

策划 邓行舟

主编 彭彧华

社会主义新农村新家庭文化屋丛书

男性健康系列

性功能 保健

手册



中国人口出版社

策 划 邓行舟 主 编 彭或华

社会主义新农村新家庭文化屋丛书 **男性健康系列** 蔡 鸣 编 著

性功能保健手册



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性功能保健手册/蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2007. 3
(社会主义新农村新家庭文化屋丛书·男性健康系列)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 451 - 9

I. 性… II. 蔡… III. 男性 - 性功能障碍 - 防治 - 手册
IV. R698 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 022520 号

性功能保健手册

蔡 鸣 编 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.375
字 数	75 千字
版 次	2007 年 7 月第 1 版
印 次	2007 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 10 200 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 451 - 9/R · 582
定 价	6.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

男性健康丛书编委会

策 划:邓行舟

主 编:彭彧华

编 委:刘成宝 刘凤婷 董桂玲 宋书彦
李评修 彭秀颖 史素珍 刘彦
张林平 潘淑珍 姜淑琴 张广平
帅淑敏 韩淑清 史振启 李春菊
陈月莲 杨振富 许素明 王树勤



目 录

一、勃起功能障碍

1. 什么是勃起功能障碍 (1)
2. 哪些人容易患勃起功能障碍 (2)
3. 哪些药物易影响性功能 (3)
4. 勃起功能障碍如何治疗 (4)
5. 哪些药物能治疗勃起功能障碍 (5)
6. 静脉性勃起功能障碍能手术吗 (6)
7. 治疗勃起功能障碍的中成药有哪些 (7)
8. 如何自我判断与防治勃起功能障碍 (8)
9. 勃起功能障碍患者如何进行心理治疗 (9)
10. 勃起功能障碍患者如何饮食调养 (10)
11. 如何运动治疗勃起功能障碍 (11)
12. 如何按摩治疗勃起功能障碍 (12)
13. 勃起功能障碍的点穴疗法有哪些 (13)
14. 勃起功能障碍的针灸疗法有哪些 (14)
15. 药物熏灸疗法治疗勃起功能障碍效果如何 (15)
16. 勃起功能障碍如何使用刮痧和拔罐方法 (16)
17. 如何敷贴治疗勃起功能障碍 (16)
18. 如何药浴治疗勃起功能障碍 (17)
19. 勃起功能障碍就是肾虚吗 (18)
20. 只要服用壮阳补品就能治疗勃起功能障碍吗 (19)



二、阴茎异常勃起

- 21. 什么是阴茎异常勃起 (21)
- 22. 哪些原因会引起阴茎异常勃起 (22)
- 23. 阴茎异常勃起如何药物治疗 (23)
- 24. 阴茎异常勃起如何手术治疗 (24)
- 25. 治疗阴茎异常勃起的常用单验方有哪些 (25)

三、性欲异常

- 26. 什么是性欲低下 (26)
- 27. 性欲低下是何因 (27)
- 28. 哪些疾病会造成性欲低下 (28)
- 29. 哪些药物会引起性欲低下 (29)
- 30. 性欲低下如何治疗 (29)
- 31. 如何克服性欲低下的恐惧 (30)
- 32. 什么是性欲亢进 (31)
- 33. 性欲亢进是何因 (32)
- 34. 哪些疾病可以引起性欲亢进 (33)
- 35. 性欲亢进如何治疗 (34)
- 36. 治疗性欲亢进的单验方有哪些 (35)
- 37. 如何针灸调治性欲亢进 (36)
- 38. 如何按摩治疗性欲亢进 (37)
- 39. 性欲亢进者如何做好家庭护理 (37)
- 40. 如何预防性欲亢进 (38)



