



首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之九

上 男性 一生健康

男性健康解读

魏雅君 夏 梦◎编著



北京中医药大学魏雅君教授主编，汇聚业内顶尖学者，深入剖析典型病例，著名中医学家专业审定的精髓之作

“中医男科第一人”王琦教授倾情作序推荐！

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

上
男性
一生健康
男性健康解读

魏雅君 夏 梦◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性一生健康. 上册/魏雅君, 夏梦编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5308-7654-1

I. ①男… II. ①魏… ②夏… III. ①男性—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第305078号

责任编辑: 梁旭 石崑

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张16.5 字数200 000

2013年1月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

编委会

顾 问 丁向阳

主 任 刘 志 黄 山

主 编 彭彧华 魏雅君

副主编 夏 梦

编 委 (按姓氏汉语拼音为序)

白 洁 黄 海 黄 山 刘喜会 潘银苗

彭彧华 王志洲 魏雅君 夏 梦 杨 成

禹海燕 周 冰

撰 稿 李帅鹏 刘保兴 骆庆峰 任 磊

王旭昀 夏 梦 徐洛川 杨超伟

专 家 王 琦 魏雅君 骆 斌

编写单位 北京市人口和计划生育委员会

北京弘医堂中医医院

北京国医堂中医医院

关爱青春健康 共建和谐社会

在提高中华民族国民素质和人口质量的系统工程中，性健康教育是不可或缺的重要环节。它是一项关系到人们的身心健康、家庭幸福和社会文明的素质教育，是一种知识教育、人性教育和安全教育，是社会主义精神文明教育的重要组成部分。

2008年北京奥运会结束后，北京市委市政府提出“健康北京”理念，北京市人口计生委适时提出“首都市民生命全周期性健康教育计划”，得到了向阳副市长的大力支持。北京市人口计生委、北京市教委共同启动了对大学生、高中生、初中生、小学生阶段的累计2.2万人次的大量性学社会调研工作，北京大学、中国人民大学等十多所北京高校参与调查，北京市33所中小学也参与了调查。调查分为学生问卷、家长问卷和教师问卷，并开展了不同层次的专家座谈会、研讨会。在此基础上北京市人口计生委、北京市教委共同推出了《爱的透视镜》、《最美的花季》、《成长的烦恼》、《爱的启蒙教育》等系列性健康教育书籍，这些书籍的发行，在社会上引起了很好的反响，不仅为性学研究发展做出了贡献，而且为普及性健康知识、传播科学文明的性文化起到了积极的促进作用，对青少年形成积极、健康、向上的人生观、价值观、婚恋观也起到重要指导意义。

北京市16个区县也启动了“青春健康工程”，建立了青少年健康教育基地，每个基地使用面积不少于500平方米，培训500名市级青春健康指导

师，积极开展青少年健康人格教育。针对青少年性生理、性心理不同时期的发展特点开展不同的教育形式，培养了青少年良好的责任意识，使他们懂得珍爱生命，懂得健康的爱，受惠人次达到240万—300万。

北京电视台科教频道也开办了相关节目，加大性健康教育的宣传力度。北京市人民广播电台开办了《今夜私语时》专栏，针对青少年性健康教育进行讲解和宣传。丁向阳副市长在北京大学百年讲堂为首都17所高校的学生讲“首度宏观经济形势”时，专门提到青少年的性健康教育，大学生们认真学习讲话内容。

性健康关系着人的一生，不同年龄、不同职业、不同生活状况的人群都应该接受有针对性的性健康教育。为此，北京市人口和计划生育委员会又与北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院合作，就女性、男性疾病健康问题，共同组织养生堂著名专家、学者共同出版了《女人一生平安》、《男性一生健康》系列丛书，按照男性和女性一生中重要的生理阶段分期，从生理学、心理学、病理学、伦理学等多学科角度诠释了性健康与身心健康的密切关系。这两套书作为“首都市民生命全周期性健康教育计划”丛书，将性知识、性道德的教育同终生的防病健身做了结合性论述，相信将会使读者受益良多。

编委会

请关注人类社会的另一半

平衡，是世界赖以存在和发展的基本要素之一。古往今来，男女人口比例基本上各占一半，这就是一种平衡。但不论古今中外，人们对男人和女人在社会、家庭、事业、生活中的责任和作用乃至期望值上并不处于相对静止的平衡状态，对男性生命活动中的基本规律及男性特有的各种生理、病理、心理问题的关注与研究更是一个被忽视的领域。

