

FROM BOYHOOD TO MANHOOD

[新加坡] Prof Peter H C Lim & Dr P Moorthy 著

东方启达翻译中心 王海涛 常琛 译

只给男孩 看的书

—— 男孩的身体、
成长和未来



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

只给男孩看的书：男孩的身体、成长和未来 / (新加坡) 李默 (Lim, P. H. C), (新加坡) 穆斯 (Moorthy, P.) 著; 王海涛, 常琛译. — 北京: 中国水利水电出版社, 2004

书名原文: From Boyhood To Manhood

ISBN 7-5084-2402-6

I. 只... II. ①李... ②穆... ③王... ④常...

III. 男性 - 性格特征 - 通俗读物 IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 099177 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2004-4467

书 名	只给男孩看的书 —— 男孩的身体、成长和未来
作 者	[新加坡] Prof Peter H C Lim & Dr P Moorthy 著
出版 发行	东方启达翻译中心 王海涛 常琛 译 中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
印 刷	北京画中画印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 16 开本 6.5 印张 110 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001-5000 册
定 价	22.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有 · 侵权必究

FROM BOYHOOD TO MANHOOD

只给男孩看的书

——男孩的身体、成长和未来

[新加坡] Prof Peter H C Lim & Dr P Moorthy 著

东方启达翻译中心 王海涛 常琛 译



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn



Copyright © 2004, Marshall Cavendish International (Asia) Pte Ltd. All rights reserved.
No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, or
stored in any retrieval system of any nature without the prior written permission of Marshall
Cavendish International (Asia) Pte Ltd.

This edition is published for sale in China only.

异言

虽然男性健康问题在发达国家已经备受关注，但是在发展中国家，这个问题最近才引起人们越来越多的关注。尤其是在亚洲，由于许多国家都有大量的老年人，关注的焦点往往更多地集中在老龄化问题上。虽然

亚洲的男性担负着养家糊口的重任，但是传统上女性更加关心健康问题。这可能是虚荣心带来的意外收获——妇女们在精心呵护容貌的同时学会了如何保持健康。

男性已经意识到了了解那些伴随着衰老出现的疾病的重要性并尽力使自己保持健康。可以预见的是：随着科技的发展和健康意识的不断增强，男性在他们的人生旅途中将会越来越健康。

一个最新的认识

目前对男性健康和老龄男性的关注还远远不够。相比之下，关于女性健康的计划已经相当完整地在妇科学中建立起来了。例如：尽管老年病学已经得到了长足的发展，但是男性病、男科学（“研究男性”的科学）和男性健康问题通常还是新的研究领域。



与女性相比，男性寿命较短，影响健康的不良习惯较多，而且通常对有利于健康的预防措施不太注意，因此对男性健康进行全面关注已成为当务之急。男性健康的全面关注必须包括少年、青年、成年、中年和老年时期。

虽然妇科中更年期药物的特性已经被广泛认知，但是关于男性的却没有得到关注，因为一直没有存在一个“男性更年期”的说法。然而，对于男性而言，同女性一样，其生活质量在中年就开始下降已是一个不争的事实。

近10年来，关于男性衰老和男性从青年到成年的过程中出现的情感及行为问题的新研究领域已经引起了人们越来越多的兴趣。研究男性的诸多特点，如进取欲望强、爱冒风险、对健康不在乎以及易受伤等对研究男性健康非常重要。男科医生应该重视以下问题：心理和性健康咨询、性药物、勃起功能障碍、男性生殖、男性不育以及那些危害男性健康的因素。对他们来说熟悉前列腺疾病、泌尿系统器官疾病和性传播疾病是非常重要的。然而，衰老问题是现今最急需关注的男性健康问题中最具争议的问题。面临的挑战就是为健康、衰老提供预防措施。

