

午夜情

——新疆人民广播

电台《共度今宵》

节目选粹

尹凤兰 主编

悄话

新疆科教出版社

出版社(总)



顾 问

张耀华	田如玮	杨文虎
孟昭培	杨振中	张维民
田文庆	李建新	杜根茂
高玉芳	石行问	安瑞琴
贾序伦	刘树仁	吴 玲

加强性教育，提倡性科学，
摆脱性禁锢、性愚昧，反对性自由。
性解放：为实现文明、幸福、健康
的性生价值而努力！

张雄华

一九九二年一月一日

願
普天下夫妻和
諧幸福又健康

田如玮

一九五五年元月廿一日

『子夜悄悄話』是一本把性知識與
性教育融為一體的科普及讀物，是
此外性教育普及優良、優質知
識的新穎教材，值得大力推薦。

楊文虎

一九九五年首六日

午夜起春风 细语润心田

——写在《午夜悄悄话》出版之际

夜阑，无线电波如同一叶小舟，载着你，轻轻划向《午夜悄悄话》的绿色小岛，去寻觅心的冲动，去吮吸爱的甘甜，去收获生活的果实，去找回原本属于自己的世界。时虽午夜，心灵的华灯却尤亮如昼；话虽悄悄，诚挚热情的大潮却在奔腾……

沐浴着改革开放的春风，新疆人民广播电台从1993年元月1日起，推出了晚间特别节目《共度今宵》，其中的《午夜悄悄话》是《共度今宵》的骨干栏目。这个栏目，引导人们以科学的态度、健康的心理去对待和处理“性”这个人皆有之的问题。长期以来，由于部分群众中存在的“性神秘”、“性封闭”、“性愚昧”，性不知困扰着多少人，把性看作“黄色下流”、“罪恶淫秽”的偏见更是使人对性的问题羞于启齿。这些陈旧观念使一些人产生困惑甚至罪恶感，严重影响了身心健康，影响了正常的工作、生活和学习。针对这种情况，《午夜悄悄话》的编辑们和主持人想方设法，精心编排每天的播出。节目涉猎的范围极广，有生理学、心理学、社会学以及与之相关的性医学知识，有恋爱婚姻、夫妻性生活、计划生育、优生优育，还有性生活技巧以及异常性行为、性与疾病等。为了使整个节目办得更加贴近生活，更加规范化，还特设了《鸳鸯鸟》、《半个月亮》、《温馨小

厦》、《专家诊所》、《寻医问药》、《爱的港湾》等小栏目。节目内容林林总总，丰富多彩，令人“耳”不暇接。

《午夜悄悄话》问世一年多来，受到广大听众的热情欢迎。他们纷纷寄来信件表达自己的真实感受，有的来信说：“《午夜悄悄话》使我们找到了知心朋友，增长了知识，美化了生活。”有的来信说：“这个节目澄清了大半辈子的糊涂和误解，使我又鼓起了生活的风帆。”现在，《午夜悄悄话》已经拥有了一个广泛而稳固的听众群。

应广大听众的强烈要求，《午夜悄悄话》正式编辑出版。声音变成文字，这确实是一件值得庆贺的事。希望这本书能对广大听众和读者有所帮助和裨益。同时，借这个机会，感谢各族听众对新疆人民广播电台的鼎力支持，感谢为出版这本书而呕心沥血、辛勤劳作的各界朋友们。

夜，亮了华灯，亮了华灯……

话，越说越明，越说越明……

午夜起春风，细语润心田。衷心祝愿这本书和今后的《共度今宵》及《午夜悄悄话》广播能悄然走进更多的家庭，能播撒在更多人心灵的原野。

新疆人民广播电台台长

杨连勇

1994年9月24日于边城乌鲁木齐

愿“悄悄话”不再“悄悄”

——一个性学专家的祈愿

《午夜悄悄话》的电波，如春风化雨，吹开了千家万户的窗棂，滋润了万千干涸的心田。感谢的信如雪，感激的话如歌，老年人说：“糊里糊涂过了一辈子，快入土了，才知道性是怎么回事，娃是咋孕、咋生的，电台真是干了件答疑解惑的大好事。”青年人说：“性和爱，造就生命，《午夜悄悄话》为我们奠定了基石。”少年人说：“青春如诗、如画、如歌，《午夜悄悄话》教我珍惜青春、热爱生命。”众多的人说，时间太短，太短；想知道的太多，太多，能不能把“悄悄话”编成书，让它不再“悄悄”。

性医学是医学科学的重要组成部分。千百年来，由于受封建意识、传统观念和宗教迷信的束缚，性，如同一扇尘封了千年的铁窗，透不进阳光，吹不进春风。人们在“性神秘”、“性愚昧”的荒漠中，艰难地跋涉。健康的性，本来是圣洁、美好的，却蒙受“罪恶”、“下流”的冤屈，而且荒诞、淫秽的浊流还不时地侵扰着人们洁净的心田，使一些人身心不能健康发育，家庭不能幸福美满。

