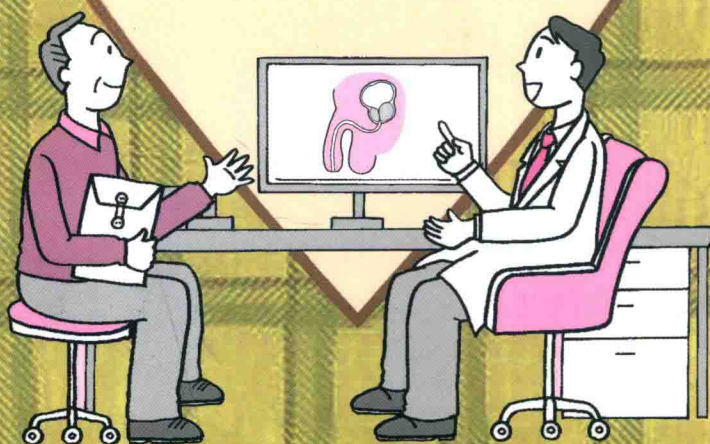




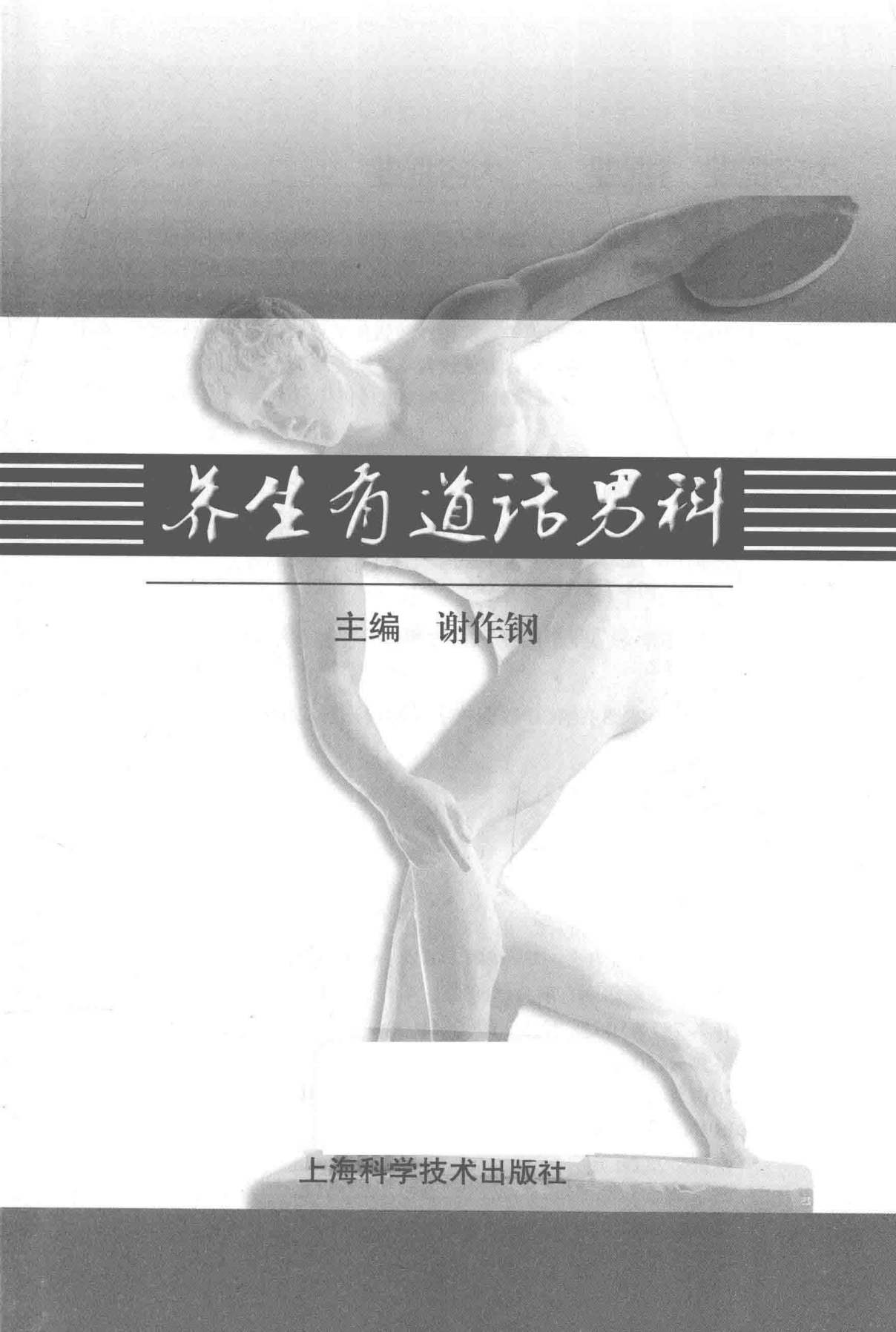
养生有道

话男科

主编 谢作钢



上海科学技术出版社



养生有道话男科

主编 谢作钢

上海科学技术出版社

内容提要

生殖健康关系到男性一生的幸福。本书作者长期从事男科临床工作，从有利于患者康复的角度，就一些常见的、容易误解的男科问题进行答疑解惑。本书既有知识性，又具趣味性；既通俗易懂，又权威可信。其特色是中西医结合，各取所长，是一本与时俱进、实用性较强的男科防病养生科普读物。书中一些章节附有视频二维码，可以方便读者在手机等终端上随时观看。

本书可作为家庭生殖健康科普读本，也可供男科临床、教学人员学习与参考。

图书在版编目(CIP)数据

养生有道话男科 / 谢作钢主编. —上海：上海科学技术出版社，2017.10

ISBN 978-7-5478-3709-2

I. ①养… II. ①谢… III. ①男性—生殖医学 IV. ①R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第221048号

养生有道话男科

主编 谢作钢

上海世纪出版（集团）有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

（上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn）

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11

字数：150千字

2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3709-2 / R·1451

定价：28.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

编委会名单

