

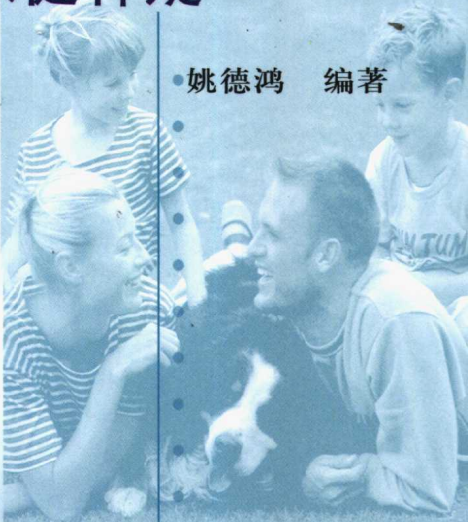
健康每一天 赢在每一天



做个好男人

——男子性保健释疑

姚德鸿 编著



复旦大学出版社

健康每一天,赢在每一天

做个好男人

——男子性保健释疑

姚德鸿 编著

復旦大學 出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个好男人——男子性保健释疑/姚德鸿编著.
—上海:复旦大学出版社,2003.5
(健康每一天,赢在每一天)
ISBN 7-309-03415-5

I. 做… II. 姚… III. 男性生殖器疾病;功能性
疾病-诊疗 IV. R698

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083885 号

做个好男人——男子性保健释疑

姚德鸿 编著

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 贺琦

装帧设计 马晓霞

总编辑 高若海

出品人 贺圣遂

印刷 常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/32

印张 8.75

字数 189 千

版次 2003 年 5 月第一版 2003 年 5 月第一次印刷

印数 1—5 000

书号 ISBN 7-309-03415-5/R·749

定价 12.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

本书是一本介绍男子性功能障碍诊疗进展的科普读物。共分十一节：第一节概述了男子性功能的基础知识；第二至第十节分别对性欲减退、性欲亢进、勃起功能障碍、早泄、不射精、逆行射精、频繁遗精、射精疼痛和血精等异常作了详细介绍。讲解了各种异常的起因、表现、诊断和治疗；第十一节简略选介一些与性生活密切相关病症的诊疗情况。本书内容深入浅出，通俗易懂，并配有部分插图，可供初中以上文化水平的广大读者阅读。

前 言

性与性的保健,是医学范畴内一个永恒的主题,于是有关形形色色的性功能障碍,也成了人们极为关注的问题。对于罹患男子性功能障碍的病家而言,必然有种种问题萦绕脑际。什么原因导致了这些障碍?近代究竟有哪些诊疗方法?总之,有什么方法让这些男子汉重振雄风,做个好男人呢?除了医务人员精心指导与诊疗之外,病家如能掌握一些必要的知识,将会有很大的裨益。这就是撰写本书的宗旨。

男子性功能障碍种类繁多,病情复杂,写时难以面面俱到,本书选择最为主要与常见的几种,加以重点介绍,尤其注意推荐切实可行的自我保健与诊疗措施。为了内容的全面化,本书不但将男子性功能的基础知识给予描述,并且将众多与性生活相关的问题也给予罗列。期望本书能成为病家的“良师益友”。

本书内容新颖,反映了当代对男子性功能障碍诊疗上的新进展。内容中有些观点与方法,都是笔者长期临床经验的归纳,并参考引用了国内外许多资料。尽管如此,限于水平,仍难免有不少缺点和错误,欢迎批评指正。

上海第二医科大学附属第九人民医院 教授 姚德鸿
中华医学会及上海医学会泌尿及男科学会委员

2002年10月

目 录



一、本能大显神通——正常男子性功能	1
男子性器官内幕	1
性功能发挥条件	6
男子性心理基础	9
性反应规律	11
性欲驱动奥秘	17
阴茎勃起机制	20
精液喷射程序	25
情欲高潮体验	27
二、性趣索然无味——性欲减退	31
性欲减退原因	31
自我心理调节	34
妻子协同治疗	37
不妨用些药物	40
三、性念盛极一时——性欲亢进	43
性欲亢进因由	43
不寻常的表现	45
培养约束能力	48
四、阴茎一蹶不振——勃起功能障碍	51
勃起功能障碍定义	51





