

亚太地区狂销 1000 万册

世界激光医学主席 国际男性科学泰斗

听皇家御医讲男性的根本问题
从古到今困扰男性的一切问题都与其父母有关
知道方便时要洗手吗
勃起与阴茎的大小无关
不该养成的习惯是性传播疾病的罪魁祸首



MEN, BE HAPPY 男性健康宝典

(泰) 那龙·宁姆萨酷尔 著

杨文璟 译

云南人民出版社



**MEN,
BE HAPPY**

男性健康宝典

(泰) 那龙·宁姆萨酷尔 著

杨文璟 译

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性健康宝典 / (泰) 宁姆萨酷尔著; 杨文璟译.
昆明: 云南人民出版社, 2004.10
ISBN 7-222-04230-X

I. 男... II. ①宁...②杨... III. 男科学 IV. R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 109169 号
著作权合同登记号: 图字 23-2004-077

责任编辑: 吴虹 周琼

封面设计: 奇文云海

版式设计: 袁亚雄

责任印制: 马跃武

男性健康宝典

(泰) 那龙·宁姆萨酷尔 著
杨文璟 译

出版: 云南人民出版社出版

发行: 广州滇版图书有限公司

地址: 广州市海珠区滨江东路 1026 号江畔华庭 A 座 26 层

邮编: 510300

电话: (020) 34305525 34305527

开本: 889 × 1194 1/32

印张: 5

字数: 110 千

版次: 2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

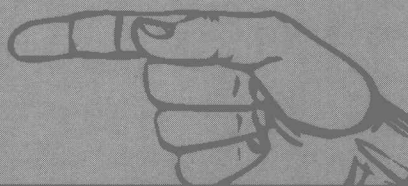
印数: 1-20000 册

制版: 云南里程制版印务有限公司

印刷: 杭州长命印刷有限公司

书号: ISBN 7-222-04230-X

定价: 16.80 元



前言

男人之所以成为男人的标志是什么？

过去，男性会毫不犹豫地、自豪地宣称：“男人的标志就在男人们的身上！”男性的自信、威严、骄傲、活力、寂寞等一切特征，毫无疑问，都可以从这一标志中显现出来。

长期以来的两性分工使男人们只希望从自己妻子、女友身上获得温柔与快乐。尽管过去的男人在某些方面也有应该自我反思之必要，但是现在的男人缺乏吃苦精神，遇事只求一蹴而就，女性化趋向等劣势特征日趋明显。这标志着整个社会已逐渐步入“女性时代”。

虽然如此，那些冷峻的硬汉英雄形象不一定就能够代表男人，可是单纯的温柔不能给人以力量

感，有时只能让人感到软弱甚至是卑怯，这样也不是男人应该具有的形象。不能简单地定义男性，作为男人也绝对不能放弃男人应该拥有的特性：充分的自信、广阔的视野、驾驭人生的能力、朝着目标勇往直前的信念。

男人的这些意识又是从何而来的呢？

来源于男性的生殖器——阴茎。阴茎是男人固有的，是男人独有的惟一标志。

“阴茎是男人的标志”这也许会令男性读者尴尬一笑，女性读者则会感到唐突。之所以会产生如此反应，是因为人们很难把男性生殖器升华成一种高级的象征，一般只会产生一些不雅的联想：它不过是小便的部位或可以勃起用来交欢、达到繁衍生殖目的的工具等等。阴茎虽然微不足道，但是人们绝对不能忽视它的重要性。

世界文明从古至今一直在证明这一点。在原始社会，人类开始产生的性崇拜中的生殖崇拜、性交崇拜都是以生殖器崇拜为基础的，阴茎不仅代表着人类性心理进化程度，还是人类力量、文明、丰收的象征。

傲然挺立的阴茎，把男人的美、威武有力的力量、能量释放的活力、自立等特征都彰显了出来，这才是阴茎重要性的真正体现，它不仅关系到男人自身，同时也关系到男人的妻子以及子孙后代。

令人吃惊的现实是许多男性对于阴茎方面的知

识贫乏得恐怖，有的人觉得自己的阴茎与别人的不一样大或者长，并为此忐忑不安；有的人阴茎出现了问题却讳疾忌医，自欺欺人，耽误病情的诊治，遗憾终生；有的人自寻烦恼，吃药求偏方硬将自己发育良好的阴茎增大增长，结果往往事与愿违……这样可悲的例子，举不胜举。

据世界卫生组织的资料表明，约有85%~95%的阴茎癌患者有包茎或包皮过长病史。在日本，有80%的男性都曾为此烦恼过；在中国，兰州大学曾对2447名新生进行入学检查，包茎与包皮过长604人，其发生率为24.7%，包皮过长495人，占20.2%，包茎109人，占4.5%。中国性学专家梁朝朝对5172名中国的中小学生进行外生殖器检查，发现10.09%的学生包茎过长，67.7%的学生包皮过长。由此可以看出在阴茎的各种问题当中，包茎带来的烦恼是最为普遍的。

