

田原寻访中医系列

健康是男人的政治，应该成为第一抱负



中国男人书

我们的身体秘密 和健康选择

王琦 田原◎著

中国男人的“种子”有什么危机？
腮腺炎和蛋蛋有什么“秘密约定”？
青春期为什么也会遭遇“前炎”？

手机放哪儿最安全？
什么是更年期的引爆装置？
阳痿是身体的一种自我保护？
动物脂肪是前列腺癌的温床？

凤凰联动
江苏人民出版社

凤凰联动
FONGHONG

中国男人书

★
我们的身体秘密和健康选择

王琦 田原著

图书在版编目(CIP)数据

中国男人书/王琦,田原著. —南京:江苏人民出版社, 2011.4

ISBN 978-7-214-06942-9

I. ①中 II. ①王 ②田 III. ①男性-保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053835号

- 书 名 中国男人书
著 者 王 琦 田 原
责任编辑 刘 焱
特约编辑 杨 婷
文字校对 刘彦章
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 19.75
字 数 206千字
版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06942-9
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

写在前面的话

学习并读懂男人是女人一生的功课。
因为他们是我们的生活，是我们亲爱的人。

在网上看到这样一件事：一个23岁的小伙子，检查出了前列腺炎，他问医生以后会怎么样？这位医生很“负责”地告诉他，如果不及时治疗，将来发展成尿毒症，就要做血液透析，再严重的就要换肾，治疗费用就要上百万。被恐惧和无知捆绑住的小伙子，直接忽略了“如果不及时治疗”几个字，他懵了，他只听到上百万的治疗费用。为了躲开医生给他假设的“未来”，他思前想后，留下一纸遗书，说不想连累家人，走上了自杀的路。

2008年3月，我走进王琦教授的男科诊室，随诊抄方，并将其中具有代表性的病例，一一记录下来：

结婚多年怀不上孩子，看似健康的丈夫没有精子，妻子在无奈之下要求离婚；

年年体检合格，却生下畸形儿，原因部分出在父亲畸形的种子上；

壮年汉子，为抓住即将逝去的青春，进补、壮阳，却补成了中风；

被父母溺爱，用高营养催肥的9岁男孩儿，患上睾丸回缩症，“蛋蛋”被留在了肚子里；

15岁的男孩儿，因为不能控制自渎的欲望，造成阴茎发育不良、阳痿、前列腺炎……

我们常常听到说做人难，做女人更难。其实，做男人更是难上加难。

王琦教授说，在男人的“弹丸之地”，你能想象得到吗？竟然有163种专属疾病。专属，就是只有男人才会得的病。

而从上个世纪80年代开始，不育、阳痿、前列腺炎，成为了重压在男人身上的三座大山。还有这三座大山带来的巨大恐惧，和无处申述的苦痛。

两年多来，我与王琦教授进行了数十次采访与探讨，并随他出诊。北京大学第一医院男科中心，一方不足十平米的诊室里，我每天接触到的是这样一个特殊的男人群体——他们困顿、无力，萎靡，甚者痛不欲生。他们背着重重的牢狱，欲诉无门，欲哭无泪。在王琦教授面前，他们更像失去了力量的雄狮，渴望理解，渴望救助，渴望重振阳刚之气！

在诊室的那些日子里，我强烈地感觉到：身为女人，我是那样地不了解男人！这个念头让我内疚和心慌。诚然，我和很多女人一样，爱父亲，爱丈夫，爱儿子，但是，扪心自问，我们对自己的父亲、丈夫或者儿子有多少了解？在他们看似强健伟岸的背后，独自承担了怎样的成长历程？在他们坚强没有泪水的日子里，隐忍了怎样的苍凉？在他们苦苦维系的男性尊严的目光后面，又有多少无言的伤痛？现实情况是：这个

时代教会女人们很多理想，这些理想包括让我们对男人充满期许，让我们对男人充满追求，且可以仰仗他们的高度，依附他们与生俱来的力量却不知这些期许过于奢华，又太追求完美。于是，不知道从什么时候开始，男人和女人，我们之间的爱有了隔阂，少了沟通，忘记了理解。而这些，都成就了背负在男人身上的重重牢狱。

