

Xinggongneng Baojian

性功能 保健

孔国富 编著



宁夏出版社

编 者 的 话

性功能障碍是常见病、多发病。它不仅是影响个人性生活得到满意的主要问题，而且是关系到家庭幸福、夫妻和睦的社会问题。我国医学家对此早就有深刻研究，外国性科学研究也取得丰富成果。为使人们能在社会主义道德规范内，尽可能地提高性知识水平和性生活质量，本书力求全面而具体地介绍祖国医学和现代科学对性功能的保健方法。在内容和形式上本书尽量做到理论和实践相结合，科学性和知识性相统一，并着重突出实用性和安全可靠。因水平有限，书中难免有不当之处，敬请读者指正。

编 者

1992年7月于沈阳村

目 录

上 篇

总论	(1)
性生活忌宜	(2)
1. 忌病期	(2)
2. 月经期、妊娠期、产褥期	(3)
3. 绝经期	(4)
4. 节育术后	(4)
性生活和谐	(5)
1. 性生活准备	(5)
2. 性和谐技巧	(6)
3. 性生活体位	(8)
青少年性功能保健	(11)
1. 性知识教育	(11)
2. 避免早婚早育	(11)
3. 性生活过频有害	(12)
4. 性出路和手淫	(14)
中老年性功能保健	(18)
1. 合理安排性生活	(18)
2. 减轻精神负担	(20)
3. 饮食药物保健	(21)

慢性病患者的性功能保健·····	(22)
1. 糖尿病患者的性功能保健·····	(22)
2. 心血管疾病患者的性功能保健·····	(23)
3. 肥胖者的性功能保健·····	(25)
4. 慢性肾功能衰竭与性功能保健·····	(25)
5. 精神病人的性功能保健·····	(26)
6. 做妇科手术后的性功能保健·····	(27)
性功能的精神心理保健·····	(28)
1. 精神因素与性功能障碍·····	(28)
2. 精神心理保健方法·····	(30)
性功能的气功按摩保健·····	(33)
1. 常用自我按摩位置及作用·····	(33)
2. 吞津还原功·····	(35)
3. 铁裆功·····	(36)
4. 穿九按摩法·····	(38)
5. 固精功·····	(38)
6. 返还功·····	(39)
7. 放松功·····	(40)
8. 壮阳固精功·····	(41)
9. 提睾功·····	(42)
10. 固是子静坐功·····	(43)
11. 坐式内养功·····	(43)
性功能的饮食调养·····	(45)
1. 平衡饮食·····	(45)
2. 饮食物性味·····	(45)
3. 饮食忌宜·····	(46)
4. 烟酒与性功能障碍·····	(48)
性功能食疗保健·····	(50)

1. 锁阳粥	50
2. 白羊肾羹	50
3. 枸杞羊肾粥	51
4. 杞鞭壮阳汤	51
5. 鹿鞭壮阳汤	52
6. 复元汤	53
7. 壮阳狗肉汤	53
8. 杜仲腰花	54
9. 麻雀粥	54
10. 木耳汤	55
11. 葱炖猪蹄	55
12. 海参粥	56
13. 当归牛尾汤	56
14. 海参扒蹄	56
15. 莲子桂圆粥	57
16. 肉苁蓉粥	57
17. 芡实粥	58
18. 金樱子粥	58
19. 冰糖湘莲	58
20. 煮冬粥	59
21. 天冬粥	59
22. 虫草炖雄鸭	60
23. 地黄粥	60
24. 沙锅鱼头豆腐	61
25. 湘莲茯苓糕	61
26. 芡实煮老鸭	61
性功能保健药酒	63
1. 排卵酒	63

