

男性身体使用手册

生命中最受用的礼物 给男性最体贴的关爱
身体充满奥妙，解密奥妙的过程却如此轻松，享受充满快感的阅读，然后，
了解您所想了解的一切。

沙柳、梭梭、沙棘根深耐旱，因此可生长在沙漠；而望天、红杉、花梨喜湿喜热，因此生长在热带地区。
男人如树，不同的男性身体器官就像不同的树种，需要不同的关爱。关爱得法，健康挺拔，关爱不得法，羸弱得不像个男人。
我们首先要学会的，不是与疾病抗争，而是恰当地关爱自己的身体。

《男性身体使用手册》便是一本告诉您如何关爱自己身体的书

NANXING
SHENTI SHIYONG SHOUCHE

刘新生◎编著




北京科学技术出版社



男性 身体使用手册

刘新生◎编著

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性身体使用手册/刘新生主编. —北京: 北京科学技术出版社,
2007. 7

(健康人生系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3466 - 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 (2007) 第 064762 号

男性身体使用手册

作 者: 刘新生

责任编辑: 曹 苗

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

版式设计: 部落艺族

内文制作: 学知益众

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

字 数: 215 千

印 张: 14.75

版 次: 2007 年 7 月第 1 版

印 次: 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 6000

ISBN 978 - 7 - 5304 - 3466 - 6/R · 939

定 价: 84.00 元 (全套三册)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言



健康的男人才是好男人

《说文解字·男部》：“男，丈夫也。从田，从力。言男用力于田也。”什么是男人呢？就是用力在田里干活的人。一直以来，男人都是强壮、有力、威武的象征，传统角色的定位，使男人过于相信自己的健硕，尤其在涉及性别角色的健康方面，更是敏感。其实，从力量的角度来说，男人是较女性强壮，可从健康的角度来说，就未必了。很多人，尤其是男人，分不清力量和健康的区别，常误以为有力气就是健康，强壮的男人才是真正的男人。

这就像貌似强大的男人，以为能吃能睡就没病，以为年纪轻轻就不会得病一样荒谬。其实，男人远比女人脆弱的多。从先天条件来讲，抗衰老和增强机体活力的基因都位于 X 染色体上，女性有两个 X 染色体，男性只有一个，所以，男性抗衰老、抗疾病的能力比女性差，实际寿命也比女性短 5 ~ 10 年。中国性学会 2006 年的一项调查表明，我国男性健康呈现明显恶化趋势，85.2% 患有不同程度的男性疾病，且每年以 15% ~ 20% 的速度递增。然而，受传统观念以及社会偏见的影响，明明身体出了问题，许多男性患者却讳疾忌医。而且，尽管现代医学看起来很发达，但医生主要是治病，所以，真正的健康在自己的手中，不管是保健还是发现疾病，都需要男性自己有意识地对健康用心。

我曾就读于医科大学，参编了多部医学著作，毕业后一直从事性健康教育工作，编辑撰写的多篇文章获国家级奖项，在新浪、天涯医院等多家知名网站担任性健康顾问。每天打开邮箱，映入眼帘的是一封封读者的咨询邮件，工作台上，求助的信件也堆成了小山，我想给每一位读者一个满意的答复，可是，由于时间和精力原因，根本不可能实现。于是，精心酝酿了这本书，我希望每一位男性朋友都可以通过这本书做自己的医生，了解自己的身体，爱惜自己的身体。这不仅是自己的幸福，也是全家人的幸福。

男人，关心自己就是关心全家。

健康的男人才是好男人。

刘新生

2007年6月



目录



生理篇

第一章 谁塑造了男人 /002

第一节 男人为什么有力量 /002

- 一、青春期，性激素风暴 /002
- 二、男孩发育时间表 /004
- 三、Y染色体打造男人 /005
- 四、谁是性欲的“推手” /007
- 五、男人有雌激素吗 /008
- 六、拯救天然雄激素 /009

