

目 录

上篇 男性性解剖与性生理

第一章 男性性解剖	(3)
第一节 外性器官	(4)
一、阴茎	(5)
(一)阴茎的构成	(5)
(二)阴茎的血管和淋巴管	(7)
(三)阴茎的神经	(8)
二、阴囊	(10)
第二节 内性器官	(11)
一、睾丸	(11)
二、附睾	(13)
三、输精管道	(13)
四、精索	(14)
五、附属腺	(14)
(一)前列腺	(14)
(二)精囊腺	(15)
(三)尿道球腺	(15)
附 1. 精液、精子	(15)
附 2. 女性性器官简介	(16)

第三节 男性的性敏感区	(18)
第二章 男性性生理	(19)
第一节 男性激素的功能	(19)
第二节 中医对肾精的认识	(22)
一、精与性事生殖的关系	(23)
二、精与脏腑的关系	(24)
三、精与经络的关系	(24)
四、肾精的生理功能	(25)
第三节 男性性成熟的标志	(26)
一、遗精	(27)
二、手淫	(28)
第四节 男性性衰老的特征	(29)
一、性事生殖能力下降	(29)
二、雄激素分泌水平减退	(29)
三、阴茎的勃起能力减退	(30)
四、射精强度下降	(31)
五、精液量减少	(31)
六、射精后的不应期延长	(31)
七、性器官局部病变增多	(32)
八、阴茎勃起所需时间增加	(33)

中篇 性事保健

第三章 性欲的产生	(37)
第一节 性欲的概念	(37)
第二节 性欲产生的原理	(38)

一、性欲是性生理反应·····	(41)
二、性欲是性心理反应·····	(43)
第三节 性欲产生的年龄·····	(43)
第四节 调节性欲的因素·····	(45)
一、产生性欲的因素·····	(45)
二、影响性欲的因素·····	(46)
三、烟酒茶对性欲的影响·····	(48)
四、视、听、触、嗅对性欲的影响·····	(51)
第五节 性生活的五个阶段·····	(53)
一、兴奋期·····	(54)
二、持续期·····	(55)
三、高潮期·····	(56)
四、消退期·····	(57)
五、不应期·····	(58)
第六节 性欲的欣快感·····	(59)
一、性快乐的社会性·····	(59)
二、性快乐的生理性·····	(60)
三、性快乐的心里性·····	(60)
第四章 性观念与性道德·····	(62)
第一节 树立正确的性道德观念·····	(62)
一、青春期的性欲引导·····	(62)
二、男子婚后性欲的正常发挥·····	(64)
三、老年人的性生活问题·····	(65)
四、残疾人的性生活问题·····	(66)
附.《医方类聚》对性事保健的认识·····	(67)
一、欲不可绝,顺应天乐·····	(68)

二、欲不可早,宜养精血	(70)
三、欲不可纵,得道为佳	(70)
四、欲不可强,以能为度	(72)
第二节 性生活的频数	(73)
第三节 性生活的时间	(75)
一、性生活的最佳时间	(75)
二、性生活的持续时间	(77)
第四节 性生活的环境	(78)
一、卧室应选择通风向阳	(79)
二、性生活环境应做到安静舒适	(80)
三、性生活舞台(床)的选择	(80)
四、卧室的布置	(81)
五、性生活场所的灯光	(81)
第五节 性生活的卫生	(82)
一、性生活的心理卫生	(82)
二、性生活的生理卫生	(82)
第六节 性生活的禁忌症	(84)
一、男性性生活禁忌症	(84)
二、女性性生活禁忌症	(85)
第五章 性事保健	(87)
第一节 心理疗法	(87)
一、性生活的心理特点	(89)
二、心理疗法的三大原则	(90)
三、心理疗法种种	(91)
(一)催眠疗法	(91)
(二)自我性感心理训练法	(92)

(三)夫妻情感疗法	(93)
(四)性交游戏疗法	(94)
第二节 夫妻疗法	(95)
一、夫妻疗法的概念	(95)
二、性感集中训练	(96)
(一)焦虑解除术	(97)
(二)性高潮重建术	(99)
(三)想象排演技术	(99)
(四)性行为家庭作业术	(100)
三、手淫疗法	(100)
四、柯氏夫妻疗法	(104)
五、自我性感训练法	(106)
六、性生活艺术	(107)
第三节 推拿按摩疗法	(108)
一、推拿疗法	(109)
二、夫妻按摩法	(110)
(一)性兴奋“灵点”按摩术	(111)
(二)夫妻感情融洽术	(112)
(三)夫妻浴摩	(113)
(四)床上按摩	(114)
三、性器官按摩术	(117)
第四节 气功疗法	(118)
一、练功期间性生活注意事项	(119)
二、气功的基本功种	(119)
三、铁裆功	(125)
(一)铁裆功的生理功能	(125)