四、遗精

- 41. 什么是遗精 (39)
- 42. 生理性遗精与病理性遗精有何不同 (40)
- 43. 早熟性遗精如何治疗 (41)
- 44. 生殖器炎症引起的遗精如何治疗 (42)
- 45. 如何注意遗精卫生 (42)
- 46. 治疗遗精的中成药有哪些 (43)
- 47. 治疗遗精的单验方有哪些 (45)
- 48. 如何运动治遗精 (46)
- 49. 如何药浴治遗精 (47)
- 50. 遗精的敷脐疗法有哪些 (47)
- 51. 如何按摩治疗思虑过度性遗精 (48)
- 52. 如何点穴治疗遗精 (49)
- 53. 遗精的心理调护有哪些 (49)
- 54. 哪些遗精无需药物治疗 (50)
- 55. 如何预防遗精 (51)

五、不射精

- 56. 为什么有些人不能射精 (52)
- 57. 什么是原发性不射精 (52)
- 58. 什么是继发性不射精 (53)
- 59. 如何治疗不射精 (54)
- 60. 妻子如何帮助丈夫射精 (56)
- 61. 不射精患者如何心理治疗 (57)
- 62. 如何针灸治疗不射精 (58)



63. 如何按摩治疗病后体虚引起的不射精 (59)
64. 如何按摩治疗精神紧张引起的不射精 (59)
65. 如何预防不射精 (60)

六、早泄

66. 早泄是怎样形成的 (61)
67. 早泄如何药物治疗 (62)
68. 治早泄的中成药有哪些 (63)
69. 治早泄的单验方有哪些 (64)
70. 早泄患者如何饮食调养 (65)
71. 如何做好早泄患者的心理呵护 (65)
72. 安全套可辅助治疗早泄吗 (66)
73. 早泄患者如何协调性生活 (67)
74. 如何用自我锻炼法克服早泄 (68)
75. 新婚之后发生早泄怎么办 (69)
76. 如何按摩治疗手淫患者的早泄 (70)
77. 如何预防早泄的发生 (71)

七、精液异常

78. 什么是精液异常症 (73)
79. 产生血精的原因是什么 (74)
80. 中医如何治疗血精 (76)
81. 精液黏稠度高如何治疗 (77)
82. 精液量少过少怎么办 (78)
83. 精液不液化怎么办 (79)
84. 精子减少如何治疗 (79)



85. 无精子症如何治疗 (81)
86. 什么是精子活动力低下及死精症 (82)
87. 男子排精量过多也是病吗 (83)

八、不育症

88. 何谓不育症 (85)
89. 有射精就有生育能力吗 (86)
90. 年龄会影响精子质量吗 (86)
91. 如何选择正确的性生活方式 (87)
92. 什么样的性生活频度比较好 (88)
93. 为什么要停止饮酒 (89)
94. 为什么要放弃吸烟 (89)
95. 环境污染会影响人的生育能力吗 (90)
96. 为什么要避免接触杀虫剂等有毒物品 (91)
97. 男性不育的治疗有什么难点 (92)
98. 男性不育如何饮食调养 (94)
99. 如何针灸治疗男性不育 (95)
100. 如何预防男性不育 (96)



一·勃起功能障碍

1 什么是勃起功能障碍

勃起功能障碍的定义是指阴茎持续不能达到或者维持勃起以满足性生活。勃起功能障碍比过去用的“阳痿”一词更确切。勃起功能障碍可按其程度分为轻、中、重三度。

随着科学发展、社会进步，人们对勃起功能障碍的认识也在深化。直到 20 世纪 70 年代后，由于勃起生理和病理研究的进展，人们才认识到，勃起功能障碍与许多疾病（高血压，糖尿病，心血管疾病）、药物、外伤及手术等有关。

