



健康是人生最大的资本
男性健康有问必答



男性健康

1000问

张胜杰◎编著

河北科学技术出版社

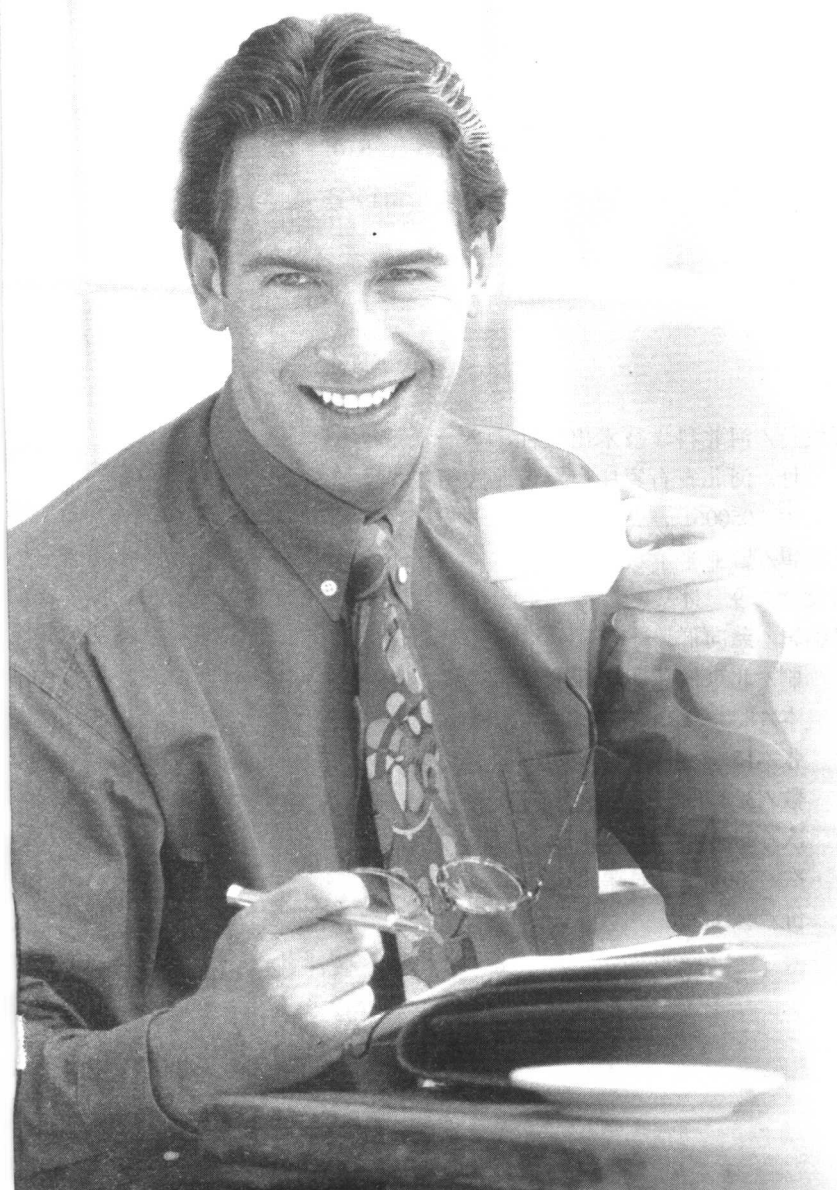
男性健康

1000

问

张胜杰◎编著

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

男性健康 1000 问/张胜杰编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3357-1

I.男… II.张… III.男性—保健—问答 IV.R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016119 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/曾亚平

