

超级医生系列
CHAOJI YISHENG XILIE

北京大学第三医院男科
姜辉 唐文章 主编

让爱更长久

Let Love Continue

中国性学会 中华医学会男科学分会
北京大学第三医院男科**联袂推荐**

国内首本汇集全国顶级三甲医院男科专家共同打造
别偷走男人的尊严，让性爱更持久，男人女人的枕边书

CBS
湖南科学技术出版社

让爱更长久
Let Love Continue

姜辉 唐文豪 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

让爱更长久 / 姜辉, 唐文豪主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2016.10

(超级医生系列)

ISBN 978-7-5357-9112-2

I. ①让… II. ①姜… ②唐 III. ①男性—保健—基本知识
IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 245590 号

Rang Ai Geng Changjiu

让爱更长久

主 编: 姜 辉 唐文豪

副 主 编: 洪 镨 赵连明 林浩成

刘德风 毛加明 杨宇卓

策 划: 陈 刚

责任编辑: 何 苗 黄柯华

责任美编: 殷 健

特约编辑: 蔡 欣 尹丽颖

插 图: 黄 树

版式设计: 张乾坤

封面设计: 程 跃

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

厂 址: 北京市通州区马驹桥镇房辛店村 288 号

邮 编: 101102

出版日期: 2016 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 7

书 号: ISBN 978-7-5357-9112-2

定 价: 39.80 元

(版权所有 翻印必究)

《让爱更长久》编委会

主 编：

姜 辉 北京大学第三医院男科

唐文豪 北京大学第三医院男科

副主编：

洪 锴 北京大学第三医院男科

赵连明 北京大学第三医院男科

林浩成 北京大学第三医院男科

刘德风 北京大学第三医院男科

毛加明 北京大学第三医院男科

杨宇卓 北京大学第三医院男科

主编助理：

张海涛 北京大学第三医院男科

吴 寒 北京大学第三医院男科

编委会（按姓氏笔画排序）

丁 波 山东省日照市人民医院泌尿外科

万 子 中山大学附属第一医院泌尿外科

万 峰 武汉市中心医院泌尿外科

王叶庭 内蒙古自治区妇幼保健院

王岩斌 新疆医科大学附属中医医院男科

王 勇 聊城市第二人民医院生殖医学科

王 彬 北京中医药大学东直门医院男科

王鲁东 安顺市人民医院生殖男科

王慧禹 北京市海淀区妇幼保健院

王璟琦 山西医科大学第一医院

刘凯峰 江苏省苏北人民医院男科

刘 晃 广东省计划生育科学技术研究所

刘 毅 山东省日照市人民医院泌尿外科

关立军 邢台不孕不育专科医院男科

许剑锋 国家人口计生委科学技术研究所

孙 洁 浙江省中医院泌尿外科

孙鹏浩 吉林大学第一医院男科
苏 磊 山东省日照市人民医院泌尿外科
杜 强 中国医科大学附属盛京医院生殖中心
李 朋 上海交通大学附属第一人民医院男科
李 勋 河南省中医院生殖男科
李 森 华中科技大学附属协和医院泌尿外科
杨 林 西安交通大学医学院第一附属医院泌尿外科
杨 雄 华中科技大学附属协和医院泌尿外科
杨镒缸 四川大学华西第二医院生殖中心
肖 飞 清华大学附属北京市垂杨柳医院男科
宋世德 山东省日照市人民医院泌尿外科
张亚东 中山大学附属第一医院泌尿外科
张 星 江苏省扬州市中医院
张洪亮 北京大学第三医院男科
张 哲 北京大学第三医院男科
张培海 四川省中西医结合医院
陈 亮 北京大学第一医院生殖中心男科
陈润强 广州医科大学附属六院—清远人民医院男科
武志刚 温州医科大学附属第一医院泌尿外科
郁 超 上海中医药大学附属龙华医院外一科
岳明宗 山东省日照市人民医院泌尿外科

周 雨 广东省计划生育科学技术研究所
周善杰 北京大学国际医院生殖医学中心
赵 勇 海军总医院生殖医学中心男科
赵家有 中国中医科学院研究生院
赵铭佳 唐山市妇幼保健院生殖遗传科
柯明辉 中日友好医院男科
柳建明 广州市第一人民医院男科
耿 强 天津中医药大学第一附属医院男科
聂 欢 武汉科技大学附属普仁医院
聂洪川 中信湘雅生殖与遗传专科医院
桂士良 佳木斯大学附属第一医院泌尿外科
党 进 北京中医药大学东直门医院男科
翁治委 广州中医药大学第一附属医院生殖医学科
高 明 西北妇女儿童医院生殖中心男科
郭树林 赣州市人民医院男科
董永生 邯郸市妇幼保健院男科
滕兆礼 山东省日照市人民医院泌尿外科

