

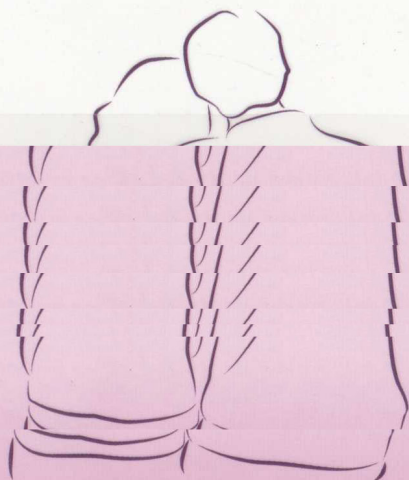
【养生保健丛书】

总主编

范昕建 梁繁荣

马烈光（执行）

养生



主编◎王久源



人民卫生出版社



养生保健丛书

总主编 范昕建 梁繁荣 马烈光(执行)

性

主 编 王久源

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 锦 张传涛

岳宗相 黄晓朋

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健丛书. 性/王久源主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-117-13727-0

I. ①养… II. ①王… III. ①养生(中医)—基本知识②性卫生—基本知识 IV. ①R212②R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 216518 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

养生保健丛书 性

主 编: 王久源

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 5.5 插页: 4

字 数: 103 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13727-0/R · 13728

定 价: 20.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《 养 生 保 健 丛 书 》

编委会



主 任 委 员	于文明				
副主任委员	洪 净	范昕建	梁繁荣	马烈光	
总 主 编	范昕建	梁繁荣	马烈光	(执行)	
编 委	周 杰	王久源	王米渠	王德藏	
	余贤武	邬建卫	凌宗元	吴佐联	
	吕茂庸				
秘 书	张 伟	传 鹏			





王久源,男,1941年生,四川省阆中市人,成都中医药大学教授,硕士研究生导师。现任世界中医药学会联合会中医男科学分会副主席、国际中医男科学会副主席、中华中医药学会男科专业委员会副主任委员、中华中西医结合男科专业委员会委员、四川省中医男科专业委员会主任委员。

1968年毕业于成都中医药大学中医学专业。1978年考入成都中医药大学中医内科学硕士研究生。先后担任成都中医药大学临床医学系系主任、临床医学研究所所长、科研处处长等职务。

从事教学、科研、临床40余年,于20世纪80年代在成都中医药大学附属医院率先开设男性专科,招收男科学研究生,开设《中医男科学》课程。主编、参编《中医男科现代研究》、《中医男科学》、《中国中西医结合男科学》、《中医男科诊断治疗学》等著作,发表论文30余篇。

在临床工作中,始终坚持中医特色,尤其善于应用经方、古方并创制新方,对治疗男科疾病及内科疑难杂症有着丰富独到的临床经验。

种积极主动的生命观、健康观和方法论，重在从整体上动态把握、维护和提升人的健康状态。

当前，人们健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中华养生文化。成都中医药大学范昕建教授、梁繁荣教授、马烈光教授等一批专家学者，秉持“立足中医、弘扬文化、古今兼收、中西结合”的原则，主编了《养生保健丛书》，分《食》、《乐》、《居》、《动》、《静》、《性》、《浴》、《火》、《摩》、《药》十大分册，全面介绍了古今中外养生保健的实用方法。我认为兼顾了科学性、通俗性、实用性，有助于读者掌握正确实用的养生保健知识。愿我们大家能从这套丛书中汲取科学养生的营养，与作者一起感悟中医养生之道，达到“尽终其天年，百岁而动作不衰”的养生目标。

刘旸

二〇一〇年十一月十五日





前言

地球上的一切生物都具有求生、求旺、求长久的本性,在生物界,动物表现得更加执著。人类乃万物之灵,伴随着与生俱来对生命的热爱和对死亡的趋避,追求各种保证健康、延长生命历程的思想、方法和实践活动,养生也就应运而生了。

从古到今,我们的前人就从未中断过对延年益寿的追求,其间不乏具有很高科学价值和很强实用性的养生术。房中术就是其中最具特色的性养生术。古代房中术的研究,就是通过如何乐而有节的性活动来达到延年益寿的目的。

今天,随着科学技术的发展,社会的进步,在人们生活水平日益提高的同时,由于不懂得长寿之道、养生之术,从而带来了许多健康问题,诸如疾病、意外伤害、早衰、早逝等。因此,我们整理、总结了祖国医学海洋中有关性养生的理论、方法、技术和经验,去芜存精,结合现代科学与社会实际,编写了这本小册子,使之更好地为人类健康长寿服务。

