

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”，调治结合

明明白白细说生活常见病 专家解读疾病 帮你找到调养良策

寻找疾病根源 破译疾病密码 做自己的健康医生

男科病

用药宜忌与日常调养

健康是福 健康是金

关晓萍 编著

本书献给渴求健康的患者朋友

教你从病理入手，根据不同症状，正确用药

合理膳食，注重调养

NANKEBING

YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

生命的底线是健康，不生病才是大智慧
可怕的不是疾病本身，是对疾病的无知和恐惧
多管齐下，全面提高生命质量

黑龙江科学技术出版社

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”，调治结合

男科病

用药宜忌与日常调养

关晓萍 编著

NANKEBING

YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男科病用药宜忌与日常调养 / 关晓萍编著. —— 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5388-6847-0

I. ①男… II. ①关… III. ①男性生殖器疾病—用药法 ②男性生殖器
疾病—防治 IV. ①R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 221710 号

男科病用药宜忌与日常调养

NANKEBING YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

编 著 关晓萍

责任编辑 闫海波

装帧设计 刘 洋

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版·2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6847-0/R·1959

定 价 26.80 元

目录 Contents

了解男性的生理结构 1

男性生殖系统是由哪几部分构成的 / 1

阴阜有什么生理作用 / 1

阴茎的生理作用 / 2

阴囊的生理作用 / 2

睾丸的生理作用 / 3

附睾的生理作用 / 3

输精管和精索有什么生理作用 / 4

前列腺的生理作用 / 4

精囊腺有哪些生理作用 / 4

什么是尿道球腺 / 5

认识各类男科疾病 6

男科有哪些特殊疾病 / 6

哪些生活习惯易导致男科病的发生 / 7

从事哪些职业的男性易患男科病 / 7
为什么中年男性易患男科病 / 9
男科病的病因 / 9
如何判断自己是否患有男科病 / 9
哪些男科病属于先天畸形 / 10
造成生殖器损伤的原因 / 10
生殖系统感染造成的原因 / 10
男性神经异常是怎么回事 / 11
什么是内分泌失调 / 11
为什么说治疗男科病心理调节最重要 / 12
男科疾病患者为什么不可讳疾忌医 / 12
男性为什么应警惕精神抑郁 / 13
男性生殖系统常见肿瘤有哪些 / 14

男性性功能障碍 16

什么是男性性功能障碍 / 16
性功能障碍的发病原因 / 16
男性性功能障碍主要分哪些类型 / 17
什么是器质性与功能性障碍 / 17
什么是原发性与继发性障碍 / 18
什么是境遇性性功能障碍 / 18
男性应怎样来调节性心理疲劳 / 18
男性性功能障碍患者常存在哪六大心理误区 / 19
为什么长期性压抑易导致性功能障碍 / 20
性功能障碍患者可怎样进行自我宣泄 / 21
为什么婚外性生活会导致性功能障碍 / 21

