

男性生殖健康 全程维护

NANXING SHENGZHI JIANKANG
QUANCHENG WEIHU

■ 主 编 / 张东升 黄正明



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

男性生殖健康 全程维护

MALE REPRODUCTIVE HEALTH
COMPREHENSIVE MAINTENANCE

主 编 丁 旭 东 孙 海 明

人民军医出版社
RENMINGJUNYI PRESS



NANXING SHENGZHI JIANKANG
QUANCHENG WEIHU

男性生殖健康全程维护

主 编 张东升 黄正明

副主编 杨连禄 王丽梅 曹小红

编 者 (以姓氏笔画为序)

王紫云 邓 源 申淑英

吴志泉 张 隽 贺际平

夏 未 温 涛 富秋涛



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

男性生殖健康全程维护/张东升,黄正明主编. —北京:
人民军医出版社,2013.1

ISBN 978-7-5091-6324-5

I. ①男… II. ①张… ②黄… III. ①男性—生殖医
学—基本知识 IV. ①R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 302914 号

策划编辑:管悦 文字编辑:毛芳
刘新瑞 责任审读:刘平

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8060

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:5.5 字数:93千字

版、印次:2013年1月第1版第1次印刷

印数:0001—3000

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



内容提要

本书着眼于男性生殖健康知识的普及,分别从生理特点、健康教育、卫生保健、婚育优生、预防疾病和男性生活保健这六方面介绍了男性生殖健康相关的基本常识、保健知识、男性生殖系统常见疾病的预防。本书行文流畅,通俗易懂,重点突出,适于广大男性读者参考阅读。



编著者名单

编著者 (以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|-----------------|
| 王丽梅 | 空军司令部门诊部 |
| 王紫云 | 解放军第 309 医院 |
| 邓 源 | 北京军区总医院 |
| 申淑英 | 解放军 93617 部队卫生科 |
| 杨连禄 | 空军司令部门诊部 |
| 吴志泉 | 北京尔康医疗投资股份有限公司 |
| 张 隽 | 中国检验检疫科学研究院 |
| 张东升 | 空军司令部门诊部 |
| 贺际平 | 空军司令部门诊部 |
| 夏 未 | 空军司令部门诊部 |
| 黄正明 | 解放军第 302 医院 |
| 曹小红 | 张家口市第一医院 |
| 温 涛 | 空军司令部门诊部 |
| 富秋涛 | 空军司令部门诊部 |



前 言

20 世纪 90 年代以来,“生殖健康”这一概念得到普遍接受和重视,它含义深刻、内容广泛,同妇幼保健和计划生育有着密切的关系。而生殖健康不仅仅是一项单纯的“女权运动”,更与男性有着密不可分的关系,必须呼吁男性参与整个过程,做到共同参与,各负其责。只有这样才能实现国际人口与发展会议行动纲领提出的“到 2015 年,人人享有生殖健康保健”的目标。

为此,本书作者十余年来,深入基层为部队官兵和社区居民开展计划生育和生殖保健服务,强调生殖健康男性有责,坚持教育到人、责任到人、服务到人。开展男性健康咨询,对官兵和社区居民进行生理和心理卫生知识教育,授课听众达 40 000 余人,使广大官兵和社区居民养成良好的卫生习惯,保持身心健康,促进青年男性的成长进步,受到广大官兵和社区居民的一致好评。

本书着眼于男性生殖健康知识的普及,分别从生理特点、健康教育、卫生保健、婚育优生、预防疾病和男性生活保

健这六个方面介绍了与生殖健康相关的基本知识、保健常识及生殖系统常见疾病的防治。每个部分中有若干条目,每个条目中阐述一个问题,力争集知识性、趣味性、实用性为一体,供广大男性读者参考阅读。

鉴于学术水平有限,对本书存在的不足之处,恳请同仁和读者不吝指出,我们不胜感激。

编 者

2012 年 12 月



目 录

生理特点篇

- 一、男性生殖器官的解剖 (3)
- 二、男性生殖器官的功能 (8)
- 三、男性青春期的性生理特征 (11)
- 四、10月28日——男性健康日 (12)
- 五、新世纪人生健康六要素 (13)
- 六、什么是生殖健康 (14)
- 七、男性青春期性心理特征 (16)

健康教育篇

- 一、阴茎是如何勃起的 (21)
- 二、射精是怎么回事 (22)
- 三、遗精是怎么回事 (24)
- 四、过度手淫会影响身体健康吗 (25)
- 五、防治手淫的方法 (27)

六、什么是早泄	(29)
七、早泄患者应如何就诊	(30)
八、精子比血还宝贵吗	(31)
九、男性是否也有更年期	(33)
十、中年以后的男性性功能会退化吗	(38)
十一、什么是老年人的性心理	(41)

卫生保健篇

一、男性的性卫生	(47)
二、什么是“肾虚”	(50)
三、谨慎“补肾”	(51)
四、影响性功能的药物有哪些	(53)
五、如何保护好男性的生殖器官	(53)
六、男性身边的隐形杀手	(55)
七、男性性欲减退的原因	(57)

婚育优生篇

一、爱情是什么	(61)
二、恋爱与身心健康	(62)
三、失恋了怎么办	(63)
四、为什么要做婚前体检	(64)
五、酒能助“性”吗	(65)
六、什么是最佳婚育年龄	(66)

