

男人健康新概念

院士话男科

你的腰围超标吗

中年朋友你会进补吗

男人也有更年期

富贵不得富贵病

运动起来，为健康而运动

锻炼经络，健康百岁

怎样晨练好

怎样把血脂降下来

肥大的前列腺蒸发了

人体生态环境与保健

百岁老人的长寿之道

.....

中央电视台健康之路栏目 编

CCTV 健康之路

国内首部

为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

专家介绍
病例详解
门诊时间
联系电话

男人健康新概念

中央电视台健康之路栏目 编

国内首部 **CCTV 健康之路**
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

▲ 专家介绍
▲ 病例详解
▲ 门诊时间
▲ 联系电话

图书在版编目(CIP)数据

男人健康新概念 / 中央电视台健康之路栏目编.
上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4
(CCTV健康之路丛书)
ISBN 978-7-5439-3220-3

I. 男... II. 中... III. 男性—保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第035619号

责任编辑: 张 树 李 莺

封面设计: 钱 祯

男人健康新概念

中央电视台健康之路栏目 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本787×960 1/16 印张14.75 字数190 000

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 978-7-5439-3220-3 / R·881

定价: 19.50元

<http://www.sstlp.com>



丛书编委会名单

编委会主任：张 宁 魏 斌

编委会副主任：熊文平 李 虹 段忠应 吕 芸

编委会委员：李 柠 解凡琪 王志强 王 苏

栏目组

编 导：王洪有 王龙庆 田丰歌 李 颖 李 寒

李晔丽 纪 萌 朱 宸 陈 波 张宁宁

修月川 钱 靖 戴尚亚

主持人：张 毅 冀玉华

健康之路节目播出时间

首播：（中央二套）周一至周五 10:08

重播：（中央二套）周一至周五 6:00

（中央十套）周一至周五 15:15

目 录

院士话男科.....	1
你的腰围超标吗	14
中年朋友你会进补吗	24
男人健康新概念	28
看病的门道	32
男人也有更年期	36
富贵不得富贵病	41
运动起来,为健康而运动.....	45
锻炼经络,健康百岁.....	52
经络锻炼保健康	56
怎样晨练好	65
关注性健康——男人篇	71
性格与健康	79
肥大的前列腺蒸发了	86
恼人的前列腺炎	97
前列腺增生怎么办.....	104
运动缓解颈肩疲劳.....	117
颈椎的养护.....	126

人体生态环境与保健·····	134
人老心不老·····	139
戒烟怎么这样难·····	144
2006 年中国国际戒烟竞赛 ·····	149
百岁老人的长寿之道·····	159
远离酒精的日子·····	169
怎样把血脂降下来·····	179
生活方式与男性不育·····	191
胖在身上,伤在肾脏 ·····	201
别让失眠找上你·····	212
节日饮食防痛风·····	222

院士话男科



专家简介

郭应禄 中国工程院院士、北京大学第一医院名誉院长、北京大学泌尿外科医师培训学院院长、北京大学第一医院男科病防治中心主任,创建中华医学会男科学会,主编《肾移植》、《男科学》等 26 部专著。

辛钟成 教授,北京大学第一医院男科病防治中心副主任、中华医学会男科学会北京分会常委、国际卫生组织性医学咨询委员、亚太性功能障碍协会理事,擅长泌尿男科疾病诊治,主编《勃起功能障碍的手术治疗》等多部著作。

去医院的时候,我们会发现科室有别,内外有别,男女也有别。在妇科门诊门口,我们往往看到一个提示牌,“妇科诊室,男士止步”。但是在男科门诊门口,我们却看不到这样的提示,难道男士们就没有隐私了吗,难道是需要女士跟男士一块去诊病吗,男科到底是医治哪些疾病的呢?

院

士

话

男

科

一走进医院,就会发现科室门牌林林总总,儿童看病可以去儿科,女人得了病可以去妇科,现在医院里又增加了男科。

市民 A: 我知道很多医院都有男科。

市民 B: 我听说过医院有男科,但是我没有去过。

市民 C: 不是广告上都有男科吗!

那么什么情况下去男科? 男科都医治些什么病呢?

市民 D: 染上某些疾病的话,应该去男科看,再有男人本身有一些问题的,也该去男科看。

市民 E: 我个人认为应该是泌尿系统疾病多一些,其他的疾病不应该属于男科。

市民 F: 男科里主要应该是诊治前列腺有病的,还有生殖方面疾病的。

市民 G: 男性自己的一些生理疾病。

市民 H: 不孕,性病。

市民 I: 像男性生殖器方面的一些疾病。

市民 J: 比如男性在生活方面的常识,健康方面的咨询,这些都属于,甚至心理问题,都应该包括在内。

市民 K: 像男性比较多发的疾病,如高血压、高血脂之类的。

市民 L: 这么多人说了这么多,到底男科是不是像他们说的一样,还真有点闹不懂了。

辛钟成: 刚才大家谈到一些方面,有些是正确的,有些不够全面,因为男科实际上是围绕男性生殖系统的疾病防治和健康的问题,主要以提高男性的生殖健康水平和延长健康寿命为主。

男科应该已经有很长的历史了,因为我们已经发现,两千年前西汉古墓发现的养生方,已经记载了男性健康的一些秘诀。在 16 世纪显微镜发明以后,人类发现精子精囊、受精学说以来,很多科学家和医生都在关注

这方面的研究,现在男科学已经得到了很大的发展。

男性的生殖系统包含的器官有哪些?

