

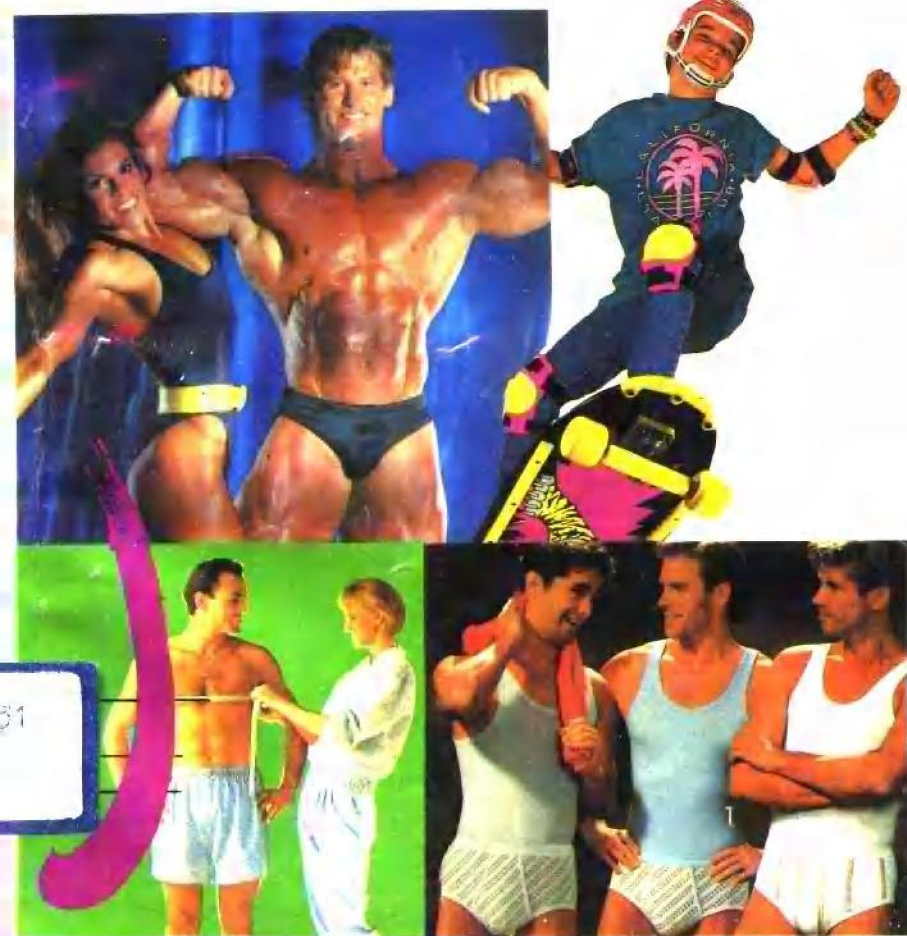
小家庭丛书

XIAOJIA TING
CONG SHU

少男保健三百问

● 张宪安编著

● 湖南科学技术出版社



94
R339.31
9
2

● 《小家庭丛书》

少男保健三百问

● 张宪安 编著

● 湖南科学技术出版社

Y020472



3 0151 2858 4

942853



B

湘新登字 004 号

少男保健三百问

张宪安 编著

责任编辑：汪华

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路 3 号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1993 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：10.625 字数：229,000

印数：1-4,200

ISBN 7-5357-1101-4

R·233 定价：6.10 元

地科 101-060

出版说明

全国人口普查资料表明，我国的核心家庭（指由父母和未婚子女两代人组成的家庭）已占总户数的50%以上，并仍有明显增加的趋势。为了满足这一大批“小家庭”的需要，我社特出版《小家庭丛书》，旨在介绍现代家庭生活知识，促进家庭和睦幸福，增添家庭生活乐趣。

