



性知识 —— 优生 —— 健康

吴 熙编

福建科学技术出版社

性知识·优生·健康

吴 熙 编

福建科学技术出版社

性知识·优生·健康

吴 熙 编

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 3印张 58千字

1981年5月第1版

1981年5月第1次印刷

印数: 1—340,500

书号: 14211·16 定价: 0.27元

前 言

《性知识·优生·健康》这本小册子不但介绍了性的知识，而且宣传了它与优生、健康的关系。

性教育在世界上很多国家已成为教育青少年的一个重要组成部分。性知识是一门科学，它关系到人类健康、家庭幸福乃至民族繁衍与社会道德，它涉及到每个人、每个家庭。因此健康地、因势利导地宣传性知识使之朝着健康的方向发展，已为当今人类社会所重视。但是在我国由于种种原因，性教育至今仍是一个非常薄弱的环节。不少人认为“性”是罪恶的、污秽的、可耻的，不敢宣传教育，把科学当作下流。而有的则持有偏见，认为性行为是人和动物的“本能”，“无师自通”，无须指导。事实上，在生活中由于缺乏性的基本知识，闹出啼笑皆非的笑话，甚至酿成不可收拾的悲剧，也是我们所屡见不鲜的。因此，我们必须进行科学的性知识教育，纠正不正确的性行为，以避免青少年由于无知而产生的种种过失、错误、痛苦和不幸，使他们的身心得以健康成长，培养良好的社会道德。

在这里，特别要提到的是两性结合必然要产生后代的问题。人们都希望自己能有健康、聪明的后代，但究竟如何才能达到？这就必须具有优生学的基本知识。本书结合实际，作了这方面宣传。要研究生育必定要从性的交合开始，所以

夫妇的性生活不仅是感情的艺术，同时也包含着繁殖后代的内容。因此只要掌握了有关生殖的基本知识，就能对两性能否结合以及男女双方如何过好性生活，控制自己，使生育或避孕等问题得到较好的处理。以达到有效地控制和减少后代遗传性、先天性疾病，使得人类的遗传素质在繁衍中不断地得到改善。目前我们提倡计划生育，如何使得男女双方在控制生育中不影响性生活，同时达到控制生育的目的，本书也给予了相应的指导。

全书针对性知识、优生、健康等方面的一些常识，汇集了一百二十九个问题，用问答形式撰写，以期我们的青少年、父母亲、学校教师能从中得到些教益与启示。

福州市台江区医学科学研究所 吴熙

一九八一年三月

目 录

- 1.为什么要学习性的知识?(1)
- 2.男性生殖系统构造怎样?(1)
- 3.男性生殖系统主要功能是什么?(2)
- 4.女性生殖系统构造如何?(2)
- 5.女性生殖系统的主要功能是什么?(4)
- 6.新生儿期女性的生理特点是什么?(4)
- 7.幼年期女性的生理特点是什么?(5)
- 8.青春期女性的生理特点是什么?(5)
- 9.性成熟期女性的生理特点是什么?(6)
- 10.更年期女性的生理特点是什么?(6)
- 11.女子绝经期的生理特点是什么?(7)
- 12.月经是如何产生的?(7)
- 13.月经期应注意哪些事项?(8)
- 14.怎样正确对待异性的吸引?(9)
- 15.什么是爱情?(10)
- 16.怎样对待爱情?(10)
- 17.女青年脸上长蝴蝶斑就是不贞节吗?(12)
- 18.男女的性冲动有何差异?(13)
- 19.早婚对身体健康有什么危害?(13)
- 20.为什么要进行婚前检查?(14)