一般认为，勃起功能障碍的病因可以分为：

（1）心理性勃起功能障碍：指紧张、压力、抑郁、焦虑和夫妻感情不和等精神心理因素所造成的勃起功能障碍。

（2）器质性勃起功能障碍：①血管性原因：包括任何可能导致阴茎海绵体动脉血流减少的疾病，如：动脉粥样硬化，动脉损伤，动脉狭窄，阴部动脉分流及心功能异常等，或有碍静脉回流闭合机制的阴茎白膜、阴茎海绵窦内平滑肌减少所致的阴茎静脉漏。②神经性原因：中枢、外周神经疾病或损伤均可以导致勃起功能障碍。③手术与外伤：大血管手术、前列腺癌根治术、腹会阴直肠癌根治术等手术及骨盆骨折、腰椎压缩性骨折。或骑跨伤，



可以引起阴茎血管和神经损伤，导致勃起功能障碍。

2 哪些人容易患勃起功能障碍

(1) 高龄者：随着年龄增长，发生勃起功能障碍的可能性增大，但并不是老龄化过程中不可避免的。

(2) 多种身体疾病患者：①心血管疾病。②糖尿病。③慢性肾功能不全。④高脂血症。⑤多发性硬化、脑卒中、脱髓鞘疾病、老年痴呆症等。⑥垂体机能减退、性腺机能减退、高泌乳素血症、肾上腺疾病、甲状腺功能亢进、甲状腺功能低下等内分泌疾病。⑦前列腺、阴茎疾病。⑧溃疡病、关节炎、过敏症、酒精性肝硬化、慢性阻塞性肺病等。

(3) 心理疾病患者：心理疾病如精神分裂症、抑郁症及治疗抑郁症的药物均与勃起功能障碍有关。50% ~ 90% 的抑郁症患者性欲淡漠；另一方面，性功能障碍也常引起抑郁、焦虑等精神异常。

(4) 用药者：利尿药、降压药、治疗心脏病的药物、安定药、抗抑郁药、激素、抗胆碱药以及治疗溃疡病的药物都可能导致勃起功能障碍。

(5) 吸烟者：吸烟和不吸烟的心脏病患者完全勃起功能障碍的患病率分别为 56% 和 21%；吸烟和不吸烟的高血压患者完全勃起功能障碍的患病率分别为 20% 和 8.5%。

(6) 酗酒者：酒精有“提高性欲，降低性能力”之说。有研究表明，酗酒和不酗酒的肝病患者勃起功能障碍患病率分别为



70% 和 25%。而且有一半人在戒酒多年后仍未能恢复勃起功能。

(7) 吸毒者：吸食海洛因者勃起功能障碍的患病率为 32.2%。

(8) 外伤、手术者：脊髓损伤或手术、骨盆骨折合并尿道外伤、经腹会阴直肠癌根治术、腹膜后淋巴结清扫术、主动脉重建术、前列腺癌盆腔放疗等任何损害阴茎神经支配和血管供应的外伤、手术都易引起勃起功能障碍。因此，外科医师应不断改进术式、提高手术技巧，预防医源性勃起功能障碍的发生。

3 哪些药物易影响性功能

(1) 激素类：①雌激素：临床上常用于治疗良性前列腺增生症，这些患者会出现男性乳房增生，胡须生长减少及减慢，性欲减退、勃起功能障碍、射精障碍、精液量减少等明显不良反应。②肾上腺皮质激素：每天用药量达 20 毫克时，即可出现性功能障碍症。③睾酮：滥用睾酮会使勃起功能障碍患者病情加重。因为外源性睾酮抑制了垂体和睾丸的内分泌功能。④环丙氯地孕酮：是人工合成的具有抗雄激素活性的甾体化合物，可导致性欲减退，勃起功能障碍，久用可导致少精不育。

(2) 利尿药：如安体舒通，是一种醛固酮对抗药，它能抑制睾酮合成酶的活性，使睾酮合成减少，血中水平下降。它能使 20% 的男性出现性欲减退。另外利尿药能使体内钾丢失，血钾浓度下降，使神经肌肉敏感性降低，血管平滑肌松弛，可导致阴茎勃起减弱。



(3) 降压药：这是影响男性性功能的常见药物。服用降压药的患者中有 25% 勃起功能障碍，而不服药的健康人中只有 7% 勃起功能障碍。此外，服降压药者中有 25% 的人出现射精障碍。

