

家庭中医系列丛书

男科常见病

NANKE CHANGJIANBING

中医自助手册

ZHONGYI ZIZHU SHOUC

主编 张亚强



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭中医系列丛书

男科常见病

中医自助手册

NANKE CHANGJIANBING ZHONGYI ZIZHU SHOUCHE

主 编 张亚强

编 者 (以姓氏笔画为序)

于慧兰	尹学来	卢建新	刘 兵
刘英山	刘海华	杨志强	杨俊锋
吴玉强	宋竖旗	张亚强	陈国宏
庞 然	高筱松	韩 兵	薄 海



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

男科常见病中医自助手册 / 张亚强主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.7
(家庭中医系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6667-3

I. ①男… II. ①张… III. ①男性生殖器疾病—中医治疗法—手册
IV. ①R277.57-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 133589 号

策划编辑: 刘立 文字编辑: 冯彩丽 责任审读: 周晓洲

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—8708

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 7.75 字数: 126 千字

版、印次: 2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 19.80 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

本书介绍了男科常见的 16 种疾病的中医治疗方法，特别是在辨证分型治疗的基础上对临床疗效明显的处方、单方验方进行了系统的归纳。所述中医特色疗法如艾灸法、足部按摩、刮痧、耳穴压豆法，配以对应的穴位图片，方便读者参照。本书所述方法简便、实用，患者在家中就可进行自助治疗，适合患有上述男科疾病的患者阅读参考，也是初中级医疗工作者进一步了解和治疗男科疾病的必备读物。

前言



近年来，男科疾病的发病率逐渐上升，在医院泌尿外科男科就诊的患者非常多，提出的相关问题也很多。由于这些疾病多为慢性，往往不可能在短时期内治愈，因此仅靠在医院短暂的医疗和咨询是远远不够的。而且，患者想要迫切了解的一些疾病的相关科普知识以及预防方法不可能在简短的门诊诊疗时间内一一予以解答。实际上，有些疾病除了在医生的指导下采取相关治疗方法外，患者还可以采取一些简便的方法在家中自助治疗，包括一些常用且安全的中医小处方、自我按摩、刮痧等方法，以及更为方便的饮食疗法等。这样，在医患双方的共同努力下，可缩短疗程，加快疾病的痊愈，减轻患者负担。鉴于有了这样的想法，我们组织本科室医生根据自己多年来的临床经验，并结合大量相关文献资料，编写了这本《男科常见病中医自助手册》。

本书对临床常见男科病的基本概念、主要临床表现、中医辨证分型治疗，包括中药小处方、常用中医穴位、灸法治疗、耳穴埋豆、刮痧等简便的中医治疗方法，以及饮食疗法和生活中的预防方法、需要注意的事项、日常调理方法等进行了比较详细的介绍。本书在内容表述上力求通俗易懂，使男性朋友可以通过本书的阅读对所患疾病有更多的了解和认识，这样可以减少心理负担和恐惧感，使患者自己可以参照所介绍的方法在家中自助治疗。

使用本书所提供的治疗方法一般来说是很安全的，但在开始使用前尽可能详细地阅读本书，并咨询相关医生后再使用更好，以便做到心中有数。饮食治疗相对来说更为适合并容易操作，希望患者朋友更多采用为宜。关于按摩方法，可参照所提供的方法试用。心理疏导也是治疗的方法之一，患者对疾病的认识增强了，也就对所患疾病不那么恐惧了，只要能够坦然面对，实际上对疾病的痊愈也能起到非常积极的治疗作用。书中也对一些患者非常关心的常见问题进行了解答，这对进一步了解病情，加快疾病痊愈将起到很好的作用。