自我判断的谬误	53
引人注目的发病率	56
起病的危险因素	58
流行的分类方法	61
勃起功能国际评分	64
性心理状态判断	66
阴茎夜间勃起测定	68
勃起神经功能检测	71
查明性激素水平	73
阴茎血流情况判断	76
不能忽视心理治疗	79
性感集中训练疗法	82
异军突起的万艾可	84
其他口服药物	87
不要滥用“壮阳药”	90
真空负压将阴茎吸大	93
经尿道途径用药	96
直接给阴茎注射药物	99
阴茎血管手术	102
为阴茎装个支撑假体	104
诊断治疗基本原则	109
五、射精一触即发——早泄	112
尚无确切的定义	112
几种错误的认识	114
潜在的心理因素	117
疾病诱发不可忽视	119

“夫唱妇随”的行为疗法	122
有些苗头的药物	125
六、快感无动于衷——不射精	128
不射精原因众多	128
调整性交方式	130
电动按摩帮助射精	133
有效药物十分欠缺	135
先解决生育问题	138
七、精液销声匿迹——逆行射精	141
发病的两大因素	141
有限的治疗方法	143
收集尿液中的精子	146
八、性交叫苦不迭——射精疼痛	149
射精疼痛由来	149
针对病根处理	151
九、射精桀骜不驯——频繁遗精	155
频繁遗精的因素	155
遗精过多的害处	157
强调综合性治疗	160
寻求中医中药	162
十、精液“万紫千红”——血精	165
并非一定疾病引起	165
精囊炎首当其冲	167
必须进行的检查	170
有的放矢的治疗	172
十一、性事忐忑不安——其他与房事相关的问题	176





男子更年期综合征	176
性生活不和谐	179
手淫的苦恼	182
老年男子性烦恼	185
男子性交恐惧症	188
形形色色的性变态	190
性幼稚症	193
性早熟症	196
男性假两性畸形	199
男子女性化	202
男子乳房发育症	204
性传播疾病	207
关注睪丸的大小	211
包皮带来的麻烦	213
恼人的小阴茎	217
阴茎异常勃起	219
阴茎硬结症	222
意外的阴茎“骨折”	225
尿道裂畸形	227
其他阴茎异常	230
绝育术后的忧愁	233
不宜房事的性器官病	236
心血管疾病与性生活	239
肺部疾病与性生活	242
肝炎病人房事安排	244
肾脏疾病性交事宜	247

肿瘤病人房事处理	249
精神病者房事问题	252
残疾人的性生活	254
婚前或婚外性生活	257
性道德与性罪错	260



目
录

一、本能大显神通

——正常男子性功能



男子性器官内幕

性功能是人类的一种本能,在完成性功能的同时,又伴随着执行生育功能。“工欲利其事,必先利其器”,正像完成一件生产任务时需要良好的生产工具一样,性功能和生育功能大显神通,也必须具备一套优良的“设备”,这就是人类的性器官(图1、图2)。男、女性器官是迥然不同的,这里不妨将男子性器官的内幕作一番揭示。主要分以下3个方面:

1. 制造精子的“工厂” 众所周知,男子的精液是由精子与精浆两部分组成,睾丸是生产精子的“工厂”。实际上,男子性器官的主角是睾丸,它们是一对椭圆形的“孪生兄弟”,左右各一个,长在阴囊里。成年后每个睾丸约 $4 \times 3 \times 2.5$ 立方厘米大小,重量15~20克,容量15毫升以上。把睾丸剖开一瞧,它的内部结构挺有规律!分成200~300个睾丸小叶,每个睾丸小叶里有3~4根曲细精管,这可是一种很细很细的管



