

做知性男人·做健康男人

陈庆华·编著

第二版



男

NANREN
SHU



人 书

男人之根，根繁叶茂
男人之歌，道德礼法存焉
男人之病，非等闲之事
男人之秘，让男人成就极品

上海科学技术出版社

男人书

(第二版)

陈庆华·编著



上海科学技术出版社



男人书

图书在版编目(CIP)数据

男人书/陈庆华编著. —2版. —上海:上海科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5478-0154-3

I. 男… II. 陈… III. 男性-保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第027135号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/18 印张 13 字书 260千

2009年8月第一版

2010年7月第2版 2010年7月第3次印刷

ISBN 978-7-5478-0154-3/R·44

定价: 28.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

→ 内容提要

男人书

《男人书》，一本深入了解男人的书。

《男人书》，一本促进男人健康的书。

本书在第一版的基础上作了精心修订，通过“男人之根、男人之欲、男人之病、男人之秘”4部分，借助日常生活中的病案小故事，引出男性保健相关话题，包括男性性生理、男科病及性传播疾病防治等内容，并对男人的婚恋、家庭及提高自身修养也详细涉及，可读性与指导性更强，是一本不可多得的男性生活保健指导读物。

2009年8月本书第一版正式出版后，作者先后受邀在上海、武汉做了多场讲座，深受好评。作者从事泌尿外科及男性科临床工作40余年，经验丰富，文笔流畅，在繁忙的工作中将点滴感悟总结下来，可谓字字珠玑。书稿以讲座式语气，娓娓道来，可供广大男性读者们朋友们，以及在关爱他们的女性读者朋友们阅读参考。

读过此书，相信您可以“看透”男人！





學人本



第二版前言

男人书

《男人书》第一版问世之际,恰逢2009年上海书展开幕。书展时,广大读者对该书的青睐与厚爱,是笔者与出版社始料未及的。几乎每日送往展台的书都很快售罄,而不得不再从书库派发。而紧接着凤凰网、搜狐网及上海东方台“夜阑书香”等媒体的关注,又把书中的精华奉献给了更多受众。最令笔者难忘的是在丹桂飘香的金秋十月,在高雅宽敞的上海图书馆四楼多功能厅举办的“关注男性健康,构建和谐家庭”大型科普讲座上,可容纳数百人的大厅里座无虚席,两个半小时内台下鸦雀无声。讲毕要求签名与合影的热情读者排起了长龙……

似在意料之外,却又在情理之中!

因为广大百姓太需要科学、实用、易懂的性知识,所有男人都想真正了解自己;多情的女同胞们又欲全面了解男人。而香港某出版机构以繁体字版在港发行该书,则是因为被其新颖的创意、通俗的文辞与精彩的内容而深深吸引。

为了更好地满足广大读者的需求,现对第一版的有关内容进行了适当取舍与调整,并另加入一些醒目的插图。出版社的同志们还在编排与装帧上煞费苦心,更求完美。在此谨向他们表示衷心感谢!当然,我们所有的努力都是想让更多的朋友们喜爱《男人书》,并殷切希望能多提意见,谢谢!

陈庆华

2009年11月12日于上海



第一版序

记得有句广告词是这样说的：“都说有家的男人真幸福，谁知养家的男人多辛苦。”的确，对于男人来说，实在太不容易了：要齐家、治国，还要平天下！那么身心健康呢？有时就只能忽视了，而男性平均寿命比女性短5岁左右就是最好的佐证。

“首届亚太男科学论坛”曾指出：“男性在生殖健康方面受到的伤害并不比女性小，而且呈不断恶化趋势，全社会应更加关注男科学，关注男性生殖健康。”然而，囿于传统观念，男人们对自身的特有疾病往往难以启齿，对生殖健康的知识也常常求师无门，对婚恋之中的奥秘也难免大惑不解。

