

【和谐生活从关爱男性健康开始！】

男性身体自检手册

男人的健康顾问

许多男性工作压力大，生活节奏快，常常无暇顾及自己的身体，加之饮食和作息不规律，以及自我保护意识淡薄，平时吸烟、饮酒过度，缺乏适当的锻炼和调节能力，这些都导致男性健康问题不断升级。

刘兴隆 编著



世界图书出版公司

男性身体自检手册

男人的健康顾问

编著 刘兴隆



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

男性身体自检手册:男人的健康顾问/刘兴隆编著.
—西安:世界图书出版西安公司,2009.1

ISBN 978-7-5062-9032-6

I. 男… II. 刘… III. 男性-保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 167608 号

男性身体自检手册:男人的健康顾问

编 著 刘兴隆
责任编辑 雷 丹
封面设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西金德佳印务有限公司
成品尺寸 240×180 1/16
印 张 16.25
字 数 300 千字

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5062-9032-6
定 价 32.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

目 录

第一章 儿童篇

第一节 儿童生长发育特点	2
一、幼童期 (1~6岁)	2
二、儿童期 (7~12岁)	4
第二节 儿童的身体检查	6
一、常规体检	6
二、儿童的生殖系统	9
第三节 儿童生活中应注意的问题	14
一、饮食营养	14
二、生活习惯与卫生	23
三、儿童的心理卫生	27
四、儿童生殖器官疾病的防治	35

第二章 青少年篇

第一节 青少年的生理特点	40
一、生长发育	40
二、生殖系统的发育	43
第二节 青少年的身体检查	47
一、体格发育	48
二、青少年的身体检查	50

三、第二性征的显现	53
第三节 青少年应注意的问题	56
一、饮食营养	57
二、生活习惯与卫生	62
三、青春期的心理卫生	68
四、青春期的发育问题及疾病	77

第三章 成年篇

第一节 成年男性的生理特点	86
一、成年男性的身体特点	86
二、成年男性的生殖系统	87
三、男性生育的基本条件	89
第二节 成年男性的身体检查	90
一、男性体检项目	91
二、精液检查	98
三、常见睾丸疾病	103
第三节 成年男性应注意的问题	107
一、生活习惯与卫生	107
二、体育锻炼	124
三、男性性保健	133
四、如何避孕	153
五、男性不育症	156

第四章 中年篇

第一节 中年男性的生理特点	162
一、男性衰老的标志	162

二、生殖系统的状况	166
第二节 中年男性的身体检查	172
一、常规体检	172
二、前列腺检查	177
三、泌尿系统检查	180
第三节 中年男性应注意的问题	183
一、生活习惯与卫生	184
二、中年男性的性保健	201
三、男性的更年期	208

第五章 老年篇

第一节 老年男性的生理特点	216
一、老年男性的骨骼和关节	217
二、老年男性的前列腺	218
三、老年男性的泌尿系统	221
第二节 老年男性的身体检查	225
一、常规体检	225
二、心脑血管检查	228
三、骨骼检查	234
第三节 老年男性应注意的问题	237
一、生活与养生	237
二、这样运动才健康	246
三、老年男性的性保健	250

点林育发汁主童儿 第一策



Part.1

儿童篇

(卷3-1) 儿童篇 一

本单元您将了解到:

- ◎ 儿童生长发育特点
- ◎ 儿童的身体检查
- ◎ 儿童的饮食营养
- ◎ 儿童的生活习惯与卫生
- ◎ 儿童的心理卫生
- ◎ 儿童生殖器官疾病的防治



第一节 儿童生长发育特点

按照儿童生长发育的特点，从孩子出生到 12 周岁可以分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期 4 个阶段。

宝宝出世后的第 1 年是不断变化的一年，在这一年里宝宝身体发育的速度非常快。随着身体的发育，从一个襁褓里的小婴儿变成了一个能站立甚至走路的小宝宝了，他们的活动量及活动范围也随之扩展。到 1 岁时宝宝已经度过了婴儿期，进入了幼儿期。

一、幼童期（1~6 岁）

1. 幼儿期

1~3 周岁是孩子发育的关键时期，这个时期宝宝生长发育快、求知欲强、好奇、爱模仿。与婴儿期相比，宝宝的各方面都有了很大的变化。年轻的父母应多了解一些宝宝生长发育的特点，才能保证孩子健康成长。

