

中国医学科学院健康科普研究中心推荐读物  
国家卫计委临床医生科普项目

○ 百科名医系列丛书 ○

Health

# 专家解读 男性 应如何保健

杨惠祥◎著



中国协和医科大学出版社

中国医学科学院健康科普研究中心推荐读物

国家卫计委临床医生科普项目

百科名医系列丛书

ISBN 7-309-01114-8

专家解读

# 男性应如何保健

杨惠祥 著



中国协和医科大学出版社

元 00.75 · 付

图书在版编目 (CIP) 数据

专家解读：男性应如何保健 / 杨惠祥著. —北京：中国协和医科大学出版社，2016. 1

ISBN 978-7-5679-0114-8

I. ①专… II. ①杨… III. ①男性-保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125283 号

百科名医系列丛书

专家解读：男性应如何保健

著 者：杨惠祥  
责任编辑：吴桂梅

出版发行：中国协和医科大学出版社  
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址：[www.pumcp.com](http://www.pumcp.com)  
经 销：新华书店总店北京发行所  
印 刷：北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16 开  
印 张：11.75  
字 数：120 千字  
版 次：2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷  
印 数：1—3000  
定 价：27.00 元

ISBN 978-7-5679-0114-8

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

## 前言

提起男科，国人既熟悉又陌生。说它熟悉，是因为关于男人那些事已经成为困扰国人的重要问题；说它陌生，是因为就中国传统而言，从古至今男人那点事是难登大雅之堂的，人们获得知识的渠道普遍不正规，造成国人相关知识的普遍贫乏。面对当今社会纷繁芜杂的媒体宣传、众说纷纭的广告影响和互相矛盾的各种讯息，广大国人不知何去何从。

那么什么是男科呢？从起源来看，“男科学”（andrology）这个名词来源于希腊文“雄性”（andros）和“科学”（logy）两词的合称，从字面理解是研究男性的科学。实际上，它是一门新兴学科，主要是针对现代男性生活压力大、生殖泌尿系统疾病数量猛增而出现的专门服务男性的科室。它的主要研究对象是男性生殖系统的结构、功能、生理、病理和疾病等，当然还有男性的特殊心理方面的问题。具体来说，常见的男科病包括前列腺疾病（慢性前列腺炎、前列腺增生）、男性不育（少精症、弱精症、无精症）、性功能障碍（阳痿、早泄、性欲减低、不射精）、泌尿生殖系统感染等。此外，尚包括男性婚前和育前检查、男性更年期综合征、性医学知识普及和性医学教育。与其他医学科学相比较，男科有它自己独特之处。

### 1. 新

一直以来，男科隶属于泌尿外科，在我国公立医院中，95%以上的男科包括在泌尿外科里，真正独立出来的男科是凤毛麟角。事实上，在西方发达国家，是近40年来男科医生才挂牌应诊治病的。在我国，20多年前中华医学会里才有了男科学分会。显然，与妇科发展100余

年的历史相比，男科是现代医学家族中名副其实的“小兄弟”。

## 2. 疾病复杂

男科包含着男性所特有的疾病和症状近百种，涉及多个学科。因此，要想成为一名合格的男科医生，除了掌握基础医学和临床医学的泌尿外科、内分泌科、皮肤性病科、生殖医学、中医等更加综合的医学理论知识和临床经验外，还需要掌握心理学、社会学知识。

3. 男科病本身基本不会直接影响男人生命的长度（寿命），但会影响男人生命的深度（质量）。

男性健康不仅仅关系着男人一生的幸福，对家庭的和睦也十分重要。比如男科常见的男性不育、勃起功能障碍直接影响家庭的幸福，不少家庭甚至因此解体。所以，男科医生所面对的问题常常是关乎一个人的一生、一个家庭的幸福、和谐与美满。

