**20201030微信群虚峭医师讲前列腺**

整理:Sandy

**微蓝：**各位小伙伴们，大家晚上好！我是医师课的主持人微蓝，今晚医师课与您再次准点相约，为您答疑解惑，为您保驾护航，让我们一起活力满满！

**虚峭：**大家晚上好！今晚很高兴跟大家共同来探讨前列腺问题，我是得明的虚峭医师，我叫谭小辉，目前在江西南昌，应该算全科中医。因为我原来最早是在南昌市生殖医院，那么我对男科的问题碰到的会多一点。我今晚想给大家讲以下几点。第一，讲一下前列腺的问题。第二，跟大家分享下我临床上碰到的前列腺的男科疾病的一些案例。当然了，大家有什么问题可以提问。不好意思问的私下找我问也行，因为这确实涉及到个人的敏感信息。有些人都是委婉的问，我一个朋友怎么样，你看能不能帮我解决。大家都懂哈，但是涉及到身体的问题，大家还是要引起重视。前列腺问题不是个小问题，对男性来讲是一个非常大的问题。

我们现在开始讲“前列腺知多少”，由男科中医来告诉你前列腺的一个情况。首先，前列腺是一个器官，一个实质性的器官。而中医讲的心、肝、脾、肺、肾是一个概念，肝气不足，你不能说是肝脏的气不足，当然也有联系。那么前列腺是西医的叫法，中医以前在任何课本上没有直接提到这个器官。前列腺是男性特有的，当然现在有些学者发现女性也有，他们发现的结果是说女性的已经退化了，解剖上非常小。所以目前现在公认一讨论前列腺的问题，主要还是指男性的前列腺。我们就不在这个问题上过多纠结，因为确实女性有，很小，它就起不到多大作用，就是忽略不计了，解剖学上的意义都不大。就像男性也有乳腺增生，但是太小了，没意义。男性也有乳房，但那地方不太容易分辨，因为太小了。

男性生殖器附属腺中最大的一个就是前列腺，它是由前列腺组织和肌组织两部分构成，是男性所特有的性腺组织。它不只管排尿，它跟性是有很大的关系，另外精液中有很多前列腺液，所以它还对生殖会有影响。所以前列腺有问题的人，他的生殖功能包括生小孩都会有影响。除了尿频、尿急、尿痛这些症状，对小孩肯定也有影响。这个有类似的症状，说明那块出了问题，就算生小孩，第一怀孕的几率低，第二就算怀上，相对来说身体素质会明显差一些，有些还可能遗传下来，上代这样的，那么下一代也这样的。

前列腺既然是一个实质性的器官，那它就有大小。它的大小，我们叫“四三二”，是指四厘米、三厘米、两厘米。你大概估一下就这么大一个组织。它的位置在尿道、膀胱，但是又包围尿道口，不是外口，是内口，就是尿道跟膀胱相连接的地方，它包在那里。书面上定义是说在尿道背侧、前列腺深部，它还有个口开在了精阜这个地方。

我们在临床上也能摸得到，肯定不能从尿道里去摸，因为它是包着尿道的。需要戴上一次性的手套，从肛门伸进去两个指头，往前端一摸，有一个软软的组织，就在那个位置。在做前列腺液检查的时候，会要你把屁股拱起来，伸两个指头去按摩一下前列腺，然后就去尿道口排出前列腺液，这个大概知道一下就行了。真正来说不叫从肛门，我们科学的说法是从直肠，然后用手指头就能触及到，重量大概就是二十克左右。它的大小大约是横径四厘米，纵径三厘米，前后径两厘米，有点像个稍微扁扁倒着的栗子挂在这个后面。前列腺一般情况就这么大，一般小孩子的小，基本上触及不到，等到生长发育期的时候，它就开始迅速成长。老年人的前列腺组织也有些退化了，会变得很小。但是老年人还会有一个反作用，有的人会前列腺增生，这就有点异常了。有的前列腺钙化造成排尿异常，增生还稍微好一点，钙化了就更麻烦了，这是程度上说。钙化了就跟一块石头在那里一样，就麻烦了，增生的话至少是血液气血还能动。

