

NANXING WEISHENG YU BAOJIAN



男性卫生与保健

福建科学技术出版社

青春·生理与健康
心理卫生 健与美
新婚卫生 生育·节育
营养与食补 养生·强体功法
特有病·易发病防治

男性卫生与保健

远志 任恢英 赵洪 赵涛

福建科学技术出版社 一九八八年·福州



+

BAOJIAN

男性卫生与保健

远 志 任恢英 赵 洪 赵 涛

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

三明市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 12.25印张 2插页 258千字

1988年8月第1版

1988年8月第1次印刷

印数: 1—30,110

ISBN 7—5335—0138—1/R·34

定价: 3.00元

编者的话

人们习惯于从女子的生理特点及体质较弱的印象出发，历来对女子的保健较为重视，却往往忽视了作为人群另外“半边天”的男子的卫生保健工作。然而，科学研究表明，男子远比女子容易患多种疾病和成为不幸事件的牺牲品，这是男子所尽的职责及所从事的职业特点决定的。许多男子也不太注意爱惜自己的身体，他们久病拖延不治，酗酒、吸烟，饮食不加以节制……其理由嘛，男子汉强壮！

有感于此，我们不揣浅陋，针对男子保健的各个方面及各年龄组男子的不同特点，写出这本书，较详尽地向男子们介绍了各种自我保健常识。男子读了此书之后，便能够掌握自身的生理、心理特点，炼就健美强壮的体魄，掌握必要的性生理知识，了解生育、节育常识，学会养生、强体的方法，解除令人烦恼的男子易发病、特有病。

《男性卫生与保健》是奉献给广大男子的一份小礼物，希望此书能时

常提醒男子注意自己的身体，起到广大男子的保健医生的作用。这是编者的心愿。

在编写过程中，我们曾参阅了一些有关资料并得到不少热心朋友的帮助、支持，在此一并致以衷心的感谢！限于水平，书中不妥之处敬请读者批评、雅正。

一九八七·十二

目 录

青春·生理与健康

男子青春期的启动	(3)
男子的外生殖器	(7)
阴茎大小自我辨	(11)
包茎与包皮过长	(14)
下身清洁应重视	(17)
睾丸及附属性腺	(19)
精液成分可分清	(23)
遗精与“遗精病”	(28)
手淫恶习应戒除	(30)
男子的皮肤特点及保健	(35)
男子的更年期	(39)
男子休息的艺术	(42)
祝君睡梦更香甜	(46)
消除疲劳有妙方	(50)
影响男子健康的恶习	(52)

心 理 卫 生

男子的心理特点	(57)
少男的性心理与健康	(61)
青春期男子的心理特征	(66)
保持健康的心理	(70)

男子的性格与健康	(71)
人格特性与疾病	(77)
男子的情绪与健康	(79)
消除紧张情绪的妙法	(84)
微笑与健康	(88)
学点幽默益健康	(91)
克服胆怯和自卑	(92)
男子如何克服挫折	(96)
恋爱的心理与健康	(99)
解除失恋的痛苦	(101)
男青年的精神疾患	(105)
后患无穷的“同性恋”	(108)

健 与 美

男子的健美标准	(115)
男性健美与肌肉保健	(119)
科学锻炼三角肌	(125)
胸大肌的健美锻炼	(130)
腹部肌肉锻炼法	(133)
大腿肌群的健美锻炼	(135)
身材高大的奥秘	(137)
增加身高的锻炼法	(142)
浅妆淡抹应相宜	(147)

少男的“青春美丽痘”	(150)
男子胡须的健与美	(153)
男子的肥胖与减肥	(157)
中年男子的减肥操	(164)
男青年的“时髦病”	(166)
男子脱发的防治	(169)
少白发的黑变法	(173)
百害无益的吸烟	(176)

新 婚 卫 生

男子接吻须知	(185)
新郎新婚须知	(187)
正常的性生理	(191)
性生活的和谐	(195)
新婚意外及处理	(201)
合理安排性生活	(204)
新婚旅行的卫生	(210)
夫妻生活十二忌	(214)

生 育 · 节 育

最佳受孕时间的选择	(221)
“受孕十避”应注意	(223)
生男育女与精子的关系	(226)

