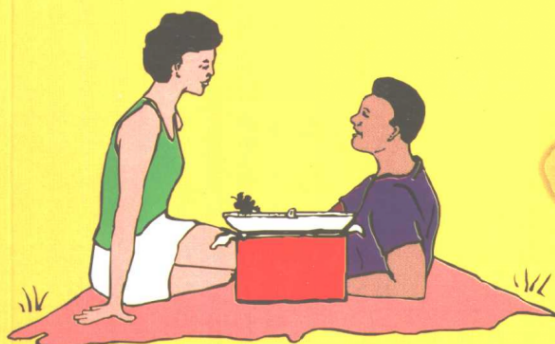


男科疾病

患者必读

陈武山 编著

NANKEJIBING
HUANZHEBIDU



上海中医药大学出版社



数据加载失败，请稍后重试！

男科疾病患者必读

陈武山 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 单宝枝
技术编辑 徐国民
责任校对 许海琼
封面设计 王 磊
出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

男科疾病患者必读/陈武山编著. —上海:上海中医药大学出版社, 2001.10

ISBN 7-81010-594-9

I. 男... II. 陈... III. 男性生殖器疾病—问答
IV. R697-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070138 号

男科疾病患者必读

陈武山 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

丹阳教育印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.75 字数 211 千字 印数 1-5000 册

版次 2001 年 10 月第 1 版

印次 2001 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-594-9 / R·562

定价 16.70 元

内 容 提 要

本书是一本介绍男科学知识的科普读物。为了让读者能轻松看懂书中的内容，同时对其产生兴趣，书中内容除大部分采取问答形式外，有些问答还引入了一些流传已久的民间故事或临床实例作为开篇话语，轻松带你进入正题，并获取你所需要的知识。而为了查找方便，还将本书分成了基础知识篇（了解自我、了解配偶）、疾病治疗篇、饮食康复篇、心理调试篇、运动强壮篇及其他篇等6部分内容。

本书既是男性朋友及男科疾病患者的指导读物，也是其配偶了解自己丈夫的一部好书。

前 言

经1年多时间的总结和整理,终于完成了本书全部内容的编写工作,在即将出版发行之际,让我想起了两件很有意义的事情。

第一件事情:关于书名的取法问题。在跟社会学者及部分书商们进行交流中,有人主张书名应该取得一目了然,让人一看就知道读者对象就是男科疾病患者。理由是,只有这样读者才能明确知道是否需要购买它;也有人主张书名应该取得含蓄一点,或者说取得文学一点。理由是,有许多男科疾病患者虽然想购买一些有关男科方面的书来看看,但又怕让别人从书名上直接看出自己患有“男科疾病”,而不敢大大方方地将书购回家。若是取文学一点或含蓄的书名,或许就解决了这一问题。

第二件事情:记得10年前,参加了北京某医院的一次义诊活动,当时,首次有了男科门诊的义诊台。作为男科医生,我自然是为男性朋友们服务的。但是,因义诊场所设在人来人往的某公园内,整个上午竟没有一位男性前来咨询。而与此相反的是,前去妇科咨询台咨询妇科问题的女士却排成了长队。中午休息时,才有一位男士在一棵浓密的大树底下找我咨询他的问题,而在此之前我发现他在咨询台前已徘徊2个多小时了!

有一则资料还显示,在所有男科疾病患者当中,只有不到10%左右的人会去男科专科就医,一部分人(怕别人知道自己患有男科疾病)到其他科室(内、外、皮肤等科)去

看病，还有一大部分人则是自己购得一些药来治疗。另外，有近 50% 的人从来不接受治疗，他们除有一部分认为诸如阳痿等不是什么病外，更多的男人还是羞于启齿而默默忍受痛苦的煎熬，充分表现出“男儿有泪不轻弹”的“英雄气概”。其实，这种“男子汉精神”的背后，就是可怕的隐患，除了可能患有严重疾患之外，夫妻感情的破裂也是影响家庭幸福与稳定的不安定因素。

为什么女性有问题能理直气壮地去就医，而男人却做不到呢？恐怕与几千年来男性地位的主导性及全社会对男人阳刚之气的过分要求有关。但是，这种“要求”不仅不符合当今社会的发展需要，而且，对于大多数处于“亚健康状况”的男人而言，是十分不公平且有害的。其实，同女人一样，男人也有男人自身的发病特点、疾病种类。这些疾病就同感冒、发热一样，是极为常见的，有什么见不得人呢？！因此，奉劝大家，走出误区，男儿有泪也轻弹它一回又有何妨？

