

性

保健

夜话

人之所以为万物灵长者，以有精神。

古时候的教导，孔子说：『不怨天，

不尤人』。孟子说：『吾善养吾浩然

之气』。老子则说：『伊今其若容，

涣兮其若冰之将释』。庄子则说：

『古之真人，不逆寡，不雄成，不谄士

又说：『用志不分，乃凝于神

讲的都是精神的成就。至于后来左太冲

振衣千仞岗，濯足万里流』。嵇康：

『手挥五弦，目送归鸿』。李太白：

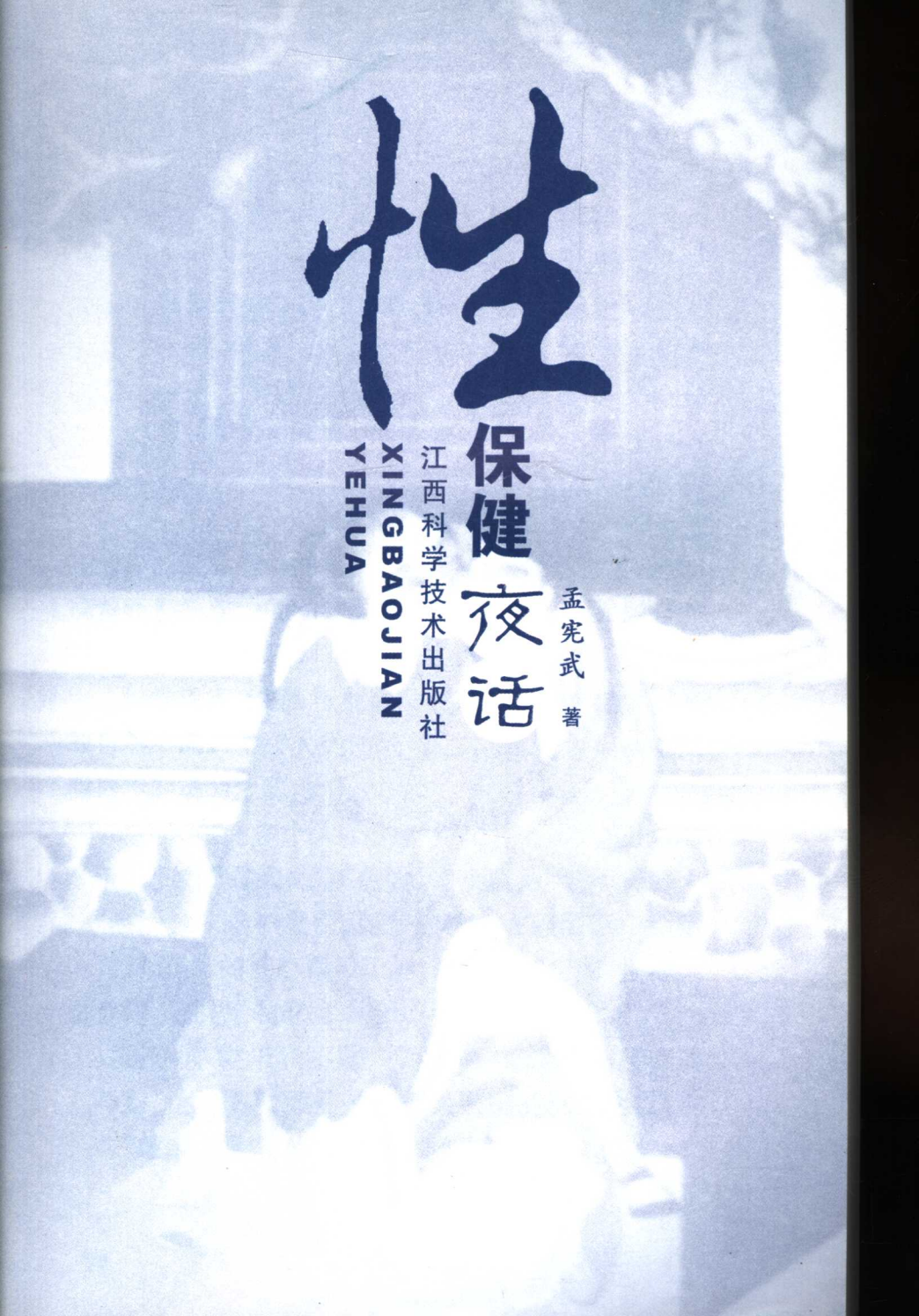
『俱怀逸兴壮思飞，可上青天揽明月』。

孟宪武 著

江西科学技术出版社

XINGBAOJIAN

YEHUA



性

保健 夜话

孟宪武 著

江西科学技术出版社

XINGBAOJIAN
YEHUA

图书在版编目(CIP)数据

性保健夜话/孟宪武著. —南昌:江西科学技术出版社,2006.6

ISBN 7-5390-2845-9

I. 性… II. 孟… III. 性卫生—基本知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 042689 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2005053

赣科版图书代码:05303-101

性保健夜话

孟宪武著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西青年报社印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	180千字
印张	7.375
印数	3000册
版次	2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2845-9/R·682
定价	14.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

● 理智、健康地追求“性福” ●

——编辑的话

人是宇宙生命的精灵,是最睿智、最理性的动物,也曾经是最虚伪的动物。其最突出的表现,无疑是对“性”的遮掩、回避、口是心非、故意自欺欺人……

