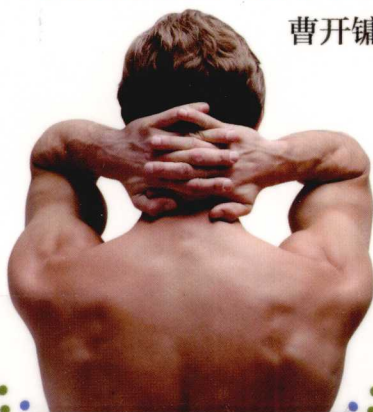




曹开镛 谈男人养生丛书

# Prostate Problems in Men

曹开镛 著



YZL10890162980

# 男人与前列腺

了解前列腺，掌握男人养生之道，开启幸福之门！



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE



曹开镛 谈男人养生丛书



曹开镛 著

# 男人与前列腺

Prostate  
Problems in Men



YZLI0890162980



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

男人与前列腺 / 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 978-7-5484-0131-5

I. ①男… II. ①曹… III. ①前列腺疾病—中医治疗  
法 IV. ①R277.57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 084013 号

**书 名: 男人与前列腺**

作 者: 曹开镛 著

责任编辑: 李毅男 王洪启

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](http://www.hrbcbbs.com) [www.mifengniao.com](http://www.mifengniao.com)

E-mail: [hrbcbbs@yeah.net](mailto: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: 7.25 字数: 125 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 978-7-5484-0131-5

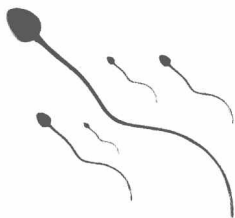
定 价: 20.00 元

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

## 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。

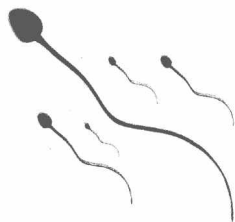
曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。我读后感到这套丛书有三大特色:一是科学性。以曹开镛教授为代表的海内外中医专家,都有丰富的临床经验,他们以中医学为立论基础,又融合了现代医学的先进成果,集古今中外养生保健的精华于一体,具有严谨性和科学性。二是普及性。这套丛书以通俗易懂的语言,全面介绍了男性养生的方方面面,诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等,是一套普及中医养生知识,指导“未病先防,已病防变”,推广健康理念,促进男性自我保健、延年益寿的好书。三是实用性。这套丛书提出的许多养生方法和技巧,都具有现实可操作性,它对男性的养生实践将给予具体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

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

### 前列腺：男人的快乐与痛/1

#### 男人前列腺是干吗的/5

- 一、外形酷似栗子/6
- 二、扼守雄关要津/8
- 三、结构精细复杂/11
- 四、功能内外兼容/14
- 五、前列腺的“五怕”/20

#### 前列腺与周边的器官/029

- 一、前列腺与尿道：密不可分/30
- 二、前列腺与膀胱：时有争斗/33
- 三、前列腺与精囊：相互感染/35
- 四、前列腺与精阜：共守精关/42
- 五、前列腺与直肠：紧紧相贴/44

## **少年期前列腺没有忧愁/47**

- 一、胚胎发育生根发芽/49
- 二、沉睡状态不易患病/50
- 三、少年患病四大诱因/51

## **青壮年期前列腺炎症缠身/61**

- 一、频频发炎追根溯源/64
- 二、易患难愈多有苦衷/78
- 三、炎症治疗十大误区/91

## **中老年期前列腺腺体增生/113**

- 一、增生发福六大因素/114
- 二、腺体增生步步发展/123
- 三、确诊增生八项检查/130
- 四、治疗增生分五步走/137

## **怎样预防前列腺癌/153**

- 一、前列腺癌的诱发因素/155
- 二、早期发现前列腺癌/166

三、预防前列腺癌的三个牢记/172

## **前列腺的十大养生之道/193**

一、规律生活/194

二、不沾烟酒/197

三、不要久坐/198

四、不忍精憋尿/200

五、劳逸结合/202

六、保暖避寒/204

七、勤洗外阴/205

八、避免食辣/208

九、性伴勿多/210

十、多喝白水/212



**前列腺：  
男人的快乐与痛**

前列腺是男人的快乐之源，美满的性生活离不开前列腺；同样，前列腺也是男人的痛苦之源。为数众多的男人患有多种前列腺疾病，如前列腺炎、前列腺肥大、前列腺癌等，这让许多男人难以摆脱前列腺带来的种种痛苦。

前列腺是男人独有的生殖器官之一，是男人最大的附属性腺。因为功能特殊、作用特殊，前列腺成为影响男性的性生活和生殖系统的重要器官，在男性的成长、发育和衰老的整个过程中，都发挥了重要作用。迄今为止的前列腺医学著作、科普读物大都是这样介绍前列腺的。可是就在本书即将出版之际，一份杂志刊出一篇文章，称女性也有前列腺。这篇文章指出：提起前列腺，人们往往本能地认为前列腺是男性的“专利”，其实女性也有前列腺。

长期以来，女性前列腺一直被认为是一个发育不全的退化器官，被称为“尿道旁腺”。但捷克的一位病理学家经过20多年的研究发现，女性前列腺并非退化器官，而是一个功能健全的器官，具有和男性前列腺同样的组织构成，它的分泌物具有和男性前列腺液一样的化学成分。2001年，这位专家有关女性前列腺的研究成果最终说服了美国解剖学术部联邦委员会的各国专家，他们同意在新版的《组织学术语》中以“女性前列腺”取代“尿道旁腺”。这意味着女性前列腺被现代医学正式承认。

