

实 | 用 | 家 | 庭 | 养 | 生 | 方 | 法

男性健康之道

主编 庞保珍

NAN XING JIAN KANG
ZHI DAO



男科病，尤其“性功能障碍”常见，寻求正规诊治却多“难于启齿”。本书介绍了病因与防治方法，帮您健康与找回应有的“性福”。

实用家庭养生方法

男性健康之道

主 编 庞保珍

副主编 庞清洋 庞慧卿 庞慧英

编 委 庞保珍 庞清洋 庞慧卿
庞慧英

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性健康之道/庞保珍主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 9
(实用家庭养生方法)

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0267 - 9

I. ①男… II. ①庞… III. ①男性 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 201347 号

男性健康之道

庞保珍 主编

责任编辑 李艳艳

封面设计 韩傅玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14

字 数 188 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0267 - 9

定 价 19.00 元 (全套 67.00 元)

序

目前我国男性人群健康意识的淡漠和不健康的生活方式对男子健康造成巨大的危害，男性健康的问题日显严峻，所以，要积极发展男科学，关注男性健康。

庞保珍医师勤奋好学，博览群书，博采众长，临床上已有较高声誉，科研上已颇有建树，学验俱丰，可谓大医精诚。他长期从事妇科、男科及性科学的研究；尤其对不孕不育有较高的学术造诣，积极关注男性健康，他读经典名著，勤求古训，广探男性健康之路，在博采众多著名男科学家经验的基础上，结合自己多年丰富的临床经验编著了《男性健康之道》一书。

该书内容丰富，以问答的形式，比较系统全面地介绍了男性生殖健康所涉及的各种常见病的治疗与预防，具有较高的临床实用价值，可供同道、医学生、患者及广大男性养生参考。生命之贵，贵于千金，送金送银不如授人以健康长寿之道，所以本书也是馈赠亲人和好友的高雅礼品。

该书文字通俗易懂，对于普及男性学知识，提高男性健康水平具有重要的意义，故欣然为之序。

中国性学会中医性学专业委员会主任委员

中华中医药学会外科分会主任委员

北京中医药学会男科分会主任委员

博士生导师

李曰庆

2009年6月6日

前 言

妇产科学作为一门独立的医学学科远远早于男科，男科的发展程度落后于妇科，但目前男性健康的问题却日显严峻。所以，要积极发展男科学，关注男性健康。

目前我国男性人群健康意识的淡漠和不健康的生活方式对男子健康造成巨大的危害。有数据表明，和女性相比，男性对自我健康的重视程度相对较低，看病的频率比女性要低 28%。同样，一组综合数据也表明，男性的预期平均寿命要比女性短 6 年。除了健康意识淡漠之外，吸烟、酗酒、睡眠不规律等不良生活方式以及社会、工作中承担的高压力，皆对男性生殖健康造成了严重的威胁。以吸烟来讲，它不但影响消化系统，还会造成血压、心律异常，是心脏和呼吸系统疾病的潜在危险。吸烟不但是一个很强的致癌因素，而且对生殖功能也有较大的危害作用，可引起阳痿等。有些数据让人触目惊心，和不吸烟的人相比，吸烟人群患肺癌的危险要高出 10 倍；心肌梗死的危险大 20 倍；死于心脏病的危险明显增高。酗酒则会对神经系统、心血管系统和性激素代谢造成巨大的影响。长期抽烟、酗酒会让你的营养水平、生殖功能皆明显下降。尽管如此，仍有不少男性对健康查体、养生保健重视不够。

虽然目前关于男性养生保健的书有一部分，但存在一定的不足：一是专业的医学术语太多、太专业，群众很难看懂；二是虽文字易懂，但医学科学性不够，缺乏养生保健实用价值。因此，为了广泛普及男性健康知识，提高全民体质，为了增强人们关注男性健康的意识，指导男科病人了解和认识男科疾病，解除不必要的心理负担，增强战胜疾病的信心，更重要的是让男性相对全面的了解医学知识，从而有效预防疾病及

配合疾病的规范治疗，特编写了本书。本书初稿于2009年完成，初稿完成之后又先后作了多次精心修改，于2011年8月交稿于中医古籍出版社。

本书比较系统全面地介绍了男性生殖健康所涉及的各种常见病的治疗与预防，其中包括男性解剖生理、病因病理、男性性功能障碍、男性生育与不育、阴茎疾病、阴囊疾病、睾丸与附睾疾病、精索与输精管疾病、前列腺与精囊疾病、男性绝育术后并发症、房中病、性传播疾病、男科杂病。