为什么知足常乐能降低患性功能障碍的发生几率 / 22

性功能障碍的治疗原则是什么 / 23

男性性生活障碍 25

什么是阴茎勃起障碍 / 25

引起阴茎勃起障碍的原因 / 26

何谓阴茎异常勃起 / 26

阴茎异常勃起的症状 / 27

引起阴茎异常勃起的因素有哪些 / 27

治疗阴茎异常勃起通常有哪两种方法 / 27

什么是性欲障碍 / 28

性厌恶和性欲减退者的症状是怎样的 / 29

哪些疾病会造成性欲低下 / 29

导致性欲低下常见有哪些心理因素 / 30

何谓性交障碍 / 31

什么是射精障碍 / 32

引起射精障碍的原因 / 32

如何治疗不射精症 / 33

为什么强忍不射精易导致性功能障碍 / 33

男科病患者可怎样提高性欲 / 34

为什么性功能低下者不可滥用壮阳药 / 35

男性早泄症 36

何谓早泄 / 36

哪些原因会引起早泄 / 36
早泄患者常有哪些错误认识 / 37
早泄分哪几种类型 / 38
新婚发生早泄的原因 / 38
预防早泄可采用哪些办法 / 39
性生活中如何防止早泄的情况发生 / 40
怎样用冥想法延长做爱时间 / 41
怎样用"捏挤法"防止早泄 / 41
为什么早泄患者不宜重复过性生活 / 42
非器质性早泄患者应怎样过性生活 / 43
频繁的性生活为什么会致遗精 / 44
为什么夫妻同治有助于早泄的康复 / 44
治疗早泄通常可用哪三种疗法 / 46
治疗早泄的心理疗法 / 46

男性不育症 48

怎样才算是患男性不育症 / 48
男性不育症分几种类型 / 48
造成男性不育通常都有哪些原因 / 49
为什么不科学的性生活容易导致不育 / 50
男性不育患者应克服哪些心理误区 / 51
如何看精液常规检查报告单 / 52
治疗男性不育症可用哪些方法 / 52
如何用中成药治疗男性不育症 / 53

青少年人群中常见的男科病 54

青少年男科病有哪些 / 54

隐睾的症状 / 54

包茎和包皮过长的症状 / 55

鞘膜积液的症状 / 55

隐睾对身体健康有哪些危害 / 55

精索静脉曲张有哪些危害 / 56

如何治疗精索静脉曲张 / 56

何时是治疗隐睾的最佳时机 / 56

为什么包皮过长、包茎应手术治疗 / 57

男性性病 59

什么是性病 / 59

哪些疾病易被误诊为性病 / 59

男性性病的危害 / 60

什么是淋病 / 61

淋病的危害 / 61

何谓非淋菌性尿道炎 / 62

如何防治非淋菌性尿道炎 / 62

什么是梅毒 / 63

如何防治梅毒 / 63

何谓尖锐湿疣 / 64

尖锐湿疣的临床症状 / 65

如何防治尖锐湿疣 / 65

如何防治淋病 / 66
什么是软下疳 / 66
软下疳的治疗原则 / 67
药物治疗软下疳 / 67
何谓生殖器疱疹 / 67
生殖器疱疹有哪些临床表现 / 68
何谓艾滋病 / 69
患艾滋病会出现哪些症状 / 70
治疗艾滋病通常有哪些药物 / 70
夫妻间怎样预防艾滋病 / 71
为什么不可产生性病能自愈的心理 / 71

男性勃起功能障碍 73

什么是ED症 / 73
ED会造成哪些不良后果 / 73
哪些人易患ED / 74
哪些疾病可造成ED / 74
ED可能是哪些疾病的前兆 / 74
阳痿是怎样区分的 / 74
哪些药物可造成ED / 74
诊断阳痿通常分哪四个步骤 / 75
造成阳痿的器质性原因有哪些 / 76
老年人为什么易患器质性阳痿 / 77
性生活突然中断对ED患者有什么害处 / 78
生活中如何预防阳痿的发生 / 78
慢性疲劳为什么容易造成阳痿 / 78

如何通过心理疗法治疗ED / 79
ED患者就医时应注意哪些问题 / 80
如何用行为疗法治疗ED / 80
那些药物可治疗ED / 81
怎样防治因长期疲劳造成经常性的性生活失败 / 82
为什么老年人性生活有规律不易患阳痿 / 82
一时性阳痿患者应怎样过性生活 / 83
为什么吸烟容易导致阳痿 / 83
为什么酗酒会直接导致阳痿 / 84

