

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

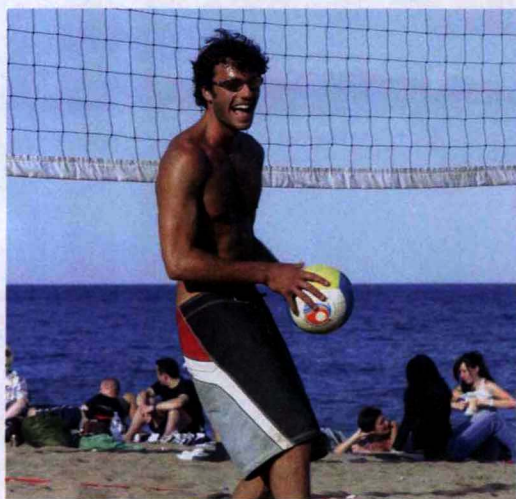


世界图书出版公司

目 录

男性的一生

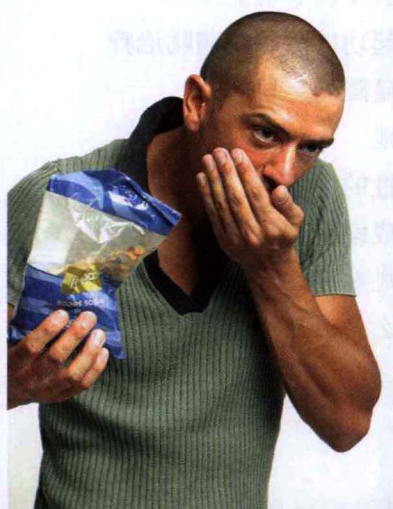
- 9 婴儿期和儿童期
- 9 婴儿期：出生后第1年
- 10 学步期：1~3岁
- 11 学龄前期：3~6岁
- 13 小学期：6~11岁
- 14 发育期
- 14 12岁
- 15 15岁
- 16 发育阶段
- 16 男性发育期的激素变化
- 18 青少年和青春期
- 18 青少年的特点
- 19 青春期的常见问题
- 20 男性泌尿生殖器
- 21 精子
- 22 成年期
- 22 青年男性
- 23 中年男性
- 24 成熟的中年男性
- 26 老年期
- 26 老年男性
- 26 面容的变化
- 28 感觉的变化
- 29 男性的更年期



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

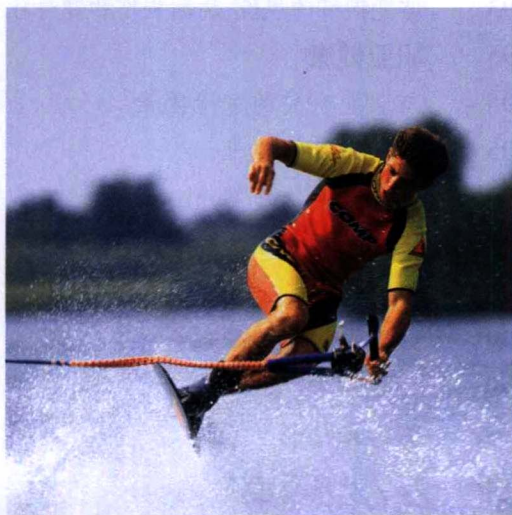
50	饮食失调病症：厌食症、贪食症、健康食品症
51	厌食症和贪食症
53	健康食品症
53	肥胖
57	高脂血症
58	糖尿病
60	糖尿病患者的饮食控制目标
62	心理健康
62	什么是焦虑？
62	什么是压力？
65	压力对身体的影响
65	忧郁
68	酗酒
71	药物成瘾
73	强迫行为
76	吸烟
76	人们为什么吸烟？
78	吸烟者的面容



