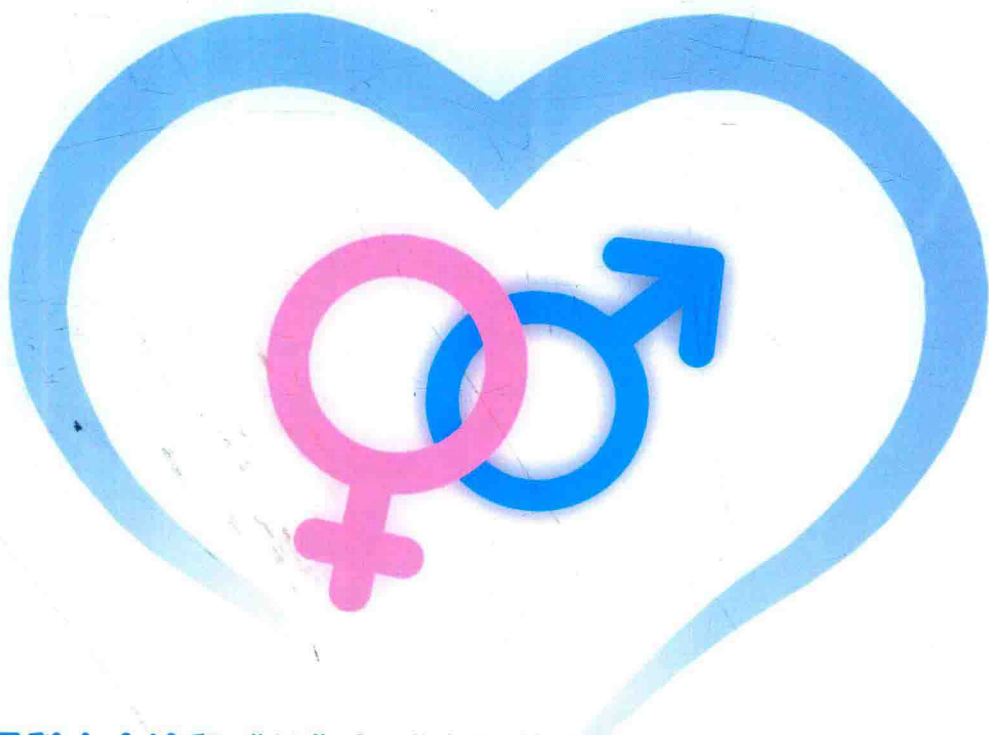


“性” | 命 | 攸 | 关

性功能是男性健康的“风向标”

