

# 生殖健康不糊涂

国家人口计生委人口文化发展中心 编

男性篇



中国人口出版社

# 生殖健康不糊涂

## 男性篇

国家人口计生委人口文化发展中心 编



中国人口出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

生殖健康不糊涂. 男性篇 / 国家人口计生委人口文化发展中心编. -- 北京: 中国人口出版社, 2011. 7  
ISBN 978-7-5101-0828-0

I. ①生… II. ①国… III. ①生殖医学 IV.  
①R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第152563号

## 生殖健康不糊涂 (男性篇)

国家人口计生委人口文化发展中心 编

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	4
字 数	60千字
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0828-0
定 价	40.00元 (全2册)

---

社 长	陶庆军
网 址	www.rkpbs.com
电子信箱	rkpbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

---

# 序 言

“十二五”时期是全面建设小康社会的关键时期，“十二五”规划中，中央对人口工作提出了更高、更新的要求，着重把“提高生殖健康水平、改善出生人口素质”作为国家战略提了出来。特别是今年胡锦涛总书记在中央政治局第28次集体学习时，提出了“建立健全家庭发展政策，切实促进家庭和谐幸福”等六项重点任务，对于促进人口与经济社会协调和可持续发展、加快转变经济发展方式和全面建设小康社会，具有十分重大的现实意义和深远的历史意义。

关注生殖健康是时代的需要，是一种文明的提升，更是我们全面推进新农村新家庭计划，着力提高农村人口和计划生育工作水平的要求。生殖健康关系到人类的繁衍与健康，关系到人生的欢乐与幸福。因此，它必然关系到家庭的和睦，关系到社会的稳定、进步与发展；更重要的是，生殖健康知识的普及也对构建和谐社会的积极意义。因此，国家人口计生委人口文化发展中心精心编著了《生殖健康不糊

涂（男性篇）/（女性篇）》这一科普读物，不但使大家能够更多地了解生殖健康知识，增强生殖健康意识，从而也能更好、更有效地服务于人口计生工作，服务于广大人民群众。

希望本书的出版能够为从事基层人口计生工作的干部提供一些借鉴和参考，能够将所学理论知识运用到实际工作之中，为中国的人口计生事业添砖加瓦，增进人民群众的家庭福祉。

国家人口计生委宣教司司长

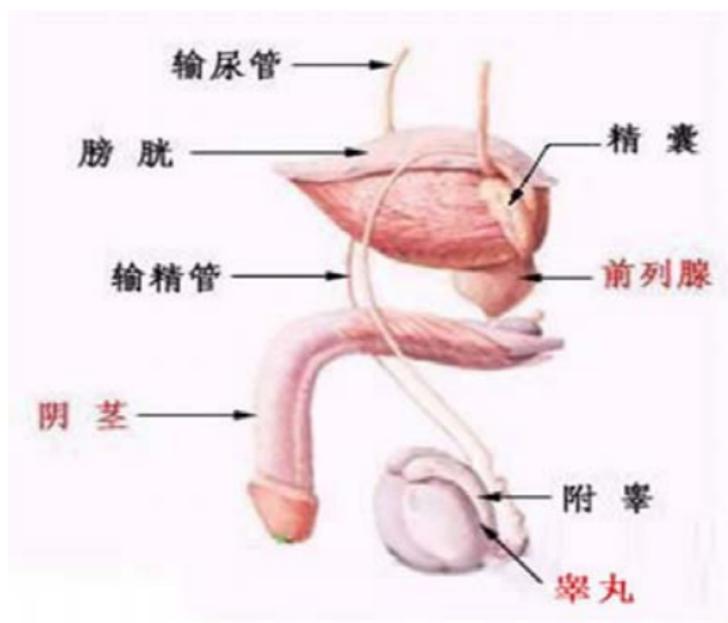
A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '张' and '建' in a cursive style.

