



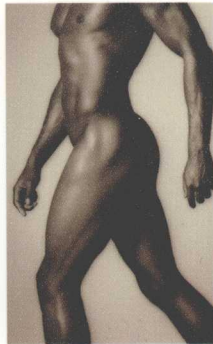
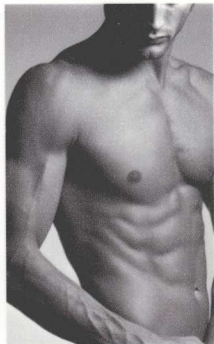
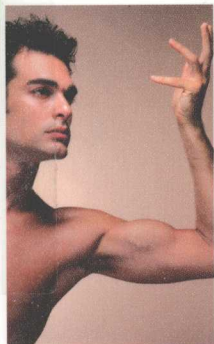
荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUICEHUAJIA.GONGZUOSHU

自我疗法

QIANLIEXIANBING
ZIWOLIAOFA

编著◎王强虎 相国庆

- ▲前列腺病男人的专利
- ▲前列腺疾病的饮食调理
- ▲前列腺疾病心理起居调养
- ▲前列腺疾病的经穴按摩
- ▲前列腺疾病的运动治疗
- ▲前列腺疾病的中西医治疗



前列腺病



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

前列腺病

自我疗法

QIANLIEXIANBING ZIWOLIAOFA

编 著 王强虎 相国庆

 人民军 醫 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

前列腺病自我疗法 / 王强虎, 相国庆编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5091-2477-2

I. 前… II. ①王…②相… III. 前列腺疾病—中西医结合疗法
IV. R697.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018899 号

策划编辑: 崔晓荣 杨越朝 文字编辑: 甄玉孔 责任审读: 李 晨
出版人: 齐学进
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927288
网址: www.pmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司
开本: 710mm×1010mm 1/16
印张: 10.75 字数: 162 千字
版、印次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~4500
定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

summary



内容
提要

前列腺病是男性的“专利”，给男性朋友的生活带来很大的影响。本书从前列腺疾病的饮食调理、心理和起居调养、经穴按摩、运动治疗、中西医治疗等方面为患者提供权威的医学指导。本书重点介绍了取材容易、操作简便、行之有效的一些便于前列腺病患者进行家庭康复治疗的方法，内容丰富，图文并茂，文字流畅，融知识性、科学性、实用性为一体，适合于前列腺病患者及基层医务工作者阅读。

preface

前言

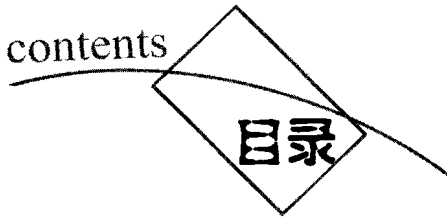
前列腺是男性生殖系统中最大的附属性腺体，具有产生前列腺液和参与生殖代谢的功能。前列腺液有营养精子、促使卵子受精及减低阴道中酸性的作用。前列腺是多数男性“多事”的地方，炎症、肥大、瘤和癌症等前列腺疾病是男性不可忽视的常见病。

前列腺炎症和前列腺增生是最为常见的前列腺疾病，前列腺炎约占泌尿外科成年男性患者的 25%~40%，全国目前至少有 2 000 万患者。前列腺增生俗称前列腺肥大，男性 55 岁以后均有不同程度的发病。由于前列腺增生病程缓慢，早期症状不明显，不易被重视。况且绝大多数的男性受传统观念的束缚及现实医疗条件的限制，常讳疾忌医，羞于启齿，往往延误治疗时机或误诊误治，影响了个人的健康及家庭的幸福。

本书就像家庭医师，向您详细介绍了前列腺疾病的饮食、运动、心理、起居、按摩、药物等方面的保健方案，能为您提供权威的医学指导，而且内容浅显易懂，方法宜于掌握，随时随地答疑解惑，使您远离前列腺疾病的困惑，拥有健康的生活。另外，本书还重点介绍了民间一些取材容易、操作简便、行之有效的治疗方法，以便于前列腺患者进行家庭康复治疗。本书内容丰富、图文并茂、文字流畅，融知识性、科学性、实用性为一体，适合于前列腺患者及基层医务工作者阅读。书中如有不妥之处，敬请批评指正。拥有此书，将使您从此告别前列腺疾病的烦恼！

