

健康 生活 知识 系列

夫妻

健康生活知识

Fuji Jiankang Shenghuo Zhishi
《健康生活知识系列》编写组

主编◎郭嘉



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

中国疾病预防控制中心



手册

夫

健康生活方式

一



中国疾病预防控制中心
CHINA CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

健康生活知识系列

夫妻健康生活知识

《健康生活知识系列》编写组

郭 嘉 主编

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻健康生活知识/郭嘉主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2010. 5
(健康生活知识系列)

ISBN 978 - 7 - 5650 - 0203 - 8

I. ①夫… II. ①郭… III. ①性知识 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087166 号

夫妻健康生活知识

郭 嘉 主编

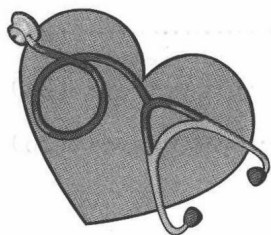
责任编辑 马成勋

出版	合肥工业大学出版社	版次	2010 年 10 月第 1 版
地址	合肥市屯溪路 193 号	印次	2010 年 10 月第 1 次印刷
邮编	230009	开本	880 毫米×1230 毫米 1/32
电话	总编室:0551-2903038	印张	9.75
	发行部:0551-2903198	字数	187 千字
网址	www.hfutpress.com.cn	印刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发行	全国新华书店

ISBN 978 - 7 - 5650 - 0203 - 8

定价: 16.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。



Contents

目 录

第一章 两性生理卫生知识

男性的外生殖器	(1)
男性的内生殖器	(1)
男性生殖生理	(5)
精子与受精	(8)
阴茎是如何勃起的	(9)
阴茎大小没有区别	(10)
男性的遗精	(10)
我国男性睾丸的大小	(11)
女性生殖器	(11)
女性的生殖生理	(15)

男性生殖器官的卫生	(18)
男性生殖器官的日常护理	(20)
女性生殖器的自然防御机制	(22)
女性阴道分泌物	(23)
女性月经期的卫生	(24)
女性生殖器官的卫生	(25)

第二章 夫妻和谐家庭知识

创造美满幸福和谐的家庭	(27)
妯娌不和怎么办	(29)
如何避免姑嫂之间出现不和	(30)
如何避免兄弟姐妹之间出现不和	(32)
家庭经济困难怎么办	(33)
丈夫酗酒怎么办	(34)
丈夫赌博怎么办	(36)
夫妻两地分居怎么办	(37)
夫妻吵架搬兵好不好	(39)
家庭的六大功能	(42)
如何管理好家庭	(44)
老年父母与子女不和怎么办	(46)
继父母与继子女不和怎么办	(47)
邻里不和怎么办	(48)
儿女不孝敬老人怎么办	(50)

说一说家庭档案	(51)
家务劳动规律化	(53)
怎样协调家务活	(55)
家庭物品 ABC 管理法	(56)

第三章 夫妻间的心理健康知识

夫妻心理差距知多少	(58)
分裂型婚姻	(64)
分裂型婚姻的成因和心理指导方案	(65)
婚外恋危害家庭	(68)
婚外恋心理剖析和婚外恋的动机	(70)
性生活的不平等	(73)
性爱中的种种错误观念	(75)
婚后为何失望	(77)
敞开胸怀,表露需求	(79)
性格相反并不影响相爱	(81)
夫妻要相互适应	(81)
己所不欲,勿施于人	(82)
夫妻如何磨合感情	(82)
婚后存在危险期	(84)
感情危机发生的原因	(85)
感情的五个周期	(86)
如何顺利度过“婚后危险期”	(86)

情感危机可以修复	(89)
爱情不需要形影不离	(90)
夫妻之间的金钱管理	(92)
夫妻之间要克服猜忌心理	(93)
理智成就爱情经典	(94)
“妻管严”现象不可取	(94)
平等要靠友爱互信	(95)
婚姻不信金钱	(96)
学会从心里去适应婚姻	(97)
夫妻间要互相谦让、互相体谅	(97)
夫妻间的家务协议	(100)
家务要夫妻共同分担	(101)
做家务需互相体谅	(102)

第四章 夫妻间的沟通艺术

赞美能增进家庭的幸福	(104)
赞美的力量	(105)
从小事做起	(105)
妻子需要赞美	(107)
赞美妻子的美丽	(107)
赞美妻子的善解人意	(108)
赞美妻子不为人知的优点	(109)
事业与爱情的关系	(109)

夫妻间产生猜忌的原因	(111)
丈夫沉默寡言怎么办	(112)
“半路夫妻”感觉不真心怎么办	(115)
妻子任性怎对待	(116)
如何面对爱人的“火药桶”	(118)
不要让好言的讨论变成恶言的争吵	(121)

