

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

男科病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

.....
健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的
.....

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

男科病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

NANKING

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男科病如何用药与食物疗法 / 康成编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7700-7

I. ①男… II. ①康… III. ①男性生殖器疾病-用药
法②男性生殖器疾病-食物疗法 IV. ①R697.05②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225862 号

男科病如何用药与食物疗法

NANKEBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 闫海波

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7700-7/R · 2210

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

了解男性的生理结构 1

男性生殖系统是由哪几部分构成的 / 1

阴阜有什么生理作用 / 1

阴茎的生理作用 / 2

阴囊的生理作用 / 2

睾丸的生理作用 / 3

附睾的生理作用 / 3

输精管和精索有什么生理作用 / 4

前列腺的生理作用 / 4

精囊腺有哪些生理作用 / 4

什么是尿道球腺 / 5

认识各类男科疾病 6

男科有哪些特殊疾病 / 6

哪些生活习惯易导致男科病的发生 / 7

从事哪些职业的男性易患男科病 / 7
为什么中年男性易患男科病 / 9
男科病的病因 / 9
如何判断自己是否患有男科病 / 9
哪些男科病属于先天畸形 / 10
造成生殖器损伤的原因 / 10
生殖系统感染造成的原因 / 10
男性神经异常是怎么回事 / 11
什么是内分泌失调 / 11
为什么说治疗男科病心理调节最重要 / 12
男科疾病患者为什么不可讳疾忌医 / 12
男性为什么应警惕精神抑郁 / 13
男性生殖系统常见肿瘤有哪些 / 14

男性性功能障碍 16

什么是男性性功能障碍 / 16
性功能障碍的发病原因 / 16
男性性功能障碍主要分哪些类型 / 17
什么是器质性与功能性障碍 / 17
什么是原发性与继发性障碍 / 18
什么是境遇性性功能障碍 / 18
男性应怎样来调节性心理疲劳 / 18
男性性功能障碍患者常存在哪六大心理误区 / 19
为什么长期性压抑易导致性功能障碍 / 20
性功能障碍患者可怎样进行自我宣泄 / 21
为什么婚外性生活会导致性功能障碍 / 21

为什么知足常乐能降低患性功能障碍的发生几率 / 22

性功能障碍的治疗原则是什么 / 23

男性性生活障碍 25

什么是阴茎勃起障碍 / 25

引起阴茎勃起障碍的原因 / 26

何谓阴茎异常勃起 / 26

阴茎异常勃起的症状 / 27

引起阴茎异常勃起的因素有哪些 / 27

治疗阴茎异常勃起通常有哪两种方法 / 27

什么是性欲障碍 / 28

性厌恶和性欲减退者的症状是怎样的 / 29

哪些疾病会造成性欲低下 / 29

导致性欲低下常见有哪些心理因素 / 30

何谓性交障碍 / 31

什么是射精障碍 / 32

引起射精障碍的原因 / 32

如何治疗不射精症 / 33

为什么强忍不射精易导致性功能障碍 / 33

男科病患者可怎样提高性欲 / 34

为什么性功能低下者不可滥用壮阳药 / 35

男性早泄症 36

何谓早泄 / 36

哪些原因会引起早泄 / 36
早泄患者常有哪些错误认识 / 37
早泄分哪几种类型 / 38
新婚发生早泄的原因 / 38
预防早泄可采用哪些办法 / 39
性生活中如何防止早泄的情况发生 / 40
怎样用冥想法延长做爱时间 / 41
怎样用"捏挤法"防止早泄 / 41
为什么早泄患者不宜重复过性生活 / 42
非器质性早泄患者应怎样过性生活 / 43
频繁的性生活为什么会致遗精 / 44
为什么夫妻同治有助于早泄的康复 / 44
治疗早泄通常可用哪三种疗法 / 46
治疗早泄的心理疗法 / 46

男性不育症 48

怎样才算是患男性不育症 / 48
男性不育症分几种类型 / 48
造成男性不育通常都有哪些原因 / 49
为什么不科学的性生活容易导致不育 / 50
男性不育患者应克服哪些心理误区 / 51
如何看精液常规检查报告单 / 52
治疗男性不育症可用哪些方法 / 52
如何用中成药治疗男性不育症 / 53

