

● 当代医圣 裘法祖院士 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

男性性功能障碍

张揆一 郑秀华 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离男性性功能障碍

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

张揆一 郑秀华 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离男性性功能障碍/张揆一等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5693-7

I. 远… II. 张… III. 男性生殖器疾病: 功能性疾病-防治 IV. R698

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157363 号

非常健康 6+1

远离男性性功能障碍

编 著 张揆一 郑秀华

责任编辑 李 纯

助理编辑 刘 强

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 7.25

字 数 60 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5693-7

定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋厂
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得60年前,在1947年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于1948年8月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

苏法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引 言

中国人对男孩小便的地方叫“雀雀”，法国人称之为“爱情鸟”。雀雀也好，爱情鸟也好，都是美名。其实，正式的医学名称叫“男性生殖器”，即通常所说的“阴茎”。爱情鸟、雀雀长大了能飞起来，人类的“爱情鸟”长大了，为什么却飞（勃）不起来？或者产生疲软了呢？正如小强给我的来信中所述：我失恋后，心情极端痛苦。在这种情况下，我每天手淫高达3~4次，后来我就没有那种“性趣”了。现在，我又有了女朋友，在我们正准备结婚的时候，我仍没有进入感情冲动的时刻。她要求我做爱，这时我才发现，我的爱情鸟却飞不起来了——我的阴茎怎么摆弄也勃不起来，心里好难受哟。现在我见到她，虽然心里有那种冲动，但我的爱情鸟就好象完全不受大脑的指挥了，每当与她在一起时，我的心情就特别难受。我的心情一直很压抑，身体也一天天消瘦下去，整天无精打采。我现在不知道是我有心理障碍，接受不了这个女孩，还是因为手淫过频后的原因而引起的阳痿？谢谢大夫，请您多多给我以帮助指导吧。

其实，目前全球有近1亿40~70岁的男性正受到阳痿(ED)的影响。在我国40~70岁的男性中，阳痿的发病率高达52%，平时的男科门诊本应有很多的男性前来咨询、诊治，但不少人，因为羞于表达而拒绝求医。更让专家感到忧虑的是，

引 言

社会上很多人总认为男人病就是和性有关系,不少男性羞于进医院男科看病。一名男性病人患了前列腺炎,但他却认为这病和性有关,不敢告诉别人,也不愿到医院诊治,最后导致病情加重。

为了解决这些问题,我们受江苏科学技术出版社的委托,编著了一套丛书,本书就是其中的一本。该书从爱情鸟飞不起来怎么办(诊断与治疗);夫妻生活的合理安排;爱情鸟强壮的饮食护理;男子汉哪些病会影响性生活;爱情鸟需要的运动康复;怎样做不使爱情鸟生病等六个方面,回答了您所关心的不便于启齿的烦恼。此书以通俗的语言,科学的新知,风趣的笔法,图文并茂的形式,保证您一看就懂、一学就会、一用就灵,使您摆脱性生活的困扰,使夫妻生活和谐、美满、幸福,一书在手,“性福”“幸福”全有。

自测题

- (1) 阳痿病人中心理原因占多大比例()
- A. 70%左右 B. 20%左右
C. 90%左右 D. 40%左右
- (2) 正常情况下,年轻人在射精后可在多长时间再勃起()
- A. 15分钟到1小时 B. 2小时
C. 6小时 D. 5分钟
- (3) 得了性病如何过性生活()
- A. 偷偷到医院治疗,治愈后即可恢复正常性生活
B. 必须和妻子一起去医院治疗,因为已有可能传给妻子了
C. 只要戴好安全套,照样可以过性生活
D. 最好禁欲,待性病自愈后再过性生活
- (4) 下列哪些疾病不应过性生活()
- A. 重度高血压 B. 病毒性心肌炎
C. 急性肝炎 D. 人工流产1个月内
- (5) 性功能不全就一定不能生育吗()
- A. 是的,生育功能与性功能是一致的
B. 不一定,只要能将精液射进妻子的阴道就有可能生育
C. 服用雄性激素药可以生育
D. 伟哥能增强男人的生殖功能

自
测
题

- (6) 阴茎勃起的时间长短与哪些因素有关()
- A. 对性的兴趣
 - B. 大脑人为控制
 - C. 体质越好, 勃起时间越长
 - D. 勃起的时间长短受自主神经和内分泌系统的调节, 心理因素会影响这种调节功能, 但时间长短几乎不可能人为把握
- (7) 女性生殖道(阴道)和尿道是分开的, 男性也是如此吗
- A. 是的, 男性的尿道与排精管道是分开的
 - B. 不对, 男性的尿道既是排尿的通道, 也是排精的管道
 - C. 不一定, 因人而异
 - D. 弄不清楚, 阳痿病人就是排精管道有问题

以上这些问题不看本书可能不太清楚, 不要紧, 书中有明确的阐述, 能帮助您揭开男性性功能障碍之迷, 并能帮助您解决所遇到的问题。

目 录

第一部分 爱情鸟飞不起来咋办

一、揭开爱情鸟的内幕：男性内生殖器 /005

- (一) 睾丸有些什么特点与功能 /005
- (二) 附睾的功能真不少 /008
- (三) 输精管和射精管是干啥的 /009
- (四) 男性尿道有两个功能：排尿和排精 /010
- (五) 前列腺的模样与功能 /011
- (六) 为啥说前列腺是多事之地 /014
- (七) 前列腺和邻里的关系密切 /016
- (八) 精囊腺和尿道球腺有啥功能 /017

