

男人枕边书

(第二版)

姜 辉 孟宪励 © 主编



首部由健康时报力邀全国近50位知名两性专家倾力打造的
权威男性健康读本



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

男人枕边书

(第二版)

姜 辉 孟宪励 © 主编



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

男人枕边书 / 姜辉, 孟宪励主编. —2版. —北京: 科学技术文献出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5023-8855-3

I. ①男… II. ①姜… ②孟… III. ①男性—保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 078199 号

男人枕边书 (第二版)

策划编辑: 薛士滨 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 张叫噪 责任出版: 张志平

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部	(010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部	(010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部	(010) 58882873
官 方 网 址	www.stdp.com.cn
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	廊坊市长岭印务有限公司
版 次	2014年5月第2版 2014年5月第1次印刷
开 本	850×1168 1/32
字 数	101千
印 张	4.75
书 号	ISBN 978-7-5023-8855-3
定 价	28.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



序 | Preface

男人是社会的脊梁，是家庭的支柱，而对于中青年男性来说，随着年龄的增长，带给他们的不仅仅是成长的阅历、丰富的人生，同时也伴随着生活和工作的压力，还需要面对许多身心上的不适带来的困扰，尤其需要得到社会上的关爱。

所谓食色性也，性生活是人类生活的一部分，而完美的性生活和它带来的身心愉悦感是任何时候都不能忽略的。随着人们生活质量的提高，大家也在不断地追求高品质的性福生活。可是，许多来自生活上的压力所引起的亚健康症状，使得他们分身乏术。

男人性能力的强弱，往往也是男人整体健康状况的晴雨表。全球男性对生活事件和性态度的相关调查在13个国家和地区进行，亚洲有10900多名20~75岁的男性参与了研究，他们分别来自韩国、日本、中国和马来西亚。调查数据显示，勃起功能障碍的发病率在亚洲男性中很常见，40岁时的发病率为6%，60~75岁时则为26%。亚洲勃起功能障碍男性自我报告同时患有其他共存疾病的发病率很高：37%的男性报告存在心



脏问题，35%的男性报告患有糖尿病，24%的男性报告胆固醇增高，23%的男性报告患有高血压……这一串串数据无不警示着我们，男人也需要健康的关爱。拥有健康也是每一位忙碌的中青年男性及其家人的共同心愿。此外，除了勃起功能障碍患者，任何想要自己或者给伴侣带来更快乐生活的男性，也都可以从完美的性生活中感受更多的愉悦。

为了男人更多地认识健康、把握健康、拥有健康，健康时报社编辑部特意邀请中华医学会男科学分会的委员以及全国男科界部分知名的临床专家一起撰写了《男人枕边书》，这也是中华医学会男科学分会的诸位专家首次如此集中、高规格打造的一本男性健康科普读物。

本书的目标就是要让每一位男性在为生活事业奋斗的同时，也能轻松收获健康。书中内容从男性常见疾病、日常饮食和运动习惯、心理健康等多个方面着手，文章以案例加专家解析点评的方式，精心地为中青年男性提供了最全面的健康指导，读者群覆盖20~80岁各年龄段的男性，同时也适合关爱男性健康的女性读者阅读，让女人更加了解男人的健康，营造更加和谐的两性关系和家庭氛围。

没有一个男人能永远拥有年轻，但每一个男人却都可以永远拥有健康。相信这本精心打造的《男人枕边书》能成为广大男性读者生活的一部分，让《男人枕边书》为男人永远健康保驾护航，为整个家庭带来快乐。

中国工程院院士
北京大学第一医院名誉院长

郭应禄



目录 | Contents

新品男人



- | | | |
|----|------------------|----------|
| 01 | 80后潮男为啥不能按时“交公粮” | 姜 辉 / 2 |
| 02 | 为何只有手淫才能获得满足和快感 | 刘 雨 / 5 |
| 03 | 每月遗精超八次应及时就医 | 黄晓军 / 8 |
| 04 | 阴茎到底多长才算好 | 徐 昱 / 11 |
| 05 | “金枪不倒”太久会有危险 | 刘继红 / 14 |
| 06 | 体外射精可能导致男科病 | 邓春华 / 17 |
| 07 | 酒后做爱比酒后驾驶更危险 | 倪良玉 / 19 |
| 08 | 第一次性爱放轻松点 | 张国喜 / 21 |
| 09 | 紧张是性福的拦路虎 | 张 凯 / 24 |
| 10 | 哪些药可导致男性阳痿 | 金冠羽 / 27 |
| 11 | 畸形精子比例80%不影响生育 | 王 瑞 / 30 |
| 12 | 男人多吃“镁”食精子优 | 曾雪斌 / 34 |



