

# 性健康教育读本 发放小学高年级

据北京青年报3月28日报道,针对北京市高年级小学生的40万册《爱的启蒙教育——小学生成长故事》编印完成,目前正陆续免费向全市4至6年级小学生发放,做到人手一册。该读本以故事的形式讲述青春期健康知识,部分家长感觉尺度适中,适合与孩子一同分享。甚至有家长认为,一些难以启齿的话题终于可以和孩子探讨了。

## 有问必答

读者胡先生:我今年46岁,患慢性前列腺炎好几年了,一直治不好,我上网查了很多资料,有观点说夏季可以让前列腺不治而愈,请问在夏天应该怎么做才可以治愈呢?

答:你好,胡先生,治疗前列腺炎顾名思义就是要消除前列腺部位的炎症,然而传统的治疗方法都无法突破包裹着前列腺的包膜组织,药物难以接触发炎组织部位,我想这也可能就是你久治不好的原因。另外,夏季天气炎热,汗腺分泌量增加,尿次自然减少,在一定程度上会减轻患者因尿频、尿急、尿不尽甚至尿痛的症状;同时夏季酷热的天气可使病灶肌肉松弛,血管舒张,血液循环加速,能缓解前列腺的水肿与充血,而且尿道比较容易通畅,这就给患者造成了“不治而愈”的假象,到天气转凉的时候,前列腺炎依然会发作。

——皮新民

读者叶女士:我今年39岁,丈夫大我三岁,我们结婚十年多了,可是夫妻生活总体来讲很不理想,与丈夫行房最平常的情况就是,刚开始时丈夫那里还可以,但一会就软下来了,请问专家这是什么原因?应该怎么治?

答:你好,叶女士,初步判断你的丈夫可能患有ED(勃起功能障碍),也就是俗称的阳痿。引起阳痿的病因很复杂,有心理因素造成的精神性阳痿,也有器质性疾病造成的神经性阳痿,此外还有内分泌(性激素)失常、阴茎动脉供血不足、阴茎海绵体肌异常等病因引起的阳痿。临床经验表明,大多数阳痿属于心因综合器质性阳痿,其构成因素往往错综复杂,而治疗阳痿辨明病因是关键。建议你到专业的诊疗机构做前列腺液、B超、性激素等常规检查。如有需要再做皮层神经、海绵体反射、骶髓神经、盆地肌功能方面的专业检测,找准病因,才能对因治疗。

——朱国田

## 环球“性”闻

### 英研究「性冷淡患者」 「性爱芯片」

英国牛津大学精神病学系发现,只要刺激人脑负责进食满足感及性兴奋的“前额脑区底部”,就能助“快感缺乏症”患者重获这些快感。研究将有助科学家发明“性爱芯片”并于10年内面世,协助性冷淡患者重拾欢愉。

医学界早已将芯片植入人脑刺激部位,治疗帕金森症。科学家一直希望利用同类技术,研发出“性爱芯片”。牛津约翰拉德克利夫医院精神外科教授阿齐兹表示,目前科技未能以微创方式植入芯片,但相信10年内将研发出多功能、自我发电的微型计算机,使“性爱芯片”成真。

但亦有批评认为“性爱芯片”与“洗脑装置”只有一步之遥,必须小心研究。 张伟

## 男性健康公益讲座

上海市康复医学工程研究会男子性功能康复工程专业委员会邀请沪上知名男科专家,定于4月15日(周日上午9:00)在天山路18号举办关于男性疑难病症的研讨及男性健康知识讲座。欢迎广大男性朋友参加。讲座咨询电话:62115957。

而社会对于学校开设相关的教育课程早有呼吁,可是迟迟未能实施,关键在于中国传统观念和道德观念对此的制约。学校和家长在青少年性教育的问题上,能回避就回避。甚至,有大部分教师对性教育的知识掌握甚少,无法理解学生青春期的种种表现,由于沟通不畅导致很多矛盾激化。

据北京市人口计生委相关领导介绍,为

了让孩子学会爱,学会尊重,学会保护自己。作为“生命全周期健康教育”系列丛书中的第四册《爱的启蒙教育——小学生成长故事》,以小学生的行为表现为切入点,关注孩子生活中的各种爱:学习、家人、老师、同伴、异性、社会、网络、爱好等等。书中采用“小故事型”和“漫画型”的形式,将有代表性、说服力的真实事例娓娓道来,向学生渗透了“谈恋爱”、“怀孕”、“流产”等曾被视为“禁忌”的性教育内容,表达了对小学生爱的教育以及成长的教育,而非单纯青春期性健康的教育。

目前,该书由北京市计生委借助教育系统的平台发放到各校,每所小学的四到六年级学生都有这本书。不少开明家长认为该书讲解深入浅出,颇为适合孩子阅读。

何川

# 有问题要正规治

上海诚凯男子性功能康复治疗中心首席专家 王哲才教授

## 老王札记

在日前的上海国际成人用品展上,我在展会的生殖健康诊断专区接待了一位30多岁的张先生咨询,张先生告诉我,自己可能有点问题,已经快三年没怎么过夫妻生活了,吃了很多药都没有治好……

