



警营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

男性生殖健康系列

保护好 阴茎

BAOHUHAO
YINJING

丁建华 主编



中国人口出版社

2008 中国红歌会

中国红歌会组委会

中国红歌会组委会

保新好 明星

中国红歌会
2008 中国红歌会

中国红歌会



中国红歌会组委会

 警营图书角
JINGYINGTUSHUJIAO

男性生殖健康系列

保护好 阴茎

BAOHUHAO
YINJING

丁建华 主编

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保护好阴茎/丁建华主编.—北京:中国人口出版社,2010.2
(警营图书角.男性生殖健康系列)
ISBN 978-7-5101-0382-7

I. ①保… II. ①丁… III. ①阴茎疾病—防治 IV. ①R697

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022784号

保护好阴茎

丁建华 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京国人传媒印务有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 11.375
字 数 200千字
版 次 2010年3月第1版
印 次 2010年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0382-7
定 价 36.00元 (全9册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcb.net
电子信箱 rkcb@126.com
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 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：王 彬

编 委：武进赟 杨 成 陈丽娟 孟凡荣

杨达仁 丁建宏 何 军 俞倚林





武警

目录

CONTENTS

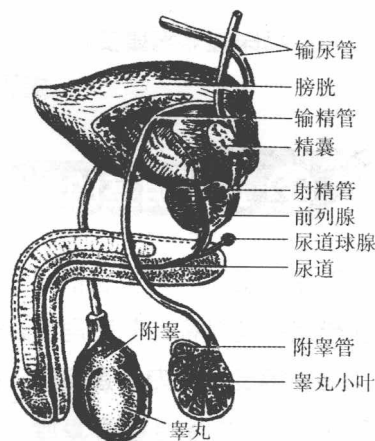
01	你了解自己的阴茎吗?	1
02	正常阴茎的勃起角度是多大?	2
03	男性频繁勃起正常吗?	3
04	阴茎的硬度和长度哪个更重要?	4
05	勃起时为什么龟头不硬?	5
06	阴茎为何早晨易勃起?	5
07	什么是阴茎异常勃起?	6
08	勃起后为什么会“漏精”?	7
09	阴茎为什么会夜间勃起?	8
10	阴茎多大算正常?	9
11	成年之后, 阴茎还能增大吗?	10
12	如何正确测量阴茎长度?	12
13	阴茎大小和性能力有关吗?	12
14	什么是阴茎短小?	13
15	阴茎短小由哪些原因引起?	14
16	手淫会引起阴茎短小吗?	15
17	什么是包皮过长和包茎?	15
18	包茎及包皮过长对人体有什么害处?	16





01 你了解自己的阴茎吗？

阴茎的主要功能是排尿、排精液和进行性交，是性行为的主要器官，阴茎皮肤极薄，皮肤下无脂肪，具有活动性和伸展性。它是由三根长形的海绵体组成，其中两根位于阴茎的背面，组成阴茎干的大部分，第三根位于这两根的下方，主要系尿道穿过的地方。前两根称为阴茎海绵体，后一根称为尿道海绵体。



“海绵体”顾名思义，是一种比较松软的组织。阴茎海绵体内有许多血管丛，它们都有朝一个方向开放的活塞瓣膜装置，起到一种阀门的作用。当性兴奋时，这些瓣膜即行关闭，血管丛在神经的兴奋下同时扩张，于是外界的血液大量流入阴茎。但由于瓣膜关闭，血流不出来，这样，海绵体逐渐膨胀肿大，使整个阴茎干变硬而勃起，以利于性交。射精后，阴茎内动脉收缩，血流减少，静脉回流增加，海绵体变小，阴茎又恢复了原状，这就是阴茎可伸可缩的原因所在。

阴茎作为性感觉的敏感点，在人的性活动中扮演了主动行使功能的角色。特别是阴茎头表层密布感觉神经末梢，对机械刺激很敏感。在充血勃起及性交过程中，阴茎受到其他物体如阴道