有网友说中国男人集体阳痿了，所以城市的、乡村的电线杆子上贴满了治疗阳痿、早泄、前列腺疾病的单子，简直可谓铺天盖地。这些“无声”的宣传就像武林里面的隔空传声，传到了有隐痛的男人心里。结果呢，钱花了不少，但是病没有治好。

很多人会想问一个问题，是什么在伤害男人？是自然环境的改变吗？是社会压力吗？如果答案是肯定的，那么，在无力改变外在环境的情况下，我们应该做些什么，来挽救精子，关爱男人，延续人类的繁衍？

其实，有很多因素来自于我们本身，所以，我们能够将它逆转。

10月28日，被世界卫生组织定为“男性健康日”；每年6月的第三个星期日，是父亲节，这本书，也许可以作为迟到的礼物，送给你，或者你的父亲、丈夫、儿子。

你的幸福想要和谁分享？衷心希望每一对夫妻都拥有和谐、健康、完满的家庭。

目录 CONTENTS>>>>

写在前面的话 / 001

第一篇 中国男人的“种子”危机

第一章 你的精子哪儿去了? / 002

第二章 拿什么保卫你的“孩子” / 018

第三章 离婚是惟一选择吗? / 043

第二篇 请让我们的孩子慢慢长大

第四章 为什么现在的孩子容易性早熟? / 054

第五章 胖墩儿容易消失的“蛋蛋” / 062

第六章 当孩子出现性早熟 / 070

第三篇 从男孩到男人，那无处安放青春

第七章 手淫无害，却“吓坏”了青春岁月 / 076

第八章 青春为啥遭遇“前炎”? / 083

第四篇 中年男人，你应是人生美景

第九章 “中国式壮阳”的困惑 / 100

第十章 “壮阳”解决不了根本问题 / 124

第十一章 亲情，中年人的健康秘密 / 138

第十二章 中年男人可以甩开“前炎” / 167

第五篇 当父亲步入老年……

第十三章 男人也有更年期 / 184

第十四章 缓解更年期，从调好体质开始 / 193

第十五章 健康的身体和孤独的心灵 / 203

第十六章 当前列腺悄然增生，你怎么办？ / 212

第六篇 对话中医男科学创建人王琦

第十七章 把男人的问题管起来！ / 234

第十八章 压在男人身上的三座大山 / 236

第十九章 “我肾虚了”！然后就到药店买补肾药吃去了 / 241

第二十章 破解“男题”还要靠东方智慧 / 245

中国男人的“种子”危机

来到宁夏，杨文彩给我买了一本张贤亮写的书——《一亿六》。以精子数量命名的人物，恐怕在古今中外还是第一次。

张贤亮出生于南京，但在西夏这片古老的土地上，生活了大半辈子，他的悲欢荣辱起落，全都演绎在这片土地上，所以该书的结尾中，“一亿六”把“二百五”带到宁夏，在一片茂盛的向日葵地里，给“二百五”成功而雄壮地，撒下了他伟大的“人种”。

别看张贤亮七十多了，写出的文字，仍然是“激情燃烧的岁月”。

他以国人男性精子衰弱为命题，说出了金融危机不可怕，而人种的衰弱，倒是让“中华民族到了最危险的时候”。我这个生殖医学的中医专家，虽然接触、救治了许许多多精、弱精人群，但没有能发出这样的吼声。张贤亮从“一亿六”身上展开了精子争夺战，引发了种种社会画面，发人深思。书中通过讲述陆姐、珊珊、二百五几位姿色秀丽女性的故事，展现了性与爱，讲述她们为何沦落风尘，在与男人的摸爬滚打中，历经辛酸而自拔，竟能出于污泥而亭亭玉立。色情场中的众生相，世俗，人欲绘形绘色，让你看到社会真实的另外一面，而这些，似乎又是社会进程中不可逾越的。

第一章

你的精子哪儿去了？

网上一则“旧闻”：十年前，曾发生一场“名人精子库”风波，某机构集合“知识型、明星型、企业型”三个领域的精英志愿者，公益捐献出他们的精子。然而全国200多名“各界精英”中，大部分人的精子没能经受住精液“冷打击”（低温冷藏）这一关。所以，国内很多精子库把目光投向大学生，视他们为最理想的捐献对象。因为这个年龄段是男人一生中身体状况最佳的阶段，但遗憾的是，他们中也有相当一部分人的精液质量达不到要求——不但精子数量少，而且精子活力不够。有一家精子库，招来了100多个大学生，最后合格的只有十几个……这一现实结果，引起许多科学家的质疑，于是，更大规模的对于男性生育能力的调查在全世界范围内展开，然后，不同国家的不同数据都在证实一件事——出生年份越靠后的男性，精子数量越低。这些数字，像是一部描写未来的纪录片，更像是一则预言。它们凸显出一个巨大的问题：现代化程度越高的地区，精子质量下降速度越快。

