在性方面为什么中年男子比女子更脆弱　中年性交为何易疲劳　哪些人容易患勃起功能障碍　什么是射精障碍性疾病　什么是早泄　什么是女性性功能障碍　性冷淡会引发乳房疾病吗　哪些疾病会造成性欲低下　勃能性勃起功能障碍的主要原因有哪些　如何自我判断与防治勃起功能障碍　怎样预防阳痿　哪些方法可治疗早泄　如何按摩解除性焦虑　如何按摩治疗性冷淡　性欲低下如何心理调治

中年保健养生

防病治病有问必答系列

性功能减退

主编　谢英彪

ZHONGNIAN BAOJIAN YANGSHENG FANGBING ZHIBING YOUWEN BIDA XILIE

同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

中年保健养生　防病治病有问必答系列

性功能减退

主　编　谢英彪

副主编　蔡　鸣　李合理　桂素琴

编　者　朱敏为　蔡树涛　李瑶卿

施南华　羡　葵　谢　让

周凤兰　沈维英　蔡　林

蔡冬蓉　杨其仪　蔡正时

白　萍　章巧萍　桑　叶

杨瑞珍　廖　雯

同济大学出版社

TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

中年人的人生已经过半，性功能减退并不鲜见。本书以问答形式介绍了性功能减退的基本知识和预防常识，重点介绍了性功能减退的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。本书是一部全面反映性功能减退防治新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点，适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

图书在版编目(CIP)数据

性功能减退/谢英彪主编. —上海：同济大学出版社，2009.1

(中年保健养生　防病治病有问必答系列)

ISBN 978-7-5608-3866-3

Ⅰ.性…　Ⅱ.谢…　Ⅲ.性功能障碍—防治—问答　Ⅳ.R698-44　R711.77-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175966 号

中年保健养生　防病治病有问必答系列

性功能减退

主　编　谢英彪

责任编辑　辜　翔　　责任校对　徐春莲　　封面设计　陈益平　　插图　罗　希

出版发行　同济大学出版社　　www.tongjipress.com.cn

(地址：上海市四平路 1239 号　邮编：200092　电话：021-65985622)

经　　销　全国各地新华书店

印　　刷　江苏句容市排印厂

开　　本　787mm×960mm　1/16

印　　张　12.75

印　　数　1—4 100

字　　数　255 000

版　　次　2009 年 1 月第 1 版　　2009 年 1 月第 1 次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5608-3866-3

定　　价　28.00 元

本书若有印装质量问题，请向本社发行部调换　　版权所有　　侵权必究

前言

中年期大致从30～60岁，是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的，是由青年向老年过渡的阶段，也是人生的鼎盛时期。中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期，另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。因此，中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙，对自己的身体健康往往有所忽视，甚至无暇顾及，以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断，这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。中年人担负着工作与家庭的重任，对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。其实，中年人的生理功能正由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降，心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病，症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖，因而不易做到早期发现和治疗。中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位，不得不担负起沉重的担子。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素。中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳，但这并不能消除疾病，相反积劳成疾，常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为，中年人要合理增加营养，加强体育锻炼，无论是脑力劳动者还是体力劳动者，势必耗费较多的蛋白质及各种维生素，若不及时补充营养，身体就会一天天垮下去。因此，要科学合理地安排一日三餐；荤素搭配，粗细粮搭配，酸碱搭配，多食新鲜蔬菜、水果；每天至少要抽出半小时来锻炼身体，以有氧运动为好，如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。中年人要改变一切不健康的生活方式，如吸烟酗酒，高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。此外，减少不必要的应酬，学会张弛有度、有规律地生活。中年人要学会生活“优选法”，一举多得，事半功倍。如尽可能地骑车或步行上班；在音乐声中做家务，在娱乐活动中广交朋友，排遣寂寞、烦恼和忧愁，达到身心舒畅。中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤，保持乐观开朗的情绪。有了烦恼忧愁，不要闷在心里，可找一二个知己一吐为快，也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、

下棋、旅游等乐而忘忧，保持心理平衡，须知，心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生　防病治病有问必答》系列丛书，该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手：便秘》和《防癌抗癌》十个分册，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康，家庭幸福，生活快乐，事业有成。

谢英彪

2008 年 8 月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

前言

一、认清性功能减退的危害

3 1. 性功能减退的根本原因何在
3 2. 性功能减退的诊断方法有哪些
4 3. 性功能减退的不良后果有哪些
4 4. 在性方面为什么中年男子比女子更脆弱
5 5. 中年男性如何面对性疲劳
5 6. 中年人性交为何易疲劳
6 7. 什么是勃起功能障碍
7 8. 勃起功能障碍如何分类
8 9. 哪些人容易患勃起功能障碍
9 10. 什么是内分泌性勃起功能障碍
9 11. 什么是神经性勃起功能障碍
10 12. 什么是静脉性勃起功能障碍
11 13. 什么是动脉性勃起功能障碍
11 14. 动脉性勃起功能障碍的病因有哪些
12 15. 中医如何认识勃起功能障碍
12 16. 什么是射精障碍性疾病
13 17. 什么是射精无力症
13 18. 什么是射精延迟
14 19. 什么叫不射精
14 20. 什么是射精疼痛
15 21. 什么是早泄
15 22. 什么是女性性功能障碍