第二节 男人雄风的四大“杀手” /012

- 一、酒精，受伤易恢复难 /012
- 二、吸烟，干扰的不只是精子 /014
- 三、多了赘肉，溜走健康 /015
- 四、不要让自己成为“压力锅” /016

第三节 激素和“春药” /017

- 一、男人梦想的“春药” /017
- 二、最好的“春药”在自身 /020

第二章 男人为什么有乳房 /022

第一节 男人乳房，静静的花蕾 /022

- 一、男人乳房的一生 /023
- 二、当男人的乳房遭遇意外 /024



第二节 男人的乳房也要呵护 /027

- 一、苦恼的胖男孩 /027
- 二、惊恐的中年男子 /028
- 三、“性福”的“小乳乳” /030

第三章 男人的体液知多少 /031

第一节 精液的秘密 /031

- 一、你了解精液吗 /031
- 二、精液的营养学 /034
- 三、精液和女性健康 /036
- 四、精液传奇 /039
- 五、精子杀手 /043

第二节 前列腺液，精子的营养液 /046

- 一、那令人心忧的滴白 /046
- 二、尿道腺液，性爱润滑剂 /048

第三节 尿液 /049

- 一、尿液里有什么 /049
- 二、“喝尿治病强身”有道理吗 /051
- 三、观尿液知健康 /052

第四章 男人的私密花园 /055

第一节 阴茎迷思 /055

- 一、阴茎大小的困惑 /055
- 二、阴茎可以再次发育吗 /056
- 三、阴茎勃起能力最重要 /057

第二节 睾丸，娇嫩的雄性象征 /059

- 一、睾丸虽小，功能大 /059
- 二、自慰会让睾丸变小吗 /060

第三节 附睾，精子的成形车间 /062

- 一、附睾自述 /062
- 二、输精管道 /064
- 三、男人三大附属性腺 /065

第四节 生殖健康自我诊断 /066

- 一、尿痛 /066
- 二、尿频 /067
- 三、尿急 /068
- 四、尿血 /068
- 五、排尿困难 /069
- 六、阴茎痛 /070
- 七、会阴瘙痒 /072
- 八、睾丸疼痛 /073

第五节 男人私处也娇嫩 /074

- 一、别让阴茎很受伤 /074
- 二、让睾丸远离危险 /075
- 三、小包皮，大问题 /079

计生篇

第一章 男人的优生经 /082

- 第一节 男人有持久的生育力 /082
- 第二节 男性的最佳生育年龄 /083
- 第三节 最佳组合到底是什么 /084

第二章 生育避孕，男人也有责 /086

- 第一节 用避孕套，让老婆健康 /086
- 第二节 男性结扎，简单的手术深深的爱 /088
- 第三节 体外排精，悬崖边的探戈 /090
- 第四节 忍精不射有苦头 /092
- 第五节 高温避孕有隐忧 /093



病理篇

第一章 阴茎病倒时 /098

第一节 小阴茎 大烦恼 /098

- 一、不敢结婚的“王老五” /098
- 二、是谁夺走了阴茎长大的机会 /099
- 三、阳刚男子，性事不阳刚 /100
- 四、藏起来的不是小阴茎 /101

第二节 阴茎弯曲 /102

- 一、生理性阴茎弯曲 /102
- 二、向下弯曲要当心 /103
- 三、阴茎硬结症——弯曲并疼痛 /104
- 四、阴茎意外受伤之后 /104

第三节 阴茎损伤 /105

- 一、阴茎离断 /105
- 二、阴茎绞窄 /106
- 三、阴茎折断 /107
- 四、阴茎系带撕裂伤 /107

第四节 阴茎皮肤病 /108

- 一、阴茎起珍珠状丘疹 /108
- 二、白塞病 /109
- 三、皮角 /110
- 四、阴茎头白斑 /111

五、增殖性红斑 /111

第五节 阴茎炎症 /112

- 一、包皮龟头炎 /112
- 二、阴茎过敏性炎症 /113
- 三、干性阴茎头炎 /115

第二章 “弹丸之地” 有隐忧 /116

第一节 男人，呵护好你的阴囊 /116

- 一、阴囊外伤 /116
- 二、阴囊癣 /119
- 三、阴囊湿疹 /120
- 四、阴囊湿疹样癌 /122
- 五、睾丸鞘膜积液 /123
- 六、疝气，青睐老人和小孩 /124

