

膳食内调 男科病 穴位外治 男科病

男科病，10大中医证型的按摩、刮痧、拔罐、艾灸理疗法

男人“以肾为本，以精为用”

内调外治，双管齐下，让男科病无所遁形



55 种食材增强男性活力



27 种中药材强腰补肾



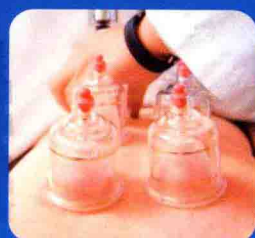
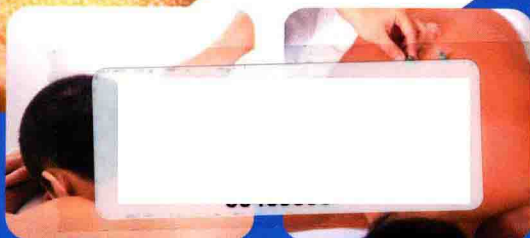
23 个特效穴位益肾固精、培元固本



20 个手足耳反射区强筋健骨，增强免疫力



膳食内调 男科病 穴位外治



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食内调, 穴位外治男科病/臧俊岐, 胡维勤主编.

—哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5388-8595-8

I. ①膳… II. ①臧…②胡…III. ①男科学—食物
疗法②男科学—穴位按压疗法 IV. ①R247. 1②R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262941号

膳食内调, 穴位外治男科病

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI NANKEBING

主 编 臧俊岐 胡维勤

责任编辑 梁祥崇

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8595-8/R · 2552

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

第1章

男性生理——结构与病症常识

002 / 了解男性的生理结构与功能

008 / 劳逸结合，防治疾病

005 / 认识常见的男科病

第2章

膳食内调——55种食材防治男科病

012 / 防治男性病的饮食要点

016 / 莲子——微量元素丰富之品

013 / 男性需补充的营养元素

018 / 黑米——改善肾阴亏虚



- 020 / 薏米——增强人体免疫力
- 022 / 小米——体虚者的滋补佳品
- 024 / 粳米——强阴壮骨，补中益气
- 026 / 黑豆——滋肾阴，润肺燥
- 028 / 绿豆——抑制血脂上升
- 030 / 赤小豆——润肠通便防结石
- 032 / 黄豆——保护前列腺的良品
- 034 / 黑芝麻——理想的植物蛋白来源
- 036 / 板栗——补肾强筋的“肾之果”
- 038 / 核桃仁——滋补肝肾，强健筋骨
- 040 / 花生米——富含锌，有益前列腺
- 042 / 松仁——强阳补骨，润肺止咳
- 044 / 榛子——促进胆固醇代谢
- 046 / 猪腰——健肾补腰强筋骨
- 048 / 猪肚——补虚损，健脾胃
- 050 / 牛肉——提高机体抗病能力
- 052 / 羊肉——暖中补虚益肾气
- 054 / 鸭肉——营养丰富，大补虚劳
- 056 / 乌鸡——滋阴补肾，养血添精
- 058 / 鹌鹑——增强性功能，壮筋骨
- 060 / 鸽肉——增强性欲补肾气
- 062 / 鳝鱼——保护肝脏，恢复精力
- 064 / 泥鳅——调节性功能的优品
- 066 / 甲鱼——平衡人体阴阳
- 068 / 鳊鱼——强精壮肾，补虚壮阳
- 070 / 干贝——抑制胆固醇合成
- 072 / 虾——镁含量丰富，抗早衰
- 074 / 海参——促进伤口愈合
- 076 / 田螺——天然动物性保健食品
- 078 / 牡蛎——提高男性生育能力
- 080 / 银鱼——高蛋白，低脂肪
- 082 / 龟——滋阴补血，益肾健骨
- 084 / 海带——刺激性欲的壮阳佳品
- 086 / 芹菜——上班族的食疗佳品
- 088 / 山药——益胃补肾，固肾益精
- 090 / 韭菜——温肾助阳，益脾健胃
- 092 / 茭白——营养均衡，补虚健体
- 094 / 花菜——抽烟男性的必吃佳品

