

百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

男科病

调养与护理

陈武山 刘艳骄 编著



中国中医药出版社

男科病调养与护理

27



中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男科病调养与护理/陈武山等编著. —北京: 中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-987-X

I. 男… II. 陈… III. ①男性生殖器疾病-护理-问答②男性生殖器疾病-保健-问答 IV. R697.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11509 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-987-X/R·984

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

男科病调养与护理

编 著 陈武山 刘艳骄

中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书是《百病饮食心理运动调护丛书》之一，主要从临床护理和家庭护理的角度，以问答的形式阐述男科疾病的饮食、心理、运动调养和护理等方面的知识，体现系统、科学、规范、实用的特点，使人们能够遵循而用，真正做到未病先防，既病防变。

本书可供一般读者阅读。

目 录

一、男性生殖器官的解剖结构及功能

1. 男性生殖器官包括哪些内容，有哪些作用？ (1)
2. 男性性成熟的体表特征有哪些变化？ (2)
3. 如何自查、互查生殖器官的发育正常与否？ (3)
4. 男科疾病应到医院的哪些科室检查？ (4)

二、男科疾病的饮食调护

5. 饮食结构与性功能有何关系？ (5)
6. 哪些食物可增强性功能？ (6)
7. 哪些食物会影响性功能？ (7)
8. 阳痿患者有哪些饮食调护办法？ (8)
9. 高热量饮食可增强性功能吗？ (11)
10. 糖尿病病人阳痿如何饮食调养？ (12)
11. 血管性阳痿患者有哪些调护办法？ (13)
12. 肝病患者阳痿如何饮食调养？ (14)
13. 肾病患者的阳痿如何饮食调护？ (16)
14. 肾病患者的阳痿有何饮食禁忌？ (18)
15. 药源性阳痿有何调护办法？ (19)
16. 常吃哪些食物会引起早泄？ (20)
17. 早泄的饮食保健有哪些？ (21)
18. 生殖器炎症引起的早泄饮食调养有效吗？ (24)
19. 肾气不足型早泄常吃哪些饮食好？ (25)
20. 心脾两虚型早泄常吃哪些饮食好？ (26)
21. 阳强的发生与饮食有关吗？ (27)

22. 阳强患者平素宜选择哪些饮食?	(28)
23. 不射精患者有哪些饮食要求?	(28)
24. 肾精亏虚型不射精常吃哪些饮食好?	(31)
25. 遗精的饮食调养有哪些?	(31)
26. 生殖器炎症引起的遗精饮食调养有效吗?	(36)
27. 内分泌疾病所致的遗精如何饮食调养?	(37)
28. 老年人频繁遗精如何进行调养?	(38)
29. 性欲低下如何进行饮食调养?	(39)
30. 哪些饮食会影响精子的质量?	(40)
31. 哪些中草药会杀死精子?	(41)
32. 精子质量下降是吃得不好吗?	(42)
33. 精液不液化症应注意哪些饮食?	(44)
34. 精液量的多少与饮食结构有关吗?	(44)
35. 少精症如何选择饮食?	(45)
36. 精子活力低下如何选择饮食?	(45)
37. 精子畸形过多症应如何进行饮食调养?	(46)
38. 精子过多症是营养过剩吗?	(47)
39. 脓精症能够通过饮食康复吗?	(48)
40. 精液量过多症怎样选择饮食治疗?	(48)
41. 精液不凝固怎样选择饮食治疗?	(49)
42. 不育患者为什么要戒烟酒?	(50)
43. 壮阳的食物能增加精子的数量吗?	(53)
44. 能调养遗精、阳痿的汤饮有哪些?	(54)
45. 能调养遗精、阳痿的软食有哪些?	(55)
46. 能调养遗精、阳痿的硬食类有哪些?	(56)
47. 能调养遗精、阳痿的点心有哪些?	(57)
48. 能调养遗精、阳痿的菜肴有哪些?	(58)
49. 急性前列腺炎有何饮食调养办法?	(59)

50. 为什么说含锌量高的食品有利于前列腺炎的 康复?	(61)
51. 吃苹果可以治疗前列腺炎吗?	(62)
52. 能调养阴冷的饮食有哪些?	(63)
53. 能调养色欲伤的饮食有哪些?	(64)
54. 能调养性欲亢进的饮食有哪些?	(64)
55. 前列腺肥大症如何进行饮食调养?	(65)
56. 前列腺肥大症不宜使用哪些药物?	(66)
57. 前列腺癌的发生与饮食有关吗?	(68)
58. 前列腺癌术后如何饮食调养?	(69)
59. 前列腺结石的形成与饮食有关吗?	(70)
60. 精囊炎(血精)患者有哪些饮食调护办法?	(72)
61. 性传播疾病可以通过饮食传染吗?	(74)
62. 性传播疾病能否饮食调护?	(75)
63. 性病患者有何饮食要求?	(76)
64. 淋病患者如何饮食调理?	(77)
65. 梅毒病有何饮食康复方法?	(77)
66. 艾滋病的饮食辅助疗法有哪些?	(78)
67. 尖锐湿疣的饮食辅助疗法有哪些?	(79)
68. 生殖器疱疹有何饮食疗法?	(80)
69. 生殖器疱疹有何饮食禁忌?	(81)
70. 患尿道炎后应怎样调整饮食?	(81)
71. 男性乳房增大与饮食有关吗?	(82)
72. 老年男性饮食应注意些什么?	(83)