- (二)铁裆功的练功方法..... (125)
 (三)铁裆功的注意事项..... (127)

下篇 阳痿证治

- 第六章 阳痿病概述**..... (133)
- 第一节 阳痿的定义**..... (133)
- 第二节 阳痿病的历史沿革**..... (134)
- 一、春秋战国时期 (134)
- 二、隋唐时期 (134)
- 三、宋元时期 (135)
- 四、清朝时期 (136)
- 五、新中国成立以后 (137)
- 第七章 阳痿的成因**..... (140)
- 第一节 阳痿成因的中医认识**..... (140)
- 一、命门火衰 (140)
- 二、心脾虚损 (141)
- 三、恐惧伤肾 (141)
- 四、阴精亏耗 (141)
- 五、肝郁气滞 (142)
- 六、湿热下注 (142)
- 七、气血瘀阻 (142)
- 第二节 阳痿与疾病因素**..... (142)
- 一、疾病对性生活影响的几种形式 (143)
- 二、容易导致阳痿的疾病 (144)
- (一)内科疾病..... (144)

(二)某些局部手术.....	(148)
(三)精神疾患.....	(149)
第三节 阳痿与药物因素.....	(150)
一、引起性功能抑制的药物	(151)
二、引起性功能障碍的药物	(153)
第四节 阳痿的社会因素和精神因素.....	(160)
一、性知识缺乏	(160)
二、恐惧心理	(161)
三、夫妻关系不协调	(161)
四、性教育不当	(162)
五、单调乏味的性生活	(163)
六、专注于事业或经济的追求	(163)
七、精神或身体疲劳	(163)
八、过度性刺激(性疲劳)	(164)
九、饮食或饮酒过度	(164)
十、本人或配偶的身心疾病	(164)
第八章 阳痿的诊断.....	(166)
第一节 阳痿的临床诊断.....	(170)
第二节 阳痿的实验室诊断.....	(172)
一、夜间睡眠阴茎勃起测试(NPT)	(172)
二、阴茎肱动脉血压指数测试(PBI)	(173)
三、罂粟碱海绵体注射试验	(173)
四、罂粟碱诱导后阴茎海绵体造影	(174)
五、阴茎勃起强度测试	(174)
第三节 阳痿的诊断要点.....	(175)
一、阴茎有无勃起现象	(175)

二、详细了解性生活情况	(175)
三、体格检查	(176)
四、实验室检查	(176)
第四节 阳痿的鉴别诊断	(177)
一、心因性与器质性阳痿的鉴别	(177)
二、阳痿与相关疾病的鉴别	(178)
第五节 阳痿的医学分类	(179)
一、从发病年龄上分	(180)
二、从发病时间上分	(180)
三、从病情程度上分	(180)
四、从发病的病理特征上分	(181)
五、从发病的病因学分类	(181)
第九章 治疗阳痿的药物	(185)
第一节 植物性药物	(185)
第二节 动物性药物	(194)
第三节 其它药物	(199)
第四节 “春药”简介	(200)
一、禁用的春药	(200)
二、常用的春药	(202)
第十章 阳痿的治疗	(208)
第一节 阳痿的辨证治疗	(208)
一、命门火衰	(208)
二、心脾虚损	(209)
三、惊恐伤肾	(210)
四、阴精亏耗	(211)
五、肝郁气滞	(211)

六、湿热下注	(212)
七、气血瘀阻	(213)
第二节 阳痿的现代医学疗法	(216)
一、激素疗法	(216)
二、化学假体疗法	(217)
三、器械疗法	(218)
四、外科手术疗法	(218)
第三节 外治疗法	(218)
一、外用洗方	(219)
二、外用敷方	(220)
三、其它外用药方	(223)
四、其它外治疗法	(225)
附：按摩疗法	(227)
第四节 针灸疗法	(231)
一、针法	(231)
二、灸法	(238)
三、其它针灸疗法	(239)
第五节 药食疗法	(245)
一、药食疗法的原理	(245)
二、药粥方	(247)
三、药膳方	(253)
第六节 酒药疗法	(258)
附：《医方类聚》治痿 10 方	(265)
第十一章 阳痿验案	(270)
一、色欲伤肾(性知识不足性阳痿)	(270)
二、阴虚阳亢(高血压性阳痿)	(271)

