

全国男性健康宣传教育必备

 中国人口文化促进会

健康男性知多少

主编 傅世华



中国人口出版社

健康男性知多少

傅世华 主编

中国人口出版社

健康男性知多少

主编 傅世华

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京胜蓝彩色印刷有限公司
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 6.875
字 数 160 千字
版 次 2005 年 10 月第 1 版
印 次 2005 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 40 000 册
统一书号 1480079 · 22
定 价 10.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

《健康男性知多少》编委会人员

名 誉 主 任	王夫棠				
名誉副主任	林毓熙				
主 审	赵裕丰	朱积川			
主 编	傅世华				
副 主 编	丁建华	孟凡荣	姜 辉	曹 凤	
编 委	(按姓氏笔画排列)				
	丁建华	于明波	马晓年	王葆阜	
	向纯香	许清泉	李 航	孟凡荣	
	杨志媛	洪 锴	姜 辉	贾金铭	
	曹 凤	黄贤斌	傅世华		

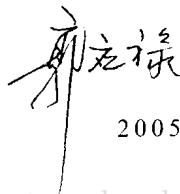
中 国 人 口 出 版 社

序

进入21世纪，人类对健康有了全新的理念。渴望健康，追求健康，是人们的共同心愿。拥有健康是提高人口素质的重要组成部分，没有健康就没有一切。多年来，社会对妇女健康给予了高度的关注，面对社会另一半的男性健康，却相对关注不够。我非常高兴的看到，国家人口和计划生育委员会推出“关注男性健康，鼓励男性参与”为主题的男性健康日宣传活动，动员全社会正确理解男性，关注男性健康。从2000年10月28日第一个男性健康日推出至今，这一概念得到全社会广泛认同和大力支持，广大群众以很高热情积极参与。社会发展表明，男子与女子共同在生活和生育中担当着重要角色，从生物学、社会学及生育调节等多个角度讲，男子负有更多的责任，男性健康不仅是个人的问题，也是一个重要的社会问题。五年来，男性健康这一概念逐渐深入人心，成为人们耳熟能详的新词汇。男性健康宣传比比皆是，男性健康科普书刊林林总总，男性健康门诊和医院随处可见。关注男性健康的社会氛围正在形成，充分体现生殖健康以人为本的新理念，有利于人的全面发展，有利于家庭和睦，促进构建社会主义和谐社会。这正是我们从事男性临床科学研究所期盼的。

在国家人口和计划生育委员会和中国人口文化促进会强有力的推动下，“全国男性健康宣传教育试点社区”已发展到全国24个城市，160余个社区，男性健康教育普及面已达百万之众。“男性健康日”在社会上影响越来越大，它唤醒男性健康意识，更新人们的健康新概念，激发了男性自觉参与计划生育的热情，提高家庭生活质量，促进家庭的文明进步。为了对全国的男性健康试点社区的广大群众，进行更为系统的男性健康知识的普及，中国人口文化促进会组织了国内男科和泌尿科知名专家编撰、出版《健康男性知多少》一书，此书收集了当今涉及男性健康的主要问题，采用问答形式编排，言简意赅，通俗易懂，适合广大群众特别是广大男性朋友学习之用，也可作为基层卫生技术人员、计划生育工作者业务参考。希望本书对全国基层社区的男性健康科普知识宣传以及提高男性健康水平有所帮助，为促进我国男性科学不断发展做出新贡献。

