

男性保健

NANXING
BAOJIAN

武汉市计划生育宣传教育中心 编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位





男性保健

NANXING BAOJIAN

常州大学图书馆
藏书章

武汉市计划生育宣传教育中心 编

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

男性保健 / 武汉市计划生育宣传教育中心编. — 北京 : 中国人口出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5101-1527-1

I. ①男… II. ①武… III. ①男性—保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第306860号

男性保健

武汉市计划生育宣传教育中心 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京和谐彩色印刷公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	5.5
字 数	200千字
版 次	2012年12月第1版
印 次	2012年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1527-1
定 价	12.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcs.net
电子信箱	rkcs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编：李丹芳

副 主 编：吴克敏

编 委：章 炜 何 平 陈定国

编 审：何 平

策划编辑：陈定国 秦春芳

责任校对：梁礼萍 张 曼

浅谈“男性保健”的重要性

从字面意义上讲，“男性保健”是为了促进男性健康所采取的保健措施。

1994年，“生殖健康”定义正式确定。即：“人类及个人在整个过程中，其涉及与生殖有关的一切活动，均应在生理心理和社会诸方面处于完好的状态。”这一定义由世界卫生组织全球政策委员会通过，并于同年9月在埃及召开的“人口与发展”会议上确认并写入《人口与行动发展纲领》。1998年，世界卫生组织人类生殖健康研究特别规划署首次提出了生殖健康的政策及其措施，并于1998年将“生殖健康”正式写入备忘录中。根据这一标准，男性健康即指以男性生殖健康为基础，男性生理、心理、社会等各方面的健康状态。

目前世界男性健康的状况不容乐观，男性与女性之间的健康差距逐年加大。

其一，男性的预期寿命比女性大大减少，20世纪20年代初期，女性的预期寿命仅比男性多1年。据统计数据显示，20世纪70年代我国女性人均预期寿命比男性多2.7年，到20世纪90年代差距增大到4.4年，现在预期寿命较男性增大到7年。

其二，男性生殖健康不容乐观。自工业化以来，男性精子数量呈现逐渐降低趋势。研究报道，近50年，成年男性精子数量已降低30%~50%，而且畸形精子、死精子发生率呈上升趋势。精子数量低、质量差，已成为影响男性生育的重要原因之一；不育症的发病率从8%~10%上升到12%~16%。我国的不育症患病率从1985年前的6.9%上升至1998年的12.6%，至少有3500万男性不育患者；男性生殖系统疾病发病率也在升高。如前列腺增生、前列腺炎、前列腺癌等。男性性功能障碍发生率也高达10%以上，性传播性疾病更是呈上升趋势。

其三，许多严重危害人类健康的疾病，男性发病率明显高于女性。例如高血压、糖尿病、疲劳综合征、肥胖综合征、脱发、秃顶等已经成为男性的高发疾病。男性的心脏病发病率是女性的两倍。

其实，两千多年前的《黄帝内经》已经将男性保健问题放在高于女

性保健的突出位置上。且不说论述男子的各种养生方法，仅《黄帝内经》一书记载的男性病症就有二十多种，而记载的女性病症仅仅只有四五种。显然，该书的成书时代，即秦汉时期尤为重视男性保健。

从生理角度来看，其一，男性从生命的开始就比女性面临更多的磨难：男性受精卵没有女性受精卵易于成活；由于遗传的因素，男性胎儿存在于子宫中时，要经过比女性胎儿更为复杂的转化过程，所以，男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿；在出生后第一个月中，男婴的死亡率比女婴高30%，且男婴残疾、畸形率也比女婴多33%。由此可见，男性的先天条件并不比女性优越，男性的素质并不是天生强健的。其二，男性的耐受力和抗病力也比女性差：男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳，且易生病。男人在工作中遇到阻力时，往往心跳加快，血压升高，肾上腺分泌增加，而女性却少有这类反应，因而男性的心血管疾病的发病率高于女性。女性有双重的免疫基因，有双倍于男性的免疫物质，因而许多疾病女性少发，而男性多发，且病死率也高。如心脏病、糖尿病、血友病、胃溃疡、色盲、秃顶、疖疮等。

从社会角度看，当今的时代，是一个竞争越来越激烈的时代。几乎每个人都承受着不同的压力，甚至还会遇到突如其来的灾难和意想不到的伤害，处于社会、家庭主角地位的男性承受的压力更大。男性要成家、立业，接收社会对他们的选择。这些压力便使得男性在生命质量上受到影响，顾及不到保健，最终造成男性生活质量低，男性健康受损。

