

性功能障碍

的中医调补

刘 兵 主编

湖北科学技术出版社

XINGGONGNENG ZHANGAI DE ZHONGYI TIAOBU

中医
调补
系列
丛书



中医调补系列丛书

性功能障碍

的中医调补

刘兵 主编

湖北科学技术出版社

XINGGONGNENG ZHANGAI DE ZHONGYI TIAOBU

880 毫米 × 1230 毫米

32 开

9.75 印张

2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 版

印数: 0 001—4 000

定价

本书如有印装质量问题 可找承印厂调换

图书在版编目(CIP)数据

性功能障碍的中医调补/刘兵主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2007. 12

(中医调补系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5352 - 3891 - 7

I. 性… II. 刘… III. 性功能障碍 - 中医治疗法 - 问答

IV. R277.58 - 44 R271.917.7 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165932 号

性功能障碍的中医调补

©刘 兵 主编

责任编辑:谭学军 王小芳

封面设计:喻 杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

湖北出版文化城 B 座 12—13 层

印 刷:湖北长江印务有限公司

邮编:431600

880 毫米 × 1230 毫米

32 开

9.75 印张

268 千字

2008 年 2 月第 1 版

2008 年 2 月第 1 次印刷

印数:0 001 - 4 000

定价:19.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

本书编委名单：

刘 兵	刘 鸣	蔡玲玲	朱巧萍
章敏为	谢 瑶	李 英	蔡 让
蔡 涛	谢 林	周时巢	杨冬蓉
蔡其仪	沈华宇	雷维英	邓建武
刘桂花	曾立志	刘 功	邵金凤



一、认识性功能障碍	1
1. 什么是性功能障碍?	1
2. 什么是性欲异常?	2
3. 性欲低下是何因?	3
4. 哪些疾病会造成性欲低下?	4
5. 哪些药物会引起性欲低下?	5
6. 性欲低下如何诊断?	5
7. 性欲低下有何临床症状?	6
8. 治疗男性性欲低下的原则是什么?	6
9. 如何克服性欲低下带来的恐惧?	7
10. 治疗性欲低下要注意什么?	8
11. 哪些疾病可以引起性欲亢进?	9
12. 性欲亢进如何诊断?	10
13. 性欲亢进如何治疗?	10
14. 如何预防性欲亢进?	11
15. 什么是性厌恶?	11
16. 性厌恶如何治疗?	12
17. 什么是性欲倒错?	13
18. 性欲倒错有何临床症状?	14
19. 性欲倒错如何治疗?	15
20. 什么是勃起功能障碍?	16
21. 勃起功能障碍如何分类?	16
22. 勃起功能障碍如何诊断?	18

性功能障碍

的中医调补

23. 哪些人容易患勃起功能障碍? 21
24. 什么是内分泌性勃起功能障碍? 22
25. 什么是神经性勃起功能障碍? 22
26. 什么是静脉性勃起功能障碍? 24
27. 什么是动脉性勃起功能障碍? 24
28. 如何鉴别功能性障碍与器质性勃起功能障碍? 26
29. 功能性勃起功能障碍的主要原因有哪些? 26
30. 器质性勃起功能障碍的主要原因有哪些? 27
31. 勃起功能障碍如何治疗? 28
32. 哪些药物能治疗勃起功能障碍? 30
33. 静脉性勃起功能障碍能手术吗? 31
34. 中医如何认识勃起功能障碍? 31
35. 如何自我判断与防治勃起功能障碍? 32
36. 什么是阴茎异常勃起? 33
37. 哪些原因会引起阴茎异常勃起? 33
38. 阴茎异常勃起如何诊断? 34
39. 如何治疗阴茎异常勃起? 35
40. 中医如何辨证治疗阴茎异常勃起? 36
41. 如何预防阴茎异常勃起? 37
42. 什么是射精障碍性疾病? 37
43. 什么是射精无力症? 37
44. 什么是射精延迟? 38
45. 什么叫不射精? 39
46. 为什么有些人不能射精? 39
47. 如何治疗不射精? 41
48. 妻子如何帮助丈夫射精? 43
49. 如何预防不射精? 43
50. 什么是逆向射精? 44
51. 逆向射精如何治疗? 45
52. 什么是射精疼痛? 45