中国工程院院士



2005年6月

目 录

第一章 男性生殖健康与健康文化	1
1. 什么是人类健康的新概念?	1
2. 什么是生殖健康?	1
3. 什么是男性健康?	2
4. 我国男性健康的现况如何?	2
5. 男性健康的主要标准是什么?	3
6. 为什么说平衡试验是检测男性衰老的重要试验?	3
7. 什么因素影响了男性的健康?	4
8. 什么是男性性健康?	5
9. 基层社区应该进行哪些方面的男性健康教育?	5
10. 什么是健康文化?	6
11. 什么是健商?	7
12. “男性健康日”是如何提出的?	7
13. 历年“男性健康日”活动的主题是什么?	8
14. 男性生殖健康与新概念饮食有什么关系?	9
15. 如何延缓男性生殖功能的衰老?	9
16. “年度体检”是保护男性健康的有效措施吗?	10
17. 为什么提倡男性公民义务献血?	11
18. 男性心理健康的标准是什么?	11
19. 为什么运动有益于健康?	12
20. 为什么“播种健康,能收获长寿”?	12
第二章 男性生殖器官及生理	14
21. 男性生殖器官主要由哪些部分组成?	14

22. 什么是阴茎？	14
23. 阴茎适应其生殖功能的特点是什么？	14
24. 正常阴茎长度和直径是多少？	15
25. 阴茎弯曲正常吗？是否影响性功能？	15
26. 什么是阴囊？	16
27. 阴囊适应其功能的特点是什么？	17
28. 男性尿道有什么功能？	17
29. 什么是睾丸？	18
30. 正常睾丸有多大？	18
31. 睾丸一个大一个小是否正常？	19
32. 睾丸每天能产生多少个精子？	19
33. 什么是附睾？	20
34. 附睾的主要生理功能是什么？	20
35. 什么是男性副性器官？	21
36. 男性副性器官有什么功能？	21
37. 输精管和射精管的作用是什么？	22
38. 阴茎为什么会勃起？	22
39. 应该怎样正确认识勃起？	23
40. 青春期阴茎易于勃起是病吗？	24
41. 夜间阴茎经常勃起是否正常？	24
42. 什么是清晨勃起？	25
43. 阴茎夜间勃起与性梦有关吗？	26
44. 男性一旦失去夜间勃起能力，应及早检查吗？	26
45. 青春期男性生殖器官有什么变化吗？	27
46. 精子是如何成熟和获能的？	27
47. 精子有哪“六怕”？	28
48. 精液是怎样产生和射出体外的？	29
49. 正常的射精量是多少？	30

50. 精液的颜色和组成是怎样的?	30
51. 精液有何气味?	31
第三章 男性生殖器官疾病	32
52. 什么是男性性早熟?	32
53. 什么是青春期发育不良?	32
54. 什么是小阴茎?	33
55. 小阴茎如何治疗?	34
56. 肥胖儿童与性发育延迟有何关系?	34
57. 什么是包茎和包皮过长?	35
58. 包茎和包皮过长有什么危害?	35
59. 包茎是可以预防的吗?	36
60. 包茎和包皮过长一定要手术吗?	37
61. 先天性睾丸异常有哪些?	38
62. 阴茎及阴囊的先天性异常有哪些?	38
63. 输精管、前列腺、精囊腺的先天性异常有哪些?	39
64. 什么是输精管阙如?	40
65. 什么是隐睾?	40
66. 隐睾分哪几类,有什么危害?	41
67. 隐睾一定要手术吗?	42
68. 治疗隐睾应注意什么?	42
69. 什么是血精?	43
70. 血精是怎么发生的?	43
71. 睾丸肿大、疼痛是什么原因?	44
72. 睾丸萎缩变小是什么原因?	44
73. 什么是睾丸肿瘤?	45
74. 睾丸肿瘤和手术对患者情绪上有何影响?	45
75. 怎样进行睾丸的自我检查?	46

76. 附睾炎有哪些表现？	47
77. 附睾炎应注意什么？	47
78. 精索静脉曲张有何表现？	48
79. 体检时发现精索静脉曲张怎么办？	48
80. 什么是前列腺炎？	49
81. 前列腺炎发病的原因有哪些？	49
82. 患了前列腺炎日常生活中应注意什么？	50
83. 为什么少男同样会患前列腺炎？	51
84. 发生前列腺增生有什么表现？	51
85. 为什么说预防前列腺增生要从 40 岁抓起？	52
86. 性器官疾病不宜过性生活吗？	53