第五章 夫妻健康性生活知识

健康人生需要和谐的性生活	(125)
男女两性的魅力	(129)
性生活中男女的心理和特征	(130)
夫妻性生活要主动	(132)
夫妻双方要遵循计划生育指导	(133)
新婚夫妻双方要有一定的性知识	(133)
性生活中的夫妻间的差异	(134)
如何帮助妻子治疗性冷淡	(134)
新婚夫妻双方要做好婚前检查	(136)
新婚夫妻双方要注意卫生	(137)
健康性生活的时间和频率	(138)
习惯决定男子性生命	(138)
性生活的环境	(139)
夫妻双方性生活的心理卫生	(139)
夫妻双方性器官的日常护理	(140)

丈夫在性交中的意外	(142)
妻子在性交中的意外	(143)
女性经期的性生活卫生	(144)
夫妻孕期的性生活	(145)
夫妻要节欲	(146)
性生活禁忌	(150)
男性对女性性欲的九个典型误解	(152)
提升性爱气氛的几部曲	(155)
细说“性”事	(157)
性与爱此消彼长	(160)
爱得越深越刻板	(161)
夫妻在“性事”上的批评和忍耐	(162)

第六章 夫妻性疾病预防知识

性病的种类	(164)
性病感染的原因	(164)
性病的危害	(165)
女性更容易感染性疾病	(165)
性病的预防和治疗	(166)
性病的传播途径有哪些	(166)
性病传播的几率有多大	(167)
性病对于个人、家庭和社会有什么危害	(168)
怎样预防性病	(169)

怎样对待性病与性生活	(170)
如何自我发现性病	(171)
性病患者婚前应注意什么	(173)
说说阳痿	(174)
自慰不仅仅是性爱的代替物	(180)
自慰是追求新奇的一种反应	(181)
丈夫自慰通常害怕妻子当场发现	(182)
快速的性松弛	(183)
什么是艾滋病	(184)
什么是淋病	(187)
什么是梅毒	(188)
什么是软下疳	(189)
软下疳临床上有何特点	(189)
什么是生殖器疱疹	(190)
什么是尖锐湿疣	(191)
什么是阴虱病	(191)
什么是阴道毛滴虫病	(193)
如何治疗性病性淋巴肉芽肿	(193)

第七章 夫妻的避孕、流产和绝育

男用避孕套的使用方法和优缺点	(195)
女用避孕套的使用方法和优缺点	(198)
阴道隔膜的使用方法和优缺点	(199)

避孕药品安全性	(202)
女用避孕药服用方法和注意事项	(203)
女性外用避孕药的使用	(204)
短效口服避孕药	(207)
长效口服避孕药的注意事项	(210)
复方避孕激素长效避孕针剂	(212)
纯孕激素长效避孕针剂	(213)
长效阴道避孕环的使用和注意事项	(215)
自然避孕法	(216)
安全期避孕法	(217)
哺乳闭经避孕法	(220)
什么是人工流产	(221)
什么是药物流产	(221)
女性绝育手术	(221)
男性绝育手术	(224)

第八章 中老年夫妻健康生活

中老年人的婚姻	(228)
婚姻性反应	(229)
老年人性爱益处多	(234)
老年夫妻性爱技巧	(236)
老夫少妻的性爱	(237)
中老年人的性教育	(239)

中老年男性性功能改变	(245)
老年男性功能障碍	(248)
妇女更年期性保健	(250)

第九章 夫妻的不孕不育治疗

食用味精对促进受孕有无作用	(253)
药物可以从哪些方面干扰生育功能	(254)
哪些药物可以引起不孕	(256)
精子“杀手”	(257)
不孕不育病史	(259)
不孕不育的病因	(259)
中医治疗男子不育	(261)
女性不孕的治疗	(262)
不孕不育食疗方	(266)

第一章 两性生理卫生知识



男性的外生殖器

阴茎海绵体位于阴茎的背侧，左右并列构成阴茎的主体。尿道海绵体位于阴茎海绵体的腹侧，尿道贯穿其中。其前端膨大为阴茎头，后端膨大称为尿道球。

海绵体由许多海绵体小梁和腔隙组成，与血管相通，当海绵体腔隙充血时，阴茎变粗、变硬而勃起。阴茎海绵体和尿道海绵体外面由阴茎深、浅筋膜和皮肤包被。

阴茎的皮肤薄且柔软，富有伸缩性。皮肤至阴茎颈部向前延伸，形成包绕阴茎头的双层环形皱襞，称阴茎包皮，包皮的前端围成环形的小口称包皮口。在阴茎头尿道外口与包皮相连的皮肤皱襞称包皮系带。