## 4. 乱象丛生

目前中国专看男科的民营医院已经超过 5000 家，但副主任医生以上职称真正有资质的专业男科西医生不到 200 人。男科医生“正规军”的稀少、医疗市场需求的巨大是造成男科病医疗市场乱象丛生的根源之一。花钱找罪受的误诊、乱治现象，在我们的生活中不断上演。在路边电线杆上、男卫生间小便池旁边、小区垃圾桶上、满大街散发的小广告上和一些网络媒体上包治男人百病的所谓“医生”，最拿手的法宝是忽悠人，最终的结果就是花钱不治病、快刀宰你没商量。作为一名男科医生，我真心希望每个人都能了解男科、正确认识男性疾病。

正是因为男科的独特性和大家的不了解，很多患者来就诊时，经常会走入误区。下面特别列出几个常见的例子，希望引起大家的注意：

### 1. 谈病情别含混不清

年近 50 的李先生觉得性生活质量不高，想找医生看看。可到了医院，他又觉得这样的事没法启齿，万一熟人知道了多丢人呀。结果犹豫半天进了诊室，介绍病情时特别含糊，吞吞吐吐说自己身上没劲儿、

睡眠不好、腰酸腿痛，对性生活中存在的问题避而不谈。正好接诊的医生刚毕业不久，问了半天也没听明白他要看什么病，只好让他做了一圈检查，但什么问题都没发现。

**建议：**整体来看，近年来人们不再“谈性色变”，涉及“性”的话题不再避讳。但在一些年龄较长的中老年男性中，有些患者到医院，不谈主要问题，只是一个劲儿地推说其他症状，什么小便不好呀、腰酸背痛啦、失眠等。某些经验不足的医生也只能按提供的问题绕圈子，做一些不该做的检查。这对患者而言，不仅耽搁时间，而且花冤枉钱。其实，对于这种“隐私问题”，最好直截了当告诉医生，医生会为你保守秘密。

## 2. 别忽视既往病史

王先生到医院去看勃起功能障碍（ED），他向医生简单说了一下自己的情况，并称自己2年前发现高血压、糖尿病，一直在吃药。医生问他服用过哪些药。“用过五六种药，但具体名字记不太清了。我寻思是来看男科病的，和高血压、糖尿病没啥关系，所以过往病历也没带。”王先生想了好半天，才说道。

**建议：**很多严重的全身性疾病、慢性疾病、某些药物的不良反应等，都可以降低男人的性兴奋度，导致勃起功能障碍。另一方面，勃起功能障碍很多时候也是其他疾病的早期症状或预警信号。因此男性问诊时一定要带上以往病历本，帮助医生了解既往病史和用药史。比如，高血糖和高血压会引起血管硬化，进而造成生殖器官血管功能的降低，而降压药物也常常会影响勃起功能。因此，在治疗高血压、糖尿病、癫痫等伴发勃起功能障碍的患者时，详尽的病史记录、全面的体查，对病因确定都至关重要。

## 3. 就诊前别洗得太干净

毛先生觉得这两天外生殖器不舒服，有分泌物，想到医院去看男科，出门之前特意洗得干干净净。可到了医院，却被男科医生告知洗

太干净了，外面看不出什么问题，让他过两天“脏了”再来。

**建议：**很多人在看病之前，尤其是看生殖系统疾病前，都会出现毛先生这种情况，格外注意个人卫生，从头到脚洗干净了再去医院。实际上，许多泌尿生殖系统疾病，尤其是下尿路疾病，都可能以尿道的分泌物作为重要的临床表现。有经验的医生经常可以在充分了解相关病史后，通过分析这些分泌物的性状，包括所在位置、范围、颜色、气味、浓稠程度、是否伴有血液及脓液等，可以初步做出临床诊断。这类分泌物还是对病变进行常规检查和深入进行病原学检查、药物敏感性试验等必不可少的“原材料”。因此，保留“现场”也能有助于诊断。

#### 4. 检查前可能需要禁欲一段时间

郝先生和妻子结婚两年，但一直没有孩子，再三考虑，两人决定去医院检查。到了医院，排了半天队，医生要给孙先生做精液检查，孙先生却不好意思地说：“昨晚刚过了性生活，现在有点困难。”

