

中华中医药学会科普分会 **特别推荐**

健康自助精品系列

本书帮助你……

消除阳痿、早泄与遗精造成的痛苦

中西结合，防治并重，倡导健康自助新模式

# 阳痿、早泄与遗精

Yangwei Zaoxie Yu Yijing

■ 主编 黄学宽

重庆大学出版社



健康自助精品系列

中华中医药学会科普分会特别推荐

# 阳痿、早泄与遗精

Yangwei Zaoxie Yu Yijing

■主 编 黄学宽  
■副主编 任凌燕 卓廉士  
■编 委 李 进 周德生 钟 瑜 周 梅 代兴碧  
蒋 筱 唐成林 郑尚雪 张云美 盛华均

重庆大学出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

阳痿、早泄与遗精 / 黄学宽主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2006.1

(健康自助精品系列)

ISBN 7—5624—3569—3

I. 阳... II. 黄... III. ①阳痿—防治②早泄—防治③遗精—防治 IV. R698

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第155257号

## 健康自助精品系列

### 阳痿、早泄与遗精

主编 黄学宽

副主编 任凌燕 卓廉士

责任编辑: 马 宁 版式设计: 马 宁 向加明

责任校对: 邹 忌 责任印制: 张 策

插图设计: 熊 兵

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn)(市场营销部)

全国新华书店经销

重庆华林天美彩色报刊印务有限公司印刷

\*

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 8 字数: 180千

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数: 1—4 000

ISBN 7-5624-3569-3 定价: 18.00元

---

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究。

## 内 容 简 介



男欢女爱，天赐之乐！

可是，在这个世界上，还有几亿男人因为性无能而痛苦、焦虑与失望。他们望着妻子渴求的眼神，不时听见别人在背后的议论，或因小事与老婆无休止的争吵……

他们仅仅是因为自己暂时的“性无能”，却要面临来自社会、家庭的强大压力，其内心的苦楚是常人难以体验的。

这本书，用通俗简洁、生动有趣的语言，向您讲述告别阳痿、早泄与遗精的经验，以及有关的防治方法。

上篇“健康自助知识篇”，介绍性生活的一般常识，以及防治阳痿、早泄与遗精的保健知识和具体方法。

下篇“症状自助诊疗篇”，介绍与阳痿、早泄和遗精相关的病因或疾病，您可以根据自己的症状或原因去查找，像上超市一样各取所需，轻轻松松地获得相关问题的指导和治疗方法。

书中：

[西] 为西医的病名；

[中] 为中医的证候；

[疗] 为治疗方法和就医的指导；

[注] 为预防方法和注意事项。

- e 天下男人最怕啥？
- e 只怕无能遭人骂，
- e 良方消除难言隐，
- e 雄风拯救你和她！

## 推荐序



鸡年的新年钟声中，收到我国著名中医学大家郭子光、王辉武教授来信，邀我为他们组织编纂的健康科普丛书“健康自助精品系列”作序，重庆大学出版社也来信称“健康自助是一个重要选题”，希望“能为读者奉献上一批质量上乘，老百姓买得起、看得懂、用得上，中西医结合的健康科普精品书。出版这样有传承价值和社会效益突出的图书，是我们的一大追求。”

追求健康，追求有好的生命质量，这是人们的普遍愿望；但不少人由于缺乏医学知识背景，或对医药一知半解，因而常常在盘算个人健康和防病治病时，错位和误解多多。如为不合理的减肥而影响肾功能，不恰当的整形而损及形体，滥用药物而祸及生命等事例很多。郭子光和王辉武教授等为新世纪医师使命感所驱使，促进医疗技术与人文关怀相结合，为大众编纂这套图书，提倡健康自助，立足于势，深入浅出，讲解对策，介绍医药新知、选药指南，以及健身方法等等，中西合璧，于通俗易懂中见水平，见实用，实是一套对人民大众十分实际的健康自助用书，愿为之推荐。

