

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

男科病 调治与生活宜忌

◆ 单 良 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHI

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

男科病 调治与生活宜忌



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男科病调治与生活宜忌 / 单良编. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2011. 12
(家庭医生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5028 - 3

I. ①前… II. ①单… III. ①男性生殖器疾病—防治
IV. ①R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229621 号

责任编辑:张 树
特约编辑:蔡 婷 沈彬源

男科病调治与生活宜忌

单 良 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

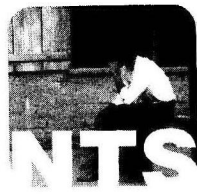
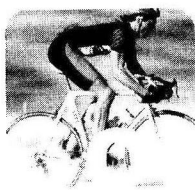
开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5028 - 3

定价:24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有,翻印必究。若有质量印装问题,请联系工厂调换。
图书服务热线:(028)87336749



男性的生理结构 1

男性生殖系统是怎样构成的 / 3

- 男性生殖系统由哪两大部分构成 / 3
- 男性生殖要经历怎样一个过程 / 3

阴阜的生理功能是什么 / 3

阴茎的生理功能是什么 / 3

- 阴茎是怎样一种构造 / 3
- 阴茎勃起过程是怎样的 / 4

阴囊的生理功能是什么 / 4

睾丸的生理功能是什么 / 4

附睾的生理功能是什么 / 5

输精管和精索有什么生理功能 / 5

- 输精管分哪几个部分 / 5
- 精索的构造与功能是什么 / 5

精囊腺有什么生理功能 / 5

前列腺的生理功能是什么 / 6
尿道球腺的生理功能是什么 / 6



常见男性疾病 7

初识男科疾病 / 9

我国男性专科形成于什么年代 / 9

男性专科病有哪些 / 9

男科病特殊在哪里 / 9

哪些不良生活习惯易导致男科病 / 9

哪些人群要警惕男科病 / 10

- 应酬多的职业男性为什么易患男科病 / 10
- 经常熬夜者为什么易患男科病 / 10
- 因工作须久坐的男性为什么易患男科病 / 10
- 情绪不佳者为什么容易患男科病 / 11
- 过度用脑者为什么易患男科病 / 11
- 为什么中年男性易患男科病 / 11

怎样自我判断是否患有男科病 / 12

男科病可引起什么不良后果 / 12

哪些男科病属于先天性畸形 / 12

造成生殖器损伤有哪些原因 / 12

造成生殖系统感染有哪些原因 / 13

什么是男性神经异常 / 13

什么是内分泌失调 / 13

为什么说治疗男科病心理调节最重要 / 14

患了男科疾病为什么不可讳疾忌医 / 14

男性为什么应警惕精神抑郁 / 14

- 精神抑郁会导致哪些后果 / 14
- 怎样摆脱精神抑郁症 / 15

男性生殖系统常见肿瘤有哪些 / 15

- 阴茎癌好发人群及症状是什么 / 15
- 睾丸肿瘤好发人群及症状是什么 / 16
- 前列腺癌好发人群及症状是什么 / 16
- 膀胱癌好发人群及症状是什么 / 16

青少年人群易患的男科病 / 17

青少年常见男科病主要有 / 17

隐睾 / 17

- 何谓隐睾 / 17
- 隐睾形成的原因是什么 / 17
- 隐睾对身体健康有哪些危害 / 18
- 怎样可发现幼儿是否隐睾 / 18
- 怎样选择治疗隐睾的最佳时机 / 18

包茎和包皮过长 / 18

- 包茎和包皮过长分别是怎么回事 / 18
- 包皮过长和包茎危害性在哪里 / 19
- 包皮过长、包茎为什么应及时手术治疗 / 19
- 包茎和包皮过长的最佳手术时间是什么 / 19

鞘膜积液 / 19

- 什么是鞘膜积液 / 19
- 鞘膜积液的症状和危害是什么 / 20

精索静脉曲张 / 20

- 什么是精索静脉曲张 / 20
- 发生静脉曲张会有哪些症状 / 20
- 精索静脉曲张有哪些危害 / 20
- 精索静脉曲张为什么可引起男性不育症 / 20
- 怎样治疗精索静脉曲张 / 21
- 手术最佳时间是什么 / 21