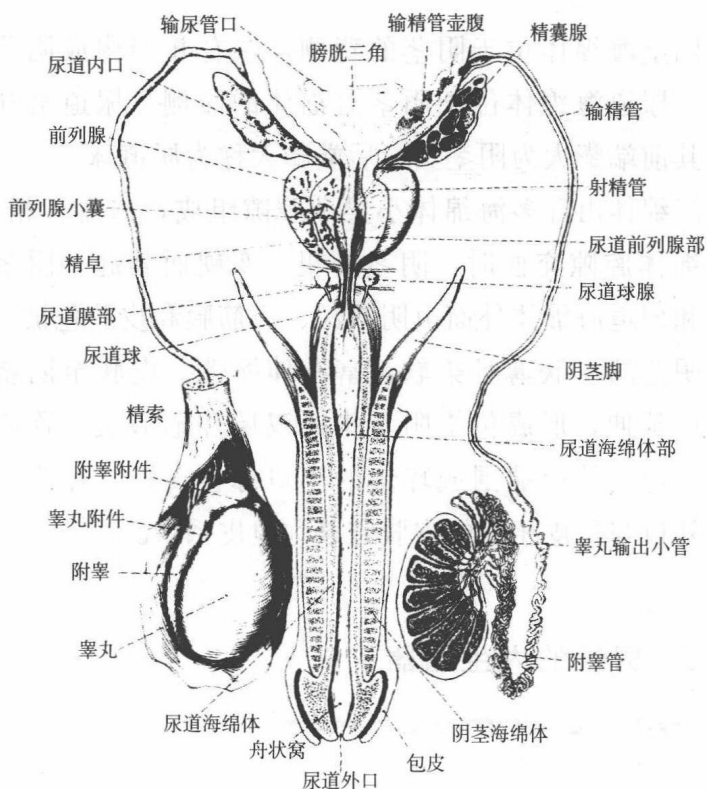
男性的内生殖器

1. 睾丸

睾丸位于阴囊内，左右各一。睾丸是稍扁的呈卵圆

形的器官，表面光滑。睾丸的表面覆盖一层浆膜，浆膜的深面是白膜。在睾丸后缘，白膜增厚形成睾丸纵隔，纵隔的结缔组织中有许多小隔，将睾丸分隔成许多小叶，每个小叶内有1~4条盘曲的小管，称为精曲小管。精曲小管在小叶顶端汇集成精直小管，精直小管进入纵隔后形成睾丸网。精曲小管间的疏松结缔组织为睾丸间质。

精曲小管管壁由复层生精上皮构成。生精上皮由生精细胞和支持细胞组成。上皮下方有基膜，基膜的外侧



男性生殖系统结构图

有胶原纤维和肌样细胞，肌样细胞收缩时有利于精子的排出。

生精细胞按发育不同阶段分为精原细胞、初级精母细胞、次级精母细胞、精细胞和精子。

精原细胞：在青春期之前，精曲小管中仅有精原细胞。青春期开始后，在脑垂体产生的促性腺激素作用下，精原细胞开始增殖发育。一部分继续保持原始状态，称作 A 型精原细胞；另一部分则发育转化为 B 型精原细胞，后者经过分裂分化为初级精母细胞。

初级精母细胞：初级精母细胞经过染色体复制、同源染色体配对、联会、等位基因交换等，完成第一次成熟分裂，形成两个次级精母细胞。

次级精母细胞：体积较小，细胞呈圆形，细胞核为球形，染色质呈细粒状。

精细胞：次级精母细胞迅速完成第二次成熟分裂，形成精细胞。精细胞不再分裂，经过一系列变化，即变成精子。

睾丸产生精子，精子形似蝌蚪，分头、尾两部分。精子头部呈扁梨形，由核和顶体组成，顶体内含多种酶。精子尾部是精子的运动器官。可分为颈段、中段、主段及末段四部分。人类精原细胞发育成精子，大约需要 64~75 天。

2. 附睾

精子形成后，首先进入输出小管再进入弯曲的输精管，精子主要贮藏在附睾的尾部。附睾壁由一层分泌上

皮细胞构成，具有不运动的纤毛柱状细胞。这些细胞分泌的液体除了营养功能以外，精子还可在此成熟。精子在附睾中存活的时间要比在男性生殖道的其他部位长。精子在附睾中是不活动的，只是当它们和磷酸二酯酶或cAMP接触时才开始活动。

3. 输精管

附睾的尾部不太卷曲并发出一条很长的弯曲的导管，这就是输精管。输精管沿着睾丸的后缘向上，成为精索的一部分，最后横过膀胱进入前列腺形成尿道。在进入前列腺之前，一条精液的主要分泌管加上输精管，两者形成了射精管，横过前列腺。在它进入前列腺之前管子变大、弯曲，称作为末端壶腹。在壶腹内是一层皱折的上皮细胞膜，成为精子的第二个贮存处。在输精管的近端有不活动的纤毛，但是在远端包括壶腹部却没有。壶腹是贮存和积累润滑精子的地方。

4. 前列腺

人的前列腺并列于膀胱的颈部，直径大约4厘米，围绕着尿道和两条射精管，主要是由两个大的侧叶和较小的前叶、后叶及中叶所组成。两条射精管位于前列腺的中叶和侧叶之间。它们汇合时变小，并终止于前列腺尿道。射精管中排列着柱状的分泌上皮细胞，具有很多腺状的突起，这些突起伸入到前列腺内。前列腺的主要的成分是酸性磷酸酶、纤维蛋白溶解酶和钙，还有一些蛋白质分解酶及纤维蛋白分解酶。1毫升的前列腺液在大约18小时内能使50毫升已凝固了的血液液化。在射精时精