21. 患有哪些疾病的人严禁或不宜结婚? (15)
22. 为什么近亲结婚不好? (15)
23. 为什么男子包茎或包皮过长应先行手术后再结婚? (16)
24. 糖尿病病人能不能结婚? (16)
25. 如何度过新婚之夜? (17)
26. 根据处女膜是否完整来判定姑娘是不是处女对吗? (19)
27. 什么是性的反射过程? (19)
28. 什么叫性快感、性欲快感、性交快感? (20)
29. 性生活兴奋期程序怎样? (21)
30. 性生活高潮期程序怎样? (22)
31. 性生活解除期程序怎样? (23)
32. 怎样使夫妇间的性生活更加和谐? (23)
33. 影响婚后性生活和谐的原因有哪些? (25)
34. 纵欲会产生哪些不良征象? (26)
35. 怎样节制性生活? (26)
36. 什么时间性交最好? (26)
37. 性交次数与年龄有何关系? (27)
38. 怎样理解重复性交? (27)
39. 月经期能否进行性生活? (28)
40. 患病期间的性生活如何安排? (28)
41. 怎样注意男子性器官卫生? (29)
42. 怎样注意女子性器官卫生? (29)
43. 在什么时候性交最容易怀孕? (30)

- 44.怎样辨别婚后妇女是否怀孕?(30)
- 45.胎儿是怎样产生的?(31)
- 46.怀孕后能否测定是男孩还是女孩?(31)
- 47.生男生女能人工控制吗?(32)
- 48.什么时间生育最好?(33)
- 49.为什么要做产前检查?(33)
- 50.怎样计算预产期?(34)
- 51.心脏病病人能否生孩子?(35)
- 52.妊娠合并糖尿病怎么办?(35)
- 53.肺结核病人能否结婚生孩子?(36)
- 54.慢性肾炎病人怀孕了要不要中止妊娠?(37)
- 55.高血压病人妊娠有何危害性?(37)
- 56.孕妇得了传染性肝炎怎么办?(37)
- 57.怎样做好妊娠期的保健?(38)
- 58.妊娠期怎样进行性生活?(39)
- 59.怀孕期间能否进行生产劳动与体育锻炼?(40)
- 60.做妈妈要准备些什么?(40)
- 61.临产前有哪些征兆?(40)
- 62.什么叫产褥期? 产褥期应注意哪些事项?(41)
- 63.产褥期能否进行性生活?(42)
- 64.产后月经什么时候再来?(43)
- 65.怎样护理新生儿?(43)
- 66.怎样判断婴儿消化好坏?(44)
- 67.怎样分析婴儿啼哭的原因?(44)
- 68.母乳喂养有什么好处?(45)

- 69.怎样喂奶?(45)
- 70.怎样才能使母乳增多?(46)
- 71.怎样喂养婴儿?(47)
- 72.男孩聪明还是女孩聪明?(48)
- 73.绝经后如何过好性的生活?(49)
- 74.什么叫意淫? 意淫有何危害性? 怎样防治?(49)
- 75.为什么会遗精?(50)
- 76.遗精对身体有何危害性?(51)
- 77.怎样防治遗精?(51)
- 78.手淫的原因是什么?(52)
- 79.手淫对身体有何危害?(52)
- 80.什么叫早泄? 引起早泄的原因是什么?(53)
- 81.怎样防治早泄?(54)
- 82.什么叫阳痿? 阳痿的原因是什么?(55)
- 83.怎样防治阳痿?(56)
- 84.什么叫做“射精困难”? 怎样防治?(56)
- 85.什么叫“射精疼痛”? 为什么会引起射精疼痛?(57)
- 86.什么叫“血精”? 为什么会引起血精?(57)
- 87.什么叫做“男子性发育延迟症”? 如何防治?(58)
- 88.什么叫做“男性生育不全症”?(59)
- 89.女子“性交不适”和“性交疼痛”原因是什么?
如何防治?(59)
- 90.什么叫“阴道痉挛”? “阴道痉挛”的病因是什
么?(61)
- 91.怎样防止“阴道痉挛”?(61)