男性性功能障碍 / 22

什么是男性性功能障碍 / 22

- 引起性功能障碍可能有哪些因素 / 22
- 性功能障碍的表现主要有哪些 / 22

男性性功能障碍可分哪些类型 / 23

- 什么是器质性性功能障碍 / 23
- 什么是功能性性功能障碍 / 24
- 什么是原发性与继发性性功能障碍 / 24
- 什么是境遇性性功能障碍 / 24

消除性功能障碍为什么首先要注意调节性心理疲劳 / 24

怎样调节性心理疲劳 / 24

男性性功能障碍患者常存在哪些心理误区 / 25

长期性压抑为什么会导性功能障碍 / 26

为什么婚外性生活易导致性功能障碍 / 26

为什么知足常乐能降低患性功能障碍的概率 / 27

性功能障碍患者可怎样进行自我宣泄 / 27

治疗性功能障碍的原则是什么 / 28

男性性生活 / 29

阴茎勃起障碍 / 29

- 阴茎勃起障碍包括哪些现象 / 29
- 阴茎为什么会勃起 / 29
- 引起阴茎勃起障碍的原因有哪些 / 29

阴茎异常勃起 / 30

- 什么是阴茎异常勃起 / 30
- 阴茎异常勃起的症状是什么 / 30
- 引起阴茎异常勃起的原因有哪些 / 31
- 用哪两种方法可治疗阴茎异常勃起 / 31

性欲障碍 / 32

- 什么是性欲障碍 / 32
- 其表现是怎样的 / 32
- 性厌恶和性欲减退会出现哪些症状 / 32
- 造成性欲低下可能有哪些疾病 / 33
- 导致性欲低下有哪些心理因素 / 33

性交障碍 / 34

- 什么是性交障碍 / 34
- 性交昏厥是怎样引起的 / 34
- 性交失语症是怎样引起的 / 34
- 什么是性交恐惧症 / 34
- 什么是鸡精症 / 35

射精障碍 / 35

- 什么是射精障碍 / 35
- 射精障碍分哪两类 / 35
- 引起射精障碍的原因是什么 / 35
- 如何治疗不射精症 / 35
- 强忍不射精为什么易导致性功能障碍 / 36

男科病患者提高自己性欲要从哪些方面做起 / 36

性功能低下者滥用壮阳药会引起哪些不良影响 / 37

性生活早泄 / 38

早泄是怎样定义的 / 38

早泄通常由哪些原因引起 / 38

早泄分哪几种类型 / 39

早泄患者常有哪些认识误区 / 39

新婚早泄的原因是什么 / 40

怎样预防早泄的发生 / 40

防止早泄的发生夫妻要从哪些方面做起 / 41

怎样用冥想法延长做爱时间 / 42

如何用“捏挤法”防止早泄的发生 / 43

早泄患者重复过性生活有什么害处 / 43

- 怎样算重复过性生活 / 43
- 短时间内重复做爱的后果是什么 / 44
- 达到夫妻间性和谐可采取什么办法 / 44

非器质性早泄患者如何过性生活 / 44

- 什么是非器质性早泄 / 44
- 引起非器质性早泄有哪些原因 / 44
- 怎样防止非器质性早泄发生 / 44

遗精与频繁的性生活有什么关系 / 45

夫妻同治为什么有助于早泄的恢复 / 46

治疗早泄可用哪3种疗法 / 46

怎样用心理疗法来治疗早泄 / 47

男性不育症 / 48

男性怎样才算是患了不育症 / 48

男性不育症分哪几种类型 / 48

- 什么是原发性不育和继发性不育 / 48
- 什么是绝对性不育和相对性不育 / 49

男性不育通常由哪些因素造成 / 49

- 为什么性功能异常会造成不育 / 49
- 生精功能障碍是怎样造成不育的 / 49
- 输精管道异常是怎样造成不育的 / 49

哪些环境可造成不育 / 50

- 基因突变为什么会造成不育 / 50
- 哪些药物可能造成男性不育 / 50
- 为什么性生活随意容易导致不孕不育 / 50
- 为什么不科学的性生活容易导致不育 / 51

男性不育患者应克服哪些不良习惯 / 51

怎样理解精液常规检查报告单 / 52

治疗男性不育症可采取哪些方法 / 52

如何用中药治疗男性不育症 / 53

男性性病 / 54

什么是性病 / 54

男性性病有哪些 / 54

哪些疾病易被误诊为性病 / 54

- 怎样区别包皮龟头炎和性病 / 55
- 怎样区分阴茎过敏症和性病 / 55
- 怎样区分癌前期病变恶性肿瘤和性病 / 55
- 怎样区分生殖器部位良性肿瘤和性病 / 55
- 怎样区别昆虫叮咬和性病 / 55
- 怎样区别一些疾病和性病 / 55

