

和谐我生活 健康中国人



漫画健康

(下 册)

编写单位

北京市西城区卫生局

中国医药卫生事业发展基金会

北京市西城区科学技术协会

北京市西城区医学会

北京市西城区老医药卫生工作者协会

大众文艺出版社

漫画健康

(下册)

顾 问

王彦峰

主 编

陈蓓 边宝生

编 委

徐素英	程湘梅	韩卫强	陈 新
刘文秀	刘劲松	齐家纯	张景拴
周红玲	卢立新	汪 慈	张 澄
冯春荣	张 震	初艳慧	马 辛
许 亮	巩嘉凯	李 硕	韩琤琤
张春改	王 利	周代文	李 滢
茹蔗佳	郑皖华	邢怡宁	李瑞兰
马志红			

绘 画

张 骏

编写单位

北京市西城区卫生局

中国医药卫生事业发展基金会

北京市西城区科学技术协会

北京市西城区医学会

北京市西城区老医药卫生工作者协会

大众文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

漫画健康 / 陈蓓, 边宝生主编; 张骏绘. — 北京: 大众文艺出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-80240-233-1

I. 漫… II. ①陈…②边…③张… III. 保健—通俗读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 129754 号

书 名 漫画健康

主 编 陈 蓓 边宝生

绘 画 张 骏

责任编辑 陶 然

图文制作 北京三立堂文化传媒有限公司

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 84040746

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编 100009

经 销 新华书店

印 刷 北京博图彩色印刷有限公司

开 本 889 × 1194 毫米 1/16

印 张 22.5

字 数 70 千字

版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

定 价 60.00 元(上、下册)

目 录

男性健康

- 3/ 男性健康的标准
- 4/ 重视男子性健康
- 5/ 你了解男人吗
- 6/ 男性不惑之年的调护
- 7/ 男性也有更年期
- 8/ 男性为什么会得前列腺炎
- 9/ 男性前列腺有什么功能
- 10/ 困扰老年男性的前列腺肥大
- 11/ 男性尿线分叉是病吗
- 12/ 男性生殖器官的卫生保健
- 13/ 性在男人一生中重要吗
- 14/ 什么是第三性征
- 15/ 什么是同性恋
- 16/ 什么是健康的性心理
- 17/ 什么是性欲
- 18/ 运动能提高性功能吗
- 19/ 正常性生活有什么效应
- 20/ 正常性爱能促进心理平衡
- 21/ 新郎切忌大量饮酒
- 22/ “一滴精 十滴血”的误区
- 23/ 什么叫“新阳痿”
- 24/ 性梦与道德品质无关
- 25/ 老年再婚夫妻与性生活
- 26/ 男性蓄胡须与健康
- 27/ 怎样防止半夜醒来
- 28/ 如何预防性传播疾病
- 29/ 面对妻子你做到了吗
- 30/ 中年男人的吃喝原则
- 31/ 五种坏情绪有害男性健康
- 32/ 男人不同年龄的健身方案

33/ 憋尿有害健康

34/ 男士必读的妙语集锦

女性健康

- 39/ 什么人易患乳腺癌
- 40/ 宫颈防癌早检查
- 41/ 绝经后阴道出血是女性的危险信号
- 42/ 女性更年期的特征
- 43/ 如何平稳度过更年期
- 44/ 享受幸福时光 做健康妈妈
- 45/ 婴幼儿发育与养育
- 46/ 如何生育一个健康宝宝
- 47/ 别把手机当饰物
- 48/ 口红——危险的杀手

老年保健

- 51/ 老年人患病的特点
- 51/ 生命的老化
- 52/ 影响老年人心理变化的因素
- 53/ 老年人记忆的变化
- 54/ 从外观征象判断老年人健康情况
- 55/ 老年人就医五件事
- 55/ 老年人用药的基本原则
- 56/ 对老年人的温馨提示
- 57/ 老年人用药的误区
- 57/ 老年人要选择合适的锻炼方式
- 58/ 老年人排便至关重要
- 59/ 预防便秘的方法
- 60/ 肛肠疾病的日常保健和预防
- 61/ 老年人沐浴四忌、四防
- 62/ 老年人洗澡不宜过勤

