



HAOQIZI GUANAI ZHANGFU JIANKANG BAODIAN

好妻子 关爱丈夫 健康宝典

主编 张学明



● 河北科学技术出版社

责任编辑 / 王辛卯

沈鸿宾

封面设计 / 寇 菁

100, 000, 000... ..
健康是1, 其余... ..

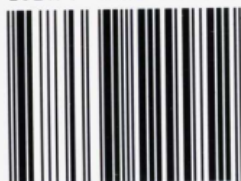
好丈夫关爱妻子健康宝典 52.00 元

好妻子关爱丈夫健康宝典 35.00 元

好父母关爱孩子健康宝典 46.00 元

好儿女关爱父母健康宝典 72.00 元

ISBN 7-5375-2995-7



9 787537 529952 >

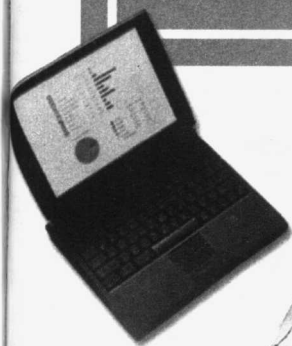
ISBN 7-5375-2995-7

R · 638 定价: 35.00 元

HAOQIZI GUANAI ZHANGFU JIANKANG BAODIAN

好妻子 关爱丈夫 健康宝典

主编 张学明



● 河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妻子关爱丈夫健康宝典/张学明主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2004
ISBN 7-5375-2995-7

I. 好… II. 张… III. ①男性-保健②男性生殖器
疾病-诊疗 IV. ①R161②R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010793 号

好妻子关爱丈夫健康宝典

主编 张学明

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	18.5
字 数	440000
版 次	2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	35.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康宝典系列》编委会

主 编 张学明 蔡建荣
副主编 高 杰 张庚良 黄春霞 郭会敏 杨月敏
 张昭原 李瑞岭
编 委 成 立 王思洲 王石红 赵秀菊 田金悦
 陈 莹 王 媛 胡冬菊 林瑞珠 王 惠
 刘君霞

《好妻子关爱丈夫健康宝典》编委会

主 编 张学明
副主编 张庚良 李瑞岭 高计华 张昭原
编 委 冯 建 王 卓 王振国 郑明会 王 渝
 柴 林 齐建华 董 岩 边 琳 冯国岚
 陆和平 彭玉明 崔士明 江卿卿 温 倩
 李兆欣 郭海鹏 曹志刚 刘国栋 朱云华
 周德本 王 琦 田松林 段红丽 范春华

前 言

随着社会的进步，生活水平和文化水平的提高，人们对如何保持健康的身体，保证生活质量日益重视，对医学保健知识的需求更为迫切，为此，我们组织多年从事医务工作的专家、教授编写了《关爱健康宝典系列》。这套丛书共有4册，即《好儿女关爱父母健康宝典》、《好父母关爱孩子健康宝典》、《好丈夫关爱妻子健康宝典》、《好妻子关爱丈夫健康宝典》。

每书共有上、下两篇，上篇分别介绍有关老年人、儿童、女性、男性的保健知识，下篇为常见疾病的治疗与调养，对各科疾病作了深入浅出的描述，而且对疾病的预防与康复也作了较详细的介绍，以便读者能够对疾病的病因病理有所认识，也有助于读者对疾病进行自我诊断、自我防治，并采用更适合的自我康复措施。

本书内容新颖全面，通俗易懂，实用性强，集中医、西医之长于一体，面向广大家庭，适合广大群众自我诊疗与保健。

本书在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅仅在书后列出了部分参考文献，未能一一列出，祈请谅解。

由于编者的经验不足和水平所限，不妥之处在所难免，敬请读者批评与指正。

作 者

2004 年 4 月

目 录

上篇 保健知识

男性健康的标准	(3)
影响男性健康的因素	(3)
男性健康饮食要素	(5)
男性衰老标志	(7)
男性的性解剖和性反应	(8)
中年男子的性功能有哪些变化	(10)
中年男子的性欲为什么会减退	(10)
男子纵欲为什么会削弱身体抗病力	(11)
男性如何防止性功能早衰	(12)
导致性功能障碍的药物	(12)
调节性功能的饮食原则	(14)
男性壮阳吃什么	(15)
吸烟可导致性功能障碍	(20)
过量饮酒可能导致性功能障碍	(22)
茶与咖啡对性功能有什么影响	(23)
微量元素与男子生殖功能	(23)
男子的包皮过长和包茎对婚后性生活有无影响	(24)
肝炎患者如何安排性生活	(25)

