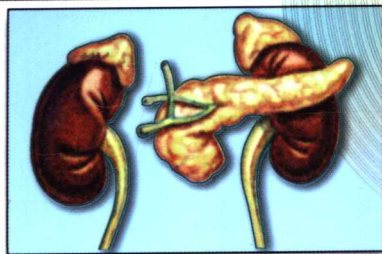


远离疾病丛书

# 性功能



# 调治

丛书主审：樊粤光

丛书主编：曾意荣

主 编：王 峻

副 主 编：谢建兴  
黄 坚

陈 铭  
邱云桥



广东科技出版社

远离疾病丛书

# 性功能调治

丛书主审：樊粤光

丛书主编：曾意荣

主 编：王 峻

副 主 编：谢建兴 陈 铭 黄 坚 邱云桥

编 委：孙 锋 秦兆江 方 咏 崔志斌

广东科技出版社

广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

性功能调治/王峻等编著. —广州: 广东科技出版社,  
2005.1

ISBN 7-5359-3619-9

I. 性… II. 王… III. 性功能障碍—治疗  
IV. ①R698.05②R711.770.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 056426 号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E - mail: gdlkjzbb@21cn.com

http: //www.gdltsp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮编: 516001)

规 格: 850mm×1168mm 1/32 印张 6 字数 120 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 11.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前言

性虽然是一个人们感兴趣的话题，但是在我们的社会中，关于性功能障碍的问题，大家不习惯于公开讨论。如果有性功能方面的问题，只能自己探索。普通人对性功能障碍的知识了解又不足，就连医护人员对这方面的训练也不多，更谈不上性功能问题的专业指导。但是从患者的角度来看，他们又常羞于启齿。性功能障碍确实是很敏感且很微妙的问题，但他们确实需要给予适当的指导，而且是专业上的指导。

所以，在此专门探讨与性功能障碍有关的生理、心理以及治疗和预防。本书共分为5部分：第1部分论述了性的基本知识和观念；第2部分分别讨论了各种性功能障碍的情况，包括对病案个例的探讨；第3部分列举了性功能障碍的自身调养方法；第4部分论述了如何预防性功能障碍的发生；第5部分探讨了性功能障碍的中、西医治疗方法等。

由于作者水平有限，本书难免有不足之处，谨望读者提出批评指正，希望本书能带给读者家庭的幸福、身体的健康。

编者

2004年6月

# 目 录

## 性功能探秘

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、人的本能与性 .....        | 1  |
| 二、性行为与造爱 .....        | 1  |
| 三、性欲的“来源” .....       | 2  |
| 四、男性性器官是怎样的 .....     | 3  |
| 五、阴茎的构造 .....         | 4  |
| 六、“弟弟”为何站起来 .....     | 5  |
| 七、阴茎的夜间和晨起勃起 .....    | 6  |
| 八、有关精液的几种“疑虑” .....   | 7  |
| (一)“多与少”的疑虑 .....     | 8  |
| (二)“稀与稠”的疑虑 .....     | 9  |
| (三)“色彩”的疑虑 .....      | 10 |
| (四)“大起大落”的检验结果 .....  | 11 |
| (五)精液的最新研究 .....      | 11 |
| 九、男女性器官如何匹配 .....     | 12 |
| 十、雄激素能让睾丸增大吗 .....    | 13 |
| 十一、正常阴茎究竟是多长 .....    | 13 |
| 十二、阴茎包皮过长的害处 .....    | 14 |
| 十三、精索静脉曲张是怎样发生的 ..... | 15 |
| 十四、女性性器官是怎样的 .....    | 16 |
| 十五、大阴唇——女性的“阴囊” ..... | 16 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 十六、女性的阴蒂 .....            | 18 |
| 十七、子宫在性生活中的反应 .....       | 20 |
| (一) 子宫的抬高反应 .....         | 20 |
| (二) 子宫颈的反应 .....          | 21 |
| (三) 子宫体的反应 .....          | 21 |
| 十八、阴道的秘密 .....            | 23 |
| 十九、女性乳房的性生理反应 .....       | 23 |
| 二十、了解处女膜 .....            | 26 |
| (一) 性交后和生育后的处女膜 .....     | 27 |
| (二) 处女膜和处女的关系 .....       | 27 |
| 二十一、年龄大了, 你行吗 .....       | 28 |
| 二十二、男女性生活的不同特点 .....      | 28 |
| 二十三、正确判断你的性能力 .....       | 30 |
| 二十四、将高潮进行到底 .....         | 31 |
| 二十五、性生活欢畅与肾虚 .....        | 32 |
| 二十六、女人, 如何让男人“性”致高昂 ..... | 33 |
| 二十七、为何“男女搭配, 干活不累” .....  | 36 |
| 二十八、肾虚应做什么运动 .....        | 37 |
| 二十九、说说性病“防身术” .....       | 37 |
| 三十、做一次爱要消耗多少热量 .....      | 39 |
| 三十一、助“性”的最佳食物 .....       | 39 |
| 三十二、性交次数会影响精液质量吗 .....    | 40 |
| 三十三、性衰老的预兆 .....          | 41 |
| (一) 男人性衰老的信号 .....        | 42 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| (二) 女子的性衰老的预兆 ..... | 42 |
|---------------------|----|