正确使用避孕套	(228)
男子绝育与再通	(232)
男子不育的原因和精液检查	(234)
男子不育的生活因素	(242)
不育夫妇助孕法	(244)

营养与食补

男子的营养需要	(249)
一日三餐妥安排	(252)
男青少年的营养要求	(255)
中老年男子的饮食与营养	(257)
男子的新婚调养	(260)
大脑的营养与膳食	(265)
提高性功能的饮食	(265)
补肾益精的壮阳方	(268)
冬令进补须辨证	(270)
药酒与健康	(272)
堂堂男子莫贪杯	(275)
不育男子的食疗	(280)
辨证美食疗阳痿	(283)

养生·强体功法

男子尤应珍惜健康	(291)
----------	---------

中医之男子养生观	(293)
肾生理功能与男子保健	(296)
延年益寿应节欲	(298)
心血管病人的性生活	(300)
强身壮阳铁裆功	(303)
增强体质之俯卧撑	(307)

特有病·易发病防治

镜子前的自我体检	(311)
睾丸、阴囊的自我检查	(317)
发现隐睾应早治	(321)
睡眠失调有对策	(324)
男子的乳房硬块	(327)
慢性前列腺炎可防治	(329)
男青年的常见病——股癣	(339)
“绣球风”的辨治	(342)
遗精病的防治	(343)
精索静脉曲张症	(347)
前列腺肥大的防治	(350)
外阴损伤的对策	(353)
闭合性阴茎折裂症	(356)
精神因素与性障碍	(358)
令人烦恼的阳痿	(360)

防治早泄有良方	(364)
早泄、阳痿的治疗操	(367)
不射精的防治	(369)
注意预防阴茎癌	(372)
仍须警惕的性病	(375)
癌症预防与癌症信号	(377)

青春·生理与健康



男子青春期的启动

青春发育期是男子由童年步入成年的过渡时期，也是性成熟的时期。在这个时期内，男子的形态、生理、生化、内分泌以及心理、智力、行为等方面，都将发生一系列突变。男子青春期最明显的变化，除身体的生长发育（如身高、体重）突增外，主要是第二性征的发育。性腺和附属性器官也迅速发育，以至达到完全成熟。

现代医学、生物学、遗传学等的研究认为，内分泌激素对男子的青春发育起着决定性作用。青春发育的最高指挥官，是神经中枢的下丘脑，它分泌6种释放因子：促肾上腺皮质激素、促甲状腺素、生长素、生长抑制素、促黄体生成素、促卵泡成熟激素。这些因子调节着脑垂体的激素分泌量。也就是说，脑垂体是接受下丘脑的命令，而改变促性腺激素的分泌量的。有人称之为“下丘脑-垂体-性腺”轴。

目前认为，青春发育的奥秘主要是因为下丘脑和脑垂体的迅速发育，并分泌出与成人几乎相同的激素的结果。这些激素刺激人体的性器官及肾上腺、甲状腺的成长和发育。男子的睾丸和肾上腺皮质也分泌相应的性激素。促甲状腺素分泌增加后，促使甲状腺摄取更多的碘，合成甲状腺素，对神经和性腺的影响很大。这也是生长发育和成熟的一个重要因素。

由于脑垂体分泌促性腺激素增加，促使睾丸发育，从而

引起曲细精管产生精子，睾丸间质细胞分泌出睾丸酮。随着睾丸酮在血浆中浓度的不断增加，男性生殖器官进一步发育成熟，并逐渐出现了第二性征。例如，睾丸迅速增大，阴茎变长变粗，出现遗精，喉结增大，声调变得粗而低沉，乳房硬结出现，胡须、阴毛、腋毛也逐渐长出，等等。这一系列现象的出现，提示着男孩已进入青春发育期了。

医学上一般把男子青春期分为五个时期。这五个时期的划分主要以男子生殖器的发育变化为指标。

第一期称为青春前期——从出生起一直到青春期睾丸开始发育。此时第二性征的变化不明显。

第二期为睾丸和阴囊发育明显增大期——大约在9~12岁时，其间也伴有阴囊变红、皮肤皱褶增多，并有较少的阴毛生长。

第三期为阴茎明显增长期。此时阴茎显著变化，但周径的增粗较不明显。睾丸和阴囊仍然继续生长，阴毛增多，开始出现腋毛和胡须，嗓音亦开始有变化，这个时期大都在12~15岁时出现。

