

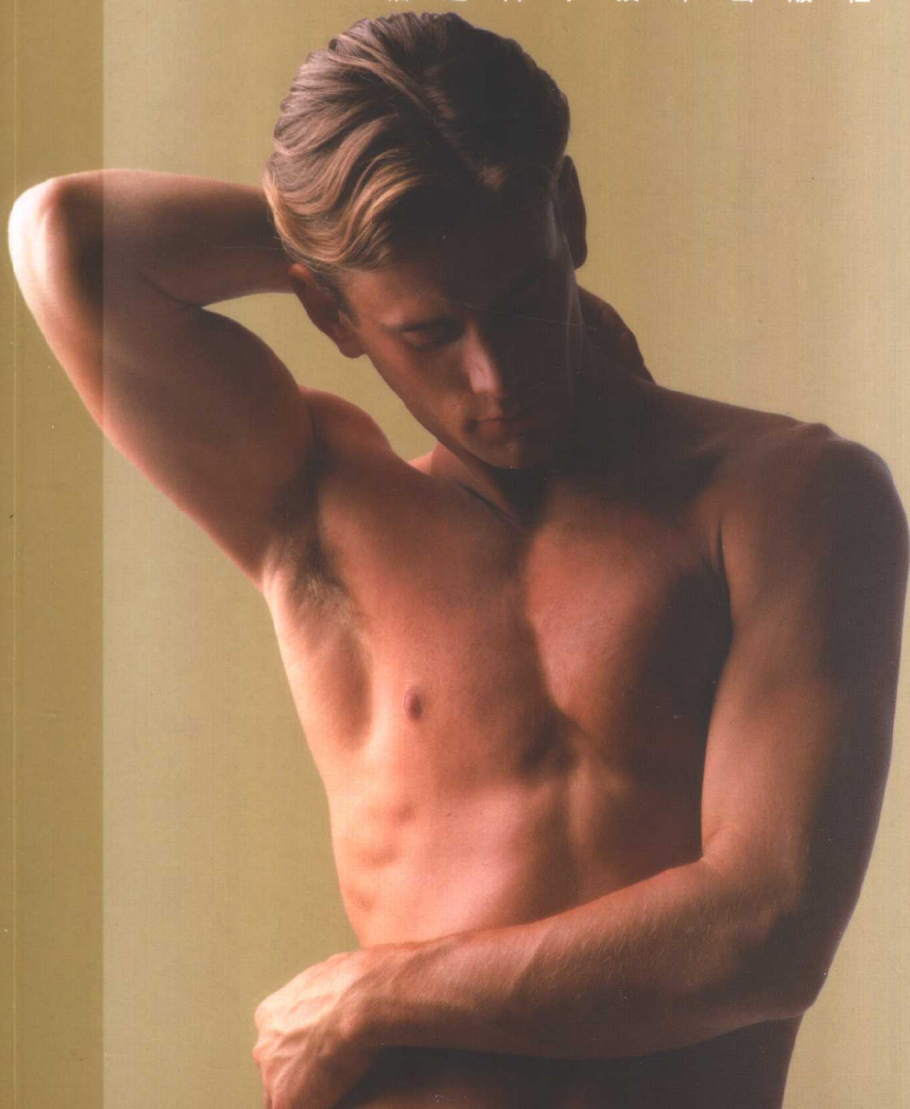
男性

NANXING

保健全书

BAOJIANQUANSHU

福建科学技术出版社



男性 NANXING

保健全书

BAOJIANQUANSHU

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性保健全书/姚革, 胡黎萍主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2004.6

ISBN 7-5335-2300-8

I. 男… II. ①姚… ②胡… III. 男性—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013586 号

书 名 男性保健全书
主 编 姚革 胡黎萍
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编: 350001)
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福建地质印刷厂
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 9.75
字 数 203 千字
版 次 2004 年 6 月第 1 版
印 次 2004 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000
书 号 ISBN 7-5335-2300-8/R·512
定 价 20.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换。

本书编著人员

主 编	姚 革	胡黎萍					
副主编	沈 志	陈 定	于 华				
编 者	吴蔚媚	于 华	乔 玫	谭家龙			
	王宁生	王 明	冯 艺	任光辉			
	刘古燕	朱 宇	吴小莉	李 军			
	沈 志	李 真	陈 晖	陈晓华			
	郭 杰	贾 林					

