

列丛书

DengShang
(XINGFU)
KuaiChe

登上

“性福”快车

——提高你的性商

最体贴的性爱完全手册
最权威的性商提高指南



张大宁 教授
全国政协常委
著名中医专家



胡佩诚 秘书长
中国性学会



黄明达 副秘书长
中国保健科技学会
专家委员会



王 河 常务理事
中国性学会
中医性学专业委员会



栗卫国 秘书长
中国保健科技学会
性医药保健专业委员会

张大宁 胡佩诚 黄明达 王 河 栗卫国 / 主编

中国健康行动全民健康工程指导委员会
中国保健科技学会性医药保健专业委员会
中国中医研究院应用科技研究推广中心
全国性医学养生保健专家组

联合推荐阅读物

九州出版社

登上“性福”快车

——提高你的性商

主 编 张大宁 胡佩诚 黄明达
王 河 栗卫国

九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

登上“性福”快车：提高你的性商/张大宁等主编。
北京：九州出版社，2003.7

ISBN 7-80114-883-5

I. 登… II. 张… III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 027002 号

登上“性福”快车

张大宁 胡佩诚 黄明达 王河 粟卫国 主编

出版：九州出版社（北京市海淀区万寿寺甲4号）

邮编：100081 电话：68706229）

经销：全国新华书店

印刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开本：850×1168 毫米 1/32

字数：150 千字

印张：7.25

版次：2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-80114-883-5/R·24

定价：18.00 元

提倡性文化
反对性愚昧

吴阶平题



提高你的性商
登上幸福快车

钱信忠



中国医学家首次提出“性商”概念

2003年1月22日，中国医学家首次提出“性商”概念，并指出：“性商”不仅是纯生理指标，也包括性健康水平、性生理能力、性心理调适及性互动能力等多个方面。就男性而言，既包括性渴望度、勃起功能、持久能力等自身能力，帮助配偶达到性愉悦的能力，还包括运用知识自我调试的能力。

专家特别提示，若以“性商”作为一项健康指标进行衡量，目前中国男性的“性商”可能要远低于欧美。



[右图为张大宁教授(右一)和王河教授(右二)在新闻发布会上发言]

中国青年报

China Youth Daily

网址: WWW.CYD.COM.CN

电子信箱: zqbywb123@sina.com

电话中缝: 64032233

青春热线: 68416664

我国医学专家首次提出“性商”概念 国男人的“性商”远低于欧美男人

这方面的研究。王河指出,“性商”应有其医学生理特征,但不仅仅是纯生理指标,而应包括性健康、性生理能力、性心理调适及性互动能力、性能力而言,既包括性渴望度、性能力、性爱频率等自身能力,也包括性愉悦或性高潮的能

数仅为63次。另据2000年统计,前20-60岁的中国男人,在10个月的同居中,只能把每月频率保持到平均43次。而欧美男人的性频率便高于中国男人,55岁则一年平均有性生活基本停止。据统计,亿患有勃起功能障碍的男性,疾病者更是高达50%。原本应该在壮年期症状,不少男

人民日报

RENMIN RIBAO

今日 16 版(华东、华南地区 20 版)

人民网网址: <http://www.people.com.cn>

<http://www.peopledaily.com.cn>

国内统一刊号: CN11-0065

第 19942 期 (代号 1-1)

人民日报社出版

传统补肾方式急需推陈出新

本报讯 肾病专家张大宁日前指出,古老的中国传统补肾理论已经不能完全解决现代人的肾问题,需要推陈出新。

天津中医药研究院院长张大宁认为,自然与环境而改变,而现代的环境与社会,与千年前相比已迥然不同。一方面,随着现代生活变化(如饮食结构变化),长期肾虚会导致“肾虚火”之症,导致人的过早衰老和百病丛生;另一方面,现代城市环境污染,社会生活节奏加快,压力过大,都会使

肾要“平”,活血要“缓”,清毒要“畅”,只有同时做好“补肾、活血、清毒”,才能解决好现代人的肾问题。世界卫生组织(WHO)在上世纪80年代提出,医学模式应该从单一的生物医学模式,进一步提出,应该加入环境因素,使医学模式更完整,应该加入环境因素