本套丛书的选题注重新颖、实用，紧跟现代生活潮流，内容包含衣食住行、卫生保健、伦理道德等各个方面。丛书每册十余万字，文字力求生动活泼，短小精练，并做到编排新颖、图文并茂，印装精美，使其既成为一套有较强可读性和实用性的生活工具书，又成为一种美化家庭的文化装饰。

由于我们水平所限，不足和错误之处还望读者诸君批评指正。

编者的话

1989年2月，湖南科学技术出版社出版了我编写的《少女保健300问》一书，该书受到了广大少女和教师、家长的欢迎。几年来，我先后收到几百封读者来信，有支持鼓励，有批评赐教，当然，更多的是询问防病治病知识。一本书的出版能有这么多人的关心，作为作者，我深感欣慰。

一位老师建议我再写一本“少男保健300问”。她在信中说：“男青少年在青春发育期遇到的卫生保健问题并不比姑娘们少，在某种程度上来说，他们更需要卫生保健和防病治病知识。”的确，男青少年与女青少年一样，在生长发育的生理阶段中，常常对一些生理变化困惑不解，有的问题还难以向家长、老师启齿，对一些青春时期的常见病、多发病的防治知识也知之甚少。于是不少人或胡乱求医，或盲目用药，往往造成疾病迁延不愈，影响生长发育。因此，少男保健与少女保健一样，对青少年的身体、心理发育都是极重要的。在这种思想的支配下，我广泛收集资料，调查研究男青少年最常遇到的身体和心理问题，经过一年多的耕作，三易其稿，终于写出了这本《少男保健300问》。

这本书与《少女保健300问》一样，文字力求通俗，所提问题都是少男们最常见的生理、心理、病理问题，并给予简单明了的解答。我衷心希望小伙子们能像姑娘们喜欢《少女保健

300 问》那样，喜欢这本《少男保健 300 问》。并让它成为自己防病健身的知心朋友。

由于水平所限，书中错误疏漏之处恳请读者批评指正。

张宪安

1992 年 12 月于长沙

目 录

一、生长发育

1. 什么是少男？为什么少男时期要特别注意保健？ (1)
2. 什么叫青春期？少男青春期从什么时候开始？ (2)
3. 什么叫激素？为什么说激素是少男青春发育的动力？ (3)
4. 什么叫性征？什么叫第一性征、第二性征？ (5)
5. 为什么说生长发育是由量变到质变交织进行的过程？ (5)
6. 为什么说少男少女的生长发育既有连续性又有阶段性？ (6)
7. 什么是“头尾律”生长发育顺序？什么是“向心律”生长发育顺序？ (8)
8. 少男青春发育有哪些特点？ (9)
9. 影响少男生长发育的因素有哪些？ (9)
10. 为什么说气候和季节也会影响少男的生长发育？ (11)
11. 少男怎样根据青春发育的时间顺序来判断自己是否生长发育正常？ (12)

12. 反映生长发育的指标有哪些? 为什么说身高和体重是衡量生长发育的基本指标? ... (13)
13. 什么叫早发育型、晚发育型和中间发育型? (13)
14. 怎样判断少男发育成熟了? (14)
15. 为什么当今青少年的生长发育会出现提早现象? (16)
16. 为什么说合理安排有规律有节奏的生活制度可以促进少男的生长发育? (16)
17. 哪些因素会使少男身材矮小? (17)
18. 哪些疾病会影响少男身体长高? (18)
19. 为什么睡眠充足有利于生长发育? (19)
20. 少男身高和体重的正常标准是多少? (20)
21. 为什么身高可以预测而体重不能预测? ... (21)
22. 少男少女身高增长有哪些差异? (22)
23. 少男的身高和体重在什么时候增长最快? (22)
24. 少男在身高生长高峰期应注意哪些事项? (23)
25. 怎样根据父母的身高预测子女的身高? ... (24)
26. 怎样根据足长预测身高? (25)
27. 父母身材矮小的少男想长得高些怎么办? (30)
28. 少男青春期的心率、脉搏、血压有哪些特点? (31)
29. 什么叫肺活量? 少男青春期肺活量有哪些特点? (32)

