

Viagra and The Quest for Potency

男人，

你應該更

威而鋼

重振你的英雄本色



作者親身實證

作者：布萊恩·諸魯 (Brian Drew)

譯者：陳乙水



Viagra and The Quest for Potency
Copyright: 1998 By Brian Drew
This Edition Arranged With MARKOWSKI PUBLISHING
Through Big Apple Tuttle-Mori Literary Agency, Inc.
Complex Chinese Edition Copyright:
1999 SHY MAU PUBLISHING CO.
All Rights Reserved.

初版一刷／中華民國88年2月

定價170元

常見病家庭醫療顧問 [27]
男人，你應該更威而鋼

作者——布萊恩·諸魯

譯者——陳乙水

責任編輯——簡玉珊

編輯——黃敏華、羅煥耿、翟瑾荃

美編——林逸敏、鍾愛蕾

發行人——林正村

出版者——世潮出版有限公司

地址——台北縣新店市民生路19號5樓

電話／(〇二)二二一八三二七七

傳真／(〇二)二二一八三三三九

郵撥／一七五二八〇九三

局版台業字第五一〇八號

電腦排版——辰皓電腦排版股份有限公司

製版印刷——三華印製企業有限公司

※版權所有·翻印必究

◎本書如有缺頁、裝訂錯誤請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

男人

，你應該更

威而鋼

重振你的英雄本色

布萊恩·諸魯 (Brian Drew) ◎著

陳乙水 ◎譯

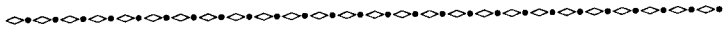
關於作者

布萊恩·諸魯是一位退休的馬拉松選手，他也身兼父親、教育家和教育機構主持人等職，他個人曾經克服陰莖勃起障礙。他的前列腺被移除以挽救他的生命——然而這項手術也讓他變成性無能，難以維持正常的性功能。他知道這對一位男性和其妻子而言，會是令人多麼沮喪的一種情況。在本書中，所有體驗都是第一手的。

在他 1995 年手術成功之後，他馬上將自己浸淫在這個主題之中，並且開始著手寫這本書。他期望與大家分享他在重振雄風、重新與妻子全然享受性愛的過程中所學習、領悟到的經驗。

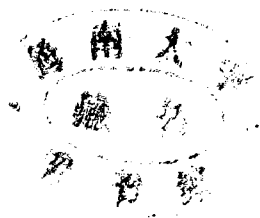
由於身為教育界的領導人，他習慣進行廣泛的研究，並關心其他男性的福祉。本書寫出他面對這種十分普遍、卻難以治療且最具挑戰性的男性障礙，試著探究出各種思慮週詳的解決之道。他誠心地期盼本書能為閱讀本書的男性以及他們的太太，和那些生活直接或間接受到影響的個人帶來最大益處。

作者也希望本書所提供的不同的解決方式能夠幫助更多人重建健康、快樂的婚姻。布萊恩·諸魯本人



就享受著這樣的婚姻，目前與他的妻子（一位合格的護士），以及兩個孩子住在美國加州。

目錄



感謝

作者簡介

序文 詹姆士·波爾頓博士

前言

19

- 你要變得更威猛嗎
- 誰可能會罹患陰莖勃起障礙
- 「隨選雄風」—每個人都能擁有更好的性生活
- 真是難以置信，它發生在我身上
- 我開始追問問題，並尋找答案
- 我發現了一些實用的資訊
- 我發現許多可行的不同療法
- 從自助到助人
- 預防勝於治療
- 本書如何幫助你

第一章 終於有藥丸能讓人重振雄風 ——濟世救人的威而鋼 31

- 終於出現這種藥品
- 你應該服用威而鋼嗎
- 假如醫師認為你是威而鋼的理想使用者，那又如何
- 警語
- 取得並使用 sildenafil citrate (威而鋼)
- 威而鋼-社會和個人的責任
- 飲食如何影響威而鋼的效力
- 有適合女性的威而鋼嗎
- 女用的「高潮丸」要出現了