使用“包茎”这一说法，有些患者一听就想逃避。的确，似乎包茎中掺杂着轻蔑、嘲笑、在人前矮半截的意味，所以，我在本书中为包茎设计了一个新的称呼：DKS（男性开放不全综合征），至少听上去不含歧视。虽然只是称呼的不同，但对于当事人来说却很重要。DKS最严重的问题就是给生活和精神带来的影响。

如果鼻子出现什么问题，人们不会为此深感烦恼，因为它能比较容易地治愈。包茎也能够简

单地治愈，却有许多人为此烦恼不堪，就因为部位在阴茎。这些人不具备关于阴茎的正确知识和信息，也没有可以商谈的对象，只能以烦恼折磨自己，他们就属于DKS。同时，女性对此也不能置身事外。

每一位女性都有可能成为母亲，孩子的身心健康是母亲的责任。而且，作为女性，应该理解自己的男友或丈夫为此产生的烦恼，与他共同地面对、处理这些问题，这样，男女双方才能共度幸福的人生。

所以，本书虽然围绕阴茎的话题来阐述，但同时也是为女性而写的。

日本的父亲们大都比较繁忙，很少有时间陪孩子洗澡、谈话。现在独生子增多，孩子从小就忙于学习，很少有聚在一起玩耍的机会，孩子之间，不能相互传递、交流性方面的信息和知识。当我听说在学校举办的假期旅行中，有的男生进入澡堂仍不敢脱掉内裤时，不由自主地感叹起来。过去的年代，孩子们有充足的时间聚在一起，有机会获得正确的性知识，了解自我发育、成长的不同阶段。

针对这些现状，我希望通过本书告诉女性，不，是希望女性必须明白包茎不仅仅只关系到男人。同时，女性也应该知道，女性本身也存在着包茎现象，而且，带给女性的烦恼更胜过男性。

谨记那龙医生有关阴茎的忠告。尽管本书的内

容是针对男性的生殖器，但希望母亲们、恋人们都来阅读本书。

目录



前言 /1



第一章 阴茎的概述 ——正确的性常识 /1

一、外生殖器 /3

- 1 自由伸缩的阴茎 /3
- 2 婴儿阴茎 /5
- 3 人体天然空调——阴囊 /6
- 4 精子的制造者——睾丸 /9
- 5 精子与精液 /10



二、阴茎为什么会勃起 /15

- 1 婴儿的阴茎会勃起吗 /15
- 2 自我满意的阴茎尺寸 /16
- 3 复杂的射精程序 /18
- 4 精子的数量：3 亿 /20



三、男人的命根：睾丸 /21

- 1 关于前列腺癌、隐睾症、腹股沟疝症 /21
- 2 为什么着装宽松很重要 /22



第二章 何时成为出色的男人 ——勇气与责任是成人的标志 /27



一、成人的第一步 /29

- 1 面对医生的勇气 /29
- 2 遗精——男人的象征 /30



二、手淫——必备的科目 /32

- 1 朦胧的青春期 /32
- 2 性冲动是健康的证明 /33
- 3 警惕危险信号 /34
- 4 避孕是丈夫的责任 /36
- 5 性生活时的责任 /38
- 6 正确的避孕知识 /39
- 7 避孕对防止性病的益处 /41
- 8 轻浮男人的阴茎：危险 /42



三、自卑心理是否源于自我 /44

- 1 “成田离婚”——男人的原因 /44
- 2 早泄、阴茎短小的问题 /45
- 3 高科技行业制造阳痿 /47



第三章 令人困惑不已的阴茎 ——无知是最恐怖的疾病 /49



一、小孩也有阴茎的烦恼 /51

- 1 包皮粘连 /51

- 2 小便前必须洗手 /52
- 3 拉链的隐患 /54
- 4 婴幼儿的阴囊水肿 /55
- 5 治疗疝气的最佳时期：入学前 /56
- 6 危险的隐睾症 /57



二、男人的自我管理 /58

- 1 阴茎上的“菜花” /58
- 2 睾丸肿瘤不受年龄限制 /60
- 3 难于发现的前列腺疾病 /62



三、不要勉强自己的阴茎 /64

- 1 心理性阳痿的增加 /64
- 2 无骨的骨折 /66
- 3 对伤残阴茎的修复 /66



四、性传播疾病 /67

- 1 梅毒 /68
- 2 淋病 /69
- 3 软下疳 /69
- 4 腹股沟淋巴肉芽肿 /70
- 5 生殖器疱疹 /70
- 6 艾滋病 /70
- 7 轻率的性行为招致一生的悔恨 /71
- 8 包茎是阴茎疾病的隐患 /72



第四章 根除男性开放不全综合征(DKS)

