

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

常见男性病的 中医预防和护养

主编 周家乐 执行主编 陆永嘉

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

常见男性病的 中医预防和护养

主编 周家乐 执行主编 陆永嘉

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

图书在

常见男性
(沪上中
ISBN 978

I. 常…

中国版本

常见男性
周家乐
责任编辑

复旦大学
上海市国

网址: <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 6.125 字数 146 千
2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12072-1/R · 1534

定价: 22.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道
服務人民健康事業

賀《沙上中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤剡



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院科学教授 嵇东辉

2013.9.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 汤传明

总 主 编 施 杞

执行总主编 金义成 黄琴峰

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹仁发 陈汉平 黄琴峰 黄振翘

金义成 施 杞 吴焕淦 徐敏华

严隽陶 赵粹英 周家乐

丛书策划 石德响

常见男性病的中医预防和护养

编委会

主 编 周家乐

执行主编 陆永嘉

编 委(按姓氏拼音排序)

曹玲仙 季 杰

陆永嘉 周家乐



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总主编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有临床经验几十年的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病

人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中重点介绍经络、腧穴、穴位按压、推拿手法、养生功法,也有大量的食疗知识,还有简单的草药使用,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患

者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话,依然是我们医生责无旁贷的天职所在。

本系列丛书的分册主编均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书计11分册,其内容遍及中医血液科、中医男科,以常见病证为篇名,首先简要介绍“疾病概况”,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。针灸养生包括中风、老年病、脊柱病、白领人士、准妈妈,推拿包括小儿推拿、功法、手法及膏方等,以中医基础理论和经络理论为指导,对针灸推拿常见的经络、腧穴、操作方法进行详细的介绍。其次着重介绍“养生指导”,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养

措施,如药物养护、情志养护、起居养护、饮食养护、运动养护、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则是通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用。力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述,图文并茂。

上海中医药大学老教授协会会长



Preface

前言

健康长寿是人们永恒的追求，自古以来不变的话题。从远古到现在，养生修身方法层出不穷。《素问·上古天真论》岐伯回答黄帝：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这就是要求人们知法度，养生修身，才能健康长寿。笔者在 50 余年的临床中，遇到求治阳痿、早泄患者甚多，究其根本原因，不外乎手淫、纵欲、吸烟、狂饮、暴食、熬夜等。

上古圣人皆曰：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”古人注重四气变化。春生，夏长，秋收，冬藏。圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。所以四时阴阳，万物之根本，圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。对于万物沉浮于生长之门，不能逆其四时之气，逆其根，伐其本，坏其真。故曰：“圣人

治未病而不治已病”，此之谓也。古代的养身术，多种多样，尽管采取的方式不同，但其最终的目的都是为了延年益寿。其中比较实用的有如下几种：导引术养生、吐纳养生、四时调摄养生、调神养生、饮食养生、起居养生、丹药养生。

中国古代就有关于男性的性生活的记载，例如《中国古代房中术考》从文化角度与历史角度对于古代房中术进行了有关的考证与研究。这些问题的研究，已经在现代西方形成了专门的研究学科 sexology，中国古代叫做房中术，其中涉及方剂、神仙、医经等。同时这些内容也与生活饮食起居等内容密切相关，食色，性也。房中术及有关的医书，是古代指导夫妇性生活实用的书籍，最早在《汉书·艺文志》中就有相关记载，原本而言，这类事情是非常严肃的事情，不是消遣娱乐的项目。

男子生殖养生，离不开心、肾、脾、肝。“心者，君主之官，神明出焉”肾为先天之本，主生殖，脾为后天之本，脾气充盈，输布津精，精藏于肾，肾气充盈，涵养肝木，肝主筋，其经环绕阴器，肝气衰微，纵筋废而不能行故也。《黄帝内经》曰：“丈夫二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”青春之时，当自爱。吾于临床 50 余年，每遇阳痿、早泄之士，究问病史，大多有早年手淫，自慰之恶习；熬夜起居无常之陋习，故应遵循古

训：饮食有节，起居有常。不妄作劳以耗散其精，不以酒为浆，不酗酒、不吸烟，不以妄为常，不醉以入房，要珍惜其精，要懂得持满，调燮肾、脾、肝之气，能有满意的性生活，家庭和合，社会安定，是之谓也。

周家乐



Contents

目 录



第一章

总论..... 1

第一节 对男科学的认识..... 1

第二节 现代医学对男性病的认识..... 2

第三节 中医学对男性病的认识..... 9



第二章

关注幼儿健康..... 14

第一节 隐睾..... 14

第二节 睾丸扭转..... 17



第三章

呵护青少年成长..... 20

第一节 包皮过长与包茎..... 20

第二节 嵌顿包茎..... 21