

得了阳痿

怎么办

游国龙 谢英彪 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

得了阳痿怎么办

主 编

游国龙 谢英彪

编著者

张庆坤 郭传阳 黄建魁 张 勇

林中德 陈金宜 张雪真 蔡吉成

杨晔立 朱凌永 王秉章



金盾出版社

内 容 提 要

本书以阳痿的治疗为主线,介绍了阳痿的基础知识、西医治疗、中医治疗和自然疗法等内容。重点阐述了饮食、运动、针灸、拔罐、按摩、刮痧、心理、起居调摄等自然疗法。所介绍的方法简便实用,疗效可靠,便于患者在家庭自疗。本书适合广大患者及其家属阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

得了阳痿怎么办/游国龙,谢英彪主编;张庆坤等编著. —北京:金盾出版社,2008.6

ISBN 978-7-5082-5082-3

I. 得… II. ①游…②谢…③张… III. 阳痿-治疗 IV. R698.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059224 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:180 千字

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



阳痿是临床上常见的性功能障碍，也是夫妻生活中不可忽略的疾病。阳痿使许多夫妻享受不到应有的欢欣，而体验到的是失望、挫折与痛苦，严重影响了夫妻感情，甚至导致夫妻离异。

由于受封建意识的影响，性往往被神秘化，并被视为禁区。全国流行病学调查结果显示，由于观念落后，就医条件限制，经济不充裕等因素，我国目前仍然有很多的阳痿患者没有得到正规诊治。不少患者由于没有科学的性知识，认为得了阳痿就不成其为真正的男人，羞于启齿。他们得了阳痿后，不愿意去正规医院诊治，而是求助于江湖游医，以至延误病情，导致严重后果。有些患者片面认为阳痿就是阳虚，在治疗中一味补肾壮阳，反而使病情加重，还会引起早泄，实际上对于器质性阳痿，壮阳药根本没有作用。

阳痿不是简单使用一种药物就可以解决问题的，而是要经过系统的治疗，先要明确是什么原因引起的阳痿，然后根据患者的具体情况进行有针对性的治疗。

2000年,国家人口和计划生育委员会将每年的10月28日确立为我国“男性健康日”,其目的是强化宣传和普及男性健康知识,让全社会都来关注男性健康,解决男性在生殖保健、心理保健和社会承受能力等方面的疾病和困难,创造美满和谐的夫妻生活,提高家庭生活质量。

本书以科学的态度,深入浅出的语言,详细介绍了阳痿的基础知识、西医治疗、中医治疗、自然疗法等内容,以使读者对阳痿发生的各种原因,发生阳痿后如何就医等问题有个清楚的了解。阳痿的中西医疗法各有特色,特别是自然疗法简便实用,安全可靠,更适于患者在家庭中进行自疗。

希望本书能帮助阳痿患者告别过去,在治疗中少走弯路,享受美好的幸福生活!

作 者



目 录

一、基础知识

1. 阴茎为什么会勃起? 勃起的机制是什么? (1)
2. 什么是阳痿? 精神性阳痿的原因是什么? (2)
3. 什么是内分泌性阳痿? 其原因是什么? (3)
4. 男性性激素缺乏对阳痿有哪些影响? (4)
5. 什么是神经性阳痿? 其原因有哪些? (5)
6. 什么是静脉性阳痿? (7)
7. 什么是动脉性阳痿? (8)
8. 什么是医源性阳痿? (9)
9. 引起功能性阳痿的原因有哪些? (10)
10. 吸烟如何造成阳痿? (12)
11. 嗜酒如何造成阳痿? (13)
12. 阳痿会不会遗传? (14)
13. 阳痿就是不育症吗? (15)
14. 引起器质性阳痿的疾病有哪些? (16)
15. 如何诊断阳痿? (16)
16. 有无阳痿的初步诊断方法? (19)
17. 阴茎血压测定对阳痿的临床诊断有什么意义? (21)
18. 神经性阳痿的检查方法有哪些? (22)
19. 怎样使用阴茎硬度测试环? (24)
20. 阳痿患者怎样做阴茎伸缩性测定? (25)



