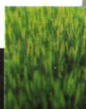


主编\王 兮 侯安继

副主编\韩定芬

编者\韩定芬 陶 宁
宋 麒



现代人健康系列丛书
——都市人系列

恋爱、性爱与健康



全国优秀出版社
武汉大学出版社



现代人健康系列丛书——都市人系列

恋爱、性爱与健康

主 编 王 兮 侯安继
副主编 韩定芬
编 者 韩定芬 陶 宁
宋 麒

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

恋爱、性爱与健康/韩定芬,陶宁,宋麒编. —武汉:
武汉大学出版社,2002. 11

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;韩定芬
副主编)

ISBN 7-307-03637-1

I. 恋… II. ①韩… ②陶… ③宋… III. ①
恋爱—通俗读物 ②性知识—通俗读物
IV. C913. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050967
号

责任编辑:黄汉平 责任校对:刘欣 版式设计:支笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.
whu.edu.cn)

印刷:湖北省荆州市今印印务有限公司

开本:787×960 1/32 印张:14 字数:222千字

版次:2002年11月第1版 2002年11月第1次印刷

ISBN 7-307-03637-1/C·120 定价:18.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱
页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会

2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

性爱之门

1. 性，从何而来？ 3
2. 为什么说性欲和性行为是人类的
生理本能？ 4
3. 什么是人的性本能？ 6
4. 什么是性意识？为什么说正确对待性
意识是发展巩固爱情的重要条件？ 8
5. 性爱的本质是什么？ 10
6. 什么是性欲？什么是成熟的性欲？ 12
7. 性，只是成年人的事吗？ 14
8. 男性生殖系统包括哪些器官？各有什么
生理功能？ 16
9. 女性生殖系统包括哪些器官？有哪些
解剖生理特点？ 18
10. 什么是性生理反应过程？ 20
11. 为什么要开展性教育？ 22
12. 进行性教育是打预防针，还是补充

营养?	26
13. 你会应用无声的性教育吗?	29
14. 对幼儿进行性教育有必要吗?	31
15. 如何对幼儿进行性教育?	33
16. 如何正确看待孩子的性游戏?	37
17. 不要轻易说孩子“早恋”	38

青春期的性准备

18. 男女青春期性发育的主要表现是 什么?	45
19. 青春期性心理特征是什么?	48
20. 为什么要进行青春期性培养?	50
21. 什么叫处女? 什么是处女膜?	52
22. 处女膜破了就是婚前有过两性 行为吗?	53
23. 性早熟是怎么回事? 怎样知道女性性 成熟?	54
24. 什么是女子第二性征?	57
25. 少女也有性权利吗?	58
26. 为什么有些女孩迟迟不来月经?	61
27. 为什么有些女孩行经时疼痛剧烈?	64
28. 青春期的女孩也会有妇科问题吗?	66
29. 如何看待乳房的发育?	71
30. 乳房发育较小怎么办?	74
31. 青少年要注意哪些性生理问题?	76

32. 你知道男性的性成熟表现和第二性征吗? 78
33. 男孩发育的里程碑是什么? 遗精是怎么回事? 80
34. 为什么不少青少年会出现粉刺、脱发和白发? 83
35. 性梦是道德品质不好引起的吗? 87
36. 青春期阴茎为何容易勃起? 90
37. 如何正确看待手淫? 93
38. 包皮环切术是必要的吗? 97
39. 如何正确对待性好奇心理? 100
40. 父母怎样帮助孩子渡过青春期? 105

恋爱季节

41. 第一次约会该怎么做? 113
42. 青年男女热恋中的心理特点有哪些? 115
43. 爱情会使人变美吗? 117
44. 恋爱中的人有什么奇妙的感觉? 118
45. 你知道情书的价值与妙用吗? 120
46. 现代爱情需要有怎样的爱情素质? 121
47. 怎样判断你是否爱上了某人? 124
48. 怎样才能让爱情天长地久? 126
49. 怎样向对方表明爱意? 128
50. 恋爱时, 你懂得性心理吗? 130