本书尽可能地将散在于古今中外、中西医名人名著中，有关男性健康的精华载入其中，努力吸收国内外中西医有关的最新研究成果，尽可能地全面系统地阐述男性健康的理论与方法，力求做到科学性、先进性与实用性相结合、力求文字精炼，通俗易懂。

本书承蒙中国性学会中医性学专业委员会主任委员、中华中医药学会外科分会主任委员、北京中医药学会男科分会主任委员、博士生导师李曰庆教授为本书作序；世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、国际中医男科学会主席、中华中医药学会男科分会前任主任委员曹开镛；中华中医药学会男科分会第二届主任委员、第三届名誉主任委员、男科学教授、博士生导师、主任医师徐福松为本书题词。在此一并致以衷心感谢！

笔者虽欲求尽善尽美，然而书中难免还会有疏漏之处，祈望同道和读者斧正。

山东省聊城市中医医院不孕不育专家、养生专家 庞保珍

2011年8月16日

目 录

第一章 导论	(1)
1. 男科学的概念是什么	(1)
2. 为何要高度关注男性健康	(1)
3. 为什么男性健康体检不能走过场	(2)
4. “包治百病”是骗人之术	(4)
5. 男人过四十岁更应增强养生意识	(4)
6. 为什么要关注男性更年期养生	(6)
7. 男性易忽视的几种营养成分	(7)
第二章 男性生殖器官的结构与功能	(10)
1. 男性生殖系统包括哪些器官	(10)
2. 男性生殖系统各器官的结构与主要功能	(10)
第三章 引起男性疾病的原因	(14)
1. 中医认为引起男性疾病的原因	(14)
2. 西医认为引起男性疾病的原因	(17)
第四章 男性性功能障碍	(22)
1. 性体位	(22)
2. 性技巧疗法	(25)
3. 性反应周期	(30)
4. 男女性反应过程的差异	(35)
5. 达到性和谐的方法	(36)
6. 适当而和谐的性生活利于健康长寿	(42)
7. 合理膳食是维护人类性功能的基础	(46)
8. 有助于性功能恢复的食物	(49)

9. 怎样合理用药治疗阳痿	(52)
10. 引起阳痿的原因	(55)
11. 如何自我判断阳痿	(57)
12. 如何预防阳痿	(58)
13. 性病会导致阳痿吗	(58)
14. 阳痿的饮食疗法	(59)
15. 何谓不射精症	(66)
16. 不射精症如何分类	(66)
17. 如何判断患了不射精症	(67)
18. 怎样治疗不射精症	(68)
19. 不射精症的家庭疗法	(69)
20. 何谓逆行射精	(70)
21. 逆行射精的原因	(71)
22. 逆行射精的诊断	(71)
23. 逆行射精的治疗方法	(72)
24. 性交时有意不射精能保存“元气”延年益寿吗	(72)
25. 阴茎大小与性快感、性高潮有关吗	(73)
26. 为何性交前服用增强性功能的药物要谨慎	(74)
27. 夫妻新婚之夜被“卡”住怎么办	(74)
第五章 男性生育与不育	(76)
1. 为何环境污染成为“杀精黑手”	(76)
2. 何谓不育症	(77)
3. 精子是怎样产生的	(79)
4. 人类受孕的时限有多长	(79)
5. 不孕不育症是否需要治疗	(79)
6. 不孕不育夫妇在就诊之前要做些什么准备工作	(80)
7. 为什么要做免疫抗体检查	(80)
8. 采集精液应注意哪些事项	(81)
9. 如何看精液检查化验单	(82)
10. 心理紧张可导致不育吗	(83)

11. 不育患者应食用哪些含锌比较丰富的食物	(84)
12. 不育症患者是否服些补药就能治愈	(84)
13. 哪些不良生活习惯可导致男性不育	(85)
14. 性交方法不当会引起不育吗	(86)
15. 为何治疗男性不育症以3个月为1个疗程	(87)
16. 不孕不育夫妇在生活中应注意什么	(88)
17. 性生活过频或过稀均可影响受孕	(88)
18. 哪些情况下不宜过性生活	(89)
19. 不宜生育的遗传病是什么	(90)
20. 哪些药物可能会导致不育	(91)
21. 哪些微量元素和男性生殖能力关系密切	(92)
22. 不育症怎样分类	(93)
23. 男性不育症的中医四诊要点是什么	(93)
24. 男性不育的中医辨证要点是什么	(95)
25. 男性不育有哪些内治手段	(97)
26. 男性不育有哪些外治手段	(100)
27. 为什么说中医是治疗不孕不育的伟大宝库	(105)
28. 怎样优生	(105)
第六章 阴茎疾病	(111)
1. 何谓阴茎异常勃起	(111)
2. 阴茎异常勃起的原因	(111)
3. 如何治疗阴茎异常勃起症	(112)
4. 何谓急性阴茎折断伤	(114)
5. 急性阴茎折断伤的治疗	(114)
6. 何谓阴茎硬结症	(115)
7. 如何治疗阴茎硬结症	(115)
8. 怎样的包皮状态需要做手术	(116)
第七章 阴囊疾病	(117)
1. 阴囊有先天畸形吗	(117)

