

# 男性保健

主编

张定法

张学颖

石效龙

# 妙法

NANXINGBAOJIANMIAOFA

NANXINGBAOJIANMIAOFA

NANXINGBAOJIANMIAOFA



人民卫生出版社

# 男性保健妙法

主 编

张定法 张学颖 石效龙

人 民 卫 生 出 版 社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

男性保健妙法/张定法等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2001

ISBN 7-117-04351-2

I. 男… II. 张… III. 男性-保健-基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 033512 号

## 男性保健妙法

主 编: 张定法 张学颖 石效龙

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 14.5

字 数: 315 千字

版 次: 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—5 000

标准书号: ISBN 7-117-04351-2/R·4352

定 价: 26.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 编委名单

总 编 邴宜俊  
主 编 张定法 张学颖 石效龙  
副主编 (以姓氏笔画为序)  
王绍臣 吕高涛 任庆璠  
张继华 周治国 殷守文  
路富玉 鞠俊玉

## 内 容 提 要

本书针对影响男性健康的诸多因素,系统讲解了男性生理、病理、保健知识和防病治病的灵方妙法。全书分生理篇、性事篇、不育篇、杂病篇、计划生育篇、性病篇、养生篇和附篇等部分。生理篇介绍了男性生殖系统的解剖部位和生理功能的知识。养生篇介绍了 66 种常用食物的养生功能以及房事养生的知识。附篇列出了针灸腧穴图和耳针常用取穴图。其他各篇介绍了 71 种男性常见病的有效防治方法。每病均按概述、治疗、预防保健顺序叙述。概述中叙述该病的诊断要点和辨证要点。治疗中包括:西药、中药、中成药、单方验方、食疗、药膳、外治法、针灸、耳针、推拿按摩、气功、理疗、心理疗法、行为疗法、手术、护理等内容。预防中对每一疾病都提出了具体的预防方法。

# 前 言

随着社会和科学的飞速发展,人们物质生活水平和文化生活需求的不断提高,对养生、保健、防病、治病的需求也越来越强烈。现代生活节奏的日趋紧张,使男性疾病发病率迅速增高,而很多患者又因工作繁忙,医疗保健知识匮乏等各种原因,病后不能及时就医,或治疗不当,以致轻病渐重,小病转大,影响了身体健康。为了适应现代快节奏的生活环境,满足人们自我治疗和保健强身的迫切要求,我们编写了这本《男性保健妙法》,旨在使广大男性进行家庭自我保健、自我防治,向社会、向男性同胞奉献一份厚礼。

本书针对影响男性健康的诸多因素,系统讲解了男性生理、病理、保健知识和防病治病的灵方妙法。全书分男性生殖系解剖生理篇、性事篇、不育篇、杂病篇、计划生育篇、性病篇、养生篇和附篇等部分。男性生殖系解剖生理篇介绍了男性生殖系统的解剖部位和生理功能的知识。养生篇介绍了

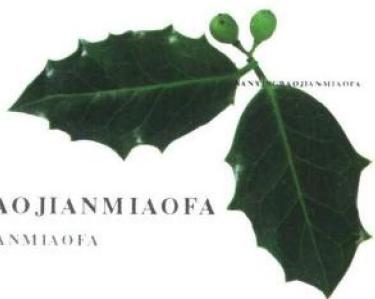
66种常用食物的养生功能以及房事养生的知识。附篇列出了针灸腧穴图和耳针常用取穴图。其他各篇介绍了71种男性常见病的有效防治方法。每病均按概述、治疗、预防保健顺序叙述。概述中叙述该病的诊断要点和辨证要点。治疗中包括：西药、中药、中成药、单方验方、食疗、药膳、外治法、针灸、耳针、推拿按摩、气功、理疗、心理疗法、行为疗法、手术、护理等内容。预防保健中对每一疾病都提出了具体的预防方法。

男性病学是近年来迅速发展，并受到广泛关注的医学领域，其重要性决不亚于内、外、妇、儿各科。它不仅与计划生育、优生优育、提高民族素质等有关，而且也涉及伦理道德，社会稳定，家庭和睦等诸方面的问题。因此，是值得认真研究和探讨的。而研究和探讨的基础还在于防治结合，以防为主，重在自我保健。

本书始终遵循实用性和普及性的原则，突出实用性体现在把养生与防治的具体方法作为全书核心内容，摒弃抽象的理论分析与探讨，详细介绍各方术的适应对象及具体应用方法。所选诸方，简明易懂，便于操作，功效显著，以使不同文化水平的读者均能根据个人条件，从中选择适应自身的方法。

