

求医更要求己

QIUYI GENG YAO QIUJI CONGSHU

丛书

柳青 张冰梅 主编

自我治疗 前列腺炎

“大会不发言、小会不发言，前列腺发炎”一度是人们调侃戏谑的话语，可见前列腺炎的普遍性。尿频、尿急、尿痛一度成为困扰男性朋友的罪魁祸首，怎样解除前列腺炎的烦扰？本书从自我疗法角度，介绍了按摩、拔罐、刮痧、中药、贴敷、熏洗、艾灸、食疗、运动、音乐、心理等不同自我调治方式，帮助您摆脱前列腺炎的烦恼，拥有健康舒适的生活。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

求医更要求自己丛书

自我治疗 前列腺炎

主 编 柳 青 张冰梅

副主编 王 静 肖皓明 张凤莉

编 委 吕冬梅 王月卿 尉希超



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治疗前列腺炎/柳青, 张冰梅主编. —北京:
中国中医药出版社, 2012. 9

(求医更要求己丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1020 - 1

I. ①自… II. ①柳… ②张… III. ①前列腺炎—
治疗 IV. ①R697. 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143443 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 13 字数 239 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1020 - 1

*

定价 28.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

新浪官方微博 [http: //e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)



《求医更要求己丛书》

编委会

主 编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁振英	于丽华	马青春	王 丹	王 静
王子娥	王月卿	王海泉	王继平	冯彦君
成素珍	吕冬梅	任秀红	刘 华	刘 芳
刘 渤	刘华琳	刘阳川	刘连凤	刘炳辉
刘菲菲	牟青慧	李 勇	李 萍	李 琳
李玉霞	李华东	李慧霞	肖皓明	吴立明
辛 梅	宋晨光	张 国	张 鸿	张凤莉
张冰梅	张祖煌	张海岩	张增芳	陈秀英
季 远	周 平	周长春	孟迎春	赵士梅
赵秋玲	柳 青	姚易平	郭 鹏	郭海涛
黄 慧	黄德莲	崔艺蓐	盖志刚	尉希超
程爱军	董泗芹	管理英	颜 梅	

《求医更要求己丛书》

编写说明

进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《求医更要求己丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

王海泉

于山东省立医院

2012 年 8 月



目 录

第一章 认识前列腺炎	1
什么是前列腺炎	1
前列腺炎的病因病理	6
前列腺炎的诊断与分类	11
前列腺炎的西医治疗	15
中医对前列腺炎的认识	21
第二章 认识经络和腧穴	25
什么是经络和腧穴	25
治疗前列腺炎的常用穴位	29
第三章 前列腺炎的按摩疗法	39
什么是按摩疗法	39
按摩法治疗前列腺炎	49
第四章 前列腺炎足底按摩法	56
什么是足底按摩	56
足底按摩手法	59
前列腺炎常用足底按摩法	63

第五章 前列腺炎的手部按摩法	65
治疗前列腺炎常用手穴	65
手部按摩治疗前列腺炎的操作	66
第六章 前列腺炎的耳穴按摩法	68
什么是耳穴	68
耳穴按摩治疗前列腺炎	69
第七章 前列腺炎的拔罐疗法	73
什么是拔罐疗法	73
前列腺炎常用拔罐法	77
第八章 前列腺炎的刮痧疗法	83
什么是刮痧疗法	83
前列腺炎常用刮痧疗法	86
第九章 前列腺炎的中药治疗	93
什么是中药	93
前列腺炎常用中药简介	96
前列腺炎常用偏方验方	106
第十章 前列腺炎的贴敷疗法	112
什么是贴敷疗法	112
前列腺炎常用贴敷法	117
第十一章 前列腺炎的熏洗疗法	125
什么是熏洗疗法	125
前列腺炎的熏洗疗法	130

第十二章 前列腺炎的艾灸疗法·····	135
什么是艾灸疗法·····	135
前列腺炎常用艾灸疗法·····	137
第十三章 前列腺炎的饮食疗法·····	140
什么是食疗·····	140
前列腺炎的饮食禁忌·····	146
前列腺炎的饮食选择·····	148
前列腺炎的常用药膳·····	150
第十四章 前列腺炎的运动疗法·····	158
什么是运动疗法·····	158
前列腺炎的运动疗法·····	164
第十五章 前列腺炎的音乐疗法·····	171
什么是音乐疗法·····	171
前列腺炎常用的音乐疗法·····	174
第十六章 前列腺炎的心理调护·····	181
什么是心理疗法·····	181
前列腺炎的心理问题与调护·····	184
第十七章 前列腺炎的预防·····	195