邓春华 高勇 刘闽军 主编



男科专家诠释“性”与“命”的密切关系

揭开男性健康管理的奥秘

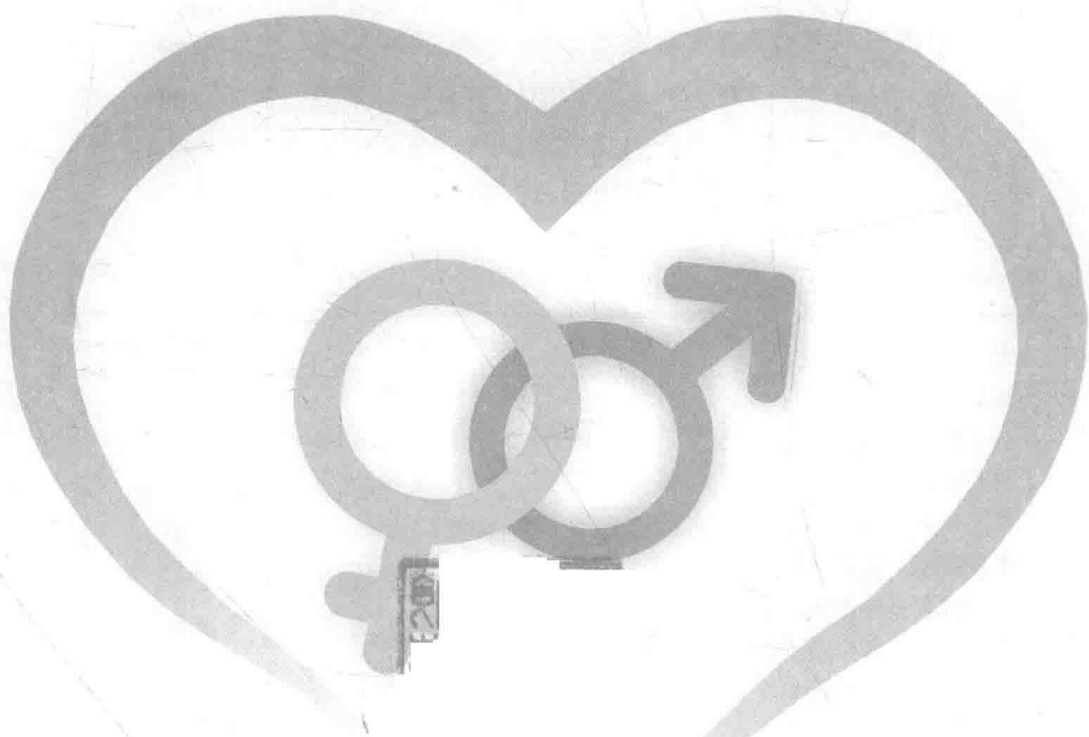


中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

“性”命攸关

性功能是男性健康的“风向标”

邓春华 高勇 刘闽军 主编



男科专家诠释“性”与“命”的密切关系

揭开男性健康管理的奥秘



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

“性”命攸关：性功能是男性健康的“风向标”/邓春华，高勇，刘闰军主编. —广州：中山大学出版社，2018. 10

ISBN 978 - 7 - 306 - 06466 - 0

I. ①性… II. ①邓… ②高… ③刘… III. ①男性—性医学—基本知识 IV. ①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 232274 号

“XING” MING YOUGUAN——XINGGONGNENG SHI NANXING JIANKANG DE “FENGXIANGBIAO”

出 版 人：王天琪

策划编辑：鲁佳慧

责任编辑：鲁佳慧

封面设计：刘 犇

责任校对：邓子华

责任技编：何雅涛

出版发行：中山大学出版社

电 话：编辑部 020 - 84110771, 84110283, 84111997, 84110779

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275 传 真：020 - 84036565

网 址：<http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者：佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格：787mm × 1092mm 1/16 8 印张 150 千字

版次印次：2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读，请与出版社发行部联系调换

本书编委会

主 编 邓春华 高勇 刘闽军

参编人员 (按姓氏笔画排序)

万 子 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
方 平 (南方医科大学珠江医院泌尿外科)
邓春华 (中山大学附属第一医院男科)
龙世颖 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
卢振权 (香港大学深圳医院泌尿外科)
田 昆 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
冯 鑫 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
吕坤龙 (郑州大学第一附属医院泌尿外科)
庄锦涛 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
刘贵华 (中山大学附属第六医院生殖医学研究中心)
刘闽军 (媒体人, 健康科普领域资深编辑)
刘蔚菁 (广州市番禺区何贤纪念医院生殖医学科)
孙祥宙 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
杨其运 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
杨锐林 (广州市番禺区中心医院泌尿外科)
汪富林 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
张亚东 (中山大学附属第一医院特需医疗中心)
陈圣福 (中山大学孙逸仙纪念医院妇科)
陈志宏 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
陈通文 (珠海市人民医院泌尿外科)
陈 鑫 (河南省人民医院男科)
欧阳斌 (广州市第一人民医院男科)
易 翔 (香港大学深圳医院生殖医学中心)
周少虎 (广州中医药大学第一附属医院生殖医学科)
周明宽 (中山大学附属第一医院泌尿外科)
郑 涛 (郑州大学第一附属医院泌尿外科)
赵善超 (南方医科大学南方医院泌尿外科)

