

关注男性亚健康 为“隐匿”人群撑起防护伞



第 53 期

指导:上海市生殖健康产业协会
协办:上海诚凯男子性功能康复治疗中心
热线电话:021-62909595
官方网站:http://www.62909595.com

“性”福那点事

新婚之后，大家都为了家庭事业而疲于奔波，疲累之下如何保质保量地开展夫妻生活？这就需要我们合理制定“爱”的日程表。

一般而言，夫妻生活的次数与年龄基本成反比，即年龄越大，夫妻生活的次数越少。但是，即便是年纪相仿的夫妻，彼此也有非常大差别，甚至不同的组合也有不同的效果。从个体角度看，体质、职业甚至性格的多样都可使夫妻生活的次数千差万别。加之气候、环境、时间、心情这些多变因素的影响，两个人想搞清楚“一周最好几次”并贯彻始终，还真有一点不容易。就算是真的弄明白了，两口子还会发现，男女之间对夫妻生活的需要也存在明显的差别。

对于夫妻生活的频率难道就真没一个说法吗？众多性医学专家普遍说法是“夫妻生活的频率，以发生后第二天双方均不感到疲劳为原则”。附带说明，假若出现头沉腰酸、心跳气短或食欲不振等情况，就说明夫妻生活过度了，要及时调整。

平日忙于工作的夫妻们，可以考虑把日子定在两人都不是非常忙的星期四。周末当然不能错过，暂时把工作和生活琐事抛到脑后，也不用担忧第二天要早起。看过电视之后只想睡觉？那就把计划提前，不要把夫妻生活规定成只有晚上睡觉时才能做的事。为何不能一进家门就给对方一个热吻？当然，如果一周工作下来实在太累，还是需要先把体力恢复好，而不是急于去“完成任务”。

或许你也会产生这样的想法：夫妻生活应该是自然而然发生的事情。你等着，等着，等候着那最佳时刻——但它却永远没有到来。所以，我们要主动出击，计划一次完美激情，准备一场浪漫的约会，一起看一场电影，看完后要手牵着手回家，或者放一曲两人都喜欢的音乐，在微醺中深情相拥……

陈霖

环球性闻

不良性行为致癌

据媒体近日报道，两年前从喉癌康复的影星迈克尔·道格拉斯，日前于英国受访时自曝患癌主因是其长期不良性行为感染 HPV 病毒所致。道格拉斯接受英国《卫报》访问后，首次开腔谈及年前患上喉癌的经历，被问到有否后悔烟酒过多而患病，他自爆儿子卡梅伦坐牢令他压力暴增而诱发癌症，但他强调这种癌病其自由 HPV 引致，从性行为感染病毒才是致癌根本原因。

HPV 病毒全称是人类乳头瘤病毒，是一种上皮性双环 DNA 病毒，在人和动物体内可以广泛分布。目前已经确认的 HPV 病毒大概有一百多种，依据其感染的部位不同，分为皮肤型 HPV 和生殖道上皮 HPV，大概有 40 多种 HPV 可以感染男性或女性生殖道，大概有 20 余种和肿瘤有关系，HPV 病毒在温暖潮湿的环境中比较容易生存，所以男女外生殖器是最易感染的部位。

秋刀鱼

对于“亚健康”一词，大家都不会陌生，但提起“亚男人”，很多人就会打起问号：“什么是亚男人？”在性学界，“亚男人”指的是在某一段时间内或从某个年龄段起一直处于功能障碍状态的男性，这是现今社会一个普遍而又“隐匿”的人群。

说到根本，“亚男人”的衍生是由于亚健康造成的。多数人对亚健康的理解为：“处于健康与疾病之间的一个中间地带的状态。”这种理解是正确的，但不够全面。亚健康也分为生理亚健康和心理亚健康，而后者往往又是被我们所忽视的。心理问题较之生理问题，显然是藏得更“深”，也更为抽象，但其造成的危害是巨大的。医学上认为心理因素是造成男性性功能障碍的主要原因之一。

出于中国传统的观念，为了尊严、面子，男人对性的看重要远远大于女性。在“性”上的萎靡，会让他们产生焦虑、急躁、悲观、沮丧等精神神经症状，不仅会影响性心理健康，还可能引发其他方面的心理问题，如抑郁症、焦虑症等。这对他们的家庭、事业及人际关系等方面产生了一定的负面效应。这是一种综合

的病态表现，这种病态让一个原本积极健康的男人消沉自卑，让一个个原本幸福美满的家庭走向破裂。

男人的心灵同样脆弱，而“亚男人”更要懂得为自己的幸福撑起一把防护伞来挡风遮雨。性心理问题也是疾病，当它对你的感情、社交、工作等造成影响时，逃避就成为一种最糟糕的手段了，该面对的总要面对，该积极就医的也应及时就医，恢复健康是解决“亚男人”一切症结的关键。“放松心情，不要有压力”说来简单，可男人面对自身的性问题时，又岂能真正轻易释怀？或许在我们的身边，就有这样默默压抑着痛苦的朋友或亲人需要我们去鼓励和帮助。多一点关心，就会多一份健康和幸福！

