　　【前言】

　　《手淫受害者10000例》

　　在我出《戒为良药》第一版时，我就整理了手淫受害者1028例分享给广大戒友，当时反响不错，有的戒友甚至把这1028例打印成书，经常看看警醒自己。后来又总结到1400例，从戒友的不断反馈中，我逐渐认识到，手淫受害者案例应该进行广泛且系统的搜集和整理，最好能变成一本书，以便流传后世，唤醒更多的撸民。《寿康宝鉴》和《欲海回狂》都重视搜集案例，不过古代的戒色书籍很少提及手淫的案例，我想古代主要是没有网络，而手淫恶习又属于比较私密，也是难以启齿的恶习，一般不会主动说出来，所以在古代很难搜集到手淫受害者的案例。而现代社会网络普及，大家可以通过网络把自己手淫的经历和报应直接和大家分享，这样就可以搜集到很多手淫受害者的真实案例。

　　手淫的真相来源于真实案例，手淫绝对不是无害的！经过对大量案例的研究，你就会明白，手淫的危害是极其惨烈的！手淫的报应是真实不虚的，手淫是要付出惨重代价的！这次搜集的案例实际为10308例，为了方便大家记忆，就取整数10000例，我曾经在2014年5月份整理到5000例，这次完善至10000例，这10000例受害者案例，就是10000次警告，警告你不要手淫，否则你的下场也会和他们一样惨！前车之鉴，后事之师，如果不能吸取前辈的经验教训，那么必然就会重复前辈的痛苦经历！

　　有的人沉迷手淫，觉得自己好好的嘛，就以为手淫是无害的，其实他正在滑向出症状的临界点，从开始手淫到症状缠身，是有一个过程的，这就是一个温水煮青蛙的过程，温水青蛙总觉得自己很爽很舒服嘛，他所不知道的是，危害正在逐渐累积，只要继续手淫，症状迟早会爆发出来的，请记住：症状的延迟并不代表手淫是无害的！

　　其实很多人已经出现症状了，只是由于无知，他没有把症状和手淫恶习联系起来，这些人就是如此后知后觉乃至执迷不悟。撸龄短、恶报尚未显现的人，也会大言不惭地说手淫无害，具体有害还是无害，事实会给出答案！只要继续撸，伤精到一定程度，必然就是症状缠身，逃不掉的！

　　还有的人看别人手淫，貌似别人好好的嘛，其实很多人早已被掏空了，手淫导致的很多症状是暗疾，表面不一定能看出来。外强中干的人很多，外表看着挺强壮，中医一把脉已经虚了。比如很多戒友因为手淫得了神经衰弱，外表看着挺正常，其实已经生不如死了，很多内在的感觉只有患者自己知道，如果仅仅从外表来观察，是很难看出来的，除非你是真正的明眼人，另外，脑力下降等症状表现也只有患者自己知道。

　　关于手淫万病论，我也不支持，因为致病因素有很多，很多人在手淫前就已经得病了，但不可否认的是，手淫导致肾虚，而肾虚百病丛生，这也是不争的事实。手淫的确可以导致很多很多疾病，超乎你的想象！肾为五脏之根，肾藏五脏六腑之精华，手淫伤肾耗泄的是身体最宝贵的精华！精少则病，绝对不虚！手淫可以导致全身上下都出现问题，症状非常之多，我这次整理的10000个案例，共163个细分，我不敢说手淫导致的症状都在里面，但可以说相对比较全面了。

　　一般手淫伤精会有以下表现：

　　手脚心出汗，神疲乏力、双眼无神、脑力下降、精神不振、活力低下、不孕不育、易疲劳；畏寒怕冷、四肢发凉（重者夏天也凉）、大便不成形、身体发沉；痤疮、脂溢性皮炎、出油严重、脱发白发、发质肤质下降、气色下降、变丑变猥琐、眼袋黑眼圈；精索静脉曲张、腰膝酸痛、嗜卧懒动、腰背冷痛、头晕头痛、失眠多梦、脚软脚痛、脚抽筋、筋骨萎软；性功能减退、阳痿、早泄、勃起不坚、坚而不久、射精障碍；易患前列腺炎、尿道炎、龟头炎、睾丸炎、精囊炎等；小便清长、余沥不尽、尿滴白、阴囊潮湿、尿分叉；尿黄、尿泡沫、尿少或夜尿频多；听力下降或耳鸣；视力下降、飞蚊症等；社恐、强迫、焦虑抑郁、疑病；脾气急躁易怒、没有耐心；记忆力减退、嗜睡、多梦、自汗盗汗；易患腰痛、关节痛等；易患骨质疏松症、颈椎病、腰椎病等；虚喘气短、咳喘痰鸣；五更腹泻，上火或者便秘；身浮肿，腰以下尤甚，下肢水肿；面部变形、面部浮肿、面部凹陷、颧骨突出；小腹睾丸坠胀疼痛，阴囊下垂或睾丸萎缩；须发易脱落、早白；形体虚胖或羸瘦；反映在面部则色青无华或黧黑。

　　通过研究手淫受害者案例，可以获得足够的警醒，真实案例具有最强的力量，可以让你对手淫的危害有进一步深刻的认识，很多人虽然知道一些手淫的危害，但还停留在很肤浅很狭隘的层面，甚至局限于自身的体验，而无知地认为手淫不会导致那么多症状，其实手淫所导致的症状远远超乎人们的想象。真相就在真实案例中，多看受害者案例，在获得警醒的同时，也可以获得很多有益的启示，我个人的体会就是：在不断搜集案例和研究案例的过程中，我对于手淫危害的认识有了很大的提升和飞跃，眼界更宽阔和完整了，对于一些细节的把握也更为准确了，真的获益匪浅。

　　我发心把这10000个案例做成一本书，相信它能唤醒更多的撸民。希望它能流传下去，警醒更多的人，帮助更多的人。希望每一位被邪淫摧残的戒友，都能找回阳光健康的自己，多做善事，多学习传统文化，做一个充满正能量的中国人！

　　——飞翔写于2015年6月22日

　　1.驳斥适度无害论（42例）

　　解析：手淫恶习具有高度的成瘾性，国外已经把色情定性为drug，也就是毒品。所谓适度手淫就是伪命题，根本难以做到适度，而且意淫是暗漏，很多人意淫上瘾更严重。只要开始，就会一发不可收拾，所以我们戒色一定要认清适度无害论。手淫是以消耗肾精为代价的，即使一次，也会对身体造成伤害，只是有的人身体底子厚，暂时感觉不到什么，但是伤害已经造成了。当伤害日积月累，到最后就会导致症状的爆发。千万不要自欺欺人，拿适度作为放纵的借口和幌子，最后只会害惨自己。切记！

　　1.我现在脾虚很严重，在看中医吃中药，症状有耳鸣头晕，大便不成形，腰膝酸软，记忆力差，心悸，面相猥琐，眼睛无神。当初相信手淫无害论，结果一发不可收拾，后来又看了适度无害论，更加沉迷其中，记得最疯狂时一天7次，到最后就像着了魔一样，软了还在撸，不射掉就感觉不爽，根本无法做到适度。现在想想那时的我真的很傻很天真，真不该相信适度无害，撸龄9年了，不知何时才能恢复，每天活得很惶恐，医药费也花掉好几万。

　　2.本人今年30岁，沉迷手淫15年，十几岁时一天一次，到现在一周几次，从最开始手淫，我就觉得这个行为很龌龊，自己还是在尽量控制次数，但是我发现根本无法自控，因为手淫的想法一上脑，我就控制不住我的手，甚至睡觉时也会下意识地撸，很多次醒来裤子已经脱掉了。回首我的人生，竟然有一半时间是在手淫中度过的，现在我真的很痛苦，症状也很多，看了适度无害论，让我陷得更深，每次我都会安慰自己只要适度就没有伤害，现在觉得很可笑，完全就是侥幸心理，我一定要戒了，转眼已成30岁的大叔，真的耗不起了。

　　3.10年的撸龄，感觉自己完全被掏空了，神经衰弱生不如死，还有几次撸出血，真的很可怕很无助。现在依然戒不掉，总是破戒，感觉很苦恼，问问大家，我这种状况还有救吗？反正以前也戒过一个月，身体的状态得到很大改观，但是后来看了适度无害论，就动摇了，然后就破戒了，而且一破就是3次，我真的很后悔，我现在明白了，适度无害就是一个托。今天早上起来，感觉腰很痛，走路都有点弯了，双腿发软，大家快救救我，我不想早死啊。

　　4.过年就25岁，撸了八年多，频率不是特别高但是次数也挺多的，少说有几千次。现在基本废掉了，阴茎勃起时，明显硬度不行，很快就软下去了，真的伤得不轻了。我一直在搞适度，因为之前我很相信适度无害论，但是症状出来后，我就开始怀疑适度无害论了，接触中医以后，我才发现手淫是伤肾精的，就是一个月撸一次也是有伤害的。唉，说多了都是泪水，望吧友们早日回头，后天我还要去医院检查，一直头晕头痛，不知是颈椎问题还是焦虑症，这种生活真是没法过了。

　　5.手淫没几年，我就开始疑病了，身体症状非常多，刚得了根本没想过是手淫害的，到处去查，花了不知道多少钱，吃过无数的药，真成了药罐子，但是症状还是很严重，经常反复。每次手淫过后腰部就很痛，身体就难受，这种情况持续了六年时间，绝对灰暗的人生，我到现在都没完全走出来，还经常跑医院。记得我最早在杂志上看到适度无害论，甚至说还有很多好处，我就更加肆无忌惮了，那时上学平时还好，每到周末必定要撸几次，当时觉得自己在控制，应该没事的，谁知几年后，症状突然爆发出来，真的把我吓到了。只记得那天下午，看了片，撸了一次，没过瘾，接着撸第二次，时间很长，最后射出时，我感觉心脏猛然一抽紧，眼前发黑，几乎跌掉。自从那时，身体就一天不如一天。

　　6.我sy开始得很早，就是刚发育就开始了，现在的我已经阳痿好几年了，耳鸣头晕多梦，腰疼，前列腺炎和精索都有！整天头昏眼花，感觉很疲劳，去看中医喝了2个多月的中药无效果。我现在后悔来不及了。我已经透支很严重了，腰有时候感觉像要断了一样。肾精亏的严重了，气血亏，容貌也变丑很多，眼袋重，出油严重。那时看到有文章说定期排精对前列腺炎好，所以一直没真正戒过，特别是适度无害论让我中毒更深，现在想来，所谓适度真的就是在骗人，那么高的成瘾性，怎么能做到适度呢？就像吸毒一样，这次我一定要好好戒了。

　　7.我从初一开始染上了手淫，后来导致睡眠质量很差，记性大幅下降，成绩更是一落千丈，经常忘事，上课注意力不集中。有尿频的症状，现在感到身体非常的疲惫，并且无法入睡，我到底该怎么办？是不是要去看中医？手淫也导致我骨骼细小，发育受到了严重障碍，真的很苦恼。说实话，对比大家的手淫次数，我应该算少的，也就一周1-2次，但是我意淫非常多，每次意淫后都感觉小腹胀痛，然后就有尿频尿等待的症状，在有人时无法排尿，非常难受。我原来觉得适度无害是对的，现在以亲身经历告诉大家，适度无害真的是错的，前辈的文章也警告过我们，要是我早点来到戒色吧，也不至于现在这样啊！

　　8.以前不知道sy的危害有这么大，现在回想起来就是自己当初太无知了。在中学时就看到适度自慰是可以的，我真恨写这种文章的人，真是害人不浅。前段时间排尿刺痛难忍，到医院检查了一下说是前列腺囊肿，当时我就感到欲哭无泪，因为去年我还检查出了肾结石，真是祸不单行啊，写适度无害的人，我想问你们，手淫这么容易上瘾，你们不知道吗？为什么还要写这种文章来害人？也许你们是无心的，但是的确让很多人沉溺其中，不能自拔，适度无害害惨我了啊。现在我检查出两个病了，我真不知道该如何面对了。

　　9.在刚开始手淫时，我的频率很高，几乎一天一次，甚至有过一天5次。后来渐渐感觉身体不对了，就把次数降下来了，也就一个月三次左右，我本以为这样不会出症状，没想到就在今年年初，检查出精索静脉曲张，医生说很严重，要手术结扎治疗，手术费要五千。而且现在我脱发非常严重，好像越来越严重了，头顶基本见顶了。我现在再也不相信适度无害了，我一个月手淫3次都把我搞成这样，适度难道真的无害吗？！我严重质疑这种不负责任的言论！适度无害就是伪命题，前辈的文章也讲到过的。

　　10.本人撸了五年，到第四年身体明显感觉吃不消了，各种症状都出来了，头痛失眠，多梦，腰痛腰酸，腿发软，记忆力下降。后来去医院查出了前列腺炎，也花了不少钱，还是没好，一手淫就复发，阴囊潮湿严重，每夜都要起夜2次以上，我知道这是自己一手造成的。但是如果没看适度无害论，也许我很早就会开始戒色，因为在手淫的第二年身体已经给出了警告，那时已经有腰痛和勃起不坚，但是上网看到适度无害，我就变得心安理得了，手淫真的是一发不可收拾，我经常是连续撸2次，甚至连续几天都在撸，这种频率对身体的摧残可想而知，我想搞适度，但根本就不受我控制，一旦精虫上脑，就不受我自己控制，身不由己啊！我现在快崩溃了，大家要吸取我的教训啊，一定要彻底戒撸，别再重走我的老路。

　　11.适当手淫无害害惨了我。才撸管的时候自制力差只为了刺激快感，天天撸，撸着撸着就没了精神，担心会不会是撸管害得，于是到网上查就看到网上有人说偶尔手淫很正常没害处一星期一两次没关系，很多人都有手淫的，网上还有医生也这样说的。这些人都是混蛋啊，不知道手淫会上瘾吗，有一次就有两次啊，时间长了没害处才怪，再说当时小不懂事哪里控制的了次数，就是看到了这些才没戒撸，放心的撸啊撸，撸出了悔恨的人生。这些人真是误人子弟啊。为什么不说清楚害处，要是说撸管会断子绝孙，打死我也不敢撸了啊，还有就是撸出了点小问题，到网上一查就说什么阳痿了啥的，吓的你半死，现在我再也不相信这些混蛋说的了，唉上辈子作的什么孽啊，现在报应了，现在一定要真正戒除手淫，不能再破了，还我美好人生，希望现在悔悟还不算晚，大家和我一起努力吧，再手淫的话就让我永远也戒不掉了，永远活在手淫的痛苦中，从现在开始努力改变自己的人生。

　　12.在最初的几个月里，我也曾几乎戒掉了这个恶习，因为我的确感到，虽然手淫暂时不会危害到生命，但它确实对身体状况有极大的不良影响，这绝不仅仅是心理上的愧疚等感受而已。很明显，我在恶习过后，总会很虚弱，身体状况大不如手淫前的一天，最明显的是头发开始脱落，从前额上方开始，手淫后的几天里脱落较严重，如果隔长时间不手淫脱发才逐渐停止。明显的症状本来促成我下决心要戒除这个害人的恶习，也有了一些成效，但一些有关手淫方面的书刊中“专家”们的手淫适度论和适度手淫有益等言论，却使我“尽信专家”的盲从心理得到充分体现，对快感的追求将被手淫恶习折磨得非常脆弱的一点点意志力也击溃了。这种误信专家，并将专家的话作为我追求快感的心理借口的肆无忌惮的损毁自己的行为很快就得到了更坏的结果：我的肾逐渐从开始酸到发凉又到极累最严重时出现干磨似的感觉，肾脏严重亏损；头发脱落速度加快，从前额发展到头顶和鬓角；常出虚汗，不胜重任等等等等，总之情况越来越糟。然而，只要稍有好转，我就会又控制不住自己，又犯。这样的日子使我极为痛苦！

　　13.一位中医对手淫的孩子发自肺腑的劝告！！！

　　经常泄肾气的人，肾水不足，火就会比较亢，心为火之脏，导致心神不能宁定。诸葛亮《诫子书》里面讲做学问之道的大原则是：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。心神不宁，做什么事情都感觉不能持久，心中毛毛躁躁，好像长草一样，这种状态怎能学习的进去呢？

　　笔者前几天接诊一个病人，一个朋友的小孩，15岁的初中生，他父母陪他来看病，来找我看青春痘，小伙子脸色发暗，青春痘的根都比较深，颜色淡红，两个眼睛感觉好像没睡醒觉一样，头发长长的。我把完脉之后，就对他的父母说：“你们稍微回避一下，我和孩子单独谈谈。”

　　等他父母出去以后，我跟那个中学生说：“你是不是基本上每节课下课都要去厕所小便？”

　　“对啊，大夫你怎么知道的？”

　　“你小便是不是总是感觉尿完了，但实际上还有，弄得内裤上都是？”

　　“是啊，大夫，我这是怎么回事啊，都没和我爸我妈说。”

　　这个孩子的脉相说明肾气极虚，典型的伤精表现。

　　我就开门见山的说：“你这是肾虚，主要是因为手淫太多导致的。”

　　“书上不是说手淫对身体没有坏处么？”

　　“并不是书上所有的观点都对，你现在肾气这么虚不就说明书上的很多观点并不一定正确，有时候恰恰相反！以后再也不要看黄色网站了，不要再手淫了，那对你身心摧残都很严重，肾气不足，记忆力就不好，学习成绩就下降，而且容易发脾气……”

　　“这些毛病我都有，你可千万不要跟我爸我妈说啊”

　　“你只要以后把这个坏毛病改了，我就不说，你可不要骗我，你的气色和脉象可骗不了我！”

　　之后我就给他开了八味肾气丸合桂枝加龙骨牡蛎汤，治疗伤精。

　　对他的父母，我就问是不是学习成绩下降，而且喜欢上网？

　　他们说是啊，以前刚上初一的时候，学习成绩排名前三名，突然从今年开始，学习成绩大幅度下降，二十多名了，青春痘与这个还有关系啊？

　　当然了，以后你们盯紧点，不要让他在上网了，每天十点之前早睡觉，保证学习成绩提高。

　　“好的”

　　经过三个月的治疗，青春痘下去了，面色也红润了，脉象也不沉弱了，最重要的是，学习成绩提高了，全班前三名。

　　我一直为那个中学生保守秘密，他后来也非常感谢我。

　　最近看到儿童读经班的小朋友，小学毕业后考高中，都是名列前茅。圣贤的教育，开智慧而破邪念，让小儿从小便得到很好的熏陶，“正气存内，邪不可干”，邪念不会萌动，肾气就足，脑力就好，学习能力自然比一般人要高得多。

　　所以奉劝广大家长，要想让您的小孩子现在学习成绩好，长大后身体健康，事业成功，有所作为，对社会和国家做出贡献，“戒邪淫”这一课不得不上啊！

　　14.谢谢上面这位好心人，我把我的手淫经历写出来吧，我发誓再也不手淫了，产生的精神痛苦真是噩梦啊！

　　05年（大一）暑假无意间手淫，06年思想就肮脏，07年思想焦虑，怕这个，怕那个，有点皮肤上长了点红点都好紧张，(大一的时候也有这样的皮肤病，觉得没啥)，07年6月份的时候担心自己身体有病，到处检查，检查结果都没问题。从这时候开始，我的噩梦就开始了，（自己以前出现自认为有症状病的时候都在想，等真正发作的时候再说吧，都没怎么去管它，按理说现在检查没问题我应该更不会把这事放在心上的啊），我自己都在问自己，明知道是自己没病，怎么老是放不下啊，怎么一天到晚老是关注身体的那个内脏啊，我的心理素质怎么一下子变的这么差了啊，有点放弃了，所以手淫更加严重了，几乎每两天就一次手淫，有时一个晚上两次，到了大四叶就是08年放寒假的时候，看到人群都感觉会晕倒。到08年7月找工作，手淫相对少了，9月，10月心理没怎么出现问题，9月我同学打电话给我叫我多和同事交流，免得你又产生心理问题，我当时感觉还蛮自信的，说不会了，从参加工作到09年11月，我的心理问题是断断续续的（基本上是手淫多的时候才出现心理问题），记得09年10国庆从深圳同学回来，手淫更加严重，结果心理问题也更严重，看到人都害怕，害怕别人的声音，害怕别人的手势，动作等等，结果由于终于虚脱到拉进医院。由于不知道我的心理问题是手淫造成的，之后在网上看到了手淫的危害，才知道这些后果是我手淫造成的，到2011年8月21号开始才真正的戒色！

　　我后悔啊，之所以敢这样肆无忌惮的手淫，我总结了下：

　　1.看到网上说一周两三次手淫对身体没什么影响。

　　2.我当时手淫也给自己一个指标，只要身体没出现腰酸，身体没劲就不要紧，根本没考虑到手淫会导致心理问题。

　　以上是我的手淫痛苦经历，手淫无害论最终会葬送自己，还没手淫的人千万别学我啊，不要去碰啊，手淫像吸毒一样，容易上瘾的。

　　15.我用八年的惨痛历程告诉大家一个事实。若不抱着彻底戒除毒瘾的态度去对待，即使戒了一年，两年，也是必破无疑的！一次吸毒，终生想毒。这就是邪淫难以戒除的原因。关于适度，恢复程度，痘痘等等问题，相信很多人即使看了精华帖还是疑惑。我花了几年去做愚蠢的尝试，结果如下，只有彻底戒除，即连看所谓清凉的图片也不碰，更不要说看YY的快餐小说了。自己实例，14年痘痘，戒除3个月后基本康复。我再次申明是彻底戒除。我这几年都是坚持一个月几次，结果把自己弄成50岁的脉。了解中医的应该知道这是什么后果，我才不到30岁啊。这三个月感觉恢复了6成，我感谢我的妈妈，一直不放弃我这个不孝子，还给我买灵芝和人参补身体，其实老妈早就知道，一直照顾我的感受不直接说。今生不彻底戒色愧为人子！

　　16.手淫史有8年，快9年了。。记得是小学4年级就会手淫了，到现在，已经整整8年了！这黑暗的人生，邪淫的果报，让我痛苦不堪！！！我决定把我这几年的邪淫历史说出来，警醒大家！小学5年纪，随着邪淫的加重，我撸的比以前多了，但还是能保持在1星期1次或者2星期1次吧，但是那时候已经会射精了。记得第一次射的时候，我很惶恐，害怕啊，吓的不轻，结果好长时间没敢撸！！！后来，又开始撸了，而且看黄片也越来越大胆了，看的次数也多了。。就这样，小学毕业了，毕业考试还是不错的。。。上了初中，刚开始学习还是能听进去的，老师说什么都能专心听进去，所以学习也不是很差。不过，那时候我的记忆力已经明显不行了！语文老师经常要我们背课文，结果我发现我的记忆力变差了，几百字的课文都要背半小时以上！后来，有一门课程彻底毁了我的人生！！！就是 健康教育 课！！！！！！我不知道现在的中学还有没有这门课，反正那本书里，写了手淫适度无害论！以前，我还很害怕撸多了会得病之类的，后来看了书上说手淫无害之后，就再也不怕了，从此，我也走上了不归路！那时候开始，一个星期撸好几次，有时候一天撸好几次！从早撸到晚，好不知悔改！结果，初一期末考试，考了一个倒数！哈哈，小学的时候学习不错，到了初一就成倒数了，初二上学期的时候，撸的没有初一多，学习稍微好了一点，从倒数40多名进到了前20名。那时候老师还专门把我叫到办公室里跟我谈，让我好好学，她看好我！我当时好开心啊，终于不是倒数了，还被老师鼓励的，多开心~但是呢，老师鼓励完了之后，我又开始疯狂的手淫，从此再也没有中断过，初二废了，初三废了。当时老师已经断言我绝对不可能考试高中，我还不信。。。结果后来真的没考上高中！初中毕业的那2个月，我就一直在家里蹲。每天疯狂的撸！结果患上了严重的郁抑症！那段时间，真的是我人生中最黑暗的时光了！我的郁抑症是因为我患上了恐艾症才发生的！没错，是恐艾症，吓不吓人！？那段时间，我浑身疯狂的起疹子，荨麻疹之类的，浑身奇痒无比！每天晚上睡觉都会起，连续2个月天天起，多么的可怕！晚上会被痒醒，起床后浑身都是抓痕！然后我就开始查病因，结果网上有资料说艾滋病有这种症状。当时对我而言简直就是晴天霹雳！但是，我根本没有去嫖过，我连女生的手都不敢碰，我怎么可能会去嫖呢？！然后我就开始疯狂的回想过去发生的事情，结果我想起来了，初中时被班里的同学用针扎过（针灸用的那中）。。。然后我就一直怀疑就是那针的原因，结果我开始仇视那个扎我的同学，那时候真的很像找到他把他给杀了，然后自己跳楼不活了！我每天所做的事情，就是除了吃饭睡觉，用各种姿势趴着，看手机，查各种关于艾滋病的信息。从早查到晚，一直到睡觉，第二天又是如此！结果呢，查的越多，人也就越绝望了，1个月后，已经患上了非常严重的郁抑症了，严重到脑子里每时每刻都有跳楼的想法。而且，脑子里充满了仇恨！恨扎我的那个人，满脑子想的都是拿上菜刀去找他，然后把他看死，碎尸万段！各种可怕的杀人方式，都想用在他身上！！！！然后又随时想去跳楼，好几次差点就真的去跳了，当时绝忘记了，那种跳楼的冲动太可怕了！

　　17.我平均每2个星期手淫一次，人家说人平均每星期手淫一次对身体无害，可是我现在发现对于我来说就算平均两个星期一次我的身体都适应不了，小时候不懂事导致自己养成了很难搞戒掉的这坏习惯，现在我终于意识到手淫对身体的危害了，可我现在怎么戒都戒不掉，我现在就像吸了毒的人那样，怎么戒都坚持不了。现在我由于手淫过度，导致脸上毛孔粗大且全身多油，今天手淫后感觉脑子特别兴奋，很想跳动或打人，我现在该吃点什么补，我该怎么办，我好害怕这恶性循环无法改变，我想戒却坚持不了，求求好心人救救我。

　　18.谈谈撸管后出现的恶果与无害论对我的危害。

　　从初二起撸管后经常起身就感到全身无力，大脑里什么都没有了，眼睛模糊不清；那真是想即将死去的感受。这也吓到了我。开始收敛，但恢复后又大张旗鼓的L了。接着就出现了食欲减弱，身体很萧条，皮肤变差，开始变得黯淡无光，还有手掌变薄，手背，手指的皮肤变得很干燥，很糙，很多褶皱。看起来就不舒服。然后头脑“运行”很慢，做题再也没有那种很大的劲头，也无法坚持思考。很难专注。这是很痛苦的啊.出现症状后，我也担忧过，疑惑过。会不会是因为SY。但上网查SY有没有危害，铺天盖地的无害论，一周一次没关系。也就放心了，又开始纵欲。乃至于父亲给我的关于青少年生理健康的书【父亲总是默默的教育我，影响我】书里也赫然提到手淫很正常。这更加坚定了我的撸管信念。这真是害人不浅啊，无害论，适度手淫有利健康。这真的是扯淡，等症状找上门才知道一切都是假的，手淫后的附加危害无穷啊！加上中国的性教育停滞，家长也缺乏这方面的引导，社会对这方面也是缺乏关注。这对于刚刚发育的青少年真是莫大的变相摧残啊!其他的就不多说了，我开此贴就是为了警惕正在沉迷于黄色的以及即将堕落的青少年们。给你们一个忠告，SY，黄色这东西真的碰不得。至少在这个年代，一次尝试，危害无穷啊。还是好好地学习吧。谢谢各位.

　　19.本来想戒色时间久一些再与大家分享的，但是看到一些年轻的朋友，仍然抱着侥幸的心理在为了那短短几秒钟的快感而葬送自己一生的幸福。心里面很不忍，所以把自己12年以来因为手淫而造成的种种果报分享给大家，希望还没有下定决心戒除手淫的朋友，能引以为戒，早日开始行动。那些因为SY时间短还没有症状的朋友，不要一脸不屑，别去尝试，因为后果可能是你承担不起的，就算你能恢复，可能也因为SY折损先天福缘而错过了很多本该经历的美好，请记住人生没有倒带！

　　隐约记得那年应该是自己小学刚毕业，，我当时趴在床上学习，眼睛累了，放松眼睛的时候，看到墙上贴的动画美女，于是心中莫名升起一种异样的感觉，下体由于被压在床上，所以明显有很舒爽的感觉，于是为了更加满足这种舒爽的欲望，持续的反复蹭压下体，几分钟后居然有一种憋尿的感觉，头一次有这种感觉，感觉很兴奋，很害羞，很享受，这感觉持续了几秒钟，却让我从此上瘾。此后，有事没事就会趴在床上挤压下体以求得快感。那时候家里没有网络，所以黄源还只是通过意淫电视上，生活中所见美女。后来初中开了生理课程，老师只是简单的讲了一下，其中对我影响最大的就是手淫无害论了。老师当时说，男人吃两个鸡蛋就可以把一次性行为所损耗的精液补回来，还说适当的手淫可以放松情绪、减轻压力、有益身心。还说手淫的时候要让精液顺畅的射出来，而不能憋着。（可后来的一桩桩血泪史告诉我，手淫无害论害死人，手淫适度论害死人，手淫，真的一次都不该有。）于是后来我就由压床改为撸管手淫了，因为我当时错以为那样是健康的。初中到高中，除了外出不在家睡，否则每天晚上都会手淫，否则睡不着。

　　我刚上初中的时候，学习成绩是名列前茅的，可是后来本该被保送重点的我，名落孙山，去了一所普通高中，由于长时间的手淫行为，导致记忆力下降，反应慢，身体健硕的我，后劲不足，外强中干，身体开始出现小毛病，可是也没太注意，心情不爽的时候要手淫排解压力，高兴的时候要手淫助兴，陷入了无边的欲海。直到这时候，我的手淫还是没有停止哦，所以，我一直在火上浇油！！！到了大二下半年末，痘痘和脂溢性皮炎仍然反反复复的折磨我，头部脸部，前胸后背都有痘痘和皮炎。

　　20.本人，男，今年1月满26周，sy至少有12年，去年1月发病，3月确诊为焦虑症，自感伴有疑病症，神经衰弱，yw，zx，左侧精索3.6，耳鸣、脑鸣、四肢震颤，手心、脚心出汗严重，易紧张，紧张时伴有呼吸急促，四肢发软，大便不成形，有轻微痔疮。早晨起床舌苔发白，嘴唇猩红，口臭，傍晚视物模糊，头发枯，并且白发严重！医生确诊为焦虑症后，开了很多药方（西药），拿到药方后自己上网搜各种药的药效以及副作用，最后下定决心不使用，也没有去取药，也没有复诊。之后看了几位中医，有一位说的有点靠谱，她说比较支持以前那医生说的，我有焦虑症，但中医上我属于心脾两虚，后来自己上网查资料，其实就是焦虑症在中医上的一种病症，开了三服药服并且开了复方给我，说如果起效继续服用，但也3个月后也要回来复查。吃了她的药，感觉倒是好了很多，但是当时并不知道自己这些病都是sy害的（我是一个典型的被sy适度无害论荼毒土鳖），还时不时sy，而且已经有明显的yw和zx了（属于边补边泄）。但因为无知者无畏，依旧经常犯下罪恶。身体也不见回复甚至感觉每况愈下！身边的家人、朋友、同事、领导等等看我的眼神也不再如以前一般温和了，我可以感觉到那是无奈、可悲、不屑、怜悯、漠视的眼神。我的生活真正的走向的黑暗！虽然我从来没有想到过死，但是自己也是处在无尽的痛苦中！以前那个阳光、自信、健康的男孩去哪了？以前那个参加完5公里竞走比赛又马上去参加篮球比赛的高个儿去哪了？以前那个背着女朋友（90斤）攀爬1426级台阶不喘气的小伙去哪了？痛苦，黑暗！

　　21.今年我总算知道了，殊不知我脱发的主要原因是撸管导致的，等我知道却已经晚了，今年2月份，我一次偶然的上网浏览网页，发现了戒色吧，貌似很火，我当时也无聊就进来随便看看，谁知道这一进来我彻底被震撼了，无数的帖子述说着跟我一样的遭遇，而且也有不少戒友也有脱发，我彻底明白了，邪淫是魔鬼啊，色是剔骨的钢刀啊！我才如梦初醒，原来是邪淫害了我失去那么多美好的青春年华，近十年噩梦般的生活恶性循环着，邪淫这么多年来，没做过几件有意义的事，也没有什么理想抱负，整天满脑子的龌龊思想，走到哪里别人都用看怪物的目光斜视我，躲着我，生怕我接近他们，我真的中邪淫毒侵蚀太深太深，看见漂亮女孩就意淫她们，甚至看她们时我都是直接看她们的胸部臀部，试问像我这样的人哪个女孩会喜欢？我跟狗屎有啥区别，所以我一定要跟戒色吧的兄弟们一起戒撸管，试着改变这些坏习惯，重新做回邪淫前那个幽默滑稽，阳光健康的我！！我关注戒色吧有段时间了，一直都在潜水，一有时间都会来看看精品贴，一直想把我的龌龊事出来，都不敢，今天我鼓起勇气写出来，主要是警告还徘徊在戒与不戒的边缘的兄弟，千万不要相信适度无害，我当初也查询过资料，都说是适度无害，这成为我走向深渊的罪魁祸首，每次想撸的时候耳边总会听到那些所谓的专家好像在说～适度无害的，真的，而且可以帮你缓解任何压力，～结果我一而再再而三的放纵，最多一天撸了6管，早上第一两管都是连发射，到了晚上第6管的时候放了空枪，撸完就倒床上睡了，什么狗屁适度，有时我一天撸了三管都还想撸，淫魔来的时候什么也顾不了试问有几个能做到适度，一句话，如果再不戒掉，估计也会跟我一样，甚至更惨！！！绝不是闹着玩的！！！

　　22.本人九三年的，十七岁开始SY看了不良电影，从此学会了SY，从此一发不可自拔，整天沉静在SY的世界里，看黄图，看黄小说，躲在没人的洗手间SY，看到漂亮的女人也会YY，那时候看到书上写和别人说可以适当的撸、哪知这个也会上瘾的，导致一天撸几次或一天，或一天一次，恶果、满脸的油光，脸上长痤疮，脸变形，黑头，痘疤，痘印，痘坑，由于那是在发育SY现在个子矮子小，小弟弟短小，背后长痘痘，有点抑郁症，有悲剧厌世的想法，由于脸长痤疮人有点自卑，不自信，害怕于人交流，现在都不敢照镜子不在是那个青春帅气的自己，工作由于撸管脑力不行老是被领导叼，什么不好的事情都安排我去做。

　　23.近13年邪淫果报。到今年LZ sy已经近13年了，一系列的症状和状态接踵而至，当时只是觉得这样不对，会影响身体健康，但年轻时恢复力好，除了没有长高其他的都木有问题。11年接触戒色吧后，开始明白，这都是sy带来的一系列恶果，初中到高中头发嗷嗷爆那种，头发又密有黑，而且头发丝很硬。但是慢慢的头发确实也在减少，可能头发基数大看起来仍然不错。直到到了那个最黑暗的时期，简直是作死的那种，完全沉溺，完全不顾自己的生活和学习，这个我后面会提到。很多事情都会有一个点，超过一个点就会发生很大变化。但是亲们，别认为邪淫适度就没事儿，这个就想是慢性毒药，一点点腐蚀你的身体和精力。突然有一天，早上洗头发，掉好多，盆里全都是头发，但我依然没有收敛，每天头发就是掉很多。很快头发变的很稀疏，头发丝也特别软，透光就能看见头皮。

　　24.20岁撸龄差不多9年，以后每天签到，每天学习！从12岁那年被堂哥带看黄，看过堂哥撸过N次，慢慢的我也学会了，人也变了，经常跟爷爷奶奶吵架，现在想想自己都不是人。那从12岁到19岁，没撸的时间最多1个月不到，因为大概16岁的时候在百度上查过撸管对身体有没有害，医生说的是适当就没事，还说男性99%都会撸管，我以为这是正常的，然后一直都撸，基本每天两次，最多甚至一天6次，肮脏的自己！可是19岁的时候我在网上无意听说戒色吧，就进来看看了，我才知道危害有多大，说的症状我基本都有，我非常感谢发布戒色信息的那位大哥，他撸了10多年，花了2万多看病，谢谢他的分享！

　　25.初中一周两到三次的频率。这样很快就出现了症状，尿频，尿不尽，夜尿频多，但还不知道是手淫导致的。高中降到一周一次的频率，症状却没有缓解。一直到大学，我还保持着手淫的习惯，而支撑我继续手淫的理论依据就是适度手淫无害论。终于在23岁的时候出现了严重症状，睾丸疼痛、不能久坐、记忆减退，神经衰落。到医院检查发现是前列腺炎。至此，我的人生开始黯淡无光。长期手淫也使性能力也受到了损害，不容易勃起，还早泄，性欲也开始减弱。现在还是满脸的痘痘，还留下了严重的痘坑。失眠、记忆减退、神经衰落依然有。胆小、懦弱、性格扭曲。回想这十多年的手淫史，我就像是拿着一把刀不断地扎自己，直到面目全非才开始彻底反省。现在的我已经26岁了，父母50多岁。他们给我买了房，希望我能够娶妻生子，自己好享受天伦之乐。而我现在这样的情况，前炎、性功能弱还有什么资格和面目去面对人家女孩子？一想到这，我的心都在滴血。我已经痛下决心戒除邪淫。可惜真的有点晚了，亡羊补牢，还补得回来吗？我真的快崩溃了。。

　　26.忆起14岁当年的某一天，我第一次接触到手淫，全因好奇心使然。至此之后，我便踏上了一条通往地狱的道路。刚开始还好些，次数不算太频繁，大约四五天一次，后来，我透过度娘相信了手淫无害论，而加上当时自身也并没不适，於是便变本加厉，几乎间隔两日一次，甚者一日数次，情况一发不可收拾，一直持续了接近四年。不知不觉，我的生理有了变化，不仅弟弟勃起不坚，尿尿全是泡泡，久久未散，记忆力也大大衰退，还时常有头晕目眩之感，此外，人亦变的特别怕寒，肾脏有明显不舒感等等，起始我不为意，并未把原因归咎於手淫，以为只是其他问题，曾多番求证未果，最终透过观察才得知（因为如今每次我手淫完了，那随之而来的虚脱感特别明显。）得知了病源所在，我下定决心要戒掉手淫，经过搜索我来到了戒色吧，曾开过几贴，立下山盟海誓，放出豪言壮语，均声称要戒掉手淫。可结果，不到几日我便抵受不住诱惑，回到了原点。我察觉到实践的难度远超想像之外，手淫几乎成为我生活中不可缺乏的一部分，潜意识经过长时间的意淫，已深深种下邪念。日子一天天过去，我又回到以前颓废的yy生活，很快地，我的身体变的比以前更差了，从脸色都能明显看出。我终於再难忍受这样的自己，我不想荒废学习，负了父母一片期待与苦心，更不想将来因一事无成而后悔。我意识到光是自怨自艾改变不了现实，必须要踏出第一步。於是，随著今日又一次的手淫后，我重返此吧，希望能切切底底的戒掉手淫，重拾健康心身。

　　27.适度sy害了我！9年患者的自述。

　　我是2013年底接触sy后遗症治疗吧，戒色吧和戒撸 吧的，那时17岁。真是不知哪里修来的福德，当初 我欲火焚身找“资源”来“泄火”时发现了这个贴吧， 在读了一篇sy患者的忏悔帖后我如梦初醒，就像我 在sy无害的无尽黑暗里徘徊时突然一位仙人引我走 向光明一样。下面我就说说我那噩梦般的9年sy经历。我一辈子也不 会忘了这一天！从此我相信适度sy无害，并每逢周 末专门花几个小时来sy，而且生活中满脑子都是 性，我那时真畜生！经常yy我的老师，女同学，街 上的女孩，几乎任何我见到的女性都要yy。我的噩 梦也就从此开始！渐渐地学习成绩不再优异，英语单 词以前过目不忘的我现在背10遍都记不住，语文背 诵就那么一小段诗我要花比别人多一倍的时间甚至还 会忘掉卡壳，我最拿手的数学往往都不能及格，生活 中容易健忘就像得了老年痴呆，以前还是运动会的短 跑健将现在爆发力也没有了，以前我是一个外向开朗 的阳光男孩，sy后变得猥琐，自卑，自私，内心阴 暗。sy改变了我的学习效率，性格，这还没什么。 之后我不知悔改继续坚信适度sy无害，沉迷其中不 能自拔，不久我换上了神经官能症，得过的人都知道 症状很可怕，这让我生不如死，上课对我来说是一种 煎熬，我开始经常逃课去上网玩网络游戏来逃避现 实，我怕人，怕同学，老师，任何陌生人，走在马路 上一个迎面而来的人都会让我心惊肉跳，我每天不吃 饭省下饭钱来买游戏点卡，花了将近两千多，经常熬 夜，经常和父母顶嘴让他们痛心。我成了一个无时无 刻都在散发负能量的人，渐渐地因为脾气古怪而被同 学孤立，朋友也一个个远离。到初三上半学期我在也 顶不住压力辍学了，我觉得自己身体有病了但去医院 检查却是一切正常（这就是sy的厉害之处！当时我 感到身体变差干什么活都没有力气，整日脑袋想灌铅 一样昏沉沉的，记忆力思考力下降很健忘，经常失眠 躺很久才入睡，做什么事运气都极差，容易感冒抵抗 力差，鼻炎不断骚扰还经常流鼻血，后脑勺大片的白 发，但去医院检查一切正常，很有潜伏性和欺骗 性）。因为sy我犯了邪淫的大罪，不仅伤害了自己 还伤害了父母，我给这个家庭带来了厄运，我成了扫 把星。爸爸在一次工程中赔得倾家荡产，家里面能顶 债的都顶了，小轿车，工程车，爸爸心爱的玉石原石 等等都顶债了，但还是欠了不少，迫于债主的压力搬 家到异地，租着房子住，家境一直没有好转。该死 啊！我对这一切还是麻木不仁。。。后来我被爸爸叫 到外面打工，我每天在烈日下暴晒，挥汗如雨。为减 轻干活的压力我仍旧相信适度sy能让身心更健康来 不断透支着身体，终于在工地上我病倒了，头晕，手 脚冰凉（那是夏天啊），吃不下饭，有濒死感呼吸困难全身不舒服。虽然在宿舍休养了两天后好了但我之 后压力稍稍大些我就会这样病倒，医生检查一切正 常，我仍然不知这是sy带来的恶果。我打了半年打 工后知道了父母挣钱的来之不易，知道了我当初辍学是多么的愚蠢，知道了继续学习是我唯一的出路，我央求父母给我重返校园的机会，父亲知道后带着我出 去借钱给我交昂贵的复读费（我初三没上完，要复读 才能有完整的学籍）但可怜又可悲的是我那时不知道 是sy给我带来的这一切！我仍旧沉迷sy保持每周sy 一两次，相信大家都会猜到我之后的下场，当时健忘，思维能力差都是小事，多花时间学习都能赶上去，我虽然竭尽全力认真学习但就是关键时刻掉链 子，中考时压力大临考前备考那几天居然找死连着几 天都sy，考试时大脑都是一片空白，不知道再写什么，成绩自然很差没上一本线（但模拟考每次都能上一本线）填志愿有阴差阳错的来到一所二流的二本高中（还是以美术音乐闻名的艺术院校当初觉得这家学 校广告打得好就连别的学校都没看就决定填它，sy 还影响了我的判断力）。一切都是我作茧自缚，我沉 迷sy害了我们全家！sy改变了我的一切，给我的只是sy时片刻的麻痹和sy后无尽的空虚（这和吸毒很像！！！）。在2013年底有幸接触贵吧，了解了原来身边的一切不幸都是sy感召来的，“万恶淫为首”古人总结的道理真实不虚！但凡你粘上sy的恶习，什么“适度无害”“有益身心健康”那都是西方野 心勃勃的阴险政治家鼓吹性解放来以此对中国实行和平演变的原子弹啊！！！

　　28.我是家里的独子，好像初中开始时我就开始在某一晚学会撸了，后来就一发不可收拾，初中的时候每天会必撸，有时候会几次。后来高中有一段时间就好像陆陆续续的没那么频繁了。也和很多兄弟们一样，放假撸的多，可是我后来知道了其实我先天就不足，在我印象中我好像很大了还会尿床，后来知道了其实那就是先天肾气不足。有些东西真是知道的太晚了才来遗憾悔恨。我想省掉那些我撸的经历吧，因为大家都好像差不多的。我来说说我的症状。我高中就一直膝盖疼，后来到大学终于悲剧的把韧带弄断了，后来妈妈有时候也会苦恼的说：别人都运动，偏偏就你伤的这么厉害。其实我心里知道，是我把自己的体质弄差了。心里悔恨，后来手术了，真是让爸妈操碎了心，其实我一直有脸红口腔溃疡手心出汗这些问题，自己有了症状却还是在继续麻木，不信有害论。手术刚满一年多，现在颈椎又出了问题，天天头晕乏力，颈椎出问题期间做俯卧撑和游泳又把胸口弄伤了，还有肺虚咳嗽，当时给老中医号脉他惊讶的问我妈，你孩子结果了吗？虚的号不到脉了。我真是觉得自己是个不孝子。这一个月好像遗了七回，有时候真是隔一天一回，现在我终于知道为什么我越来越多毛病了，一句话验证了这一切，肾虚百病丛生。所以我现在真的不撸了不纵欲了，国庆也乖乖的回家不去找女朋友了，现在每天做固肾功，真的要从认识上去意识到撸的危害，不然其他都是扯淡，我真的宁愿被有害论洗脑，也不愿去信无害论的瞎几巴扯淡了。

　　29.飞翔哥你好,我几年二十五岁,SY差不多8年,这八年感觉就在地狱一样,看过无数的医生,吃过无数的药,一直好不了,看有些西医都给我说适度SY无害，还看有些地方说适度还对身体有好处，我真是被害惨了，另外我本身自制力也比较差。去年年底有缘认识了一个出家人，给我介绍了个老中医看了，说我肾阴阳两虚，现在吃中药，效果很好，好多症状慢慢都减轻或消失了，我也跟着一个出家人学佛，每天念咒，磕长头，学佛，有时还放生，我感觉我造的业太重了，自己才吃了这么多苦，我要努力消业增福报，现在不会SY，也基本不会YY了，一旦YY，我就会立马念咒，现在基本没有邪念了，另外饮食方面我也很注意，多吃补气血，补肾的食物，感觉身体在一点点地恢复，现在就是整体感觉能量不足，气血不足，头昏，脑力不足，精神状态时好时差，其他症状要么减轻要么消失了，心理状态也比以前好多了，飞翔哥我现在努力的方向应该正确吧，我还应该在哪些方面再努力，麻烦飞翔哥指导指导，谢谢！

　　30.手淫有害这是一定的，当然网上有很多所谓的“砖家”说适度手淫无害论。试问一下，一个能成瘾的东西，如何能做到适度，一个月一两次？我认为如果一个健康人，一个月一两次能控制得这么好，我相信他也不会去手淫那么一两次，哪怕是无害的。如果你是病友，戒色中的人，你哪怕每月只有一两次，也会对你的身体造成很大的伤害，雪上加霜吧。以前我也相信手淫适度无害论，后来学习了中医知识后，能解析其中的原理，懂得一些养生知识后，就觉得它就是扯淡。射的时候是爽，但迟早都是要还的，你看片手淫消耗的时间要还，你伤的身体要还，你胆怯内向惶恐社交恐惧的心理要还！每个人出现症状的时间都是不同的，承受力不同，包括先天体质，生活习惯。那时候我在农村，环境好，有时候帮妈妈在地里干活，亲近大自然，烦恼少，还喜欢运动，骑自行车，做俯卧撑（一次能做100多个），粗粮蔬菜吃得多，身体还不错。因为手淫伤身心是一个渐进的过程，有些症状习惯了，渐变的，甚至于我们察觉不了，以为是正常现象，好比如，那时候我尿分叉，我以为射精多了尿道口变大，分叉是正常现象，勃起不坚也不觉得是什么问题，渐渐的我就被拉向了深渊。

　　31.我今年十九岁，sy断断续续也有三四年了，以前在网上看到说适度sy无害，所以我也没在意，可慢慢的上瘾了，现在我想想真的好想哭，可又能怪谁呢？先说说我的症状掉发，勃起不坚，手脚怕冷，精神不集中，记忆力不好等等好多，还有就是一运动感觉身体就受不了 气都喘不过来 我明明知道sy的给身体会带来很大的危害， 可总是戒不掉。

　　32.在尝试到手淫的病症后我依然不知悔改，虽然上网看到了一些人说手淫频繁有害，但我依然自欺欺人，又去网上查，这次的结果，令我甚为高兴，它说适度无害，我又继续着浑浑噩噩的手淫，有一次症状严重爆发了我才意识到手淫的危害，然后就想着戒色，在一次偶然的情况下我遇到了戒色吧，我进去看了下，顿时豁然开朗，里面有许许多多的比我大的，比我小的戒友，心想我不是一个人在作战，我有如此多的战友，然后我就开始认真戒色。

　　33.十二年了，我从阳光男孩变成了小老头，含泪述说我的罪！

　　我是来自于贵州遵义的，初中毕业，现在24岁，年底满25，呵，这个年龄本该是人生中最美好的年华，自由自在，多少有点存款，拥有一个红颜知己，奋斗，创业，结婚生子，然后孝敬年迈的父母，节假日全家老小一起吃饭，吃完又说又笑去别处旎游玩耍……但是这些对现在的我来说，只能看着别人做，我甚至还老是花爸妈的血汗钱，我却过着生不如死的生活，曾经有好多理想，我从小喜欢音乐，特别喜欢beyond乐队，梦想有一天能像我的偶像黄家驹一样抱着吉他高声歌唱，直到现在我都听他的歌，却没有像他那样抱着吉他唱，09年的时候有去吉他培训班学过一段时间，很遗憾，记忆力太差，昨天做的事今天就忘干净，有时写一个极简单的字都不会，写对了都要反复看几遍，却越看越不对，所以学吉他有难度，现在的我身体有气无力，上三楼都气喘，记忆力极差，丢三拉四，小腹老是胀痛，形象及其猥琐，跟人说话不敢正视别人，怕别人注意我脸上的暗疮和头上，虚胖，最要命的是在09年开始了脱发，一直到现在，期间治疗过，中药西药土药方，一一试过，花了不少钱，最后的结果都是放弃，因为根本没有效果，极度自卑，毕竟那时才20不到，犹如晴天霹雳，从此做什么事都马马虎虎，半途而废，怨天尤人，没有上进心，得过且过，脾气不好，没有女朋友，人缘一团糟，心理极度扭曲，手上烫了好多烟疤，各种自残，甚至想到了自杀，烂赌，一屁股债务，我以前和我的同学亲戚朋友们关系都还可以，几年后全部没有了联系，结婚的结婚，创业的创业，和他们在一起玩的情景，如今只能回忆才能找回些碎片，多少次我问自己，我是咋了，每天行尸走肉，我一直把我所有的遭遇怪罪于脱发，是脱发造成了这一切杯具，长期失眠，失眠的夜晚都是多次撸管，最后疲倦的睡去，那是傻到极点的我却认为这撸管真是棵好药啊，现在想起来都感觉自己好可怕，那么残忍的蹂躏父母给我身体，真是要天打五雷轰顶，没错，我被～轰顶～了，小小年纪就秃发，我的爷爷今年86岁高龄了，也没有秃顶，我爸爸妈妈50多岁也没有脱发, 村里的人都猜测我患了什么绝症，都为我叹息，做媒的都不来我家串门，怕我爸妈叫帮忙给我讨媳妇，到时为难，而我基本还是撸管度日子，殊不知我正向毁灭的方向走去，不能回头，都说苦海无涯，回头是岸，但是我已经找不到了所谓的岸！多少次我问自己，我到底怎么了，为什我会这样？为什么我要脱发？为什么我变化那么快，变得我都不敢相信，今天把以前的照片翻出来时，我着照片对着镜子里现在的我，自己都被震撼了！我苦笑，我骗自己说，镜子里分明是两个不同的人！！！我其实很幽默滑稽的，以前很多女孩都很喜欢和我说话一起玩的，好几个女孩说跟我做男女朋友我都拒绝了她们，几年过后她们都已经有了爱她们的人，纷纷结婚，而我越来越丑，好多次我的最好最亲的人都直说我干嘛越长越丑，因为虚胖加上脱发，不丑都不行，所以女人缘也几乎没了，当他们说我的缺陷的时候，我的自尊心崩溃了，一个个的都和他们彻底翻脸，最后完全失去联系，我好害怕，害怕夜晚，害怕阳光，害怕看见熟人，害怕去人多的地方，害怕和女孩子说话，害怕找工作，害怕上班，害怕聚会，现在唯一和我离得近的有两样东西，一是烟，二是一部手机，手机也很少打电话，因为基本没有了什么朋友，只有偶尔跟我爸妈联系，qq每天登录，也不聊天，有些同学朋友都好几年没发发信息，我都是登上qq就去看看他们的空间动态，看到他们每天晒自己的照片，且都是和自己的老婆老公亲亲哦哦，有的一家三口可开心，还有些就每天晒自己的发型，我看到这些时，心在滴血，曾经我也很酷，发型也一天换一种，可是现在再瞧瞧自己的头，想死的心都有，我一直不知道到底是什让我掉了那么多头发， 08年我进过一次喷油的厂，但我没做多久就出来了，所以我一直认为是那喷油导致的，但是人也走了，跟那厂也没有啥关系了，最后越来越厉害，唉，悲哀，什么喷油啊，人穷怪地基，今年我总算知道了，殊不知我脱发的主要原因是撸管导致的，等我知道却已经晚了，今年2月份，我一次偶然的上网浏览网页，发现了戒色吧，貌似很火，我当时也无聊就进来随便看看，谁知道这一进来我彻底被震撼了，无数的帖子述说着跟我一样的遭遇，而且也有不少戒友也有脱发，我彻底明白了，邪淫是魔鬼啊，色是剔骨的钢刀啊！我才如梦初醒，原来是邪淫害了我失去那么多美好的青春年华，近十年噩梦般的生活恶性循环着，邪淫这么多年来，没做过几件有意义的事，也没有什么理想抱负，整天满脑子的龌龊思想，走到哪里别人都用看怪物的目光斜视我，躲着我，生怕我接近他们，我真的中邪淫毒侵蚀太深太深，看见漂亮女孩就意淫她们，甚至看她们时我都是直接看她们的胸部臀部，试问像我这样的人哪个女孩会喜欢？我跟狗屎有啥区别，所以我一定要跟戒色吧的兄弟们一起戒撸管，试着改变这些坏习惯，重新做回邪淫前那个幽默滑稽，阳光健康的我！！我关注戒色吧有段时间了，一直都在潜水，一有时间都会来看看精品贴，一直想把我的龌龊事出来，都不敢，今天我鼓起勇气写出来，主要是警告还徘徊在戒与不戒的边缘的兄弟，千万不要相信适度无害，我当初也查询过资料，都说是适度无害，这成为我走向深渊的罪魁祸首，每次想撸的时候耳边总会听到那些所谓的专家好像在说～适度无害的，真的，而且可以帮你缓解任何压力，～结果我一而再再而三的放纵，最多一天撸了6管，早上第一两管都是连发射，到了晚上第6管的时候放了空枪，撸完就倒床上睡了，什么狗屁适度，有时我一天撸了三管都还想撸，，淫魔来的时候什么也顾不了试问有几个能做到适度，一句话，如果再不戒掉，估计也会跟我一样，甚至更惨！！！绝不是闹着玩的！！！

　　34.我今年25岁，从21岁看了那些不健康得影片学会撸的，刚开始得时候，感觉快感挺舒服的，轻信了适度无害论。一周撸三次，有时两天一次，撸了三年，感觉身体出现了变化，脚后跟疼得厉害，连站的力气都没有，脱发严重，头皮很油，头皮屑多，前额两侧的头发掉光了，发际线后移，当时没意识到这是sy引起的，还在一意孤行，自掘坟墓。适度无害论害死人，当初轻信这些导致自己撸的心安理得，自己糟蹋自己。看见美女yy很严重，简直畜生不如。现在戒了130天了，原先开始尿频，尿急，尿不净的症状消失了，脚后跟疼的没那麽厉害了。现在坚信戒了比不戒强，为了身体健康，为了事业，为了父母，一点也不沾了，继续彻底断绝sy和yy。

　　35.当初也是不经意染上恶习，中考失利，高考失利，大学挂科，考研失利，肯定不少与之相关，想想别人在努力奋斗的时候，自己确在想YY之事，能上重本吗？SY就是初中开始的，到现在十年之久，从最初的好奇，到习惯，只是享受那一瞬间，初中高中几乎两天一次，大学自由空间比较多，几乎天天一次到两次，最多的一天四次记得是，当处是看到了一个帖子是适当YY是对身体有宜的，呵呵，现在想想真的是谬论，自己只有经历了，才知道对错。身体还是越来越差，看黄片无数，各种类型，各种风格，有志者向猥琐男靠拢，手指的十个小太阳，几年间如今减到四个，这身体各方面消退的严重警告！其次常年坐电脑旁熬夜SY，脖子，腰酸背痛，下半身肥肿，小肚腩，头发容易发油，牙黄，牙松动，伴随口臭，握力，爆发力，记忆力减退，脑子空空，拖延症，黑眼圈，更多的是心里上，家庭上，担心夫妻性关系不和谐，担心自己尺寸变小，自己时间不够长，这都是过度SY的妄想症，事业上，每天的任务不能按时完成，一拖再拖，效率及其低下，忧心忡忡。平常在路上也能YY，甚至还出现过勃起，现在想想也是够了！真的是害人不浅！！运动方面本人爱好网球，羽毛球，乒乓球，篮球，当时就以为自己爱运动，恢复快，没把SY当回事，但是久了慢慢发现打个篮球半场，十分钟对抗，那个满头大汗，就跑不动了，危害性不细说了。我是从2015年2月26日起发现戒吧，已戒色一周，虽然很短，但自己的气色，心情，甚至包括记忆力，已经发现改善，愉悦立贴！一起加油，创造美妙新人生！

　　36.我以前撸的时候不算太频繁，大概一周一两次那样（这就是一周一两次不伤身的SY无害论，害人不浅） ，现在说说我的情况，我18岁，以下是没戒SY之前的症状：身上的症状是容易出汗，之前没戒的时候是走几步就全身汗，而且觉得体内很热很闷那种，汗是热的，夹杂着汗水有一种恶心感。还会有排便排不尽感，就算睡上10个小时还是觉得困，而且觉得身上会没气没力。不怕冷，但是怕热。也出现了轻微的神经衰弱症。 现在戒了20多天，中途也破了又戒，最多戒了40天，身体恢复了许多，神经衰弱是不会了，晚上能睡得着，耳鸣一天顶多一次，身体好了很多，排便也不会出现排不净感。 睡上10个小时还是觉得困。不过，但是力气就比之前有力多了。

　　37.我的撸龄有3年，被适度无害论害惨了！直到去年感觉身体出现症状了才开始知道是sy导致的，从2011年6月到2014年8月，在这大学前三年的时光里，过的真是天昏地暗的日子，从sy中获得快感，内心阴暗，不敢与人交流尤其是异性，总感觉别人瞧不起自己，内心自卑，压抑，做事情力不从心，脚后跟疼得厉害，头发很油，基本上天天洗还油的厉害，头发变得稀疏，前额两侧头发快脱光了，没脸见人了。每次撸完，肚子疼痛，而且大便很稀不成形，当时没怎么在意，内心完全被心魔控制住了，完全沦为一个行尸走肉。直到2014年8月份接触了戒色吧和sy后遗症治疗吧，才知道这是手淫导致的，自己真是作孽啊！父母养育我这么多年，不舍得吃穿辛辛苦苦把我养大，供我上学，我却自己毁坏自己的身体，自己毁坏自己的前程，真是畜生不如！！！

　　38.本人22岁，有七到八年的手淫史，以前看到网上说适度手淫无害，我就沉沦其中，深受其害，以往自信，精神饱满的自己，变成如今的萎靡，无意来到戒色吧才知道全部是邪淫导致，之前戒了有一个多月，五一期间破了，我很后悔，第一次发帖，勉励自己，下定决心戒除。

　　39.别在相信适度手淫无害了，一次都不能再撸了！站起来！我现在阴囊里面很空，就剩张皮了，还下垂严重，睾丸也下垂，走路多晃得疼，跑就更不能，睾丸直接晃得疼晕，躺床上撸了6年多年，天天撸8次以上了，好不容易戒到5天了，刚才打个喷嚏射出了！！！我现在睾丸完全空了，没有一点精了，各位都不要再撸了，站起来啊！加油啊！

　　40.都别再撸下去了，我已经血尿了，打个喷嚏都射了！具体撸管危害吧里比比皆是，尿毒症等，我就不多说了，一点力气，一点精神都没，出去都心惊胆战，还在撸的，该停手了，没什么好撸，别再说，什么无聊空虚，那都不是你手淫借口，别再撸了，再撸性命都不保啊啊，不死，一辈子也就这样完了，我深受其害啊，有多少帅小伙，被淫欲撸管榨干了，彻彻底底变丑了！撸管具有极度上瘾，没有亲身经历过的人，根本不知道手淫多么可怕。极度上瘾的。可以毫不夸张地说，那种瘾不亚于吸毒。简单说说我吧。在家7年了，天天躺床撸了8次以上，当然一开始瘾没有这么强，但是到后期越撸越想撸，越来越控制不住，身体已经撸废了，身体已经垮掉了，还是要，这就是淫瘾啊！真的不亚于吸毒，我现在几乎被被榨干了，身材矮小了，1.5左右，那个1厘米左右。睾丸完全被掏空了，完全下垂了，里面没有一点精，走路摇晃得很厉害，跑就更不行了，更是摇晃翻疼，还有人不相信我的话，我也无话可说，至于为什么还没死掉，跟6年级天天走路回家，活动有关系，不过现在身体也完全废了，走2步扶墙了，还在撸的人们是时候停手了，没有适度这一说，只要撸上了，就不可能会有适度，淫欲开始会一点一点把你拉进深渊，不可自拔的啊！死了都还要撸一发，我就是这样的，分分钟钟意淫，分分钟钟想撸。经常一天10几次撸过之后直接晕过去了，好不容戒到10天，前天打个喷嚏，身体颤抖了一次，然后射了，我深知我非常严重了，再不停止，必死无疑了。

　　41.去年高考完，一回家就昏天黑地的撸，基本每天一到两次。（高考那两天压力大，每晚还是撸两管才能睡着）。从八岁多没精子开始撸起，很少有超过两天不撸的。小时候没黄源，基本都是意淫，然后撸，长大一点了就开始了看黄书黄图。再大一些就会上网了，就与各大色情网站接下了不解之缘。撸管更是变得频繁。一直撸到初中，又在书本上找到了疯狂撸管的依据（书上说撸管是无碍身体，甚至有益的）。这可把我推向了更深的峡谷。从此撸管再也不用计算频率。（以前计算频率是因为，经常撸的没东西射了，有点担心，现在既然专家都说没事，那害怕毛！）。我被该死的专家害死了！！！一路撸来，我的恶报也不断来袭，从最开始的学习成绩从全校前五徘徊，堕落到后来的班里倒数。高三时更是被分到了最下三滥的班，帮里上课老师就是给我们瞎聊，后面几排人经常都在操场打球。领导也不管，不求我们考上，只要不干坏事就行。生活上更是吓人，交不到朋友，女生都不愿意跟我说话，男生朋友也只有很少的几个哥们儿。运气也差，经常坏事肯定会有我好事没边。家里被我淫邪影响，从九几年的小康，富商。接连的生意失败，投资失败，把家庭经济推到了社会底层。（以前还以为是老爸经商出错，后来才知道都是我淫邪的恶报呀）。高三这年，老爸更是没能接受一路的失败，永远地离开了我......

　　42.本人22，sy 7年多，受sy适度无害论的迫害，基本是一个星期一次，以前只是有点腰酸，其他也没什么大问题。但最近注意到睾丸松弛的话，右边睾丸会比较偏上，有时候睾丸和阴茎会缩小，右边睾丸摸起来上面有一小坨东西，阴茎上面有像蚯蚓样红色的血管，前几天把我妈搬了点重东西，这几天腰一直在酸痛，右边的睾丸及上腹也有一点隐隐作痛。望了解这种情况的大哥能告诉我这是什么情况，让我心里有点底，这几天一想起来就觉得好害怕啊！

　　2.不孕不育（52例）

　　解析：长期手淫易引发炎症，影响精子质量，可以导致弱精，严重时还可导致死精的发生。手淫引起的泌尿生殖系统的疾病如前列腺炎、精索静脉曲张、附睾炎等是导致不孕不育的罪魁祸首。

　　1. 2001年春的一天，我又一次手淫后，脑子感觉一下子天好象塌了下来，被笼罩的昏昏沉沉。我以为过几天就没事了，可是这昏昏沉沉的感觉一天比一天严重，浑身还潮热不堪，我当时还没有结婚，也不敢把手淫的事及出现的情况告诉家人，到2002年春，我感觉身体越来越差，潮热也越发严重。我就到医院男科就诊，经检查说是生殖器龟头，有细小的赘生物是尖锐湿疣。我害怕极了，赶紧找钱治疗。灸疗后。身体，脑子还是越发不好。有时候，站着腰很疼，脑子昏沉什么也不想干，胡思乱想。 突然有一天，我感觉腰部没了什么感觉，也使不上力，到医院什么也检查不出来，让吃的药很贵。我就去街道的门诊看了，当时门诊医生让我吃“仁汇肾宝”，我一盒没有吃完，就觉的身上的潮热又狠了，后来门诊医生又让我吃他自己配制的中药补肾胶囊和大量西药维生素，六味地黄丸，杞菊地黄丸等等，我越吃越感觉不好，连睡觉都出汗，记忆力也好象没了似的，身上的劲也越发使不上了。好像地狱一般的生活，什么也不感兴趣。2003年冬，我就这样结婚了。可是，洞房时还没动几下就不行了。我又找了一个老中医就诊，他说我前面吃的那些药都不对，他给我开中药调理调理，就这样我离不开了中药，一直吃却一直不见太好的转变，早泄能戴着避孕套坚持，可终究还是不行的，房事后感觉被刮了一层似的，身体，脑子都疲倦的狠。犹其左边的脑子麻木，紧皱，憋闷。后颈也有这样的感觉。精子化验才30，3年了没有生育。请求专家诊断诊断。 我最今得了一个药方不知功效，也不知我能不能吃，烦劳专家说说下面药方的功效： 黄芪30，仙灵脾15，川断15，首乌12，桑椹子9，枸杞9，菟丝子9，五味子9，复盆子9，车前子9，木香9，陈皮9，党参30。

　　2.我一直都有手淫的习惯，已经好几年了，就是没改掉，现在娶了老婆也有5年了吧，还是一直都没怀上小孩，我结婚后也经常会手淫，我很担心是因为手淫导致的。

　　3.手淫太频繁 导致不育 和老婆在一起一年多了，还有没有怀孕！请告诉我 能治吗？怎么治？

　　4.我手淫有九年这样了，现在想结婚了，却发现女朋友一直没有怀孕，我怀疑是因我才导致不育，现在不知道要找哪里的医生，想问一下，能不能直接去找您？以前我也去检查过，有时候发现腰痛，后来检查化验医生说没事，但老是感觉有时候痛，整个人腰酸背痛。

　　5.手淫很长时间了，现在也结婚一年多没有怀孕，我担心是不是我手淫过多导致死精或者不孕。

　　6.发病应该在05年，我年轻时坏毛病手淫引起的早泄，不孕不育，在天津464医院就诊。

　　7.有十年的手淫史，结婚两年，老婆没怀孕，去医院检查是弱精症，a级6.89b 级7.89。请问有什麽好的的方子能 有十年的手淫史，结婚两年，老婆没怀孕，去医院检查是弱精症，a级6.89b 级7.89。请问有什麽好的的方子能快的提高精子质量吗。谢谢了。急急

　　8.从手淫到现在，肥胖了.和老婆做爱时间也就1分钟，属不属于早泄？我和我老婆做爱后她也不怀孕，请问是不是我经常手淫引起我不育了？

　　9.16岁开始手淫，有一年期间几乎天天做。过后只有手淫的习惯但不是天天。上初一打篮球小便红色，吃消炎药颜色恢复原来了。现在21岁已经结婚有半年了，老婆始终不能怀孕。性生活在15-20分钟，硬度能达到，对了，没结婚交过一女友，同床2月也没怀孕。

　　10.我婚前曾过度手淫，现在结婚一年多了老婆都没有怀孕。近期没用过药和手术过，有乙肝大三阳。我要检查确定是否不育，要那些项目？

　　11.没结婚前我经常手淫，现在我老婆无法怀孕了。我该怎么办?

　　12.以前喜欢看日本AV,有撸管的习惯，和前女友在一起，不戴套也没有怀孕，，现在和妻子在一起一年了也没有怀孕，我想是我的问题，就想自杀一了百了！现在心情非常不好，多么希望身体可以像正常人那样，可是不能。我还那么年轻，一生一辈子就这样没有了吗，感觉没有希望了。如果可以治疗好，我真的愿意活到40就好，起码还可以生几个孩子让父母抱。我不想就像现在这样过，真的好辛苦！

　　13.我今年23了，手淫7年了，每次和女朋友做爱，很快就射，而且不怀孕，该怎么办？我是不是有什么病啊，怎么治？哎…因为我这样，经常闹不愉快，马上要面临分手了！我真后悔以前过渡的手淫，我还年轻，还有得救吧，我好害怕！

　　14.我从小有手淫过度习惯，现在老婆不怀孕，最近感觉下腹隐隐涨痛，腰痛，左睾丸隐痛是怎么回事？吃什么药能治好？

　　15.我已有多年频繁手淫的习惯,现在和老婆做爱3个月了都没有怀孕,是不是我多年频繁手淫导致的？

　　16.我有手淫的习惯，现在跟老婆同房一年多，也没有怀孕，是不是我没有了生育能力了，戒掉了会恢复吗？

　　17.我以前经常手淫，现在结婚一年老婆一直没怀上，是不是我的精虫已经死了导致不孕呢？没有治疗过。如何恢复精虫的存活率呢？

　　18.我以前有手淫习惯，现在结婚了，我怀疑是前列腺炎，我老婆也没有怀孕。请问用药物可以治疗吗？

　　19.大夫,您好.我今天20岁,和女朋友同居有半年都没有怀孕.我十三岁的时候开始手淫的习惯,而且比较频繁,平均一天一次,有五,六年的历史.到了十五岁的时候经常梦精.现在阴茎也是十三岁时候的大小,脖起只有8公分.喉结也不是很突出,胡须不是很多.感觉好象还欠一段没有完全发育.还有易疲劳,腰酸背痛,冬天冷的发抖,夏天出很多汗.前段时间去湖南湘雅医院检查精子A级9.78% B级7.68% 酸咸度7.0只有这三项不正常.医生给我开了生精胶囊,复方玄驹胶囊,东维力左古尼仃,赖酸什么的我不记得了.这些药治疗弱精疗效好吗?

　　20.我很小的时候就开始手淫了,现在结婚半年了,老婆都没有怀孕,怎么办啊?我12岁左右就开始手淫了,现在22岁基本上一天一次.

　　21.手淫10多年现在24岁了结婚一年了没怀孕，麻烦有同经历的好心人帮忙说下，我改怎么做才会有宝宝呢！从15开始的不良习惯，而且还挺频繁……到现在10年了，去年结婚一直同房至今没孕……同经历的有无小孩的好心人回答下，我该怎么做……

　　22.我跟老婆结婚快一年了现在老婆还没怀孕，以前有过频的手淫习惯，不知道跟那有关系没，我家是河南安阳去哪家医院?检查好要挂什么科，我和我老婆今年都是23岁，小弟不甚感激！

　　23.我之前手淫，不算太频繁，结婚快半年了，我媳妇还是没有怀孕，这是怎么回事？

　　24.我16岁就开始有过手淫的记录，一直到22岁好像知道有害身体，就不怎么手淫拉，现在结婚一年拉，我老婆没有怀孕，我怀疑是我的问题，该怎么办，去医院不知道该去哪个科室检查，都检查些什么，好像就是早泄也是偶尔。

　　25.我婚前手淫频繁，现在的精子稀而黄，时间短。结婚两个多月了，老婆都没有怀孕，怎么办？

　　26.我今年二十四岁了以前有过手淫的毛病，现在结婚一年多了，老婆怀孕一次，一个多月就流产了。医生说胚胎里面没有长芽，现在想要孩子。去医院做了精液常规检查结果A B C 级精都是零！！只有几个D级精子，而且活动很慢，有的甚至不动，请问我还会有生育能力吗？

　　27.我原来手淫特别频繁，现在结婚两个月了，怎么我老婆也没怀孕啊，是不是我精子有问题啊 手淫停止了能自动恢复吗？怎样恢复精子的质量呀？？

　　28.有五年频繁手淫，还女朋友同居半年了都没怀孕，做爱时每次都是2.3分钟就射，除了经期都有同房，就是不怀孕，我的阴茎疲倦时也就有3.4厘米还有包皮，我想问问我这种情况还有救吗？现在干什么都没兴趣，上班的时候一想到这我就没心情了 走在大街上看到人家抱着孩子我心里面有种说不出来的感觉，我很后悔我为什么要手淫，我这样的还有没有救了，请专家救救我把..

　　29.我结婚3个多月了 老婆还没有怀孕. 从13岁就手淫了 是我的原因吗？该做什么检查？

　　30.结婚三年了，一直没怀孕，有手淫史，不射精，弱精。精液检查发现精子少，畸形率高，死精多！7月23日已经做了双侧精索静脉曲张手术。想问下我这情况不射精能治疗好吗？可以自然受孕？人工受精的话多少钱？

　　31.本人结婚3年,一直和老婆有正常的性生活,就是没法让她怀孕.我自己从小,大概上中专开始有手淫的习惯,每周大概3-4次,现在有易举,早泄的症状,想请问我现在该怎么办?怎么诊断治疗?

　　32.我左侧有蚯蚓状的，检查为精索静脉曲张，结婚两三年还没有孩子，之前尿味是死鱼味道的，现在是鱿鱼味道的，不知道是怎么回事？

　　33.我今年26岁，有十年手淫史，老婆怀孕两次都无故流产，去医院检查，是我精子畸形率太高，我现在的症状是，耳鸣，记忆力差，没有精神，阴囊潮湿，小便还有火辣辣的感觉（戒撸十多天这个问题感觉好点了，请问是不是前列腺问题）期间也吃过中药调理，不过效果不是很好，也有可能是因为我一边吃着中药，一边撸管导致的效果不明显！有没有和我差不多症状的啊？

　　34.老师，您好！我想说说我的经历，我是从13岁左右开始SY的，到现在我已经28了...我去年年底结的婚，婚后过夫妻生活时房事时间短，JJ敏感，然后到现在我爱人都没有怀孕，我想是不是我不能生育了啊？

　　35.楼主，本人21岁，撸龄六年，去医院做常规，成活率百分之二十五，畸形精子百分之七十五，而且大夫还告诉我，双侧精索静脉曲张，我想知道我还有救吗？精子要怎么提高质量啊。！先谢过大哥。

　　36.我手淫7、8年了。开始的一两年频率很高能达到一天2、3次，2012年初，交了一个女朋友，然后同居半年，分手了，那段时间房事很频繁，一天平均1、2次，分手后感觉很多事情都来了，尿频，尿痛。2013年11月份，我去男科医院 检查，检查出了前列腺炎，双侧精索静脉曲张，精子成活率低，医生建议我动手术，但是我没有做。前列腺，小便早上黄，大腿根部痒， 有尿频，尿急，尿不尽的状况，尿完穿裤子后又会滴出几滴。皮肤暗黄，有勃起硬度不够。最近在实习，很多时间都在坐，感觉右侧蛋蛋有点疼。我很担心怕以后不能怀孕。基本情况就是这样的，希望大哥还能帮助我，谢谢！

　　37.我也得了精索静脉曲张！之前听信医生做了静脉高位结扎术，不是专业做精索静脉曲张的主刀医生，现在病情反而加重了，右侧也有点了而且左侧睾丸比右侧大一倍，手一摸就疼！之前检查还说是无精症，我该怎么办！希望有专业点的人士指导下，谢谢了！

　　38.很小的时候就开始手淫了，前段时间和女友过性生活无法勃起，后来去医院检查，这是彩超和精子化验单，和医生开的药，诊断结果是慢性前列腺炎，睾丸炎，弱精症，肝郁不舒，阳痿，请问吧友我还能恢复吗，我该怎么去做？

　　39.大哥你好，我撸龄12年，撸管的症状我基本都有，现在最让我头疼的就是精索静脉曲张跟附睾下头囊肿了，我夏天一次在医院检查是单侧左侧2.8没有反流但是有囊肿，一段时间后换医院检查是双侧的，左2.3右2.2没有囊肿，前几天刚在医院又做了检查是单侧的左侧2.1，附睾下头有囊肿，而且左侧睾丸有时候碰到就会有疼痛感，我精子很不好，畸形率高，活力差！导致我老婆怀孕两次都流产了，附睾囊肿得怎么治疗啊？

　　40.我今年25岁，撸龄大概有十二三年了，以前也有想戒除的想法，但是每次欲望以来就会彻底被打败。现在感觉身体一天不如一天了，身体的症状就是尿频，尿急，小腹胀痛，小便的时候感觉尿道也有痛感。精液呈胶状，脸上有痘痘。心理上也饱受摧残，胆小，怕事，说话没有底气，表达能力的很差。去年老婆怀孕过一次，但是孩子在50天左右的时候就流产了，我觉得罪魁祸首就是我，到现在已经七八个月了，老婆一直怀疑她身体有问题，其实我觉得肯定是我的问题，第一个孩子流产应该也是因为我的精子质量不好导致的，请问楼主这样应该去看医生吗？心里又很抵触医院。

　　41.大家帮帮我，由于愚蠢无知sy10年多，快灰飞烟灭了。今年29，肾虚的厉害，吃中药两年了，还躺在床上。什么遗精，拍冷，精神不振了.....等等，能来这个吧里的人症状都不轻，具体的症状我就不多说了，我现在每天忏悔，一心向善，戒色。前两天发现自己还有精索静脉曲张，应该属于中度的，百度了一下有可能不育，现在非常害怕和懊悔，家里就我一个男孩子，结婚6年了老婆还没怀孕，一头往墙上撞死的心都有了，不知道吧里有和我一样症状的战友不，指点一二吧！在这里跪着说谢谢啦！

　　42.楼主您好，我现在重度少弱精症，精子活动率8%，有过15年SY历史，吃过三个月中药，但是精子活性一直上不去。可怎么办？

　　43.长期手淫，导致宝宝变死胎！今年结的婚，老婆意外怀孕了，40天做B超说还不错，家里人很高兴，直到最近老婆流血，再去做B超发现胚胎停止发育了！很大的原因都是我的精子成活率低。加上有前列腺，精索。希望吧友们坚持戒色，养好身体！要不是习惯性手淫，导致疾病缠身，宝宝也不会没有！我要加强戒色。

　　44.身体、家庭、事业，统统失败。朦胧中记得第一次手淫，应该是从初中开始，这么多年手淫的习惯一直存在，我从小到大，再到社会。从事业务四年再到自己创业半年，如今企业倒闭，在最近几个月里一直在思考，反思，为什么会倒闭？思考着反思着，没有目标的活着，手淫频繁越来越高，我这个人只要一闲下来，或者说太累了，都会给自己找借口，手淫放松一下，哪怕是做成了一件很成功的事都会手淫庆祝一下，可是手淫完又很后悔。我特别怀疑自己的失败是不是跟手淫有关系？在圈子里面，朋友们，哥们，父母，在他们眼里展现出来的我以及回馈的信息，我都是一个，非常正能量的，冲劲十足。可是我问我自己，是这样的吗？我心里在发虚，不要再欺骗身边的朋友了。中专毕业19岁踏入社会，今年刚满24岁，我身高一米七五，体重才108斤，很多人都说我瘦，我回答身边朋友是这样的：“我从小都是这样的，天生就是瘦”，又在骗自己，骗身边的朋友，可是我内心我深刻知道，是手淫过度，现在脸色暗黄，月牙也逐渐的消失，无精神，再加上结婚一年多至今未有小孩，医院检查精子质量差。现在，我深刻的认识到问题的存在，我不知道为什么人，只有碰到壁了，遇到问题了，才会去思过。很多时候我也知道手淫会产生很多不良的影响和状况，包括这一次深刻的认识，可是，就是忍不住，刚刚还手淫了，我很后悔，这么多年这种手淫经历，曾经有很多次想戒掉，三年前也有过想戒掉这个恶习，还对自己发誓，甚至打自己，后面还是没办法戒掉。哪怕是最近，一直想戒掉还是戒不了。今天在网上一搜，看到了戒色吧！我希望从今天开始，我能做一个真正的，男子汉，不要再去骗身边的朋友，骗自己。重回自信阳光。

　　45.妻子怀孕三月，两次都流产。4.1的精索静脉曲张，让我也不知道自己这辈子还能不能有孩子！太可怕了，我想要个孩子！我愧对我的妻子！我110斤，175，以前老意淫老是勃起，导致曲张太厉害了。我濒死过我都不想说，那段时间疯狂sy，次数太多了，抽搐中隐约觉得自己要走入了天堂。shit，我这进不了天堂，地狱还差不多！

　　46.今天我去医院做精液检测，d级精子90%属于不孕不育了，同时也有左侧精索静脉曲张，请教我还有希望治愈吗，还能生孩子吗？还有我应该如何做才能恢复正常呢，谢谢各位赐教。

　　47.今年29岁，sy12年，现在勃起不坚，同时有早泄现象，有时候睡觉全身发热，睡衣都打湿。上周去检查精液，精液经过离心沉淀后未发现精子！这种情况应该怎么办？现已经开始戒了，并且认识到了危害，有决心戒除。

　　48.今天去做了精液质量检查，结果显示精子活力和向前运动力低于标准值，本人有sy史，功能也不太好，最后医院开的药我也没拿，我想问我这种情况该怎么提示精子活力？光养生还是不够吧，中药还是西药合适呢？

　　49.结婚二年半了，老婆还没怀孕，去医院检查是我的问题，精子活力低，SY14年了，刚戒撸一个月，脾气变好了，勤快有干劲，我想问继续戒撸可以提高精子活力么，之前吃了好多药？

　　50.我现在二十了，不是每天手淫，发现双侧精索曲张，都是3mm，而且检查精液质量，就是A+B只有7，医生说主要是精索静脉曲张引起的，我想问下，怎么做，能不用做手术呢？

　　51.从14岁开始撸的，一两天一次，有时放假一天两次。高考完放暑假有一天撸了四次，结果睾丸开始疼，后来去医院检查，一个医院B超是副高囊肿说没事，另一个医院B超是鞘膜积液也有点前列腺炎。但是后来好了伤疤忘了疼，上大学后又开始一两天一次的撸。大学毕业后当兵戒了两年（三个月遗精一次但训练量很大每天都要出很多汗所以身体依然不是很好）。狗改不了吃屎，退伍回来第二天就重操旧业，结果撸出血了（血丝，血块，全是红的）去医院检查是精囊炎，前列腺炎，前列腺囊肿，最关键的是精子活力低！

　　52.手淫14年弱精怎么治？各位朋友大家好，我已经手淫14年了，现在症状非常多，马上结婚了，但是查出来弱精，想死的心都有了，有没有同样的朋友，大家都是怎么治疗的！

　　3.手淫害惨我了（21例）

　　1.手淫害惨了我！我是在11、12岁时不经意学会手淫，从此开始了近20年的手淫历史。 在中考前夕，手淫最为严重，那时也不懂这是手淫，没事就拨弄直到出精。本来我的学习很好，但中考只考了普通高中。上高中后，由于小时手淫过频，在高一上半年，只要往床上一躺，感觉就要流精，快要死掉的感觉，甚为恐慌。现在想来都后怕。迫不得已，不再有意手淫了，但是每到周六午休时，只要稍多睡一会，就会遗精，每周如此，非常痛苦。好在后来慢慢好了起来。但是手淫的恶习还没戒掉，假期里发生的最为频繁。本来，由于手淫的果报，我高一的成绩并不好。但由于在高一期间，身体实在太差，手淫次数少了，学习成绩就上去了。由于手淫太早、频繁，致使自己的福报，一损再损。本来，高考前夕，班主任把唯一一个中国人民解放军某科技大学的保送指标给了我，只要考分超本科线20分左右，就可录取。因为根据末学当时的学习情况把握较大。 但是，高考三天，我简直是在地狱中度过，可能是由于压力大，但更重要的是手淫的果报！三个晚上几乎没有睡觉，度夜如年啊！现在想想，那可能就是地狱的一种体验！结果高考只超本科线一分，被一所普通学院录取，浪费掉一个保送指标，至今还非常内疚。虽然不愿意去这所普通学校，但也没有办法。进入大学后，手淫的恶习更是没有间断，而且性格变得越来越孤僻，不愿和人交流。同屋的几个学长都很好，但是自己就是感觉很孤立、害羞。那时都不敢去公共澡堂。所以手淫给人造成的心理压力、性格缺陷是非常巨大的。本来从小我的语文很好，但是往后却一塌糊涂，由于长期不人多交流，语言表达都不完整，至今如是。上大学期间身体越来越差，好在自己每晚能用热水烫脚，慢慢活了过来。 最为深刻的是，大学期间暑假干完农活，本来已经很累了，睡下后，还手淫；感冒期间也手淫。开学后我的同桌说，我变得又黑又瘦！但是自己仍然没有改掉手淫的恶习。好在从小末学还算稍微懂一点，惦记父母。在学业上的福报还有一些，大学毕业后考上了本校的研究生。但是更为糟糕的是，由于无聊慢慢地和老乡们出去开始看黄色录像！真是无明业障深重！由于自己性格的缺陷，害怕孤独，加之自己业力的牵引，糊里糊涂和一个老乡谈对象。虽然没有发生过性关系，一是还算有理智；再者自己很荒唐，根本不懂什么恋爱，对人家也不是很喜欢，毕业时提出和人家分手。暑假她回家哭的死去活来，开学时他爸爸送她来学校。自己在这里深深忏悔对她的伤害。按道理考博士应该没有问题，但是最后落榜了，而且是因为自己最拿手的外语不过关！手淫的果报再一次现前。此后婚姻并不是很顺利。毕业三年后考上了博士。从此，噩梦开始了。 由于自己的实际能力较差，加之硕士期间也没有很扎实的基础，博士的第一年给我的压力很大，加之生活单调，以及长期因手淫造成的孤僻性格，只好以不断地手淫来减轻压力，何等愚痴和荒唐！！！短短四年下来，由于手淫过度，自己几乎脱成了秃头，学习也没有完成，不了了之。想想自己的所作所为，简直无地自容！！！！ 因为长期手淫，所有的福报，都在慢慢地削减，而且一一应验，成为了一个卑贱的、生不如死的低贱生命！！！望所有朋友以我为戒，彻底戒除手淫。

　　2.手淫害惨我——事实胜于雄辩！

　　郑重声明：我不懂医学，不知道精液和记忆力、注意力、执行力之间存在哪些必然联系。但可以肯定的是刺激生殖器后，从中射出来的是精液，而不是尿液或别的液体。十多年的过度射精给我学习和身体造成的危害无以言表。文章只是简述从手淫到现在戒除手淫路上的片段，能唤醒一些沉迷于手淫中不能自拔的人们。愿深受手淫危害的人们一道走出手淫的魔掌。我们的口号是：拒绝手淫，还生命一道靓丽光彩，给思考腾出空间。

　　确切地说，我是从2002年11月22日开始接触色情信息的。那时我还上初中，在学校住宿，那天下午，我回宿舍取东西，然后宿舍的几个同学在讲他们看过的黄色视频内容，然后我搜集相关黄色信息，包括书籍和视频。直到今天有近十一个年头。手淫次数以千计。

　　在手淫之前，我可谓是年级的佼佼者，虽然自己的性格较为内向，但是还是有很多同学喜欢和我在一起，很多我根本不认识的同学在校园里遇到还会打招呼。老师希望我能考取市重点，父母对我抱有极大的希望，常常很多烦恼在我面前也会烟消云散。有时自己身上小小的创伤都会让他们彻夜难眠.(这不是溺爱，而是在说明当初我的优秀)然而真是这一天（2002年11月22日），改变了我的人生。

　　由于注意力都放在看黄色书籍和视频上，进而导致我常常失眠，白天就没有精力听课，也没有时间看书，我的成绩是一落千丈……最后只能进入一所普通中学。

　　进入高中后，我心里很是委屈（不应该进入这样的学校）。于是，我就想办法通过高中阶段的努力学习来向考入市重点的同学证明自己也是优秀的。可是，我不管怎么努力，成绩就是上不去，当初并不知道是自己天天手淫（手淫这个名词还是我去年才知道的）惹的祸。我很是悲观，以为自己是脑子笨，慢慢地自暴自弃，进而导致我的自卑。我发泄的方式就是手淫，手淫加剧我的自卑，自卑到手淫，手淫到更自卑，就这样进入一种死循环。我就是这样度过的高中三年时光，最后高考分数连专科分数线都没有过。

　　没有去路，我只得补习，可是一个这样的的学生，哪所学校会接收，没有办法，父亲都给校领导跪下了，校领导“网开一面”，为此花了好多钱。我的心灵受到极大的创伤，学习起来也是相当认真，在两个多月时间复习之后，我的成绩从补习班（当初补习班有200多名学生，除我之外，最低分数是392）倒数第1名升为第17名。可是好景不长，我喜欢上我们班一个女生，限于当时学校不许学生谈恋爱，我怕自己过于醒目的行为会被学校处分，就一直暗恋着她，这样喜欢导致我的心神不安，加之自己有手淫前科，手淫像绝堤的江水一发不可收拾，虽然自己比以前用功，最后依然没有进入好的本科学校。

　　我进入一所三流的大学，是我的人生不幸，招收一个我这样手淫很严重的学生，也是学校的悲剧。在这里，我天天接受色情信息的污染，自己也放松了性欲的克制。有句话是这样唱的：没有人我就自己来……的确，一个人做起来更隐蔽、更经济、更环保。（自己真是厚颜无耻）结果可想而知，大学期间，补考成为我的“必修课”。（如果是学校好，早就被人家开除了）人无远虑，必有近忧，一转眼，不到一年就要毕业了，我怎么办，是就业、考研还是创业？其实，哪一个对我来说都不靠谱。我这人也有强的从众心理，结果就跟随人家考研，人家将来成为硕士，我却成为烈士。（考研习语，考上是硕士，没有考上是烈士）毫无怀疑，自己没有考上，我觉得这也在情理之中，如果考上就是对那些付出千辛万苦的努力考上的人的一种蔑视，不是自己没有努力，而是自己的汗水没有办法被储存起来。举一个简单的例子，我们班有一个同学，他情况和我差不多，但是他不手淫，只是人比较懒而已。他也考研，平时他和我在一个教室学习，也不是很用功，他的智商并不比我高，方法比我还老套，可是他考取了，而且学校是985院校。还有几个同学们都认为没有戏，可是他们几个一个不拉的考上了，唯独最有希望的我没有考上，是不是老天爷不公平，如果你这样想，那你就大大的错了，为什么呀？我之所以没有考取，最大的问题就是：在考研期间，我注意力没有办法集中，很多别人一眼就看懂的问题，我看几遍都看不懂，一个单词，别人看一遍就永远记住，可是我高声加用心读了，十多遍才记住，不到十分钟又忘了。还有明天的计划，今天往往就将其划掉，这就是我当初的执行力。由此可见，精液的保留与智力和注意力、记忆力、执行力的关系是多么巨大！

　　在这里，我打个比方，来说明精液的作用。就像有人问你一个容积为1立方米大的蓄水池，你仅有一个容积为12.5升的水桶，问你用多长时间可以将蓄水池注满，假如你给蓄水池中一桶水的平均时间是1分钟。在数学中，你可以这样计算，1÷(12.5÷1000)×1=80(分钟)但是在生活中,如果你这样算就不一定正确。为什么？因为，如果蓄水池的放水阀没有关闭，你永远都不会将蓄水池注满。你会说，我假定的是它关闭的。这就是我们手淫者的心理，总认为手淫不是在开放水阀，却为自己的事事不顺利感到彷徨。如果你已经全力以赴了，不成功，如果不是因为手淫，原因在何处，你找到了吗？

　　实际上，我并不知道手淫会有这样严重的危害，直到去年七月份，在无意间看到一篇文章（《伤身、折寿、败德的根源》作者：彭鑫）后，我才确证自己以前的行为叫做手淫。一年间，为戒除手淫，不知道自己借鉴或想出了多少办法，比如说，跑步到自己身心疲惫再入睡，洗冷水澡、睡觉将手捆绑起来、穿不容易脱掉的裤子、睡觉不要盖厚被子、手淫后不准吃饭并写检讨、用刀子划手直到出血、念佛等等，但对我来说，就是没有办法从根本上戒除自己的手淫，手淫戒了一段时间还会有“复原”的可能性，而且愈演愈烈。真是一失足成终生恨，一日沾染手淫，终生为戒除手淫奔波！工作没有、考研失败、创业无门，前途茫然，我现在已是身心疲惫，敢问路在何方————

　　我希望每一个网友都能看到我的这篇文章，希望你们能“以我为镜，以我为鉴”，不要重蹈覆辙。我从染上手淫到戒除手淫的路上，我有几点感悟，与大家分享，不足之处请批评指正，我将洗耳恭听！

　　（1）.近朱者赤，近墨者黑。如果当初不是和这些人在一起，就不会沾染那些淫秽信息，至少说不会在那个时候。

　　（2）.淡泊明志，宁静致远。如果自己听了，将那些统统忘了，不是什么事情也不会发生，也不至于沦落到今天这种地步。

　　（3）.人无远虑，必有近忧。如果说自己在知道手淫有害之后，能够及时改过，那也不会发展今天已经不能控制的地步。

　　我希望每一位看到我文章的人，知道悬崖勒马，回头是岸！

　　如果哪位朋友有什么更加高明的方法，就帮帮我吧，我将永生感激不尽！

　　3.手淫最惨的人，我23年的邪淫苦痛史，跪求大家引以为戒！

　　各位师傅，各位师兄，各位朋友，我是一个邪淫后果最严重的男子，今年35岁，23年的重度手淫，让我没有了家庭，丢失了工作，没有了朋友，没有了希望，反省之中遇到了佛教，皈依三宝，痛改自己的前生，就在我此时发帖的时候，淫鬼依然让我困难重重，让笔记本电脑断网断电，但是我一定要把我的经历写出来，让大家警觉！

　　从小我是一个聪明伶俐，长相可爱的小孩子，幼儿园时候就非常出色，任何节目我都是主角，出身非常幸福，独生子，父母非常疼爱，很幸运的走到了11岁，当时幼小的思想就有对女同学的好奇喜爱，恰好父亲在外地买回来一个按摩器，用这个东西来按摩身体，而我恰好非常好动，拿着这个东西开始玩，于是用它来按摩自己的生殖器，第一次按摩完后我觉得好舒服，全身都向升空了一样的过瘾，于是改变我一生的恶业开始了，经常放学回家等家里没人拿着此物玩弄，学习一落千丈，幸好小学老师负责任抓的紧，但当时还是借助此物来行淫，几乎天天都需要，慢慢的我对按摩器产生怀疑，没有它也能让自己过瘾，于是开始进行手淫，经常一天两次。

　　日子一天一天过去，学业一天一天丧失，每天沉浸在女同学的意淫的日子里，慢慢的我发现身边的朋友觉得我越来越傻，越来越笨，越来越想去讨好别人而卑贱，这些不是假的，这样日复一日，年复一年我慢慢长大，中学的时候一直全班最后一名，但是当时的科学发展不会认为小孩这么肮脏，我发现班级里的男同学都开始欺负自己，也不知道为什么？其实就是手淫丧失你的反应能力，丧失你的记忆，更加丧失的是你的福报。曾经自己觉得这些对身体有害么？曾经也参考过书籍，看到书上说手淫无害，于是自己更加大胆的去放纵自己，发泄自己了，但是当时正好我中学蹲了一级，和低一级年级的孩子一起，才感觉到慢慢的骄傲起来，但是手淫一直没有停止，依然每天两次，这是我碰到一个女同学，我开始了我的初恋，那个年代只是交往，过生日送生日礼物，还是我晚上手淫的恶习，让我意淫伴随手淫，喜欢了别的女同学，至此这段初恋结束。

　　中学时候跟别的同学学习抽烟，感觉这样比较帅气，和别的同学一起喝酒，这样比较男人，悲催的日子慢慢的过到了高中，自然手淫重的人当时的年代考不上大学，然后虚度时间，带着班级里的几个同学一起去找小姐，自以为自己是大哥，这些方面都懂得，哎，现在想想那么好的时代被手淫害惨了，父母本身是工厂职工，收入不低不高，于是找了个自费的学校让我尝试了大学的梦想，从此我进入了大学的时代，大学中我还是天天偷偷手淫，和同宿舍的兄弟关系也是不好，但是慢慢的我觉得我对大家好，大家就会对我好，傻呼呼的对所有的人特别好，慢慢的找回了一些尊严，一晃三年过去了，很多同学都带着女朋友离开了学校，而我在大学中谈过几个，只是自己人格卑贱，总想那方面，要不就是看着这个望着那个，于是孤单一人离开了大学的校门，进入了社会。

　　进入工作时代的我更加放肆，网络开始发达了，色情也开始发达，家里存了很久的钱给我买了一台电脑，别人用电脑工作，而我用电脑游戏，喝酒，看色情东西手淫，酒瘾，烟瘾，意淫，一直都在我的脑子里攀升！工作没有精力，工作一个接着一个的换，还好当时我们找工作比较轻松，家里看年龄差不多大了，给介绍女朋友，我见一个没精力谈一个，为什么？因为我意淫太严重了，总想自己找一个漂亮的，自己才有兴趣，耽误了自己最宝贵的青春，工作没精力所以钱赚不来，一直都是父母供养，你现在想想，你恶事做尽，不顾自己的家，浪费青春，父母不嫌弃你算你命好啊，但是当时总觉得父母抠门，小气，哎！是自己邪恶太深，影响家里的福报消耗完了。

　　这样混到了30岁，谈一个朋友失败一个，最后在公司上班，遇见一个女孩，年龄差不多，因为曾经学会一套为人的方法，这种方法就是大家觉得人很好我们很快恋爱了，于是结婚，但是当时的我依然认识不到是手淫惹的祸，不喜欢她，晚上都不碰她，慢慢的我们感情淡了，最后因为一些小事我发脾气，哭闹着离婚，离了！离了之后，我总喜欢钻牛角尖，为什么我这么好找不到老婆呢？长相个个方面都不错啊，慢慢网上寻找答案，让我很幸运的接触到了佛法，于是痛下决心戒除手淫，看着年迈的父亲母亲，我的心里实在过意不去，为什么当年父母不再有个孩子？让我这个罪人拉她们下水？我太对不起父母了！记得在皈依前的那天晚上，父母坐着看电视，我拿出沙发垫子，放到地上，跪在父母面前，眼泪自然而然的留下，告诉父母， 我最对不起的就是你们两个了，那一天晚上我是发心的，父母立刻拉着我起来，我好难受，好难受，此生手淫的后果让我报答不了父母！

　　记住手淫的人贫贱一生，请师兄们把我的经历告诉朋友们，邪淫果报的下场是最惨的，还在沉迷的朋友们，请记住我说的这些，如果不相信，请为你们的父母考虑考虑，为自己的后半生考虑考虑！

　　4.

　　长期手淫，搞出内分泌失调～

　　我本是个长相帅气的英俊小伙，只是多年以来的放纵生活让自己的面相大大损毁。高一的时候接触了色情网站，内心冲动难以遏止，便开始尝试了手淫～从此以后，我便走上了不归的邪途……到现在有六年的手淫史了……　大多两三天来一次手淫，偶尔一两次还能坚持十几天的，不过这六年来从没有克制住二十天～

　　我的思想开始变得极其猥亵，看到身材好一点的女孩子，就开始龌龊的幻想……　我开始沉迷于一切黄色的信息，不管是小说，漫画，图片，A片 ……　我就像掉入了泥潭，无法自拔，越陷越深……刚开始没有电脑，我就经常跑到网吧去，一个人静静地躲在角落里，偷偷地浏览着黄色网站。常常是通霄达旦，只为了满足那热血汹涌的快感。有时实在受不了了，看看如果旁边人少的话，就拉开了裤链，上面盖了件衣服，让自己的淫欲在手中得到尽情的发泄……

　　如今的我，两眼无神，思维迟钝，记忆力大不如前。眼圈黑得就跟熊猫差不多。

　　最要命的是两面颊长满了痘痘，一直长到脖子。一个原本帅气光滑的脸就这样毁了！看了不少医生，吃了不少药。涂涂抹抹一大堆，还是没多大效果。

　　前些日子在网上看到一篇文章，是说过度手淫会使内分泌失调，而引发痤疮……

　　我开始恍然大悟！真的是手淫害惨了我！

　　以上是我的真实经历，我说出来只是希望各位与我一样深陷于淫欲之中的兄弟能真真正正地认识淫欲的大害，互相勉励，共渡难关！

　　5.

　　手淫真的是害惨我了 好后悔 大家要引以为戒啊。

　　我原来上初中的时候 学习很好 倒不是我聪明 只是很用功 下课也会学习。

　　上了高中染上手淫不可收拾 几乎一天一次 没考上大学 整天好累 我很后悔啊 9年了 我今年26了 现在能保证一个月4-5次，但还是不满意，想戒除掉。

　　我好像是17岁的时候染上的 现在感觉写字 都很难看 手不太灵活 以前没染上的时候 学习很要强 染上后学习感觉没动力 没精神 晚上上自习的时候 感觉很累。

　　6.

　　大家好，以下我说的都是实话，也是自己的亲身报应，手淫害惨我了，让我无数次的走到生命的边缘，真的劝诫大家戒淫行善。手淫是条不归路，唯有戒除才能打开幸福的大门！

　　2005年夏天我考上了一所本科院校，因为大学的生活很悠闲，没有太多的约束和学习任务，大部分都在谈恋爱。我的性格比较内向，因为自小生活在农村，不太擅长于交际，所以第一个学期的大学生活和孤独，也很寂寞，找不到方向！

　　真正开始的噩梦是大一第二的学期，那时候很羡慕学长们都有女朋友，谈情说爱的很多，还有我们同年级的基本上都是这样。说实话很羡慕，因为自己有些内向，又不太爱交际，有些自卑，所以自己就没有找到女朋友。那时候正是生长发育的时候，对男女之间的事有很好奇和冲动，我们宿舍的舍友经常晚上下晚自习后就看AV片，谈到这里大家都习以为常了，因为现在大学里看AV都已经习惯了（阿弥陀佛，罪过罪过），我的观念是比较保守的，刚开始只是他们看，我自己走开不看。由于好奇的心里我也，慢慢开始在一边看了，宿舍的人都说看AV很正常，正常需求，都是成年人了，后来我也就是在这种思想下看AV。因为年轻人看完后生理反应很强，脑子里不停地出现那些淫秽画面，自己很难受，于是就有了第一次手淫，记得那还是2006年上半年，以后便渐渐的频繁了，两三天就要，有时候一天一次，看到了漂亮的同学就邪淫，然后看AV，手淫时幻想某个女孩子（罪过，造就无量罪孽，学生忏悔，向我的同学忏悔）。

　　以前我的身体很强壮，可是手淫后就不行了，很差，身体出虚汗，没精打采，记忆力很差，更加孤独寂寞，很怕和陌生人来往，心虚很怕出现什么差错。以上都是我邪淫的报应。

　　古圣先贤说万恶淫为首，这句话以前我是没有太多的理解，后来我理解了。亲身体会到，手淫一直持续了3年，期间家里很多事情都不顺，真的我把我的爸爸妈妈害苦了，当时我自隐隐约约知道是自己造的孽，可是同学们都说手淫无害，能解决压力（一派胡言，罪过），加之手淫是很让人上瘾的，不比吸毒差，真的，在这里告诫各位同修一定要远离。2008年我得了一场大病，是神经病，那时候花光了家里的所有钱，爸爸妈妈陪着我到处看病，病没有一点好，害苦了我的爸爸妈妈。当时我也知道是自己手淫招致的恶果，2008年下半年到2009年上半年快一年的时光让我生不如死，没有一点得夸张，严重失眠，强迫症，焦虑，抑郁，差点就毕不了业。2008年的暑假夏天我跟我爸爸说不想再去读书了，因为那时候病得很严重，父亲当时就想落泪，很难过。我也知道爸爸妈妈很辛苦的供我上学，就差一点大学要毕业了，结果功亏一篑！那一年我也不知道自己是怎么度过来的（谢天谢地，自己终于熬过来了）。

　　7.

　　痛哭 长期手淫自己把自己搞死了！

　　泣血陈述 我的惨痛经历

　　一 好奇害死人

　　今天怀着无比悔恨，痛苦的心情来写下我sy惨痛的经历，对於内心来讲，这段历史是痛苦的。也是我长期的苦恼。希望能给正在sy或者对邪淫有兴趣的同志们个警示。

　　我是一名重点大学在校大学生，然而sy的经历使我痛不欲生，生活就像在地狱中一样，每天被痛苦和烦恼包围着，这都是sy带给我的危害。 我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。

　　至今我依然清晰的记得我走上邪淫的场景，高考结束後，大家的心情都放松了，当天晚上我们几个同学一起到网吧包夜，我们疯狂的玩着游戏，放松着紧张的心情，就在午夜的时候，我被个同学神秘的叫了过去，到跟前我才发现电脑上正在放着黄片，男女不堪入目的场景映入我的眼帘印象，第一次看到这个场景，对於我来说很刺激，简直是血脉喷张，当时站着就射了。这次给我留下了深刻的印象，然而我也打开了邪淫的潘多拉魔盒。

　　由於高中没有私心杂念，学习一直很好，我顺利的考上了重点大学，成了全家人的骄傲，大学的生活很轻松，也很自由，一个下午打玩球很累，躺在床上，忽然第一次看黄片的画面浮现在我的脑海里，手不由自主的sy了，一会功夫，手上沾满了精液，全身都颤抖起来。这是我第一次sy，虽然感觉很刺激，兴奋，但是还是很慌张，怀着忐忑的心情过了几天，然而一点事都没有，心就放了下来，於是开始了第二次，第三次，由於是住在宿舍里，所以每次我都要刻意的避开同学，开始sy还不是特别勤，但是过了些天，就不由自主的老想sy。我开始了大学里的第一次逃课，回宿舍里一个人，关上门疯狂的看着黄片sy，一次又一次的摧残着自己，就是为了获得那片刻的快感。其实是在摧残自己的生命。

　　二 上网查资料，无害渐疯狂

　　这时的我犹如吸毒者上瘾般什麽都不管了。我已经深深地被sy迷住，深陷在其中无法自拔了。半个学期过去了，我有一天忽然发现我的手骨头比原来细了（由於我原来体育很好身体也很壮，手指骨头节都很粗的），我吓了一跳，这时候隐约的觉得可能是sy带来的恶果，我开始上网查sy是不是危害身体，然而网上都写着sy无害，能缓解疲劳，大部分青年都有sy经历，我的心又放下来了。就这样继续着慢性自杀，十恶不赦的凶手就是我自己。

　　每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，下了课等同学们都走了，自己一个人甚至在没人的教室里听着MP3里女人的声音sy，道德彻底沦丧。我的成绩由於长期逃课，注意力不集中，满脑子淫秽的思想，成绩一下子下来了，好几科都挂掉了。 由於经常自己躲在宿舍里sy，过起了一个人的生活，同学关系也变的疏远了，我真正的成了孤单一人， sy让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然後我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

　　三 身体吃不消 反复戒不掉

　　一天几次，宿舍、教学楼、厕所、都留下了龌龊的足迹，我开始试着戒掉它，每次想sy都是心理想着这是最後一次，然而每次都像有恶魔驱使着一样，不由自主的sy，我的心已经淫魔控制了，sy过後自责，後悔，内疚，痛苦与空虚让我无法用语言形容。鼓吹适度sy无害的砖家、叫兽我恨死你们了。（很多人自制力都不是 很强的 怎麽能适度？上了贼船就很难下来了）

　　四 报应渐渐来，

　　少年不识精子贵，老来身体要遭罪 ，还没老这几年身体就明显的出现了变化，变得特别虚弱，瘦小，没有一点精神。

　　几年下来主要有以下几点现象：sy的朋友可以对照一下，如果你也符合几条 那你一定要小心了

　　1有一天发现手上大拇指变细了，色是刮骨的钢刀，古人说的一点错都没有，如果不是亲身经历，自己也有可能不信，或者不会体会这麽深刻。估计其他地方的骨头也都细了。

　　2头晕脑胀，记忆力严重下降，那时候不知道是什麽原因，自己还觉得挺奇怪的，後来看了彭鑫博士的讲座才知道把身体的精华都泄掉後，骨髓脑髓开始变成精液排出体外，现在想想不寒而栗呀，无限後悔。

　　3早上起不来，腰酸，一天没精神。上体育课站不住，老是想做着或者蹲着。打篮球一会就气喘吁吁。

　　4自信心下降，打算好要做的事情被无限推迟，不敢跟别人交流，变得孤家寡人，自卑，抑郁，易怒。

　　5jj变短，龟头勃起时候变软，早上没有晨勃，精液有异味，尿尿也分叉了。

　　真是：想当年豪情壮，小便顶风尿三丈，现如今中了邪，顺风使劲尿湿鞋。

　　6大夏天的早上起来竟然留白色的鼻涕。原来还以为得了鼻炎，现在才知道是sy带来的恶果。

　　7手脚冰凉，怕冷，抵抗力严重下降，特别容易感冒。

　　8一点力气都没有，都说手无缚鸡之力，真的是这样，一个矿泉水的瓶子有时候竟然宁不开，情何以堪 ！

　　9浪费钱，sy之後就乱花钱，买了东西又不用，每次想花钱吃点好的把身体补回来，可惜sy不戒，根本白补。

　　10.面色难看，sy後身体在也没发育

　　其他sy的朋友有说掉头发的 ，我倒是没这个现象

　　五 事事都不顺

　　在大学里我遇到了一个很好的女孩，很善良，向上，成绩也非常好，她对我也有好感，然而我确由於sy不敢和她太接近，因为sy经使我的阴茎变的很小，勃起也很软，特别勃起的时候龟头变得也软软的，没有一点血色，我由於这方面很自卑，感觉不能给他一个男人应该给的幸福，我很痛苦，很犹豫，也想戒掉，然而每次都破戒，这样她後来成了另一个男孩的女朋友。我的心好苦，犹如万箭穿心。sy让我失去了一个好女孩，也让我失去了爱情，由於sy带来的变化，我不敢谈恋爱。

　　sy也让我的身体遭受了巨大的痛苦，由於长期sy，我的骨头变的特别脆弱，一次打篮球，不经意的一次摔到，确使自己手臂的骨头骨折了，还按上了钢板，做手术钻骨的痛苦，还有手术後伤口的疼痛简直让我刻骨铭心。

　　sy也使自己运气不好，脾气暴躁，经常遇到倒霉的事情，为了得到sy後的那种短暂的刺激，有时候去网吧隐蔽的角落看黄片，在网吧里睡觉被小偷用刀割开裤兜逃走钱包，还有去宾馆开房偷听隔壁人做爱，去找那种刺激，被人发现後大骂。我觉得我就是一个行屍走肉的怪物，道德，教养完全丧失，从里到外我那里还有半点人样，没有了。我变的非常自卑，从来做事都拖拖拉拉，不敢与人接触。

　　光阴似箭，转眼大学生活就要结束了。真的是我没有上大学，是大学给我上了，还把我蹂躏的惨不忍睹，当然这个罪魁祸首就是我自己。大学里没做过一件让自己骄傲的事情，没有一件好事情能让父母高兴的。由於自己的荒淫生活，学业荒废了。不能按时毕业，只能留级。想想高中时候那个阳光，乐观充满理想的我不见了，只有无限悔恨的泪，对不起自己辛苦的父母，对不起对自己抱着期望的亲人。

　　sy给我害惨了我真的是连死的心都有了。好想自杀。天啊！我上辈子做了什麽孽，今生要遭如此的报应啊！整整四年了四年来我从没有过个一天像人的日子，像人，非人；像鬼，非鬼。我正在自己杀自己，是我的sy啊。恶梦般的经历啊。大学生活没给我留下美好的回忆，只留下了无尽的痛苦啊！

　　我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。这都是真实的经历，希望能给一些朋友点启发，以我为鉴，远离邪淫，远离苦海。过正常人的生活，不要为片刻的刺激，毁掉光明的前途。

　　身为孩子父母的，或者要当父母的，请看好您的孩子，不要让他们走向歧途，“少年，血气未定，戒之在色”，一点没错，正是长身体的好时间，不管男孩女孩如果惹上了sy的坏毛病，身体变虚了，脑力变差了，那简直是全家的噩梦，一辈子就毁掉了

　　也许有人抱着怀疑的态度，不相信，但是这是我真实的经历，我之所以辛辛苦苦的写出来就是想给还在sy的青少年们一个提醒，如果100个人看了有十个人信了并且改掉了这个恶习，有三个人开始宣传sy的危害，那麽一传十，十传百那我的功夫就没白费。我也希望有同感的朋友们能够帮助更多沉溺在sy中的青少年，让他们重新开始新的人生，不然一辈子就这麽毁掉了。

　　我打个比喻可能更形象一点，也是我自己深刻体会的，sy就像借高利贷一样，身体就是您的债主，借高利贷的钱数不一样，就好比每个人的身体健康程度不同一样，有的sy一年身体就垮了，有的要3到5年，长期sy就好比你借高利贷肆意购物，没有达到还钱日期，债主不会找你麻烦，花钱消费爽啊，想买什麽买什麽，可是等有一天债主要帐上门的时候，有的人就傻眼了，利滚利，要加倍偿还。还不起的就被债主追杀，砍手砍腿，甚至要你命。这就好比人，当你透支了身体承受限度，那麽你就要付出代价，你可能就会挂掉，身体先天素质好点的或者经济好的可以治疗，但是还是要付出代价，这就是透支生命，古代皇帝长寿的少，当然他们不需要sy,但是他们很大程度就是性生活频繁，导致折寿，有的还亡国。所以风流债一定不要借。

　　叫嚣sy无害的所谓的砖家我大致分以下几种，不知道大家认不认同：

　　1.无良的医生，叫嚣sy无害，误导大家得病，然後他们获得利益

　　2报复心理的，自己变成废人了，也希望越来越多的人跟自己一样，这样他心理才平衡

　　3.成人用品销售的，也包括黄色网站获益者

　　4外国特务，有人说日本美国等国家用最好的美女拍片然後通过网上传播，让我们国家自制力还不强的青少年染上恶习，直接垮掉，用心险恶。

　　适度sy，怎麽才适度，青少年有多大的自制力，sy就好比吸毒，一旦开始就能上瘾的，就像喝盐水，越喝越渴，难以自拔。三害，黄赌毒，第一个就是黄，一旦染上很难抵住诱惑！

　　手淫的危害，是真实确凿的。我也是手淫多年，把身体弄垮了才明白的。我希望更多的人，不要步我的后尘。其实我发了这个帖子，发完就忘了，因为我不知道有几个人能关注这个问题。今天偶然上来一看，居然有不少人回复。我想既然有这个机会，我一定要多多宣传手淫的危害。

　　上面有人说，手淫的危害没有这么严重，只是心理作用。我只能说，可能您本身身体底子好啊，祖上积德福报大，频率也比较低，开始的年龄也晚，可能一时出不了问题。但长久下去，您就知道了。我自己就是真实的例子啊，手淫很多年，不照样是211大学研究生毕业吗？你当初的高考分数不一定比我高啊。但正因如此，我才真正的痛悔，本来我能有一个很好的前程的，可是现在的我，几乎是我同学里混的最差的，而且上班的感觉就是累，累的受不了。我父母说，你才20多岁，怎么这么累，我当初又上班又带孩子，也没有这样啊，还劝我多运动，说我缺少运动。只有我自己知道，我是手淫伤了肾精，我是自己毁了自己啊。

　　我的本科、研究生念的怎么样，只有我自己心里清楚，真是勉勉强强糊糊弄弄的念出来的。只能说是我父母给我的底子好啊。我从小就很聪明，小时候背课文从学校走到汽车站就背完了，体育也很好，运动会奖品抱回来一堆。可是现在呢，我只是糊弄了一个毕业证回来。我的身体已经不行了，精神也不能集中，一用脑就感觉肾区难受，好像拼命往上抽调能量的感觉，如果硬用脑，就是敲骨吸髓的感觉，真是太痛苦了。我自己感觉，我父母给了我一个好脑子，我可以思维清晰深入超过常人，就是说我的脑子是一个精良的机器。可是现在，这个机器缺乏能量，不能用了，硬要用，就要敲骨吸髓过分抽取身体能量。都说精液就是肾精就是脑髓，是身体的根基、精华，此言不差啊！！

　　我再讲一个真实的事情。

　　我有一位朋友，在山东某211大学，具体我就不说了。他寝室里有八位同学，也是常看黄片。其中有一位，在此称他为Z，特别痴迷于此。

　　他家在南方，家境不富裕，妹妹在广州打工。出来他一个大学生，上了211的大学，实在是不容易。

　　说实话，在当今大学宿舍，看黄片，手淫，实在是太常见不过，谁都不当回事。他们宿舍，也常聚在一起看黄片，还把觉得好看的黄片换个更刺激的名字发回网上，都觉得好玩。但大家好歹还有些限制，毕竟还有上课考试，还有打游戏。Z最为痴迷于此，常常半夜手淫弄出动静来，白天不上课在宿舍看片手淫，有一次看片流了鼻血，到现在还是大家的笑柄。

　　这个Z本身其貌不扬，个子不高，家里又穷，难免有些自卑。但是，这些都是暂时的。毕竟是211大学，大家智商都高，学校又好，找工作不是很难的。等将来有了较好的工作，自然会慢慢好起来。但Z掉进了淫窝，掉的最深，摔的最惨。毕业那年，有人找工作，有人考研。Z很聪明啊，考上了研究生。可是上学之后，对学校生活很不满意，退学了。然后到处打工，最后回了老家，要考什么证，转行。他的同学，当初有不少找不到工作的，但3年过去了，都稳当下来了，有的在大城市，有的在老家，有的读到博士了，有的公务员、事业单位、国企、私企等等，总之都稳当了的。说不上多好吧，但至少个人能保证个人的生活了。独独Z，硕士上了一半退学了，四处打工不成，回家要考证，转行。

　　你可能说，这是暂时的，说不定人家在追求梦想，过两年就厉害了。但问题在于，Z手淫多年，身体越来越差，性格越来越偏激，看什么都不顺眼，和谁都不来往，越来越孤僻，上课都不愿去，走路低着头，除了吃饭不出宿舍，尤其和女生连话都不敢说。你说一个人，身体也不好，性格也不好，他怎么混。

　　而且，他之所以不停的换专业，只是因为心不定，不是追求梦想。他看什么都不顺眼，以至于退学，是因为性格阴沉偏激。我以前拿着追求梦想说事，也是干什么烦什么。一个真正追求梦想的人，心里是安定清晰的，不是整天孤僻烦躁的。

　　说实话，Z本身是很聪明的，而且，人也挺好，不是那种使心弄机的讨厌鬼，大家对他都没有什么不好的感觉。正因如此，我才为他感到痛心。

　　手淫，伤身败德。伤身，会毁了你的身体。败德，会毁了你的运气。这些活生生的例子，难道只是巧合吗?

　　回想起我们上小学的时候（80年代），整个社会风气比较保守，男女之间授受不亲，在学校里谁要是和女同学多说一句话，立刻被同学们嘲笑，所以我们成长过程是比较单纯的，污染比较少。上了中学之后，学校和家长的要求比较严格，所以精力基本放在学习上，那时候也没有电脑、网络、游戏……，电视台的数目也比较少，所以一般来讲，脑子里面的污染比较少。

　　我们现在走在马路上，打开电脑，连上网络，打开电视……

　　随处可见好多“很黄很暴力”的图片和视频，真个一代人浸泡在这种社会大环境里面，再加上西洋垃圾食品 的入侵，养鸡场、养猪场的饲料里面拌上激素，把整个一代90后迅速催熟，身心发育加快，初中生怀孕生小孩，十七岁的高中生得前列腺炎，大学生就更不必说了…………

　　现今的诱惑充斥于电视、网络、游戏、手机、书刊杂志、平面广告的色情信息比比皆是。走在马路上，放眼望去书报亭的杂志封面，半成以上都是勾引人的欲望的画面。走进网吧冷眼旁观，沉迷其中的青少年百分之九十以上都是在聊天、打游戏、浏览黄色网站，除此以外查阅资料、发邮件等干正事的不到百分之五。游戏、网络所充斥的越来越多的是暴力和色情，看看电脑游戏的封面，女主角的身材和打扮越来越露骨。而这些却吸引大量的年轻人，可想而知，这批沉迷于其中的孩子，身心受到多么严重的污染？

　　年轻人正当生命力旺盛的时候，在目前社会媒体、网络、书刊杂志的诱惑下，很难把持心性，非常容易手淫甚至过早发生性行为，而导致元气衰败丧失，精神颓废猥琐，生命精华过早丧失，不但身体衰败，智力也受到严重的损伤，很难想象，这些孩子长大后怎能挑起振兴中华的重任？！

　　我国糖尿病、中风、癌症这些疾病已经有年轻化的趋向，二十多岁得糖尿病，三十多岁得中风，十几岁就得前列腺炎……类似病例在医院里面已经不是新鲜事了。这些疾病的低龄化，都与精华泄漏——“伤精”有着极为密切而直接的联系。走在大街上，看看路上的青年人，他们的气色已经很难与面色红润、意气风发、行动矫健、声音朗朗、元气充足……挂钩了，取而代之的是苍白萎黄的面容、颓废的神态、污浊的眼睛、枯萎的头发、沙哑的声音、低俗的谈吐、自私的行为、衰败的体力和智力……

　　现代的中学生、大学生伤精的比比皆是，再不拯救就完蛋了！！！

　　我最近遇到一个11岁就射精，一天射精4次的小伙子，十八岁了还像小学生一样，个子矮小，骨骼细弱疼痛，面色黑，丑陋、驼背，记忆力极端差，学习能力严重不足，也无法工作，18岁呆在家里无所事事……

　　他自己说：“口里有尿味，骨头很痛，特别是大脑像喝醉酒一样迷糊，记忆力特别差！！！！转瞬即忘学啥忘啥，我只能待在家，过度的手淫已经将我大脑的精华抛尽了。。。”

　　这个孩子很痛苦，家庭父母不和，经常虐待他，让人看了很可怜

　　我鼓励他说：有信心，不要放弃，我一定尽全力帮助你！！！

　　医生提醒说，中学生要多了解“黄魔”的危害，克制自己尽量不要上黄色网站。

　　上网时间长了，每隔一个小时左右至少要起身活动一下，一旦发生病情，不要讳疾忌医。

　　我亲身经历手淫、自慰所带来的12大报应和危害(痛苦万分)∶

　　一、导致体力衰弱、身体疲倦，造成工作、学习没有精神，对生活的态度也变的黯淡无光!

　　二、导致身体抵抗力差，免疫能力下降，身体易冒虚汗(晚上也如是)!

　　三、导致记忆力减退、神经衰弱、失眠多梦、注意力分散、理解力下降、头脑昏迷!

　　四、导致阴囊严重潮湿(前列腺炎)、小便色黄!

　　五、导致阳痿早泄、腰酸背疼(肾虚)、夜梦遗精、滑精!

　　六、导致眼神疲乏无光，眼屎增多，浑浊不清!

　　七、导致舌后粘黄堆积，口臭难闻!同时也会导致脚气、即使日日洗脚同样秽气难闻!

　　八、导致平日说话声音嘶哑、有气无力!

　　九、导致头发脱落、脸部变成油型(头发如是)!

　　十、导致平日心乱如麻、妄想纷飞、丧失了生活的斗志!

　　十一、导致人心产生罪恶感、恐慌不安、运气衰弱、损人福德、损人阴德!

　　十二、手淫、自慰严重的吸走了我的精神、丧失斗志，毁誉了男人的尊严!

　　朋友们∶今年我25岁，这是我手淫、自慰十年来所受的报应!我正在全力的拯救我自己、找回我自己，自古以来邪淫与腐败相伴相生，万恶淫为首、死路不可走!同时也愿仍然处在手淫自慰中的您开始醒悟吧!我们一起努力!

　　8.

　　本人30手淫20年，因为手淫从一个体育健将变成了东亚病夫。

　　上天给了我一副好身体，可是又和我开了个大大的玩笑！我从小就是体育健将，小学时是是校篮球队员和田径队员，小学的体质很不错的！可是我的噩梦就是从小学开始，记得第一次手淫是在小学四年纪11岁左右，当时小弟弟处于翻皮阶段，我居然觉得龟头很难看，于是就用力拉包皮，把龟头包住，就在一次无意间，突然有一种前所未有的快感出现了，当时并不知道是射精，只是觉得很舒服，而且认为射出来的是尿，于是一发不可收拾，每天都在寻找那种快感！

　　因为我底子好，又爱运动，所以我身高迅速长高，到了初中，手淫开始频繁，此时果报来了，视力开始大幅度下降，一年近视100度，此时交了一些不好的朋友，开始看三级片了，手淫更加疯狂，经常手淫到半夜，学习成绩也从前10名下降到30几名，但是那时还是校篮球队的，可能是经常运动，当时还会抓到蓝筐，比赛还是经常打，体力还算过的去！

　　但了高中，手淫也越来越严重，脸皮厚了已经开始租色情光碟，视力达到深度近视，学习下降到40多名，体力大幅度下降，但还在打球，有次打球时居然跳起强球落地后，膝盖受伤了，走路都会听到骨头磨嚓的响声，去医院检查说是软骨受伤，以后不能再跳了，现在想起来，应该是手淫过度，导致骨质疏松，由于没了运动，加上手淫，体质变差了。高考时落榜了，于是复读了一年，勉强考了个普通的二本！当时还是很懵懂，不知道这一切都是手淫害的

　　上大学时，由于整个环境都是那么堕落，宿舍里也经常有人看黄片，于是我更加堕落了，已经开始阳痿早泄了，我居然不知死活，不仅看黄片，还玩黄色游戏，明显不行了，还会吃人参增加性欲，体力近一步下降，虽然偶尔打打比赛，但是经常打瞌睡，走在路上哈欠不断！有时想戒，但是欲望一来，看到无害论，又开始自欺欺人，堕落！！

　　真正的果报，是到大学毕业后，当时还是天天手淫，自己也越来越变态，看的岛国电影也越来越重口味，为了补肾，自己把六味地黄丸当饭吃，越吃性欲越强，加上工作经常2点睡觉，终于有一个冬天的夜里，我手淫通宵，全身冰冷的手淫完，上床睡觉，谁知道，第二天就发烧，从此我一病不起了，也就是从2009年起，滑精，感冒，神经衰弱失眠，胃肠炎，拉肚子，拉血，几乎天天折磨着我，到此时戒了无数次都戒不了，对自己内心很是打击，甚至不敢面对自己，但是我还是坚持学习公务员考试，就在此时我居然考上了公务员，但身体非常差，只可以吃稀饭，吃些肉就啦肚子，平均每个星期都要去医院挂瓶三次，来治疗身体内的炎症，体重从80公斤，下降到63公斤，可说是骨瘦如柴，本人身高180.！直到今年还住院了两次！

　　这三年时间里，我生不如死，每天都在发烧拉肚子中度过，平时就喝点稀饭，曾经有想过自杀，这样更本没生活质量，但是看到父母发白的头发，为我担心，我不能这么做，这三年父母老了很多，我经常半夜醒来，看到父母在那里流泪，我心里在滴血，直到今天，我还靠着输液来维持生命，每当我走到蓝筐下，想起当年抓框的场景，打球时的意气风发，看看现在的自己，我再也跳不起来了，连走路都困难，泪水都忍不住的流出，直到最近学习很多文章才知道，原来我一切都是手淫害的果，手淫真是害人害自己，害了自己不说，还害了家人，本来一家好好的日子，就被我废了，全家人没一天开心过，我真是很后悔，很无知，恨自己毅力薄弱，恨自己听信什么手淫无害。

　　9. 谈谈我悲惨的邪淫史。

　　初二的时候经常听同学说哪里哪里有‘鸡窝’，好奇心驱使着我来到那个地方，我当时也知道是那种地方，可是我那时什么都不懂，对那方面也很好奇，于是鬼使神差的去了那里。在那个地方我丢掉了第一次。我不知道的是我的悲惨命运才正式开始，后来一段时间里因为害怕所以什么也没发生，直到有一天我又听同学说起那个恶毒的地方，我突然怀念起那种感觉，于是在一个没人的地方我就想自己用手试试，一阵虚无的快感袭来，我看着乳白色的精液不知如何是好.....后来一有时间就偷偷跑去学校厕所SY，想象着一些肮脏的画面，我在里面迷失了自己，后来慢慢的我记忆力衰退了，那时喜欢看一些小说，（事实证明小说对人影响很大）里面也经常有一些黄色画面，于是有时候就想象着自己是那主人公SY，甚至有时候几次，最多的是在家那次一天SY 了八九次，现在想想真是后怕啊！当初差点死掉了!慢慢的我变得听不进去课，变得厌学，甚至偷拿家里的钱跑出去想离家出走 ，后来因为外面太孤独太害怕第二天就回来了，父母说了一顿后我又上学去了。由于经常看那种虚荣的YY小说，我总幻想着自己有天能成为小说里的主人公，在这样极度虚荣的膨胀心下，我一面不想上学，一面幻想着小说里潇洒的主人公，一面不停得SY,就这样过了一年。后来开学我死活不去学校，爸妈就让我去广东的大姨家那里打工，我去了受不了厂里的那种苦，于是不去上班了，整天窝在大姨家玩游戏，那段时间吃饭都在电脑跟前，身体后来虚的不得了，脸上长了很多痘痘，感觉没脸见人了，于是便打电话回家跟爸妈说我要上学，久说之下爸妈把我安排在一所初中借读，看表现后再回本校，可我还是没把握住机会，还是不懂SY得危害，一直在继续SY ，于是我脸上长了很多痘痘，我本来长得还不错，还有女同学写情书给我，我因为长了痘痘害怕见人便用妈妈的粉底涂点在脸上掩盖，没想到第二天脸上疯长，那天正是期末考试我没考完就偷偷跑回家了 ，因为我的虚荣，我不敢让同学见到那么丑的我，我便不去学校了，期间和父母吵了很多架，总是没认识到自己的错误，对父母也不孝顺，我对我母亲我都可以下手打，自己姐姐我都可以拳打脚踢，父亲我都可以拿刀相威胁，也没多少朋友，老师也对我讨厌到极点，认为我是班上的祸根，你说说我这样个人有什么资格活在世界上！后来老师把我学籍下了，我不能上学就一天呆在家里，期间还在SY，后来我总是很惶恐不安，总是担心些事情，上网查发现得了焦虑症，强迫性焦虑症，这个病好几次让我想自杀，这是一种生不如死的精神折磨，我还得了社交恐惧症，还有一些说不上来的症状，视力也变差太多了，身高也没长高了，不知还会不会长。我几次照镜子，都觉得我怎么这么丑了，我就认为我脸上长痘痘一定要治，否则会留痘印的 ，就一直担心以后消不掉怎么办，（当时不知道是肾虚的原因）就求爸妈带我去大城市治疗，后来花了很多钱还是没治好，我便不治了，这段时间上学，休学，在家和爸爸吵架，已经让爸爸费劲了心机，他也苍白了太多，母亲也是，因为我SY后脾气变得极为暴躁，一点不好就大发脾气，妈妈也不惹我，因为我已经让她伤够了心，她已经对我失望了，对我失去期望了！还有太多的不堪的事，我都无法说出口！就在今年一月份有幸让我接触到了戒色吧，我看后恍然大悟，这一切都是SY，万恶的邪淫造成的！

　　10.二十年的手淫，换来今日的不育症!罪业深重!

　　二十年前的我,还是个无邪的初中学生,在一次偶然的机会下,种下了我的罪业了!惨啊!我的手淫史就是从那时开始的,之后就一发不可收拾,满脑子都是邪淫的东西,开始无心向学!真是惨啊!虽然每次完了之后都会有后悔的感受,但是过后邪念又继续又战胜了我的意志,后来慢慢长大,相对的不良行为开始少一点,但手淫还是有继续,以至于我的身体就节节败退!之后买了电脑,又用电脑上黄色网站,下载黄色电影观看!这样更惨了我的身体了!每年的冬天都是手脚冰冷,曖和不了!现在结了婚了,还是背着老婆上黄色网站,看黄色电影手淫!结婚两年了,还没有怀上小孩,开始的时侯有做避孕措施,后来想生了,还是没有怀上,又持续了半年,还是没怀上,于是觉得不对劲了,就去医院里检查精液,一查看了报告以后,我的精液活力低下,是弱精子症,还有就是前腺炎和睾丸有钙化的斑点,我就知道是怎么回事了!不过不敢跟老婆说实话啊!这种事又不能告诉别人,一个人蒙在心里特难受!到这时才知道自已的作孽太深了!罪过!罪过啊!我现在已经醒觉了,真心诚意的下决心要诫除邪淫!我现在每天都上戒邪淫网学习,祈求佛菩萨保佑我能尽快怀上小孩吧!我现在真的很后悔以前的所作所为,但是我知道为时已经晚了!从今年的二月份到现在,我都一直在看医生,一直都在吃药,至今我的病还是没有看好,我现在每天遇到有时间和机会我都会做尽力做点好事,那怕是很小的事我都会做,不知道这样对我怀上小孩是否有帮助呢?佛菩萨救救我吧!我希望其他的网友看完这篇文章以后,要引以为戒,以我做反面的教材,千万不要象我一样,到你后悔的时侯就已经晚了,恶因种下了,肯定要现恶报的!一定要戒除邪淫。

　　11.因淫邪而引发中度抑郁的我，将何去何从？惨痛的教训，不堪的身心，引以为戒，引以为戒啊。3月7号，我去了从前做梦也不会梦到的地方，我，竟然会落寞的去精神病医院，结果是意料之中的，抑郁症，社交恐惧症，焦虑症，呵，这三个指标是对淫邪的自己最好的概括，这竟然就是18岁的自己给18年的人生交的答卷，可笑又可恨。淫邪带走了精气神，又将人狠狠摔进万丈深渊，毫不留情。一言难尽。抑郁是压抑不堪的，捉摸不透，反复无常，麻木疯狂的。7年前那个无师自通的夜晚，如获至宝。接下来的时间，摧残，反复，7年后的今朝，只剩下心灰意冷，卑微猥琐，一副没有了灵魂的躯壳，一具千疮百孔的躯体。卑微的活着，脆弱而敏感。麻木的苟且，混乱而迷茫。行尸走肉，醉生梦死。一边的正人君子，另一面的反复破戒，懦弱的自己，恨意不可断绝。去年高考失利的那个暑假，仍然不知死活，愚昧无知，没有好好总结自己，反而变本加厉。欲望是可怕的，抽人骨髓，磨灭志气，一无所有。直到结识戒色吧，踌躇满志，满怀希望，开始漫漫戒色路。失败过无数次，也有过小小成就。习惯是强大的，强大到可以让人将丧志和愚昧看做平常。破戒后的自嘲，失落，罪恶，抑郁的自卑，焦虑，压抑，古怪，身体的弱不禁风，小小年纪早泄，阴茎短小，驼背，肾虚，前列腺炎，学习上一落千丈，曾经高二时期的名列前茅，高三的中等，直到现在的差等生，人际的失败，社交恐惧症缠身，没有一个朋友，逃避所有人，无法面对，精神的低落，良知的谴责，家里独生子身负期望，却如此狼狈不堪，丧志沦落！淫邪的果报来得如此强烈震撼，优秀阳光的我不见了，阴暗痛苦充斥着生活。不甘呐，不甘，怎奈不争气的自己，落得如此田地，高四，这可是你的高四！难道也要注定成为高三悲剧的重演吗？一次又一次的尝试，抗争，一次又一次的失败，失望。不再敢轻言改变。

　　12.邪淫十多年，现在得了关节炎，静脉曲张，前列腺炎，还有多个内脏虚弱，包括脾虚肾虚肝虚心虚，还有心理问题，神经衰弱等等，总之该有的都几乎有了。这真是因果有报，报应不爽啊！！！希望看到的能引以为戒！！！

　　我其实是农村的，家里本身就穷，不过我小时候聪明，也算是被看作有前途的。自从我12岁奶奶病了后，我没有好好照顾她，有次她求我端碗水给她，我都没有去做，这件事一直使我十分愧疚，一直到永远。。。。。。奶奶去世后，我就会手淫了，当时还不知道什么是手淫，只是觉得刺激，好像一天有几次的样子。自那以后，我的成绩与命途一落千丈，从最好的变成中下等。。。。。。还要被老师看不起，同学看不起，最后心理问题就出来了。其实当时我也觉得身体不妥，但是没联系上手淫。

　　这样，本来被报以考上重点中学的我最后只能去普通中学，不过还是邪淫，有时经常在上课弄（惭愧）。后来，14岁的我出了身体问题，前列腺痛。当时猜到是邪淫的结果了，就收敛了，不过没有去理这痛，因为家里没钱，又不敢说（报应）。后来暗恋女生，发誓不手淫，不知道当时候是怎么样的，还真做到了。

　　初三要考高中所以基本没有手淫，前列腺疼痛只是偶尔发作，不过不经意间发现了一些静脉曲张，由于只有一点儿，当时也不知道是什么，也没有不舒服，所以就没有理会。

　　初三毕业后，由于单恋失败，痛苦不堪（始终觉得是心理问题），也没有手淫，不过也是每天行尸走肉，严重伤害自己的身体，，甚至有些自残。

　　自从小学手淫后，我每天都很抑郁，我一直以为我的性格就是这样，现在想想真是错大了。。。。。

　　高中在学校寄宿因为心理问题和同学合不来，还经常悲观流泪，我以为我就是这样的。。。。。。

　　那段时间在学校没有手淫行为，可惜在家的时候偶尔有，但心理和身体都很差劲，想必这也严重影响我的健康。不过那段时间还是多数有精力，只不过很多事情力不从心，前列腺也比较少发作，基本没问题出现。

　　高考的时候，由于不负重压所以病了（很奇怪的头晕，胸闷，想吐，多痤疮，都是撸后出现的），考不上理想大学。加上又是单恋女生，失恋后又自我放弃，茶饭不思，经常悲伤，还不知道这是严重伤害身体。

　　到了大学，这才是噩梦的开始。带着心理问题的我，不懂的如何和人交往，整天自闭，伤心，流泪，晚睡，熬夜，吃重口味，形行猥琐，所以没有一个朋友。这样问题就大了，我又坠入手淫的困境，拿着手机撸，一天几次，又很少出宿舍。买了电脑后，还看a片，接着上瘾了，一天到晚想着撸，刺激，好像除此之外没有任何东西能令我兴奋了。颓废了几年，大问题终于来了，我出现了浮肿，胖了几十斤。接着前列腺痛，睾丸痛，静脉青筋暴露，手脚怕冷麻痹，样子更是又黑又肥又猥琐。这样 忍受了一段时间，还不知死，可能知道但已经控制不住，但还是到专科医院去看病了。那段时间还真是坑，什么检查直肠灌药的一次要一千多，那时候医生说做几次就会好，于是我咬咬牙关问家人拿了很多钱去治疗，做到第三次还是第四次的时候我坚持不了了，就不去了，但前列腺问题依然存在，我就知道我被骗了。接着还是那种地狱日子，行尸走肉，没有朋友，抑郁，猥琐，病态。。。。。。。好像只有撸才能给我一点安慰，所以。。。。。。

　　报应又来了，我关节炎爆发了，痛得死去活来。为求保命，四处求药，学习都不顾了。只可惜关节炎是不死的癌症，正是这种病令我才财全空。后来不知道怎么的就觉得病要一个一个治，就又去男科医院治疗，这次我也是借钱的，一共做了几次，就要六七千。当我和医生说没钱的时候，他就叫我要和家人沟通，借也要先治好。后来我感觉无能为力，就不去了，但病还是那个鸟样，于是我就对那些剥削人民血汗的医疗机构恨之入骨！

　　关节炎的发作令我最为痛苦，考研究生没有了，只是在毕业后找到一份不那么好的工作。工作期间，我半个月发一次病，病一次要请几天假，就这样，试用期没满那边就把我辞了。那样也好，我回农村老家休养了，但还是痛，于是妈妈四处求人寻访名医，钱花了很多很多。。。。。。太多太多。。。。。。。。

　　这时候我已经体会到邪淫毁一生，还连累家人，于是当着祖宗的神台发誓戒了。后来进了戒色吧，知道意淫也是罪过，于是又发誓戒意淫。

　　不过呢，现在你叫我撸也撸不起来，睾丸有点痛。经过这么久的休养，我的关节炎没有发作了，精神也好了很多。这时候才觉得健康无价，这段时间令我看到很多以前看不到的贪嗔痴，实在罪过。如今来这里忏悔，并把自己的罪行写出来，希望帮到有缘人引以为戒，也希望上天能原谅我，保佑我。愿天下无色，人人健康！

　　13.鉴于从来没有在本吧诉过苦，我这次就补上！

　　其实8楼那个例子就是我，已经被飞翔老师当成了典型，我发那个帖子应该是2010年的时候，那时候我认识到了危害，可是无情的yin魔继续摧残着我，让我本来就虚弱不堪的身体，更加濒临死亡！！高中时候，尿频更加明显，出现了腹泻的症状，身体已经虚弱不堪！16岁时，发生了我人生的第一个重大改变。得了抑郁症，焦虑症，社交恐怖症！！！从16岁到现在21岁，我没有一天真正开心过。活在无边的痛苦里，人间地狱，苦不堪言，痛不欲生，生不如死！！！那时的我，不想跟任何人接触，不想说一个字，见到同学就躲，就像一个偷人的小偷。因为我和别人在一起，我不说话，别人就会说我“你怎么屁都不放”，我很受打击，所以不想再和别人接触，而且自己也没精神。目光呆滞，瘦弱不堪，110斤，形同骷髅，萎靡不振，猥琐下流！

　　浑身的病，每天要拉两次肚子，去医院医生说营养不良，上个楼都会眼前一片黑！根本不敢蹲下来，蹲一会儿起来就要昏倒！浑身的病，没有一处好的。每天就像活在地狱里，要生不能，要死不得！！！高中三年被同学排挤，孤立，看不起，在寝室刷个牙都被别人挤到一边，而我根本无力反抗，全班人都跟我对着干，我真的上不下去学了，上课根本不能集中精力，脑力太差，根本思考不了问题，像畜生一样活着，每天迎合别人，为了让别人给我个好脸！！最后，我只考上了一个烂大专，这是可想而知的。大一时候，因为上课时间少，在寝室不得不与人接触，而我根本不想说话，同学集体看不起我，白我，我知道这样做不对，就是没精力说话，抑郁。这些感受我真的没法形容，没体验过真的不知道，我形容不来！！！大一上了一半，我休学了，住进了精神病院，和疯子傻子在一起！2个月花了1万多，没有效果。吃了一年半的药，每个月药钱700，一般家庭根本承担不起这个数目！父亲一夜之间苍老了，白发多了一半！母亲得了失眠，整夜不能入睡，家庭逐渐走入破裂的边缘。而我，还在sy,我真的搞不懂，我怎么那么想sy！那时我已经认识到了危害，可已经被吸精鬼盯上，戒都戒不掉，这东西跟吸毒一模一样，没有二样！后来大二我忍着痛苦，再次踏入学校的大门。走到寝室门口，我哭了，抱着头边哭边往外跑，因为我这样根本不能融入集体，根本不能立足，因为我一句话都不想说，浑身的病，走路都没劲，上课更听不懂，上一节课就像打了一场仗，累得我能睡1天都醒不来！

　　14.今天我怀着沉重的心情写下我许多年得手淫和邪淫经历，我深深忏悔自己所做的一切，希望大家能以我的经历引以为戒，誓与让我们生活在无望痛苦欲海中的手淫邪淫做斗争！！！我在没有接触到这个让我痛不欲生的SY前是个非常阳光帅气聪明的男孩！我从小就有很多女生喜欢追求，再加上我性格阳光善良，深得同学，朋友以及老师的喜欢！但这上面的一切，都只在我没有接触到色情以及学会手淫前，自从我接触了哪些黄色网站后，我的生活发生了翻天覆地的变化，我接下来就将向大家讲述我长达将近6年的手淫史。希望我这个已经被黄色网站和手淫侵蚀的少年能给现在正在坚持戒手淫和还没下定决心戒的广大朋友们一个借鉴吧！我第一次接触黄色网站是在我上初一时一次跟朋友去网吧打游戏，那时候我那个好朋友忽然神秘的跟我说：我给你看些好东西！接着他就打开了一个黄色网址。从那一刻开始，可以说，我就已经被淫魔的手紧紧的抓住了！就这样，我在看了几次黄色网站后无师自通的学会了手淫。

　　慢慢的，我开始迷恋这种所谓的快感。几乎每个晚上夜深人静的时候我都会偷偷打开电脑，浏览着一个又一个的黄色信息，然后就会不由自主的手淫起来。就这样，每天在学校的时候，老师在上面讲课，我根本什么都听不下去，脑袋里全是那些恶心的东西。就这样，到期末的时候，我考了倒数，成绩单一下来，我们班主任就给我妈妈打电话，叫她来学校。班主任见到我妈的时候给她看了我的成绩单，然后非常惊讶的问我妈，这孩子怎么了？学习成绩怎么现在一落千丈？（哎，当时我非常恨老师找我家长，但现在想来当时那是老师对我的期望啊！）我妈回家狠狠的批评了我。就这样，我学习从小时候的优等生变成了差生！

　　就这样我继续不知悔改着撸着，浑浑噩噩的过了两年，到了初三快高考的时候，我开始着急，怕自己考不上高中，所以天天网上开始拼命复习！这时，我开始学习的时候才发现自己的脑子就像浆糊一样，什么东西都看不进去，看进去了也一转身就忘记了，记忆力差的根本我自己都不敢相信。（忘记跟大家说了，我小时候的记忆力几乎是过目不忘。小时候只要看过的书，随便我父亲翻到那一页，只要提个标题，我就能把书中的故事有声有色的讲出来！还有就是小学奥数我曾经拿过市里的冠军。）就这样中考的时候我考的极差，当时考到了全市最差的一所高中，这所高中据说没几个人能考上大学！

　　于是，我开始了我的高中生活。上高中后我依然不知悔改，继续着我的手淫，享受着这种短暂的快感与释放！现在的我学习已经彻底荒废了，根本就听不进去课，满脑子成天都是那些色情画面！但这些在我当时看来根本就无所谓，因为即使学习了，在这样一所破学校我也不可能考上大学的！就这样，慢慢的我的噩梦开始了，我在高一的时候每天造成起床的时候浑身都非常的疲倦，非常的累。起来后全天都浑浑噩噩的没有一点精神。每次当我照镜子的时候，我都感到非常的恶心！！因为镜子中的自己看起来是那么的猥琐，双目无神，一副病怏怏的样子，完全不是我以前那个帅气意气风发的面孔！！（我刚开始手淫时候面貌还没有太大变化，那时候我们班的女孩子都非常喜欢我！因此我当时也引起的班级里很多男生的嫉妒，以至于他们后来一直欺负我！）。与此同时，我发现我的异性缘越来越差，从以前我混迹在女生圈和她们有说有笑到后来见到异性就感到自卑，恐惧，心跳加速，心里邪淫不断！上高二的时候，我发现自己的内心已经极其不正常了！见到女生会不自主的YY，各种下流恶心的想法在脑海里出现。有多恶心我不想说出来了，但是我相信，凡是有SY的人，见到女生的时候一定不是坦荡的！！！这时候，我再也找不回从前了，再也没有女生对我示好了，我再也无法跟女生打打闹闹了，可能我脑子里充满恶心的东西让女生们见了也感觉恶心吧！更可能我自己都觉得自己恶心，所以无法正常的接触异性吧！不管什么原因，反正就是曾经帅气有众多异性追捧的我已经荡然无存了！

　　高三的时候，我已经注意到了手淫给我带来的伤害，我开始去试图戒除它，可是戒除哪里那么容易？？我这几天在这个吧里看了很多吧友借了一段时间又破戒！说真的，这太正常了！我当时也是非常想戒掉，但是欲望来了，内心的魔鬼就会跟自己说！再痛痛快快的撸一次吧！就最后一次，撸过着一次再也不撸了！于是，我估计大家也跟我一样，开始了这所谓的最后一次，结果就一发不可收拾了！言归正传，继续说我的故事，我高三就在这种戒了又破，破了继续戒，顽强的跟手淫做斗争！当时每次撸过后都有深深的自责感！快高考那时候，我硬挺了2个多月没手淫，结果奇迹发生了，原本我那个烂成绩根本不可能考上任何一所学校，但是我却意外的考上了一所一流大学中的三流大学！我觉得这就是老天对我坚持了两个月没手淫的奖励吧！

　　但是，我考上大学后仍然不知悔改，现在上大学了依然沉迷在手淫中！大一时，就有很多人说我长得“成熟”刚开始几个人说我觉得是夸我！但是我现在才意识到手淫已经让我面目全非了！拿起镜子，看看镜子中的自己，满脸的痤疮，头上深深的两条皱纹，眼窝青青的，双目无神，两只眼睛游移不定，看起来相当的猥琐下流！我真的很痛苦！现在的我什么都记不住，人家刚跟我说得话，我转身就忘！大学经常逃课，沉迷在游戏与手淫当中，让我现在变得极其颓废！身体也感觉虚弱的要命，站一会就感觉浑身冒虚汗，浑身无力！我觉得我要死了！很多我身边的同学都有异性的喜欢，甚至大多数都有女朋友了！而我，却只能孤身一人，对着电脑那个虚无缥缈的，看不见摸不到的女人们手淫！！！！！我现在自己都觉得自己恶心！！！！手淫把曾经那个帅气阳光的我彻底毁灭了，留下的是现在这个人不人鬼不鬼的我！我一定要戒掉手淫，我最近看了很多帖子说只要行善事写出自己的经历帮助别人戒除就能让自己摆脱手淫，所以我今天写了我的经历，一是希望能让广大同胞们能以我的经历作为借鉴，还一个美好幸福的自己！二是希望这篇文章能彻底让我摆脱手淫，求求老天让我变回曾经那个阳光聪明善良帅气的自己吧！！！！！！大家一起加油！！手淫一定要彻底戒除，不要存在最后一次的心理！有了最后一次就会一直沉沦下去！我们会失去美好的前途！ 我们会找不到女朋友！ 我们会让自己变得猥琐！我们会摧毁自己健康的身体！　我们会失去一切本该属于我们的东西！！！！！！！！

　　戒除手淫，从我做起！！！！！！！

　　15.我的悲惨SY史，毁了美好青春！

　　偶从12岁到32岁，SY了20多年，至今事业无成，婚姻不透，病魔缠身，生不如死！

　　记得上初一时，同班一男生放学后，带我去他家玩，给我放了黄色片子，自此后我便一发不可收拾，深深陷入SY不可自拔！有事每天SY5、6次，严重摧毁了发育阶段，身高只长到一米六七。24岁就已经鬓发霜白。今年36了，更是疾病缠身，阳痿、早泄、浑身酸痛、失眠抑郁、五脏六腑都有毛病。打针吃药简直是家常便饭！

　　也曾经下过无数次决心，这东西就像吸毒一样，牢牢控制住了自己！现在不戒也不行了，我知道再这样下去肯定会死！这不？两个月了过去了，感觉身体比以前有力气了，眼睛也好使些了，比吃任何药物都管用。看来还要坚持，估计过两年就恢复个7、8成了。有力气能劳动、能结婚就更好了。感谢此吧，和大家来分享心得！

　　16.我的sy十五年人间地狱！整整十五年了，十五年来我从没有过个一天像人的日子，像人，非人。像鬼，非鬼。十五年，只是漫漫历史长河的一瞬，可对我而言它是那么的漫长。因为这十五年来每一分每一秒我都是在人间地狱中度过啊！而这个地狱的缔造者，正是我自己，是我的sy啊。恶梦般的经历啊。十四岁 的一个晚上，我无意中会了sy。我当时吓坏了，不知道怎么回事。从这一刻起我的地狱一般的噩梦就此开始。第一次sy过后是既刺激又兴奋，又感到惶恐不安，一连几天过去了什么事也没有，心放了下来，于是又有了第二次第三次直到无数次，几乎天天都有，有时候一天上十次，直到搞得自己筋疲力尽为止，每天发疯一样一篇又一篇地摧残自己的身体，就是为了获得那片刻的快感。这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了。我已经深深地被sy的快感迷住，深陷在其中无法自拔了。读初中时因长期大量的sy使我的身体慢慢出现了一系列的变化，身体变得很虚弱，形体消瘦，面容枯槁憔悴，精神萎靡不振。脸上暗淡无光，未老先衰，眼眶严重下陷，比之吸毒者有过之而无不及。sy令我得了严重的神经衰弱疾病，晚上虽然很累却怎么也睡不着，然后又通过sy过后的疲惫来入睡，每晚如此，对身体带来的伤害可想而知啊。第二天起来的时候总是昏昏沉沉无精打采，头晕脑胀。记忆力严重下降，每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，甚至在课堂上忍不住发生sy，邪淫竟使我的道德竟沦丧至此。就这样我的学习成绩从小学的优秀生沦为班上最后一名学业彻底荒废。sy让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过sy的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的但我的心啊那个难受！无法形容啊。有一次我拿起镜子照着自己，里面的人啊是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋，眼眶下陷，脸无血色，两眼无光的贱相所代替，气得我扬起镜子一扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了。这时的我尽管也知道这一切时我的sy的祸害，但我已对自己的恶习已经无能为力了，因为陷的实在是太深太深了，如同吸毒一般一天不sy就非常的难受，非要发泄以后才能放松啊。多年的sy不但严重摧跨了我的身体，也让我的运气坏到了极点，一点运气都没有，常常碰到恶运，碰到倒霉的事情，常遭到别人的欺负，整日惶恐不安，没有一点安全感。常说一些自己言不由衷又得罪人的话。说出来连自己都觉得奇怪，自己明明不是这样想的啊。怎么会这样说呢？sy的人财运也是非常差的，常常有种种的原因导致破财，一分钱也守不住。这样的经历我都遇到无数次了，往事不堪回首，不愿再提了。sy也让我的脾气非常的暴躁易怒，碰到一点不如意的事情就大发雷霆，别人一句逆耳的话就会让我怒火冲天，恨不得把他撕碎一样。一点忍耐都没有，一触即发。可想而知我的人际关系是怎样。sy让我整个人变得非常的麻木，冷漠无情，对自己的父母非常的忤逆，父母辛苦把我养大，我却没有半点感激之情，看不顺眼时破口即骂。从里到外我哪里还有半点人样，没有了。由于长期的sy导致肾精严重的亏损，是我得了阳痿早泄遗精滑精等一系列肾虚的症状。第二天整个人身体非常的疲乏，没有一点力气。这时我可以确定我现在的体力竟不如我那八十岁的老奶奶。我整日地痛苦的生活着，垂头丧气，行尸走肉，心中死灰一片。我的内心是非常的自卑啊。我整天都低着头，与别人对话时，甚至都不敢抬头看别人的眼睛，那神情，与贼无异。由于长期的sy使我的身体很早就停止了生长，刚刚1米65，而我的弟弟却1米7几，可悲可恨啊。后来我通过看报纸杂志等，知道了sy引起的肾虚疾病等，于是就到处求医问药，希望能医治好肾虚疾病，我天真以为只要治好肾虚疾病sy就自动会停止。于是就一边sy一边服药，这边进那边出。结果是怎么治都不好。那些年我看过的医生，吃过的苦药，花去的钱财，连我自己都数不清楚了。结果每次都无功而返，不但没有医治好反而雪上加霜。到现在所有的医生都对我这个疾病束手无策。叫我另请高明。一次次的希望换来的是一次次的失望。我真的是连死的心都有了。天啊！我上辈子做了什么孽，今生要遭如此的报应啊！由于受疾病的影响，使我做什么事都没有信心，没有毅力，碰到一点困难就退缩逃避。整天在为我的肾虚疾病所忧虑，时刻受着这疾病的折磨。到现在仍然是一事无成。一败涂地当然了，sy的人有哪个有好运气，哪个不是生不如死啊？到现在我的年纪已经很大了，父母整天催我结婚成家，我其实比他们更想啊！可是我不敢啊。穷一点倒无所谓。可我的疾病呢！不医治好怎么办，我不能害了自己又去害别人吧。光阴似箭人生苦短啊！我过的十几年，是我成长的十几年，是我青春的十几的年，准确的说是我在人间地狱的十几年。无尽痛苦啊！我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。只是往事不堪回首不愿多谈，因为每一点的回忆都是痛苦心酸和无奈所铸成。！佛啊！让一切的噩梦早点醒过来吧！让我早点从地狱回到人间吧！愿后来者，以我为鉴，远离邪淫，远离苦海！

　　17.泣血陈述长期手淫导致的十种恶性变化。

　　一、有一天发现手上大拇指变细了。色是刮骨钢刀，古人说的一点错都没有，如果不是亲身经历，自己也有可能不信，或者体会不会这么深刻。估计其他地方的骨头也都细了。而且骨头变得特别脆弱，一次打篮球，不经意的一次摔倒，就让自己手臂的骨头骨折了，还安上了钢板，做手术钻骨的痛苦，还有手术后伤口的疼痛简直让我刻骨铭心。

　　二、头晕脑胀，记忆力严重下降。那时候不知道是什么原因，自己还觉得挺奇怪的，后来看了彭鑫博士的讲座才知道把身体的精华都泄掉后，骨髓脑髓开始变成精液排出体外，现在想想不寒而栗呀，无限后悔。

　　三、早上起不来，腰酸，一天没精神。上体育课站不住，老是想坐着或者蹲着，打篮球一会就气喘吁吁。

　　四、自信心下降，打算好要做的事情被无限推迟，不敢跟别人交流，变成孤家寡人，自卑、抑郁、易怒。在大学里我遇到过一个很好的女孩，很善良、向上，成绩也非常好，她对我也有好感，然而我却由于手淫不敢和她太接近，因为手淫使我变得很自卑，我很痛苦，很犹豫，也想戒掉，然而每次都破犯。后来这个女孩成为了别人的女朋友。我的心好苦，犹如万箭穿心。手淫让我在感情上遭受了巨大的痛苦，至今我都不敢谈恋爱。

　　五、大夏天的早上起床，竟然流白色的鼻涕。原来还以为得了鼻炎，现在才知道是手淫带来的恶果。

　　六、手脚冰凉，怕冷，抵抗力严重下降，特别容易感冒。

　　七、一点力气都没有，说手无缚鸡之力，真的是这样，一个矿泉水的瓶盖有时候竟然拧不开，真是情何以堪！

　　八、浪费钱，手淫之后就乱花钱，买了东西又不用，每次想花点钱吃点好的把身体补回来，可惜手淫不戒，根本白补。

　　九、面色难看，手淫后身体再也没发育了。

　　十、事事都不顺。手淫使自己运气不好，脾气暴躁，经常遇到倒霉的事情，为了得到手淫后的那种短暂的刺激，有时候去网吧隐蔽的角落看黄片，在网吧里睡觉被小偷用刀割开裤兜掏走钱包，还有去宾馆开房偷听隔壁行淫的声音，去找那种刺激，被人发现后遭大骂。我觉得自己就是一个行尸走肉的怪物，道德、教养完全丧失，从里到外我哪里还有半点人样，完全没有了。我变得非常自卑，从来做事都拖拖拉拉，不敢与人接触。

　　手淫导致的恶性变化何止十种！手淫把我害惨了，我真的是连死的心都有了，好想自杀，天啊！我上辈子做了什么孽，今生要遭如此的报应啊！整整四年来我从没有过上一天像人的日子，像人，非人；像鬼，非鬼。我正在自己杀自己啊，噩梦般的经历啊。大学生活没给我留下美好的回忆，只留下了无尽的痛苦！

　　我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语岂能表达我内心的无尽痛楚。这都是真实的经历，希望能给有的朋友一点启发，以我为鉴，远离邪淫，远离苦海，过正常人的生活，不要为片刻的刺激，毁掉光明的前途。

　　18.不要让无知毁了自己！

　　楼主今年18，来本吧也快一年啦，也浑浑噩噩的戒了一年！屡戒屡破，然心有不甘，今日下定决心写下自己的经历！一来警示他人，二来诚心忏悔，望从此内心坦坦荡荡，光明磊落！本人初中毕业，文笔有限，大家见谅！本帖后面会记录自己的努力与天数！

　　本人经历：

　　我从小生活在农村，从小就喜欢和朋友一起爬树，第一次便是爬树的时候有了那种感觉（邪淫的种子在那时便已种下）！当时大概7～8岁左右！什么都不懂，也没有罪恶感，觉得很舒服就经常那样！

　　后来爸妈在镇上买了房子！便到镇上念书，当时是3年级！9岁左右！镇上可没什么树可爬！那段时间便再没有邪淫！不过交了好多损友！也懂了许多！

　　一直到念初中！邪淫的种子长大啦！开始喜欢找一些不良的杂志看，后来发展为蹭被子！记得第一次完事后心中充满罪恶感（大概13~14岁），那时的茫然与懊悔，现在还很清晰！虽然不知道这样有害健康，但还是隐约觉得这样不对，于是在心中告诉自己以后不能在这样啦！可是掉入地狱容易，想要爬上来，又岂是那么简单！于是一发不可收拾！还学会了用手！从几天一次发展到一天一次！期间我还亵渎了一个女孩，还好没做什么出格的事，虽然如此，但我现在还是愧疚万分，是我在她心中留下了阴影！现在完全不敢面对她！忏悔！只希望自己以后多行善，以后能弥补她！以此来洗刷我所犯的罪恶！

　　随着邪淫时间越长！恶果也来啦！

　　皮肤渐渐变得粗糙，毛孔变大，肤色也越加黯淡无光！脸上开始出现各种痘痘！这对于当时比较在意容貌的我来说，那简直是折磨（我本来长得很清秀，现在吗？不堪入目/泪）！上课哈欠不断，试想下上课老师在认真讲，同学们在认真听，而你却在不断打哈欠，满脸昨晚没睡觉（当然跟这个没关系），自己又是坐的前排！心中别提多郁闷，一遍一遍问自己昨晚睡得很早呀，为什么还是哈欠不断，难以集中精神（无知）？脑袋也整日昏昏沉沉的，就像头上顶了块石头！于是乎，成绩一落千丈！从中上一点一点往下落！当时最讨厌的就是拿成绩单啦！看着以前比我差的学生，得分都比我高，欲哭无泪！当时又被损友教会了看小说！整日沉迷与其中！完全丧失了斗志！一直到初三，人生道路改变了，我缀学啦！

　　于是开始上班，开始学会玩游戏，经常熬夜！那段日子是我这十几年来最昏暗的！早上昏昏噩噩上班，晚上不是玩游戏就是看小说！经常到1～2点！欲望来时再SY！每天就像行尸走肉！后来身体越来越糟糕！上述的症状慢慢加重！头上出现白发！耳鸣！反应迟钝！手指月牙只剩两大指拇还有！骨质疏松！骨架细小！身体发育停滞！身体瘦弱！轻微强迫症！轻微精神分裂！经常发愣！严重社恐，不敢与人对视！眼球满是血丝！眼睛度数急剧升高！发现戒色吧之前的半年，头还痛了半年！可是就算是这样自己还是浑然未觉，邪淫就是慢慢把你拉入地狱，等到了地狱，你都还不自知！就像飞翔哥说的温水煮青蛙！

　　发现戒色吧是在别的贴吧看见宣传的帖子（感谢那位宣传的兄弟）！进来后一切都明白了！开始戒！自己悟性太差！一直到现在还没戒掉！虽然如此，但从吧里前辈们的帖子中也学到了很多，开始锻炼、养生、站桩、按时作息！身体比以前也好了很多！所以在此感谢吧里无私奉献的前辈们！最后送自己和大家一句话：做好现在！不要让以后的自己回头看时感到后悔！不要再让年少无知毁了自己！

　　补充下症状：前列腺炎，尿频，尿急，尿不净！还有羞尿！本来想好要写上的！结果写着就忘啦，看我这记性，哪像一个18岁的人还有的...！

　　19.本人32岁，从13岁开始染上手淫一直到今年六月份长达十九年的手淫史使我从天堂堕入了地狱一直在这地狱中挣扎了十九年。直到今年六月份我无意中进入了咱戒色吧，看了飞翔大哥的戒为良药，看了众多难兄难弟发的精品贴子才深深的触动了我，让我坚定了戒色的信心，也让我明白了只要彻底戒除才是唯一生路。在这之前，我跟众兄弟一样，我也戒过无数次，可最多不过半个月，无数次的失败无数次的悔恨，把我折磨得痛不欲生，我也想到过自杀，也在佛菩萨面前发过誓甚至都想到过自残。但最终想起父母还是放弃了轻生的念头，但还是一直没逃脱色魔的困扰。手淫使我的身体颓废，三十岁的身体远不如六七十的老头。也是手淫让我荒废了我的学业，让我学业无成。还是手淫让我的人生暗淡无光，多灾多难，婚姻事业履遭不幸。最可悲的是手淫使我丧失了自信，让我变得自卑堕落。下面我先说说手淫带给我身上的症状吧。还是从头到脚开始吧，首先是脱发，年纪轻轻头发就脱掉了一半，让人见了看自己的年龄比实际至少老了十岁，记得有一次跟朋友去游泳买条泳裤老板娘居然把我看成是我朋友的父亲，当时真令我哭笑不得。再下来是眼睛，视力近视模糊酸涩。跟朋友在五米内都不敢相人，害得朋友以为哪儿得罪了我不跟他打招呼，我真是有苦难言。再下来就是鼻子鼻炎一直就没好过使我呼吸难受经常感觉窒息真是生不如死再下来就是嘴巴，牙齿早早松动几乎都坏掉了，咬硬的食物吃不了吃饭也吃不出个香味来。还有难闻的口臭自己都觉得恶心，再往下走鸡胸驼背一副窝囊样再往下走胳膊和腿都有不同程度的变形O行胳膊罗圈腿谁见谁恶心，再往下走扁平足外加脚气脚臭还有灰指甲。精神方面的病状还有严重抑郁、焦虑记忆力差得要命转瞬即忘，脑子经常空洞洞的就像一个木头反应迟钝跟算盘珠一样。一想问题就头疼，经常自闭不想见人，有社交恐惧症。还有可恶的前列腺炎尿频尿急尿不尽尿等待把我折磨的死去活来。手淫严重摧残了我的身心使我变得人不人鬼不鬼就像个行尸走兽，真是生不如死。手淫带给我的症状还远不止这些，还有性功能障碍等等在这里就不一一列举了，相信同胞们都有切身体会。手淫使我到了三十而立之年，事业却是一事无成，整天庸庸碌碌的过日子。邪淫还使我的婚姻两度破裂，妻离子散。至今还是孤家寡人。记得第一次手淫是在家中看了一本淫书，那时才十三岁上小学五年级，放假在家无意中发现了一本夫妻之间的性技巧，让我一下子看上了瘾，从而一发不可收拾开始了我长达十九年的邪淫之旅使我从天堂堕入了地狱。当时我一边如痴如醉的欣赏着书中的黄色内容一边想象着黄色镜头手不由自主的触摸着我的阴茎，伴随着下面越来越硬热乎乎的湿露露我加快了触摸的频率突然我全身一颤阴茎随着抖动射出了一股白浆，当时确实感觉到了所谓的快感，同时也把我吓了一跳，因为我不知道那就是射精。从那以后，我便脑子里面一有念头我便一个人偷偷的躲在角落干这种龌鹾的事，然而过后我又十分害怕因为那个时候毕竟还小身体还没出现症状，后来我从书上找到了答案知道那叫手淫，书上还说手淫是青春期正常的反映只要不过度一周一两次对身体没什么影响。从此我便放下心来开始理直气壮的干这种见不得人的勾当。一开始一周两次，后来就控制不住了有最多的时候一晚上八次，有时白天撸了晚上再撸。上了学上课把手伸进裤兜用衣服遮住撸到一节课快下课的时候也正好差不多射了。下课赶紧跑到厕所继续撸就这样撸了半年终于出症状了，在这之前我的学习一直是班里的前三名，撸了半年以后，我的学习成绩是一落千丈名落嵩山。面对着老师和父母的指择，我真是又着急又悔恨，我隐隐感觉出是手淫惹的祸，我下决心不撸了，可没过几天又憋不住了便对自己说就这一次了这次以后再不撸了。就是这样每次都是这样安慰自己最后一次了。一直撸了十九年把我从一个热血方刚的少年撸成了一个颓废的老头。我的学业越来越下滑，思维能力想象能力判断能力记忆力和反映能力都越来越差学习越来越吃力我开始怀疑自己患上了神经衰弱，后来就是转学留级父母为自己伤透了心，并且开始大把大把吃药由于时间的原因今天就先写到这完了接着写。

　　20.下面说说我的个人情况，长期XY的症状，戒色恢复情况，破戒之后的情况。

　　成功的人有不同的成功经验，沦落的人经历总是相似，我相信来到吧里的戒友，XY的经历都大同小异，在这里让我们真心的忏悔曾经那段不堪的人生，抬头看美好的未来！关于在这条路上所走的过程，在这里我就不一一陈述了，只说一下XY（邪淫）给我带来的痛苦，十年XY路，让我各种病症缠身：

　　1.身形瘦弱，骨架略有变形（胸部，腹部，也和长期上网有关），脸型很不对称，易骨折，肾主骨，肾藏精，精生骨髓，骨髓充实，骨骼才能强壮，肾气衰弱，会影响骨骼的生长，营养，功能等；

　　2.手脚冰冷（尤其是冬天，春夏秋天有时候也是），两眼无神，浑浊不清，黑眼圈，眼下清淤，典型的桃花眼，肝属木，肾属水，肝肾同源，肝开窍于目，肾气不足，肾水不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑，肾水不足，肝气弱，造血就弱，四肢冰冷，脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情，眼睛就会浑浊不清，像喝醉酒一样游离没有定力；

　　3.耳朵薄，听力不足，灵枢脉度篇曰：肾气通于耳，肾和耳能闻五音矣。肾气足则听觉聪敏，肾中精气虚衰，髓海失养，则耳闭不能听，所以导致听力不足，灵枢本脏曰：耳薄不坚者肾脆，所以从耳朵形态也可以看出肾弱来；

　　4.掉发多（戒色200天才开始关注这个问题），现在感觉头发明显减少，睫毛，眉毛皆有脱落，易断，成为普秃！中医讲，毛发生长全赖于精和血，不仅依赖于肾中精气之充养，且有赖于血液的濡养，故有肾藏精，其华在发，发为血之余之说，长期XY导致肾气衰弱，而未老先衰，头发枯萎，脱发；

　　5.易困多梦，白天没有精神，昏昏欲睡，晚上就精神旺盛，睡觉不沉，一点动静就可以醒来，睡觉做梦，一个接着一个；

　　6.阴囊潮湿，慢性前列腺炎的一种，没有尿频尿急尿等待起夜这样的症状，至于YW症状应该也没有，因为可以正常勃起，但是ZX症状应该是有的，感觉还是非常敏感，GT漏出来看的话，会看到因为长期摩擦造成的类似磨损的情况，因为本身是敏感神经集中区域，如果外表皮磨损的话，就会非常敏感了，这可能就是器质性ZX吧；

　　7.头脑昏沉，提不起精神，注意力无法集中，分析力、理解力极差。肾藏精，精生髓，髓生海，脑为髓之海，府精神明，故精足则令人能力坚强，智慧灵活，灵枢海论曰：髓海有余，则轻劲多力，自过其度，髓海充裕则记忆力强，但是长期XY，失精过多，最后髓海中的精华也会流失，自然会影响人的脑力；

　　8.意志力薄弱，自卑自大，冷漠，恐惧，中医讲，肾主恐，肾主志，XY导致肾衰，人就会变的胆小，自卑，害怕与人交往，害怕接受任务，害怕外出，害怕与外界的一切有任何的交集，自卑带来的反而是自大，装出一副什么都不怕的样子，什么都会的样子，什么都爱理不理的样子，显得非常冷漠，与人无关，意志力也变得薄弱，没有大的志向，做事没有决心，没有魄力，没有胆量，不敢尝试新鲜失误；

　　9.极端，疑心重，情绪不稳定，肾虚会影响人的情绪不稳定，波动大，受到一点点刺激反应强烈，说话极端刻薄，不会考虑别人的感受，不能平和心态，容易生气，范怒，疑神疑鬼，认为周围的人都会对自己不利，认为周围的人无时无刻不在讨论自己；

　　10.交际差，因为自己的身体差，自卑自大，冷漠极端，不会说话，不懂交流，无法和别人很好的沟通，朋友少；

　　11.运气差，XY的人不管做什么事情运气都不好，什么好的东西都轮不到自己，反而什么不好的都会到自己这一边来；

　　12.家庭不和睦，和父母经常吵架，不听从父母的教诲，反驳父母，全是抵触情绪，不孝父母；

　　13.工作不顺，因为长期XY，脑力不济，领导安排的任务无法很好的完成，又不懂得沟通交流，从开始的被看重，很快转为不被理睬，心力交瘁，无力去学习提高自己，无法表现自己，终日浑天廖日，攒不下钱，几年下来，手里基本没钱，也没学到知识和技能，脑中空空；

　　以上都是我长期XY所带来的症状，当时感觉不仅毁了我的身体，毁了我的头脑，前途也是一片渺茫，看不到出头之日，下面是我开始戒色的历程和出现的变化，相信可以给广大的戒友带来一些动力和希望：

　　自从有缘接触戒色吧之后，才如梦初醒，恍然大悟，就如找到了救世主一般，疯狂的在吧里寻找前辈的经历贴，如针刺般针针见血，刺痛了早已在黑暗中沉寂的真正的自我，我疯狂的呐喊，流泪，我知道，这么多年，我终于找到了自己之所以萎靡不振，碌碌无为的罪魁祸首，在喜悦之后我慢慢的静下心来，一篇一篇的读者前辈总结的经验，给出的教训，所有的经历都如同烙印般深深的刻在我的心里，曾经以为只有自己活在黑暗的世界里，永远无法自拔，当看到有这么多的兄弟也在泥沼中挣扎时，还是不禁感到一些凄凉，巍巍大国，何以为继？但是又为有戒色吧这样的宝地而感到深深的庆幸和自豪，我们曾经因为无知而走上了一条邪恶的道路，但是也是因为这样的一条不归路，让我们聚首在戒色吧，为了更好的生活，为了一个更美好的未来，我们互相鼓励，互相加油，共同提高，共同进步！

　　21.三年前我从一个事业有成的小老板，从天堂掉落地狱，那时我才21岁，那时候年轻气盛，谁也看不起，认为自己很了不起，多得时候有一天赚过几万，那时候天天吃喝嫖赌，带朋友吃喝嫖赌，天天玩，认为那才是人生最应该做的事，认为有钱就是做这个的，天天都要泄精，很愚蠢，很愚痴，其实那时候身体已经出现症状了，还是没在意，后来一下爆发了，就那样我还没认识到邪淫的危害，我得了很严重的神经症，濒死感，后来四处各大医院跑，各种检查做，那时候谁要说可以给我治好我甚至可以跪那给他叩头，可是我很失望病不仅没治好反而更严重，一开始去医院认为是身体疾病，后来检查什么都正常，说是我想的，应该焦虑症，让我去精神科，我到合肥医生说我是急性焦虑症，给我开抗抑郁，抗焦虑的也没用，后来我又去北京精神科找专家开的还都是都是抗焦虑抗抑郁的，让我别胡思乱想，该干什么干什么，我不死心，后来挂副院长的号开的怎么还有治疗精分的药吃了那些药一天到晚睡，后来我妈说在当地精神科治疗，刚开始开的药我看里面有个药功能主治也有治疗精分的，还有治疗癫痫的后来治疗一段，医生把那药去了，确诊我是强迫，抑郁，焦虑，我说那一开始药里面怎么还有治疗精分的，我不会是精分吧，主任当时笑笑说你要是精分我免费给你治，你不是的回去该干什么干什么，意思就是我没事，别想那么多就让我吃米氮平和和舍曲林，现在的医生就是这样的，后来医院我彻底的怕了，让我有幸接触到戒色吧，让我抓住了救命稻草，那一刻我哭了！

　　4.手淫变丑案例（259例）

　　解析：脸是五脏的镜子，中医有讲到，肾为五脏之根。手淫伤肾，伤到一定程度，必然会反应到脸上。另外，相由心生，一颗邪淫的心，必然会有一个邪淫的容貌。手淫变丑的案例是非常多的，也是比较普遍的情况。关于手淫变丑的问题，《戒为良药》里也专门论述过。

　　1.手淫过多让我变得很丑我该怎么办，我真的好想死，自己做错了。

　　2.如果你依旧坚持SY，那没话说了！ 我们班就有一很明显的例子，一帅哥看A片多了，SY每天2次。很多女生都说他变丑了。现在暑假过后2个月没SY了，脸部痘痘少了，看上去也精致了。

　　3.我今年21了，19岁时自己还是个阳光潇洒的大帅小伙子，因为那时候sy还没那么夸张，但是不知道为何，渐渐的自己就变畸形了，变的特别猥琐了，眼睛内陷了，双目无神了，脸颊变宽了甚至不协调，面色也蜡黄了，弯腰驼背，让人看之生厌，到处排挤。有共同遭遇的朋友们吗?大家一起苦诉一下吧!

　　4.我SY10年了，虽然现在到外面还是有很多女生看我，可是脸上的痘疤真的让我觉得很恶心，如果没有这样的丑陋我相信回头率会提升2倍，哎…

　　5.我就觉得变化最大的是皮肤出油多了，没以前有光泽了，还有头发掉的多了，感觉自己的脸就总是洗不干净似的！灰暗无光！

　　6.我也是啊~脸好像永远洗不干净，头发也掉很多了，一脸死气。

　　7.沉迷手淫，我感觉面相变老了！

　　8.我sy之前有很多女生愿意看我,这之后慢慢变了,虽然还有回头率,但现在看起来实在是人不人鬼不鬼,眼圈发黑,双目无光,面黄饥瘦的,

　　9.我脸瘦的就像枯髅一样，而且就已经有很多细纹，我也才19啊！看上去像20几，以前都还不是，越大越发现自己衰老的厉害，17以前还很正常（面容还正常）可是满18后就变的厉害，很多以前同学还有亲戚见到我第一句话就是我变成熟了好多。然而事实只有我知道。

　　10.记得我初三撸了一年 有时一天一次 有时一星期一次 当时对学习没看重 也没觉得撸的害处有多大 只是尿黄 极易出汗 阳萎 有点虚 极度自闭 人前一句话都不会说 当时已觉得撸不好 在升高中的假期中狂撸 然后 高中猛然认识学习的重要 发奋学习 但是认真学了一年 我如何努力都是那个名次 以为基础差 在这一年中 开学几个星期后 我的外貌极剧变化 脸毛孔粗大 鼻子黑头巨大 油时刻都很多 头皮屑多的要命 得了皮肤病 一遇热痒的要命 脸苍老 一点都不象十六七岁 头发出门前怎么舒理 回来后都是龊 发质粗硬 跟蛋毛似的 有体臭 害我每天都戏衣服 最可怕的是精神的煎熬 我好象没有社交能力人前 一句话都不会说 还恐惧在人面前 象貌就别提了 就是翻天覆地的变化 这是好象被会\*\*大法的人给吸过了一样 我的身体脑袋都象三四十岁的 初二还认真锻炼过一年的身体 使我对淫欲后果的感受大大减弱 总之我的高中就是个背剧 相貌变化还是最表面的 最轻的 确是最难恢复的 只有你身体恢复相貌才会恢复。

　　11.恩，不就三年么！想想以前暗恋我的那些女生如今怎么对我不屑，前段时间遇到一个，她碰到我也没叫我，我只是听见她低声和同行的女生说“本来我想叫他的，但看到他现在这个样子，我都懒的搭理”这句话让我备受打击，夜晚也睡不着，甚至想过去死，哎！一定要戒！

　　12.老子的脸都变型了，21岁和41岁有什么区别，身体更加，和60岁老汉有的比，整个人衰败了，还是一种特别不自然的老，妖气缠身，精元被吸干了一样！

　　13.是啊，面像猥琐，皮肤黄黑没光泽，有女孩时说不出话来。

　　14.有。大家都一样。就是内分泌失调出油。机体老化。因为你把养人的精气神都撸掉了。浪子回头。一切不晚。趁大家都年轻。

　　15.眼袋肿得特别不自然，皮肤不好，没精神。

　　16.我年前刚二十、本来想着不弄了、但一不小心就……然后又弄两点后、现在才戒了九天、希望能一直戒下去、初三开始的、现在大二了。内向性格、第一次是早上起床摸了几下JJ、越摸越舒服就流了点液体。后来就研究、没人时怎么舒服怎么弄、在外上的几年学、现在回家村人都说不认识我了、脸变了。好听的就是长大了、成熟了。还能怎样呢、变丑了、而且身上各种病、还有洗不掉的体味。我是最龊的了、不要和我比什么、我什么都没有。

　　17.从帅哥撸成了丑男 撸史不短了 小时候无意间…现在悔的要死！

　　18.双眼无神了，而且皮肤很差，很多痘痘，黄黑，整个人很萎缩的样子。

　　19.我在家老喜欢拉上窗帘，以前老爱照镜子，现在以前买的小镜子都被我摔碎了，实在不想看到颓废的自己！！

　　20.艾，羡慕那些撸管10年以下的，撸管我算大哥级别的了，在我17岁的时候人家就以为我26，7了，我头发白了5%了，得了精索脉，不孕不育，牙齿松动，等等你们说的症状我都有，特别双腿无力，走路累得要命，我后悔怎么不早点发现这吧，起码戒3年以上才能好点，不过我已经戒了16天了，现在好了一个状态了，就是小便不分叉了……

　　21.驼背，眼睛无神，衰老的确会发生。没听过一句话叫相由心生。

　　22.相由心生，一个人满脑子都是龌龊下流的念头，是不可能长得相貌堂堂一脸正气的。

　　想当初哥也算帅气，坐在我后面的小姑娘经常在我后背写个帅字，女生也愿意和我交流，可是现在，真是越来越猥琐了，内心又敏感多疑，不敢跟陌生人交流。当初老师要选班长什么的我绝对是不二人选，可是现在，存在感是越来越低了，当年的阳光帅哥，已是越行越远了···

　　23.哎，原来皮肤非常非常好，长的非常秀气。现在眼睛没神，眼皮塌着，皮肤枯黄，毛孔粗大，学习不上进，精神萎靡，如果不戒不如去死了

　　24.原来我就是一婴儿肥的小白，人见人爱，现在是万人敌，丑的要死，一脸痴呆相，现在的我不瘦，身高169，体重66kg,但是超级奇怪，脸上的肉都突然长到下巴去了，脸颊和鼻子旁边的肉都长不上去，眼眶的也是，所以导致眼皮塌了，脸上长的肉又不协调，看上去起码老了15岁，老且先不说，那个猥琐阳萎相可非同小可，一看就是被女妖吸掉精元的渣渣，要是上公车，肯定被别人冷眼，碰到个心好的，也最多怀疑你是个病人，给你让个座我估计自己去拍恐怖片，绝对能演个不用化妆的僵尸，还是有潜力拿影帝的那种。或者让我演个痴呆患者和吸毒佬，我绝对是鹤立鸡群，出类菝萃的。

　　25.嗯……我也觉得会变难看……而且不是一点点……所以从昨天开始决定戒色

　　26.有些人会很瘦 有些人则是虚胖 皮肤松弛 导致内分泌失调 脸油 长痘痘 双眼无神 黑眼圈 眼睛浑浊 各种原因 怎么可能说是没变化！？ 老听人说女大十八变 现在想想 确实 至少女娃娃大部分比较自重 没有这恶习 自然过了青春期也没什么变化！ 不过为什么男人的男字 是一个田+力 一个男子汉就应该顶天立地的！感谢老天给我们改过的机会！只要发自内心改正 抛开以前一切的恶心 积极锻炼 健康心态 孝敬父母 ！慢慢会恢复的！！大家加油 别整天庸人自忧了！

　　27.看着镜子里呢恶心的熊样就想吐，感谢老天也给我一次改过自新的机会，我会珍惜，本人已有4年SY史，今天是戒掉的第2天，高二了，学习不能再拖下去了。

　　28.猥琐、猥琐，彻底变猥琐了。身高166体重44Kg。脸上有痘痘，而且头变得很黄，像枯草一样的，长到了眼睛那里就变弯了，发质变得很差！因为猥琐，所以我自卑，我也不善于交际，我真的很想改变自己！！！

　　29.前几天有人以为我已经30多岁了，没有人比我更悲剧的了！

　　30.我的情况就是面貌显老，好听的就说成熟，而且脸上特别多油，有时候还会冒几个痘痘。头发变粗，变卷，没光泽。

　　31.我也是头发变的和蛋毛一样。

　　32.同感 绝对是真的，无比萎琐。

　　33.眼神空洞了，记忆力下降。走路感觉没力气。腿不直，话也少了。一副令人憎恶的样子。 但是有什么，我已经开始戒了，毁灭既是新生。

　　34.我与你有同样体会，邪淫使我长出很难看的皱纹来。

　　35.哎，想当年风度翩翩，如今丑陋不堪，伤心阿，楼主加油

　　36.今早还有个女的说我猥琐呢,我还自嘲了一把,别人以为我SB……想哭。

　　37.说实话戒了十七天，气色确实好了，皮肤有点光泽了，不那么晦暗了！出油少了，不过还需要努力！

　　38.实话跟你讲，SY多的人眼睛看起来就邪恶一些，我走在人群中现在都不敢抬头。因为当我看到女的看我的眼神时，无法判断她们是的目光是欣赏还是。看到男同胞看我的眼神我就知道了，“这人的眼睛看起来好邪恶。。。”SY多的人，眼白不会纯白，总带一些浑浊。。你忍住半个月，你眼睛就会有不一样的感觉，会感觉到比以前透彻一些，清晰一些。———无限自卑，不敢抬头见人的路人。

　　39.有。sy确实会变丑。而且没有精气神。

　　40.我就是SY变丑的，而且染上心理障碍，愤恨!!!阳光的生活不去感觉，自甘堕落的悲哀！誓要改变！

　　41.我要用暴字来行容。脸暴丑、体力暴差、学习暴差、人济关系暴差、身高暴低、手脚暴冷、记忆力暴差、胆子暴小、声音暴细、jj暴短、睡眠暴差、和父母关系暴差、耳朵暴鸣、头发暴掉、暴燥、。大家还是戒了吧。

　　44.恩。。。没sy时女生乐意近我。脸很好，无逗，sy后满脸都是。。。。痘痘。人有种让人不想靠近的感觉。还有就是本来没有的体臭现在有了。真是悔不当初啊！

　　45.终于知道变成现在这样是有原因的，胳膊骨骼细，脸瘦，脸色难看，头发干枯，掉头发，面相猥琐，看起来比同龄人老很多，原来都是有原因的，艹，不敢想这样下去20年后的样子。。。。

　　46.撸龄8年，脸色发黑，大眼睛变小了，不帅了。。。

　　47.失眠，黑眼圈，脚冷，脸色发黑，掉头发，阴毛也脱落了好多，最主要的是变短的了。

　　48。那个能恢复吗？我的脸颊也变的好宽，颧骨突出，以前我挺帅的，现在好丑啊！好，我决定戒除sy一辈子！除非和女孩做那事，否则死无葬身之地

　　49.我原来小时候在农村，常干农活，下地割稻子都是一把好手。

　　自从SY后，身体不用说，精神面貌相当的猥琐，刚开始还不觉得，慢慢的把劳动的好底子全泄掉了，精神、运气都没有了，现在红色警告才明白过来。

　　50.看这么热闹，我也来讲讲自己的经历吧。我差不多六年了。初二开始的，，哎。那时人小，感觉挺兴奋的，，后来边控制不住了。。以前吧，我比同龄的孩子都高半个头，如今却仍然只有172Cm 不怎么长了。在就是长见的皮肤粗糙，毛孔大。脚冷 。体力开始变差，高中那会，还不觉得，那时候天天打篮球，体力也好。。可如今到大学来了。哎。。不怎么运动了以后。体力差的爬楼都感到辛苦。。我也试着戒过。最长的不过两个月。。哎。都是小时候不懂事，看片看的。。哎。。。不过我现在。。嘿嘿。。下定决心戒了。。看了关于这方面的很多资料。把电脑上的P都删了。然后加大运动量，等等各种方法。我相信自己。。。你们也要相信自己哦。呵呵。。我看资料的时候看到这样一段话：人在对那方面有强烈需求的时候一般是人最虚懦的时候。。我们还年轻。。可以戒掉的。。我手机的音乐都换成了轻音乐，和佛教歌曲。。加油。各位。。

　　51.人又瘦又矮...面色腊黄..头发油腻...严重黑眼圈....整一个猥琐男一样啊！越来越没自信…

　　52.这东西确实能改变人的相貌！

　　53.我也是！原本还有一两个女的追我，现在人都没有了……我一定要戒！

　　54.是啊！我也没以前帅了，初中被到追，高中没人倒追了，好不容易追个不错的又被甩了，人生啊，真悔了…

　　55.特别是长相吧，以前的照片还在，现在觉得像老了10多岁。

　　56.SY有5年了…很瘦，虽然有180的身高，但是人看起来就像竹竿…脸色暗淡，眼神浑浊，下巴和鼻子都是粉刺，丑死了！最最讨厌的是头发，又卷又毛，一点光泽都没有，经常被笑。性格越发的孤僻，不喜欢见人，人缘差。人生已看不到目标了，唯戒可破！和LZ共勉！

　　57.我头发变卷了，人憔悴了 内心自卑。 一定要戒了 恢复以前帅气高傲的自己。

　　58.偶然闯到这个贴吧，发发泄吧。我也不知道我这状况是否跟SY有关，但本人确实SY6.7年，偶尔频繁，遥想当年，再看如今的现状，何人能懂？本人快25了，身高1.73，体重不足一百，手腕比我好几个女朋友都细，骨骼小，跟初中生一样，（小时候体质一般），相貌没多大变化，就是脸上爱出油，偶尔出粉刺，每天无论怎么洗脸都感觉洗不干净，那种像死皮一样，可能每天我最怕的就是洗脸吧，每天洗脸半小时，可还是那样，这个原因导致了我跟女友分手了，敲不下去了，对未来黯然无光，忆往昔，看如今，想解脱了.

