

性健康了 才健康

■ 孙希诒 王应立 主编



北京大学医学出版社

性健康了才健康

孙希诰 王应立 编著

北京大学医学出版社

XING JIANKANG LE CAIJIANKANG

图书在版编目 (CIP) 数据

性健康了才健康 / 孙希诰, 王应立主编. —北京:
北京大学医学出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5659-0673-2

I. ①性… II. ①孙… ②王… III. ①性知识—普及读物
IV. ①R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 242515 号

性健康了才健康

主 编: 孙希诰 王应立

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 赵 爽 责任校对: 金彤文 责任印制: 苗 旺

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8.5 字数: 217 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0673-2

定 价: 39.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

作者简介

孙希诰，教授，别名鲁戎。1931年9月19日出生于山东掖县（今山东莱州市），1960年毕业于第四军医大学军医系，毕业后留校任教，从事内分泌生理研究，1984年调入第一军医大学工作，执教30多年。发表科研论文40余篇，有3项获军队科技进步三等奖，参编《中国大百科全书》《中国医学百科全书》等专业著作10部，出版专著8部，发表在报刊的文章多达1200余篇。

电子邮箱：sunxigao@aliyun.com

作者简介

王应立，1980年毕业于第四军医大学医疗系，2002年毕业于北京大学医学部应用心理学专业，获得硕士研究生学位，现任广州军区广州总医院预防保健科主任，主任医师，教授。从事老年临床学、医学心理学及首长保健工作28年。主编《实用军人心理学》《和谐心理健康人生》《健康哲理》《老年医疗保健必备》。参编《临床常见疾病诊疗手册》《临床合理用药指南》等专著8部。获军队科技进步三等奖两项，医疗成果三等奖一项。发表学术论文50余篇。在军内外具有一定的学术地位和影响。

电子邮箱: gzybk@aliyun.com

序

为《性健康了才健康》一书叫好

读了《性健康了才健康》一书，的确觉得这是一本难得的好书。它用深入浅出的语言、生动形象的描绘，使人们懂得了一些在生活中迫切需要知道的话题。

性问题，对于中国人来说，历来是一个可以在闲谈中聊的话题，但不可进入大雅之堂。一旦进入一个正式的场合，大家都会避而不谈，“退避三舍”。然而心中确有诸多的问题，不知“如何是好？”虽然网络在今天十分发达，似乎信息在爆炸，但是，如何系统地得到性健康的知识，还是需要纸质版的图书——这个传统的媒体，才是一个最佳的选择。并且人们也更认可这一方式。

孙希浩、王应立编写的这部科普书，在我国性健康的信息与知识还不太普及的情况下，做了一件利国利民的好事，值得称赞。作为一名长期从事性科学，特别是性心理学方面的学者，应该为其叫好。

科普工作是一项提高全民素质的工作。投入科普工作需要细心与耐心。科学技术的研究似乎总是受到学者的关注，然而科普更需要学者抽出时间来，它也是一个重要的专业，而且比科学研究有更大的挑战性。一个通俗易懂的道理，一个流行科学的观念，往往可以拯救一个民族，甚至世界。大健康观（生物 - 心理 - 社会的完满状态）在 1948 年被 WHO（世界卫生组织）的提出，似乎在悄悄地改变着人们对于自身健康的关注。这也是为什么越来越多的人不仅在关注自己躯体上是否有病，同时也在关注精神是否健全？社会状态是否良好？

性问题是牵涉到人的生理、心理、社会、道德、法律、文化等多个方面的现象。要对其有全面的了解与清晰的论述，需要有扎实的文化与科学的基础，还要有国际范围的视角，否则难以讲