- ① 宝宝身长的增加相对体重增长快，因此要注意为宝宝补充足够的钙和维生素 D。
- ② 宝宝头颅的发育与其他部位相比，处于领先地位。一般情况下，1 岁半的宝宝颅囟都已闭合。
- ③ 宝宝神经系统的兴奋与抑制过程多处于不平衡状态，所以应为宝宝制定正常的生活和学习计划，保证其神经系统的正常发育。
- ④ 1 周岁的宝宝已长出 6~8 颗牙齿，2 周岁时宝宝的 20 颗乳牙已基本出齐。
- ⑤ 宝宝的消化系统还不成熟，如果饮食不当容易引起消化功能紊乱。



⑥ 宝宝的心脏发育迅速,但由于神经调节功能不健全,新陈代谢旺盛,因此宝宝的脉搏、心率较快且节奏不规律。

⑦ 触摸觉是宝宝认识事物的重要手段,此时的他非常好动,家长应特别注意孩子的安全。

⑧ 宝宝已经开始把日常生活经验运用到游戏中,但想象的内容非常简单,创造成分很少,爱听情节夸大的故事。

⑨ 随着年龄的增长,与周围交往增多,宝宝的语言能力有了飞跃性地发展。2岁的宝宝已经可以和别人进行交流了。

2. 学龄前期

学龄前期指4~6岁,相当于“幼儿园”和“学前班”阶段。这一时期的孩子已接近入学年龄,因此孩子的发展和对孩子的教育都应该围绕“入学”这个基本任务来进行。

① 孩子的体重增加速度减慢,身高增加速度加快,头长和身长的比例因身高的增加而逐渐变小,身体各部分看起来比较匀称。

② 在乳白齿的后边上、下、左、右共长出4颗大牙，叫第一恒磨牙，也叫6岁磨牙。此后乳牙开始摇晃，并逐个脱落，更换为恒牙。

③ 学龄前期是视觉发育的关键时期。如果能及早发现孩子视觉异常，及时采取措施，许多异常情况都可以得到纠正。因此家长要督促孩子保护好视力，注意用眼卫生。如发现孩子视力异常，应及时到医院检查。

④ 孩子的运动能力更强了，现在的他活泼好动，可以连续行走半个小时而不感疲倦，还能熟练地跑、跳、攀登等。手的动作也更加灵巧，能够用笔书写、画画，能使用剪刀一类的工具，做出较出色的精细手工作品。

⑤ 孩子的语言能力有了进一步的发展，词汇量可达2000个，已经能够自如地与别人交谈，并能清楚地表达自己的想法。

⑥ 孩子的想象力十分丰富，并且喜欢冒险，喜欢去新地方，做新事情，已懂得世界充满了各种可能性，游戏的情节与人物丰富了许多。此时孩子想象的故事情节多发生在饭馆、公共汽车、火车、飞机、医院和杂货店等日常熟悉的场所。

⑦ 随着年龄的增长，孩子的内心越来越复杂，喜怒哀乐等比较细腻的情感也丰富起来。现在他的自尊心更强了，这时教育孩子应更加注意方法，保护他的自尊心。

二、儿童期 (7~12岁)

1. 小学1~3年级

小学1~3年级的孩子已经从幼童期过渡到儿童期，孩子的身体将以较为稳定的速度继续生长。进入学校对孩子来说是一个重大转折，孩子以游戏活动为主的生活方式转变为以学习为主的生活方式。因此要帮助孩子做好适应学习生活的准备，否则将对孩子的身心发育造成不良影响。

① 小学1~3年级的学生平均身高为122~131厘米，年均增长3~4厘米；平均体重为21~25千克，年均增长2~3千克。此时孩子的骨骼骨化过程尚未完成，骨骼比较柔软，且容易变形。肌肉的发育尚不完全，肌纤维较细，富于弹性，但肌力弱，耐力差。

② 在动作的协调性方面，随着骨骼和肌肉的发展，对动作的控制水平和动作的精确性、灵巧性逐渐增强，但小肌肉发育尚差，腕骨和掌指骨的骨化没有完成，神经系统指挥小肌肉活动的功能尚未成熟，因而手部动作的精确性较差。

③ 此时孩子的心脏体积较小，仅为成人的 $\frac{1}{3}$ ，且发育不完全，但供血却要满足相当于成人 $\frac{1}{2}$ 体积的身体，因此孩子的心率为 80~90 次/分钟。由于孩子的胸廓狭小，呼吸肌不发达，肺活量较小，但新陈代谢旺盛，因而呼吸频率较快。