(4) 镇静药：大剂量安定直接对大脑边缘系统有特异作用，直接降低或增强性欲功能。安定等有松弛肌肉的作用，通过脊髓传出神经可致性欲减退和勃起功能障碍。

(5) 抗精神病药物：长期大量服用会使血管收缩，导致阴茎勃起无力。

4 勃起功能障碍如何治疗

(1) 认知疗法：通过改变患者对性活动的不良认知，从而达到逐步克服勃起功能障碍的一种治疗方法。一方面要建立以爱情为基础的性关系。另一方面是要克服内疚感和失败预感。应矫正不良认知，要知道勃起功能障碍不是一个少见的事情，更不是什么见不得人的丑事。

(2) 行为疗法：通过正确的性行为来消除勃起功能障碍对性行为的焦虑，从而成为根治勃起功能障碍的一种治疗方法。性行为治疗法主要是实施肌肉松弛技术和系统脱敏技术，即在医生的指导下，勃起功能障碍患者运用意念的能力使自己全身进入放松状态，然后肌肉完全松弛下来，心理也变得平静，把恐惧和焦虑完全压制，这样才能为消除勃起功能障碍提供基础和前提。



(3) 性感集中疗法：此法要求夫妻双方不要把注意力集中在阴茎上，而要把注意力集中在夫妻双方的亲昵上。要求伴侣首先进行非生殖器性感集中训练，夫妻可以通过互相触摸某些部位；但不接触乳房和生殖器官，把注意力集中于柔软的皮肤和身体的线条上，进行新的非语言交流。通过互相抚摸达到性感集中，只是提高身体感受力、唤起自然的性反应的方法，一般训练1~3周为宜。然后进行生殖器官性感集中训练。妻子可以抚摸丈夫的阴茎、阴囊，然后停止，让勃起消退，再使其勃起，如此反复。同时还应鼓励丈夫集中精神取悦妻子，以此渐渐分散丈夫对自己阴茎表现的注意力，如果丈夫以畏惧的心理看着自己的阴茎，那就绝不会有勃起，这与看着的水壶老是烧不开水是一个道理。

(4) 药物治疗：在某些情况下，如果勃起功能障碍患者认同，各种药物对勃起功能障碍也会有所帮助，不过使用药物治疗最好是在医生的指导下进行。

5 哪些药物能治疗勃起功能障碍

(1) 西地那非（伟哥）：它是目前使用的治疗勃起功能障碍的一线药物，是供即时使用的、口服的西地那非。服用西地那非后要等1小时左右才能见效。西地那非是一种处方药，它能使勃起功能障碍患者的勃起、性高潮和性满意度恢复正常水平。它对正常人的性功能没有增强作用也不刺激性欲，所以它不是春药，



况且它还有许多潜在的不良反应，对它寄予不正确的或不现实的幻想是不实际的。

(2) 曲唑酮：它是一个口服的、需坚持使用的、非三环类的三唑吡啶类抗抑郁药，具有抗抑郁、抗焦虑和镇静作用；有选择性抑制 5-羟色胺再摄取作用和微弱的阻止去甲肾上腺素重吸收作用。其对性功能的影响主要表现为使男女性欲增强和使男子阴茎异常勃起，故也用来治疗勃起功能障碍，其确切机制估计与其外周 α -肾上腺能阻断作用有关，也可能涉及其中枢的多巴胺激动和 5-羟色胺受体抑制作用，也可能与其抗焦虑、抗抑郁的精神心理作用有关。