第四章 男性性心理

87. 什么是性心理？	54
88. 青春期性心理有何特点？	54
89. 青少年是如何度过青春期的？	55
90. 青年期(18 ~ 25 岁)性心理有何特点？	55
91. 成年早期(26 ~ 35 岁)性心理有何特点？	56
92. 成年中期(36 ~ 45 岁)性心理有何特点？	56
93. 成年后期(46 ~ 65 岁)性心理有何特点？	57
94. 老年期(66 岁以上)性心理有何特点？	57
95. 人类性行为心理特征有哪些？	57
96. 如何对待性行为的喜新性？	58
97. 精神因素对性生活有影响吗？	58
98. 借“性”消愁不可取吗？	58
99. 什么是性嫉妒？	59
100. 性厌倦是否为心理不健康？	59
101. 什么是性外性？	59

102. 青春期性意识的特点是什么?	60
103. 青春期性意识的发展一般可分为哪4个时期?	60
104. 青春期性心理卫生要注意些什么?	62
105. 更年期性心理怎么调适?	62
106. 热恋中有什么心理特点?	63
107. 热恋中如何进行心理调适?	64
108. 做新郎前应该有什么样的心理准备?	64
109. 什么是性幻想?	65
110. 什么是性嫉妒?	66
111. 什么是性耻感?	66
112. 什么是性罪感?	67
113. 什么叫性心理障碍?	68
114. 哪些人需要性心理咨询?	69
115. 如何防治性心理障碍?	69
116. 性变态是怎么回事?	70
117. 什么是同性恋?	70
118. 什么是梦恋症?	71
119. 什么是性幻症?	72
第五章 男性性功能障碍	73
120. 什么是男性性功能障碍?	73
121. 男性性功能障碍主要有哪些表现?	73
122. 如何防治性冷淡?	74
123. 何谓性厌恶?	75
124. 性欲亢进有何表现?	75
125. 发生性欲亢进怎么办?	76
126. 勃起功能障碍的病因有哪些?	77
127. 什么是阴茎异常勃起?	77

128. 什么是阳痿？	78
129. 阳痿分哪几种？	78
130. 如何判断精神性阳痿？	79
131. 如何自我判断夜间阴茎有无勃起？	79
132. 阳痿患者有哪些饮食调护办法？	80
133. 血管性阳痿如何进行运动调护？	81
134. 男性在 40 岁以后出现阳痿怎么办？	81
135. 老年人患功能性阳痿如何调护？	82
136. 男性性交疼痛是怎么回事？	82
137. 性交恐惧是怎么回事？	83
138. 如何进行性恐惧的心理调护？	84
139. 什么是早泄？	85
140. 首次性交快速射精是早泄吗？	85
141. 为什么偷情容易引起早泄？	86
142. 什么是心因性早泄？	86
143. 为什么说调整好精神状态是防治早泄的先决条件？ ...	87
144. 早泄与射精快是一回事吗？	88
145. 什么是防止早泄的挤捏法？	88
146. 什么是不能射精症？	89
147. 不能射精症的非器质性原因是什么？	89
148. 什么叫逆行射精？	90
149. 出现射精痛如何处理？	91
150. 男性更年期有何表现？	91
151. 为什么说老年人为性功能障碍就诊勿需汗颜？	92
152. 哪种自慰器最好？	92
153. 早泄和自慰会导致 ED 吗？	93
154. 什么是废用性 ED？	94
155. 为什么中年男性容易受阳痿困扰？	94