主 编 谢作钢

副主编 吕伯东 崔 云

主 审 李 铮 李澄棣

策 划 黄文毅 姜 荣 郭丽微

编 委 (以姓氏笔画为序)

李颀丰 宋力伟 张 晓 张 磊 陈成博

陈盛镱 邵 丰 武志刚 郁 超 欧洋帆

郑燕飞 胡海珍 徐 潘 郭高凡 黄晓军

温从寅 蔡 健

序

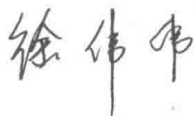
随着人民群众生活水平的提高、老龄化社会的到来、人们健康观念的改变，中医药生命力和特色优势进一步凸显出来，如何更好地实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展，是当前中医药工作者肩负的重大使命和责任。

男科作为一门研究男性生殖健康的独立学科，一直是中医传统优势领域。几千年来，历代医家不断丰富其内涵、积累宝贵的经验，为中华民族繁衍昌盛、保障男性健康做出了巨大贡献。尤其是近30年，男科临床和学术方面均取得了可喜的进步，给无数的家庭带来了幸福和欢乐。

本书以临床问题为导向，融汇中西医之长，阐述了“男性生殖健康需从娃娃抓起”“如何排解男孩青春期的困扰”“生儿育女不单单是女方的问题”“前列腺炎并非都是‘炎’”“前列腺增生——老年男人的必经之路”“大丈夫也有‘更年期之惑’”“男性养生策略谈”等14个方面的内容，深入浅出、通俗易懂地解答了贯穿男性一生的常见困扰。尤其是“男性养生策略谈”一讲，较好地展示了中医“生、长、收、藏”的养生理论和独特魅力，既有较强的科普性、针对性，又不失权威性和科学性。

个人认为，科普工作就像把一块石头投进水里，波纹涟漪会慢慢展开，影响很多人。本书作为一本普及男性生殖健康知识的力作，相信会为男性健康起到积极的作用。

浙江省中医药管理局局长



2017年8月

前 言

男性生殖健康，从出生到老年贯穿一生，内容涉及外生殖器及性腺的发育、性生理及性心理的成熟、性功能的正常发挥、生儿育女的快乐享受、性腺功能障碍及衰退的正确维护与保养、性传播疾病的防治等，这些都是男科所面临的课题。