　　59.从5.6岁开始马上23了。以前可能频率低影响小，初中时还有小妹说我帅，现在不敢看照片了。我不想看到那副死气沉沉毫无生气猥琐的样子！为了变的有气质自信帅气，一定要戒！

　　60.我也是！每次都不敢对着镜子看！

　　61.惨……其实之前我不怎么在意自己形象的，但自从长痘痘，成天关注无济于事。说来惭愧，本人sy这事还坚持，以为这是一种坚持不懈的精神。我呸！戒了一个月，似乎看到了希望。原来以为衰老怎么回事，闹半天是这东西惹祸。本人183的身高毁在这上面，至今都不敢和漂亮女生好好对话，总感觉是她们大哥。戒，先考研，等我毕业，哈哈。顶

　　62.就是，我现在黑眼圈特别严重，怎么才能消掉呀。我现在整个人看上去特别消沉。

　　63。我是头发特稀，面色晦暗，眼眶青紫，精神萎靡，要多丑，有多丑！来吧，大家一起改变！

　　64.MD以前上初一的时候可是年段有名的帅哥，SY了两年整个人看上去和没睡醒一样，女生看到都不觉的帅了，杯具啊

　　65.我高中时整天意淫，而且愿意说大话，耳朵还有毛病。时间久了同学都排挤我，追求女生因为我自卑只是和人家交谈了几天要了联系方式就再自然躲着人家 ，渐渐就没有联系。自己老感觉自己很丑，可是照相人家都说很上镜，越来越没自信。通过自省，认识到可能就是沉迷色情而导致的下场吧！

　　66.新人报道，从今天加入本吧。本人以前也是帅哥一个现在变得......面黄肌瘦，色暗发灰。嘴唇紫黑，眼睛也是。头发干枯无泽。十年SY的报应啊！

　　67.恩，说的真对。头皮屑多，脸总感觉怎么都洗不净，一剧烈活动皮肤就痒，双眼无神，内陷有黑眼圈。加油吧，能意识到就证明我们都能思考，努力都能成功！

　　68.脸上出油，还长了好多白头发，我才不到十八呀！

　　69.撸史八年，现在全身骨骼细小，肌肉瘦削，朋友说我的骨架就像小孩的。脸上出油，面色黯淡，一脸老相。有白头发，头皮屑多，发油而且干枯萎黄。眼神游离不定不敢和人直视，看起来没什么精神头。腰膝酸软，左肾区酸痛严重肾虚，小便后有余沥肾气不固，觉得自己有得前列腺炎的趋势。到了冬天手脚冰凉，不耐寒。这就是为了几秒钟的快感，付出了一辈子的代价！

　　70.我24了，十多年历史吧。什么双眼无神，皮肤不好，…你们说的我都有。现在我最不能接受的是颧骨严重变高，像前突出，像两侧突出，眼框明显凹陷。就像畸形了一样。所以我戒了。还没到我这样的赶紧戒了吧。无论怎么样，应该做个真男人。

　　71.我自己还有我朋友都说，怎么我越来越丑了··

　　72.我也是啊，又暗疮又白头发，面色暗淡无光，那个猥琐相就别提了，24岁了才发现这个吧，再不戒真的是毁了！

　　73.真心悔过，面黄脸黑，暗淡无光，皮燥发枯，毫无气质而言，又丑又猥琐，SY10几年，今年才发现戒色吧，相恨见晚，一切皆因自己愚蠢无知所造之恶果，尽心尽意弥补自己的罪孽。

　　74.没有精神，容易生气，双眼无神，驼背，特别容易累等等，戒了两个月发现真的都改善了很多！

　　75.容易累 容易脸红 社交障碍 眼镜无神 看起来就是一副无精打采的样子 几次都绝望的想子自杀了。。。 但是目前这种情况 找个女朋友根本不可能 所以一个人宅在家里没事又开始撸，，哎

　　76.满脸痘痘，白头发，黑眼圈，眼睛冒金星，。脸上的油刮下来都可以炒菜了。。。每天自卑的活着

　　77.老 油 无神

　　78.之前因为SY频繁 相貌很难看 脸型都变宽了，然后两眼无神，皮肤很油，整个人没有一点活力。从去年6月底开始戒SY，到10月的时候感觉相貌恢复的差不多了，眼睛有神了，皮肤变好了，最重要的不像以前那样给人死气沉沉的感觉，到现在为止已经快一年没有SY过了，而且现在每天坚持早睡早起 现在女人缘很好，有了女朋友而且感情还不错哈哈，最后给兄弟们的忠告，SY不仅仅会使你相貌变丑，而且会让你整个人的气质变得很猥琐，如果你不想这样，赶紧戒了，这玩意会害你一辈子的！！

　　79.LZ说的我超有感触，我这是我第一次戒，一戒就接近两年了，期间从没破过戒，YY尽量扼杀在摇篮里，坚持运动，现在和两年前比真实天差地别啊，骨骼更健康，骨架变大，身材变得伸展挺拔。肌肉分布均匀，协调性更好，脸色变好，皮肤紧致，眼神恢复定力，不少人说我目光犀利，有点像老鹰，神采又恢复了，身体素质比以前好太多，其实长相、外貌都反映出一个人的健康状况和心理状态，这大概就是为什么社会上很多人喜欢以貌取人的原因吧，所谓的相由心生真的是有科学依据的。

　　80.当然，谁都会这样？实际上，我觉得我SY的时候，很丑很黑很猥琐，很让人讨厌，可是我发现戒色的时候，我的气色变得好了，人也变得好看了，整个人脑子也灵活了，我觉得戒色真的是一件好事，所以我非常鼓励大家戒色哦！而且我也是戒色的宣传者，戒色吧！为了生活，为了一切，为了幸福，为了父母，请你们戒色吧！生活其实并不苦，幸福其实并不难。

　　81.从开始戒到现在一年多了 明显样貌恢复了很多 气质又回来了

　　82.sy6，7年了吧，记忆力很差，高中复习3年了，还是中等水平，越来越没有自信了，感觉自己很累，没有活下去的勇气，人也看着很苍老，小便一直感觉尿不净，很难受，真心想戒，求大家给点鼓励，怎么没早点来戒色吧，哎！后悔啊！！！

　　83.我sy最多的时候连最矮最丑的女人看了都说我畸形。怪物。。一定要戒下来啊!

　　84. 撸真的会让人变丑、变猥琐。我今天遇到了老朋友就是如此！他比我大两岁。我SY了一次，然后和他去网吧看H，也会了。算是我教会了他。哪时我初1，他初3。 他学会跟我有责任

　　现在我马上大一了，他马上大三了、我们开始SY的时间差不多。今天我看他。看他长的比以前猥琐了。没以前好看了。以前我印象中他还挺阳光。有点气概。现在看上去非常猥琐。人我看也没有以前那样好了。对我比较冷淡。。唉 真害人啊。。。

　　85.SY了2年，得了焦虑证，抑郁证，身体变差，相貌变丑，今天第4天，很难受！

　　86.唉，看了一些教育帖，结合自身情况，发现真的有改变，20岁左右的时候，能倒立行走上百米，现在能走几米，以前骑自行车50里不带大喘气，现在偶尔骑三五里就很累，以前俯卧撑仰卧起坐一百左右，现在30左右！最可怕的是真的变丑了，以前身高180才140斤，现在180斤，以前有小妹没有任何要求倒追我，现在面相变的有点凶恶，有时自己照镜子看到自己都难以相信，现在很多年没自由恋爱了，别人给介绍对象，基本没有喜欢我相貌的，都是冲着车房RMB来的，我的撸龄有点长，赶上八年抗战了，请问前辈我还有救吗？

　　87.我也有这种感觉啊!!! sy后至少有一点我是非常觉得难受的就是 眼袋变肿了.....然而我的眼袋是本来就比较严重的那种,恶化后眼袋往颧骨那扩散后难看了很多,眼睛也显的小了

　　88.根据前辈飞翔哥的经验有很大关系，所以我现在戒色啊，其实更主要的是我觉得撸伤身体，人会变丑是真正的，你在贴吧里学学就知道啦

　　89.从小就十分好色，小时候看到电视剧里面关于性的总觉得很过瘾，但这也留下了日后邪淫SY的种子。小时候生活在家乡的一个小县城里，因为是和爷爷奶奶生活在一起不让玩电脑，那时候对性不了解。后来到了大城市，在同学那里知道了H网。记得是六年级的时候，从此开始邪淫。反正和大多数人一样都是相信了所谓的适度无害论，几乎是一个星期两三次，到了初二的时候觉得这个习惯不好，发现了此吧，但是对SY的危害认识不够，对吧里写的那些精华帖不以为然。结果还是继续下去，每次SY完都很后悔，都不知道自己干吗做这种事。初三的时候每SY一次腰都很酸痛，到第二天才能缓解，我还觉得没事一样。

　　想想初三的时候因为邪\*\*费了很多学习的时间，要不是的话现在肯定可以上一所不错的高中。还有中考的时候考体育要跑200米，但我不知道为什么我练来练去这体育成绩就是上不去，现在想想这肯定是SY害的。到上了高中从周围人对自己的态度，我知道自己变丑了，看吧里面的精华帖我就知道又是这邪淫SY给害的。小时候家里的亲戚朋友啊都说我长得挺帅，甚至在初中也有女孩喜欢自己。到了高中变一猥琐男，心理落差之大可想而知。当然自己长怎么样这无所谓，但是这样一副被人厌恶的样子自己都觉得讨厌。

　　90.现在你还年轻，跟你说真的，网上说的什么撸管没影响、正常的发泄都是扯淡。 我今年22岁，身高1米73，我亲身经历自从我初三开始经常撸管以后我基本没等于没长个子。。我初三时候差不多就1米7 我爸爸1米83，我妈1米65,，我仅仅长了一米73.。现在我爸这边的亲戚里边男性属我最低，你知道这是什么感觉吗？真的 有撸管的习惯，个子基本别想长了 而且伴随很多东西——记忆力变差（打电话记个电话号码都吃力）胆小、变得很宅、有轻微的社交恐惧症、变丑了（这是真的，而且很明显）还有挺多的就不一一说了 趁着年轻戒了吧。

　　91.执迷不悟 去年的暑假SY严重 变丑厉害 身体也直线下降。

　　92.刚才看了一下精华贴，好可怕啊，自己真的变丑了，脱发，黑头，眼睛无神等等，再不戒掉我……一定要戒了。为了阳光人生。

　　93.昨天拍了一照片，那是我吗？果然变丑了，

　　94.根据本人自身辛酸史，我的痘痘从初中开始，一直到大学快毕业了都没好，期间为了治这青春痘吃这个药那个药的没少花钱，现在才明白，其实那根本不是青春痘，就是痤疮，在我戒断后一段时间就有很大的改善，配合饮食清淡，现在已经完全恢复了 。

　　95.你看看自己小时候的照片就知道了，我小时候仔细看确实是一单一双一大一小，不过一点都不明显，要很仔细才能看出来，但是我觉得自从染上SY的恶习真的是变丑了，现在眼睛一大一小很明显，尤其是照出来的照片。不过自从戒断一段时间之后，人的精神气一恢复，两眼有神，看起来真有好的变化。

　　96.膜拜.太tm精辟了.难怪劳资越长越丑.好歹今天看到翔哥一番论述.彻底被石化.拯救我吧.

　　97.嗯，SY变丑这个我深有体会，男人最重要的不是长相，是精气神，我本来长的就不咋地，但是初中那时候不SY，整个人看起来也很精神，脸上清亮有光彩，也从来没觉得自己丑过，初三开始SY之后到高中再到现在自己真是慢慢变丑了，面色晦暗，神形猥琐，戒了一段时间之后就能感到自己变帅些，一破戒就又变回去了。

　　98.从初中的时候开始SY，到现在已经 4 5年了，几乎每天一次 手淫真的很害人！

　　我以前的身体很好，冬天的时候都在屋子里光膀子。但是现在手脚总是冰凉。就算在热水里泡也没有用 以前初中的时候就180CM了，到现在都高三了。个子居然没有长多少 而且我以前脸上从来没长痘痘。这几年长了好多。手淫久了也会变丑的。好多人见到我都说我变了样子。以前初中还有几个女生追过我。。到现在一个都没了。手淫还会让人变得很没有自信。让人变得很黑暗。手淫久了视力还会下降，大脑会变得迟钝 耳朵总听不清楚东西，其实不是耳朵的毛病，而是肾虚的原因。

　　99.首先感谢您来到本帖 我是名上高二18岁男生，从初一开始SY以4年之久，所表现的症状有：精神不好，上课困倦睡觉，注意力不集中、感觉智商变低、黑眼圈、眼睛没神、皮肤暗黄粗糙、感觉连长相都变丑了（原来长得很帅气）鼻炎、做事没毅力、性格变得易怒、多疑、（原来的我性格开朗，聪明，心中阳光）现在尽胡思乱想、做事犹豫、请问各位前辈们我还能恢复到原来的那个“我”吗？请您给点建议，谢谢

　　100.我才18岁 SY已经二年多了,以前一天一次有时甚至一天三四次,现在不仅身体差了,样子都变了,SY人会变丑,绝对没有错,以前都说我是小正太,现在头大身子小 人看起来好像天天没睡觉似的,皮肤会发黄,记忆力会下降,人会越来越自卑。

　　101.我就是SY变丑的，而且染上心理障碍，愤恨!!!阳光的生活不去感觉，自甘堕落的悲哀！誓要改变！

　　102.曾经看吧里有人问sy会不会使人变丑？关于这个问题我特意做过对比，前段时间拿我15.6时候的照片和现在现在的照片比了比，简直判若两人！一个英俊帅气、天真漂亮（实事求是），一个脸型浮肿、满脸死气，不信你也可以对比一下（不要照镜子，照片最明显）。用别人的评价就是——”长残了”。

　　103.我小时候长得还算帅~可是到了初中我老sy，现在越来越丑~那些小时候没我帅的从来不sy，现在越来越帅~我郁闷呀~

　　104.我的脸上现在的确有很多很痘痘和痤疮而且还有很多白发,第一张是我以前,第二张是SY以后的我,没错我变丑了、一切都晚了、我后悔当初无知识的我、我好想回到从前、重新做人、我现在就是个黑暗少年、SY毁了我的人生、本该非常有前途的我变成了现在这个样子。

　　105.我10年了,已是行尸走肉,如今一事无成.相貌变丑,这都是SY所赐,没谈过恋爱,没女孩子喜欢,懦弱,没血性,不男人,这也是SY所赐！

　　106.距上次开贴已经九十多天了，在这段日子里，虽然没彻底戒除，但SY频率较从前大大减少，也可以算是一个小小的成功吧。可是我身体的衰颓还在继续，我的原本帅气的相貌仍在变丑，每思及此，便痛心疾首。再次立誓开贴，自己的目标是100天。我已经没有退路了，一定要坚持下去。我相信我的身体会慢慢变好的，我的相貌会慢慢变庄严的，我的学业、事业会有建树的，我也会找到女朋友的。也欢迎各位兄弟与我一起努力吧。第一天

　　107.以前的历史真心不想提了，其实大家的经历都有类似的地方，很小的时候接触了不该接触的东西，广受SY无害论的影响，N多年堕落的历史让自己形容枯槁，类似行尸走肉的生活，28岁的男人一无所有，身体虚弱的象五六十岁的老人。对于生活，对于爱情，对于事业没有一丝的气色做一个苦行僧吧，有再多的苦自己承受。。。就当是佛祖对我以前不自爱的惩罚。但要学会爱自己，远离YY，做一个健康阳光内心安静的男人，做一个真正的男人今日起，我要重生！！！！

　　108.由于10年前（16，17，18岁这几年）过度手淫，现在已经戒掉，导致身体一直很虚弱，但是一直没有怎么治疗，曾经服用过六味地黄丸，但是身体仍然一直很虚弱，现在在中医指导下服用中药，但是服药后皮肤变的越来越青黑，感觉是血液中毒素增加，脸上出现小小的斑点，皮肤像是有一层灰尘覆盖着，感觉毒素沉积在体内排不出来，脸上皮肤干枯黄黑，晦暗没有光泽，身体一直很瘦弱，请问到底是怎么回事呢？该怎么样来治疗呢？主要症状：皮肤干枯粗糙，晦暗无光泽，血液中有很多的毒素杂质，血管变得青黑。睡眠多梦，睡着后一直做梦，醒后眼睛肿胀，有黑眼圈。怕冷，手脚冰冷。皮肤变的青黑，皮肤上像蒙了一层灰。喝水多的时候尿频，尿液中泡沫很多，有很浓的尿素味。很消瘦，长不胖。阴囊潮湿。

　　109.我以前黑眼圈特别重 脸特别油 脸上很多痘 脸上没血气！现在人精神了，痘没了，脸出油很少，就特别热的时候才多，黑眼圈不仔细看看不出来，最重要的是找到女朋友了！以前我都感觉女生见到我都躲着！

　　110.我的脸毁了，灰暗粗糙，油腻苍老，楼主也如此吗

　　111.我自小就常听到别人夸我长相漂亮，和女孩一样，都说我像个演员．那时虽然小，但至少对自己的相貌很有自信．3、5岁的时候，我妈单位的同事看上我，想给她女儿和我定个娃娃亲，后来我家嫌女方眼小，没同意．上小学时，女生很喜欢和我来往，当然那时是很纯洁的友谊．初中时班上也总有女生对我表示喜欢，还收到过别的班级女生给我照片，想和我约会之类的．但我那时不懂得搞对象，所以对这种事并不感兴趣．到了高中，学业压力很大，但还比较受女生喜欢．可就在之后染上手淫后，一切都改变了......具体的症状我以前在发的帖子中说过，在此不再多说．而我的相貌发生了极大的变化！原来大眼睛，浓眉毛，一脸的精神．变成了小眼睛，松眉毛，一脸的惨白．如同一个讲僵尸一般丑陋不堪。上了大学，有次一人居然说：你张的可真不好看．那时我都呆了！这怎么可能？！原来我是那么的帅气，现在为什么会变成这样！！班上的女生没人爱理我，有次我主动打招呼，那女生装没看见一样走开了．这事给我很大的打击！！天啊！这是为什么？？这种事以前是根本不可能发生的。毕业后，家人给介绍的女方基本很丑陋，甚至不堪入目．．．就这样我还被一个猪头给否了，原因是感觉不好．当然是不好了，要是好的话，我早就结婚了！！还有一个，长的一般，父母也着急让我主动些，结果我付出不少，最后还是让她给否了．我当时真是悲痛至极，不是为她，而是为自己的命！为什么这么不好！！为什么老天对我如此不公平！！

　　直到现在才明白：自己犯下了邪淫的大罪，这是上天对我的惩罚！！每个所犯的罪，也许你当时不知道，或者你不想知道，但到最后这种掩耳盗铃的事是终究要反到你身上来的！！现写下自己所犯的罪孽：

　　１．犯严重SY，YY，甚至是意淫同学．

　　２．用母亲的袜子SY，此乃滔天之大罪！！

　　３．偷盗别人的袜子（未成）．

　　４．多次辱骂父母，此乃滔天之大罪！！

　　５．糟蹋父母血汗钱买淫秽之物

　　６．SY伤身后心中无处发泄，偷盗书店书籍多本．后被人当场抓住，赔偿８元钱．而且还是当着我弟弟的面，丢脸之极！

　　７．曾经想偷盗姑姑的袜子未成，此乃滔天之大罪！！

　　８．无故找茬和别人撒火发怒，而且都是老弱之人．

　　９．不想工作，天天在家吃白食，气父母

　　１０．没事找事生闷气，后找茬生事

　　１１．用父母的血汗钱买女人袜类手淫，此乃滔天之大罪！！

　　１２．偷窥别人家隐私，想满足自己变态欲望

　　１３．偷父母８００元钱买来一游戏机，至今未敢说．

　　１４．逃避上学，让父母着天大的急，更让别人看笑话，丢父母的练，给家里抹黑．

　　１５．家里最困难时，自己居然还让父亲花５００元给买游戏机，我真该死．．．

　　１６．无端攻击他人，造成关系紧张．仇视学校，老师，同学等

　　１７．浪费了最美好的青春年华，此乃滔天之大罪！！

　　以上这些都是自己犯下的淫罪，以及SY引申出的恶行！以前无知，望上天饶恕我的罪行．我必当改过自新！最后望大家珍惜自己的青春年华，万不可随意浪费．我的相貌原本上天给的很好，但由于自己犯下了罪孽而变了形．多亏遇见了贵网，感谢对我帮助，我一定要好好努力！最后给大家说些我身边犯下邪淫之人的恶报：

　　１．父亲的一个朋友，生性好色，电脑中全是黄秽之物．有次我劝他少看，他竟然说色不伤身！其果报为：妻子和他离婚，女儿有严重的精神病，他现在是穷困潦倒．仅有的一点钱都被套进股市．

　　２．我表哥（我已早不和起来往）．其人更加好色，１０岁就开始看黄色书籍和游戏，诱奸过一个少女，多次嫖娼，开过一家理发店（就是暗们妓院），更是日日行邪淫．现在的果报为：刚２８岁得了前列腺炎，心脏病，肾病，全身浮肿．身边有个极为丑陋的不良女子与其同居，没有工作，身体极度虚弱．

　　３．我家远门亲戚．此人更为好色，家中全是黄色影碟，年轻时更是好色成性，都有孩子后，还与其他女子同居生活．并且还传播黄色影视，其中也污染过我家．现在的果报更是可怕：刚４０不到就得了严重的?舞蹈病?，此病为不治之症，患者每日不停的舞动全身直到有一天给累死！！并且还经常尿血，现其儿子，妻子（这两人更不是好东西！比他还邪淫）不管他死活，他现一人每日保受病痛，生不如死！

　　４．上面那人的儿子，自小受其影响，好色成性．１３岁开始搞对象，所害其良家女子无数．所受果报为：２４岁结婚不到半年就离婚，女方是个外地不良之人；他所搞之人全是做过妓女之类；开车出了严重的车祸，赔偿几十万；开过饭店，咖啡物之类，每干每赔．

　　以上是我身边最真实的例子，可悲的是那些人可能永远也不明白自己为什么命这么悲惨！！

　　112.慢性鼻炎，长相猥琐，相貌丑陋，严重社交恐惧症，不敢和人对视，没精气神，没SY之前都这些症状都没有，都是SY害的，立志戒色。

　　113.我也要戒了，自己也发现，越来越丑，现在状况是，瘦弱，没有以前运动爆发力了，出现白头发，头油，头皮多。。。刚刚来到本吧，决心戒撸了，希望能回到从前。

　　114.楼主至今后悔无比，如果能从头再来。

　　SY的恶报：人变老变丑了。神经衰弱（特别是夏天一两点才能入睡）丶豆豆丶消化不良（大便不成形）丶人不自信丶脸上暗淡丶每天没精神怎么也睡不醒丶身高矮小丶鼻炎丶内心龌蹉丶人际关系很一般丶眼睛有黑眼圈丶脱发。记忆力差，智力大幅度下降了，强迫症，小抑郁。戒色后：皮肤变好了，痘痘没了，神经衰弱也减轻了。记得我中考的时候，脑袋里总是不停的放一首歌，怎么都控制不了，现在才知道是SY导致的恶报。

　　115.老师。我有两年的历史，现在基本已经可以禁欲了，但手淫让人相貌变了。整个人气质和以前没法比，在有就是我今年虚岁18，梦遗现象一周出现2次左右，想恢复以前的气质和相貌，该怎么做，求老师指点，十分感谢。

　　116.先大概说一下，本人开学大四，本来这会我应该在上考研班的课，但是我现在在网吧，因为昨天晚上破戒了，昨天做了而噩梦，就感觉自己好像死了一样，到了早上，自己拼命的想起床，但是起不来，我也知道我在做恶梦，但是我起不来，感觉有鬼在故意缠着我，同学早上洗脸刷牙我竟然都不知道，刚才到了九点半，突然一下醒了，感觉浑身都是虚汗，太可怕了，自己长这么大还没有这么晚起过，昨天晚上这种好似鬼缠身的感觉也是第一次。。。唉，也许这就是我的恶报，老天爷对我的一次警示吧，刚才起来我没有去上课，因为八点半就开始上课了，我收拾完都如果过去就十点半了，所以我就没去。我走进了网吧里。。。打开电脑，进入了戒色吧。。。。

　　我本来是长期潜水党，但是这一次我觉得必须写点东西来忏悔，并且开一个自己的帖子每天记录自己的戒色经历和自己的成长，希望看到的兄弟能够监督我，如果可以，愿意可以加入，我们一起戒色。互相勉励。。

　　手淫7年，感觉身体越来越差了。。痘痘，脱发，原本帅气的我变得越来越虚，老同学见我都说我比以前丑了很多。。本来初中的时候还有人追，高一也有人追，那时候只是一两个月会手淫一次。但就是重高二接触了网络之后，一发不可收拾，几乎每一两天一次。到了大学之后又是疯狂的破戒。疯狂的看片。。。一直到现在。。。

　　半年前无意间进入了戒色吧，看了彭鑫和陈大慧老师的视频，渐渐的了解了手淫的害处，手淫十天左右一次，这一次戒了九天。。昨天晚上再次破戒。。。。。说说我的果报吧，我脸上的痘痘从高二那会就多了起来，一直到现在还没有好。。。。。而且每次手淫玩气色都和鬼一般，而且会长四五个痘痘。头发见见的减少原来初中的时候我的头发很茂盛，现在脱发越来越严重，上次去理发，理发师都说我这么年轻的怎么头发那么少。。。我当时不知道怎样去回答。。唉。。。身体上也越来越虚弱。。。。经常感觉腰疼头晕，记忆力下降。而且每天特别浮躁，就像心里长了草一样。。。。不能心平气和，大学的考试每次都是低分飘过，而且还有两门课在挂着科。。。四级考试考了两次了都没有过。。社交方面感觉自己越来越不自信，害怕与人交往，也不愿与人交往，所以导致现在朋友越来越少。。。大学了到现在也没有女朋友。。。。。。。

　　开学我就要大四了，而且我这次的考研必须的成功，所以我觉得我必须彻彻底底的戒色。。。每天严格的要求自己，完成我的涅磐重生。。。希望能和各位兄弟一起戒色，一起努力，好好活着。每天干自己该干的事情。。。。加油。

　　117.我手淫也有4 5年了最近2个月戒掉的 到今天已经有67天了 以前我很帅的 出去很多女孩子会看我的 这2年我皮肤别的差 眼睛一大堆毛病 看了N次没看好 现在人看起来没精神 老气 不帅 全是手淫害我的 我以前手淫一次2次 我现在已经戒了2个月身体也好了很多 也帅了很多 现在起每天来这贴吧 大家一起加油 还有我平时要注意什么？多吃什么？我有点肾虚。

　　118.恶习12年，这丑陋的相貌，我要逆袭。

　　实龄23岁，撸龄12年。常年两天一次，有时一天四次。现在身高168cm，体重50kg，相貌极奇丑陋，人见人恨。常年感冒连连，从不间断。白天不敢出门，晚上睡不着，头晕、耳鸣、记忆力差、尿频、尿急、下体潮湿、四肢无力冰凉、脱发而且枯黄、眼睛越来越小而且近视越来越严重。大学毕业了半年还没有工作，因为我害怕面试，一面试就紧张。

　　心理疾病更是数不胜数，自卑懦弱、社交恐惧、不敢正视别人的眼睛、不和群、喜欢独处、没有朋友、23年从没谈过一次恋爱、走在人群中总是胆战心惊，感觉别人就是看着我议论我、经常脸红等等。我看了众多戒友的症状，几乎都有了。每天我都是活在地狱中，现在希望大家监督或是共勉，每天签到。希望有兄弟和我一起共勉。

　　119.今年虚岁21，sy有八年了，现在感觉生不如死，脸瘦的跟吸毒似的，早就不复当年的形象，频繁的手淫使我变得满目苍错，这一段时间成为我至今不敢回想触摸的痛，当然，这怨不得别人，有句话说得好，可怜之人必有可恨之处，我受的这些罪算是自作自受。

　　120.因为极度的自卑、和对成绩好的同学的嫉妒，自己的成绩在重点班里成了倒数。随着SY次数的增加，自己原本可爱美丽的容貌也渐渐发生了变化，拿初中前的照片和高中的照片比较，简直就不是一个人，高中的自己真的是太丑了，看到这样的形象自己就觉得讨厌，更何况别人了。

　　121.我过度手淫。每天一次三年多。从很帅气的小伙子变成现在的丑b。哎。眼睛塌陷。抬头纹很重。脸型变了。脸色很难看，好黄。满脸痘痘。让我生不如死。尝试过戒除。但是都失败了。原因是我根本不知道戒了还可以恢复吗？怎么办。看以前的照片看着看着就哭了。

　　122.手淫三年啦，现在黑眼圈很重，皮肤也很差，从帅哥变成丑哥啦，咋办啊，我不想丑。

　　123.已戒一个星期，但是现在处于盲目的戒，希望可以得到帮助，SY已经已七八年了，我被它害得太惨了……真心请教好心的朋友能帮帮我…一直想戒掉，每次完事后都想抽自己，可是又忍不住，现在已经一个星期了，是一个偶然才知道戒色吧，到现在一个星期了，可是只是强戒，看了好多帖子说不能只是强借…试过好多方法还是不行，我不想这样堕落下去……现在的我真的是面目全非人不像人……跪求好心朋友就当是救救我……在此谢过！

　　124.你好，我从初一撸到高三开学。从开学到现在都没有再撸了，我就是想知道有什么方法能让脸颊不凹进去！难看死，没撸之前根本不会这样。请问现在戒了，要怎样才能让身体赶紧恢复过来？高三了，再不努力就晚了！！

　　125.18岁的人看起来好老 脸上龊疮 本来很白的 现在脸黑黑的 暗黄无光泽 头发也油油的 整个人整天无精打采 人变的越来越丑了。

　　126.今年周岁十七岁，身高183cm 体重67公斤撸管有六七年了，现在感觉浑身上下都不爽，现在具体情况：精神异常不好，头发油的很，有少许脱发，睡觉看做梦，早上不想起，想赖床，脸像僵尸脸，感觉自己身上火气很大，这两天开始腰疼了，我一天开车三个小时以上，我该怎么办？还有点情况叙述不出来。

　　127.戒了16天今天破戒了好痛苦 我今天撸完之后发现自己又变难看了 前几天还有人夸我帅。唉

　　128.手淫五年，头上有白头发，头发还很油，感觉相貌很丑，皮肤很黑不光滑，性格内向，想戒有半年了，偶尔看黄片射，万事不顺！身体能恢复吗？

　　129.我22岁了。有5年撸撸了。基本每天一次，以前厉害的时候一天两次，最严重的时候发现射出来的带血。已经3年没遗精了。最久坚持5天没撸。现在黑眼圈很严重，记忆力差，容易疲倦，老是想睡觉的感觉。现在每天都看毛片但没撸，已经5天没撸了。我以前长得很帅，现在感觉丑了，请问我怎么治疗，还可以恢复以前的样子么？

　　130.我撸管4年，频率一天一次或二次，由于先天体质很好，没有什么较严重的症状，只是相貌变得早衰，皱纹多，双眼皮变单眼皮，眼睛变小而且无神。目前戒色九个多月了，症状没有了，遗精是一月4-6次，期间从未YY和SY，从没看黄，熬夜就两次。为什么眼睛还是无神？要多久眼睛才可以有神有定力和变大？

　　131.我变丑了，没有精气神，嘴唇变厚，脸变胖，头发稀少，干枯，毛糙，皮肤蜡黄，有皱纹。

　　132.七岁就sy，鲁了11年，不过到初二时开始知道sy是什么了一直在戒，虽然还没完全戒得掉不过每次的时间都比无知时长了很多，现在高度有1米7还不算很矮，不过很老，长得很急，有眼袋，视力下降，经常头痛，记忆力很差，学习无法集中，变丑，特别脸的下巴两边的骨头变得很宽很丑，还能变小吗？

　　133.楼主你好，我今年20岁，撸龄7年，开始很严重每天都有，现在开始戒，戒了三次，每次都二十多天。 症状就是 耳鸣，手脚指骨小，没有遗精，晨勃特别少，早泄。而且五官变丑，比例不协调虚胖。。请问怎么办啊！！

　　134.sy会不会影响长相啊 以前我长的很帅 但是现在长得越来越丑了 还有皮肤也不好了 反正就是很多了 这都是因为sy引起的吗？

　　135.15岁 ，每天浑浑噩噩，想戒戒不掉，脸上长斑 面容憔悴 。全身无力。忘性很大。

　　136.撸了四年，除了相貌变难看和长痘之外，没有其他症状了，戒了之后能恢复吗？

　　137.现在主要说下症状，皮肤光暗色的感觉，白头发。发质很不好！记忆力差～～还有就是睾丸小！前几天还会疼。因为我在上班一天要站八个小时。不过现在不会了。以前还会腰疼现在也很少了几乎不疼了！恢复的还不错吧！就是我毁容了！太难看了了，毛孔粗大，皮肤超级黄有点秃废的样子！会好吗！！我想娶老婆生孩子。帮帮忙啊！

　　138.我完啦，从14岁开始，到现在25了·11年了，几乎一天一次。。现在做爱也没感觉了，做了一半就软了，而且这两年脸上痘痘很多，而且皮肤非常油，上班也没有精神，原来非常帅气的小伙，这两年感觉面相变得猥琐了·，越长越丑·。而且我发现我前列腺也有问题，尿不尽，尿痛。 腰酸，这怎么办啊·求救啊。。

　　139.我其实都有想死了一了百了的想法了，因为看看以前的自己和现在的自己差别太大了我接受不了，以前高中我是校草来的，现在却……（流泪）。

　　140.我19撸龄10年，睾丸都快扁了，感觉精子不多了，脸上好多痘，人越来越丑了，还很猥琐，眼睛浑浊，视力下降，心也很燥，很容易着急，现在好怕，特别自卑。(到现在都没找过女朋友，以前有过喜欢的女生，现在非常自卑都不敢和她联系了，不敢正视别人眼睛，)我现在该怎么做？

　　141.人变的丑陋无比，为了拯救自己，开始签到。戒色第三天了，今天早餐也去跑步了，和昨天一样，跑不动，长久不锻炼没力气。目前为止，今天没有欲望。

　　142.小弟今年21了 初中开始撸到现在 15 16岁的时候就长白发了 现在肾虚 手脚冰凉 冒汗 各种症状 从帅哥变成丑货。 我从今天开始一定戒掉撸管。 就想戒色吧的宗旨一样 告别颓废 活出人生精彩。

　　143.26岁！手淫14年！各种症状！胆小怕事，脸坑坑洼洼，接近毁容！最严重的是精神病！精神分裂，抑郁症，躁狂，幻想，疑神疑鬼，！住院不知道花多少钱，生不如死，曾经想自杀，没死成！没有工作，没有女友，没有朋友！

　　144.手淫九年，3000次以上，精神萎靡不振，，做什么事集中不了精神，免疫差，白癜风，脸毁容了，青春也毁了...

　　145.还有一个重要的就是SY对相貌的改变，这个我深有体会，经过这几年的SY，我的面部基本变形了，眼睛小了，有皱纹了，整个人变的丑很多了，没有一点阳刚之气，面部灰暗发紫，真是人鬼不分。

　　146.本人今年20岁，撸了大概8年最少吧，这么多年来一直没怎么停过，直到三天前来到这里，今天戒色第三天了，哎，以前眼睛很漂亮，现在不行了，可是不行归不行，怎么左眼皮都邹起皱纹了？几年前就有了，以前没有的，这跟撸多了有关系吗？

　　147.撸了4年，现在脸上的痘痘越来越多痣也是，越来越丑了本来很帅的。我是不是没有救了。

　　148.我以前初中算有点帅气和阳光了，其它班的女孩子都经常会议论我，写信给我，都说我帅！可是初中升高中时就开始撸管了，基本上每天都撸，开始时就都感觉没什么，直到这两年出现了一些问题，像大家说得一样，注意力十分不集中，记忆力差，做什么事都是一样，没耐心，怕交际，腰有一点酸........等等问题！可是最主要的问题是样子变了，变得猥琐了，现在丑到嘿一样，我真的很后悔啊！！！！

　　149.不得不说，是sy把我变成这样了，我跟我女朋友前年分手之后，一直没联系最近我们又走到一起了，期间我们没怎么见过，这次看到我，她说我。。。呃呃。鼻子有点下陷（我知道是阳气不足的表现），脸上毛孔粗大，抬头纹重。。。之后去她家，她弟弟对我第一印象是我有点呆，目光有点呆。。虽然我有一周多没sy了，但是这些症状是以前留下的，我也想变得精气神十足。

　　150.感觉就像行尸走肉一样！脑子特别空，尿频，记忆力大幅度降低，害怕与他人走在一起，惧怕别人的眼光。两眼无神，呆滞 ，面相丑陋，衰老，脸部痘痘变多。做事没一分耐心，摇摆不定，对生活没有一丝向往，只有破罐子破摔的心态。

　　151.一个眼睛正常，右眼上眼皮向下耷拉，都能看出来，而且右半边的脸要比左半边显得小点也瘦，脸的变化不细看看不出来，眼的毛病一眼就能看出来，这该怎么办？求求你们帮帮我。我感觉是手淫给整的，我以前也没一个眼大一个眼小。

　　152.10多年了吧。大概11,12岁的时候开始sy，那时候频率很高，几乎一天一次，直到高中都一直这样。现在大三，22岁，还是只有160cm，感觉从初中开始就没有长过。以前小学的时候，人人见我都说，哎呀，这小孩怎么长这么乖呀。到了高中，碰见几个小学同学，“越长越丑”，这是他们对我的评价。我的身高，我的容貌。一辈子就这样了吗！我好后悔！真的好后悔！看见大学里成双成对的情侣，好羡慕。可我没有…只因为我的身高！一念之差，铸成大错。一辈子，后悔…

　　153.我初二是真的算是 阳光，帅气。许多外班的女孩都来看我。那是很阳光，很自信。根本不知道什么淫邪的东西。初二下学期，同学租了一本小说看，我不知道是什么，我问他借了过来。是一本讲魔法斗气的书， 看了以后，发现挺好看的，于是就去书店租了类似的书籍。从那是起，成绩已经开始下滑了。后来，妈妈为了让我好好学习，给我买了一台学习机。我上网的时候，发现了怎样下载网络小说，于是不停的下栽。 有的小说带着许多黄色，那时挺好奇，于是到处下。就这样一发不可收拾， 下了许多黄色小说。边下边手淫， 就这样，慢慢的....样子真变丑了，眼睛也近视了，鼻子以前是挺的，现在也有点塌了。于是，我也害怕出去玩，人也猥琐了，和人讲话也不敢大声了....天天宅在家里， 下黄色，打飞机。 就这样，过了三年，人也越来越丑，近视越来越深。真的，好后悔 好后悔 ！！！！！！！！

　　154.我有3年多的撸龄 现在21岁 以前很自信 ，很帅的 而在这撸的时间段里 ，我什么都失去了 皮肤一天比一天苍老 渐渐地白头发也有了 身体慢慢地消瘦 出现了这些问题后 我变得很内向 不敢跟人交流 不敢谈恋爱 至今才知道是撸管造成的 好后悔！

　　155.感觉就像行尸走肉一样，脑子特别空，尿频，记忆力大幅度降低，害怕与他人走在一起，惧怕别人的眼光。两眼无神，呆滞 ，面相丑陋，衰老，脸部痘痘变多。

　　156.本人快25了。撸龄大概8年，在偶然一次看A片的 兴奋摩擦下第一次尝试到快感 变欲罢不能，高中时基本每天一次，可想而知精神严重受到影响，上课没精神老想睡觉，注意力不集中，但是并没有意识到是撸所致。 高中毕业后 大学期间因为住校的关系很少撸了，而且也找了女朋友， 这是我人生中最正常的时期，朝气蓬勃 人也很阳光帅气。可好景不长 分手后 加之毕业了成了宅男，天天撸， 以前光滑的脸 现在几乎毁容，两边和下巴都是痘痘 痘印，最经突然顿悟，为了脸得好好找找原因治疗。于是先戒了烟酒（现在戒烟25天，酒40多天），没什么好转 接着去看了中医调理，加之自己找原因 想到也许和撸有关 开始戒撸（现在第9天）。规范了作息习惯，注意了饮食。 现在我可以很负责的说 脸现在真的好转了很多，虽然才戒了9天，但是痘痘不在冒，只有以前的痘印，而且都有慢慢变淡的趋势，以前腰经常疼，尿频明显，还有大便几天才一次，现在都正常了！ 我相信坚持下去就能看到成为真正的男人！ 加油大家。。

　　157.初一我的学习成绩是全班前五名左右，考过两次全班第一，那时起我上课就已经手淫了，初二开始我完全不能自拔，记得初二升初三的那个暑假，每天撸管三四次，天天窝在家里撸管，当时去照相馆照相，发现自己好憔悴，萎靡不振的样子连同学都说我长的老。

　　158.本人今年22岁。手淫10年了，现在面部丑陋不堪。脸上痘痘长了6年了。痘坑满脸都是！一切都是手淫惹得祸！今日第一天开始戒色！求大家鼓励我。

　　159.我跟大多数戒友一样，身体孱弱，精神萎靡，无论是学业、事业，家庭、爱情都成为了一个不能触及的伤痛。彻底害怕了邪淫，它会毁了一个人的所有，最后只让你剩下一堆虚无的躯壳，行尸走肉般活着，真的很痛很苦！今天去照登记照，照片里的自己尽显老态，双眼无神，眼圈凹陷发黑，头发蓬乱稀疏，脸庞明显扭曲不对称，让我自己见到都感觉害怕。兄弟们，邪淫真的太强大，害人太惨了，身体上的伤算小，可是精神上的伤，对周围人的伤害却是难以抚平的。所以我希望见到此贴的人，不要再犯错，不要再sy和邪 淫，不要等到失去了一切空空叹息的时候才后悔莫及！

　　160.高三了，SY差不多一年了，觉得自己变丑了好多，首先就是掉头发，皮肤油腻，记忆力下降。我想考个好大学。我为自己戒色。希望大家回复我SY的危害，还有戒色的方法，我找不到，东西太多，谢谢了。戒色第一天。

　　161.SY已经很多年了，身心造成了严重的摧残。曾经的我长得还不错，别人都夸我。成绩也不错。自从SY后越长越丑，今天看了上个星期照的毕业照，自己真的变了好多，真的变难看了。不仅这些，成绩越来越擦，学习力不从心。心理方面也有大的变化，多疑恐惧，易怒易燥，逻辑思维下降等症状都有。看着别人春风得易，正值青春挥洒欢乐的时候，我却如此颓废！

　　162.几乎每天在家看Av撸 不打篮球了也 每天晚睡晚起 一个月不到 我开始变得脾气大 与家里人不和谐 身体虚弱到极致 便秘 掉头发 长痘痘 感觉人变丑了好多 我意识到自己该戒了.

　　163.我现在脸部皮肤很粗糙,毛孔大。。前几年还好，这几年鲁德猛了，惨不忍睹啊、感觉人都变丑了好多，哎，前几年还勉强看得过去的。最明显的就是撸的猛的时候第二天嘴角或者鼻子附近准张大颗的豆豆。

　　164.我感觉我变得越来越猥琐 脸上狂冒油 黑头 痘痘 满脸 话说我以前挺帅的 好多年不见得初中同学 见我都说以前多帅 这些话听的我难受啊.

　　165.我从小就被别人夸帅长大的,这么多年的sy变丑了好多可能有小时候的底子吧,看起来还不错跟15岁的照片比基本上是脸蛋长残身材走样,哎...

　　166.我是一天天的感觉自己头发在减少的。一天天感觉自己在变丑，我身高181，体重从130到160，五官也算不错，但是我就是没有自信。但2个月的坚持让我好了，然后我当时是以为自己好了。于是松懈了，所有努力都回到原点，一年之后的今天，我不想再做失败者，拿回属于我的自信、阳光、健康。每天激励自己！

　　167.我15岁，高一，SY差不多3年，我的感觉就是我的注意力不集中，会掉头发，学习的效率变低，身体素质比同龄人差，变丑了！这是重点。今天无意看到此吧，看到很多案例，忽然发现这问题好严重，还好不太晚，在此给自己加油！

　　168.19岁了 撸了有6、7年了吧，自己变丑了 变颓废了.

　　这次绝对要一次性戒断 而且从精神上戒断 决不能意淫 不能接触黄色的东西

　　我感觉这几年无论从哪个层面上来说自己都没有任何进步 决不能再这么下去了 无论怎样 这次都要坚持下去 为了自己的明天和未来 fighting!!!!!

　　169.初中的时候脸上还好 现在眉毛快连在一起了 撸果然会让人变丑,而且我一直很胖 懒的锻炼 导致现在身体很差 体质也差 脾气也不怎么好 脑袋也没以前灵光 想到以前活泼的我 真的好后悔可惜!

　　170.我开始也知道sy有危害，我也觉得我sy了没什么事，直到去年十二月放假到今年三月，我几乎每天三次。现在同学都说我怎么变丑变老，行为也猥琐了。尼玛，在这之前我可是班里的班草。我坐火车的时候还出先耳鸣，别人说话我老是听不清。同学都说我变傻了。唉，现在戒了十四天.

　　171.每天上班头都是晕着的。特别容易犯困。还不止身体上的恶果。人际关系。工作，爱情，一切一切，都是可以用糟糕来形容。心里承受能力极差。手淫后总是有强烈的忏悔感，罪恶感。但是，下次冲动的时候照样还是去看色情电影，然后又撸。现在恶性循环。每天都是在内疚，自责中度过。眼神发呆。双眼变小，样子变丑。整个人虚胖了一圈。我现在很后悔。真的很后悔。如果可以重来。我真的宁愿什么都不要，也不要染上手淫的恶习。这就是我的恶果。

　　172.那天无意看到高中时和刚进大学军训时候的照片,发现大学接触那东西几年，真心变丑了，我靠，感觉两边的颅骨变窄了，下吧变得很尖，鼻子也蹋了，天地良心啊！有种想抽自己的敢脚！

　　173.以前戒过半年，当时真的很帅气，很阳光，周围的女孩子都说我帅，还有主动和我搭讪的，后来破戒了，脸上长了很多痘痘，五官也变得不协调，人一下子变得很丑，事业也不顺，现在醒悟过来了，戒了一段时间，感觉从前的帅气又回来了，就是脸上痘痘很多，现在要努力戒下去，找回曾经失去的！

　　174.我自从初二开始撸以后，从清新小帅哥变成猥琐男，连老师也说我小叔叔 初三那年开学三个月戒了，感觉变帅变白了，后来又破戒又重回地狱，现在高一戒了两个月，希望以后不要破戒.

　　175.我从初三开始手淫的，当时还没什么副作用，就是现在到了22岁，慢慢的感觉身体退化了。最明显的是注意力不集中，脚发凉，尿频，而且脸越来越瘦了，就像一个骷髅脸...我现在戒邪淫第15天，不知道能不能把我现在的骷髅脸恢复成原来的模样。

　　176.我以前也是很帅，经常有人夸我，而且鲁了几年依旧有点帅气，直到进几年，样貌变化太大，鲁得脸上肌肉下垂，好像六十岁一样，后悔当初，想想就哭.

　　177.我撸管比较迟，19岁才开始 23岁时都有姑娘倒追我，但随着撸龄的增长，25岁左右就开始掉头发。我现在29岁 已经能够看见头皮了。人也显得非常苍老。甚至20岁的小姑娘叫我叔叔。撸管对容貌的影响真的非常大。

　　178.我19岁，撸了十三年，实在惭愧，都是无害论害的。小时候大人都说我长的漂亮。前几年变丑还没有那么严重，经常有人说我长的帅长的可爱，还有女孩追求。可是最近两年两边脸颊凹陷的厉害，左右不对称，眼睛也变得无神，特别难看。只能用一个丑来形容。悔的肠子都青了。

　　179.戒了90多天还是失败了，自己最后还是放松了警惕，被欲望牵着鼻子走，最后看了不好的东西，就控制不了，当射出来的那一刻我就后悔了，心里非常难受，自己努力了这么久，还是失败了，一连几天都破罐子破摔，明知这样对身体不好，还是要作死，今天妈妈看到我脸色不好，为我煲了一些鸡汤，妈妈在厨房的时候不小心摔倒，脚都摔的肿起来了，我看到心里非常难受，我对不起自己的家人，妈妈为了我吃了这么多的苦，而我把这些吃到的营养就这样浪费掉了，我真的很不孝，如今的自己满脸青春痘，手脚每天都出汗，手基本一年四季都是湿的，除了手脱皮之后引起的干燥，还有自卑，看到女孩子不敢抬头见人，轻微社恐，看到人多的地方就害怕，紧张，有强迫症，每次锁好房门出到外面的时候自己必须在回来检查一遍，不然心里不踏实，以为房门没关（其实关好了）身高只有165，如今20岁了，不知道还能不能长高，手淫真的让我失去了很多很多，原本帅气的自己如今简直就是个猥琐哥，走路有点驼背，脸色非常不好看，黑眼圈，睡眠质量差，痘痘，晚上基本要起来尿尿3次左右，以前的朋友见到我都说我变了，怎么长了这么多痘痘，脸色这么难看，我心里都很明白，这些都是自己经常手淫引起的，唯有戒掉才能慢慢恢复，我没有退路可以走了，要么戒，要么完蛋！兄弟们，一起加油！让我们一起找回失去的阳光！

　　180.我以前深受无害论迷毒，去年对照了中学时候的照片，发现现在整个人真是萎靡不振，浮肿，左右脸不对称，而且身材比例看起来不平衡，这都是SY种下的恶果。

　　181.本人今年24岁，手淫多久已经记不清出来。上一次性经历觉得自己有早泄的样子，而且照镜子确实发现自己太丑了，小时候可是个帅小伙，所以开始决定戒色。

　　182.撸管真的伤面貌气色，我们大二学哥，满脸是痘，瞅着像40多岁似的，毫无生机，猥琐气场无人能比。

　　183.我看了飞翔哥的帖子？感触很深。从现在开始，一定要坚持戒sy。我的脸就是因为长期的手淫而变的特别难看，脸上出油，出粉刺，痘痘。变得很不自信，感觉都没法出去见人了。从今天起戒除sy，向各位前辈学习致敬。

　　184.校花给我写情书，那时候撸的少，好多女孩子喜欢我，等后来变的严重了，撸的很多，很多很多，我变了，变得猥琐，下流，跟女孩子在一起之后第二天就会推倒她，即使她不自愿，再后来女孩子干脆就不理我了，样子变的很难看，像是三十的人，今年二十，撸十年了，我不知道我是怎么撸起来的，昨晚无意看到，我忽然有点害怕，不能再撸了，我希望我用两年半的时间好起来.

　　185.撸了5年了,整天浑浑噩噩的,没点精神,一脸痘,黑眼圈,掉头发,精索曲张,脾气也很狂躁,很好生气,看着镜子里的自己,那么陌生,那么丑陋,有时候看别人发帖,说一身病,看着看着就哭了,感觉自己做了太多错事,也戒了好多次,都是一个月左右就破戒了,但是每当看到戒色成功的前辈,又充满了希望,如今又戒了10天,希望可以一直坚持下去.

　　186.sy十四年，已经无法面对现实！

　　多年恶习惯，让我脸部严重变形，除了大家所说的各种病，我的脸部已经不是一般变形，是彻底的毁容性变形，平常的生活中我不敢照镜子因为丑，生活中因为sy让自己毫无气场可言，女生一般都尽量避免和我聊天，看着我他们就像要吐一样，以前不知道是sy的恶果，现在算是知道了！我今年26，差不多有14年sy经历，初中时候差不多一天一次，高中也差不多一天一次，大学开始意识到sy不好，差不多6天一次，但是始终没有意识到sy的危害，所以一直到今年7月16号才正式戒色！我得形象被sy毁了，心里难受，岁数大了，怎么也谈不到对象，现在不管怎样，我戒色到底，发誓永不sy！希望自己改变，特别是让我的脸部变好！希望大家给我正能量！

　　187.以前帅气的我，如今没人爱，本人19.sy5年左右，现在戒色算晚吗？脸上常常冒出些痘痘让我感觉很恶心。特别一照镜子，让我对自己的人生都失去了信心，以前我也还算个帅哥，走到哪都有喜欢我的女孩，现在走到哪里想都不敢去想女朋友，各位吧友有没有好的戒色方法给我推荐推荐，我还能回到以前吗？

　　188.楼主 我很理解 我也是越长越丑 同学都说我猥琐 也只有我自己内心知道怎么回事 要戒 就发大心 好好戒了 相由心生 多看看戒色文章 多学习前辈们怎么戒色的.

　　189.翔哥，我不怎么SY，感觉就是意淫，脑子蒙蒙的，现在头发脱得厉害，都见头顶了，特别害怕，该怎么办啊？我都把头发给剃了，原来也是帅气小伙子.

　　190.我今年26岁了，sy十几年了，最近几年比较严重，经常一夜一次，偶尔一夜六七次，说实话sy真的很上瘾，现在几乎是看见穿丝袜的女人就想撸管，太他妈的颓废了，而且每天脸上都油腻腻的像糊了一层猪油一样，而且最近起了好多红豆豆，看起来十分恶心。自从sy以后发现自己害怕与人接触，而且脾气暴躁，而且怕跟年轻女性接触，说话有时毫无逻辑。我发现我快被废了。所以励志从今天开始我要振作起来戒撸，戒色，戒淫邪。大家记得要支持我。我会每天汇报自己的心里动态，供大家参考学习。

　　191.这就是手淫带来的教训，从帅哥变成人渣，8年的手淫让我真正走到衰败的边缘，我要改变自己，重新活一回，手淫带来的痛苦我就不说了，看相片你们就会知道，手淫的恶果有多大，希望看到的兄弟能改邪归证，吸取教训.

　　192.我现在应该怎么办啊？十三岁开始撸管。一开始没有事情，后来抵抗力开始下降，容易感冒。而且容易扭伤和骨折。更重要的是，面容也开始变了，以前好帅，但是现在看上去跟傻逼一样的。同学说，我怎么看上去这么欠打。我什么都没有做！只是撸管而已！肿么会这样？有什么办法可以强筋健骨，增强免疫力。而且，让我恢复从前的面貌？单纯戒撸可以吗？

　　193.17岁了，大概两年，次数有点频繁！脸毁了，身高一直没动静，也瘦弱，感觉整个人都被一种无形的东西缠加于身！身心疲惫！！每天看着自己的脸再想想以前的模样都有一种想死的冲动！在外面也不敢抬头与人注视…………虽说有不撸的觉悟！但总是遗精！一遗精就火大！而且也没有一套整方案该怎么去做！养生不知道怎么养，运动也是做些俯卧撑什么的，肾是人之根本！精是整个身体的养料！我们的身体就是缺精！怎么补精啊？而且还要不遗！我现在就想脸快点好起来！其他的还可以慢慢来………

　　194.飞翔哥，我也是一名手淫患者，从06年到现在，一发不可收拾，当时还是学校里级里前10明，可因为这个初三后成绩节节败落，最终辍学了，特对不起父母……出学后一只解除，可一直反复发作到现在，最长也坚持过2个月，可一旦失败就反复发作，现在自己也有类似的症状，失眠，心悸，尿频，脱发严重，容貌也变得越来越丑，很高兴接触戒色吧，看了您的心得，我也深有体会，希望得到您的一点指导，坚持下去.

　　195.飞翔老师 求你救救我 我照镜子 我没见过这么丑的脸。。。。满脸痘痘 黑眼圈 颓废 太恐怖了。。。我该怎么办。。我已经戒了十几天了。。。真的能恢复吗。。。。

　　196.飞翔老师诚心请教您，说实话如今真的是我人生中最黑暗的日子，如今高三的我是多么想念那个开朗，单纯，幼稚，每天都开开心心的我。五年撸龄的我现在变得眼睛凹陷眼皮下榻，脸部也变的凹陷，皮肤也变的暗黄，有痤疮等肌肤问题。曾经的说不上年级上最帅的也是之一了，可如今甚至都有人说我丑了，我如今没自信到不敢面对以前认识我的人了，怕他们对我长相变化的吃惊。这次发心要戒了，作为一个男人！如今的心里落差是常人所无法理解的，我请问积极戒色的我真的可以百分之百回复到从前的样子吗？

　　197.飞翔哥 我12岁 我现在真的好后悔 原本我人长的挺帅 身体又好 智商更是高 在四年级的时候我自己一人想出鸡兔同笼的那算法 可是现在呢 撸了一年多 我长的越来越猥琐了 智商明显的感觉降低了 身体各种疼痛 脆弱 我真的好后悔 以前我看了一篇戒色吧的一篇文章 已经戒了1个多月了 可是那一天我不知道为什么 再次破戒了 现在两个星期撸一次 飞翔哥 求你了 给我支个招 让我彻地的戒了吧。

　　198.我现在严重变丑了，之前还是很阳光帅气的，现在朋友看到我之前的照片都说这是你吗？和现在一点也不像，没一点精气神，极度的自卑感，到现在也不敢谈恋爱，总是把女孩想的太高贵，自己喜欢的不敢追 ，每天就沉默在手淫的快感中，现在身体严重透支，我都怀疑我以后不能生育了，现在夏天，出汗真的是太严重了。

　　199.今年17岁！高一生初三毕业时候毕业照看到左右脸不对称，对比小学毕业照根本不是同一人，初一追我的女生好多那时候很清秀，初二开始无意间看起了黄，一时的快感让我无法自拔 每晚几乎都一撸。那时不知道sy的危害，就没有停止。初二初三就开始长痘痘痘印。也变的内向孤僻不愿与人交流总是一个人。虽说天生长得好，现在sy2年多把脸撸不对称了，脸上痘印。刚来戒色吧半月，下定决心了每天看文章。 重要的是戒色我的脸能恢复以前吗我真的后悔了。

　　200.真的我亲身也是个证明，SY害人不浅啊！真的是变得很丑，没自信，特自卑。不敢看别人，害怕别人跟自己说话。说话也是表达不清楚，没底气。脸自己看着都猥琐，更不用别人说了。我不知道怎么笑了，因为我每次笑，别人都说笑得很猥琐！很多的不幸，都是因为Sy，这个恶习，害得我现在人不像人！！！

　　201.我深深感觉到了手淫的危害，曾经的班草变成了勉强看得过去的人，个子比我矮的，现在和我一样，以前和我差不多的现在比我高出半个头，我曾经真的下狠心了，一个月没撸，果然有成效，但是后来还是。。。

　　202.以前很多人都夸我长的好看，现在撸了之后，很多人都回避我，看了这些照片真的让我感悟到撸管真的会让人走向衰败，令人厌恶。谢谢飞翔老师，这个帖子对我帮助很大，我想我会戒成功的。

　　203.我不知道怎么说自己，感觉自己陷入了泥潭走不出来，明知道SY有害，却一次又一次的破戒。我今年20岁，SY6-7年了，期间坚持最久的不过22天！一般都是2-3天就一次，寒暑假更是几乎天天SY甚至一天多次。现在问题来了，年仅20岁几乎满头白发。五官也开始慢慢变形了，脸都不对称了。脸上好多痘印，这半年来几乎疯长痘痘。

　　204.楼主从12岁开始第一次sy，年纪小只想着舒服，现在18岁，撸了六年，差不多算起来每天一次，感觉自己快废了，没有晨勃了，面容猥琐，满脸痘痘，自卑死了！连镜子也不敢照了。学也没心思上。感觉在这里才敢说出心里的苦，不知道我还有救没？爸妈要知道我这样估计要气死了。马上快中考了，我是没希望了，老师也看不起我这样的学生，是啊！我活着还有什么意思？没尊严，就像阴沟里的老鼠。

　　205.大家好，我今年17岁，却已经sy5年。出现一系列的症状：满脸青春痘，大量的脱发，小时候是个小帅哥，现在却很挫，脸色灰暗，别人都说我很成熟 一开始我还高兴以为自己长大了，后来发现不太对劲，我才17别人见了我就问我在哪个大学上学，问快毕业了不，有个10多岁的小孩直接喊我叔叔，说我想30多岁的人。还听到过女生说我很猥琐 几年不见的同学都说我变丑了，说的好听点的说成熟了。

　　206.大学我们是四个间，我的室友买了第一台电脑，然后我们几个第一次看了片，这更加重了我的邪淫，那时身体特别瘦黑特别猥琐，根本没有意识到是邪淫的问题。我就记得我经常吃不进饭，没有食欲，还有过一阵腹泻，全身无力，眼睛红睁不开，严重影响了我在大学时候的人际交往，好多新认识的人见几次我，就想远离我，因为我那时的长相跟鬼没有区别，黑，瘦，猥琐，萎靡不振，满脸苦相，没有人愿意和我交朋友。

　　207.三年大学我什么都没得到，也什么都没有留下，除了我的那些“子子孙孙”，他们都不知道死在那个角落了。走的时候只拿了一张毕业证，没有考一个证，人家升本的升本的，考证的考证，我就拿一个红本本，还有一个行尸走肉的躯壳，一个满目创伤的身体。记得大一的时候，还是一个看上去多少有点阳光气息的大男孩，三年，我撸了三年，我看上去像一个猥琐的老头，脸上没有一点精气神。更为可悲的是我还不知道这一切都是邪淫造成了，我还是自我感觉良好，就这样我踏进了社会。

　　208.这些日子，我就感觉到自己没有精神，每天早睡晚起，依然无法调节过来，每天就跟要死一样，大脑昏昏沉，身体疼痛难受。就像现在，现在的感觉，整个人如同迟暮老人一般，没有一丝一毫劲力，大脑昏沉，没有一丝精神，甚至连坐都坐不住！更重要的是，同事说我一个眼睛大一个眼睛小！我匆匆跑去照镜子，发现右眼皮耷拉着，没有精神。

　　209.我现在知道的症状是：身体瘦小、骨骼变形不对称、身高矮小、体质差的要命、脸也变形 、嘴唇变厚不对称、多病、有重度鼻炎、无缘无故鼻血一直流，有时候一天流上好几次，两年了一直满脸痘痘，还有黑头、黑眼圈，牙齿长的歪歪斜斜，经常流口水，有口臭，眼睛近视，双眼皮变得有些不明显，耳鸣、听力下降，整个人从帅哥变为丑八怪。

　　210.本人有6年的过度手淫史，现在眼睑有点下垂，眼球有些转动不灵活，眼部皮肤跟松弛，所以导致眼眶一只大一只小，眼睛无神，本人是一个帅哥，正是因为这样，眼睛就不好看了，看了眼科没问题，看了神经内科，做了新斯的明药物实验没反应，做了肌电图没问题，排除一切身体的疾病，到底是什么原因引起的？快奔溃了，难道我的眼睛就一辈子就这样吗？

　　211.手淫10多年了。应该是从小学开始的吧，小学和初中只是偶尔会有手淫，高一高二比初中时频繁，高三高四比较频繁，可能平均一周两次这样，在学校里比较少，假期在家手淫比较多，从高四起明显变丑，上大学后手淫非常频繁平均一天一次这样，而所有症状都爆发出来。眼睛泛水，半眯，感觉睁不开，目光散漫、无神、邪恶、猥琐，那时呵欠打得非常多，同学说我像个粉仔一样无精打采，睡再多都一样，经常yy见到女的就yy，真是十分龌龊与恶心啊，脑子永远像是带着紧箍，胀胀的，像浆糊一样，无法思考问题，记忆力一降再降，健忘得很厉害。

　　212.初一时染上SY，SY3年把我变成了另一个人.....现在17岁本是花季一样的年龄，却变成了地狱一般，我频繁遗精，遗出了身病，背上脸上胸上都有痘痘，简直想怪物一样，和以前的我是鲜明的对比。。。脑力下降，人变懒了，没有男人的气势。

　　213.我手淫有十几年了，现在出现的问题是我的太阳穴处很凹陷，严重影响美观，我估计是撸多了造成的，因为有段时间戒撸，太阳穴处没有以前凹陷了，我想问一下如果我彻底戒撸太阳穴还能恢复正常吗？现在还没有女朋友，家里人很着急。

　　214.撸多了导致容颜衰老啥时候才能回来，上初2时就开始手淫，那时也不懂事，几乎天天撸，前几天看初中毕业照上的照片整个人就跟没魂的似的 现在高三了，手淫有时就叫频繁，在学校不撸，在家撸的较多 现在明显感觉到身体吃力了，面容衰老 刚18、19岁就有抬头纹了，这啥时候能养回来啊？得多长时间？

　　215.我相信 ，手淫有历史的人现在的感觉， 现在的头脑 ，现在的样貌变化有多大 我是真的含泪在写这篇帖子。就在一个月前我去做了包皮手术，术后不能撸，一个多月了现在身体好了很多，想起术后在家休养的十多天，自己JJ一天勃起了很多次，疼痛难忍，生怕线头被崩裂，也意识到了很多事。到现在拆线已经过了十多天了，过年的时候还天天在家，也反思了很多。庆幸自己手淫的次数是一星期一次。虽然已经没什么感觉想去撸，但是我感觉自己像是个废物 ，记忆力很差 总是莫名会经常 我真怕我几天后刚出去工作 头脑不够用，身心恐惧。手淫带走了我们很多无形的东西，内在， 外在，身体，外貌，我们为什么不能为自己想想为自己的未来想想。如果父母知道自己是这种猥琐的儿子 他们是什么感觉。大家醒醒吧！

　　216.手淫真的会毁了一辈子。我都不知道我手淫了几年，最少也得8年了。现在身体是一塌糊涂。尿频，尿急，尿不尽。我上初中的时候被评为班里第一大帅哥，可是现在变的，猥琐、怕人、怕光，社交能力一塌糊涂。胆子还小，公共场合还脸红，面貌发生了翻天覆地的变化，脸发黑，不是晒的那种黑，还掉头发。朋友见了都会说“你老了。我现在连老同学都不敢见。我自卑啊！做爱一分钟就射了，根本控制不住！我连女朋友都不敢找…我不知道我做错了什么，老天要这样惩罚我！奉劝在座的不管是戒了的还是没戒的，一定要好好珍惜自己身体！我真的错了。

　　217.sy真的是让我生不如死！没得病前，初中的时候，那时人还不瘦，但脑子不太好用，缺钙半夜抽筋严重，初中毕业，上了中专，深感脑子不行，脑袋想被掏空一样，样子特瘦，说白就是个傻瓜了，后来在学校受气，得了强迫症，后来毕业上班，又多了神经衰弱，从此开启了地狱般的生活，现在，自卑，相貌恶心丑，人瘦，脾虚，肾虚，强迫症，神经衰弱，社恐！虽在工作，但每日生不如死，这一切，就是sy的后果啊！一定要戒啊！

　　218.我91年生人，24岁了，从13岁左右开始手淫，每天平均至少1次，19岁左右感觉身体不行了开始戒，都失败了，也是老戒不掉，有时候戒几天失败，几十天失败，有三次戒了超过百日也失败 ，今天是第111天，也失败了，还连破三次，一夜回到解放前 ，我的症状：1：很自卑 2智力低下 3皮肤粗糙出油 4丑，我小学5年纪之前还比较帅的，后来越来越丑了，我想是因为我从小淫心就很重导致的。

　　219.现在高一，17岁，撸了4年。身高177，体重65公斤。伤害主要有两方面，一是身体方面，视力下降，皮肤变差，脸变丑变形，容易疲惫，运动能力下降，冬天脚很冰，内分泌失调，感觉整个人都糟透了。精神方面，社交恐惧症，不敢跟人相处，不敢信任别人，怕人看不起我，跟异性相处不自然，自卑，不敢去追求属于自己的青春。最糟糕的是，学习成绩下降，在班上就30.40名，很差，注意力不集中，没精神放读书上，容易走神。经常觉得自己糟透了，也想过死。觉得真的像我这种人，活着还有什么意义。

　　220.这是我的照片，典型的人不人鬼不鬼，小时候别人总说你家孩子聪明伶俐，帅气，现在都说越长越往笨蛋长，越长越难看，颧骨突出，骨瘦如柴，一副短命的像！真的我自己都讨厌这样的自己，短暂的快感带给我早衰的面容以及一身的病，我一定要戒除邪淫，当一年后我会再传一张相片，看看对比，你们一定要戒除邪淫，一定！！！

　　221.手淫导致满脸痘怎么救？从小皮肤就好，遗传的。被夸皮肤好也是常有的事，自从高一手淫以后就开始长痘了，刚开始以为只是青春痘，也没在意，高三下半年有了耳鸣，大一了皮肤痘痘越来越多，早上洗脸都不想看自己的脸，特别是洗完脸，用毛巾擦干，就看见脸上的痘痘发红这里一堆，那里一堆，还不容易有好一些的地方还都是疤痕，心都碎一地啊！！！

　　222.手淫历史已经有十年了，这十年来的确是痛不欲生，生不如死。牙齿胀的要命，脸部凸出变的猥琐难看，已经有五年这种现象了，只怪自己当初没有执迷不悟，仍然手淫无法自拔，导致悲剧一度发生，现在社交方面很差，希望我可以恢复健康，痛改前非，以后死都不会在手淫了。劝戒大家赶快远离手淫，手淫毁了我，如今的我给自己一份承诺，给自己一份目标，五年以后要做一个全新的自己，再也不可以是社会上的败类，加油吧，大家一起努力。

　　223.大哥您帮我看看我身体出现的症状 后脑勺感觉空空的，脑袋总感觉不充实，冷冷的疼，可以思考的时间非常短，不想出去玩，情绪不高，但晚上容易胡思乱想。皮肤暗黄，眼睛凹陷，眼睛容易干涩，脸颊一点没肉，人显得特别老，别人都说我恐怖。

　　224.鄙人也是被这个色情泛滥的时代所毒害的年轻人，今年20岁，得了慢前，精缩。而且身体每况愈下。自幼身体本来就不好。时常感冒生病发烧，上了初中后迷恋上小电影，在网上各种搜，因为家境不错。所以买电脑比较早。后来经常看那种电影，意淫手淫，严重的一天一次，后来得了心肾不交，紧张性遗精。以前挺帅气。手淫让整个人变的非常猥琐。精气神散掉。现在身体比起之前恢复的还行。以前有神经症。社交恐惧症。从去年开始泡戒色吧。里面症状患者颇多，比我还严重的还多。望各位以我为戒。不要再手淫了。早日找到原来的自己。我也在努力。仅此感谢戒色吧陪我的一年。

　　225.我以前的帅气清秀小伙，现在撸成了人见人烦，今年25，感觉失去的好多呀。

　　226.初中那会还能收到隔壁班小女生的情书，如今高中撸了三年，大学又撸了快两年，整个人精神萎靡，眼神无光，眼皮沉重，虚胖肌无力，头皮发痒掉头发，不敢跟异性交流，天天沉迷于岛国里番h漫，宅寝室无聊写yy武侠小说，有时候感觉自己文采太好，写着写着就sy了。如今想来，谁会喜欢我这样一个未老先衰，虚胖脱发的猥琐胖子。大家看看我的模样吧，都是sy害的，现在为了改变自己过去人模狗样的生活，开始戒色了。

　　227.至今初中3年，高中3年，大学3年，工作1年，年年不断，月月不断，周周不断，小弟都左偏，整个人面容猥琐，一身疲惫。如今我意识到错误了，伤身体啊。这个快把我精元耗尽，玩不起啦。今年23，撒尿已经分叉。死的心都有。我要痛改前非，和广大色友一起戒了。我是男人，说了就一定做到。希望大家给点意见，再勉励一下。

　　228.今天看到贵吧好文，如醍醐灌顶！很感谢贵吧给我带来人生的转机，从今天开始，我也要和大家，戒掉这个坏东西。在学校的时候，因为寝室里有三个室友，平时比较收敛，害怕被发现太丢人了，所以也很少那什么。毕业回到家后，自己一个人睡一个屋，我真正发现危害太大了。无拘无束，谁也看不到，就无限放纵了自己，导致身体入不敷出，精神萎靡，情绪低落。其实在学校的时候，我颜值很高的，因为脸上有肉。现在在家无限放纵，导致脸上就跟刀刮了一样，丑的我自己都不敢看。我今天自拍了一张照片，和毕业照一比，天哪，我怎么成了这副模样，都是放纵害了我啊！今天很有幸让我加入贵吧，和大家一起戒除这个万恶的东西，恢复颜值，恢复自信，请大家监督我，谢谢！

　　229.我是名17岁的少年，因为手淫害得我没女人缘，以前好多女生喜欢我，现在只有嫌弃，我两年前几乎天天撸精子都射完了，现在还肾亏，撸完后的我猥琐至极！！！

　　230.我以前长得很阳光，走路抬头挺胸。自从sy后，我发现，脸上开始冒痘痘，很多油，而且嗜睡，无精打采，双眼无光，皮肤暗黄，一副苦大愁深的样子。关键是我竟然感觉关节发冷，我还给我家人说我得了风湿病，我父母都说我傻，年纪轻轻怎么可能得风湿病。再后来，我发现我感觉蛋疼，尿液分叉，尿等待。走路或者站太久小弟就感觉不舒服。重要的是我觉得脸上无光，羞于见人，眼神开始躲闪，不管怎么笑都透着一丝阴气，实在受不了。没有任何事是一番风顺的，首先是这个瘾，就像吸毒一样。那飞上云端的快感让我无数次流连忘返，乐此不疲，然后是坠入地狱，饱受摧残。

　　231.说来惭愧，本是帅哥一枚，但是从初二开始sy的我实在是太内向自卑。猥琐的气质已经把我的外貌给掩盖了！属龙的我都不敢相信今年我都二十六岁了！

　　232.本人也有8年的撸龄了，现在的自己感觉好猥琐，满脸痘痘，皮肤粗糙，看起来年龄跟自己的面相很不相符，也有秒射的迹象，人可以不帅但我不想自己变得看起来那么的猥琐，走在大街上感觉别人看我的眼光都好怪异，整个人都不敢往人多的地方待，都希望人越少的地方越好，希望有跟我一样的撸友跟我一起努力戒除sy，不求性功能完全好，但求自己阳光一点，不要看起来就一副猥琐的贱相。

　　233.本人小学撸了十二年了，因为最近发现黑眼圈特别重，长相越来越猥琐，所以决定戒了。已经坚持9天了，黑眼圈消了不少，但是还是有，脸色逐渐恢复。

　　234.sy七年，把一个阳光青年残害成邋遢大叔！七年sy把我残害得人模狗样，整天浑浑噩噩的活着，没有了目标，没有了理想，没有了信念，对生活失去了希望，堕落着……直到今天看到了一个让我有了一丝希望的帖子，那丝希望，尽管渺茫，但我也一定会去全力争取，我要摆脱这种形尸走肉搬的状态，做一个身心健康的正常人。

　　235.我的手淫史很长，超过十年，小时候我长得挺好的，特别招人爱，可是自从手淫开始后就变丑了，现在是又黑又胖又丑，戒手淫是从今年4月2日开始的，4月26日开始第一次破戒，此后戒了1-5天就破戒，现在戒了六天了，开始稳定点了，但不敢掉以轻心，还要保持高度警惕，请问，我该怎么恢复我的容貌呢？

　　236.脸上重度痤疮，满脸痘疤黑头痘印，今年我24了，手淫长达十二年之久！救救我，已经毁容了！

　　237.请教一下近3~5来相貌变化很大，长相变得有些怪，脸色长期暗淡，嘴唇很厚，上嘴唇有些凸出，鼻子明显粗大，眼皮变厚，是不是这几年手淫加上内心扭曲抑郁弄得啊！

　　238.戒色会让自己从丑逼变回帅哥吗？本人原先还算是长的可以的，但是开始撸了后变的越来越丑了，假如我戒掉了，我可以变回曾经吗？

　　239.我从我小学五年级时就在百度接触到了那些所谓的“美女图片”，但不是黄图，经常看，之前我小学成绩很好总前三名，总获得奖金，还有小时候我长得也帅，很多人这么说过，还有人追我，后来六年级的那个寒假，我哥上黄色网站，我发现了，之后再一次六年级毕业的暑假又发现了哥哥在百度贴吧看黄，从此我就看上了黄图，那时2013年，网络黄毒泛滥，找个黄站轻而易举，百度一下就可以找到，那时我还小，不知道黄毒的危害，从此沉迷于色情之中，每天有空就拿起手机看，到后来还出现了勃起不坚，下体经常是湿的，一勃起就会有液体出来，我初中脸就开始变长，还有嘴巴突出来的，很丑，我还继续看，到了初一下册，我开始抿嘴掩饰我嘴唇的突出，不是嘴唇厚，是那种脸部好像松弛的一样，肉突出去的，看起来非常猥琐，之后到了暑假，我学会了手淫，到了初二，我脸部就开始经常酸痛，感觉不到脑袋的存在，整天都头晕，晕一整天，刚起床的一两个小时不会，过后就会晕一整天，看东西看不清，头是麻的。

　　240.邪淫史有三年半，初一通过同学学会了撸管，起初撸了一年没有什么事，可能身体还承受的了。成绩也不错，语文数学都能考110，到了初二下学期家里买了电脑，本来家人是让我来学习的，我却用它开看H片，那时几乎每天都撸，在学校晚上意淫，晚上一个人躲在被窝里撸有时撸三四次，成绩下降，脸上背上长痘，整个人都变丑了，曾经的朋友都远离我而去，初中结束了，我上了一所普通高中。同学都说我丑，可我还在邪淫。

　　241.今年24， sy十年多了，从去年开始脱发，现在脱发好严重，两天不洗就会变的很油，从脱发开始人就变了，变丑了，人家都说我像变了一个人似的。小便一直是黄色的，大便一天两次，早上起来一次，晚上洗澡前一次。最近一个星期感觉身体发热，但是用手摸温度正常，特别是股沟，应该是前列腺的地方热的难受，有时左腰和胸部也会热，有时热到晚上睡不着觉，我该怎么办啊，还有的救吗？

　　242.初中开始的sy，sy了10年，原来是鹅蛋脸，脸也不大，起色很好，sy后脸变宽，嘴也有点歪了，眼睛睁不开，请问戒色还能恢复吗，尤其是脸型，现在脸盘子大了好多，不知道还能不能恢复？

　　243.手淫10年，2012年上大学以来症状变严重，现在我妈老说我没以前好看，总感觉面部变形，中气不足说话听不清，喉咙有痰，大便溏，舌苔白。中医把脉说脉滑(有个中医把脉后问我就没有体检过吗)，还有容易面红，湿热。发白。查过血液血清大小便，都正常。

　　244.我是一名即将进入高中的学生，手淫3年了，以前很阳光帅气，现在满脸痘痘，笑容也没了，整个人很可怕。

　　245.今天跟朋友出去吃饭，朋友都说我没有以前那么帅了，仔细想想真的可能是撸多了的原因啊！！！本人今年23岁，SY大概有8年左右了，频率有时候一个星期一次，有时候一天一次，我以前没有戒过，但是今天朋友突然一说我自己也觉得自己和以前的我差的太远了。以前在高中的时候，不说非常帅吧，但是很多女生都很喜欢我，但是现在，唉！励志从今天开始戒撸，每天更新一次！直到完全戒掉为止，望各位吧友监督！

　　246.楼主高一的时候开始染上sy这个坏习惯，现在高三 sy已有2年了，高二的时候看到了戒色吧 但是没有戒下来 时不时还是要sy一下，色字头上一把刀 这句话说的真是没错 sy带给人的变化真是太大了，前几天 我的同桌看到了我初3时照的相片 然后看了看我 说你现在怎么这么猥琐 像大叔一样 然后前桌的女生也拿去看了一下 她同样对我的变化感到惊讶，以前我很少感冒的 而现在一个感冒要一个星期才能好，sy对脑力的损害是致命的 而对于学生来说 脑力十分重要 我高三上学期拼命了一个学期 到头来成绩反而下降了一点 说白了就是太笨了。

　　247. 我手淫6年 今年18 基本你说的所有不好的全部都有 手上没月牙 早泄 猥琐 长不高 影响气运 脱发 驼背 丑陋 记忆力不强 眼睛总是肿 总是有一种一动就射的感觉 怎么办我现在生不如死啊 下了太多次决心 每次都想破戒 我真的看不起我自己 我看觉自己就是废物 我真想去死！

　　248.手淫七年，头发干燥，软，比以前有点显黄，脱发，身体虚怕冷，脾气暴躁，烦闷，小便一天五次左右吧，尿不净，偶尔会有尿等待，有时候下面坠，。满脸痘痘，痘印，照片如下，脸部看着很粗糙，额头上也有痘痘，现在看着自己很猥琐，没有以前阳光帅气，那样充满自信了。

　　249.今年都24岁了， 撸了快10年了吧，人长得还算比较高1米79，结果鸡胸驼背，不到120斤。人长得还挺帅的吧，结果黑眼圈极重，面黄肌瘦，很多人都说我一看就像是吸毒的。什么各种后遗症，也不想说了。 反正要死不活的，身体差得不行，自己看见自己都恶心。

　　250.六年的撸龄，人不像人，面色枯黄，弯腰驼背，腰酸背痛，四肢无力，阳痿早泄，丑陋至极，形同怪物，人见人恶，身边毫无朋友，有苦自吞，霉运连连！怎一个惨字了得！

　　251.小学的时候因为长期sy，身上的气场不好，连我自己照镜子的时候都感觉出来自己越来越丑。身边的女同学很少有愿意跟我玩的，反倒是有不少男同学来找我麻烦，不是言语侮辱就是踹板凳课桌什么的，甚至是上来动手就打。那个时候自己还小，又由于长期sy自己自卑内向，加上身体虚弱，经常被别人欺负，内心也不够坚强，几乎没有一次不是哭着回家的。妈妈为了这个事还专门去学校找过一次。

　　252.我手淫三年，天天sy，现在也偶尔sy，但是不知道这几天怎么了控制不住，每次sy完都后悔，现在已经下定决心了，请问我17岁，该吃什么药？我不想荒废学业我现在30秒就射了，我不想对不起我的父母，我该吃什么药，怎样恢复成以前的样子，我的容貌和以前比起来纯粹是两个人！

　　253.我有一个症状 就是脸部变宽变大， 戒撸1周至两周 脸部就会变小变好看，但是每次破戒后 脸部就会变宽变大。

　　254.手淫十年了。有时候一天一次！ 有时候好几天一次！ 自从开始学会手淫就没有遗精过。头发有脱发现象，特别严重，掉头发有4,5年了。特别油，一天不洗看起来头发就很脏。而且发质明显没有以前好，又黄又细！ 刚25岁头顶都快光了！ 发际线也靠后了！请大哥帮帮我！黑眼眶，皮肤暗淡无光！满脸疙瘩！皮肤特别油！人也变丑了！

　　255.我经年17岁 从小学6年级就开始Sy 现在读高一了，在这三年我发现我的变化很大 脸上长的很多痘痘 心理开始变得内向自卑 整个人的精神面貌跟颓废没什么区别 。从今天开始我要戒撸结束我的SY生涯。我每天都会来吧里签到警惕自己 ，誓死不做欲望的奴隶！希望广大戒撸人士能给予鼓励 祝大家能早日走出sy生活！！！

　　256.我今年21岁，手淫有五年左右，样貌变得丑陋，人老的像三十几岁的，让我异常自卑。耳鸣几年了，记忆力变得很差，和以前完全不能相比。神经衰弱严重，神经官能症，还有手淫引起的频发性室性早搏，窦性心率。睡眠质量差，几乎每晚做梦，而且都做好几个梦，喉咙感觉有东西，声音被堵，就像感冒一样。在读大学，真心求您能够帮帮我。

　　257.我SY4年了，现在14岁，同学们都感觉我很老，有很严重的抬头纹，小八胡子以及山羊胡，同学也常常说我猥琐，丑陋。

　　258.我还有救吗？感觉自己撸废了。楼主从12岁开始第一次sy，年纪小只想着舒服，现在18岁，撸了六年，差不多算起来每天一次，感觉自己快废了，没有晨勃了，面容猥琐，满脸痘痘，自卑死了！连镜子也不敢照了。学也没心思上。感觉在这里才敢说出心里的苦，不知道我还有救没？爸妈要知道我这样估计要气死了。马上快中考了，我是没希望了，老师也看不起我这样的学生，是啊！我活着还有什么意思？没尊严，就像阴沟里的老鼠。

　　259.我也是手淫9年了，今年23岁，中途当兵戒了两年，最近因为失恋又这样了，身体虚，容貌变丑，腰痛，耳鸣，闭塞，自卑，怎么办，有时一天晚上很多次，然后会很后悔，不知道怎么办，人也很笨了。

　　5.长篇案例A（52例）

　　1.我今年才35岁，但看上去跟同龄人有很大的差别，头发几乎已经掉光了，脸上始终没有正常人的红润、光泽，背也稍微有点弓，看上去就象一个小老头，这都是多年手淫造成的后果，在我15岁初中毕业时，暑假的一个中午，午休时无意中手碰到了“小DD”，觉得很舒服，冲动之下，手淫了！事后又惊又怕，毕竟是第一次，一连好几天都紧张得要命，后来看到一些书上介绍：手淫不会影响身体健康，适当手淫还对身体有益。一颗悬着的心这才平静下来，开始觉得手淫没事儿，还挺有刺激的。

　　从此以后只要一有时间，一躺在床上，就开始SY！进入高二时，手淫的频率比以前多多了，几乎是隔一天一次，有时一连好几天，天天都来，高二是考大学的最关键一年，学习上的压力非常的大，通常都要学的很晚，这样时间一长，身体明显吃不消，一天比一天瘦，自己经常告戒自己一定要控制一定要控制，可事与愿违，脑海整天都是“恶淫”的念头，晚上睡觉时，尽量跟同学多说话或数数，但控制的结果是一晚上都翻来覆去的睡不着，这样坚持了两个晚上，第三个晚上我最终还是向“恶淫”低下了头。

　　因为和好几个同学同住一个寝室，怕被别人看见，所以通常都要等到人静夜深才进行，由于晚上睡的晚，白天总是无精打采的，迷迷忽忽的，老师课堂上讲的东西基本上没怎么听进去，学习成绩也从前十名一下子落到倒数十名了，班主任找我谈过好几次，为我多次打气，鼓励我，年迈的母亲也为我愁白了头，他们都不知道到底发生了什么事！母亲还以为我中了什么邪，经常求菩萨来保佑我，那时她老人家的确为我操了不少的心，但一切都无济于事，一转眼就到了高三的下半个学期，学习成绩仍然没有起色，全家人都为我揪心，母亲也病了，临近高考，被逼无奈的我开始拼命了，最后好不容易总算考上了一所普通大学，为了我上大学家里把值钱的东西都卖了，我又暗地里发誓一定要在大学好好学习，争取将来找个好工作，来回报我的父母，还制订了一套戒手淫计划，可是回到现实一切不是那么回事，大学里的学习压力比起在高中时一下减轻了不少，基本没什么压力，这让我有更多的时间和精力去手淫了，以前是隔一天一次，变成了一天一次，有时候一天还2、3次，越发不能自拔！

　　每次放假都不敢回家，即使回去，看见父母我都不敢抬头，不敢正眼看他们，心理十分愧疚，在大学里基本上很少和同学们来往，一有时间就关在宿舍“SY”，在家的时候也几乎很少出去走亲戚和串门，基本上处于自我封闭状态，性格也越来越内向，人也越来越消沉，没有一点上进心，一晃大学快毕业了，都开始为找工作忙乎了，好多同学都因成绩优异而被知名企事业单位抢走，拿着不菲的工资，而我呢最后只是到了一家小工厂做了个技术员，拿着那一点微薄的工资开始了我的独立生涯！

　　工厂为我安排了一间小宿舍，从此我有了自己的一个“小天地”，不久，同厂几个工友们开始为我介绍对象，几个女孩的条件都非常不错，但我实在是没有勇气，总觉得自己不能见人，特别肮脏，自卑感特别强，总是委婉的拒绝工友们的好意。谁不想找一个自己心爱的女孩呢？我做梦都想！

　　或许是因为我的“内向”显得比一般人都老实、本分，而引起了同厂的一个女孩的注意，她（小娜）也就是我的初恋情人，小娜是一个相貌端庄，活泼可爱，性格外向，敢爱敢恨的女孩，说实在，追她的男生不少，可她偏看上我这个“塌实可靠的男人”，一开始我真的不敢相信眼前的事实，我一点自信都没有，她的热情几次都把我吓跑了，后来在一个冬天的雨夜，我得了一场重感冒，从下午一直到晚上高烧不退，她知道后冒着雨寻遍了大半个城市，为我买药，一连几天为我洗衣服做饭，我被她的行动深深的感动，慢慢的和她交往频繁了，觉得她是我最可靠的朋友，从此花前月下，互诉衷肠，3个月后我们同居了，记得和她的第一个晚上，房事非常仓促，可以说失败！！找中医专家号脉诊断为肾气严重亏损！问我是不是房事过度！我说才新婚呢！

　　专家又问我有没有手淫史，我只好一一如实回答，最后专家诊断为因手淫过度引起的肾虚肾亏、精关不固所造成，必须要戒除手淫，告诫我要吃半年的中药，我让他开了一些汤药，喝了一段时间后由于效果不太明显，再加上汤药的味道实在难喝，也就没能再坚持下去，我这才知道原来我的“无能”都是这个可恶的“淫瘾”造成的，开始小娜一点都没有责怪我，每次都在安慰我，说没有“性”我也会爱你一辈子的！咱们不一定非得要“性”，只要你爱我就够了，我打内心的感激，发誓要爱她一辈子！但时间一长，我还是读出了她流露的不满眼神，最致命的一次是在一个中午，已经上班的她突然返回宿舍发现正在床上sy的我，她惊呆了，问我到底怎么回事？当时脑海一片空白，没有解释，一切都显得那么苍白无力，那一刻我简直无地自容，恨自己没有飞天入地的本事，从那以后我们感情发生了变化，直至彻底破裂，她认为我变态，根本就不爱她的身体，也就谈不上爱她，再加上平时积累的不满，主动提出分手。就这样结束了我的初恋，事后我服用了一瓶安眠药，幸亏同事发现及时挽回了一条小命！回到宿舍拿起剪刀想一下剪掉那“玩艺儿”，可就是没有勇气，因为家里就我一根独苗，我还想生儿育女，延续祖宗的香火。

　　初恋的失败是痛苦的，那一段时间感觉整个天都快要塌下来了，觉得自己已经是一个废人了，活着的只是躯壳，生活对于我来说已经没有什么希望了，但生活还要继续，绝望的我又一次反省自己，痛定思痛，在这样下去我只有死路一条了，要振作起来和“邪淫”抗争，我又一次为自己制定了一套戒淫方案，严格的作息时间和生活规律，自己不给自己制造手淫空间，甚至连辣椒、针刺都用上了，最后还是没能战胜“邪淫”，只能龌龊的活下去！就这样又让“淫魔”陪我度过了五个春秋，在这几年中，SY的频率是有过而无不及，整个身子都让我折腾的不成样子了。

　　看着同龄的人一个个成家立业，生儿育女，而我还光棍一个，为了我婚姻，父母也为我愁的，从小到大，到现在就没有让他们消停过一天，我这个不争气的儿子看来只有等到来世才能报答他们了，这辈子我看是不行了！就连我自己对未来都没有信心，何谈报答啊！对于我来说：“活着就等于在遭罪”，唯一让我继续下去的理由是我要延续祖宗的香火。

　　本着这个念头，后来经朋友介绍，找了一个在城里打工的农村姑娘，人长的一般，刚认识几天就订了亲，不到一个月就和她成了亲，由于时间短，和她还没有太熟悉，也谈不上什么感情，在一块睡觉感觉挺尴尬的，记得新婚之夜我是既紧张又不好意思，自然房事就没做成，到后来越来越不行了，一连几个月都那样！后来只好偷着服了“伟哥”才勉强行过几次房，但纸包不住火，终于让她发现了，她说我先天“无能”，是太监，由于又没有感情，没法和她沟通，可我以前不是这样的啊，再说这事也没法解释呀！妻子的那种鄙夷的眼神让我在她面前抬不起头，我不配做男人啊！常常在没有人的时候我捶胸顿足，自责自己！终于我担心的事还是发生了，妻子经过冷静的考虑后跟我提出离婚，可怜不到半年的婚姻就此了结，让我唯一活下去的理由：“延续香火愿望也就此破灭”。苍天啊！救救我吧！手淫真的是让我生不如死！我真的不想在这样活下去了！

　　2.长期手淫的危害，一位患者的自述

　　我现24周岁，15周岁我上初二时无意中学会手淫 ，从此便很频繁，半年多后双眼视力便直线下降，记忆力下降，脑力迟钝，且性欲还很亢奋常常控制不住自己去手淫 。但那时感觉很有快感，只是大脑陷入了频繁的性冲动无法自拔。到了初三学习任务更繁重，此时身体却感觉精力差，记忆力差，沉迷与频繁的性冲动和手淫 无法学习。自然中考是一蹋糊涂，被迫要到一所重点中专读书。

　　97年9月我离家到了中专校园开始三年中专生活，知道中专同样可以成材，所以学习态度很端正，并且我决定力戒手淫 ，因为此时大脑已经是很健忘和发涨无法适应学习。

　　然而我生活的周围都是各地方的二、三流学生，被他们影响到一起去看通宵黄色录象，很快上瘾，使得性神经亢奋到顶峰，手淫 更加频繁，但快感越来越弱，出现了频繁的滑精，梦遗，常梦见从高地坠下和梦中性交。整日脑子里全是性交幻想，大脑浑浑沉沉，阴茎不由自主地频繁勃起久硬不衰，性欲亢强，伴随脑子涨痛，只有迅速手淫 才能缓和平静下来。并出现了食欲亢强，焦燥不安一些症状。

　　手淫 根本无法控制，早上起不来异常贪睡，午睡不是自然醒来的，是在一种感觉中醒来，什么感觉呢：阴茎坚挺不衰、大脑涨痛、排泄欲亢强，此时常促使我去机械地排泄，不然很难受。双眼有很浓的黑色飞蚊，且发涨酸涩易疲劳。体力越来越差，脑子越来越浑浊和麻木，一切随着性神经的反应而生活无法去学习和思考，我有意识地去通过各种方法改变身体的状况，无济于事就这样恶性循环，混了三年中专于2000年夏天毕业。

　　尽管身体很糟糕，但我是很爱学习的，思想也单纯。于2000年9月在亲戚的帮助下到一所大学读成人高等教育本科，环境再次发生了巨大变化，我生活在一个大学校园。思想更加成熟，获得到更多的知识和信息。对手淫 有了全新的认识，已彻底没有了以前所谓的手淫 是不好的习惯认识，思想上也没有了包袱。但是身体可不像我的思想，越来越差，性欲越来越频繁，无法控制自己去上网看黄色VCD、图片、文字。大脑无法沉静下来用心思考，健忘。梦遗很少了，滑精却更频繁，大脑整日涨涨的，有点隐痛，一旦用力思考便会更加难受，2000年12月有一次因上课用力思考问题结果导致头疼持续到夜里很难入睡，结果起来倒水喝时晕倒被室友们扶起来，发现出了大汗，才舒服多了，才睡下去，从那以后，我的脑力就很弱了，一些简单的逻辑内容要想半天，甚至有些东西已失忆了！！里起来阴茎频繁的自己勃起，手淫 冲动变得很机械。夏季一到我就十分难受，浑身像有火一样，冬季哈欠连天总想睡觉，四肢发凉。每隔几日便有强烈的排泄欲刺激去手淫 ，在我不再接触黄色信息后，这种感觉却伴随着我的生活让我始终机械地去手淫 ，手淫 射精也越来越快，快感也越来越弱。

　　到了去年3月底，我开始去中医院治疗，决心打破这种恶性循环。但是身体始终都没有好的反应，我努力地配合医生做到清心寡欲，但没用，有的方子甚至产生更亢强的性欲，滑精还是频繁，阴茎还是经常不由自主地勃起和产生性幻想，大脑是一片浆糊高度健忘，无法思考，只能麻木地生活。去年夏天身体发烫，衣不附身，要不断洗泠水澡才行。到了冬天就很怕泠，四肢发泠，四肢无力。

　　现在我还在吃着中药，还是没什么效果，有的中药使自己性神经得以安定起来，滑精有时也不频繁了，但是每隔一段时间体内仍有强烈的排泄欲，阴茎虽然勃起后能转移到又疲软下来，但是大脑很亢奋、焦燥、坐立不安，似乎一股精气非要排出体外，不然十分难受，后尿道部位还有很强的下坠感、大脑阵阵的收缩式涨痛，此时用手一碰阴茎，它就迅速勃起，手淫 欲强烈，不像以前还有清晰的性幻想，做动作时是伴随性幻想的，有时根本没有性幻想，完全是一种机械地条件反射。今年很少梦遗，主要以滑精和排泄为主。

　　大脑呢，现在已高度健忘了，整日浑浑沉沉，没有正常人那种能安静下来思考问题的能力，有时很容易因某种事情兴奋起来，要么不去思考，一思考头就会疼，平常就是涨涨的。在极度绝望的时候看到网上的培元伤精口服液，开始的时候非常不相信，不相信我还能好，可是也许是我的福报来了，吃了2个月我感觉到了效果，继续服用了4个疗程我已经基本好多了，我对他感觉到了希望，我已经可以自理了，有条件的可以试试，再就是大家一定要戒掉手淫啊，害人太厉害了，我的前途和命运真的是全毁在这上面了.

　　3. 颓废，自甘堕落，麻木不仁，畏惧与人交往，厌恶劳动，吃喝等死，整天过着浑浑噩噩的日子，连自己都不知道在干些什么。甚至感觉自己的智商不比弱智者强多少。这就是现在的我。

　　今年我二十五岁了。没有工作。没有女朋友。

　　白天，人们都在为生计忙碌的时候，我在自己租的房间里呼呼大睡。睡上，人们都进入梦乡的时候，我在网吧里面通宵，打游戏，上网闲逛。我知道网络对我绝不会有这么大的吸引力。之所以整天泡在网上，无非就是为了消磨时间而已。

　　在以前，很多时候，自己都在震惊自己何时变得如此麻木，如此的自甘堕落。却总是找不到答案。心里面始终有一个疑惑：为何自己会变成现在这个样子？难道真是命么？曾经抱怨过上天不公平，命运喜欢捉弄人。如果不是当初高考时状态低落，考到那个所谓的名牌大学；如果不是当初命运的捉弄，莫名其妙的就选择了那么一个所谓的热门专业，偏偏还让我考进去了；如果不是那个该死的学校要求要过英语四级才能毕业，让我没拿到大学毕业证和学位证，我现在何曾落魄至此？

　　可是，前几天在网上突然看到了一篇文章《手淫能要一个人的性命》，一字一句的看下去，令我越看越心惊，文章作者的人生经历跟我离奇的相似，不同的只是那个作者的身体已经虚弱到后来因恶性手淫而生病，难受欲死，整天只能躺在床上，甚至连下床的力气也几乎没有了。跟他不同的只是我还没到他这个地步而已。看完了这篇文章，我不禁感到背后凉叟叟的，对手淫，我真的感到害怕了。

　　我没有认为那个作者在夸大其辞，因为他所写到的手淫后遗症--全身乏力、精神萎靡、记忆力下降、麻木不仁、失去自信心等等，我全都有了，他所写到的自手淫开始之后便事事不顺心，一切都不如意，我也是深深的体会到了。所以我非常的相信，再这样继续手淫下去，我一定会落得跟他一个下场的。

　　回自己房间之后，那一天，我都在发呆中度过，我心里还在震惊着这手淫的威害性。以前看到的文章总是说些什么“适度的手淫对身体健康无害，还可缓解性压力” 等等，虽然也提到过度手淫的危害，但有哪一篇能够犹如那一篇般，如同一道闪电劈在我心头，令我对手淫感到如洪水猛兽般呢？那天晚上，我没有去通宵，而是躺在床上，反复回忆起自己到现在为此的一生。最后，终于得出了这么个结论：之所以自己有今天这个下场，完完全全就是手淫这个恶习造成的！不是上天不公平，它已经给了我很多的机会；不是命运喜欢捉弄人，它只是在忠诚的对每个人的善恶作出审判而已。

　　小时候，家里住在乡下的一间中学里，没有同龄的孩子跟我一同玩耍，虽有父母的疼爱，却也落下了个离群、内向的性格。但小时候，我还算是大人口里所称赞的聪明的孩子的。小学一年级时就学会了三年级的数学，小学四年级时就把六年级的内容全学完了。小时候的自己，跟同龄的孩子比起来，可以算得上是优秀了吧。偶尔听到老师同学的称赞，嘴上虽没说什么，心里还是很得意的。那时的自己，心也是相当骄傲的。

　　不幸的是，在小学六年级大概１２岁那年，认识了所居住的那个中学里的一批整天花花心肠的学生，感觉跟他们相处还算合得来，就经常跟他们一起玩了。他们几个家伙在一起讨论得最多的自然是女人，说着说着往往又讨论到性的方面来了。那时的自己，虽然还不参与他们这些方面的讨论，表面上也装作不屑一听的样子，心里却是很好奇，盼着他们多讨论这方面的东西。后来，他们又提到了那万恶的手淫！当时虽然自己并不能完全理解他们所说的那些东西，却是记在了心上。

　　９５年那年，上了初一，学校里开设了个生理卫生课。课本一发下来，我就好奇的翻到了男性和女性生殖器介绍那几章。虽然那上面只有内部结构的图片和一些简单的介绍，并未像如今网络上到处充斥的露骨的色情图片那么赤裸裸，却是让第一次接触到这方面知识的自己看得脸红心跳。当天回家后，居然照那几个家伙说的方法手淫了。

　　从那以后，我就一步一步直到最后彻底的堕入了这个黑暗的深渊中。反复手淫，很多时候都在意淫学校里面漂亮的女生。恶报也一波接着一波的接踵而至了。最初的恶报是初三时候，感觉自己向来最擅长的数学竟然突然变得深奥了起来，很多的东西，自己突然看不懂了。这正是第一个恶报：分析推理能力下降，或者说是智商下降也未尝不可。然后数学的成绩就开始下滑。不过，那时已经接近了中考，凭着自己多年以来的聪明和打下的基础，中考的数学还是应付了过去。虽然只是考了８０多分（百分制，以前从来都是考９５以上的），还不至于令自己太过于惊讶。虽然当时，还不理解为什么自己的数学水平一下子就下降了。

　　上了高中，手淫这恶习更是一发不可收拾。经常三天两头就来一次，有时甚至是一天一次。意淫的对象，通常都是学校里的某个女生，或是电视中的某个女明星。然后，就发现自己不但各学科的分析推理能力下降了，连记性也不是那么好了。英语单词经常记不住。经常是反复背诵过的单词，到需要用的时候又发现记不起来了。上课经常分心，也不知道自己整天在想些什么。但是，整个高中期间，也许是自己小时候的聪明还在发挥着最后的一点作用吧，自己的成绩，在班里还是前五名的，在年级也是前二十名。按照历年来的经验，年级前二十名的学生，要考个重点大学，一般是没什么问题的。

　　结果，更大的恶报却终于来了，高考我考得一蹋糊涂。７月７日考第一科语文的时候，凭着多年以来的语文水平，把作文前面的那些选择、填空都完美的解决了。到了作文题时，不知为什么，也许正是报应到了吧，看到作文的题目，脑子里面突然一片空白，完全没有一丁点的思路。反复的看了作文题半个多小时，心里还没有整理出一点头绪来，直到考官提醒离考试结束还有半个小时时，才慌了起来，没有思路也只好乱写一通了，结果，写了一篇自己也不知所云牛头不对马嘴的东西下去凑字数。更加不幸的是，连字数都没凑完，交卷铃声就响起。我不知道自己是怎么出考场的，总之，那天天不热，似乎还下着雨，我却全身被汗浸透了，简直像大病一场。

　　下午的化学考试，化学是我的强项，平时练习时完全能轻松解决的最后两道大题，却是绞尽了脑汁也想不出该如何解。最后乱写了一通，３０分又白白丢掉。到后来考试结束后再回想时，我却是只花了几分钟就找到了这两道题的解法。时也？命也？

　　数学不用多说了，这个时候的数学成绩已经差到连自己也不忍心看了。考出什么成绩都算不得意外。

　　物理也是我的强项，最后却如同化学一样，简单到极点的几道题愣是想不到解法。我开始怀疑自己的头脑了。

　　英语，倒是没出太大的意外。再出意外的话，我也考不上那所大学了。

　　考完之后，我觉得这次完了。重点大学是别想上了。复读？我压根儿就没想过。因为，我的潜意识里似乎觉得，考成这个样子才是我的真实发挥，再复读一年未必就能考得好成绩。所以，拒绝了家里人的建议，我没有选择复读。

　　填志愿前一天，跟同桌聊的时候，问他想报什么专业，他说最想报法学，这个专业多吃香啊！出来就是大法官，实在不行的就去做律师，也很自由。本来之前我是想报计算机或生物、化学等理科专业的，听到这家伙的一番话之后，鬼使神差的，不知怎么回事，后来跟家里人商量志愿的时候，我竟然说要报法学。家里人都觉得不可思议。但他们对我的选择是支持的，不得不承认，我父母是伟大的，他们不会反对我自己做出的决定。但是，那时，如果他们反对我报这专业的话，那该多好啊！我也许就不至于落到今天这个下场了。于是，我填的志愿是我们省大的法学专业。后来我始终觉得，填志愿那时我一定是被鬼迷了心窍。要不然怎么会选择了这个所谓的热门专业？要知道我之前压根儿就没接触过这个专业的东西，也不知道这个专业学的是什么。现在我明白了，那是恶报降临了。恶报的方式，也并非就是一定要马上宣判一个人死刑的啊。那年是２００１年。

　　更巧的是，最后结果明明是我还差十多分才能上这个专业的分数钱，录取的人却偏偏录取了我。如果他们没有录取我，也许我就没有进入这个学校，也许会进第二或第三志愿所填的普通本科高校，也许就不会面对后面令我恨得咬牙切齿的英语四级。时也？命也？天罚，果然是逃不过的啊。

　　进了大学，发现这个专业的东西，它的理论，它的理念，它的行事方式，根本就不是自己所喜欢的。我更喜欢的专业是能自己动手的那些，比如生物、化学等。法学这个专业，对我这个理科出身的人，根本就不知所云。我觉得那些课本上的那些理论东西根本就是无用的，这个专业要想真的学到什么，非得去实习不可。学校却从来没安排过什么实习，整天都是学些什么枯燥理论。渐渐的，对这个专业越来越厌恶。

　　这期间，迷上了上网，沉迷上了电子游戏。这个时候开始接触了黄色网站，色情图片以及色情视频，看过之后往往不能抑制自己，越看越是不能自拔，只有以手淫来缓解。然而，尽管自己已经拼命暗示自己要控制自己的欲望，不要再看那些色情的东西了，每当宿舍无人的时候，又不自觉的打开了色情网站。

　　后来喜欢上了同年级的一个女生。她不算很漂亮，但很优秀，很有气质和内涵又比较活泼的那种，我很喜欢她的气质，她的性格。那时的我，记忆力已经严重下降，英语单词根本就记不住了，唯一在同年级学生里还算突出的是计算机水平。有几次她主动来找我，请教一些计算机方面的东西，我自然心里欣喜若狂，尽自己的努力，尽可能详细的把那些东西给她解说得一清二楚。几次交往之后本以为她已经对我有好感，没想到，后来我发现，我在她心中的地位，完全跟其他的男生什么区别也没有。我还以为她是不关于表达的关系，发了几封信，暗示了她几次。没想到她却连回音也没有给我一个。我心里面冷了下来。我知道，如果她只是不善于表达的话，根本不可能会对我那几封暗示的信不理不睬。我知道自己是自作多情了。

　　于是，自暴自弃了一段时间，基本上只要没有人在宿舍，我就会打开黄色网站尽情浏览。还拼命下载那些黄色视频和图片，在电脑里存了一大堆。每次手淫时，都把意淫对象想像成那个女生。此时已经大三，成绩糟糕得一蹋糊涂。学校有个规定，非要通过英语四级，才能拿到毕业证。在这个时候还没有过英语四级的学生，基本上都拼命苦攻英语。我却在宿舍里面玩电脑游戏，没人的时候浏览黄色网站，根本不知道时间的流逝。

　　到了大四毕业时，整个年级，只有我和另一名兄弟，没有通过英语四级，没有领到毕业证和学位证。很多同学都为我们惋惜，毕业我们两个，平时在学校里表现得并没有多恶劣，除了成绩相对差一点之外，并没有像其他坏学生那样犯下什么错误。他们都认为，如果我们学习再努力一点的话，是完全可以通过英语四级，顺利毕业的。

　　终于结束了，我的大学，并没有值得怀念的东西。不会怀念那里的人，也不会怀念曾经发生的事。一事无成，虚度了四年光阴，最后还没有拿到毕业证，这就是我的大学。然而，自己却并没有觉得后悔，因为心灵早已经麻木不仁，根本就不知道何为后悔了。

　　由于没有毕业证，在找工作几次未果之后，我也失去了所有的自信，不再继续找工作。其实，由于心理上已经自我封闭，排斥与他人交往，我也不想找什么工作。我一个人，留在了读大学时呆过的城市里，找了块月租金最少的地段，租了一个单间住了下来。每天白天，人们都在工作忙碌，我在睡着大觉。到了夜晚，我醒来之后，便去吃完夜宵，吃完夜宵之后便来网吧上通宵。时而玩玩游戏，时而浏览正常网页，时而又打开色情社区，没人在旁边时又悄悄打开色情视频。这就是我，一个彻底堕落的灵魂一天的生活。就这样，从大学毕业时算起，又过去了两年。

　　4.自从当年13，14岁左右（记不清了）第一次sy至今已过去整整20年，戒色这一年来是我这一生最有价值的一年也是我一生的转折点。

　　在前面19年里生活在无尽得黑暗之中，从一个无知少年到如今步入中年已为人父，回想起来恍如隔世，人生能有多少个20年可以这样虚度光阴？在这20年里我失去了太多太多，最初是心态变得自闭充满罪恶感不敢与人交往，后来发觉学习成绩一路下滑，就连中考也是只差几分而落榜，复读了一年，高中三年更加封闭整日独自呆在屋子不愿出门，高考再次落榜只是上了个民办院校，大学毕业后三年没找到工作，工作最多干两月就被开除，毕业后工作10年月收入仍不足二千，谈恋爱3,4次都不成功，婚姻在戒色之前即将瓦解，就在人生最黑暗的时刻，有幸接触到戒色论坛，看到那么多和我一样sy长达十年二十年的人成功的把sy戒了，给了我莫大的信心，我开始探索寻求他们戒色成功的秘诀，几乎读遍了所有戒色成功者的经验贴，逐渐一一加以落实于自己身上，这才成功的做了戒色一周年，这是我sy20年来最大的梦想，没想到在有生之年竟能实现。逐渐的在感恩前辈们经验的同时，希望更多年轻人能赶紧回头不再沉沦，这就是我走过的二十年，真不希望大家走上我的老路虚度大好光阴。

　　记得直到我看了彭鑫博士的讲座《伤身败德损命的根源》才明白:中医讲“肾，主骨生髓，主掌于脑”一个人肾气不足的话，脑里有两种表现：1.记忆力下降；2.思考能力下降。所以，一个人肾气亏虚的话，就会脑力不足，他的记忆力理解力都会下降，学习成绩自然会一落千丈。不仅如此，sy后脑子空了，雄心壮志没有了，什么也不想干，行动力也降为最低。这样的脑力，体力，志气，命运又怎会不凄凉悲苦？

　　认识到这些后，不断学\*\*结无数的戒色成功者经验后才深刻明白，戒色不是简单的不sy，而是生命的重新构建，是要彻底告别过去的生活模式，活出全新的生命才行。这样才能彻底的告别sy，而要活出全新的生命就得抓住两个核心：一个是不断的自我成长，不断的学习落实这些成功者总结的方法，不断反省自身不足狠抓落实；二是要去懂得知恩感恩，孝顺父母，奉献自己服务他人，这样才能彻底告别过去。

　　过去不等于未来，你从哪里来不重要，重要是你要去向哪里?，过去你过得怎样不重要，最重要的是你未来所要发展的方向和发展的趋势，明白吗？sy史再长，戒色失败次数再多，只代表过去并不代表未来，只要你下定决心改变你自己的命运不放弃，在这个世界上你就完全可以改变你的处境和外在世界。因为你外在的世界是来自于你内在的世界所导致的结果，只有自我反省改变内在世界才能改变自己的一生。

　　本人sy史19年过去每次sy后都会下决心不再破戒可每次都是经不住冲动的诱惑，特别是无聊空虚压力大无法睡觉时，它似乎成为我的安。眠。药一般，又像是吸du一样无法戒除（过去的我和大家没有分别）。直到我33岁接触到我们论坛才真正开始成功戒色，从去年7月26至有300天没有sy过，不要认为我有多强，意志多么坚定，其实我与论坛所有人一样没有差别。因为从另一个角度来讲，我戒色有长达19年的失败史，之前19年里坚持不sy两周的次数肯定不到10次。论坛中绝大部分朋友都比我要年轻，你们没有我这么失败吧？要真说有什么差别的话其实就一点——认真，唯此而已。 只要你们能像我一样学习论坛中戒色成功者的方法，然后落实在自己身上就能成功。不要再像我接触我们论坛前那样，靠自我摸索靠自以为有用的方法去做了，要想戒色成功只有一条路：就是学习戒色成功者已经验证有效的戒色方法为我所用。

　　因为只有走出过迷宫的人才会告诉你走出迷宫的真正方法（他自己都没走出迷宫，你听他的能走出去才怪！），你也只有按走出迷宫成功者的方法去做才能走出迷宫，仅仅知道成功者方法不去做也一样走不出迷宫的（试问成功者告诉你第三个岔路口向左转就却经不住诱惑向右转了，这样你能走出迷宫吗？到头来还说他的方法没有用走不出来，你说到底怨谁？光知道方法没有用，只有老老实实去做到才行！），道理就是这么简单。

　　前面说过，因为你外在的世界是来自于你内在的世界所导致的结果，你只要改变你内在的心灵世界，你就能改变外在你的处境，所以只要你下定决心痛改前非重新做人，像那些戒色成功者学习，你就同样可以享受精彩的生活和灿烂的人生，活出全新的自我来。

　　那么，有了决心痛改前非相信"过去不代表未来"后该如何做呢？断绝一切色。情信息，多读好书多锻炼，早睡早起，别喝酒吃肉，孝顺父母，对他人付出关怀，给予帮助宽容，分享和奉献尽自己所能，如此就能活出全新的生命，彻底告别sy。

　　这就是戒色成功的秘诀，这就是我总结上百位戒色成功者（过来人）用的方法，就是成功者的宝典，记住：仅仅知道成功者方法不去做也一样走不出迷宫的。

　　（锻炼方面推荐八段锦，也可以站桩，静坐，散步，蹲墙功，通臂劲，这些属于有氧运动能恢复身体元气强肾壮体；要比俯卧撑，仰卧起坐，杠铃这些肌肉锻炼效果好的多）

　　进一步讲，该如何改变你内在的心灵世界，以此来改变外在你的处境呢？其中一条捷径就是深入学习蔡老师的《幸福人生讲座》以及每天早晨起床、午饭过后、夜晚睡前，每天三次各读一遍《戒色誓言》，就此一个讲座一篇戒色誓言一门深入的学习就足够了。天天坚持下来，就会在不知不觉间影响你的潜意识，逐渐清理掉你内心的垃圾，让你自信快乐更好的活出新的生命。

　　因为他包含了博大精深的中国圣贤教诲，会告诉我们怎样做人？如何反省改过？如何分辨是非对错？如何孝顺父母？如何教育子女与人相处？如何朋友有信兄弟和睦？如何成就事业？如何改造命运？如何活出新生命？我戒色这近三百天里每天都会读遍《戒色誓言》，学习一小时蔡老师的讲座，目前讲座学习已重复有11遍了，收获真的很大很大无法言表,只有你切实去耐心听进去坚持下来学习此讲座，才能体会这种如沐春风的感觉，他就像是你心中的小太阳一样含有无尽的光明和温暖，能成就你的一生，你要做得很简单＿－－－就是有恒，每天早晚读遍《戒色誓言》每天坚持听一集《幸福人生讲座》不要中断，不出三个月你肯定会发生巨大的改变！

　　请允许我再罗嗦一次：断绝色。情信息，多读好书多锻炼，孝顺父母多行善，早睡早起，别熬夜别喝酒。我之所以重复强调这几点不厌其烦就是因为最简单的方法也是最有效的方法，作为一个已经走出过迷宫的过来人，我将自己辛苦得来的走出迷宫的方法秘诀已经无私的全盘托出给大家了，下来的关键在于你自己是否肯去按这些方法去做了。

　　马上行动，马上去做，从我做起，不要等待，不要迟疑。时刻提醒自己做有价值的事情，绝不要再混日子了！

　　马上行动，马上去做！牢记这句话，你现在就去下载电子书《幸福人生讲座》和讲座的mp3版，一门深入好好学习。同时制定适合自己切实可行的健身计划和学习计划，彻底告别过去开始新的生命，多付出多磨练，走出一条光明大道来。

　　愿大家都能摆脱不可自拔欲望，活得自在轻松，都能成为一个上无愧于父母，下无愧于良心的堂堂男子汉！

　　5.手淫的可怕后果（真实案例） 残酷的事实，人间地狱的感受

　　我是一位母亲。很早就想写这篇文章，一是文笔太差，二是写起来太痛苦。今天下决心写出来，就是为了让更多的人不再受我们现在所受之苦。

　　我的儿子，他曾是一个阳光、健康、善良的好青年，上大学时，离开父母在外地，接触到黄色录像，但由于是住集体宿舍，并没有过份手淫。

　　在读研究生期间，由于是一个人住，在没事时，就开始浏览黄色网站，开始手淫，并沉迷于其中，贪图享受使他手淫愈演愈烈，几乎天天手淫，后来发展到一天好几次，渐渐地，他的运气开始差起来，主要是学业开始不顺，那些不顺，不在此多诉，很多超出了情理范围，一直让我们莫名其妙，直到不久前意识到是纵欲所感召。还有就是莫名其妙地、阴差阳错的做错事情，有时甚至是大事，在人生规划上也出错。同时身体也开始不好，老是生病，且有抑郁焦虑出现。

　　获得硕士学位后开始工作，他回到父母身边，他还是一如既往的手淫，天天如此。

　　发展到后来，他开始通宵失眠，恶梦连连，抑郁，恐惧…….经精神疾病专家诊断为：强迫症、抑郁症，焦虑症。晚上恶梦，失眠，白天抑郁，不想活，强迫性的思维随时闯入，焦虑恐惧随时伴随……天哪！我不想再提！那是活生生的人间地狱。

　　此时，他手淫已发展到了一天7次之多，已停不下来了，恐惧中，这才向我求救。得知我儿子抑郁症强迫症焦虑症后面，还有一天7次的手淫，我心都在流血！我忏悔我没有关心好自己的儿子，没把注意力放在儿子这边，以为让他吃好穿好，学习好，有大学上就很好了，我忽略了他的品质教育，忽略了社会网络媒体的染污，我没有在这方面教育他，帮助他。我悔！！！

　　他在单位，恶运继续关照他，好运气永远是别人的。工作好长时间，什么也没学会，一是脑力不行，智力下降，二是学习的机会轮不到他，都是别人的，三是没有人和机会教他。职业生涯越走越糟糕。

　　同时抑郁症、强迫症、焦虑症的折磨，是非人的！

　　那些症状，一会是低落想去死，一会又是自责，一会怀疑，一会是冷漠，低落，一会又感觉有一种抓不透的黑暗笼罩着自己，并长年感觉头脑异常，感觉脑袋里有异物。一会又感觉惊恐，焦虑，一会是燥狂，发火，砸东西，家里的电视，电脑，笔记本电脑，家具，都被砸了，光电视都被砸了5次，现在新换的电视只好不拿出来用。 举目看看家里的破败，墙面破了，门也关不上了，茶几、餐桌都是破的，残缺的，摇晃的，至于那些小东西，那砸的更多了，有时候，他燥狂发作时，还会对父亲动手。

　　每当燥狂过去后，就是极度的忏悔和后悔，因为他是一个善良的好青年，他在病中不能控制自己，所以在平静后会非常难过后悔，以此更加重病情。周而复始……..。

　　这样的生活，还要伴随着失眠，天天睡不着，睡着后，就是恶梦。半夜常被恶梦吓醒，一关灯躺下，就有强烈的恐惧感，那种抓不破的黑暗感，痛不欲生，生不如死！！！

　　有时候会稍稍平静，但那平静也是短暂的，因为那强迫性的思维会突然闯入，不是自己的想法硬是不停的闯入，还有就是穷思竭虑地强迫自己去思考一些无意义的事情，比如去寻找那个恶梦的前半部份，为这个耗费了自己的大部份精力，甚至是所有精力！他常说：真想死！

　　这些，也只是我们旁观者的描述，已感觉痛不欲生了，可是，最痛苦的感觉，是他自己，他内心的感受，不是我用文字能写出来的！

　　期间，我们找过西医、中医、民间、网络、佛教…..我们一直在想办法。感恩所有帮助过我们的人。

　　这样过了一年后，我去寺院拜佛，绕佛塔，坚持拜佛绕佛塔一段时间后，有一天，我正在绕佛塔时，忽然明白了一件事，那就是：我儿子他的抑郁症强迫症焦虑症，就是因为过度手淫引起来的，这是佛菩萨给我的指点。感恩哪！！！要想病好，必须戒除手淫！我开始上网查看这方面的资料，并到了戒邪淫网站看类似的文章，我更明白了，手淫是罪魁祸首！必须戒除手淫！感恩哪！

　　在和儿子交流后，儿子回忆了他的手淫历史和不顺的开始，他也突然明白了：他所有的不顺，都是沉迷于手淫手开始的，当找到这个原因后，他深深的忏悔！他哭，他打自己的大耳光，那叫一个后悔啊！但最重要的是行动。

　　他开始了艰难的戒手淫，他要把精力分成多份，一边要忍受强迫症，抑郁症，焦虑症，要艰难地活着；一边要戒除手淫，苦不堪言哪！早知如此，何必当初呢？这词就是为他所创造的呢，也是他常常在嘴上念叨的啊，他念叨这句时，还会说：放着那么好的日子不过，为什么要把苦当乐！自作自受啊！自从知道过度手淫把自己害成这样，并且还看不到康复的希望时，他常常失声痛哭，一个大男子，哭的呜呜的，让人心碎，可是，谁让你过度手淫来着？他常说的另一句话是：有些错误，是不能犯的啊！！！手淫太害人了！！！

　　我真希望我们的孩子们远离手淫，特别是那些大学生，年青人，他们有文化，却受着“手淫无害”的思想影响，同时也受着网络黄色信息的干扰，很容易染上手淫和婚前的邪淫行为，这个危害实在太大了，看着自己的儿子所受的苦，想到自己差点就失去了这个儿子，想到我们这个家庭差点就没了，我们不敢想还有人会和我儿子一样，受这样的苦，有这样的家庭受这样的苦。有我这样的父母受这样的苦！

　　在此，我写这篇文章，就是为他们敲响警钟，远离邪淫！还大家一个清净的身心！这太重要了！我儿子就是一个血与泪的事实！

　　同时我也愿所有的家长，不论你的孩子是小孩还是已成年，都真正从正道关心他，不止是让他吃的好，穿的好，不受委屈，学习好，能上大学。错了！这些不是根本的，最根本的是在道德品质上教育好他，这方面好了，自然别的都会好，自然会有好报。特别特别重点的是：一定不能手淫，上网时、看电视时，都要特别注意，我们控制不了网络和媒体，但我们可以控制让他们少上网，少受媒体的染污，各位家长啊，这是我的脏腑之言，这是我血的事实，我把肠子都悔青了！如果我在儿子还小的时候，能看到这样一位母亲的文章，我儿子不会走到如今的道路，请家长们切记我们的教训，切记！

　　如果不是佛菩萨加持，我儿子可能早已不在人世，我也可能不在人世了，文字太苍白，不足以让我说出那人间地狱的十分之一！

　　另外，我儿子他现在越来越好（并且戒手淫已一年了），虽然还没有彻底走出来，但比原来已好了太多了。他开始信佛，在此不多论。感恩！感恩所有帮助过我们的人！感恩佛菩萨的加持！南无阿弥陀佛！我相信，他很快就会恢复正常。

　　6.我的名字是“手淫到天亮”。不是哗众取宠，而是我的真实写照。我经常一个人在深夜手淫，直到天光大亮，人象要死了似的。特别是在寒冷的冬季，这种感觉就象在地狱中一般。因此我想将我十几年来的痛苦与挣扎写下来，让那些还没有受手淫之害的人引以为戒。

　　我今年三十二岁。自十五年前那个愚蠢的夜晚，我在一个“损友”的劝诱和引导下，尝试了第一次手淫，从此我就一发不可收拾起来。特别是读大学之后，我更沉迷在这种自慰的快感中无法自拔。大一、大二两年，平均达到每天三次。

　　手淫这东西就象吸毒一样容易上瘾。你天天都想着这玩意儿，然后就会找个机会用手来解决欲望的膨胀。。。。因此，这件事一旦开始了就一发不可收拾。 而“手淫无害论”这个理论又不知害了多少人，使手淫有了最好的理由!

　　后来，一天三次实在是做不动了，但是由于惯性的原因以及不可理喻的软弱，哪怕是毫无冲动的时候，只要没人在，我也会手淫。

　　在不知不觉中，我原来非常充沛的体力开始衰减了，我的视力本来不好，就更加恶化。。。我的眼镜度数达到了1300多度。我开始感到腰酸，乏力，疲倦，开始从校运会4×100米接力的运动员变成了不爱运动的人，稍动一下就出汗，累。

　　可是我还是在手淫，我明知这一切是手淫造成的，我还是控制不住自己。每次都跟自己说，“这是最后一次了”甚至干脆想，手淫没有害的，不是都这么说的吗？

　　就这样，大学后面两年，我基本保持了每天一到两次的手淫频率。

　　工作以后，分到一家机关单位。工作劳累，应酬又多，因为工作需要大量饮酒，加之工作本身的不愉快。。。。这些都急剧消耗着我的精力，我的能量，透支着我的生命。 一天下来，身心疲惫的我渴望得到一种解脱，一种松弛，或是一种逃避。。。习惯性的，我又开始了手淫……我常常从回家吃完饭就开始这一行为，直到下半夜，甚至早上六、七点钟才完成“任务”，完全没有了人形一般地去睡觉，头脑空了，手脚冰凉，有时觉得未日已经来了。令人绝望的是，休息不到一小时左右，我还得起床去上班。我对自己真是残酷得不能再残酷，！可我不能自拔，我试过上百遍了，这种习惯顽固得超出人的想象和人能够克服的极限！有时我怀疑戒手淫是否比戒毒还难。。。

　　就这样，我在这种矛盾、痛苦、郁闷、担忧、绝望多种情绪的交织下度过我灰暗的前半生。。。我透支得太多了，我原来体质很健壮，打起架来两个普通人不是我的对手，但现在，我再也没有那种“用拳头说话”的勇气和实力了，我变得胆小怕事，怕与人发生冲突，因为我知道，我已经今非昔比了。我的体力、耐力、精力都很差，工作成为一种巨大的负担，因为我没有那么充沛的精力和体力！性功能也大大衰退了。。。。如今我自卑，却又自暴自弃，我还是象以前一样，三天两头就“独自一个人手淫到天亮”，然后带着满腔的悔恨、恐惧、绝望，头脑昏沉、四肢疲软、象具行尸般地去我不想去的地方－－－－单位。因为我手淫给我身体的致命损伤，我感觉自己生活在深深的黑暗之中。

　　谁来救我。。。。。。

　　7.SY21年 我救赎了自己，你一定也行！

　　清楚的记得那时1991年暑假，我上初二，因为无意间看了别人一本书而染上了SY的习惯，

　　从此一发不可收拾，几乎是天天一次的频率，大概持续了不到两年的时间，我就感觉到四肢冰冷和频繁的遗精（大概每月8次左右）以及阴囊潮湿和下坠，，但在那时，上进心很强，学习很用功，成绩也是年级前几名，只是性格较内向，不够自信（SY前也是不自信，但内心还是很自傲，不服输的），在外人眼里一直是个品学兼优的好孩子，当时自己也明白频遗是SY的结果

　　但就是克服不掉，同时感觉手脚冰冷是不正常的，却没有和这个联系上关系，，当时没有电脑，最多就是从书上的情节描写和意Y来获得满足，就这样持续了近九年，只是后来的频率有所降低，大概是一周一次

　　，只是意Y从来没断过，期间一直因为自己的频遗而怀疑自己的性功能，并且先后出现了白发，但不脱发，轻微的痔疮,也可能本人平时比较注意养生，不嗜烟酒，不熬夜，除了身体瘦弱外，也无其他明显症状，就在快结婚前去检查发现有前列腺炎，症状也不明显，经过西药治疗后基本消失了；

　　SY十年后，我结婚了

　　婚后生活也算和谐，只是有轻微的早泄和事后腰酸困，但也不严重，只是频遗还是没改变，这时候随着电脑和网络的普及，又容易受到图片和视

　　频的诱惑，而经常意Y，SY频率十天一次，

　　SY十三年后，想要小孩去体检时，发现精子

　　活力低，经过中医近两年治疗和花费2万元后，总算有了个健康活泼的女儿。

　　SY十七年后，无意收听到了中央电台梁冬主持的‘国学堂’节目，开始关注中医，并且购买了第一本中医书籍{伤寒论}，可是那时根本看不懂阴阳，经络，六经八纲，营卫等专业术语，但仍然坚持看，并且将业余时间大都花在这上面，看的书和网上找的资料很杂，面也很广，‘黄帝内经’、台湾JT叔叔的教程，武

　　国忠，倪海厦，山西老中医李可，彭鑫，张锡纯，张景岳，黄元御，任之堂主人余浩，台湾昆吾剑，中医吧，民间中医网，油麻菜（黄剑）等等，就这样杂而无章的学习和整合着各种中医理论知识，渐渐的中医的阴阳，五行和五脏六腑及气血营卫的概念清晰起来，等医理明白后，开始逐渐了解中药的性味和归经，并结合自己的的症状开始以身试药（警告广大病友不要模仿），因为手脚冰冷，怕冷，口不渴，便溏，尿清长，属于典型的肾阳衰，就开始用中药里面最热的附子，附子，辛热，有毒，归肾经，在伤寒书中有很多方子都用到，以生用和炮制用，并且描述了服用后会有类似轻微麻醉的状况，其实这正是药物发挥作用的效果，并且方子中用甘草来制约附子的毒性，现代研究发现附子内的一中生物碱是有毒的，但是经过长时间1-3小时的水煎煮后，毒性几乎就没有了，只剩下热性，而药店内的制附子都是经过化学制剂泡过的，虽然无毒了，但是热性也几乎没有了，这就是现代中药管理的悲哀，并且国家规定一般不让超过7克，根本就起不到作用，经过周密准备后，开始了尝试，从10克开始，一直加到20克后服用一小时后感觉到略微发热，但持续时间很短，到30克后感觉稍微燥热，但时间也不长，告诫病友不要盲目试药后果难料！

　　30克剂量之后也没敢再加大服用，可见附子的确是大热之物，只是现代炮制方法阉割了很多好的中药，一些陈年顽固的寒邪，不用大热的附子是难以奏效的，一些墨守成规的医生每剂10克的用量，真是如隔靴搔痒，难以奏效；山西灵石县的李可中医，湖北十堰的余浩医生，倒是敢于重用，40克甚至上百克每剂，起到很好的疗效。

　　但是本人认为附子类似于现代激素的作用，但是又没有激素的副作用，其犹如过关斩将的猛张飞，走而不守，不能持久，作为心衰或者急症可用，但对于SY者肾精亏空，需要缓和的精气来温煦五脏六腑，五谷杂粮肉蔬果类产生的涓涓细流加上清心修性，才为上策。

　　鹿茸也是一味温补的良药，入背部督脉，价格从1克1元到几十元不等，我用5元1克的打粉后每次水冲服3克，感觉腰背暖洋洋的，很舒服，但是对于阴虚火旺，口渴饮冷，高血压者禁用。就这样，我边学中医边以身试药，伤寒中的龙骨牡蛎汤以及古今医案的方子用了很多，但对于频遗就是无法治愈，

　　SY二十年后

　　我终于放下一切事物，专心来悟医，把国学堂中徐文兵老师讲的“黄帝内经”的节目音频下载到手机里反复听，反复琢磨，领悟，每天按时作息，清心宁神。

　　对梦遗之事反复琢磨并结合前人著述理论，总结了自

　　己的观点

　　原因就是意Y导致相火离位，相火是真火，涓涓热流用来温煦脏腑四肢的，平时潜伏在下位，现在相火妄动导致大量能量瞬间涌向下身，充血勃起，欲火焚身，耗掉了身体大量能量，长此以往，何以为继，怎能不亏空。

　　而西医也明确指出反复充血会造成前列腺炎（中医淋症范畴）而长期频遗导致肾精亏空，失去真火的温煦，人的生理指标都会异常，人会没精神，易疲劳，气色差，缺乏自信，等等亚健康状态，人也会提前衰老。

　　养生大家孙思邈早就提出肾精对人的重要影响，精足壮，精少病，精绝死的真理。当然还有部分人相信西医SY无害论，

　　我个人认为西方人的社会环境和人种跟我们还是不一样的，西方社会有较完善的性启蒙教育，也很尊重性的发展，可以说他们没有我们这么压抑和保守，并且开放和包容的环境是他们有宣泄的途径，因为兴趣和爱好广泛，加上合理的引导和发泄，他们注意力不会总在这方面，因此即使他们有SY习惯，但是不容易上瘾，所以西方对此问题没有过多研究，因为他们很少有这种病。另外

　　西人的饮食以牛羊肉和奶蛋类高热量为主，因此他们身体普遍比我们强壮，就像国内食肉较多的维族和蒙古族就比汉族强壮，他们男人都有浓密的胡须和很长的体毛，这在中医看来都是气血充足旺盛的表现，但是过于旺盛的气血就会令人好斗，容易激怒，并且产生很厚重的狐臭味，所以西人都是香水不离身，由于过多的热量使他们不怕冷，即使冬天也饮冰水，并且过多热量是人容易产生性冲动，西人尤其美国的前列腺癌的发病率是世界最高的，这与他们的性开放和无处不在的性暗示都是密不可分的，而同为食肉喝奶的伊朗人也有强壮的体魄，但是前列腺癌的发病率却极低，因为波斯人有严格宗教控制，所有女人必须以纱遮面，更别说衣着暴露，任何入境的外国女子必须以纱裹面，衣服得体，伊朗国内影视及各种媒介上也没有色情和暴露的画面，这大大限制男人的欲望，同时也保护了男人脆弱的前列腺。前列腺癌的发病率和这个国家的性开放程度，发达程度成正比，日本和台湾地区就比大陆的高，大陆发达地区就比偏远山区发病率高。

　　SY二十一年后，我迎来自己的春天，不仅通过清心彻底戒掉了SY和意Y，并且经过近四年的摸索和实践，用中医的理论指导采用食疗加药物结合的办法，成功恢复了自

　　己身体，并且日益强壮起来，可以很负责的告诫病友：一定要坚决彻底的先戒掉SY，它吞噬的是你身体吸收的饮食精华和天地日月的精华，留给你的只有孱弱和生不如死的身心折磨；

　　其次，必须坚定不移的戒掉意Y,充血的下体耗掉的是本用来温煦你五脏六腑的能量，留给你的只有冰冷的手脚和龌龊的心灵。 只有在做到以上2点基础上，再谈食疗和药物恢复，内经上讲‘精不足者，补之以味',也就是有血情的肉类是最补益气血的，但是对于定力不够的人来说，产生的气血容易动情，从而犯戒，还是以素食为主吧，虽然恢复慢了点；药物治疗因为本人不是执业医师，没有处方权，但基本思路就是用苦寒的药物来坚肾清心火，用甘温来健脾，让强健的脾把精气输布到全身，这样下不遗泄，脾胃康健，何愁不恢复！

　　影响我的两个人：

　　甲：六十岁，已经中风半身不遂5年，脸色苍黑，手脚冰冷，唾不离口，前列腺炎症引起尿频，老人坦述，其年轻时嗜于酒色，游离于多女子之间，伤了身体，但还不知悔改，即使如此残身，每隔3-5日还要同其少妻交欢一次，不然欲火焚身，辗转难眠，宝贵的精气都让泄掉了，此人淫欲极重，同妇人交谈时语言轻薄，暗含挑逗，如此之人，真是可叹可悲；

　　乙：八十三岁，面色红润，精神矍铄，非常和蔼健谈，无老年斑，白发很少，耳不聋，眼不花，腰板挺直，家住五楼每天爬楼5、6次也不觉累，各项指标都很正常，此老人没多少文化，但做风正派，不贪不占，不嗜烟酒，吃饭细嚼慢咽，每顿7分饱，对于男女之事，他更是强调：那是杀人刀剑，吃人不吐骨头。他就是遵从前人教诲，节欲保精，无欲无求，看他的精气神，活到百岁不成问题，真心祝福他老人家！

　　另外，对于那些天天立志却屡屡犯戒的朋友，我的忠告是先不要定多久的目标，而是要先学习和认识SY带来的严重危害，早戒早收益，各位戒友血淋淋，活生生的例子要铭刻在心，时时牢记，如果想学有所成，成家立业，报恩父母，你必须一戒到底。

　　另外要制定一个计划，把一切能够引起破戒的污染源干净彻底毫不保留的清除掉，如果宿舍有舍友涉黄不利于恢复，你就搬出去住或者把精力转移到学习或其他方面，每天不累到眼皮打架，不回宿舍，回宿舍倒床就睡，平时别人谈论Y邪之事，马上要回避和转移话题，所谓，不怕念起，就怕觉迟。

　　对于频遗的朋友我不建议做提肛或者导引，因为盲目的导引气血会刺激本来很敏感的下体，反而容易动念，锻炼也只适合快走和一些小强度运动，全身微汗即可，不可以大汗淋漓；

　　我们要牢记，各种方式和方法目的就是为了“清心”，清走那些阴暗和龌龊，让阳光，正气，自信占据心田，长此以往，必然精足人壮！

　　8.自述我的手淫史，希望给植物神经紊乱的朋友们启发

　　我现在讲一讲我的亲身经历,希望朋友们千万不要重蹈我的覆辙！！现在的我回想起年少时的无知行为后悔万分，在现在这个世风日下的社会，希望越来越多的人们为了自己的身体和前途事业，为了自己的家庭婚姻的幸福，能够摆脱SY。

　　本人sy史长达10年，从14岁一直到23岁几乎每天都在sy。频繁的sy使我原本人生最美好的青少年阶段变得满目疮痍，这一段时间成为我至今不敢回想触摸的痛。我一直不愿意去回忆这一切，每当偶尔触景回忆起当初的情形，就又一次感受到那种痛苦不堪的绝望感。在原来应该是少年意气风发的时候，但那时候的我却深深的陷入迷失方向的恐慌之中，满腹忧虑，终日闷闷不乐，被各式各样的烦恼困惑所纠缠，人际交往一团糟，现在找出从前高中时代的照片，一副老态的样子，脆弱不堪。当然，这怨不得别人，有句话讲得很好，可怜之人必有可恨之处，我受得这些罪也算是自作自受。不识庐山真面目，只缘身在此山中，当初的我浑然不觉自己的各种不幸遭遇的罪魁祸首是天天伴随自己的sy，只是在兀自在怨恨不公平，自己怎么会一下子成了这样。我是从从初中二年级开始sy一直到去年6月份才戒掉。当时初中的时候我也以为sy没有什么坏处，天天对着电脑屏幕上图片sy，最多的时候一天几乎要sy6、7次。我初中的时候学习成绩非常好，中考的时候我的成绩是周围同学中的佼佼者，是免费生。从初二sy开始后，我就感觉隐隐约约觉得好像什么东西不对。sy的时候明知道这是不对的，但是就是说不出来有什么不对，经常晚上临睡前跑到厕所sy。现在想想，将生命中的精华就这样白白浇到臭屎骚尿上，真是自作孽不可活。自从sy开始后，生活中美好的感觉开始越来越少，相反一些不顺心、不如意的事情越来越多。脾气变差了，有些东西你不能忍受了，一些小事在以前算不得什么的，但现在过不去了，等等诸如此类.看到别的帖子上说的很对，sy以后我的脾气变得越来越“暴戾”，以前我很好说话，很多事情不在意，但是sy后越来越容易情绪激动，经常会有一些极端的想法。以前的时候我感觉身体总是充满了力量，睡觉非常快，并且很香甜，一夜无梦到天亮，能说能笑，初中以前很少生病。sy开始后我发现我身体的毛病越来越多，首先是突然发现夏天午休自己睡不着了，心脏总是在砰砰地乱跳，胃口渐渐不好了，心情开始越来越糟了，以后逐渐开始偏头痛，并且心脏有时隐隐作痛，直到后来上了高中有次到医院检查才知道我得了植物神经紊乱。

　　这是个要人命的病，它是游走性的身体不适，有时候感觉喘不上气来，气管、咽喉觉得不舒服；有时候偏头痛，右侧脑袋涨得难受；有时候肠胃难受，胃酸，感觉肠子纠结成了一团；有时候觉得身体上皮肤到处扎得难受；有时候会无缘无故出一身大汗；有时候我觉得心脏隐隐作痛，以为是心绞痛，但过一会这种感觉又有可能无影无踪了，到医院有查不出毛病来。直到我大学毕业后，有一次到医院才知道我得了焦虑症。第一次面对这样的情况，我非常纠结难过，把心思全放在了这上面，总是在想这到底是怎么了，人际协调的能力几乎瘫痪。

　　高中阶段，爸妈对我的期望很高，从刚上高中就给我定在了名牌大学，我也感觉很有希望。但是从高一我就遭遇了滑铁卢，感觉学习也学不进去，精力集中不起来，时间长了浮躁，并且身体上还有这样那样的一阵阵的异样感觉，我感觉从天上一下子掉进了冰窖里。初中的时候，老师捧着，同学羡慕，10次考试全校第一名我能拿7次。从初中时养成的心高气傲让我很难适应现在的处境，我不知道这一切到底是怎么了，突然之间面对这么多稀奇古怪的事情，我以前熟悉的一切突然改变了，我像一个无助迷茫的小兽被逼到了角落里，我绞尽脑汁想改变现状，整天脑袋里负担很重，久而久之得了焦虑症，而我自己并没有发觉。

　　高中时候的我整日浑浑噩噩，成绩一下千丈，只要一开始学习就会有这里那里的不舒服。我的心态由之前的不服输，到后来自怨自艾，再到后来心灰意冷，接受了自己是个彻底的失败者。我无数次的在心里想，只要自己恢复“正常”，学这些东西完全是小菜一碟，到时候你们就会知道我有多棒，我现在失去的一切以后要加倍的补回来!可惜的是我这些“愿望”从来没有实现过。以前养成的心高气傲、刚愎自用让我很难面对现在的处境，也曾晚上悄悄地委屈落泪，没搞清到底是为什么会这样。这期间一直不变的是sy，每天晚上睡觉前，我都会悄悄跑到教学楼附近的厕所去sy，sy似乎成了我在那一段人生低潮的时候唯一的精神寄托，成了我的精神鸦片，越是遭遇了挫折就越依赖越上瘾，仿佛是想把生活中的挫折从sy的快感那里找回来。那一段时间是度日如年，课上课下的每一分一秒都十分难熬，我如坐针毡。同学关系方面几乎没有进展，我从来没能展示过真实的自己，在我的高中同学中也没有真正了解我的人，他们都觉得我是一个不爱说话，整天都很安静的人，其实不说话的我内心整日都在挣扎彷徨，在外面走路的时候，我总是感觉自己走路别扭，两腿发软，走路总感觉不稳，发飘，许多人也曾告诉过我你走路很难看，这成了我的一块心病，总在路上总是担心别人在注意自己。

　　等到完成高考后，我总算凭着初中时的学习底子考了一个三类学校，去看学校的时候正是一个阴云密布的雨天，印象中当时凄风苦雨，整个学校在远离市区的一隅瑟瑟发抖，偏僻荒凉，学生寥寥，当时我很难接受这种没有希望的学校，爸妈让我复习，我复习了一天，我就又感到那种愤懑、压气的感觉，就决定再也不要回到那梦魇般的高中生活中去了，执意到这个大学报到。

　　我在这所毫无希望的大学度过了四年时光，学校距市区很远，坐车到市里有几个小时的车程，这所学校在这个城市的边缘，周围是那种未开发的村庄，学生整天在学校里没有事可做。我依旧在老师同学的眼里是个沉默寡言的人，似乎与别人隔绝了。我和生人一说话就脸红出汗，很害怕别人看自己，总是怀疑别人注意自己。我有段时间一直埋怨爸妈没让我到外地考试，但过完4年大学生活我才明白，如果让我真正考上一个重点学校，我甚至都不能毕业，我很可能会因为考试不及格而被中途退学。算是以高分考入到这所三流学校，万万想不到，在这里我第一个学期就挂了科，补考又没过开始了重修，更让我难堪的是第二学期又有课程重修并且第一学期重修的课程还没过，我又开始了第二次重修，在四年大学生活中我的重修费用可能超过了2500元。在这所学校里我依旧静不下来，坐在静静地课堂上我的思绪总是控制不了的纷飞，我甚至都无法对视老师的目光，不论是自习时还是上课时，我不敢坐在教室的前排，如果坐在那里我会不停地想象有人在注意我，然后我的脸会越来越红，我自己越来越难堪，我的汗会越来越多。临近考试时我从来不敢坐到人很多学习气氛很浓的自习室里，因为坐到那里面我会觉得气氛很压抑，在别人安安静静做事情的时候，植物神经紊乱的感觉让我如坐针毡，还得压抑自己保持一副正常的样子，往往我就会越来越燥热。我只好回到空荡荡宿舍勉强继续看书，那种被世界遗弃的另类感觉让我非常痛苦。说起来很可笑，庸人自扰，但当时的我真的是没有办法控制自己不去那么做。我已经成为了我从前最看不起的哪一类人，非常懒，不去上课，拐弯抹角早走晚到，并且考试时腆着脸皮挖空心思到处去抄，我无奈的接受了这一现状，曾经在高数重修后有个平时整日上网的同学笑嘻嘻的对我说，你说你怎么就挂了科呢(我高考成绩在班里是前几名)。我只有做出一副毫不在乎的表情，让毫不在乎学习成为我成绩非常差的表面上解释，而实际心里痛苦的无以加复。大学四年我依旧保持着sy的习惯，并且我开始了频繁的上网吧看sq电影，日本Awei，上通宵的时候看S片，并且在网吧厕所里sy，那段时间简直是鬼迷心窍，曾经有一次在网吧包厢我不顾旁边坐着一位女同学就堂而皇之的看起了SQ电影。更为甚者，有一次下午我y火焚心，竟然在网吧座位上就开始了sy……我深深的忏悔我所做过的这一切人神共怒的事情。

　　在这段时间里我患上了失眠，并且越来越怕冷，初秋同学在一块打篮球，风吹得比较大，只有我喊冷，别人觉得这样还挺凉快，但我总觉得冷得受不了，冬天里别人没什么感觉，只有我从家里带来了一床非常厚的被子来御寒。同时我的心悸越来越明显，有时候一个动作大了就可能导致连续的心悸，并且虚汗越来越明显，有时候夏天春天走段路都能把衣服湿透。后来我看书才知道我已经换了Shen阳虚，虚寒怕冷，而心悸是由于自己元气大伤，出虚汗是由于自己气虚，不能固汗。我在大学里一直想找个女朋友，看到到处都是成双成对的身影，自己走在路上总是感觉抬不起头来，但是自己的社交能力在诸多原因的困扰下近乎残疾，见人说话总是不由自主的脸红出汗紧张，整个大学生活自始至终都形单影只。与此同时，我发现自己的东西越来越小，甚至比起初中时它有些萎缩。

　　毕业以后，我回家乡一个事业单位工作，这是一个碌碌无为的单位，工作环境不好，也让人看不起，对于这份工作我很不满意。从毕业到现在，我一直在参加公务员考试，但是一直没如愿。由于3、4个月的时间里作息时间不规律，我发现自己开始了十分明显的掉头发，原本乌黑茂密的头发开始变得稀疏，眼睛变得干涩不堪，看电脑10分钟都忍受不了（肝肾同源，肝开窍于目，我是由于shen虚导致了肝不好，从而眼睛出了问题。最近我看到健康之路节目上请了一个西医去讲解眼睛干涩的问题，最后讲到滴人工泪液缓解干涩，简直是在隔靴搔痒戕害众生，根据中医的理论，养眼睛重在养肝，目受血而能视，这才是问题的关键，西医有时候简直是幼稚！！），这段时间我在家还是沉溺于网站，浏览sq信息，并且按照上面一个所谓的“增大·教程”在试图使自己的家伙变大，在又一次按照教程操作后我患上了前列xian炎，尿尿时苦不堪言。于是我又上网搜索相关信息，发现现代医学讲前列xian炎不能禁y，前列xian炎是由于男人时常禁y，忍jing不泄的原因造成的，由此推出结论，患有前列xian炎疾病的人应该经常有x生活。现在想想这些结论真是一派胡言，害人不浅。倘若如此，那和尚岂不个个都是前列xian炎吗？当时我在这些信息的误导下开始了没有节制的sy，每次一看s片必定要射，并且心里还安慰自己，这是为了防止前列xian炎。

　　继续上文

　　但是频繁的sy一段时间以后 ，我某一天突然发现自己下半身不对劲了，睡觉的时候右腿不自觉地一阵阵出汗而左腿并没有事，整个身体并不热，与此同时失眠越来越严重，为了能10点左右睡觉，我甚至不到6点就躺在床上，往往还是会直到凌晨2、3点钟甚至更晚才能睡着。夏天在单位帮忙抬东西，不到一趟自己的衬衫就已经湿透，甚至走几步路就可以看出汗渍，让我很难堪，年老的员工往往会笑嘻嘻的对我说，注意点啊，我看你有点虚。空调开冷了受不了，夏天在大屋子里要穿长袖褂子，总觉得发冷。我还出现了的腰痛（直到后来看书我才知道我痛的地方是督脉中的命门穴）。

　　这时候我的生活遇到了转机，在网上搜索怎样治疗前列xian炎的时候，发现了有人博客里转述中里巴人写的《求医不如求己》这本书，后来我从头至尾读了一遍。我第一次了解了j对于人的重要性，纵y会给你造成怎样的损害。对照书上的描述，我身体状况已经很严峻了，为了还没结婚就成为一个秃子，为了能长寿，为了别在中年时候就成为一个病秧子，为了妈妈的出人头地的梦想，我一下子戒掉了sy。我此后又陆续看了曲黎敏教授的黄帝内经系列书，看完这些书之后我对于从前是追悔莫及。从那以后我深深体会传统文化是不可代替的，现代人的狂妄无知、不知节制和缺乏古代经典的滋养有很大的关系。特别是以后又接触到净空法师讲解的《了凡四训》，很值得大家看一下，之前虽然我已经摆脱了sy，但还是有时上网浏览sq图片，看了这本书之后，我对于图片有了坚决的抵抗力，自此之后，我几乎没有主动上网浏览过这些东西。

　　戒了sy后，我现在感觉身体和一年之前有了明显的区别，最明显的是精力好了，没有以前那种恹恹的感觉，走起路来感觉脚下有劲了，不是从前那种发软发飘的感觉，最开心的是眼睛不干涩了，现在可以明目张胆和电脑屏幕看上4、5个小时了，这在从前是不可想象的。这时我的睡眠质量好了，现在基本上不怎么害怕失眠了，每周一般只有一天入睡难，最大的变化是人际关系和之前有了明显的不同，我开始了和别人自信的交流，开始展示出真正的自己，在工作生活中得到了别人越来越多的认同和赞美。但是毕竟前十年的身体亏空不容易补，我从年初开始出现了耳鸣，左耳右耳间歇性的耳鸣，相信很快就会改善。我最大的收获是自己的脑子清晰了，从前的时候脑子好像一团浆糊，意识不清楚，像是被抽空了一样，好像里面空了，发虚，严重的时候有种恶心的感觉，像是里面接不上气的感觉，做什么东西都是心有余而力不足，感觉自己就像是行尸走肉一般，脑子里浑浑噩噩，严重时说不出话来（后来我才知道，按中医的说法，脑为髓海，jy直接和脊柱大脑相连，相当于片刻kuaigan的同时你在抽出自己的骨髓和脑浆！）。现在我已经好多了。我相信我的公务员会很快可以考上！！

　　过去十年间的经历就这样匆匆写了出来，还有许许多多的东西没能付诸笔端，这些文字是由于看到一篇帖子的有感而发，其实我很不愿意回忆起过去的经历，每当想到什么总是回忆起那种走投无路的绝望感觉，我十分庆幸自己从那无休止的梦魇当中走了出来，现在我已经在生活中站稳了脚跟，没有了过去那种在生活中被各种变故踉踉跄跄推着往前走的感觉，也会感到生活的风轻云淡，生活的波澜不惊，我逐渐在找回sy前的那种对人生的控制感。我的生活即将会发生改变，我真诚的希望大家能够借鉴这一切。千万不要再迷信于sy无害论和西方的xing解放。我一直觉得sy并不是最可悲的，最可悲的莫过于你天天sy，慢慢的在生活中变成了一个孙子，而你却不知道把你变成这副样子的正是sy。

　　将看过的一首诗献给大家：二八佳人体如酥，腰间悬剑斩愚夫；分明不见人头落，暗里教君髓骨枯。

　　9.一位东北大汉的戒邪淫历程——发人深省

　　这是一段既灰暗又令人作呕的经历，因为那是难言的耻辱和深深的伤痛。可是我必须要把它展示给大家，因为我觉得这是我义不容辞的责任。

　　我出生于六十年代末期，很小的时候就对女孩感兴趣。伴随着年龄的增长这种兴趣也在不断的膨胀。大概十四五岁就有强烈的性幻想产生，而且这种幻想象恶魔一样缠绕不去。在那个比较封闭的时期，你看不到坦胸露背的女人在街上走来走去，没有淫秽光碟和电视，就是电影也难得一见能勾起淫念的东西。但是我的邪淫之心并未因此而不生或是有所减轻，由此可知淫乃人之深厚习气，无有外在诱因尚且如此剧烈，何况时常能得闻淫声得见淫像，性开放得一塌糊涂的今天！不过经验告诉我，无论邪淫有多重，只要有决心和正确的方法，是完全可以戒断的，后面将详述。

　　我已记不清第一次手淫的确切时间，应该不会超过十五岁。本人是那种典型的东北汉子形象，体格健壮，性情豪放，而且面容俊朗（我指的是手淫之前）。自从染上这种恶习以后，一切都发生了改变。淫欲仿佛决堤之河、脱缰之马。思淫、意淫、手淫几乎占据了生活的大部分时间，有时每天的手淫次数能超过五次。

　　虽然手淫能带来短暂的兴奋和快感，但在自己的内心深处十分讨厌这种恶劣的行为，曾经无数次打算戒断却从未逃脱过淫魔的魔掌！对于一个血气未刚筋骨未成的青少年怎能经得起如此狂泻，学习成绩很快就急转直下，由原来的全年级的前几名变成了落后生。终日无精打采，上课不能集中精力听讲，放学不完成作业，因频繁手淫而导致身心极度疲惫，只有依靠多睡才好一点儿。由此又演变成逃课。

　　特别是高中的最后两年，更是不求学业，以追求女生为乐。到头来落得个名落孙山，正应了文昌帝君的名言“天道祸淫，其报甚速”。由于父母不甘心，劝我复读，结果依旧是财名两空。本人的经济条件还可以，上学不存在经济问题，那时的学杂费也相当低廉。

　　经过两次的高考失败，我决定弃学上班。那时候的工作是很容易找的，很快我就在一家事业单位当上了一名技术工人，工作非常辛苦，但环境的变化并没有改变手淫的恶习，使我感到十分苦恼和无奈，戒断的决心下了不少可收效甚微。而手淫所带来的身心伤害却是巨大的。精神状态差极了，心中总是阴暗暗的，仿佛被一条又粗又脏而又无形的绳索紧紧捆缚着【按：比方确切，这就是业障】。再有就是容貌的变化，以前的俊朗不见了，替而带之的是面容的扭曲和满脸的青春痘以及痤疮，很多与我分别多年的朋友几乎不敢认我。不知大家是否注意过，凡是邪淫很重的人，均面色萎黄憔悴而且表情猥亵，令人心生厌恶，似乎有某种不祥的东西笼罩着全身。真是恶念刚起邪神即随之。

　　在染上手淫后不久又先后染上了酒瘾烟瘾和赌瘾，终于五毒俱全，也彻底变成了社会垃圾。而酒又助淫，淫又恋酒，用一句话高度概括当时我的情况就是：行尸走肉！

　　随着年龄的增长，逐渐到了该谈婚论嫁的时候。我的家庭条件比较富裕，父母均为国家公务人员，收入不低而且人口又少，这在我的同龄人当中是不多见的。因此并不缺女朋友，可就是婚姻难成，总是一波三折。其中有两个对象一切准备就绪马上就要完婚时却突然分手，耗费了相当可观的钱财和精力，弄得我到了谈婚色变的程度。

　　工作方面也是颇多不顺，酗酒赌博经常误事，没有得到领导的重用和信任，还常常被排挤，几乎是处处不如意！但有一点需要交代给大家，尽管我相处过很多女友却从未破过任何一个人的身，有几次险情都控制住了，现在想起来实在是幸甚！

　　二十六岁那年认识了现在的太太，结婚之路也是相当坎坷，以至中途有几次又险些分手。结婚以后也是吵闹不断。当时婚结在父母家，婆媳不合，叔嫂不合又导致母子兄弟间的矛盾，最终大家不欢而散。我们另起炉灶，烦恼却依旧不断。

　　我是一个对酒精着魔的人，也就是老百姓平时说的有酒瘾的人。没有哪个女人喜欢自己丈夫喝大酒，如果遇上了并且还不打算离婚那就只有打闹度日了，而我们正是这样生活的。

　　俗话说；屋漏偏逢连阴雨。没有多久我们单位精简，我又下岗了，几乎同时我们怀孕五个月的孩子又流了产。总之，不如意的事十有五双。迫于生计我干起了又小又苦的买卖，因本人头脑灵活，吃苦耐劳而且口才出众，收入用于维持生活还是没有问题的。尽管生活如此劳累，可是手淫的恶习依旧没有改变，直到这时我才深深的体会到，染上一种恶习容易若是想去掉是非常困难的，尤其象烟酒手淫。

　　人的一生要面对很多看似美好而实际凶险的诱惑，如果我们没有正确人生观或是足够的定力，走入歧途是很容易的。做生意没多久，便结识一年轻女子，并很快与之有染，此女人也不要钱就为玩，后来才知道他同时与多个男人保持着这种关系。

　　那种丑行干了几次以后就觉得有些不对头，先是生殖器灼热刺痛，然后有白色浊液流出，迫于面子始终不敢去医院就医。后来被太太发觉劝至医院，诊断结果是——淋病！更可怕的是太太也被我传染。

　　原以为婚姻走到了尽头，毕竟这种事是很难被对方接受的，但是太太却表现出相当的宽容和大度，并百般的安慰我，几乎没有什么埋怨的话语，令我十分感动！经过积极的治疗，在花掉了几乎全部积蓄后，淋病得到了康复。可是因淋病引起的后遗症却缠身不去。

　　据医学权威证实，那个年代的淋病病毒是很脆弱的，只要及时治疗大多效果都很好，后遗症除外。但是，现在的淋病病毒却发生了很大变化，有极强的耐药性，还伴有支原体，依原体感染等，治愈是相当困难的，引起的后遗症也非常严重。我的淋病虽愈，但整个人的免疫系统被破坏，接踵而来的后遗症更加厉害，比如前列腺炎，白塞氏病（一种严重的口腔溃疡），过敏性鼻炎，过敏性皮肤病，心率失常，听力下降（使用抗生素导致）内分泌失调，失眠健忘等等。

　　我得淋病以前可以说健壮如牛，连象感冒这样的小毛病都很少得。所以我真诚奉劝那些想一夜情、宿妓嫖娼的朋友们，无论兴头上有多爽，与过后的痛苦相比不过是百万分之一罢了！这还只是得个淋病，何况染上那些终生不能治愈甚至可以夺取性命的梅毒，爱滋病！慎行！慎行啊！

　　这种惨痛教训应该足以痛彻骨髓令人警醒了吧，遗憾的是情况并未如此。不久我借助朋友的介绍进入医药领域，这一行业很讲究吃喝玩乐，尤其在有生意发生时，觥斛交错，卡拉ok之事更是难免。由于有了前面的教训对性的谨慎程度也提高了很多。然而，酒又让这种谨慎变成无所谓，每当酒过三旬之后，性欲便被勾起，而且无法控制，就这样，我的婚外情刚结束又开始嫖娼。在此后的三年里手中所积累的资金几乎全部用于此事上，而且由于邪淫，生意惨淡，几近入不付出。在此期间淋病又一次复发，因治疗及时而愈。

　　所幸未传给太太，也未被太太发觉。但内心却愧疚无比。总是觉得亏欠太太的太多，但是这种愧疚感会随着酒的下肚而被冲淡甚至消失，继而一次又一次的犯错又一次次的悔恨，这样的折磨非常难以忍受，那种状况完全可以用生不如死来形容，我就是在这样状态下度过了三年！

　　对于自己糜烂的生活我也十分厌恶，曾多次下决心改变这种生活方式，都因决心不彻底而告失败。“这是正常人的活法吗？这样下去的结果是什么。。。。。。”？我常常这么问自己。一种渴望改邪归正的强烈愿望终于在那一天爆发，2001年12月15日午夜，一幕幕不堪回首的往事萦绕脑际，我感到从未有过的羞愧、悔恨、无地自容。

　　“自己曾经是人，现在是禽兽，我一定要把自己再变回人”！我悄悄地下床，走到冰冷的凉台面对着夜空跪了下来，用一根缝衣针在手指上深深扎了一下，血顺着针孔流到水泥地上，然后对着天空庄严地做了下面的承诺（我当时还没有接触到佛教）“我从即刻起一定要做个好人，今生今世不饮酒，不嫖娼，不赌博，不手淫，不吸烟，求天地为证”！令我无比欣慰和自豪的是从那一刻起我开始严格履行诺言，至今已五年有余，期间从无毁犯。这是一次脱胎换骨的历程，我承认这个过程充满艰辛，也正因如此收获是巨大和不可想象的！

　　白酒一斤不醉，香烟每日两包，染身已二十余年，成瘾之深显而易见。戒断伊始，感觉自己的生活突然失去了太多东西，有一种手足无措之感，浑身上下无有自在处，似乎家空了，世界也空了，“这样过一辈子有什么意思呢？很多人不都在吃喝玩乐吗，我干嘛要这么苦自己。。。。。。”？我时常这样想，可是一想到自己的承诺悔意便渐淡了，咬着牙，一次次挺了过来。

　　我觉得当你决定要改变自己的那一刻起，便已大敌当前，而最大之敌恰恰是我们自己的习气！外界的诱惑是时时刻刻存在的，是否就范只需一内应罢了，而内应就是自己的习气，控制住自己的习气你就控制了一切。对自己的考验是无处不在的，而最难把握的是一些极端性场面，比方说重大节日、大型亲朋聚会、合作伙伴之间的吃喝往来，独自出门远行等。坦诚地讲，戒断的前半年几乎不敢参加什么这样那样的聚会，害怕自己挺不过去。

　　总是找一切借口推脱，虽有成效但总不是办法，一定有推脱不掉的时候，无奈只有硬着头皮赴宴，“开什么玩笑，你不抽烟不喝酒了，别装了，马上干一杯！”“你小子有两钱瞧不起咱哥们了，少扯别的，喝了这杯再说”。。。。。。远的不说，就连自己父母都不相信我能做到，因为他们知道烟酒对于我来说如同生命，以前他们常说“你要能戒烟酒，我们能戒饭！”因此一席之间倒酒递烟者无有间断，这个时候除了忍耐就是忍耐，解释是徒劳的。席间是很尴尬的，但如果能坚持过来，感觉无疑于打一场胜仗。有时为了让生意关系户满意不得不跟客户踏进ok厅等一些风月场所，为不让客户扫兴自己也得找个小姐作陪，但除了小唱两首外决不动其身，待客户们尽兽欲后一同离去。在这种场合坚持过来以后，你的自信心会得到极大提升，感觉应该象打了一场特大胜仗，象以上的这样做法运用几次后，那些酒肉糜烂的朋友就再也不会来找你了，自然就从恶友中解脱了。

　　还有独自一人时也是相当危险的，本人因生意关系常出门在外，所住皆是高档宾馆（戒断后经济状况有极大改善），当然免不了有小姐招嫖的电话骚扰，虽也欲火焚身，但都被我控制住了。我为什么现在能抵挡住诱惑而过去不能呢？我常这样问自己，得出的结论是——源于不饮酒！所以我认为要戒邪淫先戒酒，酒若不戒无有是处。佛把酒列入最基本的五戒之中，足见其厉害！【版主按：酒为遮戒，因为它能助发各种恶习】

　　戒除一种染身多年的习惯是很困难的，在我戒酒的五年里感触颇深，当然正因为难才显得可贵。我愿把戒酒的一点儿经验和感受说出来，供养给饱受酒精折磨的朋友们。每当我看到，听到，嗅到乃至想到酒，口水便会情不自禁的从舌下涌出，其势甚猛，犹如口渴之人想到山楂杨梅一般，我非常清楚自己对酒的依赖已深入骨髓，若不经过一番大折磨和大毅力是无法戒除的，所以我有与酒做长期抗争的准备。每次因思恋酒的甘美而产生的口水会自然而然地咽下，这毫无疑问是很正常的，但是因馋恋酒的美味而生的口水咽得越多就越发的馋酒，如果不加以控制再照此下去会抵挡不住的。

　　经过琢磨我使用了下面的方法，而且十分有效，至今仍在沿用，当口水产生时马上转念想“酒是这个世界上最毒的毒药，已有无数人因它而尚命，现在的口水就是以前喝下的毒酒”，没有人喜欢喝下与毒有关的东西，然后找个方便的地方吐掉，千万不要咽下，久而久之，对酒的反应会越来越迟钝，产生的口水也会很少了。如果不方便吐掉，马上把口水转念成泉水饮料类然后再咽下。

　　但是无论如何也不如吐掉效果好。因酒而产生的口水尽管不是酒但长期下咽会发生意识上的积累，使你对酒的依恋非但不能减轻，反而会加重。其实我们这个世界上的男人很多都是非常优秀的，是酒精把他们的优秀泡成了铁锈，岂不可悲！这样的人我们每个人身边都有。每当看到有人在痛饮之时，千万莫生羡慕之意，想想他们酒后的丑态，你离酒就会越来越远了！

　　如果我们把酒戒持牢了，戒邪淫会变得容易许多，用现代的话讲，我们的冲动指数回大大下降，理性也会越来越强。用佛的话说，定力将得到提高！我是2005年才接触到佛教的，通过拜读一些大德讲解的佛经明白了许多道理和人生真相，身心受到了前所未有的震撼。在此之前我戒烟酒邪淫等一直采用压制法，即不敢看美女也不敢视听新潮电视剧。虽有效果但很辛苦。

　　我从佛教典籍中看到许多对治邪淫的办法并采用过，依我经验，印光老法师传授的观法极其见效，淫念或淫境现前时，马上联想——女人的生殖器伸出一张着血盆大口的巨蛇或鳄鱼等极恐怖之动物，口露尖牙，吐着长舌，直奔我们阴茎而来，马上淫念顿消，即刻清凉，屡试屡验。千万不要意淫已毕方想起此恐状，那就迟了。因为我们已造业成功并存入了八识田中。据佛讲，人类八识田中这种东西无边无量，若有形体的话尽虚空都装不下，而且这些种子遇到因缘便开花结果，使我们自受其报。

　　地藏王菩萨在《地藏菩萨本愿经》中这样讲：“世尊，我观阎浮提众生起心动念无不是业”。想一想都会造业，更何况身临其境拎刀上阵。想来甚是可怕，如此看来我们起心动念一定要极其小心谨慎！禅宗祖师说“不怕念起，就怕觉迟”。也是告诉我们收心念要趁早，不要跑了十万八千里才想起回头那就晚了。压制不如将淫念转化掉可取，转换不一定每次都能成功，尤其是在刚开始的时候，一定要尽可能把淫念降到最低，渐渐的就会定力大增。

　　当然，我们还可以念阿弥陀佛或观世音菩萨的圣号来转换淫念，效果也是非常好的。如果我们的淫欲心特重，可以在网上输入并阅读《风月场所之恐怖》，本文从宗教和科学等多方面阐述了邪淫的危害，有理有据令人震撼。我还觉得要戒邪淫，还应该端正自己的快乐取向，也就是说，大多数人把行淫视为一种至高的快乐来追求，如果不转变这种观念的话，这样的人戒起来要付出更多的辛苦。在淫魔猖獗的今天，戒邪淫的确是很困难的，但是为了妻儿，为了自己以后的生生世世我们恐怕别无选择。

　　对于我们在家之人，夫妻间的正淫是没有问题的，但也要节制，否则就要影响身体健康或助长邪淫了。对于真正修行的人，佛是这样讲的，“若以淫（包括正淫）心求菩提，是人行魔业”。佛是最高的觉悟者和先知，是实语者、如语者、不诳语者，他老人家的话高低都要听的。可见淫无论正邪均非好事！我是一个淫欲心很重的人，并饱受淫火焚身的折磨。但通过戒邪淫和节制夫妻间的正淫，感触非常深，除了身体变的越来越好外，心灵也变的越来越健康了，这一点才是最重要的。虚云老和尚说：“离欲望远一分，离真我近一分”。

　　戒断任何一种多年养成的恶习都是很困难的，但通过努力又是完全可以做到的。如果我们想知道自己持戒的定力到底有多大了，可以在梦中找到答案。古德说“梦中有一分定力，醒后就有十分”。从我戒烟酒邪淫至今不知做了多少与此有关的梦，前期无法自控。不过，随着时间的推移，我曾经多次拒绝过美酒，甚至多次拒绝过主动要与我行淫的女子，以上之言可表天地神明和佛菩萨，决无虚言。

　　但遗憾的是对于香烟我却从未有过拒绝的记录，只要有人递烟就毫不犹豫的接而吸之。我戒烟的决心和时间与酒邪淫没有两样，但对烟的抵抗能力几乎为零，直到前几天我还在梦中吸他人递来的香烟，由此可知人对烟的依赖和烟对人的危害程度是多么巨大，简直可以说是彻入骨髓中之骨髓。这还只是普通香烟，毒品就更可想而知了。许多人只知道吸烟对人身体的危害。据佛教典籍中记载，烟乃古时候魔女诅咒而生，是专门障人成道的魔品，烟也是人下三恶道的主要因素之一，决不在酒和邪淫之下。大家如果有兴趣可输入关键词查找，佛教很多论著中有非常详细的记载。

　　所以我真诚的奉劝那些还没有染上烟瘾的一定要永远远离，已经染上的尽早戒掉！我认为戒烟是最困难的，我们会在除睡觉外的一切时联想到它，而且身边到处都是吸烟的人，能钩起烟瘾的东西实在是太多了，对于戒烟我没有什么好的经验告诉大家，能一直挺到现在，全靠一个信念——遵守自己的承诺是我今生最重要的事，身可死，戒不可破！

　　10.

　　看到越来越多的戒友来到吧里，大家互帮互助。经验多的戒友把自己的经验奉献帮助我们这些新人。末学也来说说自己痛苦的SY经历吧。就当是为以前所犯下的邪淫赎罪。望正在SY之人或者将要SY之人悬崖勒马，千万别毁了自己。

　　我本是父母亲戚眼中的好学生，自打读初中起，就不停的有女生喜欢我，老师也夸我眉清目秀，一表人才。那时候比较听父母的话，没有邪淫的想法。到了青春期吧，读高一的时候，无意中接触了邪淫。从此我就一发不可收拾。从网上下H小说，H片。平均下来一天一次。SY过后我的注意力不集中，非常健忘，总想着睡觉，不想和任何人说话。没过一年，报应来了。偶然一次小便，我发现我的尿尿分叉了。我感觉到了事态的严重性，就上网查了一下，那时候网络上宣传的SY无害论以及SY缓解前列腺压力，促进前列腺康复等等一大堆都是让我继续SY的文章，使得我有SY的理由，之后我更加变本加厉。学习成绩一落千丈，由原来的重本苗子到最后的大专（这是我永远的痛）。到了高中毕业那年我得了前列腺炎，症状有尿分叉，尿滴沥，尿滴白，早泄，勃起硬度低，腰痛，射后无快感，健忘，没精神，整个人看起来跟死尸一样没有任何生气。那时候我又上网查看了一下，还是无害论，还是说一个星期SY一两次有助于恢复，我又被专家的文字打败了。暑假结束后我去读大专，在学校里我发誓要戒除SY，戒了没2个星期，就遗精3次，这让我的自信心受到打击，而且大学太自由了，很容易接触到H源，寝室里的同学笔记本上基本都有黄片。我又堕落了。大学里我整个人的运气非常差，考试挂科，做兼职要么被开除要么就是不喜欢不愿意与人多交流，与同学不熟，不敢和女同学说话，可脑海里却在QJ她无数次，整个人看上去就像具骷髅，非常猥琐。身上被一层层包着而已，我177的身高，体重不到60KG。寒暑假回家的时候，邻居亲戚都不愿待见。

　　偶然的一次机会，我在坐火车回来的路上，旁座的一个人开口对我说，第一句话就把我吓到了。他说，小伙子，你是个短命之人啊。我当时非常气愤，想骂他，可我还是忍住了，问他为什么这么说，他的一席话把我浇醒了。他说我的身上寒气非常重（双眼无神，黑眼圈眼袋，耳朵泛黄没生气），追究其原因是你纵欲无度，导致你肾精严重亏损。肾精一不足，五脏就不行，你的脾胃一定虚，你早晨起来有干呕，容易拉肚子，总是感觉肝区隐隐作痛，腰部经常痛。而且你摸下你的耳朵，如果你的耳朵非常软，那么你的命就差不多了，如果你的耳朵硬而且厚，那么命就特别硬。我听后摸摸自己的耳朵，果然非常的软（各位SY患者可以摸下自己的耳朵）。

　　我当时就慌了，从来没有人这么和我说过，我问他是不是医生，他说是。他说现在的医生都没医德，很少明着说话，都是捡患者愿意接受的讲。他接着说，你这样下去只有一个结果，肾衰竭紧接着尿毒症，再然后要么换肾要么等死。当时坐我们对面的那对夫妻用异样的眼光看着我，当时我快哭了。我问他我现在戒还来得及吗?他说，你先天肾精好，要不然你早就少年白了，现在回头不太晚。

　　我的话说到这里是福是祸你自己把握，记住婚前禁欲，婚后节欲，像你这样肾精严重亏损，28岁之前不能再有SY等纵欲行为（我22属马）。建议你每天吃10G左右黑芝麻，一年后每天5G，身体恢复过来后每天1-2G黑芝麻，要坚持吃，就干吃熟黑芝麻。

　　我当时就快哭了，赶忙起身离开座位。躲到别地车厢里直到到站。回到家里后我收敛了很多，开始戒。苦于一直没有门路，只是盲戒，三天两头的遗精让我非常害怕。我甚至想早死。回到学校到单位实习后，我接触到了戒色吧。

　　11.

　　少阳先生 您好

　　首先，说一声打扰了，让您在烦忙之中腾出空闲帮我看病，真是不好意思。我的病有几年了，之前也吃药 如：前列康 银花泌炎灵片 结石方面的药 。

　　男 25岁 病史5至7年了，手淫大概有8至9年了，初中时有手淫习惯 身体一直瘦弱 身高165，体重50公斤，从未胖过，在这个体重上下浮动一点点，身体长不高也可能与当初有手淫习惯有关，父母身高很好。

　　18岁手淫比较多 有时一天一次 有时二天或三天一次 那时精力很旺 精神也还可以 只是手淫后一段时间 身体会虚弱，但是恢复很快，，那时还是正常小伙子。也没有早泄 也没有少精。精液都正常 性欲正常

　　21岁时 手淫发现，身体不正常了，没有性欲，至今一点性欲也没有，早泄，精液不液化 精液少，射精无力。接着阴囊射完精后会痛，说不出来的痛，瘾痛。身体体虚，上楼就气瑞吁吁，没有耐力，这是最典型的伤精的表现，还有记忆力明显减退，脑子像抽空了一样，蹲久了站起来脑子有种晕花的感觉，像老人一样。 下肢无力 精神不震，目光无力 眼光看物无力、

　　25岁，也就是今年，，，情况更加严重，，常腰痛，去医院做过B超是有双肾小发结石，去年8月份还得过 胸积水，就是肺结核，在医院打了一个星期的点滴，好像是消炎的，现在还在吃那个肺结核的药，吃了大概8个月了。情况有好转，上个月去查过

　　这两个病 肾结石和胸积水会不会是手淫过多引起的 ，问过别人 有人说 结石可能是。我想大概就是肾虚 伤精过多 肾精抽空过多，引起其它的疾病。 现在就是身体消瘦，吃什么都没用，也长不胖，肾出问题 什么都补不进去 只有先治好肾才能治其它的病 中医不是说肾主骨 还有骨头有一种骨痛的感觉 但不明显 整个人很懒 易出汗 上三楼就累，呼吸加大 心跳也会加快，做任何事情易皮劳，全身无力，不想说话 目光散慢 无定力 游离不定 面色发白，不过我本身皮肤有点白 皮肤较好，但毛孔有点大 ，脸上易出油。 发现手指的月牙越来越少 据查阅 月牙少代表缺锌 或肾功能不好，肾虚，CCTV节目中说的。最近也在吃补锌的药。还有前列腺炎，但不是太严重 可能是手淫过多引起。

　　早泄严重2至5分钟就泄了 勃起正常 硬度很硬，精液少 无性欲 一点也没有 精液有时泛黄 有时浮白 不液化 但从未做过精液检查有，生育情况还不了解 像这样情况我很担心

　　我的病主要是是手淫过多伤精引起 肾严重受伤 肾虚 阳虚和阴虚里的症状都有 要双补 肾主骨，只有把伤精的事治好其它的痛就容易了

　　在此请少阳医生 请为我开点药 一定要与我药对症的药 一人一方的那种 直是麻烦您了，治好后定当酬谢，祝您身体健康 万事如意。

　　12.

　　手淫10年，一大堆后遗症，望先生救命

　　性别：男 生辰：1986年7月8

　　婚否：否

　　职业：电厂员工（经常上夜班） 身高：163cm

　　体重：50kg

　　肤色：黄白

　　一、主诉症状：

　　1、失眠多梦严重，一天只能睡3-4个小时，还一直做梦，一当被吵醒再也无法入睡，心不烦，就是没睡意，实在很难入睡

　　2、头部包括脸等油腻，脱发严重

　　3、小便等待。只要有人在旁边根本尿不出来，尿黄开叉

　　4、遗精。 吃了30帖滋阴降火的中药遗精好多了，以前一星期1-2次，现在两星期一次或没有

　　5、耳朵湿，偶尔会耳鸣

　　6、大便糖，不成形，颜色暗淡，有完谷不化的现象，而且大小便都很臭

　　7、神经衰弱，心悸特别严重，容易受惊吓

　　8、胃口好饭量大又很瘦，怎么吃都不长肉

　　9、怕冷，手脚心又热。，当脚又冰冷，小腿和脚最为明显，后背也感觉冰冰的

　　10、舌深红苔薄白，舌尖有红点

　　11、有早泄，勃起还凑合

　　12、不爱说话，喜哭

　　13、脸色黄白，其实整个身体的肤色也是黄白

　　14、喉咙有痰堵着难受，每次用餐后堵的更厉害

　　二、发病经过：

　　从小就感觉有点性早熟，初中开始手淫，大概12年左右，直到今年开逐戒掉了。2011年9月份给一位中医治疗，他说我是阴虚内热，给我开了30贴的滋阴降火的中药，遗精和尿频好很多了 ，但其他症状好像更严重比如身体更怕冷等，所以就没再给他看了。

　　13.

　　真没想到您能恢复，首先谢谢您！我冒昧的大概写下自己的经历，如果你有时间看到，希望给我点建议，同时也可以把我当成例子讲给吧友们，因为你的帖子吧里几乎人人看。

　　我从小偏瘦，不过身体倒是挺好的，反正20岁之前从没因为身体问题受到过困扰。后来12、3岁开始sy，身体渐渐就差了，个子也没长起来，只有165，哎！从小到大上学几乎都是最矮的。不过我的瘦和矮也应该有遗传因素，我的父母都不胖，而且个子也都不高，但我其实应该在172~175之间才合适，因为从小吃的不差，也长锻炼。都是sy，精华都损失掉了！我记得我四五年级的时候，每次洗完脸照下镜子看到脸都是白里透红，感觉精气神特别足，自己心里就有种喜悦，很自信。初中后开始sy，频率不是那么夸张，一般一星期1~2次，偶尔3次，而且晚上睡前或早上醒来容易yy，倒没想那种事，就是想想喜欢的女生，幻想和人家谈恋爱，然后jj就容易硬，有时晚上睡前是硬的，早上醒来还硬着，身体就这么损失掉了。高2以后明显感觉注意力不集中，掉头发，脸色也没原来好看了，睡眠变浅，睡完不如小时候解乏，出汗严重，夏天吃点热的辣的就一身汗，头汗最重。不过这时都还是满快乐的，虽然有不适，可是不严重，我也没太在意，现在想想是无知者无畏啊。后来上了大学，大一很忙，各种活动，各种玩，大一期末开始，真正的悲剧拉开了序幕：我得了气胸。飞翔哥应该知道这是什么病，相当的烦人，到哪里医生都说不要剧烈运动，我从小喜欢踢足球，一直玩到大，还有各种运动，学生时代班里的各种活动我都积极参加，大一的时候还参加了篮球赛、跳绳等等很多活动，这一下不让我玩了，我内心备受打击。我当时几乎不懂养生的知识，因为身体一直挺好，我也不怎么关心，让医生一说，自己就很悲观，感觉什么都玩不了了，十分郁闷。后来我回头看，我得气胸的根本原因在于sy，身体素质每况愈下，气胸从中医讲就是虚证，不用治，调养好，自然就康复了。而外在的原因在于：1、我小时候得过肺炎，肺子可能不大好 2、当时活动太多，晚上睡得又晚，加上经常打篮球、学街舞等等剧烈运动，从外在诱发了气胸。由于我肺子上有肺大泡，医生还一度要求我手术，后来我妈妈多方询问，认为手术得不偿失，最终没做。幸亏有妈妈的帮助，才没挨那冤枉的一刀。气胸之后我情绪时好时坏，一想到不能踢球打篮球心里就很难过。运动也少了，出了偶尔走走几乎就整天坐着，出了看书就是玩电脑。

　　而且sy反而频繁了，因为总是呆着，不像以前常运动或是出去和同学玩，加上闹心，呆着呆着就想到黄色的东西上去了。当时因为生病了，也关注了一些养生的知识，渐渐意识到我的问题可能与sy有关，症状都是虚证，但sy的毒瘾已深，当时也没看到戒色吧这么专业这么有警惕性的地方，自己也没能及时的戒除。虽然有时不sy，但是经常会找些乌七八糟的东西来看，后来才明白，这样同样消耗身体。就这样yy，郁闷，久坐久视，到了2011年的5、6月份，我的身体开始呈现一种崩溃的态势。睡眠特别不好，经常睡了比没睡还累，胃也出了毛病。我虽然瘦，但是特别能吃，饭量很大，我还纳闷怎么就是不能长壮点，现在全明白了。我能吃，就习惯于吃得很饱，加上sy身体虚弱，为就病了，当时的胃呈现一种坠痛，后来休息了一段，天天喝粥，有所缓解，不过吃饭的状态已经不能和以前相比。很长一段时间吃不好睡不好，我在半年之内瘦了20斤。去年10.1我彻底解除sy，无sy、yy，可是身体的颓势一直没有止住。首先是胃病，本来好了点，后来我去找中医调理，吃了药之后胃越来越难受，只能停下，今年大四毕业那段，吃饭不太规律，全是聚会，稍微喝了点酒，结果使胃动力非常差，吃一点东西一上午都不消化。2是遗精，次数不算多，但遗精后第二天浑身像散了架，脑袋要爆炸。遗精也使我身体迟迟不见起色。3就是膝盖，其实我从去年开始就注意锻炼加保养了，就开始做了固肾功，而且每天游泳20~30分钟，慢慢游，有时去投投蓝，感觉还可以，可是今年6月有一天，我坐着写论文，突然就感觉膝盖一阵很紧的感觉，很不自在，从那之后一旦运动量大，膝盖就很难受。目前也是悲剧在膝盖上。这个膝盖问题让我很紧张，因为我是在没有任何外伤，没有剧烈运动的情况下出现的这个问题，我觉得可能是sy导致骨髓不充盈，而膝盖又长期承重，出现了目前的状况，我的膝盖不仅仅是蹦跳后会痛，走路时间长也会难受。前一段我通过艾灸调整了脾胃，消化情况好转，在合理的范围内增大饭量，希望多加补充，然后饭后散步，帮助消化。9月开始我恢复固肾功，但做了10天腿就不行了，即使坐着也不行，腿伸直用力就会加重，现在矛盾的点就在于要休息腿就放弃了固肾功和鸟飞式，遗精已经困扰我一年，必须断掉，而且散步感觉对消化帮助明显；可是练这些腿又受不了，假如是软骨损伤那将无法恢复，真是纠结啊!我说的多了，是没想到您能恢复，心里一下就激动了。

　　14.SY20年色狼告诉你，能有哪些症状，戒了吧，撸友们

　　首先还是和撸友说下，年长的远离色情场所（SN，夜总会，酒吧等等这些会所都不要去），年轻的撸友，远离黄源（AV删除、不看黄色文章图片）。净化环境才能净化心灵，戒心才能戒色，一步一步下来，YYSY才能彻底戒除。

　　本老色狼SY20年了可说是什么症状都出现过，主要分身体上、体能上、心智上等三个方面。

　　SY对身体的影响很大，老中医一下子就可以看出症状，这些症状本人都出现过主要有

　　0.经常感觉疲劳

　　1.免疫力下降，经常感冒，外界有些环境改变就喷嚏，流鼻涕。

　　2.身体上手脚热，感觉发烫，典型的阴虚

　　3.黑眼圈严重

　　4.经常肠胃不适，大便拉稀，喝点酒或者饮料酒拉稀

　　5.汗多，稍微运动就出汗，比别人汗多

　　6.头发蓬乱，松软没有发型，而且头发、胡子都长得快

　　7.经常上火，口腔溃疡

　　8.SY后腰部酸痛

　　9.包皮过长

　　10.脱发，头顶头发稀少

　　11.脚癣严重，涂药都不好治疗

　　12.严重者会肾结石，身体容易长脂肪瘤等等杂物。

　　这些是常见症状。如果SY严重到了还会伤及神经，我就基本打到这个层次了，开始悬崖勒马了，伤到神经后出现的症状就恐怖多了，这几个月的症状也说下

　　1.视物模糊，总感觉昏昏沉沉的，好像这个世界蒙上了一层灰色的纱，特别是黄昏时候或者天变黑的时候很容易察觉

　　2.睡眠质量下降，焦虑，难以入睡，早醒，梦多

　　3.精力下降，总是感觉混混沉沉的，没有清新舒适的感觉，脑袋像带了一个帽子似的

　　4.肠胃的反应，慢性胃炎，急性胃炎，慢性肠炎

　　5.慢性咽喉炎出现，很难好，什么消炎药都没有用。

　　6.身体上有炎症，重者血小板明显升高。但是常规检查有没有什么毛病

　　SY对体能体的影响很大，反应出来的就是耐力差，肺活量不好，跑步一会就气喘嘘嘘。长期SY者都

　　心智方面，影响智力，思考能力、记忆力下降。 做事情不分主次，抓小放大，思维怪异，总不能回到正常思路。没有自信心，没有耐心。

　　15.一个曾经精神病人的血泪控诉

　　我重来没有想到过竟然得了精神病，尼玛还是SY导致的。回想起那一段经历，真是一把鼻涕一把泪，心中的悔恨痛苦难以溢于言表。百年苍松从头说起，我是咋SY的又是咋导致混到精神病院的，咱一步步的说起。

　　看了许多兄弟帖子我发现SY早的哥们一般都比较聪明，小时候往往是万般宠爱于一身，十里八乡人人赞的神童级别的，哈哈过了点，不过解放邻居交口称赞这一点还是有的。我也不例外，小时候在咱那条街，已经亲戚朋友中也算个聪明人，大姨家的表姐比我大四岁，五年级的数学题她做不出来而我却轻松搞定，7岁的我常常洋溢在赞美声中，而自我感觉也良好常常梦想将来能出人头地。真心的，我小时候就很有理想，7岁就给自己定目标要上清华要出国，虽然现在回想起来可笑，但那时真心雄心壮志，别看小，尼玛天天认真听，课课不浪费，在俺那个不出众的小学俺是个出众的孩，不仅次次考试前五（年纪），且每次作文都会被当成范文，被老师当众朗读，俺也得意俺爸妈也得意，那时的家长会他们都抢得起，谁不想当众挨表扬，谁不想成为其他家长羡慕的对象？俺在学校也开心的很，老师喜欢其他同学必然不敢小看，偶尔还觉得你作文写的这样牛崇拜之情悠然升起。不夸张不夸张，小孩子嘛，偶那时觉的偶像凤凰，在一群麻雀中自有翱翔，上学成了我每天最开心的事。而理解仿佛也离我近在咫尺。。

　　尼玛真TMD的想不到后来能混到精神病院，按的发展来看岂非前途辉煌，人生难料风雨难测啊。要是说这都是SY导致的你们信么？处男不打诳语，劳资现在30岁还是处男尼玛不要太悲催，听我慢慢道来。

　　急什么，像咱常SY的人岂能熬夜？偶还想等到脱离处男的那一天呢，SY加熬夜岂不找死？所以昨天早早洗洗睡了。一上午玩DOTA，刚吃过午饭就来跟帖了。敬业的有莫有？看看昨天写的玩意，尼玛错别字有点多，哥们们将就的看，不满意去找李彦宏。

　　偶尼玛从小聪慧过人，大概小学2年级的时候领悟了SY的真谛，真心的实话是自学成才并未学以致用。这个伟大的发现是有一天偶在同学家玩滑楼梯把手时候无意揣摩出来的。大概吧友们小时候都玩过滑楼梯把手，就是两腿骑在那个铁做的圆乎乎光溜溜的东西上靠重力从上滑下体现急速和悬空的快感。废话少说，偶一遍一遍的滑，突然地不知道哪一次扶手和我的小JJ摩擦产生的静电激活了我蒙昧中的神经，从此我进入了一个人的"性生活"!

