

中国健康教育丛书

人口与生殖健康教育读本

•上海医科大学出版社



(沪)新登字 207 号

责任编辑 王琰玫 倪如晶
封面设计 朱仰慈
责任校对 蒋建安

人口与生殖健康教育读本

主编 高尔生 吴耀春

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

江苏省句容市排印厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 106 000

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—51 00

ISBN 7-5627-0306-X/R·288

定 价: 6.40 元

普及生殖健康科学知识
搞好计划生育优质服务

彭珮云

一九九五年十月

前 言

长期以来，人们把“妇幼卫生”理解为“生殖健康”的同义名，并通过母婴保健的公共卫生途径，处理与生殖有关的健康问题。近二三十年来，社会的巨大变化使得人们对生殖健康问题的理解发生了新的变化，从母婴保健单一的角度去努力显然太局限了。例如，在很多国家，计划生育已经逐渐成为人们的一种生活方式，妇女正在要求她们作为妇女而不仅作为母亲的生殖健康权利。性传播疾病性病占据了传染病的重要部分。青春期少年有其特殊的生殖健康需求，男性也有其生殖健康问题。为了适应已经变化和正在变化的情况，一个新的、范围更广的生殖健康概念已经形成。根据世界卫生组织的定义，生殖健康是指生殖系统及其功能和在整个生殖过程中的体质、精神和社会适应的完好状态，而不仅仅是指没有疾病和不适。生殖健康包含生育调节、母亲安全及婴儿健康、生殖系统疾病防治、性保健及性病防治等方面。生殖健康是一个内容十分丰富、十分重要的医疗卫生领域。

计划生育与生殖健康密切相关。计划生育的目的是控制人口数量，提高人口质量，促进人口与社会的协调发展。人口质量的一个重要内容就是生殖健康，计划生育工作的开展大大促进了人群的生殖健康。计划生育帮助和鼓励妇女应用避孕药具以推迟怀孕至最合适、最方便的时候，阻止高危或非意愿怀孕。在一些国家里，计划生育使高度危险的非法人工流

产减少，这使孕产妇及婴儿死亡率明显下降。避孕套的应用对于性病(特别是艾滋病)的预防可起重要作用。一旦人们了解计划生育可提高和改善人群生殖健康的作用，就会更加自觉应用和接受计划生育服务。当然，计划生育与生殖健康是两个不相同的概念。在我国，人口控制依然是一个重要而艰苦的任务，计划生育工作不能用生殖健康来替代。但应清楚地认识到生殖保健工作的开展有利于计划生育工作，而计划生育工作也有利于提高人口的生殖健康水平，两者相互辅助，相互促进。

要提高人群的生殖健康水平，除了改善生殖保健服务体系外，十分重要的一点是加强生殖健康教育，提高人群的自我保健意识。人们掌握了生殖健康的知识，就可以采取自我保护措施。如当人们了解各种节育措施的优缺点，就可以正确地选择最适合自己的方法，增强应用节育措施的能动性。本书可作为育龄妇女的生殖健康教育读本，也可作为基层计划生育健康教育的教材。教育者必须先受教育，基层计划生育干部要跟上形势，学好生殖健康基本知识。各级计划生育委员会要根据本地的具体情况开展生殖健康教育，以此来推动计划生育工作向纵深发展，将计划生育工作提高到一个新高度。

国家计划生育委员会副主任 李宏规

目 录

第一章 绪论.....高尔生(1)

第一节 健康的概念及意义.....(1)

第二节 生殖健康概念及范畴.....(3)

第三节 生殖健康教育.....(5)

第二章 性与生殖教育.....蒋蓓芬(7)

第一节 生殖解剖基础知识.....(8)

第二节 生殖生理知识.....(14)

第三节 男女性别的心理与社会角色特征.....(20)

第四节 青春期发育性征.....(22)

第五节 青春期卫生.....(25)

第六节 性道德.....(30)

第七节 不同年龄段的性教育内容.....(33)

第三章 婚姻健康教育.....吴耀春(36)

第一节 结婚的健康意义.....(36)

第二节 婚姻与优生.....(38)

第三节 夫妻性生活与健康.....(43)

第四节 离婚对健康的影响.....(46)

第五节 未婚妊娠及其危害性.....(47)

第四章 生育健康教育.....王克利(49)