编者

2008年6月1日于西安



第1章 前列腺病——男性的专利 / 1

- 一、前列腺的形状与位置 / 1
- 二、前列腺的结构 / 2
- 三、前列腺具有双重分泌功能 / 3
- 四、前列腺与泌尿活动的关系 / 3
- 五、前列腺病排尿异常的表现 / 3
- 六、容易出现前列腺问题的人群 / 4
- 七、前列腺炎多发的年龄段 / 6
- 八、急性细菌性前列腺炎的基本常识 / 6
- 九、慢性细菌性前列腺炎的基本常识 / 7
- 十、慢性无菌性前列腺炎的基本常识 / 8
- 十一、慢性前列腺炎的传染途径 / 8
- 十二、前列腺炎对人体的危害 / 9
- 十三、慢性前列腺炎的治愈标准 / 10
- 十四、诊断急性细菌性前列腺炎要查尿的原因 / 10
- 十五、B超对诊断前列腺炎的价值 / 10
- 十六、前列腺增生症的基本常识 / 11
- 十七、前列腺增生症的分期和各期表现 / 12
- 十八、前列腺增生多发生于老年男性 / 12

前列腺病自我疗法

- 十九、前列腺炎与前列腺增生的关系 / 13
- 二十、老年人可能同时患前列腺增生与炎症 / 13
- 二十一、前列腺增生症的危害和并发症 / 13
- 二十二、前列腺增生患者当心患尿毒症 / 14
- 二十三、前列腺疾病不治有癌变的可能 / 15
- 二十四、前列腺疾病确诊需要做的检查项目 / 16
- 二十五、中医对前列腺疾病的辨证分型 / 19

第2章 前列腺疾病的饮食调理 / 21

- 一、天然食物是调理前列腺疾病的首选 / 21
 - 1. 苹果——补锌抗炎 / 22
 - 2. 天花粉——清热泻火减水肿 / 22
 - 3. 绿茶——化石通淋防癌抗癌 / 23
 - 4. 南瓜子——治疗前列腺肥大有疗效 / 23
 - 5. 西红柿——预防修补受损细胞 / 23
 - 6. 枸杞子——抗衰老防突变 / 24
 - 7. 生姜——抗炎镇痛 / 25
 - 8. 韭菜——辛温补阳 / 26
 - 9. 麻雀肉——壮阳益精暖腰膝 / 26
 - 10. 羊肉——强身壮体 / 27
 - 11. 鹿肉——补脾益气温肾 / 28
 - 12. 狗肉——祛寒补肾壮阳 / 28
 - 13. 鹤鹑肉——人体的必需氨基酸库 / 29
 - 14. 鸽肉——扶助阳气强身的妙品 / 30
 - 15. 猪肾——滋肾利水 / 31
 - 16. 海参——滋阴润燥抗真菌 / 32
 - 17. 甲鱼——软坚散结凉血活血 / 33
 - 18. 鳝鱼——补虚损强筋骨 / 34
 - 19. 对虾——壮阳益肾化痰开胃 / 34
 - 20. 泥鳅——助阳利尿解酒消肿 / 35

21. 牡蛎——潜阳固涩 / 36
22. 松子——润肤美容延缓衰老 / 36
23. 大枣——天然维生素 / 37
24. 荔枝——补益气血、填精生髓 / 38
25. 栗子——养胃壮腰强筋活血 / 38
26. 大葱——滋补壮阳 / 39
27. 鸡蛋——完美无缺的营养品 / 39
28. 蜂蜜——天然的滋补佳品 / 40
29. 绿豆——消暑解毒的良药 / 41

二、有益于前列腺疾病调理的药茶 / 41

1. 红枣姜糖茶 / 42
2. 香菇红枣茶 / 42
3. 二紫车前茶 / 43
4. 玫瑰灯心茶 / 43
5. 蕺菜黄柏茶 / 43
6. 车前草糖茶 / 44
7. 鲜藕茅根茶 / 44
8. 玉米须公英茶 / 44
9. 冬葵叶茶 / 45
10. 竹叶山药茶 / 45
11. 竹叶利尿茶 / 45
12. 黄芪茅根茶 / 46
13. 石韦金钱茶 / 46
14. 杏梨石韦茶 / 46
15. 灯心苦瓜茶 / 47

