

# 自我保健万事通

主编 韩绍安



人民卫生出版社

# 自我保健万事通

主 编 韩绍安

编 者 姚德鸿 陈佑坤 吴可光 傅宝玉  
侯尚权 任朝富 董 卫 高复翼  
彭俊杰 韩 皎 王 宏 韩绍安

人民卫生出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自我保健万事通/韩绍安主编. —北京:

人民卫生出版社, 2005. 3

ISBN 7-117-06655-5

I. 自… II. 韩… III. 保健-通俗读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015184 号

## 自我保健万事通

主 编: 韩绍安

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 34.25

字 数: 748 千字

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06655-5/R · 6656

定 价: 54.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 前

## 言

随着生活的逐渐富裕,日子越过越开心,人们对健康更加重视,对生命更加珍惜。确实如此,当前重视并积极参与自我保健的人们越来越多,甚至已成为一种时尚。在全国各地大大小小的城市,每天清晨人们纷纷涌向公园、广场,到处是晨练的人群。五花八门的保健品、各式各样的保健器械也走进千家万户。难怪有人感叹地说:中国人从来没有像今天这样重视和关注自己的健康。

这是一件大好事。不过,如果细心观察一下自己的周围,不难发现这样的现象,在参与自我保健的人群中,有不少人不仅未能增进健康,甚至造成事与愿违的不良后果,引起多种疾病,其中为此而丢掉性命的亦不罕见。许多临床医生都有这方面的切身体验,他们说:现在,自己滥用保健品,乱用药,胡乱自救,不从自己身体实际出发进行不当锻炼的人,到处可见。他们这哪是在保健身体,而是在摧残自己的健康!为什么会发生这些情况呢?究其原因主要是由于缺乏自我保健有关知识造成的。自我保健是一门内容十分丰富的科学,包括许许多多知识。离开这些知识进行自我保健,



就会发生这样那样的偏差。特别是由于金钱的驱使,现在到处是虚假的医药广告,而上当受骗的几乎都是不懂得医药保健常识的人。

鉴于上述情况,我们深切地感到,应该将自我保健方面的知识,尽快地向广大群众进行普及。当前,这方面的科普读物甚多,但不少是只讲大道理,或较深奥难懂,有些则是东凑西拼编纂起来的。因此,我们从读者的实际需要出发,编写了这本具有三个鲜明特色的《自我保健万事通》。

2 本书的第一个特点,也是它最为突出的特点,就是注重实用性,即写的都是在自我保健过程中最需要、最缺乏和最容易混淆的问题,少讲大道理,多讲怎么办,教你如何去做,而且力求都能用得上,用之有效。第二个特点是丰富全面,即内容丰富、涉及面广,自我保健的方方面面几乎无所不包。所谓“万事通”就是如此。第三个特点是科学严谨,编者都是从事临床多年的高级医师或教授,其中大多数是各科专家。这一点十分重要,读者可以用心地去学,放心地去用。另外,在写法上本书突出简明扼要,开门见山,深入浅出,通俗易懂。因此,可以说这是一本广大读者最需要的“一看就懂,一学就会,一用就灵”的保健全书。每个家庭如果能有这本书,就如同请进一位全科医生,是每位进行自我保健者的良师益友。

由于时间比较仓促,尤其是有许多新的保健问题,尚未取得医学界的共识,或正在研究与探讨之中。所以,某些问题写得尚欠深透,存在的问题和疏漏在所难免,望能得到专家和读者的批评与指正。