人们习惯并认同这样一句话：“女人啊，你的名字是弱者。”据《圣经》记载：上帝创造的第一个人是男人亚当，为了不使他寂寞，便从他的身上取出一根肋骨，制造出一个女人来陪伴他，那就是夏娃。伊甸园里的亚当和夏娃偷食了禁果，从此人类开始生息繁衍。神话故事美丽而又浪漫，却在人们的认识中为男人留下了强者的形象。而在我国第一部系统阐述汉字字形和字源的著名辞书《说文解字》中，“男”字的结构是“从田从力”，也就是田中的劳动力。在以农业经济为基础的奴隶制和封建社会里，男性一直是生产、建设、战争的主力，时至今日，男性依旧是家庭的主心骨和女人的主要依靠。固定的思维模式造就了亘古不变的认识误区：男人是社会的顶梁柱，是家庭的主要责任人；男人是神，女人是魂；男人在智慧、力量、就业和仕途上都优于女性，所以，男人应该更多地打拼和付出，去肩负来自社会与家庭的责任和期望，至于男人的健康，则很少受到人们包括男人自己的关

心与重视。

2002年10月27日，即中国第3个“男性健康日”前夕，新华社发表了题为“男性生殖健康日趋恶化”的文章，指出：我国男性生殖健康状况不容乐观，全社会同样应以更多热情关注男性健康。国内外许多有识之士也发出了强烈的呼吁，要人们真心认识到男性是人类的一半，男人的健康比女人更需要关注。

诚哉此言！

首先，在先天遗传的天平上，男性就失去了平衡的优势。

从遗传学的角度讲，男性23对染色体中，性染色体是XY，而女性是XX。有些遗传病是通过性染色体传给下一代的，叫伴性遗传，如血友病，致病基因在X染色体上。如果仅在一个X染色体上，就会呈隐性，另一个X染色体的同位基因就可保护女性不患此病。另外，若干免疫调节基因也存在于X染色体上，由于女性具备双倍这类基因，一套受到损伤后，另一套可以补偿，因而，女性免疫系统衰退较迟，死于癌症及传染病的女性较男性少。男性因为没有后备基因，所以从胚胎时期起，男婴的生命力就比女婴脆弱，死胎率高，成活率低，各类遗传疾病的发病率也比女婴要高，而有些疾病的并发症也比女性更严重。从这一点看，男性的生命力在起跑线上就输给了女性，他们从生命的开始就面临比女性更多的磨难。

其次，男人在承受的社会责任和心理压力方面以及不良的生活习惯，又使他们在后天的生存竞争中处于劣势。

人类自脱离母系社会以来，男人便成为社会和家庭的主要责任者。他们的工作比女人更紧张、压力比女人更沉重、自强的心理比女性更强烈。因此，男人患病的几率比女性更高。男人体内的雄性激素是争强好斗的重要原因，在战争年代，硝烟中失去生命的大多是男人；在和平年代，争强好胜同样使男人易于受到伤害甚至死于非命。生活中打架斗殴、冒险斗狠、飙车超

速、酒后驾车的多是男性。俗话说：“男儿有泪不轻弹，男人有话不爱说，男人有病不去看，男儿有家不愿回”。这些看似强者的特征其实正是男性脆弱的诱因。流泪能舒缓心头的压力，有利于体内毒素排出；诉说能将心中的压抑、郁闷通过合适的渠道宣泄出来；家庭是温馨的港湾，会使男人感受到生活的乐趣与温暖；而小病不在乎，中病熬着干，就会错过治疗的最佳时间，致使大病突然死。不良的生活习惯是致病的重要原因。与女性相比，有些男人的生活方式既不科学也不健康。烟和酒是现代社会人类生命和健康最凶恶的杀手，而且对男性的损害远远大于女性。在饮食上，男性一般比女性吃得多，而且常常是狼吞虎咽或暴饮暴食，因此男人胃病的发病率是女性的6.2倍；男人一般进食脂肪和蛋白类食物比女人多，这也是男人多发直肠癌的重要原因。

第三，传统观念的沿袭和继承使男性健康长期受到漠视，给男人的生存状态带来隐患和痛苦。

“天生强者”的社会角色定位，使男性的生理健康及心理健康一直未受到应有的重视。人类早在1677年就发现了精子，而发现卵子要比发现精子晚1.5个世纪，但妇产科早在100多年前就成为独立学科，反观与妇产科相对应的男科，却姗姗来迟。一位外国医学家曾说过一句很经典的话：“迄今人类对睾丸的认识还不如对月球认识得那样清楚。”十分形象地说明了男科研究的尴尬。