明白其中的问题。本书所涉及的角度良多，谈得也十分到位，相信能对读者起到很好的引领作用，而不是误导。

希望这本书的出版，能对我国的国民身心健康起到很好的推动作用，让大家来关注自身身体的健康，同时也要包括性健康！

胡佩诚

《中国性科学》杂志主编

北京大学医学部医学心理学教授博士生导师

2013.10.21

目 录

第一篇 性健康

古代皇家的性启蒙 /2

什么是“性文化革命” /2

为什么要坦然说性 /3

纵欲有错吗 /4

“人类性行为档案”调查 /4

性健康要非常重视 /5

6个性爱真相 /7

四季房事春最佳 /7

性事也要“练三伏” /8

秋季性趣需收敛 /9

秋燥可致“性趣”减退 /10

冬天性爱盖着点 /10

性爱中的“黄金律” /11

“性福”需要高“性商” /12

4种情况下不宜过性生活 /13

7个时间段夫妻莫亲热 /13

性爱恐惧4原因 /14

青春期开始越早性功能越强 /15

自慰有害吗 /16

“性福”6项标准 /16

对性的4个误解 /17

轻松自测性能力 /18

性欲归生理，性趣属精神 /18

有哪些原因造成性欲降低 /19

如何治疗性欲降低 /20

互动的性更和谐 /20

性爱新技巧——以静代动 /21

睡姿影响性功能 /22

今晚你会怎么睡 /22

3种不良睡姿要避免 /24

男女性冲动差异大 /25

性冲动有生理原因 /25

男女的性高潮有什么不同 /26

男人可有多次性高潮 /27

肌肤相亲，快乐性生活 /27

有自信才有“性福” /28

运动使性爱更富韵味 /29

每天运动半小时等于用伟哥 /31

“性梦”背后有意义 /31

性幻想有助女性性高潮 /32

性爱之后赖赖床 /33

性生活也是一种“体育锻炼” /33

举重增进性能力 /34

深呼吸增强“性”福感 /34

性健康了才健康

品味性爱时间长短不是问题 /35
性爱时间 7 ~ 13 分钟最好 /35
性爱时间别超半小时 /36
性爱时间过长不利健康 /36
禁欲太久如何“重启”性生活 /37
性爱带来好处多 /37
1 次性爱持续 2 周快感 /38
规律性生活有助防脑血栓 /39
性生活是天然止痛剂 /40
性爱对美容好处多 /40
优质性生活提高记忆力 /41
早间性爱降低中风危险 /41
性生活有助早期发现肿瘤 /42
性高潮增加受孕机会 /43
性爱有助于子宫健康 /43
适度性生活防漏尿 /43
房事后莫忘暖好肚子 /44
性爱过急易患偏头痛 /44
房事前先洗手 /45
房事前“浴”热不可取 /46
性爱后为何想喝热水 /46
过性生活为何会恶心、呕吐 /47
黑眼圈是因为房事过度吗 /47
自信是最好的壮阳药 /48
性敏感区会随年龄转移 /48
值得纪念的性爱时刻 /49
蜜月巧补精、气、神 /50
被割裂的“情”与“性” /51
男要冷养，女要热养 /52

性洁癖让“性福”不和谐 /54
再谈性洁癖影响性和谐 /55
每周工作 70 小时有损性生活 /56
性爱感受不宜“现场直播” /57
对身材焦虑影响性高潮 /57
性生活过早影响发育 /58
20 岁前最好别做爱 /59
行房太频难怀孕 /59
不育是何原因 /60
如何追查不育原因 /60
安全套教育应从初中开始 /61
别太在意避孕套油脂 /61
避孕方法知多少 /62
怎样用安全套才能防艾滋病 /63
戴套别犯这些错 /64
学会使用安全套避孕、性福两不误 /65
孩子 11 岁谈性最合理 /66
人为什么会坠入爱河？ /67
热恋可增强记忆力 /67
男女差 6 岁结婚最理想 /68
婚前考虑性，婚后更性福 /68
婚姻最怕什么 /69
离婚就一辈子不幸福了吗 /70
婚姻需要打“补丁” /70
别做婚姻的贪婪者 /72
6 种情况容易性猝死 /73
无性婚姻 /74
忘记初恋，婚姻更幸福 /74

性行为异常 ≠ 性变态 /75
4 类食品为性爱“加油” /76

第二篇 关爱男性

男科体检查什么 /78
您应该了解的性学知识 /79
7 种方法改善男性性功能 /81
男性结婚别晚于 35 岁 /82
怎样和爱人做朋友 /83
男人要了解女人 9 件事 /84
聪明的丈夫常说 3 句话 /85
男性自测更年期 /86
获得 4 级硬度不难 /86
男士常洗下身益处多 /87
男性性欲强弱与基因有关 /88
青少年阴茎经常勃起怎么办 /88
阴茎为什么异常勃起 /89
男性更重子午觉 /89
生活小事引出性事大问题 /90
男人性伴侣越多越短命 /90
忍精不射害处多 /91
性高潮时屏住呼吸脑部易缺氧 /92
房事过度的表现 /92
“事后”头晕怎么回事 /93
性爱后能查出少精症 /93
性生活后为何大汗淋漓 /94
性爱后为何龟头不能碰 /94
房事后排尿困难怎么办 /95