所给予的触觉、压觉和温度觉等刺激，通过更高的皮质中枢的放大，进而到达感觉灶，最终就发展为射精需要。

阴茎在男性的一生中扮演着重要角色，因此了解它的生理功能对预防保健非常重要。

02 正常阴茎的勃起角度是多大？

由于受到性刺激会使阴茎海绵体充血勃起，阴茎勃起后与躯体形成的角度称为勃起角度，但因受海绵体充血量的影响，阴茎勃起的角度与重力垂直方向，会呈现出各种角度，其中最常见的为 $70^{\circ} \sim 120^{\circ}$ 。

一般男子在20岁勃起的角度最大，年龄愈大，勃起的角度愈小。这可能与海绵体内维持勃起的压力，或阴茎韧带逐渐松弛有

温馨提示

医学上认为，只要能顺利地完性交过程，勃起角度就算正常，不需要刻意追求非得达到某种阴茎勃起角度。在正常站立位的情况下，大多数男性勃起角大于 90° （多见于 $120^{\circ} \sim 130^{\circ}$ ）；有20%左右的男性阴茎勃起角等于 90° ，还有5%的小于 90° ，这些角度也能成功地完成性交，并获得性满足。



关。但是由于个体的差异以及体质、情绪等变化，同一年龄段的男性、同一男性在不同的情况下，其勃起的角度大小亦有较大的差异，不能一概而论。因受龟头神经末梢敏感度的影响，也会出现阴茎硬度极佳，而龟头较软的情况；或会出现阴茎勃起后向两侧轻度侧倾。这几种状态均为正常现象。

03 男性频繁勃起正常吗？



不少男性诉说他们的阴茎异常敏感，只要稍稍听到或者看到有关色情的声像、书刊，阴茎就会勃起，甚至想一想性的事情也会勃起。他们常常为此自责。当理解了阴茎“为什么会勃起”的生理知识后，相信这些人便会释然了。

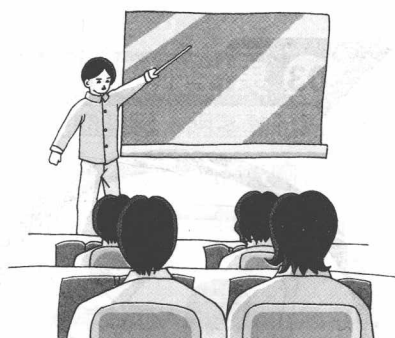
青年人这种受到性方面刺激而产生勃起的情况是正常的生理现象，男性皆如此，不但不需要治疗，反而是性发育成熟、性激素分泌的一种体现。青春期的男性对于阴茎的勃起不必紧张和困扰，应该坦然处之，无须多虑。因为大脑皮层对阴茎勃起中枢可以产生抑制作用，若对阴茎的勃起经常产生恐惧、担心、焦虑等不良情绪，则可能因在青春时期勃起过于频繁，而在成年结婚后



需要勃起时，反而会发生性功能障碍的危险，对此应引起警惕。万一在集体场合发生了阴茎勃起的现象，可以转移一下自己的注意力，如掏掏耳朵，整理下衣服等，阴茎就会很快松弛疲软。

需要提醒的是，青年时代是每个人的黄金时期，应该把时间和精力更多地投入到学习、工作和体育锻炼里面去，不要过于沉缅于有关性的书籍和视听节目中，并减少胡思乱想，这对身体健康和学业发展都大有好处，阴茎勃起也会相应减少。

当然，有些人在没有接触到任何有关性的刺激时，也会频频发生自发性的勃起，如高血压、心脏病、肺气肿等疾病的患者，此时就可能是病理性勃起了。



04 阴茎的硬度和长度哪个更重要？

实际上，每个男性外生殖器的形状、大小、长短都不会一样，而这些因素与男人的性能力没有直接的关联。因为硬度才是男性在性生活中最基本的要素，如果阴茎连硬都没有硬起来，长度再长也无济于事。在性医学中，男性性器官的硬度要比长度重要得多。

