



杏林墨香
致力于打造中医品牌



男科疾病

360度家庭自疗
全方案丛书

主编 王惠娟

Family
Autotherapy

中国医药科技出版社

360 度家庭自疗全方案丛书

男科疾病

NAN KE JI BING

主编 王慧娟

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了男科病的基础知识、检查与诊断、西医治疗、中医治疗、饮食调养、运动健身及心理调适、日常防护等方面的内容,重点回答了男科患者经常遇到的问题,为读者提供了可靠、实用的防病治病和保健知识。

图书在版编目(CIP)数据

男科疾病 / 王慧娟主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7
(360度家庭自疗全方案丛书)

ISBN 978-7-5067-7583-0

I. ①男… II. ①王… III. ①男性生殖器疾病—诊疗

IV. ①R697

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第118423号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm $1/16$

印张 16 $1/2$

字数 244千字

版次 2015年7月第1版

印次 2015年7月第1次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7583-0

定价 39.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

目 录

基础知识

- 男性生殖器官的作用 / 2
- 男性专科病的分类 / 3
- 容易导致男科病的不良生活习惯 / 4
- 易患男科病的人群 / 4
- 精液异常症的种类 / 5
- 勃起功能障碍的发病因素 / 6
- 性欲异常包括的两个方面 / 7
- 阴茎异常勃起的因素 / 8
- 生理性遗精与病理性遗精的不同之处 / 8
- 不射精的因素 / 9
- 早泄症状 / 10
- 易发生先天性畸形的原因 / 10
- 造成生殖器损伤的原因 / 10
- 造成生殖系统感染的原因 / 11
- 精液量过少的原因 / 11
- 少精子症的原因 / 12
- 无精子症的种类 / 13
- 造成精子活动力低下及死精症的原因 / 13
- 排精量过多也是病 / 13
- 男性不育症的原因 / 14
- 不良的生活习惯可引起男性不育 / 15

- 包皮龟头炎的症状 / 16
- 附睾的生理功能 / 17
- 附睾炎的症状 / 18
- 附睾炎的类型 / 19
- 引起睾丸炎的原因 / 19
- 阴囊瘙痒的原因 / 20
- 阴囊湿疹症状 / 21
- 阴囊鞘膜积液的类型 / 22
- 精索静脉曲张的原因 / 23
- 男性生殖系统常见的肿瘤 / 24
- 包皮龟头炎的害处 / 25
- 精囊炎的症状 / 25
- 血尿的症状 / 26
- 男性性病的种类 / 26
- 容易被误诊的性病 / 27
- 性病能造成哪些危害 / 27
- 淋病的症状 / 28
- 梅毒的症状 / 29
- 尖锐湿疣的症状 / 30
- 生殖器疱疹的症状 / 30
- 艾滋病的症状 / 31

检查与诊断

- 自我判断患有男科病的症状 / 34
- 遗精需做的检查 / 34
- 精液异常症的诊断 / 35
- 遗精检查注意的事项 / 36
- 阳痿早泄需做的检查 / 36
- 包皮龟头炎的检查 / 38

包皮龟头炎检查注意的事项	/ 39
前列腺炎的检查	/ 39
前列腺增生的检查	/ 40
男性不育的检查	/ 42
精囊炎的检查	/ 43
附睾炎的检查	/ 45
附睾炎与其他疾病相的区别	/ 47
膀胱炎的检查	/ 47
膀胱炎检查的注意事项	/ 48
血尿的检查	/ 49
精索静脉曲张的检查	/ 50

西医治疗

西药治疗包皮龟头炎的基本原则	/ 54
治疗慢性前列腺炎的药物	/ 54
治疗慢性前列腺炎的局部注射药物	/ 55
治疗急性前列腺炎的药物	/ 56
前列腺炎的物理疗法	/ 56
前列腺增生的手术方法	/ 58
治疗前列腺增生的药物	/ 59
治疗勃起功能障碍的疗法	/ 60
治疗勃起功能障碍的药物	/ 62
静脉性勃起功能障碍的手术治疗	/ 62
男性性欲低下的治疗原则	/ 63
性欲亢进的治疗方法	/ 64
阴茎异常勃起的治疗方法	/ 64
遗精的症状及治疗方法	/ 65
非药物治疗遗精症的方法	/ 67
不射精的治疗方法	/ 68

