第 65 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

忙应酬 提防成为“亚男人”

2014 年即将到来，在这辞旧迎新的年尾，职场的许多男性出于工作需要，要去周旋于各种场合与各种人士打交道；聚会多，出差也是免不了，天南地北到处飞；超负荷应酬直接损害身体健康。

亚健康盯上“应酬男”

随着社会竞争日益激烈，不少男性为了一个好工作，一份稳定的收入，给家庭创造个美好的环境，真的是心力交瘁。由于工作的关系经常得出外应酬，虽然有时自己明明知道过多的应酬是一种加剧“亚健康”的危害，但为了人情世事、礼尚往来，为了面子上过得去，为了在社会上“混”得开，为了保住自己的“饭碗”，也就只好勉为其难了。“应酬男”以自己健康为代价奋斗着事业。这种“透支”的生活方式让他们普遍处于亚健康体质，即一种介于健康和非健康之间、感觉浑身不舒服但又具体说不上来的状态。

“应酬”过度 男性“障碍”频现

“应酬”中的过度酗酒吸烟、暴饮暴食、睡眠不规律等不健康的生活方式极易引发脂肪肝、酒精性肝硬化等疾病，男性生理功能障碍也是其中之一。原因在于亚健康状态下坚持着应酬让男性心力疲惫，往往回家就是倒头就睡；不规律的饮食睡眠方式又直接影响着人体的内分泌和神经系统，引起功能紊乱。

不少职场男性除了日常的工作，应酬就占据了大部分的精力和时间。所以当他们出现生理功能问题后，第一反应不是去医院就诊，而是自己买些“补肾”药吃或者干脆置之不理。当问题变严重了，又开始急着“乱投医”了……

恢复健康生活 不做“亚男人”

“男人活得太累”已是不争的事实。男性朋友面临工作和生活的双重压力，很多男性在工作中感觉压力大或精神紧张。“干出一点名堂来”成了他们衡量自我价值的尺码，于是把最大的精力都投入到工作和应酬中。使得身体长期处于亚健康的状态。因为应酬过度或因身体疲累、忧郁不安、紧张等所致的心因性疲劳干扰性欲的唤起。越来越多的职场男性往往对夫妻生活表现得“性意阑珊”，甚至“力不从心”。

再者，平时压力大、工作忙的男性易患神经衰弱。当体质下降，再加上因神经衰弱无法好好休息时，就更难有充沛的体力进行夫妻生活。而出现性欲下降后，若是久拖不治，会引发男性性功能障碍、甚至男性不育等病症。因此，摆脱“亚男人”式的生活状态，及时就医显得尤为重要。另外要保持乐观的心态，积极的工作、生活态度，调整好作息规律，适当地进行运动，使自己的身体机能恢复到健康的状态。

忱林

环球性闻

部分疑为唐伯虎作品 古代春宫图亮相

据悉，90 余件来自中国、日本和韩国的古代春宫艺术图于上月现身香港。这些作品的画风和所描绘的场景各有特色，展现出这三个国家当时的社会环境和风情。近百年来，中国国内各种春宫题材藏品大部分已经被毁，部分流散到欧美和日本。直到近年，这种春宫艺术图才慢慢得到世界各地民众的关注。

研究和管理这批春宫艺术品的工作人员介绍说，中国的春宫图比较含蓄和写实，注重描绘人物、家具和装饰房间的各种细节，尤其是清朝早期的那种春宫艺术品风格，就是接近文人气质的；而日本的则比较夸张，想象力丰富；韩国的画风接近中国，但从服饰和环境的描绘可以推测是来自韩国的作品。

据介绍，中国最早的春宫图出现在汉代，在一些浮雕石刻里可以找到春宫秘戏图像；而在明清时期，春宫画更在宫廷与士人阶层中盛行。中国的春宫图大多没有落款，但是从画风和题字的字体来看，香港拍卖行的专家推断有部分画作或许是明代画家仇英和唐伯虎的作品。唐伯虎画的人物比较丰盈一些。

秋刀鱼

活动

男性公益活动持续开启

崭新的 2014 年即将到来，作为家庭和社会的顶梁柱，身处职场的广大男性朋友们也迎来了一年中最忙碌的时刻，随着各种加班、应酬不断，有些人的心里却罩起了一层迷雾：为什么自己那方面突然感觉不行了？生理功能出现障碍，这让即将到来的新年变得无比闹心，也让很多男性发愁如何去面对自己的爱人。