衰老不能阻止，只能延缓

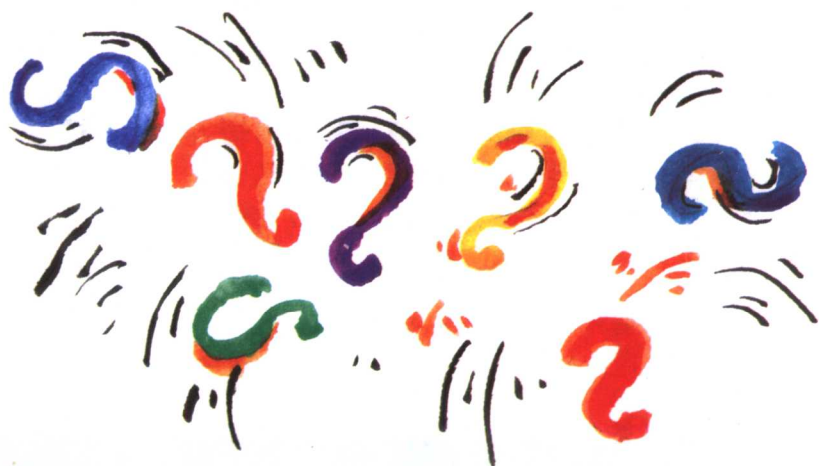
对老年人进行医疗保健的目的不是让他们长生不老或返老还童。“抗衰老”这个称呼是不现实的，最好的情形就是能延缓衰老的过



程。“推迟衰老”、“理想的衰老”或“充满活力的衰老”或许是对我们试图达到的目标比较准确的描述。

我们的主要目标是保持身体和心理机能。人的活动范围随着其年龄的增长而缩小。器官和器官系统功能的衰减是年老的典型标志。有些残疾比其他的残疾对老年人的独立生活影响更大，尤其是那些影响老年人活动能力和大脑机能的残疾。

骨重量随着年龄增长逐渐减轻，这可能是由下述原因造成的：钙摄入量的不足、日光浴过少而导致的体内维生素D的不足以及诸如睾丸素和生长素等激素分泌量下降。维生素D和激素的水平与肌肉重量和力量的保持息息相关。经常的体育锻炼可以增进骨骼与肌肉的健康，不幸的是，肌肉的无力大大减小了老年人体育锻炼的强度，这就使得他们陷入恶性循环。



没有哪个老年人能够逃脱骨关节炎的折磨。肥胖使情况变得更糟糕。肥胖不仅导致行动不便，而且还导致代谢紊乱、糖尿病和心血管疾病。研究证明：饮食和生活方式的改善，例如增加体育锻炼，可以延迟糖尿病的发作。一个令人欣慰的发现是：在老年人的能力范围内，即使是对他们的饮食方式和体育锻炼方式作稍微的改变就可获得不错的效果。

脑机能的正常运行对老年人的独立生活来说至关重要。广而言之，有50%的老年性脑机能损伤是由血管的因素造成的，另有50%是由于脑细胞的死亡造成的，例如阿耳茨海默氏痴呆症（老年痴呆症）。大部分预防血管性脑损伤的办法与预防和治疗心血管疾病的方法相同。人们已经认识到激素在预防——至少是在延迟阿耳茨海默氏痴呆症的发作中发挥了一定作用。在女性中运用的雌激素替代疗法已经证明：循环的雌激素具有保护性作用。这是否也可以用于男性是目前研究的一个课题，但是有越来越多的证据表明：雌激素对于骨骼和心血管系统的健康起重要作用，可能也会对老年男性的大脑健康起到积极作用。

对老年男性健康的全面关注需要多学科共同努力，因为在衰老的过程中，实际上所有的器官系统都在损耗。虽然医学能够为解决老年人独立生活问题提供满意的解决办法，但是健康教育也是同等重要的。大部分人并没有为自己的老年做好准备，因此必须要让他们明白，他们老年的幸福掌握在他们自己手中。

关于有尊严的衰老的问题，在充满理性和神圣传统的



东方，这个问题比在西方得到了更好的阐述。下面是孔子对成长的见解：

吾十有五而志于学，
三十而立，
四十而不惑，
五十而知天命，
六十而耳顺，
七十而从心所欲，不逾规。

——孔子(前 551 年～前 479 年)



