



第 30 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:62909595
官方网站: <http://www.62909595.com>

环球“性”闻

情人节，各国恋人怎么过

■ 法国:葡萄酒和香槟表爱意
情人节是法国人最重要的节日之一。情人节前夕,法国大街小巷,商场店铺,到处都是情人节礼物的广告,除了巧克力和玫瑰花,法国人还喜欢用葡萄酒和香槟表达爱意。法国人过情人节,注重情调,忽略物质。一对情侣在玫瑰花香、温馨烛光之中流波缱绻,互诉衷肠,便胜却人间无数。这一刻,就是幸福。

■ 美国:爸爸要送女儿巧克力
对于一个美国家庭来说,情人节这天,年长的丈夫要请妻子外出共赴晚宴,年轻的丈夫除了要安排全家的情人节晚宴之外,一定要给妻子买来玫瑰花,有的还要买个比较贵重的首饰。除此之外,作为女儿的爸爸一定要给女儿买花和巧克力,否则女儿一定会嫉妒的。作为妈妈为赢得儿子的欢心也会在情人节给儿子买花和巧克力。但是爸爸不会给儿子买花,妈妈也不会给女儿买花。

■ 英国:送卡不留名
早在 18 世纪的情人节,英国人将妇女的名字写在纸条上, 并从一个罐子中抽取。其名字被一名男子抽到,这个女人将成为他的情人,他会特别注意她。许多男人给自己抽到的情人送礼物。现在,除了送上鲜花和巧克力外,不少英国人都会在这一天发情人卡给心上人,但是,发卡人不得在卡上签名或者留下任何可以显示自己身份的印记,以免遭遇厄运。

■ 意大利:爱情由胃而产生
在美食之国意大利,情人节这天一定要在餐桌上点下功夫。有名的“玫瑰花瓣烩饭”由此而生,据说它具有神奇的诱发情欲的功能。做法是:先将生的米饭放到玫瑰锅中蒸煮,然后放到玫瑰盘中。简单的芹菜和韭菜沙拉也具有诱发情欲的功效。 王博



■ 王哲才医生

春节假期已经过去,但不少人依然沉醉在过节放松、慵懒的气氛中,特别是一些男性朋友总感觉身体有点不舒服,有的感觉腰酸背痛,全身无力;有的感觉精神恍惚、无精打采。一些男性的这种感觉是因为春节生活规律紊乱导致的,这些现象还是很多男科疾病的前期征兆。

无性婚姻或将全球蔓延

“无性婚姻”这个日本人首创的名词,如今已经成了四处弥漫的“传染病”。身体健康、心无旁骛,就是没有性爱的婚姻已在世界各国蔓延。

据媒体报道,日本厚生劳动省最近的一项统计数据显 示,有 35% 的日本夫妻不再做爱;在美国,家务已累得美国妻子对性无欲望;而英国已经成为诉求最强烈、人群最多的“无性族”国家……

中国三湘都市报曾刊登一则征婚广告:“女,26 岁,会计,因生理原因想找一位重感情、条件相当的无性男士结伴侣。”粗一看, 这和一个普通的征婚广告没什么两样,但细心的人会发现里面有“无性”两个字,无性也能结成伴侣?

专家认为,选择“无性”的原因多种多样,

大致分成两种,即“可以做却不想做”和“想做却不能做”。

“可以做却不想做”主要是因为生活压力所迫,男性工作压力太大,回家后累得不行,只想洗澡、吃饭、睡觉。对于夫妻夜生活“有心无力”,妻子虽有不满,但中国传统文化令她们很难主动求欢,渐渐也就习以为常了。其次就是为了释放压力,男性常会去情色场地寻求刺激,久而久之,随着在外寻求刺激的次数与新鲜加深,使得原先对自己妻子的“腻”感也随之加深,导致夫妻之间的性生活慢慢减少,直至消失。

而“想做却不能做”,则是因为先天性或继发的生理问题,如男性早泄、阳痿等性功能障碍疾病,影响夫妻间的性生活,给男性心理造成了沉重的负担,时间长了,男性恐惧,女性失望,

