

健康的男人

Man's Health

健康的性

從幼到老

性醫學的正確觀念與保健之道

美國東方醫學博士

美國大學中醫學教授

孫榮良醫師 著

陽萎、早洩、腎虧、遺精、前列腺病
等症狀之病因與治療方式

健康的性，彩色的人生

健康的男人 健康的性

——從幼到老，性醫學的正確觀念與保健之道

美國東方醫學博士／美國大學中醫學教授

孫榮良醫師 ◎著

晨星出版

健康的男人健康的性

——從幼到老，性醫學的正確觀念與保健之道

作者	孫榮良
企劃編輯	吳怡芬
執行編輯	林宜君
繪圖	游雅茜
美術編輯	林姿秀
發行人	陳銘民
發行所	晨星出版有限公司台北編輯室 台北市106羅斯福路二段95號4F-3 TEL:(02)23620993 23620953 FAX:(02)23691275 E-mail:service-taipei@morningstar.com.tw http://www.morningstar.com.tw 行政院新聞局局版台業字第2500號
法律顧問	甘龍強律師
印製	知文企業(股)公司 TEL:(04)23581803
初版	西元2006年12月
總經銷	知己圖書股份有限公司 郵政劃撥：15060393 〈台北公司〉台北市106羅斯福路二段95號4F-3 TEL:(02)23672044 FAX:(02)23635741 〈台中公司〉台中市407工業區30路1號 TEL:(04)23595819 FAX:(04)23597123
定價 250 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換) ISBN-10: 986-177-071-2 ISBN-13: 978-986-177-071-0 版權所有・翻印必究	

目錄

CONTENTS

自序 2

推薦序一 / 林宗旦 4

推薦序二 / 謝偉峰 6

前言 12

● 面對男性疾病應有的健康心態 12

● 何謂男科？ 13

第一篇 認識男性的身體

● 第一章 男性生殖器官的構造 24

● 第二章 男性生殖器官的功能 29

● 第三章 男性生理特點 35

一、腎藏精 36

二、腎主命門之火 40

三、腎主水 41

四、腎開三竅 42

● 第四章 男性病機特點 44

一、基本病機特點 44

二、六淫病機特點 46

三、情志勞傷病機特點 49

四、臟腑病機特點 51

五、氣血病機特點 55

● 第五章 男科疾病治則 56

一、治則 56

二、治法 57

第二篇 臨床常見症狀與病例探討

- 男性疾病之簡易自我診斷表 62
- 第一章 腎虧 67
 - 一、何謂腎虧？ 67
 - 二、病因 68
 - 三、醫案 71
 - 四、特別提示 85
- 第二章 陽萎 86
 - 一、何謂陽萎？ 86
 - 二、病因 87
 - 三、醫案 92
 - 四、如何自我判斷陽萎 107
 - 五、特別提示 108
- 第三章 早洩 109
 - 一、何謂早洩？ 109
 - 二、病因 110
 - 三、醫案 114
 - 四、特別提示 120
- 第四章 遺精 121
 - 一、何謂遺精？ 121
 - 二、病因 122
 - 三、醫案 125
 - 四、特別提示 130
- 第五章 不射精 131
 - 一、何謂不射精？ 131
 - 二、病因 132
 - 三、醫案 134
 - 四、特別提示 136
- 第六章 前列腺腫大 137

一、何謂前列腺腫大（增生）症 137

二、病因 139

三、醫案 141

四、特別提示 143

● 第七章 血精症 144

一、何謂血精症 144

二、病因 144

三、醫案 145

四、特別提示 148

● 第八章 不育症 149

一、何謂男性不育症 149

二、病因 149

三、醫案 155

四、特別提示 156

● 第九章 腫瘤——前列腺癌 157

一、何謂前列腺癌 157

二、病因 158

三、醫案 159

四、特別提示 162

第三篇 孫醫師談男性從出生到年老的生理和心理變化

● 第一章 出生至二十歲男性身心變化 164

一、生理的改變 164

二、心理的轉變 169

三、醫師感言 172

● 第二章 二十歲至二十九歲男性身心變化 174

一、生理變化 174

二、心理變化 176

- 三、醫師感言 178
- 第三章 三十至三十九歲男性身心變化 180
 - 一、生理變化 180
 - 二、心理變化 182
 - 三、醫師感言 185
- 第四章 四十至四十九歲男性身心變化 187
 - 一、生理變化 187
 - 二、心理變化 189
 - 三、醫師感言 190
- 第五章 五十至五十九歲男性身心變化 193
 - 一、生理變化 193
 - 二、心理變化 197
 - 三、醫師感言 198
- 第六章 六十歲至老的男性身心變化 200
 - 一、生理變化 200
 - 二、心理變化 203
 - 三、醫師感言 205

