

男性卫生

与保健指导

宋卫青 祝海 主编

怎样正确对待现代社会压力

男性生殖系统的组成及生理功能



男性性健康

男性容易脱发的原因

尖锐湿疣的潜伏期与传染途径

运动对男性性功能有益

男性性功能的变化与年龄的关系

饮酒会加重肾炎病情

青岛出版社

NXWSHYBJZHD

男性卫生与保健指导

NanXingWeiShengYuBaoJianZhiDao

宋卫青 祝海 主编

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

男性卫生与保健指导/宋卫青, 祝海主编.-青岛:
青岛出版社, 2004.5

ISBN 7-5436-3088-5

I.男… II.①宋…②祝… III.男性-保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032554 号

- 书 名 男性卫生与保健指导
主 编 宋卫青 祝海
副 主 编 伊心浩 曹银洁
编 者 马富俊 刘忠立 范而军 张旋 赵辉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)5814750 5814611-8666
责任编辑 尹红侠
特约编辑 汤志平
封面设计 曾庆茂
插 图 樊君妍
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2004 年 5 月第 1 版, 2004 年 5 月第 1 次印刷
开 本 32 开(850×1168 毫米)
印 张 8.5
字 数 250 千字
书 号 ISBN 7-5436-3088-5
定 价 14.00 元

(青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回承印公司调换。地址: 胶南市珠江路 120 号 电话: 0532-8183519 邮编: 266400)



前 言

现代社会，男性担负着事业成功、照顾家庭、抚养子女等一系列责任，承受着沉重的社会压力，也许男性朋友需要承担的责任要比女性朋友更多，但由于男性朋友的生理特征又决定了其身体比女性更加脆弱。为使男性朋友保持健康的体魄和旺盛的精力，我们编写了这本《男性卫生与保健指导》。

本书以专题的形式分别讲解了男性生理知识、日常生活知识、饮食营养保健知识、优生优育知识、性功能知识、性和谐知识、男性疾病防治知识等，并配有诙谐活泼、亲切生动的漫画，语言通俗易懂，内容实用，是男性朋友生活保健、养生祛病的指导手册。

由于水平有限，时间仓促，书中可能有不足甚至错误之处，敬请读者指正。愿每一位男性朋友都能快乐健康地生活，享受美好人生。

编 者

2004 年 2 月





目 录

1. 男女有别（生理知识篇）

男性生殖系统的组成与生理功能	2
男性外生殖器官的功能	2
阴囊经常潮湿出汗的原因	4
男性内生殖器官的功能	6
前列腺的形态与生理功能	8
精子的形成过程	9
阴茎勃起	11
射精过程	12
精液的组成	13
正常精液的常规标准	14
精液量少与不育的关系	15
精液的颜色	16
精液的收集和检查	17
男性并不比女性更强健	18
青春期身体变化自我检查	20
正确对待青春发育期	21
男性衰老的标志	24
老年男性的性生理变化	26



老年男性性功能的改善·····	27
男性容易脱发的原因·····	29

2. 茶余饭后（日常生活知识篇）

影响男性健康的因素·····	34
男性健康的国际标准·····	36
男性自我保健·····	37
对中年男性的忠告·····	39
男性易患的生活方式病·····	40
警惕身体警报的出现·····	42
男性易患痛风病·····	42
男性易患慢性疲劳综合征·····	44
男性易患痔疮·····	46
男性易患膀胱结石·····	48
香烟是生命的慢性杀手·····	49
吸烟易引起支气管炎·····	49
吸烟易引起肺气肿·····	50
吸烟与肺结核的关系·····	51
吸烟与肺癌的关系·····	52
吸烟易诱发胰腺癌·····	53
吸烟易诱发膀胱癌·····	54
吸烟易引起心血管疾病·····	54
吸烟伤胃·····	56



