

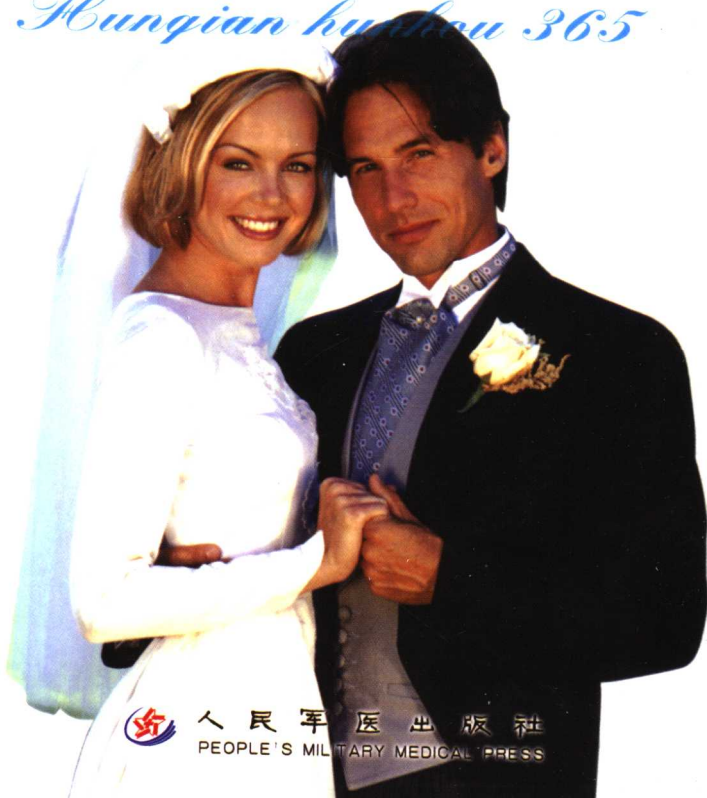


主 编 / 关 明 陈宇涵

现代婚育丛书之一

# 婚前婚后 365

*Hunqian hunhou 365*



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

 现代婚育丛书之一 

# 婚前婚后365

HUNQIAN HUNHOU 365

主 编 关 明 陈宇涵



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

婚前婚后 365/关明,陈宇涵主编. —北京:人民军医出版社,  
2005.3

(现代婚育丛书;1)

ISBN 7-80194-587-5

I. 婚… II. ①关…②陈… III. ①性卫生—基本知识②优  
生优育—基本知识 IV. ①R167②R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136147 号

---

策划编辑:杨磊石 加工编辑:崔永观 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.125 字数:148 千字

版次:2005 年 3 月第 1 版 印次:2005 年 3 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:16.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

## 内 容 提 要

本套丛书共分三册：《婚前婚后 365》、《孕前孕后 365》、《产前产后 365》，均由妇幼保健专家和科普作家编写。本分册以问答形式介绍了结婚前后应了解的医学知识、性生活和生育节育知识，包括婚前健康体检、优生遗传咨询、男性生理奥秘、女性生理奥秘、性和谐与性保健、新婚保健与避孕等。内容科学实用，阐述简明易懂，适于青年男女、新婚夫妇和妇幼保健人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 崔永观



## 编 者 的 话

这是一套妇幼保健专家精心打造的医学科普读物,是献给年轻的准父母的礼品书。编者以问答的形式,力求以简洁的语言、精炼的篇幅和最亲切的交流方式,系统而全面地介绍从婚前健康体检、性和谐与性保健,到孕前生理调养、最佳怀孕时机、孕期生活指南、科学胎教艺术、孕期保健指南、轻松愉快分娩、婴儿养育要诀等优生优育知识近1 000个问题。内容力求贴近年轻的准父母的生活,具有科学性、较强的针对性及实用性、启迪性,对提高新生儿的素质,对年轻的准父母生个健康、聪明的宝宝,具有十分重要的指导意义,是育龄男女必备的孕产育全程医学指导丛书。希望本书能成为年轻的准父母的良师益友。