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



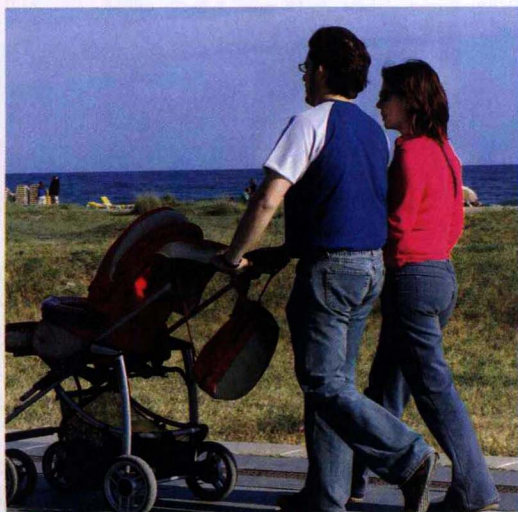
- 129 怀孕的进程
- 130 胚胎的发育阶段
- 131 父亲的角色
- 133 夫妻与怀孕
- 136 当妻子怀孕时丈夫要做的事情
- 139 不孕症
- 139 什么是不孕症
- 141 男性不育症的检查
- 146 勃起功能障碍
- 146 什么是勃起功能障碍
- 150 勃起功能障碍的药物治疗
- 152 射精障碍：早泄
- 152 早泄
- 154 男性的性行为
- 156 性成瘾症与性欲低下
- 156 性成瘾症
- 157 什么是性欲低下