- 治疗早泄的药物 / 69
- 治疗早泄的方法 / 71
- 治疗隐睾症的方法 / 72
- 治疗急性细菌性睾丸炎的方法 / 73
- 治疗慢性睾丸炎的方法 / 73
- 治疗鞘膜积液的方法 / 74
- 治疗附睾炎的药物 / 75
- 治疗附睾结核的药物 / 75
- 精索静脉曲张的治疗方法 / 76
- 精索静脉曲张的治疗原则 / 77
- 治疗膀胱炎的药物 / 78
- 诊治血精的措施 / 79
- 治疗弱精子症的常用药物 / 80
- 治疗精囊炎的药物 / 81
- 精液量过少的治疗方法 / 81
- 精液不液化的治疗方法 / 82
- 精子减少的治疗方法 / 82
- 治疗无精子症的方法 / 83
- 治疗精液黏稠度高的方法 / 85
- 治疗男性不育症应掌握的原则 / 85
- 治疗男性不育的难点 / 86
- 治疗免疫性不育的方法 / 87
- 治疗男性不育症的药物 / 88
- 需用手术治疗的不育患者 / 88
- 男性不育的治疗途径 / 89
- 治疗血尿的药物 / 90
- 淋病的治疗 / 90
- 梅毒的治疗 / 90
- 尖锐湿疣的治疗 / 91
- 艾滋病的治疗 / 91

中医治疗

- 中医对勃起功能障碍的认识 / 94
- 中医对勃起功能障碍的治疗方法 / 94
- 治疗勃起功能障碍的中成药 / 95
- 治疗勃起功能障碍的中药方 / 96
- 治疗阳痿的中药方剂 / 97
- 运用按摩疗法改善勃起功能障碍的方法 / 101
- 运用针刺疗法治疗勃起功能障碍的方法 / 103
- 运用灸疗治疗勃起功能障碍的方法 / 104
- 勃起功能障碍患者如何刮痧和拔罐 / 106
- 如何敷贴治疗勃起功能障碍 / 106
- 如何药浴治疗勃起功能障碍 / 107
- 治疗男性性欲低下的方剂 / 108
- 中医辨证治疗男性性欲亢进的方法 / 109
- 治疗性欲亢进的单验方 / 110
- 针灸调治性欲亢进的方法 / 110
- 按摩治疗性欲亢进的方法 / 111
- 中医辨证治疗阴茎异常勃起的方法 / 111
- 治疗阴茎异常勃起的单验方 / 112
- 治疗阴茎异常勃起的针法 / 112
- 灸法治疗阴茎异常勃起 / 112
- 治疗遗精的中成药有哪些 / 113
- 中医对遗精的辨证论治 / 114
- 中药治疗遗精的方剂 / 115
- 治疗遗精的单验方 / 117
- 治疗遗精的针法 / 117
- 治疗遗精的耳针疗法 / 118
- 治疗遗精的灸法 / 118
- 治疗遗精的药浴疗法 / 119

- 治疗遗精的敷贴方法 / 120
- 按摩治疗遗精的方法 / 122
- 治疗遗精的点穴方法 / 123
- 治疗不射精的针法 / 124
- 治疗不射精的按摩法 / 124
- 中医辨证治疗早泄的方法 / 126
- 治疗早泄的中成药 / 126
- 治疗早泄的单验方 / 127
- 治疗阳痿早泄的药酒疗方 / 127
- 治疗早泄的中药方剂 / 130
- 按摩治疗早泄的方法 / 131
- 治疗早泄的针法 / 132
- 中医辨证治疗血精的方法 / 132
- 治疗男性不育症的中成药 / 133
- 治疗男性不育的单验方 / 134
- 治疗男性不育常见中草药 / 135
- 治疗男性不育症针灸方法 / 137
- 中医辨证治疗包皮龟头炎的方法 / 137
- 治疗龟头包皮炎的药浴方法 / 138
- 中药辨证治疗包皮龟头炎的疗方 / 139
- 中医对前列腺炎的辨证治疗 / 140
- 前列腺炎的按摩疗法 / 141
- 中医辨证治疗隐睾症的方法 / 141
- 治疗隐睾症的中成药 / 142
- 治疗隐睾症的单验方 / 142
- 中医辨证治疗慢性附睾炎的方法 / 143
- 治疗慢性附睾炎的中成药 / 144
- 治疗慢性附睾炎的外治方法 / 144
- 中医辨证治疗精索静脉曲张的方法 / 144
- 治疗精索静脉曲张的熏洗方法 / 145
- 精索静脉曲张的中医辨证论治 / 145