郭应禄:主要有睾丸、输精管、精囊、射精管、阴茎等等。这些器官从它们的解剖结构、生理功能上有任何的异常都属于男科范围,除了这些以外的还可以得别的病,比如说创伤等等,这是解剖上的范围,具体到临床的一个人身上,就涉及到整个人的心身健康,所以范围比这个就广了。

辛钟成:其实男科学的研究范围,围绕着男性生殖器官为中心。



男科学研究范围

1. 男性生殖器官的先天、后天性疾病(炎症、创伤、畸形、肿瘤)。
2. 男性生殖功能障碍(男性不育症、睾丸功能减退)。
3. 男性性功能障碍(勃起功能障碍、早泄、性欲减退)。
4. 生殖系统内分泌及免疫功能障碍。
5. 生殖系统遗传性疾病。
6. 性传播疾病。
7. 男性节育、避孕、优生优育。
8. 青少年性知识教育。
9. 老年男性生殖健康。
10. 人类精子冷冻保存与辅助生育技术。

现在,我们对男科的内涵了解得清楚一些了,可以看到范围是很广泛的,所以大家对男科重视的程度是越来越高了。

郭应禄:可以从几个方面体现社会对男科学的关注,比如说在 20 世纪 80 年代末,中华医学会的内分泌学会和中华医学会的泌尿科学会,相继成立了男科学组,组织起来大家研究这个问题,在 1995 年 6 月 14

日,成立了中华医学会男科学会。这些都说明社会上希望把各个方面的力量组织起来,从事这方面的深入研究,从那以后各个医院相继成立了男科,但是那时候男科多数属于泌尿科,也还是以门诊为主,社会上也出现了一些男科的医疗机构。这些机构出现以后,政府也好,社会公众也好,就从男科的医疗规范审视中觉得不够规范,因此又有些机构相继出现,比如说在2005年中国医师学会成立泌尿外科分会,里面专门成立了一个男科学的专家委员会,希望从自律性、从权威性等各方面把这个学科规范化。

郭应禄:过去可能有了生殖系统病的时候,男性求医无门,现在是有了解相应的医学组织,出现的问题也多了起来,虽然大家越来越重视,出现的各种医疗单位也越来越多,可是背景、性质以及水平都不一样。

因此2005年在北京大学第一医院成立了一个男科病防治中心。这个男科中心有自己的门诊,自己的病房,自己的实验室,自己的研究条件,自己的教学条件;希望能够规范男科的治疗,能够把社会上的男科诊疗也引入正规。我觉得社会上有几种可能,一种是非法游医,另外一种合法的医疗机构,但是缺少技术力量;因此我们还准备启动一个叫创普男人健康工程,就是帮助这些技术力量不强的单位,从医德、医技上来提高,为大家服务。

过去的一些广告,宣传淋病、性病这些方面的诊疗手段比较多一点,最近这些广告就升级了,并不是说这些广告不好,有些是过分夸大了,这样不是很好。男性健康问题有些并不是那么严重,夸大化的情况比较多,比方说慢性前列腺炎是一个常见病,有些患者为一个前列腺病花掉了几万块钱。

虽然一方面规范的男科门诊的专家队伍在逐渐地完善壮大,但是另一方面我们也看到,现在男科门诊出现了一些不规范的现象,记者做了相关的调查。

近年来,社会、集体、个人多方办医院,解决了人们就医难的问题。但同时我们也看到,街上很多地方经常出现杂乱的小广告,这都是那些不法分子利用患者的难言之隐,非法行医卖药。他们经常开设性病、男科等诊所,并蓄意采用夸大医术、夸张病情等手段,超标、超量、超范围地使用药物欺骗患者。这里是西安市雁塔区沙浮陀村,村子里有大小十几个私人诊所,经西安交大第一医院的专家确诊无病的记者借口不舒服,对诊所进行了暗访。尽管这些地方没招牌,但从灯箱广告上一看就知道是诊所。一位所谓的男医生只是口头问病,把了把脉,就称记者有炎症需要输液,记者看到他取点滴药液时,只是随意掏出螺丝刀一撬,并未使用任何消毒措施,就把针头扎了进去。这里是北京市海淀区的一家工厂,大门上贴着这样一副对联:“寻医问药不必东奔西跑,生疮犯病此处便有大夫”。大夫把自己的职业名称都搞错了,难道这个工厂还有医院的职能?别看这个房间连转身的地方都没有,看病抓药却是一点也不耽误。

游医:我就是一个普通赤脚医生,当然我没有医师资格,就是一个医士,看病的工作是次要的,主要工作是看大门。

看大门的兼看病,而且还打针开药样样来,听听这位所谓的医生的话,似乎蛮有哲理。

记者:你行医当中有没有出现什么问题呢?