三、治疗前列腺病的汤羹 / 47

1. 狗肉肉桂汤 / 48
2. 狗肉黑豆汤 / 48
3. 带皮荸荠汤 / 48
4. 甘蔗桃仁汤 / 49

前列腺病自我疗法

5. 新鲜葡萄汤 / 49
6. 马苋车前汤 / 49
7. 公英冬藤汤 / 50
8. 苹果番茄汤 / 50
9. 鲜葵菜叶汤 / 50
10. 爵床红枣汤 / 50
11. 灯心柿饼汤 / 51
12. 兰花猪肉汤 / 51
13. 蛇床红枣汤 / 51
14. 参芪冬瓜汤 / 51
15. 冬瓜薏米汤 / 51

四、前列腺调理粥安全又方便 / 52

1. 车前绿豆粥 / 53
2. 山药菟丝粥 / 53
3. 山药白米粥 / 53
4. 丝瓜白米粥 / 54
5. 参芪杞子粥 / 54
6. 粳米鲜藕粥 / 54
7. 赤豆鲫鱼粥 / 54
8. 薏仁粳米粥 / 55
9. 公英银花粥 / 55
10. 肉桂车前粥 / 55
11. 苡蓉羊肉粥 / 56
12. 缩尿固精粥 / 56
13. 韭菜缩尿粥 / 56
14. 山萸粳米粥 / 57

五、前列腺疾病的调理药膳 / 57

1. 栗子炖乌鸡 / 58
2. 地丁炒田螺 / 58
3. 枸杞炖乌鸡 / 59

4. 兰花猪肉丸 / 59	
5. 桃仁炖墨鱼 / 60	
6. 洋葱炒肉片 / 60	
7. 杜仲炖腰花 / 60	
8. 绿豆煮肥肠 / 60	
9. 泥鳅炖豆腐 / 61	
六、有益于前列腺的滋补药酒 / 61	
1. 蚂蚁壮阳酒 / 61	
2. 补肾缩尿酒 / 62	
3. 蛤蚧缩尿酒 / 62	
4. 黄芪尿频酒 / 63	
5. 猕猴桃酒 / 63	
6. 壮阳益精酒 / 64	
7. 金樱首乌酒 / 64	
七、前列腺疾病饮食要注意四忌 / 66	
八、富含维生素E的食物利于前列腺 / 67	
九、富含硒的食物利于前列腺 / 68	
十、富含锌的食物利于前列腺 / 69	
十一、前列腺疾病患者忌缺水 / 70	
第3章 前列腺疾病的心理和起居调养 / 72	
一、前列腺炎与心理因素有关 / 72	
二、前列腺病患者要谨记“三忘策略” / 73	
三、前列腺疾病患者要树立积极的心态 / 73	
四、前列腺疾病患者易出现的不良心理 / 74	
五、宜防将抑郁症误诊为前列腺炎 / 74	
六、内观静养能促进前列腺病好转 / 75	
七、“笑”能改善前列腺病患者症状 / 75	
八、学会“移情易性”，有利疾病康复 / 76	
九、音乐是前列腺病患者解郁的好方法 / 76	

- 十、前列腺病患者宜常垂钓 / 77
- 十一、前列腺病患者宜常练书画 / 78
- 十二、前列腺病患者登山娱乐的宜忌 / 78
- 十三、前列腺病患者更要防便秘 / 79
- 十四、前列腺增生患者坐的姿势有讲究 / 80
- 十五、骑自行车过久易患前列腺疾病 / 80
- 十六、前列腺也怕冷，天气转凉要注意 / 81
- 十七、前列腺疾病影响性功能 / 81
- 十八、规律的性生活有助于前列腺 / 81
- 十九、长期禁欲无益于前列腺 / 82
- 二十、有手淫习惯者对前列腺有害 / 82
- 二十一、新婚期性生活过频有损前列腺 / 83
- 二十二、慢性前列腺炎与性欲亢进 / 84
- 二十三、慢性前列腺炎与不育症 / 84
- 二十四、慢性前列腺炎引起不育症的原因 / 85
- 二十五、男性慢性前列腺炎与女性流产 / 85
- 二十六、前列腺炎传染的可能性 / 86
- 二十七、前列腺切除术后一般不会影响性生活 / 87
- 二十八、慢性前列腺炎患者切勿盲目进补壮阳药 / 88
- 二十九、前列腺增生患者性生活的宜忌 / 88