第一节 最佳生育年龄与受孕时间.....(49)

第二节	生育次数、间隔与健康	(51)
第三节	孕期保健	(52)
第四节	高危妊娠的保健与管理	(65)
第五节	围生期保健	(66)
第六节	产褥期及新生儿保健	(69)
第七节	积极性优生措施	(72)
第五章	计划生育健康教育	高尔生 (75)
第一节	人口增长与社会发展	(75)
第二节	计划生育与人口质量	(76)
第三节	常用的避孕方法	(77)
第四节	计划生育与健康	(89)
第五节	人工流产与健康	(91)
第六章	疾病与生殖	金志军 尹德领 (94)
第一节	女性不孕	(94)
第二节	男性不育	(101)
第三节	慢性病与生殖	(109)
第四节	流产	(112)
第七章	性功能障碍的防治	阮 忠 (117)
第一节	男性性功能障碍	(117)
第二节	女性性功能障碍	(122)
第三节	性厌恶与性冷淡	(124)
第四节	性治疗	(126)
第八章	性传播疾病	廖明敏 (128)
第一节	性病的预防	(128)
第二节	常见性病的诊断与治疗	(130)
第三节	艾滋病的防治	(137)

第一章 绪 论

第一节 健康的概念及意义

健康是人类最宝贵的财富。每个人、每个家庭都希望过着美满幸福的生活,而健康是美满幸福生活最重要的要素。对于个人,没有健康,就不可能去完成和实现自己的理想和事业,有可能一事无成。对于家庭,没有健康,烦恼和矛盾则接踵不断,可能使全家人忙于奔波和应付医疗所带来的各种问题,还可能带来沉重的经济负担,给家庭生活蒙上深沉的阴影。对于一个国家、一个地区,人民的健康水平不高,就不可能有高度的经济发展和社会进步,不可能有高度的物质文明及精神文明。享有健康是每个人的基本权利,而保护和增进人民健康不只是医疗卫生界的任务,应是全社会的职责。

对什么是健康,人们应该有一个正确的认识和理解。一般人认为,没有疾病就是健康,这种看法至少是不全面的。世界卫生组织给“健康”下了一个定义:“健康不仅仅是指没有疾病和不适,而是要有完好的体质、心理状态及社会适应能力”。这里特别要指出的是完好的心理状态及社会适应能力。人生活在社会里,就有人际关系及社会交往。正常的社会交往是人类精神生活的营养,它使人不感到孤独,心情舒畅,增加人的力量感,大大提高活动效率。有健康社会交往的人才会对其家庭和社会有高度的责任感,将个人融于家庭和社会之中,

并积极为此作出贡献。如做父母的能够承担做家长的责任；做子女的能尊敬父母，承担起赡养老人的义务，这是个体的社会适应完好的重要表现。

体质上的健康是人体健康的基本要素，体质上的健康应是指形态和功能上的健全。一般认为，形态的缺陷和功能的不全损害了健康，是疾病。倘若不严重可以不被感知，不感到不适和痛苦，则就不成为病患。如某脏器有小的先天性畸形，疾病可以隐藏在体内，人体本身仍可感到自我健康。健康状况是动态的，在一定的条件下健康可以转成为不健康。未被感知的疾病出现了症状和体征，变成病患，即日常所说的“生病了”。健康与不健康是相对而言，健康可在特定条件下与疾病共存，但不能与病患共存。

世界卫生组织制定了人体健康的 10 条标准，人们可用以衡量自己的健康状况。这 10 条健康标准是：①精力充沛，能十分自如地应付和处理日常的工作和生活；②精神乐观，态度积极，敢于承担责任，努力完成和完善处理各种大小事务；③善于休息，食欲和睡眠良好；④应变环境能力强，能适应各种困难局面和突然变化的环境；⑤对一般感冒及传染性疾病有一定的抵抗力；⑥头、臂、臀比例适宜，位置协调，体态匀称，体重适当；⑦眼睛光泽明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无缺损、无疼痛。牙龈颜色正常，无肿胀、无出血；⑨头发亮泽，无头屑；⑩皮肤光滑亮泽、自然，富弹性。肌肉丰满，走路轻捷，步态协调。

