

<<男性健康>>

图书基本信息

书名：<<男性健康>>

13位ISBN编号：9787516300749

10位ISBN编号：7516300748

出版时间：2013-1

出版时间：钱秋海、倪青、姜山 军事医学科学出版社 (2013-01出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男性健康>>

前言

近年来，男性病学作为一门独立的学科在我国迅速发展起来。

中医、西医、中西医结合治疗男性病的经验以及研究硕果累累，各类治疗男性病的专著不断问世，这为男性病专科医生的临床工作带来了非常大的帮助，也为许多男性病患者解除了生理和心理上的很多痛苦，这是值得欣慰的事情。

但是这类书籍和资料专业性太强，对于普通的男性病患者来说，还是无法对自己所患疾病真正的了解，也无法有效地指导他们就诊、生活起居，进行身心调解以及正确判断自己的健康状况。

基于以上原因，我们结合自己的实际经验，借鉴了有关专家的建议和心得，同时也查阅了国内大量的文献资料，编写成本书。

本书分为识病篇、知病篇、治病篇、养病篇、防病篇等五个章节，较系统、全面地解答了读者在男性生理、生殖、常见男性病、心理健康、日常保健等多方面的问题，使他们正确认识男性病的来龙去脉，解除他们不必要的心理负担。

有些新思想、新技术、新成果，无疑会在今后的生活和就医过程中给予他们很大的帮助和指导。

即便你是一个健康者，我也希望你读读这本书，我相信，你一定会从书中得到意想不到的收获。

本书的编写，我们力求准确全面，但由于水平有限，加上时间仓促，错误和不足之处在所难免，我们真诚地希望广大读者和医学同仁批评指正，以便我们今后不断修正。

同时，我代表全体编写人员，对在编写过程中给我们提供宝贵资料的朋友和专家，表示衷心的感谢！

编者 2012年11月20日

<<男性健康>>

内容概要

《健康进社区丛书:男性健康》内容分为识病篇、知病篇、治病篇、养病篇、防病篇等五部分。系统、全面地解答了读者在男性生理、生殖、常见男性病、心理健康、日常保健等多方面的问题,使们正确认识男性病的来龙去脉,解除他们不必要的心理负担。

<<男性健康>>

书籍目录

第一章 识病篇 1.男性健康的国际标准 2.给自己的性功能打打分 3.消失的“性趣”——男性性欲减退 4.没有晨勃正常吗 5.早泄无需太紧张 6.逆行射精是怎么回事 7.揭开血精之谜 8.性交痛并非女人专利 9.性心理的阴影——性交恐惧症 10.打破“缩阳症”的千古迷局 11.“金枪不倒”也是病 12.闺房急症——阴茎折断 13.包皮龟头炎是怎么回事 14.睾丸疾病知多少 15.湿漉漉的阴囊为哪般 16.阴囊下坠感从何而来 17.前列腺也会“醉” 18.王大爷的夜尿为啥越来越频 19.前列腺增生症也会造成血尿 20.重视老年男性前列腺癌 21.为什么小便分叉 22.男性生育的“拦路虎”——精索静脉曲张 23.警惕精子质量下降 24.男子无须是病态吗 25.阴毛稀少的烦恼 26.解密男性乳房发育症 27.男性也有更年期 28.中年男性慎防“灰色”心理综合征 29.男人需警惕“过劳死” 30.给爱打鼾的男士提个醒 第二章 知病篇 1.走出男子性功能的认识误区 2.解开阴茎大小的疑惑 3.糖尿病患者为啥患阳痿 4.阳痿 阳虚 5.阳痿多半是“心病” 6.ED——男性健康问题的交叉点 7.电脑会导致性功能障碍吗 8.“一滴精，十滴血”是真的吗 9.体育运动后遗精不必大惊小怪 10.婚后为什么还遗精 11.睾丸大小怎衡量 12.隐睾症的危害有哪些 13.前列腺对男性有什么作用 14.手淫会引起前列腺炎吗 15.节欲也可导致前列腺炎 16.前列腺癌偏爱哪些人 17.是什么让他痛失“爸”权呢 18.男子不育与锌的关系 19.男性不育也会遗传吗 20.此CT非彼CT 21.男人秃顶有忧也有喜 第三章 治病篇 1.理直气壮看男科 2.保护性功能，切忌乱用药 3.“补肾壮阳”就能解决ED吗 4.服用“伟哥”须谨慎 5.治疗男科病，妻子作用赛“伟哥” 6.如何消除早泄危机 7.性交不射精怎么办 8.包皮包茎一定要手术吗 9.阴茎外伤该如何处理 10.解密阴茎延长术 11.前列腺炎能根治吗 12.防治慢性前列腺炎有新招 13.得了前列腺癌怎么办 14.怎样克服恋物癖 第四章 养病篇 1.男性营养知识更新 2.男性保健不能指望“保健品” 3.男性性功能障碍的饮食调理 4.巧克力——男人的“加油器” 5.你会喝酒吗 6.巧用食物解醉酒 7.运动让男人享受完美性爱 8.如何才能更持久 9.八项注意赶走不育症 10.男性不育的水果疗法 11.男人健康要睡好 12.男性健康“洗”出来 13.男人裸睡，好处多多 14.跟不良情绪说再见 第五章 防病篇

