

中国性学会 编

男性性健康

1000问

中国最权威的性学专家撰写
男性性健康最权威科普读物
全社会都要关注男性性健康

中国人口出版社

男性性健康 100问

中国最权威的性学专家撰写
男性性健康最权威科普读物
全社会都要关注男性性健康

中国性学会 编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性性健康 100 问/中国性学会编. —北京:中国人口出版社,2003. 10

ISBN 7 - 80079 - 868 - 2

I. 男… II. 中… III. 男性 - 性教育 - 问答
IV. R167 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 088809 号

责任编辑:樊艳华 周炳然

技术编辑:韩智明

封面设计:夏晓辉

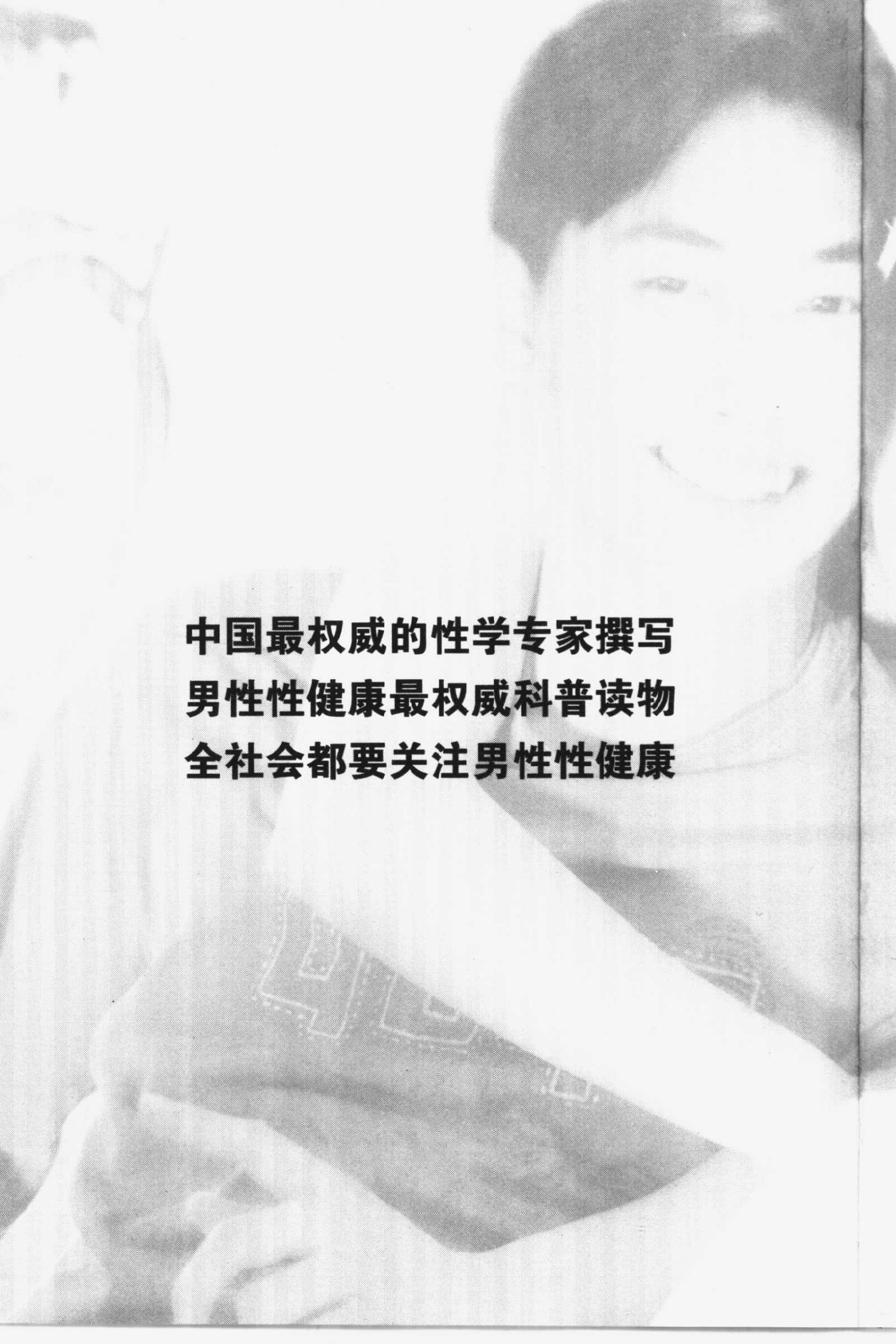
男性性健康 100 问

中国性学会 编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京普瑞德印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 5.5
字 数 100 千字
版 次 2003 年 10 月第 1 版
印 次 2003 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 10 000 册
书 号 ISBN 7 - 80079 - 868 - 2/R · 340
定 价 9.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@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



