

# 爱她就给她全部幸福

对于很多男人而言,世界上最美的人,便是你的妻子。三八节即将到来,对于太太们来说一定期待着收到来自先生准备的惊喜。什么是给她的最好礼物? 久违的鲜花,一个可爱的 baby, 一个和睦的家庭, 一个健康的他……

然而,随着社会生活节奏的逐渐加快,一贯以家庭中顶梁柱形象出现的男人们所承受的来自家里家外的压力越来越大,日趋普遍的亚健康、亚健康福现象,侵蚀着越来越多的夫妻关系,如不能得到及时的解决,不但危害自身健康,也将危害家庭的幸福,甚至对社会也会造成很大的危害。男性健康已经成为了家庭乃至全社会不容忽视的重要问题。

一代名医孙思邈在其著作《千金方》中记叙道:“30岁盛者2日一施,虚者3日一施;40岁盛者3日一施,虚者4日一施……”。由此可见,自古以来,人们对于适度、规律性的理想夫妻生活

活已经形成系统概念,并对此进行了深入研究,通过实践加以佐证。

夫妻生活是幸福美满家庭的基础,是婚姻中重要的一部分,良好的夫妻生活有益于健康和幸福。随着社会的文明进步,国人已经开始重视高品质的夫妻生活。也让许多男性朋友们明白,幸福不仅仅只是物质的满足,“性福”问题同样很重要。这是因为女性通常较为感性,喜欢陶醉在浪漫美好的爱情中。在不少女性的眼里,美好的夫妻生活是爱情的升华。

但是很大一部分性功能障碍患者由于经济、心理、社会压力等种种原因,就医情况并不乐观。而通常患有性功能障碍时间愈久,病情会愈重,勃起功能衰退更快,从而形成恶性循环。许多原本美满幸福的夫妻因为性的不和谐而逐渐造成感情不和,甚至导致出轨或离婚,由此产生了很多家庭矛盾和社会问题。

从健康角度来说,临床医学也早已证实,保持和谐的夫妻生活能让人更长寿。如果夫妻生活不和谐,就会逐渐形成各种心理和生理问题:心情郁闷寡欢,也容易失眠,干什么事都感觉没劲,有时竟莫名其妙地发怒;对于女性来说,特别是中年女性,更需要高质量的夫妻生活,缺乏和谐的夫妻生活不仅会让身心健康出现问题那么简单,对爱美的女性朋友来说,和谐的夫妻生活更是绝佳的“保养品”,那些年过40,但看起来只像30左右的女性,绝不是因为“生活优越”那么简单,通常她们也拥有着和谐愉悦的夫妻生活,能感觉到自己被爱、被重视。所以能否家庭幸福、身心健康、青春常驻,正确的夫妻生殖保健观念必不可少。没有健康的身体何来和谐的夫妻关系? 而身处不“性”的女性朋友也不妨在适当的时间大胆地和自己所爱的丈夫好好沟通、交流,告诉他:“爱我,就给我全部的幸福!” 枕林



## 第67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

### 性福百科

## 性焦虑或因缺乏性知识

随着性知识的普及,“性焦虑”一词也渐渐地走入了人们的视线中。当出现了一些类似性焦虑的症状时,很多人心中担忧:“我这样算不算性焦虑? 怎么办才好?”

事实上,性焦虑患者在夫妻生活时(甚至只要想到夫妻生活),便会出现身不由己的紧张和焦虑,有时只要与异性接吻、拥抱或被抚摸时也会触发焦虑。此时出现的心跳加快、出汗等现象与性行为本身产生的生理反应不同,因为它带有明显的不快与无奈。

性医学界普遍认为,性焦虑的产生多与性知识的缺乏有关。比如,儿童时期过分严厉的禁欲主义教育、婚前对性知识一无所知,新婚时担心处女膜是否完整,错误地受传统影响认为它是女子贞洁的标志,以及害怕意外妊娠,都是引起性焦虑的重要原因。

