

<<现代男性保健全书>>

图书基本信息

书名：<<现代男性保健全书>>

13位ISBN编号：9787543630888

10位ISBN编号：7543630885

出版时间：2005-11

出版时间：青岛出版社

作者：宋卫青

页数：258

字数：250000

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>

## <<现代男性保健全书>>

### 内容概要

本书以专题的形式分别讲解了男性生理知识、日常生活知识、饮食营养保健知识、优生优育知识、性功能知识、性和谐知识、男性疾病防治知识等，并配有诙谐活泼、亲切生动的漫画，语言通俗易懂，内容实用，是男性朋友生活保健、养生祛病的指导手册。

## <<现代男性保健全书>>

### 书籍目录

男女有别（生理知识篇） 男性生殖系统的组成与生理功能 男性外生殖器官的功能 阴囊经常潮湿出汗的原因 男性内生殖器官的功能 前列腺的形态与生理功能 精子的形成过程 阴茎勃起 射精过程 精液的组成 正常精液的常规标准 精液量少与不育的关系 精液的颜色 精液的收集和检查 男性并不比女性更强健 青春期身体变化自我检查 正确对待青春发育期 男性衰老的标志 老年男性的性生理变化 老年男性性功能的改善 男性容易脱发的原因 茶余饭后（日常生活知识篇） 影响男性健康的因素 男性健康的国际标准 男性自我保健 对中年男性的忠告 男性易患的生活方式病 警惕身体警报的出现 男性易患痛风病 男性易患慢性疲劳综合征 男性易患痔疮 男性易患膀胱结石 香烟是生命的慢性杀手 ..... 吐故纳新（饮食营养保健篇） 任重道远（优生优育篇） 男儿当自强（性功能篇） 水乳交融（性和谐篇） 防患于未然（男性疾病防治篇）

## <<现代男性保健全书>>

### 章节摘录

书摘 16.正确对待青春发育期 青春期男性身体发育迅速,生殖系统逐步发育成熟,出现音调低沉、喉节凸出、长胡须和阴毛等第二性征,许多与性发育相关的心理疾病也在这个时期发生,家长应在此期特别关注以下问题: 正确对待性朦胧与遗精、于淫。

男性一般在15岁左右开始出现遗精现象,这是由于进入青春期后,睾丸逐渐发育成熟,产生精子,精子随同精囊、前列腺等附性腺分泌的精液浆从尿道排出所致。

据统计,约80%的未婚青年出现过遗精。

一般1周有一次遗精属正常现象,但是如果1周内几次遗精或一有性冲动精液就流出,则属于病理情况。

部分青少年用手或其他器具刺激性器官,使之出现阴茎勃起、射精,借以达到性的满足,称为手淫。

现代生理心理学家对手淫并非持完全否定的态度,认为手淫是性生理发育正常的表现,但是频繁的手淫也会使人精神恍惚、疲乏无力、无精打采。

导致频繁遗精或手淫的一个原因是阴茎部位受到外来刺激,如包皮过长引起包皮垢积聚或阴茎头发炎。

但最主要的因素是当今社会淫秽书刊、黄色录像泛滥,青少年看后性神经长期处于兴奋状态,脊髓神经接受性信号的频率过多,负担过重,以致造成频繁遗精或滑精。

若要避免频繁遗精,控制手淫习惯是关键。

青少年朋友平时应把精力集中在学习上,多参加文体活动,不睡懒觉,盖被不宜过厚,内裤不要过紧,使性中枢处于适当的抑制状态,尤其是不看黄色书刊、录像,以免沉湎其中。

还要注意外阴卫生,包皮过长者可做包皮环切术。

作为家长,要适时、妥当地对孩子进行性教育,增强他们对性知识的认识,打破性神秘感,让他们安全地走出性朦胧。

P19

<<现代男性保健全书>>

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>