

陈庆华·编著

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·成熟并快乐着

男人之极·成就极品男人

男人 书

国内男科名家最新力作
破解男人密码的最佳读本

上海科学技术出版社



男人书

陈庆华 编著

上海科学技术出版社

内容提要

男人书

男人书,一本深入了解男人的书。

书中分“男人之根、男人之欲、男人之病、男人之秘、男人之极”5部分,借助日常生活中的病案小故事,引出男子性保健知识,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,可读性与指导性强,是一本不可多得的男性生活保健指导读物。

本书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。作者在书稿中以讲座式语气娓娓道来,可供广大男性读者朋友们,以及一直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!

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？怎么样才能保护好男人特有的器官并发挥其功能？怎么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，都想知道的。

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

男人之根 / 1

1. 性染色体决定性别 / 2
2. 两性基本特征 / 5
3. 精致的阴茎 / 8
4. 善变的阴茎 / 10
5. 珍贵的阴茎 / 13
6. 标准的阴茎 / 14
7. 多灾的阴茎 / 16
8. 保护好阴茎 / 17
9. 可爱的阴囊 / 18
10. 神奇的睾丸 / 19
11. 迁徙的睾丸 / 21
12. 娇嫩的睾丸 / 22
13. 脆弱的睾丸 / 23
14. 保卫好睾丸 / 24
15. 可敬的附睾 / 25
16. 长长的输精管 / 26
17. 前列腺是大功臣 / 28
18. 多事的前列腺 / 29

19. 含蓄的精囊腺 / 30

20. 多情的尿道双腺 / 32

男人之欲 / 33

21. 婴儿期——口欲期 / 34
22. 幼儿期——肛欲期 / 35
23. 学前期——阴茎欲期 / 36
24. 学龄期——性的潜伏期 / 37
25. 青春期——生殖期 / 38
26. 青春期的烦恼 / 39
27. 男人大都“好色” / 41
28. 一见钟情 / 43
29. 坠入情网 / 44
30. 偷食禁果 / 46
31. 网恋与追星 / 48
32. 手淫(一) / 51
33. 手淫(二) / 52
34. 手淫(三) / 54
35. 成年期 / 56
36. 性欲 / 57

37. 男子性反应周期 / 58
38. 择偶与结婚 / 60
39. 洞房花烛夜(一) / 62
40. 洞房花烛夜(二) / 63
41. 洞房花烛夜(三) / 65
42. 大学生的性需求 / 67
43. 部队官兵的性需求 / 69
44. 外来务工者的性需求 / 70
45. 智障者的性需求 / 72
46. 残疾人的性需求 / 74
47. 同性恋(一) / 76
48. 同性恋(二) / 78
49. 同性恋(三) / 79
50. 情人现象(一) / 81
51. 情人现象(二) / 82
52. 情人现象(三) / 84
53. 中年及老年期 / 85
54. 老年人的性需求 / 87
- 男人之病 / 91**
55. 阴茎“没”了 / 92
56. 阴茎小了 / 94
57. 阴茎弯了 / 96
58. 阴茎肿了 / 97
59. 阴茎断了 / 98
60. 龟头不露 / 100
61. 龟头长块 / 102
62. 尿道流脓 / 103
63. 尿道出血 / 105
64. 尿道口异位 / 106
65. 尿道狭窄 / 108
66. 生疮生疮 / 110
67. 免疫缺陷 / 112
68. 阴囊空了 / 114
69. 阴囊肿了(一) / 115
70. 阴囊肿了(二) / 116
71. 阴囊肿了(三) / 117
72. 阴囊下垂 / 118
73. 前列腺炎 / 120
74. 前列腺增生症 / 121
75. 前列腺癌 / 124
76. 精囊肿瘤 / 125
77. 勃起障碍(一) / 126
78. 勃起障碍(二) / 129
79. 勃起障碍(三) / 131
80. 勃起障碍(四) / 133
81. 异常勃起 / 135
82. 射精过快(一) / 136
83. 射精过快(二) / 138
84. 射精过快(三) / 140
85. 不射精 / 141
86. 射精痛 / 143
87. 不育(一) / 144
88. 不育(二) / 147
89. 不育(三) / 149
90. 乳房大了 / 150