频繁射精有助提高精子质量 /95
男人智商高精子质量好 /96
精子形态影响生育力 /97
精子过多也会不育 /97
肥胖男性精子质量差 /98
射精过频会伤身体吗 /98
不能射精是怎么回事 /99
不射精的原因有哪些 /99
怎样进行不射精症的治疗 /100
不射精症在家治 /101
射精无力怎么办 /102
功能性血精不用怕 /102
“性致勃勃”之痛源自包皮系带 /103
切包皮后自慰为何疼痛 /103
包皮系带断裂静养可痊愈 /104
包皮系带过短“松解术”帮忙 /105
男性不育中医论述有 6 因 /105
IT 男士易患不育症 /106
不良情绪可致男性不育 /106
肥胖影响男性生育力 /107
泌尿系疾病可能致不育 /107
吸烟越久畸形精子越多 /108
阳光提高男性生育力 /108
从未遗精能生育吗 /109
为什么白天也遗精 /109
为何运动后遗精 /110
运动后遗精 3 原因 /110
造成遗精的因素有哪些 /111



性健康了才健康

原发性早泄与基因有关 /111
一周遗精超过3次要治疗 /112
早泄的心理防治 /113
有些早泄是假象 /113
手术治早泄有新进展 /114
遗精怎样注意卫生 /114
早泄可防可治 /115
抗抑郁药能治早泄 /116
雄激素不是“性燃料” /116
学看精液化验单 /117
精液为何不液化 /118
精液发红可能有炎症 /118
血精大多是炎症 /119
精液会枯竭吗 /119
精液抗菌又防癌 /120
年龄增长精子突变率增高 /120
抽烟酗酒危害四代子孙 /121
性爱时力不从心怎么办 /121
阴茎也会衰老 /122
带着病历看ED /123
ED首诊效果影响“性自信” /124
性功能减退原因多 /124
龟头敏感性降低是ED吗 /125
ED竟是颈椎病作怪 /126
疲劳会让男性“不行” /127
强光照射治疗性功能障碍 /127
我的妻子像木头咋办 /128
别靠性药来“壮性” /129
性功能也会“用进废退” /130
过量运动性欲下降 /131

锻炼可降低阳痿发生率 /132
神经生长因子能治ED /132
丈夫“不举”妻子应该怎么做 /133
要“妻子帮忙”是阳痿吗 /134
女性衣着暴露男性容易不举 /135
41~45岁ED高发 /135
器质性阳痿怎么治 /136
男性更年期也可用激素 /137
催眠疗法可辅助治阳痿 /137
阴茎为什么会脱皮 /138
阴茎为何长硬结 /138
阴毛稀疏是发育不正常吗 /139
男性“三角地带”常见外力伤 /139
男性节育法怎样阻止怀孕 /140

第三篇 关爱女性

女人应知道男人10件事 /142
女人婚前三误区 /143
你的婚姻是几等 /143
高知女性离婚生活质量提升 /144
女人过30岁性欲要提速 /145
雌激素减少为何性欲却增强 /146
女性自慰注意自我保护 /146
哺乳提高女性“性趣” /146
女性有性高潮吗 /147
性高潮时溢乳正常吗 /147
性红晕是皮肤病吗 /148
性不满足有损女性身心健康 /149