<<男性健康>>

章节摘录

版权页：（2）关于阴茎大小的谬误 有人认为阴茎越大，其性能力越强。

其实，一个男子的性能力主要受雄性激素的影响。

同时也需要有健全的性心理、正常的神经反射、完善的血液循环系统及足够的性知识和性技巧，阴茎大小绝不是一个主要因素。

只要阴茎大小在正常生理范围之内，而且能够勃起，都可进行正常的性生活。

（3）关于男性在性活动中责任的谬误 几千年来旧传统观念一直认为男性应该使女性得到性满足，它往往使部分男子表现出畏惧或操作焦虑。

这种畏惧表现在两方面，一是害怕射精过频，伤了元气；二是担心早泄，女方得不到满足。

很多人担心射精过频会伤元气，造成身体衰弱、情绪不稳或神经衰弱，这都是传统观念的伪宣传臆造出来的。

历史上的帝王确实有酒色伤身的情形，可是老百姓们又有哪个会有成百上千的嫔妃呢？

统治者自己荒淫无度，对老百姓却实行性禁锢，散布种种谬误，为的是使老百姓更俯首帖耳地为他们所奴役。

经过近几十年国外的调查研究早已否定了“大伤元气”的错误观点，反而证实合理的性宣泄会增进人们的身心健康，而性压抑才会造成严重的身心障碍。

男子对射精控制能力的担忧与受教育程度有关，一般来说，受教育程度越高的人越关心女方是否能得到满足，于是担忧自己的性能力、主诉早泄的也越多。

他们往往认为只有获得控制射精的能力和掌握好使对方满意的技巧，才能使自己对性的表现能力感到有把握。

其实，女性的性满足在很大程度上取决于她们自己的努力，传统观点在给男子强加精神压力的同时却拼命限制和压抑女性的性反应能力，使她们不敢说，不敢动，不能发挥自身的主观能动性，这才是造成男女之间性不和谐的根本原因。

因此，现代性治疗特别强调调动女方的主观能动性，加强女方对自身的了解和认识，促进双方对性感受和性要求坦诚的交流。

另一个错误论点是男子若不能保持规律性性交，特别是患有阳痿时，阴茎就会退化。

实际上阴茎不是肌肉组织，不存在用进废退的问题，但其勃起时起作用的除了能充满血液的海绵体内的血窦空间，还有海绵体组织。

除非发生内分泌问题或衰老，激素水平低落，否则就没有必要产生这种忧虑。

即使出现阳痿，大多数并非不治之症，只要积极治疗就可以恢复。

<<男性健康>>

编辑推荐

《健康进社区丛书:男性健康》是由倪青，钱秋海，姜山主编，军事医学科学出版社出版的。

<<男性健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>