男性前列腺疾病 86

前列腺疾病是怎样分类的 / 86
何谓前列腺炎 / 87
前列腺炎的发病原因 / 87
何谓前列腺增生症 / 88
前列腺增生的病因 / 89
患前列腺增生将出现哪些征兆 / 90
如何防治前列腺增生 / 90
何谓前列腺结石 / 91
前列腺结石是怎样形成的 / 92
什么是前列腺癌 / 92
治疗前列腺疾病的四项原则 / 93
如何诊疗儿童前列腺炎 / 93
为什么蹲着排尿有益于前列腺炎 / 94
为什么新婚性生活频繁容易患前列腺炎 / 95
为什么适度性生活可缓解前列腺炎 / 96

前列腺增生患者如何过性生活 / 97
为什么前列腺增生患者宜早晨做爱 / 97

男科病患者日常保健常识 98

男科病患者生活中应坚持的原则 / 98
常走模特步为什么能增强性功能 / 98
怎样洗澡能增强性功能 / 99
患ED者为什么适宜热水坐浴和热敷会阴 / 100
哪些良好生活习惯可以预防早泄 / 100
为什么热水坐浴有益于前列腺炎 / 101
为什么前列腺炎患者不宜久坐马桶 / 102
经常踮脚尖对前列腺炎患者有什么益处 / 102
前列腺炎患者如何选择座椅 / 103
前列腺炎患者为什么不宜长时间开车 / 103
前列腺炎患者为什么不可长时间骑自行车 / 104
前列腺炎患者经常熬夜有什么害处 / 105
前列腺增生患者日常生活有哪八怕 / 105
为什么吸烟、酗酒可使精子减少 / 106
营养不良为什么容易导致不育 / 107
为什么经常“跷二郎腿”容易导致不育 / 107
经常洗桑拿为什么能导致不育 / 108
男性不育症患者为什么日常不可穿紧身衣裤 / 109
为什么穿化纤内裤容易导致男性不育 / 109
男性不育症患者为什么要远离电磁辐射 / 110
为什么男性不育症患者应远离尾气、油烟 / 111
可乐饮料能否损害男性的生育能力 / 111

有损于男性生育能力的环境和生活习惯有哪些 / 112

频繁手淫易产生哪些危害 / 113

男科病患者日常健身运动 114

性欲低下者为什么应加强运动 / 114

哪八种运动有助于提高性能力 / 115

阳痿患者宜经常进行哪些体育锻炼 / 116

有益于增强性功能的气功怎样做 / 117

有增强性功能效果的夫妻床上运动操怎样做 / 118

哪些健身法有益于治疗早泄 / 119

有助于治疗早泄的捶按健身操怎样做 / 120

哪4种运动可提高性欲 / 121

前列腺患者为什么不宜剧烈运动 / 121

为什么慢跑对前列腺有好处 / 122

遗精过频者应常做哪些运动 / 122

有益前列腺患者的腰部健身法怎样做 / 123

男科病患者日常饮食调养 125

男性性功能障碍患者怎样通过饮食来调养 / 125

前列腺疾病患者饮食调养方案 / 141

男性不育症患者饮食调养方案 / 157

男性生殖器肿瘤患者饮食调养方案 / 173

青少年男性疾病患者饮食调养方案 / 191

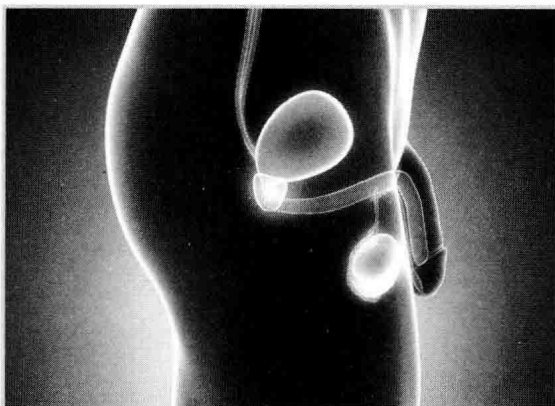
男性性病患者饮食调养方案 / 205

了解男性的生理结构



男性生殖系统是由哪几部分构成的

男性生殖器官由内生殖系统和外生殖系统两部分构成。外生殖器有阴阜、阴茎、阴囊；内生殖器由生殖腺、管道和附属腺体构成。生殖腺为睾丸；管道包括附睾、输精管、射精管、尿道；附属性腺由精囊腺、前列腺、尿道球腺、尿道旁腺构成。



