

3

百病家庭自我调治丛书
性功能障碍的自我调治

戴天木 周安方 主编



中国医药科技出版社



医药学院610 2 01283666

百病家庭自我调治丛书

性功能障碍的自我调治

戴天木 周安方 主编



中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书分总论、各论两大部分。总论扼要介绍了男女生殖器官的生理解剖、病理变化及男女性生理特点。各论介绍了阳痿、早泄、不射精、遗精、性欲抑制、性欲过盛、性唤起障碍、性高潮障碍、阴道痉挛、性恐惧、性交过敏等 14 种男女性功能障碍疾病的病因、临床表现、诊断要点、自我调治、家庭护理及预防要点。尤其详尽介绍了治疗各种性功能障碍的自我调治方法，这些方法既一学就会，又经济适用，便于患者自我诊治。本书通俗易懂，实用性强，不仅可供广大性功能障碍患者阅读，而且可供广大中西医爱好者、中西医药院校学生和临床医师学习和参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

性功能障碍的自我调治/戴天木，周安方主编，—北京：中国医药科技出版社，2000.1

(百病家庭自我调治丛书)

ISBN 7-5067-2189-9

I. 性… II. ①戴…②周… III. ①男性生殖器疾病：功能性疾病-疗法②女生殖器-功能性疾病-疗法 IV. R698

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 01866 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京市友谊印刷经营公司 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 7¹/₄

字数 156 千字 印数 1—5000

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

定价：12.00 元

主编 戴天木 周安方

编委 (以姓氏笔画为序)

陈 刚 张长城

张丽君 严江浩

周安方 戴天木

《百病家庭自我调治丛书》编委会

主 编 喻长远 刘铜华 李家庚

副主编 李连芳 周安方 陈腾云

编 委 (以姓氏笔画为序)

王安新 冯方俊 许沛虎

肖万泽 杨国汉 陈永辉

赵宗江 徐晓娟 戴天木

目 录

总 论

第一章 男女生殖器官的大体解剖	(3)
第二章 男女生殖器官的生理作用	(19)
第三章 男女生殖器官的病理变化	(26)

各 论

第一章 男性性功能障碍	(43)
第一节 阳萎	(43)
第二节 早泄	(65)
第三节 不射精症	(77)
第四节 遗精	(92)
第二章 女性性功能障碍	(109)
第一节 性唤起障碍	(109)
第二节 性高潮障碍	(124)
第三节 阴道痉挛	(148)
第四节 性交疼痛	(156)
第三章 男女性功能障碍	(169)
第一节 性欲抑制	(169)
第二节 性厌恶、性恐惧	(186)
第三节 性欲过盛	(199)

第四节	性交出血·····	(207)
第五节	性交过敏·····	(218)

目 录

内 容

1.	陆毓华	第一集
(2)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二集
(3)	孙生 周育之 王伯平 文 等	第三集

分 类

(1)	陆毓华 文 等	第一集
(2)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二集
(3)	孙生 周育之 王伯平 文 等	第三集
(4)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第四集
(5)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第五集
(6)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第六集
(7)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第七集
(8)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第八集
(9)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第九集
(10)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十集
(11)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十一集
(12)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十二集
(13)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十三集
(14)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十四集
(15)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十五集
(16)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十六集
(17)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十七集
(18)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十八集
(19)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第十九集
(20)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十集
(21)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十一集
(22)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十二集
(23)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十三集
(24)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十四集
(25)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十五集
(26)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十六集
(27)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十七集
(28)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十八集
(29)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第二十九集
(30)	周育之 王伯平 孟昭仁 文 等	第三十集

总

论

第一章 男女生殖器官的大体解剖

一、男性生殖器官

男性生殖器官包括内生殖器和外生殖器两大部分。内生殖器由生殖腺（睾丸）、输送管道（附睾、输精管、射精管、男性尿道）和附属腺体（精囊腺、前列腺、尿道球腺）组成。外生殖器由阴茎和阴囊组成。

（一）内生殖器

1. 睾丸

睾丸位于阴囊内，为呈微扁的椭圆形器官，左右两侧各1个，左侧略低于右侧。睾丸长4~5cm，厚2~3cm，重15g左右，容积15~25ml，平均约20ml，正常男子两侧睾丸体积大致相同。睾丸表面有两层光滑的膜，膜之间有少量液体，因此睾丸可以自然滑动，剧烈运动也不会受伤。睾丸内部的重要结构曲细精管是产生精子的地方，曲细精管的上皮中有生殖细胞和支持细胞。生殖细胞（又称精原细胞）逐步演变发育成精子，从生殖细胞发育为成熟精子，一般约需74天。支持细胞的功能是分泌一种特殊的液体（睾网液），从而为生殖细胞的生成发育提供有用的营养成分和适宜的微环境。在曲细精管之间的组织里有一群群的间质细胞，是产生男性激素（雄性激素或称睾丸酮）的地方，雄性激素通过血液循环而分布于全身，起着调节生殖过程、促进精子发