健康是人生中最重要的问题，是人类历史赋予我们的使命。无论男女老少，都需要注重健康，特别是男人。因为男人是家庭的主心骨，是“顶梁柱”。一个男子的健康，能给家人带来幸福，给全家带来天伦之乐，给社会带来安宁。由于男性在社会、工作、家庭中都担当着重要角色，巨大的心理与工作压力很容易引发健康方面的疾病，这就或多或少给家庭带来了不安宁的因素，影响到家庭的和谐。

同时，开展男性生殖健康保健服务，也是保障妇女生殖健康权益和提高妇女地位的重要方面。改变生育、节育、不育只是“女人的事情”传统观念，积极为男性提供生殖保健服务，不仅是提高男性健康的策略，也是使计划生育生殖健康工作长期保持有效性和实现可持续发展的关键。

因此，进行男性保健，维护与促进男性健康，即使男性受益，又使妇女及家庭受益，能够最终达到有利于社会乃至整个民族利益的效果。

华中科技大学同济医学院 教授、博导 熊承良

2012年11月

《男性保健》 导读

《男性保健》主要面向普通人群，进行男性保健知识介绍，特别是针对男性生殖健康科普内容的宣传与教育。

2012年10月28日，是我国第13个男性健康日，主题是“关注男性健康，构建家庭幸福”。本书基于此主题对相关男性健康各方面生理心理知识进行全方位的介绍。男性积极参与健康保养，不仅有利于男性自身，而且还可给家庭和夫妇双方带来益处。男性的健康有助于家庭人口规模的控制；有助于提高性健康素养；有助于增进夫妻感情；有助于保障妇女权益；有助于孩子获得健康成长的家庭环境。

与现今市场上其他同类图书比较，《男性保健》一书的编写特点在于按遗传基因、胚胎发展、男性生长发育过程及顺序进行系统讲解，便于读者阅读使用。该书为提高男性健康水平，增强保健意识，创建幸福家庭，同享完美生活，构建和谐社会提供了最直接、最实用、最系统的生殖健康知识。

我们一直强调提高人口素质，而提高人口素质与生殖健康关系密切。一般认为生殖健康以妇女保健为主，其实男性的生殖健康与女性同样重要。男性之所以应关注自身的生殖健康还在于：女性生殖系统健康的状况与男性密切相关。从家庭而言，男方生殖系统染病，女方大多难以幸免。因此，保护女性生殖健康就不能不关注男性生殖健康。从发展经济的角度看，保护生产力，男性生殖健康也有其重要的社会意义。

本书按照基础知识、青春期保健、成人期保健、更年期保健及老年期保健的思路编排内容，总共分九部分对男性保健知识进行讲述。

1. 基础知识

包括本书的第一部分（男性生殖系统）及第二部分（男性遗传学基础）。此两部分作为开篇总览，主要介绍一些有关男性生理及遗传基因、染色体方面的科普知识，以便适应不同文化层次读者的接收能力，在阅读使用本科普及宣传品时，能够对男性的一些基本医学特征有清晰地了解。在此部分，编者不仅介绍正常的生理解剖、遗传知识，更从疾病的预防与治疗方面进行讲解，以使受众能够对一些简单的症状或体征能够做到重预防、早识别、快诊断。

2. 青春期保健

内容集中在本书的第三部分：男性青春期保健。此部分也是本书编写重点之一，因为青春期是人生的重要时期，处于青春期的男生不仅在生理表征上会出现重大变化，在心理方面也会有较大波动，尤其是对异性的好奇及对自身“性”的了解上都会有“迷惑”之处。这就需要家庭、学校、社会共同传播正确的理念，引导青春期男生科学认识自我，自信迎接生活，帮助他们顺利度过人生这一重要时期。为此，本部分的

内容从生理与心理两个方面，就青春期发育的科普知识，特别是青春期男生感兴趣或不容易理解或从其他渠道不易获得的知识点进行讲述，并对这一时期因体内激素水平变化而常出现的遗精及手淫现象进行解析，并讲授正确的应对方法。因本书的发行渠道特点，我们将此部分知识点定位于是对学校及家庭教育的一个重要补充。

