

给“我”一分钟，送你一生的健康秘诀



最佳受孕

怀孕前的各项准备工作

- 性与最佳受孕
- 最佳受孕前的准备
- 最佳生育年龄
- 最佳受孕季节
- 最佳受孕前的营养

廖义华 编

珠海出版社



最佳受孕

图书在版编目(CIP)数据

最佳受孕：怀孕前的各项准备工作 / 廖义华编.

珠海：珠海出版社，2004. 4

ISBN7-80689-194-3

I. 最... II. 廖... III. 优生优育—基本知识

IV. R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023647 号

最佳受孕

©廖义华 编

终 审：罗立群

责任编辑：冯建华

装帧设计：冯建华

电脑制作：罗玉先

出版发行：珠海出版社

社 址：珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话：(0756)2639330 邮政编码：519001

W e b : www.zhcbbs.com

E-mail : zhcbbs@zhcbbs.com

印 刷：湛江蓝星南华印务公司

开 本：850 × 1168mm 1/32

印 张：5 字数：75 千字 图：20 幅

版 次：2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1-10000 册

ISBN7-80689-194-3/R·35

定 价：10.00 元

版权所有 翻印必究



目 录

第一章 生理特点

第一节 男性生殖系统.....	1
一、男性内生殖器.....	1
二、男性外生殖器.....	4
三、男性生殖系统的生理.....	6
第二节 女性生殖系统.....	6
一、女性外生殖器.....	6
二、女性内生殖器.....	8
第三节 受孕的生理过程.....	12
一、怀孕.....	12
二、怀孕的必备条件.....	17
三、受孕时间.....	18

第二章 不孕不育的原因

第一节 不孕症、不育症·····	19
第二节 男性不育症·····	20
一、男性生育的基本条件·····	20
二、男性不育症的分类·····	21
三、导致男性不育的生理因素·····	22
四、导致男性不育的生活因素·····	27
五、男性生育能力的保护·····	30
第三节 女性不孕症·····	32
一、女性受孕的必备条件·····	32
二、女性不孕的原因·····	32
第四节 不孕不育夫妇的生活指导·····	35
第五节 不孕不育的饮食疗法·····	36

第三章 优生与遗传

第一节 优生·····	43
一、优生的起源·····	43
二、优生的内容·····	44
三、选择最佳配偶·····	46



最佳受孕



第二节 遗传	48
一、遗传的概念	48
二、遗传性疾病的特点	49
三、不宜生育的遗传病	51
四、父母特征遗传	52
五、遗传咨询	54
第三节 优生的具体措施	55

第四章 环境与优生

第一节 化学因素	58
第二节 物理因素	59
第三节 药物	60
第四节 生物因素	61
第五节 生活方式	62
第六节 社会心理因素	67
第七节 创造良好的受孕环境	67

第五章 性与最佳受孕

第一节 性生理.....	69
第二节 性生理卫生.....	71
第三节 性与受孕.....	73
第四节 性传播疾病对生育的影响.....	78
第五节 性功能障碍.....	78
第六节 性与饮食.....	80
一、哪些维生素能“助性”.....	80
二、“伟哥”藏在菜蓝子里.....	82
三、水中亦有壮阳物.....	84
四、一周“雄起”食谱.....	86
第七节 对性生活有影响的药物.....	87
第八节 决定胎儿性别的根本原因.....	88
第九节 生男生女的选择.....	89
一、受孕前的准备.....	89
二、怎样可以生男孩.....	94
三、怎样可以生女孩.....	96

第六章 最佳受孕前的准备





第一节 孕前心理准备	99
一、孕前心理	99
二、妊娠在爱情生活中的理想位置	100
三、创造和谐的孕前心理环境	101
四、母亲的责任	102
五、父亲的责任	104
第二节 孕前物质准备	105
第三节 孕前病症状况	107
一、内科疾病	107
二、传染性疾病	109
三、良性肿瘤	110

第七章 最佳生育年龄

第一节 女性最佳生育年龄	111
第二节 男性最佳生育年龄	114

第八章 最佳受孕季节

.....	118
-------	-----

第九章 最佳受孕前的营养

第一节 孕前营养的重要性·····	121
第二节 孕前应补充的营养素·····	125
第三节 不可忽视的男性孕前之饮食营养·····	130
一、锌对男性生殖系统的影响·····	132
二、维生素对男性生殖系统的影响·····	135
三、男性不育之中医饮食疗法·····	139

