



男性健康

—— 男性生殖保健

樊艳华 ● 编著



中国人口出版社

生殖保健·图书角丛书

男性健康

——男性生殖保健

樊艳华 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性健康: 男性生殖保健/樊艳华编著, —北京:
中国人口出版社, 2001. 9

(生殖保健·图书角丛书)

ISBN 7-80079-667-1

I. 男… II. 樊… III. 男性-生殖医学
IV. R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第059445号

男 性 健 康

樊艳华 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京阳光彩色印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	1.5
字 数	33千字
版 次	2001年9月第1版
印 次	2003年11月第9次印刷
印 数	166 001~171 000册
书 号	ISBN 7-80079-667-1/R·222
定 价	5.00元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

生殖保健·图书角丛书

编 委 会

主 任 潘贵玉
副主任 陈胜利 陶庆军
策 划 樊艳华
编 委 (以姓氏笔划为序)

王建伟	王家琦	甘师秀
付 锦	龙 晔	刘 越
朱嘉铭	陈胜利	陈义平
陈建中	张 枫	张世琨
吴尚纯	吴寅旭	李树忱
孟 冬	杨 荣	林义家
顾法明	高兴华	铁秀玉
常明秀	程力利	樊艳华
薄立伟		

前言

2000年10月28日,我国第一个“男性健康日”宣传活动在社会各界引起了极大反响,男性健康也因此成为热门话题。为了满足广大群众有关男性健康科学知识的需求,增强男性参与计划生育的主动性和责任感,提高家庭生活质量,促进家庭幸福,特编写了该书。

在编写过程中,国家计生委宣教司新闻管理处的顾法明处长对编写内容提出了很好的建议,中日友好医院泌尿科主任于力副主任医师做了审稿工作,国家计生委宣教司陈胜利司长对该书进行了审定。此外,何召为该书配了有趣的插图,出版社的美编朱平也为此书付出了辛勤的劳动。在此,向他们表示衷心的感谢。

由于本人水平有限,不足之处在所难免。恳请广大读者批评指正。

编者

2001年8月28日

一、生殖健康的内涵

01

二、男性参与计划生育

03

三、男性生殖器官与生殖生理

05

四、和谐的性生活

07

五、男性性功能障碍

10

目
录
1/2

目 录

六、男性不育症	17
---------	----

七、男性避孕节育措施	21
------------	----

2/2 八、性传播疾病的防治	23
----------------	----

九、男性生殖系统常见疾病及防治	29
-----------------	----

十、男性抗衰与保健	33
-----------	----

一、生殖健康的内涵

什么是健康？

世界卫生组织1948年确定了健康的定义：

身体和心理
没有疾病

能够
应对生活的压力
且有人际交往能力



健康是指生理、精神和社会上的完全良好的状态，而不仅仅是生病和不适。

什么是生殖健康？

生殖健康是指生殖系统及其功能和过程所涉及一切事宜上身体、精神和社会等方面的健康状态，而不仅仅指没有疾病或不虚弱。

生殖健康意味着人们

⇒能够进行负责、满意和安全的性生活；



⇒ 具有生育能力和决定是否、何时进行生育的自由;

⇒ 能够知道、获得和选择安全、有效、负担得起和可接受的生育调节方法;

⇒ 拥有获得适当的保健服务,使妇女能够安全地怀孕和分娩,并得到一个健康婴儿的权利。



中国生殖健康的内涵

- (1) 人在整个生命周期拥有健康;
- (2) 育龄妇女拥有选择生育的权利,也有生育调节的权利和能力。但这种权利应建立在能保证亲代和子代生存健康和可持续发展的基础之上;
- (3) 社会应为人们提供生殖健康的优质服务;
- (4) 保证母亲与胎儿的健康与安全;
- (5) 儿童生存、健康和发展的权利受到法律保护;
- (6) 消除对妇女一切形式的歧视。

二、男性参与 计划生育

？ 什么是计划生育？

计划生育是指为了社会、家庭和夫妇的利益，育龄夫妇有计划地在适当年龄生育合理数量的子女，并养育健康的下一代，以增进家庭幸福，促进人口发展与经济、社会的发展相适应。

控制人口数量、提高人口素质是我国计划生育的主要内容。计划生育是我国的一项基本国策。

我国宪法第四十九条规定：“夫妻双方有实行计划生育的义务”。

稳定低生育水平是今后一个时期重大而艰巨的任务。

1 今后十年人口与 计划生育工作的目标！

- ⇒ 到2010年末，全国人口总数（不含香港、澳门特别行政区和台湾省）控制在14亿以内，年均人口出生率不超过15‰；
- ⇒ 出生人口素质明显提高；
- ⇒ 出生婴儿性别比趋向正常；
- ⇒ 育龄群众享有基本的生殖保健服务，普遍开展避孕节育措施的“知情选择”；
- ⇒ 初步形成新的婚育观念和生育文化；
- ⇒ 逐步建立调控有力、管理有效、政策法规完备的计划生育保障体系和工作机制。

