

REPRODUCTIVE  
SYSTEM  
HEALTH

# 生殖系统健康 自我管理手册

Handbook of self management

主编 尚金星 王晓玲 高霞



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

# 生殖系统健康 自我管理手册

主编 尚金星 王晓玲 高霞



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了生殖健康方面的基本知识，当我们的身体发出健康警示的时候，我们可以对自己生殖系统产生的疾病进行分析、诊断，找出原因，确定病情，运用外用凝胶栓剂对自己的疾病进行治疗，控制疾病发展，缓解临床症状，恢复生殖健康，避免因治疗不及时加重病情，给健康带来危害。同时，掌握预防、保健等多方面知识，从生活细节入手，适时进行生殖健康护理，防病于未然，确保生殖系统健康。

### 图书在版编目(CIP)数据

生殖系统健康自我管理手册 / 尚金星, 王晓玲, 高霞主编.  
—北京: 中国医药科技出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5214-1183-6

I. ①生… II. ①尚… ②王… ③高… III. ①生殖健康—健康教育—手册 IV. ①R169.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第083988号

美术编辑 陈君杞  
版式设计 南博文化

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社  
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号  
邮编 100082  
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938  
网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)  
规格 880 × 1230mm<sup>1/32</sup>  
印张 4<sup>7/8</sup>  
字数 101千字  
版次 2019年5月第1版  
印次 2019年5月第1次印刷  
印刷 三河市万龙印装有限公司  
经销 全国各地新华书店  
书号 ISBN 978-7-5214-1183-6  
定价 29.00元  
版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

获取新书信息、投稿、  
为图书纠错，请扫码  
联系我们。



## 前言 QIAN YAN

医学是关于人类同疾病作斗争和增进健康的科学，是医生与病人、医药与健康、疾病与治疗之间的相互关系的研究，是实践到理论，再由理论到实践的研究发展过程。但是，我们认为医学本身首先是一门管理学。我们应该尝试着把管理学引入医学，将自己的健康管理起来，通过预防、保健、治疗等措施，减少疾病的发生与发展，避免重大疾病的发生。

中华民族的崛起需要无数健康的生命做支撑，近代以来，被外国列强称为东亚病夫的历史将一去不复返。然而，越来越富足的生活，越来越文明的社会，人们的健康出现太多的遗憾！英年早逝，未老先衰，到处可见的年纪不大就拄起了“拐杖”，坐上了“轮椅”，本不该发生的疾病发生了，日益增多的各类癌变严重困扰着我们的生活，这种现象与40年来的改革开放日新月异的社会进步形成严重的不协调。我们从惨重的代价中成长起来，无论是专家和百姓都意识到了健康的重要性。在健康方面，不能让无知断送我们，可喜的是，从健康出发，我们更多的人会在消费面前由感性变为理性。从政府到民间，各种方式，各种渠道，全民大健康已经到来，这是正确的选择，这是民族振兴的希望。然而，目前的全民大健康状况仍然严峻，尤其是作为常见病、多发病的男女生殖系统慢性炎症难以治愈对人们的健康造成威胁。

据有关资料显示，以男性生殖疾病为例，世界范围内，仅男性前列腺癌发病率在男性所有恶性肿瘤中位居第二。在美国，前列腺癌的发病率已经超过肺癌，成为第一位危害男性健康的肿瘤。亚洲国家前列腺癌的发病率远远低于欧美国家，但近年来呈现上升趋势。2014年，杭州市一家医院1~6月份与去年同期相比前来做前列腺癌手术的患者多了50%。同时显示，前列腺炎的发病率越来越年轻化，生殖健康问题不得不引起我们的强烈关注。