53. 射精疼痛如何治疗?	46
54. 什么是早泄?	47
55. 早泄是怎样形成的?	47
56. 早泄如何分类?	49
57. 早泄如何诊断?	50
58. 早泄如何药物治疗?	50
59. 哪些方法可治疗早泄?	52
60. 如何预防早泄的发生?	53
61. 什么是女性性厌恶?	54
62. 如何诊断女性性厌恶?	55
63. 性唤起障碍如何诊治?	55
64. 什么是女性性功能障碍?	56
65. 什么是性交疼痛?	57
66. 女性性交痛的原因有哪些?	58
67. 女性性交痛如何治疗?	60
68. 什么是性交昏厥?	62
69. 什么是阴道痉挛?	62
70. 如何诊断女性阴道痉挛?	63
71. 阴道痉挛如何治疗?	64
72. 什么是女性性高潮障碍?	64
73. 如何正确对待性高潮障碍?	66
74. 什么是女性性欲低下?	68
75. 女性性欲低下如何诊断?	69
76. 女性性欲低下如何治疗?	70
77. 为什么会性冷淡?	71
78. 女性的性冷淡会不会遗传?	73
79. 哪些药物会促使女性性冷淡?	74
80. 性冷淡会引发乳房疾病吗?	75
81. 阴道分泌物是性欲高低的标准吗?	76
82. 丈夫怎样对待性冷淡的妻子?	76

性功能障碍 的中医调补

83. 什么是女性性欲亢进?	78
84. 女性性欲亢进如何诊治?	79
85. 女性性功能障碍的男方因素有哪些?	79
86. 女性性交为何出血?	81
二、性功能障碍的精神调补	83
1. 如何正确认识性心理?	83
2. 正确的性态度有哪些?	84
3. 性心理障碍的表现和形成原因有哪些?	84
4. 引起性功能障碍的心理因素有哪些?	85
5. 性功能障碍的心理治疗原则是什么?	86
6. 解决心理治疗困难有何对策?	87
7. 性功能障碍的心理调治有何技巧?	88
8. 性功能障碍的心理误区有哪些?	89
9. 引起勃起功能障碍的心理因素有哪些?	91
10. 克服勃起功能障碍从何做起?	93
11. 勃起功能障碍患者如何进行心理治疗?	94
12. 什么是勃起功能障碍行为系统脱敏疗法?	95
13. 治疗勃起功能障碍怎样进行松弛训练?	96
14. 什么是勃起功能障碍治疗的生物反馈疗法?	97
15. 什么是勃起功能障碍的暗示疗法?	98
16. 勃起功能障碍的认知纠正?	99
17. 勃起功能障碍的行为治疗?	100
18. 勃起功能障碍的性感集中练习治疗法?	101
19. 早泄的心理因素有哪些?	102
20. 如何做好早泄患者的心理呵护?	103
21. 早泄患者如何练习停止启动法?	104
22. 早泄患者如何练习耻骨尾骨肌锻炼法?	104
23. 什么是早泄的行为训练法?	105
24. 早泄患者如何练习感觉集中训练法?	106
25. 遗精如何心理调治?	107