《婚前婚后 365》内容包括“婚前健康体检、优生遗传咨询、女性生理奥秘、男性生理奥秘、生男育女秘诀、新婚避孕知识、新婚饮食营养、性和谐与性保健、新婚旅游卫生”等。

《孕前孕后 365》内容包括“孕前准备须知、认识早孕信号、孕期饮食营养、孕期生活指南、胎儿十月变化、科学胎教艺术、孕期保健和疾病防治”等。

《产前产后 365》内容包括“迎接新生命到来、轻松愉快分娩、产褥保健指南、新生小儿特点、母乳喂养须知、婴儿养育要诀、生长发育特点、小儿早期教育和常见伤病防治”等。

# 目 录

## 婚前健康体检

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 为什么要做婚前检查 .....          | ( 1 )  |
| 什么时候做婚前检查好 .....         | ( 2 )  |
| 婚前检查有哪些项目 .....          | ( 4 )  |
| 哪些情况应暂缓结婚 .....          | ( 4 )  |
| 哪些人不适宜结婚 .....           | ( 5 )  |
| 为什么要提倡晚婚、晚育 .....        | ( 7 )  |
| 为什么说近亲结婚危害大 .....        | ( 8 )  |
| 阴毛稀少就是“克夫”、“克妻”之相吗 ..... | ( 10 ) |
| 女性腹部有花纹就表明怀过孕吗 .....     | ( 11 ) |
| 姑娘为什么不要忌讳性器官的检查 .....    | ( 12 ) |
| 阴蒂包皮过长为什么要在婚前诊治 .....    | ( 13 ) |
| 当新郎前应治愈哪些性器官疾病 .....     | ( 14 ) |
| 婚前发现患有精索静脉曲张怎么办 .....    | ( 15 ) |
| 只有一个睾丸会影响婚后的生育吗 .....    | ( 16 ) |

## 优生遗传咨询

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 先天性疾病都是遗传性的吗 .....         | (18) |
| 遗传性疾病有什么特点 .....           | (19) |
| 什么是严重遗传病 .....             | (20) |
| 哪些夫妇需要做遗传咨询 .....          | (21) |
| 为什么要禁止近亲婚配 .....           | (22) |
| 三代以内血缘关系涉及哪些亲属 .....       | (23) |
| 为什么同病相怜式的婚配不利于优生 .....     | (23) |
| 哪些遗传病可以通过控制胎儿性别而预防 .....   | (24) |
| 产前诊断可发现所有的遗传病和先天性疾病吗 ..... | (25) |
| 怎样减少出生缺陷的发生 .....          | (26) |
| 遗传病患者怎样婚育 .....            | (27) |
| 色盲患者如何婚育 .....             | (29) |
| 肺结核病患者如何婚育 .....           | (31) |
| 肝炎患者如何婚育 .....             | (33) |
| 心脏病患者如何婚育 .....            | (35) |
| 糖尿病患者如何婚育 .....            | (38) |
| 肾炎患者如何婚育 .....             | (40) |
| 癫痫患者如何婚育 .....             | (41) |
| 甲状腺功能亢进患者如何婚育 .....        | (42) |
| 红斑狼疮患者如何婚育 .....           | (43) |
| 癌症患者如何婚育 .....             | (44) |
| 性病患者如何婚育 .....             | (46) |

## 男性生理奥秘

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 男性的外生殖器官是怎样的 .....    | (48) |
| 怎样测量阴茎的长度 .....       | (50) |
| 怎样才算阴茎大小正常 .....      | (51) |
| 阴茎的硬度与性功能有关吗 .....    | (52) |
| 睾丸和附睾的结构是怎样的 .....    | (54) |
| 为啥精液有浓烈的气味 .....      | (57) |
| 精液有何特殊作用 .....        | (58) |
| 生男育女与精子有关吗 .....      | (60) |
| 男性的性敏感区在哪里 .....      | (62) |
| 什么是男子最敏感的性感区 .....    | (62) |
| 为什么说会阴部与肛门区是性感区 ..... | (63) |
| 为什么说阴囊也是男子的性感区 .....  | (63) |
| 男性的性反应周期是怎样的 .....    | (64) |