**建议：**有些男科检查前需要禁欲，比如做精液检查前，最好禁欲3~5天，最长不要超过7天。小于3天或大于7天，都会影响精液结果，影响医生对疾病的判断和分析。需要注意的是，禁欲除了禁止同房以外，还包括禁止自慰或遗精。如果要进行多次精液复查，每次采集精液前的禁欲天数要尽可能保持不变，以减少精液分析结果的波动。如果禁欲时间不够，可能会达不到精液采集的要求。

#### 5. 夫妻同来就诊

李先生一到医院就说自己早泄，可具体问他多长时间射精，他自己一会儿说不到一分钟，一会说五六分钟，想问问他的妻子吧，妻子根本就没来，结果他的诊断很不明确。

**建议：**很多男性患者看病都是单独去，很少带妻子一起来看病的。其实，对于男科病而言，在不影响夫妻关系的前提下，尽可能要和妻子一起看门诊，这样有助于增进彼此对疾病的了解和认识。有统计，

在临床看男科病的人群中，70%以上的伴侣对病情都比患者本人阐述得更加明白易懂，也更加客观和有价值。病史的很多细微之处都需要听过双方意见斟酌得出。如果“偏听偏信”男性患者一方的讲述，很多时候可能出现误诊，而夫妻双方能一起来求诊，对治疗勃起功能障碍、早泄等男性性功能障碍非常有利，因为通过两人共同阐述病情，能使医生更好地了解患者的情况，从而给出正确的建议和药方。同时，两人在一起也能够更好地获得医生的指导。如果有必要，医生还会为夫妻俩设计个性化的治疗方案，通过各种方式进行辅助治疗。特别是有的男性出现性功能障碍，可能是精神心理因素引起，根源也许就在妻子身上。如果和妻子一起到医院就诊，可以消除彼此间的疑虑，减少夫妻关系紧张对性功能的干扰，还可以让妻子了解治疗方案，给予默契配合，使药物发挥最大功效。

下面，将按照男性不育、男性勃起功能障碍（阳痿）、早泄、慢性前列腺炎、包皮过长和包茎、常见其他问题的顺序，向大家介绍这些常见病的基本常识和保健知识。

石家庄市第一医院

杨惠祥

2015年10月



# 目 录

42. 有哪些因素会导致早泄? / 307	43. 如何诊断早泄? / 309	44. 早泄可以通过自慰时的持续时间长短来诊断吗? / 310	45. 早泄的治疗方法有哪些? / 312	46. 什么是早洩的行为疗法? / 314	47. 性高潮中 orgasm 是怎么回事? / 315	48. 什么是阴茎海绵体疗法? / 318
<b>第一章 男性不育 / 1</b>						
1. 精子是怎么生成的? / 1	2. 什么是精液? / 4	3. 男性不育是怎么分类的? / 4	4. 临床上有哪些常见的原因会引起男性不育? / 5	5. 正常的精液应该是什么样的? / 7	6. 为什么不同医院采用的精液质量标准不同呢? / 9	7. 什么是精液检查? / 10
8. 做精液检查时需要注意哪些问题? / 11	9. 如何看精液检查结果? / 12	10. 吃什么会损害精液质量? / 13	11. 哪些药物是“精子杀手”呢? / 14	12. 哪些物理因素影响精子质量? / 16	13. 哪些化学因素影响精子质量? / 17	14. 哪些不良的生活方式影响精子质量? / 18
15. 感染会影响精液质量吗? / 19	16. 精索静脉曲张是怎么回事? / 21	17. 如何做才能生产出最优质、最强健的精子呢? / 22	18. 怎么吃才能提高男性的精液质量? / 26	19. 男性不育的治疗方法有哪些? / 28		