另外一些情景性因素也能导致性焦虑,如性生活不合法,或者夫妻生活场所不安全、不隐蔽等。性焦虑也可以说是其他性功能障碍或性心理障碍的一部分。例如初次夫妻生活不成功而出现勃起功能障碍、早泄的男性或者在夫妻生活中出现疼痛、痉挛的女性,面临再次夫妻生活时都可能出现性焦虑。

大多数情况下,性焦虑患者均具有正常的性兴奋和性高潮反应,并且也有对异性的欲望。只是由于莫名其妙的焦虑反应使他们不能满意地完成正常的夫妻生活,或者是为了避免焦虑而减少夫妻生活。而防治性焦虑,必要的性知识教育非常重要。

夫妻生活对男性的精神状态有时确实会产生调节与强化的作用,但是前提条件是,男性在此时此刻必须是心理放松的,没有心理疲劳的积累,也没有那种用夫妻生活来消愁解闷的过高期望。否则只能适得其反。在任何一种造成精神紧张和心理疲劳的活动中,包括长时间的工作、驾车、打牌等等,大脑里的性兴奋中枢都会受到严重的抑制,不大可能像往常那样产生性欲。克服这种情况的关键是,应该迅速地放松自己,例如做些体育活动、轻松的娱乐活动、洗热水澡等等。在持续一段时间以后,待到自己的身心真正彻底放松了,再投入和伴侣的夫妻生活中。

因此,这里的系统是:放松在前,夫妻生活在后,而不是通过夫妻生活来放松。日常生活中常常可以发现:越是在高度紧张之后,没有自我放松就进行夫妻生活,往往夫妻生活的质量就越低,甚至带来不良的反应和感受,影响到日后的夫妻生活。  
森宇

### 门诊札记

## 幸福当前,放慢“速度”

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 李水江

小陆是个漂亮姑娘,衣着入时、面容姣好,第一次来就诊时却是一脸的忧郁。小陆身边的年轻男子同样英俊而文雅,但是风度翩翩中带着些许的不自然。他尴尬地告诉我:“李医生,我们的夫妻生活出了点问题,希望你能帮帮我。”

原来,付先生和小陆已经相恋多年。在小陆的心目中,有着谦谦君子风度的付先生无人可以替代;而在付先生的心目中,也觉得小陆是自己这辈子值得去携手与共的爱人。随着去年付先生工作地点的变动,他们也终于不用忍受异地相恋的煎熬,于是两人很自然地到了谈婚论嫁的地步,这一决定也得到了双方家里的祝福。

但意想不到的事情还是发生了,当两人情不自禁地发生了夫妻关系时,付先生不到一分钟就匆匆结束了。开始,他们并没放在心上。可次数一多,两人都觉得需要慎重对待了。为此,他们上网查询了很多资料,一知半解,去了几家医院检查,也就是开一些药了事,没什么效果。这让小两口陷入了深深的焦虑中。

听完付先生的叙述,我认真分析了一下他之前所做的检测方法,诊断的病因与治疗方案,然后告诉他:“你这种症状属于早泄。早泄的治疗就是提高射精刺激阈值和心理控制能力。早



### 门诊札记

泄的病因比较多,有心理因素,包皮包茎,前列腺炎,尿道炎,阴茎海绵体异常、盆底肌功能异常等。之前你所做的血常规、前列腺常规、B超等都属于一些常规的检测,真正的器质性病因查不出来。”

我建议付先生做一次专业的检查。在通过对付先生的骶髓神经的临床检测和阴茎本身信息上传到脑反应传导功能的判断,发现付先生的神经反射弧出了“故障”,导致付先生的会阴深

横肌、尿道括约肌处于痉挛状态,出现供血相对不足及松弛现象。这是造成付先生“一分钟”不到的主要原因,早泄的真正病因查不准,疗效肯定不好。

依据付先生的病因,我给付先生制订了综合的治疗方案。通过性行为的反复训练、矫正,消除付先生的紧张心理,提高他的心理控制能力,从而提高他的射精刺激阈值;在通过相应的物理治疗来增加其盆底肌肉的功能,提高耐受力,减弱骶髓射精中枢兴奋性,提高射精所需要的刺激阈值。两个疗程后,付先生的早泄基本康复。

