

男性手册

赖妍彤 著



花城出版社

序

香港虽是世界四大金融中心之一的国际大都会，却又是性无知和性愚昧的悲剧经常发生的地区。有鉴及此，80年代中期自内地来到香港的一位相貌娟秀、体态优雅的女内科医生，创办了全港第一间男性专科诊疗院，她，就是名如其人的赖妍彤。

婚姻与家庭生活，是人生极其宝贵的部分。没有健全、愉快的性生活，婚姻与家庭生活便徒具虚名。因此，可想而知，纵使是男士体羸阳痿这一单方面的因素，亦足以使婚姻与家庭生活陷于绝境乃至破灭。自从有了赖妍彤创办的利民康复诊疗院后，许许多多情天哀雁、欲海悲鸿，都变成了在爱情的晴空中展翅高翔的比翼鸟。不仅如此，令人非常高兴的是：无数性无知的青少年迷途知返；耄耋老者饱享婚姻晚情；多年不育夫妇终于抚养着渴望已久的小宝宝。赖妍彤之享有“男性救星”和“赖扶阳”之美誉，确是实至名归。

赖妍彤带着她可喜的成就，于1991至1996年间，先后出席了在福州、北京、南京、印尼巴厘岛、新加坡、日本横浜、澳洲等地举行的全国或亚太地区乃至世界有关男科、阳痿等学科的会议。

赖妍彤现在是享有国际声誉的人物。她是国际阳痿学会会员、亚太男性性功能障碍学术会会员、中国性学会会员，也是香港国医药研究学院名誉院长、香港作家协会会员。1996年7月赖妍彤荣获了美国加州西太平洋大学医学博士

学位。

赖妍彤医术高明，而且多才多艺。她不仅曾任香港亚洲电视台《活色生香》节目的男性学讲者，而且为《新晚报》、《港人日报》、《商报》和《花花公子》等报刊写医学专栏文章，著有《女医生日记》、《男性专科医疗手册》等书。

《男性手册》一书是赖妍彤从专栏文章中精选结集而成。此书在男性性科学方面，堪称包罗万象，样样俱全。内容分五大类：性生理基础、性生活须知、性障碍、疾病与性以及性与育。其特点是：例证充分，立论精辟，条理分明，文字流畅。因此，本书是结合实际，非常有用的书，不仅是雄风不振者所必读，凡是性生活不协调、不愉快以至想要获得有关的性知识者，亦不妨一读。

2 赖妍彤从事医务工作极费心思，每日忙碌十四五个小时，经常疲乏不堪，余暇有限；再说写文章和出书的收益又远不及行医，为何她仍孜孜孜孜撰写普及性知识的文章呢？因为她在医疗实践中发现，行医只能医好一个个的人，只有撰文和出书，普及性知识，扫除性盲，才能解决更多人的性问题，才能更有益于天下人。

勿谓香港是国际性大都会，其居民性知识之贫乏与其物质生活之丰富极不相称。仅举一例，便可知晓：有不少人对包皮过长和包茎之卫生与治疗问题一无所知，以致后患无穷。他们不知道，包皮过长和包茎是发育异常，包皮里层空隙藏污纳垢，若不经常清洗，或接受必要的手术，不仅会引致包皮阴茎龟头炎、慢性尿道炎、前列腺炎、膀胱炎以及影响性功能，甚至会患阴茎癌。可是，具有这方面知识的人不多，不仅普罗大众如此，就是上层人士亦不例外。可见普及

性知识是多么重要。

以文为业者写写稿是极其平凡的事，但对以行医为业又繁忙至极的赖妍彤来说，却是平凡中的不平凡。其纯朴的愿望、济世的情怀、执着的信念和不懈的努力，实在令人敬佩。友侪中有人读过赖妍彤大作者，写有七绝两首，今特转抄如下，作为本序之结束语：

其一

高翔比翼赋深情，
耄健耆康享晚情；
促育解迷恩广布，
谁人借问堪比卿？

3

其二

声名鹊起动香江，
羸士还威禁果尝。
欲海领航谁及得？
人人争说赖扶阳！

林 文

前 言

《男性手册》是我的第三本书，它与 1993 年出版的拙著《男性专科医疗手册》相呼应，亦是将在《新晚报》和一些医药杂志专栏发表的专题文章汇集而成，但内容更充实、更完整。整理成书时，已分门别类，且补充多篇文章，尽力注意系统性和准确性。惟疏漏之处在所难免，恳请读者和同道多多包涵。

我从事男科工作 11 年，始终视普及性知识为己任。为此，尽管日常诊疗任务繁重、社交活动颇多，还是坚持在报刊上发表普及性文章。但愿这本由零星撰写汇集而成的手册，能有助于人们在性知识浩瀚的迷宫里走出新天地。 1