本书的编写,得到了人民卫生出版社姚林琪编审的鼓励和指导,成都中医药大学范昕建校长、梁繁荣副校长的关心和支持,并在马烈光教授的主持下,得以最终完成,对此表示衷心感谢!在编写中,采用了部分作者的研究成果,在此致以诚挚的谢意!没有他们的支持、关心,《性》一书就不可能在我们手中诞生。

常言道:“书山有路,学海无涯”,面对性养生的源远流长、内容繁多、精芜并存,我们虽尽全力,但由于时间仓促,水平有限,疏漏和缺误恐难避免,我们诚恳地希望读者不吝指教,以便修改完善。

王久源

2010年8月

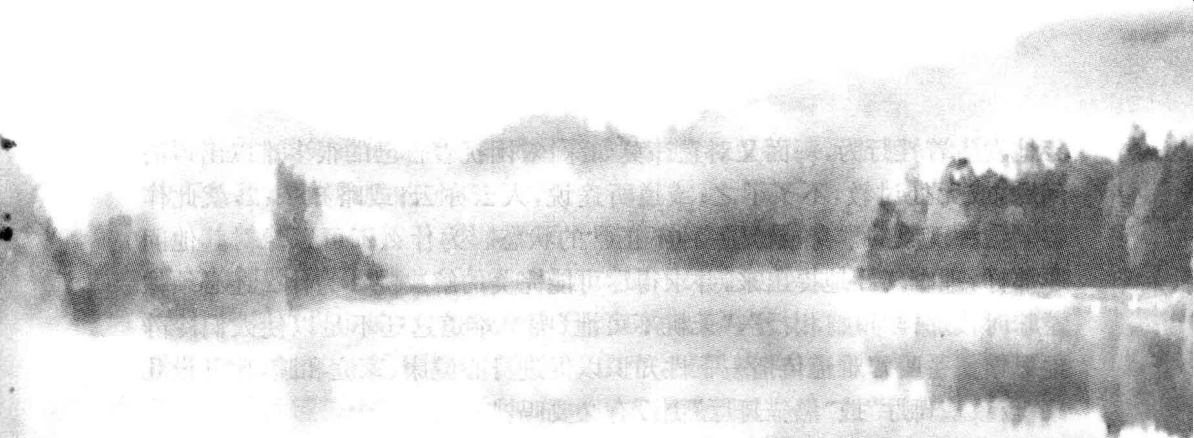
目 录

1. 道不完说不清的性	1
(1) 老百姓聊性	1
(2) 学者谈性	4
(3) 中医论性	7
2. 男人须了解的女人的性知识	10
(1) 女性性与生殖器官	10
女性外性器官	10
女性内性器官	13
女性性敏感区	15
(2) 女性性生理	15
月经	15
白带	16
性生理特点	17
3. 女人须读懂的男人的性知识	18
(1) 男性性与生殖器官	18
男性外性器官	18
男性内性器官	19
男性性敏感区	23
(2) 男性性生理	23
阴茎勃起	23
射精	24
遗精	24
男女性能力的差异	25

4. 几个重要的性学问题	27
(1) 性反应周期	27
兴奋期	27
平台期	27
高潮期	28
消退期	29
女性性反应周期	30
男性性反应周期	31
(2) 精子的来龙去脉	32
精子的产生	32
精子如何排出体外	32
长期不泄精	32
逆行射精	33
(3) 性生活中女性阴道及分泌物	33
阴道中的分泌物	33
“G”点和女性高潮射液	34
(4) 性功能的神经调节机制	35
男性的神经调节机制	35
女性的神经调节机制	36
(5) 激素系统和性功能	37
性腺激素	37
垂体激素	37
下丘脑激素	37
神经内分泌控制系统	38
(6) 自慰	38
(7) 阴茎夜间勃起现象	41
(8) 阴蒂的双重角色	41
(9) 健康男性性生活后疲劳的原因	42
(10) 老年人的性问题	43
衰老与性活动	43
老年期性衰退	44
老年人的性反应	44
老年人的婚姻问题	44
5. 烟、酒、茶、药对性的影响	46
(1) 适量饮酒可助性	46