目录

导言

蒸蒸日上的少年时代…11

常见问题	12
传染病	14
何时去医院	18

骚动的青春期…19

青春期的变化	20
青春期的自杀和自杀未遂	23
吸毒、抽烟和酗酒	23

男青年面临的危险…27

身体发育	28
对外在形象的积极心态	29
身体发育和行为问题	29
性和青少年	30
性发育和行为问题	31
性诱惑	33
性体验和性内疚	34

男性的衰老…35

体会衰老	36
伴随衰老的常见疾病	37
心血管疾病	39
呼吸系统疾病	39
神经系统疾病	39
泌尿系统疾病	40
性功能和生育疾病	41
癌症	42

男性心理特征…43

不同年龄段的心理特征	44
男性自我心理	44
男性心理的影响	45
影响男性心理的因素	45
职业男性的心理特征	46
男性心理特征与人际关系	47
老年男性心理问题	48
男性心理疾病的精神疗法	49
成功的男性	50

男性和雄性激素…51

男性更年期	52
-------	----

低睾丸素水平	53
睾丸素替代疗法	54
前列腺相关的疾病	54
健康检查	56

男性性功能和性功能障碍...57

阴茎勃起的机理	58
引起勃起功能障碍的原因	59
药物和勃起功能障碍的关系	61
外科手术与勃起功能障碍的关系 ...	61
测试一下你患勃起功能障碍的 程度吧	62
勃起功能障碍的治疗	63

男性不育...65

受孕的几率	66
性交的时机选择	66
了解精子及其发育过程	67
精子的生理特征	67
正常精子的特征	68
影响精子数量和质量的因素	69
引起不育症的精液的类型—— 提高精液质量的方法	71

青年男性不育症的治疗	73
生殖辅助技术 (ARTs)	74
不育症的预防	75

现实还是虚构——男性更年期...77

更年期何时开始	78
更年期体内的生物化学变化	80
睾丸素分泌的起始时间	81
如何面对男性更年期	82
睾丸素补充疗法的使用人群	82
睾丸素补充疗法的各种形式	82

男性尿失禁...85

男性膀胱的工作原理	87
尿失禁的类型、症状和治疗方法 ...	87
尿失禁的病因	88
尿失禁的自我测试	89
摄入液体量和尿失禁	90
儿童尿失禁	90
尿失禁的治疗	90
尿失禁的临床疗法	90
尿失禁的手术治疗	91