韩绍安

2004年12月21日

自我保健万事通

# 目 录

## 第一篇 两性知识篇

- 性不是人之本能吗,为什么还要普及性知识 / 1
- 什么叫性征、第一性征、第二性征和第三性征,  
男女在这些性征上有什么主要差别 / 2
- 什么叫性成熟,过早地进行性生活有何害处 / 3
- 性冲动是怎样产生的,男女在性冲动上有何差别 / 4
- 什么是性感区,了解性感区对夫妻间性和谐有  
什么帮助 / 5
- 什么是性反应,它分为哪几期 / 5
- 兴奋期男女身体各有哪些变化,主要差异有哪些 / 6
- 平台期男女身体各有哪些变化,主要差别有哪些 / 7
- 性高潮期男女身体各有哪些变化,主要差异  
有哪些 / 7
- 消退期男女身体各有哪些变化,主要差异有哪些 / 9
- 何谓性心理,男女在性心理方面有何主要差别 / 9
- 阴阳人是怎么回事儿,能治好吗 / 10
- 性行为与性交是不是一回事 / 12
- 没有性欲的女性该不该结婚 / 13

## 目 录

- 性欲亢进怎么办 / 13
- 石女能结婚吗 / 14
- 初恋时男子睾丸隐隐胀痛是病吗 / 15
- 婚期为何应由新娘选 / 16
- 婚期正逢月经期怎么办 / 16
- 房事两分钟便射精是不是早泄 / 18
- 蜜月期间天天做爱正常吗 / 18
- 夫妻之间如何发出性信号 / 18
- 女子做爱出现“性红晕”正常吗 / 19
- 房事后马上小便的习惯好不好 / 20
- 性伴侣多会增加患癌的机会吗 / 20
- 怎样自我判断阴茎勃起困难的程度 / 21
- 为什么不要过于追求夫妻同时达到性高潮 / 22
- 夫妻间性生活也有忌日吗 / 23
- 看性录像能提高性欲吗 / 24
- 老夫少妻怎样才能达到性高潮 / 24
- 隐睾不用手术能治好吗 / 25
- 阴茎勃起后有跳动是病吗 / 26
- 夜间阴茎勃起是病吗 / 26
- 处女膜修补弊大利小 / 26
- 女子在房事中排乳是病吗 / 27
- 变换性交体位有何益处 / 28
- 性生活后能不能马上喝冷水或洗冷水澡 / 29
- 再婚的中老年夫妇怎样才能达到性和谐 / 30
- 丈夫应该知道妻子哪些隐私 / 31

- 为什么用酒“助性”不可取 / 33
- 年龄和性欲有何关系 / 34
- 在公共场所遭到性骚扰怎么办 / 35
- 男子是否也应该每天清洗下身 / 36
- 身体肥胖会使阴茎短小吗 / 36
- “吃鞭补鞭”有无科学道理 / 37
- 为什么要让配偶了解自己的性偏爱 / 38
- 中老年人性欲减退可以用“春药”吗 / 39
- 房事次日感到肌肉酸痛是不是性生活过度的表现 / 40
- 老年人阴茎是否会变小 / 40
- 绝经后白带增多伴性交痛怎么办 / 41
- 得了淋病的妇女可以怀孕吗 / 41
- 孕妇得了淋病怎么办 / 42
- 错穿内裤会染上性病吗 / 43
- 淋病治愈的标准是什么 / 43
- 治疗淋病要特别注意哪些问题 / 44
- 怎样预防艾滋病 / 45
- 房事前要做哪些准备工作 / 45
- 应该掌握哪些性交卫生知识 / 46
- 哪些情况下性生活较好 / 46
- 男子没有掌握房事动作怎么办 / 47
- 初婚性交怕疼痛怎么办 / 47
- 新婚之夜不见红怎么办 / 48
- 处女膜闭锁影响性交怎么办 / 48
- 发生新婚女子情感紧张综合征怎么办 / 48

