


白领健康  
多面体→



WHITE-COLLAR HEALTH  
NO IMPOTENCE

# 没有阳痿

■据称，40岁以上的男性中有超过52%受到阳痿的困扰，而白领则属于该病的高危人群。这《没有阳痿》可以帮你摆脱这难言之隐的困扰——



WHITE-COLLAR HEALTH

沒有陽痿

中國圖書大廈

白领健康多面体

# 没有阳痿

主编 葛文华



 中国友谊出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

没有阳痿 / 葛文华主编. —北京: 中国友谊出版公司, 2005.12  
(白领健康多面体; 3)  
ISBN 7-5057-2127-5

I. 没... II. 葛... III. 阳痿—防治—基本知识 IV. R698  
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第140632号

Copyright © 2005 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou  
All right reserved

图片提供:  www.fotoc.com  
所有权利保留

## 本书编委会

葛文华、饶纪兰、乔桂莲、葛永祥、文波

# 白领健康多面体: 没有阳痿

作者 / 葛文华  
特约编辑 / 陆辉  
责任编辑 / 沈庆均  
封面设计 / 吴一帆  
版式设计 / 唐薇

出版发行 / 中国友谊出版公司  
(北京市朝阳区西坝河南里17号)

经销 / 新华书店  
制作 / 广州公元传播有限公司  
印刷 / 广州伟龙印刷制版有限公司  
规格 / 760×1020mm 1/32 12印张  
版次 / 2005年12月第1版第1次印刷  
书号 / ISBN 7-5057-2127-5/G·215  
定价 / 60.00元(本册15.00元)



若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。

# 前言

INTRODUCTION

你有阳痿吗？

阳痿，也叫勃起功能障碍（Erectile Dysfunction，简称ED）。据称，全球至少有1亿名男子患有不同程度的阳痿，40岁以上的男性中有超过52%受到阳痿的困扰，而白领则属于该病的高危人群。工作压力和用脑过度，是引起白领阳痿的主要原因之一。

这本《没有阳痿》，是专门针对这一问题而为白领一族编写的——

阳痿从何而来？

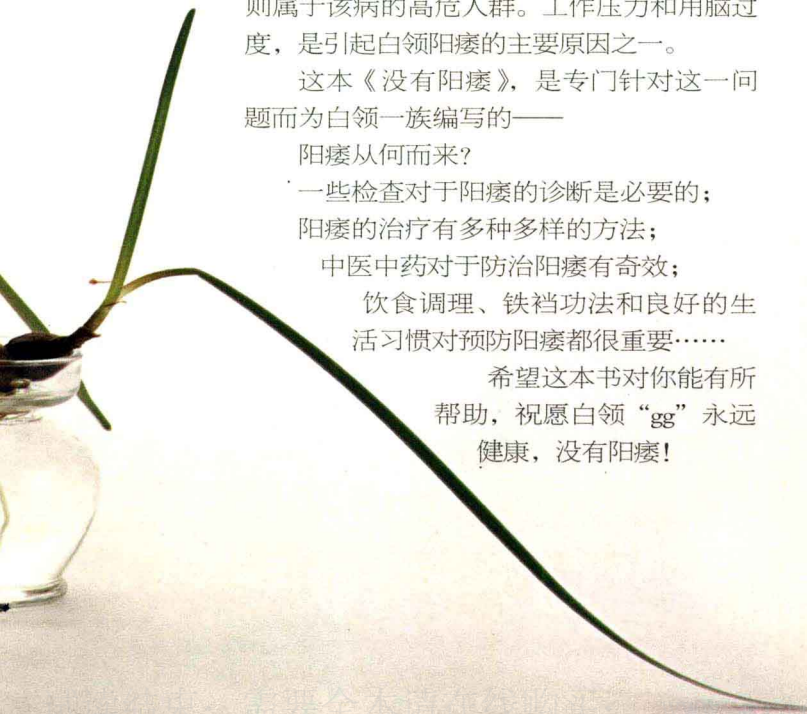
· 一些检查对于阳痿的诊断是必要的；

阳痿的治疗有多种多样的方法；

中医中药对于防治阳痿有奇效；

饮食调理、铁裆功法和良好的生活习惯对预防阳痿都很重要……

希望这本书对你能有所帮助，祝愿白领“gg”永远健康，没有阳痿！



# 目录

CONTENTS

## 1 你有阳痿吗

- 阳痿自测 7
- 《勃起功能指数表》 7
- 评价标准 8
- 专家建议 9

## 2 烦恼的由来

- 性成熟与生殖系统 12
- 男性性成熟 12
- 男性生殖器官 13
- 生殖系统的形成 16
- 男性性行为 17
- 性行为的完成 17
- 射精的生理过程 20
- 性生理反应过程 21
- 尴尬的阳痿 23
- 什么是阳痿 23
- 阳痿的分类 25
- 阳痿的病因 27
- 功能性阳痿 27
- 器质性阳痿 30