**中国最权威的性学专家撰写
男性性健康最权威科普读物
全社会都要关注男性性健康**

编委会

主 编：徐天民(中国性学会理事长，
北京大学医学部教授)

副主编：马晓年(中国性学会性医学专
委会主任，北京402医院性医
学科主任)

编 委：徐天民 马晓年
徐震雷 王 颖

前 言

人们总认为现代化必然使生命质量提高，也更加健康，然而现代化所带来的环境污染、生活节奏加快、竞争激烈甚至残酷等因素却威胁生命，严重影响人们的身心健康。有人说健康是“1”，而理想、事业、爱情、金钱、享受等统统是添加在“1”之后的“0”。当一个人拥有健康时，“1”后面的“0”就是有效数字，它越多越好越幸福，而当他失去健康没有“1”时，那他后面的“0”就是无效数字，它再多也没有意义。男性并非总是强者，他们的抗病力和心理承受能力都不如女性，为了迎接第三届男性健康日，我们特请专家编写了这本《男性性健康 100 问》奉献给男性朋友。

过去认为没病就是健康，现在则认为在疾病与健康之间有一个由健康向疾病发展的亚健

康状态。比如,许多人查不出什么病,却总是乏力、失眠、心悸、胸闷、焦躁、食欲不振、性欲减退、对外界适应能力减退,这种似病非病的亚健康状态正呈不断增加的趋势,已构成对人们身心健康的极大威胁和损害,这与不良生活习惯密切相关。我国每年死亡 670 万人中脑血管、肿瘤和心脏病占 400 万,居前 3 位,而不良生活习惯系致病的重要因素。

除了因吸烟、酗酒,饮食不当引起的慢性病外,男性性健康问题已愈受到全社会的关注。国外的一项调查资料显示,在 40 岁至 70 岁的男性公民中,存在有不同程度阳痿的人数约近 52%,已对个人的身心健康和家庭和睦造成很大影响。全国累计至少 1000 万性病患者,100 万艾滋病病毒感染者只是冰山的一角。如果把近 100 万的吸毒者和艾滋病(我国感染者的 70% 以上是吸毒者)与性病感染(许多吸毒者为了毒资不得不卖淫)联系起来,问题就更令人担忧了。

参加编写本书的人员都是本学科领域内经验丰富的专家,相信这本书的出版将会给在性健康知识方面有需要的朋友,带来有益的参考和帮助。

中国性学会

2003 年 6 月 25 日

目 录

解剖生理

- 001 为什么要重视男子性健康 (1)
- 002 男性生殖系统是由哪些器官组成的
..... (3)
- 003 你知道男性的性成熟表现和第二性
征吗 (5)
- 004 什么是第三性征？第四性征 (7)
- 005 什么是包皮过长和包茎 (8)
- 006 怎样才算阴茎过小 (9)
- 007 他为什么摆脱不了阴茎不断“缩小”
的念头 (11)
- 008 孩子比别的孩子发育得慢是怎么回事
..... (12)
- 009 有没有能使阴茎增加长度和大小的
药物 (13)
- 010 什么是隐睾症？隐睾症会影响性功
能吗 (14)

- 011 男性乳房为什么有时会增大 (16)
012 男性也有更年期吗 (17)

~~~~~  
**心 理 健 康**  
~~~~~

- 013 什么是健康的性心理 (20)
014 什么是性意识? 性意识如何产生 ... (22)
015 什么是性梦 (23)
016 什么是性变态? 性变态有哪些类型
..... (25)
017 什么是同性恋? 如何看待同性恋现象
..... (27)
018 为什么男人容易精神压力大 (29)
019 为什么说正常的性爱能促进心理平衡
..... (30)
020 怎样克服性(交)恐惧症 (31)
021 为什么心胸豁达是长寿之道 (33)
022 男性如何解除心理疲劳 (35)
023 青少年如何做好性心理的自我调节
..... (37)
024 什么是抑郁症 (39)
025 抑郁症的预防方法有哪些 (41)

