

健康生活全知道丛书

family health guide

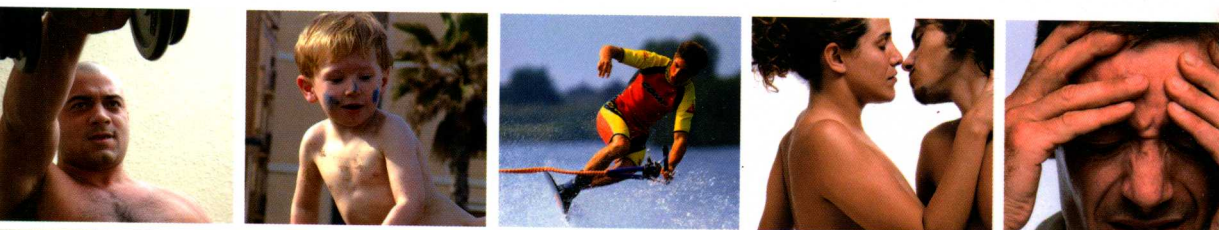
走进男性 健康生活

畅销版

28元

简体中文版由荷兰 REBO 出版社独家授权

欧洲著名健康医学专家:哥肯·佛克 / 编著



世界图书出版公司

R161
496

健康生活全知道丛书

family health guide

走进男性 健康生活



荷兰 REBO 出版社独家中文版权

欧洲著名健康医学专家：哥肯·佛克 / 编著

世界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

走进男性健康生活 / (荷) 佛克编著; 李振华译.

—上海: 上海世界图书出版公司, 2011. 8

(健康生活全知道)

ISBN 978-7-5100-3844-0

I. ①走… II. ①佛… ②李… III. ①男性-保健-
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 157077 号

Copyright © Rebo Publishers, 2006

This translation is published by arrangement with Rebo International
B. V., The Netherlands.

中文译文由阁林国际图书有限公司及 Magazines International(Asia) Limited 共同提供。

走进男性健康生活

(荷)哥肯·佛克 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021-56683130)

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 12.5 字数: 200 000

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-6000

ISBN 978-7-5100-3844-0/R·265

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

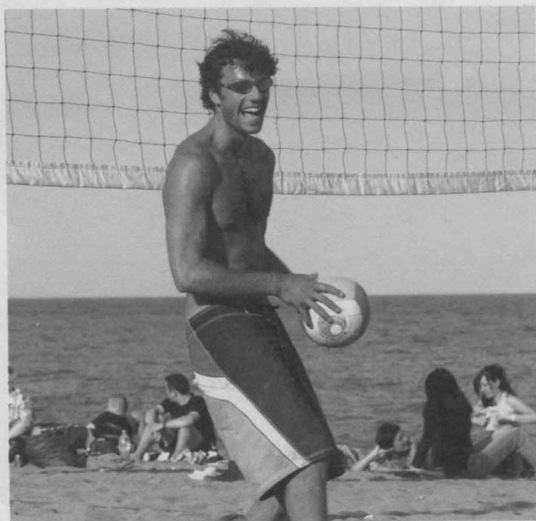
<http://www.wpcsh.com.cn>



目 录

男性的一生

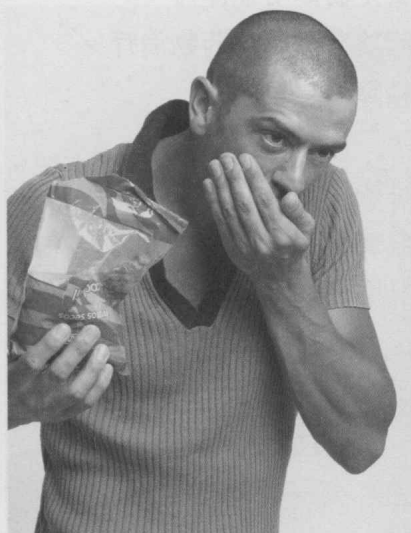
- 9 婴儿期和儿童期
- 9 婴儿期：出生后第1年
- 10 学步期：1~3岁
- 11 学龄前期：3~6岁
- 13 小学期：6~11岁
- 14 发育期
- 14 12岁
- 15 15岁
- 16 发育阶段
- 16 男性发育期的激素变化
- 18 青少年和青春期
- 18 青少年的特点
- 19 青春期的常见问题
- 20 男性泌尿生殖器
- 21 精子
- 22 成年期
- 22 青年男性
- 23 中年男性
- 24 成熟的中年男性
- 26 老年期
- 26 老年男性
- 26 面容的变化
- 28 感觉的变化
- 29 男性的更年期