三、男科疾病的心理调护

73. 哪些心理因素与阳痿有关?	(85)
74. 阳痿患者的康复有哪些心理、行为指导办法? ...	(87)
75. 精神性阳痿如何进行心理治疗?	(91)

76. 如何解决药源性阳痿的心理问题?	(94)
77. 神经性阳痿心理治疗有效吗?	(95)
78. 肾病患者阳痿最难康复吗?	(97)
79. 40岁以后出现阳痿如何调护?	(99)
80. 老年人患功能性阳痿如何调护?	(101)
81. 阳强发生与心理因素有关吗?	(102)
82. 为什么说心理因素是发生早泄的主要原因?	(103)
83. 早泄患者可进行怎样的心理疏导?	(106)
84. 为什么说精神因素引起的早泄应从“心” 调护?	(108)
85. 早泄就是“肾虚”吗?	(109)
86. 如何从心理上预防新婚早泄?	(111)
87. 对不射精患者如何进行性教育和指导?	(112)
88. 精神性不射精如何进行心理指导?	(114)
89. 夫妻感情不和会引起不射精吗?	(115)
90. 逆行射精与心理因素有关吗?	(116)
91. 遗精与心理因素有关吗?	(117)
92. 遗精的心理调护包括哪些内容?	(118)
93. 遗精与睡眠有何关系?	(119)
94. 如何解除因精神紧张引起的遗精?	(120)
95. 老年人频繁遗精与心理因素有关吗?	(120)
96. 射精疼痛是精神因素引起的吗?	(121)
97. 如何用心理方法治疗性厌恶?	(121)
98. 如何正确对待性厌变态者?	(125)
99. 丈夫性厌恶, 妻子怎么办?	(126)
100. 缩阳症是心理恐惧所致吗?	(127)
101. 缩阳症患者如何进行心理和饮食调护?	(132)
102. 性欲低下如何进行心理治疗?	(133)

103. 哪些心理因素会引起不育?	(137)
104. 性恐惧的心理调护如何进行?	(138)
105. 不合理的性生活会造成不育吗?	(139)
106. 丈夫不育, 妻子怎么办?	(140)
107. 精子是否越多越好, 中医药如何治疗精子过多 所致的不育症?	(141)
108. 隐睾症能生育吗? 怎样选择治疗方法?	(143)
109. 何为人工受精, 其适应症有哪些?	(145)
110. 不育症患者如何进行心理护理?	(146)
111. 阴茎癌术后的性问题如何解决?	(148)
112. 睾丸偏小是否就应该减少性生活?	(149)
113. 如何对待“阴茎短小”?	(151)
114. 何为精神紧张性前列腺炎?	(153)
115. 前列腺炎是不治之症吗?	(155)
116. 前列腺炎是性病的一种吗?	(155)
117. 前列腺炎只能发生在已婚的男性吗?	(157)
118. 只有老年人才会发生前列腺肥大症吗?	(157)
119. 前列腺增生症能预防吗?	(158)
120. 前列腺炎和前列腺肥大症在治疗期间应禁 欲吗?	(158)
121. 如何做好前列腺切除术前后的心理治疗 工作?	(159)
122. 前列腺疾病患者如何进行心理护理?	(160)
123. 性病会引起男性不育吗?	(161)
124. 尖锐湿疣的癌变机率有多少?	(162)
125. 生殖器疱疹如何护理?	(163)
126. 如何做好性病患者的思想工作?	(164)
127. 对艾滋病病人如何进行心理调护?	(165)

- 128. 怎样预防艾滋病的发生? (166)
- 129. 如何对性病综合征患者进行心理治疗? (167)
- 130. 如何指导性病患者心理康复? (169)
- 131. 男性结扎术后会影响性功能吗? (170)
- 132. 丈夫结扎后, 妻子还会怀孕吗? (172)
- 133. 男性结扎术后出现性功能障碍如何进行心理调护? (173)
- 134. 什么是男性乳房发育症? (175)
- 135. 男子梦交就是品德不好吗? (176)
- 136. 哪些生理病理因素易影响男性生殖功能? (176)
- 137. 如何平稳度过男性更年期? (177)
- 138. 生殖系统肿瘤患者如何进行心理护理? (178)

四、男科疾病的运动调护

- 139. 为什么说运动可以提高性功能? (180)
- 140. 阳痿患者应选择哪些运动项目? (181)
- 141. 运动保健能康复精神性阳痿吗? (182)
- 142. 运动对药源性阳痿有何作用? (184)
- 143. 糖尿病性阳痿可参加哪类运动? (185)
- 144. 肝病患者阳痿是否有必要运动? (186)
- 145. 肾病患者阳痿体育运动没效吗? (187)
- 146. 体育运动员为什么也患阳痿和性功能低下? ... (188)
- 147. 怎样的运动量对健身有好处? (189)
- 148. 为什么体育运动可预防阳强的发生? (190)
- 149. 早泄患者适宜哪些运动? (190)
- 150. 肥胖者早泄应如何进行体育锻炼? (191)
- 151. 为什么人疲劳以后会引起早泄? (192)
- 152. 运动对精神性早泄有作用吗? (192)
- 153. 运动对肾阴不足型早泄有何作用? (194)

