

QIAN LIE XIAN JI BING

# 前列腺疾病

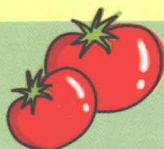
怎么看

ZEN ME KAN

怎么办

ZEN ME BAN

良 石 编著  
宋璐璐



前/列/腺/疾/病/患/者/生/活/诊/疗/全/攻/略

从身体到心理，从饮食到体育运动，

全方位指导您的诊疗，

目的只有一个，您的健康！

从西医到中医，从高新科技到老方偏方，

多角度指导您的诊疗，

目的只有一个，您的健康！

上海科学普及出版社

## 前列腺疾病

220



[Home](#)
[About Us](#)
[Contact Us](#)
[Privacy Policy](#)
[Terms of Service](#)

100

[illegible]

100

**Abstract**

**Abstract**

**Abstract**

QIAN LIE XIAN JI BING

# 前列腺疾病

怎么看

怎么办

良石  
宋璐璐



上海科学普及出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

前列腺疾病怎么看怎么办/良石, 宋璐璐编著. —上海:  
上海科学普及出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5427-5533-9

I. ①前… II. ①良… ②宋… III. ①前列腺疾病-防治  
IV. ①R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第243392号

责任编辑 王佩英

责任编辑 蔡 婷

## 前列腺疾病怎么看怎么办

良石 宋璐璐 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

全国新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张16 字数230 000

2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-5533-9 定价: 28.00元

QIANLIXIANJIBING

ZENMEKAN ZENMEBAN

前言

P

R

E

第1章 前列腺疾病概述

C

E



随着生活节奏的不断加快，每一个人都感到了前所未有的压力。尤其是男性，他们要承担的责任更多，面对的竞争也越来越激烈，这使他们常常忽视了自己的健康。长期不规律的生活最终让许多男人都付出了健康的代价。

前列腺作为男人的生命腺，担负着极其重要的作用。近年来与前列腺相关的各种疾病以及并发症的发病率不断攀升，已经成为了现今男性身体健康面临的最大困扰。它不仅使男性朋友羞于启齿，更让他们时刻忍受着病痛的折磨，威胁着他们的身体健康和生活质量。

科技如此发达的今天，为什么这一问题却迟迟得不到解决呢？

除了前列腺疾病比较难治愈以外，更多的是因为许多患者对前列腺疾病没有一个本质上的认识，有时候甚至会出现某些男性朋友本身已经患病却也浑然不知的情况。因此，加强前列腺疾病的认识和防治知识的宣传就显得尤为重要了。

得了前列腺疾病，你该怎么看？

得了前列腺疾病，你又该怎么办？

现在不用再发愁了，有了这本书，相信你的问题一定能够迎刃而解。

本书详细介绍了前列腺疾病的相关知识，旨在提高大家对前列腺疾病的认识，从源头上对其进行防治。本书为读者详细介绍了前列腺疾病的患病原因和途径，以及自身和医疗方面的诊断方法，目的在于帮助读者对自身情况作出正确判断，及早为自己的健康情况作出检测。如有问题，能够及早治疗，把握最佳的治疗时机。

本书还针对前列腺疾病患者的相关症状提出了具体的防治措施，分别介

介绍了中医和西医的具体治疗方法，以及患者自身应该采取的养护方式。不仅如此，书中还介绍了一些创新的辅助疗法，例如，音乐疗法、垂钓保健法、静坐治疗法等。目的在帮助患者注意生活中的每个细节，让患者能够在生活中享受治疗，重新拥有健康的体魄，拥有更美好的生活。