- 女人也为性所困 /150
- 焦虑也是“性敌人” /151
- 没有高潮女人也会愉快 /151
- 女性为何“性趣”索然 /152
- 女人也会患 ED /153
- 伟哥也能改善女性性功能 /153
- 女性别透支自己的生育能力 /154
- 女性应大胆请教专业医生的 9 个问题 /155
- 女性为何会发生性交疼痛 /157
- 不可小视的性爱疼痛 /158
- 切除子宫不失“性趣” /159
- 月经量多少才正常 /161
- 月经量少影响生育吗 /161
- 为何来月经前性欲强 /162
- 月经期为什么会嗜睡 /162
- 结婚 1 个月为何次次都“见红” /163
- 生育太晚畸形儿多 /164
- 丈夫血液帮助妻子怀孕 /164
- 子宫后位是否影响受孕 /165
- 妊娠期性生活有讲究 /165
- 分娩后阴道不会松弛 /166
- 产后首次性生活用点润滑剂 /167
- 妇科小手术后多久能行房 /167
- 流产后多久能同房 /168
- 人流术后没了“性趣”怎么办 /168
- 人流术后为何闭经 /169
- 流产后应立即避孕 /169
- 重复流产易致不孕 /170
- 女性运动谨防受伤 /171
- 停用性药影响性生活吗 /171
- 没有性生活为何患妇科病 /172
- 性爱过频女性易患上尿路感染 /172
- 安全套可减少妇女盆腔疾病 /173
- 宫颈糜烂认识 4 误区 /173
- 有性生活后应定期做宫颈刮片检查 /175
- 生殖道炎症并非都与性生活有关 /176
- 解读白带化验单 /177
- 阴道干涩年轻用润滑剂，更年期用雌激素 /178
- 更年期女性为何“醋意”浓 /178
- 妻子更年期丈夫学做“垃圾桶” /179
- 怎样才算是“早更” /180
- 女性更年期快步走最好 /180
- 更年期心血管为何易损 /181
- 支原体阳性是不是性病 /181
- 双子宫不宜放节育环 /182
- 为老公的性“充电” /182
- 让老公吃出性健康 /183
- 第四篇 中老年“性福”**
- 50 岁男人性满意度比 30 岁高 /186