## 女性生理奥秘

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 女性外生殖器的结构是怎样的 .....       | (67) |
| 女性内生殖器的结构是怎样的 .....       | (69) |
| 女性生殖器官有何特点 .....          | (71) |
| 处女膜有何价值 .....             | (73) |
| 为什么说眼睛是人类情爱与性爱的传递工具 ..... | (76) |





|                       |      |
|-----------------------|------|
| 女性的性敏感区在哪里 .....      | (77) |
| 女子最敏感的性感部位在哪里 .....   | (79) |
| 为什么说嘴唇也是性感区 .....     | (80) |
| 什么是爱液 .....           | (81) |
| 爱液在性生活中有何作用 .....     | (82) |
| 女性性反应中乳房有哪些变化 .....   | (82) |
| 什么是性红晕 .....          | (84) |
| 为什么女性喜欢抚摸和拥抱 .....    | (85) |
| 为什么在经期会感到性欲增强 .....   | (86) |
| 嗅觉对性欲的唤起有何作用 .....    | (88) |
| 人类的性功能存在生物节律吗 .....   | (89) |
| 女性在性交时也会“射精”吗 .....   | (92) |
| 为什么女性在性交时也会“射精” ..... | (93) |
| 什么是“性爱肌” .....        | (94) |
| 怎样自我测算排卵日期 .....      | (95) |
| 怎样保持性器官的卫生 .....      | (97) |

## 性和谐与性保健

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 为什么新婚要讲究性生活卫生 .....  | (99)  |
| 新婚之夜是否要圆房 .....      | (101) |
| 处女膜与贞洁有关吗 .....      | (102) |
| 怎样才能达到性生活的和谐 .....   | (104) |
| 性交前如何爱抚 .....        | (105) |
| 怎样做到精神和肉体的完美结合 ..... | (107) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 新婚之夜新娘该怎么做 .....       | (108) |
| 怎样消除新娘的紧张 .....        | (110) |
| 人类的性反应周期是怎样的 .....     | (111) |
| 性生活美满和谐有何秘诀 .....      | (113) |
| 怎样安排性生活的时间 .....       | (114) |
| 为什么说适度房事有益健康 .....     | (116) |
| 规律的性生活有何健康效应 .....     | (118) |
| 性交体位与保健有关吗 .....       | (121) |
| 为什么新婚应避免新娘的月经期 .....   | (124) |
| 夫妻怎样进行性生活的交流 .....     | (125) |
| 为什么性生活要有良好的环境 .....    | (127) |
| 男女在性生理和性心理上有哪些差异 ..... | (128) |
| 怎样掌握对方的性信号 .....       | (130) |
| 怎样婉拒丈夫的做爱要求 .....      | (132) |
| 什么是性爱的周期调节 .....       | (134) |
| 什么是性爱的情绪调节 .....       | (135) |
| 怎样能使妻子达到性高潮 .....      | (136) |
| 身材悬殊的夫妻怎样过性生活 .....    | (138) |
| 为什么在性生活中女性会呻吟 .....    | (139) |
| 性生活时为什么会大汗淋漓 .....     | (141) |
| 性生活中为什么会闭眼、睁眼 .....    | (142) |
| 性生活过程中为何会起鸡皮疙瘩 .....   | (143) |
| 性生活中为何精液会流出来 .....     | (144) |
| 性生活后为何会发困 .....        | (145) |
| 睡眠与性生活有何关系 .....       | (147) |



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 性生活的持续时间有无标准 .....    | (148) |
| 性生活的持续时间与性快感有关吗 ..... | (150) |
| 为什么说性交中断有碍健康 .....    | (151) |
| 为什么性生活后会发生腹痛 .....    | (152) |
| 为什么性生活后会出现外阴部发痒 ..... | (154) |
| 什么是女性的性感异常 .....      | (155) |
| 为什么会出现阴道痉挛 .....      | (156) |
| 为什么会出现性交疼痛 .....      | (158) |
| 为什么新娘会对精液过敏 .....     | (160) |

