



首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之十

下 男性 一生健康

男人更需关爱

夏 梦 魏雅君◎编著



北京中医药大学魏雅君教授主编，汇聚业内顶尖学者，深入剖析典型病例，著名中医学家专业审定的精髓之作

“中医男科第一人”王琦教授倾情作序推荐！

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

男性 下 一生健康

男人更需关爱

夏 梦 魏雅君◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性一生健康. 下册/夏梦, 魏雅君编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5308-7651-0

I. ①男… II. ①夏… ②魏… III. ①男性—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第305071号

责任编辑: 梁旭 石崑

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张17 字数200 000

2013年1月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

编委会

顾 问 丁向阳

主 任 刘 志 黄 山

主 编 彭彧华 魏雅君

副 主 编 夏 梦

编 委 (按姓氏汉语拼音为序)

白 洁 黄 海 黄 山 刘喜会 潘银苗

彭彧华 王志洲 魏雅君 夏 梦 杨 成

禹海燕 周 冰

撰 稿 李帅鹏 刘保兴 骆庆峰 任 磊

王旭昀 夏 梦 徐洛川 杨超伟

专 家 王 琦 魏雅君 骆 斌

编写单位 北京市人口和计划生育委员会

北京弘医堂中医医院

北京国医堂中医医院

关爱青春健康 共建和谐社会

在提高中华民族国民素质和人口质量的系统工程中，性健康教育是不可或缺的重要环节。它是一项关系到人们的身心健康、家庭幸福和社会文明的素质教育，是一种知识教育、人性教育和安全教育，是社会主义精神文明教育的重要组成部分。

2008年北京奥运会结束后，北京市委市政府提出“健康北京”理念，北京市人口计生委适时提出“首都市民生命全周期性健康教育计划”，得到丁向阳副市长的大力支持。北京市人口计生委、北京市教委共同启动了对大学生、高中生、初中生、小学生阶段的累计2.2万人次的大量性学社会调研工作，北京大学、中国人民大学等十多所北京高校参与调查，北京市33所中小学也参与了调查。调查分为学生问卷、家长问卷和教师问卷，并开展了不同层次的专家座谈会、研讨会。在此基础上北京市人口计生委、北京市教委共同推出了《爱的透视窗》、《最美的花季》、《成长的烦恼》、《爱的启蒙教育》等系列性健康教育书籍，这些书籍的发行，在社会上引起了很好的反响，不仅为性学研究发展做出了贡献，而且为普及性健康知识、传播科学文明的性文化起到了积极的促进作用，对青少年形成积极、健康、向上的人生观、价值观、婚恋观也起到重要指导意义。

北京市16个区县也启动了“青春健康工程”，建立了青少年健康教育基地，每个基地使用面积不少于500平方米，培训500名市级青春健康指导

师，积极开展青少年健康人格教育。针对青少年性生理、性心理不同时期的发展特点开展不同的教育形式，培养了青少年良好的责任意识，使他们懂得珍爱生命，懂得健康的爱，受惠人次达到240万—300万。

北京电视台科教频道也开办了相关节目，加大性健康教育的宣传力度。北京市人民广播电台开办了《今夜私语时》专栏，针对青少年性健康教育进行讲解和宣传。丁向阳副市长在北京大学百年讲堂为首都17所高校的学生讲“首度宏观经济形势”时，专门提到青少年的性健康教育，大学生们认真学习讲话内容。

性健康关系着人的一生，不同年龄、不同职业、不同生活状况的人群都应该接受有针对性的性健康教育。为此，北京市人口和计划生育委员会又与北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院合作，就女性、男性疾病健康问题，共同组织养生堂著名专家、学者共同出版了《女人一生平安》、《男性一生健康》系列丛书，按照男性和女性一生中重要的生理阶段分期，从生理学、心理学、病理学、伦理学等多学科角度诠释了性健康与身心健康的密切关系。这两套书作为“首都市民生命全周期性健康教育计划”丛书，将性知识、性道德的教育同终生的防病健身做了结合性论述，相信将会使读者受益良多。

编委会

请关注人类社会的另一半

平衡，是世界赖以存在和发展的基本要素之一。古往今来，男女人口比例基本上各占一半，这就是一种平衡。但不论古今中外，人们对男人和女人在社会、家庭、事业、生活中的责任和作用乃至期望值上并不处于相对静止的平衡状态，对男性生命活动中的基本规律及男性特有的各种生理、病理、心理问题的关注与研究更是一个被忽视的领域。

