

树立战胜疾病的信心 更好的走向康复

养护

# 前列腺

YANGHU QIANLIEXIAN

杨 玺 编著

少烟多茶 ○

少酒多水 ○

少糖多果 ○

少肉多菜 ○

少盐多醋 ○

少怒多笑 ○

少药多练 ○

少车多步 ○



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 养护前列腺

YANGHU QIANLIEXIAN

杨 玺 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

养护前列腺 / 杨玺编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.12  
ISBN 978-7-5091-7179-0

I. ①养… II. ①杨… III. ①前列腺疾病—防治  
IV. ①R697

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第271423号

---

策划编辑: 曾小珍 文字编辑: 李海艳 卢紫晔 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: ( 010 ) 51927290; ( 010 ) 51927283

邮购电话: ( 010 ) 51927252

策划编辑电话: ( 010 ) 51927300—8163

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.25 字数: 158千字

版、印次: 2013年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 21.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

本书以科普读物的形式向读者详尽地阐述了前列腺的一般常识，影响前列腺健康的种种因素，前列腺的养护方法等内容。本书内容新颖、系统、详细、实用，适合广大群众，尤其是前列腺患者阅读，对于临床医生也具有一定的参考价值。



## 前 言

前列腺是一个位于膀胱下方、包绕在尿道周围的腺体，正常如栗子大小，为男士所特有。前列腺就像一枚“花朵”，深藏于人体盆腔这个温室中。类似于乳腺可能会给女性带来烦恼一样，前列腺则是男士的“多事之地”。前列腺承担着重要的生理使命：第一大功劳是分泌一种称为前列腺液的液体，成为精液的“主力军”（占精液总量的60%）；第二大功劳是发挥“卫兵”的作用，保护膀胱、尿道免受各种病原微生物的侵袭，主要得益于所分泌的前前列腺液中含有的大量锌元素，这种元素具有很强的杀菌功力；第三大功劳是适度刺激它可引起性兴奋，为男士助“性”。

在青少年时期，前列腺除了“吃”就是“睡”，睾丸合成的雄激素源源不断地供给前列腺，使前列腺逐年长大；成年后，前列腺的工作显得繁忙起来，昼夜不停地产生前列腺液，以保障精子源源不断地输送，这个时期对于前列腺来说是一个“多事之秋”。

前列腺疾病大抵分为前列腺炎、前列腺增生和前列腺癌，此外，还有前列腺结石、前列腺结核等。其中以前列腺炎发病率最高，前列腺增生次之，前列腺癌居末位。



前列腺的养护可以概括为“八多八少”：少烟多茶，少酒多水，少糖多果，少肉多菜，少盐多醋，少怒多笑，少药多练，少车多步。只要我们注意前列腺的日常养护，并做到定期体检，前列腺就会舒舒服服，不出问题，或晚出问题、少出问题。由此可见，前列腺疾病是可防可治的。

随着我国实现小康社会步伐的加快，人们越来越关注健康，越来越关注生活质量和生命质量。为了能满足广大读者对预防、保健知识的需求，笔者精心编著了这本《养护前列腺》，希望它能够成为广大群众，尤其是男士朋友和前列腺疾病患者的益友。

本书的内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而，由于笔者水平所限，书中不足之处，敬请读者不吝指正。

杨 奎

2013年2月

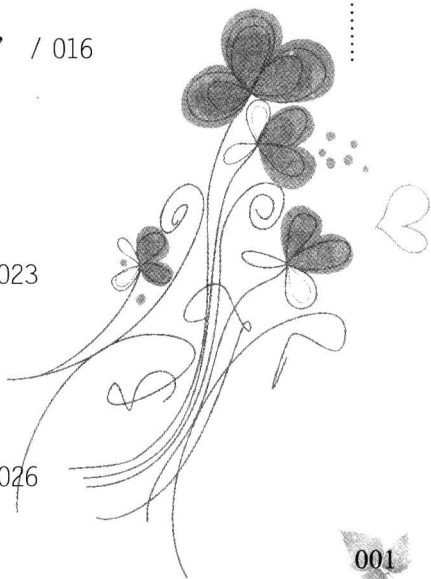
# 目 录

## 一、前列腺的一般常识 / 001

- 前列腺的位置在哪里 / 001
- 前列腺是人体最小的器官之一 / 001
- 前列腺的构成及组织形态 / 002
- 前列腺与膀胱、尿道和精阜的关系 / 002
- 前列腺的生理功能 / 004
- 前列腺与性功能的主要关系 / 005
- 前列腺与男士生殖活动的关系 / 008
- 前列腺液中的重要成分 / 010
- 前列腺液与精子活动的关系 / 011
- 前列腺液和精液的区别 / 012
- 前列腺有话要说 / 013
- 前列腺是养在温室里的“花朵” / 016
- 前列腺一生的变化 / 017
- 风雨一生的前列腺 / 019
- 前列腺有“四怪” / 022

