



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

老年男科疾病 防治与调养



李卫真 楚延春 编著

五位院士联席顾问
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

老年男科疾病防治与调养

李卫真 楚延春 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书共十一章,包括男科病基础知识、男性更年期与更年期保健,以及男性更年期综合征、老年男性性功能障碍、房事劳伤、血精、睾丸炎、附睾炎、前列腺增生症、前列腺癌和前列腺结石的防治与调养等知识。内容丰富新颖、文字通俗易懂、方法科学实用,可供中老年人、男科病患者及基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

老年男科疾病防治与调养/李卫真,楚延春编著. —北京:金盾出版社,2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2173-7

I. 老… II. ①李…②楚… III. 老年病:男性生殖器官疾病-防治 IV. R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093846 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:18 字数:316 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯俊	李修仁	林泉
周谊	周文智	常志海	童大林

编委

卢祥之	董芳明	杨宗	余传隆
李书祯	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾铎	张学良	郭振有	童安齐
赵璠	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60岁以上的老年人已达1.3亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

第一章 基础知识

- 一、男性外生殖器官的结构与功能…………… (1)
- 二、男性内生殖器官的结构与功能…………… (4)
- 三、衰老与老年男科疾病…………… (9)
- 四、老年男科疾病主要调养方法…………… (13)

第二章 男性更年期与更年期保健

- 一、更年期的特点、先兆与性器官的变化 …… (27)
- 二、更年期的心理感受、心理活动特征与安全度过
 心理更年期…………… (30)
- 三、更年期性心理、性功能的变化与适度安
 排性生活…………… (35)
- 四、更年期糖尿病的早期发现和预防…………… (38)
- 五、正确对待更年期高血压…………… (40)
- 六、更年期癌症的先兆与预防…………… (43)
- 七、更年期调养事宜…………… (46)
- 八、正确对待更年期与更年期性衰退…………… (52)



第三章 男性更年期综合症的防治与调养

- 一、更年期综合症的防治..... (55)
- 二、更年期综合症的调养..... (60)

第四章 老年男性性功能障碍的防治与调养

- 一、正常老年男性的性生活..... (79)
- 二、性功能障碍的诊断..... (81)
- 三、性功能障碍的原因..... (84)
- 四、防治护理原则..... (87)
- 五、回归自然调养..... (89)
- 六、心理调养 (108)
- 七、饮食调养 (136)
- 八、中医中药调养 (264)
- 九、与老年男性性功能相关疾病 (332)

第五章 房事劳伤的防治与调养

- 一、自我诊断 (347)
- 二、病因 (348)
- 三、防治与护理原则 (349)
- 四、饮食调养 (350)
- 五、中医中药调养 (360)

第六章 血精的防治与调养

- 一、病因与自我诊断 (369)
- 二、防治与护理 (370)
- 三、饮食调养 (371)
- 四、中医中药调养 (378)

第七章 睾丸炎、附睾炎的防治与调养

- 一、病因与自我诊断 (385)
- 二、防治与护理 (386)
- 三、饮食调养 (388)
- 四、中医中药调养 (393)

第八章 前列腺增生症的防治与调养

- 一、前列腺增生症的几个相关问题 (406)
- 二、病因与诱发因素 (409)
- 三、自我诊断 (410)
- 四、预后与诊断 (412)
- 五、前列腺增生症及并发症的治疗 (416)
- 六、预防与护理 (435)
- 七、心理调养 (437)
- 八、饮食调养 (438)
- 九、中医中药调养 (445)



第九章 慢性前列腺炎的防治与调养

- 一、病因与临床表现 (457)
- 二、疾病影响因素与治疗注意事项 (458)
- 三、预防与护理 (467)
- 四、回归自然调养 (469)
- 五、心理调养 (469)
- 六、饮食调养 (470)
- 七、中医中药调养 (499)

第十章 前列腺癌的防治与调养

- 一、病因与临床表现 (519)
- 二、诊断 (521)
- 三、治疗方法 (523)
- 四、预防 (525)
- 五、心理调养 (529)
- 六、饮食调养 (529)
- 七、中医中药调养 (549)

