



### 第 63 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

### 全球性闻

## 古老《印度爱经》重焕光彩

据英国《每日邮报》报道,古老的《印度爱经》枯枝发新芽,它的点对点连线版日前已开始全球发行。

古印度是一个注重生活和享乐的国度,有着悠久的性爱传统。《印度爱经》即是成书于公元4—6世纪的性爱经典。《印度爱经》提醒爱人们,性爱只是旅程,并非终点。在这里,与情爱有关的技巧俯拾即是。19世纪,英国探险家理查·波顿从印度各地的图书馆中找到了残缺不齐的手抄本,于1883年将其翻译成英文,在西方世界引起轰动。

这部书描述了两性生活中男女各自的特征,男女恋人如何相处,如何追求喜欢的对象,如何避免第三者插足,女性如何能够选择到好丈夫,以及完美女人需要拥有的特质等要点。这是一本关于古印度人如何进行求爱、结婚以及两性关系的社会档案,是了解古印度爱情、婚姻和两性文化与社会风俗的重要读物。

在印度这片造出世界上第一架“合欢秋千”的土地上,人们认为性不是生活的附庸,而是传统生活非常重要的组成部分。从求爱到婚姻,从恋人相依到夫妻共处,人们的爱情与婚姻的维持自有其技巧和方式。透过《爱经》字里行间的描述,我们可以遥遥望见那个神秘国度里,膜拜神祇的人们快乐且全心全意地享受着幸福生活。

秋刀鱼

# 生殖隐患令“二胎梦”亮红灯

“你家准备生二胎吗?”随着前段时间政府宣布,允许父母之中一方为独生子女的家庭可以生育两个孩子,“生二胎”俨然成了时下最为火爆的话题之一。

■ 80后父母不愿孩子重蹈寂寞

80后一代几乎都拥有一张“独生子女证”。随着“生二胎”话题的热议,不少80后的年轻父母纷纷在网上吐槽:“一定要生二胎,不想让孩子继续重蹈我们的寂寞。”

从情感上来说,独生子女一代虽然与父母的亲情依旧十分密切,但与以前那种父母兄弟姐妹共同生活的传统家庭模式相比,过于单调。加上由于城市化的普及,钢筋水泥阻隔了邻里之间的交往,独生子女的成长是“孤单寂寞”的。

从传统观念上来说,“儿孙满堂”也是许多长辈的最大愿望。二胎政策一出,不少爷爷奶奶或急切或婉转地向子女们表达了希望多个孙子(孙女)的愿望,有的还拍胸脯保证:“生孩子的费用我们来帮你们承担,你们放心去生!”

■ “二胎计划”因生殖隐患搁浅

就在这场沸沸扬扬的“二胎”热议中,有一些小夫妻却愁苦了脸,原因就是他们发现自己的生殖系统出现问题,生育二胎的打算不得不中断。

有的夫妻虽然在结婚初期可以正常生育,但时过境迁,因为不良的生活习惯和自身不注重生殖健康的保养等原因,夫妻双方都可能发生一些生殖系统方面的疾病。比如,如果女性有慢性炎症造成输卵管堵塞,就怀孕不了;而男方也可能出现一些问题,比如一些比较严重的性功能障碍,如阳痿、早泄,或者是精索静脉曲张,或者是因为不良的生活习惯造成精子质量低下等原因,这些疾病无疑给想生二胎的夫妻们泼上了一盆冷水。

■ 重视男性生殖健康任重道远

在传统意义上,生殖健康主要针对女性,各大医院都设有妇产科,但很少有专门的男性健康卫生机构,很多综合性医院没有专门的男科科室。

虽然大多数男性比较关心自己的男性健康,但是也有部分人表现出完全不关心。不少人对男性生殖健康的理解仅仅在于“前列腺疾病”,甚至在得知性功能障碍也是男性生殖健康的重要内容后表示出无比惊讶。

在过去,男性生殖健康长期被忽略和边缘化,随着近年男性生殖健康在国际上受到广泛重视,我国的男性生殖健康也逐渐受到关注。在此,也呼吁社会各界,为了促进男性健康、为了家庭幸福,多成立专门的卫生机构提供有关的卫生服务,加强男性生殖健康知识的宣传,重视开展进一步的男性生殖健康临床研究等措施。

晓舟

门诊札记

## 莫让“性福”姗姗来迟

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 李水江



门诊札记

阴茎海绵体平滑肌受损、盆底肌功能较差,这是引起他勃起功能障碍的主要原因。结合刘先生的实际情况,我为其制定了治疗方案。事实证明,该治疗方案对刘先生的病情很有效果,几次治疗下来,刘先生的病情已大有起色,这让他本人也对康复充满了信心。

上述案例是我在门诊经常遇见的情况之一,许多男性患者不懂及时正确处理自己的性功能疾病问题,直到与爱人矛盾积累到了一定的程度,甚至于需挽回的局面时,才“姗姗来迟”进行专业的治疗,这其中既有对性功能疾病的“害羞”心理因素在,但更多的是对生殖健康和性健康的盲目与忽视。性功能疾病不会危及人的生命,可是它却能把患者的婚姻生活变得非常糟糕。一个男人的性出现问题,他们价值取向就会出现变化,从而失去男性固有的“人格面具”。性是本能是原欲,其职责是追求快乐。这一块占据了人的心理结构的很大一部分,失去了性,必然会导致严重的焦虑情绪,易躁易怒,自我评价低,不自信。