前言

PREFACE

随着生活节奏的加快，人们来自各方面压力的增大，早泄现象也越来越多的出现在男性群体中，困扰着很多男性朋友，甚至影响到家庭和谐，逐渐受到整个社会的广泛关注。

早泄俗称“快男”，为男性性功能障碍中射精障碍的一种疾病，大约 30% 的男性在其一生中的某一阶段会发生早泄，是最常见的男性性功能障碍。早泄指总是或几乎总是发生在插入阴道以前或插入阴道的 2 分钟以内发生射精，完全或几乎完全缺乏控制射精的能力，并造成自身的不良后果：如苦恼、忧虑、挫折感和回避性亲热等。简单地说，早泄就是性生活中男性不能控制的过早射精，双方或其中一方无法得到性高潮或性满足。

目前，受中国传统文化影响，人们谈起早泄，大多羞于启齿，对早泄的正确认识存在很多误区，很多老百姓更相信刊登在报纸

边角或贴在电线杆上的小广告，胡吃药、瞎治疗，造成了很多悲剧；有的患者未经专科医生诊断，治疗不正规，医生也没有把药物不良反应及时、准确、全面地告诉患者。因此，专业男科医生应责无旁贷地向广大群众宣传、普及早泄的基本知识。

《让爱更长久》以生动易懂的文笔及幽默轻松的风格，引入大量实例，用百姓常用的语言回答了有关早泄的知识、误区、诊断（自我诊断）及治疗的相关问题，更通俗易懂。《让爱更长久》是一本普及早泄知识的科普书，它不是教科书，也代替不了男科专科医生的诊断与治疗，但它能够起到抛砖引玉的作用，促使患者、家属正确、科学地认识早泄，选择合适的治疗方式。这本科普书的读者对象是具有初中以上文化水平的广大患者、家属，以及此类科普书籍的爱好者。希望读者在阅读本书后能对早泄这种疾病有个初步、正确、科学的了解；知道如何正确对待这种疾病，何时就医、如何就医；帮助患者提高生活质量、走出困境，愉快生活、健康工作，促进家庭和睦及社会和谐，为提高我国人民的身心健康水平和生活质量作出更大的贡献。

北京大学第三医院男科

2016年10月

序

PREFACE

早在 2000 多年前，孔子在《礼记》里就说“饮食男女，人之大欲存焉”，这说明了饮食和性生活是人类生存最根本的两件事情。先秦诸子中的告子也说“食色性也”，这都说明了和谐的性生活，对于促进人体心理和身体健康，对于和谐的家庭关系和社会关系都有重要作用。

早泄是最常见的性功能障碍，75% 的男性一生中会出现过早泄，大样本研究表明早泄的发病率是 14% ~ 41%，一项网络调查结果表明早泄患病率为 22.7%，其中美国为 24.0%，德国为 20.3%。

和谐性生活如此重要，早泄如此普遍，但目前为止，国内还没有一本针对早泄的科普读物使人们能够了解早泄，从而克服早泄的困扰，实现和谐的性生活。因此，中国性学会、中华医学

会男科学分会及北京大学第三医院男科组织了国内早泄领域的权威专家和业务骨干撰写了《让爱更长久》一书。

《让爱更长久》是国内第一本针对早泄的科普书籍，具有科学性、科普性、全面性和实用性等特点。该书由国内早泄领域内的权威专家和一线业务骨干撰写，参考国内外专业资料，保证了科学性；采用通俗易懂的语言，图文并茂，从而保证了科普性；该书详细论述了什么是早泄、如何诊断早泄、早泄都有那些种类和早泄如何治疗等各个方面，内容比较全面；该书重视实用性，包括内含的早泄量表等，非常适合读者应用，从而使自己的性生活更加和谐美满。

《让爱更长久》的主要读者对象是成年男性，希望成为男人的“葵花宝典”，帮助男人实现满意的性生活；同时，成年女性也是该书的重要对象，因为女性不仅是和谐性生活的受益者，而且也是治疗男性性功能障碍最好的辅助者，女性的配合对实现和谐性生活非常重要。

