

协和名医谈两性健康 系列丛书

北京协和医院男科专家李宏军教授
行医28年之呕心力作

生活方式与男性健康

李宏军 编著



中国协和医科大学出版社

协和名医谈两性健康系列丛书

生活方式与男性健康

李宏军 编著



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活方式与男性健康 / 李宏军编著. — 北京: 中国协和医科大学出版社, 2018. 6

(协和名医谈两性健康系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5679 - 1091 - 1

I. ①生… II. ①李… III. ①男性 - 性医学 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 115092 号

协和名医谈两性健康系列丛书 生活方式与男性健康

编 著: 李宏军

责任编辑: 孙阳鹏

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京玺诚印务有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16 开

印 张: 12.5

字 数: 170 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

ISBN 978 - 7 - 5679 - 1091 - 1

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

医学和科学的含义都是多样化的，它们本身就带有强烈的人文特征，我们日常生活中随处都可以捕捉到医学和科学的影子。与大众息息相关的疾病，实际上也多数与人们的日常生活有关。根据2009年12月3日，《中国城市白骨精（白领、骨干、精英）健康状况白皮书》发布的消息，北京、上海等十余个大城市白领健康状况堪忧，中国内地城市白领中有76%处于亚健康，接近六成处于过劳状态，真正意义上的“健康人”不到3%，35～50岁的高收入人群中，生物年龄平均比实际年龄提前衰老10年，健康状况明显下降，猝死、过劳和癌症成为困扰男性的主要健康问题。

医学发展的历史已经证明：许多疾病是由于人们的生活方式所引起；而在疾病的治疗和康复过程中，生活方式也起到重要作用，有时甚至是关键作用。因此，我们应该懂得生活方式的重要性，平时培养良好的生活方式，这对预防疾病和疾病康复都有重要意义，是现代医学和科学不可分割的部分。

我们每个人的生活方式都不尽相同，正是由于这种不同的生活方式让我们的社会五彩斑斓、绚丽多彩，而不同的生活方式必然会对健康状况（包括性健康）产生不同的影响。生活方式是我们自己选择的，因此也就选择了不同的健康方式。

然而，许多貌似健康的“时尚”生活方式，未必有利于男性健康。随着社会的进步和人们生活水平的不断提高，生活逐渐富裕起来的人们，其生活方式在潜移默化地发生着改变，并逐渐涌现出许多新奇的生活时尚。一些现代生活方式却给男人带来了一定的不良影响，甚至成为男性健康的灾难。①“时尚”饮品：碳酸饮料、浓茶、咖啡、酒精等热门饮品，不仅会让男人发胖，更会影响生殖功能。碳酸饮料为人们提供最多的是蔗糖，一种很容易让人胖起来的源泉动能，其



酸性特点也决定了它不利于人体疲劳的消除，并容易对精液酸碱状态产生干扰，限制精子的活力。浓茶及咖啡内含有的刺激和兴奋性成分，不利于前列腺功能的正常发挥，会让前列腺血管扩张而充血肿胀，甚至产生排尿异常和小腹会阴疼痛不适，对于前列腺炎患者及康复期者更加不利。此外，睡前饮用浓茶和咖啡还会影响男性的睡眠而影响整体健康水平。至于酒精损害生精细胞、抑制性激素合成，导致不育和阳痿的事实，更是众所周知。②“时尚”衣着：牛仔裤可以尽显男人优美、健硕的形体，却可以让睾丸生存得很艰难。紧身的三角内裤也同样严加“约束”睾丸，使得阴囊固定紧靠腹腔，因而阴囊调节睾丸温度的功能会大大受限，睾丸温度增高在所难免，而高温对睾丸的正常生精过程是极其不利的。此外，由于血液供应受阻，睾丸内的精子也将备受摧残，甚至让男人不能传宗接代。因此，宽松的衣着及肥大内裤更易造就健康男人。③“时尚”休闲方式：网络时代，最容易也最惬意的事情莫过于网上冲浪，甚至网恋成为最新时尚。面对电脑，长时间久坐不动可以造成对前列腺的直接压迫，使前列腺长期处于充血状态；坐姿可以让前列腺的排出腺管与尿道成直角，使前列腺液的排泄更加困难；忘我激情下的憋尿及饮水减少也带给前列腺巨大的负担。这些影响都将成为诱发前列腺炎及疾病久治难愈的重要原因。此外，飙车、骑马、打麻将等骑跨和久坐类运动项目，对男性健康的影响也与网恋具有异曲同工的效应，都应该引起男人的高度警觉。看来，时尚的生活方式未必都对健康有利，明智的男人知道孰轻孰重。为了男性的生殖健康，徜徉在时尚中的男人，还是要对生活方式精挑细选的，淘汰或尽量回避那些有害的生活时尚。