21. 阳痿患者做阴茎伸缩性测定的意义是什么? (25)
22. 如何判定阳痿及其程度? (26)
23. 内分泌性阳痿需做哪些检查? (26)
24. 如何区别功能性阳痿与器质性阳痿? 不同类型
 阳痿的治疗关键是什么? (27)
25. 判别阳痿有何认识误区? (29)
26. 单从性欲的强弱上判定阳痿的程度对吗? (31)
27. 如何同医生谈阳痿? (32)
28. 阳痿的病理变化有哪些? (33)
29. 哪些人容易患阳痿? (34)
30. 什么是新婚期阳痿? (35)
31. 什么是外遇性阳痿? (36)
32. 手淫会不会有阳痿症状? (37)
33. 哪些药物易影响性功能? (38)
34. 年岁大了一定会得阳痿吗? (39)
35. 哪些疾病和手术可引起阳痿? (41)
36. 性病会不会引起阳痿? (42)
37. 糖尿病患者为何易患阳痿? (43)
38. 精索静脉曲张为什么会造成阳痿? (43)
39. 动脉粥样硬化为什么会引起阳痿? 应如何治疗? ... (44)
40. 心肌梗死患者为什么易患阳痿? (45)
41. 充血性心力衰竭患者为什么易发生阳痿? (45)
42. 甲状腺疾病患者为什么容易发生阳痿? (46)
43. 高血压病患者为什么易患阳痿? 患阳痿后应注意
 哪些问题? (46)
44. 阳痿与肥胖有关吗? (47)
45. 癫痫会导致阳痿吗? (48)
46. 肝硬化患者为什么易发生阳痿? (48)



47. 为什么慢性肾病会引起阳痿? (49)
48. 贫血可引起阳痿吗? (50)
49. 精阜炎为什么会引起阳痿? (51)
50. 阴茎硬结症可引起阳痿吗? (53)
51. 阴茎结核引起阳痿的原因是什么? (53)
52. 脑损伤会引起阳痿吗? (54)
53. 阴茎损伤有哪些临床表现? 阴茎损伤一定会导致
阳痿吗? (55)
54. 创伤后紧张综合征会引起阳痿吗? (55)
55. 哪些部位的脊柱损伤容易发生阳痿? (56)
56. 接触放射线可发生阳痿吗? (57)
57. 回、结肠造口术为什么可造成阳痿? (58)
58. 惊恐可致阳痿吗? (58)
59. 郁怒会发生阳痿吗? (59)
60. 导尿术会引起阳痿吗? (59)
61. 阳痿就是肾虚吗? (60)
62. 只要服用壮阳补品就能治疗阳痿吗? (61)
63. 男性偶尔出现勃起困难是阳痿吗? (62)
64. 阳缩与阳痿有什么不同? (63)
65. 阳痿与阳强有何异同? (64)
66. 为什么说加强性教育是防治阳痿的有效措施? (64)
67. 怎样预防阳痿? (65)

二、西医治疗

68. 阳痿如何药物治疗? (67)
69. 如何正确服用万艾可? (69)
70. 如何用海绵体内注射血管活性药物治疗阳痿? (70)



- 71. 血管外科手术如何治疗阳痿? (71)
- 72. 常用的阴茎假体有哪些? 哪些阳痿患者适合植入
 阴茎假体? (72)
- 73. 哪些阳痿患者不适用阴茎假体植入术? (73)
- 74. 什么是负压吸引被动勃起法? (74)
- 75. 软下疳引起的阳痿如何治疗? (75)
- 76. 药源性阳痿如何治疗? (75)

三、中医治疗

- 77. 中医如何辨证施治阳痿? (77)
- 78. 治疗阳痿的中成药有哪些? (81)
- 79. 治疗阳痿的验方有哪些? (82)

