

中年保健养生 防病治病有问必答系列

性功能减退

主 编 谢英彪

副主编 蔡 鸣 李合理 桂素琴

编 者 朱敏为 蔡树涛 李瑶卿

施南华 羨 葵 谢 让

周凤兰 沈维英 蔡 林

蔡冬蓉 杨其仪 蔡正时

白 萍 章巧萍 桑 叶

杨瑞珍 廖 雯

内 容 提 要

中年人的人生已经过半,性功能减退并不鲜见。本书以问答形式介绍了性功能减退的基本知识和预防常识,重点介绍了性功能减退的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。本书是一部全面反映性功能减退防治新成果的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点,适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

图书在版编目(CIP)数据

性功能减退/谢英彪主编.—上海:同济大学出版社,
2009.1

(中年保健养生 防病治病有问必答系列)

ISBN 978-7-5608-3866-3

I.性… II.谢… III.性功能障碍—防治—问答 IV.
R698-44 R711.77-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175966 号

中年保健养生 防病治病有问必答系列

性功能减退

主 编 谢英彪

责任编辑 辜 翔 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平 插图 罗 希

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 同济大学印刷厂
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 12.75
印 数 1—4 100
字 数 255 000
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-3866-3

定 价 28.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

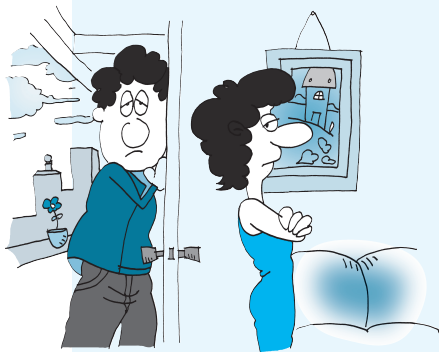
目 录

前言

一、认清性功能减退的危害

- 3 1. 性功能减退的根本原因何在
- 3 2. 性功能减退的诊断方法有哪些
- 4 3. 性功能减退的不良后果有哪些
- 4 4. 在性方面为什么中年男子比女子更脆弱
- 5 5. 中年男性如何面对性疲劳
- 5 6. 中年人性交为何易疲劳
- 6 7. 什么是勃起功能障碍
- 7 8. 勃起功能障碍如何分类
- 8 9. 哪些人容易患勃起功能障碍
- 9 10. 什么是内分泌性勃起功能障碍
- 9 11. 什么是神经性勃起功能障碍
- 10 12. 什么是静脉性勃起功能障碍
- 11 13. 什么是动脉性勃起功能障碍
- 11 14. 动脉性勃起功能障碍的病因有哪些
- 12 15. 中医如何认识勃起功能障碍
- 12 16. 什么是射精障碍性疾病
- 13 17. 什么是射精无力症
- 13 18. 什么是射精延迟
- 14 19. 什么叫不射精
- 14 20. 什么是射精疼痛
- 15 21. 什么是早泄
- 15 22. 什么是女性性功能障碍





16

17

18

18

20

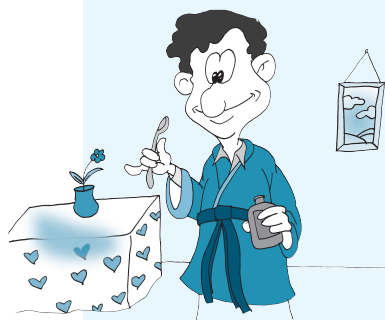
21

21

22

23. 什么是女性性高潮障碍
24. 女性性高潮障碍的治疗方法有哪些
25. 什么是女性性欲低下
26. 女性性冷淡的 10 种解决方案
27. 女性的性冷淡会不会遗传
28. 性冷淡会引发乳房疾病吗
29. 什么是女性性唤起障碍
30. 多数女性性功能障碍是因男方引起的

二、性功能减退原因知多少



27

28

28

29

29

30

31

31

32

32

34

1. 性欲低下是何因
2. 哪些疾病会造成男性性欲低下
3. 哪些药物会引起男性性欲低下
4. 功能性勃起功能障碍的主要原因有哪些
5. 器质性勃起功能障碍的主要病因有哪些
6. 为什么有些人不能射精
7. 什么是原发性不射精症
8. 什么是继发性不射精症
9. 早泄是怎样形成的
10. 引起早泄的八大原因
11. 哪些药物会促使女性性冷淡

