

660

1121  
105

现代人健康系列丛书——都市人系列

## 男性与男性健康

主 编 王 兮 侯安继

副主编 余安怀

编 者 余安怀 杨园园

武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

男性与男性健康/余安怀,杨园园编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 8

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;余安怀副主编)

ISBN 7-307-03576-6

I. 男… II. ①余… ②杨… III. 男性—健康  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029994 号

责任编辑:李汉保 责任校对:王健 版式设计:支笛

---

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.  
whu.edu.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 11.5 字数: 178 千字

版次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03576-6/R·73 定价: 16.50 元

---

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

## 前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会  
2002年6月

## 序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

## 目 录

### 青春期

1. 您知道自己进入了青春期吗? ..... 3
2. 为什么说青春期的教育是青少年的必修课? ..... 4
3. 性教育包括哪些内容? ..... 5
4. 作为男性,您了解男性的生殖系统吗? ... 6
5. 什么是第三性征? ..... 11
6. 隐睾症是怎么回事? ..... 12
7. 隐睾症的危害有哪些? ..... 13
8. 得了隐睾症怎么办? ..... 14
9. 为什么睾丸碰不得? ..... 15
10. 双侧睾丸为什么会出现一大一小? ..... 16
11. 双侧睾丸一大一小会影响性功能吗? ... 17
12. 为什么有些人的阴茎是歪的? ..... 18
13. 您有“短小情结”吗? ..... 19
14. 体格越壮,身材越高,阴茎就会越大吗? ..... 20

15. 何谓小阴茎? ..... 21
16. 为什么会出现阴茎短小? ..... 22
17. 阴茎短小影响性生活的质量吗? ..... 23
18. 阴茎短小影响生儿育女吗? ..... 24
19. 阴茎短小能用性激素治疗吗? ..... 25
20. 为什么男孩早晨起床时老雄起? ..... 26
21. 您知道阴茎夜间也经常勃起吗? ..... 27
22. 青少年为什么会出现阴茎经常勃起? ... 28
23. 包皮过长, 包茎是怎么回事? ..... 29
24. 包皮过长, 包茎的危害性有哪些? ..... 30
25. 包皮过长, 包茎如何治疗? ..... 32
26. 包皮环切术的是与非 ..... 33
27. 您手淫过吗? ..... 33
28. 手淫对身心健康有害吗? ..... 34
29. 自慰方法知多少? ..... 35
30. 如何正确对待手淫? ..... 36
31. 昨晚我为什么“尿床”了? ..... 37
32. 遗精是手淫引起的吗? ..... 39
33. 遗精对生育有影响吗? ..... 40
34. 精液是怎么形成的? ..... 40
35. 性梦是不是病态? ..... 41
36. 您知道青春期男孩性心理的发展特点  
吗? ..... 42
37. 有些家长喜欢把男孩当女孩养或把  
女孩当男孩养好吗? ..... 44



38. 如何克制性冲动? ..... 45
39. 青少年为什么不宜早恋? ..... 46
40. 偷食禁果的后果有哪些? ..... 47
41. 为什么有些男性阴毛稀少? ..... 48
42. 男性无须是病吗? ..... 49
43. 为什么拔须和蓄须都不好? ..... 50
44. 您知道如何修理好自己的胡须吗? ..... 51
45. 男性乳房也会发育吗? ..... 52
46. 为什么会长青春痘? ..... 53
47. 警告: 千万不要自行用手挤出青春  
痘病灶! ..... 54
48. 有了“痘痘”该注意什么? ..... 55
49. 如何治疗青春痘? ..... 56
50. 青春痘愈合后会留疤吗? ..... 57
51. 为什么青少年也会“谢顶”? ..... 59
52. 青春期为什么不宜穿紧裆裤? ..... 60
53. 何为青春期的早熟或延迟? ..... 61
54. 处于变声期的青少年朋友  
如何调理好自己的饮食? ..... 62
55. 男儿有泪要轻弹! ..... 63
56. 看淫秽书刊和色情电影有哪些危害? ... 64
57. 同性恋是不是病? ..... 64
58. 青春期应该怎样锻炼身体? ..... 65
59. 冷水浴对健康有何利弊? ..... 66
60. 为什么说吸烟有害? 对青少年朋友

- 危害最大? ..... 67
61. 对毒品说“不”! ..... 68
62. 为什么青少年朋友不能暴饮暴食? ..... 69
63. 青少年朋友为什么不能忽视饮水? ..... 70
64. 青少年朋友的记忆特点是什么? ..... 70
65. 如何衡量青少年记忆力的好坏? ..... 71
66. 青少年朋友如何增强自己的记忆力? ... 73
67. 如何注意青春期心理卫生? ..... 75
68. 青少年朋友的自尊心有何作用? 如何  
对待? ..... 76
69. 青少年朋友如何保持愉快的心情? ..... 77
70. 补脑保健品真的可以提高学习成绩  
吗? ..... 79