第二章 就算威而鋼對你無效，你還是可以更具雄風 51

- 尋找解答
- 愛神重新出現
- 克服性無能和改善陰莖勃起狀態
- 除了威而鋼之外的其他有效療法
- 提供幫助的醫療技術

- 關於另類療法

第三章 男性性功能表現的基本因素

63

- 爲什麼運動和體適能如此重要
- 陰莖勃起是如何發生的
- 運動是主要關鍵
- 怎樣是最基本的體適能計劃
- 實行能夠達成最佳效果的體適能計劃有什麼效果
- 如何証實已獲得訓練效果
- 如何改善你的血流，尤其是迫切需要的時候
- 抬腿
- 凱革爾練習與你的「恥尾骨肌」
- 如何施作凱革爾練習

第四章 男性激素在性衝動中扮演何種角色

79

- 男性激素如何影響性慾
- 假如你的男性激素血中濃度很低，該怎麼辦
- 如何藉由體內自然生成的男性激素強化陰莖勃起
- 酒精對性能力有何影響



- 抽煙對性能力有何影響
- 壓力對性能力有何影響
- 憂鬱對性能力有何影響
- 運動對性能力有何影響
- 男性激素和節食對性能力有何影響
- 是否有食物可以增進男性激素的生成
- 再談男性激素缺乏症

第五章 藉由營養與藥物來增強雄風

99

- 你擁有許多選擇
- 藥草和傳統醫藥配方案具有何種效果
- 一些有趣的病例
- 包伯的發現—腺體抽取物
- 針對改善性功能的精力強化劑
- 鋸型棕櫚—能夠促進前列腺健康和較佳的陰莖勃起
- 利用體內化學變化促進陰莖勃起，可能嗎

第六章 注射療法

115

- 假如威而鋼對我無效，我又不願意打針，怎麼辦

- 前列腺素是什麼
- 前列腺素如何發生效用
- 如何取得前列腺素
- 「注射樂園」的插曲
- 查爾斯在新婚之夜利用「它」
- 哈里斯的親蜜舉動
- 傑利終於弄清楚了
- 注射療法的發展趨勢如何
- 使用針劑是否會讓你感到困擾

第七章 尿道栓劑 127

- 不需要使用針頭的注射療法
- MUSE 如何產生效果

第八章 真空治療法 133

- 我再度覺得像是個男人
- 真空治療法是什麼
- 比爾克服害羞，重拾雄風
- 法蘭克的案例說明了真空吸引器的廣泛用途
- 關於使用真空治療法更細節的部份
- 如何取得及使用真空吸引器

第九章 調理陰莖

143

- 不用不成器
- 熱治療
- 熱治療如何施行
- 如何施行溫、冷水治療

第十章 心理因素

149

- 心智是終極的性器官
- 心理因素能否影響陰莖勃起的能力
- 「潛意識正面肯定」如何發揮效果
- 利用正面肯定改善陰莖勃起狀態
- 運用更深層的心理因素

第十一章 所有男性都有克服陰莖勃 起障礙的希望

157

- 隨著醫療技術的進展，選擇愈來愈豐富，希望愈來愈多
- 在前列腺被移除之後，山姆如何重拾雄風
- 醫師表示：「無需打針，也無需吃藥。」
- 馬帝採用自然的方式重振雄風