30. 少男肌肉发育有哪些特点? 怎样才能使肌肉发育得更好? (33)
31. 什么叫变声期? 少男变声从什么时候开始? (34)
32. 少男变声期怎样保护好嗓音? (35)
33. 男性生殖系统包括哪些器官? (36)
34. 为什么说睾丸是男子的主性器官? (37)
35. 睾丸是怎样产生精子的? 睾丸每天能产生多少精子? (38)
36. 精液是由哪些成分组成的? 正常精液是什么颜色? (39)
37. 为什么说遗精是正常的生理现象? (40)
38. “一滴精液十滴血”的说法对吗? (41)
39. 什么叫附睾? 附睾有哪些生理功能? (41)
40. 什么叫做精索? 精索有哪些生理功能? ... (42)
41. 阴茎的解剖生理有哪些特点? 阴茎为什么能有时勃起, 有时疲软? (43)
42. 正常阴茎有多大? 怎样测量阴茎的长度? (44)
43. 阴囊内有哪些生殖器官? 为什么阴囊的皮肤又皱又黑? (46)
44. 精阜长在什么部位? 有些什么生理功能? (47)
45. 精囊位于哪里? 有哪些生理功能? (48)
46. 前列腺位于哪个部位? 有哪些生理功能? (48)
47. 什么叫家族性嗅神经——性发育不全综合征?

	如何治疗?	(49)
48.	七岁的男孩为什么就长了胡须、腋毛和阴毛?	(49)
49.	什么叫真两性畸形?什么叫假两性畸形? ...	(50)
50.	怎样判别两性畸形? 两性畸形应如何治疗?	(51)
51.	为什么有的少男乳房中有硬块?	(52)

二、饮食营养

52.	少男青春发育期为什么要特别注意补充营养?	(53)
53.	为什么要注意营养平衡? 怎样才能做到营养平衡?	(54)
54.	为什么少男青春发育期不可忽视微量元素的合理供给?	(56)
55.	为什么说锌是促进少男少女生长发育的关键微量元素?	(57)
56.	怎样判断少男体内缺锌?	(57)
57.	哪些原因会引起少男体内缺锌? 体内缺锌时如何补充?	(59)
58.	为什么少男青春发育期要注意摄入富含碘的食物?	(60)
59.	怎样调配饮食营养才能促进智力发育? ...	(61)
60.	哪些维生素能促进少男的智力发育?	(62)
61.	考试期间怎样安排膳食补充营养?	(64)
62.	蛋白质——热量摄入不足有哪些表现? 怎样防治?	(65)

63. 为什么少男青春发育期要注意摄入富含钙的食物? (66)
64. 少男患营养不良性贫血和缺铁性贫血时怎样补充营养? (67)
65. 少男为什么要多吃点富含维生素 A 的食物? (68)
66. 为什么少男要吃些富含纤维素的食物? ... (69)
67. 少男为什么要注意预防肥胖症? 怎样预防肥胖症? (70)
-

三、心理卫生

68. 什么是人的心理? (72)
69. 青少年心理发育有哪些特点? (74)
70. 少男青春期的心理活动有哪些特征? (74)
71. 青少年怎样才算心理健康? (76)
72. 哪些因素不利于少男的心理发育? 哪些因素有利于促进少男心理健康发育? (77)
73. 什么叫自我意识? 少男的自我意识有哪些特点? (80)
74. 怎样发挥大脑的潜力? (81)
75. 为什么保持良好的人际关系有益于身心健康? (82)
76. 做梦是病吗? (83)
77. 什么叫情绪? 少男情绪有哪些特点? (85)
78. 为什么情绪不好会影响健康? (86)
79. 为什么有些少男容易发火? 发火对身心健康有哪些影响? (87)