夏 凯（中山大学附属第一医院泌尿外科）
翁治委（广州中医药大学第一附属医院生殖医学科）
高 勇（中山大学附属第一医院生殖医学中心）
郭海彬（河南省人民医院生殖中心）
涂响安（中山大学附属第一医院泌尿外科）
黄燕平（上海交通大学医学院附属仁济医院男科）
梁中锟（中山大学孙逸仙纪念医院生殖医学中心）
韩大愚（中山大学附属第一医院泌尿外科）
臧志军（中山大学附属第三医院不育与性医学科）
廖勇彬（江门市中心医院泌尿外科）
廖黎黎（佛山市第一人民医院男科）

前言

《孔子·礼记》曰：“饮食男女，人之大欲存焉。”《孟子·告子上》云：“食、色，性也。”这些都表达了同一个观点：凡人离不开两件大事——饮食、男女，一个是生存的问题，一个是康乐的问题。

时至今天，科学和医学高度发达，人类仍然不能离开这上面这两件大事，科学和医学的发展也恰恰验证了这个论点。越来越多的医学研究和临床证据表明，男女之欢的“性”不但与人类的整体健康状况密切相关，而且与危害生命最常见、最重要的慢性疾病（如心脑血管疾病、代谢性疾病、精神心理疾病等）的发生发展有着不可分割的关系。更重要的是，对于男人，性功能障碍往往是这些危害生命的慢性重大疾病的早期临床表现和预警信号！换句话说，性功能是男性健康的“风向标”。

一说到健康管理，人们大多联想到高血压、冠心病、糖尿病、癌症等传统慢性疾病。然而，随着医学研究的不断深入，健康观念的不断更新，男性健康管理迅速成为一个新兴的重要领域。

中国有个成语叫“性命攸关”，形容事关重大，非常紧要。“性命”一词，如今也被赋予了新的含义，“性”代表男欢女爱，代表繁衍后代；“命”代表生命和健康。从“性”知“命”，从性健康见微知著了解全身大健康，冥冥中仿佛自有天意，先人造词时竟有如此先见之明，让“性命攸关”一词在现代绽放出新的光芒，成为男性健康管理的核心和精髓。于是，这本《“性”命攸关》——专家谈男性健康管理的医学健康科普图书便应运而生。全书分三大部分：第一部分谈性，包括各种性功能障碍。第二部分谈性与命的关系，性健康与全身健康千丝万缕的关系。第三部分谈如何治疗和改善性功能障碍，提供治疗原则和解决方案。

勃起功能障碍（erectile dysfunction, ED）是男性最常见的性功能障碍之一，是一种影响身心健康的慢性疾病，不仅影响患者及其伴侣的生活质量，越来越多的循证医学证据显示，ED是心血管疾病等慢性病的早期症状和危险信号。随着对病因、发病机制的深入研究，发现大多数ED患者存在

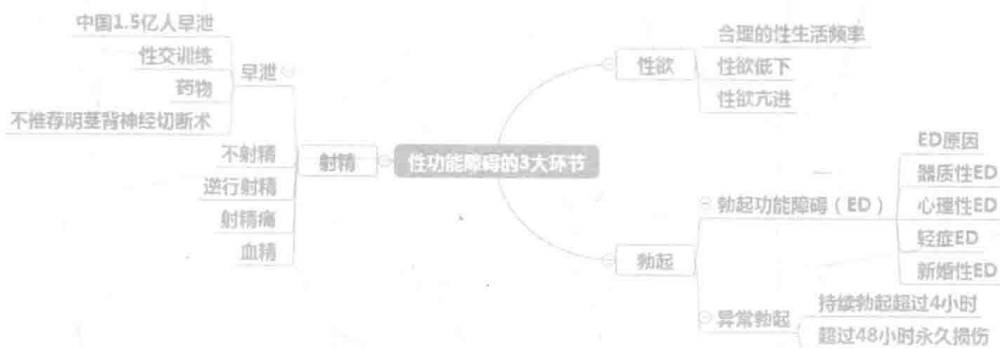
器质性病因。最近的研究发现，相当部分按传统标准诊断为功能性或心理性 ED 的患者，存在血管内皮功能障碍和一些与代谢相关的分子指标的变化；而血管内皮功能障碍是 ED 与心脑血管疾病、代谢性疾病等慢性病的共同发病机制。因此，中华医学会男科学分会《勃起功能障碍诊断与治疗指南》及国外的相关指南都强调纠正 ED 的危险因素、防治其原发疾病（心血管疾病、代谢性疾病等慢性病）的重要性。从危险因素、病因和发病机制着手，长期、规律治疗与管理（随访），不但对 ED 的治疗有益，同时也有助于防治其潜在原发疾病的发生、发展，有益于整体健康，符合慢性病管理原则。