- 91. 性变态 / 152
- 92. 男人之病男科治 / 154

男人之秘 / 157

- 93. 男女有别 / 158
- 94. 精子万岁 / 159
- 95. 成熟的男人 / 163
- 96. 事业与爱情 / 164
- 97. 择偶标准 / 166
- 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 / 185
- 105. 讨女人喜欢 / 188
- 106. 清纯女人可爱 / 190
- 107. 美胸女人可爱 / 192
- 108. 小鸟依人可爱 / 193
- 109. 善良女人可爱 / 195
- 110. 坚贞不渝可爱 / 196

- 111. 分手与失恋 / 197
- 112. 男子汉的私房钱 / 200
- 113. 安全套与紧急避孕 / 202
- 114. 男人绝育与复通 / 204
- 115. 严父慈心 / 207
- 116. 隔代亲 / 209

男人之极 / 213

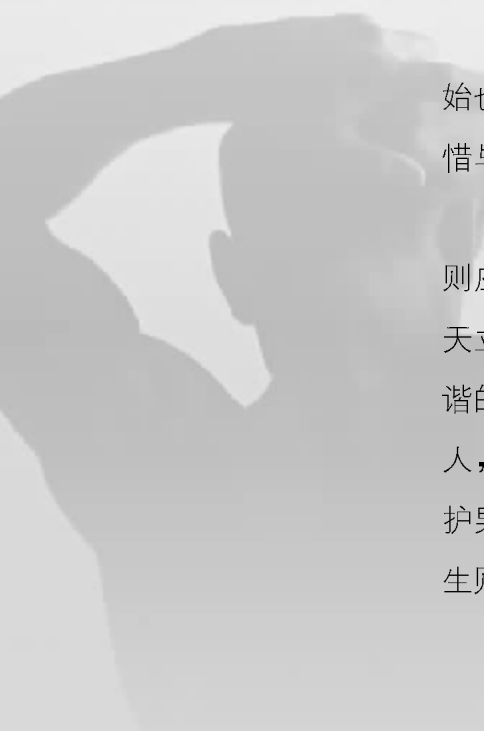
- 117. 柳下惠没病 / 214
- 118. 大禹无情人 / 215
- 119. 诸葛亮诫子 / 216
- 120. 比尔·盖茨的抉择 / 218
- 121. 做个人 / 220
- 122. 做个好人 / 221
- 123. 做个好男人 / 223
- 124. 做个健康的好男人 / 225
- 125. 做个长寿的好男人 / 230
- 126. 做个高尚的好男人 / 233
- 127. 感悟男人一生 / 236

后记 / 242



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. 性染色体决定性别

记不清是谁说过：“结婚就是男女双方的合作。合作过日子，合作生孩子。”虽然俗了些，但却是大实话。

生孩子是男女两个人共同的事：男人提供精子，女人提供卵子。精子与卵子结合形成合子，然后逐渐发育成胚胎。经过漫长的“十月怀胎”，最后才能“一朝分娩”。

而生出的究竟是男孩还是女孩，则是由双方性染色体的搭配来决定的。

那么，什么是染色体呢？

大家知道，人是由无数细胞组成的。在每个细胞里，有一个圆形的细胞核。在细胞核内有一种结构极为精密的物质，极易被碱性染料染上颜色，遗传学上称之为“染色体”。

染色体是由遗传物质的载体——染色质折叠形成的，其含有 22 对常染色体和 2 条性染色体。

所谓常染色体就是男女都有的染色体。每条染色体上有许多按顺序排列的基因。而基因就是遗传的物质基础，能巧妙地把父母的特征传给下一代。因此，谁生的孩子就必然像谁。而性染色体，就是决定性别的染色体了。

