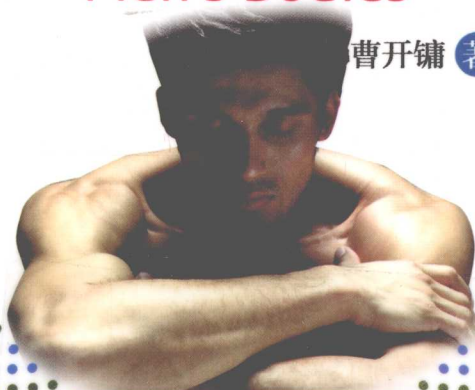




曹开镛 谈男人养生丛书

The Secrets of Men's Bodies

曹开镛 著



YZLI0890152983

男人身体秘密

男人不可不知的身体隐秘，男人必须了解的玉茎养生。

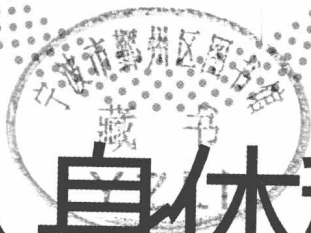


哈尔滨出版社

HARBIN PUBLISHING HOUSE



曹开铺 谈男人养生丛书



曹开铺 著

男人身体秘密

The Secrets of
Men's Bodies



YZLI0890152983



哈尔滨出版社

HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

男人身体秘密 / 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 - 0114 - 8

I. ①男… II. ①曹… III. ①男性生殖器疾病 - 中医
治疗法 IV. ①R277.57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 084023 号

书 名: 男人身体秘密

作 者: 曹开镛 著

责任编辑: 李毅男 张学伟

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.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@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: 6.75 字数: 115 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 - 0114 - 8

定 价: 18.80 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 连增林 王久源 宾 彬 曹利东

副主编 (以姓氏笔画为序)

王润和 李晋生 吴 骏 张树藩 周大成

桑德理 黄成仁 谢叁哲

参加编写人员 (以姓氏笔画为序)

王久源 成都中医药大学附属医院

王润和 北京曹开镛中医医院

李晋生 北京中研同仁堂医药研发有限公司

连增林 北京中研同仁堂医药研发有限公司

吴 骏 美国华盛顿市针灸中心

张树藩 天津曹开镛中医男科医院

周大成 北京中研同仁堂医药研发有限公司

宾 彬 广西中医学院第一附属医院

桑德理 新加坡中医健保医药针灸诊所

黄成仁 新加坡中医师公会

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

谢叁哲 新加坡中医健保医药针灸诊所

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

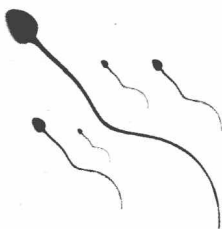
王润和 男,1945年8月出生于天津,汉族,大专学历。曾从师

于天津著名中医王季儒先生。从事医疗工作40余年。同著名中医男科专家曹开镛教授一起创建男科医院，并从事中医男科临床、教学工作。擅长治疗男女不育不孕症、性功能障碍、前列腺疾病等，同时还擅长内科疾病的治疗。

曾参加《中医男科学》、《中医男科系列丛书》等著作的编写工作。有《阳痿治疗十法》、《谈阳痿从肝论治》、《谈谈如何提高中医疗效》等十几篇论文发表。

现任世界中医药学会联合会男科专业委员会秘书长、国际中医男科学会副主席兼秘书长、中华中医药学会男科学会副秘书长、北京曹开镛中医医院副院长。

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、天津法制心理学会常务理事。著作有《海河笔踪》、《男科名医曹开镛》、《神针张大千》、《潇洒人生》等。并参与了《中医男科系列丛书》、《男科专家谈药膳丛书》、《曹开镛谈男人养生丛书》的写作。



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的改善,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。

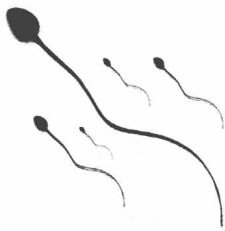
曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。我读后感到这套丛书有三大特色:一是科学性。以曹开镛教授为代表的海内外中医专家,都有丰富的临床经验,他们以中医学为立论基础,又融合了现代医学的先进成果,集古今中外养生保健的精华于一体,具有严谨性和科学性。二是普及性。这套丛书以通俗易懂的语言,全面介绍了男性养生的方方面面,诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等,是一套普及中医养生知识,指导“未病先防,已病防变”,推广健康理念,促进男性自我保健、延年益寿的好书。三是实用性。这套丛书提出的许多养生方法和技巧,都具有现实可操作性,它对男性的养生实践将给予具体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

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男科分会主任委员。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，改善人们生活质量，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实用学科，也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性的养生，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男科分会的一批男科专家，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

目录

我的生成与正常形体/1

- 一、胚胎第九期我开始萌生/2
- 二、胎儿B超已经见到我雏形/5
- 三、刚出生的我就会排尿/7
- 四、我的形体由哪些组织构成/11
- 五、我的正常形体/13

我的功能与作用/17

- 一、我是历代性崇拜的圣物/18
- 二、传宗接代由我完成/21
- 三、体液代谢排泄废物/26
- 四、生理需要“性福”享受/28

我的好伙伴——睾丸/39

- 一、睾丸和我相伴长大/40
- 二、我射出的精子是它制造/44
- 三、睾丸甘为无名英雄/47
- 四、我与好伙伴患难与共/49

我这一生的甜、酸、苦、辣/57

- 一、甜——性爱之美/58
- 二、酸——早泄的酸涩/65
- 三、苦——阳痿的苦楚/76
- 四、辣——太监与“人妖”的辛辣/87

我的典型病症/91

- 一、腰杆不硬——阳痿/92
- 二、腰杆僵硬——阳强/94
- 三、临阵脱逃——早泄/95
- 四、张弓之箭——不射精/97
- 五、腰杆抽筋——阳缩/98
- 六、腰杆长东西——阴茎硬结/99
- 七、身材短小——阴茎短小/100
- 八、腰杆折断——阴茎折断/103

