

王爱红 王爱红 林霞 编著

男女性功能疾病 食疗名方



山西科学技术出版社

7.1

前 言

男女性功能障碍疾病是临床上常见的疾病,它不仅关系到家庭的和睦,夫妻双方身体的健康,孩子的优生优育,而且也关系到社会的安定,民族的盛衰,人类的发展。因此,对这类疾病有研究的必要。

由于我国长期受封建思想的束缚,性的科学知识未能得到普及。因此,临床上以性功能障碍疾病而就诊者,比较少见。尤其是中老年患者,有的误认为是年龄大了,性功能也理应减退;有的觉得自己已是儿女满堂,患此病症则难于启齿,这在女性方面表现的可能更为突出。即使他们想去就诊,而许多医院也未设置治疗性功能障碍疾病的专科,尤其是一般医生对此等疾病的理论和治疗方法了解甚少,故不能及时给予诊断和治疗。所以多数患者迫于无奈,到处乞求良方,乱服药物。由于他们不懂医药理论,往往是药证相反,故而久治不愈,甚或愈治愈重,最终而抱恨终生。

鉴于上述情况,笔者收集了古今有关治疗性功能障碍的食疗经验和名方,分正常的性生活、性功能疾病与食疗、古今食疗名方类编、与性功能有关的食物和药物类编四章编成是书。书中对每种性功能障碍疾病,力求做到辨证准确,选方合理。使广大患者读后,能从书中选出适合自己疾病证型的食谱,从改善饮食结构出发,达到食后既治疗了自己的疾病,又保健了自己的身体。

囿于笔者水平,书中不足之处在所难免,敬请读者不吝指正。

作者

1992年7月

目 录

第一章 正常的性生活	(1)
第一节 男女的生殖器官	(1)
一、男性生殖系统的解剖生理	(1)
二、女性生殖系统的解剖生理	(4)
第二节 性反应周期	(7)
一、兴奋期	(7)
二、持续期	(8)
三、高潮期	(10)
四、消退期	(11)
第三节 性生活的和谐	(12)
一、性交的生理和心理条件	(12)
二、性生活的和谐	(15)
第二章 性功能疾病与食疗	(17)
第一节 男性性功能疾病的食疗	(17)
一、性欲低下	(17)
二、阳痿	(21)
三、早泄	(27)
四、遗精	(32)
五、不射精症	(38)

六、逆行射精·····	(45)
七、射精疼痛·····	(47)
八、血精·····	(50)
九、阴茎短小·····	(53)
十、阴茎异常勃起·····	(55)
十一、缩阳症·····	(58)
第二节 女性性功能疾病的食疗·····	(60)
一、性冷淡和性高潮缺乏·····	(60)
二、性交阴痛·····	(65)
三、性交阴道痉挛·····	(69)
四、性交出血·····	(73)
五、蜜月性膀胱炎·····	(78)
第三节 不育·····	(80)
第三章 古今食疗名方类编·····	(90)
第一节 温肾壮阳类·····	(90)
第二节 滋阴填精类·····	(137)
第三节 补养气血类·····	(161)
第四节 涩精止遗类·····	(176)
第五节 清热利湿类·····	(193)
第六节 祛瘀活血类·····	(205)
第七节 温经散寒类·····	(210)
第四章 与性功能有关的食物和药物·····	(215)
第一节 食物类·····	(215)
一、蔬菜·····	(215)
二、干鲜水果·····	(219)
三、谷物豆类·····	(224)

四、禽兽鱼虫	(226)
五、调味及其它	(234)
第二节 药物类.....	(237)

第一章 正常的性生活

第一节 男女的生殖器官

一、男性生殖系统的解剖生理

男性的生殖器官可分为内生殖器官和外生殖器两部分。外生殖器包括阴茎和阴囊，内生殖器包括睾丸和输精管道。输精管道又包括附睾、输精管和部分尿道及附属腺——精囊腺、前列腺和尿道球腺。

(一) 男性外生殖器

1. 阴茎呈圆柱状，是男性性交和排尿的器官。成年男性的阴茎平均长度为7~10厘米，勃起时的长度可增加一倍。一般来说，松弛状态较小的阴茎勃起比率较大，而较大的阴茎勃起比率较小。

