

目 录

概 述.....	(1)
一、遗精.....	(7)
二、早泄.....	(14)
三、精浊.....	(16)
四、阳痿.....	(19)
五、阳强.....	(27)
六、阴缩.....	(31)
七、淋证.....	(34)
八、癃闭.....	(43)
九、遗尿.....	(52)
十、尿浊.....	(59)
十一、不射精.....	(63)
十二、逆行射精.....	(68)
十三、血精.....	(70)
十四、精液不液化.....	(74)
十五、精子减少.....	(76)
十六、射精痛.....	(80)
十七、男性不育症.....	(83)
十八、性欲低下和无性欲.....	(95)
十九、男性更年期综合征.....	(101)

二 十、包皮阴茎头炎.....	(107)
二十一、阴茎单纯性疱疹.....	(109)
二十二、阴茎硬结症.....	(113)
二十三、阴囊湿疹.....	(115)
二十四、阴囊象皮肿.....	(118)
二十五、阴囊血肿.....	(122)
二十六、阴囊脓肿.....	(126)
二十七、阴囊坏疽.....	(130)
二十八、鞘膜积液.....	(133)
二十九、睾丸炎.....	(138)
三 十、睾丸扭转.....	(144)
三十一、附睾炎.....	(146)
三十二、附睾结核.....	(149)
三十三、附睾郁积症.....	(154)
三十四、精液囊肿.....	(156)
三十五、精索炎.....	(158)
三十六、精索静脉曲张.....	(160)
三十七、急性前列腺炎.....	(165)
三十八、慢性前列腺炎.....	(167)
三十九、结核性前列腺炎.....	(171)
四 十、前列腺增生症.....	(173)
四十一、前列腺结石.....	(178)
四十二、精囊炎.....	(180)
四十三、肥胖性生殖无能综合征.....	(183)
四十四、性幼稚—多指畸形综合征.....	(185)
四十五、性幼稚—低肌张力症候群.....	(187)
四十六、嗅神经—性发育不全综合征.....	(189)

四十七、男性早熟症.....	(191)
四十八、真两性畸形.....	(194)
四十九、睾丸性女性化综合征.....	(197)
五十、男性乳房发育症.....	(199)
五十一、先天性睾丸发育不全综合征.....	(206)
五十二、梅毒.....	(208)
五十三、淋病.....	(221)
附一：非淋菌性尿道炎.....	(227)
附二：男性泌尿生殖系滴虫病.....	(228)
五十四、软下疳.....	(229)
五十五、性病性淋巴肉芽肿（第四性病）.....	(233)
五十六、男性泌尿生殖系丝虫病.....	(235)
五十七、艾滋病.....	(241)
附篇一 男科病验方.....	(253)
附篇二 男科（几种）常见病治疗进展.....	(275)

概 述

男科很快就要形成成为独立的一门学科，其体系正在创建中。历代有关男科的医学内容十分丰富，历史悠久，源远流长。

在甲骨文中，“士”字作或，省作或，即男性生殖器。加诸兽畜，以示雄性，如即公猪，即公鹿，即公牛。直到《诗》和《易》都是士与女（）并称。还有“男”字，作，金文作。徐中舒说：“男从力田，力字即象形耒形（惟省去下端歧出形），力耒古同来母，于声亦通。”（《耒耜考》）金文中亦有男女之男，如“男女无期”。（齐侯敦）

甲骨文又有或（蛊）字，为性欲过度所生的疾病。据《左传·昭公元年》载医和的解释：“何谓蛊？淫溺惑乱之所生也。于文，皿虫为蛊，谷之飞亦为蛊。在《周易》，女惑男，风落山谓之蛊。皆同物也。”

古人对性生活的卫生十分重视，认为与养生方法的关系最为密切。很早出现了医学流派——“房中家”。《汉书·艺文志》记载方技四种，即医经、经方、神仙和房中。其中的房中八家均亡。略谓：“房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：‘先王之作乐，所以节百事也。’乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”主张用礼乐以节制性欲，这是儒家的观点，有

医学的合理内容。

湖南长沙马王堆汉墓出土简书有《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》等，都属于房中家。此外帛书《养生方》及《杂疗方》也有部分内容论及男性保健。《十问》讲有关房中的十个问题，《合阴阳》讲有关两性交合的方法，《天下至道谈》讲“七损八益”，即在两性生活中有七种损害健康和八种有益健康的做法。