中华民族几千年来的封建意识形成的男女授受不亲的观念，阻碍了性知识的正常传播，就这样，性知识没有正当合法的传播渠道，戴着面纱，不可言传，每个人琢磨一生也未必能够搞明白生长在自己身上的生殖器官功能，也无法了解生殖器官发育、成熟、衰退等全过程，更不知道在各个阶段如何认识它，保健它。没有人把性生活、性行为作为科学来对待，性与性生活的科普教育也比较少，仅仅是优生优育的教育已不能满足生活的需要。改革开放之后，随着国内外人员交往日益频繁，西方性观念的影响，互联网的发展，在人们还没有正确了解生殖系统健康管理的时候，助推了性行为的防护不当或无序，性生活的不科学性以及性病的快速传播，导致了人体生殖系统出现了诸多不健康问题，加强生殖健康知识教育与增强生殖系统健康观念已成为人生的“必修课”。

多年来，我们致力于中医内病外治理论与实践的探索，克服重重困难，在运用中药抗菌剂通过阴道或直肠给药治疗生殖系统慢性炎症方面有所收获，许多慢性炎症得到较好的治疗。在此过程中，对于慢性炎症的发生、发展及治疗有了更深一步的理解与判断，因此，写成本书。这里愿与各位专家或读者一

起探讨，共同助推人类医学进步与发展。

本书写作中曾得到武汉科技大学附属医院男科主任医师吕中林、华中科技大学同济医学院教授（博士）梁勋厂等专家的指导，这里一并表示感谢！由于受时间与环境的制约，写作中可能有不当之处，敬请各位老师批评指正。

编者

2018年12月

## 第一章 生殖系统健康管理概述 / 1

- 一、生殖系统健康状况 / 2
- 二、生殖系统健康管理的特殊性 / 8
- 三、生殖系统健康管理面临的困扰 / 12
- 四、如何进行生殖系统健康管理 / 14
- 五、《黄帝内经》是生殖系统健康管理的基石 / 17
- 六、普及生殖系统健康知识，建立咨询中心 / 19

## 第二章 生殖系统与肾脏 / 24

- 一、寻找肾脏 / 24
- 二、生殖系统及其功能 / 28
- 三、生殖系统器官与肾脏的关系 / 35

## 第三章 生殖系统疾病的探讨 / 40

- 一、前列腺增生能治愈吗？ / 40
- 二、夫妻生活与生殖健康 / 47

## 第四章 中药抗菌剂的构成极其意义 / 65

- 一、中药抗菌剂为何能治多种炎症? / 65
- 二、中药抗菌剂与中药酶解技术 / 70
- 三、健康医学与中药抗菌剂 / 75

## 第五章 生殖系统疾病的诊断与治疗 / 82

- 一、前列腺炎 / 82
  - 二、前列腺增生 / 90
  - 三、尿频尿急 / 101
  - 四、盆腔炎 / 103
  - 五、宫颈糜烂 / 105
  - 六、阴道炎 / 109
  - 七、宫颈息肉 / 112
  - 八、宫颈肥大 / 113
  - 九、子宫囊肿、卵巢囊肿、子宫肌瘤 / 114
  - 十、输卵管堵塞 / 118
  - 十一、膀胱炎 / 120
  - 十二、乳腺增生 / 121
  - 十三、精索静脉曲张 / 122
  - 十四、尖锐湿疣 / 124
  - 十五、HPV病毒及宫颈癌 / 127
  - 十六、阳痿早泄 / 130
  - 十七、生殖健康与内脏运动 / 133
- 附件一 中药抗菌剂治疗宫颈糜烂临床报告 / 139
- 附件二 中药抗菌剂治疗前列腺增生临床报告 / 141

# 第一章 生殖系统健康管理概述

世界卫生组织1988年提出生殖健康概念，并作出解释：“生殖健康是指生殖系统及其功能和过程所涉及的一切事宜，包括身体、精神、社会等方面的健康状态，而不仅仅指没有疾病或不虚弱”。同时，世界卫生组织还明确了生殖健康的定义，其内容：“生殖健康表示人们能够有满意的而且安全的性生活，有生育能力，可以自由选择是否或何时生育及生育多少”。世界卫生组织提出的生殖健康概念对个人、社会、国际等方面提出要求，从个人的角度对生理、心理、行为等方面提出要求。其实，生殖健康概念已经包含了生殖健康管理概念，也是本书撰写的指导思想。不过，本书研究的重点内容为生殖系统疾病的防治，生殖系统疾病的防治无疑是生殖健康管理的中心环节。