中国科学院院士  
中国中西医结合学会会长

2005年新春于北京

## 出版者的话



古人说“自助得天助”，因为万事成功靠自己。

多年来，医学专家们一直在努力寻找一个捷径，那就是让人们，特别是非医药专业的人们尽早了解自己的身体，掌握预防疾病、自我保健的主动权，达到争取健康、享受生活、实现长寿的目的。

由中华中医药学会科普分会主任委员、全国名老中医王辉武教授总主编的“健康自助精品系列”丛书，正是寻找这一捷径的全新尝试，也是医学科普作品中难得的精品。

本套书具有以下特色：

### 一、以症状为书名，以症状为主线

这一套书开拓性地以人们看得见、摸得到或者感受得到的异常感觉和体征为书名选题，并以此作为全套丛书的创作主线，引导读者，跟着感觉走，轻松找答案。

### 二、倡导健康自助，学会自查自救

长期以来，人们饱受病痛之苦，也体会到了就医之难，又花时间，又花钱。一些人不敢上医院，看不起病。而这一套书能帮助你排忧解难，实现“红肿热痛自己查，急症学会自救法，大病就医有去处，小病诊疗不出家”的梦想，让你真正成为自己的保健医生。

### 三、形式新颖，防治并重

每一册均分为两部分，上篇“健康自助知识篇”，介绍防治

相关疾病的保健知识和具体方法。下篇“症状自助诊疗篇”，你可以根据自己的症状去查找治疗方法，像上超市一样各取所需，轻轻松松地获得相关问题的指导和答案。

#### 四、中西结合，内容丰富

注重中西结合，综合防治，凡是安全有效的方法均兼收并蓄，内容包括中医、西医、推拿气功、针灸耳穴、体育、心理、音乐和食疗等，应有尽有。

#### 五、文字精炼，妙趣横生

这套书，语言浅显通俗，文字精炼好记，方法简便易学，让你在消遣闲适的阅读中学会自助，获得实惠。

这一套书的编者都是全国各大医院的专家教授，有着丰富的临床经验，值得信赖。如能常置床旁案头，随时翻阅，一举多得，何乐不为！

重庆大学出版社

2005年3月18日

# 目 录

引子 /

上篇 健康自助知识篇

- 第1讲 女爱男欢,“话丑”理端 /7
- 一、认识男女生殖器官 /7
  - 二、莫为阴茎大小发愁 /13
  - 三、同房频率因人而异 /15
  - 四、避免性生活过度的办法 /18
  - 五、夫妻生活心连心,还需注意性卫生 /19
  - 六、阳痿、早泄、遗精可能让你不“性福” /20
  - 七、健康长寿,需“性福”相伴 /21
  - 八、家庭幸福,是治愈阳痿、早泄的良药 /22
  - 九、性交体位有讲究 /24
  - 十、女人特殊情况下的性生活 /25
  - 十一、久别胜新婚,早泄没关系 /29
  - 十二、婚前吃禁果,婚后早泄多 /30
  - 十三、男人“性问题”,求医莫害羞 /31
  - 十四、饮食合理,夫妻恩爱的保证 /32
  - 十五、运动,男人雄风的“加油站” /32



**第2讲 洞房花烛夜，关注新郎性健康 /34**

- 一、洞房花烛夜，技巧也该学 /34
- 二、新婚避孕，正确使用避孕套 /37
- 三、新郎，要敢于正视初夜的不快 /39
- 四、蜜月醉新郎，营养很重要 /41

**第3讲 多数阳痿不是病 /43**

- 一、对照症状，自己把脉看阳痿 /43
- 二、阳痿发病状况知多少 /45
- 三、未婚男子，怎会有阳痿 /46
- 四、中老年人，未必都阳痿 /47
- 五、外遇后为何出现阳痿 /48
- 六、提前射精不是阳痿 /49
- 七、早泄和阳痿不是难兄难弟 /49
- 八、其实，你并不阳痿 /50
- 九、不行就不行，男人莫逞能 /51
- 十、阳痿不可怕，可怕的是害怕阳痿 /51
- 十一、阳痿不一定都有肾虚 /52
- 十二、阳痿病因面面观 /53
- 十三、胡乱模仿性技巧，有可能让你阳痿 /60
- 十四、吸烟酗酒，阳痿的罪魁祸首 /61