第一章 认识前列腺炎

什么是前列腺炎

现在医疗市场上有关前列腺炎的宣传铺天盖地，鱼目混珠，加之一些医疗广告的误导，让人难辨真伪，产生误区。有人认为前列腺炎跟前列腺增生症是一回事，有人认为只有抗生素才能治好前列腺炎，还有的人认为前列腺炎不能治愈，更有的人认为前列腺炎有传染性，甚至有的人认为前列腺炎是性病。那么，前列腺炎究竟是一种什么样的疾病？应该如何看待和处理它？下面我们就来揭开它的庐山真面目。

一、什么是前列腺炎

要了解前列腺炎，首先得知道什么是前列腺。前列腺是男性生殖器官中最大的一个附属性腺，它的底部横径4厘米，纵径3厘米，前后径2厘米。外形像个圆锥体，有人形容为栗子样。它所分泌的前列腺液，是精液的重要组成部分。前列腺与身体其他脏器一样，也会生病，也会带给男性不少的麻烦。其中，最常见的就是前列腺炎。而所谓前列腺炎，就是指前列腺非特异性感染所致的急性或慢性炎症，它可以引起局部和全身症状。一般分为急性细菌性前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎、非细菌性前列腺炎和前列腺痛。据统计，20岁

以上的男性，31% ~ 40%患有慢性前列腺炎，泌尿科门诊疾病的 1/4 为前列腺炎。

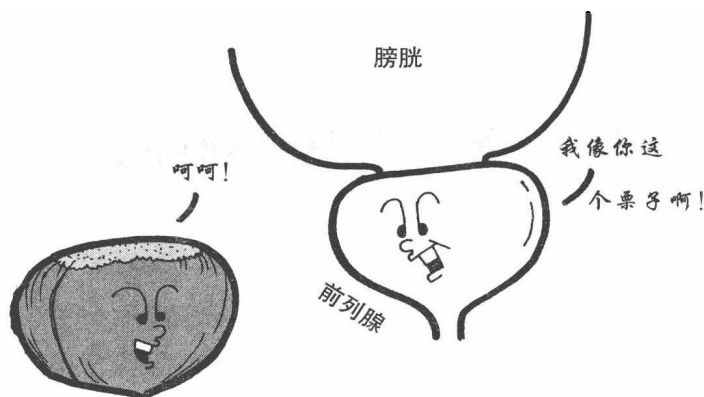


图 1-1

在中医学文献中，未曾提及“前列腺炎”这一病名，但根据急性期病人自感会阴部坠胀疼痛，小便不利，脓肿形成后脓液可以从会阴部流出，溃破后如损及尿道，小便可由疮口流出等症状，似属中医所称的悬痈。慢性期出现的各种表现，则属中医“肾虚”范畴。从前列腺炎所表现的各种临床症状看，似与历代中医古籍中提及的淋（膏淋、劳淋、气淋）、浊（白浊、赤浊、精浊）、肾虚、腰痛、阳痿、遗精、白淫等病证有关。作为中医四大经典著作之一的《黄帝内经》云：“诸转反戾，水液浑浊，皆属于热。”“思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫。”

二、前列腺炎的常见症状

1. 急性前列腺炎 发病急，有全身感染征象或脓毒血症表现，高热，尿频，尿急，尿痛，尿道痛，会阴部和耻骨上疼痛，直肠胀满，排便困难，有时可因膀胱颈部水肿、痉挛导致排尿困难，甚至尿潴留。

