

李兴广 司银楚◎主编



百姓养生堂

老中医教你找回男人本色

男性中医保健养生



由“渣男”变“男神”，
一本教您做强壮男人的指导书！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



百姓养生堂

老中医教你找回男人本色

男性中医保健养生

李兴广 司银楚◎编著

图书在版编目(CIP)数据

老中医教你找回男人本色 / 李兴广, 司银楚编著. —青岛:
青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-5141-5

I. ①老… II. ①李… ②司… III. ①男性—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第013969号

老中医教你找回男人本色

男性中医保健养生

(百 姓 养 生 堂)

- 编 著 李兴广 司银楚
策 划 中海盛嘉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068820(传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 Annie
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
开 本 16开(787mm×1092mm)
印 张 17
字 数 300千
印 数 1-6000
书 号 ISBN 978-7-5552-5141-5
定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

前言

男人如山，女人如水。男人是家庭的顶梁柱，是女人避风躲雨的港湾。作为丈夫，男人为女人顶起整片天空，作为父亲，男人为子女撑起整个世界。这也意味着，男人承受着更重更大的压力，更容易受到疾病的困扰。

世界卫生组织发布的报告显示，男性平均预期寿命比女性短5年左右，2015年全球人均寿命是71.4岁，其中男性69.1岁，女性73.8岁。调查显示，在美国人死亡的十大原因中，男性比女性更有可能死于其中的9种疾病；英国癌症研究中心的研究数据表明，男人患癌概率比女人高60%，一旦患癌死亡率更高；在中国，冠心病常被老百姓认为“重男轻女”，因为男性的发患者数是女性的两倍多……种种迹象表明，男人在自我健康管理方面远远没有女性积极主动，在家庭中常常是健康“落后分子”。

男性健康状况堪忧，与男性的生活方式有很大的关系。比如，男性在饮食上更偏爱油炸食品和动物脂肪，吸烟、酗酒等问题更普遍，有定期运动习惯的人数也远远低于女性。

此外，男性对自身疾病不够重视。在疾病面前，男性会尽量保持坚强，不表现出自己的疼痛，因此经常对自己的病症估计过低，不愿意去看医生。他们给出的原因依次是：太忙了、觉得看医生小题大做、担心

检查出问题、不愿向医生透露隐私等。

身体是革命的本钱，作为家庭的顶梁柱，男性的健康问题同样不容忽视。按照中医“治未病”的原则，做好男性病的预防工作，以期降低发病率和复发率，具有与治疗同等重要的意义。男性疾病的主要预防途径有：掌握基本的性知识；重视婚前检查、教育及指导；注意生理卫生，防止邪毒侵袭；提倡早期就诊，早期治疗；注意防止医源性伤病等。

本书从传统中医治疗男科疾病出发，兼顾现代西医疗法，详尽介绍常见的男性疾病的中西医疗法以及日常养生知识，不仅是一本养生保健指南，更是一本实用医学手册，在注重现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养生和日常保健的功用实效，给予男性读者全面的医学指导和健康呵护。



目录

第1章 13

伤不起的男人，老中医教你找回男人自信

无论时代如何发展，
无论女性的地位如何提高，
男人永远是家庭的顶梁柱，
是强者与力量的象征。
在家庭中凭借着自身坚实的臂弯，
男人肩负起家庭的重担，
为家人撑起一片天。
男人的健康是一切幸福的起源，
从关注开始，
让男人更自信、更担当。

- 14 男人的健康更要讲科学
16 是谁在控制着猛男的激情
18 中医眼中的男性生殖系统生理功能

第2章 21

要想更男人，从爱护自己身体开始

男性生殖系统从认知开始：
生殖腺睾丸，具有产生精子和合成分泌男性激素的功能；
附睾，有暂时储存精子和促进精子继续发育成熟的功能；
输精管，有输送精子的功能；
射精管，射精进入男尿道；
男尿道，将精液排出体外；
附属腺体，具有分泌适宜精子生存的弱碱性液体的作用。