(2) 嗜烟害身损性	48
(3) 清茶淡饮有利性	49
(4) 药物对性功能的影响	51
抗高血压药物	51
消化系统药物	51
激素类药物	51
中枢神经系统抑制药物	52
利尿药	52
心血管系统药物	52
抗肿瘤药物	52
6. 性养生的原则	53
(1) 心身健康是性健康的基础	53
(2) 良好的生活方式是性健康的保障	53
(3) 个性化养生更科学	54
(4) 持之以恒更有效	54
7. 男人养生重在肾	56
(1) 男人与肾	56
(2) 肾虚与肾病	56
(3) 肾虚的危险因素	58
经常熬夜	58
生活压力大、长期精神紧张	58
嗜烟、好酒	59
长时坐姿不动	59
性生活频繁	59
先天不足	60
衰老因素	60
久病及肾	61
(4) 补肾的误区	61
腰痛就应补肾吗	61
补肾就是壮阳	62
性功能障碍即补肾	62
慢性前列腺炎须补肾	63
(5) 怎样养肾	63
养肾重在冬季	63
辨证养肾	64

泡脚益肾	64
运动锻炼可强肾	65
8. 不同生命阶段的性养生	67
(1) 迷惑的青春期的	67
男孩的生理心理特点	67
女孩的生理心理特点	68
痤疮和手淫的烦恼	69
青春期的养生	70
(2) 不惑的中年期	72
中年男性的生理心理特点	72
中年女性的生理心理特点	74
中年期养生	74
和谐的夫妻生活	75
未病防病, 已病防变	75
(3) 幸福的老年期	75
老年男性的生理心理特点	75
老年女性的心理生理特点	76
老年期性养生	77
9. 呵护你的前列腺	79
(1) 小气的前列腺	79
(2) 前列腺疾病伴随你终生	80
(3) 前列腺炎带来的烦恼	80
(4) 前列腺的养护	80



1. 道不完说不清的性

(1) 老百姓聊性

食和色与生命同在,是人类纯洁而自然的天性。

俗话说,阴阳和而后雨泽。完美正常的性生活,使人们充满朝气和创造精神,是保障人们身心健康的重要生活内容之一。它可以促使人体荷尔蒙分泌平衡,并防止老化;也可以疏解心理忧郁,缓解压力,有助于预防心脑血管疾患,保障机体各部分功能正常运行;能够增进婚姻生活的和谐美满并提高家庭的稳定程度;进而使人积极、乐观、向上,勇于奋斗而有所成就;当然,亦可添福又增寿。正因为如此,自古以来,中华民族就一直十分重视调配日常饮食,以保障旺盛而健康的性功能。

世界卫生组织认为,所谓性健康,就是“通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式,达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满与和谐”。毋庸置疑,健康、正常、科学的性生活,必将使人们终身受益。

然而,形形色色的性器官疾患、性无能症和不健康的性心理,还在时时刻刻、悄然但却残酷地折磨着为数众多的男人和女人(成年人);同时也有部分人由于性知识的贫乏而使夫妻性生活或徒有其表,或仅是一种礼仪而不能尽善尽美。尽管这些情况的成因极为复杂,但是,只要通过适当的性保健和饮食调理,那些终日袭扰男女性生活和性功能的症状或疾患,均可得到控制或扫除。

性行为是人类进行自身再生产,也就是延续后代的本能。性行为的这种深刻、普遍、广泛、持久性,是不以任何人的意志为转移的亘古不变的客观存在。因此,人们只有尊重客观实际并不断地提高日常家庭饮食的保健、防病、治病的职能,让正常的性生活伴随每个人走完美妙的人生旅程。

在传统的根深蒂固的封建观念束缚下,芸芸众生一面日复一日、年复一

年地发生着性行为，一面又对它讳莫如深，对困扰着自己的很多难以出口的问题，或无处讨教，不了了之；或道听途说，人云亦云；或略知一二，就此作罢。这种现象的本身，就是一种不正常的状态。为什么不可以像对其他问题那样，理直气壮地提出来，并求得尽可能完美的解决呢？为什么还必须像蒙昧时代那样“口口相授”，“天机不可泄”呢？难道这还不足以使人们冷静地思索一番吗？难道传播一下性知识以促进身心健康、家庭和睦，比开设几家“夜玫瑰舞厅”或“黑猫舞厅”更没有必要吗？！