2. 何谓阴囊鞘膜积液	(118)
3. 怎样治疗鞘膜积液	(118)
第八章 睾丸与附睾疾病	(119)
1. 发生隐睾症的原因	(119)
2. 隐睾常见的并发症	(120)
3. 隐睾症该怎样治疗	(121)
4. 隐睾影响男性生育力吗	(122)
5. 睾丸大小和男性不育有关吗	(123)
6. 放射线影响男性生育力吗	(123)
7. 吸烟、酗酒会引起男性不育症吗	(124)
8. 睾丸活检对不育症的诊断有何意义	(125)
9. 睾丸活检的适应证是什么	(125)
第九章 精索与输精管疾病	(126)
1. 何谓精索静脉曲张	(126)
2. 发生精索静脉曲张的原因是什么	(126)
3. 原发性精索静脉曲张为什么左侧多见	(127)
4. 精索静脉曲张怎样治疗	(127)
5. 精索静脉曲张可造成男性不育吗	(127)
6. 导致输精管道梗阻的原因有哪些	(129)
第十章 前列腺与精囊疾病	(130)
1. 前列腺是否因解剖位置靠前而得名吗	(130)
2. 如何检查前列腺	(130)
3. 如何收集、检验前列腺液	(131)
4. 为何排尿滴沥不尽	(132)
5. 为何排尿无力	(132)
6. 尿失禁是如何造成的	(132)
7. 尿道滴白是怎么回事	(133)
8. 为何会得慢性前列腺炎呢	(133)
9. 哪些原因可造成前列腺长期充血	(134)

10. 前列腺结核有哪些表现·····	(135)
11. 前列腺可能产生结石吗·····	(135)
12. 前列腺结石病有何表现·····	(136)
13. 前列腺结石症的治疗·····	(136)
14. 前列腺炎如何分型·····	(137)
15. 前列腺炎有什么表现·····	(137)
16. 诊断前列腺炎应做什么检查·····	(138)
17. 前列腺的“邻居”是什么·····	(139)
18. 前列腺炎的治疗原则·····	(139)
19. 前列腺炎的治疗方案·····	(140)
20. 为何前列腺炎多用抗生素治疗·····	(140)
21. 为何前列腺疾病患者应注意心理调节·····	(141)
22. 前列腺液检查有什么意义·····	(142)
23. 男性患者应做哪些内分泌检查、有何意义·····	(142)
24. 新郎为什么易患前列腺炎·····	(143)
25. 慢性前列腺炎如何康复保健·····	(143)
26. 慢性前列腺炎能导致不育吗·····	(144)
27. 什么是前列腺增生·····	(145)
28. 前列腺增生的原因是什么·····	(146)
29. 前列腺增生症的表现是什么·····	(146)
30. 前列腺增生导致不适表现的道理·····	(147)
31. 前列腺增生症有什么检查方法·····	(148)
32. 前列腺增生症应与哪些疾病鉴别·····	(149)
33. 如何治疗前列腺增生症·····	(150)
34. 前列腺增生患者当采用怎样的坐姿·····	(153)
35. 怎样早期发现前列腺增生·····	(154)
36. 前列腺增生对身体有哪些危害·····	(154)
37. 前列腺增生后会有哪些并发症·····	(156)
38. 前列腺增生后为什么要作残余尿测定·····	(157)
39. 中医有前列腺增生的相关记载吗·····	(157)