63/ 更年期身心改变主要表现

64/ 如何平稳度过更年期

65/ 孤独使人多病与衰老

66/ 预防老年痴呆

67/ 老年人与骨质疏松

68/ 中老年人生活方式与保健

69/ 牙周病可致中老年牙齿脱落

70/ 心理健康 快乐一生

71/ 抑郁症的表现

72/ 解决心理问题, 保持心理健康

73/ 心理健康的基本概念

保健常识

- 77/ 人的自然寿命与保健
- 78/ 健康是金, 体检是试金石
- 79/ 携带个人健康信息
- 79/ 管理好自己的健康档案
- 80/ 您的体重标准吗
- 81/ “便前洗手”与“饭前便后洗手”同样重要
- 82/ 创可贴不是一贴都灵
- 82/ 保持好心情的方法
- 83/ 冬季也要进行户外活动
- 84/ 关于吸烟有害的惊人数字
- 85/ 过滤嘴不能消除烟毒
- 86/ 牙刷要经常消毒
- 87/ 清晨饮茶好处多
- 87/ 为什么睡前不宜饮酒
- 88/ 酒后洗澡有危险
- 89/ 醉后怎样解酒
- 90/ 吃饭看电视不好

目 录

- 90/ 听音乐调情志养精神
- 91/ 梳头可以缓解大脑疲劳
- 92/ 如何自我测量血压
- 93/ 饮食与健康
- 94/ 食醋的十种作用
- 95/ 啤酒所标度数不是酒精含量
- 96/ 饮食文化
- 97/ 咳嗽与饮食
- 98/ 睡眠知识
- 99/ 多睡有益于健康是一个误区
- 100/ 睡姿与健康
- 101/ 病人应采取的睡姿
- 102/ 睡眠是最好的“药物”
- 102/ 哪些睡眠习惯有害
- 103/ 睡眠的养生保健作用
- 104/ 颈椎病的预防
- 104/ 正确看待骨刺
- 105/ 经常变动体位可以减轻腰腿痛
- 106/ 善待关节“走”进健康生活
- 107/ 常见“腰痛症”的防治
- 108/ 发生心绞痛怎么办
- 109/ 您知道过敏性鼻炎吗
- 110/ 树立“治未病”的大健康观
- 111/ 人寿难以过百的原因
- 112/ 性生活有“七不宜”
- 113/ 男女养生保健同中有异
- 114/ 综合调养 和谐适度
- 115/ 饮食的合理调配
- 116/ 如何顺应气候变化
- 117/ 你知道如何锻炼吗

运动与饮食误区

- 121/ 误区：“闻鸡起舞”

- 122/ 误区：爬山是中老年人最好的锻炼方式
- 123/ 误区：身体不胖不瘦，不需要锻炼
- 124/ 误区：每周一次剧烈运动，可替代其他几天的运动锻炼
- 125/ 误区：洗桑拿等大量出汗即可减肥
- 126/ 误区：鸡蛋内含有大量胆固醇，中老年人不宜食用
- 127/ 误区：水果是零食，可吃可不吃
- 128/ 误区：植物油主要含不饱和脂肪酸，多吃点没关系
- 129/ 误区：吃糖不利于健康
- 129/ 误区：吃豆制品越多越好
- 130/ 误区：早餐可吃可不吃
- 131/ 鱼刺鲠喉的误区

中医药防治——四季感冒

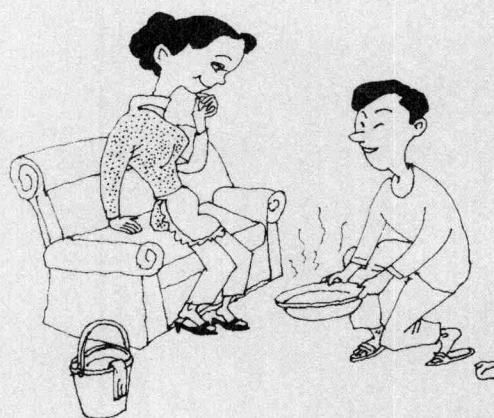
- 135/ 什么是感冒和时行感冒
- 136/ 人为什么会得感冒病
- 137/ 造成人体正气不足的主要因素有哪些
- 138/ 感冒都有哪些类型
- 139/ 不同类型的感冒治疗有什么不同
- 140/ 时行感冒在治疗上与普通感冒有什么不同
- 141/ 得了感冒要注意什么
- 142/ 春季感冒的特点与治疗
- 144/ 治风寒感冒的单方和验方
- 145/ 治风热感冒、时行感冒的单方和验方

- 146/ 春季怎样保健和预防感冒和时行感冒
- 147/ 夏季感冒的特点与治疗
- 148/ 夏季怎样保健和预防感冒
- 149/ 秋季感冒的特点与治疗
- 150/ 秋季感冒的治疗单方和验方
- 152/ 秋季怎样保健和预防感冒
- 153/ 冬季感冒的特点与治疗
- 154/ 冬季怎样保健和预防感冒

