

主编◎丁建华 孟凡荣 曹 凤

男性生殖与健康

*Nanxing
Shengzhi Yu Jiankang
365 Wen*

365问



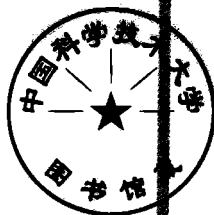
 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



男性生殖与健康 365 问

NANXING SHENGZHI YU JIANKANG 365 WEN

主 编 丁建华 孟凡荣 曹 凤
参 编 王锦秀 王亚宁 才 卓
谢燕联 肖保宏 于进祥



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

男性生殖与健康 365 问/丁建华,孟凡荣,曹凤主编. —北京:
人民军医出版社,2004.7
ISBN 7-80194-343-0

I. 男… II. ①丁…②孟…③曹… III. 男性—生殖医学—
问答 IV. R339.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 061128 号

策划编辑:杨磊石

加工编辑:李恩江

责任审读:李晨

版式设计:周小娟

封面设计:吴朝洪

责任监印:李润云

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.625 字数:234 千字

版次:2004 年 7 月第 1 版 印次:2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~9000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书由武警部队人口与计划生育宣教培训中心组织有关专家撰写,以问答形式介绍了男性生殖健康的基本知识和方法。全书共 8 章 365 题,包括男性生殖健康概述,男性生殖器官与性生理、性心理、性健康,男性性功能障碍、生殖器官疾病、性传播疾病防治,以及男性节育与优生等知识。内容通俗易懂,阐述言简意赅,是一本融知识性、可读性、实用性于一体的医学科普读物,适于计划生育工作人员、基层卫生人员、部队官兵和广大男性读者阅读参考。

责任编辑 杨磊石 李恩江

序

生殖健康是一个新概念,不仅涉及生物学范畴,而且涉及社会学的范畴,涉及人口生产的数量与质量、经济协调发展与持续发展。1994年9月联合国“国际人口与发展会议”把生殖健康的概念写入会议的《行动纲领》之后,生殖健康被越来越多的国家和国际组织广泛接受和重视,我国政府也作出了积极的反应,接受了这一新概念,从具体国情出发,深入研究、积极实践、总结经验、不断发展,为提高人民群众的生殖健康水平,做了大量工作,取得了显著成绩。

部队是一个以男性为主体的群体。武警部队担负着维护国家安全和社会稳定的繁重任务,需要高水平的群体身心健康,才能保持高昂的士气和强大的战斗力。近年来,社会上性病和艾滋病有逐年增长的趋势,成为危及部队群体健康的一种潜在威胁。由于部队实行封闭式管理,加上工作及生活的特殊性,不少官兵生殖健康知识缺乏,甚至是“性盲”,在受到不利生殖健康因素侵害时无所适从。而他们当中绝大多数已经或将要结婚生育,但还不知自己的优生优育与性健康方面应当如何进入角色。如果不及时补上这一课,对贯彻计划生育、优生优育的基本国策是十分不利的,对部队建设是十分不利的,对官兵成长进步是十分不利的,对建设文明幸福家庭也是十分不利的。因此,在部队开展专项教育,普及生殖健康知识,尤其是男性生殖健康知识,是社会文明、进步的标志,也是部队各级深入开展计划生育工作的重要内容之一。它有利于提高广大官兵的生殖健康水平,消除后顾之忧,保证中心任务的圆满完成。鉴于此,武警部队人口与计划生育宣教培训中心组织编写

了这本《男性生殖与健康 365 问》，供部队组织学习教育时参考。

从内容上看，本书集知识性、科学性、趣味性、针对性于一体，资料翔实，内容丰富，知识系统，信息量大。既可以满足官兵学习的需要，也考虑到了计划生育专(兼)职干部及基层医务人员学习的需要。从体例形式上看，采用问答式，灵活、明晰。既可系统学习，也可就自己关注的某个问题查阅。一天一问，一年弄清楚，就不会糊涂一辈子。

在《男性生殖与健康 365 问》一书出版发行之际，我谨祝部队广大官兵从此书中获得生殖健康知识，享受幸福生活，以更加高昂的斗志投入部队工作中去，为国家的安宁与社会的稳定建功立业，再创辉煌。