前列腺这个组织，中医、西医都会把它归为泌尿系统。泌尿系统可以分泌尿外科，泌尿内科。外科是指外面能看到的。泌尿内科，那就是里面的事了。以前没有那么细化，后来才分为前列腺科。最早它是归泌尿科，泌尿科后来才分为泌尿外科、泌尿内科。再细分的话，性功能不全科、前列腺科，就是越来越细分。其实中医来讲，跟以前泌尿科是一个性质，就是管你的排尿系统，这个很重要，排尿系统一旦排不出尿，大家想想，会憋得的难受。

古代有办法排尿吗？古代有啊，拿一根野生的葱，现在的家葱不一定有效，野生的葱偏硬，从尿道口伸进去，一直伸到前列腺前面那个尿管，再到膀胱里，尿沿着葱中间的孔流出来，尿就排出来了。你别小看这种方法，这种方法不伤害前列腺组织，不伤害尿管，但是很难操作。你们拿尿管捅进去很好捅，葱管去捅，可能到一半葱就软化了。我没捅过，但是书上讲过这个案例，如果真有这个技术会捅的话，比用塑料的尿管捅，对前列腺组织和尿管能起到很好的保护作用。你那么硬邦邦的东西捅进去，虽然捅到膀胱了，但是前列腺组织就相当于歇菜了，不干事了，久而久之，越不干事就越要出问题，到后来功能都会失去，这个很重要。这只是有关古代的尿憋住了后其中的一种方法，当然还有其他的方法。这是孙思邈用过的方法，被传为佳话，很多书上都讲过。大家可能没看过孙思邈的千金方，但是很多案例讲过。

关于前列腺的大小、形状，大了肯定也不好。前列腺这个组织，因为它在膀胱和尿管，包围尿管的这个位置，如果它出现问题，一增生就会压迫尿管，尿管一被压迫，里面排尿管道通路就窄了，窄了就会排尿困难；或者排尿就滴嗒一点点；有的排尿出来时会痛；还有一些就是尿排一点点，还没排尽，又来排一点点。就相当于一个自来水的龙头不灵了，它增生了，钙化了，然后造成龙头不灵了。原来我们小朋友的时候，龙头灵的话，一开哗哗大尿就出来了。到老人家，一开水龙头就只流一点点，里面的压力就代表了气血，它也下不来。还有的打开龙头，全部开了，就听到响声跟停水了一样，实际上尿还在里面，但是就排不下来。你可以拿这个水管去形容、去感觉这个地方出问题有多么严重。

前列腺的分泌物是精液的主要成分，它虽然是跟尿管连得很紧密，但实际上它跟性腺器官是有很大关系的，精液中还是有非常多的前列腺液。目前大家对前列腺出了问题，听的最多的就是前列腺炎，铺天盖地的广告特别多，再严重一点就是前列腺囊肿、前列腺增生、前列腺肥大，难度变大了。前列腺萎缩反而不写了，因为老人家的萎缩，随着年纪大了，老人家排尿这块多多少少会有点问题。任何一个老人家上了一定年纪，因为各种器官的衰落，他不可能回到二三十岁的样子，这是一个规律，你就不能说他前列腺有问题。比如说他排尿就排不了那么远，那么利，可能去的次数多一点，这个你就不要追求极致，一定要老人家像小孩一样排那么长的尿，我们做啥事都要根据年龄来定这个指标。不能说你排尿不超过二十厘米，前列腺就有问题。那你就一棍子把老人家全部打倒了。

所以我们认为正常的前列腺，只要他能正常排尿，没有不适，然后排得也蛮舒服，多一次少一次，不是计量方法。当然了，如果你一个晚上七八次以上，那肯定就不对了。一个晚上一两次，也不会说你前列腺有问题。关键他不会憋尿，而且很顺畅的拉出来，可能水少一点，水多一点，这个不能用来定性。当然如果他出现了异常，一般就会伴随囊肿、增生、肥大。前列腺钙化那就硬了，弹性就不行了，开关扭不动了。再严重一点就流脓，里面有肿块、结核、肿瘤、癌、前列腺癌，这就比较严重了。当然一般都会有前面的这些症状一系列过来，一般很少有这种突然性的。

前面讲了前列腺的一些基本知识，我会再讲一下什么样的人容易得，怎样的情况下会得，得了都有哪些症状，还有目前西医的治法，中医的治法。然后我们得明健身怎么通过健身来有效的预防和治疗改善前列腺的问题。我觉得这是大家关心的重点，下一次课会再讲。

