

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

做个“钢铁男子”

国家新课程教学策略研究组 编写



真正的男子汉，不仅要关注工作学习，
更要关注自己的健康！

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科

qing shao nian bai ke

做个“钢铁男子”

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编…喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2004.7

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1083-1

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青少年百科

做个“钢铁男子”

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

出版

北京市朝教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 1200 印张 28000 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1001—3000 册

ISBN 7-5373-1083-1

总定价:2960.00 元(共 200 册)

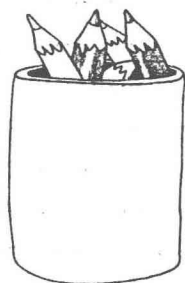
前 言

随着我国医学科学的迅速发展,医学信息知识的传播更显示出其重要性。医学书籍成为交流、传播和储存医学信息的重要载体。但由于不少医学工作者,尤其是在临床、教学、科研第一线的医学工作者所撰写的医学专著,对读者的专业理论水平具有一定的要求,因而影响了人们对疾病的普遍认识和了解。但是,人们的生活时时刻刻地需要掌握疾病常识,安排健康饮食,尤其是中学生,他们的健康成长与国家的兴旺发达紧密相连,他们的健康成长与国家的兴旺发达紧密相连。

为此,我们在一般健康常识的基础上,又翻阅了大量的资料,结合我国近年来常见的疾病问题,编写了本书,旨在为广大中学生的身心健康提供一些有益的参考,使中学生的健康状况、生活质量提高到一个新的水平。

本书内容丰富、实用，针对性强，深入浅出，紧密联系实际、由于编著水平，疏漏及错误之处在所难免，期望广大读者不吝赐教，正其谬误之处，矫其偏颇之论，并提出宝贵的意见和建议。

编 者



.....	
男人也离不开维生素	1
男性自保要诀	4
男性慢跑强身壮骨	7
一支烟破坏多少维生素	8
男人也要“养”皮肤	9
男子睡眠需注意什么	11
牛仔裤为阴囊湿疹买单	12
拔胡须一小毛病会惹大麻烦	14
青少年最易受“烟惑”	16
青少年吸烟易患抑郁症	18
精满则自溢,少年莫烦恼	19
男性不可缺少的 9 种营养成分	21
男孩,你不要吸烟	24
男孩身体发育的青春期的节奏	25
正常的阴茎是多长	28
夏日保健男士请注意	29

青少年不宜穿紧身衣裤	31
阴茎经常勃起有害	32
脸上爱长胡子怎么办	33
遗精时多时少是病吗	35
手淫对生育会产生什么样的影响	36
遗精如何进行心理调护	38
到了变声期怎么办	39
男孩除了好奇,还有很多谜	40
少男怎样才能戒除手淫	44
科学地对待遗精	45
酒会毁坏少年大脑	48
身体矮小少男的锻炼方法	49
长肌肉的秘诀	50
恼人的男性女性化	52
包皮经常发炎为啥	55
男生可能患的疾病	56
“小弟弟”的运动伤害	60
爱发脾气的少男	64
未婚男青年“阳痿”不足虑	66
男孩排尿有讲究	67
善待男孩青春发育期	69
关注男孩子的生殖健康	78
阳痿与手淫有关吗	81
精液过少是什么原因	83
胡须的卫生保健	84
怎样自慰才算“太多”	85

遗精者,请学会自我控制	87
和男孩说说悄悄话	89
男人也要常“用水”	91
频繁梦遗的心理疗法	93
形形色色的阴茎畸形	97
男子应经常自我检查睾丸	101
睾丸细胞“三兄弟”	102
睾丸为什么这样疼	104
睾丸的大小意味着什么	105
附睾疙瘩是怎么回事	107
龟头疾病概述	109
睾丸的旅程很神秘	116
见色遗精与尿道口滴水	118
男性皮肤也需要关注	120
包皮的发育也需要帮忙	121
男性睾丸的自我检查方法	124
男子也有必要注意乳房的保健吗	125
射精时尿液会同时排出吗	126
男生的遗精现象	128
男士该如何营养自己	130
未婚男子慎洗桑拿浴	132
爱打架的男孩	133
男性自身细体察	134
精液为何有气味	136
睾丸每天能产生多少精子	138
专给男人的秘方	141