80. 什么是身心病？哪些因素会引起身心病？ (88)
81. 怎样预防身心病？ (89)
82. 什么叫智力？影响少男智力发育的因素有哪些？ (90)
83. 什么叫临考紧张综合征？有哪些症状表现？怎样克服？ (92)
84. 什么叫情绪性腹泻？怎样预防和治疗？ ... (97)
85. 什么叫紧张情绪应激综合征？怎样解除紧张情绪？ (98)
86. 少男青春期性心理有哪些表现？ (100)
87. 什么叫性心理？ (101)
88. 什么是性意识？少男为什么要正确对待性意识？ (102)
89. 什么叫性怪癖？性怪癖有哪些表现形式？ (103)
90. 引起性怪癖的原因有哪些？怎样预防和治疗？ (104)
91. 什么叫“同性恋”？为什么不要“同性恋”？ (106)
92. 怎样防止“同性恋”？怎样从“同性恋”的痛苦中摆脱出来？ (107)

四、美容卫生

93. 少男为什么会长“青春痘”？怎样预防和治疗？ (109)
94. 酒渣鼻是怎样引起的？得了酒渣鼻如何治

	疗?	(111)
95.	口为什么会臭? 怎样清除口臭?	(113)
96.	为什么不要随便取痣?	(114)
97.	痣需不需要治疗? 会不会癌变?	(114)
98.	脸上有疤痕可以治疗消除吗?	(115)
99.	为什么不要在身上刺纹身? 少男刺了纹身想 消除有办法吗?	(115)
100.	少男怎样保护好自己的皮肤?	(116)
101.	牙齿为什么会变黄? 怎样使黄牙变白? ...	(117)
102.	牙齿歪歪扭扭、排列不齐可以做手术矫正 吗?	(118)
103.	眉毛、眼睫毛缺损可以再造吗?	(119)
104.	怎样保护胡须?	(119)
105.	什么叫电动剃须刨接触性皮炎? 使用电动 剃须刨要注意些什么?	(120)
106.	怎样保护头发?	(121)
107.	少男为什么会头发变白? 有办法可以使白 发转黑吗?	(122)
108.	为什么有些少男会出现斑秃和早秃?	(124)
109.	怎样防治斑秃和早秃?	(125)
110.	怎样治疗和预防狐臭?	(126)
111.	少男为什么不要长期穿紧身裤?	(127)

五、健美锻炼

112.	什么是体质? 为什么体育锻炼能促进发育, 增强体质?	(129)
113.	什么叫身体素质? 怎样锻炼才能提高身体	

	素质?	(131)
114.	男性人体健美的标准是什么?	(133)
115.	少男健美锻炼时要注意哪些事项?	(134)
116.	为什么从事体力劳动的少男也要参加体育 锻炼?	(135)
117.	为什么锻炼前要做准备活动, 锻炼后要做 整理活动?	(136)
118.	为什么剧烈运动后不要马上喝冷饮和大量 饮水?	(137)
119.	什么叫运动过度? 怎样自我掌握运动量才 不至运动过度?	(139)
120.	为什么说竞技体操能使少男的体质得到全 面发展?	(140)
121.	少男怎样锻炼才能使肌肉发达体形健 美?	(141)
122.	少男心脏有杂音能不能参加体育锻炼? ...	(142)
123.	少男青春期高血压还能进行体育锻炼 吗?	(143)
124.	患有肾炎的少男能够参加体育锻炼吗? ...	(144)
125.	身材矮小的少男怎样锻炼?	(144)
126.	体型肥胖的少男怎样锻炼?	(145)
127.	身体瘦弱的少男怎样锻炼?	(146)
128.	哪些锻炼能矫正“八字脚”?	(147)
129.	什么叫“豆芽型”体型?	(148)
130.	怎样防止长成“豆芽型”体型?	(149)
131.	什么叫“漏斗胸”? “漏斗胸”患者怎样	