前列腺最容易得的人群一般有三个，医学上叫“三大久坐族”。在得明有“站立式办公”，就是它的克星，这个大家要引起重视。哪三大？大家听得最多的，第一是“司机”，尤其是的士司机。他从早上交班就一直坐到下班，中途找厕所都找不了，必须先送客人到目的地。司机经常会坐在那里憋尿，特别是有些司机没有及时排便的意识。这是第一个最容易有前列腺问题的人群。包括其他的司机也一样，很多人喜欢去西藏自驾游，西藏那个地方那么远一路上也没个人，路又好开，基本上车上坐着，一坐就十来个小时。我现在肯定不会去做这个事了，年轻时可能会。所以自驾游时，大家一定要有个时间观念，坐了四个小时要下来休息个二三十分钟。包括经常在外面开车的司机，这就是第一类人。

第二类人是上班族。这里的上班族是特指经常坐的。很多上班族是坐办公室的，早上一来早点一吃，桌子一摆，电脑一开，一直坐到中午，屁股都没挪开下凳子。就算关在牢房里，如果你关着那么久，你都要挪下位置，还要走两步，对不对？他不，他就是那么一平方米一直坐着也不动，然后紧接着就得颈椎病、胸闷、前列腺问题、还有腰痛问题，这都坐出来的。所以这个上班族主要指的是这些久坐的，不太动的。特别是程序员，一打程序就没完，因为打出来他不可能一遍成功，过程中他要思考，不停地噼里啪啦改，改着改着时间就不记得了。这个属于连续办公，他不能停，停一下思路就断了。很多时候编一个程序编得眼睛都发抖发胀了还在编，因为他想一鼓作气做完。要不然思绪断了回过头来也难接上来。我原来写C语言的时候，我在这上面也迷过一段时间，写着写着时间就过得好快，不知不觉你就成了三大久坐族。

第三类是球迷。人都要有爱好，这无可厚非。但是球迷的爱好，也是坐在那里。也没办法在家里拿着球一边看电视一边踢，对不对？他就坐在那，有的还有不良的习惯。第一个，经常熬夜。看球的人上班时间没时间看，都是晚上看，而且特别有一点还要看直播，不看录像。所以他经常熬夜，特别是看世界杯，很多人身体就这样垮下来。然后球迷还有一些不良的嗜好，斗酒、酗酒、熬夜这些伤害就很大。特别是看到精彩的时候都憋着尿，喝那么多啤酒又不上厕所，腿也不动一下，一直坐在那。这是球迷，当然还包括夜生活丰富的，喜欢熬夜的人。为什么三大久坐族都容易得，就是经常坐在那的人容易得。克星讲了，就是“站立式办公”。

还有一类人也容易得，工作压力大的人，饮食没有规律的，该排大便不排的。或者有些年轻的小孩子长时间地骑车，连骑两三个小时中间也不休息，这个也不好，看上去在运动，但是实际上也在压迫前列腺组织，你长期保持一个姿势在骑车，年轻人好一点，年纪大了根本受不了。当然还有一些频繁啪啪或长期禁止啪啪的都会有影响。还有一些手枪手也要注意一下，这块就不方便展开讲了。易感人群最主要的影响因素就是做多了或者伴随着压力大了，或者是一些不正常的习惯。

刚刚讲过前列腺按摩，然后根据前列腺按摩液检查的结果，再根据症状来定到底是哪一种前列腺炎。目前西医分为三种或四种前列腺炎，第一种是细菌性的，就是西医认为是含有细菌，由细菌造成的。第二种就是普通的前列腺炎，就不提细菌。第三种就是没有症状的前列腺炎。

第一种前列腺炎实际上又分为两种，一种急性的细菌性前列腺炎，还有一种是慢性的细菌性前列腺炎。很多时候是急性的细菌性前列腺炎没治好的话，会转变成慢性的。这两种里面不管怎么样都能查出有细菌感染，然后一般会根据这个用抗菌药物，看哪个药对它敏感就用哪个药。然后第二大类是慢性的前列腺炎，这个时候没查出细菌。第三类是无症状前列腺炎。一般正式说法是四类。第一，急性细菌性前列腺炎；第二，慢性细菌性前列腺炎；第三，慢性前列腺炎；第四，没有症状前列腺炎。

