

性功能障碍患者

宜吃食物

XINGGONGNENG ZHANG 'AI HUANZHE

YI CHI SHIWU

叶锦先 陈 波 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

性功能障碍患者宜吃食物

主 编

叶锦先 陈 波

副主编

王胜田 黄有霖 郑志杰

编著者

程际萍	徐访苏	冯兰芳	官 平
杨辽宁	陈开鲁	廖贤金	张秉元
张轲渝	谢桂英	阙庆辉	雷周文
徐凤霞	赵岩桃	鲍云萍	谢华荣

金盾出版社

内 容 提 要

本书根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料,以通俗易懂、深入浅出的语言,介绍了性功能障碍的基础知识及 18 种确有疗效的天然食物,并运用中医常见证型将天然食物制成 700 多个食疗验方和菜肴食谱,以及数十个中药方和中成药。其内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,适合广大性功能障碍患者、医务工作者和餐饮行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

性功能障碍患者宜吃食物/叶锦先,陈波主编. --北京:金盾出版社,2013. 3

ISBN978-7-5082-7767-7

I. ①性… II. ①叶…②陈… III. ①性功能障碍—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 152698 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036

电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:13.5 字数:338 千字

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6000 册 定价:33.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



社会在进步,生活在提高,人们愈来愈重视饮食疗法,对医学饮食知识的需求也越来越迫切。人们希望能依其做到未病先防,既病防变,小病自疗的目的,使身体健康、精力充沛、延年益寿,也渴望有一本通俗易懂,深入浅出又有科学依据,行之有效的药膳性保健读物。为此,我们组织编写了《性功能障碍患者宜吃食物》一书,以飨读者。

性是人类生理活动的一种自然现象,也是繁衍后代的必然和必需。我国在几千年前就已有这方面的论述,儒家代表人物孟子说:“男女居室,人之大伦。”“食、色,性也”,提出夫妻为大伦,性欲和饮食一样。

本书运用中医学理论,指导药膳食疗实践,介绍了性功能障碍的基础知识及 18 种确有疗效的天然食物,配制成 700 多个食疗方和菜肴食谱,以及数十个中药方和中成药,取材方便,科学实用,并简述中医药对性保健的理论,临床实践及简易辨证施治,介绍中药治男女性方面疾病,采取中药与食疗结合,以药膳加以辨证,提高疗效。为了使读者掌握性保健方法,也介绍现代医学观点,尽量为中西医结合、为走向药膳食疗现代化而努力。

综观古今,以中医理论为指导的饮食疗法,是取药物之性,用食物之味,食借药力,药助食威,将饮食营养与药物治疗的完美融合,用以保健治病,使之相得益彰。因其取材方便,无不良反应或很少有不良反应,而易于为人们所接受。让人们在享受具有民族特色的中式膳食色、香、味的同时,达到强身、防疾、祛病、包括性保

健等的功效,已为世人瞩目。

中医是自然医学,是循证医学,药膳食疗还药膳于民,还食疗于众,走向大众化,代代相传,创新不息,循环无限。应当说明,饮食疗法,只是防病治疗的一种方法,不是包治百病的灵丹妙药。诚如“药王”孙思邈所说:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之;食疗不愈,然后命药。”读者在使用本书时,要讲究辨证施治的原则。特别是一些重症病人,在进行饮食疗法时,应视病情积极进行药物和其他治疗。若能如此,即能达到一册在手,防病治病,保健性功能,健体强身。

本书在编写过程中得到新西兰皇家科学院首席科学家、营养学家高益槐教授,中国药膳研究会周文泉名誉会长,沙凤桐会长,李宝华、高普常务副会长,福建省老科技工作者协会郑义正会长、谢水龙、林子利、林思翔、林方磊、杨学潏、陈奎、吴城等副会长支持。福建药膳研究会顾问申学光、林中心、林钟枢,名誉会长陈立典、苏晋南、朱正等教授,副会长陈其谋、林振华、高鹤、余光同、柯联才、盛云鹤、滕拥军、郝斌锋、姚淑先、池奖云,常务理事王建中、王松年、蒋惠霞、周意、戴永波、何辉、叶赐富,理事李凌燕等同仁的热心支持,在此一并表示衷心感谢!