问题。对此,张教授提出全新的“补肾、活血、清毒”三合一补肾法。补

国家级权威媒体对“性商”的报导

我专家首提“性商”概念

http://www.sina.com.cn 2003年

中国大陸男性性健康狀況堪憂
(中央社台北二十三日電) 中國大陸男性

中國男人「性商」遠低於歐美男人

中新网北京1月22日电
教育专家王河教授今日在此
心瓶颈，亟需建立和形成一
先的认识水平。

王河认为，解决上述问

保健网
zaobao.com
http://careers.zaobao.com
新加坡就业机会一网打尽!
zaobao.com 求职网

医药新知 心·健康 中医中药 保健中心 性知识之窗 医药信箱

性知识之窗

中国男性“性商”逊欧美

孙传炜 (2003-01-24)

中国一些医学专家呼吁关注男性性健康的问题，并指出，中国男性的“性商”
(Sex Quotient, 简称SQ) 已远低于欧美男性。

财经 IT 娱乐圈 女人
减肥瘦身 中医本草 专题
健康首页 >> 健康新闻 >> 医
肾病专家张大宁指

名肾病专家张大宁教授日
需要推陈出新。

国政协常委、天津中医药
诊断和治疗上，在国际上
臂的方法，时至今日，中
明的方剂，虽然有很好的
诸多变化发展，但还是仅

教授认为，人随自然与环
面，长期肾虚会导致血瘀
血瘀”之症，导致人的过

广州视窗
gznet.com
新闻中心 生活频道 影音娱乐
广告 友情链接 网站地图

anet 新闻频道
2003
年1月
22日
新闻首页 新闻频道 财经频道 社会新闻 国际新闻 大陆新闻 台湾新闻 香港新闻 大陆新闻 大陆新闻 大陆新闻
新闻频道
中国大陸男性性健康狀況堪憂
(中央社台北二十三日電) 中國大陸男性健康教育專家王
指出，據調查顯示，近一億五千萬名中國大陸男性患
有勃起功能障礙 (ED) 疾病，更年期症狀明顯提前，
性健康水平處於衰退狀態。
北京青年報報導，王河表示，中國大陸男性性健康
狀況不佳，據 2000 年一項調查數據顯示，大陸男
性中有一億四千七百萬人患有勃起功能障礙疾病，主動
就醫者不足百分之十；六十歲以上才會出現的更年期症
狀未明顯提前，相較於上世紀八十年代，四十歲左右的
男性更年期症狀發病率，從百分之零點八上升為百分
之二點四，十多年增加了兩倍，中國大陸男性性健康水
平處於衰退狀態。

国内外媒体对“性商”的报导

中国性学会性医学专业委员会常务理事王河教授指出，性商“不仅是纯生理
指标，也包括性健康水平、性生理能力、性心理调适，及性互动能力等多个方面。就
男性而言，既包括性欲渴望度、勃起功能、持久能力等自身能力，帮助配偶达到性愉
悦的能力，还包括运用知识自我调适的能力。

英国“杜蕾斯全球性调查报告”显示，全球成人一年性行为次数平均是97次，美
国人为124次，中国人则仅有63次。

而据中国有关部门2000年的调查，目前20至60岁的中国男性在婚姻或同居中，只
能把每月超过1次的性生活频率维持到平均43.9岁。到了47.7岁时，频率便低于每月1
次。到了55.9岁以后，中国男性则一年连一次性生活也维持不了，性生活基本停止。

中国男性中有1亿4700万患有勃起障碍，40至70岁的男性中有此疾病的更达到
52%。参与昨天会议的专家指出，由于男性雄激素的缺乏，中国男性的更年期已经大
大提前，性健康明显处于衰退状态，远不如欧美国家。

中國醫學專
作為專門
男人。

指出，「性
包括性健康
前。中國男性
不可相比。

● 关闭窗口

All Rights
保留所有
Copyright ©
2003 年 1 月 22 日

包括性健康
既包括性
还包括运用

TV.COM 新闻

CCTV.com 新 媒体文化 丛书

新闻首页 中国 国际 财经 体育 科技 文教 社会 省市台 港澳台 专题 图片 新闻专题 传统
央视国际首页、新闻频道、社会新闻、正文

中国男性性健康状况堪忧 1.47亿人有勃起障碍

央视网 (2003年01月23日 14:04)