因此，考虑来考虑去，作为从事男科临床的笔者来说，尽量让男性走出心理误区就成了当前之要务。由此，笔者还是决定将书名取得直截了当一些，因而才有了《男科疾病患者必读》一书的诞生。同时，为了让读者查找方便，又将本书分成基础知识篇（了解自我、了解配偶）、疾病治疗篇、饮食康复篇、心理调试篇、运动强壮篇及其他篇等 6 部分内容，并力求用最普通的话语，将男科学知识介绍给大家。

如果大家真能得到本书科学的指导，那么，对笔者而言无疑是最高兴的事情了。谢谢大家！

陈武山

2001 年 3 月 18 日于北京·望京

目 录

基础知识篇

一、了解自我

男性生殖器官包括哪些内容？各有何功能？	(1)
男性性感区有哪些？	(4)
阴茎的勃起机理是什么？	(6)
男性性反应特征是如何变化的？	(9)
正常的睾丸有多大？	(12)
精子是如何产生和发育的？	(13)
精子“怕”什么？	(16)
前列腺是什么样的腺体？	(18)
男性从什么年龄开始衰老？	(20)

二、了解配偶

女性生殖器官包括哪些部分？各有何功能？	(22)
女性性成熟的标志有哪些？	(23)
女性性感区有哪些？	(24)
女性性反应特征是如何变化的？与男性有何差异？	(25)
为什么月经前总会感到身体不舒服？	(27)
经期行房妥不妥？	(28)
月经与性欲有关吗？	(29)
为何有些女性会出现性交疼痛？	(31)

什么是真正的女性性高潮？	(33)
女性性高潮缺乏是怎么回事？	(34)
唤醒女性性高潮的办法有哪些？	(36)
女性是如何完成孕育过程的？	(38)
“绝经”就应“绝欲”吗？	(39)
女性性冷淡与性感不足知多少？	(41)

疾病治疗篇

如何正确认识阳痿？	(43)
如何自查阴茎的勃起功能？	(49)
中医如何辨治阳痿？	(50)
阳痿的针灸治疗有哪些？	(62)
阳痿的推拿按摩治疗有哪些？	(64)
治疗阳痿的单验方有哪些？	(66)
阳痿有哪些较好的外治法？	(67)
西医对阳痿的治疗有哪些办法？	(69)
功能性阳痿与器质性阳痿在治疗上有何差异？	(72)
阳痿患者如何选择中成药？	(73)
如何选择阳痿的康复保健品？	(76)
如何正确诊治早泄？	(79)
早泄有哪些较好的外治法？	(82)
夫妻按摩治疗早泄的方法有哪些？	(83)
如何选用防治早泄的保健用品？	(84)
用壮阳药就能提高性欲吗？	(85)
西医如何治疗性欲低下？	(87)
如何治疗不射精症？	(88)

如何采用点穴按摩治疗不射精症?	(90)
如何治疗逆行射精症?	(91)
如何防治阴茎异常勃起症?	(92)
遗精是否需要治疗?	(94)
中医如何辨治慢性前列腺炎?	(97)
笔者治疗慢性前列腺炎的经验有哪些?	(109)
中医如何辨治前列腺增生症?	(111)
前列腺增生症的简易外治法有哪些?	(119)
前列腺增生症不宜使用哪些药物?	(120)
男性不育症患者可做哪些检查?	(122)
壮阳药物能增加精子数量吗?	(125)
按摩睾丸能增加精子数量吗?	(125)
免疫性不育有何治疗方法?	(126)
哪些中草药会杀死精子?	(130)
到目前为止治疗艾滋病有哪些方法?	(130)

饮食康复篇

饮食结构与性功能有何关系?	(132)
哪些食物可增强性功能?	(133)
哪些食物会对性功能产生不良影响?	(134)
阳痿患者可选择哪些饮食来调理?	(134)
糖尿病患者的阳痿如何进行饮食调养?	(137)
肝病患者的阳痿如何进行饮食调养?	(137)
肾病患者的阳痿有何饮食禁忌?	(138)
常食哪些食物会引起早泄?	(138)
早泄患者的饮食保健有哪些?	(139)
阳强的发生与饮食有关吗?	(141)