育、维持男性第二性征、促进附属性腺的生长发育、维持正常的性欲及其强度等作用。在胚胎初期，睾丸位于腹腔后壁腰部，直到胎儿出生前不久，才经腹股沟管降入阴囊内。阴囊内的温度一般较腹腔低 2°C 左右，适于精子的生成和发育。在人的发育过程中，睾丸若未降到阴囊内，而是停滞于腹腔或腹股沟管内，则形成隐睾症。

2. 附睾

呈新月形，左右各 1 个，分别附于两侧睾丸之外后侧面，分为头、体、尾 3 部分。头尾两部紧贴睾丸，而体部则由疏松的组织附着。附睾头与睾丸的 20 余条输出小管相连接，附睾尾与输精管相连接，是精子从睾丸到输精管的通路，睾丸产生的精子首先贮存于附睾中，并且在附睾液的“催化”下发育成熟。精子在附睾经过 10 天左右就具有受精能力。精子在附睾贮存的时间一般为 20 天，也可能时间更长，但贮存过久的精子，其受精能力显著下降。成熟的精子通过附睾管的自发性节律性收缩、附睾分泌液的压力以及精子本身的运动能力，被运送到输精管。如果精子不能及时排出，便会在附睾中被消化吸收。

3. 输精管

输精管起自附睾尾端附睾管，全长约 40cm，左右各 1 条，粗细如火柴棍。输精管是输送精子的通道，输精管内分泌的液体对精子有营养作用，并促进精子继续成熟，输精管是以肌肉为主构成的管道，管壁较厚，因此有较强的收缩能力，它收缩时产生的蠕动有助于精子的通过。在性生活射精时的一瞬间，输精管就会出现这种有力而协调的收缩，从而迅速地把精子输送到射精管。输精管上行通过骨盆进入下腹

部与精囊腺相接，精囊腺的排泄管接射精管，它开口于尿道前列腺部。位于阴囊上部一段的输精管因阴囊皮肤薄很容易摸到，输精管结扎术就在此部位进行。

4. 精索

精索是悬挂睾丸和附睾的一对柔软索状组织，同时提供了输精管、睾丸、附睾的血液和神经供应。精索表面包有3层被膜，自外向内依次为睾提肌筋膜、睾提肌和睾丸精索鞘膜。精索蔓状静脉丛是由来自睾丸及附睾的许多小静脉汇集而成，总共有10~20条，最后汇入精索内静脉和精索外静脉而流入下腔静脉。精索静脉的功能主要是运走睾丸和附睾新陈代谢所产生的废物，以及睾丸产生的雄性激素。当精索静脉产生曲张的病理改变时，由于静脉回流障碍，睾丸的温度升高，新陈代谢的废物不易排出，从而影响精子的生成与发育，便可导致不育症。精索动脉的功能主要是为睾丸及附睾供给营养。

5. 精囊腺

精囊腺有两个，是前后略扁呈长椭圆形的囊状器官，长4~5cm，宽1.5~2.4cm，位于膀胱后面前列腺上方、输精管壶腹外侧膀胱底与直肠之间。此囊外侧端没有开口，内下端变细称排泄管。排泄管与输精管末端汇合成射精管，穿过前列腺进入尿道前列腺部，开口于尿道嵴上，开口处称射精管口。精囊腺分泌的精囊腺液是组成精液的主要成分，约占每次射精时精液量的50%~80%。精囊腺液是一种含蛋白质的碱性胶状液体，可以中和阴道及子宫颈处的酸性物质，从而维持精子在阴道和子宫内的活动。精囊腺液里含有较多的果糖，具有很高的营养价值，是精子活动必需的能量来

源。精囊腺液内还含有大量的前列腺素，可使宫颈粘液增加，精子的活动能力增强，精子穿透子宫颈粘液的能力和数量也提高，有利于精子进入子宫、输卵管以及受精和受精卵着床。精囊腺液内还含有凝固酶，能使射入女性阴道内的精液暂时凝固，从而防止精液很快从阴道内流出来。