新华网北京1月23日电：一项涉及10万人的“中国男性生活质量调查”22日在京启

据23日出版的《北京青年报》报道，该调查方案设计者性健康教育专家王河指出，中国男
令人胆战：据2000年的一份调查数据显示，中国男性中有1.47亿人患有勃起功能障碍（
主动就诊者不足10%；原本应该在60岁以上才会出现的更年期症状水平明显提前，相比上
0岁左右的男性更年期症状发病率从0.8%上升为2.4%，短短10多年增加了两倍。中国男
已明显处于衰退状态，与美欧发达国家远远不可相比。肾病专家张大宁分析，中国男性健康水
接原因为环境污染、工作压力、不良生活方式和家庭负担等。在该项调查新闻发布会上，医学
提出了“性商”（SQ）这一概念。专家解释，所谓“性商”即包括“性心理调适”等性生活
也包括在生活环境发生变化以后，运用一定的知识手段保持健康心态和自我调节能力。



第三代补肾产品理论 专业认证



肾与“性命悠关”，尤其是命系于性，生命质量有赖于性事水平，因此补肾应该注重性命双修。第一次“补肾热”以强“性”助阳为其专长；第二次“补肾热”以养“命”护生为其专长。著名中医肾病专家张大宁先生提出补肾新主张：补肾、活血、清毒三位一体理论，由此创立了中国第三代补肾产品。

与前两代产品的最大差异在于，张大宁补肾系列产品具有性命双修、标本兼顾、食药互补、长短兼顾的特点，比单纯补肾更科学、更合理、更可行。



中国中医研究院应用科技推广中心
中国保健科技学会性医药保健专业委员会
2003年3月21日



提高性商，造福于民

男性性生活质量(性商)问卷

说明：

1. 本问卷旨在了解男性性生活质量，为临床诊断提供依据。

2. 本问卷由100道题组成，分为10个部分，每部分10道题。

3. 本问卷采用Likert量表法，每题有5个选项，分别代表从“完全不符合”到“完全符合”的程度。

4. 本问卷总分100分，得分越高，表示性生活质量越好。

5. 本问卷由性商专家设计，具有较高的信度和效度。

6. 本问卷仅供临床使用，不得用于其他目的。

7. 本问卷由性商专家设计，具有较高的信度和效度。

8. 本问卷仅供临床使用，不得用于其他目的。

9. 本问卷由性商专家设计，具有较高的信度和效度。

10. 本问卷仅供临床使用，不得用于其他目的。

11. 本问卷由性商专家设计，具有较高的信度和效度。

12. 本问卷仅供临床使用，不得用于其他目的。

13. 本问卷由性商专家设计，具有较高的信度和效度。

14. 本问卷仅供临床使用，不得用于其他目的。

15. 本问卷由性商专家设计，具有较高的信度和效度。

16. 本问卷仅供临床使用，不得用于其他目的。

17. 本问卷由性商专家设计，具有较高的信度和效度。

18. 本问卷仅供临床使用，不得用于其他目的。

19. 本问卷由性商专家设计，具有较高的信度和效度。

20. 本问卷仅供临床使用，不得用于其他目的。



全国性养生保健专家组

性商提高课堂

2003年3月



序 言

中国的性科学界，近期有两件事值得一提，一是《中国性科学》杂志的公开发行，二是“性商”概念的提出、研究和本书的出版发行。这标志着性科学的研究在百花齐放、百家争鸣旗帜的指引下正在进入一个新的活跃发展时期。

对性商这个概念的提出，我感到是一个进步的举动。因为时至今日，中国人仍未完全摆脱不敢言性的传统思维束缚，在某种程度上，许多人甚至还因生活在性无知中遭受着病痛。千百年以来的有关性的错误观念和认识误区在困扰着我们，这与其他自然科学和社会科学的迅猛发展带给人们的受益显得极不相称。在这种情况下，提出“性商”这样一个概念的意义是不言而喻的。它对中国性科学的研究和发展，可以说是一个颇为大胆的、有深远影响的推动。