有鉴于此，泌尿外科及男科主任医师陈庆华先生积40余年的临床经验，并参考了大量有关专著文献，抽暇撰写了《男人书》。该书不仅介绍了男性生殖系统的解剖、生理知识，还着重阐述了性生理与男科常见疾病，另对相关的性教育、性文化等内容也有所涉及。书稿深入浅出、通俗易懂、实用性强，是男性关注自身、女性关爱另一半的一本很好的科普读物，相信该书必将受到广大读者的欢迎。

陈海林

上海市计划生育科学研究所所长，研究员

2009年3月20日

大千世界,芸芸众生,各种生灵无计其数。而我们则有幸成为其中最为高级的人类。

人是由父母所生的,也是长期进化所形成的。人,一般可分为男人和女人。

如果您是男人,也许您会想自己为什么会是男人而不是女人?男人和女人的区别究竟在哪里?男人的一生中会有哪些不同于女人的变化?怎样才能保护好男人特有的器官并发挥其功能?怎样才能避免或减轻男人专有的疾病?如何做一个充满激情、活力而又健康、长寿的好男人?

如果您是女人,可能您也很想了解男人。也许您在孩提时期就已经发现周围男孩与您的不同之处。而到了恋爱时期就更被男人的雄壮、潇洒所吸引。结婚以后,不知您是否曾为丈夫的性功能障碍而烦恼过?而当您怀孕之后,就会迫切想知道腹中究竟是男孩还是个女孩?如果生下个男婴,您又想了解他一切是否正常?而到了老年,您或许又要为老伴的排尿不畅而担忧……

以上种种问题,是每一个人——不仅仅是男人,也包括女人,都知道的。

近几年来,笔者经常应邀到大中学校、街道社区、部队军营及厂矿单位去讲解这些知识。所到之处,无不受到热烈的欢迎。因为不论听众的文化水平如何参差不齐,年龄职业又都不尽相同,但他们对这些知识的渴求却是完全一致的。而且,他们既常常为这些难以启齿的事而困惑,也为手头没有通俗易懂的这方面书籍而感到遗憾。

有鉴于此,笔者把自己的各种讲稿加以仔细整理,又补充进一些新的



第一版前言

知识,汇集成这本书,奉献给不同年龄段的男人以及关心男人的女人们。笔者撰写此书的最终目的是想让读者了解男人、关心男人、呵护男人;更想让男人自身加强保健与修养,以成为更加健康、更有品味、更多作为的好男人。

本书述及男性生殖系统的解剖、生理、心理、病理等方面的基础知识,并简要介绍生殖系统的常见疾病。为叙述方便,其中也适当涉及女性相关知识,以及一些性医学、性教育学等内容。

为了能让初中以上文化水平的读者都看得懂,故力求文字通俗明了、深入浅出。为了使科学性与可读性兼顾,则适当融入一些社会现象与病例。

俗话说,千人千面,世界上没有绝对一样的人。即使是双胞胎兄弟,两人模样可能是相同了,但性格多少还会有点差异。若以拙笔一枝去描绘天下男人,真是谈何容易!因此,本书难免挂一漏万,加之受知识水平所限,可能谬误甚多,恳请读者诸君不吝赐教!

本书的出版得到了上海市计划生育科学研究所陈海林所长、科技部王健主任,上海计生所医院方广虹院长、李晶书记以及《生殖与避孕》杂志编辑部王黎茜主任等领导同志的关心与支持,陈海林所长并欣然作序。上海科学技术出版社的领导和编辑也给予指导与帮助,在此一并致以衷心感谢!