第二节 睾丸病，最伤男人气概 /127

- 一、隐睾 /127
- 二、睾丸外伤 /128
- 三、睾丸扭转 /129
- 四、睾丸炎 /131
- 五、睾丸肿瘤 /133
- 六、附睾炎 /136
- 七、精索静脉曲张 /138

第三章 小前列腺折磨大男人 /140

第一节 急性前列腺炎，痛苦虽大治疗易 /140

- 一、前列腺病的帽子别随便戴 /140
- 二、肛肠病引来前列腺炎 /141
- 三、孔老伯为何得了前列腺脓肿 /143

第二节 慢性前列腺炎，男人性情之战 /144

- 一、慢性前列腺炎，别被庸医忽悠 /144
- 二、慢性前列腺炎后，你的性爱在不在 /146
- 三、心理问题与慢性前列腺炎 /149

第三节 前列腺增生，爱上中老年男性 /151

- 一、前列腺有增生，首先小便有问题 /151
- 二、药物治疗，该选择什么 /153
- 三、别等到肾功能不全 /155
- 四、当急性尿潴留发生时 /158



五、手术后的性障碍 /159

第四节 前列腺癌 /160

一、前列腺癌和性功能 /160

二、前列腺是增生，还是癌 /162

三、腰背疼痛，前列腺癌作祟 /164

第四章 当男人不能生育 /165

第一节 男人少精，女人难结珠胎 /165

一、少精男人要不要补肾 /165

二、不育，源于少年时的一次发热 /167

三、免疫性不育，身体内同室操戈 /169

四、单睾丸男人能生育吗 /170

五、病因在脑的不育症 /171

第二节 劣质精液也难育宝宝 /172

一、当精液“变身”失灵 /172

二、精子体弱难和卵子“鹊桥会” /174

三、有些流产与男人畸精过多有关 /175

四、口腔健康和不育症 /178

第三节 “无精”男人，如何有后 /179

一、男人有精无出路，健康女人“怀珠”难 /179

二、精道不通，难以播种 /182

三、先天小睾丸难结爱情果 /183

四、是男人，却无精子 /183

五、生育型“无睾”综合征不是绝症 /184

第五章 旁观补肾热潮 /186

第一节 正统中医如何定义肾虚 /186

一、中医肾虚不同于肾病 /186

二、男性阳痿不等同于肾阳虚 /187

三、腰痛不是肾虚的关键词 /188

四、性疲劳不是性功能障碍 /189

第二节 补肾，要补个明白 /191

- 一、男人为什么肾虚 /191
- 二、补肾需要辨证施药 /193
- 三、补肾的自助疗法 /193

第六章 男人“绝经”的那些事 /195

第一节 男性更年期究竟是什么 /195

- 一、争论，从诞生起就存在 /195
- 二、更年期的自我诊断 /197

第二节 更年期治疗，男人如何选择 /198

- 一、要不要服用雄激素 /198
- 二、中医如何治疗更年期 /200
- 三、男性更年期，营养疗法助健康 /202
- 四、面对更年期，男人如何自我保健 /203