青少年人群中常见的男科病 54

青少年男科病有哪些 / 54

隐睾的症状 / 54

包茎和包皮过长的症状 / 55

鞘膜积液的症状 / 55

隐睾对身体健康有哪些危害 / 55

精索静脉曲张有哪些危害 / 56

如何治疗精索静脉曲张 / 56

何时是治疗隐睾的最佳时机 / 56

为什么包皮过长、包茎应手术治疗 / 57

男性性病 59

什么是性病 / 59

哪些疾病易被误诊为性病 / 59

男性性病的危害 / 60

什么是淋病 / 61

淋病的危害 / 61

何谓非淋菌性尿道炎 / 62

如何防治非淋菌性尿道炎 / 62

什么是梅毒 / 63

如何防治梅毒 / 63

何谓尖锐湿疣 / 64

尖锐湿疣的临床症状 / 65

如何防治尖锐湿疣 / 65

如何防治淋病 / 66
什么是软下疳 / 66
软下疳的治疗原则 / 67
药物治疗软下疳 / 67
何谓生殖器疱疹 / 67
生殖器疱疹有哪些临床表现 / 68
何谓艾滋病 / 69
患艾滋病会出现哪些症状 / 70
治疗艾滋病通常有哪些药物 / 70
夫妻间怎样预防艾滋病 / 71
为什么不可产生性病能自愈的心理 / 71

男性勃起功能障碍 73

什么是ED症 / 73
ED会造成哪些不良后果 / 73
哪些人易患ED / 74
哪些疾病可造成ED / 74
ED可能是哪些疾病的前兆 / 74
阳痿是怎样区分的 / 74
哪些药物可造成ED / 74
诊断阳痿通常分哪四个步骤 / 75
造成阳痿的器质性原因有哪些 / 76
老年人为什么易患器质性阳痿 / 77
性生活突然中断对ED患者有什么害处 / 78
生活中如何预防阳痿的发生 / 78
慢性疲劳为什么容易造成阳痿 / 78

如何通过心理疗法治疗ED / 79
ED患者就医时应注意哪些问题 / 80
如何用行为疗法治疗ED / 80
那些药物可治疗ED / 81
怎样防治因长期疲劳造成经常性的性生活失败 / 82
为什么老年人性生活有规律不易患阳痿 / 82
一时性阳痿患者应怎样过性生活 / 83
为什么吸烟容易导致阳痿 / 83
为什么酗酒会直接导致阳痿 / 84

男性前列腺疾病 86

前列腺疾病是怎样分类的 / 86
何谓前列腺炎 / 87
前列腺炎的发病原因 / 87
何谓前列腺增生症 / 88
前列腺增生的病因 / 89
患前列腺增生将出现哪些征兆 / 90
如何防治前列腺增生 / 90
何谓前列腺结石 / 91
前列腺结石是怎样形成的 / 92
什么是前列腺癌 / 92
治疗前列腺疾病的四项原则 / 93
如何诊疗儿童前列腺炎 / 93
为什么蹲着排尿有益于前列腺炎 / 94
为什么新婚性生活频繁容易患前列腺炎 / 95
为什么适度性生活可缓解前列腺炎 / 96

前列腺增生患者如何过性生活 / 97
为什么前列腺增生患者宜早晨做爱 / 97

男科病患者日常保健常识 98

男科病患者生活中应坚持的原则 / 98
常走模特步为什么能增强性功能 / 98
怎样洗澡能增强性功能 / 99
患ED者为什么适宜热水坐浴和热敷会阴 / 100
哪些良好生活习惯可以预防早泄 / 100
为什么热水坐浴有益于前列腺炎 / 101
为什么前列腺炎患者不宜久坐马桶 / 102
经常踮脚尖对前列腺炎患者有什么益处 / 102
前列腺炎患者如何选择座椅 / 103
前列腺炎患者为什么不宜长时间开车 / 103
前列腺炎患者为什么不可长时间骑自行车 / 104
前列腺炎患者经常熬夜有什么害处 / 105
前列腺增生患者日常生活有哪八怕 / 105
为什么吸烟、酗酒可使精子减少 / 106
营养不良为什么容易导致不育 / 107
为什么经常“跷二郎腿”容易导致不育 / 107
经常洗桑拿为什么能导致不育 / 108
男性不育症患者为什么日常不可穿紧身衣裤 / 109
为什么穿化纤内裤容易导致男性不育 / 109
男性不育症患者为什么要远离电磁辐射 / 110
为什么男性不育症患者应远离尾气、油烟 / 111
可乐饮料能否损害男性的生育能力 / 111

有损于男性生育能力的环境和生活习惯有哪些 / 112
频繁手淫易产生哪些危害 / 113

男科病患者日常健身运动 114

性欲低下者为什么应加强运动 / 114
哪八种运动有助于提高性能力 / 115
阳痿患者宜经常进行哪些体育锻炼 / 116
有益于增强性功能的气功怎样做 / 117
有增强性功能效果的夫妻床上运动操怎样做 / 118
哪些健身法有益于治疗早泄 / 119
有助于治疗早泄的捶按健身操怎样做 / 120
哪4种运动可提高性欲 / 121
前列腺患者为什么不宜剧烈运动 / 121
为什么慢跑对前列腺有好处 / 122
遗精过频者应常做哪些运动 / 122
有益前列腺患者的腰部健身法怎样做 / 123