156. 为什么万艾可是世界上最伟大的药物之一?	95
157. 万艾可是如何治疗 ED 的?	96
158. 万艾可在治疗 ED 使用中有何特点?	96
159. 为什么心脏病患者服用扩张血管药物时,不能同时使用 万艾可?	96
160. 如何正确的使用万艾可?	97
161. 万艾可有那些不良反应?	97
第六章 男性与夫妻生活	99
162. 男性性反应周期是怎样的?	99
163. 男性要完成正常性生活必须具备哪些条件?	100
164. 夫妻性爱应该是自然和美好的吗?	100
165. 夫妻应如何摒弃性禁锢、性压抑的性爱观念?	101
166. 男性如何对待男女的性反应差异?	101
167. 夫妻性生活应提倡男女平等吗?	102
168. 老年男性如何过好夫妻生活?	102
169. 什么是性欲?	102
170. 怎样判断性欲是否正常?	103
171. 影响性欲的因素有哪些?	103
172. 男性不长阴毛会影响性生活吗?	104
173. 一天中什么时间性交为好?	104
174. 正常性生活的次数应该是多少?	105
175. 性交持续的时间越长越好吗?	105
176. 哪些情况下应严禁性生活?	106
177. 男子纵欲过度有什么危害?	106
178. 阴茎较小对性生活质量有何影响?	107
179. 阴茎太大对性生活有何影响?	107
180. 性生活后感到腰酸是怎么回事?	107

181. 性生活后睡眠不好怎么办?	108
182. 牵拉睾丸可以延长射精时间吗?	108
183. 有意延长性交时间有好处吗?	109
184. 性高潮和射精一定会同时出现吗?	109
185. 长期分居没有性生活怎样解决性饥渴?	109
186. 中年男性要警惕“性沉睡”吗?	110
187. 性生活前男子也要搞卫生吗?	110
188. 中老年夫妻可以分室就寝吗?	111
189. 中老年男性如何正确对待自己的性功能特点?	111
190. 男性长期酗酒对夫妻生活有何影响?	112
191. 男人的性情绪是什么?	112
192. 如何透视男人的性需要?	113
193. 男人的性感区在哪里?	113
194. 获得性高潮的最佳射精频率是多少?	114
195. 如何正视男人的不应期?	115
196. 男人要“硬”得有道理吗?	115
197. 男性蜜月进补调理方案是什么?	116
198. 男人婚后为什么会逐渐缺少激情?	117
199. 婚前性交有害于婚姻的稳定吗?	117
200. 初次性交男子要注意什么?	118
201. 男子如何正确对待处女膜问题?	118
202. 夫妻性生活带来的健康问题是什么?	119

第七章 男性与多发疾病

203. “三高”影响性健康吗?	120
204. 给“三高”男性的建议是什么?	120
205. 什么叫血稠?	121
206. 血稠可有哪些不良后果?	121

207. 血稠的防治措施有哪些？	121
208. 什么是“边缘性”高血压？	122
209. 如何对待“边缘性”高血压？	122
210. 男人腰粗易得糖尿病吗？	123
211. 男性感冒会“伤心”吗？	123
212. “富贵病”与 ED 的关系是什么？	124
213. 高血压对男性性功能的影响有哪些？	124
214. 冠心病与性功能的关系是什么？	125
215. 高血脂与性功能的关系是什么？	125
216. 糖尿病与 ED 的关系是什么？	126
217. 糖尿病患者会出现哪些性功能障碍？	126
218. 肥胖症与性功能的关系是什么？	126
219. 怎样预防“富贵病”？	127
220. 惊恐发作表现是什么？	127
221. 惊恐症与心脏病区别是什么？	128
222. 睡前饮水能防心绞痛发作吗？	128
223. 男性头上“三把剑”是什么？	129
224. 何谓焦虑症？	129
225. 如何自我摆脱焦虑？	130
226. 男性心理恐惧的类型有哪些？	130
227. 长期上网是男性脱发的元凶吗？	131
228. 男人与“啤酒肚”的关系是什么？	131
229. 男人与“啤酒心”的关系是什么？	132
230. 什么是酒依赖？	132
231. 慢性酒中毒的常见表现是什么？	133
232. 急性酒中毒时有哪些异常表现？	133
233. 脑动脉硬化患者也会有精神症状吗？	134
234. 发生脑动脉硬化应注意什么？	134

235. 高血压患者如何过性生活?	135
236. 心血管疾病患者如何过性生活?	135
237. 有心肌梗死病史的人可以有性生活吗?	136
238. 冠心病患者还能过性生活吗?	137