性病能造成哪些危害 / 56

什么是淋病 / 56

- 淋病的传播途径是什么 / 56
- 淋病的症状怎样 / 57
- 淋病的危害是什么 / 57
- 如何防治淋病 / 57

什么是非淋菌性尿道炎 / 57

- 非淋菌性尿道炎的传播途径是什么 / 58
- 患非淋菌性尿道炎会出现哪些症状 / 58
- 怎样治疗非淋菌性尿道炎 / 58
- 怎样预防非淋菌性尿道炎 / 58

什么是梅毒 / 58

- 梅毒的传播途径是什么 / 59
- 梅毒的传播特点是什么 / 59

- 梅毒的潜伏期是多少 / 59
- 梅毒的各期症状是怎样的 / 59
- 如何预防梅毒 / 60
- 怎样治疗梅毒 / 60

什么是尖锐湿疣 / 60

- 尖锐湿疣的传播途径是什么 / 60
- 尖锐湿疣的潜伏期有多长 / 61
- 尖锐湿疣临床表现分哪几种类型 / 61
- 尖锐湿疣的症状是怎样的 / 61
- 如何防治尖锐湿疣 / 61

什么是生殖器疱疹 / 62

- 生殖器疱疹分哪两种类型 / 62
- 生殖器疱疹的症状是怎样的 / 62
- 生殖器疱疹的特点是什么 / 62
- 生殖器疱疹的传播途径是什么 / 63
- 怎样预防生殖器疱疹 / 63
- 引起生殖器疱疹的复发原因有哪些 / 63

什么是软下疳 / 63

- 软下疳好发于什么部位 / 63
- 软下疳的症状是怎样的 / 64
- 软下疳的传播途径是什么 / 64
- 杜克雷嗜血杆菌的存活特点是什么 / 64
- 怎样预防软下疳 / 64
- 治疗软下疳的原则是什么 / 65
- 哪些药物可治疗软下疳 / 65

什么是艾滋病 / 65

- 艾滋病是怎样传播的 / 65
- 艾滋病毒的潜伏期是多少 / 66
- 患艾滋病会出现哪些症状 / 66
- 夫妻间怎样预防艾滋病 / 66

● 治疗艾滋病通常有哪些药物 / 67

为什么不可产生性病能自愈的心理 / 67

男性勃起功能障碍(ED) / 68

什么是ED症 / 68

ED可产生哪些不良后果 / 68

哪些人群人易患ED / 68

哪些疾病可造成ED / 68

ED可能是哪些疾病的前兆 / 69

阳痿可分哪些类型 / 69

哪些药物可造成ED / 69

诊断阳痿通常分哪4步骤 / 70

造成器质性阳痿原因有哪些 / 70

老年人为什么易患器质性阳痿 / 71

性生活突然中断对ED患者会有什么影响 / 71

生活中怎样防止阳痿的发生 / 72

慢性疲劳是怎样造成阳痿的 / 72

ED患者就医时应做好哪些准备 / 73

治疗ED可参考哪些药物 / 73

怎样用心理疗法治疗ED / 73

● 心理疗法的作用是什么 / 73

● 心理疗法的内容是什么 / 74

什么是行为疗法 / 74

● 什么是非生殖器性感集中训练 / 74

● 什么是生殖器性感集中训练 / 74

● 什么是阴道容纳法 / 74

● 在阴道容纳法的基础上怎样做 / 75

怎样防止因长期疲劳造成的经常性性生活失败 / 75

老年人性生活有规律为什么不易患阳痿 / 75

偶尔性阳痿患者应怎样过性生活 / 76

- 怎样算是偶尔性阳痿 / 76
- 偶尔性阳痿多由什么引起 / 76
- 怎样从心理上防治偶尔性阳痿 / 76
- 一时性阳痿者怎样过性生活 / 76

吸烟为什么容易导致阳痿 / 77

酗酒为什么可直接导致阳痿 / 77

男性前列腺疾病 / 78

什么是前列腺 / 78

前列腺的生理功能是什么 / 78

前列腺液的生理功能是什么 / 79

前列腺疾病分哪几种 / 79

前列腺疾病主要有哪些因素引起 / 80

前列腺病的危害是什么 / 80

什么是前列腺炎 / 80

前列腺炎分哪几种类型 / 80

- 前列腺炎发病的原因是什么 / 80
- 前列腺炎的症状是什么 / 81
- 哪些人属前列腺炎高发人群 / 81

什么是前列腺增生症 / 82

- 前列腺增生和年龄有什么关系 / 82
- 前列腺增生的症状是什么 / 82
- 引起前列腺增生的原因是什么 / 83
- 患前列腺增生会出现哪些征兆 / 83
- 怎样防治前列腺增生 / 84