这种不正常现象的存在，可以说在一定程度上导致了以下更不正常现象的发生。例如：多少人自编自导了一幕幕性愚昧的悲剧和性猎奇的闹剧；多少人罹患性功能障碍、性疾病但却耻于就医，甚而导致夫妻反目、家庭解体；多少位性能力低下而无法满足妻子正常要求的人，在苦涩地吞咽着本该是醇美甘甜的“禁果”；多少人在腐朽的性观念影响下醉心于从黄色书刊、音像作品中寻求恶性刺激；更有多少人因性盲加法盲而滑入犯罪的深渊。即使是受过高等教育的人，也大有谈性色变者，他们固守着许多抱残守缺式的观念和行爲，而终身受其困扰。

而现代社会就不同了，好像人人都是性情中人，时时都有点性情之事，没有两个荤段子就不算幽默，整个风气都不再关心形而上的问题，而是乐于务实“性”而下的乐趣。于是流行语汇就应运而生：什么“性之所至”、“性高采烈”、“性致”、“性运”、“性福”、“性奋”、“性头”、“性趣”、“性情”、“性感”等等，社会新闻也一窝蜂变成社会“性闻”，反正“性不性由你”。

当然，医生最有资格谈性，社会学家也有资格谈性，所以 20 世纪 80 年代初弗洛伊德谈性的书好卖，90 年代社会学博士李银河女士谈性的书也同样好卖。值得一提的是，除了医生、学者，现在很多性情中人也开始变得很有“性趣”了，于是各类媒体到处都在谈性色变。不是惧怕的变，而是开怀欢颜。

“性”在人们心里是个什么东西？是纯洁的？是肮脏的？是神秘的？抑或是“不可说”的？现代社会由于历史的一些原因导致很多人将“性”归为肮脏的一类，羞于谈及。它真的肮脏吗？法国作家法朗沙马宾在他的《母与女》一书中，有关这个问题的深刻描述——母亲出自名门，受很深的礼教规范，是任何时代的贤妻，但女儿却生于狂飙的现代，有一种叛逆与创造的魄力，母亲看不惯女儿的放浪形骸，于是一巴掌打下去，下面便是这精彩的片段：“妈妈，你为什么打我？‘性’不是一个肮脏的字眼，它是纯洁的，它长在我们身上，我们无处逃避。妈妈，为什么我们不可以谈谈？时代不同了，你知道吗，妈妈？”妈妈更加生气，于是又一个巴掌打过去，使得女儿大叫起来：

“哦，妈妈，我知道你为什么打我了，因为你脑袋里装满了肮脏的幻想，你打的不是我，是你肮脏的‘性’！”

这是些带血的句子，根本不适合作为“性”趣的题材，而应该是社会学家研究的问题。一般为人所知的，法国人属于风流浪漫的人种，他们“性”趣很浓，在裸露广告中长大，在叫人看了脸红的电影中长大，他们还有满街比《查泰莱夫人的情人》更不堪入目的袖珍图书，极偶然的，还可以在公园里看见公开做爱的镜头……凡此种种，都可以看出法国是一个“性”很开放的国家，但这些就表示他们对“性”趣特别浓吗？一份调查报告说，近三成的法国人没有“性”趣。

“伟哥”的出现使我们这个越来越“性事旦旦”的社会变得更加缤纷起来，一时间大有山雨欲来风满楼的态势。“谈性色变”现在成了一件快活的消遣：在大多数公众场合，人们一谈性，脸色立刻生气勃勃。随之而来的便是生意做成了，交易圆满了，工作推进了，人际关系友善了等等。看来，用不了多久，人们就开始谈伟哥而色变了，交换对伟哥的体验将会像如今网友们交换对电脑性能的看法那样平常。毫无疑问，伟哥带来的首先就是人们私生活的巨变，其意义一点也不亚于网络使全球人们之间界线的消失这样的冲击。

对于社会大众对性的态度，阿伦·格莱格有过这样一段精辟的描述：“我们在性的问题上要么无知，要么世故，要么压抑，要么刺激，要么矢口否认，要么任意放纵，要么遮遮掩掩、神神秘秘，要么就是连廉耻都不顾……。可以说，只要这种混乱状态一天不结束，性就必然与欺骗、下流联系在一起。”从一定意义上来讲，这段话也正好揭示了导致大学生们困惑的某种深层次原因。

总之，性，在生活中是一个不能明说而又不言而喻的东西，全靠各人去体会。现在，又多了一个“等一等”。许多人去性用品商店问有没有什么新货，听说美国有一种什么新药？这当然就提示店主去想到那种新药了，他就会说：“有是有，不过你得等一等。”“等一等”的意思自然就是这种药不能公开出售，我得去里面取出来悄悄给你，而你呢也应该不惜破费；再说，这种药确实神奇，保证你和你的性伙伴都皆大欢喜而且还盼望有下一次等等。