## 二、影响前列腺健康的种种因素 / 023

- 前列腺有“十怕” / 023
- 前列腺的三道“硬伤” / 025
- 前列腺易受凉 / 026
- 久坐要当心前列腺“出轨” / 026



- 贪杯可伤前列腺 / 027
- 前列腺怕憋尿 / 029
- 男士常便秘对前列腺不利 / 030

### 三、前列腺的养护方法 / 031

#### (一) 前列腺养护的原则 / 031

- 维护前列腺健康应从小习惯开始 / 031
- 前列腺的护腺原则 / 032
- 养护前列腺，做好“护花使者” / 035
- 呵护你的前列腺 / 042
- 制伏碍于前列腺健康的主要罪魁祸首 / 050

#### (二) 饮食养护前列腺 / 052

- 能保养前列腺的食物 / 052
- 有利于前列腺保养的食物 / 054
- 可以养护前列腺的营养物质 / 056
- 蔬果为前列腺护航 / 059
- 有益于前列腺的营养素 / 060
- 男士多喝水对前列腺有益 / 060
- 男士喝啤酒危害前列腺 / 062
- 千万别让前列腺“喝醉” / 063

#### (三) 运动养护前列腺 / 063

- 保护前列腺日常锻炼不可少 / 063
- 温和运动有益于前列腺 / 064
- 散步对前列腺的保健作用 / 066
- 前列腺保健操 / 067



#### (四) 性爱养护前列腺 / 067

性生活是一种前列腺“保养品” / 067

性生活过多对前列腺有影响吗 / 068

没有性生活的前列腺患者易加重充血 / 069

中老年人保持规律性爱可防治前列腺疾病 / 070

#### (五) 按年龄养护前列腺 / 071

男士一生严防“阀门”造堵 / 071

青春期男士前列腺的保养 / 074

中年男士前列腺的保养 / 075

中老年男士前列腺的保养 / 076

老年男士前列腺的保养 / 078

#### (六) 按季节养护前列腺 / 079

春季养护前列腺 / 079

秋季养护前列腺 / 082

冬季养护前列腺 / 083

#### (七) 养护前列腺的其他方法 / 086

适度自慰可放松前列腺 / 086

保护前列腺，坐姿有讲究 / 087

正确坐姿可保护前列腺 / 087

男士最好坐得硬一点 / 088

保护前列腺，躺着最好 / 089

常缩肛有助于前列腺排毒 / 090

蹲着撒尿可保护前列腺 / 090

前列腺的按摩方法 / 091

前列腺的保健按摩 / 093

如何按摩前列腺才最有效果 / 094

前列腺按摩能否自己来 / 095

不适合做前列腺按摩的人 / 095

按会阴护前列腺 / 096

#### 四、前列腺疾病的一般常识 / 097

常见的前列腺疾病 / 097

成年是前列腺的多事之秋 / 099

前列腺不堪重负就会频频“罢工” / 100

前列腺会自然长大 / 101

前列腺疾病越来越多 / 101

前列腺疾病的流行病学 / 102

易患前列腺疾病的高危人群 / 103

易导致前列腺疾病的不良习惯 / 104

导致前列腺疾病的“八个原因” / 105

搅乱生物钟容易患前列腺疾病 / 107

骑车久易患前列腺疾病 / 108

女士也有前列腺疾病的相似症状 / 108

前列腺疾病的信号 / 110

老年人前列腺疾病的表现 / 110

何时要进行前列腺检查 / 112

前列腺的检查方法 / 113

前列腺的超声检查 / 114

前列腺液检查的注意事项 / 115

如何看前列腺液检查单 / 116

