



居家必备 简单实用小窍门 百病自诊 养生保健大智慧

生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质，提高生活品质必读百科全书

◎许 槐 袁 良 史书南 李玉华/编著

农村读物出版社

男性养生保健大全





男性养生保健大全

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

——● 许 槐 袁 良 史书南 李玉华 编 著 ●——



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性养生保健大全/许槐等编著. —北京: 农村读物出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5048-5267-0

I. 男… II. 许… III. 男性-养生 (中医)-基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 128825 号

责任编辑 周承刚

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中兴印刷有限公司

开本 720mm×1000mm 1/16

印张 20.5

字数 210 千

版次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月北京第 1 次印刷

定价 28.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

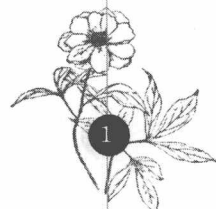
目 录

❖❖❖ 一、男性生理 ❖❖❖

1. 男性生殖器官包括哪些部分 其生理作用是什么	2
2. 睾丸有何生理功能	3
3. 附睾有何生理功能	4
4. 输精管有何生理功能	4
5. 精囊有何生理功能	4
6. 前列腺有何生理功能	4
7. 尿道腺有何生理功能	5
8. 精索有何生理功能	5
9. 阴茎有何生理功能	6
10. 阴囊有何生理功能	7
11. 精液是怎样形成的	8
12. 精子正常形态是什么样的	9
13. 何为男性性腺 有何生理功能	9
14. 何为男性第二性征	9
15. 男性在不同年龄阶段有哪些生理变化	9
16. 中医对男性的性生理功能是怎样认识的	10

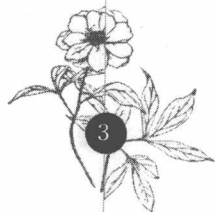
❖❖❖ 二、青春时期 ❖❖❖

17. 男性青春期的特征是什么	14
18. 青春期发育各阶段变化如何	14
19. 常见青春时期障碍有哪些	15
20. 阴茎过小过大怎样对待	15
21. 阴茎过小会影响日后的性生活和生育吗	16
22. 男性的性唤起和性感区是怎么回事	16
23. 紧裆裤对男性生殖器官有什么影响	16



24. 怎样讲究男性生殖器官的卫生	17
25. 为什么会发生阴茎勃起和射精	18
26. 哪些疾病可以引起阴茎异常勃起	18
27. 为什么会发生遗精 需要治疗吗	19
28. “一滴精液十滴血”的说法有科学根据吗	20
29. 自慰有害吗 如何戒除	20
30. 包皮过长是怎么回事	21
31. 包茎是怎么回事 发生嵌顿包茎怎么办	21
32. 鞘膜积液是怎么回事	22
33. 隐睾是怎么回事	22
34. 包皮环切术有害吗	23
35. 缩阴症是怎么回事	23
36. 男性乳腺发育症是怎么回事	24
37. 什么是毒品 为什么要对毒品说“不”	25
38. 药物滥用与药物成瘾是怎么回事	27
39. 毒品的躯体依赖性与精神依赖性是怎么回事	27
40. 吸毒者毒瘾能否彻底戒除	28
41. 毒品戒除用什么方法	29
42. 解热镇痛药长期应用有害吗	30
43. 早恋早婚有哪些危害	30
44. 淫秽书刊、色情影视有什么危害	31
45. 青春时期性心理卫生要点有哪些	32
46. 为什么拔须和蓄须都不好	33
47. 为什么青年人也会发生秃顶	33
48. 斑秃是怎么回事 如何治疗	34
49. 感冒患者应注意哪些问题	34
50. 流感与感冒有什么不同	35
51. 青春时期怎样养护头发	36
52. 痤疮是怎么回事 如何治疗	38
53. 白癜风是怎么回事	39
54. 为什么鼻唇周围的疖不可挤压	40
55. 红眼病是怎么回事	41