本书在编写过程中参考了一些文献资料，在此对相关资料的作者表示衷心的感谢！本书凝集了本科室全体医生的心血，在此对所有参编的医生表示感谢！

中国中医科学院广安门医院泌尿外科 张亚强

2013 年 3 月于北京



目 录

第 1 章	前列腺炎·····	1
第 2 章	良性前列腺增生·····	10
第 3 章	前列腺癌·····	17
第 4 章	精囊炎·····	25
第 5 章	附睾炎·····	33
第 6 章	睾丸炎·····	38
第 7 章	不育症·····	44
第 8 章	阳痿·····	53
第 9 章	早泄·····	61
第 10 章	遗精·····	69
第 11 章	不射精症·····	75
第 12 章	阴茎异常勃起·····	82
第 13 章	阴茎硬结症·····	90
第 14 章	精索静脉曲张·····	95
第 15 章	睾丸鞘膜积液·····	102
第 16 章	男性更年期综合征·····	109

第1章 前列腺炎

前列腺炎是男性常见病，多发生于中青年。有报道，接近一半的男性在一生的某个阶段会受到前列腺炎的困扰。前列腺炎的发病机制尚不清楚，目前大多学者认为前列腺炎不是一个单独疾病，而是一类综合性疾病。

目前将前列腺炎分为四型。Ⅰ型：急性细菌性前列腺炎，由细菌感染引起，起病急、病情重。Ⅱ型：慢性细菌性前列腺炎，也是由细菌感染引起，病程超过3个月，病情反复。Ⅲ型：慢性非细菌性前列腺炎或称慢性盆底疼痛综合征，主要表现为反复骨盆区域疼痛或不适，细菌培养为阴性。此类型过去也称为前列腺痛。包括两个亚型，ⅢA：前列腺液检查白细胞计数增多。ⅢB：前列腺液检查白细胞计数正常。Ⅳ型：无症状性慢性前列腺炎，病人无自觉症状，往往在体检时才发现前列腺液中白细胞较多。

本病属中医学“精浊”“劳淋”“白淫”等范畴。

一、主要临床表现

1. 急性前列腺炎的临床症状 主要表现为全身症状，起病突然，有高热、寒战、排尿不畅，严重时可出现终末血尿及排尿困难。

2. 慢性前列腺炎的临床症状 症状表现呈多样化，且症状与炎症轻重不成正比。常见症状可有以下几点。

（1）尿路症状：可出现尿频、尿道灼痛、排尿等待、尿液混浊或大便后尿道口“滴白”。

（2）局部症状：后尿道、会阴和肛门部不适、重压或饱胀感。

（3）放射痛：由于炎症使得前列腺的腺体内部张力增大，刺激交感神经引起放射性疼痛，疼痛可放射到腰骶部、睾丸、阴囊、会阴、小腹等处。

（4）性功能紊乱：表现为性欲减退、勃起欠佳、早泄，青年未婚者多表现遗精等症状。

（5）其他：大约有50%的前列腺炎患者有焦虑、恐惧、悲观等过度紧张的



症状。伴有疼痛的前列腺炎病人常常过于夸大躯体的不适和疼痛，自觉症状往往大于实际病情，而心理因素又与年龄的大小有关，年轻患者精神负担明显重于较年长的患者，这种情况往往直接影响到药物治疗效果。

二、中医治疗

1. 辨证分型治疗

(1) 湿热下注型：主要表现为尿频、尿道有灼烧感，排尿终末或大便时偶有白浊，会阴、腰骶部、少腹部不适。舌苔黄腻。

治法：清热利湿。

方药：自拟方。金银花 15 克，连翘 10 克，车前草 30 克，栀子 10 克，白芍 20 克，甘草 10 克，滑石（包煎）30 克，竹叶 10 克，蒲公英 30 克，紫花地丁 15 克。水煎服，每日 1 剂，早晚分服。

(2) 气滞血瘀型：主要表现为病程较长，少腹、会阴、腰骶部坠胀疼痛，排尿不尽感，舌质暗。

治法：活血化瘀。

方药：前列腺汤加减。桃仁 10 克，红花 10 克，白芷 10 克，皂角刺 15 克，蒲公英 30 克，紫花地丁 15 克，川牛膝 10 克，篇蓄 10 克，瞿麦 10 克。