肺结核患者如何安排性生活	(25)
高血压病患者如何合理安排性生活	(26)
心肌梗死患者如何安排性生活	(26)
心血管疾病患者如何安排性生活	(28)
性病患者如何安排性生活	(29)
糖尿病患者如何安排性生活	(30)
癌症患者如何安排性生活	(31)
慢性肾功能衰竭患者如何安排性生活	(31)
慢性前列腺炎患者如何安排性生活	(33)
截瘫患者如何安排性生活	(33)
不同年龄的人性生活次数多少为合适	(34)
怎样判断性生活是否过度	(35)
性生活中的心理卫生	(35)
男子性功能障碍的女方因素	(36)
男子性功能锻炼六法	(37)
肾虚者的锻炼方法	(38)
男科疾病主要牵涉到哪些器官	(39)
男性病的诊断	(41)
精液是如何产生的	(45)
精液的成分	(46)
什么是正常精液	(47)
如何收集和检查精液	(48)
前列腺液的性质	(48)
前列腺液的生化检查指标与疾病的关系	(49)
如何自我发现性病	(50)
用肉眼能确定性病吗	(52)
游泳池会传染性病吗	(52)
得了性病会引起阳痿吗	(53)

性病患者的家庭消毒法	(54)
性病患者如何自我护理	(54)
性器官的日常卫生	(55)
男用避孕套有哪些种类	(55)
怎样检查避孕套	(56)
男用避孕套适合哪些人	(57)
怎样正确使用避孕套	(57)
避孕套破了怎么办	(58)
避孕套脱落在阴道内怎么办	(59)
发生避孕套过敏反应怎么办	(59)
戴避孕套是否会影响性快感	(60)
使用避孕套避孕失败的原因	(61)
哪些人不适合做输精管绝育术	(61)
自然避孕法	(62)
体外排精避孕法	(63)
体外排精避孕有哪些害处	(63)
压迫尿道避孕法	(64)
为什么不要用尿道压迫法来避孕	(65)
男用物理避孕法	(65)
输精管绝育术对睾丸功能有影响吗	(66)
输精管绝育术后对性功能有无影响	(67)
输精管可复性栓堵术	(68)

下篇 常见病的防治与调养

阳痿	(71)
遗精	(108)

早泄	(120)
性欲亢进症	(133)
性欲减退	(140)
不射精症	(155)
逆行射精	(164)
射精痛	(172)
阴茎异常勃起	(179)
缩阴症	(186)
少精子症	(191)
无精子症	(199)
精子增多症	(206)
精液量过多症	(210)
精液量过少症	(214)
精子活力低下症	(220)
死精子症	(226)
精子畸形症	(232)
脓精症	(237)
精液不液化症	(241)
男性不育症	(247)
阴茎头包皮炎	(287)
阴茎结核	(292)
阴茎硬结症	(296)
阴茎癌	(301)
阴囊湿疹	(311)
细菌性睾丸炎	(317)
病毒性睾丸炎	(322)
睾丸肿瘤	(326)
急性附睾炎	(334)

附睾结核	(338)
附睾郁积症	(344)
急性前列腺炎	(349)
慢性前列腺炎	(361)
非细菌性前列腺炎	(385)
前列腺结核	(391)
前列腺结石	(398)
前列腺增生症	(404)
前列腺癌	(428)
精索静脉曲张	(441)
精囊炎	(448)
睾丸鞘膜积液	(455)
男性乳房发育症	(462)
男性更年期综合征	(469)
淋病	(480)
非淋菌性尿道炎	(491)
软下疳	(497)
梅毒	(506)
生殖器疱疹	(527)
性病性淋巴肉芽肿	(536)
腹股沟肉芽肿	(543)
传染性软疣	(548)
尖锐湿疣	(553)
阴虱病	(562)
疥疮	(567)
股癣	(575)
参考文献	(578)

◇好妻子关爱丈夫健康宝典◇

上篇

BAOJIAN ZHISHI

保健知识



男性健康的标准

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念是：所谓健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