## 走进诊室

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 一、男性功能障碍 .....                 | 43 |
| (一) 阳痿 .....                   | 43 |
| 1. 是真的“不行”吗 .....              | 43 |
| 2. 阳痿有几种 .....                 | 43 |
| 3. 功能性阳痿的特点 .....              | 43 |
| 4. 器质性阳痿的特点 .....              | 44 |
| 5. 前列腺炎与阳痿 .....               | 45 |
| 6. 高血压与阳痿 .....                | 45 |
| 7. 手淫能导致阳痿吗 .....              | 45 |
| 8. 雄风不再, 先查查你的药箱 .....         | 46 |
| 9. 阳痿并不都肾虚 .....               | 47 |
| 10. 阳痿就是“肾虚”吗 .....            | 47 |
| 11. 只要服用壮阳补品就能提高性欲和治疗阳痿吗 ..... | 48 |
| 12. 如何鉴别阳痿 .....               | 48 |
| 13. 青年阳痿患者的常见心态 .....          | 49 |
| (二) 早泄 .....                   | 50 |
| 1. 什么是早泄 .....                 | 50 |
| 2. 早泄分为几种类型 .....              | 50 |
| 3. 早泄与阳痿 .....                 | 50 |
| 4. 早泄与哪些因素有关呢 .....            | 51 |
| 5. 早泄的伴随症状 .....               | 51 |
| 6. 早泄与射精过快的区别 .....            | 51 |
| 7. 早泄的程度如何分级 .....             | 51 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 8. 阳痿、早泄是不是一回事 .....       | 52 |
| (三) 不射精症 .....             | 53 |
| 1. 什么叫不射精症 .....           | 53 |
| 2. 射精是怎么回事 .....           | 53 |
| 3. 不射精与哪些精神神经因素有关呢 .....   | 53 |
| 4. 哪些器质性病变可引起不射精 .....     | 54 |
| 5. 药物与不射精 .....            | 54 |
| 6. 过频排精与不射精 .....          | 54 |
| 7. 不射精与年龄有没有关系 .....       | 54 |
| (四) 遗精 .....               | 55 |
| 1. 什么叫遗精 .....             | 55 |
| 2. 遗精与哪些因素有关呢 .....        | 55 |
| 3. 遗精的主要表现 .....           | 55 |
| 4. 遗精是否对身体有害 .....         | 55 |
| 5. 遗精出现的时间问题 .....         | 56 |
| 6. 遗精与溢精 .....             | 56 |
| 7. 遗精与早泄 .....             | 56 |
| 8. 遗精与“流白” .....           | 56 |
| 9. 遗精会影响性生活吗 .....         | 57 |
| (五) 阴茎异常勃起 .....           | 57 |
| 1. 什么是阴茎异常勃起 .....         | 57 |
| 2. 阴茎异常勃起表现是什么 .....       | 57 |
| 3. 阴茎异常勃起有没有危害 .....       | 57 |
| 二、女性性功能障碍 .....            | 58 |
| (一) 女性性唤起障碍 .....          | 58 |
| 1. 从刘女士的难言之隐谈女性性唤起障碍 ..... | 58 |
| 2. 她提不起“性”趣的背后 .....       | 60 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 3. 彼病连此病 .....            | 60 |