第十章 必要的保健知识

第一节 受孕十避·····	143
第二节 早期怀孕迹象·····	147

第十一章 人工生殖辅助技术

一、人工授精·····	148
二、试管婴儿·····	149
三、试管婴儿亦应优生·····	150





第一章 生理特点

第一节 男性生殖系统

男性生殖系统由男性内生殖器和外生殖器两部分组成。

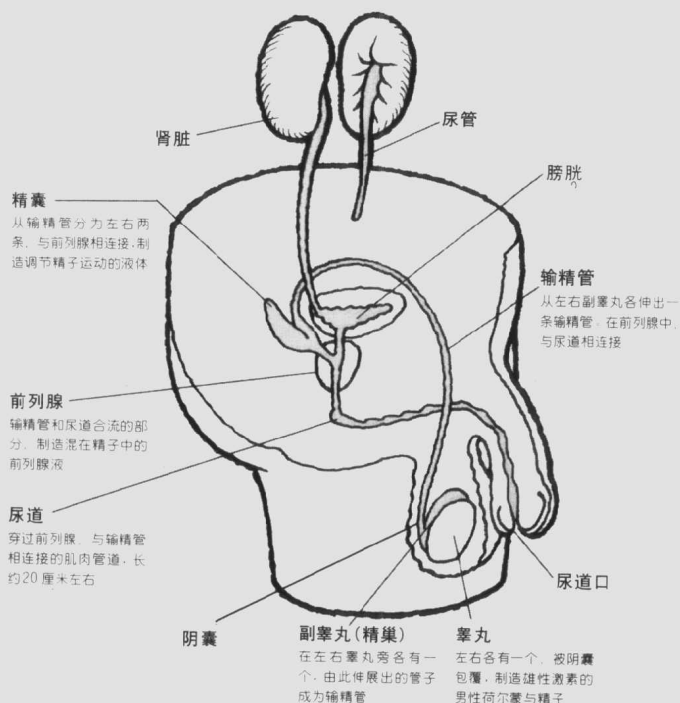
内生殖器由生殖腺（睾丸）、输送管道（附睾、输精管、射精管、男性尿道）、附属腺体（精囊腺、前列腺、尿道球腺）组成。

外生殖器包括阴茎、尿管和阴囊。

一、男性内生殖器

睾丸 位于阴囊内，左右各一，一般左侧比右侧低约1厘米，形态为两侧微扁的椭圆体，表面光滑。一般右侧睾丸略大于左侧。睾丸是产生精子、分泌男性激素的器官。

附睾 紧附于睾丸的后上外方，左右各一，为长而粗细不等的圆柱体，长4~6厘米，直径约0.5厘米，由许多卷曲、细小的管子组成。睾丸产生的精子，就是通过这些小管输送至附睾中储存。一切哺乳动物，包括人的精子，都必须通过附睾培养才能成熟，从而具有授精的能力。



男性生殖器

输精管 有两条，起于附睾层，开口于尿道，表面光滑，管腔细小，它能输送精子。





精囊腺 左右各一，为椭圆形的肌性囊，长2~5厘米，它与输精管末端合成，构成射精管，在尿道前列腺部开口于尿道。精囊腺具有分泌的功能，其功能受睾丸激素的调节，分泌物为粘稠的蛋白质，呈碱性，淡黄色，为液体状，可稀释精液，并对阴道和子宫处的酸性物质起中和作用，维持精子在阴道与子宫内的活力。精液中的大部分果糖也是由精囊腺分泌的，有营养精子和使精子活动增强的功能。精液中如缺乏果糖，可严重影响精子的活动能力。

前列腺 是不成对的实质性器官，是男性生殖器官中最大的腺体，中间有尿管通过。前列腺能分泌前列腺液，前列腺液为乳白色液体，也是精液的一部分。前列腺的发育与性激素有密切关系，在幼年时前列腺不发达，随着性成熟而迅速生长，平均到24岁左右达到高峰。一般认为，50岁以后前列腺的腺组织开始退化、萎缩，分泌减少。若结缔组织增生，则发生前列腺肥大。

尿道球腺 为左右各一、豌豆大小的腺体，直径0.5~0.8厘米，位于尿道球的后上方。尿道球腺分泌一种碱性粘蛋白，其功能可润滑尿道，中和尿道内残存的酸性尿液，有利于精子生成。

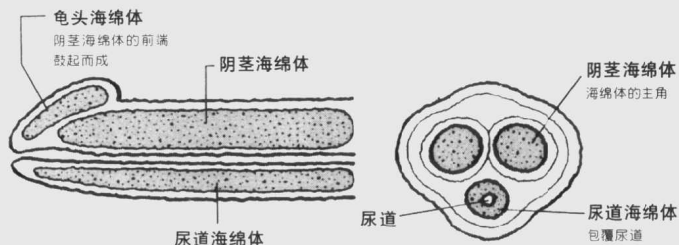
二、男性外生殖器

阴茎 阴茎的长度在不同的民族和不同的个体之间有较大的差异。据文献，1442例成人阴茎测量，在常态下阴茎长度平均为80.80毫米（最小值40毫米，最大值145毫米），周径为81.08毫米（最小值45毫米，最大值120毫米），勃起时阴茎的长度可增加1倍以上。

