

黄水晶 男性关爱行动出品

第一本

由15位全国著名男科专家联合编写  
直面ED的科普读物

# 夜間30

姜辉 主编

想要问问你敢不敢？正视ED问题的答案！



人民日报出版社



黄水晶男性关爱行动出品

# 夜間30

姜辉 主编



人民日报出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

夜问36/姜辉主编. — 北京: 人民日报出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5115-0159-2

I. ①夜… II. ①姜… III. ①男性—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第177647号

---

书 名: 夜问36

主 编: 姜 辉

责任编辑: 文 静

封面设计: 霍 晨

---

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: 010-65369530

网 址: [www.peopledaily.com](http://www.peopledaily.com)

印 制: 北京国彩印刷有限公司

---

开 本: 140mm×200mm 1/32

字 数: 50千字

印 张: 2.5

印 次: 2010年10月 第1版 2010年10月 第1次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5115-0159-2

定 价: 12.00元

# 编者名单

**主编** | 姜 辉

**顾问** | 朱积川      王晓峰      黄宇烽      邓春华  
张思孝

**作者** | 姜 辉      商学军      孙祥宙      蔡志康  
郭 军      洪 锴      张志超      彭 靖  
陈 斌      张 瑞      杨大中      张 滨  
毛向明      李宏军      董 强

**参编人员** | 刘德风      赵连明      唐文豪      赵善超

# 前言

中国人口宣传教育中心携手礼来制药共同发起的“黄水晶男性关爱行动”，是旨在帮助中年男性摆脱ED困扰，找回健康，重拾幸福和快乐的一项公益性健康传播活动。这项活动通过中国中年夫妻婚姻幸福感调查、疾病教育网站和咨询热线、大众传媒，以及在各大城市举行的系列传播活动，为ED患者和医务工作者提供了咨询和服务的平台。


上海社科院于2010年3月所做的中国中年夫妻婚姻幸福感调查结果表明：目前我国有近三成的中年夫妻自认没有获得理想的婚姻幸福感，而性生活不理想的人群占到近四成。其中，很大比例是因为ED疾病所致。更大的问题还在于许多ED患者对疾病所采取的态度，他们或消极回避、羞于启齿，或病急乱投医，欲求治愈不得其门而入。

感谢中华医学会男科学分会组织专家编著的这本以关注男性健康为出发点的第一本科普读物——《夜问36》，为“黄水晶男性关爱行动”增添了温暖和可信赖感。

《夜问36》以生动有趣的文笔和轻松通俗的风格，深入浅出地回答了有关ED的知识、ED的危害、ED的诊断、ED的治疗等36个常见问题，这些问题基本涵盖了临床上最常见的、男性和女伴最关心的与ED相关的内容，它不仅凝聚了一批权威专家的智慧 and 临床经验，对ED男性日常生活中遇到和急需解决的问题提供了简单清晰的答案和切实可行的解决方案，而且全面细腻、通俗易懂，实为一本具有权威性、全面性、可读性和实用性的科普读物。

我相信《夜问36》的出版发行，对于普及有关ED的科学知识一定会起到积极的作用，它将进一步唤起全社会对ED男性乃至男性健康更多的关注和支持。由衷希望这本科普读物能帮助受ED困扰的男性走出疾病的阴影，主动寻求科学的治疗方案，激活久违的快乐，重拾幸福的生活。

中国人口宣传教育中心主任



# 序

无论在社会上还是在家庭中，男人都充当着顶梁柱的角色，他们承载了很高的期望，承担了很大的责任，同样也承受了很重的压力。人们常常关注他们光鲜的一面，却往往忽视了他们风光背后的痛苦和无奈，尤其对于男子性健康的关注，公众的意识还非常薄弱。《夜问36》作为由中华医学会男科学分会组织、中青年专家编著的、关注男子性健康尤其是“男性勃起功能障碍（ED）”的科普读物，就是要促进男子性健康知识的推广和普及，唤起全社会对“男子性健康”的关注！