- 治疗精囊炎的中药 / 151
- 治疗附睾炎的中药 / 152
- 辅助治疗膀胱炎的中药 / 153
- 治疗血尿的中药 / 154
- 男科病的熏洗方法 / 156

饮食调养

- 不同年龄男性的营养需求 / 160
- 男性应该特别重视早餐 / 162
- 早餐营养搭配要讲科学 / 162
- 吃好工作午餐 / 164
- 晚餐要注意的事项 / 165
- 常见食品中的各种营养素 / 167
- 男性最重要的 9 种营养物质 / 168
- 适宜勃起功能障碍的饮食调养方法 / 171
- 适宜勃起功能障碍患者的茶饮方 / 172
- 适宜勃起功能障碍患者的饮料 / 173
- 适宜勃起功能障碍患者的粥类食谱 / 173
- 适宜勃起功能障碍患者的汤羹食谱 / 174
- 适宜性欲异常的茶饮方 / 175
- 适宜性欲异常的药粥食谱 / 176
- 适宜异常勃起患者的茶饮方 / 177
- 适宜异常勃起患者的药粥方 / 177
- 适宜异常勃起患者的汤羹食谱 / 178
- 适宜遗精患者的茶饮方 / 179
- 适宜遗精患者的饮料方 / 180
- 适宜遗精患者的药粥食谱 / 181
- 适宜遗精患者的汤羹食谱 / 182

- 适宜不射精患者的茶饮方 / 183
- 适宜不射精患者的药粥食谱 / 183
- 适宜不射精患者的汤羹食谱 / 184
- 早泄患者的饮食调养原则 / 185
- 适宜早泄患者的茶饮方 / 185
- 适宜早泄患者的药粥食谱 / 186
- 适宜早泄患者的汤羹食谱 / 187
- 适宜精液异常患者的茶饮方 / 188
- 适宜精液异常患者的药粥食谱 / 189
- 适宜精液异常患者的汤羹食谱 / 190
- 适宜男性不育症患者的茶饮方 / 191
- 适宜男性不育症患者的药粥食谱 / 191
- 适宜男性不育症患者的汤羹食谱 / 192
- 适宜睾丸炎患者的茶饮方 / 193
- 适宜睾丸炎患者的汤羹食谱 / 193
- 适宜慢性附睾炎的食疗方 / 195
- 适宜男性更年期综合征的饮食调理方法 / 195
- 适宜男性更年期综合征患者的果蔬汁方 / 196
- 适宜男性更年期综合征患者的药粥方 / 197
- 适宜男性更年期综合征患者的汤羹方 / 198

运动健身及心理调适

- 运动对于健康的重要性 / 200
- 男性不同年龄段的运动方案 / 201
- 适宜遗精患者的运动方法 / 203
- 适宜早泄患者练习的兜肾功 / 203
- 适宜勃起功能障碍患者的运动 / 204
- 适宜勃起功能障碍患者练习的太极内静功 / 205

勃起功能障碍的松弛训练方法	/ 206
治疗早泄的行为训练法	/ 207
适宜性欲亢进患者练习的气功	/ 208
运动对遗精的治疗作用	/ 208
健康的性心理观念	/ 210
性心理障碍的防治	/ 211
男性性心理的发育特点	/ 212
影响性欲的心理因素	/ 213
男性异常性心理的表现	/ 214
老年人保持正常的性生活有益身心健康	/ 215
勃起功能障碍患者的心理治疗方法	/ 216
勃起功能障碍的心理疏导疗法	/ 217
勃起功能障碍的暗示疗法	/ 218
克服性欲低下带来的恐惧	/ 218
不射精患者的心理治疗	/ 220
遗精患者的心理调护	/ 220
早泄患者的心理调护	/ 221

日常防护

男性不育的日常注意事项	/ 224
附睾炎的日常注意事项	/ 224
遗精患者日常生活的注意事项	/ 225
阳痿的日常注意事项	/ 226
精囊炎患者治疗期的生活须知	/ 226
培养精子活力的生活习惯	/ 227
性欲亢进者的家庭护理	/ 227
妻子如何帮助丈夫射精	/ 228
纠正频繁遗精的方法	/ 228