# QIANLIXIANJIBING

## ZENMEKAN ZENMEBAN

### 目录

C O N T E N T S



前言 / 1

## 认识篇 前列腺疾病，你该怎么看

### 第一章 为什么会患上前列腺疾病

3

驾驶员易患前列腺疾病 / 4

做新郎，小心你的前列腺 / 5

过度手淫与前列腺疾病密不可分 / 6

心理因素不良，让前列腺疾病有机可乘 / 7

经常熬夜易得前列腺疾病 / 7

### 第二章 前列腺到底是什么

11

前列腺，男性的生命腺 / 12

栗子一样的前列腺 / 12

前列腺的生理功能 / 13

什么是前列腺液 / 14

前列腺的血液供应 / 14

前列腺与尿道的关系 / 15

前列腺与中医脏腑的关系 / 15

前列腺与经络的关系 / 17



- 前列腺炎有何特点 / 20
- 前列腺炎的分类及病因 / 20
- 前列腺炎的发病表现 / 24
- 前列腺炎的感染途径有哪些 / 25
- 慢性前列腺炎偏爱哪些人 / 25
- 慢性前列腺炎有哪些危害 / 27
- 慢性前列腺炎会遗传吗 / 28
- 中医怎样认识前列腺增生 / 29
- 前列腺增生有哪些症状 / 30
- 前列腺增生偏爱哪些人 / 31
- 前列腺增生的危害有哪些 / 32
- 前列腺增生有哪些并发症 / 34
- 前列腺增生会发生癌变吗 / 35
- 前列腺癌的病理问题 / 36
- 前列腺癌的转移过程 / 37
- 前列腺癌的分级 / 37
- 前列腺癌有哪些发病表现 / 38
- 哪些因素影响前列腺癌变 / 39
- 如何为前列腺癌分期 / 40
- 前列腺癌的治疗原则 / 41
- 前列腺癌与前列腺增生的区别 / 42
- 前列腺结石是如何形成的 / 43
- 前列腺结石与感染的关系 / 44
- 前列腺结石的病理改变 / 44
- 前列腺结核的感染途径 / 45
- 前列腺结核的症状表现 / 46
- 前列腺结核的病理改变 / 47

|                  |    |
|------------------|----|
| 前列腺结核对生育有何影响     | 47 |
| 前列腺结核为何会导致阳痿     | 48 |
| 前列腺炎与附睾炎及尿道狭窄的区别 | 49 |
| 前列腺炎与慢性结肠炎的鉴别    | 50 |
| 慢性前列腺炎与痔的鉴别      | 51 |
| 前列腺炎与肛窦炎的鉴别      | 53 |
| 尿白或前列腺溢液并不是前列腺炎  | 54 |
| 尿频不等于前列腺炎        | 54 |
| 尿痛误认为前列腺炎        | 55 |
| 将血精误认为前列腺炎       | 55 |
| 将血尿误认为前列腺炎       | 55 |
| <br>             |    |
| 第四章 前列腺疾病的自我诊断   | 63 |
| 尿 频              |    |
| 排尿滴沥不尽           |    |
| 尿急及尿痛            |    |
| 尿失禁              |    |
| 尿中带血             |    |
| 排尿踌躇无力           |    |
| 有尿意却无法排出         |    |
| 前列腺溢液和血精         |    |
| 小腹疼痛             |    |
| 会阴部疼痛            |    |
| 坐立不安             |    |
| 性功能障碍            |    |
| 前列腺疾病的其他日常表现     |    |



## 第五章 前列腺疾病的临床诊断

73

- 前列腺的直肠检查 / 74
- 前列腺外体征 / 75
- 尿液检查 / 75
- 前列腺液检查 / 76
- B超检查 / 79
- 前列腺的内镜检查 / 80
- 前列腺疾病的X线检查 / 82

## 治疗篇 得了前列腺疾病，你该怎么办

## 第六章 中医治疗前列腺疾病

87

- 中医治疗前列腺疾病的主要机制 / 88
- 中医治疗前列腺疾病的优势 / 89
- 中药缓解前列腺疾病症状 / 90
- 特效丹丸，见效迅速，好服用 / 97
- 内服妙方，仰头一喝保健康 / 100
- 穴位疗法帮助前列腺恢复健康 / 119
- 治疗前列腺炎的常用穴位 / 121
- 针灸，经络上的艺术 / 125
- 小小火针治大病 / 127
- 拔罐，把毒素统统拔出去 / 128
- 刮痧疗法，健康身体“刮”出来 / 131
- 穴位注射，中西结合 / 136
- 灸一灸，健康又长寿 / 137
- 一贴灵，说灵它就灵 / 138
- 穴位推拿，分型治疗真见效 / 140

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 前列腺疾病也能按摩治疗 / 142      |            |
| 熏洗蒸浴，气血顺畅精神好 / 144     |            |
| 热水坐浴治疗法 / 145          |            |
| 泡泡脚就治前列腺疾病 / 145       |            |
| 中药灌肠治疗前列腺疾病 / 147      |            |
| <b>第七章 西医治疗前列腺疾病</b>   | <b>149</b> |
| 选用敏感的抗生素，你会吗 / 150     |            |
| 注意药物的不良反应 / 150        |            |
| 使用抗菌药物治疗前列腺炎 / 151     |            |
| 雌激素治疗前列腺疾病 / 152       |            |
| 前列腺癌的化疗法 / 152         |            |
| <b>第八章 前列腺疾病的饮食调养</b>  | <b>153</b> |
| 医食本同源 / 154            |            |
| 药食本同功 / 155            |            |
| 吃主食就能治疗前列腺疾病 / 156     |            |
| 吃这些蔬菜对前列腺有好处 / 157     |            |
| 酸酸甜甜的水果也能缓解前列腺疾病 / 164 |            |
| 江河湖海中都是药 / 167         |            |
| 禽类蛋类，处处都是宝 / 169       |            |
| 家畜类食品赶走前列腺疾病 / 171     |            |
| 野菜抑病有功劳 / 172          |            |
| 饮食巧搭配，治疗好方法 / 174      |            |