| 4. 心病出身病 .....            | 62 |
| 5. 历史的阴影 .....            | 63 |
| 6. 颠倒的时钟 .....            | 63 |
| 7. 患者知多少 .....            | 64 |
| 8. 性唤起障碍不等于性欲低下 .....     | 64 |
| 9. 性唤起障碍仍可有性高潮 .....      | 65 |
| (二) 性高潮障碍 .....           | 66 |
| 1. 也谈女性性高潮 .....          | 66 |
| 2. 何谓女性性高潮障碍 .....        | 68 |
| 3. 女性性高潮障碍探秘 .....        | 71 |
| 4. 女性不能达到性高潮的原因有几种 .....  | 72 |
| 5. 她从未感受过 .....           | 73 |
| 6. 境遇性性高潮障碍 .....         | 74 |
| 7. 一种不现实的追求 .....         | 75 |
| 8. 刺激水平与高潮阈值 .....        | 76 |
| 9. 没有达到性高潮就是性生活失败吗 .....  | 77 |
| (三) 阴道痉挛 .....            | 78 |
| 1. 什么是阴道痉挛 .....          | 78 |
| 2. 一对为“阳痿”而吵架的夫妇 .....    | 79 |
| 3. 可悲的性无知 .....           | 81 |
| 4. 树林里的阴影 .....           | 82 |
| 5. 剪不断的传统观念 .....         | 83 |
| (四) 性交疼痛 .....            | 84 |
| 1. 为什么性交竟会给她们带来痛苦 .....   | 84 |
| 2. 尿道肉阜也是女子性交疼痛的原因吗 ..... | 84 |
| 三、男女性功能障碍 .....           | 88 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| (一) 性欲抑制 .....        | 88 |
| 1. 性欲抑制是什么 .....      | 88 |
| 2. 性欲抑制与慢性病 .....     | 88 |
| 3. 性欲抑制与药物 .....      | 89 |
| 4. 性欲抑制与精神因素 .....    | 89 |
| 5. 性欲抑制与性高潮障碍 .....   | 90 |
| (二) 性厌恶、性恐惧 .....     | 90 |
| 1. 什么是性厌恶、性恐惧 .....   | 90 |
| 2. 性厌恶、性恐惧发生的原因 ..... | 91 |
| 3. 性厌恶、性恐惧的临床表现 ..... | 91 |
| 4. 如何知道性厌恶、性恐惧 .....  | 92 |
| 5. 性厌恶、性恐惧与独身 .....   | 92 |
| (三) 性欲过盛 .....        | 93 |
| 1. 什么是性欲过盛 .....      | 93 |
| 2. 性欲过盛发生的原因 .....    | 93 |
| 3. 性欲过盛的临床表现 .....    | 93 |
| 4. 如何知道是性欲过盛 .....    | 93 |
| 5. 性欲过盛可治好吗 .....     | 94 |
| (四) 性交出血 .....        | 94 |
| 1. 什么是女性性交出血 .....    | 94 |
| 2. 女性性交出血的原因是什么 ..... | 94 |
| 3. 女性性交出血的临床表现 .....  | 94 |
| 4. 如何知道是女性性交出血 .....  | 95 |
| 5. 什么是血精 .....        | 95 |
| 6. 射精带血就是脱阳吗 .....    | 95 |
| 7. 产生血精的原因 .....      | 96 |
| 8. 血精的临床表现 .....      | 97 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 9. 血精的诊治方法 .....      | 99  |
| 10. 血精可治好吗 .....      | 99  |
| (五) 性交过敏 .....        | 100 |
| 1. 什么是性交过敏 .....      | 100 |
| 2. 什么是女子精液过敏症 .....   | 100 |
| 3. 女子精液过敏症的临床表现 ..... | 100 |