NANXING 目录

BAOJIANQUANSHU

上 篇

亚当之美：男性生理知识

一、生长发育

- 男性的一生/3
- 男性生长发育的特点/4
- 生长发育的影响因素/6
- 男性生殖系统的发育/7
- 激素的作用/8
- 性激素的作用/10
- 男性性征的发育/11
- 精子的发育成熟/13
- 精卵结合的秘密/15

二、生殖器官

- 阴茎/17
- 阴囊/19
- 睾丸/20
- 附睾/22
- 输精管及射精管/23
- 精囊/23
- 精索/24
- 精阜/25
- 前列腺/25

中 篇

未雨绸缪：男性保健指南

一、心理保健

- 影响心理健康的因素/29
- 心理卫生与心理健康/33
- 心理与社会交往能力/34
- 青春期心理特点与保健/37

- 情绪影响健康/39
- 不良性格的心理调适/40
- 完美的人格/44
- 恋爱期心理卫生/47
- 怎样才算一个男子汉/50
- 夫妻之间的心理沟通/52

- 紧张情绪的对策/54
- 放松十法助您告别压力/56
- 男人休息的艺术/57
- 消除心理疲劳的方法/58
- 焦虑症的心理治疗/60
- 性变态的心理治疗/62

二、青春期保健

- 发育与睡眠/66
- 青春期眼保健/67
- 青春期牙保健/68
- 青春期健身/68
- 青春期营养/70
- 青春痘防治/71
- “少白头”防治/72
- 青春期贫血防治/72
- 性早熟/73
- 手淫/74
- 遗精/75

三、新婚期保健

- 婚前检查/77
- 男女性欲的差异/79
- 性反应周期/82
- 性反应周期中的男女性器官
/84
- 性环境/87
- 初夜技巧/89

- 新婚性卫生/92
- 性交体位/94
- 新婚房事急症/98
- 新婚预防尴尬事/103
- 新婚性和谐的方法/104

四、性保健

- 性的奥秘/108
- 中医学与性保健/112
- 春夏秋冬性保健/115
- 性生活的时间及频度/116
- 避损增益防早衰/118
- 性功能早衰的对策/120
- 性功能保健话“十机”/121
- 自我调适性保健/125
- 节欲保精利长寿/127
- 禁欲与性保健/128
- 简易功法性保健/130
- 按摩推拿性保健/132

五、饮食保健

- 人体与营养素/136
- 营养素的食物来源/139
- 新陈代谢/140
- 基础代谢/142
- 合理饮食/142
- 营养不良对健康的影响/144
- 营养过剩对健康的影响/147

目录

BAOJIANQUANSHU

常见疾病的饮食/148
养成良好的饮食卫生习惯
/151
少量饮酒有助健康/152
夜间饮酒有损健康/153
饮酒最忌空腹/153
酒后切勿开车/154

六、健身之道

体质与身体素质/155

男性健美的标准/156
健身项目的选择/157
运动别踏进误区/157
运动之后四不宜/159
健康的国际标准/160

下 篇

健康是福：男性常见病防治

一、常见病防治

慢性咽炎/163
流行性腮腺炎/166
慢性支气管炎/169
肺结核/173
慢性胃炎/174
病毒性肝炎/178
急性胰腺炎/181
急性阑尾炎/182
急性肾小球肾炎/184
泌尿系统结石/187
高血压/189