(3) 肾阴虚型：主要表现为排尿或大便时偶有白浊，尿道不适，腰膝酸软，手心、足心发热，失眠心烦，舌红少苔。

治法：滋阴补肾。

方药：六味地黄汤加减。知母 10 克，黄柏 10 克，生地黄 20 克，山茱萸 10 克，生薏苡仁 30 克，泽泻 10 克，山药 30 克，黄芪 15 克，白芍 20 克，甘草 10 克。

(4) 肾阳虚型：主要表现为小便频，浑身乏力，身体及四肢怕冷，舌淡苔白，脉细。

治法：补肾壮阳。

方药：自拟方。吴茱萸 3 克，肉桂 6 克，韭菜子 10 克，川牛膝 10 克，党参 10 克，麦冬 10 克，鱼腥草 30 克，皂角刺 15 克，紫花地丁 15 克。

(5) 脾虚湿盛型：主要表现为排尿淋漓不尽，腰膝酸痛，阳痿早泄，不思饮食。舌淡胖苔白，脉细。



治法：健脾利湿。

方药：自拟方。党参 15 克，炒白术 15 克，茯苓 15 克，薏苡仁 30 克，砂仁 6 克，泽泻 15 克，益母草 30 克，陈皮 10 克。

2. 单方验方

(1) 将水蛭研磨成粉，每日 2 次，每次 1 克，连服 2 个月。水蛭素在解除血瘀精道引起的前列腺炎病理改变和各种症状后，还能够促使前列腺管道充分地开通。

(2) 竹叶 15 克，白茅根 30 克，小蓟 30 克，车前草 30 克，每日 1 剂，水煎服。适用于尿灼热痛者。

(3) 三七粉 3 克，冲服，每日 2 次。适宜阴部刺痛者。

(4) 琥珀粉 1.5 克，冲服，每日 2 次。适宜尿道涩痛、灼热者。

(5) 野菊花栓，每次 1 粒，纳肛，每日 2 次。适用于表现为湿热下注伴有痔疮患者。

3. 灸法治疗 灸法治疗是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热的刺激来治疗疾病。家庭中可以用灸法来治疗慢性前列腺炎，灸法所用的艾绒是易燃物品，使用时要特别注意，在熄灭后要浸在水里确保没有火星。每次灸时宜以温和灸，避免烫伤，以皮肤发红即可。此法对于感觉障碍的病人不适宜。用灸穴位可取肾俞、命门、关元、中极、三阴交、气海、八髎穴（上髎、次髎、中髎、下髎），用于肾阳虚型慢性前列腺炎。见图 1-1 至 1-3。

4. 坐浴疗法 坐浴疗法实际上是物理疗法的一种，操作方便，是值得推广的家庭有效的治疗方法。具体操作为：将 40℃ 左右的水（手放入不感到烫）倒入盆内，约半盆即可，每次坐 20 分钟，每天 2 次。水温降低时再添加适量的热水，使水保持有效的温度。热水中还可加适量的芳香类或者活血类中药，如红花、苍术、广木香、白蔻仁等，若是湿热下注型前列腺炎还可以加入黄柏、大黄、白鲜皮等。若导入治疗前列腺栓剂后再坐浴，可促进药物的吸收，提高疗效。应当提出的是，对已确诊为因前列腺炎引起的不育者，不应采用坐浴法。这是因为产生精子时要求的生存条件较高，适合产生精子的温度是低于正常人体体温的，当阴囊内的温度因某种原因升高时，便可使精子的产生出现障碍，从而减少了受孕的可能性。

