

男性保健新知识

● 于明波 编著



中

7
3

出版社

男性保健新知识

于明波 编著

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性保健新知识/于明波编著. -北京: 中国轻工业出版社, 1996

ISBN 7-5019-1984-4

I. 男… II. 于… III. 男性-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 18581 号

宋 都 责任编辑

*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

利森达印务有限公司印刷:

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092 毫米 1/32 印张: 8.5 字数: 190 千字

1996 年 12 月 第一版第一次印刷

印数: 1-5000 定价: 18.80 元

内 容 简 介

本书作者系解放军总医院泌尿外科、男性专科、医学硕士、副主任医师于明波先生编著。以近年男性医学最新研究为依据，纠正了人们一些“习惯”性的认识误区。

内容健康、科学、丰富，涉及男性学许多领域。讲述了男性不同年龄段的性生理、性心理、性行为、性疾病、性保健及残疾人性活动、性障碍等许多现实问题。

图文并茂、生动详实，可读性强。不仅是广大读者提高生活质量的良师益友，也可作为医务工作者的参考书。

目 录

第一章 与性有关的基础知识

一、对性的认识.....	1
二、人体的形成与性别确认.....	9
三、男性生殖器的发生	12
四、阴茎的大与小	14
五、阴茎的结构与勃起	15
(一) 阴茎的解剖结构与勃起.....	15
(二) 一氧化氮 (NO) 与阴茎勃起	18
(三) 平滑肌细胞在阴茎勃起中的作用.....	19
(四) 海绵窦内压对阴茎静脉回流的影响.....	20
(五) 心理因素对阴茎勃起的影响.....	27
六、生殖系统的先天畸形	32
(一) 男性假两性畸形.....	33
(二) 女性假两性畸形.....	33
(三) 真两性畸形.....	34
(四) 隐睾.....	34
(五) 尿道下裂.....	35
七、男性的性成熟	36
八、性发育延迟和抑制	37
九、性早熟	38
十、青春期的性生理	39

(一) 性生理的主要内容·····	39
(二) 性心理的发展·····	42
(三) 与异性交往的心理卫生·····	43
(四) 男女生理差异·····	46
(五) 男女自我意识的特点·····	48
(六) 男女情感特点·····	50
(七) 男女的气质差异·····	51
(八) 男女的性格差异·····	53
(九) 两性的心理需求·····	55
(十) 男性的性心理习惯·····	59
十一、男性性反应·····	61
(一) 兴奋期·····	62
(二) 持续期·····	62
(三) 高潮期·····	63
(四) 消退期·····	64
十二、性欲与性唤起·····	67
十三、性衰老·····	68
十四、老年人的性活动·····	70
十五、手淫问题·····	76
十六、男性更年期·····	80
十七、男性乳房发育症·····	82
(一) 男性乳房发育症的原因·····	82
(二) 男性乳房发育症的治疗·····	84
十八、吸烟对男性健康的影响·····	84
(一) 吸烟的社会与心理因素·····	84
(二) 烟草中的有害物质·····	85
(三) 吸烟对健康的影响·····	86

十九、饮酒对男性健康的影响	90
二十、雄性激素与男性健康	95
(一) 雄性激素的生理作用	95
(二) 雄性激素不足对男性的影响	96
(三) 如何选用雄性激素	97
二十一、残疾人、慢性疾病患者与性生活	99
(一) 脊髓损伤患者的性生活	102
(二) 慢性疾病患者的性生活	104

第二章 男性性功能障碍和其他常见疾病

一、阳萎的临床诊断与治疗	109
(一) 阳萎的基本概念	109
(二) 阳萎的原因	110
(三) 阳萎的临床诊断	112
(四) 阳萎的临床治疗	114
二、性欲低下与性欲亢进	115
三、射精与射精障碍	121
四、遗精	127
五、血精	130
六、阴茎异常勃起	131
(一) 阴茎异常勃起的原因	132
(二) 诊断	133
(三) 治疗	134
(四) 阴茎异常勃起的并发症	135
七、前列腺与前列腺疾病	136
(一) 前列腺在男性体内的作用	136
(二) 前列腺增生症	137