51. 恋爱时, 需要考虑性选择吗? 135
52. 该怎样对待恋爱期间的性接触? 140
53. 婚前性关系的后果, 你考虑过吗? 143
54. 恋爱中的男人对女人的误解有
哪些? 144
55. 恋爱中女人对男人的误解有哪些? 147
56. 恋爱中的心理失衡有哪些表现? 150
57. 求爱遭到冷遇怎么办? 152
58. 暗恋他人怎么办? 153
59. 被爱需要条件吗? 被爱的条件有
哪些? 155
60. 表露爱情用什么方式好? 157
61. 单恋者类型及典型心理有哪些? 160
62. 恋爱的人如何相处? 161
63. 失恋是一种清醒的道理, 你能认识
到吗? 163
64. 失恋的创伤, 如何治愈? 164
65. 如何好好地分手? 167
66. 青春期早恋问题该如何调治? 168
67. 青春期单恋问题如何调治? 169
68. 青春期失恋问题如何调整? 171

和谐的性

69. 性和谐有哪些要素? 175
70. 激发性兴奋的要素有哪些? 176

71. 如何制造和谐的性生活环境?	177
72. 什么是恰到好处的性爱?	178
73. 在哪几种情况下, 男女双方必须减少 或避免性交?	180
74. 夫妻性爱沟通, 有必要吗?	181
75. 夫妻之间如何交流性感受?	183
76. 如何提高性生活质量?	185
77. 如何提高性生活的美学?	187
78. 夫妻之间如何通过相互学习来达到 性和谐?	189
79. 性生活中的不宜有哪些?	191
80. 蜜月, 如何打造“性爱工程”?	194
81. 什么是性生活的脱敏训练?	195
82. 气味对人的情欲有何影响?	199
83. 怎样克服初夜恐惧症?	200
84. 性格不同的夫妻如何相处?	202
85. 性, 也需要浪漫吗?	204
86. 婚后夫妻如何增添感情色彩?	206
87. “小别胜新婚”的说法有道理吗?	208
88. 如何提高性的敏锐度?	210
89. 中年夫妻, 和谐性生活的保健要点 有哪些?	213
90. 为什么不可崇拜性技巧?	215
91. 你知道性生活中的奇特表现吗?	216
92. 婚姻满足和性满足是一回事吗?	220

93. 性生活满意的心理标准是什么? 221
94. 怎样使性生活尽善尽美? 222
95. 女性, 对待伴侣哪些话不宜说? 224
96. 做一个“好妻子”有秘诀吗? 225
97. 做一个“好丈夫”有秘诀吗? 227

性卫生与性健康

98. 什么是性生理反应周期? 男性性生理
反应周期中有哪些生理特征? 233
99. 什么是性健康? 性爱对身体有哪些
益处? 236
100. 女性性生理反应周期中有哪些生理
特征? 女性性高潮有哪几种形式? ... 239
101. 什么叫性敏感区? 男女性敏感区包括
哪些部位? 242
102. 女性性心理特点有哪些? 244
103. 男性性心理特点有哪些? 246
104. 性爱对哪些疾病有益处? 248
105. 性爱不和谐对健康有哪些损害? 249
106. 性生活应注意些什么? 251
107. 如何注意性生活中心理卫生? 255
108. 性欲在男女一生中有变化吗? 256
109. 春夏秋冬不同季节性生活有什么
不同? 259
110. 男人, 怎样关爱你的伴侣? 261