前面三个其实都有症状。第四个没有症状。那都是什么样的症状呢？它最主要的一个症状就是尿频、尿急、尿痛，排尿异常。这个很好理解，就是你那个口子上出了问题，就像水龙头出了问题。好的水龙头一开，水哗哗流出来，又可以一下就拧停。要是水龙头关了半天，还在滴滴答答，就是出了问题。我举水龙头的开关的例子，你们可以更形象的理解这个问题。

前列腺炎有炎症了，就有细菌了，有时会引起那个地方发热，或排尿时胀痛，有的小便没有力气，还有些排出来的尿有泡，还有的尿白白的像蛋白尿一样，有各种各样的情况。还有的没排尿，但是尿道口有白白的像牛奶一样东西出来，也困扰了很多人。这样一些前列腺的问题就会引起很多人性功能减退，甚至阳痿，还有遗精、射精困难、射精无力等等一系列的情况。当然这些情况如果都有的话，他啪啪的生活质量就明显下降，甚至都没啥兴趣。这是大概的前列腺的一个分类和常见的症状。

当然女性也有尿频、尿急、尿痛，她不是前列腺炎，但是中医也有办法治，就按照她尿道出了问题治，一个道理。还有的一种是咳一下就尿了；还有一种是突然有人从背后吓你一下，也尿完了，这个就不在考虑之列。

无症状前列腺炎，无症状就是没有症状，他没有尿频、尿急、尿痛，很典型的这些症状。他有啥情况呢？他没有精子，他的精液也出了问题，或者他会尿血，甚至他感觉到下腹痛，但不是尿道口痛，实际上就是整个下焦出了问题，这个地方出了问题就会引起前列腺炎，它是没有症状，但这个时候就按前列腺炎来治，如果你不治，它就会加重，加重就变成慢性的，久而久之就成了前面三型中的一型。

刚刚微蓝说的对，前列腺炎你就把它当成排尿异常，就是那个口子不舒服，不管怎么说，围绕这个口三、四厘米范围内有异常，你都可以归为这个问题吧。

治疗上目前西医这块没有什么特效药，西医治疗要求达到三个目标那就够了，它也只能达到三个目标。第一是改善症状，一般的病如果能写治愈那真的牛逼啊。改善症状就是你排尿原来不行，我可以改好一点。原来水龙头不行，换一个当然是最好的，但不可能换，那我就给你修修，跟以前比差了很多，但总比原来好那么一点。第二个就是提高生活质量，让你的排尿、夜尿舒服一些，有些人抑郁症的，我解除抑郁，排尿会顺点。第三个是促进相关功能的恢复，那块地方不光是排尿的，还有一些其他行为，也要让你其它行为不出问题。所以目前主要这三块，改善症状，提高生活质量，然后促进相关功能恢复。

目前治疗上的方法很多。其实方法越多越是难治，如果方法越简单越少的，往往这个都还不算很麻烦。就像广告里吹得越多的，这个手表可以治高血压，那个可以治高血压，食疗可以治高血压，过几年又销声匿迹了。如果真治得了的话，那还要生产药物干什么？

治疗主要分以下几块，我也不详细的列了。第一个最主要是吃药。具体药物我就不说了，主要是阿尔法受体阻断剂，然后5α-还原酶抑制剂，还有一些植物的药，大家也不要乱吃啊。不要看到网上用这些药你就拿来套。不能乱用药，人家还分的型的，有些有菌的话还要用抗菌药物。中医也要根据情况来具体考虑是肾的问题，还是肝的问题，还是脾胃也出了问题，要综合考虑。不能你一出问题就来个三金片，这个是不负责任的。三金片有效吗？刚吃有效，到后来就不行，为什么？因为看三金片的方子就知道。

第二个就是理疗，各种理疗的方法，现在技术也先进，什么场效消融、超声波、食疗、红外光线，反正可以用的都用。效果有吗？有，改善症状。其实还有一个叫前列腺按摩，就刚刚我说的，那个地方你按摩了会很舒服。有的人专门喜欢去做前列腺按摩，按摩一下就像被摸了一下，那个地方就不痛，不痒了，这个有效。但你要看情况，如果是急性炎症期，那个地方痛，摸上去就痛，摸完不舒服，那你就别摸了，这个拿自己身体去感觉。一般人也做不了这个前列腺按摩，主要是接受不了，按摩位置不方便，连医生都不愿意干这个事。最后就是用坐浴，热敷，下面痛，痛就是不通，用热的方法去敷一下。