男性“工厂”不能没“主人”	144
阴囊瘙痒是什么病	148
男人,请善待你的大脑	149
男士保健新知	151
男人:请留意你的牙齿	155
刮胡子小秘诀	156
练宽你的肩膀	157
阴茎为什么常在夜间勃起	159
男少年什么时候长得最快	160
为什么有些男孩阴囊内没睾丸	162
男性性器常识	163
年轻人如何防睾丸癌	164
睾丸富弹性硬度像耳垂	165
切不可一洗了之	166
长期骑自行车可致“阳痿”	168
男士肩肌健美速成	169
什么是男乳女化	171
青春早期及青年期的心理卫生	172
男青年要保护嗓子	176
遗精是手淫引起的吗	177
男少年发育时乳房有肿块	180
阴囊皮肤为什么又皱又黑	181



男人也离不开维生素

男人比女人强壮，他们肌肉发达，需要消耗更多的热量。其次，男人的胆固醇代谢经常遭到破坏，因此他们易患高血压、缺血性心脏病、中风、心肌梗塞等疾病。为此，美国的学者们专门为男士们总结出饮食九要素。

1

(1) 食用一定量的铬

铬有助于促进胆固醇的代谢，增强机体的耐力，另外，它在一定身体条件下还可以促进肌肉的生成，避免多余脂肪。中年男子一天至少需要 50 微克的铬，而那些活动量较大的男士一天则需要 100~200 微克的铬。如此剂量的铬是很难从食物中获取的，因此建议男士们服用含铬的药物制剂如复合维生素和矿物质或饮用啤酒。

(2) 食用富有膳食纤维的食物

膳食纤维的主要作用在于能加速肠的蠕动，降低胆固醇和某些胆盐，减少血液中的葡萄糖和脂酸，有降压的作用，另外还能消灭某些致癌物质，避免患直肠癌。人吃了富有植物





青少年百科

纤维的食物会有饱胀的感觉,又不用担心积存过剩热量,因此它还有减肥的效用。建议男士每次用餐时食用 18~20 克植物纤维。富有植物纤维的主要食物有麦麸、全麦面包、卷心菜、马铃薯、胡萝卜、苹果、莴苣、花菜、芹菜等。

(3) 食用含有镁的食物

镁有助于调节人的心脏活动,降低血压,预防心脏病,提高男士的生育能力。建议男士早餐应吃 2 碗牛奶的燕麦粥和 1 个香蕉。含镁较多的食物有大豆、烤马铃薯、核桃仁、燕麦粥、通心粉和海产品。

2

(4) 食用含维生素 A 的食物

维生素 A 有助于提高人的免疫力,预防癌症,保护人的视力。一个成年男子每天需要食用 1000 微克维生素 A,但是过量食用对身体有害。含维生素 A 较多的食物有肝、乳制品、鱼类、西红柿、胡萝卜、杏、香瓜。

(5) 食用含维生素 B₆ 的食物

维生素 B₆ 有助于提高人的免疫力。维生素 B₆ 可以预防皮肤癌、膀胱癌、肾结石。男士一天共需要 2 毫克维生素 B₆,它相当于 2 支大个香蕉的含量。含维生素 B₆ 较多的食物有鸡肉、肝、马铃薯、葵花子、油梨、香蕉等。

(6) 多食用含维生素 C 的食物

做个“钢铁男子”



维生素 C 的主要作用是提高人的免疫力,预防癌症、心脏病、中风、白内障,保护牙齿和牙龈,有助于伤口的愈合,抗气喘,治疗男性不育症。另外,坚持按时服用维生素 C 可延缓衰老的过程。维生素 C 含量最高的食物有花菜、青辣椒、橙子、葡萄汁、西红柿。美国专家认为,每人每天维生素 C 的最佳用量应为 200~300 毫克,最低不少于 60 微克。半杯新鲜的橙汁便可满足每人每天维生素 C 的最低用量。另外,每天喝半杯橙汁可预防感冒。吸烟的人更应该多食用维生素 C。

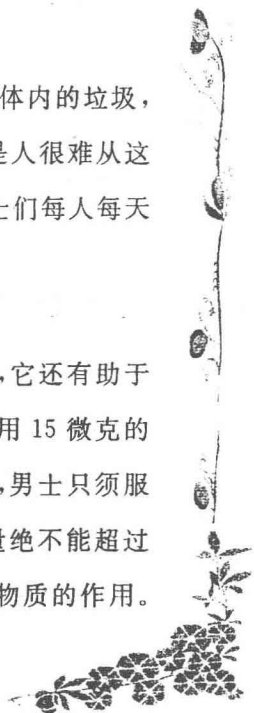
3

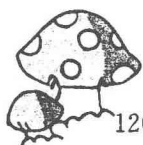
(7)多食用含维生素 E 的食物

维生素 E 主要作用是:降低胆固醇,清除身体内的垃圾,预防白内障。花生中含有丰富的维生素 E,但是人很难从这些食物中获取足够量的维生素 E。因此建议男士们每人每天服用 10 微克维生素 E 药剂。