5. 足部按摩法

(1) 点按左右阴陵泉、三阴交、太溪穴位各 100 次左右，每次以酸胀为宜。



适用于肾阴虚型慢性前列腺炎。见图 1-3。

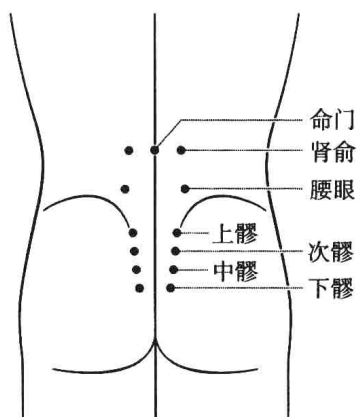


图 1-1 肾俞、命门、八髎穴

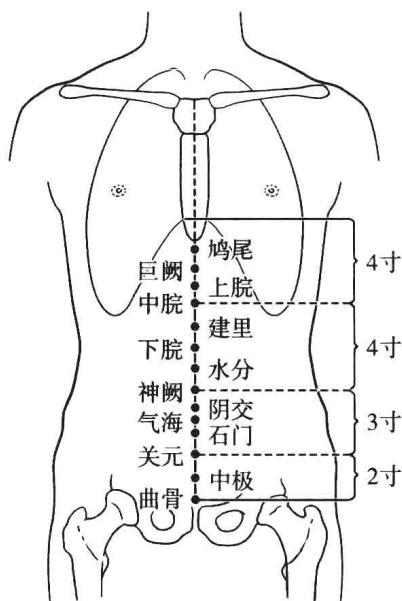


图 1-2 关元、中极、气海

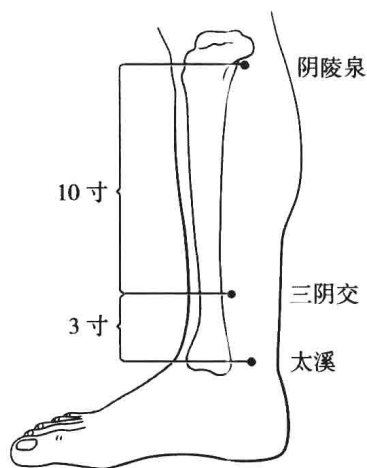


图 1-3 三阴交、阴陵泉、太溪

(2) 按揉双足底部的肾、肾上腺、胃、脾、生殖腺、膀胱反射区 100 次左右，按压输尿管反射区 100 次，肺部及垂体区 50 次，以酸胀微热为宜。适用于湿热下注型慢性前列腺炎。见图 1-4。