- 遗精患者应注意卫生 / 229
- 早泄患者应注意夫妻间性协调性 / 229
- 新婚之后发生早泄的调理方法 / 230
- 延长性交时间的方法 / 231
- 夏日保护阴囊的方法 / 232
- 男性防止衰老的诀窍 / 233
- 预防男科病的方法 / 233
- 预防阴茎异常勃起的方法 / 234
- 预防遗精的方法 / 235
- 自我判断与防治勃起功能障碍的方法 / 235
- 预防不射精的方法 / 236
- 预防早泄的方法 / 237
- 预防精索静脉曲张的方法 / 238
- 精囊炎的预防 / 238
- 遗精的预防 / 239
- 药物引起阳痿早泄的预防 / 239
- 前列腺炎的预防 / 240
- 男性不育的预防 / 241
- 膀胱炎的防治 / 242
- 早泄患者的日常护理 / 243
- 前列腺疾病患者的护理方法 / 243
- 精索静脉曲张患者的护理 / 244
- 男人睾丸的保养方法 / 245

01

基础知识

男性生殖器官的作用

要想了解男科病，首先得知道男性生殖系统包括哪些器官及其作用。

(1)阴囊：位于阴茎根部下后方，两侧大腿根部之间，呈囊袋状。在阴囊正中有一纵行中隔，叫阴囊隔，它把阴囊腔分为左右两部分，成为两侧睾丸、附睾及下段精索的“宿舍”。阴囊质地柔软，血运丰富，有热胀冷缩的特性，故除能缓冲外界的机械撞击外，还能有效调节“宿舍”室温，使其保持低于体温 $2\sim 3^{\circ}\text{C}$ 水平，而这种睾丸温度与体温之间的温差是保证精子发生的重要条件之一。

(2)睾丸：睾丸呈卵圆形，有一对，位于阴囊内。阴囊能使睾丸所处的温度低于腹腔内温度 $1\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，适合精子的生成。男婴出生后睾丸尚未降至阴囊内而仍留于腹腔内，即为隐睾症。由于体内温度较高不适宜产生精子，故会丧失生殖能力。睾丸表面有一层坚硬的白膜，沿睾丸后缘突向睾丸内形成睾丸纵隔，从纵隔发出许多结缔组织小隔，呈放射状将睾丸实质分成许多睾丸小叶，睾丸小叶由精曲小管盘曲而成。精曲小管的上皮具有生精作用。小管之间的间质细胞形成网状称为睾丸网，再由睾丸网发出15条左右的睾丸输出小管与附睾相连。在间质中有一种细胞可分泌雄性激素，通过血液循环分布全身，并受脑下垂体前叶促性腺激素的调控。

(3)附睾：附睾呈新月形，紧贴在睾丸的上端和后缘，可分为附睾头、附睾体和附睾尾三部分。附睾头由睾丸输出小管弯曲盘绕而成。输出小管的末端汇入一条弯曲的附睾管，构成附睾体和附睾尾，其末端上行与输精管相连。附睾是精子的第一收藏室，可储存精子，并分泌液体供给精子营养以维持其活力，没有经过附睾的精子没有受精能力。附睾中的吞噬细胞具有细胞解体、降解和吸收未排出机体的精子的作用。睾丸网液也在附睾的近段被吸收。

(4)输精管：输精管长约50厘米，是附睾的延续，输精管沿睾丸后缘上升进入精索，再经腹股沟进入腹腔，其远端扩大为输精管壶腹，然后下行变小，行至膀胱后在前列腺上缘与精囊腺的排泄管汇合，成为射精管。输精管壶腹是储存精子和积存导管分泌润滑液的场所，也是精子的第二收藏室。

(5)射精管：射精管长约2厘米，开口于尿道前列腺部。平时射精管处于

关闭状态，只有在很强的性兴奋时才开放，让精液进入尿道。

(6)精囊腺：精囊腺为一对囊状腺体，长椭圆形，位于膀胱后部，开口于尿道，其分泌液是淡黄色黏稠的蛋白质液体，呈碱性，参与组成精液，有稀释精液的作用。精囊腺的分泌受睾丸的调节，精液中的大部分果糖是由精囊分泌的，能给精子活动提供能量。