四、自然疗法

- (一) 饮食疗法 (116)
 - 80. 阳痿患者怎样进行饮食调养? (116)
 - 81. 阳痿患者宜食哪些天然食物和药物? (117)
 - 82. 阳痿的药茶调养方有哪些? (123)
 - 83. 阳痿的饮料调养方有哪些? (125)
 - 84. 阳痿的主食调养方有哪些? (126)
 - 85. 阳痿的菜肴调养方有哪些? (131)
 - 86. 阳痿的汤羹调养方有哪些? (141)
- (二) 运动疗法 (152)
 - 87. 体育运动为何能防治阳痿? (152)
 - 88. 为什么提倡夫妻同散步? (153)
 - 89. 如何进行有利于性生活的腰臀锻炼? (154)



90. 如何做缩肛运动?	(155)
91. 如何做屈蹲运动?	(155)
92. 如何做踢脚运动?	(156)
93. 如何做拱形运动?	(156)
94. 如何做卧姿划水?	(157)
95. 如何做壮阳健身操?	(157)
96. 如何做性交前的保健操?	(158)
97. 如何做腿部保健操?	(158)
98. 如何做仰卧挥臂操?	(159)
99. 如何做俯卧举腿操?	(159)
100. 如何做防痿保健操?	(159)
101. 如何做强精益肾保健操?	(161)
102. 养生功对性功能有何影响?	(162)
103. 阳痿患者如何练习导引功?	(163)
104. 如何练习真气运行法?	(164)
105. 如何练习呼吸益肾法?	(167)
106. 阳痿患者如何练习坐式内养功?	(168)
107. 阳痿患者如何练习卧式内养功?	(168)
108. 阳痿患者如何练习高位下按马步桩功?	(169)
109. 阳痿患者如何练习静养功?	(169)
110. 阳痿患者如何练习放松功?	(170)
111. 阳痿患者如何练习提肛壮阳功?	(170)
112. 阳痿患者如何练习强壮功?	(171)
113. 阳痿患者如何练习采阳补肾功?	(172)
114. 阳痿患者怎样进行太极内静功治疗?	(173)
115. 怎样练习固精功?	(175)
(三) 针灸疗法	(176)
116. 针灸可以治疗阳痿吗?	(176)



117. 阳痿患者的针灸疗法有哪些？如何操作？	(176)
118. 如何用药物熏灸疗法治疗阳痿？	(177)
(四) 拔罐疗法	(178)
119. 阳痿患者如何进行拔罐治疗？	(178)
(五) 按摩疗法	(178)
120. 如何按摩治疗阳痿？	(178)
121. 阳痿患者如何做解除性焦虑的全身按摩？	(179)
122. 如何局部按摩改善阳痿症状？	(180)
123. 阳痿患者的点穴疗法有哪些？	(181)
(六) 刮痧疗法	(183)
124. 阳痿患者如何进行刮痧治疗？	(183)
(七) 心理疗法	(184)
125. 引起阳痿的心理因素有哪些？	(184)
126. 未婚青年“阳痿”了怎么办？	(185)
127. 丈夫阳痿妻子该怎么办？	(186)
128. 如何对阳痿患者进行心理治疗？	(187)
129. 什么是阳痿的认知疗法？	(188)
130. 阳痿患者如何做认知纠正？	(189)
131. 什么是阳痿的行为疗法？	(190)
132. 阳痿患者如何做行为治疗？	(190)
133. 阳痿患者如何做系统脱敏训练？	(192)
134. 如何做性感集中训练？	(193)
135. 治疗阳痿怎样进行松弛训练？	(194)
136. 什么是阳痿治疗的生物反馈疗法？	(195)
137. 什么是阳痿的心理疏导治疗？	(196)
138. 什么是阳痿的暗示疗法？	(197)
139. 阳痿患者如何自我调节心理？	(197)