阴茎后部为阴茎根，中部为阴茎体，呈圆柱形，为可动部；体的前端为阴茎头（龟头）。阴茎头的尖端有尿道口，头后稍细

的部分叫阴茎颈。阴茎头部对性刺激特别敏感，为男性的主要性感区。

阴茎内部由 3 个平行的长柱状海绵体组成。海绵体内部有许多腔隙，与血管相通。阴茎上面两条海绵体叫阴茎海绵体，下面一条叫尿道海绵体，尿道从中穿过。当海绵体内的腔隙充血时，阴茎即膨大而变得粗硬。

阴茎的皮肤薄而柔软，可以移动，在阴茎头处皮肤褶成双层的包皮，其内层与阴茎头之间叫包皮腔，腔内容易积存污垢，污垢若长期刺激阴茎头，特别是阴茎颈部的凹陷（冠状沟）部，容易引起炎症，是诱发阴茎癌的原因之一；所以有必要清洗包皮腔。在阴茎下面，包皮与尿道口相连的皱裂叫阴茎系带。阴茎系带及阴茎体部的皮肤，特别是沿尿道分布的皮肤都是男性性感区。

阴茎的血管受副交感神经支配，从中枢发出的神经信号，通过副交感神经使阴茎血管扩张充血。从而引起阴茎勃起。勃起的阴茎因周围肌肉的收缩又可压迫阴茎血管，阻止血液回流，使阴茎的勃起得以维持，成为男性性行为的支柱。

2. 阴囊

阴囊为皮肤构成的一个囊袋，里面有两个睾丸，中间由阴囊隔分开。阴囊的皮肤薄而柔软，有明显的色素沉着，并生有稀疏的阴毛。阴囊温度的变化较为敏感，受冷时阴囊收缩，内部的睾丸提升；受热时，阴囊松弛，这种变化对调节睾丸的温度十分重要。因为精子的生成需要较低的温度，但温度太低也会影响精子的发育和生存。胚胎发育时，睾丸在腹腔，以后下降到阴囊，若出生后睾丸没有降至到阴囊，医学上称之为“隐睾”。由于睾丸停滞的腹腔温度较高，不利于精子的发育，故可

以引起不育。阴囊、大腿内侧及肛门与阴囊间的皮肤也是男子性感区。性兴奋时，阴囊壁会变厚、变硬。

(二) 男性内生殖器

1. 睾丸

睾丸是男子的生殖腺，是产生精子和分泌雄性激素的器官。

睾丸呈卵圆形，上边是附睾。睾丸内部的重要结构是曲细精管，精子即在这里产生和生成。曲细精管之间是睾丸间质细胞，它能产生雄性激素。曲细精管汇集成精直小管，然后在睾丸上端形成睾丸网，之后通过睾丸输出小管，进入附睾。

2. 输精管道

精子从睾丸输出小管进入附睾，暂时贮存起来。附睾主要由附睾管组成，管内分泌液体供精子营养，还可促进精子继续成熟。附睾尾接输精管。输精管约 50 厘米长，管壁有肌肉，肌肉收缩能使精子排出，输精管上行通过骨盆，进入下腹部，与精囊腺相接。精囊腺位于膀胱底部，它分泌黄色粘稠液体，成为精液组成的一部分。精囊腺的排泄管接射精管，射精管是穿过前列腺的短管，长约 2 厘米。它平时处于关闭状态，只有在强烈的性兴奋时才开放，让精液进入尿道。

前列腺是一个约栗子大小的性腺体，位于尿道根部，后部紧贴直肠。尿道从前列腺体内通过。前列腺有导管与尿道相通，它分泌前列腺液。在性高潮时，前列腺收缩，开始射精，这时尿道的肌肉收缩使精液（包括从睾丸和附睾来的精子、精囊腺的液体及前列腺液）作连续冲击状的射出。每次射精总量约 2~5 毫升，含 3~5 亿个精子。

尿道球腺，为两个豌豆大小的球形器官，以细长的排泄管

开口于尿道球部。当发生性冲动时,它分泌粘液,由尿道口排出,性交时起润滑作用。

二、女性生殖系统的解剖生理

女性生殖器官也包括内生殖器和外生殖器两部分。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺和处女膜等。内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

(一)女性外生殖器

1. 阴阜

阴阜是女性外生殖器的表面部分,位于耻骨联合前面,皮下脂肪较厚,青春期后,阴阜皮肤长有阴毛。

2. 大阴唇

大阴唇是一对纵长的隆起结构,前连阴阜,后接会阴。正常情况下,大阴唇在中线合拢,覆盖小阴唇、阴道口及尿道口,起保护作用。大阴唇脂肪丰富,外侧皮肤有色素沉着,并有阴毛,内侧较滑润。在性兴奋时,大阴唇从中线向两侧张开,暴露阴道口。未婚女子的大阴唇薄而平,与会阴平齐,而经产妇的大阴唇由于血管充盈,会增大2~3倍。