## 目 录

- 发生女子新婚尿道综合征怎么办 / 48
- 怎样选择房事体位 / 49
- 性生活要做哪些结束工作 / 50
- 房事刚结束尿液排不出怎么办 / 50
- 房事时女子常遗尿怎么办 / 50
- 房事总是要大汗淋漓怎么办 / 51
- 同房后月经提前来潮怎么办 / 51
- 房事后白带过多怎么办 / 51
- 发生“阴吹”现象怎么办 / 52
- 搂抱过紧引起意外晕厥怎么办 / 52
- 发生早泄怎么办 / 52
- 丈夫发生阳痿,妻子怎么办 / 53
- 射精无力怎么办 / 54
- 为何射精变慢,怎么办 / 54
- 射精痛怎么办 / 55
- 精液中为何没有精子,怎么办 / 56
- 性交阴茎勃起疼痛怎么办 / 56
- 性交不射精怎么办 / 57
- 性交时精液逆流进膀胱怎么办 / 57
- 初次性生活失败怎么办 / 58
- 发生阴茎持续勃起怎么办 / 58
- 精液太粘稠怎么办 / 59
- 精液里有血怎么办 / 59
- 精液量太少怎么办 / 60
- 性交时包皮系带撕裂出血怎么办 / 61

- 性交时阴道内太干燥怎么办 / 61
- 房事引起头痛怎么办 / 61
- 房事时皮肤起“鸡皮疙瘩”怎么办 / 62
- 粗暴性交造成阴茎头部挫伤怎么办 / 62
- 房事过度发生虚脱怎么办 / 62
- 房事后感到疲劳怎么办 / 63
- 性交后经常出现包皮水肿怎么办 / 63
- 性交结束后尿道刺痛不适怎么办 / 64
- 女子性交后阴道出血怎么办 / 64
- 发生蜜月性膀胱炎怎么办 / 65
- 怎样预防房事引起尿路感染 / 65
- 女子发生精液过敏有哪些防治方法 / 65
- 女子出现性欲逐步减退怎么办 / 66
- 女子发生性冷淡怎么办 / 66
- 妻子发生性冷淡,丈夫怎么办 / 67
- 女子缺乏性高潮现象怎么办 / 68
- 妇女生孩子后性欲减退怎么办 / 68
- 女子性欲旺盛怎么办 / 68
- 性生活不和谐怎么办 / 69
- 妇女发生房事疼痛怎么办 / 70
- 女性为什么会产生性交腹痛,如何防治 / 70
- 性生活发生阴道痉挛怎么办 / 72
- 心情不好时为何不要勉强房事 / 72
- 房事引起女子性器官损伤怎么办 / 73
- 发生阴道炎后还要性交怎么办 / 73

## 目 录

- 阴道短小妨碍性交怎么办 / 73
- 得了先天性无阴道症怎么办 / 73
- 女子性冲动时外阴部不润滑怎么办 / 74
- 阴茎夜间勃起要不要处理 / 74
- 月经期性生活有什么害处 / 74
- 妊娠期怎样安排性生活 / 75
- 产褥期可以进行性生活吗 / 75
- 哺乳期性生活应注意什么 / 75
- 婚后何时怀孕较为适宜 / 76
- 怎样掌握容易怀孕的时机 / 76
- 人工流产后怎样处理性生活问题 / 77
- 患过葡萄胎后怎样处理今后的怀孕问题 / 77
- 剖宫产后何时恢复房事 / 77
- 性交后精液流出阴道影响生育怎么办 / 77
- 妇女下身常有臭味怎么办 / 78
- 孕妇性生活后发生腹痛怎么办 / 78
- 阴茎长得太小怎么办 / 78
- 怎样正确测量阴茎的长短 / 79
- 包茎或包皮过长怎么处理 / 80
- 阴茎包皮系带太短怎么办 / 80
- 包皮影响性交怎么办 / 80
- 包皮环切手术后要注意什么 / 81
- 阴茎勃起时发生弯曲偏斜怎么办 / 81
- 如何治疗阴茎外伤 / 82
- 什么情况下作阴茎再造术 / 82