近年来，虽然男科的各种诊治手段取得了较快发展，但相对于妇科而言，男科尚属于新生学科，学科发展和普及力度还远远不够。尤其是普通百姓对于男科的认识，基本上是从广告宣传中得到一些有限的、片面的知识，许多问题存在认识误区，使男科疾病患者的康复之路走得并不顺畅。有鉴于此，笔者与温州电视台《养生有道》栏目组合作，录制了《男性生殖健康需从娃娃抓起》等10期节目，在广大观众中获得了较好的评价。另外，笔者在《温州都市报》《温州晚报》等报纸上也刊登了多篇科普文章，在读者中产生了较好的反响。笔者体会到，科普活动不仅给科普对象带来益处，而且对传播者（医生）来说，也是一种鞭策。通过这些活动，拉近了医生与患者的距离，患者的所思所想，变成了医者的所作所为，这是科普活动的另一层意义。“养生为健康，健康需有道”，让更多的男科患者及其家属得到“答疑解惑”的机会，使大家小病能自治，大病不会迷失方向，正确地把握养生康复之道，这是本书的出版初衷。

本书结合笔者长期从事男科临床的经验和心得体会，就一些常见的、容易误解的男科问题，通过问答的形式，深入浅出，娓娓道来，同时附上视频二维码，可以方便读者在手机等终端上随时观看。主要话题有儿童生殖健康、青春期教育、勃起功能障碍、早泄、男性不育、生二胎、前列腺炎、前列腺增生、前列腺癌、男性更年期、性传播疾病、男性养生等，可以说贯穿了男性一生的健康问题。本书的特点是不仅有科

普问答，还兼有养生保健；不仅有西医内容，还有中医特色介绍，中西合璧，各取所长。本书在编写时参考了《中国男科疾病诊断治疗指南》（2013版）、《中国泌尿外科疾病诊断治疗指南》（2014版）以及国内外的最新研究进展，使问题的解答具有权威性和科学性。

感谢中国医师协会男科医师分会总干事、上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科中心男科主任李铮教授，感谢温州医科大学附属第一医院原泌尿外科主任李澄棣教授，在百忙中为本书审阅把关！

感谢浙江省中医药管理局徐伟伟局长在百忙中为本书作序！

感谢温州电视台《养生有道》栏目组成员的精诚合作和辛勤付出！

由于作者水平有限，书中难免出现一些错误或不足之处，敬请各位读者批评指正！

谢作钢

2017年8月于温州

目 录

第一讲 男性生殖健康需从娃娃抓起

1) 话题一 呵护男性生殖健康从儿童期开始

- 001. 儿童生殖健康的意义是什么→1
- 002. 儿童时期性发育有哪些特征→2
- 003. 儿童在性发育过程中会有一些什么样的外在表现→2
- 004. 家长如何对待孩子性发育过程中一些看似不雅的习惯呢→2
- 005. 一般儿童时期生殖器的哪些问题值得家长关注呢→3

1) 话题二 关于“鸡鸡”的问题

- 006. 如何判断儿童“小鸡鸡”的大小是否正常→5
- 007. 如果真的是小阴茎，这是一种病吗？该做哪些检查？可以治疗吗→5
- 008. 隐匿性阴茎可能会和阴茎短小混淆，这是怎样一种情况→6
- 009. 为什么会出现隐匿性阴茎？会带来什么影响→6
- 010. 碰到隐匿性阴茎该怎么处理→7
- 011. 什么是包皮过长和包茎→8
- 012. 为什么包皮会过长？包皮有什么作用→8
- 013. 包皮过长和包茎对健康有何影响？什么情况下需要手术治疗→8
- 014. 什么年龄做包皮环切术比较好呢→9

1) 话题三 有关“蛋蛋”的问题

- 015. “蛋蛋”有什么作用→9
- 016. 什么是隐睾→10

- 017. 隐睾有哪些危害呢→→ 10
- 018. 隐睾该怎么治疗呢？如何选择睾丸下降固定术的最佳时机→→ 11
- 019. 什么是儿童鞘膜积液→→ 11
- 020. 儿童鞘膜积液如何形成→→ 11
- 021. 儿童鞘膜积液有何危害→→ 12
- 022. 儿童鞘膜积液手术时机如何选择→→ 13

❶) 话题四 说说“尿尿”的问题

- 023. 什么是尿道下裂→→ 13
- 024. 尿道下裂是先天性的吗→→ 14
- 025. 尿道下裂有哪些影响→→ 14
- 026. 尿道下裂几岁手术合适→→ 14