第四篇 保健與養生之道

- 第一章 飲食、生活與運動 208
 - 一、飲食（附食療） 208
 - 二、生活 217
 - 三、運動 217
- 第二章 穴道的針灸與按摩 221
 - 一、穴道 221
 - 二、針灸治療 231
 - 三、心得與體會 231

健康的男人 健康的性

——從幼到老，性醫學的正確觀念與保健之道

美國東方醫學博士／美國大學中醫學教授

孫榮良醫師 ◎著

晨星出版

健康的男人 健康的性

男科病主要指男性的性功能障礙，包括陽萎、早洩、前列腺病……等等。中醫在男科疾病治療上歷經幾千年下來，已經累積相當豐富的醫療資訊與著作，甚至無以數計的臨床病例，都被鉅細靡遺的記錄下來，同時研究出不少有效方劑，並為現代醫學以科學的方式證實有效，中國人在中醫學上的超凡智慧，也愈來愈被世人重視和依賴。雖然近四、五年來西藥「威而鋼」問世，由於效果快速，風行一時，但幾年來累積的病例顯示，該藥並非適用於所有男性，如有心血管疾病、糖尿病或者特殊慢性病者，即不宜服用，而且該藥所產生的副作用亦迭有所聞，甚至有導致死亡情形，促使許多男性回頭尋求中醫這歷經幾千年經驗累積的醫學來治療。

個人從事中醫男科治療多年，從美國至台灣，發現由於飲食、生活習慣不同，發病的病症也明顯不同。台灣地



區近幾十年來，工商發達，媒體、網路暢通，是故以往中老年才會發生的男性問題，逐漸發生在二、三十歲的輕、中年身上。

國人過去由於觀念傳統保守，羞於啓齒求醫，但現在不管任何年齡層，都已逐漸接受「有病求醫」的觀念，有些夫妻甚至一同前來，可見國人對性之觀念已大大改變。在醫師眼中沒有男性、女性之分，只有患者，所以勇於面對「病症」才是上策。

本書著眼中醫常見之性功能障礙，如陽萎、早洩、腎虧、遺精等症之病因病理及治療方式，並提出臨床醫案來討論分析，以及所用藥物之典故與趣聞給一般民衆了解，做為初步的自我保健之道，但有病應立刻就醫才是正途。

孫榮良 2008/8/20

健康的男人 健康的性

隨著人類文明的進步，現代人的思想愈來愈開放，連帶的在過去被認為最隱私的「性禁忌」，都已能被公開討論、研究、發表、報導，甚或實驗與嘗試，加之網路資訊的氾濫，情色訊息的傳遞無遠弗屆且防不勝防，許多青少年的心智都還處在沒有能力過濾正確的「性資訊」階段，卻因為身體逐漸成熟，但觀念被誤導的狀況下，發生不正確的性行為，甚而性氾濫，對爾後身體的健康，乃至社會的風氣，產生了許多負面的影響，其間的隱憂，實在令人憂慮。

孫榮良君此書出版，詳細闡述男性從幼到老的性生理與性心理的正確觀念與保健之道，並以其多年的臨床經驗，就各類型醫案反推相關臨床症狀，深入淺出，不但適合一般男性朋友閱讀，也是父母對孩子性教育的參考書籍，更足以提供學術討論和研究。

孫榮良君學貫中西，曾在美國擔任執業醫師近二十年，累積了相當豐富的臨床經驗，在我所交過學生之中，表現卓越，今日欣見他的專著出版，我特為文推薦，希望大家能善用此書，增加更多正確的性知識，健康一生。