健康不是一个孤立、绝对的概念，而是与环境密切相关相对的。有意义的健康现象应由四个方面构成：①一般的安宁状态，在通常的自然和社会环境中有能力参加生产劳动，可以过正常的生活；②个体对环境中的各种因素有一定的适应及

调节能力；③自我感觉良好，内心感觉上的健康是健康的基础；④健康的身体功能获得良好的社会效益，成为生产力。可以认为，一个外表残疾者，但器官功能正常，能按自己的特点克服困难、自强不息，对社会作出贡献，相对于一个身体结构及功能正常，但精神抑郁寡欢者或懒惰而终日不劳者，前者应为健康者，而后者则属不健康的患者。

第二节 生殖健康概念及范畴

1994年在开罗召开的世界人口和发展大会给生殖健康下了一个明确的定义：“生殖健康是指生殖系统及其功能和在生殖过程中的体质、精神及社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不适”。因而生殖健康也就意味着人们能够有一个满意而安全的性生活，有生殖能力，能自主决定性生活和生育的时间及次数；同时男性和女性有权知道和获取所选择的安全、有效、价格合适及可被接受的计划生育方法，以及其他不违法的生育调节方法，并能利用这些方法。这里“能自主决定他们的性生活和生育……”包含了人们有行使生殖的权利，同时必须要对社会承担责任的两层意义。妇女能得到适当的卫生保健服务，以能保证妊娠期和分娩期安全。夫妇能生养一个健康的婴儿。从上述生殖健康的定义可知，生殖卫生保健是包含通过预防及解决生殖健康方面存在问题的方法、技术和服务三个方面的综合。生殖健康也包含了性健康的内容，因为性健康不仅与生殖及性传播疾病防治有联系，同时也出于对增加生活情趣及个体间关系的考虑。

从世界“人口和发展”的开罗会议上确定的生殖健康定义可知，生殖健康及生殖保健至少应包括生殖调节、母亲及嬰幼

儿健康、生殖疾病防治及性与性病防治四个方面。

生育调节的生殖健康意义是指能自主决定生育时间及数目。因而首先是有能力生育,其涉及到不孕及不育的防治;其次要能控制生育时机及数目,这就要求能获得各种生育调节方法(避孕药具)的知识及获取的途径,充足地供应各种避孕药具供自由选择,各种措施应安全、有效,并能为人们负担得起,育龄夫妇容易获得;第三,避孕药具应用时不影响满意的性生活;第四,一旦避孕药具失败,育龄夫妇能很快获知,自由地决定和实行终止妊娠或继续怀孕,妊娠终止则应是安全而有效的。

与母亲及婴幼儿健康关联的生殖健康含义是,妇女在妊娠期及分娩期安全,并能有健康的孩子。因而,第一要有良好的孕期保健,定期进行产前检查。若属高危妊娠,能得到很好的咨询及处理。若处于危急状况时能得到及时治疗;第二是安全分娩,包括异常分娩的及时处理,并注意免除因感染而致后遗症;第三,婴幼儿能健康地生长及发育,这包括低体重儿的预防及保健,合理的母乳喂养及营养指导,婴幼儿时期疾病的防治及免疫接种。

生殖系统疾病不但影响生育,同时会影响全身性功能及体质。生殖系统疾病的防治重点是生殖系炎症和生殖系肿瘤,女性还包括子宫脱垂。生殖系疾病的防治尚要重视劳动环境对生殖功能的危害及影响。

性健康包括平等的性关系及负责的性行为,加强对青年人的性教育及生殖健康服务,防止非意愿的妊娠。性传播疾病(性病)的防治包括性病知识的教育,提供有效性病防治的服务。艾滋病的防治是性病防治的一个突出问题。

第三节 生殖健康教育

人人都希望自己身体十分健康。要使自己有个健康的身体,除了要充分利用社会医疗保健服务外,十分重要的是要能自我保健。自我保健就是:个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动及行为,及作出与卫生和健康有关的决定,内容包括维护和增进健康、预防疾病、自我治疗等。自我保健不仅是指对自己的医疗照顾,还包括利用各种形式有利于健康的保健措施(自助和互助),达到卫生保健的目的。自我保健是一种最为充分的保健形式,能充分发挥人们本身在保健中的主观能动性。自我保健全面促进身心健康,使人们对健康有个全面认识,促进将身心健康与社会环境作为一个整体看待。自我保健无疑是一种投资少、见效快的良好保健措施。