风湿性心瓣膜病/192
神经衰弱/194
腰肌劳损/196
肩周炎/199
颈椎病/202

二、性功能障碍

男性性欲低下/207
遗精/210
阳痿/213
早泄/216
不射精/219
血精/221

目录

BAOJIANQUANSHU

阴茎异常勃起/224

缩阴症/226

三、生殖器官疾病

慢性前列腺炎/229

前列腺增生/230

精囊炎/233

阴茎头包皮皮炎/235

阴茎硬结症/237

阴茎癌/238

阴囊湿疹/240

睾丸炎/242

睾丸肿瘤/244

隐睾症/246

附睾结核/249

鞘膜积液/252

附睾炎/254

精索静脉曲张/256

四、性传播疾病

淋病/258

尖锐湿疣/261

非淋球菌性尿道炎/265

梅毒/267

软下疳/270

性病淋巴肉芽肿/273

生殖器疱疹/274

艾滋病/279

五、男性不育

少精子症/282

无精子症/286

死精子症与精子畸形/287

精液不液化/290

免疫性不育/293

六、男性节育

男用口服避孕药/297

男用避孕工具/297

输精管结扎节育法/299

体外排精避孕法/300

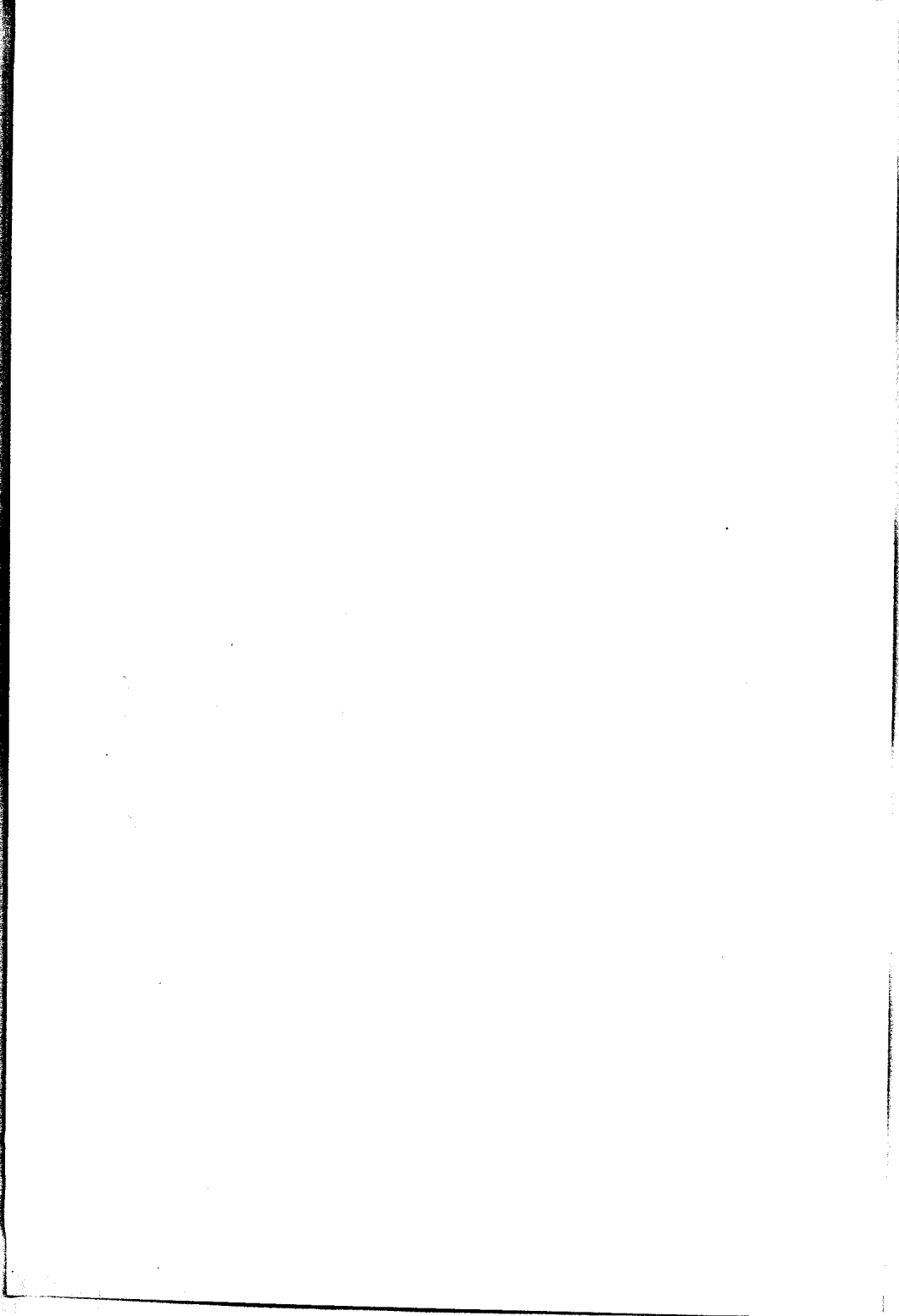
体外性交避孕法/301

压迫尿道避孕法/301

男性绝育标准术式/302

上篇

**亚当之美：
男性生理知识**



一、生长发育

男性的一生

男性的一生可分为胎儿期、婴儿期、幼年期、童年期、青春期、成年期、中年期和老年期等 8 个时期，其中童年期和青春期是男性特征最富变化的两个时期。

人体发育，从胎儿到成年，是一个长达 20 年左右连续的过程。尽管人种、地域和时代不同，但是，人的身高、体重的年增长值和增长曲线均有明显的阶段性。第一阶段是从出生到 10 岁，这时，我国男子平均身高为 135.3 厘米，达到了成年的 79.2%，体重为 28.0 千克，达到了成年的 47.3%。第二阶段是 11~20 岁，这一时期，身高可平均增长 35.5 厘

米，体重平均增加 31.2 千克。在整个生长发育阶段，人体各部位的生长速度是不相等的，有早、晚、快、慢之分。