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



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

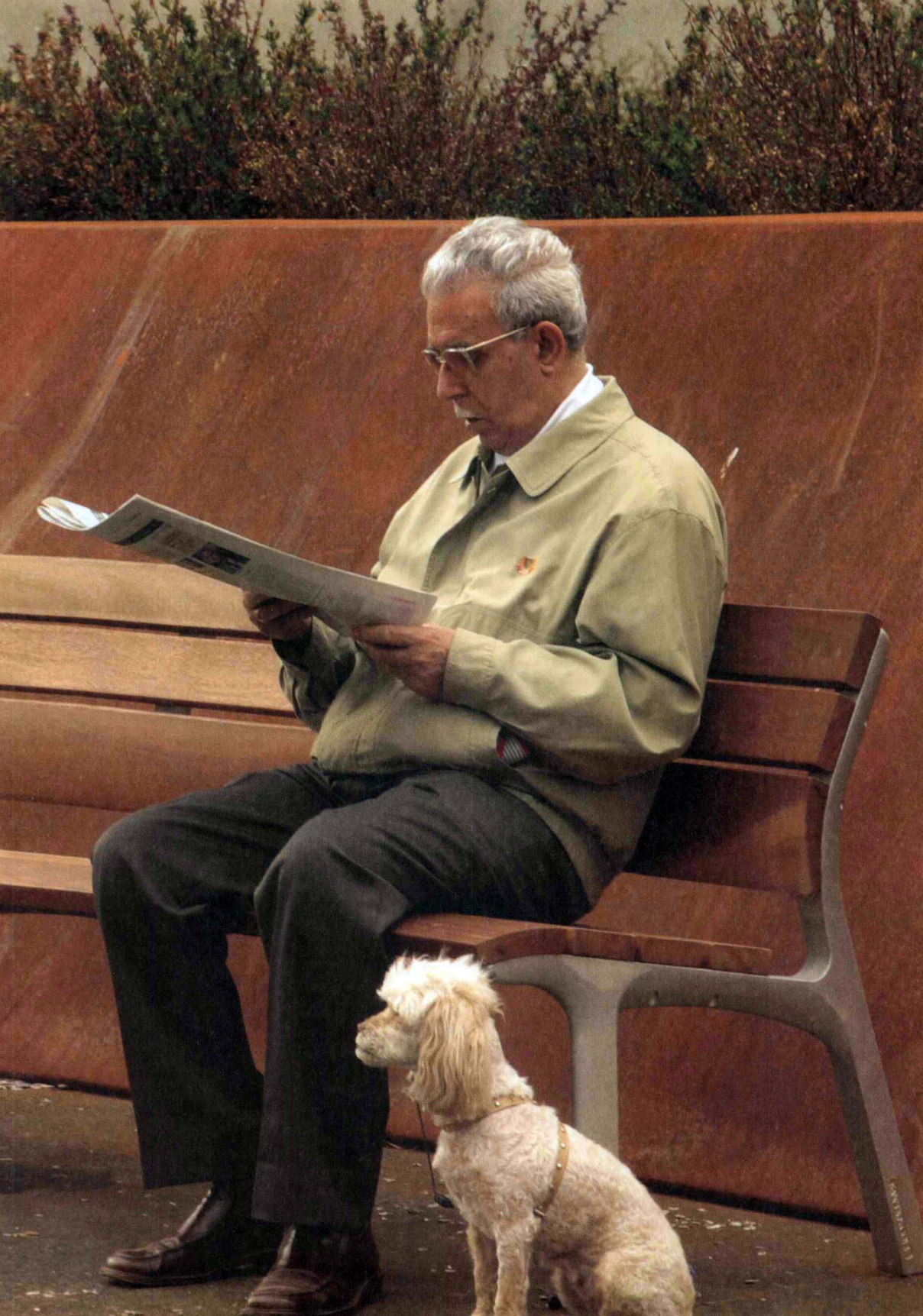
ISBN 978-7-5100-3844-0/R·265

图字: 09-2010-246

定价: 28.00 元

<http://www.wpcsh.com>

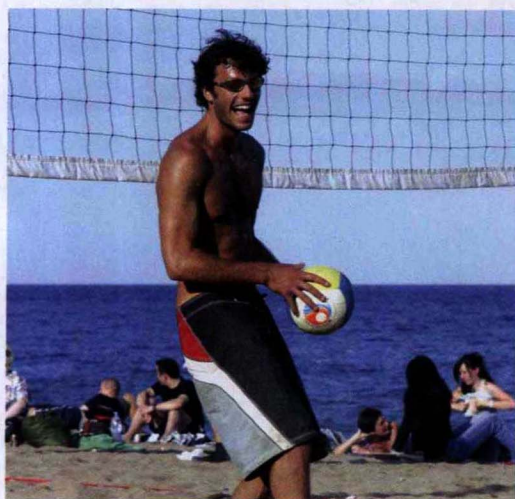
<http://www.wpcsh.com.cn>



目录

男性的一生

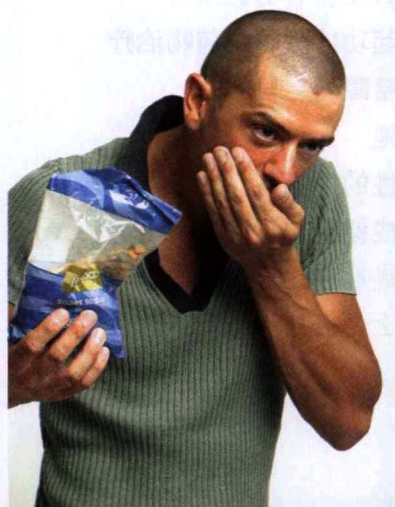
- 9 婴儿期和儿童期
- 9 婴儿期：出生后第1年
- 10 学步期：1~3岁
- 11 学龄前期：3~6岁
- 13 小学期：6~11岁
- 14 发育期
- 14 12岁
- 15 15岁
- 16 发育阶段
- 16 男性发育期的激素变化
- 18 青少年和青春期
- 18 青少年的特点
- 19 青春期的常见问题
- 20 男性泌尿生殖器
- 21 精子
- 22 成年期
- 22 青年男性
- 23 中年男性
- 24 成熟的中年男性
- 26 老年期
- 26 老年男性
- 26 面容的变化
- 28 感觉的变化
- 29 男性的更年期



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



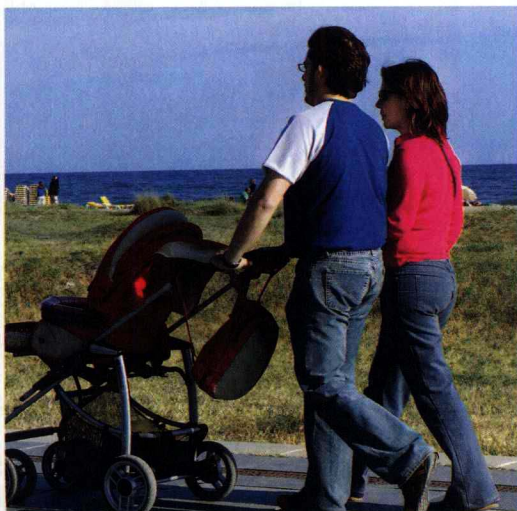
- 129 怀孕的进程
- 130 胚胎的发育阶段
- 131 父亲的角色
- 133 夫妻与怀孕
- 136 当妻子怀孕时丈夫要做的事情
- 139 不孕症
- 139 什么是不孕症
- 141 男性不育症的检查
- 146 勃起功能障碍
- 146 什么是勃起功能障碍
- 150 勃起功能障碍的药物治疗
- 152 射精障碍：早泄
- 152 早泄
- 154 男性的性行为
- 156 性成瘾症与性欲低下
- 156 性成瘾症
- 157 什么是性欲低下