第三节 更年期男人警惕心理障碍 /205

- 一、抑郁症，更年期男人的“心理感冒” /205
- 二、婚外情，歧路里寻找雄风 /207

第七章 男人的百变性发育 /210

第一节 尿道下裂，难分雄与雌 /210

- 一、男孩何时手术好 /210
- 二、尿道下裂会遗传吗 /212
- 三、你了解真正的小阴茎吗 /213

第二节 性发育的时间误差 /216

- 一、8岁男孩的性早熟 /216
- 二、4岁男孩的“性骚扰” /217
- 三、16岁男孩戴胸罩 /218
- 四、沉睡的青春期 /219

第三节 男人里装着女人 /220

- 一、昔日妈妈摇身变男儿 /220
- 二、不孕女却是男儿身 /223



男性身体使用手册

生理篇

- 第一章 谁塑造了男人
- 第二章 男人为什么有乳房
- 第三章 男人的体液知多少
- 第四章 男人的私密花园

第一章 谁塑造了男人

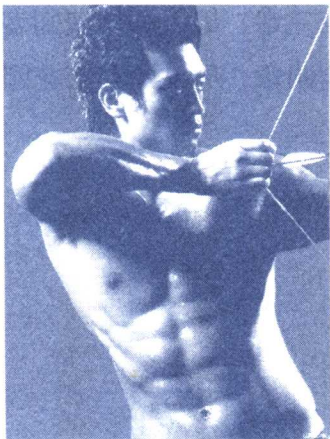
第一节 男人为什么有力量

从生理上而言，多数男人比女人有力气，肌肉更发达，像“兰博”史泰龙、“终结者”施瓦辛格，他们扮演的英雄形象让人热血沸腾，我们也不得不赞叹人家那一身肌肉！

一、青春期，性激素风暴

“男孩的生理发育是一个充满心理迷乱的过程。一开始，仿佛有一阵陌生的微风偶尔从远处吹来，带着从未闻到过的气息，掠过男孩的身体，激起一种轻微的莫名快乐。接着，那风吹得越来越频繁了，风力越来越大了，它渐渐靠近，突然显身为猛烈的风暴。这风暴把男孩的身体抓在自己的手掌之中，如同一个新的猎获物，颠簸它，撕扯它，玩弄它。”

——周国平《岁月与性情》



这样的经历并不是个别的，几乎每个男人在14岁左右都会经历这样的突然变化。

在这个阶段，男孩会发现面对那些终日玩在一起的女孩子不再自然，有些害羞，更有些想接近她们、了解她们的冲动。不仅如此，使男孩子惊异的事还多着呢。他们的声音开始变得低沉，远不如原来清脆，光光的嘴唇上面开始长了黑黑的绒毛，身高开始猛长，肌肉猛增，原来的小矮个可能很快变成

大高个，鹤立鸡群的感觉会让他们有些不自在。更让他们不知所措的是，脐下三寸的位置长了不少黑黑的毛发，阴茎、睾丸开始变大，不时会出现勃起，特别是在公共场合。也许，他们通过看书或是无师自通地学会了自慰，那些从体内喷射而出的白色精液让他们惊慌不已。等到男孩能坦然面对这一切时，他已经长大成人，变成了一个高高壮壮的小伙子。他们开始大胆追求女孩子，不久和女人结婚，有了性爱，很快当上了爸爸。

很多人说这是雄激素催化的结果，这种说法只能说是对了一半。男人的这些变化应该说是全身激素系统配合的结果，在雄激素背后还有不少“幕后英雄”。

谁开启了男人的青春期？肯定不是男人自己，因为男孩自己都有些大惑不解。是雄激素吗？也不是，雄激素的突然增高其实是有另外的原因。目前研究认为，无论男人和女人，性和生殖功能是受下丘脑—垂体—性腺轴来调控的。在男人来讲，就是下丘脑—垂体—睾丸轴。下丘脑分泌一种促性腺激素释放激素，刺激脑垂体分泌促性腺激素，在促性腺激素的作用下，睾丸分泌雄性激素和产生精子，维持男性正常特征。

从婴儿期到青春期前期，下丘脑—垂体—睾丸轴处于一种静止状态。科学家们检测发现，在临近青春期时，男孩子在睡眠中垂体脉冲式分泌促性腺激素增多，频率可达每小时1次，强度增大，沉睡中达到高峰，这种现象一直持续到青春期后期才消失。现在已确认这是进入青春期发育的早期信号。在这个阶段，下丘脑、垂体分泌的激素都开始增加，睾丸也逐渐发育成熟，被从睡梦中唤醒，开始大量分泌雄激素。男孩子的身体开始出现戏剧性变化。

雄激素包括睾酮、雄烯二酮及去氢异雄酮等，其中睾酮的作用最强。雄激素主要由睾丸产生，肾上腺皮质也能分泌少量雄激素。雄激素的主要作用是促使睾丸、阴茎、阴囊、前列腺等男性性器官发育，使这些器官逐渐增大成熟，以致遗精的出现；雄激素还可促进阴毛、腋毛、体毛、胡须、喉结、变音等第二性征的发育。另外，雄激素具有很强的促进蛋白合成作用，它可和生长激素联合起来，共同促使骨骼发育，使其迅速增长、