男性健康

- 31 关注你的健康：定期的全面体检
- 31 一般体检
- 33 眼睛检查
- 33 听力检查
- 35 血液检查
- 36 尿液检查
- 37 心血管健康——心脏功能检查及
血压测定
- 39 尿道和男性特有疾病的检查
- 39 泌尿系统检查
- 40 前列腺检查
- 41 乙状结肠镜和结肠镜检查
- 43 饮食与营养
- 43 我们为什么需要进食
- 43 食物中的能量
- 46 维生素和矿物质：功能及食物来源
- 47 健康均衡的饮食
- 49 各年龄层的饮食需求

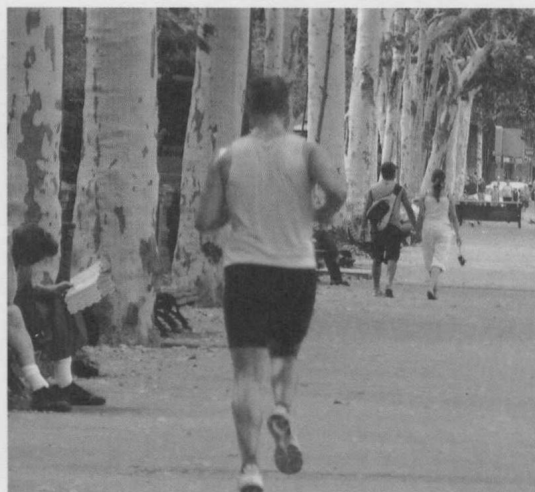
- 50 饮食失调病症：厌食症、贪食症、健康食品症
- 51 厌食症和贪食症
- 53 健康食品症
- 53 肥胖
- 57 高脂血症
- 58 糖尿病
- 60 糖尿病患者的饮食控制目标
- 62 **心理健康**
- 62 什么是焦虑？
- 62 什么是压力？
- 65 压力对身体的影响
- 65 忧郁
- 68 酗酒
- 71 药物成瘾
- 73 强迫行为
- 76 **吸烟**
- 76 人们为什么吸烟？
- 78 吸烟者的面容



- 80 **男性的皮肤**
- 80 什么是皮肤？
- 81 皮肤类型有哪些？
- 83 皮肤状况
- 86 阳光与皮肤
- 88 改变皮肤 人体穿孔、文身和去除体毛
- 91 **体能锻炼和运动**
- 91 运动的好处
- 93 体能锻炼的风险：运动损伤和健身狂
- 95 **职业健康**
- 95 与职业有关的危险因素
- 95 不良建筑综合征
- 96 办公室工作与健康
- 97 背痛
- 98 常见不适
- 99 如何保护你的背部
- 99 头痛
- 102 **美容和整形**
- 102 男性和整容手术

男性：性和性行为

- 107 勃起、射精和性高潮
- 107 性觉醒
- 111 手淫
- 113 安全的性行为
- 113 安全的性行为
- 113 危险的性行为
- 116 男性应该了解女性
- 116 女性生理结构
- 118 女性的性问题
- 120 计划生育与避孕
- 120 计划生育与避孕
- 122 男性避孕方法
- 124 输精管结扎术
- 126 女性避孕方法
- 128 男性与怀孕
- 128 怀孕