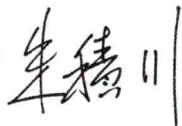
在众多男子性健康问题中，ED（俗称阳痿）无疑是当前男性面临的非常普遍、又羞于启齿的问题。ED是一个全球高发的疾病，据美国麻省理工学院调查显示：40~70岁的男性发病率高达52%，依此推算，全球患者高达1.52亿，在我国，和其它亚洲国家一样，发病率也很高。另外，科学研究发现：64%的ED患者，都伴随着其它慢性疾病，如高血压、糖尿病、心脑血管病和抑郁症等；反过来说，ED又只是男性慢性疾病的“冰山一角”。ED影响的不仅是阴茎勃起功能，久而久之还可能导致男性缺乏自信、抑郁、焦虑等精神心理障碍，最后影响到夫妻关系和家庭和谐，甚至演变成严重的社会问题。所以，我们要从一个较高的高度来看待ED，来重视男子性健康。由此看来，勃起功能好坏是男子性健康的一个门面，也是大健康理念中一个非常重要的健康问题。

解决ED问题，我认为要抓两头，一是认真对待，早期干预；二是，积极预防，贵在坚持。凡是患有ED的男性，除了自我调整以外，应及早到正规男科等专业诊治机构就诊。目前我国已有高素质的专业男科医务工作者8000余人，他们会为您进行专业、全面的评估，并制定适合您的个体化治疗方案。同时，当今多种高科技的一线ED治疗药物—PDE5抑制剂也可以供医患选择。只要医患结合，夫妻配合，治好ED并非难事。显然，治疗越早，效果越好，千万别自己偷偷摸摸到“成人用品商店”乱抓“药”，有些药物不但难以奏效，而且有很大的潜在风险。

任何疾病，特别是慢性病，预防比治疗更重要，同时也能节省大量的医疗资源。由于ED是男性亚健康状态的“冰山一角”，早期预防显得尤为重要，关键要养成良好的生活习惯，坚信和坚持“健康四大基石”，早执行，贵坚持，定能受益终身。

为本书撰稿的大多是中青年男科专家，他们工作在男科临床第一线，不但有丰富的临床经验，而且学识渊博。书中六问（1）不耻下问，拨开ED疑云；（2）主动早问，掌握正确信息；（3）执着敢问，探寻治疗正道；（4）考问西药，回归自然性交；（5）坦诚沟通，解她心中疑问；（6）享受“性”福人生，大有学问等充分显示了这些科普文章融科学性、趣味性和实用性于一体，希望广大男性朋友，特别是ED患者能够放松心情阅读本书，享受自然满意的夫妻生活，追寻永久的幸福！

北京大学人民医院泌尿男科 主任医师、教授、博士生导师  
中华医学会男科学分会第二、三、四届主任委员



# 目 录

## 不耻 **下问**，拨开ED疑云

---

夜问1: 像我这样的，是不是ED?	孙祥宙	8
夜问2: 得了ED会有哪些表现?	孙祥宙	10
夜问3: 导致ED的祸根是什么?	蔡志康	12
夜问4: 前列腺炎，会不会导致ED?	姜辉，洪锴	14
夜问5: 手淫，会不会导致ED?	郭军	16
夜问6: ED背后，难道有更大的隐情?	毛向明	18
夜问7: 得ED的人多吗?	蔡志康	20
夜问8: ED和早泄是一回事吗?	姜辉，洪锴	22
夜问9: 确诊ED及严重程度有哪些方法?	蔡志康	24

## 主动 **早问**，掌握正确信息

---

夜问10: 众多诊疗信息，我该相信谁的?	郭军	26
夜问11: 如何和医生沟通?	张志超，彭靖	28

## 执着 **敢问**，探寻治疗正道

---

夜问12: 得了ED一定要治疗吗?	姜辉，洪锴	30
夜问13: ED可以治愈吗?	张志超，彭靖	32
夜问14: 目前治疗ED最主要的方法是什么?	张志超，彭靖	34
夜问15: 外伤引起的ED有救吗?	董强	36
夜问16: 单单食补，可以治好ED吗?	杨大中	38



