

YIXUEZHUANJI A ZHONGG
医学专家忠告

医学专家
指定

家庭必备医疗保健用书



性 学

中央人民广播电台医学顾问 ◎张湖德 主编

- ◆性爱的基础是情爱
- ◆病患者要谨慎对待性生活
- ◆积极防治性障碍
- ◆不可忽视药物对性功能的影响



中国妇女出版社

YIXUEZHUANJIAZHONGGAO

医学专家忠告



性学

主 编 张湖德
撰 稿 张宗歧—杨世盐 张湖德

中国妇女出版社

总 策 划:乔采芬

责任编辑:乔小乔

封面设计:吴本泓

图书在版编目(CIP)数据

医学专家忠告. 性学 /张湖德主编. -北京:中国
妇女出版社,2000.3

ISBN 7-80131-390-9

I. 医… II. 张… III. 性卫生-基本知识

IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77163 号

性 学

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

安阳市华豫印刷厂印刷

787×960 1/32 9 印张 163 千字

2000 年 3 月北京第一版 2000 年 3 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80131-390-9/R·26

定价:9.00 元

目 录

第一章 性和谐是夫妻关系和谐的美妙乐章	(1)
一、养生长寿还须性和谐	(1)
二、夫妻性和谐有益于社会稳定	(3)
三、做好走进洞房之前的准备	(5)
四、夫妻性和谐要注意合理避孕	(9)
五、“爱巢”要精心构筑	(9)
六、妻子最好要主动	(13)
七、注意“前奏曲”	(14)
八、性爱的基础是情爱	(16)
九、丈夫的性爱有误区	(17)
十、和谐的性生活是女性美的催化剂	(18)
十一、营造性氛围	(19)
十二、保持性魅力	(20)
十三、坦诚沟通好	(21)
十四、羞怯要讲分寸	(23)
十五、夫妻性刺激与解带宽衣	(24)
十六、爱抚是夫妻情感的润滑剂	(24)
十七、性和谐有标准	(25)



十八、性爱应持续多长时间	(28)
十九、选择最佳时间	(29)
二十、老夫少妻	(30)
二十一、少夫老妻	(31)
第二章 性保健是性和谐的前提	(33)
一、只有节欲保精才能长寿	(34)
二、节欲能优生	(35)
三、纵欲有危害	(36)
四、食物对性功能有影响	(38)
五、男子汉要注意补锌	(44)
六、选择有益于性功能的维生素	(46)
七、不可忽视药物对性功能的影响	(47)
八、性交时要注意包皮嵌顿	(48)
九、房事不洁会发生急性尿路感染	(48)
十、性交粗暴可导致损伤	(49)
十一、夫妻对性生活厌倦时要积欲	(49)
第三章 病患者要谨慎对待性生活	(51)
一、人工流产后	(51)
二、肠癌手术后	(52)
三、心脏早搏者	(53)
四、乳癌手术后	(54)
五、慢性前列腺炎患者	(54)
六、残疾人	(55)



- 七、前列腺增生患者 (56)
- 八、霉菌性阴道炎患者 (57)
- 九、妻子偏瘫后 (58)
- 十、先天性无阴道 (58)
- 十一、“男子结扎”后 (59)
- 十二、子宫切除后 (60)
- 十三、产道分娩引起会阴切开 (61)
- 十四、高血压病患者 (61)
- 十五、上环或取环后 (62)
- 十六、临终病人 (63)
- 十七、睾丸或附睾切除术 (63)
- 十八、肥胖病患者 (64)
- 十九、乙肝患者 (65)
- 二十、外阴切除术后 (66)
- 二十一、柯兴氏综合症 (66)
- 二十二、阴茎弯曲者 (67)

第四章 房事保健不容忽视 (68)

- 一、性生活出汗症 (68)
- 二、及时纠正产后阴道松弛 (69)
- 三、女性不要饭后马上就同房 (70)
- 四、忍精不射要不得 (71)
- 五、避免性紧张 (71)
- 六、预防房事挤压综合症的发生 (72)
- 七、重视新娘的“洞房急症” (74)