## 善于调养

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一、男性性功能障碍 .....          | 101 |
| (一) 阳痿 .....             | 101 |
| 1. 生活方式与阳痿 .....         | 101 |
| 2. 吸烟与阳痿 .....           | 101 |
| 3. 酒与阳痿 .....            | 101 |
| 4. 体育锻炼与阳痿 .....         | 102 |
| 5. 手淫与阳痿 .....           | 102 |
| 6. “痿”男要喝哪些粥 .....       | 102 |
| (二) 早泄 .....             | 103 |
| 1. 生活方式与早泄 .....         | 103 |
| 2. 手淫与早泄 .....           | 103 |
| 3. 性知识与早泄 .....          | 104 |
| 4. 酒能治疗早泄吗 .....         | 104 |
| (三) 不射精症 .....           | 104 |
| 1. 过度手淫为什么会导致不射精 .....   | 104 |
| 2. 日常生活中什么会影响射精 .....    | 104 |
| 3. 泌尿生殖系统疾病与不射精的问题 ..... | 105 |
| 4. 内分泌疾病产生不射精的问题在哪 ..... | 105 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| (四) 遗精 .....                        | 105 |
| 1. 造成频繁遗精的原因 .....                  | 105 |
| 2. 遗精对青少年的不良影响 .....                | 105 |
| 3. 预防频繁遗精的方法有哪些 .....               | 105 |
| (五) 阴茎异常勃起 .....                    | 106 |
| 1. 神经性、精神性因素为什么会导致异常勃起 .....        | 106 |
| 2. 有什么器质性病变会导致阴茎异常勃起 .....          | 106 |
| 3. 血液性疾病引起异常勃起的原因 .....             | 106 |
| 二、女性性功能障碍 .....                     | 107 |
| (一) 性唤起障碍 .....                     | 107 |
| 1. 性感集中训练 .....                     | 107 |
| 2. 生殖器刺激 .....                      | 109 |
| 3. 无需求性交 .....                      | 110 |
| 4. 适当的刺激与合适的体位 .....                | 111 |
| 5. “性交灾难”与“合同婚姻” .....              | 112 |
| (二) 性高潮障碍 .....                     | 114 |
| 1. “女人的问题自己办”——原发性性高潮障碍者的自我调治 ..... | 114 |
| 2. 对于性高潮障碍, 专家如是说 .....             | 116 |
| 3. 燃旺女性性欲高潮的食物 .....                | 118 |
| (三) 阴道痉挛 .....                      | 120 |
| 1. 阴道痉挛的性治疗 .....                   | 120 |
| 2. 消除条件反射性的阴道反应 .....               | 121 |
| 3. 治疗阴道痉挛中的恐惧因素 .....               | 123 |
| 4. 有空练练你的PC肌 .....                  | 124 |
| 5. 锻炼PC肌的具体方法 .....                 | 125 |
| (四) 性交疼痛 .....                      | 126 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 如何诊治心理性交疼痛 ..... | 126 |
|---------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 2. 傻女人, 别隐瞒 ..... | 129 |
|-------------------|-----|

### 三、男女性功能障碍 .....

#### (一) 性欲抑制 .....

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 一滴精十滴血吗 ..... | 132 |
|------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 2. 消除心理恐惧的因素 ..... | 132 |
|--------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 3. 工作疲劳的自我调节 ..... | 133 |
|--------------------|-----|

#### (二) 性厌恶、性恐惧 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 解除焦虑 ..... | 134 |
|---------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 2. 消除恐惧 ..... | 134 |
|---------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 3. 消除自卑感 ..... | 134 |
|----------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 4. 消除性病恐惧症 ..... | 135 |
|------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 5. 消除新婚恐惧症 ..... | 135 |
|------------------|-----|

#### (三) 性欲过盛 .....

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 如何防止太过了 ..... | 136 |
|------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 2. 如何注意起居 ..... | 136 |
|-----------------|-----|

#### (四) 性交出血 .....

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 注意迎“战”的心情 ..... | 136 |
|--------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 2. 如何注意起居 ..... | 137 |
|-----------------|-----|