封闭不能长久，封闭更拖不住人们探索的脚步，封闭的反面必然是开放。新疆人民广播电台顺应科学的潮流，1993年元月，大胆开办了《共度今宵》这个节目，其中的骨干栏目《午

夜悄悄话》从生理学、心理学、病理学、伦理学和社会学的角度，对人们的恋爱、婚姻、保健以及计划生育、优生优育、夫妻性生活和谐、性技巧等诸多方面的问题，做了比较系统、详尽的回答，深受广大听众的喜爱，纷纷来信建议编辑成册。经新疆科技卫生出版社编辑、整理的《午夜悄悄话》一书，指导性和实用性均强，科学性和可读性俱佳，不失为每个家庭的“好参谋”，进行性教育的好教材，是一把打开幸福之门的金钥匙。假如你有，他有，我有，那么，“悄悄话”就不会再悄悄。

新疆心理卫生协会副理事长兼秘书长
中国心理卫生协会理事
医学心理学教授，主任医师
新疆医学院临床医学系副主任
新疆医学院第一附属医院副院长

崔俊南

1994年9月20日

迎接新生命的曙光

——祝贺《午夜悄悄话》出版

计划生育,是我国的一项基本国策;优生优育,是人类智力开发的起点。计划生育和优生优育是两项“既要抓紧,又要抓好”的重要工作。

近些年来,我国的计划生育工作已经从控制人口数量,逐步向提高人口素质迈进。人们对计划生育技术服务的要求越来越高,计划生育技术已经从单纯的采用节育措施转向系列服务,其中包括婚前、婚后的性知识教育,孕前、孕后的保健,优生优育,更年期保健,不育症诊治等系统化教育。各类教育的开展、各项服务的完善,意味着每个生命的诞生都将沐浴着科学的曙光。

我们新疆地处边远的大西北,医疗卫生条件比较差,计划生育工作人员的业务素质也相对不高,又是多个民族聚居的地区,要全面落实计划生育、优生优育,确有很大的难度。

值得庆幸的是,新疆人民广播电台大胆改革,在1993年元月,推出了以传播性知识、指导性生活、提供性咨询、提高性道德为宗旨的主持人节目——《共度今宵》。这个节目从开播以来,结合党和政府的有关计划生育政策和新疆的实际情况,对广大听众进行了广泛的、系统的、周密的计划生育、优生优育的知识传播,帮助人们主动调节性生理、性心理以及生育保健等。广大听众朋友把《共度今宵》节目中的骨干栏目《午夜悄悄话》,当成了尽诉衷肠,倾泻心曲的“温馨港湾”,当成了能治“身

病”也能治“心病”的“回春院”，《午夜悄悄话》每天带着党的关怀和厚爱，跟每个追求生命真谛的人倾心交流，帮助人们走出愚昧的泥潭，驶向生命的大海。

现在新疆科技卫生出版社把《午夜悄悄话》的插图编辑成册，在全疆、全国发行，让更多的人能从中受益。我相信：

拥有了《午夜悄悄话》，

你将拥有一个智力超群的孩子，和一个温馨的家！

新疆计划生育技术指导所主任医师

江 海

目 录

- 对青少年应进行适时、适宜、适度的性教育…………… (1)
- 遗精是怎么回事,对身体有没有危害…………… (4)
- 少男少女为什么会想入非非…………… (7)
- 性梦是病吗…………… (9)
- 怎样看待青少年的性梦…………… (11)
- 怎样正确对待青春期的性冲动…………… (15)
- 谈谈有关手淫的几个问题…………… (17)
- 不当手淫会有可怕的后果…………… (20)
- 父母发现儿子手淫怎么办…………… (24)
- 性幼稚症跟第二性征发育有什么关系…………… (28)
- 你真的是小阴茎吗…………… (31)
- 少女不必忌讳性器官的检查…………… (34)
- 少女乳房为什么会一侧大一侧小…………… (36)
- 不要为乳房偏大或偏小而烦恼…………… (39)
- 少女遭奸淫之后该怎么办…………… (42)
-
- 怎样才能减低性冲动…………… (47)
- 女人每月为什么有那么几天会情欲冲动…………… (49)

热恋中男友要求发生性关系怎么办	(52)
婚前同居有哪些危害	(53)
婚前性行为对婚姻的危害	(56)
得了性病的人能不能结婚	(59)
经期性交会怀孕吗	(62)
男性的精子数量是有限的、固定的吗	(64)
阴茎向左侧偏斜会影响性生活吗	(65)
女性生殖器官是怎样的	(67)
输卵管有哪些作用	(73)
婚前检查有哪些项目	(76)
婚前检查一旦发现了问题怎么办	(78)
小伙子该不该保持“童贞”呢	(81)
怎样看待女性的处女膜	(83)