八、防治性交头痛症·····	(76)
九、阴茎套破裂后的措施·····	(77)
十、合理使用避孕套·····	(77)
十一、必须经常保持性器官的清洁·····	(78)
十二、女性同样会发生房事过度症·····	(79)
十三、不要忽视男人的性焦虑·····	(80)
十四、孕期要慎房事·····	(81)
十五、房事不要强合·····	(81)
十六、当“性欲偏离”时·····	(81)
十七、防治龟头红肿·····	(82)
十八、患下列疾病不宜结婚·····	(83)
十九、正确处理性交后出血·····	(85)
二十、白带异常可能与性生活有关·····	(85)
二十一、高度重视性猝死·····	(86)
二十二、未婚男子洗桑拿要谨慎·····	(87)
二十三、吸毒有损性功能·····	(87)
二十四、气味能影响性爱·····	(88)
二十五、吸烟影响性生活·····	(89)
第五章 积极防治性障碍 ·····	(91)
一、阳痿·····	(91)
二、早泄·····	(100)
三、性欲低下·····	(106)
四、遗精·····	(112)
五、性冷淡和性高潮缺乏·····	(116)



六、阴痛	(123)
七、阴道痉挛	(127)
第六章 性病是必须根除的毒瘤	(131)
一、什么是性病	(131)
二、性病的症状及传播途径	(132)
三、性病的危害	(134)
四、淋病	(135)
五、尖锐湿疣	(137)
六、梅毒	(139)
七、艾滋病	(143)
八、性病性淋巴肉芽肿	(153)
九、性病的自我防范	(155)
第七章 树立良好的性道德	(163)
一、拒绝性骚扰	(166)
二、婚前性关系不可取	(167)
三、性压抑不利于健康	(169)
四、必须反对性解放	(172)
五、婚外恋是夫妻关系的恶性肿瘤	(176)
六、严防性爱错位	(179)
七、性操纵要不得	(187)
第八章 加强性教育刻不容缓	(189)
一、学龄前儿童的性教育要提到日程上	(199)



二、注意加强儿童期性伦理教育	(205)
三、青春期性教育刻不容缓	(211)
四、青年期也要进行性教育	(218)
五、中年夫妻要注意感情上的再调适	(225)
六、老年性教育不可缺	(229)
附 录	(234)
1. 非处方药用药指南	(234)
2. 国家非处方药目录西药、中成药 (第一批)	(238)
3. 临床常用常规检查正常值	(274)
后 记	(278)
参考资料	(279)

第一章 性和谐是夫妻关系和谐的美妙乐章

所谓性和谐,是指在房事活动中男女双方经过默契配合、适应协调,都获得了性快感和性欢乐。据国内外有关研究资料表明,新婚夫妻在房事活动中只有20%人次达到性和谐,而多年夫妻在房事活动中也只有35%人次达到性和谐。这是故弄玄虚、耸人听闻吗?不!健康的夫妇完全可以完成房事活动,但这并不等于双方就自然而然地都获得了性快感和性欢乐,并且又必然地达到了性和谐的境界。

性生活是人类的一种本能,是一种高级的、复杂的生理和心理活动。夫妻间的性和谐,直接或间接地影响着双方的感情、婚姻的关系。现实生活中,夫妻间因缺少性和谐而导致感情破裂、离婚甚至有婚外性行为者不乏其人。著名性学家富兰克·比奇说过:“世界上没有别的东西能像性那样把人们的生理欲望和心理意识紧密地结合在一起”。

一、养生长寿还须性和谐

曾有医学专家作过调查研究,发现恩爱夫妻与体



质及生活条件大致相当的鳏夫寡妇相比,前者的寿命长于后者。如果夫妻感情破裂、反目成仇或同床异梦者,则寿命也会缩短。其中男性寿命大约缩短 12 年左右,女性将缩短 5 至 6 年。为什么恩爱夫妻能够长寿呢?其中一个重要原因就是适度的、和谐的性生活起了积极的作用,因为适度的性生活能调节紧张情绪,放松紧张的肌体,并带来愉悦、亲切和幸福美满的心境及气氛,从而增进夫妻双方的身心健康,避免某些疾病的发生。

德国工人领袖台尔曼说:“爱就是快乐。她像阳光一样,透过一切苦难、悲哀、失败和忧虑,照耀着一切有生之物。”夫妻恩爱是一种使人奋发向上的力量,它使双方产生一种温暖、和谐的健康心理。而人在愉快时,体内可分泌出一些有益于人体健康的激素、酶和乙酰胆碱等物质,能使血液的流量、神经细胞的兴奋性调节到最佳状态,并能促进老年人已衰退的全身新陈代谢,从而延缓衰老,有助于延年益寿。