- 129 怀孕的进程
- 130 胚胎的发育阶段
- 131 父亲的角色
- 133 夫妻与怀孕
- 136 当妻子怀孕时丈夫要做的事情
- 139 不孕症
- 139 什么是不孕症
- 141 男性不育症的检查
- 146 勃起功能障碍
- 146 什么是勃起功能障碍
- 150 勃起功能障碍的药物治疗
- 152 射精障碍：早泄
- 152 早泄
- 154 男性的性行为
- 156 性成瘾症与性欲低下
- 156 性成瘾症
- 157 什么是性欲低下



疾病与症状

- 159 附睾炎
- 161 阴囊水肿
- 163 阴囊肿胀
- 165 睾丸炎
- 167 阴茎异常勃起
- 167 阴茎异常勃起
- 168 睾丸扭转
- 170 慢性尿道炎
- 172 佩罗尼病
- 174 腹股沟疝气
- 175 获得性免疫缺陷综合征(艾滋病)
- 175 获得性免疫缺陷综合征(艾滋病AIDS)
- 178 性行为感染症
- 178 发病率和分类
- 182 心血管疾病
- 182 心血管系统



- 187 阴茎癌和睾丸癌
- 187 阴茎癌
- 187 睾丸癌
- 191 男性脱发症
- 191 男性脱发
- 193 前列腺疾病
- 193 前列腺
- 197 甲状腺、腮腺炎疾病
- 197 甲状腺
- 198 腮腺炎
- 199 流行性腮腺炎

男性的一生

1

婴儿期和儿童期

婴儿期是人类生命的第一阶段。在这一时期，男性和女性的外貌非常相似，将他们区分开来的唯一外部特征是外生殖器。这一阶段的特点包括生长以及婴儿逐渐产生对自己身体和周围事物的意识。



婴儿期：出生后第1年

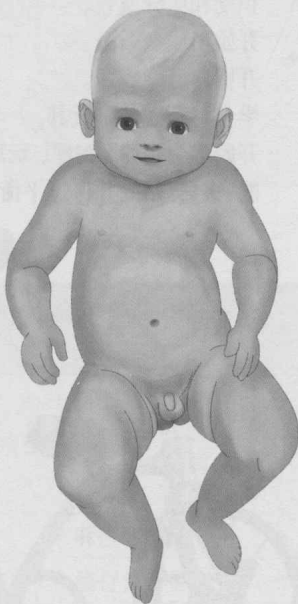
婴儿的生长和体重的增加

在出生后的开始几天，婴儿的体重会稍有减轻，但很快就会稳定地增加，到出生后第5个月，婴儿的体重比出生时就能增加1倍。

一旦进入第6个月，婴儿的生长速度变慢且不规则。

1岁时，他们的体重能达到出生时的3倍。

尽管出生后的前6个月是婴儿生长最快的时期，但应该说，在出生后的前12个月里，婴儿的生长都是显著的。到1岁时，婴儿的生长能达到出生时的1.5倍。



头围

婴儿的颅骨没有完全闭合，以保证颅骨的周长（即头围）能随脑的生长而同步增加。在出生后的前6个月内，头围每个月增加1厘米以上；而后增加速度明显变慢，大约每月增加0.5厘米。1岁以后，颅骨缓慢地增长，与身体的其他部位成比例地协调生长。

婴儿掌握的技能

微笑。

能够自己翻身。

能够自己坐起。

咿呀发声。

玩耍：挡住自己的眼睛，再突然露出眼睛，意思是我消失了一会儿又回来了。

长出第一颗牙齿。

学会站立。

能在扶着家具或其他器物以支撑身体的情况下行走。

学会喊“妈妈”和“爸爸”。

能够从杯子里喝水。

能理解“不行”的含义，并能在听到后停止他正在做的事情。

2岁前建议的疫苗接种

疫苗名称	预防疾病	接种次数	接种时间
B型肝炎疫苗	B型肝炎	3	0个月、1~2个月和6个月或2个月、4个月和6个月
DPT疫苗(白喉、百日咳、破伤风混合疫苗)	白喉	4	2个月、4个月、6个月和15~18个月
	破伤风		
	百日咳		
B型流行性感嗜血杆菌(Hib)疫苗	流行性肺炎及脑膜炎	3	2个月、4个月和12~17个月
MPSV-4疫苗(脑膜炎双球菌结合疫苗)	C型脑膜炎双球菌脑膜炎	1	2~10岁
脊髓灰质炎减毒性疫苗(小儿麻痹口服疫苗)	脊髓灰质炎(小儿麻痹症)	3	2个月、4个月、6个月和15~18个月
MMR疫苗(麻疹腮腺炎德国麻疹混合疫苗)	麻疹	1	12~15个月
	风疹(德国麻疹)		
	流行性腮腺炎		