生殖系统健康关系到生儿育女、爱情生活、家庭幸福等问题。因此，一个人从青少年时代开始就要懂得一些生殖发育与生殖健康方面的知识，一直到恋爱结婚，必须对生殖健康问题有所了解，正确树立健康观念，保持健康心态，并对自身生殖系统进行适当的预防、养护、保健，免遭生殖系统健康问题给自己带来的麻烦；对于成年人来讲，更应该知道生殖健康的重要性，减少生殖系统疾病的发生。一旦发生疾病，在发生的初期，就应该及时治疗，避免病情加剧。尤其是生殖系统已经出现过问题的朋友，更应该对自己的生殖系统状况进行全面评估，从生理、心理、行为等方面入手，加强治疗、保健、养护等健

健康管理，改善生殖健康状况，确保能够正常生活，不至于引发更为严重的疾病。

总之：增强生殖健康意识，学习生殖健康知识，开展正确的婚恋恋爱，提高生殖养护能力，加强生殖系统疾病的防治，促使人们从生理、心理、行为、环境等多方面保持生殖系统健康发展。这就是生殖系统健康管理的基本概念。

### 一、生殖系统健康状况

据相关报道：2013年中国抗生素总用量约为16.2万吨，其中48%为人用抗生素，其余为兽用抗生素。其结果就是抗生素通过食物链进入人体。包括广东在内，江苏、上海等华东地区，调查显示有近六成儿童的尿液中含有抗生素，甚至在儿童体内检出了3种一般只限于畜禽使用的抗生素。由此可见，抗生素造成的环境污染已经十分严重。然而，医院里治疗生殖系统慢性炎症仍然以抗生素为主要药物，并非起到很好的治疗作用。

在武汉几家医院调查得知，目前为止，治疗前列腺炎仍然是以抗生素治疗为主。其实医生也很明白，抗生素治疗慢性生殖系统疾病是不解决根本问题的，但是，他们也没有很好的治疗措施。患者求医，总不能推之门外。一位外科医生说：我们这里什么样的治疗药品都有，西药、中药、医疗器械、贴剂等，包括中药外用栓剂在内，但是，前列腺炎就是治不好。他一再郑重表示，前列腺炎是治不好的。他的话并没有错，前列腺炎首次发病用抗生素比较有效，再次发病治疗效果就差了，到医院去治疗，使用抗生素治疗7天，很少能彻底治愈。治不好怎么办？再带点西药或中药回去服用，就这样，久治不愈，多数

发展成慢性前列腺炎，慢性前列腺炎的下一个阶段就是前列腺增生，再发展下去部分前列腺增生就可能出现前列腺癌，当然，这是一个漫长的过程。这就是目前医学界对前列腺炎的看法和治疗状况。女性慢性盆腔炎、附件炎等一系列慢性炎症的治疗也是同样，极少数医院在临床中尝试着以传统的灌肠法进行治疗，由于药方配伍简单，总体治愈率不高，再者，治疗过程比较麻烦，治疗设备比较粗放，治疗效果比较差。所以，医院基本上还是以抗生素点滴为主，也有很多辅助治疗方法，如：贴剂、按摩、微波、理疗等，效果都不能令人满意。原因很简单：贴剂一般以疏经通络、缓解疼痛为主，一来渗透力不够，二来，使用方法不稳定，影响效果；按摩仅仅是疏通经络，轻则力不到位，重则伤害病灶部位，技术难把控，同样存在一个问题，不能杀死细菌病毒；微波、理疗等均为促进局部血液循环，缓解症状而已，很难根治慢性炎症。原因是，上述方法都不能解决器官代谢紊乱的问题，不能从根本上解决慢性炎症的问题或受损细胞的修复。总之，缺乏简易高效的治疗药品，致使慢性炎症疾病患者越来越多。前列腺炎、盆腔炎、输卵管炎等无数生殖系统疾病患者都在等待疗效好的药品的出现。有资料显示，女性生殖系统疾病的癌发率比任何器官的癌发率都高。乳腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等癌症发病率几乎占女性癌症发病率的50%以上。那么，接下来我们谈谈生殖系统健康到底出了什么问题。