原卫生部已经将健康生活方式与行为正式写入《中国公民健康素养基本知识与技能》中，其中特别强调的一些基本知识和理念包括：健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态；每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。每个公民都应该养成良好的生活方式，主要包括：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等方面。还应该注意拒绝毒品；勤洗手、常洗澡、不共用毛巾和洗漱用具，每天刷牙，饭后漱口；使用卫生厕所；管理好人畜粪便；经常开窗通风；保持正常体重、避免超重与肥胖；患病后及时就诊、配合医生治疗；不滥用抗生素；饭菜要做熟后食

用、生吃蔬菜水果要清洗干净；生熟食品要分开存放和加工；学会识别常见的危险标识，并远离危险物，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等。注意公共卫生和社会形象，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰，不在公共场所吸烟。

我的健康我做主。在生活中应该积极乐观地面对人生，尽可能地选择健康的生活方式将对健康产生积极的影响；而在不利的生活方式下，如何规避其带给我们生活的不利影响，尤其是在性方面的影响，将是终生需要探讨的话题。

本书仅提供部分专科问题的个人观点，希望能够起到抛砖引玉的作用，供大家生活中参考。

李宏军

2018-01-17

第一章 衣、食、住、行中涉及的男性健康问题

1. 长期穿牛仔裤和三角内裤不利于男人健康	3
2. 对来路不明的旧衣物，你一定要小心	3
3. 科学饮食“吃”出男性健康	4
4. 微量元素和金属元素对生殖健康的大作用	6
5. 慎重选择和使用性与生育“保健品”	7
6. 杜绝药物滥用与避免接触伤“性”物质	9
7. 吸烟对男人的性能力有影响吗	10
8. 酒能助“性”吗	11
9. 出“精”后饮冷水会要命吗	13
10. 多吃苹果可能帮助你战胜前列腺炎	14
11. 为了男性后代的生殖健康，孕妇也要对饮食挑挑拣拣	15
12. 硒：有益男性健康的“黄金”元素	16
13. 打造完美的性生活需要“内外”兼修	18
14. 睡房布置有技巧，卧室电视会败“性”	20
15. 裸睡让男人更自信、更强劲	21
16. 你家准备选择夫妻分床睡吗	23
17. 为了家庭“性”福，选择家居装饰材料要睁大眼睛	24
18. 两地分居，让我们夫妻难再“性”福	26



19. 分居情长，团聚“气短”	28
20. “百里不同房，同房不百里”	29
21. 骑自行车影响勃起功能吗	32
22. 长时间坐驾，让男人很受伤	33

第二章 不良的嗜好、娱乐与休闲生活方式及工作影响男性健康

1. 激烈性爱危害多	37
2. 刺激过强，让男人败“性”	38
3. 变换性交姿势为何会出现不适	41
4. 真爱不需要太多的技巧和艺术	42
5. 性生活的时间规律突然改变会影响身体健康和性情趣吗	43
6. 性器具给男人的性生活带来了什么样的变化	44
7. 性生活当防“挤压综合征”	46
8. 年轻丈夫性要求过强，让我有一系列担心	47
9. 阴茎持续坚举而不痿软，也让男人“吃不消”	49
10. 第一次性交射精快，第二次好很多，我是早泄吗	52
11. 不良的生活方式让男人遭遇不“性”	53
12. 你能接受“口交”吗	56
13. “口交”者要把好病从口入关	58
14. 招惹是非的肛交	59
15. “放纵”之后竟然“绝后”	62
16. 性交前痛痛快快洗个热水澡，好还是不好	66
17. 热水坐浴可能“洗”掉你的后代	67
18. 公共浴池让他重获男人自信	68
19. 高潮的浪漫关头，老公说脏话	71
20. 妻子患病不能过性生活怎么办	72



