



## 男人别纠结于“大小”

理学院王存同教授发布了一项中国男性“丁丁”长度的调查报告,收集了1963年至2017年34060名男性的数据:阴茎疲软时平均长度为7.42厘米,勃起时平均长度为12.42厘米。

中国男性的阴茎周长是多少?有研究指出,常态时为4.5—12厘米,平均8.3厘米;勃起时为8—14厘米,平均10.75厘米。

### 说法 性知识和性技巧最重要

疲软时仅5厘米,勃起也仅9厘米,一位女士向性学专家马晓年抱怨丈夫的阴茎短小,她在性生活时从未有过欢快感觉。男性阴茎短小真的不能满足女性?

事实上,阴茎只要平时超过5厘米、勃起后超过8厘米就是正常的。因为女性阴道的深度也只有8—10厘米,且阴道神经末梢集中在外1/3段,即在阴道

口附近5厘米左右的范围就可以接受到强烈刺激,所以就生理上而言,阴茎不是很长,也不是那么粗壮,但只要能达到女性这个地方,且能维持一定的硬度,就足以对阴道造成刺激,帮助女性享受愉悦。

马晓年认为,女性对性不满足,造成双方的性不和谐,其主要是因为双方的性知识和性技巧缺乏所致,很多情况与男人阴茎大小无关。

### 辟谣 高大的人阴茎并非就大

身材高大魁梧的男子比个矮男子的阴茎大,一些人这样认为。事实上,有资料显示,阴茎在疲软状态下最长者14厘米,他的身高1.70米,体重69公斤;而阴茎最短者6厘米,他的身高为1.80米,体重达80.8公斤。

“拇指大的男子,阴茎大”“阴茎松软时短的,勃起时也短”,这些说法也是没

有科学根据的。马晓年介绍,阴茎的大小主要受性激素的影响,如果在青春发育期没有足够的雄激素,错过了正常发育时间,阴茎的大小就会受到影响。

### 自测 勃起硬度分四级

硬度比长度重要!要判断阴茎的硬度其实很简单,勃起后的阴茎一般分为1至4级,1级相当于豆腐,2级相当于剥皮香蕉,3级相当于未剥皮的香蕉,4级相当于黄瓜,达到3—4级,视为正常勃起的硬度。

现实中,一些阴茎短小的男人因为自卑,久而久之会出现心理性阳痿;而一些男人虽然阴茎大小尚可,但就是“硬”不起,这就需要就医,使用PDE-5抑制剂药物及时治疗。目前市场上性价比较高的PDE-5抑制剂是金戈(小粉片),一年卖出近1亿片。(文/贺河)

前些天,美国斯坦福大学研究人员发布最新研究成果:1992年到2021年,美国男性勃起阴茎的平均长度从4.8英寸(约12.19厘米)增加到6英寸(约15.2厘米)。不过,这对美国男人来说不是好事,因为长度的增加可能与接触有害化学物质有关,并且阴茎较大也容易导致不孕不育和早发性勃起功能障碍。

中国男人又是啥情况?

### 调查 疲软时均长7.42厘米

网上曾有一项有关我国男子生殖器大小的调查,有近六成受访者认为自己的“宝贝”勃起时应该有14—18厘米长。

实际情况没有男人们想象的那么理想。2020年,中央财经大学社会与心

## “真医生”也说假话

最近,社交平台上“医学科普”“养生秘方”等内容鱼龙混杂、发布者身份虚假等情况引起了民众的重视。

上海某三甲医院医生曾勇说,那些推广“医疗消费”的账号中,很多内容经不起推敲。比如,有的医美项目使用的案例来自海外医疗机构的官网;还有的内容违反了医学常识,涉嫌夸大疗效,观看者若相信,很可能被误诊误治。就算是有执业资质的“真医生”,他们在介绍内容时也存在“导医”“导药”倾向,最终目的是推动观看者购买服务。

“有些白大褂看似在做严肃的医疗科普,但说的内容不可全信。”在上海另一家三甲医院工作的范明明说,不同医生各有专攻,虽有全科医生,但仍是“隔行如隔山”。如果视频中的妇产科医生介绍精神科内容、呼吸科医生科普外科知识,可信度更低。大家要牢记,在社交平台上,哪怕是“真医生”科普的内容也只能作为参考,求医问诊仍应前往正规医院。(摘编自《解放日报》)

## 仓鼠笼边站半小时 女子感染出血热

5月12日,湖南长沙的齐女士因发热、乏力、面部红肿来到长沙市中心医院肾病科就诊,检查提示心、肾功能受损。该院肾病科主任文锐了解到,齐女士几天前曾陪儿子去过一家玩具店,店门口摆着仓鼠,当时她就被仓鼠笼尿液和粪便交织的臊臭味熏得浑身难受,但为了陪儿子,忍了半小时才走。文锐建议齐女士查流行性出血热抗体,结果抗体呈阳性。经对症治疗,其症状逐渐消失。