40. 前列腺增生患者怎样进行自我康复保健·····	(158)
41. 怎样预防前列腺增生·····	(160)
42. 如何早期发现前列腺癌·····	(162)
43. 何谓精囊炎·····	(162)
44. 精囊炎的治疗·····	(163)
45. 何谓精囊结石·····	(163)
46. 如何治疗精囊结石·····	(164)
47. 何谓精囊囊肿·····	(164)
48. 精囊囊肿的治疗·····	(164)
49. 何谓精囊肿瘤·····	(164)
50. 精囊肿瘤的治疗·····	(165)
第十一章 男性绝育术后并发症 ·····	(166)
1. 输精管结扎术会影响男性性激素和性功能吗 ·····	(166)
第十二章 房中病 ·····	(168)
1. 什么是房中病 ·····	(168)
2. 何谓房事昏厥 ·····	(168)
3. 房事昏厥的中医发病原因是什么 ·····	(168)
4. 房事昏厥的西医发病原因是什么 ·····	(169)
5. 房事昏厥的预后与转归怎样 ·····	(169)
6. 房事昏厥怎样预防 ·····	(169)
7. 什么是房事眩晕 ·····	(170)
8. 房事眩晕的防治 ·····	(170)
9. 什么是房事痉症 ·····	(170)
10. 房事痉症的原因·····	(170)
11. 房事痉症的转归与预后·····	(171)
12. 房事痉症的预防·····	(171)
13. 什么是房事失语·····	(171)
14. 房事失语的原因·····	(171)
15. 房事失语·····	(171)

第十三章 男科杂病	(172)
1. 什么是男科杂病	(172)
2. 什么是男性乳腺发育症	(172)
3. 男性乳腺发育症的原因	(173)
4. 何谓遗精	(173)
5. 遗精的中医发病原因	(174)
6. 遗精的西医发病原因	(175)
7. 遗精应怎样预防	(176)
第十四章 性传播疾病	(177)
1. 何谓性病	(177)
2. 我国目前性病有多少种	(177)
3. 男性性病主要通过什么途径传播	(178)
4. 何谓不洁性行为	(178)
5. 男性性交时戴安全套还会感染性病吗	(179)
6. 男性性病治疗需要注意什么	(180)
7. 何谓淋病	(181)
8. 怎样预防男性淋病	(181)
9. 何谓梅毒	(181)
10. 男性梅毒主要通过什么途径传播	(182)
11. 何谓非淋菌性尿道炎	(183)
12. 何谓非淋菌性尿道炎的病原体	(183)
13. 男性非淋菌性尿道炎如何传播	(184)
14. 何谓尖锐湿疣	(184)
15. 男性尖锐湿疣的传播途径是什么	(185)
16. 何谓生殖器疱疹	(185)
17. 男性生殖器疱疹的传播途径是什么	(186)
18. 何谓艾滋病	(186)
19. 怎样预防艾滋病	(187)
20. 何谓软下疳	(188)
21. 软下疳如何传播	(188)



22. 何谓性病性淋巴肉芽肿·····	(188)
23. 何谓腹股沟肉芽肿·····	(189)
24. 何谓巨细胞病毒感染·····	(189)
25. 怎样预防巨细胞病毒感染·····	(189)
26. 何谓 Reiter 综合症·····	(190)
27. 何谓包皮龟头炎·····	(190)
28. 怎样预防包皮龟头炎·····	(191)
29. 何谓毛滴虫病·····	(191)
30. 何谓阴虱病·····	(192)
31. 怎样预防阴虱病·····	(192)
32. 何谓疥疮·····	(192)
33. 怎样预防疥疮·····	(193)
34. 何谓传染性软疣·····	(193)
35. 怎样预防传染性软疣·····	(193)
36. 何谓股癣·····	(194)
37. 怎样预防股癣·····	(194)
38. 何谓冠状沟珍珠疹·····	(194)
39. 何谓皮脂腺异位症·····	(195)
40. 阴茎丘疹与尖锐湿疣怎样鉴别·····	(195)
第十五章 国医大师养生精华, 男性健康性福阶梯 ·····	(196)
1. 李振华 发于经旨, 贵在力行 ·····	(197)
2. 王玉川 静养、俭朴、修德 ·····	(198)
3. 邓铁涛 养生四要 ·····	(199)
4. 朱良春 动静养生, 饮食有节 ·····	(200)
5. 何任 养生与民族音乐 ·····	(202)
6. 吴咸中 仁者寿, 智者乐 ·····	(202)
7. 张灿理 顺应自然, 形神兼养 ·····	(203)
主要参考文献 ·····	(206)

第一章 导 论

1. 男科学的概念是什么

男科学是专门认识和研究男性特有的生理、病理、养生保健、优生特点以及男性特有疾病的发生、发展、转归、诊断、治疗和护理规律的一门临床学科。通俗的说男科学就是专门研究男性特有器官的结构与功能，引起男性特有疾病的原因，以及如何治疗、预防的一门学问。是与妇科学遥相呼应的一门学科。它的研究对象是男性，研究重点是男性特有疾病的诊断与治疗。