20. 中医是如何认识男性不育的? / 30

## 第二章 男性勃起功能障碍 / 31

21. 阴茎有哪些结构? / 31

22. 阴茎勃起是怎么回事? / 32

23. 男人为什么会射精呢? / 34

24. 你够硬吗? / 37

25. 什么是勃起功能障碍? / 38

26. 有哪些原因或危险因素会造成勃起功能障碍? / 40

27. 勃起功能障碍是怎么分类的? / 43

28. 到医院就诊时, 为什么医生会问这么多令人不好意思回答的问题? / 44

29. 心理性勃起功能障碍有哪些特点? / 46

30. 能自己诊断勃起功能障碍吗? / 47

31. 关于勃起功能障碍的认识有哪些常见误区? / 50

32. 勃起功能障碍需要进行哪些检查? / 52

33. 您了解“伟哥”吗?“伟哥”是怎么对阴茎起作用的呢? / 53

34. 应该怎样正确服用“伟哥”类药物呢? / 56

35. 有哪些原因会导致药物治疗勃起功能障碍失败? / 59

36. 勃起功能障碍有哪些治疗手段呢? / 61

37. 中医对勃起功能障碍是如何认识的呢? / 64

38. 勃起功能障碍患者可以采用哪些常见保健方法? / 65

39. 勃起功能障碍患者可以采用哪些食疗方法? / 67

## 第三章 早泄 / 73

40. 什么是早泄? / 73

41. 早泄是如何分类的? / 75

- 42. 有哪些因素会造成早泄? / 77
- 43. 如何诊断早泄? / 79
- 44. 早泄可以通过自慰时的持续时间来判断吗? / 81
- 45. 早泄的治疗方法有哪些? / 82
- 46. 什么是早泄的行为疗法? / 84
- 47. 性感集中训练是怎么回事? / 85
- 48. 什么是阴茎挤捏疗法? / 88
- 49. 停-动疗法是怎样的? / 89
- 50. 局部用药能治疗早泄吗? / 90
- 51. 治疗早泄的常用口服药物有哪些? / 91
- 52. 饮酒是控制早泄的好办法吗? / 93
- 53. 手术治疗早泄可行吗? / 94
- 54. 有哪些方法能延长射精时间? / 95
- 55. 中医是如何认识早泄的? / 96
- 56. 治疗早泄的食疗方法有哪些? / 99
- 57. 按摩对早泄有用吗? / 102

#### 第四章 前列腺炎 / 106

- 58. 前列腺是咋回事? / 106
- 59. 什么是前列腺炎? / 108
- 60. 前列腺炎是怎么分类的? / 108
- 61. 前列腺炎是怎么引起的? / 109
- 62. 前列腺炎有哪些诱发因素? / 111
- 63. 前列腺炎有哪些临床表现? / 112
- 64. 慢性前列腺炎怎么诊断? / 113
- 65. 前列腺指诊是怎么回事? / 115
- 66. 前列腺液检查有什么意义? / 116

67. 慢性前列腺炎等同于阳痿、早泄吗？为什么有些慢性前列腺炎患者会出现勃起困难呢？ / 117
68. 前列腺炎都影响生育吗？ / 119
69. 前列腺炎会传染给女方吗？ / 120
70. 前列腺炎的治疗原则是什么？有哪些治疗方法？ / 121
71. 治疗前列腺炎时如何合理使用抗生素？ / 122
72. 非药物治疗慢性前列腺炎靠谱吗？ / 123
73. 中医是怎样认识前列腺炎的？ / 126
74. 为什么慢性前列腺炎不好治？ / 128
75. 预防前列腺疾病需要注意哪些问题？ / 129
76. 慢性前列腺炎食疗方法有哪些？ / 131

## 第五章 包皮过长和包茎 / 133

77. 包皮有用吗？ / 133
78. 包皮过长和包茎是一回事吗？ / 134
79. 包皮过长和包茎是怎么造成的？ / 135
80. 包皮过长和包茎有什么危害？ / 136
81. 包皮过长和包茎一定要做手术吗？ / 137
82. 包皮环切术都有哪些方式？ / 138
83. 包皮环切手术后需要注意哪些问题？ / 139
84. 包皮环切对性生活有影响吗？ / 141
85. 有没有非手术方法治疗包皮过长和包茎？ / 142