　　OKOK详细点，起因是那样的， JJ突然在滑的时候产生了快感，一种从没有过的畅快淋漓发自肺腑的血压飙升心跳加速的HIGH！！！我下意识的用双腿夹紧扶手生怕这种感觉转瞬即逝。不过尼玛快感来的快去的也快，也就几十秒钟JJ一阵抽搐射了，其实什么都没有射出完全是打空枪，不过用现在的话来说确实是射了。。。真是妙不可言太他妈的爽了。我急速跑回家一遍遍的回想那种感觉，手情不自禁的来回玩弄自己的小弟，，偶第一次成为一个发明家，SY被我闭门造车出来，得意之余谁想到潘多拉的盒子随之而启。。

　　哥会SY了这还了得？像我这么小年纪学会这么奥妙的东西而且是无师自通普天下屈指能几人所有？回想起来当时也不过10岁，当尼玛看到一些书刊上说有些人成年都不晓得人之事事不禁嗮而笑之，但来了这吧后我才懂得什么叫人外有人山外有山，尼玛有些吧友说他7岁就开始专研撸学顿时汗如雨下，诚如小哥所言7岁开撸尼玛到了27岁岂不撸管死？人生七十古来稀而对于撸管的人活个五六十岁就老态龙钟病入膏肓。这绝不是危言耸听，当然撸管也是有度的你一年撸一会天天都跑步估计活个100岁不在话下，当然长寿因素多多我们窥一斑晓见全豹也。开始说起我的SY生涯！

　　说实在的一开始SY并不是用手套弄YJ而是由手掌抓住JJ和蛋蛋来回揉擦加上脑海中浮想翩翩无论少女少妇大妈大婶一概收下知道意念中为所欲为心满意足而止，搞不清是什么让我懂得女人的诱惑的，仿佛这就是人所说的天性使然。不过天性赐予我们的是性+生活而我们却把它歪解为YIN。。。

　　三年级开始SY了，SY的地点随遇而安无所不至：课堂，厕所，操场，路上，自行车座上，路边废弃的水泥管里，家里等等。用不用手都行，在课堂上我可以骑在椅子把上用其来刺激我的JJ达到高潮，有一次更叼，我骑着自行车下学回家看到前面有个女孩一扭一扭的骑车走顿时我淫念飙升，我放慢车速悄悄的跟着她，盯着她那略微翘起的屁股开始浮想联翩，而同时我刻意的用车座挤压我的老二，很快高潮了射了，都来不及硬就射了，就算小还没\*\*不过感觉一样爽，而且还省得回去换洗内裤，尼玛我那时是不是都成\*\*了。心思放到这当然无心学业，更可怕的是健康的身体，，慢慢的。。后文再说吧

　　兄弟们不要急话总的一句一句讲吧。

　　记得小学3年纪之前不敢吹不过偶的记忆力真的超群，尼玛什么下课复习课前预习劳资一概不弄就靠课上30分一样次次考前五（年级），偶父母废话也开心的很，两人常常为了争夺开家长会的权利吵得一塌糊涂。话也说回来看官也好理解，人都有虚荣心而偶父母也是平常人，平日出人头地的机会很少难得儿子给他们在众人面前给脸岂不快哉！说到这尼玛惭愧了，联想到我初中时候父母互相推脱极度不愿图我开家长会原因是受不了老师和其他家长的冷嘲热讽时，顿时感觉天上地下之别。

　　3年级开始，偶开始，慢慢的，慢慢的，直到无节制的，疯狂的。。。直到报复性的，歇斯底里的SY，，偶开始从众人赞扬同学羡慕，直到。。。直到平庸。。直到羡慕平庸，只要不要垫底就行。。。直到崩溃。。。直到住到了精神病院！人生如梦恍如隔世，再让劳资想想尼玛20年前的辉煌不丢人吧！

　　3年纪中期开始我的成绩慢慢的下滑了。当然由于SY时间还短而且哥确实真心聪明加牛B，就算荒废成绩依然班内名列前茅，不过全校的名次已经掉到了20名左右，别人都不知所以然老师父母都丈二和尚摸不着头脑，我那时也搞不清楚为啥，谁他妈天生知道SY有害的？不过我潜意识里感觉学习渐渐的有点吃力。上课听的东西偶尔会忘记，而似乎有无，，我感觉的同学老师相处的不像以前融洽了？有这么悬么尼玛SY还能改变气运？天沧琼万物以其规而动，地势坤成败唯有善先行。SY逆天而行之岂能善乎？不是不报程度未到啊。。。

　　别吧素质浪费在哥身上因为哥确实没素质。哥只想做个好人！

　　哥想做个对父母孝顺朋友义气除恶扬善的大侠尼玛谁能想到哥其实只不过是一只小虾，臭泥鳅都能玩弄哥于股掌之上。

　　哥并非生下来就是虾米的命也有过许多跳龙门的命，不过次次都眼瞅的随风而去花落他人。

　　让哥点一支烟，也让哥从烟雾中穿过婆娑的眼帘回忆那曾经的快乐与喧哗。

　　从小学伊始的出类拔萃到小学毕业的名落松山我能都怪在SY上么？

　　我说能，你信么。

　　我们那个学校班里前五名能保送市里重点中学，可惜这对于SY2年后我的我来说摇摇无及，我只能望洋心叹只能用极度羡慕的眼光眼瞅的那些曾经不如我而如今写在光荣榜上同学的名字。而我却名落松山欲哭无泪愈加自卑。其实从小我就很自卑，因为体弱常常受人欺负。但是后来学习好了老师喜欢了欺负我的人少了甚至没有了，不过自卑是根生地固的一旦有所环境即可死灰复燃。落榜了，自卑了。更加导致我躲到没人的地方疯狂的，疯狂的 SY。SY几乎成了我的家常便饭，一有机会手就情不自禁的伸到了裤子里。依然没有东西射出，昏暗的角落里我稚嫩的脸庞上却写满了沧桑。还早还早才13岁路还能长，我真的不想上门口那个混子比老师多年年大学剃光头的三流高中去完成我曾经的，现在还残存的梦想：上大学。！SY虽在，梦想依然，虽然没考上好的初中，但是我依然想出人头地。为啥尼玛那时就没人和我说SY有害呢？为啥让我在叔叔家的角落里找到那本黄书让我SY变本加厉程度变得空前绝后？那本用现在眼光看来极度简陋极度庸俗充篇都是“啊啊 啊 啊 ，用力。。快点，，，不行”的有关家庭\*\*的黄书在当时的我来说如获至宝，我吧它珍藏最为隐秘的地方以有机会就拿出来贪婪的复读。我的手跟着书中“啊啊啊 。。”的节奏我开始啊啊啊的叫小弟弟开始无规律的痉挛直到高潮迭起直到防空炮。常常此时我眼前一黑鬼很长时候才能复述。现在才知道那时贫血，是我疯狂SY导致。虽然我那时还射不出东西但中医说来这样一样极为伤元气！

　　还好还好，，家里为我出了高价，让我去了市里较好的中学借读终于让我逃脱进混子中学势必被欺凌的命运。我揣着家人的希望，，看着用家里一年纯收入换来的入读那个终点中学的大门，热血砰然升起，我想我不能就这样让父母失望。。我要重振雄风再创辉煌。

　　我开始了我的初中生活，虽然有了努力的决心，但是SY的恶习依然跟随我左右！

　　上初中了！在忐忐忑忑的紧张激动的心情陪伴下，我跨进了我所属于的班级。

　　上学的第一天班里分座位，是按个头分的。大家在教室门口排队小个子在前大个子在后。座位也一样安排小个子坐前大个子靠后。哥理所当然的站在队伍最前面靠近老师最近的地方。

　　为什么要用理所当然我纳闷，难道说SY会导致身高迟缓么？我不知道了，但是事实我是全班最低的，倒数第二低的都比我高的半头。这让偶如何让是好？

　　好也罢坏也罢，在这个弱肉强食的世界弱小就要受欺负。我个子最爱也最瘦弱，从体力上来说我是那个理所当然的受气包，不过事实上世界上并不是完全以体力来权衡强弱。区分的标准很多，比如。。。。

　　我怒了，为了爸妈花的那高价借读钱，为了眼光中溢满嘲笑的特招生的不怀好意的言语，也为了既然我个头最低那么某些地方一定要做的强起来，我开始发奋学习。同时由于心中有了目标，时间过得充实，SY的频率也慢慢的变少。

　　事实证明，哥还是有实力的。初一第一次统考，偶全班第五。初一升初二末考，偶全班第二，年级20名。大哥你要知道那可是重点初中，全都是全市小学牛B人荟萃的地方，能考到年级前20那个就意味着上重点高中易如反掌。

　　成绩好了心情也好了，老师喜欢爸妈放心，我一放松，SY的恶心再度被我拾起。

　　那是初二刚开始，分座位的时候将我和一名女生到了一起。要说起这位同座绝对是清纯可爱，这么多年后想起来如今而立之年的我依然怦然心动。这个叫露的女孩干干净净清清爽爽，学习成绩还不错，当然没有哥好了不过全班也算前十名吧（哥班里有64个学生）。有了这样的女孩在身边，坐怀不乱非男人，，哈哈哥当时虽然是个小男孩可哥毕竟也是撸龄2年余的人士。人小胆小色性大，天天上课的时候经不住老用眼角瞟人家，有时候说几句话就开心的不得了。当然这都是小打小闹，等回了家没人的时候，想她想的心痒痒，经不住，我的手又伸到裤裆里，，久违了的感觉啊。。。我把这个女同桌当成了SY的对象，偶尔幻想我们自愿，偶尔幻想她被我强迫，偶尔幻想她睡觉了我偷偷的。。一次次，高潮在我的幻想中迭起又跌落，此时的我已经发现每次SY的时候有东西射出。。。。

　　我又开始了SY，就在那在初二的中期，就在那一个叫露的女孩成为我的同桌之后。。我也慢慢的似乎感觉SY不好，，也在较为刻意的控制次数。一般大概一周SY3次左右吧，对象十有八九是那个露，有时候我能瞟到露隔着衣服微微隆起的胸脯的轮廓，顿时更加热血沸腾，急不可耐的寻找没人的地方对自己的老二上下其手。如果人太多没机会，我就用我的老二使劲顶我的课桌来回挤压来达到高潮最后射到内裤里坐等风干。

　　初二上半学期虽然SY但是较为控制，因此学习成绩没有落下，期中考试依然较为靠前，班里第三年纪第36。依然算个佼佼者吧。不过事情的转折点是因为，，，是因为。。班主任再次分座位的时候将我和露分开了。

　　露和我们班第一名彬分到了一起，我眼瞅的自己的最爱离我远去，虽说是暗恋。但暗恋无罪啊！更何况彬人又帅又是我们班第一再加上体育也好，对比起来哥又有点自卑了。

　　看到露和彬每天在一起有说有笑，尼玛我又变态了。我气恼露，气恼她和彬说笑，于是回了家我变本加厉的把她当成SY的对象，一遍遍的意念中的强（和谐）奸一遍遍的弄，直到自己精疲力竭什么东西都射不出来为止。哥的才华和成绩也随着\*\*挥霍殆尽

　　初二后半学期，哥的成绩开始急速下滑，而且身体状况也每况愈下。哥开始头疼，听说贫血的人容易头疼而我一旦学习稍有点累就头疼欲裂甚至在床上翻滚不已。

　　体育课上跑步，跑1500米的时候为了面子我拼命的不拉后，但呼吸气喘剧烈，心率极快。这都是元气损伤的结果。不过我依然SY，越不如意我SY的越剧烈。有一次下午长跑考试，中午吃完饭后仍不住撸了，结果跑的半中间差点昏厥。人更加自卑，由于成绩的下滑老师也变得挑剔起来常常找我麻烦，人越不顺就越想发泄，好的发泄是运动。。我则和众吧友一样，在不断的自虐的同时，，各方面机能则每况愈下。。

　　在无限SY的陪伴下孤独的我和倍受蹂躏的老二一起蹒跚的走进初三。

　　由于初二那年喜欢上同学兼同桌露而导致我重抄旧恶，又因为露的远去（和我调离同桌关系）以及她的彬（我班一个才貌俱佳）的暧昧让我对她疯狂的进行报复，就是把她当做SY的对象一遍遍的强和谐奸，我终于爽了，暂时爽了。心满意足了。每次我看到我射到地上的精（和谐）液我仿佛感觉是我打响报复露的枪声。

　　枪声隆隆经久不息！

　　情绪激愤神情萎靡迎来了魔鬼般的初三。

　　由于竞争激烈以及高中稀少且大多不愿意去名为学校其实污毒遍地流氓聚堆私生子倍出的技校，考上高中成为我们实现梦想唯一的单行道，而又由于生源众多僧多粥少我们能上高中的比例在初中学子中仅为10：1。可想竞争激烈程度。

　　我们学校是重点初中，要像我初一初二的成绩全校前30名那样上高中绰绰有余，可惜尼玛才华全让劳资射出去了，收都收不回来，早他妈的干在地上墙上厕所内裤里了。哥的成绩一落千丈，一下子掉到了全班15名全校200名左右。这成绩要说是想上高中就好比你说想上杨幂一样遥不可及让人耻笑贻笑大方。不过哥依然有梦想哥说过哥的梦想是想上大学的。但哥不是居住在诸如青海西藏新疆这些考尼玛200分也能上的天堂，也不是处在北京这个考尼玛400分就能上重本的幻境，哥的老家是山西。尼玛山西人都知道山西的考生之多仅仅位于河南山东这两鬼地方之后，再加上本省学校又少，要像出人头地尼玛不要太难！

　　尼玛劳资就像考个高中做跳板再考个大学，不过班主任说了要想上高中必须考到全班前8全校前五十不然休想除非你爹是校长，当然是个官也行在天朝没有官做不到了。可惜尼玛偶是贫二代前文说过偶上初中都差点掏干家里的积蓄。再让我可怜的父母为了我上高中花重金去炸锅卖铁挖煤卖血我尼玛也太不是人了吧。

　　我着急了真心准备开始努力，可我才发现曾经对于我来易如反掌的学习竟然变得那样陌生。课堂上许多东西和我形同陌路，而我却无法自己的身在曹营心在汉一上课就浮想联翩神游各地，注意力尼玛真难集中啊，为了能听进去每次上课我都咬牙切齿如临大敌拼命的抓住知识往大脑里塞，而曾经引以为豪的大脑却和我分道扬镳我行我素，尼玛劳资这是咋的了？没人的时候我拼命的薅头发用头触地，不知不觉中竟然成了个笨蛋，一个几乎丧失注意力和记忆力的笨蛋。直到此时我都不知道是SY害的。我依然SY，小Y天天有大Y三六九。成绩的下滑让老师频繁

　　16.小弟今年27,生命的一半时间在手淫，看了吧里许多帖子，有着和许多人相同的经历，简单的说，以前很牛逼，后来手淫的恶果显现后 非常的稀烂，由天之骄子变成丑小鸭，而且个子有没长起来，长得也只算一般，要知道小时候那个帅啊，反正家里就我最丑，还有家人亲戚以前都对我寄予厚望，都认为我会出人头地，很棒的学习成绩，乐观的态度，良好的交际能力，当然这只是一个十一二岁的孩子就展现出来的锋芒。在学校里，个性比较张扬，反映能力超群，因而很受班上女生亲赖，学习成绩好，很受老师器重，老师常常拿着我的试卷对全班同学说，我不敢保证他能进清华北大，但进武大绝对没问题，就是这样美好的一切，在初三开始的那一年，慢慢的毁了，那是手淫的第三个年头一次考试中，向来在满分左右徘徊的数学只考了89分，数学老新换的，很疑惑的问我，这是你做的吗，怎么犯如此低级的失误，全班数学排名前二十的，这两个题除你外，没人出错，你说怎么搞的，我也懊恼的拍了拍自己的脑袋说，怎么回事，突然变得这么笨。谁知道，这只是个开始，在后来，上课时头昏脑涨，还有下体奇痒难耐，还有身体上像有许多蚂蚁咬。再后来进了重点高中，地狱般的三年。头昏脑涨，学习成绩溃堤，努力了，没用，挣扎了，没用，哭过了，没用，降低了标准，没用，每天反省，没用，想想对不起父母，老师，没用，放任自流，没用，每天在挣扎中煎熬，在煎熬中挣扎。在后来考了个三本，上了大专，压力比高中时小了些，但人每天都是头昏脑胀，变得很胆小，猥琐，有次上了公交车，有个座位，，有个胖胖的女孩把包包放上面，我朝座位看了看，那女的立马动作很大的把包包用力朝靠窗的那边一扯，然后人也偏向车窗，我坐上座位，但心里不是滋味，感觉那个女孩把我当小偷了，从此以后走在武汉的大街小巷，只要看到提包包的我感到紧张，生怕别人把我当成了小偷，眼睛也经常很紧张的盯着别人的包包，结果，别人那眼神，动作真的把我当小偷了，唉，我真不知道自己怎么了，变得怎么猥琐。

　　。

　　17.我的青年时代就这样浪费了。

　　我出生于80年代中期，作为一个纯正的80后，本来应该在将近中年之前有一段美好的青春回忆，但我的青少年时期和青年时期，却在屡戒不断地SY中，不知不觉的浪费掉了，现在回忆过去的12年，脑海里留下的只有一段段想要重新来过的不堪回忆。

　　我因为小时候曾经鼻子受伤，出了很多鼻血，后面经常在半夜流鼻血，因此在读小学的时候，身体十分瘦弱，脸色十分苍白，唇无血色。虽然儿童的恢复能力很好，但我一直到了小学六年级的时候治好了容易流鼻血的问题，身体才恢复过来。那时候都可以感觉到自己的皮肤很好，而且经常被大人夸我五官眉目很漂亮，十分清秀。

　　由于长期的血气不足，导致我到初一的时候身高比同龄人矮很多，才1米5不到，加上娃娃脸，因此老是被同学和亲戚说我很小。

　　由于在别人家偶然看到一些关于\*两\*性\*健\*康\*的杂志，那时候迷迷糊糊有了一些奇怪的想法，看到电视上一些\*暴\*露\*的镜头，脑中就会有yx的思想，也不知不觉在初一开始了yy。

　　那时候并不知道有sy这种东东，只是单纯的yy。而yy的时候，jj会bo起。那时候我虽然觉得yy是很可耻的，但并不知道对成长有害，直到上初三的时候，忽然发现自己的长相与初一的时候相比，相差很大，虽然不算丑，但明显没有初一的时候清秀。

　　那时候开始怀疑每天晚上YY是有害的，加上就快要升高中考试，于是下决心戒YY。但是我的悲剧，才刚开始。初三下学期，我用毅力强戒YY，基本上好几天甚至两个星期才YY一次。

　　戒YY之后，效果是明显的，初三下学期时，我发现我各科目的成绩虽然没有非常大的进步，但却开始稳定地一点点地进步。我本来在班里的都是在十多名徘徊，成绩很不稳定，但初三下学期几次模拟考成绩都差不多在十名左右，不像有些同学名次上串下跳，很不稳定。而且上课精神十分集中，连英语都觉得自己好像能考满分一样，居然可以理解老师所讲的所有语法。

　　但是，就在中考前几天，学校统一在考前放假给学生回家自己自习。我由于觉得自己已经复习到没有什么漏了，自信满满，精神放松了下来。于是，在考试的前一晚，我悲催地破戒了，YY，不但YY，还创造性地无师自通地学会了SY。第一次SJ了，那种感觉很奇妙，我那时候还不知道SY的危害有多大，只是有一种犯罪感。

　　中考的成绩出来后，比模拟考还要低几分，上不了市里最好的高中，自己觉得有点失望，虽然还上的了县最好的高中（全市第三的高中）。虽然从平时的全班十几名杀到全年级十几名（班里第四），但我当时还是难免失望没能考上最好的高中，隐隐约约觉得是考前纵欲所致，但只是怀疑，不是很确定。上高中前的那个暑假，由于家里的人和亲戚都觉得我考得很好，上了重点中学，对我很好，人前人后不断夸奖我，让我有点飘飘然，更加地放纵自己。虽然觉得SY是可耻的，但还是每个星期就LU一次，有时甚至两三天一次。虽然身体变差的不明显，但精神明显没有SY之前好，经常会在下午做事的时候打瞌睡（那时候我在打暑期工）。高一开学，学校在市区，离家又三十公里那么远，因此我就住校宿舍了，每个周末踩单车回家。在学校住集体宿舍，我不敢SY，但每周回家我都会在洗澡的时候lu一通。我不知道别人每周一次有没影响，但我现在记得那时候对我的身体影响很大。因为我整个高一上课的时候精神很不集中，经常打瞌睡，再加上经常中午出去踢球，基本上下午上课都在睡觉，高一第一学期还好，基本上成绩虽然退步，但在班里的名次并没有下降，跟入学的时候差不多。但高一下学期，我变得很喜欢在上课和晚自修的时候讲话，经常不听课，成绩一下千丈，而且由于sy，我的气质变得很猥琐，宿舍的舍友和同桌都开始讨厌我，经常羞辱我。高一期末考，我居然有一半的科目没及格，除了语文英语，连化学和物理都没及格。这时候我还只是隐约觉得应该是sy损害了自己的大脑，还不知道自己猥琐的长相也是SY造成的。

　　高二，我转学了，我自己要求转学，我那时候觉得天都快崩了，初三的时候我虽然不是最强的，但成绩也算拔尖，但在一年里居然到了一半科目不及格，同学不爱老师不疼。我那时甚至觉得这样继续下去我连本科都考不上。因此那个暑假我决定转学，很多亲戚和同学都理解不了我为什么要转学，从一个市的重点高中转到一个镇里普通高中。其实我转学并不单纯是成绩不好，还有一个原因：我高一的时候曾经偷偷在家里打开过我爸藏钱的柜子，结果我发现里面只有两千多块钱，我偷偷算了一下，我知道我爸一个月才赚一千块左右，我妈也是打零工，一个月才两三百，而我的学费加上住宿费，每个学期要1100左右，在那个重点学校每个星期的生活费+学习用品要50块。一个月下来就要200多，每个学期就要1000左右，一年学费加上生活费就要接近5000，这几乎是我们全家一年的生活费。如果我的学习成绩好，我还可以装作不知道继续花去家里一年的生活费。但我没办法在再继续一边摆烂，一边还花费掉家里一半的收入。而转学回离家里较近的普通高中，我就可以不用住宿，每天都回家吃饭，而且普通高中对考上重点高中的学生可以减免一半的学费，这样下来几乎可以每年帮我爸省下三分之二的钱。我不顾亲戚朋友的白眼，自把自为地决定转学，那时候有种感觉，知道SY可能有很大的伤害，因此转学后下定决心开始戒掉，但却不知道戒SY是那么难，基本上最长就是一个月就破戒。虽然SY的频率不高，但我已经察觉SY让我的长相越来越猥琐，已经很难恢复以前那清秀的样貌，而且，最严重的是，我的身高从高中起就几乎不再长高，我那时已经很确定是SY所导致的。另外，我现在也知道了，为什么那时候我的头发会那么油，我的脸那么容易出油，而且脸的皮肤越来越黑，脸也变得很大，眼睛越来越小，我那时候还不知道都是SY所导致的。上课也不容易集中精神，老是走神，但由于有高一惨痛的教训，我虽然上课不认真，但一般都会回家后自己看书补回来，因此成绩反而越来越好，虽然是在普通的高中，但一直维持在年级前十，很多老师都对我不错，同学也以为我是天才，上课只发呆不听课也考得比他们好（不知道我在家里花了两三个钟看书做练习）。但由于没有戒断SY，我白天的精神很差，尤其是下午经常打瞌睡，晚上自己看书也经常走神，因此成绩很不稳定，尤其是夏天的时候，成绩波动很大，那时候虽然觉得自己至少可以考个一本，但对一些比较难得数学题，却经常力不从心，要花很多时间才能解开，这也导致了我高考的时候不够时间做题。高三下学期，为了准备高考，我几乎两个月才SY一次，但长期的SY还是给我带来了果报，我的临场应对能力很差，而且每次考试前都受不了打扰，比如开考前如果听到一首歌，那么考试的时候脑子里就会不断地重复歌词，集中不了精神答题。

　　高考的成绩出来了，我连最差的一本分数都不够，只上了个好点的二本，我那时候很后悔，后悔自己为什么没有能戒掉SY，我甚至不想读下去，想出来打工，但我爸和一些亲戚都觉得我考得不错，因为村里考得比我好的就我一个朋友而已，拼命安慰我，让我继续读下去。那个暑假我过得很压抑，也没有心情SY，但\*梦\*遗\*过两次，心情也不怎样。我那时虽然觉得SY让我的一切变的糟糕，但应为听信一些专家说适度无害，因此一直不知道SY是怎样起作用的。只是觉得SY和自己的遭遇之间有着微妙的联系，包括运气、长相变差、身高不长、存在感低等。尤其是存在感，能够明显感觉到变化，因为每当我SY后隔天，我就会觉得自己的存在感很低，别人几乎不会怎么注意到我，好像都不愿意和我说话，而十几天后会慢慢变好恢复。

　　四年的大学，我并没有戒掉SY，虽然我很想戒掉，但一直都没能戒掉，最好的时候是大一，最长是保持了两个多月，因此那时候成绩不错，大一大二都拿了奖学金，但大二下学期有了电脑，我又堕落了，虽然还是能保持几个星期一次，但几乎天天看片子，经常YY。大二开始，SY的很多症状都在我身上慢慢开始体现出来：脸色差，皮肤黑（不嗮太阳），出油，头发和脸都很油，声音比较细（因此我经常压低声音扮粗矿，生怕被说娘娘腔），四肢关节变大，脸很猥琐，驼背，鸡胸，打球精神不集中，下盘不稳乏力，容易出汗，大夏天没有风扇的话基本上吃不了饭，满脸大汗，让我很尴尬。人际关系很差，尤其是跟女生，我大学几乎没有女性朋友，我到现在唯一的几个女性朋友，都是初中的时候认识的。

　　我曾经把我初中的时候的照片拿出来给同学和朋友看，他们看了之后的评语都高度一致：岁月是把杀猪刀。恶行有恶报，SY不但剥夺了我的气运，甚至剥夺了我的家人的气运，我到现在都觉得大学的时候我爸得重病并在毕业后那一年去世，和我SY有着微妙的联系。另外，我毕业前找工作，投了很多简历，面了很多试，都被各个大小公司拒绝，最后还好现在的公司要了我（也是因为之前招的人很多毁约，我是预备的），不然我可能真的一毕业就要失业，现在想来，也是因为SY造成我的面相实在不好，被人家瞧不起（我的成绩还算不错，也有很多暑期工的经历）。

　　18.从初二到高三，一直SY。在我记忆中戒色没有超过一周，有时候一天两次三次。这几年我的宝贵时间，都被我用SY流失了！身体出问题了。身体瘦的皮包骨头，上楼都费力气！身上没有一点力气！一到冬天就感冒！相貌变得很难看，掉头发，脸上起皮，脸都是红的！脚底干的脱皮，一层一层的！后来，每天下午就会心慌，一心慌就会气短，吸不上气，这样就害怕，心慌就更加厉害！身体折磨我可以扛过去！可是心理就会莫名其妙的心慌害怕，一害怕我就感觉自己快死了！濒死感特强烈！感觉的去医院做心电图，做了医生说没事，我就放心了，就不心慌了！可是第二天又是这样！每天折磨的我要死！还有就是真个人大变样。以前气场很足，在哪都很风光，后来变得唯唯诺诺，什么都拿不定主意，别人说什么我就信什么！同学都说我和个女孩子似得，行动说话都像！那时候心理承受力特弱，别人无意的话，在我看来就是在伤害我，有意攻击我！太多太多的症状了。。。那时候，我根本不是我，而是一堆被SY折磨成了的行尸走肉！没有办法，我只能休学回家！

　　休学回家，我想好好看病！养身体！可是，那时候依然还不知道是我的身体和心理是SY导致的！去看了看西医，西医说是心脏精神官能症！开了一大堆西药！每天吃的我都胃疼，经常吃了以后就吐，折磨着我！没办法，为了治好身体，我坚持吃药！吃了半个多月，我难受的要死，太阳一落山我就害怕！下午开始就气短，吸不上气！晚上就莫名其妙的吓得我就发抖，心脏的地方就感觉一下一下的凉。那种凉就感觉快要死了，一种说不出来的恐惧！我就自己被自己吓得哭！爸妈都以为我是怎么了。。。他们说没事！都做了一大堆检查，验血，心电图等等！我也知道我没事！可是我就是一种说不出来的难受，我心慌！我害怕！爸妈就抱着我，我就感觉好有安全感，心里好踏实！（SY，折磨的我没有了点元气，身体大亏！）我的本能反应，我需要心理医生了！不是身体的病，是心理的病？

　　心理医生说我是焦虑症和恐慌症！就做了很长时间的心理治疗！每次交流后，我就感觉我心中那个重重的石头放下了。没过一两天，我就又开始烦躁不安！心慌恐惧！站在空旷的地方就怕，莫名其妙的怕！晚上睡觉也怕，怕有乱七八糟的东西在我旁边！有时候连续一周，每天中午都有那种黑影子，向我走来，想醒又醒不过来，想动又动不了！非得喊出来才能醒过来！折磨的我太痛苦了！做了很多心理治疗，还是不好！我当时感觉没有方向了，把所以的东西都放在心理医生的身上，希望他可以帮我走出来。后来，心理医生说，谁都帮不了你，我只能给我指点，需要做的只有你自己！我又一次的奔溃了，我自己怎么做，我不知道我怎么了！我没有方向啊。。。那时候，我还不知道戒色吧！每天说在养生，可是依然在SY!一切症状都没有好！吃西药胃又难受！突然脑子里面想，西医不行中医呢？我就去找中医，感谢那个老中医！一号脉就知道我的原因了！他说出了我的好多症状！我一直在点头，我感觉自己找到希望了，我一切都可以改变了！他说我肾气不足，让我自己注意！我就心想，好吧。那就两三天一次吧！SY当时已经成了我的

　　习惯！好几年的恶习怎么能突然改掉呢？一切症状有点改变。感觉没以前那么害怕了，身体也在慢慢地变胖！身体好了些后，我就又被陷阱去了，疯狂的看片，疯狂的SY！我不得不说当时的自己是个败类！一次，老中医和我说，我们身体好比一个水桶，你的身体水不多了，吃药是往里加水，而如果这个水桶漏水，怎么补都补回来的！我说我心理也难受！他就给我讲了好多好多！那一刻，我对中医产生了兴趣。。。

　　我就回家网上自学中医！同时也学心理学！我希望自己可以搞清楚我是怎么变成现在的，因为在我努力奋斗，我问心无愧！为什么我的努力什么都没有得到呢？在家半年里，我学了好多东西，也就是在这期间，不知道什么时候，也不知道是哪个恩人，告诉了我戒色吧！感谢那个人！让我系统的认识了戒色这门大的学问！看到戒色吧的第一感觉，我找到组织了！原来这里有很多和我类似的同胞！内心很欣慰！因为已经失落和迷失了好久！同样，这里有很多老师在指点我们如何戒色！为什么戒色？我当时感动的哭了。。。不知道为什么？我感觉我就像一个迷失的羊，找到了家的方向！这里还给了我无限的动力和力量！

　　19.我是从2013.1.20开始真正戒色的，到今天2014.3.14日快60天了，这些天里破过3次戒心里的确曾经非常的不舒服，懊恼过产生过放弃的念头。。在贴吧经常有吧友建议我看戒为良药，我自己开始想看但又嫌麻烦于是就在手里安装了一个戒为良药的安卓应用，晚上看过书没事的时候就看看，看了几章之后让我启发很大。

　　然后我又在网上看了吧友介绍的戒色讲座，就在戒色吧的视频区里，只看了很少的一点却让我明白很多。以前我的胃不好，肾虚，看了讲座后知道这是中消和下消的后果表现，由于在学校的原因我不大好去看病，所以最近这一个星期来我坚持运动（在这里说明一下60天前我运动时候经常出汗，虽然这些天里失败过但我想是戒色起到效果了，最近一个星期我每天跑2000米，做固肾功，仰卧起坐，俯卧撑，下蹲，连续做下来只是出了很少的汗），现在戒色效果更加明显了前段时间因为胃不好导致排便都不通畅，但运动两三天后我的胃口和排便都改善很多，大便不再是那种恶臭，消化好多了不怎么感到胃胀了，这样一个星期我感觉自己的健康了很多。并且戒色60天了面色改善了很多，以前是暗黄无光泽，就在戒色50天时候我女朋友夸我变白了面色看起来阳光了。

　　这一个星期内我每天坚持晚上10.30睡，早上6.30起床，中午睡个午觉，坚持锻炼，每天看戒色文章和小段讲座，以前是靠强戒看到女色还是会瞎想心里浮躁，但这一个星期的持续学习锻炼我再看到女色时候回感到害怕自责让自己看到不好的东西，学习之后我以前看一些网络快餐小说，以前进的贴吧都被我删掉了（我没存HS电影的爱好）然后自己进了一些健康的贴吧对我们人生有帮助的有健康意义的，大家可以看我进那些贴吧大家也可以考虑进去，那里面都是正能量。这会我心里想的都是好好学习专业，好好回报双亲，好好的做个健康的人。我极力推荐视频区的学习视频对我的帮助真的很大希望大家也能看看，现在我坚持按照贴吧前辈的教诲，不熬夜，不久坐（即使我是IT专业的），不SY(YY)，每天坚持学习强化自己新的生活观念。

　　并且我也找到自己为什么以前高考失败的原因了，我从小学开始SY（因为每一次无意发现SY很舒服，虽然心里不知道那代表什么，然后后来就养成那样的习惯），但在小学，初中的时候我不怎么学习，仍然一直都是年级最好的3名学生之一经常考年级第一，到高中后恶报终于来了，高一高二时候每次考试还能考个年级前20名（我们年级总共大概1600人），但后来成绩一次不如一次，因为身体开始不行了，到高三脑袋每天都晕没心情学习了成绩只能排在年级120名左右，尤其到高考那会脑袋就像一片浆糊结果只考进一个普通二本。后来在大学因为课业不重，自己也懂得了SY不好，于是开始节制（但依然保持一个星期大概2次左右的频率），后来考研自己也考上了（但不幸复试因为家里没关系不幸被南京一所IT方面是强项的名牌大学刷了，那会我的初试和复试都很不错的）于是调剂到上海一个地方重点大学，就在我的读研期间接触到了戒色吧，我才开始慢慢的系统的学习戒色，我戒色这60天里虽然失败了几次但这次我信心很足，有把握彻底的戒掉，因为这60天里的反复，已经让我感觉到我恢复的好多了，戒色的观念也纠正过来，这次我有信心一鼓作气的告别SY/YY，恢复曾经。。。

　　设想一下拥有健康的体魄，宽广的心胸并且非常自律，这样的一个男人面貌才是我们应该追求的，我已经迫不及待的想看看半年，一年之后的我会怎样。

　　希望大家一起加油，互相鼓励，互相督促，互相教导。。。

　　20.2014年了，楼主已经24岁了，整整10年过去了，10年以前，我念初一，那时朝气蓬发，校足球队的一员，成绩排在班里的前5.。但是也就是这一年，一个同学借了我一本黄书，我拿回家偷偷的看。那个部位涨了起来，结果我就用手开始弄，就这样大家懂得，伴随着快感我陷了进去，从此10年痛苦的历程就开始了。

　　没过多久，上课的注意力就开始不集中，晚上回家不想写作业，净想着那事。家里有台电脑，有时候我就偷偷的上网看一些图片。结果必然是，成绩开始下滑。到初二时，足球也不踢了，一是发现自己跑不过别人了，二是成绩下滑，父母也不让踢了，结果，恶性循环开始更加严重，我迷上了游戏，游戏累了趟床上就开始SY，结果就弄得自己越来越累。

　　虽然没考上重点中学，但是好在底子不算差，考前努力了一下就上了个普通中学。高中意识到问题严重性了，因为一次体检，身高只有1米64（我初一结束时就是这个身高），两年下来竟然一点都没长个。同时，自己已经出现了300度近视，由于身材矮小，做第一排，所以一发现自己近视了就是300度了。

　　高中开始有意识的戒，但由于作业压力以及还在惦念着游戏，始终就没成功，最长的一次是7天。当时根本没有接触过佛法，而且到处充斥着无害论，一直就没戒成功。实在是因为当年高考卷的简单，加上考前戒了几天，最后竟然能考上二本。这次高考的成绩与我高中三年的考出的最好成绩差不多。

　　尽管高中恢复了运动，但是整个高中三年由于SY的缘故尽然只长了3CM。（并且近视到了500度）

　　大学四年，各种荒诞无稽，有片更是互相分享，在这样的氛围下，尽管由于与室友同处有所收敛，但是戒的天数始终没有超过15天。

　　去年6月，2013年月，毕业后，找了个两三千的工作，我突然想，我怎么忽然成了这样，成了一个屌丝中的战斗机，一个自己看了都觉得猥琐的人。一个不敢在人多的场合说话的人，甚至到了最喜爱的足球场上，也是小心谨慎，不敢担当大任，生怕犯错被人说。我知道自己已经快完了，以后的人生可以预见，自己的利益不敢去争取，这一辈子估计就要这么过去了。

　　2013年10月，我得了抑郁症，一度想到了死，同月，辞职。内心的不甘心让我反思，我读了许许多多书，我更深的接触了佛教，甚至去了西藏（那时候是不敢去的，因为那时候自杀的念头一直在脑中，心想既然反正要死，如果去了西藏死了，那就是天要亡我，如果不死就重新开始，那时候真的是这么想，现在看来不免有点幼稚）。去西藏的时候，基本上见到寺庙就去，也因此认识了一些朋友，还碰到了一个说中文的曾经在佛学院念书的密宗师傅，并且送了我四本经书，一串佛珠，一张释迦摩尼卡片。

　　回来以后，我开始戒欲，并重新找了份工作，断断续续，最长记录是20天，结果还是没有坚持下来。

　　前几天又将一个多星期的戒给破了。我实在痛恨自己。幸好看到了戒色吧，现在此立贴为誓。如果不戒了SY，罚我来事投身三恶道（这句话我下了很大决心，因为毕竟对佛教开始相信，我不想来世成为畜生，恶鬼，或者在地狱中受苦）。

　　21.写这篇文章是对自我的救赎，把我手淫的经历以及戒掉手淫以后的身体变化和感受向大家公开，以期大家借鉴，务必戒掉手淫，算是对自己的一种救赎。

　　由于自身的因素，我从小就对男女之事特别感兴趣。那时虽然懵懂，但却对异性有着强烈的渴望，这也差点让我走入地狱之门。大约从7,8岁也许更早，我就已经开始手淫，从此一发不可收拾。身体发育以后，对手淫更加痴迷，有时1天几次，消耗了宝贵的生命精华。手淫的恶果也随之来临。一是身体很差。一直体弱多病，别人不感冒的时候，我总是第一个感冒。同时，记忆力严重衰退。头脑变的越来越不灵活。腰也慢慢的出了状况，直到现在还一直会腰疼。同时，手也有变化，五指的半月形渐渐消失，只剩大拇指有，到目前还没有全部长出来。可以说身体的各方面发育都收到了影响。此外，影响最大的还是心理。人意志消沉，没有朝气，时常还会想到阴暗面。万幸的是，上天怜悯，没有让我做出伤天害理得事情（有几次差一点）。那时的我可以说真的像是活在人间地狱，只是自己不知道，迷失在里面。

　　可能是因为我还有些许善根的缘故，上天没有抛弃我，给了我回头的机会。就在28岁左右，我上网看到了关于手淫危害的文章，对照自己的情况，非常地肯定了手淫的危害。于是慢慢下决心戒掉手淫，但是那时还不能彻底，还是经常犯手淫。后来，我又接触了佛法，知道了因果定律等等，了解了邪淫的果报，于是更加坚定地戒手淫。到现在32岁了，近2年来，渐渐的戒除了手淫（犯过一，二次手淫，可见戒手淫之难）。

　　戒了手淫以后，内心的正气逐步增加，正能量也逐步上来了。工作、家庭等等诸事逐渐顺利了。自我的烦恼也慢慢少了。特别是身体也比以前好了。手上的半月，也慢慢得以恢复，（目前长到中指）。可以说我从地狱门转了一圈终于又回来了。

　　对此，郑重告诉大家，手淫的危害实在太大。务必戒除。一是因为精液是人体的精华，虽然有研究说精液的成分营养不高，但是精液代表了人的生命力，不是简单的集中营养就能合成的。如植物的种子营养也有限，但放在泥土里能发芽。用高蛋白等营养合成的药品就是放上1万年也发不出芽，因为他没有生命力。所以精液是人体最宝贵的物质，千万千万不能随意流失。二是因为手淫之后思想会变得堕落。人之所以比动物高等，就是因为有伦理道德。一直手淫，会让人的思想变的越来越阴暗，越来越堕落，随后，甚至还说做出更大危害事情如嫖娼、强奸等等等等。真的到那地步，人与禽兽就没有区别了，甚至还不如禽兽，所以千万千万要戒除手淫。三是意淫也要戒。说实话，意淫我也没有戒掉。所以在近2年来犯过几次手淫。意淫的危害也很大，思想是行为的种子。有了想法以后就可能去实施行为。所以思想在一定程度上就代表行为，一旦因缘具足，就会导致具体行为的发生。所以，要时刻保持正心，养我浩然之正气，戒除意淫。

　　此外，我在谈谈戒除手淫的方法。我们要想到，古之圣人君子，立言、立行、立业，为千秋万代的后人做了榜样。他们和我们一样是人，为何我们做不到他们那样，纵然我做不到他们那样，我难道就敢于堕落，沦为禽兽吗？不，虽然不及他们，但至少可以向他们学习。在思想中时时刻刻想到圣人君子的一言一行，培养自己的羞耻心、勇猛心和精进心，这样正义的思想会逐渐充满头脑，会替代邪恶的思想，就容易戒手淫了。刚开始戒会非常困难，因为那是思想还没有转变，多年的手淫习惯已经侵蚀了我们的思想，这个时候就要给自己下硬指标。比如1个月不手淫，成功之后，在下指标，三个月不手淫，时间越来越长，就离成功不远了。

　　最后，我在谈谈对因果的认识。因果定律是一定存在的，只是我们没有深刻的去认识和理解。美国的哲学家爱默生在其自立一书中有著名的论述，如补偿定律等（具体我一时想不起来了），此外，弗兰克林在其自传中也有论述。在中国，孔子、孟子以及各代的先贤对此深信不疑。可以参考相应的著作。可见，不只是佛教，不分古今中外，凡是有识之士，都能感受到冥冥之中有因果，因果定律是真实不虚的。举个例子，我现在腰不好，原因是以前长期的手淫亏了肾，此外还不注意保暖，工作原因经常久坐，所以腰不好。所以现在的腰不好这个果，早在多年前就积下了因。但是再细想，我手淫是腰不好的因，受凉是因、久坐是因，那是不是只要手淫、受凉、久坐就必然导致腰不好呢？应该也不是，这个要各种因缘具足，才会产生腰不好。如长期手淫导致肾亏，长期久坐后腰椎渐渐变形但又没有及时去看医生。等等，各种因缘具足了才导致了结果。正如我种苹果树，种子放进泥土，但不浇水、不施肥，树还是长不出来，一个道理。但是有一点要明确，就是有了因，只要各种因缘具足就可能产生果，如果没有因那绝对不会产生果。而且，这因导致这果，那因导致那果，这是真实不虚的。就好比我种苹果树，只要浇水、施肥，再加上其他因素，最后就能种出苹果树。我没放种子进去，那是无论如何也长不出树来。我放苹果树种子，也不会长出梨树。这是一个道理。

　　所以，我们细想一下，生活中的因果比比皆是。如喜欢开快车、性格冲动的人，交通事故就比别人多。喜欢生气易发怒的人，血压就往往比别人高。等等等等，再读一读历史书，那就更是如此了。

　　所以，亲爱的朋友们，无论你们之前做过什么，至少你们看了这篇文章之后，要下决心戒除恶行，戒除手淫，努力培养自己的正心、正气，只有这样，才会有一个美好的明天。愿我们相互勉励，戒除手淫，戒除其他恶习，不断提升自我，去迎接美好灿烂的未来。

　　22.我觉得该贴楼主说的基本都是对的，我已经意识到了，并且深刻体会到了。我已下决心戒掉这个恶习，为了父母、为了自己身体、为了未来的老婆和家庭，到目前为止已经坚持了1个月，希望能继续坚持下去再也不sy了。我从12岁开始sy，到最后一次sy，基本有15年历史了...很惭愧。在这15年期间，虽说不像有些人那样很疯狂的每天都弄，或者一天都要好多次，但是也基本上是很频繁的隔一天或两天就来一次，兴致高了也会连着弄几次。从来都觉得这样很很爽，根本没意识到竟然会给我的身体带来那么大的伤害。

　　12岁开始，正是青少年发育长身体的年龄，却因为我的sy，导致我根本没怎么经过发育，身体从来都是长的很慢，从小体弱多病，而且很瘦，简直像副骨架，吃什么都没用。我面相长的很年轻，比同龄人看起来小5岁到10岁，我现在27岁了，别人看起来都说像高中生或大一新生...从小就有慢性咽喉炎，从高中时起，开始有了慢性鼻炎，现在感觉肺部也有炎症，一直有鼻涕和痰，还特别多，必须不停地吐出来才舒服，不然一直堵着咽喉和鼻腔。这些症状似乎吃什么药也没用。视力从上大学时开始下降，不过估计也和我整天盯着电脑屏幕有关系，但看了楼主说的症状sy应该难逃其咎。身高就更别提了，从来都是个矮子，现在早都成人了，才163cm，体重甚轻，90多斤。

　　身体有点畸形，当然这只有我自己知道，别人看不出来。我左边的胸骨长的比右边扁，后脑勺的头骨也是左边比右边扁。现在发现正对门牙下面的牙齿开始长的不整齐，一颗牙被其他挤到里面去了，好像有越来越厉害的趋势。精神从近几年开始，开始越来越不振，记忆力衰退，而且最近一年，出现耳鸣，两个耳朵都有电视没信号时的那种高声调杂音，右耳比左耳声音大。白天特别爱犯困，早晨爱睡懒觉，经常一直睡到中午11点。晚上却经常很难入睡，脑子活跃，经常反复回忆白天经历的所有事情，一直折腾一两个钟头才行，早晨的时候多梦。从小就神经衰弱，听我妈和同宿舍很多同学说，我几乎天天晚上说梦话，大喊大叫，但是吐字不清都不知道说的是外星人的语音还是外国人的语言。

　　交际能力不怎么样，尤其是跟女生接触时，特别是自己中意的那种，就浑身不自在，特别紧张，说胡话结巴，被人家讨厌被人家烦，完了自己还特自卑，伤心失落好久，因此到现在了还从来没有谈过一次恋爱，从来都只是单相思，很悲剧...我都产生自己可能要单身一世的灰暗想法了...自己说话速度也特别的快，要不是跟我很熟的人，第一遍别人很难听懂，都需要说上至少两遍才行...声音没磁性，音高声尖，底气不足。随着年龄增长，头皮屑越来越多，倒是不怎么脱发。现在要是隔2天不洗头，头皮又痒有粘，挖头皮经常挖的满头血渣子，又疼又痒。现在还尿频尿急，老喝水，基本上隔40分钟就要去厕所小便了，尿的还特别多，有点分叉...

　　也许头脑发育没受到sy的太大影响，我的智力倒是很正常，成绩从来都是比较不错，但是心理素质很差，面临大考总是发挥失常，高考第一次遇到非典，考理综时吐了，白丢50分。后来复习一年，考数学时突然记错了多个公式，高考数学成绩从一向以来的130-140分一下掉到90分...最后只能上了西安的一所二流的一本大学，专业也不是自己特别想上的。从大学开始，网络变得特别方便，由此染上了疯狂寻找网站，看各种图和下载各种电影的嗜好。自己身体也是由此开始出现明显的健康问题，尤其是鼻炎和咽炎变得更加严重了，视力下滑，身体一直保持在90斤左右，甚至会有80多斤的情况。自己变得没有冒险精神了，最后没敢参加考研，直接选择报送到自己学校的破专业了。说实话，这是自己非常遗憾的事，当初刚上大一时，还有通过考研翻身上清华的雄心大志呢...

　　我以前从来没意识到，这一切问题的根源，竟然出现在sy这种事上，直到最近一年一次事件。当时我跟随导师项目到外地出差，因为自己住了一个房间，竟然暗自高兴起来，每天疯狂翻看自己电脑上收藏的大量图片和电影，天天晚上整好几次，实在是过于放纵了（每次完后浑身酸疼，头脑发晕，尤其是那个地方很难受）...结果一天，我在浴室里边洗澡边弄，可能因为浴室不太透气，加上很热的蒸汽，我突然两眼发黑，耳朵出现了强烈的嗡嗡声，除了嗡嗡声什么也听不到，一下瘫坐在浴盆边上，连呼吸都喘不上气来，胸部绞痛，差点晕厥过去...在浴盆边坐了大约半个小时，待我极力消去脑中那些的幻想之后，才慢慢的神志清醒，两眼也能看到东西了但是仍然很模糊，最初只感觉到眼前的灯光。耳朵噪音渐渐地消去，声音能听到但是很小，仿佛是脑中的蚊子回音一样。这件事后，我发觉不对了，开始从网上查找sy的危害，渐渐地了解到问题出在哪了...

　　网上有些人说，sy无害，适度sy有益身体，我觉得全是胡扯...就像吸烟一样，而且多数人都无法将sy控制到所谓的“适度”，基本都会上瘾...一旦上瘾，肯定就出现各种问题，然后问题就变得越来越严重。在长身体的时候早早开始sy，简直就是拿自己的生命当资本去挥霍，自己被害却不知情，这也许是最悲哀的事吧！说了这么多，希望大家也能从我血的教训中得到警示，改掉这个恶魔的习惯吧，sy简直就是在挖刻自己的骨头和砍削自己的血肉。那篇帖子的楼主说的那些健康问题每个人不一定全有，但肯定有其中很多...我自己都中了其中70%了，你们说可怕不？我今年27岁了，正直进入社会实现自己人生理想的时候，而且还要努力寻找另一半建立自己家庭，报效父母养育之恩。我决心改掉这个恶习，虽然才坚持了一个月，不过似乎已经开始出现好的征兆了。比如耳鸣减轻了一大半，面色开始有血色，身体也开始有肉了，体重到了100斤。相信坚持下去会越来越好！我相信一定能成功！！愿各位同志也一样，祝大家成功！！

　　23.也许有人抱着怀疑的态度，不相信，但是这是我真实的经历，我之所以辛辛苦苦的写出来就是想给还在sy的青少年们一个提醒，如果100个人看了有十个人信了并且改掉了这个恶习，有三个人开始宣传sy的危害，那么一传十，十传百那我的功夫就没白费。我也希望有同感的朋友们能够帮助更多沉溺在sy中的青少年，让他们重新开始新的人生，不然一辈子就这么毁掉了。

　　特别是身为孩子父母的 或者要当父母的 请看好您的孩子，不要让他们走向歧途，“少年，血气未定，戒之在色”，一点没错，正是长身体的好时间，不管男孩女孩如果惹上了sy的坏毛病，身体变虚了，脑力变差了，那简直是全家的噩梦，一辈子就毁掉了。 文章有点长请大家耐心看，如果有同感 那就顶一下 让更多的受害青年看到。

　　一、好奇害死猫

　　今天怀着无比悔恨，痛苦的心情来写下我sy惨痛的经历，对于内心来讲，这段历史是痛苦的。也是我长期的苦恼。希望能给正在sy或者对邪淫有兴趣的大家们个警示。

　　我是一名重点大学在校大学生，然而sy的经历使我痛不欲生，生活就像在地狱中一样，每天被痛苦和烦恼包围着，这都是sy带给我的危害。 我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。由于高中没有私心杂念，学习一直很好，我顺利的考上了重点大学，成了全家人的骄傲，大学的生活很轻松，也很自由，一 个下午打玩球很累，躺在床上，忽然第一次看A片的画面浮现在我的脑海里，手不由自主的sy了，一会功夫，手上沾满了jy，全身 都颤抖起来。 这是我第一次，虽然感觉很刺激，兴奋，但是还是很慌张，怀着忐忑的心情过了几天，然而一点事都没有，心就 放了下来，于是开始了第二次，第三次.....开始SY还不是特别勤，但是过了 些天，就不由自主的老想。我开始了大学里的第一次taoke，回宿舍里一个人，关上门疯狂的看着A片，一次又一次的糟践着自 己，就是为了获得那片刻的乐趣。离地狱越来越近。

　　二、上网查资料，无害渐疯狂

　　这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了。我已经深深地被sy迷住，深陷在其中无法自拔了。半个学期过去了，我有一天 忽然发现我的手骨头比原来细了（由于我原来体育很好身体也很壮，手指骨头节都很粗的），我吓了一跳，这时候隐约的觉得可 是sy带来的恶果，我开始上网查sy是不是危害身体，然而网上都写着sy无害，能缓解疲劳，大部分青年都有sy经历，我的心又放 下来了。就这样继续着慢性自杀，十恶不赦的凶手就是我自己。

　　每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，下了课等同学们都走了，自己一个人甚至在没人的教室里听着 MP3里女人的声音sy，道德彻底沦丧。我的成绩由于长期逃课，注意力不集中，满脑子yinhui的思想，成绩一下子下来了，好几科 都挂掉了。 由于经常自己躲在宿舍里sy，过起了一个人的生活，同学关系也变的疏远了，我真正的成了孤单一人， sy让我的精神 非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过sy的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

　　三、身体吃不消，反复戒不掉

　　一天几次，宿舍、教学楼、厕所、都留下了龌龊的足迹，我开始试着戒掉它，每次想sy都是心理想着这是最后一次，然而每次都像有恶魔驱使着一样，不由自主的sy，我的心已经\*\*控制了，sy过后自责，后悔，内疚，痛苦与空虚让我无法用语言形容。鼓吹适度sy无害的砖家、叫兽我恨死你们了。（很多人自制力都不是 很强的 怎么能适度？上了贼船就很难下来了）

　　四、报应渐渐来

　　少年不识精子贵，老来身体要遭罪 ，还没老这几年身体就明显的出现了变化，变得特别虚弱，瘦小，没有一点精神。

　　几年下来主要有以下几点现象：sy的朋友可以对照一下，如果你也符合几条 那你一定要小心了！

　　1有一天发现手上大拇指变细了，色是刮骨的钢刀，古人说的一点错都没有，如果不是亲身经历，自己也有可能不信，或者不会体会这么深刻。估计其他地方的骨头也都细了。

　　2头晕脑胀，记忆力严重下降，那时候不知道是什么原因，自己还觉得挺奇怪的，后来看了彭鑫博士的讲座才知道把身体的精华都泄掉后，骨髓脑髓开始变成\*\*排出体外，现在想想不寒而栗呀，无限后悔。

　　3早上起不来，腰酸，一天没精神。上体育课站不住，老是想做着或者蹲着。打篮球一会就气喘吁吁。

　　4自信心下降，打算好要做的事情被无限推迟，不敢跟别人交流，变得孤家寡人，自卑，抑郁，易怒。

　　5jj变短，小弟勃起时候变软，早上没有晨勃，下身有异味，尿尿也分叉了。

　　真是：想当年豪情壮，小便顶风尿三丈，现如今中了邪，顺风使劲尿湿鞋。

　　6大夏天的早上起来竟然留白色的鼻涕。原来还以为得了鼻炎，现在才知道是sy带来的恶果。

　　7手脚冰凉，怕冷，抵抗力严重下降，特别容易感冒。

　　8一点力气都没有，都说手无缚鸡之力，真的是这样，一个矿泉水的瓶子有时候竟然宁不开，情何以堪 ！

　　9浪费钱，sy之后就乱花钱，买了东西又不用，每次想花钱吃点好的把身体补回来，可惜sy不戒，根本白补。

　　10.面色难看，sy后身体在也没发育

　　其他sy的朋友有说掉头发的 ，我倒是没这个现象。才20多岁啊，身体就这样了~！

　　五、事事都不顺

　　在大学里我遇到了一个很好的女孩，很善良，向上，成绩也非常好，她对我也有好感，然而我确由于sy不敢和她太接近，因为sy经使我的\*\*变的很小，勃起也很软，特别勃起的时候手淫变得也软软的，没有一点血色，我由于这方面很自卑，感觉不能给他一个男人应该给的幸福，我很痛苦，很犹豫，也想戒掉，然而每次都破戒，这样她后来成了另一个男孩的女朋友。我的心好苦，犹如万箭穿心。sy让我失去了一个好女孩，也让我失去了爱情，由于sy带来的变化，我不敢谈恋爱。sy也让我的身体遭受了巨大的痛苦，由于长期sy，我的骨头变的特别脆弱，一次打篮球，不经意的一次摔到，确使自己手臂的骨头骨折了，还按上了钢板，做手术钻骨的痛苦，还有手术后伤口的疼痛简直让我刻骨铭心。sy也使自己运气不好，脾气暴躁，经常遇到倒霉的事情，为了得到sy后的那种短暂的刺激，有时候去网吧隐蔽的角落看黄片，在网吧里睡觉被小偷用刀割开裤兜逃走钱包，还有去宾馆开房偷听隔壁人sy，去找那种刺激，被人发现后大骂。我觉得我就是一个行尸走肉的怪物，道德，教养完全丧失，从里到外我那里还有半点人样，没有了。我变的非常自卑，从来做事都拖拖拉拉，不敢与人接触。 （传说中的社交恐惧症？）

　　光阴似箭，转眼大学生活就要结束了。真的是我没有上大学，是大学给我上了，还把我蹂躏的惨不忍睹，当然这个罪魁祸首就是我自己。大学里没做过一件让自己骄傲的事情，没有一件好事情能让父母高兴的。由于自己的荒淫生活，学业荒废了。不能按时毕业，只能留级。想想高中时候那个阳光，乐观充满理想的我不见了，只有无限悔恨的泪，对不起自己辛苦的父母，对不起对自己抱着期望的亲人。我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。这都是真实的经历，希望能给一些朋友点启发，以我为鉴，远离邪淫，远离苦海。过正常人的生活，不要为片刻的刺激，毁掉光明的前途。

　　身为孩子父母的或者要当父母的。请看好您的孩子，不要让他们走向歧途，“少年，血气未定，戒之在色”，一点没错，正是长身体的好时间，不管男孩女孩如果惹上了sy的坏毛病，身体变虚了，脑力变差了，那简直是全家的噩梦，一辈子就毁掉了。我现在也正在努力的戒sy，重新生活。每当我懈怠的时候，或者动摇的时候，我就到优酷上搜索陈大惠老师办的传统文化视频看，看彭鑫老师的视频，到戒色网，戒xieyin网上看其他因为sy而毁掉幸福人生的经历从里面汲取动力，这也是我的一点经验，希望与大家共勉

　　我打个比喻可能更形象一点，也是我自己深刻体会的，sy就像借高利贷一样，身体就是您的债主，借高利贷的钱数不一样，就好比每个人的身体健康程度不同一样，有的sy一年身体就垮了，有的要3到5年，长期sy就好比你借高利贷肆意购物，没有达到还钱日期，债主不会找你麻烦，花钱消费爽啊，想买什么买什么，可是等有一天债主要帐上门的时候，有的人就傻眼了，利滚利，要加倍偿还。还不起的就被债主追杀，砍手砍腿，甚至要你命。这就好比人，当你透支了身体承受限度，那么你就要付出代价，你可能就会挂掉，身体先天素质好点的或者经济好的可以治疗，但是还是要付出代价，这就是透支生命，古代皇帝长寿的少，当然他们不需要sy,但是他们很大程度就是性生活频繁，导致折寿，有的还亡国。所以风流债一定不要借。

　　24.在这里我要特别告戒那些正在戒除SY和正在被SY困绕着的兄弟们！我最最亲身的感受：

　　个人感觉，最难熬的就是开始戒SY的前15天，前15天是一个非常时期，那种感觉确实很痛苦，满脑子全是yin欲！看到或者是想到一点色情诱惑，下面就受不了！整个人都被yin念所控制，全身都像犯了烟瘾一样，又困又难受的很，然而最折磨的要数内心！整个心乱如麻！我拼命的默默念着：色字头上一把刀，色即是空。。。坚持不去想不去看，实在熬的受不了就去自习室和大家一起坐着，哪怕心烦的啥书都看不进去，也比自己一个人强！

　　顶过了这15天左右，我发觉自己的yin欲慢慢消失了！思维也变的敏捷清楚！我想可能是通过15天的克制，大脑内分泌的一些激素减少了，开始慢慢变的正常了！整个人都变的健康，富有活力！兄弟们听我一个过来人一句话吧：好日子还等着咱呢，还犹豫啥呀！SY就是个魔鬼，缠着你一点一点的吸你的血！把你的意志消磨尽！再别留恋了！没啥好留恋的！只要挺过来，转变了思想，尝到了快乐的甜头！现在谁叫我SY我都不去，就算是个国色天香上门来找我，我也会微微一笑，绝对不抽！抓紧时间干正事，该来的总会来的，好日子在后头呢！

　　一个人能够活得幸福，活得开心，很关键的一点就是你要有“正气”，有“底气”，才会有福气。而一个yin邪的人，其实自己也明知这样不好，但总是忍不住去，然后就陷入一个内疚自责但又故态复萌的恶性循环。这和戒烟的心理一样。试想，一个人老是在自责内疚，能有正气吗？去哪些色情场所，多是些卫生条件恶劣空气污浊之地，不要说你去干苟且之事，就算一个人呆在这些地方，都对身体健康有害。你整天去这些邪气深重的地方，能有正气吗？你看那些小姐，晚上在昏暗的灯光下你觉得她漂亮，但如果你白天看到她们，你会觉得她们其实面容憔悴枯槁无生气，你经常跟她们在一起，能有正气吗？你沉迷\*\*图一时快感，由于不是正常的夫妻生活，心理上总有压力，总有顾虑，总有内疚，一个人长期这样能有正气吗？而图了一时快感之后，整天还在想着这些东西，睡眠无规律，精神心态低迷，能有正气吗？没有精神，上班总是心猿意马，应付了事，你在工作上还能有成绩吗？因为精神状态差，你面目可憎，还有良好的人际关系吗？而且，一个yin邪的人总喜欢和一些也有同好的人聚在一起，整天狎笑畏琐地谈论这些，正气何在？福气何在？

　　总结一下经验：戒yin邪是一场持久战，有时因为一时很快不想，就会认为其实我戒掉是件很容易的事，反而放松警惕。不知不觉又重犯，我其中也有些反复，总以工作很累，腰很痛，确实需要按摩，想去按摩场所（其实真的想要按摩，你就干脆去盲人按摩店，又正经又有手艺）。注意，心瘾非常难戒！我们每次重犯时都有一些似是而非的借口，总在为自己找借口。但想在往回看，我还算基本成功，其中很重要的一条经验就是，要加强自我暗示。

　　当你决定戒yin邪后，如果有任何好事发生（就算是一些很细小的好事），你都要暗示自己：你看，戒yin邪就有福报，就是有好处，就是好运。如果碰到一些不好的事，你同样要暗示，这些都是以前yin邪的恶报，一定要尽快戒掉。我就是通过这些自我暗示的方法，同时加紧念佛，要真的对佛有一个坚定的信仰，而不是将佛当作一个方便之门。只有这样，你才会增强自我约束的能力，才能挺过一些反复期。我想，有些SY的朋友，也可以参考一下。

　　每个人都有自己的特点，戒除yin邪可能每个人都有适合自己的一套。不可能以一当全。但有一点你要永远记住的是：戒yin邪一定能带来福气！而yin邪一定能导致恶报。为了你自己，甚至为了你的家里人，你的后代，你都要戒掉。其中的因果关系并不虚无缥缈，而是实实在在。更不是某个人碰巧所遇，不是特例，无论是恶报还是福报的例子，在戒邪yin网上已经是比比皆是。邪yin是会损害人的命和运，把一个人的外貌，气质，精神，健康搞到一天比一天的糟糕，身边的人也会慢慢一个一个的远离你，遭遇也会一天比一天的差。这样的情况你说谁的心情会好得起来呢。所以，远离邪yin，做一个顶天立地的男子汉，这样上天才会眷顾我们，才会有运走，才会过上幸福快乐的生活。

　　25.

　　本人22岁 8年罪恶史初中2年几乎一天1~2次 高中几乎平均两天一次 大学3年平均2周一次 以下是我的症状。

　　首先是什么东西都爱忘记。 过眼就忘 ，人名、 要做的事情 、和到嘴边的话 ，什么都可以忘记。 一首歌曲总是上句不接下句 。认知能力有问题。 比如打字大学三年同学都在盲打， 我还要看键盘 。 不过我禁欲2两个月来 ，突然键盘这东西在我脑海里有印象了。 开始知道那里是哪个了， 也能盲打了但速度一般。 我觉得进步已经是天大的了！ 在大一时候的我， 真的不敢想象， 简单的本能的东西我都有障碍。 抑郁寡欢不与人言， 宿舍哥们晚上熄灯时候 谈笑风生 我却只有听的份 大脑像是凝固了一样就是没有思维 别人和我说话也不知到答什么好 总之 变得迟钝 慢慢的边缘化 我初中时候从来不做家庭作业和暑假作业 学习是班上前五 ，顺利的考上了我们县中（全国百强）年纪1700多名， 我排56 。西安交大是我的理想 可是这些都一去不复返 因为我初二是染上了万恶的sy 持续到高二时 开始在我身上有了反映 我发现很多简单的东西我当时就是想不起来 转不过那个弯 记忆力更是差的惊人 可以天天忘记带钥匙 开始说错话就像舌头咬不过来似的 以前我是羽毛球的佼佼者 后来体育课上我已经不去打了 因为身体的协调性很差了 我意识到了这一点 却还不知道原因在哪里 只是一味的懊恼 和身边的朋友们关系也越来越差 体质上 感冒变得很频繁 以至于高考前一天感冒 高考几天高烧 一夜未眠全身大汉 是熬过去了 可是只是考上了一个二本 很一般的 我开始觉是\*\*摧残我的大脑 但是那时候杂志上 都说\*\*无害的 我不是很相信但是 很欣然的接受了这个理论 高三暑假 在一觉醒来 我的肚子疼痛难忍 几乎疼了两天 然后肠胃变得很差 肚子天天都会胀气 拉肚子 几乎一两个周就有一次比较厉害的 接着是大学3年的堕落 看着新同学们 泡电话粥几个小时 和女生聊的很开心 而有女生找我 我都不知道说什么只是一味的回避 后来喜欢我的女孩 和追求她1年多的男孩牵手了 高中我暗恋的女孩给我打电话过来聊天 而我却对眼前的实物没有真实的感觉就像是一层纱模糊了我的意识 当然也就没什么可说的了 她在给我机会 我又能做什么能 我默默的承受着不能给别人带来快乐 让别人失望的痛苦之中！ 我也很懊悔，深深的知道没了大脑变笨了就一无所有！ 可是藏在我心中的这个难以启齿的秘密才是原因 我已经开始出现头晕沉 几乎很少有清晰的时候 就是感觉头像像是有个大血包 或者一个盖子 严严实实的抱住 总是蒙蒙的感觉 眼前的世界像是电影一样 只是在眼前闪过 而我没什么反映 感情淡漠 对实物就是没了反映 生活中我开始没了自己的思想 。跟别人走也不知道反驳，想说点什么却又无话可说 。严重的时候说话只能说些短句 长句都说不了 就是四个字的次憋出来了 也会有两个字颠倒 可以说神经已经错乱了 儿时的一起玩大的朋友们一个个的都沉浸在爱的幸福中 而我连越来越自卑话越来越少。 看着他们似水年华， 我却渐行渐远 。 如果我们没有失足至今理应和他们一样！ 很自然的我的学习成了班级的倒数。 我逃避在网络世界 是因为我知道自己丧失了学习的能力 理解力 记忆力 和再现力 都在退化 没有精神 晚上还很难很难入眠 多梦 易醒 黑眼圈 舌头上有很明显的齿痕 我也在苦闷中挣扎 性格也越来越暴躁不安 而且我的发育迟缓 我的第二性征就不明显 到现在没有腋毛（这几个月有好转哦 开始多了起来） 胡子只有几根 看起来像是高中生 脸上一直痘不停 生殖器也比较短小。 利用暑假时间去查了颈椎， 原以为是颈部血管堵塞 ，或者压迫神经 ， 查完都没什么问题 。医生说我有轻度抑郁症， 是抑郁症引起的 。我知道是某种病引起的抑郁而不是抑郁引起的这些症状。所以我只能抑郁的离开。 我以为自己这一辈子就这样完了， 像个木头人一样 。最终我只能确信是sy的问题了， 可是一次次的下决心 。但是都免不了在大学里各种的色情诱惑下再次懊悔。 意志早在一次次的快感中消磨殆尽 ，这样失败的我甚至想过自杀 。最终在一次sy后 我两天失眠 接着就是感冒高烧 肾酸痛 这是第一次肾痛让我有些恐慌 我知道自己必须收手了 已经威胁到我生命了 就这样 我开始了戒掉了而且是从内心上彻底的去除 了 我在网上大量的搜索 sy的危害和戒色 最后我走到了这里 开始和大家一起 拯救灵魂 找回我们失去的一切 没来这里以前 我已经戒掉2个月了 已经有很明显的转变 这些转变我以后会慢慢细说 先把这个故事告诉大家 一只青蛙突然放到热水里 它会一下跳走 但是把青蛙放在凉水里 再慢慢加热凉水 它是没有反映的一直到被煮熟！ 当沉浸在一次的欢乐时 身上的变化或者早期征兆慢慢的出现，非常缓慢！ 以至于我们往往不能觉察不够重视最终可能导致无法挽回的后果。以上是我的体会。 邪淫就是毒品 ，腐蚀你的身体和灵魂。 愿所有都市隐者 ，迷途知返我们共勉！ 一生最美好的时刻请不要在地狱走过！

　　26.

　　今天戒色第19天，感慨很多!

　　由于刚转行到金融业，要学习很多很多知识，比如金融、法律、财务、财经、担保等等知识，很多很多，跟我之前的工作完全不搭边，但是我发现我能静下心来安静地学习。没错，戒色绝对是一个明智的选择，无比明智的选择。

　　之前看了很多吧里的文章，有很多吧友说本来小学或初中成绩的很好的，班上数一数二，也有的是全校数一数二，后来由于SY，导致成绩直线下降，最后连大学都考不上......哈哈，我也是这类型的典型例子，我的是太他妈典型了！各位可以看看！

　　我出生农村，家里小时候穷，父母希望我能通过上大学来改变命运，我也是比较争气的，从小就没给父母丢过脸，一直是家里，甚至是村里的骄傲。我小学成绩很好，一般是全年级前5名（五年级的时候，五年级之前处于中等水平），一般学校的竞赛，甚至县里的竞赛，什么作文比赛啊，数学比赛啊，珠算啊，我绝对是代表我们学校出战的，也没给学校丢过人，大大小小的奖项我都拿了好多，在小学是大队长，领操，升国旗，是响当当的大人物，村里很少有人不认识我的（我们村可不是小山沟，没几号人，我们村还是比较富有的）。后来我五年级参加县里的小生初考试，考上了县重点中学（也是省重点中学），村里两个考上，我是其中一个，很牛逼。那时我才开始SY，也不是很频繁，所以影响也不对。

　　上了中学后，我的SY就开始频繁起来了，因为是寄宿学校，除了读书就是读书，也有点无聊，我基本了每天都会SY，我记得很清楚，因为我晚上总是睡不着，躺下了，一般要两个多小时才能入眠，翻来覆去，很郁闷，所以我就干脆SY，利用这点疲惫感入睡，说来也奇怪，效果挺好，就这样上瘾了，作孽......那时还年轻，第二天也不会有什么疲惫感，所以没有意识到后果。我初中也是很牛逼的，整个年级四个班，每个班都是全县的精英，但是我初中三年都是班长，每年都是优秀学生干部，我的成绩各科都是班长前三名，遇到大考，都是前五年，在年级我也是前十年的，有一两次拿了第一名。我的作文经常被老师拿来当做范文朗诵给全班听，我拿过市里作文比赛二等奖，文章上了县里的报纸，我参加全国奥数比赛，得了三等奖，拿了铜牌，我参加物理化学竞赛也获得了优胜奖，我一直是全校的名人，无人不知，我参加学校的运动会，绝对能拿名次......这就是我的中学生活，可能是我身体底子好，SY对我的中学影响还不是很大，但是慢慢的我还是感觉到它的厉害了：

　　1、我体育比赛由初一的第二名，到初二的二等奖，到初三的三等奖（800米，铅球），但是我感觉到自己体质慢慢的变不好，而且有时感觉使不上劲......

　　2、我初三长了很多痘痘，数不清，感觉整张脸都快毁了

　　3、我阴囊潮湿，由于不常洗澡，身上有点异味

　　4、我慢慢的感觉成绩有下降的趋势，虽然那时还不是很明显，因为我的数理化，我感觉越来越难了，经常记不住公式，最最明显的是，我背英语单词背英语课本，经常记不住，英语成绩很一般，150分，通常就110左右

　　5、身材慢慢的不再那么匀称了，因为我的屁股慢慢变大了，很圆很大

　　总之，我的初中还不至于毁了，虽然我SY很频繁，但是我中考还是考上了本校的高中，成绩很高，因为的号数5号（学校按成绩来pain号数），但是高中慢慢的影响就大了......

　　一把鼻涕一把泪啊，很悲催了，我高中三年也都是班长，高一的成绩还行，但是我慢慢感觉到我数理化都学得不好，尤其是生物，我高中好像就一次考及格了，其他都没及格，我的物理化学成绩停留在6 7十分的样子，很尴尬，我的数学也不在是我骄傲的资本了，因为我发现我脑袋没那么灵光了，尤其是我的记忆力、分析判断能力、耐力等等都在慢慢退化，还有我变得懒散了，当时我们每天都要晚自习，每次都有试卷做，可是我总是感觉自己做不下去，在那里磨蹭，尤其是数学和英语卷，我经常是完不成的那一个（因为我是班长，只有我检查别人的作业，没人敢检查我的作业，包括老师也从不检查，那是多大的信任啊，可是我辜负了），还有就是我YY和SY越来越严重了，我们的历史老师，班上漂亮的女生，电视里的明星都是我YY的对象，精力越来越难以集中，有时候很难坐下来安安静静的看书，而且很容易分心，然后就是体育比赛或学校的运动会再也跟我无缘了，因为我体力下降很厉害，别人能做多少俯卧撑，引体向上，而我一个也做不了，天啊，现在想想真的很可怕，我就像是温水的青蛙一样，一直被煮，一直在沦陷，一直在走向堕落的边缘，可是我却无力改变这个现状，因为我没有自制力，我现在想想那时就是无知，就是个废物。

　　SY，无限制的SY，就是这个恶魔让我走向堕落......可是不知道是我运气好，还是怎样，我高中平时的成绩不好，班上中等偏下，可是我高考是全班第四，全年级第22名，分数超过一本线60分，这个成绩出了清华北大不能上，其他的大学都不是问题，去厦大我可以报最好的专业......哎，可是我竟然报了一个普通一本大学，我入学成绩很高，一开始就拿了新生奖学金，他们都很奇怪我考这么好为什么报这个普通学校......

　　可是我的成绩只是昙花一现，我入学成绩最高，但接下来的大学考试我成绩很一般，而且挂科过，不是不想学，是根本学不进去，感觉笨了很多很多。。。。。。

　　晚上继续我的故事，上班了！

　　27.

　　我的地狱一般的生活开始了：十四岁的一个晚上我无意中在玩弄自己的阴茎，玩着玩着忽然一阵快感传片全身，全身都颤抖起来，手上沾满了粘糊糊的东西。我当时吓坏了，不知道怎么回事，后来我知道了这是精液。从这一刻起我的地狱一般的噩梦就此开始。

　　第一次手淫过后是既刺激又兴奋，又感到惶恐不安，一连几天过去了什么事也没有，心放了下来，于是又有了第二次第三次直到无数次，几乎天天都有，有时候一天上十次，直到搞得自己筋疲力尽没有精液射出来为止，每天发疯一样一篇又一篇地摧残自己的身体，就是为了获得那片刻的快感。这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了。我已经深深地被手淫的快感迷住，深陷在其中无法自拔了。

　　读初中时因长期大量的手淫使我的身体慢慢出现了一系列的变化，身体变得很虚弱，形体消瘦，面容枯槁憔悴，精神萎靡不振。脸上暗淡无光，未老先衰，眼眶严重下陷，形容之恐怖，比之吸毒者有过之而无不及。这时如果叫我演恐怖片，无须化妆即可上镜。

　　手淫令我得了严重的神经衰弱疾病，晚上虽然很累却怎么也睡不着，然后又通过手淫过后的疲惫来入睡，每晚如此，，对身体带来的伤害可想而知啊。第二天起来的时候总是昏昏沉沉无精打采，头晕脑胀。记忆力严重下降，每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，甚至在课堂上瘾不住发生手淫，邪淫竟使我的道德竟沦丧至此。就这样我的学习成绩从小学的优秀生沦为班上最后一名学业彻底荒废。

　　我的精神非常的空虚

　　手淫让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

　　有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的但我的心啊那个难受!无法形容啊。有一次我拿起镜子照着自己，里面的人啊是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋，眼眶下陷，脸无血色，两眼无光的贱相所代替，气得我扬气镜子一扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了。

　　这时的我尽管也知道这一切时我的手淫的祸害，但我已对自己的恶习已经无能为力了，因为陷的实在是太深太深了，如同吸毒一般一天不手淫就非常的难受，非要发泄以后才能放松啊。甚至到了半夜自己的手竟习惯性伸向自己的裤裆，直到把宝贵的精液射出来为止。

　　多年的手淫不但严重摧跨了我的身体，也让我的运气坏到了极点，一点运气都没有，常常碰到恶运，碰到倒霉的事情，常遭到别人的欺负，整日惶恐不安，没有一点安全感。常说一些自己言不由衷又得罪人的话。说出来连自己都觉得奇怪，自己明明不是这样想的啊。怎么会这样说呢?手淫的人财运也是非常差的，常常有种种的原因导致破财，一分钱也守不住。这样的经历我都遇到无数次了，往事不堪回首，不愿再提了。

　　手淫也让我的脾气非常的暴躁易怒，碰到一点不如意的事情就大发雷霆，别人一句逆耳的话就会让我怒火冲天，恨不得把他撕碎一样。一点忍耐都没有，一触即发。可想而知我的人际关系是怎样。手淫让我整个人变得非常的麻木，冷漠无情，对自己的父母非常的忤逆，父母辛苦把我养大，我却没有半点感激之情，看不顺眼时破口即骂。从里到外我那里还有半点人样，没有了。

　　由于长期的手淫导致肾精严重的亏损，是我得了阳痿早泄遗精滑精等一系列肾虚的症状。每天晚上精液不由自主的滑出来，第二天整个人身体非常的疲乏，没有一点力气。这时我可以确定我现在的体力竟不如我那八十岁的老奶奶。我整日地痛苦的生活着，垂头丧气，行尸走肉，心中死灰一片。我的内心是非常的自卑啊。我整天都低着头，与别人对话时，甚至都不敢抬头看别人的眼睛，那神情，与贼无异。

　　我内心的无尽痛苦

　　由于长期的手淫使我的身体很早就停止了生长，刚刚1米65，而我的弟弟却1米7几，可悲可恨啊。

　　后来我通过看报纸杂志等，知道了手淫引起的肾虚疾病等，于是就到处求医问药，希望能医治好肾虚疾病，我天真以为只要治好肾虚疾病手淫就自动会停止。于是就一边手淫一边服药，这边进那边出。结果是怎么治都不好。那些年我看过的医生，吃过的苦药，花去的钱财，连我自己都数不清楚了。结果每次都无功而返，不但没有医治好反而雪上加霜。到现在所有的医生都对我这个疾病束手无策。叫我另请高明。一次次的希望换来的是一次次的失望。我真的是连死的心都有了。天啊!我上辈子做了什么孽，今生要遭如此的报应啊!

　　由于受疾病的影响，使我做什么事都没有信心，没有毅力，碰到一点困难就退缩逃避。整天在为我的肾虚疾病所忧虑，时刻受着这疾病的折磨。到现在仍然是一事无成。一败涂地当然了，手淫的人有哪个有好运气，哪个不是生不如死啊?

　　到现在我的年纪已经很大了，父母整天催我结婚成家，我其实比他们更想啊!可是我不敢啊。穷一点倒无所谓。可我的疾病呢!不医治好怎么办，我不能害了自己又去害别人吧。

　　光阴似箭人生苦短啊!我过的十几年，是我成长的十几年，是我青春的十几的年，准确的说是我在人间地狱的十几年。无尽痛苦啊!

　　我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。只是往事不堪回首不愿多谈，因为每一点的回忆都是痛苦心酸和无奈所铸成！

　　28.邪淫：一个高材生的堕落与忏悔

　　一直在看别人的故事，却没有写自己的故事，今天特来陈述自己的堕落史及自己的忏悔。

　　我以至诚心在佛祖和诸位菩萨面前真诚忏悔，今天将我所犯的淫邪罪恶以及因缘都悉数道来，希望后面的人引以为戒，警钟长鸣：我小时候是比较聪明伶俐的，成绩优秀，轻轻松松连续保持了很多年的年级第一。如果一切正常发展，我肯定是名牌高校的高材生了，有着无限光明的未来。可惜，一切似乎都是宿命注定，也许是我前世的业障未消，将我一步步拖向了黑暗的深渊。。。。。。

　　根源得从我小学讲起，那时候我就大量翻看各种书籍，包括武侠言情小说，由于年少头脑灵光，记忆力好，虽然有些顽劣，不写作业，不认真听讲，还看小说，但从未影响过每学期的成绩第一。就在我小学五年纪的时候，有一次接触到了淫秽武侠小说，由于当时少不懂事，对男女之情还不晓得，并未看懂小说里的细节描写，但是看起来感觉很良好，很好奇。也是这个时候，埋下了祸根。进入初中后，接触的书籍杂志更多了，好奇心的驱使我又去寻找言情文章来看，并一遍遍地沉浸在想象意淫的快感之中，不能自拔，这个时候成绩稍依然优秀，第一仍是家常便饭。

　　也是在这个时候，步入青春期生理发生了也变化，出现了生理卫生书本上所讲的梦遗。由于包皮过长，梦遗之后，虽然换了内裤，但仍然能够闻到一股难闻的味道，我在偶然一次尝试翻开了包皮，发现了污垢，清洗之后，怪味就没有了。于是翻开包皮也是经常做的事情了。因为我脑子里经常有一些言情画面，再加上翻开包皮，机缘巧合下在初中二年级第二学期无师自通学会了手淫，当时感觉很舒服，就去不断地追求这种感觉，再后来，我记得是费了九牛二虎之力了，才搞了出来，那感觉更像是爽极了，于是成瘾，从此一发不可收拾。

　　自此以后，厄运来临了。每次手淫时，很爽，但之后便是疲惫和大脑空虚。几乎天天手淫，三天两头。成绩从这个时候，开始下滑。成绩下滑的原因，不是自己不会，这些题目平时都会，但在考场气氛上，就会出现大脑短暂空白，错误率很高，而且犯的错误都是低级错误，比如，题目没看清楚；比如运算过程最基本的两位数的加减法就算错，导致结果算错；再比如在草稿上算对了，写在试卷上把答案抄错了。我也发现，手淫对文科发挥影响没有理科那么大，因为文科基本靠记忆。那一段时间，心理压力很大，背负着巨大的精神包袱，一方面沉浸在幻想、手淫不能自拔，一方面又知道这是不好的，强制给自己下命令停止这种幻想和手淫。久而久之，我便患上了幻想症，空想症；还有强迫症。再加上精神压力，几乎到达心理崩溃的地步了。也曾下决心革除这个恶习，但此时已中毒太深，我能够做到白天不手淫，但是大部分的手淫多是在睡梦中，半睡半醒状态下，头脑不清醒时发生的。每次手淫射出来之后，头脑马上就醒了，于是坐起来斥骂自己。我明白，手淫已经深入到潜意识了，于是想过很多办法来克服，比如，给潜意识下达一个命令，睡前默念很多遍不要手淫；睡觉时用绳子把双手绑着（难受会自己挣开），各种办法最后都以失败告终。那段时间，我都快要疯掉了。也是在那个时候，身体也出现问题，比如尿频，但是到厕所好长时间又尿不出来，大腿根部，屁股上出现湿疹，痤疮。我一直在痛苦地煎熬着。临近中考，在宾馆住宿，在考数学的前一天晚上，在睡梦中又手淫了，我当时就明白，这次又要考砸了，果然，第二天的数学，考了70分，又是两道大题运算过程中出了错误，正常情况下，我应该考98分的。仗着文科的拉分，如英语98分，成绩还不是太差，但最后还是没有考上重点高中，以超过分数线20多分的成绩，读了普通高中。

　　读了高中，我仍旧被恶魔缠身，被手淫折磨的我痛不欲生，下定决心革除，可手淫就像鸦片，成瘾是难以戒除的，而且我这个手淫都是睡梦中发生的，我实在控制不住，甚至我曾经想还不如像太监一样阉了算了，彻底断除这烦恼之根。直到有一天这个恶习，被宿舍一个哥们发现过了（这个哥们有失眠症），于是第二天取笑我。我觉得很羞愧，只有默不作声。高中期间，幻想症和强迫症，还有手淫一直在折磨着我，一直是我心里最大的隐私，痛苦不堪。所幸成绩在普通高中还是名列前茅。手淫伴着我一直读完了高中，直到高考，这个恶习再一次把我拖向深渊。高考中，再一次发挥失常，我以数学60分，总分刚跨二本线的成绩，读了一所二本大学。要知道，那一年，数学60分是很低的，满分是150分，成绩好的人可以考140多，成绩一般的人也在及格分90以上的，而我只有60分啊，为什么，那些题目都算错了。如果不是仗着文科拉分，我连二本都读不了的。如果没有手淫，我本来可以读更好的大学的。

　　入了大学，压力没有那么大了，接触的东西多了，也疲惫了，手淫没有那么强烈了，但同时也接触了黄色图片，黄色图片，还在网上下载A片，真是罪过啊。大学期间，我一直也没有革除睡梦中手淫这个恶习，隔上几天总会发生一次。只是我已经麻木了，不把这件事情太放在心上了。再后来，报考了研究生，由于邪淫业障太重，加上手淫的直接后果---考试临场发挥失误。最后读了一所一般院校的研究生。毕业后，工作一直也不如意，生病，再加上一直破财，还被人骗，以至于已经债台高筑，陷于困境不能自拔。感情之路也是一路坎坷，到今天一直没有经历过真正的感情，追了好几个都不成功，至今还没有和女的发生过关系，不知道是喜还是悲。

　　直到后来我接触到中医，才明白，我当时为什么考试发挥不好，这就是典型的“精虚不能化气，气虚不能化神”，会直接导致考场大脑空白，思维僵化，运算出错，甚至出现大脑很短暂的休克。可惜，人生没有回头路，悔之晚矣。

　　感谢祖上积德，我还是考上了大学，读了研究生，虽然不是太满意。由于佛菩萨的慈悲，我在两年前，接触到了佛法，才明白手淫是大恶。才明白我原来业障很重。但我一直没有发心重视，虽然也诵经持咒，可总是断断续续。我想，我累生累世邪淫的业障肯定是极其深重的，所以从小就养成了邪淫的习惯，以至于15年了都断不了。手淫带给我的是诸多不顺，灾厄，破财，噩运连连。

　　这就是我整个邪淫的罪恶人生，意淫，幻想，手淫，一步步将我拖向了堕落的深渊。我之所以会到落到这等落魄的境地，一切都是邪淫的罪过。感恩佛菩萨没有放弃弟子，让我接触到了佛法。弟子一直也没有认真忏悔过。弟子今天面对十方一切诸佛菩萨忏悔自己以前的罪业，决定洗心革面，从新做人。愿佛菩萨加持！

　　弟子今天明白了，手淫是精神鸦片，它会对你敲骨吸髓，手淫经历的痛苦更是人间地狱。弟子之所以说了这么多，就是希望有缘的师兄们，以我为例，引以为戒。如果没有手淫，我的人生肯定早就是无限光明了，何至于落到今天如此惨淡的地步！今临感涕零：万恶淫为首，死路不可走啊！

　　在阿弥陀佛，观世音菩萨，地藏王菩萨面前，弟子至诚忏悔邪淫的罪过。弟子曾经在佛祖面前发愿，要连续一百天诵经持咒，可是弟子没有做到，总是断断续续，弟子今天向佛祖和诸菩萨忏悔，弟子知道错了，祈求佛菩萨能够重新给弟子一次机会，帮助弟子忏悔多做功德消除邪淫业障，弟子一定好好用功。

　　29.SY毁了我的一生！

　　颓废，自甘堕落，麻木不仁，畏惧与人交往，厌恶劳动，吃喝等死，整天过着浑浑噩噩的日子，连自己都不知道在干些什么。甚至感觉自己的智商不比弱智者强多少。这就是现在的我。

　　今年我二十五岁了。没有工作。没有女朋友。

　　白天，人们都在为生计忙碌的时候，我在自己租的房间里呼呼大睡。睡上，人们都进入梦乡的时候，我在网吧里面通宵，打游戏，上网闲逛。我知道网络对我绝不会有这么大的吸引力。之所以整天泡在网上，无非就是为了消磨时间而已。

　　在以前，很多时候，自己都在震惊自己何时变得如此麻木，如此的自甘堕落。却总是找不到答案。心里面始终有一个疑惑：为何自己会变成现在这个样子？难道真是命么？曾经抱怨过上天不公平，命运喜欢捉弄人。如果不是当初高考时状态低落，考到那个所谓的名牌大学；如果不是当初命运的捉弄，莫名其妙的就选择了那么一个所谓的热门专业，偏偏还让我考进去了；如果不是那个该死的学校要求要过英语四级才能毕业，让我没拿到大学毕业证和学位证，我现在何曾落魄至此？

　　可是，前几天在网上突然看到了一篇文章《SY能要一个人的性命》，一字一句的看下去，令我越看越心惊，文章作者的人生经历跟我离奇的相似，不同的只是那个作者的身体已经虚弱到后来因恶性SY而生病，难受欲死，整天只能躺在床上，甚至连下床的力气也几乎没有了。跟他不同的只是我还没到他这个地步而已。看完了这篇文章，我不禁感到背后凉叟叟的，对手淫，我真的感到害怕了。

　　我没有认为那个作者在夸大其辞，因为他所写到的SY后遗症——全身乏力、精神萎靡、记忆力下降、麻木不仁、失去自信心等等，我全都有了，他所写到的自SY开始之后便事事不顺心，一切都不如意，我也是深深的体会到了。所以我非常的相信，再这样继续SY下去，我一定会落得跟他一个下场的。

　　回自己房间之后，那一天，我都在发呆中度过，我心里还在震惊着这SY的威害性。以前看到的文章总是说些什么“适度的SY对身体健康无害，还可缓解性压力”等等，虽然也提到过度SY的危害，但有哪一篇能够犹如那一篇般，如同一道闪电劈在我心头，令我对SY感到如洪水猛兽般呢？那天晚上，我没有去通宵，而是躺在床上，反复回忆起自己到现在为此的一生。最后，终于得出了这么个结论：之所以自己有今天这个下场，完完全全就是SY这个恶习造成的！不是上天不公平，它已经给了我很多的机会；不是命运喜欢捉弄人，它只是在忠诚的对每个人的善恶作出审判而已。

　　小时候，家里住在乡下的一间中学里，没有同龄的孩子跟我一同玩耍，虽有父母的疼爱，却也落下了个离群、内向的性格。但小时候，我还算是大人口里所称赞的聪明的孩子的。小学一年级时就学会了三年级的数学，小学四年级时就把六年级的内容全学完了。小时候的自己，跟同龄的孩子比起来，可以算得上是优秀了吧。偶尔听到老师同学的称赞，嘴上虽没说什么，心里还是很得意的。那时的自己，心也是相当骄傲的。

　　不幸的是，在小学六年级大概12岁那年，认识了所居住的那个中学里的一批整天花花心肠的学生，感觉跟他们相处还算合得来，就经常跟他们一起玩了。他们几个家伙在一起讨论得最多的自然是女人，说着说着往往又讨论到性的方面来了。那时的自己，虽然还不参与他们这些方面的讨论，表面上也装作不屑一听的样子，心里却是很好奇，盼着他们多讨论这方面的东西。后来，他们又提到了那万恶的SY！当时虽然自己并不能完全理解他们所说的那些东西，却是记在了心上。

　　95年那年，上了初一，学校里开设了个生理卫生课。课本一发下来，我就好奇的翻到了男性和女性生殖器介绍那几章。虽然那上面只有内部结构的图片和一些简单的介绍，并未像如今网络上到处充斥的露骨的色情图片那么赤裸裸，却是让第一次接触到这方面知识的自己看得脸红心跳。当天回家后，居然照那几个家伙说的方法手淫了。

　　从那以后，我就一步一步直到最后彻底的堕入了这个黑暗的深渊中。反复SY，很多时候都在意淫学校里面漂亮的女生。恶报也一波接着一波的接踵而至了。最初的恶报是初三时候，感觉自己向来最擅长的数学竟然突然变得深奥了起来，很多的东西，自己突然看不懂了。这正是第一个恶报：分析推理能力下降，或者说是智商下降也未尝不可。然后数学的成绩就开始下滑。不过，那时已经接近了中考，凭着自己多年以来的聪明和打下的基础，中考的数学还是应付了过去。虽然只是考了80多分（百分制，以前从来都是考95以上的），还不至于令自己太过于惊讶。虽然当时，还不理解为什么自己的数学水平一下子就下降了。

　　上了高中，SY这恶习更是一发不可收拾。经常三天两头就来一次，有时甚至是一天一次。意淫的对象，通常都是学校里的某个女生，或是电视中的某个女明星。然后，就发现自己不但各学科的分析推理能力下降了，连记性也不是那么好了。英语单词经常记不住。经常是反复背诵过的单词，到需要用的时候又发现记不起来了。上课经常分心，也不知道自己整天在想些什么。但是，整个高中期间，也许是自己小时候的聪明还在发挥着最后的一点作用吧，自己的成绩，在班里还是前五名的，在年级也是前二十名。按照历年来的经验，年级前二十名的学生，要考个重点大学，一般是没什么问题的。

　　结果，更大的恶报却终于来了，高考我考得一蹋糊涂。7月7日考第一科语文的时候，凭着多年以来的语文水平，把作文前面的那些选择、填空都完美的解决了。到了作文题时，不知为什么，也许正是报应到了吧，看到作文的题目，脑子里面突然一片空白，完全没有一丁点的思路。反复的看了作文题半个多小时，心里还没有整理出一点头绪来，直到考官提醒离考试结束还有半个小时时，才慌了起来，没有思路也只好乱写一通了，结果，写了一篇自己也不知所云牛头不对马嘴的东西下去凑字数。更加不幸的是，连字数都没凑完，交卷铃声就响起。我不知道自己是怎么出考场的，总之，那天天不热，似乎还下着雨，我却全身被汗浸透了，简直像大病一场。

　　下午的化学考试，化学是我的强项，平时练习时完全能轻松解决的最后两道大题，却是绞尽了脑汁也想不出该如何解。最后乱写了一通，30分又白白丢掉。到后来考试结束后再回想时，我却是只花了几分钟就找到了这两道题的解法。时也？命也？

　　数学不用多说了，这个时候的数学成绩已经差到连自己也不忍心看了。考出什么成绩都算不得意外。

　　物理也是我的强项，最后却如同化学一样，简单到极点的几道题愣是想不到解法。我开始怀疑自己的头脑了。

　　英语，倒是没出太大的意外。再出意外的话，我也考不上那所大学了。

　　考完之后，我觉得这次完了。重点大学是别想上了。复读？我压根儿就没想过。因为，我的潜意识里似乎觉得，考成这个样子才是我的真实发挥，再复读一年未必就能考得好成绩。所以，拒绝了家里人的建议，我没有选择复读。

　　填志愿前一天，跟同桌聊的时候，问他想报什么专业，他说最想报法学，这个专业多吃香啊！出来就是大法官，实在不行的就去做律师，也很自由。本来之前我是想报计算机或生物、化学等理科专业的，听到这家伙的一番话之后，鬼使神差的，不知怎么回事，后来跟家里人商量志愿的时候，我竟然说要报法学。家里人都觉得不可思议。但他们对我的选择是支持的，不得不承认，我父母是伟大的，他们不会反对我自己做出的决定。但是，那时，如果他们反对我报这专业的话，那该多好啊！我也许就不至于落到今天这个下场了。于是，我填的志愿是我们省大的法学专业。后来我始终觉得，填志愿那时我一定是被鬼迷了心窍。要不然怎么会选择了这个所谓的热门专业？要知道我之前压根儿就没接触过这个专业的东西，也不知道这个专业学的是什么。现在我明白了，那是恶报降临了。恶报的方式，也并非就是一定要马上宣判一个人死刑的啊。那年是2001年。

　　更巧的是，最后结果明明是我还差十多分才能上这个专业的分数钱，录取的人却偏偏录取了我。如果他们没有录取我，也许我就没有进入这个学校，也许会进第二或第三志愿所填的普通本科高校，也许就不会面对后面令我恨得咬牙切齿的英语四级。时也？命也？天罚，果然是逃不过的啊。

　　进了大学，发现这个专业的东西，它的理论，它的理念，它的行事方式，根本就不是自己所喜欢的。我更喜欢的专业是能自己动手的那些，比如生物、化学等。法学这个专业，对我这个理科出身的人，根本就不知所云。我觉得那些课本上的那些理论东西根本就是无用的，这个专业要想真的学到什么，非得去实习不可。学校却从来没安排过什么实习，整天都是学些什么枯燥理论。渐渐的，对这个专业越来越厌恶。

　　这期间，迷上了上网，沉迷上了电子游戏。这个时候开始接触了黄色网站，色情图片以及色情视频，看过之后往往不能抑制自己，越看越是不能自拔，只有以手淫来缓解。然而，尽管自己已经拼命暗示自己要控制自己的欲望，不要再看那些色情的东西了，每当宿舍无人的时候，又不自觉的打开了色情网站。

　　后来喜欢上了同年级的一个女生。她不算很漂亮，但很优秀，很有气质和内涵又比较活泼的那种，我很喜欢她的气质，她的性格。那时的我，记忆力已经严重下降，英语单词根本就记不住了，唯一在同年级学生里还算突出的是计算机水平。有几次她主动来找我，请教一些计算机方面的东西，我自然心里欣喜若狂，尽自己的努力，尽可能详细的把那些东西给她解说得一清二楚。几次交往之后本以为她已经对我有好感，没想到，后来我发现，我在她心中的地位，完全跟其他的男生什么区别也没有。我还以为她是不关于表达的关系，发了几封信，暗示了她几次。没想到她却连回音也没有给我一个。我心里面冷了下来。我知道，如果她只是不善于表达的话，根本不可能会对我那几封暗示的信不理不睬。我知道自己是自作多情了。

　　于是，自暴自弃了一段时间，基本上只要没有人在宿舍，我就会打开黄色网站尽情浏览。还拼命下载那些黄色视频和图片，在电脑里存了一大堆。每次手淫时，都把意淫对象想像成那个女生。此时已经大三，成绩糟糕得一蹋糊涂。学校有个规定，非要通过英语四级，才能拿到毕业证。在这个时候还没有过英语四级的学生，基本上都拼命苦攻英语。我却在宿舍里面玩电脑游戏，没人的时候浏览黄色网站，根本不知道时间的流逝。

　　到了大四毕业时，整个年级，只有我和另一名兄弟，没有通过英语四级，没有领到毕业证和学位证。很多同学都为我们惋惜，毕业我们两个，平时在学校里表现得并没有多恶劣，除了成绩相对差一点之外，并没有像其他坏学生那样犯下什么错误。他们都认为，如果我们学习再努力一点的话，是完全可以通过英语四级，顺利毕业的。

　　终于结束了，我的大学，并没有值得怀念的东西。不会怀念那里的人，也不会怀念曾经发生的事。一事无成，虚度了四年光阴，最后还没有拿到毕业证，这就是我的大学。然而，自己却并没有觉得后悔，因为心灵早已经麻木不仁，根本就不知道何为后悔了。

　　由于没有毕业证，在找工作几次未果之后，我也失去了所有的自信，不再继续找工作。其实，由于心理上已经自我封闭，排斥与他人交往，我也不想找什么工作。我一个人，留在了读大学时呆过的城市里，找了块月租金最少的地段，租了一个单间住了下来。每天白天，人们都在工作忙碌，我在睡着大觉。到了夜晚，我醒来之后，便去吃完夜宵，吃完夜宵之后便来网吧上通宵。时而玩玩游戏，时而浏览正常网页，时而又打开色情社区，没人在旁边时又悄悄打开色情视频。这就是我，一个彻底堕落的灵魂一天的生活。就这样，从大学毕业时算起，又过去了两年。

　　我没有跟家里人说起我没拿到毕业证的事情。他们已经为我操心得够多了。我不想再让他们为我伤心。每当想起自己的父母，我都会很内疚，父母辛辛苦苦把我养大，盼我出人投地，我却自己毁了自己的一生。我常在心里默念，也许今生是无法报答他们了，希望来世，我能报答他们的养育之恩吧。

　　自从看了《SY能要一个人性命》那篇文章之后，对SY危害已经深有了解的我，却仍在心魔的诱惑之下，又看了色情视频之后，再次SY了。这个通宵，我是前来忏悔的。我知道自己罪孽已深，从开始SY到现在，已经有12年之久，无可饶恕。神灵对我的一切惩罚，我心甘情愿接受，只求能够佑我戒此恶习。

　　SY毁了我的一生。对自己的前程，我已经死心。我已经不再年少，逝去的已经无可挽回，很多事情，都已经成定局，不可能再重来了。我不奢望自己以后赚大钱，不奢望再有人来爱我，只希望佛能佑我戒除SY恶习，希望能够有个地方，能够让我孤独一人独自过上普通人的生活，不要再给家人造成什么负担。

　　佛啊，能否告诉我该如何战胜心魔的诱惑，彻底戒除SY恶习？

　　30.近来不断的看到各种网站报刊上堂而皇之的写着一些关于手淫自慰的一些无害论观点心里深感不安！发布这种文章真是害人不浅！很多的沉溺于邪淫之中不可自拔的人看到这种文章都会产生一种掩耳盗铃的自我安慰感！笔者本人也有过这种切身的体会！可以说得上是切肤之痛了！

　　很小的时候就染上了邪淫的恶习！在稍微明一些事理的年纪里心里慢慢的产生了一些罪恶感！于是在这种罪恶感的驱使下特别关注一些关于手淫自慰的一些知识，其中有截然不同的两个观点：中医的手淫有害论和西医的无害论！在当时青春年少躁动下的我很难把持住自己的欲望，所以沉陷其中无法自拔的我当看到西医无害论的观点后竟有种如释重负的感觉！中医也太迷信了！有那么可怕吗！于是乎在这种观念的放纵下自己一步步迈向深渊而毫不自知！

　　现如今长大成人开始越来越明显的品尝到了邪淫的苦果才知道当初的自己是多么的无知！毫不夸张的说手淫毁了我一生，它以一种最为惨烈的方式给了我自己一次人生最大的教训！当成年之后独尝苦果的自己再次在各种媒体上看到手淫无害的种种观点之后内心久久无法平静！为了给还沉迷于此而不知所害的朋友一些警示，也借此机会给自己一个忏悔的平台我决定把发生在自己身上手淫危害和果报说出来也好让大家早日惊醒：

　　我从很小就开始手淫了，所以虽然我还只有二十四岁但果报已在我身上相当明显：

　　第一个就是身体的摧残！因为手淫我的身体在十四五岁就停止了发育，所以我现在二十四了在别人眼里还是个小孩样子！身高只有一米六，身体廋弱，没有胡须，没有喉结！第二性征极不明显！男子汉的阳刚之气在我身上根本没影！走入社会后走到哪都被人看不起走到哪都被人欺负！

　　其次就是对智力的影响！切肤之痛啊！！因为手淫的缘故我的记忆力真是惨不忍睹！什么东西都记不住！整天丢三拉四的！我同事都说我像个做梦的没魂人一般！有时候去做一件什么事情刚一开始就忘了自己要做什么了！什么都做不好工作换了一份又一份一直毫无起色！中医里讲精气神三者缺一不可真是真实不虚！因为精是人的根本，精损则神伤气损！这在我身上是最好的印证！现在的我整天没精打彩的，体弱多病，双眼无神！晚上因为肾精亏损所以神不能安夜梦繁多！睡眠质量极差！见过那种骨瘦如柴的吸毒人吗？我就是那样！

　　31.

　　一个手淫者的无比惨痛的经历

　　这一生,命运颇为坎坷. 小的时候经常生病, 黄胆肝炎, 胃痛, 牙痛, 疝气......家庭也动荡不安, 由于父亲在社会上没有地位, 经常受人的欺负, 甚至是本家族内部人的欺负.......日子没法过了, 在叔叔的帮助下,一家人从农村迁到了城市, 以卖青菜谋生,过着有一天没一天的生活.... 或许从那时起,我意识到自己和别人不一样了, 性格变得自卑且敏感. 不怎么与人来往, 集体活动表现也不突出, 加上体质不好, 体育活动也不爱参加. 或许这些为日后的手淫埋下了祸根. 自卑,内向, 心中的情绪没处发泻. 只好在自己身上找乐子. 我的学习成绩相当好. 或许只有在考试中,才能找到一些自信. 小学,初中, 高中,大学阶段都是佼佼者,到研究生阶段才平庸下来.

　　不幸的事发生在初中毕业那年. 中考结束后的假期, 随姑姑姑父来到了北方度假, 由于北方天气变冷,衣服没带够, 在风邪的攻击下,身体倒了. 这次得的是腮腺炎, 不能吃饭. 业力的阴影还在后面,在得病的第三天, 睾丸突然肿大, 疼痛难忍. 我被医生告知, 得了腮腺炎并发睾丸炎. 进入了一家水平泛乏的医院接受治疗, 病情没有得到很好的控制, 最后的结果是, 单侧睾丸萎缩, 一侧的造精能力失去了. 苦涩, 对我来说就像白开水一样的平常了. 更大的灾难还在后面. 这次的灾难后果我一直品尝到现在, 还没有结束....

　　记不得是初三还是高一, 一天正在学习, 下面勃起了, 就用两个大腿一夹, 竟然射精了. 一种无名的快感, 让我感到一个神秘的有待发掘. 从此 , 一发不可收拾了.... 在学习紧张的高二阶段, 我的手淫也更加频繁. 似乎在手淫中才能找到情绪的释放. 可是, 我的身体竟然没有发出任何警报. 在一次手淫后的第二天, 像平常一样开始学习. 我突然发现, 大脑不能进行任何记忆,思考等过程. 书本中的文字一行也入不了心里. 联想到前一天的手淫, 我意识到了什么. 灾难正式登台. 头痛啊, 像大山被斧子辟开一样的剧痛; 失眠啊, 有时一天不足2个小时; 紧张啊, 高二,高三的高考准备. 这次手淫, 把我身体的精华消耗一空了. 剩下阶段的学习, 更是透支生命. 现在的状况是, 失眠, 头晕, 腰痛, 尿分叉... 人际关系也不好, 各种社交手段也薄弱, 球类,牌类,都技术很差. 一方面是天赋不够,一方面也是精力无法支撑. 这个世界的游戏,全是能量在支撑啊. 没有精力, 做什么事也很难成功的. 所以到现在, 快30了, 一个女朋友还没混到. 见的女孩,要么自己不满意,要么不睬自己. 内心也虚弱, 毕竟生殖功能也快崩溃了. 早泄,阳萎, 也降落到我的头上. 这辈子, 就像一艏露了底的船, 在风雨飘扬的大海上修修补补的航行着... 我的意志有柔弱的一面,也有坚强的一面. 高考时我硬是拼命拿下了一所名牌大学的录取通知书. 我虽然没有搞清楚,这一生为什么这么背煤. 但我隐隐约约看到了宇宙的法则 . 那就是, 顺道者昌, 逆道者亡. 人要想幸福地生活, 就要遵守法, 道. 在佛家,就是因果律, 分清善恶, 作一个正念的人.

　　过去的都过去了, 在后悔也没什么用了. 愚昧无知的人才会破罐子破摔. 在这个论坛, 很多的人的遭遇可能也和我相似. 我以我的经历告诉大家,如果还在手淫的,要把它戒掉, 或者至少也要掌握个度. 这玩意,实在太厉害了, 能毁掉整个的生命啊. 如果已经有了不良后果的, 要正念面对, 修改生命的航向吧. 苦难只属于对不良意念软弱的人.我们已经很苦了, 为什么还要自己给自己增加痛苦. 最近,我的身体在恢复之中, 坚持球类锻炼, 提肛, 呼吸,意守丹田, 生活规律的调整, 喝补品, 都在维护着我的身体. 还有布施,放生,,我也在做. 与各位共勉. 结束这苦难的生活.

　　32.写于今晚手淫后，与大家共勉，我们不能输。。

　　我是一名研究生，今年刚毕业。我的人生态度非常积极，对人对事热情、善良，在外人看来，是一名正人君子的典范。但是，让大家大跌眼睛的是，我手淫，并且有着十多年手淫史。从本科开始，我就已经开始与淫魔战斗。。。有时我赢，有时他赢。。。但十多年来，我也没打败过他。。。在此，我主要想说说因果的问题。。。从佛教的角度说，我的前世为我积累了很丰富的福报和阴德；从自身的角度说，我的家庭教育和我个人的世界观和人生观为我的成长积累了丰富的财富。。。但是，一直以来，我就像一辆马力十足的小汽车，被一条铁锁锁着，受它的束缚。。。。如果没有这条铁锁，我早已飞奔到了很远很远很远很远的地方了！！！我至今仍有如此幸运的境遇，全因为我把马力开到了最大最大，抱着挣脱铁锁的信念往前开，才得以开得不错，有模有样地在往前走。另外，还因为我的家人、我的成长环境、我的前世为我加了很满很满的油，使得我大量的耗油而还有油可用。。。但是，我在这里，想说的是，如果我不手淫，我这辆车，早就以世界上最惊人的速度跑在最前面去了！！！如果没有手淫这个恶魔缠身着我十多年。我如今早已成功！我对社会的贡献将很大很大！我也将以我的成功影响着其他人。。。。可惜。我一直被这条铁链缠着、束缚着。。。因为手淫，使得我的体力不好、身体不好、还做过一次手术，使得我原来用于学习和工作中的体力大打折扣。每次手淫后都会恶心、头痛，心里上也有很沉重的负罪感，手淫后都觉得自己完了，世界末日了。。。。。

　　从十多年的手淫战来看，我还是渐渐地有所进步。初中高中时，由于无知，几乎每隔一天就手淫一次，而且是天昏地暗地手淫。。。到了本科，发现了上面的这个规律，除了那一刹那的快感，它带来了无尽的痛苦，除了生理上和心理上的痛苦，糟糕的运气也会伴随而来。。。于是，我开始尝试戒除他。。。伴随着积极地学习、奋斗和各种运动，在这样的斗争中，仍然会一周手淫一次。。。这个时期的手淫，有两个诱因，一是色情，到了大学，身边同学和网上大量充斥着色情信息，什么a片、三级片等，都是在这个时候大量接触的，由于太容易受影响，控制不住时就沉溺于手淫中；另一个诱因就是学习和工作的压力特别大，当压力很大，学习又很累时，手淫会成为一种“调剂”，那种快感让我忘记了所有压力、苦和累。。。但高峰之后，便是地狱，体力耗干、精神崩溃、萎靡不振。。。。。所幸的是，我没有放弃，我不想被它打败。。。为了自己的理想，我终于考上了研究生，在读研的这三年里，我逐渐变强。。。尽管依然屈服于淫魔，但也有着不错的战绩，20天、50天、70天、90天，这样的数字常常出现，但在坚持的时间越长，被打败的那一天失落感越大！！想想看，胶原蛋白粉排行榜瘦腿抗痘祛痘产品哪种好润唇左旋肉碱有副作用吗有效的什么去眼袋眼霜好红血丝什么眼线笔眼线液眼线胶好用90天都走过来了，但都被因再次手淫而告终，那种沮丧感，真的无法形容，感觉就是自己实在是一个废物，往往这种时候，会连着几天的手淫，觉得自己已经无药可救了。。。。。尽管如此，我还是没有放弃自己，战斗还是要继续，就这样平均一个月一次手淫的我，走完了研究生的3年时光。。。

　　在此期间，我尝试过了各种方法，我用针扎过自己，淫魔真正一来便没用了；我记过抗淫日记，到60天的时候就因为一个念头而毁了；我参加过戒色网里的军衔制度，升到上尉时再次跌至列兵；我念过佛，但仍然在坏念头下毁了自己；我修过不净观，但对那些死亡图片的恐惧，我真的不敢看那些图片，我想，不净观是很好的方法，我也相信通过不净观我一定能成功，但是，我怕。。每每看到殡仪馆里的死尸、棺材里的腐尸、车祸现场的恐怖图像，我就会做恶梦、饭都吃不下，影响学习，不仅对色情图片没感觉了，见到真人都心生恐怖。。。所以，我还是放弃了；我守过心，用自己远大的志向作为拒绝手淫的口号，但因把手淫作为减压工具而再次失败，研究生的工作，比本科辛苦很多很多，压力更大，因此，在累得精疲力竭的时候，累的想哭的时候，我还是选择了手淫作为减压的工具。。。就这样，我走到了今天。。。我的抗淫经历，和很多人不同，也和很多人相似。。。

　　我没有重大挫折，因为我保持着永不言败的斗志，尽管我仍然在失败，但我相信总有一天我能成功。也许对很多人来说，平均一个月一次，已经不多了，但是，对我来说特别要命，每一次手淫，都占据了很多时间和精力，对争分夺秒的我来说，都太宝贵了，而且，手淫之后带来的副产品，往往持续好几天。。。我不允许，不允许自己的精液因为这样而流出体外。。。能战胜淫魔，最灿烂的明天就在眼前！！！我这量太空飞车就能毫无束缚地往前飞奔了！！手淫，是束缚我的最后一道障碍，我的人格、我的生活，等待着这最后的束缚消失，等待着人格的提升！！如今我又有了新的理想，希望在它的带动下，我能继续开足马力往前开！想想看，没了那条铁锁，我能省多少油呀！我将不费太多精力就能开的很好、开的很快了。大家听懂我的意思了吗？

　　此文章写于手淫后的一个晚上。。。再次上路。我相信，终有一天，我能戒除！走向圆满！加油！

　　我们还年轻，我们不能输，我们输不起。。。

　　此文共勉

　　33.各位师兄千万不要手淫了，手淫的危害太严重了，一定要解除，不要听信那些西医专家“手淫无害”的邪说。我自己的亲身经历，证明论坛里那些手淫的危害是真实不虚的。手淫看似很舒服，其实只有那一瞬间的感觉，这种感觉来得快，去得更快，你根本就抓不住，通过刺激大脑神经活得的快感让我们损失了太多宝贵的东西，不仅仅包括那一点点的精液，还有我们的精神！

　　手淫之后，我们变得萎靡不振，什么都不想干，只想蒙头大睡，什么志向理想抱负消失殆尽，人生在世，没有一点进取心，谁会看得起你？除了吃喝拉撒还证明你是一个活物，你的生命没有任何意义，你不能给你的家人和朋友带来快乐，给他们的感觉就是你扶不上墙的烂泥巴，多么可悲啊！这种苦楚还不能向别人诉说，只能憋在肚子里，时间长了，变得抑郁了，各种病就出来了。

　　手淫过后，脑子好像被抽了一下，脑髓被抽了不少，分析思考的能力下降，胆气也不足了，做什么都不如别人，所以财富，运气，姻缘，快乐都离你远远的，这么明显的因果其实一点儿也不高深，只能自认倒霉，自身动力不足了，还能怨谁呢？手淫多了，骨质疏松，身体变差，走路都没精神，给人的感觉就不好，工作肯定会碰壁，发质变坏，形象变差，身体瘦小，缺乏阳刚之气，孟子说“吾善养浩然之气”，手淫了，就没有大丈夫的气概！手淫多了，你的手会颤抖，连东西都拿不稳，别人自然会笑话你，力气也变小了，干不了什么活，头脑昏沉，这样脑力不行，体力也不行，不就成了废人了吗？多么可悲啊！

　　手淫会使你的记忆力差到极点，连别人的名字都记不住，别人自然对你没有好感。精液即是肾精，荣华百脉，强健身体，为了那一瞬间的快感，我们丢掉了这么宝贵的东西，多么不值！即是这样，还有多少人前赴后继地去享受这种虚假的快感？太多了，为了戒除手淫，除了对手淫危害有一个清醒的认识外，还要有一个勇猛的心，发大心戒除。

　　我很惭愧，手淫了很长时间，有好几年了，身体很亏虚，深感前途暗淡，痛下决心戒除，今日有感，在此发帖。希望各位师兄早日走出阴影。

　　总之，手淫使你头脑差，身体差，运气差，财运差，姻缘差，使你走向无边的黑暗，一生暗淡无光，可悲可叹。南无阿弥陀佛！

　　34.

　　由畜生变成人——我的邪淫和戒邪淫后的生活对比，因果昭然

　　今年，我已经23了，邪淫的时间已经有11年了。

　　我说一下我从小到大的邪淫事情以及果报，希望大家可以真正的看到，认识到邪淫的危害，邪淫的果报，邪淫的消福之大，只要邪淫，就会消去福报，请不要侥幸认为自己邪淫不会消福报，只是消了你没有意识到。也请大家看后对自己戒邪淫有信心，只要戒除邪淫，福报会来！

　　我的邪淫生活：

　　从小，我的家境还算不错，家人是开饭店的，在我4岁左右的时候，家人开饭店，当时开的饭店不算小，因此，也算比较挣钱，当时，亲戚们都夸我可爱，确实，现在看看当时的照片，我确实算是比较可爱的，脸远远地，皮肤白白的，很干净，很苗条的哪种。当时，家人对我都很好，比较宠爱我，我呐呐，我奶奶，我很喜欢我，在我的印象里，小时候是最幸福的。

　　家人为了我能上个好的小学，有个好的开始，于是，在wh路买了台房子，让我上了那里的小学，当时，在3年纪，我的学习成绩在班里排名是很靠前的。老师都很喜欢我。

　　但是在5年级左右，我开始了人生的堕落，开始认识到手淫，刚开始，玩弄家人的震动关节按摩器，无意间放在四处，感觉很好，以后，就一直开始了，知道家人发现了，把东西没收，我才停止了。直到后来，自己发现触摸生殖器有快感，就开始了真正的手淫生活。由于唐弟长期在我家住（比我小一岁），竟然在我“启发”下，也学会了手淫。真是罪孽深重啊。

　　然后就是放假去唐弟家，结果唐弟趁我婶婶不在家，拿出了婶婶床下的A片，那是我第一次看，也是又一种堕落方式。

　　手淫生活1（5年级到6年级）：

　　在4年级以前，也就是没有手淫以前，自己和同学的关系很好，即便自己不相干什么，直接就说出来了，很果断，手淫后，也就是5,6年级开始，自己就很喜欢吹牛，很喜欢骗别人，自己不想干什么事情，也不好意思说，经常放别人鸽子，被别人欺负。说实话，5,6年级里面我根本就没有一个朋友（3，4年级的时候，我关系很好，有朋友的）。当时，最害怕上学了，因为上学就意味着被别人欺负，在3,4年级里，我最喜欢上课，和女生关系都很不错，5,6年级，由于被别人欺负，和女生关系也不好了，谁喜欢一个别别人欺负的男生啊。这就是恶报，我当时没有机缘认识到。

　　手淫生活2（初一到初三）：

　　快上初中了，房价的时候，没事就开始手淫，意淫，开学就近分配，我上了一所好学校，但是初中开学就要考试，感觉自己考试的很好，结果看到自己竟然和小学同班同学（学习极差）的一个男生DY分到一起，当时就很诧异，（邪淫果报果然因果不虚，消功名），在初中的一年级，由于手淫遭到恶缘，经常和同学干恶作剧，搞破坏，被老师批评，差点通报受处分，还好家人找老师，（说明手淫不仅仅还自己，也害家人，这一点，我会在后面切实的给大家说！）

　　每一次考试，我都感觉自己很好，结果，总是不行，三年时间都没有进到A班，而且感觉自己和A班越来越远了。

　　初二的时候，自己的个子就开始发育，长的挺高，还不错，但自己就是先自己太高了，因为手淫导致了性格非常内向，但是上体育课的时候，总被安排在第一个，所以自己很不喜欢上体育课，而且知道初中，都老实被人开玩笑。

　　初三的时候，脸上开始长痘痘，非常的多，满脸都是红的豆豆，老实说，全年级几乎没有这么长的，每天都不好意思出门，可还是要出门，看到漂亮的女生都不好意思正面看他们，总害怕他们看到我脸上的豆豆。家人花了好多钱买好多的祛痘产品，效果不算太大（说明手淫让人变丑，消钱财）。

　　当时还有个女生喜欢我，结果我们谈了不到8个月，但是正是升高中的关键事件，结果不用说，考试考砸了，长期的手印还让自己患上了强迫症，焦虑症。

　　家人花钱把我到了一所好高中，值得说的是，家人花了高价，而且，还看别人脸色，说了很多好话，现在真的感觉对不起他们（说明手淫害功名，害父母，害钱财。害健康）。

　　手淫生活3（高一到高三）：

　　高中开始后，因为大家不再向初中一想顽皮，所以欺负同学的少了，所以我的手印变得更频繁了，有时候甚至一天多次，结果，学习很不好，每次没有考过全班倒数第8名的（全班一共50多人），所以在同学联合老师看来，我就是个垃圾.(说明手淫消能力，容易被人鄙视)

　　高二，分班后，我学习理科，成绩更是垃圾的要死，每次考试，就怕排名，每次都是倒数1到5名，也不敢给家人说，都是骗家人说自己学习很好，真是不知廉耻。在学校，因为学习不好，看到老师都不好意思。同学也都有点看不起我，由于手淫，精神上焦虑症更大了，甚至还为此请假一天去了趟医院，医生说我是瞎操心，没事。可我心里却很焦虑很难受，这种苦，就是报应，我只有自己造苦果自己吃。

　　从初中开始，还浏览黄色网页。

　　值得一说的是，当时开始，我付钱就脾气非常大了，总是动不动就生气，所以，上学就希望放学，放学也不想进家门，因为爸爸老是生气，，所以感觉进家门很抑郁的气氛（以前有本书说手淫导致家庭不和，让自己处在一个吵架的环境中，确实如此，太正确了）。妈妈很贤惠，什么事情为了我们都做，爸爸基本上不上班，天天在家就是看报纸，只要有脾气就往妈妈身上发，老是、摔东西。

　　大三了，手淫依然，家庭更加不合，几乎家人总是吵架，我最心疼我妈妈，因为总是爸爸喝酒惹事，但到时只是摔东西，并没有动手打妈妈，我考试很垃圾，结果复读（说明手淫消功名，家庭不和）。

　　复读：

　　复读期间，手淫依然，因为手淫遭恶缘，认识了几个不是处男的同学，他们说手淫如何爽，为此，还陪我一起去买自慰器，由于自己还有点善根，所以买了没怎么用过，一直放着隐秘的角落。喜欢班里一女生，经常意淫很多人。同学给我说了一个买黄碟的地方，买了很多，还和别人交换看。抑郁症更加严重了。

　　手淫生活4（大一大二）：

　　手淫继续中，大一托关系上了个2专，而且是家人抛弃面子说好话，给别人钱才让我上的，说实话，脸一个2专都要妈妈托关系上，说明我真是垃圾到极点了，从上学开始，都是自己垃圾，让妈妈帮助我才上的。结果妈妈求那个帮我的亲戚，看到我，都是一种看不起的眼神，我愧对妈妈太多了，爸爸什么都不敢，就知道发脾气。妈妈压力真的太大了（真实例子说明手淫=不孝，）

　　大一下学习，认识了个女生，很喜欢，为了自己的兽欲，竟然和他发生了关系，自己当时真的是畜生不如，结果爸爸的脾气越来越坏，家人还有别人来惹事情，真的是乱作一团麻，当时就感觉自己的家就不想家了。

　　大二，我开始接触佛法，开始接触戒邪淫网站，但继续和女友发生关系，在家还相互手淫，多次多次，结果家里天天吵架，爸爸白天睡觉，晚上不让妈妈睡觉，看电视到凌晨3点，喝酒，并且开始打妈妈，时间长达数个月，结果搞的爷爷和妈妈全部出走，我为此也不敢在家住，家庭差点破裂！！！！！！（事情发生的时间在2009年9月左右）

　　我在网上看到说，手淫，邪淫可以导致家庭不和，会想到以前，这个时候，我是完全相信了，感谢菩萨让我有机会能够接触戒邪淫的网站，我真的是知道了邪淫，手淫的危害。

　　我是从2009年9月20号开始戒邪淫的，说实话，我戒邪淫别的不为，就是为了能让爸爸妈妈和睦一些，因为我的妈妈真的太不容易了，什么活都要干，爸爸不干活，还老是发脾气。

　　戒邪淫福报：戒邪淫刚开始的时候，坚持不了两三天，就手淫，持续了十几天，总算是可以坚持了，每天我都念诵佛号，也就是在佛菩萨的加持下，我的淫心降服了一些（我当时是每天晚上念诵观世音菩萨名号和月光如来名号），戒手淫100天的时候，学校有一个CIW中国网页工程师认证，是在学校上机考试，可以上网搜答案，很多题都不会，没想到旁边的同学搜出来了答案，结果给我说了，我竟然过了，这是我不敢想象的，因为我从小到大，所有考试都没有让自己真正的满意过，这真的是可以说是“第一次”，太让我惊喜了，我知道，这是戒手淫以后，福报来了（当时，包括现在，不仅仅是戒手淫，意淫也一起戒除。）更重要的是----爸爸妈妈真的没有大吵过架，好像连小吵也没有了，当然，生气会有，很少很少了，真的，我绝对不说谎话，我可以发誓，绝对是真的，戒除手淫，邪淫，这就是福报，我亲身体会到了，绝对不骗你们。

　　家庭真的是和睦了。和睦的太多了。和睦的我都不敢相信了。

　　我当时和女友说明了邪淫的危害，我们现在除了有时候相互搂抱以外，再没有发生任何性关系，而且在没有下过看过任何黄色电影。

　　35.本人今年24岁，手淫史10年，后悔莫及希望大家引以为戒！

　　西医的手淫无害论是一条杀人不见血的毒蛇！！！大家千万不要相信！我现在讲一讲我的亲身经历,希望兄弟姐妹们千万不要重蹈我的覆辙！！现在的我回想起年少时的无知行为后悔万分，在现在这个世风日下的社会，希望越来越多的人们为了自己的身体和前途事业，为了自己的家庭婚姻的幸福，能够摆脱淫邪。

　　本人今年24岁，手淫史10年，从14一直到23岁几乎每天都在手淫。频繁的手淫使我原本人生最美好的青少年阶段变得满目疮痍，这一段时间成为我至今不敢回想触摸的痛。这原来应该是少年意气风发的时候，但那时候的我却深深的陷入迷失方向的恐慌之中，满腹忧虑，终日闷闷不乐，被各式各样的烦恼困惑所纠缠，人际交往一团糟，现在找出从前高中时代的照片，一副老态的样子，脆弱不堪。当然，这怨不得别人，有句话讲得很好，可怜之人必有可恨之处，我受得这些罪也算是自作自受。我是从从初中二年级开始手淫一直到去年6月份才戒掉。当时初中的时候我也以为手淫没有什么坏处，天天对着电脑屏幕上淫秽图片手淫，最多的时候一天几乎要手淫6、7次。我初中的时候学习成绩非常好，中考的时候我的成绩是周围同学中的佼佼者，是免费生。从初二手淫开始后，我就感觉隐隐约约觉得好像什么东西不对。手·淫的时候明知道这是不对的，但是就是说不出来有什么不对，经常晚上临睡前跑到厕所手·淫。现在想想，将生命中的精华就这样白白浇到臭屎骚尿上，真是自作孽不可活。自从手淫开始后，生活中美好的感觉开始越来越少，相反一些不顺心、不如意的事情越来越多。如果说硬要找出证据的话你找不到，但是却确确实实存在关系。脾气变差了，有些东西你不能忍受了，一些小事在以前算不得什么的，但现在过不去了，等等诸如此类，与此同时我逐渐有了偏头痛的毛病，心脏有时隐隐作痛，直到上了高中后有次到医院检查才知道我得了植物神经紊乱。

　　这是个要人命的病，它的特点是游走性身体不适，有时候感觉喘不上气来，气管、咽喉觉得不舒服；有时候偏头

　　痛，右侧脑袋涨得难受；有时候肠胃难受，胃酸，感觉肠子纠结成了一团；有时候觉得身体上皮肤到处扎得难受；有时候会无缘无故出一身大汗；有时候我觉得心脏隐隐作痛，以为是心绞痛，但过一会这种感觉又有可能无影无踪了，到医院有查不出毛病来。直到我大学毕业后，有一次到医院才知道我得了焦虑症。

　　在高中阶段，爸妈对我的期望很高，从刚上高中就给我定在了名牌大学，我也感觉很有希望。但是从高一我就遭遇了滑铁卢，感觉学习也学不进去，精力集中不起来，时间长了浮躁，并且身体上还有这样那样的一阵阵的异样感觉，我感觉从天上一下子掉进了冰窖里。初中的时候，老师捧着，同学羡慕，10次考试全校第一名我能拿7次。从初中时养成的心高气傲让我很难适应现在的处境，我不知道这一切到底是怎么了，突然之间面对这么多稀奇古怪的事情，我以前熟悉的一切突然改变了，我像一个无助迷茫的小兽被逼到了角落里，我绞尽脑汁想改变现状，整天脑袋里负担很重，久而久之得了焦虑症，而我自己并没有发觉。

　　高中时候的我整日浑浑噩噩，成绩一下千丈，只要一开始学习就会有这里那里的不舒服。我的心态由之前的不服输，到后来自怨自艾，再到后来心灰意冷。这期间一直不变的是手·淫，每天晚上睡觉前，我都会悄悄跑到教学楼附近的厕所去手淫，手淫似乎成了我在那一段人生低潮的时候唯一的精神寄托，成了我的精神鸦片，越是遭遇了挫折就越依赖越上瘾。那一段时间是度日如年，课堂上课堂下的每一分一秒都十分难熬，我如坐针毡。同学关系方面几乎没有进展，在我的高中同学中没有真正了解我的人，他们都觉得我是一个不爱说话，整天都很安静的人，其实不说话的我内心整日都在挣扎彷徨，在外面走路的时候，我总是感觉自己走路别扭，两腿发软，走路总感觉不稳，发飘，许多人也曾告诉过我你走路很难看，这成了我的一块心病，总在路上总是担心别人在注意自己。

　　等到完成高考后，我总算凭着初中时的学习底子考了一个三类学校，去看学校的时候正是一个阴云密布的雨天，印象中凄风苦雨，整个学校在远离市区的一隅瑟瑟发抖，偏僻荒凉，学生寥寥，当时我很难接受这种没有希望的学校，爸妈让我复习，我复习了一天，就决定再也不要回到那梦魇般的高中生活中去了，就执意到这个学校报到。

　　我在这所毫无希望的大学度过了四年时光，学校距市区很远，坐车到市里有几个小时的车程，这所学校在这个城市的边缘，周围是那种未开发的村庄，学生整天在学校里没有事可做。我依旧在老师同学的眼里一直是个沉默寡言的人，似乎与别人隔绝了。我和生人一说话就脸红出汗，很害怕别人看自己，总是怀疑别人注意自己。我有段时间一直埋怨爸妈没让我到外地考试，但过完4年大学生活我才明白，如果让我真正考上一个重点学校，我甚至都不能毕业，我很可能会因为考试不及格而被中途退学。万万想不到，在这所三流学校我第一个学期就挂了科，补考没过开始了重修，更让我难堪的是第二学期又有课程重修并且第一学期重修的课程还没过，我又开始了第二次重修，在四年大学生活中我的重修费用可能超过了2500元。我已经成为了我从前最看不起的哪一类人，非常懒，不去上课，拐弯抹角早走晚到，并且考试时腆着脸皮挖空心思到处去抄，我无奈的接受了这一现状。大学四年我依旧保持着手·淫的习惯，并且我开始了频繁的上网吧看淫秽视频，上通宵的时候看..片，并且在网吧厕所里sy，更为甚者，有一次下午我在网吧里上网的时候竟然在网吧座位上就开始了sy……我深深的忏悔我所做过的这一切天人共谴的事情。在这段时间里我患上了失眠，并且越来越怕冷，初秋同学在一块打篮球，风吹得比较大，只有我喊冷，别人觉得这样还挺凉快，但我总觉得冷得受不了。同时我的心悸越来越明显，有时候一个动作大了就可能导致连续的心悸，并且虚汗越来越明显，有时候夏天春天走段路都能把衣服湿透。后来我看书才知道我已经换了肾阳虚，虚寒怕冷，而心悸是由于自己元气大伤，出虚汗是由于自己气虚，不能固汗。我在大学里一直想找个女朋友，看到到处都是成双成对的身影，自己走在路上总是感觉抬不起头来，但是自己的社交能力在诸多原因的困扰下近乎残疾，见人说话总是不由自主的脸红出汗紧张，整个大学生活自始至终都形单影只。

　　毕业以后，我回家乡一个事业单位工作，这是一个碌碌无为的单位，工作环境不好，对于这份工作我很不满意。从毕业到现在，我一直在参加公务员考试，但是一直没如愿。由于3、4个月的时间里作息时间不规律，我发现自己开始了十分明显的掉头发，原本茂密的头发开始变得稀疏，眼睛变得干涩不堪，看电脑10分钟都忍受不了（肝肾同源，肝开窍于目，我是由于肾虚导致了肝不好，从而眼睛出了问题。最近我看到健康之路节目上请了一个西医去讲解眼睛干涩的问题，最后讲到滴人工泪液缓解干涩，简直是在隔靴搔痒戕害众生，根据中医的理论，养眼睛重在养肝，目受血而能视，这才是问题的关键，西医有时候简直是幼稚！！），这段时间我在家还是沉溺于黄色网站，浏览色·情视频，并且患上了前列腺炎，尿尿时的的痛苦酸涩难言，不堪忍受。于是我又上网搜索相关信息，发现现代医学讲前列腺炎不能禁欲，前列腺炎是由于男人时常禁欲，忍精不泄的原因造成的，由此推出结论，患有前列腺炎疾病的人应该经常有性生活。现在想想这些结论真是一派胡言，害人不浅。倘若如此，那和尚岂不个个都是前列腺炎吗？当时我在这些信息的误导下开始了没有节制的手·淫，每次一看黄片必定要射精，并且心里还安慰自己，这是为了防止前列腺炎。但是频繁的手淫一段时间以后，我某一天突然发现自己下半身不对劲了，睡觉的时候右腿不自觉地一阵阵出汗而左腿并没有事，整个身体并不热，与此同时失眠越来越严重，为了能10点左右睡觉，我甚至不到6点就躺在床上，往往还是会直到凌晨2、3点钟甚至更晚才能睡着。夏天在单位帮忙抬东西，不到一趟自己的衬衫就已经湿透，甚至走几步路就可以看出汗渍，让我很难堪，年老的员工往往会笑嘻嘻的对我说，注意点啊，我看你有点虚。空调开冷了受不了，夏天在大屋子里要穿长袖褂子，总觉得发冷。我还出现了的腰痛（直到后来看书我才知道我痛的地方是督脉中的命门穴），这时候我的生活遇到了转机，当在网上搜索怎样治疗前列腺炎的时候，发现了有人博客里转述中里巴人写的《求医不如求己》这本书，后来我买来从头至尾读了一遍。这是我的转折点，我第一次了解了精对于人的重要性，纵欲会给你造成怎样的损害。看看我身体当时的情况，我从那以后戒掉了手·淫。我此后又陆续买了曲黎敏教授的黄帝内经系列书，看完这些书之后我对于从前是追悔莫及。从那以后我知道传统文化是不可代替的，现代人的狂妄无知、不知节制和缺乏古代经典的滋养有很大的关系。我又大体翻看了老子、论语等书，直到看到《围炉夜话》上推荐了佛学，我至此以后又开始看佛教方面的书籍，南怀瑾的书很有帮助，特别是净空法师讲解的《了凡四训》，看了之后让我犹如醍醐灌顶，之前虽然我已经摆脱了手淫，但还是有时上网浏览色情图片，看了这本书之后，我对于色情图片有了坚决的抵抗力，自此之后，我几乎没有主动上网浏览过这些东西。《了凡四训》中讲，淫邪是最伤功名的，如果想当官，想光宗耀祖，首先必须要戒淫，古人所说的“欲贵，先戒淫”实在是至理之言。我已经有半年在尽量避开淫邪的东西了，只是在看新闻时会偶然碰到。

　　戒了淫邪后，我现在感觉身体和一年之前有了明显的区别，最明显的是精力好了，走起路来感觉脚下有劲了，不是从前那种发软发飘的感觉，最开心的是眼睛不干涩了，现在可以明目张胆和电脑屏幕看上4、5个小时了，这在从前是不可想象的（当然这也得益于我一直在喝当归粉），同时我的睡眠质量好了，现在基本上不怎么害怕失眠了，每周一般只有一天入睡难。但是毕竟前十年的身体亏空不容易补，我从年初开始出现了耳鸣，左耳右耳间歇性的耳鸣，相信很快就会改善。我最大的收获是自己的脑子清晰了，从前的时候脑子总是感觉像是被抽空了一样，发空，发虚，严重的时候有种恶心的感觉，像是里面接不上气的感觉，做什么东西都是心有余而力不足，脑子里浑浑噩噩，说不出话来，现在我已经好多了。我相信我的公务员会很快可以考上！！我坚信！

　　36.一位手淫多年的人，以血的教训告诫弟弟戒手淫！

　　亲爱的弟弟：

　　对不起！我们兄弟很久没聊过天了，好像最近我们有些误会，我相信以后会化解的。其实，有件事，我一直想跟你说下，你也长大了，对很多问题肯定会有自己的一些想法，这个可以理解。但是今天我要跟你说的这件事情太重要了，如果我知道，却没有规劝你，是我对不起你。所以，今天我一定要跟你说。我当面说，或者QQ聊天，恐怕你不能接受，不得已，只好发个邮件给你。希望你能看了之后，能够有警觉心。这些事，我从来没跟任何人说过，甚至连爸爸妈妈都没跟他们说过。

　　我要说的这件事，就是手淫泄精这种事。不知道你有没有这个恶习，如果没有，我深感庆幸，是我多虑，如果有，请务必改正。因为这个习惯会毁了一个人的一生。大道理且不说，说说我的亲身经历吧。没办法，为了规劝你，我不得不放下自尊。是这样的，好像从初中开始，我就开始有了手淫的恶习，那时候也没有人告诉我这是错的，只是沉迷于快感，没有想到会有什么危害。但是后面感觉身体越来越差，感觉脑子不太好使。我使劲全力去学习，才保持在中等水平。我经常感觉每天迷迷糊糊，尿频尿急，很容易累，上课精神很差。但是从来没想过是和手淫有关。因为这个社会色情的染污太重，各种书刊，各种露骨的广告，让人想入非非，也从来没有人跟我说过，要淡化欲望，保养肾精。于是我手淫的恶习越来越重，身体越来越差，每天都感觉很难受，浑身没有力气，没有心力去深入学习功课，即使非常的刻苦，也是学得很艰难。到了高中，甚至于数学很多根本就学不懂，感觉好像失去了思考的能力，头发也白了非常的多。感觉整天浑浑噩噩的，和同学的关系也很难相处，因为我感觉自己连喘气都费劲。后面，我看了一些书籍，上面写的是手淫无害论方面的，于是，我就放心的去手淫，这一切身体的不适，我从来没想过竟然是手淫造成的。于是也从来没想过要改，就继续做这些龌蹉的事情，后来，我得了严重的鼻炎，而且越来越严重，吃很多药，开了几次刀，都没有治好，花了家里将近一万块钱，根本就治不好，我那时候一边治一边手淫泄精，怎么可能治好呢。即使神医在世，也无能为力。在高中的时候，对理科失去了思考能力，因为脑子不好使了，于是选择了文科，靠着死记硬背，拼了一条命，才考上了大学。在大学里面，是轻松了很多，我以为可以好好养好身体了。谁知道，那时候，我的身体好像彻底跨了，脑子不好使，浑身没劲，同学关系一塌糊涂，出去一趟回来，像生了一场大病，躺着老半天才恢复过来。后面，我想锻炼身体应该可以帮助我恢复健康，于是我天天去晨跑，跑了很久，还是没有多大的转变，参加一次运动会的长跑下来，我居然小便失禁，而且没什么名次，真是羞愧得无地自容。在大学的时候，我的白发急剧增加。每天都窝在宿舍里，或者到自习室自习。哪里都不敢去，因为没有力气，脑子不好使。和同学关系又紧张，受人轻贱。而且更可怕的是，寝室的同学还集体看毛片，看A片、色情片，自己也受到不良影响，开始非常抵触，但是后面自己也看到了。于是，我继续手淫泄精，身体江河日下。我要拼老命才能保持不挂科，学习非常吃力，从来没有获得过奖学金。快要毕业的时候，我去医院体检，医生告诉我，我得了乙肝，而且乙肝已经发病了，需要吃药，需要治疗了，因为我不想让家人担心，所以就没跟他们说，自己硬撑着。快毕业了，去找工作，也没找到什么好工作，幸好有一个单位愿意要我，因为我干活比较卖力，所以，总算还有个人愿意雇佣我。这个要归功于父母平时要求我们干农活，才有这样的一个机会找到一份工作。虽然工资很低，但是我很满足了，因为就自己这个样子，就算好的单位要我，我也做不好人家分配的任务。

　　出了社会，更没有人管我了，社会上网吧里，各种色情的污染日益严重，社会上的色情场所非常多，于是我的淫欲心变得更重了，尽管身体已经严重亏虚，还是没有想到去戒色保身。在上海的时候，五叔配了电脑给我，我竟然用来看黄色片、上色情网站。疯狂手淫，自戕身命。后果可想而知，身体日益损耗。尽管工作之后，我买了一些中医养生的书籍来看，给自己调养，可是效果不大。我的鼻炎依然严重，脑子依然不好使，工作效率依然很低。在网上找些兼职赚钱的机会，非常努力，依然徒劳无功，根本的原因是，没有精力，身体不行，身心俱疲。那时候，我已经疾病缠身了，有各种病：皮肤湿疹、严重的鼻炎、乙肝、早泄、尿频尿急、失眠、精神极差、脑子很不好使、经常浑身无力、心情惊恐不安、急剧增加的白头发等等一系列的症状。我感觉自己似乎一辈子就要被疾病缠身，一辈子就这样痛苦的过下去了。后面在五叔那里工作也没做出什么成绩，后面还沦落到到车间做苦力。还好，在五叔公司的最后一年，我在网上看到了手淫的危害，看到了很多和我有同样毛病的人，原来我所遭遇的一切疾病、不顺，根本的原因就是疯狂手淫，像丢垃圾一样把自己的精血抛洒向大地。于是就想办法戒除，用了两年多的时间断断续续的戒除。由于习气深重，也知道“冰冻三尺非一日之寒”，到现在还没能彻底戒除。但是，身体已经恢复了很多，鼻炎也减轻了很多。乙肝好像没有发作过了，也没去检查，也从来没告诉过别人。现在也一直在戒，民国时代的高僧印光大师就告诫过少年关于手淫的危害，他是这样说的：现在后生，已知人事，即当为彼说葆精保身之道。若知好歹，自不至以手淫为乐，以致或送性命，或成残废，并永贻弱种等诸祸。未省人事不可说，已省人事，若不说，则十有九犯此病，可怕之至。孟武伯问孝，子曰：“父母唯其疾之忧。”他疾均无甚关系，冶游、手淫、贪房事，实最关紧要之事，故孔子以此告之。他还说：近世少年，多由情欲过重，或纵心冶游，或昵情妻妾，或意淫而暗伤精神，或手淫而泄弃至宝。由是体弱心怯，未老先衰，学问事业，皆无成就。甚至所生子女，皆属孱弱，或难成立。而自己寿命，亦不能如命长存，可不哀哉！汝恐亦犯如上诸病，有则改之，无则加勉。我上面所说绝无虚假，请加以重视，如果你没有这个习惯，那么我恭喜你，如果很不幸，你也有这个习惯，请你一定要痛彻醒悟，一定要彻底戒除，否则后果悲惨。这是我作为兄长，放下一切自尊，用自己的血泪史，对你提出的忠告，请你不要当作泛泛悠悠的说法。戒手淫的方法，请看我给你发的附件《戒除手淫电子书》。请不要轻视，请你务必提高警觉。为了你的前途和幸福着想。有则改之，无则嘉勉。

　　你的哥哥

　　37.100日感言。

　　大家好，我是一个沉溺于sy八年之久的大学生，我也是一个已戒色100天的戒色新人。今天，我怀着很复杂的心情第一次决心把我的戒色经历呈现给大家，一是总结一下这段让人不堪回首的岁月以警示自己，二来希望我的这番文字能够对戒友们有所启发和助益。我的文字表达和思维逻辑可能很粗糙，甚至有不通畅之处，还忘大家见谅!

　　我的sy经历。

　　发端:和很多戒友一样，第一次"sy"的快感来源于一次偶然的摩擦，突如其来的快感让我兴奋之余，也冥冥之中感觉到什么事情将要发生，这种感觉相信大家知道很难忘却的，我开始不断寻找这种感觉，蹭床，双腿夹紧，蹭凳子，上课时夹，睡觉时蹭，走路时意淫。我知道，我是忘不了它了。。一切的苦难和痛楚开始了。当时我初二，一个父母，老师眼中的好孩子好学生，同学羡慕的学习上的佼佼者，成绩在班级数一数二。当时我是一个喜欢思考，追求自由的少年。可是一切的转变从那一次莫名其妙的快感之后开始发酵。我开始变得内向，有些时候莫名的恐惧，多愁善感。我变得不够时间睡觉，总是无精打采。我开始了轻微的强迫，变得没有魄力和胆识，做事游移不断。两年后我中考考差了排名全校50名之后，初中三年考得最糟糕的一次，当时已经没有冲劲和自信了，感觉过得去就行反正还是考上重点了。暑假，一次看报时发现“自慰”字眼，到网上查才知道我这个行为是“sy”，从此也真正可耻地学会了sy，打开了欲望之门。

　　苦难:由于中考考砸没有进入最厉害的班级，分到中等班级，每次还是考班级前几名，但我开始害怕考试了。高中更加紧张的作息让我的强迫症加剧很多，考试时我喜欢检查好几遍，喜欢多次检查自己的名字和学号写好了没，这无疑成为我的一个心理负担，在浪费时间的同时，更让人抓狂的是我始终记挂着它，即使已经检查好几遍了，我每次都把它强压下去，不让自己去想去看，每次只有一半的心思用来考试。我是个偏内向的人，加上两年的"sy"我已经变得有些孤僻不爱交际，所以特别重视学习上的高人一筹，而现在的考试我已经不能掌控好了，因为强迫让它多了很多不确定性。发展到后来，我强迫观察别人的考试状态，做题速度，别人的穿着和姿势，别人的一举一动都可能影响到我。我痛苦啊，纠结啊，我在干嘛啊，我还是个正常人么。同在一个考场，都是佼佼者，我却感觉我的人格很自卑很扭曲。我多少知道这和sy有关联并尝试去戒除，可无知的我哪里是淫魔的对手，我一次次无功而返，保持着一周两到三次的sy。我是个少年，在最美好的年纪里，在别人愉快地享受着青春的美好，在学校操场挥洒汗水，锻炼身体长身高，在校园路上与异性交流，增进友谊促成长时，我却一个人躲在阴暗肮脏的厕所角落进行可耻地亵渎，把最重要的战略精华流失了，把骨髓脑髓流失了，把我的智慧和灵性流失了。我变得瘦弱木讷，我成为了一个学习机器，有时还经常报废。一切的可能性都变得那么的不确定，一切的不可能性我都不敢去触碰。我的人生碎了。。

　　地狱:凭着苦读和仅剩的福报高一分文理时我进入了最牛逼的理科班。我庆幸，我暗喜。我哪里知道这才是我果报最厉害的“地狱”啊。这是一个我极度不适应的班级，从中等班级进入这个班的只有三个人，其余同学原来是一个班的，我们无疑成为这里的陌生人。我已经是个胆小孤僻的人了，在这里我又将成为一具行尸走肉。极度压抑紧张地学习气氛让我窒息，班里的同学都是“苦行僧”，作息密不透风，5.00起，12.00休息。当时，我是一个喜欢“自主”学习，“自由”生活的人，作息束缚了我。我是个自尊心很强的人，学习排名上的落差让我备受打击。我是个自卑内向的人，当时班里的演讲，茶话会，元旦晚会很多活动让我感觉难堪。我被“孤立”了，我喜欢一个人躲在校园的角落，喜欢找以前的同学一起吃饭。这段灰暗得让人恶心的岁月我真得很难去回忆。省略些。直接跳到高三，离高考还有30天，我没有自信，极度悲观，疲于应对人际和各种考试，复习效率低，内心纠结，强迫症也爆发了。考试时绷紧全身，用手把两眼的余光挡住（防止观察环境），做完一道题赶紧用笔袋挡住（防止余光去检查）尽管如此，内心还是像长了草一样，焦躁焦虑，全身发热。每考完一场我都象泄了气的球一样，对什么事都没兴趣，当时已经神经衰落了。我求助朋友，我找了高一同学说出了我的强迫情况，他还帮我买了几盒补脑的药。在绝望至极我鼓足勇气求助于老师，老师叫我别胡想。现在还记得他说的一句话“我真想把你这张绝望呆滞的脸拍下来，将来给你自己看看”;我找我老爸和堂哥，叫他们上网帮我查强迫症，找治愈的方法。我哪里知道，根源在sy.谢谢你们!我最亲爱的人们!最后，果报还是丝毫不爽地在我身上得到验证。高考又考砸了，是高中的最烂成绩，班级倒数几位。勉强考上了一所211（可能有些吧友认为我在炫耀，可我丝毫没有，因为没有任何炫耀的价值，全班都上一本线，清华北大五六个。应该这样看，我本有着考清华北大的底子后来只考了普通的一本，这样难道不是让人痛心的悲剧么）我没有选择复读，因为我的心理能力不足以在承受这地狱般的煎熬。

　　奋斗:大一的一次次的失败和爬起，一次次的斗志昂扬和满心悲伤耗尽我的心力。我不是那种不知悔改的人，也不是不努力的人。为什么现实这么残酷。那时我已经有严重的社恐和强迫症，交际能力很差，特别是和女生交流时不敢对视眼睛，声音发抖，然后脸红，这种尴尬的场面不知出现过几次，每逢考试就因为强迫检查是否写对姓名，学号，强迫看题，强迫观察其它同学考试状态而烦恼，痛苦。每逢演讲，自我介绍和班级活动发言我就会胆怯地不敢参加，每次被迫参加也表现得很差。这些都加剧了我的内向性格甚至变得孤僻，怪异，神经质。我真得不想这样，在这种矛盾的状态下。我想寻求突破。我希望靠自己的努力改变现状，我暑假很决然地留在学校去外面做兼职，我想锻炼，我想一个人通过社会历练去变得外向点，期间积极戒色。一定能够有所好转，我坚信。但苦行僧似的修炼并不存在，外面的世界不是我想得那样，发传单，挂衣服，拆舞台，要名片，做的都是一些苦力活，酱油活，接触的往往是一些社会的底层，没有适合自己的锻炼，其间还被骗了好几次，只有各种无奈和辛酸。一个人的生活给受尽精神煎熬的我相对的自由的同时，让我丧失了防备，我在外面世界里迷失了自己，在路上看到穿着暴露的，性感的女性开始意淫，然后去公厕看黄图手淫。在寝室无聊的时候疯狂的搜索黄色信息手淫。大一的生活在堕落中就此结束。身体的亏损和人际的压力让我不得不再次扬起戒淫的风帆，开始大二的生活。每天跑步，拉单杠，俯卧撑，仰卧起坐，并且在戒色吧和戒色论坛的帮助下狠下戒心戒色。多年的手淫习惯和黄片的寝室风行让我的戒色计划一次次落空。我没有放弃，开始反思，开始认真地做计划。早睡早起，锻炼，练习普通话，英语口语，强迫自己交际。可人际的压力和旧生活的惯性不断地摧毁着我的计划，然后在失望和压力下再次选择堕落。就这样戒戒停停地到了2013年，回家前为了不因为无聊手淫，我特意下了很多美剧和小说，回家后又开始定了回校30天倒计时和学习生活计划，坚持每天记录自己的生活状态和所做所为。熬夜打牌和白天的大把时间还是把我推进了sy的深渊，一次的失策满盘皆输，开始了比在学校更疯狂的sy，每隔几天有欲望就开始做，甚至有些变态，拿姑和姐的内衣进行意淫，现在想想真是禽兽不如，让我后怕，我这是怎么了，怎么变得这么没有底线，人格扭曲，尊严丧失。回校的车上回顾过去的种种，我很痛恨自己，也再次暗下决心一定戒除sy，明年这个时候可以很骄傲地为自己流一次眼泪，为了以前的痛苦和努力，多么意气风发的决心啊，却幼稚可笑。回校后大家应该知道结果。在不断的失败过程中，我也积累了一些戒色知识，戒色吧飞翔的帖子和戒色论坛小小，寡欲等的戒色文章，我的戒色天数突飞猛进。一个月，40天，70天，可无知的我却一次次没有珍惜这些成果，每次都以失败告终，然后是几天甚至几周的连续破戒和以更加谨慎，坚决的态度去定计划，去戒色。这似乎是个无限循环过程。暑假前夕，马上考六级，由于手淫和几周考试导致地精神紧张，我决定放弃考试，去爸妈工作地方玩一周。

　　决心:路上的自由和无拘无束，无牵无挂的状态让我精神得到放松，似乎这是一种魔咒，越是这种心情我越想sy.然后火车站公厕的手淫和后悔之余和好朋友万的诉苦成为告别上海的方式。我依旧下定决心，用一种更加确认会成功的心理状态和计划去戒色，因为折腾六七年在这种状态下的我认为如果失败了就必须否定以前的方法和计划，最起码要在那基础上修改。可后来我才发现，这只能起到安慰自己的作用。到了东莞，不知悔改的我通宵用手机搜索黄色信息手淫，然后悔恨至极，父母就在隔壁房间，想到他们的关爱和照顾（忙里偷闲给我开小灶，逛超市，接我回厂送我上车，带我去唱歌，去深圳），20岁的我不禁潸然泪下，下定决心，一定把sy戒掉，依然记得那个日子:2013.06.17 。到现在整整一年，我却未能如愿以尝，其中的失败坎坷只有自己能懂。

　　摸索:决心不是没有用，戒sy是一定要有决心的。可没有一定的方法去提高觉悟，只靠一时的强冲强撞是坚持不了多久的。毫无疑问，这之后我依旧是破了再戒，戒了又破。我迷茫了。。我开始写日记记录自己的心境和状况。破戒后我写道:《身体发肤，受之父母。我却不知珍惜，不知悔改，不断地去残害身体，亵渎心灵。搞成现在这般模样。

　　身体:嗜睡懒惰，无精打采，眼神无光，不能直视别人眼睛。怕冷，冬天手脚冰冷。影响发育，身高不高，身体偏瘦，生殖器变形。头昏脑胀，吐字不清，支支吾吾，害怕和异性交流。记忆力下降，注意力不集中，思考能力，脑力下降。脸色苍白，没有血色。心理:强迫症，社恐症，经常焦虑，抑郁。心理有些畸形，有时有点偏执。为了过去的努力与失败，为了将来的成功与喜悦，为了那种种不堪回首的经历。过去我做出过很多努力，努力学习，努力兼职，努力戒色。但却一次次的失败，留给我太多的苦闷和悔恨。初中的写血书，高中的压抑。大学的发奋锻炼。在每次次的失败后失落，悔恨，无助，焦虑，又一次次的下定决心，定好目标，继续努力，然后残酷的现实在一次次的再次失败后给你更大的打击，生命的尊严在不断的丧失，人格，心理不断的扭曲。》我开始认真的阅读贴吧里的精华帖，尤其是飞翔的每一季，我疯狂的吸收戒色知识，我接触到了戒色论坛，开始看借鉴戒色前辈们的经验。我在破戒后开始放生，每周一两次;我在欲念强时开始念四种清静明慧;我开始早睡早起，每天锻炼;我开始尝试着去抱树，去日行一善;我开始每天反思自己的行为和心理。这段时间我得到一些福报，我的人际关系有所改善，我开始变得有目标，我找到了家教，开始接触到外面的世界，我的心胸开始开阔些。但我的觉悟还是不足以对抗淫魔，每每还是败阵下来。也会很失落很难受，一次通宵破戒后我绕着学校走了一圈整整一晚没睡反思着自己;一次破戒后我在操场疯跑了很久最终累得趴下伤心地流起了眼泪;一次破戒后我取了1000元藏起来决定再破戒就全捐给希望工程;一次破戒后我跑到附近的寺庙去烧香拜佛祈祷还买了玉坠警示自己（这些行为很古怪，因为破戒之后那种悔恨懊恼情绪是不可理喻的）

　　转机:大三了，不再是无忧无虑的低年级了。我开始想着未来。我没有时间再去和sy折腾和纠缠了，尽管大学我还是的“好学生”每年能拿奖学金，但我知道我在社会是没有竞争能力的。我表达和交际能力很弱，我有社交恐惧症;我骨子里很自卑，没有气场，我还有强迫症;我有点神衰，整个人的精气神象蒙了一层灰，怎么也高兴不起来。。。还有很多，不想写了。我要崛起，我要找回真正的自己。曾写道《这是一个开始，一个找回美好的开始。这也是一个结束，一个堕落自我的结束。》《愿意用一年时间去走出这个囚困我七年之久的监狱。请给自己一个改变的机会。》我给自己定定计划:

　　1.早睡早起。 10.30-8.00

　　2.少荤多素。 减少欲望

　　3.读书锻炼。 各一小时

　　4.放生行善。 积福，存正气

　　5.学业发展。 单词，专业知识

　　6.人际交流。 必备技能，变开朗

　　7.反省总结。 调整状态，反省前进

　　8.兴趣爱好。 利用好时间，有所擅长

　　9.修养情怀。 胸怀大，恪己恕人，眼光长远

　　每天过得充实快乐，而不是觉得在很煎熬地完成任务，坚持下去会形成受益一生，改变人生的习惯。

　　我看身体心理恢复方面的书籍:秘密 唤醒心中的巨人 走出强迫症找回美丽的日子 人性的弱点 如何停止焦虑 幸福人生讲座 弟子规 欲海回狂 了凡四训

　　我每天学习戒色文章 鼓励吧友 最近接触到戒sy后遗症吧主的文章 。

　　小成:这次戒了100天是自己的最高记录。这次是下了大决心，捐助一个大学生500元（奖学金加上自己的兼职手头挺宽松）

　　一百天不算什么，却天翻地覆般的逆转了我。不仅仅是身体方面，更重要的是内心。

　　简略的说一说:

　　气色变好，气场变强，精力变强，精气神提高。

　　心态变好，人际顺畅，强迫症缓解，社恐症快恢复。

　　心智变好，信心变强，对事对人感兴趣 神衰缓解。

　　如今，我是个胸怀目标斗志昂扬的考研人，是个正在找回最理想状态的戒色人。我快走出来了，你呢？

　　在这里我要感谢戒色吧所有的前辈和战友!你们是我的救命恩人，永远不可能忘记这个吧和你们!

　　38.让阳光照进生活-一个33岁男人的戒色养生。

　　这是我第一次在戒色吧发帖。目的是想通过自己的经历让有心看到我的文字的人一些启发，一定要阳光的去生活，千万不要铸成大错才知道后悔，同时还想有懂的医学和养生知识的一起交流，学习进步。

　　我大概会分几部来讲我的经历种种，也许不全部是关于戒色，但色肯定是对我影响很大的一件事，相信这一点很多朋友都有感触。从去年下半年，我算是以病入道，想开并且看开了很多，目前的状态是戒色养生进行中，终生不破是肯定的。

　　吧里我的年龄算是大的，十年前，也就是2004年7月 ，我大学毕业来到了北京，转眼十年了。这十年，我做过很多事，曾经我是个激进，热情，活力无限的小子（但也很好色，这注定了好景不会长，在享受邪淫的同时，“享受”了二十年以上的撸管，肯定也损害了自己的福报），十年过后，我得到了很多，经历了很多，遗憾的是认识的太晚，让我自认为最好的身体，在第十年，彻底歇菜了。

　　我用倒叙的方式来回忆下自己之前的一些经历吧，也算是对自己过去的一段告别，我相信，通过我的回忆，跟我同样走在拼搏路上和正在读书的朋友们能有所启发。

　　去年2013年可以算是我的一个鼎盛时期，工作顺风顺水，圈子逐渐成熟扩大，在北京这个漂泊味儿十足的城市有了自己的一席之地的感觉。去年六月，整个一个月，我都是在1+2=3的生活中渡过的，1就是吃饭，2就是KTV 3就是各种别的活动也可能是宵夜。这时候一般回到家都是半夜三四点了，大部分时候是四五点，我一般还负责送老大回家（酒驾），我的高配改装奥迪是乘坐感受比较舒适的，而七八年的无事故驾龄也是让人比较放心的。在某个簋街饭后一夜没睡的周日，七月八号，第二天，在公司迷糊一天的我准备回去好好睡一觉，这时候大学同学的电话响了，又是个同学的饭局，在百度科技园，我开车前往，那天的很多事我记得很清楚，包括喝了多少啤酒，点了什么菜，我记得我吃了半条清蒸鳕鱼和两三只炖猪蹄，喝了大概三瓶啤酒，饭后三人决定去按脚，我说我先回趟家给女朋友送点吃的，回家后，有种特别难受的感觉，我就躺了会，随后一直到半夜，上吐下泻，哪儿也没去，折腾一宿，第二天就去了医院输液，自己没感觉有啥大事儿。第二天基本就康复了，说是急性肠胃炎。请假在家休息一天。悲剧的第三天来了，到了公司，中午有哥们加薪要请客吃饭，去立水桥吃海鲜，我还有点意识，没敢喝多少啤酒，但吃了一些海鲜，鱿鱼扇贝啥的，下午就感觉不舒服，就拉肚子了，浑身发冷，晚上竟然还有饭局，看来天要毁人你躲不过去，是一个酒局吃的是金泉广场的海底捞，我没怎么吃，完了正规KTV，因为有不少公司的行政妹子，所以搞了唱歌的比赛活动，分组唱，输了要喝酒，那天我感觉精力不济，虽说一直在推脱，但也喝了几杯啤酒，那是我印象里最后一次喝酒了，从那以后滴酒未沾过，晚上到家就拉肚子一发不可收拾了，又去输液，无效，吃了氟哌酸什么的西药，无效，当时没想到会如此严重，当时也不知道什么脾虚肾虚阳虚之类的，于是就扛着，饮食清淡，依然拉肚子，一周。。。两周！我感觉自己瘦了一圈，我是4450px，之前就瘦，但身材尚可，有135斤，就是那两周瘦了十多斤，后来去德胜门中医院，（也是个挺坑的医院），开了温脾固肠散+肠胃宁片还做了个洗肠，算是控制住了，不拉肚子，但是从那以后大便就很难成型，而且总是早上跟上午去厕所，精力慢慢感觉开始匮乏，动不动就出大汗，但就在这期间，乃至往后几个月，我仍然撸管不停，甚至有别的男女邪淫。现在回过头来看，那时候真的是在作死，症状已经不可收拾了，但是仍然没有意识到要彻底戒掉。那时候我的心态已经意识到了，但是扔存在侥幸心理，总觉可能少撸几次，慢慢病也会好不会有太大影响，至于为什么有这种心态，我在后面会讲，一个32岁生着病还在撸管的大叔形象，可以想到是多么滑稽。

　　而这只是开始。。。病情一直不好，我也由此步入了求医问药学习中医和养生知识之路。

　　我有空了就写，大致分为几个部分，既然是戒色吧，肯定是围绕着戒色来讲，但是也包括了事业，生活，家庭，朋友，性格，发展，养生，心态，有过去，现在，和未来。不定期的来写，我也将对生活方方面的提问，来探讨。

　　1000个人有1000个世界，同样的事放在不同的人身上，结果千差万别，这就是生活的奇妙之处。

　　从去年下半年生病之后，我除了瘦了些并且吃东西不敢随便吃，并没有太大的影响，这也造成我在SY方面仍然没有收敛。想想也可笑，一个30多岁的男人，有女朋友，但是还是要去撸，一直以来就在戒，但是没有能完全戒掉，因为总是有侥幸心理。所以我感觉真正不能戒掉的，是心瘾，是不够伤，等真的伤到体无完肤了，也就不敢再去撸了。就像现在，拿把枪抵在我头上，让我撸，我宁愿就这么挂了，也不会再撸。

　　从七月到十二月，我继续着我潇洒无束的生活，到了十二月，发现自己的肠胃仍然没有好。这期间确实苦恼，但是还是那么过着，酒是没有再喝过，但是撸管和颠倒的生活仍然继续，因为我的人生观一直是人生得意须尽欢，这和我之前的经历是有关系的，尽管SY是让我本来可以很好的境遇包括自身发展和性格遭受了地狱式的摧残，但我仍然坚挺了过来，这里面的艰辛只有自己懂，我相信，如果没有SY，我一定会是另外一个状态和人生。这在以后我初高中大学之路会专门道来。

　　过完年后，我发现自己的身体越来越差了。整个过年期间我已经意识到自己不能再撸，因为身体很虚弱，也知道自己其实就是脾胃虚弱加上肾阳虚，最后就是脾肾阳虚型慢性腹泻，但是求医问药几经折腾就是不好，尤其是汤药，跑了很多大医院，开汤药都是喝了就拉肚子更厉害，178厘米的个儿，体重已经跌落到55公斤，整个一个纸片人，这时我有点慌了，最关键的不是瘦，精力和体力也开始下降，吃已经很注意了，我妈专门来照顾我给我在家做饭，外面的饭菜稍微油大一些都不行，属性偏凉的食物那吃了必定第二天很惨，拉完肚子，人更加虚弱，于是我一步步虚弱下来，终于在今年二月，不能去上班了。

　　39.我，现在是一名佛弟子，顿海，深深忏悔淫邪，从小就好色，偷看别人洗澡，偷看别人上面，十年手淫，17岁到27岁，高一开始，高二高三身体开始变差，大脑记忆力，思维反映能力变差，学习成绩变差，从优秀生变为垃圾生，次次考倒数，复读才考上一所垃圾大专，高中就开始慢慢有慢性病缠身，慢性胃炎，慢性肝炎，慢性咽喉炎，慢性前列腺炎，阳萎早泄，肾虚，手脚冰冷，泌尿系统病痛，脑力差，手淫多泄精多脑髓少，记忆力很差，反应思维逻辑能力很差，什么都学不会，身体瘦弱，脸色很差，一脸霉相，无精打采经常吃药，学业荒了，花大笔钱在医院。竟然不知悔改，大学三年继续沉沦，学什么都学不进去，有时连18加9是多少也要思考很久。三年白白荒废。出来工作五年，没有计划没有目标，做着下等的工作，领着不到3000的工资。五年来换了十几份工，基本三个月换工，半年换工，最长一年换工。五年工资从没有超过3000，每份工作都做不好，因为大脑脑髓流完了，和一个笨蛋一样，受人轻贱。不停地换工，找工作，有时二三个月找不到，手上又没钱，身体又百病缠身。其中苦楚，一生不敢忘记。快30岁没谈过恋爱，介绍的女孩儿都不如意或者不贞洁的，佛经说淫者妻不如意，妻不贞洁，感召的力量十分可怕。经历过才知道佛法的真实不虚，从而自己开始走向佛法的人生道路，开始自己努力改造命运。学业，工作，家庭，感情，身体上受尽折磨，无数的不顺，内心忧郁自闭，想过自杀想过轻生，最终自己坚持了下来。在一年半前，即2012/6/1那天遇到了戒色吧，知道自己的一生坎坷都是因为色，手淫等淫行为。于是开始了艰难的戒色之路，在百日左右遇到了佛法，知道了命运因果的法则。由始靠佛法开始戒色之路，但是百日后酒后嫖娼，一个月后带来了无数恶报，先是工作上，客户百般找麻烦，最后失业了，别人说要介绍一个好女孩子给我，也由于各种原因没了淫者断婚缘。之后开始了找工作，找了两个月走投无路迫使自己去了一家工资三千不到的公司，加上平时参加一放生，积了一点福报，领导老板很帮忙，2013年3-4月，工作时三次出入色场所，即使没有参加嫖娼，也受到了很多报应，起心动念都是罪，主要一个月内工作出现很多不顺，很快做下来的业务出现问题，客户不给机会了，订单没了，工资又少，生活艰难，再加上借钱五万去投资也很不顺利，别人不时地催还钱，其中苦闷一生艰忘，感情出现不顺，戒百日之时朋友介绍了一个女孩，还可以，但手上没钱，很艰与她开展，只是打打电话就没了，平常经常吃馒头度日，相当贫困，工作不好，2013/8月辞职了，2013年9月，参加聚餐，别人叫去嫖娼又忍不住，嫖娼后，恶报现前，10月找到新工作，一个月内，公司晚饭时，突然控制不到自己，不停喝酒，平时都是很小心，接着醉了乱敬酒，直接被全部公司高层否定，过两天工作直接没了，被老板吵了。感情方面，说要介绍一个好女孩给我，后来却由于各种理由女孩推掉了，淫断婚缘。改造命运：不泄为保，中药调好身体，吃素，运动，念佛念经，学习传统文化，多看弟子规，了凡四训，多放生，学习英语，做智力题目，逻辑题目，多拜佛，多做好事，早睡早好，多帮助别人孝顺父母，拜八十八佛懊悔文。

　　40.写给朋友们。关于精索的。

　　曾经我也迷茫过，失落过，甚至想过自杀。但是，人对生存渴望的力量是如此强大，岁月间没有我的痕迹，但我依然走过！！

　　本人现在读研，12年保送研究生，今年升级研二。

　　闲言少叙，今天我针对精索静脉曲张总结一下，我本人患有此病，从我发现有病到现在已经五个月了，回首这五个月，只能用酸甜苦辣咸来形容。

　　本人五个月前腰痛，检查时腰椎间盘轻度膨出；浑身酸痛无力；前列腺炎；精索静脉曲张左侧3.2mm，右侧2.2mm。诊断出来时候我几近绝望，自己没有经历过世事，心理承受能力很差，我自认为一直是一个孝顺的儿子，所以这一切我选择了自己承担，我没有告知年过六旬的父母。

　　最开始我去的天津某个军医院，光检查费用就600，后来让我做一系列治疗说要成千上万，我害怕了就去了当地一家有名的中医院，医院名字我也说出来吧，本人不是广告，天津本地人如果听说你去天津中医药大学第一附属医院，没人不知道的，除了说这个医院真治病，不会说别的。此医院医疗费用高也是大家熟知的，因为是天津市中心，你进医院发现99.99%的人都有医保卡，所以我们没有医保卡的人很苦逼，会花不少钱。

　　我看的是该医院男科主任李大夫，想去验证的你就会知道他的真实名字。透漏太多信息总会有广告嫌疑。

　　因为我的病症复杂，身体很是虚弱，所以必须就医治疗了。我吃了三个月的中药，包括中成药，身体恢复了很多，浑身无力的情况好多了，前列腺炎以前小腹坠痛严重，小便刺痛，现在也好了大半，费用我也花了五六千，一个暑假打工赚钱，我把借的钱都还完了，正好空手回家。这个医院很贵，算是领教了，同学的一句话说得好，管用就行，不过检查费用，和军医院相同的检查，我只花了280，所以军医院男科医院万万不可去的！至于精索，大夫中药主要针对我自身整体状况和前列腺炎，下边我结合自身保养身体和大夫和我说的，还有就是我看的中医书籍介绍精索静脉曲张。

　　一、总体概述：（这是借sy后遗症治疗吧吧主的总述）

　　1，病因：sy或房事古过多引起肝木气血不荣不通畅，导致睾丸上的各管道出现气血不通而成团结在一起或管道严重变粗大的现象。这现象，我们现在都叫精索精脉曲张。

　　2，预防和修养：彻底戒除sy，永远不看黄的，成人则节制房事，正心做人，力行善事，改正过失，化去欲望，那必然不可能得这病的。同时可适当运动，以不过头，能力范围内为主。

　　3，恢复方法：

　　一，即使已得这病，只要不疼，同时也不肿大严重，那只要彻底落实第2条，适当慢跑，打球，那逐渐自动也康复的，可放心，根本不用手术的。

　　二：疼痛严重或已经有很大的成形的结果的（比如像小手指头这样粗大的结聚），那需要治疗。

　　并且一般要选择中医药（当然要选对医生，现在中医里的败类很多，要谨慎选择，打听患者口碑好的中医生），因为西医采取的一般的治疗方法比较可怕，就是割掉这不通的管道地方再接起来！而中医药则通过畅通肝经气血来调整，在巩固正气的前提下，化去淤浊并畅通气机，而且可先吃汤药而后用粉末来巩固结果并逐渐消除积聚，做到基本平复如初。当然这需要一定时间，但有利人体的完整和机体的统一和谐。

　　二、我的亲身实践（五个月，亲身实践的）

　　1.彻底戒除手淫是最困难的，但也是对你病情好转最根本的，这点要坚持住，坚持不住的时候想想你的病，打消念头。我咨询的多位病友中，凡是和我咨询的，无一位没有手淫史的，手淫无害论是大大的谎言，我自己手淫7年，身体状况一塌糊涂。

　　2.早睡觉，万万不可熬夜，最晚11点之前入睡，尽量10点半之前，不怕早。

　　3.不要吃辛辣肥腻生冷食物，冰冻饮料什么的，辣椒啤酒等，调养脾胃对身体恢复有很大好处，并且上述食物对精索上海也是很大的，切记

　　4，不要贪恋电脑游戏，不能长期坐在那里，大学生高中生，久坐不可避免，但是下课一定要站起来活动，十分钟可下休息时间一定要站起来出去活动活动，久坐不要超过45分钟。

　　5.运动适当，篮球现在就不要了，你现在运动选入比较柔和的，比如说慢跑，太极，快走，乒乓球等，但也要适当，万万不可透支体力，不可剧烈活动，同时也尽量不要长久站立。

　　6.一日三餐吃匀，生活作息调整，你现在是隐隐作痛，比较轻的，按照我说的坚持，你会有收货的，但是切记，不要有侥幸心理。

　　7.不可生气动怒，做人要宽宏大量，血管疾病很忌讳动怒，动怒伤肝，肝气不足就容易淤堵和加重。

　　8.内裤不可太近不可太松，尽量穿三角裤兜住下垂的睾丸，降低地心引力对睾丸的作用，减少精索的负担，有条件者可以在淘宝买精索弹力裤，不用太贵的，能兜住睾丸就可以。

　　9.大多手淫者有阴囊潮湿异味，如果出汗太多，用温水浸的湿毛巾擦拭一下，夏天太热天气牛仔裤就不要穿了，要提高睾丸处透气度，穿休闲裤就可以。

　　10.冷水澡、太热水澡要避讳，桑拿泡澡对男子阴茎睾丸伤害很大，洗温水澡最好，不要泡热水澡。

　　11.转达中医大夫一句话，手术只针对疼痛无法忍受的人，手术不能保证对你睾丸生精能力就好转，中医保养目的是让你不疼痛，降低精索对睾丸生精能力的影响，粗大的精索并不一定会消失，消失的很少，并且需要很长时间。不疼痛，不影响生育，就是我们想要的。医院让你检查精子，您最好坚持养生一年甚至更长再去检查，检查精子也是消耗身体的，我看的中医大夫从来没让我检查精子，他说他是在消耗身体，让我放心保养。并且好多朋友也知道手术复发也是很常见的，对身体伤害很大，如果真是长期你非常疼痛难忍，要做手术，万万不可选择军队医院，去正规三家中医院，找好中医大夫，手术再配合中医调养，最大的降低手术的伤害。

　　12.不要老是关注你的小弟弟，你还有很多事情要做，有些得了这个病，吃不好睡不着，整天胡思乱想，就想开始什么都不懂的我，以前没人给我指路，半夜我都会惊醒，现在传给大家，让更多人脱离苦海。

　　13.万恶淫为首，百善孝为先！行善行孝，戒除手淫，健康生活！当代大学生手淫看片通宵打游戏，作息不规律，对不起父母，对不起良心，更对不起自己的身体，有些人争辩，别人手淫就没病，那是还没有爆发，三十岁四十岁身体爆发各种各疾病的太多太多，再者说，谁也不会到处说自己前列腺炎精索静脉曲张，比如说我，除了我女朋友知道，别人都不知道。

　　我说的虽然都是日常生活，每一件看起来都微不足道，但是坚持下去才是最困难的，这是我总结的，大夫的医嘱，以及读取中医书籍的成果。生活的药是慢性药。。可以做到吗？。。如果没有严格按照我说的做，不要骂我是骗子。身体不是太差，不是疾病复杂，不是身体浑身无力的，不用服药，这样恢复一段时间，你会有好体会的，如果需要就医，也要找中医，口碑好的，综合调整身体。

　　三、我的恢复情况

　　一定很多人关注我的情况，我自从知道这些病因，一直按照我写的这样坚持，现在身体整体状况比以前好上千万倍，但是还在恢复期，我精索四五个月前很痛，现在不是久坐劳累不会太痛了，较为粗大的精索还存在，但是不痛就是对我最大的欣慰。还有就是自从我知道这些病是手淫引起的，我五个月一次没有手淫过，以后我会写一个关于戒除手淫的过程，也是很痛苦的，我会继续坚持，坚持一辈子戒色养生恢复身体，希望大家早日认清事实，坚持戒色养生，恢复身体，行善去恶！！！

　　四、推荐书籍

　　我看的《万病从根治》《求医不如求己》《黄帝内经》，大家也可以自己寻找中医书籍，学点中医知识，对自己对家人都有帮助的！

　　我写的很多对身体整体恢复都有很大帮助的，个别针对精索，文中如有错字见谅 ！

　　最后感谢louwaishui老师

　　41.sy8年的报应\*希望你们不要步入我的后尘。

　　本人现读大学，sy已经有八九年了，现在很多症状缠身，很后悔，希望你们不要步入我的后尘。初一开始sy,当是趴着睡，被子摩擦着我的下体，感觉很舒服，当时就开始我的sy史了。有时一星期四五次，有时一天一次，甚至一天两次。每次孤身一人在黑暗的时间做了一次又一次龌龊的事。当时一时带来的快感是我现在一生的后悔。高中的时候更加放纵，sy更加频繁，感觉sy跟吃饭一样每天必做。在高二的时候出现轻微症状，感觉跟sy没关系，继续图我的一时爽快。直到高三的时候我发现脱发，当时我只是怀疑是sy造成的，但是我把脱发认做自己得了痔疮而失血过多导致的（其实痔疮是sy引起的，当时无知）。高三暑假，我找了一份暑假工，包吃住，上的是晚班下午三点到凌晨一点 ，老板是四川人，每天的菜都是非常辣，我们也是跟着老板吃，接着就是熬夜+吃辣+sy,当时腰特别酸痛，头发也脱的更加严重。有一天洗澡的时候睾丸很痛，摸一下感觉有几条筋特别突出，那时候我以为久站引起的，到后来才发现是sy的后果，导致精索过大。暑假工这段时间身体比以前更虚，一个人偷偷去药店，一个老中医看了我的眼白，舌头，把脉，就知道我肾虚，给了生发丸，有补肾效果，可是我还是不断sy，上补下漏，不仅脱发严重，而且连平躺着腰都痛，这简直就是雪上加霜。读大一时，也就是去年，我天天坐在电脑前玩游戏加sy，地上都是头发，室友也是用异样的眼神看着我 。我也别的内向了，不愿意跟女生说话，没有一个知心朋友，很痛苦，当时就想过一定要戒除sy，但我还是太嫩了，没有一点戒色知识的我天天yy，久坐，看色情的东西，过了15天左右梦遗，接着又是sy,这色毒让我生不如死，我痛恨自己，不该sy,后悔，很后悔，特别后悔。

　　我对不起父母，父母辛辛苦苦赚钱供我读书喔，我却还给他们的是被自己摧残的连畜牲都不如的身体，我悔恨自己用邪恶的右手伸向那邪罪恶的深渊。

　　那时的一时双到现在的百病缠身，我现在有很多症状比如说，脱发，腰痛，早泄，精索，近视，两眼无神，瘦弱，慢性胃炎，痔疮，低血糖低血压，尿黄，泡沫，容易生病，容易口渴，嗜睡，面部发黄，耳鸣等等，还有我自己都不知道的症状。

　　最近发现了戒色吧，看了飞翔大师的 戒为良药 感觉受益良多，再次谢谢这位恩人。

　　最近戒了20天左右，把电脑和手机里对戒色有害的东西全部删除，今天发帖希望跟家巩固自己的戒色意志力，我保证，自己尽量不yy，不看色情视频，图片，绝不sy。我现在开始每天尽量在这帖子回复一次，奠定一块坚固的戒色基石。

　　希望看到这帖子的人帮我监督与提醒，让吧主做证，让50多万吧友做证，让岁月做证。

　　42.11年撸龄，按你们说的一周一次频率撸下来，依然会成为我这个下场：

　　1.头发，油腻，脱发，现在久坐伤肾，也怕秃。（肾之华在发）

　　2.前列腺炎系列症状：尿等待，阴囊潮湿，小腹痛，尿液混浊等。

　　（我高中看H 文，撸管，后来前列腺出来了，红着脸去药店买前列康，康复后继续撸，撸后又复发了，不戒撸，这是好不了的）

　　3.肾阳虚症状：耳鸣（肾开窍于耳），手脚冰凉，影响了脾胃同时虚弱，所以吃啥都不胖，瘦-----185,66kg。大便不成形。

　　4.未婚先废的症状：硬度不强，勃起时间短，早泄（我没有性生活，我不会去怀疑）那些说自己早泄的，是真的有生活，才说的，还是凭空想象的）没有的没必要怀疑。早泄只是撸多了的一种表现，太敏感了。另一种极端是射精敏感度强，怎么都没办法射出来，无法射精。

　　5.肾精不足，脊髓空洞，脊椎脆弱，左侧腰部已经突出，现在有5年了。今年清明节，撸后，右侧腰，差点腰突。（这一般都是那老年脊椎退化才有的病，提前了。你根本无法想象那种钻心般的疼痛，坐骨神经痛，小腿外侧，大腿外侧，屁股，疼的你睡不着觉，穿鞋，穿袜子都很吃力，很痛苦的经历）肾主骨生髓，我没有长不高，但是我腰突了。

　　6.脊髓不足，继续撸，脑脊液会大量流失，大脑撸后空白，没有脑脊液，大脑变得迟钝，变笨等等。(精生髓，髓生海）肾精充足，脑脊液才会充足，大脑才会灵光，聪明。

　　7.脑脊液流失，导致脑力不足，影响记忆力和思考能力。记忆力减退，经常健忘，注意力不集中。思考能力下降，很多事情在考虑的时候，无法深入思考，力不从心，浅尝则止，考虑问题不全面，丢三落四的。

　　8.脑力不足，反应迟钝，影响智商，影响说话，说话慢吞吞的，跟人交流时经常反应不过来，不在同一频道上。

　　9.造成自己的人际关系差，朋友很少，跟人沟通时，不会经过大脑思考，单纯的像个小孩子，自卑，自闭。社交能力差，社恐。甚至每说一句话，要仔细想想该说不该说，这样说对不对，尤其在人群中，说出每一句话都需要很大的勇气。

　　43.本人身体一直非常好，没有什么不适。练过1年的散打。在队里也是数一数二的。本人于13年12月10日突发焦虑惊恐发作(发作之前脑子里全是不堪入目画面)。夜里去医院急诊也搞不清楚我是怎么回事。自己哪都不舒服。医生也混。之后的几个月，因为大家都知道这病没有什么药说吃了就能包你好。后悔自己不爱惜自己，看着父母为自己操心。感觉自己要死掉。真是问天有愧！每天都是悲观心情和不敢使用的身体各种症状感觉就没有必要说了，用地狱来形容吧。睡觉就是煎，无法入眠。手心脚心都是汗。冬天被窝是潮的。这个情况我以前有过，但是没有这样潮。因为我有很多年的手淫习惯。一直以为手淫无害。后来这段时间欲望特别强。不撸都不行。后来学习知道是虚则亢。多年的手淫身体已经非常虚了。就像萝卜已经糠了。外强中干。但是我以前一直都是有以一敌二的实力。后来在网上学习知道了自己脱发鼻炎视力下降还有些自卑的根源在于——自慰，纵欲！这个不能见人的事干多了 人能不自卑吗。天资聪明，阳光，这些词不知道从什么时候就远离了我。欲望很难戒。突然有一天3月份。我突然就没劲了。人像快死了一样。不能说话不能走路了。动下眼睛都会脑子疼。这下好了。想撸都不能撸了。从那天起，我彻底知道生命的可贵了。想着如果以后能好起来。那每一天都是阳光。但是我动都不能动。想想父母我就哭了。这同时我就没有过SY了，煎熬了很久。到今天，我身体恢复的很好了。眼神都有劲了。但时不时会感觉身体乏力。可能是身体在修复了。我只想说，手淫这个恶心害了我。但是又帮了我。我这段时间变了。心量宽了。慈悲了。学到了中医，中国传统文化还有佛法。如果没有这些知识，我想我们就是为欲望而活了。那不是人生的真谛。有太多的钱太多的名，死后两手依然攥空拳。我们是金子。在哪里都会发光来影响其他的人。国家能兴旺的基础是我们每个人都健康幸福。有一天我去我姥姥家 我和他们说了我了解到的向善的知识和我的状况，80岁的姥姥都感动的哭了。我感觉那是乐极生悲，子女都孝顺了能不高兴吗。本人的经历，文章里没有什么可学知识，只愿每个身体有病痛的众生能早日恢复健康，让你周围的人能感觉到你的正气！（是我一时兴起写的很粗糙，请见谅）

　　南无阿弥陀佛！

　　44.这些年手淫害得我好苦！

　　现在都不记得手淫有多少年了，而且是过度手淫，初中就开始了吧。记得初中的时候，每次背书我都是全班第一个背完，初三进重点班第五十名，一个月后就考到十名，期末全镇第九名，这还是经常手淫！高中我曾经有一晚上背完一本书，一首词背一遍记住的记录……然而，想想我现在的境况，简直是悲剧！高二开始我一直过度手淫，每天晚上用手机找黄网，两三点才睡，每天睡眠四五个小时，一直到高三都如此，每天浑浑噩噩，我却还不知道为什么！最终我寄托着全家人的希望只考上了一个二本！大学一些奇怪的症状开始出现，这才是我可悲的地方，因为我摸索了四年竟然都没有发现是手淫的恶果！我开始没有兴趣，做什么都没劲，每天失眠，对女生都没兴趣，甚至没有焦虑，不会悲伤，情感淡漠，我每天都在想为什么，甚至以为自己得了精神分裂症！因为情感淡漠思维匮乏，我仿佛陷入了一个泥潭，无助的挣扎。大一的时候我还经常参加一些活动，无论做什么都有声有色，大家都说我聪明，不去上课半天背资料考试也可以过。可是大二开始我就变了一个人，其实大一症状已经很明显了。我一直是学习最认真的人，我每天都在背单词，可总是记不住，我在想为什么我会失眠为什么我总睡不着，难道我真的天生是一个神经敏感的人无法改变吗，我开始锻炼，食补，强迫自己睡，外面租房子……一切的一切我都在尝试，我希望改变，我仿佛掉入了一个走不出的噩梦……知道有一天，我发现钱掉了都不焦虑，对任何事都没有兴趣，笑都笑不出来，曾经擅长的作文竟然憋不出几个字了，我开始慌了，我到处查资料，百度，却偏偏没有来到戒色吧，我以为自己得了抑郁症，可是我分明不抑郁，对，我是得了精神分裂症，我这样以为！我睡都不敢说，只敢告诉爸爸，然后爸爸也不知所措，我开始一个人到处就医，我说自己情感淡漠，思维匮乏，失眠早醒，，，，可每个医生都说不是精神分裂症，只是抑郁症！我有点庆幸，却更迷惑了，为什么没有一个人的抑郁症和我一样，我到底怎么了。于是我开始吃药，我以为我的一生都完蛋了，我以为吃药是我唯一的希望！我买了几千块的药，找了最好的医生，可是两个多月过去了，我每天都在等奇迹发生，每一个细微的变化都让我倍加关注。可是我等来的确实安眠药的瘾越来越大，效果越来越差，终于再一次停药导致整夜失眠后我才发现，这一大堆药救不了我！我真的完了，曾经壮志雄心，曾经意气风发，曾经觉得可以翘起地球的那个男孩永远消失了，那是我已经快要毕业，我在想我下半辈子哈哎怎么办，我做什么都做不好，我连悲伤都不会，我失去了所有的情感，却不知道为什么！世界上还有比我更可悲的人吗。我仍然不想放弃，仍然尝试各种方法，每天锻炼，每天食补，每天逃课也要把觉补足……然而，我仍然很绝望，没有人知道我为什么每天都很压抑，只有我自己知道我的人生这样下去不仅自己无望还会拖累年迈的父母！

　　45.邪淫伤身、折福、废学，在我身上有非常深刻的体现。本人SY已有十几年，期间让我失去了年轻人应有阳光、开朗与快乐，整天生活在惶恐、颓废、昏沉、自卑当中，现在想起真是悔不及当初啊。这里就跟大家分享一下我这些年来的邪淫经历，希望对给位戒友起到一定警示作用，不要重蹈我的覆辙，拥抱本该精彩的青春。邪淫可以废人啊！

　　刚开始SY的时候年纪还小，根本意识不到邪淫的危害。在后来的几年中也没有显现出异常的症状。但就像飞翔大哥所说的“邪淫就像购物我们是在花费肾精来购买快感”症状虽未马上出现，却量变产生质变。在持续SY几年后，惨烈的报应最终还是发生在了我的身上。

　　高中时，我学习还算可以。虽然人不算聪明，但肯下苦力，成绩在年级上还能排到前5名。可是到了高二年级一切都变了，由于长时间的SY导致的体力、脑力下降在此刻非常明显地体现了出来。虽然我通过题海战术以及一股狠劲为学习打下了一定基础，但是随着高二学习强度及难度的提升，我渐渐感觉自己跟不上了。

　　首先体现出来的是体力不行，在连续熬夜读书了一个来月以后，出现了头重，耳鸣，眼花的现象，经常感到有气无力，对学习生活都造成了很大的影响。然后是脑力的下降，以前虽然不聪明，但学习还是比较下的了狠心，渐渐的也整理出了一套适合于自己的学习方法。但是到了高二，由于脑力不足及学习压力我的思维及学习方法出现了混乱，最终演变成了饥不择食，每天刻苦学习，但方法混乱，既耗费体力又收效胜微，最终成了恶性循环。最后是对性格的影响，自开始SY后慢慢的我的性格就变得软弱起来，怕事，怕承担责任，怕与人发生争执，整天昏昏沉沉，猥琐龌龊到最后不敢跟陌生人说话，不敢一个人上街越来越自卑，SY次数也越来越多，形成了恶性循环。到了高中学习成绩下降，学习压力大，导致我的性格更加阴暗脾气暴躁难以控制，出现了自暴自弃，对生活失去了兴趣，见到班里的女生连看都不敢看一眼，与家人的关系也日渐恶劣。从那时开始我的青春就陷入了黑暗，无助，暴戾的境地。

　　最终，在邪淫的果报下，我高考失利了，原本可以考一本的，但最终只考取了个专科还考了个相当冷门的专业。但这仅仅只是个开始，大学三年，我基本是在一副行尸走肉的当中度过的。

　　学习方面，无法集中精力学习，思考及逻辑能力也大不如前。刚开始我还以为是对专业课不敢兴趣，但到了现在我才认识到，是邪淫导致的脑力下降及精神症状，现在看来真是后悔莫及。

　　生活方面，都说大学是人生青春的绽放。但我的大学几乎是在抑郁、自卑、昏沉当中度过的，在大学期间，我搜寻了不少哲学及人生指导方面的书籍来学习，希望找到答案，为什么我会和其他人不一样！但，到现在，我才知道这一切都拜邪淫所赐啊！

　　以上都是我这十几年来受邪淫所困的经历，我真心希望所有的戒友不要重蹈覆辙。我已经失去过一次青春了，真的不希望你们再失去它！现在我已开始戒淫一个月了，感觉精神面貌有了一定改观，最主要是脑力感觉逐渐恢复了，也不怕跟人打交道了，工作方面也有了一定的起色。在次非常感谢戒吧及飞翔大哥对我的帮助。但在戒淫期间还是有几次破解，真心希望能够得到给位前辈老师的指导与帮助，希望能够抓住青春的尾巴，不虚度此生！

　　46.各位兄弟姐妹们，大家好！我曾经是一名极其严重的手淫患者，现已彻底戒除手淫第609天了，现附下自己的痛苦经历及现在的状态，再与大家分享一些自认为宝贵的资料。

　　本人今年27岁，但是手淫史也有22年之多，而且这22年间频率也是相当高：每天都手淫，一天5次（大家千万别笑话我）。这只是平均，小学那几年一天就更多了，站着、坐着都忍不住要撸，有一次大概是5年级上课时候撸被一个女生看到了，很是尴尬。。。。。。而我初中时候有所收敛，至少站着不撸、坐着不撸了。

　　再来说说我个人的手淫历程吧，也算是倾诉吧。其实我性格是属于典型的乖孩子，也是很善良的那种人，甚至我可以说很纯洁，但是我偏偏有手淫的恶习，很矛盾很矛盾（可能是我性欲太强了吧）！之间12岁时戒了2周，但没多久又犯了。

　　然后是本人的成长经历。说实话在高二下半学期手淫症状严重危害我的脑力之前，我的学习成绩可以说是很不错的：学习并不用功也不怎么花时间，却能每次考试都年级前5，甚至小学升初中的考试中考了区里第一（市里也是前三），中考时候区里第七。自然顺利进入市里最好的高中学习，当然各种全国、全省（江苏省）竞赛奖项也拿了不少。那个时候的我被无数人夸过记忆力好，理解能力强，甚至于很多老师都说我有过目不忘的本领。那个时候我心中的梦想只有清华北大和复旦，直到高二。自然，高考结局也是很令人失望：上了苏州一所不怎么好的本二。

　　现在回忆起来，感觉其实初中时候脑力就受到了不小的影响（长期记忆力还是很好，但是短期记忆力有些衰退，注意力退得更多些）。那些年过得很悲惨，不忍直视，现在回想起来简直就是做了个噩梦！！！好吧，不废话，818当年的一些主要严重症状：

　　1、头昏，特别难受，尤其太阳穴和头顶，耳朵也很胀（类似于发高烧），感觉灵魂出窍了（我只能这么形容），经常分不清方向；

　　2、耳鸣，类似于电视机无信号时的嘈杂声和蝉叫的混合；

　　3、眼花：类似于电视机无信号时的那种马赛克；

　　4、意识模糊（真的是这样）；

　　5、极度疲劳，嗜睡却一点无用；

　　6、健忘：以前的我过目不忘，从来没有背诵这个概念，轻松记住各种事物而不忘，而那段时间2秒钟的都能忘了；

　　7、强迫症极度极度严重；

　　8、焦虑症极度极度严重，很容易紧张怕事；

　　9、兴趣丧失，极度自卑孤僻，心理阴暗；

　　10、几乎没有理解能力，注意力为0；

　　11、失眠严重，躺下3个小时无法入睡，一夜可以醒6次（毫不夸张）；

　　12、严重咽炎和鼻炎（鼻子鼻塞无法呼吸，嗓子着火一般疼）；

　　13、体质孱弱，一直生病；

　　14、身体多处有妊娠纹；

　　15、一直想无聊的事，天天想死；

　　16、胸闷

　　17、四肢冰冷，但一发热就浑身痒、疼，像虫子咬的那种；

　　18、肛门处很潮湿，很臭很臭，坐过哪里那里就臭不可闻；

　　19、青春痘以及癣和丘疹遍及全身各处，又疼又痒；

　　20、口臭，牙根内侧奇黑无比，牙齿松动；

　　。。。。。。还有太多小症状，不再叙述

　　现在呢，我的症状很多都得到了缓解，有些已经消失了，我相信只要再努力一定没问题！！我希望到年底彻底走出这片阴影，远离鬼门关！！

　　下面我就跟大家谈谈怎么恢复的事情吧，我分前期、中期和后期三个阶段给大家介绍：

　　前期（1~2个月）：

　　（1）这个时候最主要的就是一定要乐观，不要老是想着这件事，要相信这一定能治好，把注意力转移到学业和事业上去，这个是大前提。

　　（2）多出去和别人交流，不要憋在家里，尽量去学校附近；

　　（3）坚决不熬夜；

　　(4) 凡事想开，要有一种心态，那就是大不了。。。。。。

　　（5）多看看名人传记，熏陶自己；

　　（6）服用“桂附地黄丸”或“金匮肾气丸”，但不要太多，3瓶足矣（我用的是宛西制药的）

　　（7）此阶段并不建议大量运动，尤其是单杠等无氧运动；

　　（8）这点很重要，大家要去查前列腺，看看有无炎症，有的话要先治疗，切记！（本人去年查有一点脓细胞和红细胞，并不算严重）

　　然后是中期（3个月起），在这之前给大家说下我们锻炼一定要选择有氧运动，因为无氧运动会产生乳酸等有害物质，对我们恢复产生不利影响。而且无氧运动会消耗大量血糖，此物质也是我们所说的肾精主要成分。那无氧运动就要杜绝吗？这也不对，无氧运动只要在适当有氧运动基础下做不但没坏处还可以使我们强壮，但是一定要有有氧运动！

　　说这么多，有氧运动有哪些呢？最简单的，慢跑！在这里就推荐大家这个，很有效。

　　好了，我们切入正题，就是说在这个阶段我们要开始慢跑了，每天起早一次，晚上一次，一开始不要太多，慢慢地一天天来加上去，具体就看个人体质；

　　然后就是用药：我用过2种中成药，有一些疗效，在此介绍一下：1、九味神安胶囊（失眠有一定作用）；2、二十四味固本茶，这两个大家也可以去试一下，但是不要服太久，一个疗程即可，不要一起服用

　　最后就是后期，大家还是要继续锻炼，不得熬夜，同时给大家推荐一副效果不错的方子。方子配量表如下：

　　春柴胡10克、珍珠母30克、酸枣仁20克、柏子仁20克、百合干20克、甘草3克、当归10克、肉桂3克（后下）、首乌藤30克、炒白术10克、茯苓10克、炒白芍15克、郁金10克、川穹10克、白芷10克、茯神10克、粉葛根10克、川楝子10克、灵磁石30克（先煎）、石菖蒲10克。每日一次即可。

　　祝大家越活越开心，事业越来越辉煌！！

　　47.我的手淫9年史.