编者

2001年5月



NANXINGBAOJIANMIAOFA

NANXINGBAOJIANMIAOFA

男  
性  
保  
健  
妙  
法





NANXINGBAOJIANMIAOFA  
NANXINGBAOJIANMIAOFA



男性保健妙法

# 目 录

生理篇 .....	( 1 )
男性生殖系解剖生理 .....	( 1 )
性事篇 .....	( 9 )
阳痿 .....	( 9 )
遗精 .....	( 22 )
早泄 .....	( 33 )
不射精症 .....	( 43 )
逆行射精 .....	( 54 )
射精痛 .....	( 60 )
射尿症 .....	( 67 )
性欲低下 .....	( 69 )
性欲亢进 .....	( 76 )
阴茎异常勃起 .....	( 80 )
房事昏厥 .....	( 86 )
缩阳症 .....	( 90 )
房劳伤 .....	( 96 )

目 | 男性保健妙法  
录 |

---

不育篇	(101)
无精子症	(101)
少精子症	(105)
精子活力低下症	(109)
精子活率低下症	(114)
畸形精子过多	(118)
精液不液化	(121)
白细胞精子症	(124)
少精液症	(127)
多精液症	(130)
精子增多症	(133)
男性自身免疫性不育	(135)
杂病篇	(139)
急性前列腺炎	(139)
慢性前列腺炎	(143)
前列腺痛	(156)
前列腺增生症	(159)
前列腺结石	(175)
前列腺癌	(180)
精囊炎	(183)
阴茎硬结症	(189)
阴茎栓塞性淋巴管炎	(196)
阴茎头包皮龟头炎	(199)
固定性药疹	(204)
包皮嵌顿	(208)

阴茎结核·····	(210)
阴茎癌·····	(216)
睾丸炎·····	(221)
睾丸肿瘤·····	(228)
睾丸外伤·····	(236)
睾丸鞘膜积液·····	(240)
睾丸萎缩·····	(247)
隐睾症·····	(251)
急性附睾炎·····	(254)
慢性附睾炎·····	(260)
附睾结核·····	(266)
精液囊肿·····	(271)
阴囊湿疹·····	(275)
精索静脉曲张·····	(282)
精索炎·····	(286)
男性乳房发育异常症·····	(291)
白塞氏综合征·····	(296)
急性膀胱炎·····	(302)
膀胱癌·····	(306)
乳糜尿·····	(310)
急性肾盂肾炎·····	(314)
慢性肾盂肾炎·····	(318)
泌尿系结石·····	(321)
男性更年期综合征·····	(327)
<b>计划生育篇·····</b>	<b>(339)</b>

目 录  
| 男性保健妙法

---

优生优育·····	(339)
男性避孕法·····	(350)
男性绝育法·····	(352)
男扎后痛性结节·····	(353)
术后阴囊血肿·····	(356)
附睾郁积症·····	(359)
<b>性病篇</b> ·····	<b>(364)</b>
淋病·····	(364)
非淋菌性尿道炎·····	(368)
尖锐湿疣·····	(372)
生殖器疱疹·····	(377)
梅毒·····	(380)
艾滋病·····	(386)
软下疳·····	(392)
传染性软疣·····	(396)
阴虱·····	(400)
疥疮·····	(402)
股癣·····	(405)
<b>养生篇</b> ·····	<b>(410)</b>
食物养生·····	(410)
房事养生·····	(423)
人体生物节律三周期·····	(435)
<b>附篇</b> ·····	<b>(440)</b>

针灸腧穴图..... (440)  
耳针常用耳穴图..... (447)

# 生 理 篇

## 男性生殖系解剖生理

男性生殖器分为内生殖器和外生殖器。内生殖器包括睾丸、输精管道和附属腺体。外生殖器包括阴囊和阴茎。

### 1. 阴茎

(1)解剖:阴茎分头、体、根三部分。阴茎头较膨大,其前端有矢状位的尿道外口。阴茎头与阴茎体交接处缩窄处称为冠状沟。阴茎主要由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体构成,外面包有筋膜和皮肤。每个海绵体外面包有一层坚厚的纤维膜,称为海绵体白膜。海绵体内部是由结缔组织、弹力纤维与平滑肌交织而成的海绵体样结构,其中含有许多腔隙,直接与血管通连,腔隙充血时则阴茎勃起。阴茎的皮肤薄而柔软,富于伸展性,皮肤至阴茎游离向前然后向内后方折叠附于阴茎颈,形成包绕阴茎头的双层环形皱襞称为包皮。

