



第 60 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

夫妻生活掌握频率更健康

“冬不藏精，春必病温”。中医认为，寒邪最易中伤肾阳，所以，要抵御寒邪，首先就要养肾。否则到春天会因肾亏而影响机体的免疫力，容易生病。

另外，对男性来说，秋天昼夜温差较大，容易受凉，这会影响到前列腺功能。因为寒冷会增加交感神经的兴奋性，使前列腺发生腺体收缩，腺管和血管扩张，造成慢性充血，加重前列腺液的淤积，导致前列腺疾病发作，或者使原有前列腺疾病症状加重。表现为尿频、尿急、排尿不尽，并有小腹、会阴部酸胀不适等症状。此时如果夫妻生活频繁，会增加前列腺疾病发生的可能。

对女性来说，气温下降，会降低女性皮肤的敏感度，影响性欲；而且秋天“燥邪当令”，容易耗伤人体津液。表现在夫妻生活中，女性就可能出现阴道干涩等现象，影响房事的情绪和欢悦。所以秋天应适当减少夫妻生活频率，夫妻生活前可适当延长性前戏的时间，以充分激发女性性欲。另外，可以吃一些酸甘滋润的食物，如百合、银耳、秋梨等。

秋冬季，特别是一些体质较弱的夫妻，可采用分被而卧的方法，这样就能减少身体接触后的刺激。为何要作出这种限制呢？从中医角度，精、气、神是人最重要的生命动力，尤以精为基础，所以，“善保精者多高寿，过损精者必早衰”。而从人自身的需求看，由于阳气已衰，性欲相对减少，性冲动也相应减少，有利于做到闭精不泄。此外，受到秋燥的影响，女性自身的欲望也会降低，身体变得干涩。

鉴于此，秋冬季行房时要量力而行，否则伤肾耗精。肾主骨，首先就会出现腰痛等症状，“肾伤则髓空内枯，腰痛不能俯仰”，尤其有慢性疾病者，可导致疾病的复发或加重。

具体的夫妻生活频率因人而异，衡量房事是否适度：夫妻生活次日，如果双方身心愉快，精力充沛，说明性频率是合适的；如果夫妻生活次日，感到疲倦乏力，头昏眼花，甚至畏寒怕冷，则说明夫妻生活频率不合适。

晓舟

树立男性健康正确观念

随着社会的发展和观念上的进步，男性的健康已经受到越来越多的人的关注。目前，人们对男性健康存在着两种截然不同的态度：忽视和过度关注。

一方面，一部分男性受传统观念的影响，对自己的状况缺乏关注。因为从传统观念看，男人永远是强者，不能轻言病痛，所以，很多人并不把男性的健康问题当回事，尤其是生殖健康和心理健康，完全不当回事。另一方面，随着男性健康逐步得到重视，又有些人的忧患意识过于强烈，开始过度关注男性健康，明明是小问题，也当成大问题，没有问题也给自己很大的压力，其中，男性生殖健康事业由于涉及到个人隐私，始终在磕磕碰碰中缓慢地发展着。

错误的认识危害大

生殖健康中的性健康是男性健康重要的一部分，它是一种与性相关联的身体、情感、精神和社会问题。一个“性健康”的男人，不仅仅意味摆脱疾病，功能障碍或虚弱，往往还是

自信、成功的体现。因此，人们需要以一种积极的和严肃的方式去对待性和性关系，力求获得愉悦和安全的性经历。但是，生活中不管是男性还是女性，对性健康都有着许多错误的认识。

在封建时期，性被认为是“难以启齿”的，这是对性的一种禁锢。迄今为止，仍有不少人持着“性生活影响健康”的观念，认为性生活会导致男性体虚、前列腺疾病等。这种对“性”的莫名恐慌也是一种不正确的态度，现代医学研究早已证实，适度和谐的夫妻生活对男女双方的身心裨益甚大，更是夫妻感情维系不可缺少的环节。

关心男性健康 夫妻共同行动

出于害羞心理或是男人自尊，出现健康问题，尤其是生殖健康方面的问题时，往往羞于启齿，更不愿到正规医院向专业医生求助，而自己偷偷找书来看，自己上药店购药或向民间寻求所谓的秘方。

首先，男性朋友不必为自己的“健康”问

题讳疾忌医，应该认识到这只是一种疾病，应该大大方方到正规医疗机构就诊。同时，生活中应纠正不良生活习惯，适宜的体育锻炼、合理的膳食、戒烟限酒，保持心理平衡和健康的心理素质，不仅是预防男性健康问题的最好方法，也是我们抵御克服亚健康的最简单、最行之有效的良方。而女性，在男性健康问题上也有着举足轻重的作用。在不久前一场主题为“聚焦 ED 康复 关注性医学发展”的专家交流会上，泌尿外科专家王益鑫教授就曾提到过，“在夫妻生活中，男性不该存在太多压力，而女方也要注意缓解调控气氛，不要给男性造成不必要的紧张，夫妻生活应该是自然、和谐、愉快的事。”

男性健康需要来自整个社会的关心，多进行男性健康的科普宣传，也希望男性朋友多一些对自己的认识，女性朋友多一些对男性的鼓励，希望所有的男性们，关爱自己，让自己的爱人成为最幸福的女人。

忱林

专家问答

读者李先生:我今年 27 岁,经常会不自觉地勃起,勃起也很有力,时间也很长,但是在受到性刺激时,就是不能正常射精,这是怎么回事?