还有一些心理原因，因为前列腺炎，有些人有心理障碍，心里很紧张。我们刚刚说了，有些人从后面吓他一下，他就掉出尿了。还有的人走着走着就掉两滴尿出来，这都有问题。不可能这个尿不受控制，这个都跟这个人的心理变化有很大关系。有时突然碰到警察了，吓得要死了，尤其是一些犯人，他就尿裤子了。这个时候就可以明显的知道他已经控制不了他的尿了，他哪里愿意尿裤子给别人看。尿裤子了，说明他没控制住，所以心理的作用对尿道的控制还是很强烈的。所以大家也不要随便去吓人家啊，比如说有一个人正走着，你冲过来吓他一下，然后吓得他一身的尿，他有可能以后就尿失禁，这个要注意一下。当然你会心理辅导的话，让他疏通一下，缓解一下。所以不要突然间吓人家下来，吓了也要安抚一下人家。而且现在人的心理也比我们那时候要脆弱的多。前两天我还看个新闻，某某不小心把某人的照片发到同学群里，然后他就抑郁不高兴了，最后还为这个事打了官司，赔了钱。所以我们要尊重人家隐私，心理的治疗也是一个很重要的作用。

我再讲一下中医的治疗。首先要讲中医治疗前列腺炎的原理，最后再讲一下解决方法。然后微蓝再讲讲相关的健身动作。最后我再讲我碰到的几个很有意思的案例。

中医治疗一般就要问症状，什么样的症状就什么样的方法治疗，尿频怎么治，尿急怎么治，尿痛怎么治。有的还会尿等待，半天滴一滴，就是不下。还有的尿灼热，尿出来好热，热的温度太高了。还有一个尿点滴，尿滴答滴答。尿等待是等个五分钟还没出来。尿等待也有两种，一种是里面没尿，你在这等；还有一种是里面憋着，尿又出不来在那等。还有血尿，大家分清楚血尿不是尿出来全是血，是尿里面带有一丁点血，你看得到颜色的改变。你要是全是血，要引起重视，那不叫尿血，那叫流血。尿里面有那么一两个血红细胞，尿里面隐隐见到红色，这个叫血尿。这个临床上我也看的多，当然也治的多。还有阴囊潮湿，瘙痒，那里长包，那个地方长期都是湿的，这个都是问题。甚至有些人那个地方还会很痒，一直像得了皮肤病一样的。

肾不好的人那里容易出问题。有的人起夜多，如果你起夜超过七八次以上，那要注意，引起重视，偶尔一次都没关系。因为肾主水，很多人都会出现浮肿，这都是肾不好，尤其是下腿肿，那都跟肾关系特别密切。上眼睑肿，眼肿啊，那个还要具体看是脾的问题还是肾的问题。

中医的治法，开药是一个方法，当然物理治疗中医也有，比如说用一些栓剂塞到肛门里去；还有坐盆，做一些药液；还有用外敷的方法敷在那里渗透；最近还流行灌肠，把药从大肠灌进去，去影响到前列腺组织。当然还有按摩、针灸、刮痧。刮痧就不太方便，敏感部位，刮的人也不愿意刮，被刮的人也不乐意。所以目前基本上我们没做这块，按摩也是。这两个方法还是有用的，我建议大家如果自己学会的话可以自己用，别人医生不一定愿意给你弄。就像昨天一个女性，我跟她关系很熟悉，她膝关节一根筋牵住了，只要一伸直就不舒服。尽管她是女的，我就真的也没想那么多。我就给她拔脚指头，然后给她大腿上捏捏，指肚子扯扯抖抖，抖得我一身的汗。当然不能说人家脚香，反正也是搞得我手上也……是吧？要是不熟的，我都不愿意。今天我再看到她的时候，她说我的脚全好了，那筋扯到没事了，一点事都没有了。当时弄完了后她还没觉得好，但第二天就彻底好了。中医的这些真正的治疗现在越来越少了，各种原因吧，具体我们就不分析了。但是这些东西我觉得还是非常有用的。