6. 前列腺

前列腺是男性最大的附属性腺，位于骨盆深部，前后位于耻骨与直肠之间，上下夹于膀胱与尿生殖膈之间，环抱膀胱颈部与阴茎根部之间长约 3cm 的尿道部分，为扁平栗子状，底向上，尖向下，底部横径约 4cm，纵径约 3cm，前后径约 2cm，重约 20g，其大小随年龄而变化，小儿前列腺小，腺组织不发达，腺组织随青春期发育而增长，平均到 24 岁左右达最高峰，到中年又逐渐萎缩退化，重量由 20g 降到 12~15g。老年性前列腺增生是病理现象。前列腺分前叶、中叶、后叶和两侧叶。前列腺的后面较平坦，在正中线上有一纵行浅沟，称前列腺沟，正常时，可经直肠触及此沟。当前列腺增生时，前列腺沟常变浅或消失。前列腺由腺体组织和平滑肌构成，是 30~50 个管泡状腺集合而成，有 15~30 条排泄管通到尿道前列腺部，在精阜的两侧开口，射精时前列腺液便由此处排入尿道。前列腺腺体组织分泌的前列腺液是精液的组成部分，占一次射精量的 13%~32%，射精时在精囊腺液之前排出。前列腺液是一种乳白色浆性液体，含有钠、钾、钙，以及蛋白质和淀粉等多种营养成分，具有营养精子的作用。前列腺液中含有大量叫透明质酸酶的物质，使精子容易穿过由子宫颈、粘液栓、卵子和胶状膜构成的屏障，利于精子与卵子结合在一起。此外，前列腺中还含有一

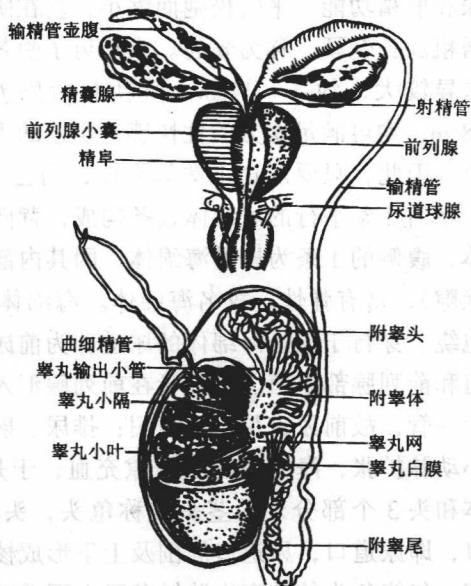
种液化酶，可以使已凝固的精液再液化，液化后精子才能在精液里自由活动。前列腺液中的液化酶与精囊腺液中的凝固酶的作用正好相反，先凝固后液化，先后相互配合，共同维持着正常的生育条件。同时，前列腺位于膀胱颈口与阴茎之间的“要塞地带”、控制着尿液排出体外的必经之路。前列腺正常，尿液才能顺利通过。

7. 尿道球腺

是一对豌豆大小的球形器官，位于会阴深横肌束内，开口于尿道球部。尿道球腺分泌一种清亮的粘液，其分泌量很少。当性冲动时，其分泌液可先从尿道溢出，呈鸡蛋清样粘性液体，有湿润尿道的作用，从而为射精做好准备。

8. 男性尿道

是一个细长的管道，起于膀胱的尿道内口，止于阴茎头的尿道外口，长17~20cm，管径平均约为8mm，分前列腺部、膜部、球部和阴茎部。前列腺部为尿道穿过前列腺的部分，长约3cm，后壁上有一纵行隆起称尿道嵴或精阜，其上正中有一凹陷，称前



列腺小囊，囊的两侧有一对细小的射精管口。精阜及附近的粘膜上有许多前列腺排泄管的开口。膜部为尿道穿过尿生殖膈的部分，长约1cm，周围有尿道膜部括约肌。阴茎部为尿道穿过海绵体的部分。球部位于膜部与阴茎部之间，尿道球腺开口于此。男性尿道具有排尿和排精的功能。尿道腺分散于整个尿道粘膜下层，主要集中于尿道海绵体内称为尿道旁腺，其排泄管开口于尿道粘膜。在阴茎勃起时，尿道腺受到挤压而分泌清晰亮液，以润滑尿道粘膜的表面。