## 青壮年时期

71. 如何搞好和学友的关系? ..... 83
72. 大学生应该养成哪些健康的生活  
习惯? ..... 84
73. 如何从烦恼和苦闷中解脱出来? ..... 85
74. 大学男生应该如何走出失恋的阴影? ... 86
75. 如何远离脚臭困扰? ..... 87
76. 怎样使头发长得好? ..... 88
77. 热恋中男孩为什么要克制性冲动? ..... 90
78. 小伙子在热恋中应怎样调适自己的  
性冲动? ..... 92

79. 小伙子也要自爱童贞! ..... 93
80. 哪些男性不能结婚? ..... 95
81. 为何要进行婚前检查? ..... 96
82. 蜜月旅行中应该注意的卫生有哪些? ... 97
83. 男子汉也要常洗下身! ..... 98
84. 妻子孕前丈夫应注意什么? ..... 99
85. 准爸爸应该知道哪些孕育保健  
知识? ..... 101
86. 准爸爸应该如何给准妈妈准备  
营养? ..... 102
87. 准爸爸应该如何照顾好准妈妈的  
生活起居? ..... 103
88. 准爸爸知道胎教的重要性吗? ..... 104
89. 准爸爸应该学会哪些胎教方法? ..... 105
90. 爸爸对婴幼儿的教育作用有多大? ..... 106
91. 男士为什么婚后易发胖? ..... 107
92. 男性性功能障碍包括哪些范围? ..... 108
93. 您知道何谓性欲吗? ..... 109
94. 作为男性, 您知道女性性欲的特点  
吗? ..... 110
95. 男性性欲的特点有哪些? ..... 111
96. 影响男性性欲的因素有哪些? ..... 113
97. 性欲异常包括哪些? ..... 114
98. 何谓性欲低下? ..... 114
99. 男性性欲低下有哪些表现? ..... 115

100. 影响男性性欲低下的因素有哪些? ... 116
101. 如何治疗男性性欲低下? ..... 117
102. 何谓性欲亢进? 男性性欲亢进有  
哪些表现? ..... 118
103. 如何治疗男性性欲亢进? ..... 118
104. 阴茎勃起是如何产生的? ..... 119
105. 勃起功能障碍等同于阳痿吗? ..... 119
106. 常见导致勃起功能障碍的原因有  
哪些? ..... 120
107. 勃起功能障碍一定是老年化过程  
中不可避免的现象吗? ..... 122
108. 为什么大多数勃起功能障碍皆是  
心病? ..... 122
109. 如何治疗心因性勃起功能障碍? ..... 124
110. 可导致性功能障碍的药物有哪些? ... 126
111. 治疗勃起功能障碍的常见方法有  
哪些? ..... 128
112. 了解最出名的处方药——伟哥吗? ... 130
113. 伟哥的不良反应和禁忌症有哪些? ... 131
114. 哪些病人能服用伟哥? ..... 131
115. 服用伟哥应注意哪些问题? ..... 132
116. 韭菜——天然“伟哥” ..... 133
117. 广告中的壮阳药真有如此神效吗? ... 134
118. 强壮春药, 聪明男人不上当! ..... 135
119. “助性”食物知多少? ..... 136

120. 何为阴茎的异常勃起？引起阴茎异常勃起的原因有哪些？ ..... 137
121. 如何治疗阴茎的异常勃起？ ..... 138
122. 自我治疗阴茎异常勃起的方法有哪些？ ..... 139
123. 何谓早泄？ ..... 141
124. 早泄有哪几种类型？ ..... 141
125. 引起早泄的原因有哪些？ ..... 142
126. 如何治疗早泄？ ..... 143
127. 具体治疗早泄的方法有哪些？ ..... 145
128. 治疗早泄时有哪些注意事项？ ..... 146
129. 早泄的自我疗法有哪些？ ..... 147
130. 早泄患者如何协调性生活？ ..... 148
131. 治疗早泄的食疗法 ..... 150
132. 什么是正常的射精过程？ ..... 151
133. 为什么有些人会发生射精疼痛？ ..... 152
134. 如何治疗射精疼痛？ ..... 153
135. 何谓不射精？ ..... 154
136. 引起不射精的原因有哪些？ ..... 155
137. 如何预防和治疗不射精？ ..... 155
138. 何谓逆行射精？ ..... 157
139. 哪些因素可能导致逆行射精的发生？ ..... 157
140. 如何治疗逆行射精？ ..... 158
141. 何谓病理性遗精？ ..... 159