096 / 马蹄——调节酸碱平衡

098 / 西红柿——富含番茄红素

100 / 洋葱——预防血栓形成

102 / 香菇——保护肝脏防肝病

104 / 大蒜——促进血液循环

105 / 茶树菇——滋阴壮阳的“神菇”

106 / 金针菇——防治前列腺疾病

107 / 黑木耳——营养丰富，预防血栓

108 / 桑葚——补肝益肾，促进新陈代谢

109 / 猕猴桃——促使血液循环顺畅

110 / 榴莲——健脾补气，补肾壮阳

111 / 葡萄——保持血管畅通

112 / 苹果——全方位的健康水果

113 / 西瓜——增强精子活力

114 / 杨桃——利小便，解酒毒



第3章

药食调养——27种中药材缓解男科病

116 / 中药材的七种配伍关系

117 / 中药材用药之忌

118 / 冬虫夏草——改善肾的微环境

119 / 何首乌——补肝益肾，养血祛风

120 / 熟地——滋补血气，益精填髓

121 / 枸杞——双向调节免疫功能

122 / 山茱萸——平补阴阳之要药

123 / 芡实——固肾涩精，补脾止泄

124 / 杜仲——降血压，补肝肾，强筋骨

125 / 海马——补肾壮阳，调气活血

126 / 鹿茸——补肾壮阳，益精生血

127 / 肉苁蓉——药性温和的补肾佳品

128 / 巴戟天——补肾阳，强筋骨，祛风湿

129 / 补骨脂——补肾助阳益肾气

130 / 黄精——补益肾精，补气养阴

131 / 灵芝——改善脏腑功能

132 / 五味子——补益肝肾，护肝明目

133 / 菟丝子——提高精子的活动功能

134 / 覆盆子——降低精子的受损程度

135 / 牛膝——补肝肾，强筋骨



136 / 白茅根——凉血止血，清热生津

137 / 车前子——壮阳治脱精

138 / 肉桂——促进肠胃功能

139 / 白果——补肾固涩缩小便

140 / 葛根——生津止渴，滋润筋脉

141 / 黄芪——调节血糖含量

142 / 金银花——治疗前列腺炎

143 / 党参——补中益气，健脾益肺

144 / 麦冬——养阴生津，润肺清心

第4章

穴位+反射区——用中医理疗法补肾强腰

146 / 学习取穴方式，轻松找穴不发愁

148 / 曲池穴——清热和营，平缓降压

149 / 归来穴——男科妇科皆可调

150 / 中极穴——调理体内不通

151 / 关元穴——元气所藏之处

152 / 气海穴——增强男性性功能

153 / 大赫穴——改善夫妻生活的品质

154 / 三焦俞穴——通调三焦利水湿

155 / 肾俞穴——改善肾脏的血液循环

156 / 气海俞穴——益肾壮阳，调经止痛

157 / 大肠俞穴——调理肠腑治早泄

158 / 膀胱俞穴——清热利湿，通经活络

159 / 命门穴——藏生殖之精

160 / 腰阳关穴——除湿降浊，强健腰膝

161 / 八髎穴——防治下焦病症

162 / 志室穴——防治生殖系统疾患

163 / 腰眼穴——提高腰肌耐力

164 / 长强穴——强健气血，改善脱肛

165 / 曲泉穴——清利湿热，通调下焦

166 / 三阴交穴——健脾胃，益肝肾

167 / 照海穴——滋阴益肾调三焦

168 / 复溜穴——调节肾经的“杠杆药”

