

●张有俊 李怀严等著



性

养生保健
知识大观

XINGYANGSHENGBAOJIANZHISHIDAGUAN

●天津人民出版社

PDG

内 容 提 要

这是一部以普及性知识，介绍性科学为宗旨，以祖国医学为基础和立论根据，又充分参考、吸收西方医学的论点、论据，融中外古今于一炉，汇知识性、科学性和实用性为一体，适合不同年龄、不同层次读者的有关性养生与性保健的精粹读物，其突出特点是：根据我国历代宫廷所秘藏的有关性保健的绝本医学典籍，挖掘和整理出一份极为珍贵而又湮没无闻的祖国医学遗产，并着重介绍了青年夫妇、中年夫妇、老年夫妇、各类疾病患者以及女方怀孕期间夫妻双方行房时所应注意的事项和所宜采用的体位。书中还专章论述了洞房之夜、洞房意外，房事损伤、房事障碍、新婚期性卫生、养精节欲、身心状态与房事禁忌、时令气候与房事禁忌、妇女三期与房事禁忌乃至性病与性治疗……消除性神秘，扫荡性愚昧，实实在在而又不涉淫秽地传播有关性保健、性养生和建立和谐美满的性生活所必备的一系列知识——从这种意义上说，这本书带给广大读者的不啻是一种——福音。

目 录

一、一般性知识

(一) 男性生殖器官.....	(1)
(二) 射精.....	(2)
(三) 精液.....	(3)
(四) 阴茎畸形.....	(5)
(五) 包皮过长、包茎.....	(7)
(六) 尿道裂.....	(8)
(七) 先天性睾丸异常.....	(9)
(八) 两性畸形.....	(10)
(九) 女性生殖器官.....	(12)
(十) 乳房.....	(14)
(十一) 先天性无阴道.....	(15)
(十二) 月经.....	(16)
(十三) 性反应周期.....	(17)
(十四) 性征特点.....	(25)

二、婴幼儿性

(一) 婴幼儿性特点.....	(27)
(二) 幼儿性教育.....	(28)

三、青年期性

- (一) 青春期心理与卫生..... (32)
- (二) 青春期与性..... (33)
- (三) 青春期性欲与性爱..... (35)
- (四) 性器官卫生..... (37)
- (五) 青春期的烦恼..... (39)
- (六) 性发育异常..... (42)
- (七) 性变态..... (44)
- (八) 性变态的矫治..... (46)
- (九) 青春期的性教育..... (48)
- (十) 家庭性教育..... (50)

四、结婚前后

- (一) 择偶中的性标准..... (52)
- (二) 恋爱要有健康心理..... (54)
- (三) 青年要注意洁身自爱..... (56)
- (四) 婚前性交有损身心健康..... (57)
- (五) 性文明与性道德..... (58)
- (六) 婚前检查..... (61)
- (七) 选择最佳结婚年龄..... (63)
- (八) 新婚之夜..... (64)
- (九) 洞房意外..... (67)
- (十) 新婚避孕和补救措施..... (68)
- (十一) 新婚常见病..... (69)
- (十二) 性生活要有节制..... (71)

(十三) 婚后心理	(73)
(十四) 妻子的“性秘密”	(75)
(十五) 夫妻相处要讲究艺术	(77)

五 性养生与长寿

(一) 房事和谐	(79)
(二) 怎样获得房事和谐	(81)
(三) (竹筒) 八益	(85)
(四) 青年夫妇房事	(87)
(五) 中年夫妇房事	(89)
(六) 老年夫妇房事	(91)
(七) 疾病与房事	(93)
(八) 身心状态与房事禁忌	(96)
(九) 时令气候与房事禁忌	(97)
(十) 醉酒与房事禁忌	(98)
(十一) 妇女三期与房事禁忌	(99)
(十二) 疾病与房事禁忌	(102)
(十三) (竹筒) 房中七损	(103)
(十四) 《玉房》房中七损	(104)
(十五) 体外排精弊端多	(106)
(十六) 手淫	(108)
(十七) 少女手淫的危害	(109)
(十八) 纵欲伤精	(111)
(十九) 药物壮阳、饮鸩止渴	(113)
(二十) 肾精是生命之本	(114)
(二十一) 节欲有方	(116)