5

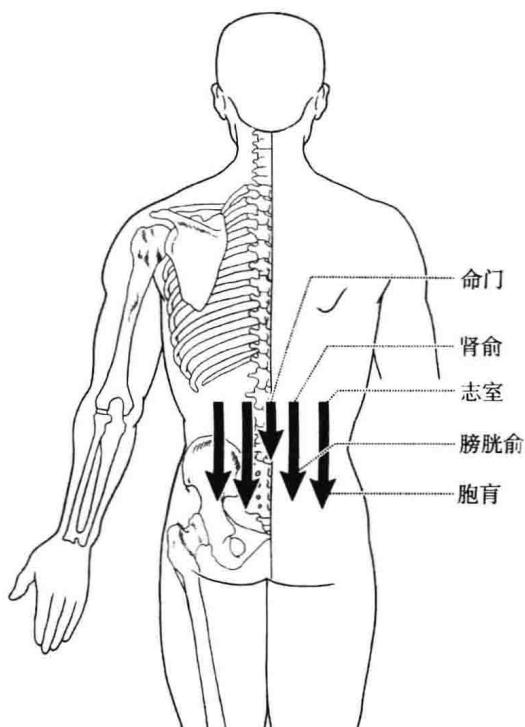


图 1-5 背部刮痧穴位

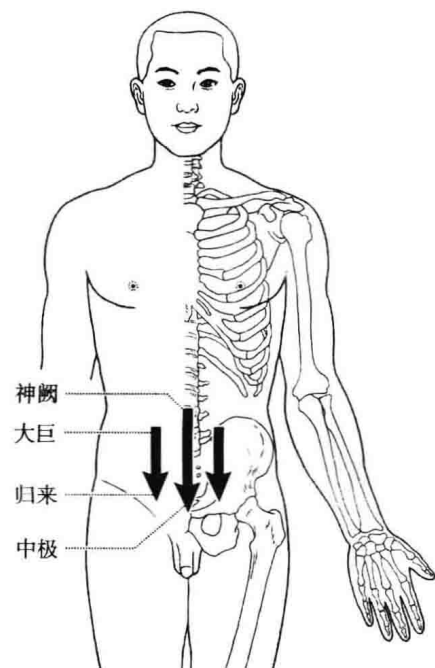


图 1-6 腹部刮痧穴位

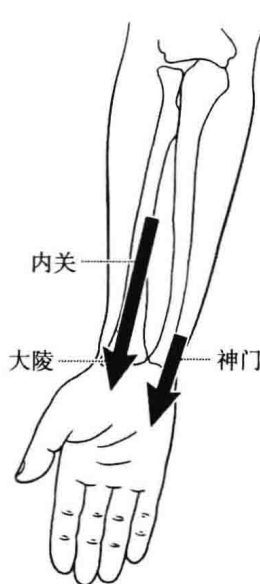


图 1-7 上肢刮痧穴位

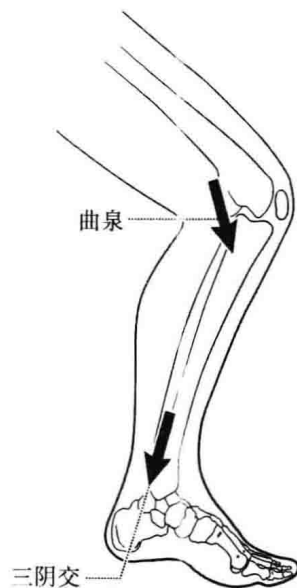


图 1-8 下肢刮痧穴位

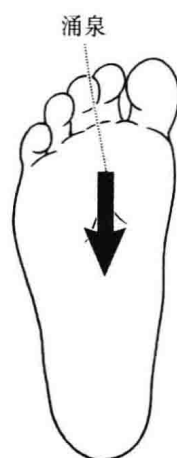


图 1-9 足部刮痧穴位



三、日常调护

(一) 生活调护

前列腺炎患者经常有焦虑、恐惧、悲观、抑郁等过度紧张的症状。因心理因素而导致的自觉症状加重者，在用药的同时，应接受心理辅导，平时应该保持开朗、乐观的心态，专注工作和丰富自己的业余生活。积极参加体育锻炼、增强体质。可以进行适量的户外有氧运动。注意自我保健，预防感冒，积极治疗身体其他部位的感染，提高机体抵抗力。养成良好的生活习惯，节制房事，禁忌性交中断，防止前列腺充血。患有前列腺炎后需有充足的睡眠，防止过度疲劳，多饮水，保证每日饮水量大于 3000 毫升。注意个人卫生，要保持外生殖器、会阴部的清洁，以防止感染。对于包皮过长的男性，应该每日清洗包皮，包茎或反复包皮龟头炎的患者要尽早做包皮环切手术，防止细菌藏匿并经尿道逆行进入前列腺引起炎症。尽量减少对会阴局部的压迫，不宜久坐及长时间骑马、骑自行车，以免引起前列腺血流不畅。经常坐办公室的人应每隔 1~2 小时站起来活动一会儿，以减轻前列腺充血。另外，要养成及时排尿的习惯，平时要尽量减少憋尿时间。因为憋尿可使尿液反流进入前列腺引起前列腺炎或使前列腺炎症状加重。注意保暖，防止下身着凉，对预防前列腺炎也有帮助。