④ 此时孩子的高级神经活动进一步增强。这一阶段，孩子的条件反射比以前更容易形成，形成后也比较巩固，保证了孩子能学习更多的内容，并能对学习的内容进行辨别。

⑤ 此时孩子的视觉感受性增长速度最快，但观察事物时往往只注意事物的新鲜性、有趣性或是较为明显的特征，观察的目的性、持续性、概括性都较差。

2. 小学 4~6 年级

小学 4~6 年级的孩子进入了一个被称为“青春前期”的特殊阶段。这一时期孩子的身上既保留着儿童期的特征，同时也开始出现一些青春期的迹象。青春前期的孩子非常活跃，既富有建设性，又具有较强的进攻性。这一阶段是孩子成长的一个转折点，对孩子心理及行为发展都有很大的影响。

① 这个阶段的孩子平均身高为 135~146 厘米，体重 28~34 千克；骨骼的骨化过程正在进行中，肌肉力量有所增强，但耐力还较差。由于骨骼肌肉和小肌肉有了较大的发展，孩子动作的精确性、灵巧性有了很大的提高。

② 4~6 年级孩子的心脏体积迅速增大，但由于新陈代谢旺盛，心率仍在 80 次/分钟以上。随着身体的发育，孩子的胸廓开始增大，呼吸肌也逐渐发达，肺活量加大，但呼吸频率仍比成人快。

③ 这一阶段孩子的学习兴趣依然是学习的重要动力，游戏因素在孩子的学习兴趣上的作用逐渐降低。孩子对有关具体事实的知识仍较感兴趣，对较为抽象的知识兴趣有了初步发展。

④ 随着年龄的增长，孩子的独立性和评价能力逐渐提高，孩子不再无条件地服从或信任家长和老师了，他们喜欢自己独立做出判断。情感的稳定性日益增强，逐

渐学会调节与控制自己的情感。逐渐学会独立、自觉地提出意志行动的动机和目的。他们可以全面地评价自己的行为，还能自觉地克服自己的缺点。

第二节：儿童的身体检查

随着生活水平的不断提高，孩子的健康越来越受到人们的关注。作为父母当然希望孩子聪明、健康、活泼、可爱。除了要定期带孩子到医院做健康检查外，还应该在家随时检查孩子的健康状况。

一、常规体检

1. 幼儿的常规体检

孩子出生后最初3年的生长发育速度很快，家长应该对孩子的各项生长发育指标经常进行检查，以便及早发现问题并及时解决问题。4~6岁孩子的体格生长虽然由以前的突飞猛进变得较为稳定而平缓，但孩子的身体仍在迅速地发育，因此家长不要忽视了对这一时期孩子的身体检查。

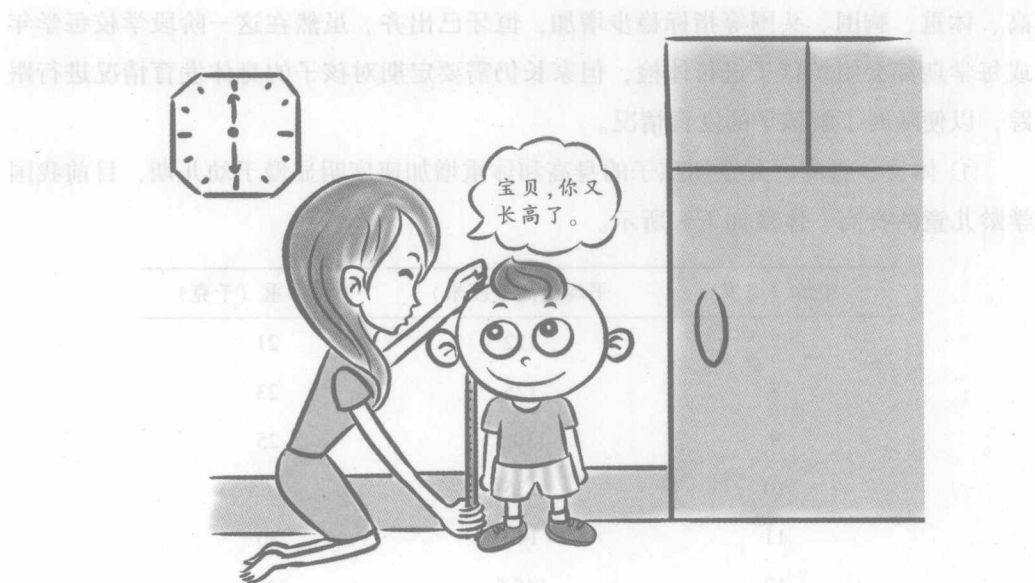
一般情况下家长可以通过下面几个指标来衡量孩子的身体发育水平：

① **体 重** 从幼儿期开始，孩子体重增加的速度逐渐减慢。1岁孩子的体重在9.5~10千克，1~2岁约增加3千克，2岁以后每年约增加2千克。2~7岁儿童的体重可用下面这个公式进行评估：