21. 妻子怀孕后的房事该怎么安排·····	73
22. 做爱后的梦遗是否是病态·····	75
23. 我的脚是他的特殊偏好·····	75
24. 都是“太吸引”惹的祸·····	77
25. “懒”男人的男性健康情况很糟糕·····	78
26. 性生活后一侧腰部酸痛,看看是否是性交姿势不对·····	79
27. 性生活后易带来眼睛疲劳·····	80
28. 每日彻底清洗“小丁丁”,或许有害·····	81
29. “网恋”让前列腺很受伤·····	83
30. 手机放裤袋,精子减三成?宁可信其有·····	85
31. 那次外遇,让他射精越来越难·····	87
32. 频繁手淫可以影响生育能力吗·····	89
33. 运动中睾丸经常受到撞击,会不会影响生育·····	90
34. 白领男性前列腺健康的三大隐患·····	91
35. 错班夫妻,别错过性爱·····	93
36. 经常坐着,警惕阴囊湿疹·····	95

第三章 性功能保健与男科疾病康复

1. 看护男人的“根”,为什么要从小抓起·····	99
2. 能改善男性性健康的六大生活方式·····	101
3. 增大阴茎,男士们在生活中能做些什么·····	108
4. 锻炼阴茎:让男人保持性活力·····	111
5. 日常生活中男性应该如何保护精子不受伤害·····	113
6. 规律性生活可防前列腺癌·····	114
7. 长时间节制性生活可以增加生育机会吗·····	115
8. 禁欲对性功能有何影响·····	116



9. 如何把握性生活的频度	117
10. 避孕套让我家免于绝后	120
11. 体力较弱者, 亲热前可洗个“小澡”	121
12. “冷热刺激 + 情感沟通” 给力男人	123
13. 中老年高血压患者在什么时间过性生活最好	126
14. 身体患病和过度疲劳的情况下最好“回避” 房事	127
15. 忽冷忽热的季节享受性爱时当防感冒	128
16. 遗精过频也可以靠运动来部分调理	129
17. 适宜男性的性保健运动有哪些	130
18. 运动可以改善性冷淡	131
19. 运动可以改善伴有肥胖的 ED 患者的勃起功能	132
20. 体育锻炼治疗伴有心脏病的 ED: 证据确凿	133
21. 为了改善勃起能力, 男人应该如何做好有氧运动	135
22. 健身过度会败“性”	136
23. 强健的性能力与滋补保健品	137
24. 强健男人性功能的体育锻炼	139
25. 使用“性用品”, 你准备好了吗	140
26. 保持中老年男性阳刚之气的 6 个生活建议	141
27. 家庭内就可以克服绝大多数男人的早泄	143
28. 即便是没有“发炎”, 坏习惯也会让男人的前列腺不舒服	145
29. 青年男性, 别误解前列腺炎	147
30. 慢性前列腺炎患者常用的自我调节方法有哪些	149
31. 让前列腺安然过冬	150
32. 热水坐浴对慢性前列腺炎有治疗作用吗? 哪些患者不应该选择热水坐浴	153
33. 前列腺按摩对前列腺炎有治疗作用吗? 什么情况下不能进行前列腺按摩	153
34. 慢性前列腺炎患者能否参加体育锻炼	154
35. 慢性前列腺炎患者是否要严格限制刺激性饮食	155



第四章 避孕方式对男性健康的影响

1. 如何选择最佳避孕方法	159
2. 不经常同房应如何避孕	160
3. 男性结扎后会影响性生活吗	161
4. 男人结扎后, 妻子又怀孕了	162
5. 如何正确使用避孕套	163
6. 使用避孕套避孕为何会失败	164
7. 避孕套会影响性感受吗	165
8. 男人, 请不要轻易选择安全期避孕和体外排精	166
9. 绝育男人可以不绝育	168

第五章 综合因素对男性健康的影响

1. 你将以哪一张“脸谱”去面对明天的生活	173
2. 时常调节自己的心境	174
3. 中年男人, 你感觉到累了吗	176
4. 要养成定期体检的习惯	179
5. 让健康体检物超所值	181
后记: 贫穷也是一种生活方式	184
1. 亲恩深似海	184
2. 因求学而“负债”	185
3. 艰难的求学之旅	186
4. 过于沉重的“报恩”	186
5. 成才即是最好的回报	187