169 / 行间穴——清热泻火，补益肝肾

170 / 太溪穴——治疗肾脏疾病

171 / 肾反射区（手）——补肾强腰，通利二便

171 / 膀胱反射区（手）——活血通络，消炎止痛

172 / 甲状腺反射区（手）——清心安神，通经活络

172 / 肾上腺反射区（手）——清热通络

173 / 输尿管反射区（手）——清利三焦，通便利腑

173 / 生殖腺反射区（手）——清热利湿，益肾固带

174 / 前列腺、尿道反射区（手）——益气固肾，消炎利尿

174 / 腹股沟反射区（手）——固肾滋阴

175 / 脑垂体反射区（足）——调经统血

175 / 甲状腺反射区（足）——清心安神，通经活络

176 / 肾反射区（足）——补肾强腰，通利二便

176 / 输尿管反射区（足）——清利三焦，通便利腑

177 / 膀胱反射区（足）——活血通络，消炎止痛

177 / 生殖腺反射区（足）——清热利湿，益肾固带

178 / 腹股沟反射区（足）——固肾滋阴

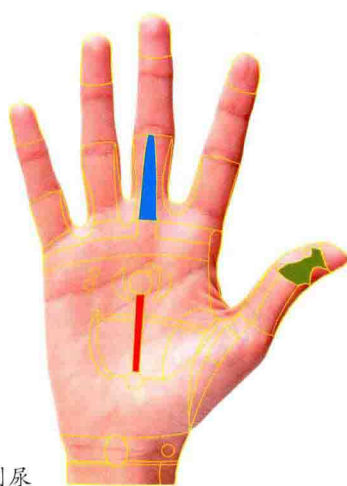
178 / 尿道、阴茎反射区（足）——益气固肾，消炎利尿

179 / 外生殖器反射区（耳）——清热散风，固肾气

179 / 尿道反射区（耳）——利水消痛

180 / 内生殖器反射区（耳）——益肾固精

180 / 心反射区（耳）——调经统血



第5章

内调外养——全面调理10种男科病

182 / 阳痿

183 / 艾灸疗法

184 / 按摩疗法

185 / 刮痧疗法

186 / 拔罐疗法

187 / 肾炎

188 / 艾灸疗法

189 / 按摩疗法

190 / 刮痧疗法

191 / 拔罐疗法

192 / 肾结石

193 / 艾灸疗法

194 / 按摩疗法

195 / 刮痧疗法

196 / 拔罐疗法

197 / 尿路感染

198 / 艾灸疗法

199 / 按摩疗法

200 / 刮痧疗法

201 / 拔罐疗法

202 / 早泄

203 / 艾灸疗法

204 / 按摩疗法

205 / 刮痧疗法



206 / 拔罐疗法
207 / 遗精
208 / 艾灸疗法
209 / 按摩疗法
210 / 刮痧疗法
211 / 拔罐疗法
212 / 血精
213 / 艾灸疗法
214 / 按摩疗法
215 / 刮痧疗法
216 / 拔罐疗法
217 / 性欲亢进
218 / 艾灸疗法

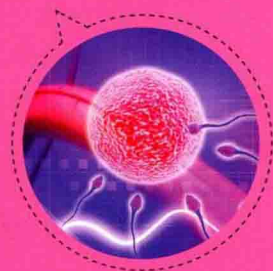
219 / 按摩疗法
220 / 刮痧疗法
221 / 拔罐疗法
222 / 前列腺炎
223 / 艾灸疗法
224 / 按摩疗法
225 / 刮痧疗法
226 / 拔罐疗法
227 / 男性不育症
228 / 艾灸疗法
229 / 按摩疗法
230 / 刮痧疗法



第1章

男性生理 ——结构与病症常识

世界卫生组织调查结果显示，中国的男科疾病发病率高达51%；20~40岁的男性中，有20%患有前列腺疾病，16%患有泌尿生殖系统感染；40岁以上男性50%患有功能性障碍和前列腺增生；28%的男性有包皮过长或包茎；10%的夫妇患有不孕不育症；30%~35%男科疾病患者不愿意看病。本章为您介绍男性的生理结构与功能，以及患上男科病的危害、诱发男科病的因素、易患人群和如何在家自我检测和护理等方面的知识。