(二) 饮食调护

宜清淡饮食，禁酒、烟及辛辣、刺激之物。

1. 车前草糖水 车前草 100 克(鲜品 400 克)，竹叶心 10 克(鲜品 30 克)，生甘草 10 克，糖适量。先将车前草、竹叶心、生甘草一同放进砂锅内，加进适量清水，用中火煮水，煮 40 分钟左右，放进糖，稍煮片刻即可，每天代茶饮用。适合于湿热下注型前列腺炎。

2. 灯心花苦瓜汤 灯心花 6 扎，鲜苦瓜 200 克。先将苦瓜洗净除瓢和瓜核，切成小段，与灯心花一同煎汤饮用。适合于湿热下注型前列腺炎。

3. 冬瓜海带薏苡仁汤 鲜冬瓜(连皮)250 克，生薏苡仁 50 克，海带 100 克。先将冬瓜洗净切成粗块，生薏苡仁洗净，海带洗净切成细片状。将以上三物一同放进砂锅内，加适量清水煮汤食用。适合于湿热下注型前列腺炎。

4. 蒲公英银花粥 蒲公英 60 克，金银花 30 克，大米 100 克，砂糖适量。先将蒲公英、金银花一同放进砂锅内，加适量清水煎汁，然后去渣取药汁，再加入大米煮成稀粥。粥成后加入适量砂糖。每日 2 次食用。适用于急性前列腺



炎伴有尿频、尿急、尿痛患者。

5. 土茯苓粥 土茯苓 30 克(鲜品 100 克),大米 100 克。先将土茯苓洗净,去外皮,切成片状(已晒干并切成片的,可免此工序),放进砂锅内,用中火煎煮 30~40 分钟,取汁。将大米加入土茯苓煎汁,用中火煮粥。每天食 1~2 次。适用于急性前列腺炎。

6. 泥鳅鱼炖豆腐 活泥鳅鱼 500 克,鲜豆腐 250 克。先将泥鳅鱼剖开,去内脏,洗净放入炖盅内,加上食盐、生姜、清水各适量。先用武火烧开后,再用文火清炖至五成熟。然后,加入豆腐块于炖盅内,再用文火炖至泥鳅鱼肉熟烂,加味料即可食用。适用于肾阳虚型前列腺炎。

7. 白玉兰猪瘦肉汤 鲜白玉兰(又称白兰花)30 克(干品 10 克),鲜猪瘦肉 150 克。先将猪瘦肉洗净切块,与白玉兰一同放入砂锅内,加进适量清水,用中火煲汤。汤成后,加食盐少许调味即可。适用于气滞血瘀型前列腺炎。

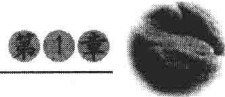
8. 芪茅饮 生黄芪 30 克,白茅根 30 克(鲜品 60 克),肉苁蓉 20 克,西瓜皮 60 克(鲜品 200 克),砂糖适量。先将黄芪、白茅根切段,与肉苁蓉、西瓜皮一同放进砂锅内,用中火煮汤饮用,每日饮 2~3 次。适用于前列腺炎,伴有尿痛、少气乏力患者。

9. 参芪杞子粥 党参 30 克,黄芪 30 克,枸杞子 10 克,大米 100 克。先将党参、黄芪一同放入砂锅内,加适量清水,用中火煎汁。与此同时,将枸杞子、大米共放进另一锅内煮粥。待煮至粥半熟时,倒入参芪药汁再煮成粥,调味后早晚服食。适用于肾阴虚型前列腺炎。

10. 独味蜂王浆 用开水将蜂王浆配制作 1:100 的溶液。每日口服 2 次,每次 20~30 毫升,长期服用。适用于肾阴虚型前列腺炎。

四、注意事项

1. 规律排精 前列腺的腺管是个封闭的管腔,只有一个开口,并且由于前列腺液是精液的组成部分,因此有节制、有规律的性生活或者掌握适度的自慰频度,可以定期排放前列腺液,这样不但可以缓解前列腺的胀满感,而且还可以促进前列腺内部炎细胞排出,以及前列腺液的不断更新,有助于前列腺功能的正常发挥和前列腺炎患者的康复。否则在前列腺腺管腔内的炎症细胞堆积不利于前列腺炎的治疗。但性生活过频对前列腺也是十分不利的。因为性生活本



