

<<男性健康千问千答>>

图书基本信息

书名：<<男性健康千问千答>>

13位ISBN编号：9787538437331

10位ISBN编号：7538437339

出版时间：2008-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：百姓健康促进会

页数：224

字数：224000

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>

## <<男性健康千问千答>>

### 内容概要

本书面向现代男性，本着为广大男性朋友提供健康、保健咨询服务为宗旨，以推广普及男性生殖健康科普知识，提高现代男性自我保健能力为目的，围绕男性一生不同时期的生理、心理特点，全面系统地介绍了男性身体的健康及保健知识。

全书在男性身体生理知识、养生保健、运动健身、常见病防治与保健、男性心理等方面做了深入浅出、简明扼要的阐述，不仅内容丰富，而且更贴近现代男性的生活。

## <<男性健康千问千答>>

### 书籍目录

第一章 男科疾病 1 警惕男性“下身”引发的危害 2 包茎应从儿童抓起 3 小心包茎、包皮过长带来的危害 4 包皮环切手术前的准备事项 5 包皮环切手术危险指数 6 包皮应该如何清洗 7 男性体检7大注意 8 40岁男人体检别漏外科 9 男性进行预防性体检常识 10 健康体检的5项禁忌 11 身体好不好自检可知道 12 男性慢性淋病的自检 13 怎样自测肝有病呢 14 几种男性病的自我检查 15 阴囊肿大的自我检查 16 男性外生殖器自检小贴士 17 睾丸的自我检查方法 18 男性健康程度自测 19 脱发的类型 20 “四方面”看待男性型脱发 21 形形色色脱发的原因 22 男人预防脱发7招 23 脱发日常预防保健 24 有意思的数字化头发 25 洗头不当易伤发 26 多久洗1次头发好 27 晚睡更易引起脱发 28 多吃锌可以赶走“警花飘” 29 去屑洗发水每周只需用1次 30 多吃冷饮损伤头发 .....第二章 保健常识第三章 男性饮食第四章 运动健身第五章 男性养生第六章 男性心理

## <<男性健康千问千答>>

### 章节摘录

插图：第一章 男科疾病1 警惕男性“下身”引发的危害现象描述包茎或包皮过长。

正常男子的阴茎皮肤较薄，近阴茎头部的皮肤向内反折成双层，覆盖在阴茎上，称为包皮。

新生儿和婴儿的包皮和阴茎头部稍有粘连现象，到1岁左右这种粘连才逐渐消失，包皮和阴茎头便自然分开，因此小孩子的包皮都显得长一些，这并非异常。

一句话点评如果到了青春期，阴茎头仍迟迟不肯显露，或者在孩童时代阴茎头紧紧被包皮包盖，那就须注意了。

专家解析包茎和包皮过长都是天生的发育异常。

包皮的皮脂腺也会分泌皮脂，这些皮脂便积聚在包皮的里面与阴茎头之间的空隙中。

同时，尿液也会渗入这个空隙，与这些皮脂发生化学反应，变成了包皮垢，并产生奇臭。

长期积存的包皮垢会变成坚硬的块状，让人误认为是生了什么“瘤子”。

包皮垢是一种化学性致癌物质。

不少实验证实，它具有强烈的致癌作用。

2 包茎应从儿童抓起现象描述男性生殖健康是当前一个很时髦的话题，但大多数人认为这仅仅是一个成人话题，男性生殖专家告诉大家：男性生殖健康应从娃娃抓起。

一句话点评小儿包茎十分常见，又往往没有引起家长的关注。

包茎是指包皮口狭小，使包皮不能翻转，不能暴露阴茎头。

专家解析小儿包茎最常见的并发症主要有以下3种：一是泌尿系统感染，严重的可发展为肾盂肾炎；二是包皮炎，患儿感觉痒、痛；三是狭小的包皮口为细菌繁殖提供了场所，形成包皮垢，引发感染，局部流脓。

以上症状在5岁以后为发病高峰，由于反复感染，局部易形成瘢痕，反过来又加重了包茎。

虽然有一部分患儿在成人后包茎状况可能有所缓解，可勉强上翻，但包皮过长状态没有改变，致使其在婚后仍易发生泌尿系统感染，并可将病菌传播给女方，提高了妻子妇科炎症的发生率。

研究资料表明：一部分女性宫颈癌的发生与男性包皮过长、反复炎症密切相关；而男性阴茎癌患者中90%以上有包皮过长。

## <<男性健康千问千答>>

### 编辑推荐

《男性健康千问千答》：每天1包烟患阳痿的几率提高40%。  
A每天抽烟不超过20根的男性比不吸烟男性患性功能障碍的几率高出24%，日吸20根烟以上的男人，性功能障碍的几率比不吸烟男人高出39%。  
男人骨质疏松3大原因：男女骨头的成长及流失是有差异的。  
在青春期，男性的骨头比女性长得更厚实，不易造成骨折。

<<男性健康千问千答>>

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>