第4章 前列腺疾病的经穴按摩 / 92

- 一、按摩养护前列腺以经络学说为基础 / 92
- 二、家庭按摩养护前列腺的常用手法 / 92
 - 1. 按法 / 93
 - 2. 揉法 / 93
 - 3. 推法 / 94
 - 4. 点法 / 95
 - 5. 颤法 / 96

三、家庭按摩养护前列腺的具体操作 / 96

1. 直肠按摩 / 96
2. 会阴按摩 / 97
3. 腹股按摩 / 97
4. 睾丸按摩 / 98
5. 腹部回旋按摩法 / 99
6. 腹部横行按摩法 / 100
7. 腹部斜行按摩法 / 101
8. 腹部环行按摩法 / 101
9. 腰部直行按摩法 / 102
10. 腰部环行按摩法 / 103
11. 腰部泛揉按摩法 / 104
12. 腰背辅助推按法 / 105
13. 双肾辅助点按法 / 105

四、家庭穴位按摩养护前列腺 / 105

1. 关元(丹田) / 106
2. 中极 / 107
3. 长强 / 107
4. 会阴 / 108
5. 阴陵泉 / 109
6. 三阴交 / 109
7. 涌泉 / 110
8. 归来 / 110
9. 百会 / 111

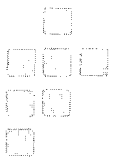
五、前列腺病患者宜足部按摩 / 112

六、前列腺病患者的足浴宜忌 / 112

第5章 前列腺疾病的运动治疗 / 114

一、前列腺病患者的运动养护原则 / 114

1. 前列腺病患者运动宜适度不疲 / 114



前列腺病自我疗法

2. 前列腺病患者运动宜动静结合 / 114
 3. 前列腺病患者运动宜有张有弛 / 115
 4. 前列腺病患者运动宜因人而异 / 115
 5. 前列腺病患者运动宜长久坚持 / 115
- 二、适度运动有助于前列腺疾病的康复 / 116
- 三、前列腺炎和前列腺增生要加强骨盆运动 / 116
- 四、宜于前列腺炎和前列腺增生的运动 / 117
1. 太极拳 / 117
 2. 慢步跑 / 118
 3. 爬楼梯 / 118
 4. 提肛运动 / 119
 5. 仰卧起坐 / 119
 6. 俯卧起身 / 120
 7. 仰卧屈腿 / 121
 8. 骨盆摇摆 / 122
 9. 直立前屈 / 124
 10. 臀位抱膝 / 125
 11. 展臂扭腰 / 126
 12. 俯卧举腿 / 127
 13. 仰卧举臀 / 127
 14. 侧位拉腿 / 128
 15. 循环踢腿 / 129
 16. 举腿交叉 / 130

第6章 前列腺疾病的中西医治疗 / 132

- 一、前列腺疾病尽早治疗是关键 / 132
- 二、前列腺疾病要强调中西医治疗 / 132
- 三、前列腺病诊疗时容易被误诊 / 132
- 四、药物对前列腺难以起作用的原因 / 133
- 五、前列腺病日常用药注意事项 / 133