功能保健

- 026 什么是男性正常的性功能 (42)
- 027 阴茎为什么能勃起 (43)
- 028 男性可能发生哪些类型的性功能障碍
..... (45)
- 029 什么是性欲低下 (46)
- 030 性欲为何突然消失或减退 (47)
- 031 什么是性欲亢进? 如何治疗 (49)
- 032 男子勃起功能障碍是怎么回事 (50)
- 033 如何判断是不是患了 ED (52)
- 034 什么是内分泌性 ED (53)
- 035 什么是精神性(心理性)阳痿 (55)
- 036 初次或最初几次性交失败是 ED 吗
..... (57)
- 037 糖尿病是怎样影响性功能的 (58)
- 038 中老年器质性勃起功能障碍(ED)
应该如何治疗 (60)
- 039 减肥为什么会 导致阳痿 (61)
- 040 老年男性性功能和年龄老化有什么
关系 (63)

- 041 壮阳药为何治不好我的阳痿 (65)
- 042 万艾可为什么有助勃作用 (66)
- 043 万艾可安全可靠吗 (67)
- 044 什么是理想的 ED 治疗方法 (69)
- 045 什么是早泄 (71)
- 046 如何看待早泄问题? 性功能强壮就是
 做爱时间长吗 (72)
- 047 不射精是一种性功能障碍吗 (74)
- 048 如何治疗不射精症 (76)
- 049 射精疼痛是怎么回事 (77)
- 050 射精力量减弱是怎么回事 (79)
- 051 为什么有些男子缺乏射精的感觉 ... (80)
- 052 肾虚究竟是怎么回事 (82)
- 053 有意不射精能延年益寿吗 (83)
- 054 什么是逆行射精 (84)
- 055 手淫究竟有没有危害 (86)
- 056 前列腺炎真的那么可怕和严重吗 ... (87)
- 057 慢性前列腺炎的诊断 (89)
- 058 患慢性前列腺炎后应该如何治疗 ... (90)
- 059 血精究竟是怎么回事 (92)
- 060 为什么老年男子易患前列腺增生病
 (93)

性 病 防 治

- 061 性病的常见症状有哪些 (95)
- 062 染上淋病怎么办 (98)
- 063 什么是非淋菌性尿道炎 (99)
- 064 你了解梅毒这种危险的性病吗 (101)
- 065 梅毒有哪些临床症状 (102)
- 066 生殖器总出现疱疹是怎么回事 (104)
- 067 尖锐湿疣是怎么回事 (105)
- 068 龟头上有病变就是性病吗 (107)
- 069 为什么说艾滋病是世界瘟疫 (108)
- 070 艾滋病的预防途径有哪些呢 (109)
- 071 艾滋病的病原体是什么？临床过程
又如何 (111)

夫 妻 生 活

- 072 什么是健康美满的性生活 (113)
- 073 夫妻性生活一般包括哪几个阶段 ... (115)

- 074 夫妻双方性交一次大约需要多长时间 (117)
- 075 夫妻双方性交频率如何掌握? 性生活的次数以多少次为好 (118)
- 076 夫妻双方通常在哪些情况下不宜过性生活 (120)
- 077 怎样过好新婚之夜 (122)
- 078 怎样过好老年性生活? (124)
- 079 身体健康的中年男子为什么在性交后感到十分疲劳 (125)
- 080 为什么说药补不如食补, 食补不如不补 (127)
- 081 哪些药物能抑制性功能? 服用时要注意什么 (129)
- 082 吸烟对性功能有什么影响 (130)
- 083 酗酒对性功能有什么影响 (132)
- 084 常接触电脑对生育和性功能有什么影响 (133)
- 085 什么是安全的性行为 (135)
- 086 如何正确使用避孕套 (136)
- 087 在性生活之前为什么要清洗下身 ... (139)
- 088 婚外性生活对男子有哪些有害的影响 (140)