成品男人

- | | |
|----------------------|----------|
| 13 孕育生命，欲速则不达 | 黄燕平 / 37 |
| 14 出差别忘了把“性福”带回来 | 吴天鹏 / 39 |
| 15 “高压锅”蒸出的性早衰 | 朱积川 / 43 |
| 16 打拼族请给生活留点空 | 关维民 / 46 |
| 17 精子也会爱“伟哥” | 李 铮 / 49 |
| 18 一夜情引起的性障碍 | 邱晓兰 / 53 |
| 19 在外应酬是高手，在家却应酬不了娇妻 | 李宏军 / 55 |
| 20 1、2、3分钟？女性更在乎满足 | 马卫国 / 57 |
| 21 性爱后“倒头就睡”有原因 | 郭 军 / 60 |
| 22 阴道炎反复是包皮在作怪 | 王传航 / 62 |
| 23 性病为何没完没了地治不好 | 王 瑞 / 65 |
| 24 前列腺痛别排斥抗抑郁药 | 严 肃 / 68 |



精品男人

- | | |
|------------------|----------|
| 25 勃起追求“硬道理” | 李宏军 / 72 |
| 26 七年之痒如何找回初恋的感觉 | 郭应禄 / 75 |
| 27 外遇性阳痿里硬外娇 | 张思孝 / 77 |



- | | |
|--------------------|-----------|
| 28 吃好伟哥是门学问 | 张志超 / 80 |
| 29 大多勃起功能障碍患者在做无用功 | 姜 辉 / 83 |
| 30 性爱次数多增加幸福感 | 马晓年 / 86 |
| 31 久坐会引起前列腺痛 | 陈 亮 / 88 |
| 32 治前列腺炎要两手抓 | 张光银 / 91 |
| 33 家庭“维稳”关键是维持性和谐 | 贺占举 / 94 |
| 34 为何前列腺炎总是治不好 | 朱朝辉 / 96 |
| 35 勃起功能障碍首诊需带上所有病历 | 陈 亮 / 100 |
| 36 男人“不举”排查贫血 | 白文俊 / 103 |

极品男人

- | | |
|-------------------|-----------|
| 37 年过四十每年做次睾酮检测 | 张光银 / 108 |
| 38 精索静脉曲张也有轻重缓急 | 毛向明 / 110 |
| 39 妻子太强势丈夫易不举 | 姜 辉 / 113 |
| 40 男人勃起功能障碍性爱要挑时机 | 王鸿祥 / 115 |
| 41 不必担心伟哥的副作用 | 梁蔚波 / 117 |
| 42 睡眠差能把男人“肚子搞大” | 陈彦方 / 119 |
| 43 老人长寿不能少了性生活 | 石 涛 / 121 |
| 44 男性更年期应适当补激素 | 张新华 / 124 |
| 45 高血压与勃起功能障碍如影随行 | 邓庶民 / 126 |





46	老人享受性福先排查疾病	姜仁惠 / 129
47	不同年龄前列腺肥大不是同一种病	贾金铭 / 133
48	糖友性爱来点甜度	陈圣福 / 136
49	男科体检最好定期做	郭 军 / 138
50	心血管疾病是摧毁男人“性福”的罪魁祸首	王晓峰 / 140
后 记		142

新 | 品
男人





01 80后潮男为啥不能按时“交公粮”

案例



姓名：王君（化名），31岁

地区：河南郑州 / 职业：五金销售

王君是个典型的80后潮男，从小在优越的环境中长大，身体微胖，经常打麻将，追求名牌，爱飙车，爱看NBA，喜欢时尚杂志，每周都会光顾酒吧。为了不“OUT”，还为自己订了本《时尚先生》杂志，但他一直以来都不喜欢运动。从大学毕业到结婚，这些习惯和生活方式都没有变。

有一次他翻到杂志上有一个勃起功能障碍测试量表，不测不知道，一测吓一跳，他居然是中度勃起功能障碍。当他半开玩笑半自嘲地告诉老婆时，老婆居然很不给面子，说道：“我早就不满意你了，你才知道？”一句话噎得他的下半身和下半生几乎都毁了。

