

曹开镛 著

曹开镛 谈男人养生丛书

Sperm

男人精子自述

The Self-Statement
of a Sperm

男人，虽然我很小，但要求很多。
我不喜欢烟酒、不喜欢牛仔褲、不喜欢桑拿浴、
不喜欢一切会让我受伤的生活习惯。
如果你爱自己，请你也重视我。

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



曹开镛 谈男人养生丛书

曹开镛 著



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

男人精子自述 / 曹开镛著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012. 3

(曹开镛谈男人养生丛书)

ISBN 978-7-5484-0113-1

I. ①男… II. ①曹… III. ①精子—基本知识 IV.
①R321.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 084028 号

书 名: 男人精子自述

作 者: 曹开镛 著
责任编辑: 李毅男 闵 锐
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com — www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451)87900272 87900273
邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299
或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 880×1230 1/32 印张: 7.5 字数: 135 千字
版 次: 2012 年 3 月第 1 版
印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0113-1
定 价: 20.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

编写人员

总主编 曹开镛

主 编 黄焕松 吴世华 曾庆琪 王润和

副主编 (以姓氏笔画为序)

于卫国 王爱延 刘玉新 刘桂平 邱学成

张树藩 陈志清 曹利东

参加编写人员 (以姓氏笔画为序)

于卫国 Chinesische arztin und Heilpraktikerin (德国)

王爱延 日本星火公司

王润和 北京曹开镛中医医院

刘玉新 全加中医药针灸协会

刘桂平 日本星火公司

邱学成 荷兰北京同仁堂医药中心

吴世华 美国华盛顿中国传统中医针灸中心

张树藩 天津曹开镛中医男科医院

陈志清 日本星火公司

曹开镛 天津曹开镛中医男科医院

曹利东 天津曹开镛中医男科医院

黄焕松 澳大利亚针灸中医协会

曾庆琪 江苏省中医院

主编简介

曹开镛 主任医师，教授，从医迄今50多年，现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会第四届理事、中华中医药学会男科分会主任委员。他主编中国第一部中医男科专著《中医男科学》和中国第一套《中医男科系列丛书》1~10册，并著有《男科医生手记》、《中医男科诊断治疗学》、《曹开镛谈男性健康新理念》等著作20余部；开办了中国第一家中医男科医院；研制了以治疗男性三大疾病（性功能障碍、不育症、前列腺疾病）为主的20多种中成药，多项通过科研鉴定，获科研成果奖，形成了中国第一代治疗男科疾病的系列中成药；创立了“当代男人应以滋阴补肾为主，而不应单纯或过度壮阳”的滋阴理论，并发明以滋阴补肾为主的“男士营养液”保健品。他以高尚的医德和精湛的医术赢得了国内外患者的赞誉，并在第二届国际中医男科学术大会上被授予“发展中医男科特殊贡献奖”。中央电视台、《人民日报》、《健康报》、《天津日报》和《中华英才》杂志等媒体多次报道他开拓中医男科事业的创举。

副主编简介

张树藩 男，汉族，1941年2月生。河北大学中文系本科毕业。

曾任天津日报总编室主任编辑，现任天津曹开镛中医男科医院宣传企划部部长、国际中医男科学会副秘书长、天津法制心理学常务理事。著作有《海河笔踪》、《男科名医曹开镛》、《神针张大千》、《潇洒人生》等。并参与《中医男科丛书》、《男科专家谈药膳丛书》、《曹开镛谈男人养生丛书》的写作。

曹利东 男，1972年生。副主任医师。天津中医学院中医系本科毕业，北京中医药大学中医诊断学硕士学位。现任曹开镛中医男科医院院长、国际中医男科学会副主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会副会长。

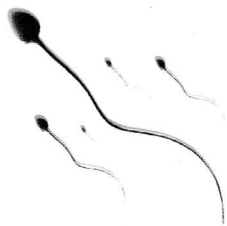
多年来一直跟随其父曹开镛教授学习中医男科。在临床实践中对不育不孕症、性功能障碍、前列腺疾病等都有很深认识，尤其擅长不育不孕症的诊断治疗，深受广大患者好评。

在不断提高临床技能的同时，曹利东院长还撰写了不少中医男科方面的高质量的论文，《中医男科学的信息化建设》、《消炎汤3号治疗前列腺肥大症临床观察》等论文。并任《男科专家谈药膳丛书》、《曹开镛谈男人养生丛书》副主编。

曹利东院长亲自主持设计开发了曹开镛专家诊疗信息系统，先后在天津曹开镛中医男科医院和北京曹开镛中医医院投入使用，体现了“以病人为中心”的全新设计理念，将现代化的医院信息管理与曹开镛教授的丰富诊疗经验融为一体，秉承曹教授的诊疗经验，使用曹开镛男科系列中成药，真正为患者提供了便利。