第一章

衣、食、住、行中涉及的 男性健康问题



1. 长期穿牛仔裤和三角内裤不利于男人健康

长期穿着紧身裤，如牛仔裤和三角内裤，会人为地造成对阴囊与睾丸的过紧束缚，加上透气性差，使局部散热不良，引起阴囊温度升高而降低精子的活力。同时，这种裤子阻碍局部血液循环，尤其不利于静脉血液回流，可造成睾丸组织的淤血、缺血和组织乏氧而影响“生精”。这些不利影响都有可能造成不育。

阴囊潮湿和湿疹也常与下体着装有关。越是通风不良的环境下，散热越慢，越容易出汗，且难以消除，让男人的下体经常处在潮湿的状态，加之局部的脏乱（毗邻尿道和肛门）环境，极其容易滋生大量的病原体，并引发阴囊湿疹，其中股癣就是由于局部的真菌在温暖潮湿的会阴部位大量繁殖并感染的结果。越是潮湿出汗的部位，越是容易发生瘙痒，而人们又容易产生抓挠的习惯，进一步促进了局部感染的发生，并容易使得原有的感染灶经久不愈。

此外，这种不利于睾丸生存的环境，还可以影响睾丸间质细胞分泌睾酮，而睾酮是男人的活力来源，缺少了睾酮的男人将会产生一系列症状，都是对男人特征的削弱，包括出汗、乏力、心慌、体毛脱落、体力下降、性欲减退、勃起困难、射精量减少等。

所以，曾经有一段时间风行平头内裤和大裤裆裤，都有保护男人生殖健康的考虑。

2. 对来路不明的旧衣物，你一定要小心

曾几何时，打包来的外国货风靡一时。



街边或网络上那些不停叫卖的便宜、来路不明的衣服，尤其是外国名牌货，让许多赶时髦而又经济不十分宽裕的人很动心。很多人都喜欢去那些所谓外贸店或者地摊“淘”衣服，因为很多都是外国名牌，还比正品便宜很多，店主说是朋友从国外带回来的，又或者说是代生产的，由于衣服可能或多或少地有些小小的瑕疵，所以就比正品便宜。这种消费理念正好迎合了许多爱美而又缺钱的青少年，也包括一部分成年人，你们都一定要小心了，因为危机正在向你走来！

根据一些边防支队的对外宣传，他们时常会破获团伙走私旧服装大案，查缴大批量的旧服装，难免会有流入内地市场的时候。据了解，走私旧服装来源复杂，主要是从国外的垃圾场、医院太平间、废品收购站等地搜集而来，收购成本几乎为零，五颜六色的旧衣服紧紧实实压缩在一起，多数是秋冬季节的毛衣外套，甚至还可以闻到刺鼻的异味。也许那些断码的“进口高档毛衣”或“外贸服装”，有可能就来自于国外的太平间。

走私旧衣物在运输过程中进行了捆绑、包装，里面的化学制剂无法散发，对人体皮肤会有刺激。不法分子将它们分拣、翻新后以几元、几十元，甚至上百元不等价格单件出售，一般是不会经过消毒处理的。医学专家称这些“洋垃圾”含有大量病原体，有可能是传染病患者穿过的，都不知道有多少病菌；有些走私旧衣服上带有血渍，很有可能是艾滋病或严重肝病患者穿过的，病原体会通过皮肤、口腔等器官进入人体，消费者穿在身上有被感染的风险。

一旦这样的服装被青少年和成年男性穿在身上，对男人的性功能和生育能力的潜在不良影响是不言而喻的。



3. 科学饮食“吃”出男性健康

当今的世界，我们已经不再担心自己的温饱问题了，而是我们是否需要进行对饮食品种必要的选择以及如何选择的问题。专家认为，任何食物都有一定的



营养，对人体健康都有帮助，关键的是你是否需要或真的缺乏这些营养物质。平衡膳食、搭配合理、不偏食、不挑食，这样才会营养全面。作为丈夫的亲密爱人，你准备好了吗？你将为丈夫的餐桌上预备哪些食物？为了预防男性常见疾病的发生，例如慢性前列腺炎的发生，以及防止前列腺炎的复发，专家们有一些忠告可以供你选择：