第八章 男性与不育症 138

239. 什么是男性不育症?	138
240. 不育与不孕是一回事吗?	138
241. 男性不育的原因有哪些?	138
242. 什么是免疫性不育?	139
243. 引起免疫性不育的原因有哪些?	139
244. 怎样预防不育症?	140
245. 哪些行业男性容易不育?	140
246. 精液不液化影响生育吗?	141
247. 自然流产与男方有关吗?	141
248. 穿紧身三角裤影响生育吗?	141
249. 为什么未生育的男性不宜吃棉子油?	142
250. 性传播疾病影响男性生育能力吗?	142
251. 阴茎偏小会影响男性生育吗?	142
252. 患过腮腺炎是否一定会影响生育?	143
253. 肥胖会影响男性生育能力吗?	143
254. 为什么不宜用避孕套采集精液标本?	144
255. 采集精液标本时应注意什么?	144
256. 吸烟会影响男性生育能力吗?	144
257. 酗酒如何影响男性生育能力?	145
258. 微量元素对男性生殖功能有一定影响吗?	145
259. 有过手淫的人是否会患不育症?	145
260. 如何判断无精子症?	146

261. 无精子症常见的病因是什么?	146
262. 什么是弱精子症?	147
263. 什么是死精子症?	148
264. 心理不佳为什么能导致不育?	148
265. 精索静脉曲张可导致不育吗?	148
266. 晚婚导致男性不育增多吗?	149
267. 男性不育疾病征兆是什么?	149
268. 包皮过长可造成不育吗?	150
第九章 男性与性传播疾病	151
269. 什么是性传播疾病?	151
270. 我国重点防治的性传播疾病有哪些?	151
271. 性传播疾病的危险人群有哪些?	151
272. 性传播疾病可以通过哪些途径传播?	152
273. 性传播疾病的常见症状有哪些?	152
274. 性传播疾病有哪些危害?	153
275. 性传播疾病的诊治原则是什么?	153
276. 患了性传播疾病怎么办?	154
277. 治疗性病的游医和广告有哪些危害?	155
278. 正确使用安全套可有效防止性病吗?	155
279. 使用坐式便桶会传染上性病吗?	156
280. 游泳池会传染性病吗?	156
281. 得了性病怎么办?	156
282. 性病患者如何自我护理?	157
283. 性病为什么总治不好?	157
284. 什么是淋病?	158
285. 淋病有哪些主要症状?	158
286. 淋病易发的 5 种合并症是什么?	159

287. 什么是梅毒?	159
288. 梅毒的传染方式有哪些?	159
289. 一期梅毒好发于哪些部位,有何表现?	160
290. 梅毒患者可以结婚吗?	160
291. 什么是非淋菌性尿道炎?	160
292. 非淋菌性尿道炎有哪些表现?	161
293. 什么是艾滋病?	161
294. 艾滋病是怎样传播的?	161
295. 易感染艾滋病的高危人群有哪些?	162
296. 艾滋病急性感染期有哪些表现?	162
297. 个人生活中应怎样有效预防艾滋病?	163
298. 预防艾滋病男人责任重大吗?	163
299. 为什么性病患者容易感染艾滋病?	163
300. 尖锐湿疣是怎样传播的?	164
301. 尖锐湿疣有哪些主要症状?	164
302. 尖锐湿疣患者需要注意什么?	164
303. 什么是生殖器疱疹?	165
304. 生殖器疱疹的主要症状是什么?	165
305. 性病性淋巴肉芽肿早期有哪些表现?	166
306. 性病患者婚前应注意什么?	166
307. 得了艾滋病以后怎么办?	167
308. 如何正确对待、关心和帮助 HIV 感染者和艾滋病患者?	167

第十章 男性与计划生育	168
309. 什么是计划生育?	168
310. 男性参与计划生育的意义是什么?	168
311. 男性常用的避孕方法有哪些?	168