56. 股癣是怎么回事 如何治疗	42
57. 青春时期营养要求有什么特点	42
58. 怎样看待减肥	43
59. 如何防止营养不良和营养过剩	45
60. 为什么要提倡科学膳食	46
61. 一日三餐怎样合理分配 平衡膳食是怎么回事	47
62. 什么是微量元素 对于人体有什么意义	48
63. 食物成分都有哪些内容	49
64. 碳水化合物是怎么回事	59
65. 暴饮暴食有何危害	60
66. 怎样保护胃肠道	61
67. 为什么油炸熏烤食品不宜多吃	62
68. 白开水是最佳的饮料吗	63
69. 何为竞技综合征	63
70. 民间所说的“夜游症”是怎么回事	64
71. 自行车病是怎么回事 如何预防	66
72. 何为真两性畸形 怎么办	67
73. 何为假两性畸形 怎么办	68
74. 同性恋是怎么回事	69
75. 青春时期怎样锻炼身体	70
76. 冷水浴对于健康有何利弊	71
77. 吸烟对健康有什么损害	72
78. 手的污染和保洁有哪些问题	73
79. 为什么看电视也要注意卫生	73
80. 怎样防止一氧化碳中毒	75
81. 不慎溺水如何急救	75
82. 狂犬病是怎么回事 如何防治	76
83. 为什么养鸟也要讲究卫生	77
84. 长期熬夜为什么对健康不利	78
85. 怎样培养良好的睡眠习惯	79
86. 沉溺于麻将牌为什么对健康不利	80
87. 中暑是怎么回事 如何急救	81

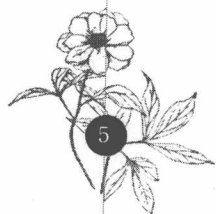


88. 被毒虫蜇咬后怎么办 83
89. 为什么说忌妒是“心灵之癌” 84
90. 人体的运动系统包括哪些 84
91. 人体的内分泌系统是怎么回事 86

三、成年时期

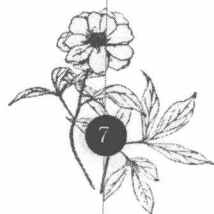
92. 何为男性学 89
93. 男性疾病包括哪些 89
94. 婚前为什么要例行健康检查 90
95. 哪些情况不能结婚 为什么 90
96. 为什么以新婚第一次性交“见红”与否甄别新娘贞操是不科学的 91
97. 何为“石女” 怎么办 91
98. 新婚为什么会发生早泄和阳痿 怎么办 92
99. 蜜月旅行如何讲究卫生 93
100. 新婚性生活男方应注意些什么 94
101. 男女性生活为什么说是正常的生理现象 95
102. 什么是男性的阳刚之美 95
103. 情绪与性有何关系 96
104. 伤害男性性能力的刺激与压力有哪些 97
105. 妻子性冷淡怎么办 97
106. 性和谐为什么有益身心健康 98
107. 性交以何种姿势为好 100
108. 为什么月经期不宜性生活 101
109. 性交中断有什么害处 101
110. 酒后入房有什么害处 102
111. 中医对男性病有哪些说法 102
112. 什么叫春药 对健康有影响吗 104
113. 我国古代房中术的“七损八益”是怎么回事 104
114. 为什么民间多用淫羊藿来壮阳 105
115. 哪些食物对性功能有益 106
116. 为什么说蛋白质是生命的基础 108