第二讲 如何排解男孩青春期的困扰

❶) 话题一 谈谈青春期的生理及心理变化

- 027. 男孩青春期是不是提前了→→ 16
- 028. 男孩青春期有哪些生理及心理上的表现呢→→ 17
- 029. 究竟是我们身体里的什么发生了变化，导致了性成熟呢→→ 17
- 030. 为什么会有青春期的烦恼？甚至有性罪恶感→→ 18

❶) 话题二 青春期有哪些性的烦恼

- 031. 青少年朋友在第一次遇到遗精时会很困惑，遗精是病吗→→ 18
- 032. 遗精过多对身体有害吗？应该怎么看待这个问题→→ 19
- 033. 青春期出现晨勃正常吗→→ 20
- 034. 为什么会出现晨勃→→ 20
- 035. 晨勃少就是功能不行吗？怎样正确看待晨勃→→ 20
- 036. 如何正确看待手淫→→ 21
- 037. 手淫这种行为究竟该不该→→ 21

038. 过度手淫对身体有哪些害处——→ 22

039. 家长在发现孩子有手淫习惯时，该如何处理——→ 22

1) 话题三 青春期精索静脉曲张怎么办

040. 小小年纪也有精索静脉曲张吗——→ 23

041. 精索静脉曲张的病因是什么？为什么青春期会常见——→ 23

042. 青春期精索静脉曲张一定要治疗吗？有人说忍忍就过了，会不会有后遗症——→ 23

043. 青春期精索静脉曲张如何治疗——→ 24

1) 话题四 如何排解男性青春期性成熟带来的诸多困扰

044. 如何消除“少年维特”的烦恼——→ 24

045. 如何顺利度过青春期——→ 25

第三讲 勃起功能是男性健康的晴雨表

1) 话题一 正确认识勃起功能障碍

046. “阳痿”正确的名字叫“勃起功能障碍”或“ED”——→ 27

047. 到底怎么界定勃起功能障碍——→ 28

048. 男性功能不好一般该在什么情况下去医院就诊呢？也是以3个月为界限吗——→ 28

049. 有的人没有性欲望，比如性冷淡也算是勃起功能障碍吗——→ 28

050. 勃起功能障碍和早泄一样吗？不射精、逆行射精是怎么回事——→ 28

051. 勃起功能障碍对于男性及其生活有哪些影响？发病率高吗——→ 29

1) 话题二 勃起功能障碍是全身性的疾病

052. 勃起功能障碍就是阴茎的问题吗——→ 29

053. 为什么说勃起功能是男性健康的晴雨表——→ 30

054. 糖尿病和高血压是如何引起“不举”的→→ 30

055. 阴茎本身问题以及前列腺问题与勃起功能障碍有关吗→→ 30

❶) 话题三 影响勃起功能的因素有哪些

056. 男性的性能力会随着年龄而变化吗→→ 31

057. 很多人觉得勃起障碍是老年人的问题，是这样吗→→ 31

058. 为什么中老年人是勃起障碍人群中最多的→→ 31

059. 吸烟和勃起障碍有关吗→→ 32

060. 肥胖与勃起障碍有没有关系→→ 32

061. 引起勃起障碍的病因如何分类→→ 33

062. 勃起功能障碍单单是“肾虚”的表现吗→→ 33

❷) 话题四 勃起功能障碍的诊断

063. 勃起功能障碍心理性因素多还是器质性因素多→→ 34

064. 心理因素还是不容忽视，对吗→→ 34

065. 妻子的埋怨对男性功能会有怎样的影响→→ 34

066. 人是有七情六欲的，还有哪些情绪可能造成勃起功能障碍→→ 35

067. 有的勃起功能障碍患者，不想让女方知道，这种做法对吗→→ 35

068. 怎样简单的分辨是心理性还是器质性→→ 35

069. 勃起功能障碍有哪些常规检查→→ 36

070. 医生对于勃起功能障碍的严重程度如何界定→→ 36

❸) 话题五 勃起功能障碍的治疗

071. 勃起功能障碍可以根治吗→→ 37

072. 所谓的一线治疗是用药，“伟哥”的效果如何？“伟哥”有治疗作用吗→→ 37

073. 有的人服用“伟哥”为什么还是阳痿→→ 38

074. 长期服用“伟哥”会成瘾吗→→ 38

075. “伟哥”不仅是治疗阳痿，对其他性功能障碍，如早泄也有效吗→→ 39

- 076. “伟哥”是药，也有副作用，服用“伟哥”还有哪些注意事项→ 39
- 077. “伟哥”可能有副作用，那么一线治疗能否选择中医药疗法→ 39
- 078. 其实在中药里，也有很多壮阳的成分，单吃有用吗→ 39
- 079. 对于勃起功能障碍患者，通常推荐中医还是西医→ 39
- 080. 很多保健用品声称对性功能障碍有疗效，您怎么看→ 40
- 081. 勃起功能障碍都需要长期治疗吗→ 40
- 082. 正确的治疗顺序是怎样？致病因素与勃起功能障碍共同治疗吗→ 40
- 083. 如果一线药物治疗效果不好，该怎么办→ 41