(三) 急性前列腺炎	140
(四) 慢性前列腺炎	140
八、包茎与包皮过长	142
九、急性附睾炎	144
十、乳白尿与乳糜尿	146
(一) 乳糜尿	146
(二) 磷酸盐尿	147
(三) 脓尿	147
十一、精索静脉曲张	148
(一) 精索静脉曲张发生的原因	148
(二) 临床表现	149
(三) 精索静脉曲张对人体的影响	149
(四) 治疗	149
十二、男性不育	150
(一) 男性不育的定义	150
(二) 正常有生育能力的男子必需具备的条件	150
(三) 男性不育的原因	150
(四) 男性不育的临床检查	155
(五) 男性不育的治疗	157

第三章 性传播疾病与防治

一、艾滋病	158
二、淋病	177
三、梅毒	184
四、尖锐湿疣	189
五、滴虫病	191
六、非淋菌性尿道炎 (NGU)	194

七、生殖器疱疹·····	197
八、腹股沟肉芽肿·····	200
九、其他经性传播的疾病·····	202

第四章 药物对男性性功能的影响

一、抗高血压药·····	203
二、抗精神失常药·····	208
三、组胺拮抗剂·····	212
四、微量元素及其他药物·····	214

第五章 男性食疗与药疗

一、补肾壮阳食品与中草药·····	220
二、自制补肾壮阳中成药·····	223
三、补肾壮阳药酒·····	227
四、补肾壮阳饮食·····	232
参考文献·····	260

第一章 与性有关的基础知识

一、对性的认识

性是一种天赋的能力,是人的一种自然本能,可以说世界上没有一个人与性行为无关,人类都是性活动的产物。人类正是具备了性的特征和能力,才有了男女相爱与家庭的组合,种族与文明才得以延续和进化,社会才能够存在不断地向前发展。人类的性活动象人类的历史一样悠久,“饮食男女,人之大欲”,这是两千多年前大思想家孔子的一句至理名言。在封建社会人们忌讳谈性的情况下,孔子一语敲定了性与人生的奥秘,指出了性是人类最重要的问题之一,是人类生存与发展的基本条件。“饮食”指人活着要吃饭,“男女”则指人类在饮食维持了生命的基础上还要有两性间的性活动。这是人生存在的两大基本需求和天性。饮食是生命的保障,性欲与性活动是生命的延续与发展。

文艺复兴时期,意大利伟大思想家薄伽丘通过其作品《十日谈》,阐述了他对人性的理解和认识。《十日谈》中讲述了这样一个有趣的故事:一个天主教徒的儿子,在与世隔绝中长大,小伙子第一次见到了少女,心中顿发爱慕之情。父亲吓唬他说,这是“绿鹅”,她们是魔鬼。然而儿子说:“亲爸爸,让我带一只绿鹅回去吧”。父亲不仅暗自叹道:“大自然,你的力量太大了,在你面前一切清规戒律都不灵验了”。薄伽丘用这个故

事向人们表明：性和男女之间的爱是大自然赋予人类的天性，谁也无法阻止，只要有生命就会有性的客观存在。祖国医学对男女两性的性活动称之为房事。认为和谐适度的房事活动，不仅是夫妻感情交流的重要部分，而且有利于身心健康。“男女相成，犹天地相生也，天地得交接之道，故无终竟之限，人失之交接之道，故有废折之渐，而得阴阳之术，则不死之道也”，说明适当的性活动，对人体健康有益，缺少性生活则对人体不利。

人类的性活动是一种复杂的生理现象和社会现象。从人体解剖来看，人体有九大系统，如果不研究和了解与性相关的生殖系统，就无法了解完整的人体结构。从生理角度看，如果不研究和认识性生理，人体的许多生理现象就不能得到解释。从心理学角度看，性是影响人们心理状态的重要因素。性同时又是一种复杂的社会现象，它直接或间接、公开或隐蔽地反应在我们生活的各个方面。可见性与人类的关系是多么密切、多么重要。但是长期以来人类却忽视了对性的研究，对性的宣传和教育，甚至把性作为一种禁区，谈性色变，使很多人由于性的问题增加烦恼与痛苦，因缺少性知识而出现了一些令人啼笑皆非的事情。