第十一章 前列腺结石的防治与调养

- 一、病因与临床表现 (551)
- 二、治疗 (552)
- 三、预防 (554)
- 四、饮食调养 (554)

五、中医中药调养	(559)
六、物理疗法	(560)

第一章 基础知识

一、男性外生殖器官的结构与功能

男性外生殖器包括阴阜、阴茎和阴囊。

1. 阴阜 为耻骨前方的皮肤及丰富的皮下脂肪组织。中年以后脂肪组织减少,到了老年则更少。

2. 阴茎 阴茎是男性的性交器官,具有射精功能,兼有排尿作用。常态下阴茎处于松弛疲软状态,悬于耻骨联合下方。长约7厘米~11厘米,勃起时长度可达到14厘米~18厘米。一般来说,松弛状态下较小的阴茎勃起比率较大,而松弛状态下较大的阴茎勃起比率较小。阴茎主要由三根平行的具有勃起功能的长柱状海绵体组成,主体是两根并列于背侧的阴茎海绵体,另一根位于腹侧的为尿道海绵体,较为细小,尿道穿行其间。每一根柱状海绵体的外面包有坚韧的白膜,并在两根阴茎海绵体之间形成阴茎中隔,隔上有沟通两根海绵体腔的缝隙状孔。阴茎皮肤与阴茎海绵体间靠阴茎筋膜相连,使阴茎皮肤富于滑动性和伸展性。

基础
知
识

基
础
知
识

基
础
知
识



基础理论知识

基础理论知识

基础理论知识

阴茎由前向后又可分为阴茎头、阴茎体、阴茎根三部分。阴茎头亦称龟头,为阴茎的末端,由尿道海绵体前端膨大而成,尿道开口于此。阴茎皮肤薄而柔软,可移动,在此褶为双层,形成阴茎包皮。在阴茎头下面,包皮与尿道外口相连的皱襞称为阴茎系带。男子成年后包皮退缩至阴茎颈部,阴茎头暴露于包皮外。阴茎头具有丰富的感觉神经末梢,是性冲动的重要来源。在性交中,由于阴茎在阴道内的抽动而造成机械摩擦,刺激阴茎性感觉末梢,并经阴茎背神经传入脊髓初级神经中枢。阴茎体是可动的部分,呈圆柱状,勃起时变粗、变长、变坚硬,并略向上方弯曲。阴茎根为相对固定的部分,在会阴部尿生殖三角内,阴茎海绵体在此分开形成阴茎海绵体左右脚,固定于耻骨弓及尿生殖膈。

在性欲冲动时,阴茎由于充血而勃起,充分勃起时体积几乎膨胀1倍,外观形态也开始变化,皱缩的阴茎皮肤变得平滑起来,阴茎头颜色加深,阴茎可以达到非常坚硬的程度。有学者认为,人类阴茎特别大是由于人类性行为特殊性造成的。人类传统的面对面性交,变化无常的性交习惯,每次性交时间较长,这些原因都可能是人类进化成较长阴茎的原因。各人的阴茎在松弛状态下长度虽有较大的差异,但勃起时的长度却是相差无几。平时较短的阴茎在勃起时长度往往增加1倍;而平时较长的阴茎,在勃起时长度一般增加四分之三。其实,阴茎的大小对女性性交的满足并不十

分重要,阴道深部对阴茎的刺激不太敏感。在性交时,阴茎和阴道摩擦,刺激了阴蒂、小阴唇、阴道口,才使女性获得快感。由于阴道富有弹性,它正常只扩大到适合男性阴茎的大小。因此,阴茎小的男性用不着担心,只要阴茎能进入阴道,性交便成为可能。

男子正常性功能包括性的兴奋、阴茎勃起、性交、射精和情欲高潮等过程,阴茎勃起能力是受副交感神经控制。副交感神经的作用是能使阴茎动脉血管扩张,阴茎静脉回流受阻,引起阴茎海绵体和尿道海绵体充血增大。因海绵体外包有坚强的筋膜,海绵体不会无限膨大,致使阴茎勃起后粗而硬。另外,在勃起过程中,阴部神经传递冲动,使球海绵体肌收缩压迫阴茎海绵体,使静脉回流受阻,对阴茎勃起也起一定作用。

