

图
说



TUSHUO

XINGGONGNENGZHANGAI SHANSHI TIAOYANG

性功能障碍 膳食调养

骏轩工作室 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

图说性功能障碍膳食调养/骏轩工作室编著. —南京:
江苏科学技术出版社, 2011. 4

(图说膳食调养系列)

ISBN 978-7-5345-7869-4

I. ①图… II. ①骏… III. ①性功能障碍—食物
疗法—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025861 号

图说性功能障碍膳食调养

编 著 骏轩工作室
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

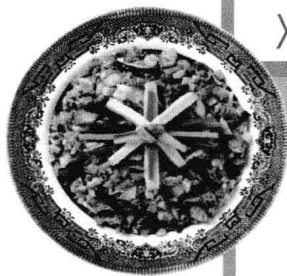
出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 10
字 数 180 000
版 次 2011 年 4 月第 1 版
印 次 2011 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7869-4
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

图说
TUSHUO



XINGGONGNENGZHANGAI SHANSHI TIAOYANG

性功能障碍 膳食调养

骏轩工作室 编著



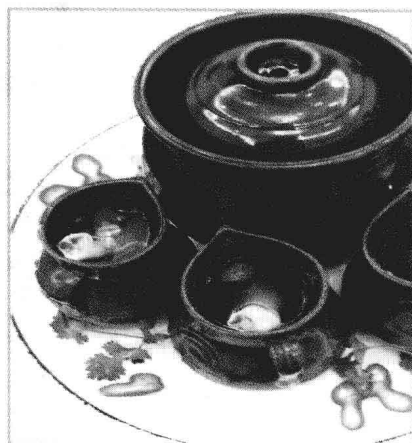
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

目录

CONTENTS

膳食指南篇

性功能障碍概说	6
影响性功能的生活因素	8
影响性功能的女方因素	10
影响性功能的药物因素	12
过量饮酒影响性功能	14
性功能障碍的诊断	16
性功能障碍的行为矫治	18
性功能障碍的心理治疗	20
性功能障碍的中医调治	22
新婚夫妇的性和谐	24
性生活的合理安排	26
性功能的营养维护	28
性保健的膳食宜忌	30



男性壮阳助性膳食	32
女性促进性欲膳食	34

膳食保健篇



牛肉保健助性食方	38
羊肉保健助性食方	40
狗肉保健助性食方	42
兔肉保健助性食方	44
鸡肉保健助性食方	46
猪腰保健助性食方	48
鸽蛋保健助性食方	50
泥鳅保健助性食方	52
河虾保健助性食方	54



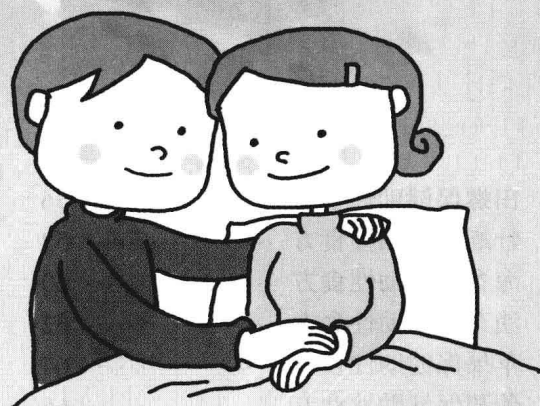
田螺保健助性食方	56
牡蛎保健助性食方	58
海参保健助性食方	60
淡菜保健助性食方	62
苹果保健助性食方	64
葡萄保健助性食方	66
荔枝保健助性食方	68
猕猴桃保健助性食方	70
白果保健助性食方	72
大枣保健助性食方	74
核桃仁保健助性食方	76
莲子保健助性食方	78
芡实保健助性食方	80
枸杞子保健助性食方	82
山药保健助性食方	84
大蒜保健助性食方	86
生姜保健助性食方	88
洋葱保健助性食方	90
辣椒保健助性食方	92
韭菜保健助性食方	94
蘑菇保健助性食方	96
苜蓿保健助性食方	98