阳强患者平素宜选择哪些饮食？	(141)
不射精患者有哪些饮食要求？	(142)
遗精的饮食调养有哪些？	(144)
性欲低下如何进行饮食调养？	(146)
哪些饮食会影响精子的质量？	(147)
精子质量下降是吃得不好吗？	(148)
壮阳食物能增加精子数量吗？	(149)
不育患者为什么要戒烟酒？	(151)
含锌量高的食品为何有利于前列腺炎的康复？	(153)
为什么说前列腺炎患者应戒酒？	(155)
前列腺肥大症患者如何进行饮食调养？	(156)
前列腺癌的发生与饮食有关吗？	(157)
前列腺癌术后如何进行饮食调养？	(158)
前列腺结石的形成与饮食有关吗？	(159)
精囊炎（血精）患者有哪些饮食疗法？	(160)
与性传播疾病患者一同进餐会被传染吗？	(161)
患性传播疾病者有何食疗配方和要求？	(162)
患尿道炎后应怎样调整饮食？	(166)
男性乳房增大与饮食有关吗？	(166)
老年男性在饮食方面应注意些什么？	(167)

心理调试篇

哪些心理因素与阳痿有关？	(169)
阳痿患者可以接受哪些行为治疗？	(171)
精神性阳痿患者如何恢复性能力？	(175)

肾病患者阳痿后最难康复吗？	(177)
如何解决 40 岁以后出现的阳痿？	(178)
老年男性患功能性阳痿怎么办？	(180)
你知道早泄与哪些心理因素有关吗？	(181)
早泄患者应接受怎样的心理疏导？	(184)
早泄等于“肾虚”吗？	(185)
如何看待和防止“新婚早泄”？	(187)
不射精者如何调整自己的心态？	(188)
夫妻感情不和会引起不射精吗？	(190)
遗精者应接受哪些心理治疗？	(191)
出现遗精现象是睡眠质量有问题吗？	(192)
老年人频繁遗精是“青春犹在”吗？	(192)
如何用心理方法治疗性厌恶？	(193)
如何正确对待性变态者？	(197)
性欲低下者如何调整心态？	(199)
哪些心理因素会引起不育？ 如何进行心理调护？	(202)
性恐惧者的心理调护如何进行？	(203)
性生活频率越高，怀孕的机会就越高吗？	(204)
隐睾症会导致终身不育吗？	(206)
阴茎癌手术后存在的性问题如何解决？	(208)
睾丸偏小是否就应该减少性生活次数？	(209)
如何正确对待“阴茎短小”？	(210)
精神紧张会引起前列腺炎吗？	(212)
前列腺炎是不治之症吗？	(213)

前列腺炎属性病吗？	(216)
前列腺增生症可以预防吗？	(217)
前列腺疾病患者如何调整心态？	(218)
性病会引起男性不育吗？	(219)
患尖锐湿疣不治疗会有什么后果？	(220)
性病综合征患者如何进行心理调整？	(221)
生殖器肿瘤患者如何调整心态？	(223)
艾滋病患者如何进行心理调整？	(224)
男性结扎术后会影响性功能吗？ 如何进行心理 调整？	(225)
丈夫结扎后，妻子怎么还会怀孕？	(227)
男性乳房发育是怎么回事？	(228)
手淫会“伤肾”吗？	(230)
如何平稳度过男性更年期？	(231)

运动强壮篇

为什么说运动可以提高性功能？	(234)
阳痿患者应选择哪些运动项目？	(235)
运动对药源性阳痿有何作用？	(236)
糖尿病性阳痿可参加哪类运动？	(236)
肝病患者阳痿是否有必要参加运动？	(237)
体育运动员为何也患阳痿和性功能低下？	(238)
怎样的运动量对健身有好处？	(239)
为什么体育运动可以预防阳痿的发生？	(240)
早泄患者适宜进行哪些运动？	(241)
为什么人疲劳以后会引起早泄？	(241)

运动可以治愈不射精症吗？	(242)
参加体育锻炼后为什么会引起遗精？	(243)
遗精可通过运动治愈吗？	(243)
为什么说性生活也是一项体育运动？	(244)
运动对前列腺增生症的康复有何作用？	(245)
运动可控制男性乳房增大吗？	(246)
老年人的运动有哪些注意事项？	(247)
为什么说男人做家务是一项良好的运动？	(248)
如何选择运动的时间、场所及气候？	(249)
如何做到能坚持体育锻炼？	(251)
性生活后体乏能否通过运动恢复？	(252)

