



吉林出版集团
吉林医学出版社

家庭医学内参系列

健康生活图书编委会 编著

一本书解决 男性身体养护问题



现代男人责任大，要工作，要养家，没有健康的身体怎么行？书中包含了男性身体发育、结构与养生的秘诀、饮食起居的注意事项、身体检查与防治疾病等多方面健康知识，是适合男性使用的医学百科工具书。现在只需29.90元，就能把“家庭医生”请回家。





家庭医学内参系列

一本书解决 男性身体养护问题



临床主任医师 何成彦 周劲松◎主审
健康生活图书编委会◎编著

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一本书解决男性身体养护问题 / 健康生活图书编委会编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5384-4949-5

I. ①一… II. ①健… III. ①男性—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第154669号

一本书解决男性身体养护问题

主 审 何成彦 周劲松
编 著 健康生活图书编委会
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜 王 亮 陈晓娇
王一然 曲孝章 宋文静 尹冬冬
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平 练闽琼
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 820mm×1170mm 1/16
字 数 250千字
印 张 27
印 数 1-8000册
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4949-5
定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE



养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

目录/CONTENTS



第一章 男性身体构造及其养生秘诀

第一节 男性身体的外部结构	10
一、皮 肤	10
二、毛 发	19
三、耳	26
四、眼	30
五、鼻	35
六、牙 齿	39
七、口 腔	45
八、手	49
九、指（趾）甲	51
十、腿和足	56
第二节 男性身体的内部结构	60
一、运动系统	60
二、循环系统	63
三、消化系统	66
四、神经系统	69
五、呼吸系统	73
六、内分泌系统	75
七、生殖系统	78

八、泌尿系统 82

第二章 男性的生长发育过程

第一节 新生儿期..... 86

一、生长阶段 86

二、生理特点 87

三、心理特点 89

四、保健要点 90

第二节 婴幼儿期..... 93

一、生长阶段 93

二、生理特点 94

三、心理特点 95

四、保健要点 95

第三节 儿童期..... 98

一、生长阶段 98

二、生理特点 98

三、心理特点 99

四、保健要点 101

第四节 青年期..... 104

一、生长阶段 104

二、生理特点 105

三、心理特点 107

四、保健要点 110

第五节 成年期..... 113

一、生长阶段 113

二、生理特点 114

三、心理特点 116

四、保健要点 117

第六节 老年期 120

一、生长阶段 120

二、生理特点 121

三、心理特点 124

四、保健要点 126

第三章 男性身体的保养

第一节 饮食与身体密切相关 130

一、饮食对男性身体的作用 130

二、男性饮食的主要原则 133

三、男性保健食品有哪些 137

四、男性保健食谱 142

第二节 运动健身 148

一、男性运动健身的作用 148

二、男性运动的原则 150

三、男人的一般性运动 152

四、男人的健美运动 158

五、男性减肥运动 166

第三节 不要透支健康 169

一、压力给男性惹来祸端 169

二、男人的压力症状 174

三、不要死于无知 178

四、远离烟酒，关爱健康 181

五、认真管理你的健康 187

第四节 更年期男性的保健秘诀 192

一、男性也有更年期 192

二、男性更年期的症状及预防 195

三、更年期要小心的疾病 203

四、更年期的烦恼 219

五、更年期的自我保健 221

六、更年期的性生活 231

七、更年期的性爱问与答 234

第五节 老年男性保健 239

一、老年期的变化 239

二、老年期的烦恼 241

三、老年期的自我保健 245

四、老年期的性生活 247

五、男性如何延缓衰老 249

六、老年期的问与答 252

第四章 男性身体检查与疾病治疗

第一节 男性身体检查 254

一、体检是为健康做的投资 254

二、男性常见的体检误区 257

三、男性检查的项目 260

四、男性性器官的自检方法 265

五、选择好为你服务的男科医生 267

六、男性健康新标准	269
七、男性健康简易测试	271
八、男性亚健康测试	273
第二节 男性生殖器的自检与自疗	274
一、前列腺	274
二、阴 茎	297
三、睾 丸	313
四、其他性器官疾病	334
第三节 男性常见疾病的症状及治疗	351
一、高脂血	351
二、脂肪肝	355
三、高血压	363
四、糖尿病	369
五、冠心病	374
六、中 风	381
七、痛 风	385
八、骨质疏松症	390
九、脱 发	393
十、睡眠呼吸暂停综合征	399
十一、消化道溃疡	403
十二、痔 疮	409
十三、阳 痿	413
十四、早 泄	421
十五、遗 精	426