中医药防治——传染病

- 159/ 什么是禽流感
- 160/ 怎样预防禽流感
- 161/ 什么是流行性脑脊髓膜炎
- 162/ 怎样预防流脑
- 163/ 什么是流行性腮腺炎
- 164/ 怎样预防流行性腮腺炎
- 165/ 什么是麻疹
- 166/ 怎样预防麻疹
- 167/ 什么是病毒性肝炎
- 168/ 怎样预防病毒性肝炎
- 169/ 什么是痢疾
- 170/ 怎样预防痢疾
- 171/ 什么是艾滋病
- 172/ 为什么会传染上艾滋病
- 173/ 什么是肺结核病
- 174/ 怎样预防肺结核病

男性健康



男性健康的标准

1. 生殖器官解剖结构正常，第一性征，内外生殖器官形态正常，发育良好。第二性征喉结、阴毛、腋毛分布正常；2. 性生理功能正常，阴茎勃起、射精功能正常，精子数量、形态、活动能力正常；3. 性心理正常，性欲及性欲指向正常，无任何形式的心理变态或异常，具有与社会环境相适应的性欲克制能力；4. 生殖系统无功能性障碍，也无器质性疾病，如炎症、肿瘤、结核、性传播疾病、勃起障碍等；5. 健康的性观念和性行为。

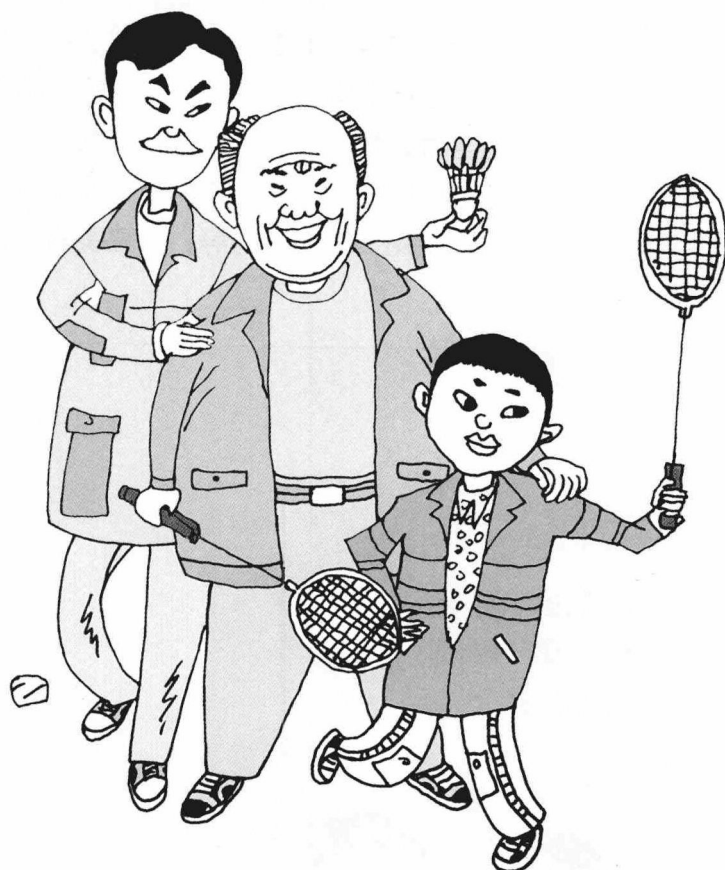


重视男子性健康

性健康是人类健康的重要组成部分，尤其是男性性健康更不容忽视，男子在性活动中往往更为主动。他们应该更多地负起双方性健康的责任。重视男子性健康应从以下几方面做起。

1. 要弘扬性文明。性文明需要物质文明提供基本生活条件，

也需要精神文明提供价值导向，知识普及和发展动力，从而形成人类历史上最高尚、最进步、最科学的性行为模式。2. 普及性教育。性教育是国民素质教育的重要内容之一，如对青少年青春期适时适度地进行性教育；未婚成年期建立健康的性观念和性态度；已婚成年期的性卫生、性保健、避免婚外感情纠葛及婚外性行为；正确处理好中年性失谐及更年期保健；关注老年性冷漠和再婚等。3. 提高性素质。性素质泛指人们在性方面的综合能力和表现，性素质或叫性修养是在后天实践中不断发展和完善的。4. 享有性健康。是完成上述三项内容基础上得到的结果。



你了解男人吗

我爷爷81岁去世的，我
奶奶今年都91岁了，身
体好着呢！



男性并非我们所认为的那样强壮。男性的预期寿命要比女性短6年！而且男性的生命质量通常也比女性差。

男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。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。