学步期：1~3岁

与刚出生时相比，出生后的第一年，婴儿各方面都有很大的进步(如身高和体重等)，并能够学会很多事情(如意识到自己和他人、认出与他亲近的人、弄明白别人跟他说的话等)。在这一时期，他开始学会从一个地方移动到另一个地方，并学会控制自己的身体，做出各种动作。

学步期儿童逐渐掌握的技能

- 走路。
- 能够跳跃，但姿势笨拙。
- 能区分男性和女性。
- 能使用一些词语，听懂简单的命令。
- 能跑步、旋转和后退。
- 能独立吃饭，会使用刀叉。
- 能指示日用品和身体的部分。
- 能上下楼梯。

模仿别人语言，重复别人的话。

- 开始学着使用踏板。
- 识别和区分颜色。
- 开始用线条画画。
- 开始自己穿衣服。
- 学会与别人分享玩具。
- 开始学会扔球、踢球、玩球。
- 能一只脚站立并保持平衡。





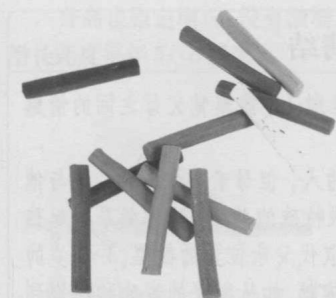
能在游乐场攀爬架构器材。

会旋转门把手和水龙头。

到3岁时已经能表现出是惯用左手还是右手。

对拇指和其他手指控制良好。

开始对大小便有自我控制能力。



学龄前期：3~6岁

体重增加

在这一时期中，儿童体重在正常情况下以每年增加2~2.5千克的速度稳定增长。这使得儿童不再具有婴儿时的圆胖体型。

身高增长

3岁以前，儿童持续且快速的生长。2岁时，儿童身高大约增长了13厘米，3岁时又增加了7.5~9厘米。从3~5岁，身高增长速度变得比较规律，大约每年长高7.5厘米。

学龄前期儿童逐渐掌握的技能

会骑三轮车。

会画圆圈。

能用线条画出眼、鼻和嘴等的面部特征的图画。

能用一条腿保持平衡。

能跑步、旋转和后退。

能抓住弹跳中的球。

能指出日用品和身体的部位。

理解大小的概念。

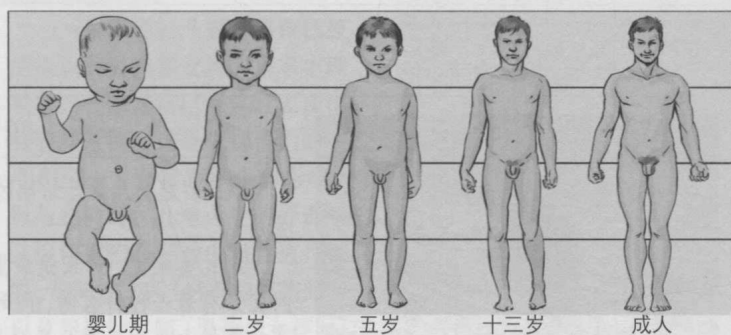
能参与顺口溜和词语游戏。

能够跳跃。

能独立完成大多数事情。

有较好的平衡能力，开始骑自行车。

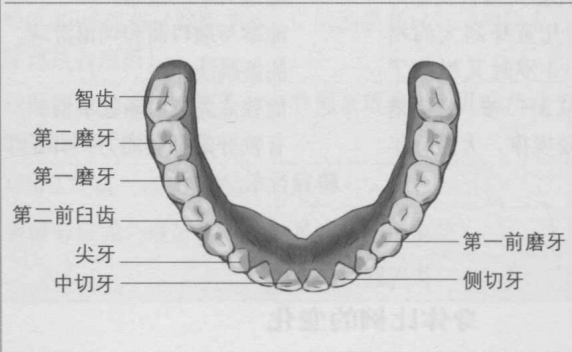
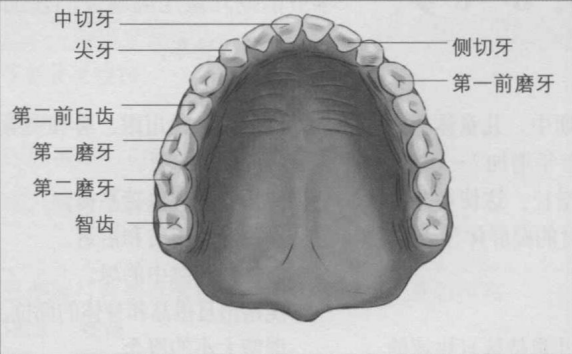
身体比例的变化



3~6岁建议的疫苗接种