茄子保健助性食方	100
大白菜保健助性食方	102
芝麻保健助性食方	104
燕麦保健助性食方	106

膳食调养篇

勃起功能障碍膳食调养	110
早泄膳食调养	114
遗精膳食调养	118
不射精膳食调养	122
血精膳食调养	126
阴茎异常勃起膳食调养	130
男性性欲低下膳食调养	134
男性不育膳食调养	140
女性性交疼痛膳食调养	146
女性性高潮障碍膳食调养	148
女性性欲低下膳食调养	150
女性不孕膳食调养	154

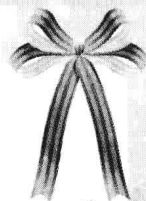




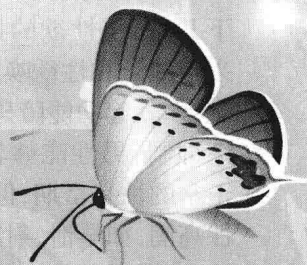
膳食指南篇



膳食指南篇



性功能障碍概说	6
影响性功能的生活因素	8
影响性功能的女方因素	10
影响性功能的药物因素	12
过量饮酒影响性功能	14
性功能障碍的诊断	16
性功能障碍的行为矫治	18
性功能障碍的心理治疗	20
性功能障碍的中医调治	22
新婚夫妇的性和谐	24
性生活的合理安排	26
性功能的营养维护	28
性保健的膳食宜忌	30
男性壮阳助性膳食	32
女性促进性欲膳食	34





性功能障碍

概说

专家提示

性功能障碍是指性交过程中的一个或几个环节发生障碍,以致不能产生满意的生理反应及快感。男性正常的性功能包括性欲、阴茎勃起、性交、情欲高潮和射精等若干环节,其中的任一环节发生障碍,均可影响性生活,称为男性性功能障碍。

男性性功能障碍大致可分为功能性和器质性两类,常见的有性欲障碍、阳痿、勃起障碍、性交障碍、性高潮障碍、射精障碍等。医学资料显示,约50%的勃起障碍为单纯的器质性病因,30%为单纯的心理性病因,20%为器质性和心理性病因同时存在。因此,正确认识和诊断性功能障碍是治疗的关键!

性功能障碍可从病因、发生时间及性行为的过程来进行分类。按病因可分器质性和心理性两类。根据人类性反应的阶段性特点,性功能障碍大致分成以下几种:①性欲的抑制:表现为对异性兴趣缺乏和性欲唤起困难。②性兴奋抑制:如勃起功能障碍,性冷淡等。③性高潮抑制:男性能够勃起,女性亦能出现正常的性兴奋期,但双方无法同时达到性高潮,如早泄、射精延迟、女性性高潮缺乏。④其他性功能障碍:如阴道痉挛、



性交疼痛等。

男性性功能的整个过程由一系列复杂的条件和非条件反射构成。男性性功能障碍是性生活的有关环节的功能发生改变,从而影响正常性生活的总称,一般是指没有进行正常性行为的能。如影响性欲,即为性欲低下、性厌

恶、性欲亢进等;影响阴茎正常勃起,即为勃起功能障碍、阴茎异常勃起;影响性交,即为性交昏厥、性交恐惧症;影响射精,即为早泄、遗精、不射精、逆行射

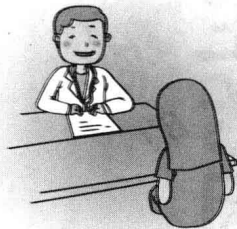
精、射精疼痛等。其中,勃起功能障碍、早泄和射精障碍尤为多见。此外,还有性变态引起的性功能障碍,如恋物癖、露阴癖、窥阴癖、恋童癖、易性癖等。



问:女性也可能发生性功能障碍吗?

答:对于女性而言,性功能障碍是指能进行性交,但总是对性行为的体验不满意,没有性快感。常见的女性性功能失调有女子性欲亢进、性欲丧失(或叫性冷淡或冷阴症)、性欲减退、性高潮抑制,性交不适(性交痛)和阴道痉挛。此外,女子梦交、房事时阴道不润滑、性交恐惧症、女性性洁癖也属于一种性交障碍(但不是性功能障碍),直接影响到性欲发生。