2. 化癥贊育酒	(64)
3. 固本還齡酒	(64)
4. 海狗腎酒	(65)
5. 海馬酒	(66)
6. 人參鹿茸酒	(66)
7. 鹿鞭酒	(67)
8. 助陽益壽酒	(67)
9. 復方仙茅酒	(68)
10. 菟絲明蝦酒	(68)
11. 仙靈枸杞酒	(69)
12. 五子衍宗酒	(69)
13. 枸杞首烏酒	(70)
14. 杞菊地黃酒	(70)
15. 枸杞女貞酒	(71)
16. 益腎生精酒	(71)
17. 蛤蚧鎖陽酒	(72)
18. 健脾益腎酒	(72)
19. 生精壯陽酒	(73)
20. 沖任調補酒	(73)
21. 養血生精酒	(74)
22. 活血理精酒	(75)
23. 加味五子衍宗酒	(75)
24. 參茸蛤蚧酒	(76)

下 篇

總論	(77)
男子性欲減退	(78)
男子性欲旺盛	(84)

阳痿	(37)
早泄	(95)
遗精	(102)
不射精	(110)
阴茎异常勃起	(117)
血精	(123)
缩阳症	(128)
女子性欲淡漠和性感不足	(132)
女子性高潮缺乏	(141)
性交疼痛	(145)
女子性欲亢进	(148)
性交出血	(151)
阴寒	(154)
女子梦交	(156)
女子白淫	(160)
女阴瘙痒	(164)
性交过敏	(170)
房事头痛	(173)
房事腰痛	(175)

上 篇

总 论

性科学是一门古老而新兴的学科。说它是一门新兴学科，是因为长期以来由于封建意识和贞操观等的影响，我国把性科学视为禁区。近几年改革开放后才开始研究它，但人数还比较少。说它是一门古老的学科，是因为为了民族的繁衍和昌盛，我国古代的医学家早就对此有很深刻的研究，并称之为房室养生。从历史文献资料来看，性医学研究起源于周朝，成于秦汉，盛于晋唐，隐于宋以后。《黄帝内经》即有性医学的记载，《素女经》就是一本性学专著，以后唐朝孙思邈的《房中补益》，白行简的《天地阴阳交欢大乐赋》已发展到鼎盛时期。宋以后虽无性学专著，但许多中医书籍都对性功能的保健和辨证施治作了专题阐述，使之日趋完善。性功能保健首先应该知道在什么情况下可以性交，在什么情况下不能性交，故首列性生活忌宜。性功能保健的目的在于保持有健康的性生活，次列性生活技巧，以提高性生活质量；其后为各年龄层次的性功能保健，及气功、药膳、酒对性功能的保健。

性生活忌宜

夫妻间的正常性生活，是生理正当的需要，有益于身心健康。性交时体内激素分泌旺盛，高潮时心跳加快、血循环增速，可防止衰老，保持关节灵活。但性生活过度，太放纵，经常转换性对象，易患子宫颈癌和其他疾病，并且不利于身体健康。

1. 患病期

不论患何种病都可使体力下降，抵抗力减退，所以在病期暂时停止性生活是必要的，否则会使病情加重，延长恢复时间。特别是生殖器官的炎症和传染性疾病更应注意。如女性阴道炎、外阴炎、尿路感染，男性龟头炎、尿道炎、急性睾丸炎等，患这些疾病时还进行性生活会直接使症状加重，或者产生性交疼痛。这时病人应完全停止性生活，待治愈后可恢复。

性生活一般选择在夜晚入睡前进行，这样性生活后男女能休息，使体力恢复。但是如果有一方日间工作已经很疲劳，这时进行性生活很难得到和谐和满意，那就不妨先休息一下，睡至半夜或次日清晨，待双方精神、体力都很充沛时再进行。另外选择在休息日的午睡前后进行性生活，也未尝不可。

醉酒以后要禁忌，因醉酒实际上是急性酒精中毒，此时

进行性生活不仅易引起阳痿、早泄或缩阳等病症,而且酒精能毒害包括生殖细胞在内的一切细胞。妇女酒后受孕,可使胎儿畸形,或大脑发育不良,智力迟钝等。有的甚至因醉酒行房引起“马上风”,造成死亡。