154. 运动可以治愈不射精症吗?	(195)
155. 如何预防药物性不射精?	(196)
156. 运动对肾精亏虚型不射精有作用吗?	(197)
157. 参加体育锻炼后为什么会引起遗精?	(198)
158. 遗精可运动治愈吗?	(199)
159. 精神性遗精如何参加运动?	(200)
160. 老年频繁遗精宜参加哪些健身运动?	(201)
161. 为什么说性生活也是一项体育运动?	(201)
162. 运动能增加精子活力吗?	(202)
163. 精索静脉曲张如何配合运动疗法?	(203)
164. 体力越好精子质量就越好吗?	(203)
165. 体育运动能使前列腺炎康复吗?	(204)
166. 运动对前列腺肥大症的康复有何作用?	(205)
167. 运动会产生血精吗?	(207)
168. 男性更年期出现症状时,如何参加体育运动?	(207)
169. 男性结扎术后如何安排体育活动?	(208)
170. 运动可控制男性乳房增大吗?	(209)
171. 老年人的运动有哪些注意事项?	(210)
172. 为什么说男人做家务是一项良好的运动?	(211)
173. 如何选择运动的时间、场所及气候?	(213)
174. 如何做到能坚持体育锻炼?	(214)
175. 性病患者治愈后坚持体育锻炼有哪些好处? ...	(216)
176. 性生活后体乏能否运动恢复?	(217)

五、其他

177. 阳痿患者如何选择中成药?	(218)
178. 如何自查阴茎的勃起功能?	(221)
179. 阳痿患者如何做好家庭作业?	(223)

- 180. 阳痿患者还应掌握哪些性保健知识? (225)
- 181. 如何使用家庭按摩控制早泄? (229)
- 182. 如何选用防治早泄的保健用品? (231)
- 183. 甲状腺疾病所致阳痿如何调养? (232)
- 184. 男人有哪些“性秘密”? (234)
- 185. 男性有哪些保精的具体措施? (236)
- 186. 性感就是性欲吗? (238)
- 187. 怎样对待丈夫性功能“时好时坏”? (240)
- 188. 性生活应掌握哪些方式方法? (242)
- 189. 正常的性生活有何效应? (244)
- 190. 如何保持夫妻性生活的活力? (246)
- 191. “性后嬉”对性生活有何作用? (248)
- 192. 如何预防和调理新婚性生活带来的不便? (249)
- 193. 妻子孕期, 丈夫应如何对待性生活? (251)
- 194. 怎样防止社会心理因素引起的男性“性早
衰”? (252)
- 195. 如何正确对待男性更年期的性衰退? (254)
- 196. 肿瘤患者如何过性生活? (256)
- 197. 冠心病患者还能进行性生活吗? (258)
- 198. 吸烟对性功能到底有哪些影响? (260)
- 199. 如何询问男性不育症患者的病史? (261)
- 200. 男性不育症患者应做哪些身体检查? (262)
- 201. 男性不育症患者应做哪些实验室检查? (263)
- 202. 男性不育症患者应做哪些特殊检查? (264)
- 203. 怎样测量睾丸的体积? 其正常值是多少? (265)
- 204. 壮阳药物能增加精子的数量吗? (267)
- 205. 按摩睾丸能增加精子的数量吗? (268)
- 206. 怎样判断男性不育康复与否? (269)

207. “精子”怕什么?	(270)
208. 包皮过长对阴茎发育有影响吗?	(272)
209. 包皮过长切除的最佳时机在何时?	(273)
210. 阴茎短小是否有药可治?	(274)
211. 前列腺肥大的简易外治法有哪些?	(275)
212. 肥胖者如何进行性保健?	(277)
213. 外表壮实者性功能一定强吗?	(278)
214. 性能力有地区差别吗?	(279)
215. 性幻想是病态吗?	(281)
216. 功能性阳痿如何进行针灸保健?	(283)
217. 点穴按摩可治疗不射精症吗?	(284)
218. 到目前为止艾滋病有哪些治疗办法?	(285)
219. 男性绝育术后如何调护?	(287)
220. 如何指导肺结核病人的性生活?	(288)
221. 男性疾病用药应注意哪些问题?	(290)
222. 如何选择康复阳痿的保健品?	(291)
223. 蚂蚁能改善性功能吗?	(293)
224. 如何综合运用饮食、心理、运动调理男科 疾病?	(294)
225. 睾丸外伤如何调护?	(296)
226. 男性不育患者如何求医问药?	(297)
227. 特殊职业引起的不育应注意什么?	(298)
228. 怎样对男性常见病进行宣教?	(300)