有一对从事化学专业的大学生夫妇，结婚多年未能生育，在家人的催促下到医院看医生，医生检查后发现该女士处女膜完好无损，经仔细询问方知这一对夫妇从未有过性生活。原来他们认为结婚夫妻同房，就是在一个床上睡觉，通过身体的接触，男女身上的分子就可以跳来跳去使女方怀孕生育。后来经医院对其进行性知识教育与性生活指导，他们才真正“结婚”，不久就有了孩子。还有一对青年男女经过恋爱，顺利成婚。可是在洞房花烛之夜，当新郎要求过性生活时，新娘却惊

呼其丈夫搞流氓活动。象这类典型事例虽然属少数情况,但在现实生活中,很多人由于不懂性科学知识,缺乏性爱艺术,使夫妻性生活不和谐,进而导致夫妻感情不和乃至离婚的严重后果。调查一下离婚者的原因,会发现所谓的夫妻感情不和有相当一部分是性生活不协调的代名词,只是很多当事人羞于说出口罢了。有些男性由于缺乏科学的性知识,在初次的性生活中出现勃起不坚或早泻的问题,而产生一种误解,认为自己生殖器官有病,由此引起较严重的心理压力和心理障碍,进而影响了生殖器官的功能。

事实上在初次性生活中出现上述情况是一种很正常的生理问题。因为初次接触异性,双方都特别兴奋激动,对性的刺激也十分敏感,出现早泄或由于过度兴奋或疲劳阴茎不能勃起是完全可能的。这种状况经过双方的进一步了解与适应,在过度兴奋和疲劳的状况解除后,性功能是可以恢复的。即便是结婚多年的中年人也会因为环境、心理、情绪或身体疲劳、感情等原因而造成一过性的性功能障碍。但很多人不了解这一情况,出现勃起障碍或早泄后,就背上沉重的思想包袱,苦恼和惊恐万分,会影响其正常性功能的发挥,影响家庭的和睦,也影响自身的健康。

有些老年人对性活动也存在一些不正确的观念。认为人到老年就应当停止性活动,很多老年人将性生活看成是年轻人的活动,误认为老年人的性生活是“老不正经”等。人到老年,虽然性机能渐渐衰退,但仍然不乏性需求的心理,他们渴望得到伴侣的安慰。对丧偶的老年人来说再婚常可推迟老年的起点和延长老年的终点。性活动绝不仅仅是青壮年的专利,老年人同样有性的能力与权力。现代医学研究证明,只要有生命就会有性活动,性活动是伴随着人的一生而存在的。人从幼

儿时期就有性意识,这种性意识到青春期迅速发展和增强,结婚后付诸实践。一个具有确切性别的人,他的性活动可以一直持续到生命的终点。即使到了七、八十岁,多数人还是有性要求和性活动的,只是性活动的形式和频率与中青年稍有不同而已。

适度的性活动对老年保健和长寿也是有益的,因为性兴奋和性活动可促进性腺对性激素的分泌和维持性腺的功能,而性激素对人体蛋白合成和组织细胞的新陈代谢具有重要的促进作用,而维持机体旺盛的新陈代谢是保证机体健康的重要条件之一。因此,不论年龄多大,有了性功能障碍都应及时到医院请医生帮你解决。

随着社会的发展,性活动在婚姻与家庭中的作用越来越受到人们的重视。专家们认为性活动与婚姻质量密切相关,性生活的协调是美满婚姻的重要评价标准,性在婚姻中的作用也越来越大。这种作用主要表现在以下几方面:①不和谐的性生活往往容易诱发夫妻冲突,使情感出现裂痕并在生活的多方面表现出来,由于这种情感异常会进一步加剧性关系的失调,形成恶性循环,最终导致婚姻的破裂。②适当的性活动具有缓解夫妻冲突的作用。不少夫妻在白天常常会为一些生活的琐事口角赌气,而到了夜晚同床共寝,几句致歉的甜言蜜语,几个柔和的拥吻,常能起到传情释嫌的作用,从而烦恼与不快云散烟消。性的这种缓冲作用是一种弥补双方感情裂痕的身心交融的方式,是性的一种积极的特异功能,有助于夫妻间隔阂的及时消除和冲突情势有效的控制。③和谐的性生活具有增进夫妻感情的作用,因为肉体上的亲密和谐必然会促其精神的融洽。