- 六、分期治疗前列腺炎的三个阶段 / 134
- 七、前列腺炎的抗生素治疗 / 134
- 八、前列腺炎的腺体注射疗法 / 135
- 九、前列腺疾病的中医辨证施治 / 136
- 十、淋菌性前列腺炎的治疗 / 137
- 十一、真菌性前列腺炎的治疗 / 138
- 十二、前列腺增生出现血尿的治疗 / 138
- 十三、前列腺增生患者忌用的药 / 139
- 十四、民间外治法巧治前列腺增生 / 140
- 十五、慢性前列腺炎的免疫调理 / 141
- 十六、慢性前列腺炎临床治验举例 / 142
- 十七、前列腺病患者足底外敷疗法 / 147
- 十八、前列腺病患者足底外敷宜忌 / 148
- 十九、前列腺病患者宜于脐部外敷 / 148
- 二十、慢性前列腺炎与前列腺增生的物理治疗 / 150
- 二十一、慢性前列腺炎与前列腺增生的坐浴治疗 / 151
- 二十二、前列腺增生患者的足浴治疗 / 152
- 二十三、慢性前列腺疾病的针刺治疗 / 153
- 二十四、慢性前列腺疾病的艾灸疗法 / 154
- 二十五、慢性前列腺疾病之从肺论治法 / 157
- 二十六、前列腺增生的灌肠疗法 / 157

第1章 前列腺病——男性的专利

一、前列腺的形状与位置

前列腺外形如同一个倒放的栗子。它的底部横径4厘米，纵径3厘米，前后径2厘米。前列腺位于膀胱颈的下方，包绕着膀胱口与尿道结合的部位，尿道的这部分因此被称为“尿道前列腺部”，即是说前列腺中间形成的管道构成尿道的上口部分。可以这样说，前列腺扼守着尿道的上口，前列腺有病，排尿首先受影响。假如说膀胱与前列腺共同组成一个倒置的“葫芦”，那么膀胱可以看成是这个葫芦上面的“大肚儿”，而前列腺则是下面的“小肚儿”，葫芦的“柄”就是从前列腺中间穿过引出的尿道。从解剖位置看，前列腺位于盆腔的底部，其上方是膀胱，下方是尿道，前方是耻骨，后方是直肠，医生在做直肠指诊检查时，向前可以触摸到前列腺，其原理就在于此。前列腺的左右由许多韧带和筋膜固定，从而决定了它位置隐蔽的特点。前列腺与输精管、精囊紧密相邻，射精管由上部进入前列腺，并开口于前列腺中间的隐窝之中（图1-1、图1-2）。