16 23. 什么是女性性高潮障碍
17 24. 女性性高潮障碍的治疗方法有哪些
18 25. 什么是女性性欲低下
18 26. 女性性冷淡的 10 种解决方案
20 27. 女性的性冷淡会不会遗传
21 28. 性冷淡会引发乳房疾病吗
21 29. 什么是女性性唤起障碍
22 30. 多数女性性功能障碍是因男方引起的

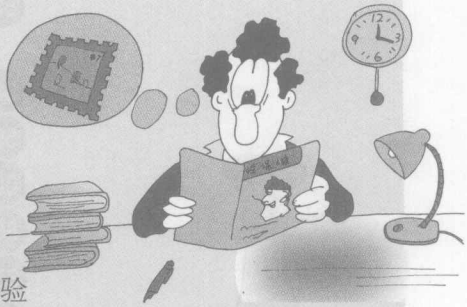
二、性功能减退原因知多少

27 1. 性欲低下是何因
28 2. 哪些疾病会造成男性性欲低下
28 3. 哪些药物会引起男性性欲低下
29 4. 功能性勃起功能障碍的主要原因有哪些
29 5. 器质性勃起功能障碍的主要病因有哪些
30 6. 为什么有些人不能射精
31 7. 什么是原发性不射精症
31 8. 什么是继发性不射精症
32 9. 早泄是怎样形成的
32 10. 引起早泄的八大原因
34 11. 哪些药物会促使女性性冷淡

三、症状与诊断

37 1. 性欲低下如何诊断
37 2. 性欲低下有何临床症状
37 3. 勃起功能障碍的诊断原则是什么

38 4. 对勃起功能障碍患者询问病史问什么
38 5. 对勃起功能障碍患者体检查什么
39 6. 对勃起功能障碍患者实验室查什么
39 7. 勃起功能障碍患者的治疗原则是什么
40 8. 如何鉴别功能性与器质性勃起功能障碍
40 9. 什么是阴茎的夜间勃起
41 10. 什么是自我判断勃起功能障碍的三项实验
42 11. 早泄如何分类
42 12. 早泄如何诊断
42 13. 性唤起障碍如何诊治
43 14. 女性性欲低下如何诊断

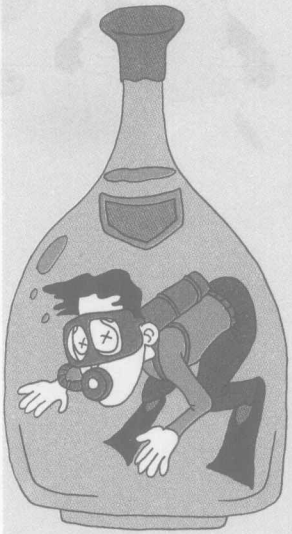


四、性功能减退重在预防

47 1. 为什么说加强性教育是防治阳痿的有效措施
47 2. 怎样预防阳痿
48 3. 如何预防不射精
48 4. 如何预防早泄的发生

五、性功能减退的中西医防治

53 1. 治疗男性性欲低下的原则是什么
53 2. 治疗性欲低下要注意什么
54 3. 哪些药物能治疗勃起功能障碍
55 4. 如何正确服用万艾可
56 5. 什么是海绵体内注射血管活性药物治疗勃起功能障碍
56 6. 血管外科手术如何治疗勃起功能障碍
57 7. 如何植入阴茎假体治疗勃起功能障碍