释疑解惑



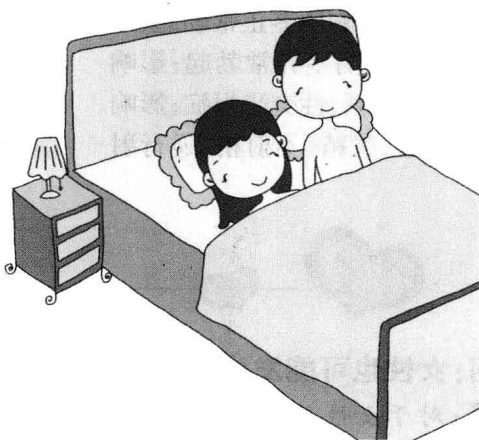
延伸阅读

男性维持正常性功能的基本条件主要有以下几方面:①健康的神经系统,包括神经的控制中枢,如大脑皮质、间脑、下丘脑、皮层下中枢及脊髓。②正常的内分泌系统,其中最为重要的是男性性腺睾丸。此外,甲状腺、肾上腺也很重要。③正常的心血管系统。④正常的生殖系统。⑤正常的精神心理状态。⑥正确的性知识与观念。⑦适当的性刺激。这几项中任何一项发生问题,都会影响正常性功能的发挥。

男性性功能障碍的出现,是一个复杂的心理和生理的变化与反应,包括对性的认识、理解,双方感情的深浅,性刺激的大小,同时也受家庭、社会、环境与人际关系的影响。要充分了解上述各方面情况,找出可能诱发性功能障碍的原因,再采取相应的物理及实验室的检查来确诊。在治疗上不能只采用药物治疗,必须调整夫妻双方的精神心理状态,必要时应学习正确的性知识与技巧。



影响性功能的 生活因素



专家提示

男性性功能是一个复杂的生理过程,由一系列条件反射和非条件反射活动来完成。正常性功能包括性欲、阴茎勃起、性交、射精和性欲高潮等几个方面,其中任何环节不正常,均可影响正常性功能活动。那么那些因素可能影响男性的性功能呢?

精神不佳:如果男性背着种种思想包袱,可抑制内分泌功能,影响体内生物胺,使神经传递及性腺激素释放受阻,从而抑制睾酮的正常产生,结果可能导致不育。

偏食、挑食:偏食、挑食会造成营养不全甚至失调,影响体质。食物中缺乏钙、磷、锌、维生素A和正等物质,会影响到精子的质量数量,有可能导致不育。

长期穿牛仔裤:长期穿着这类紧身裤,对阴囊与睾丸的过紧束缚,加上透气性差,使局部散热不良,引起阴囊温

度升高而降低精子的活力。这种裤子阻碍局部血液循环,尤其不利于静脉血液回流,有可能造成不育。

噪音环境:研究证明,男性长期生活在噪音为70~80分贝的环境中,性功能趋于减弱;生活在90分贝以上的高噪音环境中,性功能发生紊乱,更高的噪音则可能导致精不液化而无法射精。

吸烟、饮酒:人的生殖细胞对烟、酒中的有害物质特别敏感。研究表明,每天吸烟30支的男性,其精子存活率只有49%。经常过量饮酒精,有70%的精子活力降低或发育不全。

释疑解惑

问:经常洗热水澡也会影响性功能吗?

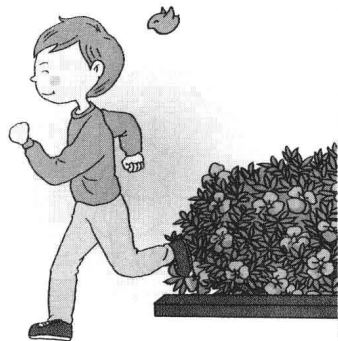
答:热浴过频也可能影响男性的性功能。男性睾丸的温度要比正常体温低 $1\sim 1.5^{\circ}\text{C}$,是人体的“冷宫”。现代研究表明,正常男性在 43°C 的热水中浸泡20分钟,便会阻止精子产生,而桑拿浴的影响更为明显。桑拿或热浴的过频,可能造成不育,这是许多追求舒适的人始料不及的。



延伸阅读

性功能障碍严重危害着男性的身心健康,影响着家庭的和谐,采取有效的防治措施很有必要。男性性功能是一个复杂的生理过程,涉及到神经、精神因素,内分泌功能,性器官等,其中性条件反射起着尤为重要的作用。