男性的生殖过程是在中枢神经系统、下丘脑、垂体、睾丸性腺轴等内分泌腺调节控制下,通过精子的产生、成熟、运输和获能等一系列生理活动来完成的。

阴阜有什么生理作用

阴阜为耻骨前方的皮肤及丰富的皮下脂肪组织。成年男性的阴

阜上长有阴毛,是男性第二性征标志之一。

阴茎的生理作用

阴茎为男性重要的生殖器官之一,内有尿道通过,故又是泌尿系统的器官之一。

阴茎由一条尿道海绵体和两条阴茎海绵体组成。尿道海绵体前端膨大形成阴茎头,其前端有尿道外口,后端膨大形成尿道球。阴茎海绵体为结缔组织和平滑肌形成的海绵状结构,其内部有许多互通的小腔隙与血管相通,阴茎的皮肤薄而软,包绕阴茎头的皮肤皱襞被称为包皮。

阴茎是具有勃起功能的重要器官,受副交感神经控制,神经的作用使阴茎动脉血管扩张,静脉管腔部分闭合,由于静脉回流受阻,引起阴茎海绵体和尿道海绵体的充血膨大而勃起。

阴囊的生理作用

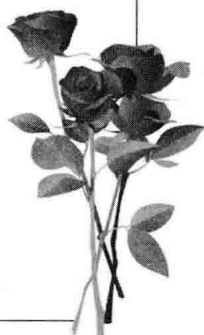
阴囊是皮肤和肉膜构成的口袋形结构,以肉膜形成的阴囊隔把

轻松一下

性病大全

某医学院病理科期末考试前,老师突然宣布考试题目就从某课堂上发的一批性病讲义里出,当时同学们没在意,此刻都慌了,就有了下面的对话——

“奇怪,明明记得我有艾滋的……怎么疱疹多一份?”“你有疱疹?给我!”一名同学在翻箱倒柜后,终于找到他支离破碎的讲义,于是兴奋地大叫:“我走运啦!我有淋病了。还有谁有艾滋呀?我所有的性病都全了,只缺艾滋……”



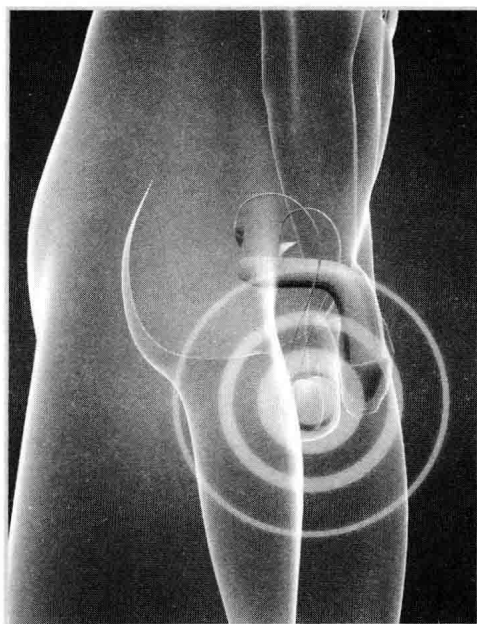


阴囊分成左右两个腔,每侧腔内装有睾丸、附睾和精索下段。这里是产生精子的地方。

睾丸的生理作用

睾丸是男子生殖系统的主要器官,具有产生精子和分泌雄性激素的功能。

睾丸藏于阴囊内,左右各一个,呈稍扁的椭圆形,可分为内外两面,前后两缘,上下两端。睾丸白膜将睾丸分成许多小叶,每个小叶内含有 2~3 个曲细精管。曲细精管壁含有不同发育阶段的雄性生殖细胞,其中成熟的生殖细胞就是精子。曲细精管之间的部分为睾丸间质,其中有许多间质细胞,能分泌雄性激素,对于男性生殖器官和男性的特征,如胡须、骨骼肌、喉结的发育和维持具有重要的作用。