封面设计/鲁 冰

美术编辑/慈向群

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/15

字 数/320 千

版 次/2006 年 4 月第 1 版

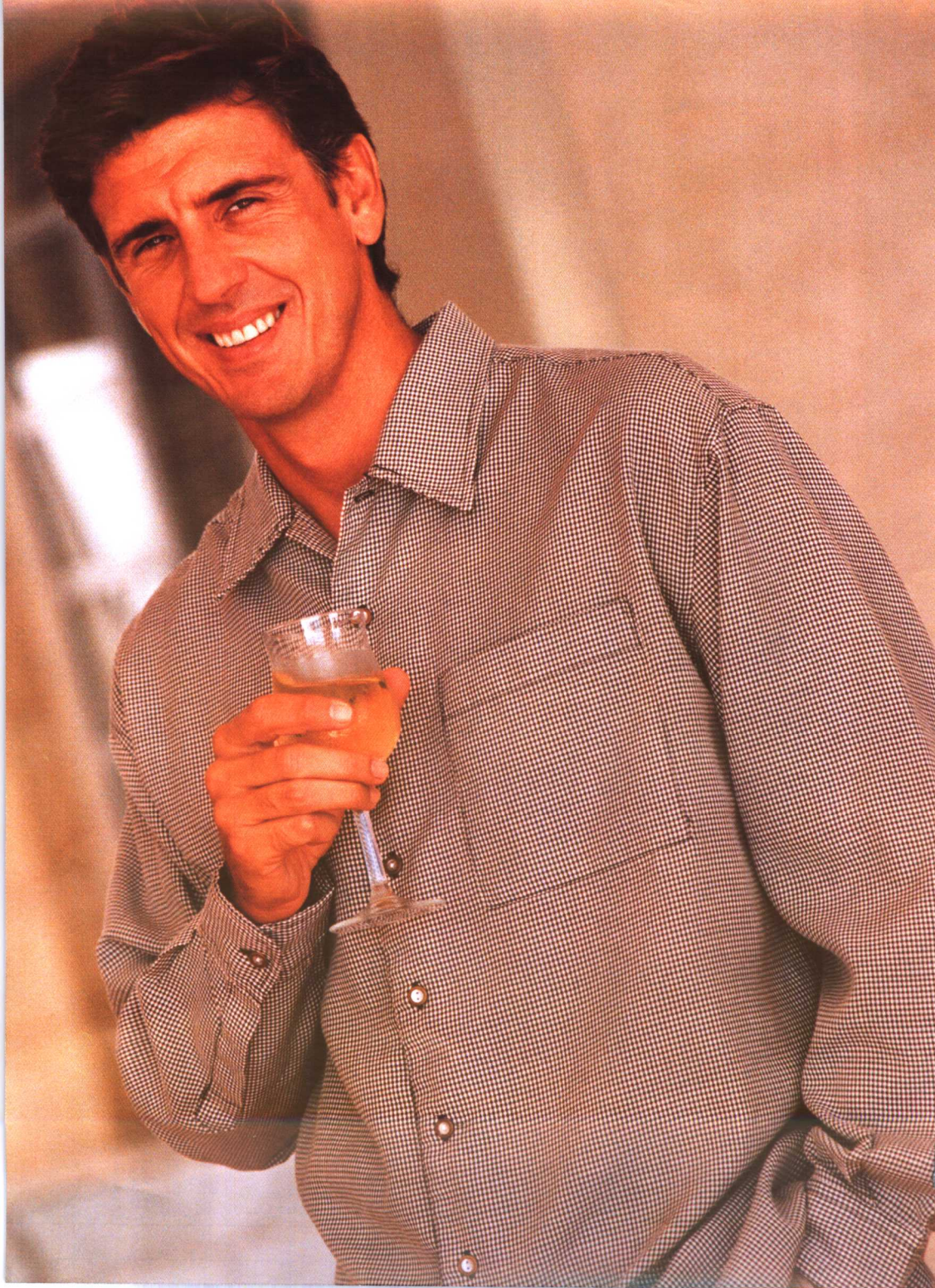
印 次/2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元









前 言

随着当代人们的生活越来越富裕，人们对生活也有了更高的要求。现代人已不仅仅满足于不生病，而且追求一种高品质的健康生活。有位名人曾说过：“你可以赢得全世界，但是如果没有健康的身体，那一切还有什么意义呢？”因此，把健康视为一切的基础实不为过。

近年来随着社会经济的发展，我们身边的大多数男性都已切实地感到，在生活节奏越来越快的今天，困扰男性的不仅仅是心理压力方面的问题，还有更多的问题体现在生活的各个方面。为了帮助男性消除困惑，我们编写了这本《男性健康 1000 问》。