“壮阳”几乎是现代都市中的一道景观，随处可见。电视广告中一个男人疲倦地下班回家，老婆温柔地给他斟上一小杯药酒，然后他一饮而尽，笑逐颜开，然后两人便相拥入房，这时便有情切的画外音：恢复男人的神气，做妻子的分内之事。

有些事情正如俗话所言：你越把它当回事它就越是回事。“性”就是这样。

性算不上人的专利,是一种遍及生物界的现象,一种使禽兽花草万物生生不息的自然力。或许它不仅仅是一种生物现象,很可能也是一种物理现象,比如是电磁场中同性相排斥、异性相吸引的常见景观,没有什么可奇怪的。

性,不管性别、种族、年龄、宗教信仰如何,不论人们是如何压抑它,它始终贯穿于人类的所有过程。传统的看法认为性行为是指性交及其之后发生的一切,但现在却认为性行为包括性吸引、共同生活、性感觉,以及生理上相互接触等要求。性生活只是性行为的一部分。性行为中这种生理上相互接触的要求与生俱来,当胎儿在母亲子宫中就已开始。当婴儿出生以后,这种“接触”被破坏,而且就再也没被充分满足过。因此,生物哲学家莫礼认为这种人类对生理接触、身体亲昵的要求,以及这种要求得不到满足构成了人类生存的中心。

这种把性简单地认为是性交的想法,戈德伯格认为破坏了男人对充满乐趣、真实自发的性反应能力。

从性欲的角度看,人的性行为随着人际问题、家庭、工作、社会压力、身体健康、配偶、生命所在阶段、人的经验水平等情况的变化而发生变化。性欲在某些情况下,如全力以赴工作时就会受到抑制。

(2) 学者谈性

在汉语语言中,“性”与“命”紧密相连。由“性命”这个词,我们可以得知“性”对于“命”的极端重要性,也可以得知在中国几千年来的养生学、医学和各种人文科学中,“养性”何以始终占据着极端重要的位置。

性是一个非常古老的话题,也是人们永远都感兴趣、永远都说不完的话题。自人类产生的那一天起,便在谈论它。但它永远都是一个谜。人们对它的看法从来没有统一过,恐怕永远也不能统一。

性,含有生物学、心理学及社会学三方面的意义。生物学意义上的性首先是一种生命现象。自然界中存在各种不同的生命形式,其繁衍的方式亦有所不同。有的通过自身的裂解,有的通过种子的再生,有的表现为卵在母体外的孵化,也有的表现为胚胎在母体内的生长。所有这些繁衍方式可以归结为最基本的两种——无性繁殖和有性繁殖。较之无性繁殖,有性繁殖的优越性在于,通过遗传和变异,其后代既兼备双亲的遗传素质,也能产生不同于双亲的变异特性,大大增强了物种对环境的选择适应能力。除了低级的生命形态之外,地球上多数较高等的生物都要依赖于性来延续物种,两性的分化和差异导致了相互的吸引和补充,产生了爱情和结合的冲动,因

此,性是联结生命的纽带,是延续种群的保证,丧失了性,往往意味着某一物种的消失。这种生物学上的性往往被看做是生物的本能,人类继承了生物学上这种性的本能,有男性和女性的区别,有各自不同的性器官,并通过性结合繁殖后代。古人说“饮食男女,人之大欲存焉”,即是指人类的这种自然本能。但是,人类的性又不同于动物的性,有其自身的特殊性,人类具有任何其他动物都没有的意识和思维活动,因而除了纯属肉体的性之外,伴随性活动还产生了性的心理体验、性意识和性观念,使性不仅有生物学的意义,而且有心理学和社会学的意义。在社会学方面,人类的性同时也被赋予精神和文化的含义。男女两性的差异,不仅表现在生理解剖方面,也表现在心理、社会等方面,被打上了人类社会的烙印。正因为有了性,才构成了丰富多彩的人类社会。人若是没有了性,就失去了人与人之间的爱情,人间也将变得异常单调和没有生气。因此,对于个人来说至关重要的性,也必然会对社会产生重大影响。

近些年来,随着弗洛伊德、霭理斯、荣格等西方心理学家的著作和学说的重新面世,中国人对于性已不像以前那样忌讳,至少再也不像以前那样谨小慎微、战战兢兢。有的大学甚至开设了相关课程,凡此种种,都说明中国人对性的观念正在改变。