缺少“性”的婚姻是不快乐的,患了性功能疾病还须病家多多重视,及时到正规医疗机构治疗。

### 性福百科

# 夫妻生活频率公式计算

“夫妻性生活频率=年龄的首位数×9”。美国性医学会曾公布出这一“性爱公式”,结果一出,举座哗然。根据这一公式推算,一个在二十年龄段(20岁至29岁)的人,他的夫妻生活公式为2×9=18,18可以看成是10和8的组合,也就是说适合他(她)的性爱频率为10天内过8次性生活;一个在三十年龄段(30岁至39岁)的人,他的性爱公式为3×9=27,即他(她)适合在20天内过7次性生活。以此类推,各个年龄段的人都可以计算出属于自己的夫妻生活频率。

当然,更多的性医学专家指出:最理想的频率是夫妻双方夫妻在生活方面达成一致,而不是拘泥于固定模式,夫妻生活次数则可以作为一种身心健康和夫妻感情参考。

● 一天一次

赞叹你的过人精力,但千万别“为了性

爱而性爱”,忽略了情感。纽约州立大学石溪分校社会学教授约翰·加尼翁建议,关注自己夫妻性生活的时间和次数,并与伴侣共同探讨频率是否合适,争取让身心两方面都得到满足。

● 一周两次

这是许多人固守的“标准频率”,但印第安纳大学性学研究所专家埃里克·詹森博士表示,这其实并不科学。真正科学的夫妻生活频率,是根据身体需要和双方情感来决定的。夫妻一起生活时间久了,夫妻生活也会形成一种习惯,容易变得形式大于实质。此时夫妻要学会打破常规,如改变固定的时间和地点。

● 一月两~三次

如果两人都接受这个频率,那么不用过于担心。美国休斯敦市性心理治疗专家玛丽·尤拉皮尼表示,对一些夫妻的性生活而言,质量胜过数量。尤其是步入中年后,一次有质量的夫妻生活胜过多次毫无质量的夫妻生活。双方一起学习新东西、一起探险等活动会拉近夫妻关系,提高亲密度,幸福自然水到渠成。

● 一月一次

当夫妻生活每月才1次时,双方就需要开诚布公地进行一次对话了。此时很可能是一方的身体或感情出了问题,但夫妻关系仍是可以维持的。双方应该通过交流解决问题,如妻子在夫妻生活方面作出更大努力,帮助丈夫走出低迷期。

● 一年几次

此时性功能疾病可能是最主要的原因。实际上,大部分是男性受到性问题的困扰。而男性往往忌讳谈论自己性功能下降的问题,因为这是“男子气”不可分割的一部分。其实,无论男女,出现性功能问题也都应该直面现实,及时求医。

忱林

### 专家问答

读者马先生:近年来,我身体上的“隐疾”如一根鱼刺般卡在心头。由于工作缘故,久坐不说,还经常要应酬、喝酒,有时想和太太温存一番,也总是感觉不行,勃起不能持久。我才34岁怎么就不行了呢?

答:性欲低下、勃起不能持久也是性功能障碍。性功能障碍被称为“男性健康问题的交叉点”。临床数据显示,多数性功能障碍患者都同时患有慢性病(如糖尿病、高血压等)。除了心因性功能障碍外,多数性功能障碍都是身体机能下降的直接结果。从病因来看,糖尿病、高血压等器质性疾病都可能引起性功能障碍。男性性功能障碍的病因十分复杂,可分为心因性和器质性,也有二者混合型的。以往因这方面的检测技术欠缺,普通的检查往往查不准真正的器质性疾病。建议你可以先去医院先做一些常规检查,比如血糖、性激素、前列腺液、B超,看看是否有前列腺、糖尿病等方面的疾病,再对因治疗;必要时再做性功能方面的专业检查,比如勃起硬度,皮层神经,海绵体反射时,盆底肌功能等。只要查准病因,辨证施治,性功能障碍是可以康复的。

——康爽

读者王先生:我今年刚过四十,半年前发现夫妻性生活时,没几下就结束了,起初以为是劳累过度,没在意,可接下来勃起都有困难。我不敢掉以轻心,去医院包皮切除,同时又做了阴茎背神经阻断手术。两个多月过去了,夫妻性生活时不但没有起色,阴茎反而勃起更困难,我很困惑。

答:根据你的叙述,你不仅患有早泄,还有勃起功能障碍。早泄的病因有很多,龟头本身敏感度不高的患者做阴茎背神经阻断手术不但不能起到治疗作用,反而会使病情走向反面,造成勃起功能障碍。因龟头敏感度偏高造成的早泄才选择阴茎背神经阻断手术,性兴奋神经被阻断后,以目前的医疗技术很难恢复。因此,早泄患者选择阴茎龟背神经阻断手术要慎重。建议你到专业的医疗机构查准病因,及时就诊。

——刘铁群

(关爱男性健康,构建和谐夫妻关系。读者可以将性功能疾病方面的问题以及联系方式发送至本栏目电子邮箱:xf62909595@163.com,专家会为您一一解答。)

### 重塑男性健康生理功能

### 周六专家会诊排忧解难

随着生活压力的变大、繁重的工作和家庭负担落在众多男士肩头,而“亚健康”也早已出现在一些男性朋友的身上。亚健康给人体健康带来的负面影响极大,诸如ED、早泄等性功能障碍疾病的出现往往就和亚健康有着密切关系。

性功能障碍患者普遍都有沉重的心理负担。面对性功能障碍疾病,一些夸大其词的广告宣传误导了患者的最佳治疗时机,花费了大量的钱也最终未能得到期待中的健康,有人甚至因为性功能障碍的久治不愈而家庭的破裂,这让他们留下了深深的遗憾与悔恨。本周六(12月14日),康爽、李水江、黄刚、刘铁群等男科专家在上海市天山路18号为男性性功能疑难杂症患者会诊排忧解难,前15位初诊预约患者免专家挂号费。热线电话:021-62909595。