武警指挥学院政治委员



少将

2004 年 6 月 18 日

目 录

第一章 男性生殖健康概述	(1)
1. 男性生殖健康是如何提出来的?	(1)
2. 什么是生殖健康?	(2)
3. 生殖健康包括哪些内容?	(2)
4. 中国生殖健康的现状如何?	(3)
5. 生殖健康和男性有哪些关系?	(3)
6. 男性在生殖健康中扮演什么重要角色?	(4)
7. 男性参与生殖健康有何重大意义?	(4)
8. 影响男性参与生殖健康的因素有哪些?	(6)
9. 应从哪些方面促进男性参与生殖健康?	(8)
10. 部队为什么要特别强调为男性生殖健康服务?	(9)
11. 部队应怎样健全生殖健康服务机构?	(9)
第二章 男性生殖器官与性生理	(11)
12. 男性生殖器官主要由哪些部分组成?	(11)
13. 阴茎的解剖结构是怎样的?	(11)
14. 正常阴茎长度和周径是多少?	(12)
15. 阴茎弯曲正常吗?	(12)
16. 什么是阴囊?	(13)
17. 为什么说阴囊是个奇妙的“调温器”?	(13)
18. 男性尿道有哪些作用?	(14)
19. 什么是睾丸?	(14)
20. 正常睾丸有多大?	(15)
21. 睾丸一个大一个小是否正常?	(15)

22. 为什么睾丸能产生精子并能分泌雄激素? (16)
 23. 男性的中枢神经系统是如何调节睾丸功能的? (17)
 24. 什么是附睾? (18)
 25. 附睾的主要生理功能是什么? (18)
 26. 男性副性器官的作用是什么? (20)
 27. 输精管和射精管的作用是什么? (21)
 28. 精索是由哪些组织构成的? (22)
 29. 精子是如何运行的? (22)
 30. 精子是如何成熟和获能的? (22)
 31. 精子有哪“六怕”? (24)
 32. 精液是怎样产生和射出体外的? (25)
 33. 正常射精的精液量是多少? (26)
 34. 精液的颜色和组成是怎样的? (27)
 35. 精液为什么有气味? (27)
 36. 为什么中年以后射精不是喷射出来而是流出来? ... (28)
 37. 阴茎为什么会勃起? (29)
 38. 应该怎样正确认识勃起? (30)
 39. 青春期阴茎易于勃起是病吗? (31)
 40. 夜间阴茎经常勃起是否正常? (32)
 41. 男性性反应周期是怎样的? (34)
 42. 男女达到性高潮的生理差别有哪些? (35)
 43. 男性性成熟的标志是什么? (36)
 44. 男性青春期生殖器官有什么变化? (37)
 45. 男性青春期的发育类型有哪几种? (37)
 46. 男性更年期生殖系统有什么变化? (38)
 47. 男性性衰老的标志是什么? (39)
 48. 防止性衰老有哪些诀窍? (39)
- 第三章 男性性心理** (41)
49. 什么是性心理? (41)

50. 什么是完美的性爱与性爱心理? (41)
51. 青春期(12~18岁)性心理有何特点? (43)
52. 青年期(19~25岁)性心理有何特点? (43)
53. 成年早期(26~35岁)性心理有何特点? (44)
54. 成年中期(36~45岁)性心理有何特点? (44)
55. 成年后期(46~65岁)性心理有何特点? (45)
56. 老年期(66岁以上)性心理有何特点? (45)
57. 人类性行为心理特征有哪些? (46)
58. 青春期性意识发展分哪四个时期? (50)
59. 青春期的性心理卫生要注意些什么? (51)
60. 更年期性心理怎么调适? (52)
61. 热恋中有什么心理特点及如何进行心理调适? (54)
62. 做新郎前应该有什么样的心理准备? (55)
63. 什么是交合心理? (55)
64. 心理不佳为什么能导致不育? (57)
65. 不育容易引起什么心理反应? (58)
66. 选择避孕方法应注意哪些心理因素? (58)
67. 为什么拒绝避孕者有羞耻心理? (58)
68. 影响男子性功能的心理因素有哪些? (59)
69. 引起阳痿的心理因素有哪些? (59)
70. 引起早泄的心理因素有哪些? (60)
71. 引起射精困难的心理因素有哪些? (61)
72. 产生性厌恶的心理原因有哪些? (61)
73. 什么是性幻想? (62)
74. 什么是性嫉妒? (63)
75. 什么是性耻感? (64)
76. 什么是性罪恶感? (65)
77. 什么是性心理障碍? (66)
78. 哪些人需要性心理咨询? (67)