邓春华

2018 年 9 月

全书速览

发生性功能障碍的 3 大环节



治疗 ED 的 8 张处方



ED 提示的 10 个男性健康问题



1. 勃起功能障碍（ED）对心血管疾病具有良好的预测价值，可提早 3～5 年预警冠心病的发生。

2. 高血压患者 ED 的发病率为 36%～45%，是血压正常人群的 2～3 倍。ED 是早期高血压的表现症状之一。

3. 糖尿病患者 ED 的发生率是正常人群的 3 倍，高达 75% 的男性糖尿病患者存在 ED，而发病年龄又比正常人群早 10 年，有些糖尿病患者甚至以 ED 为首发症状。

4. 尿常常与性相关。当夜尿多、尿频、尿不尽、排尿费劲等症状频频出现时，性功能受影响率高达 90%。

5. 40% 的男性在 40 岁后会出现睾酮减少，精力、体力和性欲显著下降，对于睾酮明显偏低、症状已对生活造成困扰者，最好接受睾酮补充治疗。

6. 男性患垂体瘤的高发年龄是 30～50 岁，约 32% 的男性垂体瘤患者的首发症状表现为性功能障碍，约 76% 的患者会出现 ED、性欲下降甚至缺乏，以及不育。

7. 抑郁症患者长时间的情绪压抑、内心苦闷，导致夫妻生活次数减少、激情缺失，进而引发性功能障碍，当然主要是心因性 ED。

8. 肝功能异常可导致性功能障碍，终末期肝病会导致 ED 等性功能障碍，影响身体健康和家庭和谐，若不及时治疗，后患无穷。

9. 高尿酸与 ED 有着紧密的联系，可作为 ED 的早期风险因子，及早控制高尿酸不仅可以避免痛风的发生，对预防和减少 ED 的发生 also 具有重要意义。

10. 如果晨勃消失持续时间在半年以上，或出现日常性生活时勃起困难、勃起硬度欠佳或性生活满意度下降，则需要重视疾病的筛查。

目 录

前言 / 1

全书速览 / 1

发生性功能障碍的 3 大环节 / 1

治疗 ED 的 8 张处方 / 1

ED 提示的 10 个男性健康问题 / 2

PART 1 性功能障碍，障碍出在哪 / 1



① 性器官与性功能 / 3

从 18 岁到 80 岁，性功能会经历怎样的变化 / 3

小小“蛋”丸之地，关系男性两大问题 / 5

前列腺炎，为何让人在床上有苦难言 / 7



② 性欲障碍 / 10

多久过一次性生活才正常？公式告诉你答案 / 10

15% 的男人性冷淡！治愈的关键在哪里 / 12

为何一天到晚总想“啪啪啪” / 15



③ 勃起障碍 / 17

为什么会发生 ED / 17

出现器质性 ED，你可能还有其他疾病 / 20

心理性 ED，很有希望被治愈 / 22

“微软”男人，如何更“硬”一点点 / 24

刚结婚就 ED，这到底是怎么了 / 26

常接触这些物质，会影响性功能 / 27

“金枪不倒”：是喜事还是祸事 / 30

④

射精障碍 / 33

多数早泄可治愈 / 33

降低阴茎敏感性，可以治疗早泄吗 / 35

性生活时不射精的主要原因有哪些 / 37

逆行射精，让生育遇到了难题 / 39

射精时为何只有痛感没有快感 / 40

血精：除了纵欲过度，还有这些原因 / 42

PART 2 性功能是男性健康的“风向标” / 45

①