2011年7月

# 目录

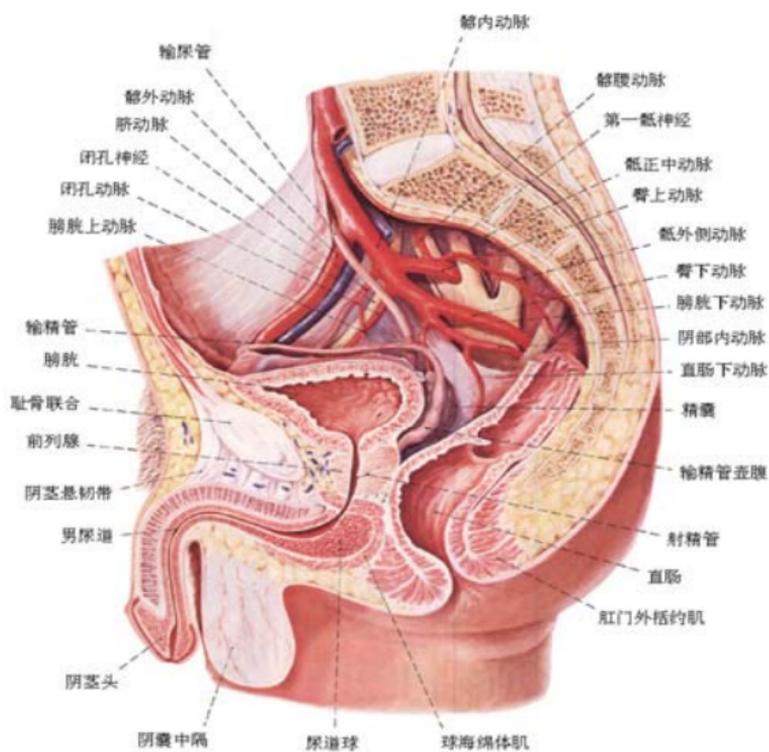
古老而又年轻的学科——男科-----	1
男子不育症-----	4
男性不育的中医保健-----	15
男性性功能障碍-----	25
勃起功能障碍的医治-----	43
男性前列腺炎-----	57
慢性前列腺炎的中医药治疗及保健-----	71
前列腺增生-----	82
男科疾病的常见误区-----	88
正确对待男性更年期-----	109

# 古老而又年轻的学科 ——男科



说起男科，读者们的第一反应也许会连篇累牍的广告，大家对男科都有一种不是很健康的印象，再加上中国是一个传统观念很强的国家，可能大家在谈到男科的时候往往有一些羞于启齿。于是在这里，我们带领大家走出由大量虚假广告造成的男性健康和男科治疗方面

的误区；另一方面从科学的角度来给大家好好地谈一谈，男性应该在哪些方面关注自己的男科检查。



男性骨盆正中矢状断

男科说起来是古老又新兴的一门学科。为什么说古老呢？因为早在数千年前我们中医学说的《黄帝内经》，就有诸多男科方面的记载，也有很好的方药。为什么说它是新兴的呢？因为相对于妇科来讲，它的起步比较晚，而且分科也不是太统一。举个例子，男科在西班牙是放在皮肤科里的，而我们国内大部分是在泌尿

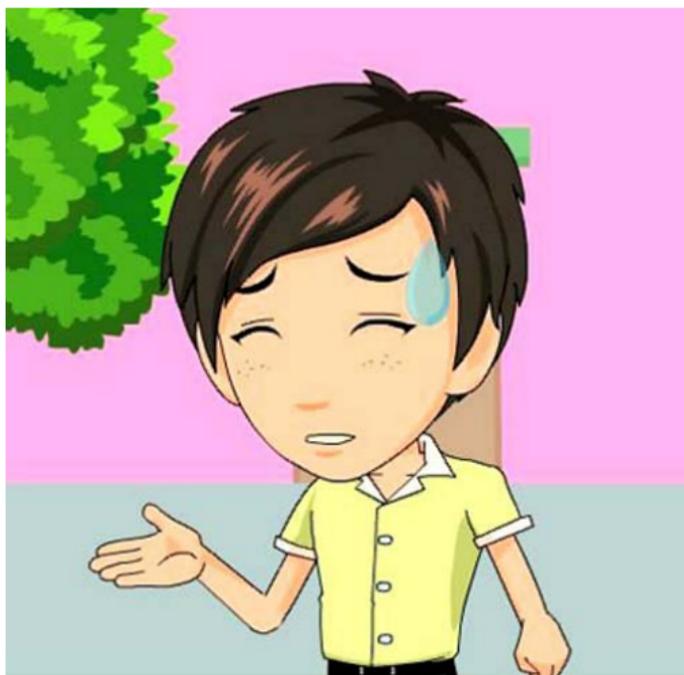
外科。20 世纪 80 年代，初北京、上海、南京率先创立男科，把男科作为一个独立的科室，那么男科牵涉到哪些科室比较多呢？一个是内分泌科，一个是胸内科，一个是肾内科，还有心理学，最后一个很重要的就是中医学。



现在的男科到底包括哪些疾病呢？男科作为我们国内大部分比较统一的诊疗疾病主要有以下几样：第一个是男子不育症，它涵括的内容也相当广泛，其中以少弱精居多；第二方面是男性性功能障碍，包括 ED（勃起功能障碍）、性欲减退、不射精症、早泄还有异常勃起等；第三个是前列腺疾病，主要有良性前列腺增生，急性、慢性前列腺炎等。