79. 如何防治性心理障碍? (67)
80. 性变态是怎么回事? (68)
81. 什么是同性恋? (69)
82. 什么是露阴癖? (70)
83. 什么是摩擦癖? (70)
84. 什么是乱伦? (71)
85. 什么是自恋癖? (72)
86. 什么是梦恋症? (72)
87. 什么是性幻症? (73)
88. 什么是恋童癖? (74)
89. 什么是恋物癖? (76)
90. 什么是器官偏爱癖? (76)
- 第四章 男性性健康** (78)
91. 什么是性健康? (78)
92. 正常性生活必须具备哪些条件? (79)
93. 怎样才算是健康的性生活? (79)
94. 什么是性欲? (81)
95. 怎样判断性欲是否正常? (82)
96. 影响性欲的因素有哪些? (82)
97. 为什么说青春期是性成熟的关键时期? (83)
98. 为什么青春期内发育有早有迟? (84)
99. 家长应该怎样对待青春期内发育延迟? (84)
100. 不长阴毛会影响性生活吗? (85)
101. 怎样正确对待儿童期性行为? (86)
102. 什么叫遗精? (86)
103. 遗精会影响健康吗? (87)
104. 频繁梦遗是病吗? (88)
105. 如何正确看待遗精? (89)
106. 流白是怎么回事? (89)

107. 遗精与流白是肾亏吗? (90)
108. 什么是自慰? (91)
109. 这样的爱抚算自慰吗? (92)
110. 什么是手淫? (93)
111. 手淫会影响健康吗? (93)
112. 过度手淫有哪些危害? (94)
113. 如何戒掉频繁手淫的习惯? (95)
114. 有过手淫的人是否会患不育症? (96)
115. 手淫会得性病吗? (97)
116. 一天中什么时间性交好? (97)
117. 正常性生活的频率应该是多少? (98)
118. 性交持续的时间越长越好吗? (98)
119. 哪些情况下应严禁房事? (99)
120. 什么叫纵欲过度? (99)
121. 射精延迟是什么原因? (100)
122. 阴茎较小对性生活质量有何影响? (100)
123. 阴茎太大对性生活有何影响? (101)
124. 性生活后感到腰酸是怎么回事? (102)
125. 性生活后睡眠不好怎么办? (103)
126. 为什么牵拉睾丸可以延缓射精时间? (103)
127. 有意延长性交时间有好处吗? (104)
128. 射精前是否一定要性兴奋? (104)
129. 长期分居没有性生活是否对身体有害? (105)
130. 什么是中年男性的“性沉睡”? (106)
131. 如何使夫妻性生活和谐? (106)
132. 卫生对性生活的质量有什么影响? (107)
133. 什么是安全的性行为? (108)
134. 中老年人怎样才能做到性健康? (109)
135. 高血压患者如何过性生活? (111)

136. 肝炎患者如何过性生活? (112)
137. 慢性肾功能衰竭患者如何过性生活? (113)
138. 心血管疾病患者如何过性生活? (113)
139. 有心肌梗死病史的人可以有性生活吗? (114)
140. 冠心病患者还能过性生活吗? (115)
141. 糖尿病对男性性功能有什么影响? (115)
142. 长期酗酒为什么会影响性功能? (117)
143. 什么叫“裸夫综合征”? (117)
144. 如何正确对待慢性疾病患者的生殖健康保健? ... (118)
145. 残疾人也需要生殖健康保健吗? (118)
146. 残疾人如何过性生活? (119)
147. 为什么男性要保持适量运动? (120)
148. 男性怎样通过锻炼肌肉增强性功能? (121)
149. 能促进性功能的食物有哪些? (121)
150. 男性性保健应该特别注意些什么? (123)
151. 什么是男性健康日? (124)
152. 为什么说性健康是男性健康的基础? (124)
153. 为什么说男性性健康问题令人担忧? (125)
154. 为什么说全社会应该关注男性性健康? (125)
- 第五章 男性性功能障碍**..... (127)
155. 什么是男性性功能障碍? (127)
156. 男性性功能障碍主要有哪些表现? (127)
157. 男性性功能障碍分哪些种类? (128)
158. 如何防治性冷淡? (129)
159. 预防和治疗性欲减退有哪些方法? (131)
160. 如何治疗性厌恶? (132)
161. 什么是性欲低下? (133)
162. 如何治疗性欲低下? (134)
163. 发生性欲亢进的原因是什么? (135)