人们习惯并认同这样一句话：“女人啊，你的名字是弱者。”据《圣经》记载：上帝创造的第一个人是男人亚当，为了不使他寂寞，便从他的身上取出一根肋骨，制造出一个女人来陪伴他，那就是夏娃。伊甸园里的亚当和夏娃偷食了禁果，从此人类开始生息繁衍。神话故事美丽而又浪漫，却在人们的认识中为男人留下了强者的形象。而在我国第一部系统阐述汉字字形和字源的著名辞书《说文解字》中，“男”字的结构是“从田从力”，也就是田中的劳动力。在以农业经济为基础的奴隶制和封建社会里，男性一直是生产、建设、战争的主力，时至今日，男性依旧是家庭的主心骨和女人的主要依靠。固定的思维模式造就了亘古不变的认识误区：男人是社会的顶梁柱，是家庭的主要责任人；男人是神，女人是魂；男人在智慧、力量、就业和仕途上都优于女性，所以，男人应该更多地打拼和付出，去肩负来自社会与家庭的责任和期望，至于男人的健康，则很少受到人们包括男人自己的关

心与重视。

2002年10月27日，即中国第3个“男性健康日”前夕，新华社发表了题为“男性生殖健康日趋恶化”的文章，指出：我国男性生殖健康状况不容乐观，全社会同样应以更多热情关注男性健康。国内外许多有识之士也发出了强烈的呼吁，要人们真心认识到男性是人类的一半，男人的健康比女人更需要关注。

诚哉此言！

首先，在先天遗传的天平上，男性就失去了平衡的优势。

从遗传学的角度讲，男性23对染色体中，性染色体是XY，而女性是XX。有些遗传病是通过性染色体传给下一代的，叫伴性遗传，如血友病，致病基因在X染色体上。如果仅在一个X染色体上，就会呈隐性，另一个X染色体的同位基因就可保护女性不患此病。另外，若干免疫调节基因也存在于X染色体上，由于女性具备双倍这类基因，一套受到损伤后，另一套可以补偿，因而，女性免疫系统衰退较迟，死于癌症及传染病的女性较男性少。男性因为没有后备基因，所以从胚胎时期起，男婴的生命力就比女婴脆弱，死胎率高，成活率低，各类遗传疾病的发病率也比女婴要高，而有些疾病的并发症也比女性更严重。从这一点看，男性的生命力在起跑线上就输给了女性，他们从生命的开始就面临比女性更多的磨难。

其次，男人在承受的社会责任和心理压力方面以及不良的生活习惯，又使他们在后天的生存竞争中处于劣势。

人类自脱离母系社会以来，男人便成为社会和家庭的主要责任者。他们的工作比女人更紧张、压力比女人更沉重、自强的心理比女性更强烈。因此，男人患病的几率比女性更高。男人体内的雄性激素是争强好斗的重要原因，在战争年代，硝烟中失去生命的大多是男人；在和平年代，争强好胜同样使男人易于受到伤害甚至死于非命。生活中打架斗殴、冒险斗狠、飙车超

速、酒后驾车的多是男性。俗话说：“男儿有泪不轻弹，男人有话不爱说，男人有病不去看，男儿有家不愿回”。这些看似强者的特征其实正是男性脆弱的诱因。流泪能舒缓心头的压力，有利于体内毒素排出；诉说能将心中的压抑、郁闷通过合适的渠道宣泄出来；家庭是温馨的港湾，会使男人感受到生活的乐趣与温暖；而小病不在乎，中病熬着干，就会错过治疗的最佳时间，致使大病突然死。不良的生活习惯是致病的重要原因。与女性相比，有些男人的生活方式既不科学也不健康。烟和酒是现代人类生命和健康最凶恶的杀手，而且对男性的损害远远大于女性。在饮食上，男性一般比女性吃得多，而且常常是狼吞虎咽或暴饮暴食，因此男人胃病的发病率是女性的6.2倍；男人一般进食脂肪和蛋白类食物比女人多，这也是男人多发直肠癌的重要原因。

第三，传统观念的沿袭和继承使男性健康长期受到漠视，给男人的生存状态带来隐患和痛苦。

“天生强者”的社会角色定位，使男性的生理健康及心理健康一直未受到应有的重视。人类早在1677年就发现了精子，而发现卵子要比发现精子晚1.5个世纪，但妇产科早在100多年前就成为独立学科，反观与妇产科相对应的男科，却姗姗来迟。一位外国医学家曾说过一句很经典的话：“迄今人类对睾丸的认识还不如对月球认识得那样清楚。”十分形象地说明了男科研究的尴尬。