在人类的进化史上，男性的寿命低于女性。世界卫生组织（WHO）和联合国人口组织多年的调查统计表明，女性寿命平均比男性长5~10年。在我国，进入21世纪后男性比女性平均短寿5年。调查还发现，男性的衰老年龄比上世纪大大提前，原本应在60岁以上才出现的更年期症状已出现在40岁左右的男性身上。据科学统计的数据显示，目前国际上成年男子精子生成数量比100年前减少50%，近期调查发现我国精子库以大学生为主的供精

者，只有20%的合格率。男科门诊中，50岁左右的男性40%患有不同程度的前列腺疾病。男性的生殖健康也令人担忧，我国男性25%有性功能障碍或性心理障碍，8%~10%的夫妇有不孕不育症，成年男性性病患者达6%。随着快节奏、高负荷的工作和残酷竞争的加剧，以及一些新兴产业中电波、辐射、新材料等带来的环境污染，也使得男性的健康状况日趋恶化。事实表明，男人比女人更脆弱，男人比女人更需要关怀！

继《女人一生平安》4卷本丛书面世以后，北京市人口和计划生育委员会、北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院又成功组编了《男性一生健康》上下卷，作为《女人一生平安》的姊妹篇。我认真而细致地拜读了全部文稿，深感这是一部具有学术性、专业性、可读性的男人必读之书。该书系统介绍了男性一生可能发生的各种生理疾病和心理疾病，对男人的生理解剖、心理成长、疾病治疗，特别是男性的性健康问题，进行了科学而又翔实的论述，不失为一部内容深入浅出、语言通俗流畅、编排图文并茂的好书。作为一位医学工作者和长年从事男科学研究的专业人员，我要对该书主编彭或华、魏雅君以及全体编著者表示深深的谢意，感谢他们为承载着期待、责任、压力和痛苦的男人们奉献了一部会使他们终生受益的佳作。

中华中医药学会男科专业委员会名誉主任委员

中国医药促进会生殖医学主任委员



Preface

前言

“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还！”这句无比悲壮的诗句却道出了男子器宇轩昂、豪情壮志的英雄情怀，江山如此多娇，引无数英雄竞折腰！

那些铁骨铮铮的人物在历史的洪流中仅仅只是打了一个照面，却留下了不朽的诗篇。那是雄性的光辉，那是男人的魅力。在惊鸿一瞥间，却能照得女心女意一片淳亮。

如是男人，怎能不让女人用灵魂去爱？虽然他不是富可敌国，也没有权倾朝野，但他有着健康的体魄，面对事业时能从容对待，孜孜以求，心存希望，永不言败；面对家庭时会承担责任，关心家人，细致入微，永远至诚；面对爱情时会忠诚至上，体贴爱人，抵制诱惑，忠于妻子；面对朋友时会真诚相待，两肋插刀，用心维护。

从呱呱坠地到蹒跚学步，从名不见经传到名满天下……多少关于男性的传奇故事在轮回上演。神话传说虽然经不起推敲，却也浪漫得可爱。《圣经》中记载：上帝创造了第一个人类亚当，为了避免他寂寞，便取其一根肋骨，制造了一个女人来陪伴他，那便是夏娃。

从此，便有了男女之间水乳交融、如胶似漆、风花雪月的故事。

男人拥有睾丸、阴茎等繁衍后代的器官，分别负责产生精子与分泌雄

性激素以及排出精液。由于受雄性激素影响，男性的外在往往显得更高大强健，符合人们在审美观上对“强者”的定义。但也正是因为如此，男性比女性肩负了更多来自社会与家庭的期望。他们不但要成为一个成功人士而光宗耀祖，还是一家之主，肩负着家族兴衰荣辱的伟大使命。

在当今社会中，男人的压力几乎无处不在。男性每天在职场上面对激烈的竞争，在生活中面对生存压力、情感危机。这一系列因素会让他们早衰、脱发、抵抗力低下、睡眠困难等。长期的精神紧张和压力会导致各种心理疾病的发生，如焦虑症、强迫症、恐惧症、适应障碍、情感障碍及性功能障碍，等等。

虽然可能被病痛困扰，但作为男人，他们还得咬紧牙关继续完成社会赋予的使命，为生活奔波，为家人负责。事实上，对男人来说最重要的并非完成这些使命获得巨大的成功，而是拥有健康的身体。