九、犹抱琵琶半遮面——包皮过长/105

中医拯救使我再获生机/107

- 一、阳痿症中医治疗的典型病例/108
- 二、早泄症中医治疗的典型病例/142
- 三、不射精症中医治疗的典型病例/152
- 四、阳强症中医治疗的典型病例/164
- 五、性冷淡症中医治疗的典型病例/168
- 六、阳缩症中医治疗的典型病例/172
- 七、阴茎硬结症中医治疗的典型病例/173

我的养生之道/177

- 一、适应季节顺时保护/178
- 二、注意卫生保持清洁/184
- 三、性事生活注意适度/187
- 四、辛辣食物不能过度/194
- 五、心情愉快青春常驻/195
- 六、勤练“铁裆”常葆阳刚/198
- 七、食疗呵护滋补肾阴/199
- 八、衣服舒适安居乐业/201

**我的生成
与正常形体**

我玉茎当然也像其他器官一样，在怀胎十月的生长过程中逐渐形成。那么，我是从何时开始生长的呢？胎儿的性别要在何时才能够准确地鉴别出来？婴儿时期的我需要哪些特别的照顾呢？成年后我的结构是什么样的，有哪些需要注意的呢？您将会在本章得到这些问题的答案。

一、胚胎第九期我开始萌生

我在胎儿生长的过程中是什么时候开始出现和形成的呢？首先，我们要知道，男性是由性染色体XY决定的，Y染色体携带有决定向男性分化发育的遗传基因，它在胚胎向男性分化过程中起着关键性作用，即决定了一个人的遗传性别是男性。卵子受精后，包含了一些遗传信息，决定了我的存在或者是我的姐妹的降生，这个时期已经决定了我的命运，决定是否会有我的孕育和产生。我真正的萌生、增长并形成我的雏形，是从我的父母产生的精



子、卵子的结合、受精开始，当来源于父母的被称做决定性别的XY染色体配对后，我的命运就已经确定了。虽然此时还看不到我今后的身体，看不到我的身材是否标准，但是却暗中包含了那些潜在的信息，因此说此期已经基本决定了我的命运，尽管在以后的生长过程中还会受一些因素（内环境等）的影响，可能会发生一些变化，但是基本上已经确定了。下面，让我们从胎儿在母亲体内的生长开始说起。

按照胎儿生长的速度可以将母体的妊娠分为三个时期，第一阶段是妊娠0~3个月，我们可以称为妊娠早期；第二个阶段是妊娠4~6个月，称为妊娠中期；第三个阶段是妊娠7个月以后，可以称为妊娠晚期。

其中，妊娠0~3个月间，孕妇的体重增加比较缓慢，胚胎的质量还不到50克，此时是胚胎各组织器官形成时期，也是男性生殖系统的胚胎分化发育过程，这个过程大致可分为三个阶段。第一个阶段从怀孕至第7周，男女胎儿只有性染色体的差异，没有生殖器官及性腺上的区别。一般从怀孕后第6周开始，胎儿出现原始性腺、原始生殖管道（苗勒氏管和午非氏管），以及中性外生殖器原基，它们都具有向男、女两个方向发展的可能性。原始性腺的外层皮质可分化发育成睾丸，内部的髓质可分化发育成卵巢；午非氏管可分化发育成输精管、精囊腺、射精管，而苗勒氏管则可形成子宫、输卵管、阴道的内三分之二；中性外生殖器原基可分别形成男性的阴茎和阴囊，或者女

性的阴蒂、大小阴唇和阴道。可见，胚胎初期，每个胚胎都具有向男女两性分化的物质基础，究竟向哪个方向发展，则由性染色体上控制性别的基因决定。第二个阶段从孕后第8周开始，Y染色体上的睾丸决定基因使原始性腺向原始睾丸分化，并具有分泌雄激素的作用，这就是性腺分化时期。原始性腺分化则要在怀孕后第12周，胎儿的外生殖器开始分化，我也就从这时开始悄悄地萌生了。在这个时期理论上可以从性腺的性别区分出男女胎儿了，但是此时判断胎儿的性别的准确率较低，原因在下文将会提到。第三个阶段大约从怀孕后第9周开始，在睾丸分泌雄激素和抗苗勒氏管激素的作用下，苗勒氏管开始退化了，午非氏管逐渐分化发育成输精管、精囊腺，随之外生殖器原基分化发育成阴茎和阴囊。大约在怀孕后第14周左右，男女胎儿的内、外生殖器官就有了显著的差异。这个时期雄激素的作用很重要，若在某些病理情况下，严重缺少雄激素，则基因为男性的胎儿会向女性分化过程发展；反之，雄激素作用过强，基因为女性的胎儿也可出现男性化，如出现阴茎体等。胎儿这个时期对环境因素包括母体供给的营养比较敏感，所以一旦母体所在的环境不健康，将会对胎儿的生长产生较大的影响。

妊娠4~6个月，是孕妇体重增加非常迅速的时期，新生儿的质量一般在3 200克左右，而在这个阶段胎儿的质量就在1 200克左右，可见此阶段的关键。所以妊娠4~6个月期间是孕妇重