陈庆华

2009年4月10日于上海



目

录

男人书

男人 之根

1. 精致的阴茎 · 2
2. 善变的阴茎 · 4
3. 珍贵的阴茎 · 7
4. 标准的阴茎 · 8
5. 多灾的阴茎 · 10
6. 保护好阴茎 · 11
7. 可爱的阴囊 · 12
8. 神奇的睾丸 · 13
9. 迁徙的睾丸 · 15
10. 娇嫩的睾丸 · 16
11. 脆弱的睾丸 · 17
12. 保卫好睾丸 · 18
13. 可敬的附睾 · 19
14. 长长的输精管 · 21
15. 有功的前列腺 · 22
16. 多事的前列腺 · 24
17. 含蓄的精囊腺 · 25
18. 多情的尿道双腺 · 26

男人♥之欲

19. 性染色体决定性别 ·30
20. 两性基本特征 ·33
21. 婴儿期——口欲期 ·36
22. 幼儿期——肛欲期 ·37
23. 学前期——阴茎欲期 ·39
24. 学龄期——性的潜伏期 ·40
25. 青春期——生殖期 ·41
26. 青春期的烦恼 ·42
27. 男人大都“好色” ·43
28. 一见钟情 ·45
29. 坠入情网 ·47
30. 偷食禁果 ·48
31. 网恋与追星 ·50
32. 手淫揭密 ·53
33. 手淫好还是不好 ·54
34. 正确看待手淫 ·56
35. 成年期 ·58
36. 大话性欲 ·59
37. 男子性反应周期 ·60
38. 择偶与结婚 ·62
39. 洞房花烛夜的讲究 ·63
40. 洞房花烛夜的遗憾与尴尬 ·65
41. 洞房花烛夜要悠着点 ·67
42. 大学生的性需求 ·69
43. 部队官兵的性需求 ·72
44. 外来务工者的性需求 ·73
45. 智障者的性需求 ·75
46. 残疾人的性需求 ·77
47. 同性恋揭密 ·79
48. 与众不同的同性恋 ·80
49. 正视同性恋 ·82
50. 情人现象产生的原因 ·84
51. 张中行的情人论 ·85
52. 风流情人难比恩爱夫妻 ·86
53. 中年及老年期 ·88
54. 老年人的性需求 ·90

男人♥之病

- 55. 阴茎“没”了 · 94
- 56. 阴茎小了 · 96
- 57. 阴茎弯了 · 98
- 58. 阴茎肿了 · 99
- 59. 阴茎断了 · 100
- 60. 龟头不露 · 102
- 61. 龟头长块 · 104
- 62. 尿道流脓 · 105
- 63. 尿道出血 · 107
- 64. 尿道口异位 · 108
- 65. 尿道狭窄 · 110
- 66. 生疮生疮 · 112
- 67. 免疫缺陷 · 114
- 68. 阴囊空了 · 116
- 69. 阴囊肿了 · 117
- 70. 是气蛋还是水蛋 · 118
- 71. 阴囊肿了需及时就医 · 119
- 72. 阴囊下垂 · 120
- 73. 前列腺炎 · 122
- 74. 前列腺增生症 · 123
- 75. 前列腺癌 · 126
- 76. 精囊肿瘤 · 127
- 77. 勃起障碍, 不行了 · 128
- 78. 勃起障碍的原因 · 131
- 79. 勃起障碍如何治疗 · 133
- 80. 勃起障碍的其他疗法 · 135
- 81. 异常勃起 · 136
- 82. 射精过快也是罪 · 138
- 83. 为什么射精过快 · 139
- 84. 中西医结合治疗射精过快 · 141
- 85. 不射精 · 143
- 86. 射精痛 · 145
- 87. 不育的原因 · 146
- 88. 多种疗法治不育 · 148
- 89. 不育男子的日常注意事项 · 150
- 90. 乳房大了 · 151
- 91. 性变态 · 153
- 92. 男人之病男科治 · 155