我们的男人遭遇了什么？

在王琦教授男科诊室外，一对年轻夫妻坐在候诊厅角落的长椅上，女人说：这次再不行就离了吧。

男人沉默地低着头，摆弄着手里的帽子，什么也没说。

女人叹了口气：你妈又不同意做试管，又怪我把你弄成这个样子，我实在没办法了……

女人哽咽着，不时抬起手抹一下眼角。

终于轮到两个人的号了，他们一齐坐在王琦教授的诊桌前，男人依旧沉默，依旧低着头，女人用手肘碰了丈夫一下，轻声地问：大夫，我丈夫为什么没有精子？

相似的问话，在五个小时的门诊中被不断重复：“为什么检查说我没有精子了？”、“精子畸形是什么意思？是不是就不能生孩子了？”、“我丈夫精子死亡率高是怎么回事儿？”……

家人眼里坚强、高大的男人们，低垂着头，偃在诊室椅子和墙角处，或坐、或站，一双担负家计的大手，紧紧地攥着，不安地搓揉，像在等候一场审判。

被赋予传宗接代如此重任的男性，为什么失去了最重要的“种子”？

王琦教授：

对普通人来说，结婚、生孩子是天经地义的事情，男人有精子，女人有卵子再正常不过。所以，当一对夫妻，结婚很多年还没有孩子，到医院一检查，发现丈夫的精子数量很少，甚至没有，根本不可能使妻子受孕的时候，很多人就很迷茫，甚至感觉诧异，千百年来顺理成章的事情，轮到自己了怎么会这样难？

其实，不单单是我们国家的男性面临生育危机，男性精子数量下降已经成为了全球趋势。1992年，丹麦学者对20多个国家，15000多名男性进行调查，发现男性精子数量只剩下50年前的一半……1940年，成年男性每毫升精液中，平均含有一亿三千万精子；到了1990年，平均每人只剩下六千六百万精子，少了一半儿，并且，每年还在以2.1%的速度递减。

我们国家也曾在 1981 年~1996 年间，公开发表了来源于北京、上海、天津等 39 个市县，共计 11726 人的精子分析数据，研究后发现，中国男性的精子数量，也以每年 1% 的速度在下降。

连种子都没了，怎么可能“种”出孩子？

从这个角度推演开来，我们发现了更大的问题：我国的人口质量，在全世界 224 个国家和地区中，排第 110 名，可以说是岌岌可危。种子出了问题，我们的未来在哪里？有人称中国为出生缺陷的“珠穆朗玛峰”，山西则是“峰顶”。2007 年，根据国家人口与计划生育委员会的官方消息，每隔 30 秒，中国就有一个缺陷儿降生。目前，现代医学还没有找到畸形儿发生的明确原因。也很少有人去考虑，作为生育“合作者”的父亲，他们的精子畸形也许是畸形儿发生的重要原因之一。

应该说，每个人都珍爱自己的健康，甚至因此而促生了许多健康产业，但是，对于男人来说，健康并不只是拥有坚强的体魄，精子不健康，不单纯是精子的问题，我们老说“落叶知秋”，“细节决定成败”，在某种意义上，精子的衰竭也说明这个男人的身体不健康。当然更没有办法繁衍出健康的下一代，甚至有“绝后”的危机。

1. 好男人要有亿万“精”兵

除了正在衰竭的生育能力，我们还不得不面对另外一个现实：人类智慧也正在衰竭——越来越多的脑残、智障、畸形孩子陆续降临这个世界。有数据统计，我国每年出生的心肌性残疾新生儿是 80 万~120 万；每年出生的智障孩子是 20 万~30 万。