## 3 检查一下吧

- 病史很重要 35
- 检查有哪些 37
- 体格检查 37
- 激素测定 38
- 阴茎夜间勃起测定 38
- 神经反射检查法 39
- 其他检查 40
- 阳痿的程度 43
- 0度(正常) 43
- I度(轻度) 43
- II度(中度) 44
- III度(重度) 44
- 注意事项 44



## 4 阳痿怎么治

### 常规西药治疗法 47

- 激素类药物 47
- 非激素类药物 48
- 阴茎海绵体注射药物 49

### 中医中药施治法 53

- 分类施治 53
- 中成药剂 57
- 单方验方 59
- 具有性保健功能的中药 61

### 心理疗法 68

- 暗示疗法 68
- 松弛疗法 69

### 行为疗法 72

- 性感集中疗法 72
- 行为系统脱敏疗法 74

### 其他疗法 76

- 针灸疗法 76
- 药物穴位注射疗法 77
- 负压吸引被动勃起法 78
- 假体植入疗法 79

## 5 自疗与预防

### 饮食疗法 81

- 特效食谱 82
- 汤疗法 84
- 粥疗法 86
- 酒疗法 87

### 铁裆功法 89

- 功法效用 89
- 练功方法 89
- 注意事项 91

### 生活四要防阳痿 92

- 要节制烟酒 92
- 要控制情绪 93
- 要适度运动 94
- 要均衡营养 95



1

Are you impotent

你有阳痿吗



## Self-test for impotence

## 阳痿自测

你有阳痿吗？

不用说，是男人谁都不希望阳痿。然而，你是否也曾在某个关键时刻遭遇过这种难堪的事呢？你是否已经对自己的身体状况产生了怀疑？来，先用以下这个《勃起功能指数表》自测一下，你对自己的情况就心中有数了。



《勃起功能指数表》这是由著名医学专家Rosen为了量化并客观地评估勃起功能障碍（Erectile Dysfunction, ED）症状，于1998年在其原有的《国际勃起功能评分表（IIEF）》基础上简化而成的，该表简单而全面，评价也更加准确。

请用下表对你近6个月来的状况进行自我评分。

序号	问 题	评分标准						得分
		0分	1分	2分	3分	4分	5分	
1	你对获得和维持勃起的自信程度如何?	没有	很低	低	中等	高	很高	
2	你受到性刺激而有阴茎勃起时, 有多少次能够插入?	没有尝试性交	几乎没有	少数几次	有时	大多能够	几乎总是	
3	你性交时, 阴茎插入后, 有多少次能够维持勃起状态?	没有尝试性交	几乎没有	少数几次	有时	大多能够	几乎总是	
4	你性交时, 维持阴茎勃起直至性交完成, 有多大困难?	没有尝试性交	困难极大	很大困难	困难	有点困难	没有困难	
5	你性交时, 有多少次感到满足?	没有尝试性交	几乎没有	少数几次	有时	大多能够	几乎总是	

你的自测得分为\_\_\_\_\_分。

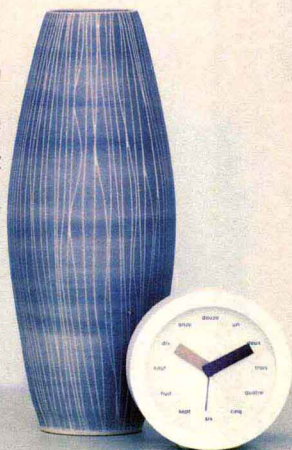
**评价标准** 根据《勃起功能指数表》的自测得分, 可参照下表对自己的勃起功能作出评价。

自测得分	评价标准
22 ~ 25	没有勃起功能障碍
12 ~ 21	轻度勃起功能障碍
8 ~ 11	中度勃起功能障碍
5 ~ 7	重度勃起功能障碍

Expertise

# 专家建议

读者对照上表进行自测评分后，就能对自己的勃起功能状况有一个正确的了解了。如果你的总得分 $\geq 22$ 分，那说明你的勃起功能很正常，没有阳痿；如果你的总得分 $\leq 21$ 分，说明你的勃起功能可能有些问题，应当到医院咨询检查一下了。





2

The root of troubles

烦恼的由来



白领工作压力大，  
用脑过度及缺少运动，  
容易诱发阳痿

看看现在关于“阳痿”的广告比比皆是，可以想象“阳痿”在成年男性中确实是个比较常见的问题——特别是白领一族，由于工作压力大、用脑过度及缺少运动，许多人都处于“亚健康”状态，“阳痿”者更不在少数，且还有日渐增加的趋势。

人们对“阳痿”这个词或许都并不陌生，但是能够真正了解阳痿的人却少之又少。即使不幸得了阳痿，人们也大都采取回避、掩饰的态度，不敢承认和面对，别人问起，也硬着头皮说自己“没有问题”，以致拖延了时间，耽误了治疗。