体重 = (年龄 × 2) + 8 (千克)

② **身 长 (身高)** 1岁孩子的身长为70~80厘米，1~2岁约增加10厘米，2岁以后身高可用下面这个公式进行评估：

身高 = (年龄 × 5) + 80 (厘米)



③ 头 围 和身高、体重一样，头围也是孩子发育的重要指标，1 岁时宝宝的头围约为 46 厘米。第 2 年与第 3 年共增加约 3 厘米，3 岁时头围约 49 厘米。

④ 胸 围 孩子在 1 岁时胸围比头围稍小，为 45 厘米左右。1~2 岁时孩子的胸围与头围相等，为 47~48 厘米，以后逐渐超过头围。胸围减去头围的差约等于孩子的年龄数。

⑤ 牙 齿 检查牙齿可以了解孩子骨骼的发育情况。一般在 2 岁到 2 岁半时孩子的 20 颗乳牙全部长出。通常先长出下中切牙，依次长出上中切牙，上下侧切牙，第一乳磨牙，单尖牙及第二乳磨牙。一般孩子在 6 岁左右开始长出第一颗恒牙，俗称六龄齿。接着乳牙将逐一脱落，由长出的恒牙代替。

⑥ 脉 搏 由于孩子的心脏发育尚不完善。因此孩子的心率比成年人快，幼儿期的孩子心率为 100~110 次/分钟，到了学龄前期，孩子的心率将降至 90~100 次/分钟。

⑦ 呼 吸 这一时期孩子的胸廓狭小，呼吸肌不发达，肺活量小，而且身体发育迅速，对氧气的需求量较大，因而呼吸频率较快。

2. 儿童的常规体检

儿童期的孩子身体继续稳定地生长，身体的各项功能在不断增强。孩子的身

高、体重、胸围、头围等指标稳步增加，恒牙已出齐。虽然在这一阶段学校每学年或每学期都会组织孩子进行体检，但家长仍需要定期对孩子的身体发育情况进行跟踪，以便随时了解孩子的发育情况。

① 体重、身高 儿童期孩子的身高和体重增加速度明显慢于幼儿期，目前我国学龄儿童的身高、体重如下表所示。

年龄（周岁）	平均身高（厘米）	平均体重（千克）
7	122	21
8	125	23
9	130.5	25
10	135	27.5
11	140	30
12	145.5	33.5

② 牙 齿 从6岁开始孩子就进入了换牙期，到12岁时恒牙已长出28~30颗。这段时间家长应特别关注孩子的牙齿是否健康，建议6~12岁的儿童每隔半年到医院进行1次口腔检查。

③ 视 力 由于小学生的眼睛正处于发育阶段，很容易出现近视。家长最好能每隔2个月给孩子检查1次视力，及时发现视力的变化，并经常提醒孩子养成良好的用眼习惯。这对于治疗假性近视，预防真性近视以及减慢近视的发展是十分必要的。

④ 脉 搏 儿童期孩子的心脏比幼儿期有了很大的发展，但仍未成熟，因此孩子的心率仍比成年人快一些，为80~90次/分钟。

⑤ 呼 吸 这一时期孩子的胸廓有所扩大，肺活量有了比较大的提高，但由于身体发育迅速，对氧气的需求量大，因而呼吸频率为22~26次/分钟。

3. 身体指标的测量方法

儿童身体指标的测量包括体重、身高、胸围、头围等指标。

① 体 重 在测量前应先让孩子排空大小便，然后脱去孩子的鞋帽和外衣，在

夏季可以光身或仅穿一条短裤。让孩子站上体重秤中央,两臂自然下垂,保持身体不要摇动,当体重秤指针稳定后读数,测量结果精确到0.1千克。

② 身长和身高 测量孩子身长时,应将孩子平放在书桌或硬床上,头顶紧贴于一侧墙面并以此作为起始端,然后轻压孩子双膝,使孩子下肢紧贴桌面或床面,另一手拿一本书紧贴宝宝的脚掌并与桌面或床面垂直,此即为终末端,两端距离即为孩子的身长,测量结果应精确到0.1厘米。

③ 胸围 3岁以下的孩子在测量胸围时应让孩子平躺在床上,两手自然平放,将测量尺零点固定于孩子乳头下缘,并使测量尺接触皮肤,经两肩胛骨下缘绕胸一圈回至零点,读取的数值就是孩子的胸围,测量结果要精确到0.1厘米。3岁以上的孩子在测量时可以取立位,两手自然下垂,测量方法同上。