第一章

男性身体构造及其养生秘诀

第一节 男性身体的外部结构

一、皮肤

◎皮肤的结构

皮肤是指身体表面包在肌肉外面的组织，是人体最大的、最重要的器官，主要承担着保护身体、排汗、感觉冷热和压力的功能。皮肤覆盖全身，它使体内各种组织和器官免受物理性、机械性、化学性和病原微生物性侵袭。

皮肤的厚度因年龄、性别、部位的不同而各不相同。皮肤有几种颜色（白、黄、红、棕、黑色等），主要因人种、年龄及部位不同而异。从生理上来看，男性与女性的皮肤结构是基本一致的，唯一的



同只是男性的皮肤内皮脂腺分布较多。皮脂分泌旺盛，从而导致皮肤酸度较高，毛孔就显得比女性粗大，加之基底层色素颗粒分布较多，肤色显得较黑，而且皮肤看上去也比较粗糙。

从解剖学上来看，人体皮肤是由表皮、真皮、皮下组织三部分组成的：

1. 表皮

表皮是皮肤最外面的一层组织，表皮细胞具有自我更新的重要功能。表皮的平均厚度为0.2毫米，根据细胞的不同发展阶段和形态特点，由外向内可分为5层，依次为角质层、透明层、颗粒层、有棘层、基底层。

2. 真皮

真皮位于表皮下层，来源于中胚叶，由纤维、基质和细胞构成。接近于表皮的真皮乳头称为乳头层，又称真皮浅层；其下称为网状层，又称真皮深层，两者无严格界限。真皮乳头像手指状伸入表皮，两者之间犬牙交错，牢固地镶嵌在一起。真皮主要由纤维结缔组织构成，其中还有丰富的血管、淋巴管及毛囊、皮脂腺、汗腺及肌肉。表皮和真皮的区分，使得较浅表的皮肤损伤不会留下疤痕。举个例子来说，痤疮之类的如果用手去抓，就容易继发感染。一般来讲，咱们的皮肤感染，感染到表皮层，什么疤都不落。如果说感染到真皮了，一定要落疤了。皮肤是一个屏障，不要轻易破坏它的屏障作用。

3. 皮下组织

皮下组织是由真皮下部延续而来，由疏松的结缔组织及脂肪小叶构成。皮下组织紧临肌膜。皮下组织的厚薄因年龄、性别、部位及营养状态而异。皮下脂肪层既是储藏能量的仓库，也是温度的良好绝缘体。此外，它还可缓冲外界的冲击，保护人体的内脏器官不受伤害。



◎皮肤的功能

1. 保护功能

皮肤覆盖在身体表面，由于表皮坚韧柔软，具有一定的韧性，因此能耐受轻度的搔抓和摩擦；其次皮肤还可以在在一定程度上阻绝电流，皮肤的角质层也可以起到隔热的作用。而且皮肤的角质层和黑色素颗粒能反射和吸收阳光中的部分紫外线，以阻止其射入体内，对内部的组织和细胞造成伤害。另外，皮肤表面还有一层呈弱酸性的皮脂膜，能阻止细菌、真菌透过皮肤表面侵入身体内，并有一定的抑菌、杀菌作用。

2. 感觉功能

皮肤内存在着数量庞大的神经末梢，可敏锐地感受来自于外界的各种刺激，产生各种不同的感觉，如触觉、痛觉、压力觉及感觉温度的高低等。由于各种神经末梢分布不均匀，皮肤对于疼痛的感觉最灵敏，而对于温度的感觉最迟钝。

3. 调节体温

体温的形成是由于机体内营养物质代谢释放出来的化学能，其中50%以上以热能的形式用于维持体温，其余不足50%的化学能则载荷于ATP（三磷酸腺苷），经过能量转化与利用，最终也变成热能，并与维持体温的热量一起，由循环血液传导到机体表层并散发于体外。我们知道，人体体温平均不超过37℃，但实际上周围各组织和皮肤部位是有所差异的。当体内与体外温度发生变化时，位于大脑中视丘灰白结节隆起处的体温调节中枢就会通过交感神经中枢控制血管的收缩和扩张，并通过皮肤的辐射、传导和对流散热，以及皮肤汗液蒸发来散发热量，从而达到调节体温的作用。