3. 小阴唇

小阴唇在大阴唇内侧,含脂肪少,表面光滑湿润,没有阴毛,富有弹性。小阴唇内表面是性敏感区,平时闭合,起着保护阴道和内生殖器的作用。在性兴奋时,小阴唇会充血、水肿,可增大2~3倍。性交时,小阴唇的增大,可使阴道的有效长度增加(至少1厘米)。

4. 阴蒂

阴蒂位于两侧小阴唇的顶端,长约4厘米,是圆柱状,由两个能勃起的海绵体组成,分体部和头部两部分。阴蒂有丰富的末梢神经和血管,对刺激十分敏感,能够勃起。

5. 阴道前庭

阴道前庭是位于两侧小阴唇之间的裂隙,呈菱形,前上方有尿道口,中央是阴道口,阴道口两侧有前庭大腺开口。

6. 前庭大腺

前庭大腺是位于阴道下端两侧的腺体,大如黄豆,开口于小阴唇内侧,性交时分泌粘液润滑阴道口。

7. 处女膜

处女膜是阴道口周围的一圈薄膜,中间有孔,开关大小因人而异,一般约2毫米厚。在第一次性交时,处女膜破裂,并可能伴有轻微的疼痛和极少量的出血。处女膜也可能因剧烈的运动而破裂。

(二)女性内生殖器

1. 卵巢

卵巢位于输卵管的下方。是一对扁椭圆形的腺体。成人的卵巢大如拇指末节。它是产生卵子和分泌雌性激素的器官。卵巢由两部分组成,表浅的部分叫皮质,占卵巢的大部分,其内含有数以万计的卵泡,卵泡内含有不成熟的卵子,卵泡细胞分泌激素;卵巢深部叫髓质,这里没有卵泡,含有血管、神经。每个卵巢中约有20万个不成熟的卵子,随着年龄的增长,卵子减少,在绝经期后消失。女性从青春期开始,每一个月经周期排一次卵(即成熟的卵泡将卵子自卵巢表面排入腹腔),一直持续到绝经期,一个女性一生中大约共排出400~500个卵子。卵巢产生的性激素(雌激素和孕激素)对女性的性发育和

性活动起着重要作用。

2. 输卵管

输卵管为一对细长而弯曲的管道,长约8~12厘米,内侧端与子宫腔相通,外侧端游离,与卵巢接近。卵巢排出的卵子进入腹腔,被输卵管捕获,通过输卵管蠕动及管内纤毛的运动,将卵子向子宫方向推进。精子与卵子的结合通常在输卵管内进行,即射入阴道内的精子上行,经子宫到输卵管,在输卵管一段较粗部与卵子结合,完成受精,以后受精卵在输卵管内一边进行分裂,一边被推向子宫。

3. 子宫

子宫是一个空腔肌性器官。成年女子的子宫长约7~8厘米,最大宽径为4厘米,厚约2~3厘米,呈倒置的扁梨状,分宫底、宫体、宫颈三部分,上通输卵管,下接阴道。从青春期到更年期,子宫内膜受卵巢激素的影响,有周期性的改变,并产生月经。性交时,子宫为精子到达输卵管的通道;受孕后,子宫是胚胎发育、成长的地方;分娩时,子宫收缩使胎儿及其附属物娩出。在性兴奋时,子宫提升,宫颈也被动提升,可使阴道加长。

4. 阴道

阴道是一个伸缩性很大的圆柱状肌性管道。上通子宫颈口,下开口于阴道前庭,全长约8~10厘米,是女性性交的器官,也是排出月经和娩出胎儿的通道。平时阴道前后壁相互贴近,由于其内壁有许多横皱褶。在分娩和性交过程中可大大地伸展开。

阴道本身没有分泌腺,而前庭大腺分泌的粘液很少,不足以润滑阴道。在性兴奋时,阴道主要是靠其周围的小血管高度

充盈,使液体渗出来润滑阴道,阴道的润滑可避免性交时的摩擦对阴道壁的损伤。性兴奋时,阴道的另一变化是扩张,以适应阴茎的插入。

第二节 性反应周期

六十年代,美国的性科学家马斯特斯和约翰逊等人对人类的性生活作了实验室的研究。根据人的性生理变化顺序和特点,他们把一次健康而完全的性生活分为兴奋期、持续期、高潮期和消退期四个阶段。每个阶段,身体均出现固定的生理变化。