游医:那当然有,哪个医生没有啊,打针把人打休克,或者吃药有不良反应的,这些当然有。如果说一个医生没有医疗事故的话,那他就不是医生。

记者看到这些诊所都是无照经营,设施简陋,很难想像他们怎样才能药到病除,更难想像他们凭借什么来保证患者的生命安全。

现在男科治疗方面存在的规范问题,主要体现在哪些方面?

辛钟成:这个问题是非常严重的,城市稍微好一点,农村较为严重,这里面主要的问题是医疗条件有所限制。其次就是专家队伍混乱,因为

院

士

话

男

科

不同科室的专家学习的就不一样,男科专家肯定是不能跟内科专家一样,专家一定要正规培训。再一个就是行为不规范,即医德的问题,刚才说到的这些人,属非法行医。这是一种医德的缺失,有一些正规的医疗机构里面也有一些夸大治疗的问题,有些人就说包治,在医疗问题上任何疾病,你都说包治,这是不合适的。另外各种诊断也好,治疗也好,不实事求是是一个很严重的问题。

规范男科的诊疗里面还有一个很重要的问题。现在男科学发展以来,国际国内各种疾病诊断和治疗都有初步的诊疗指南,当然这个东西也需要完善,但是过度地违背这个指南,应该是属于不规范的行为。

另外一方面,患者也存在很多问题。来看看林先生求医发生的一些故事。

林先生病例:

54岁的林先生,是北京某企业的销售人员,常年在外。他早已习惯了离家奔波的生活,可前不久的一次出差经历,却让林先生感到痛苦不堪。

林先生:这事情发生在今年的二三月份的时候,当时因为出差在外地也不注意,回来之后小便的时候就特别疼,小便分出叉又不直,痛苦难当,当时这种事情也不好说什么,悄悄地治了就行了。

就这样,为了尽快地解决自己的难言之隐,林先生走进了京城一家小型的男科诊所。

林先生:到了医院以后做了很多项的检查,说我全是阳性的,我心里很着急,就让人家治疗,结果给我打了十几天的点滴,化验了好多回,最后用了都将近一万多块钱了,人家医生说,你要不抓紧治,有可能变成癌症。

听到自己的病情,林先生心里产生了阵阵恐惧,好在他坚持在这家诊所打点滴,不适的症状还真有所缓解。

林先生:住了十几天医院以后,我就出院了,没想到过了一段时间,

这个病又犯了,越来越严重,干脆也别顾着什么面子,到正规大医院去查查吧。

再次住院,林先生连检查加治疗,总共花费不到两千元,而且有了明确的诊断结果。

林先生:说我患上的是慢性前列腺炎,不会发生什么癌变,于是我和我老伴的心就放下了。

早知如此,何必当初? 如今的林先生,真是后悔莫及。

可能林先生只是一个个例,像这样的患者,他们在发生男科方面的问题的时候,出现的误区有哪些?

郭应禄:主要有三个方面,一个方面就是害羞,总觉得这是见不得人的事情,所以凑合在外面治了就算了;第二个就是偏信广告,外边广告说的多半是夸大的,什么都能治,甚至把保健品当成药来吃;第三个就是缺乏知识。这是我们的责任,我们医院在规划男科部门期间,中央提出要创普文化,创新文化和科普文化的结合。这是什么意思呢,就是要把科学知识及时地告诉老百姓。广大医务人员有这个责任,把这些知识告诉患者,避免林先生那样的遭遇。

辛钟成:其实大家应该承认男性生殖器官是人体内重要的结构成分,这是一个正常的组织结构,一个器官有它的功能,也可以有它的功能障碍,这是一个自然现象,应该面对现实。

存在信息不对称的问题,患者听不到正确的声音,不良广告听一千遍就信了,这种情况该如何解决?

郭应禄:我觉得从政府角度,从主管部门会解决,今后的广告会越来越实事求是。从咱们老百姓来讲,我觉得从两个方面,一个方面是不能轻信医疗广告;另外除了自己怀疑以外,及时到正规医院去看,得到正规的治疗会帮助你解决这个问题。

哪些男科疾病是尤其值得提醒的?