4. 分泌与排泄

皮肤的汗腺和皮脂腺分别分泌汗液和皮脂。汗液具有排泌代谢产物和调节体温的作用，而皮脂可以保护皮肤。

5. 吸收功能

人体皮肤也有吸收外界物质的能力，特别是角质层，是皮肤吸收的最主要途径。一些分子结构的物质，例如电离状态下的水分子，可以经皮肤吸收、渗透或透入细胞质内。毛囊下部的无角质层区也可以吸收少量的脂溶性及水溶性物质。另外，也有极少量的阳离子，可以经角质层的细胞间隙通过皮肤。

6. 新陈代谢

皮肤能储存大量水分、脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素等物质，并参与人体的新陈代谢。皮肤中的大量水分和脂肪能够使皮肤丰满润泽，并为整个机体活动提供一部分的能量，还能够起到补充血液中的水分或储存人体多余水分的作用。皮肤还可能调节血液中葡萄糖的浓度，以保持体液生理平衡的正常。

◎ 皮肤的保养

1. 男性不同肤质的判断

有关调查资料显示，很多男性对于保护自己的肌肤并不太在意，重视程度普遍不高，一些人认为用香皂洗洗脸、洗洗澡就基本上可以了。实际上，男性皮肤更需要清洁和保养，男性的皮肤厚度和密度都要比女性的大一些，这使得他们的皮肤相对于女性来说，看起来更加富有弹性，但同时这也影响到了皮肤新陈代谢产物的排泄，容易在体内滞留一些垃圾毒素，从而造成一些皮肤疾病。

此外，男性发达的皮脂腺和汗腺在提供了对皮肤的保护和营养的



同时，也造成了分泌旺盛的腺体因没有及时清洗、疏导分泌物而淤滞堵塞，因而暗疮、黑头等常见的皮肤问题就会接二连三地出现。而且作为一个男性，也并不能像女人那样摆脱皮肤起皱的命运。

人类的遗传基因对于皮肤的性质起着决定性的作用，同时环境、气候、甚至情绪变化及服用的药物，也都会影响到肌肤状况。通常情况下，大多数男性的皮肤都偏向于油性，pH值处于4.5~6，这种皮肤更需要护理。另外，如果再加上长期剃须不当、吸烟、喝酒、饮食偏向酸辣等日常习惯因素，造成皮肤敏感的概率就会大大地升高，一旦出现皮肤问题，皮肤发红、脱皮、发痒等现象就会随之而来。

由此可见，为了保持健康的皮肤，男性与女性对于护肤的需求同样迫切。

人的皮肤性质可分为中性皮肤、干性皮肤、油性皮肤、混合性皮肤4种，并且可以通过以下几个简单直接的方法来判断自己的肤质：

(1)中性皮肤：中性皮肤是一种健康的、理想的肌肤，皮下脂肪丰富。中性皮肤的表现特征是水分、油分适中，皮肤酸碱度适中，皮肤光滑细嫩柔软，富于弹性，红润而有光泽，毛孔细小，无任何瑕疵，纹路排列整齐，皮沟纵横走向，是最理想的漂亮皮肤。中性皮肤多数出现在小孩当中，通常以10岁以下发育前的少女为多。年纪轻的人，尤其青春期过后，仍保持中性皮肤的很少。中性皮肤摸上去细腻、有弹性，有均衡的油脂和水分，很少有青春痘及毛孔阻塞；天气转冷时偏干，夏天有时也会油光光的。此种皮肤比较耐晒，对外界刺激不敏感。

(2)干性皮肤：干性皮肤的表现特征是皮肤水分、油分均不正常，干燥、粗糙，缺乏弹性，皮肤的pH值不正常，毛孔细小，脸部皮肤较薄，易敏感。面部肌肤暗沉、没有光泽，易破裂、起皮屑、长斑，不易上妆。干性皮肤的毛孔比较细小，肤质细腻。换季时皮肤会显得



