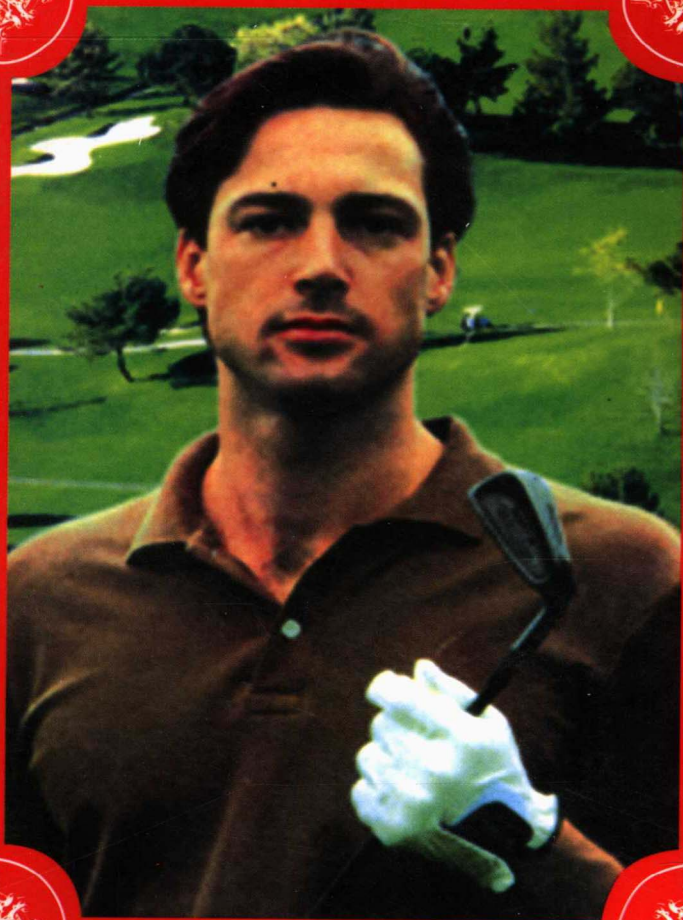


许
槐
主
编



男性 卫生保健 300 问

农村读物出版社

男性卫生保健 300 问

许 槐 主编
许 槐、袁井良 编著
史书南、李玉华

农村读物出版社

男性卫生保健 300 问

许 槐 主编

责任编辑 周承刚

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京忠信诚胶印厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 13.25

字 数 290 千

版 次 1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

书 号 ISBN 7-5048-2860-2/R·76

定 价 14.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

一、男性生理

1. 男性生殖器官包括哪些部分？其生理作用是什么？	3
2. 睾丸有何生理功能？	4
3. 附睾有何生理功能？	5
4. 输精管有何生理功能？	6
5. 精囊有何生理功能？	6
6. 前列腺有何生理功能？	6
7. 尿道腺有何生理功能？	7
8. 精索有何生理功能？	8
9. 阴茎有何生理功能？	8
10. 阴囊有何生理功能？	11
11. 精液是怎样形成的？	11
12. 精子正常形态是什么样的？	11
13. 何为男性性腺？有何生理功能？	12
14. 何为男性第二性征？	13
15. 男性在不同年龄阶段有哪些生理变化？	13
16. 中医对男性的性生理功能是怎样认识的？	14

二、青春时期

17. 男性青春期的特征是什么? 19
18. 青春期发育各阶段变化如何? 19
19. 常见青春时期障碍有哪些? 20
20. 阴茎过小过大怎样对待? 21
21. 阴茎过小会影响日后的性生活和生育吗? 21
22. 男性的性唤起和性感区是怎么回事? 22
23. 紧裆裤对男性生殖器官有什么影响? 22
24. 怎样讲究男性生殖器官的卫生? 23
25. 为什么会发生阴茎勃起和射精? 24
26. 哪些疾病可以引起阴茎异常勃起? 24
27. 为什么会发生遗精? 需要治疗吗? 25
28. “一滴精液十滴血”的说法有科学根据吗? 27
29. 手淫有害吗? 如何戒除? 27
30. 包皮过长是怎么回事? 28
31. 包茎是怎么回事? 发生嵌顿包茎怎么办? 28
32. 鞘膜积液是怎么回事? 29
33. 隐睾是怎么回事? 29
34. 包皮环切术有害吗? 30
35. 缩阴症是怎么回事? 30
36. 男性乳房发育症是怎么回事? 32
37. 什么是毒品? 为什么要对毒品说“不”? 32
38. 药物滥用与药物成瘾是怎么回事? 34
39. 毒品的躯体依赖性与精神依赖性是怎么回事? 34
40. 吸毒者能否彻底戒除? 34