吸烟对男性生育能力的影响	57
吸烟会降低男性的性功能	58
被动吸烟的危害	59
过度饮酒与癌症的关系	60
过度饮酒对运动能力的影响	61
过度饮酒对男性生殖系统的影响	62
过度饮酒会导致阳痿	63
过度饮酒对睡眠的影响	64
过度饮酒对神经的危害	64
过度饮酒对肝脏的损害	66
过度饮酒对骨骼的损害	67
过度饮酒对血压的影响	68
过度饮酒对冠心病患者的危害	68
过度饮酒对糖尿病患者的危害	69
饮酒会加重肾炎病情	70
肝炎患者应该戒酒	70
患感冒不宜饮酒	71
服用药物后不宜饮酒	71
夜间饮酒的危害	73
空腹饮酒的危害	74
同时饮酒吸烟的危害	75
移动电话对健康的损害	76
显示屏电磁辐射对健康的损害	77
长期使用电脑对男性性功能的影响	77



男性纵欲会降低免疫力	78
------------	----

3. 吐故纳新（饮食营养保健篇）

食用豆类食品好处多	81
食用猪蹄好处多	81
有色米类有助于预防动脉粥样硬化	82
食用油的选择	83
合理补锌	85
合理补充维生素	86
合理补充营养物质	87
咖啡对性能力的影响	90
脑力劳动者不可忽视营养补充	90
老年男性的膳食原则	92
饮茶须知	93
正确对待社会压力	94
正确对待失眠	95
不良情绪对健康的影响	96
保持健康情绪	97
运动有益于男性性功能	99
中年男性应经常参加运动锻炼	100
运动的误区	101
常用的按摩保健法	104
晨起拍打保健操	107



男性下厨有益健康	108
献血有益健康	109
预防发胖	110
高血压病患者注意事项	112
疲劳时的进补方法	113
男性朋友中医养生之道	115

4. 任重道远（优生优育篇）

避孕套使用注意事项	117
体外排精避孕法的利弊	118
男性生育的基本条件	120
男性不育症	120
男性不育症的常见原因	121
正确采集男子不育症的病史	122
诊断男子不育症应进行的体格检查	125
男性不育症的中医辨证治疗	126
男性不育症的防治	128
精子异常的种类	131
阴囊外伤对生育能力的影响	132
性病可引起男性不育症	133
流行性腮腺炎会影响男性生育	133
影响男性生育的药物	135
引起男性不育症的全身性疾病	136



引起男性不育症的不良生活习惯	137
精液量与受孕的关系	138
微量元素与男性生殖功能的关系	140
输精管道阻塞的常见原因	142
常见的阴茎发育异常	143
常见的睾丸发育异常	145

5. 男儿当自强（性功能篇）

手淫的利弊	149
防止手淫的方法	152
遗精	153
频繁遗精的原因	154
频繁遗精的治疗	156
逆行射精	158
逆行射精的治疗	159
不射精症的主要原因	160
不射精症的防治	163
房事疼痛的原因	165
性快感	167
中年男性性欲减退的原因	167
男性性功能变化与年龄的关系	170
阴茎大小是否影响女性性高潮	171
男性更年期综合征	172



年龄老化对男子生殖系统的影响	173
老年男性的性心理特征	174
青春期男性的性心理特征	176
阳痿	179
阳痿的危险因素	179
阳痿的药物治疗	182
阳痿的中医辨证治疗	184
阳痿的心理治疗	188
性感集中法训练	190
真空负压吸引装置治疗阳痿	192
海绵体注射治疗阳痿	192
手术治疗阳痿	193
阴茎假体植入术治疗阳痿	194
器质性阳痿的病因	195
功能性阳痿与器质性阳痿的区别	196
内分泌性阳痿	197
神经性阳痿	198
血管性阳痿	199
男性性功能障碍	200
早泄与阳痿的关系	201
勃起功能障碍是男性健康的预警信号	201
阴茎勃起程度的自我判断	202
未婚男青年发生“阳痿”不足虑	205
老年人易患阳痿	206



阳痿与肥胖有关	207
阴茎异常勃起	208
早泄	210
引起早泄的常见原因	211
早泄的防治	212

6. 水乳交融（性和谐篇）

体会和谐的性生活	215
男性性健康	217
男性性生理的反应过程	218
男性的性敏感区	220
男性性生活的时间与频率	222

7. 防患于未然（男性疾病防治篇）

艾滋病	226
艾滋病病毒携带者	226
艾滋病的传染途径	227
艾滋病的主要症状	228
HIV 抗体检测	230
艾滋病的预防	231
艾滋病的高危人群	232
性病患者更容易感染艾滋病	232