## 考问 西药，回归自然性爱

---

- 夜问17:** 治疗ED的西药中，长效是什么意思？ 张志超，彭靖 40  
有什么效用？
- 夜问18:** 口服治疗ED的西药中，长效和短效， 陈斌 42  
哪一种更适合我？
- 夜问19:** 服药时，有什么要注意的？ 张滨 44
- 夜问20:** 第一次服药的剂量有讲究吗？ 李宏军，商学军 46
- 夜问21:** 吃了一两片药不管用，是坚持还是换药？ 毛向明 48
- 夜问22:** 西药会不会像“春药”？ 陈斌 50
- 夜问23:** 西药有副作用吗？ 张瑞 52
- 夜问24:** 吃西药会上瘾吗？ 毛向明 54
- 夜问25:** 吃西药会影响生育吗？ 张滨 56
- 夜问26:** 哪些情况下，不适合服用此类西药？ 李宏军，商学军 58
- 夜问27:** 去哪里买药更让人放心？ 李宏军，商学军 60

## 坦诚沟通，解她心中疑问

---

- 夜问28:** 有多少爱可以重来？ 陈斌 62
- 夜问29:** 我该怎么跟她说？ 李宏军，商学军 64

## 享受“性”福人生，大有学问

---

- 夜问30:** 想回归自然满意的性生活，我们该怎么做？ 杨大中 66
- 夜问31:** 过性生活的时机有讲究吗？ 陈斌 68
- 夜问32:** 勃起持续多长时间正常呢？ 郭军 70
- 夜问33:** 性生活频率多少更健康？ 杨大中 72
- 夜问34:** 年轻男性会得ED吗？ 张滨 74
- 夜问35:** 男性也会有更年期？ 郭军 76
- 夜问36:** 年过半百，还要性生活吗？ 李宏军，商学军 78



## 像我这样的， 是不是ED？

孙祥宙

ED是指阴茎持续不能达到和维持足够硬度的勃起和勃起时间，以进行满意的性生活，且时间超过3个月。

王伟是典型的“白骨精”（白领、骨干、精英）。近两年整天忙于工作和应酬，烟酒不离口，没少加班熬夜。以前夫妻生活很满意，但近半年却有点力不从心，偶尔为之也是草草收场。刚开始妻子还能原谅，久而久之，夫妻关系就很紧张了。现在王

伟事业有了，但性生活上却难觅昔日雄风。他羞于启齿却很想知道：像我这样的，是不是ED？

要回答这个问题，首先要搞清楚什么是ED？ED是阴茎勃起功能障碍（Erectile Dysfunction）的英文缩写，指过去3个月中，阴茎持续不能达到和维持足够硬度的勃起和勃起时间，以进行满意的性生活。也就是说，如果勃起困难也就那么几次，时间没超过3个月，就不能随便扣上“ED”的帽子。无论是男性自己或伴侣都不要随便就把问题过早地定性为ED，那样会给自己带来负面的心理暗示，使得偶尔的事件成为常态。

假如勃起困难发生次数超过3个月，您可以由两种渠道来判断自己究竟是不是真的ED了。第一种：直接上专科医院男科门诊，跟医生谈谈您的状况，并通过一系列必要的检查，让医生来下诊断。当然，假如您对上医院还有顾虑或一时半会儿抽不出时间，也可通过正规渠道，如一些专业机构主办的网站：[www.huangshuijing.com.cn](http://www.huangshuijing.com.cn)等获得自我诊断的方法，本书中第9个问题里会专门谈到ED的自我检测，您可以仔细阅读。通过ED的自我检测，您对自己的病情应该会比较清楚了。ED这个病不仅仅关系到男性自身的性生活质量和个人的精神愉悦，更与婚姻的和谐，家庭的幸福有着密切的关系，另外，它还可能是一些慢性疾病的先兆表现。

事实上，ED在目前已经不是一种稀罕的病，40岁后的男性，ED发生率高达52%，而随着医学科技的进步，功效出色的治疗药物悉数登场，ED的治愈率已经非常高。所以，建议包括王伟在内的众多男性，一旦对自己有所怀疑，不必害怕，及早到正规医院进行检查治疗，多数ED是可防可治的。