约在东汉初成书的《素女经》，曾被一些国外学者认为是与犹太的《大妙德》(Tamud)和印度的《伽玛特喇》(Kamasutra)称古代三大性著作。

晋代葛洪《抱朴子》、唐代孙思邈《千金方》对男性养生也很重视。日本丹波康赖《医心方》(公元982年)辑录了我国唐代以前许多医书，其中保存有许多房中养生的内容。

《黄帝内经》不是房中家，而是医经家。这本经典著作建立中医学的理论体系。它虽不是男科的专著，但首先论述了养生之道，阐明肾与男女生长、成熟、生殖和衰老的密切关系，并讲到男科一些疾病，如“不得隐曲”、“丈夫癰疽”等等。作为中医学奠基作的《黄帝内经》，一直指导着中医男科医学的发展。

《素问·上古天真论》说：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动。八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”故男科病证，中医多责诸肾虚。

张仲景的《金匱要略》是内科杂病的第一次大总结。其中

论述了一些男科病证，如虚劳、亡血、失精、精冷、无子、消渴、痿黄等，是男科病证的第一次较详细的记载，可以说是男科医学的源头。兹列举于下：

“夫男子平人，脉大为劳，极虚亦为劳。”（《金匱要略》第六篇第三条）

“男子脉虚沉弦，无寒热，短气，里急，小便不利，面色白，时目瞑，兼衄，少腹满，此为劳使之然。”（同上篇第五条）

“男子平人，脉虚弱细微者，喜盗汗也。”（同上篇第九条）

“男子面色薄者，主渴及亡血，卒喘悸，脉浮者，里虚也。”（同上篇第四条）

“夫失精家，少腹弦急，阴头寒，目眩，发落，脉极虚芤迟，为清谷，亡血，失精。脉得诸芤动微紧，男子失精，女子梦交，桂枝龙骨牡蛎汤主之。”（同上篇第八条）

“脉弦而大，弦则为减，大则为芤，减则为寒，芤则为虚，虚寒相搏，此名为革，妇人则半产漏下，男子则亡血失精。”（同上篇第十二条）

“虚劳里急，悸，衄，腹中痛，梦失精，四肢酸疼，手足烦热，咽干口燥，小建中汤主之。”（同上篇第十三条）

“男子脉浮弱而涩，为无子，精气清冷。”（同上篇第七条）

“虚之为病，其脉浮大，手足烦，春夏剧，秋冬瘳，阴寒精自出，酸削不能行。”（同上篇第六条）

“男子消渴，小便反多，以饮一斗，小便一斗，肾气丸主之。”（第十三篇第三条）

“男子黄，小便自利，与虚劳小建中汤。”（第十五篇第二十二條）

以上是《金匱要略》对男科病证的一些论述。后世在仲景著作的基础上，通过临床继续发展。其内容不断丰富。主要内容有几类：虚劳（肾虚，包括精少，精冷无子等），遗精，阳痿（阳痿），阴缩，阴纵（阳强），阴肿，阴痛，阴疮等前阴诸疾，癰闭，遗溺，淋浊，疝气等等，都是男子才有，而妇女和小儿没有或少有的病证。但在过去中医书中统属于内科杂病之列，少数分散在外科以及妇科著作之中。

清傅山（青主）有一本《男科》书，但其内容不过是内科杂病，当中也有一些男科病证，却比其他医家的著作简单得多，而且还记载了妇科杂方及小儿科证治，故此书可谓名不符实。可能是后人辑录傅氏残稿而成。明岳甫嘉氏著《男科证治全编》，惜已亡失，可能也属于汇编之作，未建立男科的体系，故不起作用，很快就失传了。

近年医学发展，分科越来越细。男科学亦兴起。研究对象是关于男性泌尿生殖系统的生理、病理，和临床上男性特有疾病的防治。在中医方面，中医院亦有设立男科专科门诊以及病房，我国学者也正在努力创建中医男科学。这个工作，对于中医学的发展和人民的医疗卫生事业，都是有益的。

本书主要论述临床常见的男科病证。关于病证的命名，首先选择临床上惯用、普遍明白的；其次，中医的长期历史的传统病名，为医师们所熟悉的。第三，现代医学病名，虽然看似深一点，感到陌生，但较有科学性和比较精细的。我们在题目上只标一个病名，而文中则说明它相当于西医学什么疾病，或相当于中医学什么病证。鉴于中西医学是两种不同性质的医学，各对男科病证的学术理论和临床防治方法都不一样，故命名也各有区别，彼此错综互见，很难统一，故