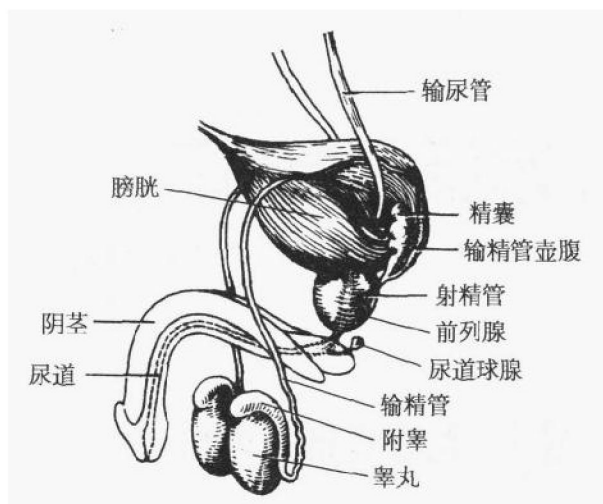


图1 男子性器官概貌

子,直径只有 150~250 微米,长度为 30~70 厘米,弯弯曲曲地盘旋在睾丸小叶里,它们是生产精子“工厂”里的“工场”(图3)。那么,睾丸究竟有什么能耐呢?从它的3种细胞便可见一斑:①生殖细胞,生长在曲细精管里,它会演变成精子,这是男子生育的“使者”,负责生育任务;②间质细胞,生长在曲细精管周围的疏松组织中,专门制造雄激素——睾酮,这是维持男性特征和保持男子性功能的重要内分泌激素;③支持细胞,也生长在曲细精管内,支持上述生殖细胞和间质细胞的工作。每个睾丸旁边还各长有一个附睾,由一根叫作附睾管的细管子盘曲而成。附睾外表模样是半月形,头大尾小,头部连着睾丸,尾部走向输精管。附睾是精子生长的“摇篮”,睾丸生产的精子必须在附睾内逐步成熟,才能真正发挥生育本领。最

做个好男人

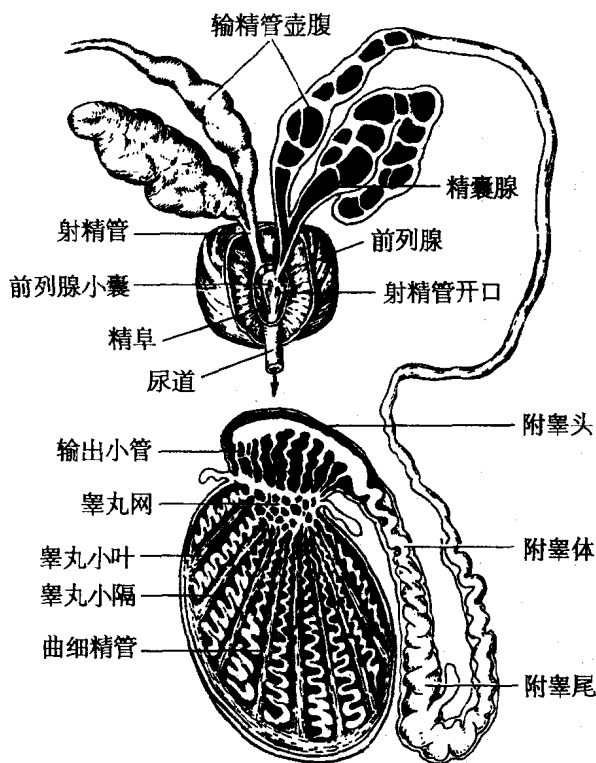


图2 男子性器官结构

后说一下阴囊,这是人体专门为睾丸安排的“安乐窝”,柔软而有弹性,可以缓冲或抵消剧烈震荡与外来暴力,对睾丸起到很好的保护作用。更有意思的是,阴囊皮肤很薄,皱纹又多,特别容易出汗,目的是创造一个“低温”条件,让睾丸处于比体温低 $1.5 \sim 2^{\circ}\text{C}$ 的环境下,对精子的生产有利,所以阴囊还是辜

