

两性保健丛书

# 细说男性健康

(台湾)江汉声 著

海天出版社

中国·深圳

责任编辑 陈淮涛 唐晋伟  
责任技编 王 颖

书 名 细说男性健康

---

著(编)者 (台湾)江汉声

出版发行者 海天出版社

地址 中国深圳彩田南路海天综合大厦

邮编 518026

原出版者 台湾台视文化公司

版权代理 广西万达版权代理公司

印刷者 深圳大公印刷有限公司

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 13

字数 250(千)

版次 1999年1月第1版

印次 1999年1月第1次

印数 1—8000册

---

I S B N 7-80615-939-8/R·36

定 价 19.50元

图 字 19-1998-103

# 序

## 我们需要男性健康

□ 江汉声

如果一个女人觉得她有“女人病”，她知道去看妇产科医生；如果一个男人觉得他有“男人病”，怎么办？通常是采取如下的对策：

阳萎早泄——看广告、找补药吃。

中标流脓——药房买成药、找“性病花柳科”。

性器问题——看“肾亏专科”或整型人珠。

久婚不育——那根本是女人的事，男人不必看！

事实上，在医学领域中还没有“男性专科”这个专业，它原本是泌尿外科的部份，但是大多数泌尿科医生有兴趣的是肾结石、前列腺肥大、膀胱发炎和各种癌症，至于男性疾病的病人常常是三言两语就打发走了，对于这方面的疑难杂症也不是很有经验；所以，更使我们的病人不知何去何从。

再看看坊间的书摊，到处可见“女性健康宝鉴”，告诉妇女如何面对月经、白带、怀孕、避孕等私人问题，但假如一个男人想对他的隐疾多知道一点——像包皮长不长、睾丸大小

不一样、用力大会流精等，似乎找不到一本书可以告诉他们正确的知识。

在我十多年的泌尿专科医生生涯中，从1985年有机会去美国学习性功能诊疗之后，就逐渐深入“男性医学”次专科的领域。在每天面对无数愁苦的男人、分担他们的烦恼时，深深体会到——男人在“性”方面是多么脆弱。在台湾，几乎近百万的男人可能有性功能的困扰；大台北地区每五、六对夫妇就有一对有不孕的问题，其中一半是男人的因素；而且由于男性生活空间大，太多的男人有性病感染、性病后遗症或性病恐惧症；所以相对于“妇科”的“男科”是绝对需要的。这些年来，笔者不遗余力地在临床、教学、研究上推展男性医学，希望能为社会、为男性做更多的服务。

一般民众对我们所做的研究可能不感兴趣——谁在乎狗的勃起、老鼠的精虫？然而对于男人切身问题的相关知识却有太多的渴求。而多年演讲经验的心得是这必须从基本的性教育开始灌输民众更多有关男性生理的知识。

# 目 录

序 我们需要男性健康.....(1)

## 上 篇

第一章 长不长有关系——包皮 .....(3)

1. 包皮奇谭 .....(4)
2. 一件天生的外衣 .....(5)
3. 要不要割,医师自有分寸 .....(8)
4. 新生儿割包皮好吗? .....(11)
5. 男性阴部卫生和病变 .....(17)
6. 包皮龟头炎原因多 .....(21)

第二章 常以大小论英雄——阴茎 .....(25)

1. 闲话一条“鞭” .....(26)
2. 男人的“性器短小忧虑症” .....(32)
3. 宝刀已老——海绵体硬化 .....(36)
4. 阴茎弯曲症 .....(39)
5. 命根子“骨”折! .....(42)

- 
- 第三章 男性的八宝袋——阴囊** .....(47)
1. 睾丸有疾,小心不育 .....(48)
  2. 自摸睾丸可以救命 .....(50)
  3. 阴囊积水 .....(56)
  4. 精索静脉曲张侵袭瘦高的男性 .....(60)
  5. 阴部搔痒 .....(65)
- 第四章 老来多作怪——前列腺** .....(71)
1. 常见的前列腺发炎 .....(72)
  2. 前列腺为什么会肥大? .....(79)
  3. 前列腺癌——长寿的杀手 .....(86)
  4. 南瓜子预防前列腺肥大 .....(91)
  5. 奇妙的锌 .....(95)
- 第五章 容易受伤害的育种——精虫**.....(101)
1. 精虫决定男人会不会生 .....(102)
  2. 射精的能和力 .....(115)
  3. 男性不育越来越多 .....(119)
  4. 男人的生育能力有没有年限? .....(123)
  5. 紧身牛仔褲扼杀香火.....(126)
  6. 蒸汽浴可能洗掉后代 .....(129)
  7. 太多药物会使男人无种 .....(132)
- 第六章 嘘嘘乐不乐影响大——尿液和尿道** .....(135)
1. 尿液藏不住健康.....(136)
  2. 血尿不可掉以轻心.....(141)
  3. 尿频怎么办? .....(144)
  4. 小便难解、分叉不必太紧张 .....(149)
  5. 男性尿道畸型是常见的 .....(151)
-

