

综合治疗 方便安全

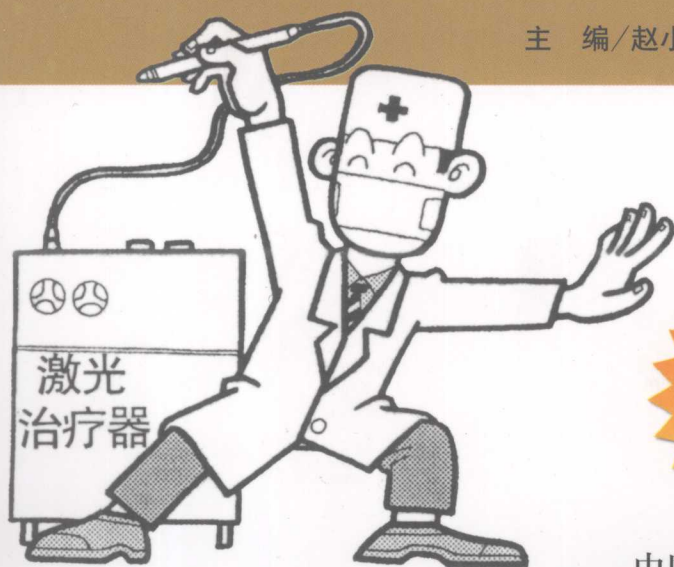
百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

前列腺炎 的自我疗法

○按摩疗法 ○拔罐疗法 ○刮痧疗法 ○熏洗疗法
○灸疗法 ○耳穴疗法 ○药物疗法 ○贴敷疗法
○饮食疗法 ○运动疗法 ○音乐疗法 ○心理疗法

主 编/赵小燕 张国亮 时 君



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

前列腺炎的自我疗法

主 编 赵小燕 张国亮 时 君
副主编 于成娥 杜 冰 殷文波
编 委 宋允举 李明君 孙怀玲
孙肖雷

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

前列腺炎的自我疗法/赵小燕, 张国亮, 时君主编.

—北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-146-2

I. 前... II. ①赵... ②张... ③时... III. 前列腺
炎—治疗 IV. R697.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158615 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: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.625 字数 187 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-146-2 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有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

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

· 京 北 ·



作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王 克 王 娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲 萍 朱孔翠

牟振文 张 刚 张 岚 张志荭

张国亮 张春花 张 惠 张 微

时 君 李 艳 李书耀 李秀娥

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

前言



进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家

前言

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

>>>

第一章 概述	/ 1
第一节 认识前列腺炎	/ 1
第二节 前列腺炎的病因病理	/ 6
第三节 前列腺炎的诊断与分类	/ 13
第四节 前列腺炎的西医治疗	/ 19
第五节 中医对前列腺炎的认识	/ 25
第二章 认识经络和腧穴	/ 30
第一节 认识经络和腧穴	/ 30
第二节 治疗前列腺炎的常用穴位	/ 34
第三章 前列腺炎的按摩疗法	/ 46
第一节 按摩疗法简介	/ 46
第二节 按摩法治疗前列腺炎	/ 57
第四章 前列腺炎足底按摩法	/ 66
第一节 足底按摩简介	/ 66
第二节 足底按摩手法	/ 70
第三节 前列腺炎常用足底按摩法	/ 73
第五章 前列腺炎的手部按摩法	/ 76

	第一节 治疗前列腺炎常用手穴	/ 76
	第二节 手部按摩治疗前列腺炎的操作	/ 77
第六章	前列腺炎的耳穴按摩法	/ 79
	第一节 耳穴简介	/ 79
	第二节 耳穴按摩治疗前列腺炎	/ 81
第七章	前列腺炎的拔罐疗法	/ 85
	第一节 拔罐疗法简介	/ 85
	第二节 前列腺炎常用拔罐法	/ 90
第八章	前列腺炎的刮痧疗法	/ 96
	第一节 刮痧疗法简介	/ 96
	第二节 前列腺炎常用刮痧疗法	/ 100
第九章	前列腺炎的中药治疗	/ 108
	第一节 中药简介	/ 108
	第二节 前列腺炎常用中药简介	/ 113
	第三节 前列腺炎常用偏方验方	/ 123
第十章	前列腺炎的贴敷疗法	/ 130
	第一节 贴敷疗法简介	/ 130
	第二节 前列腺炎常用贴敷法	/ 136
第十一章	前列腺炎的熏洗疗法	/ 145
	第一节 熏洗疗法简介	/ 145
	第二节 前列腺炎的熏洗疗法	/ 150
第十二章	前列腺炎的艾灸疗法	/ 157
	第一节 艾灸疗法简介	/ 157
	第二节 前列腺炎常用艾灸疗法	/ 159
第十三章	前列腺炎的饮食疗法	/ 162
	第一节 食疗简介	/ 162
	第二节 前列腺炎的饮食禁忌	/ 170
	第三节 前列腺炎的饮食选择	/ 172