了解男性的生理结构与功能

了解男性的生理结构和功能对患者了解男科病的特殊性有着重要帮助，有助于患者采取相关的防治措施，这就是“知常”，然后才能“达变”。

男性生殖系统的构成

生殖系统是生物体内的和生殖密切相关的器官的总称。其功能是产生生殖细胞，繁殖新个体。男性生殖器官由内生殖系统和外生殖系统两部分构成。内生殖系统由生殖腺、管道和附属腺体构成。生殖腺为睾丸；管道包括附睾、输精管、射精管、尿道；附属腺体由精囊腺、前列腺、尿道球腺、尿道旁腺构成。外生殖系统由阴阜、阴茎、阴囊构成。

男性的生殖过程是在中枢神经系统、下丘脑、垂体、睾丸性腺轴等内分泌腺调节控制下，通过精子的产生、成熟、运输和获能等一系列生理活动来完成的。

阴茎的生理功能

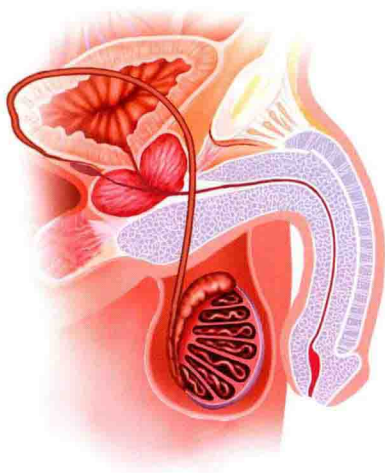
阴茎为男性重要的生殖器官之一，内有尿道通过，所以又是泌尿系统的器官之一。阴茎由一条尿道海绵体和两条阴茎海绵体组成。尿道海绵体前端膨大形成阴茎头，其前端有尿道外口，后端膨大形成尿道球。阴茎海绵体为结缔组织和平滑肌形成的海绵体结构，其内部有许多互通的小腔隙与血管相通。

阴茎是具有勃起功能的重要器官，受

副交感神经控制，性兴奋时，神经作用下使阴茎动脉血管扩张，静脉血管腔部分闭合，由于静脉血回流受阻，引起阴茎海绵体和尿道海绵体的充血膨大而勃起。

阴阜的生理功能

阴阜是耻骨联合部（下腹正中可触及的骨骼）的一个三角区域。阴阜内的皮下脂肪比较发达，一般可见阴阜隆起，阴阜下方悬挂阴茎和阴囊。青春期发育后阴阜布满阴毛，阴毛的分布、疏密个体差异较大。阴阜在性生活中主要起“脂肪垫”的作用，能够缓冲性交中剧烈的冲击，保护身体免受损伤。



男性生殖器官之结构图

阴囊的生理功能

阴囊是皮肤和肉膜构成的口袋形结构，以肉膜形成的阴囊隔把阴囊分成左右两个腔，每侧腔内装有睾丸、附睾和精索下段。阴囊有易收缩和伸展的能力，以调节睾丸的温度，保持局部温度低于体温 3°C （精子发育的最适宜温度）。阴囊肌与肉膜肌的收缩和松弛可改变阴囊的厚度和表面积，改变睾丸与身体接触的密切程度。皮肤受到冷刺激时，阴囊壁收缩并向上提升，受热时则松弛。睾丸动脉呈弯曲的锥形回旋结构，其基底贴附睾丸。静脉网出离睾丸后缘，形成蔓状静脉丛进入精索，围绕弯曲的睾丸动脉，作为温度的调节机构。这种解剖上的相互关系提供了一种有效的逆流机制，使进入睾丸的动脉血被离开睾丸的静脉血冷却。动脉和静脉靠近睾丸表面，更有利于睾丸直接散热。阴囊还具有缓解外界机械性撞击的作用，又为精子的发育提供了重要条件。