92. 女子“性欲缺乏”和“性感不足”原因是什么? ……(62)
93. 怎样防治“性欲缺乏”和“性感不足症”? ……(63)
94. 女子不育症的病因是什么? ……(64)
95. 女子不育症如何治疗? ……(64)
96. 男子不育症的病因是什么? ……(65)
97. 男子不育症如何治疗? ……(65)
98. 什么叫性病? 性病的原因有哪些? 怎样防治? ……(66)
99. 为什么要提倡优生学? ……(67)
100. 什么叫性早熟? 如何治疗? ……(68)
101. 衡量婴儿智力发育标准有哪些? ……(69)
102. 怎样测定小孩的智力? ……(71)
103. 怎样判断一个孩子是否健康? ……(72)
104. 为什么要提倡和推行一对夫妇只生一个孩子? ……(74)
105. 晚育容易发生难产吗? ……(74)
106. 节育方法有几种? 节育原理是什么? ……(75)
107. 女性避孕药有哪些? 如何使用? ……(75)
108. 哪些妇女不宜服用避孕药? ……(77)
109. 服用避孕药应注意哪些问题? ……(77)
110. 如何合理选择避孕方法? ……(78)
111. 停服避孕药后何时怀孕较好? ……(78)
112. 服避孕药期间发现怀孕怎么办? ……(79)
113. 服用避孕药有反应怎么办? ……(79)
114. 避孕用具有几种? 如何应用? ……(80)
115. 为什么有的人用了避孕套还会怀孕? ……(81)
116. 性交时发现避孕套破了怎么办? ……(81)

- 117.用避孕套会妨碍性交快感吗?(81)
- 118.用子宫帽避孕要注意些什么?(82)
- 119.哪些妇女可以放节育环? 什么时间放环? 应注意
哪些?(82)
- 120.患哪些疾病的妇女不宜放节育环?(83)
- 121.上节育环后会影响身体健康和劳动吗?(83)
- 122.为什么有的人带了环还会怀孕?(84)
- 123.新婚夫妇为什么不宜用体外排精进行避孕?(84)
- 124.人工流产对身体有没有害处?(85)
- 125.哺乳期会不会怀孕?(85)
- 126.为什么“安全期”不安全?(85)
- 127.男女结扎手术后会不会影响性欲?(86)
- 128.输卵管结扎后是否可以恢复生育?(86)
- 129.只生一个孩子会不会引起男女比例失调?(87)

1. 为什么要学习性的知识?

性的知识和其他科学知识一样,是我们必需了解和掌握的。它可以丰富我们的头脑,指导我们的生活,使生活更加美满和幸福。特别年轻人如果对性的知识一无所知,婚后过不好性生活,可能会使少数夫妇产生感情上的裂痕,甚至酿成悲剧;更有些青年由于不懂得性的知识,婚后纵欲过度,影响了健康以至患了疾病。如果年轻人不学习性的知识,不懂得健康的性生活,养成各种错误的违反性生理的习惯,以至遗恨终生。因此对青年人进行正面的性知识教育是完全必要的。

2. 男性生殖系统构造怎样?

男性生殖器官分为内、外两部分。内生殖器官有睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺等;外生殖器官有阴茎、尿道和阴囊。(1)睾丸位于阴囊内,左右各一个,卵圆形,如栗子大小。睾丸是男子的性腺,是一种内分泌腺体。(2)附睾:它是由多数曲折、细小的管子构成,连接并覆盖在睾丸的后缘,左右各一个。(3)输精管:输精管左右各一条,管腔细小,近端和附睾相连,远端开口于尿道。(4)精囊、前列腺:精囊并不是贮藏精子的部位,它与前列腺一样,是生殖器的附属腺体,开口于尿道。(5)阴茎:阴茎为海绵样圆柱状器官,由三条柱状海绵体组成,内有丰富的血管和神经。

