

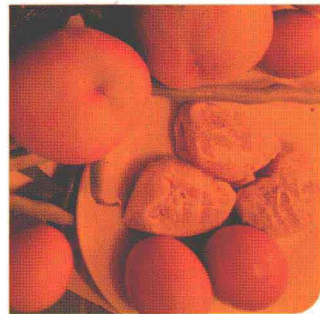
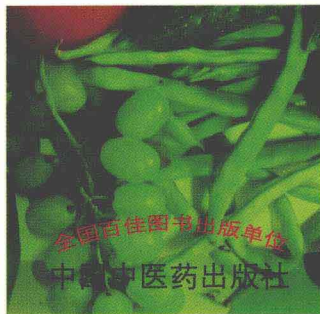
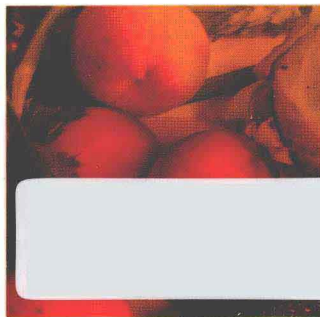
《家庭食养宝典》
系列丛书

JIA TING
SHI YANG
BAO DIAN

丛书主编 赵晓东 杨桂桂

家庭 食养宝典 男性篇

李东岳 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

《家庭食养宝典》系列丛书

丛书主编：赵晓东 杨桂桂

家庭食养宝典

男 性 篇

李东岳 © 编著

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭食养宝典·男性篇 / 李东岳编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5132-1426-1

I . ①家… II . ①李… III . ①男性—食物养生
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 078324 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力印刷装订厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 5 字数 106 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1426-1

*

定价 20.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

出版前言

.....

自古民以食为天，我们如今的医学科普工作，都离不开这个看起来很简单、很琐碎的小事。

可是，随着社会的发展，吃这件事却越来越成为老百姓心头的痛。我们深刻地感觉到，周围的很多人对吃什么、怎么吃，有着不少的困惑。面对现实，抛开环境污染、农药滥用等普通人无法扭转的局面，其实在我们的日常生活中，还有不少可以改进和调整的空间。

我们很高兴地看到，正在打开这本书的你，一定是认真地看待“吃”这件事。只有这样，你才愿意去思考，怎样让自己、自己挚爱的父母、儿女和亲爱的他（她）吃得更健康，更合理。

的确，如今吃东西，不只是吃饱，也是在品味一份情感，一份来自亲人的关爱。生活中的小毛病，不仅需要医生的治疗，还需要居家的食疗。

为此，我们策划了这套《家庭食养宝典》，分为老年篇、女性篇、男性篇、中学生篇和少儿篇，就是希望您全家的健康饮食和自我调养提供一点方便。

父母年事已高，吃点什么能够益寿延年？儿女活泼可爱，怎么吃才能健壮成长？你的他（她）每日操劳，吃点什么能够对抗衰老？自己辛苦工作，怎么吃才能减压防病？健康人怎么吃更合理，小毛病怎么吃好得快，在这套书里都能找到答案。

让我们尝试着放慢自己的节奏，照书里的食谱，每周为家人做几顿健康、可口的饭菜，看着他们慢慢品尝……

出版者

2013 年 5 月

目 录

“难言之隐”的相关话题1

 性功能障碍2

 什么是性功能障碍2

 性功能障碍的病因2

 性功能障碍的诊断3

 性功能障碍的预防5

 性功能障碍的治疗6

 老年男性的性功能障碍7

 何为阴茎勃起功能障碍8

 勃起功能障碍的症状8

 勃起功能障碍容易与哪些疾病混淆8

 勃起功能障碍的护理方法9

 如何预防勃起功能障碍10

 勃起功能障碍的中医病因11

 治疗阳痿的按摩方法11

 何为射精障碍13

 引起射精障碍的病因13

 射精障碍的危害14

 射精障碍的临床表现14

射精障碍的中医治疗·····	15
何为早泄·····	16
早泄的轻重程度如何划分·····	16
早泄的中医病因·····	17
早泄的分类·····	17
早泄的危害·····	18
早泄的中医治疗·····	18
何为逆行射精·····	19
逆行射精的中医病因·····	20
逆行射精的危害·····	20
逆行射精的治疗·····	21
逆行射精和不射精的区别·····	22
何为不射精·····	22
功能性不射精的原因·····	23
器质性不射精的原因·····	24
不射精的治疗·····	24
何为阴茎异常勃起·····	25
阴茎异常勃起的临床表现·····	25
阴茎异常勃起如何预防·····	26
不育症·····	27
何为不育症·····	27
发生不育症的原因·····	27
不育症的中医病因·····	31
不育症的常见中医分型·····	32