人们有自我保健的愿望,但倘若没有自我保健知识,就不知道如何进行自我保健。健康教育便是自我保健的前提。健康教育通俗讲就是把健康知识交给人们,以健康为目标的一种全面性教育。健康教育旨在普及促进健康和预防疾病的知识,以提高群众的自我保健能力,改变人们对疾病和保健的认识、态度和行为,鼓励人们养成健康的生活方式,从而提高健康水平。健康教育目的是改变影响人们健康的偏离行为。健康教育的形式可有多种:专题健康课程,即通过系统讲课使人们全面掌握有关知识及进行自我保健的技巧;健康咨询,对有健康问题的个体进行指导和帮助,给予针对性的知识;大众媒介,如报刊、广播、电视、电影及书刊。编写健康教育书籍,可以提供人们健康的必要知识,亦可以作为教材,用于课程培训。健康教育是提高人们健康知识及健康水平的很好途

径及方式,但需科学地总结。健康教育必须要有实效,因而需予以评价及总结经验,从而提高健康教育的效果。应总结健康教育的内容、方式、合适对象、频度及强度与效果之间的关系。科学深入的健康教育在国内外开展的时间尚不长,应不断总结经验,真正达到提高人民健康水平的目的。

生殖健康教育十分有意义,是一个十分需要的健康教育领域。众所周知,生殖是一种行为,而行为是可以改变的。人的行为,特别生殖行为是一种复杂的现象,受着复杂的个人生理、心理和外部的社会环境因素影响。人的行为具目的性,受需要、动机、情感等心理活动的调节,而这些因素又都可受个人对某一问题的知识影响。因而应该认识到,世界上的重大健康问题和过早夭折,通过人类行为的改变是可以防止的。生殖与性行为不能分离。性病的发生、发展,除了与社会制度、社会道德、风俗习惯影响外,与个人生活方式和行为有关,而艾滋病传播不能不说与性行为轻率态度及其性滥交行为有关。生育、哺乳、避孕应用及流产等的行为均与生殖健康有关,而又与人们对这些问题的观念、知识、态度有关。通过生殖健康教育,增加人们对生殖健康的知识,改变人们对生殖健康问题上的错误观念及态度,从而达到纠正人们不良或偏离健康的错误行为,以致最后达到改善人们生殖健康的最终目的。

(高尔生)

第二章 性与生殖教育

人类的生殖与性天然联系在一起。性文化特点、性文明状况是一个社会发展及文明程度的重要特征。在我国，长期存在性神秘、性禁忌现象。近几年来，性领域研究的禁区已被打开。性对于人类来说，即不能让其“无师自通”，也不能“放任自由”。这一方面需要人类对性进行严肃而科学的研究，另一方面应对全体社会成员开展系统而普遍的教育。

我国的性教育主要包括性知识和性道德教育两个方面。应把青春期性教育列为重点。要防止如西方国家出现的“性自由”、“性放纵”的错误。一些西方国家也已看到“性自由”、“性放纵”带来众多的社会问题，如家庭破裂、儿童缺乏家庭教育、未婚少女怀孕以及性病流行和不孕等问题。西方国家的有识之士哀叹他们已经处于一种难以摆脱的困境之中而无能为力。值得注意的是，在中国某些地区色情淫秽读物屡禁不止，有些就是以介绍性知识为幌子。另外，性病在我国已卷土重来，发病率迅速上升。为此，根据我国的国情和民意，开展严肃的、科学的、系统的性的科学知识教育，显得十分迫切与必要。

普及科学的性知识，树立良好的性道德观念，是提高民族思想道德素质和科学文化素质的重要组成部分，是实现社会主义精神文明建设根本任务的一个重要方面。积极、稳妥地开展性教育，是一项利国利民、造福于千家万户、造福于子孙