（二）外生殖器

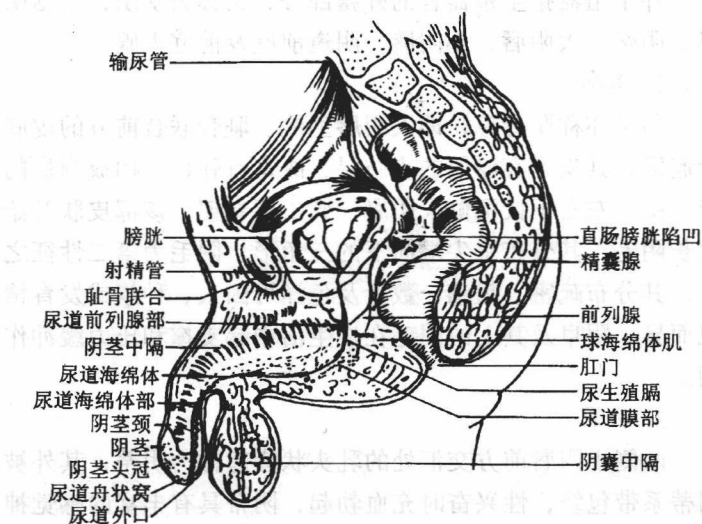
1. 阴茎

阴茎是一个圆柱状器官，既是男性的性交器官，又有排尿和射精功能。平时松弛而缩小，垂在阴囊的前面，性交时增粗加长变硬，称为勃起。成年男子阴茎在松弛状态下大小差异较大，约5~11cm，但勃起后则差异甚小，约15~18cm，均可满足女方的性快感。阴茎的大小并不与身高成正比，因此，只要发育正常的男性，均会有正常的性交功能。阴茎由3条平行的海绵体长条构成，背侧的2条为阴茎海绵体，腹侧的1条为尿道海绵体，因其内部有许多小空隙（窦状隙），富有弹性，故名海绵体。海绵体之外由筋膜和皮肤包绕。穿行于尿道海绵体的尿道称为前尿道，其上连膜部尿道和前列腺部尿道。射精管在前列腺汇入尿道，从而两管汇为一管，故前尿道是一管两用：排尿、射精。性兴奋时阴茎小动脉扩张，海绵体的小空隙充血，于是勃起。阴茎分根、体和头3个部分，阴茎头俗称龟头，头部的开口为尿道外口，即尿道口，尿道口周围及上下形成棱形凹陷，称为舟状窝。包绕龟头的游离皮肤皱壁可上下滑动，内为粘膜，外为

皮肤，称为包皮。包皮与尿道口后侧相连的皱壁称为包皮系带。尿道口及前尿道由单层柱状上皮构成，易为淋球菌感染。由于男性尿道细而长，且为排尿必经之路，故男性尿道的临床症状和体征比女性显著。由于先天发育异常，少数人在尿道一侧有一副尿道，因其内端无开口，故无生殖功能，但可被感染而发生副尿道炎。

2. 阴囊

为一皮肤囊袋，位于阴茎的后下方。阴囊的皮肤薄而柔软，富有弹性，有少量阴毛，色素沉着明显，皮层内有丰富的汗腺及皮脂腺。阴囊的浅筋膜，含有许多平滑肌纤维。平



滑肌随外界温度的变化呈反射性舒缩，以调节阴囊内的温度。阴囊除调节温度外，还起到保护睾丸、附睾及精索的作用。阴囊内温度比腹腔内低 2°C 左右，阴囊壁具有控制温度的良好条件，如有薄而无脂肪组织的皮层及丰富的汗腺。受热时，阴囊肉膜松弛可起散热降温作用；而受冷时，阴囊收缩起保暖升温作用，借此来调节阴囊内的温度，确保精子的生成和发育在适宜的温度下进行。

二、女性生殖器官

女性生殖器包括内生殖器和外生殖器。

(一) 外生殖器

外生殖器指生殖器官的外露部分，又称为女阴，包括阴阜、阴蒂、大阴唇、小阴唇、阴道前庭及前庭大腺。

1. 阴阜

阴阜亦称耻骨阜，即大阴唇上侧、耻骨联合前方的皮肤隆起区，其皮下有厚厚的脂肪层，故富有弹性，构成圆形的脂肪壁，左右下接两侧大阴唇，到了青春期，该部皮肤开始生长阴毛，其分布呈尖端向下的三角形，阴毛为第二性征之一，其分布疏密、粗细、数量及色泽可因人、种族或发育情况而异。阴阜及其上的阴毛在性生活中起支撑和压力缓冲作用。

2. 阴蒂

两侧小阴唇前方交汇处的乳头状隆起称为阴蒂，其外被阴蒂系带包绕，性兴奋时充血勃起，阴蒂具有丰富的感觉神经末梢，感觉非常敏锐，是女性最敏感的性器官，在性反应方面起着极为重要的作用。它外形很象阴茎，阴蒂由两个阴