什么是性欲,它是由哪些因素决定的	(87)
男性性欲有哪些特征	(89)
影响男性性欲的内因和外因有哪些	(91)
男性性欲低下怎么办	(93)
女性性欲有哪些特征	(96)
女性性欲有哪些心理特点	(99)
人体的气味对性欲有没有影响	(101)
新婚之夜要注意的问题	(103)
洞房花烛夜新娘会出现哪些不适症	(109)
新郎要注意蜜月期的营养要求	(112)
蜜月中性生活为什么容易失败	(114)
新郎出现了早泄怎么办	(116)

“性交恐惧症”是怎么回事.....	(119)
新娘对性生活感到恐惧怎么办.....	(122)
新郎对性生活有畏惧心理怎么办.....	(124)
新婚蜜月“闯红”了怎么办.....	(126)
新婚之夜新娘没有性快感是不是生理上有毛病.....	(127)
妻子性冷淡,做丈夫的应该如何去做.....	(129)
怎样使妻子从心理上摆脱性冷淡.....	(133)
不同的婚姻阶段用什么样的性交体位好.....	(138)
夫妻间要注意性生活时的语言艺术.....	(141)
性生活不和谐,做丈夫的有哪些责任.....	(145)
女性性交过频会不会影响健康.....	(148)
服避孕药会不会影响性欲,怎样选择合适的避孕 方法.....	(150)
“安全期”避孕法.....	(153)
使用避孕套为什么还会怀孕.....	(155)
喝避孕药会发胖、致癌吗.....	(157)
万一误服了避孕药该怎么办.....	(160)
做包皮环切手术好呢,还是不做好.....	(162)
阴茎可以给妻子的阴道定型吗.....	(166)
为什么射精后就没精神了.....	(169)
清晨一撒尿为什么性欲会消失.....	(170)
射精困难是怎么回事.....	(172)
阴茎勃起很坚硬,为什么射精困难.....	(174)
精液太少有哪些原因.....	(176)
精液里有血是怎么回事.....	(178)
尿道流白是病吗.....	(180)

性生活后阴部为什么瘙痒·····	(182)
性交引起妻子阴道出血怎么办·····	(185)
为何有些人会出现性交不适或性交疼痛,怎样防治 ·····	(187)
过性生活时妻子总是呻吟不安是病吗·····	(190)
受孕是怎么回事·····	(192)
精液跟生育有什么关系·····	(194)
男性不育的生活因素·····	(197)
什么是精索静脉曲张,得了这种病是否会影响生育 ·····	(202)
什么时间怀孕最好·····	(205)
孕妇该注意吸收哪些营养·····	(207)
孕妇“偏食”会引起胎儿畸形吗·····	(210)
孕妇服药须慎重·····	(213)
孕期谨防 TORCH 感染 ·····	(214)
电子设备对生育有影响吗·····	(217)
妻子生育之后为什么会对性生活冷淡·····	(219)
经期、孕期、哺乳期能否同房·····	(221)
夫妻性生活和谐的三要素·····	(224)
再婚夫妻怎样调解好性生活·····	(229)
性生活当中,性欲重要还是感情重要 ·····	(232)
怎样才能保持旺盛的性欲·····	(236)
影响性欲的十大因素·····	(239)
男性有没有更年期·····	(244)

男性性功能减弱了怎么办.....	(247)
人到中年后阴茎勃起太慢怎么办.....	(250)
中年男子怎样保养才能延长性生命.....	(252)
性生活切忌“心冷漠”.....	(254)
丈夫性欲太强怎么办.....	(257)
为什么有些中年人性欲越来越旺盛.....	(259)
妻子中年后性欲越来越强怎么办.....	(262)
进入更年期的女性还需不需要避孕.....	(264)
婚后仍有手淫是否正常.....	(266)
警惕“性病复仇者”的侵扰.....	(268)
丈夫过于肥胖,妻子又太娇小,如何过好性生活.....	(271)
残疾人能享受性爱吗.....	(274)
子宫切除的女人性格会不会变,会不会没有性欲	(277)
乳腺小叶增生跟性生活有关系吗.....	(280)
心脏病患者能不能过性生活,如何过好性生活.....	(282)
肺部做过手术,康复后能不能再过性生活.....	(286)
患慢性便秘的人,为什么性欲会下降.....	(288)
久别重逢性交不成功,是不是丈夫对妻子不忠了	(290)
勃起的阴茎在性交时却软缩了是怎么回事.....	(291)
常见的男性性功能障碍——阳萎.....	(293)
怎样认识阳萎问题.....	(295)
丈夫患了阳萎,妻子该怎么办.....	(297)
壮阳补肾药能治愈阳萎吗.....	(300)
得了早泄该怎么办.....	(302)

挤捏法可以治疗早泄·····	(305)
丈夫患了早泄,妻子该怎么办·····	(307)
精液为什么不是射出来而是流出来的·····	(309)
中老年人如何科学调节性生活·····	(311)
人到老年性欲减退或丧失了该怎么办·····	(317)
老伴儿对性生活失去了兴趣怎么办·····	(319)
编后话·····	(322)