(8)食用含锌的食物

锌可以保证男人的性能力,治疗阳痿,另外,它还有助于提高人体的抗病能力。建议男士们每人每天服用 15 微克的锌,该剂量是针对运动量大的男士,一般情况下,男士只须服用该剂量的 $\frac{2}{3}$ 就可以了。但是,每天锌的用量绝不能超过 15 微克,因为过量服用锌会影响人体内其他矿物质的作用。





青少年百科

120 克瘦肉中含锌 75 微克。另外,火鸡肉、海产品、大豆中的含锌量也很高。

(9)必须适量饮用水

人体任何一个细胞都不能缺乏水分,成年人身体的 60%~65% 是水分,肝、大脑、皮肤含 70% 的水,骨骼含水 45%,血液含水 80%。如果男士们想要保持健美的肌肉,就必须饮用足够量的水,因为肌肉中的水要比脂肪中的水多 3 倍。中等身材的男士每天须饮用 8 杯水,而运动量大的男士对水的需求量则更大。

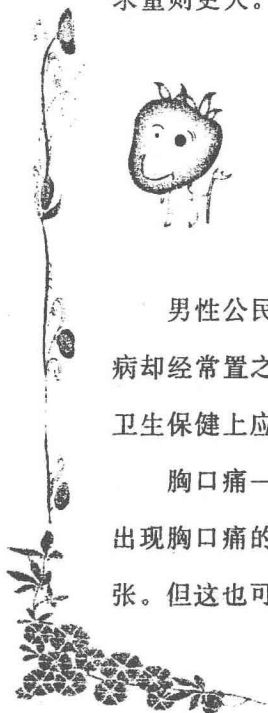
4



男性自保要诀

男性公民对疾病很有点不以为然的味道,而真正患了疾病却经常置之不理,以为它会自己好起来。因此,现代男子在卫生保健上应听从医生们的以下十点忠告。

胸口痛一定要去检查。男性有时在干体力活或运动后会出现胸口痛的情况,一般休息片刻胸痛会停止,大可不必紧张。但这也可能是心脏病的早期症状,最好是去医院检查一



做个“钢铁男子”



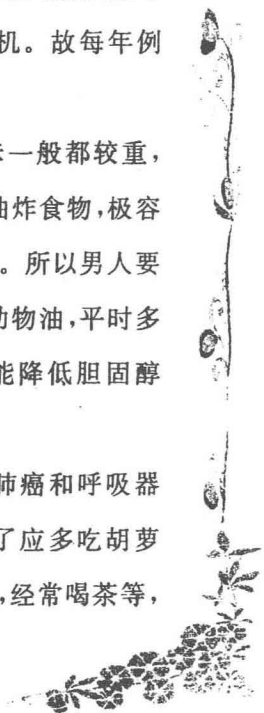
下,也许什么事都没有,但确诊后才使人放心。

注意隐秘的睾丸癌。20岁至40岁的男人易患肿瘤,睾丸癌是其中之一。如果发现及时,此病的治愈率达85%,否则治疗起来相当困难。男子可以经常自己检查性器官,最好是在温水澡后皮肤变得柔软时进行。如果皮肤上鼓起疙疙瘩瘩的小包,应立即去医院检查。

改变几年都不去医院的坏习惯。许多男人不爱去看医生,总认为自己没什么病,但据统计有80%的重病患者承认,自己是长期不去医院,小病误成大病,等到心脏病、脑溢血等病发作时才不得不去医院,贻误了最佳治疗时机。故每年例行体检是保持健康的最好方法。

尽量少吃些油腻和油炸食物。男人的口味一般都较重,尤其是爱喝酒的男人,一般都会喜欢吃油腻和油炸食物,极易使体重增加。这就增加了患血管疾病的危险。所以男人要逐步去适应吃些清淡的食物,多吃植物油少吃动物油,平时多吃些蒜和鱼类,适量喝点红葡萄酒,这些做法能降低胆固醇含量。