111. 抽烟对性生活有哪些害处? 264
112. 酒后性交合适吗? 为什么性生活后
不宜立即驾车? 266
113. 你知道性激素的作用吗? 267
114. 蜜月怀孕合适吗? 270
115. 孕中期适度的性生活对健康有什么
益处? 272
116. 性生活对哪些女性疾病有益处? 274
117. 男人女人间的性欲有差异吗? 275
118. 为什么有的女性生育后冷落丈夫? ... 277
119. 为什么有些人在生孩子后会出现
性快感减退? 279
120. 为什么有的人性交后会腹痛? 280
121. 性生活怎样才算过度? 怎样掌握
性生活频率? 282
122. 何时要用人工润滑剂? 怎样选择
人工润滑剂? 283
123. 常见的性交姿势有哪几种? 284
124. 性交中能造成生殖器哪些损伤? 287
125. 性生活是否会传染上尿道炎? 289
126. 宫颈糜烂一定是性生活引起的吗? ... 290
127. 为什么有的人性生活后阴部会发痒?
如何预防? 291
128. 怎样防治阴道毛滴虫引起的阴道
炎症? 293

129. 得了阴道恶性肿瘤还能过
性生活吗? 294
130. 子宫切除后会影响性生活, 引起性欲
减退吗? 295
131. 卵巢切除后会影响性欲吗? 297
132. 乳腺癌患者切除乳房后影响性
生活吗? 299
133. 为什么有的妇女阴道会变得松弛?
阴道宽松可以整形吗? 301
134. 如何防止中老年妇女阴道松弛? 303
135. 阴茎会“骨折”吗? 原因有
哪些? 304
136. 为什么有的人射精时会出现一阵一阵
的疼痛? 射精疼痛怎么办? 306
137. 性交活动也会有危险吗? 307
138. 高血压患者过性生活要注意哪些
方面? 308
139. 性生活对心脏是个负担吗? 310
140. 冠心病患者性交时会不会诱发心肌
梗死或猝死? 312
141. 为什么有些人在性交中突然发生晕厥?
性交中发生晕厥怎么办? 313
142. 慢性前列腺炎影响性生活吗? 怎样
安排性生活? 315
143. 前列腺肥大会影响性生活吗? 317

144. 老年人应该有性生活吗？男性老年人
性反应有哪些特征？ 319
145. 性激素水平和老年男子的性功能
有何关系？ 321
146. 老年男子补充雄激素能改善
性功能吗？ 322
147. 老年女性的性反应有哪些特征？ 324
148. 怎样防止“性衰老”？ 326

性问题与性误区

149. 性交流应注意的问题有哪些？ 331
150. 性生活四大误区是什么？ 333
151. 性爱乏味，问题出在哪里？ 334
152. 女人的“性迷误”有哪些？ 337
153. 女性性功能障碍有何表现？ 339
154. 女性性功能障碍如何诊治？ 340
155. 女性性功能障碍产生的原因有
哪些？ 341
156. 女子性高潮障碍的原因是什么？
又如何防治？ 344
157. 女性性欲低下可以治愈吗？ 350
158. 什么是阴道痉挛（性交恐惧综合征）？
能治愈吗？ 352
159. 女性为什么会发生性欲亢进？ 355
160. “性洁癖”也是一种压抑吗？ 356

161. 男性性功能障碍的治疗方法有
 哪些? 360
162. 女性“性冷淡”是心冷漠吗? 363
163. 如何正确认识“早泄”? 366
164. 哪些是有害的性交行为? 368
165. 性欲减退与情绪抑郁有关系吗? 369
166. 引起男性性欲亢进的原因有哪些? ... 371
167. 男人有哪些错误的性观念? 372
168. 婚后“手淫”正常吗? 377
169. 什么是男人的“不应期”? 378
170. 有害的手淫方式有哪些? 381
171. 手淫过度有哪些表现? 382
172. 忍精有什么害处? 383
173. 慢性前列腺炎患者应该“禁欲”
 吗? 385
174. 性行为异常有哪些表现? 386
175. 男人为什么也会出现性冷漠? 389
176. 什么叫阳痿? 怎样鉴别是功能性
 阳痿还是器质性阳痿? 390
177. 功能性阳痿的原因是什么?
 如何治疗? 391
178. 哪些疾病可引起器质性阳痿? 393

性 保 健

179. 中年夫妻性保健六要 397