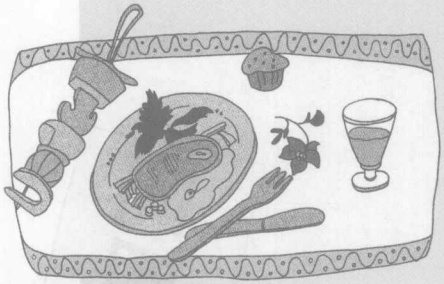


58 8. 哪些勃起功能障碍患者不适用于阴茎假体植入术
58 9. 什么是负压吸引被动勃起法
59 10. 软下疳引起的勃起功能障碍如何治疗
60 11. 药源性勃起功能障碍如何治疗
60 12. 中医如何辨证施治勃起功能障碍
63 13. 治疗勃起功能障碍的中成药有哪些
64 14. 哪些中药敷贴方可治疗勃起功能障碍
64 15. 哪些药浴方可治疗勃起功能障碍
65 16. 如何治疗不射精症
66 17. 早泄如何药物治疗
67 18. 治疗早泄八法
69 19. 女性性欲低下的原因是什么
69 20. 如何治疗女性性欲低下
70 21. 治疗男性性欲减退症的常用内服方剂有哪些
71 22. 治疗勃起功能障碍的常用内服方剂有哪些
73 23. 治疗遗精的常用内服方剂有哪些
74 24. 中医如何治疗早泄
75 25. 治早泄的中成药有哪些
75 26. 治疗不射精的常用内服方剂有哪些
77 27. 治疗射精无力的常用内服方剂有哪些
77 28. 治疗射精痛的常用内服方剂有哪些
78 29. 治疗房劳伤的常用内服方剂有哪些
80 30. 治疗房劳腰痛的常用内服方剂有哪些
81 31. 治疗早泄的常用内服方剂有哪些
82 32. 治疗阴冷的常用内服方剂有哪些

83 33. 治疗女性性冷淡的常用内服方剂有哪些
84 34. 外用中药如何调治早泄
84 35. 外用中药如何调治遗精
85 36. 外用中药如何调治女性性欲低下
85 37. 治疗性功能障碍的常用药膳有哪些
86 38. 如何按摩解除性焦虑
87 39. 如何做局部按摩改善勃起功能障碍症状
88 40. 如何做局部按摩改善早泄症状
88 41. 如何按摩调治遗精
89 42. 如何按摩治疗手淫引起的早泄
90 43. 如何按摩调治早婚引起的不射精
90 44. 如何按摩治疗病后体虚引起的不射精
90 45. 如何按摩治疗精神紧张引起的不射精
91 46. 如何按摩治疗过食肥甘引起的不射精
91 47. 如何按摩治疗外伤淤血引起的不射精
91 48. 如何指压按摩调治性欲低下
92 49. 如何局部按摩调治性欲低下
92 50. 如何按摩调治性高潮障碍
93 51. 如何按摩治疗性冷淡
94 52. 如何穴位按摩调治性欲低下
94 53. 如何按摩治疗性欲亢进
94 54. 如何按摩治疗勃起功能障碍
95 55. 如何针灸调治性欲亢进
96 56. 勃起功能障碍的针灸方法
96 57. 早泄如何做针刺调治
97 58. 遗精如何做针刺调治

98 59. 药物熏灸疗法治疗勃起功能障碍
98 60. 不射精如何做针刺调治
99 61. 女性性欲淡漠如何做针刺调治
99 62. 男性性功能障碍如何做刮痧调治
99 63. 勃起功能障碍如何做拔罐调治
99 64. 早泄、遗精如何做拔罐调治

六、饮食调理性功能减退



103 1. 饮食调理男性性功能障碍的原则
104 2. 饮食调养女人性趣的原则
105 3. 调养性功能减退的蔬果有哪些
105 4. 调养性功能减退的禽畜肉有哪些
106 5. 调养性功能减退的水产品有哪些
107 6. 调养性功能减退的保健品有哪些
107 7. 调补性功能减退茶的饮方有哪些
108 8. 调补性功能减退的米粥有哪些
110 9. 调补性功能减退的汤羹有哪些
111 10. 调补性功能减退的菜肴有哪些
113 11. 调补性功能减退的主食有哪些
114 12. 调补性功能障碍的果菜汁有哪些

七、起居调治性功能减退

119 1. 五法可延缓性功能减退
119 2. 妻子如何帮助丈夫射精
120 3. 如何正确对待女性性高潮减退
120 4. 女性性高潮障碍的原因是什么

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

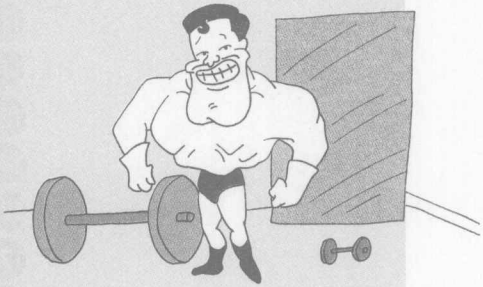
121 5. 女性原发性性高潮障碍的治疗
121 6. 女性继发性性高潮障碍的治疗
122 7. 禁欲不可取
122 8. 纵欲更有害
123 9. 为什么过度疲劳时不宜性交
123 10. 早泄患者要掌握怎样的性技巧
124 11. 不射精患者要掌握怎样的性技巧
124 12. 女性性冷淡患者要掌握怎样的性技巧
125 13. 女性性交疼痛患者要掌握怎样的性技巧
125 14. 性功能减退者为何要改善生活环境
126 15. 气候与性功能的关系
126 16. 性功能减退者为何要常相守共患难
127 17. 性功能减退者如何避免药物的不良反应
128 18. 性功能减退者为何要戒酒烟
128 19. 热水洗足能调治性功能减退吗
129 20. 药浴能调治性功能减退吗
130 21. 早泄患者如何协调性生活