- 史蒂夫善用心智的力量
- 湯姆發現威而鋼是他的「愛情妙方」

第十二章 性慾如何影響陰莖勃起功能 169

- 在男性雄風中，什麼是最重要的元素
- 酒精對性有何幫助
- 非法違禁品對性有何幫助

第十三章 問題與解答 175

- 「神奇藥丸」再現江湖

後 話 193

- 對於賴利的疑問答案是肯定的
- 隨著年齡的增長持續保有活力
- 評估健康情況和體適能，採行適當的方法
- 每個人都有希望

索引 執行凱革爾練習 199

- 如何進行這項練習

名詞解釋

序文

「我們低估了令人滿足的性生活對整體健全感官的重要性。」

當布萊恩·諸魯開始為這本書作準備的時候，他本人、我，還有他的太太都不了解在這樣短的時間內，治療陰莖勃起障礙會有多大進展。1998年春天，我們看到全世界各地都充斥著關於「性無能治療神藥」的新聞。

這種名為「威而鋼（VIAGRA）」的藥丸是美國輝瑞藥廠為「sildenafil citrate」這種主成份所取的商品名。數十萬男性誠懇地表示，這種藥品是有史以來最接近飲食男女所追求及懷想的春藥物質。另外，可能會讓許多人感到驚訝的是，在引進威而鋼之前，便已經有數種克服陰莖勃起障礙（傳統上稱為性無能）的可靠方式被發展出來，並為人所運用。

在我擔任婚姻與家庭諮詢顧問期間，我治療過數百對婚姻觸礁的夫妻，在這些案例中，他們的不快最終都可以歸諸於「在他們親暱的婚姻關係中，缺乏具體的性實踐」，那肇因於我們低估了令人滿足的性生

活對整體健全感官的重要性。再者，妻子經常會因為其伴侶在性交期間難以勃起而感到自責。像這種情況的出現，可能更會對整體和諧關係埋下一片陰影——這也經常會讓雙方變得悲傷、憤怒或沮喪，甚至造成離婚。

對於幸運的人而言，性是他們生活中不可或缺，而且是非常重要的部份。

在普遍的案例中，男女作愛成功與否必須直接回溯到男性是否能夠勃起，不幸的是，陰莖勃起困難的病發例幾乎可以稱得上是流行病。但這並不表示每個具有陰莖勃起困擾的男性總是難以勃起，也並不表示大多數男性均有此症狀，但的確有許多男性可能曾發生陰莖勃起困難，而更多的其他男性則可能是持續性、長期性的陰莖勃起困難。因此總括來看，它幾乎算是一種流行病。

值得注意的是，某些陰莖勃起問題並不如想像中嚴重，許多男性可能只是認為陰莖勃起未達他們預期的標準，或者像過去那樣地堅挺。目前，幾乎所有關於陰莖勃起障礙的案例都可以完全克服，十分幸運的是，我們所生存的這個時代，在了解男性性衝動和陰莖勃起功能的機轉，以及克服失能以獲得令人滿意的陰莖勃起情況，已有長足的進步。

本書是針對那些想要重振、強化或保持性功能的男性而寫的。本書也非常適合那些自認陰莖勃起不夠堅挺，特別是長期受陰莖勃起障礙困擾的男性。

我也鼓勵女性閱讀本書，幫助她們更了解並支持她們的伴侶，達成並維持完美的健康性生活。

你可以藉由本書清晰、簡明、組織完善的呈現方式，瞭解改善陰莖勃起品質的各種方式。本書所討論的療法基本上是等同於我個人的親身經驗，而且有許多是醫師開具的處方。這其中包括神奇藥丸「威而鋼」，此藥在1998年3月下旬獲得美國食品藥物管理局（FDA）批准上市，這種神奇的藥品號稱是治療性無能藥效發揮最快的療法。

在本人寫作本書序時，其他的療法（本書將會談及）均已經歷臨床試驗證實，許多療法是經由世界各地的醫師所開出。我非常自信地認為，這些療法也會很快獲得美國食品藥物管理局的批准上市，作為性無能的治療劑。

在我個人的臨床經驗中，病人須全力與泌尿科醫師配合，必要的時候，他們會進行醫療檢查，開出病人適合服用的藥品，或適合施行的治療方法，某部份的療法將在本書談及。這些療法包括育亨賓（Yohimbe）、真空治療法、自行注射藥劑等等。因此，我