《让爱更长久》的出版离不开参加编写的各位专家以及相关工作人员的辛勤劳动，谨在此表示真挚的感谢。

姜峰 唐文豪

2016年10月

目录

CONTENTS

怎样判断自己是不是“快男”？

——教你如何使用早泄诊断量表 / 2

第一章 “快”男的苦恼

——早泄的危害、误区 / 3

1-1 早泄曾是自然生存的法则

——从生物进化谈早泄 / 6

1-2 小撸怡情，大撸伤身，强撸灰飞烟灭

——手淫与早泄的关系 / 10

1-3 以酒助性并没有这么简单

——酒激起了欲望，但会使行动化为泡影 / 13

1-4 “短小精快”？

——阴茎“短小”就会早泄吗？ / 18

1-5 不以一次成败论英雄

——不要随意扣上早泄的帽子 / 21

1-6 “掀起你的盖头来”

——漫谈包皮过长与早泄 / 25

1-7 早泄的 8 大误区

——对早泄认识的常见误区 / 28

第二章 别偷走男人的尊严

——浅谈早泄的伴侣因素 / 35

2-1 女人的冷言冷语会打消男人的欲望

——早泄不只是男人的事 / 36

2-2 早泄偷走的不只是男人的尊严

——早泄的并发症和对生活质量的影响 / 40

2-3 “快男”更不要逃避性生活

——逃脱早泄的恶性循环 / 45

2-4 新婚早泄不是事儿

——如何对待新婚期早泄 / 49

2-5 女性期望的不是“马拉松”

——和谐的性生活比时间长短更重要 / 53

2-6 相爱是灵与肉的结合

——影响早泄的情感因素 / 57

2-7 女人的体贴是治疗早泄的良药

——伴侣在治疗早泄中起重要作用 / 64

第三章 “快男” 预警信号

——早泄的病因 / 67

3-1 早泄的多发因素

——早泄是怎么造成的? / 68

3-2 早泄不分老少

——男性为什么会出现早泄? / 73

3-3 “快枪手” 都是自我“练”成的

——早泄与心理问题有关吗? / 76

3-4 慢性前列腺炎会导致早泄吗? / 79

3-5 慢性病的“多米诺效应”

——糖尿病、高血压与早泄的关系 / 82

3-6 “难兄” 阳痿一定会有 “难弟” 早泄吗?

——为何勃起功能障碍患者往往会有早泄 / 85

3-7 早泄的病根在大脑

——是大脑控制力不足还是局部太敏感? / 88

第四章 五花八门话早泄 / 91

4-1 久别的“灾难”

——什么是自然变异性早泄？ / 92

4-2 委屈的“超人”汪先生

——假性早泄 / 95

4-3 先天不足的男人

——原发性早泄 / 98

4-4 后天掉队的男人

——继发性早泄 / 101

第五章 快慢的界限在哪里？

——早泄的诊断标准 / 105

5-1 如何辨别真假早泄

——别让“假性早泄”骗了你 / 106

5-2 快慢的界限在哪里？

——早泄诊断的三要素 / 109

5-3 诊断早泄的 ABC

——早泄应该做哪些检查？ / 112

5-4 自测早泄

——早泄的自我诊断标准 / 115

第六章 治疗早泄有方法 / 119

6-1 如何治疗早泄? / 120

6-2 早泄的心理疏导

——心理辅导治早泄 / 126

6-3 “挤捏”技术也要内外兼顾 / 130

6-4 提高射精门槛的技巧

——性生活技巧指导 / 135

6-5 外用药物治早泄 / 140

6-6 抗抑郁药物治早泄,对吗? / 142

6-7 有专治早泄的药物吗? / 145

6-8 使用治疗早泄的药物会影响生宝宝吗?

——吃了早泄药,爱爱要不要戴套? / 147

6-9 早泄的手术疗法 / 150

第七章 传统医学“化”早泄 / 153

7-1 谈古论今话早泄 / 154

7-2 “早泄”自古有之 / 161

7-3 房中术让男人更男人 / 163

7-4 壮阳药的困惑

——壮阳药易诱发他疾 / 168

7-5 男性更年期早泄 / 172

7-6 早泄的药膳 / 176

第八章 早泄杂谈 / 179

8-1 虚假广告不可信

——早泄的治疗误区 / 180

8-2 克服早泄烦恼，一分预防胜过十分治疗

——如何预防早泄 / 184

8-3 锻炼可以预防早泄吗？ / 188

8-4 早泄治疗的常见问题

——关于早泄，你有这些问题吗？ / 191

8-5 五脏争功

——是谁让爱更长久？ / 195

附 录 男科医生致读者的一封信 / 199