避孕套不能完全防御艾滋病	233
非淋菌性尿道炎	234
非淋菌性尿道炎的潜伏期与传播途径	234
非淋菌性尿道炎的主要症状	235
非淋菌性尿道炎的诊断标准	235
非淋菌性尿道炎的治疗	236
非淋菌性尿道炎患者需要夫妻同治	237
非淋菌性尿道炎的治愈标准	238
非淋菌性尿道炎易导致性功能障碍	238
非淋菌性尿道炎与淋病的区别	238
淋病	239
淋病的主要症状	240
淋病的实验室检查方法	241
淋病的治疗	241
淋菌性前列腺炎	242
淋菌性精囊炎	243
淋菌性睾丸附睾炎	244
尖锐湿疣	244
尖锐湿疣的潜伏期与传染途径	245
尖锐湿疣的主要症状和好发部位	245
尖锐湿疣的治疗	246
尖锐湿疣常被误诊的疾病	248
尖锐湿疣有可能导致癌症	249
尖锐湿疣患者性生活注意事项	249



包皮过长合并尖锐湿疣的处理方法	250
梅毒	250
梅毒的传播途径	251
梅毒的主要症状	252
梅毒的诊断与治疗	254
对梅毒患者的随访观察	256
先天梅毒的治疗	256
软下疳	257
软下疳的主要症状	257
软下疳的治疗	258
软下疳的预防	258



男女有别(生理知识篇)

Nan Nu You Bie

Sheng Li Zhi Shi Pian



【男女有别】

1

Yu Bao Jian Zhi Dao





男性生殖系统的组成与生理功能

男性生殖器官分为外生殖器官和内生殖器官。外生殖器官包括阴阜、阴茎和阴囊。内生殖器官包括睾丸、输精管道及附属腺体。睾丸产生的精子经过附睾、输精管，与精囊腺、前列腺和尿道球腺分泌的液体混合，形成黏稠的乳白色精液。睾丸产生男性生殖细胞精子及性激素，在性生殖过程中起决定作用，所以称为主性器官，也叫性腺，其他生殖器官都属于附属性器官。



男性外生殖器官的功能

● 阴阜：阴阜为耻骨前方的皮肤和丰富的皮下脂肪组织。青壮年时阴阜显著隆起，中年以后因脂肪组织减少而下陷，老年则萎缩变平。青春期的阴毛发生是男性第二性征的标志之一，雄激素缺乏时表现为阴毛稀少或不发育。

● 阴茎：阴茎分为阴茎根、阴茎体和阴茎头三部分，具有排尿、性交、射精三大功能。阴茎根部位于会阴尿生殖膈内，固定于骨盆。阴茎头部膨大，称为龟头，其表层

Nan Xing Wei Sheng



密布感觉神经末梢，对机械性刺激很敏感，前端有尿道的开口，与体部交接处稍细为颈部，称为冠状沟，上面有一层能向上翻转的皮肤叫阴茎包皮。

成人阴茎由三条海绵体组织组成，腹侧有一根海绵体，为尿道海绵体，尿道从中穿过。背面两侧各有一条阴茎海绵体，比较粗大。阴茎在松弛状态时悬垂于会阴部前方，呈圆柱状，长7~10厘米。



性兴奋时，阴茎内动脉显著扩张，流入阴茎的血流极度增加，疏松的海绵体大量充血，使阴茎变得硬挺，其体积和长度可增加1倍多。射精后，阴茎内动脉收缩，静脉回流增加，海绵体内的血液减少，阴茎随之软缩。

阴茎的长短粗细因个体差异（如种族、高矮、胖瘦等）有很大差别，有些人阴茎勃起后粗大而较长，有些人则细小和较短一些，这都属于正常的生理现象。一般来说，阴茎的长短和粗细并不能代表其功能的强弱，不能作为评价性能力的标准。只要在正常生理范围内，就不会影响性生活。

● 阴囊：阴囊是由皮肤、肌肉等构成的柔软而富有