曹利东院长在医院管理中积累了丰富经验，带领男科医生团队热情服务于患者，解除患者病痛，认真落实了“健康每一位男人，幸福每一个家庭”的办院宗旨。

序



随着我国的经济转型和社会快速发展,以及老龄化社会的到来,男人的生理、心理等疾患正在成为影响经济发展的社会问题。当今世界的疾病谱和医学模式都在发生着深刻的变化。疾病谱正从以营养不良和传染性疾病为主,向社会心理疾病转变。医学模式也由生物医学向生物—心理—社会医学转变,由单纯的针对疾病的诊断治疗,向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变。医学模式的改变,必将推动人类健康理念的变革。回归自然和绿色生活将成为时代的新潮流。

近年来,随着科技进步和人民生活改善,大家对养生保健的兴趣越来越浓厚,深刻地认识到养生保健对促进身心健康,加快病体康复,实现人生幸福的重要性。中医养生学受到众人关注也就是顺理成章的事情了。中医养生学除了与中医学的发展有直接的关系外,还深受古代哲学、宗教、伦理道德及民风习俗的影响。华夏民族在长期的养生保健实践中,积累了丰富的经验和方法,形成了一套完整的养生思想和理论,是具有深厚内涵的宝贵文化遗产。

现今面对人类社会强烈的健康需求,发挥中医养生学的特色

和优势，普及推广中医养生学的独特养生保健方法，确为正当其时。

曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。我读后感到这套丛书有三大特色：一是科学性。以曹开镛教授为代表的海内外中医专家，都有丰富的临床经验，他们以中医学为立论基础，又融合了现代医学的先进成果，集古今中外养生保健的精华于一体，具有严谨的科学性。二是普及性。这套丛书以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。三是实用性。这套丛书提出的许多养生方法和技巧，都具有现实可操作性，它对男性的养生实践将给予具体的指导。

曹开镛教授是中华中医药学会男科分会会长、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、国际中医男科学会主席、天津曹开镛中医男科医院院长。他是中医男科事业的开拓者和创始人之一，在临床医疗、药品保健品研发、中医药对外交流、中医人才培养、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。我乐为曹教授主编的养生丛书作序。

李振吉

2010年9月

前言



中国的传统养生对延缓人类衰老，改善百姓生活质量，延长寿命起到了积极的推动作用。养生又称摄生、养性、保元、卫生等。养就是保养、补养、调养、呵护，生就是生命、生存、生长、生活。“养生”一词最早见于《庄子·内篇》，是养护生命，使之长久之意。

中国的传统养生和中医学有着密不可分的血缘联系。中医学的阴阳五行学说、脏腑学说、经络学说、方剂学、中药学、气血论及辨证论治等理论，极大地推动了中医养生学的发展。历代医家都非常重视养生，在他们的医疗实践中，总结和积累了大量的养生经验与方法，形成了有中国特色的中医养生学理论和方法。捧读这些先贤的著作，我总是怀着敬畏之心。

在博大精深的中医学遗产面前，我们永远是小学生，要不断地挖掘、探求和学习。

中医男科学是中医学的一个重要组成部分，是在中医学的理论指导下的一门临床学科。而养生学既是中医中多学科的综合与实用学科，更是中医男科学中的一个重要组成部分。中

国几千年的历史很重视男士的养生，因为男人曾是社会的主宰者，所以出现了很多养生方法和养生秘方、药方。

本丛书愿继承中医传统男性养生保健的优良传统，并借鉴现代医学抗衰老研究的最新成果，力图为健康每一位男人，幸福每一个家庭，作出我们的一份贡献。

参与编写这套丛书的是中华中医药学会中医男科专业委员会的一批男科专家，还有世界很多国家的专家教授，他们大多有着几十年丰富的临床经验，从治已病中体悟出如何治未病，在这套丛书中，留下了他们对男士的善意提醒和诚意关照。这恰恰形成了本丛书的一大特色，就是既讲治病，又讲防病，比较切中要害。

近些年来，不断有中医爱好者加入到探索中医养生的队伍中来。对此，我们应当抱欢迎的态度。同时，中医专家们在诊余也应当站出来，正本清源，让大家了解真正的中医精髓所在，以免误人子弟，将读者引入歧途。

由于我们组织编写时间仓促，水平有限，难免在书中有不妥之处，敬请有关专家学者和广大读者提出宝贵意见，谢谢！

曹开镛

2010年9月

第一章 我的身世之谜

1. 性的起源和家庭演变/5
2. 17世纪我被欧洲人发现/9
3. 睾丸是我们的生母/12
4. 我们的养母是附睾/20
5. 生男生女精子说了算/25

第二章 我的神圣使命

1. 我们的运动通道/32
2. 全体总动员——射精的一刻/41
3. 卵子的奥秘/45
4. 千军万马奔子宫/49

第三章 我的生存危机

1. 全球精子滑坡/62

2. 环境污染扼杀了我们的种群数量/66
3. 精神紧张削弱了我们的生机活力/78
4. 烟和酒毒化了我们的生存空间/81
5. 热水澡牛仔裤让我们受煎熬/84
6. 男主人纵欲让我们无精打采/86
7. 性病病毒侵袭让我们猝不及防/87
8. 特殊职业的伤害让我们无处藏身/90
9. “长征”路上的艰难险阻/93