男性生殖系统健康日趋恶化。在上海召开的“首届亚太地区男科学论坛”传出信息，目前国际上成年男子精子生成量比100年前减少一半；50岁左右的男性中40%患有不同程度的前列腺疾病……据世界卫生组织调查显示，我国男科疾病发病率

高达51%，20~40岁之间的男性20%患有前列腺炎，40岁以上的男性50%以上患有前列腺增生。男性中16%患有泌尿生殖系统感染。男性泌尿生殖系统疾病成为困扰男性健康的主要隐患，如前列腺炎、前列腺增生、睾丸炎、附睾炎、精囊炎、阳痿早泄、肾盂肾炎等都是危害男性健康的常见疾病。

女性生殖系统健康不可忽视。据有关调查报告，已婚妇女生殖道疾病患病率为36.9%，患病率从高到低依次为宫颈疾病27.5%、阴道炎7.7%、附件炎1.0%、妇科肿瘤0.6%、子宫颈癌0.05%。宫颈疾病占有所有妇科疾病首位，其中宫颈糜烂患病率为20.3%。目前，女性自我保健意识和能力较弱，对健康服务需求非常迫切，对生殖系统健康教育知识平均知晓率为36.4%。因此，应对妇女开展多元化健康教育，引导妇女转变观念，加强生殖系统保健意识，养成良好的健康行为，以减少妇科疾病的发病率。

影响生殖健康的原因很多，有环境因素、药物因素、性格因素、生活方式、生活观念等。总体来讲有以下多方面原因：

1. 性行为缺乏防护或不当，是生殖系统疾病传播和滋生的主要来源。

2. 缺乏有效的药物与治疗方法，患者利益受到伤害，不愿大胆接受治疗，造成病情延误加重。

3. 病轻了不在意，病重了又治不好，缺乏保健和养护观念。

4. 传统观念形成的生殖健康问题不愿摆在桌面上讲，医患之间缺乏沟通和交流，甚至夫妻间也不愿沟通，治疗起来缺乏判断的准确性。

5. 情志不畅，压力过大，抵抗力低下。女性会出现痛经、乳痛等疾病。

6. 治疗期间不能有效禁止同房、酗酒、辛辣饮食等行为，增加了生殖疾病反复发作的频率。

7. 医院滥用抗生素，抗生素对环境的污染等，直接或间接地造成人体产生抗药性，降低了治疗效果。

8. 兽用抗生素经食物链进入人体对人类健康造成危害。

上述八个原因是造成生殖系统疾病的主要原因。这些原因中，有的一句话可以说得清楚，有的一句话说不清楚，涉及方方面面。这里，我们侧重来谈谈第一个原因：性生活缺乏防护或不当造成的生殖系统疾病。

(1) 手淫频繁。多数前列腺病患者年轻时都有频繁的手淫经历，伤害肾功能及植物神经功能，引发炎症，或前列腺炎，或精索炎，或睾丸炎等，甚至出现阳痿早泄。通常，夫妻同房阴茎在阴道里蠕动，比较润滑，阴茎受到的刺激比较弱，加上情绪的呼应，容易引发激情，射精比较自然，顺理成章。手淫就不同了，没有润滑，摩擦力强，阴茎海绵体过分充血，造成前列腺及其生殖系统过度紧张，射精有强制性特征，容易对前列腺或神经造成损伤。由于射精属于植物神经控制，频繁手淫无疑会伤害植物神经功能，出现神经衰弱、睡眠不好、夜间盗汗等肾虚症状，久而久之，会导致阳痿早泄。

(2) 滥用性药。有些人希望用性药来提高性功能，其实欲速则不达。性药不是不可以使用，只能是必要情况下使用，或是年龄较大的人偶尔使用，而且尽量少用，频繁使用会出现肾功能透支，透支过多，即便吃了性药，也不能勃起。几年前，一位朋友找到我说，他没有性功能了，怎么也勃起不了，吃药也不行了，让我给他想一个办法。这位朋友是一位老板，当年65岁，身材高大，对他的情况我没有多问，也不需要多问，于

