

成都计划生育宣传分中心  
婚育科学丛书



# 婚育知音

郑朝勋 编写

四川科学技术出版社

成都计划生育宣传分中心  
婚育科学丛书

# 婚育知音

---

郑朝勋 编写

四川科学技术出版社

责任编辑：尧汝英 刘大鹏（特邀）

阎毅明（特邀）

封面设计：尧 民

技术设计：尧 民

音 知 育 编

郑朝勤 编写

四川科学技术出版社出版

（成都盐道街三号）

新华书店重庆分行所经销

四川印刷厂印刷

ISBN 7-5364-1108-1 R·150

1989年2月第1版 开本787×1092

1989年2月第1次印刷 字数255千

印数1—23500册 印张 11.5

定 价：3.20元

## 内 容 提 要

《婚育知音》是从当代青年的实际需要出发而编写的一本婚、育科学知识普及教育读物。全书共分八篇：第一篇：爱情、婚姻、家庭；第二篇：性知识；第三篇：孕、产期保健知识；第四篇：育儿知识；第五篇：教子功能；第六篇：人口发展与计划生育；第七篇：优生与优育；第八篇：避孕节育知识。

本书紧紧围绕婚育方面的有关知识，进行了比较系统、全面而详细地介绍，并汇集多种学科进行了探讨和论述，融科学性、知识性和哲理性于一体，生活气息十分浓厚。

本书既可作广大城乡青年婚育知识手册，又可供基层医务人员和计划生育工作人员以及有关部门参考。

## 前 言

爱情是婚姻的基础，婚姻即两性的结合。家庭是社会的细胞，而夫妻则是家庭的基础。繁衍后代，延续种族，是人和一切生物的基本特征。两性相爱，缔结婚姻，一个又一个美满和睦的新家庭的诞生，它对人类的文明进化，社会安宁都将起着重要的作用。这其中不仅需要高尚的道德、纯洁的感情，更需要有科学的理智。

无产阶级革命先烈李大钊同志在《青春》一文中热情洋溢地写道：“近前而勿顾后，背黑暗而向光明，为世界进文明，为人类造幸福。以青春之我，创造着青春之家庭，青春之国家，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯之生，乘风破浪，迢迢乎远矣。”我把《婚育知音》献给广大城乡青年，献给新婚夫妇。青年男女，特别是农村青年，在恋爱、婚姻、家庭、生儿育女和实施计划生育的过程中，常常会碰到这样或那样的问题，往往感到茫然不知所措，甚至陷入深深的苦恼之中。本书就是针对这些问题与他们谈心。一方面，介绍科学知识，讲道理，力图深入浅出，通俗易懂；另一方面，传授科学技能，教方法，力求生动具体，切实可行，使他（她）们从中受到某些启发和教益。

其次，我也把这本书献给青年的父母。可以说，古往今来，每一个做父母的都非常关心儿女的婚姻大事，总是希望

他（她）们找到称心如意的伴侣和组成幸福的家庭，更希望他们生育健康聪明的后代。但是，现实告诫人们，80年代的作为跨世纪的一代青年，追求独立、自主地位的要求日益强烈，在婚姻问题上常常与父母发生矛盾。因此，作为父母，不但要从多方面关心他们，而且更要理解他们。既要理解他（她）们的“不听话”，又要了解他们的苦衷，且对他们进行耐心的疏导、教育和帮助，切忌采用强迫和暴力手段，否则，往往会造成不堪设想的恶果。

此外，我还把这本书献给那些在基层从事医务和计划生育工作的同志，同时也献给那些关心青年健康成长的部门和同志。从行为科学观点来看，找一个称心如意的伴侣，组建一个和睦美满的家庭，不仅是父母的心愿、青年男女的渴求，也是社会对他（她）们的期望。家庭是组成社会的细胞，每一个幸福、和睦的家庭，都有利于社会的安定团结。因此，呼吁社会各个方面都来关心和扶助他们，这也是社会的职责之一。