	第四节 前列腺炎的常用药膳	/ 175
第十四章	前列腺炎的运动疗法	/ 184
	第一节 运动疗法简介	/ 184
	第二节 前列腺炎的运动疗法	/ 190
第十五章	前列腺炎的音乐疗法	/ 199
	第一节 音乐疗法简介	/ 199
	第二节 前列腺炎常用的音乐疗法	/ 203
第十六章	前列腺炎的心理调护	/ 211
	第一节 心理疗法简介	/ 211
	第二节 前列腺炎的心理问题与调护	/ 215
第十七章	前列腺炎的预防	/ 228

第一章 概述

第一节 认识前列腺炎

现在医疗市场上有关前列腺炎的宣传铺天盖地，鱼目混珠，加之一些医疗广告的误导，让人难辨真伪，产生误区。有人认为前列腺炎跟前列腺增生症是一回事，有人认为只有抗生素才能治好前列腺炎，还有的人认为前列腺炎不能治愈，更有的人认为前列腺炎有传染性，甚至有的人认为前列腺炎是性病。那么，前列腺炎究竟是一种什么样的疾病？应该如何看待和处理它？下面我们就来揭开它的庐山真面目。

一、什么是前列腺炎

要了解前列腺炎，首先得知道什么是前列腺。前列腺是男性生殖器官中最大的一个附属性腺，它的底部横径4厘米，纵径3厘米，前后径2厘米。外形像个圆锥体，有人形容为栗子样。它所分泌的前列腺液，是精液的重要组成部分。前列腺与身体其他脏器一样，也会生病，也会带给男性不少的麻烦。其中，最常见的就是前列腺炎。而所谓前列腺炎，就是指前列腺非特异性感染所致的急性或慢性炎症，它可以引起局部和全身症状。一般分为急性细菌性前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎、非细菌性前列腺炎

和前列腺痛。据统计, 20 岁以上的男性, 31% ~ 40% 患有慢性前列腺炎, 泌尿科门诊疾病的 1/4 为前列腺炎。

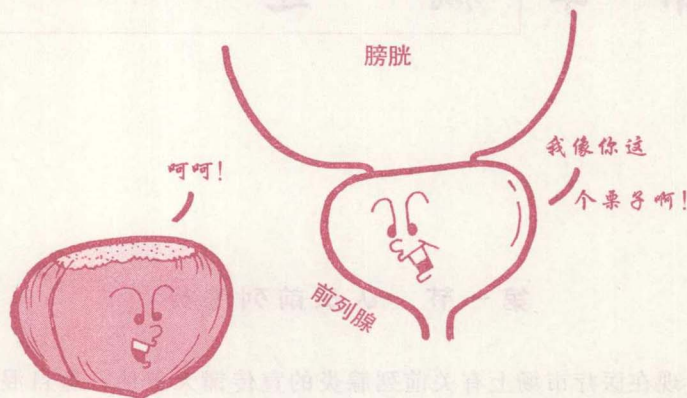


图 1-1

在中医学文献中, 未曾提及“前列腺炎”这一病名, 但根据急性期病人自感会阴部坠胀疼痛, 小便不利, 脓肿形成后脓液可以从会阴部流出, 溃破后如损及尿道, 小便可由疮口流出等症状, 似属中医所称的悬痈。慢性期出现的各种表现, 则属中医“肾虚”范畴。从前列腺炎所表现的各种临床症状看, 似与历代中医古籍中提及的淋(膏淋、劳淋、气淋)、浊(白浊、赤浊、精浊)、肾虚、腰痛、阳痿、遗精、白淫等病证有关。作为中医四大经典著作之一的《黄帝内经》有云: “诸转反戾, 水液浑浊, 皆属于热。”“思想无穷, 所愿不得, 意淫于外, 入房太甚, 宗筋弛纵, 发为筋痿, 及为白淫。”

二、前列腺炎的常见症状

1. 急性前列腺炎 发病急, 有全身感染征象或脓毒血症表现, 高热, 尿频, 尿急, 尿痛, 尿道痛, 会阴部和耻骨上疼痛, 直肠胀满, 排便困难, 有时可因膀胱颈部水肿、痉挛导致排尿困