男性美容...93

男性担心自己的容貌吗 94

皮肤的护理 94

避免紫外线的方法 96

你开始谢顶或脱发了吗 97

锻炼和饮食对美容的帮助 98

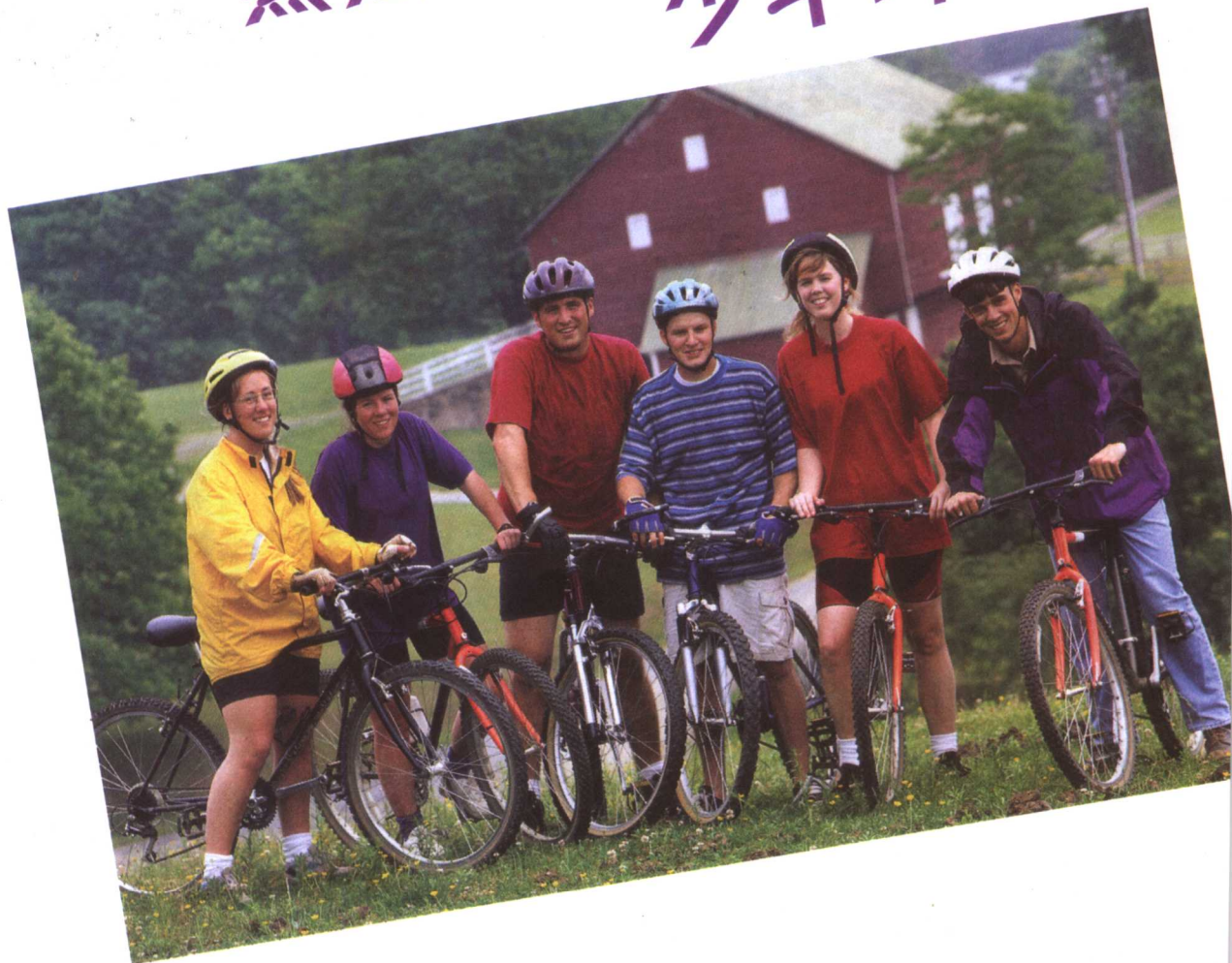
生长素 (HGH) 及其作用机理 99

刺激生长素 (HGH) 的合成 101

HGH 补充疗法 101

补充读物...103

蒸蒸日上的 少年时代



本章从社会行为和疾病的角度出发探讨了儿童健康的若干方面。在少年儿童的发育期，均衡的饮食、经常的体育锻炼、充足的睡眠以及正规、定期的体检是重要的。成长期内的少年儿童的免疫系统对各类病原体的免疫力较差，定期的体检能够及时发现一些小病症，防患于未然。

常见问题

行为

在一个儿童诸多的需求之中，其中最重要的一个就是关心。他的自我观念在1~3岁之间发展形成。在这段时间内，需要教他正确的行为以便养成良好的习惯。如果他的父母习惯于说“请”、“对不起”和“谢谢”，那么这些将会被这个孩子接受和应用；这些词在孩子的成长过程中会有助于其养成良好的习惯。如果对他的好习惯进行一些奖励性的拥抱和亲吻，就会鼓励他继续学习好习惯。



语言能力发展

语言能力的发展涉及到说、听和理解。

儿童从1岁起，他的接受（理解）能力要远远好于表达

（说）能力。要启发他

天生地问“什么”、“为什么”和“怎么样”的癖好，一个经常探

查和发问的儿童会比不问问题的同龄人学到更多的东西。父母应该花费时间和儿童进行沟通，沟通方式可以是手势和语言，这些沟通应该始于婴儿时期。直接看着他并和他保持视线接触，他能懂得大人们是在和他沟通。阅读和唱歌也是比较好的方式。除了上面的这些，还应该给儿童创造与其他人接触的机会。