要保持阴茎的硬度，在生理方面最关键的就是让阴茎的勃起保持充血的状态，也就是阴茎的海绵体要让血液进入的多而流出



的少。在心理方面，过分地担心、焦虑等也会影响阴茎在勃起时的坚硬程度。许多男性会有房事上的障碍大多是在心理层面有问题，但是却误以为是

和长短或是与其他生理因素有关。如果是生理的问题，就应该及时找泌尿男科医生诊治；如果是心理因素就应该找心理医生了。

温馨提示

男人更多的应该在乎自己阴茎的硬度而不是长短。

05 勃起时为什么龟头不硬？

龟头与尿道海绵体是连成一体的，由于尿道海绵体包绕着尿道并向前方形形成龟头和尿道口，它与两根阴茎海绵体的解剖结构不同，在阴茎勃起时也不如阴茎海绵体那么坚硬，而是稍有硬度。这可以使得性生活时男女之间生殖器官的接触更舒适。男青年，尤其是中老年人之所以担心龟头不硬，或者诉说大不如前，都是由于缺乏上述知识而误解了。

06 阴茎为何早晨易勃起？

正常男子的阴茎，除了在性刺激和某种外界刺激下会勃起外，通常处于松弛状态。男性晨间清醒前如果膀胱中尿液充盈，



常会出现晨勃的现象，也就是常常说的让尿给“憋”硬了。这种自发的生理现象是不以人的意志为转移的，随着年龄的增长，阴茎的勃起次数和时间都会逐渐减少，对身体一般没有什么影响。

关于清晨阴茎勃起的确切机理，至今尚未研究清楚。清晨阴茎勃起是男子的一种正常的生理反应，它可以作为观察男子精力和健康状况的参考指标之一，这一点是肯定的，但是千万不能只凭这一点来判断男子性功能的好坏。因为，医生在鉴别诊断性功能变化时，需要依此作为参考，那完全是限定病态情况时，而对于一个正常男子则不应盲目地以此来识别好坏。

可是如果晨勃消失了该怎么办呢？一般情况下，紧张、劳累或者在疾病期间，清晨阴茎勃起的现象会消失，当身体康复后，清晨阴茎勃起的现象又重新出现，这是正常的。如果长时间没有出现清晨勃起，建议到泌尿男科进行相关检查，以确定是否存在疾病的影响。



07 什么是阴茎异常勃起？

阴茎异常勃起指的是阴茎持续的、病理性的、局限于两根阴茎海绵体，而不波及尿道海绵体和龟头的异常勃起。它是与性兴



奋无关的阴茎持续勃起状态，也并非性欲亢进的表现，持续勃起超过6小时已属异常勃起。临床上可出现阴茎明显肿胀、疼痛，发展下去常使血液淤滞，黏度增加，静脉回流更加困难，甚至形成血栓和局部肿块，严重时可能出现永久性阴茎勃起不能，无法进行正常性生活，从而导致男性不育和性功能障碍，危害极大。

根据发病原因，临床上分为原发性或继发性两类。

(1) 原发性阴茎异常勃起。发病原因不明，精神性和神经性因素可能是其诱因，如强烈惊恐迫使性交中断等精神刺激和创伤；脊髓及阴茎背神经的直接刺激和局部接触反应。有时没有任何原因，患者是在睡梦中醒来时突然发现这一问题的。

(2) 继发性阴茎异常勃起。多见于引起盆腔静脉血栓形成的各种疾病：如阴茎内或盆腔恶性肿瘤的浸润、转移、压迫；慢性粒细胞性白血病、痛风、糖尿病、镰状红细胞性贫血、血栓性静脉炎、炎症、脊髓损伤、阴茎局部损伤等造成阴茎根部持续性压迫所致局部出血和血肿，尿道息肉及结石等。其中血液病所致者可占20%。有时也可继发于激烈性交或禁欲过久后的性交。某些药物如噻嗪类、肝素、睾酮、肼苯哒嗪等也可引起阴茎异常勃起。



