

<<男人健康养生枕边书>>

图书基本信息

书名：<<男人健康养生枕边书>>

13位ISBN编号：9787122078537

10位ISBN编号：7122078531

出版时间：2010-8

出版时间：钱秋海、倪青 化学工业出版社 (2010-08出版)

作者：钱秋海，倪青 编

页数：161

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>

## <<男人健康养生枕边书>>

### 前言

由于男人的社会角色和生理特点等多方面因素，男人往往不像女人那样关注自己的身心健康。实际上，当今社会男人由于家庭、工作、经济等多方面的压力和生活方式的改变，他们的健康问题也日益突显。

男人健康关乎个人、家庭、社会，更关系到人类的生存和发展。

只有认真普及男性健康知识，才能使男人获得身心全面健康。

基于以上的目的，我们结合自己的工作体会，并借鉴了其他有关专家的经验，同时查阅了大量文献资料，编写成这本书。

本书较系统、全面地解答了读者在男人生理、生殖、常见男性病、心理健康、日常保健等多方面的问题，使人们正确认识男性病的来龙去脉，解除不必要的心理负担。

有些新观点和新技术无疑会给人们在今后的生活中和就医过程中提供帮助和指导。

身体健康的男性读者读完本书，也一定会从书中得到意想不到的收获。

本书的编写，尽管尽了我们最大的努力，以求准确全面，但限于水平，加上时间仓促，疏漏之处在所难免，真诚地希望广大读者和医学界同仁批评指正，以便我们今后修正。

## <<男人健康养生枕边书>>

### 内容概要

《男人健康养生枕边书》分别从男人的生理和心理健康、日常保健、男性性功能障碍、男性不育、前列腺疾病、男性生殖器异常等多方面进行论述，重点介绍男性常见或容易引起误解的健康和疾病问题，使读者正确认识男性病的来龙去脉，解除不必要的心理负担。

《男人健康养生枕边书》适用于关注男性身心健康的广大读者。

## &lt;&lt;男人健康养生枕边书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 我这是生病了吗（这些现象是生理现象还是病态）/ 1 1. 男人没有胡须是不是病态 / 2 2. 男人乳腺肿块不容忽视 / 3 3. 体育运动后遗精不必大惊小怪 / 5 4. 男人阴毛稀少需区别对待 / 6 5. 阴茎清晨怎么不勃起了 / 7 6. 睾丸过小或过大是怎么回事 / 9 7. 阴囊里摸到软组织怎么办 / 12 8. 射精后为何会感觉肛门疼痛 / 12 9. 婚后为什么还会遗精 / 13 10. 尿分叉是病吗 / 14 11. 阴囊为什么有往下坠的感觉 / 15

第二章 男性性功能障碍者须知 / 18 1. 如何正确判断自己的性功能 / 19 2. 男性性功能障碍治疗禁忌 / 20 3. 有关男人性能力的种种谬误 / 21 4. 感觉到了射精却未见精液是怎么回事 / 24 5. 莫把阳痿当阳虚 / 27 6. 外遇性阳痿能治好吗 / 28 7. 心因性阳痿，太多啦 / 28 8. 早泄的心理调整 / 30 9. 新婚之后发生早泄怎么办 / 31 10. 血精会影响生育吗 / 32 11. 专家认为：妻子的作用赛“伟哥” / 34 12. 我怎么提不起“性趣”了 / 36 13. 男人裸睡，好处多多 / 37 14. 性交不射精？关起门来自己解决 / 38 15. 学会洗澡，“能力”增强 / 40 16. 性交时疼痛，不只女人才有哦 / 41 17. 如何才能更持久（防止早泄有方法） / 43 18. 性功能障碍与用药不当有关 / 45 19. 阴茎异常勃起的原因和调理 / 47 20. 男性性功能障碍饮食保健DIY / 48

第三章 男性不育患者须知 / 51 1. 男人不要错过最佳生育年龄 / 52 2. 男人不育可能与缺锌有关 / 53 3. 有出生缺陷的男人发生不育症的可能性更大 / 54 4. 长时间驾车影响男人生育能力 / 55 5. 别让内裤成了不育的元凶 / 56 6. 西瓜和葡萄能增加男人精子数量 / 57 7. 为了确保精子质量，不再举杯痛饮 / 58 8. 未育男人慎洗桑拿浴 / 59 9. 男人应警惕精子质量下降 / 60 10. 怎样才能制造出健壮“种子” / 61 11. 男人不育，有时是“CT”惹的祸 / 63 12. 想当爸爸，你注意到这些问题了吗 / 64 13. 优生，男人必做的8件事 / 66

第四章 前列腺病人须知 / 69 1. 前列腺在男性生殖活动中的作用 / 70 2. 慢性前列腺炎防治新观念 / 72 3. 骑自行车不当可致前列腺炎 / 73 4. 节欲也可导致前列腺炎 / 74 5. 前列腺增生患者有“血尿”不要慌 / 75 6. 从老年男性夜尿增多说起——前列腺肥大症 / 76 7. 重视老年男性前列腺癌 / 77 8. 面对前列腺癌你有什么选择 / 79 9. 前列腺也会醉 / 81 10. 前列腺癌也有偏爱的人群 / 82 11. 预防前列腺癌新方法 / 85 12. 手淫与前列腺炎 / 87 13. 前列腺炎难治不等于不能治 / 88