体育锻炼和健康的饮食可以降低男性勃起功能障碍的发病率。每天进行能消耗热量的体育锻炼,可以降低男性勃起功能障碍的患病率。运动期间体内可释放一种令人心情振奋内啡肽物质,这种物质可以使人产生愉悦感。经常从事体育运动还可以摆脱烦恼、忧郁之事,这对增强性欲亦大有好处。研究表明,几乎任何有氧运动都对床上之事有所裨益,尤其跑步运动更能使人的性欲旺盛。运动还能使人体血清高密度脂蛋白胆固醇水平增高,这亦对增强性欲有所裨益。这类对身体有益的胆固醇能清除动脉中的堵塞物,从而增加包括骨盆部位及性器官在内的全身血流量,有效防止勃起功能障碍。但过分强烈的运动会把身体搞得精疲力尽,难以达到预期的目的。男性可以选择游泳、跑步、骑车这些良好的运动项目,每周只要进行3次、每次1小时,就可大大改善性生活。适当的体育锻炼可以降低勃起功能障碍的发病率,是有一定的科学依据的。





影响性功能的 女方因素

专家提示

男性性功能障碍如阳痿、早泄等,除了与疾病、不良生活习惯(吸烟、饮酒)有关外,大多是由于心因性因素引起。其中紧张和焦虑是最常见原因。而这些因素又与女方在性生活中对男方的态度有关。

女方不配合:如果女方是初次进行性生活,会因无性生活经验,导致性生活失败,为日后性功能障碍埋下隐患。在婚后女方拒绝男方的性要求,多是夫妻感情不合,女方情绪不佳、身体不适,或者孩子出生后发生了感情转移。久而久之可导致男性性欲减退、阳痿、早泄等功能障碍的发生。

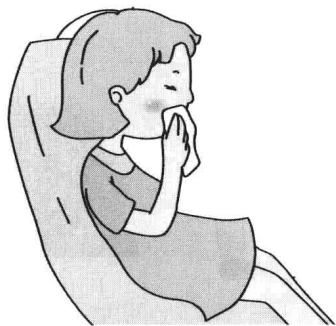
女方嘲弄:男子在身体疲倦、心情烦躁、病后体虚或者使用某些影响性功能的药物时,可偶尔出现阴茎勃起功能障碍或射精过早等。如果女方对此不但

不能理解,反而予以埋怨甚至恶言相辱,最终可致性功能难以恢复。

女方魅力下降:在现实生活中,许多女性认为结婚就相当于给生活买了“保险”。所以,婚后不再注重个人行为修养,变得言语粗俗、自私自利。她们中的不少人不再注意形体的保持,甚至不再梳妆打扮。时间一长,女性特有的魅力就会丧失殆尽。

女方孕婉:女方在怀孕和分娩期间,男方禁欲时间较长。如果此时不注意夫妻间的情感交流,不能使男方的性欲得到合理宣泄,亦可导致其发生阳痿、早泄等。

女方患病:某些女性在患有慢性疾病如心脏病、肝炎、肾炎、阴道炎、肿瘤时,认为男方应当尽全力照顾自己,包括主动禁欲。其实,适度的性生活不仅能促进身体的康复,而且能够缓解夫妻双方的紧张情绪,对防止男子性压抑,预防性功能障碍亦大有裨益。



释疑解惑

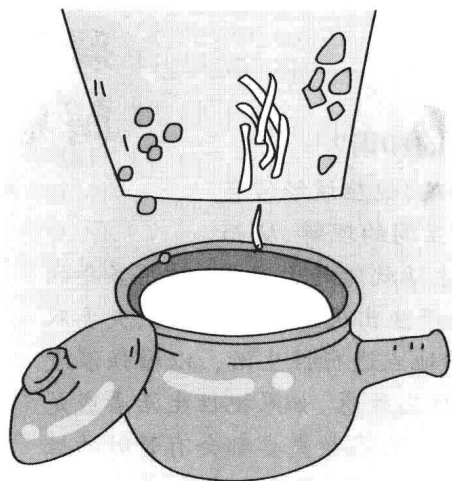
问:怎样才能促进夫妻性生活的和谐?