---

6. 一肚子小便——尿道狭窄 .....	(155)
7. 不听使唤的尿失禁 .....	(158)
<b>第七章 中国男人的最怕——肾亏 .....</b>	<b>(161)</b>
1. 什么是肾亏? .....	(162)
2. 肾亏的古病今医 .....	(166)
3. 白浊、下消的疑惧 .....	(175)
4. 真的是滑精、精门松弛吗? .....	(177)
5. 令人惊恐的精血症 .....	(181)
6. 怎么会“马上风”? .....	(185)
<b>第八章 致命吸引力——性病 .....</b>	<b>(191)</b>
1. 小心祸延子孙——梅毒 .....	(192)
2. 市井常见的花柳病——淋病 .....	(199)
3. 唯一能致癌的性病——菜花 .....	(204)
4. 不能断根的病毒——疱疹 .....	(209)
5. 20世纪黑死病——爱滋病 .....	(212)
6. 如何预防性病? .....	(217)
7. “保险”有一“套”? .....	(222)

## 下 篇

<b>第九章 “大势不妙”怎么办?</b>	
——阴部伤痛非同小可 .....	(231)
1. 细皮嫩肉经不起碰撞——阴部外来之伤 .....	(232)
2. 这是可能的——命根子被狗咬 .....	(237)
3. 男人八宝袋大意不得——阴囊肿痛 .....	(239)
4. 不是超人,是病人——阴茎勃起异常 .....	(243)

---

- 
5. 被她夹住了——阴道痉挛症 ..... (247)
6. 阴囊抽痛有新疗法——“精索静脉曲张”得救 ..... (250)
- 第十章 “尿尿不乐”怎么办?——尿事有问题,好烦恼**  
..... (253)
1. 水是泌尿道的百药之王 ..... (254)
2. 喝啤酒能化解肾结石吗? ..... (258)
3. 尿尿痛是不是“中标”? ..... (260)
4. 尿床治得好 ..... (263)
5. 小便禁不住,伤脑筋! ..... (266)
6. 老人尿失禁的居家护理 ..... (269)
7. 为什么前列腺发炎难治疗? ..... (272)
8. 前列脉肥大吃药也可根治 ..... (282)
9. 前列腺癌增多 ..... (288)
- 第十一章 “下面痛痛”怎么办?**  
——大大方方医好下腹疼痛 ..... (291)
1. 老中青年都可能得“骨盆腔郁血症候群” ..... (292)
2. “腹股沟疼痛”也烦恼 ..... (295)
3. 膀胱异物是尿道快感后的悲剧 ..... (298)
- 第十二章 “不爽”、“好虚”怎么办?**  
——尽情射精才是恼康 ..... (303)
1. 改变性观念,畅所欲射 ..... (304)
2. 心因性射精障碍需及早治疗 ..... (307)
- 第十三章 “男不男”怎么办?**  
——秃头、恋物癖、同性恋乃身心之患 ..... (311)
1. 秃头男人的性能力比较强? ..... (312)
2. “恋物癖”是怎么回事? ..... (314)
-



3. 男同性恋容易罹患“性”传染病 .....(317)
- 第十四章 “心里怕怕”怎么办?**
- 汲取正确观念,不再害人误己 .....(323)
1. 性病恐惧症戕害男人身心 .....(324)
2. 为什么还是中标?——性病预防的常见失误 .....(328)
3. 抽凉烟会阳痿吗? .....(331)
- 第十五章 “不性福”怎么办?——学习、营造美满的房事**
- .....(333)
1. 搜索男人的性敏感带 .....(334)
2. 发觉更多的“性”奋点 .....(336)
3. 妥善经营性兴奋期 .....(338)
4. 性高潮维持多久最好? .....(340)
5. 自慰中练习性能力 .....(342)
6. 再来一次更助“性” .....(344)
- 第十六章 “女人不爱你”怎么办?——了解她,体贴她** (347)
1. 情趣商品谈情趣 .....(348)
2. 枕边如何细语? .....(351)
3. 性爱中的女人最需要温存 .....(353)
- 第十七章 “不想生”怎么办?——先生请避孕** .....(355)
1. 男人更适合避孕 .....(356)
2. 男性避孕药古今谈 .....(362)
3. “无刀口的男性结扎”创新纪元 .....(367)
- 第十八章 “想生不能生”怎么办?**
- 患者、医师、科技三方配合创生机 .....(371)
1. “电激取精”让不射精仍可怀孕 .....(372)
2. 用“补药”改善精虫不良 .....(376)

3. “洗涤精虫”、“浓缩精液”为不好的精虫整容……(379)
4. “人工受精”助精虫一臂之力……(382)
5. “精子银行”是传宗接代的希望冰箱 ……(385)
6. “副睾丸显微吸取精虫术”给不通的输精管打开一条  
“生”路……(390)

# 上 篇

包皮太长,就一定得割吗?  
“那话儿”的标准尺寸是多少?  
手淫不会“肾亏”,为什么?  
爱穿紧身牛仔裤会绝种,可能吗?  
男人不育的祸首到底是谁?  
你真的知道性病的后遗症吗?