男科病患者日常饮食调养 125

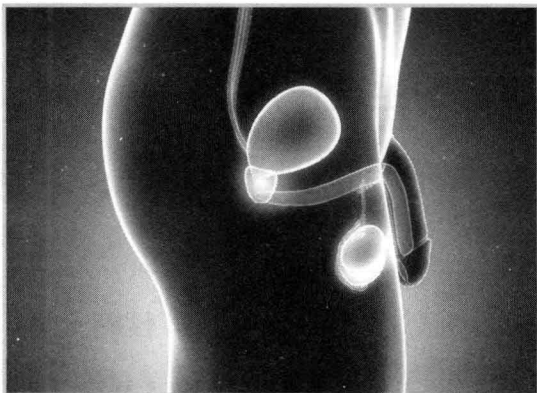
男性性功能障碍患者怎样通过饮食来调养 / 125
前列腺疾病患者饮食调养方案 / 141
男性不育症患者饮食调养方案 / 157
男性生殖器肿瘤患者饮食调养方案 / 173
青少年男性疾病患者饮食调养方案 / 191
男性性病患者饮食调养方案 / 205

了解男性的生理结构



男性生殖系统是由哪几部分构成的

男性生殖器官由内生殖系统和外生殖系统两部分构成。外生殖器有阴阜、阴茎、阴囊；内生殖器由生殖腺、管道和附属腺体构成。生殖腺为睾丸；管道包括附睾、输精管、射精管、尿道；附属性腺由精囊腺、前列腺、尿道球腺、尿道旁腺构成。



男性的生殖过程是在中枢神经系统、下丘脑、垂体、睾丸性腺轴等内分泌腺调节控制下,通过精子的产生、成熟、运输和获能等一系列生理活动来完成的。

阴阜有什么生理作用

阴阜为耻骨前方的皮肤及丰富的皮下脂肪组织。成年男性的阴

阜上长有阴毛,是男性第二性征标志之一。

阴茎的生理作用

阴茎为男性重要的生殖器官之一,内有尿道通过,故又是泌尿系统的器官之一。

阴茎由一条尿道海绵体和两条阴茎海绵体组成。尿道海绵体前端膨大形成阴茎头,其前端有尿道外口,后端膨大形成尿道球。阴茎海绵体为结缔组织和平滑肌形成的海绵状结构,其内部有许多互通的小腔隙与血管相通,阴茎的皮肤薄而软,包绕阴茎头的皮肤皱襞被称为包皮。

阴茎是具有勃起功能的重要器官,受副交感神经控制,神经的作用使阴茎动脉血管扩张,静脉管腔部分闭合,由于静脉回流受阻,引起阴茎海绵体和尿道海绵体的充血膨大而勃起。

阴囊的生理作用

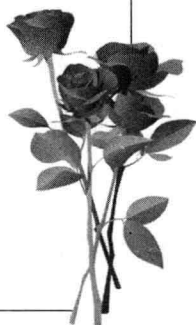
阴囊是皮肤和肉膜构成的口袋形结构,以肉膜形成的阴囊隔把

轻松一下

性病大全

某医学院病理科期末考试前,老师突然宣布考试题目就从某课堂上发的一批性病讲义里出,当时同学们没在意,此刻都慌了,就有了下面的对话——

“奇怪,明明记得我有艾滋的……怎么疱疹多一份?”“你有疱疹?给我!”一名同学在翻箱倒柜后,终于找到他支离破碎的讲义,于是兴奋地大叫:“我走运啦!我有淋病了。还有谁有艾滋呀?我所有的性病都全了,只缺艾滋……”