为了进一步使人们完整和准确理解健康的概念，世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大准则：

◎有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。

◎处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

◎善于休息，睡眠好。

◎应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

◎能够抵抗一般性感冒和传染病。

◎体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

◎眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

◎牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，没有出血现象。

◎头发有光泽，无头屑。

◎肌肉丰满，皮肤有弹性。

影响男性健康的因素

◎先天因素：男子自身的健康，与父母先天禀赋关系极大。父母的禀赋在很大程度上决定了新生儿的强健乃至一生的健康水平。若父母身体健康，则其子禀赋充实，身体强健；反之父母体弱多病或生育年龄较大，则其子禀赋不足，体质虚弱，易患疾病甚至有遗传病、先天性疾病。此外，父母劳累、

疲乏无力，或患病同房，都是影响男性健康的先天不良因素。

◎后天因素：

◎社会因素：由于激烈的社会竞争，男人们工作紧张、思想负担重，致使精神疾患、心血管疾病以及阳痿、遗精、性功能低下明显增多。由于男子外出工作机会较多，且多从事危险性较大的工作，因而更多地成为车祸等不幸事件的牺牲品。至于西方国家艾滋病的猖獗，就是社会因素影响男性健康的明显例证。

◎情志因素：男子常因七情不节，内伤脏腑，导致高血压、冠心病、溃疡病、神经官能症、偏头痛、甲状腺功能亢进、糖尿病以及癌症等。研究发现，当男子的大脑皮层处于正常工作的情况下，全身的神经、内分泌功能稳定，睾丸的生精功能以及性功能都很正常。如果精神处于长期压抑、悲观、忧愁状态，大脑皮层以及全身神经、内分泌功能便会失调，睾丸的生精功能以及性机能也会发生障碍，不育的可能性就会增加。

◎气候因素：气候对健康的不利影响，主要表现为风、寒、暑、湿、燥、火六淫邪气和疫疠之气侵袭机体而为病，如春天多风，常发风温；夏天炎热，多发热病、中暑。实际上，一定的地理环境会导致一定的气候变化，如居西北之地，气候多风多寒；江南沿海，气候湿热，因而对健康的影响会有所不同。

◎饮食因素：饮食因素对男性健康的影响，主要表现为：

饮食不节，饥饱无常，尤其是暴饮暴食，在当今男子更为多见。

任凭喜好，饮食偏嗜，影响健康，特别是过嗜烟酒，对健康影响更大。

有些男子不明食物的性能是否于身体有益，常不加选择，

随便乱吃，明明是阳虚之体，却常食寒凉之品；明明性功能低下，却误食对性功能不利的食品等等。

◎起居因素：起居因素是影响男性健康的重要原因之一。主要表现为不按时起卧、生活不规律、过劳和过逸等。

◎性生活因素：对于男子来说，性生活既不可无，更不可过。性生活受到遏阻，则会影响身心健康，出现生理和心理的不平衡而发生病变。过度而无节制的房室生活，势必损伤肾精，耗气伤神。现代免疫学也认为：频繁性交，反复而高度的全身性兴奋，必然促使能量的高度消耗，器官功能的适应性减弱，从而使机体免疫系统的调节功能减退。临床发现，房室不节的精亏肾虚男子，常常出现思维迟钝、两目无光、腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘乏力、阳痿早泄、遗精滑精、易于感冒等症状。所以，只有适度的性生活才于身心健康有益。精力充沛、貌显年轻之人，常是具有良好的性生活之人。

男性健康饮食要素

◎食用一定量的铬：铬有助于促进胆固醇的代谢，增强机体的耐力，另外，它在一定身体条件下还可以促进肌肉的生成，避免多余脂肪。中年男子一天至少需要 50 微克的铬，而那些活动量较大的男士一天则需要 100 ~ 200 微克的铬。如此剂量的铬是很难从食物中获取的，因此建议男士们服用含铬的药物制剂（如复合维生素和矿物质）或饮用啤酒。

◎食用富有膳食纤维的食物：膳食纤维的主要作用在于能加速肠的蠕动，降低胆固醇和某些胆盐，减少血液中的葡萄糖和脂酸，有降压的作用，另外还能消除某些致癌物质，避免患直肠癌。人吃了富有膳食纤维的食物会有饱胀的感觉，又不用担心积存过剩热量，因此它还有减肥的效用。建议男士每次用餐时食用 18 ~ 20 克膳食纤维。富有膳食纤维的食物主要有麦