疫苗名称	预防疾病	接种次数	接种时间指导
DPT 疫苗 (白喉、百日咳、破伤风混合疫苗)	白喉	1	4~6岁
	破伤风		
	百日咳		
MMR 疫苗 (麻疹腮腺炎德国麻疹混合疫苗)	麻疹	1	3~6岁
	流行性腮腺炎		
	德国麻疹 (风疹)		
脊髓灰质炎减毒性疫苗 (小儿麻痹口服疫苗)	脊髓灰质炎 (小儿麻痹症)	1	4~6岁

乳牙和恒齿



上颌牙齿	乳牙长出时间	恒齿长出时间
中切牙	第 8~12 个月	7~8 岁
侧切牙	第 9~13 个月	8~9 岁
尖牙	第 16~22 个月	11~12 岁
第一前磨牙	—	10~11 岁
第二前臼齿	—	10~12 岁
第一磨牙	第 13~19 个月	6~7 岁
第二磨牙	第 25~33 个月	12~13 岁
智齿	—	17~21 岁

下颌牙齿	乳牙长出时间	恒齿长出时间
智齿	—	17~21 岁
第二磨牙	第 23~31 个月	11~13 岁
第一磨牙	第 14~18 个月	6~7 岁
第二前臼齿	—	11~12 岁
第一前磨牙	—	10~12 岁
尖牙	第 17~23 个月	9~10 岁
侧切牙	第 10~16 个月	7~8 岁
中切牙	第 6~10 个月	6~7 岁



恋母情结

从 3 岁起，儿童开始能区分性别（也能察觉父母之间的情感关系）。

对儿童来说，母亲是最重要的人。但母亲不仅爱他，还与他的父亲有着一一种特有的、同时也很特殊的关系，这种关系引起孩子的嫉妒之心和想要分开父母以取代父亲位置的欲望。3~5 岁的男孩经常会表现出对母亲的格外依赖，如从频繁的亲吻和拥抱到与母亲分开后会经常发脾气等反应，还包括只允许母亲帮自己洗澡、喂饭和穿衣等。

此外，父母之间在行为中表现出的感情更加重了男孩的嫉妒，引起他的发脾气和要分开父母的想法。大多数时候，大人们极少会重视这种行为，并将它解释为单纯的孩子气——一种喜爱和依恋自己母亲的表现，但是，站在男孩子的角度来看，在这种情况下他真的很受折磨。这种行为被称为恋母情结，这是男孩一生中第一个两性事件。这一概念是由精神分析学之父弗洛伊德首先提出，他依据古希腊神话俄狄浦斯王的故事而来，这个故事讲述了一个年轻人的悲剧，他努力想摆脱神的预言，但这些预言终究还是应验，他杀死自己的父亲，并与自己的母亲结婚。