而这一切是否和畸形精子有关联呢？

那么，这些畸形的精子都是怎样诞生的呢？

在男性的身体里，有这样一个奇异的世界，那里生机勃勃，战事不断；那里生活着数以亿计的生命个体，它们长着尖头、长尾巴，尖头上还戴着坚硬的“钢盔”，时刻为“战争”的到来做好准备；它们在男性一个叫做“睾丸”的器官中诞生、成长，并在狭窄的空间里挤挤挨挨、跌跌撞撞，只为等待一个千载难逢的机会，“转世”成为人类……

这些生命个体，被称作“精子”，是生命的“太初”、起源。也正是精子恒久的活力，使人类和地球上的动物、植物得以传承与繁衍，世界变得生机盎然。

可是如今，在男性身体里，那个我们看不到的世界中，精子们，却正面临着沉默的衰败与死亡。

曾经有人大胆预言，几十年后，人类很可能出现“无精危机”。

王琦教授：

我常常跟年轻的小姑娘们说，你们作为女孩子很幸运，握有很大的选择权，追求你们的男孩子们，就太不容易了，你们得对他们好一点儿。

应该说大多数人，对精子的数量没有一个确切的概念，甚至并不关心。一个“好”男人应该拥有多少精子呢？而精子数量的多少，对于男性而言，又意味着什么呢？对健康或者生活会产生什么影响呢？

朋友送给我一本书，《一亿六》，书名乍看让人有点儿费解，书中描写了什么呢？围绕一个拥有一亿六千万精子的男人（注：每毫升精液，下文所谈的精子数量都特指每毫升精液中含量，男性每次射精约8毫升），所展开的“人种”争夺和保卫战。

遗憾的是，除了在张贤亮的小说里，我们不知道现实生活中还能不能找出一位男士，身体里能够拥有这么庞大的“军队”。

拥有1亿精子的男人，是比较标准的，他会拥有相当的健康水准和极强的生殖能力，像小说里的“一亿六”，可以说是天赋异禀。但是，目

前医学界，已经将正常男性的精子标准，最低限降到每毫升精液中有 4 千万只精子，4 千万只，听起来是一个很庞大的数字，却是个最低限，对于男人的生育能力而言，则相当于打擦边球，而少于 2 千万精子的男人，“生孩子”就要出问题。（编者注：世界卫生组织（WHO）第五版手册中已经将“精子密度”的下限再调低至 1500 万 / 毫升）

4	9	2
3	5	7
8	1	6

为什么男人不像女人一样，每次只要派出一颗精子就够了？反而需要拥有亿万雄兵？我国古老的《易经》中有“数”的学问，演绎出九宫图，横、竖、斜格子里的数字相加都是 15；达芬奇的名画《维特鲁威人》，精确计算出了人体的黄金比例；在我们的身体上还有很多数字，比如身高、体重、臂长等等，深入研究都能发现秘密……这些数字，是自然界的刻意安排，是奇妙而精准的。正如西方人文学者卢切萨卢塔蒂所说，能够从中发现“自然所一直精心隐藏的东西”。

在男人的亿万“精”兵中，又隐藏着什么样的信息？唯心地说，上天决定了某种生命体应该拥有什么，拥有多少。这些数字，就是它全部生存密码之所在。

记得有一篇文章，其中提到种子哲学，假设一棵苹果树上，有 100 个苹果，每个苹果中，又有 10 粒种子，那么一棵苹果树就有 1000 粒种子，这 1000 粒苹果种子，却不是每一粒都能成长为苹果树的。这是物竞天择的自然规律，它意味着一个新生命的诞生，既天经地义，又充满了艰苦

卓绝、风雨飘摇的小概率。

我们还可以反推一下，如果说还是刚才那个前提，每棵健康的苹果树，都长有 100 个左右的苹果，每粒苹果都有 10 粒左右的种子，如果违反了这样的规律，结的果子过少，或者大量苹果没办法成熟结子，一定意味着这棵果树出了问题，是不健康的。可能过不了多久，它就会慢慢枯萎，再也结不出果子了。

因此，假设男人就是果树，精子的衰败和消亡，从另一个侧面映射着，男性个体生命的早衰和多病。比如很多患有少精症的人，伴有腰酸、脱发、失眠等症状，却往往被视为无关紧要的亚健康。