——男性人生的转变从治疗包茎开始 /75



一、包茎是诸恶的根源 /77

- 1 关于男性开放不全症候群 /77

- 2 早泄、阳痿的原因 /80
- 3 龟头发育不良——阴茎纤细 /81



二、DKS 的状态 /82

- 1 包皮的剥落从青春期开始 /82
- 2 假性包茎和真性包茎 /83
- 3 绞窄性包茎 /85



三、包茎可以矫正 /86

- 1 青春期 /86
- 2 养成小便前翻开包皮的好习惯 /88
- 3 手淫是必要的 /88



四、包茎的基本注意事项 /89

- 1 新生儿就应该做手术 /89
- 2 包茎手术能益于身心健康 /91
- 3 女性也存在包茎 /96



第五章 消除男人劣等心态的捷径 ——简单的包茎手术 /99



一、先进的医疗技术可以改变男人的一生 /101

- 1 割礼 /101
- 2 最先进的医疗技术——激光刀 /104



二、拿出勇气做手术 /110

- 1 包茎手术的程序 /110
- 2 必须慎重对待简单的包茎手术 /112
- 3 为什么包茎手术属于整形外科 /115
- 4 良医与庸医的区别 /117
- 5 针对特殊病例的解决方法 /119



三、激光包茎手术让人重拾自信 /120

- 1 相声演员亲身体验记 /120
- 2 感染上包茎炎的专业棒球选手 /122
- 3 狭窄性包茎的学生 /124
- 4 手术失败的职员 /125
- 5 包茎修复手术的学生 /125
- 6 真性包茎的 5 岁孩子 /126
- 7 假性包茎的职员 /127
- 8 包茎导致的心理性阳痿 /127
- 9 发育不全 /128
- 10 早泄 /129
- 11 因肥胖导致的阴茎短小 /129
- 12 湿疣 /130
- 13 因包茎而进行皮肤移植 /130



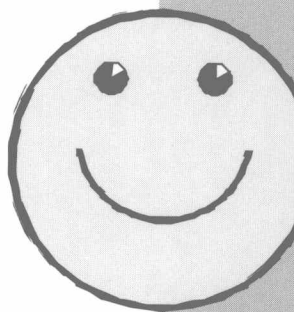
第六章 关于包茎及包茎手术的问答 ——所有答案尽在其中 /131



后 记 /145

第一章

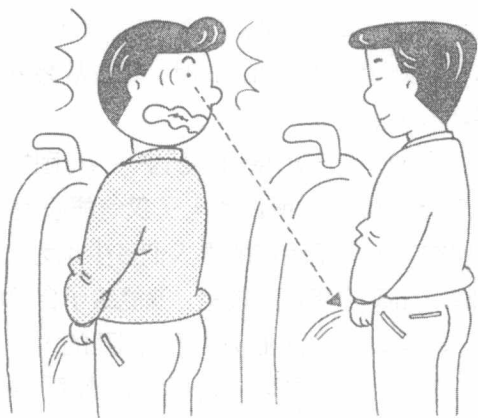
阴茎的概述 ——正确的性常识



一般而言，男性对自己隐私部位的了解，都带有一定的迷信色彩，相互间的交流也只限于暗地里略带粗俗的闲谈。在这方面，部分人并不具备正确的知识，又忌讳咨询医生，偏颇地理解一些传媒的报道，认为自己不正常(即便正常也觉得过于短小)，为此烦恼得近乎神经衰弱后才来医院。

阅读本书，可以增长这方面的知识，真正弄清什么是正常的和什么是异常的，什么是正确的什么是错误的，从而打消不必要的顾虑，正确地面对、积极地处理隐私部位的相关问题。

第一章将主要阐述健康男性外生殖器的外观及功能。



一、外生殖器

1. 自由伸缩的阴茎

来医院就诊的患者中，满脑子都是“小时候，皮球撞过

这个部位，所以变得这么小”、“虽然加入了运动队，那里太小，羞于见人，连堂堂正正地换衣服都不敢”等各种各样的偏见。他们总觉得自己的太小、太短，要求变得和别人的一样大一样粗。

上述情况在外人看来也许可笑，但却深深折磨着陷进去的当事人。这些都缘于对阴茎的偏见。

在我诊断过的患者中，大部分拥有发育正常、功能正常的阴茎，但他们却自寻苦恼。在他们的口中，洗手间和浴室是两个最常说到词，其实在洗手间或浴室偷看他人阴茎时，一般只是从旁斜眼瞅一下，正因为是斜看，所以就存在问题。自己观察自己的阴茎时，总是从正上方看下去，相比之下，自然觉得短一些，于是，就会产生“我的真短啊！”之类的想法而受到刺激，殊不知，此时，对方从旁瞅见你的也会受到同样的刺激。



男性健康宝典

4

拘泥于阴茎的尺寸大小是男性历史悠久、固执且普遍的偏见。尽管阴茎的大小与所谓的男子汉气概没有丝毫的关系，但那些拥有又大又粗阴茎的男人们多少也为此得意。许多男人都相信，如果阴茎较大较粗，就能给予自己的女人更多的性满足。其实，女性的性敏感度与阴茎的大小粗细并没有多大关系，而最主要的是取决于阴茎的硬度和强度，换言之，女性真正需求的是男人的健康。

女性阴道的灵敏度远比人们所想象的迟钝，仅仅依靠阴道甚至感觉不出阴茎的大小。

男人们如果硬要拘泥于形式，把阴茎的尺寸作为男子汉气概的证明，照此推断，像种马、大象、鲸鱼之类的动物就特有这种“男性气概”，这未免也太过荒谬了吧。

因为阴茎太小而来我这里就诊的人大部分都是健康、正