第四期为生殖器进一步发育期，此时的变化主要是阴茎和阴囊的进一步增大，阴囊颜色变深，阴茎龟头发育完善。

第五期为性成熟期，此时外生殖器的形状和大小均已发育呈成人型，阴毛呈现男性的菱形分布状。

据统计，大多数男子从第二期到第五期生殖器的发育，一般需3年左右时间，少数也有短至1年或长达5年之久者。

男子进入青春发育期后，除了生殖器官开始发育成熟之外，身体的其它部位也发生了巨大的变化。从一个调皮可爱

的小淘气，变成了身材魁梧、声音低沉宏亮的堂堂男子汉，不仅脸上萌出胡须，颈部正中有喉结突出，而且肩宽胸阔、四肢粗壮……这就是男性的第二性征（副性征）的发育。

在男性第二性征出现的过程中，以毛发的变化最为突出。一般阴毛的出现最早，约在12~13岁时，在阴茎根部的两侧，就可见少量颜色较浅而细的茸毛。这时的阴毛通常较直或微卷。以后逐渐向会阴部蔓延，颜色也渐渐变黑，毛粗而卷。到了青春后期，大腿内侧、耻骨联合部位也出现了阴毛。有些青年的腹部正中及胸部也有些粗卷的毛长出，这多半要到性成熟期时才有。男性阴毛分布往往呈菱形，以耻骨部最宽，上方尖端可达脐部，下方尖端可延至肛门前方。

腋毛的出现比阴毛晚一年左右，也比胡须萌出的时间稍晚，但也可稍早。腋毛一般从腋窝中央部位开始向周围蔓延。此时，尚可见上、下肢皮肤上的汗毛也逐渐变长增粗。

胡须的萌出，约在15岁左右。先从上唇的两侧开始逐步向中间增多，而且也是从细而淡变为粗而黑，以后两鬓及下巴处亦会出现，有些人长到一定时候会连起来，成为络腮胡子。

毛发发育的另一特点是前发际的变化，从儿童期发育至成人期，前发际也会逐渐后移，尤其在两鬓角处凹入，而成为特殊的男性型发际。

男性第二性征中，还有颈部正中喉结的突起和变声，这两者之间有一定关系，但均为雄激素的作用所致。

体格的变化也是男性青春发育的重要表现。在青春期，

随着生长速度高峰的出现，伴有肌肉纤维体积与数目的增加。男孩在15~16岁，肌肉纤维体积明显增加，从而使男性肌肉组织更加强壮有力。雄性激素对肌肉的作用一直要持续到30岁左右。性成熟期后，男子就有宽阔的肩膀，厚实的胸部，健美的体魄。

由于雄激素的作用，青春期男孩脸上长痤疮的机会比女孩更多，但只要保持脸部清洁，痤疮是会自行消退的。

还有，大约有1/3~2/3的男孩，在一个时期内也会有乳房发育，乳晕区变得较坚硬，摸上去象有一硬核，与内衣摩擦或触摸时有些疼痛，还有些人只有一侧乳房发育。这些都属正常的生理现象，一般在半年至一年左右就会消失。

男性第二性征的发育顺序，可归纳为以下几个时期：

- | | |
|--------|--|
| 10~11岁 | 睾丸增大 |
| 12岁 | 喉结突出，说话声音变粗，前列腺开始活动 |
| 13岁 | 阴毛萌出，阴茎增大 |
| 13~14岁 | 身高增长迅速，乳部发胀 |
| 15~16岁 | 睾丸发育完成，可出现遗精现象，至此，
男性性器官发育结束，具有生殖能力 |
| 16~18岁 | 全身、颜面部位体毛还会增多加重，脸上长痤疮 |
| 19~22岁 | 骨骼闭合，停止生长 |

当然，实际上男孩青春发育还存在个体差异，而且受种族因素、营养因素、气候因素等影响，并不是每一个男孩都符合这个规律，但多数属正常情况，毋需特殊治疗。