

# 好色是种病?

无论你是否承认,外表漂亮的人的确更受欢迎,在生物界就像羽毛鲜亮的雄孔雀,幻紫斑斓的蝴蝶。在人类世俗的眼光里,“好色”并不是什么好词,时至今日,仍有不少人谈性色变。不过,自孔孟时代,圣人就有对“好色”的诠释:“饮食男女,人之大欲存焉。”“食,色,性也。”可见,好色是人的原始情感。那好色到底是生物本能还是病呢?到什么程度算是不正常的?本期,就让我们聊聊那些“色”事。

本报记者 李钢

## “好色”未必性能力更强

你也许没读过《诗经》,但你肯定听说过这句诗:窈窕淑女,君子好逑。后来人评价《诗经·国风》说,好色而不淫。看来,在性这件事上,老祖宗的诚实与分寸并不输后人。性,是自然界的动物繁衍下一代的方式,人类也不例外。

进化心理学家找来一些图片,其中有漂亮女性、普通女性以及男性照片等,让实验对象一边观看图像,一边接受大脑核磁共振扫描。结果发现,当观看漂亮女性时,实验对象大脑的伏隔核区域,也就是人类大脑的快乐中枢,变得非常活跃。不仅是成年男性,就连男宝宝也会有同样表现。

当然,在此处要区分两个不同概念,那就是好色和性欲强。两者其实存在一定的不同,性欲是一种生理需求,而好色则更为复杂。好色并不代表性欲和性能力更强。

“对漂亮的事物,包括男人、女人,其实不仅是男性喜欢,女性也会。”山东省精神卫生中心主任医师邱惠敏说,女性见到魅力男性多看两眼也是正常的,即使同性之间也可能会相互欣赏,这都是人的自然本能。

从生理和心理上讲,女性同样也有好色的心理。只是她们的表现形式不同,尤其是经历了数千年的封建传统,她们的“好色”往往被压抑。

## 性成瘾,病根分生理和心理

“好色到底是不是一种病态,可能要区分成很多情况。”山大二院心理专家郭公社说,“该如何对待好色,也要区分成不同的情况。例如这可能要分为本能心理活动,已经突破了道德的举动,以及突破了法律的行为。”

心理学家将好色上瘾称为“强迫性性行为”。性瘾跟其他类型的上瘾是一样的,有性瘾的人将性活动作为调节心情和逃避现实的一种方式。一旦染上性瘾,一般来说就会沉湎于各种与性有关的活动。

心理学家根据人们对性瘾行为的接受程度分为三个级别:一级指那些可以得到社会容忍的行为,比如手淫等,没有伤害到他人;二级则涉及一些侵犯他人的性活动,比如当着异性的面暴露生殖器官,或偷看异性的私密部位;三级指强奸、乱伦以及对儿童进行性侵犯。

“临床上能碰到不少像露阴癖、恋物癖,如喜欢女性内衣的患者。”邱惠敏说,当“好色”影响到了他人和自己的生活,那就应该进行调整了,“就像恋物癖的人,控制不住地去偷女性的内衣,他们内心也很痛苦,可是控制不住。”邱惠敏表示此类患者就需要进行治疗,而且治疗相对比较棘手。

专家介绍,造成性瘾一般有生理和心理两方面的原因。从生理上讲,有的患者是因为体内荷尔蒙的分泌紊乱引起,对于这类患者,及时就医,消除了病根,性瘾即可淡化,并逐渐消失。而更多的患者是心理问题,研究发现80%的性瘾患者往往具有其他类型的癖好,如酗酒、赌博等。而且,不少性瘾症患者伴有焦虑症或强迫症。因此,对此类患者要积极治疗这些心理疾患,从而减轻性瘾的程度。

## 转移注意力可抵消部分“瘾”

“有的人因为这种情况出现心理障碍,如觉得自己多看两眼美女,自己很好色,自己内心很自责,从而出现心理问题。”邱惠敏说,正所谓爱美之心人皆有之,所谓的“好色”只要没有触及道德,影响别人的生活,自己无需过分自责,否则,可能会引起自己的心理障碍。

当然,心理专家还提醒,即使是最轻级别的“性成瘾”也能影响正常生活,例如手淫过度影响身体健康,沉迷网络性爱,影响夫妻关系等。尤其是在压力日益增大的现代社会,性也成为了不少人的减压方式。

对于这种轻级别的“性成瘾”,专家建议,平常应丰富自己的生活,多参加文体活动,比如跑步、体操、球类等体育运动,唱歌、跳舞等文娱活动,减少痴迷于性活动的时间,防止产生依赖性。