- 前列腺疾病的诊断标准 / 117
- 前列腺疾病的自我诊断 / 119
- 威胁前列腺健康的两大敌人 / 120
- 前列腺疾病的危害 / 120

## 五、前列腺疾病的预防保健 / 123

- 三道防火墙守护前列腺健康 / 123
  - “三级预防”战胜前列腺疾病 / 125
  - “四舍五入法”狙击前列腺疾病 / 129
- 预防前列腺疾病的注意事项 / 130
- 开车族要预防前列腺疾病 / 132
- 正确的排尿姿势有助于减少前列腺疾病 / 132
- 有益于预防前列腺疾病的谷、豆类食品 / 134
- 有益于预防前列腺疾病的蔬菜 / 134
- 有益于预防前列腺疾病的果品 / 136
- 有益于预防前列腺疾病的甲壳及软体动物 / 137
- 适当运动可护腺 / 137
- 前列腺疾病患者运动后的“七不宜” / 138
- 预防前列腺疾病需适度性爱 / 139
- 冬季预防前列腺疾病的四大注意事项 / 140
- 前列腺疾病患者更要防便秘 / 142
- 前列腺疾病的治疗原则 / 143
- 前列腺疾病的治疗方法 / 144
- 治疗前列腺疾病要避开的“四大陷阱” / 145
- 夏季前列腺疾病不可擅自停药 / 146

- 前列腺疾病要多重护理 / 147
- 前列腺疾病保健要五“戒” / 148
- 前列腺疾病要多喝水 / 151

## 六、前列腺炎的预防保健 / 153

### (一) 前列腺炎的基本常识 / 153

- 什么是前列腺炎 / 153
- 前列腺炎的原因 / 154
- 久坐易诱发前列腺炎 / 155
- 前列腺炎的早期特征和表现 / 155
- 前列腺炎的五个“求救信号” / 156
- 急性前列腺炎和慢性前列腺炎的区别 / 157
- 前列腺炎会传染给女方吗 / 158
- 急性前列腺炎容易引起的并发症 / 158
- 前列腺炎后果为“不能承受之重” / 159
- 正确对待前列腺炎 / 160

### (二) 前列腺炎的养护与防治 / 161

- 保养前列腺 / 161
- 预防前列腺炎的方法 / 164
- 预防慢性前列腺炎的关键措施 / 168
- 保卫前列腺，请远离烟酒及辛辣食品 / 168
- 把前列腺炎“吃”回去 / 169
- 慢性前列腺炎的饮食调养“三大举措” / 171
- 运动对前列腺炎的好处 / 172
- 做操有助于治疗慢性前列腺炎 / 172

- 前列腺炎须重视心理治疗 / 174
- 前列腺炎患者应适当禁欲 / 175
- 性爱适当可养护前列腺 / 176
- 呵护前列腺切记“六戒” / 178
- 前列腺按摩不可以随便做 / 181
- 前列腺炎的治疗原则 / 182
- 前列腺炎治疗的“三要点” / 183
- 前列腺炎患者应三分治七分养 / 184
- 急性前列腺炎治疗须及时 / 185
- 慢性前列腺炎的药物治疗 / 186
- 慢性前列腺炎的自我保健 / 190
- 要阻止前列腺炎反复发作 / 192
- 前列腺炎治疗中的误区 / 193
- 前列腺炎治疗用药误区 / 194

## 七、前列腺增生的预防保健 / 197

### (一) 前列腺增生的基本常识 / 197

- “一物”当关，“万尿”难排 / 197
- 男士前列腺，岁数大了就增生 / 198
- 前列腺增生的原因 / 199
- 憋尿会憋出前列腺增生吗 / 199
- 前列腺增生的“七宗罪” / 199
- 前列腺增生的临床表现 / 200
- 前列腺增大或肥大不等于前列腺增生 / 202
- 让前列腺增生“现形”的五招 / 203