3. 成人期保健

包括第四到第七部分：性功能保健、性心理调适、男性养生保健及男性生殖系统常见病。这部分是本书编写的重中之重，因此用了较大篇幅进行详尽介绍，基本涵盖了男性保健涉及的各个方面，一些知识点也适合其他各期男性使用。在基础知识（第一、二部分）介绍的基础上，对于成人期男性保健方面特别以四个专题进行讲解，即本书的第四到第七部分。其中三个部分是与男性性保健有关，一个部分着重介绍一般养生保健。性健康方面从生理（第四部分）、心理（第五部分）及生殖系统常见病（第七部分）三方面讲解。其中第四部分，主要是针对男性性功能一些常见生理现象及保健常识进行讲解，本着简单易用的原则，我们择选了最为常见的几种功能障碍，如ED（勃起功能障碍）、早泄等。作为身体重要健康的心理适应能力在第五部分进行了介绍，基本上都是围绕男性保健的主题展开讲解。对于减轻当今男性社会压力，缓解紧张情绪将祈祷正面的指导作用。第六部分，主要是针对男性一般保健常识进行讲解，对于男性的吸烟、喝酒、饮食、运动等各个方面作了全方位的介绍，尤其是预防“三高”、运动保健等知识非常实用。第七部分，从疾病预防的角度出发，着重讲解了男性不育症的防、诊、治及性传播疾病的分类。本书的第四到第七部分是《男性保健》内容的核心，是本书的阅读使用重点。

4. 更年期保健

第八部分，男性更年期保健。按照本书的编排思路，以男性生长发育的时间顺序为主线进行知识的系统介绍，讲述了男性更年期的生活保健常识。随着年龄的增长，男性在生理激素方面也出现了变化，特别是雄激素减退，身体各方面的机能退化，男性在社会工作中的主导地位也趋于平淡。这时，男性的生理及心理各方面都会有“空落感”，为此，平稳顺利地度过“更年期”显得尤为重要。此部分即是为目标读者群提供相关科学知识服务，为他们顺利度过此期提供帮助。

5. 老年期保健

第九部分，男性老年期保健。本书的最后一部分，也是男性一生最后的一个重要时期——老年期，特别是随着我国过早过快地进入老龄化社会，如何保障老年人安享幸福生活显得尤为重要。本部分从关心老年男性健康的角度出发讲述了科学保健常识，重点对前列腺保健进行讲解。其中涵盖了男性老年保健的基本知识。

本书在编写过程中难免有不妥之处，还敬请各位读者批评指正，以便我们及时更正，更好地服务社会。

编者

2012年11月12日



目录

CONTENTS



Part 1

男性生殖系统 · ··· 1

内生殖器..... 2

睾丸..... 2

输精管道 2

附睾..... 2

输精管..... 2

射精管..... 2

精索..... 3

附属腺..... 3

前列腺..... 3

精囊..... 4

尿道球腺..... 4

外生殖器..... 5

阴茎 5

阴囊 5

睾丸的被膜 6

男性尿道 6



Part 2

男性遗传学基础 · ·· 7

染色体基本概念..... 8

基因基本概念..... 8

CONTENTS



男性激素的分泌.....	9
男性染色体病.....	9
传男不传女疾病.....	10
血友病.....	10
假肥大型进行性肌 营养不良症.....	11
蚕豆病.....	11
红绿色盲.....	11
先天性无丙种球蛋白症.....	12
男性胚胎发育.....	12
男性睾丸下降.....	13



Part 3

男性青春期 14

遗精.....	15	尿道炎.....	18
什么是包皮.....	15	尿道炎的主要临床表现.....	18
什么是包皮过长.....	15	尿道炎如何进行诊断.....	19
包皮过长必须做手术吗.....	16	尿道炎的治疗.....	19
接受包皮切割术应注意些 什么.....	16	尿道炎应与哪些疾病相鉴别... ..	19
包皮过短.....	17	第二性征.....	19
形成原因.....	17	性心理.....	20
矫正过程.....	17	性幻想.....	20
尿血.....	17	性冲动.....	21
		如何控制.....	21



如何正确对待.....	21
心理调适.....	22
心理性别的发展过程.....	22
男性性心理的发育.....	22
性别角色的心理分化.....	23
性心理.....	23
男性性心理特点.....	23
热恋中的“期待效应”——性梦	24
频繁梦遗心理治疗.....	24
女人面前男人为何害羞.....	25

手淫与性心理.....	25
如何正确评价自慰.....	25
自慰过度的危害.....	26
手淫自慰过度的防治.....	26
自慰有害吗.....	27
自慰不会导致男性早泄和 阳痿.....	27
自慰与性生活.....	27
自慰不会感染性病.....	28
如何减少自慰过度.....	28