26. 不射精的心理因素有哪些?	108
27. 不射精患者如何心理调治?	108
28. 不射精患者如何做性感集中训练法?	109
29. 不射精患者如何做暗示治疗?	110
30. 不射精患者如何用音乐调治?	110
31. 不射精患者如何做性行为训练?	110
32. 阴茎异常勃起如何心理调治?	111
33. 性欲低下如何心理调治?	111
34. 女性性兴奋障碍的心理因素有哪些?	112
35. 女性性交疼痛的心理因素有哪些?	114
36. 女性性交疼痛如何心理调治?	114
37. 女性性交疼痛患者如何做收缩放松训练?	115
38. 女性性交疼痛患者如何做阴道肌肉松弛练习?	116
39. 阴道痉挛的心理因素有哪些?	116
40. 阴道痉挛患者如何做阴道肌肉松弛练习?	117
41. 阴道痉挛患者如何系统脱敏?	118
42. 性高潮障碍的心理因素有哪些?	119
43. 性高潮障碍患者如何做行为治疗?	120
44. 性厌恶的心理因素有哪些?	121
45. 性厌恶患者如何做行为治疗?	121
46. 如何用系统脱敏训练治疗性厌恶?	122
47. 心理性性交痛如何诊治?	123
三、性功能障碍的饮食调补	126
1. 如何饮食调理男性性功能障碍?	126
2. 如何饮食调养女人的性趣?	128
3. 调补性功能障碍病人的食物有哪些?	130
4. 调补性功能障碍的茶饮方有哪些?	133
5. 调补性功能障碍的米粥有哪些?	135
6. 调补性功能障碍的汤羹有哪些?	140
7. 调补性功能障碍的菜肴有哪些?	145

8. 调补性功能障碍的主食有哪些？	150
9. 调补性功能障碍的果菜汁有哪些？	152
四、性功能障碍的中药调治	154
1. 调治性功能障碍病人的中药有哪些？	154
2. 治疗男性性欲减退症的常用内服方剂有哪些？	162
3. 中医如何辨证治疗男性性欲亢进？	165
4. 治疗男性性欲亢进症的常用内服方剂有哪些？	165
5. 治疗阴茎异常勃起的常用内服方剂有哪些？	167
6. 治疗性早熟的常用内服方剂有哪些？	169
7. 治疗勃起功能障碍的中成药有哪些？	170
8. 如何敷贴治疗勃起功能障碍？	171
9. 治疗勃起功能障碍的常用内服方剂有哪些？	171
10. 治疗遗精的常用内服方剂有哪些？	175
11. 中医如何治疗早泄？	178
12. 治早泄的中成药有哪些？	179
13. 治疗不射精的常用内服方剂有哪些？	179
14. 治疗射精无力的常用内服方剂有哪些？	183
15. 治疗射精痛的常用内服方剂有哪些？	184
16. 治疗房劳伤的常用内服方剂有哪些？	186
17. 治疗房劳腰痛的常用内服方剂有哪些？	189
18. 治疗房事昏厥的常用内服方剂有哪些？	192
19. 治疗早泄的常用内服方剂有哪些？	194
20. 治疗阴冷的常用内服方剂有哪些？	197
21. 治疗缩阳症的常用内服方剂有哪些？	198
22. 治疗女性性冷淡的常用内服方剂有哪些？	201
23. 中医如何辨证治疗女性性厌恶？	202
24. 中医如何辨证治疗女性性交痛？	203
25. 中医如何治疗阴道痉挛？	204
26. 外用中药如何调治勃起功能障碍？	205
27. 外用中药如何调治早泄？	206

28. 外用中药如何调治遗精？	206
29. 外用中药如何调治阴茎异常勃起？	208
30. 外用中药如何调治女性性欲低下？	208
31. 治疗性功能障碍的常用药膳有哪些？	209
五、性功能障碍的手法调治	229
1. 如何按摩解除性焦虑？	229
2. 如何做局部按摩改善勃起功能障碍症状？	229
3. 如何做局部按摩改善早泄症状？	231
4. 如何按摩调治遗精？	231
5. 如何按摩治疗手淫患者的早泄？	232
6. 如何按摩调治不射精？	233
7. 如何按摩调治逆行射精？	234
8. 如何按摩调治阴茎异常勃起？	235
9. 如何按摩调治性欲低下？	236
10. 如何按摩调治性欲亢进？	237
11. 夫妻如何按摩调治性交疼痛？	237
12. 如何按摩调治阴道痉挛？	239
13. 如何按摩调治性高潮障碍？	239
14. 如何按摩治疗性冷淡？	240
15. 如何按摩调治性欲低下？	241
16. 如何按摩治疗性欲亢进？	241
17. 如何按摩治疗勃起功能障碍？	241
18. 如何针灸调治性欲亢进？	242
19. 勃起功能障碍的针灸方法？	243
20. 早泄如何做针刺调治？	244
21. 遗精如何做针刺调治？	244
22. 药物熏灸疗法治疗勃起功能障碍效果如何？	245
23. 不射精如何做针刺调治？	245
24. 逆行射精如何做针刺调治？	246
25. 阴茎异常勃起如何做针刺调治？	247