人类的性染色体有 X 染色体和 Y 染色体两种。正常男人的染色体为 46,XY(图 1)；正常女人的染色体为 46,XX(图 2)。

从图 1 可看出，这是男性。因为有了一条 Y 染色体。Y 染色体比 X 染色体既短又小，但不要小看了这不起眼的“小个子”，因为有了它才有了男人的一切。

而图 2 就是女性的外周血染色体的检查结果了，因为有两条 X 染色体，而没有 Y 染色体，所以是标准的女性核型。

其实“造人”是相当复杂的系统工程，从生殖细胞的产生、成熟、受精、着床、发育直至成为胎儿，要有许多因素参与其中。

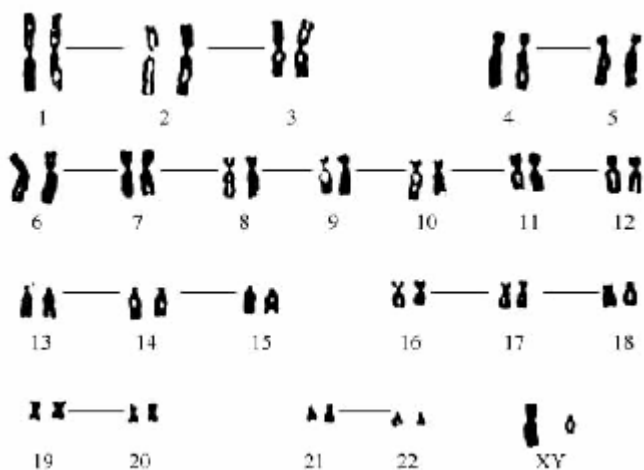


图 1 外周血染色体检查 46,XY 为男性

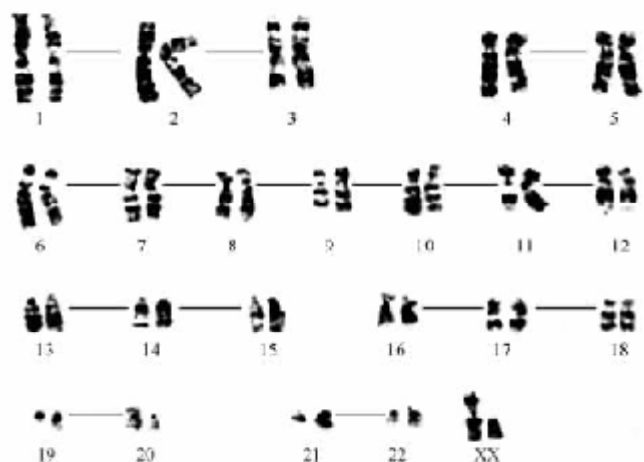


图 2 外周血染色体检查 46,XX 为女性

在这里说得简单通俗一些吧。在生殖过程中,男女双方都要贡献出自己的一半染色体。女方的一半只能是 23,X。而男方的一半却有两种可能: 其一是 23,X;其二是 23,Y。

如果是 23,X 精子参与受精,则形成了男方的 23,X+女方的 23,X 即为 46,XX 形成女性核型,这样生下的将是女孩。(图 3)

如果是 23,Y 精子参与受精,则形成了男方的 23,Y+女方的 23,X 即为 46,XY 形成男性核型,这样生下来的将是男孩。

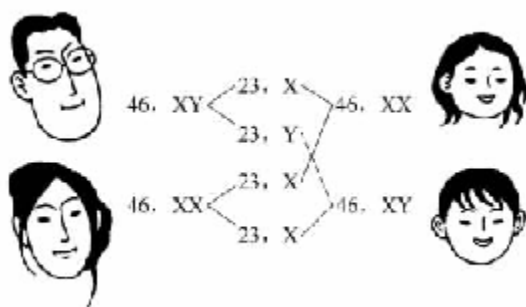


图3 父母性染色体搭配决定孩子性别

由此可见,孩子性别的形成就在精子和卵子结合的瞬间,存在着难以预测、难以控制、难以改变的特点。因此,笔者对于民间流传的、甚至有些媒体宣传的所谓“转胎术”、“特效生儿秘方”等,始终持怀疑的态度。

最近几年这方面的传说与新闻很多。有的说是“宫廷秘笈”,有的说是“祖传单方”。比如报载贵州省某县某村,在这个古寨中有一种神秘草药可以控制生男生女,草药名为“换花草”。据说在怀孕的头2~3个月,吃这种药可改变胎儿性别。但是这个秘密目前只有唯一的女药师、78岁的吴某某知道,而她又守口如瓶,必须等到她快要去世时才会完全传授,而且是一代仅传一人。

对此,医学专家提出质疑。因为这缺乏科学依据,也没有详细调查分析。

但是,如果采取非常先进的高科技手段,还是可以人为地决定生男、生女的。什么方法呢?那就是“X和Y精子的分离”技术。因为X精子与Y精子所含的DNA不同,X染色体比Y染色体DNA含量多2.8%,因此X精子比Y精子重,而且表面带有的负电荷也多。根据这些差异就能够用“流式细胞仪”来分离出X精子与Y精子。根据需要,再用选出的精子与卵子结合,就能成功选择生男孩还是生女孩了。世界上第一例用该方法妊娠的女孩已于1996年8月13日出生,但是这种方法成本很高,较难在社会上推广应用。