夜问2

## 得了ED会有哪些表现?

孙祥宙

ED的表现方式因人而异，甚至是千人千样，有时候让人无法一眼识别，此时最好能够得到专业的医生指导，或由专业渠道获得自我诊断的信息。

ED有时候不是一种一眼就能让人识别的疾病，现实生活中我们会遇到各种各样的表现方式，这里举几个例子，也许会让不少男性产生共鸣。私企老板赵先生说 he 有一种无能为力的感觉，心里越想越没反应，越着急越不行，以致后来一挨着床妻子一暗



示就先软了。而陈CEO说他还行，可就是不太硬，每次勉强勉强，让他在妻子跟前很没面子。还有一种像王教授所说的，他原本性生活次数不多，以前一直没太在意，但有一次体检查出高血糖，医生顺便问了他的阴茎勃起问题，这才让他意识到自己原来受ED困扰很久了……

听了上面这些表现方式，也许大家会困惑，难道这些全都是ED？其实大可不必紧张。严格来说，是否够得上真正的ED，其标准至少要包含三方面的内容：一是阴茎不能达到或维持足够的勃起硬度和时间来进行性生活；二是性生活时双方不够和谐，满意度不高；三是勃起困难出现时间至少在3个月以上，偶尔一次两次、一周、两周不能算。

一般情况下，人们通常会关注那些一眼就能看得到的表现，但如同上面王教授的例子，ED有时候并非独立存在，而是一种与多种慢性疾病密切相关的病症。我们不能只盯着“下半身”，一“勃”障目而不见“泰山”，还要看到引起ED的潜在的慢性病症的表现，如糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化、高血脂等，这些疾病都可能引起ED或隐藏于ED之后。如果忽略了这些，我们会陷入“治标不治本”的尴尬境地，所谓“头痛医头，脚痛医脚”就是说的这种情况。反之，我们就能够更好地掌握ED的情况，更全面地了解ED，并做出合理正确的评估，最终从根本上解决问题。

当然，单靠男性主观的感觉和讲述就判定ED是错误的，医生还会有一些化验检查和仪器检测来帮助做客观分析（详情参阅本书24页的问题）。通过这些有针对性的现代检查，还能够更全面地了解那些未被我们察觉到的表现。



夜问3

## 导致ED的祸根是什么？

蔡志康

引起ED的因素主要是心理性和器质性的，像饮食、生活习惯、疾病、药物等都可以给血管带来负担甚至损害，这种损害不仅针对大血管，也会影响到如阴茎部位等小血管，最终导致ED的发生。

就诊过程中，不少男性会问：“我为什么就不行了呢？”这确实是个让人沮丧的问题，就算你外表再硬汉，这ED也是说来就来。追根究底，主要有两大类因素：心理性和器质性，有时两者会混合存在，而国内一份文献中提到：50岁后的男性，器质性因

素更多达80%。目前，也有很多ED找不到非常明确的原因，临床上被称为原发性ED。

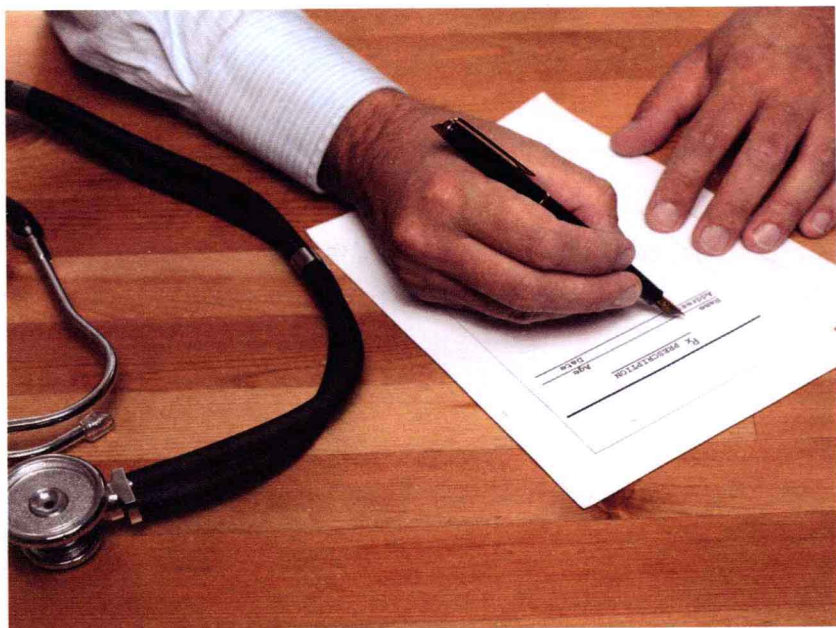
心理性ED的产生，往往是患者有过几次失败的性生活经历后，既困惑又焦虑，处于自责或内疚的心理纠结中。这时候的男性非常需要由专业医生或性心理指导师提供的帮助。但很多人会感到难为情，缺乏寻求帮助的勇气，他们多寄希望于休息一段时间或吃点补品就能解决问题，但往往事与愿违，如果再加上性伴侣的埋怨，就容易出现害怕性生活的心理，心理性ED随之产生。

