



性欲亢进，是变态还是病态？

●“性欲强”怎界定？

平时唯一的消遣就是看 A 片；上班时也会忙里偷闲浏览情色网站；无事发呆时也会想入非非；看到性感美女，“小弟弟”马上就变得精神抖擞；甚至女友来例假也纠缠不休……

大学毕业一年了，小 k 坦言自己性欲很强，“都说男人好色，究竟是我有病，还是我真的很变态？”小 k 为此很苦恼。

影响性欲的因素很多，年龄、环境、身体状况，甚至心情，都会对性欲的表现造成影响。就是同一个健康人，在不同的年龄段和不同的身体状况下也会有明显的差别。

只要性生活后没有感到精力不济，也不影响工作和生活，夫妻双方又都比较满意，都属正常范围。可是，如果在没有任何刺激的情况下，突然出现频繁而强烈的性要求，性兴奋出现过多，且不能自我控制，一天要多次性行为才能满足，不达目的便烦躁、易怒时，就要考虑是不是“性欲亢进”或者“性成瘾”了。

●性欲亢进怎么办？

性欲亢进、性生活频繁容易引起前列腺炎、生殖器损伤、泌尿系统感染等，而且会令伴侣感觉“受不了”，不利于和谐的性生活，还可能为以后出现性功能障碍埋下祸根。此外，部分人有可能为满足强烈的性欲不惜“铤而走险”，侵犯他人。

第一步：查查是否有“病”。

性欲亢进、性成瘾的原因分为生理和心理两方面，而生理因素主要是体内性激素的分泌紊乱。性亢进是性功能紊乱的一种，大多缘于内分泌疾病作祟，如肾上腺肿瘤、垂体肿瘤、睾丸肿瘤等导致雄激素分泌过多。

支招：对于“性欲亢进”的诊断，应当建立在详细的病史询问和全面的身体检查基础上，辅助性激素等其他检查，最好其性伴侣能陪同前往进行咨询。

性欲亢进要考虑排除很多特殊时期：如精力旺盛的青春期、接触性活动初期、长期禁欲后性欲陡增期等。

第二步：确保“精神心理”无碍。

因为性活动能带来乐趣和性高潮后的身心放松，部分患者将性生活作为一种减压甚至逃避现实的方式。比如色情影视、书刊的诱惑；精神压力过大一时难以减压，求助于性爱获得释放后，最终形成心理依赖等。还有的人是想利用性来证明自己的魅力，性伴侣越多越能让他自信……

支招：如果性亢进是精神因素带来的，则需要请心理科医生一起参与治疗，排除其精神上的“隐性焦虑”。

家属、伴侣在未能完全掌握究竟何种原因导致其性要求频繁时，不要对其进行思想道德上的“诋毁”，这样不但容易增加患者的罪恶感，而且可能造成破罐子破摔，在社会上进行性犯罪。适当的做法是减少色情事物的接触以及培养多种兴趣、爱好。

第三步：排除“外因作用”。

此外，有些人为了在爱侣面前展现自己的性能力，滥用壮阳药、春药等，还有一些人是“误用”令性激素浓度升高的食物或药物，导致性欲亢进。

支招：慎用壮阳药、春药，同时也不可自行服用可导致促性腺激素类、睾酮类激素升高的药物。若伴侣需要长期服药，另一半应留意其药物中是否存在致使性亢奋成分，不要“冤枉好人”。如发现伴侣出现“性欲强”现象的，可适当地分别一段时间，以减少性刺激。对于无法自行解决的性亢奋，应求助于专业医生。

(陈学敏)

阴囊“蚯蚓”，伤精子致不育！ 精索静脉曲张张须及早治

陈先生最近很烦，一来结婚两年多老婆一直没怀孕；二来他的阴囊一个月来总是坠胀，还隐隐疼痛。去医院泌尿外科一做检查，医生发现其患有精索静脉曲张。再做精液化验，精子数量和活力都很差。这可能就是引起陈先生不育的病根。专家指出，如果不育或精液质量异常，同时伴有精索静脉曲张，建议尽早手术治疗，以免给睾丸造成进一步损害。

男性不育患者，四成伴发精索静脉曲张

小腿上的血管像蚯蚓一样缩成一团，这种静脉曲张的情况，也可以在阴囊发生。陈先生的阴囊坠胀，医生用手摸发现了一团一团的静脉丛。为何好端端的阴囊，静脉会“纠结”成一团呢？

这种疾病在普通人群中的发生率约为 15%，在 20 岁~30 岁的年轻人中更为常见，这主要是因为直立姿势时，精索内静脉血液必须克服重力自下向上回流。如果精索内静脉瓣膜异常，就会导致血液不能正常回流而淤积在阴囊。年轻人的性活动频繁，阴囊充血频繁，因而特别容易出现这种问题。

一旦精索静脉血液回流不好，睾丸里的静脉丛就纠结在一起，导致睾丸内温度升高，这自然会危害到精子。这便是陈先生精液异常、精子数目减少、精子活动力降低的原因。据统计，在男性不育患者中，有四成人伴发精索静脉曲张。

不育患者早期手术，减少睾丸“压力”

如果已经出现阴囊坠胀和疼痛，患者肯定会主动就诊。不过，在临床上，大多数患者往往是因为不育，在医院做检查时才发现其有精索静脉曲张。

在临床上，一般会先将精索静脉曲张分为轻、中、重三级——

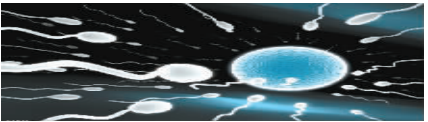
(1)轻度：触诊不明显，但做 Valsalva 试验(被检查者站立，医生用手压受检者腹部以加大腹压，并请受检者屏气用力做加大腹压的配合)，医生便可发现患者阴囊内程度不同的曲张静脉。