　　我是一名刚刚大学毕业的学生，初二那年染上sy，到现在已有9年的时间，初高中几乎每天一次，后来上了大学有所节制，大一一周两三次，大二大三谈了女友，开始同居，期间再无节制，几乎天天纵欲，大三下学期出现了一次纵欲一半不举，当时以为只是一时偶然。买了地黄丸吃了一周，决定再次找回男人自信，可发现还是那样。从此以后心里面一直出现了阴影，不能自拔。后来大四去外地实习，期间和女友因为种种原因分手，一直到现在。大四一年，sy平均一周两次，我现在刚刚转正，在公司表现很好，但是我发现身体越来越亏空，就在今天早晨，晨勃之下，又没有忍住。每次sy结束，我就会觉得自己真没用，已经堕落到如此，身体的堕落，精神的堕落，以致灵魂的堕落！

　　今天无意之下来到戒色吧看到飞翔前辈的心得，内心受到了强大的震撼，我也可以终于静下心来对自己的9年进行一次完整的描述。

　　1.sy开始于上初二的一年，受传于某一同学，罪恶之门的开启，无底深渊的第一步。那时候毛还没长，1米4的个子，瘦小的身板。

　　2.第一次sy的感觉终身难忘，从此患上yy，对女同学对女老师的yy，每个夜晚无休无止。

　　3.一个月以后，发现自己黑眼圈严重，从此黑眼圈整整相伴到现在。

　　4.升初三那会，得了鼻窦炎，和sy一定有关系

　　5.每天上课会盯着女老师yy，白天开始没精打采，学习一落千丈

　　6.晚上睡觉开始做梦，早上起来累的要死，维持9年。

　　7.初三的某一天做春梦遗精了，原因是白天看了黄书

　　8.升高中了，开始长个子了，高一那年，1米7的个子，特别瘦，黑眼圈，没精神

　　9.一次翻墙出去通宵，第一次看黄片，整整一夜，网吧厕所里sy三次

　　10.日复一日的sy，人越来越不自信了，和人交流经常不知所措，看到漂亮的女同学就会yy

　　11.黑眼圈继续，本来还算俊秀的脸，只能用黑色镜框眼镜开遮盖，从此带上了眼镜，摘都摘不下，到现在已经400度了

　　12.高三那年，得了咽炎，到现在都没好，原因身体虚弱

　　13.高三180的身高，50kg的体重，走在路上都怕吹走

　　14.记忆力开始下降，晚上睡觉有时候会失眠，睡着了也会通宵做梦，白天精力完全不够

　　15.熬过高考，2010年9月，踏入大学，曾暗自发誓，大学一个全新的开始，戒掉sy

　　16.正值超短裙的校园，两周以后，没有忍住

　　17.第一次有了，第二次还算什么吗

　　18.晚上sy，白天玩游戏，游戏叫穿越火线

　　19.开始逃课，专业课越来越陌生

　　20.开始觉得周围所有人都比自己优秀，不再想说话，信心已荡然无存

　　21.大一寒假回家一个晚上睡觉被晕醒，就是网友说的那种情况，醒来感觉自己差点死掉，睡前sy，后续半年又有两次晕醒

　　22.咽炎开始严重

　　23.大二找了女朋友，很少sy，因为不需要了，从此天天放纵

　　24.发现自己上到三楼就开始气喘吁吁了

　　25.大二升大三的暑假，女朋友不在，又开始天天sy，一天在家里晕倒了，全家急坏了，到医院检查一切正常

　　26.大三11月份发现自己一次上课，突然心悸，晚上没有吃饭，睡觉，半夜又被晕醒，醒来被子都是湿的，满头大汗，觉得自己又在鬼门关走了一趟

　　27.连续一周吃不好，睡不好，请假回家修养了两周

　　28.医院还是检查不出来具体原因，只是说有点胃炎

　　29.大三下学期，开始失眠，通宵失眠，身上开始长扁平疣，自身免疫力下降的表现

　　30.还是控制不了欲望，每周都要和女友两三次

　　31.就像我文章开头说的，直到我觉得那方面出现问题，才发现自己身体亏空了

　　32.没有女朋友，又回到了之前sy

　　我现在已经深深体会到了sy带给我的巨大伤害，也有很多次的想完全戒掉，可是又无数次的破戒。

　　今天来到了戒色吧，真心的希望这是我的一个全新开始，因为我迫切的想改变自己，和之前的9年说一句永远不见，和之前的9年划上一道不可逾越的鸿沟。

　　我要做的有很多，我要坚持下来，也请各位前辈给我一些建议，真心的谢谢大家。

　　48.首先先说下戒色经历，楼主是从初三开始sy的，今年过了暑假就上高二了。也有三年左右到sy历史。在今年寒假期间无意中接触到了戒色吧，这是我一生中的一个转折点。从此我踏上了戒色的历程。

　　像大多数新人，我刚开始戒色也是强戒盲戒，不去看戒色文章，没有去学习，我个人毅力真不算坚强，大约刚开始戒了四五次，都是三天一破，破完就后悔了。然后再戒三天又破戒。直到2月15日晚上我在厕所又开始了罪恶的行为--sy，拿着手机一下点进了戒色吧，突然一下子就陷入了沉思，想想这开始sy的几年过的浑浑噩噩，原来成绩在班里能排前十，自从sy以来就进不了前十了，到了初四一年，一整天就想睡觉，怎么睡也睡不够，现在才知道是精气流失太严重了。最后中考按我以前的状态考我们这的重点高中是不用拿钱的，结果最后交钱才进去。

　　中考完事的暑假告诉自己，上了高中一定要好好努力，然后对自己说，中考完了就放松一暑假吧。于是我暑假每天基本都是早上七点多起来开始玩，一直玩到晚上七八点再和同学出去玩，上午玩游戏，下午找资源。然后就sy，一暑假基本一天一次，有时候两三次！现在想想真是在残害自己的生命。在暑假期间去学校贴吧看到了新生群，于是加了进去，群主是女的，可能是投缘，就和群主很聊得来，因为都是一个地方的，她要来上辅导班，于是商量见见面，到了那天见面之后我就感觉一见钟情了，然后qq很能说，一见面就不会说话了，楼主平时还是很能说的，现在想就是sy导致的自卑。sy危害不可说不大。于是第一次见面以尴尬结束，这只是开始，期间群里组织了几次活动一起出来，每次都不敢和她说话，然后到了开学见面就打个招呼也不知道说什么了，但qq上很能说。我当时心里感觉一直配不上她（当然现在我觉得我肯定能找到比她更好的，戒色之后确实自信了）因为楼主个子比较矮，她和我差不多高，还有别的一些方面吧，后来楼主表白了，毫无疑问的失败了。因为这事的打击（因为是第一次喜欢一个人）加上暑假的放纵，上课还是睡觉，也自暴自弃了，过的更是昏暗。

　　2013年快过年的时候，楼主一天早上起来突然感觉喘气困难，躺下的时候身体右侧疼，刚开始以为是岔气，但一连几天都这样且越来越严重，上个楼梯都要休息好一会儿，然后去医院一查，竟然是气胸。飞翔哥53季就专门讲气胸的问题，我也是后来才知道的。当时医生说得气胸的一般都都长的又高又瘦的，我当时还纳闷，现在知道这是sy害的！然后住院，插管子排气治疗，插了二十天还是没好，到了第二十天竟然感染了，于是马上转院决定做胸腔镜手术，后来做了手术过了五天就出院了，痛苦不赘述，现在想想都害怕。当时插管治疗一个和我差不多大的也是这病，他插了十天管子就好了，我却没好，现在想我当时住院竟然都去sy！怪不得我的病一直没好。

　　再来说一下我的症状：最明显的是嗜睡，每天都感觉怎么也睡不醒，精神很不好。然后由于我长期电脑前坐着得了颈椎病，但sy之后越来越严重了，并且腰椎也开始疼了，颈椎和腰椎的骨头会响。再有就是sy后会感觉无力头脑空白一片空虚天旋地转。我一直有鼻炎，sy后加重了。再就是体力方面非常差，视力下降的更快了，双眼无神气质猥琐相貌变丑……

　　49.含泪诉说撸管等于医院，等于地狱。

　　这些年，由于撸管我的身体变得很差，然而自己却不知道是撸管造成的，还以为是天生体质差。

　　到了大学，有了网络和空闲时间，疯狂撸，最后有了静脉曲张和慢性前列腺炎。

　　这两个都是烦得要命的病，前列腺痛，阴囊下坠，整天不舒服。

　　后来实在忍不住了，就去医院看，隔三差五地去看，一次一两百吧。

　　后来见总是不好，就硬着头皮上网查资料，看到很多专家。于是网上浏览了专科医院的规模，疗法，其中还和所谓专家网聊。听到专家说慢前可以治愈，还唆使我及时治疗，否则后果越来越严重。我问他治愈大概要多少钱，他说有的两三千，有的四五千。因为我父母都是农民，没有多少钱，对于专家的话我信以为真，就带着一千多块去看了。那里跟专家说明情况，再次询问要多少钱可以治愈，他还是说两三千吧。我傻乎乎的，信了他，重新检查前列腺，验尿，连续几天做了几次那种灌肠冲击疗法，期间还要打点滴消炎。就这样，效果虽然有点，但最后实在没钱了，第二次做到时候还是赊数的，第三次去还给他们。到最后受不了昂贵的治疗，我就直话直说，于是那位所谓专家就开了几百块的消炎药让我回去吃，妹的，全是消炎药，十几二十盒。但我当时傻，还是相信他，因为两个字:专家。

　　后来每每吃消炎药受不了，浑身不舒服，就不吃了，西药也扔了。

　　过了几个月，还是很不舒服，经常痛，难受。但依然手淫！实在罪过，现在都不敢回想了，害怕。那时候，我神经衰弱，不知道为什么还是觉得专科医院还是最专业的，就又联系了省里最出名的专科医院专家，我竟然又去看了！！！

　　那时候苦啊，身体不舒服，又没钱。我竟然以为狠下心去坚持治疗，就能治好，所以要借钱也要治好它！！！现在想想多么懊悔，因为没想过专科医院是骗人的。那时候，我向很多人借了好多钱，同学的，朋友的，亲人的。。。。。。因为我觉得只要坚持就能治好，专家也是这样说。。。。。。。。

　　我在那里连续治疗了一周，还是那些插肛门灌肠冲击，一次要一千多，还有打点滴，还有一种生物光照射，还要重新检查前列腺，验尿。。。。。。总之什么赚钱的都给你去做。那时候我哭啊，看着银行卡的钱几千几千地给他们，还没有什么效果，还负债，我想死的心都有了。

　　这样过了一周，最后也是受不了了，提出放弃治疗。砖家还叫我多和亲人沟通，一定要趁早治好。我当时火了，说没钱就没钱，再治疗就要去打劫了。于是砖家开了几百块的中成药给我，我交钱的时候才知道，但当时为什么会给钱呢？神经衰弱！不敢反抗，总之就不知道自己做了什么。哭。。。。。。

　　被专科医院骗了将近一万，我彻底明白了，有时候真想砍了那些骗穷人的砖家！

　　这时候，我又开始胡思乱想静脉曲张的问题了，心里不知道怎么的认为只要治好静脉曲张慢前可能会好。这时候我又跑去医院了。。。。。。。。。。

　　继续是检查，化验，花钱。那时候我以为手术能彻底治愈静脉曲张，于是就主动向医生提出手术。那时候不舒服啊。。。。傻啊。。。。。。好了，安排住院了，我带着亲人去，穷人家的我竟然如此花钱无数，真是作孽。去住院期间，医生还没定好日期，于是先做一系列全身检查。就这样，花了一千多，不过这我觉得花的值，起码知道自己什么身体状况。然后我发觉多了一个问题:心率不齐。那时候要崩溃了，欲哭无泪。心里总是哭，天要亡我。最后医生根据我的情况建议我不要手术（在此感谢他的良心），手术可能还会复发。我听了就怕了，怎么这样的呢？于是我出院了，还带了一些中药，因为那是省中医院。

　　直到那时候，我才明白这些病的复杂性。不过我该死啊，还不改，还有神经衰弱，强迫症，总是破罐子破摔。后来，我发现我下肢也有些静脉曲张，虽然心痛，但还是戒不掉，还有忧郁症。最后的最后，我终于惨遭报应，得了痛风性关节炎。这种几乎是绝症的病，可怕极了，痛起来想死。痛得我死去活来，脚部，肩膀，腰部都痛过，几乎变形！！！

　　那时候，吃药总不好，吃点青菜也受不了，更不要说吃肉了！！！吃肉必发作，一发作就要死！！！

　　于是我怕啊，到处寻医问药，都没有效果，都说绝症。绝望，痛苦，一身病，我的理想没有了，刹那间对不起全世界，准备回老家挖个坑埋了算了。那时候我正好大学毕业，到工作的地方，因为经常发作，无法工作，就辞工了。回到家乡，只有落寞痛楚，曾经引以为傲的人，现在什么都不是，快要死的样子。。。。。。。。。

　　那时候我就知道，手淫tmd害死人，就发誓戒了，但还不知道戒意淫。之前的西医治疗，总是令我越来越严重，还多了几种副作用，于是我就放弃了西医。回到老家，求医问药，天天熬中药。开始没有效果，因为医生们看不出我精亏，身体虚弱。后来每每去看医生，都坦言自己长期手淫导致这些病，中医生有的笑了笑，说不完全是。但我心里最清楚。

　　那时候我好像得了癌症一样，身体一天到晚痛，不舒服，早晚脸发黑，舌头紫，白天黄白。邻居阿伯是中医生，说我可能得了血癌。但我不信，我知道自己的身体。我知道自己身体已经很差很差了，那时候我已经没感觉了，死了就算吧，一切下辈子再报答。但是我依旧没有放弃，妈妈也鼓励我，无论如何都要坚持找医生治疗，这个不好找那个，或许会一点一点好起来的。谢谢妈妈，没有放弃我，她也为我到处打听名医，即使是广告的，也去了，又是六千多，一个月。每天熬药成了我的习惯，报应。。。。。。。。

　　期间我绝望了很多次，每次痛的想死，但我不甘心，不能总是被人牵着鼻子走，于是主动学了中医一些知识。这也使我明白了什么是中医。那段时间，我换了和多中医生，也吃了很多秘方，但效果很小。不去找西医很明显，西医没办法，只能不停吃药，而且我吃了受不了，有副作用，只能寄托中医。回家治疗几个月，终于换了一个比较好的中医生。他和我说病因，中医理论，为什么会有这种病，我也明了。吃了他的调理汤，我的身体好了很多，关节不痛了，而且他告诉我养生的道理，精气神的重要性。刚开始听好像很玄，但我的经历已经证明他说的是对的，自此也相信了中医。后来我自己看了一些艾灸，也坚持做，取得了巨大的好处。之前因为不懂养生，也不知道戒意淫，所以病还是好得慢。直到遇到戒色吧，我彻底明白了自己的罪，痛心啊，相见恨晚啊，忏悔啊。。。。。经过戒色养生调理，现在我的身体好了一大半，跑步打球吃肉也行了，而且感觉越来越好。在此谢谢戒色吧。

　　在大学期间我选修了佛学，也把它当作哲学来研究，发现它真的很伟大。唯物的论马克思，讲到修心养性，佛学是不二之选。我不觉得它们矛盾，反而是相容的。也谢谢佛学，谢谢我的老师，令我知道自己的过错，自己的罪，也令我放下以前一切的怨，因为那是自招的。

　　现在我还在回复身体，我相信，我只要坚持，就一定会好的。

　　各位之所以容易破戒，是因为还痛的不够深。我几乎死过了，所以一定要戒除。原谅以前无知的我，邪淫的我吧，愿大家健康幸福！阿弥陀佛。

　　50.一周年——Mengziyao的戒色经历以及感悟

　　一、我的经历

　　（1）.堕落

　　似乎论坛中的许多兄弟都有一个炫目的共同点，那便是所谓的“小时了了”，说来惭愧，我也是其中的一员。现在仍然依稀记得小时候那些死去的辉煌：三位数的奖状帖满墙，老师们永不决口的赞扬，还有女生们青睐崇拜的目光。这些东西实在一言难尽，对于现在这样一个“大未必佳”的我来说还是闭口不提吧。

　　我第一次接触色情是五年级的时候，那时家里已经安置了电脑，而我作为小学电脑兴趣班的一员大将也早已学会了上网，QQ和梦幻西游。一次上网找资料偶然遭遇了一些浅黄色信息，于是无知与好奇骈行，将我拉入深渊。从五年级到六年级，我对色情性息的搜寻一直没有停过，有一次我甚至将一张色图作为桌面背景，结果爸妈刚好回家，我手忙脚乱地拔掉了电源。可谁知当时的心有余悸竟然成为一种快感。

　　小学时没有SY，甚至连YY也没有，因为那时浏览的色图也并非完全暴露的那一类。可是到了初中，情况急转直下。一次无意间浏览百度美女吧的时候看到了一张女性\*\*器的图片，当时恶心泛到了喉头，便急忙冲进厕所狂吐一阵。而恰恰因为有了这样的遭遇，使得那张图片在我脑海中再也挥之不去，有一天晚上做梦梦到了它，于是有了第一次YJ，我的性阀门被宣告正式打开了。

　　罪恶的初中时代我也遇到了一个罪恶之人，他眯着眼睛笑嘻嘻地跟我说，他有了第一次SY，而且将SY的快感描述的欲仙欲死，当时他脸上那种恶心的表情简直就好像他被淫魔附身一般。我初一的时候已经在看H片了，有时竟然还把同学带回家看，真是罪孽深重！自从初二上听了他的这一段蛊惑的言词以后，我便有了第一次SY。当时有小小的惊慌失措与懊悔，然而那种根深蒂固的邪恶快感很快掩埋了这些良知的挣扎。

　　从那以后，我真正成了禽兽，由于住校，很少能用电脑，基本上每个周末回家都是下片和SY，回家的路上更是疯狂的YY，坐在公交车上的时候弟弟就没有下来过。当时我所有的聪明才智都被用到了寻求更刺激的SY的办法上。虽然频率不高，但是每次强度都很大，而我那天生贫弱的体质更是为这样的行为雪上加霜！

　　于是，我的成绩，可想而知——从年级第7下降到了年级第287！一直梦想的运动会也成为泡影。我一下子成了劣等生。

　　这样的一落千丈直接导致了父母家人的心急如焚，于是家庭关系也渐渐的不和谐起来，同学们对我更是冷眼相看——我从禽兽沦为了恶魔的禽兽！

　　（2）.觉醒

　　15岁的一天，我去理发，不幸却又有幸地使用了一件黑色长袍。黑头发掉在黑长袍上面，那种视而不见本无可厚非——可是，突然，一根惨白惨白的白头发随着剃发刀的吱吱声缓缓地飘落了下来，这一根头发与黑色的背景色形成了极为强烈的反差，强行地跃入我的眼帘。我呆呆地坐在那里，理发师的一些耳语和示意都嗡嗡的如耳旁风一般过去，此刻我知道，那个片刻，已经再也无法忘却了！我突然明白过来，是SY害了我！

　　是啊，回过头来瞧瞧，SY带给了我多少的伤害！脱发！面黄肌瘦！满脸痘痘！目光无神！吃不香睡不好！全身无力！注意力无法集中！记忆力急剧下降！无缘无故异常紧张！心跳过速！尿路分叉！尿滴白！腰疼！脊椎痛！易出虚汗！消化不良！冬天手脚冰冷！抑郁！免疫力下降！容易感冒！遗精频繁！小腹阵痛！极易疲倦！早泄！情绪极不稳定！滑精！站不稳！视力下降！胸闷！耳鸣！关节痛！焦虑！全身起小小的红颗粒！后背湿疹！嗜睡！自信心严重下降！以及与家人矛盾！与同学不和！处处受气！等等等等！！！

　　从那以后，我告诉自己，绝不可以在心智逐渐成熟的时候让身体越发衰老和颓败——我一定要戒SY！

　　戒SY！口号伴随着行动，我终于有幸在07年找到了戒色网。这是一个转折。

　　（3）.挣扎

　　我从小自尊心较强，因此也容易骄傲。第一次戒SY，态度很认真，把论坛中的置顶精华帖都恭恭敬敬地通读了一遍，忽然发觉长了许多知识，也认为戒色不过就是那么回事——因为当初戒的时候还是比较有决心的，在开头几天连YY都没有。于是，我骄傲了，自以为已经把淫魔给死死地踩在了脚下。然而，事实截然相反！淫魔只不过是装死，我那只一直踩在它脑袋上的脚一点点的放松了下来。

　　一个雷电交加的夜晚，父母都不在家，我寂寞难耐，看电视也排解不了我的无聊。这个时候——淫魔忽然翻过了身，争取到了它的外交权利。它开始和我平等的对话了，它开始在我脑海中制造许许多多的幻觉！它一点点地占了上风。最终，我失败了——采取了以前自创的极具快感却强度很大，危害更大的SY方式破戒了！

　　短短的几天我就破戒了，以前我一直认为自己是个天生的军人，是个意志力强到毒品都能戒的人！这个时候，我的自信心犹如摧枯拉朽般地被淫魔轻松摧毁殆尽；这个时候，我什么傲慢也不敢再有了，我正式的把SY当成了我的大敌。我下了决心一定要跨过这道坎！

　　第二次戒色，我很好的武装了自己，论坛之初提倡的日历制度被我打造成了自己的长矛，而到论坛中发的日记贴则像生命之泉一般不断地支持着我。对他人的承诺和对自己的承诺则更是我戒色路上的强心剂。就这样不停地走着，不停地向着我的730日目标前进着，我的信心不断地得到提升，我相信，我能走到底！课桌上的数字从730变成了690，戒色日记贴上的天数从0变成了40，那段日子，是艰难的岁月，是与心中的淫念相搏的岁月，同时，也是最快乐最自豪的一段时光！

　　可是，它没有持续多久！我在一次整理电脑资料的时候发现了以前一部忘删的经典A片，这个东西犹如一把凶恶并且锋利的匕首，深深扎进了我刚有少许强健的心脏。于是我破戒了，那一刻仿佛整个人都如焚烧殆尽的死灰一般，心中所有的决心和自信，所有的踌躇满志都灰飞烟灭了！我彻底崩溃了，这一次失败印证了那句话：期望越大，失望也越大。失望的心情充斥着我的心田，仿佛一个千斤顶压的我丝毫喘不过气来。懊悔与憎愤的阴云久久不散，黎明的曙光更似遥不可见。这一次，我掉入了所谓的戒色死循环，即“失望——破戒——失望——破戒”的恶性循环！

　　这一段日子是我人生中的最低谷，是最最煎熬的岁月，这期间，我破戒了不下三十次！我仿佛一个迷途的孩子，跌跌撞撞地在黑暗中艰难前行。同时，那种无知叫嚣着，强扯着我与戒色网的破浪大潮渐行渐远。

　　后来，我更加意识到命运的无情与残酷，我暗恋了2年多并且曾经对我也有一些好感的那位女生断然地拒绝了我！她是对的，我配不上她。可是我确实是打心底里喜欢她，把她奉为女神，从来没有在意识中亵渎过她，她很善良，美丽，种种美好的品质都能在她身上找到。我曾经希望能在自己强大了以后去追求她，可是事实上，我本已憔悴的身心还在一天天地江河日下！我的确配不上她，不过我很感激这种直白的拒绝，它打碎了我的任何不切实际的幻想，它更加明确的让我认清了现实！

　　于是，我再一次拖着疲惫的身心，走上了戒色的道路。

　　这一次，我朝天而跪，发誓戒色，跪了整整四个小时，心里念了上千遍自己的誓言！SY已经不仅仅是我的对手了，更是我的仇敌！这一次，我一步一个脚印地走着，每天想着戒色，每天憧憬着美好的生活。然而，焦虑却从未远离我，我依旧是那样频繁的遗精，我的身体状况依旧是那样的差，我总是期待着恢复和恢复以及恢复，然而情况远远没有我想象的那么好！更可怕的是，我怀着一颗仇恨的心来戒色，结果是我对淫魔打击的越狠，它反击的也越狠！这种心态，这种对自己以高要求的束缚，使得我不仅没能在戒色方面有所突破，在家庭和人际交往中也是更加地令人害怕与憎恶。这一次戒色我完完全全地孤军奋战着（没上论坛，想戒了久了再来荣耀一番），以为凭借着一句空空的誓言和不着边的决心就能打败敌人。我再一次地错了。这一次戒色只持续了短短的二十七天，着实可悲！

　　（4）.成功

　　最后一次失败后我总结了经验（失败的原因相信戒友们也能发现，我都用粗体字在上文中强调了）。实际上当时我的情况已经严重到了这样的地步：08年8月7号下午滑精1次当晚遗精2次第二日又滑精2次遗精1次（我把这个可怕的日子，2008年8月8日作为了新的起点）！那一次，我隐约地意识到死亡的临近。

　　于是，我放下了手中的一切，开始静心思考。剖析我和邪淫之间的真正关系，研究这一次戒色的具体办法，同时不断地提高自己的觉悟。

　　首先，我还是立下了誓言，不过这一次的誓言跟上次的有着本质的不同，上一次我发誓再手淫就死，结果不仅SY了，而且没有死！而这一次：我向上帝庄严起誓“再有一次手淫，我便把灵魂交予撒旦。”试想，一旦这个誓言被打破，就意味着我作为人，失去了自由意志，而自由意志却是上帝赋予我们的最高权力，没有了这项权力，就意味着没有了灵魂。呵呵，死是小事，然而丢弃灵魂却是无法容忍的。这个誓言，一下子把戒色从体（身体，物质）跳过心（心态，信念）的层面，直接上升到了灵（灵魂，灵性）的层面。这项誓言的约束不在于它体现出来的约束力，而在于它本身的力量，在于它自身的内涵。

　　有了自己的庄重誓言，接下来就是踏实的行动和思想的不断熏陶。戒色初期我一改往常孤军作战的作风，几乎天天来戒色论坛和戒邪淫论坛增长知识，加强信念。效果是令人振奋的！我仿佛真正地经历了那个所谓的“洗脑”过程，不仅能配合誓言有效抵御淫念的侵袭，更是在除了戒色以外的方方面面都有所升华！我变得更加孝顺，待人更加友善，等等。纵然我的身体没有恢复的那么快，但是我已经驱除了大脑中那种急于求成的心态，那一颗焦躁的心终于慢慢地平静了下来。对整个戒色也有了更加理性的认识。这一回真的与以往不同，好像很符合牛顿运动定律：我不断充实了自己，就好比提升了自己的质量，于是我所具有的戒色惯性也就大了，于是外力（即淫魔的阻力）很难改变我的运动状态，可以说它根本无法让我停下戒色的脚步！

　　就这样，我从2008年的8月8日一直走到现在，整整一年。我的身体恢复的非常不错，最重要的是有了一颗宁静的心。

　　（在此，晚辈特别要感谢几个人：1.寡欲清心版主，他是我戒色的好榜样，从他的身上我汲取了许多的力量。2.小小，在我的戒色路上给了我许多中肯的意见和无私的鼓励。3.noagain版主，虽然他有的时候给我以盛气凌人的感觉，但是我必须承认，在当初的岁月中，他的思想觉悟确实比我高太多，有时他的一席话能让我领悟好多好多。4.橘子（戒）义工，他的鼓励非常的温馨，使我的勇气不断凝炼。5.所有论坛的工作人员，服务人员，感谢你们的回帖，感谢你们的转帖，感谢你们的经验教训，感谢你们的感悟分享！）

　　写完了这些风风雨雨，我想我也该写写我的感悟了。

　　二、我的感悟

　　上文只是简单地介绍了本人的经历。对于戒色失败的总结与分析，戒色成功的剖解与探讨都简单地略过，那么这里，我要将这些都展开来，希望对所有戒色道路上的朋友们有所裨益。（若朋友们觉得我的观点有些偏激请多多谅解）

　　还是先讲讲誓言吧，有的朋友不相信誓言，而我认为人对誓言的敬畏与遵守取决于誓言本身和它的订立过程。因此，极其庄严立下的具有丰富内涵和强大力量的誓言往往是能起到很好的约束作用的。（我的誓言在上文中略有介绍）

　　重点的，我想谈谈（戒色的）失败。好多朋友在戒色的道路上是屡败屡战，甚至是屡战屡败。这种现象本身就是一个值得研究的问题，为什么会这样，为什么总是失败？我个人认为，原因出在戒友们认识体系中细枝末节的偏差上。有的朋友会说，失败就失败，大不了从头再来！有的则说，要勇敢地面对失败，不要害怕失败，失败是成功之母嘛！有的更是信誓旦旦地自卖自夸：我这种屡败屡战的精神是可嘉的！

　　的确，我的戒色历程也经历了多次失败，有的失败真的是刻骨铭心，煞人锐气！

　　而现在的我对（戒色的）失败有了一种全新的认识，即失败不仅仅是可怕的，甚至是值得我们敬畏的。为什么这样说，因为戒色的失败不同于其他方面的失败，这种差异是本质上的不同！其他的一切失败，几乎可以普遍认为是“吃一堑，长一智”的，然而戒色上的失败则截然相反，对于戒色新人，尤其是戒色三分钟，黄网一小时的人，即戒色只凭一时冲劲不会去理性思考反省的人来说——戒色上的失败很难做到“吃一堑，长一智”，因为许多人都是迷迷糊糊不知道怎么回事就破戒了，失败之后也不知道如何去反省。这种情况便造成了一个很可怕的后果：即戒色的失败不仅没有让你有所觉悟，反而让失败本身增长了经验。于是你的下一次失败便有了更多的铺垫，再下一次失败就变得更加顺理成章。久而久之，失败，破戒便成了家常便饭，造成了屡败屡战，屡战屡败的惨状！

　　于是我们便不应该“勇敢的面对失败”，而是应该采取“巧妙的回避失败”的办法。戒色的失败（破戒的引诱）就好比是一块磁石，你越是靠近它，你就越是容易被它吸走。至于怎么回避呢，还是引用刚才的例子，首先你要转变你所带的电荷，这样，当这块磁石靠近的时候，你就会对它产生排斥的作用，于是也就巧妙地回避了失败。而转变电荷其实就是转变观念和认识，这就是我在上文中所说的“洗脑”的过程（听励志歌，看感人电影，读好书等等充实生活的行动是洗脑；通过来论坛看帖回帖，思考反省提高戒色上的觉悟是洗脑；而对生活本身有了全新的认识，获得了一种真正属于自己的人生观更是洗脑）。有些人脑洗的不够彻底，虽然戒的有所成就，还是容易失败；而有些人脑洗的很彻底了，失败再怎么想回到你身边也是不可能的事了！

　　请大家记住：戒色失败一次，就是为失败本身积累了经验！

　　现在，让我们转念想一想，回避失败是不是意味着我们应该去迎接成功了呢？下面我着重讲一讲戒色路上怎样去迎接成功。

　　首先要明确说明：克服一次欲望就是一次成功！

　　我们知道，戒色的动力主要有两个来源，一是自身的动力，二是外界给的动力。而内动力换种说法也可称之为自信心，尤其要强调戒色的自信心很大程度来源于克服欲望后的成就感。有的人容易失败，往往是因为他们忽略了这种成就感，没把克服欲望当成是胜利，他们心里也许会想：哦，好险啊，差点破戒了，还好我忍过来了，真幸运！——很显然，他们没有好好看待这种成就感，他们对其的认知仅仅停留在庆幸的层面上。而事实上，为了更多地从这种成功中汲取自信心，我们往往要想办法扩大这种成就感。

　　现在，就让我们来扩大成就感。（当然，前提是你必须克制一次欲望，获得一次成功。）

　　首先，我们要明白，色是人的本性，而俗话又说“江山易改，本性难移”因此，克制一次欲望十分地不容易！简而言之，就是你的这种成功来之不易！因此它的含金量更高！

　　其次，我们还要看清楚，我们周围的人有极大一部分都沉溺在欲望中无法自拔，而你却做到了克制色欲！换句话说，你能克制这一次欲望已经超越了许许多多人！因此，这是一种稀世罕见的成功！是多么的有价值！

　　最后，你要明白，这种成功是和以后的成功紧密相关的。就好像人的获得性免疫一样，抵挡住了一次病原体以后就会对其产生永久免疫。因此，可以说，你只要能克制这一次欲望，你就一定能克制下一次，你就会取得最终的成功！

　　其实色这个东西，你越是理性的去思考它，你就越不容易被它所诱！我的感悟只是一家之言，戒色关键还是要有自己的思考和觉悟，仅凭一时冲劲是绝对不行的。因此也请大家在戒色的道路上多加思考，把别人的方法转化为自己的心得！把某一瞬间的顿悟扩大为自己的戒色体系！这样，学习和实践才能完美的结合，发挥出它们最大的效益！

　　戒色有三绝，决心，诀窍，觉悟。

　　51.SY史12年点点滴滴与兄弟们分享、谨以为戒！

　　本来想戒色时间久一些再与大家分享的，但是看到一些年轻的朋友，仍然抱着侥幸的心理在为了那短短几秒钟的快感而葬送自己一生的幸福。

　　心里面很不忍，所以把自己12年以来因为手淫而造成的种种果报分享给大家，希望还没有下定决心戒除手淫的朋友，能引以为戒，早日开始行动。

　　那些因为SY时间短还没有症状的朋友，不要一脸不屑，别去尝试，因为后果可能是你承担不起的，就算你能恢复，可能也因为SY折损先天福缘而错过了很多本该经历的美好，请记住人生没有倒带！

　　隐约记得那年应该是自己小学刚毕业，，我当时趴在床上学习，眼睛累了，放松眼睛的时候，看到墙上贴的动画美女，于是心中莫名升起一种异样的感觉，下体由于被压在床上，所以明显有很舒爽的感觉，于是为了更加满足这种舒爽的欲望，持续的反复蹭压下体，几分钟后居然有一种憋尿的感觉，头一次有这种感觉，感觉很兴奋，很害羞，很享受，这感觉持续了几秒钟，却让我从此上瘾。

　　此后，有事没事就会趴在床上挤压下体以求得快感。那时候家里没有网络，所以黄源还只是通过意淫电视上，生活中所见美女。

　　后来初中开了生理课程，老师只是简单的讲了一下，其中对我影响最大的就是手淫无害论了。老师当时说，男人吃两个鸡蛋就可以把一次性行为所损耗的精液补回来，还说适当的手淫可以放松情绪、减轻压力、有益身心。还说手淫的时候要让精液顺畅的射出来，而不能憋着。（可后来的一桩桩血泪史告诉我，手淫无害论害死人，手淫适度论害死人，手淫，真的一次都不该有。）

　　于是后来我就由压床改为撸管手淫了，因为我当时错以为那样是健康的。初中到高中，除了外出不在家睡，否则每天晚上都会手淫，否则睡不着。

　　我刚上初中的时候，学习成绩是名列前茅的，可是后来本该被保送重点的我，名落孙山，去了一所普通高中，由于长时间的手淫行为，导致记忆力下降，反应慢，身体健硕的我，后劲不足，外强中干，身体开始出现小毛病，可是也没太注意，心情不爽的时候要手淫排解压力，高兴的时候要手淫助兴，陷入了无边的欲海。

　　后来，逐渐的感觉到，手淫可能真的会影响自己，会害了自己，（那时候也没有网络可以学习戒色知识，只是我本人也相信因果之说，总觉得手淫见不得人，会造成不好的后果），于是我开始逐渐的控制，减少次数，一个星期差不多一两次，于是我发现，每次我头一天晚上手淫，第二天准有不好的事情发生，不是被老师骂，就是球场上很容易接到的球接不到而被嘲笑，再或者是被老爸的怒火无缘无故的波及。可是每次欲望的火苗窜上来的时候就又沦陷了。

　　成绩不好，当然也上不了什么好大学了，去读了一所大专院校，还好是可以包就业的，毕业之后，就可以进汽车厂，铁路这样的国企，原本以为这一辈子安安稳稳的过去就算了。

　　大一的时候疯玩，经常性的熬夜去网吧，饮食毫无规律，喜欢一个女生久追无果，当时的我，相貌还可以，也会有人夸我帅之类的，篮球打的也不错，为人也很仗义，可是不知怎么回事，这个女生就是不喜欢我，但是却好像有意的在折磨我，每当我放弃的时候，就跟我一起出去玩，很暧昧。当时别提多么的痛苦了，当时也想过放纵自己，去招小姐，因为学校里面确实有不少人去招小姐，我们也有途径，但是我还是忍住了，因为从小受家庭传统式的教育，我有精神洁癖，受不了小姐，而且我也强烈反对婚前性行为的。所以，大一一年的时间，就在这苦苦的挣扎中过去了。为情所困！那是我第一次追求一个女孩，高中的时候也遇到过互有好感的女生，但是我一直对早恋深恶痛绝。以为到大学了可算自由了，可以轰轰烈烈一场，没想到！唉~

　　大二，就在我打算放弃那个女孩重新开始新生活的时候，脸上开始连续起痘痘，一开始我以为很平常，因为之前，我也起过痘痘，也不理他，过几天就不见了，印都没有。可是这次感觉不妙啊，只见长痘比消痘快啊！于是我赶紧去问女同学怎么办，她们告诉我去用祛痘化妆品，并且推荐我用了一套价位适中的产品，我开始用起来，效果果然不错，痘痘都下去了，皮肤也白了许多，由于处理及时，痘印一点也没有，好像痘痘从来没发生过！但就是觉得皮肤好像薄了好几层！！！洗脸的时候明显可以感觉到，要相信自己的感觉，因为我后来也从医生的口中得到了证实。化妆品虽然暂时控制了痘痘，压制了火苗，但是对皮肤表层造成了极大的伤害，让皮肤更加敏感，伤口愈合速度也慢了许多。治标不治本，所以在这里严重呼吁那些只顾脸蛋不顾身体的亲们！远离化妆品！还有强力去油清洁用品，这些东西会严重破坏皮肤原有的生态结构！

　　正在我又开始嘚瑟的时候，痘痘又一次毫无征兆的爆发了，说一夜之间一点也不夸张，我开始再次用化妆品，可这次一点效果都没有，反而觉得脸紧绷绷的，干干的，油油的，最倒霉的是由于对痘痘处理不当导致皮肤油脂分泌失调，患上了脂溢性皮炎，掉皮屑，又疼又痒，痛苦至极。只好对化妆品弃之不用，不过这时候我开始意识到是身体内部的原因，要加强身体锻炼了，适当的锻炼对痘痘和皮炎也有缓解。

　　这时候我居然还没有意识到事态的严重性，原因在于，周围很多大人都异口同声的再说，你这是青春美丽豆啊，没事，年轻人，火力胜，以后过了这年纪就自然好了，还有的说以后结婚就好了，可怜的我，居然信了。直到这时候，我的手淫还是没有停止哦，所以，我一直在火上浇油！！！

　　到了大二下半年末，痘痘和脂溢性皮炎仍然反反复复的折磨我，头部脸部，前胸后背都有痘痘和皮炎，这时候我觉得不能坐以待毙了，开始求医问诊，当时我去的是一家诊所，老太太是当地一所医院退休的，扬言如果她治不好我就没人能治得好（我当时傻傻的，有病乱投医，现在才知道，遇到这种医德不好的人当时就应该直接掉头走人），用了一段时间的药，吃的，加上涂脸的黑乎乎的，一个月要1000多，大骗子一个，大约几个月后放弃。

　　第二次，我选择了本市一所大型的中医院，这次配合汤药加上涂在脸上很舒服的药膏，很快就见效了，脸上退了几层皮，皮肤就开始光滑白亮了。（现在回想起来，其实那时候如果我彻底戒掉手淫，说不定皮肤也会彻底好，所以根源不在用药，而在于强健身体，彻底戒除手淫）。不过由于这期间手淫还是没有停止，过了几个月之后，虽然仍然继续用药，但痘痘和皮炎还是回来了！

　　好吧，再后来的就医之路我就不详细的说了，就医很多家医院，中医院，皮肤病专科医院，军区总院，结果都是好一段时间之后就复发，根源没有解决，任何医生任何药物都救不了我。

　　本来大一的时候很活跃的我，在学校的任何活动里面都走在前面，由于皮肤病的原因，变得内向，抑郁，生活习惯怪异（在同学眼中是这样的，因为我不得不远离所有可能让我的皮肤病加重的东西，比如酒，熬夜）

　　转眼三年过去了，早就应该签单位去实习的我，却选择呆在寝室，因为我怕，我简直不敢相信，我居然怕面试！我们学校的面试就三个问题，哪个专业的，户籍哪里的，多大年纪，然后只要身高什么的差不多，肯定会要你。没什么难度，但我还是怕，我在怕什么，对了，我是在怕，如果我面试到一份待遇非常不错的单位，但是却由于要熬夜倒班而选择放弃。果然，后来我就是因为怕熬夜加重病情而放弃了一份工资待遇都非常不错的工作，工资大概在5000—8000左右。要知道，一般本科毕业的学生，刚毕业工资一千多的遍地是，可是我却因为要保护身体而选择放弃，因为我不想面目可憎遭人唾弃！！！（得过这个病的人应该会很有同感吧）

　　后来我不得不为了生计而外出打工，由于那期间我刚换了一家当地的中医院，皮肤变好了，所以找工作养活自己不成问题。于是我又开始憧憬美好的生活，并且开始有了创业梦！

　　我做过太多行业，服务业，销售，库房，等等，一直迷茫，找不到自己的兴趣点在哪。压力大，于是这期间我又开始频繁手淫解压！！！后果可想而知，皮肤病又回来了，其实它一直的没有彻底的好，即使看上去好的时候也是在潜伏，因为我没有戒根源。

　　于是，我又开始没有自信了，想来想去，算了，回家用电脑做兼职吧，总要养活自己，不能让别人看不起。一开始我被骗了几百块，当时很白痴，什么都不懂，虽然知道可能上当了，但还愿意尝试，不肯放过一个可能的机会，所以正中骗子的下怀。

　　在网上折腾了很久，也没赚到什么钱。我失望极了，为什么我付出那么多努力却收效甚微？我痛恨自己，我也隐约的觉得手淫对我的人生有影响，但我就是戒不掉，因为我没有彻底的认识它！就这样又两年过去了。

　　每天虚度光阴，浑身乏力，两眼无神，头发稀疏，面目颓废，经常腰痛，有时候手淫过频还会出现尿频，运动一会儿就浑身出虚汗，最主要的是，手淫一定时间之后，会对你的心智情绪有非常大的影响，你会觉得做什么都没兴趣，或者做什么都没有长性，半途而废，做什么事都对自己没信心，就算有能力也会因没有机会施展而穷困潦倒。而且会产生嫉妒心，会对社会仇恨，我都觉得人生毫无希望了，很没有价值感，学了一堆东西，样样通，但是没有一样让我特别拿得出手的，都是还凑合那种。原本那个朋友心目中活跃帅气的小伙子变成今天的大叔！我甚至有过轻生的念头，可是我放不下父母，我死了他们怎么办！我想，之所以，我手淫12年的后遗症没有像许多吧友所说的那么严重恐怖，原因就在于，我从小的教育非常的传统，爸妈都是传统型的人，很善良，我对父母也算孝顺，对朋友也讲道义，而且我懂得感恩和分享，等等。我想正是这些由于被教育所拥有的品质给我不断的补充正面的能量，让我不至于油尽灯枯吧！

　　可是再多的正能量也抵不住不断的损耗啊，而且人活在世上如果只是苟延残喘的活着，那真的是生不如死了。

　　如今我彻底下决心戒除手淫，戒了没多久，明显感觉，身体在自我修复，虽然会有一些戒断反应，时不时的还会忍不住意淫一下，不过会马上把思绪拽回来。看到网络上面一些影视作品里面有性感画面的时候还是会有生理反应会动淫念，但是会立刻转移，不去试探自己的忍耐力，因为看过戒色吧的许多精品帖子之后，我知道，只有科学的戒色才能成功，而不是一味的忍耐，还有就是不要测试自己的定力，色魔每一次的挑衅都会让你的邪念值上升一点，所以别去看黄源。如果你只是一味忍耐而不去补充正能量，那么你的堡垒迟早会被攻破！

　　还有，我还在吧里看到有些吧友在问，我一个月一次算不算频，我戒了一年的破了一次没关系吧？我都戒了这么久了，破一次应该没事吧？ 在这里我也用自己的血泪史告诉大家，要戒，就一定要下定决心，不要犹犹豫豫藕断丝连，我之前就是反反复复没有下定决心的去戒，结果对自己越来越没信心了，欲望邪淫一开始会伪装成小火苗来挑衅你，戒色是修行，也是耕耘，你好不容易种了一大片稻子，种稻子不容易，烧了却只是一把火的事儿，你一不小心，让星星之火毁了你所有的成果，不可惜吗？

　　说的花七八糟的，也没有经过整理，想到什么就说什么了，说的也不全面，我想这样也更加的真实吧，希望还没有下定决心的吧友引以为戒，吸取教训，大道理什么的，谁都明白，用一生的幸福来换那短短几秒的快感，实在不值得，但是能不能做到，还需要下决心加上科学的戒色。

　　在这里与诸君共勉，我们一起战胜淫邪，迎接美好的新生活！我12年SY如今都可以一天天的明显恢复，所以那些对自己没信心，对未来没希望的朋友，一定要振作起来啊！

　　52.在戒色吧这么长时间 看了很多吧友曲折的故事，每次看都是感同身受，身临其境，因为只有痛过才能触景生情，才能理解各位朋友的感受。

　　今天我也把我这么多年的黑暗的历史写出来，以前从来不想提这些不堪回首的往事 ，只因痛的太深，希望我的经历能唤醒一批人。我出生在一个无忧无虑的家庭，虽然那时家庭条件不好，但因为我是家里最小的所以父母非常疼我，几乎好吃的，好玩的我都有优先权，我从小体弱多病，妈妈特别关心我，可以说无微不至，那时我生活在快乐的天堂里，每天妈妈都抱着我或背着我，甚至干农活也背着我，不管多累总是不离开我，因为那时一离开妈妈就会哭，所以妈妈就这样在家里抱着我，出门在外背着我，有一次妈妈背着我在地里干活，那时天太热我一直哭，旁边一起干活的人叫我妈妈休息会，他们帮忙干活，当时妈妈却坚持把活干完才休息。小时候我真的不是省油的灯，让妈妈操碎了心，经常生病，妈妈经常背着我上几里路外去看病，当然爸爸也经常骑自行车带我去看病，这种记忆在我脑海里始终挥之不去。记得有一次我发高烧，昏死过去了，那时刚好我们那的医生在我们家旁边的邻居家看病，我妈妈着急的抱着我跑去，那家老人人以为我快死了，就对我妈说不要进她家门，晦气。妈妈没办法，只能心急如焚的在门口等。这个我也记不清了，是我长大后妈妈告诉我的，写到这里泪水不禁从脸庞滑落下来，停顿片刻，回想过去的人生，将近一半的岁月是在邪淫中度过的，在这里我要深深的忏悔：妈妈儿子错了，您这么疼我爱我，我却用这么肮脏的自杀式的方式伤害自己，身有伤贻亲忧、德有伤贻亲羞。

　　我学会手淫不是很早，具时间记不得了，应该在18岁到19岁之间。初中时虽然没有手淫，但是经常意淫，到戒色吧后才知道意淫属于暗漏，心动精自走。上课老师讲课时根本听不进去，整天犯困以至于初中毕业就无心学习了。我清楚地记得第一次看黄是的情景。血脉喷张，内心犹如火山爆发，下面留了很多液体，这是我第一次碰到这种情况，心里甚是紧张，自己直接把那条内裤扔了。那时虽没开始手淫，但是心里一直惦记哪种画面，可以说心魔已经初露雏形，渐渐地随着看黄的增加，中毒的加深，手不自觉的伸向下体，手淫时代真正开始，自己导演了悲惨人生。这里我想说手淫就就是毒品，一旦开启那扇门，等待你的无疑就是秃废绝望痛苦人生，没有人能例外，只要开始报应就会降临，当然不是马上，健康的蚁穴慢慢扩大，小撸沉大船，大撸灰飞烟灭。希望各位朋友都能警醒！

　　小时候的我反应挺快的，而且经常有人说我长的很秀气，也有好几个女生暗恋我，不过那时都不感兴趣，虽然在撸，但是外貌没有多大的改变，经常有人夸奖，哪里会想到自己会一步一步向着绝望靠近，大约在20岁左右，我感冒后突然得了支气管炎，吃药也止不住，以后天一冷就必须多穿衣服，穿少就会咳嗽，特别是将近十年的时候夏天心口都要盖被子，不盖就会咳嗽，空调间也不能久待，记得有一次坐空调车路途很近，我喉咙突然奇痒无比，非常想咳嗽，我强忍着，眼泪都忍出来了，从那以后若非必要我都不敢乘车了。吃了很多药，因为还在撸，吃了也没用。夏天稍微干点活就会汗流浃背，特别是头上像下雨一样，汗从额头流下来滴到眼睛上，眼睛都睁不开，身体已经非常虚了，我还没想到是撸管的原因，还在不知死活的撸。家里一没人就觉得好日子来了 打开电视看黄，想在想想正是愚蠢之极，那根本不是什么好东西，都是害人的毒品。那时JJ旁边腹股处长了皮肤病，跟随了很多年，总是好了发，发了好，奇痒无比，抓破皮肤是家常便饭。记得那时有个暗恋我的女孩向我表白，很单纯的一个女孩，但是那时心理满脑子都是龌蹉想法，全是黄毒，见面第一天居然不要脸的提出要和他开房，真是滑天下之大稽，简直太无耻了，当然结果可想而知，不过她并没有因此远离我，而是给我机会，让我改好，事后我也很自责，当时怎么会突然说这种畜生恶心的话，直到现在我都很后悔，也没有机会向她道歉了，在此我也向她忏悔，希望她能幸福快乐一生，我那时也是想好好改改也可以说撸管让我智商下降到等于零，反应越来越慢，各位戒友，特别是学生党一定要戒除手淫意淫，你们的人生掌握在自己手里，不要从走我们的老路，那是一条不堪回首的坎坷路，虽然人生会经历很多坎坷，但是我希望没有人会经历邪淫这条坎坷的地狱之路。话说回来，我那时也戒色了，大约强戒了15天就有陷进去了，那时不懂修心，一味强戒，欲望饱和后是变本加厉，当然最后她也是看不到希望离开了我。

　　其实那时候我的身体已经极度虚弱了，只是还没到临界点，表面看看很好，小便小腹胀痛，经常感冒，出虚汗等，可我还是没有把撸管联系起来，还是继续堕落，最让我忘不了的是那时楼下放着佛菩萨，因为楼下上厕所要隔开一段路，所以那时贪图方便于是小便我便在楼上用塑料袋小便，还在上面撸管，下面可是佛菩萨啊！真是罪孽深重，要下无间地狱！特别是看了在佛前邪淫要下无间地狱，当时真的很震惊，也很害怕，在这里我深深地深深地向佛菩萨忏悔，我错了，我发誓我这一生都不会再犯了，并且还会尽自己所能帮助身陷邪淫泥潭的朋友早日摆脱淫魔。在这不久后报应来了，我一吃东西就拉肚子，每天拉几十次，脓血便，还出现了腰痛，当时还以为腰不好了，专门去检查过腰，检查时的痛苦我这里就不说了永生难忘，痛彻心扉！检查出来都正常，最后就没去管他，就去看了肠道科，那医生也是专家说没事，一般东西都可以吃，配了点药就回去了，现在要遇上负责的好医生真的很难，因为根本不是像他说的普通肠炎，而且也不是他说的普通东西都可以吃。还以为过两天就好，其实我黑暗的人生才刚开始，只要吃东西就要拉肚子，甚至喝水也拉，后来身体实在坚持不下去，也怕了，就去大医院检查，做了肠镜，才确诊，具体什么病我这边就不说了，望吧友谅解！那次母亲都哀求医生一定要看好我的病，母亲的声音很低沉，我知道她强忍着泪水，写的这里我的心猛然间很难过，眼泪也在眼圈打转！当时医生说的很直接，终生吃药，其实那时我都不信，以为吃几个星期药就可以了，没想到一吃就是几年，吃了几年的粥，这样的景象你们能想象吗？这都是自己害自己，咎由自取！这个阴影到现在都没有完全走出来！那时做好肠镜一个星期，因为症状比较重，我住院时挂的是专家门诊，确诊病做肠镜得是普通门诊，专家想亲自给我做肠镜看看，然后又经历那痛苦的肠镜，一个星期左右做两次，吃泻药拉肚子拉的肛门很痛，最后都拉血了，肚子痛加上肛门痛言语真的很难诉说。那时我还得了痔疮，自己还去过药店买过药，当时只有19岁吧，那时药店工作人员都很惊讶，这么年轻怎么会有痔疮，弄的我很不好意思。病来如山倒，也让我深刻体会到医院是一个光吃饭不长肉的地方，虽然天天睡在哪里，身体却越来越憔悴，脚也越来越无力。这一段时光也是我人生的最低谷期，那时的我眼里看不到希望，我看这个世界的颜色是灰色的，下雨天的时候，我看着窗外黄昏的路灯发出微弱的灯光就像预示着我的人生已到了崔暮之年，可我那时还在撸，在自毁的路上一路狂奔！

　　我成了药罐子，每天喝药，但是喝了效果不大，因为身体精华全被撸掉了。体重也降到100斤内，撸管后身高也定格在一米六五，再也没长高过，在撸管八年左右的时候加上熬夜久坐撸管，症状更严重了，每次洗头大把大把掉头发，我还以为是生病的原因，每天早上起来基本腰都会疼，是那种疼的腰像要断了似的，所以每天很早就起来坐着，因为疼的我睡不着，要起来做会才会好，阴囊也开始变潮，奇痒无比，我经常抓的满手指甲是血，皮开肉绽我还在抓，虽然医生说抓了会加重但是我实在忍受不不住巨痒，那时经常是痒和痛同时并存，屋漏偏逢连夜雨，我的脚也不知什么原因开始剧烈疼痛，晚上谁觉都不敢动，不敢翻身，因为稍微一动我就会被剧烈的钻心的疼痛痛的咬牙切齿，眼泪水都痛出来了，而且那时也开始了失眠，经常要痛苦到半夜，那真是人间地狱，语言形容我那时的痛苦是苍白无力的，在精神上也出现了抑郁症，去看了医生配了安眠药和其他精神类药，但是吃了副作用太大就没再吃，我的脾气也变得很暴躁，简直暴跳如雷，稍微一点小事就发脾气，甚至自残，那时家里气氛很压抑，妈妈常说我以前很听话，现在变了一个人，变的很陌生，听了这话我很伤心，其实我也知道这样不对，可是我就是控制不住，每次事后我都知道不对，我想改，可是一碰到点小事情，火气就会上来，父母都很小心，生怕我发脾气，父亲以前脾气也不好，但是我生病后他苍老了很多很多，脾气也变得温和很多，对我说话也温和慈祥，不像以前那么严肃，也经常开导我，连我洗脚水每次他都会帮我倒掉，当时就像家里的老大一样，对父母都不尊重，与禽兽无异，太不懂事了。夜深时，我躺在床上想想现在的我，怎么会这么不懂事，想着小时候父母背着我抱着我的场景，就像午后阳光一样，然而现在一切都回不去了，就像黄鹤一去不复返！我好几次想到过自杀，甚至怎么实施自杀都想好了，但是每次都想到死容易，活着的人痛苦，父母在人面前也抬不起头，所以每次都没去实行，那时身体的病痛加上神经症让我每天在痛苦中煎熬，妈妈总说你到底有什么烦恼，但是我脑中也说不出来，她也以为我在装，其实那种烦恼是客观纯在的，每天在地狱里挣扎，根本不是人活的日子，还在用撸管解忧，但是恶性循环，撸管只会加重焦虑，加重我的腿疼，腿疼的走路都不大好走了，去医院检查，拍CT出来医生说一切正常，回去用热水泡泡就好。那种痛就是一走路痛的整个人想瘫软下去，痛的想叫的声音都叫不出来，没经历的人是很难想象的。那时我无意间还看到说撸管可以减压，更让我稍微一有压力就撸管。让我的身体雪上加霜。想起是什么就写什么，各位朋友见谅！

　　在2013年初的时候我上网 那是腾讯的一个新闻，说调查现在学生手淫的比率好像，里面的评论都说现在说不手淫的年轻人都是虚伪的，不正常的，我在那些评论里面看到一位兄弟说请大家去戒色吧看看各种撸管导致的症状是非常惨烈的，我非常感恩他！这也是我生平第一次听说还有戒色这样的事情，我马上点进去了，看了一篇帖子。那篇帖子就说戒手淫必须不要关注自己的JJ这些，没有说症状，当时自己也没多看，就按照他说的戒了半个月就破了，那半个月没有学习，就是强戒，后面也一直没去戒色吧看过，但是善根已经种下了。到六月中旬我打开网页第一次仔细看帖，看着里面的一桩桩一件件案例，我的心热血沸腾，当然这次不是看黄的激动，而是我知道了这么多年自己的人生竟然是毁在手淫上面了，手淫太害人了，本来家里一家人事事顺心，被我害的没有开心过，同时也知道了飞翔哥，看了戒为良药知道了戒色养生，从那时起每天起来吃好早饭就是看帖，早上出去散步，因为身体太虚，刚开始只能以散步开始，跑步身体承受不住，50米都感觉要晕倒在地，那时每天都很有活力，在戒到60天以后不像刚开始那么有热情了，开始不大看帖子了，戒色厌倦期到了，就是强戒，结果各位可想而知，在我戒到135天的时候和父母吵架 情绪极差还不知道情绪破戒，那晚心魔强烈攻击，人心情低落或者工作学习不顺心里就想用这种堕落的方式发泄，各位戒友也一定要引起警觉，管理情绪太重要了。

　　当天我浴火焚烧，已形成燎原大火，在心魔强烈的攻击下在大约11点左右的时候破了，心情极度后悔，然后在凌晨一点又破了，第二天我非常自责，跪在菩萨面前忏悔，但是我没有去总结，没有去学习，可以说破罐破摔，我对这个心理已经认识非常到位，熟悉。那时我心里有一个声音告诉我反正破了，破一次也是破，破二次也是破，我一个小时破一次，第一次结束后第二次在JJ疲软的状态下撸，直到射精，那不是撸管，我已经成了心魔的撸管肉机，一天破无数次，疯狂下片看，然后后悔，删掉，把自己撸的没有一丝力气，两腿发软，心脏部位也开始疼了，心口闷透不过气，疯狂的撸管让我什么也没得到，得到了一个遍体鳞伤的身体。一直断断续续。最后撸成了精索，世上也没有后悔药，各位戒友，千万不要连续破戒，那样太伤身了，简直就是自杀，我非常理解破戒后心情的低落，一定要及时调整情绪，做好断意淫的工作，不要破罐破摔，这样只会造成更大的后悔，破戒不可怕，可怕的是不学习，不总结，强者因为失败变的更强，弱者只会找各种理由破戒，比如再爽一次下次一定戒，其实说这样的话开始就注定失败，无志之人常立志，有志之人立长志，各位朋友一定要做个力长志的真男人，要做弱者还是强者都是自己选择，相信没人愿意做弱者！

　　在撸管后再也没人说过我长的秀气，而且记性极差，转瞬即忘，头上也长了豆豆，而且是很大的那种，不过在我戒除后好了，还有浑身瘙痒，但是并没有皮肤病，每天睡前要抓痒很长时间，身上都皮开肉绽。工作的时候一看到多一点的文字人就想睡觉，一点看不进去，理解力等于零，整天迷迷糊糊浑浑噩噩，不知道人活着的方向，戒除到现在思路清晰很多，不会经常犯困，让我看到了人生的希望，那时人也变得越来越懒，连梳头都不想梳，我也很不理解，以前很爱干净的，经常突然全身乏力，就是走路时突然浑身无力，整个人像瘫倒在地上躺着，弱不禁风，就像风都能吹走，整个人就是一具骷髅，朋友一见面就说你怎么这么瘦，世上本无地狱，其实就是我们自己创造出来的，这个就是活地狱。撸管对外貌对身体对精神的影响非常大，大家一定要戒除。

　　完全断除要到2014年，在戒色吧经常看到为什么戒不掉，或者手淫和女朋友这些区别，这些精品文章里面都有，飞翔哥的戒为良药非常系统，写得很清楚，也是我认为最好的戒色文章，对于新人非常好，建议每一位新人都应该仔细研读，很多人一到戒色吧根本不学习，问题也很幼稚，因为撸管心胸也很狭窄，很有攻击性，反对这个反对那个 ，反对佛教，我觉得不管别人用什么方法戒除对于他们而言都是最好的方法，我们都应该表示尊重，当然对于自毁自残是绝对不支持的。我们戒色心胸要像海一样宽广，海纳百川，不要心浮气躁，自己戒不掉或者戒色还没成功就反对这个反对那个，应该把各种成功的经验应用到自己的戒色当中，认为不好的去除，如果不喜欢甚至可以无视，没必要去攻击，我们戒色要修心，最好结合传统文化，以德戒色，我很感恩那些出去宣传的吧友，你们功德无量，出去宣传尽量不要和人起冲突，一切随缘。以前的我看到有人诽谤飞翔哥非常气愤，但是我看完戒为良药心情平静了，甚至绝的这些人可怜，这个世上就算再好在无私的事情总有人反对，总有不正常的人，我们做好自己就好。

　　这里再说下无害论和适度无害论，这两个其实天大的谎言，一般都出自专家之口，说服力也更强，害了多少年轻人，其实手淫伤肾精，精少则病，至理名言，肾为先天之本，藏五脏六腑之精华，只要手淫，各种在症状都会出现，我不相信无害论，更不相信适度手淫无害论，就像让你去适度吸毒可能吗，手淫是高度成瘾的，再说每个人的体质不一样，度在哪里？有的人体质非常好可能频率高十年都症状不多，但有些人半年一一撸，两三年就症状缠身。适度无害就像有人和你说大便不臭的前提是你先把鼻子塞起来，这就是掩耳盗铃，愚蠢之极的，也有部分人身体好。就是不信，不会出症状的，出不出症状不是你说了算，事实会给出答案，到时不要自责。每每回想往事都无比后悔，为什么没人早点告诉我手淫有害，为什么不早点发现戒色吧，为什么症状出来了还不警觉等，太多太多！我羡慕现在年轻人，虽然现在这个年代色青泛滥，但是有戒色吧这样一方净土。当你遇见戒色吧时请好好珍惜，这个地方会让你蜕变，让你的道德升华，千万不要上了无害论得当，你相信无害论时身体就不是你自己的，而是无害论的提线木偶，你把你的健康纯净灵魂都交给他们了，说无害论的人也是用心险恶，各位朋友一定要擦亮眼睛。还有恨戒色吧的人一般都是男科医院、色情网站、色情经营场所等等。从戒色吧戒色成功出来的可以说都是翩翩君子，如果每个人都远离色情，热爱生命那么他们就没钱赚了，所以一定不要上他们的当，因为如果你相信了，那么很不幸，你将用自己的身体做实验，当你把自己身体撸坏了后悔也来不及了，身体弄坏容易，养好就慢了，在无害论眼里你就是蠢蛋，各位好自为之，不要给人当了抢使自己还不知道并且帮他们宣传。

　　还有我也经常会用到不净观，这里要说下，其实不净观并不是专门恶心人的，而是开智慧的，以前经常看到有人说不净观是对女性的不尊重，其实是误解了不净观，不净观是针对我们的邪念，让我们看透色欲的本身，人就是一具臭皮囊，经不住时间的考念的，这个可以用四个字来说，物是人非，和风景的美不同的是人的美只是暂时的，100年后相信现在所有人都不复纯在，就算在，就是绝世美女美男也再也不会让人产生色欲邪念。我们以前天天手淫得到了什么，那些让你无比激动的画面给了你什么，我也是到现在才看透，我们什么也没得到，非要说得到，也确实有，不过是一身的症状！你想要这些吗，显然没人会愿意要， 很多人再没成功之前都是自我控念很强的人，非常努力，创业的辛苦我们一般人很难体会，但是成功后他们茫然了，觉得要好好犒劳一下自己，于是就会去早小姐情人等，毁掉了自己辛辛苦苦打拼的美好人生，只要心里一有这种放纵的低级趣味，那么人生里失败就不远了。我也回想了从我小时候到长大身边发生的每一件事，只要和色挂钩的竟然没有一件好事，不是家破人亡，就是妻离子散，或者损失大量金钱，不过并不是马上就会遭到恶报，而是随着时间的推移，不知不觉间到达某个冰点时就像晴天霹雳，这时候不管你有钱还是有权都是无力的，当恶报降临，我们就像随风的柳絮，大海里的水，朝哪个方向走我们不能决定，唯一能决定的是一开始就要走对路，走正道。还有那些当官的，本来前途无量，基本都是和女色有关。如果和色有关的事情一件两件可以说是偶然，但是为什么从古至今就没有一件好事情，而我们确不吸取教训，悬崖勒马，而是选择飞蛾扑火，作茧自缚，重复过去的错误。还有去嫖娼的朋友，你让别人把你的健康宝贵的精华骗去你还很开心，好像享受到了，其实是最愚蠢的行为，就像有人到你家把所有价值连城的宝物偷走，你非但不阻止反而帮着他们，并且和他们说非常感谢，有你真好，真是太傻太傻了。可能很多地方都说的不好，不过最终目的是希望大家戒除，望不要介意。偶尔也看到出去宣传的兄弟的帖子，后面经常有那些中毒很深的人讽刺，什么撸一管压压惊，说的好像很自豪的样子，其实说这话的时候已经不是人了，把自己降格为畜生还不知悔改，希望这些人早日醒悟，不要症状缠身时傻眼了。希望那时不会太晚。很多年轻人血气方刚，遇事一意孤行，对于好对他身体好的事情回答我就是不信，忠言逆耳，不相信自己吃苦啊，何必呢？后面后悔时就会说为什么不早点醒悟！可惜没有后悔药。我们失去了太多太多，经历了太多的苦，刻骨铭心的痛，从症状地狱一步一步走出来，知道那真是太惨了所以希望各位朋友不要步我们后尘，每个人都能远离黄毒，远离黄毒就是远离症状走进纯净的人生。

　　最后总结：我想说每个人都可以戒色成功，我中黄毒还是很深的，就是每次想看黄身体就会颤抖，控制不住的那种，现在也成功戒掉了二百多天，不过每天还是如履薄冰，保持警惕，不过戒色是一辈子的事，没有真正的成功，只要生命不息戒色不止。前辈的经验就像灯塔，给我们指明了方向，路还是我们自己去走，每个人都是戒色成功者，只是很多人自己放弃了自己，就像我当初一样破罐破摔，不过我选择重新站起来，重拾破碎的心，加强学习，加强警惕心，在最后看到了希望的曙光，我不想重回那个症状地狱，那太可怕太痛苦了，这次下雨时同样看着窗外黄昏的灯光，这次不同的是，我看到了久违的纯净之光，那是希望之光，我眼里流出了激动的流水，我感觉戒色实在是太爽了，哪种久违的纯净终于又遇见了，以前总感觉自己很脏，现在没有了，内心肮脏的臭水变成一壶清泉，戒色的爽不是撸管哪种快感好比的，撸管后留下的是空虚，快感短暂痛苦漫长啊！戒色没有捷径，只有老老实实一步一个脚印学习，用心去学习你一定会收货成功，成功属于勤奋善于学习的人，戒色吧经常有人会说是不是太晚了我想说在你认为最晚的时候其实是最早的时候，不管遇到什么都不要放弃自己，一定要咬紧牙关坚持走下去。也希望戒色的光芒照亮全世界的大地，把每一个黑暗的角落全部都照亮，祝大家戒色的成功，早日找回那个纯净的自己。你们一定行的加油各位朋友。

　　6.长篇案例B（24例)

　　1.戒色一年半有余，今日发帖与戒友共勉

　　自2013年中秋前戒色以来，戒色期已有一年半有余。做为初有成效的小戒一枚，首先我要感恩戒色吧这个平台，因为没有戒色吧，我可能还是以前那个猥琐肮脏的我。其次，我要感谢飞翔哥，正是在戒色良为等戒色精品的帮助下，我才得以克服初戒期，一直坚持到现在。前几天，无意间和一师父谈起戒色话题，我告诉师父我已戒色一年半有余，现在感觉甚好。师父告诉我说，你可以把你的戒色经历写成一段文字，发布在平台上，这样可以和更多的戒友共勉，同时也交流一下经验。

　　首先自我介绍一下，我现在26岁，供职一事业单位。和大多数吧友一样，从小学到初中我一直学习很好，一直都是班里的尖子生，深受老师和同学们的喜爱。记得上初一时，我是在大同学的鼓励下有了第一次SY，然后觉得很有成就感，终于成为男子汉大丈夫了，想想哪会真是太可怜了。然后在大同学那里听到有关性方面的知识，适度SY有益健康等的言论以及看一些黄色小说说等等。所谓好奇心害死猫，终于，我堕落了，我染上了不良习惯。也许初中因为比较单纯，自己的福报还未耗尽，中考我还是以比较理想的成绩上了高中。

　　上高中后，网吧开始疯狂增长，我和同学经常出入网吧，晚上包夜浏览一下不良信息，那会可谓如痴如醉，中毒不浅。高二时，我生命中出现了一女孩，我开始疯狂的恋爱。除了保持最后的底线外，恋爱中的情侣应该做的，我都做了（在此我向被我伤害过的这个女孩真诚忏悔，希望她如意，祝愿她幸福）。从此以后，我疯狂的迷恋上了SY，基本每周都会有两三次，每次都YY和她在一起。祸福无门，唯人自招。我的恶行也终使我得到了应有的报应。我的成绩一落千丈，我变的猥琐，精神萎靡，上课注意力分散，根本无心听老师讲课，每天都如行尸走肉般一样。我的身体也垮了，动不动就感冒，身体很差，晚上老是出虚汗，失眠，睡着后就会做噩梦。记得高考大训练期间，我又卧病在床，错过了这段很重要的时间，幸得母亲细心照料，才得以在高考前恢复。高考两天晚上，是我人生中最难熬的两天。在这两天时间里，我基本就没合过眼，一直处于失眠状态，我差点就崩溃了。就这样，我完成了人生中的第一次高考，结果我的数学只有可悲的28分，这算是我人生中的一阴影，对我SY的一种惩罚。

　　高四无疑是高压的，有了高三的惨痛经历后，我算有所收敛。但是那会真还没下决心戒。就这样，一年后，我上了一所三本院校。大学生活无疑是美好的，也是我人生的一笔宝贵财富。因为是六人间，所以平时我也不敢太放肆，慢慢的次数减了下来，但是因为学校的澡堂子是单间，只要去洗澡，我还是会澡堂子里干着种龌蹉的事，想想看，自己真是太肮脏了。记得大二时，我无意间在图书馆发现了传统教育的有关书籍，如获至宝，从此以后，我明天都会泡在图书馆里。然后无意间又接触了戒色吧，看了飞翔哥的很多帖子，大有相见恨晚的感觉。从此，我开启了我的戒色生涯，虽然刚开始戒时，失败过几次，但是，每次戒色的时间都在延长。就这样，大学毕业后，我如愿考上了事业单位，现在在一乡政府上班。在等待分配的那段时间，我去峨眉山朝拜了普贤菩萨。在金顶，看到菩萨庄严的法相，我遂发一愿:弟子业障深重，愿得菩萨加持，早日戒除SY恶习，做一有浩然正气的男子汉。从峨眉山朝拜回来后，我明天都坚持在戒色吧签到，每天都浏览飞翔哥有关戒色的精品贴子，严格按飞翔哥所说的做。在不知不觉中，就到了今天。

　　再次感恩戒色吧，感恩戒色吧友，感恩飞翔哥。愿普天下善男子善女人远离邪淫，幸福美满！

　　2.感恩戒色吧，让我拿到了清华大学的录取通知书！

　　一楼向所有给我力量的戒色吧诸多前辈致敬！当初我来到戒色吧，看了你们的文章，犹如醍醐灌顶，猛然惊醒。想我之前，年少无知，沉迷色情，伤身败德。后来知道了自己当时的困境，实乃自己一手造成：手淫损坏身体、大脑、意志，导致干什么都没有精力、决心、毅力，干什么都半途而废，于是慢慢的命运的曲线就开始一落千丈。看了《戒为良药》，懂得了戒色的真谛在于觉悟，而觉悟靠的是修心，修心就是反省，就是自己对自己的批判。只有推翻了旧我，才能蜕变出新我。

　　看了很多戒色2、3年的前辈写下的命运改变的帖子，我内心抑制不住欣喜，我发誓，别人能做到的，我也要通过自己的努力做到。我要改变自己的命运，我不要做撸管病夫，悲守穷庐。我做出了人生的第一个冒险的决定，我要考清华大学的研究生。当初连我自己都不相信自己，因为手淫，我的自信心都没有了。家人也抱着试试看的态度，而很多邻居更是背地里说我是疯子。哈哈，疯子就疯子吧，我已经白活了20年，如果在不为了自己拼搏一回，就没有时间了。哪怕是被当成疯子，我也要坚持。事实上，真正的压力不是来自外部，而是来自自己的内心。我的脑力够吗？我的毅力够吗？我的精力够吗？我的时间够吗？我反复在自疑。可是戒色吧给了我答案，脑力不够我就加强大脑的保养，比如时刻保持心平气静，坚持做双手梳头。毅力不够我就磨练自己的毅力，光荣在于平淡，艰巨在于漫长。正能量的电视剧《士兵突击》给了我莫大的力量。精力不够我就睡子午觉，子时大睡，午时小憩，坚持每天慢跑2、3千米。时间不够，我就戒浪费时间，我总结了很多戒浪费时间的方法，大家不妨去【戒浪费时间吧】去看看，对你定有益处。总之，我像一头刚刚睡醒的狮子，我仰天怒吼，仿佛要告诉世人，我醒了，我的充满了力量！

　　我是考了两次才考上清华，第一次我不知道戒色吧，所以在屡戒屡破中考研失败，并灰溜溜地回到家里，无颜面对江东父老。第二次，我知道了戒色吧，仿佛黑暗中有一盏灯，给了我希望和力量。我可以很明确的说，如果让我早点知道戒色吧，早点知道邪淫是可以戒除的而且是必须戒除的，我一定可以一次考上清华。这一次，自信心也归来了，我又复活了一会，从前的那个无知的少年已经死了，现在的我更加成熟稳重，更加自信正气。戒色给了我新的生命。

　　今天我要告诉那些还在沉迷色情的朋友们，速速戒色，早戒早好，晚戒很难恢复！只要你还没戒，你的命运必然是越来越衰，还在等什么呢！戒色如救火，在火势未大时扑灭！切莫等野火燎原时再后悔！！！你们该长大了，你们该为自己的未来想想了，是继续手淫，把身体损坏，把前途葬送；还是坚持戒色，把身体养好，把理想实现。全在于你今天的选择！不要再等明天了，戒色从今天开始，从现在开始！戒色不是去数戒了多少天，而是要彻底戒除。这里的彻底戒除不是让你去当和尚，婚前禁欲，婚后节欲，修身养性是戒色吧的宗旨，也是戒色的目的。戒色到了一定程度一定会意识到时间的宝贵性，这时你应该继续提高自己的惜时觉悟。珍惜时间，把从前浪费在色情上的时间，都好好利用起来，干点有意义的事情，人活一世不容易，切莫只当个酒囊饭袋，要发出自己的一分光，一分热！因最近任务比较紧张，本文写作十分匆忙，思绪万千，无语伦次，还望大家见谅！

　　3.手淫27年，我已嗅到死亡的气息！

　　我从6岁左右开始手淫，今年已33岁，手淫27年。虽然6岁时不一定会射出真正的精子，但是会有快感，就这样，一个懵懂的小孩，为了追求快感，在这条路上行走了27年之久，而现在我身体已经严重亏损，甚至已经嗅到了“死亡”的气息。下面我给大家介绍下我的经历吧。

　　手淫危害对小学时候，可能表现的不够明显。但是仍然能有一些表现，第一：身体发育缓慢，长个子缓慢；第二：学习要差，得益于父母高学历基因，虽然能够跟的上，但是跟家族里的其他兄弟姐妹来说，学习要差的很多。

　　在初中，有时候感到精力不济，且身高长的缓慢，骨架细小，相貌上照比小学改变也极小，感觉有些不对劲，找了一些关于手淫方面的书，书里写到：其实所谓的精液中，主要成分是水及少量的无机盐和微量的蛋白质，与血液的成分基本一致，看到了这点之后，我很高兴，感觉自己还可以一直这么“快活”下去。手淫一次，就当出个三五毫升的血，又能怎么样？什么民间传说的“一滴精十滴血”在科学面前都是骗子！

　　还是感谢于家族里的基因，考上了高中。但是在高中，由于是寄宿制，所以手淫的频率更加频繁，后果开始随之显现，先是挺不起来、发软，没几下就泄了，但是那时候我认为是没找到女朋友的问题，认为找到女朋友刺激一下就好了；还有明显感觉到自己的记忆力的减退，与初中和小学相比，明显要差了很多，以前在初中记单词感觉很轻松，但是到了高中，下降了一半都不止；还有一点就是身体从上高中就开始停止发育，个子停留在初中的样子，样貌停留在小学的样子（娃娃脸）！！！虽然学习很努力，但是真的是跟不上节奏，高考完毕，300多分，感觉天要塌了。公布考试结果的那一天，妈妈一声不吭，在床上躺了一天一夜……那一幕深深刻在了我的脑海里。时至今日，我晚上做梦常常在不停的高考、复读。

　　后来复读一年，压线考上了一个二本学校，在校园里，我依然没有收敛恶习，反而变本加厉。此时身体虚弱，经常感冒，因为有鼻炎（手淫的有很多人会得此病），扁桃体极易受到感染，感染了之后，就必须吃药，我一般都是吃“盐酸环丙沙星”，估计这个药名，下辈子都忘不了。最可怕的是有一次喝酒之后（两瓶啤酒），早上醒来之后，左侧身体麻木，左手、左脚均感到麻木无力，我极度恐惧，以为是酒后血管破裂导致的脑血栓，赶紧去医院，做CT检查和血管检查，但是出乎意料，医生说完全没事。对于这个结果我完全不能接受，又到其他医院做了检查，结果是一样，血管没有任何问题！我懵了，自己买了一些疏通血管的药物服用，但是完全没有效果……后来我真的是没有办法，找了一个当地还算有名的中医看看（第一次找中医，我以前是不信中医的，认为都是骗子，类似于鲁迅说的人血馒头之类），中医把脉之后，感觉脸色有些震惊，又找了两根针，分别在左右手臂上扎上，问我的感觉，我说右面的感觉有些麻木，左胳膊几乎没感觉。中医摇摇头，一声叹息，我说到底怎么了，他说：小伙子，你是不是长期手淫啊？我吃了一惊，说是，他又说，以你的脉象和针灸来说，你的元气就剩下一半不到了，和60岁左右的人差不多。你身体左半部分，几乎没有多少气了，还说他这辈子都没见过这种情况。我吓坏了，说大夫给我开点药吧，大夫说，开药也没用了，要是戒淫，或许还能有点改善吧，记得当时这个大夫后来还想说点什么，但是欲言又止。最后连诊断费都没收。就这样，我拖着左腿（肌无力）像瘸子一样，行走在校园里……别人问我怎么回事，我统统说是踢球摔的。

　　后来毕业了，拖着这个残疾的腿找了第一份工作，统计质量和数据，但是由于长期的手淫（这时候，我还是不能完全戒淫，只不过是间隔的时间长了一些10天一次吧），记忆力减退，经常弄错数据，被领导骂，后来自己也觉得干不下去了，主动辞职。第二份工作和第一份结局一样，最后因为工作马虎（记忆力不行）同样被辞掉，但是在这期间，发生了两次事，第一次，轻微碰撞，手骨断裂（手淫导致的骨骼脆弱）；第二次，在偶然间，发现自己尿血（颜色是酱油色），去医院诊断为“隐匿性肾炎”，当时我连药都没开，因为我知道自己的问题出在哪里，我又恨又悔，后悔自己没有听老中医的话。此时身体极度虚弱，打个喷嚏都会眼冒金星。走路既无力，左腿又跛，。得过肾炎的人都知道，这种病极难治愈。这时候的我真的是绝望了，恐惧、害怕，晚上自己一个人偷偷的流泪，不去开药，其实开药也没用，最主要的是我想给我母亲攒点钱—父亲早年去世，万一我也死了，母亲年纪大了怎么办…………

　　后来开始戒淫，效果也慢慢出现，半年之后，肾炎逐渐好转（未能痊愈）。甚至阴茎也稍微硬了一点。在工厂也找了份简单的工作---在工厂里开机器。同时在家里的催促之下，找了一个农村的姑娘结婚，但是婚后生活依然不和谐，经常吵架。首先是自己有阳痿早泄的事实，不能给对方满足；其次怀孕之后，孩子两次胎死腹中，医生也不知道怎么回事，后来我自己看中医方面的书，才知道缘由------父母元气亏损导致孩子先天之气不足。看着妻子哭的死去活来，我的心早已碎了。有点像木头人一样，眼睁睁的看着眼前发生的一切。

　　这就是我33岁因手淫所经历的事情，现在个子矮小、阳痿早泄，前列腺肥大发炎，尿尿时剧痛，晚上夜尿频多、娃娃脸、左手、左脚肌肉无力，左脸变形（气不流通，必然变形---和受风之后的面瘫一样），隐匿性肾炎，打个喷嚏也会眼冒金星。房事要孩子之后（我和妻子房事一月一次，主要是在她排卵期的时候，就是为了要个孩子），有一种心力交瘁的感觉。身体被抽空的感觉，无法形容。不是在享受，是在遭罪，自己是用生命和元气在换取。但即使这样，孩子无法存活。补充一点，我还读过别的手淫的人，要孩子之后，生下来是自闭或傻子---我终于体会到了那个中医欲言又止的意思了。

　　写在最后，我也不知道我能活多久，（肾气亏损的太厉害，也许会早死）但是我愿意分享我的经历，来证明精液绝对不是水及少量的无机盐和微量的蛋白质。。。其实现代科学才发展了不到100年，有些现象还是解释不了，比如一些量子现象、人体经络，等等……比如去年物理界才发现的希格斯波色子，其实希格斯波色子也不是物理学最后发现的粒子，还有很多未发现的粒子和一些磁场。比如苏联科学家发现的生物场----用卡尔良相机拍摄的（一种磁场相机），大家可以自己去看看，用百度搜索一下，其中第一张图是残缺的叶片，但是在缺损部分有能量场的存在（现在还不能解释这个磁场），第二张是人体的能量场照片，可以清晰的看到中医说的“七轮”。其实有了七轮，之后基本上可以说明中医经络的存在了---你要是实在不信，可以去针灸一下，尤其是长期手淫的人，去把一下脉，几乎瞬间大夫都明白你做了什么。。。。。

　　4.16年的邪淫史使我尝到了恶果！

　　去年接触戒色，刚开始接触到戒色吧的时候看到好多人的经历和我惊人的相似。都是各种不幸和症状。其实目前来说我只成功戒过一个月，总陆陆续续破戒，每次破戒后的沮丧和空虚感异常的强烈。我看到吧里有好多大神成功戒几年的，在此我向他们致敬。也一直考虑要不要发个帖子说下我的情况，但我一直处于失败的阶段，一直没有勇气说出来。但今天我决定还是把自己的经历说一下，虽然我不是个戒色成功者，但我还是想为戒色吧尽些绵薄之力，毕竟戒色吧让我看到了希望。也想通过我的经历让更多的兄弟们知道邪淫的危害。早日摆脱心魔的控制，过上纯净，幸福的生活。

　　和很多戒友相似，我开始SY是初一的时候，那个时候我11岁，一天早上我是趴着睡的，突然感觉下体有些悸动，感觉很舒服。所以一直想再次体验那种感觉，正好我家里有挂有美女图片的日历，里面女的穿的比较暴露，所以我无师自通的学会了YY。然后每天睡觉的时候趴着睡，不停地摩擦床板，直到下体再次悸动。后来有一损友，教会了我用手，我当时还很高兴，以为再也不用擦床板了。岂料正是这次，我打开了魔盒，也是第一次射精。从此以后一发不可收拾，YY漂亮的同学、老师。甚至自己的姐妹，现在想想真是恬不知耻啊！！！当时我学习很努力，但是成绩总是处于一般水平，以前视力很好，但莫名其妙地带上了眼睛。邪淫之前，老师非常喜欢我，但后来不知道怎么回事，老师越来越讨厌我。家里面也不是很和睦，爸妈总是吵架。想想都是自己邪淫导致的恶果啊！可能是自己十分努力，也可能是自己还有些福报，我考上了重点高中。但上了高中之后随着自己的身体发育，邪淫更加变本加厉！！只要是没有人看见的地方，我都会SY，同时，看到了无害论，更加坚定了我SY的意志。所以成绩也一直平平，平时也不爱打球，不愿运动，只想睡觉。每天哈欠连天，同学都说我老气！！！！一个把最宝贵的精华流失掉的人怎么能不老气呢？ 不敢和女生说话，走在路上有人莫名其妙地吐口水，而且经常这样，搞得我很自卑，又不知道自己到底做错了什么。就这样一直到高考，第一次高考的晚上，我居然还无耻地SY了一把，结果第二天考试头脑昏昏沉沉的。可能是祖上还有阴德的庇护，我考了刚刚过二本线，看到其他朋友都上了好学校，我决定再次复读。争取考个好大学，在复读的那段时间非常紧张和枯燥，但我SY的习惯还是一直持续着。自己学习还是异常勤奋，所以平时成绩都是600分以上，按理说考个好大学没有问题。但是第二次高考的时候，我又无耻地SY了，结果估算分数的时候，我流泪了，平时600多分的成绩，怎么就才500分？后来成绩下来，还是只上了个二本。所以一年复读白费了！！考场上真的有神明的监视，像我这种人怎么能取得好的成绩呢？

　　上了大学之后，买了电脑，通过室友的”指引“我学会了下片子，这下不用想象了，直接边看边撸啊！！！直到有一天一个同学说你怎么像30多岁的人啊。我惊呆了！！，我才20岁啊，当时我还不知道是SY把我给害了。只发现自己的背越来越驼，胡子拉碴。照照镜子一看，这还是我自己吗？？？？？所以有一段时间，没有那么疯狂的SY，整个人气质恢复了一些。但我没有意识到，电脑里面珍藏的片子一直舍不得删除。所以。。。

　　我大学没有得过一次奖学金，每次补考的考场上都有我的身影。大学没有交过女朋友，谁会喜欢一个猥琐男？？？我期间认识了一个美丽的女孩，但是自己总是不能鼓起勇气去追求，导致自己一生遗憾（后面会讲到）。2009年终于熬到了毕业，可是毕业之后呢？等待我的却是金融危机，工作根本找不到，碰破了头皮找到了一个通信的工作，工资800一个月，一入职就安排我去南京出差半年，我学的是电子，根本不知道通信方面的知识。但是还是硬着头皮往前走啊，因为工作实在不好找。在南京出差的时候，一天我过马路的时候，被一辆电动车撞倒了，腓骨骨裂（电动车能把我撞骨裂，可见自己的骨头有多么的脆弱）！！肾主骨，骨生髓，脑为髓之海！！精华都被撸光了，骨头能不脆弱吗？骨折之后，住在公司租的房子里，没有人照顾。什么都是靠自己。还好，撞到我的人是个同情达理之人。时不时会来看望我。我一直没有敢和爸妈说。直到有一天，自己饿的不行了，腿也不能动，同事们都在外面忙。我忍不住了，才给家里打电话，当爸妈风风火火赶过来看到我的时候，我妈妈流下了眼泪。爸爸说话也是哽咽的，我真是大不孝啊，让父母这么操心！！！，可是，我仍然不只到自己为什么这么倒霉，依然SY。所以腿一直过了半年左右才能下地。。。。。20岁的年轻人啊，只是骨裂，居然恢复了半年才能刚下地，和老年人有一拼啊！！！

　　5.因为看不到希望，我开始反省。13岁起，一次欲望的推动，我躺在床上射出了人生第一精，那种欲仙欲死的快感，至今犹能感受，从此一发不可收拾，也开始让我坠落深渊。我快要28岁，手淫14年，26岁前几乎每天一次，偶有一天2次、3次，淫念放纵之下，即使深知危害，也从不反省，无法自制。3000次的纵欲，只是保守，不管怎样，害了自己一生。如今身体一天天衰弱，生活看不到希望，在此反省，并开始戒色，重建新人生。

　　曾经：因为我忘记不了，自己曾是个身体强健，聪明俊秀的少年。那时的我，开朗健谈，思维敏捷，学习尖子，运动健将，伙伴成堆。我不知道自己有多快乐，也不知道是多少女同学爱慕的对象。

　　现在：一份只够自己糊口收入的工作，无朋友，无女友。反应迟缓，记忆超差，学习障碍，无能力，无毅力，无无交际，无目标，人生陷入谷底，往前方看去，满满地迷茫。我知道自己有多痛苦，以及后悔。造成这一切的罪魁祸首，就是手淫。

　　过程：13岁有了第一次，接着就是无节制地放纵，一天何止1次？半年时间，记忆力开始下降，当时不知道什么原因，接着就是成绩下滑，从尖子生掉到2线。2年后，身体才刚发育竟然开始减速，双腿佝偻生长，身高3年间只长了3cm，何其严重？4年后，我上高中了。由于智力下降，成绩极难提高，然后开始逃学，通宵上网、游戏，累了跑厕所撸一管，天明回校，课上睡觉，天天如此，几乎不间断。高二，我就像个神经病。成绩全班倒数第一，篮球，乒乓球，我再也不是别人的对手。暴躁，易怒，我看到追求的女孩子跟别人出去玩耍，去从不理会我，这让我痛苦得当众嘶吼，在别人看来，这就是个神经病。往后，就没什么好说了。不合群，无朋友，自己也一无是处，靠着300分的高考成绩，找了个最差的大专院校，就这样呆了3年，孤僻的3年，延续着扭曲的道路，继续迈向深渊的3年。毕业后，工作了一年。然后得了抑郁症，用工作存的3500块钱，找了个家人找不到的地方，关了手机，不工作，不联系，就这样关在出租屋里，关了8个月，交了水电房租，伙食费每天5元，亲人去世都不知道，人性都不存了。如今，我也这样成了废物。

　　现在，生活的压力，逼得我不得不开始思考人生，便从反省开始。撸了14年了，从没有戒色过。最长的一次间隔，应该是7天。2月9日撸完了最后一管，我的第一次戒色努力便从2015年2月10日开始。愿与各位深陷痛苦的朋友共勉，走出不可自拔的深渊，让人生重新启航。

　　6.邪淫果报，sy把我害惨了！

　　14岁染上sy，先说说我的现在吧，现在24岁，所赖父母给我的遗传基因好些，我还有一副高大魁梧的身板，但是自己身体怎么样，我自己最清楚了，从青春期开始，面部头部就严重的起油，头皮亮光光的，就像出汗一样，脸上的油也是一层。20岁的时候，右腿膝关节不明原因疼痛，各种坚持都没查出原因，现在才知道是sy导致。小学初中学习成绩非常好，但是初中染上sy后，脑力下降，还算命比较好，勉强考上了县里最好的高中，但是高中就不行了，一直在下降，当班长，但是sy导致我自卑社恐，处理不好人际关系，所以当班长的半年很难受，最后没有人缘，不得不退，学习也是一落千丈。大学也就没考上，可是我不甘心，复习了一年，复习的时候，我还是没有戒除sy，导致身体越来越差，走路右腿膝盖都疼，就是这样，我刻苦努力，一模竟然高出本科一批线十多分，但是最终高考却勉强只过了二本线，报志愿，却被命运捉弄了一把，我错过了报志愿的时间，复习这一年，涨了一百分，却不得不走三本！想想这也是邪淫给我的报应吧！我的一个朋友，和我一起复读的，第一年没我分高，复读后考上了一所211，我真是没有脸面了，还没有意识到sy危害。上大学后，身边的朋友也都是平平庸庸的那些人，但是我还是处理不好人际关系，不冷不热的，也没有什么好朋友，大学的学习也不太好，由于自卑，不会交朋友，也没有参加过什么学校组织，大学就这么平平庸庸了，也还没有女朋友，喜欢的女生都不喜欢我，我想这也是sy给我的报应吧。大学里，室友看a片，我也下载下来看，还是撸，但是没有高中那么高频率，身体底子好点，膝盖疼痛减轻了，但是其他问题又来了，脱发严重，到现在还在掉，有很多白发。体力不好，一运动就大汗，上六楼都出汗，上课白天瞌睡，听不了十分钟，无精打采，以前酒量很好，现在可能是肝肾不足，喝酒就脸红，喝三瓶啤酒就会吐，以前的时候酒量可是千杯不倒。睡觉盗汗，到现在还是，偶尔sy过度，夜间肯定盗汗。现在待在家里，想养好身体，之前戒过两次，一次20天，一次23天，后来回家就总是破戒，大约两三天一破。现在意淫已经成为了我习惯，每天早上六点醒来就想意淫，和网友聊天，聊色情，真是卑鄙无耻啊！

　　我戒色的一段日子，真的很舒服，气色好了很多，脱发止住了，发质自我感觉有改善。现在又回到解放前了。我不想这样沉沦下去，所以还是痛定思痛，要戒色！

　　邪淫已经伤我很多，我之前却从未知道，现在想来，自己真是糊涂！我感染黄毒已经很深了，截至到现在，我戒色戒的已经麻木了，但是我这次还不会放弃，以后也不会，与sy势不两立！众戒友要以我为教训，我也要和你们一起戒色！邪淫已经消耗了我太多的福报，他是我的敌人，也是广大戒友的敌人！努力戒色，回归生命的美好。

　　7.本人撸龄七年多，第三年就开始有了头昏沉头痛等症状，然而不以为然，以为是学习压力大休息不够导致的。

　　相反的，每周末都手一次，骗自己是缓解压力。就这样持续到了高三，期间越来越内向，大脑反应越来越迟钝，但凭借平时刻苦和一点点天赋，成绩一直还是中上等水平。

　　直到高三这年，开始没日没夜的备考复习冲刺，天天熬夜到两点都是寻常事，渐渐的，我出现了心慌心痛的现象，我不知道是什么情况，以为自己要累死了。整日担心受怕。

　　直到有一天打算再来一次的时候发现了戒色吧，心想时间还早，看看玩，这一次彻底开始改变我的人生。

　　我开始学习戒色，但是可能是心存幻想，立场不坚定，最多只能连续戒两周，还有不停的YY。

　　后来我还是放弃了，大不了一死了之。我这样告诉自己。

　　我还是太低估自己的求生欲了，当我自暴自弃的时候，有一个转折点到了。在一次上课的时候，我睡了过去，半梦半醒中听见父亲陪我熬夜的时候喊我的声音，我又意识到现在是上课，那声音是假的，可那声音越来越大，越来越逼真。那一瞬间，我整个人都崩溃了，我之前看过戒色吧，是不是上面说的精神症啊，我会不会疯掉啊……

　　与此同时，心慌也越来越强烈，连续几天都有濒死感，前列腺也出了问题，有尿羞出现。（也许有人不相信会出现这么多症状，我是在瞎扯。这不怪你，你可能与当时的我处在同一个岔路口，你该做出一个选择了，别让自己后悔。）

　　这段经历把我彻彻底底的唤醒了，我再也不能醉生梦死了，我一定要改变！

　　于是我每天做固肾功，周末就在贴吧看文章学习，一点也不敢放松，因为我害怕那种与死神面对面的感觉。

　　虽然期间有过几次梦遗，有过各种痛苦，但我相信我的选择没有错。

　　我也希望各位记住，只要还活着，一切都还有可以改变的机会，只要你坚持下去，结果不会辜负你的努力！

　　8. 大家好，先自我介绍下吧，我今年22周岁，身高175，63公斤，手淫(包括意淫)共8年，期间出现了诸多的犯淫症状，我自己其实也很清楚，直至今年大学毕业，接触这个论坛之后开始第一次戒淫过程，持续至今，期间没有再犯，共计3个月正，到了今天，基本可以说我告别了手淫(虽然时间很短，但是我现在看到美女连意淫都不会再有，亦不再看黄色的任何信息，且我的确意志非常坚强，就像当年坚持手淫那样。。)，由于自己平时算是个有心人，看到论坛这么多的戒友心中诸多的疑问，所以写此帖，来做个抛砖引玉的解惑贴，标本就是我自己，所有的症状总结都是以我为蓝本的个人总结，其中不免有些许主观因素，但我力求做到客观，无所隐瞒，希望能给戒友做个参考，但个人情况不一，还需辩证对待，下面开始分条列诉！(咱们从身体最上面说到最下面，按顺序来，一定会很全面，不会让大家失望)

　　(1 ) 头发:手淫前我的头发是钢丝绳，短而硬，所谓怒发冲冠大概就是那么个状况，现在看小时候的照片也能发现我当时的头发也很乌黑光泽，手淫之后，最大的改变便是脱发，大家应该都有这么个概念，洗头之后，枕头旁边都是掉落的头发，而且头发显现干枯发黄，头发变细(非常明显)，变软，变乱且不易打理，平日头发油份充足啊，随便用手抹一下都是一手的油，头顶(头发中间)长痘痘！然而戒淫至今的状况是这样的(帖子的后面我会说自己是怎么戒淫的)，首先脱发止住了，现在洗头只有稀疏的几根头发，不再像以前一片落发了，枕头边上已经基本看不到脱发，粗细柔软程度倒是没有发现很大改观(看来火候不够)，头发的油份也明显减少，早晨起床头发也不像手淫期间那边凌乱不易梳理。

　　(2) 大脑:很多兄弟关心这个问题，是的，我也非常在意，手淫前我的大脑几乎是电脑，记忆力非常之好，几乎全校老师都知道我这么个过目不忘的家伙，我自己把记忆力分为两种并分别起了名字，一种是随机记忆(指这种记忆并不是自己有意识而为之，比如你走过一个街道，看到路两边的店家招牌(你并没有有意去记忆它)，走完这条路之后让你回忆这条路上店家都叫什么名字，这就是随机记忆)，还有一种是意识记忆(就像自己有意识背课文那样)，手淫前的我两种记忆力都非常好，手淫之后首当其冲的是随机记忆能力，严重的时候自己刚做过的事情转头就忘了，下午都想不起来早上吃的什么早饭！！就有这么夸张！而意识记忆也很差，根本静不下心去背一些东西，背了也不知道自己记没记住，总忍不住去偷看书，而逻辑思维的能力也显愚钝，以往的巧舌如簧，旁征博引全部被抛之脑后，整个人都变呆了！戒淫之后:随机记忆大改善，我现在能记起一个星期前的任意一天我吃了哪些东西，做了哪些事情，看到哪些熟人，恢复的还是不错的，意识记忆恢复的更好，基本上我想特意记住的事情都能不费功夫的记住，逻辑思维能力显著增强，平时的言论也会妙语连珠，心中很是开心，所以担心自己大脑无法恢复的兄弟大可不必低迷，相信自己，只要持续的戒下去肯定能够恢复，我个人在这像你打包票！我就是例证！

　　(3) 额头:呵呵，聪明人应该有个凸出，锃亮的额头么，宽大的额头是智慧的象征，小时候的我，额头亮不亮看不出来，但是最起码不暗，没有痘痘，手淫之后整体感觉就是额头变得灰暗，死气沉沉，就像电视上那些呆书生被狐狸精迷了心智那样，印堂发黑大概就是这么个意思吧，然后就是脸部(包括额头)油多，其次就是额头与头发接壤的地区容易长类似痘痘的东西(具体是不是痘痘不知道，基本排除个人卫生因素，我还是很干净的一个孩子的，天天洗澡，洗头，即使这样那个痘痘还是层出不穷)，戒淫之后灰暗已经不再了，变得光亮许多，那些个痘痘也消失无踪了！别提多开心啊！

　　(4) 眉毛:我这人眉毛是我的一大特色，我认识的人没一个人眉毛长我模样的，手淫之后眉毛貌似变得稀疏了(我真的无法确定是不是这样，但是大概如此)，现在嘛，看起来好像又长了两根。。哈哈

　　(5) 眼睛:又是重点了！眼睛讲究清澈，有神，黑白分明！手淫之后，眼睛时常布满血丝，原本白色的区域泛有轻微的棕黄色，神采全无，眼睛睁不大，感觉总是耷拉着眼皮，大概只能睁到正常大小的五分之四左右(没具体量过。。。估计数值)，视力下降明显(唯独看美女非常清晰，甚至自发的具有了透视功能 ），且有趋"色"倾向，哪有美腿，美女朝哪看！现在想想，当时是真可悲啊，而且眼睛睁久了会不舒服，戒淫之后，首先，恩，首先眼睛睁大了，或者说变大了都可以！！！非常明显，我手淫前正常睁眼不能看到整个圆形的黑色瞳孔，现在还能有点余地！血丝已经和我是没关系的东西了(可能我睡眠不错)，眼睛剩余白色部分变得纯净，有神，可以说改观还是比较明显的，视力我是从毕业的双眼4.8升至现在的5.0

　　(6) 眼袋:正常精力充足的人应该没有眼袋，手淫那会加上电脑无度，眼袋天天有，严重时，估计向下延伸了有两厘米，发黑，难看极了，让别人看起来就不舒服，有种想再揍上两拳的冲动。。戒手淫之后，眼袋虽然不说全部消失，但是范围再变小，黑色再变浅，直至今日，已经不是每天都能看到了，只有在若干劳累，睡眠不好的日子才能看到点，改观也很不错

　　(7) 鼻子:我没有任何的鼻病，手淫期间就是觉得鼻屎(请允许我使用这么不雅观的词语)多了点，经常要清理，要不堵的难受也很邋遢，现在么，仍然没有任何鼻病，鼻子也不需要天天抠了。。(好恶心)

　　(8) 耳朵:手淫期间觉得自己耳朵很背，别人吃饭叫我拿双筷子给他，我愣是叫他说了三遍才听清楚，现在么，已经没这现象了，我都是不等他说就拿双筷子给他。。

　　(9) 嘴包括舌头了:手淫期间嘴里时常有轻微的口臭，舌苔也不怎么好，厚重，有时候又太稀薄！刷牙时候随机会牙龈出点小血，且每天口干舌燥，吃东西没有味道，非得多放辣之类的猛料才能吃出口味，嘴唇干裂(多喝水都没什么用处)，严重时嘴唇上长疮！持续一整个冬天！戒淫后，舌苔虽然不知道正常不正常，但是看起来挺舒服，既不厚重，也不稀薄，但是口臭没了，吃东西也比以前有味道(香)，嘴唇的疮再没长过，不过还是比较干，但至少没有开裂，即不如以前干的那般厉害

　　(10) 下巴，及整张脸:手淫期间，痘痘层出不穷，主要长在，嘴唇上方(鼻子下面)，鼻孔两侧，鼻尖，下嘴唇下方，下巴两侧，现在痘痘已经不再变多，已经长的也在逐渐消失，以前抠掉的痘痘留下的痘痕再变淡(我从不用什么化妆品)，原本油乎乎的脸要清爽很多，整张脸变帅了40%！

　　(11) 前胸:原本我在脖子下方，前胸部位也长有可恶的痘痘，自从戒淫之后已经几乎全部消失，只剩下斑痕了

　　(12) 手及手指:手淫那会小太阳(半月痕)只剩下大拇指两个，现在有6个，大拇指，食指，中指都有，不过中指的较小

　　(13) JJ：这个么。。。怎么说呢，手淫那会是弹性橡胶棒，现在是金属棒，不多作解释了，大家自己理解吧

　　(14) 阴囊:这个我得说下，手淫那时候我的阴囊一直很湿冷，潮潮的，夏天的时候(冬天穿多了也一样)甚至能黏在内裤上，洗澡的时候能搓出来坑，现在好的多，基本很干爽

　　(15) 脚:手淫鼎盛时期，脚会变得相当的臭，而且附带轻微的脱皮，现在已经不脱皮了，现在如果没有剧烈运动，长途跋涉，一星期不换鞋子的话，基本上没有什么异味了，而且也不脱皮了。

　　9.戒色两年半的恢复与感悟

　　今年23，手淫差不多13年吧，戒色大约两年半，身体、外貌、头发恢复了很多很多，现在很荣幸即将进入国内著名985高校读研，下面是本人的恢复状况与一点感悟：

　　1）头发恢复

　　戒色前，头上白头发很多，而且整个头发很黄，老妈老说我的头发像一把茅草，现在白头发只有有限的几根，而且整体黑了很多，上次回家，老妈说这次回来头发黑了、亮了。没有什么窍门，就是戒色，曾经试着吃过一段黑芝麻，后来就听说黑芝麻阴虚的人吃比较好，我是阳虚，就没在吃。

　　2）关于容貌

　　以前一笑起来就显得猥琐不堪，戒色后心里不在想那些乱七八糟的事情，心里阳光了，整个人自然就帅气了，期间有几个女生说我眼睛很好看。想要自己帅气，YY是必须要断除的，相由心生嘛。

　　3）关于身体恢复

　　戒色后，身体体力方面恢复了很多，以前由于手淫引起的腿部疾病在慢慢好转，身体就像慢慢的在返老还童一般

　　4）关于心里素质

　　以前在重要场合说话就会紧张的两腿打哆嗦，肾虚的人就是这样，难当大任，前几天毕业答辩，在各位专家老师面前，有种侃侃而谈的感觉，可以说从容了很多。

　　5）关于面对女生

　　以前面对女生，都不敢直视她们，离得近了就会感觉全身不舒服，现在可以和女生从容的交流了，不会紧张

　　关于恢复的窍门：

　　1）断除YY很重要，断除sy是从生理上，而断除yY则是心里上的，两者同样重要，断除yy重在快，每当看到路上的大腿、美女，你就要意识到自己在yy，可以通过握拳与咬牙等别人不易察觉的动作来提醒自己断除，慢慢的你会养成习惯，而且慢慢的你会喜欢上这个过程，路上的大腿再也引诱不了我们，做一个阳光的自己，让自己越来越帅气吧。

　　2）吉祥卧

　　此功法真实不虚，每当我由于偶然的yy或者心烦意乱，感觉自己有遗精的倾向（本人是个频繁遗精患者），此时会感觉yinjing堵堵的，我就会采取吉祥卧，卧着卧着就慢慢的感觉下面慢慢的通畅了，原理可能是此法可以促进心肾相交，自然下体通畅，但是要注意的头部的动作，很多人做这个动作的时候估计都是上半身都是弯的（这样可能会让人觉得更舒服些），上半身一定要停止，百度百科说的是“舌顶上腭，上头顶住”，个人理解就是头部要有往上顶、往上申的感觉。

　　3最重要的是行善去恶，孝敬父母，恒久力行

　　我是以前四五天一次的遗精患者，从四月份开始，行善去恶，每天在吧里回答问题，用微信宣传戒色吧等吧(扔漂流瓶，把名字改为“戒除手淫百度戒色吧”，然后去摇一摇或者查看附近的人)，尽量频繁的给家里打电话，身边朋友有事尽心帮助，现在已经差不多十天一次，我已经很满意了，在回答吧友问题的过程中，你会发现慢慢的你的下体就通畅了，不会有种堵堵的感觉了，小便也变得非常通畅，马上做马上有效，因果报应真实不虚，记得以前在学校刚从网吧回来，感觉头昏脑胀的，看见有人在为自己班的同学募捐，我就捐了五块，当时瞬间感觉头脑清醒了很多，这也算是行善给我的感应吧。

　　10.手淫十年的恶报到戒色500多天的感悟，传播正能量。

　　本人26岁，截止现在，我已经戒色一年半，大概500多天吧，都没具体去算，今天发帖说说自己的戒色经历，不为别的，只为传递正能量，让更多的人坚持不懈的戒下去。

　　首先说说自己的血泪历吧，本人从9岁左右就开始受外界影响，喜欢看美女，然后学会了yy，而且yy相当严重，白天晚上都是那些色情东西，总计有15年的yy历史。在初中学会了sy，有10年的sy历史。自从开始yy，我就有点上课注意力不集中了，而且由于思想不单纯，也不敢跟女生说话，开始变得内向。在上初一的时候，我的成绩还算中上，感觉脑袋还比较好用，就是从sy开始，突然发现脑袋开始空空的，做题不会思考了，上课注意力不集中，不爱学习，成绩开始严重下降。那时也不知道为什么，现在才明白过来时由于意淫让自己sy流失了身体的精华（精生髓，髓生海），自己的后脑海脑脊液开始透支，自然人也开始变笨。初中毕业勉强考上了个高中，高中我更是一发不可收拾，由于常年sy的恶果，结识了一群狐朋狗友（物以类聚，人以群分），开始经常通宵玩游戏，一起在网吧看黄，频繁sy，人也就彻底颓废下来，开始变得猥琐，各种毛病也随之而来，鼻炎，口臭，便秘，痔疮，经常感冒，视力严重下降，面色枯黄等等，上课就打瞌睡，成绩都垫底了。好在主上积德，我在高三开始的时候有点开始悔悟了，决心好好学习，不然这辈子就废了，整个高三出去上网比较少，由于专心学习，sy的次数也开始变少，高考勉强考了个二本学校。上了大学之后，由于时间比较多了，人也比较空闲，并且自己买了电脑，又开始变本加厉了，开始通宵玩游戏，各种看黄sy，睡觉各种yy，大一便开始经常逃课，挂科。

　　大二的时候，我以前的各种症状彻底加重了，视力下降尤其严重，四个月就要换一次镜片，眼袋开始变黑，出现大小眼，跟人交谈语无伦次，人变得更加萎缩，头发枯黄，掉发，尿痛、尿频、经常长口腔溃疡，胸口经常莫名剧痛，鼻炎每月都要复发几次。那个时候鼻炎已经开始严重了，又遇到庸医，大把大把的阿莫西林、头孢等抗生素给我吃，很快我的鼻炎就不能通过吃药来治疗了，每次复发必须输液，在往后，我做了第一次鼻炎手术，但是效果甚微，后遗症还不少，动不动鼻腔就流血。大三的时候更惨了，我身体开始长白斑，那时候并不知道是什么，由于开始长在身上，也没在意，后来慢慢的长到脸上，我开始慌了，把我吓哭了，我跑到医院去问才知道是白癜风，而且开始疯狂的长。医生说现在的医疗，白癜风是没法治愈的。我开始在网上各种找治疗方法，去了几家白癜风医院，开始吃药、打针，各种治疗，花了父母不少钱（世界上最无私的人永远是自己的父母，感谢你们），虽然没能治好白癜风，但是是抑制住了生长。从此我变成了一个药罐子，知道的人都说我是拿药当饭吃，我的人生从此变得黑暗，心里受到严重摧残，开始出现许多心理疾病，暴躁、多疑、莫名恐惧。但是那个时候我还是没有意识到时sy造成的，还是在继续我的邪淫之路。大学快毕业的时候，我已经彻底的成了一个魔鬼，不敢出门见人，每天被几十种病痛折磨着，痛不欲生。大学毕业后，我工作更是遭遇了各种打击（现在想起都还会流泪）。

　　而后一年，我的思想也出现了问题，每晚睡不着觉，经常出现幻觉，身体症状更是不用说了，大家说的症状我基本都有，最严重的是鼻炎，几乎鼻子都没有正常的通过气，最后直接被憋的头晕进了医院，做了我第二次鼻炎手术，那种感觉就像天塌下来了，一切都完了，感觉一辈子也完了。手术完了之后，我便开始出现濒死感，经常莫名的被吓得一身冒汗，根本不敢闭眼入睡，那种感觉比死亡更恐怖，一辈子我都记得，感觉自己已经死了，却还在受着各种折磨，脑袋感觉随时都要炸开，心脏感觉随时都要崩裂。直到一天，我亲人带我去让一个退休了的老中医调理身体，那个老中医第一次就看出了我的问题，给我谈了半个小时，我也把自己的情况如实的告诉了他。那之后我似乎懂了许多，也第一次明白了这一切的原因都是自己造成的，我开始幡然悔悟，老中医给我开药，让我每天锻炼身体，我开始吃药恢复，每天慢跑，也开始戒，身体也开始一点点的恢复。但戒色还真是一门学问，那时候没有接触戒色吧，自己戒得也很辛苦，偶尔也会犯贱，每次破了之后都想把自己手剁了，那种后悔的感觉特难受。后来首先是接触了一些戒色文章，在网上找到了不净观，开始每天看帖，最后又找到了戒色吧，sy后遗症治疗吧等等贴吧，我开始每天默默看贴，经常学习研究，看到了很多前辈的经历，也树立了自己的目标，一步一步，直到今天。

　　下面说下我的恢复经历。

　　在开始戒除、锻炼和中医调理后由于偶尔破戒，恢复比较缓慢，但是还是能够感觉到跟以前的不同。在后来研究了戒色文章开始彻底戒除yy和sy时，恢复就变得比较迅速了。第一个月，像尿频，尿痛，虚汗，口苦、口干、黑眼圈等等很多小毛病开始恢复，第二个月鼻炎、便秘、痔疮、肠胃不适、失眠多梦、耳鸣等等开始恢复，但是反复比较严重，偶有上火等现象，我一直没吃药，可能那时也就是大家说的戒断反应阶段吧。半年之后，脱发、失眠多梦、无力、腰膝酸软、颈椎病、肠胃炎、扁桃炎等等很多毛病基本康复，再也没出现过那种濒死感，而且理解能力变强了，很少感冒了，鼻炎也基本不犯了，鼻子彻底通气了，身上那所谓的不治之症白癜风也开始有所好转，白斑中间出现了皮肤颜色的小点。人的气色也非常好，头发不油，脸上没有痘了，有精神了，不爱打哈欠了，说话脑袋会打转了。一年之后，我身上毛病基本恢复得差不多了，精气神不用说，人胖了20斤，再也没有感冒过。冬天也不手脚冰凉了，敢大胆的跟陌生人交流了，身上的白癜风恢复了许多，很多白斑基本消失，只剩下几个小白点了。到现在一年半了，身体的状况不用说了都恢复了，困扰我的鼻炎没在复发过，身上基本上找不到白斑了，由于上班的自己强制练习口才，已经没有了社恐，能够随时随地的与人交谈，凭自己的能力交到了女朋友，事业也开始起步了。唯一没有恢复的就是脑力吧，感觉自己脑袋还是不够用，而且记忆力虽然比以前有很大提升，但是还是不满意。但是一切的一切相比起以前都太美好了，感恩家人，感恩社会，感恩戒色吧，人生重新起航，我将展翅高飞，我还会坚持一直戒下去，大家一起加油哇。

　　11.别再撸了，再撸下去就是尿毒症了！先说明，此人是楼主的一位叔叔，就前段时间得了尿毒症，现在天天靠透析代替肾脏功排毒！我有次在他做完透析去看过他，整个人非常憔悴，因为要不停的做透析，手臂上全是针扎的洞，看上去触目惊心！之所以说纵欲最后导致尿毒症，因为我这位叔叔从小学就有接触，我是通过自己以前的观察，以第三人称的角度分析的。小时候他在我印象当中就是那种邪淫之气很重的人！通俗说就是欲望很强烈的那种人，强烈到什么程度呢，我这么说吧，我小学的时候去他们家做客，那时候跟他儿子也就是我弟弟玩的时候不小心翻出来很多黄碟，那时候还是90年代，就有那么多黄蝶了，邪淫之重可想而知！

　　这里还要说到他的一段发家历史，他家以前是搞夜宵的，后面因为做的有特色，越做越大，先是在我们县城里面开了店，我小时候去过，店面很大，还是那种黄金地段，在然后做到地级市里面去了，也是开店，不过也到头了！那段时间那真是风光，人前人后一堆人前呼后拥的，现在呢因为做透析要钱，老婆孩子孩子都出来打工了，一个人守着那种靠市区很偏僻的房，自己做饭，自己去医院透析，期间基本没什么人来看他，那种落差，你们可以去想像！因为邪淫之气过重，加之经营不善店面最后打掉了（我那时候去过他那店面几次，基本没什么客人，相反他旁边那家生意好的发紫）！在到后来就是一直的事业不顺，就没起来过了！

　　我大学放假期间去他家，那时候也正是他事业一直不顺的时候，那时候要呆一段时候就住一段时间，他那时候的状态那种精神面貌我记得很清楚：两双眼睛非常浑浊，白里带黄的那种，然后眼睛里面血丝非常多，还有他那时候已经开始谢顶了，发际线后移的非常明显！哈欠特别多，尤其是那张脸，说的不好听点，那真是从棺材里面出来的僵尸脸！他家里装了电脑，我那时候用他电脑上网的时候居然在桌面看到了他用TXT记事本的格式下载的那种黄书，很黄的那种！我觉得从那时候开始就奠定了他走向尿毒症的前提，真真是无知者无畏。他得上尿毒症之前基本就是这么纵欲过来的，他那时候还特意跟我说过，他以前没什么大病，也没肾结石，肾炎啊什么的，怎么突然就得上了尿毒症？突然这两字很有意思，记得是突然得上的，以我的观察他得这个病跟纵欲绝对脱不了关系的，当然这只是我推测，现在呢他们家我前面也说了快要接近奔溃的边缘，家里顶梁柱倒了嘛！

　　老婆孩子都在打工，亲戚呢有些还是帮衬一些，我家也帮了很多忙，不然早就垮掉了！戒友们，当引以为戒啊！前事不忘后事之师，你撸管纵欲到最后就是肾衰竭，而且肾衰竭是不可逆的，那是器质性病变，肾功能90%停止工作，那时候就算你幡然醒悟开始戒色也没用了，肾已经坏死了！只能通过做透析代替肾脏排毒功能，或者换肾，透析基本一个星期7天要做4天！再说换肾不说你有没有那么多钱做手术，现在中国一肾难求，同源能匹配的更是凤毛麟角，所以为什么基本换肾都是直系亲属！好好保护自己的肾吧，撸管纵欲的最后就是灭亡，说直白点其实就是家破人亡！

　　12.之前发过一个阶段总结的帖子，里面介绍了我的一些情况，可能写得不是很好。这次受吧主大哥的教导，重新总结下自己的恢复情况，希望能够帮助到大家。

　　我今年已经27岁了，有13年的恶习历史。211重点大学硕士研究生毕业，跟很多吧友一样，在外界看来自己身上有很多耀眼光环，可是只有自己知道，自己犯了多少过错，有什么能耐配得上这些赞扬，现在每天都在忏悔，也在努力重新好好过好自己的生活，希望自己能够慢慢弥补自己的过错。希望能够重新真正通过自己的努力，好好孝顺父母，真心对待身边的每一位爱我和关心我的朋友。

　　以前所犯的过错就不详细介绍了，跟很多吧友一样都是一些心酸的历史，我会一直放在心里好好忏悔的。这里就概括下恶习给我带来的恶果，焦虑、恐惧，吃过一个月的抗焦虑和焦虑的西药，后面不想依赖药物了就没有吃了，另外是这些西药副作用比较大，很多都是神经类的药物，吃了会觉得浑身没劲，打哈欠有瞬间一黑的感觉。长达半年的严重失眠，这是最最痛苦的，很多时候因为恐惧症自己蜷缩在角落里，彻夜不眠，我相信有类似症状的吧友，一定会深刻体会到什么叫人间炼狱，什么叫绝望。在这里真的很感谢陪伴我走过来的家人和朋友，真的很感恩。手脚发麻，也得过神经衰弱，脑力下降。勃起不坚，尿频尿急，腰酸这些简单的症状都有了，相恋快5年的女友也离开了我，痛不欲生，有些时候自己抗不住的时候也想到了自杀。

　　现在自己慢慢耐心坚持快一年的时间，回首这一年的历程，有太多的艰难和心酸，但更多的是感恩上天给了一个让我努力改过和重新好好生活的机会，一直想送给大家一句话，只要你耐心坚持，上天会让你看到希望，会给你惊喜，等你慢慢走完这段历程，你会重新真正获得你想要的，而且一些你不曾奢望的也可以得到。这一切都是真的，只要你真心悔改。我现在身体的症状已经恢复8成了，焦虑、恐惧已经完全好了，失眠也完全好了，现在即使一个人在陌生的地方睡觉也不会害怕，恐惧，现在也慢慢感觉到，以前恐惧主要是因为肾气不足导致的，现在肾气慢慢充足了就不再恐惧。腰酸和尿频尿急也恢复了，勃起不坚也恢复了，现在所有的症状已经慢慢趋于稳定，我也会一直耐心坚持下去的。身体症状慢慢恢复的同时，也收获了很多惊喜和感动。工作得到老板的肯定和赏识，马上就要进去公司最好的部门：研究院，只有表现特别优秀的人才可以进去，以前得焦虑，恐惧，神经衰弱的时候连最基本能工作都不敢想。孝顺父母，真诚对待每一个朋友，现在真正成了爸妈心中的好儿子，朋友心中的好男儿，收获太多了感动，每发一条状态，都有很多朋友关注和评论，很多朋友给我介绍女孩子，我都婉拒了，因为我觉得自己还做得不够好，希望自己能够继续好好努力。

　　下面写写这一年我每天的生活，自己一些恢复方法。其实自己所做的都是特别简单的，方法也是吧主大哥和各位前辈精品贴里面所说的方法，首先第一天远离黄源，我一直坚持着，也做到了，从戒色以来从没有看过一眼黄色的东西，也没有说过一句带黄色的话。连电影中或者电视剧中有激情的片段我都会主动避开。每天早上起来读一遍弟子规，坚持吃早餐，喝粥，每天早晚坚持各半个小时的走路上下班，风雨不断。在公司刚开始自己工作能力不行，会很踏实努力去做，公司打扫卫生的事情都会积极主动去做，在这里想告诉那些焦虑，脑力下降的吧友，不要太悲观了，慢慢坚持会恢复的，刚开始能力不行时，可以从自己的工作态度上面去努力了。每天坚持步行去公司食堂吃饭，坚持吃些清淡，公司食堂离公司办公的地方比较远，所以很多人不愿意去食堂吃，而我很乐意去吃，干净又卫生，而且很便宜，一顿3～5块钱，一天下来可以剩下10块钱，而我就可以把这些钱给那些乞讨需要帮助的人，真的很开心也很有意义。晚上坚持早睡，一般10点半前睡觉，最迟不会超过11点。周末自己做饭吃，也是比较清淡的，现在特别钟爱清淡饮食，真的感觉清淡的饮食比荤菜要好吃很多，而且顺畅很多。周末和平时下班都会坚持看一些圣贤教育的书籍和视频。孝顺父母，每周都打一个电话回去，问候父母，报平安，从来没有跟父母说过一句比较重的话。每个月的工资5/7打给父母，1/7妹妹做生活费，1/7留着自己用。现在也慢慢体会到剩吃简用的踏实和知足。真心对待身边的每一个朋友，现在很多朋友喜欢跟我在一起，喜欢看我笑。这就是我现在每天的基本生活，大家可以看看，真的很简单，我相信大家都可以做到了。后面我会继续努力，在养生和培养自己的德行方面更加努力。

　　希望吧友能够耐心坚持，真心忏悔和改过，一切都会慢慢变好的。真心祝愿大家早日戒除恶习，走上人生的良性循环。

　　13.十二年邪淫路，校草变大叔，我一生永远无法抹去的痛

　　如果真的有如果，我想回到我十二岁的那年，如果真的有如果，我想永远也不要接触邪淫，如果真的有如果，我想我能够早九年接触到戒色知识。可惜没有，人生之所以无价，是因为它只有一次，不可以重来，所以我们要珍惜，再多的痛苦与悔恨也只能让它化为力量激励我们前行了。

　　从前，我也是一个快乐健康的孩子，帅气，阳光，深受女孩喜欢！可是直到那一天，我接触了色情之后，我的人生在一步步地改变，我万万没有想到这竟然是一条通往地狱之路！而这一走竟然是十二年这么长。

　　记忆中依稀记得那一年是02年，我上初一，12岁，由于交友不慎，已经学会意淫和玩弄自己生殖器，后来由于家中锁在柜子里的黄片学会了手淫，欲望使我把柜子撬开了，应该也是02年左右，我开始变得黑暗，肠胃不好，经常生病，初一右手摔断两次，有喜欢的女孩不敢追，各种问题，到初三时，已经开始变得猥琐了，尽管这样还是有女生像我表白，到高中时候有人说我是校草，也有不少人给我表白，大学毕业后还去酒吧有漂亮女孩主动找我搭讪，可不管你多好看邪淫都可以把他摧毁。

　　高中继续沉迷手淫，成绩一落千丈，初中时候还是班上前十名，就这样一天天过啊，对什么也提不起兴趣，每天就是邪淫手淫，邪淫已经在一步步把我吞噬，直到那一天，我永远也忘不了那一天，写到这里泪水止不住地往下流，那一天晚上我躺在床上怎么样也睡不着，翻来覆去一夜过去了，整夜都没有睡着，那一年我应该是高二，16岁左右，我开始意识到是邪淫导致的，可苦于没有戒除方法，这也是我现在一直悔恨的，可惜当时没有知道要戒色吧或者别的戒色知识，这一场戒色的洗礼晚来了8年啊！这8年里我过着地狱般的生活，亲情，友情，爱情，开心，健康从来不属于我，面部也在逐渐变丑，那一天失眠之后就是无休止的找药无休止的痛苦，没有药物基本上睡不着，有时候药物也没有用，这对于一个16岁的孩子是多么的残忍，后来在医院神经科问了之后才知道自己是得了神经衰弱，我开始虚胖，肠胃不好，听力下降，尿频，注意力无法集中，失眠，可我这时候还没有彻底戒除邪淫，直到高四，我的另一大症状又来了，那就是遗精，这两大症状是最让我痛苦的，也是现在最影响我身体恢复的，遗精开始越来越多，最多的时候一个月十几次，最严重时候连着8天遗精，但有时候不多，可我身体怎么能承受得了，遗精伴随我快7年了，失眠伴随我8年了，现在睡觉最多就睡6个小时，还是在看电视放松的状态下，大学期间到处找药物治疗失眠，吃了就再去买，几乎没有间断，我还学会了在网上买药，大三的时候为了治疗失眠买了一个机器，六千多，带耳朵上的，用了段时间后感觉也没多大作用就没用了，大学三年就是在宿舍度过的，打牌，邪淫，期间去过上海富士康实习过四个月，四个月里面没有邪淫，我开始慢慢变得帅气了一点，失眠也好了一点，可一回到学校一邪淫这种感觉就结束了，继续到处找药吃，就这样大学三年在失眠和遗精的伴随中度过了，大学毕业后的一年里经常在家玩游戏，邪淫，熬夜，我的身体开始发生剧烈变化，遗精开始越来越多，一个月十几次也是在这段时间里开始的，相貌也发生了巨大变化，黑眼圈越来越严重，到现在我只要稍微坐久一点点晚上就必定遗精，这种生活简直生不如死。

　　2014年3月7号，这是我人生的又一转折点，这一天我一辈子也不会忘记，在一次邪淫后在网上寻找怎么戒手淫，这时候我已经没有回头率了，满脸痘印，面色灰暗，虚胖，可能是上天眷顾我还想给我一次机会，终于让我找到了戒色吧！进去看了之后眼泪顿时哗哗往下流，里面所有的症状不都是在说我吗，缠绕我12年的谜底终于解开了，终于把这层窗户纸捅破了，在我几乎彻底绝望，我以为我就要这样过一辈子的时候终于让我看到了希望，在之后三个月里，我整天以泪洗面，走在路上经常会不经意地流泪，看到漂亮女孩我会自卑得低下头不敢看她们，一想到这里泪水再次涌出，想想从前的自己，走在路上一眼看过去总是可以找到漂亮女孩对视，可现在……，电视里面的随便一个场景都可能让我流泪，路边随便一个场景一个人都可能让我伤心流泪，难道是我真的这么爱哭吗？真不是，是因为邪淫伤我伤得太深了，我失去的东西太多太多了，每一个场景都可能勾起我内心的痛，到这个时候贴吧里面所出现的症状我基本上都出现了，你们没有的我也有，也阳痿了！大学毕业后那段时间试过一次一夜情才发现自己已经不行了，觉得没有面子抬不起头关好门自己走了。刚戒色三个月是我哭得最多流泪最多的时候，整天活在痛苦悔恨自卑当中，身体虚弱不堪，后面因为一次遗精后我破戒了，每次遗精的那天都是我最难度过的一天，因为身体虚弱，一遗精就虚则亢，欲望就强烈，有时要与欲望作许久的斗争，这次破戒后就很难回到刚戒色的状态，出现了连续破戒，因为黄毒就像是毒品一样，有极高成瘾性，在连续破戒几次后我意识到自己一定不能这么下去了，我开始重新回到戒色吧重新戒色。

　　戒了三个月后已经慢慢有些大龄女或者少妇会看一下我， 破戒后我相貌又回到了刚戒时的丑陋，又开始悔恨流泪，24 岁的我看上去像30岁左右，经常去买东西有人叫我老板，其中滋味无法言表，就这样在痛苦和悔恨中度过一段时间后我开始转工作转为全白班，之后我每天来贴吧看文章，开始学着放生，学着做义工，前两个月恢复挺好的，每月遗精两次，可第三个月因为一次慢跑遗精复发了，我以为我应该可以慢跑了，因为急着恢复，但没想到结果还是很虚弱，居然让自己再次陷入困境，后来我因为爷爷不好过世回家照顾他等等，在家待了15天，这15天我没有睡着一天，因为神经衰弱失眠，15天遗精7次，那一个月我遗精十几次，回到解放前，我走的时候在我爷爷坟前许下承诺，我一定会好起来的，将来一定会找个善良漂亮的妻子生儿育女的，爷爷在世的时候跟我说过他有个心愿放不下，虽没说是什么心愿，可我知道就是我的婚姻大事，爷爷在世时说这一生最亲的人是我的孙子，可我却当他在病床上的时候因为自己身体不好晚上不能在那边好好照顾他，爷爷走了后我回来继续上班可遗精依然很严重，几乎每天遗精，固肾功也无法马上改善，后来我断断续续试过吉祥卧，把自己腿套脖子上，套凳子上，整晚都睡不着，而且我只要睡不着就会遗精，那时候真的非常痛苦，后来发现这样不适合我所以没有继续了！

　　我肚子饿遗精，打篮球遗精，吃辣遗精，久坐遗精，喝酒遗精，肚子饿遗精，各种遗精，导致我无法正常生活，正常交朋友出去玩都要考虑会不会遗精，所以现在几乎不和朋友出去玩了，也没有朋友了，基本上不联系了！这样坚持下来到了160多天，我又在一次遗精后破戒了，破戒后的一周内欲望都非常大，淫魔不会放过你的，但好在我控制住了，没有导致连续破戒，到现在又过了二十几天了，身体虽有恢复却太慢了，有时身体甚至倒退了，这一周我遗精4次了，我每天都不敢久坐，几乎都在快走或者站着，晚上回家就是在家快走三小时左右，现在脚的两边都已经打出泡了，这样坚持快走的生活快一年了，每天做八段锦，固肾功，站桩，可身体还是不见好，我好累好累，身心疲惫，有时候真想死了就解脱了，可我不甘心，我想找回以前帅气的自己，上天给了我优越的条件却在我还没有用的时候就无情的把它夺走了！一方面不甘心，一方面考虑到爸妈，我想我应该不会做傻事吧！因为我还抱着希望，我有时候想到自己恢复那天对着天空呐喊一声:我好了，我终于好了，又或者想到带着妻子儿女回到老家，跪在爷爷坟前流着泪对他说:我答应您的承诺我终于做到了，我终于做到了，您看，这是您的孙媳妇，这是我的儿子！想到这些会流下期待的泪水。所以我没有放弃，这条路不管有多艰难多辛苦，我都在坚持着，我会与病魔斗争到底的，因为我知道只有这样，我才可能摆脱现在地狱般的生活！每天跟自己说得最多的话就是:加油，坚持下去，一切都会好起来的。所以朋友们你们也要加油啊。本人由于被邪淫侵害严重，脑力严重受损，写得不好的地方请见谅，我打算给自己六年时间，30岁之前如果我身体没有完全恢复彻底逆袭我决不主动回家，我看到贴吧有很多十几岁就进到了这里，真替你们高兴，如果我十几岁就知道戒色了，那我现在也不用这么痛苦了。所以我们一定要加油啊，与邪淫斗到底啊，万恶淫为首，到今天我终于明白了，邪淫的人诸事不顺，最苦是淫欲真的没有错啊！

　　以我的文笔不足以表达出邪淫给我带来的无尽痛苦，希望朋友们明白邪淫的危害，如果让我重新选择一次，我会毫不犹豫地对邪淫说:滚开。

　　邪淫毁了我前半生也可能是一生，这成了我一生永远无法抹去的痛，失去的美好年华已经找不回了，这成了我一辈子的遗憾，如果上天开恩让我有幸过好下半生，我一定好好做人，为戒邪淫奉献出一份力量，往事不可追，就让疼痛化为力量，让我们在这条路上越走越好，直到彻底恢复，逃出地狱的那天吧！

　　感恩戒色吧，感恩飞翔大哥，感恩戒色吧所有成员，感恩大悲拔苦的所有成员，感恩所有为戒色事业奉献出力量的你们，如果没有你们，我肯定还在那无间地狱生活着却不知道原因，有了你们的奉献，至少让我看到了希望，尽管这希望来得太晚了，可不管怎样都要感谢你们，愿你们健康幸福。南无阿弥陀佛。

　　14.彻底戒除sy8个月：一个将废之人，从噩运连连到一身福报的历程

　　来到贴吧已经有半年多，一直都在学习精品贴，也尽力给广大戒友回帖，但是没有发过主题帖。现在将我的经验分享出来，告诉大家，只要你按照本吧的根本去落实，你绝对会恢复，获得福报。

　　我是一名大学生，在没有彻底戒除之前，天天萎靡不振，精神不佳，并且伴有严重的过敏性鼻炎，过敏性荨麻疹，一天可以打上百的喷嚏，根本无法正常学习生活，前列腺问题已经成了家常便饭了，尿不尽，一吃稍有刺激的东西，排尿就困难很多，脾胃也很差，稍不注意就拉肚子，脾气也很大，总在挑别人的毛病，精神也在焦虑的边缘……

　　当时的我，根本就没想过能够顺利毕业，因为我挂了科，也没想到过，在竞争激烈的社会中，能够找到什么工作。

　　现在的我，不仅能够顺利拿到毕业证，学位证，找到了待遇很好的工作，而且找了爱我的和我爱的另一半。感恩大哥，感恩贴吧，感恩阿弥陀佛。

　　本人sy有十年之久，读初一的时候，偶然在表哥的电脑中，发现了JJ增大术的邪法，从此一发不可收拾，染上了sy的恶习。初中频率最高时一天一次，做了很多邪事，我不是人（忏悔！），事实证明，我做的那些邪事，最终也得到了恶报。

　　后来由于要中考，就停了sy，但是我的嗔恨心，嫉妒心很重，别人的成绩比我考的好，我就经常负向激励自己要超过别人（其实这时候就埋下了恶的种子，在高中时候得到了恶报），由于我的学习能力还不错，最终也考上了重点高中。

　　初中放暑假的时候，天天宅在家里玩游戏，那时候电脑刚刚接上了宽带互联网，我学会了下载A片，从此又开始了撸管生涯，一直到高中开学。高中要上晚自习，我发现我的精力明显不如别人，总是很困，而且每次困的时候我竟然还拿撸管去释放！我真是以火自焚！我入校时是全校第二名，后来发现，我的学习能力不如很多人了，记忆力也大大地减退，考试都考倒数了，老师们同学们给我朝向怀疑的眼光。我的内心也极度郁闷，郁闷之极，我就狂躁，我也尝试去努力地学习，目标感极强，压力大了就拿撸管去发泄，殊不知我已经敲开了地狱之门。结果可想而知，第一次高考，只考了个三本，我的班主任以前说我至少可以考211啊！复读之后，sy的习惯已经无法自拔，但是较以前有所收敛，第二次高考，考上了二本。

　　高中生涯是我最黑暗的时期，我不仅没有好成绩，连一个要好的同学都没有，很孤独，身心状况已经跌落到了极点。期间我还尝试过自杀，伤透了妈妈的心，妈妈我对不起你！（儿要尽后半生好好报答您！）

　　上大学之前的暑假，接触到了戒色论坛，看到了很多沉迷于撸管的悲惨经历，决心要戒撸！走了很多弯路，总是屡破屡戒，就像现在贴吧里的一些兄弟一样，天天签到，数着日子，期待着过了多少天后能够恢复。然后这样戒，只是表面，我最多只坚持了一百多天。后来接触到了中医西医，懂点皮毛，也像贴吧里的一些兄弟一样，到处求医，一下子觉得自己是阴虚，一下子觉得自己是阳虚，一下子就觉得是五脏俱虚，看过很多医生，吃过无数药。殊不知这也是心魔啊，心里面压根没认识到sy恶习的严重性，不过是用另一个坏习惯来取代sy而已，但是sy具有高度的成瘾性，这样子恶性循环，破戒也是迟早的。就这样大学又过了两年。

　　这两年的大学时光里，我的过敏性鼻炎越来越严重，严重到说话都困难的地步，我的魔性不改，虽然表面上停止了sy这一行为，但是自己的性格没有改变，总是脾气大，挑别人的毛病。而且还自以为是，懂了点中医皮毛，翻阅了很多古代的医书，随意试药，市面上各种补虚的中成药我都尝遍，让自己越来越虚，越来越困。（这里再次声明，吧友不可随意试药，吃亏的只有自己！）

　　在这时候我陆续接触到了sy后遗症吧，戒色吧，遇到了louwaishui大哥，飞翔大哥，我给大哥私信，大哥一下子就看出了我性格中的问题，“总是挑别人的毛病，日行一善都做不到……”。

　　江山易改，本性难移。起初我也是很不服气的，总是觉得自己还不错，别人做得不够好。后来我反思自己，如果自己做得很好，为什么总是充满着怨气，充满着郁结之气，为什么同学都不找我玩，为什么我没有一个要好的朋友，为什么我的人际关系这么差，为什么我还挂科，为什么我戒了这么久依然无法戒掉sy等诸多不顺。

　　把大哥的精品贴认真研习了几遍之后，真的觉得自己是个人渣，人一般都不愿意承认自己的错误。我当时觉得，我人生的过去十年都错了，走的是一条通往地狱的魔道邪道啊，自己的人生不顺也是必然的！

　　我开始发自内心地，在吧里鼓励其他戒友，帮助他们回答问题，尽我所能，开始感觉到在帮助他人之后，自己的心胸也逐渐变得阳光起来。在生活中也是一样，圆通地把事情做好，助人为乐，不计较，不抱怨，大胸怀，男子汉！这样坚持了几个月之后，觉得自己的身体恢复了不少，眼神变得明亮，社交恐惧也没了。有一天，偶遇一女同学，她说：“发现你最近精神了不少！”。我内心也欣慰到，行善的力量是多么地强大。后来，也逐渐了解了佛法，得知了宇宙的奥秘。

　　今天，我已经大四了，是我彻底戒除八个月的日子，如今我的过敏性鼻炎已经恢复了%80，荨麻疹已经完全恢复，脑力也恢复了大半，前列腺那些问题早就没了，找了一份待遇不错的工作，收获了爱情。要特别感谢我的另一半，在得知我的情况后，一直支持我，照顾我的身体，我们约定好，不到结婚的时候，不行房事，这里要告诉很多戒友，一个真正爱你的女人是不会因为这些问题离开你的，也不会因为这些问题而嫌弃你的！

　　总结，我的行善助人的力度，远不如吧里的其他师兄，感到惭愧，以后要在生活中，贴吧里争取做得更好。大家有什么问题，可以提问。

　　15.手淫大叔报应惨烈啊！

　　年龄四十岁的我，手淫了整整三十四年，由于年龄关系撸不动了，现在症状是:重度神衰，脱发，失眠，多梦，思想混乱，不受控制！每到天凉犯前列腺，头昏，头涨疼，重度鼻甲肥大，鼻痘炎，鼻中隔重度偏曲变型，颅骨变型下陷，脚指甲退化没有了，手指无月牙，颈椎拍片得了颈椎病，精神有分裂倾向，抑郁病得了一年，后吃药恢复，经常自残，jB和手臂上有刀划自残伤!还有大腿上自残伤!因为从小手淫，那时还没上小学，基本上我是废人僵尸一个，一辈子没处过对象，无婚无房无孑，一会我会上照片，让你们看看撸管大叔生不如死的后果，什么叫上天血淋淋的报应!

　　撸管就是走一条通往地狱的道路，很多人说我神经病，都远离我，我因为撸的年头太长，脑袋好像被邪魔控制了！其实我现在活着已经死了，还有皮壳还活在世上，因为我一入睡就如同下了地狱，常发噩梦，！没人会理解我的痛苦，让你们看看邪淫半生的后果，不是叫你们心生恐惧，我这把年纪能豁出老底，就是告诫大家!每个撸管人身上都有一个淫魔，各位不要笑话这事，压床后遗精就是证明，频凡遗精大家根本不知道怎么回事，破戒前脑袋瓜子思想淫乱的东西!到泄的时候，脑袋突然清楚为时晚矣！又一次被淫魔打败，所以各位，要千万千万千万千万千万保护好自己大脑思想，防止意淫干扰！(淫魔干扰)

　　谢谢所有关注过我和将要关注我的人！我的心愿达到了！通过我这负面教材，警醒大家！在这色欲狂魔横行天下的时代，还有一股清纯之泉流在我们中间，就是戒色吧！是它揭露了真相，让很多人迷途知返，包括我在内！因为报应，让大家更加坚定信心戒色！我的预期目地达到了！剩下的就是带领大家戒，我必须以身做则，做出大叔榜样，只要吧务不删，我会让你们高兴的，事到如今我人生感悟，邪淫的年头越久，精神与肉体就伤的越深，邪淫年头越少，好的越快!很多人定意说我的状况至少三年，我认同这观点!戒三年需要恒心的。

　　16.手淫把我毁了！

　　在我很小的时候，由于一个不经意的动作而染上了手淫，从此而一发不可收拾！到现在已经整整十年了。在这十年里，我过得生不如死，很多次都想要结束自己低贱的生命。但最终还是忍辱偷生，苟且的活着！而我在这么多年里，为自己不知立下了多少誓言，但每次换来的只是彻底的绝望。我开始恨我自己，恨自己多么的没用。我开始恨那些所谓的砖家，因为他们的无害论，而不知害了多少人。我的内心在流泪，为自己的没用而流泪。我为手淫失去了太多，可我依然不醒悟，深陷魔障而不可自拔。

　　记得我十几岁时就染上了手淫，因为小时候不懂事，自制力差，加上手淫无害论的影响，变得毫无节制，整天沉迷于手淫的快感中。经过几年的手淫生活，我的身体变得很糟糕，本来当时正是发育时期，但由于过度手淫而造成发育不良，导致现在身材矮小，极大地影响到我现在的生活，时常会因为身高而感到自卑。

　　因为手淫，我变的很内向，也患上了轻度郁抑症，平时不喜欢和别人沟通，和别人在一起的时候感到很不自信，不敢直接面对女孩子。除此这外，还造成我的视力下降，耳鸣，四肢无力，无精打彩，容易昏睡，记忆力减退，思维迟钝，免疫力降低等等系列问题，严重影响到我的正常生活。我现在真的好后悔阿，因为手淫，我的学业未能完成，我的身体越来越差，快到了崩溃的边缘。

　　我真的受不了这种人不是人鬼不是鬼的日子了，每天活的就象行尸走肉般，没有了灵魂，没有了思维，有的只是无尽的苦闷与忧郁。很多次我都想过结束自己的生命，但我没有那无畏的勇气，我选择活着，因为我还想改变我自己，用自己的余生来洗净自己的罪孽，让自己的灵魂不再肮脏。

　　所以我选择来到这里，和你们诉说我的苦难，希望每一个人都能以我为鉴，远离手淫，珍爱生命！

　　17.本人22岁，手淫十年。高三那年因为上课走神，无法集中注意力，高考失利。复读是发奋，但还是经常走神。总是胡思乱想，停不下来。因为忍受不了走神，所以去医院做了检查，被诊断为心肾不交引起的神经衰弱，开了些药，现在想想应该都是补药，吃后便更是放纵，当然神经衰弱也没好，但幸运的是后来考上了。

　　上大学后，从来无法专心听讲，无法集中注意力学习，看书总是走神，只要和学习有关就无法专注。不认真学习就特别惭愧，心里还很懊悔，直至沮丧。我大一下学期看到厕所墙上贴的戒色吧宣传，看到手淫后对身体的种种影响自己大多有有，可是由于儿时遭遇家庭暴力的缘故，我内心早已没有了积极的力量，人生灰暗，前路暗淡，非常自卑，对许多事物都失去兴趣，自闭，不愿与人交往，嫉妒心理还很强。许多儿时回忆回想起来就会瞬间痛苦不堪，沉溺色情，似乎对我来说是种安慰。所以依然无动于衷，没有戒色。当然，上课依然走神，无法学习，然后越来越焦虑，觉得很对不起母亲。

　　我在大二上学期无意中进了戒色吧网站。认识到神经衰弱可能是手淫引起，所以开始戒色。

　　①九月到十一国庆，宿舍里无聊破戒。

　　②后来由于大学英语四级，学习课程等考试，上课无法听讲，下课不能静心看书，又基础薄弱，所以心理压力比高考都大（不知道是为什么，可能是因为学校不让不考）在11月破戒。

　　③由于儿时常受父亲无端指责，打骂，所以渐渐自习的时候开始总是回忆这些过去，非常痛苦，无法自拔。期末考试结束后回家，感到如释重负，心里似乎还是需要某种安慰，以平复上学期间所受到的压力的折磨，手淫似乎就是种解脱，能让我在生活里有一点点安慰。

　　到家里不走神了，我也可以集中注意力看电视剧，然后是疯狂的看H破戒。只要不学习就不走神，鼻炎，耳鸣，早泄，阳痿，痘痘多，头发油，头发软，我都不在乎了，那是放纵的一个月。

　　④今年三月八日开始上课，走神，无法集中注意力又回来了，我又开始痛苦了，又开始戒色。因为忍受不了上课走神，下课无法学习良心的谴责，所以去了青岛安宁心理医院求治。我乘了3个小时的车，医生诊断问了病情不到十分钟，诊断我有轻度抑郁，就给我开了药。药有十几盒，9115.25元。后来我把药吃完了也没感觉好多少。走神依旧，就没再去看。不知道上哪里看。四月十五日没有管好自己的眼睛，破戒了。

　　⑤五月份又迎来了一场考试，一到考试我就非常焦虑，不知所措，上课听不进去，下课看不进去，只能抄书，靠抄书维持注意力。考试结束后，我觉得压力终于又放下了。长时间的紧张焦虑让我疲惫不堪。考试那天前，我和一个遭遇过家暴的朋友约好上网语音，考完后我就觉得自己非常可能破戒，特别的可能，可是又想倾诉，最终鬼使神差的就去了网吧，正好只有角落里有空位，我和朋友聊着天，手不由自主的就…看到那些镜头我心里感到非常的低级趣味，没什么意思，可是就是关不掉，然后就是沦陷，彻底沦陷。边语音边手淫。自己都鄙视我自己。五月二十四日，疯狂破戒3次。

　　我现在真不知道自己该怎么办了，特别迷茫。基本上大多都是情绪破戒。根本无法管理好自己的情绪，社交能力差，大学环境里没什么知心朋友。和人发生一点小摩擦都会郁闷一天到几天。心情一天到晚，一年到头，多数时间都很低落，基本上没有高兴的时候，有时候很想死，因为看过些许励志书籍还能勉强支撑自己，有时候很想伤害别人，就是看谁不爽，就想打人。有时候想到妈妈死了自己会怎样，有时候回想起自己曾听到看到的不幸的事情，想象它们发生在自己的身上，然后痛苦不堪。有时候新认识一个女生，就想象和人家谈恋爱的各种场景。我还非常奇葩，喜欢柔软的东西，爱吃软软的食物，爱穿软软的衣服。因为现在方便的网购我还买过丝袜穿，穿后就是破戒，由于破戒我在寒假里扔了。我自己都瞧不起我自己，可是就是这样子。

　　有时候看到帅哥美女不是YY就是痛苦，看到别人不是羡慕就是鄙夷。

　　我深知这些观念是错误的，可是我无法摆脱。

　　身体方面我就不占用大神的时间了，手淫十年，您懂。

　　只求大神帮我解决精神方面的痛苦，指导我该怎么办。

　　在此先谢过您！

　　18.

　　我目前26岁，在初中的时候，有一次睡觉在意淫一些黄色电影里的东西，下体就很难受，然后用手捏来捏去，那一次，是我第一次手淫，从那以后，一发不可收拾。我交往过几个女朋友，现在的女友，决定和她结婚了。这也是我后悔手淫的原因之一。当遇上真正要过一辈子的人的时候，却发现自己持久力不够了。才想起来要劫掉手淫，感觉已经有些晚了。不过也不算晚。学会手淫之前，我虽然有些内向，但是记忆力不弱，就是贪玩，说话也很流利，口齿清新，那时候读初中，在班上也算一个小草。头发质量也很好那时候，很黑很亮，没有白头发。废话不多说了，我的身体状况，因为手淫造成的改变，如果有小伙伴和我的症状相似的，要赶紧戒了。别再手淫了。

　　在我手淫了10多年获得的经验，我可以告诉大家：

　　(1)手淫后，我的喉咙会感觉有点想咳嗽，有什么东西堵住一样，之前我一直以为是雾霾造成的，其实并不全是。在手淫了6年后，每次手淫后喉咙都会难受，而且如果短时间内手淫次数过多，喉咙会容易发炎照成感冒甚至发烧，并且没有大声说话的力气，说话时间长了喉咙就会感觉有什么东西堵着一样甚至痛，但是戒掉超过2-3天，喉咙又会复原，声音语气也会足一些，这是其一。（手淫会造成短时间内人的免疫能力极速下降）

　　(2)手淫超过5年后，身体开始不耐热了，特别是头部，夏天一热，头发就各种出汗，包括头发的一些地方，这是肾虚的表现，另外就是头发开始变细，越来越细，头皮越来越油腻，基本2天不洗头就一堆油，而且头皮的健康越来越差，开始出现一些头皮炎症，很痒很痒，出现一些小红包，出现白头发，并越来越多，头发掉的数量也越来越多。 （亲们，千万要戒掉，不然头发会掉完的。我是真怕了。）

　　(3)超过5年手淫，手淫过后，会感觉肾的部位和腹部，有一种空旷感，感觉里面一下子缺失了什么，但是又说不清楚是什么。用吧友的说吧，人腹部肚脐眼那个位置，是人体内的“气”。这种气会随着手淫或者射精，外泄，人没有这种气以后，会无精打采，缺乏说话的气力。

　　(4)手淫超过5年后，说话开始口齿不清了，越来越沉默，眼睛无神，像死鱼眼一样。并且记忆力下降特别厉害，可能几天前的很多事都记不住，而且脾气容易暴躁，内心会有莫名的恐慌，嘴唇会变得难看，极度的不自信，走在路上都感觉浑身不自在，还有就是，因为在生长期间就学会了手淫，导致我现在还是娃娃脸，这是我最痛苦的一件事，各位年轻的吧友一定要记住，18岁以前最好不要吃禁果和手淫。对长相是有很大影响的。就算长不丑，娃娃脸也会让你痛苦很久

　　(5)现在手淫过后，能立马感觉到大脑里面在分泌某种东西，大脑会很沉重很疲乏，很想睡觉，大脑分泌的这种东西，会让人获得兴奋的同时失去人的积极性，对什么事情都没有积极的想法，相反负面消沉的想法会充斥着人的潜意识里。

　　(6)手淫6年后，开始变得肠胃不适，消化能力极差，便秘，并且小便有时候伴随着一定的黄色结晶体（幸好体检的时候，医生说我没有前列腺炎，不然哭死我要。这或许是上天给我的机会吧）小便有异味，特别是晨尿的异味较重，小便较黄，（多喝水，可以改善噢）

　　(7)相信各位很多吧友都是宅男吧，我宅了几年，也因此得到了轻微的肩颈疼痛，和颈椎不适，如果现在不治疗，不运动活动活动，等40岁的时候，肯定要瘫痪（医生说的）。在我尝试戒掉手淫的期间，肩颈和颈椎疼痛会慢慢减缓甚至没有。可是一旦破戒了。连续手淫2-3次后，肩颈疼痛和颈椎疼痛会立马体现出来。这一点我敢肯定是和手淫有关。因为我每天都在运动，俯卧撑，仰卧起坐，下蹲等等，数量都不少，我重复过几次这样的戒了又破，破了又戒的行为，肩颈和颈椎也好了几次，又疼了几次，所以大家一定要注意了。肩颈疼痛和颈椎出现疼痛的，千万别再手淫了。还要每天锻炼身体。多做肩颈运动

　　(8)手淫导致的体力不支，手淫超过5年后，在和别人打架或者做激烈运动，体力劳动的时候，会很容易感觉到虚弱，手淫之前打架全火力输出可以保持5分钟都不会肌肉出现酸软无力，但是手淫2年后的打架，1分钟就会出现肌肉酸软无力。体力跟不上。做体力活也是不到一会就会气喘吁吁的

　　(9)手淫会导致人在出现负面情绪的时候，极度依赖手淫来发泄心中的某些情绪，这会造成恶性循环，比如我自己遇到挫折，感情受到打击的时候，很容易就控制不住的手淫，万恶淫为首，我的经验告诉大家：手淫会让人丧失对爱情观的主观判断力，会让人失去对爱的认识和感知，一切只为了性，让人的心灵变得扭曲和黑暗，这一点我深有体会，如果不戒掉，调整好心态和控制自己的负面情绪，一味的放纵自己负面情绪的发展和发泄，男人会变得不爷们，也会变得小气，斤斤计较，仇恨心越来越重，和人相处也会越来越困难，会变得玻璃心，受不起任何一点打击。这一点上，也是我的经验

　　各位吧友千万别以为出现手淫10年才会出现这些症状，我是因为生下来体质好的原因吧，先天气比较足那种，所以到现在没出什么大毛病。吧里有的朋友先天身体不好的，才手淫了4，5年就出现很多大毛病大症状了。望各位吧友引以为戒。不要拿自己的健康和后半辈子做赌注。

　　19.一个手淫者的血泪忏悔

　　我年近30，本是风华正茂，大展宏图的时候。但时下的我，却已失业几年，拖着病体，在各个城市间流浪徘徊！而这一切就源于这万恶的手淫!我是上大学这年沾上这东西的，刚开始很刺激，快感很强烈，每次都能很满足，但好景不长，很快就发现瘾越来越大，次数越来越频繁，再后来快感越来越少，伴随而来的是尿频，尿急，体力下降，精神难以集中等身体症状，其实这时的我已经进入肾虚的状态了，如果此时能悬崖勒马，再稍加调理，身体就能很快恢复，但此时的我已被淫魔彻底降伏，仍在乐此不疲的干着这事。

　　手淫的第五年，我的身体进入了严重的肾亏状态，首先是严重的失眠，准确的说是彻夜不眠！！一躺下睡就会有严重的心悸，耳鸣根本无法入睡！！！还有就是尿滴沥，尿无力，老觉的有尿，但又尿不干净，伴有粘稠的前列腺液流出。在精神方面，难以控制自己的情绪，疑心很重，莫名的烦燥。与同事难相处，人人都对你避而远之！另外就是严重的盗汗，欲望亢奋，手淫早泄，没有快感！此时，手淫的危害已侵入并损害到了我的神经系统！五年，手淫把曾经强壮的我变成了一个废人，没多久，我辞去了工作，严重的失眠已使我没有精力来应付工作了。但可悲的是这时的我还没意识到这一切的一切都是手淫造成的，仍没停止手淫，每次手淫后身体如虚脱了一样，恶心想呕吐，其实这是体力严重透支，淬取储备能量的身体反应！而失眠把每个夜晚变的那么的漫长，长期的失眠让我变的形容枯槁，行尸走肉。。。。我即将跌入万劫不复的深渊！！！！

　　好在我这人虽然比较淫，但心底还算善良，也许是这个原因，佛菩萨才没有放弃我，一个偶然的机会我进到戒淫邪网站，看了那些字字带着血泪的现身说法，还有那些深刻启发的佛法禅理，我的内心受到了巨大的震撼，让我一下体会到了淫邪祸害之深切，它不仅夺你的健康，更削你的功名福禄，并让你结不良的姻缘！！！

　　这不是骇人听闻，而是天理之所在，人世伦常之所在！我就是个例子，回想这几年一直不顺利，加薪升职我没份，老是莫名其妙的破财，吃的都是一些哑亏，都不敢申张。辞职后一直没有好的工作机会，用的都是之前攒下的钱，用的也快差不多了！感情上更是一片荒芜！年近30，还是孑然一身，形影相吊！我人一点都不丑，身高近1米8。这不是淫邪的报应是什么！淫海无涯，回头是岸！不要为了那片刻的生理快感而把自己抛进万劫不复的深渊！我现在在佛法的加持下戒手淫近一年了，身体有了很大起色，正在逐渐康复，这是我现在最欣慰的事情，只有失去后才方知珍贵！健康才是人生中最大的财富！

　　在这里我想以一个过来人的身份和所有的年轻人说一句：珍惜生命，远离手淫！永远不要在欲望上放纵自己，把健康牢牢掌握在自己的手里，人生还有很多有意义的事情等待着你去做！在这里，我也想讲一下戒手淫要注意的一些事情，当认识到手淫的危害时，没有一个人会不想尽快戒掉它，刚开始决心很大，但是时间一长就难说了，所以期间会有反复。自我控制有点难，所以要尽量减少独处的时间，当欲望很强时就一定要到人多的地方走动走动，挨过这一时间段就好了，远离所有的诱惑，特别是网上的，上网时一定不要坐在没人的角落。不要乱吃药，特别是电视上宣传几周几月就能恢复功能的，全骗人的，自然界都是有规律的，就象恢复一个生态系统，不可能是一个短期的过程。它需要一个长期的保养过程。

　　在此期间会出现频繁的遗精，很容易让人失去信心，觉得自己是好不了了！我也有过很多次的这个想法，但是只要坚持几个月下来，你一定会发现肾虚的一些症状会改善，甚至消失，遗精也会从一周几次到一月几次，然后慢慢正常。并且欲望没原来这么强烈了，逐渐能驾驭住自己的冲动了。另外，饮食方面也要注意，不要以为鱼和肉那些高蛋白的东西会令你恢复的更快，因为由于长期的手淫已经使肾，肝，脾都很虚，这就导致了消化系统和解毒系统能力的下降，而肉类和高蛋白代谢会产生很多毒素，这会给肝肾带来很重的负担，就象一个刚跑完马拉松的运动员，你不让他好好的休息，又让他马上跑一万米，那结果可想而知！这时需要多吃一些滋养脾胃的粥和植物性蛋白慢慢调理，要清淡一些！不要熬夜，戒烟酒，适量运动，不要剧烈的运动，那是健康人的专利。多看一些佛法禅理方面的书，能开智慧，拂心尘，祛心魔，更能让佛法的力量坚定你戒淫邪的信念！！！

　　要再自欺欺人的相信那些所谓的手淫无害论了，我就是它的牺牲品，看了这么多饱含血泪对手淫的控诉，如果你还要以身试法的话，那你就真的是无药可救了，我也不想再多说甚么了！人体是一个精妙的生命体有较强的自我修复能力，关键是你要会保养，给它有喘息的时间！彻底戒除手淫，就象补好胎再打气，才能把气打进去。否则一切都是徒劳，就是华佗在世也救不了你！！

　　不戒除手淫，后果就是从健康人→肾虚→肾亏→肾炎→尿毒症→生命的消失。这是我个人的深刻体会，否则我也不会花这么多的时间写这么一段文字，在我所认识的好淫的朋友里，已有两个人死于非命，他们都是20多岁的年青人，是淫邪害了他们！我希望这些悲剧不要再重演了，色字头上一把刀，奉劝那些还在刀刃上狂舞的年青人为了自己，也为了那些爱我们的人，不要再做那些自伐其身的傻事了！南无阿弥陀佛，南无观世音菩萨！！！

　　20.SY十载多，症状缠身，决心戒色，发大愿渡己后渡人！

　　时光如梭，90年出生的我，现已25周岁，SY十多年，症状缠身，工作家庭皆不如意，连正常人的身体都没有，经历了两年多的戒色生涯，最多戒20多天(2年多只有一次），其他都是出不了一个星期的怪圈！

　　最困扰我先说吧：出汗多，夏天动则出汗，紧张就出汗，出则不止，现在天气有时候中午很热，和同事一起吃饭，总是担心自己出汗，但自己真的会出汗，现在这天气都出汗，真不知道夏天真正来临时候我该怎么办？就出汗多这个问题都让我想再次辞职，但我知道不能辞职，去年8月底来的，最少也得干到今年底，即使自己那么不情缘干，但自己造的孽就要承担后果！还有就是和同事吃饭的时候，自己对面如果坐个人，我会感觉很别扭，不自然，不知道这是什么症状，但我知道这是心理问题！尿等待，有人在我就尿不出来，上班经常都是自己看没人了再去，如果去了正好有人我就装作大的，等人走了我再出来，同时我也担心领导说上厕所时间厂，最近领导经常提这个问题，不要总是一去厕所去半个小时！有时候别人见我上了一次大的，又一次我们相遇后，我也只有硬着头皮，可就是尿不出来，很尴尬的，我也怕他和其他同时说！脱发，发髻线已经严重后移，前额两边已经没有头发，头顶也能看到头皮了，秃顶的节奏，我才25周岁啊！ 掉发，每天都掉很多很多！影响自信，也害怕被同事们说，但其实他们都看到了！最影响我生活的也就这三个了，已经严重影响到我的生活了，以下其他症状存在，但感觉对生活影响不大！

　　耳鸣，只要在静的环境里，能听到耳边有知了或者蛐蛐的叫声，一直不停，因为楼主上班的环境比较吵杂，上班时候到不太注意。听力，视力下降，有时候同事说句话，我总是得问三四遍，视力现在模糊，之前没有这样情况的，之前也不近视的，腰酸背痛，之前只有腰酸，就是不能弯腰时间太长，比如洗漱后都感觉腰疼，但就这几天，感觉背有点疼，整天的疼！有时候蹲地上一小会，起来后眼前全是黑色的小点点，很多已经看不清东西了，必须过一会儿才能看清！小腹疼，YY后疼的厉害，平时不怎么疼！去年到今年有时候感觉自己的口水不自觉的流下来，虽然只有几次，但我自己真的狠害怕，控制不住自己的口水了！因孩提时代发育期间XY，身高163，不足170，还有点小驼背，阴经短小，都不敢和同事一起洗澡，怕被同事看到！前几年做了包皮，如果不触犯XY，我也不会做这个手术，现在阴经很难看，因为当时手术后还在看H充血！入睡慢，睡眠浅，平时躺床上很久很久才能睡着，只要有点动静，也许就会醒来，有时候不会醒！黑眼圈，眼袋，自己脸上看起来很脏，洗不干净的样子！虚胖，其实自己不算太胖，但给人的感觉是很胖，尤其是脸，应该是脸部变形， 左右脸大小不一样，不对称！双手只有左手食指有一个月牙痕，其他全部没有！已经严重变丑，或者说变了一个人，之前在一起上班的同事见到我后，都不认识我了，说我是不是胖了，样子也变了！不止一个人这样说！我自己看之前的照片也真的很不像！有一次在富士康厂里彦身份证，那个人拿着身份证对我看了好久好久，别人都是看一下就过去了，还问我身份证照片是什么时候照的，我说初二时候照的，最后也没说什么！早泄，SY算是秒射，精液很稀薄，没去做过检查，小便清而短，即使自己使劲也尿不高和远。以上是身体上的症状，暂时就想到了这么多！

　　21.第一次自渎在初二暑假---我1985年生，第一次破阳自渎是在2000年的6月底，当时是在公园里的路灯柱上摩擦发现快感，并引起射精。这一来一发不可收拾，是的，你没有听错，就是这种一发不可收拾，以至于当年的整个暑假，每隔1-3天，我都会在晚上较晚的时段，去公园重复同样的动作，为的就是去享受这种感觉，沉溺其中，无法自拔。几次下来，身理上本能的反应在提醒我：这是错误的，这是反自然的。我当时也曾一度感到极度的自责和愧疚，也就是从那时起，我开始变得抑郁，变得对周围环境感到陌生，我敏锐地感觉到我的反应能力变得一再地迟钝，体力极度下降，那年暑假，我14岁，初二刚读完，正值青春期，整个初二暑假过去，我一厘米也没长，但当时并不在意自己的这种行为会造成什么负面结果，也并不在意身高，只是觉得突然间，好像感觉自己有点不太对劲，但又说不出哪里不对劲。我是属于进入青春期较晚的那类孩子，初一暑假才迎来青春期第一次生长高峰，而且是在初一寒假那时才发现自己开始变声，慢慢进入青春期的发育，写到这里，可能很多聪明的戒友已经发现了，是的，我的这种自渎对我的发育带来的伤害非常巨大，因为它发生在我青春期发育蜕变的前期，这无异于用一把电锯在瞬间将一颗正在长大成树的小树苗连根锯断，其结果是相当惨烈的，何况拥有血肉之躯的一个少年，这种带来的伤害实在是太大太大了，血的教训，泪的回忆！

　　初三开学后，我明显感到学习很吃力，记忆力和理解力比以前下降很多，特别是理解力，课上老师讲的知识，我就是听不明白，有时解释两三遍后，也还是不明白，初二时我的强项学科数学和自然科学，在初三时败得一塌糊涂，可悲的是，当时我并没意识到这是自渎惹的祸，由于入秋后，气候的变化和忙碌的学习，在初三开学后，我很少有自渎，我已记不起当时的频率，可能是因为当时真的是一个月才一次或者几个月才一次，频次减少了，所以记忆不显得那么犹新，然而初二暑假频繁的自渎，已给我身心造成了巨大的伤害，烙下了症状。初三第一学期有所收敛后，在初三寒假，开始再犯，21天的假期里，自渎了至少2次，当时还不会用手，也不知道什么是手淫，所以发泄欲望的方法还是像本文开头所讲那样，初三下学期因为要面对升学考试，所以频次也不是太高，偶尔为之，一个月2-3次，初中毕业升学考，得上天的垂青和怜悯，考入市重点高中，当时欢喜得忘乎所以，于是在初三暑假里，又开始频繁地自渎起来，有时一周就达到4次之多，深深地陷在无渊之欲当中，完全没有察觉到自己的心灵开始慢慢地变得扭曲变态，身体开始慢慢地变得羸弱瘦削，身体中的天地之精被我的这种贪婪浪费得所剩无几，可悲的是，当时没有自制力和改过之心的我，还将这样继续堕落下去，不知悔悟，不知羞耻，黑暗吞噬了我的青春，但我却让这黑暗把我吞噬得更深，其实自己做的，老天都看在眼里，有时老天会提醒你一下，就看我们自己的慧根深不深厚了。

　　知道用手是在高中---后来到了高中，自己和同龄人比起来，还是显得很稚嫩，这种稚嫩是身心双重的稚嫩，是由于初中自渎造成的身理发育滞缓所引起的心理上的发育不健康，当时的我，孤僻，自闭，少言寡语，怕生，胆小，敏感。但惟独在体育课上，我表现得很活跃，当时我唯一热爱的运动就是足球，只有在足球场上，我能找到自我，只有在足球场上，我能读懂自我，也只有足球理解我，足球能带给我真正的快乐，除了体育课，我对其他课都提不起兴趣，当时自己还不知道问题出在哪，其实理解力和记忆力已落后其他人一大截了，在重点高中里，学生间的这种差距是会被慢慢拉大的，特别是当你一再堕落的时候，这种差距会通过考试体现出来，让你的自尊心受到巨大的打击，让你的脊梁承受无形的压力而直不起来，可想而知，本身身心已遭到巨大摧残的我，在这种学习压力下，更是抬不起头，一个人走在校园里，不敢看周围人投来的目光，弓着背，弯着腰，用垂头丧气这个词形容当时的我那是再恰当不过！在高一为期两个月的暑假里，我依旧还是那样地重蹈覆辙，前一个月的假期由于自己申请到在交警队里实习，所以行为有所收敛，一实习完，堕落就开始了，一到晚上，趁公园里没人的时候，就又去自渎，还是老方法，每次完事后，内心巨大的自责感席卷全身，当时已经意识到那样做是不对的，而且明显意识到每次自渎完，人的整个状态会发生巨大的令人难以理解的改变，每一次改变都向着黑暗更近一步，巨大的恶性循环吞噬着我的灵魂和意识，弱小的身躯经不起这种自杀似的打击，当时的我16岁。

　　上了高二，当时的我只要一下体育课，就汗流浃背，而且汗流不止，这件汗衫全部湿透，裤腰这里有明显汗渍，经过蒸发和风干后，有盐渍残留，你们读到这些，也许已经明白了这是什么症状，对，没错，很明显的肾阳虚！而且虚得很厉害！高二第一学期的一次周末，两个初中同学来我家上网，在其中一个同学的带动下，我们看了黄片，那时我才知道什么是手淫，于是有一天晚上回家后，我回想起那天那个同学给我们从网上找到的色情视频内容，尝试着用手套弄，有了第一次SY，这一下雪上加霜，在阴暗的道路上，我走得更远了，在人生前进的道路上，我走得更偏了。

　　高三面临高考，来自各方的压力使我的日子备受煎熬，面对煎熬，我把身体的精华泄了出去，以为这样能缓解压力，但随后袭来的是更为巨大的焦虑和空虚！高三下学期高考前，还是那样SY不断，特别是到了5月份那会，基本每周都会SY一两次，当时我已经发现了自己脸部出现了明显的不对称，身体发育不完全，高中三年只长高没几厘米，身形也显得不协调，没人告诉我问题出在哪？也没人在关键的时刻出来提醒我一下，当时的网络戒邪淫宣传活动不发达，你能看到的，就是自慰无害。无害的结果是什么，是接下来我的高考落榜，高三暑假继续SY，并看色情视频，心灵继续扭曲，欲望继续膨胀，道德继续败坏，身体继续被摧残。

　　22.SY五年成大叔，我要戒色！我读小学时，说我是天才也不为过。上课调皮捣蛋，不好好听课，但是考试从来都是满分。如果因为粗心考了98 99 我就会非常难过。那时候脑力相当好使，一年级就能给我四年级的老姐的作业改错。无论是亲人，老师，甚至是校长，都认为我将来必成大器。如此情况持续到了小学四年级，那时候我是班长，但是天天有混混同学来与我打架，而且每次打架老师都怪我，结果我出现了不小的心理问题，也不想学习了。但那时候记性仍然是相当好，不说过目不忘，起码一篇难背的课文对我来说是易如反掌。但是因为没好好学习，成绩也就不行了。我却很二B的以为是我没努力，以我的聪明才智，想考高分岂不是轻而易举之事！抱着这种心态，也不好好学，初中去了一个普通学校的二层次班。初中有一段叛逆期，更是沉迷于网游，成绩更是差了。700人差不多要排到300名左右。如果只是沉溺网游倒也没什么，初二时候我在一次上网时，偶然进了一个黄色网站，从此走上了不归路。SY+每天熬夜到3 4点疯狂上网，迅速消耗着我的身体。本该迅速长高的初二初三，我却只长了不到5CM 以至于我现在身高都只有172CM。快中考时，成绩大概掉到了400多名，突然觉得好像应该好好学习了，于是网游时间略微减少，SY不减，开始努力听课，学习。本来对智商很自信的我，突然发现我的智商好像被掏空了一般，单词也记不住，数学更是理解不了，挣扎了大概半年，大概以300名的成绩走了本市的一个三流中学（三中）。这时候我才发现，原本引以为傲的所谓“天赋”已经不存在了，我沦落为一个庸人。初二之前我不算帅，但也算是眉清目秀。但是之后越长越丑，本来还没注意这个问题，直到高一，地狱一般的高一。因为成绩太差，也只是分到了这个三流学校的二层次班，班上也没什么好好学习的，第一次考试我只考了300多分吧。当时并不在乎成绩，还喜欢上了一个妹子，但可能是因为我看起来太挫了，总之结果很惨。期间班上大部分女的甚至直接呸我的长相，相当嫌弃的表情让我现在都忘不了。因为长相我很自卑，那时候不懂事却还怪是爹妈把我给生丑了。。。现在看来，完全是因为邪淫，让我长成这副模样！虽然无知，但是高二的时候我已经隐隐约约感觉到这一切是因为SY导致的了，但又说不出个为什么。不过那时候对SY的认识还仅仅是浪费时间罢了，我只是想不SY能省下不少时间好好学习，根本没有意识到SY会导致多么可怕的后果，甚至还想高考过后能够自在的SY了（愚蠢啊）。那时候也想过减少次数，但是发现这东西意淫一上脑根本控制不住，哪怕在高考前一周 我还SY过两次。从最初开始算，这五年SY应该不下1000次了。上了大学后，我发现只要我不SY，就能七点起床好好学习，一整天都有精神。而一旦前一晚SY了，第二天恐怕要八九点才能起床，而且烦操，根本就没精力学习了。这时候我才明白，SY一定能毁了一个人。也就是14年12月左右，我偶然进了戒色吧，看了飞翔哥的一些经典文章，才明白自己之前愚昧至极！他的SY受害者5000例，许多症状我都中了，长痘，脱发，长不高，浮肿，黑眼圈，没精力做事。。。。实在是太多了，我终于明白SY猛如虎也。

　　23.由于一系列的不健康的习惯，以及平均一天一次的sy，让身体和学习每况愈下，并且和家人的关系也是极其紧张，总是因为学习和母亲闹不愉快。回过头来想，这个阶段是极其不顺的两年，不仅自己的身体和学习被搞垮了，家人的运气似乎也受到影响，母亲在初四那年还在单位一次发货中被卡车轮胎砸到，造成韧带撕裂。总结初中sy带来的坏处，就是让身体十分虚弱，总是感冒，并且尿尿也不利落，人多的情况更是好长时间都尿不出来；一次去同学家玩，他妈妈都说，你这同学走路怎么这么漂啊，一点不稳。高中期间，sy更是变本加厉，有时中午回来还要看电视上不健康的广告sy，晚上睡前有时也sy。由于高中课业任务十分重，学习压力很大，以及天天sy的习惯，成天都感觉昏昏沉沉的，一有时间就想睡觉，听课有时听着听着就睡着了，但周围同学都那样，还以为自己也正常的很，现在想想真是悔不当初。高中身体状况同样不好，除了容易感冒，还十分的怕冷怕热，去了教室有暖气感觉浑身痒痒，回家由于是商品房，暖气烧得温度不高，又冻手冻脚。同时，高中期间，头皮总是发痒，还不停的掉头屑，头发也总是软趴趴的贴在头皮上，整个脸也油的很，阴部也总是潮湿粘腻，并且发臭。总之整个人给人的感觉就是瘦弱、脏、邋遢、不健康。不幸中的万幸，高三的我虽然sy，但没有自暴自弃，在用大量的时间堆积的结果下，还是上了一本线，但却没上一本的学校，上了一个相对好的二本，这更说明了sy会让你的运气极差，即便达到上一本的分数，还是上不了一本学校。大学的前两年半，更是变本加厉，到了新的学校，没有了父母的约束，课程也比高中轻松，sy虽然没高中初中频繁，但一星期仍会有3、4次，并且更怕的是再买了电脑后，下了很多不健康的影片，一个人躲在寝室里疯狂的看片和sy。大一大二，由于sy，发现学习真的变得十分困难，学业上的挫败感，让我没日没夜的迷恋上了网络小说，并且对其中不健康的桥段极其感兴趣，每天都要看到晚上两点左右，更是让身体变差，吃饭也吃不进去，整日无精打采。身体方面，尿频尿急已经十分影响正常生活，几十分钟就要尿一回，晚上睡前躲在被子里看小说，更是让手脚冰凉，sy也基本几下就s了。和同学交往也变得十分困难，感觉自己格格不入，并且人也变得神经质、甚至有点强迫症的倾向，整个人也极其爱和别人因为小事计较。大二下学期，身体已经出了大问题，得了荨麻疹，稍微吃点辣的或者一紧张一到热的环境，全身和头皮剧烈的发痒，脸上还会马上发出红疹子，一凉下来就消了下去。这个症状困扰了我一个学期，让我意识到sy已经让身体出了大问题了，这学期通过天天跑步，大量出汗，最终缓解了症状，但仍没有彻底康复。这个症状的出现，让我开始有意识的戒色，但因为刚开始都是强戒，搁一段时间就会破戒。但由于已经没有原来那么频繁了，身体还是好了一些。就这样，到了大三，可能是由于sy次数减少了许多，身体好了不少，这时就掉以轻心了，又恢复了过去在寝室疯狂看不健康网站和sy的习惯，没几天，身体出了大问题了，尿频尿急严重得不得了，阴部也变得超敏感，并且频繁遗精，当时十分害怕，更是焦虑的不行，在网上查了个武警总队的医院去看病，被坑了将近1千 ，却没什么效果。后来怕的不行，给父母打了电话，说明了情况，父亲安慰我不要怕，让我好好看病，花钱再多也要治。

　　24.今年37，撸龄约16年。

　　一直到大学毕业，都没有手淫的习惯，那时的自己，从小学一直到大学，都是众人眼里的聪明孩子，幸运的孩子，不费力就考上重点中学，大学虽然考失手，但也顺风顺水，一直都是班长。脑袋特好用，记得大学一年级贪玩，事务多，高数不及格，大家也懂，高数是比较难的，微积分、矩阵等，补考的时候，看了大概两周的书，就完全理解了内容，考试80多分（其实用心点，考100分都不费力)。记忆力也没问题。且是个帅哥，呵呵，从中学到大学，以前没校草的说法，但真是一枚不折不扣的大帅哥。噩梦从毕业后开始了……

　　毕业后，因为原先签订的单位领导被斗下台，自己两年时间无所事事（中间做过些零散的活），直到99年才重新被单位录取。就在哪两年里，被可恶的黄色录像后面还有电脑光碟给毁了……有时自己甚至在录像厅里手淫，有时在家里。记得当时有本日本的黄色小说，自己就看着三天手淫一次，真是罪过！且还经常用手淫无害论来安慰自己，现在回想起来，手淫成为一种习惯后根本不可能适度，所以适度无害论无异是一种水中花，镜中月的谬论。这种情况到了参加工作，一直都维持一周两次的频率。当自己发现不对的时候，已经晚了.....

　　首先是失眠，严重的失眠，这个和神经衰弱有很大关系，一个手淫的人，最大的消耗是什么？是蛋白质？体能？错！！！最大的消耗是脑力！手淫的人必然通过YY来满足，每天脑子里乱想的就是这些事，混混沌沌，消耗大量的脑力，且无法集中精力。不知道什么时候起，我的记忆力开始了严重的衰退，到现在更是苦不堪言，很熟的朋友，甚至很熟的老同学，转眼就忘了名字，和以前简直就是判若两人！且在社会的人都懂，好记性，对自己的社交是十分关键的。而自己，交往一段时间的人，过段时间，居然忘了别人的名字，导致自己的交际面十分小（想到这里，都想哭）

　　另一个就是体质的下降。以前大学时，体能十分的好，跳远还拿过全系第一，校运会也能拿名次。但手淫后，身体急剧下降。尤其是手淫多是利用工作之余，多是晚上，有时甚至弄到2、3点，然后拖着疲惫的身体上床……最明显的是很容易感冒，通宵手淫后往往就是一场严重的感冒，不熬夜没问题，熬夜就马上中感冒，就是这么立竿见影。妻子和家人也很关心，但自己知道是什么回事，就是戒不了。

　　然后就是耽误自己的工作，自己本来对工作的前途充满了信心。但自己每天浸淫在YY的世界里，根本没有精力去放在工作上，下班后首先想到的就是……大量的时间浪费在浏览色情网站上，手头的工作一拖再拖，无法做出成绩给领导看，更谈不上得到领导的重视。比自己条件差的同事早升迁了，自己仍在原地踏步，也没有人觉得自己是个人才。以自己的能力，如果不是把时间放在YY上，何至于此？？？

　　另一个就是运气。说来，没经历过的人绝对不会感受得到的。我是一个彻底的无神论者，对运气这种说法一向嗤之以鼻，但对于手淫中发生的事，我真的怕了。首先，是股票，我曾经手淫前对自己说，看明天，会不会跌，结果第二天股票真的跌下了，且是大跌那种！！！第二次对自己说，今天不手淫，看明天会不会涨，结果第二天股票真的上涨！！！就是这么神奇！还有，太多太多了，我看黄色图片时，经常会出现死机的情况（非病毒）。而其他时候这种情况极少。还有，多次参加比赛，都没有取得好成绩，反而被同事被领导看小，真是难以置信，运气就是那么差。

　　此外，还有对思维能力的影响。个人及其丢三落四，雨伞、手机、钥匙，真是随时可能丢失，汽车钥匙也丢了，家门钥匙也丢过，换句话说，意志力薄弱，集中精神成为一件不容易的事情。还有毅力也下降，也是同样的问题。因为平时YY多了，大脑根本就是一团乱麻，只懂得跟随欲望，没有定力，一个没有定力的大脑毫无疑问，就是一个无法决定命运的浮萍，也决定了人的全部意志力。

　　呵呵，最后就是对外貌的影响，手淫多了，加上熬夜，双眼浮肿，眼圈明显，整个脸都是浮浮的感觉，脸色更是比一般人都要差。前两周，我熬夜手淫，手淫后到厕所，看了看镜子，自己吓了一跳：整个脸死灰一样的黄色，毫无光泽！我真的恨自己，为什么意志力这么薄弱，不能自律。

　　回首过去，我的本该光明的人生一无是处，幸好工作和家庭条件不错，让自己得以比较舒适的生活下去。但从今天起，我要戒掉淫邪，做回一身正气的自己！

　　今天，是戒手淫16天，但脑里还是有YY ，但睡眠精神等好多了，再也不是以前那种浑浑噩噩的状态，脑子天天睡都感觉睡不够。以前的生活，简直是地狱！

　　7.手淫导致早泄阳痿（465例）

　　解析：手淫过度伤精耗血，损及真阳，以致肾气虚惫，命门火衰，渐成早泄阳痿。这类案例数不胜数，手淫伤性功能是非常厉害的，很多人都未婚先废，非常苦恼！

　　1.您好，我想咨询一下，我的病症主要为手出汗多，阴囊潮湿和阳痿，此外还有掉发，精神也有点恍惚。这主要是因为以前手淫的后果，请问我这病是植物神经紊乱吗，应该怎样治疗啊？

　　2. 我11岁开始SY，26年来一直没有间断，一直到去年彻底阳痿了。现在是身体严重消瘦，面容枯槁，眼窝深陷，黑眼圈，前面的头发快掉光了，一动就大汗淋漓，不仅怕冷，也怕热，走路感觉脚在打飘，无食欲，也无任何性欲，即使看最强烈的A片也枉然。而且，我还是乙肝大三阳，医生叫我吃恩替卡韦抗病毒，并且说一旦吃了就不能停，一停有生命危险，病毒会急剧反弹，这药一年得一万多，我吃了快一年了，苦逼的很呀。我现在感觉生不如死，看过很多中医，吃过很多中药，都没有效果，请问我这样的还有救吗？那个抗病毒的恩替卡韦还要吃吗？请剑大献身明示，不胜感谢！

　　3.人之将死，其言也善。手淫十年，基本上是一天一次，现在整个人就像一个被抽干了精气的躯壳，成了行尸走肉，头发基本已经掉光了，牙齿也松动了，掉了不少，并前患了前列腺炎症，阳痿，从外表上看，整个人面如死灰，毫无生气。尽管现在在岳麓山下某高校读博士学位，但是现在对毕业论文毫无兴趣，没有浑浑噩噩，头昏脑胀，生活中再也看不到一点阳光，人生也毫无希望，唯有驾鹤西去，方能解脱。遥想曾经一位壮志凌云的少年，而如今确落到这步田地，实属自找，从岳麓山上跳下或者跳进湘江也许是最好的两条出路。别了，花花世界。别了，天涯。

　　4.我17岁，鲁了一年，频率大概2-3一次，熬夜，现在发现阳痿早泄了，我戒了5天了，刚刚看了下图片，发现勃起不坚，软软的，我好难过，压力好大，哎，该死的SY

　　5.手淫太频繁了，有了医生说的神经衰弱症状

　　患者年龄：22

　　患者性别：男

　　全部症状：和女朋友做爱感觉时间太短，没几下就想射，完了感觉人很虚很累，现在记不住东西，健忘，注意不易集中,思维慢。

　　发病时间及原因：19岁之前手淫很频繁，有时候一天一次

　　治疗情况：没治疗过

　　想要得到的帮助:有什么药能治疗吗，或者什么锻炼也可以，不想做手术

　　6.20岁的人了 真不敢想像这样手淫下去会成什么样！！

　　手淫了4.5年 整个人都变得颓废、神经质了 很多事不会放在心上 遇到的人没几个看得顺眼的 做出的事总是很极端.内心总是很不安 我有过很多女朋友 16.7时出来混 觉得有妞多威风 那时候就狂干 后来 觉得自己不行了 就闭门不出 哎 日子一天比一天难过 工作也没有 家人也不信任我 连自己都看不起自己. 怎么重拾当年的信心 迷茫的日子里 难道只有靠手淫度日 我真的想改变 在这里 我想向我自己承诺一定要找回重前的我 不会再让沉重的灵魂再加上肉体的折磨 ,希望各位戒友们能帮助我,让我和你们一起学习一起努力 .

　　7. 我11岁开始SY，26年来一直没有间断，一直到去年彻底阳痿了。

　　现在是身体严重消瘦，面容枯槁，眼窝深陷，黑眼圈，前面的头发快掉光了，一动就大汗淋漓，不仅怕冷，也怕热，走路感觉脚在打飘，无食欲，也无任何性欲，即使看最强烈的A片也枉然。而且，我还是乙肝大三阳，医生叫我吃恩替卡韦抗病毒，并且说一旦吃了就不能停，一停有生命危险，病毒会急剧反弹，这药一年得一万多，我吃了快一年了，苦逼的很呀。

　　我现在感觉生不如死，看过很多中医，吃过很多中药，都没有效果，请问我这样的还有救吗？那个抗病毒的恩替卡韦还要吃吗？请剑大献身明示，不胜感谢！

　　8.06年9月我是在手淫吓到的，那个就不硬了，检查是前列腺，花了很多钱，看前列腺没有看好，就是那个不硬。我有长期的手淫习惯。

　　在沈阳和抚顺全是看前列腺，没有看好，还花了很多钱，钱花光了，没有看好。我想不是，前列腺，我是吓到后，那个就行了，我的卯鳞体小脂，低的可怜。

　　我想我是不是，内分泌失调了，影响那个不行，还是惊恐伤到了肾。是精神上的问题。

　　我现在，不知道，看哪科好了。

　　9.我今年23岁了，因为长期手淫导致阳痿早泄，后来去医院看，医生问了情况后，让我做了个小便化验，化验结果没事，我没有其他任何症状，当时医生开了药，因为药费贵，没去拿

　　化验小便一切正常

　　当时医生开了药，因为药费贵，没去拿，现在想问下我要吃什么药才好

　　10.性别：男年龄：26

　　有6年的手淫史了，刚开始一天天一次，第4年的时候发现没有晨勃了，意识到问题严重，但还是控制不住自己，只是稍微少了点，差不多两三天一次。期间也没感觉到有什么不适，偶尔早上起来腰有点疼，但很快就好了。现在结婚了，才发现有严重的阳痿早泄，开始能勃起，但一脱衣服就软了，再勃起插入后几秒钟就射了。并且早上起来觉得很困。偶尔也能正常勃起插入，但最成功的时间也不超过5分钟。长期有便秘，身体消瘦，面色发黄，早起口渴，没什么胃口。冬天怕冷，手脚冰凉。这种情况是不是肾虚，是的话是阴虚还是阳虚，戒掉手淫的话能不能恢复或者需要吃什么药物治疗？

　　11.张大夫您好 我从16岁的时候开始手淫 后来次数越来越多 到19岁的时候找了个女朋友 两个人同居后感觉射精的时间有点偏快 当时也没太在意以为是经验不足 后来和女朋友分手后 就一直手淫 到现在已经三年多了 前段时间找了个女朋友 晚上刚开始就泄了 而且阴茎还很不舒服 有刺痛的感觉 请问要怎么治疗啊？

　　12.性别：男年龄：24

　　手淫怎么戒掉啊 医生我快死掉了 救命啊 有事我感觉真是吸毒了

　　13.现在我没有了晨起，还有bo起时又不很硬，早 泄，she精时感觉是流出来的，不像以前那样喷射样。以前有过手yin，bo起无力以经有两年了。 以前看医生，开了好多药丸，一段时间像是好了，但过后又是一样。上个星期看，那医生开了一些要。睡时服有，有晨起，但我上网查过吃了对身体伤害大就不敢再服用了，现在觉的肚子两边有一点点痛。 我现在很想要个孩子，我去看医生时，他只叫我验了精ye，其他项目都没验过。可是我有前列腺炎史。 jing液分析报告：清ye量：1.8ml PH:6.7 液化时间：20分钟 灰白色 存活率：67% jing子活力:A(10.6%) B(8.7%) C(13.0%) D(67.7%) 正常形态jing子：8% 异常形态jing子：92% TZI:1.42% SDI:1.31% 头部缺陷jing子：88% 颈部/中段缺陷jing子：36% 尾部缺陷jing子：7% MAR:0% 精浆果糖定性试验：阳性镜下圆细胞未见白细胞增多。我想服用鹿鞭补一下，听朋友说没有用鹿鞭膏的效果好。那种鹿鞭膏的效果好呢？

　　14.十多年的手淫，不到20秒就泄了

　　15.

　　所患疾病： 阳痿，早泄，勃起不坚

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　2004年，我陷入了网络色情，有了手淫，到2008年发现很严重了，但一直没戒掉，现在出虚汗（很严重，稍微运动就出），掉头发，牙齿有点松动，稍微有点头疼，腰疼困，每次做爱不成功，精液都是流出来的，而非射出来，没有正式看过

　　16.长期手淫近十年，现在勃起不坚，阳痿早泄今后该怎么做,治疗大概需要带多少钱?能治好吗?大概要多长时间?

　　17.男 27岁 来自甘肃

　　健康咨询描述：

　　手淫导致的腰疼阳痿早泄勃起不坚，头发白手心脚心热，爱出汗，阳亢阴虚

　　18.各位高人你们好 我是新来的，因为觉得中医比西医可信，所以...先介绍一下我的情况，希望高人指点能告诉我，我该怎么做。

　　本人今年22岁，手淫史有6-7年，手淫最多的时候一天有4次，以前有ML经验，但是都很正常，但是到了后来手淫过度，现在勃起不坚，射精很快，现在手淫的时候还没有硬就可以射精了，10月份去医院检查，医生说是前列腺炎引起的早泄，花了1500左右，没有见到好转，所以放弃了治疗，看到网上说第一次射精很快，到了第二次时间就长了，可是我第二次勃起的时候射精一样也会很快，大概30秒就射精了，但是动作不快的花还能坚持一会，动作一块就马上要射精，我已经有好多年没有遗过精了，有时候没有晨勃，有时候有也不硬，现在看黄色图片看A片不用手动，就硬不起来，我禁欲了5-7天之后射精射出来的是水和精液，很奇怪，我很担心，对了我包皮有点长，上次医生说让我做包皮手术，可是到现在还没做，现在我的压力很大，不知道该怎么办，不知道能不能治愈，是要吃什么药，还是怎么办？我非常苦恼，怕以后阳痿早泄，不孕不育之类的，请高人帮帮忙啊，我还年轻，不能就这样了。我在这谢谢各位了。

　　19.男 30岁 来自浙江

　　健康咨询描述：

　　因手淫过多，导致阳痿早泄，勃起不坚，体形较瘦，耳鸣，精神不集中，有肝炎，脉搏细弱，现在戒除手淫已经达半年时间，吃了六味地黄丸也半年了，但丝毫没有效果，这情况吃五子衍宗丸一段时间会有效果吗？

　　20.