- 22 睾丸
23 阴囊阴茎
24 输精管道
26 附属腺
27 精液
28 精子

第3章 31

医生陪你去检查，告别难言之隐

健康监测，
询问病史是男科疾病诊断的首要环节，
是获取诊断的线索。

病史及体检，
是诊断男科疾病的最基本步骤。
以此得到的信息为基础，
再进行必要的实验室检查和选择性的特殊检查。

- 32 病史采集
- 34 体格检查
- 36 实验室检查
- 38 超声检查
- 40 X线检查
- 41 CT检查
- 42 MRI检查
- 43 内窥镜检查

第4章 45 左手西医 右手中医,恢复自信不是问题

严重的环境污染，
造成了人类精子质量的明显下降。
生活中的多种有害物质，
放射性污染，电磁波、热辐射、核辐射、化学污染，
皆可破坏睾丸的正常组织结构，
造成睾丸组织变性、萎缩，
甚至坏死，而干扰和影响生精过程，
导致不育。

- 46 西医男科学的健康诊疗法
- 50 中医男科学的健康诊疗法

第5章 61 男科心理问题不容小觑，解除心魔更健康

医者对患者只知道下诊断做治疗，
而对患者的其他情况，
尤其是心理状态不闻不问，
一无所知，
要治好病就很难。
人患病不仅有机体组织器官的病理改变，
更重要的还有心理改变，
故治病须先医其心，
而后疗其身。

- 62 男性人格特征
- 64 男性绝育心理
- 66 男性更年期心理
- 67 遗精心理

- 68 手淫心理
70 男科疾病的心理特点
72 与医生谈谈心，让难言之隐不再羞涩

第6章 75 求医不如求己，做自己的保健医生

按照中医“治未病”的原则，
做好男性病的预防工作，
以期降低发病率和复发率，
具有与治疗同等重要的意义。
普及性知识教育，
重视婚前检查、教育及指导，
注意生理卫生，
防止邪毒侵袭，提倡早期就诊，
早期治疗，
注意防止医源性伤病。
健康是体格上、精神上、社会上完全的安逸状态，
而不只是没有疾病或不衰弱。
用与环境的适应程度来定义健康，
把人与环境联系起来理解健康是一个进步。

- 76 普及性知识
78 保健与养生
80 中医男科护理
82 一味中药保健康，拯救男性囚徒之困

第7章 89 远离前列腺疾病，健康运动做起来

前列腺疾病一直都是让男人难以启齿的疾病。
男性患上前列腺疾病主要有三种，
前列腺炎、前列腺增生和前列腺癌。
它们的预防、诊断和治疗，
希望大家重视，
保持健康。
那么你知道患上前列腺疾病的原因有哪些吗？
如何预防呢？
大家一起来看看吧！

- 90 急性前列腺炎
92 慢性前列腺炎
94 前列腺增生
96 前列腺癌
98 前列腺—精囊结核



第8章 101

不惧性功能障碍，让男性雄风不减

你知道怎样预防性功能障碍吗？

性功能障碍怎么预防？

性功能障碍注意事项有哪些？

本章教您如何从日常生活各个方面预防性功能障碍的发生，包括饮食预防、运动预防等。

- 102 阳痿
- 106 阴茎异常勃起
- 108 早泄
- 110 遗精症
- 114 不射精

第9章 119

揪住不育元凶，慧眼识病让生育不受威胁

生命体来源于父母的生殖之精。

肾气旺盛，脏腑功能协调；

天癸产生，启动生殖之精的化生；

性功能正常，保证精气的排泄；

男女生殖之精能相互融合，

男精女血，孕育新的生命。

精子的成熟障碍，

会直接影响精子的质量，

出现形态、运动能力等方面的异常变化，

影响男性生育能力。

- 120 男性生育
- 123 男性不育的真正原因
- 126 少精不育
- 128 死精不育
- 130 弱精不育
- 132 无精不育
- 134 畸精不育
- 136 多精不育
- 138 滞精不育
- 140 免疫性不育
- 142 男性节育