性是一个很广的概念，涉及生理、心理及思想文化、社会科学的诸多方面，性科学是一门弘大的学科。用一个“性商”的概念将和性有关的各种因素联系起来，是一种比较科学的思维，也是一次切合实际和有益的尝试。它的好



处在于，有了这样一个概念，能有利于人们逐渐对性进行全面深刻的了解，也将进一步推动学术界的研究，提倡不同观点的争论，最终推动性科学的飞跃发展。今天我们提出“性商”概念是要求有明确的内涵和外延，并为旨在建立一个统一的性健康新标准、新方法提供依据，使大家在学习吸收性科学新知识的同时，也能够关注和把握自身的性健康能力，这就是本书给读者的现实帮助。

性科学和现代医学各分支一样，是人类还在不断认识、需要深化探索研究的年轻科学。性商概念的提出在今天仍具有自我更新性，需要在理论和实践的碰撞中不断完善，因为性商是一个既复杂又微妙的概念，它一定会随着时代的发展而发展，而不是停留在固有的水平上原地不动。然而，学习性商不等于一蹴而就，只有不断的学习才能保持或提高性商。人们通过自我测验，会对自己的性商有一个全新的认识，如若再加强有关的学习和训练，并推而广之，可以带动更庞大人群的性商的普遍提高，乃至一个地区一个民族的整体水平的提高。就像智商概念的普及，现在健商、性商也提出了，虽有创意，也还要继续研究、探讨、发展。总之，人们关注性商的过程。就标志着人们对性的重视，以及性科学知识的普及，这将对整个社会文明的贡献。

随着我国的改革开放和社会经济的发展，人们的生活水平提高了，但是生活水平提高了，并不完全等于生活质量提高了。性问题的解决实际上涉及到人的生活质量问题，



尤其是婚姻与家庭生活的质量。所以我认为本书的出版可谓恰逢其时。

从普及性的概念来说，“性商”的提出是具有积极意义的。“性商”的提出，根本上还是研究如何提高中国人的性健康水平。“性商”的高低，实际上是性健康水平的高低。

毋庸置疑，从总体上来说，中国人的性健康水平目前还是比较低的。这首先还是一个思想观念的问题，中国人对性的问题甚至到现在也还是不愿公开谈及，这些丑陋愚昧的表现明显地与当今时代的文明进步和开放格格不入，也与一个思想文化生活多元化的社会不相容。社会上之所以会出现性的负面现象和问题，其原因之一也是由于自身健康知识的缺乏。现在大家能够关注“性商”、讨论“性商”，这本身就是一个进步。我们要重视性的问题，重视性健康，重视性文明。我希望全社会都重视，广大学术工作者和医务工作者要担起宣传的重任。

本书的编写者虽是我国在相关领域的专家学者，但他们在保持严肃的科学性的同时，也注重了知识的普及与方法的实用。内容包括性生理、性心理、性保健养生、性文化观念等方面，还有“性商”的现状调查和测试方法，既有一定的指导性，又有较强的可操作性。对读者来说，它不仅能够学习新知识，同时还是生活中的好帮手。正如本书的书名所说的：提高你的性商，就能够登上幸福快车。

促进婚姻与家庭生活的幸福，拥有一个健康的体魄，



登上“性福”快车

这正是我们对读者的祝愿，也是我们所为之努力工作的动力和目的。

钱信忠博士

(前国家卫生部部长，中国性病
艾滋病基金会创始人、名誉会长)

2003年6月



目 录

第一章 轰动一时的性科学新概念——性商

1. 性商的概念 (3)
2. 幸福生活需要良好的性商 (4)
 - (1) 性是什么东西? 它重要吗? (4)
 - (2) 是不敢谈性还是羞于谈性? (5)
 - (3) 性商, 首先让男人更关注自己 (7)
 - (4) 性商, 女人也不能走开 (10)
3. 基本理论 (11)
4. 基本假设 (12)
5. 意义 (13)
6. 性商的调查与测量 (14)
 - (1) 男性性生活质量(性商)问卷 (14)
 - (2) 女性性生活质量(性商)问卷 (25)