晓舟

专家问答

读者林先生：我患有前列腺炎，经常发作，药吃了很多，输液也输了不少，可是疗效老是不好。现在还出现早泄、勃起不坚，这与前列腺炎有关吗？我该怎么办？

答：勃起不坚也是阳痿的一种临床表现。前列腺炎与阳痿没有直接的因果关系，但前列腺炎久治不愈可能造成早泄，早泄时间长了会引发阳痿。

您要治好前列腺炎，首先要明确是哪种致病菌造成的？哪种抗生素对此致病菌有用？不能滥用抗生素。如果是无菌性前列腺炎，抗生素是没用的，只能靠加强锻炼身体，提高体能或借助物理治疗来恢复。如果有菌性前列腺炎，单靠吃药或输液，疗效是不好的，因为前列腺有三层脂质包膜，会影响药物的吸收，可以借用物理治疗技术把药物直接作用于病灶，疗效更佳。如果你前列腺炎治好了，还出现早泄、勃起不坚，应该到专业机构进行专业的检测，查出真正的病因，对症下药。

——康爽

读者张先生：我今年 32 岁，原本性功能很正常。可现在夫妻生活出现了问题，总是勃起后硬度不够，妻子很扫兴。为此我去过保健品商店买过多次壮阳补肾类药物，起初还有些效果，可是到后来还是老样子，夫妻关系开始紧张起来，请问吃什么药比较好？

答：勃起硬度不够是性功能障碍的一种，也就是平时我们常说的“阳痿”。中国人有个习惯，不管生了什么病就吃药，但是性功能障碍形成有三方面原因，有别于一般的病症，例如：阳痿往往由性心理障碍、性行为错误、性神经反应功能紊乱引起的，所以治疗也必须从性心理分析咨询、性行为指导、性神经的条件反射的重建来进行治疗（药物往往是辅助性，对药物的依赖心理也是一种不好的倾向）。因此没有明确病因，单单服用药物是不能起效的。你可以到专业机构做一个详细的性功能检测，然后再对症下药，祝你早日康复！

——王哲才

活动

盘点男性健康 周六免费检测

泌尿外科专家刘铁群、毛观养、李水江等，于 7 月 6 日（周六）上午在上海市天山路 18 号为广大男性性功能障碍患者解忧，当天前 5 位初诊预约患者可免费进行性功能检测（阴茎血流图）。联系电话：62909595。

门诊札记

一场幸福婚姻保卫战

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 李水江



门诊札记

辈们一直催促要孩子，这让两人非常痛苦。为此，黄磊鼓起勇气来到了医院。

为了能清楚确切病因，黄磊接受了我的建议，做了阴茎勃起功能、皮层神经、海绵体反射、性激素以及盆底肌功能检测等多项专业检测。检测的结果显示黄磊除了阴茎海绵体平滑肌的检测数值有异常之外，大部分数值均在正常范围内。我诊断黄磊患有海绵体平滑肌引起的器质性阳痿，但新婚性生活的多次失败的阴影也是其阳痿的诱因之一。

结合黄磊的病症，我为他制定了治疗方案，并辅以内性心理疏导和性教育。在黄磊的积极配合下，经过 2 个疗程，他的病情就得到了良好的恢复。鉴于这个案例，当夫妻们遭遇婚姻和“性福”的冲突时，务必保持冷静，用理性去对待性疾病，通过科学的手段，积极治疗并恢复健康。

幸福大家谈

妻子的“洁癖”让人恼

和妻子恋爱时，她洁净大方的衣着、优雅从容的举止，都给我留下了极其深刻的印象。我们在热恋中的相处也很好。但在我们婚后，矛盾接踵而来。妻子的父母都爱干净，她从小就养成了很讲究卫生的习惯，对身边的一切事物都用绝对清洁卫生的标准来衡量。在恋爱时，我就知道她有洁癖，但没想到会有这么严重。新婚之夜，我急切地要和她享受夫妻生活的乐趣，她却迟疑了。亲吻时，她说人的唾液里有成千上万的细菌；更令我兴致大跌的是，她觉得夫妻之事是不够卫生的……

我翻阅了不少书籍，看了不少关于“洁癖”和“性洁癖”这两个概念的知识，我希望能给她做心理辅导。可惜不管我怎么劝说，她都坚持认为夫妻生活是很不卫生的事。现在我们常处于冷战状态，感情的温度已大大下降。

如此遭遇，我不知道是否有其他人

感受过。现在我明显能感觉她尽可能地躲避着我，每天早早地说因乏而自顾睡去了。我的内心更是不清的爱恨参半，我对妻子有感情，但一想到横在我们之间的“洁癖”，我的心中就满是挥之不去的恼恨。

千山

专家点评

一些患有“性洁癖”的人 would 认为性器官和性行为从本质上来说都是肮脏、可耻的。实际上，性的本身是十分高尚的，不要把它想得太肮脏。既然结为夫妻，就要互相包容对方。如果夫妻之间不能有效沟通解决的话，可以通过正规渠道寻求性心理医师的帮助。

（本栏目欢迎来稿，或谈个人经历，或诉生活感悟。一经录用，即致稿费。来稿请寄天山路 18 号《幸福之门》编委会收，邮编 200336，电子邮箱：xf62909595@163.com）