为何“性”命攸关 / 47

ED，是男性健康问题的“冰山一角” / 47

海外大数据汇总：ED 与心脑血管病的关系 / 50

②

男人，从下往上看：小器官预知大健康 / 52

ED 患者为何更易得冠心病 / 52

血压高的人，为何性功能更差 / 54

性功能减退，小心糖尿病尾随 / 56

排尿费劲，性生活也费劲 / 59

老男人的“雄”风去哪了？查查激素就知道 / 61

脑肿瘤变大，性功能变差 / 63

被抑郁症压垮的性功能 / 65

脂肪肝：不仅伤肝，而且败性 / 67

高尿酸，正一步步侵蚀男人的性功能 / 69

长期没有晨勃，要小心 / 71



“性”命攸关之下一代：男性不育 / 73

合格的“炮手”，才能成就“爸”业 / 73

做高龄“孕”父，有心更要有力 / 76

PART 3 改善性功能的处方 / 79



ED 患者要做哪些检查 / 81

ED 患者查血糖、血脂、血压，是多此一举吗 / 81

血管内皮，决定了你的勃起能力 / 83

真假 ED，晚上做这个试验就可判断 / 84



改善性功能的 8 个处方 / 85

ED 能不能被彻底治愈 / 85

ED 的饮食处方：防治 ED，你该怎么吃 / 88

ED 的运动处方：哪种运动对勃起最有好处 / 90

ED 的睡眠处方：好睡眠，给阴茎“充电” / 92

ED 的心理处方：好女人，就是最好的“伟哥” / 94

ED 的药物处方：“伟哥”为何能成为“硬”战先锋 / 96

ED 的外科处方：假体植入为终极手段 / 100

ED 的中医处方：如何辨证治疗阳痿 / 102

ED 的干细胞处方：“万能”的干细胞，能治疗 ED 吗 / 106



高效就诊 / 109

做一名会看病的男科患者 / 109

结语 / 111

我们的目标：不仅仅要局部硬，更要全身有活力 / 111

性不是奢侈品，应该成为必需品 / 112

参考文献 / 113

- PART 1 -

性功能障碍，
障碍出在哪



性器官与性功能

性器官不仅是人类繁衍后代的器官，亦是获得生理愉悦的介质。男人出现性功能障碍，往往意味着性器官出现了老化或疾病。

从 18 岁到 80 岁， 性功能会经历怎样的变化

黄燕平 上海交通大学医学院附属仁济医院男科

核心提示

岁月是男人性功能的“神偷”。所有男人最终都会因为衰老出现性功能的下降，但每个人的下降速度不同。如果衰老同时伴随着慢性疾病，则性功能下降的速度会更快。

年过半百，性功能大不如前

王先生今年 50 岁，最近发现性生活质量大不如前。王先生说，自己在 30 岁左右的时候，性欲望很强烈，一周需要过 2~3 次性生活，而且质量也很高，每次都相当满意。但近一年来，突然就不怎么想过性生活了，即便在妻子的强烈要求下，兴致也不高，需要很强的刺激才能兴奋。有时候好不容易完成了性生活，也都是草草了事，根本体会不到太多的性快感和满足感。久而久之，妻子的意见很大，自己的自信心和自尊心也备受打击。王先生单位体检结果并没有提示有什么太大问题，有一次还特意检查了性激素水平，也都是在正常范围。那究竟是什么“偷”走了王先生的性功能呢？答案是：年龄！

衰老是男性性功能的“神偷”