(八)起居调摄疗法	(199)
140. 慢性疲劳会使阳痿升级吗?	(199)
141. 为什么说勃起才是重要的?	(200)
142. 如何自我判断阳痿?	(201)
143. 为什么婚外性行为容易引起阳痿?	(202)
144. 性欲低下与阳痿有何关系?	(203)
145. 情绪低落与阳痿有何关系?	(203)
146. 中年婚姻危机与阳痿有何关系?	(204)
147. 为什么阳痿病人不能滥用“春药”?	(205)
148. 为什么说性交频率因人而异?	(206)
149. 如何避免性生活过度?	(207)
150. 为何预定时间性交令男人阳痿?	(208)
151. 为什么夫妻吵嘴别分床?	(208)
152. 为什么说吃得好、睡得好,不如夫妻感情好?	(210)
153. 一时性阳痿如何性交?	(210)
154. 如何防止药物导致阳痿?	(211)
155. 心肌梗死后患者发生阳痿怎么办?	(212)
156. 如何治疗老年人功能性阳痿?	(213)
157. 为什么说糖尿病不等于阳痿?	(214)
158. 外遇性阳痿能治好吗?	(214)
159. 精神性阳痿如何进行自我治疗?	(215)

五、其他疗法

160. 什么是阳痿的基因疗法?	(217)
161. 治疗阳痿的药物穴位注射疗法有哪些?	(218)



一、基础知识

1. 阴茎为什么会勃起？勃起的机制是什么？

阴茎是由皮肤和筋膜包绕着的 3 个海绵体所构成。从阴茎的横切面来看，两个阴茎海绵体平行地位于阴茎背侧，一个尿道海绵体则位于腹侧（内有尿道通过），呈一个倒“品”字排列。3 个海绵体都有致密的筋膜组合——白膜所包裹，形成 3 条独立的海绵体柱。海绵体中有许多结缔组织构成的小梁，小梁纵横交织成网状，网眼空隙称海绵窦。海绵窦相互通连，并与动、静脉相通。所以，海绵窦实际上是可储藏血液的血窦，在阴茎动、静脉血管的管壁上有许多突入腔中的嵴，这些嵴就是掌握阴茎勃起和痿软的阀门。当阴茎处于静止状态时，动脉嵴收缩，动脉管腔变小，而动脉和静脉之间的捷径开放，动脉血液通过捷径直接进入静脉，只有少量的血液流经海绵体的血窦，阴茎呈痿软状态。当阴茎勃起时，动脉就扩张，而动、静脉之间的捷径则收缩，于是动脉血大量流入海绵体的血窦内，血窦充血扩大又可使小梁中的小静脉受压，血液无法返回静脉内，致海绵体明显充血膨大，使阴茎勃起。性冲动过后，动脉嵴又收缩，动脉管腔缩小而小静脉则扩张，血窦中的血液从静脉回流，阴茎又恢复痿软状态。

阴茎勃起的硬度主要取决于前列腺内的一条括约肌或环形肌带。由于血液从阴茎中输出的血管穿过这条括约肌，因此，括约肌挤压得越紧，流出的血越少，阴茎勃起时就越坚硬。

勃起的发生可受大脑皮质性欲中心的控制，这种勃起称为心理性发生的勃起；另一种取决于阴茎本身所受的刺激，称作反射性



发生的勃起。不论哪种勃起,都由位于脊髓中的勃起中枢发出“命令”,通过自主神经(即交感神经和副交感神经)来传递和撤消“命令”。当这些调控功能的任何一个环节出了毛病,都会造成阳痿。

阴茎是男性进行性交和排尿的器官,性交能否完成,不但需要男性有正常的外生殖器官,而且需要有正常的睾丸内分泌功能。性生活的一个主要条件就是阴茎能勃起,这除了性器官和内分泌功能外,还有神经系统的协调作用,是一个复杂的生理过程。