我们上述的处理方法只不过是一种粗浅的尝试。

对于每个病证的论述，一般包括：概述、病因病机、临床表现、辨证论治、常用方药、有效成药、药膳便方、外治方法、针灸疗法、西医治疗、手术疗法和调养与预防等。特别着重辨证分型确当，治法多样，方药精审，而尤详于药膳，冀用饮食疗法收到满意效果。

中医学运用其基本理论来指导中医男科学。中医学的特色是整体观和辨证论治。中医男科学是从肾脏立论。肾脏的主要功能是藏精和主水，为元阴元阳之所在，诚属人体之根本。相当于现代医学的生殖系统、泌尿系统的功能，也包含神经系统和内分泌系统的功能。但肾与其他脏腑有密切的关系，五脏皆联系在一起，构成一个有机的整体。肝肾为乙癸同源，心肾须水火既济，肺肾同司呼吸，又为水之源流，脾肾则先后天，相互资生。在辨证论治上，“脏腑辨证”是最主要的。其次，五脏内藏精、神、气、血、津、液，故“气血津液辨证”也是不能相离的。再次，百病之生，皆生于风、寒、暑、湿、燥、火之化之变。六气是病的外因，而七情喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，则为内因，至于饮食、劳倦等，又为不内外因。因者，言病之所从来，即发病途径之意。故“病因辨证”亦要考究。

读者在本书中可以看到，对各种男科疾病，中医辨证的结果，都各归纳出若干不同的证候类型。各类型都有不同的治疗方药和药膳。但是各种不同的疾病，又往往有相同的证候类型，而适用相同的治疗方药和药膳。某一方，某一种饮食疗法，可以应用于多个不同疾病的临床，这正体现了中医“同病异治”和“异病同治”的辨证论治的特色。

我们在本书中编入了梅毒、淋病、软下疳等男子性病，

而且编入了艾滋病。目前，性病在我国日益增多，而艾滋病也有所发现，引起了普遍的重视。

本书附篇的验方及治疗近况，可为读者提供除本文之外更多一些知识。

本书的编写，参考了大量的有关男科的医学文献以及近年来学者的研究成果，力求深入浅出，执简驭繁，切合实用。但由于我们的理论水平和临床经验有限，错误之处在所难免，敬请读者、专家们指正。

一、遗 精

遗精是指不因性交而精液自行泄出的病证。多因肾虚精关不固，或阴虚火旺、肝火亢盛、湿热下注等扰动精室而引起。睡中有梦而遗者，称为梦遗；睡中无梦而遗，甚至清醒时精自滑出者，称为滑精，均为遗精的两种不同的表现形式。

必须指出，成年未婚男子，或婚后夫妻分居者，1月梦遗1~2次，属于正常生理现象，一般不会出现明显症状。但有人因缺乏生理知识，因此产生恐惧心理，也可出现头晕、无力、心悸等症状。若过多的梦遗，每周二次以上，或清醒时流精，并伴有头昏，精神萎靡，失眠，腰腿痠软等症状，则属病态，必须及时治疗。病理性的遗精可见于西医学神经官能症、前列腺炎、精囊炎、精阜炎、男性性机能障碍、男性不育症以及某些慢性疾病。

（一）病因病机

本病的发生，多由肾虚精关不固，或阴虚火旺、肝火亢盛、湿热下注等扰动精室而致。

（1）阴虚火旺：劳神过度，阴精暗耗，虚火独亢，或心有妄想，所欲不遂，君火偏亢，相火妄动；或早婚、房劳过度、频犯手淫等，伤耗肾精，肾阴亏虚，虚火妄动，均可导致阴虚火旺，扰动精室而发生遗精。

（2）肾虚不藏：先天不足，禀赋素亏，下元虚惫，精关不固；或早婚，恣情纵欲；或频犯手淫等，耗伤肾气，肾中阳气亏虚，失其封藏固摄，均可导致精关失约而出现自遗。

(3) 肝火亢盛：肝主宗筋，肝脉绕阴器，肾脉上贯肝，两脏经脉相联络，如情志不遂，肝失条达，气郁化火，相火妄动，亦可扰动精舍而引起遗精。

(4) 湿热下注：饮食不节，醇酒厚味，损伤脾胃，酿湿生热，流注于下，扰动精室，亦可发生精液自遗。

(二) 临床表现

每周遗精两次以上，甚或一日数次，在睡梦中发生遗泄，或在清醒时精自滑出，常伴有头昏、眼花、耳鸣、失眠、精神萎靡、腰痠腿软等症状；可有小腹、阴茎、龟头酸胀或酸冷的感觉，但遗精或滑泄时绝无疼痛的感觉。