三、房劳伤肾(性疲劳性阳痿)	(272)
四、肾阴亏虚	(273)
五、肾阳虚衰	(274)
六、火弱痰湿(继发性阳痿)	(274)
七、肝郁肾亏(秋季性阳痿)	(275)
八、肾气虚弱(不全性阳痿)	(276)
九、痰湿壅滞(肥胖性阳痿)	(276)
十、肝气郁结(内疚性阳痿)	(277)
十一、肝气虚衰(心因性阳痿)	(277)
十二、脾虚寒湿(劳伤性阳痿)	(278)
十三、湿热蕴结(酒毒性阳痿)	(279)
十四、湿痰互结(烟毒性阳痿)	(279)
十五、痰瘀互结(医源性阳痿)	(280)
十六、湿热下注	(281)
十七、肝血瘀阻(继发性阳痿)	(281)
十八、瘀血阻络	(282)
十九、肝血瘀阻(螺夫性阳痿)	(283)
二十、寒痰下注(白糖中毒性阳痿)	(283)
二十一、惊恐伤肾(惊恐性阳痿)	(284)
二十二、寒郁肾阳	(285)
二十三、热盛阳明(继发性阳痿)	(285)
二十四、脾胃虚弱	(286)
二十五、瘀血阻滞(原发性阳痿)	(286)
二十六、心肾不交(原发性阳痿)	(287)
二十七、瘀血阻络(外伤性阳痿)	(288)
二十八、肝气郁结(术后综合征性阳痿)	(289)

二十九、阴阳俱虚(不全性阳痿)	(289)
三十、肝肾亏损	(290)
三十一、肾气虚惫	(290)
三十二、阴阳俱虚(老年性阳痿)	(291)
三十三、肝郁血虚(抑郁性阳痿)	(291)
三十四、肝血虚少(惊恐性阳痿)	(292)
三十五、肾阳亏乏	(293)
三十六、惊恐伤肝(惊恐性阳痿)	(294)
三十七、肾阳亏虚(汽油中毒性阳痿)	(295)
三十八、见色流精(不全性阳痿)	(296)
三十九、肝郁化火(新婚性阳痿)	(297)
四十、阴虚阳弱(青春性阳痿)	(298)
四十一、惊恐伤肾(境遇性阳痿)	(299)

上篇 男性性解剖与性生理

第一章 男性性解剖

性解剖学是从男女性活动方面，研究性器官（即生殖器官）的形态与功能及相互关系的学科。性生活是勃起的阴茎插入阴道内进行的，故人们常说的性器官是指：男性——阴茎，女性——阴道。然而事实并非如此简单，男女都有许多性器官，这些性器官构成了一个性器系统。男性分外性器官

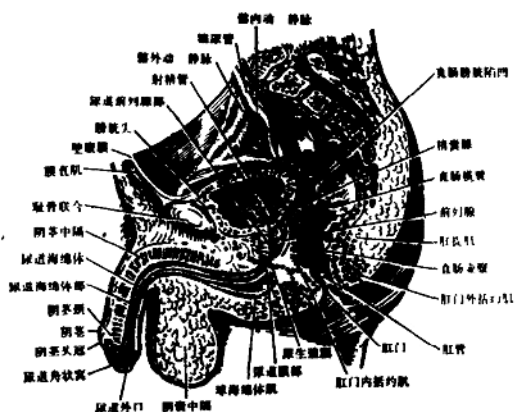


图1 男性性器官骨盆正中矢状切面（摘自《正常人体解剖学》）

和内性器官(如图1~2),外性器官包括:阴茎、阴囊。内性器官包括:睾丸和输精管道。输精管道则包括附睾、输精管和部分尿道及其附属腺——精囊腺、前列腺、尿道球腺。

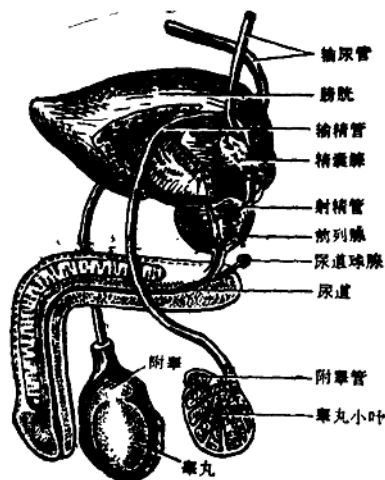


图2 男性性器官模式图(摘自《正常人体解剖学》)