阴茎的勃起受神经冲动的支配,控制性功能的神经系统,包括大脑皮质及间脑、丘脑下的神经中枢。在腰椎脊髓中有勃起中枢及射精中枢,这些神经中枢与生殖器官末梢神经有密切的联系,视、听等感觉刺激大脑皮质性中枢活动区产生性欲,这种性兴奋传到腰骶部脊髓勃起中枢,引起勃起中枢兴奋,再由勃起中枢将兴奋传到阴茎血管及肌肉。

阴茎海绵体是由含有肌肉纤维的结缔组织隔成许多海绵状的血窦,内含许多血管丛,都有瓣膜装置,所以能控制血流方向。当性兴奋传递到阴茎时,瓣膜关闭,血管丛扩张,血液大量流入海绵体的血窦内,入窦血增多,出窦血大为减少,阴茎海绵体逐渐膨胀,而使阴茎膨大、变硬。阴茎皮肤薄,皮下无脂肪,有利于勃起。其动脉血液流入率和静脉血液回流率相等,阴茎勃起将持续维持着;若静脉血液回流率大于动脉血液流入率,阴茎勃起便消退而绵软。由于海绵体外包着一层筋膜,因而不至于使海绵体无限膨大。

2. 什么是阳痿? 精神性阳痿的原因是什么?

阳痿,广义的含义是凡性欲低下,阴茎不能勃起,射精快等性功能障碍统称为阳痿。狭义的含义是指阴茎不能勃起进行性交,或阴茎虽然能勃起,但不能维持足够的硬度以完成性交,时间达1年以上者。阳痿是一种复杂而整体效应特别明显的性功能障碍性疾病。正常性功能也存在着生理波动。在正常性刺激下,反复多



次的出现性交失败,才能认为是阳痿。阳痿发病率约为成年男性的10%,其发生常随年龄的增长而增加。

阳痿可分为原发性阳痿与继发性阳痿两类。从未能进行性交的阳痿为原发性阳痿,而原先性生活正常,后来出现勃起障碍者,为继发性阳痿。偶尔暂时的不能勃起则属于正常现象。在精神状况不佳、劳累、过度饮酒、服用某些抑制药物,以及患急性病期间出现的阴茎勃起障碍,不能作为诊断依据。

根据病因,阳痿又可分为器质性与精神性两大类,其中精神性占70%以上。精神性阳痿的原因如下:

(1)在发育过程中受到的影响 如儿童期性问题上的精神创伤,父母的教育不当等。

(2)人际关系及家庭关系不协调所造成的影响 人与人之间关系不协调是造成性功能障碍很重要的因素之一。大多数阳痿患者会有这个因素,或作为阳痿的促发因素,或是阳痿的最初原因,如对妻子怀有不满情绪、不信任,难以解决的家庭矛盾等。

(3)情感及认识方面的原因 如心情持久压抑,性知识缺乏及某些医源性影响。医源性影响所引起的阳痿,可能是由于医生出言不慎或预先没有加以说明,也可能是病人对医生的指导、解释予以错误的理解所致。另外,偏信于封建迷信传说及宗教束缚影响,误认为自己有过手淫是一种邪恶行为而责备自己,同时对生殖生理现象缺乏认识,想要知道又羞于启齿,忧虑重重,不能自拔。这些情况往往导致性生活发生这样或那样的不顺利,此时如又遭到家庭或社会的责难与冷遇,会使性功能异常症状加重,最终导致阳痿。

3. 什么是内分泌性阳痿? 其原因是什么?