然后在治法上，我们大概就遵循以下几个原则。比如说这个人身体虚年纪大了，肯定该补还是补一点，补气补血，这是虚则补之。第二个，也可能这人年轻但堵住了，补的时候还要通一下，为什么拿葱管通一下，就是里面堵住了，那个内尿道口堵塞，通开来就好了。好了之后他身体就会发现原来这个口在这个位置，久而久之就自己走那里通过。就像一个小水池、一条河一样，你突然把它河口堵住了，水就找不到下水口，就到处窜。如果这个时候有人开一个口子，哪怕不是在原来的地方开口，哪怕偏一点开口，它就觉得应该从这里出去。

寒则温之，热则散之，如果那个地方确实有寒，用热敷的方法，有的人为什么尿滴滴答答的，他就是因为那个地方冷，自己感觉到排尿的地方冰冰冷，走不动，这个时候你用热敷的方法就有效。有时喝点热水，把小肚子热起来也有效。

还有一种是感觉那里好热好热，我不主张用清热解毒的方法直接把它清掉，我觉得应该把这个热散开，一散开来这个热就好了，这个是正常的治法。不要用对抗治法，就像一个地方很热闹，很多人挤在一起，这个时候你说我把他们都打死，打死了就不吵了，这下安静了。其实这时候你用中医的方法很简单，大家都散开散开，各回各家，各找各妈，那个地方就安安静静的，就好了，何必要把人打死。但目前很多人治疗方法都是热则寒之，一热就用清凉的东西倒，这会引起很大的问题。曾经有个小男孩一直发烧，烧了很久，用各种凉的方法也试了，结果妈妈做了一件傻事，直接把他扔到凉水里去，然后小孩就得了很复杂的病。不记得这个病叫啥名字了，当时我还记得蛮清楚就是因为他发烧，妈妈弄了半桶冰水一样的东西，直接把他扔到里面去。后来小孩就得了一场大病，还是终身的。每次看到这些，说实话我们也救不了，但是心里还是会咯噔一下觉得不舒服，这个没办法，医生怜悯之心还是有的。

解决的方法很简单，主要还是堵在下面了，下面把胯打开，把骨盆打开，把下焦打开，下面那一圈能活动的都多活动，都打开，小便就排顺了。当然也有可能中焦引起的，比如他中焦脾胃出问题了，大便排不出来，小便也排不出来，那人一定会憋出问题来，这是排毒的窗口。你们家的厕所堵了，厨房的下水道堵了，那你说怎么活得下去，臭气怎么弄嘛。这是一个道理，我们每天要看厕所是不是通的，要大便嘛。第二个厨房的下水道是不是通的。如果这两个有一个不通都受不了，不通的话就想办法疏通。在疏通下水道的时候，还要特地让水压增大然后冲过去，让它有力量把它冲开。这个就是虚则补之，补一股水量，相当于补大力气，然后把那里通了，一旦通畅就好了。

主持人可以讲几个关于前列腺问题的健身动作，大家多关注一下这方面的动作，平时有时间就多做，这个做了不光是对前列腺好，甚至你的腿也会好起来，肾也好起来，下面也更有力。这个我鼓励大家好好学一下。

**答疑及案例：**

小奇，三十六岁。两便的颜色深，味道不好闻。两便是大小便。味道不好闻，这个肯定出问题了。正常的尿液最多有一股尿味，也不会说特别难闻，不会很冲鼻的。但是有一些尿就真难闻，这个要引起重视，这表示里面出问题了。

喝酒了颜色更深，您就知道不要再喝了，酒对他的影响很大，尤其不要去喝啤酒啊，当然我不是鼓励大家喝白酒。我看你这能喝啤酒二三十瓶灌下去，再强大的肾，你灌这么多酒下去，不说灌啤酒，你就灌二三十瓶矿泉水下去，肾也会被你给掏空了。正常情况下人家肾一天排四只尿，你灌那么多水下去，那可能排十几次尿，那肾要累得叫惨呐，然后你这样折腾两次，估计肾病、尿这一块就会出大问题，所以大家不要去跟人家斗酒。

下焦出问题了，下焦是能量之源。就像树根一样，如果树根那里不能疏通气血，那么人就会疲劳。肾不好，先天之本不好，你后天再怎么补也会影响。所以一定要得明健身，多动胯，把那下面走开，如果确实影响大的可以找老师调，也可以找我调，都可以，当然我一般只面诊，我没有时间网诊。