(二十二) 养精有道	(117)
(二十三) 养真气、戒手淫	(119)
(二十四) 过度手淫的调养	(121)
(二十五) 男子性欲减退的补益	(123)
(二十六) 中年男子应留意前列腺	(126)
(二十七) 男性更年期的保健	(128)
(二十八) 女性也可服壮阳药	(130)
(二十九) 更年期妇女的性活动	(131)
(三十) 妇女更年期的保健	(134)
(三十一) 夫妻恩爱益寿延年	(135)
(三十二) 老年人的性功能	(137)
(三十三) 维护健康的性心理	(139)
(三十四) 防止性衰老	(140)
(三十五) 西药对性功能的影响	(142)
(三十六) 益肾功法	(145)
1、真气运行法	(145)
2、《周易》吞津壮阳法	(149)
3、生精固精法	(151)
4、壮阳固精法	(155)
5、强壮功	(157)
6、下元功	(158)
7、摩肾益精法	(159)
8、强精体操	(161)
(三十七) 同性恋的防治	(162)

六、性功能与补品补药

- (一) 益精食品 (164)
- (二) 补阳强精药 (186)
- (三) 滋阴生精药 (215)
- (四) 涩精固精药 (226)
- (五) 《素女经》四季益精方七首 (232)

七、性病

- (一) 警惕性病传播 (236)
- (二) 梅毒 (237)
- (三) 淋病 (239)
- (四) 非淋菌性尿道炎 (240)
- (五) 软性下疳 (241)
- (六) 性病性淋巴肉芽肿 (242)
- (七) 生殖器疱疹 (243)
- (八) 尖锐湿疣、传染性软疣 (244)
- (九) 滴虫性阴道炎 (245)
- (十) 艾滋病 (246)
- (十一) 同性恋与性病 (247)
- (十二) 性病危害 (249)
- (十三) 家庭中有性病人怎么办 (250)

八、疾病和性功能

- (一) 精神性阳痿 (253)
- (二) 器质性阳痿 (255)
- (三) 阴茎硬结 (256)

(四) 遗精	(257)
(五) 早泄	(259)
(六) 房劳伤	(263)
(七) 缩阳症	(264)
(八) 青年阴茎勃起过频	(265)
(九) 阳强症	(267)
(十) 小儿相火旺	(268)
(十一) 血精	(269)
(十二) 精淤症(不射精症)	(271)
(十三) 缺、无精子症	(273)
(十四) 精浊	(276)
(十五) 小阴茎	(277)
(十六) 淋症(急、慢性前列腺炎)	(278)
(十七) 子痛(急、慢性睾丸炎)	(281)
(十八) 尿浊(乳糜尿)	(282)
(十九) 疝气	(284)
(二十) 下疳	(286)
(二十一) 癰闭(前列腺增生症)	(287)
(二十二) 男性更年期综合症	(290)
(二十三) 房事恐惧症(性无能症)	(293)
(二十四) 房事晕厥	(294)
(二十五) 交接疼痛	(295)
(二十六) 撞红	(397)
(二十七) 梦交	(298)
(二十八) 阴冷	(299)
(二十九) 性感不足症	(300)

(三十) 产后性淡漠	(301)
(三十一) 幼稚子宫	(304)
(三十二) 外阴白斑	(306)
(三十三) 阴吹	(307)
(三十四) 阴痒	(308)
(三十五) 乳溢	(311)
(三十六) 乳衄	(311)
(三十七) 妇女更年期综合征	(313)
(三十八) 更年期阴道出血	(316)
(三十九) 男女阴病杂治	(318)
(四十) 精神疾患和性功能	(322)
(四十一) 泌尿生殖器官疾患和性功能	(323)
(四十二) 内分泌疾患和性功能	(326)
(四十三) 关节炎和性功能	(328)
(四十四) 心脑血管疾患和性功能	(330)
(四十五) 肿瘤和性功能	(332)
(四十六) 残疾和性功能	(334)

九、不孕症与不育症

(一) 不孕和性	(337)
(二) 不孕的自我调治	(341)
(三) 女性不孕症	(344)
(四) 男性不育症	(349)
(五) 性病是生育的大敌	(354)

一、一般性知识

生殖是保证种族延续的各种生理过程的总称。因此，生殖应包括生殖细胞（精子与卵子）的形成，交配，受精，着床以及胚胎发育（妊娠）过程。生殖器官包括主性器官和附性器官。在男性，主性器官是睾丸；在女性，主性器官是卵巢。它们除产生生殖细胞外，还兼有内分泌机能，所以也称性腺。附性器官也是完成生殖过程所必需的。女性附性器官包括输卵管，子宫，阴道等；男性附性器官包括附睾，输精管，前列腺，精囊，阴茎等。