男人 ♥ 之秘

- 93. 男女有别 · 158
 - 94. 精子万岁 · 159
 - 95. 成熟的男人 · 162
 - 96. 事业与爱情 · 164
 - 97. 择偶标准 · 165
 - 98. “保鲜”秘笈 · 167
 - 99. 男人真难 · 172
 - 100. 角色串位 · 175
 - 101. “亚婚姻”中的男人 · 178
 - 102. 红旗与彩旗 · 181
 - 103. 打老婆的男人 · 183
 - 104. 惧内古今谈 · 185
 - 105. 讨女人喜欢 · 188
 - 106. 清纯女人可爱 · 190
 - 107. 美胸女人可爱 · 191
 - 108. 小鸟依人可爱 · 193
 - 109. 善良女人可爱 · 194
 - 110. 坚贞不渝可爱 · 195
 - 111. 分手与失恋 · 196
 - 112. 男子汉的私房钱 · 199
 - 113. 安全套与紧急避孕 · 201
 - 114. 男子绝育与复通 · 203
 - 115. 严父慈心 · 205
 - 116. 隔代亲 · 208
 - 117. 做个健康的好男人 · 210
 - 118. 感悟男人一生 · 215
- 后记 · 220




➔ 男人之根

男人书

“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”对于父母给我们的身体必须倍加珍惜与爱护。

至于男人特有的器官，除了爱护之外，则应有几分敬畏。因为这不仅是作为顶天立地大男人的根本，而且还是维系家庭和谐的枢纽，培育子孙后代的基础。身为男人，首先应该了解男人之根，进而善待与呵护男人之根。“根繁”才能够“叶茂”，精彩人生则由此开始。





1

精致的阴茎



男人之根

精致的阴茎

一天清晨，马路上两位老太太碰见了。

一位瘦些的说：“哟，这不是王大妈吗？这么早拎个篮子上哪去呀？”

胖些的笑逐颜开答道：“我上医院去，我儿媳妇生啦！”

“生个啥呀？”

“生下个带‘把’的！”

我们大概只听说这茶壶有“把”、菜刀有“把”、汤勺有“把”……怎么人也会有“把”呢？其实，这个“把”就是指阴茎。

我国幅员辽阔，各地称阴茎的方言俚语不下百种。比如：屌、鸡巴、小鸡鸡、老龟三、鸡杓子、阳具、劳什子、肉棍、小柱子、金枪、命根子、玉茎……

十分可笑的是，许多新的代名词还在不断涌现。如近几年从南方传来的称阴茎为“小弟弟”，称阴道为“小妹妹”。

不管怎么称呼，阴茎就是一个男人特有的器官，兼有排尿与射精的双重功能。所以它不仅仅是一个泌尿器官，更是一个性器官。

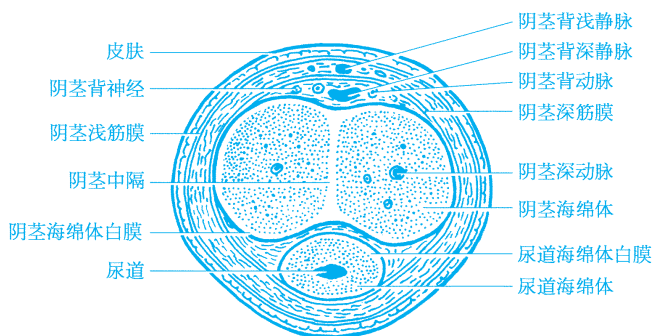
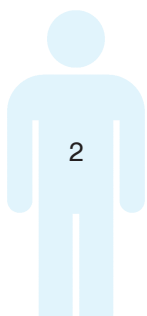


图1 阴茎体横切面示意图

正因为阴茎有这些重要的功能，注定其解剖结构是相当复杂而精致的(图1)。



阴茎好似一个不规则的圆柱体,悬垂于耻骨(所谓耻骨就是腹部最下面能摸得到的那块硬硬的骨头,瘦人很明显)联合的前下方。大体分为阴茎根、阴茎体与阴茎头3个部分。阴茎头又称龟头,因其与乌龟的头酷似而得名。

阴茎外面的一层是薄而柔软的皮肤。与其他地方皮肤不同的是没有皮下脂肪,极富伸展性。除了根部有阴毛之外,头部与体部无毛。皮肤由根部向前延伸,在头部则像折叠成两层头巾似的,覆盖整个龟头。这个包裹了阴茎头的皮肤皱襞就称为包皮。这两层皮肤分别称为包皮的外板与内板。包皮下方有一纵行的小皱襞称为包皮系带。

阴茎皮肤的下面,由浅至深则是阴茎浅筋膜、阴茎深筋膜和白膜。其中浅筋膜较疏松,深筋膜又称Buck氏筋膜,较为致密。而白膜共有3个,最为厚实而坚韧。

为什么有3个白膜呢?