人类的性活动伴随着人类社会的发展,在不断的进行。对

人类性活动的认识却经历了肯定(原始人对性的崇拜)—否定(封建社会对性的禁锢)—再肯定的曲折命运。人类对性的认识是随着社会生产力的发展而深化进步的。原始社会由于生产能力低下,为了适应自然环境和抵御野兽的袭击,为了猎获足够的食物维持生命,人们不得不采取群居群婚的生活方式。性活动可以不分长幼在任何两性间进行,血亲杂交是人类不可否认的性历史。但随着社会的发展和生活经验的积累,人们逐渐发现兄妹性交后所生育的后代体弱多病,不利于部落生产力的发展。总结出有血缘关系的近亲不能婚配生育的经验,逐渐产生了血缘家庭和对偶制家庭。

当社会生产力进一步发展和提高,维持生命的物品有所剩余,有人就想占为己有,这样就导致了私有制的出现,妇女变成了男子的私有财产。这说明人类对性的认识是在长期的社会生活与活动中逐步积累和提高的。原始人有许多自然崇拜现象,对性的崇拜就是常见的一种,原始人对性的崇拜主要表现为对男女生殖器官的崇拜,一般是树立一个生殖器的偶像或模型,与人体不相连,以示其独立存在,高于人。人们对所树立的生殖器偶像虔诚的拜祭,不仅举行朝拜、祈求、谢恩的隆重仪式,还要用最珍贵的东西来供奉。历史学家对这方面的考证是很多的:古代叙利亚妇女以木雕男性生殖器佩戴在身上,作为护身符。古犹太人立誓时一手向天,另一手握生殖器以表示隆重。古犹太人还有“割礼”的习惯,他们往往将“割礼”同祭上帝的仪式一同举行,通常是在行“割礼”之后将割下的包皮再用于祭上帝,可见生殖器在他们心目中的神圣。古印度民间有祭祀加兰女神的习俗,祭祀时以一位裸体妇女为代表,她的生殖器接受祭礼人的顶礼膜拜,祭司则坦然地向她的生殖器亲吻,祭品要和她的生殖器接触后才能分享受用,人们

认为这样才能够驱病避邪。叙利亚民间有“子宫节”，每逢节日，也举行类似的祭祀仪式。墨西哥民间常有农人以仿制男性生殖器形状的木杆插在田里，以此作为神物，祈求田地肥沃，庄稼茂盛。在我国，也有许多原始人性崇拜的遗迹。据考证，祖先的“祖”字右边的“且”就是男性生殖器的象形。在皖南南陵的宣城地区，田地里竖有一个和尚的石象，他的生殖器大得出奇，当地人经过这里时，总要触摸瞻拜，以求逢凶化吉。

在人类对性崇拜的漫长的历史时期里，无论是对生殖器崇拜、性交崇拜和生殖崇拜，都是以男女平等为基础的。由于妇女在生殖方面尽了更大的义务，所以对妇女给予更大的尊敬。到了私有制出现以后，情况发生了很大变化，父系社会取代了母系社会，男子把妻子和子女都视为自己的私有财产，而且为了能把自己的财产传给确实是出自自己的血统子女，所以对妻子的贞操要求严格得无以复加。这时，性交再也不是一种公开的行为了，而只是个人家庭中的私事，决不允许向他人公开，更不允许和他人进行，于是性崇拜就转向了性禁锢。同时，为了避免他人介入夫妻之间的性行为，又把性行为描述成淫亵、肮脏、下流的事情（在夫妻之间除外），这时，历史的发展就使性崇拜走向了反面。

在欧洲的中世纪，基督教义明确地将性与“罪愆”、“兽欲”等同起来，号召全体教徒象避瘟疫一样地来避免性生活。圣保罗就强调，要让有妻之夫与无妻之人过同样的生活。但是，都不过性生活，哪来的后代呢？于是规定星期日、星期三、星期五这三天禁止性交，其它日子可以性交，把它作为“必要的罪愆”，从而把性交减少到最低限度。直到英国的维多利亚女王时代，对性禁锢仍旧很严厉。妇女必须把脖子以下、脚踝以上的身体完全罩住。女子只能做贤妻良母，如果对性问题流露出