自我保健万事通

- 发生频繁遗精怎么办 / 82
- 怎样用体育疗法防治频繁遗精 / 83
- 频繁遗精后出现不适症状怎么办 / 84
- 总是没有遗精怎么办 / 84
- 丧偶老年男子出现遗精要处理吗 / 85
- 女孩子经常梦交怎么办 / 85
- 手淫习惯有办法克服吗 / 86
- 婚后手淫正常吗 / 86
- 性生活不满意可用手淫弥补吗 / 87
- 绝经期后女子性欲减退怎么办 / 88
- 丧偶老人重新染上手淫习惯怎么办 / 88
- 手淫后出现排尿不适怎么办 / 88
- 手淫后出现阴茎头麻木或刺痛怎么办 / 89
- 手淫后包皮水肿怎么办 / 89
- 手淫后包皮被嵌顿怎么办 / 89
- 变相手淫造成膀胱异物怎么办 / 90
- 怎样自我检查睾丸大小 / 90
- 睾丸不在阴囊里怎么办 / 90
- 睾丸痛要想到哪些病 / 91
- 得了无睾症怎么办 / 92
- 流行性腮腺炎引起睾丸炎怎么办 / 92
- 睾丸炎引起房事不适怎么办 / 92
- 睾丸发生扭转怎么办 / 93
- 得了睾丸肿瘤还能行房事吗 / 93
- 附睾炎造成射精疼痛怎么办 / 93

## 目 录

- 患附睾结核怎样处理房事问题 / 94
- 发生阴囊外伤怎么办 / 94
- 阴囊皮肤总是潮湿怎么办 / 95
- 阴囊积液怎么办 / 95
- 得了阴囊湿疹怎么办 / 95
- 经常阴囊坠胀怎么办 / 96
- “小肠气”掉进阴囊妨碍性交怎么办 / 96
- 患阴囊象皮肿妨碍性生活怎么办 / 97
- 前列腺疾病患者怎样安排房事 / 97
- 发生前列腺炎怎么办 / 98
- 男子尿道口滴白色混浊液怎么办 / 98
- 早期前列腺肥大引起性欲增强现象怎么办 / 99
- 前列腺肥大妨碍房事怎么办 / 99
- 精囊炎影响性功能怎么办 / 99
- 精阜炎造成性功能紊乱怎么办 / 100
- 尿道炎妨碍性交怎么办 / 100
- 男子尿道下裂妨碍房事怎么办 / 100
- 尿道狭窄妨碍射精怎么办 / 101
- 得了精索静脉曲张症怎么办 / 101
- 输精管先天性畸形怎么办 / 101
- 怎样克服男子性交恐惧症 / 102
- 发生性功能障碍夫妇双方必须采取什么态度 / 102
- 外遇性阳痿需要治吗 / 103
- 功能性阳痿怎样治疗 / 103
- 怎样用按摩法治疗功能性阳痿 / 104

- 怎样进行性感集中训练疗法 / 105
- 怎样治疗内分泌性阳痿 / 105
- 怎样治疗神经源性阳痿 / 106
- 如何治疗动脉性血管源性阳痿 / 106
- 怎样处理静脉性血管源性阳痿 / 107
- 怎样进行阴茎海绵体内血管活性剂注射治疗阳痿 / 107
- 自我进行阴茎海绵体药物注射治疗阳痿要注意  
什么 / 108
- 阴茎海绵体注射后发生持续勃起怎么办 / 108
- 怎样用负压缩窄装置治疗阳痿 / 108
- 怎样使用简易的性功能助复器 / 109
- 阴茎假体植入术后要注意什么 / 109
- 阴茎假体手术是如何进行的 / 109
- 因药物引起的阳痿能克服吗 / 110
- 糖尿病引起阳痿怎么办 / 110
- 嗅觉性阳痿怎样治疗 / 111
- 热敷可治疗阳痿吗 / 111
- 甲状腺功能亢进引起阳痿怎样治疗 / 111
- 甲状腺功能减退症引起阳痿怎样处理 / 112
- 肾上腺皮质功能亢进症引起阳痿怎么治疗 / 112
- 肾上腺皮质功能减退症引起阳痿怎么处理 / 112
- 冷敷可以治疗早泄吗 / 113
- 冷敷可以治疗性欲亢进吗 / 113
- 类风湿关节炎病人怎样过性生活 / 113
- 精神病人如何处理性生活问题 / 114