作为男性的健康宝典，本书比较全面地解答了男性在生活中的困惑，以提高当代男性自我认识健康能力为目的，针对男性生理常识、心理健康、日常起居、运动健身、饮食宜忌、居室环境、营养保健等方面的问题，做了深入浅出、简明扼要的科学解答。

愿广大男性朋友能在本书中学到基本健康常识，从而能消除生活中的种种疑问和烦恼，排除日常生活中的不适，达到心身健康的目的。

编 者

2006 年 3 月

目 录

一、生理常识

为什么要重视男子性健康?	(3)
男性生殖系统是由哪些器官组成的?	(4)
为什么小小的睾丸每天竟能产生上亿个精子呢?	(5)
附睾有哪些生理功能?	(7)
前列腺有什么功能?	(7)
精子是怎样产生并排出体外的?	(8)
“阴茎短小”有哪些特点?	(9)
男性阴茎勃起和射精的机制是什么?	(9)
男性性周期中各个阶段的特点是什么?	(10)
如何进行男性性功能活动? 有哪些环节组成?	(11)
性生活应掌握哪些方式方法?	(12)
正常的性生活有何效应?	(13)
如何选择性交时间?	(14)
如何掌握性交次数?	(14)
如何保持夫妻性生活的活力?	(15)
为什么新婚期间大量饮酒有害?	(16)
为什么男性会手淫? 过度手淫会产生什么后果?	(17)
男性没有遗精现象与生育能力有关吗?	(18)
性欲是什么?	(18)
男性性早熟或青春期延迟各是多大年龄?	(19)
为什么青春期会延迟?	(19)



性在男人一生中重要吗？	(20)
男性应该怎样注意生殖器官的卫生保健？	(21)
阴茎偏大或偏小会影响性生活吗？	(21)
怎样使睾丸的正常功能得到保证？	(22)
“一滴精，十滴血，损失精液，大伤元气”的说法对吗？	(22)
男性第二性征是从什么时间开始的？具有哪些表现？	(23)
男性健康的标准是什么？	(24)
怎样知道阴茎的勃起功能呢？	(25)
运动能提高性功能吗？	(26)
外表壮实者与性功能有关吗？	(26)
生男生女谁决定？	(27)
为什么男性性欲会减退？	(28)
男性乳房肥大症是什么原因引起的？	(29)
如何对男性进行性教育？	(29)
男性的性心理活动有怎样的规律？	(30)
不同年龄阶段男性心理发展规律有何异同？	(30)
为什么有些男性性心理会发生变态？	(31)
为什么性欲会低下？	(31)
心理因素对恋爱有影响吗？	(32)
什么是精液漏、前列腺液漏和尿道分泌液漏？与遗精有何区别？	(33)
为什么精液中没有精子？	(34)
血精是怎么回事？	(34)
为什么阴囊内会无睾丸？	(35)
遗精与“溢精”有什么区别？	(35)
生理性遗精与病理性遗精有何区别？	(36)
遗精与睡眠有关系吗？	(37)
参加体育锻炼后为什么会引起遗精？	(37)



遗精能用运动锻炼治疗吗？	(38)
为什么会出现早泄呢？	(39)
为什么会产生心因性早泄？	(39)
男性偶尔出现勃起困难是阳痿症吗？	(40)
什么是动脉性勃起功能障碍？	(41)
什么是静脉性勃起功能障碍？	(41)
什么是神经性勃起功能障碍？	(42)
什么人容易患勃起功能障碍？	(43)
什么是“新阳痿”？	(44)
功能性阳痿与器质性阳痿有什么区别？	(44)
为什么会出现神经性阳痿？	(46)
男性更年期与阳痿有关吗？	(47)
阳缩与阳痿有什么区别？	(47)
怎样判定阳痿的轻重？	(48)
为什么男性性激素对阳痿有影响呢？	(49)
逆行射精与心理因素有关吗？	(49)
夫妻感情不和与不射精有关吗？	(50)
性衰老有何表现？	(51)
什么是“前列腺支架”？	(52)
什么是第三性征？	(52)
什么是包皮过长和包茎？	(53)
怎样才算阴茎过小呢？	(54)
男性乳房为什么有时会增大？	(55)
男性也有更年期吗？	(56)

二、心理健康

什么是健康的性心理？	(61)
什么是性意识？性意识如何产生？	(62)