心理专家提醒,当我们知道了好色是一种原始心理后,在遇到“美色”,大脑兴奋点急剧提高之时,我们就能多一分清醒的力量,从而更好地控制自己的行为。

### A 男女好色的表现

- 1 逛街时,喜欢看女模特胜过购物
- 2 看电视剧时,更关注有无美女
- 3 未谋面的女同事,暗暗祈祷她是美女
- 4 想方设法与美女搭讪
- 5 评价异性,先谈论长相
- 6 看到漂亮女人,很短的时间内想象与她结婚、生子、老去

(以上表现同样适用于女性)

健康好色与性成瘾的分割线

### B 性成瘾

逃避现实、调节心情、减轻压力。沉湎于各种与性有关的活动。

心理学家根据人们对性瘾行为的接受程度分为三个级别:

- 一级指那些可以得到社会容忍的行为,比如手淫等,没有伤害到他人;
- 二级则涉及一些侵犯他人的性活动,比如当着异性的面暴露生殖器官,或偷看异性的私密部位;
- 三级指强奸、乱伦以及对儿童进行性侵犯。

### C 如何克制

多参加文体活动,比如跑步、体操、球类等体育运动,唱歌、跳舞等文娱活动,减少痴迷于性活动的时间,



养生堂

本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师,国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人,主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复,主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

## 正本清源话眩晕之十二:

### 眩晕与颈椎病

——被臆断的“拉郎配”

门诊上,前来求助的朋友见到我如果第一句话是“大夫,我头晕”,那么十有八九后面会跟上一句“大夫,我有颈椎病!”似乎在大家的思维里,眩晕十有八九与颈椎病直接相关。

其实别说患者朋友有这种思维定势,很多医生,也是这种认识。因此,很多眩晕的患者,尤其是与身体位置、头颈位置转动有关的眩晕,更认为是颈椎病引起的。因此照着脖子就使上劲儿了:针灸、放血、拔罐、汗蒸、火疗……有的时候好像有一些效果,可有的时候,效果并不明显。尤其是那些侧身、低头、翻身出现一过性眩晕,长则半个小时,短则三五分钟,发作前并无征兆,防不胜防。让求医者 and 主治者都百思不得其解:怎么就那么难治,问题在哪儿呢?

我前几天就诊治了一位患者。女性白领,经各医院治疗效不好,辗转而来。我只是用了几个体位检查,就确诊她是一名“耳石症性眩晕”患者,复位一次,回去竟全好了,直呼神奇!

是的,耳石症性眩晕是最常见被误诊为颈椎病的。其实真正因为颈椎病导致的眩晕,德国眩晕中心研究发现,比例小于5%。看来,我们对颈椎病与眩晕关系,存在不少误区!多年的经验告诉我:要搞清它们之间的关系并不难,前提是了解两个病的临床表现。就让我们一起来探讨这个问题。

首先,来看看什么是颈椎病,都有哪些表现。

颈椎病又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、神经根综合征、颈椎间盘突出症总称。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生、椎间盘脱出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。可分为:颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感神经型颈椎病和食管压迫型颈椎病。颈椎病的临床症状较复杂,主要有颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、头晕、恶心,甚至视物模糊、心动过速及吞咽困难等。颈椎病的临床症状与病变部位、组织受累程度及个体差异有关,所以症状严重程度并不与颈椎X片表现成正比。

眩晕常常被误诊为颈椎病源于该病的三个亚型:颈型颈椎病、交感神经型颈椎病和椎动脉型颈椎病。误诊归因于两方面:求助者对症状的描述不清和医者的业务不精。先看颈型颈椎病与眩晕的关系。

颈型颈椎病也称局部型颈椎病,是指具有头、肩、颈、臂的疼痛及相应的压痛点,X线片上没有椎间隙狭窄等明显的退行性改变,但可以有颈椎生理曲线的改变,椎体间不稳定及轻度骨质增生等变化。这一型即是我们常说的“颈肌劳损”,长期伏案、白领办公室人员最容易犯。除了酸胀疼痛,有的朋友还伴有头昏、头痛、紧箍感。长期疲劳、精神压力大往往导致失眠。夜间休息不好,更加重第二天的头晕不适,形成一类症候群。这里的头晕以头昏脑涨为主,并不伴视物旋转,因此,不属于眩晕范畴。所以朋友们,如果您有上述症状,一定要把自己的感受向接诊医生描述清楚哦!