（一）男性生殖器官

睾丸是男性的主要生殖器官，具有产生精子和分泌雄激素的双重机能，正常的睾丸呈卵圆形，位于阴囊内，左右两侧各一个，左侧的较右侧的略低，且稍大。成人的睾丸每个重量约10—20克。睾丸主要由曲精细管组成，它是生成精子的地方。在曲精细管之间有成堆的间隙细胞，它是合成并分泌雄激素的主要部位。精子是在曲精细管内生成的。睾丸由数百条直径约为0.3毫米的曲精细管组成，它们的总长度约为250米。自青春期起所有的曲精细管都能生成精子。由原始生殖细胞发育成精子，约需60多天。成人睾丸的生精能力是巨大的，每个睾丸可产生几亿个精子。一般到40岁后，生精

能力逐渐减少。据报道，90岁的男子仍然具有生精能力。睾丸每天约能分泌40毫升的液体，这些液体供给精子营养成分。

阴茎由三条长柱状海绵体组成，含丰富的血管和神经。阴茎前端叫阴茎头（龟头），其表面密布感觉神经末梢，对机械刺激很敏感。成人阴茎平均长约7—10厘米，勃起时长度加倍。阴茎的根部向会阴的深处伸入，与会阴的肌肉，韧带相连，这些肌肉在性交时会收缩，一方面阻止阴茎海绵体的血液流走，使其充血；另一方面也帮助精液迅速地射出尿道口，阴茎根部上方的皮肤含有大量的脂肪，叫阴阜，上面长有阴毛。阴囊系由皮肤构成，其形成的腔，称阴囊腔。腔内包裹着睾丸，附睾及精索。起保护作用，阴囊温度比皮肤低2—4℃，适宜于精子的生存。阴囊皮肤的收缩及松弛，对阴囊内热量的保存及消散起着调节作用。

附睾紧贴睾丸，位于后者的后外侧，由一条弯曲盘旋的附睾管组成，附睾是连结输精管的通道；精子产生后，需附着在附睾之上方能趋于成熟。输精管左右各一条，全长约40—50厘米。精囊有2个，能分泌含有蛋白质的碱性胶状液，起着向精子提供营养和促进精子活动的作用，同时也是精液组成的一部分。

（二）射精

性交时阴茎三个长柱形海绵状组织由于冲动，血液流入的量大大超出流出量，大量贮血的海绵状组织使阴茎胀大坚挺。当双方达到性高潮时，男性通过胀大坚挺的阴茎排出精液达到性快感，而女性则通过对方射精而获得极大的舒适感

和最大的满足感。

那么射精是怎样完成的呢？它需要通过生殖管道各部分一系列的协调动作，其过程可分为两个阶段：第一阶段附睾、输精管的平滑肌按一定顺序收缩，将精子由附睾驱送到后尿道，与此同时，膀胱括约肌收缩，防止精液进入膀胱或尿液进入尿道。在尿道内，精子和前列腺、精囊的分泌物混合。第二阶段精液被射出体外，也是靠阴茎基部的坐骨海绵体肌和球海绵体肌的收缩得以实现的。射精是一个反射动作。传入冲动来源于阴茎头。由脊髓传出的冲动经由腹下神经和腹下神经丛的交感神经到达输精管、精囊，前列腺等处的平滑肌，引起初步射精；接着，中枢传出的冲动经由阴部内神经传到坐骨海绵体肌和球海绵体肌，引起强烈而有节律的收缩，把精液射出尿道，从而最后完成射精动作。

（三）精液

精液由精子和精浆组成。原始生殖细胞发育成精子，其过程是：原始生殖细胞经多次分裂形成初级精母细胞，通过第一次减数分裂，初级精母细胞核中的 xy 染色体分开，它形成的次级精母细胞一个含有 x 染色体，另一个含有 y 染色体。含有 x 染色体的这类精子一旦与卵子结合，便会产生女婴；反之含 y 染色体的精子与卵子结合后则会产生男婴。可见性别主要是由进入卵子的精子所带有的染色体决定的，精浆由三种成分组成：①含有较多果糖和前列腺的呈弱碱性的精囊液，约占60%；②能推动精子和卵子的前列腺液，约占20%；③附属性腺（包括附睾、输精管等）的分泌物，约占20%。