1) 话题六 食疗“壮阳”靠谱吗

- 084. 食物对勃起功能障碍有效吗？比如腰子和各种鞭→ 41
- 085. 民间说韭菜可以壮阳，真的吗→ 41
- 086. 牡蛎有壮阳作用吗→ 42
- 087. 壮阳食疗难免越说越玄乎，您对壮阳的建议是什么→ 42

第四讲 玛卡真的是壮阳神药吗

1) 话题一 玛卡真的是壮阳神药吗

- 088. 玛卡是在近一两年进入了大众的视野且相当火爆，是这样吗→ 43
- 089. 玛卡属于哪种植物，哪里来的→ 43
- 090. 玛卡的营养价值高吗？可以当药材吗→ 44
- 091. 玛卡还有哪些作用→ 44
- 092. 很多宣传称玛卡是壮阳神药，有根据吗→ 44
- 093. 玛卡虽然是好东西，但一定要说它很神，显然言过其实→ 44

1) 话题二 壮阳药市场的常见乱象

- 094. 像玛卡这样，声称壮阳神药的保健品并不少，消费者是否很容易受到误导→ 45

095. 如今在药物方面, 对提高性能力这一块最有效的方法是什么——→ 45

096. 一些保健品不管宣传的功效如何神奇, 显然不可能达到“伟哥”的效果——→ 45

097. 壮阳药市场给人感觉总是存在乱象, 是否存在一些别的药物被滥用的情况——→ 46

098. 其实保健品和药物一样, 有时候长期吃不见得好, 是否也要注意不要过量——→ 46

4) 话题三 男性如遇性功能障碍首先要做的是就医, 而非靠吃药

099. 一些性功能障碍的患者, 喜欢自己买壮阳药吃, 这是一种怎样的心理——→ 47

100. 一般男性性功能障碍, 会有怎样的原因——→ 47

101. 遇到性功能障碍该怎么办——→ 47

102. 盲目相信保健品不可取, 不如从自身做起——改正一些不良的生活方式——→ 48

第五讲 早泄, 心理乎? 生理乎

4) 话题一 什么是早泄

103. 说到早泄, 社会上有一个词语叫“快男”, 请问多快才称之为早泄——→ 49

104. 手淫过快射精也算早泄吗——→ 50

105. 早泄的发生概率怎么样? 您门诊每天都会遇到吗——→ 50

106. 早泄会有哪些影响? 对女方也有影响吗——→ 50

4) 话题二 为什么会早泄

107. 有哪些情况会导致早泄? 早泄与性技巧缺乏有关吗——→ 50

108. 从心理因素上看, 早泄与心情紧张有关吗——→ 51

109. 生理因素我们主要讲一讲手淫, 手淫过于频繁是早泄的一大原

因吗——→ 52

110. 关于器质性因素，其中见得较多的可能是包皮过长——→ 52

❶) 话题三 早泄如何治疗

111. 原发性早泄与继发性早泄在治疗上有何区别——→ 52

112. 早泄有哪些治疗方式？何谓早泄的三线治疗——→ 53

113. 对早泄的心理治疗有何建议——→ 53

114. 自己进行行为治疗的话，最推荐哪种——→ 53

115. 行为疗法还包括哪些——→ 54

116. 早泄的药物治疗有哪些——→ 55

117. 阴茎背神经切断术治疗早泄可行吗——→ 55

118. 阴茎背神经切断术的手术适应证是什么——→ 55

119. 中医治疗早泄有何特色——→ 56

❶) 话题四 早泄的预防保健

120. 早泄能预防吗——→ 56

121. 培养射精控制能力——提肛运动——→ 57

第六讲 生儿育女不单单是女方的问题

❶) 话题一 男性不育现况

122. 如何正确解读男性不育症的定义——→ 58

123. 为什么得不育症的男性越来越多——→ 59

❶) 话题二 男性不育病因透视

124. 导致男性不育的原因有哪些——→ 59

125. 哪些药物对男性生育的影响特别大——→ 61

126. 功能障碍也会导致不育症吗——→ 62

127. 心理因素对男性不育也有影响吗——→ 62