本书涉及的知识面广,特别是生命科学这个新的课题,由于水平有限,疏漏和谬误之处难免,祈求同仁、读者赐教!

中国药膳研究会专家委员会委员 叶锦先



CONTENTS

目

录

一、性功能障碍的基础知识

- (一)中医学论性功能障碍..... (1)
- (二)中医学对性功能障碍病因、病理的认识..... (14)
- (三)中医学对性功能障碍的辨证论治及其补肾法 (21)
- (四)壮阳疗法的辨证原则、禁忌、壮阳药膳制法、用法
及其现代研究 (24)
- (五)多吃“助性食物”和少吃“败性食物” (43)
- (六)有利于性的食物和中药 (50)
- (七)对性功能和生育有影响的药物 (64)

二、性功能障碍患者需摄入的食物

- (一)韭菜 (65)
- (二)大枣 (69)
- (三)胡桃仁 (72)
- (四)冬虫夏草 (76)
- (五)麻雀肉和麻雀蛋 (82)
- (六)鸽肉和鸽蛋 (88)
- (七)鹌鹑肉 (91)
- (八)乌骨鸡 (94)
- (九)狗肉和狗鞭 (98)
- (十)羊肉、羊睾丸和羊肾 (103)
- (十一)河虾和海虾..... (109)



(十二) 乌贼	(115)
(十三) 海参	(119)
(十四) 牡蛎肉	(125)
(十五) 鲤鱼	(130)
(十六) 泥鳅	(134)
(十七) 燕窝	(137)
(十八) 蚕蛹	(140)

三、阳痿、遗精和早泄患者的食疗验方

(一) 阳痿的食疗验方	(144)
1. 命门火衰型	(144)
2. 阴虚火旺型	(148)
3. 脾肺气虚型	(152)
4. 心脾亏损型	(155)
5. 痰热内盛型	(158)
6. 湿热下注型	(160)
7. 肝郁气滞型	(163)
8. 寒滞肝脉型	(167)
9. 瘀血阻滞型	(170)
10. 惊恐伤肾型	(173)
(二) 遗精的食疗验方	(175)
1. 心肾不交, 发为遗精	(175)
2. 肾虚不藏, 虚火上炎	(176)
3. 肾气虚弱, 精液不固	(176)
4. 湿热下注	(177)
5. 自选单方验方	(177)
6. 预后与生活调理	(178)
7. 肾虚不藏型食疗方	(178)
8. 阴虚火旺型食疗方	(183)



9. 湿热下注型食疗方	(187)
10. 脾肾亏虚型食疗方	(189)
(三) 早泄的食疗验方	(193)
1. 早泄的危害	(194)
2. 早泄的病因	(195)
3. 早泄的预防	(197)
4. 早泄的中医类型	(197)
5. 早泄的药物康复	(198)
6. 自我康复措施	(199)
7. 肾气不固型食疗方	(202)
8. 心脾气虚型食疗方	(207)
9. 阴虚火旺型食疗方	(210)

四、不射精症、血精的食疗验方

(一) 不射精症的食疗验方	(213)
1. 形成原因	(213)
2. 治疗方法	(214)
3. 分型论治	(216)
4. 中成药、验方与其他康复措施	(218)
5. 肾阴亏损型食疗方	(221)
6. 肾阳虚衰型食疗方	(224)
7. 心脾两虚型食疗方	(229)
8. 湿热内蕴型食疗方	(230)
9. 肝气郁结型食疗方	(232)
(二) 血精的食疗验方	(233)
1. 分型论治	(234)
2. 自我康复措施	(235)
3. 食疗方	(236)



五、缩阳症、强中症的食疗验方

- (一)缩阳症的食疗验方..... (241)
 - 1. 病因 (242)
 - 2. 临床表现及诊断要点 (242)
 - 3. 分型论治 (243)
 - 4. 外治法与康复 (244)
 - 5. 食疗方 (244)
- (二)强中症的食疗验方..... (249)
 - 1. 分型论治 (249)
 - 2. 自我康复措施 (250)
 - 3. 精神心理康复 (251)
 - 4. 食疗方 (251)