文锐解释,流行性出血热是由汉坦病毒引起的以鼠类为主要传染源的疫源性疾病。这种病毒通过呼吸道、消化道、直接接触等多途径传播。(通讯员 覃娇)

## 瘦子也易得代谢病

有的人尽管不胖,可体检却查出脂肪肝,甚是困惑。

脂肪肝确实多见于肥胖人群,但部分体型瘦的人群也会得脂肪肝。江苏省中医院内分泌科主任周希乔表示,亚洲人群体质的一大特点是,皮下脂肪含量虽然不高,但内脏脂肪含量很高,因此看起来不胖却有脂肪肝。其实,脂肪肝的高危因素远远不止肥胖一项,2型糖尿病患者或血糖控制不良、长期喝酒、血脂偏高、患有病毒性肝炎、短时间内体重快速下降、素食主义者、服用某些药物、家族遗传等因素也都是引起脂肪肝的常见原因。

周希乔表示,临床上有很多瘦子不仅有脂肪肝,还会出现高血糖、高血压、高血脂等代谢综合征的表现,这类“瘦子”,尽管看起来不胖、四肢纤细,实则表现为腹型肥胖、胰岛素抵抗和体脂分布异常,事实上,比“均匀的胖”更危险。(摘编自《扬子晚报》)

## 长时间玩手机可诱发近视、卒中

“95岁老太太因沉迷手机患上近视,戴上了人生的第一副近视镜,你敢信?”近日,网友“黎”在微信朋友圈发了一段文字,并配有她家老人正在眼镜店验光、配近视镜的照片。网友“黎”说,四五年前,家人给老太太买了部智能手机,刚开始她只用来打电话。近三年,大家在家的时间较长,慢慢教会了她用手机看短视频。老人从此除了吃饭、睡觉外,都拿着手机看,“晚上、凌晨都在看,也不开灯”。

“这位老人如果排除了

核性白内障(会诱发近视或原有近视度数增加,需手术换人工晶体),她的近视或许与在黑暗环境下看手机有关。”河南省洛阳市第三人民医院眼科副主任王先龙说,成年后发生近视或近视度数快速增加的可能性不大,但如果长期处于视疲劳状态或有不良用眼习惯,如在黑暗环境下看书、看手机等,成年人也会近视。他说,除了近视,老年人沉迷手机还易引起干眼症、青光眼。建议睡前看手机不超过1小时,看手机要开灯。

“老年人沉迷手机,还易诱发脑卒中。”武汉市中心医院后湖院区神经内科主任叶飞说,前几天,他接诊了一位长时间低头玩手机后突发头晕、呕吐的病人,检查后发现是小脑梗死。“患者无不良嗜好,也没有‘三高’等危险因素,我们推断他是长时间玩手机诱发了椎动脉夹层,从而导致脑梗。”叶飞提醒,不要长时间低头玩手机,如果看手机后感到颈部酸胀,按摩、转头要轻柔。(摘编自《楚天都市报》《洛阳晚报》)

### 心理健康

## 对抗孤独要主动社交

家住新疆的李凤鸣今年78岁,6年前,老伴因肝癌去世。此后,李凤鸣曾到北京的大儿子家和深圳的二儿子家住过一段时间,但因住得拘谨,没几天就回家了。从此,她开启了独居生活。

刚开始,她还愿意和孩子及邻居朋友诉说心事,可“说得多了,别人听得也嫌烦”。渐渐地,她与人交流得越来越少。现在,她不去别人家做客,也拒绝别人到自己家

来做客。每天除了买菜、做饭,便是在家中看电视、侍弄花草,变得特别孤独、沮丧。

点评:由于家庭成员外出工作或在异地生活等,独居老人很容易陷入社交孤立的困境。他们失去了与亲友的日常交流,导致产生无聊和沮丧的情绪。

这种情况下,老人应调整心态,积极寻找新的社交机会和交友途径,以适应目前的生活状态。可以利用

社会资源和活动,如公园活动、社区志愿者组织、老年人俱乐部等多参与多交流,也可利用网络保持和家人、朋友的联系,以防社交孤立。还可以尝试学习一些新的技能,比如画画、唱歌、写字等,合理安排自己的时间,规律生活,合理饮食及锻炼,定期检查身体,有慢性病的定期到医院随访。(新疆乌鲁木齐市第四人民医院老年精神二科主任 张文惠)