阴茎头腹侧中线上包皮与尿道外口相连处有包皮系带。成人如果包皮遮住尿道外口叫包皮过长,包皮过长且不能翻转者叫包茎。包皮过长或包茎易引起包皮龟头感染,故应做包皮环切术。

正常成人的阴茎长度平均为 6.55 厘米,最短者 3.7 厘米,最长者 10.6 厘米,阴茎的长度与身体的高矮无联系。当阴茎处于勃起状态时,其长度与周径均可增大 1 倍左右。自然状态下阴茎小的勃起后增大率大。自然状态下大的阴茎勃起后增大率相对小。

阴茎的被膜从浅至深,依次为会阴浅筋膜(阴茎浅筋膜),内有阴茎背浅动、静脉;阴茎深筋膜厚而有弹性,包被所有的海绵体,向阴茎头逐渐变薄,其间有阴茎背动、静脉及阴茎背神经通过;白膜则只包绕着每个海绵体,并在两阴茎海绵体间形成阴茎中隔。阴茎深动脉则分别通过两条海绵体。阴茎的血液主要由阴茎背动脉、阴茎深动脉供应。

阴茎的感觉神经主要为阴茎背神经,支配阴茎的皮肤、包皮及包皮系带等,故在进行包皮环切术时,在阴茎根行阻滞麻醉即可。阴茎的运动神经分别来自腹下丛和第 2、3 骶神经,而伴随动脉进入海绵体,主要调节勃起动作,因而是阴茎的勃起神经,这些部位的神经损伤可引起勃起异常。

阴茎的淋巴分浅深两组,浅淋巴管收集包皮、阴茎皮肤及皮下组织的淋巴液,构成一条背侧主干,沿阴茎背浅静脉至两侧腹股沟淋巴结。外伤或冷刺激可引起阴茎背浅淋巴管炎症。深淋巴管收集阴茎头与海绵体的淋巴液,沿阴茎背深静脉至两侧腹股沟深淋巴结,再经股管至髂外淋巴结。

(2)生理:阴茎的主要生理功能是性交。而性交动作的完成,需阴茎的完全勃起。阴茎勃起是阴茎海绵体充血的结果,也



是男性性冲动的主要标志。已知阴茎海绵体是由许多平滑肌组成的血管窦。平时这些血管窦是基本闭合的,当性的神经冲动传来时,平滑肌收缩,阻碍了进入血管窦内血液的流出,于是血管窦内高度充血,产生勃起。而勃起的血管受神经冲动因素的控制。勃起的启动快、慢、勃起程度及持续时间等,与机体的功能状态,体内雄激素水平,精神、心理等因素有关,因而在个体之间存在着某些差异。

## 2. 阴囊

(1)解剖:阴囊位于阴茎的后下方,为一皮肤囊袋。阴囊实际上是腹壁的延续部分,其组织层次与腹壁各层一致。由外向内顺序为皮肤、肉膜、会阴浅筋膜、精索外筋膜、提睾肌、精索内筋膜及睾丸鞘膜等。阴囊内膜形成阴囊隔,将阴囊分成左右两个室,各容纳一个睾丸。

阴囊皮肤较一般皮肤薄而柔软细腻,局部色素较深,富有弹性,阴囊皮肤中分布有许多汗腺,皮脂腺和阴毛。中隔部分明显突出,而形成阴囊正中线。

皮肤的下层为肉膜,由平滑肌纤维、结缔组织和弹力纤维组成,其间含有丰富的血管。这些肌纤维可随外界温度的变化而舒缩以调节阴囊内的温度。精索外筋膜下面为睾丸固有鞘膜,分为一层很薄的横纹肌组织和疏松的弹性组织,它的主要功能是悬吊睾丸,也可保护睾丸免受外伤和寒冷的刺激。实际上睾丸固有鞘膜为腹膜鞘状突的延续。在通常情况下,腹膜鞘状突作为睾丸下降的通道,在胎儿期间睾丸降入阴囊后即应关闭。但若其闭锁异常与腹腔相通或因某些疾病,可引起鞘膜积液。阴囊的血液供应很丰富,主要来自阴部外动脉、阴囊后动脉和精索外动脉。阴囊的静脉与动脉并行,汇入阴部内静脉和阴茎背