按理来说36岁这个年纪，虽然说身体是在走下坡路，但三十六岁还是壮如牛的年纪，这个时候出现这个问题最好把健身做上去，坚持三个月，看有没有改善。如果没改善你再配合药物。得明有个药就蛮好的，叫奇悦，那个方子就非常好，里面有一些通下焦的药特别好，尤其是对于排尿异常的，我建议你服用试一下，在这过程中加强锻炼。你年轻，锻炼一段时间应该能改善。

前列腺的问题，目前在临床上我治了很多，女性的也有，男性的也有。我值得欣慰的就是有个人一出问题就来找我。有一位女性，她尿道到出了问题，觉得那下面好热，排尿特别难受，她自己都说了，我肯定有泌尿系统的炎症，而且感觉尿的味道也特别重。然后她刚发，以前没发过。我给她开了五天的药，到了第五天她都全好了。第六天、第七天她没吃药，也彻底好了。因为这人很熟，所以我记得这回事。当然在吃这几天的药的过程中，她排出来的尿也颜色浑浊，有脏东西出来。她当时也觉得奇怪排了那么多垃圾出来，我劝解了她一下，我说这是里面东西排出来，排完了就清爽，没事了。开方的方法也就是用了虚则补之，堵则通之，寒则温之，热则散之，具体要看情况综合并用。

血尿在临床上我是治得的最多的，我身边的人也得过。西医认为血尿是个很复杂的问题。前一个月还接了一个血尿，他在老家一个三甲医院，他住院住了一段时间，但是住完院出来之后还是尿里面有血，然后他妈妈就带到我这来调了两个星期，再查一下血尿，正常了。但他觉得还要再巩固一下，然后我又给他调了一下其他方面，再巩固一下。现在好得很，中医治这块效果还是蛮明显的。

我有个病人好像也进了这个群。这个是几天前接的一个病人，他排尿不出。如果及时用中医治疗可以很顺畅地排出来。当排尿不出的时候，你就要引起重视，排尿已经出现异常了，你不要去等、要、靠，这个时候该治要治，你不要等到一点都排不出来了再找中医治，中医也很难堪。其实这时候你就算找中医治，尿也能很快排出来。

最怕有些病人，他尿排不出来，找到西医拿导管一插，插一天没关系，如果是插了一个星期以上的，相当于前列腺组织、尿管口、膀胱括约肌，就是围绕着排尿的这个地方，相当于一个星期都没工作。因为不用他工作了，都是导尿管在工作，基本上整个膀胱就没啥工作了，都是一有尿就从里面流出来的，不会有很强的压力喷出来。其实有时我们排尿的时候，自己有意识吸一点尿，让它产生点压力往前冲，也是好事，它有利于这个起伏波段，也是个锻炼。但是如果排不出来，你这样憋就出问题了。然后插了导管连续五六天之后，整个插了导管外围的组织基本上就已经歇菜了，就已经得不到营养，也不要你做事了。如果时间再久一点，那些地方的功能就基本上就不太能恢复了。所以这个时候你拔了管子，来吃中药，我的中药一进去，中药作用到原来那些应该排尿的组织，这些组织已经很久都没动了，这时候给他啥都没反应。

举个最简单的例子，我们长期在黑暗中走，不会觉得好黑，但是突然之间从一个好亮的地方到黑暗的地方，你就会觉得两眼一抹黑。比如说我们在外面蒙蒙亮还能看得清路，但是你要在房间里很亮的地方，突然一出门到也是蒙蒙亮的地方，你会觉得好黑看不清。这个说明啥呢？就是适应环境有一个时间，你突然从好亮的地方到一个暗的地方，你过个大概十秒二十秒，就慢慢适应那种暗的环境。那么长期插尿管的这些病人也会这样，插了尿管之后，在插尿管外围的组织基本上就歇菜了。不做事了，你这时候就算开中药来滋养它，它有一个吸收、转换的过程，一个工作的过程。

再举个简单的例子，本来你在单位上班上的好好的，领导说你回家去待一段时间不要来了，然后又突然叫你来上班，你还没反应过来该干啥了。单位的情况完全变化了，因为换了一批人来做，突然之间领导说这批人也不行，又把他们换掉，把你再换回来，一看东西摆放位置都不对了。所以这个时候就会有一段时间不适应，就会造成在治疗的过程中，效果会延后。所以有的时候我不太主张中西结合，因为大家的观点不一样，你西医来一切，切都切掉了，本来我要用胆做点事，你把人家胆切了，我找谁去做事，对不对，这就难度大了，是吧。所以我希望大家在出现类似于排尿有异常的情况，确实不舒服的时候，早点来中医介入治疗。要治疗就治疗，该锻炼要锻炼，千万别去憋，憋是会害死人的。我记得曾经有一个病人，也是我的病人，他是没办法不得不憋，他在公交车上也上不了厕所，又要坐好久的车到目的地，然后就在公交车上憋着，他本身身体就有问题，憋得差点晕厥了，后来到医院去了。有的时候真的会让自己憋死，这不能开玩笑。