睾丸的生理功能

睾丸藏于阴囊内，分别位于阴囊左右侧。睾丸呈卵圆形，色灰白。成人睾丸长 $3.5\sim 4.5$ 厘米，宽 $2\sim 3$ 厘米，厚 $1\sim 2$ 厘米，每侧睾丸重 $10\sim 15$ 克。有的人睾丸一大一小，一高一低，如果差别不大，均属正常。睾丸内有大量弯曲的精曲小管，其间含有间质细胞。精曲小管是产生精子的地方，在男人的一生中产生的精子数量大得惊人，一次射精 $3\sim 4$ 毫升，内含有 $3\sim 4$

亿个精子，少则也有 $1\sim 2$ 亿个精子；一生中产生的精量子数竟可达1万亿个。精子的产生受多种因素的影响，如果睾丸周围温度过高或受到化学毒物的影响，精子的产生将出现障碍。间质细胞产生雄激素，与男性第二性征、生理功能等密切相关。

附睾的生理功能

附睾是暂时贮存精子并使精子继续成熟的器官，位于睾丸后外侧，分头、体、尾三部，由输出小管与附睾管组成。

输出小管，从睾丸网发出的 $10\sim 15$ 条弯曲小管，构成附睾头部并与附睾管通连，管壁由高柱状纤毛细胞与低柱状具微绒毛的细胞相间排列，有分泌功能，胞质内有类脂质色素及分泌颗粒，高柱状纤毛向附睾方向摆动，以利精子通过。上皮基膜外有一层环行平滑肌包绕。通过输出小管纤毛的摆动，管腔内液体流动及管壁平滑肌收缩，将精子向附睾管运送。

附睾管，一条长 $4\sim 5$ 米高度弯曲的管道，构成附睾的体和尾，尾端与输精管相连续。管壁由假复层纤毛柱状上皮构成，高柱状细胞游离面有不动的纤毛，胞质内含分泌颗粒、类脂、糖原、磷脂等。近基部有较小基细胞，腔内常含大量分泌物与精子。基膜外有一层环形平滑肌。近输精管处有散在的纵形平滑肌。

精子必须经附睾才能成熟。人的精子通过附睾的时间约为14天，在附睾内可以从其上皮细胞分泌液中摄取营养，获得运动的能力。

输精管和精索的生理功能

输精管是一条细长的管道，左、右各一条，每条全长约40厘米。输精管一端与附睾管相连，另一端与精囊腺管汇合后形成射精管，开口于后尿道。

在交感神经释放的去甲肾上腺素作用下，附睾尾部和输精管、射精管平滑肌发生节律性收缩，将附睾尾部和输精管内的液体和精子驱入后尿道，输精管液经过射精管直接注入后尿道，不需先进入精囊，在交感神经支配下，精囊平滑肌发生6~10次蠕动性收缩，将其分泌物排入后尿道，精囊液内几乎不含精子，它的排出有冲刷尿道精子的作用。交感神经的兴奋也会使前列腺平滑肌收缩。促使前列腺液排出，膀胱括约肌也发生收缩，精液被排入后尿道，通过一系列的反射动作及会阴部肌肉的协调收缩将精液排出前尿道，完成整个射精。

精索是由睾丸动脉、静脉、淋巴管、神经、提睾肌、输精管及其被覆的筋膜等组成。精索为睾丸、附睾、输精管提供血液供应、淋巴回流和神经支配的柔软圆索。

前列腺的生理功能

前列腺位于膀胱下方，大小和形状与栗子相似，表面有坚韧的纤维膜，其腺为复管泡状腺，由30~50条分泌管组成。管泡汇集成16~32条排泄管，开口于尿道的精阜两侧，腺腔较大，有较多皱襞，腔面起伏不平。分泌物为较稀薄液体。在儿童