在此提醒广大早泄患者,治疗早泄首先要查准病因,在专业检测病因基础上,依据病因做针对性综合治疗才能康复。

### 环球性闻

## 日本“裸体节” 男子争抢幸运棒

据《每日邮报》近日报道,在刚刚过去的2月的第三个星期,日本迎来了特殊的“裸体节”。每年的这个节日里都有近万名男子赶来参加裸体争抢“宝木”的仪式,参观者也不计其数。

裸体节又叫“会阳节”,参加者都是男性,他们只系日本传统的兜裆布,几近全裸。这一活动开始于江户时代末期。在众多几乎全裸的人中,有一名男子是全裸,人们相信,谁能摸到他,就会获得幸福。而在今年的裸体节上,人们挤在一起,伸手争夺被高僧扔

出的幸运棒。人们认为,抢到这根直径4厘米、长为20厘米的小棍将会给他们带来一整年的好运。

午夜一到,所有的灯火一起熄灭,在“宝木”从殿堂的二楼抛下的一瞬间,人群沸腾起来,你挤我,我推你,有的人甚至骑在别人的身上。观众的情绪也受到了感染,在密集的闪光灯下狂喊,恨不得自己也冲进去。“宝木”被人抢到后,人群渐渐地围成几个圈,慢慢地移动,走出寺院,争夺“宝木”的仪式就此告一段落。  
秋刀鱼

### 活动

## 送她健康的你 恢复甜蜜夫妻生活

时值三八妇女节即将到来之际,夫妻幸福再度成为焦点话题。完美的夫妻生活是每个人梦寐以求且不断努力的目标,但是因为

传统观念和男人的面子问题,能真正理性对待男性性功能障碍的患者寥寥无几。“不理不睬”和“盲目服药”这两种态度是目前男性

### 专家答疑

**患者王先生:**我今年刚过四十,半年前发现夫妻性生活时,没几下就泄了,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,偷偷去医院,做了检查,医生说我包皮过长,龟头敏感,然后医生就给我切了包皮,同时又做了阴茎背神经阻断手术,两个多月过去了,过夫妻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。早泄的病因主要有长期手淫,包皮包茎,龟头敏感度异常,尿道炎,慢性前列腺炎,盆底肌损伤,脊髓肿瘤等。心理因素,尿道炎、慢性前列腺炎等炎症造成的早泄,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,反而会使得病情走向反面,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,阴茎背神经阻断术是不可逆的手术,性兴奋神经被阻断后是难以修复的。因此,早泄患者选择阴茎背神经阻断手术要慎重。  
——刘铁群

**读者陈先生:**我和女朋友结婚了。可是我有时勃起不坚硬,我很担心自己是不是得了ED,是否会影响到婚后的夫妻生活,请问确诊ED严重程度有哪些方法?

**答:**您好!出现勃起障碍的男性绝大多数会关心这个问题。这个问题需要综合判断,结合男性的主观描述与医院的检查结果才能得出结论。一般在正规的男科医院,医生会首先问过您病情后让您填写勃起自测表,在询问完病情后,医生会针对性地进行一些检查,如:外生殖情况;内分泌情况;全身性疾病包括心血管、高血压、肾功能障碍等。在必要时需要一些特殊的专门检查,如:夜间阴茎勃起测试、海绵体测压、阴茎动脉造影术等。上述检查不是每项都进行,只针对有特殊情况的男性,所以也不用担心会很麻烦。结合这些,医生会告诉男性是否存在ED,并判断大致是属于什么性质和严重程度,从而让男性得到合理而有效的治疗。  
——康爽

(如果您有“性福”困扰或难题,可发送邮件至 xlf62909595@163.com,本栏目专家会为您解答,相信您能找到幸福的方向。)

患者对待性功能障碍疾病普遍存在的误区,而和谐的夫妻生活对于婚姻家庭却有不可替代的重要性。为倡导性功能障碍疾病科学规范治疗,恢复夫妻甜蜜生活,本周末(3月8日、9日),李水江、康爽、刘铁群等性医学专家将于上海市天山路18号为广大男性性功能障碍患者开展义诊解忧,预约初诊患者可享20%检查治疗费用援助。热线电话:021-62909595。