难，甚至尿潴留。

2. 慢性前列腺炎 病人症状表现相差很大，常见的症状有：

(1) 疼痛：后尿道可有烧灼感、蚁行感，会阴部、肛门部疼痛可放射至腰骶部、腹股沟、耻骨上区、阴茎、睾丸等，偶可向腹部放射。



图 1-2

(2) 泌尿系症状：炎症累及尿道，病人可有轻度尿频、尿急、尿痛，个别病人尚可出现终末血尿，清晨排尿之前或大便时尿道口可有黏液或脓性分泌物排出。

(3) 性功能障碍：表现为性欲减退，性交痛，阳痿，血精。

(4) 神经衰弱症状：心情忧郁，乏力，失眠等。

(5) 继发症状：可出现结膜炎、虹膜炎、关节炎、神经炎等。

需要指出的是，前列腺炎病人可以症状明显，迁延不愈，可以引起持续或反复发作的泌尿生殖系感染，也可以全无症状。

由于前列腺位于膀胱颈的下方，包绕着膀胱口与尿道结合部位，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，前列腺扼守着尿道上口，前列腺有病时，排尿首先受影响的道理就在于此。由于前列腺与排尿紧密相关，前列腺的分泌物——前列腺液又是精液的组成部分，因此，前列腺的病变特别容易使患者敏感和担心。不难想象，如果一位病人解小便时，站立了很长时间，依然解不出来，那将会对他的生活、工作、精神带来多么大的消极影响！

另外，前列腺疾病可导致不育。由于前列腺液有问题，精子存活率不高，导致精子数量减少，引起久婚不育。其次，前列腺疾病容易引起提早射精、遗精、血精、性欲减退、丧失生理功能。慢性前列腺炎如不及时治疗可能会转变成前列腺肿瘤，到这个时候治疗更难，危害生命的可能性更大。

三、前列腺炎治疗概述

目前，治疗前列腺炎的方法非常多，大体上可以分为内治法和外治法两大类。

内治法包括西药治疗和中医治疗。在治疗急性前列腺炎以及特异性感染的前列腺炎（例如淋病性前列腺炎、衣原体性前列腺炎、念珠菌性前列腺炎等）方面，西药的治疗效果比较显著，能够有效地杀灭病原体，控制病情。而另一方面，由于大多数慢性前列腺炎的病因尚不完全清楚，加之前列腺组织的外面有一层很厚的包膜，它形成了血液和前列腺组织之间的屏障，药物很难通过，或者说即便通过了，所剩的浓度也很低了，最终，西药的实际作用大打折扣，治疗效果并不甚满意。并且有疗程长、副作用多等缺点。中医中药治疗慢性前列腺炎有明显的特色和优势，尤其是原因不明、非特异性感染的病人，经过正确的辨证论治，或者综合治疗，多数能够明显好转或治愈。对于临床症状比较明显的病人，中医中药也有独特的疗效。对于急性前列腺炎及特异

性感染的病人，用中西医结合的方法，能够比较迅速地控制感染，改善临床症状，提高治愈率。但是，有关专家指出，中医药治疗前列腺炎存在着一些问题，例如疗程偏长，部分病人的疗效欠佳，缺乏特别有效而且使用方便的中成药等。

小知识

巧排残余尿

尿液若排不尽，易诱发尿路感染，成为患病的一大祸根。如何才能将残余尿排尽呢？专家推荐以下技巧：

解完小便后，用手指在阴囊与肛门之间的会阴部位挤压一下。这样不仅能排出残余尿，而且对患有前列腺炎的人颇好处。

勤做提肛动作，以增强会阴部肌肉和尿道肌肉的收缩力，可以促使残余尿尽快排出。



外治法有许多种，并且各有特色。例如针灸疗法、前列腺按摩疗法、坐浴疗法、前列腺注射疗法、敷脐疗法、中药汤剂保留灌肠和中药栓剂塞肛疗法、经尿道注药法、物理疗法（如超短波治疗、微波治疗、激光治疗、中波治疗、直流电药物离子导入疗法、电兴奋疗法、磁场疗法、经



图 1-3

络场平衡疗法等)、挑刺疗法等。在以上治疗方法中，有的治疗效果明显，有的仅起到辅助治疗的作用，有的治疗效果并不确切，所以，在采用外治疗法时，必须在医生的指导下有选择性地进行治疗，严格掌握适应证。

另外，还有手术疗法。急性细菌性前列腺炎合并前列腺脓肿