射精后性兴奋逐渐消退,反射性地使海绵体入窦小动脉管壁平滑肌皱襞增厚,形成瓣膜样的部分关闭,小静脉及小动脉分流支完全开放,动脉血经分流支流向输出静脉,入窦血量减少,因而阴茎逐渐松弛变软,恢复常态。

3. 阴囊 阴囊是悬于耻骨联合下部的包裹睾丸的皮肤囊袋。因色素沉着而呈暗褐色,或颜色更深,常附着有稀疏而弯曲的阴毛。阴囊含有大量弹力纤维,柔软而富有伸缩性。阴囊在常态下处于收缩状态,表面有许多皱襞。阴囊的形态受神经系统的调节,对温度特别敏感。当外界温度或体温过高以及身体羸弱

基础
知识

基础
知识

基础
知识



时,阴囊常呈松弛状态,以扩大散热面积,阴囊汗腺亦大量分泌而散热。当外界温度降低或身体强壮时,阴囊缩小睾丸紧贴以保温。阴囊的收缩与松弛以调节睾丸的温度尽量保持在适合于精子生长的范围内。温度太高和太低均不利于精子生成。阴囊在外部被阴囊缝分成两半,在内部被阴囊隔分成两半。左、右两半并不对称,左半部比右半部位置略低。

阴囊有保护睾丸和精索的功能,包裹睾丸的鞘膜腔内含有少量液体,可使睾丸有一定的活动度。阴囊有易收缩和松弛的特点,使哺乳动物体内温度和睾丸的温度可相差 $1.5^{\circ}\text{C} \sim 10^{\circ}\text{C}$ 不等。阴囊的大小变化与年龄、体质、冷热、运动和感情激动都有关系。

二、男性内生殖器官的结构与功能

男性内生殖器是由睾丸、输精管道和附属腺体组成的。输精管道包括附睾、输精管和射精管。精子由此再经尿道排出体外。附属腺包括精囊腺、前列腺和尿道球腺,其分泌物是精液的组成部分,有营养精子、增强精子活力的作用。

1. 睾丸 睾丸是男性生殖系统的主要器官,具有产生精子和分泌男性激素两种功能。

(1)形态与结构:睾丸位于阴囊内,左右各一,呈卵

圆形。成人的睾丸长约4.5厘米,宽约2.5厘米,厚约3.0厘米,重约12克。正常情况下,睾丸体积的大小与睾丸产生的精子数量密切相关,与性交频率也有一定关系。

睾丸是一实质性器官,其表面由睾丸被膜所包裹。睾丸被膜包括鞘膜脏层、白膜和血管膜三部分。鞘膜脏层是睾丸被膜的最外层,很薄,与贴附在阴囊壁的鞘膜壁层之间有一很窄的鞘膜腔,正常时腔内含有少量液体起润滑和减少睾丸活动时的摩擦作用,当液体过多形成鞘膜积液时,就需要治疗。

(2)老年睾丸的变化:有人认为男性40岁之后睾丸的重量就缓慢下降,较睾丸体积的变化更早。男子的生殖能力及性功能维持的时间比较长,据报道60~70岁的老人,射出的精液中有精子者占68.5%,70~80岁有精子者占60%,80~90岁的老人精液中有精子者占48%。但老年人的睾丸还能反映出一系列的睾丸老年性变化,主要表现在精曲小管生精上皮、结缔组织成分及间质细胞三方面。而且,男性在这方面的变化个体差异较大,不能一概而论。

2. 附睾 附睾呈新月形,紧贴在睾丸的上端和后缘,可分为附睾头、附睾体和附睾尾三部分。附睾头由睾丸输出小管弯曲盘绕而成,输出小管的末端汇入一条弯曲的附睾管,构成附睾体和附睾尾,其末端上行与输精管相连。附睾是精子的第一收藏室,可储存精子,