第五章 男性生殖器异常者须知 / 90 1. 男人常见的10种阴囊内疾病 / 91 2. 包皮环切术的是与非 / 95 3. 透视阴茎增粗延长术 / 97 4. 如何处理阴茎外伤 / 100 5. 何谓缩阴病 / 102 6. 警惕男儿尿道下裂 / 104 7. 阴囊里为什么没有睾丸 / 105 8. 当心包皮龟头炎 / 106 9. 阴囊潮湿与阴囊湿疹 / 107 10. 阴茎折断伤的紧急处理 / 109 11. 精索静脉曲张与男性不育 / 110

第六章 男人保持良好心态须知 / 112 1. 理直气壮看男性病 / 113 2. 吓出来的男科病 / 114 3. 中年男性慎防灰色心理 / 115 4. 精液比血还宝贵吗 / 116 5. 喜欢女人的高跟鞋是心理有毛病吗 / 117 6. 得了性交恐惧症怎么办 / 118 7. 只恋同性怎么办 / 119 8. 怎样克服恋物癖 / 120 9. 男人怎样做可以减少压力 / 122 10. 男人，对不良情绪说再见吧 / 124

第七章 做好男性保健须知 / 128 1. 男人健康的国际标准 / 129 2. 影响男人健康的恶习 / 130 3. 男人健康的危险信号 / 131 4. 男人营养新知 / 133 5. 听医学专家说说“男性保健品” / 134 6. 为了健康，还是离酒精远一点好 / 135 7. 你会喝酒吗 / 138 8. 巧用食物解醉酒 / 139 9. 当心，吸烟会伤害你的胃 / 141 10. 你觉得最近变傻了吗？也许是抽烟惹的祸 / 142 11. 打呼噜影响健康么 / 143 12. 男人排尿也有讲究 / 145 13. 心脏病出现“40岁现象” / 146 14. “工作狂过劳死”十大危险信号 / 147 15. 使用电脑会导致性功能障碍吗 / 148 16. 糖尿病患者为什么患阳痿 / 149 17. 狂吃补肾壮阳药只会添新病 / 150 18. 促进性能力之健身五招 / 151 19. 维持适当的性生活有益于健康 / 152 20. 先生也应勤洗“下身” / 153 21. 男人怎样才能睡得好 / 154 22. 抗感冒，治心脏，防蛀牙——男人也吃巧克力 / 156 23. 运动——让男人享受完美性爱 / 157 24. 男人秃顶有忧有喜 / 158 25. 关注男性更年期 / 160 参考文献 / 162

## <<男人健康养生枕边书>>

### 章节摘录

插图：乳腺边缘不清，呈弥漫性增生，与周围乳腺组织往往融合在一起，乳晕下也无明显的结节触及，大者可逐渐隆起如女性乳房大小，临床上称这一类型为弥漫型，发育的乳房常可有胀痛、刺痛或跳痛，如有明显结节，常可有压痛或触痛，无疼痛者少见。

少数患者挤压乳头有白色乳汁样分泌物，自行溢液者少见。

男人乳房肿块也有可能是恶性肿瘤，虽然极为少见，但应当重视。

一名被当地医院诊断为晚期肺癌的42岁男性患者，转入北京某医院肿瘤科后，心肺功能已经严重衰竭，5天后死亡。

就在患者去世的当天上午，病理科送来了最新检验报告：患者乳腺上的一个肿块为导管癌——这意味着该病人患的是男性乳腺癌。

这一结果让医生大感意外。

这是因为：男性乳腺癌比较罕见，发病率仅占乳腺癌的1%。

另外，患者乳腺癌与肺癌究竟谁是原发病灶，谁是继发病灶，尚是一个有待解开的谜。

围绕这个问题，医生们讨论得颇为热烈。

翻阅病历，患者x线片显示：右肺有一个边缘呈毛刺状的阴影，检查痰发现了癌细胞，因此诊断为肺癌。

转入该医院的第2天，主管医生在入院查体时，发现患者右乳上方有一个不太明显的硬结，硬币大小，边缘光滑清晰，没有粘连，感觉像良性纤维瘤。

这个肿块在患者发病前就出现并逐渐长大，表面上不显形，不痛不痒，没有任何症状，但是医生没有轻易放过这个“不明之物”，安排患者做了病理检查，结果谁也没有料到，要命的就是这个肿块。

可惜，这个结论来得太迟了。

<<男人健康养生枕边书>>

编辑推荐

《男人健康养生枕边书》：医学专家专为男性打造的健康书从常见疾病、日常保健、饮食与心理健康等几方面入手，为男性读者提供权威的健康指导

<<男人健康养生枕边书>>

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>