2. 慢性前列腺炎 病人症状表现相差很大，常见的症状有：

（1）疼痛：后尿道可有烧灼感、蚁行感，会阴部、肛门部疼痛可放射至腰骶部、腹股沟、耻骨上区、阴茎、睾丸等，偶可向腹部放射。



图 1-2

(2) 泌尿系症状：炎症累及尿道，病人可有轻度尿频、尿急、尿痛，个别病人尚可出现终末血尿，清晨排尿之前或大便时尿道口可有黏液或脓性分泌物排出。

(3) 性功能障碍：表现为性欲减退、性交痛、阳痿、血精。

(4) 神经衰弱症状：心情忧郁、乏力、失眠等。

(5) 继发症状：可出现结膜炎、虹膜炎、关节炎、神经炎等。

需要指出的是，前列腺炎病人可以症状明显，迁延不愈，可以引起持续或反复发作的泌尿生殖系感染，也可以全无症状。

由于前列腺位于膀胱颈的下方，包绕着膀胱口与尿道结合部位，尿道的这部分因此被称为“尿道前列腺部”，即是说前列腺中间形成的管道构成尿道的上口部分。可以这样说，前列腺扼守着尿道上口，前列腺有病时，排尿首先受影响的道理就在于此。由于前列腺与排尿紧密相关，前列腺的分泌物——前列腺液又是精液的组成部分，因此，前列腺的病变特别容易使患者敏感和担心。不难想象，如果一位病人解小便时，站立了很长时间，依然解不出来，那将会对他的生活、工作、精神带来多么大的消极影响！

另外，前列腺疾病可导致不育。由于前列腺液有问题，精子存活率不高，导致精子数量减少，引起久婚不育。其次，前列腺疾病容易引起提早射精、遗精、血精、性欲减退、丧失生理功能。慢性前列腺炎如不及时治疗可能会转变

成前列腺肿瘤，到这个时候治疗更难，危害生命的可能性更大。

三、前列腺炎治疗概述

目前，治疗前列腺炎的方法非常多，大体上可以分为内治法和外治法两大类。

内治法包括西药治疗和中医治疗。在治疗急性前列腺炎以及特异性感染的前列腺炎（例如淋病性前列腺炎、衣原体性前列腺炎、念珠菌性前列腺炎等）方面，西药的治疗效果比较显著，能够有效地杀灭病原体，控制病情。而另一方面，由于大多数慢性前列腺炎的病因尚不完全清楚，加之前列腺组织的外面有一层很厚的包膜，它形成了血液和前列腺组织之间的屏障，药物很难通过，或者说即便通过了，所剩的浓度也很低了，最终，西药的实际作用大打折扣，治疗效果并不甚满意。并且有疗程长、副作用多等缺点。中医中药治疗慢性前列腺炎有明显的特色和优势，尤其是原因不明、非特异性感染的病人，经过正确的辨证论治，或者综合治疗，多数能够明显好转或治愈。对于临床症状比较明显的病人，中医中药也有独特的疗效。对于急性前列腺炎及特异性感染的病人，用中西医结合的方法，能够比较迅速地控制感染，改善临床症状，提高治愈率。但是，有关专家指出，中医药治疗前列腺炎存在着一些问题，例如疗程偏长，部分病人的疗效欠佳，缺乏特别有效而且使用方便的中成药等。

小知识

巧排残余尿

尿液若排不尽，易诱发尿路感染，成为患病的一大祸根。如何才能将残余尿排尽呢？专家推荐以下技巧：

解完小便后，用手指在阴囊与肛门之间的会阴部位挤压一下。这样不仅能排出残余尿，而且对患有前列腺炎的人颇有好处。

勤做提肛动作，以增强会阴部肌肉和尿道肌肉的收缩力，可以促使残余尿尽快排出。

外治法有许多种，并且各有特色。例如针灸疗法、前列腺按摩疗法、坐浴疗法、前列腺注射疗法、敷脐疗法、中药汤剂保留灌肠和中药栓剂塞肛疗

法、经尿道注药法、物理疗法（如超短波治疗、微波治疗、激光治疗、中波治疗、直流电药物离子导入疗法、电兴奋疗法、磁场疗法、经络场平衡疗法等）、挑刺疗法等。在以上治疗方法中，有的治疗效果明显，有的仅起到辅助治疗的作用，有的治疗效果并不确切，所以，在采用外治疗法时，必须在医生的指导下有选择性地进行治疗，严格掌握适应证。



图 1-3



图 1-4

另外，还有手术疗法。急性细菌性前列腺炎合并前列腺脓肿时，必须切开引流排脓。慢性前列腺炎极少采用手术疗法。

事实上，在如此多的治疗方法中，并没有一种方法可以普遍而有效地治疗前列腺炎。不过随着人类对于前列腺炎的重视和不断深入的研究，相信在不久的将来，前列腺疾病最终也将被攻克，众多男科医生和前列腺炎患者也会重展笑颜。

前列腺炎的病因病理

一、细菌性前列腺炎的病因病理

1. 急性前列腺炎 医学家们通过研究急性细菌性前列腺炎发现,近年来,大肠杆菌、链球菌、金黄色葡萄球菌、类白喉杆菌、绿脓杆菌、变形杆菌、克雷白杆菌已成为该病的主要致病菌。其中,最容易引起急性细菌性前列腺炎的病菌是大肠杆菌,约占80%,其次是产气杆菌、变形杆菌等其他一些细菌,约占20%。