科学证实,性欲与食欲一样,都是人类与生俱来的自然本能。性是人类的繁衍之本,也是人类社会文明进步的动力之源。

然而,在许多个人类的世纪之中,不少“正人君子”却把“性”看成是“黄色的”、“下流的”、“不可告人的”事情。在这种虚伪、变态的社会心理阴影中生活的人们,正常的性心理被压抑,性行为被扭曲,性健康遭破坏,“性福”和家庭幸福被丢失。

还好,人类毕竟不同于其他动物,也不是所有的人都是“伪君子”,即使是在极为黑暗的沉沉之夜,也有对“健康之星”、对“性的火光”的探索者。

孟子曰：“食色，性也。”

孟子当然不是“伪君子”，而是“性福”的探索者与倡导者，是中华民族的一位智者、“真者”。

19 世纪，在德国和奥地利行医的精神科医生克拉夫特·埃宾，鼓励他的学生们大胆地研究性科学，将性与人的健康、性与医生的神圣工作联系起来。

生于奥地利的学者西格蒙德·弗洛伊德，深入研究人的性心理，宣传性与人的健康科学观念。他相继写作并出版了《性学之论》、《梦的解析》、《“文明的”性道德与现代人的不安》、《日常生活的心理分析》、《图腾与禁忌》以及《爱情心理学》等有关性健康的著作。

美国生物学家阿尔弗雷德·金赛，用人类生态学的研究方法，对数万名男女进行广泛而全面的性研究，并根据这一研究成果撰写和出版了《女人的性行为》、《男人的性行为》两部力作。

1979 年，中国科学院院士、著名医学家吴阶平教授编译出版了《性医学》一书。

.....

进入了 21 世纪的人类，不再像“伪先哲”们那样地虚伪对待自身的性健康与性爱了。睿智的人们已能坦然地去探索、讨论、追求自身的“性福”。

作为 21 世纪中华民族的医学出版工作者，在如

此大好形势下,有责任为人民群众提供有关的读物,为人类的“性福”服务。为此,我们约请国内一些性保健专家,共同编辑出版“性健康丛书”,准备出版《性保健食品》、《性保健药茶》、《性保健药膳》、《性保健中药》、《性保健古方选》、《性保健按摩》、《性保健秘笈选》、《性保健药酒》、《性心理保健》、《性行为保健》、《性保健夜话》等书,每本书约15万字。

这套丛书,将现代生物学、社会—心理—医学知识与中医补益学、中医房室养生学知识有机地结合起来,发掘“宝藏”,提出新见解;根据人的不同体质,选用不同的性保健方法,将中医房室养生的精华通俗化,为读者提供实用的性保健知识。