器质性ED显然和器质性疾病有关，如外生殖器畸形、阴茎血管或神经病变、外伤或盆腔大手术等，而在器质性因素中格外值得关注的是血管性因素。随着人们生活水平的日益改善，饮食、生活习惯、药物等都可以给血管带来负担甚至损害，这种损害不仅针对大血管，也会影响到如阴茎部位等小血管，有时候大血管的损害尚未暴露，却让阴茎血管以ED的表现方式抢了先。

而原发性ED相对比较复杂，它既可能有心血管或内分泌的问题，也可能有男性整体健康状况的问题，如睡眠不足、精神压力过大等。

另外，一些生活习惯对勃起功能也会产生影响：首先是吸烟，烟里的尼古丁对心血管和阴茎血管都会产生影响。戒烟越早，ED恢复的可能性越大，还可以大大降低治疗的难度。酒精与ED的关系也很密切，长期大量饮酒，酒精会抑制中枢神经系统，从而导致ED的发生。

在男科的门诊工作中，常听到患者叙述或询问关于前列腺炎和手淫的问题。下面两篇文章中我们会提供详细的解答。



夜问4

## 前列腺炎，会不会导致ED?

姜辉，洪锴

前列腺炎不会直接损害男性性功能。

在一些花花绿绿的非法小广告上，常能看到：“如果患上前列腺炎，就会导致ED，严重影响夫妻生活。”于是，很多男性朋友只要稍有不适，就怀疑自己得了前列腺炎，继而担心自己会患上ED，或者一些ED患者会直接要求医生先治疗他的前列腺炎。



问题是，这前列腺炎到底和ED有没有直接关系呢？

前列腺炎是成年男性的常见病，指前列腺的急、慢性炎症引起的全身或局部症状，如会阴部位不舒服或疼痛，有的还伴有尿频、尿急、尿痛等尿路症状。急性前列腺炎多由于劳累、着凉、长时间骑车、性生活过度、酗酒、损伤等，使致病菌入侵而产生；慢性前列腺炎的病因比较复杂，一般是由急性炎症久治不愈造成。

有些慢性前列腺炎病人会出现勃起困难，这主要是由精神原因造成的，如射精疼痛或较大的精神心理压力。再比如像尿急、尿频、睾丸坠痛等，也会影响他们的性趣。同时，性兴奋时，前列腺充血也可能导致性高潮或射精时疼痛。再者，前列腺炎可能使敏感性增强，从而发生早泄。这一系列现象的出现都会使男性产生一定心理压力，影响性欲和性功能，进一步加剧担心和焦虑，直至造成恶性循环。

男性的正常勃起与阴茎的解剖结构、神经系统、血管系统和内分泌系统等有关，而前列腺炎对上述各个系统基本上没有直接的不良影响，因而不会直接损害男性性功能。ED男性如果盲目地按治疗前列腺炎的方法甚至是有创治疗来对付ED，这样“治疗”很容易造成不必要的损伤，不但ED没治好，反而引起细菌入侵导致前列腺炎加剧。

实际上，就算患上前列腺炎，也用不着有太大的心理负担。只要排除不必要的思想顾虑，进行正规的诊疗；同时在上生活上，注意休息，避免久坐、不要长时间骑车，少食辛辣食品，少饮酒等，前列腺炎就会很快痊愈的。