八、性功能减退患者动起来

135 1. 运动对性生活有十益
135 2. 夫妻散步能增强性活力吗
136 3. 增强性活力如何锻炼缩肛
136 4. 屈蹲锻炼能增强性活力吗
137 5. 踢脚锻炼能增强性活力吗
137 6. 拱形运动锻炼能增强性活力吗
137 7. 卧姿划水锻炼能增强性活力吗

138 8. 性交前宜做的保健操
138 9. 增强性活力如何做腿部保健操
139 10. 防早泄保健操如何做
139 11. 防早泄如何做仰卧挥臂操
139 12. 防早泄如何做俯卧举腿操
140 13. 如何做男性保健操
141 14. 如何做强精益肾保健操
141 15. 防遗精早泄如何锻炼
142 16. 克服早泄如何自我锻炼
143 17. 女性性冷淡如何自我训练
143 18. 勃起功能障碍患者如何练习坐式内养功
144 19. 勃起功能障碍患者如何练习卧式内养功
144 20. 勃起功能障碍患者如何练习提肛意守壮阳功
144 21. 勃起功能障碍患者如何练习强壮功
145 22. 勃起功能障碍患者如何练习采阳补肾功
146 23. 早泄患者如何练习返还功
147 24. 早泄患者如何练习周天功
147 25. 早泄患者如何练习壮阳固精法
148 26. 遗精患者如何练习揉腹调息功
148 27. 早泄患者如何练习擦兜睾丸功
149 28. 早泄患者如何练习固精法
149 29. 早泄患者如何练习吐纳固精法
149 30. 早泄患者如何练习大锁阳关功
150 31. 早泄患者如何练习固精止遗法
150 32. 不射精患者如何练习铁裆功

152 33. 性欲低下患者如何练习金刚功
152 34. 性欲低下患者如何练习周天运转法
153 35. 性欲低下患者如何练习健腰益肾功
153 36. 性欲低下患者如何练习卧式保健功
154 37. 性兴奋障碍患者如何练习女子功
155 38. 性兴奋障碍患者如何练习臀部震摆法
155 39. 性兴奋障碍患者如何练习蛙步呼吸法
155 40. 性高潮障碍患者如何练习女丹功



九、精神调补治性功能减退

159 1. 中年人为什么会出现性欲减退
159 2. 如何克服性欲低下来的恐惧
160 3. 如何正确认识性心理
160 4. 哪些因素会影响人的性欲
161 5. 正确的性态度应具有哪些心理特征
161 6. 性心理障碍的表现和形成原因有哪些
162 7. 引起性功能障碍的心理因素有哪些
162 8. 性功能障碍的心理治疗原则是什么
163 9. 为什么要学习性技术
163 10. 解决心理治疗困难有何对策
164 11. 性功能障碍的心理调治有七法
165 12. 性功能障碍者的九大心理误区
167 13. 引起勃起功能障碍的十大心理因素是哪些
169 14. 克服勃起功能障碍从何做起
170 15. 勃起功能障碍患者如何进行心理治疗
170 16. 什么是勃起功能障碍行为系统脱敏疗法

171 17. 治疗勃起功能障碍怎样进行松弛训练
172 18. 什么是勃起功能障碍治疗的生物反馈疗法
172 19. 什么是勃起功能障碍的暗示疗法
173 20. 对勃起功能障碍的认知纠正
174 21. 勃起功能障碍的行为治疗
175 22. 勃起功能障碍的性感集中练习治疗法
176 23. 早泄的心理因素有哪些
176 24. 如何做好早泄患者的心理呵护
177 25. 早泄患者如何练习停止一启动法
178 26. 早泄患者如何练习耻骨尾骨肌锻炼法
178 27. 什么是早泄的间歇刺激阴茎法
178 28. 什么是早泄的挤捏疗法
179 29. 早泄患者如何练习感觉集中训练法
180 30. 遗精如何心理调治
180 31. 不射精的心理因素有哪些
181 32. 不射精患者如何进行心理调治
182 33. 不射精患者如何做性感集中训练法
182 34. 不射精患者如何做暗示治疗
183 35. 不射精患者如何用音乐调治
183 36. 不射精患者如何做性行为训练
184 37. 性欲低下者如何心理调治
184 38. 女性性兴奋障碍的心理因素有哪些
184 39. 怎样消除女性性兴奋障碍
185 40. 怎样预防女性性兴奋障碍
186 41. 女性性高潮障碍的心理因素有哪些
186 42. 性高潮障碍患者如何做行为治疗

一、认清性功能减退的危害

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com