(三) 辨证治疗

阴虚火旺证

〔证候表现〕 多为梦遗，夜寐不安，头目昏花，耳鸣心悸，神疲乏力，腰腿痠软，五心烦热，或见盗汗，或小便短黄而有热感，舌质红、苔少，脉细数。

〔治法〕 滋阴清火，安神固精。

〔方药〕 腰腿痠软明显者，可选知柏地黄丸（知母 黄柏 地黄 山药 茯苓 山茱萸 丹皮 泽泻），或合水陆二仙丹（芡实 金樱子），心烦或心悸而溲黄明显者，可选三才封髓丹（天冬 地黄 人参 黄柏 砂仁 甘草）加黄连、灯心、竹叶等。以上均可酌加枣仁、柏子仁、五味子、龙骨、牡蛎等以安神固精。

〔成药〕 知柏地黄丸（知柏八味丸、滋阴降火丸）、参麦六味丸、补肾丸、壮腰补肾丸、加減地黄丸、古庵心肾丸、五子地黄丸、大补阴丸、首乌丸（复方首乌丸）、金锁固精丸、金樱芡实丸（水陆二味丸、水陆二仙丹、水陆丹）、三才封髓丸、封髓丸（封髓丹）、还原固精丸、健神片。

〔药膳与便方〕

① 藕汁饮：麦冬、生地黄、莲子（去皮带心）、芡实各15克，煎浓汁和温藕汁同饮。

② 薯蓣鸡蛋黄粥：薯蓣60克煮粥，粥成加熟鸡蛋黄3枚，服食。

③ 冬虫草炖水鸭：水鸭1只，去毛及内脏，将冬虫草12克放入鸭腹内，用炖盅炖熟，调味饮汤食鸭。

④ 地黄枣仁粥：生地黄汁，酸枣仁水绞取汁，将二汁同水煮沸，下白米煮粥。

⑤ 淡菜皮蛋粥：淡菜30克，皮蛋1个，大米适量，煲粥，调味服食。

⑥ 沙参冬虫草炖龟肉：沙参60克，冬虫草10克，乌龟1~2只，去内脏，连龟甲一起与沙参、冬虫草加水煲汤，饮汤食龟肉。

⑦ 龙眼洋参饮：龙眼肉30克，白糖3克，西洋参6克。将三物放入碗中，加盖，置于锅内反复蒸之，至成膏，每服一匙。

⑧ 羊肝煎：羊肝60克，谷精草、白菊花各10克，莲蓬1个（干或鲜品均可），煎服。

⑨ 芡实煲老鸭：芡实100~120克，老鸭1只去毛及内脏洗净，将芡实放入鸭腹中，加清水适量，文火煮2小时左右，调味服食。

⑩ 金樱子煲鲫鱼：金樱子30克，鲫鱼1条（250克左右），去内脏留鳞，煲汤，调味饮汤食鱼。

⑪ 金樱根炖鸡：金樱根60克切碎，母鸡1只（约500克），去内脏洗净，将金樱根放入鸡腹内，加清水适量，放瓦盅内隔水炖熟，调味后饮汤吃鸡。

⑫ 刀豆猪腰煎：刀豆10粒，猪腰1个，水煎服。

⑬ 莲子芡实猪瘦肉汤：莲子肉、芡实各50克，猪瘦肉200克，煲汤，调味佐膳。

⑭ 沙苑蒺藜鱼鳔汤：沙苑蒺藜12克，纱布包裹，鱼鳔（鱼胶）30克切碎，煲汤，调味饮汤食鱼胶。

⑮ 山稔子煲塘虱鱼：山稔子15克（鲜品60克），塘虱鱼1～2条，煲汤，调味饮汤食鱼。

肾虚不藏证

〔证候表现〕 多为滑精，初则梦遗频作，继则滑精屡发，头昏目眩，耳鸣腰痠，面白少华或面色暗黑，精神萎靡，畏寒肢冷，舌淡苔白，脉沉细而弱。

〔治法〕 温阳益火，补肾固精。

〔方药〕 可选右归丸（熟地黄 山药 山茱萸 枸杞子 杜仲 菟丝子 附子 肉桂 当归 鹿角胶），若畏寒肢冷等虚寒之象不甚明显者，可用斑龙丸（熟地 菟丝子 补骨脂 柏子仁 茯神 鹿角胶），或秘精丸（菟丝子 家韭子 牡蛎 龙骨 五味子 桑螵蛸 白石脂 茯苓）。