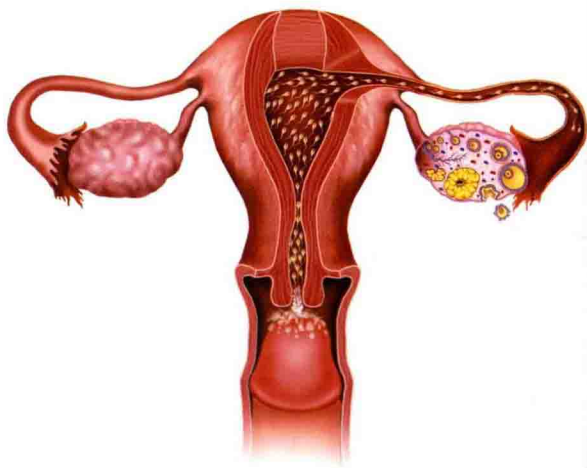
期前列腺体积小，腺体亦不发达；到青春前期前列腺随睾丸组织发育成熟而显著增生；老年时前列腺随睾丸退化而逐渐皱缩。

前列腺包绕于尿道的起始段，分泌物贮存于腺泡内，经各自导管开口于尿道内精阜两侧，射精时肌肉收缩使分泌物排入尿道。分泌物约占精液量的39%，乳白色，弱碱性。

精囊腺的生理功能

精囊腺位于前列腺的上方，输精管壶腹的外侧，膀胱底与直肠之间，左右各一，为椭圆形的肌性囊，其末端排泄管与输精管汇合成射精管，在尿道前列腺部开口于尿道，开口处称为射精管孔。精囊腺既有存储精子的功能，又具有分泌功能。

精囊的分泌物可稀释精液，并对阴道和子宫处的酸性物质起中和作用，维持精子在阴道与子宫内活动时的生命力。



精囊腺分泌的液体是组成精液的一部分

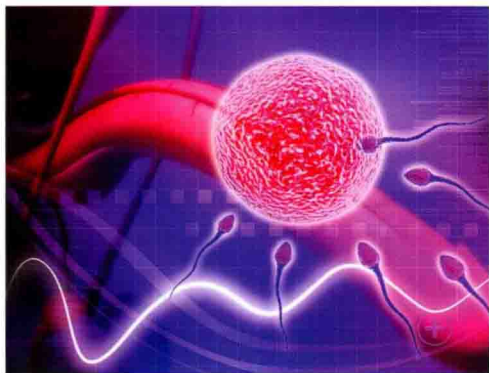
认识常见的男科病

一旦男性生殖器官出现疾病问题，不仅会影响到男性的正常性功能，对男性的日常生活和心理也会产生一定的负面影响。要详细了解男性常见疾病，才能对症下药。

什么是男科病

我国对于男科学的研究起步较晚，男科学主要涉及三大领域：性生理和心理疾病、生育与计划生育以及男性生殖系统疾病。在现代生活中，随着生活节奏加快、竞争加剧以及环境的影响，男科疾病的发病率逐年上升。

一般来说，男科病是指表现在生殖器官方面的疾病。男科病以前列腺和睾丸、附睾、精囊等部位的病变为主，还包括男性泌尿系统与生殖系统方面的病变。此外，男性生殖器官发育异常及生殖器官的其他疾病等，也都属于男科病的范畴之内。男科病大致上可以分为功能障碍、前列腺疾病、男性不育症、男子生殖器肿瘤、青少年男性疾病、性传播疾病等几个大类型。