理解时间的概念。
开始认识文字，获得阅读能力。
开始学校生活。

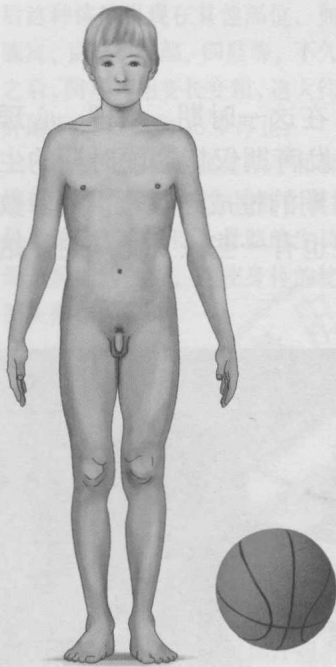
小学期：6~11岁

小学期儿童逐渐掌握的技能

6岁时已经能明白并且实践接收到的指令。
开始参与团队运动（如足球、篮球等）。
恒齿开始长出，取代乳牙。
逐渐养成日常活动的规范。
读写技能日渐成熟。
友谊和社会交往开始变得重要。

身高和体重的增加

在青春期之前，男孩的成长稳定，没有突然的变化。体重每年约增加3千克。
身高也稳定增长，没有激增。增长速度每年5~6厘米。



关于性

一般来说，7岁的男孩已经能认识到男孩和女孩的基本生理差异，在暴露自己身体时表现出缄默和羞涩。这是受到他们的父母在这一方面行为举止的影响；但与此同时，儿童天生的好奇心又促使他们在游戏中对性进行探究。与同性之间（男孩与男孩间），以及异性之间（男孩与女孩间）的嬉戏是这一年龄阶段正常发育的一部分。

男 孩		
年龄	体重 (千克)	身高 (厘米)
1个月	4	55
2个月	5	57
3个月	6	61
4个月	6.5	62
5个月	7	63
6个月	7.5	64
7个月	8	66
8个月	8.5	68
9个月	9	69
10个月	9.4	71
11个月	9.7	73
12个月	9.8	75
18个月	11	81
2岁	12	84
3岁	14	94
4岁	16	99
5岁	18	106.5
6岁	20	112
7岁	22	119
8岁	23.5	122
9岁	26.5	130
10岁	29	132

11~16岁建议的疫苗接种			
疫苗名称	预防疾病	接种次数	接种时间
T.d（破伤风、减量白喉二合一疫苗）	白喉	1	13~16岁
	破伤风		
B型肝炎疫苗	B型肝炎	3	第一次接种后的第1个月和第6个月
MMR疫苗（麻疹、腮腺炎、德国麻疹混合疫苗）	白喉	1	11岁
	流行性腮腺炎		
	德国麻疹（风疹）		

发育期

10~19岁被称为青春期。在这一时期，生理、心理和社交发生了一些特殊变化。发育期仅指这段时期的生理变化，显示出发生在这一时期的性成熟过程。大多数人，发育期开始于青春期；但也有一些人，发育期开始于青春期之前。



骨骼和肌肉的生长使得体重和体力同步增加。

12岁

发育期身体发生快速变化，而精神和心理的发育则需要更长的时间，因而男性在青春期中会出现心理和身体发育的不平衡。这种不平衡引发了青春期的种种冲突和典型问题。有时候青少年已经具备了成人的身体特征，但他们在心理上仍然认为自己是小男孩。