我们相信,这套丛书的出版,将为广大群众提供丰盛的性健康套餐,必会受到广大读者的喜爱。

江西科学技术出版社

医学编辑部

2004年12月于江西南昌

● 目录

理智、健康地追求“性福”——编辑的话	(1)
一、有关医学的性保健夜话	(1)
1. 精液——健康与病态	(1)
2. 忍精不射——并非健康之举	(4)
3. 性病防治——不能胡乱“消毒”	(6)
4. “性部呼吸”和“性系统”—— 性健康的基础研究	(8)
5. 阴痿——女子性健康的颓然	(11)
6. 纵淫纵欲——戕害性的健康	(13)
7. 生与死——性健康的始终	(16)
8. 讳疾忌医——性健康之大忌	(18)

9. “守岁”灯谜——更年期性健康 … (20)
10. 爱之谜的破解——“恋爱兴奋剂” ……
…………… (22)
11. 诺贝尔奖——与性保健的缘分 … (24)
12. “壮阳药”——能否支撑男性健康
…………… (27)
13. 性交姿势——健康的运动体位…… (33)
14. 从施蛰存先生的散文谈起——性保健品
话题之一…………… (36)
15. 知己知彼,正确受益——性保健品
话题之二…………… (39)
16. 假如能活 1200 岁——性健康如何保持
…………… (43)

二、有关心理的性保健夜话 …… (46)

1. 殉情——并非健康的爱 …… (46)
2. 曲径通幽——性吸引的保健含义 … (48)
3. 吸引、亲密和关心——性保健的三要素 …
…………… (51)
4. 性欲、情欲和爱欲——性保健配餐 ……
…………… (53)
5. 君子好逑——求偶的健康性心理 … (55)
6. 不要谈性色变——建立健康的
生殖器观念 …… (57)

7. 性爱与性欲——性心理健康的徘徊	(60)
8. 性感——性健康的凸现	(63)
9. 交谊舞——边缘性性行为与性健康	(66)
10. 性爱——有益身心健康	(69)
11. 地铁里的性心理保健——岂是女人的错	(72)
12. 性骚扰——男士要注意自己的性形象	(75)
13. 保护好男根——骄傲与耻辱的融接	(78)
14. 性语言信号——把握健康的性信息	(81)
15. 现代红叶题诗者——虚拟性爱 健康谈之一	(85)
16. 真假喜忧——虚拟性爱健康谈之二	(88)
17. 趋利避害网恋人——虚拟性爱 健康谈之三	(91)
三、有关社会的性保健夜话	(96)
1. 房中尴尬——住房环境与性健康	(96)

2. 健康的性——不能是污秽的 (98)
3. 妓女断想——性健康的干扰 (100)
4. 红灯区——性病传播的中继站 (102)
5. 万福性为源——新世纪性健康的需求
..... (107)
6. “性商”——性健康的新概念 (109)
7. “阳光下的健康人”——“同志”们
的性保健 (112)
8. 同性恋——不要视为病态 (114)
9. 动物性爱——对人类性保健的启示
..... (116)
10. 无性婚姻——应以保健观念正确对待
..... (119)
11. 衣饰显示的性健康——由放纵到禁忌
..... (122)

四、有关文化的性保健夜话 (126)

1. 性文物——古代性保健的见证 ... (126)
2. “红性(杏)”逾墙——奋斗在性健康
之路的名人 (128)
3. 张竞生——中国性健康史上的“奇星”
..... (130)
4. “色情文化”、“情色文化”——健康性生活
的把握 (133)

5. 古代笑话——也有性健康知识	… (135)
6. 敦煌艺术——也有性保健的内容	…………… (138)
7. 敦煌遗书——经卷中的保健性交姿势	…………… (141)
8. 白居易的弟弟——也写性保健的书	…………… (143)
9. 《野叟曝言》——对性健康有曲解	…………… (145)
10. 印度的房中保健书——《欲经》	…………… (148)
11. 古罗马性保健典籍——《爱经》	…………… (151)
12. 性艺术——自然的性健康之美	… (154)
13. 涉性文学——健康阅读	…………… (157)
14. “黄色杂志”——不是性保健教材	…………… (159)
15. 参观大英博物馆——看到了性具保健品	…………… (161)