- 089 采用体外排精法避孕会影响身体健康吗 (142)
- 090 为什么说尿道压迫法不是好的避孕方法 (143)
- 091 什么是男性不育症 (144)
- 092 丈夫的性无能会导致妻子的性压抑吗 (146)
- 093 为什么说性骚扰是一种社会公害 ... (148)
- 094 使用性治疗用具能帮助恢复或保持性功能吗 (149)
- 095 常见的性治疗用具有哪些 (151)
- 096 怎样才能提高夫妻间的性快感 (153)
- 097“性兴趣”也会影响夫妻感情吗 (154)
- 098 为什么在夫妻间不能搞“性惩罚” ... (156)
- 099 男人的性高潮是怎样出现的 (157)
- 100 如何实现夫妻间健康、美满的性生活 (159)

解剖生理



001 为什么要重视男子性健康

人类性活动的目的是：生殖、证实情感的炽热与亲密、追求性乐趣。人类对性健康和性和谐美满的重视已达到前所未有的程度，遗憾的是目前许多媒体宣传及众多广告中仍充斥着许多性迷信和充满谬误的性信息，性商品化中那种“超人的”性表演往往给人们树立了高不可攀的样板，使正常人丧失自信心并严重影响人们的整体生活质量。所以必须大力加强性健康知识的科学宣传和普及：弘扬性文明，普及性教育，提高性素质，享有性健康。

弘扬性文明

文明是人类在改造主客观世界实践活动中所创造的积极的和肯定性成果的总和。人类文明包括物质文明、精神文明和性文明，它们共同构成了社会文明的总体和基石，它们之间存在彼此相互影响、相互制约和相互渗透的关系。性文明既需要物质文明

提供基本生活条件和发展动力,也需要精神文明提供价值导向、知识的普及和发展动力。现代性文明应该是继承和发扬人类性文明的全部优秀遗产并不断把它推向新的高度,成为人类历史上最高尚、最进步、最科学的新型性行为模式。

普及性教育

性教育是性健康的保证,是国民素质教育的重要内容。如青少年的青春期,正是他们的性生理和性心理急剧发育的关键时期,适时、适度的性教育,对于他们的身心健康发展,人格的自我完善以及顺利完成自身社会化的过程,都很重要,应是我们普及性教育的重点;未婚成年期应建立健康的性观念和性态度,克服自卑心理或失落感,消除性紧张与性焦虑,懂得什么是安全、负责任的性行为,学会基本的避孕措施以防止意外妊娠和性病感染;已婚成年期应注意性卫生和性保健,提高性生活质量,保持彼此尊重和忠诚,避免感情疏远、婚外感情纠葛和婚外性行为,正确处理好中年性失谐及更年期保健,关注老年性冷漠和再婚问题。

提高性素质

性素质泛指人们在性方面的综合能力和表现,是一个整体的、多维的概念,涵盖了性的所有范畴,如性的生物学成分——性功能,生育和控制生育能力等;性的心理学成分——性欲,性心理,自信心和安全感;性的社会学成分——性关系,性行为方式;性的伦理学成分——性态度、性信仰和性价值观念。性本能是天生的,代表性的生物学属性;而性素质代表性的社会学属性,它

受文化、历史、社会等因素的影响。

性素质的教育、训练和形成的过程可以称之为性修养,它是在后天实践中不断发展和完善的。虽然人们难以对性素质的好与坏、对与错、正常与变态作出明确的界定,但性的文明与进步、和谐与美满却是历史发展的必然趋势,是人类的共同理想和追求目标。

享有性健康

性健康的是由人的性素质所决定的,只有接受充分性教育、加强性修养和不断提高性素质之后,性健康才能得到保证。性健康包括:根据社会道德准则享受性行为和控制生殖行为的能力;消除能抑制性反应、削弱性能力、损害性关系的消极心理因素,如恐惧、羞愧、罪恶感和虚伪的信仰;没有器质性障碍、各种生殖系统疾病及妨碍性行为与生殖能力的躯体缺陷;具有抵御性病和艾滋病感染的知识和能力;具有防止意外妊娠的知识和能力。

总之,性健康是人类健康的重要组成部分,尤其是男子的性健康更不容忽视,因为男子在性活动中往往更为主动,所以他们应该更多地负起双方性健康的责任。



002 男性生殖系统是由哪些器官组成的

男女生殖器官都可以分为两类:一类是性腺,一类是附性