	锻炼?	(150)
132.	什么叫姿势性侧弯? 姿势性侧弯的少男怎样进行矫治锻炼?	(150)
133.	什么是符合青少年健康要求的正确姿势?	(152)
134.	引起驼背的原因有哪些? 少男驼背怎样进行矫正锻炼?	(153)
135.	游泳对人体健康有哪些好处?	(155)
136.	游泳时要注意哪些问题?	(156)
137.	游泳时水灌入耳朵内怎么办?	(157)
138.	为什么说劳动和体育运动后洗澡擦身对健康有益?	(157)
139.	夏天体育锻炼时怎样预防中暑?	(158)
140.	参加剧烈运动后遗精次数增多是病吗? ...	(160)
141.	为什么有些少男冬季长跑后皮肤长“风团”?	(161)

六、戒除不良习惯

142.	烟草烟雾中含有哪些有害成分?	(162)
143.	为什么说青少年吸烟危害更大?	(164)
144.	吸烟为什么会引起癌症? 吸烟可引起哪些癌症?	(166)
145.	少男怎样才能把烟戒掉?	(168)
146.	为什么酗酒会影响少男的生长发育?	(170)
147.	酒醉有哪些表现? 怎样预防和解除酒醉?	(171)
148.	什么叫酒癖, 有何表现?	(173)

149.	酒精性肝病有哪些症状表现? 怎样防治?	(174)
150.	怎样戒酒?	(176)
151.	为什么不要养成大量喝啤酒的习惯?	(176)
152.	为什么不要养成喝浓茶的习惯?	(177)
153.	为什么少男要克服生活懒散的习惯?	(178)
154.	为什么不要赖床? 赖床对健康有哪些危害?	(179)
155.	为什么要克服迷恋电视的习惯?	(182)
156.	少男为什么要克服迷恋电子游戏的习惯?	(183)
157.	为什么不要长时间戴耳机听音乐?	(184)
158.	为什么要克服拔鼻毛、挖鼻孔的不良习惯?	(185)
159.	为什么胡子要刮不要拔?	(185)
160.	为什么食不离口有损健康?	(186)
161.	为什么咀嚼食物不能只用一侧牙齿?	(187)
162.	为什么吃汤泡饭易得胃病?	(187)
163.	为什么不要吃发霉变质的食物?	(188)
164.	为什么要喝开水不要喝生水?	(189)
165.	为什么不要空着肚子去上学?	(190)
166.	为什么不要养成吃咸菜的习惯?	(190)
167.	为什么吃饭时不要又说又笑或大喊大叫?	(191)
168.	为什么不要蘸唾沫点钱物?	(191)

七、少男常见疾病的防治

- 169. 什么叫包茎？包茎分几种？ (193)
- 170. 包茎有哪些危害？ (194)
- 171. 哪些情况下包茎需要进行手术治疗？ (194)
- 172. 什么叫包皮嵌顿？包皮嵌顿怎么办？ (195)
- 173. 哪些原因会引起阴茎头和包皮发炎？如何
治疗和预防？ (195)
- 174. 阴茎为什么会弯曲？阴茎弯曲需要治疗
吗？ (197)
- 175. 阴茎也会长角吗？阴茎长了角怎么办？ ... (198)
- 176. 为什么服用某种药物后会引发阴茎“药
毒”？如何治疗？ (199)
- 177. 为什么阴茎异常勃起绝不可掉以轻心？ ... (200)
- 178. 阴茎也会长癌吗？为什么预防阴茎癌要从
少男时期做起？ (201)
- 179. 尿道下裂是怎么回事？尿道出现下裂怎么
办？ (202)
- 180. 哪些原因会引起精阜炎？有哪些症状表
现？ (202)
- 181. 什么叫睾丸炎？睾丸炎有哪些症状表
现？ (203)
- 182. 怎样治疗和预防睾丸炎？ (204)
- 183. 为什么有的少男会发生睾丸扭转？睾丸扭
转怎么办？ (204)
- 184. 为什么有的少男阴囊里摸不到睾丸？ (205)
- 185. 为什么发现有隐睾症就要及早治疗？ (206)