④ 头围 用测量尺沿孩子右侧眉弓上缘,经后脑勺最高点,到左侧眉弓上缘,三点围一圈。测量结果要精确到0.1厘米。

健康提示

3岁以后孩子的身高不能像3岁以前那样躺着量了(躺着量时称为“身长”),而应站着测量(站着测量时称为“身高”)。

二、儿童的生殖系统

1. 生殖系统的检查

男孩自出生到青春期前这一段时间虽然生殖系统的发育非常缓慢,但也不应该被忽视。定期检查孩子的生殖系统对孩子的健康成长有着极为重要的意义。

① 睾丸是否已降入阴囊 睾丸是产生精子和雄性激素的唯一器官,决定着孩子长大成人后是否具备正常的性功能和生育功能。大多数男孩在出生时睾丸已经降至阴囊,约有5%的孩子尚未下降,一般也会在1岁内下降至阴囊。假如1岁孩子的阴囊仍是空的,可以诊断为隐睾症,应在2岁以内进行手术。

② 包皮是否过长 包皮过长是指包皮遮盖龟头,但能上翻露出龟头。如果包皮口狭小或包皮与龟头粘连,使包皮不能上翻则称为包茎。新生儿几乎都有包茎,童

年期的孩子也都有包皮过长。一般在4岁左右龟头和包皮之间的粘连会自行消失，包皮可以上翻露出龟头，以后龟头可自行逐渐露出。

③ 阴囊里是否有包块 孩子阴囊里出现包块（睾丸除外），有两种可能：一种可能是“疝气”，是小肠或其他组织通过腹股沟管进入阴囊所致，可通过手术进行矫正。另一种可能是睾丸或附睾结核，须立即就医。

④ 阴囊有无变化 阴囊的职责是保护睾丸，它负责为睾丸营造一个良好的环境。当外界炎热时，阴囊皮肤变得壁薄如纸，加强散热；当外界变冷时，阴囊皮肤立刻收缩呈橘皮状，起保温作用。目的是使阴囊内的温度始终保持在33℃左右，以免精原细胞的发育受到影响。

健康提示

在给孩子洗澡时温度要恰当，让孩子习惯适合稍稍低一些的水温，这对他以后的生活很有好处。

2. 儿童生殖系统常见疾病

儿童的生殖系统发育得还不完善，如果发生疾病，将直接影响儿童生殖系统日后的发育。因此家长应重视儿童的生殖系统疾病，当发现孩子的生殖系统出现异常时，要及时到医院进行检查和治疗。

(1) 包皮龟头炎

龟头炎和包皮龟头炎是两种常见的儿童泌尿系统疾病，由于它们常常同时发生，故统称为包皮龟头炎。

① 病因 发生包皮龟头炎的主要原因是由于幼儿外生殖器不卫生，受细菌感染所致。有这种炎症的儿童，一般都有包茎或包皮过长。平时家长如果不注意孩子阴茎的卫生，时间长了，包皮与龟头之间积聚的包皮垢会因尿液等污染导致发炎。

② 症状 孩子会感到包皮和龟头红肿热痛，排尿时情况更加严重，包皮口有脓性分泌物溢出，严重时还会导致排尿困难。

③ 治疗 对于局部的轻度炎症，可用外用黄连素涂抹在发炎部位，也可用1:5000高锰酸钾溶液（过浓会刺激尿道黏膜）或生理盐水浸泡。浸泡时，要尽可能将孩子包皮上翻，使药液充分进入炎症区，并依据情况口服抗菌药物。如果炎症经常发作或已形成包茎，则应到医院进行包皮环切手术。

④ 预防 在给孩子洗澡时，家长可以用手轻轻地翻起孩子的包皮，露出龟头，用流动的清水进行冲洗，保持龟头与包皮的清洁，清洁后应立即使包皮复位。这样可以及时清除在龟头与包皮间的污垢，预防包皮垢的形成，减少炎症和粘连的发生。

(2) 尿床 孩子停止尿床的年龄有所不同，少数孩子在3岁前就已经能够控制膀胱的功能。大多数孩子在3~7岁间将具备控制排尿的能力。除非你的孩子在7岁后仍然尿床，否则不用太过焦虑。

① 病因 大多数孩子尿床的原因都是因为神经系统中控制膀胱的部分成熟太晚所致。若能养成孩子在白天定时小便和睡前小便的习惯，发生尿床的几率将会降低很多。父母不要因为孩子尿床就处罚他，这样只会使孩子更焦虑，尿床的情况加重。

② 治疗 家长可以试用一下尿床警示钟，它有一个当尿液流过就会发出响声的侦测器。当孩子尿床时，这个警示钟会吵醒他，让他下床上厕所。几个月后大多