此外,对于老年人来说,和谐的性生活还有其特殊的意义,原因是适度的性生活会使老年夫妻晚年的生活变得丰富,能有效地减少孤独、寂寞、空虚等影响寿命的不良感觉和情绪。人在中青年时忙于学习、工作、抚育儿女和赡养父母,这时性生活正常,一切顺理成章。但到了老年,社会工作和责任日益减轻,儿女已长大成人,家务事也大大减少,老年夫妻朝夕相处,往往相对默默,无所事事。这时,性生活的次数尽管少了,



但其重要性却日益上升。这是因为,不管是散步、养花,还是从事体育锻炼或其它活动,老夫老妻常常是各干各的,各有所好。在这个时期,适度的性生活能使双方更多地交流感情,产生相依为命的感觉,从而能更深刻地体会到对方给自己的安慰。还有,和谐的性生活能增强老年人的自信心和生命活力。众所周知,老年人最大的苦恼和自卑,就是感到青春一去不复返;随着性活动能力、体力及全身各器官的衰退,会感到生命力明显减弱,苦恼和自卑更趋严重。但关键不在次数多少,而在于一定要积极对待它。这样,在有限的每一次性生活中,老年人都会感到自己的生命之潮在奔腾,感到自己在主动地投身于生活,而不是迫使自己退缩。即使由于生理特点决定了老年人直接性交的次数减少,但老年夫妇也可以通过其它形式的性活动,如拥抱、抚爱等交流情感,获得享受。

二、夫妻性和谐有益于社会稳定

家庭是社会的细胞。一个和睦、幸福的家庭对社会的稳定关系重大,正如人们常说的“家和万事兴”。然而,据有关专家统计,1987年全国夫妻申请离婚的就有110万对,其中公开以“性生活不协调”为离异原因的占35%。俗话说:“一日夫妻百日恩,百日夫妻似海深”,这里的“恩”和“深”是建立在夫妻“性和谐”基础



之上的;如果夫妻性生活不和谐,这样的家庭无疑是有欠缺的。有人做过抽样的调查,夫妻性生活(主要指25至45岁的中青年)每月三次以下的占44.19%,性交方式仅有一种的占40.5%,许多家庭有孩子同睡一室的占47.17%,房间隔音度差的和较差的占到70.60%。

夫妻和谐的性生活有益于身心并具有防病保健作用。

科学研究证实,和谐的性生活对于男子的好处,主要是使内分泌得以调节,并使之维持正常的功能活动。例如,前列腺是男子分泌精液的腺体,若不发挥其生理功能则会栓塞不通,患前列腺癌的机会将大大增加。禁欲的僧侣就最容易发生前列腺癌。此外,性快感兴奋男子的神经和血液循环,也使肾上腺、性腺退化速度减慢。相反,独身男人易患神经官能症、冠心病、溃疡病,甚至郁积成癌。

和谐的性生活对于女性来说,可缓解少女多发的“经前综合症”。许多少女每次月经前都有全身疲倦乏力、乳房胀痛、烦躁头痛、忧郁失眠、腹痛腰痛、浮肿等症状,而有了婚后和谐的性生活,这些症状则减轻或逐渐消失了。

由上可知,和谐的性生活的确可使家庭美满幸福,极有利于家庭稳定;而家庭是社会的细胞,家庭的稳定即可促进社会的稳定和安定团结,有利于现代化的建设。



但这里要说明一点的是,有些人为了达到性和谐而一味追求性高潮(特别是没有使女性达到性高潮就不是性和谐),这是一种误解。因为科学调查表明,并非所有的男性,更非所有的女性在任何时候都能体验到性高潮。一些科普作品和文艺作品对性高潮的过分渲染,以至助长一些夫妻在性生活中一味追求性高潮的到来,反而加重了夫妻的性负担,影响了正常的夫妻生活。

三、做好走进洞房之前的准备

结婚,意味着两性的结合,开始了共同的夫妻生活。所以,婚前准备是一个十分重要的课题,也就是对性知识的了解。这个问题又包括两方面的内容:一个是进行婚前检查,以了解对方的生理情况;倘有生理或病理方面的缺陷,先抓紧矫治,暂缓结婚,以免给婚后的性生活带来阴影。另一方面就是性知识,因为对性知识了解的多少关系到性生活的质量,因为它是维系夫妻感情的纽带。