41. 毒品戒除用什么方法?	37
42. 解热镇痛药长期应用有害吗?	37
43. 早恋早婚有哪些危害?	38
44. 淫秽书刊、色情影视有什么危害?	39
45. 青春时期性心理卫生要点有哪些?	40
46. 为什么拔须和蓄须都不好?	41
47. 为什么青年人也会发生秃顶?	41
48. “鬼剃头”是怎么回事? 如何治疗?	42
49. 感冒患者应注意哪些问题?	43
50. 流感与感冒有什么不同?	44
51. 青春时期怎样养护头发?	44
52. 痤疮是怎么回事? 如何治疗?	46
53. 白癜风是怎么回事?	47
54. 为什么鼻唇周围的疖不可挤压?	48
55. 红眼病是怎么回事?	49
56. 股癣是怎么回事? 如何治疗?	51
57. 青春时期营养要求有什么特点?	52
58. 怎样对待当今的“减肥热”?	53
59. 如何防止营养不良和营养过剩?	55
60. 为什么要提倡科学膳食?	56
61. 一日三餐怎样合理分配? 平衡膳食是 怎么回事?	58
62. 什么是微量元素? 对于人体有什么意义?	59
63. 食物成分都有哪些内容?	60
64. 碳水化合物是怎么回事?	70
65. 暴饮暴食有何危害?	72
66. 怎样保护胃肠道?	73

67. 为什么油炸熏烤食品不宜多吃?	74
68. 白开水是最佳的饮料吗?	75
69. 何为竞技综合征?	76
70. 民间所说的“夜游症”是怎么回事?	77
71. 自行车病是怎么回事? 如何预防?	79
72. 何为真两性畸形? 怎么办?	80
73. 何为假两性畸形? 怎么办?	81
74. 同性恋是怎么回事?	83
75. 青春时期怎样锻炼身体?	84
76. 冷水浴对于健康有何利弊?	85
77. 吸烟对健康有什么损害?	87
78. 手的污染和保洁有哪些问题?	87
79. 为什么看电视也要注意卫生?	88
80. 怎样防止一氧化碳中毒?	89
81. 不慎溺水如何急救?	90
82. 狂犬病是怎么回事? 如何防治?	91
83. 为什么养鸟也要讲究卫生?	92
84. 长期熬夜为什么对健康不利?	94
85. 怎样培养良好的睡眠习惯?	95
86. 沉溺于麻将牌为什么对健康不利?	96
87. 中暑是怎么回事? 如何急救?	97
88. 被毒虫咬蜇后怎么办?	99
89. 为什么说嫉妒是“心灵之癌”?	100
90. 人体的运动系统包括哪些?	101
91. 人体的内分泌系统是怎么回事?	102

三、成年时期

92. 何为男性学？	107
93. 男性疾病包括哪些？	108
94. 婚前为什么要例行健康检查？	108
95. 哪些情况不能结婚？为什么？	109
96. 为什么以“洞房花烛”之夜，新娘“见红” 与否甄别贞操是不科学的？	111
97. 何为“石女”？怎么办？	111
98. 新婚为什么会发生早泄和阳痿？怎么办？	112
99. 蜜月旅行如何讲究卫生？	114
100. 新婚性生活男方应注意些什么？	115
101. 男女性生活为什么说是正常的生理现象？	116
102. 什么是男性的阳刚之美？	117
103. 情绪与性有何关系？	118
104. 伤害男性性能力的刺激与压力有哪些？	119
105. 妻子性冷淡怎么办？	120
106. 性和谐为什么有益身心健康？	121
107. 性交以何种姿势为好？	124
108. 为什么月经期不宜性生活？	125
109. 性交中断有什么害处？	126
110. 酒后入房有什么害处？	127
111. 中医对男性病有哪些说法？	128
112. 什么叫春药？对健康有影响吗？	129
113. 我国古代房术中的“七损八益”是怎么回事？	131
114. 为什么民间多用淫羊藿来壮阳？	132

115. 哪些食物对性功能有益?	133
116. 为什么说蛋白质是生命的基础?	134
117. 壮阳器械有哪些?	135
118. 哪些药物对性功能有促进作用?	137
119. 哪些药物对性功能有抑制作用?	138
120. 龟头炎如何防治?	139
121. 阴茎常见哪些损伤?	141
122. 阴茎肿瘤有哪些?	142
123. 阴茎纤维性海绵体炎是怎么回事?	143
124. 急性睾丸炎如何防治?	144
125. 会阴接触性皮炎和会阴固定性药疹是怎么 回事?	145
126. 睾丸常见有哪些损伤?	147
127. 睾丸肿瘤有哪些?	147
128. 阴囊湿疹是怎么回事?	148
129. 阴囊维生素 B ₂ 缺乏症是怎么回事?	149
130. 精索静脉曲张如何防治?	150
131. 附睾结核如何防治?	151
132. 前列腺炎如何防治?	152
133. 前列腺肿瘤有哪些?	153
134. 前列腺肥大是怎么回事? 如何治疗?	154
135. 前列腺癌是怎么回事? 如何治疗?	155
136. 为什么纵欲不利于健康?	156
137. 为什么说“禁欲”是不科学的?	157
138. 成人时期的性心理卫生有何要点?	158
139. 人到中年有哪些生理特点?	160
140. 男性性的健康有哪些内容?	161

