



第 68 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

体育大赛前是否要禁欲，一直有争论。在有些国家，在比赛前没有这么一条“禁令”，他们运动员的比赛成绩也照样骄人。

很多关于性的理论源于远古时期，人类对自身的躯体不甚了解。他们往往根据一些简单的现象来推测复杂事物的真相。比如，毛发、牙齿的脱落意味着衰老和死亡，这是一个显而易见的事实。由此他们猜测，身体里任何东西的流失，会对健康有损害，而男性的精液有着孕育子孙后代的功能，它的流失，自然被认为有着更大的伤害性。在我国宋代，程朱理学更是提出“存天理，灭人欲”，认为“色，削肉之光刀”。有人从另一个角度来谈性活动对男性的害处，就是会消耗大量体力。因此，很多人认为比赛特别是重大的比赛前应该禁欲，以保持旺盛的斗志，获得更好的成绩。

随着临床医学的不断发展进步，临床检测数据显示：一个成年健康男性在夫妻生活中每次可排出约五毫升精液，其中 98%是水分，其余 2%是蛋白质，还有极少的微量元素等。根据这样的分析，我们就会发现，这些消耗损失实在是太微不足道。

至于体力会因夫妻生活而透支，现代临床医学也早已指出，适度夫妻生活是不会降低运动员的竞技水平的。一次正常的夫妻生活所消耗的热量，与慢跑 2000 米或中速骑自行车一公里差不多，对于身体健康的专业运动员而言，这还不及平时训练前的热身运动。

有人担心，夫妻生活会降低男子体内睾酮的水平以致影响成绩。也有人认为，适度的夫妻生活不仅不会让男性的雄激素减少，反而会刺激他们分泌更多的雄激素。而雄激素的增多可以使男性的肌肉发达，提高骨髓的造血能力，不仅使他们更勇猛，而且耐力增强，从而提高运动成绩。

总之，如果运动员有赛前禁欲静心的习惯，那可以暂时不与爱人温存，但如果运动员平时有规律的夫妻生活，赛前禁欲可能适得其反。夫妻生活能激发人体内多种化学物质，让人感觉兴奋、满足，平复焦躁、不安和紧张。而且，美满的夫妻生活还有“催眠”作用，在重大活动前一夜好眠，也有利于其调整状态，迎接第二天的赛事。

晓舟

性健康问题存误区 生活质量必受影响

从一份“2013 亚太性行为 and 性满意度调研报告”公布的数据中，我们获悉目前中国的性满意状况令人担忧，有超过一半的夫妻对于夫妻生活感到不满意。

据了解，不满意并非是由于缺少夫妻生活而造成的，报告数据显示中国夫妻或伴侣的平均每月夫妻生活次数为 9 次，超过了亚太地区的整体平均值 7.7 次，在所有的此次调研国家和地区中排在第一位。在调研中发现，在中国有 30%的男性担忧自己没有让妻子或伴侣在夫妻生活方面感到满意；超过 70%的夫妻或伴侣认为双方共同的性满意度对于成功地维系两性关系非常重要。调研报告的结果显示，在中国将近 90%的夫妻或伴侣认为早泄对两性关系带来负

面影响，有 30%男性和 40%女性因为早泄而拒绝性生活，有 21%男性和 22%女性因为早泄而导致感情婚姻破裂。

调研显示，中国人相比亚太其他国家或地区的人更加倾向于认为早泄是一种心理问题，有将近一半以上的人误认为早泄是由于疲劳、压力、焦虑引起，有超过 25%的人认为性健康问题基本上都是同一种病，认为早泄和 ED(勃起功能障碍)就是一回事。而这些对于性健康问题的认知误区是导致男性没有去医院寻求诊断治疗的最主要因素。

统计表示，在整个亚太地区导致性功能障碍患者没有去医院的最主要因素中有 55%就是缺乏对于疾病知识的理解，而这个比例在中

门诊札记

“性福”有忧 谈何幸福？

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 康爽



最近有接诊这么一位患者，李先生和妻子结婚十年了，这十年因为李先生的身体状况，夫妻两个一直“相敬如宾”。李先生新婚之夜就表现出性功能状况不佳，那时妻子也不太懂，就没说什么，不过李先生的心理感觉非常难受，作为男人，遇上这样的事情是很难以启齿的。结婚一年后，妻子生下了儿子，日子也就这样平平淡淡地过着。有一天妻子突然半开玩笑地说：“老公，女人不再需要生小孩了，为什么还要和男人在一起生活？”妻子的话让李先生非常无地自容。李先生时常自我安慰：一定会好的。但是时间久了，他开始严重怀疑自己是不行的！

有段时间李先生在网上看到有介绍说一种药专门治疗男性性功能障碍，很神奇，许多患者都是吃这种药给治疗好了，还在网上分享了他们的喜悦。李先生相信了广告里的宣传，狠下心花了 4000 元买了 4 个疗程。结果吃了两个多月没有任何效果，自己几乎都要崩溃了，每天生活在阴影里。从此李先生走上了漫漫的求医路，钱花了不少，“苦”吃了不少，就是没有效果。久而久之，他觉得亏欠妻子太多，慢慢不敢面对妻子的眼神，找尽各种