不育症的治疗原则·····	32
不育症的外科治疗·····	33
不育症的中药治疗·····	33
不育症的预防措施·····	34
不育症患者的中药禁忌·····	35
男人易走进四大误区·····	36
不育症的种类有哪些·····	38
不育症患者需检查哪些项目·····	38
不育症与先天性睾丸畸形和发育不良的鉴别·····	39
不育症与睾丸损伤的鉴别·····	39
不育症与睾丸炎症的鉴别·····	40
不育症与输精道梗阻的鉴别·····	40
不育症与生殖道感染的鉴别·····	41
何为免疫性不育·····	41
造成免疫性不育的原因·····	42
免疫性不育的危害·····	42
免疫性不育的治疗方法·····	44
垂体病变可导致男性不育·····	45
脑垂体异常影响男性生育的临床表现·····	45
影响生育的下丘脑病变·····	46
下丘脑疾病影响男性生育的临床表现·····	47
下丘脑疾病影响男性生育的诊断·····	48
肾上腺疾病可导致男性不育·····	48
可导致男性不育的肾上腺疾病有哪些·····	49

甲状腺功能异常性不育的表现……50

前列腺疾病……52

常见的前列腺疾病……52

前列腺疾病的危害……52

前列腺疾病患者的注意事项……54

前列腺疾病认识的七大误区……55

何为前列腺炎……57

前列腺炎的病因……57

前列腺炎的症状……58

急性前列腺炎的并发症……60

慢性前列腺炎的并发症……60

前列腺炎的临床诊断……61

慢性前列腺炎的鉴别诊断……62

前列腺炎的抗生素治疗……64

前列腺炎的中药治疗……65

前列腺炎的针灸治疗……66

前列腺炎的物理疗法……67

前列腺炎的按摩疗法……70

前列腺炎的预防……71

前列腺炎的痊愈标准……71

前列腺炎的危害和影响……72

何为良性前列腺增生……73

良性前列腺增生的治疗方法……73

良性前列腺增生的并发症……74

良性前列腺增生的预防·····	75
何为前列腺癌·····	75
引起前列腺癌的绝对危险因素·····	76
引起前列腺癌的相对危险因素·····	77
前列腺癌的临床表现·····	77
前列腺癌的鉴别诊断·····	79
前列腺癌的治疗·····	81
前列腺癌的预后·····	83
 科学的生活方式也很重要·····	 85
性功能障碍·····	86
饮食原则·····	86
远离酒精和可乐·····	87
适当饮茶有好处·····	87
适合性功能障碍患者的水果·····	88
心理性阴茎勃起功能障碍的保健护理·····	89
阴茎勃起功能障碍患者要养成良好的生活习惯·····	89
性生活也可导致阴茎勃起功能障碍·····	90
早泄患者的心理调节·····	93
为何新婚者易早泄·····	94
早泄患者预防八法·····	95
早泄患者的护理·····	96
不射精患者的生活注意事项·····	97
不射精患者的精神调理·····	97

阴茎勃起异常患者的心理护理·····	98
阴茎勃起异常患者的术后护理·····	98
不育症·····	100
不育症患者的自我调节·····	100
微波辐射可影响男性精液质量而导致不育·····	101
精子过多可导致男性不育·····	101
不育症患者吃什么好·····	102
内分泌异常性不育患者的生活调理·····	103
怎样预防内分泌失调·····	104
男性不育症患者怎样护理·····	105
得了少精症、弱精症该吃什么·····	106
饮食上怎么预防男性不育·····	107
男人常吃哪些食物可能会导致少精症·····	108
预防男性不育吃什么水果·····	109
患不育症的男性需多吃鱼肉荤腥·····	109
前列腺疾病·····	111
前列腺炎的诱发因素·····	111
前列腺炎患者的自我保健·····	113
前列腺炎患者的日常护理·····	114
前列腺炎患者的日常生活注意事项·····	115
慢性前列腺炎是否会影响生育·····	116
良性前列腺增生患者的生活注意事项·····	117
良性前列腺增生患者的饮食疗法·····	118