117. 壮阳器械有哪些	108
118. 哪些药物对性功能有促进作用	109
119. 哪些药物对性功能有抑制作用	111
120. 龟头炎如何防治	112
121. 阴茎常见哪些损伤	113
122. 阴茎肿瘤有哪些	114
123. 阴茎纤维性海绵体炎是怎么回事	115
124. 急性睾丸炎如何防治	115
125. 会阴接触性皮炎和会阴固定性药疹是怎么回事	116
126. 睾丸常见有哪些损伤	117
127. 睾丸肿瘤有哪些	118
128. 阴囊湿疹是怎么回事	119
129. 阴囊维生素 B ₂ 缺乏症是怎么回事	119
130. 精索静脉曲张如何防治	120
131. 附睾结核如何防治	121
132. 前列腺炎如何防治	121
133. 前列腺肿瘤有哪些	123
134. 前列腺肥大是怎么回事 如何治疗	123
135. 前列腺癌是怎么回事 如何治疗	124
136. 为什么纵欲不利于健康	125
137. 为什么说“禁欲”是不科学的	126
138. 维护家庭和睦的原则是什么	127
139. 人到中年有哪些生理特点	127
140. 男性性健康有哪些内容	128
141. 成年时期性生活卫生要点有哪些	129
142. 性心理障碍是怎么回事	130
143. 影响男性性功能的因素有哪些	131
144. 中年时期身心健康应从哪些方面注意	131
145. 中年夫妻的性生活对健康有影响吗	132
146. 中年夫妻如何过好性生活	133
147. 射精无快感是怎么回事	134
148. 中医所说的“肾”与西医所说的“肾”有什么不同	135



149. 成年时期性的道德为什么很重要	137
150. 性病是怎么回事	138
151. 嫖娼有何危害	138
152. 梅毒是怎样发现和传播的	140
153. 淋病是怎么回事	141
154. 尖锐湿疣是怎么回事	142
155. 艾滋病是怎么回事	143
156. 怎样阅读医学检验单	144
157. 炎症都是细菌感染吗	149
158. 幽门螺杆菌病是怎么回事	150
159. 为什么说循环系统是人体的命脉网	151
160. 高血压病是怎么回事 如何防治	153
161. 高血压病人有哪些问题需要注意	153
162. 高血压病为什么需要长期治疗	155
163. 高血压病为何难以控制	155
164. 怎样才能测量准确的血压	156
165. 高血脂症是怎么回事	157
166. 心血管疾病是怎么回事 如何防治	158
167. 冠心病是怎么回事 如何防治	160
168. 心脏病患者能过性生活吗	161
169. 冠心病与个人性格有关吗	162
170. 中医对于心的认识和养护有何观点	162
171. 脑血管疾病是怎么回事	164
172. 脑血管意外患者怎样进行康复治疗	166
173. 糖尿病是怎么回事 如何防治	168
174. 怎样预防糖尿病并发症	169
175. 中年患前列腺炎是怎么回事	170
176. 血尿是怎么回事	172
177. 尿路结石是怎么回事 如何治疗	173
178. 膀胱癌怎样诊治	174
179. 肛裂、痔疮、肛瘘以及直肠脱垂是怎么回事 如何防治	174
180. 大量饮用啤酒好吗	176

181. 酗酒对健康有什么危害	177
182. 究竟选择哪种饮料好	179
183. 怎样减少接触环境中的致癌物质	180
184. 抗癌食物有哪些	181
185. 食用生鱼生肉好吗	181
186. 如何应对男性更年期综合征	182
187. “男性更年期”心理保健有什么要点	182
188. 为何不良姿势可导致头痛	183
189. 髌骨软化症的治疗方法有哪些	184
190. “脱骨疽”是一种什么病	185
191. 口味异常也不健康吗	187
192. 吸烟对口腔有什么危害	188
193. 炎热的夏季如何进食	189
194. 为什么有人秋天容易产生心情抑郁	190
195. 肺原性心脏病患者怎样过冬	192
196. 老药新用的阿司匹林有哪些作用和问题	194
197. 精神性阳痿的治疗和预防有哪些问题	195
198. 器质性阳痿有哪些治疗方法	196
199. 阳痿的饮食疗法有哪些	197
200. 军团病是怎么回事	198
201. 肝炎的病因有哪些 常见哪些类型	199
202. 肝炎患者能过性生活吗	200
203. 肝炎病人怎样休息为好	200
204. 乙型肝炎是怎样传染的 它能自愈吗	201
205. 乙型肝炎患者病毒表面抗原阳性者可以结婚吗	202
206. 脂肪肝是怎么回事	202
207. 慢性肝炎患者如何养生	203
208. 再婚夫妻心理健康有哪些问题	205
209. 减缓大脑的衰老为什么要从中年做起	206
210. 中老年人怎样保护和加强记忆力	207
211. 中老年人如何掌握运动量	209
212. 中老年人如何做好运动后整理活动	210