这也是最终婚姻失败的一个重要原因。

针对“无性婚姻”,专家指出,压力会使男性体内激素水平发生变化,导致一种化学反应,让催生性欲的睾丸激素“罢工”,让人感觉疲倦、没有动力做任何事。如果性是美 满、愉悦的,夫妻关系就会稳定持久;如果性生活中断了,人会易怒,从而更排斥亲密接触。要不了多久,性欲就会彻底消失。因此,男性同胞们在作为社会栋梁和家庭支柱的同时,应多注意参加缓解压力的活动,如体育锻炼,与朋友聚会等。

当然,对于特殊人群来说,我们包容他们选择的生活方式,毕竟性生活不是衡量婚姻生活质量的全部。而若是患有先天性或继发的性功能障碍疾病,请及时到专业医院做针对性诊疗。 张伟

名医坐堂

阳痿,男人一生必经阶段

◆ 皮新民



■ 皮新民医生

在一次《男性健康标准与男性性功能障碍》的讲座上,我提到“阳痿是男人一生中的必经阶段”。对此问题,45 岁的听众王先生引用了一个日本学者对于男性健康的看法,即所谓的男性性功能健康要遵循四个原则,即“吃得快、便得快、睡得快、说得快”。王先生说,他在近来的生活中总是按照“四快”的原则进行,但往往事倍功半,自己阳痿的病情也没有丝毫转变。在我看来,“男性性功能健康的问题,不仅仅是遵循‘四快’原则,还应包括心理和社会交往方面的健康”。

之所以说,阳痿是男人一生中的必经阶段,是因为男性 50 岁以后,由于思想和心理的转变会导致生理转变,造成生殖内分泌功能减退,而阴茎勃起尺度缩小则是血管硬化后流进阴茎的血流量大为减少所致,从而带来男性危机。

而时下的“养生”和“保健”是男性危机的又一导火索,很多标注有壮阳补肾效果的保健品并不能对男性功能障碍起到治疗作用。

美国性学大师马斯特斯和约翰逊研究的性感集中训练疗法,立足于男性性功能障碍的治疗与康复保健,具有很高的临床分析价值。上海诚凯男子性功能康复治疗中心已成熟运用此技术。

在我治疗过的许多患者中,很多人在性生活时精神紧张,破坏了作为自然本能的性行为,久而久之,形成了错误的性行为模式。患者应从头重新学习正确的性行为模式,从互相接触、抚摸、拥抱开始,循序渐进,按规定时间作业,每走完一步都感觉集中地去体会双方互相给予的快感,从而消除焦虑。在学习正确性行为模式的过程中,原有的心里障碍自然得以克服。这种卓有成效治疗男性性功能障碍的方法,它的优势不仅在于以自然方法重新建立的本能的性生理反射条件,还有助于增进夫妻之间的情感。

此次讲座结束后,我给王先生详细地讲解了性感集中训练疗法的治疗过程,近日,王先生正在做性感集中训练疗法的治疗,我们期待他的康复。

(作者系上海诚凯男子性功能康复治疗中心性功能障碍Ⅳ主任。四十多年的泌尿外科临床工作经验,擅长中西医结合现代高科技治疗系统治疗各种病因引起的男科疾病。对性功能障碍,前列腺,男性不育等男性疾病有丰富的临床经验。)

前列腺炎有可能悄悄到来

◆ 王哲才

喝酒现象不可避免地增多。有研究显示,大量烟酒会影响血管的弹性及神经的传导,抑制神经的兴奋,进而导致勃起功能障碍。特别是使动脉发生粥样硬化,血液黏滞性增加,血液微循环障碍,最终造成血管腔的缩小与狭窄等,导致不能勃起。同时,一些久别情侣和夫妇过分亲热,都说久别胜新婚,分开了难免出现缠绵的现象,但这样过度亲热容易导致男性功能损伤,甚至会导致部分男性出现功能障碍。

一般患者讳疾忌医,希望通过服用保健品解决自己的“男”言之隐,长期使用就会增加副作用,出现停药后的反弹现象、病情加重等严重后果。

(作者系主任医师,从事泌尿外科及男科学临床科研 50 余年, 1988 年参加组建上海诚凯男子性功能康复治疗中心。现任上海诚凯男子性功能康复治疗中心业务副院长。曾在《中华泌尿外科》《中华显微外科》《上海医学》等专业刊物上发表论文数十篇。)