## 第六章 其他常见问题 / 144

86. 您的阴茎够长吗？ / 144
87. 你会用避孕套吗？ / 146
88. “忍精不射”能采阴补阳吗？ / 149

89. 有哪些因素影响性欲? / 153
90. 你了解“自慰”吗? / 156
91. 手淫是怎么产生的? / 157
92. 手淫有哪些好处? / 158
93. 手淫频率怎样算是正常? / 158
94. 频繁手淫有哪些危害? / 159
95. 那些特殊的手淫方式能用吗? / 160
96. 如何控制手淫? / 161
97. 您知道男性更年期综合征吗? / 162
98. 男性更年期综合征是怎么造成的? / 163
99. 男性更年期综合征有哪些表现? / 164
100. 您有男性更年期综合征吗? / 165
101. 您知道男性更年期怎么调适吗? / 166

## 第一章 男性不育

我们身边经常会遇到这种情况：某某结婚几年了，一直没有孩子，这时候某某可能就面临不育的问题。说“可能”不育，是因为关于不育，世界卫生组织有一个非常明确的定义，只有符合这个定义，才能说是不育：夫妻双方共同生活在一起，性功能正常、未采取避孕措施1年以上，因男方因素不能使女方怀孕者。如果是因为女方原因导致的，称为不孕症。所以，确切的说法是“男性不育，女性不孕”。显然，如果两人结婚不足1年的不应该归为不育或不孕，但是如果女方超过35岁了，这个时间就要缩短为半年为宜。另一方面，如果夫妻二人长期两地分居，即使超过1年，根据具体情况，可能也不需要特殊治疗，只要增加二人同房次数就行了。

目前不育症的发生率明显增加，据估计全世界育龄夫妇当中有15%会出现生育问题，这里面有男性的因素，有女性的因素，总体来说男女大约各占一半，而男性方面精子质量问题占主要因素。我们首先来了解一下精子的生成过程。

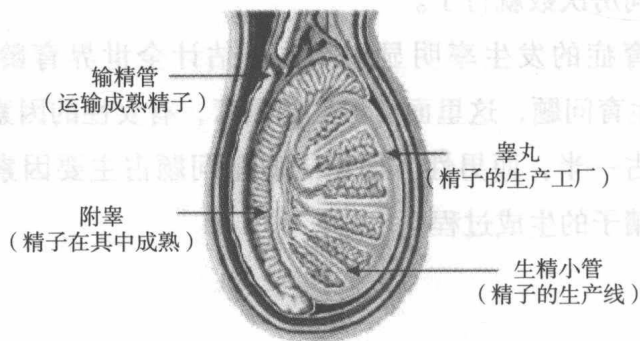
### 1 精子是怎么生成的？

精子的生成是一个很复杂、很精细、很微妙的过程。为了便于理解，我们可以把这个过程想象为某种产品的生产加工过程，当然最终

产品就是精子。

精子是在睾丸里产生的，也就是说，睾丸是精子的生产工厂。睾丸里面主要有三种细胞：一种叫作生精细胞，一种叫作间质细胞，一种叫作支持细胞，其中的生精细胞通过一系列的精密变化产生精子。简单来说，最原始的生精细胞叫作精原细胞，经过多次分裂变成精子细胞，最后精子细胞再演变成为精子。1个精原细胞经过多次分裂后发育为256个精子。一般来说，睾丸体积越大，生精功能越强。大概每克睾丸组织产生1000万精子，双侧睾丸一般每天能生成上亿精子。这个过程是连续不断的。其他两种细胞则是起着必不可少的支持和后勤保障作用。