俗话说“男人四十一枝花”，那么如何才能花开不败呢？这就需要减去那些不必要的枝叶。殊不知，广大男性朋友在其吸烟喝酒、纵欲不节、熬夜工作、生活混乱的时候，健康就打算悄悄离你而去了。

一个男人，只有掌握其身体密码，并严格按照健康规则有所为、有所不为，才能让健康之花常开不败。

唯有健康，才能让男人暗香疏影。但愿本书能像孜孜不倦的泉水，滋养着男性豪迈奔放的生命，为男性健康保驾护航！

Contents

目 录

第一章

生长壮老已 东榆与桑榆——男性一生的生长与发育

- 脱胎换骨 谁家有子初长成.....002
- 缘定三生 精卵结合机缘妙.....005
- 基因遗传 种瓜得瓜，种豆得豆.....008
- 青春少年 万物勃发，最烈男儿情.....013
- 懵懂心理 欲说还休情未定.....017
- 龙阳分桃 扑朔迷离性角色.....021



第二章

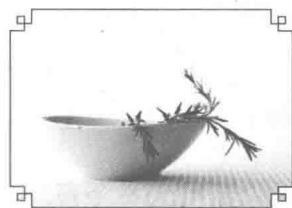
天地有凹凸 垂象亦成形——男性解剖结构

- 雄伟豪壮 一片云根天琢成.....026
- 皮囊空调 敏感羞涩的阴囊.....029
- 重振雄风 睾丸功不可没.....032
- 源源不断 乐此不疲的输精管.....036
- 人体激素 对生殖影响至关重要.....039

第三章

奔腾之龙马 有泪不轻弹——男性的生理特点

- 鬼斧神工 劈就男性独特生理.....044
- “精精”乐道 孕育生灵的殿堂.....048
- 如鱼得水 精子游行有规律.....052
- 水乳交融 奏响爱的交响乐.....056
- 周公之礼 宜亦步亦趋，不得急躁.....061



第四章

有余与不足 因人而各异——中医对男性的认识

- 妙手回春 中医能起“死”回生.....066
- 养精蓄锐 五脏六腑要好生调理.....070
- 外肾解剖 古今中医一脉相承.....073
- 气血经脉 储蓄好全身的精气.....080
- 父精母血 “天葵”对男性也重要.....084
- 精亏难盛 当心机体健康.....087

第五章

内经分五行 如今九与三——男性常见体质类型

- 多样体质 病症也因人而异.....094
- 九分之格 男性常见的九种体质.....097
- 三足鼎立 寒热两极体质都需调理.....103
- 对症下药 不同体质不同调养.....106

第六章

众有乐生志 却老古今难——男性健康与衰老

- 漫漫人生 莫让疾病困扰了男人.....112
- 强弱有度 男人哭吧哭吧不是罪.....116
- 健康杀手 危及男童根基出狠招.....120
- 健康隐患 青春期是人生伏笔.....125
- 中年危机 抵住诱惑方能安然.....129
- 老骥伏枥 千里之志阻碍颇多.....133
- 容光焕发 调理健康有妙法.....137
- 修身养性 细枝末节宜分寸.....141
- 衰老机制 生命是一个过程.....146
- 未雨绸缪 预防衰老有绝招.....151



第七章

户枢与流水 小劳而延寿——男性养生

- 知冷知热 男人也需要呵护.....158
- 辨物居方 细数影响健康的因素.....163
- 宅男养生 居家也能出“猛男”.....167
- 强肾不衰 方能让你雄风不倒.....172
- 十全大补 练就金刚不坏之身.....177
- 有所禁忌 摆脱“疾病缠身”.....181
- 睡眠惺忪 长寿之路的绊脚石.....186
- 轻松解压 营养素PK健康杀手.....190
- 强身健体 多多运动更健康.....195
- 分段保健 轻松演绎不老传奇.....199



第八章

古有房中术 三因常制宜——性健康与性保健

- 夫妻和谐 互相配合共同享受.....206
- 活色生香 奈何偃旗息鼓.....209

- “性”高采烈 莫让药来左右“性”致.....213
- “性”致勃勃 让安全套保安全.....216
- 一日三餐 会吃的男人更健康.....219
- 鹤发童颜 无须禁欲保精.....222

第九章

种子有妙道 施泄自有度——男性与优生

- 高潮受孕 未来孩子的智商更高.....228
- 曲张不济 警惕“精”死腹中.....231
- 任重道远 优生须率先做准备.....235
- 食物宝典 阻挡残兵败将来袭.....239
- 优生优育 早日告别烟和酒.....243