性健康了才健康

中年夫妇应热忱接纳即兴做爱 /186

中年夫妻不必为欲望降低而忧愁 /187

中年夫妻试试分床睡 /187

分居久了性能力会降低吗 /188

夫妻同床不要勉强 /188

老年性事亦在“心” /189

晚年“性福”不丢人 /189

“性不老”的秘密 /190

测测你是否“老化” /191

老不老看“角度” /192

爬楼梯可测试老人性体能 /192

性爱点染夕阳美 /193

中老年人别拒绝“打情骂俏” /194

肌肤相亲缓衰老 /195

老人性爱贵在坚持 /196

雄激素水平与男性寿命有关 /197

坐浴提肛可防性衰老 /198

老人性问题女比男多 /198

老年夫妻如何解决“性欲偏离” /199

老人突然性亢奋怎么办 /199

适度性生活可预防老年性阴道炎 /200

老人压抑性欲有害 /201

老人性爱为何经常不射精 /201

老年ED男性多发骨质疏松 /202

前列腺也会长结石 /202

患前列腺炎要禁欲吗 /203

性生活少为何也患前列腺炎 /204

老年人也能用避孕药 /204

刚洗完澡别吃伟哥 /204

第五篇 医生提醒

如何向医生叙述性生活 /208

延长阴茎得不偿失 /209

阴茎“入珠”应慎行 /209

双阴茎 /210

“三高”人群也能享受性爱 /211

高血压患者过性生活悠着点 /212

乙肝患者如何过性生活 /213

不要骗孩子说“你是捡来的” /213

打屁股影响孩子性健康 /214

何谓安全性行为 /215

少年性行为有什么害处 /216

性爱被打断会有不良后果吗 /216

抑郁让你失去“性”趣 /217

贫血是否影响性欲 /218

“借性浇愁”愁更愁 /218

性爱后腹痛别仰卧 /219

何谓房事挤压综合征 /220

如何治疗梗阻性无精症 /220

心悸、性欲低是何病 /221

青少年侧卧睡眠精索易打结 /221

睾丸萎缩4病因 /222

单侧隐睾3~6岁手术好 /222

睾丸变大为何性功能下降 /223

夏季注意给睾丸降温 /224	有种“性病”在心头 /241
附睾炎应该怎样治疗 /224	关于性病的十大事实 /242
男人醉酒后性爱很受伤 /225	性病不一定经性传播 /243
嗜酒损害性功能 /225	淋病感染后有何害处 /244
长期吃素性欲会减退 /226	性病疱疹为什么难治 /244
中年男性如何迈过“缺雄”坎 /227	梅毒“伪装”多 /245
男性补充雄激素要慎重 /229	如何得知是否染上了梅毒 /246
性功能失常不是不治之症 /229	梅毒潜伏期为什么较长 /246
什么情况适合装阴茎假体 /231	保持阳刚不能光补肾 /246
伟哥应该怎样吃 /233	买保健品壮阳要慎重 /247
伟哥损伤男性生殖力 /234	网购性用品注意安全 /248
专家教你提高受孕率 /234	精神疾病不包括同性恋 /248
治疗不孕症有新突破 /235	17岁学生当“牛郎” /249
房事过频是否影响怀孕 /236	阴阳人判入狱女监 /250
人工授精并非人人皆宜 /237	美国开先河为性罪犯去势 /250
人工授精增加婴儿畸形率 /238	壮阳食谱和营养品有哪些 /251
治疗不孕应有信心与耐心 /238	男人性保健食物 /251
第一个“怀孕的男性”自己通过试管受精怀孕 /240	

第一篇 性健康



古代皇家的性启蒙

我国的传统文化中十分注重传宗接代，作为统治一个王朝的皇室，对皇帝婚前的性启蒙尤为重视。早在皇太子或小皇帝进入青春期以前，就已经开始对其进行性启蒙教育了，担任这一性启蒙任务者是宦官。

皇宫中藏有大量的春宫画，还开辟专殿。内有展示两性交合的壁画和塑像，宦官负责开启殿门。据《万历野获编》记载，明宫内廷有欢喜佛，皇帝大婚前，由宦官陪皇帝入此殿，先行礼，礼拜毕，令抚摸隐处，默会交接之法。

皇家还在宫中豢养了小动物。用小动物本能的活动的，提示两性关系的概念。明代《禁御秘闻》中说：“国初设猫之意，专为子孙长深宫，恐还知人道，误生育继嗣之事，使见猫之牝牡相逐，感发其生机。又有鸽子房，亦此意也。”

据一些史料记载，清代在制度上曾规定，皇帝大婚之前，要先选宫女年龄稍长者8名，供皇帝“进御”。这8名宫女都有名分，被冠以四个宫中女官的职称：司长、司仪、司寝、司门。这种制度，意在使皇帝在夫妻问题上取得一些经验，以便在和皇后的性生活中能够从容不迫。

什么是“性文化革命”

20世纪60年代后半期，西方世界掀起了一场反抗资产阶级的文化解放运动。这场“文化革命”，是以资产阶级的一切生活和性的清规戒律为直接靶子，以自我的身体——尤其是性的解放为主要方式来进行的。

20世纪60年代避孕药的出现让人在性生活中获得了空前的自由。当时青年人喊出“要做爱还要作战”的口号。

20 世纪 70 年代，性领域开始真正地成为一个令所有人都趋之若鹜的战场。这是青年人一心一意地奉行享乐主义的年代，人们发现性已经无处不在。旧的价值观与传统所遵从的性已经被人们弃如敝履。这是政治意识极为强烈的十年。任何极端的性行为方式都被赋予了一种潜在的政治意识。

20 世纪 80 年代是传统的保守观念复兴的年代，艾滋病的出现似乎成了对保守主义性观念的肯定。“安全的性行为”，这种说法应运而生。性主义者把一切罪恶的根源都归咎于 20 世纪 60 年代，开始大力宣传婚外的贞洁和婚内的忠诚。

20 世纪 90 年代的人们没有在性领域提出什么激进的口号，也不再有任何以大规模形式出现的运动，这一方面是艾滋病带来的直接影响，另一方面也是社会更加多元化的表现。

当前中国正迅速走向世界，国人对于性的态度也正在受到西方文化的更大程度的影响而日益开放。因此，了解“性文化革命”，引以为鉴是有益的。



为什么要坦然说性

性教育，指的是个人或特定群体在社会化过程中，由周围环境对他进行长期潜移默化的渗透，从而逐渐形成具有时代烙印和人群特征的性行为。

如何选择和适应自己的性事角色，理解自身及异性世界的变化，愉悦、和谐、幸福地生活，就成为人们必不可少的知识储备，这也就是性教育的主要内容。

纵观改革开放以来中国性教育的发展轨迹，最初是从知识的启蒙开始的。知识的普及必然促进观念的更新，谈“性”的环境宽松了，人们越来越注重生活质量，关注性的享受功能，也把性生活摆在了婚姻生活的重要位置。

为什么要坦然说性？其目的是要塑造“知性”新人类。我国