性交活动确实能使人某些生理现象加强,如血压升高,脉搏加快,心跳呼吸增强。这是因为性活动过程中,体内儿茶酚胺增加,有兴奋心脏的作用,可加重心脏负担。所以心脏病病人,尤其是有心绞痛的病人应谨慎从事,动作不宜过于激烈。如果改变体位,减少男性体力消耗,心脏负担可以减轻,那么即使是冠心病病人也可以有正常的性生活。心脏病病人也可以在性交当天的早、中、晚服用硝基甘油或钙拮抗剂,以扩张血管;服用 β 阻断剂,以减少心脏的耗氧量。另外高血压病人在性交时因性过度兴奋会引起猝死,故可在性交的当天服些降压药。这类病人在进行房事时都应采用省力的体位,以减少体力消耗。

2. 月经期、妊娠期、产褥期

月经来潮,子宫内膜脱落,子宫内壁有新鲜伤面,子宫口微开,此时性交,使细菌长驱直入,会引起子宫内膜炎或盆腔炎。另外经期性交加重子宫充血,使月经量增加,延长经期,加重经期不适症状。

妊娠头3个月和末2个月,性交可使子宫收缩,前期容易发生流产,后期容易早产,亦可发生羊水感染,影响胎儿发育。妊娠中期可进行性交,但动作应轻柔,腹部不能重压,可采取跪位、蹲位或后位浅插入式等体位。

产褥期生殖器未恢复到产前状态,身体也未恢复健康,所以产后两个月内尽量不过性生活。特别是恶露未尽时,子

宫抵抗力差，进行性生活易引起细菌感染。产褥期感染，如治疗不当可发生脓毒败血症，甚至危及生命。

3. 绝 经 期

绝经期不等于没有性要求，有些妇女在这时期性欲反而旺盛，要求强烈，当然可以性交。但多数人则由于卵巢功能衰退，性欲减弱，分泌物渐少，如欲进行性生活可适当用些润滑剂。

4. 节育术后

女性做过输卵管结扎术后，一月内不宜性生活。如宫内放置节育器，子宫内膜容易损伤，故两周内不宜性生活，待恢复后再进行性生活。

男性做输精管结扎不经精囊灌注的，两周内不宜性生活。

性生活和谐

性生活是“爱情艺术”，也是夫妻恩爱的表现，安排得当，并注意性生活技巧，可以提高性生活质量。这对增进夫妻间彼此的感情交流，使夫妻生活更加美满幸福，性生活和谐是非常重要的。

1. 性生活准备

夫妻的性生活应该在一个优雅安静的环境里进行。柔和的灯光、轻盈透明的睡衣，可在双方的视觉上创造一个美好的效果。特殊的体味，加上馥郁的香味尤能唤起双方的性感。舒缓悠扬的音乐、温和柔绵的表情则会形成一种和谐而热烈的气氛，促使夫妻爱情升华。

在过性生活时，男女双方要有愉快欢乐的心理及舒适的 身体，如有一方心理或身体不适，另一方要体贴照顾对方，不要强求或强迫对方进行性生活。特别是女方白天很累，或正来月经，或身体有病，或正在紧张地考虑某个问题，并为此而焦虑……总之不愿意或不能性交时，就应该表达出自己的意见，而不应以忍耐来满足对方。因为任何勉强的性交都不能引起快感，反会产生厌恶情绪，并可能危害今后的性生活。总而言之，丈夫不能把妻子当成泄欲的工具，妻子也不应用不过性生活作为惩罚丈夫的手段。

在性生活中，男女双方的清洁卫生很重要。首先要清洗生殖器。任何一方的生殖器不洁都可造成性交后的感染。如久不洗澡，满身汗臭，油垢满头，胡子很长，指甲未剪等都可减弱性的情趣。因为性行为不仅受体内激素水平的制约，还受环境、精神、心理状态、情感等多方面的影响。

由于性别的差异，男女在性机能上有很大差别。男性性欲急而快，性兴奋感多集中在生殖器上，迫切要求性交的欲望强烈。而女性不仅性欲表现较弱，对性刺激的反应也缓慢，大多数人需要语言挑逗，拥抱接吻之后性兴奋才能逐渐集中在生殖器上。这就要求夫妻过性生活时先需要互相适应，在双方都感到需要时再进行，不要勉强从事。