阴茎可分为三部分，即阴茎根、阴茎体、阴茎头（又名龟头）。其前上面为阴茎背，后下面是阴茎尿道面，中线上为富有色素的缝线，称阴茎缝，向下与阴囊缝相连接。

阴茎皮肤在阴茎头部向内反折，形成筒状的双层皮肤皱襞，包在阴茎头上，称为包皮。内外层皮肤游离缘围成的小口称包皮口。包皮内层与阴茎头之间的腔隙，称包皮腔。包皮内层薄而光滑，形似粘膜，具有高度分化的小皮脂腺即包皮腺，其分泌物与脱落的上皮细胞的混合物为包皮垢。包皮的长度个体差异很大，幼儿的包皮较长，包裹整个阴茎头，包皮口亦较小。随着年龄的增大，包皮逐渐向后退缩，包皮口扩大，阴茎头即露出于外。成年人阴茎头完全被包皮包裹时称为包皮过长。包皮过长且不能向上翻转时则称为包茎。包皮过长，尤其是包茎可因包皮垢不





阴茎的海绵体构成

易排出而形成长期刺激，易引起包皮炎、湿疣等，甚至可诱发包皮结石或阴茎癌，故应尽早行包皮环切术。

阴茎主要由三个柱状的海绵体构成。在海绵体之外包着被膜和皮肤。性兴奋时，阴茎海绵体内能大量充血，使阴茎变硬、变粗而勃起，是男性的性交器官。

尿管 是一条细长的管道。男性尿道除排尿外，还有排精作用。其起于膀胱的尿道内口，穿经前列腺、尿生殖膈和尿道海绵体，终于阴茎的尿道外口。成人全长16~22厘米，管径5~8毫米。可分为三部分，即前列腺部、膜部和海绵体部。临床上将前列腺部和膜部统称为后尿道，海绵体部为前尿道。

阴囊 阴囊为位于阴茎和会阴之间的皮肤囊袋。阴囊

内藏有睾丸、附睾和输精管的阴囊段。阴囊在一般情况下多处于收缩状态，表面多出现多数皱襞。阴囊随温度变化而改变其形态，借以调节其内部的温度，以利精子的生长发育。

三、男性生殖系统的生理

男性主要生殖器官为睾丸，此外还有附睾、输精管、前列腺、精囊、阴茎等附属性器官。男性生殖功能包括三个方面：①生成雄性生殖细胞精子；②完成性活动；③通过分泌激素来调节男性生殖功能，以及与生殖功能相应的其他功能。

第二节 女性生殖系统

女性生殖系统由女性外生殖器和女性内生殖器两部分组成。女性外生殖器是指从体表可以看到的生殖器官，它包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、尿道口、处女膜。内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。

一、女性外生殖器

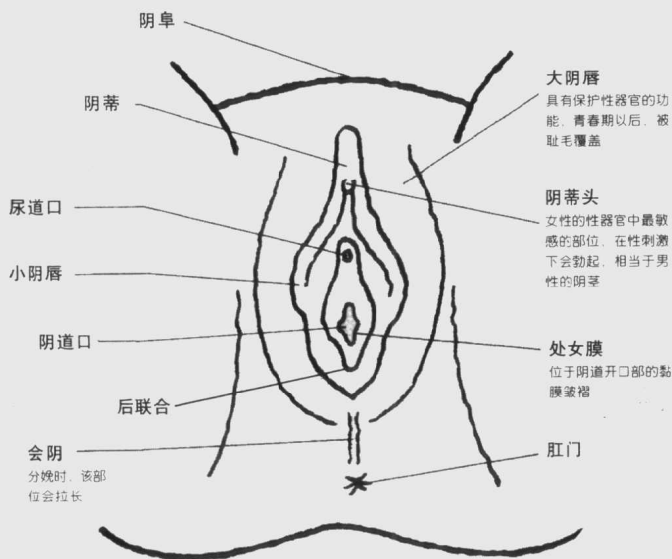
阴阜 即耻骨联合前面隆起的脂肪垫。青春期该部皮





肤开始长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。少数女性体内雄性激素水平过高者，如多囊卵巢综合症（PCOS）患者，都有阴毛分布浓密，甚至达脐周、腹白线及肛周。

大阴唇 为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。其外侧面与皮肤相同，皮层内有皮脂腺和汗腺，青春期长出



女性外生殖器

阴毛；内侧面皮肤湿润似粘膜。大阴唇皮下脂肪层含丰富的血管、淋巴管和神经。未婚或未生育妇女，两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口，经产妇的两侧大阴唇常分离。

小阴唇 为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。其前端两侧相互融合，再分为两叶，包绕阴蒂。前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴蒂系带。小阴唇表面湿润似粘膜，色褐，有皮脂腺，无毛，富含神经末梢，故极敏感。

阴蒂 指两侧小阴唇之间的顶端。阴蒂头富含神经末梢，极为敏感，性兴奋时会勃起，是性感器官中最重要的部分。

阴道前庭 指两侧小阴唇之间的菱形区。前庭上方为阴蒂，前庭前有尿道口，后有阴道口。阴道口由较薄的黏膜遮盖，这黏膜称处女膜。处女膜中间有一孔，孔的大小、形状和膜的厚薄、弹性因人而异，经血由此孔流出。大阴唇后部黄豆大小的是前庭大腺，它的腺管开口于小阴唇与处女膜之间的沟内。

会阴 指肛门和阴唇后方之间的软组织。

二、女性内生殖器