既然睾丸是生产工厂，那要正常生产精子的话就需要有“上级部门”下达正确的生产指令，这个“上级部门”主要在脑部，具体来说是垂体和下丘脑。它们通过精细的激素分泌来下达生产指令，如果这个联系是畅通的，睾丸接到指令后就可以按照上级命令开始生产了。



睾丸内部结构模式图

睾丸生产出精子后，精子需要在附睾中成熟并主要贮存在“仓库”——附睾和精囊中。当射精的时候，精子沿着“公路”——输精管道冲进女性子宫内。

虽然整个过程中有很多细节我们还不清楚，但无疑精子的产生需

要很多内外部条件：首先，男性的睾丸结构必须是正常的，必须能够为精子的生产提供完整的生产线；第二，要到青春期左右，在激素的作用下男性的睾丸才能产生精子；第三，男性的睾丸要有一个良好的工作和生活环境，包括它的血运、营养物质和激素的支持、合适的温度等；最后，当然还要整个睾丸内的管道都是通畅的。

精子在睾丸里产生以后，要转运到附睾里。在附睾里精子获得两个能力，一个是运动能力，一个是可以与卵细胞结合的受精能力。如果直接从睾丸里拿出精子，它是不活动的，或者说是未成熟的，精子必须在附睾里进一步吸收营养和能量，并进一步变形后，它才可以运动。另一方面，精子在从附睾头、附睾体到附睾尾的缓慢运行过程中逐渐成熟，并且自身丢弃了一些没有太多用处的结构和成分，达到了可以使卵子受精的程度。

一般来说，整个过程需要差不多 90 天的时间，其中在睾丸里从精原细胞到形成精子的时间约为 72 天，精子进入附睾后要停留大概 2 周，然后主要储存到附睾和精囊里面。射精的时候，它随着精液中的液体成分排出体外，在女性体内完成受精过程。所以精子从开始产生到成熟、从转运到排出体外，是一个相当复杂、精细、微妙的过程。

显然，在精子产生的任何一个环节出现异常都可能造成生育问题。在从精原细胞到精子的产生过程中，如果遗传基因异常造成自身的细胞分裂出现问题，那么生精细胞就会停滞在某个阶段，或者停滞在精母细胞，或者停滞在精原细胞，不再继续向后分裂了。此外，由于睾丸内的激素或者营养物质不足，精子也可能中途夭折。

如果附睾有了问题，精子在附睾里面没法儿运动、没法儿成熟、没法儿获得受精能力，这是不能使女方自然受孕的；如果精囊或前列腺有炎症，这也可能干扰精子活力；如果输精管道不通畅，精子也无法顺利到达女性体内。所以在整个的精子形成过程中，任何一个地方出现问题都可能影响生育功能。



2

## 什么是精液？

正常精液是一种黏稠的液体混合物，由精子和精浆组成。精子由睾丸产生，在附睾内成熟，通过附睾管、输精管等输精管道输出。精浆主要是前列腺、精囊腺和尿道球腺等附属腺体分泌的混合液，还含有少量睾丸液、附睾液等。平时，精子和精浆“各安其位”，在排精过程中精子和精浆混合构成精液。

精液中精子占5%左右，其余为精浆。精浆中除了含有大量水、果糖、蛋白质和多肽外，还含有多种其他糖类（如葡萄糖）、酶类（如前列腺素）、无机盐和有机小分子，这些成分与血浆的成分相似。精浆中的糖类（主要是果糖）和蛋白质，可为精子提供能源和营养。就体积而言，有90%的精浆来自附属腺体的分泌物，其中主要是前列腺和精囊腺，少部分来自尿道球腺和附睾。

由于淋病双球菌、艾滋病病毒、支原体、衣原体、滴虫、肝炎病毒等多种病原体可存在于精液中，所以精液可以传播上述病原体导致的相应疾病。同时，精液中还可以检出几十种微生物，有些致病微生物可引起女性的生殖道感染。

3

## 男性不育是怎么分类的？

“原发性不育、继发性不育，器质性不育、功能性不育，这都是什