二、男子外生殖器功能揭晓 /019

- (一) 掀起男子外生殖器的面纱 /019
- (二) 聚焦睾丸、阴茎的发育变迁 /022
- (三) 正常男人的性功能揭晓 /025

三、爱情鸟的起飞：阴茎为啥会勃起 /026

- (一) 阴茎勃起的本质是血管充血反应 /027
- (二) 阴茎勃起离不开健全的神经反射 /029

目
录

- (三) 巧妙的结构是阴茎勃起的物质基础 / 031
- (四) 雄性激素在阴茎勃起中的调节作用 / 031
- 四、爱情鸟为啥飞不起来:阳痿寻因 / 033
 - (一) 健康状况与身体发育的影响因子 / 033
 - (二) 先天禀赋与先天性疾病关系极大 / 034
 - (三) 社会因素:过度疲劳在里面作怪 / 035
 - (四) 情志失调是阳痿的重要因素 / 035
 - (五) 气候变迁:邪气和疫疠不利健康 / 037
 - (六) 饮食因素:食品的优劣与性欲有关 / 038
 - (七) 药物因素:四类药物要提防 / 040
 - (八) 起居因素:按时作息 生活要有规律 / 043
 - (九) 性生活因素:既不可无 又不可过 / 043
- 五、勃起无能的诊断依据有哪些 / 044
 - (一) 男性如何判断性功能的正常 / 044
 - (二) 男性性功能障碍的诊断依据 / 046
 - (三) 介绍六种常见阳痿的特点 / 054
- 六、阴茎勃起程度的自我判断 / 063
 - (一) 根据阴茎勃起程度 判断阳痿存在与否 / 063
 - (二) 自我判断阳痿的七大误区 / 064

七、爱情鸟的治疗重在自我调理 /070

(一) 精神性阳痿的自我疗法 /070

(二) 治疗阳痿的西药介绍 /073

(三) “伟哥”的疗效与副作用 /076

(四) 药源性阳痿的治疗 /079

八、中医药治疗阳痿的处方 /080

第二部分 夫妻生活的合理安排

一、夫妻恩爱才有美满的性生活 /086

(一) 丈夫患阳痿 妻子怎么办 /086

(二) 丈夫阳痿妻子来“治” /088

二、阳痿病人如何进行家庭调护 /093

(一) 家庭调护使你重振阳刚 /093

(二) 家庭调护的具体方法展示 /094

(三) 家庭调护的营养与饮食 /096

三、性生活尽善尽美的奥秘 /097

四、老年人性功能障碍怎么办 /101

目
录

- (一) 男性更年期性功能的变化 / 101
- (二) 人类从何时开始性衰老 / 102
- (三) 老年人的性反应特点 / 103
- (四) 老年人如何享受第二春 / 104
- (五) 如何防止人类“性衰老” / 106

第三部分 强壮爱情鸟的饮食护理

一、爱情鸟不可缺的九种营养成份 / 112

二、从爱情鸟需要的食物谈起 / 116

(一) 食物中的爱情鸟 / 116

(二) 爱情鸟需要的食物 / 118

三、常用补肾壮阳类食物 / 123

(一) 能提高性欲的壮阳食物 / 123

(二) 平时容易吃到的壮阳食物 / 125

四、常用的性养生药膳 / 131

(一) 性养生药膳粥 / 131

(二) 性养生药膳菜 / 135

(三) 性养生药膳汤 / 140

(四) 性养生药膳酒 / 145

五、烟酒对性功能的影响 / 148

(一) 长期大量饮酒为啥会发生阳痿 / 148

(二) 吸烟与阳痿发病的关系如何 / 149

第四部分 男子汉的哪些病会影响性生活

一、影响性生活的疾病有哪些 / 154

二、常见影响男子性生活的疾病 / 155

(一) 糖尿病与性生活有关吗 / 155

(二) 前列腺炎会影响性生活吗 / 158

(三) 高血压病与性生活 / 164

(四) 冠心病病人怎样过性生活 / 167

(五) 性病病人能否过性生活 / 170

(六) 性生活与癌症 / 172

目
录

第五部分 爱情鸟需要的康复运动

- 一、经常运动的男人性欲旺盛 / 178
 - (一) 运动能增添您的性欲 / 178
 - (二) 体育活动越好性功能就越旺 / 179
- 二、揭开“多运动少阳痿”之谜 / 182
 - 运动不是“苦差事”而是“福差事” / 182
- 三、性功能障碍的运动项目选择 / 184
 - (一) 有利于性事的腰臂锻炼 / 184
 - (二) 增强性欲锻炼的处方 / 185
 - (三) 练习传统功法增强性功能 / 187
- 四、运动是健身之王,步行是运动之王 / 190
 - (一) 步行是我的保健医生 / 190
 - (二) 走路越快寿命越长 / 191
 - (三) 步行上下班的六大好处 / 192
 - (四) 步行运动的注意事项 / 194

第六部分 怎样不使爱情鸟生病

一、男性生殖系统有哪些常见病 / 199

- (一) 阴茎疾病及其处理 / 199
- (二) 睾丸常见疾病与防治 / 201
- (三) 生殖器官炎症该怎么办 / 203
- (四) 男性生殖系统还有哪些疾病 / 205

二、阳痿、早泄的预防保健 / 207

三、心因性阳痿的预防保健 / 212

- (一) 必须进行性知识教育 / 212
- (二) 夫妻相爱是减少阳痿的根本 / 212
- (三) 男性要有男子汉的自信心 / 213
- (四) 建立保护性医疗制度 / 213