26. 男性性欲亢进如何做针刺调治?	248
27. 女性性兴奋障碍如何做针刺调治?	248
28. 女性性交疼痛如何做针刺调治?	248
29. 阴道痉挛如何做针刺调治?	249
30. 性欲亢进如何做针刺调治?	249
31. 男性性功能障碍如何做刮痧调治?	249
32. 勃起功能障碍如何做拔罐调治?	249
33. 早泄、遗精如何做拔罐调治?	250
六、性功能障碍的起居调养	251
1. 为什么性生活要适度?	251
2. 为什么过度疲劳时不宜性交?	252
3. 为什么要掌握一定的性技巧?	253
4. 性功能障碍者为何要改善生活环境?	255
5. 性功能障碍者为何要常相守共患难?	256
6. 性功能障碍者如何避免药物副作用?	256
7. 性功能障碍者为何要戒烟酒?	257
8. 热水洗足能调治性功能障碍吗?	258
9. 药浴能调治性功能障碍吗?	258
10. 早泄患者如何协调性生活?	260
11. 女性性交出血如何自我保健?	261
七、性功能障碍的运动调养	262
1. 运动对性生活有何价值?	262
2. 夫妻散步能增强性活力吗?	263
3. 增强性活力如何锻炼缩肛?	263
4. 屈蹲锻炼能增强性活力吗?	263
5. 踢脚锻炼能增强性活力吗?	264
6. 拱形运动锻炼能增强性活力吗?	264
7. 卧姿划水锻炼能增强性活力吗?	265
8. 性交前宜做什么样的保健操?	265
9. 如何做增强性活力腿部保健操?	266



10. 如何做防早泄保健操?	266
11. 如何做防早泄仰卧挥臂操?	267
12. 如何做防早泄俯卧举腿操?	267
13. 如何做男性保健操?	267
14. 如何做强精益肾保健操?	269
15. 防遗精早泄如何锻炼?	269
16. 克服早泄如何自我锻炼?	270
17. 女性性冷淡如何自我训练?	271
18. 气功对性功能有何作用?	271
19. 气功治疗性功能障碍有何原则?	273
20. 勃起功能障碍患者如何练习坐式内养功?	274
21. 勃起功能障碍患者如何练习卧式内养功?	275
22. 勃起功能障碍患者如何练习高位下按马步桩功?	275
23. 勃起功能障碍患者如何练习静养功?	276
24. 勃起功能障碍患者如何练习放松功?	276
25. 勃起功能障碍患者如何练习提肛意守壮阳功?	277
26. 勃起功能障碍患者如何练习强壮功?	277
27. 勃起功能障碍患者如何练习采阳补肾功?	278
28. 早泄患者如何练习返还功?	279
29. 早泄患者如何练习周天功?	280
30. 早泄患者如何练习壮阳固精法?	280
31. 遗精患者如何练习揉腹调息功?	281
32. 早泄患者如何练习擦兜睾丸功?	281
33. 早泄患者如何练习固精法?	282
34. 早泄患者如何练习吐纳固精法?	282
35. 早泄患者如何练习大锁阳关功?	283
36. 早泄患者如何练习固精止遗法?	283
37. 不射精患者如何练习铁裆功?	284
38. 逆行射精患者如何练习小功法?	285
39. 逆行射精患者如何练习九转还丹功法?	285