是，专门给他泡了滋补药酒，大约喝了大半年之后，性功能才得到了恢复。现在，几年过去了，这位朋友70来岁，中风两次，坐在轮椅上，还伴随着尿失禁，用着纸尿裤。他和他的家人都清楚，他随时都有危险。因此，不让他出远门。其实，他年龄并不算大，像他这样的年纪的男人，正在干事业的还很多，可他已经不行了。这件事情给予我们很多启示，提醒我们，生殖健康非常重要，我们更多地需要保健它，滋补它，不可过分损害它。严重的肾脏亏虚或生殖器官出了问题，心脑血管、内分泌失调等慢性病加剧，人体衰老进入快车道。人属于智慧动物，尽管有动物性成分，但是，做事一定要有理智，孰轻孰重，不言而喻。

关于性药的危害，还有很多。有些人会出现面色潮红，头发过早变白，这都属于性药带来的肾亏症状。性药的特点是让阴茎快速勃起，解决暂时需要。也有厂家宣传性药可以补肾，治疗阳痿早泄，甚至还说可以治疗前列腺炎，这种说法，有夸大宣传嫌疑。一般激素类性药对肾脏没有补益功能，只是暂时增加血液中激素含量，引发性欲。一般说来，做爱时间不超过十分钟为宜，吃了性药会大大增加了做爱时间，长时间作用，会严重伤害女性宫颈及其盆腔、附件等，这是妇科疾病出现乱象的第一原因，同时也会造成男性前列腺伤害，引发前列腺炎。

(3) 长期使用避孕套。避孕套是用来避孕的，在女性排卵期可以使用，以免意外怀孕。但是，不要长期使用避孕套，或者改用其他方式避孕。一则塑料橡胶制品，在阴道内属于异物摩擦，男女都有不舒适感，阴道与阴茎不能生物性接触，阴道内体液诱发受到限制，长时间粗暴运动，造成阴道性腺分泌不足，出现干涉现象，会对宫颈、阴道造成伤害，是诱发宫颈炎、

宫颈糜烂的原因之一；二则精液由精子与前列腺液组成，精液是弱碱性的，主要是保护精子活动，具有杀菌抗炎功能，可使精子存活时间达4~6小时，如果精液不能释放在阴道里，阴道缺乏精液的滋养与保护，不利于阴道环境的健康。长此以往，阴道抵抗力下降，容易出现阴道细菌感染。有些人做爱过后立即清洗阴道，这种做法是错误的。做爱过后清洗外阴是可以的，不能对阴道清洗过多，如果觉得有不舒服状况，最好用一支抗菌凝胶，安然无恙。有的阴道用药1天2次，也是不科学的，阴道长期用药也是错误的，因此，中药抗菌栓剂针对宫颈糜烂、息肉等慢性炎症要求2天用1次即可，尽可能保护阴道内的生态平衡，当然，如果针对霉菌或HPV病毒等一些顽固的细菌或病毒进行治疗时，那就需要一天一次，或一天二次，因为这属于一段时间内重要的疾病治疗，孰轻孰重，不言而喻。

(4) 性病的传播。目前，国际上将20多种通过性行为或类似性行为引起的感染性疾病列入性病范畴。较常见的性病有淋病、梅毒、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、沙眼衣原体、软下疳、生殖器疱疹、滴虫病和艾滋病等。其中，梅毒、淋病、生殖器疱疹、尖锐湿疣、软下疳、非淋菌性尿道炎、性病性淋巴肉芽肿和艾滋病等8种性病由于易发病、难治愈和危害巨大等原因被列为我国重点防治的性病。