比较干燥，容易出现脱皮现象，易生皱纹，以眼部及口部四周最为明显。但外观比较干净，皮丘平坦，皮沟呈直线走向，浅、乱而广。皮肤松弛、容易产生皱纹和老化现象；很少长暗疮和粉刺，触摸会感觉粗糙。

(3)油性皮肤：油性皮肤的表现特征：油脂分泌旺盛、T形区（即额头、鼻子、下巴区域）油光明显、毛孔粗大、触摸有黑头、皮质厚硬不光滑、皮纹较深；外观暗黄，肤色较深、皮肤偏碱性，弹性较佳，不容易起皱纹、衰老，对外界刺激不敏感。油性皮肤的皮脂腺分泌过多的油脂，在清洁过后数小时皮肤会有黏腻感，显得油亮。皮肤易吸收紫外线，容易变黑，易脱妆，易产生粉刺、暗疮。

(4)混合性皮肤：同时存在2种不同性质的皮肤为混合性皮肤。混合性皮肤表现特征是一种皮肤呈现出2种或2种以上的外观（同时具有油性和干性皮肤的特征）。多见为面孔T区部位易出油，其余部分则干燥，并时有粉刺发生，混合性皮肤多发生于20~35岁之间。男性80%都是混合性皮肤。这类皮肤的整体外观很健康，质地光滑。但T形区有些油腻，而两颊及脸部外缘会有干燥现象，容易长粉刺、青春痘、脂肪粒等。

2. 男性不同肤质的护理

知道了自己属于哪种肤质以后，对于不同肤质的男性来说，又该如何来护理自己的皮肤呢？

(1)中性皮肤：男性里有这种肤质的人可算是凤毛麟角，但如果不注意保养，就算再完美的皮肤也会“腐败变质”。日常生活中护理中性皮肤的做法应该以每日清洗脸部2次为宜。早晨起床后清洗面部，可选用收敛性化妆水使皮肤收紧，并涂上营养霜；晚上睡前洗面后，用霜或乳液来保持皮肤的润泽度，使之柔软而富有弹性，也可以采用



营养性化妆水，以维护一种松紧适度状态下的健康皮肤状态。另外，每周应使用适合中性皮肤的面膜进行1次敷脸，每次15~20分钟即可。保养重点：注意清洁、爽肤、润肤及按摩的周护理。注意每日补水、调节水油平衡的护理。

(2)干性皮肤：保养干性皮肤最重要的一点，就是保证皮肤得到充足的水分。以此为原则进行其他的护理，会达到事半功倍的效果。每天早晨起来洁面后，以乳液或营养霜来锁住肌肤水分，防止皮肤水分流失。在临睡前，应先用温水清洁皮肤，然后再进行3~5分钟的面部按摩，以改善面部的血液循环，并可以适当地使用一些晚霜。此外，干性皮肤的男性在每周可有针对性地做1次面部按摩，以改善面部血液循环，补充必需的营养成分。保养重点：多做按摩护理，促进血液循环，注意使用滋润、美白、活性的修护霜和营养霜。注意补充肌肤的水分与营养成分、调节水油平衡的护理。

(3)油性皮肤：存在超出常量的皮脂腺分泌的皮脂，是油性皮肤最主要的特点。这种情况如果不正确对待，会导致皮肤出现严重的问题。男性朋友们可以选择具有强效洁净力的洗面奶来清除油脂。每天在洗脸时，先将洗面奶放在掌心搓揉摩擦出泡沫，再仔细地清洗T字部位，尤其在鼻翼两侧等皮脂分泌较旺盛的部位是重点关注的对象。洗脸后，可以涂抹一些收敛性的爽肤水，可以起到一定的抑制油脂分泌的作用。而在晚上洗脸后，也可适当地做一下面部按摩，以改善皮肤的血液循环，调节皮肤的生理功能。保养重点：随时保持皮肤洁净清爽，少吃糖、咖啡、刺激性食物，可以多摄入一些维生素B₂、B₆以增加肌肤抵抗力。注意补水及皮肤的深层清洁，控制油分的过度分泌，调节皮肤的平衡。

(4)混合性皮肤：对于混合性皮肤来说，要注意清洁和收敛毛孔。