中國醫藥大學 資深教授

林宗四 謹識 2006/9/8

健康的男人 健康的性

根據四十年前的研究顯示，男性發生性功能的障礙與年齡成正比，二十歲以下為0.1%，二十至三十歲為0.3%，三十至四十歲為1.9%，四十至五十歲為6.7%，五十至六十歲18.4%，六十到六十五歲為25%，六十五至七十歲為27%，七十至八十歲為75%。但現代人性觀念開放、性資訊氾濫，青少年初嘗禁果的年齡不斷下降，加之現代人飲食不正常與生活失調的比率大幅上升，雖無正確的研究數據，但可確信的是，男性性功能障礙的比率，在各年齡層都有大幅的提升，對國民健康與家庭幸福的影響值得社會正視，而政府相關機構更應尋求預防措施，以維繫國民的健康。

孫榮良醫師分別在美國與台灣行醫多年，也是我所指導的中西醫學博士生中最出類拔萃的一位，尤其在男性性功能障礙的病理研究與臨床治療上有極為深入且豐富的經

驗，而其視病猶親的態度與詳細問診的專業，令我印象深刻，真是一位不可多得的好醫師。

《健康的男人，健康的性》這本專論男性生理的書籍出版，可謂讀者的福音，書中處處顯現孫榮良醫師累積多年的行醫經驗與臨床實證，是在此領域中不可多得的好書。健康與青春是全世界所有人夢寐以求的美好希望，長久以來，不管傳統醫學、西方醫學，甚至直到今天的奈米科技，皆致力讓人們家庭生活更美滿。但願此書的出版，能讓讀者在人生的輝煌歲月中，更加豐采。

台北醫學大學教授 前南加大醫學院教授

謝偉峰 醫學博士 2006/9/8

目錄

CONTENTS

自序 2

推薦序一 / 林宗旦 4

推薦序二 / 謝偉峰 6

前言 12

● 面對男性疾病應有的健康心態 12

● 何謂男科？ 13

第一篇 認識男性的身體

● 第一章 男性生殖器官的構造 24

● 第二章 男性生殖器官的功能 29

● 第三章 男性生理特點 35

一、腎藏精 36

二、腎主命門之火 40

三、腎主水 41

四、腎開三竅 42

● 第四章 男性病機特點 44

一、基本病機特點 44

二、六淫病機特點 46

三、情志勞傷病機特點 49

四、臟腑病機特點 51

五、氣血病機特點 55

● 第五章 男科疾病治則 56

一、治則 56

二、治法 57

第二篇 臨床常見症狀與病例探討

- 男性疾病之簡易自我診斷表 62
- 第一章 腎虧 67
 - 一、何謂腎虧？ 67
 - 二、病因 68
 - 三、醫案 71
 - 四、特別提示 85
- 第二章 陽萎 86
 - 一、何謂陽萎？ 86
 - 二、病因 87
 - 三、醫案 92
 - 四、如何自我判斷陽萎 107
 - 五、特別提示 108
- 第三章 早洩 109
 - 一、何謂早洩？ 109
 - 二、病因 110
 - 三、醫案 114
 - 四、特別提示 120
- 第四章 遺精 121
 - 一、何謂遺精？ 121
 - 二、病因 122
 - 三、醫案 125
 - 四、特別提示 130
- 第五章 不射精 131
 - 一、何謂不射精？ 131
 - 二、病因 132
 - 三、醫案 134
 - 四、特別提示 136
- 第六章 前列腺腫大 137

一、何謂前列腺腫大（增生）症 137

二、病因 139

三、醫案 141

四、特別提示 143

● 第七章 血精症 144

一、何謂血精症 144

二、病因 144

三、醫案 145

四、特別提示 148

● 第八章 不育症 149

一、何謂男性不育症 149

二、病因 149

三、醫案 155

四、特別提示 156

● 第九章 腫瘤——前列腺癌 157

一、何謂前列腺癌 157

二、病因 158

三、醫案 159

四、特別提示 162

第三篇 孫醫師談男性從出生到年老的生理和心理變化

● 第一章 出生至二十歲男性身心變化 164

一、生理的改變 164

二、心理的轉變 169

三、醫師感言 172

● 第二章 二十歲至二十九歲男性身心變化 174

一、生理變化 174

二、心理變化 176