什么是前列腺结石 / 84

- 前列腺结石是怎样形成的 / 84
- 前列腺结石为什么有真假之分 / 85

● 患前列腺结石的症状是什么 / 85

● 前列腺结石的隐患是什么 / 85

什么是前列腺癌 / 85

● 前列腺癌的症状表现是什么 / 85

● 前列腺癌分哪几种类型 / 86

● 治疗前列腺疾病要坚持哪4项原则 / 86

儿童为什么也会患前列腺炎 / 86

● 小儿前列腺炎发生的原因是什么 / 86

● 小儿前列腺炎的症状是怎样的 / 87

● 小儿前列腺炎的隐患是什么 / 87

● 怎样治疗小儿前列腺炎 / 87

前列腺炎患者排尿要注意什么 / 87

● 为什么说前列腺炎患者蹲着排尿比较好 / 87

● 前列腺炎患者为什么应坚持1小时排尿时间 / 88

新婚性生活过频为什么易患前列腺炎 / 88

什么样的性生活可缓解前列腺炎 / 89

前列腺增生患者应怎样过性生活 / 89

早晨做爱对前列腺增生患者有什么益处 / 90



男科疾病患者的保养与保健 91

男科疾病患者的生活宜忌 / 93

男科疾病患者生活中应坚持什么原则 / 93

常走模特步能增强性功能有什么道理 / 93

洗澡为什么能增强性功能 / 94

男性勃起功能障碍患者热水坐浴和热敷会阴可产生什么效果 / 94

预防早泄应养成哪些好习惯 / 95

为什么热水坐浴也有益于前列腺炎 / 95

经常踮脚尖对前列腺炎有什么益处 / 96
前列腺炎患者怎样选择适合自己的座椅 / 96
长时间开车对前列腺炎患者会有什么影响 / 97
为什么前列腺炎患者不宜久坐马桶 / 97
前列腺炎患者为什么不可长时间骑自行车 / 98
经常熬夜对前列腺炎患者有什么危害 / 99
前列腺增生患者日常生活中有哪八怕 / 99
为什么吸烟、酗酒可使精子减少 / 100
营养不良是怎样导致不育的 / 100
经常“跷二郎腿”为什么易导致不育 / 101
经常洗桑拿为什么易导致不育 / 101
常穿紧身衣裤为什么易造成男性不育症 / 102
常穿化纤内裤为什么易导致男性不育 / 102
男性不育症患者为什么应远离电磁辐射 / 103
远离尾气、油烟对男性不育症患者有什么必要 / 104
可乐饮料是否会损害男性的生育能力 / 104
男性生育能力和哪些生活习惯、环境有关 / 104
频繁手淫易产生哪些不良影响 / 105

男科疾病患者的健身运动 / 107

性欲低下者为什么应加强运动 / 107
哪8种运动有助于提高性能力 / 107
阳痿患者宜经常进行哪些体育锻炼 / 108
可增强性功能的气功怎样做 / 109
增强性功能的夫妻床上运动操怎样做 / 109
哪些健身法有益于治疗早泄 / 110
怎样做有助于治疗早泄的捶按健身操 / 111
哪4种运动可提高性欲 / 111
剧烈运动为什么对前列腺患者不合适 / 112

怎样做有益于前列腺患者的腰部健身法 / 112

慢跑对前列腺有什么益处 / 113

遗精过频者应常做哪些动作 / 114



男科病的日常饮食调养 115

男性性功能障碍患者饮食调养方案 / 117

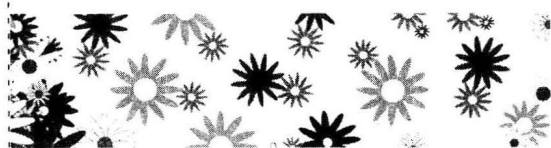
男性不育症患者饮食调养方案 / 130

男性生殖器官肿瘤患者饮食调养方案 / 143

青少年男科疾病患者饮食调养方案 / 157

男性性病患者饮食调养方案 / 169

前列腺疾病患者饮食调养方案 / 179



男性的生理结构

男性生殖器官由内生殖系统和外生殖系统两部分构成。外生殖系统包括阴阜、阴茎、阴囊；而内生殖系统则由生殖腺、管道和附属性腺构成。