从本月 12 月 28 日起至 1 月 28 日，男性性功能康复援助补贴、男性健康公益普查、性科学书籍馈赠、男科学专家会诊等多项男性健康公益活动将在上海市天山路 18 号开启。热线电话：021-62909595。

门诊札记

患上 ED，不妨与妻子坦诚交流

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 康爽

“结婚的这几年来，我们的夫妻生活都不错。但是，几个月前我突然之间发现自己出现了勃起障碍，刚开始也不以为意，但是几次下来，却发现真的出了问题。我不知道自己是怎么了，我就想着暂时避开和爱人的夫妻生活，可是爱人和我闹起了别扭。”患者马先生在诊室里一筹莫展，向我诉说了他的烦恼。

当我问起马先生是否尝试和妻子沟通自己身上出现的勃起功能问题时，马先生显然非常窘迫，他说道：“这个病实在不知道怎么去和我爱人说，没办法去说出口。我爱人这几天和我吵架，问我是不是有外遇了，是不是不爱她了，我实在不知道怎么去解释，我只能说自己累了。”

我很理解马先生的矛盾心理和痛苦，但是马先生在与妻子交流病情这一环节上确实做得不妥。有很多勃起功能障碍（ED）患者会因为各种原因而忽视了与妻子的交流。但他们却不知道，作为丈夫 ED 的受累者和见证人，妻子的充分理解和配合，可以帮助丈夫更快地渡过性功能障碍危机。患者不妨向妻子坦诚地诉说自身的症状，告诉妻子目前的无奈无助，告诉她你之所以回避夫妻生活的真正原因，唯有足够的坦诚和良好的沟通，才能取得妻子的理解和支持。

当然，单纯地和妻子交流是不够的，患者通过与妻子的沟通，应该主动恳请妻子协助自己一起战胜性功能障碍。这是因为夫妻之间的问题，并不是男方就能单独解决完成的，它和女方有着直接的关系，妻子的想法、态度和行为都会给患病的丈夫带来举足轻重的影响。当男人遇到了非常关爱自己的女人的理解、支持和治疗配合，有些在家就能完成康复过程，或至少可在医生的帮助下更快康复。

女性的满意度直接影响对一场性生活成功与否的评价，通常女伴会更在意夫妻间是否有相对正常频率的性生活，以及性生活时的感情投入、情绪上的放松等，反之，若性生活缺失或一场不和谐的性爱，而丈夫又躲躲闪闪的样子，就会使妻子陷入担心、怀疑、不理解等负面情绪，有些还会严重到闹离婚的地步。因此，得了 ED 的男性最好不要隐瞒妻子。

总之，遇到这种问题，不要紧张，和妻子一起仔细分析造成性生活失败的原因。夫妻间的问题，多半出在沟通欠缺上。努力行动起来，挽救一个家庭，拯救一段感情，与妻子沟通、再沟通，给对方一个知情权和参与权，也给自己一个更好的康复机会。

马先生还是幸运的，在和妻子深入交流后，取得了妻子的谅解和支持，妻子积极地帮助他进行性功能的康复治疗。很快，马先生的病情就得到了起色，病情康复良好，欢乐的笑容也再度浮现在他们夫妻的脸上。

专家问答

读者潘女士：我今年 29 岁，和丈夫结婚 2 年多。婚后发现丈夫不能勃起，无法过正常的夫妻生活，到医院检查过，生殖器官正常。我丈夫坦白在婚前有多年的自慰史，婚后也经常服用壮阳的药物，起初还有些效果，可现在半年也没有一次夫妻生活，我感到很痛苦，现在不知道怎么办？