六、更年期综合症的食疗验方

- (一)男性更年期综合症的食疗验方..... (255)
 - 1. 主要表现及自我判定 (256)
 - 2. 诊断要点及治疗对策 (258)
 - 3. 男性更年期的保健 (260)
 - 4. 分型论治 (262)
 - 5. 自我精神心理康复 (263)
 - 6. 自选中成药 (263)
 - 7. 针灸与按摩 (264)
 - 8. 养生功 (265)
 - 9. 预后与调理 (265)
 - 10. 食疗方 (266)
- (二)女性更年期综合症的食疗验方..... (278)
 - 1. 病因病理 (280)
 - 2. 诊断与鉴别诊断 (281)



3. 论治要点	(281)
4. 防治措施	(282)
5. 营养与饮食	(283)
6. 饮食注意点	(284)
7. 饮食原则	(285)
8. 辨证分型	(285)
9. 自我康复措施	(286)
10. 食疗方	(287)

七、不育、不孕症的食疗验方

(一) 男性不育症的食疗验方	(300)
1. 男性不育的病因病机	(302)
2. 男性不育的分型论治	(304)
3. 自我康复措施	(306)
4. 食疗方	(307)
(二) 女性不孕症的食疗验方	(318)
1. 女性不孕症的原因及药食原则	(318)
2. 不孕症的病因证治	(319)
3. 食疗方	(321)
4. 不孕症的 9 种简便外治法	(336)

八、从证选膳

1. 肾阴亏虚,火扰精室证	(340)
2. 肾精亏虚,精气虚冷证	(343)
3. 肾阳虚弱,下元虚惫证	(345)
4. 肾气虚弱,精关不固证	(349)
5. 脾肾阳虚,精气虚弱证	(353)
6. 肺肾阳虚,气不归元证	(356)
7. 肺肾阴虚,虚火扰动证	(359)



8. 肝肾阴虚,虚热内生证 (361)
9. 肝肾虚寒,阳气虚弱证 (364)
10. 心血不足,脾气虚弱证 (368)
11. 肝血亏虚,心神不宁证 (371)

九、痛经和闭经的食疗验方

- (一)痛经的食疗验方 (374)
 1. 病因病理 (375)
 2. 诊断与鉴别诊断 (377)
 3. 辨证论治 (377)
 4. 气滞血瘀型痛经食疗方 (381)
 5. 寒湿凝滞型痛经食疗方 (384)
 6. 气血虚弱型痛经食疗方 (394)
 7. 肝肾亏损型痛经食疗方 (399)
 8. 湿热下注型痛经食疗方 (401)
 9. 痛经的十种简便外治法 (402)
- (二)闭经的食疗验方 (406)
 1. 闭经的辨证 (406)
 2. 闭经的分型 (406)
 3. 药膳食疗要求 (407)
 4. 肝肾不足型闭经食疗方 (407)
 5. 气血虚弱型闭经食疗方 (410)
 6. 气滞血瘀型闭经食疗方 (412)
 7. 阴虚血燥型闭经食疗方 (416)
 8. 痰湿阻滞型闭经食疗方 (417)
 9. 闭经的外治法 (420)



性功能障碍患者宜吃食物

功能障碍、交接出血阴痛、阴户肿痛、阴户常开不闭、茎肿尿赤茎痛、阴痒、性早熟、性欲高潮障碍、性厌恶和性抑制等。上述疾病，概称为性功能障碍。至于一些器质性病变，如隐睾症、两性人、性器官外伤、先天性畸形等，这些病人肯定也有性功能障碍，临床表现又有其不同点，治疗手段多以外科手术为主，本书对此从略。本书以食疗药膳对最常见性功能障碍及其相关的女性最常见的疾病如痛经、闭经保健药膳加以介绍。