三、症状与诊断

37

37

37

1. 性欲低下如何诊断
2. 性欲低下有何临床症状
3. 勃起功能障碍的诊断原则是什么

- 38 4. 对勃起功能障碍患者询问病史问什么
- 38 5. 对勃起功能障碍患者体检查什么
- 39 6. 对勃起功能障碍患者实验室查什么
- 39 7. 勃起功能障碍患者的治疗原则是什么
- 40 8. 如何鉴别功能性与器质性勃起功能障碍
- 40 9. 什么是阴茎的夜间勃起
- 41 10. 什么是自我判断勃起功能障碍的三项实验
- 42 11. 早泄如何分类
- 42 12. 早泄如何诊断
- 42 13. 性唤起障碍如何诊治
- 43 14. 女性性欲低下如何诊断



四、性功能减退重在预防

- 47 1. 为什么说加强性教育是防治阳痿的有效措施
- 47 2. 怎样预防阳痿
- 48 3. 如何预防不射精
- 48 4. 如何预防早泄的发生

五、性功能减退的中西医防治

- 53 1. 治疗男性性欲低下的原则是什么
- 53 2. 治疗性欲低下要注意什么
- 54 3. 哪些药物能治疗勃起功能障碍
- 55 4. 如何正确服用万艾可
- 56 5. 什么是海绵体内注射血管活性药物治疗勃起功能障碍
- 56 6. 血管外科手术如何治疗勃起功能障碍
- 57 7. 如何植入阴茎假体治疗勃起功能障碍