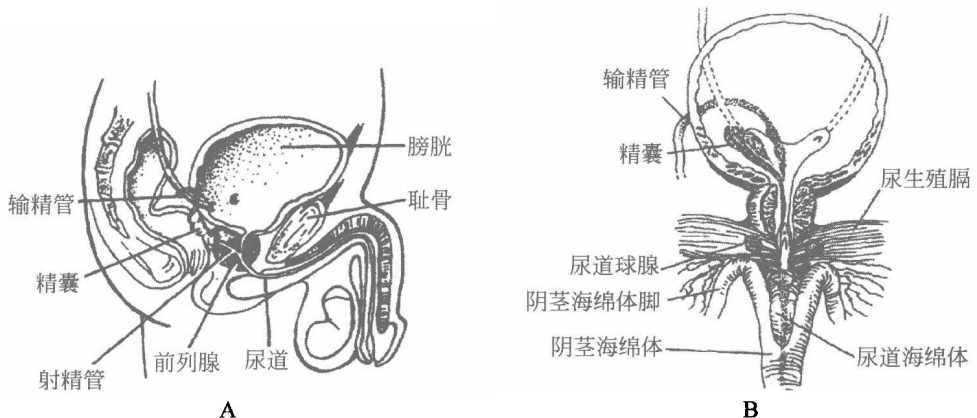


图 1-1 前列腺位置与毗邻

前列腺病自我疗法

这种生理位置就很容易地解释为什么前列腺有病常常累及性功能，甚至可以称前列腺炎与精囊炎是一对“难兄难弟”了。

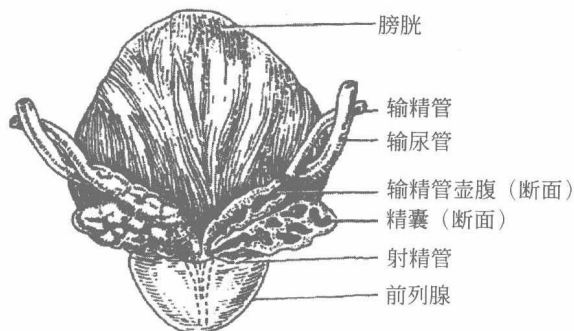


图 1-2 前列腺背视图

二、前列腺的结构

前列腺分为 5 叶，分别称作前叶、中叶、后叶和两个侧叶。前列腺的前叶很小，位于左右两个侧叶和尿道之间，临床上没有重要意义；后叶位于中叶和两个侧叶的后面，在直肠指检时摸到的即为此叶，其中间有一个生理中央沟，在直肠指检时，常根据这个中央沟是否变浅或消失来判断前列腺是否增大。前列腺增生主要发生在中叶和两个侧叶。前列腺的内部由腺组织和平滑肌构成，内有 30~50 个管状腺埋藏于肌肉组织中，形成 15~30 个排泄管开口于前列腺中间两侧的隐窝中，前列腺分泌的前列腺液即由此排出。如果把前列腺构成的尿道看作是一个纵行的管道，而射精管与排泄管则如同横排的细管道，二者形成独特的“非”字形交叉结构。由于具有这种特有的解剖结构，前列腺出现问题时，常会引发许多与前列腺有关的并发症（图 1-3）。

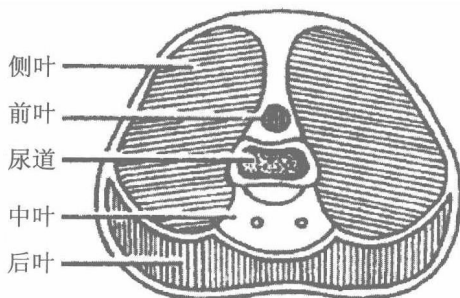


图 1-3 前列腺分叶图

三、前列腺具有双重分泌功能

近年的研究表明，前列腺有内分泌功能。因此，前列腺成为男性独有的、具有内外双重分泌功能的性分泌腺，这就决定了它在性功能活动中的重要性。

内分泌腺是指分泌物直接进入血液，再随血液循环带到全身，又称无管腺。内分泌腺的分泌物称作“激素”，作为内分泌腺，前列腺分泌的激素称为“前列腺素”。

所谓外分泌腺是指分泌物经管腺直接输送到一定部位，如汗腺、消化腺等。前列腺分泌的前列腺液经排泄管输送到尿道，这是它最重要的功能，因而具有外分泌功能，作为外分泌腺，前列腺每天分泌约 2 毫升前列腺液。前列腺液是构成精液的主要成分，它是均匀、稀薄的乳白色浆液性液体，正常时呈弱碱性 (pH 7.2)，含有多种酶，精液由精浆和悬浮于精浆中的精子组成，精浆占精液总量的 95% 以上，而前列腺液则占精浆的 1/3 左右。射精时，前列腺液连同精囊的分泌物与精子一起射出，碱性液体可以中和女性阴道中的酸性分泌物，使其适于精子的生存和活动。前列腺液中其他小分子和酶的成分，能够稀释子宫颈部的黏稠分泌物，有利于将活精子递送至女性生殖器官中，以便受孕。

四、前列腺与泌尿活动的关系

由于男性尿道从前列腺中央穿过，前列腺包绕于尿道周围，被前列腺包绕的这段尿道称为尿道前列腺部，这段尿道两头稍细，中部稍粗，是男性尿道口径的最大处。前列腺的肌肉是尿道括约肌的组成部分，当人有了尿意时，膀胱收缩，括约肌则松弛，尿液才会顺利排出。前列腺增生时，增大的前列腺压迫尿道前列腺部，导致尿道变细，引起排尿困难。前列腺分泌的前列腺液具有抗菌功能，对减少男性尿路感染的发生起着一定的作用，前列腺发生炎症时，常常合并尿道前列腺部发炎。尿道是前列腺液的排出通道，当前列腺发生病变时，它又可以成为尿路感染的诱因，同样，尿道前列腺部的疾病也可影响到前列腺。因此，前列腺和尿道无论在解剖上、生理上，还是在病理上，都有着密切的关系。

五、前列腺病排尿异常的表现

排尿控制异常是前列腺最常见的异常改变，多与前列腺长期养护不周、炎