1. 中医学对性功能障碍的论述历史悠久 2 000 多年前，中医学经典著作《黄帝内经》中，对男女性别已经很重视，认识到男女性别的不同关系着基础医学和临床医学的发展方向。由于性别不同，解剖、生理则各有异：男子有精液、精室，女子有月经、女子胞；男子以气为主，女子以血为本。如《素问·上古天真论》说：“女子二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”是说女子 14 岁性功能成熟，可来月经，可以受孕生孩子。到了 49 岁，性功能衰退，月经不见，生育无能，不能生孩子。将女子的性功能表现给予了形象的描述。又说：“男子二八肾气盛，天癸至，精气易泻，阴阳和，故能有子……八八天癸竭，精少，肾脏衰……而无子耳。”是说男子 16 岁性功能成熟，可以产生精液，与女子交合可生子，到了 64 岁，性功能衰退，精液减少，肾气衰败，失去生育能力不再能使女子受孕，对男子的性功能表现也作了形象的描绘。另外，在《黄帝内经》中，记载了多种性功能障碍性疾病，如“阳痿不用、阴器不用、阴缩入、阴挺不收、阴器纽痛、阴中乃疮、阴挺长、阴暴痒、白淫、精时自下、梦交、不育”等。并对其病因、病机和治法有所论述。可以说，性功能障碍的论述，起源于《黄帝内经》。

明清时期，对性功能障碍的认识又有发展。①对性功能病变的病名概念明确了，鉴别诊断提高了。如《医学心悟·遗精》指出，“梦而遗者谓之梦遗，不梦而遗者谓之精滑”；《景岳全书·阳痿》指



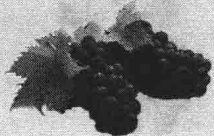
一、性功能障碍的基础知识

出,“阳痿者,阳不举也”;《医碕》说:“精浊出自精窍,与便浊出于溺窍者大异。”②对性功能障碍的辨证施治渐臻完善,将性功能障碍产生的各种疾病,作为专题全面论述。就精病而言,戴元礼的《证治要诀》,楼英的《医学纲目》,张景岳的《景岳全书》,程钟龄的《医学心悟》,尤在泾的《金匱翼》,林珮琴的《类证治裁》,唐容川的《血证论》,李中梓的《医宗必读》等都有专篇。③注重性功能障碍的临床疗效。如《妙一斋医学正印种子编》中,专门研究种子、养精、炼精之法,仅种子的方药就有 34 首。④出现了专科论著。如《傅青主男科》、《傅青主女科》等。

2. 中医学治疗性功能障碍疗效卓著 性功能障碍是一个症候群,男、女性功能失常出现的各类病变大约 30 多种。中医除用药物治疗外,还可采用多种自我康复措施,疗效均相当好。其中“药膳”保健方法既方便,又有疗效。

不育症和不孕症的中医疗效更突出。很多不育夫妇,经用中医药膳和中药治疗后,得以生儿育女。有不少外国友人,不远千里来中国求医治病。回国后,以药膳常服,取得疗效。男子精液失常,精量少,无精子,或不液化,精子活力低,或畸形精子过多。中医针对这种情况,拟定“生精子汤、液化汤、抗死精汤、强精煎”等专治精液失常的药方和药膳,取得了满意的效果。不射精症,也是难治之症,往往是不孕的主要原因。中医学认为,此病与肾虚、肝郁、心脾不足有关,经用补肾、舒肝、益心脾的方法,治愈率达 70%,如配用食疗药膳、针灸及其他疗法,效果更好。血精这种病,西医虽诊为精囊炎,但没有理想治法,国际医学界公认是难治之症。中医用滋阴凉血止血化瘀的方法已治愈不少,其中也以食疗、药膳治疗。

中医学的养精法,是防治性功能障碍的有效方法。因为精是人身三宝之一,关系到机体的健康和人的寿命。历代帝王,多生活糜烂,三宫六院,贪恋女色,自耗其精,虽有山珍海味和优越的医疗



性功能障碍患者宜吃食物

条件,长寿者很少。惟有清朝乾隆皇帝,听从老师劝导,“远房帙,习武备”,活到 89 岁。所以,中医的节欲养精是健康长寿的养生之道,也是最好的调节康复性功能的有效措施。