(7)前列腺：前列腺形似栗子，位于膀胱后方，是一个肌性器官，由腺体和大量平滑肌纤维组成，结构坚实。尿道贯穿于前列腺，当其肥大时，会压迫尿道，导致排尿困难。前列腺开口于尿道，其分泌物参与组成精液，有稀释精液和利于精子活动的作用。前列腺还能分泌前列腺素，前列腺素的最初发现就是从前列腺中提取得到，后来才发现在身体的其他部位也能分泌这种激素。前列腺素与男性生殖关系密切。在性高潮时，前列腺收缩，使前列腺分泌物排空，液体经腺导管进入尿道，使男性有逼近性高潮的感觉，进而发生射精。

(8)尿道球腺：尿道球腺位于尿道后部前列腺附近，为一对腺体，开口于尿道球部，可分泌一种黏性蛋白，在射精时成为精液的一个组成部分。

(9)阴茎：主要功能是完成性交，由背侧的两个阴茎海绵体和腹侧正中的一个尿道海绵体组成，分为阴茎头、阴茎体和阴茎根三个部分。成年人阴茎在未勃起时长7~10厘米，充分勃起时，其长度和体积可增加1倍以上。阴茎海绵体由无数小梁和小梁间的腔隙构成。小梁系结缔组织、弹力纤维和平滑肌，腔隙呈海绵状，直接与血管相通。血管的螺旋动脉，其血管壁平滑肌具有瓣膜作用。这些特殊的结构使阴茎海绵体成为勃起组织，而阴茎的勃起是性交完成的先决条件。

男性专科病的分类

男科病大致可分为性功能障碍、前列腺疾病、男性不育症、男子生殖器官肿瘤、青少年男性疾患、性传播疾病、性心理疾病等几大类。此外，男性生殖器官发育异常以及生殖器官的其他疾病等，也属于男科病的范畴之内。

由于男性泌尿系统与生殖系统共用同一通道，因此男科疾病通常是男性泌尿系统与生殖系统疾病相互间杂，这是男性病的特殊表现。

容易导致男科病的不良生活习惯

(1) 不爱锻炼。尤其是办公室的白领们，由于平时缺少活动，再加上常穿牛仔裤，使生殖部位温度过高，对精子的形成产生不利影响。

(2) 不讲卫生。很少清洗生殖器官或清除包皮垢不彻底的男性，不但易引起炎症，还会传染给性伴侣。

(3) 嗜好烟酒者。烟碱会引起血管收缩，导致阴茎的血流量减少。调查数据表明，吸烟者的阴茎勃起强度明显低于不吸烟的男子；而乙醇（酒精）会对中枢神经系统和性神经产生抑制作用，从而导致性欲减退。

(4) 精神紧张。生活压力大，家庭和工作上产生的矛盾，都会影响人的性能力以及性情绪。另外，当性伴侣患有妇科疾病时，男性也易感染生殖疾病。因此，只有加强自我保护意识，养成良好的生活习惯，才能预防男性生殖疾病。

易患男科病的人群

要警惕男科病的主要人群为：应酬多、经常熬夜、久坐、经常情绪不佳、过度用脑、以及生活压力过大的中年人等男性群体。

应酬多的职业虽然很多，但主要在商界和企业界里。由于这些人平时压力大，工作过度劳累、疲劳及焦虑、紧张、睡眠不好、运动少，加之“应酬饭”不断，从而造成膳食不均衡，生活不规律、使免疫功能低下等，易导致肥胖症、糖尿病等，引起前列腺充血，诱发慢性前列腺炎及泌尿系统感染。

由于长期熬夜，使身体超负荷运转，因而易出现系统功能紊乱、内分泌失调、神经衰弱、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等现象。此外，熬夜人的生活往往不规律，经常会出现腰膝酸软、手脚畏凉、失眠等症状，从而导致性生活不和谐。

久坐的“静态”生活方式，往往易引起男性阴部充血，使阴部血液微循环受阻，严重者可导致精索静脉曲张，睾丸下坠、下腹部钝痛。倘若又喜欢吃辛辣食物，有烟酒的嗜好，平时喝水少，还经常憋尿，会直接刺激尿路，