(6)尿道：尿道为一条细长的管道，内口连着膀胱，外口开在阴茎头上。(7)阴囊：阴囊为一皮囊，包含有睾丸、附睾以及输精管的下段。

3. 男性生殖系统主要功能是什么？

男子生殖系统的主要功能是产生精子和分泌男性激素。

(1)睾丸的主要功能是产生精子。睾丸由数百条很细的曲精细管组成，全长约为250米。精子就在曲精细管内生成。成人睾丸生成精子能力很强，每天可产生几亿个精子。自青春开始生成精子，一般到了四十岁后生精能力才逐渐减退。睾丸产生的雄性激素可以刺激男性生殖器官的生长发育并维持其成熟状态。(2)附睾不仅是睾丸和输精管中间的通路，也是贮存精子和精子继续发育成熟的器官。(3)输精管主要功能是输送精子，同时也贮存一部分精子，它与排泄管汇合而成射精管。(4)精囊、前列腺能产生粘稠的液体，和精子一同构成精液，帮助精子活动。精液中的大部分为精囊和前列腺的分泌液，精子仅占很小的比例。(5)阴茎为男性的性交器官，性兴奋时能够勃起。(6)尿道为排尿和排精的通路。(7)阴囊除能保护睾丸及输精管外，还有调节温度的功能，以利精子的产生和贮存。

4. 女性生殖系统构造如何？

女性生殖器分内、外两部分。外生殖器有大阴唇、小阴

唇、阴蒂、阴道口、尿道口等；内生殖器有阴道、子宫、卵巢和输卵管。（1）大阴唇：大腿内侧一对隆起的皮肤皱襞称为大阴唇。其外侧面与皮肤相同，青春期长出阴毛。内侧面皮肤湿润似粘膜。大阴唇有很厚的皮下脂肪层，内含丰富的弹力纤维、静脉丛和神经。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口；生育后大阴唇逐渐萎缩，阴毛也逐渐稀少。（2）小阴唇：大阴唇内侧一对薄的皱襞称为小阴唇。其表面湿润、色褐、无毛，富含神经末梢。（3）阴蒂：两侧小阴唇的顶端有一很小的突起，称为阴蒂。（4）前庭大腺：位于大阴唇后部，如黄豆大，左右各一，开口于小阴唇与处女膜之间的沟内。（5）尿道口：位于阴蒂的下方，为尿道的开口，略呈圆形。（6）阴道口：位于尿道口下方，为阴道的开口。未婚妇女的阴道口有一层薄膜，称处女膜。处女膜中央有一小孔，孔的形状、大小及膜的厚薄、弹性因人而异。（7）阴道：阴道系内外生殖器的通道，它与外生殖器共同构成女性性交器官，它也是月经和胎儿娩出的通路。阴道前有膀胱及尿道，后有直肠，上连宫颈，开口于外阴。围绕宫颈的阴道部分称为阴道穹窿，可分为前、后、左、右四部分，其中后穹窿较深。平时阴道前后壁互相贴近。（8）会阴：阴道口和肛门之间的组织叫会阴。（9）子宫：为一空腔肌性器官，呈倒置梨形，位于腹腔内。子宫上部较宽，称子宫体，其上端称子宫底。子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通；子宫下部较窄，呈圆柱状，称子宫颈，子宫通过子宫颈口与阴道相通。子宫腔内覆以粘膜，称子宫内膜。（10）输卵管：为一对细长而弯曲的管道，内侧与子宫角相通连，外端