(3) 其他尚在临床观察的口服药物包括非选择性 α -受体阻断剂酚妥拉明和作用于多巴胺受体的阿扑吗啡，初步结果表明，其有效性显然不会高于西地那非。

(4) 供海绵体注射用的血管活性药物包括罂粟碱、酚妥拉明和前列腺素 E_1 。

(5) 新型口服雄激素制剂十一酸睾酮（安雄）。

6 静脉性勃起功能障碍能手术吗

静脉性勃起功能障碍是器质性勃起功能障碍的一种，发病率较高，约占勃起功能障碍患者的 25% ~ 30%。本来阴茎勃起时，应该是从动脉进入阴茎的血量大于静脉回流的血量，才能保持阴茎坚挺；静脉性勃起功能障碍的病因主要是由于海绵体静脉回流



系统不能有效关闭，即有静脉漏所致。就像自行车的气门塞失灵一样，打进去的气很快又漏出来，车胎当然变软。这时用勃起功能障碍药物治疗是不行的，大都采用手术治疗。

手术的方法是阻滞阴茎勃起状态时的静脉回流。过去大多采用阴茎背深静脉结扎术，只阻断阴茎海绵体的中层回流，远期效果欠佳；目前多采用阴茎海绵体脚及阴茎背深静脉同时结扎的术式，约阻断3条回流静脉，治疗静脉性勃起功能障碍成功率高，复发率低，安全有效。

7 治疗勃起功能障碍的中成药有哪些

(1) 延龄长春胶囊：由鹿茸（去毛）、鹿茸丸、狗肾、狗睾丸、淫羊藿、钟乳石、生晒参、蛇床子、海马、大海米、蛤蚧、山萸肉、熟地黄、黄精、首乌、龟板胶等组成。具有温肾壮阳、兴阳起痿的功效。适用于勃起功能障碍、早泄、早衰、遗精等。

(2) 赞育丹：由熟地、白术、当归、枸杞子、炒杜仲、仙茅、仙灵脾、巴戟天、山茱萸、肉苁蓉、韭菜子、蛇床子、附子、肉桂等组成。具有补肾壮阳，养血滋阴的功效。适用于命门火衰和肾精不足所致的勃起功能障碍、早泄、遗精。

(3) 知柏地黄丸：由知母、黄柏、地黄、山茱萸、山药、茯苓、泽泻、丹皮组成。具有滋阴降火功效。适用于肝肾阴虚，虚火妄动所致的勃起功能障碍、遗精，可与大补阴丸合用。

(4) 归脾丸：由党参、黄芪、白术、茯神、酸枣仁、桂圆



肉、木香、当归、远志、炙甘草、生姜、大枣组成。具有补益心脾的功效。适用于心脾两虚所致的勃起功能障碍。

8 如何自我判断与防治勃起功能障碍

(1) 邮票试验：用四张联孔邮票环绕阴茎体部，将重叠部分粘住，使之形成一环后入睡。清晨检查邮票联孔处是否撕裂，撕裂者表示有夜间勃起。

(2) 阴茎周径测量：有一种市售的带状软尺（一般的纸质的），一端边接一方形搭扣，睡前将其围绕阴茎，一端从搭扣中穿出，先读取阴茎软缩状态下的周径基数，次晨再看数据有无变化。睡前与醒后数据之差即为夜间勃起后阴茎周径增加数。正常人增值为1.5~4.1厘米。若大于1.5厘米，所患勃起功能障碍可能是精神因素所致；小于1.5厘米，则想到可能是疾病因素所致。

(3) 阴茎强度测量：用一根市售的纸质阴茎强度测量带，睡前环绕阴茎粘贴，次晨观察带上的三根小色带断裂情况。如果小色带无一根断裂，表示没有夜间勃起，勃起功能障碍是疾病所致。仅断裂红色小带为无效勃起，断裂红、黄两条色带为不充分勃起，勃起功能障碍原因仍要考虑疾病因素。假如红、黄、蓝三条小色带全部断裂，说明夜间勃起良好，勃起功能障碍系精神与心理因素所致。

显然，在勃起功能障碍者自我测量阴茎夜间勃起，对查明勃起功能障碍的病因是很有帮助的。某些精神性勃起功能障碍患者，