# 男子不育症

男科在我国国内甚至世界上真正形成一个专科是很晚的，从国外全部推演出来大概也就是从 20 世纪 70 年代初开始的。



我们人类对自身很多情况的了解是相当之肤浅的。讲一个数据，就是男子的精液密度总数听起来是骇人听闻的。1977 年的时候每毫升的男子精液密度正常值定为是两个亿；到 1986 年的时候就只有一个亿了，才短短 9 年多的时间；90 年代初的时候，这个数值就变成五千万了；到现在我们国内和 WHO（世界卫生组织）

统一的数值已经跌到了两千万，这个数字不能不说是骇人听闻啊！



那男子的精子数目为何会这样锐减呢？是不是我们这个种群出现问题了呢？来分析一下，虽然还没有官方的数据，但是从临床和生活上、社会里以及一些学术研讨会诸多方面的原因总结出，其中一个最可怕的因素就是环境污染，第一个方面饮食污染，吃的蔬菜、水果和一些肉里，污染都很多的，主要有哪些呢？

一是农药残留量大，像以前调查发现果农因为喷洒农药，结果很多患上了少精症甚至是无精症，经常接触有机磷、有机氯这些东西，

对精子是有杀伤力的。

虽然现在果农都穿上防护衣了，但是对于果实来说，农药还是残留在上面，加上我们国家食品卫生还不是十分健康，对农药残留量的要求不高。



举一个例子，80年代我们国内定的标准是国外通用标准的100倍，那么这些果蔬被放到市面上，男女老少都在吃，尤其男同胞吃后，对精子的杀伤力可想而知了。

农药残留带来的问题很多，其中一个就是水污染。一些生活垃圾或者有农药残留的一些东西流到水里，于是水流就被污染。现在唯一

值得庆幸的是空气污染还没有到骇人听闻的地步，不过现在工业发达地很多，汽车尾气，新房装修油漆里含的苯、甲醛，这些都是精子的天敌，还有辐射，比如微波炉、电磁波、红外线、紫外线，甚至做的B超。



现在是网络社会，几乎大部分人是离不开电脑的，尽管医学上对于电脑对精液有没有杀伤力还没有定论，但是有很多白领是长期离不开电脑的，而他们的少弱精症发病率明显比农村要高，这个现象还是值得人们关注的。

环境污染和男子精液的大幅度下降是个不争的事实，这是外因。如果剔除外因，比如说

在深山老林，没有工业污染，但同样也有少弱精的现象，那怎么解释呢？



首先我们知道，精子的产生是通过睾丸，那么攻击睾丸的因素还是有很多的，第一个是遗传，如果是先天性的睾丸发育不良，不生产精子，就没办法了。第二个是睾丸本来发育是好的，但有一种疾病叫腮腺炎，它是一种病毒感染，根据调查下来的样本，腮腺炎病毒感染对睾丸的攻击作用是非常大的，特别是七至十岁的小孩，正好是睾丸发育的时候，这个时候被病毒攻击一下，就像一个工厂被导弹炸了一下，被攻击过，成年以后出现少弱精的概率比

正常人要高出几倍。所以为人父母者，发现孩子患有腮腺炎要及时治疗，特别是腮腺炎合并附睾炎的时候，要特别警惕。还有一种是精道不通，这就好比工厂是好的，它生产的精子是好的，但无论数量、质量再好，可惜没有顺畅的输出通道那也没用。这个情况也很多，原因也相当复杂，比如精索静脉曲张和输精管梗阻都会导致精道不通，即使用精细手术疏通后，过一两个月又会堵上，因为根本因素还是没解决，比如有炎症。





少精，就是育龄夫妇在一起有健康的性生活，没有分居，也没有采取避孕措施，在一起一年当中没有怀上，而且剔除了女方的原因，男方三次精液检查密度不够两千万，那就叫少精。

那么什么是弱精？少是数量少，弱指质量差。现在的精液分析要求是什么呢？活动度最好的精子叫 A 级精子，也叫王牌精子，它的活动度要大于 25%，医学上有一个术语叫 A 不够 B 来凑，如果 A 没有达到 25%，但是 A+B 达到 50%，那么它的活动度就叫正常了，所以光看活动度意义不大，要综合地看，要有专科医师

的指导，把精子的质量进行比较精密的分类，可以更加精确一些。



少弱精应该是一个世界难题，目前西医对少弱精缺乏很好的治疗办法，他们是用克罗米芬、维生素 E、左卡尼汀进行治疗，这是最近发明出来的，疗效不高。

我国的医院是不到万不得已不采取辅助生殖，一般采用中药疗法。20 世纪 90 年代西方国家用单精子注射，就是人工辅助生殖，也就是试管婴儿，这是男科的一个飞跃，但是成功率一直不是太高。十年前的上海瑞金医院是全国的王牌医院，但成功概率是 30% 不到，