主要特点

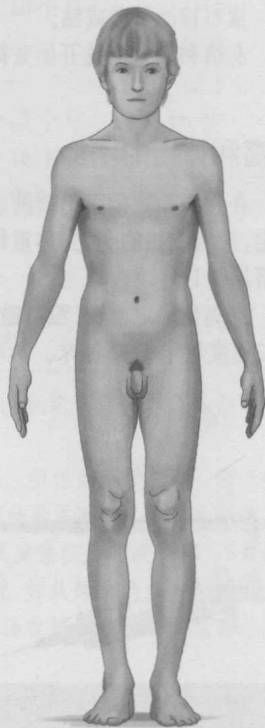
随着下巴和鼻子的生长，面部特征趋向多样。

声音变得粗哑：起初，男孩子

们会发现很难正确发音，或者发出低沉沙哑的声音；如果出现声音沙哑，这种情况很快会自行改善。

在发育期，正常情况下，60%至70%男孩的乳头周围皮下会出现脂肪结节。在极少数人中，这种结节会长大到直径2~3厘米，并在一开始有疼痛感，但这不是异常现象，1~2年之后结节会自行消失。

睾丸增大是男孩子发育期的第一项改变，代表着发育期的开始。婴儿期，睾丸的容积小于2.83克，其直径大约在2厘米左右。促



发育期

“发育期”来自于拉丁文“阴毛”。古罗马人认为体毛的生长是男子成年的首要指标。事实上，现在也把阴毛的出现作为发育开始的医学标准。

性腺激素释放素促进睾丸的增大，使其产生特异的雄性激素（辜固酮），并产生精子。辜固酮及其衍生物二氢辜固酮的产生是男孩子发育期生理改变的原因。睾丸产生的精子和其他相关腺体产生的液性物质共同组成精液，精液积聚并释放构成一次射精。男孩子的第一次射精代表着身体和性器官开始发育。

肌肉的体积和张力和四肢的生长而增加，由于增长迅速，肌肉会出现不自主的运动，这使得男孩的运动显得有些笨拙和庸懒。另外，此时期的男孩会出现心烦、自恋和叛逆等表现。

在发育期会出现快速生长的生长高峰期。发育期其他征象出现之后这一时期才会出现，一般开始于11~16岁之间，约持续3年。青少年在这一时期生长幅度17~25厘米，并在其后几年里持续缓慢地长高。

辜丸开始增长后不久，会阴部开始出现黑色卷曲的体毛，随

后这种体毛出现在其他部位，如腋窝、面部、胸部、四肢等。不久之后，阴茎开始变长变粗，这大约开始于11岁，约16岁停止。

身体的逐渐长高是从手和脚的长大开始，接下来是胳膊和腿，最后是腹部和胸部。骨骼的生长先于肌肉的发育，这使身体的比例失衡。

15岁

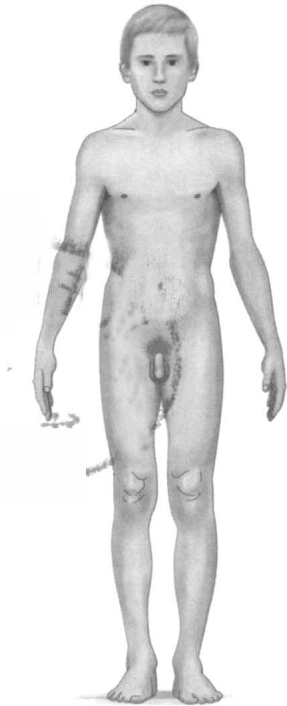
主要特征

在阴毛出现二年后，开始出现腋毛。面部毛发出现得更晚一些，依次出现于上唇、双颊和下巴。

激素的变化同样引起汗腺活动的增加，汗液变浓，导致体味发生显著的变化。

随着发育期的进展，生殖器的变化更为显著。射精更为频繁，首次出现遗精。

阴茎继续发育，最终勃起时长达11.5~16.5厘米。阴毛量增



加，起初呈三角形区域生长，与女性相似；发育期末呈长菱形分布，尖端达到肚脐。

皮肤变得结实并更有弹性，



精液的产生

射精约出现在12~13岁，比辜丸开始增大晚二年，比阴茎开始生长晚一年，是由于手淫或遗精引起的。首次射精多是清亮稍黏的液体，含有极少量的精子。总体说来，尽管男孩出现射精，16岁之前，他们并不能产生成人量的精子；但是从发育期开始，青少年男性就可以产生足够的精子使女性怀孕。