141. 成年时期性生活卫生要点有哪些？	162
142. 性心理障碍是怎么回事？	163
143. 影响男性性功能的因素有哪些？	165
144. 中年时期身心健康应从哪些方面注意？	166
145. 中年夫妻的性生活对健康有影响吗？	167
146. 中年夫妻如何过好性生活？	168
147. 射精无快感是怎么回事？	170
148. 中医所说的“肾”与西医所说的肾 有什么不同？	171
149. 成年时期性的道德为什么很重要？	173
150. 性病是怎么回事？	175
151. 嫖娼有何危害？	175
152. 梅毒是怎样发现和传播的？	177
153. 淋病是怎么回事？	178
154. 尖锐湿疣是怎么回事？	180
155. 艾滋病是怎么回事？	181
156. 怎样阅读医学检验单？	183
157. 炎症都是细菌感染吗？	189
158. 幽门螺杆菌病是怎么回事？	190
159. 为什么说循环系统是人体的命脉网？	191
160. 高血压病是怎么回事？如何防治？	193
161. 高血压病人有哪些问题需要注意？	194
162. 高血压病为什么需要长期治疗？	196
163. 高血压病为何难以控制？	197
164. 怎样才能测量准确的血压？	198
165. 高血脂症是怎么回事？	199
166. 心血管疾病是怎么回事？如何防治？	200

167. 冠心病是怎么回事？如何防治？	202
168. 心脏病患者能过性生活吗？	203
169. 冠心病与个人性格有关吗？	204
170. 中医对于心的认识和养护有何观点？	205
171. 脑血管疾病是怎么回事？	207
172. 脑血管意外患者怎样进行康复治疗？	209
173. 糖尿病是怎么回事？如何防治？	211
174. 怎样预防糖尿病并发症？	213
175. 血尿是怎么回事？	214
176. 中年患前列腺炎是怎么回事？	215
177. 尿路结石是怎么回事？如何治疗？	218
178. 膀胱癌怎样诊治？	219
179. 肛裂、痔疮、肛痿以及直肠脱垂是怎么回事？ 如何防治？	220
180. 大量饮用啤酒好吗？	222
181. 酗酒对健康有什么危害？	224
182. 究竟选择哪种饮料好？	225
183. 怎样减少接触环境中的致癌物质？	227
184. 抗癌食物有哪些？	228
185. 食用生鱼生肉好吗？	229
186. “男性更年期综合征”是怎么回事？如何 渡过？	230
187. “男性更年期” 心理保健有什么要点？	231
188. 不良姿势对健康有什么损害？	232
189. 骸骨软化症是怎么回事？	234
190. “脱骨疽”是一种什么病？	235
191. 口味异常也不健康吗？	237

192. 吸烟对口腔有什么危害?	238
193. 炎热的夏季如何进食?	239
194. 为什么有人秋天容易产生心情抑郁?	241
195. 肺原性心脏病患者怎样过冬?	243
196. 老药新用的阿斯匹林有哪些作用和问题?	245
197. 精神性阳痿的治疗和预防有哪些问题?	247
198. 器质性阳痿有哪些疗法?	248
199. 阳痿的饮食疗法有哪些?	249
200. 军团病是怎么回事?	251
201. 肝炎的病因有哪些? 常见哪些类型?	252
202. 肝炎患者能过性生活吗?	254
203. 肝炎病人怎样休息为好?	254
204. 乙型肝炎是怎样传染的? 它能自愈吗?	255
205. 乙型肝炎患者病毒表面抗原阳性者可以结婚吗?	256
206. 脂肪肝是怎么回事?	256
207. 慢性肝炎患者如何养生?	258
208. 再婚夫妻心理健康有哪些问题?	260
209. 减缓大脑的衰老为什么要从中年做起?	261
210. 中老年人怎样保护和加强记忆力?	263
211. 中老年人如何掌握运动量?	266
212. 中老年人如何做好运动后整理活动?	267
213. 消极的心理状态有哪些?	268
214. 中年人如何对待心理压力与适应社会?	270
215. 盛暑之季如何养生?	272
216. 双足与健康有何关系?	273
217. 心理作用对哮喘有影响吗?	275