第四章 中医拯救使我逃脱苦海

1. 我们的种群怎样浓密起来/109
2. 我们的队伍重新浩浩荡荡/110
3. 我们精子又活泼起来/114
4. 我们从黏稠中获得解放/118
5. 大头卷尾的畸形之灾/122
6. 大水冲了龙王庙——自家人不认识自家人/125
7. 中医帮我们摆脱炎症困扰/128
8. 我们为什么销声匿迹/130
9. 小睾丸让我们精子难以成长/135

第五章 优生先要优种

1. 春秋两季我最健壮/142
2. 我选良辰吉日与卵子结合/143


3. 我对行房气候多有挑剔/145
4. 房事安排影响我们精卵结合/146
5. 选择我们最活跃的年龄段/150

第六章 谁帮我们夫妻团圆

1. 人类生殖技术的创举/156
2. 一柄双刃剑/160
3. 对人口安全的忧虑/167

第七章 我的养生之道

1. 膳食养精/181
2. 性喜凉爽/188
3. 戒除烟酒/191
4. 环境雅洁/195
5. 适度房事/197
6. 精神快乐/202
7. 躲避药毒/207
8. 远离辐射/210
9. 固护精液/213
10. 顺时养生/217



第一章
我的身世之谜

我叫精子，外号小蝌蚪。人们在显微镜下能观察到我的身影。我长着一颗椭圆形的头，有一根长长的尾巴，在精液中活泼灵动地游来游去，活像一只只小蝌蚪。

我的身长60微米，分头部和中段、尾三部分。头长4~5微米，宽2.5~3.5微米。我最重要的部位就是头部了，它主要由浓缩的细胞核构成。染色质高度致密，并常有大小不等的不规则空泡。我的细胞核里面，藏着男主人的生殖遗传密码，男主人把这些DNA信息交给我，赋予我一个神圣的使命，就是替他完成生殖大任，为他生儿育女，传宗接代。这可是非同小可的任务，常常是他一家六口人（包括他们小夫妻、夫妻双方的父母）眼巴巴地盯着我，看我什么时候能够完成这件家族重任。

我头上戴着一顶帽子，这不是一顶普通的布帽、呢子帽或是皮帽，这顶高科技的帽子里装着大量的糖类和几种溶酶体的酶。医生给我的这顶帽子起个名称叫做“顶体”。我顶体中的酶是为了将来溶解女性卵细胞外围的透明带和放射冠，它是受精过程中的利器，好比是我的开路先锋，或者叫做我的冲锋枪也可以。

我拖着一条长长的尾巴，又称做鞭毛。尾巴的长度是头部长度的10倍。它是我向前游动的主要动力来源。靠着它，我可以向前冲击，游过输精管、精囊腺、前列腺、尿道，以及女性的阴道、子宫颈、子宫，直达输卵管。我的终极目标是在那里幽会卵子小姐，并与她结为秦晋之好。

就在我刚刚开始介绍自己的时候，我忽然听到一个轻蔑的声音，说：“小精子，你别神气了，你美不了几天了，很快就该下岗了。你知道吗？科学家已经造出了人造精子，谁还稀罕你呀！”

哦，这信息我知道，我也相信现代科学技术可以创造奇迹。

来自英国纽卡斯尔大学的研究小组宣布并在国际知名学术刊物《发育细胞》上发表了这一突破性成果。这项研究的负责人是生物学家卡里姆·纳耶尼亚，他先前成功地利用老鼠干细胞培育出精子。

英国媒体报道，研究人员首先提取男性胚胎干细胞，借助化学物和维生素催化，使它们转变为早期精子细胞，接着培育为成熟精子。其间发生一系列细胞分裂。

在显微镜下观察，这种人造精子与人类正常精子类似，拥有头部和尾巴，可以游动。纳耶尼亚说，它们还拥有正常精子所特有的蛋白质和染色体。

他说，这是一批“完全成熟、具有实用性”的精子，能够与人类卵细胞结合，最终发育成胚胎。

一些媒体说，科学家未来还可能将女性干细胞培育成卵细胞，届时均为人造的精子 and 卵细胞结合后将产生人造婴儿。

人造精子一方面可以使不育男性有望拥有自己的孩子，另一方面有助于人类更多地了解不育症。通过发现精子在培育过

程中存在的缺陷，科学家可能找到治疗不育症的良策。

纳耶尼亚说，男性不育问题日益严重，“人造精子能让研究人员详细了解精子的形成过程，有助于更好地了解男性不育的原因。这种了解能帮助我们找到新方法去帮助那些无法生育的夫妇，使他们拥有遗传自身基因的后代”。

他说，人造精子还可以帮助科学家研究精子在产生过程中如何受到各种毒素影响。他举例说，白血病患者在接受化学疗法后可能无法生育，“我们以后将可以在实验室研究污染和营养对精子的影响”。

纳耶尼亚希望，将来利用成年男性皮肤细胞开展实验同样能够取得成功。一旦成功，从理论上说，即便死者也能“生儿育女”。

一些科学家对纳耶尼亚的研究成果提出质疑，认为可信度需要进一步检验。

英国设菲尔德大学生物学家艾伦·佩西说，虽然纳耶尼亚培育出的细胞具有人类精子的一些特征，但根据介绍，人类精