后代的事业。

在当前性教育中要克服以下几种错误观点：①“元师自通论”：认为人随着年龄的增长，男女间的性健康问题自然会掌握，不需要教育；②“封闭保险论”：认为男女间的性问题以封闭不谈才保险；③“诱发论”：认为进行性教育容易诱发性罪；④“急救论”：认为没有问题不需要进行教育，等有了问题再去教育、解决也不迟。要知道，夫妻间的美满性生活是家庭和谐的重要标志，是人们生殖健康的重要内容。这些错误观念和模糊认识，影响人们性功能的正常发挥，甚至还可能使人们在性问题上误入歧途。由此可见，性教育的任务十分艰巨，在破除旧观念的同时要积极倡导文明、健康、科学的新观念；在普及性科学知识的同时，要培养社会主义的伦理道德修养。在加强社会主义物质文明建设的同时，要进一步加强社会主义精神文明建设。

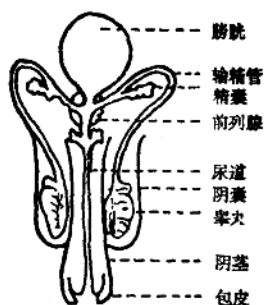
第一节 生殖解剖基础知识

一、男性生殖器官解剖

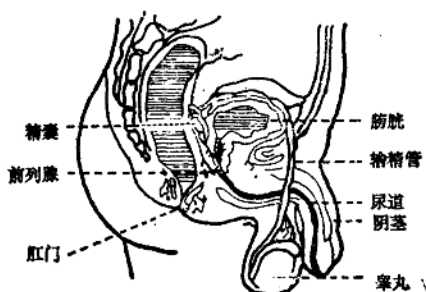
男性生殖器官(图 2-1)包括内生殖器和外生殖器两部分。内生殖器包括睾丸和输精管道(附睾、输精管、部分尿道及附属腺——前列腺和尿道球腺)；外生殖器包括阴茎、阴囊。

(一) 男性内生殖器官

1. 睾丸 是男性的生殖腺，有产生精子和分泌雄激素的功能。睾丸呈卵圆形，左右各一。成人睾丸长约 4~5 厘米，重 10~20 克。胎儿早期，睾丸位于腹腔内，出生前 1~2 个月逐渐降入阴囊。若出生后睾丸仍在腹腔，称为“隐睾症”，需进行治疗。



正面图



侧面图

图 2-1 男性生殖器图

疗。睾丸内部的重要结构是曲细精管,精子在曲细精管内形成。曲细精管之间是睾丸间质细胞,其功能是产生雄激素。睾丸的大小与精子产生的数量并无关联,有的睾丸略显一大一小、一高一低都属正常。

2. 输精管道

(1) 附睾：附在睾丸上方，与睾丸相连，形状扁平，左右各一。附睾功能主要是贮存睾丸所产生的精子，其产生的分泌液体供精子营养，促进精子的进一步成熟。

(2) 输精管：是一对细长的、由平滑肌组成的管道，起自附睾尾端。输精管长约 50 厘米，当肌肉收缩时，能使精子排出。输精管通过骨盆上行进入下腹部与精囊腺相接。输精管最短的一段称为射精管，长约 2 厘米，它穿入前列腺底开口于尿道前列腺部。射精管平时处于关闭状态，只有在很强的性兴奋时开放，精液才进入尿道。

3. 精囊腺 位于膀胱底，它分泌黄色粘稠液体。这种液体参与组成精液，有增加精子活力的作用。精囊管的排泄管接输精管。

4. 前列腺 环绕尿道，位于膀胱下边，为一实质性器官。它分泌乳白色碱性浆液，是精液的主要成分。在性高潮时，前列腺收缩，分泌液经腺导管进入尿道，即为射精。此时，进入尿道的精液还包括从附睾来的精子及精囊腺的液体。

5. 尿道球腺 呈两个豌豆大小的球形器官，以细长的排泄管开口于尿道，其分泌的粘液有一定润滑作用。

(二) 男性外生殖器官

1. 阴茎 男性的交配器官。阴茎是一个圆柱状海绵体，中间有前尿道通过，兼有排尿和射精功能。阴茎后部为阴茎根，中部为阴茎体(为可动部)，前端膨大部分为阴茎头(或称龟头)。头后稍细的部分为阴茎颈，覆盖于阴茎的皮肤，能自由移动。在阴茎头部摺成双层的皮肤叫包皮，包皮与尿道口相连的皱襞称阴茎系带。阴茎内部由 3 个平行的长柱状海绵体组成，内部有许多空隙，与血管相通。阴茎有松弛或勃起两种状态。当阴茎内海绵体的空隙充血时，阴茎即变硬变粗，这