142. 生理性遗精与病理性遗精有什么  
不同? ..... 160
143. 尿道“流白”是遗精吗? ..... 161
144. 哪些因素可能导致遗精? ..... 162
145. 如何治疗病理性遗精? ..... 163
146. 男性正常生育的条件有哪些? ..... 163
147. 何为男性不育症? ..... 164
148. 男性不育症有哪些种类? ..... 164
149. 导致男性不育的常见病因有哪些? ... 166
150. 为什么近几年来男性不育症越来  
越多? ..... 167
151. 男性不育患者就诊时, 要做哪些  
体格检查? ..... 168
152. 男性不育患者就诊时, 要做哪些  
实验室检查? ..... 169
153. 治好男性不育症, 应遵守哪些原则?  
..... 170
154. 治疗男性不育症的西药有哪些? ..... 171
155. 只能采取手术治疗的男性不育症  
有哪些? ..... 172
156. 精子有“六怕” ..... 173
157. 为什么有的人精子会销声匿迹? ..... 174
158. 男性精液会取尽到精液枯竭吗? ..... 176
159. 为什么有的人精液量少? ..... 177
160. 男性如何预防少精症? ..... 177

161. 何谓精液不液化? ..... 178
162. 常见精液不液化的原因有哪些? ..... 179
163. 如何治疗精液不液化? ..... 180
164. 精液带血是怎么回事? ..... 180
165. 哪些原因可以导致血精症的发生? ... 181
166. 哪些食物可提高精子的质量? ..... 183
167. 男子补精食疗的方法有哪些? ..... 184
168. 正常的睾丸体积是多少? ..... 184
169. 小睾症是否影响生育, 对性功能  
有无影响? ..... 185
170. 如何治疗小睾症? ..... 186
171. 慢性呼吸道疾病也可能造成不育吗?  
..... 186
172. 听说过免疫性不育吗? ..... 187
173. 精索静脉曲张为什么会造成男性  
不育? ..... 188
174. 为什么性病也可以导致不育? ..... 189
175. 有一些外科手术也可以导致不育吗?  
..... 190
176. 可能导致不育的药物有哪些? ..... 191
177. 放射线为什么可以导致不育? ..... 193
178. 哪些不良生活方式可能影响男性  
生育能力? ..... 194
179. 未育男子慎洗桑拿! ..... 196
180. 男性小心吃出来的不育症! ..... 197

181. 哪些行业男性不育比例高? ..... 198
182. 为什么吸烟、酗酒可引起男性不育症? ..... 199
183. 男性久坐沙发影响性功能! ..... 200
184. 内裤质地会影响男性生育能力吗? ... 201
185. 有“生命的火花”与“婚姻和谐素”之称的锌对人体到底有哪些好处? ... 202
186. 人体缺乏锌时会出现哪些不良后果? ..... 202
187. 锌在性活动中的作用有哪些? ..... 203
188. 男性朋友如何补充锌? ..... 204
189. 如何预防和避免男性不育? ..... 205
190. 传统中医学怎样认识男性不育症? ... 206
191. 何谓人工授精? ..... 208
192. 试管婴儿是指试管里面的婴儿吗? ... 209
193. 男性节育的方法有哪些? ..... 210
194. 常见的错误避孕方法有哪些? ..... 212
195. 如何使用避孕套? ..... 214
196. 为什么说避孕套可预防性病以及艾滋病 (AIDS)? ..... 215
197. 有的男性用避孕套也会过敏? ..... 217
198. 发生避孕套过敏怎么办? ..... 217
199. 男性也可以用避孕药吗? ..... 218
200. 男性输精管结扎会不会影响男儿本色? ..... 219



## 中老年时期

201. 中年男子为何易得“将军肚”? ..... 223
202. “将军肚”对健康有何危害? ..... 224
203. 怎样才能消除“将军肚”? ..... 225
204. 男性健康, 蜂蜜有妙用! ..... 226
205. 男性排尿也有讲究? ..... 227
206. 男性怎样才能睡得好? ..... 228
207. 男性更需要保护大脑? ..... 229
208. 男性怎样才不累? ..... 231
209. 听说过“男性四十综合征”吗? ..... 233
210. 男性也有更年期吗? ..... 234
211. 男性更年期常见的心理感受有  
哪些? ..... 236
212. 更年期男性饮食应注意什么? ..... 236
213. 男性更年期的综合保健有哪些? ..... 237
214. 如何轻松度过男性更年期? ..... 239
215. 男性更年期变化对性功能有什么  
影响? ..... 240
216. 男性从何时开始性衰老? ..... 241
217. 男性性衰老的标志有哪些? ..... 242
218. 老年朋友能享受性爱吗? ..... 243
219. 如何调整老年人功能性勃起功能  
障碍? ..... 244
220. 常见的补肾方法有哪些? ..... 246