还是不抽烟为妙。吸烟会增加心血管病、肺癌和呼吸器官疾病的危险。要健康最好戒烟,如一时戒不了应多吃胡萝卜、甜椒、葱蒜、菠菜和橙黄色的水果,多吃鱼类,经常喝茶等,





青少年百科

以减轻烟害。

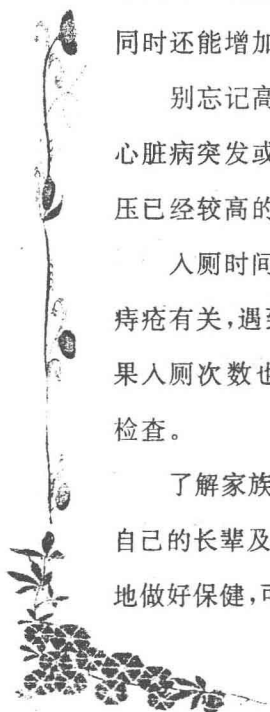
关心自己身上的痣。如果不再增加或出血,痣本身不会有什么危险,但许多男人对自己的皮肤并不怎么关心,要改变这种不良习惯。经常注意自己的痣有没有异常现象,避免痣的恶变带来严重后果。

保持一定的体力活动。体力活动太少会使人发胖。现代男人的体力活动越来越少,所以许多中年人在发胖,多余的重6量对心脏造成很大的负担,关节也会变得不那么灵活。因此,男人至少要经常散步,最好能经常参加体育锻炼,促进健康的同时还能增加吸引力。

别忘记高血压的威胁。高血压对心脏造成威胁,往往是心脏病突发或脑溢血的起因,所以男人要经常量一下血压,血压已经较高的人要按医嘱吃药,病有所好转也不能停药。

入厕时间变长得当心。男人入厕时间变长一般与便秘或痔疮有关,遇到这种情况更要多吃蔬菜与水果,并多喝水。如果入厕次数也增加,可能会是前列腺炎在作怪。需去医院检查。

了解家族病史很重要。许多病都会有遗传性,男人要知道自己的长辈及家属都患过什么病,问老人并记下来。有针对性地做好保健,可防止许多疾病的发生,并在患病后及时诊治。





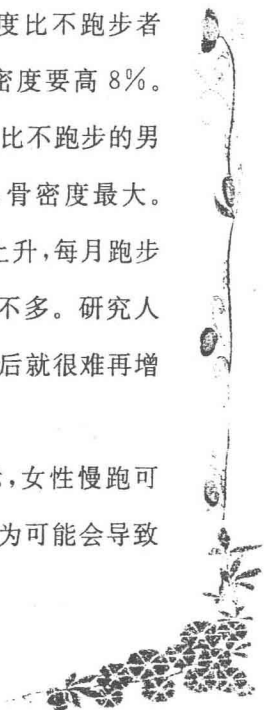
男性慢跑强身壮骨

一项新的研究认为,运动对保持骨骼健康很有帮助。美国疾病预防控制中心的研究人员对 4000 多人进行了研究,这些人都是国家健康和营养调查的参与者。

7

研究显示,总的来说,慢跑运动使男性体重较轻,慢性健康问题也较少。此外,这些男性腿骨的密度比不跑步者平均要高 5%;比任何运动都不做的男性骨质密度要高 8%。研究表明,即使那些每月只跑步一次的男性,也比不跑步的男性骨密度要大。而每月跑步 9 次以上的男性,骨密度最大。跑步的作用并不随着次数、强度的增加而一直上升,每月跑步 20 次以上的男性骨密度和少跑 12 次的男性差不多。研究人员认为,这可能有个最高限度,超过这个限度以后就很难再增加效果。

该研究只针对男性。因为以前的研究显示,女性慢跑可增加骨密度。不过,女性跑步次数不该很多,因为可能会导致月经不规律,而月经不规律容易引起骨质流失。





一支烟破坏多少维生素

一支香烟,可破坏 25 毫克的维生素 C。

8

香烟中的焦油含苯并芘,为致癌的主要化合物,烟雾中含有高浓度的活性氧和自由基,会对肺产生很大伤害。研究表明,大量补充维生素 C、维生素 E 及 β -胡萝卜素,可降低人体内的过氧化脂肪,也会使肺癌的发病率降低。美国加利福尼亚大学的研究人员最近发现,维生素 C 可能有助于预防被动吸烟引起的伤害,这为那些不得不呆在烟雾缭绕环境中的不吸烟者提供了一种自我保护的方法。

研究人员将 67 名不吸烟的人请进烟雾缭绕的环境中,结果显示,那些每天服用 500 毫克维生素 C 的人所受的伤害很小。有关专家介绍,被动吸烟会对人体造成氧化损害,但这种损害能被维生素 C 中含有的抗氧化剂所抵消。

据此,研究人员做了进一步的测试。他们将这 67 名志愿者分为 3 组并再次让他们进入有烟环境中,分别让他们每天服用维生素 C、E 和抗氧化剂 α 硫辛酸以及安慰剂。两个月