前列腺增生的诊断 / 204

前列腺增生的自测 / 206

前列腺增生的分级 / 207

前列腺增生的危害 / 208

### (二) 前列腺增生的养护与防治 / 209

前列腺增生的三级预防 / 209

良好生活习惯防止前列腺增生 / 210

前列腺增生要早预防 / 213

预防前列腺增生应从青壮年时开始注意 / 216

40岁后更应重视预防前列腺增生 / 217

食疗可使你远离前列腺增生 / 218

侧坐放松前列腺 / 219

前列腺增生并发症的预防 / 220

前列腺增生的饮食要点 / 220

前列腺增生的食疗方法 / 221

前列腺增生患者试试全身抖动 / 222

前列腺增生患者晨起走走再小便 / 222

前列腺增生患者要坐好 / 224

前列腺增生患者应侧着坐 / 224

会阴部温热水洗浴缓解前列腺增生 / 225

药物和手术是让前列腺“瘦身”的两大法宝 / 226

前列腺增生的“放松”治疗 / 228

5 $\alpha$ -还原酶抑制药可缩小前列腺 / 229

前列腺增生“减肥”用药有讲究 / 230

- 前列腺增生患者的用药注意事项 / 231
- 前列腺增生慎用感冒药 / 232
- 前列腺增生须远离雄激素 / 232
- 前列腺增生的用药误区 / 233
- 前列腺增生的其他治疗方法 / 236
- 前列腺支架治疗前列腺增生 / 237
- 前列腺增生的小验方 / 239

## 八、前列腺癌的预防保健 / 241

### (一) 前列腺癌的基本常识 / 241

- 什么是前列腺癌 / 241
- 前列腺癌的发病因素 / 242
- 谁易患前列腺癌 / 242
- 前列腺癌症状 / 243
- 前列腺癌早期很难发现 / 244
- 前列腺癌早期的检查方法 / 244
- 前列腺癌的鉴别诊断 / 246

### (二) 前列腺癌的养护与防治 / 247

- 预防前列腺癌的“七个方面” / 247
- 预防前列腺癌的饮食技巧 / 251
- 预防前列腺癌的食物 / 253
- 维生素预防前列腺癌 / 254
- 防治前列腺疾病从饮食疗法入手 / 255
- 硼是呵护前列腺最需要的“补药” / 257
- 锻炼可预防前列腺癌 / 258

- 游泳可防前列腺癌 / 258
- 防守抵御——防治前列腺癌 / 259
- 主动出击——防治前列腺癌 / 262
- 前列腺癌的治疗方法 / 264
- 早期治疗前列腺癌预后好 / 265

## 九、前列腺结核和结石的预防保健 / 267

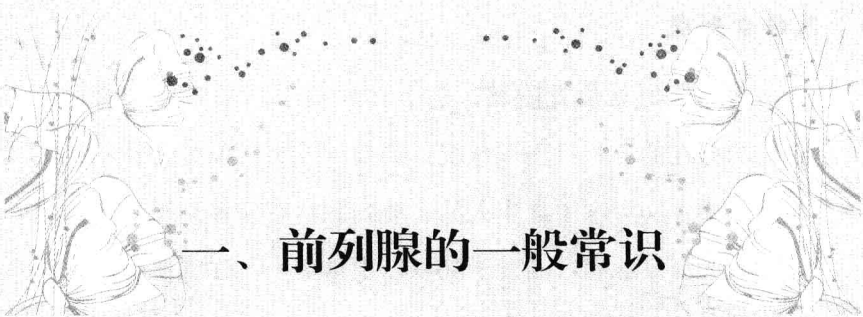
### (一) 前列腺结核的预防保健 / 267

- 什么是前列腺结核 / 267
- 前列腺结核的病因 / 267
- 前列腺结核的临床表现 / 268
- 前列腺结核的诊断与鉴别诊断 / 269
- 前列腺结核对男士生育的影响 / 270
- 前列腺结核的治疗原则 / 271

### (二) 前列腺结石的预防保健 / 272

- 什么是前列腺结石 / 272
- 前列腺结石的“三大主因” / 273
- 前列腺结石早期症状及诊断 / 274
- 正确认识前列腺结石 / 274
- 前列腺结石的危害 / 276
- 前列腺结石的预防 / 276
- 前列腺结石需要手术吗 / 277





## 一、前列腺的一般常识

### 前列腺的位置在哪里

前列腺位于盆腔底部，其上方是膀胱，下方是尿道，前方是耻骨，后方是直肠，医生在直肠指诊时，向前可以触摸到前列腺。前列腺的左右，由许多韧带和筋膜固定，从而决定了它位置隐蔽的特点。

前列腺位于膀胱颈的下方，包绕着膀胱口与尿道结合部位，尿道部分被称为尿道前列腺部。可以这样说，前列腺扼守着尿道上口，前列腺若发生病变排尿首先受影响的道理就在于此。

### 前列腺是人体最小的器官之一

前列腺的体积较小，可以说是人体最小的器官之一，重约20克。前列腺外形如同一个倒放的栗子，医学书中常称其为圆锥体，似乎不如栗子更形象。它的底部横径4厘米，纵径3厘米，前后径2厘米。