一、兴奋期

性兴奋是由肉体或精神方面的性刺激所引起的。有时候唤起性兴奋的时间极为短暂,只需要2~3分钟,然而有时候却需要在一个较长的时间内以渐进的方式进行。这段时间的长短决定于人的心理状况、情绪、疲劳程度和性刺激的有效性等几个方面。

兴奋期内人体会发生许多生理变化,如心率加快、肌肉紧张和生殖器官充血。男性的阴茎会因充血而勃起,其次是阴囊壁内肌纤维紧缩,使阴囊连同其中的睾丸一并上升,更贴进身体,类似阴囊受冷刺激时的变化。30%的男性还可伴有乳头竖起,但乳房并不胀大。女性性兴奋时,大小阴唇、阴道、阴蒂和

乳房部都开始充血，阴唇增后，饱满更富有弹性，这时有大量的液体从阴道壁渗出。由于子宫颈和子宫体向上提升，阴道的内 2/3 部分开始扩张，从而使阴道腔伸长 1/4。再加上肿大的小阴唇，会使阴道有足够的空间来容纳阴茎，而不使妇女的内部器官受到损伤。而阴蒂由于充血开始肿胀，使阴蒂头从包皮下突出，充分来接受性刺激。此外，几乎所有的妇女都会发生乳头的竖起。多数妇女常常在阴道渗出液体之前，乳头就开始胀大。

不论是男性还是女性，性兴奋时都会发生肌肉紧张。躯体肌肉，特别是腿、胳膊、手、颈、下腹部及骨盆部的肌肉都会发生不由自主的收缩。如果性兴奋强度很高，肌肉的紧张会使身体不停的快速抖动。有时候，阴部的肌肉发生痉挛会使人感到难受，特别是那些没有性经历的青春期女性。对她们来说，要对这种现象处之泰然是很不容易的，如果她们故意收缩阴部的肌肉以抑制性兴奋，就会使其在今后的性活动中无法得到放松，从而不能产生性高潮反应。

性兴奋期的身体变化，既不是持续不变的，也不总是越来越加强的。精神涣散或体质虚弱都可能减弱性的紧张度，如外来的声响、位置的移动、性刺激节奏和方式的改变都可能暂时地破坏性兴奋。

二、持续期

持续期表示在性活动中，性兴奋持续稳定在较高的水平上。这一阶段持续的时间，因人而异。早泄的男性，这一时期异乎寻常的短；而在女性，一个短的持续期可能预示着一个特

别强的性高潮。

男性阴茎受到摩擦后便使兴奋期转入性持续期。此时阴茎进一步膨胀,由于静脉瘀血,常常可见龟头颜色加深,阴囊更向身体贴紧,睾丸不断增大(比平时增大 50~100%),向上继续提升,并伴随向前旋转运动,使睾丸的后表面与会阴部充分接触。男性的尿道口可能流出少量粘液,此系尿道球腺的分泌物,有时可以观察到活动的精子。一部分人的皮肤可出现红晕,一般先出现在腹部,再扩散到腹部以上的部分。

女性进入性持续期,阴道的外 1/3 由于进一步的充血、肿胀,结果造成阴道口缩窄。这种缩窄,对插入阴道的阴茎有一种“紧握”作用,所以阴茎的大小对女性所感受的肉体刺激并不重要;这时阴道的内 2/3 的扩张,子宫相应地提升,从而减少了阴茎抽送时远端受到的直接刺激,使女子感受到性刺激与阴茎的长度无关。持续期内,由于阴蒂头和阴蒂体向耻骨联合退缩,加止阴唇的充血,使阴蒂难以看出,然而这些变化并没有使阴蒂的敏感性丧失,刺激阴阜和阴唇,仍然会导致阴蒂“敏感”。性兴奋晚期,乳晕开始充血,到了持续期,乳晕的肿胀更加明显,反而掩盖了乳头先前的竖起,但实际上这种竖起仍是存在的。此外,这一时期有 50~70% 的女性会发生类似麻疹的粉红色疹子,称为“性红晕”。它始起于腹部,然后迅速地扩散到乳房和前胸壁,也可在身体的其它部位出现,包括臀部、背部、肢端和脸部。