164. 如何治疗性欲亢进? (137)
165. 性欲亢进需与哪些病症相区别? (138)
166. 勃起功能障碍的病因有哪些? (138)
167. 如何治疗勃起功能障碍? (139)
168. 什么是阴茎异常勃起? (140)
169. 哪些原因会引起阴茎异常勃起? (140)
170. 如何治疗阴茎异常勃起? (141)
171. 什么是阳痿? (142)
172. 阳痿分哪几种? (143)
173. 如何判断精神性阳痿? (143)
174. 阳痿患者有哪些饮食调护办法? (144)
175. 血管性阳痿如何进行运动调护? (145)
176. 男性在40岁以后出现阳痿如何调护? (145)
177. 老年功能性阳痿如何调护? (146)
178. 如何治疗男性性交疼痛? (146)
179. 性恐惧是怎么回事? (147)
180. 如何进行性恐惧的心理调护? (148)
181. 什么是早泄? (148)
182. 首次性交快速射精是早泄吗? (149)
183. 为什么偷情容易引起早泄? (149)
184. 什么是心因性早泄? (150)
185. 为什么说调整好精神状态是防治早泄的先决条件?
..... (150)
186. 如何治疗和克服早泄? (151)
187. 什么是不能射精症? (154)
188. 不能射精症的病因是什么? (154)
189. 不能射精症如何治疗? (155)
190. 什么叫逆行射精? (156)
191. 发生逆行射精的原因是什么? (157)

192. 逆行射精有哪些治疗方法? (157)
193. 射精痛如何处理? (158)
194. 什么是男性更年期综合征? (159)
195. 对于男子性能力的认识有哪些谬误? (160)
196. 老年人有性功能障碍应去就诊吗? (163)
197. 哪些药物会影响男性性功能? (163)
198. 哪些食品可以改善男性性功能? (164)
199. 哪种自慰器最好? (164)
200. 什么叫提高性生活质量? (164)
201. 怎样正确看待男子的性功能问题? (166)
202. 男性性功能障碍患者怎样保健? (167)
- 第六章 男性生殖器官疾病**..... (169)
203. 男性性早熟的原因是什么? (169)
204. 什么是青春期发育不良? (169)
205. 什么是小阴茎? (170)
206. 小阴茎如何治疗? (171)
207. 肥胖儿童与性发育延迟有何关系? (172)
208. 什么是包茎和包皮过长? (172)
209. 包茎和包皮过长有什么危害? (173)
210. 包皮过长是否一定要手术? (174)
211. 先天性睾丸异常有哪些? (174)
212. 阴茎及阴囊的先天性异常有哪些? (175)
213. 输精管、前列腺、精囊腺的先天性异常有哪些? ... (176)
214. 什么是输精管缺如? (177)
215. 什么是隐睾? (177)
216. 如何治疗隐睾? (178)
217. 什么是血精? (179)
218. 如何防治血精? (180)
219. 什么是睾丸炎? (181)