什么是性梦？	(63)
什么是性变态？性变态有哪些类型？	(64)
什么是同性恋？	(66)
为什么男人容易施加压力呢？	(67)
为什么说正常的性爱能促进心理平衡？	(68)
怎样克服性（交）恐惧症？	(69)
怎样防治“恐癌症”？	(70)
心胸豁达是长寿之道吗？	(71)
男性怎样才能解除心理疲劳？	(72)
青少年如何做好性心理的自我调节？	(73)
性偏好障碍是怎么回事？	(75)
什么是性身份障碍？	(77)
性表现与人的自尊有关吗？	(79)
他们为什么总是越轨？	(84)
男子应该感情不外露吗？	(86)
应如何排解男人的性困惑？	(88)
性能力和性表现是一回事吗？	(90)
为什么有些男子缺乏射精感觉？	(95)
性梦是道德品质不好引起的吗？	(96)

三、日常起居

为什么吸烟有害健康呢？	(101)
为什么说过滤嘴香烟不能消除烟毒？	(101)
为什么要警惕啤酒瓶盖带来的危险？	(101)
吸烟有哪三忌？	(102)
为什么有冠心病家族史的青年更应戒烟？	(103)
为什么不要经常挖耳朵？	(104)
为什么要谨防从口、耳、鼻进入异物？	(104)



为什么擤鼻涕别捏得太紧？	(105)
为什么不要拔鼻毛？	(106)
为什么提倡冷水洗脸？	(106)
为什么不宜用肥皂洗脸、洗头？	(107)
哪些睡眠法是有害健康的？	(107)
怎样的睡姿才是最佳的呢？	(108)
为什么说睡眠是最好的“药物”？	(109)
为什么要进行午睡呢？	(109)
老年人睡什么床好？	(110)
坐着午睡好吗？	(110)
怎样防止半夜醒来？	(111)
为什么临睡前不宜吃东西？	(111)
夜里睡觉磨牙好吗？	(112)
怎样正确地使用牙签？	(113)
为什么刷牙忌用横刷法？	(114)
为什么不宜用食盐刷牙？	(115)
为什么牙刷要经常消毒？	(115)
为什么不宜长期使用一种药物牙膏？	(116)
为什么用耳机要防感音性耳聋？	(116)
什么是“高领晕厥症”？	(117)
为什么老年人洗澡不宜过勤？	(118)
冬天怎样洗澡好？	(118)
淋浴有什么特殊功能？	(120)
为什么酒后洗澡有害健康？	(120)
接吻对身体好吗？	(120)
什么是“接吻病”？	(121)
为什么握手会留隐患？	(122)
怎样呼吸才能预防疾病呢？	(123)



“电视迷综合征”是怎样引起的呢？	(124)
为什么暴晒易致癌？	(124)
为什么憋尿对身体有害？	(125)
蘸唾液翻书、数钱好吗？	(126)
为什么夏秋游泳须防“红眼病”？	(127)
为什么不要无端为色素痣自扰？	(128)
脑力劳动者应当防肝、脾曲综合征吗？	(129)
常吃安眠药好吗？	(130)
智齿会影响你的健康吗？	(131)
为什么刮舌头不好？	(131)
为什么用冷水冲脚不好？	(132)
为什么拔胡须害处多？	(132)
为什么服雌激素使胡须脱落不好？	(133)
为什么废灯管晾毛巾不好？	(134)
为什么蓄胡须有损健康？	(134)
为什么不宜穿腓纶内衣？	(135)
为什么不能用化纤布洗餐具？	(136)
哪些人不宜穿羽绒服？	(136)
为什么要有良好的饮食习惯？	(136)
勉强自己学习效果好吗？	(138)
“开夜车”好吗？	(138)
为什么不能用暖水瓶装酸性饮料？	(139)
为什么热水瓶不宜灌得太满？	(139)
为什么长期饱食会使人短命？	(140)
为什么不要用包装带编织的篮子盛食物？	(140)
为什么用化肥袋存粮有损健康？	(141)
为什么不能用废旧书刊、报纸包装食品？	(141)
为什么用热水比用冷水擦身凉快？	(141)