正是为了满足广大青年朋友的需求，特献上《婚育知音》一书。本书对婚育方面的许多知识，作了比较全面的介绍。对青年男女尤其是新婚夫妇颇具教益。

由于我的思想水平、理论水平不高，知识很有限，书中存在的缺点甚至错误难免，希望青年朋友们，提出宝贵意见。

编者 1988年夏 于贵阳

# 目 录

## 第一篇 爱情、婚姻、家庭

一、爱情	( 1 )
(一) 爱情	( 1 )
(二) 爱情的本质	( 2 )
(三) 爱情之花需要不断的倾心培育	( 3 )
(四) 怎样把握对象的气质	( 5 )
(五) 谈女性的魅力	( 6 )
(六) 哪些男子不能做你的丈夫	( 7 )
二、婚姻	( 9 )
(一) 婚前的思想准备	( 9 )
(二) 婚姻与人的情感	( 11 )
(三) 婚姻家庭中的道德	( 13 )
(四) 婚姻家庭问题	( 13 )
(五) 长久婚姻九大要素	( 17 )
(六) 防止婚姻关系破裂的“六个秘诀”	( 19 )
(七) 婚姻冲突和破裂的因素	( 20 )
三、家庭	( 22 )
(一) 家庭宣言	( 22 )
(二) 婚姻家庭与人的心理健康	( 23 )
(三) 家庭的职能	( 25 )
(四) 幸福家庭的基本因素	( 26 )

- (五) 现代家庭的特征…………… (27)
- (六) 做一个让妻子满意的丈夫…………… (27)
- (七) 做理想的妻子和理想的丈夫…………… (29)
- (八) 夫妻生活十戒…………… (29)
- (九) 夫妻要和谐，遇事多谅解…………… (30)
- (十) 恩爱夫妻长寿多…………… (32)
- (十一) 家庭关系及其调度…………… (33)
- (十二) 家政管理的基本方法…………… (37)
- (十三) 建立家庭档案好处多…………… (40)

## 第二篇 性知识

- 一、性道德与性教育…………… (43)
  - (一) 人与性…………… (43)
  - (二) 人为什么要结婚…………… (44)
  - (三) 树立正确的性道德观念…………… (46)
- 二、男性生殖器官的构造和生理…………… (47)
  - (一) 阴囊和睾丸…………… (48)
  - (二) 阴茎…………… (48)
  - (三) 附睾…………… (49)
  - (四) 精囊与输精管…………… (50)
  - (五) 前列腺和尿道球腺…………… (50)
- 三、女性生殖器官的构造与生理…………… (50)
  - (一) 阴阜…………… (51)
  - (二) 大阴唇…………… (51)
  - (三) 小阴唇…………… (51)



(四)	阴蒂	(51)
(五)	阴道前庭	(52)
(六)	前庭大腺	(52)
(七)	阴道	(52)
(八)	子宫	(52)
(九)	卵巢	(53)
(十)	输卵管	(53)
<b>四、</b>	<b>蓬勃成长的青春期</b>	<b>(54)</b>
(一)	什么叫青春期	(54)
(二)	青春期的“三大变化”	(54)
(三)	人体成熟的标志——性器官成熟	(56)
1、	男性生殖机能——精子的产生和排出	(56)
2、	女性生殖机能——卵子的产生和排出	(57)
3、	月经的由来	(58)
4、	遗精	(58)
5、	手淫	(59)
<b>五、</b>	<b>婚后性生活卫生与性器官的卫生</b>	<b>(61)</b>
(一)	婚后性生活卫生	(61)
(二)	性器官的卫生	(62)
<b>六、</b>	<b>婚后和谐的性生活</b>	<b>(63)</b>
(一)	感情是性和谐的基础	(63)
(二)	男女性功能及其差异	(63)
(三)	什么是妇女的性欲周期?	(65)
(四)	什么是性生理反应过程	(65)
(五)	怎样才能达到性生活的和谐	(66)
(六)	什么情况下要避免性生活	(68)

七、新婚性生活与文明	(68)
(一) 怎样度过新婚之夜	(68)
(二) 正确看待处女膜破裂和出血问题	(70)
(三) 话说“撞红”与“血灌肠”	(71)
(四) 为何发生阴道痉挛	(71)
(五) 新婚不宜怀孕	(72)
(六) 阴毛稀并非“克夫”、“克妻”	(73)
(七) 怎样认识性生活	(73)
(八) 女子性交障碍有哪些原因？新婚 后性交障碍怎么办	(74)
(九) 注意预防性交损伤	(75)
八、生殖器官与性功能、生育有关的疾病	(76)
(一) 男性生殖器官方面	(76)
1、包茎和包皮过长	(76)
2、阴茎弯曲与尿道下裂	(77)
3、隐睾	(78)
4、尿道狭窄	(78)
5、尿道炎	(79)
6、前列腺炎、精囊炎、附睾炎	(80)
7、阳痿	(81)
8、早泄	(82)
9、射精疼痛	(84)
10、性交不射精是什么原因	(84)
(二) 女性生殖器官方面	(85)
1、外阴和阴道畸形	(85)
2、女性生殖道炎症	(86)