答:长期没有出现射精现象,这种症状在医学上称为不射精。不射精又分完全不射精和逆行射精。逆行射精和完全不射精都是男性性功能障碍的一种表现，共同点都是在性生活过程中精液没有从尿道中排出，但它们在症状、病因、病机上有本质的区别。逆行射精在性生活过程中能达到高潮，并有射精快感，仅仅是精液逆射到膀胱。建议你去正规医院做个系统的检查,确诊后对症治疗。

——刘铁群

读者季先生:性功能障碍让人抬不起头,当然也就不好意思上医院看病,可吃电视广告上介绍的那些补肾壮阳药,怎么就不见效呢?

答:性功能障碍使得男人丧失了自尊,常常通过靠市面上形形色色的壮阳药来得到一时的满足，殊不知长期服用壮阳药是有害健康的,因为壮阳药有副作用,部分壮阳药物还含性激素,不但对健康有害,而且会扰乱内分泌,甚至会导致永久性的性功能障碍。目前，九成性障患者没有接受过正规治疗，有的偷偷服用来历不明的壮阳药，有的干脆放弃了夫妻生活。

其实,对于男性性功能障碍的治疗,患者首先要科学地认识这种疾病，性功能障碍并非不治之症,也不是什么见不得“阳光”的病症。只要找准病因,对因治疗,是完全可以治愈的。反之,如果不能正确科学地认识男性性功能障碍,乱治乱补,那么必然会加重病症,形成恶性循环。

——康爽

(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。)

活动

男性生理功能疑难杂症 周六专家会诊免挂号费

几千年来，成年男性一直被认为是一个家庭的支柱，每天都在承受着巨大的工作与精神的双重压力。但是，男性生殖健康没有受到来自社会和家庭的足够重视。不仅如此，很多男性出于害羞或是认为性功能降低是年龄增加引起的自然现象，默默忍受，久而久之不仅影响了工作、生活和夫妻和睦，还让性功能疾病愈发严重。

为帮助更多男性患者走出困境，本周六（11月16日），李水江、康爽、刘铁群、黄刚等资深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解忧，当天前15位初诊预约患者可免专家挂号费。热线电话：021-62909595。

门诊札记

年轻人也会得“性障” 自测诊断不靠谱

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 李水江



门诊札记

更多见。器质引起的性功能障碍是由于患者自身身体健康状况所造成的，比如外伤、包皮手术的后遗症、前列腺炎和年龄太大等问题。心脏病、高血压和糖尿病也有可能引起性功能勃起障碍。

非器质引起的性功能障碍,则需要分清精神方面的原因和心理方面的原因。精神方面的疾病如精神分裂症、抑郁症、焦虑症和强迫症等都可以引起性功能障碍;此外如果男性对性行为认知不足也可能引起性功能障碍。比如,在夫妻生活的过程中因为女方的不配合,或者对伴侣进行讽刺和批评,对男性的潜意识会产生对性交的焦虑感,从而发生性功能勃起障碍。

由于引起勃起功能障碍的原因很多,病情也相对复杂,一般不建议男性自测疾病,自测不具有准确性,并且所能检查的范围是比较窄小,造成延误病情,患者应找正规医院进行检查,必要时还需留院做阴茎夜间测定等特殊检查。医生需要把患者的症状、要求和其他客观条件综合起来考虑,才能对患者的疾病作出准确的判断,并帮患者作一个正确有效的治疗方案

性行为是一种精神和行为统一的综合性高级活动,性功能障碍需要综合患者多方面情况进行治疗。在治疗过程中,多培养夫妻之间的感情,增强对性行为知识的了解,都有利于患者早日康复。

环球新闻

沉溺电子产品 或致性衰退

时间看电视,那么夫妻性生活次数会大幅下降。美国全国睡眠基金会也表示,沉溺于电视节目,是导致 1/4 美国人性能力严重衰退的主要原因。

很多研究都指出,人类过多接触电子产品,尤其是手机、笔记本电脑,可能会影响男性精子的数量和质量,增加胎儿患各种疾病的风险,甚至降低人们的“性趣”。多项医学调查结果也表明,使用手机时间越长,男性精子的数量和活性就越低。而动物实验显示,每天经受手机电磁辐射超过 6 小时的老鼠,精子细胞会发生变异,中枢神经系统会受到压抑,男性勃起功能、女性的性唤起都

会受损。

美国著名的“解答”研究机构表示,美国有 63%的人,在如厕时也会长时间使用手机。37%的美国人经常在卧室里用电脑。英国一家研究机构最近的报告也表明,英国每 10 个人中,就有 8 个人在睡觉前使用电脑或手机等设备,1/3 的人还表示,只要有手机、电脑的陪伴,可以长时间不和爱人交流。两国性学家都指出,使用电脑和手机会助长焦虑的产生,使人们过分关注手机或电脑传来的信息,分散人们对性爱的注意力,并忽略了枕边人发自心底的渴求。

秋刀鱼

沉溺电子产品 或致性衰退

各式各样的家用电子产品已经成为生活中不可或缺的一部分。但人们在享受现代化生活的同时,也日益关注它们对健康的影响。英国、美国众多医学专家撰文,将电视、电脑、手机等视为隐形的“第三者”。

英国一项调查让很多人目瞪口呆:有一半的英国男性表示,愿意牺牲半年的性爱,来获得一台免费的 50 英寸等离子电视;更有 75%的男性声称,要是在巧克力和性爱之间做个选择,那么前者更诱人。早前,一位意大利性学专家调查了 500 多对夫妻,也得出相似的结果。他发现,睡前适量看电视的夫妇,平均一周有两次夫妻性生活;若睡前长