## 目 录

- 瘫痪病人会永远失去性生活能力吗 / 114
- 麻风病人一辈子都不能过性生活吗 / 115
- 恶性肿瘤病人如何处理性生活 / 115
- 癫痫病人如何合理安排房事 / 116
- 高血压病人怎样安排性生活 / 116
- 得了心绞痛怎样安排性生活 / 117
- 心脏有早搏,房事怎么办 / 119
- 白细胞减少者如何安排房事 / 120
- 贫血病人性生活应注意什么 / 120
- 肺结核病人如何安排性生活 / 121
- 肺功能不好者怎样安排性生活 / 121
- 肝炎病人何时恢复性生活 / 121
- 肾脏疾病患者能够过性生活吗 / 122
- 老年人过性生活要注意什么 / 122
- 老年人睾丸出现萎缩现象怎么办 / 123
- 老年后阴茎出现缩小现象怎么办 / 123
- 老年妇女外阴枯萎妨碍房事怎么办 / 123
- 女子罹患处女膜伞病怎么办 / 124
- 子宫切除术后性欲减退怎么办 / 124
- 婚前性生活有什么害处 / 125
- 美满性生活应该有怎样的心理要求 / 125
- 怎样保持充分的性吸引力 / 125
- 夫妻性生活感到单调无味怎么办 / 126
- 夫妻出现性对抗现象怎么办 / 126
- 婚外性生活有什么害处 / 127

- 发生“花痴”怎么办 / 127
- 治疗性变态应采取什么态度 / 127
- 治疗性变态有哪些具体方法 / 128
- 怎样对待性爱分裂现象 / 128
- 发生了缩阳症怎么办 / 129
- 患了阴茎癌还能性交吗 / 129
- 阴茎上长出珍珠样小丘疹怎么办 / 129
- 阴茎上长了硬结怎么办 / 130
- 阴蒂粘连妨碍性反应怎么办 / 130
- 女子发生阴蒂兴奋现象怎么办 / 130
- “鸡奸”行为引起肛门直肠部损伤怎么办 / 131
- 小孩阴茎勃起要治吗 / 131
- 孩子玩弄生殖器怎么办 / 131
- 孩子患上习惯性阴部摩擦现象怎么办 / 132
- 青少年在异性面前有羞涩感怎么办 / 132
- 发生孩子性别认同障碍怎么办 / 133
- 孩子出现“恋母情结”怎么办 / 133
- 有露阴癖怎么办 / 133
- 发生同性恋怎么办 / 134
- 发生了寡妇综合征怎么办 / 134
- 发生嫖夫综合征怎么办 / 135
- 怎样教育幼女防范性骚扰 / 135
- 如何预防与应付性骚扰 / 136
- 怎样预防少年儿童性罪错 / 136
- 怎样鉴别淫秽色情内容 / 137

## 目 录

- 怎样开展性教育 / 137
- 性教育采取哪些方式 / 138
- 怎样同孩子谈性问题 / 138
- 男子出现“娘娘腔”怎么办 / 139
- 成年女子出现男性化现象怎么办 / 139
- 发生性早熟现象怎么办 / 139
- 男孩青春期乳房起疙瘩怎么办 / 140
- 丈夫因房事染上滴虫病怎么办 / 140
- 男子乳房发育怎么办 / 141
- 要掌握哪些性功能障碍发病信号 / 141
- 怎样判断阳痿的程度 / 142
- 怎样区别功能性阳痿和器质性阳痿 / 142
- 如何诊断内分泌性阳痿 / 143
- 怎样诊断神经源性阳痿 / 143
- 怎样诊断动脉性血管源性阳痿 / 144
- 怎样诊断静脉性血管源性阳痿 / 144
- 哪些药物会诱发阳痿 / 145
- 中医对阳痿如何辨证论治 / 145
- 哪些嗜好会影响性功能 / 146
- 性教育包括哪些内容 / 146
- 符合生育要求的精液质量标准是什么 / 147
- 哪些性交因素会诱发子宫颈癌 / 147

## 第二篇 生活保健篇

- 怎样才能提高抗病力 / 149

自我保健万事通