12~18 岁，男性进入青春期。男孩的发育，早则 10 岁，晚则 15 岁，平均在 11~12 岁启动。男性青春期最大的变化在睾丸，经过 3 年多时间，睾丸发育成熟。此后半年，阴毛出现，睾丸开始变化。一年之后，身体发育加快，阴茎增长。接着，男孩的精子逐渐生成、成熟，有时会在睡梦中从尿道流出精液，即遗精，也叫梦遗；也有的会在清醒状态下流出精液，即滑精。这是男孩发育成熟的重要信号。

18~25 岁，男性除了生殖器官发育成熟外，身体的

其他部位也发生了巨大的变化。最显著的变化是具备了有别于女子的特征，这就是男性的第二特征，即男性副性征。这种性征是被体内的男性激素诱发而形成的。主要表现为躯体外形强壮、骨骼和肌肉发达、肩部宽厚、髋窄臀小、下肢较长。同时，男孩还长出胡须，喉头隆起，嗓音低沉，显示出一种堂堂男子汉的气质。由于雄激素的作用，青春期男孩脸上长痤疮的机会比女孩更多，但只要保持脸部清洁，痤疮是会自动消退的。

25~40岁，这是男性的成年期。这一时期，男性的各项生理功能都达到了最佳状态，精力旺盛，体力充沛，是人生干事业的最佳时期。另外，婚后的男人，有了稳定、健康的性生活，有助于保持稳定和良好的精神状态。

进入中年后期，也就是45~60岁，男性身体各部都在悄悄地、不知不觉地发生着变化。如大脑功能细胞开

始减少，心脏的收缩功能逐渐下降，血输出量减少，肺总容量和肺活量也相应减少，免疫功能降低，性功能减退，大部分器官、系统渐渐呈现出衰弱现象，男性进入了更年期。

在经历了中年繁忙、紧张、张的岁月之后，大多数男人会出现斑斑白发、条条皱纹，这提示他们将进入老年期（60岁以上）。此后，人体各脏器的储备能力降低，生殖功能显著衰退，抗病能力减弱，机体不稳定性增加，容易感染疾病。这种生理特点，也是老年人体弱多病的原因。因此，人至老年，应注意饮食、起居，应保持情绪乐观，并经常参加体育锻炼，这样才能使自己健康长寿。

男性生长发育的特点

男孩14岁左右便会进入生长发育的高峰期。

(1) 内分泌系统：内分

泌尿系统的发育“催化”着人体的生长发育。垂体分泌产生促性腺激素，促使性腺发育并分泌性激素，同时促使其他内分泌器官发育并分泌相应的内分泌激素。男性的雄性激素使其肌肉发达，女性的雌激素促进长骨骨髓愈合，且有脂肪沉积作用。另外，两性下丘脑的功能差异使女性出现周期性神经内分泌变化，表现为月经周期，男性则并无明显的周期性反应。到青春期后期，由于这些激素对脑和垂体的负反馈作用开始显现，人体身高、体重的增长开始逐渐减慢，最终完全停止。