在本书撰写过程中，承同事叶恒峰医师多方面襄助；他还参与部分章节的编撰工作，在此特予致谢。

赖妍彤

2000 年 8 月

目 录

1	序	
1	前言	
	一 性生理基础	
3	男性生殖器官的组成	
5	准新郎生理须知	
8	处女的标志	1
10	真假性早熟	
12	肥胖身材与性功能	
14	老年男子的性知识	
17	延长性青春的秘诀	
20	性事与年龄之间	
22	夫妻不和的罪魁祸首	
25	平息争吵的技巧	
27	女子手淫会影响婚后性生活吗?	
30	房事后为何会排尿不畅?	

- 32 引致性欲低下的几种误解
- 34 梦交与梦遗
- 36 女性房事何以会呻吟?
- 38 白虎、青龙会克夫丧妻吗?
- 40 自我检查好处多
- 42 包皮过长的种种后患
- 44 真真假假的性病
- 46 节欲有利于前列腺病吗?
- 48 尿中含糖一定是糖尿病吗?
- 50 营养与性的关系
- 52 某些饮料可能会损伤精子
- 54 食与性
- 58 谈锌的功能
- 61 抗生素不是万能神药

二 性生活须知

- 65 新婚之夜知多少
- 67 何谓性事过敏症
- 69 “性”是感情的升华
- 71 恩爱带来愉悦

73	保持性爱的新鲜度
75	走出性误区
77	老年人的性爱方式
79	老年人性生活好处多
81	寿星的健康与房事
83	鳏夫寡妇第二春
85	性生活可以防病治病
88	房事中的性外效应
90	夫妻性爱的神奇效果
92	和谐性生活浅谈
94	性语言是夫妻和谐的学问
97	丈夫需要哪些关怀?
99	重视房事前后的卫生
101	经期、妊娠、产褥期的房事卫生
103	哺乳期的性事卫生
105	有害的性事不可取
107	情绪与性事
110	烟与性
112	患淋病不宜行房
114	婚后不宜马上生育孩子
116	小心“新婚尿道综合症”

119 令男人性功能失常的女人

121 性事中的猝死

三 性障碍

125 阳痿的分类

127 偶发性阳痿

129 为什么发怒会引起阳痿？

132 丈夫阳痿妻子可做良医

135 令男士失威的早泄

137 妻子爱心能治丈夫早泄

140 前列腺切除与性功能障碍

142 男子性功能障碍的家庭因素

144 房事困难的另类原因

146 前列腺肥大会影响性能力吗？

148 请给他一点鼓励

四 疾病与性

153 性病恐惧症

155 男士各种性病的早期症状

158	淋病为何久治不愈?
160	尖锐湿疣的防治
162	小心性病母婴垂直传染
167	幼女为什么会患淋病?
169	不可忽视的衣原体性病
171	男性较女性易染淋病?
173	令人生畏的前列腺癌
175	慢性前列腺炎会有血精
177	慢性前列腺炎与性功能
179	再谈锌与前列腺炎的关系
181	慢性前列腺炎病人要戒口
184	为什么尿道口会“滴白”?
186	性生活与癌症的发生
189	何谓眼虱病?
191	阴茎“骨折”知多少

五 性与育

195	优生九忌讳
197	健康夫妇不育的原因
199	房事不当会否影响生育?

201	酒与痴儿
203	如何评定精液的好坏?
206	血精与不育
208	精液与精子稀少
211	脓精症与不育
214	免疫性不育小议
216	免疫性不育的治疗
218	慢性前列腺炎与生育