为什么手绢“兼职”过多有害处？	(142)
为什么要预防电话传播疾病？	(142)
为什么要慎用染发剂？	(143)
桑拿浴有健身作用吗？	(144)
为什么有些人不宜大笑？	(145)
为什么不要在噪声中购物？	(145)
为什么怒易伤身？	(146)
为什么笑对身体有益？	(146)
为什么听轻音乐感到轻松愉快？	(147)
为什么“噪声音乐”会危害孩子？	(147)
紫外线对人体有什么危害？	(148)
为什么会引起疲劳？怎样消除疲劳？	(149)
怎样减少皮肤日晒造成的危害？	(150)
为什么被褥不宜久盖不晒？	(151)
为什么槟榔不能嚼？	(153)
为什么玻璃也会污染？	(154)
为什么要“春捂秋冻”？	(155)
为什么冬天小便比夏天多？	(155)
为什么眼皮会跳？	(156)
为什么灯光与人体健康有关呢？	(156)
为什么骑车旅游不宜戴隐形眼镜？	(157)
为什么佩戴大框架眼镜会导致眼病？	(157)
为什么要防“太阳镜综合征”？	(158)
为什么戴廉价太阳镜会损害眼睛？	(158)
为什么发烧时不要戴隐形眼镜？	(159)
怎样正确地穿西装？	(160)
急性子好吗？	(160)
为什么减肥不宜操之过急？	(161)

为什么不要忽视口味异常? (162)

四、运动健身

老年人应忌负重性的锻炼吗? (165)

老年人多变练习好吗? (165)

初练跑步后非肌肉损伤为什么忌停止运动? (166)

为什么跑步结束忌立即停止或坐下? (166)

为什么中老年人慢跑忌最后加速冲刺? (167)

为什么太极拳动作呈圆形、弧形,忌直来直去? (168)

为什么练太极拳忌边练边与人讲话? (168)

为什么练太极拳应均匀慢速,忌速度太快? (169)

为什么练太极拳忌练拳不练眼? (170)

为什么练太极拳忌呼吸急促? (170)

大风、大雾、寒流天为什么要忌空气浴? (171)

为什么饭前饭后忌进行空气浴? (171)

空气浴时身体会出现什么样的反应呢? (172)

为什么冷水浴后忌不擦红皮肤? (172)

为什么冬季冷水浴和冬泳忌突然进行? (173)

为什么冬泳前后应忌饮酒? (173)

为什么不能在临睡前进行冷水浴? (174)

为什么饭后忌冷水浴? (174)

为什么高血压病人忌冷水浴? (175)

为什么器械练习忌预先不检查牢度? (175)

为什么器械上的练习要有人保护? (175)

为什么投掷练习不能面对面对而投? (176)

为什么运动后汗湿的内衣要及时更换? (176)

为什么冬季运动冻伤不应用热水泡或火上烤? (177)

为什么夏季运动后不能马上吃冷食? (177)



为什么运动后不宜大量饮水？	(178)
饭后散步能延年益寿吗？	(179)
运动强度大，效果会更明显吗？	(180)
为什么不能过量日晒？	(181)
运动穿鞋有没有讲究？	(182)
肌肉越疼，锻炼越有效吗？	(183)
多项锻炼比单项锻炼有益吗？	(184)
为什么冬天要适当进行户外运动？	(184)
为什么说跳舞锻炼要适量？	(185)
抽烟能减肥吗？	(185)
瘦身药膏真的能轻松减肥吗？	(186)
指压按摩，舒服又减肥吗？	(186)

五、饮食宜忌

为什么吃芹菜可以平衡血压？	(191)
为什么食用苦瓜可以预防中暑？	(191)
为什么吃涮火锅时肉务必要烫熟？	(191)
为什么火锅吃多了容易上火呢？	(192)
为什么忌吃长白膜的酱油？	(192)
为什么忌吃发红的咸鱼？	(192)
为什么不要乱吃鱼肝油？	(193)
为什么说只吃精米白面有害健康？	(193)
为什么生吃花生不卫生？	(194)
为什么吃饭要细嚼慢咽？	(194)
为什么吃饭时看电视不好？	(194)
为什么吃饭时看书有害健康？	(195)
为什么吃早餐可以长寿？	(197)
经常看电视应多吃些什么样的食物？	(198)