游离，与卵巢接近。(11)卵巢：位于输卵管的下方，为一对扁椭圆型的腺体。卵巢的主要生理作用是周期性产生卵子和排出卵子以及分泌女性激素——雌激素和孕激素。

5. 女性生殖系统的主要功能是什么？

女性生殖系统担负着妊娠、分娩等任务。

阴蒂、小阴唇、大阴唇内均富含神经末梢，极为敏感。性兴奋时阴蒂也可勃起，为性感器官的一部分，前庭大腺也可分泌黄白色粘液，起润滑作用。阴道壁有很多皱折，富于弹性，伸缩性很大，是胎儿排出与月经流出的通道，也是性交的器官。阴道壁还含有丰富的静脉丛，性交动作粗暴容易出血或形成血肿。子宫是精子到达输卵管的通道，受孕后，为胚胎发育、成长的地方；分娩时，子宫收缩，使胎儿及其附属物娩出。输卵管为卵子与精子相遇的场所，受精卵由输卵管向子宫腔方向运行。卵巢分泌雌激素可以促使女子生殖器和乳房的发育成熟，孕激素有调节月经周期及助孕作用，并促进乳腺发育、成熟。

6. 新生儿期女性的生理特点是什么？

出生后一个月内的婴儿称新生儿。胎儿在母体内由于受到胎盘产生的女性激素的影响，胎儿、子宫、卵巢及乳房等均有一定程度的发育。出生后继续受体内残留的女性激素的影响，有些婴儿在出生后可出现少量阴道流血或乳房肿大并分

泌少量乳汁，这些都是正常的生理现象。随着婴儿体内的性激素很快下降，这种现象会在短期内自然消失。

7. 幼年期女性的生理特点是什么？

从满月至十二周岁称为幼年期或儿童期。十岁前男女儿童发育情况没有什么区别。十岁以后，女孩的骨盆开始变得宽大，胸、肩、臀部的皮下脂肪增厚，体格外表开始与男孩稍有不同。十一岁以后，女孩在身高体重的增长速度上可以暂时超过同年龄的男孩。这个期间卵巢开始有少数卵泡发育，但不到成熟程度即自行退化。这个时期女孩生殖器官还没有完全发育，阴道抵抗细菌侵入的能力很弱，所以这个时期要特别注意清洁卫生，避免阴道和外阴的损伤和感染。

8. 青春期女性的生理特点是什么？

女性青春期是指从月经来潮到生殖器官发育再到性成熟期的一个过渡阶段，即13~18岁期间。该期生殖器官逐渐从幼稚型变为成人型，此时子宫、卵巢增大，卵泡发育，有成熟卵子排出，输卵管变粗。性激素分泌量增加，出现月经。但由于卵巢功能尚不健全，月经周期无一定规律。体表表现为乳房饱满、乳头隆起、骨盆变得更宽大；胸、肩、臀部的皮下脂肪丰满，形成女性特有的体态。在身体各方面发育的同时，性格、情感等也都有所改变。

9. 性成熟期女性的生理特点是什么?

女子性成熟期一般自十八岁开始,可持续三十年左右。此期女子生殖器官完全发育成熟,出现周期性排卵和子宫内膜周期性脱落,每月月经来潮规则。25~35岁之间,性功能最为旺盛,生殖能力最强,以后便逐渐减退。在这时期还要担负养育第二代的责任。

10. 更年期女性的生理特点是什么?

妇女更年期一般在四十五至五十二岁左右,平均年龄四十八岁。在这个阶段中,由于卵巢机能减退,影响月经周期,月经周期不规则,延迟、提前或多次来潮。月经量可以增加,也可以逐渐减少,经过几个月或两三年后完全停止。经期和血量一贯正常而突然完全停经的现象,是比较少见的。更年期月经周期不规则,一般无需治疗,但是,如月经出血量很多以致引起贫血,那就要及时治疗了。

约有70~90%更年期妇女中卵巢内分泌功能减退比较缓慢,机体神经系统和其他内分泌腺能很好地调节与代偿以适应这些变化,故不致产生特殊症状。而有10~30%妇女因卵巢内分泌功能消退太快而造成植物神经功能紊乱,出现更年期症候群,如心烦易怒、情志失常、头晕目眩、心悸耳鸣、腰痛、手足心热、颧红出汗、血压波动、失眠多梦、口干、饮食减少、记忆力衰退以及容易伤心、害怕、猜疑、悲观、