此外,如果男女有一方在“贡献”性染色体时过于“慷慨”,即多贡献了一条X染色体(即精子或卵子在“减数分裂”时,性染色体不分离),如一个23,XX卵子和一个23,Y精子受精,或一个23,X卵子

与一个 23,XY 精子受精,都会产生 47,XXY 个体(图 4)。这样的男孩出生时体重偏低,头周径偏小。以后智商较低,肌肉发育不良,睾丸很小。被称为克莱费特(Klinefelter)综合征,简称克氏征,又叫先天性精曲小管变性。

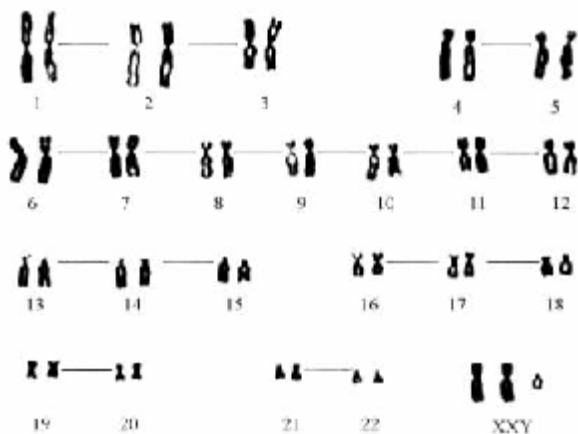


图 4 外周血染色体检查: 47,XXY

(图中多出一条 X 染色体,常见于克氏征)

当然,性染色体异常所致的先天性疾病还有许多。

人的一生中,性染色体是不会改变的。比如男人,即使他接受了变性手术,甚至成了某国的“人妖”,但仍然是 46,XY,而不可能变成了 46,XX。

2. 两性基本特征

一般地说,除了在母亲怀孕的中期运用 B 超、CT 等设备检测之外,婴儿的性别要在分娩后才知道。婴儿出生后,产科医生或助产士总会在第一时间让清醒而疼痛尚存的母亲看一眼自己的宝宝。看什么呢?就是看一下婴儿的外生殖器,并告诉床上的产妇:“您生下个儿子。”或者是:“您生下个女儿。”

由此可见,外生殖器可以区分男女。

所谓外生殖器,就是长在身体表面的生殖器官,不仅看得见,而且触摸得到。在男性是阴囊与阴茎(图5),在女性则是阴蒂、阴道口、处女膜、大阴唇、小阴唇、阴阜、前庭等(图6)。