其实早在1672年，一位叫格拉夫的荷兰解剖学家就介绍过

“女性前列腺”，并指出它的功能是产生使女性性欲增强的黏液性分泌物，刺激“女性前列腺”所产生的快感与刺激男性前列腺所引起的快感是一致的。但是，本书是探讨男性前列腺的书，对于女性前列腺，只能留待日后探讨。

前列腺的疾病给亿万男人带来数不清的痛苦。据一些男科专家统计，前列腺的各类疾病患者占全部男科病患者的一半，中国有一亿五千万男人患急慢性前列腺炎、前列腺肥大、前列腺癌，而性功能障碍疾病患者有一亿名，男性不育症患者约五千万人。

再从疾病对男人生活质量的影响来看，性功能障碍既影响夫妻生活，又可能破坏家庭和谐和感情稳固。不育症影响传宗接代，缺少天伦之乐。这些都是痛苦的，但是这两种男科病只造成精神和心理的痛苦，顶多也就是性欲满足不了，快乐的感受少了，客观地说，那并不是很痛苦的疾病。如果男人工作忙碌、事业辉煌，这类难言之隐是可以忽略不计的。因为它不得吃，不得睡，更没有生命之虞。可是前列腺疾病就大不一样了，不管是前列腺炎、前列腺增生还是前列腺癌，它们带来的种种症状，如尿频、尿急、尿不尽，会阴部的酸、胀、痛，进而发展到尿潴留、血尿、肾功能衰竭，不仅痛苦多，而且后果严重，甚至危及生命。





**男人前列腺  
是干吗的**

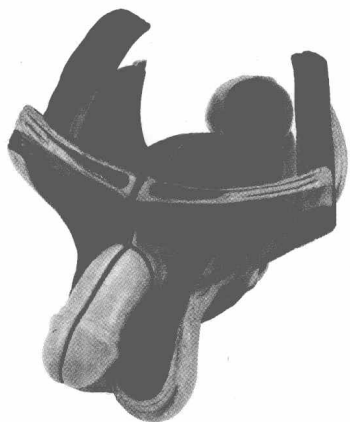
## 一、外形酷似栗子

成年人的前列腺是一个如栗子大小的灰白色纤维肌肉腺体组织，围绕着尿道的上端、位于膀胱的下方。成年人正常前列腺的体积（上下、前后及左右径）为4.0厘米×2.0厘米×3.0厘米，重量为8~20克。

前列腺的上端宽大，略有凹陷，称为前列腺底，与膀胱颈

相连接，有尿道穿过。下端尖细，称为前列腺尖，向下与尿生殖膈相连接。在略近前列腺底的中央有尿道穿入，贯穿前列腺底后，再由腺尖穿出。左右射精管则在前列腺底的后部穿入，开口在尿道。

前列腺位于盆腔内，在耻骨联合下缘耻骨弓之后、直肠之前，由狄氏筋膜将前列腺与直肠隔开。前列腺呈圆锥体状，上与膀胱颈相接，下至尿生殖膈。前列腺围绕前列腺部尿道，其1/3在尿道之前，2/3在尿道之后，可分为前面、后面及下侧面。前面凸隆，与耻骨联合相对，后面平坦，与直肠相邻。直肠指诊时，可触及前列腺两侧叶，略微隆起，习惯上称为左叶和右



叶。两侧叶之间有一凹陷，称为中间沟或前列腺沟。

“栗子”是人们对前列腺的“昵称”，男人之间一提到“栗子出毛病了”，立刻就意会到是前列腺“造孽”了。许多人以为前列腺一直就是一颗栗子模样，其实，前列腺的模样是随着人体的发育，随着年龄的增长而不断变化的，“栗子”仅仅是前列腺成年之后一段时间的“靓丽”身段。

前列腺是一个有明显特征的器官。在男人的幼年、少年时期，前列腺只有杏核大小，腺管细如发丝。自从到了青春时期，前列腺就热情活泼起来了。前列腺分泌的液体滋养润滑着精子，男人正当激情燃烧的岁月，一两天、三四天就要激情一把，前列腺也拼命工作，源源不断地供给精浆。前列腺和精阜协同动作，把快感和高潮传递给男人的大脑，男人在射精的一刹那是最幸福的时刻。男人快乐，前列腺当然也快乐。而在男人50岁之后，生理正常的情况下，前列腺就会萎缩，变得像鹌鹑蛋般大小。大约有一半的男人，他们的前列腺会肥大膨胀起来，像鸡蛋、鹅蛋般大小，有的甚至如同柚子那么大。偌大的一个前列腺悬在膀胱之下，包绕挤压着尿道，让男人想尿尿不痛快，想射精也射不畅快，精液只能缓缓流出。伴随着前列腺的增长，男人的尿频、尿痛、尿不尽、尿潴留、腰酸、背痛、会阴坠胀等不适接踵而来，前列腺疾病成为男人挥之不去的烦恼。他们渴望“栗子”，惧怕“柚子”，可是面对一天天长大的“柚子”却又束手无策，只能哀叹道：“拿你怎么办？前列