五、有关夫妻生活的性保健夜话 … (163)

1. 健康婚姻——“门当户对”今解	… (163)
2. 蜜月——性健康问题多发的时期	…………… (165)

3. 夫妻生活——平平常常才是性健康
..... (167)
4. 卧室——创造夫妻性保健的领地 (170)
5. 再说卧室——夫妻性健康的“紫禁城”
..... (173)
6. “性”福——需要彼此的牺牲 (175)
7. 知己知彼,相濡以沫——夫妻相互
 的性保健 (177)
8. 女人烦恼——性健康的障碍 (180)
9. 爱人“出轨”——应保持健康的心态 (183)
10. 白发翁媪也媚好——老年人的性健康
..... (186)

六、有关“青少儿”健康成长的性保健夜 话 (189)

1. 呵护花季——关心青少年性健康 (189)
2. 为了孩子——应重视家庭的性健康教育
..... (190)
3. 小孩子“过家家”——不能忽视的儿童
 “性游戏” (192)
4. 少女道德——也是为了性健康 ... (195)

5. “阳具崇拜症”——应该关注的儿童病态
情结…………… (198)

七、有关伦理道德的性保健夜话 … (201)

1. 性道德——保护性健康的屏障 … (201)
2. 传道、受业、解惑——也应包括性健康知识
…………… (204)
3. 苔丝——处女膜保健的话题 …… (206)
4. 乱伦——性健康的扭曲…………… (208)
5. 是非说手淫——对性健康的新认识
…………… (211)
6. 修身养“性”——性保健与性道德 ……
…………… (216)
7. “房中术”——性健康和性道德的统一
…………… (217)

一、有关医学的性保健夜话

1. 精液——健康与病态

在谈到男性生殖健康的时候,男性不育症是人们关注的话题。夫妻生不了孩子,问题出在女方的,例如输卵管的毛病啦,卵巢的毛病啦,叫做不孕症。问题归咎于男方的,主要是精子的毛病,叫做不育症。夫妻都有毛病,统称为不孕不育症。

不少的男士总是疑惑自己的精液是否正常,之所以产生这样的念头,不仅仅是为了繁殖后代,还有一个证实自己性能力的确认感觉。在古代希腊,人们崇信着这样一个理论:这个理论认为精液本身可以产生生命,特别是可以传递男子的气概——于是,这个理论成为希腊盛行鸡奸行为的哲学依据。

16 世纪兼任炼丹术士和医生的帕拉切尔苏斯,自己说曾经目睹精液如何变成一个人:“把一个人的精液放在用葫芦做的杯子里。……把它封起来放在马粪里 40 天,或者再长一些,直到它开始复苏,动弹,翻搅。……过后,它会变成一个人

形,当然是透明的,没有躯体。再往后,如果每天以……人血滋润它,并且把它存放在恒温的马粪里 40 个星期,它就会变成一个真正的、有生命的胎儿,具有女人生育的婴儿的全部器官。”

真是奇妙极了,好像他在观察一个子宫里的胎儿。不过,几百年前的一个半医半巫的人的描述,似乎有一种预言的性质:现在的体外受精、试管婴儿,就和他的描述极为相似,当然不是在马粪里,而是在营养液中。

每次射精,你注意自己的精液量了吗? 正常的在 2 毫升到 7 毫升之间。也不要太多,大于 7 毫升时就过多了。动物学家在研究动物现象的时候,认为交配的频度与阴茎大小和精液量有关,其实不一定的。精液多不好吗? 不好,太多的时候,不但精液稀释,造成精子密度降低,而且易从阴道中流出,以致精子总数降低,不利于受孕。精囊炎的时候,就会出现精液过多的现象。