丸的“空调器”哩！

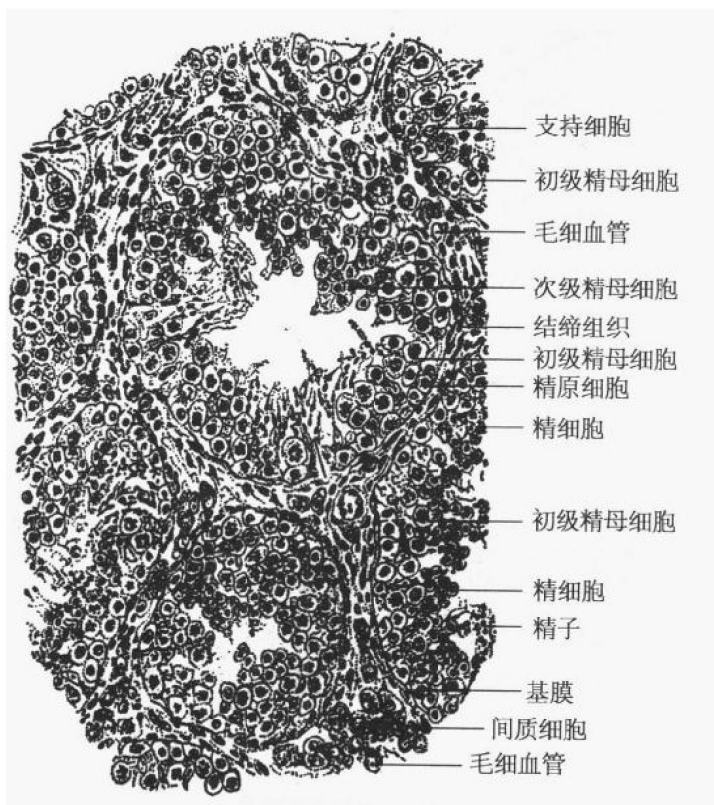


图3 制造精子的“工场”

2. 生产精浆的“设备” 精液中除精子之外的液体部分叫作精浆，主要由前列腺、精囊和尿道球腺生产。前列腺长在膀胱出口处的下边，宛如列兵一般守卫着膀胱“大门”，因此而得名。正常前列腺如栗子般大小，分好几个叶，会分泌前列腺

做个好男人

液,是精液的一个组成部分,约占精浆量的 $1/3$ 。精囊也是左右各一个,每个长 $4 \sim 5$ 厘米,横径 $1.2 \sim 2.0$ 厘米,囊壁相当菲薄。精囊长在膀胱下部的后方,直肠的前边,也会分泌液体,称为精囊液,也是精液的组成成分,约占精浆量的 $2/3$ 。尿道球腺长在后尿道旁边,左右各一个,个儿很小,分泌液体的数量也不多,只占精浆量的很小比例,一旦发生性冲动,阴茎有勃起时,尿道球腺即会分泌而滴出尿道口外,去润滑阴茎头部,便于房事的进行。

3. 发射精液的“装置” 更巧妙的是,男子性器官还有一套精妙的“运输装置”:输精管左右各一根,分别与左右附睾相连接,每根全长约 40 厘米,直径约 2.5 毫米,从附睾处开始出发,通过精索走向骨盆腔,最终止于射精管,专门负责运输精子。射精管是由输精管的末端部分与上述提到的精囊汇合而成的一条细管,左右各一根,很短,只有 2 厘米左右,开口在后尿道里,精液由此射进尿道。可别忘记还有阴茎和尿道。阴茎是男子的性交器官,在成人平均长 $7 \sim 9$ 厘米,勃起时可增长近 1 倍左右,勃起状态下阴茎的直径可有 $28 \sim 35$ 毫米。阴茎分头、体、根 3 个部分。阴茎头形状像龟头,上边有丰富的神经末梢,对性交的性刺激最为敏感。阴茎体与根里有 3 条海绵体,左右 2 条粗大的是阴茎海绵体,广泛充血时阴茎坚挺地勃起,变得粗大与坚硬。阴茎腹侧有 1 条尿道海绵体,中间有尿道通过(图 4)。男子尿道起自膀胱,直抵阴茎头部的尿道开口,全长 $17 \sim 20$ 厘米,分 4 个部分,最接近膀胱的叫前列腺段尿道,接下去是膜部尿道和球部尿道,最后阴茎那段为阴茎段尿道。上边讲到的左右射精管,就开口在前列腺段尿道的两边。显而易见,男子尿道是排尿与排精的共用通道。