熬夜久坐疾病“串门”

春节探亲访友、迎来送往活动较频繁,娱乐过度,劳累、睡眠不足,致人体抵抗力下降,这时男性的“钢铁”之躯随时都会被击垮。春节期间,很多男性热衷于打麻将、唱歌、饮酒谈心,连续这样容易引发前列腺疾病。因为长期熬夜、久坐容易引发前列腺充血、肿胀、发炎。

前列腺解剖结构较特殊,外周脂质包膜起到坚固的药物屏障作用,形不成有效的药物治疗浓度,这就是患者为何长期药物治疗都无效的原因。如果前列腺疾病得不到及时治疗可能导致精囊炎、睾丸炎、膀胱炎、男性功能障碍和不育症,甚至发展成为慢性肾炎和尿毒症。

烟酒过度功能变弱

过量烟酒对健康无益,这一点众所周知。亲朋好友齐相聚,访亲探友,应酬时抽烟

周日讲座

体验性感集中训练

性感集中训练疗法是美国性学大师马斯特斯和约翰逊的杰出创作,最主要是性体验疗法:安排配偶双方集中接受为期两周的性治疗计划,其治疗目的之一是将配偶性活动的目标由完成性反应转移到彼此给予和接受性快感和愉悦上来。他们的注意力不再放在勃起和性高潮上,而是集中在性感感受的体验上,以努力改善具有破坏性的分离倾向或旁观观望态度,这就是著名的性感集中疗法。上海性学专家皮新民副教授将于 2 月 19 日上午在天山路 18 号对“性感集中训练疗法”开设讲座,性功能障碍患者可现场体验皮新民副教授模拟的性感集中训练康复性功能的疗法。此次活动的体验仅限 20 名,预约电话:62115957。

有问必答

读者张先生:我今年 55 岁了,最近经常感到身体乏力,性生活质量下降十分明显,主要是勃起不坚,很难与妻子完成正常的性生活,排尿的时候有疼痛的感觉,而且上厕所十分频繁,是不是前列腺出现问题了?

答:你排尿疼痛,上厕所频繁,身体乏力、尿痛、尿频可以初步判定为前列腺炎,50 岁以上的中老年人群是前列腺炎的高发人群,建议您去专业的医疗机构做前列腺检查,以确定前列腺炎的类型,针对性地进行治疗。前列腺炎与性功能障碍没有直接的关系,但是患前列腺炎会使患者产生疼痛感,造成生理不适,导致出现性功能障碍的表现。患有前列腺炎后,除了身体上的不适和痛苦外,还不可避免地背上沉重的思想包袱。有的患者被确诊为细菌性前列腺炎后,对于性生活有一种担忧、愧疚的心态,生怕将支原体、霉菌等病原体传染给配偶。在这样的心理状态下,男性的性功能也会出现日渐退化的趋势。多数情况下,患前列腺炎与性功能障碍后,性功能出现问题,单纯去“处理”前列腺,收到的效果也并不理想。

——皮新民

读者朱女士:我今年 43 岁,丈夫比我大 2 岁,我丈夫这几年房事都不行,补品是吃了不少,只是不见好转,主要是我们过性生活的时候,他那个没有以前那么硬了,总是勉强勉强才能完成性生活。他这种情况能治吗?

答:中年男士上有老下有小,作为一个男人往往是家里的顶梁柱,精神压力是很大的,吃补品是不能够直接改善性能力的,造成你丈夫房事不行的原因是多重的,初步判断你丈夫的症状可能属于心因性阳痿,在性生活的过程中由于心情焦虑、精神压力会不可避免地影响勃起功能,久而久之形成了错误的性生活反射条件,最终导致勃起功能障碍,另外夫妻关系紧张在很大程度上也影响到了性生活的质量,长期的夫妻关系不和谐造成精神性的勃起功能障碍久拖不治,会使性神经等出现异常,有可能进一步发展为精神性与器质性兼有的勃起功能障碍。建议你丈夫尽早去专业的医疗机构进行科学的诊疗,同时,建议你在处理夫妻关系上,多些体贴与关心,给予你丈夫治疗的信心,你丈夫的性功能障碍是可以康复的。

——朱国田