2. 性和谐技巧

和谐的性生活既是生理的需要，也是心理的满足，它能使夫妻双方都身心愉快，享受到人生的乐趣。和谐的性生活要有思想的交流和感情的基础，没有感情的性生活只是性欲的发泄，是不可能享受到性生活快乐的。和谐的感情能促使夫妻相互爱慕、体贴、温存和依赖。丈夫不能把性生活当成自己享受的特权，妻子也不能把自己当成为丈夫服务的手段和生育的工具。

甜蜜的语言，温存的举止，爱抚的表情，挑逗性的言词可以煽动对方的性欲。所以性交前应该用甜蜜而带挑逗性的悄悄话来打动对方，给对方以温柔的爱抚以煽动对方的欲火。有研究表明，性生活中的款款细语，绵绵情意可使俩人心心相印，倾慕之情油然而生，加以相互亲昵、依偎、拥抱和接吻，有助于性心理满足。一般来说，女性在性生活中听了男性的

甜言蜜语和对她的轻柔爱抚后才能慢慢地引起性兴奋，加上对她性敏感区的揉摸挑逗，她才会进入强烈的性兴奋状态。

性交的方式要取得对方的同意。事先双方可互相抚摩性的次敏感区，不要直接抚摩性非常敏感区。如面部、耳廓、手臂、口唇和胸壁，也可用嘴唇亲吻这些区域。特别要注意接吻，深情的接吻有时就足以引起女性的性兴奋。然后才可接触主要的性敏感区，如大腿内侧、乳房、乳头、腹部及外阴部。有的妇女，单纯抚摩她的乳头就会产生全身通电感觉。尤其在性兴奋时，乳头是突出的。个别女性由男性吮吸乳头或轻咬乳头都能得到快感。唐代大诗人白居易的弟弟白行简在《天地阴阳交欢大乐赋》中说：性交前，先遍体按摩，然后再从头抚摩，或托其腿过肩，或撩其裙而至腹，然后又口对口亲吻，舌对舌濡沫。唐朝的另一部房中术书《洞玄子》也说：抱女子于怀中，勒纤腰、抚玉体、申嫫媿，男含女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液。这些都是说抚摩性敏感区，唇舌交融的接吻有强烈的性刺激。有些人通过甜蜜持久的接吻可激荡情绪，撩起欲火。

阴蒂对性是非常敏感的，其反应因人而异。有的妇女喜欢丈夫用手指用力而有节奏地按揉阴蒂，有的则喜欢丈夫用手掌按摩整个外阴，间接地刺激阴蒂。妻子也应该对丈夫采用以上的抚摩方法，触摸丈夫的阴茎。触摸时不要用力过重，以免疼痛而软缩。这就是《洞玄子》中说的：女左手抱，男以右手抚女玉门（阴道口），于是男感阴气，则玉茎振动，其状也，峭然上耸，若孤峰之临迥汉；女感阳气，则丹穴津流，其状也，涓然下逝，若幽泉之吐深谷。势至于此，乃可交接。也就是说，当阴道出现大量分泌物，使阴蒂

和外阴部湿润，阴唇微绽才是性交开始的时机。妻子抚摩丈夫阴茎，当其勃起时最好别急于性交，应利用勃起的阴茎提高自己的情趣，加快性反应节奏，待尿道口有了分泌物，性感刺激有一定提高，再扶男性阴茎插入。