如何预防前列腺癌·····118

前列腺癌患者的日常生活护理·····120

天天健康菜谱 ·····123

性功能障碍·····124

炖羊肉·····124

清汤牛尾·····124

烤羊排·····125

白灼虾·····126

杜仲炖公鸡·····127

桃仁韭菜·····127

白切羊肉·····128

油爆大虾·····129

手扒羊肉·····129

凉拌韭菜花·····130

软炸虾仁·····131

酱制羊肉·····131

烧羊肉叉烧·····132

香菜羊肉饺·····133

覆盆粳米粥·····133

青椒罐·····134

人参莲子羹·····135

青小豆粥·····136

桃仁莲子粥·····136

虫草炖鸭……137

肉末海参羹……137

不育症……139

牛鞭膏……139

木耳冰糖羹……139

素补膏滋……140

软炸猪腰……140

前列腺疾病……142

肉桂粳米粥……142

竹香茶……142

甘芪炖瘦肉……143

炖麻雀……143

南瓜干贝……144

洋葱拌西红柿……144



“难言之隐”的相关话题



性功能障碍

什么是性功能障碍

男子性功能障碍是指男性性功能和性满足无能，常表现为性欲障碍、阳痿、早泄、遗精、不射精和逆行射精等。

性行为是本能的以精神心理活动为基础的生理活动，因而男子性功能障碍除部分因全身疾病和生殖系统疾病等器质性疾病所致外，大部分患者属于性心理功能障碍。

性功能障碍的病因

1. 性心理及性反应生理功能障碍

(1) 性欲唤起障碍：大脑皮质性兴奋或抑制异常，表现为性欲低下等。

(2) 阴茎勃起功能障碍：阳痿或异常持续勃起。

(3) 射精障碍：早泄、遗精、不射精或逆行射精。

(4) 感觉障碍：痛性勃起、痛性射精、性欲高潮减退、性欲缺失或不适当地延迟。

2. 与性功能障碍有关的器质性疾病

(1) 神经系统疾病：神经系统的肿瘤、损伤、炎症等，造成感觉、运动等功能紊乱而影响性功能。

(2) 全身性疾病：一些全身性、慢性消耗性疾病可引起性欲减退，如心脏病、结核病、重度营养不良、慢性肾衰竭、高血压、恶性肿瘤等。

(3) 内分泌系统疾病：糖尿病、性腺功能减退、下丘脑垂体病变、肾上腺皮质病变、甲状腺病变等。

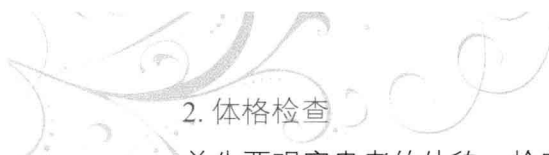
(4) 生殖系统疾病：生殖器发育异常、尿道下裂、阴茎海绵体硬结、阴茎阴囊象皮肿以及前列腺炎、精囊炎、精阜炎等慢性炎症。

(5) 其他：长期过量饮酒、吸烟，大量使用抗高血压药、抗胆碱能药，或雌激素等抗雄性激素药，以及铅或除味剂中毒。

性功能障碍的诊断

1. 病史

男性性功能可随年龄、性活动经历、健康状况、环境及个人心理因素的不同而变化，患者由于对正常性知识缺乏应有的认识，往往凭主观感觉和判断来评定自己的性功能状况。因此，必须详细询问患者的健康史和性生活史，弄清所述症状的确切含义。要了解患者的性欲状况、性变频度、阴茎勃起情况及持续时间、有无射精、既往有无手淫和遗精史，了解患者的工作环境、居住条件、婚姻状况、夫妇感情及性生活配合情况，以便对患者精神、心理和性功能作出全面的估计，有利于进一步检查和确诊。



2. 体格检查

首先要观察患者的外貌，检查第二性征的发育情况；检查外生殖器有无畸形、外伤，睾丸大小、质地、有无畸形。疑有生殖道炎症时，应做直肠指检，检查前列腺和精囊的大小、质地、有无压痛等情况。

3. 实验室检查

测定血浆睾酮、雌二醇、催乳激素、黄体激素、促滤泡激素以及甲状腺素和血糖。如血浆黄体激素增高，睾酮下降，则病变在睾丸；如血浆黄体激素和睾酮均降低，催乳激素增高，病变在视丘下；如血浆睾酮和甲状腺素同时增高，则与甲状腺功能亢进有关。疑有生殖道炎症时，可做前列腺液镜检。

4. 神经系统检查及其他

(1) 球海绵体肌反射：挤压阴茎头，刺激肛周皮肤，可引起球海绵体肌、坐骨海绵体肌、尿道周围随意肌、会阴浅横肌及肛门括约肌等肌群的收缩反射，并可通过肌电图记录。正常传导时间为 28 ~ 42 毫秒，神经源性阳痿及下神经元病变的患者，其反射时间延长。

(2) 阴茎夜间勃起测定：用体积描记器测定夜间阴茎的大小变化，即反映阴茎在夜间勃起的程度、勃起的次数和勃起持续的时间。正常阴茎的最大勃起差为 1.36 ~ 4.8 厘米，当周径增加 1.6 ~ 2.0 厘米时，即能获得有效的勃起坚度。功能性阳痿患者，阴茎夜间勃起正常。