　　病情描述：

　　30岁，长达10年手淫史，一周有2-3次，近2年感觉勃起不坚，不持续刺激，阴茎勃起疲软很快，有早泄现象，性生活没多少经验，

　　曾经治疗情况和效果：

　　交大一附院前列腺检查没多大问题，武警医院B超前列腺大小4\*3/3，卵磷脂小体3个+，白细泡1个+，超声多普勒血流背动脉：030.3CM/S

　　21.

　　病情描述：

　　手淫8年，四肢无力，勃起不坚，坚而不久，前列腺液分泌过多，精液有白色颗粒，并且很透明，饭量很小，饭后容易犯恶心，白发，睡眠也不好，大便不成形，有鼻炎，肠炎这些毛病

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃过桂附地黄丸，吃了以后面赤，后来不敢再吃，不知道我这是不是肾阳虚脾阳虚胃阳虚？

　　想得到怎样的帮助：

　　我可以怎么做才能得到一副健康的身体，马上要结婚了，不想让家里人知晓我的病情，难堪其一，还是不想让他们为我担心。

　　22.

　　男 35岁

　　健康咨询描述：

　　就因为家庭的关系，我结婚比较晚，可是，在没结婚之前，一直都有手淫的毛病，近十年都有手淫的毛病，导致现象勃起不坚了，还阳痿早泄，不知道该怎么办啊，谁能帮帮我啊

　　23.

　　男 27岁 来自河南

　　健康咨询描述：

　　27岁未婚，身体状况良好。大概有二十年手淫史，初期很模糊，中期一天一次，这两年一星期或半月一次。年初出过车祸，患有慢性结肠炎。感觉身体尚好，现在每天坚持锻炼慢跑三公里。四年前有过性生活经历，最近一次性生活，刚开始反应正常，等到要插入时又变软，折腾过程中未进入阴道就泄了。晨勃基本正常，就是感觉勃起不坚，硬度不够。三个月前感觉都挺好，经过一次手淫后就在未恢复以前的硬度，这三个月感觉都不是太好！做爱又失败！心理很放不下！

　　24.病情描述(发病时间.主要症状.就诊医院等)手淫快20年了.近日性欲冷淡，勃起不坚。性交不到2分钟。怎样治可以恢复啊

　　25.手淫导致阳痿早泄 现在站着不能勃起了 腰又疼舌根发白 刺激阴茎就射精 怎么办 我完了吗

　　还能治好吗 饮食我得注意什么啊

　　26.

　　提问：早泄早泄早泄早泄早泄

　　所患疾病： 性交时不到1分钟就泄了..

　　病情描述（主要症状、发病时间）：检查过精子.精子活动是50%..活动率50%

　　欲望强烈.以前每天都要和老婆来几次

　　曾经治疗情况和效果：

　　医生建议喝补酒..但是也没有什么作用!和老婆结婚一年了一点动静没有!是不是保安工作有影响.保安工作5年了

　　27.

　　手淫了7年了有阳痿早泄举而不坚但还能勃起我想自己调理下不知道是什么肾虚

　　我现在一有欲望就能勃起但勃起不坚硬勃起时间也短 我的症状是阳痿早泄刚插如就泄了 时间也就是2秒钟 还有我不知道自己属于哪种肾虚 我的黑眼圈很重是手淫引起的 还有就是易累一运动就累 睡眠也不是很好 我的睾丸感觉很小 有阴囊潮湿的症状 阴毛脱落的症状知道的朋友麻烦告诉下比重谢或加我好友

　　28.男 24岁 来自河北

　　健康咨询描述：

　　我阳痿早泄勃起不坚以前手淫过3年吃点什么药能治好呢阴茎短小我阳痿早泄勃起不坚以前手淫过3年吃点什么药能治好呢阴茎短小发病时间有2到3年了

　　29.手淫的时候射精过快，小弟弟还没有硬就可以射精，勃起时不坚硬，不到十秒钟就软了。ML的时候时间也特别短。阴囊有些潮湿，浑身乏力，没有精神。眼圈发黑。有6-7年，手淫最多的时候一天有4次，以前有ML经验，但是都很正常，但是到了后来手淫过度，现在勃起不坚，射精很快，现在手淫的时候还没有硬就可以射精了，10月份去医院检查，医生说是前列腺炎引起的早泄，花了1500左右，没有见到好转，所以放弃了治疗，看到网上说第一次射精很快，到了第二次时间就长了，可是我第二次勃起的时候射精一样也会很快，大概30秒就射精了，但是动作不快的花还能坚持一会，动作一块就马上要射精，我已经有好多年没有遗过精了，有时候没有晨勃，有时候有也不硬，现在看黄色图片看A片不用手动，就硬不起来，我禁欲了5-7天之后射精射出来的是水和精液，很奇怪，我很担心，对了我包皮有点长，上次医生说让我做包皮手术，可是到现在还没做，现在我的压力很大，不知道该怎么办，不知道能不能治愈，是要吃什么药，还是怎么办？我非常苦恼，怕以后阳痿早泄，不孕不育之类的，请高人帮帮忙啊，我还年轻，不能就这样了。我在这谢谢各位了。

　　30.从15岁开始手淫，刚开始感觉排尿有种堵塞的感觉，检查前列腺，肾 都没问题。就是感觉小腹下部坠胀，阴茎根部与小腹的连接处涨 不舒服。后来病情越来越严重，到现在已经无法勃起 ，并且一有那种想法就射精了，而且我现在每次射精都感觉腿部不适一射精我就补钙，一补钙腿部不适就消失了，而且您说的那三种勃起，我感觉我的反射性勃起已经完全没有了，刚刚去男科医院检查了一下，前列腺液的检查就是前列腺炎，我的雄性激素检查是20正常是40所以雄性激素分泌严重不足，医生说这是我过度手淫造成的。

　　31.病情描述：

　　30岁，10多年手淫史，如今性交勃起后插入阴道前就射精，伴有勃起不坚持续时间短现象，另外有尿频尿急现象

　　曾经治疗情况和效果：

　　自服 健脑补肾丸和三金片，效果不佳

　　32.男 26岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　长期手淫引起的举而不坚坚而不久阳痿早泄怎么办前几个月发现的，估计很久了主要还是有腰痛性欲底线，阳痿早泄还有之前看男专科说我有革兰氏菌的慢性前列腺炎，就是这个革兰氏菌会对女性有影响嘛会有什么影响就是会导致女性什么疾病

　　曾经的治疗情况和效果： 没有家族遗传史，有过导融内源电流还有直肠微波还吃过一些补药，后来吃了一些中成药五子衍宗丸麦味地黄丸个桂附地黄丸杞菊地黄丸还有生脉饮党参方的还有黄芪精感觉现在腰痛的感觉好多了

　　33.

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　我有很长时间的手淫史，过了20岁后发现自己勃起不坚，勃起时间不长，早泄，阴囊潮湿，性欲减退，受异性刺激勃起困难（自己手淫时不会）

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃了10盒的金匮肾气丸，没什么显著效果

　　34.男 22岁 来自福建

　　健康咨询描述：

　　本人16岁就开始手淫,现在为止已经基本停止,但有时偶尔一两次,自我感觉重度阳痿,和我女朋友做爱,坚持不了两分钟,早泄也很严重.很少晨勃,自从手淫后感觉自己每天无精打采的,做什么事多很没信心,做什么事多很健忘,感觉活这很没意思.还有包皮过长.感觉自己精子存活率是不是手淫过度导致脑垂体出现问题呢,我要怎么去改善呢?低 要吃什么药好呢》?

　　35.性别：男年龄：33

　　我有多年的手淫，现在戒了。可现在出现阳痿，勃起不坚和早泄，每次勃起后如不马上插入或带个避孕套的时间就会疲软，去医院看过，医生配了强阳灵和金匮肾气丸，可吃后感觉很热，后又有医生说我是肾阴虚，配了左归丸。我自己感觉也应该是阴虚，因为我不怕冷怕热，有耳鸣，腰酸，性功能障碍，现在在吃左归丸，请问还可以吃五子衍宗丸吗，谢谢

　　36.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　唐大夫，您好，我最近刚刚结婚，今年30岁，以前没有性生活的经验，有很多年的手淫历史，并且有一次手淫过程中，收到过惊吓，感觉那一次以后，阴茎的勃起硬度就大大降低了，与女朋友亲热的过程中，经常他一碰我的阴茎或者摩擦一下，我就射了。结婚以后第一次夫妻生活，就在阴道口就射了，第二次也没有进入就射了，感觉龟头非常敏感。而且时常有尿频的现象，天冷的时候更为突出，现在结婚快2周了，还没有插入过，感觉阴颈的硬度还可以，但是龟头比较软。虽然妻子每次都鼓励我，但我还是感觉很对不起她。看到别的患者留言知道您是一位非常好心的大夫，特此向您咨询一下，望得到您的帮助

　　曾经治疗情况和效果：

　　前4个月尿频，曾经治疗过前列腺炎，主要采取的是灌中药、直肠微波和生物反馈，后来尿频状况消失。前一阵子复查过前列腺液，大夫说比较正常。

　　想得到怎样的帮助：

　　希望能得到您的知道，我该用些什么药，或者采用什么样的锻炼措施，吃六味地黄丸或者金匮肾气丸有用吗？如果用外用药用些什么药呢？

　　37.男22岁手淫8年次数过度，现在阳痿早泄。勃起时间硬度不够，手淫不到一分钟就想射，我该怎么办。好烦好急。

　　38.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　大夫您好，我今年26岁，因为频繁手淫，现在和女友进行房事，每次都是，不到一分钟就射了，射后头晕乏力，勃起也不是很硬了，阴囊潮湿有一两年时间，稍微受点刺激，龟头分泌的无色无味液体特别的多，手脚爱出汗，晚上睡觉出虚汗比较严重，易疲劳

　　39.医生你好：我从十几岁就开始有手淫，直到现在，阳痿早泄的症状是勃而不坚、坚而不久，有6、7年了吧。早泄就很严重，手淫有时不到一分钟就有了想射精的感觉，后来谈了个女朋友。每次和她接吻或是想时下边都会有少许液体流出来。后来和她做爱时我都会控制不了而射精。几乎每次都是这样．不到一分钟，我也去医院看过，医生说什么前列泉，也做了检查，也吃了好多药，还用什么机器治疗，后来也没有什么效．现在我想请问用什么方法可以让我尽快的摆逃这种烦恼？麻烦你们告诉我一个正确的治疗方法。谢谢你！

　　40.先生您好，我有六七年手淫史，其中时断时续，现又戒了一个月左右。勃起无力，不坚，早上勃起很无力，早泄。最苦恼就是勃起很不坚，一会就软了。（先生我这算阳痿吗？）身体无大病，有慢性咽炎。曾看过中医，诊断是阴虚，神经衰弱。无性生活已一年多，到现在有时候会手淫，一个月3-4次。每天都要睡很多时间，却怎么都睡不够，10－13小时。每次手淫后，腿就酸。精神不能集中，很容易分神。精液不是白色，带青黄色（颜色描述不是很准确，因为具体颜色说不上来），射精无力，有时候是流出来的。大致就是以上情况，想到什么症状就写上去，没有条理性，望先生见谅！还有我工作在外不太方便煮药，能否开几个泡的药？？万分感谢！

　　发病经过（请详细描述）： 高中时候看黄色影片，深受其害！

　　41.大夫你好 我有8年的手淫史以前很频繁，导致现在性交不能完成 性交的时候很难勃起 而且射的快 试过几次了 好几次都是勃不起 我这个怎么治疗啊 包皮有点长有过龟头炎 现在割得了 去了几家医院先去的第1家是在网上找的，去了我说我勃起不坚 他叫我给他看看 他是我包皮长 然后割了包皮 我就问医生我这阳痿早泄怎么治疗 医生也没怎么说 是个广告医院 当时觉得这事蛮不好意思的就没有去大医院 我问医生我是不是手淫导致的 医生说是无菌性前列腺 然后开了药给我吃 哈要做那个什么机器治疗 我感觉没有效果啊 开的那个要是前列舒胶囊 无菌性前列腺怎么治疗啊 我当时没有做前列腺的检查 反正医生说我说前列腺 我现在也搞不清楚 是那个问题了 也有的说龟头炎会导致慢性前列腺 我想问问大夫我这个是不是治疗前列腺我的阳痿就能有所改善啊？ 那个广告医院我也不去了 我已经花了不少钱了

　　42.患者性别:男

　　患者年龄:18

　　问题描述:15岁开始手淫 几乎1或2天就....现在18还在...\*\*\* 时不能勃起 来回弄才勃起 但不坚 还不到1分钟就泄了 勃起时看.向左倾斜 感觉对性冷淡 ，我应该怎么办? 本人内向 能自己买点药治好吗 是不是很严重? 我这情况 怎么办?

　　43.我今年十七了，有四年的手淫史，现在出现了早泄和勃起不坚现象

　　44.我今年21 本人性别男 病情描述: 阴囊潮湿，勃起不坚引起的早泄。晨勃不好。 想得到怎样的帮助: 是什么病？我有手淫的坏喜欢，改善后可以好么？

　　45.

　　性别：男

　　年龄：23岁

　　病情描述：全部症状：\*\*时间短，插入几下就射了。

　　发病时间及原因：有很长时间手淫习惯。

　　46.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　我今年25岁了，手淫有好几年了，现在导致勃起不挺也不坚，而且偏像左下方，性生活时间短，射精也无力

　　曾经治疗情况和效果：

　　曾经用中药调理过，时间比以前提高了，但还是达不到高潮，勃起还是不挺

　　47.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　一直有手淫的习惯，现在龟头很红手淫很快就射精，基本上都不到一分钟。以前做爱时有时没插进去就射了，就算插进去也马上射精。

　　曾经治疗情况和效果：

　　曾经去到您那里看过，给开的复方玄胶囊服用一段时间感觉没什么效果。

　　48.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　手淫史大约10年，现在26岁，目前症状早泄，大约不到一分钟就射精，偶尔腰疼，怀疑肾虚

　　曾经治疗情况和效果：

　　去过武警医院，给我做的止泻手术，一点不管用

　　想得到怎样的帮助：

　　对于手术治疗已经不抱希望，希望的治疗是中药调理

　　49.

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　26岁，有10年的手淫史，今年和女朋友过了几次性生活，时间很短，自己感觉勃起也不是很好，还有经常有乏力的感觉，其他的尿频尿急尿分叉这些现象都没有。

　　曾经治疗情况和效果：

　　上个月在一家男科医院做过治疗，分别做了前列腺液、阴茎血流检测、龟头敏感检查，结果是轻微的前列腺炎、阴茎血流检测正常、龟头很敏感，做了一星期的治疗，物理治疗结合中西医，也口服了一个月中成药，现在感觉勃起好了，早泄也有改善，但是还是时间有点短，乏力的感觉也有。

　　想得到怎样的帮助：

　　和医生联系过，建议继续做治疗，因为前期治疗费用太高，不想去那里治疗了，请问我这情况该怎么办？

　　50.手淫10年左右，平均一周1-2次，去年8月做了包皮手术，手淫基本解除了。抽烟适量，很少喝酒一、身体主要不适或存在毛病的描述（前列腺炎等的情况）: 轻微尿频。早泄严重，一两分钟就射了。生殖器根部左边平时有胀痛感，一过性生活或者手淫，胀痛感变强烈，马上射精。生殖器根部右边没任何感觉。射精时候快感就是生殖器根部左边胀痛感强烈。 二、觉得自己是什么原因得的病？有多长时间了？应该是手淫，得了半年多了。从去年7月开始现象明显。之前生殖器根部左边没有明显胀痛感。

　　51.男 20岁

　　健康咨询描述：

　　我今年二十岁了，我在初中的时候我开始学会手淫，那时候还好点，还可以控制自己的手淫的习惯，但是到了后来越发的不可收拾，我基本上一天要手淫好几次，后来，我谈了个女朋友了，跟她做爱的时候都是很快就射了，这个应该是早泄吧

　　52.手淫了7年了有阳痿早泄举而不坚但还能勃起我想自己调理下不知道是什么肾虚

　　我现在一有欲望就能勃起但勃起不坚硬勃起时间也短 我的症状是阳痿早泄刚插如就泄了 时间也就是2秒钟 还有我不知道自己属于哪种肾虚 我的黑眼圈很重是手淫引起的 还有就是易累一运动就累 睡眠也不是很好 我的睾丸感觉很小 有阴囊潮湿的症状 阴毛脱落的症状知道的朋友麻烦告诉下比重谢或加我好友

　　53.男 29岁 来自浙江

　　健康咨询描述：

　　因手淫过多，导致阳痿早泄，勃起不坚，体形较瘦，耳鸣，精神不集中因手淫过多，导致阳痿早泄，勃起不坚，体形较瘦，耳鸣，精神不集中，有肝炎，脉搏细弱，现在戒除手淫已经达半年时间，吃了六味地黄丸也半年了，但丝毫没有效果，这情况吃五子衍宗丸一段时间会有效果吗？这情况吃五子衍宗丸一段时间会有效果吗？这情况吃五子衍宗丸一段时间会有效果吗？有没有效果，哪位医师帮忙解答下啊，谢谢

　　54.27岁未婚，身体状况良好。大概有二十年手淫史，初期很模糊，中期一天一次，这两年一星期或半月一次。年初出过车祸，患有慢性结肠炎。感觉身体尚好，现在每天坚持锻炼慢跑三公里。四年前有过性生活经历，最近一次性生活，刚开始反应正常，等到要插入时又变软，折腾过程中未进入阴道就泄了。晨勃基本正常，就是感觉勃起不坚，硬度不够。三个月前感觉都挺好，经过一次手淫后就在未恢复以前的硬度，这三个月感觉都不是太好！做爱又失败！心理很放不下！

　　55.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　手淫8年，四肢无力，勃起不坚，坚而不久，前列腺液分泌过多，精液有白色颗粒，并且很透明，饭量很小，饭后容易犯恶心，白发，睡眠也不好，大便不成形，有鼻炎，肠炎这些毛病

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃过桂附地黄丸，吃了以后面赤，后来不敢再吃，不知道我这是不是肾阳虚脾阳虚胃阳虚？

　　想得到怎样的帮助：

　　我可以怎么做才能得到一副健康的身体，马上要结婚了，不想让家里人知晓我的病情，难堪其一，还是不想让他们为我担心。

　　56.手淫的时候射精过快，小弟弟还没有硬就可以射精，勃起时不坚硬，不到十秒钟就软了。ML的时候时间也特别短。阴囊有些潮湿，浑身乏力，没有精神。眼圈发黑。有6-7年，手淫最多的时候一天有4次，以前有ML经验，但是都很正常，但是到了后来手淫过度，现在勃起不坚，射精很快，现在手淫的时候还没有硬就可以射精了，10月份去医院检查，医生说是前列腺炎引起的早泄，花了1500左右，没有见到好转，所以放弃了治疗，看到网上说第一次射精很快，到了第二次时间就长了，可是我第二次勃起的时候射精一样也会很快，大概30秒就射精了，但是动作不快的花还能坚持一会，动作一块就马上要射精，我已经有好多年没有遗过精了，有时候没有晨勃，有时候有也不硬，现在看黄色图片看A片不用手动，就硬不起来，我禁欲了5-7天之后射精射出来的是水和精液，很奇怪，我很担心，对了我包皮有点长，上次医生说让我做包皮手术，可是到现在还没做，现在我的压力很大，不知道该怎么办，不知道能不能治愈，是要吃什么药，还是怎么办？我非常苦恼，怕以后阳痿早泄，不孕不育之类的，请高人帮帮忙啊，我还年轻，不能就这样了。我在这谢谢各位了。

　　57.因手淫导致勃起不坚，早泄。戒除后可以恢复吗？有5年的手淫史，今年21岁。去过军区医院检查过前列腺，医生说我没有前列腺炎。但是说我这年龄卵磷脂正常是4个+的，我才一个！只要把做了包皮手术就好了，这是真的吗？

　　58.20岁就阳痿早泄了，有点严重，去医院能不能治好？应该是长期频繁手淫导致的。

　　59.本人19岁.手淫5年了.现在尿频.尿不尽.阳痿早泄.该怎么办呢？

　　60.本人有10年手淫史，比较频繁，未婚。有女朋友，性生活没有固定周期，因人处异地。

　　于上月回家和女朋友发生关系时发生早泄，第一次没有在意，后面连着一个多礼拜，每次进行性交时都有重稍微受到点刺激就无法控制的射精了，时候不会超过1分钟。但是精力相当旺盛，相当容易勃起。我很困惑。

　　还有我一直都有阴囊潮湿现象，比较严重，也有6年了。还有就是勃起不坚，勃起时间明显没有以前长。我包皮过长，不过用手可以翻出来。

　　对了，最明显的就是现在稍微受点刺激，龟头分泌的无色无味液体特别的多，以前很少的。

　　最后还有一个很大的疑问，在上个礼拜一次手淫后到现在，非常明显的阴茎和阴囊都变小了。阴茎勃起尺寸差异不大，不勃的时候小了一半。阴囊在阴茎勃起的时候基本就贴住了，感觉没有阴囊了，睾丸正常，没有感觉变小

　　无诊断史，麻烦各位好大夫了，先谢谢你们了 补充提问（补充提问细节，有助于医生为您详尽解答!） 分享到：

　　61.1990年的，23岁，SY5年，现在深受其害呀，现在是肾部老是热热的，还有少许积水，只要是不动的话，就会这样，现在早泄，不到2分钟就射，到医院检查了一下，各位帮我看看啦

　　尿常规的，明年估计就结婚了，现在还是早泄，哎，年轻时不懂事，瞎搞，悔之呀，.........

　　62.我今年23岁了，因为长期手淫导致阳痿早泄，后来去医院看，医生问了情况后，让我做了个小便化验，化验结果没事，我没有其他任何症状，当时医生开了药，因为药费贵，没去拿

　　63.

　　天天手淫导致阳痿早泄

　　性别：男 年龄：25

　　病史：

　　病情描述：

　　我今年21岁手淫6年了老腰酸乏力，满足不了女友，大夫我该怎么办

　　64.由于手淫过度，导致现在有很严重的早泄，只是戴套的过程都要分几段，不敢太用力，不然没戴上就已经射了，现在才20岁，我该怎么办？ 我已经开始避免手淫了，继续下去会有改善作用吗？

　　65.从15岁左右频繁手淫引起的，感觉是引起了很严重的早泄，做房事的时候每次都是没进去或进去没几下就射了，做第二次可能时间长一些，但没有第一次那么硬，平时主要是尿过后，用力还可以尿出来，龟头总是湿湿的想尿，有点尿不尽，尿滴沥，

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃过中药，3年前在郑州男科医院割过包皮，做过被离神经手术，。最近在上海九龙医院治疗，用物理，那个磁场消毒，都没有效果。第一次检查说龟头太敏感，第二次检查说内神经敏感度过高，主要都说太敏感，导致射精很快。。。

　　想得到怎样的帮助：

　　想用治疗方式能够有效治疗，至少不尿滴沥，房事可以延长到几分钟左右，我属于严重早泄，有办法改善嘛？，。真的很苦恼。。。谢谢！

　　66.我有长达15年左右的手淫史，在开始的五到六年非常频繁，每天一到两次。我一直没有女朋友，是处男。大学开始早泄（手淫时间短，勃起硬度也不够）日益加重，现在是一点感官上的刺激（上黄色网站）也会让我几乎控制不住射精。

　　曾经治疗情况和效果：

　　曾经在北医三院找看过一次，验尿，B超检查了精索，睾丸和双肾，都正常。后来骨科检查出腰椎间盘突出，目前腰腿疼痛无法走路，在接受推拿正骨按摩治疗。

　　想得到怎样的帮助：

　　希望大夫能够根据我的描述对我病情做一下判断，给出治疗意见。我现在真的是特别痛苦和恐惧。谢谢您

　　67.结婚四年了， 原来都是十分钟左右射，现在3-4分钟就射了， 郁闷啊！ 经常手淫！看A片 是不是肾不行了啊！

　　68.十四五岁开始手淫，十多岁时几乎每天一到两次，三年前曾有一次手淫泄出象牙膏一样的白色物，之后一直精液稀少，未有过性生活，有两次和女人亲热，可才摸到女人乳房两三分钟就情不自禁的泄了，请问有何医治良方，谢谢

　　69.本人现在25岁，十几岁开始有手淫习惯，现在严重早泄，手淫1-2分钟，性生活抽动几次便射精了。

　　阴茎非常敏感，一点点图片、声音刺激都能勃起。无晨勃，一周一次遗精，小腹经常疼痛，睾丸也经常会有微微疼痛。

　　曾经治疗情况和效果：

　　在男性专科医院医过两次，检查是前列腺炎，吃药，输液，治疗都做过了，做了包皮环切、阴茎背部神经手术，花了很多钱，治疗了复查都说前列腺炎好了，但早泄的情况就从来没有好转过，

　　想得到怎样的帮助：

　　到底早泄能否治好，我这种情况大概需要花好多钱？

　　70.23岁，有8年左右手淫史，每次插入前就射精，手淫一分钟内射精，伴有频繁勃起（无需刺激三天两头勃起），梦遗，手心出汗，冬天脚冰凉，检查无前列腺炎。请问医生这种情况是属于肾阴虚还是阳虚？应该怎么治疗？

　　71.男 25岁 来自河北

　　健康咨询描述：

　　肾阴虚，频繁手淫10年，严重早泄多久能治好现在严重早泄，还没有插入就有想射的感觉，一插入就射了，属于严重早泄吧看过中医说我肾阴虚严重一开始让我吃知柏地黄丸，有一个月了，腰不酸了，头不晕了，有一点效果，后来又让我吃左归丸，刚吃几天。还有小时候有过包皮过长，不过5年前做的手术，系带不短，应该跟早泄没关系吧！也看过西医，说我有点慢性前列腺炎，吃了1个多月的药了！

　　72.我阳痿早泄严重，我从高中就有过度手淫的毛病一直到现在，已经十年了，现在阴茎短小并且严重阳痿早泄，跟女朋友房事时候刚开始跟硬过两分钟就软了，有时硬的时候，进去也软了，或者动两下就射了，去医院看过一次，大夫开了金水宝，但是感觉没什么效果，请问我吃万艾可行吗？能有改善吗？有副作用吗？哪能买到真的？有没有其他办法治疗？

　　73.由于工作的原因一直是上夜班，晚上实在寂寞难耐就手淫，现在早泄的厉害不到一分钟就射了，这还有救么？

　　74.所患疾病：有6-7年的手淫史，早泄，夏天容易出汗

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　严重的早泄，平时打篮球，身体发冷，汗好像是冷的，夏天容易出汗，

　　曾经治疗情况和效果：

　　我之前2月份在南京建国医院做过包皮手术和敏感手术，但是效果不理想，还是早泄，也吃过一些药品，还是没多大的效果。

　　想得到怎样的帮助：

　　我还年轻，没有结婚，我不想这样，现在手淫已经戒除了，还麻烦您帮忙看看我的检查报告，从我的报告上能知道本人现在的身体状况吗？烦劳您了！

　　75.由于年轻时过度手淫导致严重早泄，性生活部到一分钟，有时候看点黄色文字以小会就有精液溢出请问下需要做手术吗

　　76.现年26岁，手淫年历比较长，导致现在阴茎有点萎缩，无晨勃现象，房事时能勃起，一般不到一分钟就射了，早泄

　　77.从小学就开始有手淫的习惯，而且比较频繁...现在21岁和女朋友ML时 刚刚进入女友阴道时候就射了.怎么都忍不住.搞得好尴尬...怎么解决啊.能治疗不啊?本人身体比较瘦弱.尿比较多.稍微喝点水 就跑厕所... 求高人指点啊... 问题补充：搞得我现在对那方面的事都没什么兴趣了。都不敢奢求了。。。

　　78.于一段长时间的频繁手淫，现在精气肾气严重不足，阳萎早泄都有表现…该怎么尽快恢复过来？

　　在吃一些补肾填精的中药，但短时间内没什么成效，现在感觉好累。乏力、头痛、思维能力下降、晚上睡不好…谁给我点建议来尽快摆脱这种困扰…比如自疗、穴位、食疗啊什么的都行！本人正努力不去手淫！

　　79.手淫四年有余，有早泄，平时腰酸，眼花，心烦噪热，求教这是阴虚还是阳虚。现想服用六味地黄丸，可否？

　　80.年龄：28

　　性别：男

　　病情描述：就是少年的时候频繁的手淫，导致现在严重早泄，一接触就射精、可以吃金锁固精丸和五子衍宗丸？？？

　　81.男 25岁 来自山东

　　健康咨询描述：

　　我严重早泄怎么治疗啊经常手淫会不会影响生育。希望医生帮帮我谢谢

　　82.今年24，本人身体很好，不挑食，爱运动。近几年工作就不怎么运动了。从小有手淫的习惯，致现在一触即泄。平时正常生活走路，龟头正常翻开，感觉不到龟头痒。没勃起时能看到包皮褶皱，勃起时基本无褶皱。在插入前很容易硬，也大，女友轻揉抚摸没有事，就是 一进去就射了， 试过带套也是几下就射了。上个月去过 成都欧亚男科医院就诊，大夫看了我的报告，说射精阀值太低，正常为5，我的只有1.4。还说照片下来，我的 前列腺有变化，因为过多手淫，充血导致。建议我手术，不过我没有立即手术，而是来网上咨询，看到很多术后后悔的例子。

　　曾经治疗情况和效果：

　　现在停止了手淫，也每天坚持走路上下班，大约单边5公里。

　　想得到怎样的帮助：

　　想请教，针对我的情况（身体好，不挑食，爱运动，性欲强，勃起时硬且大），我日常生活中应该怎样自我调节，1是饮食调节，2是心理调节。

　　指导我怎样每日自我按摩，保健。

　　还有就是我最想知道的，我是否适合做阴茎背神经阻断术。

　　谢谢

　　83.5年前 我因手淫频繁，应该得了早泄。我觉得症状比较严重。

　　1、我有6年的手淫史了，现在手淫时，边想着色情，只有几十秒就出精液了，精液流出时，我没有刚开始时是那种快感了，那种能阻住精液的那种快感。

　　不知这是否属于早泄？

　　2、有时候不手淫，只是想着色情，阴茎软了以后，就会流出黏黏的东西，不是很少。

　　阴茎十分敏感，看色情片时会流出很多那种黏黏的东西，坐着会感到后腰疼。

　　3、我的左侧阴囊小，温度高时他下坠很严重约有6厘米，有图片。站着时好像托不住两个睾丸似的，蹲着时两个睾丸几乎平躺着，有图片。

　　包括侧着睡觉时，阴囊也往外突。有图片

　　希望专家帮我确诊 是不是附睾炎（附睾是不是化脓了，我害怕） 、、前列腺炎、、精索静脉曲张

　　4、我也觉着平时睾丸很容易压着，带着腿不舒服

　　5、温度高时睾丸下坠很严重，有几组数。。。，，

　　6、阴茎：不勃起时6厘米 勃起时10·5厘米 宽3·5厘米 左部下坠 8厘米距离阴茎 左侧阴囊4到5厘米 右侧6厘米 温度高时可能还要距离大。

　　84.男 21岁 来自甘肃

　　健康咨询描述：

　　我是一名21岁的青年，但是由于年小不懂事，手淫十分频繁，现在已经是严重的早泄了，基本上挨着就射出来了，请问各位怎样解决啊

　　85.曾长期过度手淫，近几年因为发现有早泄问题而戒掉了手淫，但是心理压力一直很大，最近和女友亲热，多次出现什么都没干呢，就射精了，并且阴茎勃起硬度也不足，而且精液呈水状，我的这种状况应该算严重早泄，是不？能不能治好呀？精神压力很大，想本周六来专家门诊看看，需要预定么？怎么预定？网上好像只能预定下一周的了。

　　曾经治疗情况和效果：切除包皮

　　想得到怎样的帮助：纠正早泄问题，成为正常男人

　　86.病情描述：

　　您好 高大夫 我今年22岁 从12岁就开始手淫了 十六七岁手淫没那么频繁了。 现在勃起时间短 早泄严重 性交时间只有一二分钟。

　　还有就是晚上尿完尿上床后要是不立即睡觉 而是看会书什么的 等要睡觉时还得再去一次厕所，还尿不多，但是必须得去。尿完一次后睡觉后就没什么事了。晚上也不起夜。还有就是基本没有晨勃。 别的尿痛 尿等待什么的症状都没有，有，平时喜欢打篮球，体质也很好

　　曾经治疗情况和效果：

　　10年4月曾在一个正规的三级甲等医院看过 也检查过前列腺 医生说我没什么问题。 检查前列腺时就是躺在一个仪器上 医生拿我着仪器在我肚子上扫几遍。然后等了一会结果就出来了，上面并没有网友们所说的白细胞+++，卵磷小脂++++之类的。 我拿着单子让朋友看 朋友说这种检查查不出来有没有前列腺炎的。所以当时医生说我没有前列腺炎，我也不知道是不是真的没有。 我也不知道那次查前列腺是用什么查的。

　　想得到怎样的帮助：

　　想问下我这种早泄通过吃中药再加上合理饮食加运动能治好吗？我才22啊 现在很是担心啊 怕一辈子都这样。 还有我是不是前列腺炎啊。

　　87.病情描述：

　　记得好像是从初中开始就开始手淫，受同学影响，那时候并不知道这是手淫，只知道有快感，就喜欢上了这种习惯，一直到大学毕业，这种恶习没改，手淫频率很高（两三天一次，甚至一天几次）。现在谈女朋友了，发现有早泄，在没有性交前就有射精冲动，一进入直接射精，并且在手淫的时候都是很快就射精（一分钟之类）。另外，性生理功能正常阴茎勃起有力。

　　曾经治疗情况和效果：

　　还没有治疗过。一年前发现自己的这种状况，现在手淫频率已经很低了（两三个星期一次了），但是还是早泄严重。

　　想得到怎样的帮助：

　　想问问这种是什么情况，情况严重否，并且有什么解决和治疗方法

　　88.严大夫您好，我老公今年29岁，因单身时长期手淫，现严重早泄，勃起很好但很敏感一进入就射。平日腰酸易疲。

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃过一个多月同仁堂中药医师开的中药，没任何效果。

　　想得到怎样的帮助：

　　对于我老公这种病状需要如何治疗，治逾的话需要多长时间？

　　89.我今年22岁，有六七年的手淫史，一度非常频繁；大概四五年前，出现过尿频，但没有治疗过；此后就陆续出现了耻骨处胀痛、下腹坠痛、腰两侧酸痛——这些都是偶尔发生，有时尿频有时却正常、阴囊潮湿、分泌物发黄有异味、性兴奋时分泌的有很多的透明粘液等症状；现在手淫次数很少，但早泄严重，不到一分钟就射精了；勃起没有问题。

　　曾经治疗情况和效果：没有治疗过。

　　想得到怎样的帮助：这是前列腺炎吗？化验费需多少钱？药物治疗大概多长时间？ 谢谢大夫

　　90.提问：26岁，严重早泄。手淫过度

　　所患疾病： 肾虚。前列腺炎

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　有断断续续的10年手淫历史。早泄。出虚汗。阴囊潮湿。还有点尿急，但并不是很明显。怎样就医，治疗

　　91.本人10个月前出现阳痿早泄的现象 刚回国内 有女朋友的 这几天女朋友要和我同睡 我都拒绝了 心里害怕不行 以前手淫非常频繁 当时由于在国外 到泌尿科先后做了 3次的检查 尿检 B超 前列腺指检 前列腺的B超检查 医生都说正常 说我的情况能自己恢复的 现在手淫基本上已经戒掉了 感觉身体没有多大的恢复 勃起困难 无力 手淫的时候几秒钟就射精了 有夜间勃起但是硬度不够 和以前差别很大 除了用手刺激以外 很难勃起 生殖器 和龟头有不适的感觉 好像敏感度很强 射精前的感觉 现在精神压力特别打 没有精神 性格孤僻 谢谢各位医生指点

　　92.性别：男年龄：27

　　你好，有手淫历史，但不频繁，可是现在有了严重的早泄，我现在是肾阳虚，并且脾胃也虚寒，现在正吃右归丸，请问吃右归丸的同时能和治脾胃虚寒的归脾丸一起服用吗？再有就是右归丸和金匮肾气丸都是补阳的，这两者可以同时吃吗？或者我的这些症状吃右归丸可以吗，请指点一下，谢谢！

　　93.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　我今年30岁，十几年的手淫史，早泄>1分钟,有性刺激即可勃起，但勃起不坚，严重耳鸣，失眠多梦，手脚出虚汗，阴囊潮湿，脱发，记忆力减退，注意力不集中，易怒特别容易发火，实验室检查前列腺炎++,衣原体，支原体检查阴性。

　　曾经治疗情况和效果：

　　以前在当地中医院吃中药调理过，没失眠太大效果，从8月初在你哪里治疗一直到现在，症状一直没有得到改善。

　　想得到怎样的帮助：

　　请问戴主任，我还需要继续治疗下去吗？

　　94.我手淫导致的严重早泄,阳痿有些,一般不到半分钟就泄了,有尿道炎,这样的情况能治好吗?治好能达到多长时间呢?有人给我介绍了一款药,叫金刚科粒. 说是两个疗程就能治好,科学可以认证吗?谢谢您了,我今年才20还是学生,请您如实回答下好吗?

　　95.人现在24岁，但由于少年时代有手淫现象，导致现在的我早泻严重，但由于这种病又难以启齿，又不好意思到医院去治疗，我想问问医生，象我这样的症状，我应该怎么办才好

　　96.别：男

　　年龄：25

　　症状：有过多年的手淫史，但发现最近两年有严重早泄现像，不到一分钟就射，还伴有不易勃起，勃起无力，有时候好像在没有完全勃起就射出

　　97.我21岁，有过频繁手淫史，发现早泄有1年半了，半年之前有尿滴白现象和肛门处疼痛，但是现在这个症状全部消失，现在就有早泄的症状，性生活时间1分多钟，有时候伴随腰酸，性生活频繁表现的更为明显，剩下的症状都没有 我今年21 本人性别男 想得到怎样的帮助: 我想知道，我这样的算不算轻度前列腺炎，能否治愈，对生育有影响吗？如果有影响，能治愈吗？早泄能好吗？希望医师能细致回答，先表示感谢

　　98.我今年19年，之前一向有手淫的习惯，并且手淫的频率很高，有时候一天就两、三次。之前都很正常的，最近发现手淫的时候精液不能射出，只是流出来，并且2、3分钟就完事了，并且最近人的精神也特别差，头昏眼花，记忆性降得很厉害。请教一下余主任，这种情况是不是早泄啊？我该如何办？

　　99.男 30岁 来自河北

　　健康咨询描述：

　　我有长期手淫现象，现在早泄了很严重，插入阴道几下子就射精了，怎么办？

　　100.

　　男 39岁 来自山东

　　健康咨询描述：

　　早泄没有晨勃，以前手淫严重，现在性生活勃起困难，时间短有两三年没有晨勃了，现在性生活时间短怎么治疗

　　101.男 22岁 来自河北

　　健康咨询描述：

　　长期手淫（有六七年了）致使早泄现象严重，想请问专家该如何调理

　　102.

　　男，24岁，中学时有长期频繁手淫的习惯，现在性生活时间短，1-2分钟，乏力，腰酸，夜间经常有遗精现象

　　曾经治疗情况和效果：

　　在当地中药调理一个半月，遗精现象消失，但早泄并没有改善

　　想得到怎样的帮助：

　　想到贵医院寻求治疗，不知道是否有把握能够治愈，不胜感激，谢谢！

　　103.

　　男 31岁 来自广东

　　健康咨询描述：

　　多年长期频繁自慰，而导至阳萎早泄,射精无力，勃而不坚，尿无力，余沥不尽，尿细。我今年31岁，没结婚，多年长期频繁自慰，而导至阳萎早泄,射精无力，勃而不坚，尿无力，余沥不尽，尿细。请问，我吃什么药好？我不想到医院去；求求那位好心人能帮帮我，谢谢

　　104.男 22岁 来自辽宁

　　健康咨询描述：

　　手淫导致的严重早泄，有包皮过长，但是以前包皮过长完全没有早泄。频繁手淫很多年了。现在感觉就是习惯性早泄。龟头一刺激就有反应，还有感觉。。一定要手术吗？我怕手术后早泄更加严重。。

　　105.男 22岁 来自

　　健康咨询描述：

　　我从十八岁开始就有手淫史了，一开始并不懂，只要有冲动能解决我的需求，得到舒服就行了。当时并没有节制，一天能会有一次，现在长大了才知道，这样太频繁也不好。最近几次的时候发现没有几次就泄了，且现在小便都会很无力，开始担心自己的身体了

　　106.26岁

　　在17岁有过频繁的手淫

　　包皮有一点长

　　性生活还没进入就射了

　　21岁在私人医院治疗过

　　后来就没有治疗了

　　曾经治疗情况和效果：

　　21岁在私人医院治疗过

　　做过导融、微波、短波、红光治疗 没一点效果

　　检查卵磷脂小体是两个++

　　白细胞为一个+

　　107.提问：我今年35岁　有手淫史　患上严重的早泄　还能治好吗？

　　所患疾病： 阳痿 早泄 失眠

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　20岁时 开始有手淫 大约10年 现今 清晨无勃起 失眠多梦 早泄 口干 掉头发

　　精力不足 反映迟钝

　　108.十几岁有过段长时间频繁手淫 后来才知道可已经引起 早泄了

　　去过很多大医院，也去过次所谓的男科医院 ，是不是因为十几岁频繁手淫而导致了生殖器的发育不管是睾丸和阴茎都不正常小了许多

　　109.男 22岁 来自

　　健康咨询描述：

　　我小时候频繁手淫，现在做爱发现早泄，一进去就射精，平时呢经常勃起，注意力不集中，身体容易疲惫，阴囊潮湿也好多年了，去医院化验没有前列腺炎！医生说没事，开了点调节阴囊潮湿的药和肾阳虚的药，该怎么办啊，怎么治疗早泄

　　110.我今年25，本命年~初中开始撸管，那时候频率很高。到了高中有点意识到错误性，频率开始低，然后自己也学着戒，然后上大学，自己都在戒。

　　发现劫色吧后，我现在才意识到要长期戒，现在我已经早泄了。而且是一进去就泄。身体上的话，我皮肤也没暗淡，头发也是乌黑，前面大便不好，也找中医调理过，现在也正常。现在就是早泄问题，不知道该不该去看中医，看的话看什么中医，我查了我们这边的中医，没有男科的，只有内科，或者肾脏科，还是自己坚持戒色，会好吗？？

　　111.本人今年23 我大概是6.7岁的时候就学会了手淫，当时是憋尿憋的 摸了一会就有种莫名的快感 但是实在是记不清几天一次了 自己的印象是偶尔会有 次数不多，一直维持到上中学 比较明显的是近2年 基本每天1次 直到交了女朋友 发现自己第一次就不行 根本硬不起来 有时候硬起来还没进去就软了，今年1月份认识到了问题的严重性 开始戒手淫，吃了大概3个月的中药，手淫总是想彻底戒了 但是一般在7-15天就破了 服药的第二个感觉明显好转 有自主勃起，又巩固了一个月后 停药了。但是没想到刚过了半个月 又回到没吃药前的状态，看黄片 或者和女的接触下面完全没有反映, 之前的症状 尿无力 尿泡沫 等待 又倒退回去 SY还是保持那个时间一次 现在很痛苦 都快疯了，我不知道有没有和我一样的朋友 彻底戒除以后还能不能好？我感觉我这一辈子废了 初来本吧 希望以后和吧友多多交流沟通 共同戒色~

　　112.楼主，我的现象和你差不多，比你更严重点，我尿分叉，前列腺炎，阳痿早泄。像你这个情况要戒邪淫3年以上，才能恢复过来。建议你吃黑芝麻，练固肾功。医生建议我禁欲6年。我一定要戒掉邪淫。身体是父母给的，一定要好好爱护。

　　113.从初一开始的到现在也有五年了…

　　幸亏爹妈生的好…经常打篮球…虽然撸多了，到好歹没有影响到身高，现在也有180出头了，长得也不算差就是瘦了点…这个相信以后会状的，大概一年多前吧，发现自己早泄…心里很纠结啊…一个男人早泄…恨死那些网上的破言论了…当初撸得手酸了都不见得出来…现在ml没几下就射了…恨死了，好吧…大概过年的时候接触到戒色，中间破了好几次…其实是还没有真的意识到问题的严重…好吧，不多废话了…列毛病

　　早泄、体力差、记忆力下降、双目无神、阴囊潮湿、脸上出油、还有挺多皮肤病的…、得过荨麻疹、大腿内侧得过湿疹一类的东西、屁股上还有白癜风一类的毛病…还好就屁股上一块…没扩散…不然就蛋疼了…还有大量事实证明撸多了真的衰的

　　114.

　　性别： 男

　　生辰（生日，必填） ：1987-11

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　1、手淫引起遗精频繁，有时候一个礼拜一次，有时候隔一天就一次，平均下来就4、5天左右就有一次。遗完精后睡的死，起床后腰感觉酸。如果几天没有遗精就有晨勃，遗精了就少了。

　　2、容易受刺激，很容易就勃起，硬度还可以。

　　3、嗜睡没什么精神，不失眠，但是多梦。注意力不集中，记忆力差

　　4、还有早泄，没多久就射了。

　　发病经过（请详细描述）：16岁开始手淫， 开始时很频繁，到大学时慢慢减少，那个时候大概是一个月3-4次梦遗，觉得有点频繁，看见六味地黄丸可以治疗，好像吃了两瓶后竟然更频繁了，也不知道是不是这个药的原因就没敢吃了。现在是4、5天左右就有一次遗精。

　　115.

　　性别： 男

　　生辰：（1982年7月21日）

　　主要症状：

　　本人在工厂工作，分日夜两班，夜班到晚上2点，两星期转班次。已有十年之久了本人十分容易上火。十五岁手淫一直到前段时间，一个星期有4到5次，交女朋友后戒了。。在手淫后第二天就会很困，全身乏力。但休息一天就会好了。。直到2年前身体觉得变了，皮肤差了好，腰酸，站久了好累。偶尔耳鸣，有脱发但不严重，这两个月交女朋友后发现性交时可勃起，但不是太硬，一分钟内早泄。。精液量少。。这两个月人变瘦了，房事一个星期2次。一次酒醉后要三天以上才会复元。但这两月天天都好累好困，小便时尿液很混浊，像漏精。

　　116.如题，我今年都28了，因为长期的SY，现在早泄很严重。今天我老爸叫我回家相亲，我都不知道该如何是好，以我现在的状况就算结婚，估计也不长久。不去相亲，家里人又不理解。因为这个原因我都拖了好几年了，吧友们能不能帮我想个办法，怎么样先说服他们，等过个一两年身体恢复健康以后再结婚呢。

　　117.

　　今年年初，有一次SY，几秒就射了，那才真正开始害怕了，，，但是我很无知，我不相信我这么快就射了，于是今年一直到六七月份，我都在验证我是不是真的有那么快，记得以前，都撸好久才射得，都能控制的很好，两三天一次验证，每次都是为了验证，而不是为了快感，因为从那时候起我已没有快感可言了，反正都是秒射吧，我还不知道，这是SY，带来的危害，我以为是炎症影响的，就这样，在炎症发作的时候我也撸。然后恶性循环，终于有一天，报应来了

　　118.唉，想想我一个一米八五得大老爷们，小时候不懂，背别人教着\*\*，一手就是十多年，今年二十二，现在阳痿了，\*\*害人啊，唉，现在戒了二十多天了，希望早点好，这辈子绝不\*\*了，为了自己和家人。现在不定期签到。今天第二十三天，天天吃中药，希望能好，心情很差

　　119.

　　本人SY10年多了，现在23岁，在我还是小孩子的时候成绩还是很不错的。我可能是早熟 当小学的时候看到女人\*\*或是露胸就很兴奋 小学的时候就开始YY了，然后用手搓 用双腿夹枕头 获取快感，导致小学的时候成绩就不是很好，而且还应为SY经常得病，当时年龄小所以根本不懂事，也不知道原因，后来上了初中，因为总是SY导致生病 ，爸妈不放心我的身体就让我上了一个离家比较近的垃圾初中学校。 在那个学校里各种坏孩子都有，正所谓物以类聚，我这个本来就比较龌喜欢SY的孩子，遇到了和我一样的一群人，然后我变接处到了\*\*、黄色小说、黄色图片等，从初中到高三的那段时间里 SY成了我生活里不可缺少的一部分 天天\*\*，就像是中了毒一样，深陷悬崖 无法自拔。。。于是成绩差 记忆力差 尿急 等各类症状 都来了。初中的症状比较轻。等上高中的时候老爸花钱让我上了一个市重点学校。高中SY加重 严重的时候一天3次，在加上高中时学会了下\*\*，一有空的会后去网吧下\*\*，像着了魔一样，疯狂的看\*\*，每次看完\*\*就SY，有时后SY一次不过瘾还SY2次，有时候夜里面和同学偷偷出去包夜上网的时候后\*\*后太兴奋，在网吧还跑到厕所去SY。简直像是个畜生一样的活着，苟延馋喘。。。

　　后来可能是因为本人志向比较大，不甘心比别人混的差，于是在复读一年后的高考 考上了重点大学。复读的那年真是痛苦。。我还以为是我压力太大睡不着。。。现在才知道原来是SY导致的。。不过我这人心思比较重 如果高考的时候叫我知道是SY导致的话 可能我就靠不上大学了。。可怜的我居然在高考结束后都不知道是\*\*导致的各种影响。。。从那以后精神更加萎靡。。。因为考上了大学后的那2个多月比较闲。。。再加上考上了好大学和没意思到\*\*的危害的情况下。 禽兽一样的我更加放纵自己。。。每天就是下\*\* 看\*\*。。疯狂的下载。。下载\*\*一整天都不觉得累。。结果病情更加严重了。。我是直到大二下学期才意识到SY的严重性。。悔恨倍加。 知道SY的危害后 我的SY是慢慢戒的 也就是说还保持在每星期\*\*1到2次 真是不见棺材不落泪。。。 有一次我SY过后 感到身体非常不舒服 睡觉睡不着 尿尿很痛 尿滴白 估计SY有的症状我全都有了。。。当我意思到我可能已经早泄了的时候我就决心要戒除SY 如今的我戒除SY已经7个月多了戒YY2个多月 刚开始接SY不知道戒YY的重要性 我现在一直被遗精我困扰。。。 非常痛苦 。。现在大3了 连个女朋友都不敢交。。。后悔的不得了 我知道自己罪孽深重。。。但是不是有句话叫 知错能改善莫大焉吗。。。 虽然我罪孽深重 但是我已经知错了 佛主啊 请原谅我的年幼无知吧 给我一次重新做人的机会吧。。。我现在准备戒色3年加 直到我结婚。。。而且永不看\*\*和黄网,曾今的我自己收藏的及百部经典\*\* 全部删除干净，现在的\*\*在我眼里就是垃圾。

　　如今的岛国正在对我们这些青少年进行的思想文化入侵。。我们是祖国的下一代 ，我们还年亲 我将来要为祖国做贡献，我怎能被\*\*所击垮。我要战胜\*\*，我要战胜自己，相信自己，永不放弃，我必定成功。

　　120.我27岁了，有11年撸龄了，很想戒掉，手骨很小，现在还会有早泄，还有勃起不坚，喉结不明显，少胡子，阴囊潮湿，股沟有异味，有什么方法补救吗，跪求指导，第十天！！

　　121.刚刚进入这个吧，也是看宣传来的，我现在20 男 小时候身体特别好 发育的早

　　进入青春期也比较早 结果初一就开始sy 后来体质渐变 到高三时已经畏寒怕冷 掉头发 原来浓密的头发到现在都不敢留长发了 还特别容易感冒 后来交女朋友发现自己早泄 特别苦恼 以后自己便意识到可能是sy的关系 有意的减少了sy的次数和频率 掉头发的情况好了些 别的毫无改善 进吧之后决心戒除sy 我的身体能恢复吗？

　　122.老师，我问题很多刚发了一帖求助，沉了。我现在的情况是乙肝大三阳，撸龄八年，感觉什么症状都有，二十二岁，主要问题，整天头昏，无精打采，出神，做事坚持不下去，身体很多地方都开始感觉不行了。早泄，几秒钟就射。我该怎么办？

　　123.sy10年。今年23岁 肾虚的基本症状全有而且挺严重，最近两天和女友做哎。搞不进去。JJ老是半软半硬的状态。我该怎么办啊楼主。

　　124.Lz，我今年二十五，手淫十二年，七年早泄史，家庭面临父母离异，曾经交过女朋友因为早泄已经分手，现在又谈了一个，未上床，我怕上了床就是分手，我真心喜欢她，我想治好早泄，做过阴茎阻断术，被黑心医生骗去看过前列腺，钱花了五六万，毛病还是一点没好，请问我戒了手淫能好吗？或则，还有什么更好的办法治早泄？

　　125.手淫四年结婚两年，刚结婚早泄不严重，第二年每次都早泄，龟头特别敏感，没小孩，精液液化不全，什么情况？

　　126.楼主你好，我从14开始SY马上就满18了，我有严重的早泄，有时看到过激的就泻出来了，并且欲望非常重，很多时候都是稍微一接触或想到就会勃起，始终戒到10天左右就有非常强的欲望。我明年就高三了，不知道如何是好。

　　127.LZ你好，SY6年，频率不高，有尿不尽，尿存储。喝多水会有尿频的感觉。 感觉有气无力的，热也而且很少出汗。 跟女朋友那个每次第一次刚进去就射了。 有失眠症状，平时不吃早饭，饮食也不规律。经常熬夜。 狠瘦。 麻烦请问，我该怎么进行调理。谢谢。

　　128.老师你好。我今年21岁。sy7。8年了。现在记忆力减退，每天无精打采的，阳痿早泄都有，但有时候精力十足，断断续续戒了几次最长90多天。现在真到了必须戒的时候了，耳鸣，鼻子周围经常起白色小痘痘，sy也起。禁一段时间也起。有时候睡觉起来腰酸。可以吃五子衍宗丸吗?我能保证不sy

　　129.本人前列腺炎 已经吃药将近四个月了 症状好多慢慢消失了 就是早泄一直没好 吃治疗早泄的药都将近二十天了 吃的是我家附近的中医做的密丸 还有男宝胶囊 刚吃一个多星期时 晨勃很坚硬 最近一个星期早上晨勃 勃起不坚 白天几乎无勃起 还没什么欲望 这到底是怎么回事啊 求指教 跪求

　　130.老师，你好，我今年24.sy10年，现在阳痿早泄很严重，无晨勃，小便黄，大便稀，睡觉时常胸闷，四肢冷，无晨勃，身高178体重正常，无脱发，还有得救吗?去年10月状况比较严重就戒到现在，不过断断续续的，差不多每个月都会破一次，我真快绝望了。但是身体还是有点好转的，现在大小便正常，不怎么觉得冷了。只是还是阳痿早泄厉害，我这样断断续续的是不是没有用阿，我是不是该吃点药呢?该吃什么药？还要再注意些什么?每个月只破了一次， 影响大么?怎样才能更快的恢复呢?大概需要多久噢？每次戒都是感觉效果不理想，结果又破了，该怎么办阿？老师，一定要给详细的解答阿，跪谢

　　131.我现在撸的很虚，并且很严重的早泄，最要命的是身子很弱，总容易生病。医生说我身体弱，应该喝些蛋白粉，我就买了几桶。我想问问蛋白粉这东西，会不会影响我的恢复？

　　132.我手淫6年了 现在我再次手淫2秒后就射了 是不是得阳痿早泄了，现在我身体瘦弱常对自己不有信心感。

　　我该怎么办 有什么能治我的病 现在我好痛苦，

　　133.已经有8年左右的SY史了，最严重的时候每天撸3.4次，今年19岁。戒撸已经半年，这半年内一直在健身。现在看着很壮。但是外强中干啊。最近加强锻炼，每天早上都会跑4.5公里。这些只是铺垫。

　　现在发现自己的xing器官勃起只有10厘米的样子。这当然正常，但是发现勃起几秒就软了，跟女朋友zuo爱的时候老硬不起来，硬起来了也感觉很软，然后插几下插不进去又软了。现在不知道该怎么办，而且包茎。之前也吃了金匮肾气丸，吃了半个疗程，根本没什么用。现在很后悔，我已经戒色半年了，有滑精的现象，比如一激动就会有。但是不会经常，一个月最多一两次。吧里有没有人能提点意见啊~~~

　　134.今年19岁 撸龄已近10年了 有时候撸的凶的一天三四次 几乎每天都会 上一贴我是算错了 最近半年多我已经戒撸了 虽说最开始意志不坚定有时候还会把手放到那里 但是一想到以后娶老婆结婚生子就松开手不会撸了 然后这半年一直在健身 最近早上还会跑步 然后早上和下午都会做做固肾功 这些只是铺垫。

　　最近几个月发生过两次滑精 最近也差点滑精 因为情绪一激动就会有这种感觉 但是不频繁 一个多月才会有。然后现在阴茎没勃起的时候看着很小 因为有包茎 然后勃起了大概10厘米的样子 这些可能都是正常的吧 但是发现勃起以后腰有点酸 然后过了几秒就软了 而且一年前找了女朋友 在房事的时候发现自己硬不起来 硬起来还要靠手 手一松就软了 硬了插进去也不射过一会自己就软了 现在半年多差不多7 8个月没有过撸和房事了 现在都不知道该怎么办 到底是包茎让我软的那么快还是 肾虚阳痿导致的 当然肯定会戒色 只是想补一补 应该去看中医还是西医 也不知道怎么给家里人说 因为过两年读完书就该上班了 想努力赚钱把自己女朋友娶了 吧里有没有跟我一样的朋友呢 或者听到我阐述能告诉我该怎么做的朋友呢？该割包皮还是补一补 还是两个一起呢。

　　因为我现在因为健身看着很壮很阳光 不想成为那活不行的人啊 请求帮助 希望大家提点意见 或者教我怎么给家里人说，谢谢大家了

　　135.12岁开始，以前偷偷的在家撸，幻想女同学。成绩从全班第一变成中等。高中后一天最少一次，成绩垫底，大学都没考。记忆力差得要命。后来有了女友更是变本加厉，开始半年一晚上3次，除了例假几乎每晚都做，例假也要sy或者让她口。开始一星期前列腺会疼，后来也没感觉了。2年后发现自己从一次30分钟变成了一次30秒！当时吓傻了，后来女友也跟人跑了。但也没意识到sy的可怕，还是平均一天撸一次或者多次，现在是一撸就射。自从本月了解了本吧，深感自己罪恶，发帖忏悔。希望后背少年警惕sy恶果。 敢问各位老师我有恢复的机会吗？我很怕，我觉得大家都没我挥霍的严重。

　　136.哎 撸了11年了！ 阳痿了。勃起困难，勃起后不坚。很快就软，小腹有时候刺痛，但一会就好，没有尿频，尿急，尿等待。有时候腰也疼，一会就会好。硬的时候龟头也没什么感觉。晨勃的时候也不是很硬。看片的时候也不是很硬。包皮也长。到今天是第五天了。我该怎么办啊?还没女朋友，还没那个过呢。我该怎么治疗？不好意思去医院，不敢和家人说。我该吃点什么药？哪位兄弟教教我？

　　137.飞翔老师，因为过度SY，我现在严重早泄，所以我下定决心戒撸，但是戒了以后还会不会早泄？还有在戒撸过程中，针对早泄，我要吃什么药呢？一个彷徨的失意人，急求啊！！！请飞翔老师解解惑，谢谢！

　　138.手淫有七年了，导致现在早泄，每次都是一两分钟就完事。。。从自己第一次到现在从没有享受持久的感觉。。。。我应该怎么办？去医院检查吗？现在还是跟女朋友在一起，还好从没有怪我。。。如果我和她还是经常做爱。。是不是我的早泄就不会治好了阿？还是我跟她从此就不要做爱了。。。这样让自己慢慢恢复有用吗？恢复要多久阿？需要吃药吗？ 有大神替我解答一下吗？

　　139.本人1990年闰5月17日中午12点半出生，今年23岁，大概从四至五岁开始手淫，有15年以上，本来是不会手淫，是我哥教会的，看我头像非常恐怖，猥琐、高血压、心动过速、胸闷气喘、四肢发凉、腿脚发酸、阳痿早泄、头晕耳鸣、头痛、脸色枯黄油性、鼻炎、鼻孔肿大、鼻粘膜增厚、腰痛、视力下降、眼睛一大一小、黑眼圈、抬头纹、听力下降、思考能力下降、领悟能力下降、记忆力下降、反应迟钝、胡子一大把、脱发、阴茎短小、骨骼细小、身高矮小、经常大汗淋漓、浑身发热、指甲上的月牙剩下两个，消化系统也不好，大便几天一次，喜欢吃刺激类食品，现在整个人长的跟一个小学生一样！我今年学汽车喷漆的，只要看到汽车就觉得头痛，大脑空白，根本就不知道如何下手，学了三个月贴报纸也不知道，拿着报纸不知道往哪里贴，有时候经常贴错，手淫将我变得跟脑残差不多了。学开车也一样，经常出错，闯红灯也忘记，转向灯乱开也忘记关，就跟行尸走肉般差不多。求大家救救我

　　140.本人今年33岁 ！手淫史15年啦！一直都伴有早泄的症状！吃了很多中药都不见有效！反而把身体吃出一身病来！最近8年前列腺炎、早泄、失眠多梦、耳鸣、精神倦怠、健忘、易疲劳、 越来越严重。

　　141.性别男 90年出生

　　高二或高三（从高二开始算有7年了）开始手淫 一发不可收拾 刚开始的时候基本每天一次 甚至一天两三次 到现在两三天一次。而且以前也经常久坐，或者久站。11年年底做了包皮手术，以前都不知道自己原来是包茎。

　　从开始到现在手淫都是很快就射的，几下就射了。 感觉自己一身是病，还有龟头炎（龟头上面有些发红，有零星红点和成片红的），静脉精索曲张（之前做包皮手术的时候那个医生好像这么念叨过，我有时候也能在左侧睾丸下面摸到明显很粗的经脉，有时候又摸不到），慢性前列腺炎（尿尿会分叉）。还没有过性生活，现在年纪也不小了。考虑到结婚，怕自己的性能力不行，担心能不能有宝宝，可以生宝宝的话，生出来的宝宝会不会不够健康。想去医院做个检查，对自己身体有个清楚的认识，该检查哪些项目。

　　142.本人今年25，由于手淫多年，产生阳痿早泄，阴囊潮湿，还有就是精子变黄，该怎么办，治疗大约需要多少钱？

　　143.以前经常手淫而且很频繁，现在早泄了。主要症状就是早泄，还有特别容易纵欲，遇到一些有关情色的书刊啊图片啊等等就容易勃起。前段时间还有遗精现象。我这属于肾阴虚还是肾阳虚呢？

　　144.房事的时候时间很短1分多钟就射了。以前有手淫的习惯。已经戒掉了、又不知道怎么治疗。想去做背神经阻断术，想问下有什么危害，或者通过中药或者西药可以慢慢治疗。

　　145.你好，我以前有手淫的习惯，后来导致了肾虚，结婚后就戒除了手淫，肾虚也没管，可最近一段时间和老婆过性生活的时候很是力不从心，有的时候根本硬不起来，没有去医院检查。

　　146.我以前有手淫习惯，记得十二三岁就开始了，但不是很经常，我现在结婚四年了，一直做爱时间都不是很长就射了，两三天一次，有时候还感到很累，可最近半年来感觉我做爱力不从心，想做爱阴茎不能迅速勃起硬度不够插不进去，有时候硬一会很快就变软了，最近几个月一直没有性生活，还是没有恢复性能力，请问我是不是阳痿早泄，还是性功能障碍，应该怎么治疗，吃右归丸有用。

　　147.你好，我以前有几年手淫的习惯。这几年过性生活时间短，早泻，失眠，耳鸣，体力差，特别是冬天脚怕冷，前几天去中医那看了下，把我的症状跟他说了，看了我的舌头苔厚，苔黄，给我开了，六味地黄丸，还有党参，黄芪。

　　148.我手淫过度引起阳痿早泄和脱发。我手淫5年了，我现在是大量脱发，脱发是一年左右的，我现在很怕以后会变成地中海。也很怕以后阳痿早泄，希望有好的医生帮帮我。我因为这两个问题心里自卑不敢找女友。我可以说是家里的独苗，我父母也希望我明年就可以结婚生孩子。吃什么药可以治疗我的头发跟阳痿早泄。

　　149.我从十几岁就开始经常手淫，有的时候一天要俩次，可能是给身体带来了危害，我现在就有阳痿的症状出现，我很担心以后会造成不育，所以想自己在家治疗。

　　150.我从十几岁的时候就有手淫的习惯，所以经常会出现遗精的情况，后来结婚后，开始一直是早泄，不过吃了一些药以后好了很多，可是最近又开始出现阳痿了，明明很有性趣，却一直硬不起来，哥们都建议我做做运动。

　　151.我有手淫的习惯，现在腰很疼，性交时阴茎不是很硬，而且很快就泄了。我这算是阳痿早泄么？能治吗？我体质偏弱，178个子56公斤。

　　152.手淫8年，现在肾虚，勃起不坚硬，还射的特快，改吃点啥药，能康复吗，需要多久?

　　153.由于本人15至30岁期间手淫导致现在阳痿早泄勃起不硬怎么办啊？？？

　　154.有6年的手淫史，现在早泄厉害，每次都1两分钟，怎么办啊？吃了几副中药，没效果啊,该如何治疗?

　　155.长期手淫导致阳痿早泄，现在容易出冷汗，四肢无力记忆力下降，早上没晨勃，做爱几次就接近10下就射了，阴经可以快速勃起但10来秒不动就软了。

　　156.有过四年手淫史，去年谈了一个女朋友做爱时间短，也就一分钟。阴茎勃起时龟头充血不足，有时候腰有点痛， 主要就是早泄严重 时间有时候连一分钟都没有 没治疗过 早泄能治疗好吗？

　　157.手淫恶习十年了而且很频繁，手淫开始那几年手淫时间达到二十分钟才能射精。而现在手淫时间不足一分钟就射精，而且射精无力，射精没有快感。

　　请问大夫我的情况是不是早泄？时间缩短的是不是太可怕了，而且射精无力无快感。我会不会存在什么问题？我现在这几个月已经在克制手淫了，基本一个月两次，四个月下来不见症状缓轻，还是手淫不足一分钟，谢谢解答！

　　158.你好，我23岁有几年的早泄经历，上几个星期手淫居然早泄了，我心里就很害怕，过了一个多星期我又试了一下又早泄了(手淫的时候我很害怕，可是越害怕龟头就越敏感)，早泄了3次了，医生我还有得治吗，我还年轻我很害怕啊。

　　159.手淫九年了，现在每天都不晨脖了，跟女朋友在一起那个都硬不起来，手淫射出来的精液特别少特别淡，每次手淫后后背腰两侧酸疼四肢乏力睾丸附近疼痛 因为这个原因看过几次中医 吃过中药但是坏习惯没戒除 感觉没用 想看看医生的意见 谢谢。

　　160.手淫7年了 1分不到就射了 没有性生活 腰疼 腿无力 头晕 心闷 昨天去医院做检查了 说我龟头过敏 要做个小手术 我不想做。射精太快了 腰疼 腿无力 头晕心闷 咋样能治好。

　　161.手淫很快就射精（1—2分钟），勃起不硬。 没有过性生活经历，请问我这是什么疾病啊? 怎样才能恢复以前坚挺和不那么快射精？我不想手淫，但又克制不住。。

　　162.手淫史有十年了 几乎一两天一次 中气不足(医生把脉说的) 手心易出汗 并且手心总是温温的 现在不到一分钟就射了 和朋友出去唱歌老觉得气短 晨勃次数也越来越少 饮食和睡眠还正常 不受影响 两年前面瘫过。

　　163.手淫六年，阳萎早泄，记忆力衰退，注意力不集中，老是忘记事，包茎，上次去私立医院确认有慢性前列腺炎，不知能不能通过中药调理来治好，时间会很长吗？

　　164.14岁开始手淫，到17岁每天都手淫，17岁以后到22岁减轻很多没半个月一次，曾经靠性药品维持性生活，现在基本上一分钟不到就射精了，而且跟女性握手下面都是流出透明液体，以前喝过中药根本没用。

　　165.手淫大概有8年了，现在出理勃起不好，容易彼软（中途），几下就射了，没什么快感，像我这样的情况可以用使用万艾可吗？

　　166.手淫差不多有三年了，平常性生活很少，最近一次发现插入不到一分钟就射精。去找杨阿民大夫开了药，吃了两周了，一直没有行房过。但是，感觉吃了药后没有太大的改善，反而每天夜里开始出虚汗，早上也没有晨勃现象了。

　　167.我21岁，前些手淫多了，现在控制不住来了， 现在阴茎一硬，用手动两下就射了。前些天看电视上的广告去了一个男科医院检查了阴茎阀值敏感测试，结果敏感值偏高，说说要我做一个阴茎背神经阻断术。后来上网查资料才知道那是骗人的，做了这个手术的那些网名朋友都有不同程度的伤害。

　　168.我手淫过度，有3年历史了，厉害的时候一天好几次，最近射精完全不受控制了，一勃起就条件反射般想射精，手淫后前列腺还微痛，怎么调节？

　　169.我今年22岁，19岁开始手淫。刚开始前两年，龟头还被包着，每次手淫需要把龟头翻出来，手淫时间很长。一年前，开始把龟头翻出来，不让它返回去。但也是从翻出来之后，手淫时间就变短了，甚至是刚一手淫，就要射精。我之前手淫的频率只有夏天是一周一次甚至更长。其他季节都是一个月一到两次。现在出现手淫时间短后，我就开始控制手淫了。频率也更长。我想知道这是怎么回事。

　　170.我今年21岁，大二学生，我有7年手淫史，还有好几年挺频繁的，我还记有两年吧，几乎都是一天一次。现在近几年不那么频繁了，现在几乎一月几次。在网上看到各种文章，还有个彭鑫教授的讲座，自己很害怕，觉得自己把自己糟蹋的不成样子了。 接下来说我的问题，我每次手淫，我都会看seqing片手淫，几秒都会射精。不看，时间也不长。我好害怕，我没有性生活，不知道自己早泄了没有，害怕以后不能满足妻子。都说要戒除手淫，但自己找不到没有什么科学依据让自己坚信，每次晚上手完淫，第二天就很难受，想起手淫的危害，后果。自己又破戒了。难受。我该怎么办？我每次手淫第一次完，因为时间短，我强迫自己第二次勃起，再手第二次，因为时间长了。自己心里也好受。但是是强迫自己勃起的。

　　171.手淫过度导致阳痿了，本人28岁，手淫有十多年了，近一年多手淫比较频繁，基本是一天一次，以前性欲很强，性生活方面也很正常，但在半年前开始发现性生活时有些不行了 期间吃过几个月的六味地黄丸之后有些缓解，但手淫一直没有中断，基本还是一天一次，实在是很难戒掉。现在性生活还是不行。自己尝试过几天不手淫时，偶尔会有勃起的情况。但停止手淫的间隔最长没有超过一个星期。 偶尔会有小腹部不舒服。

　　172.小时候我就开始手淫，有时天天，有时隔两三天，手淫后阴茎痛和睾丸疼痛，头也晕，并且出现阳萎。在医院看了吃了补肾益脑丸和萸苁强肾胶囊，开始头发热，还点昏，几天我的阴茎都没有硬过，我以前隔几天不手淫会硬起来的，甚至手淫后第二天也有硬起来的。

　　173.手淫史长达12年，基本上每天都手淫，有时一天手淫多次，现在感觉明显影响身心健康，而且也影响生理健康，感觉早泄，勃起障碍，尿分叉，阴囊潮湿。

　　174.今年21，有5、6年手淫史，最近半年多因为压力比较大，手淫比较频繁。3天前手淫以后，发现无法勃起。腰部有轻微酸痛。请问我现在这种情况身体有没有大问题？戒除手淫，加强锻炼，能不能恢复！心里很焦躁！！

　　175.,我今年23岁,初中和高中时有过频繁的手淫史,现在手淫时只能维持1至2分钟,硬度也很差,我到医院检查过，发育正常，激素分泌正常，身体素质也很好，偶尔有点腰酸，没有性经历。

　　176.你好，我今年22岁，十几岁时学会手淫，沉迷于此，几乎每天都做，大概两年前发现早泄，大概一分钟左右，有时不到一分钟，后来停止手淫，曾经到医院就诊，但大夫几乎都是随便开了一些壮阳补肾的药没什么效果，期间自己也买了一些补肾的药类，也没有什么效果，我是学生，不想再去医院，求求医生能不能帮我出出主意，有没有什么理疗或者很有效的药物之类的，我真的很苦恼，希望您能帮帮我，谢谢您，好人一生平安！

　　177.本人25岁 长期手淫（6、7年，一周2-3次，现已停止手淫2个月） 导致早泄（症状已经有4、5年了）以及遗精频繁（一个月5、6次） 没有过性生活 看成人片手淫的时候大概2、3分钟就射精了 去了上海411医院治疗。

　　178.手淫过度，造成的肾虚是阴虚还是阳虚（导致轻度早泻，07年的时候还是正常的，那时也有手淫，但现在明显时间(1分钟左右)比07的时候短了很多，28岁，已婚，正在克服手淫习惯,射精没什么快感）， (体检无前列腺炎等，也不尿濒，无其他不适，就是时间短) 需要吃什么药来调理？

　　179.我手淫2年多了,第一年还好,第二年几乎天天手淫,以前手淫能5-10分钟,但是现在2分钟不到就射了...怎么回事啊.

　　180.我今年23岁。未婚、手淫有七八年了吧。有时候频繁点两三天一次。有时候一星期或者更长时间一次。也有过性交。只是每次都射的很快。感觉越来越快。以前还有两三分钟。以前手淫的时候也很久才射精。可是越来越快。现在硬起来之后很快就能射精。我很害怕我准备戒烟戒酒戒手淫。

　　181.手淫过度，我已经硬不起来了，怎么办？我是处男20岁出头，以前从来不手淫因为不会，后来在一次看黄色小说的时候无意中会了手淫，后来我就连续3天手淫早中晚最少2小时以上，弄的皮都疼了后来，终于在第四天早上手淫一次后我的JJ在硬的时候不在那么硬了，，，以前我JJ一硬都硬的如铁，硬的生疼，现在只能硬百分之40,当时我感觉我是手淫太多了，于是就修养下，我恢复了3天，后来想看看恢复的成果，结果不小心弄射了，，现在JJ硬不起来了，，怎么办？ 我要多久才能恢复以前如铁一样的硬度？帮帮我！

　　182.手淫史长达12年，基本上每天都手淫，有时一天手淫多次，现在感觉明显影响身心健康，而且也影响生理健康，感觉早泄，勃起障碍，尿分叉，阴囊潮湿。希望医生给个建议，我去治疗的话，这种样子是不是很难处理，有一直想克服手淫的恶习，但是总是忍不住。

　　183.24岁手淫8年 以前一天一个手淫啊 养成习惯了啊 手淫用力点快速2分就射

　　该这么半啊龟头粘膜的神经最为敏感。性交时，性器官的紧密接触和摩擦带来强烈的刺激，从而激发射精 感觉很快了啊\

　　作爱才2分钟.3分钟 草草就结束了 心理不好受啊。

　　184.我有好几年的手淫习惯现在只要一手淫2分钟就射出来了，我害怕我以后结婚也是这样子。医生我该怎么办才能治好呢是不是现在戒掉手淫早泄就可以自己慢慢好起来啊还有有什么食物可以帮我一起治疗手淫早泄这个疾病呢希望医生帮忙谢谢啊。

　　185.我今年18，手淫6年，几乎是一天一次，原来一次有十几分钟，然后越来越短，到现在只有一分钟，硬度也没有以前硬了，神经比以前敏感了好多，而且总是感觉手脚无力，记忆力也减退了，小便正常。

　　186.我今年20周岁，手淫4~5年了，频率有时一天一次，有时一星期2~3次。还没有过性生活。最近半年手淫时间越来越短，只有半分钟。虽然阴茎勃起正常。昨天去综合医院的男科见了医生看了病。检查结果有包皮过长，前列腺炎症以及龟头敏感神经过多，显示结果是＋＋。而且龟头还有炎症。医生给我的建议是挂点滴消炎，前列腺做机器物理治疗，还有割包皮。

　　187.我今年27岁，手淫史有10年了，最近开始发现早泄现象，几十秒就射精。已经有十多天了。哎。。。我一直想戒除手淫，但是一直戒不掉。昨天我去做了环切包皮的手术，希望能好好养养身体，顺带把手淫戒掉。请问黄医生，我这个早泄的情况能治疗好吗？？？

　　188.手淫有五年了，基本一天一次，手淫后都很后悔，现在有一个礼拜没有手淫了，没有女朋友，不知道自己还正常吗！感觉自己硬度不够，还有手淫时间很短几分钟就出来了，射精时阴茎都是软了，现在非常后悔，还有救吗？

　　189.我现在22岁的男孩了，手淫在15岁就开始了，现在结婚了！但是依然戒不掉，过几天又犯！应该是长期手淫，现在早泄，有点性冷淡！现在是只要看见激情画面或者街上的美女，就会激起手淫的想法！脑子里总想着这方面！现在又有点性冷淡，晚上躺床上老婆想要的时候总是一点兴趣都没有！又要上色情网站！我心理都变得有变态了！医生们我该怎么戒掉这坏习惯！还有早泄，现在不吃药不上医院能好吗？

　　190.刚结婚时还可以每次性生活能达到20一30分钟 可是我长期手淫一年不如一年现在有快十年了现在每次也就2一3分钟 中间吃过许多壮阳药开始好象还有效果 最后也没用了 最近到我们些地的男性专科医院检查 说是有前列腺炎 还做了生殖器敏感检查 说我的敏感度高要做什么背部神经阻断术 对了中间还做了包皮切除术 大夫我现在该怎样治疗啊 他们那里前列腺和背部神经术大概要将近1万我受不了 你能帮帮我吗？

　　191.我有8、9年的手淫史，近两年每次手淫几十秒就射精，这是早泄吗？感觉龟头太敏感了，控制不住，而且射精无力，精液少，有的大夫说阴茎过于敏感是器质性问题，我这种算是器质性的吗？我今年20周岁。

　　192.今年我23岁十六七岁开始手淫吧、导致现在手淫几下就射、房事最长不超过三分钟、经常几下就射、而且性欲还比较强、一个月总会遗精几次、阴囊潮湿、稍稍有一小点尿分叉、吃过六味地黄丸、五子衍宗丸、不管事、现在吃金鹿丸呢、 主要是我现在都有阴影了、习惯了不到一分钟就射、自己心里就感觉时间到了该射了 我还没结婚呢、现在吃性药都不管事、都有抵抗力了、 房事也没什么规律、手淫的时候比较多、现在极力克制了。

　　193.我今年23岁，三年前，开始手淫，很频繁，现小便无力，早泄，手淫完腰部会有不适感，。现隔上三五天晚上就会梦遗，第二天腰部不适 一年前开始脱发，以前头发很黑很硬，现在发根变得很浅，发质很软大把大把的脱发，用手一拉，就会掉发，精神状态不好。 从小就体弱多病，不喜欢运动，整天无精打采，病怏怏的。夏天手心、脚心会发热，易上火。冬天却又怕冷。现在记忆力下降，睡觉多梦。

　　194.我今年22岁，有很长时间的手淫史，近一年来发现精液为黄色，以前精液颜色为乳白色。近半年来手淫不到一分钟就射精，比以前时间短很多（无性交史）。其他无症状，无尿频尿急等症状。现在心理压力很大，去年在鼓楼医院医生看前列腺常规报告说正常，无大碍。但是现在症状依旧，害怕会影响会不会以后生育。现在降低手淫频率直至戒除能不能减缓症状直至消除呢？

　　195.十四岁开始手淫，一周两三次，十几分钟才射精，十六岁一次性生活，五六分钟，十八岁手淫还是频繁，一天一次或两次，手淫质量还是下降，开始出现尿频尿不净，到后来的一分钟，今年五月开始性生活，发现早泄，然后去检查了，做了，包皮手术，还是无效，就去省医院，吃的就是上述药物，现在能抽查两百多下，第二次还能坚持十多分钟了，但第一次还是不能坚持

　　196.本人今年25，年少无知，13岁开始手淫，10年开始性生活，但每次进去动几下就射精了，勃起硬度正常，现在手淫也戒了，13年中旬去重庆西南医院和重医附一院泌尿科检查过，都说前列腺没有问题，医生给开了点药吃了一点没有效果，之前也去了男科医院，医生叫我做背神经阻断术，但我觉得不能轻易在命根上动刀子所以没做，但现在戒掉手淫也这么久了病情还是没有一点好转。

　　197.我今年17了,12.3岁的时候无意间染上手淫，当时控制不住一天一次吧，15岁开始控制，大约一周一到两次。

　　现在感觉自己手淫时候射的很快，摸上几下就射精。

　　198.手淫好几年了！现在房事连一分都不到！而且阴茎短小。我的病能不能治好？？

　　199.我今年27岁，男未婚，手淫有十来年了吧，现在手淫不到一分钟就射了，有时几下就射了，到当地三甲医院检查前列腺说有前列腺炎而且自己小腹也时常隐隐作痛，一直服用泌淋胶囊两月了管用但总感觉除不了根，大概两年多没有晨博了吧，博起也不硬，医生开了十一酸睾丸酮，和复方玄驹胶囊吃了一个月了，但效果不太明显还是没有晨，性欲也没以前强了，龟头以前特敏感后来用淋浴的水开的特大，现在龟头没感觉了，这是怎么回事啊，家里催着相亲我都不敢去，求医生救救我，还能治好么？需要多久？多少钱？还有就是爱出汗睡眼不好。

　　200.sy史有5.6年了，导致自己现在记忆很差，注意力不集中，而且疑心很重，自己也很悲观！！！关键的关键是现在严重早泄，和女朋友做前戏做着做着就射了，还好女朋友比较保守，和她交往快半年，我们没有真正的做过爱，只是做了前戏，她也不知道我有早泄。。。。今天下了班，心情不是很好，想着和女朋友ml的经历，以为自己只是和她会这样，结果心想就去找小姐试试，没想到啊！，小姐给我吹，没两下我就射了。当时那个心情简直糟透了，以前都不这样的，我怎么会变成这样？？有人能告诉我吗？？？？

　　201.我在贵吧发贴好几次了，有很多好心人帮助我。但家里的事让我头痛，结婚四年sy却一直戒不掉，刚结婚的时侯老婆还可以体谅我.但一次一次的失败、早泄，让她也开始有些怨恨我了。我很爱她.却不想失去她，可也戒不掉sy。我想死的心都有啊！我对不起老婆，更对不起自己的身体。二十多岁的年龄却有一个四十几岁的身体，经常感冒，腰痛。我怕活不过四十岁连父亲都不能尽孝啊！sy无害论真的害我一生啊！这个吧里有很多前辈高人的一些发贴对我有很多帮助，每次心魔再生的时侯我会来本吧逛逛，吸取戒色吧的精华营养。心态也有一些变化了，我相信一定能戒掉，就算不为老婆也为自己的身体戒色。做一个真正的人。（已前我不能算是一个人)

　　202.本人现在25岁，身虚体弱，骨骼纤细，弱不禁风，勃而不挺，挺而不坚，阳痿早泄，三秒就能射。我从三岁就会SY，那时就是使劲按住JJ不放，导致发育不良，现在睾丸一边大一边小。小学就把语文老师作为意淫对象，经常幻想她被恶人劫持了，然后我正义化身前去解救然后XX。初中开始一次偶然在网吧上机后发现那台机器有人看了黄网没有关掉，我记得上面是洋妞，应该是欧美的。全是图片，看的兴奋得不得了，后来老板说小孩不能看这个让我关掉，我还偷偷用笔把网址记了下来，留到下次看，当时候还自以为自己聪明！到了高中就去家附近的小书店看黄易的小说了，各种色文看了不下百部，每天早晚SY至少2次，那时看女同学的眼光就开始有些猥琐了，再后来发展到看日本的A片，阅尽AV千百部，苍井空，饭岛爱，西野翔，麻仓优，早已女，吉泽明步等女优名字倒背如流，模样却是不太记得了，因为SY的缘故记忆力已经大幅衰退！后面不仅好色而且出现了各种癖好，上大学时会在自习时尾行漂亮的女孩去偷窥上厕所，公车上会猥亵年轻女孩然后射出来，租房时夜间偷拿邻居女孩的丝袜内衣裤拿到自己房间撸管，找过的各种档次小姐不下百个，劣迹数不胜数！我自己想来都觉得猪狗不如，死后会下十八层地狱吧！如今到头来全是虚幻，一无所有，大学没能毕业，工作也没找到一份，患上了精神抑郁症状，社交恐慌症，精神分裂症，才25岁就已经如80岁老人一般苍老，体质孱弱，形容猥琐，人见人吐，自己也不敢出去见人，应该没有人比我还惨的了！年轻孩子接触色情一定要谨慎阿！唉！如今方才幡然悔悟，也不知道还来不来的及，反正一定戒色，立帖督促自己，争取早日恢复正常人的生活。

　　203.不知道在这个贴吧发过多少次帖子，断断续续两年时间，戒了犯犯了戒，最长也就一个月，26岁了，88年出生，2002年开始SY，14年时间，听说一个人一生有7200发子弹可以用，而我在14年时间内，大概已经发射了将近3000发，现在重度早泄，基本上就算是秒的，最长也就一分钟，不知道自己是什么原因所导致的，也不想去看医生，在网上查了全都是些医院广告，真他妈的！！还没结婚，26了，以后的日子该怎么办？

　　不知不觉吸烟也有5年了，唉，我真他妈的贱，明知这些都对身体不好，可就是戒不掉！曾经在这个贴吧里删除了自己所有的帖子，那个时候真的放弃自己了，看不到人生的一丝希望，就想一直颓废下去，怎么办？我这个瘾君子，该怎么办?吧里有没有这方面有经验的前辈？求指点，看到一个电影，给了我新的希望，好容易来到这个世上，为什么就不能跟别人一样好好享受一下人生呢？我想知道只是单纯的戒掉SY然后每天坚持锻炼身体是否在两年之内能恢复身体?前辈们，我26岁了，很惭愧，很后悔，很自责，很想抽死自己！求指点。。。

　　204.首先说说自己，今年二十六，虚岁二十七。已婚，孩子两岁半。Sy史已经十七年了。最严重的时候是二十岁开始。我跟好多人一样一直学习好，小时候，这里就不多说了，记得是十六岁时候因为越来越差的学习导致我辍学，天天社会上打架闹事，那时候不知道为什么脾气大，不知道为什么自己比别人瘦，都不知道。后来二十岁时候痛改前非不惹事不混了，可是一无所长又很自闭的我只能宅在家里，结果网络和Sy就成了我自认为的好伙伴，那样放纵自己一直到二十四岁，我认识了我现在老婆，我很爱她并和她结婚了，在老婆的帮助下开了间奶茶店，有了自己的事情干，可是我因为常年手淫经常早上起不来，十一点多才能开店门，有时候还三天两头晒网。同年有了孩子我却还是老样子，脾气火爆撒在家里人身上，老婆虽然不说什么可是我知道她很伤心。我把孩子送去了丈人家带，自己完全是撒手掌柜！孩子六个月的时候我因为暴躁的脾气觉得店里太闷就去骑车到318，店就丢给了老婆，后来在路上发现自己身体根本不成，但还算有毅力一个月坚持下来了，因为每天都要骑车很累，所以一个月都没有Sy，身体也回复了一些些。旅行途中老婆转了我的奶茶店，我知道我伤了她的心。这样旅行完我回到家中，又开始放纵自己，身体当时已经不成，早泄，甚至不勃，可我还是无度索求，我也认识到了Sy的危害，可是跟好多人一样破了戒戒了破的恶性循环，老婆也渐渐冷落我！可我还是老样子那么暴躁不孝恶语伤人。独自沉浸在岛国片的欲海里。

　　直到去年年初我终于得到了恶报！我被父母安排做事，有一天我发现了老婆出轨，呵呵，当时我整个人崩溃了！一个男人最不愿意看到的事情，我问她为什么，她说因为我不好，当时我打了她，我愤怒了好多天，一直埋怨老婆，可从来没有想过自己的错，父母跟我谈，丈母娘跟我谈。我感觉自己失败的人生一度不想独活了，身心疲惫，把自己伪装在网络里，有天看见一段话： 当你愤怒时候一直在想你付出的没有回报，才会愤怒，可是你的付出真如你想的那样吗？我开始反思反省自己，这才看到了个多么可怕的自己。结婚三年了，孩子两岁半我却一次和孩子都没睡过。可想我多么失败多么不负责，多么自私，看着两鬓白发的父母，我深深的自责着自己。我做了一个决定，我要原谅老婆！

　　我接老婆回了家，同时也接了孩子回家，我不怨老婆出轨，这一切都是自己造成的，都是Sy导致直接间接造成的。我开始真正放下邪淫来戒色，开始写日记，开始每天忏悔，开始锻炼开始孝顺父母改变脾气，前几天接孩子回了家第一次和孩子一起睡在一起，很幸福。我也跟老婆提出禁欲一年，老婆也表示支持我，现在我已经开始真正做一个自己了，虽然才刚开始，可我一定会成功的。希望大家支持我为我打气，我也希望那些症状还没有显现的人看到我的遭遇后能有所启发。加油，一起走出Sy的阴影！

　　204.10年血泪史，12岁有几个大哥哥就教我手淫。真是一发不可收拾。现在人不像人 鬼不象鬼。生不如死。 各种症状。 无晨勃。早泄 阳痿。滴白。 腰酸背痛。两脚发软。现在戒了58天。各种戒断反映！正在恢复中。请大师们指教。希望大家早戒早好！阿弥陀佛

　　205.飞翔大哥，你好，多亏了你让我意识到sy的危害，同时给我了坚定的信心，我今年28，sy时间有十年了吧，刚开始频繁，期间偶尔也戒过，大学毕业后为了创业天天熬夜，抽烟，喝酒，睡得很晚，得过尿路感染，肾结石，颈部淋巴增生，人很憔悴，看了你的文章我才顿时领悟，这都是sy的后果，现在尿等待不坚，尿分叉，早泄，jy稀黄有果冻状，后悔这么多年的放纵，人变的也不自信，精神萎靡，易怒，年前下定决心戒色，一个月有四五次遗精，很烦躁，上个月17号做的颈部淋巴手术，之后就戒烟戒酒了，一直坚持到现在，这个月已经遗精两次了，每次遗精心里很难受，身体感觉也不舒服，戒烟戒酒戒色加一起是不是太猛烈了，求飞翔哥鞭策！我相信我自己能戒！还有这么长时间把身体透支虚空了，不靠药可以恢复吗？食疗是不是慢啊，都注意些什么，谢谢大哥了！

　　206.手淫6年了，现在勃起不坚，勃起时间短，手淫不到一分钟就射精了，请问医生我该如何去调理，我经济有限，而且我也快结婚了，我压力特别大！医生我该怎么办？我才22呀，真想一刀解决了自己！

　　207.我27岁，男生。小时候不懂事，染上手淫习惯。现在手淫引起早泄，勃起不坚。我已经禁欲快半年了，而且加强体育锻炼。但效果还是不好，想去医院看看，想知道我去什么科室呢？泌尿科嘛？还是中医呢？请教您有没有什么好的建议？ 或者介绍我这方面的权威专家？ 谢谢！

　　208.14岁时不懂事,看见其他同学在手淫,于是也染上了这个恶习,18岁才知道手淫的危害,那时候就开始出现早泄了,后来就彻底戒了,之后到了20岁有了女友,发现做爱还是会早泄,5分钟就射,现在很是痛苦,悔不该当初。

　　209.一直以来都早泄。16岁开始手淫。现在24岁。一天不洗那里就感觉有异味。。导致现在做爱时早泄严重,龟头不算敏感,,每次弄几下就射了。。半月前开始戒除手淫.我想问我的情况靠戒除手淫和食补能治疗好吗?我有女朋友,过性生活会对治疗有影响吗?要禁欲吗?谢谢~

　　210.现在28岁，20岁开始有过度手淫，导致不勃起，尿无力，尿频。不能完成性生活。现在手淫也不勃起了，早上有时有晨勃，多数时间没有。

　　211.手淫史3年，高中16开始有手淫，比较频繁每天晚上都有。时间久了，一年后每次都有很深的内疚感和愧疚感，很想戒掉，但还是依旧，那时候感觉心理负担很重。到了20岁发现自己得了器质性阳痿，很愧疚很伤心，现在22岁。

　　212.12岁开频繁手淫，每次都追求射精的快感，所以想快点了事，最终导致现在的一分钟不到就射了！现正在吃六味地黄丸，吃三天了，也没感觉有什么效果。

　　213.我今年22岁，从15岁开始频繁手淫，有时一天手淫几次，17是开始勃起不坚，手淫射精不到一分钟，后来在南阳阳光男科作了很多治疗，切了包皮，都没用，2010年找你看做了检查说我有左精锁静脉区张/附卵炎/心理性阳痿/器质早泻。你给我开的药力加寿/哈乐/盐酸唑秦/吃了一个月，没坚持吃下去~后来我自己买力补今秋吃也没用，现在勃起不坚插入不到30秒就射，如果我在下我女朋友在上我还能坚持一会，没有晨勃/脱发/昨天睾丸胀痛半天，现在好了/

　　214.24岁手淫8年 以前一天一个手淫啊 养成习惯了啊 手淫用力点快速2分就射。

　　该这么半啊龟头粘膜的神经最为敏感。性交时，性器官的紧密接触和摩擦带来强烈的刺激，从而激发射精 感觉很快了啊。

　　作爱才2分钟.3分钟 草草就结束了 心理不好受啊。

　　215.我今年28岁，还没结婚，经常手淫，感觉现在身体比较虚，经常浑身没力气，和女朋友在一起射精比较快。

　　216.十五年前开始手淫，现年31岁，期间手淫没怎么间断过，有时一天几次。现在结婚之后，而且勃起不长时间久萎了，勃起也不坚挺，行房事觉得没什么感觉，还不如手淫来的舒服。

　　217.有五年的手淫时间，也有严重的手淫习惯，但最近一年时间差不多都戒掉了，因本人没女朋友，有没有做过爱。现在每次手淫十

　　几秒就射精。大夫我这是不是已经算严重早泻了。有治疗的方法嘛。

　　218.上初中时养成了手淫的毛病比较频繁，现在和女朋友同居后，发现自己有问题在性生活时不能勃起和疲软的状态一样，自己用手去刺激勉强勃起了，但硬度不好几秒鈡就软下去了根本无法插入早泄也很严重，自己用手去刺激硬起来后在阴道外面就射了，现在的主要问题是自己不能勃起，用手帮助也不行。在正规的医院做了阴茎动脉检查血流很正常医生就开了一种复方玄驹吃了2个月都不见好问医生是什么情况他也说不清换了一家医院看连病因都找不出只说是性功能障碍又开的威尔胶囊吃了半月还是不见好。

　　219.现在手淫已经有两年半了，一天一次或者两天一次，最近发现手淫一两分钟左右就想射精，射玩精后肚子下面会有发胀的感觉，我现在22岁很担心以后的性生活。现在很努力的在克制了一星期没有弄了，我很担心是早泄，肾虚，或者其他的一些感染病。

　　220.手淫四年多了，基本一天一次，现在发现手淫时阴茎都是软的，几秒就射没了，心里很后悔，目前有一个礼拜没有手淫了，没有女朋友，也不知道是不是正常，好像每天晚上一两点都会被尿憋醒，阴茎都有勃起，感觉不是很硬，尿完很快就软了，心理压力很大。

　　221.20岁，无规律手淫多年了，现在手淫很快就射了，而且有时还没有硬就射了，射了精后小便时小腹有点微痛，冬天手脚冰冷，穿的再多都是凉的。现在就是一碰到就有一股紧张感就想手淫。

　　222.现在感觉手淫时勃起时间和硬度不如以前，而且很快就射了，有没有什么意义？还是处男~~这些手淫的表现我不用管它吗？现在已经戒除一个多月了，感觉没什么变化。

　　223.男，21岁，体型瘦，

　　1：好几年手淫史，有时很频繁，近年来平均2-3天一次，有时候更频繁。

　　2：阳痿，现在勃起只能挺起45-90度，勃起不硬，阴茎受刺激能完全勃起，但是停止刺激很快就软了。

　　3：早泄，有感觉时候摩擦阴茎1分钟就想射了。但是手淫是间断摩擦，感觉要射的时候就停止刺激，然后再继续～这样每次手淫都是30分钟到1个钟才射。

　　4：晨勃时候不是很硬，自己刺激用点力才会硬起来，但是去小便之后就软下来了。

　　5：现在生活习惯不太好，晚上经常熬夜。

　　224.我今年20岁，上小学六年级时就开始手淫，导致现在进行房事时间不到两分钟就泄了，现在在吃六味地黄丸，也不知道管不管事，现在手淫也就一百多下，我能吃些什么药啊。

　　225.今年我23岁十六七岁开始手淫吧、导致现在手淫几下就射、房事最长不超过三分钟、经常几下就射、而且性欲还比较强、一个月总会遗精几次、阴囊潮湿、稍稍有一小点尿分叉、吃过六味地黄丸、五子衍宗丸、不管事、现在吃金鹿丸呢 主要是我现在都有阴影了、习惯了不到一分钟就射、自己心里就感觉时间到了该射了 我还没结婚呢、现在吃性药都不管事、都有抵抗力了、 房事也没什么规律、手淫的时候比较多、现在极力克制了。

　　226.今年27岁，有十几年的手淫，而且比较频繁，有时候一天几次，结婚后发现勃起持续时间短，接触就射精。医生检查激素正常，舌苔偏淡，开的药是复方玄驹胶囊4盒，益肾灵胶囊5盒，六味地黄胶囊1瓶，吃了后勃起有所改善，但持续时间无太大改善，早泄还是厉害。

　　227.长期手淫勃起不好，龟头发软射精过快，现在发现手淫也很难勃起，2010年到今年，看过医生检查过前列腺大夫说不需要治疗 开了复方玄驹胶囊吃了效果不好。

　　228.中接触手淫，持久不射，应该说每次都没弄到射，一直有快感，后来不记得第一次是多久射的，再后来2分钟内，一有快感就射，勃起正常，持续9年，状态没有恶化，也没有改善，不痛不痒，外观正常，没有尿频尿急尿分叉，无腰酸乏力，去年8月体检过包括B超前列腺和肾等正常，大学曾交过女朋友，有多次性生活，仍然是早泄，今天去的福华医院明显感觉是在坑我的，打个消炎针还让我搞电磁加热机治疗，就是加热功能400多一次,黑心。

　　229.我是一名男性 32岁，因为之前有多年的手淫习惯，现在和女朋友进行性生活时才几下就射精了，龟头处敏感;舌头处容积白色舌苔,天气冷时容易腰酸;牙齿有点松动;久座之后排小便不是很畅通要等一下,精神容易疲倦,老想睡觉,睡觉质量还不错.

　　230.从13岁开始有过手淫，一直到现在能有十年，最近一段时间感觉，勃起硬度不够，而且早泄，请问怎么治疗，能否治愈，有医保大约多少钱！

　　231.大夫，我今年23岁我手淫6，7年了。经常会频繁手淫，现在已经早泄3年左右了，我想问下大夫，什么药物可以治疗我这种情况的早泄啊？我已经戒除手淫有半年左右了。还没有结婚，想治疗好了以后在结婚。

　　232.经常手淫，阳痿早泻已经有十几年了。以前性生活还能免强维持，现在服用壮阳药效果也不明显了。希望提供的帮助：请问我的慢性前列腺炎和阳痿早泻要吃什么药好些。 请问我经常手淫，阳痿早泻是肾阳虚还是肾阴虚。

　　233.我今年22，已有七年的手淫史。因为当年不懂事，手淫无节制。导致现在手淫射精较快，而且每次射精精液都是流出来的，有时还射精快感也不强烈。现在还发现，阴茎向上弯曲，不知道是不是和手淫史有关。

　　234.长期过度手淫导致的性交勃起障碍。手淫时勃起正常，偶尔有晨勃，性交时无法勃起，不能性交。去医院检查为前列腺。治疗一个星期。因为是县城的没时间在省城，所以就没有治疗了，请医生根据检验报告帮我分析下我的病情。我这个情况是不是就是前列腺导致的勃起障碍。是否治疗了前列腺性功能就能恢复正常，还有就是我现在在吃药，我这个情况还需要去医院继续治疗吗？谢谢。

　　235.我的情况是这样的，大概在十岁左右那是不懂事，天天手淫，突然有一天不能勃起，之后基本上几天一次手淫吧，到十二岁完全戒除，有几年恢复后有过度遗精，现在勃起不好，我基本无晨勃，手淫几下就射精了，另外晚上睡觉盗汗，体力差，脑子不清楚。我现在不知道该怎么办，感觉这事把我全毁了，对以后人生都快绝望了。您帮我看看我还有救没了，我想有时间去您那里看看。我该怎么办啊。

　　236.我的手淫史比较久了。前段时间，手淫的时候，还没有弄几下就射了。这近两个月的时间，差不多加上今天有三次手淫。记忆中最近没有晨勃（也许只有几次）现在的问题是手淫还没有弄就射了。今天早上看片硬了很久，也弄了半天都没有射。可是就刚才就弄了两下就控制不住的射了。医生，求你帮帮我，我这是什么情况？我昨天买了金匮肾气丸来吃。医生我还需要吃点别的么？我还没有结婚，医生，求您帮帮我。

　　237.我手淫史比较长，以前因为手淫过度早泄，现在又发现勃起困难，而且也没有晨勃了，去军区总医院看了看西医，前列腺有点发炎，早上起床有点腰疼，化验结果还说左侧静脉精索曲张

　　238.男，87年。27岁。有很长手淫史，去年开始减少差不多一年60次左右。手淫时候发现常常没有完全勃起就可以射精，而且不到10秒就能射出来。会勃起，但是勃起不坚。需要刺激，如看片等等才能完全勃起。而且勃起持续时间不长。很快会软下来。有时勃起完后或者射精后左右的肾会有酸痛感。目前没有进行过性生活。

　　239.手淫过频，性欲明显减退，勃起不坚，无法完成性生活，勃起一会儿就不行了！现在想要孩子了，但是对性生活提不起兴趣！现在手淫习惯很少了！

　　240.我现在25了，有将近10左右的手淫历史了，平均每天都手淫，感觉有包皮现象（硬起来的时候，龟头不能露出来）现在手淫几秒就射了，前段时间跟女朋友做的时候，很兴奋，然后龟头分泌了很多液体，但是最后没有硬起来，平时能硬，但是一会就软了！

　　241.我今年26岁，手淫史超过了10年，之前每周一到两次，直到前两年过于清闲，手淫太过频繁，每周很多次，有的时候甚至一天三次。最近半年开始出现早泄，性生活每次都是2分钟左右就射精，最近一个月还出现了尿频。前段时间还偶尔出现耳鸣现象。请问我这年纪能否通过吃药得到恢复，应该吃一些什么药？平时应该多注意些什么？还有因为我们附近没有正规的男科医院，是否能到正规医院的泌尿科就诊？

　　242.我今年26岁，以前我性生活都正常，后来一段时间手淫过度，开始早泄，进去一会就射，去医院看医生，医生说停止手淫慢慢会好的，但是一年过去了，一点没好，我再去医院做检查，检查结婚各项都好，不知道是为什么，用过一个疗程的三宝胶囊就没用了。

　　243.就是硬度不够没以前好、还早泄、做不了几下就想射、主要是硬度不够，我这个病情是去年下半年开始的、以前我性这方面是很强的、我有老婆她还满足不了我、偶然也手淫过、就在去年下半年左右那段时间我因为老婆满足不了我、心情不好想不开、我就作贱自己、就在那几天 我天天在网上和网友一玩就是半天手淫、那几天很过敏、那几天后我就感觉过敏了就发生性生活、就发现硬不起来、还早泄、现在我也偶然手淫、我不想早泄不想硬不起来、这样我感觉好难过、压力好大、我想戒除手淫、我想问问医生我这个病情会不会恢复、求求求解 医生拜托了。

　　244.听说适度手淫有利于身体健康，我手淫有十年了，以前刚开始手淫时很坚硬，现在己经很久没有看到了，现在怎么弄都不那么硬，而且射精快，1分钟大约，过后都感觉腰部不适，有酸软痛的感觉。下腹部膀胱部位有点不适。

　　245.我26了，有七八年的手淫历史，平均每周2～4次。最近两年每次手淫时1～2分钟就射了是不是早泄啊！？有什么办法治疗吗？

　　246.我18岁，手淫6年开始3年大概一天两次，后3年3天一次，开始时可以十几分钟，后来就慢慢变短了，现在只有一分钟左右，没有以前硬了，记忆力下降，手脚无力。

　　247.我22岁，未婚手淫习惯了5-6年，，现在射精特别快不到一分钟，有什么好点治疗方法，外用中药可以不？

　　248.我在2006年偶然一次上网看到了一些不健康电影。学会了手淫，虽然这两年已经很少再做了。但是还是没有完全戒掉。现在就是早泄，只能坚持两分钟。以前还可以做十几分钟，现在很苦恼。

　　249.由于比较早熟，中学时期就经常手淫，后来上了高中，大学，越发控制不住自己，差不多一星期手淫两次，每次不到一分钟就射了，因为早泄，以至于到现在都没敢找女朋友，更没接触过女人，现在25了，家人催婚，我自己不敢去医院问，我该怎么办？

　　250.我今年31，和老婆结婚6年，感情很好，但就是性欲低下。每月性交不足一次，每次性交开始勃起正常，一旦插入很快阳痿，做爱时没有感觉。我手淫较多，不知道是什么原因引起，如何治疗？谢谢

　　251.过度手淫4年了，跟女友做爱时硬不起来，还弄的满身是汗，前几天跟女友做爱发现的。戒除手淫，找大医院里的中医开吃中药吃，能否调理好？去医院找开方子的中医应该挂什么号？

　　252.我今年19岁，我在12岁开始手淫，现在性交时间不到1分钟，我该怎么办。

　　253.本人有手淫的习惯 有差不多3年多了吧 体质不是很好 最近1年左右发现手淫一会儿的工夫就有了要射精的感觉 感觉来的很快 和女友做 不到两分钟就泄了 腰有时也有点痛 现经常做着打电脑。

　　254.我从高2开始 手淫的 原后连续手淫了2年左右 大概1天一次吧 开始要用力摩擦好长才能射出来 可现在30秒不到就射出来了这是不是早泄啊 用什么办法可以治好 还有手淫会不会影响身高啊？

　　255.你好，我今年22岁，十几岁时学会手淫，沉迷于此，几乎每天都做，大概两年前发现早泄，大概一分钟左右，有时不到一分钟，后来停止手淫，曾经到医院就诊，但大夫几乎都是随便开了一些壮阳补肾的药没什么效果，期间自己也买了一些补肾的药类，也没有什么效果，我是学生，不想再去医院，求求医生能不能帮我出出主意，有没有什么理疗或者很有效的药物之类的，我真的很苦恼，希望您能帮帮我，谢谢您，好人一生平安！

　　256.2岁开频繁手淫，每次都追求射精的快感，所以想快点了事，最终导致现在的一分钟不到就射了！现正在吃六味地黄丸，吃三天了，也没感觉有什么效果。

　　257.您好，以前我曾静尿路感染过，但是输液最后治好了，从那开始就有手淫了，大概有4年了吧，由于太频繁了，现在导致刺激也不勃起，但是晨勃还是有的，曾静小肚疼过疼一两分钟就不疼了，之后再没疼过，还有小便曾经分叉过不过之后就好了，请问如果戒除手淫这不影响正常性生活吧以后。

　　258.现在在学校 同学们都看色情电影 没人的时候自己看看 有时会手淫3.4次 现在明显感觉不能勃起 不看色情电影 很难勃起 勃起后不到1分钟就射。

　　259.我很小的时候就有手淫这坏习惯，现在二十三岁了，手淫导致我现在勃起是有十、十一厘米，勃起力度不强，我没做过爱，而且好像早泄，因为我一看黄色片，就自动射了，而且我发现我的睾丸很小，比平常人都小，这是怎么回事？

　　260.16岁开始手淫 中间停了有两三年比较少 前年有开始频繁手淫 现在觉得有点阳痿早泄的症状了 晚上感觉最进晚上勃起比较少 晨勃次数也少了！ 无性史 我24岁！

　　261.手淫大概有10年了，23岁。有时候很频繁。之间从来没处过女朋友。最近谈了一个，第一次做爱前面大概5—6分钟都很正常，后面不知不觉就软了。没什么感觉了。过了1个小时左右才恢复正常。而且有点包皮过长。做爱的时候感觉龟头有点微痛。不知道是什么原因不会是阳痿吧。决定戒掉手淫。已经2星期了。戒掉能好吗？

　　262.25了，不敢谈女朋友， 小时候手淫过多，现在早晨不勃起，早泄很严重，舌苔有黑点 左睾丸有时候喝酒 或者闻别人烟有疼痛感。

　　263.我从JJ能勃起的时候就开始手淫了,到现在差不多6~7年了吧.而现在有女朋友了 JJ勃不起了。

　　264.我今年十八岁。我手淫都一两年了，以前一天两次，现在有些难硬得起！现在又阳痿早泄，早泄不到一分钟就泄了，那时候不懂就玩玩，玩到现在才后悔，又很怕不知怎样去面对！每一天都好乱，这能医好吗。医好能多久？求问？？

　　265.我今年23岁。未婚。手淫有七八年了。频繁的时候有两三天一次。不频繁的时候一星期或者更久。以前去咨询过王大夫您两次。您都说没事。说看结婚以后什么情况再说。也做过很多检查。您说都没事就是有前列腺炎。我感觉以前觉得手淫的时候射精也很慢要很久才会射。可现在真的做爱了。却很快就射了。一分钟也不到就射了。为这个很苦恼。。。。

　　266.患者男，23岁，手淫8年 ， 最近两年挺勤的，有的时候一个礼拜两次。手淫几有的时候10多秒就不行了 现在每次和女朋友在一起， 刚进去就射了。早泄的很严重，吃过几次性药都几乎没有用。 我可怎么办 我现在开始已经决心要戒掉了 我怕影响生育 我很着急啊。

　　267.初中开始有手淫习惯，现在结婚后性生活时间很短，经常刚刚插入就射精了，非常痛苦，请问要如何治疗呢？中医还是西医效果好，偶尔使用伟哥可以吗？

　　268.24周岁，手淫八九年了吧，现在感觉有些阳痿，不硬，做爱时比较软，没精力 怎么办啊？

　　269.患有阳痿早泄4 年左右时间了,以前经常手淫过度导致的,只不过今年特别严重,完全没什么晨勃了,勃起也困难,不刺激压根不会勃起,就算勃起一分钟都不要就软掉了,勃起没什么力有点软软的感觉,阴茎也变短小了...严重早泄 1 2分钟就射了 ,记忆力减退好多,对身边的人事也不关心了都没什么兴趣了,也不会幻想女人,腰膝酸软精神力不是很好,注意力不能集中,反应变迟钝了,没什么性欲...今年经过治疗,花了差不多2W不过没什么效果,检查发现有前列腺什么的.做了个包皮包茎手术,物理治疗,补充性激素什么的这些玩意, 早泄是的到了点改善,阳痿这方面完全没什么效果和以前还是一样的。

　　270.手淫4年了以前阴茎硬的很，现在硬度达不到，5分钟就射了。

　　271.这几天有半个月了。前一阵子喝酒太多感觉阴茎勃起费劲。还无力。没有性欲。在医大二院检查。不过那是在喝酒之前检查的。做了尿检。B超。没有什么毛病。就是有点前列腺炎。现在早上尿尿都黄。有时候尿尿有精液在里面。我还有手淫的习惯。我想知道我这是手淫引起的阳痿。还是前列腺炎引起的阳痿。能不能治好啊。

　　272.现在手淫已经有两年半了，一天一次或者两天一次，最近发现手淫一两分钟左右就想射精，射玩精后肚子下面会有发胀的感觉我现在22岁很担心以后的性生活。现在很努力的在克制了一星期没有弄了，我很担心是早泄，肾虚，或者其他的一些感染病。

　　273.本人22岁！手淫很多年了！导致现在出现了一系列的病症！阳痿，肾阴虚和肾阳虚的病症都有！而且气血也虚！手心脚心热！可开一会空调又觉得冷！一年四季手脚都是凉的！口干舌燥！嘴里都是苦的，喝水也没用！不想吃饭，脾胃也不好！吃点辣的凉的就肚子疼！人爱发火！肝火旺盛！还有脱发的情况！睡眠也不好，入睡困难！睡着了又不想醒，人也没精神不想动，多走路就气喘！人瘦的就剩下骨头了！现在已经在戒手淫了！可是却频繁的遗精！每晚睡的时候吃枸杞！遗精的次数少了点！可是上火了！嘴唇旁边长了痘痘！很疼！牙龈也疼！每次刷牙都流血！应该是阴虚火旺，本来想吃桂附地黄丸的，这样也不敢吃了！我该怎么办！求一位老中医帮帮我吧！应该吃些什么中成药？跪谢了！

　　274.我手淫史有十年了，现在导致了早泄，带套还好些可以做五六分钟，不带套一分钟之内就想射！！

　　275.因为在15岁时就开始手淫了。现在偶尔还会有。每次和女朋友性交时都差不多是一分钟内射精，很扫兴。但又很无奈，想请问下医生这个该怎么治疗？

　　276.24 手淫史6-7年了，刚结婚一年性生活总是不和谐勃起没问题就是时间太短了，几下就要射。最近不手淫 已经戒了三个月了，也在补肾。可是效果还不尽人意。

　　277.我有6年的手淫习惯，性欲望很强。每次手淫过后我发觉自己很变态，在思想方面很努力去克服，改变观念，但是每次都抵不过冲动的欲望。现在有严重的早泄，往往撸几下就完了。

　　278.两年前有过性爱史 能坚持十几二十分钟，有两年没发生过关系，期间经常手淫，不久前和女友发生关系，还没插入就射了，后来又试了几次，还是那样。

　　279.手淫有十年了，之前很频繁，现在结婚发现自己没有两分钟就射精了。勃起没有问题。经常白天没有精神，浑身无力，有时候晚上还盗汗，有两次喝酒多了小便的时候有疼痛感，性生活之后偶尔有耳鸣的情况。是肾阴虚吗？请问戒除手淫，锻炼身体，以及服用六味地黄丸会治愈早泄吗？

　　280.第一次做爱射精几下就射了，做二次时做着会软下来，一年前就这样了在广州人民医院开了的药吃。但是我还在手淫。我要怎么治疗。不手淫能好吗，要多少时间。

　　281.我大概手淫有五六年了，我今年21岁，最近跟女朋友做爱的时候射的特别快，不到十秒就射了，特别敏感，请问能治好吗？想得到详细的答案，看看能否治好，然后看看大概的价钱是多少。

　　282.射精无力，手淫射精超快，一有刺激就射，腰酸背痛，有时候还犯晕，尿黄，尿不尽，去医院检查，医生说需要背神经切断术，我们要做吗？

　　283.33岁，婚前有手淫习惯,婚后3年,两地分居仍有手淫,每次1到2分钟就射精。

　　284.2007年开始手淫，和老婆房事就一分钟，现在还有一点尿不尽，没在医院看过。手淫五年早泄，还尿不尽，尿完后滴白。

　　285.89年出生，有8，9年的手淫史。挺频繁的，，每周不止一次。现在手淫的时候十几秒就射了，感觉身体被掏空了...老怀疑前列腺有问题，我该怎么办?

　　286.我手淫时间太长了，应该10年的手淫历史了，现在做爱每次都不到一分钟就泄了请问怎么办呀，我该怎么办呀？不知道食疗有什么方法，还有需要一些个人能做到的活动还是什么请医生帮忙解决。

　　287.长期手淫勃起不好龟头发软射精过快 现在发现手淫也很难勃起，勃起龟头发软 勃起很软射精快 2010年到今年 看过医生检查过前列腺大夫说不需要治疗 开了复方玄驹胶囊吃了效果不好 。

　　288.有一段差不多三四个月的频繁手淫，有时候一天会有2-3次。刚开始的时候，可能年轻，没有什么感觉。但慢慢的，每次手淫完，开始觉得阴茎上方的区域不舒服，就是有种发虚的感觉。这之后，就再也没有这么频繁了，差不多一周一次。但还是会有这种不舒服的感觉，不过如果隔时间长一点，这种感觉会轻很多。 另外，刚开始的时候，手淫的时间挺久之后才会射精，但慢慢的，射精速度越来越快，请问这是早泄嘛？

　　289.从高中开始就有手淫，比较频繁。到了高三就感觉有点硬度不够。现在大四毕业。一年前，开始有点尿频。2个月前到医院检查，做了尿常规和B超。指标都合格。医生说不是前列腺炎，未复查。现在感觉特别容易勃起，但是硬度不够，也早泄。

　　290.您好！我今年24岁，男，7 8岁开始手淫，小时候比较频繁，后来上高中后很节制，大学也是，一两个月一次。不过是不是小时候造成的问题，现在做爱时间非常短，刚插进去就射了，基本没有持续时间。心里也很紧张，担心女朋友觉得自己不行，早泄症状比较严重，想问下您是不是常年手淫造成的，另外怎么治疗。另外尿尿分叉。

　　291.本人今年26岁，长期有手淫的习惯，年初的时候第一次和女友发生性关系，发现自己能勃起，但是很快就软了，平时生理反应正常，有晨勃，手淫时勃起正常，后来在常州的医院看的说是由于过度手淫引起的阳痿，请问蒋大夫我的病该怎么治疗，血液和激素指标都是正常的，尿检也正常，有轻微前列腺炎。我这种情况是阳痿吗？现在基本已戒了手淫，情况会不会有好转，前段时间在您那配的中药，吃了一个月，还需要继续服用吗?

　　292.医生你一定要帮帮我，由于我年少不懂事手淫导至现在早泄，基本都是10秒内就射了，我今年快30了就是这问题一直不敢找对象！而且如果看黄片的话有时太认真了，都会自已泄了。我现在才意识到事情的严重性……后悔啊……好怕治不好，或者不能生育小孩了。

　　293.你好，大夫，我手淫过度造成的阳瘘，今年34了，平时总有这个习惯，对这个危害也从来没重视过，手淫成瘾二十年了，跟女朋友试了两次不起性，到当地医院做过性六项、雄激素偏低、前列腺增大、左侧精索静脉轻度曲张，8个月过去了，喝过43副中药，吃过10盒疏肝益阳胶囊，吃药的时侯感觉好点，但停一段就不行，现有早上醒来，有时侯能勃起，但不硬。现在心情一直不好，每天都在锻炼，想问一下大夫们，这个病能不能好。

　　294.03至08年有过度手淫，08年性生活出现严重早泄，梦遗，一直没有检查，早泄还可以治疗好吗？要多久。

　　295.我20岁，有好几年的手淫史，有包皮，和女朋友做了十几次吧。总是早泄。而且还腰疼。失眠多梦。去检查过，说有前列腺炎，阴颈敏感，让我做包皮手术，背部神经切断。我感觉，我20岁，做个包皮还可以，现在就做背部神经切断是不是太早了。

　　296.手淫导致阳痿早泄怎么办？就是性生活要不了几分钟就不行了、还有有时还勃起功能障碍我问下怎么治疗？怎么才能治好 在医院治疗需要多长时间 还需做些什么？

　　297.从高中开始手淫，一直到部队退伍回来。多的时候一天，两三次。手淫现在已经戒掉。很少有，晨勃的现象。现在婚后，常常一到两分钟。勃起，硬度不是很硬。我到底是，肾阴虚还是阳虚造成得？需要吃些什么中药？

　　298.我有手淫的习惯 看毛片时也有射精的欲望 还有 每次性交时有时会没等到开始就早泄 或者不到1,2分钟就完事了，除了 戒除手淫 经常锻炼 平衡营养 有什么辅助药物可以治疗？

　　299.2004年开始手淫,有的时候比较多,小的时候是趴在床上摩擦射精,那时候还小,12年九月份在公立医院看了一下,吃了五盒伊木萨克片,又用了止泻酊,,好像吃了都没效果,去年检察了精子,第一次是百分之63.7.第二次是百分之47.12.第三次是52.18.这次检查报告显示正常,吃了复方玄驹胶囊,麒麟丸,五子衍宗丸,现在主要是早泄,以前是2-3分钟,自从用了几次益肾壮阳膏,就每次不到一分钟,第一次是晚上抹得,第二天早上流鼻血了,我以为上火了也就没在意,后面就不敢用了。1.我的这早泄能治好好,我现在想要小孩, 2.吃中药可以么 3挺着急。

　　300. 26岁，男，已经结婚，手淫史约十年，早泄现象多年，但最近一个月有点阳痿，勃起无力，而且很难勃起，没有治疗过。 想得到怎样的帮助： 请咨询一下中药治疗需要多长时间？费用大约多少，影响不影响生育（近期打算要孩子）

　　301.3年前开始学会了手淫，有点频繁，我今年21，交了个女朋友，和女朋友做爱，一会就软了，会不会是手淫过度导致的阳痿？

　　302.青年期手淫。工作了又熬夜，现在早泄，手指甲成白红色。有条纹。没有月牙。精神不集中。记忆力减退。我现在戒手淫中，请问中医开的补肾药酒可以喝吗？

　　303.曾医生你好！我以前找你给我诊断过！就是手淫过度导致肾阳虚导致的阳痿！ 曾经治疗情况和效果： 曾医生你好～我在你哪里看过一次！你给我开两盒羊淫霍～一盒他达拉非片～一瓶盐酸阿米替林片！一个疗程的参茸强肾片～一个疗程的复方玄驹胶囊！吃完以后感觉还是有点阳痿！这个处方我可以继续吃？还是哪天在去医院给我换个处方药？

　　304.你好。我今年26岁，手淫史超过了10年，之前每周一到两次，直到前两年过于清闲，手淫太过频繁，每周很多次，有的时候甚至一天三次。最近半年开始出现早泄，性生活每次都是2分钟左右就射精，最近一个月还出现了尿频。前段时间还偶尔出现耳鸣现象。请问我这年纪能否通过吃药得到恢复，应该吃一些什么药？平时应该多注意些什么？还有因为我们附近没有正规的男科医院，是否能到正规医院的泌尿科就诊？

　　305.本人25岁，有5、6的SY史，性交不到2分钟就射了。。。。阳萎。早泄，勃起不够硬，小便时尿不尽，滴白，尿痛，做了尿常规，没做前列腺常规，不知是不是前列腺。

　　306.你好。我今年25，十三四的时候染上了手淫，一直到现在，并且一直都很频繁。并且手淫的话就几秒钟就射了，也有点阳萎，自己现在非常焦虑，请你指点啊，谢谢。

　　307.我近一年多都是早上无晨勃，勃起不坚，早泄，性生活不超过一分钟，有八年手淫史 现在很痛苦，求医生给些指导意见，我的病情严重吗？？？

　　308.现在23岁，有7年的手淫习惯，导致现在早泄，总是不到3分钟，阴囊也好像比正常人的小。有什么办法能治好，治好后有后遗症吗？治疗大概需要多少钱？

　　309.32岁了！结婚5年了！结婚前有近10年的手淫！有时比较频繁！结婚后没有再手淫了。结婚一年多每次2分钟就射精！最近4年多不到一分钟就射精。请问医生我怎么办！才可以恢复呢！

　　310.大概一年前感觉勃起障碍！有时候能勃起但持续时间不长！跟女朋友接触的时候也出现勃起障碍！平时有坏习惯！大概从十四岁开始！现在已经22岁了！ 想问大夫有治愈的而希望吗，平时有耳鸣，手脚心出汗及阴囊潮湿的情况！

　　311.我有10年的手淫了 原来和女朋友做感觉都硬不起来很自卑后来去97医院做检查医生给我的检查意见是海绵体值低 后来因为价钱太高花了2000多没什么用 。

　　312.患者男，30岁，有手淫历史，大概有十五年了，病状：心情急躁，身体燥热，睡眠质量差，尿频，尿急，尿等待，尿不尽，早泄，基本上一分钟不到就射了，记忆力差，思维迟钝等症状，曾经吃补肾虚的产品，后来曾经努力戒除过，最长的一次戒除了一个月但是还是没有坚持下来。

　　313.我10岁开始自慰，很频繁，到现在已经是阳痿了，基本没有勃起，看见带色的东西没反应，基本没什么性欲，就是这个情况，又不敢去医院，希望医生能给一个具体的治疗调理方法，在我解除手淫还要怎么做，大概多久可以恢复，能不能恢复谢谢 还有 尿频 尿不尽。

　　314.本人今年28，15岁开始频繁手淫到最近，导致很多疾病。

　　1，严重早泄，阴茎很敏感，感觉有麻麻的感觉，只有接触，就会有射精的冲动。房事中不会超过一份钟，且勃起不坚。一有欲念，会很快流出透明粘性液体。

　　2，吃了辛辣，肥甘食物，喝酒后，会小便流白，像米柑水一样白，摸着像粉一样，是无粘性的。这应该是属于尿白浊，在西医不知道叫什么。

　　3性格内向，没有勇气。

　　315.本人今年33岁了，手淫有十几年了，脱发，早泄，前几年戒了，不过到晚上睡觉的时候会自己脱了裤子自己手淫的，有时会醒会知道，有时就不会醒，到第二天手上有精液才明白，昨晚又手淫了，请各位大师帮帮我，有什么办法可以戒除，谢谢，跪求

　　316.高中开始有手淫习惯，一直延续至今，手淫频繁，每周一到两次。手淫后经常感到腰部肾脏部位发软疲乏，体虚乏力。吃过中药和中成药（附子理中丸和金匮肾气丸各5瓶），效果都不是很好。刚交了女朋友，和女朋友在一起时性冲动时间持续短，有早泄现象，时间很短就射。

　　317.13岁开始手淫（那时因为包皮过长，分泌物刺激到YJ整夜勃起，排精才舒服），有时一夜有2-3次。到了14岁就感觉不行了。

　　从那以后再没手淫过，但是到现在（36岁）再没恢复性功能。最初的症状是爱吐痰，腰酸欲折，精神倦怠，阴部酸胀，痘痘长得很厉害，太阳穴、眉心、脖颈、后背连腰上都长。大学毕业后开始四处就诊，诊断的结论都是阴虚内热，后来检查出前列腺炎（白细胞很多，卵磷脂少），治疗后前列腺炎好了。性功能还是不行，阴茎可以勃起，但是一下就软，勃起时阴囊和腰部酸胀难忍，难以维持。

　　318.我今年33岁了．因为手淫多年，导致身体机能严重受损，无奈之极，主要症状：意志消沉，记忆力锐减，理解能力降至很低，忧虑，恐惧，眼神不正，长时间易烦躁，平时白天头昏，晚上反而好些．注意力完全不能集中，极易疲劳，手脚怕冷，易出汗，阴囊潮湿．易冲动但勃起不坚，短暂软弱，射精无力，常常无法勃起，严重早泻，不能正常完成房事．

　　319.手淫4年了，一个星期一次，现在时间越来越短了，很快就射了，我自慰的方式是趴在床上，来回蠕动，使其射精。我的症状是早泄吗？

　　320.你好，我手淫多年，现在阳痿早泄严重，很后悔，看电视都说手术可以治好，请问可靠吗？还能治愈吗？阳痿早泄，尿频。

　　321.手淫多年现在早上起来，两个肾就跟还没工作似的，感觉麻麻的肾部，老是发凉，现在性生活也没几分钟，请问这事怎么回事？该服用什么药好呢？

　　322.我十九岁！手淫很长时间了！手淫后，腰难受。有点冒汗，手心发热。可以吃六味地黄丸吗？还有，做爱也就两三分钟。是不是早泄？吃六味地黄丸好还是金锁固精丸好？两种药可以一起吃吗？天王补心丸，还有大补阴丸可以吃吗？老大，帮帮忙！跪求！谢谢！！！谢谢！谢谢！

　　323.春节前，第一次和女友做爱，发现勃起后，还没进入就软了。去一家私人医院检查，作前列腺液检查。卵磷脂小体为:＋，其他都正常。没有白细胞，红细胞和浓细胞。上皮细胞:＋。平时没有尿频，尿急的现象。医生说是慢性前列腺炎，让我作美国MAT注极肽治疗。治疗过了十天，突然有尿频现象。并发现晨勃消失，手淫也不能勃起，平时左侧睾丸有疼痛，大惊。

　　324.7.8岁时看别人阴茎和我的不同(我的阴茎包皮已经包住龟头),就有了好奇感,从那以后就染上手淫的习惯直到25岁,交一女朋友做爱时刚碰女朋友身体就射了.

　　325.您好，我原来有7年多的手淫史，现在结婚不手淫了，但是基本不到一分钟就射精了，刚手淫的时候时间很长，我想问一下手淫引起的早泄需要具体怎么治疗，过度手淫会引起什么原因的早泄呢？谢谢了，吃过韭菜籽不管用，现在性生活不频繁，也不见好。

　　326.手淫过度，现在射精时间超级短 勃起硬度也很差，并且好像变小了，本人今年刚成年，手淫差不多六年了，因为发育早，手淫相当疯狂，又是一天多次！现在射精时间超级短和女朋友做爱时很快就射了很苦恼 我该怎么办 能吃中药调理吗？

　　327.我现在22岁,高中开始手淫,现在有严重早泄，然后勃起不坚，现在在积极戒除手淫，不要和我说什么去什么什么医院吃什么什么药，都是骗人的！！！来个成功治疗早泄的朋友帮助我下！！！

　　328. 第一次出现这个的情况 阴茎涨得睾丸有些疼痛 所以手淫 可是手淫后 就没反应了 不能勃起了 现在很害怕阳痿 该怎么办？

　　329.我年龄不大，长期依赖手淫导致阳痿早泄，同时心理状态无法转变，婚后仍无法好转，导致婚姻破裂。因为我心理畏惧，觉得这些无法启齿，从未到医院就医，目前生理状态很差，心理也很抑郁，想两方面都有所改进，但首先想先改变心理状态。

　　330.我今年26小的时候14就有了手淫，现在很多年了。我的腰很痛，阳痿早泄，求急啊手淫，老婆要离婚。

　　331.就是腰疼，手淫时间很短了，从小就喜欢流汗 我手淫5,6年了，最近总是腰疼，而且手淫时间是越来越短了，这事怎么回事啊最近半月，我经常手淫。

　　332.我手淫至少十年、现在尿频、尿等待、早泄、勃起不坚、想问问能恢复嘛？其他帖子说吃中药补、谁有中药的方子呢？

　　333.大家好，我今年实岁二十，十六岁至十八岁都在手淫。基本两天一次，或者一天两次。很频繁，然后到了十八岁的时候，就没有一点性欲了，然后一直很怕，很担心，但是因为要出来工作的原因，有些忘记了自己没有性欲的问题，直到十九岁时，有女朋友后，才发现自己Yw,zx。挺严重的。期间自己傻傻的去万恶的男科医院，被宰了，一万多块，割了包皮！！到今年年头才来了贴吧，才开始接触不一样的世界，感恩。让我有了新的希望。。谢谢各位善人。年头开始戒色，但是期间又有破戒的，到现在真正戒的才十四天。YY.真心很难控制，还有晚上要遗精。。昨晚遗了，今天早上起来很闷。。。自己感觉自己有些尿频，不严重。自己就是。YW,ZX问题严重。。。。。知道戒了都会好，但是自己还是有多少的自卑感。。

　　334.手淫8年了，差不多是一天一次。现在最主要的就是早泄，刚进入动几下就射了。不过第二次就能有十多分钟到半个小时。一个月房事5次左右。上次割包皮，检查没有前列腺炎。易红脸，出汗，阳强易举。我估计是肾阴虚。现在已经不撸了，但是，和女朋友在一起总有房事。我该怎么缓解早泄的症状？

　　335.楼主你好 我撸龄3年了 初二的时候开始撸 那时候就是每天一次 戒了已经有四个月了 很少看黄了 一个月基本就已经一次 没有房事很久了 我现在就是早泄 基本就是秒射 其他身体状况都还行 我秒射还能恢复么？

　　336.我8年撸龄现在基本天天能腰疼腰酸尿频。戒撸早泄会不会好起来？

　　337.手淫7年了，，前三年差不多2天一次，最后1年1周1次，中间时间一周3次吧，..现在 早泄应该算比较严重吧 进去抽插 20下左右就要射了，，年初去医院检查前列腺，他说我有前列腺炎 让我多喝水多运动，， 现在就想知道怎么才能 治好早泄 ， 最近3年 总想戒撸但是都没成功..

　　338.SY7年，今年20，和女朋友房事只有1分钟，感觉，只有一想射就射出来了，没办法控制，感觉龟头下面凹进去的边缘很敏感，一摸就有感觉，每次房事第二天起来脖子酸痛，洗澡用冷热水冲洗龟头有效果吗？还有吃点什么可以改善早泄，去看西医有办法恢复吗？是个打工仔没多少资金，大概需要多少红鲤鱼。

　　339.SY五年了，记得初中的时候要撸五到十分钟，现在高二了勃起动两下就射了，早泄真严重，我怕会伴随我一辈子，我开始自卑，头发也白了好多，还好都是后面白了，记忆力变得很差，上课听不进去，女朋友经常下课坐我腿上，所以经常勃起而不射，去尿尿就有粘稠的液体，我想这样经常下去不好，我就叫她不要坐我腿上，以后要阳痿，她就是不听，LZ我的早泄怎样才能恢复到正常状态？

　　340.sy16年，今年26，现在几乎不会硬了，都是软着撸的，请问楼主怎么办？现在也射不出来任何东西了。

　　341.帮帮我啊 我有3年了～～我现在17岁了～然后以前一天一次～现在大概12天一次～我看过中医 医生说我肾虚～我现在打飞机 很快很快就射了～～帮帮我啊～

　　342.SY三年了,严重早泄,下定决心戒了,需要多久可以恢复阿? 真心求大神解答。

　　343.撸龄八年，平均三天一次，现在感觉射的时候都不硬了，还有救吗？悔不当初。

　　344.楼主好 本人手淫10年左右 现在25岁 最近晚上意淫的时候总是没办法勃起就知道现在自己不行了 我现在天天想这事 心理特别烦躁 现在感觉没什么性欲 勃起不坚 勃起慢 只能看片才能勃起 现在戒手淫1个月左右还是没什么改善 父母催我找女朋友 我就怕到时候我不行 求楼主帮忙我现在该怎么恢复？

　　345.早泄了怎么办？估计最少十年，在近期一个月内做过两次，感觉控制不住，原来都是30分钟，前两次只有2分钟左右，怎么办？

　　346.27，SY差不多十年了，结婚有孩子了，基本每天一次，每天不爱爱就撸。戒了十天了吧。现在感觉JJ比以前小了，而且每次爱爱时间很短，感觉是早泄，举而不坚。还能恢复吗？

　　347.楼主大神我3年撸龄现在在戒了前段时间撸的时候经常两分钟就射了。请问这算不算早泄。如果是早泄，那么有什么方法可以改良吗？？求助啊。

　　348.楼主大哥你好，我今年17，手淫两年多，阳痿早泄，尿频，尿急，尿滴白，尿不尽，有口臭，冬天手脚冰冷，有幻想症，精素静脉曲张，会不会影响以后生育？戒了手淫会不会恢复？没有看过医生，也没有吃过药。

　　349.手淫5年，现在晚上和女友做爱时很难勃起，早上可以，但也不是很硬，精液很少。

　　350.我发现我之前手淫过多，还吃过几次伟哥！现在早泄了！该怎么办？怎么调理啊…我才上大学呢…

　　351.本人今年22岁，在上海某高校读研，高一SY，至今想想已有8年，期间有时信誓旦旦想要戒掉，有时1周3次，目前感觉自己已经深度早泄，1分钟左右就想射了，另外明显感到自己的记忆力没有以前好了，请问，现在起加强体育锻炼，再彻底戒掉SY，还有救吗？

　　352.我以前每天都鲁，从14岁开始的，现在每两天就要鲁而且两分钟就射了，还有救么？还有我都20了，鸡鸡就9厘米算小么？

　　353.现在22岁，撸了5年，平均5次一个月。，以前每次也就二分钟，早泄，还是处男。现在戒了一个月，现在天天加强锻炼，不撸，身心各方面很健康，我想问问我从此戒撸我的早泄能不能没了，性功能还正不正常了？我才22阿。

　　354.sy大概10年。今年22。手淫几乎一分钟内就射了。勃起不坚，射精无力。谈了恋爱。真怕发生关系的时候秒射。。

　　355.撸了五年了。什么都不懂，一开始是三天一次。后来是一天一次。我现在20岁，也尝试过戒撸，坚持了快一年了，后来又破戒了，现在撸的时候很快就射了'，不到20秒，我还有救吗？真后悔当初的年少无知啊！

　　356.今年17岁 准备18了 sy有5年了吧 现在和女朋友那个都是秒射的 有轻微的尿频 但不会夜尿，右腿最近时常有不做运动突然做运动的那种痛 有时大便和小便有透明的液体流出 呼呼 怎么办？

　　357.18岁，现在大一，从初二就开始撸了，现在基本每天一次，有时候感觉下体不舒服的时候时间特别短，几下就出来了，现在人在国外，因为这个原因，每次有外国女生来我们楼层的时候我都不好意思去，主要是怕自己丢脸。

　　358.本人16。撸了快三年了。频率不记得了。蛮频繁的。最近发现射的越来越快了。阴囊有点紧，有的时候还凉凉的。这是怎么了？能恢复吗？

　　359.两年了，最近上了高中这几个月只是偶尔一两次。现在差不多一个月没撸了，上次发现精液自己就出来。是没撸自己出来的那种！！还有现在撸一会儿就射了。我是不是得前列腺和早泄啊！！！

　　360.楼主，我今年 24sy8 年了，多的时候一天三次，以前出现过勃起困难，不坚，我想问我看片子的的时候特别硬，为什么和女友亲热的时候总是容易软，每次都是准备进去却软了，而且有点液体流出，现在我应该怎么做？

　　361.撸了快十年了 现在勃起问题，射精太快，决心要戒。现在的我还能正常起来么？

　　362.我高中生，才15岁，2，3天一次。还没开始戒，我感觉勃起没有以前硬了，而且射的很快，呼气很烫，有时候有轻微口臭，爱掉头发，是不是揭撸能提高记忆力，增强体质？

　　363.撸管6年，现在严重早泄，鼻子一到冬天特赌，眼晴容易流泪 ，不敢直视别人，脸也容易红，请问楼主，怎么挽救？

　　364.我26，十年sy，平均两三天一次，就是和女朋友在一起感觉早泄了，几乎秒射，而且第二次没以前硬了，很痛苦。感觉就是sy的原因，因为以前撸的时候jj很用力，就感觉那样射的快，所以和女朋友在一起的时候，也那样。。。怎么办？

　　365.有手淫的习惯，尤其是近一年以来比较频繁，现在出现早泄的情况，因不太希望去医院检查，想问一下有什么建议嘛？戒了以后会恢复嘛？

　　366.具体几年我记不清楚了，现在24，大概在初中的时候就开始了吧，因为我比较喜欢锻炼，打篮球和健身，所以身体上面没什么太大问题，就是一点很是头疼，现在有点轻微的早泄了，每次和女朋友做的时候大概只能坚持5分钟就不行了，后来网上查了一下，是因为长期SY导致的。现在不知道怎么办了。

　　367.本人10年手淫，每天基本上3到4次，可是前五年手淫特别快，不到一分钟就射，做爱勃不起来，手淫能勃起，该怎么办？

　　368.今年20，差不多六年，刚开始戒撸，至今是处，看黄的很有感觉，但是遇到真人虽然很想，可是就硬不起来，缩起来的时候很小，头皮屑很多，撸的时候没有频率，撒尿原来顶风能达四米，现在顺风三米。

　　369.我SY7年，现在勃起不坚，进去就射，精液发黄有果冻粒。

　　370.我都十年了 感觉记忆有点下降 精神容易涣散 也越射越早 需要戒多久才有效？

　　371.今年16岁，撸过一个暑假的管 一个星期3.4次，和女朋友也做过很多次，做的时候不到一分钟就射了 已经很久了 以前不知道危害就很频繁的撸管和做爱 现在明白了，还能调理好麽？

　　372.请问楼主，我现在症状时：鲁了有三年了，最近一年出现早泄，勃起后硬度不够，还有办法恢复吗？还没结婚，真的好后悔。谢谢了

　　373.撸有4年了 17岁 第一次做a的时候 都要进去的时候软了 这是怎么回事 后来几次都是。

　　374.手淫八年多。现在阳痿很严重了，勃起没有九十度。而且勃起几秒就软了。还有得救吗？

　　375.我21了。撸5年。有点勃而不起。去医院检查说我阳痿,做了手术。不过感觉还是和女朋友mk的时候就是勃起不来。怎么回事？谁可以给我正能量？

　　376.我该怎么办？

　　我17 高中生 身高183 体重 55kg 早泄极其严重 几下就射了 还有点小 13cm 脸上有痘 敢问大神 我还有救么？我现在都没脸见人了想跟追的女孩见面都怕 想当年我是何等潇洒 哎。。。

　　377.手淫15年了，最近突然发生阳痿，非常痛苦。记得13岁开始手淫，工作后几乎1天一次，最近和新女友交往，发现自己突然勃起不行了，性欲也不强了。我很害怕，今天已经删掉硬盘上20g的a片，不知道我的阳痿能不能通过戒除手淫得到恢复，有类似经历的朋友吗？

　　378.初中的时候撸10多分钟才射 高中几秒就射 当有性欲的时候 等鸡巴软下来 有时去小便有透明粘稠液体流出 有时用力在大便时有精液流出 是怎么回事？

　　379.sy10年，秒射，早泄，别的症状基本没有，就是早泄，大概一月一次，怎么办啊？

　　380.手淫两年，第三年开始戒，戒的时候破过三次戒。出现勃起不坚，勃起困难，秒射，射精无力，神衰开始戒的。现在头晕，阳痿，早泄，前列腺炎，精索静脉曲张，尿后泡沫消失会有鼻涕物产生等。现在离最近一次破戒已经225天了，恢复不好。我该怎么办，今年已经24了。

　　381.我20，sy 有七年了，肾虚引起了早泄，这两个问题困扰了我很久，能治好回归正常吗？应该多注意些什么。希望大家能帮帮我，跪谢了！

　　382.撸龄十多年，结婚了还继续撸着，现在发现和老婆同房硬不起来了。曾经找过E夜情和小姐，感觉都能挺立，是不是撸多了？

　　383.sy快3年了，以前每周一次，现在半个月到一个月一次。每次sy几分钟就射了，总觉得下面用不上力。易出汗，怕冷风，吹了头晕。

　　384.本人26了，手淫快9年了。上个月戒了20来天。以前和女朋友一起不能正常硬起。戒了20天以后能正常硬起，不过不够持久，几分钟就软了。女朋友因为这个事情要和我分了。我不能给她性福。还掉头发。

　　385.我24手淫8。9年了，JJ有点短、蛋蛋松软，现在有点耳聋了，记忆力也不好，上次爱爱1分就射了！怎么治疗啊?

　　386.我都撸了四年了，最多的时候一天一次，现在是两天一次。但是最近做爱时才发现勃不起来，自己撸时可以勃起。我很瘦，有痘痘。很虚弱。戒撸可以恢复勃起吗？我记得以前刚开始撸的时候，我的那个好硬好粗，有营养快线瓶口那么粗，但是现在感觉变得好小了啊，能恢复吗？

　　387.你好，我撸龄五年了一天一撸。过年20岁我现在出现阳萎、早泄、勃起时有时无、射精无力。我这几年都没锻炼身体，这和不锻炼身体是不也有关系，如果我现在不撸了，经常跑步锻炼身体，还有恢复的可能吗？

　　388.求救！我有sy九年了现在身体出现了些毛病，勃起不坚，早泄 前列腺炎 该吃什么药最好啊？

　　389.我今年23岁，16岁开始手淫，19岁有了女朋友，一直到现在。从16岁开始手淫一直到现在都没有戒除，已经8年了，期间大概一周两次，交女朋友之后的一年手淫很少，大概一个月一次。后来又开始了一周两次的恶习。跟女朋友AA前两年都很不错，时间很长硬度也很好，而且一晚上多次都没问题，最近一年明显感觉身体不行，因为跟女朋友是异地，大概一个月能见一次，现在AA硬度可以，但是时间很短，很快就会想射，根本无法满足她。一次以后就没有了性欲，JJ也勃起不坚，无法完成了。还有身体特别怕冷，记忆力减退，所有的因为手淫出现的危害都开始出现在我身上了，期间想过很多次戒除手淫，也把自己手淫的事告诉了女朋友，叫她监督，但毕竟两个人还没有结婚，而且异地。所以一直到现在都没有戒掉手淫的习惯！。现在我非常懊恼，感觉特别对不起女朋友，特别对不起自己的身体。所以求大神指明一条能让我戒除手淫的特别有效的方法，万分感激。

　　390.我最近几天都勃不起来，怎么弄都不勃，sy4年，是不是阳痿啊，有救么？

　　391.两年了，每周三次，撸到不到两分钟就射，在每戒到6，7天的时候就会破戒。目前跑两三圈就喘大气，俯卧撑做到二十个就做不动了，精液射出来带点黄色，我还有救么？

　　392.手淫7年，两年前出现勃起不坚，现在比以前更严重了，还早泄，还能恢复吗？人也没精神，我20了。

　　393.从07年开始撸 一开始都是坚挺的包括11年和女女第一次，然后就接着撸基本一天一次 或两次 中间戒过两次 平均每次2-4个月 ，就去年仍然勃起正常 心血来潮撸了3发 次日撸了3发 严重感觉不对 不好勃起了 吃了金贵肾气丸可以有晨勃坚吃了1个礼拜，感觉前几天还行，后来就觉得没效果了。于是吃了六味地黄丸，经常拉肚子 ，准备去医院做一些常规看看 第一发很快而且不好勃起 射完会蛋酸 我还有救麽 能不能恢复要多久啊？

　　394.尿道痒，龟头很敏感，裤子紧的话就很容易勃起，很想射，晚上睡觉只敢穿内裤，不然就很容易遗精或者做春梦，在梦里就射了，然后突然醒了，头就好难受，不勃起的时候比较短，有早泄，挺严重的。尿尿有时候会尿不尽。

　　395.20岁 撸了3年多 现在 早泻以前都是十几二十分钟 现在不到一分钟 而且早上没有晨勃。记忆力 体力什么都在下降。 请各位给点好建议。

　　396.楼主你好，本人25，已婚，小的时候就开撸了，到现在有10年了吧！现在主要就是早泄，和媳妇做爱不能有大动作，弄几下就射出来了，感觉好内疚啊！原本打算做阻断背神经手术的，后来看网上都说做那个手术不好！也就不敢了！我就想问下早泄该怎么治疗啊！真心求教！

　　397.撸了5年了 期间多者两三次 少时候三四天一次 现在基本不会硬了 硬的话也是软绵绵的 而且撸的时候 十几秒钟就会射出来 现在戒撸 还能恢复吗？

　　398.我手淫快十年了，手淫不是特频繁，但意淫很严重，平时总会想。我现在身体的症状也很多，现在已经早泄了，一两分钟就射。浑身酸痛，小腿冒凉风。睡眠不好，失眠多梦，经常头疼。还严重脱发，每天精神精神状态不好，总是烦躁没耐心。戒色有20天，期间手淫过一次，遗精两次是连续两天。现在天天睡不好觉总是头疼，浑身无力。求帮助，现在很是痛苦啊！我该如何做，能够恢复吗？好苦恼！

　　399.楼主，我现在早泄也非常严重，也记不起来撸了多少年了，但没有像一些人一天一撸，但是有过一天两次的，但很少，现在主要的症状是脱发，并且头发很容易出油，腿酸软，房事进去动几下，心跳就加速不行了，忍不住，还有就是左侧不知道哪个地方坐久了会隐隐作痛，现在也认识到了危害，我不想让老婆说我不行，不仅为自己而戒，也为老婆，请指点一下吧！

　　400.5年了，平均一周5，6次，现在就是弟弟比同龄人小，蛋蛋有的时候还缩进去了，怎么办？用不用吃药啊？现在举起来也软，还早泄～求指点

　　401.我撸了将近10年，前年和女友亲热天的时候发现只能坚持几分钟。然后女友估计嫌弃我，离我远去。这是我才发现问题，我就是长期睡过的床揭起席子来，发现床板是湿的，这是什么情况？然后头发一天一洗，早上起来还是很油，面色阴暗，皮肤多油。最严重的是上个月，戒撸一个月，又找了个女朋友，然后就那个，做之前怎么都硬不起来，后面自己撸一会才硬，做的时候刚进去就射了。和去她家之前一晚遗精了有关系么？哎，我还有救么？我好怕。好怕。

　　402.23岁手淫了7年几乎每天一次，倒是没有阳痿什么的勃起很硬很快，只是早泄和女朋友上次刚进去就射了，不知道戒了能恢复么需要多久？

　　403.三四年前我天天撸，一天两次，连续撸了几个月，身体出了很大的问题，头发晕 看东西眼发黑 ，脸皮很松，有点下垂，注意了无法集中，后来我结婚了，经常秒射，撸管也是几天或十几二十天一次，现在其他倒是好了很多，但还是秒射怎么办，我还有救吗？

　　404.谢谢各位帮我解惑。我今年二十岁，sy八年，频率特别高，少的时候一天一次，多的时候一天好几次，最近感觉有点萎了。前一段时间和女朋友亲热死活只能硬一下就软下去了，最近一段时间基本也是只有早上起来晨勃，其他时间很少勃起，除此之外就是体力不太好，精神偶尔不振，其他的吧友提到的脱发，身高发育迟缓，青春痘什么的都没有，我的症状到底是什么情况?以后该怎么做?求各位大神指路。

　　405.Sy15年，一天一次。如今早泄，阴囊潮湿！如何治疗。谢谢指点。

　　406.今年21 撸了大概8年吧 频率大概一天一次 今年年初发现有点早泄 就降低了频率大概一周一次 做了包皮手术 结果现在更加严重了 几乎控制不了射精 勃起后有时候不碰都会射 该怎么办阿！

　　407.今年26 撸龄有八年了吧 中间频率偶尔高偶尔低、目前最明显症状是早泄。肚子有点大 睡眠质量也不是很高.感觉浑身好困乏 最近戒撸20多天了 精神头有些提高.还便秘 最近经常多喝水 差不多一天一次吧 。好苦恼 我该如何办呐？

　　408.楼主，我sy有四年吧，那时候几乎一天一两次，戒了三年了(一年总共撸几次算戒了吗)，没有房事。现在问题是一个月会滑精一两次，而且现在一天勃起次数很少，不够硬而且很快就软下来了。我才20岁，不久之前有过房事，但是不到两分钟就完了…怎么办？

　　409.谢谢大家。我想请问下戒除后一切都能好吗？ 我 20。14就手淫了 现在阳痿早泄。要不就是不硬。身高178 体重60kg 现在想想都是年轻不懂事。我已经戒了有17天了。昨天晚上遗精一次。大概3点左右， 晨勃现在有了。如果我努力戒除还有希望吗？

　　410.27了现在XXOO5分钟都不到。看片撸也就1分钟就S了。DD没有以前粗壮了，硬度也不够。身体越来越胖，上次检查精子活跃度B级。还想再要个娃。但是控制不了就是想撸。求解！

　　411.手淫五年，频率不定，有时几天一次，有时一天几次？戒色半个月了，症状：尿频，拉肚子，举而不坚，勃起缓慢，早泄。

　　412.撸龄十多年，有段时间天天撸，现在一撸，就是肾脏位置不舒服，而且现在关键是有点不举，和妻子行房刚进去就软了，现在家里催着要小孩，鸭梨山大，准备逐渐戒撸，顺便搞点汇仁肾宝。

　　413.第一次撸到现在快十年了吧 一开始和最近几年撸的少 一周一次吧 期间有一段时间很严重 现在23岁 跟女朋友做爱真的是秒射 我已经一两个月没撸了 看过几次黄的 这样还有救吗？

　　414.我戒了有三年了，这期间也有有过少许几次。现在的症状就是经常会遗精，上次和女朋友ml，进去动了几下就射了，这明显就是早泄嘛，我该怎么办呢？我平时也挺喜欢锻炼身体的，俯卧撑，跑步 现在听到朋友说那些事，就会感到自卑。

　　415.本人19，以前撸管越来越快，快的半分钟，应该是早泄吧，怎么办，是去年才有的症状，撸龄3年。

　　416.撸龄八年，现在撸十秒就射，跟女朋友做爱也不超一分钟，还能挽回吗?

　　417.我21 sy 10年，多的时候一天一次，少则3天一次。平时喜欢看毛片，症状是脱发，尿频，尿急，还分叉，感觉时间很短，有早泄现象。曾经戒过最长一段时间是20天，现在是真不能撸了。最近一直健身，已戒25天。

　　418.我22了！sy九年左右了！一天一次占多数！偶尔一天多次和半月一次！最近排尿有困难！睡觉总是有尿意！上厕所吧又尿不出来！等了半天尿出来了也就一点点！偶尔还会有尿完提裤子了又流出来一点尿！这是什么症状啊？么有房事！还有以前做爱都在四十分以上！而且一夜三次以上！这两年都是两三分钟！是不是肾虚早泄啊？

　　419.SY6年，有时候一礼拜一次，多一天2次。 20岁了，ML4次 最近发现好像早泄很严重， 自己撸一分钟多就泄了。 sy引起早泄该怎么治疗，跪求，这对我太重要了！

　　420.我现在19差不多撸了有六七年了，频率几乎是一天一次，现在最主要的是早泄，出汗，冬天手特凉，好像是有点胖了，早泄最严重，别的暂时没有，这还能恢复过来吗？

　　421.本人有十年sy时间了，现在是记忆力差，注意力不集中，最主要的是勃起硬度不够，长度好像也短了，射精速度太快了，以前早勃现在也没有了，对以后婚后性生活即生育很是担心！不知道还能回复吗，求各位帮忙解答！

　　422.SY十年。阴茎最近勃起无力，比较细小，硬度也不够，欲望也没以前大了。做爱时会早泄。怎么办？还有救否？

　　423.楼主有七年的手淫史，出现了阳痿、全身四肢无力的症状，从去年发现戒色吧开始戒色，到现在还是断断续续的戒色当中，近期破戒频繁，感觉欲望始终消失不下去，不知如何是好，今天看到婚前检查有检查是否阳痿这一项，更是心生畏惧，楼主现在正恋爱阶段，两年后差不多要结婚的样子，两年的时间邪淫是否能彻底戒除，阳痿是否可以恢复，如何才能快速戒掉邪淫恢复到健康的身体，真诚的寻求吧友们的帮助！感激不尽！！！

　　424.今年25岁,鲁了七八年了吧.从前两年开始阳痿了,跟女生亲热几乎不能勃起,及时勃起也马上软下去,尿尿倒没有什么不适,平时也不疼,不痒的,但是感觉JJ明显比以前小了.而且有点变形.手淫勃起后也没有饱和感,用手握着都感觉不顺畅,感觉畸形是的.我该怎么办啊?正在戒鲁中.

　　425.我差不多有大概有6年多了，平均两三天橹一次吧。总是忍不注，觉得早泄有点严重，一分多钟就完了，感觉很自卑，都不敢交女朋友了，不知道还有没有救。

　　426.楼主你好，我28岁，撸龄7年，很长一段时间一天一次，服役期间断过一年。去年感觉身体发冷，冬天死人手，自己看资料吃了两个疗程的金匮肾气丸，现在已经不吃了，身体发冷情况有所好转，晨勃时不时有，但是最大问题！我和女孩子做爱时候，不举……不止一个，唯一一次完成做爱是在早上睡醒之后，射的也很快。

　　427.我的问题。 大概橹了四五年了。 第一次跟女友不举。 第二次也就一两分钟。 然后就怎么也硬不起来。 以后每次都是一两分钟。 最多不超过五分钟。求大神指导戒撸。

　　428.大学毕业两年了，从初中开始就沾染了sy恶习，那时候偶尔撸，后来上网接触了黄就有点变本加厉，高中大学期间撸，但是因为宿舍环境不是那么频繁。前段时间跟前女友亲热时发现进去以后动两下就射了，才意识到自己早泄，现在知道错了，想及时补救。症状：早泄；高中时候勃起14～15厘米，现在明显感觉勃起硬度和长度不如从前； 身高178cm，体重55kg；白天总是犯困，晚上很晚都不想睡； 记忆力差；从前长痘现在可能是因为年龄原因好多了；有时候感觉腿和手臂很空，用不上力；从有sy经历开始就怕冷，冬天手脚冰凉；我会唱歌，气息却不太足。

　　429.兄弟，我和你太像了，阿弥陀佛，我也是23岁，sy十年，阳痿，脱发。真的痛不欲生啊，刚刚大学毕业。我和女友去年第一次爱爱发现自己阳痿，真的想死了。从那时起戒sy到现在150天了，多年来没有晨勃，我到大学才听过晨勃这个词。期间遗精两次。

　　430.我要说一下22岁，6年，戒了80多天了，戒色前期好有欲望，后期一点欲望都没有，我好害怕，怎么办，中间和女朋友开过一次房，我发现我硬不了，总感觉没有那么兴奋刺激，看黄就可以，现在晨勃好少，，怎么办啊？

　　431.星辰大哥，我sy十年了，频率一周两次，有学校放假时也每天一次，有时候每天两次。23岁和女的爱爱发现自己阳痿了，晨勃也很多年没有。彻底戒除100天了，不看黄的也有80天了，遗精只有一次，但晨勃和阳痿还没有改善，我是勃起不坚，一会儿就软了。我大学刚毕业还没有孝顺父母，传宗接代，阿弥陀佛您帮帮我吧！

　　432.本人撸差不多十年了，以前频率很频繁，这两年少了很多，现在都是几天一次。但奇怪的是我从小都没怎么遗精，应该也就几次吧，这是正常的吗？现在都早泄阳痿了，平时能硬得起来，到了做爱时就硬不起来了，而且一插进去没插两下就射了，很后悔，看中医说我这是阴虚。

　　433.撸管六年，现在26岁，现在夜尿多，阳痿早泄，一分钟就射，年底要结婚，我该怎么办？

　　434.怎么解除意淫，还有我手淫十年了，以前跟女朋友做爱的时候硬不起来，整个人没什么精神，不知道可不可以恢复，现在每天都运动。

　　435.撸管，4年无法正常性生活，28岁，主要表现 阳痿早泄，关键时刻无法勃起，且硬度不够，一动就泄，频率几乎一天一次，黄有时也看，有些许晨勃，房事一月1到2次，几乎无法完成，无遗精，求高人指点，怎样恢复，如何针对性锻炼，本人拜谢！！！！！

　　436.22岁，单身。15开始邪淫，大概两三天一次。主要症状勃起不坚，早泄（很容易就射），头发细软，手脚冰凉，精力差。求吧主指教，不甚感激。

　　437.手淫十三年，一开始一天一次或几次，中间几年几天一次，去年一星期一次。目前已戒10天，汗多，气短，白头发多，撸的时候射的快，前年骑了一年的自行车，现在症状白头发少了，脚干蜕皮，感觉没自信，最主要是撸的时候秒射，其他还没发现问题。

　　438.小弟sy大概六年了，有时候很频繁，有时候一两个月都不撸，我知道手淫不好，曾经下了很大的决心戒，可是最后总是戒不掉。快播删了又下，删了又下！曾经发誓再撸不是人，可后来又犯了！！有过几个女朋友，做的时候都是几下就完了。最近和女朋友做的时候是在上个月，居然进去就射了！我当时都傻了！我真的整个人都傻了！身为一个男人连20分钟都没有的话，我觉得以后的生活都没了意思。唉，悔不当初啊！！！

　　439.手淫5年，阳痿了，阴茎短小，吃了2瓶六味地黄丸后肚子疼，后来去过江阴长江医院，泰州鼓楼医院，南京建国医院，治疗搞了一大堆，没什么效果说是器质性阳痿。

　　440.撸了一年左右，有时一天一次，现在勃起不坚，和女朋友做爱时一两分钟就射了，早泄，平时感觉浑身没劲，想戒了，尽快恢复，该怎么办？求大神。

　　441.10岁开始白发,容易出汗,现如今22岁有好几年手淫习惯,第一次做爱没有勃起往后也一直勃起不坚早泄,有时候直接不能勃起。大小便次数频繁稀少。

　　442.今年23了，16岁开始撸，20之前很频繁，头晕，脑力不足，特别能出汗，现在做爱基本秒射，精液稀黄，勃起后小腹痛，还能恢复吗？

　　443.撸了4年 今年18。现在感觉尿多 吃什么都不长肉。有早泄状况。亲们能调养正常嘛。现在真的好后悔 好后悔。

　　444.有多年撸龄，但是不频繁，基本上半个月左右一次，最近找了个女朋友，发现有早泄，去医院检查，结果是龟头处生物震动感觉阈值（VPT）为：1.8V~2.0V，阴茎龟头部位感觉神经过于敏感，性神经兴奋程度高，存在器质性早泄（PE）。医生建议做背神经阻断术。请问：这个手术可以做吗？这种情况和手·淫有关吗？戒撸后能恢复吗？希望大家能指点下，谢谢！

　　445.手淫导致早泄，有没有大神或恢复了的？撸龄4年，现在出现了很多问题，早泄，尿不尽，失眠，黑眼圈很严重。求大神打救！

　　446.14岁开撸，都不知道会晨勃，但性能力比较正常，17岁耳鸣，19岁出现阳痿早泄症状，大神，怎么破？

　　447.频繁手淫两年，为了追求刺激，导致从开始手淫没几次就开始早泄，后来知道有害后，减少了次数，频遗了八年，身体虚的厉害，脱发，腰疼，早泄，希望得到帮助，已经戒色十几天了。

　　448.本人20撸龄8.9年过去长期过度撸管导致身高不高 后来有所悔改 现在4.5天撸一次 而且现有女朋友因为异地一个月一次的房事 症状有举而不坚 阳痿 有延迟射精的现象 而且脸上痘痘很多 多集中在嘴唇四周 有时候小便的时候还会有部分精液漏出 现在诚心悔过 求指导 需要吃药吗？最好具体点。

　　449.我手淫七八年了！有严重的早泄！射完精后！腰有点酸！请问戒色后多久能恢复？

　　450.我Sy快十年了，沦落到现在的秒射。几秒的时间就射了。请问我还有救吗，不会以后有老婆了也这样吧。戒掉能恢复吗，好怕，求解。

　　451.本人27，撸龄有9年了，未婚，最近两个月性生活时总是不能勃起，sy时也不太硬，身体上就手脚凉，其他正常。去年还没有这些情况。请问戒撸能恢复吗？吧友们有与我同类似的情况吗？然后好了吗？求解答。

　　452.星辰大哥你好，我SY历史10年左右，前2个月做了痔疮手术，因为无知，期间和女友发生关系，性生活不节导致前列腺炎，睾丸坠胀，间歇性小腹及股沟痛，去看医生说是轻微的，不用治疗，没告诉我应如何保养。后因无知又泄精三次，每次后人都疲软无力，如感冒症状，轻微头痛头晕，在第三次泄精之后到现在已经早泄，阳痿，基本白天无勃起，晨勃只在会早上一会勃起一会，然后去拉个尿马上就软了，请问我这应该怎么办，如果戒色配合养生的话，多久可以恢复，这个情况要去看一下医生吗？当然是看中医。

　　453.我因为手淫，导致早泄。戒掉会好吗?07.08年有女朋友，性交时间正常。然后单身.09到10年手淫比较多，11年发现早泄，后来就克制，一个月三四次。现在早泄问题还存在，彻底戒掉，还会恢复吗？或者有什么其他方法让我改善，该吃什么，做什么。现在有女朋友了，我急啊!

　　454.手淫13年 早泄了 吃中药还有救吗?我初中染上了手淫的坏喜欢，到现在已经13年了，现在精神状态不好，掉头发，勃起不好，早些很严重，2个月前开始戒色了，到现在已经吃了4个月中药也没见好转，症状依旧，我还有救么，这还没敢找对象，怕影响以后的生活，好无奈啊。。。。谁能帮帮我。。。。

　　455.飞翔，我的阴茎比别人小，和女友做爱早泄，容易流虚汗，从初中开始手淫，现在大学毕业了，我还有救吗？女朋友走了，自己身体不如从前，也不帅了，还胖，唉，说多了都是泪！！！我这样还有点救吗？教教我，除了戒L是不是还要配合吃一些食物药物调理？求你教教我！！

　　456.我手淫有13年了！严重早泄！精神不集中！腿老是软！动动就累！没有正气！磁场可不好！痛苦呀！

　　457.今年我22岁.手淫七八年了，毛病也不少，最大的毛病就是YW,ZX， 今年结婚了，已经结婚2个月了，因为勃起不坚，导致现在都没能圆房，可笑吧？大家如果想像我一样那请您继续，如果不想，那么请马上戒掉！

　　458.飞翔哥，我真不想知道我从十四一直到现在几乎天天撸，现在一喝茶就想尿，做爱也就几分钟，我今年二十一了，我坚持下去真的可以吗，我现在天天也吃药呢，找了一个老中医，吃的好痛苦，感觉双腿没劲，看到漂亮女孩总意淫，我是不是以后就不能看女孩了，那样就好点，飞翔哥，我到底该怎么办啊，人家都说像我这个年纪坚持半个小时不成问题可我就几分钟啊，怎么办啊，求飞翔哥给我说说啊，跪求，谢谢了。

　　459.在一次sy后阳痿了，开始频繁遗精，中途曾经有所恢复，随着遗精阳痿状况又不行了，有晨勃，但是勃起不坚，而且没有感觉，根本不知道自己在勃起...100多天了 去医院检查了 验尿 验血 b超都没问题，我该怎么办？

　　460.手淫八年，导致阳痿，有救吗？LZ刚结婚一个月，一开始两三次没问题，后来就总是硬不起来，导致LZ各种自卑，我还有救吗？

　　461.本人撸龄有10年了，现在做爱时间很短，几乎秒射。心里非常后悔，早不当初啊。。。请问坚持锻炼，戒色戒撸会恢复吗？我依稀记得我三年前做爱时间是20多分钟。。。求大神解答啊。

　　462.楼主 我手淫有三年上个月去医院查的有细菌性前列腺炎 还器质早泄 精子只有百分之十五是a级的 我该怎么办？ 是去医院治疗还是怎么 我现在才二十啊！

　　463.我今年18岁，手淫5年。性 生活1分钟都坚持不了，请问需要去医院看医生吗？很害怕也很自卑。戒掉手淫坚持锻炼的话它自己会好吗？谁能帮帮我。

　　464.飞翔哥 我现在阳痿了，没有性欲了，和老婆过不了性生活，还有救吗，手淫十年以上，做过背神经手术，后悔死了！

　　465.新人求指教，救救我！我今天17岁了98年的，手淫有5年了，频率不定，现在症状有蛋蛋粘粘的，身体总是发抖，还有最重要的是跟女朋友秒射，才1分多钟，请问怎么才能恢复正常水平？

　　8.手淫得前列腺炎（161例）

　　解析：手淫导致前列腺炎是极其普遍的，出现尿频、尿急、尿等待、尿不尽等症状的人，非常之多。很多人在治疗慢前方面花了几万都看不好，因为他还在手淫，一手淫就极易复发。

　　1.本人今年23岁未曾性交过，手淫有6至7年，只到2007年开始发现有尿频，等待，不尽，尿时龟头有胀感，偶尔有点烧妁感，失眠健忘，胡思乱想，梦遗盗汗，口干嘴唇掉皮，左腰抵骨跟颈部痛，工作不集中，易生气.疲劳.尿黄.怕热也怕冷.常感冒.曾去医院检查过X光.B超.前列腺液.尿常规.血常规.一切都正常.吃过好多补肾和前列腺的药都无效果.请问我这是什么病状.

　　2.男，青春期十五六岁的时候有手淫习惯，左侧睾丸有些下坠，比右侧的要低一些，但没什么异常感觉，后来左侧回复正常，但右侧睾丸开始下坠，并有明显的坠胀感，用手碰睾丸感觉像是有气顶着那种胀的感觉，而且觉得靠近阴囊的小肚子空空的，有往下拉的感觉，不敢使劲干重活，用手往上托睾丸能舒服些，坐着站着走路都是这样，右侧大腿内侧也连带扯着胀的感觉，躺着能轻些。坐的时间长一点睾丸胀痛的就厉害，而且会阴部也有明显的坠，肛门有想拉大便的感觉。实在太痛苦了影响到生活工作，身体也觉得好累在青岛当地几家三级甲等医院和军医院看过，有说精索静脉曲张的，吃过逐瘀通脉胶囊一个疗程没什么好转，有说附睾炎 有说前列腺炎的，做了一次前列腺液检查，具体过程：医生按摩前列腺后挤出前列腺液用玻璃片接着，我自己拿到检测室检测，过二十分钟取的报告，报告里卵磷脂小体三个加号，其它都是横杠没有数据。彩超检查报告：左侧睾丸大小3.3x2.4x1.7cm，右侧睾丸大小3.9x2.4x2.0cm，包膜完整，内部回声尚均匀，未见占位性病变。CDFI：实质血流分布正常。双侧睾丸大小形态正常，内未见异;厣。双侧睾丸鞘膜腔及精索静脉未见异常。超声提示：左侧睾丸较右侧稍小。需要怎么治疗 到底是什么病 希望诊断

　　3.硕士毕业，本来有大好前途的我，却在攀登人生，事业高峰的途中，停下了脚步，不是我不努力，而是症状实在是太严重，像一把枷锁牢牢的套住我，使我无法前进。现在也只有苟活于世上！感情最爱的人离我而去，事业上因为得病所引起的症状停滞不前。到处求医问药，也不见好转。以前手淫的恶习怎么戒也戒不掉。每天都如行尸走肉般活在这个世上！一般的人是不会了解这个病有多么的折磨人的。首先尿频就会让你想自杀的，最严重的时候，每五分钟就要尿，而且小腹拘谨，胀，稍微一用力就有尿意或者是说时时刻刻都有尿意，会阴胀，不能座。其次，就是尿道问题，尿道不适，像有东西堵在尿道里一样，尿道胀，尿尿灼热，龟头胀，尿线扁平，尿不净等等，太多。腰酸胀都算是小毛病了！手淫之后症状严重，小腹胀，膀胱压力大，时刻都有尿意，但是尿很少或者尿不出来。

　　4.今年25岁，手淫将近7年，有时候尿急，尿黄，持续3.4年了吧，这两年症状很明显。有时候都没尿。龟头也不光滑，阴茎都变短小了，还包皮过长。早晨阴部还隐隐作痛，

　　5.我手淫太多快死了怎么办

　　我快挂了，不想死啊，感觉夜尿频多，疲乏无力，我感觉快要死了一样，我还不相死

　　6.看了那么多人写给您的感谢信，您真的是个好大夫，所以我把我的情况详细的给您说下，希望得到您的帮助，在此万分感谢！

　　我今年21岁，男性。过去有过频繁手淫的习惯。后来出现了尿频，尿急，遗精，尿无力的症状，大概一个小时左右就会有一次尿，喝了牛奶，紫菜汤之类的就尿更多。伴有失眠多梦，乏力，腰酸，记忆力下降，肠胃不适等许多毛病.这些症状到现在都有一年半了。我意识到这些都是手淫带来的危害，开始戒手淫，上网找些有关这方面的东西看，慢慢的身体也开始有些好转，一天里尿的次数也不像以前那么多了。但是其他的症状还是有，因为我在外地读书，加上不喜欢吃西药，想用中药来调理。可是在网上问了一些中医，他们说我的这种情况要吃2个月的中药，费用要2000多元才能治好，药他们可以寄来给我，也是中药。我不敢相信。我想咨询下到贵医院治疗我的这种情况大概要多少的费用？因为我还是学生，经济还不独立。等放假了回来昆明中医院治疗。

　　7.刚才去医院检查 说我的前列腺炎很严重 说估计要七八千才能治好 好痛苦 我在读大三 不知道怎么办，后悔死了 戒掉\*\*能治好前列腺炎吗？

　　8.手淫伤精 尿频尿急 尿道刺痛不适 体虚乏力 怕冷 早起两腰酸疼起床后减轻 早泄 会阴潮湿瘙痒

　　男，24岁 未婚 身高 178cm 体重 55kg 肤色 黄黑

　　患病过程

　　小时年少无知，好奇心重 到戒手淫时大概手淫10年左右，从小内向但好胜，后来小腹胀痛，尿频尿急，后上学住校经常晚上入睡前憋尿，曾因嗓子疼痛而大量服用过金嗓子西瓜霜等药物还有红霉素和阿奇霉素等抗生素，后来常感冒且好的总比别人慢，期间曾经胃部不适，大夫说是胃炎和贲门痉挛，经治疗后时好时坏，骨架感觉较常人长而细小，因学习原因经常熬夜，小腹胀痛和尿频尿急越来越重，且晚上经常睡不着觉，早上醒来后腰两侧酸痛，起床后缓解，尿道疼痛，有尿分叉的症状，腹股沟疼痛，且手淫严重的阶段有过精子不液化的症状，睾丸疼痛，曾经有过数次治疗的经历，但收效甚微，后来身体越来越虚弱，严重时侯感觉人不像人，浑身没力气，气短，整天飘在世界上，心情精神极其郁闷。

　　一年半之前开始素食和戒除邪淫（期间有过数次手淫，但间隔时间越来越长，最近的一次据现在已经4个月）且坚持早睡早起，有空时做些体育锻炼，戒手淫后曾服用当地一中医药方，服用后晚上就遗精，后来停用，这一年半期间基本没有大感冒（有过几次小的咳嗽鼻涕什么的），小腹胀痛也稍有好转，除了久坐或心情紧张小腹不会涨，服用过桂附地黄丸，刚开始似乎有效，但后来似乎没什么感觉了（且吃多了会大便干燥甚至使痔疮发作），手上半月痕由原来只有两侧大拇指有，到现在有8个手指头有，虽然个别的还很小，饮食喜热喜温。

　　现在症状是尿频尿急，喝下水去不到半小时就感觉要去厕所且很急，如果一次性大量饮水则一小时内要去两三次，尤其是感觉到冷的时候更频，口干舌燥，吃东西没有味道。经常半夜里1点半左右醒来，且感恐惧，没自信。

　　面：黄,黑不很清楚，反正是无光泽，晦暗，且以前有大量的青春痘，素食后渐渐消失了，有时还有个别的小痘，但面色仍无光泽

　　眼：容易干涩，且感觉有眼神恐惧，不敢看人，无神。

　　舌：苔厚，且中间有龟裂。

　　耳：个别时候会有不明显的耳鸣，但睡前对声音敏感，且耳朵总是有点凉。

　　目：干涩，眩晕，因为平时多看书、上网，现在对这些有所限制。

　　咽：痒，喉有异物感，怕烟，和异味刺激

　　胸：紧张时，感觉心脏咚咚跳的难以控制，有极个别的时候感觉心脏会痛一下。

　　腹：作息不规律是会发作，受心情影响很大，主要是胃部疼痛，发作时会膈肌痉挛状。

　　外阴 ：阴囊潮湿，尿不净，外阴瘙痒，似乎有一些小疙瘩，尿道有时刺痛感，或尿有点灼烧感。

　　脚：脚部怕冷，有时晚上不泡脚就不能自己暖过来，经常蹲下去或长时间从事一个事情，再移动会眼前发黑似血压低状。

　　尿：尿有腥骚味，且喝水多或冷的时候是很透明发青，喝水少时则发黄且泡沫严重

　　颈：颈部疼痛，发作时不能剧烈扭头，和落枕类似，平时不严重时有不适感，坐时间稍长了则酸疼。

　　求医生赐药解疑，因工作原因，不能日日煎药，希望医生能在不能煎药的时候推荐些药性相似的中成药，望您赐药方。

　　9.主要症状：在十四岁开始手淫，现停止恶习好几年了，中间出现耳鸣、耳塞、眼圈黑、眼睛凹陷、怕冷、胸闷、前列腺炎（化验三个加号，经打针消炎、中药治疗，现已减轻）等症状。现在主要症状:身体无力易疲倦、奢睡、阴囊潮湿、睾丸凉、早泄、无晨勃、性生活后第二天头疼难受、每天早上起床后流白鼻涕及咳嗽有痰、胸闷、前胸后背有时起小疙瘩、小肚子和后背特别易疲劳喜欢被压或按、眼睛干涩、怕冷、手掌有湿疹（1年多）、易感冒、大便有时干有时稀粘坐便不易冲、小便黄量少喝水多时能马上排尿。

　　10.

　　一、主诉症状：

　　1、

　　从初中08年开始手淫，频繁的时候一天七八次。而后开始有很强的负罪感，整体忧心忡忡，疑心很重，后来精神不整，腰疼，本来是好学生，结果毁了，懊恼不已。从那时开始到现在一直腰疼，尤其早上起来。刷牙的时候弯腰都是酸的。活动后酸疼感消失。

　　2、

　　早泄。看A片，一分钟不到就会射，跟女友亲吻的时候也会射，没法插入，一碰就射了。感觉下身不是我的，不受我控制；早搏有但是感觉不是很坚硬。有时候勃起后感觉会很烦躁，手淫后会恢复平静。

　　3、

　　心慌善恐。一遇到什么事情，就会心慌、发抖、出汗。这是近两年的事情。导致我现在的工作受影响很大。记忆力差，刚刚说过的话都会记不起来；稍稍看书就头脑发胀；易烦躁；倦怠，不愿动。

　　4、

　　失眠。经常会失眠，多梦，睡不着，烦躁，感觉心情很抑郁。晚上睡不好，白天没精神，打哈欠，躺下又睡不着；容易兴奋，说话感觉有气无力，用别人的话说就是话在含在嘴里出不来；容易就感觉疲劳情绪较大。有点消极。

　　5、

　　前列腺炎。11年7月份检查的结果是红细胞未见，白细胞0-2，卵磷脂少量。现在感觉阴茎根部时不时会胀痛。

　　6、

　　有轻度精索静脉曲张。今年7月底做的精液检查结果：（注：括号内为参考值。）颜色——灰白色； 精液量：——5ml（2-6ml）； 精液PH——7.4 （7.2-7.9）；液化时间——30 分钟（＜30分钟）； 精子活率——60% （＞70% ） ； 精子活动率——Ⅱ级； 精子计数——88.0 （\*10的9次方/L ） 精子形态——基本正常； 白细胞——4-6 ； 红细胞——未见。

　　7、

　　小便偏黄。喝水多的话清长。不然就会黄，且有灼热感。有尿不尽的感觉，最后一点是挤出来的。

　　8、

　　腰疼。腰疼有近十年了。时好时坏。早晨起床酸疼明显，整个后腰部都酸。活动后酸疼感消失。但稍微劳作就又酸疼。喝酒后整个腰、两腿都酸疼，一两天后就又好了。有时候腰疼是会肚子疼，大便后就不疼了。

　　9、

　　脸上两颧骨的位置有红晕。打篮球时满脸通红。脸色比较暗沉，没有生气。

　　10、

　　大便每天一次，不成形，有时候很溏，感觉拉不干净，颜色黑色。

　　二、发病经过：

　　从08年初中时开始手淫，很频繁，然后就出现一系列的不适反应：记忆力严重下降，人没精神。腰疼。因为负罪感，加上学业压力，高中有神经衰弱。02年查处前列腺炎，后断断续续治疗。05年交女友，发现早泄；07年军检，发现精索静脉曲张。记忆力差，腰疼，早泄，一直延续至今，苦不堪言。

　　11.主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　早泄、尿频、尿急，喝点水就上厕所、存不住水，手脚冰凉，怕冷，眼睛干涩、发红，眼角发青，鼻子不通，口干、唇干、喝了水还是干，舌头两侧有齿痕，中间有裂痕，舌苔发白，牙龈萎缩，牙齿过敏，头胀，气短，大便不成形、软粘，溏泻，有时一天2、3次，背后腰部有肿块，多汗、一动就出汗、吃饭的时候也爱出汗，饭后胃胀、打嗝，入睡困难、多梦易醒，夜尿，偶尔遗精，腰疼，右肋下隐痛，着凉之后小腹发胀、睾丸发胀。

　　发病经过（请详细描述）：

　　初中时染上手淫，由于过度、频繁导致，2000年开始尿频、尿急、早泄等症状，2005年开始虚汗特别多，一动就出汗。2008年底开始戒除，之后有时遗精。看过几个中医，吃了一段时间的药效果都不好。有老师给分析说是阴阳不交，心肺阴虚，肾阴阳两虚，脾阳虚，肝火旺，也不知道对不对。

　　12.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：腰酸，尤其是早上刚起床时尤其酸，感觉两侧很空似的。尿痛，小便刚出来时痛，小便早上起来第一次尿有气味。四肢冷，腰和睾丸有时凉。舌苔根部黄腻，前部白色居多，有红点。左右两肾结石，约为5mm大小,肾其它均正常。有早泄，手淫一两分钟就射，勃起不坚硬，无晨勃。最近已经戒手淫一月半，期间遗精过一次。

　　发病经过（请详细描述）： 我手淫这个恶习是初中时染上的，已有十年左右，在出现尿痛之前的几年里要酸我一直认为是结石引起的所以没什么重视，两年前，某晚手淫两次，第二天感觉尿痛，之后到医院吃过左氧氟沙星，和一些西药，之后出现过肛门周围涨，前列腺痛，现在这些症状均消失，尿痛还是依旧存在，但比原先还是有所好转的。期间吃过一段时间中药。

　　13.

　　性生活严重力不从心，即使美女刺激亦不能勃起，偶有勃起亦无力,只能持续一两分钟便泄出。且勃起后偶有中断间歇即无法继续，房事时常出虚汗，久坐腰疼。偶有遗精。有尿频和尿痛，尿等待，尿不净。2009年3月（25岁）有甲亢症状，现在着凉了肌肉会有点痛。现在很少手淫，精液有小小的果冻状颗粒，有点粘稠。

　　发病经过（请详细描述）：

　　15岁染上手淫，至今手淫仍有，但已很少，约一月二至三次

　　西医病名： 经体验稍微有点前列腺炎，尿道炎。

　　14.

　　从04年就有症状了，当时没感觉到。04年头发特别容易脏，很油，脑子思考问题不深入，一天到晚很想睡觉，以为是升学压力大，睡眠不足。问题一直没引起注意到了，05年，尿频，去医院检查说是前列腺充血，手淫戒不掉变成了前列腺炎。医生让我吃了前列腺安通片，好多了，就不去诊断了。现在呢，面黄枯瘦，头发枯黄且白头发多、易脏，身高突破不了170CM、小驼背，感觉腰疼，阴茎、睾丸明显比同龄人小，而且小便呈黄色；精神上，自卑、自闭、易怒，整天头像抽空了一样，注意力不能集中，反应慢，懒得思考问题，一看书就打哈欠，意志力、执行力不够，计划总是不去执行，喜欢一个人幽着，怕吹风。

　　要勃起时，腰特别酸乏，勃起不坚；看到想到，色色的东西，腰也特酸乏；冬天手脚冰凉，不会热起来；夏天手又有些热。一直来没有过

　　过完整的性生活。前几天跟女朋友睡一起，JJ碰到阴道，马上就射了出来。前几天做了个血脂全套+肾功能，医生说血脂高，天啊，才25岁就有老年病了。

　　15.性别：男 年龄：34

　　A、患病多长时间了？做过那些治疗？ 4个月，曾服过六味地黄丸、腓那雄、前列康和消炎药，效果不明显。

　　B、最初是如何引起的？ 手淫和久坐。

　　C、现在的主要症状是什么？有何明显不适之处？尿频尿急、早泄和失眠。

　　D、以前得过什么病？有无住院史或手术史？还有无其它不适？有慢性肠炎、痔疮。无住院和手术史。

　　16.

　　我今年18岁。刚上大一，从初三开始SY,已经快5年了，高一的时候就出现了尿频，尿急的现象，当时没在意，到了高三越来越严重，一天要上十几次厕所，太痛苦了，才感觉到严重了，去了我们当地的一家协和医院，确诊前列腺炎，治了半个多月，说是用什么物理疗法加输液，刚开始感觉好了，出院5，6天又犯了，当时我一直SY,我没敢告诉父母，高三一年就那样坚持下来了，现在到了大学，还是SY,感觉前列腺炎一直在折磨我，每天太痛苦了，他们打电话问我，我怕他们操心，就说好着呢，其实心里很痛，很想戒了，但是戒了SY前列腺炎自己会好吗？

　　17.

　　男27岁 有10年手淫史 结婚三年 由于多年手淫史 自己觉得有早泄的症状。一直性欲旺盛，有肾亏也就是阴虚！主要发病症状:有一周左右先开始腰疼乏力无精神 怀疑肾炎，后几日无上述症状开始呼吸道发炎，伴有腰酸背痛症状，最近几日是后尿道不适，偶尔会有小腹疼痛，目前无尿滴白，尿频尿急症状不明显 逐渐有尿不尽感觉。阴囊潮湿有补充说明一下: 22岁的时候性刺激时有过严重的睾丸疼痛和小腹疼痛，也有尿滴白 自己那个时候不 懂导致现在左睾丸精囊索曲张感觉左睾丸比右边大不少呢但是后来停止手淫自己就好了。自查情况:根据前列腺的发病症状，感觉自己由于长期的手淫导致前列腺非正常和被动充血，导致前列腺有病症，想得到的帮助:1.目前我这样的症状属于前列腺那类病症？不像是细菌感染。 2.这样的病症我27岁 是不是只要注意生活规律会自己好的啊， 医院治疗有效果吗？。 3.要是治疗和平时生活注意什么 加强体育锻炼是不是会好点，近一两年想要孩子，会不会有影响！

　　曾经的治疗情况和效果： 补充说明一下: 22岁的时候性刺激时有过严重的睾丸疼痛和小腹疼痛，也有尿滴白 自己那个时候不 懂导致现在左睾丸精囊索曲张感觉左睾丸比右边大不少呢但是后来停止手淫自己就好了。

　　18.手淫引起的前列腺炎吃什么药好啊？我的症状是大便时有前列腺液溢出~伴有会阴胀痛~腰痛~小腹痛~还有失眠~尿频~~

　　19.长期手淫海绵体收缩 现在阴茎非常短小 有尿频 尿分叉 大腿内外侧有微胀疼 腰酸 最近口干 喝水也没有用。

　　曾经治疗情况和效果：

　　没有治疗过 买过药吃被骗了，没有什么用 想得到陈医生的帮助重新找到生活的勇气，以前不知道 ，后悔了，现在对于我来说很煎熬，都不知道怎么活下去了，已经3年没有回家了，现在我决定努力工作，治疗，想好好的生活下去。想你给些治疗建议。谢谢了。

　　20.手淫，4，5年前出现了腰痛，肾部疼痛，鼻子和嘴巴周围长红豆一直不消;两年前出现尿频，尿急，早泄，且腰痛更加强烈诊断为前列腺炎，进行了一个月的治疗，打点滴，吃药，尿道介入治疗，毫无效果怎么样治疗能有效果。

　　21.

　　四年前就偶尔有尿频,最近半年以来经常这样,每到课间就得去小便,有阳痿,去医院检查时说是前列腺炎,但还不严重,请问前列腺炎会引起双侧的肾痛吗?应该做些什么检查?如果治疗的话得吃些什么药?（去医院时还没有说清症状医生就开完药了,吃了一段时间一点反应都没有.）大概多长时间可以治好?麻烦大家解答一下,谢谢了.

　　22.

　　右侧睾丸下垂，伴随腰疼 睾丸疼，尿频，勃起时还尿分叉，腿部还不舒服这是怎么回事 我今年19 本人性别男 病情描述: 有几个月了、经常右侧睾丸下垂，伴随腰疼睾丸疼，尿频，勃起时还尿分叉，腿部还不舒服，偶尔左侧的腰也疼伴随睾丸疼!这是怎么回事。以前手淫过！ 曾经治疗情况和效果: 吃过一个疗程普乐安片，去医院B超检查肾脏输尿管精囊都没问题就说是前列腺内部回音欠缺请结合临床！前列腺常规检查白细胞8-13说是慢性前列腺炎！ 想得到怎样的帮助: 就是睾丸一边大一边小还腰疼睾丸疼也可能是慢性前列腺的症状吗？

　　23.我23岁，未婚，手淫有8.9年了，现在总是腰酸背痛，四肢无力，耳聋耳鸣，头发早白，常常半夜睡不着觉，搞的每天每什么精神头，检查有前列腺炎

　　曾经治疗情况和效果：

　　在当地专科医院前列腺炎，通过腔道介入，智源肽，中药灌肠等一些治疗，炎症消退，检查也恢复正常，开了两个疗程的中药，还做了包皮手术

　　想得到怎样的帮助：

　　多年的手淫对我身体的伤害很大，性功能减退脖起硬度也不行，早泄 勃起疲软 勃起反应慢不强烈。您能否给一些治疗建议？

　　有没有一些药物可以治疗？在网上看到神威键阳片专门治疗过度手淫引起的问题可以用么？

　　24.

　　因为从小就有手淫的习惯，一直没能介除现在得了慢前，到医院做了细菌培养和药敏说是无细菌生长，现在白细胞3个加以上，卵少许，症状主要是尿频，尿急，有时有腰痛，另外有早泄严重情况，上了医院经打吊针吃药效果都不是很好，我想请问专家我这种情况的病人到底应该怎么治疗，还有我做了细菌培养和药敏说是无细菌生长，而且我因为有这病一直没有过性生活，但我炎症挺重，没有做支衣检查，还可能会是支衣吗

　　25.两年前我手淫频繁，出现尿频尿急，经检查患了前列腺炎，治疗两年，本药中药吃了一大堆，病情没有好转，性功能下降，性欲望下降，有阳萎早泄，去上海仁济医院检查，支原体，衣原体均为阴性，现交了一女朋友，想和她过性生活，又怕过性生活，一天都生活在痛苦之中，望教授一定帮我，我今年２３岁

　　26.我18岁手淫过度，好像得前列腺炎，症状有尿频 尿不尽 尿无力。又不敢告诉父母，该怎么办啊

　　27.现在24岁，在19对开始手淫，比较剧烈，一天3~5次，持续到21岁，然后感觉小腹隐疼，会阴潮湿，头晕，精神不集中，记忆力差，现在腰部出汗厉害，尿频，后脑出汗，每次射精后下腹部疼痛厉害，且尿频次数明显增多，会阴严重潮湿，精神不好，腿软，感觉腿部乏力，走路时间长了，下腹部也会隐痛，睡眠不好

　　28.

　　提问：我因为长年手淫，先导致了脱发，后来腰酸背痛，前列腺炎症，我该从哪一科看起呢？

　　一年前脱发，半年前感觉腰酸背痛的厉害，又感觉龟头瘙痒，尿后有灼热感，在无锡人民医院肾科没查出来什么，在泯尿科查出前列腺液中有精子，定为前列腺炎，吃了一个月的药了，现在感觉腰痛不减，我该怎么办呢？

　　29.我有6年左右的手淫史，但是两年前感觉尿频，睾丸下坠，偶尔有尿痛的现象，原先在山东东方男科医院看过，他们说是前列腺炎

　　曾经治疗情况和效果：

　　在那里做过半导体激光、涡流磁微创、体外导融，花了好多钱都没有效果，我都没敢找女朋友，怕这病影响我们的以后

　　30.26岁男 手淫多年 小便无力尿频尿急排尿不尽 近一年每周2次性生活后发现精液黄，偶尔下腹、会阴、阴囊疼痛，从没去医院做过检查，请问我这种情况是否很严重了。需要治疗吗。？需要做哪些检查呢

　　31.真是天作孽犹可恕自作孽不可活，我应验了。我现在真是难受啊，\*\*也快1年了，为了一时的快感害了自己，我该怎么办，最近2、3个月尿频尿急尿不尽渐渐都开始出现，但是我还是一如既往的去害自己。不知为何之前sy后尿频会好很多，我就去钻牛角尖继续做这种傻事我真是自欺欺人。现在我也戒sy也快半个月了，遗精也有两三次，尿频尿急尿不尽感觉还是那样一旦喝水尿频非常厉害，平均10分钟一次，尿完还想尿，感觉就是尿不完，尿量也非常大。我现在只想回到去年这时候那多么美好的时光，这是不可能的，哎。我现在不敢告诉父母亲，感觉真的对不起他们，虽然家里穷，但是我也一对爱我的爸妈，我怎么会这样，之前咨询了网上很多医生，感觉都是那样，钱是第一位，不愿意去医院，我这一去肯定会花光家里的积蓄。我最近半个月都在跑步锻炼自己，不知为何，为什么我出汗很厉害尿还是那么多，跑一下尿接踵而至。这些都是我的真实经经历，我只想问问大家我现在应该怎么办？谢谢了.