玩耍

玩耍是有益的，因为在一定程度上讲它能燃烧能量，活泼婴儿的胃口就比不活泼的好。看电视是一种消极的活动，因为坐在电视机前面的儿童活动很少。较少的体育活动就意味着较少的学习机会。而且5岁以下的儿童是不能把电视剧中的虚构情节与现实

区分开的。有人曾说过，一些具有好的故事和主题的电视节目可以激发儿童的直觉。

儿童可以从各种各样的游戏中找到快乐，可以一个人安静地玩耍、与别人一起玩耍以及一个人风风火火地玩。游戏可以促进运动原的发育、认知能力和语言能力的提高。但是，必须要注意的是，每个儿童都有自己的个人空间，千万不要强迫他一定参加什么活动，精心帮他选择恰当的活动，并且要密切留意他的性格和能力、爱好和厌恶。

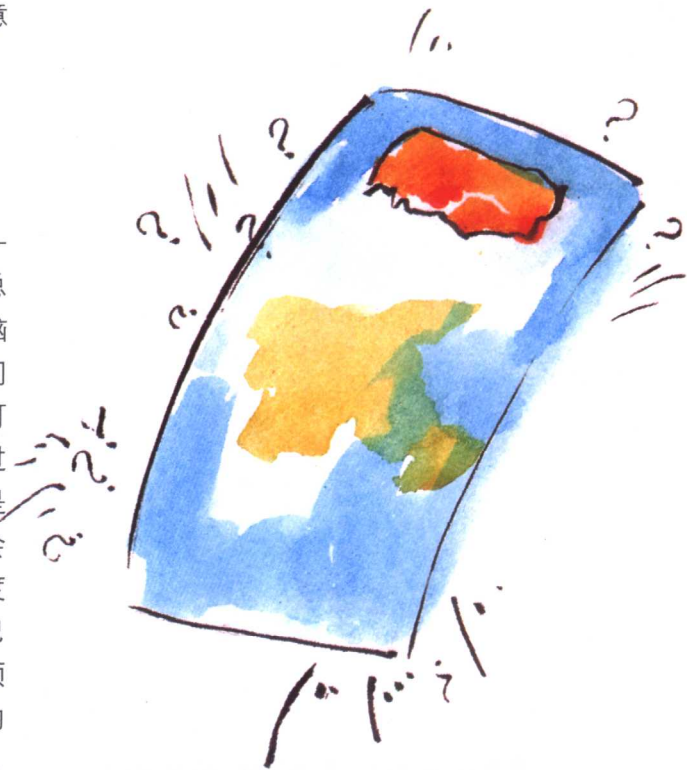
过度活跃

过度活跃是父母们普遍关注的一个问题。有些家长希望他们的孩子总是能保持活力，时刻不让手脚和大脑闲着。而另外的一些家长把这视为问题。在这里需要提出的是过度活跃可能要归因于稍后要讲的行为问题。过度活跃儿童的特征是：精力充沛，但是注意力很难集中，睡眠较少。这些都会对他的发展产生不利影响。关于过度活跃儿童以及如何帮助他们的意见已经写了许多。专家们和家长们一般倾向于采用进行长期的简单饮食控制的办法。避免食用含有咖啡因的巧克力、

香槟酒以及含有人造香料和色素的加工食品将有助于平静那些儿童。

遗尿

遗尿是一个发展的行为问题。从一定程度而言，所有的儿童都遗尿。2~3岁之间的儿童在白天被训练使用便器，但是晚上却没有。从社会学的角度考虑，只有当一个儿童在夜间睡觉



时，尿液在膀胱中停留了10~12小时后尿床的话，他才能被视为尿床者。尿道感染、焦虑和紧张也会引起遗尿，此外遗尿还可能与基因有关——家族病史。糖尿病有时也会引起遗尿，但不太常见。遗尿儿童的治疗必须建立在准确分析病因的基础上。