在人类的进化史上，男性的寿命低于女性。世界卫生组织（WHO）和联合国人口组织多年的调查统计表明，女性寿命平均比男性长5~10年。在我国，进入21世纪后男性比女性平均短寿5年。调查还发现，男性的衰老年龄比上世纪大大提前，原本应在60岁以上才出现的更年期症状已出现在40岁左右的男性身上。据科学统计的数据显示，目前国际上成年男子精子生成数量比100年前减少50%，近期调查发现我国精子库以大学生为主的供精

者，只有20%的合格率。男科门诊中，50岁左右的男性40%患有不同程度的前列腺疾病。男性的生殖健康也令人担忧，我国男性25%有性功能障碍或性心理障碍，8%~10%的夫妇有不孕不育症，成年男性性病患者达6%。随着快节奏、高负荷的工作和残酷竞争的加剧，以及一些新兴产业中电波、辐射、新材料等带来的环境污染，也使得男性的健康状况日趋恶化。事实表明，男人比女人更脆弱，男人比女人更需要关怀！

继《女人一生平安》4卷本丛书面世以后，北京市人口和计划生育委员会、北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院又成功组编了《男性一生健康》上下卷，作为《女人一生平安》的姊妹篇。我认真而细致地拜读了全部文稿，深感这是一部具有学术性、专业性、可读性的男人必读之书。该书系统介绍了男性一生可能发生的各种生理疾病和心理疾病，对男人的生理解剖、心理成长、疾病治疗，特别是男性的性健康问题，进行了科学而又翔实的论述，不失为一部内容深入浅出、语言通俗流畅、编排图文并茂的好书。作为一位医学工作者和长年从事男科学研究的专业人员，我要对该书主编彭或华、魏雅君以及全体编著者表示深深的谢意，感谢他们为承载着期待、责任、压力和痛苦的男人们奉献了一部会使他们终生受益的佳作。

中华中医药学会男科专业委员会名誉主任委员

中国医药促进会生殖医学主任委员



Contents

目 录

第一章

难言之隐休论及 并发症多危害广——男性常见症状

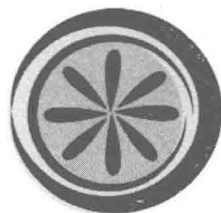
- 谦谦君子 病症不可藏着掖着.....002
- 排尿不畅 以疏导通路为上.....007
- 清浊合流 尿疾宜早自查.....011
- 血漾清波 尿中见血须追根究底.....014
- 睾丸疼痛 不可病急乱投医.....018
- 身陷泥泞 阴囊病变是万恶之源.....021



第二章

情志不遂疾丛生 气血凝滞郁而病——男性性功能障碍

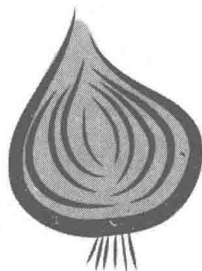
- 雄风难振 阳痿原因何其多.....028
- 升不逢时 勃起异常须早治.....033
- 一触即发 早泄宜综合整治.....037
- 骑虎难下 射精障碍找原因.....043
- 亢奋失常 当心内分泌失调.....048



第三章

先天天癸精不充 后天仓廩子不养——男性不育

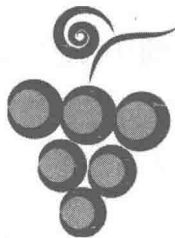
- 缺精少两 种不足而苗难育.....054
- 顽固不化 精液不化是病变.....057
- 步履蹒跚 迟钝的蝌蚪游不远.....061
- 胎死男腹 枯木逢春难上难.....066
- 无精之炊 能夫巧妇也难为.....070
- 黄河决堤 宣泄太过易伤身.....073
- 杯水车薪 源头不足如何播种.....077
- 歪瓜裂枣 奇精异骨难衍育.....080
- 精液化脓 去腐存精是关键.....084
- 免疫不孕 查出病因助妊娠.....088



第四章

前列腺体不算大 发炎增生和癌变——前列腺疾病

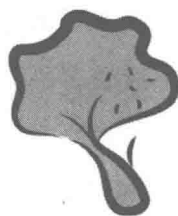
- 前腺告急 三分身疾，七分心疾.....094
- 循因导果 前列腺养护是关键.....100
- 细水长流 当心前列腺增生.....106
- 警惕癌变 诊疗预防巧应对.....112