2. 为何要高度关注男性健康

目前公认威胁男性健康的三大重要疾病是恶性肿瘤、心脑血管疾病和男科疾病。前两者已经很早就引起了一定的重视，因为有些人认为男性生殖健康对生命的威胁程度不如前者，所以易被男性忽视。但是男科疾病的影响面广，它是继癌症和心脑血管疾病后，严重威胁男性健康的一个重要方面。在男性生殖健康中危害最大、发病率最高的三种疾病是前列腺疾病、不育症和性功能障碍。尤其性功能障碍不仅影响到男性，可说影响夫妻感情，甚至家庭破裂，影响整个社会的安定。

目前我国男性人群健康意识的淡漠和不健康的生活方式对男子健康

造成巨大的危害。另外，中国人尽管也是五天工作制，但是中国人能够真正在星期六、星期日休息的时候不干工作的很少。很多男人星期六、星期天也仍在工作，实际真正休息时间很少。

男性对健康的意识淡漠。有数据表明，和女性相比，男性对自我健康的重视程度相对较低，看病的频率要低 28%。另一项数据表明，20% 的男性从不做任何形式的体育锻炼；80% 的重病患者承认，自己就是因为长期不去医院，小病没有发现才贻误了最佳的治疗时机，酿成大病。同样，一组综合数据也表明，男性的预期平均寿命要比女性短 6 年。

除了健康意识淡漠之外，吸烟、酗酒、睡眠不规律等不良生活方式以及社会、工作中承担的高压力，皆对男性生殖健康造成了严重的威胁。就以吸烟来讲，它不但影响消化系统，还会造成血压、心律异常，是心脏和呼吸系统疾病的潜在危险。吸烟不但是一个很强的致癌原因，而且对生殖功能也有较大的危害作用，可引起阳痿等。有些数据让人触目惊心，和不吸烟的人相比，吸烟人群患肺癌的危险要高出 10 倍；心肌梗死的危险大 20 倍；死于心脏病的危险高很多。酗酒则会对神经系统、血管系统和性激素代谢造成巨大的影响。长期抽烟、酗酒会让你的营养水平、生殖功能和体质皆明显下降。

尽管如此，令人担忧的是我国吸烟人群正在年轻化和扩大化，仍有不少男性对健康查体重视不够，而常常走过场。

9. 为什么男性健康体检不能走过场

目前虽对男性健康体检的重视程度比以往确实有了显著的提高，但仍重视不够。男性健康体检的频率应该是一年一次。目前所谓的健康体检中存在不少误区，有一些医生对正常人的体检，态度不是十分认真，加上男性本身对健康体检的观念意识淡薄，这样会造成正常人群中的少

数发病患者被遗漏掉。

因为人是一个整体，男科疾病和全身各个系统的健康状况息息相关，所以男性健康体检必须包括血、尿、便常规检查、胸透、肝肾功能检查等全身健康状况的检查项目。除此之外，还应当包括部分男科特殊检查，例如，外生殖器发育状况检查、精液常规、性功能检测、前列腺 B 超、前列腺特异性抗原（PSA）等检查项目。尤其对男性生殖器的体检不够重视，常常忽略而误诊。针对不同年龄阶段的男性人群，男科的检查应当有所侧重，例如，青少年应当注意生殖器的发育情况，处于生育期并有生育要求的年轻人应当进行精液常规等生殖功能的常规检查，而年龄大于 50 岁的中老年男性则应当常规进行前列腺 B 超和 PSA 检查，以了解有无前列腺增生和初步筛查有无前列腺肿瘤。

目前部分男性体检“走过场”的现象，也跟我国男科学的现状有一定关系。我国男科同国外相比，还有一定的差距。发达国家男性生殖医学已成为独立的学科，有大量的专业技术人员专门从事男科领域的研究和临床工作。虽然我国对男性健康的要求也日益升高，但目前我国面临的问题是男性科学领域的专业技术人才仍相对较少，医疗行业和管理结构对男科的重视程度和投入程度相对较薄弱。过去我国男性生殖医学的研究主要以中医为主，近年来，随着男性生殖医学学科的迅猛发展，为适应和促进男科的发展，中国男科学会从中华泌尿外科学会中逐步分离为独立的学科分支。中华中医药学会成立了男科分会，世界中医药学会联合会成立了男科专业委员会，出版了一些中、西医男科专著。近年来我国不少医院建立了男科门诊和男科病房，侧重开展诊断和治疗男科疾病。

男性健康体检是防治男科疾病的重要手段，不但不能走过场，而且应该高度重视。