增粗，男孩就会出现青春期生长突增。同时，它还可促进肌肉的增长，使肌肉力量大大增强。

二、男孩发育时间表

睾丸的增大是青春发动的最初征象，睾丸长度大于2.5厘米或当睾丸容积达4毫升，即进入青春期。男性青春发动的平均年龄为11.5岁(10~13.5岁)。睾酮水平迅速上升产生青春期生长峰及变音和阴毛生长。睾酮使整个身体的骨矿含量增加、体脂减少、痤疮发生。痤疮是过量雄激素的敏感指标之一。毛发的量和分布，特别是阴毛和胡须，是雄激素水平的重要标志。在青春发育期中期，约2/3男孩可有乳房增大，其发生在睾酮达成人水平之前，有人认为是雄激素不足的表现。胡须、体毛和阴毛的密度和分布在青春期后期逐渐发展，但存在种族及个体差异。初次射精年龄平均为15~16岁。

男孩青春期第二性征的变化集中于生殖器（睾丸大小、阴囊、阴茎）和阴毛，目前广泛参照的是Tanner等制订的青春发育分期的五期标准。

（一）生殖器

I期：青春期前状态，幼稚阶段，睾丸长径小于2厘米，容积2~3毫升。

II期：睾丸和阴囊开始长大，睾丸长径大于2.5厘米，容积4~8毫升，阴囊皮肤颜色变红。是青春期开始的征象。

III期：阴茎开始增粗和增长，睾丸和阴囊进一步增大，睾丸长径大于3.0厘米，阴囊皮肤色素变深，出现皱褶。

IV期：龟头发育，阴茎的长度和宽度进一步增加，睾丸长径大于3.5厘米，阴囊皮肤色素沉着和皱褶增多。

V期：生殖器的发育达到成人水平，睾丸长径大于4厘米。

（二）阴毛

I期：青春期前状态，耻骨上无阴毛出现。



Ⅱ期：阴毛稀疏、柔软，呈直的或稍卷曲状，毛色较浅，主要出现在阴茎基底部。

Ⅲ期：毛色加深，变长和增粗，进一步卷曲，并向上扩展到耻骨联合处。

Ⅳ期：阴毛增多，颜色、粗长度已具有成人阴毛的特征，但分布区域小于成人。

Ⅴ期：阴毛的类型和浓密程度已达成人水平，扩展至脐部，呈菱形分布。

三、Y 染色体打造男人

吴女士从小至今不来“例假”，到多家医院检查，均未查出原因。1年前，经人介绍，她与同市人周某结婚成家。吴女士也感觉自己女性特征不太明显，尤其是乳房不突出，背着丈夫使用雌性激素，来调节夫妻生活。丈夫对妻子的“秘密”，一概不知。

结婚1年，吴女士一直未怀上孩子，夫妻感情出现了裂痕。经检查，吴女士除子宫小、乳房不突出外，与正常女子没有两样，但其性染色体为XYY，而正常女性的性染色体应为XX。吴女士流着泪对医生说：“我渴望做一名真正意义上的女人，希望拥有自己的孩子。”

众所周知，人体的细胞内有23对染色体，染色体上分布了庞大的遗传信息，也就是基因，这些基因决定了人类后代的遗传和人体的设计蓝图。男人和女人有44条染色体是完全相同的，这些染色体被称为常染色体，共有22种不同类型，每2条配成1对。而剩下的2条染色体，男女的组合方式差别很大，女性的2条染色体全部是X染色体，像常染色体那样配成1对，而男性却只有1条X染色体，与之配对的是女性没有的Y染色体。1963年，科学家们统一了染色体的命名，按从大到小的顺序给常染色体编号为1~22号，而性染色体自成体系。

性染色体中X染色体比较大，仅比7号常染色体小一点，而Y染色体却非常小，比常染色体21号或22号还要小一些，长度仅为X染色体的