身也是前列腺组织损伤及前列腺炎诱发因素。过度的性生活容易造成前列腺的主动或被动充血，人们曾经把度蜜月期间新郎发生的前列腺炎命名为“蜜月前列腺炎”，这就是由于频繁、过度的性生活造成的前列腺充血所诱发的前列腺炎。因此，为了避免前列腺炎的发生，要注意掌握适度的性生活，性生活的频度要根据每个人的个体情况区别对待，不能一概而论。

2. 避免酗酒和食用大量辛辣食物 辛辣食品不是前列腺炎的直接病因，但是酒类、辣椒等辛辣食品对前列腺和尿道具有刺激作用，如大葱、生蒜、辣椒、胡椒、芥末等刺激性食物会引起血管扩张和器官充血，食用后可出现短暂的或伴随排尿过程的尿道不适或灼热症状或导致前列腺的抵抗力降低。很多前列腺炎患者病情反复发作就是没有注意禁酒及辛辣饮食。

前列腺炎患者平时应多吃水果，可选择苹果、番茄、橘子、甘蔗等。苹果中含有丰富的锌，而研究发现前列腺炎患者中很多人前列腺液中锌含量减少，国外有研究报道利用苹果来治疗前列腺炎，因为苹果中的锌可以帮助改善前列腺炎患者前列腺液中缺锌的情况。另外还可吃含有锌元素食物，比如小麦胚、芝麻、花生。以及适量吃些坚果，比如开心果、榛子、核桃、板栗等。坚果有清除自由基、补肾益脑作用。中医学认为，肾藏精，其与生殖有关，也与膀胱、排尿有关，所以吃些干果对前列腺很有好处。南瓜子、核桃仁不仅是补肾佳品，南瓜子还有利尿功能，核桃仁有润便功效，所以男性到了老年，应多吃点南瓜子和核桃仁，以补肾气不足。

第2章 良性前列腺增生

良性前列腺增生是中老年常见疾病，过去称为“前列腺肥大”，而现在定名为良性前列腺增生或称前列腺增生症。由于前列腺的逐渐增大对尿道及膀胱出口产生压迫作用，临床上表现为尿频、尿急、夜间尿次增加和排尿费力，并能导致尿潴留、泌尿系统感染、膀胱结石和血尿等并发症，对中老年男性的生活质量产生严重影响，因此需要积极治疗。

本病属中医学“癃闭”范畴。

一、主要临床表现

良性前列腺增生主要表现为两组症状。

1. 膀胱刺激症状 尿频、尿急、夜尿增多及急迫性尿失禁。尿频是前列腺增生的早期信号，尤其夜尿次数增多更有临床意义。原来不起夜的老年人出现夜间1~2次的排尿，常常反映早期梗阻的来临，而从每夜2次发展至每夜4~5次甚至更多，说明了病变的发展和加重。

2. 梗阻性症状 排尿无力、尿线变细和尿滴沥。随着病情的发展，还可能出现排尿中断，排尿后滴沥不尽等症状。当感到有尿意时，要站在厕所里等好一会儿才能小便，且尿流变细，排出无力，有时尿液会从尿道口线样滴沥而下。

二、中医治疗

1. 辨证分型治疗

(1) 脾虚气陷型：主要表现为小便滴沥不爽，小腹坠胀，排尿无力或尿溢不禁，伴倦怠少气。舌淡苔白，脉细。

治法：益气升清，通利降浊。

方药：补中益气汤加减。黄芪20克，党参10克，当归10克，陈皮10克，炙升麻5克，柴胡10克，桂枝5克，茯苓15克，泽泻10克，牛膝10克。如