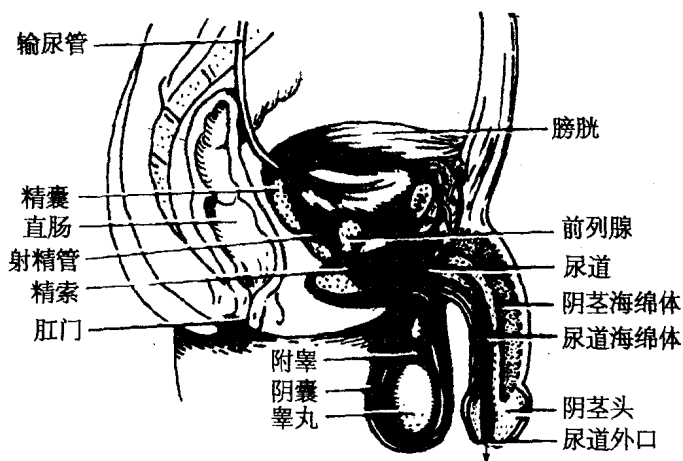


图 4 阴茎的位置与构成



性功能发挥条件

做任何事情总得讲一下条件,能不能创造出好的运动成绩,则要看这位运动员各方面的条件是否成熟。人类的性生活便是性功能良好发挥的过程,好比是去完成一件事情,也得讲一下条件。当然,在精神与心理状态正常前提下,前边所述形形色色健康性器官是必不可少的条件,如果男子存在阴茎畸形、睾丸发育不良等性器官不健康状况,怎么能进行房事呢?除此之外,还得具备如下一些条件,才能顺利地进行性生

做个好男人



活：

1. 健全的神经系统 首先是包括大脑皮质、丘脑下部以及脊髓等在内的中枢神经,其次是支配各个性器官的周围神经。中枢神经担当起指挥功能,而周围神经负责“二传手”的工作,把来自性器官的性刺激传向中枢神经,又将中枢神经有关性活动的命令传给性器官。中枢神经不但可以通过错综复杂的神经网络来操纵性功能的发挥,而且还会释放不少神经递质,例如去甲肾上腺素、多巴胺、催产素、促黑色素、5-羟色胺等,从促进或抑制性功能的正反两方面控制性活动。周围神经主要通过其神经末梢释放神经递质,例如乙酰胆碱、一氧化氮、血管活性肠多肽、降钙素基因相关肽、前列腺素、神经肽、内皮素、去甲肾上腺素等物质,也从正反两方面操纵性活动。人体所有生理功能全靠神经系统控制,所以性功能发挥也不例外。

2. 足够的性激素 在男子体内主要是雄激素,它的代表物是睾酮。已经知道,睾酮有着广泛的生理功能,除了能帮助充分显示诸如性格刚强、体格高大、须发丛生、声音低沉、喉结突出等男子第二性征之外,有关性方面的还包括促进所有性器官的生长、发育,并维持它们的正常工作;督促睾丸本身完成精子生产和睾酮制造任务;诱发、驱动与保持足够的性欲;帮助性冲动时进入性高潮,并帮助完成阴茎勃起和射精动作等。由此可见,足够数量的雄激素,是性功能发挥的重要“动力”之一,因为几乎所有性器官上,都存在有众多的专门接受雄激素的受体,能很好地担当起接受雄激素命令的工作。当然,除了有一定数量的雄激素还不够,还得讲究雄激素的质量,也就是医学上所说的雄激素活性。上了年纪的中老年男

一、本能大显神通——正常男子性功能