院

士

话

男

科

辛钟成：最近男科疾病当中，误区比较多的是男性不育症，因为不育症是比较常见的疾病。从最近的调查来看，已婚夫妇不育症占 15%，这个比例是相当大的，为什么这么大，都与污染因素、感染因素、食物因素等有关。不育症患者的误区，还是因为中国人受封建思想影响比较多，生孩子就是女人的事情，生不出来也是女人的事情。实际上男性因素占一半，因为男性睾丸里面精子的生成、精子的发育、精子的质量，都会直接影响受孕的过程。不育症患者要走出误区的话，一定要到正规医院进行治疗。



男性不育症误区

1. 生孩子是女人的问题(不育症男女方各占 50%)。
2. 偏信广告、盲目就医。



男性不育症走出误区

1. 正规医院专科诊治。
2. 向育龄夫妇普及正确的生育知识。

郭应禄：另一个很重要的原因就是前列腺疾病，前列腺疾病当中主要有两点提醒大家，一个是社会上对前列腺炎有夸大的趋势，都说常见得不得了；第二点说前列腺炎厉害得不得了。



前列腺疾病误区

1. 夸大前列腺炎危害、过度治疗。

2. 低估前列腺癌危害性。



前列腺疾病走出误区

1. 正确理解前列腺炎对人体的影响。
2. 定期检查、早期发现、规范诊治。

辛钟成：第三个还是回到性功能障碍，勃起功能是其中的一个方面，还有射精功能也是一个方面，还有一个性欲问题和性高潮问题。谈到性功能障碍，20 世纪 90 年代以来，开始用药物治疗，口服药物就可以解决。过去很长时间的的研究重点是中药和中医治疗与西医的心理治疗，效果不是特别令人满意。就现代医学来说，口服药物可以治疗一次性诱发勃起，还有重的患者可以用阴茎手术治疗，勃起功能障碍是能够得到克服的。现在的问题是很多患者还是羞于到医院来看病，还是迷信广告和买保健品，把保健品当成药物。



性功能障碍误区

1. 羞于到正规医院诊治。
2. 迷信不实广告。
3. 错把保健品当成药物。



性功能障碍走出误区

1. 性功能障碍是种疾病，应合理治疗。
2. 针对不同病因，采取合理治疗措施。
3. 女性应关心男性健康。

郭应禄：第四点是性传播疾病，这是这些年来发病率应该说是相对增高的，我觉得现在性传播疾病既然不是一个罕见病的话，就应该重视预防措施。



性传播疾病误区

1. 忽视预防措施。
2. 心存侥幸、暗地就医。
3. 忽视配偶的同时治疗。



性传播疾病走出误区

1. 加强扫黄力度，控制传染源。
2. 及时诊断、合理治疗。
3. 夫妻双方同时诊治。

郭应禄：性功能障碍和性传播疾病，这两种疾病尤其需要男女双方共同去面对医生，共同去治疗。

而现在社会上实际在治疗性病这个过程当中，我觉得既没有双方同时治疗，复发的也很多，也有对医学知识认识不够，另外就是滥用药物，所以也有个治疗过度问题。

辛钟成：刚才说的性传播疾病，包括不育、性功能障碍，其中心理障碍是非常重要的因素，过去我们还是关注得不够。患者的心理障碍是非常严重的，这里面有患者自身的问题，还有医院的问题。另外男科里面还有常见的问题，就是我们现在生活好了，医疗条件好了，老龄人口显著增加，老年人的生殖健康保健问题也是非常重要的。



老年男性生殖健康误区

缺乏延长健康寿命的观念。



男性更年期综合征走出误区

1. 定期健康检查、加强保健意识。
2. 参加社会活动和体育锻炼。
3. 规律的性生活。
4. 必要时补充睾酮。

还有什么常见的男科疾病？

辛钟成：现在主要是这些，还有一些生殖系统的畸形、发育异常，像这些疾病必须到专科医院看，有些是需要手术治疗的。

郭应禄：我们现在提出一个理念“要健康的长寿”，不是凑合活着，生存期间所有病的症状消除了，健健康康地活着，这是一个。另外有些治疗，这也包括我们如何让患者知道这些知识，比如说睾丸已经缩小到了和蚕豆那样大了（指的是成年人），这样意味着在医学上，起码到现在为止是恢复不了的。不管是先天性的，还是后天造成的，萎缩到那么小，肯定不能治疗了。但是到了有些医院，进去就吃药，却是好多钱都白花了出去。这些事例也反过来说明医务人员的责任重大，要科普和创新知识互相结合教给大家，这点还是很重要的。

关于生殖器官发育异常方面，如何走出误区？

辛钟成：像生殖器官发育异常的，婴幼儿时期就是阴茎发育不好，可能与睾丸发育不全同时出现，因为睾酮对生殖器官的发育是很重要的。如果小的时候，睾丸就发育不好的话，生殖器官就长不大，比如说儿童患