经过一番询问后,我得知张先生早年有过手淫的习惯,而且比较频繁,和妻子结识以后,手淫还是难以戒除,由于手淫过度的关系,张先生总是在与妻子的房事中力不从心,久而久之张先生发现自己的勃起时间越来越短了。心急的他在网上四处求药,常常背着妻子吃一些壮阳补肾药物,希望能够成为那些小广告中的“真男人”。可惜事与愿违。经过张先生长期“自我摸索”用药,张先生发现自己的阳痿越来越严重。

依据张先生的描述,我初步断定他的勃起功能障碍可能与频繁手淫史有关,并同时告知张先生手淫为何会导致勃起障碍。因为一方面中国人受传统思想影响,对性知识了解甚少,手淫过后都会有一种莫名的负罪感,造成了心理



阴影;另一方面是过度手淫会出现头晕(自觉头脑中空空洞洞),目眩(视物时眼睛感到疲劳),以及健忘、耳鸣等,尤其是在手淫后及第二天更加明显,这样自然就没有足够的精力投入到正常的夫妻生活中,还可能会因为心理阴影让每次夫妻生活都会出现犹豫焦虑,最终出现勃起障碍无法完成夫妻生活。

另外一些壮阳补肾药物中多数含有激素,直接破坏性地刺激人的神经系统,虽然在短时间内产生高度的生理亢奋,但严重伤害人体机能和肝肾等脏器,长期服用会引起头晕、眼花、血压降低、男性不育等,还会引发阴茎异常勃起,伤及阴部肌肉组织,造成永久性的勃起功能障碍。

张先生听了我的讲解,后悔当初为什么不早到医院检查。于是约我三天后到中心检查治疗。经过一系列的检测后,我综合检查结果诊断张先生为心因性结合器质性并存的勃起障碍,目前张先生正处于治疗阶段,希望他的性功能障碍能尽快的康复。

## 幸福那点事

夫妻生活相当于慢跑运动。如以每星期3次计,一年之内相当于慢跑75公里,所燃烧的热能是7500卡。适量的夫妻生活对男性健康具有促进作用。

第一:保护和检测视力。

英国利物浦尖塔医院的性健康专家阿伦·戈什博士研究发现,夫妻生活能让眼部肌肉得到充分放松,有助于预防近视。同时,房事后视力会比平时好些,如果出现视力模糊等状况,说明眼睛可能有问题,最好去做个检查。

第二:改善男性的精子质量。

戈什博士表示,适当增加夫妻生活频率,精子会更“新鲜”。道理很简单,如果精子在前列腺里待了三四天没有射出,质量肯定打折扣。

第三:降低前列腺癌风险。

戈什博士说,禁欲者患前列腺癌的的几率较高,而英国诺丁汉大学的研究发现,50岁左右仍能享受规律夫妻生活的人患前列腺癌的风险会降低。

第四:帮助戒烟。

英国布里斯托尔皇家医院医生瑞吉·泼塞德博士表示,想让男性戒烟,可以告诉他吸烟会使得海绵组织失去“弹性”,生理器官缩短。《美国流行病学杂志》一项针对7000名男性的研究发现,每日吸烟数量越多的人患ED(勃起功能障碍)风险越高。

第五:预防性功能障碍。

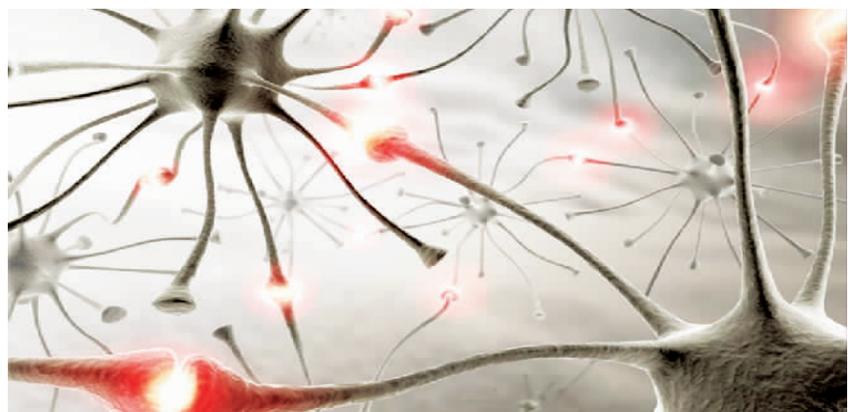
泼塞德博士说,男性生理器官如果老缺乏血流,一些组织就会退化或者死亡。芬兰研究也确认,夫妻生活频率少于每周一次的男性,患ED的风险增加一倍。

## 夫妻生活促进男性健康

雅石

## “性福”专家谈

# 神经反射,性功能“控制器”



而男性的性功能又怎么会出现问题呢?拿早泄来说,它的发病原理一般是由于男性身体各种原因导致的神经系统异常,使得大脑皮层抑制过程减弱,高级性中枢兴奋性过高,对脊髓初级射精中枢的抑制过程减弱,从而降低了男性的射精阈值,造成错误射精

的神经条件反射到性器官,而引发早泄。

这样看来,要想治疗早泄首先是治疗神经异常,提高射精刺激阈值及纠正错误神经反射,增强心理控制能力。因此,解决男性性功能障碍问题,恢复神经系统正常功能是关键。 王哲才