第二章 性商的生物学调试——提高你的性活力

1. 保持年轻的性状态 (39)
 - (1) 健康需要性活力 (39)
 - (2) 影响性欲的 10 大因素 (41)
 - (3) 保持年轻的性状态的秘诀 (42)
 - (4) 从生理角度提高性商的 5 个步骤 (43)
 - (5) 性生活中的 13 个不要 (45)
 - (6) 健康爱侣关系的要素 (47)
2. 提高男性性活力的 3 个妙方 (50)
 - (1) 男性延长射精时间的方法 (50)
 - (2) 回春强精 (50)
 - (3) 铁裆功法 (51)
3. 提高女性性活力的 3 个妙方 (54)
 - (1) 强化女子性机能法 (54)
 - (2) 回春功 (55)
 - (3) 锻炼耻骨尾骨肌, 提高性能力 (56)
4. 男性性功能障碍 (59)
 - (1) 阳痿 (59)
 - (2) 早泄 (62)
 - (3) 性欲异常 (64)
 - (4) 不射精 (65)
 - (5) 逆向射精 (66)
5. 女性性功能障碍 (68)
 - (1) 性欲低下 (68)



(2) 性唤起障碍	(69)
(3) 性高潮障碍	(70)
(4) 性欲亢进	(72)
(5) 阴道痉挛	(73)
(6) 性交疼痛	(74)
6. 提高性商需要多学一点性知识	(76)
(1) 了解性的 7 种意义	(76)
(2) 4 大错误的性观念	(78)
(3) 性行为的新定义	(82)
(4) 重新定位性自慰	(83)
(5) 性在男女一生中的互变	(86)

第三章 性商的心理学调试——打破你的心理樊篱

1. 每个人都能使异性感到“性”趣	(91)
(1) 有完美的性爱心理才有完美的性爱	(91)
(2) 乏味性生活的心理调适	(93)
(3) 了解男女性心理差异	(96)
(4) 破坏性生活的 6 种劣态心理	(99)
(5) 正常人中的不正常性心态	(102)
(6) 7 个保持“性”趣盎然的小措施	(105)
2. 消除影响男性性商的 4 种性心理	
——提升你的男子气	(107)
(1) 性自卑	(107)
(2) 性恐惧	(109)



- (3) 性嫉妒 (114)
- (4) 性变态 (116)
- 3. 消除影响女性性商的6种性心理
——使你更有女人味 (119)
 - (1) 性羞涩 (119)
 - (2) 性耻感 (119)
 - (3) 性罪恶感 (120)
 - (4) 性焦虑 (121)
 - (5) 性恐惧 (123)
 - (6) 性厌恶 (124)
- 4. 增强性感度的心理方案 (125)
 - (1) 性感集中训练法 (125)
 - (2) 系统脱敏法 (128)
- 5. 性成熟程度测试 (130)
 - (1) 男性测试部分 (130)
 - (2) 女性测试部分 (133)

第四章 提高性商的生物保健法

- 1. 性商与“肾” (139)
 - (1) “肾”是朴素的性商观念 (139)
 - (2) “肾虚”，性商自然降低 (141)
 - (3) 肾虚的原因 (143)



2. 21 世纪补肾新法	(146)
(1) 21 世纪的肾，不能只用 11 世纪 的药来补	(147)
(2) “性、命双修”才能真正提高性商	(150)
(3) 补肾强身要打开“三道大门”	(152)
(4) 走出补肾壮阳的误区	(154)
3. 日常生活防肾虚、增性商	(156)
(1) 补肾的饮食讲究	(156)
(2) 学几招强肾运动	(157)
(3) 几种常用补肾中药	(158)

第五章 性商的文化渊源

1. 性商的历史性	(163)
——古代性文化探秘	(163)
(1) 性商在中国古代文化中的表现	(163)
(2) 性商在中国古代房中术中的表现	(168)
(3) 性商在中国性历史发展中的表现	(173)
2. 性商的民族性	(177)
——各民族的性文化习俗	(177)
3. 性商的前瞻性	(180)
——性文化发展的趋势与未来	(180)
(1) 性商随时代的发展而发展	(180)
(2) 网络生活下的电子性爱	(183)