其他篇

阳痿患者如何作好家庭作业？	(254)
如何理解丈夫性功能“时好时坏”？	(256)
性生活的方式方法知多少？	(257)
如何保持夫妻性生活的活力？	(259)
如何做好“性前嬉”？	(261)
“性后嬉”对性生活有何作用？	(263)
如何预防新婚性生活带来的不便？	(264)
妻子孕期，丈夫应如何对待性生活？	(265)
正常的性生活有何效应？	(266)
如何把握性交频次？	(268)
古代房中术包括哪些内容？	(269)
怎样预防艾滋病的发生？	(270)
男人有哪些“性秘密”？	(271)

男性有哪些保精的具体措施?	(274)
怎样防止社会心理因素引起的男性“性早衰”?	(276)
肿瘤患者如何进行性生活?	(277)
冠心病患者如何进行性生活?	(278)
肺结核患者如何进行性生活?	(281)
吸烟对性功能到底有何影响?	(282)
肥胖者如何进行性保健?	(283)
外表壮实者性功能一定强吗?	(284)
性能力有地域、种族差别吗?	(285)
蚂蚁真有改善性功能的作用吗?	(288)
性幻想是病态吗?	(289)
肛交行为正常吗?	(291)
性交过频害处多吗?	(291)
如何综合运用饮食、心理、运动保健?	(293)
药源性阳痿有何应对办法?	(294)
如何合理使用万艾可 (VIAGRA, 即“伟哥”)?	(296)

基础知识篇

一、了解自我

男性生殖器官包括哪些内容？各有何功能？

“小郭都 19 岁了，怎么他说话还像个小女孩？”

“我看到同学们的阴茎都比较大，而我的阴茎比他们的都小，是否正常？”

“妈妈也说我的性格像女孩子，男孩子性格又是怎样的？”

“……”

有时候我们经常能听到类似的提问，在男科门诊也经常有青少年怀着忐忑不安的心情向我们陈述病情，如：两侧的睾丸不一样大，而且两个睾丸的高度不一样，一高一低；遗精时射出的精液呈胶冻状态，随后就变成水样；在睾丸的后面有个结节等等。其实，这些都是正常的生理现象，只是他们不了解自己的身体罢了。当然，也有些情况并不让人感到乐观。那么，到底男人的生理特征与阳刚之美是什么呢？

就人体的生殖器官而言，男女生殖器官中的性腺都有双重使命，一是产生精子或卵子；二是分泌性激素。性激素有助于附性器官的发育与生长。附性器官的功能是参与完成性行为 and 完成新生命的形成与孕育。男子的性功能，简单地

说，就是男子性行为的能力，这种能力，首先是由男性的生殖器官来体现的。

男性的生殖器官分内、外生殖器两部分，外生殖器包括阴茎和阴囊，内生殖器包括睾丸、输精管道及附属腺体。

男性外生殖器官的阴茎是由三根“柱子”组成，即由两条背面的阴茎海绵体和腹面的一条尿道海绵体所组成，尿道在尿道海绵体内穿过，尿道海绵体前端的膨大部分叫龟头。所谓海绵体，就是外包白膜的勃起组织。那么，勃起组织又是什么呢？勃起组织就是许多由平滑肌组成的血管窦，这些血管窦与海绵体中心动脉相通。血管窦壁有纵行和环行的平滑肌，在窦的远端有平滑肌柱。平时，这些血管窦基本上是闭合的，当性的神经冲动传来时，平滑肌就收缩，阻止了血管窦内血液的流出，于是血管窦内高度充血，阴茎延长，并变得粗硬，产生所谓的勃起状态。阴茎的长度正常状态时个体差异也很大，一般为2~6厘米，勃起后一般在11~14厘米。由于较小的阴茎，其勃起时的“膨胀率”远比较大的阴茎为大，所以在勃起状态下，其大小差别就不显著了。不少人以为阴茎越大，勃起时增加的幅度也越大，这是一种谬误，是不符合实际的。因此，有的青年人怀疑自己的阴茎较小，有碍婚后的性生活或不能满足妻子的性要求，这些疑虑都是不必要的。此外，认为阴茎越大，性交能力越强的说法也是种误传。因为只要阴茎大小在正常范围内，勃起良好，都可进行正常的性交，这就已经表达了男性应有的能力，是男性特有的一种美。至于女性的性满足与否，与男性阴茎的大小关系不是最重要的，因为这还取决于性交时的环境、性交对象、性交刺激强度与性交技巧等多种因素。