Part 4

性功能保健 · 29

勃起功能障碍.....	30
易患勃起功能障碍人群.....	30
防治勃起功能障碍.....	31
勃起功能障碍心理治疗.....	31
运动治疗勃起功能障碍.....	32
按摩治疗勃起功能障碍.....	33
阴茎异常勃起原因.....	33
造成性欲低下的疾病.....	34
性欲低下治疗.....	34
性欲亢进原因.....	35
引起性欲亢进的疾病.....	35

性欲亢进治疗.....	35
性欲亢进者家庭护理.....	36
原发性不射精.....	36
继发性不射精.....	36
预防不射精.....	37
早泄形成原因.....	37
早泄患者饮食调养.....	38
早泄患者的心理呵护.....	38
预防早泄.....	39
精液异常症.....	39
产生血精的原因.....	40

CONTENTS



精液量少.....	41
精液不液化.....	42
精子活动力低下及死精症.....	42
男子排精量异常.....	43
射精和生育能力.....	43
年龄影响精子质量.....	44
正确的性生活方式.....	44
性生活频度.....	44
饮酒对男子有害.....	44
吸烟不利健康.....	45
环境污染影响生育能力.....	45
避免接触有毒物品.....	46
男性不育的治疗.....	46



Part 5

性心理调适 · 48

视觉与性心理.....	49	性抑制.....	53
听觉与性心理.....	49	性罪恶感.....	54
嗅觉与性心理.....	50	男人的性恐惧类型.....	54
触觉与性心理.....	50	男人的性自卑.....	55
成年男性性教育.....	51	性心理唤起机能失调.....	56
恋物癖.....	51	性冷淡.....	56
同性恋.....	52	男性功能障碍者患于心.....	57
性焦虑.....	52	男人性生活疑虑.....	58
性厌恶.....	53		



Part 6

男性养生保健 · 59

男人失眠对策.....	60	饮酒对小肠影响.....	75
男人不能趴着睡.....	60	应对醉酒.....	76
男人不宜久坐.....	61	消除啤酒肚.....	76
男人要“用水”.....	61	运动是男人的加油站.....	77
男人坐浴好处.....	62	运动养生因病而异.....	77
男人不宜穿化纤内裤.....	63	锻炼对男性至关重要.....	78
阴囊湿疹.....	63	慢跑强身壮骨.....	78
年轻男性慎穿紧身裤.....	64	锻炼减少溃疡病发生.....	79
夏季男袜材料选择.....	65	腹部体操.....	79
蚊子青睐胖男人.....	65	亚健康男人宜多听音乐.....	80
暴晒日光浴恶果.....	66	饮酒与心血管疾病.....	80
“接而不泄”有害.....	66	饮酒与瘙痒性皮肤病.....	81
男性健康从良好饮食开始.....	66	酒精与贫血.....	81
男人不可缺少的营养成分.....	67	吸烟有损生活质量.....	82
男性不可不吃的食物.....	68	吸烟会伤害胃.....	83
以淡养生.....	69	彻底戒烟.....	83
男性摄钙不宜过多.....	69	男性秃顶与心脏病.....	84
饮食无常易致男人骨头软.....	70	防治酒精性肝病.....	82
男子不可百日无姜.....	70	年轻男性运动猝死原因.....	86
杏仁除异味.....	71	环境激素会引起男性不育.....	86
海味能吃出“男子气”.....	71	男人骨质疏松.....	87
蜂产品对健康有益.....	72	男青年乳房发育.....	87
脂肪酸平衡有利健康.....	72	中年男性警惕冠心病.....	88
多吃鱼减轻吸烟损害.....	73	男人预防糖尿病.....	89
饮酒对消化道影响.....	74	男人预防高脂血症.....	89
饮酒对胃影响.....	74	高脂血症防治.....	90



Part 7

男性生殖系统常见病 ······ 91

男性病预防.....	92	治疗.....	104
龟头包皮炎治疗.....	92	用药原则.....	105
预防龟头包皮炎.....	92	预防.....	105
隐睾症治疗.....	93	性传播疾病.....	106
男性锻炼睾丸方法.....	93	基本概念.....	106
睾丸炎.....	94	安全套预防性病.....	106
睾丸炎的治疗.....	94	性传播疾病检查.....	107
阴囊坠胀原因.....	94	淋病.....	107
夏日阴囊保护.....	95	梅毒.....	108
阴囊先天畸形.....	96	软下疳.....	109
附睾炎.....	96	性病性淋巴肉芽肿.....	109
附睾炎治疗.....	96	非淋菌性尿道炎.....	110
保护前列腺从年轻时做起.....	97	尖锐湿疣.....	110
诱发前列腺炎的不良		生殖器疱疹.....	111
生活习惯.....	98	传染性软疣.....	112
急性前列腺炎.....	98	艾滋病.....	112
预防前列腺增生.....	99	预防艾滋病.....	113
预防前列腺癌.....	100		
易患前列腺增生人群.....	101		
诱发前列腺增生因素.....	101		
男性不育症.....	102		
基本概念.....	102		
病因分类.....	103		
症状体征.....	103		





