

<<健康男性知多少>>

图书基本信息

书名：<<健康男性知多少>>

13位ISBN编号：9787148007924

10位ISBN编号：7148007925

出版时间：2009-5

出版时间：中国人口出版社

作者：傅世华 编

页数：201

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>

## <<健康男性知多少>>

### 内容概要

《健康男性知多少》收集了当今涉及男性健康的主要问题，采用问答形式编排，言简意赅，通俗易懂，适合广大群众特别是广大男性朋友学习之用，也可作为基层卫生技术人员、计划生育工作者业务参考。

## <<健康男性知多少>>

### 书籍目录

- 第一章 男性生殖健康与健康文化
- 1.什么是人类健康的新概念？
  - 2.什么是生殖健康？
  - 3.什么是男性健康？
  - 4.我国男性健康的现况如何？
  - 5.男性健康的主要标准是什么？
  - 6.为什么说平衡试验是检测男性衰老的重要试验？
  - 7.什么因素影响了男性的健康？
  - 8.什么是男性性健康？
  - 9.基层社区应该进行哪些方面的男性健康教育？
  - 10.什么是健康文化？
  - 11.什么是健商？
  - 12.“男性健康日”是如何提出的？
  - 13.历年“男性健康日”活动的主题是什么？
  - 14.男性生殖健康与新概念饮食有什么关系？
  - 15.如何延缓男性生殖功能的衰老？
  - 16.“年度体检”是保护男性健康的有效措施吗？
  - 17.为什么提倡男性公民义务献血？
  - 18.男性心理健康的标准是什么？
  - 19.为什么运动有益于健康？
  - 20.为什么“播种健康，能收获长寿”？
- 第二章 男性生殖器官及生理
- 21.男性生殖器官主要由哪些部分组成？
  - 22.什么是阴茎？
  - 23.阴茎适应其生殖功能的特点是什么？
  - 24.正常阴茎长度和直径是多少？
  - 25.阴茎弯曲正常吗？  
是否影响性功能？
  - 26.什么是阴囊？
  - 27.阴囊适应其功能的特点是什么？
  - 28.男性尿道有什么功能？
  - 29.什么是睾丸？
  - 30.正常睾丸有多大？
  - 31.睾丸一个大一个小是否正常？
  - 32.睾丸每天能产生多少个精子？
  - 33.什么是附睾？
  - 34.附睾的主要生理功能是什么？
  - 35.什么是男性副性器官？
  - 36.男性副性器官有什么功能？
  - 37.输精管和射精管的作用是什么？
  - 38.阴茎为什么会勃起？
  - 39.应该怎样正确认识勃起？
  - 40.青春期阴茎易于勃起是病吗？
  - 41.夜间阴茎经常勃起是否正常？
  - 42.什么是清晨勃起？
  - 43.阴茎夜间勃起与性梦有关吗？
  - 44.男性一旦失去夜间勃起能力，应及早检查吗？

<<健康男性知多少>>

45.青春期男性生殖器官有什么变化吗？

46.精子是如何成熟和获能的？

47.精子有哪“六怕”？

48.精液是怎样产生和射出体外的？

49.正常的射精量是多少？

50.精液的颜色和组成是怎样的？

51.精液有何气味？

第三章 男性生殖器官疾病第四章 男性性心理第五章 男性性功能障碍第六章 男性与夫妻生活第七章 男性与多发疾病第八章 男性与不育症第九章 男性与性传播疾病第十章 男性与计划生育第十一章 男性健康与养生保健

## &lt;&lt;健康男性知多少&gt;&gt;

## 章节摘录

## 10.什么是健康文化？

健康文化，就是有关个体和民族健康发展的文化，是人类几千年在繁衍、生存、发展过程中与大自然斗争中，为求得健康的身体和种族的繁衍而逐渐形成的，它是人类生存能力和生存方式的体现，也是生命文化的重要组成部分。

健康文化主要研究医疗因素之外的社会、环境、心理、习俗、性格等方面对人身体的影响。

在生产力发展低下的条件下，人类对健康的期望是寄托在超自然力量上。

随着社会的发展，人类从自然界寻找健康历经上千年的努力。

在我国源远流长的传统医药中，形成了独特的中医药文化、气功文化、抗衰老文化、养生文化、性文化等，这对华夏子孙的健康繁衍起到重要作用。

在生产力高度发达的社会中，随着科技手段的应用及文化传媒的发展，传统健康文化与现代医药文化结合为科学的健康文化，借助文学、艺术、出版和传媒手段普及健康知识，更新健康观念，促进人们的健康。

可以说在现代社会，健康文化越发展，社会文明程度就越高。

就个体而言，健康文化水平标志个人的素质，也标志着主宰自己健康的能力，因此，每个男性都要象专业知识一样，努力学习健康文化知识。

## 11.什么是健商？

健商，是指一个人对健康重要性的悟性和智力程度，即健康商数。

健商同智商、财商、情商一样，是人们智力和素质的外在表现。

在日常生活中，不乏见到情商、智商、财商都很高的人，他们有的事业有成、商场得意，也有的学识渊博，著述颇丰。

但却发现其中少数人的健商指数低于财商、智商的指数，健康文化水平颇低，正以种种不健康的生活方式在透支着自己的身体，透支着自己的生命。

据媒体报道，2004年至2005年上半年，就出现国内某大集团董事长、某银行行长及年轻有为艺术家和国内名牌大学多名年轻教授相继猝死的悲剧。

某科学院对北京某一高科技集中地区的调查，知识精英平均寿命已从10年前的59岁下降到目前53岁。

随着社会的发展，竞争日益激烈，人们健康意识不断得到加强，“健康是金”已成为人们的共识，使自己身体健康是人生的第一责任，使个人生命健康的能力是人生第一能力，人们的健康智商是人们生存发展的第一智商。

健康的理念不是与生俱来的，可以通过后天学习和知识普及不断提高的。

当人们真正从“财富为人生第一要义”转变到“生命健康为第一财富”时，恭喜您，您的健商指数已经提高了。

这个转变过程就是健康文化的影响力和作用力。

.....

<<健康男性知多少>>

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>