(2) 心血管系统：青春中期之后的心脏重量及外形已接近成人，但完全发育成熟则要到35岁左右。因此，本阶段心肌收缩力量不是很强，但心脏能够负担适当的负荷。所以，从青春起，应逐步加强体育锻炼，增强心脏功能。在血压方面，青春后期的男性，收缩压升高，

脉压增宽，女性则心率较快。兴奋时，男性容易出现收缩压偏高，而女性多表现为心动过速。

(3) 神经系统：进入青春后期后，神经系统的发育已近成熟，大脑的重量接近于成年人，脑的内部构造和功能越来越复杂、越来越完善，它将奠定人一生智力发育的基础。此时，神经系统易兴奋、易疲劳，也易恢复，形象思维能力较强，语言（逻辑）思维能力较弱，分析综合能力亦有长足进步。

(4) 运动系统：青春后期男女的身高增长明显加快，女孩从12~14岁开始（多半在第一次月经来潮前后，身高的增长速度最快），体重增加迅速，且脂肪所占比重较大；男孩要晚两年才出现青春后期生长加速，体重增加，肌肉所占比重比女孩子大。女孩多数长到19岁，至多23岁就停止长高；男孩则一直要长到23岁左右，个别的可长到26岁，身体的高矮方能成

定局。

(5) 免疫系统：进入青春期后，人体内的免疫功能日趋成熟，感染性疾病相对较少发生，人体显得十分健壮。到青春末期，随着机体各系统的成熟和抗病基础储备的完成，免疫系统的功能达到正常成年人水平。

(6) 呼吸系统：男、女呼吸系统的发育有着显著的性别差异。女性胸廓较小，呼吸道口径稍窄，肺活量偏小，因而呼吸频率快，且多为胸式呼吸。以肺活量为例，男性以每年 300 毫升以上的速度增长，而女性则为 250 毫升左右。

(7) 泌尿系统：青春期时，男性泌尿系统的发育尚不成熟，如剧烈活动后或蛋白质（尤其是生鸡蛋）吃得过多时可出现一过性（功能性）“蛋白尿”。

(8) 生殖系统：随着身高和体重的突增，性器官开始发育，第二性征出现，男、女孩的性别意识显著增强。

(9) 感觉器官：视觉发育有可塑性，如不注意用眼卫生，会造成永久性近视。听觉灵敏，如果长期受到不良刺激，易导致听力下降。位置觉平衡功能有待完善。味蕾（味觉器官）发达，吃什么都“香”，但易出现偏食。

生长发育的影响因素

人体的发育，个体差异较大，同是 16 岁的少年男子，有的已发育成高大的小伙子，有的可能还像正在发育的少年。这说明有许多因素在影响和控制着人体发育的进程。归纳起来，主要有如下几个方面：

(1) 遗传：遗传对一个人生长发育水平和体形有着十分重要的影响。在日常生活中，我们不难发现，高个子父母所生的孩子，往往长得较高，父母身材较矮小者，子女的身材也偏矮小。近年

来，随着人类遗传学的发展，大量研究证实，一个人的身高与遗传确有很大关系。身高的遗传方式，较为一致的看法是“多基因遗传”，即决定身高的基因有好几对。

(2) 营养：这是人体发育的物质基础。如果每日食物数量不够或营养质量差，则很容易造成营养不良，引起生长发育障碍，尤其是在婴幼儿期和青春发育期这两个生长发育的高峰阶段，如果营养不良，成人以后不但可表现为个子矮小，严重的还会出现智力低下、反应迟钝。

(3) 疾病：各种严重的先天和后天性疾病如先天性心脏病、内分泌疾病、肺结核、严重寄生虫病、贫血、慢性消化不良、慢性肾炎、地方性甲状腺肿等，都会妨碍正常的发育。新中国成立前，在血吸虫病流行区，20岁左右的人看上去只有11~12岁，甚至更小。因此，积极防治疾病，是保证一个人

正常生长发育的重要措施。

(4) 教养和生活环境：合理、良好的生活、卫生习惯，适当的体育锻炼和适量的劳动，是促进生长发育的有利条件。相反，如果生活、卫生习惯不好，平日不爱好体育锻炼，虽然也能照常生长发育，但往往体质较差。