然而,人们对性的认识能达到今天这样的程度,是相当不容易的。不论是东方或西方,中国或外国,都曾对性进行过激烈的争辩,而且常常是针锋相对、互不相让的。由于那时的心理学尚不发达,弗洛伊德式的人物也根本无法或没有条件产生,因此,这种探讨和争辩的任务,常常就落到一些杰出的思想家、哲学家、文学家,甚至是艺术家、人类学家的身上。如古希腊的哲学家苏格拉底、德谟克利特、柏拉图、亚里士多德,古罗马的哲学家西塞罗、作家奥维德,文艺复兴时期的作家彼特拉克、卜伽丘、乔叟、莎士比亚,乃至近代社会的许多世界一流的大思想家、大哲学家、大文豪,如英国的霍布斯、洛克、休谟、基宾塞、拜伦、雪莱、夏洛蒂·勃朗特等,都从各个不同的角度,或多或少地涉及性,提出了对性的看法,发表了对性的议论。再如中国的孔子、孟子、荀子、韩非子、司马迁、李贽、戴震、鲁迅、周作人、胡适、郭沫若、林语堂、茅盾等哲学家或文学家,也都谈到过性。他们论及的面都很广,如性与社会、性与道德、性与家庭、性与养生,婚姻与恋爱、禁欲、纵欲、节欲之间的关系等,也有的则探讨性与美、性与政权、性与文学、性与生活、性与人生之间的关系,有的甚至探讨性心理、性行为以及同性恋、手淫等问题。真是应有尽有,精彩纷呈。

“性”又与“情”密不可分。情是机体对外界刺激在情志方面的应答反应。但是,同样的外界刺激,对于不同的人,引起的情志波动为什么会有所

不同,甚至全然不同?这是他们各自的“性”不同。中国古代哲人认为,“情由性生”,“情者性之动”,就是说性是一个人内在的深层次的动因,情不过是特定的性在感受一定外物刺激时所产生的的一种外部表现。这样看来,要想有效地把握情感活动,最根本的措施莫过于进行心性修养了。通过修养心性,驾驭情感,就能大大增大机体对外界刺激的适应范围和强度,从而在更大程度上保持人体气机、阴阳的平衡,保持和增进健康,避免或减少疾病的发生。显然,性之影响于命,不可谓不大矣。

房事,是中国古代对性生活的专称,主要可以分为性谐调和性卫生两个方面。性谐调,是说怎样通过男女双方的配合以达到满意的效果;性卫生,是说怎样的性生活方式才能达到保健延年的目的。

几千年来,佛、道两家一直把性生活作为一种专门学问来研究,秘修秘传,分门立派。如佛家的密宗,道家的丹鼎门、太极门、剑门,都传有一整套系统完整的男女双修术,不仅能满足性需要,而且希求借此增强功夫,祛病强身,延年益寿。道家称这门学问为“房中术”。早在《汉书·艺文志》中,房中术即被与医学、药学、养生保健(时称“神仙”)学并列为秦汉时代四大方技之一。据载,晋代的房中术达到十余家之多。如果说,人类不可能断绝性行为、性生活的话,那么对于性谐调、性卫生的知识便不宜忽视,更不应轻视。因为它直接关系着人类的健康和天赋寿命。但是,在古来所传的各种房中术著作中,如《闺修真秘》、《既济真经》、《素女经》、《玄女经》、《洞玄子》、《玉房指要》、《玉房秘诀》、《彭祖养生术》、《容成公房中术》等等,可以说大多正邪并存、真伪淆杂。自宋代以来,不断有人指出房中术不可轻用,并且提出了许多行之不当而身受其害的例证。因此,借鉴房中术必须慎之又慎,必须与节欲惜精的观点作统一的理解。

从总体上看,特别重视节制性欲以求延寿,则是我们祖先关于性生活认识和实践的主流,也是我国古代养生学的一大特色。他们认为,节制房事,既可以保精,又能够养身,有利于健康长寿。他们在长期的养生实践过程中,总结了一系列有关这方面的理论和实际经验,并提出了不少行之有效的摄身保精方法。其中不少理论与方法,今天仍有较高的实用价值。

人类的性生活,在从蒙昧走向文明的进程中,经历过性崇拜、性禁锢、性自由和性文明的历史沿革。今天,性作为一门学问获得了长足的发展。它不断以自己的研究成果向人们表明:人类在性的问题上,还有许多既无课堂又无师传的科学知识尚有待于深入普及;同时,也有很多陋习需不断清除。