

男性健康日:

# 并非个个都是钢铁侠 男人“心”也要护!

10月28日是中国男性健康日。关爱男性,要从男童时期入手,既要关注男性的身体健康,还要重视男性的心理健康。男性哪些典型心理问题需要关注?本期“男性护心营”送上男性心理健康小锦囊。

## 亲爱的男孩,青春期的羞羞事——遗精 你慌了吗?

月经是女生长大的标志,而男生青春期开始的标志则是遗精。不少爸爸们似乎不太擅长和儿子沟通这些,儿子问起来,就会打发说:结了婚,就不会遗精了。但是,究竟为什么会遗精?遗精发生频率多少算正常?这些科普知识,男孩们,你们其实应该知道,也大可不必害羞焦虑。

当男孩子逐渐长大之后,体内会不断产生精液,如果身体里“装”精液的“容器”满了,精液就可能“溢出来”。遗精通常就是指男孩子体内的精液“满了”,然后在不自觉的情况下,排出体外的生理现象。因为这种现象往往发生在睡觉的时候,咱们也称它为“梦遗”。

男孩有了遗精意味着他们长大了处于青春期,这种遗精我们称为生理性遗精。平均来说,男生会在14~15岁时迎来第一次遗精,也就是进入青春期了。但当青春期男孩遗精的频率长期持续在每周2次以上,或者有自慰的同时仍然频繁遗精,并且影响到学习生活,出现腰酸腿软、头晕耳鸣、精力不济、焦虑等状况时,一般可以认为是病理性遗精。

青春期男孩初次遗精会出现三个心理变化:

**一是追求性知识的方式**  
由于男性性发育晚于同龄女性,故性意识的产生也较女性

晚。当首次遗精时,他们会一时较难适应,往往会惊惶不安,与此同时,他们又非常渴望了解性知识,尤其时时留心来自异性的眼光。与女性不同,他们很少从父母或老师处获得性知识,而大多从报刊和医学书籍中满足自己对性知识的需求。这与青春期男性内心闭锁倾向性有关。

**二是对异性的爱慕** 男性在青春期到来初始,追求异性的表现并不十分明显,甚至厌恶和疏远,他们很重视同性伙伴的友谊。进入异性接近期后,产生了接近异性的情感需要。他们对女性普遍好奇,希望了解她们,包括生理和心理。对漂亮的女生更是喜欢,学习成绩突出者也具吸引力。

**三是性欲望** 由于男性性意识的发展与女性不同,一旦有了接近异性的欲望,并对具体的特定的目标发生兴趣和有一定交往之后,往往就有性的欲望出现。因此,男性在两性关系上表现比较主动。

**【温馨提醒】** 生理性遗精不影响身体健康,无须紧张焦虑,也不用处理。只需要做好身体的清洁和清洗弄脏的衣物即可。对于病理性遗精,切不可讳疾忌医,应到正规医院的男科检查及诊治,采取针对病因的处理方式。

四川大学华西广安医院  
泌尿外科主治医师  
医学硕士 周文钧



## 人到中年, 男人哭吧哭吧不是罪!

“男人哭吧哭吧哭吧不是罪,再强的人也有权利去疲惫,微笑背后若只剩心碎,做人何必撑得那么狼狈……”

多么熟悉的歌词,曾经触动过多少男人的心灵。从古至今,男人从小就被教育,可以流血不能流泪。可男性是家庭的“顶梁柱”,承受的压力往往较大。面对现实生活中各种各样的“难题”,男性经常会受到负性情绪的困扰。受传统观念影响,许多男性理所当然地认为“男性的心理就应该强大”,面对心理压力习惯于“硬扛”,不能及时缓解、消除不良情绪,导致心理压力累积,长期下去影响身心健康。

曾有一项研究测试表明:在压力面前,男性的血压升幅比女性大,男性癌病患者多于女性。

因此,男性需要正视心理压力的

存在,学会及时宣泄情绪,以有利于心理健康。每个人的成长经历不同,看过的书籍和影视剧不同,遇到的人不同,情绪宣泄的方式也不同。但只要不影响他人,都是可以接受的。比如,遇到不开心的事情时,可以在信赖的人面前大哭一场,可以听听音乐,打球,吃一顿美食,找朋友聊聊天,来一场说走就走的旅行,甚至可以在无人之处大声喊叫等等。

湖南农业大学  
心理学讲师 吴芳雯

## 人到老年,为何会变得敏感多疑?

有许多老年人,若是自己身体稍微出现不适,哪怕是一时的症状表现,便会对照医学书籍或科普文章进行比较分析。由于对医学的一知半解,通常是越比越像,表现出高度敏感、关切和紧张,周而复始地为莫须有的症状焦虑不安。反复求医后,医生都给出了“并无大碍”的答案。

其实,这部分老年人是患上了老年疑病症。

老年疑病症,也称疑病性神经官能症。患者会对自己的身体健康极为重视,总是担心某些器官发生病变,会患上一些难以治愈的疾病。这些老人会把小病当成大病去看,反复就医,迫切希望通过检查明确诊断,强烈要求医生给予治疗,长期服用药物,从而形成一种特殊的药物依赖性。只有

这样,他们的心理才能得到满足。

如果老人具有敏感多疑、易受暗示、社会活动少等特点,会更容易患上此种疾病。

老年疑病症有三大特点,即疑病心理、疼痛感觉、躯体症状。该如何应对老年疑病症呢?

1. 认知治疗,打消疾病疑虑 当老人察觉身体不适时,家人应该站在老人的角度看问题,从老年人的生理特征入手,运用关怀、同情而又通俗易懂的言语向其说明心理与疾病的关系,实事求是地向老人解释病情,这样可以缓解恐惧心理,从而解开郁结在心中的疑虑。2. 适当户外活动。3. 离开患者角色。4. 药物治疗+家庭支持。

首都医科大学附属北京朝阳医院  
主任医师 梅雪

**健康之友 医药参谋**

**欢迎订阅2023年**

# 大众卫生报

**全年定价168元 邮发代号41-26**

**全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185**

**本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼**

新闻热线: 0731-84326206 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448

**扫码立即订阅《大众卫生报》**