为了正确地去面对阳痿，先了解一下阳痿的由来是必要的。

## Sex maturity and the reproductive system

# 性成熟与生殖系统

男性性机能是与其特有的性别特征密不可分的，只有在了解男性性成熟与生殖系统构造与功能的基础上，才能更好地去研究解决男性性行为过程中产生的阳痿、早泄等问题。

**男性性成熟** 人的一生要经历几个不同的生长发育时期，才能渐渐成熟起来。男性性成熟的过程是一系列形态、生理、生化、内分泌及心理、智力、行为发生变化的过程。

### 精子生成

据国内外资料显示，男子在14 ~ 15岁时生成精子的数目和质量与成年男子并没有太大差别，且已有生育能力。这时大部分的男孩发生过遗精现象，睾丸、附睾及阴茎都在迅速地发育，接近成人程度。

### 副性器官和性征

胎儿后期在母亲激素的作用下，出生时附睾、附属腺表现出明显活动，出生后直到青春期前为静止状态，10

岁左右，随着睾丸的发育而发育起来。阴毛逐渐变黑变多，并向上及两腿根部延伸成对称斜方型，尖端指向脐部；胡须出现，声音改变，喉结突出。

### 性行为

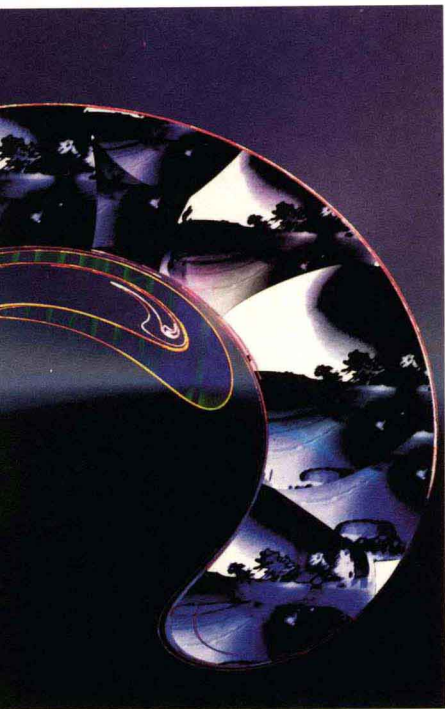
男子的性活动可以在婴幼儿期有所表现（出生时就可以出现阴茎勃起），随年龄的增长于15～20岁时达到高峰。性行为的主要表现是勃起、性欲高潮及射精。

总之，男性性成熟的表现是一系列形态、生理、生化、

内分泌及心理、智力和行为发生变化的结果，在青春期表现得愈加明显，发育速度也加快。

## 男性生殖器官

男性生殖器官可分为内、外生殖器官两部分。内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等，外生殖器官包括阴茎和阴囊。



## 阴茎

是一个圆柱状器官，平时绵软，垂在阴囊前面。阴茎表面有一层皮肤包裹着，近冠状沟能翻转上去的皮肤叫包皮。冠状沟为龟头与阴茎相交处的环状沟。尿道外口在阴茎龟头上，是尿液、精液排出体外的出口。当阴茎海绵体和尿道海绵体充血时，阴茎就增大变硬，这种现象叫勃起。阴茎是男子性交及排尿的器官。

## 阴囊

是由皮肤构成的一个囊袋，位于阴茎后面。皱缩的阴囊皮肤有很强的弹性，薄而柔软，有调节阴囊内温度，保护睾丸的作用。

## 睾丸

位于阴囊内，呈卵圆形，左右各一，左侧的较右侧稍低一些，小一点。睾丸表面有两层光滑的膜，膜之间有少量液体，睾丸可以自由滑动，在剧烈运动中也不至于受到伤害。睾丸是产生雄性激素和精子的器官，是男性生殖系统中最重要的器官。

## 前列腺

是一个实质性腺体，像栗子样大小，其分泌物是精液的主要成分。前列腺位于尿道根部周围，后面紧贴直肠，尿道从前列腺内穿过，有导管与尿道相通。

## 附睾

贴在睾丸后侧，由一条弯曲盘回的附睾管组成，一端与睾丸的二十余条输出小管相连接，是精子从睾丸到输精管的通路。睾丸产生的精子，在附睾内停留一段时间后才





能完全成熟。附睾有贮存精子和吸收衰亡精子的功能。

### **精囊**

有两个，前后略扁如囊状，位于膀胱后面前列腺上方。精囊分泌含有蛋白质的碱性胶状液，是精液的组成部分。

### **输精管和射精管**

输精管左右各1条，是输送精子的管道。管内分泌液体给精子提供营养，输精管收缩能使精子排出。

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，它的开口位于尿道前列腺部。

### **尿道球腺和尿道旁腺**

尿道球腺位于三角

男性的生殖系统从胚胎期就开始演变、发育，并逐渐形成