213. 消极的心理状态有哪些	211
214. 中年人如何对待心理压力与适应社会	212
215. 盛夏之季如何养生	214
216. 双足与健康有何关系 如何锻炼	215
217. 心理作用对哮喘有影响吗	216
218. 哪些心理疗法有效	219
219. 怎样防止居室内空气的污染	220
220. 生活中哪些物品有促老作用	221
221. 慢性病人在生活上要注意哪些问题	222
222. 哪些药品酒后不宜服用	223

四、生育时期

223. 为何主张新婚之际要避孕	226
224. 避孕的原理是什么	227
225. 避孕的方法有哪些	227
226. 妻子孕期如何过性生活	228
227. 为什么要讲究优生优育	228
228. 优生学包括哪些内容 有法律规定吗	231
229. 男性具备哪些条件适合生育	231
230. 何时为生育的最佳年龄	232
231. 男性不育症有哪些生活因素	232
232. 不育症与不孕症区别何在	233
233. 精神与环境因素影响男子的生殖功能吗	234
234. 如何进行精液检查	234
235. 如何看精液检验报告	235
236. 精液不液化是怎么回事	236
237. 风疹等病毒性感染对妻子的早期妊娠有何危害	237
238. 男性不育症西医如何治疗	238
239. 男性不育症中医如何治疗	239
240. 非药物疗法也可以治疗男性不育症吗	240
241. 生男生女取决于男性还是女性	241
242. 什么是染色体 什么是基因 它们有什么作用	242

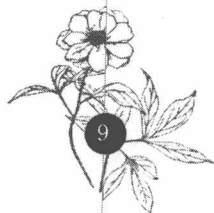
男性

养生保健大全

243. 新生儿溶血症的主要症状有哪些	244
244. 身高、体形与遗传有关吗	245
245. 智力与遗传有关吗	245
246. 为什么说遗传与环境对生育都是重要的课题	246
247. 何为环境污染 对育儿有什么影响	246
248. 胎教是怎么回事 丈夫在胎教上应做些什么	248
249. 使用避孕套有什么益处	250
250. 遗传信息存在于何处	250
251. 不射精症是怎么回事	251
252. 逆行性射精是怎么回事	251
253. 血精是怎么回事	252

❖❖❖ 五、老年时期 ❖❖❖

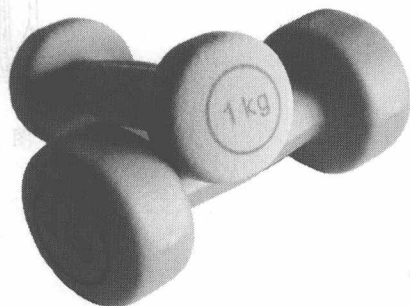
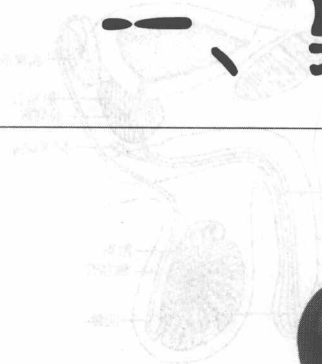
254. 关于人的老与病有哪些学说	254
255. 老年时期的生理有何特点	254
256. 男性老年时期心理有何特点 如何讲究心理卫生	255
257. 老年时期疾病有何特点	257
258. 老年用药的特点及副作用有哪些	258
259. 老年病人有何特异性合并症	259
260. 老年时期有哪些特殊的精神症状	260
261. 怎样测量老年时期的智力功能	262
262. 老年痴呆是怎么回事 如何治疗	263
263. 什么是老年人的合理营养	264
264. 老年人有哪些膳食问题	268
265. 常见抗衰老食物有哪些	269
266. 老人宜经常吃的食品有哪些	271
267. 常见的延缓衰老的中成药有哪些	272
268. 老人就医时注意事项有哪些	274
269. 老人循环系统的老化与疾病有哪些	274
270. 老人动脉硬化是怎么回事	276
271. 老人高血压病有何特点 其治疗和预后有哪些问题	277
272. 老人为什么容易发生脑出血与脑梗塞	278