第一节 外性器官

男性性器官常以阴茎为代表,故又俗称:阳具、命根子、雀雀、鸡鸡等。男性性器官象男性性格一样醒目,好显露、好表现、好勃起。没有任何一个人体器官象阴茎那样受到人们崇敬,古代叙利亚人妇女把木雕的阴茎佩戴在身上,认为它能保护自己。古犹太人对天发誓时要手握阴茎以示庄重。我国皖南的宣城地区曾有一个和尚石像,其性器官十分巨大,当

地人认为它有驱凶避邪的功能，路过这里总喜欢触摸瞻拜。故阴茎曾被作为家庭创造者父亲权威力量的象征，即造物主的象征。

一、阴茎

(一) 阴茎的构成 (图 3)

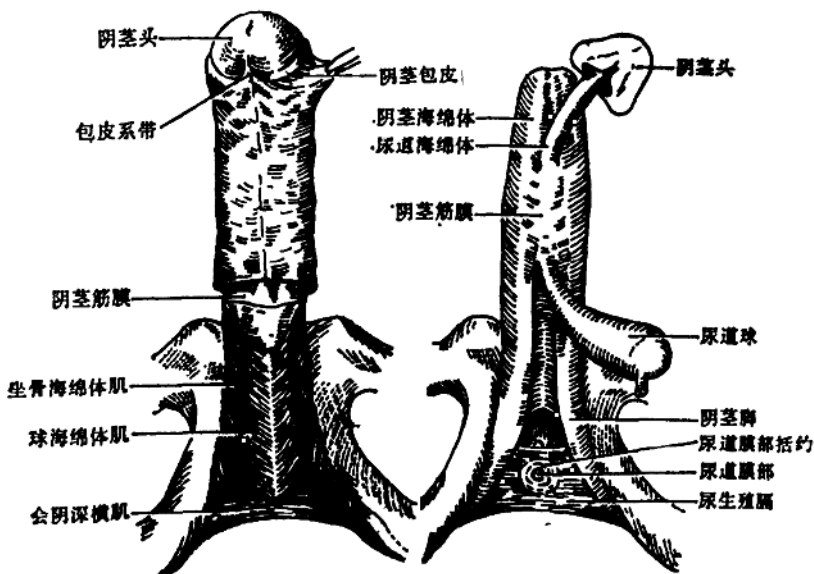


图 3 阴茎的外形和结构 (摘自《正常人体解剖学》)

阴茎是男子的性交配器官，简称性器官，其间包括尿道和输精管，故兼有性交射精和排尿的双重功能。从外形上看，

阴茎有疲软（松弛）和勃起两种状态。

正常阴茎的大小有一定范围，即松弛时长度约 6~11 厘米，勃起时为 14~18 厘米，一般松弛状态较小的阴茎则勃起比率较大，而较大的阴茎则勃起比率较小。

阴茎的后部附于耻骨，称阴茎根，为固定部。根的前方称阴茎体，呈圆柱形，为可动部。末端膨大部分为阴茎头，或称龟头。阴茎头的尖端有尿道外口，头后稍细的部分称阴茎颈。阴茎颈部对性刺激特别敏感，为男性的重要性敏感区。

阴茎的外面有一层薄而柔软的皮肤包裹着。在阴茎头处皮肤褶成双层的称包皮，包皮内层与阴茎头皮肤之间的腔隙称包皮腔，腔内易积存污垢即包皮垢，包皮垢长期刺激阴茎头特别是冠状沟部易引起炎症，是诱发阴茎癌的主要因素。所以有必要经常清洗包皮腔。在阴茎头下面，包皮与尿道外口相连的皱壁称阴茎系带，阴茎系带及阴茎体部的皮肤，特别是沿尿道分布的皮肤都是男性性敏感区。

幼儿时期包皮较长，开口也较小。随年龄的增长，包皮逐渐向阴茎头后退缩，暴露龟头。若包皮不能完全退缩者称包皮过长，包皮口过紧不能翻转者称包茎。包茎者的包皮腔更易存积污垢，诱发阴茎癌。一般可以通过外科手术将过长的或过紧的包皮切除。

阴茎的皮肤（或称被膜）自外向内，分为阴茎浅筋膜、阴茎筋膜和白膜。前二者包被三个海绵体。白膜则分别包被每个海绵体。

阴茎内部由 3 个平行的长柱形海绵体组成。海绵体象海绵一样，内部有许多腔，与血管相通。阴茎上面两条海绵体称阴茎海绵体，并列于背侧，后端分开，附于每侧的耻骨下