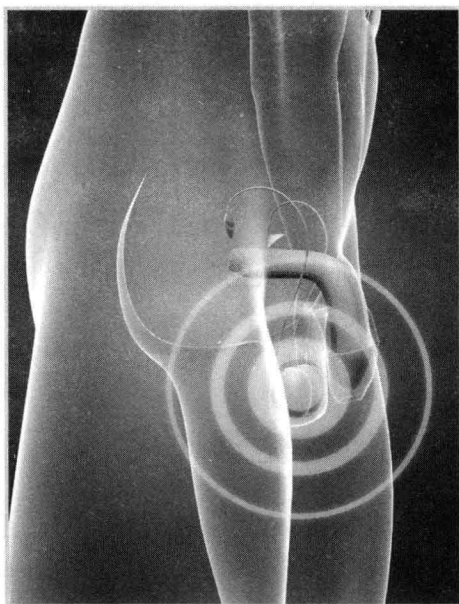


阴囊分成左右两个腔,每侧腔内装有睾丸、附睾和精索下段。这里是产生精子的地方。

睾丸的生理作用

睾丸是男子生殖系统的主要器官,具有产生精子和分泌雄性激素的功能。

睾丸藏于阴囊内,左右各一个,呈稍扁的椭圆形,可分为内外两面,前后两缘,上下两端。睾丸白膜将睾丸分成许多小叶,每个小叶内含有 2~3 个曲细精管。曲细精管壁含有不同发育阶段的雄性生殖细胞,其中成熟的生殖细胞就是精子。曲细精管之间的部分为睾丸间质,其中有许多间质细胞,能分泌雄性激素,对于男性生殖器官和男性的特征,如胡须、骨骼肌、喉结的发育和维持具有重要的作用。



附睾的生理作用

附睾附属睾丸后缘及上端,分头、体、尾 3 个部分。其功能是贮存精子。

输精管和精索有什么生理作用

输精管和精索是附睾管的延伸部位,长约 30 厘米,从附睾尾部起始,沿睾丸内侧上升,通过皮下环、腹股沟管、腹环进入腹腔,弯向内下方入小盆腔,再向内跨过输尿管的前上方,到膀胱底斜向内下,输精管在此变粗,膨大,名为输精管壶腹,末端又变细,并与精囊腺的排泄管合成射精管,贯穿前列腺实质,开口于尿道的前列腺部。根据输精管的行走特点可分为 3 个部分:输精管睾丸部、输精管精索部和输精管部。

精索是由输精管精索部、睾丸动脉、蔓状静脉丛以及神经、淋巴管组成的圆索状结构,表面包有精索被膜。精索是睾丸、附睾和输精管静脉血和淋巴液回流的必经之路,其主要功能是保证睾丸的生精功能及成熟精子的输送。

前列腺的生理作用

前列腺大小与栗子相似。尿道起端从中间穿过,腺体后面有一浅沟,将前列腺分为左右两侧。当腺体实质有炎症或肥大时,由于坚韧的纤维膜限制,炎症或肥大的腺体向外围扩张,因而常可压迫尿道,使尿液排泄不畅并产生疼痛。

精囊腺有哪些生理作用

精囊腺位于前列腺的上方,输精管壶腹的外侧,膀胱底与直肠之间,左右各一,为椭圆形的肌性囊。其末端排泄管与输精管汇合成射精管,在尿道前列腺部开口于尿道,开口处称为射精管孔。既有存储精子的功能,又具有分泌功能。精囊的分泌物可稀释精液,并对阴道



和子宫处的酸性物质起中和作用，维持精子在阴道与子宫内活动时的生命力。

什么是尿道球腺

尿道球腺是一对致密的球状黏液腺，位于尿道膜部两旁的肌束内，排泄管开口于尿道球部。

温馨提示



男人吃什么滋阴壮阳

中医认为，无论男女，在患病时机体都会出现一些阴阳失调的症状，一旦阳刚的男人患了阴虚症，就必须以滋阴为主。阴虚多指津液亏损，多表现为低热、手足心热、午后潮热、消瘦、盗汗、口燥咽干、尿短赤、舌质红、少苔、脉数无力等症状。

此外，阴虚还分为胃(脾)阴虚、肺阴虚、肝肾阴虚、心阴虚等，它们都会有各自不同的典型症状。比如胃阴虚就伴有口干、口渴、大便秘结、干呕等表现。日常生活中，男性如果上述反应比较轻，可以采取下面的方法来滋阴。

首先，可选择一些药膳。用百合 30 克、白木耳 10 克、白米 30 克，加水 200 毫升煮粥，睡前 1 小时吃，能镇静安神，缓解虚烦不眠、入睡困难等症状。还可将 50 克西洋参打成细粉，装在空心胶囊中口服，每粒装 0.5 克，1 日口服 2 次，每次服 1~2 粒，适合阴虚的老年人长期服用。

其次，一些中成药能起到滋阴作用，可在咨询医生后服用。如天王补心丹，有助缓解心悸失眠、神疲健忘、梦遗、大便秘结、口舌生疮等症状，但不能与大蒜、萝卜、酒等同服。六味地黄汤(丸)对常出现心烦失眠、手足心热、遗精、腰膝酸软、潮热盗汗表现的男性效果不错。

提醒，滋阴药大多甘寒，凡脾胃虚弱、痰湿内阻、大便稀薄者不宜服用。