(2)中度：在触诊时极易摸到已经扩张的静脉，但不能看见。

(3)重度：站立时能看到扩张静脉在阴囊皮肤突现，如团状蚯蚓。

轻度的静脉曲张，可以继续观察病情，不做手术治疗。但是如果不育患者，早期手术治疗则可以打破睾丸局部血液淤积、一氧化氮(静脉不能回流产生的代谢物)过度增加的恶性循环，从而恢复睾丸和精子的功能。手术越早，效果越好，能减少曲张静脉对睾丸功能的进一步影响。对于未婚未育的年轻人，如果精液质量异常，又有精索静脉曲张，最好能够早期手术。

(张华)



测一测

你性欲过强吗？

美国性健康促进协会给出的标准是，一个人如果有以下三种征兆其中之一，有可能就是性成瘾症：

- 1.我是否觉得自己无法控制自身某种性行为，而且需要以某种隐秘形式进行？
- 2.我的某种失控的性行为，是否已造成严重影响？
- 3.我是否会不由自主地、不断地想到某种失控的性行为？

(上接 B7 版)

冬雪雪冬小大寒

立冬(11 月 7 日)

冬季的开始。养生原则要顺应冬季阳气潜藏的规律，不要扰动阳气，以“养藏”为根本。起居要做到“早卧晚起，必待日光”，以利于阳气潜藏，阴精积蓄。

运动要以静态运动为主，可选择八段锦、十六段锦、太极拳等，不宜激烈运动。冬季饮食调养，宜用滋阴潜阳、热量较高的膳食。要温补，少食生冷，但也不宜燥热，重在养肾。鸡、鸭、鱼类、芝麻、核桃、花生、黑木耳等都不错，同时配以甘润生津的水果，如梨、冬枣、柑橘等。

推荐穴位：涌泉，滋阴益肾。以艾灸条施灸 10 分钟。

小雪(11 月 22 日)

在北方开始降雪。由于阳气上升、阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，

所以万物失去生机，此时宜静养，早睡晚起，以利于阳气的闭藏。

不宜剧烈运动，避免扰动阳气。多晒太阳，能起到壮人阳气、温经通脉的作用。

此时饮食应阴阳并重，宜吃温润益肾的食物，宜减辛苦，以养肾气。可多吃羊肉、牛肉、鸡肉、腰果、枸杞、芡实、山药、板栗、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆、桑葚、黄精等。

推荐穴位：太溪，滋阴温阳。以艾灸条施灸 10 分钟。

大雪(12 月 7 日)

北方已是“千里冰封、万里雪飘”了，南方也寒风萧萧，颇为寒冷。要注意保暖，尤其是头部、腹部和脚部的保暖。

俗话说，“三九补一冬，来年无病痛”，素体虚弱的人群更要抓住这个进补的大好时机。饮食宜苦味，忌咸，补理脾胃。可多吃羊肉、牛肉、鸡肉、鹌

鹑、黄芪、党参、熟地、黄精、枸杞子、花生、山药、板栗等。另外，因大雪时节降水较少，天气干燥，易伤津液，宜多吃新鲜蔬果，如橘子、苹果、冬枣等以生津润燥。

推荐穴位：气海，培补元气。以艾灸条施灸 10 分钟。

冬至(12 月 21 日)

冬天的极致，数九的开始，进补的佳时。此时人体阳气初生，火力方微，保护初生的阳气是养生的要点。

少运动或不运动。冬至前后要睡好“子午觉”，就是每天子时(晚 23 时至凌晨 1)和午时(中午 11 时至 13 时)按时入睡，有助于一天中，甚至一年中阴阳之气的更替。饮食性味宜减咸而苦，补理脾胃。可选用牛肉、羊肉、狗肉等，多吃核桃、芋头、枸杞、海参、

羊肾、杜仲等补益肝肾之品。

推荐穴位：关元，滋补肾元。以艾灸条施灸 10 分钟。

小寒(1 月 6 日)

气候开始进入一年中最寒冷的时段，小寒过后，将进入三九天。中医认为寒为阴邪，易伤人体阳气。“寒性凝滞，寒性收引”，天气寒冷，关节痛、颈椎病、心脑血管疾病都容易发病，故要注意保暖。

小寒的养生要点是养肾防寒，要补血、补气、补阴、补阳。此时饮食调理应食补、药补相结合，以温补为宜。常用补药有人参、黄芪、阿胶、枸杞、大枣等。日常可多吃羊肉、牛肉、芝麻、核桃、山药、栗子、杏仁、松子、葡萄干等。

推荐穴位：肾俞，养肾收藏。以艾

条施灸 10 分钟。

大寒(1 月 20 日)

一年中最冷的时候，是万物蛰藏的时令。应早睡晚起，护好阳气。注意防风御寒，不过度操劳，使神志内藏。大寒的养生，要着眼于“藏”。

俗话说“冬天动一动，少闹一场病”，大寒时节可进行慢跑、太极拳、八段锦等运动。此外，建议睡前泡脚。“寒从脚起，冷从腿来”，人的腿脚一冷，全身皆冷，睡前用热水泡泡脚，能畅通血脉、改善睡眠质量。

饮食忌生冷食物，宜热食，防止损害脾胃阳气。阳虚者可多吃羊肉、鸡肉；阴虚者可多吃鸭肉、藕、木耳等。

推荐穴位：命门，益肾助阳。以艾灸条施灸 10 分钟。

(羊晚)