懒惰一家

有一个家庭,全家人都非常懒惰。爸爸叫妈妈做家务事,妈妈不想做,就叫大姐做,大姐也不想做,就叫妹妹做,但是妹妹也不想做,就叫小狗做。

一天,家里来了一个客人发现小狗在做家务事,很惊讶,问小狗:“你会做家务事呀?”小狗就说:“他们都不做就叫我做呀!”客人更惊讶:“你会说话?”小狗:“嘘!小声点!要是他们知道我会说话,又会叫我去接电话!”

主要病因有:

- (1) 淋菌性尿道炎时,细菌经前列腺管进入前列腺体内引起炎症。
- (2) 前列腺增生和结石使前列腺部尿道变形、弯曲、充血,失去对非致病菌的免疫力而发生前列腺炎。

慢!你们身上有没有带着细菌!?

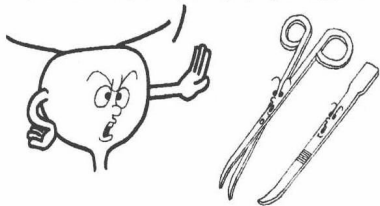


图 1-5

- (3) 尿道器械应用时带入细菌或上尿路炎症细菌下行,导致前列腺感染。

与此同时,疲劳、感冒、受凉、过度饮酒、性生活不正常、会阴损伤及痔内注射药物往往成为急性细菌性前列腺的诱发因素。

在病理上,急性细菌性前列腺炎表现为遍及全腺体的炎症,腺体及基质内均有大量

中性粒细胞浸润，可发生局限坏死并形成脓肿。根据急性细菌性前列腺炎的发展，病理可分为三期：

（1）充血期：前列腺腺泡及后尿道充血、水肿，中性粒细胞浸润，腺管内的脱屑及细胞碎片凝结成块，表现为部分或整个腺体的炎症反应。

（2）小泡期：腺管内及基质充血、水肿更明显，有淋巴细胞、浆细胞及巨噬细胞浸润，可形成微小的脓肿。

（3）实质期：微小脓肿侵入实质及周围基质，可融合形成大的脓肿。

2. 慢性前列腺炎 慢性细菌性前列腺炎的发病原因，目前能够明确的有以下几种：

（1）急性炎症病变严重或未予彻底治疗而转为慢性细菌性前列腺炎。

（2）急性尿路感染未治愈而蔓延为慢性细菌性前列腺炎。

（3）邻近病变经淋巴途径蔓延至前列腺发生慢性细菌性前列腺炎。

（4）性交过频、前列腺充血、下尿路梗阻或炎症、会阴及尿道损伤后诱发慢性细菌性前列腺炎。

（5）全身其他部位病灶经血行感染影响前列腺而导致慢性细菌性前列腺炎。

（6）其他原因如前列腺增生和前列腺肿瘤时也可合并感染。

其中，尿道炎直接蔓延是引起慢性细菌性前列腺炎的主要途径。

在病理上，慢性细菌性前列腺炎表现为慢性局限性病变，多见于一条腺管或一部分腺泡发生炎症改变。与急性前列腺炎相比炎症反应较轻，常无特异性改变，可见管腔扩大，内有白细胞及其分泌物。基质内可见散在的中性粒细胞、淋巴细胞、浆细胞浸润。前列腺管腔内可找到前列腺结石，主要成分为磷灰石，结石中心可有细菌。

二、非细菌性前列腺炎的病因病理

非细菌性前列腺炎发病率较高，约占前列腺炎的90%，但病因不明。近年研究表明，非细菌性前列腺炎是由于诸多因素（日常生活习惯、行为、饮食等）单一或联合造成的。

1. 不规律的性生活 有节制、有规律的性生活或适度的手淫，定期排放

前列腺液，可以缓解前列腺的胀满感，促进前列腺液的不断更新，有助于前列腺功能的正常发挥和前列腺功能异常患者的康复。但过度的性生活容易使前列腺组织出现功能紊乱，造成前列腺主动或被动充血，这常常也是前列腺组织损伤与前列腺炎的诱发因素，并可使已经患有前列腺炎的患者治疗效果大打折扣。