第10章 145

呵护阴囊、睾丸，生命源头的保护经

这类疾病与人们从事的职业有关。

这类疾病与居住的环境有密切的关系。

急性阴囊湿疹相当于“糜烂期”，
慢性阴囊湿疹相当于“干燥期”。
不可小觑的疾病元凶，
威胁着生命源头的安全。
认真呵护，
从读懂保护经开始。

- 146 急性阴囊湿疹
- 150 慢性阴囊湿疹
- 152 阴囊血肿
- 153 阴囊感染
- 154 阴囊瘙痒
- 156 阴囊丝虫病
- 158 附睾结核
- 160 睾丸鞘膜积液
- 162 附睾炎
- 164 细菌性睾丸炎
- 166 病毒性睾丸炎
- 168 隐睾症
- 169 睾丸痛
- 170 不育症
- 172 阴囊肿瘤
- 174 附睾郁积症
- 176 阴囊坏疽
- 178 阴囊急性蜂窝组织炎

第11章

181 消除精囊炎、输精管炎，让生命通道畅通无阻

精囊炎、输精管炎……
不可小觑的炎症，
找到不育的“元凶”，
解救身处尴尬的自己。
老中医总结典籍精髓，
运用临床经验，
教你安全有效的方法，
打通精子的输送通道，
疏通生命线，
成就“爸”业的梦想。

- 182 精囊炎
- 184 输精管炎
- 186 精索静脉曲张

第12章 189

破解生殖器疾病迷局，重焕男性精气神

男性的生殖器官健康，
关系着人类的繁衍，
关系着家庭的幸福和社会的稳定。
很多不良生活习惯会损害男性生殖健康，
容易引起男性不育症和性功能障碍，
堪称男性生殖健康的“杀手”，
对此要重视。

- 190 龟头包皮炎
- 193 缩阳症
- 196 阴茎硬结症
- 198 射精痛
- 200 阴茎痛
- 202 阴茎短小症
- 204 阴茎癌

第13章 207

精液病事关下一代，必须打赢的精子战

人会生病，
精子也会。
作为孕育新生命的重要参与方，
精子的“体质”，
直接决定了它能否顺利游到卵子身边。
成功受孕，
要求精子有数量，
还得有质量：
有速度，
还要有激情。

- 208 血精症
- 210 脓精症
- 212 逆行射精

第14章 215

拒绝性传播疾病，洁身自好是最好“疫苗”

治疗男性性病，
贵在早发现早治疗，
通常会起到事半功倍的效果。
预防性病的最佳方法是做好中间环节，
即切断传播途径的工作。
这包括——洁身自好，杜绝不洁性交等。

- 216 生殖器疱疹

- 218 艾滋病
- 223 梅毒
- 226 淋病
- 228 软下疳
- 230 性病性淋巴肉芽肿

第15章

233

泌尿系统不畅，肾脏也遭殃

人体泌尿系统，负责排出身体多余的钙、尿酸、嘌呤等代谢物质。如果经常熬夜，会影响肾脏排毒。

让上述多余物质沉淀在肾脏内，造成短暂的高尿酸血症。

长此以往，就可能形成结石，影响肾脏健康。

呵护身体，养护肾脏，从保护泌尿系统开始。

- 234 泌尿结石
- 237 赤白浊
- 238 肾结核
- 240 膀胱肿瘤
- 242 肾癌

第16章

245

击碎疑难杂病，成就魅力型男

男科杂病，男性的精、痿、育诸疾以外的其他疾患。

“小洞不补，大洞吃苦。”

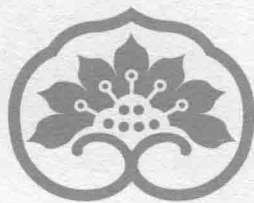
这一民间谚语，用来忠告一些忽视平时小病的男性也很合适。

若小病不治，就有可能耽误病情，甚至引起大病。

治病求本，积极寻求疾病发生的来源，从而达到治愈疾病的目的。

做魅力型男，要从重视自身健康开始。

- 246 男性乳腺发育症
- 248 须疮
- 250 男性型脱发
- 252 男性更年期综合征
- 254 腹股沟斜疝
- 256 阴汗症
- 258 色欲伤
- 260 男性性交痛
- 262 性欲亢进
- 264 阴冷
- 266 癯闭
- 270 男性性早熟