当然,如果精液量小于 2 毫升,特别是小于 1 毫升也更麻烦。精液过少常见于严重的副性腺炎症、睾酮水平低下、射精管梗阻、逆行射精等。精液太少了,与女性生殖道接触面积小,或因过于粘稠,精子难于游动,难于进入女方宫颈口,就不能和卵子结合,从而导致不育。——但是不要忽视少量的精液,想当年美国总统克林顿,就是因为一滴精液滴落在莱温斯基的衣服上,才“一失足成千古恨”。

还说精液。精液的颜色,正常是灰白色或略带黄色,这点男士们都观察过自己的精液。有的书上描写为乳白色,并非正常,如果是乳白色,或是黄绿色,就表示生殖道或副性腺存

在炎症。粉色、红色更不好了,这叫血性精液,常见于副性腺、后尿道的炎症,考虑严重些,可见于结核或肿瘤。

你不妨观察一下自己射出的精液,譬如说在安全套里的精液:开始的时候精液呈胶冻状,慢慢地,大约需要 15 ~ 45 分钟,精液在前列腺液化酶的作用下就会变为液体,变得稀薄透明,不要害怕,这是正常现象,叫做精液液化。如果你的精液总是呈胶冻状的,也就是说射出精液 45 分钟后,精液仍不液化,也是一种病,因为不利于精子游动,这是男子不育症的常见原因。

其他有关精液的情况,就需要医生化验帮助鉴定了。简单说,精液酸碱度:正常 pH 值为 7 ~ 8;粘稠度:将玻璃棒接触已经液化的精液,轻轻提棒,可形成精液丝,正常时其长度小于 2 厘米;精子密度:大于 2000 万/毫升;精子总数:大于 4000 万/毫升;活动率:大于 60%;活动度:3 级,大部分呈直线运动;精子形态:正常形态精子大于 50%;白细胞:显微镜每高倍视野少于 10 个。

有时候因为某种原因,我们去男科检查,医生经过询问病史、检查、化验,会得出不同的诊断,说我们的精液异常,当然是和上面正常的指标有冲突了。精液异常可分为精液异常和精子异常两类,前者指精液量的多寡,颜色异常、质的异常,后者指精子量的多少,质的异常、畸形等。不妨在这里复习一下,也许对您现在所焦虑的问题有一些帮助。

一些简单的异常,顾名思义,容易理解的。例如精液增多症和精液减少症是精液量高于或低于正常数值,血精是精液中混有血液,还有精液不液化症、精子减少症、精子增多症、无

精子症、死精子症、精子畸形症、精子凝集症、精子活动力异常症……。

我们现在能够对精液的情况掌握得如此全面，饮水思源，还得感谢显微镜的发明者雷文虎克。有意思的是，雷文虎克在1675年从在雨水中检验出细菌的存在之后，也许出于一个男性的本能，很快对精液发生兴趣。1677年，雷文虎克在给学会的信中，报告了他对精子的发现：“我这里描述的东西不是靠什么不法手段获得的，我对我们夫妇房事中大自然给我的额外赐予进行了观察。”感谢雷文虎克，没有他发明显微镜，我们对自己的精液不会了解多少。

2. 忍精不射——并非健康之举

有些男子出于避孕的目的，更多的是出于健康的目的，在进行性生活时尽管达到了高潮，仍然强忍着控制自己不让精子射出。原来这些人认为，精子是人体中最富营养的物质，是人体的精华，决不能轻易丢掉，所以他们非常注重“忍精不射”。细究起来，他们其中的不少人看了一些中国古代“房中术”的书籍，这些书中的一些不正确的观点，使他们产生了一些误解。

古人认为，阳精中含有对人体生命极为有益的物质，称为元精或真元，并强调元精不可轻易地丢泄。古籍《玉房秘诀》中近乎夸张地认为，交合但不泄精有许多神奇的功效：“一动不泄，则气力强；再动不泄，恶耳目聪明；三动不泄，众病消亡；四动不泄，五神威安……”古人甚至还认为，男女交合得法，男