一点兴趣,就被视为“淫妇”。那时对一些有关性的语言都是避讳的,如把大腿说成“下肢”,对内裤称为“不可提及的东西”,以“堕落的女人”代替妓女,以有趣的状态“代替怀孕”,等等。

在我国封建社会,设男女之大防,提倡“男女授受不亲”,规定了“男女不同席,不共食”、“男女不杂坐,不同枷,不同巾栉,不亲授。叔嫂不通问,诸母不漱裳”,“男女非有行媒,不相知名。非受币,不交不亲”等等。宋朝以后,在程朱理学的影响下,性的禁锢更加突出了,不仅对妇女规定了“饿死事小,失节事大”的残酷教条,即使连医生看病,也规定了“如诊妇女就床隔帐诊之,或诊轻而就门隔帏诊之,亦必以薄纱罩手。贫家不便,医者自袖薄纱”,有的女性手被男性接触,宁肯砍断手臂以示贞洁。这真是既荒谬又可笑的事情。

夫妻间的性生活不仅是繁衍后代的手段,也是一种正常生理和心理活动。正常、适度、和谐而规律的“闺房乐趣”,不仅使夫妻生活幸福,也对一些病症——头痛、背痛、抑郁症等,有良好的缓解和抑制作用,有利于健康长寿。人们的喜怒哀乐之情同身体健康有密切关系,当愤怒、焦虑、紧张、负疚、忧伤等消极情绪持续产生时,会造成生理上的负面影响,最终会削弱免疫系统功能。性生活对消极情绪有“解毒”作用,能促进愉悦、轻快、兴奋等积极情绪。在性生活过程中,中枢神经系统会释放出一种天然镇痛剂——内啡肽。所有这些“使整个生理系统处于一种轻松有益的状态,有利机体功能的再生”。这是纽约大学医学中心性功能紊乱医疗室主任里德·莫斯科维茨博士经过研究后得出的结论。

研究发现,过度的心理和精神压力下会损害免疫系统,使人易患感冒、高血压和溃疡病等。性生活则可消解压力,使人体完全放松。尽管这效果仅持续几小时,但定期的性生活可使

人获得持续而稳定的轻松感。也由于性生活能使身体迅速放松,有助于消除失眠症。性生活越是美满,事后也越易入睡。性生活对女性健康作用更显著。1980年初,科学家惊人地发现了在精液中含有一种可与青霉素相媲美的抗菌物质,命名为“精液胞浆素”。它一旦进入细菌细胞内,就能阻止细菌核糖核酸(RNA)的合成,从而起到抑制、杀灭细菌的作用。经试验证明,精液胞浆素能杀灭葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌等致病菌。所以精液能帮助女方阴道消毒,避免遭受微生物的侵袭。若夫妻间性生活间隔时间过长或多年不过性生活,这些妇女患阴道炎、子宫内膜炎、输卵管炎的机会就增多。性生活对某些妇女来说,还能减轻其经前综合症。妇女在月经以前5~7天内,流入骨盆的血液增加,这可能引起肿胀和痉挛等症。而性高潮所引起的肌肉收缩,能促使血液加速流出骨盆区,进入总循环,从而减轻骨盆压力。

日本医学家清保有川把正常性生活列为长寿秘诀之一。日本东京大学朝正德医学博士在《防止脑老化》一书中指出:没有性生活的人,会发生“用进废退”的“性萎缩”。适当的性生活,有助于保持脑年轻,防止脑老化和促进新陈代谢作用。瑞典研究人员对那些性生活积极的老人与独居的老人进行了比较,发现前者精力更旺盛,记忆力也较强。研究人员还对有代表性的800名年龄在38~60岁的妇女,以及已婚和独居的70岁以上的男女老人进行了调查。结果发现,中止性生活会导致记忆力和智力的下降。

科学家研究还证实,适度的性生活可使男性的睾丸酮分泌量增多,不仅使性生活加强,而且由于睾丸酮对全身的作用,使人体的肌肉更发达,体重增加,提高了骨髓的造血能力,减少体内脂肪的积存;对女性来说,可使卵巢的生理功能增