〔成药〕 右归丸、斑龙丸、龟龄集、蛤蚧补肾丸、锁阳固精丸、壮腰健肾丸、金鸡虎丸、至宝三鞭丸、全鹿丸、全鹿大补丸、补肾强身片、苁蓉健肾丸、河车参茸丸、龟鹿滋肾丸、参鹿补片、参茸丸（参茸固本丸）、参茸补丸、参茸补肾丸、参茸固精丸、参茸固本还少丸（还少丹）、鱼鳔补肾丸、鱼鳔丸、滋肾丸、海参丸、海马保肾丸、益身灵、健身酒。

〔药膳与便方〕

① 杜仲炖猪腰：猪腰2个，杜仲30克（或核桃肉30克），同炖熟，食之。

② 熟附片煨姜炆狗肉：熟附片15～30克，生姜150克左右煨熟切片，狗肉500克，切碎，先用蒜头、花生油起镬，加

水炆狗肉，并入附片、煨姜，炆约两小时后服食（可分2次服）。

③ 韭菜炒鸡蛋：鲜韭菜100克，洗净切碎，鸡蛋2个去壳搅匀，加生油、食盐同炒熟佐膳。

④ 韭菜炒鲜虾：韭菜150克，鲜虾250克去壳，炒熟佐膳。

⑤ 韭菜煮蛤蜊肉：韭菜100~150克，蛤蜊肉150~200克，加水适量煮熟，调味服食。

⑥ 北芪炖乌骨鸡：北芪30~50克，乌骨鸡半只至1只（去毛及肠脏），切块，加水适量，共炖熟，调味服食。

⑦ 鹿角粉：鹿角粉（或鹿角霜），加煨牡蛎、生龙骨各等份，研细末，炼蜜为丸，每服12克，2次/日。

⑧ 核桃栗子：核桃仁、栗子（炒去壳）等量，捣碎加糖食。随量服用。单食核桃仁亦可。

⑨ 麻雀：麻雀肉煮熟食之，1日可食3~5只。或用麻雀5只、白米50克，煲粥服亦可。

⑩ 核桃炒韭菜：核桃仁60克，韭菜150克，加麻油下锅炒熟，加食盐少许调味，佐膳。

⑪ 核桃炖蚕蛹：核桃仁100~150克，蚕蛹50克（略炒），隔水炖服。

⑫ 核桃五味子蜜糊：核桃仁8个，五味子3克洗净，蜂蜜适量，共捣成糊状服食。

⑬ 韭菜炒羊肝：韭菜100克洗净切段，羊肝120克切片，铁锅明火炒熟后食之。

⑭ 补骨脂煲羊小肚：补骨脂15克，羊小肚（羊膀胱）150~200克切块，煲汤，调味，饮汤食羊小肚。

⑮ 巴戟煲鸡肠：巴戟15克，鸡肠2~3副剪开洗净，煲汤，调味，饮汤食鸡肠。或用鸡肠2~3副洗净切成小段，花生油炒至将熟时，加入米酒1~2汤匙，调味佐膳。

⑩ 杞子炖牛鞭：杞子20~40克，牛鞭1具，隔水炖熟，食肉饮汁（可加入生姜2片，去其异味）。

肝火亢盛证

〔证候表现〕 多为梦遗，阳器易举，烦躁易怒，胸肋不舒，面红目赤，口苦咽干，小便短赤，舌红苔黄，脉弦数。

〔治法〕 清肝泻火，安宁精室。

〔方药〕 龙胆泻肝汤（龙胆草 山梔 黄芩 柴胡 当归 生地黄 泽泻 木通 甘草 车前子）加减。

〔成药〕 龙胆泻肝丸、龙胆泻肝片、龙荟丸、耳聋丸、开光复明丸。

〔药膳与便方〕

① 葫芦瓜糖水：葫芦瓜500克，洗净连皮切块，水煎，加冰糖服。

② 丝瓜饮：经霜丝瓜1条，切碎，泡开水服。

③ 猪胆蜜：猪胆连汁1个，蜂蜜60克，煎服或蒸服。

④ 雪羹汤：鲜海蜇（或陈海蜇洗去盐味）120克，马蹄120克去皮切片，煎汤服用。

⑤ 荷叶粥：取白米煮粥，粥成时放入荷叶1张，再微煮即可服食。