屏气

在6个月到3岁之间的时候，有些男孩子开始做让大人们恐慌的事情了——他们长时间屏住呼吸。这种情况通常在他们生气、失望或受惊的时候发生。在多数情况下，这个习惯是没有害处的，并且他们自己通常会在很短的一段时间后恢复呼吸。可是，如果经常（每天）出现，并且持续时间较长的话，就应该带他去医生那里检查一下原因了。如果是由于生理的或者行为的原因的话，治疗可以防止问题再度出现。

花粉病（过敏性鼻炎）和鼻炎

花粉病和鼻炎在儿童中是常见病。鼻炎是一种极其常见的病症，主要症状是流鼻涕或者鼻腔发炎，以鼻粘膜



肿胀、发炎和发痒尤为常见。鼻炎虽然不是什么急症，但是也不能忽视，还是必须要去医院的。适当的家庭护理如避免接触过敏原、常洗手和睡前洗澡等会有助于病情的好转。此外，抗组胺类药物可以用于缓解紧急症状。

传染病

尽管疫苗的出现已经减少了侵袭儿童的传染病的数目，但还是有许多困扰儿童并引起不适的传染病。

感冒

感冒是儿童最常患的疾病之一，也称为上呼吸道感染。症状有：流鼻涕、打喷嚏、



咳嗽、嗓子痛和肌肉痛。当儿童在公共场所与其他的儿童接触后，例如在托儿所和幼儿园，感冒病毒会迅速地在他们当中传播。感冒完全康复需要14天，通常前3天症状最为严重，不过采用一些家庭疗法可以减轻症状，减轻不适。如果孩子没有出现呼吸困难或者呼吸急促的现象，就没有必要去医院；如果出现了上述症状，就要必须去医院了。下面是家庭护理的一些技巧：多喝水，睡觉时把头部垫高点，在带有降温加湿器的房间内睡觉。感冒本身并不是严重的疾病，但是它能降低身体的免疫能力，容易导致其他的并发症，如支气管炎、耳部感染甚至肺炎，因此适当的护理是必要的。

耳痛

耳痛是一种常见病，尤其是在那些咽鼓管阻塞的儿童中更为常见。变态反应、感冒或者是那些导致鼓膜压力增大的感染都会使咽鼓管阻塞，阻塞会引起剧烈的疼痛。耳痛通常会在一周内康复，但是如果转为慢性病的话，就会有丧失听力的危险。耳痛的常见症状是剧烈疼痛和发热。由于小孩子不能表达他们是疼痛还是发烧，因此如果孩子不吃饭、情绪低落或者哭

闹、烦躁的话，就必须带他们去医院检查了。服用止痛药（扑热息痛、布洛芬）和抗生素（如果是由于细菌引起感染的话）可以退热、止痛。

唇疱疹

唇疱疹是发生在嘴唇或口部附近皮肤的表皮溃疡，也被称为热病性疱疹，是由I型单纯性疱疹病毒（该病毒和引起生殖器感染的II型单纯性疱疹病毒不同）引起的。常见的症状为：发热、皮肤发红伴刺痒、头痛和吞咽时疼痛。感染病毒后的第三天会起一些水疱，这些水疱之后会形成溃疡，溃疡会在14天后痊愈。服用一些抗病毒的药物可以加快溃疡痊愈的速度。

脓毒性咽喉炎

脓毒性咽喉炎是由链球菌感染引起的病症。在儿童中的常见症状是：皮疹、腹痛、发热、咽喉痛和颈部扁桃腺肿胀。可以服用抗生素来缓解症状，如果不服用抗生素治疗的话，脓毒性咽喉炎具有传染性，在患上后的前3天传染性最强。用盐水漱口可以缓解症状，但这是不能代替药物治疗的，必须要去医院治疗。