随着年龄的增长，男性性功能会发生一系列改变，除性欲下降外，阴茎的敏感性降低，阴茎达到勃起的时间延长，勃起更依赖于躯体刺激，心理刺激反应减弱，而且勃起硬度降低，同时伴有性高潮及射精的改变，性快感的强度减弱，射精的力量及精液量减少，性活动的次数也减少。所有男子最终均会经历这些改变，但改变的速度不同，如果衰老同时伴随着糖尿病、高血压等慢性疾病，则性功能衰退的速度会更快。

青春期性成熟后（18岁左右），男性性欲旺盛，常处于性饥渴阶段，在轻微刺激或无性刺激下阴茎就可以勃起，特征是迅速、强硬、高潮后消退慢、不应期极短。

30岁以后男性性欲有所下降，但勃起功能一般正常。

40岁以后性反应由年轻时的集中于生殖器，转为扩散化，延及全身的感觉。随着年龄的增长，体内睾酮等性激素分泌减少，性器官有一些实质改变，需要更强的刺激才能引起性欲兴奋以达到勃起。

50岁以后勃起及射精需要较长时间的刺激。

60岁以后勃起硬度明显不如以前，射精力量及频率均降低，勃起消退快，不应期长。

80岁以后不再有年轻时的多次高潮，但仍有明显的射精感受，可能偶尔经历一次性高潮或多次愉快的勃起。

进入老年期后，人体各个器官的功能开始衰退，且年龄越大达到性高潮的阈值也就越困难。50岁以上的男性不是每次性交都能到达性高潮。男性从60岁起，随着年龄的增长，雄性激素分泌减少，性生理反应发生一定程度的退行性变化，性能力和性交频率下降，性高潮能力也下降，阴茎勃起可以不经射精而松弛，要想再勃起就比较困难。

伴发的慢性病，加重性功能下降

虽然年龄是影响男性性功能的重要因素，但年龄不是导致性功能障碍的必然因素。门诊也经常能遇到七八十岁男性仍然保持良好的性功能状态。其实随着年龄的增长，慢性病因及病理变化也随之而至。男性45岁后可能会因体重增加和睾丸的功能下降，血浆游离睾酮水平随性激素结合球蛋白

水平升高而逐渐下降，导致性欲降低和勃起功能障碍。目前的研究表明，血管内皮功能障碍被认为是正常人类衰老的主要表现，这可能是导致与衰老相关的心血管疾病和代谢疾病增加的主要因素。年龄增大将增加代谢综合征发生的概率，而代谢综合征中的高血压、高血脂、高血糖和肥胖都是导致血管功能损害、体内性激素水平降低进而诱发性功能障碍的重要病因。特别是糖尿病后期，不仅阴茎血管功能受损，控制勃起和射精的盆腔神经也将受损，引起勃起功能和射精功能障碍，进一步加重性快感下降和性满意度降低。此外，衰老过程本身也会导致全身动脉粥样硬化，诱发心脑血管疾病和勃起功能障碍。因此，绝大多数因衰老导致的性功能下降，或多或少都存在伴发的慢性疾病，只是性功能下降的程度取决于是否伴发慢性病或者伴发多少种慢性病。

小小“蛋”丸之地，关系男性两大问题

臧志军 中山大学附属第三医院不育与性医学科

周明宽 中山大学附属第一医院泌尿外科

核心提示

小小的睾丸主要有两大功能：一是生精功能，以繁衍后代；二是产生雄激素睾酮，以维持正常男性性功能（如性欲和勃起）。

小睾丸，大功能

正常男性都有2个睾丸，位于阴囊内，可非常容易被触摸到。成人的每一个睾丸通常重10~14 g，里面被分割成200多个小小的房间，医学上称之为“睾丸小叶”。每个“小房间”里都有1~4条细长的小管子，我们称它们为“生精小管”。每条生精小管里存在大量的精子，显而易见，这里是孕育精子的摇篮。生精功能便是睾丸的主要功能之一。

睾丸还有另一个主要的功能——产生雄激素，我们熟悉的睾酮便是雄激素的一种。雄激素的作用可大着呢！它支配着精子的产生，刺激男性生