答:夫妻双方要得到真正的性满足,就应该经常交流各自在夫妻生活中的感受,促进相互间的理解,从而圆满地解决不协调的问题,这样夫妻生活就能趋于完美。结婚多年的夫妻,有时会觉得性生活单调,并逐渐产生出厌烦情绪。这时,夫妻双方应大胆尝试在不同的时间和不同的地点进行性生活,以增强浪漫色彩。夫妻双方应努力克服性焦虑和性失败感。如果把性生活看成是一种享受,就很容易使配偶达到性高潮。大多数夫妻都会有暂时的性生活失败,这可能同身体上的原因(疲劳、感染、急性疾病等)或某些精神因素(精神压力、抑郁、工作或家庭问题)相关。这些现象一般可在几星期内消失。但如果问题持续几个月而无改善,那就应及时请教专家。对于身体因素引起的性功能障碍,必要时需进行相关检查和治疗,以确保夫妻生活得到改善。



延伸阅读

由于长期的性禁锢和传统道德观念的束缚,有些女性处于一种性无知和性被动状态,她们认为性活动只是为了生孩子以延续种族,只是为了满足男人的性欲,而不以追求性的满足为目的。性知识科普使人们改变了性无知状态。现代女性认识到自己可以有主动性欲,在性活动中并非只是为了满足男性的性欲,自己同样应该得到乐趣,可以和男性同时达到性高潮。觉醒了的女性不甘在性活动中处于被支配地位,对性的感受不仅以丈夫的满意与否为标准,要求丈夫的性刺激能使自己得到满足,双方能同时达到性高潮。



专家提示

俗话说,“是药三分毒”。就目前所知,能造成勃起功能障碍的药物达40多种。药物引起性功能障碍的机制很复杂,最常见的是影响激素的分泌与代谢。

影响性功能的 药物因素

激素类药物主要可能产生以下几方面的影响:

雌激素:常用于治疗良性前列腺增生症。这些患者会出现男性乳房增生、胡须生长减少及减慢、性欲减退、勃起功能障碍、射精障碍、精液量减少等副作用。

肾上腺皮质激素:如地塞米松,用来治疗具有抗精子抗体的免疫性不育症,以抑制患者的免疫反应。但当每天用药量达20毫克时,即可出现性功能障碍。长期服用此类药物,还会诱发糖尿病、高血压、肥胖等。

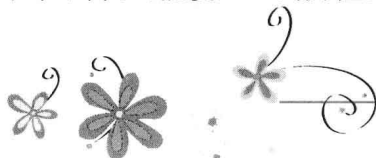
睾酮:睾酮曾作为能“返老还童”的性激素而风靡一时,但有些勃起功能障碍患者盲目滥用,结果病情反而加重。这是因为大量外来的睾酮抑制了垂体和睾丸的内分泌功能,使内源性睾酮分泌减少。特别是那些心理性勃起功能障碍患者,本来就不缺少睾酮,用药后反而干扰了正常代谢和内分泌功能。

环丙氯地孕酮:是人工合成的具有抗雄激素活性的甾体化合物,在雄激素靶器官中发挥竞争性抑制性作用。用药期间可导致内分泌系统紊乱,一周左右即可见性欲减退、阴茎勃起

不坚、勃起功能障碍等症状。久用可致少精子不育。

此外,利尿药安体舒通能抑制睾酮合成酶的活性,使睾酮合成减少,血中水平下降。可能使 20% 的男性出现性欲

减退。利尿药还能使体内钾丢失,血钾浓度下降,血管平滑肌松弛,可导致阴茎勃起减弱。安定等有松弛肌肉作用,通过脊髓传出神经可致性欲减退和勃起功能障碍。



问:治疗高血压的药物对性功能有何影响?

答:降压药是影响男性性功能的常见药物。服降压药的人中有 25% 出现勃起功能障碍,而不服药的健康人中,只有 7% 出现勃起功能障碍。此外,服降压药的人中 25% 出现射精障碍。利血平会破坏神经传导中的某类物质,从而使人发生抑郁,进而影响性要求或导致勃起困难。胍乙啶直接对抗交感神经的作用,所以使得服用者常感勃起功能障碍和射精困难。可乐宁一方面抑制交感神经,一方面又能引起抑郁状态,因此容易导致性功能障碍。长期服用心得安后可使阴茎海绵体血管收缩,血流量减少,导致勃起功能障碍。