而从体质遗传的角度来说，父亲的体质，将会成为儿子的体质基础，如果这个基础体质一代代偏向底下性发展，得不到及时的优化，精子数量也必然要会受到波及。

这一点，可以从世界卫生组织最新的研究结果得到证实：出生时间和精子数目之间存在明显的负相关关系。出生年份越迟，平均精子数目越少，畸形精子的比例明显上升。

有人说“中华民族到了最危险的时候”，绝对不是危言耸听。

2. 孩子总是最大的受害者

孕育新生命，这是一段天经地义般平常，却又充满神奇造化的生命旅程：一颗历经考验的精子，和一颗健康的卵子，在适当的时间相遇，结合，扎根在肥沃的子宫壁上，茁壮地长出脑袋，胳膊腿，顺利出生……这需要多少环节的精确对接？

而我们国家，因为新生儿缺陷率高，被称作出生缺陷的“珠穆朗玛峰”。畸形儿人数的增长，直接导致了弃婴数量的增加——弃婴中 95% 都是存

在出生缺陷的畸形儿。

很多脆弱的父母，看到孩子的第一眼，就崩溃了，他们不知道为什么在肚子里“活蹦乱跳”的宝宝，会长成这么奇怪的样子，他们接受不了自己生了“怪胎”。一方面是骨肉相连，一方面是父母对未来的恐慌。一些父母最终承受不住现实的残酷……一个个畸形孩子，被抛弃在厕所、垃圾箱、火车站等场所，奄奄一息。

王琦教授：

畸形儿比例增高，现代医学还找不到导致畸形的确切原因，也就没有直接的办法去预防。

目前仅有环境污染，以及孕妇的叶酸摄入不足被现代医学视为导致畸形儿发生的重要原因。也就是说，除去遗传因素，畸形儿的产生，几乎都被视为是母体内的问题。当然我们不排除这个因素，然而，我们是否也可以这样考虑，当男人的“种子”出了问题——精子质量下降、弱精、精子畸形……这样的“种子”所“播种”出来的后代，即使没有环境影响，能否成长为合格并且正常的“作物”？是否这才是问题的根本？

一个患者来信，和我讲述了他的故事。

“我38岁结婚生子，却生下了一个畸形的孩子。我工作在外国，每年都做健康检查，对于我来说，孩子想要就可以要，不可能在这方面出现问题。

那天，妻子经历了6个多小时的阵痛，终于将孩子生了下来，我却看到医生的手里，抱着一个四肢畸形的女婴，有一颗尖尖、很小的头，和像被放大镜放大的五官……我懵了，听着医生的宣判：孩子是畸形儿。不只肢体畸形，还有先天性心脏病。如今，孩子三个月了，仍然住在医院，仍然没有度过危险期。但是，

我对所有朋友说，孩子在出生的时候死亡了。我已经决定，就算孩子生存下来，也要把女儿带去国外，找一个安静的地方抚养她。

我跟妻子分析孩子畸形的因素，问保姆很多问题，但是保姆说做过两次产检都没有发现问题，后来怕检查做太多影响胎儿发育，就没再做过。

现在，我每到一个国家，都会托朋友找当地最权威的妇产科专家，咨询关于畸形儿的问题，但是却没有人能给我一个明确答案——遗传因素，环境因素，饮食因素……要考虑的因素实在太多了。一位朋友建议我找您，您能给我一个答案吗？”

我给他回了信，建议他检查一下精子的活力。反馈的结果是：他有40%的精子是畸形的。这个比例正常吗？这是我们大家都应该好好思考的问题吧。

遗憾的是，现代医学还没有发达到足以修复、矫正畸形孩子缺陷的水平，但是在孕儿前期，我们古老的中医学能够发现和避免畸形的精子。比方一株植物，成长之后，发现它是畸形的，除了要考虑土壤养分不足，以及来自于空气、水、肥料中的污染，是不是也要考虑一下：为什么在同样一块地里栽种的其他植物却都是正常的呢？有没有可能这株植物的种子就是不良的，它混迹在众多健康的种子当中，落土、生根、发芽？所以，有一点是我们力所能及的，可以阻止和逆转的，就是把握种子的优良性！即使不能够像印第安人一样往后考虑七代，至少我们可以为下一代多做一些考虑。

精子也是有身材的，正常的精子一个“头”、一条“尾巴”，但是很多男性的精子是怎么个畸形的？它长有两个“头”、两条“尾巴”。那就是说，在决定要孩子之前，不只要做正规的体检，不只要考虑有没有遗传病史，