附睾的生理作用

附睾附属于睾丸后缘及上端,分头、体、尾 3 个部分。其功能是贮存精子。

输精管和精索有什么生理作用

输精管和精索是附睾管的延伸部位,长约 30 厘米,从附睾尾部起始,沿睾丸内侧上升,通过皮下环、腹股沟管、腹环进入腹腔,弯向内下方入小盆腔,再向内跨过输尿管的前上方,到膀胱底斜向内下,输精管在此变粗,膨大,名为输精管壶腹,末端又变细,并与精囊腺的排泄管合成射精管,贯穿前列腺实质,开口于尿道的前列腺部。根据输精管的行走特点可分为 3 个部分:输精管睾丸部、输精管精索部和输精管部。

精索是由输精管精索部、睾丸动脉、蔓状静脉丛以及神经、淋巴管组成的圆索状结构,表面包有精索被膜。精索是睾丸、附睾和输精管静脉血和淋巴液回流的必经之路,其主要功能是保证睾丸的生精功能及成熟精子的输送。

前列腺的生理作用

前列腺大小与栗子相似。尿道起端从中间穿过,腺体后面有一浅沟,将前列腺分为左右两侧。当腺体实质有炎症或肥大时,由于坚韧的纤维膜限制,炎症或肥大的腺体向外围扩张,因而常可压迫尿道,使尿液排泄不畅并产生疼痛。

精囊腺有哪些生理作用

精囊腺位于前列腺的上方,输精管壶腹的外侧,膀胱底与直肠之间,左右各一,为椭圆形的肌性囊。其末端排泄管与输精管汇合成射精管,在尿道前列腺部开口于尿道,开口处称为射精管孔。既有存储精子的功能,又具有分泌功能。精囊的分泌物可稀释精液,并对阴道



和子宫处的酸性物质起中和作用，维持精子在阴道与子宫内活动时的生命力。

什么是尿道球腺

尿道球腺是一对致密的球状黏液腺，位于尿道膜部两旁的肌束内，排泄管开口于尿道球部。

温馨提示



男人吃什么滋阴壮阳

中医认为，无论男女，在患病时机体都会出现一些阴阳失调的症状，一旦阳刚的男人患了阴虚症，就必须以滋阴为主。阴虚多指津液亏损，多表现为低热、手足心热、午后潮热、消瘦、盗汗、口燥咽干、尿短赤、舌质红、少苔、脉数无力等症状。

此外，阴虚还分为胃(脾)阴虚、肺阴虚、肝肾阴虚、心阴虚等，它们都会有各自不同的典型症状。比如胃阴虚就伴有口干、口渴、大便秘结、干呕等表现。日常生活中，男性如果上述反应比较轻，可以采取下面的方法来滋阴。

首先，可选择一些药膳。用百合 30 克、白木耳 10 克、白米 30 克，加水 200 毫升煮粥，睡前 1 小时吃，能镇静安神，缓解虚烦不眠、入睡困难等症状。还可将 50 克西洋参打成细粉，装在空心胶囊中口服，每粒装 0.5 克，1 日口服 2 次，每次服 1-2 粒，适合阴虚的老年人长期服用。

其次，一些中成药能起到滋阴作用，可在咨询医生后服用。如天王补心丹，有助缓解心悸失眠、神疲健忘、梦遗、大便秘结、口舌生疮等症状，但不能与大蒜、萝卜、酒等同服。六味地黄汤(丸)对常出现心烦失眠、手足心热、遗精、腰膝酸软、潮热盗汗表现的男性效果不错。

提醒，滋阴药大多甘寒，凡脾胃虚弱、痰湿内阻、大便稀薄者不宜服用。