食疗药膳、养生功法,可以治疗多种疾病,其效果往往出人意料,对性功能障碍亦有较好的调理作用。中医学对性功能障碍的多种医疗方法概括为康复疗法。大致有药物治疗(包括汤药、丸、散、膏、丹、熏洗、外敷等),针法(包括耳针、指针、水针、电针、芒针)及灸法,火罐疗法,竹筒疗法,磁疗,按摩,养生功,导引(包括太极拳、八段锦、八卦掌、五禽戏等),食疗,调心养神,房中术,养精法,铁挡功等 10 多种方法。它包括了西医的药物疗法、物理疗法、体育疗法、饮食疗法、生活起居,以及护理法等全套治疗方案。每种方法都不是一成不变的,而是根据病的具体情况,区别对待,辨证康复。这就使病人求治的范围扩大了,不再单纯依靠门诊或住院治疗,病人可在家中为自己治病。这种方法从时间、范围、方法程度上均占优势,容易取得良好的治疗效果。

中医学治疗性功能障碍有两个特点:①整体观念。诊断、治疗、用药、康复措施等方面都从整体观念出发,全面考虑。既考虑自然环境,又考虑社会环境;既考虑家庭条件,又考虑精神状态。不是单纯地治病,而是治疗病人。不是局部用药,而是考虑全身各个系统与局部病变的密切关系,即“调节病人的内环境”,这比头痛治头,脚痛治脚的机械疗法有效得多。②辨证论治。中医学对性功能障碍所产生的一些具体病症,早有传统的认识,并且疗效显著,已为广大患者公认。近 20 多年来,不少中医院校、医院正在专门研究这一课题,成立中医男科,不孕等诊疗科室,接纳许多性功能障碍病人,随着临床经验的不断积累,医疗技术的不断提高,中医治疗性功能障碍的效果,会更上一层楼。

3. 中医学对性功能障碍的整体观念 中医学对性功能障碍的诊断、辨证、治法、用药、综合康复措施等方面,都是从整体观念



一、性功能障碍的基础知识

出发的。既考虑自然环境,又考虑社会因素;既考虑局部,又重视整体。全面而系统的辨证,准确而科学的治疗,用药灵活,康复辨证,是中医治病的特色。

所谓整体观念,其内涵有二:一是天人合一;一是人是一个有机的整体。整体观念对性功能障碍的诊断、治疗有指导意义。

天人合一。所谓天是指自然界的一切,包括自然界一切物质和自然现象。自然界是人类生命的源泉。自然界的变化,直接或间接影响人体,而人体对这些影响,也必须相应地反映出生理或病理上的变化,与之适应。中医称此为天人合一。自然界的变化,对生殖器官的生理、病理,以及性功能障碍的治疗都有影响,而且关系还极其密切。譬如说,夏天,天气闷热潮湿,使人烦躁疲倦,性功能受影响而性欲不旺盛,故不欲行房事;雷雨交作之夜,使人惊心动魄,心神不安,故不宜行房事,否则胎育可能异常;社会风气糜烂,性道德观念沦丧,淫欲泛滥,可使人性功能失常,出现多种性功能疾病;物质生活过于优裕,安逸过度则饱暖思淫,会使人性欲无度而房劳伤肾;社会不稳定,年年战乱,人处于饥寒交迫之中,则生育功能低下;家庭不和睦,夫妇感情破裂,可出现性功能障碍,导致阳痿、性厌恶、性抑制等病。由此可见,自然环境,社会环境,以及家庭环境对性功能障碍的影响是很大的。因此,中医对性功能障碍的诊断、治疗,充分考虑上述因素,从整体观念出发,制定出完善的康复方案。

人身是一个完整的统一体。在天人合一观点的指导下,中医学认为,人本身也是一个完整的统一体。人体的五脏六腑,气血津液,经络组成,脏腑经络之间相互协调,相互为用,在病理上相互影响。机体统一性的形成,是以五脏为中心,配以六腑。通过经络系统“内属于脏腑,外络于肢节”的作用而实现的。中医学认为,人体的局部与整体是辨证的统一。局部的病理变化,往往与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰有关。由于各脏腑、组织、器官在生理、病理上相