男性对精神压力的耐受力远远低于女性。男性癫痫患者、男性自杀者都多于女性，癫痫患者的男女之比为8:1。

男性不惑之年的调护



人到40岁称为“不惑之年”，这时工作、思想、生活都到了比较成熟的阶段。也正是在这个年龄段，男性又常出现另一种困惑，就是性功能减退、阳痿和对性的厌恶。而女性40岁时，性欲则相对增强，形成一个明显的“性欲差”。针对这一困惑，年到40岁的男性要做好以下调护。

1. 锻炼身体，合理安排工作及饮食结构，保持好心情。
2. 夫妻互帮互勉，体贴关心，共同体味家庭的温馨。
3. 注意学习一些性知识和性技巧，增加性生活的新意和快慰。
4. 正确对待性心理的变化，多与妻子交流，增强性自信。
5. 培养共同的爱好，往往能找到意想不到的快乐。

男性也有更年期



人类衰老和性腺关系密切,男性45—55岁之间,出现睾丸功能由盛而衰的缓慢退化,而性功能减退的主观感觉要早得多。

有的人更年期可以毫无感觉,平稳度过;有的人则会出现以自主神经紊乱为特征的一系列症状:

精神症状:精神过敏、急躁、倦怠、压抑感、注意力减退、孤独、缺乏自信等。

血管调节失常:燥热、头疼、心悸、眩晕、四肢发凉、眼前有黑点。

性功能减退、性欲淡漠、勃起障碍,这常是各器官衰退的最初征兆。

只有1/3的更年期男子需要治疗,一般只需要自我控制情绪,精神愉快,控制工作量,适当运动,性生活适度,即可安全度过。

男性为什么会得前列腺炎

前列腺炎分细菌性和非细菌性两种。

细菌性前列腺炎的感染途径是：1. 逆行感染细菌从尿道口上行感染；2. 直接蔓延。由盆腔内感染直接引发；3. 细菌从淋巴道侵入；4. 血源性感染。如皮肤感染，扁桃体炎，饮酒、劳累、纵欲、受寒都可诱发。

非细菌性前列腺炎：性生活不当或手淫过度；局部刺激，如长途骑车或坐位使盆腔充血；过食酸辣，大量饮酒；前列腺受寒等。





前列腺是形似栗子状的腺体,尖朝下,底朝上,重约20克。位于直肠前、膀胱颈部,尿道和输精管穿过前列腺。腺体组织构成前列腺的一半,另一半是由纤维肌肉组织构成。前列腺能分泌稍带碱性的液体,是精液的主要成分。射精时,前列腺的纤维组织与输精管、精囊一同收缩,使精液变浓,在尿道和女性阴道内酸性环境中,可增强精子活动和生殖能力。35岁以上的男子前列腺可有不同程度的增生,老年人多见前列腺肥大,体检时通过肛诊可以触及。

困扰老年男性的前列腺肥大

前列腺肥大(增生)是老年男性的常见病,50岁后开始过度增生,逐渐出现一些症状。表现为尿频、尿不尽,排尿间隔 ≤ 2 小时,间断排尿,憋尿困难,尿线变细,排尿费力,夜尿次数增多(3次以上)。严重时膀胱残余尿过多可致尿失禁,甚至血尿。前列腺肥大(增生)使老年人极度痛苦,应尽早就医。

这一晚上已经是第四次起来解小便啦……



男性尿线分叉是病吗

男性尿线分叉有两种情况。

第一种是偶发的：

1. 尿道开口处暂时堵塞，如性交后；
2. 清晨第一次小便时，膀胱压力大，尿量大，易分叉；
3. 大量饮酒、着凉、长时间骑车、性生活不当。

第二种是分叉持续不断，伴有排尿不畅，常见尿道狭窄，尿道炎，包皮过长等。



男性生殖器官的 卫生保健

男性生殖器官
的卫生保健不容忽
视，要注意以下几
方面：

1. 衣着要宽
松，牛仔裤、紧身裤使阴部透气不良，汗液不易挥发，会影响儿童、青少年性器官发育。衣着过紧可摩擦诱发性兴奋，裤裆直短挤压睾丸，外阴部温度升高影响精子的生成；
2. 勤洗外阴，特别是包皮垢的清洗；
3. 内裤以棉织品为佳，勤换内裤，保持清洁，不给细菌造成生长环境；
4. 注意性生活卫生，性生活前，双方都应洗澡或清洁外阴，一方有相关的疾病应停止性生活；
5. 不用手搔挠阴部，尤其患有手癣、脚癣的人。