借口晚回家，不回家，家庭气氛越来越冷漠。

李先生的遭遇令人同情。人的生命离不开饮食和男女之事。这两方面，一个是民生问题；另一个是欢愉问题，是提高生活质量的精神需要。男人若是那方面有问题，不治不行。

从古到今，人的本能需求没有改变，尤其是物质生活日益改善的今天，更多夫妻对夫妻生活的认识已不仅仅停留在生育层面，夫妻生活是否愉悦已成为评价婚姻幸福的一个重要标准。虽然对于性功能障碍问题大家闭口不谈，但现实生活中患这种病的男性不在少数。好在以现今的医疗发展来看，这也不是算不得“绝症”，绝大部分的性功能障碍经治疗后可以康复。现代临床性医学的发展为性功能障碍的诊疗提供了强而有效的“武器”。随着先进的检测设备和行之有效的治疗手段的相继出现，彻底改变了以前男人们被诊断出性功能障碍后但苦无“良药”的尴尬局面。所以出现性功能问题，及早就医是一种正确积极的生活态度，因为只有健康才能带来性的和谐和稳固的夫妻感情，婚姻也才有幸福可言！

门诊札记

环球性闻

“早熟”的俾格米人

在非洲的中部赤道密林中世代代生活着一个奇特的族群，他们被称之为俾格米人。成年俾格米人身材矮小，头大腿短，鼻子扁平，人人都腆着大肚子，肤色比其他黑人略浅，呈浅棕色，头发也没有别的黑人那么卷曲，因此深受歧视。在俾格米人的生活里没有数字和时间的概念，因此他们不知道自己的年龄。他们视森林为万能的父母，因此不允许随意砍伐树木，只有在树木自然死亡，枝叶枯干以后，才能取来生火做饭。

最令人吃惊的则是俾格米人的发育及生殖状况。他们一般在 8 至 9 岁时生理机能就已经发育成熟，开始组建家庭并生育子女。他们实行一夫一妻制，十几或几十个家庭结成一个或大或小的部落，劳动果实由德高望重的部落首领统一进行平均分配，过着氏族社会式的生活。俾格米人也喜爱将采集到的各种野果子捣碎，把汁液与妇女的乳汁混合在一起做化妆品。因野果种类不同，颜色各异，所以配制出的化妆品五颜六色。俾格米妇女认为用这样的化妆品涂抹在脸部能增加美感，驱妖祛邪，用来表示吉祥美好。

秋刀鱼

活 动

本周末有男性健康援助
助您走出夫妻生活“真空期”

男性性功能障碍是较常见的男性疾病之一，很多男性患者在遭遇该病时都不知所措，沮丧之际却因丢不开面子而拒绝正规的治

疗。这让很多原本应该幸福的家庭因为性功

国更高，达到了 68%，有 76%的男性没有去医院就诊。

性健康存在问题，就诊率却很低。这或许要从根源上说起，我们的传统文化在性方面的传统都是比较保守和隐秘的，似乎有人谈到性就会觉得这人没有道德，这让许多身患性功能疾病的人一方面迫切想要解决问题，一方面又迈不过心理的那道“面子”坎，即便被疾病折磨得家庭破裂也苦苦坚持着不去医院就诊。

随着人类文化和生活水平的提高，性健康问题对个人健康的影响将远比人们以前所认识的更为深入和重要，对性的无知或错误观念将极大地影响人们的生活质量。对人类社会来说，性不仅具有使生命延续的意义，同时也具有破坏家庭乃至社会稳定的力量。性健康是人类健康的一个不可缺少的重要组成部分，万万忽视不得，要想实现性健康就必须重视性卫生保健，而性教育则是性卫生保健的基础。当然，性教育也不仅仅是狭隘的针对青少年人群的生殖健康教育，对于不同人生阶段的人群同样应开展有针对性的性教育，包括性保健、性治疗、生殖避孕等等，只有先扫除了观念上的障碍，健康幸福的生活才会有保障。

忱林

专家答疑

读者王先生:性功能问题让人抬不起头，当然也不好光明正大的上医院看病，可吃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补肾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，因为很多壮阳药有副作用，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，患者首先要科学的认识这种疾病，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，如果不能正确科学的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。

——李水江

读者陈先生:我今年 27 岁,我的问题是夫妻生活不到 2 分钟就结束了。为此我很烦恼,曾经有过女朋友也分手了。我不知道这种情况算不算严重早泄,有什么办法能推迟时间吗？

答:您好！按您的描述不能断定您是否就属于早泄情况,您可以去医院做个相应的检查。男性在夫妻生活时,从双方性兴奋开始到射精结束,正常情况下,由于个人身体情况等不同,每次持续时间到底多长合适,很难定出标准。一般来说,只要是能正常完成夫妻生活,并让双方都能得到快感就不能称之为早泄。一般情况下,女性入戏时间比男性相差了 15~30 分钟。因此在夫妻生活中,男性要学会把握夫妻生活的节奏并做适当的前戏,增进双方的互动以此缓解男性射精时间。男性早泄的情况，绝大多数也是精神因素引起的,如果自己不能克服自身过度紧张、兴奋、焦躁的情绪,应做心理咨询,即在医生处做性心理的指导并配合相应治疗,病情是可以康复的。

——刘铁群

(如果您有“性福”困扰或难题,可发送邮件至 xfr62909595@163.com, 本栏目专家会为您解答,相信您能找到幸福的方向。)

能障碍而陷入夫妻生活的“真空期”。

为切实帮助男性性功能障碍患者走出困境,让处于夫妻生活“真空期”的夫妻们恢复和谐夫妻生活,本周末双休日期间(3 月 15~16 日),在上海市长宁区天山路 18 号,刘铁群、李水江等性医学专家将为男性性功能障碍患者释疑解忧,初诊患者通过预约可享 20% 检查治疗费用援助。热线电话:021-62909595。