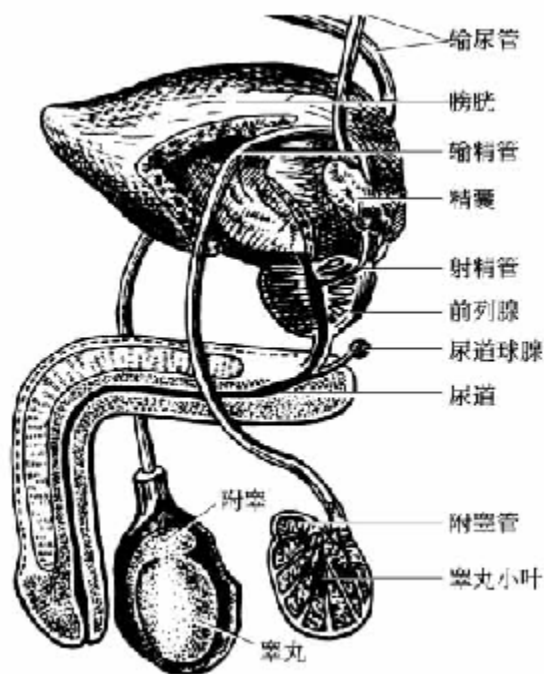


图5 男性生殖器示意图

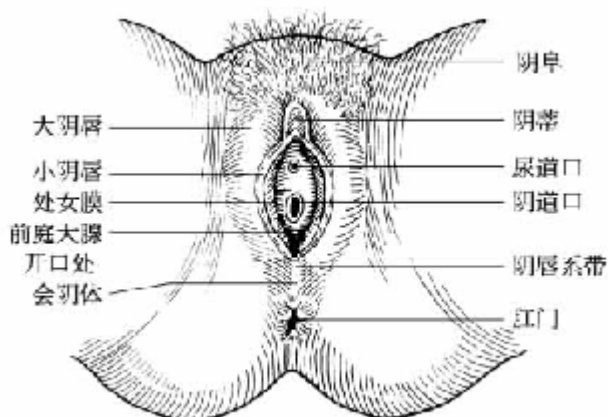


图6 女性外生殖器示意图

而内生殖器则是在身体内部的生殖器官,体表看不见。在男性有睾丸、附睾、输精管和附属腺体(精囊、前列腺、尿道球腺),在女性则有子宫、卵巢、输卵管和阴道(图7)。

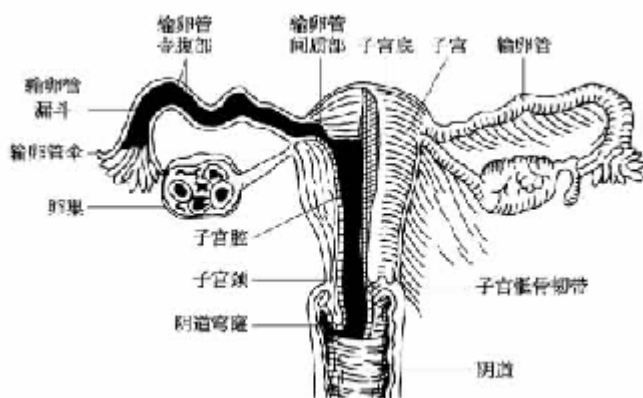


图7 女性内生殖器示意图

虽然,内外生殖器官的不同导致男女最本质的差异,并被称为“第一性征”,但青春期之前的男孩与女孩却很难不通过体检而加以区分。比如一对六七岁的男女双胞胎,都穿同样的衣服,留同样的发型,一起站在你面前又不愿脱下裤子让你看,你能猜得出男女吗?即使让他俩说话,那声音也是难以分辨的童音。

从出生直到12岁左右,这段时间身体发育很快:身高、体重在迅速增长,新买的衣服过不了多久就又短又小了。此外,大脑也发育较快。但是生殖器官发育却不明显。这就好似排队一样,还没有轮到,所以性激素的分泌也就没有“启动”。

但是到了青春期,也就是12岁以后到18岁左右(世界卫生组织则定为10~20岁),情况就完全不同了。

在男孩,12岁左右睾丸开始增大。约1年以后,睾丸分泌的雄性激素——睾酮不断增多,使阴茎增大,阴囊皮肤颜色变深,并逐渐出现阴毛、腋毛与胡须。仍然是因为激素的作用,骨骼、肌肉迅猛生长发育,并逐渐形成了宽阔肩膀、发达肌肉、高大身材的体型。此外,喉结会明显隆凸,远远望去,脖子前方好似有个能上下移动的肉疙

瘩。由于声带在激素的刺激下变宽了,这时童声不复存在,说话或唱歌的声音变得低沉、浑厚、粗犷。用不着脱裤子检查,一眼望去就知道是个小男子汉了。所有这些,统称之为“第二性征”。

这时,可能出现一生中的第一次遗精。

而女孩呢?

除了身体的直线生长加速同男孩一样之外,最突出的则是乳房发育。从原来平坦的胸部,到乳房逐渐隆起、增大起来。乳头外围有一圈颜色较深的地方,叫乳晕,也在逐渐增大。发育良好的乳房不仅硕大,而且富有弹性,常随着行走奔跑在胸前颠簸起伏。此外,阴毛从无到有、从短到长、从浅到深、从稀到密。但与男性不同的是:阴毛呈倒三角形分布,也不朝脐部发展。

由于卵巢分泌的雌激素能促进皮下脂肪沉积,所以女性皮下脂肪丰满、皮肤细腻。有人做过认真研究发现:女人的体脂量在青春期前约占体重的16%,青春期后占体重的24%,这一部分增加的脂肪称为“性脂肪”,主要分布在乳房和臀部。因此,有人以“丰乳肥臀”来形容美女。另因青春期后女性的骨盆带软骨细胞对雌激素产生增殖反应,使骨盆增宽。于是,就有了女性特有的曲线。测量胸、腰、臀三围也成了女性审美的标志之一。

这些第二性征的出现,就让一个“小丫头”成了“大姑娘”。

当然,还有一个更明显的标志——月经来潮了!

3. 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!”