精囊炎容易导致男性不育症

常见的男科病有哪些

据初步统计，我国成年男性朋友中，许多人正在被一些男科病困扰着，特别是一些中老年朋友，男科病已经严重影响了他们的身心健康和生活质量。我国男性常见病主要包括四种：

前列腺疾病：前列腺增生及前列腺癌。前列腺疾病会造成男性朋友排尿困难、尿频、尿急、尿不尽，甚至会引发尿潴留，引发肾功能障碍、前列腺癌等。

男性不育：男性不育症患者的人数呈逐年增长、直线上升的趋势，其引发原因主要是睾丸生精功能障碍及输精管道梗阻两个方面的因素。

功能障碍：阳痿、早泄等男性功能障碍是男科疾病中最常见的疾病，该病使男性的心理压力加剧，最终影响正常的工作和生活。

泌尿生殖系统感染：泌尿生殖系统感染的危害性极强，会引起多种男性病，影响精子活力，造成无精症、少精症，还会引发性功能障碍，降低身体免疫力，增加患者精神压力，诱发其他疾病。

男科病的危害有哪些

造成阳痿、早泄：多数与精神因素有

关。有一部分患者，因为初次性交失败而产生思想压力，从而引起一系列的病变。器质性病变也会导致阳痿、早泄的发生，这种状况在临床上比较普遍，比如慢性前列腺炎、后尿道炎、精囊炎、动脉硬化均可引起此症。

造成男性不育症：勃起功能障碍、早泄、性欲减退、不射精等，是导致不育的重要原因。睾丸是产生精子和合成雄性激素的重要器官，一旦睾丸出现问题，必然会影响精子的合成，从而导致不育。

造成肾损害、肾毒症：由于肾脏血运丰富，一旦损伤极易引起出血及尿液外渗到组织间，发生休克和感染。肾损伤多见于20~40岁男性。

导致男科病的因素是什么

先天性畸形：胎儿在母体内发育时，由于母体感染病毒、接触放射线或药物不良反应等，致使胎儿的某些生殖器官组织不发育、发育障碍或发育不全。如阴茎太小而不适合性交；针孔式包茎或尿道外口狭窄，使精液难以排出而影响生育；双侧隐睾导致睾丸温度升高而不能产生精子，进而恶化成癌；严重尿道下裂致使阴茎勃起时出现弯曲或疼痛而出现阳痿、真假两性畸形等。

生殖器损伤：男性生殖器出现损伤一般都是由外伤造成的，比如车祸、刀伤、刮伤引起的伤害，骑车造成的损伤及夹伤等很多外力导致的损伤都能使男性的生殖器受伤。

生殖系统感染：多由革兰阴性菌引

起，约占70%。革兰阳性菌感染约占20%。真菌感染较少见。多数病例是由一种以上的细菌所致的混合性感染。另外还有一类特异性感染，包括结核杆菌、血丝虫、病毒、淋球菌、梅毒螺旋体等。

神经异常：正常的性能力有赖于健康的心理和体魄。男子正常的性功能主要表现在性欲和性兴奋、阴茎勃起、性交、射精、性欲高潮等环节。要完成以上一系列的活动，必须要具备健全的神经系统。

内分泌失调：人体内有一个下丘脑垂体-性腺轴，产生促性腺激素，包括黄体激素、促滤泡激素和雄激素、睾丸酮。当下丘脑、垂体或生殖腺有病变时，便会出现一系列器质性病变。

男科病的易患人群有哪些

不爱锻炼者：办公室的白领们，由于平时缺少活动，再加上常穿牛仔裤等紧身的裤子，使得生殖部位的温度过高，对精子的形成产生不利影响。

精神紧张者：生活压力大，家庭和工作上产生的矛盾，都会影响人的性能力以及性情绪。另外，当性伴侣患有妇科疾病时，男性也易感染生殖疾病。

嗜好烟酒者：烟碱往往会引起血管收缩，导致阴茎的血流量减少。调查数据表明，吸烟男子的阴茎勃起强度明显低于不吸烟男子；而酒精会对中枢神经系统和性神经产生抑制作用，从而导致性欲减退。

经常熬夜者：长期熬夜易出现系统功能紊乱、内分泌失调、神经衰弱、记忆力