图 1-6

2. 酗酒和食用大量辛辣食物 辛辣食品不是前列腺炎的直接病因，但是酒类、辣椒等辛辣食品对前列腺和尿道具有刺激作用，食用后可出现短暂的或伴随排尿过程的尿道不适或灼热症状，并且能够引起前列腺的血管扩张、水肿或导致前列腺的抵抗力降低。但也并不是所有食用者都发生前列腺炎。我国北方地区气候严寒，人们喜欢饮用烈酒，而一些地区居民喜欢食用辣椒，也未见前列腺炎较其他地区高发，关键是要掌握一个“度”的问题，并且对具体的个人要遵循个体化的原则。



图 1-7

3. 长时间久坐或骑车 人在坐位时，血液循环变慢，尤其是会阴部的血液循环，长时间久坐不动等都可以造成对前列腺的直接压迫而导致前列腺充血，使局部的代谢产物堆积，前列腺的腺管阻塞，前列腺液的排泄困难，导致慢性前列腺炎的发生。骑自行车、骑摩托车、骑马等骑跨动作与久坐的道理是一样的。

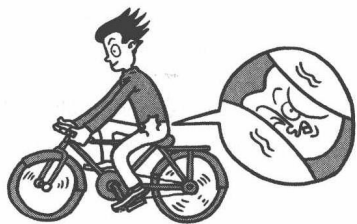


图 1-8

4. 天气骤冷或不注意保暖 局部温暖的环境，可使前列腺和精道内的压力减少，平滑肌纤维松弛，减少出口的阻力，使前列腺的引流通畅。保暖还可以减少肌肉组织的收缩，改善机体组织的含氧量，充血水肿状态容易得到恢复。受凉后，人体处于应激状态，使尿道内压增加，妨碍前列腺液的排泄，产生淤积而充血。受凉后还可以削弱局部的抗感染免疫功能，使感染容易发生。

5. 尿液刺激 医学上称尿液刺激为化学因素。尿液中含有多种化学物质,当病人局部神经内分泌失调,引起后尿道压力过高、前列腺管开口处损伤时,就会使尿酸等刺激性化学物质反流进入前列腺内,诱发非细菌性前列腺炎。

小知识

前列腺炎治愈后仍有不舒服症状的原因

有相当部分细菌性前列腺炎患者经过治疗后,虽然其前列腺内的病原体已经完全消失,各项检查都恢复正常,但仍然可以出现间歇性会阴部或前列腺区域不适或疼痛的症状。通常与炎症所致的组织或神经损伤、前列腺组织的纤维化和瘢痕形成、前列腺结石等因素有关,而绝非是由于仍然存在病原体所致。

6. 焦虑、抑郁、恐惧 专家发现,50%的非细菌性前列腺炎病人有焦虑、抑郁、恐惧、悲观等过度紧张的症状。而伴有疼痛及神经衰弱的前列腺病人常常过于夸大躯体的不适和疼痛,自觉症状往往大于实际病情,这种情况被称为“紧张性前列腺炎”。而心理因素又与年龄的大小有关,年轻患者精神负担明显重于年龄大的患者,这种情况往往直接影响到药物治疗的效果。

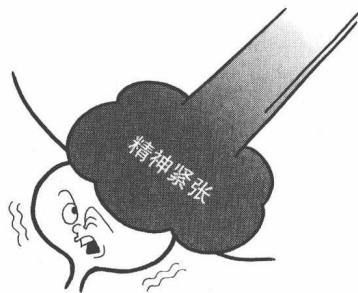


图 1-9

7. 免疫性因素、过敏反应 研究表明,非细菌性前列腺炎与自身免疫因素有一定关系。有专家曾在一些关节炎病人的身上发现“抗前列腺抗体”的存在。这类病人往往是因先天或后天免疫缺陷而产生抗前列腺抗体,从而导致前列腺组织损伤。如果患者经过检查没有发现细菌、病毒、支原体感染的证据,可考虑免疫性因素的存在。临床上发现,对某种病毒的过敏反应也可导致炎症。特别是某些机体抵抗力低下的患者,对病毒的敏感性较高,易诱发非细菌性前列腺炎。

从病理学角度来看,由于病情轻重不一,病程长短不同,患病后的前列腺变化也有差异。一般说来,非细菌性前列腺炎的病理表现是非特异性的,炎症反应比较局限且不明显。前列腺腺泡内及其周围有不同程度的浆细胞、巨噬细胞和区域性淋巴细胞集聚,腺叶中纤维组织增生明显。部分病人因腺管被