性功能障碍 的中医调补

- | | |
|------------------------------|-----|
| 40. 逆行射精患者如何练习骑马桩？ | 286 |
| 41. 逆行射精患者如何练习逆腹式呼吸法？ | 286 |
| 42. 阴茎异常勃起患者如何练习提肾功？ | 287 |
| 43. 阴茎异常勃起患者如何练习松静功？ | 287 |
| 44. 性欲低下患者如何练习金刚功？ | 287 |
| 45. 性欲低下患者如何练习周天运转法？ | 288 |
| 46. 性欲低下患者如何练习健腰益肾功？ | 288 |
| 47. 性欲低下患者如何练习卧式保健功？ | 289 |
| 48. 性兴奋障碍患者如何练功？ | 290 |
| 49. 性兴奋障碍患者如何练习臀部震摆法？ | 291 |
| 50. 性兴奋障碍患者如何练习蛙步呼吸法？ | 291 |
| 51. 性交疼痛患者如何练习阴阳掌？ | 291 |
| 52. 性交疼痛患者如何练习彭祖导引法？ | 292 |
| 53. 性交疼痛患者如何练习弛缓功？ | 293 |
| 54. 阴道痉挛患者如何练习中丹田气呼吸法？ | 293 |
| 55. 阴道痉挛患者如何练习自然功？ | 294 |
| 56. 性高潮障碍患者如何练习女丹功？ | 294 |
| 57. 阴道痉挛患者如何练习真气运行法？ | 295 |
| 58. 阴道痉挛患者如何练习健肾功？ | 296 |
| 59. 性欲亢进患者如何练习斩赤龙功？ | 297 |
| 60. 性欲亢进患者如何练习太湖气功？ | 297 |
| 61. 性欲亢进患者如何练习护肾功？ | 298 |

一、认识性功能障碍

1. 什么是性功能障碍? >>>

一般说来,性功能障碍可从病因、发生时间及性行为的过程来进行分类。按病因可分器质性和精神性两种;按发生时间可分为原发性和继发性两种。如果按性行为的过程分类,可分为:①性欲障碍:包括性欲减退、性厌恶和性欲亢进,其原因可能是器质性异常或精神性异常。②勃起障碍:包括阳痿和阴茎异常勃起。阳痿是指男性不能达到或保持足以完成性交的勃起,病因可以是器质性的,也可以是精神性的;阴茎异常勃起是指阴茎持续勃起,以致疼痛,多为器质性。③性交障碍:多见于女性,绝大部分是因恐惧而引起。④射精障碍:包括早泄、不射精、逆行射精、遗精等。⑤性感觉障碍:包括痛性勃起、痛性射精、外生殖器的感觉异常和情欲诱发的感觉减退等。

性功能障碍的诊断方法有多种,目的都是为了最终作出正确和细致的治疗选择。①叙事性诊断:按主诉症状进行的分类,诊断和治疗则以此为基础。②心理学诊断:着重于对机体疾患的病理生理情况和功能性疾患的病理动力学方面的了解。③医学诊断。

性功能障碍由于不能顺利进行性生活,必然会影响生育功能,而且,由于得不到性满足,还会影响夫妻间的感情。丈夫由于缺乏“阳刚之气”而萎靡不振,妻子由于“望而不达”则对性生活产生厌恶,这样更会促使夫妻双方对性欲产生抑制。性功能障碍的病因包括功能性障碍和器质性障碍两方面,功能性障碍占大多数,通常是由手淫、性交过度、性交中断等不正常性生活习惯和紧张、过度兴奋、惊恐、缺乏信心以及极度疲劳等不正常精神状态所引起;器质性障碍较为少见,其原因主要有脊髓损伤、慢性尿道

炎、前列腺和附睾炎等,也可因会阴或阴囊部手术以及全身性疾病所引起。

有关性功能障碍的不同解释甚多:①持生物学观点者认为,性功能障碍多为躯体疾病的影响以及年龄的影响和自主神经功能紊乱所引起。②持心理动力学观点者认为,性功能障碍是由于患者幼年时期的心理压抑,成年后对异性的敌意、忿恨和厌恶,促使这些人对性生活产生负性情感所引起。③持行为理论观点者认为,性功能障碍是学习得来的一种异常行为,由于传统观念的影响,性教育的片面、肤浅、错误以及初期性体验障碍,往往影响到婚后性行为,导致性功能障碍的发生。④持人本主义理论观点者认为,早期违背意愿的性行为、传统的性贞操观念、被歪曲的初期性体验等,使患者加强了对性的戒备感,形成了一种性压抑心理状态而发病。⑤持生物-心理-社会模式理论者认为,性功能障碍是由个体发育中的性压抑(如幼年时代的传统性观念的影响、家庭关系中的心理冲突、性角色培养的异常、儿童期性经历中的创伤、性身份的错误、初次性交的创伤等),对性的错误认识,夫妇情感不和谐,人际关系不协调以及长期工作紧张疲劳、大量吸烟酗酒、医源性影响等因素,长时间地共同作用于心理,从而形成了错误的心理状态。