11) 话题三 男性不育该查些什么

- 128. 男性不育需做哪些常规检查——→ 62
- 129. 男性不育除常规检查外, 还有哪些检查值得推荐——→ 63
- 130. 采集精液送检有哪些注意事项——→ 64
- 131. 什么情况下要做染色体和基因检测——→ 65
- 132. 看精液常规化验单不能仅仅看那些正常值——→ 65
- 133. 精液常规检查都正常, 为什么还不能生育——→ 66

11) 话题四 男性不育如何治

- 134. 男性不育症如何分类——→ 66
- 135. 为什么说治疗男性不育症首先要改变不良的生活习惯——→ 67
- 136. 为什么说治疗不孕不育“男女同诊同治”很重要——→ 67
- 137. 治疗男性不育的药物主要有哪些——→ 69
- 138. 药物治疗男性不育要注意哪些问题——→ 69
- 139. 中医治疗男性不育症的特色在哪里——→ 70
- 140. 中医治疗精索静脉曲张的推荐理由——→ 70
- 141. 手术治疗——→ 71
- 142. 精索静脉曲张一定要手术治疗吗——→ 72
- 143. 什么是辅助生殖技术——→ 72
- 144. 如何把握最佳受孕时机——→ 73

11) 话题五 复发性流产男方因素有哪些

- 145. 什么是复发性流产? 病因单单是女方的因素吗——→ 75
- 146. 复发性流产男方因素有哪些——→ 76

第七讲 生二胎, 男性需要注意些什么

11) 话题一 男性也有最佳生育年龄吗

147. 男性的最佳生育年龄是多少？目前来咨询生二胎的年龄段如何——→ 77

148. 目前男性生育能力现况如何——→ 77

❶) 话题二 男性精子质量为何一年不如一年

149. 影响男性精子质量的因素有哪些——→ 78

150. 为什么再生育男性的精子质量更需要关注——→ 79

❶) 话题三 再生育前需要进行哪些准备

151. 建议做个男性生育能力评估——→ 79

152. 关于是否选择中药调理的问题——→ 80

153. 再生育前有哪些食疗方面的建议——→ 80

第八讲 前列腺保健

❶) 话题一 前列腺常识——男人的“生命腺”

154. 什么是前列腺——→ 81

155. 前列腺有哪些生理功能——→ 82

156. 前列腺会引发哪些疾病——→ 83

❶) 话题二 呵护前列腺——前列腺如何保健

157. 男性到了什么年纪，需要特别注意对前列腺的保健——→ 83

158. 在日常的生活中，如何注重前列腺的保健——→ 83

159. 帮助前列腺炎康复的食疗有哪些——→ 86

160. 帮助前列腺炎康复的简易按摩操——→ 86

第九讲 前列腺炎并非都是“炎”

❶ 话题一 前列腺炎的常见性及常见误区

161. 前列腺炎是男科门诊见到最多的病种→ 87

162. 对前列腺炎的认识有哪四大误区→ 87

❷ 话题二 前列腺炎并非都是“炎”

163. 前列腺炎到底是怎么引起的？诱发因素有哪些→ 88

164. 除了诱因之外，还有一些其他原因导致慢性前列腺炎→ 91

165. 为什么说前列腺炎并非都是“炎症”→ 91

❸ 话题三 前列腺炎的诊断依据有哪些

166. 主要看临床表现——所谓的“四大类症状”→ 92

167. 如何看前列腺炎的化验单→ 94

168. 前列腺炎还有哪些检查手段→ 95

❹ 话题四 前列腺炎究竟难不难治

169. 慢性前列腺炎难治的原因是什么→ 96

170. 为什么前列腺炎强调综合治疗→ 96

171. 西医治疗前列腺炎的具体策略有哪些→ 97

172. 中医治疗慢性前列腺炎的优势在哪里→ 99

173. 心理治疗→ 100

第十讲 前列腺增生——老年男人的必经之路

❶ 话题一 谈谈前列腺增生症是如何发病的

174. 什么是前列腺增生症→ 102