从此之后，每次吃烧烤，他必然会点羊腰子、烤韭菜，他挂在嘴边的话就是：“孩子还没要，都不能按时‘交公粮’了！”

北京大学第三医院男科主任姜辉：“年轻的时候有贼心没贼胆，等到老了，贼心贼胆都有了，贼又没了。”多年过去了，贺岁喜剧《一声叹息》中的台词依然经典，然而，让很多男人“一声叹息”的是，不必等到“老了”，在青壮年时期就已经日薄西山了。

以前一般都说50岁是男人健康的拐点，但随着生活节奏加快，生活压力加大，缺少体力劳动锻炼，30岁的男人就开始出现勃起功能障碍，这种情况并不罕见。但我们不能放任其早早到来。

据美国《女性健康》杂志报道，美国学者根据年龄因素对性能力的影响规律，总结出一个“性爱频率公式”——性爱频率=年龄的首位数 $\times 9$ 。即用自己年龄的十位数乘以9，所得乘积的十位数即为一个性爱周期所持续的天数，而个位则为应有的性爱频率。

比如说30多岁的男性， $3 \times 9 = 27$ ，应该是在不影响身体健康和工作状态的情况下，20天内可性爱7次，大约3天一次。这个公式适用于20岁以上的成年人（具体见下表）。

20~79岁的性爱频率计算方法

年龄	算法	频率
20~29岁	$2 \times 9 = 18$	10天8次
30~39岁	$3 \times 9 = 27$	20天7次
40~49岁	$4 \times 9 = 36$	30天6次
50~59岁	$5 \times 9 = 45$	40天5次
60~79岁	$6 \times 9 = 54$	50天4次



从王君的案例看，有些知识需要纠正，指着羊腰子、生蚝、韭菜壮阳不靠谱。以别名“起阳草”的韭菜为例，据《本草纲目》上记载，韭菜“温中，下气，补虚，调和腑脏，令人能食，益阳”，多食的确对肾脏等泌尿系统器官的健康有所裨益，但对于提升男性勃起功能，无论是中医还是西医都缺乏真正的论据，就算有一些有效成分，估计需要一次吃上十几斤的韭菜才能达到有效剂量。

我们提倡更加科学地增强勃起功能，采用提高健康意识、摒弃不良生活习惯、调节情绪、配合适当药物多管齐下的综合方法。

王君不爱运动，而且身体微胖，这些都是男人健康的隐形杀手，因为爱运动的男人更坚挺。这是来自美国男性调查的结果，对于20~40岁的男性而言，运动可以加快全身的血液循环，因而不仅仅惠及心脏，男人的生殖器也是直接受益者，可以这么说，运动对勃起功能障碍的治疗效果一点也不亚于药物。