男性生殖系统的发育

男性生殖系统分内生殖器和外生殖器两部分。内生殖器包括睾丸、输精管道和附属腺等。睾丸为男性生殖腺，呈椭圆形，是男性生殖器官中最重要的一部分。输精管道有附睾、输精管、射精管及尿道。附属腺主要为精囊腺、前列腺，还有尿道球腺等。外生殖器主要为阴茎、阴囊和阴阜。这些器官在青春期前发育非常缓慢。青春期后，由于激素的作用，发育迅速，其速度远远超过其他系统。

男孩9~12岁后，阴囊开始增大，伴以阴囊变红和皮肤质地的改变，其颜色比周围皮肤深。12~15岁后，男孩阴茎变长，但周径增大的程度较小，15~18岁后，阴茎进一步增大、增粗，阴茎头更加充分地发育，直至外生殖器的形状和大小呈成年型。青春期睾丸开始发育、增大，睾丸内逐渐有精子生成。青春期前，男孩睾丸的容积为1~8毫升，而成人睾丸的容积为12~25毫升。这种容积的变化，几乎完全是青春期生长和发育的反映。睾丸除了产生精子外，还分泌雄性激素。因此，睾丸既是生殖器官，也是内分泌器官。

青春期后，精囊、前列腺、尿道球腺等腺体迅速发育并分泌液体，与精子混合后形成黏稠状、乳白色的液体——精液。

激素的作用

男性在青春期会发生身

体结构和功能上的各种变化，其根本动力是激素作用的结果。激素又称“荷尔蒙”，是内分泌腺所分泌的生物活性物质。激素可通过影响人体的代谢过程，进而引起相应器官组织的生理变化，并调节各个器官之间的功能活动。

人体内的内分泌腺有许多种。在青春期，促使人体生长发育和生理功能发生变化的内分泌腺，主要有垂体、甲状腺和性腺（睾丸或卵巢），其中尤以垂体最为重要。

垂体，又称脑下垂体，位于脑的下面，由一个短柄同大脑底相连，悬垂在下，故得其名。成年人的垂体宛如一颗豌豆，重约0.6克。虽然腺体小，但其分泌的激素却不少，现已知的就有9种。除了与生长发育有关的生长激素外，尚有促使其他内分泌腺分泌的激素，如促甲状腺素、促性腺激素等。

生长激素，可直接作用于全身的组织细胞，增加细

胞的体积和重量，促进机体生长，对骨骼生长的促进作用尤为显著。例如在幼年时期，生长激素分泌不足时，生长迟缓，身体矮小，称为“侏儒症”；反之，生长激素分泌过多时，全身各部分都过度生长，特别是骨骼过长，身材过高，称为“巨人症”。

促甲状腺素是垂体分泌调节生长发育的另一种重要激素。它能促进甲状腺生长和分泌甲状腺素，并通过甲状腺素发挥作用。甲状腺是另一种内分泌腺。甲状腺素是促进机体生长、发育和成熟的一种重要激素。垂体分泌的生长激素虽然是促进生长的主要激素，但若没有甲状腺素的存在，生长激素便不能很好地发挥作用。例如：男孩若幼年时期缺乏甲状腺素，其生长发育便会发生明显障碍，表现为生长缓慢，身材矮小，同时伴有大脑发育不全、智力低下、痴呆，称为“呆小病”。

另外，男性在青春期出

现的第二性征、生殖器官发育，以及出现遗精等一系列与性成熟有关的特征性变化，也与垂体有关。垂体能分泌促性腺激素，这种激素作用于男性能促使其睾丸发育成熟，产生精子和雄激素，并由雄激素发挥作用，出现并维持男性第二性征；作用于女性能促使其卵巢发育、排卵，并分泌女性激素，促使女性性器官的发育和第二性征的出现，并引起月经的周期性变化。

因此，可以说，身体的成长发育和性成熟，都是由于垂体、甲状腺和性腺等内分泌腺分泌各种“荷尔蒙”所致，“荷尔蒙”是男、女青春发育的动力。但是，这些“荷尔蒙”的分泌又是受什么控制的呢？这个过程很复杂。科学研究证明，主要是受下丘脑-垂体素调节。在人的大脑内有一个调节内脏活动的较高级神经中枢——下丘脑。下丘脑能分泌多种释放激素，如生长素释放激素、促甲状