3、	月经失调·····	(89)
4、	子宫移位·····	(92)
(三)	不孕症·····	(95)
1、	男性不育症·····	(95)
2、	女性不育症·····	(96)
3、	不孕症夫妇的检查·····	(97)
4、	不孕症者的“福音”——人工授精法·····	(99)
5、	体外受精法——试管婴儿的诞生·····	(100)

### 第三篇 避孕节育知识

一、	怀孕和避孕的原理及避孕方法选择·····	(101)
(一)	怀孕必须具备的条件·····	(101)
(二)	避孕与节育的原理·····	(102)
(三)	新婚夫妇如何选择避孕方法·····	(103)
(四)	已生育需长期避孕的夫妻如何选择避孕方法·····	(103)
(五)	几种常用避孕方法各有什么优缺点·····	(104)
二、	常用的避孕方法·····	(105)
(一)	外用避孕药·····	(105)
1、	避孕药膏·····	(105)
2、	避孕药片·····	(105)
3、	避孕药膜·····	(105)
4、	避孕药膜·····	(105)
5、	新的局部避孕丸·····	(105)
(二)	外用避孕工具·····	(106)

- 1、 避孕套·····(106)
- 2、 子宫帽·····(107)
- (三) 口服避孕药·····(108)
  - 1、 短效口服避孕药·····(108)
  - 2、 速效口服避孕药·····(110)
  - 3、 长效避孕药·····(112)
  - 4、 男用避孕药——棉酚·····(114)
  - 5、 使用避孕药问题解答·····(114)
    - (1) 短效避孕药为什么不能连续服用? ·····(114)
    - (2) 服口服避孕药出现反应怎么办? ·····(115)
    - (3) 服口服避孕药期间发生阴道流血怎么办? ·····(115)
    - (4) 服口服避孕药发生闭经怎么办? ·····(116)
    - (5) 如果没有“探亲避孕药”，探亲时怎样服短效避孕药? ·····(116)
    - (6) 服避孕药会不会影响今后生育? ·····(117)
    - (7) 哺乳期要不要避孕? 应选择哪种避孕方法好? ·····(117)
    - (8) 口服避孕药为什么必须按时服? ·····(117)
  - 6、 使用避孕药时应当注意的事项·····(118)
- (四) 子宫内节育器·····(119)
  - 1、 什么时间放置宫内节育器好? ·····(119)
  - 2、 放置宫内节育器后应注意事项·····(120)
  - 3、 取环应注意哪些事项? ·····(120)
  - 4、 哪些妇女适合放置宫内节育器? ·····(121)
  - 5、 哪些妇女不适合放置宫内节育器? ·····(121)

- 6、 放置宫内节育器时痛不痛? ……(121)
- 7、 为什么到期要取出或换放节育器? ……(121)
- 8、 放置宫内节育器会影响健康和劳动吗?…(121)
- 9、 为什么有些人放置节育器后会自行脱落?  
节育器掉出后怎么办? ……(122)
- 10、 为什么有些人放置节育器后还会怀  
孕? ……(122)
- 11、 放置节育器会影响生育吗? ……(123)
- (五) 其他避孕措施 ……(123)
- 1、 什么叫阴道避孕药环? 怎样使用阴道避  
孕药环? ……(123)
- 2、 什么叫安全期避孕法? 采用安全期避孕  
能能保证避孕安全吗? ……(124)
- 3、 什么叫体外排精避孕法? ……(125)
- 三、 绝育法 ……(126)
- (一) 男子结扎输精管 ……(126)
- (二) 女子结扎输卵管 ……(126)
- (三) 输精管粘堵绝育法 ……(126)
- (四) 输卵管粘堵绝育法 ……(127)
- (五) 绝育法有关问题答 ……(127)
- 1、 结扎输精管手术前后应注意事项 ……(127)
- 2、 输精管结扎后精子哪里去了? ……(127)
- 3、 结扎输精管会不会影响男性的生理  
特征? ……(128)
- 4、 结扎输卵管以后, 卵巢每月排出的卵子  
哪里去了? ……(128)

5. 结扎输卵管后会不会影响女子的生理特征? .....(128)
  6. 结扎输卵管后是否会引起月经不调? .....(129)
  7. 男女结扎手术后对身体有无影响? .....(129)
- 四、避孕失败的补救措施**.....(130)
- (一) 人工流产.....(130)
  - (二) 中期妊娠引产.....(130)
  - (三) 问题解答.....(131)
    1. 人工流产前应注意哪些事情? .....(131)
    2. 人工流产后应注意哪些事情? .....(131)
    3. 人流、引产对身体不利,为什么? .....(131)
    4. 中期引产后应注意哪些事情? .....(132)
    5. 自己打胎是很危险的。.....(133)