　　32.叔叔你好，我今年14岁，初三，马上中考了。我从六年级就会了。刚会的时候几乎一天一次。现在是慢慢的控制自己。我最大的烦恼就是尿贫，烦人阿！！一直想WC，我估计是得上前列腺了。不敢和家人说！我从后不鲁了，请问我不鲁了而且不吃药尿频会好吗？谢谢！！

　　33.楼主好人.我现在24撸了7年多了.现在主要是一想黄勃起之后会流出很粘的透明液体.有尿等待尿频尿不尽的问题.早上五六点起来小便以后小腹明显的不适.请问我这种情况可以吃什么药？

　　34.老师好、您好! …我从小体虚手脚冰冷，今年23岁6 7年的sy史，两三年没晨勃过，尿频，精液稀而黄，精神、体力差，请问能回复正常吗? 除了戒色、食疗或药物上有什么建议吗? 谢谢!

　　35.SY5年，一年多前在一次撸后阴茎根部长了一个痘痘，起先没注意，后来在一次撸后逗逗破裂流出了白水和血，一直以为没什么，直到最近感觉不舒服，去医院检查是前列腺炎，但吃了药现在根部老是有不舒服的感觉。

　　36.我SY差不多六年，戒了有三个月了，但是效果不是很明显，第一次ML，我刚放进去就射出来了，这是我第一次，以后就没做过，问过别人，说处男第一次就这样，但是我觉得我这是不是早泄了？可能也有点阳萎，必须靠吃药调理么？有没有其他的日常生活的方法调理恢复呢？自己小便的时候总是尿不出来，要等很长时间才尿出来，请问这是什么原因？一直没有遗精过，现在我主要想把阳萎，早泄养好，以前撸的很快就射了？什么方法可以延长时间？或者有很正常的房事时间，我不想影响以后的生活，希望给予好的方式方法。提前谢谢你。

　　37.我是肝肾阴虚，舌有齿痕，有裂痕，遗冷精，尿频，最近喝黄柏知母之内的中药，口水变甜了，津多，不敢喝了。我这是什么症啊，川黄口服液和金水宝可以喝吧，我这不能泄补吧？怕伤脾胃。

　　38.大哥你好，我二十五了还是处男，个子小很自卑！经常手淫，梦精！老想着色情的东西，主要症状有：全身无力，腰漆酸软，尿频尿急。几巴才12厘米！前几天连续手淫四天导现在小腹很痛，半个时就要小便。。。我想戒掉手淫，但又听说半个月一次对身体有好处？还是完全戒掉？但现在年龄大了，又想找女朋友，想找个女人破处，但又担心自己的鸡巴太小害怕。我该怎么办？

　　39.老师，我8年史，几个症状：黑眼珠外围有一圈红色，去医院检查说是红色染色，说没问题的。还有就是尿不尽！这个问题晚上特别严重！还有一点就是最近发现的，尿的时候有点乳白色液体，不是精。希望老师给点帮助！谢谢。我现在积极戒除中！

　　40.老师您好，我是一个大一学生，手淫8年，现在右侧腹股沟处不适，这样的不适1年多了，运动后就好了(比如说跑步)，前不久破戒后，肛门处总是感觉酸热，时常有想大便的感觉，3天了这样的不适感，坐在椅子上有灼热感，这些可以自愈吗？需要做些什么？？？

　　41.本人17岁手淫1年，患上了前列腺炎，以前2 3天就遗精经过治疗现在15天左右遗精一次久坐后头晕，跑步一会就感觉肾疼，有些失眠，尿不顺，大便不正常

　　42.楼主，你好。我今年22，sy有十一二年了！

　　现在睡眠质量不好，多梦，经常梦遗。有前列腺炎，尿不尽！看中医给我开的金锁固精丸！吃了有十多天，感觉还是胃胀，乏力，嗜睡，睡醒跟没睡一样，头整天昏昏沉沉的，什么事都不想做！欲望很大，经常会瞎想！颈椎僵硬酸！左后腰有种电流式的隐痛！胸闷，压抑，焦虑！ 请问我这是什么情况？是在对症下药吗？该怎么办？请求指点！一天天真的是在熬着过着！

　　以前在三甲中西结合，给我来的是舒肝解郁胶囊，和汤药！说是有湿热！

　　想我这样，住在潮湿的地方对恢复有影响吗？

　　43.大师好人啊，我说一下我的问题 现19岁 初中手银两年，现在高二休学了，因为记忆力严重下降，注意力无法集中… 现在的问题还有无晨勃（青春期以来就没几次，所以下面也小）身体易累易流汗，心里容易受到惊吓，睡眠不大好，阳痿，早泄不清楚，没试过，尿频 不尽 尿等待，查了是慢性前列炎， 希望您帮助！谢了！

　　44.老师，我撸了有八年了吧，很频繁。最近出现了尿不尽，网上看看好像是前列腺炎，症状很像。现在不敢撸了，十来天了症状没有减落，又不敢看医生，我还是学生，这种事情又不敢和父母说。现在只能戒撸，等待奇迹。你看我这情况时间久了自己会好吗?

　　45.18岁，撸龄5年，平均两天一次吧，尿滴白，戒撸三个月了，一个月前跟女友做爱射出了黄色精子，去医院看确诊前列腺炎，吃了十天前列欣了，现在没有晨勃，和女友做爱勃起不坚，没进去的时候勃起不持久，想问下楼主怎么调理啊？还有包皮长撸下来不让它上去行吗？

　　46.本人26撸龄11年过程跟大家一样，1.9的身高体重85㎏.因为11年的撸龄变的外强中干，自卑不合群心理扭曲等一大堆的心理问题，还得了前列腺炎还增生.结婚一年多了也没个小孩，花了两万块终于把前列腺治好.现在还有好多后遗症啊，晨勃消失几年了，和老婆aa的时候只要一停下就会软下来，还是有点尿频不尽.一活动就会出汗.舌苔中间很白带点黄色.现在戒了10天了，还配合吃金匮肾气丸.麻烦各位有懂中医的帮看下这属于肾阳虚么，吃这药是fo对症.另外非常自己能够幸运碰到这个贴吧不然还会沉迷在手淫中

　　47.楼主好人，我12年sy史，今年24最近5年熬夜严重平均半夜2～5点不等入睡，早上9～10点上班，症状如下，望楼主好人救我。

　　1，早泄严重，ml不带套抽插不到10下就射，包皮系带连接皮肤处异常敏感引发的早泄，龟t不敏感，没有包皮！

　　2，慢性前列腺炎，一个月前在三甲医院检查出来的，但是无任何前列腺炎的症状，不尿频不尿急，无夜尿，也无任何治疗。

　　3，狂汗，是真正的瀑布汗，吃个饭都流汗水，有时候坐在那里就流汗水，由于职业厨师离火较进，又爱出汗平均每天都会流大量汗，并且自己又爱喝水每天都要喝大量水。

　　4，晚上特兴奋睡不着，每次躺床上认真睡都需要躺一小时后才能入睡，严重影响第二天的工作，但是有个好处就是只要一睡着了就直接睡到天亮，中途不会自己醒夜，但是睡眠很浅有一点点声音就会醒。

　　5，浑身无力，站着想坐着，坐着想睡着，不动就闲累，一动全身软。

　　6，现在真的伤怕了，下了大决心禁欲两年不二话，不知戒了以上症状会好起来吗，望楼主费心仔细回答，万分感激，好人一生平安。

　　48.第二次戒 已40天 头20天真的特别好 头发转黑 眼神聚光 痘痘基本消失 小腹疼等症状均以消失 晨勃出现 勃起有力硬度很好 跟换了个人一样

　　但是自20天以后 虽然头发精气神等等都在不断恢复 可是却出现了右蛋蛋疼的症状 去医院检查是前列腺炎 现在吃药后症状基本全无 不过到了40天后 自我诊断竟然有点精索的征兆 不太了解这是为什么 这40天里 每天都不晚于11点睡 每天三餐配合合理 而且不喝酒少食辣 规律锻炼 每天操场5圈 而且多了2个半月 现在共有6个清晰的半月了

　　我也知道戒撸是一辈子的事 也能坚持的住 毅力我真的不缺 只是不知道为什么会出现这么多的反应 这是戒断么？最后会转好么？我真的挺迷茫 。

　　Ps 看有一个戒友说他做提肛的精索由轻度转为中度…是提肛功的事么？求解救。

　　49.老师，我sy2个月出现尿频耳鸣，去医院检查说是前列腺炎！耳鸣2个礼拜不sy之后自动恢复正常，接下来就是失眠！怎么恢复，哎。真的很痛苦！特别是失眠！给小弟指条明路吧！

　　50.老师，我今年17还不到，SY有4年了，以前读初中的时候基本一天一次，前段时间以前几吃过补肾益精的药，是专家给我开的，几盒就要五六百的那种，还有前列腺发炎尿频的药，吃了2个礼拜尿频已经完全好了，（2个礼拜的药花了2000块钱的样子），现在耳鸣已经好多了，戒SY已经2个半月了，现在每天早上JJ都很勃起，但我不去想那些东西了也就会自己软下来，感觉精神已经好多了，人缘运气也好了很多，问下就是现在我的头发已经有些稀了，但不是秃，现在脱发已经没有了，以前一抓一大把，最近我一直在吃黑芝麻核桃粉，黑豆，我的头发还能不能恢复变得密一点？非常感谢！

　　51.楼主，我今年23岁，上个月开始有尿频尿不尽尿等待的问题，去医院看了说是慢性前列腺炎，湿热下注，吃了中药10几天，中成药快一个月了，现在症状都有所缓解，刚开始的时候是40几分钟就尿急了，现在有时一个多小时，有时甚至可以两三个小时，但是比较苦恼的是尿意老是一个慢慢积累的过程，老感觉过一会尿管里就有尿了，十分不舒服，但是比一个月前有好转了，我现在大便成型，没有除了尿尿以外的其他症状，睡眠也开始好转了，戒SY到现在33天了，请问楼主我这样算肾虚吗，还有尿意积累尿频这个问题要多久才能彻底恢复得跟正常人一样，谢谢楼主，对了，夜尿一次，是被憋醒的，一般在早上的五点左右

　　52.把你的经历和'手淫的后果写下。警示后来人。让朋友们认识到手淫的危害。开个专题帖，先从我说起。本人手淫十余年。以前也戒过但是走了很多湾路。最早是健忘。年纪青青的就爱往事。在往后就是得了前列腺炎。一来始尿频尿急。尿不尽。夜尿多。一晚十次八次很正常。肛门有压迫敢。不敢出远门。老上厕所啊。那年你们猜我多大。我想得过前列腺炎的朋友能理解我说的吧把你折磨的死的心都有。后来吃了些药好些。但停药就范不感和家人说。

　　53.我有手淫2年习惯了，现在尿的时候有时像很急那样、又感觉到有点痛，有点难排，这是什么原因呢？

　　54.手淫引起的尿等待、腰酸、早泄、没有精神、小便无力、记忆力减退，症状有几年了 两年前检查前列腺液 衣原体支原体 阴性 医生就给开了点抗生素吃了不见效果就没再吃，后来期间有断断续续吃过药 什么桂附地黄丸、六位地黄丸、前列康都吃过一点，都因没有见效而放弃！我现在就想问下我这个是肾虚引起的尿等待还是前列腺引起的，还有就是我这种症状是阳虚阴虚，冬天怕冷手脚冰凉、容易着凉拉肚子，还容易上火，麻烦医生告诉我下我的情况是哪一类！

　　55.手淫频繁导致尿频，小腹坠胀…有时候尿不干净，手淫时射精很快，手淫10多年了，现在干什么事老感觉很累，以前手淫很频繁，我想问问怎么样能戒掉手淫，勃起很快，但是一不用手去抚摸就软了，软的也很快，没有性生活，就手淫，我今年26.就想怎么样能戒掉手淫，我现在感觉有自卑感。

　　56.我十五岁了，有几年手淫历史了，最近一个月手淫完了尿频，上网问了个医生说我前列腺炎，请问戒掉手淫能不能帮助前列腺炎自愈那？还有什么办法治愈吗？我最担心的是以后不能性生活和不育啊。

　　57.18岁，手淫了好几年了，现在身体出了状况，尿急，尿等待：小便是要等好长时间才能尿出来，有人在的时候就尿不出来。还有就是手淫的时候碰几下就射了，控制不住，平常没事的时候就有东西从阴茎里流出来，粘粘的，也不知道怎么回事，也控制不了，小腹也有点涨涨的感觉。吃过2天的炎可宁片和诺氟沙星胶囊，感觉没多大的效果。

　　58.本人高中生，手淫史有8年了，小学就开始手淫，初中后开始频繁，少的时候两天一次，没事做的时候一天能5次以上，性欲非常强烈，曾经有过排尿时像水龙头一样，而不是一束的情况，现已好转。现在阴茎不能完全勃起，有些软，1分钟或更短就能达到高潮，勃起时也就10厘米，阴茎和包皮有小白点，包皮过长，排尿时有尿等待，烧灼感，并且需要腹部使劲才能排出，快结束时尿不是慢慢变少，而是突然停止，需要多次使劲才能基本排空。精神出现颓废，总感觉累，精神不集中，腰酸，坐着然后站起来眼睛会冒金星甚至一片黑的情况。想问一下是不是很严重或者有什么疾病了？停止手淫会不会缓解？

　　59.手淫多了导致尿频，而且大腿根疼。憋不住尿，憋尿腿根就疼，有种尿液回流的感觉。大约耻骨的地方，用力垂打舒服些。

　　60.25岁 大概十年手淫史，性生活史3年， 以前硬度还可以，一晚上4次吧 也有晨勃 ，最近工作一年 晨勃消失了 也有不硬期了 每天晚上就1次 并且硬度也不好。去正规医院治疗 基本没时间 现在快结婚了 想吃点药调理下。工作是技术员 总坐着画图。主要症状就是时间短 2分钟到十分钟左右吧 如果要是 长时间不做的话 就1分钟就射了 伴随尿频 尿等待 ，燥热 爱出汗，脸红。药痛也有，睾丸下垂潮湿。尿等待主要是和别人一起小便的时候有 特别尴尬。

　　61.初中开始手淫，比较频繁。到高中时有尿痛，没有精神，腰痛，精力不集中，右侧腹股沟处憋涨等症状，导致心理不好，容易烦躁。高中复读的时候鼓足勇气去了大医院的泌尿外科，检查说是得了慢性前列腺炎，开了些药，一开始管用，后来就又复发了，09年上大学了，还有手淫的情况，还是有同样的症状。现在对自己没有信心，女朋友都不敢交。希望医生提供的帮助：希望您能帮我看看，还能治好吗怎样调理！

　　62.我的病证全是因长期手淫引起的,主要病症有:1.早上睡醒阴茎无勃起,<甚至一整天如此,除非意淫或视觉刺激,而意淫或视觉刺激中断阴茎便迅速回复勃起前状态,不勃起时阴茎很小>.2.手淫射精时不是手淫之初的精液似水状态，而是很浓,而且射精后阴茎向右极度偏移.3.尿频.尿急.偶有尿痛,手淫后此现象更重.4.偶尔腰部酸.胀痛,感觉无力,但是轻微可以忍受而且不是长时间疼痛。

　　63.右下腹不舒服已经两年了，有时候会严重些，有时候又感觉比较正常，精力比较差，记忆力也感觉不行，容易出汗，尤其是头和脚。最近就是性生活的时候感觉射精早，阴茎感觉勃起不是很有力，还比以前要短感觉。阴茎下面有时候会痒，龟头和阴茎连接的脐带两处有两三个白色的小豆豆，针尖头那么点大的。有尿无力，尿滴现象，就是尿完了用力尿，还是会有些出来。但感觉不是很严重的，也不知道是不是我的心里的原因。高中，大学期间手淫平凡，过度手淫了。还有就是后背有很多痘印。反复发作。

　　64.就是被哪个小日本AV害的，怎么办我如何才能摆脱戒除看A片的魔爪啊，好像不能自拔了，怎么办上瘾了。现在性格内向，不活泼，没有朋友，工作不好，总是被人骂，人容易乏力，疲倦，尿频左睾丸不舒服。我是怎么了在这样下去不是个办法我过年刚满20请救救我。怎么治？

　　65.飞翔哥，你好！我手淫有十几年了，肾虚也几年了，白天尿频，夜尿频多（晚上上床睡觉到入睡这段时间要起来解手两次，入睡以后到白天醒来也要小便两次），现在在吃中药（吃有一段时间了）同时还吃金匮肾气丸，戒色已十天左右，白天有时有运动，请问如果我坚持戒色下去，身体大概要多久才会恢复？看到请回复我好吗？我真的想知道。谢谢！

　　66.2013年初我在收音机里无意听到有推广治疗前列腺的药{假药}，那一夜我没睡。我知道是时候面对了。

　　2004年的一天我十四岁。满脑子想的还是江湖英雄刀枪棍棒，而就是那一天我堂哥拿了一张黄色光盘来到我家，从此我的人生改变了。。。。人生当中第一次看黄片 第一次SY ，，，，自打这次以后每当有空的时候我都会撸，因为这可以不用花钱就可以享受到这美妙的感觉，初中三年就这样浑浑噩噩的过了 基本每天都会撸，老祖宗说的对 一滴精十滴血，三年的时间把握彻底改变了 没能考上县里高中 上的是镇上的普通高中。。现在身体就已经有不适的感觉了 阴囊潮湿，每天有气无力 。

　　高中是两个周回家一次，在学校里的一个周末我会趁着同学不在的时候撸，回家放假什么的更别提了，基本天天撸。现在出现了另一个症状 遗精。。一周就得遗精一次，，身体更亏了 在高二的夏天我出现了严重的尿频 当时我知道自己算是完了 报应来了基本20分钟一趟，上课期间就强忍着下课立马跑去厕所，老师讲的根本听不进去，不过尿频只持续了几天 。我当时也知道肯定是前列腺炎的缘故，那段时间有半个月没有撸。半个月后我又重操旧业继续撸，，导致高考的时候只考了372分 我选择了一个高职院校。。

　　到了所谓的大学之后有所节制没有天天撸，只是一周在洗澡的时候撸一次，不过这时候我又出现了新的症状 精子发黄不液化 可能朋友们觉得已经到了灰飞烟灭的地步了 不可能在撸了 ，没有!我还在继续。。。直到出现了第四个症状 肛门潮湿 这是在2012年，我可是试着戒撸，但是频繁的遗精让我苦不堪言，，爸爸见了我都说我天天都像养不活的样子。。这种状态持续到2013年初 在这之间我没有戒干净 还是偶尔撸一次。。。。。。。

　　2013年2月初，我带着满身症状（尿频，阴囊潮湿，肛门潮湿，遗精，精子发黄不液化，浑身无力）来到了泰山医学院附属医院挂了泌尿外科，大夫是一个三十多岁的主治医师，问了问我的症状说了句：《没事 每个人多多少少都有点毛病，给你开点药以后也别去别的医院查了 。》给我开了一百多块钱的补脾脏的中成药，吃了好久没什么改善就去了另一家医院，解放军88医院，到哪里大夫让我去做了个b超，结果让我大吃一惊，4.5\*3.6前列腺肥大，，而我当时23岁。。。大夫看了看结果也吃惊了，让我积极治疗还是会好的，我哭了，大夫给我开了半个月的药让我去复查，吃了这些药之后我也没精力和金钱去了，就这样一直拖到今天，2014年3月（遗精8次）。。。

　　在这里没有别的想法只想告诫一下 戒色的战友们 ，在自己没有症状之前马上收手，多看看 飞翔哥的文章,个人觉得只要不遗精什么症状都是在时间中恢复 只是时间长短的问题 当我们觉得尿频尿急尿不尽 甚至尿疼 非常难受整天没精神的时候，不仿戒两年试试，两年中既要贴合自己实际情况锻炼养生也要积极行善孝敬父母。当然说句心里话有条件的话还是去看看中医，但万万不能的乱吃药，尽量不要相信网诊因为大多数的是在骗你钱，你想想咱们这么多的战友一个月骗十个的话 那就是几千元啊 他的小日子过得肯定滋润啊 当然这里一定要区分开来sy后遗症治疗吧的吧主绝对不是骗钱小人，他是心中有大德大善的医生，是值得我们尊敬的大哥，在这里谢谢您。

　　这几天都是以泪洗面 家里人有所察觉，以前跟我一起入吧 的兄弟现在也都因为症状消除退出了贴吧，而我现在也想清楚了 戒下去永远没错，锻炼下去永远没错，孝敬父母永远没错，不喝酒永远没错。我会用实际行动来证明我是可以好起来的。

　　67.撸主曾经也是一个爱撸的人，直到前段时间发现尿频尿急，戴套会缩后，才发现自己有问题。 去医院诊断后是慢前，当时真的压力好大。 当时看的教授，他给我开一个灌肠的和一些中成药后，效果是不错。 在打算准备停药前，不小心给女朋友知道了这事，女朋友当时就猛骂我一顿，说我是个不负责任的男人，对自己的身体不负责，对她也不负责，对我们以后的婚姻生活不负责。 这些天我睡眠不好，不小心又拉肚子拉了3天，害我慢前的症状复发了。不过我这几天一直在审视自己这28年来到底在做了些什么， 我知道这都是我多年的撸管害的，同样我多年的沉迷游戏也害了我。 我现在的女友是一个非常好的女生，我真不想失去她，同样我很想和她结婚生子（她也这么想），所以我要把撸彻底戒掉（我已经从上年年尾就戒了，但A片还会2星期看一次），把A片戒掉，把游戏戒掉，把其他不良的如不爱卫生等坏习惯全部戒掉，积极运动养生，重新塑造一个健康的自己，去迎娶我的女友、和她建立美好的家庭。

　　现在我来开始诉说我自己的过去，为自己惭愧，同时也让大家引以为戒。

　　68.飞翔大哥，我SY有五六年了，比较频繁，每周3-4次，我一般都是边看片边SY经常忍住射精，有时候会连射两次，射了之后小肚有些疼痛，就是在2011的时候开始疼痛的，还有尿频尿急的，当时还不知道是SY引起的，最后痛的影响工作和生活，就去医院检查了一下，医生说我有慢性前列腺炎，就拿了一点药吃了，不过没有什么效果，所以我都没有去医院也没有吃药了，现在症状比较严重，就是晚上睡觉的时候很不舒服，经常有憋尿的感觉，而已会阴部会胀痛，我是一直忍着的，现在白天上班好难受，经常是会阴部胀痛，睾丸也很疼痛，我不知道该怎么办，我只想知道这一切都是SY引起的吗？对了，我这将近一个星期没有SY了,但是晚上睡觉经常梦遗，基本都是隔两天就梦遗，而且每晚睡觉都会做梦，就白天午睡也会做梦，我真的不知道该怎么办啊，如果去医院的话基本没时间啊，我想辞掉工作好好调养一下身子，希望你能给我一点意见，谢谢！

　　69.年22岁，我18岁开始手淫，基本上天天都有手淫，有时候一天2 3次，去年发现GG都硬不起来，做过一些检查，一声说我事前列腺炎，去了几次还是那个样子，后来好过一段，和以前一样，就又开始手淫，可是现在怎么也硬不起来了。现在GG暗淡无色，看起来邹巴巴的，也无晨勃，现在老是腰疼，搬个东西都腰疼的不得了，坐一会也会腰疼，包括站久了也会，都不敢和女友一起睡觉，现在真的好怕啊，我这个是心理上的问题还是身体那里出问题了，如果去医院的话应该做什么样的检查，挂什么科？我不想去男科医院，平时应该注意什么？禁忌什么？

　　像他们说的不吃药不去医院，只靠锻炼可以痊愈吗？

　　70.17岁开始手淫，现在感觉勃不起、性欲冷淡、腰部疼痛，去医院检查说是前列腺炎。中药西药吃一大堆，就是不管用。现在内心很痛苦，不知道该怎么办？

　　71.我今年24岁，从初中开始手淫一直到现在，有过度频繁手淫！在20岁时交往过女朋友，谈的一年多，与她有过性历史，但几乎每次都没有1分钟就射了。而现在导致经常遗精、尿频、记忆下降、精神不集中、有时脑晕、勃起硬度不够等等。我还想请问会导致不育吗？要怎样治疗？

　　72.手淫很长时间了有8-9年，每次都追求快速射精现在手淫都是30秒不到几下就射了。去医院检查过。前列腺有点发炎，阴茎敏感1.2白细胞12左右。尿黄，精黄没有性生活。

　　73.飞翔前辈，我的症状目前还不算严重，肯定会有隐藏的症状，只是时间问题没爆发。目前在戒色，自己手淫这些年，从来没去过医院，没吃过任何药，以前尿频，尿急尿痛，尿灼热都有，还有小腹痛，下半身有虚的感觉，前列腺痛，睾丸痛都有，不过这些症状不是天天都有，也是时有时无有，以前看黄时JJ勃起的太久了也会有睾丸痛或小腹痛，就好像那里很强一样，不勃起就没事或勃起时间不长就不痛，现在戒色自己知道的症状，有尿频，还有意淫难断，什么都能联想性与色情，只要大脑一无聊，但自己转移的也快，来的也快。想事情往坏处想，但自己没有着急过头，没有害怕乱阵脚，自己还有理智还清醒，认为一切都是心魔考验，目的就只想让自己心浮气躁，有不佳情绪，就算没手淫，也在暗耗精气。唉，自己种的苦果成熟了，只有自己吃了，还有遗精问题，我可以先戒色养生吗，去医院看暂时就不去，去了医院又怕医生乱说，说的发慌，乱开药，有些戒友越吃药身体反而越差，不好意思还要你百忙之中还抽出空来回答我问题，谢谢你了。

　　74.2004年的时候，因为过度手淫，导致慢性前列腺炎至今，症状就是尿频、尿不尽等，去大医院看，医生说这个是比较正常的情况，越不在意越好。至今一直手淫较为频繁，导致目前尿频、尿不尽等时重时轻，这也算了，也差不多习惯了。但是自第一次后性生活没有成功的情况，要么就是勃起不坚硬，无法插入，要么就是早泄，一直以来认为只要成功解除频繁手淫，应该就没事了，所以一直没怎么重视。

　　75.发病时间五年前、主要症状；阴囊潮湿、尿不净、尿无力、有时排尿困难。最近找中医看过、开了十副中草药，目前已服完，但症状未好转、未见效。

　　76.手淫引起的慢性前列腺炎怎么治疗，小便不舒服，有时有热热的辣辣的感觉，坐久了，睾丸下面会有热热的感觉晚上要起来小便一次，但是每次量不多，感觉就是憋着不舒服了，而且半夜起来这次尿会比较黄。。。这种情况持续了两个月了，两个月前遗精出过血（都检查过，双肾，精囊都是好的），出血后就有这些症状了。

　　77.你好。我今年25，十三四的时候染上了手淫，一直到现在，并且一直都很频繁。两年前晚上每天都起来上厕所，到一个专科医院检查说的了前列腺炎，但是自己读书没钱一直没治疗。自己吃过一点前列康，前列欣，但是没啥效果。现在自己还是每天夜里起来上厕所。以前龟头是光滑的现在挺粗糙，并且手淫的话就几秒钟就射了，也有点阳萎，自己现在非常焦虑，请你指点啊，谢谢。

　　78.我才12岁，从7岁开始手淫，6年了 ，每天多则6次，少则1次，每天总之平均3次，还有尿频、尿细、尿分叉、尿不尽等针状，但不明显，仅持续3个月，疑似前列腺炎，我不敢告诉父母，最近两年才射精，之前无精，戒了n次，但总是戒几天，来一次。

　　79.我从十六岁开始到现在二十四岁 一直都有手淫史 最近有尿急尿频的症状 尿憋不住而且感觉精神明显比以前更差 还有包皮过长 无性经验 想咨询一下大夫应该怎么做 服用什么药物 会不会跟肾有关。

　　80.本人为17岁少年，手淫已有5年，现症状为尿频，尿淋漓，心烦气躁，记忆力，思维能力下降。希望求得有效药方和治疗建议。

　　81.手淫3年多。经常想撒尿 有时候尿不尽 有时候会尿完了但是感觉还有尿 需要连续尿几次，还有冬天手脚冰凉 注意力不能集中 呵欠连天整天感觉都想睡觉似的。

　　82.手淫，性刺激不能勃起了，曾被诊断出有前列腺炎。曾做过介入治疗，有段时间有效果，最近又不行了。尿频，有灼热感，尿不尽。

　　83.手淫引起的前列腺炎该怎么治疗？在医院做核磁共振和尿常规检查说白细胞有点多，核磁共振说前列腺炎有点严重。。医生给我开了消炎药和前列康还有黄芪颗粒。前列康和消炎药和完了，黄芪颗粒还有2大盒没有喝。。以前有些尿滴白。和尿不尽。现在尿滴白没有了，但还有些尿不尽，但感觉和以前比好多了。。现在停药快两个月了。

　　84.前列腺液，白细胞2个+，我是一名在国外的留学生，由于手淫导致前列腺出现问题，现在勃起功能不好，还有早泄，不知道该怎么办了，请您帮帮我。

　　85.我今年二十岁，手淫有七八年了，以前的时候一星期两三次。现在少了。现在也就一星期一两次。会不会影响生育，尿不尽。

　　86.医生您好，我6年前手淫一年患了慢前，尿意频繁但是尿量少。后来去医院治了一段时间，化验是无菌的，治疗一段时间感觉基本好了，后来过了两年又有手淫习惯，最近半年又开始老有尿意，尿频尿量少。其他症状无。

　　87.手淫导致的前列腺炎。检查结果小体一个加白细胞0-2。现在具体表现就是阴茎根部非常涨尿涨感觉强烈，尿会分叉细。快一年时间，医术说不严重开了隆清片和增生的药物，但我感觉效果不好。

　　88.之前由于不良的生活习惯，从初二开始吧（应该是2003年），手淫比较频繁，有时候一天几次，之前一直没有意识到这方面问题，直到2012年开始，发现自己性交不正常。第一次性交时间非常短，2分钟左右，第二次时间会稍微长点5分钟左右，但是勃起正常，也有晨勃的现象。还尿频尿急的，晚上梦多，尿多，于是去医院检查，前列腺，精液，都还算正常，后来吃过一段时间中药尿频尿急好了很多，但是早泄的问题还是没有多大效果。中间由于工作较忙，很少锻炼，现在又有反复，又有尿频尿急的现象，晚上梦多尿多，而且走路的时候会阴部摩擦疼，应该是有慢性前列腺炎。自己感觉应该是手淫引起的肾虚，从而早泄，想请教医生指导，我应该怎样做，平时加强锻炼有用吗，还是要吃哪些药，做哪些检查，会阴部位什么会摩擦疼呢，现在心里很烦，不知道怎么办才好，麻烦医生了。

　　89.长期手淫加熬夜,08年1月份出现尿频， 去3甲医院检查尿检正常说湿热，让多喝水打发了，后来去的私人医院检查说前列腺炎，做过尿道灌注治了几天没效果，又去了同仁堂药房看，也没效果，回老家断断续续治疗过，没有效果。

　　90.我是一个比较喜欢手淫的人，最近，手淫后阴茎感觉不停的想小便,然后就跑去厕所,但是却只能解出来一点点,人都要崩溃了，今天晚上睡觉前,手淫了一次,感觉没什么，结果睡着睡着就又出现这样的情况了,我想这个可能与我手淫最近比较频繁有关,我现在很担心。请问一下专家，这是什么病，可以治好吗？

　　91.手淫多年，现在尿多，身体状况差。每天午饭后心慌，尿多。晚饭前身体发虚。会不会是糖尿病？心慌好几年了。

　　92.因手淫导致前列腺肿大，无晨勃，尿分叉浑浊，经ZRL和太空仓治疗，除前列腺稍肿，其他一切恢复正常，后服用清泉胶囊（阴虚）复方玄驹胶囊（阳虚），清泉胶囊服用完后停药2天，后只服用玄驹，但晨勃消失7天了，为什么？是因为只服用玄驹的问题吗？停止服用后能恢复吗？

　　93.今天去医院看诊，因为有尿频的症状严重影响了我的生活状况！我说了我的状况，有手淫，医生初步诊断是前列腺炎很严重！具体去医院检查！唉，我说我29了没结婚！他说断除手淫，配合治疗一周恢复！希望如此吧！现在钱不算什么了！再多钱也要治好！没有问我姐姐，姐夫拿唉！

　　94.我是一个比较喜欢手淫的人，最近，手淫后阴茎感觉不停的想小便,然后就跑去厕所,但是却只能解出来一点点,人都要崩溃了，今天晚上睡觉前,手淫了一次,感觉没什么，结果睡着睡着就又出现这样的情况了,我想这个可能与我手淫最近比较频繁有关,我现在很担心。请问一下专家，这是什么病，可以治好吗？

　　95.13岁至15岁有频繁手淫过一段时间，上初三戒掉后出现了不良症状。肚脐以上到胸口的上腹有胀痛感，平时是隐痛，吃完饭后还会出现积水胀痛感，剧烈运动后会加深痛感，总是想打嗝放屁，而且出现了尿频，尿不尽，尿等待的现象，一开始是尿多，尿频，后来变得想尿但又尿的不多，下腹膀胱附近有时也会有胀痛感，左右两边的睾丸阴囊上都有自下而上的深紫色细血管，平时看不见，托起后可见，而且右边的睾丸有下垂，有时候会疼痛，痛感还会向股沟，左大腿内侧延伸，我怀疑是精索静脉曲张。现在大便也不正常，每次很少而且稀。

　　96.手淫会让胎儿畸形吗，会让精子质量下降影响以后生育以及胎儿的健康吗？今年21，手淫了三四年，大约三四天一次，有时连续三四天一天一次，现在有尿频，腰有疼痛，尿了一次不到一二分钟又有尿意，有时却一个上午都不用上厕所，好像只要心里不想尿就不太会有尿的感觉，这是得了前列腺吗？还有得了前列腺会致以后生育胎儿畸形吗，会不育吗？还有手淫会让胎儿畸形吗，会让精子质量下降影响以后生育以及胎儿的健康吗？急！

　　97.有前列腺炎，物理治疗了七天，吃药三天后，感觉前列腺有点憋，手淫释放了，结果前列腺坠胀加重了，请问会影响我前面的物理治疗吗，会不会导致这次治疗的失败呢？

　　98.sy的报应，如虎狼，如毒蛇！本人今年32岁.sy10己年！腰酸背痛，慢性前列腺，早泄，社交恐惧，骨质疏松，无精打采，脱发，近视，毛囊炎，鼻炎，咽炎，前几日来到戒色吧，看了翔哥的《戒为良药》，并发了贴，感觉戒色吧很团结，很友好，大家都有积极鼓励我，很感动，戒色是势在必行，戒色不容置疑。我就是实例，32了，连老婆都没有。不用看都知道哪个是我，这就是报应。我要健康，我要老婆，我要重新做人，全吧一起戒色，共同重获新生。

　　99.我戒了25天了。手淫十几年了。得过两次前列腺炎。第二次刚好不超过一个月，现在每次坐凳子上时间太长的话就感觉阴茎两侧。是两侧，有点闷疼，感觉是从里往外疼，这是怎么回事。只要不坐时间长。一点事都没有。

　　100.21岁 撸了四年了。稍微喝点水 ，十分钟不到就要上厕所 尿频。尿急。 是不是前列腺炎啊。难为情不想去医院看。不吃药的情况下怎么恢复健康。、

　　101.撸了三年，尿频，房事时间短，很敏感，jj好像变小了，现在跟女朋友可以房事么，或者kj行么，记忆力也差，一到晚上就感到很累，我也晚起早睡。还有就是现在很怕冷，冬天手脚冰凉，冷热不均就腹泻。

　　102.SY6年…有时3天一次，有时2天一次，有时1天1-3次…平均下来1天1-2次左右…现在戒了12天…昨晚和前晚舍友看黄没顶住诱惑都看了…没撸！这个月没遗精…房事一个月2-3次…症状:射精无力，做爱有时7.8分钟就射了，有时10多分钟～30分钟…手掌心经常有汗…直起腰来背后肋骨下一点点有点痛痛的感觉，两边都有！晚上失眠质量不好，有时候说话结巴。尿频，有时很快就急尿了，老是想尿尿…求帮助…

　　103.本人今年十八手淫5年了！现在都是一天一次，有尿频的现象，而且头发好像有变少，有点感觉下面有时不舒服，硬的也没原来时间久了！我这种情况严重不！能不能恢复正常！大概要多久？

　　104.我今年快23岁了 手淫有差不多十年了吧 刚开始一天三四次 时间久了就慢慢少了 08年的时候去医院检查前列腺有点大，那时候就开始戒 现在很少有了 可还没成功 不知道能否成功戒掉？

　　105.我的撸了好几个月，一两天一次，看黄，当身体出现症状，腰酸背痛，没管戒了没两天又撸，后来出现前列腺炎的症状，才后悔，尿频尿急尿刺痛尿不尽，现在戒掉了一阵子，但是破戒，前两天撸了一次，我的前列腺炎哪么严重我还找死，不知道戒掉真能好起来恢复？请大家帮帮我，我该怎么办？

　　106.8年以上 以前频繁时一天几次 要不一个星期基本每天都要来一次 这两年开始减少 一个星期2 3 次 到后来有过一个月2 3 次 现在加今天30天无手淫 正在彻底控制 看黄的有时还是没控制 就算30天无手淫也有看过1 2 次 一个月遗精三次 现在无房事 有很多症状 眼睛度数加深 颈椎病 应该有前列腺炎 脱发 精神差 找过3位医生看 要不吃药一点效果都没有 要不就是吃了 头 喉咙发炎 症状更严重 现在比较恼火就是找不到好医生吧。

　　107.我今天开始戒。 撸了7年了。差不多一个星期 1次吧。 掉头发 ，尿频。

　　108.我现在尿频，掉发，身材瘦弱，戒撸了都会好吗？我真不想得前列腺…

　　109.楼主，我撸了很多年了，现在尿频，老是要上厕所，晚上要起两次，请问我还有的救吗？？我现在开始戒撸了。

　　110.尿频厉害， 撸的也很厉害，大概三天一次， 精神很差，，晚上经常熬夜。上网， 内向，楼主，救救我吧 我该怎么办？JJ短小 撸的时候很快就射了，也差不多分吧钟。 我现在真心戒撸。以前老是忍不住。

　　111.小弟今年十八了，撸了七年了，现在是高三党，去年有段时间肚子很疼，去医院啥事没有，后来流了一年鼻血。也啥事没有，而且这期间会前列腺疼，腰疼肾疼，还脱发，有黑眼圈，最近在吧里戒撸，开始尿频，撸的时候会很快就射了，不过二次持久，小弟包皮过长，而且，我总觉得这身体各种症状都是撸引起的，心理有负担，老觉得影响记忆力各种身体不好望各位给解释解释。

　　112.最近尿频 尿等待 sy4年 是不是前列腺炎 挺害怕的 今年才16 戒撸恢复的话能好吗？

　　113.楼主好，我手淫有十多年了，天天手淫，有时一天两三次，现在尿频尿急尿不尽，勃起不硬，撸几下就射了，晚上都很难睡着，睡眠很不好，人瘦不拉几的，现在家人催我找老婆，自己有这病怎么能害了人家呢，现在真的好烦恼，有时真想死了算了，这病还能治吗？

　　114.你好，我想向您咨询些事情，我撸龄大约8年了吧，今年24，然后也不是很频繁，最多的时候一天3次吧，但这样的情况非常少，8年里10次都不到，一天2次的时候也不多，也很少，那时候小，不懂事，一般一周也就2.3次，后来长大了，也节制了，一般也就一周1.2次，但是现在失眠，已经很久了，还有就是，尿不净，就是尿完滴答滴答的， 尿无力，尿频，我脸上皮肤不好，有些口臭吧，还有就是实力明显下降了些，我想问下我这些症状严重吗，还有就是，我一般不撸的，我是看簧片，看到最后自己受不了射的，有区别吗？还有就是我一般就是失眠和无聊所以 射了让自己疲惫还能睡觉，我就想问下，我现在严重吗？用去医院看看前列腺吗？我自己感觉应该有前列腺炎吧？有点害怕，而且是不是丢人啊？还有就是我现在是不是对以后的房事有影响啊，感觉会不会早泄啊？有的时候会忍不住想射，看一会就射了，就几十秒，请帮我分析下，谢谢

　　115.感谢大家、为什么我撸出来的是黄色液体、网上说是前列腺炎、哎呦我痛苦后悔死了、还有戒撸一段时间后、我一看黄色东西就全身发抖怎么回事、求解答谢谢[泪] 我想问问、撸管导致的泌尿系统感染和炎症、是不是不用医院戒后会好的、尿频撸完尿道痛 感觉似乎撸的时候太用力怎么回事？打算做个精液检查安心下 本人17一周约一次.sy 半年。

　　116.我一开始只是喜欢看黄片，当时不知道看这个的危害，后来突然得了慢性前列腺炎，让我很恐慌！当时希望它快点好，就开始拼命做运动，俯卧撑仰卧起坐啥的，可是到后来身体素质没有上去，反而腰越来越痛，当时以为是拉伤，看医生也没看好，后来又四处寻医，结果有说是腰肌劳损的，反正就这样拖着一直没治好！结果慢慢的腿也开始痛了，颈椎也开始出现问题了，网球肘的情况也出现了，总之是越锻炼越适得其反！人也开始绝望了，对未来更是不敢奢想，想谈恋爱也不敢跟女孩子接触！

　　117.撸应该半年了吧，隔几天一次，有时候天天撸，一边用快播看，前两三个月因为撸多了导致小便多，喝水过几分钟马上排完，都是这样喝多少都是过十来分钟去厕所去怕，上班我都不敢喝水，怕喝了老是去厕所，口又渴，最近有点，又开始撸了，我老是有这个观念，这次撸了，决心下次不撸，结果还是有了下次，下次下次～重复了好多，导致，我妈说我眼圈黑，虚，小便多意志力不行，忍不了，救命啊！

　　118.我撸了四年，有尿频尿急尿不尽，滴尿现象。怎么办？

　　119.楼主，我手淫7.8年啦，今年21岁，有前列腺炎，尿频厉害，戒除手淫2个多月啦，期间尿频好像没以前多啦。在戒色吧里说枸杞也是大补，就买啦点枸杞，不知道是怎么回事，一吃枸杞，小便就增多，尤其是晚上睡觉之前。4.5趟。 不吃枸杞隔一段时间后感觉小便就又恢复到没吃枸杞之前的频率啦。所以我想问一下，吃枸杞是怎么回事，根据我的情况还需要吃吗？

　　120.撸龄两年 以戒一月有余 戒前总有尿感 去医院检查 说是慢前前列腺炎 给点我点药 叫我多出去玩玩 没说什么 戒色20天后 尿感有没有了 最近 戒色一月有余后 有过一次 尿滴白 有点尿 阴茎很少勃起。

　　121.我今年20岁、sy了大约三年、得了前列腺炎、去医院检查过、吃过药、但是没啥好转、现在我已戒了两月了、但遗精较频繁、我该怎样做啊、求大神们指点啊。

　　122.楼主你好，年龄22.撸龄得有七年了。戒撸一个多月！现在检查出前列腺炎，卵磷脂小体+白细胞+++，记忆力差，最近行房事勃而不坚，严重早泄，怎么办。

　　123.楼主，你好，我手淫10年了，现在有前列腺炎，尿频，早泄，眼角膜一直在充血状态，怎么办？跪求

　　124.今年23，撸了8年了，前几年刚开始撸的时候比较频繁，基本上一天一次，近两年平均一个礼拜1到2次，现在的情况是尿频，尿不尽，晚上只要没睡着就一直有尿意。

　　125.我sy多年 从小学三四年级的时候就有 从初二开始思维能力在逐渐下降 高中失眠过三年 性功能也差 后来诊治为抑郁症吃过一两年的西药 再后来又查出有前列腺炎 但思维迟纯一直伴随着我 严重影响工作及社交 最严重时大脑是一片空白 苦不堪言 当前最想解决的是脑力恢复问题……

　　126.我手淫有五六年吧，基本上一周三四次，现在有慢前，最让我难受的是，现在蛋蛋总是疼脏，感觉好像要死了一样，昨天去医院做了彩超，医生说没事，但是我一直感觉好像是附睾炎，怎么办啊？

　　127.楼主我今年20岁，如果从玩弄生殖器算起的话我有16年的撸龄，如果从真正意义上的撸管算起的话我大约从11岁开始，这么多年过来我感觉自己一天不如一天，尿频而且根本不敢和别人一起尿尿，有时候下腹部不舒服自己一个人半天也尿不出，必须用热水敷龟头才能排尿彻底。。。大便过后情况加重，我近两年来戒撸屡戒屡破，尿也越来越频。

　　128.24了，撸了8年，最近2年2天一次，现在感觉每天腰酸背痛，感觉腿软，精神恍惚，痘痘一直都有，而且感觉尿频，怎么可以变好啊？

　　129.早上起来嘴苦，嘴干，大便一天两三次，感觉我有点便秘，小便夜里要起夜一次，白天喝茶多，去厕所也多。容易出汗，怕热，不怕冷，脾气不太好，烦闷，sy十年了，从初二开始，喜欢夹腿，开始比较少，上了大学比较多，平均一天一次，有房事，一个月一次，性别男，身高173，体重148，年龄25，还在上学，现在上研一。我是在二月11日感觉不舒服，到学校后会阴胀痛，小便热，大便时有滴白问题，2月16去医院检查，检查是普通细菌引起的急性前列腺炎，前列腺稍微有点大，让我在那滴水，一针200多，我没在那滴水，回学校附近的诊所看，医生让滴了四天的水，都是抗生素，我记得有左氧氟沙星。然后拿了些药，就是前列康，主要成分油菜花粉。现在吃了有十多天。小便不算热了，有时候痒，尿有时候分叉，憋尿时间长了，腹部不舒服，另外我的包皮也长，距离龟头一两厘米的地方有一个硬块，不知道是啥，龟头前端摸着不舒服，勃起的时候也没有以前大了。最近几天夜里和晚上老是勃起，现在戒了有12天。昨天上课坐了一节，50分钟吧，会阴处就不舒服？不久坐的话症状轻。求老师帮忙分析一下，我应该怎么办？现在还在吃前列康，能吃点中药什么的吗？

　　130.24岁，sy8年，平时还好，放假期间一天一次，确诊无菌性前列腺炎，腰酸背痛，尿频，尿急，勃起不挺，以前经常勃起，现在不敏感了。龟头小腹疼，口干。尿检有隐血。上个月查出有蛋白尿1+，尿敏感和肾功能正常，医生说肾脏无问题。

　　131.6年无房事，前段时候2，3天一次，后来两次尿痛现在尿频尿急尿不尽。网上问是前列腺炎，现在决心戒除，现在第六天想问大概多久会好？如果不吃药？

　　132.至少十年、现在尿频、尿等待、早泄、勃起不坚、想问问能恢复嘛？其他帖子说吃中药补、谁有中药的方子呢？

　　133.楼主，我有白发，有尿频，尿急，尿不尽，去医院看说是前列腺炎吃了1个月的药，没多大效果。然后就没去看过，戒撸能好么？白发会少么？我还以前胖了不少！。

　　134.尿频 一直有憋尿感 戒色快3个月了 没什么好转 我知道不能急于求成 我给自己两年时间 今年可能去部队当兵了 请问下我这两年安心戒色养生 能不能会好 这种憋尿感快折磨死我了！！

　　135.18岁撸了4年，断断续续戒了1年，有慢前 腰酸 尿分叉 轻微脱发 感觉没有什么精神头，脾胃不好 勃起不坚 没有晨勃 有滑精现象。

　　136.本人20，撸龄大6年左右，频率不高，但因长期纵欲，在2012年发小小腹有不适感，后到医院诊断，医生说前列腺，后接受物理治疗，几天后发现被坑，选择放弃，往后一直接受中医治疗，时间断断续续，如今豪无改善，表现为，肛门附近及为不适，阴囊不适，小腹胀痛，腰酸背痛，（特不舒服） 视线出现黑影，大便干燥，尿液泛黄，如今仍不清楚是不是前列腺，忘得到各位意见！

　　137.21岁，慢性前列腺炎，早泄，勃起不坚，会阴部有坠涨感，晚上睡觉多梦，老是感觉似睡似醒，这是第一次戒就戒了一个多月，一个多月以来一直保持早睡早起，早上半个小时左右慢跑！

　　138.27岁，从初中开始SY，慢前也得了好几年了，以前是一周3-5次，后来大学以后感觉身体有点问题了，但是没有戒，一周1-2次，慢前的症状几乎都有，尿频、等待、分岔、早泄、阳痿、黑眼圈，早晨大便的时候排尿困难，总感觉有尿排不出来，然后小腹部（肚脐一下膀胱、前列腺的位置）就开始难受，说不出来的那种难受，还有总感觉有尿的。

　　139.我23岁，慢性前列腺炎，尿频尿滴白。精索静脉曲张。最近几个月感觉膝关节会疼。经常腰疼无力没精神。皮肤变差痘痘斑点。

　　140.本人今年20，手淫5年，不是很频繁，很少遗精。有尿等待，一个多月前手淫过后尿等待时间越来越长了，去医院检查，医生说是前列腺炎，开了半个月的药 ，吃了没什么效果，现在就是jj平时缩得很短，捏着有点硬，躺下则没事，我究竟该怎么办啊？？

　　141.我17岁开始SY 现在24岁了 说说我的病症 就是 医生所说的前列腺炎 经常尿频 尿等待 十几分钟或者躺下来十分钟几分钟就想上厕所，而且也感觉没有以前坚挺了 我平常没有朋友 家里人又催我相亲结婚，我也想 可是我这个样子 结婚也不会幸福 感觉好丢人啊 希望大家能帮助我 。而且自从SY以后 我样子也变化很多。

　　142.手淫10年，一周手淫两次，不遗精，精液黄，有慢前，尿频，晚上尿急睡不着，心烦意乱。心里很压抑，抑郁不开朗。主要是失恋之后就无节制。想问问精液黄，尿频怎么办？

　　143.本人24 尿频半年多了。有SY习惯5 年多了。去年十月份发现自己夜尿开始多 ，有一次喝酒后腹部疼痛，去医院检查 照了B超 前列腺没有问题 医生也说是前列腺炎，但是怕麻烦 不帮我检查前列腺液， 现在还是尿频， 头上也有十几根白头发。不知道怎样自我治疗。求助 吧内前辈，最好是有案例的。谢谢

　　144.会阴坠涨，大腿酸，腰酸，到医院检查是慢性前列腺炎，没有尿频尿急，属于慢性盆腔疼痛综合征，也就是前列腺痛~

　　145.26岁，初三暑假开始撸，sy史10年8个月。症状：尿频尿急，一天15次以上小便。腰酸腰疼，精液发黄。2014-4-14开始静心戒色，精神好了一小点，尿频尿急把我烦死了，时时担心什么时候去厕所。求高人指点。

　　146.2013.8就已经有尿频的前兆了，没悬崖勒马，继续撸，到2014.1尿频的症状彻底爆发了，边吃药边撸，期间精液发黄。腰疼的时间就更早了。自作孽，不可活。2014-4-14这天开始，真心戒撸。

　　147.以前有过二年左右的手淫，但后来基本没有了，时不时有一次，去医院说我有前列腺炎什么的，要治疗，要花好多钱，也没这经济能力，好苦恼。现在有女朋友，性生活也不知道节制，感觉现在勃起不坚，有时还会射精快，怎么办？

　　148.楼主我戒色4年今年20，4年不停遗精，最近我受不了了。检查有前列腺炎，中医说肾阳肾阴都虚，我该看什么医生？先看那个？

　　149.您好，我也看了2个吧的很多帖子，现在有点问题想问您我一个月前查出了前列腺炎，大夫给开了几盒药，那时的症状是后腰下方会疼。吃了几天，我觉得没什么效果，我就不吃了。开始锻炼饮食调整，我感觉恢复了很多期间看了次黄，流了前列腺液，转天大腿根儿疼，我接着锻炼和饮食调整。现在基本不疼了，但是下面却偶尔不适，也说不上疼。另外我一直有尿黄和带泡沫的情况，我想咨询下您。望您能指点迷津，不胜感激。

　　150.本人25周岁，手淫史至少12年，2007年确诊为前列腺炎（可能得此病很久，只是不知）。目前的最为突出症状为小腹24小时持续性胀痛（这个我觉得非常难受），有时疼得很厉害，便后稍有缓解，天冷受凉尤为疼痛。其它症状有会阴疼痛，肛门胀痛，尿黄，尿频（一小时内一次到数次），尿等待，尿分叉，尿道口滴白（常在便后或排尿末端），排尿不畅，尿滴沥，尿道有灼热感，偶尔失眠，精神不佳，神疲乏力，腰有时酸痛，手淫后体力明显感觉下降，精力不行，休息一两天后方可恢复，精液黄，大便不规律，偶有腹泻，肠鸣，有痔疮，牙痛。

　　151.我26啦。由于多年的手淫，几乎每天一次。现在患有肾虚和前列腺炎。主要症状是，头晕，腰疼，腿软，浑身乏力，还有脚踝疼有时，脖子不舒服。还有睾丸疼，尿次数多，尿无力，有分叉，尿不尽，还有大腿根部有时疼。哎，怎么办呢？还有龟头潮湿，龟头有红包。

　　152.我一定得戒了，可是每次都控制不住.那还是小学的时候就开始了，身体一直很好，从高三开始开始尿频，现在一晚上去厕所好多次，好多时候都是通宵通宵的跑厕所，记忆力下降，尿不尽，次奥，每天都要回来温习才行每日签到.

　　153.我23岁 手淫18年左右了，犹豫我近几年经常动吧 目前只是勃起不坚，早泄 前列腺炎16岁时就有了 头部 长的还算帅气 只是容易油多，还有腿和屁股 又粗又大， 胆子小 内向 不爱说话 耳朵背 健忘 智力低。

　　154.我前列腺炎 精索静脉曲张 附睾炎都有 阳痿早泄 阴茎短小 睾丸小 sy16年 关键我发现 好难戒 稍不留心就破戒了。

　　155.我手淫十三年了，脱发，阳痿，青春痘，前列腺炎，直到来戒色吧才猛然醒悟，戒了4个多月了，感觉恢复了有10%左右，虽然恢复的不是很快，但我也不着急，量的积累才会有质的变化。。。

　　156.手淫十五年，前列腺炎，阳痿，早泄，记忆力差，黑眼圈，腹泻，精神差，四肢无力，好吧，大概就这些。

　　157.各位大哥大叔大神 救救我 本人今年18岁 SY 7年了 搞到现在尿频尿急肾虚 怎么办 救救我!!!

　　158.本人手淫九年，已经禁欲半年，去年上半年由于喝酒比较多，在此之前有阴囊潮湿，羞尿早泄的症状，6月28号前列腺正式发病，尿无力，尿少的症状来了，去男科医院查说前列腺炎和前列腺囊肿，治疗半个月物理无效，只有阴囊潮湿症状没有了，现在也没有，之后大便越来越不正常，睡眠也不正常了，失眠，最后出现便秘，两天一次大便，大便干硬，前面干硬，后面有点烂，大便拉出后，回缩肛门尿道口滴白，晚上躺着肚子老是叫，前几天出远门，可能旅途劳累，大便很粗，排便困难，用力过猛，可能出现了肛裂，现在大便有点疼，有血，烦死我了。飞翔大哥我这是怎么回事啊，帮帮我。

　　159.第一次的时候是无意间看到的一本黄色小说摩擦床板泄的，从此一发不可收拾，当中有段时间很厉害，一天好几次。现在十七岁，已经深受其害，小便的时候会有点痛，还尿频，现在戒了还会好吗，能给我制定一个方案吗？

　　160.前列腺液结果医生说没问题，然后我又检查了B超，结果也全部正常。但我也在网上看到有些医生说不一定要看结果，要看症状表现。本人今年24岁sy6年了，前列腺炎是一年前爆发的，刚开始时候很难受到现在治疗了一段时间现在感觉好多了，但是本人现在偶尔时候喝多水会尿频 坐久了会小腹胀痛 性生活多了也会有点尿频和小腹胀痛。最主要的是睾丸下面的输尿管摸上去感觉有一点点痛，请问目前我还有没有必要用药？我用了很久的前列舒可胶囊。感觉还是有一点用，但是我感觉禁欲更加效果好。

　　161.我也有脱发，长痘，腰酸背痛，但最令我痛苦最实质性的症状是尿频，白天喝水就尿，连着去好几次，晚上也得起夜几次，真是折磨人。

　　9.手淫后脑力下降（113例）

　　解析：中医认为，肾主骨生髓，通于脑！手淫伤肾必伤脑力，沉迷手淫导致脑力下降的案例是非常普遍的。

　　1.我有四年手淫史认识到过度手淫的危害后坚持七个月没有手淫了。但一直有无法控制的频繁遗精，多则3天一次，少的时候十几天至二十几天一次，平均每个月有5次左右。最要命的是遗精后头晕，记忆力下降，思考困难，严重影响了学习。我本来是一个成绩不错的学生，一直在600人的年级中排名40左右，但沾染上手淫后头脑功能一落千丈，成绩跌到了300名.

　　2.我青春期时，那时15岁，迷上了手淫，很厉害，有时一天一次，有时一天两次，这样持续一年，发现自己脑子不好使了，反应迟钝，记不住东西。24毕业后开始去医院求医，有的说是肾虚，有的说是抑郁焦虑症，看了两三年了，还是老样子，没有改善。在此再次向专业人士求知助。因记忆不好，不能集中精力工作，严重影响了我的工作。

　　3.有五年手淫史，经常感觉打不起精神，昏昏欲睡，记忆力减退，还有就是手脚冰凉，而却手脚多汗，只要手脚一发热马上就出汗。

　　4.经常手淫倒班熬夜遗精失眠健忘记忆力减退。 男 26岁 来自黑龙江

　　健康咨询描述：

　　经常手淫倒班熬夜遗精失眠健忘记忆力减退。体内发热出虚汗怕冷掉头发。总累会阴射精疼痛早泄经常有尿感尿贫尿等待

　　5.本人因过度手淫导致身体虚弱~神经衰弱~该怎么解决啊健康问题描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　我今年20岁..我17岁就开始手淫..直到现在身体越来越虚弱..记忆力很差..还每天做梦..经常胡思乱想...比如今天做的事明天就忘了..

　　曾经的治疗情况和效果：

　　没有治疗过.怕丢人不敢去..今天才知道有个健康网说可以帮我解决疑问..希望得到您的帮助

　　想得到怎样的帮助：

　　怎么才能恢复身体和记忆力..不经常做梦啊？该吃一些什么药？？

　　6.撸了足足9年 - -，想想都可怕。以前头发茂密，现在老掉发，记忆力差，尿频。。。。。。。。。。

　　下决心了，戒撸！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

　　7.我已经很严重了

　　18岁那年开始手淫,由于我喜欢体育运动,感觉自己体力也好,什么洗澡,稍微一接触关于性方面的就能勃起,只要有机会我就控制不住自己,SY一下.

　　两年下来,发现自己的记忆力明显下降,背东西根本就背不熟.现在22了,4年从来就没遗精过,现在已经达到都没有晨勃现象,有时大便,都会不自觉地从尿道口流出精液,很粘.

　　平时再怎么看黄的东西,都不会自然勃起.

　　这才意识到后果严重,昨天看了这个网站,知道了手淫是极度地一种错误.

　　也就从昨天开始,5月10 号 ,我要开始戒掉手淫,希望一个月下来,会有明显好转.

　　也希望大家看了我的贴,能够支持我,有手淫习惯的是一定要改掉.

　　超后悔 现在本人22 记得两年前 我能够看到自己的JJ 在10秒钟内就能够勃起 现在连手摸了都没反应

　　严重到女人摸了 有时候还不能有反应 郁闷

　　8.人的一生，如白驹过隙、刹那芳华 还记得少年时那强壮的体魄，玩一天都不会累，还记得那么有规律的生活吗，早上六点起，晚上八点睡，是那么的有规律。很少晚上10点才睡觉呢

　　良好的睡眠保持着良好的体魄 ，晚上经常梦到中级飞翔在天空（这是人的身体旺盛，新陈代谢良好的表现） 现在了苦笑已对 。再没有了梦中飞翔的的场景了。我记得从小学到初三没有染上恶习的时候 思维是那么的敏捷 成绩前5 初一就开始入团 在我们学校最早一批入团的。我自己知道我的智力一般般，但是记忆力比较好 我记得那时候（做家庭作业 我基本就是画一道直线，然后检查作业的问我 怎么画线，我说 不是的。 是我的字潦草了点 然后从容的背出来，其实当时我也最多看了2片 呵呵. 我以前以前那个技能是一般技能，现在再背起知识来 好费力啊 真的 \*\*真的损伤记忆力。特别是对记忆力 思维发散力 持久于是暖能力 逻辑推理能力 有很大的损伤 举个例子（以前做那样的智力测试 思维不打断的 现在 思维老是中断 也就是没有应急能力 这个对职场 工作上班很不利的 因为职场需要的就是应急能力。。。。。。

　　说说 我是怎么染上的吧 ，小学到初中 没接触过计算机 没有污染源 到了高中不幸学会看色情影片从此自慰道路开始了（也许是命中有此一劫） 总结下邪淫的坏处 1 思维容易打断 2记忆能力下降 3容貌变差 很猥琐 少了一种气质 4 气运变差9这个是真的 做事不顺 真的存在的 总共邪淫高中三年 大学四年 工作2年 09年开始意识到要戒色 不过是屡败屡战 屡战屡败罢了 没有跳出过20天的怪圈 没有戒除过20天以上 不知道是不是我淫心重的原因

　　希望阿弥陀佛加倍我。

　　话说 亡羊补牢 时尤未晚，弟子重新发愿 戒除恶习 让生命恢复纯净

　　9.我今年19岁11岁就开始手淫了，平均一星期6到8次，现在很想得到有效治疗并且痊愈，现请高明的医生来帮忙，在下不胜感激。 主要症状是;1心理症状：消极，抑郁，悲观．2生理症状：记忆力减退，理解力减退，集中力减退，经常性耳鸣，小便时总是尿不尽的感觉，还有点滴滴拉拉，最主要的是腰酸痛，每天没精神，乏力，睾丸有一点变软变小，勃起不坚． 现请高名的医生一定要帮帮我．马上就要高考了，我不希望这个再影响我了，我想要一个强壮的身体，和一个能面对残酷社会的自我，不想在被它控制伤害，请您一定要帮助我谢谢了 拒绝广告，请不要随易乱答，谢谢了． 衷心的感谢您我会永远的为您祈祷祝福！ 问题补充：要名医认真负则的回答，或有经验的朋友回答，”百度知道”上的我都看过了，不用重复答了，谢谢大家了．

　　10.我高一开始手淫,如今已有5年,却没有戒掉.一个星期平均两次,有时三4次.导致现在记忆力很差.每天脑子昏昏沉沉,无精打采.头很晕.现在大2,书也背不上.记忆力差得不行.我现在手淫次数减少了,但头依旧晕晕沉沉,脑子很晕很晕,脑子很不清晰.我想恢复我的记忆状况,却怎么也不行,我该怎么办?苦恼极了.

　　11.性别：男年龄：17

　　手淫导致记忆力下降怎么办？我后悔死了

　　12.性别：男年龄：38

　　患者信息：男 28岁 宁夏 病情描述(发病时间、主要症状等)：记忆力明显下降，注意力不集中。身体虚弱爱出汗！

　　13.性别：男年龄：20

　　经常手淫导致记忆力下降，头晕，眼睛发胀，后脑难受，吃什么药，求圣贤帮助

　　14。男 18岁 来自河南

　　健康咨询描述：

　　我因为手淫导致记忆力下降了！健忘！做什么运动或吃什么东西可以恢复啊！能恢复到原来吗！理解能力有时好有时不好！比如做数学题压轴题有时很随意有时简单的都不会！脑子一片混乱？？

　　15。男 18岁 来自云南

　　健康咨询描述：

　　记忆力下降，学习成绩下降五年，手淫过度无法自拔

　　想得到怎样的帮助： 我想知道可以吃什么要能帮我

　　16.男 患者年龄20

　　健康咨询描述：

　　我有 5年的手淫时间了。现在我记忆力减退。而切时常的出现头痛。视力有是回很模糊。我现在下定决心戒除手淫。不知道能用一些什么药物治疗。同时我在治疗过程中记忆力能恢复吗。。我是个学生 这对我很重要。。

　　17.男 19岁 来自上海

　　健康咨询描述：

　　由于长期手淫，导致记忆力下降。那么请问戒掉的话能不能恢复记忆力？跟以前一样聪明

　　18.本人是在校学生，现在23岁，手淫已经有4年了，现在感觉自己的睾丸和阴茎明显偏小，记忆力也明显的下降，老是会惶惶忽忽的，也不好意思去医院做检查，希望专家们给点意见！！

　　19.男30岁。

　　频繁手淫快10年了，三年前开始伴有腰酸疼痛，浑身无力，特爱出汗，一点点小运动就大汗淋漓，记忆力减退

　　20.专家，请帮帮我吧，我是一个１５岁的男孩．染上了一个坏习惯：手淫．从９岁开始，十分频繁．最频繁的时候每天两次．弄到现在，患上了阳痿．而且记忆力和注意力明显下降了．我以后怎么办？

　　21.性别：男年龄：19

　　病情描述：自从我有过长期频繁手淫之后我感到精神不振一天总觉得很累想睡觉,记忆力下降,身体也不怎么好！以前有过频繁遗精,还有过偶尔尿床,一到冬天我的手脚都是冰冷的,还有点怕冷,还有头顶上的头发差不多掉光了！我该怎么办！救救我(这是肾阴虚还是肾阳虚)

　　22.我今年二十六岁，有十二年的手淫史，现在感觉自己记忆力很差，严重影响学习和生活，中医有什么办法能恢复记忆力吗？

　　我很苦恼，请大家帮帮我，谢谢了~~

　　23.患者性别:男

　　患者年龄:21

　　详细病情及咨询目的:

　　2年手淫,平均1周1次.

　　本来我身体就不是很好,身体瘦弱,时常耳鸣,易疲劳,入睡困难.

　　虽说手淫后身体没有变得很差,但现感觉记忆力没有以前好,注意力也不是很集中.

　　除了下决心戒除手淫之外,还需要什么药物?

　　24.

　　主诉：

　　多年手淫,手淫频率较高，很少锻炼，经常呆在电脑前.

　　目前症状:头晕（头上带了紧箍咒）、耳鸣、眼睛干涩，视力下降，腰眼疼痛，天冷时，两肾冰冷，颈椎酸痛，两肩膀疼痛，记忆力下降，夜间多梦，白天老打哈欠，整天精神不佳。同时，两脚老是胀痛。（注：胃不好，经常出现饭后向上嗳气）

　　现病史：

　　（1).起病情况：五年前出现注意力不集中，记忆力下降，两年前出现耳鸣症状，一年前出现腰部疼痛，半年前出现颈椎、两肩疼痛。

　　（2).主要症状的特点：左耳出现耳鸣，右耳有时会耳鸣（疲劳时耳鸣尤甚）；腰部的两腰眼疼痛，腰部冰冷；脖子、两肩疼痛。特别是早上，腰痛、肩膀痛；夜间多梦，白天没有精神。

　　（3).病的伴随症状：记忆力下降，大脑不清醒，听力、视力不佳，容易疲乏，情绪低下。

　　（4).病情的发展与演变：手淫三年后，开始出现心理恐慌，害怕，后来一段时间一直失眠，后来过了两三年出现耳鸣，接着是腰痛、颈椎痛，肩膀痛，一直以来身体柔弱无力。

　　（5).诊疗经过 ：耳鸣说是神经性耳鸣（医生建议药：龙肝泄胆丸），腰痛说是肾阴虚造成的（开了几付中药）。

　　（6).病后情况：吃饭挺好，睡眠也还可以（一天8小时），夜间多梦，小便 。但和从前一样没有好转。

　　25.今年我20岁，从14岁开始手淫，已经七年了，脸上很白。记忆力下降。身体没力，小小事做好就自负。做不好的

　　26.由于过度手淫导致智力记忆力、严重下降、、和朋友聊天时、说话语言反应很慢、这是怎么回事、、求医、

　　27.

　　患者年龄:22

　　患者性别:男

　　病情描述:

　　由于有过很长的手淫历史大概有5年了 有点频繁 现在感觉身体一天不如一天 面黄肌瘦很苍老感觉 身上没劲力气很小 并且手淫时间很短有时候10多秒 还没性生活

　　身体状况 手心经常出汗 腰酸 怕冷 黑眼圈重 记忆力下降

　　做过尿检 前列腺 精液 都正常

　　28.

　　男 27岁 来自辽宁

　　问题描述:你好医生,我有手淫的毛病,而且时间很久了,大概9年多,感觉也不是太频繁,大概1天1次（本人小的时候体质很差,现在也很瘦,175的个儿,还不到110斤）,现在就明显感觉到自己,脑力和记忆力下降严重,头发掉的也比较多（很多都是那种带毛囊的头发）,请问医生我应该怎么办?

　　29.男 17岁 来自山东

　　健康咨询描述：

　　我手淫两年了，两年来比较频繁，现在导致记忆力下降，注意力不集中，理解力也下降，现在正在读高中，我发誓要戒掉，不知道戒掉后能不能恢复

　　30.男 21岁 来自云南

　　健康咨询描述：

　　我过度手淫 造成记忆力下降 注意力不集中 大脑昏沉 请问有什么药可以 治疗吗

　　31.手淫导致记忆力下降，注意力不集中，理解能力下降，如何解决？多长时间能好？感谢医生能为我快速解答

　　32.由于手淫过度导致小腹胀痛，小便无力，记忆力智力下降，怎麽办？

　　33.

　　我今年17，由于4，5年的手淫导致了，记忆力下降耳鸣，害怕，性别：男

　　病情描述:

　　四肢乏力，酸软，记忆力下降，遗精，耳鸣

　　34.

　　性别：男

　　年龄：36

　　病情描述:

　　手淫过度 ， 现在性欲减退 ， 记忆力下降 ，须发早白 ， 有乙肝小三阳 ，该如何治疗？

　　35.

　　男 22岁 来自上海

　　健康咨询描述：

　　我有长期的手淫7,8,年了,记忆力下降,脑子昏,发蒙.有一次脖子僵,脑子发蒙感觉不舒服,脑子紧蒙,脖子僵.

　　36.

　　男 18岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　头痛，记忆力下降，嗜睡，思维能力差，思考问题脑子会很乱手淫一到两年了，有时一天三次，最近两星期开始严重

　　想得到怎样的帮助： 最近在上高二，记忆力下降对我影响很大，有什麽办法补助一下，现在基本已经能控制住手淫的欲望了

　　37.

　　手淫引起的耳鸣，记忆力下降，腰发麻

　　男 25岁 来自山东

　　健康咨询描述：

　　记忆力下降，精神不能集中，耳鸣，弯腰的时候腰容易发麻

　　曾经的治疗情况和效果： 没有治疗

　　想得到怎样的帮助： 怎么戒除 怎么治疗 加强体育锻炼能恢复吗

　　38.

　　男 19岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　您好，我手淫五年了，近三年记忆力严重下降，思维混乱不清晰，时常感到非常疲累没精神，读书力不从心，是什么问题？能治愈吗？

　　曾经的治疗情况和效果： 曾经看过精神科医生，服过西药，但是没有效

　　想得到怎样的帮助： 戒了手淫后，服用哪些中成药/西药能恢复和解决这些问题？

　　39.

　　我从高二一个偶然的机会开始手淫至今，已经有8年了，其中，准备考研的一年最为严重。8年里自己一直不懈的努力，取得了不少的成绩，唯独考研失利，没有进入理想的院校，但调剂的学校也比较好。要说有不如意的，那就是大学的时候曾经喜欢过两个女孩，都最终都没有追上，我也就对感情渐渐失去了热情，至今依然单身，不过这也没什么，我觉得现在过的也挺好。

　　说真的，尽管以前也曾发帖，或者以其他的形式下决心戒除手淫，但我自己终究没有切身的感受的手淫所带来的恶果，现在一直在坚持锻炼，身体好的很，研究生毕业直接留校任教，也算是很多人羡慕的对象，总之是一切都很如意。

　　最近突然有意识到精力不如以前啦，很容易分神。我起初以为是自己习惯不好的问题，就有意识得加强对自己的约束，结果发现没有多大的帮助。只要一个人的时候，就不自觉的想着去学校BT上去下点激情电影看，看完之后就免不了要手淫的，即便当时忍住了，过两天一定会犯的。

　　现在我终于意识到了，不能集中精力，老想着去看些淫邪的东西，结果，耽误了大量的时间，本来该做好的事情也搞砸啦，这样子下去，什么事情都做不好，恶性循环，自己只能是越来越萎靡，这不就是恶报吗？

　　谁说只有身体上的报应才是报应，精神上的萎靡，工作中的失败，事业上的消沉，不就是最好的惩罚吗？？？！！！

　　况且，我现在的身体很好，肯定是由于坚持锻炼的原因，一方面是在侵蚀，另一方面又在拼命建设，这样尽管没有垮掉，但终究也不会建好的。实际上，我坚持锻炼了三年多啦，体重一直维持在130，现在想想，肯定也是手淫惹得祸，假如戒掉了，我肯定会更健壮的，这一点，我同样确信不疑。

　　这次发帖，真的是痛下决心啦。

　　因为，我感到了敬畏，感到了害怕，感到了一种前所未有的恐惧。

　　如果这场战役失败了，我肯定失去现在所拥有的一切。

　　各位师兄，大修，多多支持小弟吧！

　　40.长年手淫带给我的一切：

　　1.严重影响智力反应能力

　　初中我所有学科包括英语,化学,物理,都拿了全国奥赛的奖,是全国哦,成绩回回全校全区前10,哪个长辈老师都认为我是不可多得的人才,智力太高了.

　　到高中只能当当多个学科的课代表,想学习觉得精神累学不进去

　　大学,对曾经拿过英语奥赛奖和当过英语课代表的人我来说英语四级都过不了,学位证因为挂科太多也混不到,但毕竟勉强毕业了

　　现在毕业三年什么简单的事包括小学算术都觉得费神累不想做,只会长时间楞神,目光焕散,别人看见我楞神的样子说我象个SB白痴,口水流都不晓得

　　2.身体健康

　　很简单,初中是篮球队主力从来不会累,肌肉发达,轮廓雄壮.高中因技术高超但身体素质一般,导致打球水平下降很多,但体育课达标,3000米跑一口气没问题.大学身体弱得不想动不想打球,别人看我技术好拉我去都不去.现在,走一圈操场都难...面色任何时候都是灰白枯瘦的,象油尽灯要枯的感觉,吃多少也不胖.胖也是虚胖.想起里有句形容蒋门神被酒色淘虚了身子

　　3.身体溃烂,损伤

　　邪淫到一定程度的人身体都会有溃烂,没有的应该庆幸,还没到被邪淫这个魔鬼整的那个程度,卖淫嫖娼得性病烂的就不说了.

　　单说我虽然从小家教甚严不接触外面乱七八糟的东西,但长期手淫导致肾力衰弱,汗脚香港脚极其严重,双脚溃烂冒脓,天天洗脚换袜子抹达克宁也阻止不了一点点变严重的进展,反而是什么措施都不用,只要不SY几天就会有一点好转

　　最痛苦给我一辈子身体损伤的是有次高速骑自行车,因为精神焕散双目无神没有思考反应能力,和对面的火三轮结结实实的撞上了,当场昏过去了.治了两个多月外伤,还把牙撞坏了,正中四颗门牙和两颗大牙全碎,这是一辈子的破相啊!虽然牙科技术先进做的烤瓷牙对外观影响不大,但牙根少了几个装上假牙根本和原来的使用性没法比,还花了家里好几万块钱,耽误多少时间一次次去弄.

　　4.婚姻不顺

　　我本也是先天福泽好的人,并且从初中高中大学到现在单位都是公认第一帅哥,人品也正直,家里条件也好,可惜到现在还没女朋友,爸妈和我都着急了.感觉条件好,和我相当的女生,一般都是菩萨随时保佑,福泽好的女生,冥冥中自然会和我这种邪淫缠身的人相排斥,不但很难遇到,因为本就是不同世界的人了,就是真遇到也不会产生缘份,而遇得到的,我又嫌条件不够好,还按我以前福泽好的时候的标准来选,虽然我现在是没什么福,都被邪淫折灭没了的人

　　经常遇到主动接近我条件也不错的女生,我也因为心理问题和气血太虚说话困难,不想也做不到接触说话聊天交朋友,而多次白白错过机会

　　5,倒霉

　　以前觉得事事幸运本就是我的命,而我虚得说话都困难的几年,经常碰到超小概率的倒霉的事,比如考试约好同学给我手机短信传答案,结果只有我一个人的手机没有收到短信挂了科,别人都收到了.打电话问移动,答曰线路检测,一部分号一部分号来,只有十几分钟就好了.偏偏在传答案到交试卷那一会赶在我的号.象这种事举不胜举我都不想说了

　　现在大概只一闪念想到这几点,其实大家都是有同样体会的.所以我就些细节没细说比如心理问题大家一看就知道是什么样,沮丧闭塞敏感等等.我再说说我另一点体会.

　　我以前也觉得SY过度自然累就精神不好,但一直戒不了.但根本没有想到婚姻不顺和倒霉这些都和SY有关,现在才知道原来佛法早就有解释了,看来我虽然智力过人,但智慧却实在是太平庸了.因我曾深入学习八字命理并有一定准确率,曾经重道轻佛,觉得命运出生就决定了改变不了的.不然怎么会算那么准,也觉得我以前的辉煌是走在好的大运上,现在是走的大运不好而已.现在想起我的命运真的被邪淫完全改变了,若我从来没犯邪淫,凭我的资质就算运再不好,考上数一数二的重点学校,并出来成为跨国大公司的骨干也不过是人人觉得正常的事而已,只不过运不好事业困难些,但层次不同了.可是现在从二流大学毕业在私企打工,有时候精神差的连班都不上,觉得扣钱被批评都无所谓,也都不敢回去见我原来的初中老师..这不是命理能解释的只有佛法可以解释和化解,了解了佛法对这方面相关的东西后,如醍糊灌顶一下在心理上就根除了不想再SY了.只是不知道被我折的福多久才可以补偿回来

　　还有就是以前不懂事但也觉得累的时候也会停两天SY只是为了来休息,但效果一般,而这次是感觉到邪淫魔在我心里的存在后,为了戒邪淫而停止SY,现在也是两天,这两天的恢复效果和以前两天的效果比好得太多了.感觉只要心中有戒邪淫的念头,自然会有一种能量帮你恢复身体,不知道实际是不是这样只是我的感觉

　　我一直还是精神涣散双目呆滞没有思考能力看不进东西没有好转过,所以也看不进这里置顶的讲规矩那几篇贴子,只想说说我的感受,连是不是该发这里,说的内容合不合规矩都不知道.如果不好请版主帮转移或删了吧.如果对别人有帮助也算我做了件有福报的事

　　41.今天去看中医了，这次终于鼓足勇气吧情况原原本本的说给一个老中医去看了， 因为我时间比较长从七八岁就开始有摩擦的习惯，不过那个时候完全没有性的概念也没SJ 可以基本不算 正式SY从十三岁开始第一次SJ 到我现在二十五岁，期间大概有六年的时间比较频繁

　　告诉医生我现在想改善的主要是脑力（记忆力差反应迟钝，神衰 容易犯困疲劳 走神等等）体型上（全身骨骼发育不明显 细弱，手腕骨太细）性功能上（勃起大概10.5cm 不是很硬，现在无晨勃 有轻微的慢前，尿无力和分叉等）

　　老中医跟我说除了戒还的修养至少4-5年左右........ ..最重要的是说骨骼不会在生长了 郁闷啊！ 论坛的兄弟有三十岁以上么？告诉25岁以后手腕骨 就是骨架真的没办法在增长了么？ 不求身高纵向生长 横向的骨架生长，手小和 手腕骨太细啊 和十二三岁的孩子水平差不多

　　42.18岁开始sy，今年已经31岁了，因为sy我精力不佳，工作不好，经济困窘，学业无成，我失去了太多的东西，就在今晚我又犯戒，我发誓从今日起我要彻底解除这个陋习。它太可怕了，竟然能杀人不见血。我希望诸位帮助我。

　　43.我是一名高三的学生，从初中就开始有手淫了，到现在一直都有，我现在感觉我的记忆力大不如从前了，我想问下，要是我现在戒除过度手淫，记忆力还能恢复吗？

　　44.男 27岁 来自

　　健康咨询描述：

　　手淫频繁，耳鸣头昏恶心的症状记忆力衰减很快，走路很慢，有没有好的办法治疗？

　　45.

　　性别：男年龄：22

　　小时候不懂事，染上手淫，虽说自知不好，但克制不了，几年下来发现自己身体状况很差，精神状态不佳，多困乏、脑力下降、意志不坚定、影响了我的正常工作和学习，且有早泄现象，小腹偶有轻微疼痛，但不知什么部位，轻微脱发、偶有失眠。请问这一系列的症状在我成功戒除手淫后能否恢复正常？

　　46.

　　本人20岁，手淫接近四年，现在手淫了之后 手心多汗 腰部有时有点酸痛 头晕 还有有时候会早泄，感觉现在记忆力不好，集中不了精神！整个人精神也不是很好！ 决心戒掉手淫 但是还是想求教下先生， 我的身体被伤害的大不 ？有什么药方可以治疗？真心 感谢！

　　47.

　　主要症状：1、我手淫有5~6年了，想戒没戒掉，现在2~3天一次，手淫后心里产生一系列的自责、自卑、内疚的不良情绪。引发一系列的症状，如：头部沉、伴有头晕、记忆力和思维明显下降、四肢乏力、体力差、气短、腰膝软、睡眠质量差、多梦、脸部座疮时不时的出现。2、关节老感觉没力，特别是颈椎坐着用电脑1个小时左右就感觉到明显的酸痛，体内老感觉湿热特别重，早上刷牙有些许恶心，老感觉唾液吐不干净，收不住心肝火，老想往上冒，不下沉。3、肠胃功能不好，容易拉肚子，尿黄，大便湿粘稀。4、左耳流像鼻涕一样的有点粘的黄色粘液，2011年10月15日去中医店买了耳聋丸，刚吃了两天，感觉耳朵现在不流黄色粘液了，大夫说我肝火旺。5、夏天易出汗，运动也很容易就出汗了，冬天手脚冷。

　　48.

　　有时候晚上睡不着，不经意的会手淫，后来发现次数有些多，第二天浑浑噩噩的，没精打采，有时候脾气还不好，感觉记忆力衰退了，请问一下手淫多了会不会影响正常的生理习惯，会不会神经衰弱啊?

　　49.本人撸管10几年，只恨知道此吧太晚，撸管的危害很多人都说了，我简单的说一下吧。本人曾经以县城第一名的成绩考入市重点高中，进校时全校第5名，什么一个概念，那就是清华、北大的有力的竞争者，可是也就在那个暑假，一个小小的举动害了我，看到很多同伴喜欢看武侠小说，本人也好奇的租了一套回来看，当然不是黄书，但是里面有一些漏骨的xing爱描述，弄得当时欲火焚身，处于本能的反应，当时就摩擦的撸了，从未有过的快感一下子袭来，从此一发不可收拾，基本上每天就撸，到了高中一天撸几次，整个高中期间，没有胃口，注意力不能集中，理解力大幅下滑，身高、体重停滞不前，到高考时，只考了一个三本，面对这个结果，母亲对我说百思不得其解我到底怎么了，父亲有点暴跳如雷，当时，说实话，我也不知道怎么了（因为当时我也不知道撸管有这么大的危害），我只是哭着说我经常头晕、注意力、理解力下降，可是没人相信我，也都没注意，只当是我找借口，当时也受尽了同学们的冷眼相看。可能是上天不愿糟蹋我吧，我复读的那一年，还是每天撸管，但是注意力和理解力大幅上升，其实毫不夸张的说，我的智商那是比90%的人要高，所以复读那年，我成绩大幅上升，考了一个211的重点高校。

　　50.

　　全部症状：和女朋友做爱感觉时间太短，没几下就想射，完了感觉人很虚很累，现在记不住东西，健忘，注意不易集中,思维慢。

　　51.主要症状：

　　轻微神经衰弱，健忘，记忆力差，脑动力低下，反应迟钝，易疲劳，哈欠连天，头晕脑胀，后脑不舒服，眼睛干涩疼，睡眠很好；

　　颈椎僵硬，扭动时能咯咯响，颈椎易疲劳，怕冷，空调一吹就脖子难受，走路多了或者久立脖子久开始不僵硬，眼睛也难受，干涩发花，脸倦。

　　（被301医院诊断为轻微颈项型颈椎病）；

　　体力差，气短，爬五楼就累，有点脱发。

　　冬天手脚冰凉。

　　有眼袋，眼睛有血丝。未老先衰的

　　发病经过：

　　（手淫过度，导致肾精亏损，导致脑，骨失养，得神经衰弱和颈椎病）

　　高中以前我是学校年级非常聪明的学生，精力非常旺盛，学习成绩非常优秀。被老师广誉为清华北大的好苗子。

　　不幸的是，初中毕业开始染上手淫坏习惯，每天2次左右，半年下来，精力直线下降，刚开始是特别瞌睡，后来就记忆力直线下降，当时并不知道这些是有该死的手淫引起的。就这样2年后，我才在书上看到，我的病症是由sy引起的。于是赶快戒了，但为时已晚，聪明的人变成了笨蛋，后悔死了，想过自杀。但是还好初中学习好考上了重点高中重点班，但学习成绩直线下降，最后也就只考了个一般的重点大学。如果没有sy我怎么也能上个国内前10名内的大学。现在已经大学毕业，工作2年了，虽然戒sy已经有6、7年了吧，但是病还是病，人一直处于亚健康状态。

　　52.我也是一个有着十一年SY史的人了、现在大学在读！因为过分的自由！过分的放纵、是我有了更多的SY的机会！可是我不管怎么不舒服还总是给自己找理由开拓！逃避…现在的记忆力严重的衰退、身体素质也在下降！跑不了一百米就气喘吁吁、整日无精打采、偶尔有个性生活也是匆匆了事…天哪…我不知道应该怎样形容这份心情、但是我知道我很痛苦！救救我吧…

　　53.撸龄8年，感觉脑子不够用，记忆力差，理解力差，吃饭易出汗，有时腰部麻酥酥的，偶尔有耳鸣发生，晚上失眠，早上又赖床，怕热怕冷暂时就先问到这些。

　　54.我的症状只是脸上花白 记忆力减退 说话也结巴 前些天遗精很厉害连中午都有 而且yj也很 我xx三年了 高中才开始戒。

　　55.老师我想问问戒色可以恢复脑力吗？我现在高一成绩直线下滑。我知道SY会使智力下降，但戒色可以恢复脑力吗。在吧里很少有人说恢复了脑力的，都是说的身体一方面的，我问别人，别人也刻意回避这类问题，难道真的没法恢复了吗。请老师告诉我啊！

　　56.sy三年现在十七了记忆力非常差，不知道能不能恢复的像以前那样，时间要多久。

　　57.老师你好。我撸龄只有1年，基本就是2天3天一撸。可是最近我发现我老是注意力不集中，盯着一个地方时间久了眼睛就会模糊。。。还有就是打篮球腿感觉使不力。。没打一会就要休息。(没撸之前经常打两三个小时)。。。现在戒撸10天了。我的症状是什么，我该怎么做？

　　58.老师，我从12.3岁开始sy，现在20。去年之前大概都是一天一次，今年减少了，一周大概一次两次。现在正在戒。第八天了。

　　我的症状。最近记忆力特别差，今天晚上放的东西明天早上就找不到了。皮肤发油，

　　有一点脱发，平时抓头发，能抓下来10根左右。洗头也掉。胸闷，气短，经常腰酸，阴囊潮湿，一热了就湿，

　　穿半袖30度的天气在外面做公交车后背都会出汗。

　　有一个多月了，尿尿特别黄，而且少，一次大概流100ml，尿无力，有时候尿尿白沫，分叉，有时没有，尿尿或者大便后会流出液体，有时候跟果冻似的东西。。那是什么啊？

　　该怎么调理？感谢老师啊。

　　59.撸了七年，现在腰膝酸软，浑身乏力，记忆力减退，怎么办

　　60.我是一名SY长达7年的小伙子，现在29岁，身高174，体重126斤，北京。在戒色吧看到您的帖子，非常感谢您对我们戒色同志们的无私帮助，现在想问你一个问题： 先介绍下我的个人情况：从大学毕业就开始接触h的东西，严重的时候07年08年连续3天每天SY，最严重的一次是在10年SY一天三次结果把自己弄的发高烧，10年咽炎和湿疹还出现了，最近两年也是断断续续，因为自己平时还挺注意养生的，平常喜欢慢跑，参加每年的北京马拉松，所以感觉身体的症状不想吧里说的那么严重，11年找了女朋友，除了jj比较小10cm外，持续的时间还可以20-30分钟吧（不包括前戏），其实两人的性生活次数不多，主要是自己自制力较差，YY&SY。 最近接一个大学同学回国，他的那种精神状态让我震动，以前觉得自己奔三是不年轻了，精神状态不好是自然的事情，结果跟他对比发现，差很多，所以坚决这次从思想上完全jielu。 现在的症状：一句话，现在的症状是白天精神不佳，嗜睡，注意力不集中，记忆力和学习力下降的很厉害，晚上睡觉的时候往左侧睡有耳鸣，还有就是晚上有些焦躁，多梦，前一阵SY，第二天脸上油光满面痘痘复发。 所以想问问您我现在处于什么状态，还有除了戒色以外，该怎么调养和注意哪些事项。 我自己想的是向飞翔大哥那样，从思想上断绝淫邪之念，然后锻炼身体每天慢跑，哦 最近还在坚持吃六味地黄丸。

　　61.请高人指点：

　　（内容有点多，但都是本人切身经历，我已经把格式调的好一点，希望大师能耐心读完，谢谢）

　　背景：手淫史：近20年（已经记不清了）

　　年龄：27岁

　　手淫经历：第一阶段：大概9岁——15岁，大概每天7——10次，那时还没有精液喷出，或者喷出精液较少且澄清，类似鸡蛋清。

　　第二阶段：大概15岁——20岁，每天4——5次，此时，手淫境界已经达到巅峰，例如，在卫生间，站着，手捏着JJ，不撸，30秒，必射！

　　第三阶段：20岁——27岁：每天1——3次，此时精力明显不足，如果次数多的话，手淫后，睾丸，小腹，会阴部，明显疼痛，被迫降低次数。

　　戒除手淫时间：2个月

　　药物治疗：这两个月时间，服用4盒六味地黄丸，4盒金匮肾气丸。

　　问题：1，打算用两年时间回复身体，两年时间里不交女友，不手淫，不意淫，打算让JJ不勃起休息两年。请问我这种做法是否科学，您还有什么要补充的？

　　2，最近饭后，小腹偶尔有点胀痛，是与戒除手淫有关吗？

　　3，现在已经不知道头晕，耳鸣是什么感觉了，因为早就适应了这种状态，偶尔会不自觉的走神，不知道自己在想什么，大脑一片空白，会对一个物体发呆，如何解决？

　　4，本人有包皮，包皮可以翻开，勃起时，龟头可全露在外面，正常状态下，包皮顶端与龟头顶端基本持平，请问，我这样需要割包皮吗？如果不割，会对以后性生活有影响吗？（本人从没与女性XXOO过），如果需要，会有后遗症吗？据网友说，割了之后，会有不适感，知否属实？

　　最后：手淫已经毁了我的童年，少年，青年，现在想想小时候的种种（记性差，发呆走神，胆小，羞于社交，体弱多病，被人欺负），竟然全与手淫有关，希望有看到我帖子的兄弟引以为戒。现在成年的我，只是不希望让手淫再毁了我的婚姻（你们懂的），所以，本人立贴为证：两年内不与女子交往，身体恢复之前，不结婚！（两年后的今天，我会再次回帖，验证我的诺言）

　　62.大师好人啊，我说一下我的问题 现19岁 初中手银两年，现在高二休学了，因为记忆力严重下降，注意力无法集中… 现在的问题还有无晨勃（青春期以来就没几次，所以下面也小）身体易累易流汗，心里容易受到惊吓，睡眠不大好，阳痿，早泄不清楚，没试过，尿频 不尽 尿等待，查了是慢性前列炎， 希望您帮助！谢了！

　　63.老师你好,我撸史有十年左右,以前的症状太多了,腰疼,头晕,目旋,记忆力奇差,反应迟钝,就在我感觉这辈子就这么废了时,幸好让我遇见了戒色吧,在此真心感谢各位前辈及吧友,我现在已经介了快40天了,期间梦遗2次,现在感觉是腰疼头晕,好了很多,但是现在睡眠质量差,易失眠,无晨勃,请问老师这些算正常么,该怎么治疗,在此拜谢

　　64.你好 我是高中生，手淫5年，成绩一落千丈，感觉智力下降，思维迟缓，我现在戒色了，但频繁滑精严重，精神萎靡 ，想吃药，有什么药，一般价格多少

　　65.我现在，头晕，经常打隔，有黑眼圈，有时无力，尿尿分叉，记忆力严重下降，乳头有硬块，sy一天几乎俩次，丑没丑，也没长痘痘，12岁开始，现在，十六。还有救吗，我该吃什么药？

　　66.老师你好，我20。撸了大概8年，现在人越来越胖，记忆力差，晚上睡不着。白天没精神，SY射后小腹会痛。尿等待。硬度也大不如前。脸上发油有痘痘。我先可以吃什么药调节下吗。条件不允许喝汤药，希望老是给我推荐个调理的方子。谢谢

　　67.以前手淫经常不射，对脑的损伤很大，现在就是遗精，记忆力很差，反应能力差，头脑不清晰，应该吃点什么比较好？

　　68.大哥，你好，今年21岁，撸7年，我大脑很笨的，反应慢，记忆力差，比以前丑了许多，眼神模糊，腰痛，现在戒了6天就不痛了，我是百病全身，哈哈，我相信戒了会恢复，过去的就让它过去

　　69.专家您好！！本人22撸龄10年。。现症状反应慢，记忆力差，有时候别人刚给我说的我就忘了。脸上和脸呷两侧起痘，感觉不是青春痘，脸上还有头发老出油。左腿膝盖左下后侧，不能长时间蹲，长时间一蹲就站起来就疼，不能直，一直也疼，要歇会才能正常行走。小便完的时候，过一小会有白色粘稠流出。最近几天胸口开始疼，小便也发红。我现在已经戒撸有一个多星期了大师！我还有救吗。。。。救救我

　　70.我没有遗精过。。（7年）今年22.和女友爱爱的时候，老是不给力。。

　　自己三分钟撸出来。基本上记忆力完全没有了。。特别健忘。总是蒙蒙的。浑身无力。注意力不集中，我也胖了。。我几乎每天，。一次。有的时候5次。。耳鸣。眼花。不自信。我特别想戒了。我快结婚了。我怕以后的日子没发过，我精囊都是紧紧的。。我怕万一以后影响下一代甚至不孕不育。我害怕，我进来求救了。我控制不知我自己。白天总是硬棒棒的。晚上也是。做爱都没感觉，不如自己撸的爽。一做就软了。。

　　71.从高中到现在，已经有12年shouyin史了，现在就让我用自己亲身的感受，来激励一下吧友，戒撸，好自为之！

　　我属于那种xing欲比较强的人，最开始的时候拿到报纸上一个美女的广告封面就能一天撸两三次 从高中，到大学，再到现在30岁，戒了无数次 ，很难戒掉（现在除了一两个星期和女友见一次面，平时已经忍住了，现在已经坚持了半年），其实这种情况就和吸毒一样，从撸完以后的清醒，到精虫入脑，也就几个小时的时间。工作五年，积蓄也基本都花在洗浴中心里了，其余的时候就是看着片撸，每天不撸睡不着觉，闭上眼睛满脑子充斥着全是女人。。。

　　对身体的影响就不说了，吧里很多介绍，和女友一起做的时候，硬度不够，虽说感觉很强烈，但一会儿就软踏踏的，对气质，自信的影响也不说了，基本属于较猥琐类型，干什么都上不了台面，我在这主要说说对脑力的影响。尤其在此告诫还在读书的吧友，千万要戒掉！

　　我从小学习很好，最出色的就是记忆力，初中时一篇英语课文读两三遍就能背诵下来，当然吧友们会说这还不简单？很多人都能做到。那我问你，初中升重点高中，全年级500人我是第一名考上的，高一下学期开始撸，记忆力，思维能力不断下降，即使如此，高考我也考了650分。但随着时间推移，每天撸几次，睡眠越来越差，记忆力不断减退，到现在考职称被东西半天背不下来，英语几乎忘得一干二净（六级我是考了550分的），以前的同学很多名字都记不起来。对现在的工作造成很大影响，以至于一些年纪小点的同事开玩笑说我当时怎么考上xx大学的，汗颜啊！

　　先写到这，后面有时间继续和吧友们讨论。

　　72.我今年26 sy13年了 平均每日一次以上。 已经戒了43天了 期间遗精两次 半月一次 一次做了春梦 一次直接遗了 醒来才发现。说下症状 1 脸特别有 头发天天要洗 而且断断续续的长痤疮 2 脊椎与臀部相连的那个窝窝在走点路或久站的时候会酸疼3 稍微运动下比如走远一点的路 或个楼梯便会出很多汗 觉得特别虚4 尿频 而且特别黄 而且有尿等待 每次尿之前要酝酿一下才能尿出来5 大便不成型 而且排便困难 肚子老觉得很胀想上大号却上不出来 6 我的小弟弟很小 自然状态下4厘米左右 勃起了也就9厘米左右 这个不知道是不是sy导致的7 勃起无力 早泄 8 最重要的是注意力不集中 记忆力特别差 每天脑子昏沉沉的 易怒 敏感 我在富士康上流水线 有夜班 有加班 现在戒了43天了 尿频有轻微改善 尿黄的话完全好了 以前尿特别黄 就像很浓的茶那种 现在就算喝水尿很少的情况下也不是很黄了 痘痘的话也基本消了 最大的改变是精神状况上 记忆力好了 能够集中注意力了 以前想个事情 总是一会就走神了 想着想着就想到别的地方去了 我比较喜欢看书 社会契约论 乌托邦 理想国之类的 以前进度会特别慢 一本书下来要好几个月 这次呢 戒了后看亚里士多德的政治学 半个月就看了一小半了 感觉特别好 我以前特别在意别人的看法 我发现现在好多了 没那么敏感 没那么容易莫名其妙的生气了 还有 髋骶部酸疼的毛病基本好了 总之 就我自己来说 戒了之后精神状态面貌好了很多很明显 身体也有恢复 但相对缓慢一点 可能是跟我在上夜班 并且每天要久坐的原因吧

　　73.本人SY已有6年，初中时常与同伴看毛片，染上了SY的毛病，从此一发不可收拾，精力一天不如一天，成绩略有下降。直到高中，我的同桌是个女神，人漂亮，又性感，有气质，让班里班外男生垂涎三尺，当然也包括我。从此她便成了我YY的对象，尤其夏天。精力越来越差，记忆力直线下降，注意力不集中，脾气暴躁，成绩根本就不用说了，虽然有同学说SY会失去大量锌元素，影响大脑，建议我不要再SY，但是当时没太在意，结果就酿现在的后果，本来能考个好大学的，大家都问我成绩为何下降，我心里清楚，但是不好意思说。直到我发现了戒色吧，才有了戒撸的勇气和决心，本人屌丝一个，请大家以我为例，告诉你自己，你的亲友，戒撸，势在必行。

　　74.我的撸年差不多有7年时间，今年24岁 已经戒了25天了感觉恢复的好慢。现在我的记忆力、思维能力、反应能力都特别特别差 ，我现在大脑里面可算是一片空白了 以前上学时学到的知识基本上都忘记的一干二净了，有社恐症，说话口齿不清，上班跟同事基本不说话，所以跟同事关系根本就处理不好，跟朋友交流少了，朋友也跟我渐渐的疏远了。SY导致我的身体出现了许多病症，身体背部、胸前、脸部出油很严重，几乎要天天洗澡 ，因为身上很油 所以每次洗澡都要洗几遍才能洗干净，特别是脸部出油非常严重 ，每次洗脸都要用强力去油的洗面奶洗好几遍才能彻底洗干净，然后洗完脸之后皮肤特别干，会脱皮，过2个小时之后 脸上皮肤又很油了，我每天最少要用洗面奶洗两遍。 SY也导致了我小便尿很黄，尿液有异味，龟头1天不洗就有臭味，有像豆腐渣的东东。我身体上出现的这些症状是去看中医治疗好还是让身体自然恢复好呢？ 你们看了我这这段文字就应该知道我现在的表达能力是多么差啊。这段文字是我写了40分钟，经过不断修改才写好的。 唉 我现在死的心都有了。 我该怎么办啊？？？

　　75.

　　年龄：26

　　性别：男

　　时间一年，平均两天一次，有一次手淫过后，脑部不适，开始思考力，记忆力急剧下降，情感方面也开始变的冷淡了，我以前很聪明，现在反应问题迟钝。希望大夫能就我因为手淫导致的智力下降，情志受损，给予我建议和帮助，我现在已经开始戒除手淫了，那么我症状可以会恢复么，我的智商可以像以前一样么，我是个学生，因为自己一时疏忽误入歧途，现在后悔万分，我需要恢复以前的智力和情志，因为我要对自己和父母负责人，希望大夫您能帮助我，十分感激，好人一生平安。

　　76.我今年18岁，这段时间记忆力越来越差了，有时候有些事本来就知道，就是想不起来，别人一说就想起了，办事也老忘东忘西的，别人上午上午说了的下午就搞忘了，最近反应也越来越迟钝，不知道是什么原因。

　　77.手淫5-6年导致阳痿早泄，始现在记忆力下降、容易出冷汗、容易累、四肢无力、经常做梦、没有晨勃、基本上没遗精、很少做爱基本上都是手淫、但做爱是阴经可以快速勃起、只是几次就射了做慢点可以来10几次如果拔出来一会就软了、做爱里面很热、早加上剥皮长手淫鬼头很敏感、睾丸那里经常是湿的还有点粘、以前阴经包皮包茎在手淫期间利用射的时候的快感鬼头的皮子弄开了不包茎了只是阴经短小剥皮长勃起时鬼头可以露出一半。

　　78.手淫一星期后，头脑昏昏沉沉，注意力不能集中，理解能力下降，学习下降，吃什么食物和药能解决？

　　79.手淫有6年了，有时候是一天一次，现在早泄，记忆力大不如从前，以前记忆力非常好，还有点白头发。请问医生我该怎办，手淫我是会戒掉，平常有什么中药能补回来吗？

　　80.我今年23岁，在15岁时偶然的一次手淫，到后来产生了极强的上瘾感觉。高三几年手淫情况比较频繁。后来出现了严重的头脑昏沉，记忆力下降，注意力不集中，盗汗，精力不济和不能久立的状况。现在情况更糟，出现了性功能障碍(虽未有过性行为，却感觉自己阳痿早泄)和前列腺炎（两年前查的是无菌性前列腺炎）。严重影响了我的学校和工作。我现在很年轻，不知道我的病能不能治呢？

　　81.我今年16

　　我从九岁开始手淫 现在2个多月没手淫了

　　我上课注意力不集中 很粗心 记忆力很差 整天心烦意乱 经常发呆...........

　　请问这些症状是手淫造成的吗？

　　如果我戒掉，多久可以恢复啊？

　　现在已经2个多月没SY了 还经常这样 请问是怎么会回事？？

　　82.2008年下半年开始手淫，不间断，慢慢感觉记忆力差，脾气容易暴躁，脸色有点白，抵抗力下降，碍于面子当面去看医生没好意思讲出来是手淫。我该怎么去戒除手淫，真的好烦恼。

　　83.我是手淫导致的！现在精神不集中！记忆力下降！没有精神头！有点尿频！勃起困难举而不坚！没有性欲！尿路分叉早泄！龟头过于敏感！是怎么回事啊！手淫有六年了。

　　84.从初一起就手淫，到了大学频率有些多，后来总觉得每次手淫结束后头晕，记忆力也不如以前，而且射精时间也缩短到1-2分钟，就觉得是手淫导致肾虚了，我冬天一直怕冷，夏天不怕热，是肾阳虚还是肾阴虚啊？该吃什么药？

　　85.我7岁时因某些原因开始手淫后就一发不可收拾，读书上学期间直到现在27岁工作了几乎天天手淫从没中断过，如今不但精神不集中，记忆力差，对工作造成了很大的影响。平时不勃起时非常小，虽然还能正常勃起但持续的时间非常短，射精很快精子有时是黄色的而且每次手淫完毕时都会感到头晕。

　　86.前短时间两天一次吧，身体不适，有点没精神 记忆力 理解力下降，脑袋发蒙，学习有些学不进去。手淫史大概有5，6年了。吃些什么药，或者是治疗方法。

　　87.应该是初二开始的，到现在高2，大概3年多了把...

　　哎，我深受其害啊，初一学习还算可以，SY之后不久沦为差生之列，之前什么都不怕，至今还记得初一打不过人家，居然死缠不放，还追这人家打....那时候的日子，难得的勇气啊，可是现在....胆小怕事，瞻前顾后什么都怕，我都不知道我还算不算个男的...唉！苦恼啊，自卑，反映迟钝，记忆力很差，接受新事物能力差，动手能力差，伴有一点自闭....以前挖别人墙角，一挖就是半年（虽然还是失败了）不过勇气可嘉，可是现在人家女孩倒追我，我都磨磨叽叽还害羞的要命，都没勇气接受人家，想到这，我现在都想跳楼算了，自己想追的就更不用说了....20岁了，正是天不怕地不怕的时候，而我跟个娘们一样，现在都TM想哭，唉...SY害的啊，为什么我没有早一些遇到这个论坛，直到深受其害以后才想尽办法去戒，以前黄片，总是删了下，下了删....唉

　　一点定力都没有，已经8天了，中间我一直在尽力克制意淫...大街上看到性感的，脑子刚要联想我就会念色即是空，空即是色...尽力去克制，丝毫没有手淫的冲动了....我一定要坚持，要坚持！

　　为了我的妈妈，我的家人，我以后深爱的人，我一定要戒掉它....早上洗头看到头上掉落的N根头发，心像滴血一样，我不要秃头，我要以前的长发......我要戒掉它！

　　如果戒掉手淫，头发怎么才会增多，心里自卑，自闭是不是会改善，记忆力会恢复吗？

　　88.我已有4年的手淫史，觉得记忆力很差，而且身体很虚弱，经常头晕！对任何事情持消极态度，有自卑感。

　　89.我今年十八岁 从十二三岁时就手淫，并手淫过度，平均一周7至8次，现在都没有遗过精,现在记忆力反应力都在下降，身体虚弱，请问这对我以后的生活，寿命有什么影响，如果戒除手淫呢？

　　90.手淫过度，导致自己成天都很迷糊，干什么都提不起精神，脑袋也经常一片空白，记忆力也减退了，经常丢三落四，感觉自己智商也下降了。同事们都说我很迷糊，感觉跟醉生梦死似的，这天天迷糊的 真的让人很痛苦，我改怎么办,这病能治的好么？

　　91.手淫过多了，经常感到瞌睡，糊涂理解力和记忆力都感觉下降。手脚凉，有白头发。有时感到心慌，脸红。原来医生说我血压有点高，我只有17。

　　92.每天手淫，感觉有时腰痛腿痛，肚子发烫，上课注意力不集中，记忆力差，反映迟钝，感觉还会饿，有时也想呕？怎么办？

　　93.我手淫十一二年了，手淫特频繁，一个礼拜手淫三四次，现在感觉平时反应能力慢，头有时候想问题时有点晕转不过来，记忆力比较差，吃东西胃口也不好，晚上睡眠也不是很好，怕冷怕热，容易紧张。请问我该怎么调理呢，该吃些什么药？我的职业有是设计师，需要长时间用脑，所以请医生帮我看看如何去调理身体让大脑不会那么疲惫。

　　94.手淫后感觉记忆力下降了，易疲劳，现在正在准备考研，决心戒掉手淫为理想奋斗，怎样才能快速的恢复脑力？？现在都快6月份了急，，好后悔。

　　95.我从最初手淫到现在有十年多了，现在结婚了，手淫没了，但是性交时间最多也不超过一分钟，有时候更短。在我身上还有其他症状，如记忆力减退，理解力下降，大脑昏沉，神怠体乏，没有激情等，这些给我的生活带来了很大影响，让我很是苦恼。

　　96.我现在明显的感觉心不足，现在我都不敢找对象，怕说我能力不行，我自慰已经有4年多了，以前自慰很疯狂，近1年几乎是一天一次，一运动就出虚汗，记忆力明显的下降，脑子一片空白。现在很后悔。

　　97.男16有一年的手淫历史，以前记性比较好，现在出现记忆力减退十分健忘，注意力不集中这种情况持续大约半年，手淫过后脚冰冷，学习退步。吃过六味地黄丸和健脑补肾口服液一个星期，现在开始戒，比较顺利。记忆力有所好转但觉得但觉得还是比较烦躁有点恍惚。

　　98.手淫现在导致我健忘，反应迟钝，失眠，早泄。注意力不集中。老是背后冒汗，有什么要可以治吗？

　　99.手淫六年，免疫力特别低，脑力很差，手淫完脚板发冷，现在眼下清淤，眼下有白色脂肪颗粒，脸有痤疮无光泽这是肾虚吗？该吃些什么药治疗？平常需要注意什么？特别是提高免疫力。

　　100.估计有10年以上的历史了，没有其他的不适症状，最明显的就是注意力无法集中，工作效率较低。在数东西的时候总是想别的东西。现在结婚了，但是还是改不掉这个恶习，和妻子的感情不是很好，还是SY,大概一周2-3次或更多，比性生活次数还多。性生活持续大概10分钟左右，勃起长度13cm左右，不知道是否正常。看到这个贴吧，准备戒了！今天第二天。

　　101.我14岁，撸了一年半了，脑力明显下降，思路不清晰，注意力不集中，现在戒脑力还能不能完全恢复？怎么能更快？戒多久有效果？

　　102.17岁，高二狗，现在感觉头脑不灵活，呆板，反应变得迟钝，不能集中精力，精力不够，恢复的话，要多久？

　　103.12年撸龄，从开始射到现在9年，脑力下降严重，已经戒色104天，期间可以算完全戒色，yy也是念起即断，请问脑力恢复还要多久？

　　104.我sy5年了，大概是5天一次，我是才开始戒色的，现在基本不遗精。而且很久都没有做过春梦了，没有房事，我现在的感觉就是脑力特别不行，手脚无力，精神萎靡，眼袋很重，容易走神，特别容易口渴。

　　105.鄙人17yy4年，本来我就不聪明，现在脑力下降严重，学习很吃力，在学习的时候情绪易失控，经常扇自己，觉得自己太笨了，现在为这事很愁。

　　106.楼主今年25岁、撸龄大概12年了，症状有胆小、优柔寡断、做事没主见、脑力也下降了、做事情没自信、尿频尿急也有一点（不是特别严重），早泄。最让楼主困惑的症状就是社交恐惧症和出汗多。与人交谈有时候不自在，特别是与陌生人、有时候很正常说说话都会紧张得满脸出汗，越出汗就越紧张，越紧张又越出汗，恶性循环特别难受和尴尬。逛逛逛满头大汗、吃吃饭满头大汗、打打篮球能把裤子都湿透了。搞得自己都不像个人了、有女孩子倒追，楼主都没有勇气去交往哦！ 连工作上领导提拔，楼主都不敢接受、搞得最后还辞职了、领导彻底晕倒。没接触戒色吧之前也戒过，可能是没有彻底认识到手淫的危害以及造成的痛苦不够大、最后都已失败告终！ 今年四月份有缘相识戒色吧、一直到现在已经44天了、也戒了44了。症状都有所改善。一直相信只要方向是正确的，不管路有多长都要坚持走下去。

　　107.sy真的伤身，本人24岁了，一事无成，脑力不行，有时候感觉自已像个白痴。人际关系差，无女友。现在后悔不已，要痛改前非啊！戒到海枯石烂！

　　108.本人很笨 从小就笨 学习不如人家 玩也不会玩 初三学会手淫 大约撸了半年（频率很高） 就感觉脑力下降 从此便是笨上加笨 后来去读了1年类似技校的培训 学的是汽车修理 理论什么的还能懂 可是读出来去做学徒的后...... 各种笨 厂里生意好 动手多 干了半年多了 改变微乎其微 小事都弄不好 那种知道原理 知道内部结构 就是不会拆的感觉...... 戒除手淫后精神疲惫 精神衰弱的感觉有好转 可还是笨死了 不要和我说世界上没有笨人之类的 我努力过 可是成果呢 可能是天生不适合这工作吧。

　　109.手淫五年了。现在脑子变得很笨…自卑…社恐。现在在一家工厂上班：很简单的事都不会做：脑子很笨：社交恐惧症，怎么办哪？

　　110.手淫七八年，我认为对身体的伤害还在其次，对脑力的伤害才是最严重的。现在面临期末考试，明显感觉脑子不够用，不想挂科，谁有比较好的脑力恢复方法？

　　111.长期手淫造成我现在大脑反应迟钝、注意力不集中、记忆力几乎没有了，过去的事情都忘，请问大家该吃些什么药？谢谢大家了！

　　112.本人35,已婚，sy在很久以前了，怎么戒？sy的历史很长，大概有20几年了，还好育有一女一儿，本寻思这辈子算完了，在别人眼里是幸福快乐的一家四口，可一想到自己的灰暗过往就惭愧的无地自容，近来身体感到掏空一样，下身无力，精神萎靡，干什么都提不起精神，记忆力严重衰退，刚见一个人告诉叫什么名字，一会就一点都想不起来了，唯有做那活很是兴奋，过后是无限的空虚，死了心都有，我恨自己是个不折不扣的隐君子，连自己都控制不住还妄谈什么做大事，我该怎么办？好苦恼，吧友支招！

　　113.嘴唇常年干燥且暗红，唾液多，想喝凉一点的水 ，大便不成型，一天一次，小便次数正常，黄色，有泡沫，不容易出汗，怕冷，脾胃消化不好，胸腹部有难受的感觉，脾气暴躁抑郁，手淫10年，男，23岁，175，60kg，最开始基本没事的时候一天一次，后来一周几次吧，主要是YY相当严重，影响正常生活，视力下降严重，反应迟钝，脑力较以前下降严重，这一点反应比较明显，因为我刚大学毕业，十分害怕寒冷，鸡鸡呈萎缩状，但勃起基本没问题，只会出现勃起不坚的问题，在寒冷的环境下，蛋蛋也呈萎缩状，比较小。

　　10.手淫后神经衰弱（71例）

　　解析：肾上通于脑。手淫会导致脑力下降，也会导致神经衰弱，此类案例亦非常多见。

　　1.我十六岁,由于以前经常手淫,现在过着生不如死的手活,整天头晕目眩、眼花、没有一点精神,记忆力、理解力下降、我恨我当初,停止了几天,可病并没减轻,我该怎么办?

　　2.谭博士您好！本人男，25岁，由于小时候（12岁）一次偶然机会不幸染上手淫，手淫2年后开始出现不是症状：头晕耳鸣，全身乏力，失眠，视觉昏暗，感觉眼前的世界很不真实，好像自己活在做梦一样，腰部酸疼，精神萎靡，胸闷气短，心慌心悸，记忆力下降，脸色黑黄，瞌睡倦怠，额头两侧脱发，手心脚心出汗，大便不成形，还有泌尿方面的疾病如尿频，尿不尽

　　3.我12岁开始手淫，开始不知道危害，后来反应有点迟钝，比如打篮球抢篮板时就反应不过来，后来得了结肠炎，最近才知道是交感神经紊乱引起肠液胃液唾液分泌的少，所以口苦，浅表性胃炎，和结肠炎总治不好。年初看了中医内分泌科，医生的药很管用，吃了结肠炎就好了，可是我一手淫就马上复发，而且去年开始还有手淫后头晕，头痛的症状，请问我应该看什么科，怎么治疗这个手淫引起的神经紊乱呢？谢谢！

　　4.我从初三(15岁)下半学期岁开始手淫至今,已经有十年的历史.手淫初期第一年平均每天2次,有时每天4次.开始手淫后一个月,上课注意力无法集中,一节课能听4分钟就不错了.思想老是跑矛.第二个月以后理解能力变的很差,反应迟钝.高中时期平均每天手淫一次.小便时开始出现刺痛感,小便分叉,尿等待等症状.大学期间平均每2-3天手淫一次.开始出现神经衰弱,如头昏、头痛、脑胀、失眠、多梦，近事记忆减退，注意力不集中，工作效率低下，烦躁易怒，疲乏无力，怕光，怕声音，耳鸣、眼花、精神萎靡等，并常常有各种躯体不适感，如心跳、气急、食欲不振、尿频、遗精等等。2006年11月份开始停止手淫.但现在身体概括有以下病症.

　　1,神经衰弱,主要症状,反应迟钝,思维混乱.理解能力差,注意力无法集中,刚做过的事都可以忘记,多疑,焦虑.

　　2.前列腺疾病,小便分叉,尿频

　　3.早泄,原先手淫时间在30分钟,现在基本1分钟内,有时才几十秒.

　　我想咨询一下,我的病还有救吗?

　　还有 象我折中状况 做检查应该在哪个科,检查些什么内容?

　　5.本人22岁，患病有接近2年了，主要症状有：睡觉多梦.大脑不自主的想东西，头昏沉，眼睛模糊干涩，左耳有时会耳鸣，睡觉时就一直耳鸣，经常上火，口唇红红的，口臭。可能是手淫过度引起的，发病前平均3天一次。曾经去过广州中医大学第一附属医院治疗多次，吃过补气血，补肾阳，肝郁的药物都没效果，有吃过硝西泮片，吃后没梦作了，好了很多，停药后复返，而且停后更加痛苦。

　　6.我的身体极度的消瘦,仅有50公斤左右,现在记忆力逐渐衰退,晚上失眠,口干,想喝水,阴囊潮湿.吃饭后感觉呕心,但过了2几个小时又感觉饿.心情时好时坏,我想这些都是手淫造成的,我有6年的手淫习惯了,现在我正在读高二,但天天失眠导致无法学习.生不如死,我好难过啊,一次感冒后,晚上就无法入睡

　　7.飞翔大哥你好。小弟手淫最少有十年的历史了。今年21周岁。今年五月末突然发现脑力不足，精神恍惚，觉得整个世界有空虚感。因为正在备战考研，真的很无助，身体一直还不错，也经常打球啥的。经过了解我大概确定应该是有神经衰弱，最严重的时候晚上根本无法入睡，每天就两个多小时，晚上盗汗，人消瘦了五六斤，尤其是脊背瘦多了，肚子上还好，下眼皮突然变黑，白天觉得眼睛不好使，眼睛老是被重压着很难睁开。白天就像喝醉酒似的。。天那，真不敢想，那时候都不敢上街，害怕被车撞了。。。在之前觉得脑力挺好的，智力自我感觉还比别人强。经过三个月的时间，这之间大概破戒了两次，现在是第二次戒色的22天了。现在的状态就是好多了，但感觉反应还是比较迟钝。我现在每天做的就是;早上跑步，每天做60个标准的固肾功，站桩十五分钟（每天增加一点），还有黑豆，芝麻盐，大枣等营养品。

　　我想咨询一下，对于我这种神经衰弱的情况，在戒色，不熬夜，不久坐的情况下我还需要注意些什么，才能尽早恢复。我和同学关系啥的都还处的不错，为人随和善良。谢谢你，飞翔大哥。

　　8.提问：青春期手淫耗精熬夜学习三年等导致的气血肾虚失眠

　　所患疾病： 有心律不齐失眠多梦严重痤疮头发稀疏心理病

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　大夫你好，我在15岁时开始大量手淫，并且初中学习压力大常熬夜，过了一两年就出现痤疮失眠以及头发稀疏等症。当时无知没有找医院。在高中时手淫自我控制次数很少，但伴随学习压力增大，一直失眠多梦且头发稀疏油腻，性格内向，在一次体检中查出心律不齐毛病，以为是失眠多梦病因，多次去医院以心律不齐的毛病治疗但是无效果，心脏没有器质性病变。此后在一次服用稳心颗粒和步长脑心通情况下，导致痤疮加剧，停服脑心通只服用稳心颗粒的情况下，失眠多梦严重加剧，甚至彻夜不眠，而且痤疮发展到全面溃疡。然而一直坚持服用完三疗程才停服。由于脸部几近毁容加上严重的失眠导致性情大为自卑低落内向。就在这种情形下读完高中和大学，至现在从已有十年时间。近来形体异常消瘦情绪低落，多次查找资料才发觉是青春期的恶习惯导致的气血失衡肾虚所致。跪求李大夫救命药方，我现在才27岁，这样下去迟早会疯掉》》最后补充的我出生时由于脐带失血很多，从小身体虚弱手脚逢冬天必严重冻疮。

　　曾经治疗情况和效果：

　　按照神经衰弱治疗以及心律不齐以及神经功能紊乱心脏神经功能紊乱治疗均无明显效果

　　9.今年22岁，气血不足，头晕，耳鸣，失眠很难入睡常做梦，尿黄，早泄，精子很少，有四年，现在戒了手淫，能正常勃起

　　10.我这个是不是神经衰弱啊！手淫熬夜压力，引起的神经衰弱，现在失眠怎么办！每天只有1-2个小时的浅睡眠，正常睡觉一闭眼就脑子自动想事情！根本睡不着怎么办啊！要怎么调理，吃些什么药，我才24岁啊！

　　11.

　　我26岁，从事计算机软件开发和项目管理工作，前些年长期熬夜、压力大、生活不规律，久坐，少运动，最近几年身体在迅速下滑，大量的症状在今年爆发出来，严重的困扰了我的工作和生活。由于久治不愈自我感觉已经有了相当的焦虑。

　　病情描述

　　一、彻夜失眠、无法入睡、无睡意（已4个月）。多梦易醒，睡眠质量极差! 促成失眠的障碍如下：

　　1、大脑无法镇静下来，自动的浮想联翩，无法控制，大脑总是自己不断的想各种事情，导致兴奋、大脑放松不下来，无法入睡！

　　2、全身到处经络隐隐在颤动（跳动）,睡觉的时候感觉尤为明显，严重的时候感觉人都能晃动起来

　　3、四肢感觉里面内热，伴有一种亢奋感、烦躁感，特别是两下肢(小腿肚子)症状明显

　　4、后背灼热、胀痛，特别是睡觉的时候以及烦躁、情绪波动的时候就会立即加重

　　5、头顶上有胀痛感

　　6、白天长期感觉精神不振，虚弱无力、气虚气短

　　7、嗝气、肠胃胀气、消化不良（特别怕寒和情绪的波动）

　　一旦心情烦躁、情绪激动、忧郁焦虑、工作紧张，上述的7个大症状就会集体性爆发！会导致连续n天无法入睡（西药都不管用）目前每天晚上靠服用佐匹克隆入睡，但5点之前必醒，就再也睡不着

　　二、慢性前列腺炎

　　1、屁股底部两侧胀痛，肛门内和四周胀痛，尿道胀痛，有时候还会伴有热感，久坐和性冲动勃起后则更为严重，但小便一切正常，大便也通畅

　　2、性生活过后会出现严重的头晕、乏力、腰酸胀

　　就诊经历：

　　1、今年6月份华山医院(总院)神经内科谭永基老教授明确确诊为“严重性神经衰弱”，西药开有“黛力新、赛乐特、佐匹克隆”服用一个月后未得到改善，停用了黛力新和赛特乐，佐匹克隆一直服用中

　　2、6月份上海市第十人民医院泌尿外科就诊，确诊有慢性前列腺炎，当时检查结果为无菌性“卵磷脂小体+ wbc：2-3”，服用“舍尼通”至今，仍在继续服用中

　　3、6月22起前往中医文献馆找“董其圣”医生开中药治疗，服用中药治疗至今已有近4个月，除了人的精神、气力有所好转外，其他症状改善甚微，特别是对于失眠的症状无任何改善。（有详细的就诊记录供您参考）

　　4、9月份开始在岳阳医院东贵荣医生处开始打针灸，目前未显效果

　　需要解决的问题：

　　1、彻底解决失眠的问题、提高睡眠质量 2、治愈慢性前列腺炎 3、改善体质，恢复强大的精气神

　　最近一周以来出现了严重的腰酸胀、乏力、气虚，伴有肠胃胀气

　　腰酸胀之前基本没出现过，乏力气虚和肠胃胀气也很久（2个月以上）没出现过，自我感觉是吃了最近2周的中药产生的，因为这2周的处方做了很大的调整

　　请医生帮我分析下是否是处方问题，另外我想换个中医治疗还是继续找这个中医治疗呢，我这个病到底需要多久调理好呢

　　12.关于手淫精神压力导致的长期神经衰弱求救！！！

　　大家好，我22岁，手淫时间不长也就1，2年吧，但是15岁左右时几乎每天做性梦梦精，大约一个月10几次以上，有几年了。经常头晕精神疲乏。而且到高三时，自己好胜心太强，每次不能考前几时时时刻刻都会想，为什么会这样等等的问题。压力非常大，总是好难过难过，后来得了抑郁症，后来经常睡不着。一直到现在，现在心里想开了，但是感觉头脑里有什么总是很难以睡着，中午更是越睡头脑里越难受，我总想保持一个好的睡眠，然后把好的精力去学习。可以总是睡不好，吃了很多很多药没用。医生说神经衰弱。我总的好难过，好难过，现在专业课也挂了，我好痛苦。谁能救救我 ，我只想跟普通人一样有个好的睡眠，和精力。 我现在心完全放宽了，但是由于有过那段历史，几年也不见好。。 我只想有个好的身体，好的睡眠，好的精力，然后投身到学习中，考研，勤奋工作，为什么这都不能给我。 谁能救救我，，我好难过。。我并不比人差啊 。。

　　13.手淫长达5年！神经衰弱头痛头晕，反应迟钝，记忆减退，注意力难以集中，睡眠多梦，遗精，晨勃少！浑身无力！还有轻度前列腺炎（复查已恢复）！

　　曾经治疗情况和效果:用过六味地黄丸，芝茸九鞕丸

　　14.提问：手淫引起神经衰弱

　　所患疾病： 神经衰弱

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　头晕，浑身无力，脖子疼，手淫史有5年，平均一个星期3次

　　15.提问：过度手淫造成的神经衰弱和肾虚

　　所患疾病： 神经衰弱和肾虚

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　我从6岁开始手淫，很频繁，一直到17岁（高2），手淫后腰痛。晚上失眠，学习兴趣下降。记忆能力差。到了大学，因为失眠天天通宵打游戏。

　　主要症状：易怒，失眠，做爱后腰痛，坐久后腰痛，体质下降，消瘦。神经过于敏感，晚上兴奋，白天疲劳，消化不好。多梦。并有强迫症状。

　　16.手淫导致的严重神经衰弱用什么药物才治好

　　头晕。头疼。无汗。烦热。皮肤无水润光泽，干燥。皮肤的颜色变成红和黄色的皮肤特别难看。

　　曾经的治疗情况和效果： 头疼。头晕。烦热。。。皮肤无汗无光泽。特别难看。皮肤颜色变成红黑色

　　17.

　　因受到周围坏同学的影响就开始有了手淫的坏习惯，现在导致头闷，头晕，神经衰弱，心悸，个性改变等症状，该怎么办啊?现在特别后悔，后悔当时只为一时的舒服却忽视了自己的健康，求求一定要帮帮我，我还是个中学生，不希望年轻就有很多病，我还有理想要去努力，希望可以告诉我该怎么办？

　　18.

　　我亲身经历手淫、自慰所带来的12大报应和危害(痛苦万分)∶

　　一、导致体力衰弱、身体疲倦，造成工作、学习没有精神，对生活的态度也变的黯淡无光!

　　二、导致身体抵抗力差，免疫能力下降，身体易冒虚汗(晚上也如是)!

　　三、导致记忆力减退、神经衰弱、失眠多梦、注意力分散、理解力下降、头脑昏迷!

　　四、导致阴囊严重潮湿(前列腺炎)、小便色黄!

　　五、导致阳痿早泄、腰酸背疼(肾虚)、夜梦遗精、滑精!

　　六、导致眼神疲乏无光，眼屎增多，浑浊不清!

　　七、导致舌后粘黄堆积，口臭难闻!同时也会导致脚气、即使日日洗脚同样秽气难闻!

　　八、导致平日说话声音嘶哑、有气无力!

　　九、导致头发脱落、脸部变成油型(头发如是)!

　　十、导致平日心乱如麻、妄想纷飞、丧失了生活的斗志!

　　十一、导致人心产生罪恶感、恐慌不安、运气衰弱、损人福德、损人阴德!

　　十二、手淫、自慰严重的吸走了我的精神、丧失斗志，毁誉了男人的尊严!

　　19.7年鲁龄。一想到猝死就难受。家门也不敢出。怕死。抑郁。焦虑。强迫。神经衰弱。死的心都有了。那也不敢去。身体方面。心血不足。心肾不交。肾阴虚。尿分叉。不敢上厕所。各种难受

　　20. 我今年20岁身体发黄瘦弱,5年前开始无节制的手淫,起初身体没什么症状可是1年后的一天在上楼途中突然脑后一沉就开始头昏目眩,开始只是认为是发烧引起的,可是后来一直是这样没有好过直至现在还是这样,5年期间人一天一天的衰老下去,全身无力,精神萎靡,记忆力减退,注意力不能集中,休息睡眠更是差的要命,人慢慢的好像变成了废人,也看过不少大夫吃过不少药可是都不见效,我还怀疑我有前列腺炎 ，又走了一大段弯路被人骗吃了大半年的药,家人认为我只是为学习不能进步而找借口,根本不在意我的身体状况,无论我怎么跟他们保证怎么恳求就再没领我看过病,我的父亲我的亲爹跟我说:“你就是那样了,该认命时就该认命吧!你就不是那玩应还往上蹦蹬啥啊!你说说我都给你花多少钱了还不觉味呢!”我那一刻心里说不出来的滋味,我不知道世上还有那个父亲能对自己的亲生儿子说出这种话.我没什么朋友周围也没什么亲戚,身边连一个能说说话的人也没有,有的时候我甚至要疯掉自卑 感充斥在整个人心中,渐渐的自己开始失去了对生活的信心,学习考学也好,与朋友沟通也好,没有一样是成功的,我甚至不敢结交女朋友,因为我害怕,害怕和人交流,我觉得自己和别人差距太大了,无论是信心还是能力上,我现在只是天天把自己关在屋里,我知道走到今天是自做自受,也知道自己是被世界抛弃的人,曾经为此我悔恨过也为此决心一定要从新做人,可是我不知道如何是好.我才20岁不想就这样为人生画上句号,起码我要为自己再最后拼搏一次,求求你们 !哪怕一点建议也好我都会不尽感激,我不能够保证现在能回报什么但是我的病如果能治好,我日后一定回报答你们的!求你们有谁能够帮帮我!

　　21.手淫造成的神经衰弱，头晕，注意力不集中，手脚发凉，患病3年

　　22.我老是改不掉手淫，怎么戒也戒不掉，身体有点难受，神经衰弱，睡眠上瘾，睾丸一大一小，精液有点稀，有恋物癖，记忆力大大下降，又没有工作，没有女朋友，孤独一人，在家是个废物，我该怎么办，我能变正常吗，好难过，好想找工作，不想在家废物吗，屡戒屡破，现在好了，鸡鸡变得有点难受，我怕这样下去我会短命的。我才21岁啊，年纪轻轻的。

　　23.手淫引起神经衰弱！记忆力减退，头晕乏力，像个废人一样！

　　以前精力充沛的我，结果爱上了手淫四年的习惯到最后得了阳痿早泄了，现在的我整天没精神！大脑晕晕的，反映迟钝，好像个废人一样！请问我还能回到以前那种精力充沛的效果嘛！

　　24.

　　我是一名重点高中学生，原来成绩不错，后来上高中有了手淫，成绩下滑只有一年半就高考了，我真的很着急，请大家帮帮我

　　25.婚前有过手淫的坏毛病，婚后性生活不好，导致神经衰弱一系列的症状，吃过很多中药也没好，大夫检查说是肾阳虚的，还有肾阴虚的，还有肾精不足的，我到底是什么疾病呢，看到谭大夫是专门治疗这样 的疾病所以我恳求谭大夫帮我诊治。谢谢！

　　曾经治疗情况和效果：

　　曾经吃过很多的中药，还有丸药，左归丸，右归丸，归脾丸，金贵肾气丸，安神补脑液，但是还是多梦，睡眠浅，您说的神经衰弱的症状我都有，该怎么办呢？

　　想得到怎样的帮助：

　　希望谭大夫在百忙之中帮我分析一下我的症状，我很痛苦，当初岁数小，不知道手淫会导致这么严重的后果，后悔不已。希望谭大夫能治愈我的疾病，感激不尽

　　26.患者性别:男患者年龄:23

　　问题描述:手淫后很长的一段时间大脑都很疲劳,思维迟缓,神经衰弱,请问这有什么医疗的办法解决这问题嘛??

　　27.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　谭博士您好！本人男，25岁，由于小时候（12岁）一次偶然机会不幸染上手淫，手淫2年后开始出现不是症状：头晕耳鸣，全身乏力，失眠，视觉昏暗，感觉眼前的世界很不真实，好像自己活在做梦一样，腰部酸疼，精神萎靡，胸闷气短，心慌心悸，记忆力下降，脸色黑黄，瞌睡倦怠，额头两侧脱发，手心脚心出汗，大便不成形，还有泌尿方面的疾病如尿频，尿不尽

　　曾经治疗情况和效果：

　　看过几次不同的医生，每次都开的半个月的药，吃了没有效果。

　　想得到怎样的帮助：

　　谭博士：我这个病是中医里的肾虚，还是神经衰弱呢？患病这么多年还能治愈吗，深陷痛苦之中。非常需要您的帮助！祝你工作愉快！！

　　28.手淫过频而引起神经衰弱、多梦、失眠、头晕乏力、眼花、耳鸣、记忆力减退、反应迟钝等症状，请问该怎么办？

　　这些症状有没有救，我想回到以前那个我。

　　29.我从初三(15岁)下半学期岁开始手淫至今,已经有十年的历史.手淫初期第一年平均每天2次,有时每天4次.开始手淫后一个月,上课注意力无法集中,一节课能听4分钟就不错了.思想老是跑矛.第二个月以后理解能力变的很差,反应迟钝.高中时期平均每天手淫一次.小便时开始出现刺痛感,小便分叉,尿等待等症状.大学期间平均每2-3天手淫一次.开始出现神经衰弱,如头昏、头痛、脑胀、失眠、多梦，近事记忆减退，注意力不集中，工作效率低下，烦躁易怒，疲乏无力，怕光，怕声音，耳鸣、眼花、精神萎靡等，并常常有各种躯体不适感，如心跳、气急、食欲不振、尿频、遗精等等。2006年11月份开始停止手淫.但现在身体概括有以下病症.

　　1,神经衰弱,主要症状,反应迟钝,思维混乱.理解能力差,注意力无法集中,刚做过的事都可以忘记,多疑,焦虑.

　　2.前列腺疾病,小便分叉,尿频

　　3.早泄,原先手淫时间在30分钟,现在基本1分钟内,有时才几十秒.

　　我想咨询一下,我的病还有救吗?

　　还有 象我折中状况 做检查应该在哪个科,检查些什么内容?

　　30.患者信息：男 20岁

　　病情描述(发病时间、主要症状等)：

　　13开始手淫一直都比较频繁，精神不好反应迟钝困扰了我很久。该怎么处理呢？

　　想得到怎样的帮助：

　　六味地黄丸对我有用吗，肾阴虚了。

　　31.提问：23岁，有手淫史，集中不了精神，头晕的厉害，反应慢

　　所患疾病： 脑神经衰弱

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　发病有两年了吧，

　　想得到怎样的帮助：

　　想治疗好，不想再这样下去了，我以后还要孝敬自己的父母呢，我是单亲家庭的

　　32.有6年手淫史 有下列症状: 耳鸣 多梦 心悸 易烦躁 伴有早泄 性欲低下等症状， 请问用什么方法可以治疗 多谢。

　　33.跪求中医，跪求中医，手淫引起的神经衰弱

　　以前由于压力，经常手淫来释放，结果造成了严重的神经衰弱，现在记忆力很差，腰经常痛，跑会儿步脚还会抽筋，注意力集中不了，就算睡眠充足了注意力同样也无法集中，大脑经常感到空空荡荡，还经常感到疲倦。谁能救救我啊！？

　　34.头晕，浑身无力，脖子疼，手淫史有5年，平均一个星期3次

　　35。所患疾病： 神经衰弱

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　15岁---25岁，大量手淫，引起的，现在27岁，主要症状，就是白天精力和体力太差，好像是未老先衰，性格有时判若两人，头脑有时阴沉沉的，好像大脑整天空空的

　　36. 患者性别：男

　　● 患者年龄：19

　　● 详细病情及咨询目的：手淫引起的神经衰弱,失眠，注意力不集中，走神，乏力，如何治疗？

　　● 本次发病及持续时间：半年

　　● 目前一般情况：神经衰弱,失眠，注意力不集中，走神，乏力，大脑疲劳

　　37.性别:男年龄:19 病情持续时间:三年详细病情:由于长期的严重的手淫，造成的思维迟钝，记忆力减退。有什么办法或者是吃什么药能够尽快的治愈病史:无以往诊断及治疗:神经衰弱，肾亏辅助检查:没有

　　38.

　　今年19,手淫4年，导制阳委，早泄，失眠，记忆力减退，神经衰弱，性欲低下，少有晨勃，硬度不够，小便分叉，容易出汗，左睾丸下锤。刚戒手淫不久，很困惑，请少阳先生赐方。

　　39.

　　性别：男

　　生辰：1986,7,8

　　籍贯：福建

　　婚否：否

　　职业：工程师

　　身高：163cm

　　体重：50kg

　　腰围：

　　肤色：黄白

　　一、主诉症状：

　　1、失眠多梦严重，一天只能睡3-4小时，还老做梦

　　2、头部包括脸等油腻，油脂性脱发严重

　　3、小便等待。只要有人在旁边根本尿不出来，尿黄开叉

　　4、遗精，吃了30贴帖滋阴降火的中药遗精好多了，以前一星期1-2次，现在两星期一次

　　5、耳朵湿，偶尔会耳鸣

　　6、大便糖汁，不成形，现在有点便秘，以前经常拉肚子

　　7、神经衰弱。特别容易胡思乱想，容易意淫尤其是睡不着觉时。一胡思乱想就容易遗精

　　8、饭量大又偏瘦，怎么吃都不长肉

　　9、肝内胆管道里有0.4\*0.4CM的团块，出生时就是小三阳，我妈遗传给我的，现在还是

　　10、怕冷，手脚心又热。睡觉时不盖被子又冷，盖了被子又燥热

　　11、有早泄，勃起还凑合

　　12、不爱说话，喜哭

　　13、脸色黄白，其实这个身体的肤色也是黄白

　　14、心季，容易受惊吓

　　15、喉咙好像有东西堵着，难受

　　二、发病经过：

　　从小就感觉有点性早熟，初中开始手淫，大概12年左右，直到今年开逐渐戒掉。但是现在经常遗精，而且耳鸣比较厉害，身体稍微好一点后，晚上就特别容易胡思乱想，而且也特别容易勃起，但这样又特别容易遗精，感觉走进这样一个循环，恢复一点，遗精，又回来了。

　　从今年吃了30贴的滋阴降火的中药，遗精和尿频好很多了 ，但其他症状基本没改善。现在自己吃一天归脾丸、补中益气丸、附桂地黄丸

　　40.

　　主要症状：胃胀嗳气、消化不良、脂溢性脱发、早泄、阳痿、肾虚、脾虚、尿白、尿滴沥、头痛、舌苔厚黄，大便不成形，头发很油

　　发病经过：在10年前的一次午饭过后马上手淫了一次，第二天就出现了胃胀嗳气、消化不良的情况，一直未有好转，到前几年又出现了严重脂溢性脱发的症状，神经衰弱、肾虚、脾虚、头痛、严重早泄、阳痿、尿白、洗澡时偶尔尿道灼热、偶尔会阴部疼痛，肛门有点潮湿

　　西医病名：胃胀、消化不良、脂溢性脱发、早泄、阳痿，无菌慢性前列腺炎

　　41。

　　性别：男

　　生辰：1986年1月20日22时

　　籍贯：内蒙

　　婚否：否

　　职业：学生

　　身高：172cm

　　体重：72kg

　　腰围：25

　　肤色：黄

　　主要症状：性欲躁动，心烦意乱，胡思乱想，急躁易怒。

　　入睡较难，入睡后常有梦，中途不醒，醒后大脑不清醒，身体疲乏，不能学习

　　腰酸腿软：看色情片左右腰酸疼，骚痒，肚子有涨

　　眼睛涩，容易上火，有时耳鸣，听力下降

　　精神萎靡，体虚乏力,记忆力差，注意力分散，思维不清， 反应迟钝。

　　无晨勃，勃起无力且不持久

　　眼眶发黑，脸色不好

　　发病经过：初三时候开始手淫，频繁，基本每天都有，高中不间断，大学常有,现在基本停止

　　西医病名：神经衰弱

　　是否长期用过激素：无

　　42.本人有很长时间的手淫史,导致头脑长期的处于不清醒的状态，像做梦一样，感觉总是睡不够睡不香，整个人总是很困乏，没活力、激情而且胆子小、很怕事、多虑，饮食还可以，中西药吃过不少，效果都不好，现在手淫已经戒了，就是晚上经常熬夜，不过能够保证7到8个钟的睡眠时间，可是头脑不清醒的问题一直没有改变，严重的时候都分不清东南西北了，完全混乱了。请老师帮帮我，谢谢您了！

　　43.得了神经衰弱、甚至连自己都不愿承认的神经官能症、以前每天生不如死、现在虽然好了点、但生活没有任何希望…回忆很久之前…在得病之前就已经染上了万恶的手银…我一定要戒掉！！！愿上天保佑！一定要戒掉！！！

　　因为神经衰弱导致的神经官能症焦虑难受的干不下去工作、在家闲了一年多、社交能力和很多社会能力都TM似乎远不如以前、唉、不过现在神经官能症好多了、现在神经症基本上开始消失了、只剩下神经衰弱了、唉、现在我也想有份工作、可是不知道该怎么去独立自主的去生活去工作、去面对一切、反正路是要自己走的、如果当初不染上\*\*、现在也许根本不是现在的这种情况…唉…也并不全怪\*\*、但手银开启和加重了我的病情…唉…我希望我能好起来…象正常人一样快快乐乐的活着…注意力不集中、脑袋有点乱老是想这想那、脑袋恐怕连以前的一半清晰、唉、焦虑、抑郁、迷茫、痛苦、和对过去的悔恨、生活没有任何的希望、我希望我能好起来…回到自己以前正常、自信、勇敢的状态下的我…

　　44.年龄:30 性别:男 未婚

　　精神方面的症状: 失眠【1年多了】、健忘、倦怠、疲劳时眼睛发胀，头晕不清醒，食欲尚可，有时偏差有时好些，消化吸收不好，较瘦（175CM，110斤），经常腹泻（有十多年了吧）

　　身体方面的症状: 腰酸背痛，浑身无力，易出汗，手脚冰凉且出汗，尿频、尿急、尿痛、尿分叉，轻微阳痿，早泄较严重，血压也不高（60-90），近半年有添了咳嗽的毛病，最近一个月感冒发烧两次（以前很少感冒，我觉得是抵抗力差的原因）。

　　上初中的时候就有手淫的习惯，手淫第二年就有神经衰弱的一些症状，连续十多年一直没能戒除。

　　曾经的治疗情况和效果： 去年到医院检查，做了肝功肾功还有血尿常规检查都没问题，找中医把脉说是长期手淫导致的肾亏，阴阳两虚，脾也虚弱，另外还有前列腺疾病，吃了4、5个月的中药花了7000多都没什么疗效，服用中药的同时还让我服用“补肾安神口服液”、“刺五加片”、“前列康”，可是效果真的不好，治疗期间为了解决腹泻的问题，让我坚持服用“补脾益肠丸”，医生说普通病人吃一个月就有效果而我吃了4个多月也不好使，医生还在中药里加了罂粟壳，当时叮嘱我这个药劲很大，一定要视效果好坏增减用量，结果也不起什么作品，我觉得我的吸收能力真的挺差的，最后她建议我去隔壁胃肠科先治疗脾胃虚弱的症状，待消化吸收改善之后再回来治疗肾虚，于是我在胃肠科吃了两个星期的中药，结果还是很失望，真的没什么信心了，这种状况对工作生活影响很大，我已经两年没上班了，这种生不如死的症状快要让我崩溃了，甚至有过轻生的念头，希望好心的朋友能够帮助我早日脱离病痛之苦吧，谢谢啦。

　　45.我刚好20。俩年前小不的因为手淫过度引起神经衰弱，一直在 看，，就是时好时坏，，生不如死啊。、心悸，气短。遗精，肾阳虚。失眠多梦，，、吃过许多改桑的中药，西药、该如何彻底的治疗，，吃什么补品啊

　　46.整整十五年了，十五年来我从没有过个一天像人的日子，像人，非人。像鬼，非鬼。十五年，只是漫漫历史长河的一瞬，可对我而言它是那么的漫长。因为这十五年来每一分每一秒我都是在人间地狱中度过啊！而这个地狱的缔造者，正是我自己，是我的手淫啊。恶梦般的经历啊。

　　十四岁 的一个晚上我无意中在玩弄自己的阴茎，从这一刻起我的地狱一般的噩梦就此开始·········

　　第一次手淫过后 感到惶恐不安，一连几天过去了什么事也没有，心放了下来，于是又有了第二次第三次直到无数次，几乎天天都有，有时候一天上十次，直到搞得自己筋疲力尽没有精液射出来为止，每天发疯一样一遍又一遍地摧残自己的身体，就是为了获得那片刻的快感。这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了。我已经深深地被手淫的快感迷住，深陷在其中无法自拔了。

　　读初中时因长期大量的手淫使我的身体慢慢出现了一系列的变化，身体变得很虚弱，形体消瘦，面容枯槁憔悴，精神萎靡不振。脸上暗淡无光，未老先衰，眼眶严重下陷，形容之恐怖，比之吸毒者有过之而无不及。这时如果叫我演恐怖片，无须化妆即可上镜。

　　手淫令我得了严重的神经衰弱疾病，晚上虽然很累却怎么也睡不着，然后又通过手淫过后的疲惫来入睡，每晚如此，，对身体带来的伤害可想而知啊。第二天起来的时候总是昏昏沉沉无精打采，头晕脑胀。记忆力严重下降，每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，甚至在课堂上瘾不住发生手淫，邪淫竟使我的道德竟沦丧至此。就这样我的学习成绩从小学的优秀生沦为班上最后一名学业彻底荒废。

　　手淫让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

　　有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的但我的心啊那个难受！无法形容啊。有一次我拿起镜子照着自己，里面的人啊是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋，眼眶下陷，脸无血色，两眼无光的贱相所代替，气得我扬气镜子一扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了。

　　这时的我尽管也知道这一切时我的手淫的祸害，但我已对自己的恶习已经无能为力了，因为陷的实在是太深太深了，如同吸毒一般一天不手淫就非常的难受，非要发泄以后才能放松啊。甚至到了半夜自己的手竟习惯性伸向自己的裤裆，直到把宝贵的精液射出来为止。

　　多年的手淫不但严重摧跨了我的身体，也让我的运气坏到了极点，一点运气都没有，常常碰到恶运，碰到倒霉的事情，常遭到别人的欺负，整日惶恐不安，没有一点安全感。常说一些自己言不由衷又得罪人的话。说出来连自己都觉得奇怪，自己明明不是这样想的啊。怎么会这样说呢？手淫的人财运也是非常差的，常常有种种的原因导致破财，一分钱也守不住。这样的经历我都遇到无数次了，往事不堪回首，不愿再提了。

　　手淫也让我的脾气非常的暴躁易怒，碰到一点不如意的事情就大发雷霆，别人一句逆耳的话就会让我怒火冲天，恨不得把他撕碎一样。一点忍耐都没有，一触即发。可想而知我的人际关系是怎样。手淫让我整个人变得非常的麻木，冷漠无情，对自己的父母非常的忤逆，父母辛苦把我养大，我却没有半点感激之情，看不顺眼时破口即骂。从里到外我那里还有半点人样，没有了。

　　由于长期的手淫导致肾精严重的亏损，是我得了阳痿早泄遗精滑精等一系列肾虚的症状。每天晚上精液不由自主的滑出来，第二天整个人身体非常的疲乏，没有一点力气。这时我可以确定我现在的体力竟不如我那八十岁的老奶奶。我整日地痛苦的生活着，垂头丧气，行尸走肉，心中死灰一片。我的内心是非常的自卑啊。我整天都低着头，与别人对话时，甚至都不敢抬头看别人的眼睛，那神情，与贼无异。

　　由于长期的手淫使我的身体很早就停止了生长，刚刚1米65，而我的弟弟却1米7几，可悲可恨啊。

　　后来我通过看报纸杂志等，知道了手淫引起的肾虚疾病等，于是就到处求医问药，希望能医治好肾虚疾病，我天真以为只要治好肾虚疾病手淫就自动会停止。于是就一边手淫一边服药，这边进那边出。结果是怎么治都不好。那些年我看过的医生，吃过的苦药，花去的钱财，连我自己都数不清楚了。结果每次都无功而返，不但没有医治好反而雪上加霜。到现在所有的医生都对我这个疾病束手无策。叫我另请高明。一次次的希望换来的是一次次的失望。我真的是连死的心都有了。天啊！我上辈子做了什么孽，今生要遭如此的报应啊！

　　由于受疾病的影响，使我做什么事都没有信心，没有毅力，碰到一点困难就退缩逃避。整天在为我的肾虚疾病所忧虑，时刻受着这疾病的折磨。到现在仍然是一事无成。一败涂地当然了，手淫的人有哪个有好运气，哪个不是生不如死啊？

　　到现在我的年纪已经很大了，父母整天催我结婚成家，我其实比他们更想啊！可是我不敢啊。穷一点倒无所谓。可我的疾病呢！不医治好怎么办，我不能害了自己又去害别人吧。

　　光阴似箭人生苦短啊！我过的十几年，是我成长的十几年，是我青春的十几的年，准确的说是我在人间地狱的十几年。无尽痛苦啊!

　　我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。只是往事不堪回首不愿多谈，因为每一点的回忆都是痛苦心酸和无奈所铸成。！

　　佛啊！让一切的噩梦早点醒过来吧！让我早点从地狱回到人间吧

　　愿后来者，以我为鉴，远离邪淫，远离苦海！

　　47.万恶淫为首，真的一点不假，你可以偷赌毒斗打，但绝对不能淫！因为淫让身体跨了，它让人一事无成。

　　我从小就活在幻觉中，幻想和异性说话或调情的场景，从小到大都生活在意淫和手淫的日子里，我没有去嫖过，也没有正式谈过爱，总是有幻想幻觉在，感觉意识都被人控制了，由于从小就有的手淫 坏习惯，大概是6岁就开始了，一直到现在三十多岁了都没有戒掉，没有结婚也没有女朋友，我的身体可以说全身是病，我把症状说明下，希望能得到大家的帮助！

　　男 175cm 108斤 34 岁， 身体骨瘦如柴， 四肢纤细无力， 长期严重失眠，每天只能浅睡4小时左右，睡在床上就想些色情的的东西或是意淫，平常也出现幻觉，经常出现和女性说话调情的场景。神经严重衰弱，腹胀也严重，心慌、心悸，胆子特别特别小，气弱气短，懒言少语，反应迟钝，眼睛发黄，面色憔悴 ，脸上黑点点很多，额头皱纹深，舌苔藻白 ，痰多，气瘀，小便黄，大便只要多喝水还是正常的，洗头时脱发严重，容易发怒，怒火又发不出，只能背着别人才敢骂叫，冬天畏寒怕冷，四肢冰冷，声音细小（别人说我娘娘腔像太监说话），血压低，大脑缺血，睡着都头晕，脉搏微弱，一次呼吸要停顿2秒才进行第二次呼吸，总是自然的皱眉，再好笑的笑话都笑不起来，我知道是大脑严重缺血的原因，对生活也没有一点热情，对什么都不感兴趣。小学和初中成绩都还好，(也常被人说，那人一副死样子成绩还不错)，高中就是中等了，大学自然没有考上，去读了个成人大专混了张文凭，在大学里是二等公民，成教是低素质的学生，增加学校收入的代名词，读了三年受了三年的侮辱！看着那么人谈爱同居，我手淫意淫更加严重了，自己却没有谈一个，毕业后就失业，找到的工作也是几百块的工作，不到一年公司就跨了，然后我陷入了不断找工作，不断失业的循环中，曾经四年没有回家，其实坐车回家一天就可以到，母亲盼我想我，眼睛都差点哭瞎，家里儿子毕竟只有我一个，换了十来个不同的工作，没有一个做得好的，也没有呆在一个公司超过一年的，不是被公司炒鱿鱼，就是公司管理像监狱，无法继续呆下去，工作这么多年经常受同事欺负侮辱，十几年来月工资最高的工作是1200块，到现在为止贫困异常，身上只有几千块的存款，扣除欠别人的钱，存款是个负数，淫让我成了世界上最穷的人之一，以前 手淫 太过频繁，现在节制了很多，一个月左右才一次，吃什么似乎都补不了也胖不起来，去中医院也看了医生，吃过药，并没有什么改善。以上症状持续十多年，感觉大脑和骨头里都是空的，真的生不如死！我的判断是气血两虚，肾阴阳两虚，五脏 都虚弱。

　　48.患者年龄:26

　　问题描述:医生您好,我从12岁开始手淫,中学六年几乎每天一次,恒久的过度手淫使我深受其害:腰酸软;轻度阳痿,且伴有早泄;健忘,记忆力下降,思维有时短路;精神欠好;脱发,头发由以前的浓密转为枯黄. 最为严重的是,因为我刚新婚,所以性生活又频繁起来,现在我除了有上述症状,还出现了做爱后入睡很困难,失眠,严重到几乎通宵不眠,一直半梦半醒,导致第二天精神状态很差,腰软,反响痴钝,心烦气燥,什么都不想干.我最近去看了中医（女）,她好像不相信我这个年龄会肾虚,唉. 开了些中药也没什么气色,却是开的中成药“百乐眠”还稍微管用,吃了能入睡,但是一有性生活就又开始失眠.她说我是偏阳一点的肾虚. 我应该吃什么药好呢?怎么治? 谢谢您了,救救我.

　　49.我从初三(15岁)下半学期岁开始手淫至今,已经有十年的历史.手淫初期第一年平均每天2次,有时每天4次.开始手淫后一个月,上课注意力无法集中,一节课能听4分钟就不错了.思想老是跑矛.第二个月以后理解能力变的很差,反应迟钝.高中时期平均每天手淫一次.小便时开始出现刺痛感,小便分叉,尿等待等症状.大学期间平均每2-3天手淫一次.开始出现神经衰弱,如头昏、头痛、脑胀、失眠、多梦，近事记忆减退，注意力不集中，工作效率低下，烦躁易怒，疲乏无力，怕光，怕声音，耳鸣、眼花、精神萎靡等，并常常有各种躯体不适感，如心跳、气急、食欲不振、尿频、遗精等等。2006年11月份开始停止手淫.但现在身体概括有以下病症.

　　50.现在24岁，从15岁开始SY的，22岁开始戒的，SY8年，平均下来三天SY一次，8年间的后期基本就是神经衰弱，人际关系极差，不跟人说话，目光呆滞，甚至21岁的时候尿血了一次，去医院检查说是双肾盂，左肾天生肾盂，医生说只要平时注意不吃辛辣，多喝水，肾盂就不会导致肾炎。从2012年3月19号开始戒SY，到今天已经戒了一年多了，精神上有了很大的改善，身高也长了2cm左右，戒色一年多，居然身体长高了，现在173cm，我爸妈都是160cm左右。但是每个月平均遗精6次，也就是说，从2012年3月19号到现在为止，每个月都遗精6次左右，少的时候4次，多的时候9次，每次遗精后，都是精神萎靡不振，回想之后发现都是熟睡后做梦遗精。22岁之前从没有找过中医看过，昨天找老中医看的，老中医说我自汗多，梦遗，精关不固导致梦遗，舌苔厚，舌苔有齿印，我想戒SY一年多了，怎么还有这些症状呢？麻烦楼主帮忙分析分析呢？多谢多谢了。

　　51.我从十七八开始手淫到现在已经二十二了，基本每天都手淫，有时候一天还好几次，造成现在体能体制差 意志消沉，记忆力减退，注意力不集中， 理解力下降，失眠，多梦，头昏，心悸腰酸无力、性欲减退、阳痿、早泄等问题。现在准备把手淫戒掉！现在想去医院检查下，看看得了什么病没有，都应该检查什么项目，挂什么科的号？

　　52.手淫频繁，而且有十五年了。近几年来一直精神不振，神经衰弱。请问戒除手淫后，能否恢复到手淫前的精神状态？如果不能，该怎么治疗？

　　53.本人25岁 8年前就有手淫习惯 最近人有些不适，头晕，耳鸣，晚上睡觉老醒。精神不集中，脑子里空空的，整天胡思乱想，心跳有些快，血压偏高，本人家里没有高血压病史，我也不胖。后来去医院看了中医，医生怀疑我甲亢叫我做检查 ，我没做。因为我食欲没有下降，体重一直保持在120斤。有时感觉心跳的特别快，容易受惊吓医生配了百乐眠胶囊吃了感觉效果是好了一些，还配了酒石酸美托洛尔片，没怎么吃。

　　54.12岁无意中发生手淫，并养成了习惯到现在24岁了，过去在网上看到手淫一周一次没问题可是，问题就慢慢出现了16岁就经常失眠神经紧张容易兴奋，头昏胀痛注意力难以集中容易疲惫，后来还有人格解体症，苦不堪言，到了大学情况就更严重了，弄得学习半小时就会集中不了精神头昏疼得不行，经常诚惶诚恐，总感觉别人盯着自己，还有气短社恐不会和别人交流了。。泌尿系统右侧隐痛，需要怎样调理，服用什么药物。。。。。我在服用六味地黄丸还有谷维素。。。停止手淫我的病能恢复吗。。。。需要怎样的治疗。

　　55.邪淫十年，于去年十二月开始戒色，屡戒屡破，想想开始戒色已经100天了，可是我最长没超过20天，想想生我养我的父母，我就这样糟蹋自己的身体，整成神经衰弱，让他们不知度过多少无眠的夜晚，空流多少伤心泪。不多说了，我一定要戒色成功，去除邪念。愿各位监督，我们一起加油。

　　56.屡次破戒改不掉手淫，心痛，后悔，全身难受，我老是改不掉手淫，怎么戒也戒不掉，身体有点难受，神经衰弱，睡眠上瘾，睾丸一大一小，精液有点稀，有恋物癖，记忆力大大下降，又没有工作，没有女朋友，孤独一人，在家是个废物，我该怎么办，我能变正常吗，好难过，好想找工作，不想在家废物吗，屡戒屡破，现在好了，鸡鸡变得有点难受，我怕这样下去我会短命的。我才21岁啊，年纪轻轻的。

　　57.本人在贴吧也有3个月了。有5年的手淫史 ，有严重的神经衰弱。3月9日那天我下定决心戒掉手淫 ，期间一次也没破过。到今天我还是戒心十足 。经常看到吧里 很多吧友 担心自己的身体，有点恐惧，没戒色之前 ，我也常常担心自己自己身体哪里哪里出问题 ，一点点小病都会胡思乱想，其实我想告诉大家只要你下定决心戒色 身体一定会好起来的。

　　58.我神经衰弱撸四年现在不手淫不意淫加锻炼能好吗？

　　59.求解，我现在20撸零8年了吧，现在体质特别差，脸上长痘痘黑头，然后可能免疫力低下的样子，现在舌头上长了一圈类似疱疹的东西，jj也有了珍珠疹，然后还染上了环状湿疹的样子，喉咙总是有痰，鼻腔总是有鼻涕，肾还两虚，手脚总是冰凉，夏天都冰的吓人，冬天在家有暖气还好，出去要是不保暖，手脚立即冻伤，脑袋总是反应迟钝，记忆力和耐心很差，而且脑袋总是头昏脑胀的，疑心特别重，神经衰弱的样子，心在还有早搏，从13年初开始戒撸，戒了一年总是断断续续的破，我得努力了，不然我就废了，这个样子得怎么治疗呢？

　　60.我手淫十五年，从很小的时候就开始了现在25岁了体型消瘦身高175，刚开始时不多从高中后基本上一个周一次前一阵手淫比较频繁一个周两三次最近几个月就感觉身体特别不适，四肢无力两腿发软，耳鸣（已经有好多年）神经衰弱也好多年了，易怒，社恐，有时候失眠做什么事情总是感觉有心无力无精打采，运动打球时两腿发软使不上劲！

　　61.sy4到5年了，彻底戒除一年多（期间看黄片破戒一次），前两个礼拜4天遗精3次神经衰弱变得很严重，星期天刚刚看过中医（老中医看得挺认真的，说我确实是有神经衰弱）开了几幅中药给我吃还有谷维素和中成药我吃，现在我吃药吃了几天神经衰弱还是美好，3次遗精之前我的神经衰弱症状很轻睡一觉就好了，现在我整天都感觉头痛很痛苦，我应该怎么去做？

　　62.我是刚毕业不久的大学生，几个月前辞了职，目前在家休养。我有很长的手淫史，超过十年。我的辞职是因为我的身心健康出了很大的问题。尤其是神经衰弱，它能瓦解一个人的意志，最为可怕。辞职的时候，很多人不理解，我也曾犹豫了很久。但现在想想，我不后悔。因为在这段时间里，我痛定思痛，利用辞职后获得的大量的私人时间，思索，再思索，思索自己走过的二十几年的人生何以至此！？

　　63.本人22岁，sy有七八年把，有时候频繁1天两次，后来基本一两星期一次，从年后家里出了一些事情后（期间SY过两次），开始出现气短，神经衰弱，晚上睡眠不足，四肢乏力，关节疼痛，咽炎，咳嗽等，现已戒色两周还有一些症状没有好转。看西医吃了一堆药，把肠胃吃坏了。前几天看中医说是肾阳虚，给开的舒肝快胃丸和金匮肾气丸。伴有肠胃不好，父母和自己现在都严格要求自己食补，吃些羊肉汤，韭菜还有山药、黑豆等。今天又开始拉肚子了，吃了就拉，我想问下怎么才能停止泄泻，并且锻炼身体需要练些什么，以前有跟父亲练过拳法，可不可以继续练。还需不需要吃中医给开的中成药。

　　64.我今年21了，sy七八年了，频率一般是一个星期两三次。彻底戒除十七天了，期间遗了一次精。也就十七天不看黄了，但有时候上网不小心看到黄图了。以前有过一段时间房事。主要症状神经衰弱，失眠，jj敏感，尤其是到天亮那会。很硬。还有早泄。尤其是失眠。让我十点半上床，要十二点多才能睡着。

　　65.各位戒友好！本人还只有15岁，还是一名初二学生。。。在同学的教唆下学会了手淫。。。后悔死啊。。（交友不慎！！！唉）

　　手淫一年，基本一天一次，现在戒20天，前几天看见黄的不小心破了。后悔。。现在我的症状是：眼眶胀痛（小学六年级就有这种状况，检查无数遍都没找到原因，至今没有好），头好像有什么东西勒住一样，整天头晕晕的（像紧箍咒一样），口臭，消化不好（从小就不好，现在更严重，2个月前胃剧烈疼痛，现在才好。），大便拉不干净，堵堵的（去医院检查肛门，医生检查后说没什么大问题，就是肛门有点紧，多吃蔬菜水果，喝点蜂蜜就好，可是现在一个月了，还是没有康复），轻微尿频尿急，轻微忧郁症。经常和父母吵架，惹他们不开心。。唉，我是不是罪孽太深了？？怎么悔改呢？？很后悔，都想一死了之了。。各位戒友有我这种反应吗？我觉得我是不是得了什么大病或者中邪了？？我看了一篇文章说手淫会导致植物神经紊乱，这种反应是植物神经紊乱吗？望各位戒友帮帮我！！

　　66.楼主我整天没精神。昏昏欲睡的感觉，脑袋像戴了个帽子。

　　67.撸了6年，现在社恐抑郁强迫抑郁神衰，虚汗，头晕，痰多，口干舌燥，，脑力下降厉害，作息晚上10点睡，早上7点起，饮食清淡，有抽烟，不喝酒，室内运动，麻烦楼主解答，谢谢！

　　68.今年26岁，撸了十几年，以前还老熬夜玩游戏，身体一直很虚弱，流汗多，社恐，抑郁，表达能力退化，易怒易悲。记得有一次通宵后，睡起来感觉整个世界非常不真实，就像看电影的感觉，周遭的事物一直在有条不紊的进行着，而我却是一个旁观者，看有的兄弟说，这是神经衰弱的症状，不知道楼主怎麽看呢.

　　69.我SY差不多12年吧，五年以前出现睡眠障碍，睡着感觉神经蹦得很紧，知道自己在睡觉，知道身边发生的事情，根本就没睡着。白天很累，没精神。神经衰弱和抑郁都有。

　　70.我虽然是一个17岁的少年，但我已经有将近三年失眠史了，我的失眠非常奇怪，是一天晚上手淫完就睡着了，快天亮时竟然竟然在梦中又撸了，从第二天开始就彻夜失眠，刚开始我也没当回事 ，但后来随着失眠时间的加长我头晕头紧的症状也越来越严重，两年多了我简直就好像身处地狱，持续性的头痛头晕让我几乎丧失了活下去的勇气，我有神衰的表现但都是突然失眠引起的，我就感觉大脑经过那一晚就失调了。

　　71.我今年18岁，手淫6年，现在的症状有全天24小时眩晕耳鸣，骑车走路逛商场都晕，连坐车也晕，每天像做梦一样，站起来眼前发黑，浑身没劲，腿软，胳膊没劲，口干舌燥，失眠多梦，尿频尿急，脸上长痘，经常发低烧，我现在天天吃安神补脑液，健脑补肾丸，谷维素片。

　　11.手淫后脱发案例（126例）

　　解析：发为肾之华。有一种脱发类型就是肾虚导致的，撸管伤肾，伤到一定程度，即可出现脱发的症状表现。肾藏精，其华在发，肾藏五脏六腑之精华，肾虚使精血不足，精血不足导致头发缺少营养供应，引起头发脱落。

　　1.今年19岁，手淫史达近3年。 身高1米8 体重120斤。脱发严重，头发整体稀疏，头顶近乎秃顶，前额头发稀疏尤其明显、手脚冰冷，面色苍白，眼神无光，面部皮肤衰老

　　2.今年21岁手淫5年了现在秃顶了求求你们救救我吧今年21岁手淫5年了现在秃顶了求求你们救救我吧我爸爸也是秃顶但是我才21岁就遗传了么我还能好么现在额头两边头发掉没了就剩不几根了怎么办啊而且油特别多头发还能长出来么我总熬夜半夜3点才睡觉谁能救救我我求求你们了希望你们能认真的看看帮帮我,求求你们救救我吧,我爸爸也是秃顶但是我才21岁就遗传了么我还能好么现在额头两边头发掉没了就剩不几根了怎么办啊而且油特别多头发还能长出来么我总熬夜半夜3点才睡觉谁能救救我我求求你们了希望你们能认真的看看帮帮我

　　3.发现最近脱发现象稍微严重～有手淫习惯～考试压力也大～熬夜到12点后睡觉也经常～有什么办法可以生发防脱呢？

　　4.

　　我今年24岁，手淫史2年多，熬夜也是3年，几乎天天熬夜，今年学会了抽烟，便无限制地抽烟，手淫，一晚上多的时候五六次，最近身体出现了问题不敢去医院检查，我仿佛感觉到我的两个肺被烟雾笼罩，呼吸困难，天天没精神，嗜睡，四肢无力，每天洗头都掉很多头发，吃的比别人多好几倍， 但总是没有饱的感觉，却日趋瘦起来;周末休息累了就连续睡10几个小时，如果上班，熬夜到白天也照样去上班，但总是犯困，如同行尸走肉，我应该怎么办，需要吃什么补身体，能挽救吗？希望真心懂的人给我指点。爱惜身体，爱惜生命。

　　问题补充：

　　是天天上网熬夜，看不健康的片，同时一边吸烟一边手淫，还有救吗？我很害怕，我听别人说我以后会不育，真的吗？可以治疗吗？

　　5.性别：男年龄：19

　　病情描述：自从我有过长期频繁手淫之后我感到精神不振一天总觉得很累想睡觉,记忆力下降,身体也不怎么好！以前有过频繁遗精,还有过偶尔尿床,一到冬天我的手脚都是冰冷的,还有点怕冷,还有头顶上的头发差不多掉光了！我该怎么办！救救我(这是肾阴虚还是肾阳虚)

　　6.楼主，你好，我说下我大概症状，我以前sy就是头发掉的厉害，后来来到戒色吧，知道危害，断断续续戒了1年，最长戒了2个月，以前头发掉的厉害，而且乳头有肿块，睡觉就好难睡着，由于现在在努力戒，每天晚上跑十圈，而且我发质属于比较好的那种，所以头发基本不掉了，而且乳头肿块快没了，但是早泄怎么办呢，我在努力戒，晨勃什么的也没有，楼主给我点建议吧，我会继续努力戒下去

　　我男 21岁 手淫有三年了 基本上一天一次 从09年9月中旬开始掉发 直到现在额头前边两边都快脱光了

　　我想问还能能恢复吗？

　　7.17岁，3年手淫频繁导致了早泄，坐久站起眼发黑，脱发，耳鸣，冬天手脚冰凉去过医院，医生没有检查就给我开了复方玄驹胶囊和仙乐雄胶囊。吃了又10天，没有头晕和耳鸣症状了，手挺热的现在，早泄还不知道，但是脱发还是很严重，现在跑步，俯卧撑都在做。

　　8.

　　提问：手淫过度现在脱发很严重我该怎么办

　　所患疾病： 脱发

　　病情描述：

　　我手淫两年多了；近半年来脱发很严重；脱发带发根；头皮很油一天不洗头就很痒；我该怎么办

　　9.

　　医生我今年18了，由于我近两年过于频繁手淫，导致严重脱发，一运动就累，有是会腰酸背痛的，记忆力下降，睡眠质量不是很好，有是大便会出血。我想使身体恢复，并止住脱发，在戒掉手淫并多多运动的同时，有人给我这样一个药方让我调理调理药方如下：当归12，首乌15，菟丝子9，丹参15，山萸肉12，泽泻12，丹皮12，枸杞子12，侧柏叶9，甘草9，夜交藤15，云苓15，炒枣仁30并建议我吃点六味地黄丸这样行不行呢？情医生指点一下

　　10.

　　病情描述：18岁开始有手淫的习惯，几乎每天一次，以前头发强韧硬拽都拽不下来，现在发根很脆弱，轻拉就很容易脱落，每天脱发有200根以上，冬天手脚冰冷，腰酸怕寒，这种状况持了3年，昨天开始左耳出现持续耳鸣现象，甚是担忧，查询了相关病情，知道这个情况是手淫过度导致的，想请教医生：1此脱发症状能否治愈？可有治愈的例子？2该吃什么药？需要吃多久才能恢复？心中惶恐，恳请医生耐心解答，将不胜感激！！

　　11.

　　男 16岁

　　健康咨询描述：

　　手淫一年导致言严重脱发，晚上遗精，怎么办小弟感激不尽，谢谢

　　12.

　　医生们好！我今年22周岁，我自小学毕业（12周岁）之时沾上手淫的坏习惯，至今未能完全克服，在2006到2008年有头发脱落，但由于不很明显，所以没怎么在意，到了2009年至今，头发脱落很明显，现在前额头发感觉不怎么长，所以很难看。至今未女朋友，我后悔莫及。现在，我前额稀少，枯黄，面容衰老很快，感觉像30多岁似的，我开始手淫很频繁，一天几次，后来力不从心，意识到坏处后，已戒不掉，所以我有段时间手淫到要射精时，就勒紧阴茎，不让精液流出，这样的直接后果是我排尿管变的很粗，第二天头发更加大片的脱落，鼻子两边的沟更深，后来没这样了，现在，我平时一干活甚至时吃饭，上厕所时都大汗淋漓，尿频，尿不尽，早泄，精液呈透明状，阴茎短小，睾丸下垂很厉害，包皮，阴茎头总是红红的，头发不长，发髻越来越上。我都不想活了，但想到父母，我就忍了，父母都50多了，一辈子操劳，还没享福，哎，我现在很自卑，不感和人交谈，人家一开口就问我几个孩子了。孩子在读小学了吧，我都恨不得找个洞钻进去，偏偏没有洞，哎。。。。。

　　曾经治疗情况和效果：

　　在2009年即我在武汉读书期间，看过中药，但我羞于启齿，所以效果不理想。在2010年10月底又在武汉看过，喝了一些中药，效果不理想，在2011年4月中旬又喝了一点，都是在武汉看的，医生开的方子基本没变，改了两味药，但我头发现在虽然脱的少些，但依旧没有长的迹象，而且我下面的问题都没解决，我现在才开始每天加强体育锻炼，但冰冻三尺非一日之寒，效果不明显，而且随着我冒更多的汗，我的头发又有些脱落了。哎，真不想活了，但现实又不允许，我的父母，哎。

　　想得到怎样的帮助：

　　我目前是一名船员，跑深圳市蛇口港到海口市秀英港，基本5天左右一个来回，我曾去过深圳市中医院，只是去看看，我时间有限，又没办法提前知道什么时候到深圳，我想得到全面的治疗，我想等10月初我哥（83年的）结婚，我请假再去看看，但现在我不知道要找谁看，以及关于预约，具体时间等等，我希望医生给我建议，我想这是我最后的希望了，哎，救救我！我姓成。

　　13.

　　男 27岁，我失眠有10年时间左右了，记得在读高二时就有睡不好觉的情况，那时主要是不好入睡，睡前总是喜欢胡思乱想，想今天发生过的事情或是做过什么事。也有幻想未来的事或者想像一些故事，设想一些情境，都把自已想像进去。睡得不踏实，睡着了也会有梦和幻境。早上又不想起来，觉得还没睡好还想睡，醒来也没有什么精神。情绪比较底沉，容易伤感忧郁。这可能跟我的性格有关，由于自小我就是个性格内向，生性害羞和胆小`拘束。不好动，不活泼，不善于交际，情感淡漠的人。有什么事不喜欢和别人诉说，抱括家人和朋友，有什么烦恼和心事，都是自已藏着，不敢表露情感，很是抑制自已情感。这个时候我变得很在意自已的样子，常常一个人照镜子，对自已的样子很不自信，觉得自已长得不够好看，不如别人，从而产生自卑的心理，就感到很咀丧`自卑和抱怨。为了找到平衡感和自尊感。我开始谜恋明星，幻想自已也有他们的模样，来慰藉自已，同时也羡慕长得好看的人，我开始活在自已虚构的幻想世界不能自拔。我感到自卑的还其他的方面，如不够别人有钱，不够别人有能力，不够别人会玩等等。还有就是我做事很忧游断，迟喻不决，扭捏，比如买东西半个小时就能买好的东西我确买出一个多小时来，总是爱比较，挑选，我还有脱拉症，本来是想好几点要出门的，确要脱很长时间。也不会社交，不知道怎样去和别人交流，我的朋友不多，突别是女性朋友，跟女性朋友说话我害羞，紧张，别扭，不知说什么好。但希望有很多朋友，却很害怕人际交往，不懂得怎样和人相处。同时害怕认识新的人，因为不知该说什么。我在2006年读完高中然后出去打工，那天本来是想坐白班车上深圳的。谁知道买好票后在那里等车，一直等到晚上七点钟才有车到，然后就坐了夜班车，由于我是第一次出去比较远和莫生的地方，以前没有出过远门，在等车的时候既期待又焦急，到了晚上坐上车的时候，我的心情很底落，复杂，想着要离开家了很焦虑，伤感，很想家和家里人，就心焦起来，心情久久不能平静，那一夜我的思绪在起伏不定，不停地胡思乱想，所以那晚上都没有睡，到深圳了白天也是睡不觉，然后接下来就开始整夜睡不着，彻夜不眠，一到晚上思想不自主的乱想，很难控制。回忆过去的事情和想像未来怎样怎样，想到激动时还会情不住禁地流泪，大脑时时处于兴奋状态，很少困意，有时困了也睡不着，大脑还是活跃。有时候感觉到很累，但是睡觉时大脑还在不停在运转幻想。无时无刻都在幻想，自己克制一会等下又不知觉的开始幻想了，对周围的各类声、光刺激特别敏感，但即使没有任何光线和声音，还是睡不着，因为大脑根本没有任何困意，处于兴奋状态，白天没有精神，眼睛干涉的厉害都不想睁开，账酸，有时候还会头晕目炫。身体很不舒服，人显得很焦碎，苍老，没力气很是痛苦不堪，对什么都没有兴趣，不喜欢与人交流，对生活失去信心，没希望。心情底落。沉闷，高不起来，郁郁欢焦虑，忧郁。人变得干瘦，我还有过度手淫，喜欢看情色影视，还脱发严重。在广东医学院附属医院看过中医但是没有效果，也在廉江人民医院看过都不行。

　　曾经治疗情况和效果：

　　有吃过安定的药，但是效果不好，还有吃过录氮平，百忧解，劳拉西泮，多虑平，心得安，代力新，百乐眠等

　　14.

　　有近10年的手淫史,前四年比较频繁点,后来有一直有女朋友,也会偶尔手淫下,睾丸有点小,阴茎还算正常,做爱的时候一觉的累阴茎就开始发软了,精子也没有之前那么浓厚,变的稀薄,做过之后要睡很久才能回复过来,现在经常腰背疼痛,两腿酸软,脱发也越来越严重,晚上失眠,早上起不来, 我想知道哪种药吃了,可以缓解和治愈我的?这些症状,,谢谢! 最好能治好脱发问题现在脱发比较严重

　　15.

　　医生我今年19岁，由于令近两年手淫过渡，导致肾虚，严重脱发。最近我发现我的前额现了很多细细的头发，一拉就断。我想问这是头发它本身变细的，开始新的长出来的细发？

　　16.

　　性别：男年龄：24岁

　　全部症状：手脚心发热出汗，心火旺，容易出虚汗，记忆差，头发掉的严重，每天洗头能掉一百多根，冬天手脚冰冷。查出患有细菌性前列腺炎

　　发病时间及原因：四年前，过度手淫

　　治疗情况：曾到医院用各种抗生素治疗过，没治好

　　17.

　　提问：以前手淫严重，现在肾虚，性欲减退，脱发，如何治疗

　　所患疾病： 性欲减退，脱发

　　今年2月开始，性欲减退，现在脱发也挺厉害，晨勃已经没有 了。看过医生说是肾虚，请问焦大夫，这病如何治疗，以前吃过六味地黄丸。化验过性激素，正常。

　　18.

　　提问：小时候手淫严重，导致现在严重早泄，脱发，如何治疗？

　　所患疾病： 不知道

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　24岁，现在严重早泄，脱发也比较严重

　　19.

　　您好医生，我男21岁想请问您我脱发有5年头发稀少。头皮很油有时。头左右摇动头顶有点痛不是很痛。有用过生发101。还有黑桃A.都没有明显的效果。请问医生这种病症是只脱发的那一类呢？也有看过中医开了些补血补气的。也每见什么效果。这个病样人头痛心烦。请问医生会不会是头皮有病菌。需要做怎样的检查呢？

　　20.

　　病情描述(发病时间、主要症状等)：

　　我有8年的手淫史了 ，以前都是一天一次 ，现在很瘦，掉头发很厉害，怎么样才能不掉头发，我头发现在很稀，每次洗头，洗澡还都要掉几十根，脱发好难受，请问我的头发还可以再长出来吗？我今年24岁了 另外我还发现有白发了 戒掉手淫后还可以变黑吗 求好心人帮帮我呀，感激不尽

　　想得到怎样的帮助：

　　手淫导致的脱发戒除手淫后还可以长出来新发吗 ？我头发都掉好多，每次洗头洗澡都要掉几十跟，上百跟头发，求好心人帮帮我呀，我现在应该怎么办呀？感激不尽

　　曾经治疗情况及是否有过敏、遗传病史：

　　家族里没有脱发的

　　21.患者男，19岁。由于有3年过度手淫的历史，导致现在脱发严重。头发整体稀疏，头顶基本快没头发了，就一层薄薄的头发。风一吹，头皮就看得很清楚。头发细软。阳痿，早泄。

　　22.男 27岁 来自山东

　　健康咨询描述：

　　以前头发很密，现在头部呈现M型的明显脱发以前头发很浓密，三年前谈了对象，发生性关系的频率很高，一天大概在4-5次左右，有的时候还手淫，这样持续了大概三个月时间，发现头发大把大把的掉，而且那段时间饮食质量也很差，营养跟不上，担心脱发跟手淫有直接关系，但一直以来，总是克制不了手淫习惯，虽然频率明显少了，但头发仍旧没有长出来

　　曾经的治疗情况和效果： 怀疑是肾虚，到医院检查后说肾没有问题（不过曾经一次体检说，我的前列腺肥大，医生怀疑检查器械有问题，因为他们说我这么年轻不可能），因为看医生的时候不好意思说我有手淫的习惯，所以医生说我脱发可能是睡眠不好，给我开了米诺地尔酊，用了后效果也不是太明显，请问我这种情况是不是跟手淫有关系？如果戒除手淫是不是头发会有缓解，现在头上稀疏的地方出现很细很小的头发，很感觉很容易掉，总是长不粗一样，真心请教医生给个建议

　　23.男 17岁 病情描述(发病时间、主要症状等)：我17岁 手淫3年左右了 比较频繁 有时候每天都一次。现在感觉有点肾虚。洗头的时候头发明天开始脱落 一抓就是几十根。我现在停止手淫肾虚能恢复么。头发能停止脱落么。谢谢各位了 想得到怎样的帮助：该吃些什么呢 水果蔬菜这类

　　24.男 16岁

　　健康咨询描述：

　　我手淫大概有两年的时间了，而且时不时的会看A片手淫。但是我没有办法控制，现在发现我的头发越来越少，都快有秃顶的趋势了，不知道是不是手淫影响的，其他还有要有点酸？

　　25.

　　年龄27周岁，未婚，手淫11年，不知道是肾阴虚还是肾阳虚，勃起硬度不够，现在脱发很厉害，头顶发旋处明显能看到头皮。

　　曾经治疗情况和效果：

　　去过本草阁，中医给把脉开了一个疗程中药调理。现在自己煮黑豆吃！

　　26.

　　提问：24岁青年，手淫引起脱发，怎样治疗效果最佳?

　　所患疾病： 脱发

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　近1个月才出现脱发，表面还看不出来，只是洗发时会出现很多掉发，约100多根每次，手淫时间断断续续有7、8年，以前没有出现过掉发。最近在准备考研，压力也很大，手淫最近一个月已经没有过了。

　　27.

　　有近10年的手淫史,前四年比较频繁点,后来有一直有女朋友,也会偶尔手淫下,睾丸有点小,阴茎还算正常,做爱的时候一觉的累阴茎就开始发软了,精子也没有之前那么浓厚,变的稀薄,做过之后要睡很久才能回复过来,现在经常腰背疼痛,两腿酸软,脱发也越来越严重,晚上失眠,早上起不来, 我想知道哪种药吃了,可以缓解和治愈我的?这些症状,,谢谢! 最好能治好脱发问题现在脱发比较严重

　　28.

　　我曾经三年时间基本每天手淫 突然发现头发少了 头皮很油 额头中间头发边缘内陷 检查说脂溢性脱发 这和我手淫有关吗？

　　29.

　　全部症状：肾阳虚、掉头发掉眉毛 发病时间及原因：手淫过度、有十年了

　　治疗情况： 想要得到的帮助:已经有十年的手淫史了、现在因为掉头发已经把手淫戒掉、现在头发很稀、一个毛囊基本上都是一根头发了请问肾虚好了之后头发能不能再长出来?再变密?

　　30.

　　医生，您好！我十二岁开始手淫，现在二十了，断断续续的有过手淫史，只有去年和前面比较频繁，也是去年开始脱发的，主要是脱额头两侧

　　想得到怎样的帮助：

　　现在已经下决心戒掉手淫，好好学习，并加强运动和营养，我想请教下医生有些其他什么有效的建议吗？谢谢您！

　　31.

　　男 24岁 来自河北

　　健康咨询描述：

　　手淫十几年了，前端时间去医院检查，大夫给我开了复方玄驹胶囊。我的脱发现象现在特别的严重，头顶上基本就没有多少头发了，我从网上查了查，看见两种治疗的药物，一种是养血生发胶囊，一种是启悦??非那雄胺，我现在想问问各位医师专家，这两种药哪种更管事一些，与复方玄驹胶囊同时服用可以吗？

　　32.

　　患者性别:男

　　患者年龄:21

　　我有手淫史有7年且很频繁,最近2年头顶的头发脱落,已经看的见头皮了.

　　我想请教以下几个问题

　　1.我是属于肾阳虚还是肾阴虚?

　　2.我停止手淫头发还会长出来么?需要克制多久?

　　3.可以吃些黑芝麻核桃之类的什么实物?如果需要吃药该吃哪些?

　　4.如果看医生是看中医还是西医?

　　33.

　　因从高二起开始手淫到现在已经有八年的时间，现在头发掉的厉害。特别是 晚上没有休息好，第二天早晨起来头发就大量脱落。

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃过一段时间的六位地黄丸

　　34.

　　大神，我从初二SY，初三脱发，一年头发就变成细软黄，直到现在头顶都秃了不少了。我初三考高中压力挺大，高一开始显示烫发，然后是1星期至少4次通宵网吧玩电脑，而且不爱吃食堂饭，经常泡方便面吃，运动一般啊，偶尔东东，但是体力一般。对了，我还有个问题就是从小家里给我吃肉，从小吃到初中，一直到现在我的消化能力都不好，经常无便意，初中时候严重一星期才拉一次，被迫经常服用三黄片等通便药，这几个月通便好多了，天天去厕所能拉出来。我们家族没有秃顶到地中海的，有的头发稀有的很好，我该怎么办啊，我很怕和我遗传有关系，没做过检查，我等明年就决定要吃西药了，保法止和米若，要不然这样下去早晚地中海啊。

　　35.我从初2开始sy，初中读了4年，高考只上了一个专科学校，在那里读了一个学期果断退学去复读，我现在正在读高5。

　　先说下我sy之后的症状。

　　1.从照片上看最明显的就是黑眼圈、眼袋】眼纹一个都没少。

　　2.sy之后没精神，思维迟钝，昏昏欲睡，我初中高中上课基本上都睡过去了，成绩差。

　　3.自卑有时候不敢出门，不敢正视别人的眼睛。

　　4.sy之后尿频、尿分叉，停了几天就好了。

　　5.肾主骨，sy导致腰无力，身材矮小。

　　6.最严重的时候还掉头发、虚胖、夏天怕热坐在教室里什么都没做汗流不止。

　　比较明显的症状大概就是上面这些。

　　36.

　　脖子酸，感觉头重重的 不通风，上个星期去理发的时候用推剪推的时候，突然头发掉了好几块，请问以我现在的情况，戒掉手淫，头发还会长起来吗？大概要多久？跪求了！！！！

　　37.

　　我手淫时间大约有1年了，之前头发很好，开始恶习半年后逐渐掉发，现在头部前面的头发变的很稀少了，两额也稍稍有些掉发，家族无遗传历史，且头发并不是很油，但有头屑，现在戒除手淫有1个多月了，头发还是很少，请问长期戒除后，头发能恢复到原来茂盛的样子吗？谢谢！

　　38.

　　我有手淫的习惯，并且两天一次，最近发现腰痛，脱发，这个戒掉手淫后会不会消失，吃药行吗？

　　39.

　　我今年18岁男生 一喝水大概10分钟就会尿频 有手淫习惯 身体消瘦175CM只有50公斤

　　尿量多 但是不喝水就很正常 晚上也不起夜 我经常感到乏力 怕冷 还有脱发现象 这是不是肾虚啊 我还在上学 作息时间也很正常

　　40.

　　男 20岁 来自广东

　　健康咨询描述：

　　手淫造成腰酸腿软、耳鸣脱发，注意力不集！现在脱发很多！我要该怎么治疗，才能长出新发？脱发有两年了

　　41.我今年23岁，从13岁开始\*\*，当时第一次是因为看黄色录像，就用手不停的抚摸生殖器结果大家都懂吧！从此一发不可收拾，基本上一天3到4次，当时就觉得爽刺激，没想到恶报在09年来了，我发现我脱发但是没在意，继续\*\*，现在2年过去了我的头发也快掉没了，我还没有对象这么点岁数就要顶个光头我不甘心啊，可是这都是我一手造成的，希望大家因此为戒，不要在手了回头是岸。

　　42.小弟97年10月生 初三了 sy4年 开始次数不多 后来一天一次 直到12年11月底 开始尿贫了 我就感觉不对 但是次数少了 从12月开始戒 尿贫没有了 40多天遗了3次 戒之前几分钟就she 现在不知道 能好么？出油严重一天不洗就油 现在主要是脱发 尤其是头顶 都能看见头皮了 问题我是戒了之后头顶才漏的 楼主我该怎么办 谢谢了 能不能详细解说一下 我的身体素质还好 178cm 95kg 原地能摸篮板 天天打球 主要是肚子上有赘肉 我需要吃药么？求解阿 谢谢楼主!