正常成人男性一次射精量约2—6毫升，精液呈乳白

色，具有一种特殊的腥臭味。离体30分钟后完全液化，内中所含精子数为1~1.5亿/毫升，其中有活动力者占75%以上，形态正常的精子占85%以上。精液中的白细胞及上皮细胞数平均每高倍视野中不应超过5个。精液的一次排出量与禁欲的时间有关。如一次排出量少于0.5毫升就属精液过少，常见于前列腺和精囊等疾病患者。如排不出精液则为无精液病。还需要注意的是精液量正常时如果出现无精子或精子过少现象，其原因往往在于生殖系统结核、非特异性炎症，腮腺炎并发睾丸炎，睾丸发育不良以及内分泌疾病等。据目前观察，无精子或死精子才是绝对不育的指征。

日常生活中，我们可以看到这样的精子检查标准报告：

①活动良好，即精子运动活泼，呈直线游动。②活动一般，即精子运动比较活泼，但游动方向不定，不呈直线状。③活精不良，即精子运动迟缓，原地打转。④死精子，即有精子形态，但无活动能力。以上几种状态中，以第一种为正常。第二种，第三种虽属不正常，但还不是不育症，可以治愈，一般是由于前列腺素分泌不足或输精管炎症及附属性腺炎症所引起的。第四种则为男性不育症指征，其原因尚不很明确。需要注意的是，有些检验报告有失准确，其部分原因在于标本取送。采集精液标本前，被采集者应先禁欲一周，并在取精液前用清水洗涤阴茎。精液可直接贮存于清洁的玻璃瓶或避孕套内。用避孕套采得精液后，应立即移入玻璃瓶内并立即送检，因为乳胶薄膜中所含化学成分能影响精子的活动力。冬季送检时必须注意保温，温度一般应保持在25℃左右，以免影响检验的准确性。取出的精液如呈黄绿色，说明被检验者生殖道受感染，如精液发红或夹有血丝、血凝块，

说明被检验者可能患有前列腺癌或精囊结核；精液离体超过被正常液化时间30分钟而未能完全液化，则说明被检验者前列腺分泌液化酶功能存在有障碍。

（四）阴茎畸形

阴茎大小是否正常，应根据勃起状态来衡量。一般认为：成年人阴茎勃起状态下的长度范围是9—20厘米，真正的小阴茎极少见，只限于勃起时长度小于9厘米者。

小阴茎主要表现为大小的异常，而非形状的异常，区分在于阴茎的头部和体部，至于睾丸则可能大小正常。小阴茎多由先天性垂体缺如、睾丸异常、染色体异常等所致。究其原因这是体内雄激素的分泌直接影响阴茎的分化和发育的结果。雄激素主要由睾丸的间质细胞合成后分泌，起着促进雄性附性器官发育作用，而睾丸的分泌功能则受脑垂体前叶分泌的促性腺激素所控制。睾丸的活动对脑垂体促性腺激素分泌有反馈性影响，通过这种反馈调节，使血中的雄性激素浓度稳定在某个水平，从而形成一个控制环节，专司性器官的发育，其中任何一个环节出现病变，都可以影响阴茎的发育，导致小阴茎的形成。小阴茎的常见病因有：①脑垂体病变影响促性腺激素的分泌因而间接影响睾丸雄激素的合成与分泌。②睾丸本身的病变直接影响雄激素的合成与分泌。③阴茎本身对雄激素不敏感，这类人体内雄激素水平正常，男性第二性征发育也属良好；唯独阴茎停止发育。

阴茎的大小与多种因素（如遗传、个人发育状况、肥胖、阴囊肿胀等）有关。然而，阴茎无论大小；只要能勃起，能插入阴道并射精，再加上精液正常，就能使女方怀

孕。此外，不要过分注意阴茎的大小，产生心理和精神上的负担，进而形成精神性或功能性障碍，这样反倒会引起不孕症。

阴茎的大小与性功能之间并不存在直接联系，阴茎分阴茎头（龟头），阴茎体和阴茎根三部分。阴茎头表面密布感觉神经末梢，对机械性刺激很敏感。而女性阴道，实际上是一个肌肉性器官，能收缩能舒张，阴道内侧三分之二处几乎不存在感觉神经末梢，只有阴道外侧三分之一及阴道口周围粘膜才集中了丰富的感觉神经末梢。所以阴茎的长度对女性性感的产生并无多大影响。由于女性在性反应持续期，阴道外侧三分之一处显著充血、肿胀；肿胀的结果造成阴道口缩窄，这种缩窄现象能加强阴道对阴茎的“紧握”作用，从而给男女双方带来满足。所以说，阴茎短小者不必有过多不必要的心理和精神负担。