08 勃起后为什么会“漏精”？

其实这是一种正常的生理现象，并不是漏精。男性阴茎勃起



时，海绵体会胀大，并且压迫阴茎的尿道球腺。尿道球腺是3个附性腺中最小的腺体，它是由有分泌功能的腺泡构成。当阴茎勃起时，尿道球腺受挤压，分泌少量透明黏液，满布尿道黏膜表面，起润滑作用，有利于精液的排出。尿道球腺的分泌物

能在性交时润滑阴茎头。尿道球腺分泌物是呈透明略带灰白色的一种黏蛋白黏液，主要成分含有蛋白酶、唾液酸和氨基糖类，这也是精液的组成部分。有时在尿道球腺液中亦混有少量精液及精子，意外的情况下亦会造成受孕。

温馨提示

任何一位男子性兴奋、阴茎勃起时都会流出这种分泌物。一般来说，尿道旁腺的分泌物量很少，只有一两滴，最多也不会超过1毫升。所以，大可不必为此疑惑。

09 阴茎为什么会夜间勃起？

有些年轻男性因发现自己的阴茎经常在夜间勃起，就怀疑自己是性欲亢进，并为此焦虑不安，甚至到处求医。实际上，夜间勃起是自发发生的。不同年龄的健康男子在熟睡后都会出现自发的阴茎勃起现象，属于正常的生理现象。

据统计，青春期男子每晚平均可勃起6次，每次勃起20~30分钟，总共达2.5小时以上。青壮年男子夜间每隔1~1.5小时勃起



1次，平均每晚勃起4次。中年以后阴茎勃起总时间逐渐缩短，65岁的健康男子每晚仍可有数次勃起，总时间约1.5小时。由于这种阴茎勃起是在睡眠中发生的，所以一般来说，不少男子并不知道自己的阴茎在睡眠中曾多次勃起。

此外，阴茎夜间勃起能力还可以用来鉴别性功能障碍的病因究竟是器质性的还是心理性的。器质性阳痿，夜间勃起能力将消失。心理性阳痿，阴茎夜间勃起仍是正常的。这是因为清醒状态下，大脑皮层对性功能是抑制的，以免当某些场合出现勃起等性反应时令自己感到尴尬。而人到了熟睡后，大脑皮层将不再工作，自然的性反应也会接二连三地出现。因此，男性不必为自己夜间的频繁勃起而苦恼。人的器官总要不工作才能保持良好的功能状态，因此也不必担心这样的频繁勃起会造成阳痿的问题或损伤身体的问题。

温馨提示

夜间阴茎勃起，无论是在睡眠或是觉醒状态下，都会在维持一段时间后自然消退。但如果阴茎昼夜勃起，持续不退，并伴有疼痛，就属于阴茎异常勃起，应该及时去医院寻求诊治。

10 阴茎多大算正常？

有些男子仅仅是靠目测来认定自己的阴茎比别人短小，



为此深感自卑，并担心婚后能否过正常的性生活及能否生育。这些都是无谓的烦恼。因为，真正的标准应该是以勃起的效率为标准来评价阴茎的功能大小，阴茎勃起后的膨胀系数通常为100%~150%。阴茎在常态下长度差异较大，而勃起时的长度差异较小，且一般都可达到正常性功能需要的大小。

阴茎的大小长短有种族差异和个体的不同，每个人进入青春期的年龄不同，发育情况也有差别，所以相同年龄男性即使完全发育成熟，阴茎的长短、粗细都会有些不同，这是正常现象。阴茎过于短小即真正的小阴茎是罕见的。

国内曾测定1412例中国健康男青年的阴茎大小及26例健康男性的阴茎勃起长度。结果表明，常态时最长为14.5厘米，最短为4厘米，平均8.375厘米，周长最大12厘米，最小4.5厘米，平均8.3厘米。勃起时最长16厘米，最短9厘米，平均12厘米。

温馨提示

成年男子的阴茎在非勃起状态下长4厘米和14厘米都是正常的；勃起时长9厘米和16厘米都是正常的。

11 成年之后，阴茎还能增大吗？

其实，一旦经过发育期，阴茎的尺寸就基本固定下来，无法改变。有些人会用负压吸引器来使阴茎加长加粗，但这只是表