Part 8

男性更年期保健 · 114



男性更年期综合征.....	115
男性衰老的标志.....	115
男性更年期症状产生原因....	116
男性更年期与女性更年期 差异.....	117
更年期性功能变化.....	117
更年期之前补锌补铁.....	118
更年期内分泌改变.....	118
更年期皮肤与毛发改变.....	119
进入更年期标志.....	119
更年期睾丸与附属性器官 变化.....	120

正确诊断男性更年期综合征..	121
更年期性心理改变.....	121
更年期后性功能.....	122
更年期自测.....	122
更年期综合征治疗.....	123
轻松度过更年期.....	123
更年期心理调节.....	124
更年期男性饮食.....	125
更年期“老眼昏花”.....	125
更年期控制情绪.....	126
更年期夫妇合理安排 性生活.....	126
更年期定期健康检查.....	127
更年期运动.....	128
更年期自我按摩改善睡眠....	129
更年期的居住环境.....	129
更年期不能轻视小毛病.....	130
更年期便血要查找原因.....	132
更年期便秘患者保健.....	132
预防更年期便秘.....	133
更年期预防失眠.....	134
更年期失眠与烟酒茶.....	134
更年期失眠保健.....	135



Part 9

男性老年期保健 · 136

- | | | | |
|------------------------|------------|------------------|-----|
| 预防痛风..... | 137 | 前列腺增生患者导引按摩..... | 151 |
| 预防脑卒中..... | 137 | 前列腺增生患者自我保健..... | 152 |
| 多餐易患结肠癌..... | 138 | 前列腺增生患者起居养生..... | 152 |
| 膀胱结石..... | 139 | 前列腺增生患者不能久坐..... | 153 |
| 预防老年痴呆..... | 139 | 前列腺增生患者及时排尿..... | 154 |
| 老年男性的性反应..... | 140 | 前列腺增生患者要戒烟..... | 154 |
| 老年期性角色..... | 140 | 前列腺增生患者慎用药物..... | 154 |
| 老年期性生活心理..... | 141 | 前列腺增生患者调摄精神..... | 155 |
| 老年男性的性问题..... | 142 | 前列腺增生与性生活..... | 156 |
| 男性老年期前列腺保健..... | 143 | 前列腺增生患者与禁欲..... | 156 |
| 前列腺的位置..... | 143 | 前列腺增生患者饮食调理..... | 157 |
| 前列腺的结构..... | 143 | 前列腺增生患者自我按摩..... | 158 |
| 前列腺生理功能..... | 144 | 前列腺增生患者缩肛运动..... | 158 |
| 前列腺液成分..... | 144 | 前列腺增生患者心理保健..... | 158 |
| 检查前列腺的方法..... | 145 | 前列腺增生康复功..... | 159 |
| 前列腺液检查单..... | 145 | | |
| 慢性前列腺炎..... | 146 | | |
| 家庭前列腺按摩..... | 147 | | |
| 按摩前列腺治疗作用..... | 148 | | |
| 慢性前列腺炎综合治疗..... | 148 | | |
| 前列腺炎患者自我保健..... | 149 | | |
| 慢性前列腺炎患者与禁欲..... | 150 | | |
| 预防慢性前列腺炎..... | 150 | | |
| 前列腺增生..... | 151 | | |



Part 1



男性生殖系统

男性生殖系统分为内生殖器和外生殖器。内生殖器包括生殖腺(睾丸)、生殖管道(附睾、输精管、射精管和男性尿道)和附属腺(精囊、前列腺和尿道球腺)。睾丸产生精子和分泌雄性激素，精子先贮存于附睾，当射精时经输精管、射精管和尿道排出体外。精囊、前列腺和尿道球腺的分泌物参与精液的组成，有供给精子营养、有利于精子的活动及润滑尿道等作用。外生殖器包括阴囊和阴茎。

