

■ 关爱男性

禁欲养生靠谱吗

中国中医科学院西苑医院 主治医师 刘胜京

在“一滴精，十滴血”的“理论”支配下，很多男性惜精如命，生怕自己会“精尽人亡”。其实，正统的中医典籍中，并没有“一滴精等于几滴血”的类似记载，这是从民间流传出来的一种说法。

中医确实有“精能化血”的理论。中医学认为，“精”是生命发生之前的物质，是胚胎形成的本原。“夫精者，身之本也”。“生之来，谓之精”，“人始生，先成精”。可见，“精”是缔造生命的先天物质。如此一说，它自然要珍贵、重要于我们身体后天形成的任何东西，这当然就包括血液。在中医学中，人的气血生成要靠精气来化生，气血旺盛，又可以转化为精，藏之于肾，所以又有“精血同源”之说。但是，此处中医说的“精”并不是男性

的精液，而是人体精微物质，是促进生长发育的基本物质。所以，“一滴精，十滴血”并不算是中医理论。

性生活中猝死的事件的确存在，但不是因为精尽。真正的原因是死者生前本就患有比较严重的心脑或血管畸形等基础疾病。这类人在性生活时，如果过度激动兴奋，就会造成心脏超负荷或脑溢血，发生昏厥甚至猝死。

长时间禁欲，并不代表精液就不会排出，精子的发动机——

睾丸在不断产生精子，制造逐渐增多，积累到一定数量将无处可存，必须排放出去，所以就有了不受控制的遗精现象，即所谓的“精满自溢”。过度禁欲或忍精不射，反而容易引起前列腺持续充血，造成慢性前列腺炎，甚至勃起功能障碍等男科疾病。

性生活最佳频率因人而异，最关键的是把握好度。如果性生活后，觉得神清气爽，第二天起床也没有腰酸乏力等不适症状，那就说明是适度的。

■ 男科疾病

卵磷脂小体数量可评估前列腺炎病情

湖南中医药大学第一附属医院 主治医师 符方智 主任医师 周青

卵磷脂小体是前列腺液的重要组成部分，当前列腺组织发生炎症时，前列腺上皮细胞分泌卵磷脂小体减少，而巨噬细胞吞噬卵磷脂小体的功能增强，卵磷脂小体可随着白细胞的增多而减少。因此，一般情况下卵磷脂小体的数量能体现前列腺炎的严重程度。有研究显示，卵磷脂小体减少，对性功能亦有明显影响。

■ 性心理

无性之爱

清华大学玉泉医院 主任医师 马晓年

性生活是每个人生活中必不可少的东西。人类生存的本身需要性生活伴随始终。但是，如何去体验它，每个人却能够有自己的选择。性行为是一个博大无垠的课题，而不是像生殖器性交那样单一。它包括触摸调情阶段、拥抱阶段以及许多其它的行为和动作。偶然仅仅被人拥抱就可以得到充分的满足，就像有时触摸一个人的手带来的触电般感觉。

但也有这样的人，他们从不愿意去选择和经历涉及与他人进行生殖器接触的性关系。性高峰和性高潮对他们来说不是一成不变的目标。

一些治疗学家相信，不寻找性器官性关系的人，或者甚至不与别人有拥抱关系的人之所以回避性器官接触，是因为一种恐惧心理和在婴幼儿时代遭受过深深的肉体或性的伤害。不管怎么说，有不少独身主义者，他们对于自己选择不与他人发生性器官接触是感到极为惬意的。如果硬要让他们认为这样的选择是错误的、不是最佳的或者是一种变态的标志，那肯定不会给这些人带来任何帮助。

■ 科学避孕

男性结扎术不会“去势”

中山大学附属第七医院 主治医师 谭森宝

输精管结扎术是通过手术方法，切断男性的输精管，使精子不能排出，从而达到绝育的方法。对于无生育要求的男性，或者因配偶疾病原因不宜妊娠且不宜做绝育手术，或思想上能接受者，可行男性输精管结扎术。输精管结扎术的创伤比输卵管结扎更小、更安全。

很多人错误地认为“男性结扎就是去势（阉割）”，其实完全是一种误解。输精管结扎仅仅是阻断了精子的通路，并

没有影响到阴茎海绵体、睾丸、血管等其他部位，因此并不会影响性功能，甚至还有一小部分人由于没有了意外怀孕的担忧，反而“越战越勇”。

也有人疑惑：绝育术后还能射精吗？答案是：可以。因为射精本身是一种神经反射活动，其中枢位于脊髓腰骶部，结扎手术并不会对此造成影响。并且精液大部分是由前列腺、精囊腺等分泌

的精浆构成，精子仅占5%，结扎后，只是阻挡了这5%的物质，其它95%仍可以正常排出体外。而没有“出路”的精子，最后会被周围的细胞分解、吸收。术后若想恢复生育能力，可通过将离断的输精管吻合复通来达到目的。但由于输精管管腔非常细，大约只有0.5毫米，吻合后也常常会再次堵塞，手术并不能保证精子一定会顺利通过。因此，在做结扎手术前还是需要谨慎考虑。

欢迎邮购2021年本报珍藏合订本

2021年珍藏合订本1、2、3期已出版，读者可通过邮局汇款订阅

1. 汇款方式只接受邮局汇款；2. 单期邮购价30元/册，全年邮购价120元/套；
2. 为答谢家庭医生报新老读者，现购买珍藏本优惠如下：
2020年84元/套、2019年84元/套、2018年84元/套、2017年60元/套、2016年60元/套。
3. 请在汇款单上注明您的姓名、地址、电话以及合订本年号、期数、数量，以便及时联系。
4. 邮购地址：江西省南昌市丰和北大道269号 邮编：330038
收款人：南昌家庭医生报传媒有限公司 咨询电话：0791-86865522