## 第九章 前列腺疾病的运动养生疗法

193

什么是前列腺疾病的运动养生疗法 / 194

散步能祛病 / 195

常打太极拳 / 197

男性想健康，先练八段锦 / 198

慢跑锻炼全身 / 200

跑步健身法 / 201

骑自行车锻炼宜与忌 / 202

水中锻炼的奥妙 / 203

巧练提肾功 / 203

收腹提肛保健操 / 204

气功健身又祛病 / 204

尿频就练康复功 / 205

运动保健要注意 / 207

运动养生要适度 / 208

运动疗法因人而异 / 208

运动也要因时而异 / 209

运动贵在坚持不懈 / 210

## 第十章 前列腺疾病的心理治疗

211

什么是前列腺疾病的心理疗法 / 212

前列腺疾病患者应该怎样调整自己的心态 / 213

一动不如一静 / 214

鱼儿上钩，健康也上钩 / 216

多听音乐心情好 / 216

保持乐观的积极心态 / 219

改变你的内向性格 / 220

前列腺疾病患者调整心态时应该注意的问题 / 220

## 第十一章 前列腺疾病患者日常生活的注意事项 223

- 前列腺炎患者应该如何过性生活 / 224
- 前列腺增生患者如何过好性生活 / 224
- 前列腺疾病患者要多喝水 / 225
- 妻子要做好丈夫的护士 / 226
- 刺激性食物好吃危害大 / 229
- 烟瘾要不得 / 230
- 饮酒一定要节制 / 231
- 不要过度疲劳 / 232
- 多喝茶，身体棒 / 234
- 别让你的精液变红 / 236
- 调节睡眠的方法 / 236
- 调整精神状态，让前列腺疾病不再靠近 / 237
- 避免在寒冷的环境中工作或锻炼时间过长 / 238
- 不宜忍精不射 / 240



## 认识篇

# 前列腺疾病，你该怎么看

第一章 为什么会患上前列腺疾病

第二章 前列腺到底是什么

第三章 教你认识前列腺疾病

第四章 前列腺疾病的自我诊断

第五章 前列腺疾病的临床诊断





# 第一章

## Chapter 1

## 为什么会患上前列腺疾病





## 久坐易患前列腺疾病

前列腺炎的发生与某些久坐职业有明显相关性。久坐可以使血液循环变慢,尤其是会阴部的血液循环。久坐不动时,可以造成对前列腺的直接压迫而导致前列腺充血,使局部的代谢产物堆积、前列腺的腺管阻塞与前列腺液的排泄更加困难,导致前列腺炎的发生。



久坐使循环血量减少,进而影响机体正常的新陈代谢,局部抗病能力下降。

久坐柔软的沙发,减轻了对人体及大脑刺激的强度,会使大脑活动迟钝、思维敏捷程度明显衰退、精神倦怠、浑身疲乏、腰酸腿痛、四肢无力、食欲减退。久坐还能导致肥胖症、血脂增高、痔疮、神经衰弱、消化液分泌减少、食物消化及吸收障碍、肺活量降低。久坐沙

发,还可引起坐骨神经损害。患前列腺疾病者久坐后症状加重。

骑车可压迫前列腺部位,而前列腺的解剖结构比较特殊,前列腺周围区的腺管细长且弯曲,向后走行,然后弯向侧面,最后向前。在前列腺实质内开口到尿道,开口处口径小,与尿道成直角或斜行向上逆行到达尿道。前列腺的腺管行程长且弯,有利于尿道的细菌侵犯腺体,而不利于腺体炎性分泌物的排出和引流,是引起前列腺炎的重要解剖因素。

部分青年人在骑车时,将车座拔得过高,这就造成骑车时胸部向前倾斜,臀部向后翘起,将身体的重心通过鞍座反作用于会阴部,加重了会阴部与车座之间的相互摩擦,久而久之就容易使前列腺充血,甚至很可能诱发前列腺炎。资料显示,司机和久坐的工作者患有前列腺炎的概率最高。其实骑自行车、摩