273. 中医怎样认识脑出血与脑梗塞	280
274. 老人的心脏有何特点	281
275. 老年期常见哪些心脏病	282
276. 老人心脏病有何治疗特点	285
277. 急性心肌梗死患者在家庭中如何急救	286
278. 老人肾病有何特点	286
279. 青光眼是怎么回事 如何治疗	287
280. 老年性白内障是怎么回事 如何治疗	288
281. 怎样配戴假牙 有哪些要注意的问题	288
282. 哪些病症患者不宜拔牙	290
283. 骨质增生是怎么回事	290
284. 颈椎病与肩周炎是怎么回事 如何防治	292
285. 骨质疏松症是怎么回事 如何治疗	293
286. 足跟痛是怎么回事	295
287. 老人用药综合征是怎么回事 如何预防	295
288. 老年人对性的问题应持什么态度	297
289. 丧偶老人“黄昏恋”面临的问题有哪些	297
290. 何为“退休综合征”	299
291. 何为老年回归心理 怎么办	300
292. 为什么老年人容易出现幻觉和妄想	302
293. 老人电视病是怎么回事	304
294. 老人“秋燥综合征”是怎么回事	305
295. 老年人如何克服自卑的心理状态	306
296. 老年孤独症是怎么回事	307
297. 老年人厌世自杀有何对策	308
298. 老年人的心理健康标准是什么	309
299. 老年人怎样培养乐观情绪	310
300. 为什么老有所为才能有所宽慰	312
301. 《十叟长寿歌》的养生观有科学道理吗	313
302. 抗衰老研究在科学上有哪些进展	314



一、男性生理



1. 男性生殖器官包括哪些部分

其生理作用是什么

生殖是人类绵延和繁殖的重要生命活动。人类不仅仅是两性生殖细胞的结合和产生新个体的全部生理过程，还包含着优生优育、计划生育等许多的社会学课题。

人类生殖是依靠男女两性生殖器官完成的，男性生殖器官有两部分：一是外生殖器，有阴茎、阴囊；二是内生殖器，有睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺、尿道腺、精索（图 1-1、图 1-2）。

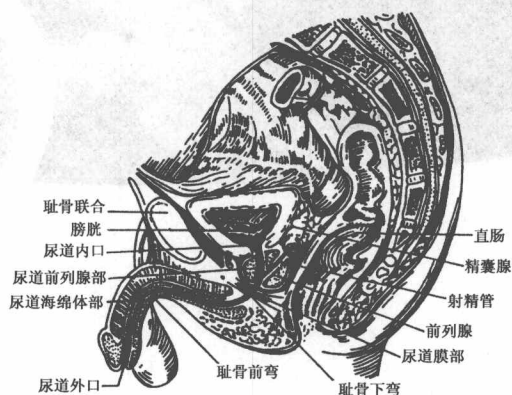


图 1-1 男性盆腔正中矢状切面

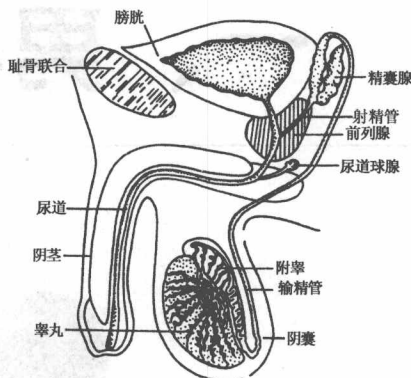


图 1-2 男性生殖系概观

其生理作用是在人体中枢神经系统、下丘脑、垂体、睾丸性腺轴的内分泌腺调节控制下，通过精子的发生、成熟、运输、获能、授精等过程来完成男性生殖的，起主导作用的是阴茎和睾丸。