释疑解惑



延伸阅读

影响男性生育功能的常见药物有激素类药物。雌激素、孕激素及丙酸睾丸酮等药物的应用,可抑制垂体促性腺激素分泌,进而抑制睾丸的生精功能。直接抑制生精的药物有二氯二酰二胺类。其他药物如二硝基吡咯类、硝基咪唑类、抗癌用的烷化剂以及棉酚等,都有强力抑制睾丸生精功能的作用。影响精子成熟的药物有甲基氯地孕酮醋酸酯以及氯代甘油类药物。这些药物对睾丸生成的精子有直接影响,使精子不能成熟而失去受精能力。治疗高血压的胍乙啶、甲硫达嗪等药物均可使服药者射精量减少,甚至不射精。有些药物可以抑制射精反射,导致延迟射精,例如安宁、氯丙咪嗪等。许多外用药物,有直接杀灭精子的作用。若经常使用外用药物治疗女性生殖道疾病,如阴道内塞药等,也必然会影响生育。



过量饮酒影响 性功能

专家提示

自古以来,人们都有这样一种错觉,认为酒是一种催情剂,可以激发人的情欲,提高人的性能力,所以有“酒为色媒人”之说。但是事实并非如此,酒不但不具有催情助欲的作用,相反却是中枢神经抑制剂。酒精这种物质过多地进入人体内,会使人体产生一系列不良反应,还会引起性能力的衰退,甚至造成阴茎勃起功能障碍。

对神经系统的影响。饮酒会短暂地兴奋一下大脑皮层,但是很快会转入抑制状态。如果在这短暂的兴奋状态下匆忙性交,往往过于激动、鲁莽与粗鲁,甚至失态,性能力容易发生偏差,也容易招惹配偶的责难,这为精神心理状态不良造成的勃起障碍埋下祸根。倘若在由兴奋转为抑制后性交,由于控制性能力的神经系统处于抑制状态,勃起障碍的出现更在情理之中。

对血管系统的影响。刚饮酒后,人会感到阵阵发热,面部泛起红晕。此时大量血液集中在脑部和皮肤血管里边,如果过性生活,性器官需要大量血液,会出现供不应求,阴茎便不能良好勃起。当发热与脸部红晕消退后,大量血液会在内脏器官内淤积,此时过性生活,性器官依然得不到理想的供血,而



会发生勃起障碍。

对性激素代谢的影响。多量饮酒后,血液中雄激素睾酮的数量会随之减少。这一方面是由于酒精直接妨碍了睾丸生产睾酮,另一方面是由于在酒精刺激下,肝脏会加快对睾酮的处理,许多睾酮被分解成其他物质。长期饮酒的

人,难免会发生一定程度的酒精性肝硬化,使得体内雌激素水平上升。总之,睾酮的减少或雌激素的增多,都会造成勃起功能障碍。

对整体体质状况的影响。长期饮酒

或经常醉酒的人,会表现出消瘦、乏力、食欲不振。酒精成分刺激胃肠黏膜后,会严重妨碍消化功能,引起营养水平下降。于是整体体质每况愈下,性能力也会随之下降,出现勃起功能异常。



问:过量饮酒对男性生殖系统有何损害?

答:长期过量饮酒对人的生殖系统的损害主要有以下几个方面:会造成男性性征成熟延迟,男性生育力低下;诱发前列腺炎,甚至继发性功能障碍,并可造成不育;损害生殖内分泌功能,加快睾酮代谢,造成雌激素相对增多,睾丸萎缩,出现勃起功能障碍。男性慢性酒精中毒患者,即使排除年龄差别的影响,也明显地表现出性欲比以前减退。酒精中毒的男性中大约 40% 有勃起功能障碍;约 5% 到 10% 有射精障碍。在戒酒之后数月或数年内,性功能恢复至正常者仅占这些病例的半数。饮酒还会危害后代。酒精能损伤精子,受到损伤的精子如果受精,则常会影响胎儿在子宫内的发育,引起流产,或导致畸形、低能儿,甚至诱发白血病。

释疑
解惑



延伸阅读

古人云:“过饮则分神耗血”“勿以酒为浆,醉以入房”,这的确是一种告诫。莎士比亚也有一句名言:“酒激起了愿望,但也使行动化为泡影。”由此可见,饮酒确实是导致性功能障碍的有害因素。及早戒除酗酒的恶习,既能保持良好性功能,又能增进健康,延年益寿。