因为阴茎内部由3个海绵体组成。即背侧的2个阴茎海绵体与腹侧正中的1个尿道海绵体。如果横断阴茎体部,则看上去成了1个倒过来的“品”字形,白膜就包绕着每个海绵体。相对来说,包绕阴茎海绵体的白膜更为坚实,并在中间融合成阴茎中隔。尿道海绵体围绕着尿道,至末端显著膨大,即为阴茎头。

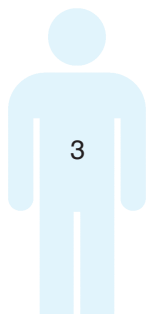
读到这里,您可能感到很枯燥乏味,那么就请对照前后的图。要知道:这些都是最基础的知识,而且以后要介绍的内容都是依据这些乏味的解剖结构而衍生出来的。

另外,阴茎内有着极为丰富的血管和神经。

阴茎血管中的动脉分浅层和深层两个系统,分成许多分支。这些分支之间有许多吻合通道,并终于毛细血管网,直接开口于阴茎海绵体的腔隙内。

而阴茎静脉则分为浅、中、深三组,也有许多交通支,把阴茎海绵体内的血液汇集起来,最后回流到盆腔里的大静脉之中。

阴茎的神经是一个精细的网络,阴茎头表层密布感觉神经末梢,对机械刺激相当敏感。性冲动先传入骶部低级控制中枢,再传导到大脑皮质,并形成相互协调的反射弧,从而调节阴茎血管的舒张等一系列反应。



总之，阴茎真的是精致之极！



2

善变的阴茎

阴茎的长短与粗细因人而异。笔者曾给一些白种人（如美国人、法国人等）做过阴茎部位的手术，发现他们的阴茎一般是比黄种人长一些，也粗一些。当然，他们的身材也相对高大些。

就我们中国人而言，究竟阴茎多长多粗属于正常呢？以后笔者会告诉诸位，现在先不去讨论。这里笔者要阐述的是每一个男人阴茎都是会变的，善变也是阴茎的神奇之处。

平常的时候，比如在紧张的工作中，阴茎是疲软的。有人形容像“蚕宝宝”似的；还有人说可以“绕指缠”，即可以让软绵绵的阴茎温顺地绕在手指上。这时的阴茎不仅软，而且很短小。

但是，当一个青春期以后的男人，在他自己的卧室里，又是一个温馨的夜晚，他躺在床上，床边坐着他心爱的年轻美貌恋人。在相互倾吐了一番甜蜜蜜的情话之后，男人的阴茎会腾、腾、腾地大起来、粗起来、红起来、涨起来！

这就是所谓的“阴茎勃起”。

笔者很佩服第一位说出“勃起”二字的人，顾名思义为“蓬勃崛起”，比起中医学所说的“阳举”要生动形象得多了。

如果仔细观察就能发现：原本耷拉下来的阴茎头呈节律性地迅速膨大并挺起，有“一跳一跳”地坚挺起来的感觉，最后与躯干呈90度直角，甚至还会超过90度几乎要贴近了下腹部。摸上去的感觉是热乎乎、硬邦邦，仿佛里面塞进了骨头似的。阴茎表面皮肤的血管一根根地扩张着。尿道口会有一些半透明的黏液溢出来。这时阴茎的体积可以是平常疲软时的2倍以上。

倘若再去抚摸阴茎或者将其插入女性的阴道，经过频繁快速的抽动或强烈刺激，这时伴随着一阵阵特别的感觉，阴茎会猛然节律性地有力搏