答：你丈夫在一般医院泌尿科检查过生殖器均正常，我想应该理解为生殖器外观体检正常，那是检查性器官的疾病。根据你的描述，你丈夫患的是勃起功能障碍。但是勃起功能障碍是无法靠体检查出来的。阴茎是靠健康的心理、性激素、血管、神经、肌肉的协同作用才能勃起，如果其中有一项不健康了，或者有疾病，阴茎就不能很好勃起，或不能勃起，出现“阳痿”。因此你丈夫靠服药和补品是不能解决问题的，而且随着性生活的失败和年龄的增长会每况愈下的，建议你丈夫到专门的性功能诊疗机构，由医师根据他的病史，做阴茎血流的供血和回流、神经系统传导通路的诱发电位、阴茎海绵体的肌电记录分析、性激素和内分泌的检测，必要的话还需要做专项的勃起功能检测，这样才能找出病因，对因治疗，勃起功能障碍一般都是能治愈的。

——李水江

读者易先生：我在前两年因为一次搬运重物时的意外摔倒，导致腰部和骨盆损伤，曾因此做过尿道手术。这次事件后，我发现我的性功能出现了问题，夫妻生活的时候不能勃起。为此，我和妻子都感到非常痛苦。我曾外出求医，去了很多医院，但都没有很好的办法。我想问一下，我这样的情况还能治好吗？

答：你很可能是外伤引起的性传导神经损伤，属于神经损伤阳痿。神经性阳痿是指各种原因使阴茎勃起中枢和周围神经受损，不能产生和维持阴茎勃起。引起阴茎勃起的神经反射障碍原因较多，如大脑病变、脑肿瘤、脑血管意外、脑外伤及脑部手术；垂体和下丘脑损伤影响性激素的分泌；脊髓损伤等病因而影响勃起功能。你的病因主要是骨盆、腰部损伤导致的；建议你做性功能神经方面的专项检测，对皮层至阴茎上行和下行的各个环节的传导功能检查，明确一下在什么部位及损伤程度。估计你还没有做过检查，必要时再由泌尿、神经、心理、生理医学工程边缘学科做一个会诊后决定康复方案。祝你早日恢复健康！

——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。）

性福百科

人到中年要“养性”

中年男性不再像年轻时那样充满活力，每次想要时却可能难以驾驭，找不到往日“雄风”。因此，男性要想保持持久的性能力，中年是个关键时期，一过 40 岁，无论男女，都需要在性方面进行保养和休整了。

对男人而言，中年时期很容易出现疲劳、发福、精力体力不济等现象，心理上也容易产生空虚、不自信、焦虑等问题。在种种原因的综合作用下，不少中年男性开始受到性功能问题的困扰，最常见的是勃起功能障碍（ED）、前列腺增生。因此，在性方面，男人要从以下几方面进行休养：

夫妻生活规律不强求。和谐美满的夫妻生活有益于身体健康，中年男性要不断密切夫妻感情，同时注意夫妻生活的合理性和节制性。体力和精力不佳时，千万不要勉强自己过夫妻生活；适当减少夫妻生活的次数，能储存一定的性能量。

做好男人“特区”保健。中年男性要学会爱护自己的生殖系统，如厕前后要仔细清洗双手，夫妻生活后也最好用清水洗一洗。此外，要学会定期对生殖器官进行自检，例如有无硬结、局部炎症等，一旦出现问题，要及时就诊。

加强自我保健意识。中年男人更要学会合理地安排好作息时间，不要过度劳累、透支体力。一旦出现高血压、脂肪肝、糖尿病等，要定期检查和治疗。适当的体育运动可以帮助男性保持性欲。

获得妻子关爱。女人是男人健康的守护神，可以管住男性的健康起居，督促男人活得更健康，还能在精神上给予关心。

对女人而言，40 岁后身体受到激素变化的影响，夫妻生活方面也可能遇到不少问题，如夫妻生活疼痛、得不到快感等。美国亚利桑那大学健康科学中心的德韦什·罗伊建议中年女性从以下几方面“养性”：

正视激素问题。性生活疼痛是多数中年女性会遇到的问题，主要原因是卵巢功能衰退，体内雌激素水平降低或缺乏。女性可以服用雌激素，以增加生殖系统的弹性。还要学会使用润滑剂，减少夫妻生活中的不适感。

注重脚部保暖。女性保持脚部温暖有助于提升夫妻生活质量，睡前热水泡脚、冬天穿着棉袜入睡都有助脚部保暖。

学会更加主动。40 岁之后，男性在夫妻生活中的“启动速度”不如从前，女方应予以理解和支持，可以更加主动些。女人如果感觉太累或头痛，应该好好与丈夫沟通，切勿一味拒绝。

赛万