七、哪些情况不能结婚生育	(67)
八、生男、生女取决于男方	(68)
九、男性避孕方法	(69)
十、体外排精的危害	(71)
十一、什么是男性绝育术	(72)
十二、使用避孕套的优点	(74)
十三、如何生一个健康的小宝宝	(75)

预防疾病篇

一、什么是性传播疾病	(81)
二、精索静脉曲张是怎么回事	(85)
三、包皮过长和包茎	(86)
四、什么是男性不育症	(87)
五、男性不育的原因	(88)
六、腮腺炎与睾丸炎有关系吗	(94)
七、什么是男性性功能障碍	(96)
八、射精疼痛是怎么回事	(97)
九、什么是逆行射精	(98)
十、什么是不射精症	(99)
十一、什么是前列腺炎	(101)
十二、前列腺肥大的防治	(103)
十三、阴囊湿疹	(105)

男性生活保健篇

- 一、男人健康的十大“杀手” (109)
- 二、男性应避免的五种生活方式 (113)
- 三、男人三个误区损健康 (115)
- 四、慎重对待的小毛病 (116)
- 五、腰围渐宽当心五隐患 (118)
- 六、三大因素让男人们腰带渐宽 (120)
- 七、让男人长寿的生活习惯 (121)
- 八、男性强肾与护腰 (124)
- 九、睡前用电脑最伤身 (127)
- 十、防电脑辐射全攻略 (128)
- 十一、爱泡温泉的男人几大注意 (130)
- 十二、远离脱发,男人应打持久战 (131)
- 十三、职场男士减压五秘诀 (135)
- 十四、男性健美营养,远离十大误区 (136)
- 十五、饮食五妙计,促进男人生育能力 (141)
- 十六、最益男人的四类助睡食物 (143)
- 十七、保卫前列“腺”多食四种食物 (144)
- 十八、七种食物让男人远离阳痿 (146)
- 十九、男士养肾多吃黑色食物 (148)
- 二十、男人滋阴与壮阳同样重要 (151)
- 二十一、适合男士的简单健身运动 (152)

二十二、男性健康运动小贴士	(153)
二十三、日常生活中影响男性健康的几个因素	(155)
二十四、男性警惕“下身”疾患	(161)



生理特点篇

一、男性生殖器官的解剖

男性生殖器官分为内、外两部分(图 1)。内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等,外生殖器官包括阴茎和阴囊。

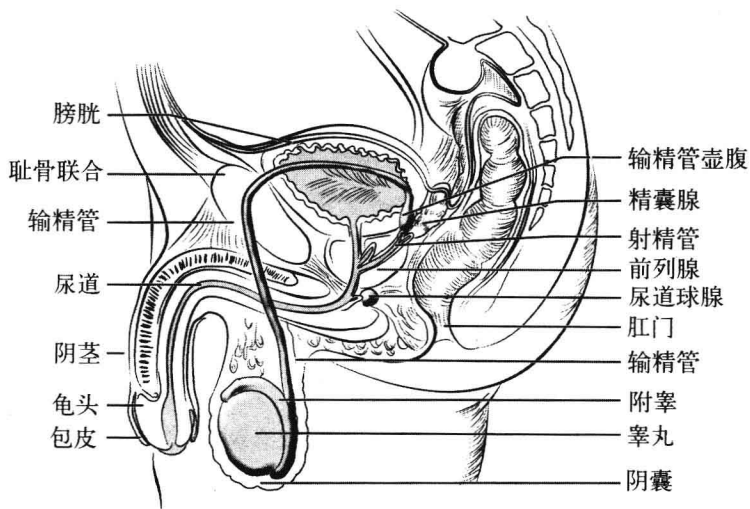


图 1 男性生殖系统矢状切面图

1. 阴茎

阴茎(图2)是一个圆柱状器官,平时绵软,垂在阴囊前

面。它的外面有一层皮肤包裹着,顶端可翻上去的皮肤叫包皮。尿道海绵体的前端膨大成为阴茎头(又称龟头)。龟头与阴茎交界处有一沟叫冠状沟。

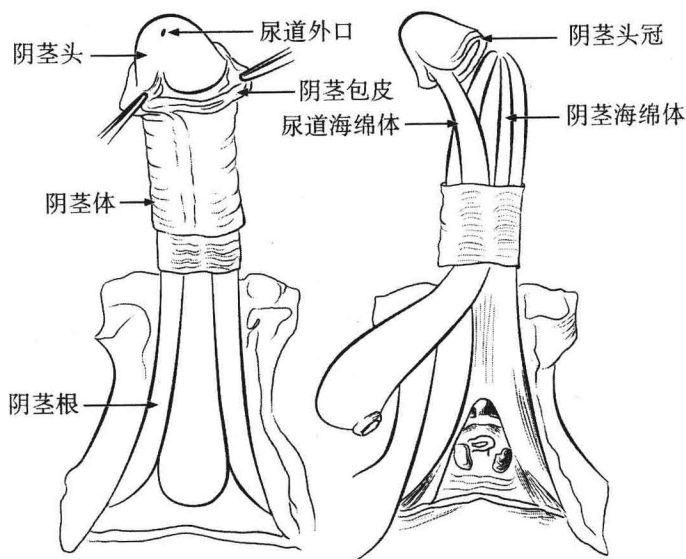


图2 阴茎解剖图

尿道是一条细长的管道,全长约12厘米,尿道内口位于膀胱,外口在阴茎龟头上,输精管、射精管、精囊、前列腺和尿道球腺都与尿道相通。尿道是向体外排尿和排射精液的通路。