220. 怎样进行睾丸的自我检查? (182)
221. 什么是睾丸肿瘤? (182)
222. 浴后如何自查睾丸肿瘤? (183)
223. 什么是附睾炎? (184)
224. 附睾炎的治疗方法有哪些? (184)
225. 什么是精索静脉曲张? (185)
226. 精索静脉曲张是否需要手术? (185)
227. 什么是前列腺炎? (186)
228. 前列腺炎发病的原因有哪些? (186)
229. 患了前列腺炎怎么办? (187)
230. 为什么少男同样会患前列腺炎? (188)
231. 早泄与前列腺炎有关吗? (188)
232. 什么是前列腺增生? (189)
233. 为什么说预防前列腺增生要抓住40岁? (190)
234. 如何治疗前列腺增生? (190)
235. 前列腺增生患者应当怎样自我保健? (191)
236. 老年人为什么要警惕前列腺癌? (192)
237. 什么是精子生成障碍? (193)
238. 什么是无精子症? (193)
239. 无精子症常见的病因是什么? (194)
240. 什么是生精阻滞性无精子症? (195)
241. 什么是梗阻性无精子症? (195)
242. 什么是弱精子症? (196)
243. 什么是死精子症? (196)
244. 什么是精子“爬高试验”? (197)
245. 什么是精子“穿卵试验”? (197)
246. 什么是睾丸组织活检? (198)
247. 哪些性器官疾病不宜性生活? (198)
248. 什么是男性“特区”保健? (199)

249. 日常生活中如何保持生殖器的卫生? (200)
250. 运动状态下怎样保护生殖器官? (201)
251. 为什么说男子洗下身祛病又健身? (202)
252. 性生活前后如何注意性器官的卫生? (202)
- 第七章 性传播疾病** (204)
253. 什么是性传播疾病? (204)
254. 性传播疾病是怎样发生的? (204)
255. 性传播疾病主要通过哪些途径传播? (205)
256. 性传播疾病的常见症状有哪些? (206)
257. 性传播疾病有哪些危害? (206)
258. 性传播疾病的诊治原则是什么? (207)
259. 性传播疾病的结局是怎样的? (208)
260. 治疗性病的游医和街头广告有哪些危害? (208)
261. 怎样用阴茎套防止性传播疾病? (208)
262. 应怎样把住预防性病的防线? (209)
263. 使用坐式便桶会传染性病吗? (210)
264. 游泳池会传染性病吗? (211)
265. 得了性病怎么办? (211)
266. 性病病人如何自我护理? (212)
267. 性病为什么总治不好? (212)
268. 对性病的防治有哪些误区? (214)
269. 什么是淋病? (215)
270. 淋病有哪些主要症状? (216)
271. 如何治疗无并发症淋病? (218)
272. 如何治疗有合并症淋病? (218)
273. 什么是梅毒? (219)
274. 梅毒的主要症状有哪些? (220)
275. 治疗梅毒有哪些方法? (222)
276. 梅毒患者需要注意什么? (223)

277. 什么是非淋菌性尿道炎? (224)
278. 非淋菌性尿道炎有哪些主要症状? (225)
279. 非淋菌性尿道炎如何治疗? (226)
280. 非淋菌性尿道炎患者需要注意什么? (226)
281. 什么是艾滋病? (226)
282. 艾滋病有哪些主要症状? (227)
283. 儿童艾滋病有哪些主要表现? (230)
284. 艾滋病有哪些治疗方法? (230)
285. 艾滋病患者需要注意什么? (231)
286. 尖锐湿疣是怎样传播的? (232)
287. 尖锐湿疣有哪些主要症状? (233)
288. 尖锐湿疣需与哪些疾病区别? (233)
289. 如何治疗尖锐湿疣? (234)
290. 尖锐湿疣患者需要注意什么? (235)
291. 什么是生殖器疱疹? (235)
292. 生殖器疱疹的主要症状是什么? (236)
293. 生殖器疱疹需与哪些疾病区别? (237)
294. 生殖器疱疹的治疗方法有哪些? (237)
295. 什么是软下疳? (238)
296. 软下疳的主要症状是什么? (239)
297. 软下疳需与哪些疾病区别? (240)
298. 软下疳的治疗方法有哪些? (240)
299. 软下疳患者需要注意什么? (241)
300. 什么是性病性淋巴肉芽肿? (241)
301. 性病性淋巴肉芽肿有哪些主要症状? (242)
302. 性病性淋巴肉芽肿需与哪些疾病区别? (243)
303. 性病性淋巴肉芽肿有哪些治疗方法? (243)
304. 什么是腹股沟肉芽肿? (244)
305. 腹股沟肉芽肿的主要症状有哪些? (244)