2. 睾丸有何生理功能

睾丸位于阴囊内，左右各一，正常成年男性两侧睾丸体积大致相等（图2）。在临床上，医师常用睾丸体积测量器来测量，正常值是15~25号。

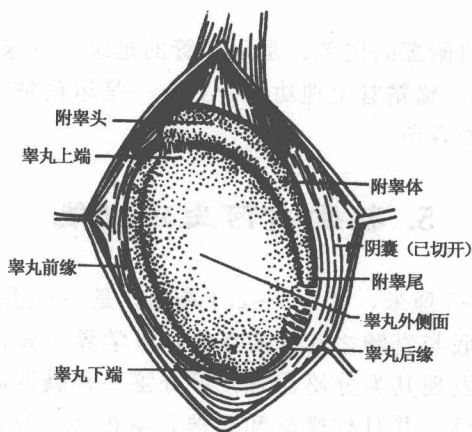


图2 睾丸及附睾（左侧）

睾丸具有生成精子和分泌男性激素功能。

睾丸由曲细精管与间质细胞组成。阴囊内的温度比腹腔内温度低 $1.5\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，正好适宜精子生成。温度过高则影响精子生成。曲细精管是产生精子的根据地，新生的精子经过在附睾和输精管道而发育成熟，产生运动能力，并集聚于阴茎基部。

睾丸的间质细胞则可分泌男性激素——睾酮，正常男性睾丸每日约分泌4~9毫克。它主要有维持男性特征和促进肌肉、骨骼和生殖器官的蛋白质合成作用。此外，睾酮还有提高性欲的作用。

3. 附睾有何生理功能

附睾位于睾丸之后外侧，如蚕伏状。分为头、体、尾三部分。附睾的主要功能是贮存精子和精子在附睾内成熟，对于未射出的精子，附睾还有分解和吸收的作用。精子在附睾内可停留 5~25 天，之后通过附睾分泌液的压力等的作用，到达输精管。

4. 输精管有何生理功能

输精管起自附睾的尾部，是附睾管的延续，其末端为射精管，全长约 40 厘米。输精管生理功能有二：一是运输精子的通道，二是精子的第二贮存所。

5. 精囊有何生理功能

精囊长 4~5 厘米，宽 1.5~2.4 厘米，是一对迂曲而复杂的管道，位于膀胱底与直肠之间。多年来，医学界一直认为精囊是贮存精子处。后发现其为分泌器官，可分泌一种碱性而黏稠呈淡黄色的蛋白质液体，并且柠檬酸和果糖含量很高。故近年来，有学者主张称为精囊腺。精囊主要功能是其分泌物为精子供给能源，有助于精子活动。并可稀释精液，以利于受孕等。

6. 前列腺有何生理功能

前列腺为男性生殖器官附属腺中最大的实质性腺体（图 3-1、图 3-2）。其形如栗，纵径 3 厘米，横径 4 厘米，前后径 2 厘米，重约 20 克。位于膀胱颈部下方，精囊之下，并包绕尿道。

前列腺分泌物为精液组成部分，是一种黏稠蛋白液，为碱性，并有特殊气味。含有核酸、柠檬酸、卵磷脂、前列腺素，以及钾、钠、钙、碳酸氢盐、蛋白质、淀粉、酸性磷酸酶、透明质酸酶等物质，有助于精子生存和活动等。