　　43.楼主啊，我后悔这么晚才看到这贴吧，我已经6年SY史了，现在骨头细小，脱发等等症状啊，后悔死了，得多久才能好啊，楼主帮帮我吧，我才大一，不想这么早毁了自己的人生！而且自己看起来很猥琐，都是可恶的SY害得！

　　44.sy7年，2012年到现在一一周一到二次.戒八天了．脱发、湿疹、鼻子两侧长痘痘。这都是怎么回事？

　　45.老师，sy七年多，现在头发很稀，不知道怎么才能恢复，脱发少，一天洗头三十左右，就是感觉全身毛发都不固，腿上也是掉毛发。

　　46.我鲁了6年了，几乎一天一次，现在掉发很严重，特别是洗头的时候，还有早泄，我包皮过长。我现在鲁都感觉已经习惯了，怎么样才能戒掉啊？

　　47.本人SY有十余载了，有一段时间一天两次，从高二的时候就开始有点节制了，一个星期一次，但是从那以后自己也形成了一个固定的恶习，一个星期必须一次，今年已经28岁了，脱发严重，皮肤发油，鼻炎，健忘，早泄，跟我老婆ml时间很短，不能连续快速的进行。发现自己包皮系带很敏感，包皮有点长，但是自然状态下，龟头能完全暴露。忘楼主一一解答，谢谢。

　　48.我5年了基本一天一次，现在18岁，现在额头脱发，发际线后退，我戒了2个月了，要多久才能恢复呀，没有一点撸的欲望了。

　　49.我想知道，关于头发的方面，手淫大概三年，原来头发又黑又粗又密，现在头发老掉，尤其是洗头的时候掉的比较多，发丝还变软变细了，卷的有点严重，现在已经戒了四十天了，头发还有没有可能回到原来？

　　50.大师求助啊，我戒手淫快1年了，但是还是经常身体放松不下来，感觉冷热麻木，感觉肺里呼出来的气有烟火味道（像香烟一样的味道，但是我从不抽烟的） 常常有痰，戒之前很严重，现在好多了但有时候还是难受，真的求，拜求，谢谢，好人一生平安，拜托了，每次想起撸管的日子都悔不当初，现在只想补救一下，头发有几根也白了，发际线也退得很后了，我怕再过几年就秃顶了，还求长头发的方法，谢谢了

　　51.今年18了，撸了将近五年，这几年几乎沉浸其中，平时记忆力很差，难以集中精力，脱发有些严重，皮肤很油，脸部特别油，但是不起痘痘，而且觉得骨质特差，同龄人骨头都比我粗，平时尿尿还开叉，手抖，黑眼圈严重，老师啊，有什么药物能够帮助我调理身体啊，

　　52.感谢楼主以自己之所长帮助别人。我也想有些问题请教一下，我邪淫很长时间了，几乎从初中开始到大学。症状有勃起障碍，头发细，头顶稀疏，面相显老，精神萎靡，神经衰弱，说话容易喘，怕风，风大迎风呼吸困难，周围有吸烟的也感觉难受。戒邪淫有段时间了，情况些许好转。请楼主帮忙分析一下，顺便看楼主对中医很懂，能否给推荐一位医术医德较高的中医大夫，山东的最好。谢谢楼主！

　　53.老师你好！我今年24，SY很多年了，现在引起了肾虚脱发，跟同龄人一比很稀疏，应该吃点什么药呢！

　　54.我今年24岁，手淫7年，前几个月过度手淫后开始脱发，我不属于油性发质，家族也没有脱发历史，而且现在记忆力比较差，我现在好后悔，真在戒除坏习惯，我想问一下我戒除手淫后会恢复以前浓密的头发么？真在吃养血生发胶囊。

　　55.我今年17岁，从六年级开始手淫，初二最频繁，开始掉发，直到现在高一，头发很稀少了，有秃顶趋势。之前看过中医，中医诊断是肾阴虚。

　　因为是手淫导致，所以我正在戒除手淫，我最想知道的是如果完全戒除手淫，头发能不能恢复。我现在非常的烦恼，恳请各位医生能给我建议

　　56.二十八岁放纵十五六年的惨痛历程，我sy到现在有十五六年了，现在身体记忆就像老人一样，我老婆合我一起有四年了，这样我就更加放纵了，基本每夜都ml，早上也做开始一年没感觉到什么后来就觉得自己哪里中途就不硬了，或者挺而不坚，但我还是不思悔改继续放纵不但做爱还搜集黄色网站撸，陷入恶性循环，虽然老婆也有高潮但那都是我一晚不停挑逗不惜身体让她达到的，早上赖到床上不起来，不是懒而是身体提不起一丝力气，即便起来了也是昏昏沉沉，恐惧社交、敏感、没耐心，而且头顶头发很稀快要秃顶了，而且现在还没有小孩但我认为这是习惯使然不完全认为这是纵欲造成的，直到我看到戒色吧才明白过来，我希望我现在戒还来的及。

　　57.我今年22岁，有十年的手淫史从09年开始脱发（前额俩侧）现在已经很明显了头发和脸部还特别爱出油。曾经吃过中药有效果。但我没有停止手淫。后期就没效果了。

　　58.您好！我十二岁开始手淫，现在二十了，断断续续的有过手淫史，只有去年和前面比较频繁，也是去年开始脱发的，主要是脱额头两侧。

　　59.我今年23岁，三年前，开始手淫，很频繁，现小便无力，早泄，手淫完腰部会有不适感，。现隔上三五天晚上就会梦遗，第二天腰部不适 一年前开始脱发，以前头发很黑很硬，现在发根变得很浅，发质很软大把大把的脱发，用手一拉，就会掉发，精神状态不好。 从小就体弱多病，不喜欢运动，整天无精打采，病怏怏的。夏天手心、脚心会发热，易上火。冬天却又怕冷。现在记忆力下降，睡觉多梦。请问脱发是手淫导致的肾虚引起的吗？阴虚还是阳虚，还是两虚呢？脱发能治好么，我还年轻，很担心。 请问我日常生活该注意哪些？谢谢您

　　60.长期手淫已经有10年了，以前头发一直很多，这2年头发突掉了很多，主要是在额头前，很稀少，有时候后腰很酸，而且白天总是犯困，运动时一会会就很累了，大学的时候不是这样的，现在怎么这么虚弱了，求求医生给开个方子吧，真的太感谢了！

　　61.我手淫有3.4年了吧， 今年18岁。是去年年底的时候发现自己有脱发的情况的。当时头发很多也没想这么多。 到今年2月份吧，发现自己头发明显少了很多，就开始担心了。然后就上网差了下，再看下自己的情况可以确定是手淫导致的脱发。现在已经脱的比较严重了。最近也都在吃活血生发胶囊可是貌似作用不是很大。 我现在很担心我年纪这么小就谢顶了。 现在很多地方都能看到头皮了。 特别是头顶。

　　62.2003年手淫，后来过度，发现头发变稀，后来经过几年，终于戒掉，2007年到现在一直在寻医，吃药，汤药丸药都吃了不少，最近两三年一直在中国中医科学院中医门诊部就诊，吃过汤药，现在连续吃丸药也已近一年时间，吃的是知百地黄丸和七宝美髯丸、龙胆泻肝丸。目前的症状难受时还是感觉脸热、冒油。运动时脖子以上脸部很容易出汗、舌面有裂痕、腰部以下有时隐隐约约的不舒服，感觉不好形容，尤其出去办事走路或站得时间久了，就更不舒服，好像还是腰酸腿软，没有精气神一样，感觉好像元气不足，总想找个地方歇会。目前早上和晚上感觉好些，白天要差些，尤其出去办事更甚。

　　63.因从高 没有休息二起开始手淫到现在已经有八年的时间，现在头发掉的厉害。特别是 晚上没有休息好，第二天早晨起来头发就大量脱落。吃过一段时间的六位地黄丸。

　　64.手淫导致的前额头发越来越稀疏，怎么办，想解除手淫又因为意志力不够，我现在真的想解除手淫，怎么去我希望能尽快解除手淫，头发能重新生长，希望真诚的得到各位专家朋友的建议。

　　65.自己两年前发现有脱发迹象，到今天一直持续掉发。可能与自己手淫过多有关。我想知道因为手淫而掉发的地方还能重新长出来么？

　　66.我有严重的手淫毛病，现在脱发很严重，应该怎样治疗，应该怎样检查，看中医还是西医？

　　67.手淫+溢脂性皮炎掉头发从中间开始掉20岁能恢复吗？ 我有6年的手淫时间头发一天不洗就全是油都粘的一起了3年前开始掉头发现在头发掉的很列害都遮不住头皮了去医院看了说手淫过度+溢脂性脱发我现在已经戒除手淫了我想知道我能不能恢复？

　　68.我经常手淫，以前头发很浓密的，现在掉的很厉害了，还能恢复吗？曾经治疗过，外用米诺地尔和胱氨酸片，没效果。头发还能再长出来吗？

　　69.本人有8年手淫史，已经掉头发有7年了，现在决心戒掉手淫，所以我已经1个月没有手淫了。之前没有眉毛的地方现在开始长出来了，但头发仍然在掉，甚至本来有头发的，现在也开始掉了。

　　70.我才18岁啊 有几年的手淫历史了 而且频繁 耳朵两边很后脑勺的头发很少了 如果戒除手淫 我的头发能变密吗 用生姜有用吗？

　　71.2年前头发茂密长的还快，现在头顶后脑勺头发稀，还长的慢，和我这两年天天熬夜打电脑和手淫有关系吗？

　　72.现在才发现经常掉头发是由手淫造成的。如果把手淫戒掉，头发会重新长出来吗？有同样经历的朋友给个答案。谢谢了

　　73.大概是小学四年级开始会的。现在二十岁。努力过无数次，每次都不太好。现在后果已经出现了，腰酸的现象很久了。白天就犯困，一天朦朦胧胧的，自己也爱熬夜，头发掉的也厉害。看到戒色论坛里有人坚持了90天一百多天甚至更久，心理羡慕。所以来这里坚持每天签到！也请众友监督，同戒黄毒。

　　74.我撸了五年了，撸管次数对时间了，有时一天两次，有时五六天一次，可现在看了撸的危害，害怕了，因为我有症状了:开始掉头发很厉害，也早泄，第一做爱不到一分钟就射。好后悔，所以现在开始想戒撸，注册只为戒撸，我该怎么做？？？

　　75.今年24岁。Sy有7。8年了吧。 频率不一定有时候几个月都不撸。有时候一天撸几次。现在还没有彻底戒撸。破了几次。。。手脚冰凉。额头两鬓头发开始稀少了，勃起不坚、早泄。请问怎么调理？现在每天早上坚持跑2公里

　　76.我有十年的SY历史了，现在只要一受点刺激JJ前面就出精液，还有脱发，请问怎么办？

　　77.sy10年，频率没有固定，但是大概一个星期3次，没有行过房事，今年22岁，戒撸33天，家里没人秃顶，但现在居然有秃顶趋势，虽然不太明显，但是近看还是头顶处毛发稀疏的，求教。

　　78.我才20岁，已经5年了，发际线明显往后脱了，我很害怕，我之前频率都是一周一次，我想知道不撸头发还能长回来吗？

　　79.有早泄现象，控制不可射精.现在脱发严重，更严重的是出汗多，动一动就出汗，更别说夏天了，根本不敢出门，头发够少了一出汗湿哒哒的更难看，精神也不振，这是第一次下决心戒掉，希望楼主指引一下

　　80.撸了好些年了，头发一直在掉，都能看见头皮了，脱发能治好么，大神们？求帮助啊！

　　81.5年了 现在脱发严重！无晨勃！整天浑浑噩噩没有精神 ！面对漂亮女孩自卑！早泄。。戒了之后都会好吗？

　　82.sy快10年了，频率：多的时候三四次，彻底戒除17天，不看黄：有好几个月了，一个月遗精4、5次（不太清楚），没有房事。 今天和昨天遗精了，有时间玩电脑时手会冰，有时脚也冰，洗头时头发掉的多，头发明显比以前少了，有黑眼圈，脸上皮肤没有以前白了，没有光泽，视力下降了，大概就这样。有劳lz了，谢谢。

　　83.楼主你好，撸了10年，以前撸的频率多，现在是1个月一次或者两次，想撸的时候才看黄。身体看起来挺好，其实乏力，动两下就没力气了，体检肺活量一直不达标。主要的问题就严重早泄，2分钟之内，听到女人叫声就把持不住了。头发很油，脱发严重，冬天手脚冰冷。

　　84.sy有15年了，现在有脱发，头顶可以看见头皮了，另外，有慢性前列腺炎，三四年吧，就是小便分叉，sy后小腹有点疼……现在戒了9天了，但是小腹偶尔还是疼 怎么办？？

　　85.小弟几年24，还没结婚，撸管6年多了，最近腰酸背痛，最最主要的是头发掉的特别厉害，顶子上基本都稀了，特别想戒色，可是每次都是戒20多天，然后就实在忍不住就破戒了，我想请教一下，我这情况，要是彻底戒色以后，头发还能长出来么？万分着急。

　　86.十九岁，高三复读党，撸龄3年，头顶头发稀疏，发际线靠后，差不多戒了两个月吧，感觉头顶没太大恢复，就是发际线这里头发长了一些，基本高中三年都熬夜，高三以来没怎么好好锻炼过，怎么办我好害怕秃顶啊，还能恢复麽？

　　87.我撸了4年了 而且期间有时候很频繁，现在头发也掉 脸上也长满了东西，在外面也很自卑，跟人家说几句话就脸红。我该怎么办啊！

　　88.手淫十二年了，现在戒了18天，现在感觉就腰酸，蹲下去起来就有点酸痛，冬天冷的时候尿尿有点困难，现在还会掉头发，楼主解答一下。

　　89.撸了12年左右了 一直瘦小 没有精神 身体一直有酸痛掉头发也厉害容易出油 有时候一天1次 一般一个礼拜一到二次 有时候一个月1到两次 。

　　90.24了，撸了六七年了吧！一两天一次，三年前就觉得头发变少了。现在射精没有一点快感，脸上，后背老出油，稍微热点额头直冒汗！我该怎么恢复啊？

　　91.手淫7.8年，前额m型脱发严重，现在才23岁，父亲也脱发！怎么办，哎，真无奈！

　　92.9年了，一直没戒掉整天脑子里都是那些道道，而且整天没有精神左肾还有点疼，眼睛里有黑丝，头发发白脱落，到现在还在撸，求有效办法！

　　93.我的发迹变短了，就像是m型。 现在戒撸还能不能恢复啊？

　　94.17岁了，撸了2年多，右侧头发感觉变细变软了，还有脱落，头皮痒，每天都有坚持慢跑，但腿软酸，每周末就会遗精，戒撸了半个多月，我该怎么办？

　　95.2岁开始现在马上23了，每天至少一次，有时一天3、4次。。头发开始掉有几年了虽然没秃但变少变细了很多，脸色无光眼镜无神，记忆力严重减退原来几乎过目不忘现在根本记不住。性生活2、3分钟就完了，两三次就腰痛。。估计不戒就快死了。

　　96.皮肤差，头发少，家族没有脱发史，我想请教一下，如果用心戒掉的话，头发会长回来吗？

　　97.今年16 已经撸了3年多了 一周一次 没有过遗精 刚戒了两周左右 不小心破了…头发发际线上移 容易出虚汗 个子不高 体质虚弱 皮肤差。

　　98.我小学4牟年开始撸，27年了。秃顶已几乎全掉光，不育、早泄、头重无神，先说一点点，后面的症状多得很。

　　99.现18岁手淫5年了现在额头两角秃了。现在戒撸还能长回来吗？

　　100.sy快七年了，耳鸣，面部以及头发都很油，还掉头发，戒撸的时间内会感觉尿急~和女朋友做的时候，快感不强！最近才开始戒的，大概要多久才能恢复呐？？谢谢了~

　　101.楼主你好 我撸了8年 现在戒了90天 现在主要脱发厉害 前几天不知道吃了几粒养血生发胶囊后浑身无力想睡觉 这几天吃了点中药好点了。

　　102.sy13年，几乎两天一次，戒了十多天了，整天没精神，肥胖，头发几乎全光，房事一分钟就不行了，求指教，头发怎么办？

　　103.17岁，撸已3年，1天最少一次，去年暑假开始脱发，很严重，现在一洗头掉30根以上，求帮助，真心怕继续下去，不想让亲人朋友失望。

　　104.楼主你好，本人24，手淫4年多。前列腺增生 有 尿频 尿急 尿不尽 早泄 ，主要是去年开始脱发了，我该怎么办啊，救救我！

　　105.撸了4年，头发成大m型，目前还在掉，已经戒了半年，目前还有神经症，，怎么办。。

　　106.我12岁，撸了很多次，最近老是掉头发，连毛囊一起掉的，那掉的头发会再生吗，我以后该怎么办？

　　107.本人今年23岁，频率差不多一周一次，严重的时候一个月10次左右，尿频，神经衰弱，容易生气，主要是脱发问题，头顶上头发明显稀疏，有脱发家族史，戒的最久一次是2个多月，怎么调理身体可以缓解脱发症状。

　　108.说实话我半年前就来戒色吧了，最长戒了65天，但最近几个月又开始频繁破戒，脱发是我人生的大难啊，我才18岁，现在每天掉发保守估计百根以上，头油很多，真的不知道该怎么办，这里也奉劝破戒的朋友不要在搞了，脱发对人的心理真的是一种摧残。

　　109.sy八年了，斑秃，以前彻底掉光了，现在长起来了，还是有一块一块的没长起来，老戒戒不掉，还有点阴囊潮湿。以前几乎每天一次，现在十几天一次。戒过几个月然后又破，楼主帮帮我，我想彻底戒除邪淫，我觉得我思想变得好龌龊。谢谢了楼主！

　　110.本人19，sy7 8年，有遗精，早泄，还有肾虚，现在最主要掉头发，掉头发一年多，以前没在意，现在头顶头发很稀。

　　111.以前脱发，撸龄一年半，头顶都见光了，有眼袋，黑眼圈。怎么治疗才能让头发长出来啊？

　　112.撸龄2年 主要症状脱发 我想问一下撸多长时间会导致脱发 发际线上移怎么办。洗一次头掉50根 平常一天不洗头的情况下掉20多根 不知道为什么头发那么脆。稍微一碰就掉。请吧友回答。

　　113.我因sy导致斑秃，好几年了，全秃了，怎么办？

　　114.你们好，我现在是气血不足，肾阳虚，我的脱发好像就是因为这个引起 出油，然后脱发，请问如何弄啊？我前几天看的老中医给我号脉，说吃补中益气丸和补肾健身片，吃一个月就差不多了。

　　115.我Sy有4 5年了，这两年开始掉头发了，头顶头发越来越少，如果戒掉头发会在长出来吗，通过饮食能改善过来吗？

　　116.我发际线上移。精神状态差很多，脸上也有痘痘了。现在和亲戚合开牛仔裤的店，每天感觉就是没精神，睡觉睡不够。体力不够，经常感觉累。以前也知道戒色吧，总说要戒，就是控制不住。现在发帖为证，我不怕暴露自己，不怕丢人，积极向上的人生才是完美的。以此戒掉，每天签到，希望各位吧友监督共勉。

　　117.本屌丝今年27，12年撸龄，虽然头皮还能盖住，但是发量明显变少，已戒16天，一开始没想到自己能坚持这么久，今天路上看到个穿着暴露的MM，当时就压住反应了，回家独处也忍住了，感觉有信心彻底戒撸，所以在此立下每日贴，不求长出头发，只求保持不在掉发。

　　118.再戒不掉真的完了！手淫让我失去了太多，喜欢的女生，学业，唉，睡眠超级差。不会和女生交流，自闭。真的要完了！还有一年，如果考不上研，每个月少的可怜的工资，到时你想想吧，媳妇夜找不到，房子，车子什么都买不起，头发掉的也快秃了，唉，可是每次欲望来的时候都忍不住，脑子笨的跟傻逼一样！

　　119.我曾经是一个很优秀的人，而且长得帅。SY让我失去了很多很多！所以，我发誓，我一定要戒除SY！上半年开始戒，可是老是戒到40多日就破了。上次，是戒到62天，每次都是因为梦中撸管而破。我不服气，不甘心！我一定要把这些可恶的黄毒从我的脑海了清理的一干二净！！！明年的9月份我就要升大三了，我必须有一个好的状态来复习.同时，也为了我头发的恢复，痘痘的痊愈，我必须有更大的决心来戒除SY！从今以后，我每天都来这里学习，签到！绝不弃贴！！！

　　120.我手淫十五年，脱发，虚弱眼睛无神，头晕沉，睡眠质量差，太多了，慢慢调养吧。

　　121.SY导致脱发，洗头发好心痛，头发只能越剪越短，每次洗头发好心痛，头发只能越剪越短现在连烟都戒掉了。

　　122.我以前有SY习惯，但现在开始掉发了，有些害怕！我想现在戒掉来得及么？戒掉一定时头发会好么？我现在吃一些核桃、芝麻对脱发有帮助么？谢谢！

　　123.2012年7月的一天，洗头发洗完之后发现脸盆里头发漂了满满的一层。我吓了一跳，于是那天晚上我就用手机在网上查为什么掉头发，就这样我莫名其妙的进入了戒色吧，记得很清楚戒色吧当时只有七万多个会员，第一页就看到了飞翔大哥的帖子，当看完几篇里面的精品贴，我才知道，我身体的所有症状都是手淫造成的，我今天的这一切都是邪淫造成的，看完之后我怕了，更是如醍醐灌顶如梦初醒，我想我有救了。为什么不让我早点知道这世界上还有这么一块去处，原来这世界上还有这么多和我同病相连的人，于是，那天晚上我下定决心我一定要戒了这该死的玩意。

　　124.我有手淫史，两三年，为什么症状这么多，头发脱落白发，尿等待，勃起不坚，，腰酸，面色黑无光，虚汗，气短，大便不成形有时候还会不做梦的遗精或者一晚上遗2次精， 不知道有没有早泄。

　　125.血淋淋的教训，再不戒我这辈子就毁了！本人今年二十四，10年开始手淫，五年了，前三年很频繁，基本上一天一次或者两天一次，一直持续到去年感到腰疼，小腹胀痛，才慢慢有所收敛。手淫导致我这几年头发不知不觉都掉光了，都是小毛囊，额头皱纹，看起来像三四十岁的老男人。去年十一月份跟女朋友在一起了，期间有过几次性行为，都是一分钟不到就射了，太伤自尊了，简直身不如死，女朋友很体贴，我告诉她我手淫的事，她让我慢慢戒掉，多锻炼身体。一直到今年四月份，为了早点能跟她结婚，买房买车，我回到家乡开店，自己创业，把女朋友一个人丢在深圳（我们是一个地方的），我回来一个半月不到，昨天我们分手了，痛苦啊，今天去看了一个很厉害的老中医，说我肾阴虚，肝脏，心脏，肾脏都亏损的厉害，给我把脉，建议给我开中药调养，我是下定决心要戒掉了，不然我可能会死掉，手淫害得我好苦，让我丢掉了美好的爱情，贤惠的女朋友，我恨我自己，我现在什么都不想了，好好赚钱，好好调养身体，手淫戒掉了，加中药调理，我相信一年之后会有根本性的改变！

　　126.我手淫五年了，前两年每天都有一次，后几年少了，但五年下来，估计得有1400次吧，现在无法勃起了，尿频，额头两端开始脱发，早上四点多就醒了，甚至三点多，我得怎么办，好几年没有晨勃了，以后还能勃起吗，我才23岁。

　　12.神经症濒死感（20例）

　　1.每一次濒死感之后，自己所有的信心几乎为0，谁能想到我几个月前还在给员工做企业内训，现在的我似乎不能做任何事情，像个废人一样，我清楚地记得这种濒死感，第一次是在我辍学以后，第二次是在去年的10月份，而这次是在今年的10月份，而就在今年发病以后我在焦虑症吧发现一篇帖子，然后通过这个帖子看到了飞翔的全部帖子，一下子有种恍然大悟的感觉，原来，我这十年，游荡的十年，每一次焦虑都换一次工作，各种躯体症状折磨着我，最短的一个星期，最长不过6个月.看医生无数，花光我所有积蓄，还借了几万，我真的不知道我下面的生活该怎么走了，就在这个时候，我看到了飞翔的帖子，然后看到了彭鑫博士的讲座，我又借了钱找彭鑫博士，我不是为了看病，只是为了见他一面.挂了几百元的挂号费，其实我更想对他说的谢谢，我没有开药，因为我确实已经看不起病了，还有飞翔，虽然我现在还没有摆脱病症，但毕竟我已经看到了希望，知道了病因，比起以前那些医生对我说的把心放开，把所有事情看淡之类的话，其实我已经把生命看的很开很开，但是结果十年，我还是没有好，我要看多开才算是开呢，知道今年这种濒死感再次出现.感谢上天，感谢所有的人，心中不在有恨，所有一切都是我自己造成的，十年的时间我可以做很多很多的事情，我的同学，我曾经是他们的班长，有的考上了公务员，有的考上了研究生，而我....甚至不敢结婚，我不知道我的生命会在什么时候终止.和所有戒友一起共勉！真心忏悔！我犯了邪淫.

　　2.昨晚送120急救了！

　　sy史有十多年了，有时一天好几次，甚至连续射精，但有时几天也不弄。最近半年开始出现呼吸困难，胸闷气短，濒死感，手脚麻木，相当的难受，有时睡觉会被憋醒。查了很多资料，比较相似的就是植物精神紊乱。最近又射精出血，血尿一次，去大医院检查，精囊前列腺有轻微炎症。正在吃药。但是昨晚忍不住撸了，又出现濒死感，相当严重，大口呼吸，导致可能碱中毒，手都动不了，话说不出来，四肢麻木僵硬，大脑是懵的，最后朋友打120叫的救护车，也没检查，自己又慢慢恢复了。这种现象出现了好几次了。我真的很痛苦，下决心戒色！平时也吃过乌灵胶囊，谷维素，也没多大作用，过几天准备做呼吸睡眠检测，耳鼻喉科也看了，有鼻炎咽炎，可能也会影响呼吸。现在我全身都不舒服，肠胃也不好，这几天胀气，打嗝，拉肚子。什么症状都有了。好痛苦！有没有和我类似的症状？？？怎么办？

　　3.撸了十年，每天一次最多一天6次那时上班常年熬夜，终于在12年惊恐发作濒死感被送到医院，后来就得了神经症，被诊断为焦虑症，从那以后所有症状都来了，尿频尿急尿急一天上厕所几十次吃了抗抑郁抗焦虑药两年，现在每天都有要死的感觉乏力没精神不想说话，腰痛气短居然还在撸，前几个月才知道是手淫过度引起的，不知道吃药对恢复影响大不？

　　4.2012年4月发病，主要症状有手淫后胸闷，濒死感，乱打乱砸东西，游走性头疼，不能看电视。2012年4月到市精神病院诊断为重度焦虑与抑郁，住院3个月感觉自己没有病了，回家继续吃了1个月药没吃了，最后病又犯了，表现为胸闷，急躁。我想知道我得的是什么具体的病？

　　5.我是在上初一的时候，由于不良朋友的引导我学会了手淫，在试一试的心理下我走出了罪恶的第一步。从那以后我在手淫的快感下一发不可收拾，白天没人时候手淫、晚上睡觉时候手淫、洗澡时候手淫、甚至在上厕所时候也手淫！以至于好几次明明不想上厕所而跑进卫生间去手淫，没别的目的，就是为了那种快感！我初一时候还谈过一个女朋友，就这样一直手淫到初三临近毕业，终于快要毕业考试了，而我的脑子很不听使唤，头经常沉甸甸的，手心脚心发热，晚上失眠睡不着觉。我以前很喜欢踢足球，但自从手淫后体力明显不支，没跑几分钟就气喘嘘嘘。离考试的日子越来越近，而我却提不起一点劲，复习的时候感觉就想混日子。终于报应来了，学校宣布，由于我模拟考试成绩极为不理想，学校怕为了影响声誉，禁止我参加考试！

　　当我听到这个消息时候我脑子嗡的一声，那天我哭了，哭的很伤心！终于要毕业了，同学们都考上了理想的高中，而我却呆在家，每天在父母的责备下度日如年。最可怕的是我越不顺心越手淫，似乎只有手淫能安慰我受伤的心灵。最后父母托关系在别的地方给我找了个中学，我并且暗暗发誓一定要考上大学为父母争口气。也就在我大概高一的时候吧，跟我好了三年的女朋友突然离开了我，开始了另一段感情，而我只能在伤心中度过。有句话说的狗改不了吃屎！上了高中的我不但手淫恶习没改，更变本加利！几乎每天满脑子都想着下流的事情，然后不由自主的把手放进了裤裆里……

　　就这样迷迷糊糊的又到了高三，当初的雄心壮志已经不复存在。我犹如烂泥一般，只要一翻开书本就瞌睡，哪里还有精神学习，手淫几乎耗光了我所有的精力！终于在有一天更大的报应来了！正在课堂上学习的我突然心跳狂乱不止，情绪极度高涨不能自制。我立即冲出了教室，我的心跳很快，我感觉自己马上快要死了！一种很强烈的濒死感，我哭着跑回了家。家里人立即带我去医院测试心电图，当时最高心速每分钟140下！医生给我开了好多药，但吃了都没什么用，我的“心跳病”不定时的发作，就这样直到高考的来临，我想写到这里大家估计也预料到我这样的状态考上大学是不可能的了。是的，我落榜了！分数之低连我都没预料到！这次的打击最深的是我父母，我爸爸哭了。

　　由于落榜我压力很大很大，整天把自己关房子里不见人，最可悲的是现在的我依旧在手淫。终于在压力的打击下我承受不住了，我的精神崩溃了！卧床不起！浑身像泄气皮球一般一点劲都没有。心情极度忧郁，最后我患上了忧郁症。就这样在床上躺了三个月，感觉想在等死。最后，父亲仍不甘心，又托关系给我找了所大学，可他哪里知道我现在的情况已经差到极点了！我一点学习的能力都没有了！！！但是我没办法我答应了父亲！上了大学我感觉自己已经很不行了，头昏沉的几乎没有任何思维能力，身体极度虚弱。最后干脆每天躺床上不去上课了。但这时候的仍没有把手淫完全改掉，时不时的犯几次。若不是我的班主任心好，看到我的样子以为我有病，为了我能顺利毕业动用关系让我顺利毕业，不然的话恐怕我又要让我父亲失望了。虽然有毕业证了，但我觉得很不光彩！

　　6.手淫历史有3年多，但不频繁，感觉因为手淫，让我感觉好像阳气衰弱，身体功能减退的样子，从现在起开始戒掉，这样的话，慢慢身体的阳气会提升吗？应该如何调理？平常感觉偶尔有头晕胸痛，肠胃部位疼，后背疼，头痛，心季，胸闷，颈部酸疼，颈部异物刺激感，堵塞感，怕冷，手脚不温暖，濒死感等！

　　7.半年前我在医院检查做了一个心里测试,有重度的焦虑状态 在七年前我就经常感觉头晕, 眼花 心慌 恶心 手心流汗 耳根脖子经常发热（注：主要就是心慌头晕的难受）有时还感觉胸口疼和其它躯体的疼痛，最近两三年这种症状特别明显，老是感觉自己要晕倒要死出事，所以经常找医生量血压，听心跳，可都没有问题，除了特别紧张心慌的时候血压会有些高 不严重的时候还能控制住，要是严重的时候感觉人都快要死掉了。。。怕。。。做过的检查：普通心电图 B超 脑电图 血常规 肝功能 肾功能 心肌梅普 化验尿 等检查 反正哪里难受就做哪里的检查，可都没有什么问题。六年前我养成一个不好的习惯，就是经常性的手淫，以前倒是没有什么，可现在只要手一次至少都会感到一个星期都是头晕沉沉的还有耳鸣，我也吃了很多的药：黛力新，帕罗西汀，国产的进口的都吃过，佳乐定，硝西安定，氯硝西安定，唯他停，心得安，谷维素 B6 维C 七叶安神片 脑灵素 解郁冲济 保心丸 等很多的药，吃了有三年了至少 ，效果不太好，这些药里让我感觉最好的就是帕罗西汀进口的，不过价格太高，加上我的经济情况 我也停吃了，到现在为止，我都还是天天心慌焦虑 头晕情况可能是由肾亏引起的！

　　8.17岁开始爱看黄色片，19岁，也就是高三开始SY，目前25岁，算起来已经有6年的SY史了，SY开始的前两年频率非常高，后面两年频率稍微低了点，最近两年几乎不怎么SY了，但是六年来我始终爱看黄的，后面四年疯狂的爱意淫，爱YY，JJ几乎天天都会勃起，沉迷各种肮脏的画面，恶报来了，大学一年级，也就是21岁的时候，突然有一天神经症发作，心脏跳得非常厉害，频死感被120送往医院，到了医院检查什么都没有，但是从那天以后身体感觉就完全变了，身体上各种症状，感觉自己全身是病，活着没意思，开始发现是我意淫太多，JJ经常勃起造成的，但是戒色的心还不强。到目前为止，戒色吧里飞翔哥所说的全部主要症状我都经历过，最痛苦的莫过于神经症了，焦虑症，抑郁症，强迫症，前列腺炎，神经衰弱，胃部症状我都有。三年来我四处看病，花了很多钱，做过各种检查均无器质性病变，现在唯一出问题的就是尿常规隐血一个+，吃过西药抗抑郁症的，吃过安眠药，吃过好多胃的药，吃过好多中药剂，吃过头痛药。 神经症方面，经常失眠，睡眠质量非常差，会早醒，入睡难，梦非常多，有恐怖的，有家庭琐事，头部症状非常多，头会一阵一阵的胀一阵一阵的发麻，麻起来的话手也会跟着发麻，感觉手不灵活，头会一阵一阵的鸣，类似耳鸣，头皮会发紧，尤其是紧张和兴奋的时候，感觉头部神经跳的很快，身体肩膀也会发麻，晚上睡觉神经跳起来床板都有感觉，每天晚上睡觉困难，有时候想睡觉但是脑停不下来，一直想东西，很胀。头眩晕，要死去的感觉 ，身上各处肌肉经常会跳动。整个人没精神，不能看电脑和看书，要不症状更明显，这些症状下午和晚上就会发作，睡眠不好的时候，一整天都会这样，已经有过5次鬼压床现象。身体各处时不时的会有各种莫名其妙的疼痛和刺痛，必须马上停下来休息才缓解，有时候感觉频死感要发作。正在积极戒色养身中，各项养身指标基本做到位，但是就是症状恢复非常慢，反反复复。

　　9.手淫10多年，现在20岁。可以说是前年九月份戒的，之后就一直频繁遗精，现在整个一废人，因为去年正月久玩电脑后植物神经紊乱导致频死感后，严重的神经衰弱，不能看电脑，不能玩手机，注意力不能集中，就是因为这个，脑力过度导致了半年多的亏损，整个人废了，有时全身神经都感觉在跳动，手指和后脑跳动最强烈，现在感觉全身很多病，现在主要症状腰痛腿痛，头痛，阳痿，都阳痿了早泄都不能，全身冰冷无力，尤其下肢特别冰冷，畏寒不是很冷，被子盖少了就会全身发热自汗，是那种散热，阳气外散似的，晚上盖三四层被子都觉得寒，压得都喘不过气，意识不清晰，记忆力差，经常发呆，注意力不能集中，脱发，之前频繁遗精，现在没有了！可能亏空了！呼吸气短，呼吸需要用力深呼吸，胸闷，经常心悸，心慌恐惧，经常出虚汗，手心经常出汗，脖子僵硬，每天工作一会就会感觉眼前变黑了好多，眼前雾蒙蒙的一片，是在室内啊！劳累后皮肤经常会变得皱巴巴的，肌肉收缩，全身收缩，感觉自己身体不是自己的，触感越来越低，拍打身体的时候总感觉肉是假的，空空的感觉，我还能不能工作啊，我的工作是导购啊！求救啊！帮帮忙，我看过大约5-6个中医了，他们却说我问题不大，吃了三四个月的药了，感觉越来越严重，我真的感觉好难受啊！我都快崩溃了！！！

　　10.现在十九，撸了五年，手特别爱出汗、失眠、烦躁不安、胸口有点疼，拍片子心脏没事，有头疼，一跳一跳那种疼，没力气，总感觉不在状态，出现过濒死感，至今无法忘记那种感觉哇！有晨勃，昨晚做梦感觉遗了，却发现没有，睡觉肚子会咕咕叫，这几天总放屁，之前尿尿快完时龟头有不舒服的感觉，后来没了小便一天五六次，大便早上一次，求师兄拯救！

　　11.从2013年11月中旬到2014年2月中旬期间，几乎每天都喝酒，一次至少5、6瓶啤酒算少，最多11瓶。这期间两个月妻子不在身边，偶尔会看黄片SY，大概两三天一次，有一段时间连续五六天，一天两次SY，晚上喝完酒回家一次，第二天早上一次，然后晚上继续喝酒…妻子回家后，房事又比较频。大概在2月20号的时候开始头昏，在那前一天和妻子同房，也是酒后。头昏了一天以为是喝酒的问题，当天没再喝，第二天突然心跳加速，心慌，腿无力，马上去了医院，做了心电图是窦性心律不齐。其他没什么问题。但是从此就是噩梦的开始！在接下来的一个多月里，一直头昏，开始伴有头疼，耳鸣，眼干涩，眼花，胸闷，气短，不定期的开始出现心跳加速，像要死了一样的感觉，这就是所谓的濒死感吧，这期间也不断的跑医院，做各种检查，头和颈椎的核磁都有做过，国内医院怀疑是“脑脱髓鞘”在日本又做了核磁，否定了这个病。说从我核磁的片子看还有各项血液和尿液的检查看，一切都没问题，都正常的。心脏也看了也没问题！任何问题都查不出来，每天还这么难受，什么也做不了，拜托各位给我指点啊！

　　12.突然的了怪病了！2013年的春天突然得了怪病，出现呼吸困难 濒死感惊恐发作到医院后就好了，然后人就没好过了，说是焦虑症吃了各种西药，从那以后鼻炎胃炎咽炎都来了，整天拉肚子鼻塞 头晕头痛，老是怕死 怕猝死 易怒 自己习惯搭脉，现在还吃抗精神药 整天头晕头痛胃不舒服鼻塞，口干。本人手淫确实太过度了十年了 以前天天熬夜久坐，现在不行了，每次手淫后症状就加重，老是心慌乏力。有时候躺着感觉人在震动，走路有突然晕倒感。

　　13.14岁开始sy，那时候还没怎么发育 频率有时两天一次 有时一天一次 没有过一天两次，一直到20岁，18岁之后进入大学，接触的事情多了频率有下降，然后比较频繁的喝酒熬夜，发病呢是在大二上学期六月份，也就是21岁，在喝了三杯咖啡之后，半夜突然感觉到强烈的恐惧感，一层一层强烈，感觉人快不行了，去校医就诊也没个说法 开了点谷维素 （补充下 在发病前两个月有天晚上 突然感觉头晕 天旋地转的 急诊的时候发现血压有点高 90 140 之后就恢复了 我想那就是前兆吧）那天一夜没睡 一直在惊恐之中 没法去想事情 坐立不安 之后一直也是。回家之后各医院检查 体征都正常 只有尿酸偏高 高出最高值百分之二十左右。然后自己网上找 觉得应该是自己sy加上喝酒熬夜造成的。从六月发病到隔年五一，有sy过四五次，确实是之后立马人就又加重了，期间有耳鸣 飞蚊症 头眩晕，始终觉得自己的脑子闷闷的 有一种空洞的感觉 开心不起来）期望在这个大家庭里重新找回自己 找回希望 在此先感谢各位前辈和戒友能伸出援手。

　　14.sy6年了，没sy之前就爱看黄的，真正开始sy时间大概两年，频率一周可能有三四次，前列腺问题，小便会刺痛，尿频，尿急，尿分叉，半夜一般要起床一到两次尿尿。左边阴毛附近小腹会隐痛，尤其是想大便和大便快要出来的时候，小腹明显感觉疼痛，但是可以忍受，最近无滴白，勃起的时候JJ很容易流出透明的液体，左边睾丸和小腹附近有股憋气的感觉，尤其是勃起更明显感觉不通畅。睾丸下垂。2011年8月，我晚饭过后突然心脏急速跳动，频死感至今难忘，立马送医院，但检查均无问题，之后就是各种莫名的症状，后来吃过一年多的抗焦虑和抑郁症的西药，但是还不知道这是邪淫的恶果，而且还在看黄的，罪恶啊自己。2013.11.1正式开始戒色，戒为良药里飞翔哥有过的症状无都有过，而且比他的还要多，下面说我目前的存在的症状,用飞翔哥的话说就是神经症，舌头难受，不自在，有时候眼睛干涩有睡意且又睡不着，掉眉毛，毛孔比较大，腰酸，腰刺痛，腿脚无力，酸软，容易疲劳，劲椎难受，有荨麻疹，偶有耳鸣，经常脑鸣，额头感觉有电波在跳动，戒色以来没有睡过一个好觉，失眠，入睡难，多梦，浅睡眠比较多，回早醒，想睡懒觉都难，白天夜里都会不停的想东西。注意力不集中，记性差，看书看不下，视频更难受。经常感觉自己头和身体比较热，呼出的气都是热的，冬天手也是热的。下面是重点（持续九个多月了，尤其下午和晚上比较明显）：头痛，头发麻，头皮发紧，头部会有电击的感觉，额头感觉会发硬发紧，被东西压的感觉身体和头部会有震颤感，头部空虚，没有存在感，经常感觉左边头部失去感觉缺氧似的感觉心态比较快，总而言之头部各种症状，以致我经常失眠和入睡难，躺在床上这些症状根本无法入睡。最近左腿和做脚趾会发麻没感觉。晚上睡觉右手经常会被麻醒。左肩经常会发麻。心脏部位经常会难受，有时候突然会刺痛，必须马上停下来休息，感觉自己会心肌梗塞。字有点多，跪谢大哥了！（吃过很多中药，有神经衰弱的，神经官能症的，阴虚火旺的，六味地黄丸和知柏地黄丸，治疗遗精的，均无大效果）。

　　15.我今年21岁，178，65kg，有八年手淫史。以前频繁的那几年一天一次，到了这几年基本上一个月有五六次。现在的症状是，头晕乏力（从08年开始，到现在基本上都是反反复复，医院做过多普勒，颅内MRI），现在这一两年熬不了夜，一睡不好隔天起来很累，有频死感。这几年肠胃不太好，以前大便不成形，大便后肚子不舒服，之后去医院检查了胃镜有慢性浅表性胃炎，现在大便成型了，只不过饮食要很注意，一不注意吃了寒凉或者辛辣难消化的东西大便就会比较稀，而且大便之后肚子依然不舒服，现在感觉体力很差，容易出虚汗，有时会失眠。精液比较稀，而且就算戒一个月都没遗精，基本上没遗精，这几天破得很厉害，现在脑子比较混乱。这几天在吃归脾丸，可以吃吗？经常感觉很累，而且老长痘痘。

　　16.sy大概12年，脾胃很差，有胃炎，胆囊息肉，吃饭经常饭后反流，嗳气重，胃胀 胃酸都有，有时会胸闷，感觉气不够用。脾气烦闷 抑郁，不爱说话，容易生气。手脚心出汗。我有时候会突然心慌，手脚冰凉，手脚心出汗，头晕，浑身无力，濒死感，从我接触戒色吧后就明白这都和sy有关系，经过几年反复的戒除和失败，这个毛边发病的频率有所减少，但是仍然困扰我，非常影响工作。这个问题已经困扰我7年之久了，也吃过一些药，一直没有痊愈。再就是脾胃的毛病吃什么都反流，不往下走，消化特别慢，嗳气多的有点吓人，吃过木香顺气丸没啥效果，另外我的工作是计算机方面的，运动时间很少，久坐。脚有灰指甲，两条腿很细，感觉好像没有多少肌肉，松垮垮的，站久了都会很累。有次开会站着 居然站出汗了。

　　17.我sy应该有十多年了，今年过完年开始感觉不适，不安，不真实感，心慌，差点打120去医院，从此以后就每天都不安，心慌，压抑，一个月前开始慢跑，可是连续两周以后出现头晕情况，持续至今已经一个月了，我该怎么办，天天生活的水深火热的，我快烦死了，跪求能有前辈指点一下！我已经24岁了！

　　18.今年22了。14岁左右第一次遗精，学会了sy。14-17岁每周1到2次，撸完没有任何不适。17到20岁基本每天一次，期间开始大量掉发，发育迟缓，身形有点女性化，变得不爱说话，不合群，不敢社交，面部皮肤松弛下垂，左眼有眼袋，眼角下垂，面无表情。脸色惨白无血色，皱纹多。双脸不对称，左侧颧骨高。有一次上完夜班，又去上网回来连续sy，突发心绞痛，左胸心前区像石头一样紧绷，心脏跳一下疼一下，持续了一天一夜，当时心里非常害怕，精神几乎崩溃。以后每次熬夜，sy激动心脏就会不适。非常胆小，我在死亡线徘徊过3次了，不是小时候身体强壮阳气充足不知道死多少次了。没有朋友，没有社交，勉强维持工作，下班要么呆家里要么上网。与家人不和睦，人见人烦。马上到谈婚论嫁的年纪，我意识到问题的严重性，开始戒除sy。但是遗精缠上了我，每周起码2次，遗精的量感觉比sy还要多，身体更疲惫，每当气色快要上来就一泻回到解放前，身心俱疲，求高人指点，带我脱离苦海，回到正轨。

　　19.手淫8年了！这两年来也去中医院吃了不少中药，但是并没有什么效果，有的药越吃越严重 ，这几年身体的症状让我太痛苦了，现在的症状主要是腰疼的厉害，阳痿早泄，胸闷，胸口有时有时巨疼，气短，有濒死感，脑袋反应迟钝，容易感冒和生病，下腹有坠胀感，2012年的时候去男科医院检查说是有前列腺炎，然后花了5000元后，实在没钱也就没治疗了，最后不了了之。大哥，救救我吧，今年23了，家里也开始急着让我赶紧结婚，可是我这身体根本找不到女朋友，而且我还有社恐，焦虑症，抑郁症，这些症状都折磨得我时常想自杀，这种日子我真的不想再过下去了，求大哥救救我吧！！

　　20.sy从15岁开始差不多18年了，两个月前症状出来了，以前是偶尔头晕，现在是长时间头晕乏力，身体往下沉，没精神，明显感觉虚，身子颤抖的感觉，有种频死感，呼吸也随之吃力，头发明显稀疏发质软枯黄，感觉脾胃也虚，食欲不振，吃后会恶心，过一会就好了，嘴巴淡而无味，最近心前区不舒服带着左臂，会心慌，前列腺方面久坐会阴部胀疼，睾丸部潮湿，发作时会尿频，但是尿不多，最近没久坐恢复的还可以，滴白不明显，另外最近会腰疼，膝盖会疼，以前是站久了会腰疼，最近两个月瘦了10斤，睡眠也不好，我这30多岁还反反复复的长痘痘，最近痘痘消了点，但是脸色不太好，暗黄，我很担心身体能否回到当初，若可以我会好好珍惜未来的生活，不知我这种情况是否需要中药辅助调理？还是静养等待恢复元气？

　　13.恢复激励案例（195例）

　　1.2012年12.20号左右我开始关注本吧，那时候只能坚持3分钟，最严重的时候刚进去就she了（各位别笑话我。。。）。心灰意冷的过了一段时间，来到本吧后知道了是因为自己撸多了。就开始戒撸，中间破过三次以内吧。不过恢复的还算好。现在已经可以坚持40多分钟了。谢谢本吧的各位前辈，谢谢戒色吧。我会坚持戒下去。我没固定的时间签到。最后我要谢谢朱家兴这个大哥，我按照他说的恢复的办法一直在努力的坚持着，还有飞翔哥的那些经典我也常看。

　　2.小弟今年25岁，sy已有7年了，去年12月份来到戒色吧，仿佛在黑暗中看到了一丝曙光，自己的世界感觉全部变了，记得第一次在家里看到飞翔哥的戒色视频，这些年的压抑与悔恨全部涌上心头，那是这些年来深受sy苦苦折磨后悔恨的泪水，从开始下决心戒色到现在，自己始终没有突破百日，最长的时间81天，回顾这四个月的戒色，对自己的改变真是很大，首先脸上的痘痘全部消失，头皮屑也比以前少了很多，气色比以前大大不一样，曾经的猥琐和无精打采的面孔全然不见了，总之戒色的好处无以言表，只有亲身体会才能明白，但是自从3月份以来，自己中间只要十天左右不来戒色吧就必破无疑，反想最根本的原因就是没能坚持每天学习戒色文章，思想觉悟上不去，最后心魔一来就被打的满地找牙，这次发帖希望更多的战友能一起来并肩作战，在这条戒色大道上，一个人的力量是渺小的，不管之前戒了多久，一切从零开始，每天签到一次，每天坚持学习1-2小时精品帖，一小时锻炼时间，每天日行一善，孝顺父母，七月份我会附上戒色前与戒色后照片，让我们一起在这场戒色战役中并肩战斗，永不言弃！

　　3.没有手淫之前我是个多么纯净的孩子，多么善良的孩子，多么阳光的孩子，初中考试全校没有下过前二十，自从初三染上手淫，一些跌落到全班倒数第三，气质猥琐，满脸疙瘩，个子也长不高，也秃顶了。智商变低了，情商变低了，智商低到无法想象，走路都会装车，情商低的一塌糊涂，每天莫名其妙愤怒。戒色后变帅了，每天精力充沛，脑子非常聪明，灵活，情商极高，喜怒不形与色，头发乌黑有光泽，气质阳光，气场霸气侧漏。之前手淫气质猥琐，样子猥琐，后来戒色放生后发生了惊天动地的改变，很多人说我帅，走在街上更有自信了。

　　4.脱发对一个年轻人来说是毁灭性的打击，让我在别人面前抬不起头、直不起腰，几乎想死的心都有了。我很早就出现了“少白头”，高中的时候就有很多白头发，当时还不知道是什么原因，我同学很多次指出这个问题，但我根本没当回事，直到后来事态变得非常严重。2011年，邪淫八年之后，我出现了脱发，洗头的时候大把大把的掉头发，而且掉的都是又黑又粗的头发，按理说这是健康的头发，不应该掉，可是不知道什么原因，它就是掉了。当时见了非常惊恐，感觉天都要塌下来了。到了2012年2013年，我的脱发问题变得越来越严重，头顶上都秃了一大块，而且所有头发都变得弯曲、柔软、干枯，整个脑袋看起来和四五十岁的中年人一样。走在路上，经常听到背后有人指指点点，议论纷纷，说什么“你看这人，未老先衰”、“一看就知道他不健康”、”他是不是有什么病啊”，有一次理发，理发师直接跟我说“你的头发有点少啊”，这些话让我如坐针毡，搞得我上课都不敢坐在前面，不敢去人多的地方，一旦后面有人我就会疑神疑鬼，遮遮掩掩，生怕别人注意到我的头发。经过一年的戒色，我的脱发问题完全恢复。现在的头发又黑又亮、又浓又密、又硬又直，大多数人的头发都是倒下去的，而我现在的头发不用梳子梳都会自己翘起来，像个刺猬一样，这正是气血旺盛的表现。我已经不只一次听到别人夸我的头发好看，上个月去理发的时候，理发师还惊讶的问我“你的头发是不是染过，怎么这么黑？”我大笑说没有，心里却知道是怎么回事，回想以前灰头土脸的日子，真是不可同日而语。 针对头发这一块，我主要是饮食这方面入手，看到黑色的食物就吃，像黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等等。头发问题从根本上来说是肾的问题，发乃肾之华，肾脏在五行里面属水，水对应的颜色是黑色，所以吃黑色的食物就能够补肾。我每天早上会去食堂吃一杯黑米粥，晚上泡一袋南方黑芝麻糊，平时打菜看到黑颜色的菜就吃。另外，我还经常梳头，我专门买了一把木梳，早上起来和晚上睡觉前就梳一会头，前前后后，反反复复，直到头皮发热为止，平时没事的时候，只要头痒我就梳头，每次梳完头我都感觉很舒服。现在我走在路上都是抬头挺胸，再也没有头发问题的困扰，再也不担心别人非议我的头发。

　　5.撸了六年，以前感觉腰空荡荡的，还经常腰疼，头发稀，脱发，脑力感觉混沌，一运动就累，整天一种无力感。感觉自卑，没有自信，和班里女生说话的勇气都没有。 同学都说我猥琐 戒了之后感觉感觉明显好点了，腰不再那么空荡了，脑子也清醒点了，也感觉有自信了。

　　6.彻底戒除sy八个月：一个将废之人，从噩运连连到一身福报的历程。

　　来到贴吧已经有半年多，一直都在学习精品贴，也尽力给广大戒友回帖，但是没有发过主题帖。现在将我的经验分享出来，告诉大家，只要你按照本吧的根本去落实，你绝对会恢复，获得福报。我是一名大学生，在没有彻底戒除之前，天天萎靡不振，精神不佳，并且伴有严重的过敏性鼻炎，过敏性荨麻疹，一天可以打上百的喷嚏，根本无法正常学习生活，前列腺问题已经成了家常便饭了，尿不尽，一吃稍有刺激的东西，排尿就困难很多，脾胃也很差，稍不注意就拉肚子，脾气也很大，总在挑别人的毛病，精神也在焦虑的边缘……

　　当时的我，根本就没想过能够顺利毕业，因为我挂了科，也没想到过，在竞争激烈的社会中，能够找到什么工作。

　　现在的我，不仅能够顺利拿到毕业证，学位证，找到了待遇很好的工作，而且找了爱我的和我爱的另一半。感恩大哥，感恩贴吧，感恩阿弥陀佛。

　　本人sy有十年之久，读初一的时候，偶然在表哥的电脑中，发现了JJ增大术的邪法，从此一发不可收拾，染上了sy的恶习。初中频率最高时一天一次，做了很多邪事，我不是人（忏悔！），事实证明，我做的那些邪事，最终也得到了恶报。

　　后来由于要中考，就停了sy，但是我的嗔恨心，嫉妒心很重，别人的成绩比我考的好，我就经常负向激励自己要超过别人（其实这时候就埋下了恶的种子，在高中时候得到了恶报），由于我的学习能力还不错，最终也考上了重点高中。

　　初中放暑假的时候，天天宅在家里玩游戏，那时候电脑刚刚接上了宽带互联网，我学会了下载A片，从此又开始了撸管生涯，一直到高中开学。高中要上晚自习，我发现我的精力明显不如别人，总是很困，而且每次困的时候我竟然还拿撸管去释放！我真是以火自焚！我入校时是全校第二名，后来发现，我的学习能力不如很多人了，记忆力也大大地减退，考试都考倒数了，老师们同学们给我朝向怀疑的眼光。我的内心也极度郁闷，郁闷之极，我就狂躁，我也尝试去努力地学习，目标感极强，压力大了就拿撸管去发泄，殊不知我已经敲开了地狱之门。结果可想而知，第一次高考，只考了个三本，我的班主任以前说我至少可以考211啊！复读之后，sy的习惯已经无法自拔，但是较以前有所收敛，第二次高考，考上了二本。

　　高中生涯是我最黑暗的时期，我不仅没有好成绩，连一个要好的同学都没有，很孤独，身心状况已经跌落到了极点。期间我还尝试过自杀，伤透了妈妈的心，妈妈我对不起你！（儿要尽后半生好好报答您！）

　　上大学之前的暑假，接触到了戒色论坛，看到了很多沉迷于撸管的悲惨经历，决心要戒撸！走了很多弯路，总是屡破屡戒，就像现在贴吧里的一些兄弟一样，天天签到，数着日子，期待着过了多少天后能够恢复。然后这样戒，只是表面，我最多只坚持了一百多天。后来接触到了中医西医，懂点皮毛，也像贴吧里的一些兄弟一样，到处求医，一下子觉得自己是阴虚，一下子觉得自己是阳虚，一下子就觉得是五脏俱虚，看过很多医生，吃过无数药。殊不知这也是心魔啊，心里面压根没认识到sy恶习的严重性，不过是用另一个坏习惯来取代sy而已，但是sy具有高度的成瘾性，这样子恶性循环，破戒也是迟早的。就这样大学又过了两年。

　　这两年的大学时光里，我的过敏性鼻炎越来越严重，严重到说话都困难的地步，我的魔性不改，虽然表面上停止了sy这一行为，但是自己的性格没有改变，总是脾气大，挑别人的毛病。而且还自以为是，懂了点中医皮毛，翻阅了很多古代的医书，随意试药，市面上各种补虚的中成药我都尝遍，让自己越来越虚，越来越困。（这里再次声明，吧友不可随意试药，吃亏的只有自己！）在这时候我陆续接触到了sy后遗症治疗吧，戒色吧，遇到了louwaishui大哥，飞翔大哥，我给大哥私信，大哥一下子就看出了我性格中的问题，“总是挑别人的毛病，日行一善都做不到……”。江山易改，本性难移。起初我也是很不服气的，总是觉得自己还不错，别人做得不够好。后来我反思自己，如果自己做得很好，为什么总是充满着怨气，充满着郁结之气，为什么同学都不找我玩，为什么我没有一个要好的朋友，为什么我的人际关系这么差，为什么我还挂科，为什么我戒了这么久依然无法戒掉sy等诸多不顺。

　　把大哥的精品贴认真研习了几遍之后，真的觉得自己是个人渣，人一般都不愿意承认自己的错误。我当时觉得，我人生的过去十年都错了，走的是一条通往地狱的魔道邪道啊，自己的人生不顺也是必然的！

　　我开始发自内心地，在吧里鼓励其他戒友，帮助他们回答问题，尽我所能，开始感觉到在帮助他人之后，自己的心胸也逐渐变得阳光起来。在生活中也是一样，圆通地把事情做好，助人为乐，不计较，不抱怨，大胸怀，男子汉！这样坚持了几个月之后，觉得自己的身体恢复了不少，眼神变得明亮，社交恐惧也没了。有一天，偶遇一女同学，她说：“发现你最近精神了不少！”。我内心也感叹行善的力量是多么地强大！后来，也逐渐了解了佛法，得知了宇宙的奥秘。

　　现在，我已经大四了，是我彻底戒除八个月的日子，如今我的过敏性鼻炎已经恢复了80%，荨麻疹已经完全恢复，脑力也恢复了大半，前列腺那些问题早就没了，找了一份待遇不错的工作，收获了爱情。要特别感谢我的另一半，在得知我的情况后，一直支持我，照顾我的身体，我们约定好，不到结婚的时候，不行房事，这里要告诉很多戒友，一个真正爱你的女人是不会因为这些问题离开你的，也不会因为这些问题而嫌弃你的！总结，我的行善助人的力度，远不如吧里的其他师兄，感到惭愧，以后要在生活中，贴吧里争取做得更好。大家有什么问题，可以提问。

　　7.戒色300天，好了很多！染上手淫十几年，福报耗尽，如同行尸走肉，现世饿鬼。去年更是到了生死攸关的时刻。身体虚弱，稍微动一下就出汗，脾胃虚弱，吃什么就拉什么，更本补充不了营养，大脑强迫症，时时刻刻胡思乱想，生怕自己立马死掉。每隔十几分钟就要上厕所。每天都睡不着觉，即使睡着了，也是脑子乱想，很累。真是日夜不得安宁。跟在地狱受苦一样。 从去年5月份，开始戒色，到现在已经有了300多天，说说自己的变化首先，精神好了很多，慢慢的能适应交流。体重增加了20多斤。前额的头发长了很多，现在还在长。 脾胃好了，不管吃什么都很香，自己心里也越来越明朗，每天很开心。但，还有很长的路要走，计划再戒2年。

　　8.我先谈谈在这229天禁欲，遗9次的日子我有什么变化吧，眼睛较以前有神，中午不睡觉也有精神（这个视乎遗精的天数），工作开始有点魄力胆识变大能为自己的观点而力争，注意力和耐性较以前提高。

　　9.戒色半年讲一下身体上的变化吧：

　　脸部不油腻，基本无痘痘；头发有力量，不再是软趴趴的也不油腻了。

　　眼睛有神，上面仿佛有一层油，看起来很亮，而且眼皮往上翻，眼睛明显变大，按我妈的说法就是眼睛好像睁开了。而且我的眼睛是内双现在一只眼睛变成了外双，还有一只也有这个趋势，我怀疑我本来就是外双，自己作孽变成了内双。本来我冬天总是四肢冰凉，现在也得到很大改善，睡觉再也不用暖半天被窝了。走路不容易劳累，出去逛街一天下来和原来相比差别太大了！双手握力增加了12公斤，从42增加到了54，当然这方面我自己也有锻炼，不过还是很有成效的。现在才半年，我不知道一年、三年、十年后会是什么样子，但我知道，戒色，绝对是这辈子最英明的决定！

　　10.我从03年开始，染上恶习，到11年整整8年，最多的时候一天3次，4次，最少1个星期一次。年轻的身体慢慢被掏空。一直到我谈了现在的女朋友，那个时候发现自己早泄，身体也虚弱的很厉害，动不动一身汗，这才知道自己已经错的非常离谱了，神经衰弱，头发也少，面色不好，记忆力很差，虚汗非常多，这是我以前的症状。我在说说从11年7月份到12年7月份这1整年的恢复，这个期间是断断续续的戒色，效果一般，但是戒色之后，就把我痛不欲生的神经衰弱给治疗好了，方法非常之简单，连续2个星期，9点开始睡觉，就恢复了。

　　11.戒色二百天左右感受帖。曾经的病痛全部远去，只是精力还没有恢复得很好。10年的苦难史，年轻时一天一次，SY害人不浅，感觉戒的过程就是个逆向的恢复过程，大家千万要有信心，恢复的过程要快很多，这是我亲身体会的。虽然才半年多，但我感觉已经恢复了到了5年前的水平，所以论坛说的一年的恢复期还是很对的。关键是心的平静，心越静恢复的越快，动生阳，静生阴嘛。何况我睡眠也不是很按时，主要有很多事要做。锻炼的也没有那么规律，初期的100多天很规律，打下基础后，能够专心投入工作了，后来就坚持的不好了。相信能够坚持的朋友一定恢复的更快。下面说说感受吧：像尿频啊，痔疮啊，神经衰弱啊，强迫症啊，社交障碍啊什么的，千万别放在心上。生理上的疾病绝对能好，只要够100天，坚持每天走路哪怕15分钟都行，马步2,3分钟的高桩，不要觉得量小，一定能够出效果。气攻病灶是有道理的。恢复时候的嗜睡啊，爱出汗什么的很正常。一百天以后的身体是你绝对能够欣慰的。

　　12.禁欲到现在已经有182天 尿频尿急症状 减轻了许多许多 之前一天 正常喝水状态下 会上10几次的厕所 而且感觉尿是 通过肾直接排除 根本没经过膀胱一样。JJ 的硬度 很明显晨拨每天都有 禁欲5个月后 出现了第一次遗精。神经衰弱 已经彻底减轻 不再失眠 不再惶恐 不再焦虑 不再哀怨 不再悲观。谈谈头发，头发比禁欲前黑了许多 也粗了许多 有光泽感 相比之前的 是干枯发黄。可是呢，洗头的时候 头发是还在继续掉的 但是掉得都是比较粗和长的头发。现在性欲能够随心所欲地控制住了。由于天冷 缺少运动了，还有一个问题 在学校的时候 状态都满不错的 为什么回到家里早睡早起了 反而有胸闷 乏力疲倦感呢？综观这么多天的禁欲，戒色 肯定是好的，绝对有帮助，而且关键问题是 每天要有事情干 转移目标。大家一起加油吧一切都会好起来的。

　　13.戒色300天，从一个萎靡淫棍到翩翩君子的转变。好久没来论坛看大家了，但正如我在贴子里所说，虽然来的少了，但心一直在这里。忙碌充实的生活，让我感受到了人生的美好。首先说明一下题目的意思。其实，我戒色的日子已经超过300天了，下个月就满一年了。但现在对我而言，戒SY,戒色已经和我的生活融为一体，单纯的记录数字，已经毫无意义。300天走过了，一年，三年，甚至一辈子，都应该没有问题。我有这个自信。萎靡淫棍，曾几何时，自己沉迷于色欲中难以自拔，萎靡不振，前途，事业，爱情，一片灰暗与茫然。但从去年痛下决心，坚决戒色至今，一切都有了改观。翩翩君子，可能有些自诩。但今天的我，虽然已过而立，但清心自在。走在茫茫人海中，那种坦然，是戒色之前的我难以想象的。

　　14.戒色110天的惊人成果！单位搬重物，我一人肩扛100斤到三楼，脸不红气不喘。后又手提两个重物（200斤）走10多米，同事非常惊讶，刚开始都说我不可能搬动。后回办公室一点也不觉得累，更没有流汗，要知道现在是三伏天，北京的桑拿天很闷的。我想这就戒色的好处吧！身体明显比以前强壮了很多，体质也在一天天变强！现在的目标是戒色200天！

　　15.我戒色150天，中间没有一次手淫，意淫不可避免但尽力克制。昨日遇到一高中同学说我帅了。

　　16. 呵呵，先来谈谈我的恢复情况把，我戒了估计有2个月多的时候脾气是好的多了，然后后面皮肤气色也好多了，随之记忆力和理解力的恢复我也不会发无名火了。真的好多了，从未有这样的感觉之前去上班的时候头脑昏昏沉沉的，好辛苦，然后又要给老板骂 。被人骂笨。大概到了第4个月的时候我感觉自己记忆力已经好了，我就离开了原来的岗位，给自己寻找个新的地方，从新开始，但是由于我整天的不锻炼，导致了我新事物接受能力很差，我每天都是回家上网，然后困了睡觉。其实嘛 也算个宅男了。换了个新岗位，我来到了杭州，杭州这个地方有很多的地方可以玩，比如西湖啊，古城，雷锋塔之类的，我从寝室里走到店里需要半小时，由于可能不锻炼的关系，整天还是迷迷糊糊的想着事情，走路的时候，吃饭的时候，工作的时候，还包括睡觉之前，可能是我太没事情做了，对什么事情都不敢兴趣， 偶尔会说错话，比之前好多了。戒到了166天，也就是今天。现在能每天睡个7小时左右了，起来的时候有点晕乎乎的，出去的时候也是一样，但是比其之前来是好N倍了，恢复的时间还很长呢， 需要一年二年，甚至三年，不过我一定会坚持下去的。

　　17.再来说说变化吧，戒色前，自己很容易生气，烦躁，身体不好，运气不好，相貌猥琐（从镜子里看自己都觉得自己猥琐），记忆力差，人很敏感，很容易伤害别人，朋友不多（但上天眷顾，朋友没有那种很坏的）。戒色之后，整个人变得比以前沉稳，不容易烦躁了，这个可能跟学习了一点易经有关，无色无相，本性悟空，一切烦恼来自于欲，若能做到无欲，则无妄。身体变好了，很少感冒了，就是感冒了，自己吃点药抗一抗也就好了，就是年前得的那个重度风热感冒，让我抗到过年前几天（都没吃药）也好了，运气变好了，这个通过过年和大家一起娱乐可以反映出来，相貌变了，绝对的变了（自己看自己都顺眼了）感觉我是一个很挑剔的人。记忆力没以前那么健忘了，人不敏感了（这个还是有点，但是现在可以做到，把敏感的东西都藏在心中，然后一次性全说出来，然后忘掉），现在因为比以前沉稳，就是在看不惯的事情，也会藏在心中不说，也就不会伤害到别人。身边的朋友也多了，就连以前闹过矛盾的室友 都发来短信祝贺新年，今年收到的祝福短信特别多。现在整个人特别有信心，感觉什么都冲劲满满的，下学期要做些什么已经在脑子里做好计划了。

　　18.我文笔不算好，简单说说自己的情况供大家参考！戒色之前腰痛厉害、脾气很难控制对生活没有太大兴趣、精力非常差、做事情集中不了精神、轻度阳痿和早泄。戒色到现在情况都有改善，腰痛基本好了，精力也恢复了。之前每天都很没有精神，现在是精神都不错，只是偶尔会有一两天特别没有精力，估计是身体自我调整，坚持下去过完这几天感觉精力又回到身体！100天之前一切都没有明显的改善，真正恢复基本都是100天之后，大家注意并且要坚持下去！

　　19.戒手淫158天的好处（楼主35岁了）

　　从2009年10月1日开始戒手淫，至今已经有158天了，我今年35岁，9岁开始手淫，淫邪26年，身体被彻底摧毁了，主要身心疾病有1、高血压 2、高血脂 3、脱发 4、胸痛 5、前列腺炎 6、抑郁症 7、体弱无力 8、支气管炎 9、皮肤病 10、记忆力差 11、脚气病 12、不喜欢和人交往 13、性格内向 14、工作差 15、没有青春（青春大好时光都是在疾病中度过的） 16、人际关系紧张 17、早泄 18脂肪肝 19肾囊肿 20 头油、头痒、头屑多 21 身体疲劳。

　　现在的恢复情况是：头痒、头屑好了50%，但头发还很油，脱发也好多了，前列腺炎感觉好有50%，胸痛好30%，抑郁症好50%，脚气病好了，身体精力明显充沛了。性格也好多了，把降压药也断了有4个月，感觉还很好。只戒了这么短的时间，就恢复的这么好，我的短期目标是五年基本恢复，长期目标是戒手淫一辈子。

　　20.今年的4个月，每天坚持吃栗子，有时候是黑芝麻，还练习固肾功．现在头发不掉了，阴囊不潮湿了，不尿频了，尿中也没有泡摸了，手指甲的月牙也长出来了，原来就两个大拇指有，现在左右手的食指，中指都有了．每天做１１０个蹲起，对肾大腿和心脏都有好处．基本一个月一次梦遗．记忆力也有明显的提高．现在感觉自己也能想出些点子．肾技巧出焉．真实不虚．最后就是有自信了．做事情有长性了．真的我非常享受这种身体舒服的感觉 ．以前以为自己有前列腺炎，花了很多冤望钱，其实主要是肾虚．吃了一段时间的中药感觉阴囊不潮湿了，其实主要是我那段时间不手淫了．现在自己啥药都不吃，是药三分毒．就是食补．吃栗子，黑芝麻，黑米．掉头发的主要原因就是肾虚，肾之华在发吗，所以我坚持用食物补肾，也不手淫。头发首先就不掉了，我母亲说感觉我有秃的地方也长头发了．好了这是我恢复的现状．真实不虚．希望对大家有帮助．最后希望大家能多看看古圣先贤的书，能使人少走弯路。

　　21.戒色10个月总结，戒色后的身体变化：1.腰酸几乎消失；2.牙龈不出血了；3. 几乎每天都有晨勃；4.头发明显变好变粗（我的理发师告诉我的），掉头发每天都在10根以内；5. 疲劳感明显消失；6. 口腔溃疡减轻。精神上的变化：1.注意力明显提高；2. 发脾气的次数减少；3. 自控能力提高；4.精力明显提高，一天工作都不累了。

　　22.一百多天了，阳光的心情让我很快乐。以前掐着手指数日子，后来真到了一百天的时候又不知道该说些什么好了.......呵呵，我从开始时期待自己早日恢复身体，从而找一个女朋友之类的幼稚想法，逐渐成长到现在希望努力奋斗，成为一个可以为国出力的男儿了。路还是很长，可是我已经不怕了，因为除了这个，别的对我来说是那么的虚幻了。色即是空！我已经不再迷恋美女，幻想早恋了。我只需要自己好好完成自己的学业，一步步的去为自己的理想而奋斗了。我认真的戒，认真地体会。曾经的隐晦已经与我渐行渐远了，因为自己曾经的错，让自己少有知心的朋友，不过也拜这个果报所赐，我也没什么好牵挂的事情了。心终于开始变得平静了，往日失去的友情，失败的亲情开始回到我的世界中来了。这一切哪里是曾经陷入淫魔时短短的快感所能比的！只是，我的同学们，我的同胞们，还有很多在沉迷其中。年龄越来越小，频率越来越高！但愿，有一天，他们会发觉自己的可笑。我的话，因为不权威，他们也很难听进去了。感慨于自己当前微弱的力量，我不仅要让自己的生活发光，还要努力让人生发光。真戒了，也就开始淡淡的忘了。阳光的到来，让我把注意力又转到了自己以往的理想中去了。也许等那天我学习完了会突然发现，自己不知什么时候已经走出了淫魔的困扰了。

　　23.戒色一年三个月的恢复情况：

　　1、鼻炎好了，呼吸道冷空气不会打喷嚏

　　2、腰疼的话，现在基本不怎么会，不过坐上几个小时会有点酸酸的，但不是那种疼的感觉

　　3、精神方面，变化很大，感觉神采奕奕，不过还是没完全恢复，不过已经好太多了

　　4、脸上痘痘完全没有了，以前特别嘴巴周围，很多，但是现在已经几乎没有了，偶然一个月长那么几颗，已经可以忽略了

　　5、剪了短发，然后皮肤好了很多，眼睛变得有神，整个人看起来有神采了，不过因为芦管，导致颧骨大，下巴小，但是看起来不会怎么别扭，而且感觉脸上也多了点肉，很结实的感觉

　　6、头发变柔顺了，没那么硬了，不够还是非常柔顺的那种，发色也变得比较黑了

　　7、情绪也开始改变，因为经常给自己鼓励和充满斗志，负面情绪少了，不过偶尔还会有压抑的感觉

　　8、现在做事已经充满干劲了，不过应该是20年来亏损太厉害，有时候还会感觉心有余而力不足，说白了亏损的肾气应该还没有完全补足

　　9、体型变化是非常大的，首先有了浑圆的胳膊，双臂粗壮了很多，穿起衣服没有松垮垮的感觉

　　其实自从6月份左右，身体已经出现巨大变化了，变得有精神有活力，没那么忧郁，微笑也比较自然，不过这个过程我自己觉得真的是常人难以想象的，极度痛苦的一个过程，这个过程伴随 抽筋、运动到呕吐、非常疲倦等等，不过有点我会保证，一定要保持早睡，保证内脏有充足休息，否则如果熬夜也只会让身体越来越疲倦，基本从坚持以来，前2个月，因为肾气不足，运动反而让自己更加痛苦，但是经过2个月左右之后，身体完全适应了这个强度，变得精神抖擞。

　　24.戒色一周年的体会。

　　首先来谈谈大家比较关注的问题─这一年来身体的恢复情况，我就列举一下以前的几大症状及恢复状况：

　　1、 头发油而且软，并且有几根白发，还有数不完的头皮屑；现在头发没那么油了，白发数量有所减少，只剩下十几来根，头皮屑仍有，没以前严重。

　　2、 脸上有黑头，睡眠不足时还长痘，皮肤干燥（特别是冬天）；现在脸上仍然有黑头，变化不明显，皮肤没以前那么干燥。

　　3、 眼睛干涩，晚上睡前经常流泪，有时有血丝，看电脑时间一长就又酸又痛，平时眼屎也多，还有黑眼圈；现在眼睛不干涩了，不流泪了，很少有血丝（除非长时间用眼），眼屎不多了，很少有黑圆圈（除非连续几天没睡好）。

　　4、 牙齿松动、偏黄，刷牙经常出血，容易得口腔溃疡；现在牙齿松动程度减轻，比以前洁白多了，刷牙很少出血，很久没口腔溃疡了。

　　5、 背上长豆豆，夏天用各种沐浴露效果也不明显；现在背上仍有豆豆，感觉好像少了点。

　　6、 指甲上小月亮少，只有2个大拇指，左手的食指和右手的无名指上有；现在有6个手指都有小月亮了。

　　7、 经常白天犯困，有时头晕头痛，即使很困也睡不着，晚上经常失眠，并且经常做梦，有时还梦到那种梦，然后就遗精了；现在白天很少犯困，很少头晕头痛，只要没打扰声音，很容易入睡，晚上不失眠了，很少做梦，即使做梦也不是以前那种梦了。

　　8、 健忘，上课开小差，很难在集中精神听老师讲课；现在记忆力感觉恢复不是很明显，但不开小差了，能集中精神做事了。（我现在已经大四毕业了，目前在公司轮岗实习）

　　9、 手脚冰凉，尤其是冬天；现在如果外面天气很冷的话，手脚还是冰凉的，总之，比以前好点，应该是阳气变多了点。

　　10、 阴囊潮湿（夏天更明显）几乎天天要洗，不洗就有种难闻的味道；现在基本上比较干燥，不用天天洗，难闻味道大大减轻。

　　11、 射精无力，而且早泄，尿尿有时分叉；现在没试过，也不想试，尿尿不分叉了。

　　12、 经常拉肚子（腹泻），刚吃完饭不久如果喝凉水几乎肯定会拉肚子；现在很少拉肚子，除非吃了凉东西，早上偶尔也会拉肚子。

　　13、 心理上一些疾病，长年来的sy让我变得急躁、厌烦、有点抑郁，不积极不乐观不阳光等等；现在改善多了，没以前急躁、厌烦，心态乐观多了，有待进一步改善。

　　这些就是一年来的变化，自己感觉还是比较满意，要想恢复的更好，还需要一段时间，自己还是相当有信心的。

　　25.戒色两年，谈谈感受。第一，头发整体的黑亮，甚至可以和刚染的相比，但还有几根白的，很明显的就是和以前相比，白头发明显减少了，以前可能有1，2百根，现在就十几根。第二慢性肠胃炎，可以说好了，当然，这两年来的生活是相当规律的，第三，神经衰弱也可以说很少了，只是偶尔遇到情绪波动，才会失眠。第四，体质有了很大的改善，前两年，冬天感觉特冷，今年没感觉多冷。第五，尿频基本上没了。第六，脸色和气质感觉有很大的提升。

　　26.戒了邪淫后，我现在感觉身体和一年之前有了明显的区别，最明显的是精力好了，走起路来感觉脚下有劲了，不是从前那种发软发飘的感觉，最开心的是眼睛不干涩了，现在可以明目张胆和电脑屏幕看上4、5个小时了，这在从前是不可想象的（当然这也得益于我一直在喝当归粉），同时我的睡眠质量好了，现在基本上不怎么害怕失眠了，每周一般只有一天入睡难。但是毕竟前十年的身体亏空不容易补，我从年初开始出现了耳鸣，左耳右耳间歇性的耳鸣，相信很快就会改善。我最大的收获是自己的脑子清晰了，从前的时候脑子总是感觉像是被抽空了一样，发空，发虚，严重的时候有种恶心的感觉，像是里面接不上气的感觉，做什么东西都是心有余而力不足，脑子里浑浑噩噩，说不出话来，现在我已经好多了。我相信我的公务员会很快可以考上！！我坚信！

　　27.戒色365天！曾经的我是一个很有朝气的人，学习成绩好，老师们都很喜欢，也很有女生缘。然而初一的时候，一次偶然的机会染上SY，从此生活变得如此黑暗。整天沉迷于YY,SY和言情小说，学习也变得一塌糊涂，人也整天无精打采。就这样，中考成绩可想而知，只读了普通高中。本想到了高中，发奋学习，一雪前耻。可是SY已经将我的意志消磨殆尽，做什么都不能坚持，最终只能读大专。学历不高，人也有点畏缩，找了份不会挨饿的工作。因为长期的SY，一点自信都没有，工作能力也没有机会提高，更得不到老板的认可。2009年9月15日，一个值得我终生铭记的日子，我无意登上了戒色吧，这是我人生的拐点！接下来几天，我每天都在戒色吧上学习。没想到有这么多人和我经历相似，看到很多前辈的戒色日记，很多因SY导致的惨痛教训，我仿佛看到了我的未来。我不服，我不甘，我的人生不能就这样毁了！下定决心，开始行动。1.删除电脑上几十G的A片。2.装上安全上网软件。3.学习计划。开始的一段时间，确实很艰难，每当抵挡不住的时候，我就看下戒色电子书。YY之后，总是强烈的鄙视自己。就这样坚持100天后，戒色好像就进入正规了，直到现在的365天。其实戒色真的没有想象的那么难，只要有一颗不甘于失败的心！呵呵，谈谈我的近况吧。因为戒色一年了，身体好多了，精力也很旺盛，眼神变得坚定了，人也变得自信了。似乎运气也好多了，以前被安排值班运行工作。现在开始搞工程扩建了，负责一个一百多万的项目。虽然压力很大，但是很历练人，能学到很多的东西。最后还是感谢戒色吧，让我知道命由己定！

　　28.这423天有如脱胎换骨，新生的感觉，点滴感受有：戒色以后身体变好了，以前是百病缠身，前列腺炎、脱发、胸痛、高血压、高血脂、抑郁症等等，整天无精打采，现在虽然没有全好，但自我感觉好多了，脱发停止了，胸痛好多了，前列腺炎也好多了，对生活又充满了希望，如果不戒色，我想我现在大概已经跳楼死了，现在抑郁症轻多了。以前只要家里人一感冒，我是肯定会传染上的，现在已经半年 没有感冒了；戒色不花一分钱，还省钱。没有戒色前，花费了大量的钱，主要开销是嫖、医院、倒霉的事情，戒色一段时间后，这些开销都省了，有了大量的时间去学习、工作，和家人相处，处处变得顺心了；戒色后考运变好了，考了4年的一级建造师去年通过了，今年又通过了两个师证，光挂靠一年就有3万的收入；气色变好了，变帅了。

　　29.戒色时隔一年多，感触如此之深。我至今不敢想象，如果我继续维持着原本的生活，那么我根本无法得到今天的自信与从容。是的，以前的我自卑、自闭、把自己关在一个小小的角落里、彷如整个世界只有自己一人，落寞、无奈。如今，阳光、自信、能与女孩子很好的相处，讲笑话以及各种故事……这些，是我以前从来不敢想象的，现在，却如此真实地呈现在我的眼前。这之间，让我得益最多的一点感悟就是由表及里散发出来的自信与从容，最为有魅力。

　　30.戒色三年，说说自己的恢复情况。前几天驾驶证年检前去常规体检，身体各项指标都很好，比较意外的是居然长高了1厘米，偶原来174，这次量是175，偶这年纪长高是很神奇的，我怕有误，后来在外面别的地方又量了下，是175，说明是高了1厘米。说明戒色真有效果啊。最近身体自己明显感觉又上了个很大的台阶，所以也总结下自己各方面的恢复情况，也给很多兄弟增加一点信心。身高高了一厘米，体重呢，原来戒色前在132斤左右，戒色一段时间后体重反降，到125斤左右，这次称恢复到了143，但外表看并没胖，说明是补到骨骼里了，脸反而瘦了，应该说是精神了。身体上有一些特别的变化，一个早上醒来头发几乎保持和睡前一样，都不用梳都可出门，以前特别是手淫那时起床后头发极乱，非要洗头后才出的了门，这点很重要，说明肾气足了，另外，以前每天总要大便2次以前，甚至有3，4次的，说明消化不好，现在每天就一次，非常好，还有，我原来脚气很严重，我N年都穿皮鞋，不穿旅游鞋【相对来说皮鞋透气些】，去年开始穿旅游鞋，但脚气反而减轻很多了。还有原来一运动就出汗，前几天晚上慢跑半小时都基本没出汗，这在以前是不可想象的，还有现在额头很亮很亮，可能就是所谓的【印堂发亮】吧，而且耳垂变长变厚【可能是我学佛，放生修的，真看的出来，我原来就觉得自己的耳朵不满意，现在好很多了，特别希望有刘备那样的耳朵，哈哈】。在脑力上，恢复很大，自己感觉有80%的恢复，记忆力也极大恢复，感觉脑浆充满，做事想问题有灵感，举一个例，我不太爱玩游戏，以前也只是在QQ游戏上下下棋，打打麻将，斗斗地主这些，像很多人玩的魔兽之类也不会，对【种菜，偷菜】也没啥兴趣，但有一个最最【古老】的扫雷，我倒很喜欢，现在有时还会玩，戒色以来，打最高级偶只要200多秒就行了，我觉得这成绩算很好的了，这个游戏虽然太老，但我觉得很锻炼脑力啊。性格上，也有不少改变，以前做事很拖拉，别的不说，洗衣服都要拖到不洗不行了才洗，手机都要到没电了才充，这都是手淫后精气神不足造成的性格上的问题，现在完全改变了。自信，因为在很长时间的手淫状态里根本谈不上啥自信，现在觉得恢复了90%，举一个例，去年的事，一天下班在地铁里，我得到了个座位，正闭目养神想休息会，听到耳边有人在说日语，抬眼一看一个中年人在打手机，看样子和穿着应该是日本人【应该是的，当然也有一点可能是日语翻译啥的】，神情表情非常非常的傲慢，讲完电话后很目空一切的对周围扫了一下，正好和我的目光相对，我就直直的看着他，眼神无丝毫闪躲，带着一丝冷嘲，2人足足对视了至少有1分多钟，结果是他先把目光移开了，哈哈。

　　31.现在隔天坚持100个俯卧撑，每天骑车一小时。感觉精神好多了、脑子清晰了，看到花花草草有种幸福的感觉。真的戒除以后的感觉比sy的时候爽很多。那种透支的快感并没有比正常人的感觉爽。我觉得意识到戒除之后会比之前的感觉爽就不会想着去涉黄了。这也算我的一个小经验吧，希望对大家有点用处。

　　32.首先还是要感谢戒色吧的存在。至今为止，我已经戒色105天了。从最开始加入戒色吧开始戒色，中途也失败过，然后被吧友鼓励，又重新开始。感谢戒色吧这个平台以及吧友们的帮助。这一百多天下来，最大的感受就是人比以前精神了很多。再不像以前那样成天无精打采，要死不活的样子了。

　　33.应吧友要求，详细叙述本人戒色三年的所有变化。

　　这个帖子是《严重社恐患者的逆袭》的连接贴。此贴目标性较强。旨在通过真实经历和变化。让正在戒色者，或者神经衰弱社恐患者戒了很久都没有完全康复的朋友看到信心。第二个目标是通过详细叙述戒色三年的过程后。自身各个方面起的变化。我希望我能很好的一一叙述出来，分享给所有人，让质疑戒色的人看看。

　　简介，本人撸龄十年以上，淫心非常重。2010年7月后再没撸过。发誓戒色日期是2010年10月9日。变化：1:从严重社恐患者，变成优质青年。2:从被所有亲朋好友看不起，到受人尊重，得一席做人之地。3:眼神恢复，眉毛增多，鼻骨明显变好看些。4:耳垂长了，头发浓密了，脸比较以前长肉很多很多。5:以前不管是站着还是坐着，脖子，脑袋会不自觉晃动。7:全身骨头变粗，手长肉，包括十指之间的缝隙都逐渐被肉肉的手指填满，以前手细骨细弱不经风8:以前有过蛀牙，蛀烂了的牙本来都蛀没了只剩下肉，长出半个牙来。9:肩膀变宽阔些，整体体型长肉有了发福的迹象。10:本来只有两个大拇指有月牙，现在月牙九根指头上是有的，左手无名指没有。接下来还有最大的变化留着楼下。

　　希望有同样生命线增长了的朋友一定告诉我。这个变化比较奇特。继续讲变化，以上说的是外表的变化，对于社恐痛不欲生的状态，心理上的变化比起表面上的变化可以说是大巫比小巫。相信有严重社恐的都会有共鸣，有共鸣请勿吝啬发言。继续列变化。12：从一个走到哪里被讨厌到哪里，被全村人民都知道的废人，变成他们眼中的潜力股。13:以前耻笑我的某些大妈，竟然现在转变态度要给我说媒。14:以前害怕过的女孩子，现在我成了她们严重稳重通情达理的人。15:以前在朋友圈里，有女孩子出现的情况下，都是我出丑被嘲笑，变成不是我出丑被嘲笑。16:每个隔一段时间才看到我的人，百分之二十会说出“越来越帅了”“最近看起来状态似乎比较好了”等等的话。同时也谢谢他们给我的信心。17:以前不敢去银行办卡，因为写字会发抖。现在可以自己去办理支付宝什么的。写字也不怎么抖了。能够比较体面的完成。18:以前打牌不敢有赌注，只要有赌注，就会发抖，就算是赌喝水，我都会很紧张，发抖严重明显破坏娱乐气氛。现在不会（现在也不喜欢赌博了）19:从亲戚非常担心我（包括舅舅叔叔等）。到现在这些曾经为我状态担忧过的人，看到我的言行举止就放心了，每当别人谈起我怎么样了，他们现在会说，好着呢。换成以前，可能他们说的是：畏畏缩缩没点男人样。这样的话不止一个当面跟我说过。20:在我戒色过程中，我妈经常阶段性地说我的变化。“越来越帅气”“越来越有架势”“越来越淡定”“越来越优秀”21:以前有个女孩子我向我妈问过：她这样的女孩子做媳妇怎么样？我妈含蓄地表达：你能配得上她才行啊？这是她原话，记得非常清楚！现在虽然这个问题我没有再问过我妈，但是这个女孩子我现在看不上了。原因是慢慢戒色越来越有理智和磁场的感觉。22:以前买手机都不敢，以前因为不敢去银行办理支付宝，去手机店买手机手机店又都是女售货员，我一直用一个诺基亚。现在不管是去哪里买手机，只有顾客的优越感，普通人的平常心，没有以前那些不知道哪里来的担心焦虑。

　　34.戒色497天之拙见分享。

　　手淫无害论，残害了多少青春男儿？我手淫14年，6岁开始。旺盛时期1～2天一次，最后因身体变差，虽然症状明显，但由于手淫无害论的蛊惑，依旧在1周1次地手淫，主要看A片手淫，习惯忍精不射，有时有恋物癖手淫，有时用变态方式刺激。

　　戒淫前的生理情况：慢性前列腺炎、尿分叉、尿急、尿幷道刺痒、小幷便赤热刺痛、尿末浊白、尿后会阴极度不适、手淫后小腹胀痛、早射（最后几次手淫5秒就射），最后有次手淫后出血。腰酸、盗汗怕冷、做噩梦、有点驼背、猥琐、面色暗黄、极消瘦、视力下降、鼻炎痰多、肠胃时常不适、偶尔胸背痛、心率快。不遗幷精（因手幷淫缘故）

　　戒淫前心理症状：自卑、内向悲观、做事注意力不集中、精神萎靡、害羞胆怯不敢正视别人眼睛、敏感易脸红；易怒、爱爆粗口、不耐烦、心浮气躁。

　　饮食及生活：喜吃肉，极爱看女人，尤其夏天！每餐必肉，尤其烧烤，喝酒。生活没规律，无所事事，爱泡网爱玩游戏。

　　2008年1月19日起戒至今

　　生理情况：慢性前列腺炎基本消失，小便不适感觉消失，恢复正常，偶尔有分叉和炽热，会阴不适感消失，腰酸情况消失，睡眠质量提升，已不太做噩梦、偶尔盗汗。面色有所恢复，痰少。努力运动使体重增长，肠胃在调理中，视力稳定在350度左右。驼背已成形，不过在尽力改变中。遗精平均控幷制在每月1～3次，偶尔会在几天内连续遗精两次，归其原因在于贪睡。

　　另外：运气相对转好。心理状况：不自卑、无论何时告诫自己不发幷怒，完全不说粗口、较以前有耐心、内心平淡随缘。精神状况较以前有改善，敢正视别人（女生）眼睛，有时紧张脸红，但依然告诉自己要微笑待人。饮食及生活：无论在学校还是在市中心，走路微微低头观自心，默念佛号，只看前方道路不看人。基本不吃肉（除蛋奶），素食为主，戒杀，念佛（定早晚课并努力完成），有机会就放生，做好事帮助别人，凡事努力放下自我尽量先考虑到别人。努力运动锻炼（跳绳、跑步，俯卧撑、仰幷卧起坐），断绝烤肉，酒类。约束自己不玩游戏，克制上网念头，克制睡懒觉的习惯，与父母说话保持心平气和不顶嘴。

　　35.各位战友，大家好，简单介绍下自己，26，初中开始撸，不过小学时候就有体验过。这十多年持续下来，身体里已经空了，吧中提到过的各种病症，几乎都有了。目前我都还没有工作，SY就是原因。以前我戒过100天多一点（那时候还不知道戒色吧），去年年底的时候，得知了戒色吧，就开始戒了，具体时间忘记了，就算今年1月1日开始，现在也31天了，要继续努力下去。效果最明显的，要属黑眼圈了，现在几乎每天都在10点睡觉，淡了好多好多。

　　36.本人戒色1年以上，从以前的自卑，失落，每天阴暗中，逃脱成功。

　　以前的我，自卑胆小，虚胖，178，体重170斤，而且黑眼圈大大的。头屑很多，还总是脱发。自卑到不能抬头和人正常的交际！甚至是说话衔接不上！朋友几乎没有！以前我害怕看镜子，那个人太丑陋！他是谁？我不敢相信！后来终于知道是手淫造成的，开始戒色，1年。现在体重减少50斤，以前的头屑减少很多。脱发没了，更加的年轻。而且气色很好，自信积极。去应聘的时候公司领导也很喜欢我，说我为人和善，而且自信，给人好感！

　　而且我戒色以后去参加同学聚会，高中同学竟然认不出我！以前我的样子和现在是天翻地覆！我再也不需要手淫了！我要脱离一辈子！

　　戒手淫首先需要了解手淫的危害，比如手淫会毁容，伤身，伤财，很多朋友手淫以后变得很丑，而且容易生病，别人得病，他就被传染，别人没病他也得病！而且对气味不敏感，鼻炎，骨骼细小。肾虚，满脸的痘痘，肾虚造成的！还有的人痤疮！手淫以后脾气变得很坏！父母说什么都要顶撞，顶撞父母的朋友们啊？想想我们的生命都是爸妈给的，可我们回过头来却反咬爸妈一口，这是人干的吗？白眼狼啊？

　　爸妈如果知道我们手淫会多失望啊？可我们却从未想过，还在继续纵欲！毁坏自己的一切！难道就想要一辈子啃老！？最后所有人都鄙视？觉醒吧，别让爸妈为我们担心！我们将来还要照顾爸妈。来报答养育之恩！回头吧！你希望你喜欢的女生最后都嫁人？眼睁睁看着离开你？最后你悔恨痛苦？那有什么用？不如今天开始就努力改变自己的处境！

　　习主席都说了，空谈误国，实干兴邦！戒色也是这样，空说有什么用？要实际中努力实行。这样才会改变自己的命运，手淫损害脑力，反过来戒色提升脑力。手淫损害爱情运，反过来戒色会让你顶天立地，做一个真正的男人。想想手淫的危害一分钟欲望换一辈子幸福，值得吗？

　　别跟自己说最后一次！有着一次，你就会浪费你好几年！你的一生都会毁掉！我最近接触超过上千人戒色的朋友，有很多30岁糖尿病，肾衰竭，肾虚，肾结石的！想一想人身体里怎么会长出石头？很简单，你对自己都轻贱，玩弄自己，那你身体自然就会自暴自弃毁坏！把自己玩坏了，玩贱了，自然别人就看不起你，所以不要抱怨，这是自己造成的。想着改变才是对的，别人看不起，那是提醒你，悔改的时候到了！不要沉迷！色情就是垃圾，你喜欢吃垃圾，那人会什么样？和垃圾待在一起人会成为垃圾！物以类聚，最后你的朋友都是色情包围的，同样的恶果一起吃，然后人生一起苦惨无比！悔之晚矣！

　　有时间多看戒色文章，多想想色情的危害！戒色必须要断掉意淫，方法就是不净观，不净观不是让你去看恶心图片，是让你自己心里想，看见美女就想这女生鼻子里面是鼻屎，口臭，眼屎，让自己恶心就好！断了淫念就可以！或者念口诀！念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！这些都是好的方法！我在论坛里发过很多次我照片这次还是发一下！给大家做一个警示！手淫的危害！和戒色以后的样貌差距！天壤之别！！！！希望大家引以为戒！！

　　37.戒色大半年考上上海某985高校研究生！

　　首先，楼主必须感谢戒色吧，感谢飞翔、犹太人、飞翔志愿者、正义经验、广大吧友等在内的戒色同仁。是拜读了你们的经历，我才在无知无助之时翻然醒悟，决心戒之；是拜读了你们的经验，我才得以走上通往强大的正道是，身心改善；是领悟了你们的真心规劝，我才明白了人生的真义，树立目标。已经参加了拟录取生的体检，剩下的就是政审了。我知道，今年二战考研的成功，有众多原因，但最最重要的原因是戒了色和学会了养生，当中戒色吧给我的帮助真是太大了！

　　曾经灰暗的过去，回忆起来都会让男儿泪不自禁。俗话说，男儿有泪不轻弹，男人流血不流泪，但现在回想戒色之前的种种，暗自流泪……那种肾精匮乏，脑力和体力严重不足的状态，在很多甚至无数戒友得帖子里面都有很详细的描述，在我的这篇帖子里就不重复了。尽管现在我身体上仍有症状，神经症也时常来侵袭，但与以前相比好很多了。有了各位前辈的宝贵经验和自我的不懈戒养，我深信，健康终会到来的——我和各位戒友一起加油！

　　之前我的神经症很明显，像强迫思维，脑子会不停地想一些鸡毛蒜皮的事情，经常是让自己感到很难过的事情，也知道完全没必要，也知道这样不好，但停不下来。还有些抑郁，心情莫名其妙的低落，讲不出原因。还有焦虑，会为一些事情发愁，别人却很淡然，没有我那么纠结。我的神经症主要就这三点。脑力和很多伤精的吧友一样，差！脑子像空了一样，新的东西装不进去，记忆力差，理解力差。老师讲课如同放电影，理解不了，就算费了劲懂了些许，又容易忘，或者回忆起来特费劲，就像脑子里面灌了泥沙一样，转起来那叫一个费劲啊！真的很沮丧很受伤，如同废人（我认为脑力对一个人很重要），而这些负面想法反过来又加重了神经症——一个怪圈就这么把我死死地套住了！-\_-||

　　现在，我坚持做的养生功法有:梳头功、腹部按摩、腰部按摩、铁板桥、缩肛、简化版固肾功等。其中，就我的自身体验而言，梳头功和腹部按摩对脑力的恢复作用比较大。梳头功我是早晚必做的，其它时间偶尔也加做。做的时候手指散开，从前发际线向头顶梳，双手同时或交替都行，每次150-200个。做完就有一种清醒和宁静的感觉，因为头部有很多穴位，梳头时就在给它们按摩，脑部循环得以改善。睡前做可以助眠，起床时做可以醒脑，长期做效果很明显，我的脑力因此有了一定的改善。另外，腹部按摩也很好，就是用手掌从胸腹部左右肋骨相交的凹陷处开始，向小腹部推按，到肚脐下方一点即可。每次做300下，早晚各一次。这样按摩也有安神的作用，因为腹部胃肠分布着植物神经。它也可以改善肠胃功能，可谓一举两得呀！梳头功各腹部按摩一起起到了协同作用，安眠的效果会更好。腹部按摩是我妈妈推荐我做的，连续试着做了三四天，效果就比较明显了——睡眠确实好了一些。这两个功法先是改善睡眠，睡眠一好了，脑力不就会跟着改善么？各吧友可以一试。

　　用食疗改善脑力我也尝试过，像常吃核桃、玉米、花生、大枣等，我用它们煮粥，吃了有几个月了。当然，运动也不能少，我常常去跑道或公园散步，至少半小时。反复期体虚时可以减少散步时间或者暂时停一停。最后很重要的，就是防遗。三月份因为气温回升，晚上被子又盖厚了，导致遗了三次，时间间隔又短，身体有点吃不消了。首先就是气色变差了，脸部有些浮肿，眼睛失去了神采；再就是身体疲乏无力，像是身体里面空了一样，腿脚酸软；最后脑子也迟钝了一些，没有清爽的感觉。过了四五天才慢慢恢复过来。所以，脑力要恢复，控遗也很重要，吧里的各种控遗方法可以试着坚持两三个，各种导致的因素也要避免。

　　对于各位苦于脑力下降的吧友，我隆重推荐上面提到的梳头功和腹部按摩。两个配合着做，效果会更加明显，前提是坚持下去。我之所以推荐它们，是因为它们确实对我的恢复起到了作用。你们也值得一试。

　　虽然我所考上了研究生，但我并不是想炫耀什么，也不值得炫耀，戒友当中本科出身很好的大有人在。我的本科只是一所普通的一本，而且还是复读一年才考上的，而我也是再战了一年才考上研究生的，可谓求学之路多舛。和大家分享这个消息，就是想给大家一点信心，给大家打打气:只要坚持戒色、修心、养生，更好是配合行善，你们也会取得一定的成绩和成功的。与各位共勉。这几天一直在外面跑，有点累，鼻炎犯了。鼻塞回来了，而且全身酸痛，头也痛，乏力，和轻感冒的感觉差不多。只能待在室内休息了，应该明天就会好一些。要是以前，鼻炎发作必然会导致一场感冒，上十天才能好。而现在恢复的时间缩短了，这是身体有了改善的表现，也正说明了身体状况的恢复是曲线。

　　38.sy14年，戒色170天克服身体一切不适症状。

　　前言：戒色期间都是来咱们这里潜水看帖，戒色170天身体大好以后注册进来跟大家做一个分享。感恩飞翔大哥，飞翔大哥介绍的树疗让我受益匪浅。感恩一切已成功未成功的前辈和拼搏在戒色一线的吧友，你们必将指引后人的方向，世界因你们才更有正气。感恩本师释迦牟尼佛在我最苦难的时候给我以光明的指引。

　　本人86年生人，年近30的人了，我的人生经历就暂时不跟大家分享了，主要想说我这个年纪伤的那么深是怎么以很快的速度恢复身体的。

　　14年的邪淫史给我带来的症状很多很严重，下面逐一说一下，以警示后人：

　　从身体症状上看：

　　头发干枯，头皮出油严重，头皮屑很多，并且头皮上总出有红色包，三天不洗头就痒痒的不行，经查是益脂性皮炎。sy频繁时头皮总感觉发麻，后脑发木；右耳耳鸣严重；眼窝凹陷，眼睛总是半眯的状态，疲态常现，给人傲慢或阴森的感觉，眼睛干涩，迎风流泪，眼白浑浊发黄，严重黑眼圈；舌头胖大有轻微齿痕，中间有裂痕（肾虚症状），吐字不清，声音尖细，说话没底气；口臭发苦，按时刷牙还是口臭。经常上火口腔溃疡。舌苔厚；尿不净，尿黄有泡沫，异味很大。早起干咳半小时左右，鼻痒，冷热交替时喷嚏连连；指甲有纵棱（据说肝脏不好），营养圈一个没有；尿频，肾部常觉得酸痛，偶尔胸闷的要死，偶尔胸腔痛的要死，腹部肌肉大量运动后痉挛；心悸（一点响动心就跳的很厉害）；下部瘙痒潮湿；全身无力，嗜睡，懒言；驼背弯腰，走路外八字，走路踉跄。

　　从行为表现上看：

　　垂头丧气，有气无力，精神萎靡，神情猥琐，精神全无。受人鄙贱嘲笑；走路不敢看人，目光游离，喜欢看手机，其实是为了掩饰心中的不安；不敢主动与人交谈，或与人交谈不敢与人对视，交谈不了几句就卡住再没话讲，自己感觉很尴尬；常说错话，或说正常话让人生厌；为人浮躁，不会与人交往；记忆力减退，丢三落四；为人萎缩，遇到不公的对待没勇气反抗；无法控制自己的表情，一个表情就能把人得罪了；爱无端发怒，好顶撞父母；生活学习都一塌糊涂。

　　从心理方面看（这个最严重）：

　　邪念不断，爱看暴力刺激的影片，最后发展到喜欢看变态的东西；内心常怀恐惧，夜里需用夜灯才睡的着；嗔恨心极强，睚眦必报的程度，别人说自己一句话都会嗔恨很久；心理极度阴暗，看到的一切事即使是正面的也会觉得里面有阴谋，与人交往更是只看别人的缺点；为人极度自私，麻木不仁，对自己父母的疾苦都能无动于衷。所谓万恶淫为首，淫心炽盛，廉耻就会丧尽，为了满足自己各种各样欲望做了许多苟且之事，如偷盗，毁谤，欺骗，等等

　　稽首本师释迦牟尼佛：

　　往昔所造诸罪业，皆因无始贪嗔痴。从心语意之所生，一切我今皆忏悔。

　　看完上面的可能有人会说：不要把所有事情都说成是sy造成的。我写这些症状都是我通过努力戒色后消失了的症状，所以我可以说是sy造成的。还没恢复的诸如白发，骨骼细，这些我不会发到上面，就算我确信是sy造成的但我还是不会发到上面，《道德经》有云：信不足焉，有不信焉。为了增强看到这篇帖子的戒友的信心，我只发恢复的。

　　下面我用我自己的体悟来谈一谈学习传统文化对戒友们戒色的莫大意义，由于本人学识浅薄，有道友看见当作小孩子撒泼就是了：

　　飞翔大哥是佛弟子这个大家都知道。并不是说受过磨难的人更容易接受宗教，而是受过磨难的人更愿意努力去寻找生命的终极意义。我们这个时代的人普遍都很麻木，成王败寇的观念根深蒂固：无论用什么手段成功了就是好手段。所以人们更趋向于寻找捷径。用最快的手段富起来，用最快的手段获得快乐。sy也是这样，我们当初沉迷于此也是认为这是一种获得快乐的捷径，直到生活一塌糊涂一身症状痛苦万分才幡然悔悟，恶不积不足以灭身。互联网是把双刃剑，让我们堕落也启示我们重生，于是我们会去搜寻会去思索痛苦的根源，由于种种姻缘吧，方式各有不同，大家都找到了痛苦的根源-sy。我是看到佛陀两千多年前关于邪淫的开示恍然大悟，始信佛法广大，因果不虚，皈依我佛。就算没有信仰的人也不得不承认sy给我们带来的伤害有多大，这个因果要摊开来讲恐怕要讲三天三夜。下面主要说一说深度邪淫的戒友学习传统文化的必要性：

　　克服了身体症状的邪淫已久的戒友都会有这个感觉：身体症状是其次，sy对我们最大的伤害是心理伤害。心病还需心药医。我们都是中国人，世界四大文明古国唯一保留下来文化的国家，我们应该因此自豪，邻国的韩国日本为了争华夏正宗的名号绞尽脑汁，而大众对于我们的文明我们的文化更多的却是麻木甚至抵触，一篇报道讲：日本人能用汉音背诵论语的人很多。我们应该觉得汗颜。一个人，最起码对自己国家的文化要有所了解，身为中国人满嘴的英文觉得很荣耀吗？移民了很荣耀吗？一个中国人对自己国家的文化什么都不懂，挤破了脑袋非要定居国外当外国人，人家会尊重你么？你有尊严么？中华文明是世界公认的人类历史上最灿烂的文明，放着璀璨了几千年的瑰宝不去发掘学些只存在2，3百年杂七杂八的西方意识学说岂不是舍本逐末。当然西方文化有他优秀的地方，只是对于人生的认识不彻底不究竟。

　　讲的有些远了，不好意思。我们的心被sy伤的严重病变：嗔心重，嫉妒心重，染着心重，贪心重。以这样的心态做事必定被人唾弃排挤，也不可能有所成就，而且心理越扭曲生活的越累越不快乐。我们既想转变这种状态就要去心里的毒，而传统文化正对治我们心里的这些毒：儒家讲修身，仁爱；道家讲清静，无为（无为而无不为）；佛家讲行善，去恶。无不是对应我们心里的嗔恨，贪心，愚痴，来讲。这跟生病是一样，你寒症就要用热药医，放在这里，你内心阴暗就要用光明照亮，而传统文化就是教我们光明起来，做个顶天立地的人，做个真丈夫，不要继续做个险恶小人。

　　在正对治我们心理症状的同时，传统文化博大精深，学好传统文化，从近处讲为人能快乐潇洒自在，望远处讲能彻悟生命的意义，明白我从何来要去向何处。

　　修习传统文化的方法很多，可以选择适合自己的，不必拘泥。方便多门，归元无二。

　　好了，下面将我恢复的方法和盘托出：

　　从症状上大家可以看出我当时身体极度虚弱，心灵极度痛苦扭曲。开始戒色的动机是因为失恋，因为没人愿意与一个那种状态的人在一起，开始我还抱怨命运的不公平，为什么我那么用心还是要失去。现在想来我要是有女儿也不会把她托付给一个sy成瘾一身症状怪哩怪气的人，又有哪个女人能长时间忍受那样的人。所以我现在祝福她，希望她幸福，是我对不起她。

　　开始戒色我上贴吧只看果报贴，看到别人比我惨就开心更有动力（心理扭曲到什么程度），就是忍，没有什么方法，加上身体虚弱，也没什么欲望，身体上还算好戒，最难熬的是心理，每天杂念纷飞，怨念不断，心悸胸闷，十分难熬。开始时随便在网上找了个药方吃了十五副，没有任何效果。那时抱定决心考公务员，便用学习来转移注意力，每天看书14小时，结果可想而知，由于身体本来已经很虚弱加上久坐，两个月后出现肾阳虚后期症状：上身燥热，下身冰冷，上身光胖子，下身盖厚被在床上躺了两天。由于想快点恢复就去网上查，说手心热是阴虚，于是我就开始吃六味地黄丸，吃了大概三天开始尿频，每20分钟一次，连续两天，并且心肾不交的症状加重，停药后才慢慢好转。又去看中医，那个年轻大夫说我是阴虚，还要按阴虚给我下药，我果断闪了。这中间我开始用断念法，既然念头起来让我痛苦我就呵断它，杂念一起就喊断，也确实减轻了不少的痛苦。戒到12月份我觉得要开始运动了，那时候正是北方的三九天，我太阳没升起的时候往花园走，看到贴吧里说抱树功很好，就开始抱树，因为天气太冷我冻脚了就跑一会儿，身体热了接着抱，就这样每天运动1小时到现在快四个月了，收获巨大。抱树功很神奇，我的容貌恢复了，眼睛大了一倍，眼窝鼓起来，黑眼圈消失，下颚骨都收回去很多，天庭也在鼓起来，我觉得很不可思议。

　　当然光运动还是不够，下面把我的秘密说出来：

　　食补方面：开始戒色普遍脾胃虚弱，我喝了20天红糖大枣姜片汤，每天早上喝，红糖30克，生姜片若干，大枣3颗一起煮沸10分钟，大概三杯，运动回来煮，空腹连续喝下。半月后脾胃会有明显好转。

　　九蒸九晒黑芝麻丸，具体功效百度，我配合戒色吃了100颗左右开始长出许多新头发茬，并且从吃那天起明显感觉不易疲劳，100颗之后不论白天怎么忙不会觉得体力不够。早上饭前半小时用温热的绍兴花雕酒送服（此酒功效百度），晚上睡前亦然。这种办法可以补精髓行气血。对恢复大有裨益。

　　《八部金刚功》简单的八组动作，蕴含人体经脉大道，103岁武当张至顺道长亲传。优酷有视频讲解。（建议身体恢复恢复再练，气感很强，虚弱时不要练）。

　　下面是给有心向佛的戒友的：

　　《金刚经》此为经中之王，持诵境界难以言表，玄妙广大，持经一次超过凡人一生，我背的很熟，每天持诵三部坚持了一个月，加上锻炼养生行善，治好了社恐。大道至简，说食不饱，自修自得。

　　准提咒，准提菩萨为观音菩萨天人丈夫相，准提菩萨更注重我们现世的安乐。准提咒是大方便法，不论在家出家，不拣净秽，至心持诵，获福无量。推荐各位有心向佛的戒友开始学佛专修准提咒。

　　法有多门，归元无二。说到底都是为了明心见性，修的身心清静也就入道了。

　　最后，大家千万不可忽视行善的重要性，与人为善助人为乐就是接受别人的过程，就是消除恐惧的过程，就是内心正面起来的过程。行善过程中，不要因为冷漠麻木的个别人而忘记真正需要帮助的更多人。

　　以上就是我身体恢复方法中的要点，都是心髓经验。一路走来，有磨难有悔悟。除去走弯路两个月，上面的方法在110天里帮我消除了前文所述的一切症状，现在身体无任何不适，连耳鸣都已消失。下一步我要专心恢复肾气，骨骼，头发。

　　写这篇之前我也有很多考虑，用这样一个标题又是这么简单的内容会不会招来一些人的反感。我想说：戒色其实不难，就是我一直在跟问我的戒友说的几个字：戒色，修心，行善，养生，运动。就这么简单的五条，用心做好一定成功，而且会生活幸福，没有什么复杂的。其中修心是关键所在：及其心净即国土净。

　　此篇都是我一次用手机打出来的，有欠考虑之处还望各位戒友海涵。能有一个戒友看了我的写的相信我按照我说的去尝试了，有所收获有所好的转变，我就心满意足了。

　　最后，愿我等尽未来际永断邪淫，彻悟真理，身心安泰，生活幸福。愿中华民族繁荣昌盛，中华文化光耀四方！

　　39.我来讲一下我的吧，虽然只有25天：

　　1、视力有好转，眼角白色分泌物减少；

　　2、头发掉得很少，每天基本10根左右，即使天气转凉；

　　3、精力比以前充沛；

　　4、两个鼻孔通气鼻以前好；

　　5、左食指出现一个极小的白月牙（原来只有2个拇指有）；

　　6、运气比之前好；

　　7、整个人比之前看起来有精神。

　　40.戒色2年头发都长出来了，脱发人儿的福音，信心来了！

　　我是非遗传性脱发,脱发之前有过大楷六、七年的手丵淫和找小姐的历史（一段可耻而痛苦的经历），刚开始脱发头油多、头痒，早上起来枕头上全是头发，严重时洗头时都不敢看盆里的头发了（不光是脱发，还患了前列腺炎，运气也特别的差，本来是各方面条件都很好的人，到30几还没结婚）。刚开始用了非常多的药（洗的吃的，网上有的听说有效的都用过，这点我想和大家差不多），又些刚开始有点用，因为没戒淫很快又反复了，头发脱得严重的时候，头上除了后脑勺，其他地方就是很细的一些毛头顶脱了有2/3，身体也变得很差176CM，只有刚好100斤。还算有幸的是，在身体差的期间接触到了佛学和传统文化，对自己身体有的一定的帮助。后又接触到了戒淫丵网，看到上面很多受手丵淫危害的人，让我真正认识到邪淫的危害，也使我彻底下决心戒断邪淫！戒淫也不是件容易的事情（刚开始有反复，而且常遗精，因为身体差欲望反而很难控制），我在公益性的戒淫丵网上请了《寿康宝鉴》《欲海狂回》仔细的读，念大悲咒（有段时间遗精严重，念大悲咒自然就好了），学不净观，放生（放鸟和带毛的动物，听一个高僧讲因果的观念不吃和放带毛的动物对自己的毛发生长也是有利的，当然有机会其他的动物也是平等的放）。终于在经过了一年多的时间，我的欲望已经变得很淡。戒淫两个月左右感觉身体开始变好，三个月头发不怎么脱了，头有十还痒我就去药店买复方的酮锉洗液，不痒时就用霸王（药物其实都是辅助的，可以自己选适合自己的，因为我用这个感觉还可以，所以也懒得麻烦换来换去）。到了年底头发开始明显的增多和变粗，特别是过了一个冬天以后。（当然中间自己因为前列腺炎和肾虚也是看了中医的，但戒淫之前吃药没什么效果，戒淫后吃药就有效果了）。现在又过了一年，体重增加了十斤，头发基本已经恢复，只是有些地方长得比较的多，有些地方不够浓密，但理了头就看不出了。身体也是不断往好的方向发展。需要一提的是，自己戒淫也不是很成功的，不象很多人发誓戒淫后就真能做到不再邪淫了，发誓戒淫后这两年又有几次重犯，前两次是时间长了就开始放松，后两次则是试自己，特别是最后一次长时间的看黄片导致前列腺炎复发，而且看黄片对自己意识的影响非常严重，再戒起来也会非常难，让自己原有的病情加重非常难受，很可能导致所有的努力白费，回到以前那种苦不堪言的日子，甚至会遇到对自己更意想不到的损害。所以不论什么情况下都要远里黄色的东西。最好是一次就把邪淫戒了，夫妻之间的正淫也要节制，淫欲这个东西百害无一利。有些人也许对我说的不以为然，就象我年轻身体好的时候，也不当一回事，直到过来了，才知道有些东西无发挽回。在20多岁时，我在同龄人里面做得还算可以，因为做得还可以，把交丵警队的公-务-员买断了。邪淫让自己挥霍了自己青春、福报、身体，朋友和帮助自己人也越来越少，后来落到还做了些偏门（偏门和非法得的钱财只会让自己穷得越快），在严重的时候甚至连个落脚的地方都没有！这些都是在开始的不知觉，不当一回事，一点点的变化和发展的，这些都是无法挽回的。还不算太坏的的不是太晚的能够意识到了，还可以说出来让人借鉴。希望看到帖子有类似问题的人，可以一起努力戒掉邪淫！没有类似问题的人可以引以为鉴。也欢迎转贴和告诉身边的人。

　　41.戒撸67天，头发恢复！之前左额有一小角脱发，虽然67只是个小数字，不过该处已经开始生发了。有脱发毛病的兄弟，你还在等什麼呢？冲啊！！！

　　42.现在的我腰不酸了，工作的时候精神特别集中，人特精神，连老板都夸我工作好，人不错，我依然保持着上班好好工作，下班也好好工作，不留时间瞎想，我现在身体倍棒，人也有力气了，俩份工作工资也很好，我特别感谢戒色吧，没有戒色吧，就不会有我的现在，戒色吧，真是个好地方.

　　43.戒色440天，现在先说下我的恢复情况吧，相信大家也是十分关心这个问题。精神回来了，脸色变好了，人缘变得很好，性格也恢复开朗，有精力拼搏了，跟没有戒色之前有了天翻地覆的变化。痘痘没有了，现在痘印也在快速消退中。痘坑也随着肾气的恢复而变浅了。很多吧友问过我这个问题：戒色多久后痘痘会痊愈。其实这个事根据个人的体质而定的，有的几个月，有的半年，有的一年。而楼主我是属于好得比较慢的那一种，是戒色1年后痘痘不再长的。内分泌恢复需要比较长的时间，而我的体质也很一般，才需要这么长的时间。适量的有氧运动可以加快内分泌失调的恢复，而且早睡早起这一点也很重要，做好这些，痘痘的恢复就会快很多。头发方面:头发变粗变硬变直了，不油了，也不怎么掉了。不过白发还是比较多，这可能是我的恢复还没有完全而且还和遗传有关。至于发量的恢复，我暂时也没有发现很大的改变。因为发量恢复需要很长的时间的，而且我的头发虽然相对比较稀疏，但是还是看不出掉发，所以我就没有怎么关注了。但心里还是很希望头发能变回浓密的，所以我给自己3年的时间来恢复头发发量。总的来说头发恢复也是相当明显。脑力方面也恢复了很多，虽然还没有完全恢复，但这个进度也是比较满意的。其他方面如尿频，四肢乏力，困顿感也恢复了不少。总体感觉身体大概恢复了百分之80左右。

　　44.戒色九个月后身体出现重新发育。今年24岁，邪淫长达12年，九个月前因为长期 sy和邪淫，导致严重的急性焦虑证，加上长期sy导致肾气不足，心跳加快，呼吸困难，两次到医院抢救，最后一次在医院回来后，就再没有sy过，因为很小就sy导致发育不良，先是样貌像小孩子，174才100斤很瘦，然后生殖器官也小，但最近发现自己乳头胀痛，好像回到发育的时候，很奇怪，还很能吃，现在一百二十斤，脸上豆也少了，还有点血色。身体也好很多了，走路气不喘了。所以各位师兄们，一定要戒掉啊，害人啊，别和我一样走到抢救室时才知道生命可贵啊！

　　45.邪淫4年今天戒半年。

　　我今年20岁，邪淫了四年在去年看到戒色吧。经历了很多，明白了很多。

　　把我的经验和收获与同在受邪淫危害的兄弟们分享。希望能帮到兄弟们。

　　戒色动机，邪淫危害在我身上的表现。

　　首先我的戒色动机和广大戒友一样，因为感到身体不行了。想起那时如同在人间地狱。每天、头痛、头晕、耳鸣、鼻炎、胸闷、反胃、背痛、腿疼、怕冷、嗜睡、记忆力下降、身上臭、阴囊瘙痒、浊尿。那时还不明白什么是神经症只是心里有不能控制的空虚，恐惧，怕鬼，犹豫，自闭，烦躁，没你耐心，不能和朋友交流。……还有一些小症状。我总结一句话“邪淫是进入地狱的最好办法”。

　　现在状况，恢复情况。

　　现在神经症基本痊愈，胆大了。感觉一天比一天好。头痛头晕基本恢复，耳鸣虽未痊愈但基本恢复，记忆力不断提高，学习能力提高，阴囊瘙痒和尿频尿急痊愈。最让我开心的是我感觉全身精力充沛，内心光明对人生充满希望。不管你记忆好不好请记住我的话“邪淫是病态，它引你进入幻境，把你带下地狱。断邪淫没借口，脱下兽皮重新做回人。”

　　戒色状态，基本可以断意淫了。

　　我的戒色方法，有不当之处请求指点。

　　1认识危害性【一般能进入戒色吧的人都会对邪淫危害性认识一点，但不全面并且由于肾虚导致智力降低使我们陷入破了戒戒了破的怪圈。人都有不见棺材不落泪的弱点。所以我建议看飞翔大哥总结的案例，每天读每天抄甚至背诵。还有别忘了自己的经历。时刻提醒自己邪淫的危害。】

　　2战胜恐惧下定决心终身不邪淫【80％的人戒色不成功是因为恐惧和放不下邪淫时给我们的感觉。怕失去这种感觉。要想完成这一步必须不断学习有了对邪淫危害深入的体会认识，没有学习永远是低级的戒色者永远不能成为非邪淫者。所以戒色神力源于学习。只有深入了解邪淫危害和邪淫的到底是什么行为和邪淫给我们带来了什么，才能下定决心战胜恐惧。这也是心魔的第一题。这一步是最难度过的。】

　　3认识邪淫认识妄念，学习断念的方法和养生之道【有了决心后戒色就落到念头的净化上。要不断学习学习再学习，不断输入正念。记住邪淫是病态，它会毁了自己。记住正法在身，邪不干正。关于如何断念的问题我建议以下方法

　　a飞翔断念口诀“念起不随，念起即断。念起即觉，觉之即无”

　　b怨想，有句古训熟练记忆并且深入理解“避色如避仇，避风如避箭。”

　　c亲想，这个方法要有了一定的积累德行的过程

　　d不净观这是奏效最快的方法，但不能根除。

　　养生之道是必须学的。以医入道，道以显医。这一点同样源于学习感悟。所以戒色源于学习感悟实践。】

　　我认为戒色的过程就是改造思想的过程，就是由一个邪淫者到戒邪淫者再到正常人最后到成功者的过程。由邪淫者的思维转变为正常人的过程。就是看到想到女人的第一感觉的改变。如果第一感觉是她和我一样都是人，我们的身体都是污秽的不值得贪恋。如果第一感觉是人的内心自性才是她的真实的面貌，而自性是需要敬爱的是需要呵护的。这就对了。这种感觉会让你感到幸福快乐，变成有用的人。而这种第一感觉需要不断的学习感悟实践才能获得。我正在努力。与大家共同努力。

　　4也是最后一点，就是要让自己如麻雀一样保持警惕。时刻明白立业安邦之难，颠覆成功之易。养成终身学习的习惯。人不学习怎么能叫人？

　　希望对兄弟们有用。

　　总结:1邪淫者下贱一辈子，邪淫是病态，邪淫只会带来危害它没有一点点好处。就如同你拉了屎又吃了一样。

　　2邪淫毫无意义，别犹豫了下决心戒色没借口。

　　3人不学习不异于猪。学习正法，不停学习正法。

　　4戒色养生聚精气养生干大事。

　　加油吧兄弟们戒色不一定成为成功者，但邪淫必成为下贱者。加油吧为了未来的希望戒色没借口。神秘的未来希望来自自律，来自戒色。戒色是我们成功的开始。

　　46.戒色一个月超爽!!!戒色前一个女孩老说我看着没精神，戒色后她没再说过，戒色必须戒意淫一点不能有。不仅个人感觉好多了，真是满身处子精，遍体乾坤血，才一个月，一个月感觉浑身力量，气场强大。不撸的感觉如此美好，现在打球也是一身劲，每次打球都发挥出色。撸管是刹那的事情，你迈进去那个门就出不来了，我20天左右的时候有个欲望高峰期，我硬是挺过来了，平常一个意淫都没有，一个黄色都不接触。我记住了这种美好，同时也记着了撸管后想死的感觉 所以不破戒就是天堂就是快乐是阳光是人生。现在感觉皮肤比以前好多了，每天就用肥皂洗洗也没有油腻的感觉。在女生面前一身正气，因为我不图她们什么，而且有一种气场笼罩着，阳气十足。我说的一点不夸张，因为我初二撸管，现在大三，我在戒色路上挣扎的痛苦你们想象不到，但是现在感觉我一定行！因为这种不撸的感觉太好了，不撸已经在我心里扎根，这是一道门，总有一天你会经历。原先眼神浑浊，现在眼白多了没那么猥琐了，戒色是个漫长的过程，一下子不会恢复，我会持续更新的，运动男请留言一起加油。欲望高峰期最艰难，死也要挺过去，你有没有发现撸管后就会后悔，所以撸管前就想想我撸管完后会怎样，真的只是那几秒的快感而已，但不撸管确实一生的快感！当戒色给你带来好处的时候你根本不想破坏你苦苦累积的美好！即使是高富帅撸管也会变屌丝，屌丝想要逆袭首先做的就是戒色。男人那东西太好了，捐精都那么贵，我们却傻逼的把它撸出去。不是要大家捐精，只是说精子太珍贵，男人有精才男人。若真要卖我觉得一泡精十万！你去撸吧，反正我不撸了！每个人都会有反复期，那个时候真是痛不欲生，但你要是一直停留在那个阶段你的人生就别想美好了，一定要发狠心！精子最珍贵！一滴都不漏！

　　47.不知从哪天开始，我的颈椎病好了，也不掉头发了。戒色到现在250天，从今年2月份左右吧，感觉颈椎没以前疼了。上个学期睡觉时，每天我都要翻来覆去，脖子疼的难受，生不如死。白天有的时候根本无法低头，脖子特别酸。去年八月份去医院检查，发现颈椎变形。9月份开始戒色，前4个月没有见效，但也就是从今年开始，我的颈椎到现在都没有疼过。这真是一个奇迹！另外还有脱发，这个我不严重，只是前天洗澡时，突然发现我以前洗澡时都是头发一抓一大把，梳头时也掉头发。现在我发现洗澡时不掉发了！再次奇迹！

　　楼主现在主要在恢复神经系统，这个比较慢，但我想一定也会有奇迹。加上运动，食疗。所以会少玩手机，不刺激神经，所以就不打太多字了。吧里如果有同学回复我，我会集中时间统一回复大家！最后祝大家全部戒色成功！身体恢复！

　　48.快3个月人家说我变帅了给我介绍女朋友。我是不是还得继续坚持，看来戒了还是有效果啊，人精神很多。没有以前那么猥琐了，和人谈话直视人家目光，说话干净利落没有那么多脱离带水。继续加油吧。

　　49.今天很高兴，戒色一个月终于有症状好转了。今天早上起床到现在共小便5次，有3次都没有尿分叉，以前次次都尿分叉的，太高兴了，我一定会坚持戒下去的。

　　50.戒色后恢复得比较明显。楼主今年23岁，断断续续撸了6年！面黄肌瘦，精神萎靡，腰痛，嗜睡等等！上个月有幸接触到戒色吧，开始戒色！每天必逛贴吧，阅读精品贴，跟吧友互动留言，获益匪浅！精气神恢复得比较明显！今天是戒色第16天！刚打完篮球，感觉世界很美好，心灵很宁静！我常常提醒自己，一定要继续加油！绝不能掉以轻心！为了我清纯漂亮的女朋友，为了我的爸爸妈妈，为了我的事业和梦想，我一定要振作起来！男儿当自强！！！毕竟自己才戒16天，所以身体还是很虚的！特别是腰疼，白天还好不太明显，晚上睡觉的时候就特别明显，左右两边都酸痛！

　　51.痛定思痛。sy10年，症状缠身。我真不撞到头破血流不回头。目前戒色70天，神衰，精索静脉曲张慢慢在减轻，眼睛亮了，单眼变双眼皮。感恩戒色吧，感恩飞翔及各位前辈。

　　52.戒了47天，分享下改变，精神好多了，胆子大了，没那么像傻b了，最明显的是脱发减轻，有小头发开始长，没那么油了，附前后图片，第三张前两天天理了下头发。

　　53.曾经意志消沉，整天无所事事，患有左侧精索静脉曲张 ，无意中看到戒色吧，励志从心里改变自己，看了很多案例，整天过的很充实，戒撸5个月，前两天去医院检查，左侧精索静脉曲张也好了，希望大家看清撸管的危害，曾经真是苦不堪言纳，性格内向，社恐，抑郁，整天想死想活的，活在网络之中，现在网瘾也戒掉了，来到戒色吧，我觉我变化真够大的，大家一起努力加油克服欲望的心魔，得到升华 ，再次感谢戒撸吧！爱死你了。

　　54.本人男，今年35岁了，撸龄有10年以上，平均一月5~6次左右吧，撸时没秒射但时间也不长。记得第一次爱爱时是秒射，之后一直都是如此，基本是一进入就有想射的感觉，动几下就泄，之后马上就软了。差不多30岁时开始出现勃起不坚。这时本人进入了戒色吧，开始看戒色贴子，学习修心和戒色。这段时间里，本人工作之余的时间基本都是在看戒色文章，一边看一边自己慢慢总结和领悟，现在的我和女友已经结婚，房事一个月3~4次左右吧。勃起不坚现像已经没有了，早泄不敢说全好，但已经有很大进步，进入时已经没有那么敏感了，没计算过时间，反正能动好一段时间才射，有时动得腰也累了，比起之前的秒射，已经有了很大的进步，我们之间的感情也大大提高了。

　　55.10多年撸龄，一身症状。168天改变巨大，现已经彻底斩断了妄念。没吃药，前列腺炎自愈，肾气充盈，精力旺盛。感谢戒色吧。看到的朋友要坚定，自己才能救自己。莫因一时之快，而造终身难挽之憾。

　　56.戒色63天成果。戒色63天，就遗了一次，也许是精化气了，阳气变足，身体比以前好多了，好几年的咽炎慢慢的变好了，过敏性鼻炎也减轻了，撸了十年了，没想到好得这样快，以前洗澡怕冷，现在每天洗冷水澡一点没问题，也不怕吹空调和风扇了，皮肤慢慢的变好，明显感觉细腻了，戒色真的好，人变得正直了，邪气什么的难以入侵。脑子也不昏昏沉沉了。

　　57.戒除SY八个月的感悟！

　　今天进吧看到吧友突破50万！顿时一阵心惊！我有些害怕！害怕越来越多的人犯邪淫！导致一生都在痛苦中煎熬！我是资深的撸管患者！想想都是泪！ 有这么一个说法！人分善恶！那个没有邪淫的我们是善的！正在邪淫和已经邪淫了的我们是恶的。那么我们戒SY戒邪淫就是让自己回归善从而打败恶！

　　让我来理一下思绪。这是我第一次打算写出自己戒后的各种身体反应和经验！当然只是一些浅谈！不好的地方希望大家能够指正出来！避免本人的认识不到位从而耽误了各位亲爱的戒友！

　　13年10月1日！！！是我新生的日子我永远忘不了这一天！SY过后首次进吧看到了飞翔大哥的《戒为良药》顿时惊为天书！解了我多年以来事事不顺、百病缠身的最主要原因！那就是手淫！！！我本来就是自觉性极高的人！下定决心戒除SY！一直到13年年底一直没有再撸过一次！一切都源于飞翔大哥的《戒为良药》要是当初没有进吧！没有看到这本拯救我的书籍！我现在会是什么样子？

　　不知不觉八个月了！这是我最快乐的一段时光！尽管还是有些小的烦恼但是相对以前现在真的很好！我很喜欢现在的自己！干净的自己！阳光的自己！

　　好！下面谈谈我有过的症状并且恢复了的症状！首先便是脱发。 脱发真的很恐怖啊，记得刚刚戒除的时候头发一把一把往下掉！真的太吓人了！当时恐惧的不得了！花费时间和钱财去找中医看病！现在想想当初是自己吓自己！害怕秃顶！其实真的不用担心的！只要彻底的戒除了SY！肾气恢复过来头发肯定会停止脱下去的！这是我自己经历！现在洗头发偶尔一根两根已经无伤大雅了！还有就是以前还在SY的时候头发一点光泽也没有，发型不管怎么吹都感觉特别难看！现在戒除八个月才明白！不是外表丑是自己的心丑了！现在再吹头发不论怎么吹都感觉特别的好看！赞一个?

　　接着说脸上痘痘的问题！这个对于爱帅气的男孩来说更是一件恐怖的事情！当初自己不知道原因！因为脸上痘痘的问题做了许多的错事和窝囊事！最对不起就是自己的姐姐！在这里向当初的自己道歉向姐姐道歉！！ 脸上起痘痘的原因是因为频繁的把身体的精华射出体外！没有精华来供养五脏六腑，自然身体内部就会反抗了！反抗的结果就是反应到外部表面上！然后脸上痘痘就会疯狂的冒出来了！不找到原因连根拔起！想要脸上的痘痘不再多起来甚至完全消失，不好意思那你想都不要想了！这是很多事例的结果也是我自己体验出来的结果！所有可靠性是肯定的！当初没有戒撸前不管是喝中药还是外部擦消痘痘的药膏都没有用！现在彻底戒除八个月我会告诉你现在我的脸上很干净吗？痘痘都没有了吗？是的！八个月！我脸上的痘痘没有了！皮肤也光滑了！人显得更加自信了！

　　这是SY患者一眼就能看出来的最明显的症状了！还有很多不为人知的杂七杂八的症状！总之我也有很多！像腰膝酸软、耳鸣、尿频、尿不尽、疑心病、等等等等的症状真的是数不胜数啊！可想而知SY是多么让人深恶痛绝的坏习惯！我真的希望这个世上能不再有SY这个词！也不再有SY的朋友！

　　最重要的还是戒后遗精的问题！其实也在没戒前已经开始遗精了！但是都没有什么不舒服的感觉！可能是伤的深了！每次遗精过后就会感觉整个人没有一点精气神！这就是吧里反复强调的要戒就一直戒到底！不能破戒的原因所在！对于伤的比较深的戒友撸一次就够你恢复个很长时间了！还会症状反复！我遗精都症状反复，何况你撸？

　　从今年开始自己就在不停地找控制遗精的方法！固肾功确实有效果！但是自己是没有耐心的人，坚持了一个多月就坚持不下去了！然后频繁遗精！频繁到什么程度？不超出三天必然遗精一次！有时候甚至一夜两次！当时真的是奔溃啊！但是自己也只能默然接受了！谁让自己当初犯邪淫了呢！这就是惩罚！让你铭记在心永远都不敢再邪淫！

　　让我遗精恢复变好的事件还要从SY后遗症治疗吧的louwaishui大哥发的一篇《地藏菩萨本愿经》帖子来说！可能是自己真的有佛缘！看到的第一天就在手机上读了一大篇！可惜没读完！第二天和同事一起送货的时候到了本地的寺里请了一部《地藏菩萨本愿经》！当天如获宝典！虔诚的读了一遍！随发愿持续七天每天都读诵一遍！不可思议的事情发生了！自己原本三四天必遗精一次的情况没有！虽然现在还有遗精但是自己真的已经很满足了！ 希望遗精的朋友有佛缘的朋友要是相信可以尝试一下！佛渡有缘人！不信的朋友非喜勿喷！我也是在诉说自己的经验而已！希望更多的人能受益！毕竟我是深深的了解频繁遗精的痛苦的！好了！今天暂且说到这吧！感谢飞翔大哥、louwaishui2 大哥！还有吧里吧外帮助更多孩子的师兄们！你们都是好样的！好人一生平安！ 有可能有戒友会不相信！那么我豁出去了！附加照片一张！希望新人和已经在戒撸途中的朋友能彻底戒除SY！恢复美好人生！！！我也会继续坚持帮助戒友的！有什么问题可以在贴子内问我！我会尽力回答知道的问题！！

　　58.戒色十二天了，感觉倍爽！十二天，发生了很多变化，首先感觉精力特充沛，原来暴戾的脾气得到很大的改善，也变得有自信外向了，面对女生和陌生人不再那么畏畏缩缩了。最重要的是，我好像慢慢懂得了一些修心的心得了，我会继续加油的。

　　59.戒撸70天报道。这70天手淫一次！感觉真的好多了，干活有劲头多了，大脑也不在发空了，人有精神了。感谢戒色吧！

　　60.戒色两个月。从小几岁的时候就学会摩擦鸡鸡让自己很爽，慢慢长大之后学会了撸管，那是初中的时候基本每星期两三次，记得小学时候自己成绩很好，考上初中后班主任也对我报很大希望，可是我慢慢学坏，开始看黄，每天睡觉前都伴随意淫入睡，后来我开始腰疼，去医院检查也没什么状况，我也不知道为什么，成绩也不好，慢慢变成班级里中下，幸亏我数学好，考了个最次的普通高中，性格也变得内向，脸上长痘痘，身体瘦弱，吃饭也吃不多，上了高中，我还没有认清手淫的危害，有时间自己一个人就开始撸管，现在想想真后悔，真想重新活一次，唉！到了高三下学期，我开始掉头发，那时候很害怕，就上网查，慢慢就查到了戒色，进入了贴吧，是贴吧救了我，让我懂得自己以前的傻X，开始戒撸是在4月22日左右，我成年的时候左右，感谢戒色吧！那时候快要高考了，我也开始戒撸，没戒的时候感觉脑子不灵活，记忆力也很差，最讨厌背东西，政治成绩很差，最讨厌政治，后来戒了1月左右，期间我晚上做俯卧撑，仰卧起坐，固肾功等，感觉脑子灵活了许多，数学成绩也显著提高，英语也提高了许多，尤其是政治，不再考二三十分，稳定在五六十，以前成绩波动很大，我们那个班不算好，我能一般排10名左右，后来成绩上升，开始进入前3，尤其是最后那几次考试，进入了全校50名，高考成绩491，我是内蒙古的，应该能考个2本，戒撸之后感觉，尿频现象显著改善，尤其晚上睡觉时，以前一到晚上就想小便，现在已经不了，腰疼也不像以前那样严重了，饭量也变大了，性格也不像以前那样内向害怕，和女生说话也不害羞了，痘痘也开始减缓，尤其以前脖子后也有，现在基本没有了，感谢戒色吧！希望吧友们和我一同进步，彻底戒撸，加油！

　　61.戒色半年后的现在。腰有些酸，但是，不疼了！想起半年前，弯腰都是一种折磨，简直好了太多。

　　再说说晨勃，这半年，我的遗精挺多的，一个月平均也有四五次，就算是这样，我的晨勃依旧恢复了，就今天早晨，五点半都被晨勃给弄醒了。虽然不是每天都有，但只要休息好了，基本都会有，而且硬度不错。

　　62.戒断邪淫已有半年左右了，现在的自己跟半年多前的自己相比有很多好的变化：

　　a，牙齿越来越坚固了，不像从前一样是松动的；头皮屑基本上没有了；困扰自己10年之久的秋冬季节睡觉盗汗问题在今年有了明显的好转，整个秋冬季节下来晚上盗汗的次数没有超过15次，而且盗汗的程度也在大大减轻。这些都充分证明了“肾精是人最精华、最具生命力、最具能量的所在，滋养着人的五脏六腑”，欲享高寿必要断邪淫节制正淫，最好能早日断淫。

　　b，精神、气色、神态都有了明显的好转，从前总是容易浑浑噩噩的，现在时常是神清气爽的。从前有点“探腰”的样子，总是想伸直都很难如愿，现在自然而然都可以腰杆很直。

　　c，心情越来越平和安乐了，不像从前一样易心浮气躁、易怒暴躁、低落沮丧了。这充分证明了，越是邪淫越是淫欲炽盛，而越是节制淫欲越是清净安乐，这是自己的亲身体验。

　　63.我的身体状况(希望能给你们警醒)：我现在身高166(残废状态)，我背上全是疙瘩，我26岁，第一次见到我的人都以为我17、8岁，面相极不成熟，像高中生，牙齿不整齐，我上门牙左面那颗长歪了，下面牙齿前面有四颗，往左往右各有一个空位，缺齿，睾丸一个大一个小，眼神无主，半睁半闭，跟没睡醒似的，不敢正视别人，眼神躲闪，和女生交流有畏惧感，给人感觉很软弱，一接触黄的内容，jj就流水。和别人在一起尿尿时，尿不出来。我稍微有点神经衰弱，经常失眠，容易心慌气短，出现过耳鸣，头疼，记忆力减退。自卑。

　　大家看到了吧，这就是我的近况，都是我的真实情况，以上的症状我不敢说全是由于我撸管造成的，但是我确定与我撸管有极大的关系，希望我的情况能够吓到你们。

　　戒色后，我的眼睛有神了很多，也敢直视别人了，只不过眼睛亮的有些刺眼，没有达到像玉一样温润。后背上的疙瘩基本上没有了，没有新长的，还有一些以前疙瘩的暗底。自卑情绪也改善很多。脸上皮肤很明显好了，出油情况好很多。

　　64.sy十六年，突然猛醒，开始戒色。一次未破、未遗，至今200天，同时十几年烟龄戒断已二年有余，八年酒龄戒断一年。说不上脱胎换骨，但也是改头换面了。

　　戒色100天时

　　戒色48小时鼻炎症状基本消失

　　戒色一周后头油减少超过70%

　　戒色一个月注意力集中时间开始逐渐延长

　　戒色两个月后体力至少增强四倍，气短症状消失

　　戒色三个月记忆力增强约十倍左右，头发缓慢恢复，耳鸣声音减弱60%

　　戒色200天时

　　夜间睡眠，过去侧卧时下面鼻孔会堵塞，现已畅通

　　头油基本消失，头屑还是有

　　看书可以从早到晚一整天

　　耐力稳步增长

　　记忆力稳步增长

　　睡眠较为稳定

　　65.听了寿康宝鉴，对其中一句话很有感悟~福祸无门，惟人自召。想起自己的经历，从大一开始撸管，撸管前品行端正，阳刚十足。撸管一年后，觉得自己思想不纯，并且每每遇到重要的事情总是掉链子，有时候会感觉到身体力不从心。我知道一个人的心里状态和身体状态是相互影响的，如果心里状态不好，身体免疫力也不会好。反之如果身体不好，心里总觉得不开心，不舒服。就这样，我浑浑噩噩的不开心的过着。到了大三，我准备考研，自认为好好复习了一年，结果落榜了，可能身体真的不行了，每到晚上的时候就会头疼，精力也不充沛。后来决定二战，忍辱负重回家复习，作息正常，不熬夜。每天和家里人多聊聊，多关心家里人，同时也用中药调理身体，半年吧，身体明显感觉不一样。举个例子吧，妈妈身体经常疼，我闲下来了就会给妈妈捶背捏胳膊，刚回家那会儿，妈妈总说我手上没劲。半年后，妈妈说我手劲比原来大好多，体重也增加了15斤。其实我知道这是在家里自己克制淫欲，同时父母细心照顾的原因。14年这次考研，我感觉很顺利的就被录取了，985学校的一级学科。一切都很顺利！

　　66.我的症状：1.阴囊潮湿 2.毛囊炎 头发里全是豆豆，严重脱发，油脂旺盛。3.面部痤疮，痘印。4.心烦心不静，一烦就想撸，对那种高潮感着迷。

　　现在：以上症状几乎全部消失，阴囊潮湿好了，头皮毛囊炎好了，面部痤疮基本好了，就是熬夜时偶尔起一两个，内心静了，邪淫的念头越来越少了。

　　我认为对于一个撸了10年的人而言，短短45天就把得了5.6年的病好起来，确实让人吃惊。对于我的头皮毛囊炎，我真实快疯了，脱发、大油田、头皮里起痘痘，好了破、破了出血、出血了结痂、结痂了再起、反反复复、6年！！从未好转！！想尽一切办法治疗，最终都告失败！！原因就是我不知道撸管的危害！！面部痤疮当年也是很可怕！现在几乎都好了！！

　　67.我长了十一年痘痘，这期间花了不少钱可就是不好，我戒了22天了，脸上居然没痘痘了，只剩下痘痕和粗大毛孔，坚持戒色一定可以改观，加油。

　　68.首先说明一下，本人是江苏一考生，今年刚高考完。虽然年纪不大但已戒色两年。在这两年中，戒色吧给我带来的帮助太多太多。由于学业相对繁重又兼才疏学浅资历不深，一直只是从戒色吧吸取营养，从来没有写过什么。如今高考告一段落，我不能再沉默不语。因而和广大戒友谈一谈戒色两年的最真实感受

　　大概两年半，在高一暑假福从天降，我在搜寻SY危害时找到了戒色吧。（这里必须说一 ，我那时初中健康教育提倡SY，简直害死人。多少孩子因此放纵。不知道现在怎么样。）在短暂的徘徊后，我坚定地选择了戒色。（此前我还不明白为什么我学习在初中也算前几却考了很差的高中。）这里说一下，我是深谙了邪淫给我带来的痛苦所以基本是一次戒除。同时我还找了班上的一位好友一同戒色，在那段日子里，我近乎疯狂地查找戒色文章阅读。然后在口头上向那位好友说明其中利害。以这种方式，我很快地提高了自己的觉悟。在一这过程中，我还每天写戒色笔记（当然只是记录遗精情况以及病情变化还有日常生活），这不失为一种很好的戒色手段。然后我就一直戒色到今天。

　　继续说一下戒色给我带来的，这两年真的见证了我的蜕变。虽然我上了一所不太好的高中，然而我却大改往日颓势（以前我既害羞又不爱说话），变得受老师同学的欢迎。之后我的学习成绩日日攀升。我以全校27名成绩进入高中，并在高一时作弊被处罚，最终以全校第一的成绩毕业。这其中的蜕变绝不仅仅是成绩方面，而是各各方面，从心里到身体的改变。如今我已深深懂得，唯有孝敬父母，友善他人，我们才能拥有福报。大家如果有任何问题，我都乐意解答。这也算是我回报戒色吧的一点小小努力。

　　大家对我的戒色过程有任何问题也可以发问我会更详细的介绍我的经历。

　　最后报一下成绩（数学考砸了，但差强人意）366 A A+我再详细地说一下病症的改善。

　　首先最先改善的是阴囊潮湿，如果没记错一两周就好了。但是也有很长时间都不好的，比如脱发（其实也不算严重啦，本人头发还是很茂密的）。但是我必须实话实说，腰酸还有脖子酸一直到现在还困扰着我。对了，还有就是鼻炎就是 SY造成的，戒了就好了。希望能帮到戒友。我考语文数学都是三小时（本人是理科），考试过程中经常腰像火烧一样的，很痛苦。不过每次这样的痛苦也强化了我戒色的决心！

　　我真心希望大家能坚定戒色的决心，同时乐施他人。这样会不断提高我们内心品质并让自己更受别人欢迎，而且会给自己带来好运。我的经历已经完全证明了这一点。只要你能戒色并愿意付出努力，你的目标一定会实现。 希望我的经历可以更加坚定大家戒色的信心及目标。我们绝不能再回到那种地狱般的生活。

　　最后引用一下我高考语文作文的一段（青春不朽）

　　古代有顾成武 天下兴亡匹夫有责的担当。近代有周总理为中华之崛起而读书的信念。而我们呢？作为新时代主人的我们决不能做一个冷血无情的旁观者，而要热血奋斗，青春不朽！

　　69.各位战友，大家好，简单介绍下自己，26，初中开始撸，不过小学时候就有体验过。这十多年持续下来，身体里已经空了，吧中提到过的各种病症，几乎都有了。目前我都还没有工作，SY就是原因。以前我戒过100天多一点（那时候还不知道戒色吧），去年年底的时候，得知了戒色吧，就开始戒了，具体时间忘记了，就算今年1月1日开始，现在也31天了，要继续努力下去。效果最明显的，要属黑眼圈了，现在几乎每天都在10点睡觉，淡了好多好多。

　　70.我从3月4日开始戒色的，到现在已经一百多天了。现在专心复习考研，别的东西没想太多所以戒色起来挺轻松的。一百多天来发现自己的记忆力有了明显的提升，以前背一些文科性质的东西老是记不住，现在不同了感觉轻松许多。这才一百多天的成果，现在我更有信心坚持下去了。朋友们，你们也可以试一下想想自己的未来，就能坚持下去了的。到考研结束也有三百多天了，很期待那时候的成果。

　　71.今年32岁，我也是从差不多17,18岁开始接触SY，一发不可收拾了10年左右，后来是秒射。真正的秒射，27岁结婚的时候新婚插入立刻射，第二次，第三次，也全是这样，之后靠着吃些药物延缓射精也最多维持到1分钟-2分钟，从28岁生日那天开始彻底禁欲到昨天。我老婆也是很懂事，这期间她一直帮助我戒色，4年期间从没有过一次房事，但是她毫无怨言，昨天试了二次，恢复了正常，第一次可以达到了13分钟26秒。第二次22分钟18秒。所以我的意思就是确实戒色在2年以上后再严重的身体情况也会出现改善。我之前的前列腺炎，掉发，神经衰弱全部因为戒色的4年内治好了。

　　72.6、7岁开始到去年七月份，十四年左右。。。去年七月开始戒色，戒了大概半年，近几个月又开撸了。。现在又是7月，一定要比上次戒得更久。症状的话，不是特别瘦，但是偏瘦，还有就是眼睛不是很有神，轻耳鸣（很安静的时候能听见）。其他的症状没有了。。之前戒了半年的变化：眼睛明显有神了，脸上精气神明显更好。戒了四个月左右的时候称了一次，重了5斤（以前从来没重过），之后没称过了，但是看身体还是增重了。

　　73.本人撸龄十多年，因为发育较早，很早就踏上了SY这条弯路。从小华发早生，一到晚上就轻飘飘的似做梦一般。理发的时候，别人都以为我读书太用功所以白了头发，当时小也不明白。小学初中成绩尚可，一到高中就急转直下，理科思维能力显著下降。当时可能朦胧中意识到SY的危害，所以很大一段时间内将注意力转移到学习上，克制了SY，才止住了成绩的下滑。后面好不容易读到大学，开始接触网络，更是沉迷于虚拟世界，重新开始SY。大学几年养成的熬夜懒散等坏习惯，一起带到了工作中。由于长期SY ，我的白发继续增多，人也变得愈加内向敏感自卑，不愿意与人接触，与领导同事客户相处也非常不自信，工作进展非常不理想。为了逃避现实，我迷上了网络游戏，每天不上班跑去网吧下副本，欲望来了就躲在肮脏的厕所SY；并且暴饮暴食不加节制，口味无辣不欢。这样几年恶性循环下来，我不但工作没见起色，信心也磨灭殆尽，整天精神萎靡，不愿意与人打交道，性格孤僻古怪，身体虚胖不行，一动就大汗淋漓。体重迅速上升，最重超过190。后来公司变动，我离开了，进入了一家外企。可是常年积累下来的顽疾，让我的工作没法正常开展。在领导的一次劈头盖脸责骂中，我心灰意冷地辞职了，丢下一切梦想一切牵绊回到老家。刚回家那段时间，我极度自卑，切断了与外界的一切联系；同时依旧每晚SY，依旧每天游戏，拼命掉头发，一个晚上起来如厕好几次，尿道隐隐生痛。这样浑浑噩噩地过了大半年，在家也没有找到合适的工作。看着父母每天辛劳，我却在家啃老，心里非常不好受。我重新拿出了压在箱底的运动服运动鞋，开始晚上跑步，同时控制饮食，调淡口味。这样一跑几个月，体重迅速下降，但是SY的恶习依旧没有改掉，而且由于在家方便，关起门来看色情DV撸管，尿频尿急愈发严重，掉发也一直持续。后来偶然上贴吧，发现戒色吧，看了里面的精品文章，我才意识到，以前的SY无害论等等确实迷惑了自己，让我没有痛定思痛去改掉。为此，我在今年5月底开始尝试戒撸，持续了一个礼拜，破戒了。当时也不以为然，认为这个频率还可以。真正的转变发生在5月底月初，以前工作城市的朋友推荐了个工作给我，是我理想的岗位；但是常年累计的不自信让我差点失去面试机会。意外的是，HR非常欣赏我，认为我有潜力。这样前面5轮电话面试都很顺利，我也在最后一轮面试前得意忘形，认为胜券在握，于是又撸了一发。结果后面精神极度不振，思维混乱，在最后一轮总监电话面试的时候表现不好。放下电话的一刻，我真是欲哭无泪，不过还是心存侥幸，认为还有希望。今年6月9日，我记得非常清楚，当我瘾犯了准备再撸一发时，面试失败的消息传来了。虽然在意料之中，可还是给了我当头一棒。中午我趟在床上，看着贴吧里兄弟们因为戒色的各种故事，突然就下定决心戒撸。起身打开电脑，删除不良网址，清空浏览记录，卸载了各类网游客户端。当时正值高考时期，我还在空间长文回忆了我的高中三年，后来好多同学朋友来回复，让我非常意外。突然就发现，原来生活还有那么多的美好，为什么我还要因为SY而错过更多呢？一个月下来，我配合着力量训练和有氧运动，重新拾起丢弃很久的专业书，开始联系久违的朋友，为下一份工作而努力。有目标有动力，才是戒色的最大心理支柱。到今天7月9日，已经整整一个月了，我脱发明显变少了，由于饮食运动加上戒撸，体重已恢复正常，虚胖显著改善，晒照片的时候，朋友们都惊讶地说你这是回春了！最重要的是自己精神面貌回来了，头脑不再混沌了，更自信了，走在马路上也昂首挺胸了，也愿意与更多人接触交流了。现在我已经回到了当初工作的城市，我要重新拾起当初未完成的梦想。相信我的戒色戒网戒懒戒贪行动，一定会继续下去！！！在我成功戒撸2个月3个月甚至更长的时候，我会回到这个贴子里面来签到，相信到时候会有更多的好消息来与各位兄弟分享！！！

　　74.关于恢复方面：

　　楼主戒色到现在，最直观感受就是有自信了，走路敢挺胸抬头了，说话有底气了，敢与别人对视了，心态乐观了，身体有力量了，腰椎颈椎症状减轻了，精神也好了，气质慢慢的变得不猥琐了，皮肤比以前好了（这个可能和我跑步有关系），运气也回转了，总之一切都在往好的方向发展，我现在对未来充满了信心！

　　75.戒色70天效果真的很好。

　　从五月接触戒色吧后就励志戒色，到现在七十天了，别人都说我脸色好了人也精神了。戒色期间只要稍微一意淫晚上就遗精，后来就有意识的克制，半个月没意淫，一有念头就立刻段掉，这半个月也没有遗精过，这段时间看了《寿康宝鉴》《了凡四训》《伤精与养精之道》对我帮助很大。建议大家没看过的赶快买来看看，对戒邪淫有很大的帮助，淘宝上可以买的到。我在这里祝愿兄弟们早日戒除邪淫恢复一身正气。

　　76.我今年34岁，05年手淫2年 ，后来就尿频 尿急 再到后来的耳鸣 睡眠不好 流汗 脚发热。 中间治疗过无数次 济南中医院 齐鲁医院，泌尿外科所谓的专家。都是开点药敷衍了事，都是和大多数网友一样 钱花了好多 可还是没好，再后来变得胆小敏感 。 直到偶然看到这个吧，我才恍然大悟，才知道和手淫有关，但在看病期间，很少有医生告诉我 让我不要手淫 可见这些所谓的专家有多业余。然后就按照飞翔哥的方法去做，戒色7个月，包括意淫， 坚持慢跑 早睡早起，但有一个环节也很重要，期间我看过中医，中医一把脉 说我的脉沉 无力 问我是否纵欲，总之说的很对，吃中药一个月有余，效果明显，直到现在的痊愈。 在这里我很感谢飞翔哥的教导，让我重新看到光明。

　　77.戒了两周多了，感觉脸上白净了很多！前天发工资还买了礼物孝敬了亲人，也不知道怎么搞的，最近工作也得到领导提拔了，被分配到一个相对轻松的地方，但工资却和别人一样，一天精力充沸，当别人都累了我还能做事！换以前早偷懒了！以前很害怕和女的说话，现在和女的说话虽然还有点口吃，但心里没有以前那样极度紧张了！很多人都说我变白了，戒色收到成色和回报了！继续戒！目标100天！感谢飞翔大哥的经验！好人一生平安。

　　78.还好工作2年后接触到了戒色吧。现在已经戒除一年8个月了，因为频繁遗精，所以还没有完全恢复好，但是好多小问题，和大部分症状都缓解了，现在人变的越来越自信了，社交恐惧症应该已经远离我了，现在和异性，领导，长辈，陌生人交谈都很从容。

　　79.看到这期社恐专题，我只想说写的太对了，以前不懂得保养人体的精华，所以感受过社恐症状，比如坐车，地铁，等车，身边来了异性，立刻浑身不自在，出汗，脸红，心跳加速。。。实在太可怕了，记得一次课堂小组讨论，分的组里有几个别的班的女生，我假装懒得讨论而转过去玩手机，其实是掩饰紧张，心跳的很快，脸发红，后背全是汗。。。下课后才舒了一口气，不过想到还有一节，直接逃课了。想在想想真是讽刺啊，还有每次进班，总觉得无数眼睛盯着你，感觉很不自在，其实根本就没人看你，简直在自我折磨！！！但是，现在我明白了，什么都明白了，不再是以前的猥琐样子了，现在早就不知道什么是社恐了，坐车，购物，与人交流，不在感觉不自在了，脸红心跳更是没有，彻底康复了！出来了，就再也不想回到那个地狱了。

　　80.飞翔哥 第八次戒色戒色第30天 这30天使我感觉恢复最快的30天，也是定力提升最大的30天，比以前帅了好多，人也感觉精神多了，再也没有昏昏欲睡的感觉了，眼睛也有神了。总之，感觉超级好！在这里向飞翔老师道谢，是飞翔老师和戒色吧救了我！

　　81.戒色6个月的一点体会，希望能帮助正在苦海中的吧友！我戒色有6个月了，现在想想6个月前的生活简直不敢回想，我在戒色刚开始的时候我都不敢关注这个吧，害怕别人发现，现在想想那些不敢爆照不敢写自己历史的人其实都是肾虚没有底气的人给大家讲一下我的历史吧。我是从大约10岁左右的时候染上了这个坏毛病的，当时我记得是刚从外边玩耍回来，我就感觉JJ特别涨，然后我就用双腿夹了一下，觉得特别爽，刚开始不敢拼命夹，就是夹两下松一下，夹两下松一下的，最后我就试探性的一直夹了，直到射了以后觉得这感觉太棒了，当时就在父母面前夹，看起来就是翘个二郎腿在那里用力，记得JJ都红肿了，我还在那里夹，以为得到了至宝一样，我甚至给同学教这种方法，教了3个人但不知道他们夹了没有，然后就这样到了初中，初一的时候学习不错，眼睛也很好，老师也都喜欢我，但是我还是在继续SY，我当时也不知道这样对身体不好，慢慢我上网染上了烟瘾，网瘾，和我哥哥一起上网，叛逆，不学好我占齐了…由于SY脾气也越来越坏，和同学关系也越来越差，顶撞父母，我哥哥也是个SY受害者，他比我更严重，很遗憾他在高二的时候就选择了自杀，那个时候我初二，现在想想肯定和他SY有关系，但也有别的关系（他爸爸心里有点问题）是我表哥。我从初一一个好孩子到初三连我们那里最差的学校都没有考上，还好我爸爸是高中老师我才侥幸上了高中，但我的高中生活才是我真正最黑暗的时光，那时候我都没有意识到是SY对我的伤害，所以我仍然继续着。高一的时候，女孩子对我说话我都不知道自己该怎么回答，就像个傻子一样，胆子越来越小，自己越来越不敢说话，对侃侃而谈的人我就是羡慕嫉妒恨，而且我也不敢和他们说话，高一的时候我还有自残行为，同学们也排斥我，当然也有个别人和我玩，现在我才知道这些和我玩的人才是真正有度量的人，他们现在都过的很好，就这样到了大一，大一到大二上学期的这段时间我也过的不好，好在我的舍友都非常的好，对人非常好，我一天活的就跟贼一样夹这尾巴做人，为什么这么说？因为那时候我的胆子特别小，别人要是对我喊，或者说我我就觉得全是我的错，所以我到那时候连个屁都不敢放，生怕惹到了别人，你们绝对不知道这种感觉有多么可怕，基本干什么事情都是一个人，由于这个宿舍的人非常好，所以常叫我出去，我就跟着他们一句话都不敢说，这种感觉太难受了，用一句话总结就是社恐和自闭症已经快让我脱离这个世界了，这么严重了，我这么严重了，我还是不知道这是SY的危害，我还在继续撸………当时我都出现濒死感了，就是撸完以后感觉心脏特别难受，当时必须要缩成一团趴在地上才能缓解，就这样了我还是不知道，现在想想SY就是魔鬼，不杀了你不甘心，好在！！！就在今年过年的时候我发现了戒色吧，我发现了飞翔老师的1—66季戒色文章，这就是把我从地狱里拉出来的手，让我能好好过日子的教科书，我才21岁啊，我哥哥18岁的时候就自杀了，还好我是幸运的，我对我哥哥太惋惜了，他为什么就没有发现戒色吧呢！现在我戒色6个月了，一次未破（再破我觉得我就得死了）YY很少，基本是念起即断了！我现在感觉非常好，自闭症和社恐基本没了，现在出去暑假工和同事关系都不错别人也和我玩了！请大家一定要戒色，要不然最后肯定不会有好结果的！这个帖子也是我的立誓帖子，我现在21，起码30左右才会结婚一定要等到婚后再过夫妻生活！最后谢谢这个吧，谢谢飞翔老师的善念！

　　82.漫漫戒色路———纪念本人戒色一周年

　　也就是去年的8月25号我进行了最后一次手淫，之后症状便蜂拥而来，失眠，乏力，腰痛，没精神，尿频，尿等待……太多了，想想就心酸。但也就在此时，我终于开始了我的人生复兴之路，走上了这条漫漫戒色路。本人17岁，高考刚毕业。从14岁末开始，一直到16岁末。俩年的青春大好年华被我荒废，无数的机会被我错过，也犯下了无数错误。不过庆幸的是，我现在终于可以从中解脱，来努力追求我人生的辉煌。期间想戒过无数次，但始终跳不出这个怪圈。自从第一次手淫之后，我便陷入其中，不能自拔。每次弄完之后都后悔的不得了，但总是戒不掉。最多也只是戒了18天，就已经算我的极限了。唉，那时的我，面对欲望，我没有一丝的还手之力。不过幸亏频率从来都不高，所以也并没带来什么太严重的后果。但那些小毛病也是不能忽视的。随着撸龄的增加，内心变的越来越敏感，总是开心不起来，做事犹豫不决，脱发也日益加重，痘痘走了一波又一波。人容易紧张，比较脆弱，不够强大。还有，我的睡眠感觉越来越难，成天要好久才能睡着，耳鸣也从来没有停过……高一高二这纵欲的俩年，我感觉从来都没有真正的快乐，这段时间我是苦闷的，是悲哀的，生活充满了无奈与痛苦。回首起来，也总是非常后悔。直至2013年8月25号，随着连续俩次的手淫，症状全面爆发，我开始恐慌，开始担心。不久，迷茫的我踏上了戒色吧这片净土。从这里开始了我的逆袭之路，与病魔展开顽强的斗争。戒色这一年，刚好是我高三冲刺的一年，疾病使本来就劳累的高三生活更加疲惫，我带着伤病撑过了这痛苦的一年，当我高考完回收首往事时，真的非常欣慰，也非常感激那个曾经坚持不放弃的自己。高考高出一本线九十多分，我觉得我真的无愧于自己了。我想这都得利于我的戒色之路。疾病虽然给我带来了痛苦，但也让我变的更加强大。一直到现在，我的身体已经基本恢复正常了，虽然也不时会进入戒色反复期，但也已经达到了一个不错的水平了。生活越来越自信，长的越来越帅，不得不说，戒色真的给我带来了好多东西，我成熟了，我强大了。

　　83.下面谈谈我戒色这么久身体的恢复情况吧：

　　1.折磨我长达8年之久的眼睛干涩瘙痒，流泪，终于彻底恢复了，这得力于我长久的坚持在早上醒来后搓脚心的原因。戒色之前，眼睛经常干涩疼痛，瘙痒的无法忍受，经常用手挠，把眼睛都揉坏了。现在，则不同了，我眼睛湿润，眼仁和百边黑白分明，眼睛十分舒服。

　　2.折磨我长达6年之久慢性肠胃炎基本上好了，现在很少疼痛了，只是时不时的还有些反酸。

　　戒色之前，被慢性肠胃炎折磨的面黄肌瘦，身体十分瘦弱，那时就是只要一吃完东西就胃痛，胃里面向火烧一样的疼痛，真的，然后就是多少年的拉肚子，大便不成形，大便颜色灰黑，如今已经基本上康复了额，这与我一年前，决定从此素食，一定少吃肉有很大的关系，有肠胃病的朋友，一定要少吃肉，最好是不吃肉，这样你康复才可能更好。因为消化肉比消化素食要困难的多，胃必须分泌更多的胃酸来消化肉，而过多的胃酸会严重腐蚀我们的胃壁，造成胃炎久治不愈。

　　3.整个人的气色的改变我就不用多说了，看照片吧。应该还是十分明显的了。

　　84.在初三的那两个月暑假疯狂纵欲，导致已经接近了神经症，高一开学一种莫名的恐慌笼罩了我，我一看到新同学就害怕，一看到人多的地方就不敢去，上课又像个白痴一样，什么都听不懂，可那时谁有了解我，谁又知道我心中的痛？我初中可是在班级叱咤风云的人物啊！老师和同学都很喜欢我，我怎么变成这样了？就这样，我每天都浑浑噩噩地过着，每天都觉得活着地狱里，每次看着学校的栏杆，就有一种说不出伤感，每次周五回家就纵欲，周日又害怕去晚修，那时的我连退学的想法都有，想着读书为了什么？还不是为了钱，我现在出去打工一样可以赚钱。唉！那时的思想是多么的堕落与肤浅啊！疯狂地纵欲将初中小学的开心与辉煌以及对人生的态度与期望焚烧的一干二净，这是多么大的遗失！也许老天不愿让一个那么优秀的人彻底毁灭，就在高一上学期离期末考试还有两个月时，我遇到了戒色吧，那时的我突然感到遇到了家，真的很感谢那位网友，如果不是他的宣传，也许我的人生又是另一个走向！我一股作气戒了两个多月，在戒了一个月的时候，我已经几乎不再社恐了。最后因为缺乏经验而破戒，开学后又戒了百来天，这百来天我变化极大，首先是期中考了班级第一名，人也变帅了很多。

　　85.飞翔大哥您好，被邪淫折磨的太惨了，从去年才开始戒色，期间有过纵欲，但是身体现在慢慢也在恢复了，那时候得过神经官能症，去过很多医院，做了很多检查，吃了很多药都没好，后来到精神科说是焦虑症，身上几十种症状，那时候成夜睡不着生不如死，但蒙佛菩萨加持遇到戒色吧了，现在药已经有一年多没吃了，身体也在逐渐恢复，身上几十种躯体症状也没有了，睡眠也好很多了。

　　86.多年的痛终于好了。来戒色吧。半年了，以前的病现在都好的差不多了，（性格急，冲动、记忆力差，记忆力不集中，想问题走神，丢三掉四的。）感谢大家，感谢帮助过我的人。感恩吧主。以前我老是发热。动不动就出大量的汗水。这种感觉很不好，出汗后人很虚弱，做事没精神不说，而且全身很不舒服。衣服上很大的酸味，跟本没精神做事。所以工作效率不高。自己也很累。以前看了很多医生，有的说是体质问题，有的说是缺维生素C。有的说是天生的，我爸说是我电风扇吹多了。反正说什么的都有，全身体检也正常，就是没人问我手淫不。现在好了。我吃六味地黄丸为辅助。戒色锻炼为主。我等以后誓死不撸。撸管者自毁，不撸的感觉这种感觉真好。戒色吧。就如同我第二次生命。

　　87.飞翔哥，我初三毕业那个暑假疯狂纵欲，导致高一开学时过得浑浑噩噩，社恐，失眠，脑力下降，导致我那时候生不如死，也正是那个时候，我遇到了戒色吧，读了吧里的一些文章后恍然大悟，开始戒色。高一下学期的时候戒了百来天，成绩突飞猛进，交际大大提高，人也变得越来越受欢迎。

　　88.本人十五六岁就染上了手淫这个恶习，今年五月份，来到戒色吧，深深知道的，手淫的危害，因为我深深体会到手淫带给我的痛苦，晚上经常失眠，心慌，不敢与人接触，。腰酸，腿关节酸痛，，还有胸闷，在外面上班，由于整天失眠的困扰，没法这上班了，来到戒色吧这么久了，一直在潜水，。我觉得戒色，真的很管用，我亲身试验了，真的，恢复的挺好的，。所以建议大家都来这里好好学习交流，。只要我们有耐心，有恒心，必定能戒掉，。因为我们的路还有很长，。所以为了我们未来的美好幸福，一定要戒掉这个坏习惯，。只要有恒心，没有什么做不到的，。前提是我们必须要相信自己。自己是最棒的，加油兄弟们。

　　89.十年大彻大悟，我的戒色百日感悟我今年25岁，有将近十年左右的SY史，从上初中就开始频繁的SY，我也知道这是个坏习惯，可是那个时候年少无知，不知道SY对身体心灵都是有极大的害处。我先说说十年多的SY对自己的害处： 恶果一，身体虚弱，精神萎靡，老是觉得没精打采的，老是瞌睡，对什么都提不起兴趣来。脸色灰白，没有光泽，不像个年轻人该有的样子，而是像个老头一样的苍老。身体虚弱，腰疼，走路走的多了就腿疼。还有就是脱发，不知道从何时发现自己，有了脱发的问题，早晨起来就看见枕头上掉落了几根头发，很是震惊。我的头发很黑很密，但这么早就开始了脱发。后来我知道了，这是长期SY的结果。 恶果二，得怪病。我高中时候得过一次眼疾，眼睛肿的很吓人，面目全非。疼了我好长一段时间。后来我才知道，那段时间，我天天坐在电脑前面，下载黄色录像SY。这就是恶报。接下来最近的一次怪病，我的上下嘴唇肿的吓人，而且肿的我几乎张不开嘴吃饭，接下来是长达接近20多天的病痛折磨，嘴张开吃饭时就扯开肉流出血，每次吃饭都痛苦不堪，而且晚上嘴唇又疼又痒，流脓，总之是从来都没得过这种怪病。后来戒S后就再也没有得过病。 恶果三，相貌变丑，我的长相算是不错的，在学校里从初中到高中，都是很讨女孩子喜欢的，身边女友也换过好几个。走到大街上都是很多女孩子看我，给我抛媚眼。家里也经常接到女孩子的电话。可是到我大学后，发现自己变了，有时候站在镜子面前看见那个自己，很是震惊，脸色灰暗，笑起来有种说不出来的厌恶感，连我自己都觉得生厌，更何况是别人看见我是个什么心理。我想那就是邪淫的丑恶模样吧，我走在街上也发现很少有女性看我了。而且那个十年身边女友不断的我，现在竟然会孑然一身，成为光棍了。呵呵 恶果四，运气很差，学业，事业不顺，初中到高中那段时间就感觉人生很不顺利，总觉得没自信，走在人前有些自卑感。而且那个时候总没有安全感，总是很胆小，缩在家里不想出去，不想接触人。天天沉醉在电脑前面，下载一部部的色情影片，一次次的频繁SY。到后来高考，也只考了个二本学院，后来和学校领导关系处的好。我被学院推荐去当地的银行做储备干部。年薪有7，8万。我那时想考研，听见这个消息就决定不考了。哪知道，最后银行的事不了了之，考研也没考成。后来第二年，我自己决定考研，终于经过半年的努力，我的初试考过了，我报的是一所全国重点大学，我满心欢喜的以为自己肯定能上了。结果，在复试的期间，我下了火车就把手机丢了，然后复试莫名其妙的被刷了。就这样和名校无缘了。我的初试名次是排中间的，我考第6名，招8个人。但最后就把我一个人刷了。最后学校给我调剂专业，可丢了手机我就决定回家了，当我接到学校通知说下午去面试另个专业，我已经根本赶不过去了，因为我家离学校很远，几千公里远。我就是做飞机也赶不过去的。就这样我就与名校擦肩而过了。后来细细想，我复试前还是坐在电脑前面，频繁的SY。这就是我邪淫的恶果！ 恶果五，感情不顺，相恋四年的女友和我提分手。我大学四年的女友，我一直对她很好，但是就在我考研前几天，她和我说分手，那时我一个人住着，自己做饭，自己生活。也一直为了她而努力奋斗着。结果就快考试了，她残忍的提出分手，说我给不了她要的生活。我那时一个人躺在屋子里，漆黑的夜里，在陌生的城市，想到过去和她的种种美好，我哭了很多天。一个人吃饭吃着吃着就流下泪来。我那段时间差点儿没有坚持下来，幸好我的前女友在我最孤独的时候，陪伴着我。在网上天天陪着我，我才渡过了我最孤苦的那段时间。我的前女友深深的爱着我，可我上了大学就残忍的把她抛弃了，而去追求大学这个女友。我知道这是因果报应。这是我邪淫的报应，我不珍惜高中女友对我深深的爱，深深的伤害了她这么多年，而她一直默默的等着我，当知道我陷入孤苦，她又默默的陪伴着我渡过那段最难过的时光。那一夜，我痛哭流涕，我痛恨自己禽兽不如，我为我犯下的罪深深的忏悔了，那一夜我才知道被爱的人抛弃是个怎么样的感觉。我那时想死的心都有了，我想到我当初也是这么伤害我的前女友，她当时是怎么样的悲痛欲绝，她这几年是怎么样过来的。而当我知道她这几年一直都等着我，我才明白什么才是真正的爱情，我为她心疼的哭了，而且这一哭就是一年。每次想起来都是心疼，无比的悔恨，无比的自责的流着泪。我就像是做了一场梦，从梦中清醒过来，才明白自己的罪业是多么的深重。

　　谈下我戒S一百天以来的益处：

　　好处一，脸色好多了，我也描述不出来，只是看上去很清净，有了光泽，但是我想如果坚持下去，脸色会更好看的。而且现在走街上，很多女性也多注意看我。这让我很高兴。但是我提醒各位，女色还是少接近些的好，除非是为了恋爱结婚之外，一定要端正自己对女性的看法，我是把她们当做是自己的亲姐妹来看待，这样Y念就少多了，或是白骨观，把那些诱惑你的女色看做是皮包着白骨，或是皮包着屎尿的看待，你就会生出厌恶的心。就不会意淫了。

　　好处二，我的精神好多了，记忆力变好了，精力一上来，脑子转的特别快，处理事情也会想的很周到，这都是断色以后的好处。我的头发脱发也少了很多，眼神也亮了许多。看上去就是和从前那个猥琐的自己不一样了。我自信了许多，在人前有说有笑，心态很好，很阳光。而且腰疼似乎察觉不到了，只是偶尔坐的久了有些酸痛。

　　好处三，运气好多了，我举个例子吧。我去考驾照，从前总是很倒霉的我，这次却一帆风顺，三个科目一次全过，而且抽考的题目都是最简单好过的。和我一起学车的很多人都很多被卡住，补考的补考。还有一次，我骑车子和朋友走在路上，我朋友停下来接电话，我就也停下来等她。这时奇妙的事情发生了，后面一个骑着车子的阿姨走到我跟前和我说，你的钱掉了。我诧异的看着她手里拿着两元钱递给我。然后还没等我说谢谢，她就骑着车子走了。我那时觉得真是不可思议，我楞在那里了，我总觉得这不是我的钱，但是从这件事我明白了，我的运气好转了。

　　好处四，莫名其妙的有人给我介绍女孩子，我的姐姐打电话给我要给我介绍女友，我的朋友QQ上说也要给我介绍女友。还有我的QQ上还莫名其妙的有女孩加我，意思想做朋友。我都觉得不可思议。可是，我都拒绝了他们的好意。我的心里现在只有前女友，是她让我明白这个世界上真爱的存在，我已经在佛前发誓要娶她为妻。我发愿要好好爱她一辈子来弥补我过去对她的伤害。如果没有缘分，只怪我自己错过了良缘。我知道我过去犯下的错很深，她也很难原谅我，但我愿意等着她。所以，我也劝看到我经历的戒友们，如果遇到良缘，一定要珍惜！如果错过了，你会后悔一辈子。

　　好处五，我懂得如何改变我的命运。放生，布施，学佛是可以改变命运的。我也学着放过一次生，放生的感觉真的很奇妙，很舒服。我决定以后坚持下去，多做善事，多结良缘。为社会做贡献。

　　通过戒色这一百天来，我觉得我的人生真的改变了，那种说不出来的舒服的感觉，只有各位戒友通过自己的亲身体验才能体会。我庆幸自己可以重新做人，我只是后悔没有早点明白邪淫的害处，后悔没有早五年或是十年懂得邪淫的害处。那些所谓的专家说手淫是健康的理论真是害人不浅！误国误民！希望大家绝对不要相信！

　　以上是我的经验，虽然取得了些进步，但我知道以后戒色的每一步都将艰难万险，我诚惶诚恐，很多人成功戒色100天后都又重新犯戒，我当引以为戒，坚持下去！希望和我有类似经历的人，早日醒悟，早日回头！

　　90.首先很感谢你能读读这篇文章！

　　先说说我吧，我今年16岁，暑假过后便是一名高二的学生。在初二时接触到了黄色内容，从此便一发不可收拾，不能自拔，人也变得下贱、猥琐、虚荣、功利、阴暗……正所谓祸福无门，惟人自召，祸自我立，福自我求，善恶之报，如影随形，三世因果，循环不失。做了太多错事，掩耳盗铃，却终究逃不过老天的惩罚。过度的手淫，使我的骨骼加速闭合，才15岁，骨骼便已闭合，停止了生长，至今身高只有162左右。更可恶的是，仍不思悔改，中考前疯狂邪淫，中考不出所料，一次重大的打击。自小成绩良好，却栽了大跟头。与原本稳上的市里的最好的高中以2分之差擦肩而过。老天也是眷顾我，刚好达到了另一所稍微差点的重点中学的分数线。爸妈为了我将3万元的血汗钱花在了择校费上，花在了我因邪淫而犯下的罪过里。

　　中考那年的暑假，很有幸在本着污秽目的下进入了戒色吧，给了我极大的震撼。刚开始也是一味地强戒，好不容易挨到了50多天，却又因淫心太重而破戒，破戒之后便又是轮番的破戒。非常感谢吧内的一位叔叔，高一下学期，吧内有位叔叔发帖说免费赠送戒色书籍《戒邪淫改命手册》，这本书对我的影响很大，也是我一直坚持戒色的动力，很感谢那位叔叔，他为我的人生指明了人生道路上的正确方向。

　　接下来是我的一些戒色的方法，也希望能给你带来帮助。强戒是要不得的，重要的是修心。每天花20分钟，早上起床后的10分钟与睡觉前的10分钟，用来阅读戒色文章，我推荐《戒邪淫改命手册·上》里面的一段心灵问话，即第五页的《关于戒邪淫不得不想明白的7个问题——某网友的心灵自白》。在阅读的时候同时播放能让你静心的音乐，我推荐一首名为childhood memory的轻音乐，这首歌能让你的心灵平静下来，在阅读的同时深刻地反省，以达到修心的效果。需天天坚持，不可中断，淫心重时可加长修心时间。每天抽早晚共20分钟出来，效果显著，不要吝啬这20分钟，与你宝贵的人生相比它不算什么。同样，经常使用电脑的朋友，在电脑上安装相应的反黄软件。我推荐下载360安全浏览器，下载扩展组件反黄之盾与广告终结者。这两款组件都相当地不错，反黄之盾能有效地过滤黄色信息，广告终结者可以过滤掉大打擦边球的不良广告，在这里感谢这两款组件的开发团队！在手机上安装应用：Days Left Widget,百度搜索即可下载，将该应用的小组件放在手机桌面首页，记录自己成功戒色的天数，以资鼓励。每晚10分钟阅读戒色文章之前，同样花上10分钟的时间，找本专门的小本子，记录每天所感恩的东西，记录下5件你认为需要去感恩的事儿。不需要什么惊天动地的大事儿，生活中琐碎的小事即可，像美好的天气，富含生机的植物，父母的关爱，舒适的家庭环境，轻松愉悦的工作状态等等，记录下你所感恩的5件事儿每天重复的就只能写那几件事儿怎么办？没事儿，重要的是坚持，每天都要心存感恩之心，怀着一颗感恩的心去对待生活，过了一段时间，你会惊讶的发现：天呐！原来我已经改变了这么多！

　　有空的话，花时间多读读书吧，书中自有黄金屋，这话真不是吹的呢！

　　为了减少遗精给身体带来的损害，每天睡前的固肾功也同样要坚持。

　　从5月2日到今天，一共是100天，我相信，这并不是一个句号，还会有365天，1000天……身体上的恢复很明显，脱发问题得到了有效的控制，最明显的变化就是戒邪淫前手指上一共只有3个小太阳，现在已恢复到了6个，人也变得更加自信了，我相信，在正义的引领下，我会变得更好。以前每次考试都是成绩上下起伏，极不稳定，戒邪淫的这段时间里，成绩稳定了，这一次期末考试也考出了优秀的成绩，这是老天给我的福报，对我的肯定，继续加油！

　　再一次感谢那位赠送戒色书籍的叔叔，他对我的人生产生了很重要的影响，非常感谢他，也感谢戒色吧的叔叔阿姨们不断给予的支持和鼓励。我长大后的一个梦想，就是能够为戒色事业做出自己的一点点贡献，也希望能够像那位叔叔一样，帮助其他人，我认为，邪淫比贫穷来得更加可怕，邪淫会毁了一个人，而贫穷却打倒不了一个人，所以我觉得去帮助深陷邪淫中的人们比去帮助贫困山区的孩子们来得更加紧迫，所以，它是我长大后的一个梦想。

　　好了，这就是我的一些经历及方法。

　　非常感谢你能读读这篇文章！

　　谢谢！

　　91.禁欲满两个月，小谈体会。

　　今天是禁欲第60天，我对身体全方面的观察了一下。一，身体方面：1，手指甲盖上长出4个月牙，脚指甲盖也长了。（之前一年多一个都没有）。2，头发梳头会掉几根很细小的头发，洗头时毛巾上一根都没有。（之前梳头掉好多，洗头时毛巾上全是）3，睾丸大了一圈，也垂下来了。（之前一直所在JJ根部，而且小）二、心理方面：自卑感没有了，自信满满，并且对人就微笑。（之前觉得自己是最差的，对人没笑脸，很冷）三、磁场方面：一段结怨半年多的仇恨，突然化解了，变成了好朋友。四、谈谈不足之处，JJ晨勃好像没以前硬了，估计身体恢复在打游击战。另外，头发有恢复的迹象，虽然比较慢，我觉得一个月之后应该效果不错。五、说说我的食疗：早上起来空腹喝燕窝（国庆节期间如此）+黑芝麻，早餐是素包子+豆浆+深海鱼胶原蛋白（同仁堂的），中午浑素搭配，晚上是栗子+玉米+香蕉+牛奶。运动方面：周六日会走路1小时，工作日有时会走路1小时。梳子是特意买的檀木梳，听说对头发好，想想也是，每天都要用的东西，干嘛不买个好点的。昨天买了一瓶护发素，以前从没用过，头发像稻草，朋友推荐的一款，主要是看他发质真变好了。大概就这些情况，我觉得三个月才算一个疗程，向第三个月迈进，加油！最后，我想说，能来这的都是福，都有机会，我信故我能！

　　92.本人23，从小学开始至去年，有15年SY史。去年十月下定决心解除SY，一直到现在满一年，收获和体悟是大大的。之前开了一个问答帖，有网友建议我整体总结一下心得经验，末学不才，拙笔写出一点自己的体悟供养大家！希望可供大家参考。谢谢。

　　首先说说SY这个坏习惯带给我的身体损伤，中学时鼻炎、黑眼圈和口臭就已经很严重了，由于不断损耗肾气，到大学发展了腰膝酸软，盗汗，头痛耳鸣，习惯性感冒，尿路感染反复发作甚至于尿血，腿骨疼痛，脱发，易疲劳等。心理上，记忆力衰退，嫉妒傲慢自私自利的心特别强，和周围朋友处不好关系。这些问题，经过一年的努力，基本上都好了。除了黑眼圈现在还有淡淡的（因为现在经常熬夜的缘故），这一年都没有感冒过。记忆力和体力也比去年大幅提高。

　　93.我是在今年8月初的时候，当时去医院检查得了前列腺，邪淫导致的各种症状我基本都有，生不如死万念俱灰。在百度求助时候看到宣传贴，知道了戒色吧，我看了几期，深深被震惊了，我才知道那么多的症状居然都是邪淫的后果。从那天开始，我每天都来戒色吧，看精品贴，从戒撸开始，找适合自己恢复的运动，再慢慢减少意淫。到现在有3个多月，没破过戒，意淫也很少，恢复得不错。人有精神了，脑子不晕，勃起也有好转，开朗自信，很多症状在慢慢减弱。

　　94.戒色142天，说些头发发际线问题，我是戒色前，发现自己发际线往后退，成m形状，我当时很害怕，因为家里的父辈，伯伯叔叔都有秃，但我爸爸发质很好，而且还很少白发！但遗传基因应该也有的！我后来就看到一个吧友说喝黑芝麻糊，喝得头发浓密了！我就死马当活马医，我也喝，每天早上起来喝一袋，喝了一个多月，感觉现在有效果了，感觉退后的发际的地方开始生发了！期间我也保持戒撸，每天铁板桥，毕竟腰强则肾强！

　　95.前言：为什么要写，其实刚开始觉得自己的恢复情况并不是很好，但是今天照镜子我发现突然发现变得有精神很多了，感觉像换了个人似的，皮肤变的光滑细腻了有触感了.痘痘也基本没有了,毛孔也小了很多,感觉基本正常了,不过痘痕还是有点的，我说的话一点不假，当一个人的精气神回来，你的神采和相貌都会发生巨大的变化，周围的人都说我变帅了，当然戒色是为了拥有一个好的身体，能更好的去为了自己美好生活奋斗，而不是为了变帅去更好的谈女孩子更好的放纵的！下面我会放下我戒色前后的对比图，我还会谈谈身体的恢复情况，以及一些恢复方法和心得体会的，大家加油，坚持下去改变会很大的。

　　我的撸管历史有7年今年20岁了，下面是戒色前状态最差的时候了，当然了也是强戒期间的照片，我状态最差的时候的照片已经找不到了，因为太难看毛孔大有痘痘花了很多钱去美容院治疗痘痘效果不是很明显，当时很是自卑基本不敢和女孩子说话的，自己都不敢保存了，我的病状，发际线后移，痘痘，前列腺炎，全身关节疼痛，皮肤出油多，瘦弱，腹泻，失眠多梦，支气管炎，黑眼圈，后面有白发，有的时候简直是人间地狱，那个时候又在上夜班还经常熬夜通宵游戏一点养生常识都没有，正是这样我的身体彻底垮掉了，我得了急性支气管炎，感觉这个疾病应该和撸管有点关系的，因为肺主呼气肾主纳气，再加上一大推病比如失眠多梦容易紧张，有的时候和自己的领导说话总是感觉自己说话容易说错甚至不知道自己该说什么，总之我的人际交往能力一塌糊涂，就在那时我无意之间发现了戒色吧，我已经记不清楚我是怎么找到戒色吧的了，也许是缘分吧，感谢上天，刚开始我连贴吧都不会玩也没有注册号码就是在潜水玩吧，就是在QQ群里面和病友交流吧，处于强戒阶段吧没有方法，老是破戒，有的时候睡午觉都会不自觉的自己脱了裤子撸管的，那种状态非常可怕，就是长期的邪淫长期的SY身体里面的潜意识里面的黄毒太多了，当时根本不知道有飞翔这个人，也没有养生方法，就是一味的觉得只要不撸管就能恢复的就是强戒，最终还是失败了，甚至有时怀疑自己能不能戒除成功了，感觉自己的人生很昏暗，当时和女友刚刚分手不久，心情很差，总之我不堪重负和工作的压力我选择了辞工了回家了，下面就是我刚刚回家的时候的照片了。感觉很猥琐了，自己都不敢和人对视甚至自己的爸爸妈妈都不敢，感觉自己的心有鬼是的！

　　回到家后我开始发心专业戒色了开始主动接触戒色方法了，不再把自己的注意力集中在身体的恢复上面了，我也注册了百度贴吧的帐号了，开始到吧里面来看戒色文章了，刚开始看戒色文章就很感兴趣，因为我感觉那些戒色文章就是我的救命稻草了，慢慢的我知道了吧里面有了飞翔老师了，开始系统的看飞翔老师的文章了，刚开始看飞翔老师的文章感觉长篇大论感觉看的不怎么专心想跳页看，没有耐心看，当时吧里恢复案例相对较少的，只能在精品区才能找到的，自己也在摸索戒色方法，感觉到了学习的重要性了，后来经过数次的破戒后，我彻底明白了学习戒色文章的重要性了，我开始认真的看飞翔老师的文章反复看反复记忆每天都在看，把戒色当成一款游戏去攻关了，后来飞翔志愿者团队的人制作了音频版，这里我对飞翔志愿者团队的人表示非常的感谢，对于我们这些撸管伤脑力严重的人来说音频版的戒色文章就是在救命啊，能够反复的听，听起来更加的声动形象了，希望那些有阅读障碍的戒友可以试试音频版的戒色文章这样吸收起来更加容易了，在接触飞翔老师的文章后我的戒色道路才算走上了正规了，开始懂得养生了。戒色的路上有两个拦路虎，一个是YY 还有就是遗精了，先谈谈我是怎么客服第一个的吧，YY是就是念头就是潜意识，当你的大脑习惯了去想一些不干净的东西时，你就会不自觉的去想的，那么根治的方法是什么呢？飞翔老师里面的文章已经说的很清楚了就是洗脑了，怎么洗脑呢？学习戒色文章，反复的学习不是看了一遍就不看了，要把它彻底的记在自己的大脑里面，每天多帮助别人戒色就是强化自己的正能量了，我看了飞翔老师文章就开帖回答问题，即使自己还没有恢复也在答题，完全照搬飞翔老师的文章理论去回答问题，正是在一次次的回答中，我基本将飞翔老师的文章读懂了大部分，还有就是我每天都忏悔自己的行为，开始信仰佛教了，我感觉我就是普通的拜拜吧听听大悲咒和一些经文并没有深入的去了解佛教的，我现在也在信佛，感觉有信仰很好的。还有就是每天都看飞翔老师戒色视频，每天看，每天都洗脑的，飞翔老师的戒色视频里的背景音乐有种强大的魔力，每次听到那个音乐自己YY的念头就消失了，当然我很想变回一个正常人这才是最大的动力了，总之戒到现在每天YY念头很少了基本没有，就算走到大街上看到女的自己也感觉心地光明磊落没有邪念了.下面的谈谈遗精了，遗精是个很难的问题，我戒到现在也是10天左右一次了，有时也是连续几天遗精了，我每天都坚持做固肾功也有看中医调理的白天的YY也很少的，为了防止遗精我晚上基本都是穿那种比较松弛的内裤睡觉，建议大家穿松弛一点的内裤这个效果很明显的，有好几次我勃起了做春梦都没有遗精的，每次遗精后前列腺炎都会复发的，希望大家遗精后不要害怕，病状调养几天就会消失的。经过长期的奋战，我现在的遗精频率基本在一月三次以内了。养生方面的我谈谈我是怎么做的呢！1按时睡觉这点很重要的睡眠对于皮肤的恢复相当重要的当你睡眠质量恢复了那么你的皮肤恢复就有希望了，对于长期失眠的戒友还是看看中医好了，2运动我每天都坚持慢跑30分钟俯卧撑80个 ，仰卧起坐，站桩主要是在阳光下面站的.运动对于恢复也很重要因为中医有讲动则生阳，当然也是适量的运动了。3.静养功法有泡脚《每周都用艾叶泡两次》，。4饮食方面我主要是减少了肉食了当然了并不是不吃肉毕竟还在发育期了，尽量不要太辣，吃红枣黑芝麻山药等一些补肾的食物了.5积极的治疗我找了我们当地最好的中医把脉看了。吃了半个月的中药，感觉前列腺炎有了缓解了，当然医生也说前列腺炎也是靠养好的，感觉自己现在也没有完全好吧还需要一些时间，看了中医后我半夜醒来的问题基本解决了，希望广大戒友积极的治疗。下面我会放下我戒色后的照片，感觉像一条被污染的河流重新变的清澈了，有自信，阳光了，谢谢大家！

　　结语:我马上就要面试新工作了，感觉自己现在的状态很好，我会继续保持下去，将戒色进行下去，坚决做到婚前禁欲。今天我把上面两张照片传在QQ空间里面的人看了，都是些认识我的人看了的，他们感觉我变化很大了，我自己感觉我的恢复空间还很大的，我会继续加油的，现在的基本上从社交恐惧中走出来了，看见人都敢正视一个人了，感觉自己的人际关系处理起来更加轻松了，更加轻松是的就是这四个字，以前感觉和人交往很累的。身体方面现在尿频基本也不影响自己的正常生活了。支气管炎也很少复发了，皮肤变好了有光了，眼睛变的有神采了。我觉得戒色后才是真正的自由，才是真正的人生，戒色后我的人生变的有希望了，我会勇敢的面对以后的困难，我相信自己能成为一个好丈夫一个好儿子对于社会是个有用的人对于朋友我是一个值得交往的人，有价值，有健康，这才是真正的人生，希望大家能继续坚持，不要放松学习.