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型流行性感冒嗜血杆菌(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、弄明白别人跟他说过的话等）。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。

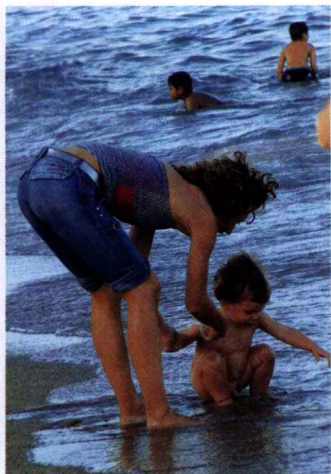
学步期儿童逐渐掌握的技能

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。

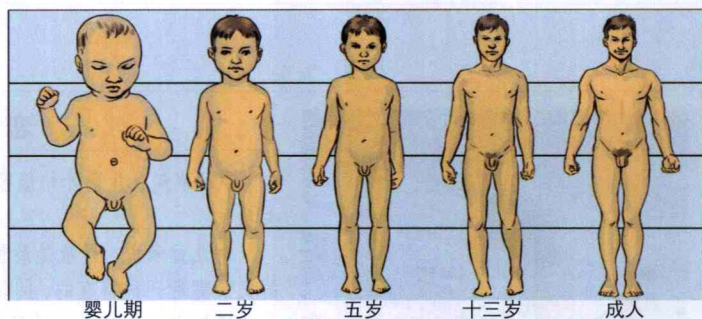
能参与顺口溜和词语游戏。

能够跳跃。

能独立完成大多数事情。

有较好的平衡能力，开始学骑自行车。

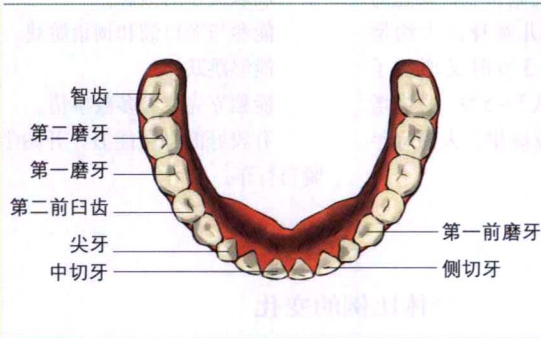
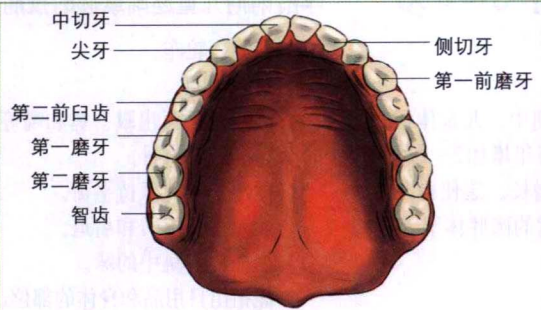
身体比例的变化



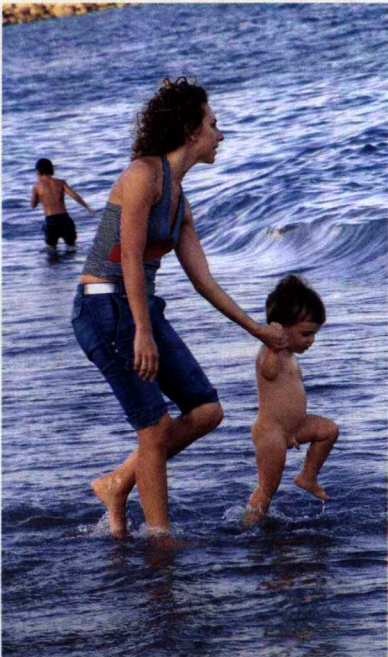
3~6岁建议的疫苗接种

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。