此外，女性在性反应持续期能感受性欲高潮主要是靠性感区的刺激，其中包括刺激阴道外侧三分之一处、阴蒂、小阴唇内侧、外阴、大腿内侧、阴阜乳房和口唇等部位。这些部位中尤以阴道外侧三分之一处及阴蒂最敏感。性交时，首先要给予这两个部位以足够的刺激，使性欲达到高潮，再将阴茎插入小阴唇，围绕阴蒂头左右摆动，整个性交过程中，只要阴蒂得到足够的刺激，一般女性都会进入性满足状态。另外，女性不象男性那样通过性器官的接触而得到性满足，她们不仅需要体验性快感，更需要对她们身体各部分的温柔抚摩和绵绵情话。要使男女双方都从性交中体验到快感和满足，这是一个比较复杂的整体问题。只要能掌握性知识，夫妻间互相协调，有健康的身体和良好的心理状态，即使男方

是小阴茎或者阴茎短小，同样能够建立起和谐的性生活。

阴茎发育不良极为少见，且可伴发其他泌尿生殖器官的异常和肠道下部异常。这种异常是外生殖器胚胎发育障碍所造成的，需要手术治疗。

阴囊后阴茎，其表现开始时和阴茎发育不良十分相似，这种病人可伴有尿道异常，而阴茎本身解剖上则属正常，只是位置异常，经手术后可治愈。

双阴茎是一种罕见的男性外生殖器异常，典型的双阴茎患者，只有一个阴茎具有阴茎功能并有尿道。通过外科手术双阴茎也是可以矫治的。

隐匿阴茎罕见。其特点是阴茎形状、大小、长短均正常，只是阴茎隐藏在阴囊、会阴、大腿皮肤或皮下，可通过做外科手术复原，复原后一般不影响性生活。

先天性无阴茎罕见，系生殖结节发育不全所致，常伴有其他先天畸形。

大阴茎是指阴茎特别巨大，其标准为：阴茎在松软状态下总长度18厘米，其中龟头长3厘米，龟头直径5.6厘米，阴茎根部直径3.5厘米。大阴茎无法性交，需手术治疗。

（五）包皮过长、包茎

包皮过长指包皮盖没尿道口，却又能上翻，不妨碍尿道口和阴茎头露出。包茎指包皮口狭窄或包皮与阴茎头粘连，从而使遮盖阴茎的包皮不能上翻，尿道口和阴茎头露不出。男性在7岁前，包皮都比较长，包住阴茎头及尿道口。进入成年后包皮仍然很长，包住阴茎头及尿道口者方称为包皮过长。包皮过长如能坚持局部清洁，经常洗涤，不使包皮垢积

存，对健康亦无影响，但较易诱发包皮阴茎头炎，屡次发炎则可导致包皮口缩小，并与阴茎头形成粘连，变为包茎。由此看来，包茎虽属先天性病变，但也具有后天获得性，包茎一旦形成，包皮囊内便会积有包皮垢，甚至形成结石，易发生慢性炎症，这样长期刺激的结果，有可能诱发阴茎癌。据调查，阴茎癌患者中，以有包茎的人居多。

包皮过长，虽不影响排尿，但包皮里却能藏垢纳污，特别是包皮能分泌一种奇臭的白色分泌物，称为包皮垢，包皮垢内藏有大量细菌，性交时可侵入女方体内从而引起感染。包皮垢的长期刺激也是导致女方患宫颈癌的因素之一。

过长的包皮和包茎，可手术切除，其中包茎尤应争取早做手术。这种手术对健康，对婚后性生活均无影响。相反，阴茎头外露，倒会增加性交时的快感，既能使男女双方在性生活方面达到和谐，又能防止男女因包皮过长而患上各种并发症。

（六）尿道裂

尿道裂属尿道畸形，可影响性生活，常分为尿道上裂和尿道下裂。

尿道上裂系由于胚胎期尿道上壁发育障碍造成缺损所致。男性尿道上裂常发生在阴茎头部，大部分是阴茎头与阴茎体同时有裂口。患者的阴茎背侧，从阴茎根部到尿道开口处有一条沟槽，阴茎包皮也在背侧裂开，阴茎较小且向背侧弯曲，因而使性交发生困难，或根本无法性交，进而丧失生育能力。排尿时，尿液可从沟槽里渗漏出来，并使尿流没有一定方向，严重者可发生尿失禁，女性尿道上裂罕见，主要是尿道上方裂开，尿流方向朝上，可引起尿失禁现象。