#### (五) 性交过敏 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 如何防止过敏 ..... | 137 |
|--------------|-----|

## 先予预防

### 一、男性性功能障碍 .....

#### (一) 阳痿 .....

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 哪些药物容易诱发阳痿 ..... | 138 |
|---------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 2. 年龄大了就会得阳痿吗 .....      | 138 |
| (一) 早泄 .....             | 139 |
| 1. 早泄与前列腺炎 .....         | 139 |
| 2. 早泄的伴随症状 .....         | 139 |
| 3. 早泄与射精过快的区别 .....      | 139 |
| 4. 饮食与早泄 .....           | 139 |
| 5. 避孕套与早泄 .....          | 139 |
| 6. 包皮环切术与早泄 .....        | 140 |
| (三) 不射精症 .....           | 140 |
| 1. 神经及解剖因素与不射精 .....     | 140 |
| 2. 严重的精神抑制会导致不射精吗 .....  | 140 |
| (四) 遗精 .....             | 141 |
| 1. 手淫与遗精 .....           | 141 |
| 2. 正常生理性遗精每月多少才算适度 ..... | 141 |
| 3. 怎样避免过频遗精 .....        | 141 |
| (五) 阴茎异常勃起 .....         | 141 |
| 1. 为何阴茎异常勃起应及早治 .....    | 141 |
| 2. 阴茎异常勃起治疗极限时间 .....    | 142 |
| 二、女性性功能障碍 .....          | 142 |
| (一) 女性性唤起障碍 .....        | 142 |
| 1. 树立性的正确认识 .....        | 142 |
| 2. 去除精神压力 .....          | 143 |
| 3. 创造安定的性爱环境 .....       | 143 |
| 4. 创造一个十分轻松愉快的气氛 .....   | 143 |
| 5. 相互照顾各自的爱好 .....       | 143 |
| 6. 注意表示性要求的艺术性 .....     | 143 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 7. 熟知性器官的生理功能 .....    | 143        |
| (二) 性高潮障碍 .....        | 143        |
| 1. 酒能助“性”吗 .....       | 143        |
| 2. 酗酒影响性功能的机制 .....    | 144        |
| 3. 挑挑你们老公的毛病 .....     | 144        |
| (三) 阴道痉挛 .....         | 147        |
| 1. 树立正确的观点 .....       | 147        |
| 2. 脱敏疗法 .....          | 147        |
| (四) 性交疼痛 .....         | 148        |
| 1. 性活动前的指导 .....       | 148        |
| 2. 性交前的预防 .....        | 148        |
| <b>三、男女性功能障碍 .....</b> | <b>148</b> |
| (一) 性欲抑制 .....         | 148        |
| 1. 如何注意起居 .....        | 148        |
| 2. 性欲抑制预防措施 .....      | 149        |
| (二) 性厌恶、性恐惧 .....      | 150        |
| 1. 如何注意起居 .....        | 150        |
| 2. 性厌恶、性恐惧预防措施 .....   | 150        |
| (三) 性欲过盛 .....         | 151        |
| 1. 性欲过盛的家庭护理 .....     | 151        |
| 2. 性欲过盛预防措施 .....      | 151        |
| (四) 性交出血 .....         | 151        |
| 1. 家庭护理 .....          | 151        |
| 2. 预防措施 .....          | 152        |
| (五) 性交过敏 .....         | 152        |
| 如何防止出现性交过敏 .....       | 152        |

## 适当用药

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 一、男性性功能障碍 .....              | 153 |
| (一) 阳痿 .....                 | 153 |
| 1. 用药要得当 .....               | 153 |
| 2. 一时性阳痿怎么办 .....            | 153 |
| 3. 都要补肾吗 .....               | 153 |
| 4. 在哪里可以买到伟哥 .....           | 154 |
| 5. 其他治疗方法 .....              | 154 |
| (二) 早泄 .....                 | 155 |
| 1. 帮助男性延迟射精、延长做爱时间的药好吗 ..... | 155 |
| 2. 西医治疗 .....                | 156 |
| 3. 中医辨证治疗 .....              | 156 |
| (三) 不射精症 .....               | 157 |
| 1. 心理治疗 .....                | 157 |
| 2. 西医治疗 .....                | 157 |
| 3. 行为治疗 .....                | 157 |
| 4. 中医辨证治疗 .....              | 158 |
| 5. 外治法 .....                 | 158 |
| 6. 饮食疗法 .....                | 158 |
| (四) 遗精 .....                 | 158 |
| 1. 西医治疗 .....                | 158 |
| 2. 中医辨证治疗 .....              | 159 |
| 3. 外治法 .....                 | 159 |
| 4. 饮食疗法 .....                | 159 |
| (五) 阴茎异常勃起 .....             | 159 |
| 1. 一般治疗 .....                | 159 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 2. 中药治疗 .....          | 160        |
| 3. 手术治疗 .....          | 160        |
| 4. 急诊处理方法 .....        | 160        |
| <b>二、女性性功能障碍 .....</b> | <b>160</b> |
| <b>(一) 性唤起障碍 .....</b> | <b>160</b> |
| 1. 西医治疗 .....          | 160        |
| 2. 中医辨证治疗 .....        | 160        |
| 3. 单秘验方 .....          | 162        |
| 4. 饮食疗法 .....          | 162        |
| <b>(二) 性高潮障碍 .....</b> | <b>162</b> |
| 1. 西医治疗 .....          | 162        |
| 2. 中医辨证治疗 .....        | 163        |
| 3. 单秘验方 .....          | 163        |
| 4. 外治疗法 .....          | 163        |
| 5. 饮食疗法 .....          | 163        |
| <b>(三) 阴道痉挛 .....</b>  | <b>164</b> |
| 1. 病因治疗 .....          | 164        |
| 2. 器械治疗 .....          | 164        |
| 3. 中医辨证治疗 .....        | 164        |
| 4. 单秘验方 .....          | 164        |
| 5. 外治疗法 .....          | 164        |
| <b>(四) 性交疼痛 .....</b>  | <b>165</b> |
| 1. 西药治疗 .....          | 165        |
| 2. 手术治疗 .....          | 165        |
| 3. 中医辨证治疗 .....        | 165        |
| 4. 单秘验方 .....          | 165        |
| 5. 外治疗法 .....          | 165        |