1. 注意天时、地利、人和

一是天时。祖国医学认为,“人与天地相应”,自然界的剧烈变化能给人以巨大的影响,同样性生活时也不例外。古代养生学家云:“行房之事,于人事所忌,于



自然(天时)则有所避。”具体地说,在日蚀月蚀、雷电暴击、狂风大雨、山崩地裂、奇寒异热、天地阴阳错乱之时,不可同房。《吕氏春秋·季春记》云:“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大雪、大雾七者动精则生害矣。故养生者,莫若知本,知本则疾无由生矣。”自然界的剧烈变化对人体的影响,一是导致精神情绪的变化,二是对生物功能的干扰。自然界的剧变可超过人体本身的调节能力,打破人体的阴阳平衡,发生气血逆乱。此时行房,即为触犯大忌。

现代医学研究证明,性生活是一复杂的生理过程,不仅是双方身体的接触,同时也是精神上的享受。故而,在性生活中,需要排除一切外来干扰,聚精会神地享受性的快感。

此外,在自然界剧烈变化之时进行房事,不仅影响男女双方的身体健康,如果此时受孕生子,还有可能会出现先天性疾病和先天畸形,或出现临盆难产等情况。从现在的临床观察情况来看,婴幼儿的先天性疾患皆与孕前的生活环境或孕期感染及发热过度等因素有关,这说明夫妇房事生活充分注意自然界的异常变化是非常必要的,对优生优育有积极意义。

有人在法国妇女中进行过一次测试,不少法国妇女希望到大自然中去做爱。她们的这种表示是不奇怪的。人类的祖先就是在大自然的怀抱中席地幕地进行性交和世世代代的繁殖的,后来才把做爱地点安排在窥视不到、隔音性能好的卧室内进行的。



二是地利。由于性生活是一种神秘的行为，故在行房时地点要“隐蔽”，切不可让他人窥视或听见；一旦被“暴露”，不但这种美好的感觉会“荡然无存”，而且由于惊吓，使正处于兴奋状态的神经系统受到突如其来的抑制，就可能会出现男子阳痿、射精疼痛等症，女方则可诱发腹痛、阴道痉挛、性冷淡、月经不调等。

古代性学家认为，良好的环境是房事成功的重要条件之一；不良的环境可影响男女双方的情绪，有害于房事质量，有时还能造成不良后果。《千金要方·房中补益》所说“日月星辰火光之下，神庙佛寺之中，井灶围厕之侧，冢墓尸柩之旁”等一切环境不佳之处均列为禁忌。

三是人和。阴阳合气，要讲究“人和”，即选择双方最佳状态。夫妻双方或一方因各种不良精神刺激而出现“喜怒哀乐忧悲恐惊”等情志时，则不可勉强入房行事。因情志不和，“无情强为可致神气昏乱，心力不足，六情不均，百病从兹而作”。祖国医学历来认为，“行房事忌忿怒、惊恐。忿怒中尽力房事，精虚气伤，发为痛经；恐惧中入房阴阳偏虚，发厥，自汗，盗汗，久而成劳。”人的生理状态受生活习惯、情志变化、疾病调治等方面的直接影响。女性还有胎、产、经、育等生理特点，在某些情况下不宜行房，以免带来不良后果。如下所述：

第一，请勿醉后入房。原因是酒是刺激性很强的



物质，易引起性器官充血兴奋，使人失去自制能力，而导致房事过度，必欲竭其精而后快，致使恣欲无度，肾精耗散过多。唐代著名医学家孙思邈说：“醉不可以接房。醉饱交接，小者面黯咳喘，大者伤绝脏脉损命。”《寿世保元》亦云：“大醉入房，气竭肝肠。男人则精液衰少，阳痿不举；女子则月事衰微，恶血淹留。”

现代免疫学家认为，长期的醉后入房，会使人体免疫系统的调节功能减退。因为性交频繁，能引起高度的全身性兴奋，从而促使人体能量的高度消耗，器官功能的适应性减弱。临床所见早泄、阳痿、月经不调、消渴等病，常与酒后房事不当有一定关系。

第二，病期慎欲。原因是患病期间，人体正气全力以赴与邪气作斗争；若病中行房，必然损伤正气，加重病情，导致不良后果。例如，患眼疾（结膜炎）未愈时，切忌行房，否则视神经萎缩会引起失明。

病后康复阶段，精虚气弱，元气未复，极需静心休养；若反而行房耗精，使正气更难复元，轻者旧疾复发，重者甚或丧命。

第三，孕期早晚阶段禁欲。妇女在怀孕期间，对房事生活必须谨慎从事，严守禁忌，尤其是妊娠前三个月和妊娠三个月内，要避免性生活。早期房事易引起流产，晚期房事易引起早产和感染，影响母子健康。明代妇科医家万全指出：“孕而多坠者，男子贪淫纵情，女子好欲性偏。”