有的人很窝屈，窝屈久了人都会想自杀一样的道理。比如在武汉最近有些人因为有人对他歧视，心理压力太大了，然后各种想法都有，就是憋屈，太难受了。都是人，为什么这么对待我，对不对，这个人心理上就会崩溃，如果有个人跟他聊聊天疏导一下就好了。疏导这个中国的词语很有意思，包括有便要排，有话要说，别憋住了，憋在自己嘴巴里真的难受。当然你能不讲也可以，通过别的方式也可以。有的时候想骂一个人又不敢骂，憋着最难受了，或者被别人骂了一顿还不能反驳他，憋到自己心里，一定会憋出问题。

我有一个病人，一个小朋友。爸妈骂了他，骂的很惨，他也很生气，但是又不好跟父母顶着干，他就憋着一股气去睡觉去了，结果第二天憋出一大堆问题了，我给他调了好久，就是你不要小看这个，别憋着一股气去睡觉，晚上都要出问题。所以憋尿、憋屎、憋气，包括憋得自己的心情郁闷都要出问题。往往这种对谁都吼叫不憋着的人都问题不大。那种什么话也不讲的，憋在自己心里的，往往会憋出大问题了。就是告诉大家，凡事不要去憋。

在临床治疗中我收到的前列腺炎、囊肿、增生的病人都有，有些西医没治好的也会找我治疗，还有阴囊潮湿的，下面瘙痒的都治过，效果都很好。如果能加强锻炼的效果会更好，不过一旦上了七八十岁，这个功能确实会弱一些，肯定没有年轻时那么强壮。但是一定要排出来，如果排不出来，肯定不舒服的，千万别憋着，然后还要适当锻炼一下，锻炼下肢、锻炼胯是为了锻炼下焦，下焦一通就没有那么多病了。

三走，大家有时间跟操多练一下，下焦一松动，整个下腹就不太容易痛。出现尿路各种异常的也能解决。因为现在很多人不走了，做啥事都是车，去哪都有车，电动车都是自动的，骑也不骑了，路也不走了，整个下焦动得少的话就容易出问题，要有意识地加强锻炼。

还有一个情况，我也说了中焦不通也会引起下焦的问题，你要是天天大便不排，一肚子大便堵在这里往往会出问题。看身形就知道大肚、大腹便便的人、腿粗的人，下焦都堵得厉害。我今天还看到一个人，几个手指头的指肚子都是鼓着嘣嘣响的。我说你气蛮足的嘛，你看你手指头都鼓得绷紧。他说，我气足啥了，我都没力气。我说，对了吧，气都鼓在不该鼓的地方，该用气的地方就没气了，毕竟五六十岁了，怎么可能那个气还有那么充盈，正常的皮肤到了那个年龄阶段，实际上要陷一点，他鼓得那么高就是有问题的。当然我跟他也是开玩笑的，我说正是因为你气鼓得太厉害了，所以你的身体就不够气，你气全鼓到不该待的地方去了。临床上经常能看到有一些手指头鼓得绷绷紧的，尤其几个指肚子弹性都没了，就像一块铁一样绷绷紧。

说回来，大家要密切关注自己的小便，关注排便量，关注排便的感觉，只要你没觉得不舒服就是对的。只要你觉得跟正常不一样，跟小时候不一样就是错的。稍微有一点点没力也是正常的。因为随着年纪越来越大，排尿原来可以射三米远，现在只能一米远，这是很正常的。你不能要求一个五十岁的人还是三米远。这是身体的一个规律，但是你要是不排，刚刚讲的尿频、尿急、尿痛、尿等待、尿滴嗒，这些都是有问题的，这时你该治就要治了。

解决方法就是胯开、骨盆开、下焦开，把这些打开就用三走。三走还不行，就再问教练一些新动作。好，今天我的课就讲到这里，谢谢大家的收听，谢谢大家！