## 新婚保健指南

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 新婚旅行应注意哪些问题 .....      | (162) |
| 怎样注意接吻卫生 .....         | (164) |
| 为什么会发生房事晕厥症 .....      | (165) |
| 为什么会发生颈动脉窦受压窘迫症 .....  | (166) |
| 新婚期性交后阴道出血的原因是什么 ..... | (167) |
| 怎样防治新婚期性交后阴道出血 .....   | (167) |
| 新婚之夜处女膜出血过多怎么办 .....   | (168) |
| 为什么说性交放纵有碍健康 .....     | (169) |
| 什么是蜜月综合征 .....         | (170) |
| 怎样预防蜜月综合征 .....        | (171) |
| 为什么新娘容易患蜜月性膀胱炎 .....   | (172) |
| 怎样防治蜜月性膀胱炎 .....       | (173) |
| 什么是新婚尿道综合征 .....       | (174) |



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 怎样防治新婚尿道综合征 .....     | (174) |
| 怎样防治新婚阴道炎 .....       | (175) |
| 新婚性厌恶是怎么回事 .....      | (176) |
| 什么是新婚期性欲抑制 .....      | (177) |
| 怎样防治新婚期性欲抑制 .....     | (178) |
| 早泄是怎样引起的 .....        | (179) |
| 发生早泄怎么办 .....         | (180) |
| 什么叫逆行射精 .....         | (181) |
| 为什么性交时不射精 .....       | (182) |
| 射精痛怎样处理 .....         | (183) |
| 为什么会出现血精 .....        | (184) |
| 为什么会出现嵌顿包茎 .....      | (185) |
| 发生嵌顿包茎怎么办 .....       | (185) |
| 射精太快怎么办 .....         | (186) |
| 什么叫勃起功能障碍 .....       | (187) |
| 怎样自我检测勃起功能障碍的程度 ..... | (188) |
| 功能性勃起功能障碍怎样治疗 .....   | (189) |
| 神经性勃起功能障碍的原因有哪些 ..... | (190) |

## 新婚避孕知识

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 新婚避孕会不会影响夫妻性生活 ..... | (192) |
| 避孕的原理是什么 .....       | (193) |
| 新婚夫妇应选择哪些避孕方法 .....  | (195) |
| 怎样正确使用避孕套 .....      | (196) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 使用避孕套失败的常见原因有哪些 ..... | (197) |
| 使用避孕套失败后如何补救 .....    | (198) |
| 怎样使用外用避孕药 .....       | (199) |
| 怎样使用探亲避孕药 .....       | (201) |
| 怎样使用口服短效避孕药 .....     | (202) |
| 怎样使用口服长效避孕药 .....     | (203) |
| 使用口服避孕药应注意哪些问题 .....  | (205) |
| 什么是阴道隔膜避孕法 .....      | (207) |
| 什么是自然避孕法 .....        | (209) |
| 什么是比林斯法 .....         | (210) |
| 为什么体外排精避孕法不可靠 .....   | (211) |
| 什么是宫内节育器避孕 .....      | (212) |
| 怎样使用宫内节育器避孕 .....     | (213) |
| 什么是药物流产 .....         | (214) |
| 怎样用药物流产 .....         | (215) |
| 实施人工流产术要注意哪些问题 .....  | (216) |