（1）让餐桌上的刺激性食物悄悄消失：远离辛辣食物，不进食或少进食辣椒、不酗酒、不吸烟、远离咖啡因，既是好男人的时尚标志，又有益于男性身心健康。细心的主妇可以让这些有害健康的饮食习惯在餐桌上逐渐消失，即不伤害夫妻感情，又可以保护老公的身体健康。

（2）少盐、少糖少患病：食用较多的盐容易患高血压和心脏病，对患有慢性肾病和肝病的中年男士也十分有害，细心的家庭主妇在烹饪的时候必须给予充分考虑。

（3）常吃鱼、多补钙、水果蔬菜更可爱：鱼类等水产品，尤其是海产品中含有的脂肪少，有益成分多，可以增强人体的免疫功能；杏仁、奶制品、绿色蔬菜等含有较多的钙，可以改善人体功能，有益于骨骼和肌肉的发育，并防止脱钙；蔬菜水果含有大量的维生素和矿物质，可以有益于身体健康。

（4）增加抗氧化剂的摄入：慢性前列腺炎以及许多疾病的发生都与氧化应激作用有关。抗氧化剂，尤其是维生素 E 和维生素 C，能够减轻氧化自由基对组织细胞和血管系统的损伤，有助于对各类疾病的预防和防止疾病复发。所以，男士们的餐桌上应该不缺乏粗粮、坚果、植物油、新鲜蔬菜和水果来补充各类抗氧化剂。

（5）蛋白质摄入要适可而止：实际上，只有一小部分从事高强度体育运动的男子需要额外补充蛋白质类食物，而绝大多数男士并不需要再补充太多的蛋白质。

（6）关注被遗忘的微量元素锌：锌在体内是多种酶类的活性成分，对于调整免疫系统的功能，增加前列腺局部抗感染能力。锌含量和前列腺的抗感染能力有关，锌含量降低时对炎症的防卫机制下降，抗菌能力也下降。注意饮食补充锌元素，可以增加前列腺的抗感染、抗菌的保护作用。所以，男子的饮食中应该注意多摄入海产品、瘦肉、粗粮、豆类植物，以满足人体对锌的需求。坚果类食物，



如白瓜子、花生仁、南瓜籽以及芝麻等含有丰富的锌，细心的主妇可以在家居中准备一些这类小食品，使丈夫可以一边交谈或观赏电视节目，一边吃一些坚果，既可以增进感情、富有家庭情调，又可以补充营养，可谓一举两得。

(7) 为丈夫准备一个“温情水杯”：许多男性忙于工作，对自己的生活很不在意，甚至可以一整天不进饮食和不饮水。饮水减少必然要使尿液浓缩，排尿次数减少，使尿液内的有毒有害物质对人体造成不良影响，前列腺炎的发生机制中就有“尿液反流”进入前列腺内的情况；而每天饮用2升以上的开水或茶水可以充分清洗尿道，对前列腺的健康保健很有好处。因而，体贴的主妇应该为丈夫准备一个“温情水杯”，使丈夫适当增加饮水量，保护前列腺，同时多排尿对肾脏也十分有益处，可以防止泌尿系结石的形成。



4. 微量元素和金属元素对生殖健康的大作用

近年来，人们越来越重视微量元素和金属元素的缺乏和补充了，这不仅在于微量元素和金属元素与人的健康和疾病息息相关，对于男人来说还具有特殊的意义，它们可以影响精液的质量，对男人的生育能力有较大的影响，而医生常常用补充微量元素的办法治疗男性不育症，提高男人的生育能力。

当然了，有些微量元素和金属元素对人体是有益的，可以适当补充；有些则是有害的，要坚决回避或远离。那么，让我们盘点一下身体内的一些重要微量元素和金属元素。

锌是生殖系统内重要的微量元素，也是近年来十分热门的话题，锌的缺乏可以造成一系列不良的影响，主要包括：影响青春期男性生殖器官和第二性征的发育，影响精子的活动能力，削弱机体的免疫功能而容易患前列腺炎、附睾炎等感染性疾病，影响促性腺激素的分泌，还可以抑制机体对有害金属铅的排泄。所以，适当补充锌可以维持并改善生育功能。含锌量较高的食品主要有牛奶、玉米等。