— 性生理基础

男性生殖器官的组成

男性生殖器官可以分为外生殖器和内生殖器两大部分。

外生殖器包括阴茎和阴囊（见附图）。

阴茎是男女性活动的主要器官，起着受体和放大器的双重作用。尿道的一部分穿行其内，兼有排尿和射精功能。

阴囊对睾丸有承托、包被和调节温度的作用。

内生殖器包括睾丸、输精管道及附属腺体（见附图）。

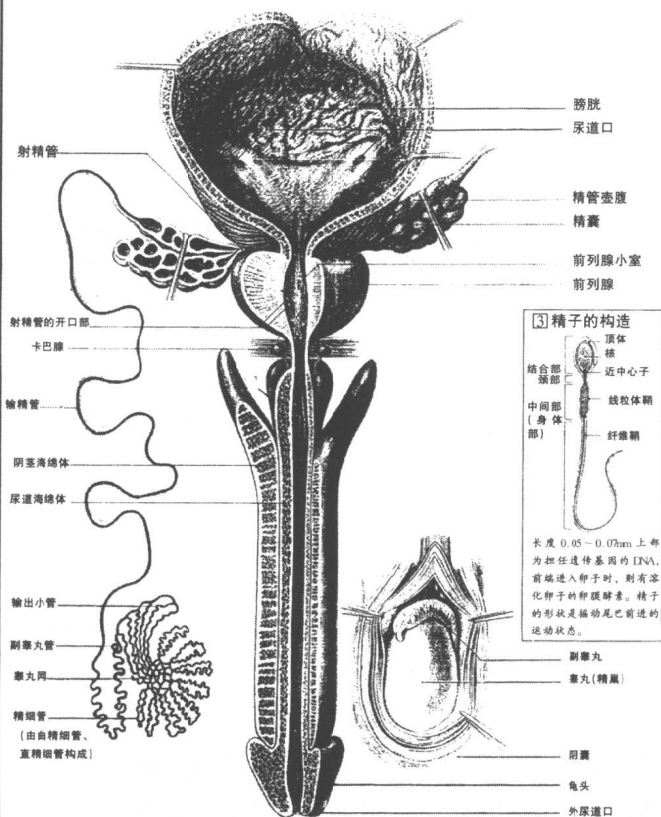
睾丸是男性的生殖腺，有生成精子和分泌雄性激素的作用。

输精管道包括附睾、输精管、射精管和尿道等。附睾具有储存精子和促进精子成熟的功能。输精管是射精管的延续，承担着运输和储存精子的作用。射精时，精子通过附睾管、输精管，再经尿道，最后排出体外。

附属腺体包括精囊腺、前列腺、尿道球腺和尿道旁腺。这些腺体分泌的液体是精液的组成部分。有营养精子、稀释精液、凝固和液化精液的作用。缺少了它们，精子就会失去活力和受精的能力。

由睾丸到输精管这一段以及附属腺体，在体内都是两侧对称的。

男性生殖器官的构造



左侧表示阴囊与睾丸膜的外侧面,右侧则表示睾丸与副睾丸的细管。

准新郎生理须知

一位准备结婚的何先生来信说：他快为人丈夫了，一种梦寐以求的愿望就要实现了，他内心异常兴奋和激动。但他的性生理知识非常贫乏，对自己有不少疑问，如：他有手淫习惯，婚后会如何？自觉阴茎、睾丸好像很小，怎么办？会影响性交和生育吗？有遗精会很伤身体吗？包皮有何不好？能行房吗？等等。他提出的这些问题带有普遍性，故特撰写这篇《准新郎生理须知》，以对更多的准新郎有所启示和帮助。

5

一、关于手淫，不少男士婚前都有这种习惯，有的男青年担心手淫会影响婚后性生活；有的在手淫过程中发现阴茎勃起坚硬度减弱，便怀疑是阳痿。这种看法是没有根据的。越是过度思索这些问题，倒是越会产生不良后果。其实手淫是一种性出路，并非像有些人描述的那样是见不得人、十分有害的和可耻的坏习惯。手淫本身不一定会损害健康，但这样理解的后果：恐惧和内疚的心理却造成了恶劣的影响。只要不是超限手淫（如天天有或隔天有）就不会对婚后性生活

造成严重的后果。婚姻生活开始，则必然会终止或减少手淫，故不必因手淫问题而惶惶不可终日，迫使自己反复制造恐惧的心理。

二、有些人怀疑自己阴茎、睾丸的大小，这多数是有误解。对于睾丸，主要是看其质量，而不是看其大小。一对发育正常的睾丸，无论大小，都不会影响性生活和生育。当然，如果睾丸确实明显地小于常人，就需要到男性专科检查一下，若发现问题就要及早治疗。另外单向睾丸发育正常也不会有什么不良预后。至于阴茎短小问题，主要是看发育是否正常，能否正常勃起和有否硬度。只要长度在五厘米以上，都可正常过性生活，且可使妻子得到满足，享受性的快乐。

6

三、有遗精现象的青年，多数都担心遗精次数多了会损伤身体，影响婚后性生活。事实上，凡未婚男子，一般都会有遗精，第一次遗精约从12岁左右开始，发生在十五至十八者占百分之七十七。精液并非所传的“十滴血一滴精”，而是水份、蛋白质和糖，每周遗精一至二次，是正常现象，不会影响健康。

四、男青年很少注意自己是否包皮过长或包茎。包皮过长是包皮包住阴茎龟头，但还可以上翻，包茎则不能上翻。包皮过长或包茎容易藏污纳垢，有引致阴茎癌的潜在危险；包茎者则有发生嵌顿的可能。平时不影响行房，但性生活前必须翻起包皮洗干净，以免引起女方尿路及生殖器感染。

五、许多男青年对女性生殖器有神秘感，有的一无所