百姓养生堂

老中医教你找回男人本色

男性中医保健养生

李兴广 司银楚◎编著

图书在版编目(CIP)数据

老中医教你找回男人本色 / 李兴广, 司银楚编著. —青岛:
青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-5141-5

I. ①老… II. ①李… ②司… III. ①男性—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第013969号

老中医教你找回男人本色

男性中医保健养生

(百 姓 养 生 堂)

- 编 著 李兴广 司银楚
策 划 中海盛嘉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068820(传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 Annie
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
开 本 16开(787mm×1092mm)
印 张 17
字 数 300千
印 数 1-6000
书 号 ISBN 978-7-5552-5141-5
定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

前言

男人如山，女人如水。男人是家庭的顶梁柱，是女人避风躲雨的港湾。作为丈夫，男人为女人顶起整片天空，作为父亲，男人为子女撑起整个世界。这也意味着，男人承受着更重更大的压力，更容易受到疾病的困扰。

世界卫生组织发布的报告显示，男性平均预期寿命比女性短5年左右，2015年全球人均寿命是71.4岁，其中男性69.1岁，女性73.8岁。调查显示，在美国人死亡的十大原因中，男性比女性更有可能死于其中的9种疾病；英国癌症研究中心的研究数据表明，男人患癌概率比女人高60%，一旦患癌死亡率更高；在中国，冠心病常被老百姓认为“重男轻女”，因为男性的发患者数是女性的两倍多……种种迹象表明，男人在自我健康管理方面远远没有女性积极主动，在家庭中常常是健康“落后分子”。

男性健康状况堪忧，与男性的生活方式有很大的关系。比如，男性在饮食上更偏爱油炸食品和动物脂肪，吸烟、酗酒等问题更普遍，有定期运动习惯的人数也远远低于女性。

此外，男性对自身疾病不够重视。在疾病面前，男性会尽量保持坚强，不表现出自己的疼痛，因此经常对自己的病症估计过低，不愿意去看医生。他们给出的原因依次是：太忙了、觉得看医生小题大做、担心

检查出问题、不愿向医生透露隐私等。

身体是革命的本钱，作为家庭的顶梁柱，男性的健康问题同样不容忽视。按照中医“治未病”的原则，做好男性病的预防工作，以期降低发病率和复发率，具有与治疗同等重要的意义。男性疾病的主要预防途径有：掌握基本的性知识；重视婚前检查、教育及指导；注意生理卫生，防止邪毒侵袭；提倡早期就诊，早期治疗；注意防止医源性伤病等。

本书从传统中医治疗男科疾病出发，兼顾现代西医疗法，详尽介绍常见的男性疾病的中西医疗法以及日常养生知识，不仅是一本养生保健指南，更是一本实用医学手册，在注重现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养生和日常保健的功用实效，给予男性读者全面的医学指导和健康呵护。



目录

第1章 13

伤不起的男人，老中医教你找回男人自信

无论时代如何发展，
无论女性的地位如何提高，
男人永远是家庭的顶梁柱，
是强者与力量的象征，
在家庭中凭借着自身坚实的臂弯，
男人肩负起家庭的重担，
为家人撑起一片天，
男人的健康是一切幸福的起源，
从关注开始，
让男人更自信、更担当。

- 14 男人的健康更要讲科学
16 是谁在控制着猛男的激情
18 中医眼中的男性生殖系统生理功能

第2章 21

要想更男人，从爱护自己身体开始

男性生殖系统从认知开始！
生殖腺睾丸，具有产生精子和合成分泌男性激素的功能；
附睾，有暂时储存精子和促进精子继续发育成熟的功能；
输精管，有输送精子的功能；
射精管，射精进入男尿道；
男尿道，将精液排出体外；
附属腺体，具有分泌适宜精子生存的弱碱性液体的作用。

- 22 睾丸
23 阴囊阴茎
24 输精管道
26 附属腺
27 精液
28 精子

第3章 31

医生陪你去检查，告别难言之隐

健康监测，
询问病史是男科疾病诊断的首要环节，
是获取诊断的线索。