内分泌性阳痿,是指由于激素分泌障碍和调节失衡导致的性功能障碍。人体性激素的调节是由下丘脑—垂体—性腺轴系统支



配和反馈的,主要激素有甲状腺素、肾上腺素、性激素、催乳素等。有人统计,在所有的阳痿中,内分泌原因造成的阳痿占 10%~30%。

内分泌性阳痿种类较多,如糖尿病造成的支配会阴部的副交感神经受损而致的阳痿;下丘脑—垂体—性腺轴调节异常,雄激素释放减少,雌激素和催乳素分泌增多而致的阳痿;原发性性腺功能不全,使血中游离睾酮水平降低而引起的阳痿;皮质醇增多症,可抑制促性腺激素的分泌与睾丸间质细胞分泌睾酮,进而发生阳痿;女性化肿瘤,可发生在肾上腺或睾丸间质细胞,使雌激素增多,睾丸萎缩而导致阳痿;甲状腺功能亢进或减退,使睾酮及睾酮结合球蛋白生成障碍而致阳痿等。

内分泌性阳痿通过激素调节治疗,往往可收到较好疗效,中医药治疗也有不少经验。

4. 男性性激素缺乏对阳痿有哪些影响?

男性性激素主要是睾酮,是由睾丸间质细胞分泌的,约占雄性激素的 95%,而另 5%是由肾上腺分泌的。睾酮对男性性欲的产生和性功能的维持非常重要,其他还有雄二酮、雌酮等,以睾酮的活性最高,尤其对促进精子发生,维持、促进第二性征及性器官的发育更为重要。有人做过试验,切除大白鼠的双侧睾丸,其交配能力明显下降,并在短时间内消失。若将睾酮注入无睾丸的鼠体内,其交配能力又重新恢复正常。这也说明睾酮对低级动物的影响更明显,而对高级的动物,包括人在内,如果在早期即有睾酮的缺乏,就会影响第二性征的发育,致性欲低下,甚至性欲丧失。若男性成熟之后出现雄性激素的缺乏,其结果很可能是性欲低下,性功能障碍。

睾酮由间质细胞分泌到小管间组织中,沿三条路线由睾丸释放,即精索静脉血流、淋巴、睾丸网。其中睾酮的浓度以精索静脉



血流中最高,淋巴次之,睾丸网中的浓度最低。研究表明,曲细精管局部睾酮的浓度对维持正常精子的发生极为重要。大剂量的外源性睾酮可抑制睾丸的生精功能,这是因为抑制了垂体促黄体生成素分泌,从而减少了内源性的睾酮分泌。这也说明,男性(雄性)激素的分泌受脑垂体和下丘脑的调节,在性激素的分泌过程中有相互制约的作用,这一调节过程也是非常复杂的。通常人们又把下丘脑—垂体—性腺的这一制约系统称负反馈作用,维持人体内的各种调节来达到相对的平衡状态及正常的生理功能。睾酮在血中的浓度有昼夜变化,早晨水平高,晚间水平低。

阳痿患者存在不同程度的性激素水平降低,尤其是内分泌性阳痿患者,对这类患者适当补充雄性激素,可能对阳痿有一定的治疗作用。目前,临床较常用的药物是丙酸睾酮。近年来,中药临床和动物实验均证实,某些补肾中药具有提高血浆睾酮水平,增加雄性大白鼠睾丸重量的作用,提示某些中药有类似促性腺激素作用。因此,阳痿患者长期服用补肾的六味地黄丸、金匱肾气丸等药物,可以获得较好疗效。

5. 什么是神经性阳痿? 其原因有哪些?

勃起是一种神经血管活动,勃起无力可由大脑、脊髓、海绵体神经、阴部神经,以及神经末梢、小动脉及海绵体上的感受器病变引起,由于损伤的部位不同,其病理生理学机制也不同。

(1) 神经性阳痿的原发病因

①中枢神经系统。多发性硬化、多系统萎缩、帕金森病、阿尔兹海默病、颞叶癫痫。

②脊髓。脊髓外伤、多发性硬化、脊柱裂、脊髓空洞症、亚急性脊髓混合变性、脊髓压迫症。

③外周神经系统和马尾。手术损伤盆神经,外周神经病变,如酒精、糖尿病、淀粉样变性、放疗损伤盆神经、骨盆骨折、椎间盘突