2. 什么是性欲异常? >>>

男性性欲异常包括性欲低下和性欲亢进两个方面。

性欲低下除了因年龄增长而出现的性欲衰减外,在正常的青、壮或老年中出现的与年龄不相适应、不和谐的性欲减退,均属于不正常的性欲范围内,可谓之性欲低下。在所有性功能障碍中,人们对性欲低下的理解最差,原发性性欲低下较为少见,它多伴有性腺功能低下的问题。男性更多见的是继发性性欲低下,指原来性欲正常,但后来性欲发生显著变化,远远不如过去。它可能是其他性功能障碍的原因,也可能是其他性功能障碍的结果。当性欲低下与其他性功能障碍同时存在时,情况比较复杂,重要的是要查明性欲低下是否是对其他性功能障碍的一种适应性反应。例如,早泄对男子的打击是否特别严重,乃至宁愿回避性接触,并最终出现性欲低下。男性性欲低下的人数明显少于女性,病因有社会心理因素,也

有器质性疾病影响和药物的干扰。一些男子受幼年时期教育和环境的影响或心理上的创伤,在思想上对性生活有了根深蒂固的偏见,妨碍了正常的性心理发展,如婚后仍得不到纠正,便会压抑了性欲。功能性性欲低下的发生与中枢性抑制、脊髓功能紊乱及性的增龄性变化有密切关系。大脑是人类精神活动的中枢,当在大脑和边缘系统中性的抑制增强时,便出现了性抑制现象。脊髓功能紊乱主要是指性交过频、手淫、色情放纵等因素,久而久之导致了脊髓中枢紊乱。甲状腺机能亢进者也可表现出多种形式的性功能和性行为紊乱,大约10%~20%的患者早期有性欲亢进表现,特别是轻度甲亢患者,大多数甲亢患者性欲减退,甚至血睾酮含量下降,睾酮储备功能降低。

性欲亢进又叫性欲过盛或性欲过旺,中医称阳事易举,它是指性兴奋出现过多、过快、过剧而超过正常状态。青年人正常性生活每周1~2次,新婚夫妇或婚后久别重逢性生活频数稍有增加亦为正常。而性欲亢进者,即天天进行性交,甚至不分昼夜多次要求性生活,久战不休还不能满足性欲要求。性欲亢进与性欲过强不同,后者表现为性生活次数略有增加,每周3~4次,新婚夫妇或婚后久别重逢性生活频数稍有增加,这种性欲过强属正常。性欲亢进临床上少见,需要进行治疗,男性性欲亢进,纵欲日久会影响身体健康,而且会出现后期功能障碍,如勃起功能障碍;男性性欲亢进会引起女性的厌恶,造成夫妻性生活不和谐,甚至影响夫妻感情。除去器质性病变引起者外,多数都是精神心理因素引起,宜进行心理治疗,正确对待性生活,既有利于身体健康又有利于家庭夫妻和睦。

3. 性欲低下是何因? >>>

除了因年龄增长而出现的性欲衰减外,在正常的青、壮或老年中出现的与年龄不相适应、不和谐的性欲减退,均属于不正常的性欲范围内,可谓之性欲低下。这类患者的主诉往往是不论隔多长时间不与妻子性交也无性要求;或诉说对性交一点也无兴趣,只有当妻子主动要求时,才偶尔进行性生活。性欲低下的人并不少见,除了随着年龄增长性欲逐渐降低的生理性改变外,比较常见的主要有两类:一是器质性疾病,二是心理因