互联系和影响,就决定了诊病、治病整体观。对性功能障碍也是如此,治疗性功能障碍时必须从整体出发,才能采取适当的措施。譬如说阳痿是指阴茎不能勃起,表面看来,似属局部病变,但与整个机体有内在联系。中医学认为,由于肾亏、肝虚、心脾血亏、冲任亏损可造成阳痿,而气血不足、湿热蕴结、寒邪凝滞经络等也可造成阳痿。表面上,阳痿仅是性功能病变,实际上却与五脏六腑、经络、气血有密切联系,因而治疗阳痿时,可以治肾,可以治肝,可以治心、脾,可以祛湿热,可以温经脉……在诊断与治疗上都必须从整体观念出发。

4. 中医学对性功能障碍的辨证论治 性功能障碍的辨证论治,是指对性功能疾病先要采用辨证的方法进行认证,即弄清病的部位在表还是在里,在上还是在下;弄清病的性质是寒或是热,是虚还是实;弄清病的原因是外感六淫,还是内伤七情,是饮食劳倦,还是跌仆损伤;弄清发病机制是阴阳失调,还是邪正消长,是升降失常,还是寒热进退。将病变的部位、性质、机转、预后辨清以后,再根据病的具体情况,采用相应的治法,如选用相应的方剂;给不同的食疗、药膳、药物和不同的康复措施等。这个过程,即称为性功能障碍的辨证论治。性功能障碍的辨证论治包括两方面,一是药物方面的辨证论治;二是医疗措施的辨证康复。

药物的辨证施治。治疗性功能疾患,必须辨证用药,根据病人的不同情况,选用不同的药物。例如,用“男宝”治遗精,有的病人有效,有的病人服后病情反而加重。这是因为前者是肾虚、肾不藏精造成遗精,“男宝”可以补肾固精,所以有效。后者是因肝胆湿热造成遗精,应该清肝胆湿热,如肝的疏泄功能正常,则遗精自止,宜用龙胆泻肝丸,若用“男宝”治疗,等于火上加油,病人吃后,感觉全身火烘发热,烦躁不安,遗精更加严重。再如,用“肾气丸”治疗性欲减退,如果病人有腰酸腿软,舌淡,脉沉弱的症状,属于肾阳虚型,服药后肯定有效。如果病人有腰酸腿软,舌红少苔,脉细数的



一、性功能障碍的基础知识

症状,属于肾阴虚型,服“肾气丸”不但无效,反会使病情严重。这说明,中医用药不是一成不变的,有时一方治多病,有时一病用多方。关键在于辨别病症的性质,弄清标本缓急,病情顺逆,才能合理的用药,真正地对性功能疾患进行辨证论治。

辨证康复。自我康复是一个综合性措施,包括食疗药膳,针灸,按摩,养生功,导引,铁裆功,调心养神,养精等多种方法。必须根据病人的具体情况,采用不同的方式。例如,治疗房事腰痛,用按摩方法时,如果病人体质虚弱,按摩手法宜轻宜补,如果病人体质较强,手法便可重些。再有阳痿病人的饮食疗法,如果病人属肾阳虚,命门火衰者,可食葱、姜、韭、桂皮、大蒜、胡椒等辛热蔬菜及调料,壮其肾阳;如果病人属肝经湿热者,则用冬瓜、大蒜、薏苡仁、山药、梨等蔬菜果品清热利湿……同是一种病,见于不同的病人身上,则康复措施不同,这便是辨证康复的具体体现。

根据临床表现,中医辨证性功能障碍多以肾、肝、脾、心的功能失调为主要病理,病因多与湿、热、寒邪关系密切,性病以虚证为多。据此,我们将性功能障碍临床常见症候,分成8个证型,即肾阴亏损型,肾阳虚弱型,肾阴阳俱虚型,心肾不交型,肾脾两虚型,气血不足型,肝气郁结型,肝经湿热型。每型中有特殊症状与一般症状,还有相应的治疗原则。病人可以依照辨证分型表(表1),自我进行辨证定型,知道自己的病证属于哪种证型,根据治疗原则,进行自我辨证康复。

5. 性生活能补益身心和祛病延年 人类有两大欲望,为食欲和性欲。食欲是个人行为,是否吃饱,不影响他人。性欲的满足是由夫妻协作完成的,夫妻间共同心愿——满足性欲、生育儿女。人类性生活的意义难道就是享受快感和生育儿女吗?答案当然是否定的。现代医学认为:人类通过性生活还能起到补益身体和祛病延年的作用。