第  
一  
章

---

长不长有关系  
**包皮**



## 1. 包皮奇谭

男人的包皮在历史上最有名的应该是圣经“创世纪”中所言，男孩在出生后第八天必须割除包皮，这种割礼使犹太人成为“上帝的选民”，否则就是进不了天国的外邦人。

可是根据古罗马史学家研究，犹太人承认他们从埃及人那里学到这种习俗，而埃及人这种文化的来源却是为了“尊崇女神”。在罗马帝国时代，献身给“大母神”的男祭司，必须割下他们的阴茎和睾丸做为供品。所以有人大胆假设，“割包皮”可能是古文化“去势”的遗迹，割掉一小部份意思意思；也有人认为，古埃及人最先开始割包皮是为了预防一种“卡伯”的病（很可能是梅毒），因为“它很难治愈，特别喜欢侵犯留有包皮的人”。

阿拉伯人和不少非洲黑人的割包皮仪式多在青春期时才进行。土耳其男孩则在六、七岁时举行割礼，被视为成年礼，当天他身穿白袍、系红丝带、骑一匹缀满花朵的驴子前往，完成割礼之后，坐在一张布置奢华的床铺上接受恭维和礼物。

## 2. 一件天生的外衣

### “包皮”是什么？

恐怕还有很多男性搞不清楚，更遑论是女性。包皮是阴茎外头的一层皮肤，出生时阴茎全部由包皮覆盖；到了初中发育后，有一部份人就会褪掉包皮，龟头自然外露；结婚后有了性行为，大多数人的包皮会退到冠状沟底下。不过，有相当比例的男性的龟头始终未露出包皮之外，这就是一般所称的“包皮过长”。

包皮过长可分三种情形：

一、外皮过剩。这种包皮事实上只是外皮多一点，在性行为时会自动退下，是不需要去割的。

二、完全的包皮过长。在包皮上有个较窄的环节，而且非常紧，使得包皮在任何情形下都难以推下。

三、不完全的包皮过长。包皮虽有环节，但用力时可以将包皮推下。

## 保护阴茎免受伤害

包皮这层贴切的皮肤是天生最合身的阴茎外衣，它的功能很多，最重要的是保护阴茎避免伤害，所以在阴部擦伤、被机器卷伤、裂伤、撞伤时，阴茎自然反射内缩，包皮常首当其冲发生瘀血或撕裂。另外，包皮也是很敏感、能伸缩的皮肤，在性生活中发挥适切的功能。

这张皮在常见的先天尿道下裂或尿道狭窄的病人来说功用更大，可充分利用包皮来做一条新尿道或修补尿道缺损，所以新生儿割包皮前请先看看他有无先天畸形，如果有，刀下留皮！

## 包皮过长易藏污

包皮如果经常覆盖在龟头上是不合卫生的，因为一方面龟头会有分泌物产生，这种白白黏黏的分泌物我们称之为包皮垢，包皮垢如不清洗就会堆积在包皮内，小孩子尤其常见成块的包皮垢无法清除，像乳酪一样的形状，虽然没什么害处，但很不舒服。另一方面，包皮长期和龟头黏在一起，在夏天出汗或浸水的情况下会出现包皮龟头炎——龟头上出现红色斑点，包皮泛红，痒痛，这种情形是必须治疗的。

如果包皮能翻下至龟头下方，基本上是不用割包皮的，只要每天做好下列的保健工作：

一、“经常”将包皮翻下来，不要让它全部覆在龟头上，虽然有时自己会翻回去，但慢慢习惯了，在发育后或结婚后

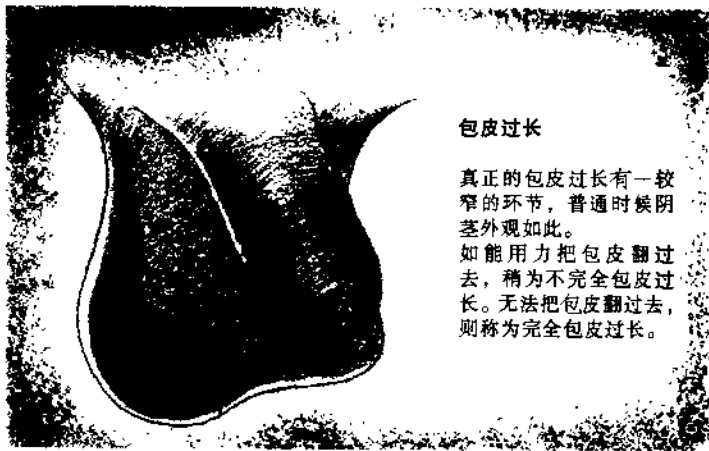


就不会再翻回去了。

二、洗澡时将包皮翻开来用清水冲洗，把包皮垢轻轻拭掉，然后以干净棉布擦干。

三、如果发生包皮龟头炎，更须翻开保持干燥，清洗时不能用肥皂或清洁剂，擦干后可撒些爽身粉。

四、切忌在包皮龟头上涂抹不明药膏，有异状必须找合格医师诊治。



包皮过长

真正的包皮过长有一较窄的环节，普通时候阴茎外观如此。

如能用力把包皮翻过去，稍为不完全包皮过长。无法把包皮翻过去，则称为完全包皮过长。