218. 哪些心理疗法有效?	277
219. 怎样防止室内空气的污染?	279
220. 生活中哪些物品有促老作用?	280
221. 慢性病人在生活上要注意哪些问题?	281
222. 哪些药品酒后不宜服用?	283

四、生育时期

223. 新婚之际如何避孕?	287
224. 避孕的原理是什么?	288
225. 避孕的方法有哪些?	289
226. 妻子孕期如何过性生活?	290
227. 为什么要讲究优生优育?	291
228. 优生学包括哪些内容? 有法律规定吗?	293
229. 男性具备哪些条件适合生育?	294
230. 何时为生育的最佳年龄?	295
231. 男性不育症有哪些生活因素?	296
232. 不育症与不孕症区别何在?	297
233. 精神与环境因素影响男子的生殖功能吗?	298
234. 如何进行精液检查?	298
235. 如何看精液检验报告?	299
236. 精液不液化是怎么回事?	300
237. 风疹等病毒性感染对妻子的早期妊娠有何 危害?	302
238. 男性不育症西医如何治疗?	303
239. 男性不育症中医如何治疗?	305
240. 非药物疗法也可以治疗男性不育症吗?	306

241. 生男生女取决于男性还是女性?	308
242. 什么是染色体? 什么是基因? 它们有什么 作用?	309
243. 血型、寿命与遗传有关吗?	311
244. 身高、体形与遗传有关吗?	312
245. 智力与遗传有关吗?	313
246. 为什么说遗传与环境对生育都是重要的课题?	313
247. 何为环境污染? 对育儿有什么影响?	314
248. 胎教是怎么回事? 丈夫在胎教上应做些什么?	316
249. 使用避孕套有什么好处?	318
250. 遗传信息存在于何处?	319
251. 不射精症是怎么回事?	319
252. 逆行性射精是怎么回事?	320
253. 血精是怎么回事?	321

五、老年时期

254. 关于人的老与病有哪些学说?	325
255. 老年时期的生理有何特点?	326
256. 男性老年时期心理有何特点? 如何讲究 心理卫生?	327
257. 老年时期疾病有何特点?	329
258. 老年用药的特点及副作用有哪些?	331
259. 老年病人有何特异性合并症?	331
260. 老年时期有哪些特殊的精神症状?	333
261. 怎样测量老年时期的智力功能?	336
262. 老年痴呆是怎么回事? 如何治疗?	337

263. 什么是老年人的合理营养?	339
264. 老年人有哪些膳食问题?	343
265. 常见抗衰老食物有哪些?	344
266. 老人宜经常吃的食品有哪些?	346
267. 常见的延缓衰老的中成药有哪些?	348
268. 老人就医时注意事项有哪些?	350
269. 老人循环系统的老化与疾病有哪些?	351
270. 老人动脉硬化是怎么回事?	353
271. 老人高血压病有何特点? 其治疗和预后 有哪些问题?	355
272. 老人为什么容易发生脑出血与脑梗塞?	356
273. 中医怎样认识脑出血与脑梗塞?	358
274. 老人的心脏有何特点?	360
275. 老人常见哪些心脏病?	361
276. 老人心脏病有何治疗特点?	365
277. 急性心肌梗塞患者在家庭中如何急救?	367
278. 老人肾病有何特点?	367
279. 青光眼是怎么回事? 如何治疗?	368
280. 老年性白内障是怎么回事? 如何治疗?	369
281. 怎样配戴假牙? 有哪些要注意的问题?	370
282. 哪些病症患者不宜拔牙?	372
283. 骨质增生是怎么回事?	373
284. 颈椎病与肩周炎是怎么回事? 如何防治?	374
285. 骨质疏松症是怎么回事? 如何治疗?	376
286. 足跟痛是怎么回事?	378
287. 老人用药综合征是怎么回事? 如何预防?	379
288. 老年人对性的问题应持什么态度?	380

289. 丧偶老人“黄昏恋”好吗？	381
290. 何为“退休综合征”？	384
291. 何为老年回归心理？怎么办？	385
292. 为什么老年人容易出现幻觉和妄想？	387
293. 老人电视病是怎么回事？	389
294. 老人“秋燥综合征”是怎么回事？	391
295. 老年人如何克服自卑的心理状态？	392
296. 老年孤独症是怎么回事？	394
297. 老年人厌世自杀有何对策？	395
298. 老年人的心理健康标准是什么？	397
299. 老年人怎样培养乐观情绪？	398
300. 为什么老有所为才能有所宽慰？	401
301. “十叟长寿歌”的养生观有科学道理吗？	401
302. 抗衰老在科学上有哪些进展？	402

一、男性生理