58

8. 哪些勃起功能障碍患者不适用于阴茎假体植入术

58

9. 什么是负压吸引被动勃起法

59

10. 软下疳引起的勃起功能障碍如何治疗

60

11. 药源性勃起功能障碍如何治疗

60

12. 中医如何辨证施治勃起功能障碍

63

13. 治疗勃起功能障碍的中成药有哪些

64

14. 哪些中药敷贴方可治疗勃起功能障碍

64

15. 哪些药浴方可治疗勃起功能障碍

65

16. 如何治疗不射精症

66

17. 早泄如何药物治疗

67

18. 治疗早泄八法

69

19. 女性性欲低下的原因是什么

69

20. 如何治疗女性性欲低下

70

21. 治疗男性性欲减退症的常用内服方剂有哪些

71

22. 治疗勃起功能障碍的常用内服方剂有哪些

73

23. 治疗遗精的常用内服方剂有哪些

74

24. 中医如何治疗早泄

75

25. 治早泄的中成药有哪些

75

26. 治疗不射精的常用内服方剂有哪些

77

27. 治疗射精无力的常用内服方剂有哪些

77

28. 治疗射精痛的常用内服方剂有哪些

78

29. 治疗房劳伤的常用内服方剂有哪些

80

30. 治疗房劳腰痛的常用内服方剂有哪些

81

31. 治疗早泄的常用内服方剂有哪些

82

32. 治疗阴冷的常用内服方剂有哪些

83

33. 治疗女性性冷淡的常用内服方剂有哪些

84

34. 外用中药如何调治早泄

84

35. 外用中药如何调治遗精

85

36. 外用中药如何调治女性性欲低下

85

37. 治疗性功能障碍的常用药膳有哪些

86

38. 如何按摩解除性焦虑

87

39. 如何做局部按摩改善勃起功能障碍症状

88

40. 如何做局部按摩改善早泄症状

88

41. 如何按摩调治遗精

89

42. 如何按摩治疗手淫引起的早泄

90

43. 如何按摩调治早婚引起的不射精

90

44. 如何按摩治疗病后体虚引起的不射精

90

45. 如何按摩治疗精神紧张引起的不射精

91

46. 如何按摩治疗过食肥甘引起的不射精

91

47. 如何按摩治疗外伤淤血引起的不射精

91

48. 如何指压按摩调治性欲低下

92

49. 如何局部按摩调治性欲低下

92

50. 如何按摩调治性高潮障碍

93

51. 如何按摩治疗性冷淡

94

52. 如何穴位按摩调治性欲低下

94

53. 如何按摩治疗性欲亢进

94

54. 如何按摩治疗勃起功能障碍

95

55. 如何针灸调治性欲亢进

96

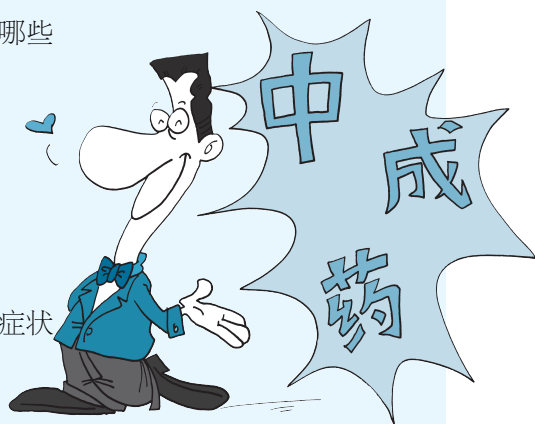
56. 勃起功能障碍的针灸方法

96

57. 早泄如何做针刺调治

97

58. 遗精如何做针刺调治

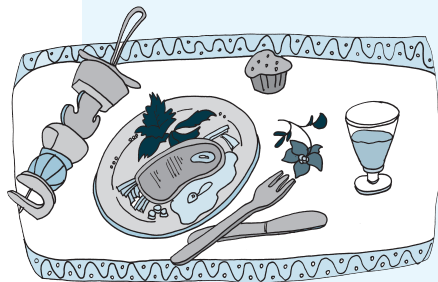




98
98
99
99
99
99

59. 药物熏灸疗法治疗勃起功能障碍
60. 不射精如何做针刺调治
61. 女性性欲淡漠如何做针刺调治
62. 男性性功能障碍如何做刮痧调治
63. 勃起功能障碍如何做拔罐调治
64. 早泄、遗精如何做拔罐调治

六、饮食调理性功能减退



103
104
105
105
106
107
107
108
110
111
113
114

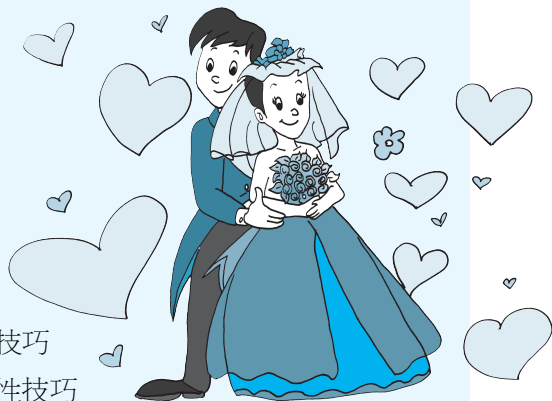
1. 饮食调理男性性功能障碍的原则
2. 饮食调养女人性趣的原则
3. 调养性功能减退的蔬果有哪些
4. 调养性功能减退的禽畜肉有哪些
5. 调养性功能减退的水产品有哪些
6. 调养性功能减退的保健品有哪些
7. 调补性功能减退茶的饮方有哪些
8. 调补性功能减退的米粥有哪些
9. 调补性功能减退的汤羹有哪些
10. 调补性功能减退的菜肴有哪些
11. 调补性功能减退的主食有哪些
12. 调补性功能障碍的果菜汁有哪些

七、起居调治性功能减退

119
119
120
120

1. 五法可延缓性功能减退
2. 妻子如何帮助丈夫射精
3. 如何正确对待女性性高潮减退
4. 女性性高潮障碍的原因是什么

- 21 5. 女性原发性性高潮障碍的治疗
- 21 6. 女性继发性性高潮障碍的治疗
- 22 7. 禁欲不可取
- 22 8. 纵欲更有害
- 23 9. 为什么过度疲劳时不宜性交
- 23 10. 早泄患者要掌握怎样的性技巧
- 24 11. 不射精患者要掌握怎样的性技巧
- 24 12. 女性性冷淡患者要掌握怎样的性技巧
- 25 13. 女性性交疼痛患者要掌握怎样的性技巧
- 25 14. 性功能减退者为何要改善生活环境
- 26 15. 气候与性功能的关系
- 26 16. 性功能减退者为何要常相守共患难
- 27 17. 性功能减退者如何避免药物的不良反应
- 28 18. 性功能减退者为何要戒酒烟
- 28 19. 热水洗足能调治性功能减退吗
- 29 20. 药浴能调治性功能减退吗
- 30 21. 早泄患者如何协调性生活



八、性功能减退患者动起来

- 35 1. 运动对性生活有十益
- 35 2. 夫妻散步能增强性活力吗
- 36 3. 增强性活力如何锻炼缩肛
- 36 4. 屈蹲锻炼能增强性活力吗
- 37 5. 踢脚锻炼能增强性活力吗
- 37 6. 拱形运动锻炼能增强性活力吗
- 37 7. 卧姿划水锻炼能增强性活力吗