男性参与计 划生育的意义

- √ 有利于计划生育的推广
- √ 有利于全民生殖健康水平的提高
- √ 有利于促进男女平等

“男人责无旁贷”！
嘿，怎么让你给娘们去了。

老公，你知道
2000年世界艾滋
病毒的主题吗？



三、男性生殖器官 与生殖生理

外生殖器

- (1) 阴囊 皮肤囊袋，内装睾丸，精子生成的“恒温箱”。
- (2) 阴茎 男子的性交器官，有排尿和射精功能。

内生殖器

- (1) 睾丸 产生精子和分泌男性激素的器官。
- (2) 附睾 贮存精子并使精子成熟(具备运动及受精能力)。



- (3) 输精管与射精管 运送精子。
- (4) 尿道 兼有排尿与射精功能。
- (5) 精囊腺 其排泄管与输精管末端汇合成射精管。分泌的精囊液约占精液的80%，供给精子营养成分。
- (6) 前列腺 开口于尿道前列腺部，分泌的前列腺液约占精液的10%。
- (7) 尿道球腺 开口于尿道球部，分泌液与精子、精囊腺液、前列腺液一起构成精液。

生殖生理

男性的正常性功能包括性欲的产生、阴茎勃起、性交、射精等过程。这一过程是在大脑皮层的控制下，通过丘脑下部—脑垂体—睾丸性腺轴，并通过男性激素的反馈机制，各器官完成贮存精子、(使)精子成熟、射出精子的男性性生理过程。



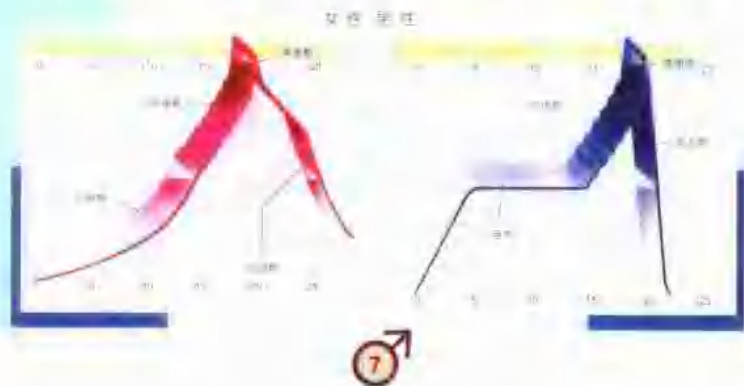
四、和谐的性生活

性欲

性欲是通过拥抱、亲吻、甜言蜜语等视、触、听、嗅各种刺激诱发的冲动。男性的性欲比较强烈且容易激发。女性的性欲不易被唤起，并且有一个由弱及强的过程。进入中年后，女性性欲强于男性。女性的性欲在月经期的前几天达到最强。男性了解女性性欲的特点，可以因势利导。

性反应周期

性反应周期即一次健康完整的性生理反应过程，可分为兴奋期、持续期（平台期）、高潮期和消退期。



兴奋期

性交前的准备阶段。男性主要表现为盆腔充血、阴茎勃起，女性则是渗出大量液体。女性进入持续期的时间较男性为长，所以丈夫要有足够的耐心并用拥抱、亲吻等动作和情话来激发妻子。

持续期

兴奋期的生理反应继续并进一步加剧。持续期持续的时间一般为30秒至几分钟，男女双方对生殖器区域的接触产生了高度的敏感性。



高潮期

高潮期大约持续几秒钟，男性以射精为标志，女性则是阴道与子宫的节律性收缩。

消退期

身体回复到性唤起以前的状态，消退期女性长于男性，所以丈夫不可“完事”大吉，而要继续给妻子亲吻与爱抚。

做爱姿势

做爱姿势是性爱的一种自然要求与表达。做爱姿势有：

- √ 男俯女仰式（利于受孕）；
- √ 曲腿搭肩式；
- √ 对面坐抱式（适于妻子小巧玲珑丈夫身材魁梧的夫妇）；
- √ 背后侧卧式（适于妻子怀孕的夫妇）；
- √ 对面侧卧式（适于老年夫妇）；
- √ 男仰女躺式（适于丈夫患有心脏病、高血压或体态肥胖的夫妇）。

做爱姿势可以增加性爱的满意程度，但和谐的性生活感情仍是第一位的。

老公，你看过《女人至上》吗？

老婆，改想着你崇拜。

五、男性 性功能障碍

不是每个人都能享受到性爱的幸福，下面几种情况就是感受幸福的障碍。

什么是男性性功能障碍？

男子性活动的整个过程，包括性欲、阴茎勃起、性高潮和射精过程中一个或几个环节发生改变，影响了正常性生活的进行，称为男性性功能障碍。

男性性功能障碍的常见类型

- ⇒ 勃起功能障碍(ED)
- ⇒ 早泄
- ⇒ 不射精
- ⇒ 逆行射精
- ⇒ 遗精