青少年最明显的变化是皮肤出现黑头粉刺，这是皮脂腺活动增强的结果。黑头粉刺先于一般粉刺出现。

发育期于开始3~4年后接近结束。青少年的体态接近青年男性，身高在基本上已达到最高峰。生殖器的发育接近完成，睾丸位于阴囊中，容积达20~22.5克，直径达5~6厘米，一侧睾丸往往低于另一侧，且两侧往往不等大。阴囊表面皮肤变粗糙，颜色变深。

发育过早（早熟）

“早熟”是指男性的第二性征在9岁前便过早开始发育。不仅第二性征出现，生长高峰也过早来临，使早熟的青少年的身高暂时性高于正常。但这种快速的过早发育，使他们在之后的发育期较正常青少年落后，并最终导致他们的身高低于同龄人。

早熟常常因为体内激素系统过早兴奋。在大多数女性患者，这种过早兴奋的原因尚不清楚，而且没有证据显示与潜在的疾病有关。尽管早熟在男孩中比较少见，但被怀疑早熟的男孩要接受精密的检查。如9岁之前睾丸、阴茎或阴毛生长，警示下丘脑肿瘤、感染（脑膜炎或脑炎）或某种创伤。

发育迟缓

第二性征出现比正常发育时间表晚时，就称为“发育迟缓”。发育迟缓的个体之间仍有差距，但当男孩14岁仍未出现这一年龄阶段的典型现象时就可做出诊断。发育延迟的原因可能是遗传性的、激素性的或与慢性疾病有关。

发育阶段

第一阶段

又称为未发育阶段。没有阴毛，睾丸、阴囊和阴茎的特点和婴儿相同。

第二阶段

阴茎大小未变，阴囊和睾丸增大。阴囊的皮肤变红、变皱。阴茎根部有少量阴毛，长且软或稍弯曲。

第三阶段

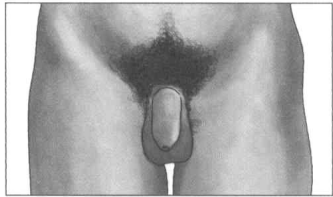
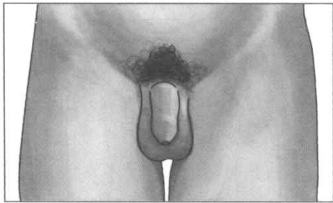
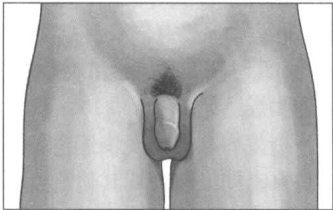
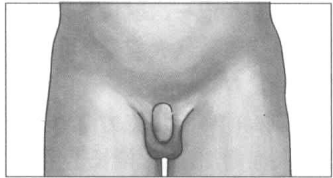
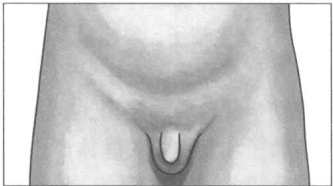
阴茎增粗、增长，睾丸和阴囊增大。阴毛增多、增粗、变弯、颜色加深。

第四阶段

阴茎继续发育、变粗，并且阴茎头也开始发育。睾丸继续长大，阴囊颜色加深。阴毛的性状与成人相似，但分布范围稍小，未达到大腿根部和肚脐。

第五阶段

睾丸和阴茎头发育完全，达到成人比例。阴毛覆盖整个会阴区，延伸到大腿根部和肚脐。



男性发育期的激素变化

发育期是尚未完全被了解的、独特的激素现象。

在6~8岁时，位于两肾上方的肾上腺分泌雄性激素增多，如DHEA（去氢皮质酮），它是身体产生其他固醇类激素的前体物质。

这些雄激素刺激生长阴毛的毛囊，使皮肤变厚，变得粗糙和油

男性发育期变化的时间顺序

11岁	睾丸和阴囊增大
12岁	生长最快的一年，阴茎生长
13岁	阴毛生长
14岁	腋毛生长，声音变粗
15岁	面部毛发生长