**第4讲 阳痿莫着急，改变习惯能自愈 /64**

- 一、阳痿别生气，夫人有妙计 /64

- 二、阳痿患者的家庭作业 66
- 三、当心吃出阳痿来 68
- 四、有利于防治阳痿的生活习惯 69
- 五、提肛，一种可以壮阳的体操 71
- 六、改变性交体位，也许对阳痿有效 71

### 第5讲 夕阳无限好，关注老人性烦恼 73

- 一、关注中老年人的性生活 73
- 二、为啥中老年人阳痿多 74
- 三、中老年不要滥用壮阳药 76
- 四、中老年有没有必要手术治阳痿 76
- 五、中老年人防止性衰老的措施 77

### 第6讲 阳痿的非药物疗法 80

- 一、餐桌上的壮阳药，阳痿的药膳单方 80
  - 1. 阳痿药粥谱 81
  - 2. 阳痿药汤谱 85
  - 3. 阳痿药酒谱 88
  - 4. 阳痿火锅谱 90
  - 5. 阳痿炒炖蒸烙食谱 92
  - 6. 阳痿药茶谱 97
- 二、分辨年龄体质类型选用食物 98
- 三、阳痿的简便针灸处方 100
- 四、按压小耳朵，解决“大问题” 100
- 五、自我按摩治阳痿 101

- 六、阳痿的气功疗法 102
- 七、手足按摩也能治阳痿 102
- 八、阳痿的药物外治疗法 103
- 九、阳痿的物理疗法 105

### 第7讲 正确选用治疗阳痿的药物 106

- 一、阳痿患者的治疗原则 106
- 二、“伟哥”并不是所有“痿哥”的希望 108
- 三、滥用狗鞭、牛鞭，不如去医院看看 109
- 四、中药壮阳功效宏 109
  - 1. 验方秘方治阳痿 109
  - 2. 常用阳痿中成药简介 113
- 五、如何选用西医疗法 116
  - 1. 口服药物 116
  - 2. 激素治疗 117
  - 3. 局部注射给药 119
  - 4. 手术治疗 120
  - 5. 其他方法 120
- 六、正确认识催情春药和壮阳药 120

### 第8讲 只要射精有高潮，不在时间长不长 122

- 一、早泄，至今含混不清的概念 122
- 二、以女人获得性满足来判断是否早泄不科学 124
- 三、别自己吓唬自己，走出早泄的认识误区 124
- 四、究竟多少男人有早泄 126

- 五、确诊早泄原因，有必要做常规检查 126
  - 六、早泄能不能根除 127
  - 七、早泄，会不会影响生育 128
  - 八、平时爱抚都正常，唯独昨晚上床早 128
  - 九、离婚，不是解决早泄的办法 131
  - 十、早泄不用愁，老婆把你救 132
  - 十一、传统医学对早泄的认识 133
  - 十二、早泄的家庭作业 134
  - 十三、餐桌上的“止泄”药，早泄的食疗方 136
    - 1. 家庭膳食的不朽功劳 136
    - 2. 常用食疗方 136
  - 十四、早泄的药物外治疗法 142
  - 十五、早泄的其他非药物治疗法 144
  - 十六、变换体位性交，减小刺激防早泄 148
  - 十七、中药对早泄有特殊疗效 149
    - 1. 验方秘方治早泄 149
    - 2. 常用早泄中成药简介 150
  - 十八、如何选用西医疗法 152
  - 十九、不同疾病引起的早泄治疗有哪些讲究 152
- 第9讲 民间传统别乱听，成人遗精不伤身 154**
- 一、遗精，就像流口水一样正常 154
  - 二、精子是怎么产生的，精液会遗光吗 156
  - 三、梦遗和滑精如何区别 157
  - 四、正确看待“一滴精十滴血” 157