男性和女性在持续期的生理变化,还有全身性肌肉紧张,呼吸加深、加快,心动过速和血压升高,这些变化主要见于持续期晚期。

三、高潮期

性高潮或称高潮期,是性反应过程中时间短暂的一个阶段,大约只持续几秒钟,在此之前形成的高度肌肉紧张,在这几秒钟内便会通过不随意的肌肉痉挛而得到释放,给人带来波浪式的快适感。

男性的性高潮,肌肉挛缩是从输尿管同前列腺开口汇合处开始的,这时精子和分泌液由此进入尿道,然后输尿管和尿道的肌肉发生波浪式的收缩,产生压力,将精液有节奏地射出体外,不到1秒钟1次,连续4~5次。女性的性高潮是以阴道下部的肌肉收缩开始,紧接着发生子宫的节律性收缩,从子宫底一直发展到子宫颈,先强后弱,间隔时间和男子射精相同,但经历的时间较长,肌肉收缩的次数较多。决定性高潮强度的因素很多,诸如性刺激的方式和强度,疲劳的程度,对性刺激的心理接受能力,男女双方的人际关系等都会对性高潮的强弱发生一定影响。

在性高潮期,男性和女性的全身反应是相同的,即皮肤的红晕更加扩张,颜色更加浓深,全身的肌肉常有随意或不随意的收缩,其中包括面部的扭曲和手足的痉挛,肋间肌的抽搐可引起短促的发声,肛门扩约肌的收缩会使有些妇女产生需要排尿的感觉。随着男女双方身心的极度兴奋,呼吸的次数、心跳的频率和血压都会升到最高峰,并常有轻度的意识模糊。在性高潮中,男女在精神感受上是不一样的,男性的感觉主要是极度的独特快感;而女性的体验主要是极大的舒适感和最大的满足感。

如果在持续期后没有达到性高潮，那么阴部的敏感性和身体的紧张感就要花很多时间才能平复。也就是说，性反应时持续的性兴奋而不进入性高潮是一件十分令人不快的事，其结果常常是使人失眠，或者是烦躁不安。很多妇女会遇到这样的处境：伴侣达到性高潮太快，而在其高潮后又不能对她们提供进一步刺激和抚爱。如果这种不愉快的情形经常出现，那么过上几个月或是几年，女子就会因此有失去与其伴侣发生性接触的愿望。

四、消退期

消退期是指消除兴奋期和持续期所发生的身体变化的一系列过程。一般来说，性兴奋状态的消退在男性比女性发生的快，尤其是生殖器充血的消退，阴茎的勃起消失比阴蒂和阴道充血消失快得多。不过，肌肉紧张的现象在两性均可在5分钟之内消退。

男女两性在消退期内的生理反应差异最大的地方是男子存在一个“不应期”。所谓不应期，是指两个性反应周期之间必须间隔的时间。在这个时间内，尽管部分或完全阴茎勃起还可以继续维持，但不可能发生再次射精，这种不应期可以持续几分钟甚至若干小时，对大多数男性来说，不应期随着年龄的增长而延长。在同一个人的不同时间以及不同人之间，不应期的长短也有很大的差异。女性没有明显的不应期，有些女子还能在一次性生活中发生多次的性高潮，但不能说只有多次性高潮才是正常的反应。

第三节 性生活的和谐

一、性交的生理和心理条件

性交不仅是性器官接触的问题,而且是一个十分复杂的性生理和性心理过程,性生理包括足够的性激素,灵敏的神经反射,健全的性器官;性心理包括思维、意识、情感、动作、环境,甚至语言或文字等因素。

(一)足量的性激素

男性的睾丸和女性的卵巢都是性腺,能分泌类固醇的物质,它与人体的性器官发育和性功能有密切关系,所以叫做性激素。男性睾丸产生的性激素叫睾丸酮(肾上腺也分泌相当数量的激素);女性卵巢组织产生的性激素为雌激素和孕激素,雌激素的代表物质是雌二醇,孕激素的代表物质是黄体酮。

性激素可以促进性器官的发育、成熟,并维护其正常成熟状态。男性激素可促进男性性器官和副性器官的发育、成熟,并维护其成熟状态。女性激素可刺激和促进子宫、输卵管、阴道、外阴等生殖器官的发育、成熟,并维持其正常成熟状态;孕激素和雌激素巧妙的配合,共同完成着女性的月经和生殖生理过程。所以说性激素促进了性器官的发育成熟,而男、女性器官的成熟又提供了性交的场所。