⑥ 海带绿豆粥：绿豆50克，白米30克，海带20克，白糖适量。先煮绿豆及海带，至熟再加入米煮成粥，入糖食。

⑦ 夏枯草煲猪瘦肉：夏枯草20~25克，猪瘦肉30克，煲汤饮。

⑧ 菊花茶：杭菊花10克，开水冲泡，代茶饮。或用菊花10克，龙井茶3克，冲泡亦可。

⑨ 草决明海带汤：海带20克，草决明10克，加清水2碗煎至1碗，去渣饮汤。

⑩ 狗肝菜煲水豆腐：狗肝菜30克，水豆腐250克，煲汤，加冰糖适量调服（豆腐可吃可不吃）。

湿热下注证

〔证候表现〕 遗精频作，或尿时有精液外流，心烦少寐，口苦或渴，或胸脘闷胀痰多，小便热赤不爽，或见小腹及阴部作胀，舌红苔黄腻，脉濡数或滑数。

〔治法〕 清热化湿，泌浊宁精。

〔方药〕 程氏萆薢分清饮（萆薢 车前子 茯苓 莲子心 菖蒲 黄柏 丹参 白术）或用猪肚丸（白术 苦参 牡蛎 猪肚），或二方合用化裁，还可酌加泽泻 猪苓 黄连 赤芍 败酱草 法夏 蛤粉等清热化浊去湿药。

〔成药〕 可用萆薢分清丸或胃苓丸与石苇散、分清五淋丸（分清丸）、金沙五淋丸、石淋通片，复方石淋通片其中之一兑半服用，或早晚交替服用。或单用四妙丸。

〔药膳与便方〕

① 玉米须煲蚌肉：玉米须30~60克，蚌肉50~200克，煲汤服食，隔日或每日1次。

② 凤尾草煲田螺：凤尾草30克，田螺250~400克，清水养净斩去螺钉，煲汤饮用。

③ 苦瓜灯心煎：鲜苦瓜250克，灯心球5扎，煎水代茶（或加陈皮3克亦可）。

④ 珍珠草煲蚬肉：鲜珍珠草60克，蚬肉100~150克，煎汤饮用（以蚌肉代蚬肉亦可）。

⑤ 苡米莲子煲猪小肚：苡仁、莲子肉各30克，莲子心6克，猪小肚（猪膀胱下同）200克洗净切块，煲汤，调味，饮汤食猪小肚。

（四）调养与预防

(1) 生活调养：注重精神调养，排除杂念，清心寡欲，丰富文体活动，陶冶性情是关键；避免过度的脑力紧张，适当参加体力劳动，但不宜劳累过度；注意生活起居，节制性欲，戒除手淫，夜晚进食不宜过饱，睡前用温水洗脚，养成侧卧的习惯，被褥不宜过厚，脚部不宜盖得太暖，衬裤不宜过紧。

(2) 体育疗法：宜坚持参加适度的体育活动，体育项目的选择与强度，应根据患者个人的爱好与耐受而定，总以体力不劳累为度，气功尤适于本病，可选固精功、子午功、内养功，或益精操等，以使神静心宁，精关固守。

(3) 饮食宜忌：本病虚证为多，膳食宜偏于补益，忌生冷寒凉；然阴虚火旺者，又须避免温补，忌燥热动火。除一般米、面等主食外，可配合栗子、核桃肉、黑豆、莲子、淮山、杞子等副食。少数湿热证者，忌燥热肥腻之品。辛辣刺激性食品，如酒、烟、咖啡、浓茶等，总不相宜。

二、早 泄

早泄是指性交时间极短即行排精，甚至性交前即泄精的病证。早泄常与遗精、阳痿等病证并见，故治疗方法每多类同。早泄可见于西医学的疾病与遗精基本一致。

(一) 病因病机

禀赋素亏、劳神太过、房劳过度、频犯手淫以及遗精日久等原因，均可导致肾精亏耗，或损肾阴，或伤肾阳。肾阴不足，则虚火妄动；肾阳不足，则精关失约，从而引起早泄。

(二) 临床表现