138

8. 性交前宜做的保健操

138

9. 增强性活力如何做腿部保健操

139

10. 防早泄保健操如何做

139

11. 防早泄如何做仰卧挥臂操

139

12. 防早泄如何做俯卧举腿操

140

13. 如何做男性保健操

141

14. 如何做强精益肾保健操

141

15. 防遗精早泄如何锻炼

142

16. 克服早泄如何自我锻炼

143

17. 女性性冷淡如何自我训练

143

18. 勃起功能障碍患者如何练习坐式内养功

144

19. 勃起功能障碍患者如何练习卧式内养功

144

20. 勃起功能障碍患者如何练习提肛意守壮阳功

144

21. 勃起功能障碍患者如何练习强壮功

145

22. 勃起功能障碍患者如何练习采阳补肾功

146

23. 早泄患者如何练习返还功

147

24. 早泄患者如何练习周天功

147

25. 早泄患者如何练习壮阳固精法

148

26. 遗精患者如何练习揉腹调息功

148

27. 早泄患者如何练习擦兜睾丸功

149

28. 早泄患者如何练习固精法

149

29. 早泄患者如何练习吐纳固精法

149

30. 早泄患者如何练习大锁阳关功

150

31. 早泄患者如何练习固精止遗法

150

32. 不射精患者如何练习铁裆功

152

33. 性欲低下患者如何练习金刚功

152

34. 性欲低下患者如何练习周天运转法

153

35. 性欲低下患者如何练习健腰益肾功

153

36. 性欲低下患者如何练习卧式保健功

154

37. 性兴奋障碍患者如何练习女子功

155

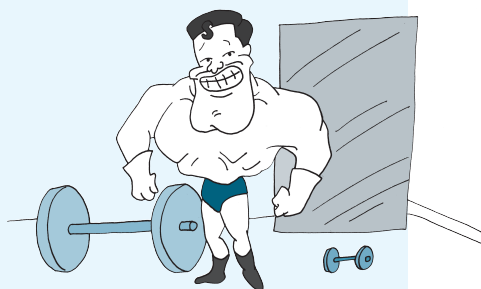
38. 性兴奋障碍患者如何练习臀部震摆法

155

39. 性兴奋障碍患者如何练习蛙步呼吸法

155

40. 性高潮障碍患者如何练习女丹功



九、精神调补治性功能减退

159

1. 中年人为什么会出现性欲减退

159

2. 如何克服性欲低下来的恐惧

160

3. 如何正确认识性心理

160

4. 哪些因素会影响人的性欲

161

5. 正确的性态度应具有哪些心理特征

161

6. 性心理障碍的表现和形成原因有哪些

162

7. 引起性功能障碍的心理因素有哪些

162

8. 性功能障碍的心理治疗原则是什么

163

9. 为什么要学习性技术

163

10. 解决心理治疗困难有何对策

164

11. 性功能障碍的心理调治有七法

165

12. 性功能障碍者的九大心理误区

167

13. 引起勃起功能障碍的十大心理因素是哪些

169

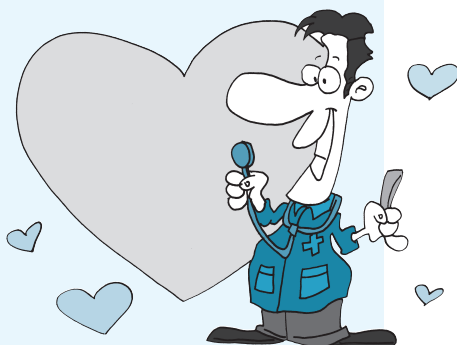
14. 克服勃起功能障碍从何做起

170

15. 勃起功能障碍患者如何进行心理治疗

170

16. 什么是勃起功能障碍行为系统脱敏疗法





171

17. 治疗勃起功能障碍怎样进行松弛训练

172

18. 什么是勃起功能障碍治疗的生物反馈疗法

172

19. 什么是勃起功能障碍的暗示疗法

173

20. 对勃起功能障碍的认知纠正

174

21. 勃起功能障碍的行为治疗

175

22. 勃起功能障碍的性感集中练习治疗法

176

23. 早泄的心理因素有哪些

176

24. 如何做好早泄患者的心理呵护

177

25. 早泄患者如何练习停止—启动法

178

26. 早泄患者如何练习耻骨尾骨肌锻炼法

178

27. 什么是早泄的间歇刺激阴茎法

178

28. 什么是早泄的挤捏疗法

179

29. 早泄患者如何练习感觉集中训练法

180

30. 遗精如何心理调治

180

31. 不射精的心理因素有哪些

181

32. 不射精患者如何进行心理调治

182

33. 不射精患者如何做性感集中训练法

182

34. 不射精患者如何做暗示治疗

183

35. 不射精患者如何用音乐调治

183

36. 不射精患者如何做性行为训练

184

37. 性欲低下者如何心理调治

184

38. 女性性兴奋障碍的心理因素有哪些

184

39. 怎样消除女性性兴奋障碍

185

40. 怎样预防女性性兴奋障碍

186

41. 女性性高潮障碍的心理因素有哪些

186

42. 性高潮障碍患者如何做行为治疗