性病之所以被冠以“性病”这个颇为不雅的名称，与其传播方式密不可分。性病可由病毒、细菌和寄生虫引起，由病毒引起的性病有生殖器疣、生殖器疱疹等。由细菌引起的性病有淋病、梅毒等。疥疮、滴虫病和阴虱是由寄生虫引起的性病。性接触和不洁性行为是性病传播的最主要途径。间接接触传播，血液制品传播，母婴传播，职业性传播，医源性传播等等，都

有可能成为性病传播的途径。

抵制性病的传播，是生殖系统健康管理中的关键问题，如果一个人为了一时的精神满足，不能克制自己，或者不去采取有效的预防措施，连健康都不顾，那说明这个人是没有理智的，早晚是要出问题的。尤其在各类性病日益扩散的今天，预防是必须的，也是首先要考虑的，一是性伴侣不能过多，交叉感染是性病传播的主要途径，首先要珍爱自己，不可糊涂；第二，自己有病时要及时治疗，不要带病“上岗”，害人害己。总之，自己的健康自己做主，自己的生命自己把握，生殖健康从自律做起。

## 二、生殖系统健康管理的特殊性

所谓生殖健康管理的特殊性，主要想谈谈，生殖系统疾病治疗与其他疾病治疗有哪些不同的地方，管理起来有什么特殊性，这不是指疾病本身，而是指疾病的环境因素，生殖系统疾病与其他疾病相比，它的特殊性有以下几个方面：

1. 生殖系统疾病属于隐私，不利于疾病的发现与治疗。我们看到，每个人都会有疾病发生，要么感冒发烧、要么筋骨疼痛，甚至高血压、心脏病等。这些病说起来不难听，朋友问起，可以直言相告，并且还可以探讨交流治疗与保健经验，好像很正常。但是，生殖系统疾病，一般关系的朋友，不会坦言相告，属于个人隐私，好像说出来有点丑似得，或者说影响个人形象。这种观念来源于封建思想造成的不良的心理因素。一则男女授受不亲思想的影响，公开场合不可以谈论生殖问题的，不但不雅，这会误认为与性行为有关，或存在思想意识问题等等；二

则即便是对医生讲述自己的生殖疾病也会顾虑有不检点之嫌，年轻男女更是羞于启齿，像是暴露了自己的缺陷，医生也不好意思刨根问底儿、追查病因，就这样作出简单的诊断、简单的治疗，医生也无法跟踪，医院也缺少回访机制。治疗生殖系统疾病需要与医生密切配合，多数人做不到，存在一定障碍，这就是生殖系统疾病治疗的特殊性之一，因此，生殖系统疾病自我管理显得格外重要。2016年春天，遇到一件事，使我感到非常欣慰：一位母亲，竟然非常了解她的年近30岁的儿子的所有生殖系统疾病的状况，这位儿子在大学时可能由于频繁手淫或憋尿造成前列腺炎，两年来，一直下腹疼痛，尿路堵塞，前列腺已经出现肥大增生。结婚几年了，一直未能生育，以前吃了2年的中药汤剂以及各类名牌保健品，病情好一阵坏一阵，没有得到解决，每天仍然是下腹疼痛，尿路不畅。在使用中药抗菌剂的治疗过程中，开始也不相信，抱着试试的态度，用了1个星期后，效果显示出来了，尿路通了一些，腹部疼痛轻了一些，于是，有了信心，打算坚持治疗。母亲电话告诉我，儿子病情解决到了什么程度？儿子有没有阳痿早泄？几天会出现一次遗精？遗精出来的精液颜色是什么样的？中药抗菌剂治疗几天后有什么样的变化等等？这些情况，作为母亲都了如指掌，这说明儿子与母亲是可以完全沟通的。儿子完全在母亲的指导下，用中药抗菌剂控制了前列腺肥大的发展。母亲高兴地说，他的病好了，我还等着抱孙子呢！母亲和儿子能够如此的沟通交流生殖疾病状况，是我第一次遇到的。时隔两年之后回访，这个年轻人的前列腺问题仍然很正常，母亲很高兴地告诉我，她已经抱上孙子了。这个情况纯属个案，天下的父母有几个能做到这一点呢？关于生殖健康知识的教育问题，孩子小的时候，对