## 新婚饮食调养

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 为什么说平衡饮食是调节性功能的关键 .....  | (218) |
| 怎样在日常生活中注意平衡饮食 .....     | (219) |
| 为什么说补肾可以增强性功能 .....      | (220) |
| 为什么说食疗是补肾的重要手段 .....     | (221) |
| 为什么说食补与提高男性性功能有关 .....   | (222) |
| 为什么说女性性功能与脂肪、蛋白质有关 ..... | (222) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 什么样的膳食可以增强性功能 ..... | (224) |
| 什么食物能增加精子量 .....    | (224) |
| 新婚蜜月如何用食物调养 .....   | (225) |
| 新婚女性如何用食物调养 .....   | (227) |
| 莲子可以强精壮体吗 .....     | (229) |
| 大蒜有强精作用吗 .....      | (230) |
| 松子有助于男性阴茎勃起吗 .....  | (231) |
| 常食韭菜可以增强性欲吗 .....   | (231) |
| 常食淡水虾可增强性功能吗 .....  | (232) |
| 食鳖可强精吗 .....        | (232) |
| 常食雀卵可增强性欲吗 .....    | (233) |
| 麻雀肉可以增强性功能吗 .....   | (233) |
| 新婚体虚女性如何食补 .....    | (234) |
| 避孕女性如何用食物调养 .....   | (235) |
| 为什么女性容易缺铁 .....     | (236) |
| 女性缺铁如何用食物调养 .....   | (238) |
| 不育男性怎样食疗 .....      | (239) |
| 早泄怎样食疗 .....        | (240) |
| 男性勃起功能障碍怎样食疗 .....  | (241) |
| 男性遗精怎样食疗 .....      | (242) |
| 女性“阴冷”怎样食疗 .....    | (243) |
| 人流后综合征如何用食物调养 ..... | (244) |

## 婚前健康体检



### 为什么要做婚前检查

现代科学表明,为了避免婚后的不必要的痛苦,恋人们在托付终生之前,务必认真对待婚前检查。

通过婚前检查,可以发现一些异常情况和疾病,尤其

是影响结婚和生育的疾病,如严重遗传病、指定传染病、有关精神病和其他一些影响结婚和生育的重要脏器疾病以及生殖器官异常。通过婚前医学检查时医务人员提供的咨询及医学指导意见,能做出对男女双方和下一代健康有利的决定和安排。

婚前医学检查中,医生通过询问病史、家系调查和家谱分析、体格检查,对一些严重遗传病做出传递规律和风险度分析,从而帮助男女双方制定婚育决策,减少和避免不恰当的婚配和遗传病的延续。

男女双方还可通过婚前医学检查时医生提供的婚前医学指导,获得迫切需要了解的性保健知识,从而做好生理及心理准备,为顺利幸福地渡过新婚期以及今后和谐的性生活,打下良好的基础。同时,可获得婚前卫生指导,了解受孕的原理和必备条件;并可根据双方的生育愿望和计划提出咨询,从而制定合理的生育计划,或落实好避孕的方法。

可见,婚前医学检查能保证健康的婚配,有利于避免医学上认为不恰当的婚育;有利于婚配双方和后代健康,防止一些疾病的传播,特别是遗传性疾病的延续。

## 什么时候做婚前检查好

常常遇到这样的情况:一些恋爱中的男女将婚前检查安排在举办婚礼的前夕才进行,即新房已布置好,婚宴已订好,请帖已发出,然后双方才匆匆忙忙去办理婚前检



查。还有一些人婚前检查时已有孕在身了。而一旦查出问题,无论本人或对方都毫无思想准备,特别是涉及要改变原定的婚育计划时,则双方更难于接受。

曾经有这样的例子,一对男女在即将结婚之际,男青年在婚前检查时查出患有克氏综合征(先天性小睾丸症),这是一种性腺发育异常性疾病,其性染色体核型为XXY。克氏综合征患者虽然有一定的性功能,阴茎能勃起,有的还可射精,但因精液中无精子而无生育能力。女方得知这一情况后,由于不能接受男方无生育能力的现实,当即离他而去。

婚前检查不仅是结婚登记前男女双方必须履行的一项程序;同时,它还是婚配双方在生殖保健方面应当享有的一种保健权利。其实在大量人群中,筛查出患有影响婚育的疾病的人只是极少数,但对他们的健康、婚姻幸福和后代健康却非常重要。

通常情况下,婚前检查宜在婚配双方确定婚期前3个月进行,以便在查出患有指定传染病如传染性肝炎,尤其是性传播疾病时,有足够的时间进行治疗,而避免传染给对方和他人;查出影响性生活的生殖器异常如处女膜闭锁、包茎,即可在婚前进行有效的手术矫治等;如查出其他如心脏病、子宫肌瘤等影响生育的疾病,可进行进一步检查或治疗,而双方也有时间对婚育问题进行慎重考虑。