同时也要摒弃不良生活习惯，吸烟、饮酒、熬夜等都会对性功能有影响，饮酒助“性”、“吸烟有男人味”这些观点是没有任何科学道理的。

02 为何只有手淫才能获得满足和快感

案例



姓名：林新（化名），22岁

地区：天津 / 职业：大学生

林新今年22岁，正准备明年初的研究生考试，但最近精神状态不好，学习压力大，睡眠也不好，而且经常有手淫的习惯。

上高中时他有过第一次手淫的经历，当时感觉很刺激，



此后时不时会把手淫当作一种自我放松的方式。直到上了大学，才和同学们关注到两性方面的知识，知道频繁手淫不好，影响身体健康。

大学期间，他交了一个女朋友，但一直不敢有性生活，仅有的一次，因为早泄，没有体会到性爱的快感，也因此和女友分手了。经历了这些后，他还是觉得手淫更能获得满足。

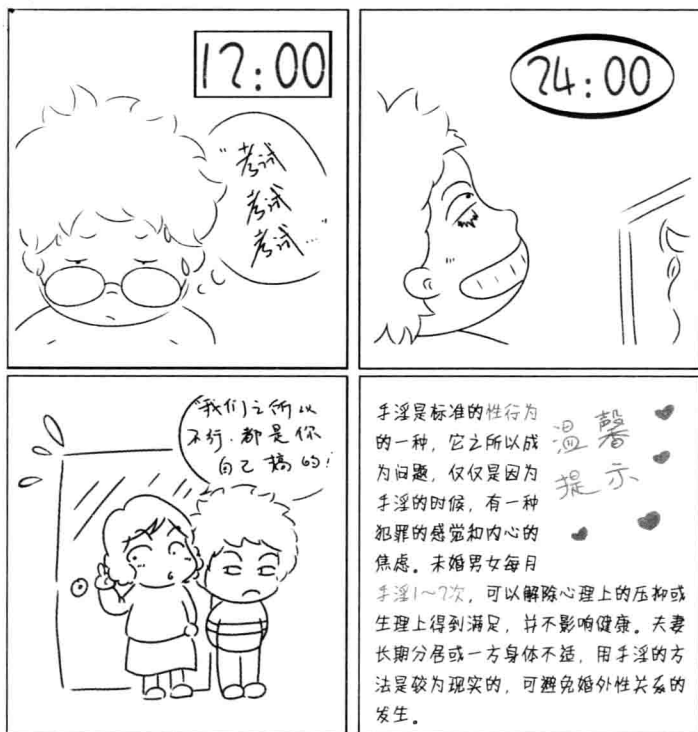
现在考研复习，尽管极力克制自己，但还是每周至少到手淫两次，否则很难入睡。他在网上查找了一些资料，获知如果长期通过手淫获得满足，一方面对身体有害，而且还可能影响到将来的夫妻生活。现在他很担心，但不知该怎么办。

天津医科大学第二医院泌尿外科主任医师刘雨：手淫是标准的性行为的一种，它之所以成为问题，仅仅是因为手淫的时候，有一种犯罪的感觉和内心的焦虑。未婚男女每月手淫1~2次，可以解除心理上的压抑或生理上得到满足，并不影响健康。夫妻长期分居或一方身体不适，用手淫的方法是较为现实的，可避免婚外性关系的发生。

手淫也是一种缓解性压力的行为，如性生活一样，只是缺少了性的对象，也就相应地缺少了最直接的性刺激，只能通过自我直接刺激性器官获得性兴奋来达到缓解自己的性压力的目的，适度手淫并无不好。

可如果手淫次数过多，以手淫为嗜好，那就如同暴饮暴食会造成消化不良，运动过度会使肌肉劳损一样，无论从生理和心理上都会产生一些不良影响。

有手淫习惯的青少年，思想往往过度集中于性刺激。不少青少年内心处于矛盾状态，想戒掉手淫习惯却不能自拔，产生悔恨、自责、羞愧心理。受“手淫危害论”的影响，甚至产



生恐惧、负罪感。一方面是手淫获得了快感和新鲜的诱惑；另一方面是沉重的精神负担，给有手淫习惯的青少年带来无法解脱的精神枷锁，使他们一直处于自责、担心及想改又不能自拔的痛苦与焦虑之中，形成恶性循环，转换为躯体症状即出现失眠、多梦、疲乏无力、注意力不集中，记忆力减退等。

青少年一定要控制手淫的次数，养成良好的卫生习惯，切勿因为手淫而忧心忡忡追悔莫及，一定要正确看待，只有摆脱了手淫所带来的内心焦虑，手淫所带来的强烈刺激也会逐渐减少，从而摆脱这种尴尬境地。



同时应注意避免刺激性食物，经常参加体育锻炼和文娱活动，养成按时休息按时起床的好习惯，同时将注意力放在其他方面的兴趣上，慢慢地就会得到缓解。

本案例中的林新，由于学习压力大，没有寻找其他的释放压力的行为，沉迷于手淫，如果不及时矫正确实会影响到身体和学习。比较可行的办法就是，转移注意力，在学校最好的办法就是多与同学们交流，加强运动，或外出游玩，释放压力，然后全身心地投入到学习中。至于他担心将来影响夫妻性生活，现在还为时过早，很多青年人在学生时代都有手淫的习惯，结婚以后享受到了性爱的刺激和美妙，会适应到正常的男女性生活中，不用太多顾虑。但如果出现了较为严重的抵制情绪，建议咨询心理医生。

03 每月遗精超八次应及时就医

案例



姓名：魏文彬（化名），24岁

地区：浙江宁波 / 职业：办公室职员

小魏今年刚毕业，工作能力强，作为办公室职员，领导和同事都非常喜欢他。上班高高兴兴，下班却感觉很无聊。因为没有女朋友，单位下班又早，如何度过这段时间成了他头疼