## 第四篇 孕产期保健知识

- 一、孕期保健**.....(134)
- (一) 孕期保健十要点.....(135)
  - (二) 妊娠早期保健知识.....(138)
    1. 怎样克服妊娠呕吐.....(138)
    2. 妊娠呕吐的饮食调理.....(139)
    3. 怎样预防流产? .....(139)
    4. 葡萄胎可怕吗? .....(142)
    5. 警惕异位妊娠的发生.....(143)
  - (三) 妊娠晚期保健知识.....(143)
    1. 晚期妊娠出血.....(143)

- 2. 妊娠晚期疾病……………(145)
- (四) 妊娠期间防病、保健知识……………(147)
  - 1. 孕妇要学会自我监护……………(147)
  - 2. 妊娠末期过性生活会胎害母婴……………(149)
  - 3. 难产的预防措施……………(150)
  - 4. 妊娠的生理性皮肤改变……………(150)
  - 5. 妊娠期贫血的防治……………(152)
  - 6. 妊娠与传染性肝炎……………(154)
  - 7. 妊娠与导致畸胎药物……………(155)
  - 8. 孕妇洗澡水温不宜过高……………(156)
  - 9. 怀孕与体育活动……………(156)
  - 10. 妊娠与心脏病……………(157)
  - 11. 孕妇度夏须知……………(158)
  - 12. 孕产妇要注意口腔保健……………(159)
  - 13. 为什么孕妇在分娩过程中需要多  
走动……………(160)
  - 14. 剖腹产好，还是阴道分娩好……………(160)

## 二、产后保健知识

- (一) 产后注意事项……………(161)
- (二) 产后怎样调补身体……………(162)
- (三) 怎样保护乳房……………(163)
- (四) 解除产后尿潴留的方法……………(165)
- (五) 产后尿痛的处理……………(166)
- (六) 产后恶露不尽的治疗……………(167)
- (七) 治疗产后尿失禁……………(167)
- (八) 产后出血的处理……………(167)

- (九) 产后便秘的防治……………(169)
- (十) 产妇为什么要吃红糖? ……(169)
- (十一) 产褥感染的防治……………(169)
- (十二) 产后做“健美操”好处多……………(171)

## 第五篇 育儿知识

- 一、妊娠的奥秘……………(176)**
  - (一) 卵细胞的成熟与受精……………(176)
  - (二) 受精卵的发育……………(178)
  - (三) 妊娠逐月中胎儿的发育……………(179)
  - (四) 生男生女是谁的责任……………(180)
- 二、新生儿……………(182)**
  - (一) 各项测量正常值……………(182)
  - (二) 新生儿的特点及护理……………(185)
- 三、儿童保健知识……………(189)**
  - (一) 小儿时期的特点……………(189)
  - (二) 小儿年龄阶段的划分……………(190)
  - (三) 小儿生长发育情况及检查……………(191)
- 四、婴幼儿及儿童的营养和喂养……………(196)**
  - (一) 小儿营养的需要量……………(196)
  - (二) 母乳喂养……………(200)
  - (三) 人工喂养……………(206)
  - (四) 一岁以内婴儿的合理喂养……………(214)
  - (五) 一岁以上幼儿的饮食……………(216)
  - (六) 儿童饮食方面应注意的事项……………(217)



<b>五、科学育儿知识</b> .....	(219)
(一) 普及新法接生, 保护母婴健康.....	(219)
(二) 新生儿为什么要滴眼药水.....	(220)
(三) 新生儿保暖.....	(220)
(四) 怎样给婴儿洗澡.....	(221)
(五) 新生儿破伤风.....	(222)
(六) 婴幼儿的精神粮食—爱.....	(223)
(七) 婴儿练爬好处多.....	(224)
(八) 婴儿能把头睡偏吗.....	(224)
(九) 婴儿不宜喂蜂蜜.....	(225)
(十) 强光削弱婴儿视力.....	(225)
(十一) 让孩子多晒太阳有好处.....	(226)
(十二) 不要让孩子吮手指.....	(226)
(十三) 儿童乳牙与恒牙交替期应注意些 什么?.....	(227)
(十四) 小儿牙齿排列不齐的原因及预防.....	(227)
(十五) 儿童吃冷食过多有损健康.....	(228)
(十六) 玩具与孩子的健康.....	(230)
(十七) 孩子从出生到长大要打哪些预 防针?.....	(231)
(十八) 防治婴幼儿营养不良.....	(232)
(十九) 孩子“O”形或“X”形腿的 防治.....	(233)
(二十) 婴儿太胖并不好.....	(234)
(二十一) 婴幼儿“鹅口疮”的家庭治疗.....	(235)
(二十二) 婴儿缺铁性贫血.....	(236)