第五章

可叹阴器之为病 岂独欲罢而不能——常见男性性器官疾病

- 暗疾来扰 包皮龟头炎势不可当.....118
- 阴茎不适 桀骜石笋亦会疲软不堪.....122
- 伟岸君子 睾丸之痛怎奈何.....126
- 血精之症 活血通络来消炎.....131
- 腹股斜疝 心头身上两重山.....136
- 阴囊坏疽 不禁大汗淋漓.....141
- 阴囊湿疹 瘙痒难耐欲断魂.....144



第六章

百病皆由痰作祟 杂而无章立异安——男科杂病

- 太平酥胸 男人也会得乳腺癌.....150
- 少年老成 性早熟不得不防.....153
- 气亏火旺 精子的血光之灾.....158
- 遗弃之精 可是疾病来袭.....162
- 更年之期 晚年危机不越雷池.....165



第七章

中医之瘤非此意 此瘤预后强人意——男科肿瘤

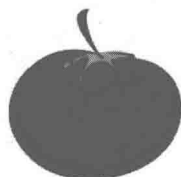
- 睾丸恶瘤 让“智慧背囊”受尽折磨.....170
- 单根独苗 怎不谈癌色变.....174
- 头痛不止 当心脑瘤来袭.....177

- 病及双肾 可有回天之术.....182
膀胱癌变 恶性细胞疯狂滋生.....187

第八章

痼疾流行天无色 澄源澈流防传染——性传播疾病

- 翻云覆雨 当心花柳成灾.....194
淋病缠身 如何延年益寿.....197
刮骨去毒 梅病要治得彻底.....202
波涛暗涌 莫让杂症干扰性福.....206
生殖疱疹 复发之痛透彻骨.....211
烧灼刺痛 尿道炎让你苦不堪言.....214
危及免疫 艾滋病害人不浅.....217



第九章

男性亦为天之一半 他疾之生亦累及——常见的全身性疾病

- 心腹之患 高血压并非一蹴而成.....224
代谢紊乱 消渴之病缠上身.....229
富贵之疾 男人的隐形杀手.....234
久病缠身 莫让脂肪缠上肝.....240
严防意外 脑血管之疾非同小可.....245
健脾养胃 胃好方能滋养生命.....249
没心没肺 警惕支气管发“火”.....254





第一章

难言之隐论及 并发症多危害广 ——男性常见症状





谦谦君子 病症不可藏着掖着

《史记·高祖本纪》曾记载了汉高祖刘邦摆酒宴请宾客之时泛泛而论成败的一段：“夫运筹策帷帐之中，决胜于千里之外……”

自此不难发现，早在上千年前的古代帝王将相就已通晓运筹帷幄之于决胜千里的重要意义，并广泛运用于政坛、军事战争之中，成为常胜的不二法门。在浩瀚的历史长河中，运筹帷幄逐渐由战争的策略定位衍变成成为一种对于自我决策、自制能力驾轻就熟掌控的诠释。

古往今来，在万千女子心中，大凡称得上成熟的男人，他们未必是处于社会金字塔顶端的极品精英，但必定是社会的中流砥柱，是工作有效率、事业有成果、生活有追求、情感有寄托的性情中人。于世，他们明白人生各种场合的游戏规则，懂得适可而止；于己，他们有着自己的信仰与准则，懂得弛张有度、收放自如。

纵观当今，置身于纷繁的世间，肩负高强度的工作，乃至来自社会、家庭、自身的压力，明显让这些所谓的成熟男人力不从心、健康透支，加之各种疾病、亚健康问题的困扰，更是让身体外强中干。

行军打仗尚需筹措财力物力，况且身体是革命的本钱。随着社会的发展和健康知识的普及，男性疾病越来越受到人们的关注。尿频、尿急、尿痛作为男性疾病的常见症状而非疾病，大多数男性却表现出了羞于启齿、

隐忍的一面，于是听之任之、藏藏掖掖也就给了病菌、疾患赖以猖獗的机会，终酿成大危害。

人体正常排尿过程受控于大脑高级中枢神经系统，是一系列复杂的反射活动，也正是由于大脑高级中枢及外周神经的共同参与调节，使得健康人类的排尿得以自主控制。而解尿时人能够忍耐的限度降低，不能自控排尿或排尿有急迫感，尿意一来，迫如令下，即需排尿，不可稍有懈怠；或排尿之后，又有尿意，急需排尿，不及时排尿，则会尿湿内裤的症状，称为尿急。此症多由于炎症、结石、异物、肿瘤、高温环境所致的尿浓缩、神经原性膀胱或精神因素等所致，可伴有尿痛。