男子将阴茎插入阴道后不要急于快速、急促地大幅度抽插，应该缓慢而小幅度地轻浅抽插，因为这样可以延长性交时间，提高女性的性兴奋。女性的性敏感区除阴蒂附近和小阴唇外，阴道中的G点也为敏感区。G点位于阴道上壁，距阴道口约3.8厘米，面积1.6平方厘米。阴茎冲击G点可产生极大的快感或达到性高潮。有早泄或阳痿的男子则可采用“动动停停”的技术，即在抽插后产生欲射精之前就停止抽动，停数秒钟后再抽插。阴茎也可在阴道内向左右上下搅动。这就是《素女经》中所说的“九浅一深”的方法。女子也可在性交时扭动臀部或收缩阴道壁，并主动提出自己对性的要求，选择性交的姿势、最舒适的方法，以达到性生活的美满和谐。

3. 性生活体位

性生活的体位，以往都认为“传教士式”（女下男上式）为正统体位。实际上并非如此，《素女经》中即提出龙翻、虎步、猿搏、蝉附、龟腾、凤翔、兔吮毫、鱼按鳞、鹤交颈等九种体位。《洞玄子》中提出三十种姿势。当夫妻之间任何一方有疾病、出现性功能障碍或因体质差异不能完成和谐完美的性生活时，就需要“姿势矫正”来解决问题。即使是在正常夫妻之间也要共同探索求新，增加情趣，巩固感情。长期以来，性技巧被视为“特禁区”，谁谈及谁就是低级下流，就是教唆犯。实际上不懂性技巧的大有人在。今天各

种各样的性交方式正在逐步“合法”化。传教士式体位，男上女下面对面，男方有很大的主动性，能用耻骨有力地紧贴女性耻骨；女方阴蒂受到刺激，阴道受到阴茎摩擦易产生性感、快感和高潮。如遇到妇女孕期，男或女一方瘫痪，前庭囊肿，男性肥胖而女性瘦弱，男子高大而女子矮小，女性子宫位置异常、或患心脏病等，传统姿势就不很合适了。

姿势矫正的原则为符合科学要求，男女都能接受并感觉采用该体位舒适。女方在孕期性生活时可仍用原来仰卧，双腿分开，两膝微曲的位置；男方则采用坐位、蹲位、立位或侧位。不论采用何种位置，性交时要浅插入，轻用力。

男性早泄，性交时可采用侧卧式。这种姿势是刺激性最小的姿势，可降低性兴奋，防止早泄，有助于“动动停停”技术的运用。

有心血管疾病的人性生活要谨慎，应采用自己认为最舒适的体位。一般说以女上男下位较适合，也有认为半坐位可减少左心室扩张。发生过充血性心力衰竭的病人，心脏功能稳定以后，才能过性生活，采用坐位较为合适。

阳痿患者采用男下女上位，可以防止阴茎过于疲软。女上位是以女方为主动方式进行的体位，不仅减少对男性的刺激，而且可强化对女方的刺激，对女方性快感的出现和达到性高潮大有裨益。

女方子宫位置不正，传统体位会增加子宫位置移动，前可顶碰膀胱或腹壁，出现膀胱被刺激症状，并可挤压骶骨，引起性生活后腰痛，产生性不快，甚至性冷感。在此情况下，性交一般可采用女上男下位，或后位，立位。

肥胖者性交困难时可采用立位。即女方臀部置于床沿，

双腿抬高外展，男方立于床下。这样性器官就能良好接触，提高性生活的情趣，再辅以手指按摩阴部，双方都可获得理想效果。

男方过于肥胖，女方过于瘦小，性交以捧花盆位或女上男下位最适合，也可用对坐大腿交叉位。男矮小，女高大则采用传统体位很理想；也可换成女平卧，臀部平齐床沿，男在床下立位，效果更为满意。长期卧床病人或残疾人，任何一方都可采取侧卧位或立位。子宫后位，阴道过短，阴道后穹隆较浅的不育症患者，最好采用男上女下位，并在每次性交后用枕头垫高臀部仰卧半小时，以利于精子游入宫腔，增加受孕机会。性交后排尿不易受孕。想怀孕的妇女应在性交前排尿，以免精液从阴道中流出。

总之，性交体位不必墨守成规，千篇一律。夫妻要在实践中探索适合双方的最佳体位，使性功能得到充分发挥，以提高性生活情趣，各自都感到舒适、满意。