- 五、尿道遗白未必是遗精 158
- 六、遗精应做哪些辅助检查 159
- 七、遗精是否伤身，要看频率多少 160
- 八、男人的“精期”，也要注意卫生 161
- 九、性梦是与非 162
- 十、遗精不可怕，可怕的是害怕遗精 164
- 十一、冬季遗精勿需惊慌失措 164
- 十二、平时爱抚才射精，为何昨晚梦中却遗精 166
- 十三、遗精的食疗方法 167
  - 1. 遗精的食疗原则 167
  - 2. 食疗药膳可治遗精 168
- 十四、遗精的药物外治疗法 175
- 十五、遗精的其他非药物治疗法 177
- 十六、疗效卓著的中药治遗精 179
  - 1. 验方秘方治遗精 179
  - 2. 常用遗精中成药简介 182
- 十七、如何选用西医疗法 183
- 十八、不同疾病引起的遗精治疗有哪些讲究 184

**第10讲 男人食疗常用中药的传奇故事 /186**

- 一、鹿茸 /187
- 二、党参 /188
- 三、杜仲 /190
- 四、山药 /192
- 五、莲子 /193

- 六、红枣 194
- 七、枸杞子 195
- 八、菟丝子 197
- 九、何首乌 198
- 十、金樱子 199
- 十一、冬虫夏草 200

## 下篇 症状自助诊疗篇

### 一、阳痿 205

- 1. 新婚性阳痿 /205
- 2. 纵欲性阳痿 /206
- 3. 劳伤性阳痿 /206
- 4. 肥胖性阳痿 /207
- 5. 抑郁性阳痿 /207
- 6. 发怒性阳痿 /208
- 7. 惊恐性阳痿 /208
- 8. 内疚性阳痿 /208
- 9. 鳏夫性阳痿 /209
- 10. 境遇性阳痿 /209
- 11. 嗅觉性阳痿 /210
- 12. 青春性阳痿 /210
- 13. 老年性阳痿 /211
- 14. 药物性阳痿 /211
- 15. 血管性阳痿 /211

16. 旅游性阳痿 212
17. 秋季性阳痿 212
18. 手淫后阳痿 212
19. 性病性阳痿 213
20. 酒毒性阳痿 213
21. 烟毒性阳痿 214
22. 寒湿性阳痿 214
23. 外伤性阳痿 214
24. 不全性阳痿 215
25. 完全性阳痿 215
26. 高血压性阳痿 215
27. 内分泌性阳痿 216
28. 坐冷凳后阳痿 216
29. 重感冒后阳痿 216
30. 结扎术后阳痿 217
31. 胃肠病后阳痿 217
32. 营养不良性阳痿 218
33. 白糖中毒性阳痿 218
34. 汽油中毒性阳痿 218
35. 神经衰弱性阳痿 219
36. 泌尿生殖器官炎症性阳痿 219

## 二、早泄 / 220

1. 新婚性早泄 / 220
2. 疲劳性早泄 / 220

3. 纵欲性早泄 221
4. 禁欲性早泄 221
5. 酗酒性早泄 221
6. 境遇性早泄 222
7. 长期性早泄 222
8. 老年性早泄 222
9. 炎症性早泄 223
10. 疾病后早泄 223

### 三、遗精 224

1. 无梦遗精 /224
2. 美梦遗精 /224
3. 恶梦遗精 /224
4. 频繁遗精 /225
5. 偶尔遗精 /225
6. 见色泄精 (滑精) /226
7. 清醒时不自主泄精 (滑精重症) /226
8. 遗精带血 (血精症) /226
9. 纵欲后遗精 /227
10. 劳累后遗精 /227
11. 发怒后遗精 /228
12. 惊恐性遗精 /228
13. 受凉后遗精 /229
14. 单相思遗精 /229
15. 炎症性遗精 /230



16. 酗酒后继精 230
17. 手淫后继精 230
18. 青少年遗精 231
19. 疾病后继精 231
20. 尿中挟有精液 231
21. 压迫刺激后继精 232
22. 脱精（精液外流不止） 232

附 图 /234

后 记 /235

“健康自助精品系列”编委会