　　96.半年前，开贴时说的。

　　“撸管十年了 目前已戒第四天，身体症状： 腰痛，这是目前最难受的事情，晨勃很少，基本没有，尿频，尿急，特别晚上睡觉之前，不去上厕所基本睡不着。 记忆力减退，很明显记不住事。 白天很乏力 挺而不尖，不刺激的情况下稍微过一会就软了。还好没到早泄与阳痿的地步。 除此之外没有其他不适了，头发基本很茂密，不掉发，没有盗汗，跑步后出汗很多，很虚。 我没有放弃自己，从今天开始，我为自己加油。”

　　其实，当时我已经有慢性前列腺炎了，只是症状没有太明显，被假象所欺骗。

　　半年后的现在。

　　腰有些酸，但是，不疼了！想起半年前，弯腰都是一种折磨，简直好了太多。再说说晨勃，这半年，我的遗精挺多的，一个月平均也有四五次，就算是这样，我的晨勃依旧恢复了，就今天早晨，五点半都被晨勃给弄醒了。虽然不是每天都有，但只要休息好了，基本都会有，而且硬度不错。尿频尿急的问题，还在恢复当中，有时一天上厕所也就几次，有时挺多，很反复，跟情绪有很大关系，但是已经朝着好的方向迈进了！记忆力的问题，说实在的，人变聪明了，没有之前那副死气沉沉的样子了，开始想未来了，以前哪敢去想自己的未来？

　　97.200多天来，从2014年春节过后，自己冥冥中感应会是不同的一年，自己下定决心戒色。十年来，受的苦，真的不是一言三语所能言明的，5月份的时候，因为实在是受不了工作的压抑，辞职回到了家，在家里，无聊用电脑搜网页，无意中，看到了戒色吧，第一次进吧，看到贴吧里的一位戒友发的帖子， 感到惊人的雷同，因为社恐、抑郁、强迫、失眠、神衰等等。惊人的雷同症状，让我更加认识到手淫对个人身心的摧残伤害、让我更加坚定了戒色的信心。

　　我戒色这一年来，发生了很多事，期间每次若是我破戒，我的家人，或者我都会遭受病灾报应。千真万确的事发生在我的身上，让我对撸管的害处认识的更加深刻，自从我上一次破戒，之后就导致我最爱的家人生病住院一个月，我真的不知道这是怎么回事，反正就是这么巧合，十年来，我破戒无数，很多次，撸完就会招致恶果，生病，病的很严重，以前的冬天，我经常感冒，流鼻涕。冬天都会有轻微的鼻塞，自从今年我改变后，很多症状全部都消失没有。

　　首先：现在睡眠特别好，14年前，我睡眠质量特别差，最严重的连续失眠3天三夜，那种折磨，真的让我欲死结束自己，三个晚上总共睡觉睡不到2个小时，脑子都要炸了。 我现在有个习惯很不好。就是爱晚睡。

　　这两个月来，每个晚上都是11点20左右才睡觉。希望今后改掉这个习惯，都说23点到1点是肝脏的排毒休息时间。我这样不利于养生，秋收冬藏。加油！

　　第二：面部皮肤变的特别好，以前用芦荟胶，皮肤也不差。现在什么化妆品都不用，皮肤比以前用芦荟胶还好。痘痘与以前相比，几乎不长了。谢谢自己的努力坚持。

　　第三：指甲上的月牙数长到了6个，24岁前，我从小到大，记得自己手指的月牙数只有3个，从来没有超过3个过，不得不说，肾精充足，万邪不侵，自己的营养越来越充盈了。加油！！

　　第四：头发：我从初三时就有了很多白头发，一直到今年，白头发都很多，这个月，突然发现自己看不到自己的白发了，仔细看，我才找到了一根，或许，后面还有，但是真的是白发转黑发，白发现在越来越少了

　　第五：就是心理越来越阳光，正直，开朗。

　　还有一些，不能述尽，戒者，得福，乐在其中。

　　电脑码字，码了这么一段自己的亲身经历，希望给广大戒友些许的动力，真诚希望大家和我一起好好加油，戒色养生，修身养性，这是一辈子的事情，希望自己好好坚持到底！加油！！！

　　98.11岁纵欲18年，失眠十二年，早泄不坚九年，29岁开始戒色101天，62天破戒，现戒三十九天。精神好了，头发多了，自信心上来了，出汗少了，睡眠多了，一度白天睡了晚上睡三次共14小时，现在平均10小时左右，躺下10分不到就睡着，做梦很少，遗精一次，无晨勃，性欲淡，运动量大，脸易红，整个人变得大气。在此立贴对天发誓戒色到三十八岁，11岁开始9年一次大变化，此乃命数人不可强，我不负天，天不负我。

　　99.戒色三个月，拿到年级第一！今天月考宣布成绩，年级第一！把楼主兴奋坏了！虽然还是不完美，但是还是第一次拿年级第一，楼主手淫2、3年 因为不是太频繁，所以症状不多 ，这学期开始疯狂爆痘，果断戒了，但是罪恶的楼主还是受到了惩罚，频遗一直不好，三个月了没什么好转，痘痘反而更多，最近吃中药，固肾功稳定了点，本来都有点失去信心了，没想到今天给我这么大的惊喜作为圣诞礼物！老师当着全班面宣布我是年级第一，宣布之后我第一反应就是感激，感激上天能原谅我的罪孽，这也许就是福报吧，感谢戒色吧，感谢上帝，戒色路途十分艰难，有些人因为戒不掉而苦恼，有些人因为和我一样遗精治不了苦恼，但请都不要放弃，你是个男人，坚持下去，什么事做不成？愿各位吧友身体尽快恢复，不破戒，不遗精，每天心情舒畅，各位圣诞快乐！

　　100.戒色两年，神经症彻底恢复。

　　我从2012 十月份正式加入戒色吧这个大家庭，从那时起我每天都要来戒色吧，到现在已经有两年多了，自己对戒色吧有很深厚的感情，下面主要和大家说说自己神经症的恢复，希望能够给大家一些帮助。先介绍本人基本情况，从小身体不好体质差，性格内向，身体瘦弱，我属于被邪淫伤得很重的人，本人以前意淫极重，来戒色吧前就已经出现了有频死感，特别是夜里经常怕死，睡觉时常想着第二天会不会起不来了。很荣幸我发现了戒色吧，当时也知道自己得了神经症了。

　　主要表现有：

　　频死感：出现了好几次情况就是心脏疯狂乱跳，全身冰冷，极度恐惧，感觉自己要死了，尤其有时候晚上睡觉出现频死感根本睡不着，以为得了什么重病大脑里想着打120了把我送医院去，最后没有实施坐在床上才慢慢昏沉睡着，第二天白天去检查又没什么结果。一般神经症西医是检查不出结果的，所以自己是白花钱。

　　抑郁又暴躁：不喜欢说话，没有感情，大脑一片空白，想着活着没有意义，真的是对什么事情都没兴趣，除了对色敏感，自尽的想法时常会冒出来。同时又脾气暴躁容易发怒长期自己生闷气、抱怨，晚上流泪常常后悔自己当初邪淫。当时感觉太痛苦，然而就是叫天天不应叫地地不灵，其实都是作茧自缚。各位吧友想想如果对生活完全丧失信心，看不到希望。希望都没有了，你还有什么？？？所以大家要警醒反思。

　　全身疼痛：全身感觉游走性疼痛，身体感觉总是很沉重，每天早上起不来，每次都是很艰难爬起来的。关节疼，特别是大脑右脑这块疼的要命，意淫根本停不下来导致的右脑整天运转没有休息时间当然疼，纯属自作自受。还有整个脊椎特别的疼，我说的脊椎疼是脊椎那里面疼就像是脊髓疼一样，脊椎大脑发空发冷，真的很难忍受，乖乖，那感觉真是痛彻骨髓、刻骨铭心。现在我都不敢说还能去忍受这样的疼痛，不知道当时怎么承受下来的。说这些个症状都是自己的过错，总想着意淫享乐把身体弄坏了。

　　不真实感：感觉世界不真实，似乎自己与世隔绝一样，看着眼前景物好像都和自己无关，每天行尸走肉，毫无感情，和别人说话笑完全是应付活着装出来的根本不是自己真情流露，自己都感觉虚伪不自然。其实是整个把自己给封闭了，即使朋友亲人关心也感觉不到温暖，阳光透不进自己的心里全部被自己的内心黑暗给阻绝了。

　　胆小多疑：特别胆小，走路不敢和人对视，什么都不敢做，总害怕哪会出错。总怀疑别人说话是针对自己，感觉周围的人对自己有敌意。其实哪有敌意，是自己心里有鬼做了亏心事如何光明正大，正气不足哪来的气场。

　　社恐：不感和人对视，怕集体活动，常常不知所措，想参与又不知道说些什么。融入不了集体中去，和别人说话插不上嘴，感觉自己是傻子似的站在旁边，大脑那感觉真的是被抽空了，没有思维能力。上台讲话手抖不成样子，声音也抖讲话不成样子。

　　神经衰弱、植物神经紊乱：失眠睡不着，时常有快要睡着时突然惊醒的情况，晚上大脑胡思乱想根本停不下来，睡眠质量差，白天疲乏，平时很容易紧张，脾胃差消化不良。头昏永远睡不醒一样，大脑混乱。记忆力狂差，思维能力差。

　　总结自己当时症状就有这么多，说如临地狱都丝毫没有夸张，身体很虚了，终于体会到了什么是骨髓、脑髓空虚了，精力也是越来越差。总感觉周围的人怎么都那么有精力那么地快乐，而我却这么虚弱。其实这都是sy、yy后给我的惩罚，必须要自己从内心生出正气来才能够彻底挽回。平时一定要常知常乐不要贪心，感恩生活感恩周围的人！！

　　吃药情况：当时去校医院开了抗抑郁的西药、谷维素，只吃了几天就没吃了，因为知道不好，抗抑郁症的药有依赖性而且副作用大。

　　得病原因：性格内向固执、自卑，脱离集体。小时候就受到大人溺爱、没有主见、没有独立生活能力。也很固执别人的意见听不进去，内心既自大又自卑，得病后总是想着自己什么用也没有，这个世界有没有我无所谓，其实是大家没有找到需要你的地方，发挥你的长处必然可以找到合适的地方发挥自身的作用，前提是你要行动。还有一个重要原因透支身体，sy 、yy、熬夜、久坐、玩游戏，睡到中午，暴饮暴食、乱吃垃圾食品等等各种恶习。还有心理上原因，抑郁责骂自己怨恨等等负面情绪，连你都要怪自己不要自己了，你的身体会好吗？？这纯属自毁行为，而且怨恨生闷气会产生毒素，整个人都扭曲变形。

　　直接原因：成天yy，幻想导致大脑停不下来，最后发展成了神经症。

　　所以说得病一定是错误因导致错误果，一定得多从自身方面找原因。

　　恢复情况：上面症状几乎都恢复了，感觉人很轻松，有时有幸福感。走在路上有心思看风景了，每天早晨听见鸟叫也感到生活很美好，呵呵。

　　恢复历程：是艰难的，特别是开始戒除一段时间还有加重的情况。来戒色吧以前总是沉侵在自己的世界中，不停地yy，除了yy就是不停地幻想其他不切实际的东西，想停都停不下来。当终于认识到症状已经很严重的时候，身体终于完全垮了，这在最初几个月很难受，觉得别人不理解自己。其实是可悲又可恨。然后坚持来戒色吧，每每感到痛苦，就想着我不是最痛苦的，有比我更痛苦的都在积极向上地奋斗，所以我不能放弃！在戒色吧两年每天都要看精品贴，看吧友发的贴，看到吧友们发的症状贴，我都在警醒同时也为他们惋惜，看到恢复贴自己就受到鼓舞，这让我在感到了温暖，很感谢前辈们的奉献让才让我有了现在的恢复。

　　后面一年又在sy后遗症治疗吧学习，吧里风气很好，我开始不停地帮助鼓励吧友，虽然以前也有但做的不多，吧里推荐的书籍语音文集都是宝贝，遇到真的很幸运，很感恩louwaishui大哥，刚来的时候自己有很大脾气，抑郁不平之气缠身，经常还是抱怨的，yy也没有断绝，甚至不相信善的。正所谓冰山难融，我当时内心就是黑暗的，所以必须要让自己生出阳气来才能破除黑暗。要想恢复就得狠下功夫，经过一年之后进步较大，脾气也柔和了很多。

　　恢复经验：一定要多学习，坚持不懈，并且把精品贴内容落实到实处，严重的神经症恢复一般以年为计算的。

　　首先有sy一定要彻底戒除，因为sy射掉的都是人生最宝贵的精华，害了自己的健康，好比一棵小树，它的根不断在被砍伐，如何还能健康？？而且一切运气和气场必然都变差，天不允许也，天要惩罚也。严重的，身体和精神出现严重病变。切记彻底戒除手淫，行善改过并帮人戒除邪淫，以挽回天心而走良性循环。

　　第二：忏悔改过向善，一定是要恒久长期的做的才有效果，就像你得这病是一两天得的吗？？不是吧，至少是几年积累，忏悔改过就是排除内部阴暗，向善就是注射阳光，改造净化心灵。

　　忏悔：对自己所犯的错误，生起悔过心理，痛改前非，保证不再犯第二次。忏悔是积极的，注意忏悔不是后悔，后悔是总回想当时的情况，沉侵在过去的错误无法自拔。

　　第三,除了心灵改造还要有身体改造，身体好了体质增强了对恢复很重要。

　　关键就是要把身体养好，一定关注身体健康，真正关注关爱自己，爱自己很重要因为你就是独一无二的，养生知识一定多学很重要。平时不要有太大压力，身体是第一位的。

　　下面细说一些经验：

　　最重要的是经验是一直帮助鼓励吧友一同戒除，鼓励吧友其实也是鼓励自己，让自己重拾信心，我每天都来贴吧帮助鼓励人，这个会恢复加快很多的。还有时常警惕自己的念头，负面念头一定及时摒弃比如生气了，有时烦躁了，也要慢慢让自己静下心来。生起了负面念头就要立即多忏悔。就像断除意淫一样，最后达到每个念头为善念。

　　运动方面像我这么身体虚弱的就不要做剧烈运动了，推荐轻柔运动：八段锦，太极拳等，多出去走活动身体，慢跑之类的。

　　生活上：与人友好相处，存好心说好话做好事，能力范围内一定多帮助别人，同时提升自己能力，这样自己会很充实，慢慢自己就会感到有被需要的感觉，这种感觉很棒。如果你不知道怎么做，不妨从最简单最小的的方面着手，多对周围的人微笑，别人有困难时多帮人想想办法，别人有需要你时，赶紧伸出援助之手，能帮则帮，我现在很喜欢别人叫我帮忙。比如帮别人拿下东西，看到地上脏了扫地等，不要眼高手低，从最基本小事做好，以后必然可以提升能力做更大的事。也可以这样不仅能克服社恐还能增加周围的人对你的好感提高人际关系。平时多找找别人好处，找自己不对的地方，少在那抱怨，少去胡思乱想。开始做起来可能很困难，觉得烦躁，这时一定要勉强自己去做，你做得的多了就自动知道效果，做着做着就越来越喜欢做了。

　　心态上：要保持平和，不要生气，这样才有利于恢复，如果总是疑病，生闷气那恢复要大打折扣的。怎么保持平和的心态？？多心存善念，反思已过，多从自身上找原因，而不是怨天尤人。还有平时要多多鼓励自己给自己积极暗示增加自信，比如常说美妙，美好，好，幸运，幸福等词语。

　　饮食作息方面：清淡饮食，不吃辛辣过头的，少吃或不吃冰冻寒凉的，少吃或不吃烧烤的油炸的，少吃或不吃肥厚腻味的东西。作息规律，早睡早起，不熬夜久坐。

　　还有要多孝顺父母，其实大家把自己照顾好，不要再邪淫伤害自己了就是很好孝顺方法了。因为这样可以让父母少操心，同时自己身心和谐了，家庭也会和谐很多的。

　　101.本人初二，我期中以前学习不好，只有前100名，差不多一周撸三次左右，无心学习，心存嫉妒且上课想黄色的东西。但下学期我人品好，遇到了戒色吧，于是我开始懂得了撸管的危害，打算戒掉手淫的恶习。可是戒撸不是那么容易，不过我努力克制，我下学期仅撸了一次，人开朗了，成绩也上去了，人也变帅长高了。我期末语文90，数学98，英语96，科学100历史98，政治99，全年级第15名。感谢戒色吧！在此传播正能量，只要改了撸管的毛病，你一定会改变！

　　102.戒色2个月60天的身体恢复情况汇报。

　　今年是28岁了，回忆里清晰可见14岁那年第一次泄精的快感与恐惧交织的画面，自此噩梦来了，头破血流，遍体鳞伤，一发便就不可收拾了，无畏更加无知，可乐更加可耻，原本的聪明伶俐，现在却是“聪明绝顶”（秃顶），可怜更加可恨，丑陋的淫念滋生了丑陋的嘴脸，阴茎原本可以很粗很长，因为疯狂的手淫变得包皮过长，这都是手淫造的孽啊，不用手弄硬便是阳痿男，早泄是最大的笑话，丢失男人的自尊，这些我在手淫面前照单全收，早已注定，食色性也，是人与生俱来的天性，不可磨灭，可上天赋予人类智慧密码里的好奇，探索，发现，研究，创造，享受，是馈赠，是爱惜，可惜的是有一部分人，例如我，把这些智慧用在了探索手淫的终极快感，研究如何看更多更淫秽的黄色A级片，创造大量独处的机会，享受人间最美妙，最短暂，最最最痛苦的极乐。

　　古人云，知错能改，善莫大也，有着13年无节制手淫史的我，体会了世上最傻B的乐趣，从阳光帅气的天使蜕变成丑陋的恶魔，这次我想亡羊补牢，不知道老天爷能不能给我这个丑陋的凡人一次机会，我想自己拯救自己，不再自残，自毁，自废了。

　　戒色61天，60个晚上，以前戒过，却是行为戒了，淫欲未断，思淫未戒，屡次破戒便是家常便饭，这次，我反其道而行之，戒淫欲，戒黄源，无根便无树啊，从根本上戒除，清心寡欲，才是终极戒色的最好秘诀，万事开头难，无须咬牙切齿戒色，自我陶醉，无欲则无求，水至清，则无鱼（则无欲），以前神经衰弱，难以入睡，睡眠质量差，现在心境豁达，心清如水，从从容容的就睡着了，以前大便不成形，一天跑几次厕所，现在一次就畅快了，以前尿频尿不净，一到晚上小便每隔20分钟左右就来了，而且尿急，尿道堵塞感，现在不频，不急，不堵塞了。有一点更为重要，不要尝试说看看自己性能力恢复得如何，然后去破戒测试，这是最傻B的想法，没有百日筑基，两百日归元，三百日强身，就不要破戒了吧，否则，你会为此再次付出惨败惨痛最后惨死的代价。

　　积极锻炼不是要你过度运动，百日筑基期间不要大补，所谓虚不受补，不要过度运动，过度劳累，因为你还虚着呢，那怎么办？散步，世界上最好的运动方式，晨起散步助阳气，晚饭散步助消化，养阴气，戒色与锻炼，缺一不可。不要大补，不是不补，蔬菜水果不要少，不要吃凉性与寒性的水果，多吃性平的食物，苹果，山药，黑木耳，瘦肉，鸡蛋都可以适量吃，另外特别推荐一个零食，开心果，温补肾亏，治疗神经衰弱，每晚睡前一小时吃30颗，不要买成色差的，坚持一个月就有很大的成效了，我就是这么吃的，另外戒色要固精，只要精门牢固了，就不怕遗精了，固精我问的德高望重的中医名医，他推荐我吃三味，山药，芡实，薏米，三味互为君臣，固精神奇之功啊，我在天猫上买的三种原料磨成的粉，每天晚饭比例1：1：1开水冲调成糊糊服之，效果显著，从未遗精。晚饭一定不要鱼肉，不要油腻，非得清淡，才可以不让刺激食物停留在腹中，就不怕加重梦遗概率了。

　　103.戒色真的太好了。从去年七月份一接触戒色吧，瞬间恍然大悟，一口气戒到现在，没破戒过一次。这九个月下来，变化真的很大，痤疮好了，皮肤细腻了，精力和精神都好转不少，眼神清澈又明亮，其实吧，我这算恢复得慢了，但是恢复得还是很不错，yy早就断完了，但是还是不能放松啊，戒色的难度很大，并且能够成功戒掉的人那是凤毛麟角般的存在，我也不敢说我能坚持几年 但是现在的恢复我很满意，继续加油，除了棘手的男科问题好得不是很明显，其余的都好多了，现在每天饭量很大，胃口很好，感觉我重获新生了。

　　104.我手淫的期间，脑子不好使。经常被骂被欺负也不知道怎么办。戒色一年了。别说被欺负了。女生都爱和我交往了。别人看见我。现在大部分都表情比较欣喜，不像之前充满厌恶。

　　105.本人虚龄18撸年4年 在这四年里基本上每天一次甚至1天好几次 。 我的身体也从强健变得虚弱。 基本上所有症状我都有吧 患有很多慢性病 。慢性鼻炎，慢性咽炎和慢性胃炎。 还有一个很严重的精神症就是疑病症 这个神经症基本上然我每天都活在地狱中 ，老是感觉自己得了不治之症。 恐慌，紧张和绝望了4年。 想想这四年我是怎么过来的。 。我在接触戒色吧应该是2014年春节的时候吧 应该还算早。 但也许那时候还没有福分吧。 我觉得上面的观点非常扯所以也就没多关注。 但就在今年下半年的时候我的福分来了，终于我能够静下心来重新学习领悟 。 从2014,11.1号那天开始我脱离了地狱生活 。。。。 感恩。。。今天应该是第100天了吧 基本上症状好了80%吧 疑病症痊愈了 就还有胃炎和咽炎困扰我 但我相信只要坚持戒下去一定会好的。 。。 现在戒色领悟也上升了一个阶段吧 戒色吧你是我的信仰。

　　106.楼主已经戒色242天了，是从今年的4月18开始戒的，戒到今天，身体和精神上完全蜕变，我从一个胆小，满脸痤疮的胆小鬼变成了帅气，正直的大男孩，我是想告诉大家，戒色得福报，手淫得恶报！！跟240天前的我比起来，简直是天壤之别，之前的我脸上都是痘印，青春痘，皮肤气色差，眼睛没有神采……戒色242天后，身体基本无痛苦症状，眼睛清澈透亮，皮肤越来越光滑，痘印淡了好多，在这里我想告诉有顽固性痤疮的戒友，手淫和顽固性痤疮有莫大关系，想要皮肤好起来，必须在戒色养生上下功夫！

　　107.戒色650天，我的心得体会。先简单说说我的恢复状况吧。精神变得很好，痘痘全好了，皮肤变好了，面色变得很好。四肢基本没有无力感了。大汗的现象得到了很好的改善，尿频现象也好了很多。胆子变大了，人缘变得很好，脑力恢复比较明显，记忆力有了较大的恢复。眼睛的度数变浅了一点。头发变粗变直，看上去貌似变浓密了。虽然感觉头发还是比较稀疏，但是我还是对头发的恢复充满了信心。至于白发的话，我是有遗传的因素的，所以我就不在此说白发的恢复情况了。很多兄弟都很在乎头发恢复的情况，他们对头发的恢复充满了焦虑。头发的恢复是需要用年来衡量的，白发恢复得相对较快，但也至少需要200天的时间才能看到比较明显的效果。而发量的恢复，则需要更长的时间，我建议兄弟们做好3年的恢复准备。

　　108.那一段时间里，我终于邂逅了戒色吧，黑暗的生命里终于有了一束光明。其实之前我曾经看到过戒色论坛和戒色吧，可是无知的我自以为是的觉得是一群和尚和卫道士在误导人性，没有当回事。直到那个时候，我认真的看了戒色吧的帖子，我被深深的震惊了，原来有这么多的人跟我有同样的手淫恶习，更有惊人相似的悲惨命运。原来这一切的祸根竟然是日复一日的手淫。手淫直通地狱。我的眼泪不自禁的流了出来。那一年我开始戒橹，大前年和去年戒色坚持的不错，大约维持了一年多的时间，我很少邪淫，很少破戒，身体恢复了七七八八，连困扰多年的尿等待也没有了，我终于不用躲躲藏藏，可以在人多的厕所里撒尿了。气色也改变了不少，原先浑浊无光的眼睛也变得乌黑透亮，富有神采了。那一年多的时间里，没有色情，我的生命得到了真正的休养，真的很惬意，如果我能够坚持下来该有多好。

　　109.我戒色三个月、中途老是破戒、这次成功戒满一个月、脸上痘痘好很多了、而且皮肤也不油了、很有光泽。

　　110.一百天了，感觉一切都在恢复。戒色越久，心也就慢慢的变得干净、明亮了，不再像曾经那样浑浊、污秽！我感触到了童真的无邪，感触到了那被困已久纯真之心、孝道之心、感恩之心、德育之心、道德之心。阿弥陀佛，我佛慈悲，由衷感谢我佛能够引导我们这些被黄毒束缚、折磨、控制的同胞们，让我们能够摆脱黄毒的魔爪。戒色，是一生的事情。我们要一直往前走，要不断的磨练自己的意志力，要不断的修炼自己的心道。现在我的生活里，看《戒为良药》、《黄帝内经》、《了凡四训》、《弟子规》等等戒色书籍，还有《道家》、《佛家》、《儒家》，成了我生活的一部分了。同时也涉及到了养生之道。因为我已经真正的走上了戒色之道，所以今天开贴签到。

　　111.本人是1981年的大叔了，SY有十几年了，印象中十八岁左右染上此恶习吧。年轻的时候每星期撸四至五发，近几年每星期撸二至三发。邪淫导致至今一事无成依然还是光棍。症状：早泄、射精没快感、掉发、神衰、眼睛萎靡没神、社恐等等。去年三月份在网上搜索手淫的危害而有幸进了戒色吧，看了戒色吧的案例后幡然醒悟，从此立志戒色。开始是凭意志毅力戒，50天后破了，5个月内共破了5次。戒色途中偶尔去跑跑步。然后去年8月4号破了就下决心不再破，至今已满9个月未破。我的窍门是将精力转移到运动上，坚持跑步，休息天就过百公里的长途骑行，修心为上。现在精气神总算回来了，掉发也止住了（以前洗头掉很多很多的，现在洗头掉十来条吧）

　　112.本人27岁，研究生，已经结婚，由于严重早泄，秒射，2013年11月戒色，总共戒色9个月左右，期间吃过中药，锻炼了一个月提纲功，固肾功，铁板桥，2014年8月跟老婆XXOO，已经恢复，还在戒色中，一两周XXOO一次，到现在也没反弹。吧里关于早泄恢复的帖子太少了，为了报答戒色吧，我决定每天回复吧友的疑问，为本吧传递正能量。

　　113.到今天差不多戒了200天了，我觉得戒色什么时候戒都不晚，我今年都26了，撸龄有十几年了，之前的症状很多，社恐：不像出门，不愿交朋友，上厕所不敢在小便池小便等。前列腺炎，严重时十几分钟上一次小便，尿完感觉里面好像还有，坐长途车简直就是在地狱，感觉要被尿憋死了，所以长途跋涉都是做火车。记忆力超级差，学习一样东西总是比别人慢很多，工作中也是经常被别人说我不认真，其实真不是，我的记忆力太差了工作才做不好的。口袋里经常是空空如也，直到2013年下半年接触戒色吧后才没有用父母的钱，开始找了一份工作做，每个月可以有点钱花。从2011年大学毕业后，每份工作都是做两三个月，而且找的还是销售方面的，无底薪的保险公司，现在想想那时的我真的野心好大，做着一夜暴富的梦，但是那是是我手淫最猛的时间，一个邪淫的人有这样的精力，福报可以一步登天吗？

　　接下来是我最黑暗的日子，12年被人骗去做传销，是被一个陌生女孩叫过去的，当然在一年后知道真相了。原来用qq的是个男的。现在一想，这也是必然的结果，因为我这样的邪淫，果报必然是恶报的。在传销还骗了几个人进去，我现在真的很后悔，祝他们今后能一切顺利，我每天抄佛经祝福他们。在传销处手淫得比较少，那段时间也是身体比较好的时候。

　　干传销1年回家已经是2013年了，年初出去打工，找了一份买保健品的工作，这时还有做爆富的梦，在这里做了2个月，感觉像是骗老人家的钱，就走了。走时拿了一千多块钱，然后就是一直找工作，找房子，行为钱不多，每天都是吃了上顿没下顿的，过得很不好，手淫也比较多。中间有个插曲，就是又被骗了，被骗去北京做保安一个多星期，其实不是去做保安的，但过去后被安排在保安部。后来回到广州，找了一份工作才算稳定下来。但是工资也不高。从四月份辞职一直到6月用一千多元，生活的艰辛可想而知。

　　六月份在新工作上班也是每天撸，撸的很多，一直到10-4号无意间看到了戒色吧，才开始戒的，感觉也没有现在这么清晰。应该都是强戒吧，第一次戒了有150天左右，然后就破戒了，之后就陆陆续续的戒几天就破，一直到10月底才开始第二次戒色，现在戒了有190多天。这次戒色前三个月意淫看小说都没有断掉，导致每个月都会遗精一次到2015年2-月份的时候更是遗精三四次。那时开始找控遗的办法，我亲身经历的艾灸对着帮助很大。从3

　　月27号到今天只遗精一次。

　　还有很多问题我就不一一列举了，现在戒色半年多以上问题都有恢复，尿尿频率少了，不会憋的难受了。敢在小便池尿尿了，就算旁边有人也尿得出。记忆力好了很多，现在工作轻松点了。最重要的是我一直很讨厌的一身肥肉，经过努力减了30斤。所以戒色真的能改变自己的命运，我在戒，你要不要戒呢？什么时候都不晚，朝闻道夕死可矣。加油！

　　114.本人男现在刚升高三，差不多从初二开始SY的，到现在有四年了吧，每天一到两次。感觉自己每天萎靡不振，状态低迷，记忆力理解力极大幅度退缩成绩大幅下降，头发掉得很历害，还很容易得病，并且手脚冰凉还汗手汗脚，特别怕冷。但开始戒色后我每天坚持固肾功，俯卧撑，感觉自己的身体状况好了不少，虽然手脚还是冰凉，但头发掉的少了，每天也比较精神，尿频的症状好了很多，也不畏冷了。最主要的是脸上的出油症状好了太多太多。我相信，我会有美好的未来！！！

　　115.戒色一年多来，虽然时有破戒，但好在无论如何也比戒色前的纵欲频率低多了。因为手淫，一年多前已经开始有比较严重的脱发了，透过头发可以隐约看见自己的头顶皮肤。后来戒色，但是脱发的恢复一直没有看到明显的进展，半年多前甚至觉得不能恢复了，能维持就不错。于是一直到近两个月才真正感觉到头发变厚，已经完全盖住头顶，透过头发看不到头顶皮肤。但是没有从前的粗，依然容易油腻。无意中昨天看了自己去年的照片，才发现戒色期间脱发确实有很明显的恢复了。看来很多事情需要耐心和等待。

　　116. 我是88年的，初三开始手淫，也许天生有点色，那时候刚发育结果荷尔蒙增加恋上手淫，频率大概一星期2次，现在想想真是年少无知啊！去年开始戒，是下了决心想戒。目前持续了146天没撸过，而且每天都在刷新记录。戒手淫的好处：体质会更好，身体会更强壮，心态会更好，人更精神更阳光，脑子更活络，太多好处了！而且会越来越好！别为了一时的那么几下，没必要！年少的时候手淫，其实是老天为了让我们更懂得去热爱生活而给我们的一次刻骨的磨炼，一次对欲望的磨炼，我们最终要降服欲望，不是战胜或打倒，是降服它！

　　117.小弟22岁，SY历史10+年。（如同猪狗一样活在没有阳光的世界中10多年，整个青春都是灰色的）从6月低接触论坛到今天。在戒除100多天后的10月10日破戒一次....（其余严格按照作息时间，锻炼，修心，行善，思善，行孝，学习）这次重新上路不足1月。之前，身体困乏感极其严重。大便不成型。容易疲劳。等等等等恶报吧。如今比起以前身体有了非常大的进步，表现为，大便逐渐成型，困乏感基本消除，胸闷气短症状减轻，神经衰弱和强迫症得以减轻，喜悦感幸福感增加，上进心、自信、积极乐观的情绪都增强了很多，精神好了的同时工作和人际关系上也有了很大的改善。总之戒除后的好处是方方面面的。戒了的兄弟都有体会我就不多说了。

　　118.我今年35岁，从21岁开始染上手SY淫恶习，现在才完全戒除。SY导致的各种症状大多数都有，目前正处于恢复阶段，已经确定完全恢复的有慢性支气管炎哮喘、鼻炎、咽炎和慢性腹泻（长期顽固性肚子疼腹泻）。

　　119.本人22岁。长期手淫引起阳痿早泄秒射无晨勃三年，卵磷脂2+ 白细胞8-10个 慢前 现在戒色5个半月 梦遗5次。精神比以前好了许多，眼睛也有了光泽！

　　120.现年24岁。去年因心理问题染上撸，几乎每天撸一次。到过年时，脚发热，出汗，早泄，勃起不硬。无晨勃。从过年开始戒撸。我每天早晚坚持跑步。第1个月坚持看戒为良药，保证戒掉瘾，3个月中坚持站桩15分钟，练八段锦。前些天开始吃六位地黄丸。从过年到现在，最大的感受就是身体变好了。很有力量，从记忆力下降，生不如死的感觉到现在已经基本恢复。开始有晨勃。

　　121.飞翔大哥，来戒色吧一年整了 而我也因戒色吧戒色一年了。我以前在中学时代撸了5年，阳痿 尿频。现在我戒了一年，前列腺的症状都消失了，晨勃一周有4-5次，黑眼圈现在开始慢慢改善。戒色期间我一次破解都没有，早晨晨跑半年了，我的伙计们都说看见你满身都是正能量，感谢飞翔大哥 感谢戒色吧给我重生。

　　122.2015年2月1日朋友推荐了“戒色吧”，认识到了淫邪的危害那么大，虽然戒色时间不长，但是明显能感觉到和以前大不一样了，内心变得开朗、阳光、自信，感觉周围的朋友也多了；以前脾气容易暴怒，现在内心平和，气色也好了，白净了许多，回家妈妈说变白了，脸上好看多了。最近还有女孩子向我表白。现在在工作之余看看书，锻炼身体，练练书法，学习戒色知识，目前最大的难关就是工作需要上夜班，现在目标就是把工作调一下。真心感谢戒色吧，感谢为戒色吧无私付出的老前辈们，感谢戒色吧的吧友，希望广大戒友们共同进步，一起努力，戒色吧会越来越强大，去帮助更多的人…

　　123.11年的sy史，让我痛不欲生。频繁遗精。慢前，焦虑，抑郁等症，更是折磨的我身心疲惫，曾有过无数次自杀的念头，要不是痛到深处，谁又会拿自己的生命开玩笑，这种痛，我想只有经历过的人才能感受的到，那种带给身体痛之惨烈。内心之无助恐惧绝望，就连身边最亲的人也无法理解。总以为自己的人生终将在黑暗中渡过，每日过着行尸走肉般的生活，总以为自己再也没有机会去实现儿时的梦想，总以为自己会在孤独惶恐疾病中慢慢死去。然而我是幸运的，一次机缘巧合，让我发现了戒色吧，犹如黑暗中一盏明灯,指引着我戒色的方向，通过自己认真的学习和不断的自我觉悟，总于戒除了sy,，戒色后身体得到了一些恢复。但还有很多症状依然无法好转，期间寻医问药无数，终还是收效甚微。然而上苍还是比较眷顾我的，当时我在网上拼命的找各种方法，加入各种群进行交流，在一次QQ搜索群的过程中，我无意之中搜索到了一个群　，就是这个群让我又看到了一丝的希望，在群里我得到了群友们的热心帮助，。群主大哥得知我生活比较困难的时候，还伸出了爱心之手，对我进行了资助，我一直不敢想向，像我这样的人，在网络上，一个从未谋面的人可以无私的给我钱，那一刻，我感到了这个世界是那样的美好。对于一直都处于黑暗中的我，无疑是一种心灵的洗涤。虽然现在我还没有完全恢复。但我却信心十足，因为一直都在往好的方向发展，我相信只要坚持不懈，一定会成功康复的。我也立志，我也会像这些前辈一样，尽自己的一份力帮助这个群体。借此贴再次感谢，戒色吧，感谢飞翔大师，感谢达人哥，感谢sy后遗症治疗吧，感谢戒撸吧，感谢中医吧，以及帮助过我的各位吧友，和我所在群的群友们，真心谢谢你们。同时也祝吧友们早日戒色成功，恢复健康身体。早日去实现我们未曾实现的梦想。加油！兄弟们。我们一起相约在蓝天下。

　　124.感恩戒色吧，让我拿到了清华大学的录取通知书！

　　一楼向所有给我力量的戒色吧诸多前辈致敬！当初我来到戒色吧，看了你们的文章，犹如醍醐灌顶，猛然惊醒。想我之前，年少无知，沉迷色情，伤身败德。后来知道了自己当时的困境，实乃自己一手造成：手淫损坏身体、大脑、意志，导致干什么都没有精力、决心、毅力，干什么都半途而废，于是慢慢的命运的曲线就开始一落千丈。看了《戒为良药》，懂得了戒色的真谛在于觉悟，而觉悟靠的是修心，修心就是反省，就是自己对自己的批判。只有推翻了旧我，才能蜕变出新我。

　　看了很多戒色2、3年的前辈写下的命运改变的帖子，我内心抑制不住欣喜，我发誓，别人能做到的，我也要通过自己的努力做到。我要改变自己的命运，我不要做撸管病夫，悲守穷庐。我做出了人生的第一个冒险的决定，我要考清华大学的研究生。当初连我自己都不相信自己，因为手淫，我的自信心都没有了。家人也抱着试试看的态度，而很多邻居更是背地里说我是疯子。哈哈，疯子就疯子吧，我已经白活了20年，如果在不为了自己拼搏一回，就没有时间了。哪怕是被当成疯子，我也要坚持。事实上，真正的压力不是来自外部，而是来自自己的内心。我的脑力够吗？我的毅力够吗？我的精力够吗？我的时间够吗？我反复在自疑。可是戒色吧给了我答案，脑力不够我就加强大脑的保养，比如时刻保持心平气静，坚持做双手梳头。毅力不够我就磨练自己的毅力，光荣在于平淡，艰巨在于漫长。正能量的电视剧《士兵突击》给了我莫大的力量。精力不够我就睡子午觉，子时大睡，午时小憩，坚持每天慢跑2、3千米。时间不够，我就戒浪费时间，我总结了很多戒浪费时间的方法，大家不妨去【戒浪费时间吧】去看看，对你定有益处。总之，我像一头刚刚睡醒的狮子，我仰天怒吼，仿佛要告诉世人，我醒了，我的充满了力量！

　　我是考了两次才考上清华，第一次我不知道戒色吧，所以在屡戒屡破中考研失败，并灰溜溜地回到家里，无颜面对江东父老。第二次，我知道了戒色吧，仿佛黑暗中有一盏灯，给了我希望和力量。我可以很明确的说，如果让我早点知道戒色吧，早点知道邪淫是可以戒除的而且是必须戒除的，我一定可以一次考上清华。这一次，自信心也归来了，我又复活了一回，从前的那个无知的少年已经死了，现在的我更加成熟稳重，更加自信正气。戒色给了我新的生命。

　　今天我要告诉那些还在沉迷色情的朋友们，速速戒色，早戒早好，晚戒很难恢复！只要你还没戒，你的命运必然是越来越衰，还在等什么呢！戒色如救火，在火势未大时扑灭！切莫等野火燎原时再后悔！！！你们该长大了，你们该为自己的未来想想了，是继续手淫，把身体损坏，把前途葬送；还是坚持戒色，把身体养好，把理想实现。全在于你今天的选择！不要再等明天了，戒色从今天开始，从现在开始！戒色不是去数戒了多少天，而是要彻底戒除。这里的彻底戒除不是让你去当和尚，婚前禁欲，婚后节欲，修身养性是戒色吧的宗旨，也是戒色的目的。戒色到了一定程度一定会意识到时间的宝贵性，这时你应该继续提高自己的惜时觉悟。珍惜时间，把从前浪费在色情上的时间，都好好利用起来，干点有意义的事情，人活一世不容易，切莫只当个酒囊饭袋，要发出自己的一分光，一分热！因最近任务比较紧张，本文写作十分匆忙，思绪万千，无语伦次，还望大家见谅！

　　125.戒了一年色迷迷的小眼大了一倍多。虚胖没了，鼻炎轻多了，膝盖腿都不怕冷了，脚气早没了，阴囊潮湿JJ恶臭早好了。

　　126.感谢戒色吧 一次性成功戒撸四个月，本人今年十九 撸龄五年 生不如死 不人不鬼 劝诫各位 万恶淫首 早戒早出地狱 戒后精气神回升 严重青春痘轻微前列腺炎自愈 运气明显好转 四个月下来像换了一个人一样！我的切身体会是诚心拜佛有奇效，佛是度人无量的。

　　127.通过一个月的戒色，我慢前的症状恢复的不错！从确认病情的前的前列腺炎检查中的白细胞++++,到上个礼拜的白细胞++,前列腺液从很浑浊变的透明，并且这个礼拜的症状比上个礼拜又减轻了一点，期间没有吃过任何药物，也没有做过啥功法，偶尔运动，作息基本正常，除了有点尿分叉以外，基本上没有其他症状了！

　　128.我今年24岁，断断续续戒了好久，决心戒了，已过了4个多月了。最大的恢复就是，不太容易感冒，感冒很容易好了。头昏好多了，精神面貌好很多。

　　129.戒撸将近两个月，周围的人都说比以前精神不少。看来还是有效果的，在这里要感谢这个吧，也得谢谢各位吧友对我问题的解答。谢谢大家，一起加油！

　　130.我坚持了三个月期间好长时间控制不住，现在头发掉的很少了，我是脂溢性脱发，现在也不怎么出油了，明显感觉头发很顺。坚持就是胜利啊！在等三个月如果头发多了，就爆照。

　　131.现在差不多5天没撸了，腰就神奇的不痛了，为什么，13岁撸到现在平均三天两发，今年22。以前就算腰痛我还继续撸，持续了两年，最近腰痛得厉害，就停止5天，现在就不痛了。

　　132.我的戒色成果：白发从先前的数百根减少到十几根左右，而且头发明显变黑，变顺，连续三个月用清水洗头没有出过油和头皮屑；手不再颤抖，眼前不再出现黑屏和半昏迷现象，尿频明显改善，前列腺疼痛几乎消失，手脚不再冰凉，脚上的鸡眼全部消失，皮肤不再干燥，虚汗消失。同时体力很好，我是作化学分析的，戒色一年半后每天最长可以站着工作13个小时不疲劳。骨骼硬度明显改善，曾经骨折过的胳膊不再酸痛，驼背消失，眼睛明亮，人中变深20%；性格更为沉稳，善于思考，意志更为坚韧喜欢迎接挑战，待人处事充满自信。人变得更有魅力了，以前的我虽然长了个好脸蛋儿，但笑起来总是很猥琐，现在则是很阳光。

　　133.戒色有一个多月了，整个人的身体和心里都感觉好多了。记录一下我的个人习惯。每天五点半起床，放松打坐半小时，然后跑步十分钟，边跑步边听佛教歌曲，放松几分钟，空腹喝杯白开水，口里嚼一坨生姜，然后到卫生间去解手，吃玩饭在刷牙洗脸，在家休息就多做做家务，玩玩手机看戒色微信和百度贴吧，晚上饭后一小时泡枸杞菊花茶喝，刷牙洗完脸，洗半小时的脚，睡觉半小时喝一盒温温的纯牛奶听听佛歌，九点半睡觉，大家可以关注一下。

　　134.我患有慢前，症状主要是平时不舒服，JJ前一阵在贴吧里说过，有虚软的症状，勃起有一些困难，可能伴有早泄。经过3个多月严格的戒色修养，现在虚软的症状有所改观，能感觉到真像吧里高人们说的那样，JJ里的筋正常了，也就不那么虚软了，最近晨勃恢复了。

　　135.自从我戒撸后，一次我的精液在梦遗后是纯白色的，而且我很少感觉到腰痛，甚至是心情很不错，有时还很有精力。自从戒撸后，我的戒断反应一直都有，但是到了今年3月份，我的身体恢复的很好。我整个人都变得阳光了，原来我喜欢夜晚，喜欢雨天，不喜欢阳光，因为我觉得在雨中走着可以减少别人的眼光，是一种屏蔽。今年我发觉阳光是多么的宝贵，美好。我的性子慢慢变缓和了，路也走的慢了。很多人说我走路咋变得这么慢了，我觉得内心很幸福。原来有一些困难我就很想退缩，逃避，甚至是直接放弃。但是现在有了很大的改观，我想要拼搏。

　　136.戒色已经一百天了，这是我送给自己最好的生日礼物，这一百天有过从未有过的快乐，每一天过得都很舒坦。在此我要感谢吧主大哥的深深教诲，感谢各位师兄满满的正能量，是你们往我糟糠的生命里注入了新的血液，让我的生命恢复早已失去的动力，让我能够正确的认识自己、改变自己，真心的感谢各位兄弟、哥们、朋友，有你们在真好！祝福你们！接下来的路还很长，让我们共同努力，一起迎接美好的未来！加油，幸运与我们同在！

　　137.目前身体慢慢好转了，小便泡沫少了或者没有泡沫，大便也成型了，小腹不疼了，腰也不疼了，不尿频尿急了，前两天出现的舌尖小红点今天也消失了，感觉整个人都轻松不少，夜勃很硬，晨勃还不算硬，我想坚持下去也会恢复。

　　138.sy7年，戒了差不多一年了，但是之间有时看黄的，yy！戒了yy有一两个月了，耳鸣３年了，但是不影响什么，戒了这段时间，阴囊潮湿和头晕目眩的症状没有了，腰也不酸疼了，就是有时还是会有黄色的画面在脑海中出现，还要尽力戒yy啊！

　　139.楼主97年人，初中开始沉迷色情，初二开始撸管，后来样貌变丑性功能下降才引起重视，楼主爸妈都长得特别好看，但是一直想不通自己怎么丑，后脑勺也撸下去一个大坑，后来才发现戒色吧，戒色半年，楼主同学给楼主发来初中照片，楼主一开始都没看出是自己，后脑勺恢复，青春痘也下去了。

　　140.我SY十余年，最近三四年基本不撸了，但意淫严重，被各种症状折磨的生不如死，去年七月份发现有前列腺炎和增生，吃了一个月中药，九月份开始戒色，到现在有九个月了，期间戒的比较严格，都是按照前辈的经验来的，现在许多的症状比如大便搪塞、小腹坠涨、会阴难受，小便无力，尿频等都基本好了！人也自信了，让我获得了新生。

　　141.我戒了25天，真心感觉不错，上数学课秒答，我的脑力和精力终于有所恢复！不知什么时候才能全恢复。

　　142.现在本人24岁，戒除手淫已经三个的多月了，我感觉身体比以前好了很多，以前干些活、打会篮球腰特别疼，现在没有那种感觉了。

　　143.今天戒色45天，在这45天里我每天饮食清淡，早睡早起，运动，在这45天里，眼睛里以前有血丝现在不是很明显了，整个人看起来精神多了，朋友都说气色好多了，人变帅了，我知道这是戒色后带给我最好的收获，吧友们，一起加油吧！除了戒色我们别无选择。

　　144.直到今天我都难以相信我可以如此坚强如此坦然的生活着，但这就是事实。我想要表达的是戒色后的福报和变化。我在贴吧里看见太多的兄弟都是说一些难受的症状，确实我也经历过很多症状，我也能感同身受，这个时候我们需要安慰，需要有人懂我们，所以我们来了贴吧寻求帮助，寻求同行的人。我今天写这篇文章的目的也是希望启发更多的兄弟走出来，迎接美好的人生。我尽我所能。我从去年10月初开始戒色，到现在没有破戒过，前四个月每月一次遗精，最近四个月都没遗精过。我不是标榜我多厉害，其实也是机缘巧合之下我能走上正确的道路。我感谢所有我遇到的人和事，因为有了那些事和人才有了今天的我，我非常庆幸我能在这里和大家汇报我的经历和进步。希望大家能够越来越轻松，越活越自在。

　　145.刚刚到戒色吧的时候，我真的感动的要哭了。因为截至那天，我已经撸了9年。看到戒吧就好像看到了救星。和其他好多新人一样，刚开始我几乎每天都泡在吧里，看看那些人跟我症状一样，我的症状还有没有救，说说我自己的变化吧，可能大家最关心的就是这个问题了。痘痘问题。看到吧里好多吧友都在困惑戒了是不是痘痘会消，我的痘痘在戒了一段时间之后就全部都消了。这段时间具体多长，现在记不清楚了，但是事实是，现在脸上没有豆豆了。虽然还很粗糙，跟以前相比，真的好了太多了。神经衰弱。个人觉得这个症状最让人生不如死。我是大三（开学大四）学生一枚。良好的睡眠的重要性不言而喻。直到遇到戒色吧以后，我才明白原来高三的时候睡不着是因为神衰。最让人恼火的是，就因为这个，我多次跑到医院做脑部检查，CT，磁核共振，但是都没有检查出什么症状。现在知道了，当时是被医生愚弄了，神衰，怎么可能能从片子上看出东西？当时医生还给我开了好多的药，吃了以后极端的瞌睡，上课基本上都是睡觉的......对不起，我只是在戒，但是有一段时间基本上就不考虑接的长短了，所以好多时间上的问题，我没法给出准确的答复，大家见谅！戒了一段时间后，渐渐的能睡得着了。有些感觉，语言是没办法形容的......现在基本上好的差不多了，当然，9年的业障不是9个月就能完全消解的，偶尔还会出现，但相比之下，好了太多！阳痿早泄。很多吧友都是因为这个才戒的，因为这个症状最容易发现。我撸了9年，当然严重的程度不言而喻。在戒之前，勃起都很软，而且撸的时候，基本秒射，有时候都不硬就射了。更多的相关描述，大家自己都有体会，或者别的吧友也都有相关的经历，我就不多说了。我的情况确实很严重的，也许就差撸出血了！戒了以后，这些症状都在不断的改善。但是勃在过去的9个月中基本都没有过。所以大家可以想像得到我的身体情况。但是硬度上去了，而且龟T的敏感度明显降低了。因为洗澡或者是偶尔碰到的时候以经不像以前那么不可控制了。我在不断的因为这些症状的改善感到高兴。滴白问题。很多吧友说上厕所解大号的时候会留出粘粘的液体。当然我也有这些症状。甚至我小解的时候都会出现。有时候稍微YY就会流出很多，或者稍微看些H东西就会感觉有液体流出。戒之前甚至有看着H不撸就射的。哎，现在想想真的恨死当时的自己！！！这个症状我感觉我好的最彻底，也许是因为心里想的少了，接触H的时候少了，当然，个人感觉是身体自己真的恢复了！所以，戒吧！一定要戒掉！彻彻底底的戒！

　　146心越来越干净纯洁了，戒了一个多月了 今天看到室友在看黄，我瞄了一眼 我靠 感觉好恶心啊 以前是看得眼睛直直的 好想来一发 现在唯一的念头就是这场面真的好恶心好反胃 内心一直很信佛 菩萨帮我心里净化了吧 好开心 邪念正在渐渐变没了 希望我身体也越来越棒！！

　　147.在吧里也有一年了。去年这个时候检查出来的慢前，当时尿频很急，非常困扰我，还间接影响了我的睡眠。经过这一年断断续续的戒色，现在尿频好多了，至少不会影响我的工作。

　　148.大家好 本人戒色满两月了，现在说说感悟，我的戒色是被形式所逼 手淫四年多 症状白发 勃起不坚 拉肚子 去年开始戒 之前一直断断续续的 因此没能成功戒除 这次戒色整两个月 现在已经没有撸的欲望了 特别是昨晚 醒来发现jj勃起着 夜勃吧！主要是没有撸的欲望 勃起了不去手碰 竟然都不知道。。现在感觉做人有点自信了 胆子也大了，以前一直拉肚子 现在大便已经成型了 我没有吃任何药 也没看医生。

　　149.戒撸10个月的感受，现在感觉精神好多了，睡眠也比以前强很多，记得1年前每天晚上都要凌晨三点才睡着，根本没心思工作，现在戒撸了工作也比较稳定了，还能存钱，一家人日子也过得越来越好了，就等恢复的差不多生孩子，撸者贱贫一生确实是实话，伤身体伤财运伤姻缘，换来的仅仅只是几秒的快感，而且这种快感非常虚无和正常夫妻根本不能比，更严重的就是撸的成瘾性太高，基本是一次就不能自拔，所以戒撸戒色要有毅力，配合中药适当的锻炼时间长了肾精充足了人就不会想撸了，戒为良药，切记。

　　150.戒一年恢复的很好，本人今年24岁，一年恢复的很不错，基本上症状都消失了。应吧主的要求写一篇文章，其实自己早就应该写了，惭愧没有主动要帮助深陷邪淫之苦的同伴们，我手淫应该有十年了，以前不懂，还小的时候趴着睡，无意中往前蹭了两下，就流出精液了，那时候感觉舒服，从此就一发不可收拾，这样基本上每天一次，整天脑子里都是邪淫的东西，每天早上醒很早，晚上睡的很晚，每天脑子里面都是一些邪淫的东西，慢慢的症状慢慢出来了，慢前，腰痛，掉发，小腹胀痛，稍微干点活，小腹胀痛就很明显，睾丸疼的有的时候都不能走路，拉肚子也好几年，总归该有的症状都有了，这是身体上的痛，还有邪淫家庭不顺事业都不顺，我家在我们那里应该算穷的，我家姐姐前几年得了严重的精神病，精神病是所有病中最可怕的，因为她会攻击别人，我爸爸妈妈经常被我姐姐打，经常夜里不睡觉我们一家都要陪着她，花钱都不知道花多少了，总归很多，我2叔才四十岁得了脑肿瘤，花关了家里的钱去世了，现在的基本上是妻离子散的状态，我三叔家里为了要儿子，在外地跑了很多年，有家不能回，四叔三十好几娶不到老婆。所以一家都很悲催，。。。我姐姐得了精神病过后无意中闻见了佛法，从佛法中知道，我的家庭，身体不好都跟我邪淫有很大的关系，在这期间就断断续续的戒，还是戒的不彻底，每天早上醒了脑子还是满脑子的邪淫东西，，身体时好时坏，在百度搜索里，搜索脱发的帖子，看见飞翔的文章，那里有教我怎么戒色，怎么才能克服心里，身体的问题，从那里看到了希望，到现在差不多戒了一年，。说说我现在的状况。身体方面以前的慢前没有复发过，小腹胀痛也没有过，腰是今年过过年过后就没有痛过，基本上的症状都没有，戒的很彻底，连白天的和晚上的意淫也没有。以前早上会满脑子的邪淫的东西，现在也没有了，拉肚子拉了好几年，戒了一个月就彻底好了，不过吃，喝，住方面都要注意，不吃冷的，辣的，酒烟，都最好戒掉，住要住安静一点的地方，而且必须要锻炼，我每天早上都会锻炼身体，慢跑，武国忠的站桩，固肾功，还有八段锦也经常练，前面三种每天必须要练的。在说说家庭，我姐姐基本上好了，也嫁人了，家庭也开始慢慢顺了。我信佛的，帮助我戒色起到了很大的作用，毕竟有个信仰会增加自己的定力，现在每个月会买鱼放生，少吃肉，。自己感觉行善做的不够好，不够主动，正在努力好好做。我的戒色能这么好，要多谢谢飞翔经验里的《戒为良药》是这个让我从新走上了正路。百度里可以搜索一下《戒为良药》那里为我们指明方向。最后推荐大家几本书，我经常会读的《俞净意遇灶神》《了凡四训》等，还有多读些好书，争取让自己脑子里邪淫的东西，把它变成书里的东西。整天脑子里想着书里读过的东西，希望能帮到还在遭受邪淫之苦的同伴们。

　　151.我戒撸一年感受，一年前，那邪恶猥琐的我已经不复存在，那年，我沉浸在黄片中，23岁进此吧，一直没敢关注，默默的看帖。如今戒撸一年了，我来谈谈变化。一年前我精神萎靡，一年后我活力四射。一年前早泄，女友离我远去，如今结婚生子。一年前患有前炎，如今好了许多。一年前肾重度透支，一年后重获新生！康复办法：坚持锻炼，拒绝黄源！做到不撸！最重要！如果你很严重就看医生不严重食补。只要戒掉，前列腺发炎，多喝水，最后祝大家早日康复！戒撸成功！

　　152.三个月的戒养加中药调理，勃起困难，神衰明显好转。得从年前说起，年前是已经吃药两个多月了，感觉神衰越发严重，虽然医生说治疗过程就是这样的，很担心，药吃完后，停了一周，感觉精神好了，很多症状都明显好转，事实证明，坚持戒养，找对中医，绝对可以恢复，事实也证明了，千万不要做任何尝试去违背养生的原则。

　　153.我感觉，要不了一个月，静脉曲张团就能完全消失。刚刚仔细摸了一下，下垂状态时，曲张的一大团已经没有了！可能摸的时间有点长，充血了，有点粗血管，但是已经不是一团了！咳咳，心情豁然开朗。哈哈哈哈。都说了看见有人恢复，我就坚信自己肯定能好。果真……

　　154.我戒色快一年了，各种症状都有，尤其严重的是尿等待现象，在公共厕所里人多时好紧张，尿不出来。目前各种症状都有好转，尿等待现象也有好转，我特地问过吧主，吧主说只要坚持戒，都会好的，都不需要药物治疗。我打算戒一年半后再看看症状情况，到时再考虑一定的药物辅助治疗！

　　155.明天23岁了，这次戒80来天算是给自己的生日礼物吧。这80天恢复不错，人精力变充沛了，减肥30多斤，目前110斤，别人都说变帅了，继续坚持。明年今天24岁了，身心恢复至顶峰（体重继续保持），再找个女朋友就圆满了。

　　156.戒色后10天感觉眼皮有劲了，两只眼皮都可以抬上去了，但之后几天左眼皮又耷拉下来午觉后会稍微恢复一点，只是没有左眼皮那么完美，第二天一早又是原样抬不上去，已经10天了，需不需要看中医去啊？今天已经恢复！昨天心脏右侧部位啪的一下通了，和前几天下部和上部通了是一样的，通了一会儿之后，精神感觉有些恢复了，今天发现右眼皮好了，但是相对的左眼皮稍微有点微弱。加油继续摄心

　　157.初步逆袭，15—16岁戒色1年的变化，这一年来发生了许多变化，感谢戒色吧和长高吧。

　　身体方面，一直以来我由于网瘾与邪淫和不良的生活习惯对我身体造成了很大的危害，以至于我一年前盗汗，头晕，浑身无力，多尿，睡觉经常做噩梦，鼻炎，肠胃消化功能不良，营养失衡，屁多，经常拉稀，3天不上厕所，身体素质差，肥胖，体育差，不合格，经常感冒，身材矮小(爸173，妈167，而我15岁165，按理说可以长到180)，满脸痘痘(9级痤疮)心理方面，社恐，自卑，精神焦虑，恐惧症；社会方面，受人嘲笑，欺负，恶心，排斥。现在：自信，阳光，人缘好，朋友们都很喜欢我，鼻炎痊愈，身体全好，浑身顺畅，我跳远2.80米，能摸住篮板，跑步100米12.1，浑身肌肉，长高了7cm,165到172，痤疮全无，当然我还要继续锻炼，坚持戒色，变瘦，变精神，长高，185......

　　158.手淫两年，11年春节到13年六月十九，一直戒了半年遗精不稳定，直到今年一月一直到现在稳定，期间面相恢复最快，舌苔也不是那么黄了，早泄不那么敏感了，尿频也从以前的频繁到现在的正常，除非水喝的特别多。

　　159.我在没有接触到戒色吧之前脸上许多痘，后来开始戒色痘全部没了。中间有过破戒以后偶尔会出现一两个痘。不过一周不到差不多就消了。

　　160.进来戒色吧戒色两个多月了。戒色之后皮肤变好了头发不油腻了。社恐也没有了。腰杆也挺直了。这是我戒色之后的变化。特别幸福。

　　161.我戒色已三个月了，sy史2年多。原先有很严重的神经症，基本都恢复了。每天力行不sy 不yy，不久坐不久视，不吹冷风不吃生冷的食物，不熬夜，注重饮食 喝养生粥。每天50次固肾功，饭后做摩腹法，早起叩齿。

　　162.楼主四月份来发感恩贴，说明自己戒色并坚持放生后的重大变化，一晃又到6月了。真的感觉“时光飞逝”，一晃而过！戒色行善帮助楼主身体心理得到极大恢复和改善。最明显的莫过于工作上，真是福报连连！上个福报感恩贴说了，到今年五月份，全年的销售任务都完成了（楼主做外贸）。然后，不再社恐，不再迷茫，尿频尿急完全恢复，勃起恢复正常，眼睛开始变亮，人变得成熟稳重，等等方面，都有非常大的改善。人际关系也是好了太多！非常感谢戒色吧带我走上戒色这条道路。

　　163.我就谈谈我自己身上戒色后所得的福报。

　　(1) 父母关系十分融洽， 我以前没有戒色修心的时候，我想买台车，父母坚决不同意 ，现在戒色修心， 父母已经答应我，给我买辆车了 。

　　(2) 单位关系，以前没有戒色修心的时候。求人办点事 十分的困难，换来的都是冷漠与欺骗。 现在戒色修心之后，单位里的人十分喜欢和我打交道。主动打电话邀请我。

　　(3) 运气上面，以前一年 时间都难得一两次好运， 现在坐家里，都有姐姐主动请客 邀请一家去旅游。

　　(4)女人缘方面，以前总是有一些 乌七八糟的女人 喜欢在我周围 障碍我， 现在戒色修心，我个人感觉来的 都是些 正经女人。

　　(5) 财运方面，戒色修心后，财运增加是十分的明显的。

　　(6) 身体方面，戒色修心后 身体就根本有没感过一次冒，我同事三个全部感冒，跟我每天在一起的距离很近， 就是我一个人没有感冒， 身体十分强壮 。

　　(7) 心理方面，以前没有戒色修心的时候， 门都不敢出，更别提和人打交道 聊天了，和人聊天就直哆嗦， 现在戒色修心之后。一切恢复正常。与人交流没有任何不适的症状。

　　我的方法就是 每当 欲望来的时候，我就上网写戒色劝善文章，宣传戒色，抨击欲魔。提高自己的正能量，这样欲望就自然而然的消失了。

　　这个方法很管用， 一直帮助我戒色到现在， 而且过程还很快乐。

　　加油，戒友们。你们肯努力，你们也将收获人生的幸福。

　　164.戒色前。外貌，不帅，猥琐，眼小，屌丝，没什么阳刚之气，站姿都是比较猥琐的。皮肤油，黄，头发略稀疏。戒色后的变化：变自信大胆了，很多事敢做不会畏首畏尾，社交真心变好了，变幽默有口才，班会课我也主持过，面对全班不会怕。

　　165.2013年开始戒色，那时候满脸是痤疮，脸型宽，脸肥，肤色暗黄，猥琐，眼睛无神，尿频，肾疼，全身乏力等几十种小毛病，人看起来很老气，戒色之后人变好多了，对我说，我已经脱胎换骨了，以前的我已死去，现在的我已重生。

　　166.不知不觉已经91天了，这么多天来真的是感慨颇多，从刚开始戒色的前一个月的惊恐，心悸，等症状，到现在慢慢有所恢复，不得不说真的是经历了地狱般的生活。为了自己美好的明天，也为了帮助更多的众生，我要更加坚定的去戒，去净化自己的心灵。愿所有正处于淫邪中的众生都能够幡然醒悟，回头是岸，早日戒除淫邪，找回健康自在的身心！大家一起加油！

　　167.戒了两年半，终于恢复了！记得刚加入戒色吧时，发过一个贴子，内容说的是当时的状况，用形神具灭可以形容当时情境，14年的SY，身体症状，早泄，阳痿！今天给大家先汇报是大家比较关心的早泄问题，在戒色前三月，精神面貌有所改观，戒色一年满时，我充满信心和期待和对象尝试的做了一次，其结果一点改观也没有，还是三秒钟！心情很失落，对戒色积极性降低了不少，但是通过一年的戒色，对我的日常生活改变了不少，所以对戒色的好处还是深信不疑的！就这样，也没有刻意的戒，到了第二年，在此期间也尝试几次，还是不行！但虽着戒色的深入，使我明白到人活着是为责任义务而活着，性生活只是生活的一小部分，即然是自己种的恶因，也只好自己承当恶果，在以后的半年里，对自己的身体不太关心了，只关心工作上的事了，但就在上周，我的阳光来了，也是我的福报来了，我的体重从戒色前的11５斤上升到142斤，就在上周ML时，在做到一半时，我突然我意识到我有可能好了，我竟然做了30多分钟了，天啊！真不该相信！我对像也非常意外！但是我还是有点不相信，昨天又做了一次，坚持了45分钟！我真的好了！

　　168.戒色100多天，考研重生之路。上高中的时候因为sy成绩急剧下滑，又沉迷上了网游，有段时间就不想上学了，最后在父母劝导下，回到了学校，结果第一年高考失败了，只能上三本。楼主现在戒色123天，今年大三，准备考研，之前sy十几年，从2013年接触戒色吧，从未放弃，今年从2月份开始一直戒色至今，为了梦想，为了家人，必须更加努力！戒到现在感觉整个人都焕然一新，走在路上都有了自信。

　　169.戒了70多天，以前一身的病，挺严重的，神衰，脱发，脂溢性皮炎，腰疼，睾丸疼痛，失眠，强迫症等等，戒色后，腰没有以前疼了，眼睛没有以前疼了，皮肤出油少了一些。

　　170.有十几年手淫史，接触戒色吧有一段时间了，戒了104天了，皮肤比以前细腻了！

　　171.我自己还有一个特点就是心量小，容易抑郁，以前很严重，现在戒色三年多了，比以前好太多了，人快乐的时候多多了。

　　172.小弟戒色三个多月以来，身体精神恢复好了很多，也每天吧里看精品贴，感觉用处很大，说得很在理，洗刷了我的身心，没有你们的付出，我可能还在无知的sy下去，整天受病疼的折磨，可以说你们间接的救了我一命，小弟内心真的很感激，觉得人生真的很美好！！

　　173.第二百天啦！今天是第二百天！好开心！这是奖励自己的！谢谢戒色吧的兄弟们陪我渡过最难熬的日子，相信只要我坚持不懈，未来肯定会更美好！现在精神比戒色之前好得多了，晨勃也常常有，因为常常做固肾功和提肛，遗精也少了很多。自己磨练自己的意志力，听佛教音乐，感觉自己的心没那么浮躁，淫念虽然也会有，但是已经不是它控制我，而是我控制它啦！太开心了！好有成就感！

　　174.现在的自己太丑了！刚刚拿手机拍了一下，看了吓一跳，那还是自己吗，丑的自己看的都想死的感觉，以后每天都会来到戒色吧学一下戒撸的心得，2015年6月7日周末是我戒撸的第一天，希望这是开始没有结尾，为了坚持我每天都会来报下到，加油！加油！

　　175.头发是从去年八月份开始掉的可以看见头皮，经过大半年的中药治疗，今年五月份可以看不见头皮，但当时没戒色，所以头发又掉了。现在彻底戒色两个多月，并养生锻炼，头发不油了，也没以前掉的那么厉害了！

　　176.戒色近两年了，身体有很大的好转，以前严重失睡，现在睡眠好多了，遗精现在每月五次左右，比起以前两三天遗精一次，好多了。

　　177.本人 18岁，手淫差不多7年了。没有其他兴趣爱好，基本上把所有的精力都花在了色情上，前几个月无意间在网吧看见了戒色吧的公益广告，感谢那些行善的好人，不然我现在还蒙在鼓里。以后我有时间也会去行善的，帮助更多的人。来到戒色吧认识到了手淫的危害后，终于下定决心开始戒色，从2015年1月1号开始到现在差不多40天了，感觉比以前好多了。

　　178.飞翔哥，我戒色半年多了，从一年前症状彻底爆发，到现在好了一大半，感激无语言表，我还会坚持下去。

　　179.我今年26岁，SY十余年，最近三四年基本不撸了，但意淫严重，被各种症状折磨的生不如死，去年七月份发现有前列腺炎和增生，吃了一个月中药，九月份开始戒色，到现在有十五个月了，期间戒的比较严格，都是按照前辈的经验来的，不断学习传统文化，现在许多的症状比如大便搪塞、小腹坠涨、会阴难受，小便无力，尿频等都基本好了！人也自信了，让我获得了新生。

　　180.我92年的，大概是中学sy六年，大学比较少，但是会熬夜了。现在大四了，猛然发现头发掉得发际线明显后移了。我大学已经有意识在戒了，这下我立刻意识到问题的严重了。我立即停止了sy，甚至yy。以前也是没当回事，以为sy没多大事，现在我很后悔。现在我已经戒了两个多月了。虽然天气比较冷，但是手还算比较热的，比以前暖和多了。精神状态也很好！早睡早起，上课，运动，很充实。

　　181.本人39岁，从八、九岁开始就手淫，一直到35岁。一身的病，精神萎靡，抑郁症，事事不顺。2009年10月1日接触戒色论坛，找到了这些年失败的根本原因，开始戒手淫，到现在一口气戒了4年，感觉身体好多了，虽然还没有完全恢复，但是我有信心再过5年一定能彻底的恢复，我的目标是一辈子再不手淫。戒色前诸事不顺，前列腺炎，抑郁症，爱幻想，脱发，头油，头痒，家庭工作不顺，每天不把自己弄空就不舒服。戒色后事业和财运有了起色，脱发、头油好多了，前列腺也比以前好多了，精神方面也不那么紧张了，以前站在楼上就有想往下跳的冲动，现在没有了。虽然还没完全好，但是我感觉坚持下去一定能好。毕竟身体糟蹋了26年了，才戒4年现在能恢复到这种程度已经不简单了，加油。我看论坛上的朋友手淫时间比我短，有几年的、十几年的，而我达到了26年，在35岁才戒，恢复的不错，说明了只要下定决心，永远都不晚。

　　182.本人新年26了，sy差不多10年，一直老是腰酸，小腿无力，握拳无力，无精打采，思路混乱，容易发呆发愣。有时候会尿频，小便无力，尿完感觉还有就又等几秒再尿出来一点。现在戒了两个月左右，感觉就是精神好多，腰酸没了，小腿没之前那么无力，握拳有力，尿频没了。

　　183.从去年三月份接触戒色吧到现在，目前头发的白发是全部变黑了，气色也稍有恢复，头发变粗了。

　　184.说说我戒色这一年，身体的恢复情况吧。首先，脱发的问题解决了，以前的白头发也没有了，龟头炎也恢复了不少，腰疼有所减轻。气色好了许多。现在我的朋友圈也大了不少，大学不但做了社团的领导，办公室助理，还是班长，一切都向着好的方向发展。现在有好多女生都愿意主动和我说话，感觉自己的生气又回来了。

　　185.戒色近两个月，（食补+养生+锻炼，具体项目有：慢跑、跳绳、固肾功、铁板桥、打坐、子午养生桩、俯卧撑、金鸡独立、三餐规律，作息规律（十点半睡觉，6点半起床）戒色后变化：脸色好转，（但鼻子两边还是泛黑）腰酸腰困腰疼好多了。黑眼圈基本没了、眼袋紧收一些了。

　　186.我现在23岁，SY差不多8年了，目前戒色戒黄60天左右，没有遗精（可能是以前伤得太重),恢复 最大的效果就是感觉不发呆了，而且记忆力也有所改善。

　　187.我目前已经戒色快9个月了，尿频等症状现在都好了，整个人看起来也精神了许多，很多人都说我变帅了。

　　188.牙齿自我感觉坚固了不少，头发也浓密了，这戒色的两个月心情也很好。

　　189.Sy五年了，频率一周3次，彻底戒除一年3个月了，得过焦虑症，神经衰落，强迫症，社恐。经过戒色养生，和行善去恶，已基本好了。

　　190.我今年27，是在高三开始手淫的，目前粗略估计有8年。手淫基本五天一次，前年的时候出现很严重的鼻炎，并且自手淫开始脸上长痘痘，油大，头屑多，注意力不能集中，记忆力下降，脑袋昏昏沉沉。前年出现很严重的鼻炎，住院半个月，后来稳定了，但还没有好。从大三开始（五年前）就已经没有晨勃，也不能自主勃起。去年8月偶然的机缘计入戒色吧，读了一些文章，才意识到所有的一切都是由手淫引起，于是就戒了。到现在为止7个月时间，神经衰弱渐渐已经没有了，痘痘也消失了，头油也没有了，晚上睡觉也有勃起了。

　　191.戒色441天变化，我现在改变最多的就是，不再那么胆小了，也有了很多自信。皮肤变白变帅了，敢于说话了，心态乐观了，脑袋灵活了，每天心情都很轻松。以前有社恐，觉得有人在说我坏话，有人注意到我笨手笨脚，有人会知道我的手我的走路姿势。。。。总之，各种担心，现在我走在路上很自信，工作中也敢于和同事打交道说笑了，真的就是那么神奇，正气足了一切也就明朗自信，我是相信因果的，你邪淫，损害福报，至于前几年，我的运气很差，腰酸，智力下降，社恐，眼神空洞，自卑敏感多疑，容易出虚汗。以前也算是个帅哥，可是邪淫让我失去了太多美好。自己是个内心追求美好的人，自从进了这个吧，就感觉相见恨晚。自己悟性还可以，目前在逐渐变好。

　　192.我今年25，手淫10年了，具体症状有腿软，怕冷，天气冷就手脚冰凉的，腰酸软，虚胖，脸上油多，毛孔大，皮肤粗糙，青春痘多，前胸后背也有，头发油，头屑多，有尿频现象，眼睛无神，身体发虚，舌苔发黄，苔厚，有齿痕，上火，老出鼻血等。今年年初开始戒，到3月初为止好了些，腿不软了，腰不酸了，脸上痘也少了，眼睛有神了。

　　193.我本来很胖 ，200斤了，整天SY损耗精气，造成了阳痿，这也导致了我和女友分手。看过西医，西医给我伟哥，我犹豫再三，没服用。去年年底，我接触了SY后遗症治疗吧，一刹那终于恍然大悟，原来我心存邪念导致诸事不顺。后来我就开始锻炼身体，跑步举杠铃，媒体合理饮食，而且还戒色了。2个月下来，体重减轻了许多，人也精神了，心情也有了改善。

　　194.我通过戒色帮助新人，心悸好了，心悸是康复比较快的，正常休息，运动，不sy，半个月左右就好了，阳痿我戒了半年逐渐康复的，jj不太敏感了，精索静脉曲张不会有不适了，神经衰弱减轻，头昏减轻，这些都是靠慢调理恢复，不可着急，人变帅了，月牙长出几个。要从根本上改变，学会做人，根本，帮助他人，善有善报的，这样我们才能更好地恢复，在以后的生活中活得更精彩的。

　　195.本人于两年前开始尿频，尿急，随后引发肛门坠涨，尿等待尿分叉尿滴白，一系列症状，确诊慢性前列腺炎，前列腺肿大，随后立马戒色，看医生，锻炼身体，把能改的坏习惯都改了，差不多去年秋天的样子症状全部消失，前列腺B超也正常了，之后良好的生活习惯保持至今，无破戒，无任何症状反复。

　　14.医药费警示案例（105例）

　　1.以前手淫的时候，因为怕别人发现，总是急于射精，现在好像都变成习惯性早泄了，在很多大医院治疗过，都是开的补药，似乎一点作用没有，花了十多万了，还没有好，现在想请问杨大夫可以治好吗，除了用补药还有其他办法吗，如果能治好，我愿支付您一万元，就当报答或者酬谢！在西京医院确诊为早泄，但是开了很多补药，吃了后似乎没有一点效果，在协和医院做过包皮手术。

　　2.飞翔哥，我今年才十八岁，已sy了四五年了，现在开始出现前列腺炎，经过治疗前前后后也花了快两万块了，也有些成效，现在我也认识到sy的危害了！果断戒色，现在差不多戒了两个月了（以前破过很多次），就是几乎每个星期的星期六或星期天我会周期性YJ，很是困扰！每次前列快好了，但是这么一泄，就像您说的那样，一泄回到解放前！！经过学习，我开始做您所推荐的双手攀足固肾腰，加上自己对大脑的清洗，才做几天就见效了，现在开始突破一个星期，已经有九天不YJ了！但是就是有点疑问想搞清楚，所以来问问您。为什么我做这个双手攀足固肾腰右小腿好像要抽筋，这是怎么回事？？我全是按照视频的做的！而且反复纠正过！而且做50个就得花了很久，能问下您做200个一般要花多长时间吗？我现在暂时就这些问题了！！希望飞翔哥能来指导下！非常感谢！

　　3.前列腺炎好几年了，花了我好几万也治疗不好，去医院就是叫花钱的太贵了，朋友叫我吃南瓜籽精油软胶囊，说这个调理治疗的不错，我看价格不贵想服用，医生请问有副作用吗？

　　4.前列腺炎为什么这么难治啊。？？？花了我几万块了还是没有治疗好我的病！这医院到底有什么用啊害我们老百姓花钱！！！

　　5.我是个前列腺炎患者，在医院治疗花了几万没效果，物理治疗中西医也治过，都没好转，现在前列腺炎各方面症状还越来越严重，请问服用前列腺这方面的药物可以和阳痿早泄的药物一起服用吗？谢谢！

　　6.我的前列腺炎几年了，看了几家医院花去几万块钱，病没看好我快崩溃了。在陕西生殖医学医院，广慈男科，韩城博爱，尿频尿急尿不净，遗精早泄，爱出虚汗。

　　7.慢性前列腺炎 尿频 特别苦恼！医院也去了好几次 花了几万了 一点效果没有！听说坐浴可以缓解尿频？

　　8.我得前列腺炎三年了，也花了几万，现在很烦恼。

　　9.你好！我是一位前列腺炎患者，这几年我到处求医，花了几万的医疗费用，不但病没治好，还加重了病情。我真的不知道去哪里治疗我好了？我最近关注沈阳中医前列腺病研究所和杭州强生泌尿医院。我请你们帮帮我认别一下这两家医院的情况？或是你们给我推荐一家医院？谢谢！！！

　　10.做包皮手术后和治了十几天前列腺炎后(花了10000多块钱，感觉被坑了还没治好）。到现在近两个月为什么阴茎皮肤会潮湿，阴囊有时会痒，有时会坠的感觉和触电一样，为什么会这样?求解。

　　11.今天去了趟医院，做了全面检查，细菌性前列腺炎加早泄，狠心做了药疗，理疗，仅两个多小时，将近1500没了。做完治疗去撒尿，几乎是红的，毒啊！唉！！！做检查的时候真是，，，被爆菊的感觉有谁体验过，先是彩超，探头在直肠里一通乱搅，再是取前列腺液，有做过这类检查的肯定有同感，不讲了，难友们，早早觉悟，早早醒来吧，花钱难买天生的健康！

　　12.大学，来到了泉城济南，现在自己意识到了手淫有危害，因为自己身体和别人有差别，身体消瘦，多病，但是还是会在没人或无人的时候看看黄色小说，或者手淫，只是没有以前那么频繁了，大二时可怕的事情出现了，精液是红色的，对就是血精，自己因为害怕，自己也不敢和父母说，在网上查了查，自己去医院查了查，医生给开了点药，但是并没有多少好转，自己还有有点害怕，就又从网上查到一个医院，现在知道那是虚假广告，一个专科医院，被各种忽悠检查，十天花了两万块，钱都是父母姐姐们借的，可能但是没有治愈，现在还是血精，轻了许多，大学时，自己学会了打游戏，每天没课就是打游戏，因为自己不敢去和女生搭讪，所以也不会有女朋友，每天就是自己放弃自己，学生会没进去，班委没选上。成绩下游。大学就这样虚度四年。毕业后找到家公司，但没有想象中那么好，过年后又换了一家公司，就是现在这家，自己就是不太善于与人交际，为人处事，而且自己查出了患有家族遗传病，多囊肝多囊肾，做事静不下心来。喜欢天马行空胡思乱想。知道看到这个贴吧，才知道这里有一部分是手淫促成，所以来到这里，与大家共同，戒掉这个坏习惯。加油。期待重生。

　　13.我sy7年，有老想尿尿的感觉，有烧灼感，尿等待，尿道口红，已经看了不下5家医院了，药没少吃，花了有2万多，想问问楼主该怎么看？要有好的方法帮我治好，必有重谢。

　　14.大家好，我今年实岁二十，十六岁至十八岁都在手淫。基本两天一次，或者一天两次。很频繁，然后到了十八岁的时候，就没有一点性欲了，然后一直很怕，很担心，但是因为要出来工作的原因，有些忘记了自己没有性欲的问题，直到十九岁时，有女朋友后，才发现自己Yw,zx。挺严重的。期间自己傻傻的去万恶的男科医院，被宰了，一万多块，割了包皮！！到今年年头才来了贴吧，才开始接触不一样的世界，感恩。让我有了新的希望。。谢谢各位善人。年头开始戒色，但是期间又有破戒的，到现在真正戒的才十四天。YY.真心很难控制，还有晚上要遗精。。昨晚遗了，今天早上起来很闷。。。自己感觉自己有些尿频，不严重。自己就是。YW,ZX问题严重。知道戒了都会好，但是自己还是有多少的自卑感。

　　15.本人手淫3年，有前列腺附睾炎，（手淫半年就得了尿道炎，没有即时去医院就成了前列腺附睾炎，）吃了一年多药花了两万多，去医院检查前列腺附睾一切正常，不过现在还是有点尿急尿频，有咽喉炎，有双肾结石，有痘痘，脱发，头皮屑，嗜睡，我得病后基本上都是一星期或者十天左右撸一次的，频率不高啊，可还是得了结石，现在戒撸快一个月了，遗精大概5次吧。

　　16.本人今年21岁，大四，正奋斗在考研的战场上，距13年考研不到90天了，近两个月体弱多病，精肾虚的厉害，脱发，各种慢性病，慢性胃炎，颈椎病，都找上门来，每月上千元的医药费，每天都遭受着病痛的折磨，决心戒色后又一次次的复发，心里极度抑郁，阴暗......见飞翔师兄的文章后，茅塞顿开，有遁入空门的冲动....

　　17.嗯，我问医生大概还要吃多久，他说还要2-3个星期！这个星期医药费上升到 了700元！挂号160其它的就是药物费了，真心贵！开了2盒龙金通淋胶囊，105元盒 汗

　　18.吧友你们自己看是不是吃药后身体更差了,药是有幅作用的,还这样检查那样检查对身体也是有创伤的,而且现在的医生普遍缺德,医药费又高,就我自己最少花了三万,可效果还没有飞翔哥写的几篇文章效果大,可以讲飞翔哥真的是功德无量,文章价值千金。

　　19.第48天，拿了一个月的药，一千块啊，真的是用钱买教训啊，SY的后果就是进医院，精尽人亡，不是一些无聊之人的无痛呻吟！SY过度，会引起精神病！失眠抑郁焦虑等各种症状，最后就是精神分裂！迄今为止，我治疗失眠的医药费，外加误工费，已经有2万元！一个只有22岁的小青年，跑到精神病医院里面去拿药，连个女朋友都没有！真的是失败！差点就死在了失眠抑郁上了，失眠3个月，身体极度虚弱，我在上海的时候已经有自杀的想法了，那时候幸亏爸爸来接我来广东了，在这里找了一家看失眠的专科医院把我的病看好了，现在还在恢复期，能做一点轻松的工作，虽然只有2000块钱，但我还是坚持做下去。希望这次场大病能唤醒我自己！！！改变自己的人生！！！命运把握在自己手上！！！加油！！！或者死路一条！！！或者戒除SY！！！两条路选择一条路！！！！

　　20.哎~26了 SY应该有个7-8年。自从24岁那年和第一个女朋友做那个~几次不成功 之后就开始出现一系列明显症状。脑鸣耳鸣 腰酸 腿酸 连屁股都酸 前列腺偏大 早搏心率不齐。前后医药费检查费花去有一万，中药吃了有半年。换过2家中医院。前后看过有4+5个中医、中医老专家100块一次的挂号费。医生把脉就说我肾亏 气虚 脾虚 一堆虚。医生告诫我晚上10点必须要睡。可一直不见好。不过现在每天按时吃饭。体重倒涨了近20斤 现在175有个140多斤重。但身体一直无法恢复正常 我现在很无奈。不知道什么时候会好。都快到谈婚论嫁的年纪了。身体还如此糟糕。说心里话 真有点对不起父母亲

　　21.首先是记忆力明显的退化了，有很多事情要是放在以前的话，看一次听一遍就可以完全的记住，但是现在有的时候要说好几遍才可能记得住，再有就是SY频繁会增加患前列腺的几率！！～这是楼主的亲身经历……楼主就是因为有时候把持不住受不了诱惑经常性的SY于是某天去医院做了个检查说患了前列腺炎！于是又不得不花费了上万元去治疗。

　　22.SY十年后，我结婚了婚后生活也算和谐，只是有轻微的早泄和事后腰酸困，但也不严重，只是频遗还是没改变，这时候随着电脑和网络的普及，又容易受到图片和视频的诱惑，而经常意Y，SY频率十天一次，SY十三年后，想要小孩去体检时，发现精子活力低，经过中医近两年治疗和花费2万元后，总算有了个健康活泼的女儿。

　　23.您好，楼主。本人大概在撸了5个月左右脸上开始长痘痘，在撸了6个月后，满脸都长，胸前，后背，手臂上全部都有。而且我各种治疗手段都用过，前前后后花费近2万元，我在撸了一年半后开始戒，直到现在已过半年，期间失败12次，到这一次包括今天已经戒了77天，期间遗精7次，戒的第一个月有一个星期遗了4次，期间只有一次是做那种梦遗精，现在洗面奶，药什么的都在用，可消下去过后，仍不停的冒起来，清告诉我该怎么办，我现在每天21点半睡觉，不吃辣椒那些食物，我父亲曾经也长过非常严重的痘痘，我的痘痘大概怎么才能治好。

　　24.早戒早好，晚戒难好，不戒贫贱多病早死！我几岁就受黄色片子影响，对女性身体特别好奇，就会了SY。但不是很频繁，进入青春期玩电脑，就开始了频繁的SY史，12岁到19岁非常糜烂的过程。工作发现什么也不过别人，期间开始有脱发，爱出汗，手脚冰凉，怕冷的很！注意力不集中，肾虚厉害啊，前列腺炎，咽喉炎肠炎胃炎，尿频尿等待，失眠，抑郁症。甚至想过自杀重新再来。到19岁立志要戒掉，期间花了2万元治前列腺。20岁当了2年兵，23岁在家治肠炎还没好。现在就好了个前列腺和失眠！一到秋冬季手脚冰凉，冷死人，SY害死人啊！ 我爸和爷爷全身都很暖和，就我这样，我却比个老人都不如。让好强的我情何以堪？

　　25.SY史有10年了，甚至一天5次SY，结果金液就流不出来了。有7年的尿频、尿急、尿不尽，夜尿也有3-5次，早泄得很，没到一分钟就射了，一点爽的感觉就没有了。射了之后全身无力，反应迟钝，记忆力差，睡不着。调整3天以上症状才好点。我才23岁，我以前没做过仪器检查，就是普通的诊脉（很多医生一般不会认为我是前列腺的病因为我比较年轻）。现在在重庆的民营医院检查出慢性细菌前列腺炎。做了几次那种一根管子插到JJ里的手术，每次2400，做了5次，还吃了点药。花了1.5万，没多大的效果。

　　26.早泄好治吗？前列腺炎是不是不好治啊，我花了两三万也没好，现在没医治了。

　　27.三年前得的前列腺炎，那个时候去仁济医院看过，花了快一万，做的是前列腺消融术，还有红光理疗，打了10多天的点滴，过后一直反反复复，没有根治过，最近下腹部疼痛，去医院做了彩超，结果是慢性前列腺炎症。

　　28.潮州好的男科医院有哪几家，我在人民医院治疗前列腺炎花了1万多，已经一个月了还没好，泪奔-

　　29.我的慢性前列腺炎是SY导致的，两年前在男科医院花了两万块治好了，现在又复发了！请问如果只依靠吃消炎药和中成药，还能治好吗？听说很多人有这病，别人都是怎么治的？

　　我才二十二岁，未婚，昨天又去男科医院，医生又说很严重，什么白细胞三个＋，卵磷脂几乎没有。

　　30.得前列腺炎已经好几年了 去了西安 北京等很多医院 花了十几万 但怎么都治不好 我想去上海试试 不知道有没有好的外资医院啊？

　　31.24岁sy史18年。13年9月结缘戒色吧，最高戒色天数88天，但戒色期间睾丸疼痛一直未消。屡戒屡败，现在是不知第几次戒了，有一个多月。

　　我是学生党，马上要毕业了，前几天因为写论文坐的时间有点长也写的很累……睾丸跟会阴部疼的厉害，连着几天都没睡好……

　　我是12年十月份有睾丸和会阴疼的症状的，当时去了一家男科医院检查了前列腺，当时报告出来我也不会看，医生直接就断定是前列腺炎，做了10天物理治疗花费四千多，没什么效果，感觉被骗了。半年内又查了多次前列腺，除了一次做彩超显示前列腺稍有肿大外，其他的前列腺液检查医生（不同医院的）都说正常。但我症状还是很明显，出现勃起数分钟后疼痛就会加重，大多说时间疼痛还能忍受。从出现症状到现在大概每隔个三到十天左右就有一两天疼的特别厉害。13年七月在份查出附睾炎，左侧还有二度精曲，当时总共连疼了近二十天，基本都不敢怎么下床。头十天在家又住了十天院，输了一些消炎药什么的。精曲本来医生建议手术，但马上进手术室时，精子检查报告出来了，精子良好，手术就取消了。让我同样头疼的还有全身性疼痛（这个情况比附睾炎出现的还早，大概在11年）。今年一月份检查出强直性脊柱炎。因为看大夫时得把所有症状说给大夫，吃了快两年药了，也没对附睾炎做针对性的治疗。花费近5万了，我农村的，感觉父母已经吃不消了也不得不借钱继续给我治病。而我现在疼痛的症状只略有减轻而睾丸和会阴疼的还是时轻时重。我身体的现状：阳虚，舌苔白厚，畏寒怕风，尿频（一天15次以上夜尿两次左右），小便青黄且白色沉淀物较多。气虚，睡12个小时以上才不觉的很困。爱出汗，稍一运动或吃热的带汤的饭菜就大量出汗。全身酸痛（主要在背和腿），睾丸持续性疼，且在萎缩。虽说中成药、汤药吃了一年多。但每有一次压力感觉病情就有一次加重，感觉一直这样也不是个事儿，想休学专心养身体，但离正式毕业也就剩半年左右的课了，一直下不了决心。主要是睾丸和会阴疼感觉太痛苦了，不休学吧感觉毕业前夕的压力可能更大……请飞翔大哥给支支招。

　　32.大家好！今年25岁，本人YY约15年，手淫6年，从小因自卑（有家里因素）。

　　今年5月怀疑自己得了前列腺炎，甚至有点阳痿早泄，加上家里很早母亲患精神分裂症，去年8越父亲脑出血，妹妹今年3月出嫁了，于是我成了家里主心骨。但是最近发现自己身体不适，上网查询，怀疑自己得了前列腺炎，加上高一同学笑我发育不良（阴茎短小，心理阴影很重），极度崩溃，不敢与人倾诉，甚至有自毁的念头，想到父母连自毁的勇气都没有，5月底鼓起勇气，背着家人自己去了医院检查，医生说“1，阴茎确实偏小，不建议做阴茎延长手术（我都不知道，也不敢做），只要性功能正常问题不大。2，患有3+的前列腺炎，还有部分曲精静脉扩张（没有B超），医生看出来的。3阴茎充血不够，有阳痿早泄倾向,包皮包茎过长。4早泄会有一点，阴茎敏感度高，通过以后性经验积累慢慢好一点4，我告诉医生怀疑肾虚（医生说哪个男人没有手淫，年轻人什么肾虚吗，但是我知道中医中有肾阳虚和肾阴虚，我是学动物药学的，有门中医学课程）

　　经过医生开导结合治疗（中药灌肠加上仪器治疗）6天花费近9000元（对我来说负担很大，父母现在皆无任何收入来源，相互依靠自理生活），复查前列腺液指标正常，配合后续服药，让我放开心态加强锻炼，现在月底回来工作，同时认识到了SY的危害之大（以前知道有，但是因为空虚，无助自卑，淫欲，没有重视）我回来后内心暗自发誓戒掉手淫，但是5.30号.31号欲望极度旺盛无法自控，偶然间发现了戒色吧，这两天看了很多帖子，看的自己是触目惊心，悔恨无穷。同时也让我看到了希望，希望好心戒友，懂的比较多的提供帮忙！曾经因手淫有过的病症，耳鸣，头昏，2到4秒的黑屏， 骨骼肌肉乏力，腰膝酸软.现在还存在的症状，精神不振，精曲静脉扩张，腰部累，面部出油厉害，一直虚胖，睡眠质量差，容易分心，健忘，前列腺炎刚治疗过（还在吃药，从5月18号到现在没有遗精，晨勃好像有3月没有了，夜间有勃起但是不坚，YY很严重.

　　33.进戒色吧是我的福分，邪淫毁了我十年的美好青春，神经症家里花了好几万，如今认识飞翔哥，我看到了光明。

　　34.手淫九年了 五年前就出现状况了 现在该有的都有了 看前列腺炎连治疗再加被骗得加起来有一万多了 现在前列腺炎好了 手淫导致的各种情况还没好 非常迷茫 都想过自杀 还有因为这个耽误了学业 耽误了高考 现在只是大专 一无是处 自己自制力差还有没有得到良好的性教育和青春期教育 还有家庭环境 自己内心比较沉闷 所以手淫就沉了最好的派遣压力方法 现在干重活就腰疼 嗜睡 面色发黑 阳痿 波起差 波起慢 做过包皮手术 现在龟头敏感 手淫2分钟就出来了 而且忍不住 精神差 记忆力差 做事优柔寡断 还有戒了快20十天了 现在晨波差 多数是没有 也没吃中药 两年前吃过金匮肾气丸 断断续续吃了20多瓶 然后就不吃了 平时也没怎么锻炼 我真想把这病治好 大好青春都浪费在治病上了 明天又要高考了 想起三年前的高考 多么的失败 后悔自己手淫 帮帮我吧 骂我也可以.还有当年初中女同学 原来一起上学 一直是我心中的女神 现在她考上了二本大三了 而我现在大专毕业一事无成 这件事对我打击太大了 而我自己都不好意思联系她 自己瞧不起自己现在这样 我原本也可以达到她的那个高度或者比她更好 手淫害了自己一辈子 自毁前程 自生自灭。

　　35.小便清长，遗精严重 手脚冰凉，腰疼脱发。现在这些症状很严重，大夫说是肾阳虚。吃药看病花了好几万了。真得很受打击。

　　36.本人25岁，sy10年多了，前段时间由于喝酒手淫后小腹和睾丸的不舒服去医院查出慢性前列腺炎，附睾囊肿，现在正在治疗，半个月花了3万多了。sy期间，出现滴白2年多了，早泄也很明显，勃起不举情况也有。现在的问题是：心理莫名其妙的恐惧紧张让我寝食难安，我也不知道自己在紧张害怕什么？只知道这种感觉要是一直存在，我觉得活着也没什么意义了。求大家帮帮我，怎么能去除这紧张感？

　　37.得了前列腺炎，今天治疗第五天了，花了三千多了。只希望能治好，钱多也就不白花了。

　　38.六月十四号在京华前列腺医院查出得了前列腺增生，体积比较大4.5×3.4×2.5！然后我就开始打吊针尿道插管肛门插管短波等一系列治疗，治疗了六天花了四千多，复查除了白细胞稍微减少和卵磷脂稍微增多一点其他没有任何改变，后背还是疼，浑身还是乏力会阴部还是胀痛，现在钱也没了，工作也没了，症状却都还在，真的好痛苦呀?难道前列腺炎真的要伴随我一生吗?真的从此就一辈子忍受前列腺炎带给我的疼痛吗?心里真的好害怕。也许这就是所谓的报应吧！真心不好受，每天在垂死挣扎中度过，有时候真想一死了之。折磨的我好痛苦呀!

　　39.我因为长期手淫导致了前列腺炎 小腹坠涨 尿频 尿黄 上星期我鼓起勇气去医院做了检查 其白细胞是一倍 前列腺液有侬细胞1个 前列腺液只有40% 幸亏不严重 到这个星期五花费就是3000了，现在症状明显好转 医生说这病如果不治下一步就是性功能就坏了 再不治疗就会导致肾脏的损坏 我才20呀 希望各位珍重身体 以我为戒！

　　40.生命太辛苦了！楼主是个善良的孩子，第一次去医院看病阳痿早泄就被骗割了包皮，花光了上班来的积蓄，现在每天晚上都对着一瓶安眠药发呆，真的真的想离开这个人世。憋了两个月了，我的人生为何这么凄惨！你们能体会到一个月每晚都失眠，白天睡不着的折磨吗？

　　41.中经堂老中医说我两年内不能结婚！今天去看了中经堂，先是中医经络体查（拔罐体查+触感体查），然后是名医咨询。结果那老中医对我说，我虚得太厉害，跟吃了吗啡（毒品）的人症状一样，没个两年根本好不了，要我禁欲2年。我之前看的中医也没说要这么久啊，我想最多1年可以了。然后他们给我推荐膏方，还有枸杞原液（9000多10盒），推荐我办会员卡，10000起充。让我办个2万的，打75折。哎，不过说的症状都很准的，这是我的抜罐体查图片。颜色越深说明越严重，腰部以下那3个都黑了。

　　42.我进吧已经7个月了，想起以前做的这些龌龊的事情，我自己都羞愧难当！为了治好自己身上的毛病，我大概算了一下没4万也有3万了，可能有人会问花这么多钱，好点没，我的回答是NO！不但没有好转反而病情加重，让我痛苦不生！

　　43.飞翔哥，我现在18，上高中后因为在外上学，独自一人，所以SY很频繁，想起来就撸。本来先天就不行，从小体弱多病，有过敏性鼻炎，也曾在名医堂看过，可惜那时候sy没戒，每次光是挂号都100啊，可想而知花去了多少钱。。。唉，大概从高一开始，就开始身上各种莫名的疼痛，经常生小病，身上酸痛难耐，痛起来生不如死，去年机十一月缘巧合去看了针灸科，确诊为植物神经紊乱。其痛苦我想飞翔哥也应该可以理解吧，医生说嘛是脊柱紊乱，我自己心里清楚是因为SY，一开始治疗，因为知道SY后症状会加重，所以戒了将近两个月，而且期间针灸治疗，好了不少，可惜那时候不懂事，恢复以后就又开始SY了 但节制了，可是就是因为这样，导致治疗一直无法治愈我的病，后来今年二月有幸来到了戒色吧，是百度SY的危害的时候来的，因为那时候也感觉到了自己身体的问题和SY有着隐隐约约的关系。后来才顿悟，可是那时也只是知道SY不好，就强戒，最长不过20天，就这样戒到现在，质量并不高，现在在加强学习。现在马上高三，再不戒我想必定会影响到考大学。SY造就的地域我已经去过了，可惜现在觉悟还不够，我会努力的。现在的话 还有颈椎和脊椎时常不适，头容易涨，尿不尽，眼神不行，容易咽喉发炎，双耳耳鸣，不是太有力，而且胖，很难瘦的那种。在别人看来我是个192的大块头，其实我知道自己外强中干。真的感谢飞翔哥和各位戒色吧的朋友和前辈，不然我的一生就不知道会是什么样子了。

　　44.刀枪入库裤第220天，一个人不能改变那是因为伤的不够深！简述下，（文笔不好，）本人属蛇，意淫近20年，纵欲狂撸总记3.5年。 总次数超过2500次，曾最多的一天狂撸超过10次，所以很快便出现了下文所述的病 ：

　　乙肝大三阳，肝功不正常，炎症，转氨酶600多，高出正常人15倍以上（想知危害百度搜索吧）。尿管结石肾积水，导致肾功坏掉一部分，其他的戒友有的我都有（肝藏血，主疏泄，肾藏精气，生骨髓通脑海，二者皆为身体两大解毒器官嘛）现在已在家修养吃药半年，银子花了4万多（报销后自己淘的钱），现在基本稳定下来了，但还是大三阳，还要继续吃药几个月，甚至这一生都要吃药。（想了解自己上百度，上乙肝吧吧）结石积水做掉了（微创的），所以，通过上面我的经历，我想对戒友说，戒为良药，精少则病，体质弱，则百病侵。养身保命，正气足，则邪却！

　　45.记得12岁时，接触到一本不健康的书，从此开始了我的邪淫生涯。从那时开始喜欢瞄女人，把故事会上的女的图片放在床上亲吻。后来到了初中不好好听老师讲课，眼一直盯着前排的女生，意淫！连女老师也不放过!成绩开始迅速下滑，性格内向，和人交往恐惧，耳鸣，头晕！中考时心里还在意淫着女同学，考的一塌糊涂。后来复读一年，结果考的还是一塌糊涂。上了个二流高中，在学校时不敢和人交往，在宿舍自己一个人不敢和别人交流。回到家经常顶撞父母！每天中午我都是回去吃饭，母亲给我做自己喜欢吃的。想想一股心酸，对不起父母。高二时，我父母托人送我去重点高中，花了2000多块钱！而我却还不好好学习，整天意淫同学!到高三时，自己的恶报来了，尿不尽，阳痿！自己吓坏了！不好意思告诉父母！后来厚着脸皮，请假回家告诉母亲，第二天去医院检查，尿道感染很严重，前列腺炎！看了10天花了将近4000块钱！那次高考也因为自己的病没有参加！后来又复读的，邪淫还是不改，最后考了385分，被一所二流职专补录！在大学里依旧邪淫，有了电脑下簧片看！后来交了一个女朋友异地恋！自己常常对她充满邪淫，导致经常分手。后来毕业找了一份工资很差的工作，也很累！到现在28岁了，现在连个女朋友也没有。曾经的女朋友在我人生低谷时弃我而去。邪淫导致家庭灾难不断，父亲也因病去世！我不孝父母，猪狗不如，脑子里充满了邪淫！到如今还未戒掉，有时都想死了，想想自己年迈的母亲，心里很酸！在佛菩萨面前我真诚忏悔，希望自己能有一个新生！

　　46.飞翔哥，我精锁左边3.0右边2.3，有前列腺炎和弱精症，撸管五年了，不做手术精锁能好吗？听说做了也容易复发，到底做还是不做好啊？检查了两个医院，都花了一千多了。

　　47.已经戒了6个月了，感觉心里有很多好想说，之前没有发过贴，去年无意接触了戒色吧，感觉好像我的救命稻草一样，本人今年22岁了，是一名大三的学生，邪淫给我带来的痛和花费不计其数，医药费花了将近4.5万吧，我的思路就是想起什么，就说什么，所以大家将就看吧。我得了严重的抑郁症，成了魔鬼，脑子里都是邪淫，大家之所以戒不了，就是因为认识不到手淫的危害，每个人有每个人的症状，对于我来说，就是头疼，失眠，当我头疼的想死的时候，我开始反思我自己，我为什么和别人不一样我为什么要过这样的人生，我开始不断反思自己过去的错误，并向优秀的人学习，戒色最难的阶段就是刚开始的阶段，每天特别紧张，JJ总是硬起来，总想撸，每当我想撸的时候，我就想到了那种痛，那种濒死感，我联想到了只要撸，就会有可能再次有那种濒死感，我就不敢再撸了，人活着，为什么明知阳光大道你不走，非要走那条小路，你要是继撸下去，总有一总症状会不断扩大，刚开始可能不严重，你能承受得了，可是到后来，越来越严重的时候，难受到要死的时候，想一想你真的要死了，你会做什么？邪淫给我带来的痛苦，还有身边人的痛苦，我不想再说，因为只有自己经历了，才会自己体会到那种痛苦，那种痛苦都是客观存在的，它左右你的思想，影响你的生活，大家都想要一个光明的未来吧，我希望大家以我为鉴，净化自己的思想，别总做那些龌龊的事，每天让自己进步一点点，就好，而且越戒越快乐，越戒越容易。

　　48.我也有多年sy史，一年半前出现了尿分叉，失眠多梦，后去男科花了一万多，搞份假的前列腺液检查报告给我，说我炎症好了，后来我换了家医院检查，结果还是有前列腺炎，我知道被坑了。

　　49.今天我去医院检查了一下。医生说我前列腺。以后生育会有问题。治疗大概2万我愿以我血淋淋的例子。奉劝你们别在撸。撸的背后受不玩的苦。花不完的钱，治不好的病。

　　50.最终在2011年，我的身体因为常年的手淫迎来了彻底的问题爆发，像一个定时炸弹一样，重新给我的命运洗牌。我在医院检查出胃炎，但由于极度焦虑和疑病，我非把它当成胃癌，纠结于很多医生专家都确定了几百次“不是癌”的细枝末节上。而且当时由于福报耗尽，我差点被医生开刀。后来辗转回到家乡，开始了三年漫长的疑病之旅。在那过去的三年里，我从头到脚的检查，开药，看病的杂费花了几万，让我记忆犹新的是血常规在2013年一年以内就做了14次。

　　51.腰为肾之府，所以肾虚会出现腰疼现象。初三毕业的那个暑假，我开始腰疼，那时还准备这个暑假好好练练篮球，结果，疼得让你不得不停止运动。那时我并不知道是怎么回事，还以为是哪次运动扭伤了，可脑中并没有确切印象，以为修养一段时间就好，可是一段时间过去了，根本就没有好转迹象，我又是比较喜欢运动的人，一动就腰疼，难受死了。大概是高一上，我去一个人那里拔火罐，针灸，那个老头说我是揪了筋，他要我先停止运动，每个星期去他那里拔一次火罐，做完当时有些短暂缓解，我欣喜的以为能治好呢，但过后还是没有改善多少，这样怀着希望持续了几个月。 压抑啊当时，什么运动都做不了，像个废人，妈妈就带我去看了一位老中医，说我是腰肌劳损，身体也有些虚。先开了一个疗程的药，花了2000块！喝药也许有点缓解吧，但是当时不了解撸管危害，还在频繁的撸，结果可想而知，后来又喝了一个疗程，又花了一千多块，还是没怎么改善，我绝望了当时，我何时能够好啊，看着周围的同学可以运动，可以报运动会，可以自由的活动，可我仅仅只能看着，抑郁也加重了。 就这样又持续了几个月吧，我要我爸妈再带我去看看，但是他们说看了这么多次觉得没必要了。在我的强烈要求下，爸妈带我去了湖北省人民医院看了康复科和中医科，在医院，能做的检查，像拍片，核磁共振那种能做的检查我都做了个遍，都没发现问题。 像这种手淫后遗症在医院做这些检查根本就查不出来，因为病因就错了，都是冤枉检查。

　　52.满满年龄大了，25岁了 家里一直逼婚，没办法 我就拿出积蓄开始治疗我的病，无法开口和家里说，我就去了地方的男科医院，我在那做了 包皮手术，背神经手术，每天花费1000 元左右，总共花了 3w多一点，在那我认识了个护士，护士对我很好，偷偷给我给把机器时候都调长了，还偷偷告诉我，其实没必要花那么多钱，这地方很坑人的。

　　53.我今年30了，有15年的sy史。现在只想赶紧治好能够结婚。慢前、早泄、遗精、尿频尿急尿不尽、腰痛、精神紧张、出油起痘等各种sy后遗症都有，从11年10月开始正式接受治疗，先是在海军医院泌尿科西医治疗贡献了超过3w块，各种微波仪器做了一个遍，无效后于12年底转入中医治疗。

　　54.最近总关注这个贴吧，本人有十年的手淫史，一直就有尿频毛病，前段时间腰疼厉害，去医院检查前列腺，给坐了三次治疗，花了五千，没啥感觉，这两天发现自己也有精索曲张，左边睾丸明显下垂，这几天总用手摸精索，感觉这两天左边有赘涨的感觉，原来没有这种感觉，唉，我28,刚交了两个月女朋友，我都不知道怎么跟她说，一天很闹心。

　　55.邪淫13年，去年夏天查出前列腺炎，症状，下面好像一直在流，老有想射的感觉，恐惧紧张严重，想射的感觉更严重，期间治疗，花费3万，好转，可现在又复发了，老想流，老有想射的感觉，今年还神经衰弱，一直睡不着。

　　56.12年色情伤的特别重，心跳快的受不了，花了7万没检查出啥病，站立安静心跳100，坐80，晚上上床时56，胸嫩气短，提不上气，心口痛，早博难受的要死，整天吃中药，看别人都可以挣钱，我羡慕，活在地狱当中，生不如死，我改怎么办，我才25岁，抢救过2次，谁能救救我，帮帮我，现在禁欲中，没有欲望，这一年有房事，准备一直禁欲，好人有好报，阿弥陀佛！

　　57.两年多前，我去台州五洲生殖医院看病，医生（医生名字我永远不会忘记，在此先不公布）诊断我有前列腺炎、精索静脉曲张，这些诊断结论都没问题。从这天起开始连续十天，每天都是用听上去很先进的仪器来折腾我，有把导管从尿道口插入到膀胱内的，有将中药灌入菊花的，还有其他一些方法我也不太记住了，反正听上去都是高大上的。当然也少不了注射抗生素，服用消炎药。而且那边是不能用医保的，这十天的医疗费用是这样的，前几天都是每天一千多，后几天有些六七百，有些一千左右。十天之后，医生让我间隔几天来一次，每次的花费也是六七百到一千多之间。后来我用了2万多，花完了自己所有积蓄，病情没见好转，就没去看了。

　　58.八年历史。频率一周三次。现在22岁，现在的主要问题是，脾胃不好，寒湿气重。头晕，头沉，非常容易疲劳。腰酸。失眠，非常容易醒来。晚上一点到三点醒来两次一般。重度焦虑症，中度抑郁。坐公交和去超市很不安，想冲出去。做过好几万块的检查。心脏双肾，肾上腺，前列腺旁观彩超没有问题，脑部，肾上腺，双肾CT核磁共振没有问题。但是颈椎磁共振提示生理曲度变直。

　　59.大家好，我是一名手淫患者，手淫10多年了，最多的时候一天3,4次，最近几年一个月一次，身体上总是有病，总也看不好，最近才知道这是手淫惹的祸，不仅仅是这，而且运气也不好，这下彻底明白了，如果不戒，只有死路一条，我已戒除手淫。现在终于发现了，手淫一次也不能有。我32了，未婚，现在失眠严重，阳痿心慌，不能思维，记忆力下降，优柔寡断，反应迟钝，精神不能集中，做这事想那事，易走神，易瞎想，不能思考问题，定不住神智，不能学习新东西，易胡思乱想，偶尔会心烦，记忆差，易着急，吃饭无味不香，舌苔白，舌根白腐，有齿痕，舌下有淤血，这些病症都是手淫的后果，大家看看吧，我就断断续续治病花费了10多万，那时不知道是手淫引起的，到现在一无所有，这就是手淫的代价，我现在都有死的心，只是父亲哭着不让，父子俩哭的，唉，悔不当初啊，母亲是精神病人，父亲常年腰腿疼，看看我们一家吧，都倒霉成啥样了，我去过好多地方求医，都不见效，去年到今年又回到老家（山西省河曲县）吃了200多付中医，任然不见效，无耐之下，只有选择网诊，真是报应啊，望大家赶快戒除手淫，否则一生都会倒霉。这次网诊的药如果还没效果，请吧主大哥给我诊治一下，救救我，救救我的家吧！

　　60.要说看病这一段,真心不想去回忆～不是痛苦就是郁闷伤心.但是我不希望吧友还要去走冤枉路，花冤枉钱，我还是决定要把这段经历写出来。和大多数人一样，这病不是感冒。根本不好意思说～我跑到我大学所在地旁边的一个市去看的，因为怕遇到熟人，找医院的方式是通过网上，就是坑了很多人的男科医院……名字我就不说了，因为所有男科医院估计都一样，我去的时候我都有点害怕的也是怕人笑这么小怎么就这样～但是去了才发现在那看男科病的都和我差不多大，有的甚至比我小很多，估计也就初中生，但是脸色很难看，sy真的祸害不浅！那里有两个医生，先是一个年轻的医生，他对面是个年纪大的，本来我想那个年级大的看，后来发现他是个坑，那个年轻医生问了我情况，我说了，他说可能有前列腺炎，还可能是其他原因，建议先做个全面检查，我一想 也行，反正检查出啦我也知道哪里出问题了，后来检查了一大堆…包皮长…前列腺炎～龟头敏感度过高～一大堆的问题建议我做包皮手术和降敏手术。我以为就是吃点药的事结果那么多问题！后来医生说那两个手术都是小手术而且做了就可以走技术是很成熟的。当时我也是太信医生的话而且也是病急乱投医，涉世未深觉得医生肯定都不得害人。然后就去做了花了几千～这里真的感觉对不起父母……这钱花得真冤枉！

　　61.后面中考失利，开始了sy的人生，一发不可收拾。手淫后还不断刺激，刺激排尿，后面又觉得脏，于是就过度用洗涤剂清洗。一来二去，半年过去了，每天都有一次，内心空洞不说，身体开始有了报应，手掌发烫，会早早饥饿，口臭，精神涣散，学习自然无心。后面发现精液发黄，排尿分叉，那时候可能是尿道炎了，吃了抗生素，人也没就此消停，可能是由于手淫带来的负面精神影响，心理压力大，一直好不了。高中生活自己不合群，有焦虑症状，想一些和自己不相关的事，常在网上发表一些犀利的评论，现在看来真的很无知。后面到了一阶段，断断续续的手淫，自己发现肤色暗淡，睾丸会左右不对齐坠下。手淫没快感。就开始害怕了！到现在离开学校两年多了，去年拿了积蓄去所谓专科医院指教，一万多就被坑下去了。也去过公办医院，不过每次都是带希望按时吃中成药，结果都是没哈变化。年底找了老家的中医开了中药帖，吃了几次，够苦的，效果也一般。

　　62.由于两年多的频繁遗精，阴囊已经萎缩，现在很小，检查有睾丸微石症，睾丸哦有痛，最严重的就是耳鸣和脱发了，白天就能听到蝉鸣，晚上更厉害有几种声音，头发不算很油，头皮屑多，不痒，每天掉30+，洗头时掉更多。今天洗头时掉了100多，吓死我了，原来我的头发很浓，现在已经有露头顶了，并且后脑勺的头发很薄，现在用手机还照不出来，估计几个月就全掉了，眼睛易疲劳，眼睑易痒，眼窝下陷发黑，皮肤干燥毛孔粗大，脸色黄，遗精后脸色青黄，早起来时口气重，鼻子冒火，有血。我吃药看病已经花了两万多了，把家里的积蓄花的差不多了，我是单亲家庭，还在上学，大哥一定要帮帮我！

　　63.本人23岁sy10余年，现况喝水多的时候尿多，频数，半天不喝水的情况下尿黄偶尔浑浊，做过前列液有炎症，吃过中药期间又复发，然后停药了，现在阴囊潮湿，大便一天一次，感觉消化的不是特别好，白天没精神犯困，浑身乏力，瞌睡，脑袋昏昏沉沉。就像是在做梦一样，安静时有脑鸣，早起口涩涩的，有口臭，脸头有油.,发枯黄两眼无神，气色差面色枯黄。脸爱长粉刺，运气太差，人际关系差，爱走霉运，被骗1800元新买的电动车被偷2钱多，女友也分了，一年又有一年就是赚不到钱，医药费花的差不多有3，4万了吧sy害死人！！！！！！跟父母打过架，打完后悔，希望这次借着这个贴吧，忏悔过去的年幼无知，希望苍天饶恕我的过失，与无知，也希望好心人帮我走出困境！免受折磨与煎熬！希望自己透过戒色改正自己，同时也希望大家改掉不良习惯戒除YY和SY，SY真的害死人！

　　64.白天尿频，晚上三次左右，然后睾丸疼，反正不是左边疼就是又边疼，那边疼大腿以跟着疼，有遗精。去医院看过，医药费花了一万左右，还是没好转，各种检查，各种查不出什么问题。最后说我有点前列腺炎。sy三年吧！

　　65.最近才看到有这个贴吧，自从sy后身体就掏空了，耽误了学业无心学习，精神空虚寂寞，脑子里都是各种幻想，尤其是后来的脱发更是花光了积蓄，现在每天都是数着头发过日子，精神压力巨大，觉着自己都要崩溃了，真的期待有人能帮帮我，我真的后悔了悔不当初啊，世界上没有后悔药但是我期望能给我个机会，让我以后好好面对生活啊，现在的脱发真的让我要疯掉了。

　　66.sy1年了，频率3天一次，12年5月就已经发现尿频，偶尔滴白。但是很少滴，慢慢的，尿频越来越严重了，最多半个小时尿一次，晚上更是频，逐渐的，尿滴白也出现的多了，家里人也看到我的不对了，赶紧看医生，西医没效果， 后来去中医研究所，让大夫看了半年多花了一万多，到是尿频好了，滴白也少了平均成了一个月3次左右，， 让我自己养的吧，从去年冬天到今年，尿频尿痛都没有了，现在的症状就是尿滴白。

　　67.新人求救！26岁，13岁时因神经衰弱睡不着继而玩弄阴茎染上手淫恶习。高中出现尿频，阴囊潮湿症状，上大学后积极锻炼手淫次数减少，身体好转，症状基本消失，但受无害论毒害未能戒掉手淫，2010年后基本上一周手淫一次。2013年有两次忍精未射，2014年1月4日再次手淫后，出现前列腺疼痛，左小腹，左侧阴囊疼痛的症状。去武警医院就诊说是慢性前列腺炎，坐了两次场效消融，输了七天左氧氟沙星，花了一万多，感觉被骗就再没去。1月7号去中医院就诊，吃了十五付中药。有轻生念头，1月10日左右才找见组织，觉得有点迟了。短期钱被骗光未能去正规医院检查，只有求救组织了。现在症状如下：阴囊腹股沟潮湿，晚上盗汗耳鸣；尿频，有时尿滴沥，早起小便黄短，大量喝水后清长；左侧小腹和左侧睾丸隐痛；舌苔黄厚，手心脚心潮湿。求救！！！

　　68.我今年28岁了，18岁学会手淫，经常熬夜，19岁谈女朋友时就已经出了状况，无法射精及勃起不坚。慢慢意识到不可再sy，但仍存在侥幸心理，自制力不足，断断续续sy至半年前，有时一天一次，有时两三天一次。至今症状是勃起刚开始时很好，但几分钟的时间内越来越软，最后导致兴趣全无，无法射精，有时也有无法勃起。平时腰很容易受伤，曾打喷嚏引起闪腰两次。最近半年去了一家武警医院，检查是由于阴茎供血不足导致无法达到正常需求。前列腺液有细菌，卵磷脂为+3。治疗了13天花了6万多，三天后进行了一次房事，正常射精了，但感觉射精力度不足。但仍然很开心了，乐呵呵了一周。一周后再次房事，又回到以前的状态，安慰自己不要慌，又过了大概一周时间再次房事，仍然是不射精的状态。又怕又难受，结果忍不住又sy了，想自己试试状况，，哎真是无知。

　　69.我是高一时sy很频繁，基本上3天一次，每次都是先看4.5.个小时的黄片最后在sy，因为我天天健身，打球，跑步所以也没太在意，记得那天自己打完球特别累，回家就想睡觉，但是没忍住又sy了，自那以后就开始频繁遗精了，因为身体越来越虚就不怎么打球，健身了，还时不时的sy，看黄的，后来JJ开始出现不舒服，半年后终于忍不住去医院检查是前列腺炎，在医院花了快2万也没太大效果，机器物理治疗一次700多，后来问了一个医院的亲戚才知道物理治疗效果挺慢的，这中慢性病不好治疗（因为我托了半年，前列腺炎已经很严重了）

　　70.我22岁，撸了快十年了，前年年末开始出现尿频、腹胀、早泄、腰疼等症状，一天小便或有尿意二十次左右。最近经常大便。去了那些黑心的男科医院，又是脉冲治疗又是清洁尿道、背部神经阻断术。花了我上万元，坑的我无话可说。然后去了华西医院检查是前列腺炎，弄的中成药，吃药后效果一般。我承认期间还是在sy，现在诚心想治疗好，毕竟这么大了，要对自己和家人负责啊 ！有晨勃、前列腺不痛。都一年多了，我真心希望能治疗好 ！谢谢了 ！

　　71.今年六月七日因为sy引发身体不舒服，因为不懂所以看网上的宣传去了一家男科医院，然后去了就被骗了做了包皮手术和阴茎背神经阻断术，一共花了4000多，背神经阻断术不知道会变成怎么样看不出来，但是包皮手术总感觉像是割短了，阴茎勃起时会把阴囊上的皮肤拉到阴茎上一大段，而且勃起长度也感觉变短了，而且躺下的时候龟头不充血缩的很难看，本来sy都没这么难过过，做完包皮手术后一直到现在心里总在想这回事，学习也学不下去，睡觉都睡不好，请问吧友有割过包皮的么，什么样子的才是割成功的？割完包皮后心里很自卑，都不敢跟喜欢的女生在一起了，求助啊，看网上有很多人都是割完包皮都有了厌世情节，sy可以恢复，割了包皮可恢复不回来了，现在痛苦的要死，真想去把那个医院炸了。

　　72.sy十年非常频繁，已经放弃吃药了，戒除一年多了，中药喝了上万块，没有一点效果，已经没有钱治疗了，家里也催婚。实在没办法，不能结婚了。

　　73.SY6年了，经常熬夜，2013年7月大便有血，很怕，在县里医院做了肠镜 40分钟。显示是慢性直肠炎，吃了半个月药没还是有血，到了8月27号 去姑姑家玩的时候又做了1次，显示是直肠溃疡 ，直肠粘膜糜烂，充血水肿，可见多个约0.3\*0.4大小溃疡面，表面覆黄白苔，周围充血水肿，住院 1个星期 上学要出院还是有血，出院的时候 找个内科老医生开了1个星期药 结果没血了 以为没事了又开始撸！！哎， 吃了半个月蔬菜。开始吃辣 12月开始 又出血，去市里医院看了肠道门诊。（专门看儿科的，要我自己灌肠10天 没效果）然后去痔疮科，要开美沙拉嗪栓，结果医院没有，就给我开了2盒穿王消炎胶囊. 1月7号回家，1个月每天擦屁股，都有血和粘液，着急了，8号和我妈去南昌，到现在还没弄清楚，直肠溃疡到底是去看肛肠科还是消化科，结果可想而知，疾病乱投医，我是有个小痔疮但是还没到手术的地步，当时1个月有血，心乱了，说是有痔疮要做手术，4800.做完给我来个红光2个小时.2200.以后1天1000.什么红光雾化，人倒霉喝凉水都塞牙缝，第5天半夜4点 左腹部疼，疼到8点，怎么疼发，得过肾结石的应该知道，打的去第二人民医院，急诊，还没照B超，医生就看出来了 典型的肾结石，开了3天吊针 打了一针止疼，第二做了B超，结果右肾囊肿11X10MM大小，左肾多发结石.给医生看 说没事 不要紧 以后后排出来，（好医生差别在这少啊，）第二晚上排出来一个结石 大概5MM （就疼了1次 也没跳 晚上就排出来了）第8天出院大概花了1.4W。（哭都没心事了我是来看直肠溃疡，结果也没看，割了个痔疮，欲哭无泪。）

　　74.几天前做的背阻神经手术，一下手术台就后悔了，手术费用3400，治疗费用第一天1500，第二天1500，第三天只换药30，第四天照红外线500+换药打点滴168，今天还是668，感觉太贵了，明天还要668，不做那些就说效果会不好，打算明天不做了，换药就好。

　　75.我今年28岁，接触sy很多年了，从小学8、9岁就会了，目前情况，脸、头发很油，满脸痤疮痘痕，皮肤很差，背上也有痤疮，口苦，午睡后会有很多口水(平时上班打盹儿时，口里也会有口水)，精力很差，很容易犯困。身高170(我父母身高也不高，父亲170，母亲150的样子)。其实这么多年困扰我最大的就是痤疮，本来很阳光、帅气的小伙子，因为痤疮问题，到处寻医问药，花了多少钱也不记得了，保守估计都在十万级别，而且还没有治好，反反复复。打击最大的是自己的自尊心，对生活失去了信心，心里真的很难过。看着大街上、电视里别人光滑的脸，我很自卑，不敢看自己，经常问自己为什么我做不到。平时注意一点，吃点中药，就会好些，但是过段时间又会爆发，满脸脓疱。我长的都是那种很大、很大的脓疱，需要很久才能成熟，破了再把脓挤出来，这样反反复复，满脸都是痘痕。这么多年一直也没有过女朋友。因为淫邪，脸油长痤疮，没有自信，找不到女朋友。

　　76.今年三月八日开始上课，走神，无法集中注意力又回来了，我又开始痛苦了，又开始戒色。因为忍受不了上课走神，下课无法学习良心的谴责，所以去了青岛安宁心理医院求治。我乘了3个小时的车，医生诊断问了病情不到十分钟，诊断我有轻度抑郁，就给我开了药。药有十几盒，9115.25元。后来我把药吃完了也没感觉好多少。走神依旧，就没再去看。不知道上哪里看。四月十五日没有管好自己的眼睛，破戒了。

　　77.大家帮我看一下吧，我去医院检查前列腺液，白细胞2+，脓细胞4-6，医院说我中度前列腺，我没有尿频尿急的症状，衣原体ct是阴性，尿常规一切正常，只有点早泄，治疗费七天都几千块，我才19，还是学生，实在负担不起，到底严重不严重？

　　78.最近一直在看吧里的帖子，感觉终于找到了和自己同病相怜的人群，希望大家能够帮助我走出来，万分感谢！脾胃消化从小就不好，伴随着多年的口臭也是我一直很苦恼的事。脾气很暴躁一有点小事就不耐烦，基本一天到晚都在烦闷抑郁状态。我人生的转折点是在上初二的时候频繁sy，没有sy之前自己是个精力充沛而且很聪明的一个学生，自从学会了sy一开始平均每天都会有，没过多长时间就开始感觉自己大脑的反应变迟钝了，记忆也差了，注意力也不能很好的集中，无精打采，每天的心情也变的比以前压抑了，随后就开始失眠。那时候父母就带我去到处求医问药，医生有说是神经衰弱的，抑郁症的，植物神经紊乱的，看过的医院都有二三十家，花费了几万元，北京的安定医院也看过专家，抗抑郁的药基本全吃过一遍，可是没有一种药有效的。到了高二的时候因为感觉自己的脑力和精力太差了实在是抗不住辍学了。随后几年就是在家呆着，一有看到能治疗我的病症的信息就去哪家医院看病，均告无效。期间一直没有戒除过sy，虽然自己心里意识到可能和sy有很大的关系，可是当时没有毅力克制自己又百度过sy无害论，真是害惨了我自己。

　　79.今年20，sy有六七年了，很频繁，小时候没有精液的时候就有了，不知道什么玩意，只是觉得快感 也不知道问题的严重性，初中的时候很频繁，每次sy完之后阴茎都很疼，后来逐渐发现头油脸油，白发，两眼睛不一样大，没神，皮肤也很差，腋毛和胡子到现在也没长，人长的比较年龄也显的很老，整个人看起来没有精气神，没有晨勃，阴囊潮湿，近2年感觉逐渐不爱勃起了，需要手刺激，硬度也不好，而且一会就软了，sy射的也越来越快了，尿频尿急尿不尽，至今还是处男。一个多月之前去医院看，做了个前列腺液常规检查和龟头敏感度测试，医生说是慢性前列腺炎，早泄，性功能障碍，前列腺液的白细胞很高，说我包皮长，里面有脓包，必须要做包皮手术，反正说的都听吓人的，之后我就做了，手术的时候还说我阴茎血管堵塞了3根，做了疏通术，3根4000多，现在做完包皮手术20多天了，还在恢复中。我的情况还有救吗？现在已经戒1个半月了，我是单纯的戒sy，还是配合药物治疗？我才20岁啊，不想以后就废掉了。真心后悔自己犯下的错。

　　80.我撸龄十年，今年21岁，初中一天一次，高中一周两次，大学不固定，去年年初感觉尿频尿不尽，去医院看的中医男科，后来没大事了，只是每次射精后的一天下体发热，潮湿。去年年底发现自己开始脱发，头发照片已经附上，去年年底吃了几千块钱中药，脱发不见好，家里也有这方面的遗传。一直精力不容易集中，记忆力减退，总是发呆，容易头疼，求求您帮帮我吧。

　　81.我今年快21岁了。以前什么都不懂染上手淫的恶习，学习一落千丈，现在也读了三本大学，我手淫也有8年左右了，就在去年我2011年时我查出了前列腺炎 弱精症 射出来的精液总是黄色带点小颗粒的，我害怕极了，就在2012年我去做了微波治疗，吃了半个月中药花了1万多块钱。症状改善了不少，但没有完全恢复，我知道问题在我克制不住自己。我出现好多症状：尿等待；小腹处有时疼痛；一年前左侧睾丸站立时摸出好多一团团的，还有一根有点粗的管，最近开始老感觉睾丸不是很舒服，但是平躺时会减轻粗的也变细了。脸上皮肤差，老长痘，身上也是，医生说是毛囊炎一直也看不太好。我已经戒了一个月了，我是真害怕了，不敢谈女朋友，总怕已我这样耽误别人，我怕以后不能生孩子，我不想对不起我爸。

　　82.我今年21岁手淫7年，大概5年前出现症状先是腿上长了个癣像老人腿上常见到的皮肤病一样，后来精子不液化然后口臭，看过医生说是慢性前列腺炎，花了1万多说是治疗好了，结果感觉更严重了，现在掉头发，就连鸡鸡上的毛都掉手一抓就会掉下来4到5根我下面的毛都快掉光了，舌头上还长了像癣一样的东西发白从舌根开始的，舌头发红舌头薄，我该怎样治疗啊？

　　83.我今年29岁已婚，记得是10岁那年学会了sy，然后就一直成了习惯，频繁的时候1天2到3次，结果到了读高中那会儿明显感觉到记忆力不行，性格内向，尿频，但是sy已经成瘾了戒不掉一直撸到现在。我看过男科医生，一开始说我是前列腺炎症，然后打了2个星期吊针，做了真空负压性康复治疗，花费1万多还是没什么效果，现在在看中医喝中药，但是sy太难戒了，本来之前已经戒了2个月今天又破了，没办法，正常做爱射不出，没快感，我怕以后连生育都成问题，请高人救命。

　　84.昨天去医院检查。查出有前列腺炎，做了四十分钟的输液加物理治疗就花了五百多，大夫说先做三四天看效果 配合他的治疗。到底该怎么办。我是sy导致前列腺炎的。

　　85.记忆中小学三年级就撸，应该更早，二十四岁了，手淫不下十五年，从未遗过精，都是撸掉的，在二零一二年年中，前列腺痛加天天蛋疼，前列腺各症状很严重，这一年在医院用了一万多的积蓄。后来冶不好没钱就不想冶了，一直蛋痛到二零一三年年未，因为年末戒了一次八十六天未破，所以好了点。

　　86.我今年24岁，身高183，体重130，sy大概有十年了吧，频繁得时候一天两次，前段时间左腹疼，有时候jj疼，去医院检查，去得男科医院，做的检查说我前列腺炎，当时害怕了，忽悠我坐物理治疗，天天输液，三天花了八千多，果断停了，被坑了。不敢去医院了，感觉坐完物理治疗后比原来严重了。现在左腹那片轻微疼，尿滴历，尿无力，尿不尽，有时候尿完了，停一会一弯腰就会尿出一股尿。

　　87.先说说我自己的经历吧，我的前列腺炎是2011年开始的，在前列腺炎还没被查出来前，身体非要差每个月都要打掉针，直到有一次发起高烧，小便直接就尿不出来，后来打了二瓶掉针后医生开了点金钱草棵小便畅通了高烧也退了，恶梦在一个月又开始，晚上忽然上厕所十几次，第二天上班可以说生不如死，后来情况非常严重小便直接尿不出来，还很庝，只尿出一点点还出血，当时非常害怕，这年是我外出工作的第一年，也不敢跟家里人说，回宿舍后刚好宿舍有本男科医院的广告书，于是去了那家男科医院，当时被医生吓死了，说我情况非常严重必须马上做手术，当时自己非常难受心里就想快点治好，于是进入了他们的圈套，刚开始的时候他们问我带了多少钱，我就的回答说钱肯定是够的，于是他们这才把你当大爷一样对待.可能很多病友跟我一样被骗过就不多说了略掉很多字，在里面共花了差不多3万其中有7千是跟我朋友借来的，可能是我没钱了他们才没继续宰我，出来后症状也好了点，但尿频还有点从那时候起就天天晚上起夜，到现在已经有四年多了，大医院也去过也没治好，之后又中药调理也没什么效果，就连淘宝我也买药吃，但那时对这病不怎么了解，还是经常sy，所以怎么样也治不好。

　　88.我今年25手淫5年了，现在症状多汗稍微一动就大汗淋漓。耳鸣，浑身没劲没精神，尿频但晚上没有，便秘，2到3天一次，阳痿早泄，一开始以为只是肾虚所以没检查，2个月前阴囊开始胀痛大腿根部不适，去医院检查前列腺液说是前列腺炎。没做睾丸b超，医生只是开了点药就打发了我，看了很多帖子加了很多群我对医院已经没有信心了，我也没多少钱，人家花几万都没看好，我这几千块去医院随便检查下就没了，我不知道我现在该怎么办？

　　89.我跟大多数人一样，都是以前跟女友分手后，就无休止的sy 尤其是以前病态得想知道自己一晚能射几次，一晚连续撸射了6次 后来报应来了，JJ越来越软，与以前的硬度啊各方面啊简直是天壤之别，也有去男科医院看过，打针吃药花了几千，没效果。 现在是JJ硬度差，软的快，没刺激的情况下秒软，不受控制，跟现女友办事时，多次突然软掉。 并且以前JJ我量过有13cm，现在只有8了 我现在都不知道该怎么办，之前在网上看说吃 生精胶囊，可是一个疗程都600多，学生党顶不住 本人23。

　　90.楼主好，我今年22岁，sy四年，去年出现勃起不坚，尿频，腰酸，去过男科医院，一个月时间花了近万元，因为是学生党，至今有债务在身，现在不会勃起不坚，偶尔有尿不尽的感觉，做家务活一会就觉得腰酸，有一点上火就会起口疮，长痘痘，看电脑时间长了，眼睛红，走路弯腰，会长时间头脑不清醒，失眠，不易入睡，精神萎靡，小便，一天3-4次，大便，一天两次，大多数情况不成形，望楼主给出恢复健康的意见，谢谢。

　　91.从小学五年级的时候，有个五六十的男老师，教会我们手淫的，那时间也不都。现在都恨死他了，不教我们好的，还说有助于发育。到上中学以后偶尔会手淫，毕业后手淫，工作以后就比较频繁，工作的第二年有一次手淫过渡，射精后又继续手淫最后感觉坏事了，一下子就软绵绵了。从那之后在也没有象以前那样硬过。自从那以后感觉很自卑，没一点信心。几年间也不敢谈恋爱。最后在电视上看专业男科的就去做治疗。说是前列腺炎，整整治疗一个月的时间，效果也不怎么明显，花了一万五也没彻底。最后又去北京上班，反正不所有的工资都花到看病上了，北京藏医院。北京医学院。还又中日友好医院。到现在还是尿分叉尿不尽。尿灼热。性生活比较短。我该怎么办。我不抽烟不喝酒工资都花在看病上了。

　　92.本人17，经常手淫，尿频去西医检查前列腺炎，三个加号，吃药输液两周花了两千多，只有轻微改善，望好心人开方治疗，感激不尽！

　　93.我今年25，以前撸了有6年，后来有了女朋友发现有点阳痿早泄，去看了专科，花了3万多，割了包皮，好了一段，但是尿频没好，睾丸钙化了一个，现在前列腺也有钙化灶了，看过帖子之后感悟很多，但不知道该怎么办了，症状都有，帮帮我好吗？

　　94.上了高中之后，住校了，就很少手淫了。但是高中的时候，已经出现勺白头身体削瘦。大二的时候有了女朋友，那个时候渐渐的身体已感觉小腹会不舒服。但小便到最后会有白色的液体。就在大二暑假的时候去了一家私立的医院，他们说是前列腺炎然后花了一万多什么也没治好。就找了一位中医开中药汤说是肾气虚，然后吃了中药之后就开始，遗精频繁。之前也有遗精，但是不很频繁。然后现在就，一直在中医院看病看了有一年。吃中药一直吃，刚开始还有用但是到后来就没有作用了。

　　95.我的邪淫史，我是一个频遗患者，以前有过看黄色录像的经历，从此一有机会，趁父母不在家或睡着觉，就自己偷偷的看黄色录像，一空闲便不由自主的意淫，渐渐的内心阴暗，受无害论毒害。后来包皮反复发炎，去医院医生说是 包皮过长，就在当地的医院接受了包皮手术，以为包皮做后，就不用再受困扰。可是术后仍感觉私处不适感严重，再去医院检查出患有前列腺炎的疾病，当时我还未满20岁，这些年我受前列腺疾病的影响，身体一直处在痛苦之中，听说慢前是无法根治的，心生惶恐，不知如何是好，医药费花了很多，就是没有什么效果，这期间有时性起有看黄片和意淫，基本无SY，身体日渐衰落，学习成绩一落千丈。无意中听到佛教的一曲《跪羊图》，感动得留下泪水，因为那些年来一直让父母为我奔波很担心，后来再看到彭鑫博士的讲座，恍然大悟，悔恨不已，原来自己一直沉浸在邪淫里，搞的自己一身毛病，罪业深重。此后决定改过迁善，当时很精进，仿佛看到希望和阳光，痛戒恶习，身体有所恢复。可是后来出去工作后，作息饮食不当，远离佛教修心，走进污染的世界，内心又蠢蠢欲动，无聊空虚的时候开始偷看一切黄色的影片，本来前列腺就不好，再加上工作久坐不动，身体湿气极重，前列腺就又发作，很痛苦，坐立不安，夜不能眠，自知是自作自受，看是还是难逃心魔掌控，渐渐忘却本来的痛戒之心，心怀苟且。此时已经出现经常遗精的现象，频遗后身体精神特别差，头痛，神经衰弱很严重，整天行尸走肉一半，萎靡不振，内心长草，茫茫不可终日。终于在那天，端午节，休假我去书局看书，下楼时一个不小心掉到电扶梯的修理井里，就是前一天晚上遗精，以及那些天频遗是自己的精神恍惚，才会看不清陷阱，昏昏坠落，手脚骨折。这就是遗精邪淫的现世恶报。回家养伤期间，频遗不断，自己也知道频遗势必会造成骨骼的不易恢复，很是担心，却不知怎么控制得住。后来伤养的差不多后，一个人无聊的时候又开始蠢蠢欲动，打开电脑，到处充斥着裸露的画面，心中一时难以把持，圣教嘱咐早已忘淡忘，心中的欲望如烈火，我又犯下了看黄片的恶习，而其间我是很矛盾的，一方面是欲望使然，一方面又知道对自己不好，看的时候负罪感很深，看完后又很后悔，晚上经常起来痛骂自己不争气，找死。今年我已经22岁了，骨骼瘦小，身体毛病很多，最到的问题就是频遗的问题，严重的时候连续几天，也有隔三差五的时候，前列腺在遗精之后，症状明显加重，后来发展到更加严重的神经症和社交恐惧，不想见人，自尊又自卑着，内心挣扎，症状很重，感觉人间地狱般的生活，没有意思，这个期间已经知道怕了，很少看黄，偶尔破解是在遗精之后，欲火很盛，以致破戒。最惨的是当时已经有知道戒色吧，可是福薄慧浅，还没有深入了解和向戒友们深入学习，父母见我痛苦折磨，他们比我还痛苦，急病乱求医，到处去看医生，中医看了一大堆，吃了中药，基本没有什么效果，更有甚者就是吃完后火气更旺，当晚就遗精了，这时间花了很多父母的血汗钱，最惨的是，可怜天下父母心，父母还委托朋友带我去广州所谓的男科医院治疗，检查说是前列腺疾病，又是打吊瓶，又是做仪器治疗，整整折腾了10天，借着钱花了5万块，没有一点效果，检查报告还说已经好了。医生那些丑恶的嘴脸，只是笑眯眯的问还有多少钱，就开多少药，父母一听说能好，花多少钱都愿意，就这样家里负债，花钱人受苦，没有一点效果，所谓的男科医院都是些害人，宰人的医院！回家后依然频遗严重，颓废不已，几乎想要自杀，平均每2到3天就遗精一次，这3，4天更是天天遗精，前列腺的症状很严重，头发，脸上出油，毛孔出大，眼睛无神，双腿无力，肠胃很不舒服，现已不看黄色录像，并努力断绝淫念，这段时间几乎吃素，晚上睡觉前做固肾功200下，可是频遗还是没有得到改善。

　　96.过完年，感觉整个人都不好了。由于长期手淫加上大学通宵打游戏，工作后仍然不知悔改继续游戏，基本就是久坐+熬夜+手淫=完蛋，现在得了严重的颈椎不适，肩部关节疼痛厉害，现在只要站在那里就不停的扭动脖子才感觉好点，已经形成了习惯，严重影响到了我的工作跟生活。因为这个毛病，爸妈也非常担心我的健康，我也断断续续的花了上万块看这个毛病，现在症状基本没有减轻，反而有加重的趋势，有时候想死的心都有了。今年28了，手淫历史也有十五年了，至今未谈过女朋友，记得读初一的那年老表带我去录像厅，那时候晚上九点多就开始放三级片了，一直到第二天早上八点，看了一次后里面的淫秽场景就在脑海里反复出现，再也无法忘记。不久在有了第一次遗精后我就学会了手淫，从此我的人生轨迹也完全被改写，这个也不能怪别人，都怪自己淫心太重，从此陷入其中无法自拔。小时候记得自己是个特别活泼开朗的孩子，也很得女孩子欢迎，初三跟高一都有女孩子主动给我写过情书，由于淫心作怪，自己内心越发猥琐，性格也变得越来越扭曲内向，不敢在公众场合发言，特别是跟稍微漂亮点的女孩子说话都会脸红耳赤，语无伦次。今年已经28岁了，马上就快29了，现在身体被我糟蹋的不成样子，虽然工作还不错，在一个私企老大对我很不错，年底的时候又给我涨了2千，现在平均有8千了，但是这样的身体我真不知道自己能坚持多久，真的不想失去这份工作，但是这种状态去工作真的充满了忧虑。过年的时候亲戚朋友介绍了三个女朋友给我，也许是我的业障太重，最后那三个女的没有一个肯跟我见面，连见一次面的机会也没有，大家有没有跟我类似的症状的，求各位网友救救我，我是不是因为手淫的原因才造成如今的局面。

　　97.本人93年男生，跟吧里大多数人一样，在十几岁的某一天，自己玩着玩着，便无师自通的学会了手淫。本人初中挺帅的，公认的班草。也算是个学霸，考过班级第一，年段第三。头发乌黑光亮，皮肤特白，无痘痘。记忆力也超好，背一篇文章，大多数学生要一个钟，我只要十分钟，还当了多年的语文科代表。人缘特别好，跟男生女生，好学生坏学生，都能打成一片。我是福建人，曾经的梦想是厦门大学。 现在说说手淫之后吧，身高定格在了一米七。脸上痘痘痘痕黑头自己看着都烦，毛孔粗大，还油腻。头发本来不用吹都是蓬松的，直的。现在怎么吹都是趴着的，卷的，手淫之前头发一点都不油，两三天洗一次头发，还不痒，手淫之后，早上洗的头，下午就油了，天天都要洗头，如果隔天的话看上去就像一星期没洗头一样。说说学习吧，学霸成为学渣，仅仅一个学期。正数变成倒数，座位从第一排被调到最后一排。从老师们眼中的好学生直接变成无药可救的差生。越来越不自信，越来越堕落，学会了抽烟喝酒打架打游戏赌博，样样精通。记忆力超级无敌差，也不爱交新朋友，跟老朋友也没多大话题聊。当然了，这些都是小事。最严重的是，阳痿了。还有尿频阿前列腺阿什么的，诸如此类的症状一大堆。跟女朋友异地恋，当然了，一年有见几次面，晚上一起睡觉，我勃不起来，那种感觉，我想真的是比捅你几刀更难受。当然了，不敢说实情，只能跟女朋友说，等结婚再过性生活，说的好像自己是个好男人，正人君子一样。其实苦只有自己咽。就在一个多月前，女朋友跟我说分手了，她的原话是：我们之间有太多的不合适。 其实我跟她脾气都挺好的，在一起两年，没吵过架。两地分隔可能有些原因。但我想，她是不是猜到了我不行。 我跟她同床睡觉差不多睡过十次吧，每一次都规规矩矩，身为女人她可能也猜到了。我决定，我一定要治好我的阳痿，才有能力抓住自己的幸福，对得起父母的养育之恩。但是，我居然傻乎乎的跑去了男科医院。在这里奉劝一句吧里人，千万别去男科，被骗的做了一个什么神经分离的手术，趟上去就几分钟就搞定的手术。然后被他们忽悠的做什么机器治疗，说是治前列腺，一天差不多被宰一千块。去了十天，毫无效果。一共花费一万两千多，真TM的后悔！而且天天打点滴，换药，把你折磨的死去活来的，还把病说的非常严重吓你。男科之后我才无意中看到了这个贴吧，这才恍然大悟。是手淫导致的我成为了现在的我 。引发我这么多的毛病。

　　98.手淫8年 以前最高峰一天一次，我自身问题 手淫到目前没有遗精现象 起初因为腰剧痛到医院检查是肾结石0.3 0.4 大小，经过医治已经掉了 不过过程中开始疯狂长痘痘 期间医生有开过补肾的药物给我吃过 现在的情况耳鸣 脚心热 早晨早醒多梦 早上醒来腰酸很厉害 脚发软 特别是痘痘反复 都是很大颗长在里面的 眼睛经常干涩 皮肤出油 变差 人老了好几岁 网得到吧主指点 或是方子 目前因为这些问题已经花了好几万！

　　99.我来说说我的情况吧，有前列腺炎，尿频、尿急、尿无力，久坐会尿分叉，怕冷怕风，脾气暴躁，阳痿早泄，手淫一分钟之内就射精，性生活也就1-2分钟，跑了几家男科医院治疗花了好几万，做过包皮手术、背神经阻断术，没有好转，郁闷死了，现在医生让我每周去做一次前列腺按摩，真不知道还有没有必要去，每次洗头都掉头发，早上起床，枕头上也有头发，头皮、皮肤都很油，请大哥救救我！真的没勇气生存了！

　　100.本人23，sy大概10年左右，得了前炎快3年了。本来2年前就看到了戒色吧，当时不以为然，可能没那个福报吧。想想自己这些年，以前从小学到高中也都是班里的尖子生，由于sy导致高三厌学，半学期没去上学，结果只考了个二本。当然了那时候根本没想到是sy引起的，觉得自己考的差当时都不想读书，学校开学了也没去，当时都是家里求人才算是请了军训假，最后跟家里人提出自己租房子才去读书。期间买了笔记本一直沉迷于色情与游戏 ，为了玩游戏经常找家里要钱 ，整个大学玩个游戏都花了好几万，家里人不给就以死相逼，期间撸管也没间断。记得大二下学期学校对于我这种情况都要勒令退学了，家里人又花了不少钱各种托关系才搞定。可能是sy伤福报，毕业两年第一份工作只干了7天就被人抄了，第二份工作在深圳干了一个月受不了就回家了，第三份工作干了一年半最后还是逃脱不了被炒，现在找工作夜一直再碰壁，大四的时候得了前炎去了几个私家医院被坑了接近2万，现在前炎都搞得自己痛不欲生，可是期间还是一直sy。今年一直断断续续，最多的一次也才38天，破了就破罐子破摔连续破。现在决心一定要戒掉，戒sy就是独木桥，不戒只能一事无成，被人唾弃。每天在此签到！

　　101.本人男，29岁，已婚2年，SY史12年，高中上学时压力大导致SY频繁，上大学后知晓SY危害，也断断续续戒过，但最终因为认识不清，还是继续着被淫邪入侵，从高3起，颈椎病就开始向恶魔般进入我的身体，残害我的身体同时侵害精神，近几年越来越重，拍片子显示颈4和颈5已突出，期间治疗过3次，什么正骨，针灸，中药，推拿按摩都试过了，花费1万多吧，都只能短暂缓解，时间一长还是老样子，甚至加剧。但随着治疗，慢慢的意识到，这是由于肾气不足，导致的疏通了管道但还是治不好，因为你的水压和水流远远不够。以前严重时天旋地转，恶心，上肢发麻，怕光，无法下床。手脚冰凉：春夏秋一般感觉不到，但一到冬天就开始了，特别是手，一般情况下都是凉的，谁一接触到都惊讶我的手怎会如此冰凉。基本手脚都有过冻疮的经历。大便糖稀：近几年开始的，特别是早上，一般一天一次，偶尔两次；小便次数偏多，夜尿没有最多一次；曾经一段时间有大便滴白，下阴胀痛，婚后好很多，基本无。身体发困：近些年较明显，易困，嗜睡，特别一段时间下午4点—6点总是容易瞌睡，哈气连天，再看看同事，也没有人想我这样；前些年早起后两腿发软，经过半年的慢跑，好很多了。头发稍稀：大学一段时间掉发很严重，现在不怎么掉了，但是没有以前那么多，稍偏稀薄。

　　102.我23岁，十年手淫史，较频繁，平时喜欢踢足球，体质一直很好，很少生病，也没有发现手淫的危害，就在两个月前，所有的症状都爆发了，尿频，一晚上20多次，严重时尿血，去检查是严重的前列腺炎，白细胞4加，小体没有…当时感觉崩溃了，做了9天物理治疗和输液，做了包皮手术和背神经阻断术…花了一万多，感觉被骗了，现在停药了，一直在戒色锻炼，症状好很多，但还是有遗精，尿频严重，尿不尽尿无力…小腹很不舒服…不知道该怎么办了…求大哥帮助…

　　103.请问，去医院检查说有前列腺，勃起不坚时间很短，阴囊有轻微疼痛感，怎么办?做了包皮手术和阴茎神经背阻断术，短波，吊水灌药，花了好多钱！可以自己吃药调理吗，谢谢！（卵磷脂++，WBC++，脓球3-6，做彩超结果是左肾小结晶声像，前列腺回声欠均匀）有手淫的毛病。勃起无力性交时间短差不多有半年了，阴囊不适大概一个月左右，现在手术后小便有热辣疼痛感，以前没有的。

　　104.我从初二开始手淫 以前基本每天一次，现在读高一，就是从初二那段邪淫开始我就开始长痘痘，因为手淫疯狂长痘痘，我的生活发生改变了，我开始自卑，选择自杀，因为我觉得无药可救了，因为长痘痘我花掉几万元！！！我初三毕业会考的时候我去跳河被人救了，然后我家人带我去医院，医生说我很严重的抑郁症，去年开始我戒了两个月，感觉症状好点了痘痘也好了，可是因为各种压力我最后还是又沉迷了手淫，我感觉现在人快死了！

　　105.今年30岁了，身体糟糕，一无所有。实话08年开始手淫，那个时候和女友分手心情糟糕，从小体弱多病，加上现在的手淫，现在感觉非常不舒服，腰痛，头痛，胃痛，失眠，头发有白头发，全身无力，眼睛疲劳，阴囊还痒，做什么都感觉没精神，胆小逃避自卑都有，工作是越干越糟糕，到处治疗花费了十几万都没好，家里又催结婚，看了几个女孩，也不知道自己到底要找什么样的。

　　15.sg552经典案例（1例）

　　我的痊愈故事

　　作者：sg552

　　1. 我的故事

　　之前我的身体很好，性欲旺盛，吃的香睡得好。2月份我辞职了之后的生活很放纵。有女朋友，没事还自己手淫。基本上每天1~2次泄精。整天打游戏，吃饭不规律，睡得晚，一般12点左右睡。4月23日白天去了朋友家玩，晚上回来觉得无聊。于是开始手淫。一次射精之后，觉得不过瘾，没有休息，马上来第二次。结果心脏用力过猛，15分钟后，射出来了，我也倒下了。

　　当时的感觉：心跳无力，脉率不齐，四肢发冷发麻，大脑供血不足。害怕。眼前发黑。大便欲失禁。10分钟之后仍然不见好。我发现站立，走动都无法缓解症状。于是无助之中我蹲下了，发现似乎好过了一些。于是就平躺，上床。心跳100每分左右。持续了2个小时。这个时候已经是晚上2点了。然后心跳慢慢恢复到80~90.感觉稍微好一点了。特别疲劳。折腾到4点，昏睡。

　　第二天早上9点半起来。发现身体出了没力气，其他都正常。还去市场买了菜。回来做了饺子馅。1点半的时候。可惜没来得及包，发现身体又不好了。那种感觉又来了。于是躺在床上，等着回复。这一躺就是2天2夜。之后去了安贞医院（北京最好的心脑医院），医生啥也没看出来。开了几个单子做预约检查。开了“生脉胶囊”，以及两种降压降心跳的西药。

　　再过2天一夜，妈妈从辽宁的家里赶过来了。这三天多里，我几乎没吃没喝。人都垮了。

　　妈妈来了之后，精神变好。但是人体仍然无力。动则气喘，气短，头晕。要过去似的。

　　由于吃西药，极伤肝肾，尿的尿都接近红色的。

　　妈妈做了饭，我几乎只能吃一小口，水必须只能喝温的，绝对能喝烫的。妈妈说话声音必须轻声，窗帘必须拉上，看不了强光。从坐起到站起来必须慢慢的。说话的时候眼神转换的极慢。甚至小便的时候都得妈妈帮忙。以上说的这些必须全部遵守。否则——后果很严重就是了。 ^\_^ 相信大家都深有体会吧！

　　妈妈来的第三天去了医院，医生给我抽血，发现我的肝肾指标有两项是高的。那个医生就把话说的非常严重，又说我肾不好OOXX的，又要给我开治肾的药。妈妈吓够呛，我怒了。有这样的庸医吗？指标高了就开药，也不看看为什么。我之前肾从来没问题，一直好好的，这次指标高，完全是吃之前开的降压药吃的！！！停了药不就好了。药钱那点钱不是问题，关键是这样不把身体吃坏了吗？于是好不容易说服了我妈妈。我妈把西药给扔到了垃圾桶，我只吃“生脉冲剂”维持。心率在70~80之间。

　　之后我说服妈妈，因为知道自己之前从来五脏六腑没问题，绝对是自己手淫过度，累着的。家里没有任何心脏病史，爷爷和太爷都很长寿，爸爸从来没去过医院。体格也好。自己上大学之前一直都身体很好，185的大个，同学给的外号叫猛男。只有在本科毕业之后整天对着电脑，睡得晚，而且跟女朋友房事太激烈。我当时就知道自己是虚证。可是妈妈还有点不放心，于是我们计划停了药再观察一下。

　　停了西药后5天，妈妈我俩去医院抽血。这次抽了3玻璃管血，化验血常规，肝肾指标，以及肝功能。当时抽完血我就感觉很差，头晕，气短。很不舒服。让我对西医的这种非常粗鲁，非常不考虑患者后果的检查方法产生了疑问：西医这样的检查思想，代表了21世纪最先进的科技吗？答案绝对是NO。 傻子都看的出来。这么多血液，我恢复就要恢复一个月了。何况我现在身体如此虚弱呢？这是后话。

　　抽完血第三天，结果出来了。肝肾指标都降到了正常值。妈妈本想拿着化验单去找医生，去当面质问他。不过当时最重要的是我，所以妈妈也就没有对那个庸医挂怀。安贞医院，所谓的全国最好的心科医院也不过如此。医生太好当了，指标高了就开药。难怪我们高考之后成绩高的没有一个读医学的。我们娘俩开始打包收拾行李，回家。我当时的想法：不知道自己能否痊愈。就算（和谐）也要（和谐）在家里。(不细说，大家明白我的意思吧。)

　　1.2 恢复前期

　　妈妈在北京的那几天，我恢复的很快。妈妈来的当晚，我就觉得身上有2个小时不再怕冷，盖棉被容易出汗。妈妈来的第二天，她硬拉着我到楼下散步。当时是中午，外面和暖和。我躺了4天3夜，站起来就头晕，不敢走。妈妈硬拉着我下去的。2楼。还好，走了10分钟，我慢慢习惯了。觉得舒服了很多。闻到了鸟语花香，看着小区里的小朋友，我感觉活着太美好了。

　　妈妈来的第三天，我们去了附近800米外的一家超市，里面人声鼎沸，我走的很慢，像蹒跚学步的小孩子。一步一挪的。途中快要晕倒的时候，就坐下来，板直腰板，深呼吸，稍微好点儿。

　　妈妈来的第五天，我们一起去了北京植物园。看到满眼的郁金香，心情真的很好，感觉所有的不适全都没了。10点出门，下午4点回来。很累。黑眼圈很严重。晚上睡觉前被妈妈批评，打电话打久了。感觉很害怕。睡觉到第二天早上4点半，心跳频率不齐，自己醒了坐起来。到天亮。

　　这个时期还不知道自己是植物神经紊乱，以为是心脏的事呢。然后就有了前文提到的去了医院抽了3管血。抽完血，感觉医院真是无用。各种庸医，所谓的专家也就给你5分钟。不让你说话，只看你的化验单。哪个指标高了就开药。5分钟之后下一个。我和妈妈认为这样完全无助于我的治疗。因为根本原因医生都不知道，怎么指望他给弄好？而且3天的西药吃的我肝肾指标都高。同时前女友给我QQ留言，说我的症状跟“植物神经紊乱”很像。按照这个思路我百度了一下，发现真的是越看越像。同时在安贞医院做的心脏彩超，6个医生坐在一起给我分析，结果是所有情况“未见异常”。（当时妈妈一直在菩萨保佑双手合十，呵呵。很有意思，出了结果之后连连说菩萨保佑！医生都笑了。呵呵）而且我之前工作体检一点儿事都没有。于是我跟妈妈决定回家。休养。

　　p.s. 写到这里，真的很感谢我的前女友。如果不是她的提醒，不知道我要走多少弯路。也许跟其他病友一样，被某个心内科专家治半年，花个几万，然后说：你心脏没病。看看植物神经吧。那我得多郁闷。很多时候，我觉得自己真的很幸运。真的很感谢前女友！我们的关系一直不错。:-) 她现在也过得很幸福。

　　5月7号晚上开始收拾东西。为了不让自己累着，能不要的东西尽量不要了。干活尽量慢慢的干。只干力所能及的活。其他的妈妈来做。8号的车，晚上到了辽宁的家里。睡觉。盖得新被子，可惜那个被子太硬了。睡觉的时候肩膀都露在空气里。第二天狂打喷嚏。

　　5月9号，去了姥姥家。那天说了不少话，虽然中午睡了一觉，但是效果微小。晚上吃饭时接到电话，初中同学第二天结婚。于是我跟他们见了面。只讲了3，4个笑话，胳膊就开始发满（手少阴心经的部位）。然后笑大劲了，意识有点模糊的倾向，于是赶紧打车走，回到家里，从9点半折腾到凌晨1点。手脚凉。妈妈给拿热水沾了毛巾，敷在脚上。稍微好点，强忍着，困了。睡觉。到第二天8点半才醒。

　　之后的一个星期，非常艰难。因为难受的感觉经常存在。当时对这个病也不了解，所以很害怕。不知道什么时候能好。几乎每天都生活在提心吊胆里。妈妈请了半个月的假，没办法，只能上班。我自己一个人在家，（爸妈离婚）白天难受是肯定会的。不是发作的难受，而是动则气喘，气短，胸闷。刚回家的时候连打开窗户那种用力，都会让心狂跳，闷。用物理学的角度讲，双手不能使用5牛顿以上的力。否则就容易发作。走路不能快走，要慢慢走。上下楼梯要一个台阶，一个台阶的走。不能听大声音。不能见任何人。

　　那个时候的自己，就是两种心情：1. 害怕自己过去。 2. 我一定要活着。 因为妈妈劳累了一辈子，供我读完大学，几乎什么委屈都受过，什么福气都没享着。妈妈一米5的小个子，还离婚了，要是我不在了。她自己一个人肯定没法活。一想到这一点，我就告诉自己：不管怎么样，我都要活着。不管怎么难受，我都要苟延残喘。只要有一丝康复的机会，我就不能放过。这个时候什么面子问题都不存在了。谁来看望我我都婉拒，因为这样会打扰到我。我连续说话会喘。任何不利于我的事我都不做。只要我活着，我妈妈就会活着。我一身两命。当时最坏的打算，就是自己残疾一辈子，随便找个人生个孩子，算是有后了。其他怎么样哪怕天天我去要饭都可以。

　　当时给让妈妈给我写了“注意事项”，只要任何会引起自己不适的行为，我都不做。包括：不能吃饭过饱，不能大声说话，看电视时要静音，手机，电话要静音，最近2个月不会客，等等…… 记得第一次写的时候，妈妈足足帮我列了14条。几天后第二次补充了3条。之后一个月，居然只增加了2条。之后就再也不知道补充什么了。有时候看着那一页写的慢慢的“注意事项”，我发现，这个不就是最适合我自己的“自然疗法”吗？？ ^\_^

　　附件： 我的“自然疗法”

　　1. 用刷子刷全身，可以让心跳降低10次/分。 一般我妈妈帮我刷了身上之后，我的心跳在60/分 左右。躺在床上。平时站起来是80多点。

　　2. 睡前看些养生的书，很容易让心境平和。

　　3. 觉得不舒服的时候，看《求医不如求己》和《黄帝内经——人体大药》。很好。

　　下面是我在最难受的时候总结的教训，继续：

　　1. 晚8点上床休息。

　　2. 近一个月不上门会客。也不鼓励别人探望我。

　　3. 每天累计站立时间保证4小时

　　4. 中午裸睡一小时。9点半以后不要吃东西，11点就拉窗帘。

　　5. 下午3~ 5点运动（散步啥的）

　　6. 不参加社交活动（朋友聚会，探访），

　　7. 感觉疲劳时不能听大声音，需要静养。尤其不能做出租车，因为位子太低，容易让胸部痉挛，引发手麻等症状

　　8. 午饭不能吃饱。最好在午睡后（大概1点多点醒来），喝点水，然后再吃。

　　9. 不能吃辛辣的，油腻的。包括：山楂（太酸），辣椒，芝麻（太油腻）。当胃不舒服时，吃点温和的，比如小米粥，或者 士利架巧克力，会好很多很多。

　　10. 最好右侧卧睡。以前我是习惯仰卧的，但是妈妈说我在梦中仰卧时总皱眉，而右侧卧时就显得睡得很香甜。

　　11. 练气功宁少勿多，以舒服为宜。

　　12. 早饭分两次吃。

　　13. 醒来后不能马上吃东西。尤其在胃神经紊乱严重的时候，会引发胃胀，难受。

　　14. 多咀嚼，等食物稀了再咽。

　　15. 做功时，10个呼吸一组，不累为宜。收功只拍两臂。

　　16. 可以站立，放松，体会两臂经络畅通的感觉。

　　17. 胃膜肌肉痉挛严重时，不坐出租车，走几步，深呼吸，仰头，等症状减轻后回家，仰躺休息。

　　18. 午睡，晚睡前，必须保证肚内空空，绝对不能吃东西（比如一碗粥大小的食物）会引起心悸。

　　19. 吃了山药薏米粥之后，脾变强，食欲旺盛，但是心脏，胃的神经还没回复那么快，所以要控制食欲，吃8成饱。

　　20. 能坐着就不躺着，但身体疲劳时，需要躺一会儿（如30分钟）再出去散步或做功

　　21. 用电脑每次不超过30分钟，然后休息10分钟。

　　22. 多敲敲大腿外侧裤线，以及胳膊上的外侧下缘（俗称麻筋）敲起来小手指和无名指一麻到底。 这两个部位是胃经和【心经，小肠经】，敲击之后如果你的胃打嗝厉害，放屁多，说明以及见效果了！胃在恢复！！！！

　　23. 晚上如果疲劳的话，睡前粗布或者刷子擦擦身体就好了。不要做拔罐，刮痧啥的。这样会让植物神经兴奋，心跳加快，兴奋，睡不着觉。

　　24. 吃饭要一点一点吃。植物神经会造成胃的各种饱胀，打嗝等感觉。所以一定要多咀嚼，等确定胃里没什么嗝了，吃下去不会涨肚了，再吃下一口。 另外，逆腹式呼吸也是加速胃部蠕动，消食，打嗝的好办法

　　25. 胃难受的时候，很可能是胃酸。吃点巧克力，士力架，干红枣，可以有效的缓解。不要饭后喝水，会加剧胃酸。（现在发现吃小米粥，少量山药，莲子，苹果可以更有效，这几种都是性平或者助消化之物）

　　5月12日（回到家3天之后）我开始试着练气功。做“中华养生益智功”的剑指桩。发现自己的体力非常弱。非常虚弱，以前可以站90分钟，现在5分钟就开始手抖。15分钟到了极限，胸部的胸大肌附近就开始发紧。肌肉发抖。站后非常累，困！不过还是坚持了下来。第二天我把策略改了，每次只站5分钟，然后分成3个小段进行练习。发现效果好点。不让自己劳累果然是锻炼的王道！

　　不过这个时候每次练习完，都发现自己很劳累。只好每次一有那样的要发作的感觉，就马上躺在床上。默数自己的呼吸，告诉自己说：我没事，我很好！我不会有事的！放心吧！然后慢慢的就睡过去。有时候感觉自己只躺了10分钟，起来一看表却发现都过了1个小时。这样的事情出现了好多次。呵呵。说明我当时真的很累了。 肾虚啊！

　　有时候看到百度知道上，对于植物神经紊乱的描述，说“2个月之内肯定会痊愈的”，我就很着急。每天都数着日历，然后想，怎么自己还没好呢？嘿嘿，当时也不懂啊！上网各种搜索治疗方法，看百度贴吧。看气功的治疗方法。有一天我进行百度“气功 植物神经紊乱”这一条时，在结果中发现了让我燃起了希望之火的一段信息：

　　高二时，我得了一种怪病，胸闷异常，呼吸困难，憋得难受，看了许多大医院专家门诊，做了各种检查，包括心脏、肺、B超等等，查下来没有任何病，医生就叫我多休息多锻炼。再去看中医，这次倒是找到了病因，说是植物神经失调，配了几包单参片，没用！最后由于长期呼吸困难，老是要深呼吸，胸廓肋骨开始扩大，当时我还要准备高考，心情极差，简直想自杀。后来去书店买参考书，偶得马礼堂老先生的《马礼堂正宗养气功》，说实话，开始练功的每一天都有疗效，自己练了两周，好了！！

　　当时看的我真的抓住了稻草！于是继续百度搜索气功，以及可以治愈植物神经紊乱的例子。真的发现了好多。好多。好多。其中有“玉蟾吸真功”，还有其他的医疗气功。最多的是马礼堂六字诀！我百度了下自己练习过的“香功”“中功”，发现居然都是国家不认可的功法。其中还有很多黑暗的内容。马上弃之不练。百度了下马礼堂，发现居然是给周总理，彭德怀，徐特立治病的老中医！济世救人，从不要钱。而且还看到他有很多治愈植物神经紊乱和其他疑难杂症的例子。当时，我真的很开心！于是决定，练六字诀！

　　痊愈初期

　　最开始练习的时候，体力很差。六字诀的呼吸方面做不到长呼吸，当时感觉气短，胸闷，而且一呼吸长，怕引起症状。害怕。当时看了很多六字诀的文字，（尤其是在“蓬蒿人”的新浪博客上），而且还打印出来了不少内容。上不了电脑的时候就看文字，感觉很好。发现马老的六字诀还有“坐卧式”，还有卧功。通过仔细自学，发现马老的功法“教功几十年，从未有过出偏”，而整套功法的核心就是“松，静，自然”跟我自己恢复的原则“怎么舒服就怎么来”特别一致。所以……我发现自己做不了站立式的六字诀，就躺在床上，舒舒服服的自然呼吸，然后读“吹”字（六个字中补肾的），连续3天，每天晚上睡前读100个左右。（实际上也没怎么数数，反正睡不着我就读），不憋气，也不怒气，总之就是在自己力所能及，又感觉轻松的范围内来读字。一开始没效果的时候，就想着明代太医冷谦对六字诀的评价“当日小验，旬日大验，年后百病不生”来给自己打气！结果……非常奇妙，3天之后，我突然发现，自己睡觉的时候，对楼上楼下的关门声突然没那么害怕了！哈哈。。。太开心了！

　　这个时候我也同时进行着肢体方面的运动。每天早上9点半，以及下午2，3点的时候，我会到附近大学的操场上走圈。快步走，每次走2000米，大概耗时4分钟一圈。走了20天，我发现似乎没什么效果。每次走下来，都非常疲倦。如果早上走了，那么就从早上困到晚上。如果下午走了，就从下午困到晚上。虽说体力确实有所增强，但是效果很微小。唯一的进步就是发现走到后来，可以小步的颠哒慢慢跑了。不过我个人更倾向这个是由于我吃的好，睡得好，自己恢复的。所以……后来我就不上操场走圈了。每天仅仅在晚饭之后，由妈妈带着我，到楼下散步40分钟左右。然后回来洗漱，躺着六字诀，睡觉。

　　同时我也努力的在网上搜集植物神经紊乱的痊愈病例。百度各种关键字：“植物神经 痊愈”，“植物神经 气功”“植物神经 病例”，呵呵，几乎能找到的都被我找遍了。遇到很多文章，需要注册下载，付费下载的，我也规规矩矩的交钱付费，下载，因为我觉得，2，3块钱就能找到一点恢复的希望，一个痊愈的例子，真的很划算！同时我把下载的PDF文件，一个字一个字的转换。校对成TXT格式，发在了植物神经紊乱贴吧中。就是大家看到的。（虽然顶的朋友不多。呵呵）另外也给很多留了邮箱的朋友发了过去。不知道效果如何。总之，对于我自己来说，当时对当代中西医对植物神经的治疗手段有了明确的认识，就是：西医对植物神经无任何有效手段，基本就是“维生素B族，谷维素，或者进口X国的调节神经药类”这几样东西。吃了也不见好。而中医有效手段则很多。根据症状分成肝郁型，或者肾虚型，或者心肾不交型分别治疗。还有针灸，气功，中成药（生脉饮）滴注穴位，效果明显。

　　这个时候已经是6月初。由于不再走圈，不再练习剑指桩，所以白天我的体力有了很大的提高。可以站着练习六字诀了。可以坐在电脑前面连续2个小时了。胃口也有了增长。原来只能吃一碗饭，现在可以一个上午带带拉拉的吃2碗粥一碗菜了。每天白天自己一个人在家，上上网，看看书，练练六字诀。症状几乎一点都没有。中午继续保持午睡，睡到自然醒。当然疲倦了，或者吃的过饱了，也会稍有不适。那个时候也是会担心害怕（因为肾虚么），于是我就走到镜子前面，摆个大拇指微笑的造型，心里对自己说：没事！然后拿着中里巴人的《求医不如求己》第一册，坐在阳光下面读里面的小故事。他的书里，每一个小故事都是读我的一种鼓励。害怕的时候，难受的时候，我就读里面他给别人治病的小故事，看着大家一个个的痊愈，我的心里很温暖。

　　找到了植物神经紊乱的根本病因

　　这个时期，我也读了很多中医养生的书，包括《求医不如求己》《曲黎敏全集》，武国忠的《启动人体阳气大药》，中医院校的教材《中医基础理论》，《中医教你怎么吃》，《黄帝内经面诊术》等等，总之学习了好多，越发的对中医的智慧进行肯定和佩服。尤其在读到《曲黎敏全集》以及《中医基础理论》时，发现植物神经紊乱的根本原因：肾虚！看看各种症状：口干，耳鸣，黑眼圈，心跳无力，气短，检查没事，这些症状，都是跟肾直接相关的！可能很多朋友会问：心跳无力怎么跟肾有关呢？我以前也不知道它们有联系，后来看了曲黎敏的论述，才明白的。大家可以翻翻她的《从头到脚说健康》，里面关于心，肾的两个小节，非常详细，我就不赘述了。

　　找到了这个原因之后，我非常兴奋。于是就在贴吧中发帖子，告诉大家。可惜应者寥寥。没关系，只要大家看到这个就可以，不用非得回复我。我又给留下邮箱的朋友发资料，这个时候就加上了我的提示：“这个病的病因是肾虚引起的，只要你肾虚好了，就什么症状都没了！” 同时，我也加了几个贴吧中发帖说自己是如何如何痛苦的朋友的QQ。我发现，100%的男病友，都是肾虚！目前还没见到一例非肾虚的！大家都是：手淫过度，睡眠太少，导致的。你就看吧，几乎都是这样。

　　于是我就非常非常的有信心。发现自己的分析是经得起事实考验的。而对于女性，几乎也都是一样。当然了，女性纵yu的非常少，所以得这个病的女性，症状似乎没有男性的那么猛烈。不过，女性也一样是肾虚！我目前还在摸索女性肾虚的原因（因为女病友跟我交流的不多，而且……这方面的病因我又不好问，问了对方也不好回答），估计病因很可能是：睡的太少，想的太多造成的。肾虚+肝郁。这个病的中老年人居多。这是后话了。

　　于是这个时候我开始对自己对症下药。吃：山药薏米芡实粥（中里巴人的推荐），市场买的不好，所以我就在淘宝上买。专门找的原产地的怀山药，微山湖的芡实，宁夏的枸杞，福建的桂圆，山西的黄河滩枣。又便宜质量又好！同时也让妈妈给我做猪腰子，做鱼，做菜时多放肉。练习六字诀的时候，多练习其中补肾的小节。而且平时多揉肾经的太溪穴。真是几乎补肾能做啥我就做啥。对了，最主要的是，戒房事， 手淫， 春梦虽然避免不了，但是我也尽量避免，睡前对自己说：不做春梦~。嘿嘿。于是，我的身体慢慢的好起来了。先是在一个寒冷的雨天，突然觉得脚不凉了！又过了2周，发现电视声音太小，自己把声音调大了。心脏方面也有力了，可以用的力气比以前大，而且有时候早上醒来，发现朝左侧趴着，都没事。再过一个月，发现跟妈散步的时候，过马路不用堵着耳朵了（以前非常怕鸣笛声），看到妈妈吃葡萄，我自己会流口水了；饭量比以前大，早上吃2碗饭，做完六字诀之后，9点半的时候又会很饿，还能吃一小碗粥。耳朵也比原来圆润，饱满的，嘴唇的粉嫩部分由里到外开始扩张了，最重要的是大家都说我精神变好，脸色变白变细腻，雀斑变淡“仅仅看脸色的话，跟正常人一样”。同学语。

　　磕磕碰碰的摸着石头过河

　　按照上文所说，我的治疗方法就是：

　　1. 自然疗法。见列出的清单。以及规律作息。

　　2. 食疗。山药薏米芡实粥，红枣桂圆枸杞，莲子百合。多吃鱼肉，腰子。

　　3. 气功疗法。马礼堂六字诀。洗髓保健操。

　　每天的作息基本是固定的：

　　6：00 左右起床。

　　6：30 左右吃早饭。

　　7：30~ 11：00 每一个小时左右练习马礼堂六字诀一次。饿了可以吃点饭。

　　11：00~ 13：00 午睡。睡不着就放松躺着。

　　13：00 吃午饭。不用吃太饱。

　　13：00~ 17：00 每2个小时做一次六字诀。

　　17：00 晚饭。吃的很少。基本上一碗奶，或者一口粥。

　　18：00~ 18：40 晚饭后的散步。时间不固定。越早越好。

　　19：00~20：00 陪妈妈看电视，洗漱。

　　20：00~21：00 六字诀，卧功，睡觉。

　　时间没那么精确，不过基本是这样的。我自己的感觉：每天早上起来都有新变化。尤其是在恢复初期。最重要的几样东西：良好的睡眠 + 不生气 + 饮食 + 不过劳过饱 = 快速恢复！！！在过去的四个月里，这是我所摸索出来的适合自己的办法。不过我也是付出了很大的代价，走了不少弯路才总结出来的。下面是我走过的弯路。

　　弯路1：吃饭过饱。

　　最开始妈妈总觉得我吃的太少，磨磨唧唧的总念叨我。我没办法，只好强忍着往多吃。结果把自己撑坏了，有2，3次的感觉很不好，我很害怕。于是很强硬的告诉妈妈：我吃多了不舒服，你不要怪我。否则儿子怎么样了你就完了。妈妈很听话，也明白道理。于是我俩现在的晚饭几乎不开灶，吃的是早上剩下的，或者是牛奶，或者是零食。我俩感觉都很好，身轻，易入睡。

　　弯路2：参加社交。

　　回家的一段时间，总有阿姨或者朋友想要看望我。还有从香港回来的亲戚要请我吃饭。还有要好的兄弟结婚。其中香港回来的亲戚的社交我参加两次，结果两次回来感觉都不好。疲劳，累，有要发作的感觉。而要好的兄弟的婚礼我参加了。由于事先有准备，提前喝了两支生脉饮，所以坚持了半天。感觉没那么难受。不过再以后的社交，我是基本全部婉拒的了。一时的面子问题完全可以日后恢复了再补上。

　　弯路3：生气。

　　爸妈离婚。爸爸时而会过来看我。由于爸爸不了解我的情况，总以为我没什么事，所以就会在早上过来蹭饭。一方面妈妈也得上班，还得伺候我给我做饭，一方面爸爸特别悠闲。所以妈妈看爸爸就特别来气，总无故找茬。我夹在中间非常难做，又没法说。于是生闷气。第二回感觉气的自己又要发作。于是赶紧喝生脉饮。心想自己实在是不行了。必须的采取措施了。于是告诉爸爸：你以后要来看我，必须错开时间段，在妈妈不在家的时候来。而且不要过来蹭饭。妈妈很生气。爸爸很配合。所以这块石头算是摸对了。

　　还有一段时间，跟妈妈生气。因为妈妈最喜欢收拾屋子。一干就干一天。从来不歇着。而她自己心脏又有点小隐患，我怕她累着，就不让她干活。她呢，基本是不听任何人的。我就生气。没办法，后来我好言求她，告诉她别干了，或者歇十分钟再干。呵呵。太不容易了，说了好多次。现在妈妈很听话，不干那么多家务了，每天给我做做饭，回来就是看电视了。我很欣慰。呵呵。。。论坛也是一个容易生气的地方。我在几个BBS发现，里面的人很难说服。特别是中医方面。很多医疗论坛，只要你一提中医，就会很多人出来反对，说中医是迷信啥啥的。而对于一些“信中医”的人，给他们推荐中里巴人的书，他们会说中里巴人没文凭；给他们推荐大学教授曲黎敏的书，他们又会说曲是空有文凭，没有实力。我当时很纠结，不过后来想想也就释然了。一般混在BBS上喜欢跟人论战的人，都是些肝火比较旺盛的。不必跟他们太认真，只要我自己做好学习医学知识，为自己需要帮忙的朋友解除痛苦就行了。至于某个小小的BBS版面，就顺其自然吧。毕竟一个BBS的言论再大，台海一样无战事，太阳一样东升西降。:-) 何况处于辩论中的人，都是很固执的人。君子坦荡荡，又何必介怀呢？

　　弯路4：劳累。

　　劳累是最常见的了。比如说恢复初期，我每天都去快步走路4公里。结果非常疲劳，导致肝火上升，晚上又精神的睡不着。再比如妈妈上班手机忘在家里了，有两次我就想送过去。结果走路很劳累，感觉在路上都想晕过去。要么就是勉强坚持到了妈妈那里，结果回不来，手臂下侧发麻。还有练习中功的剑指桩，之后就感觉快要发作；还有一次是做粥的时候，为了掰开一段红参，结果用力过猛，心跳又快了。呵呵 说来很多很多。教训是深刻的。所以我现在这些事情都不做了。

　　弯路5：刺激性的电视或者书籍。

　　这个在初期是很大的障碍。因为恢复初期的人，肾还是很虚，所以很容易感到怕怕。 :-) 呵呵。刺激性的电视就不要看了，而书籍呢，我觉得最给人以鼓舞的就是《求医不如求己》第一册。看到里面的治病例子，就会觉得很温暖，很有希望。至于其他的医书，比如皇帝面诊术啊，一类的，很多地方都提到了情况严重的字眼（相信你能明白我的意思，所以我就不提那些刺激性的词汇了），所以我不建议大家看这些。如果非要看，建议你在耳朵不怕动静，有一个二踢脚在20米外响了你都不怕的时候，就可以看了 ：）

　　ps. 顺带提一句，植物神经紊乱吧中的很多帖子，最好不要看。或者说，看了一遍就得了，不要看第二遍，比如“得病过程”等等。记住了啊 ：）

　　我的近况（写于09年9月14日）

　　经过4个月的恢复，现在的我是个非常正常的人。回归到了以前的样子。具体如下：

　　心跳完全正常，脉率：躺着50~60，站着70~80.坐着70左右。无任何不适。就算是窦性心律出现的早搏（这个是正常现象），我也没有任何感觉。（这个是有一天早上给自己摸脉时发现的）

　　不做恶梦。心情一直很坦然，不害怕。吃饭正常。（除了容易肚胀，打几个嗝就好）饭量不小。我家的饭碗容量在250ml左右。我早上吃3碗，

　　午睡前一碗，午睡后一碗半，晚饭还要喝1斤奶，吃两个苹果。

　　大便：金黄色。香蕉状。每天早上7点准时来。

　　午睡：正常。11点半左右上床，1点醒过来。睡的踏实。

　　口水：很多。不再口干了。看到别人吃葡萄啥的，我会流口水。

　　耳朵：变得圆润，细腻，有光泽了。而且还白了。那时候很干枯的。不怕响声。前几天有二踢脚

　　在身边20米炸响了，我居然都没什么事。耳鸣也在好转中。

　　舌头：有舌苔了。苔淡白，舌质红润。正常。

　　手指：不再像以前那么干瘪了。现在右手的手指肚都非常鼓，左手的无名指还是有些瘪的。不过比

　　以前是好太多了。说明我全身的气足了。

　　面部：脸色白了很多很多。原来的雀斑变淡，皮肤细腻了。痘痘也不起。

　　眼睛：原来血丝很多很多。现在妈妈每次看我眼睛都感慨：“哎呀！几乎都没有了！原来跟树杈一样！”

　　四肢：皮肤比事发的时候白了很多很多。那时候四肢颜色发黄。

　　脚面：由于吃药，脚踝内侧的皮肤上青筋暴露，现在缩小了很多很多，几乎跟正常一样了。

　　体力：很好，接近于普通人（2009.9.14）。中午精神的睡不着。平时一切都很舒服，很舒服。

　　除了吃饭过饱会觉得撑。其他无任何不适。但是还是比较容易疲劳的。

　　现在的我，每天就是按照之前介绍的思路来进行自然康复。吃点好吃的，看点好看的，学点喜欢学的，再写一写文章，把我的经验介绍给大家，造福他人；晚上跟妈妈一起散步，看夕阳西下，感受温馨的晚风，接受着朋友们的祝福，憧憬着美好的未来，就是我每天的生活。

　　OK,我的故事讲完了。希望对大家有所启发！

　　教你战胜植物神经紊乱 -- 1.知己知彼 ========== 知己知彼，百战不殆！

　　基础知识

　　这里只是大概的说一下。具体的请百度。关键字：植物神经紊乱

　　植物神经，是基本不受主观意识支配的神经。它非常重要。不是阑尾炎，指甲盖这样的地位。记得哦:-)

　　植物神经紊乱，是西医的名字，中医叫植物神经官能症。包括：肠胃植物神经紊乱和心脏植物神经紊乱。

　　肠胃植物神经紊乱的主要症状是：恶心，吃不下饭，打嗝，吃一点就饱，腹胀，拉肚，等等。

　　心脏植物神经紊乱的主要症状是：心悸，心率不齐，等跟心有关的症状全是。

　　一般出现濒死感的，都是心脏植物神经引起的。而前者也非常痛苦。这两者密切相关。不知道其他人怎么样，我自己是两个都出现过。现在我还有些腹胀的现象。必须打了嗝才会舒服。

　　以下是从中医的整体角度观察植物神经官能症的症状：

　　肾虚，肝郁。

　　肾虚：口干，黑眼圈，手指肚瘪，脸黑，怕声音，心气弱，动则气喘，遗精滑精，女性月经量大，次频（比如一月两次）

　　肝郁：爱发脾气，无胃口，小便色黄。头晕胸闷。

　　判定的依据

　　如果内脏的各种检查都做了，却发现不了任何问题，都是正常范围内或临界值，那么就是了。

　　肾虚的病因：

　　1. 如果是中青年男性，必是纵欲无疑（已证实，几乎每个恢复的网友都是这样，希望你给我留言）

　　2. 如果是老年人，女性，则是平时休息的不好，睡得太晚，或者长期劳累，熬夜。（待证实，假设）

　　不知道您的病因是什么？欢迎给我留言。我很需要你的帮忙。可以匿名。

　　教你战胜植物神经紊乱 -- 2. 发作时的护理 说明：各位朋友，我需要得到你们的反馈！我好按照大家的需要来修改！欢迎留下您的意见！

　　症状发作时的护理

　　请大家放心的是，可以肯定的说，50岁以下的症状发作时，不会有生命危险。但是我们也不要

　　轻敌，毕竟发作的话，是标志着身体机能下降。而且发作一次，对内脏也是有一定影响的。

　　下面是我自己的经验：

　　1. 身边一定要有人照顾。全方位全天候的。

　　2. 原则：怎么舒服就怎么来。比如：不发出大声音，不要吃的过饱，不要劳累等等。

　　3. 不舒服的时候中成药：人参生脉饮，或者生脉胶囊。一般说来，15分钟左右就会生效。心跳会稍微平稳，脉率稳定。同时逍遥丸也可以考虑。这个是疏解肝郁的。

　　4. 找个床，躺下。用最舒服的姿势。一般说来，4小时内可以解除症状。

　　5. （实际未验证，理论上有效）松静站立。意守脚心涌泉。全身放松。自然。大道至简，这一招式可以有效降低高血压，降低心率，减缓不适症状。20分钟有效。

　　6. 让家人用力揉按走臂的内关穴。以及劳宫穴。这两个是万能穴位，也是西医承认的急救穴。一定要记住了。劳宫穴就是掌心。内关穴在手臂内侧中线,腕横纹以下三指幅。按摩的时候不用太精确，大概差不多就会有效。有一定的力度，按揉10分钟。 如果身边没人，就一定要喝生脉饮。一到两支。自己揉按左手劳宫穴。

　　7. 身边备一点水。那时候不会患者不会主动要喝水，但口干是一定会的。稍微喝点润润嗓子，对你的恢复有好处。

　　8. 心里告诉自己：天行健，君子以自强不息。或者：我没事，我会好的。或者默念：天将降大任

　　于是人也，比先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为...。

　　9. 盖棉被，越软和越好。不要把肩膀露出来。有电褥子的话要用。

　　其他请大家补充~~~

　　10. 用热的东西敷在小腹上，也会收到很好的效果！比如女孩子经期用的“妈妈手”，或者自己的手掌心。

　　教你战胜植物神经紊乱 -- 3. 恢复期的注意事项 说明：各位朋友，我需要得到你们的反馈！我好按照大家的需要来修改！欢迎留下您的意见！

　　附件： 我的“自然疗法”

　　1. 用刷子刷全身，可以让心跳降低10次/分。 一般我妈妈帮我刷了身上之后，我的心跳在60/分 左右。躺在床上。平时站起来是80多点。

　　2. 睡前看些养生的书，很容易让心境平和。

　　3. 觉得不舒服的时候，看《求医不如求己》和《黄帝内经——人体大药》。很好。

　　下面是我在最难受的时候总结的教训，继续：

　　1. 晚8点上床休息。

　　2. 近一个月不上门会客。也不鼓励别人探望我。

　　（不要这样做）3. 每天累计站立时间保证4小时 (2010.4.30日修改：现在想来，累了就躺下歇着，有力气就练习六字诀，或者静功。)

　　4. 中午裸睡一小时。9点半以后不要吃东西，11点就拉窗帘。

　　5. 下午3~ 5点运动（散步啥的）

　　6. 不参加社交活动（朋友聚会，探访），

　　7. 感觉疲劳时不能听大声音，需要静养。尤其不能做出租车，因为位子太低，容易让胸部痉挛，引发手麻等症状

　　8. 午饭不能吃饱。最好在午睡后（大概1点多点醒来），喝点水，然后再吃。

　　9. 不能吃辛辣的，油腻的。包括：山楂（太酸），辣椒，芝麻（太油腻）。当胃不舒服时，吃点温和的，比如小米粥，或者 士利架巧克力，会好很多很多。

　　10. 最好右侧卧睡。以前我是习惯仰卧的，但是妈妈说我在梦中仰卧时总皱眉，而右侧卧时就显得睡得很香甜。

　　11. 练气功宁少勿多，以舒服为宜。

　　12. 早饭分两次吃。

　　13. 醒来后不能马上吃东西。尤其在胃神经紊乱严重的时候，会引发胃胀，难受。

　　14. 多咀嚼，等食物稀了再咽。

　　15. 做功时，10个呼吸一组，不累为宜。收功只拍两臂。

　　16. 可以站立，放松，体会两臂经络畅通的感觉。

　　17. 胃膜肌肉痉挛严重时，不坐出租车，走几步，深呼吸，仰头，等症状减轻后回家，仰躺休息。

　　18. 午睡，晚睡前，必须保证肚内空空，绝对不能吃东西（比如一碗粥大小的食物）会引起心悸。

　　19. 吃了山药薏米粥之后，脾变强，食欲旺盛，但是心脏，胃的神经还没回复那么快，所以要控制食欲，吃8成饱。

　　20. 能坐着就不躺着，但身体疲劳时，需要躺一会儿（如30分钟）再出去散步或做功

　　21. 用电脑每次不超过30分钟，然后休息10分钟。

　　22. 多敲敲大腿外侧裤线，以及胳膊上的外侧下缘（俗称麻筋）敲起来小手指和无名指一麻到底。 这两个部位是胃经和【心经，小肠经】，敲击之后如果你的胃打嗝厉害，放屁多，说明以及见效果了！胃在恢复！！！！

　　23. 晚上如果疲劳的话，睡前粗布或者刷子擦擦身体就好了。不要做拔罐，刮痧啥的。这样会让植物神经兴奋，心跳加快，兴奋，睡不着觉。

　　24. 吃饭要一点一点吃。植物神经会造成胃的各种饱胀，打嗝等感觉。所以一定要多咀嚼，等确定胃里没什么嗝了，吃下去不会涨肚了，再吃下一口。 另外，逆腹式呼吸也是加速胃部蠕动，消食，打嗝的好办法

　　25. 胃难受的时候，很可能是胃酸。吃点巧克力，士力架，干红枣，可以有效的缓解。不要饭后喝水，会加剧胃酸。（现在发现吃小米粥，少量山药，莲子，苹果可以更有效，这几种都是性平或者助消化之物）

　　下面是我个人的一些见解：（都已经亲身验证过）

　　1. 关于胃部不适。

　　胃酸了的话，吃“性平”的食物。比如：山药，芡实，葡萄，莲子。苹果，萝卜虽然性凉，但是健脾助消化，可以吃。小米粥很不错！山药，芡实，莲子不要单独多吃。因为这三者都属于不好消化的（滞腻）。油腻的东西不要吃。包括蛋糕房中的各种糕点，油炸糕，黑芝麻等。建议吃正常的家常饭菜，比如：小米粥，青菜，带一些肉类。海鱼。等

　　2. 关于工作 (同样适合于学习）

　　建议辞职，全天休养。一个反面的例子是：有个病友，13岁开始手淫，20了还没好。现在问起情况，在上夜班。。。记住了：晚上睡觉最最关键。比吃什么药都关键！！！还有的朋友说：我得赚钱呀~~我的工作很好啊~ 我的铁饭碗啊~我的回答是：只有你跟健康妥协，健康不会跟你妥协。要说重要，皇帝比谁不重要？到头来皇帝的平均寿命却只有39.2岁！想想吧！

　　3. 关于女朋友

　　有女朋友的，做好分手的准备。如果不分手，就要禁欲。如果不禁欲，后果很严重。另外，有女朋友的人，事事都不由自主的考虑到对方，患得患失，对情绪影响很大。没有女孩子的话，一身轻松，可以说对恢复帮助很大（读者朋友不要乱想，特别是我的女性朋友...正因为有了你我才能对生活充满希望~~哈哈）

　　4. 关于伴侣和孩子

　　年轻妈妈是最难的。刚生完孩子，一方面肾气大伤；另一方面孩子每天哭闹，妈妈晚上睡不好觉，很难恢复。这个时候，一定要让身边有个家人来照顾孩子。最好是把孩子的姥姥叫过来，毕竟是自己亲妈，又能帮忙照顾孩子，又能理解自己，照顾自己。如果有老公的话，一定禁房事。在月经期间，一定要注意休养，可以吃点六味地黄丸。（房事，月经都伤肾的）其次难的是丈夫。特别是顶梁柱的丈夫。这样的朋友，一定要让家人理解你。告诉他们，今天的休息是为了可持续性的赚钱。如果眼睛盯着目前这点钱，那么赚不了多久身体垮了，钱都会还给医院。记住：一定要让别人对你妥协，这样就是对你的健康妥协！说明一下：这一点是我的理论分析。我没有伴侣和孩子。所以很多情况还得您自行选择。病友里确实存在年轻妈妈，而且我知道几个病例也都是年轻妈妈勉强撑着身体带孩子，结果恢复的效果不理想。希望大家重视。

　　5. 关于抽烟喝酒

　　不要抽烟，不要喝酒，都会对肾脏造成负担。我们补肾的同时，也要注意补肺。因为肺属金，肾属水，金生水。在实际的治疗中，如果单补肾效果不好。如果补肾的同时也补肺，效果就会非常显著。

　　6. 减少平时的社会交往。

　　对于虚弱的朋友，气是很虚的。说话会耗气。当时我虚弱的时候，说话不能连续超过3句，也就是12秒左右。说多了就胸闷，气喘，心跳。同时不要大笑。更耗气。笑的时间一旦超过6秒，我就会觉得更加的胸闷。减少社交，可以有效避免这个。保持自己持续的恢复能力。朋友来探望的话，最多陪坐30分钟。

　　需要某些不得不出席的场合的话，出门前必须喝一支生脉饮，1小时必须告辞。

　　7. 在外面溜达的时候。

　　身上必须备“人身生脉饮”。2块钱一支，15分钟见效。不要幻想什么120啊，救护车啊。我们粗略估算一下，假设大家可以在症状发作的一瞬间发现你，0分钟；然后大家来围观：5分钟。这时候某个善良的爱管闲事的人打120，到救护车来，10分钟，送去医院，10分钟。这就将近半小时了。还有，不要幻想医院的救护设施多么先进。如果我告诉你B超仪器的4寸显示器 30年以前就已经停产了，如果告诉你用的某些工具都已经用了20年了，你会怎么想？

　　另外，别往人多，车多，嘈杂的地方走。人多容易出口角，车多容易鸣喇叭，这两点对于初期恢复的病友一定要重视。

　　公园，楼下的花坛，草地，有阳光照射到的地方，幽静的地方，是个好选择。累了就可以上楼回家躺着。

　　8. 吃饭

　　细嚼慢咽，每口饭要咀嚼 30下。最少。咀嚼成稀稀的最好。好消化，吃下去也不会难受。7分饱就停。 不要害怕，现在的和谐社会饿不着你。可以有效避免饱食后的心跳无力。如果饿了的话

　　半个小时以后可以继续小口的吃一点。午睡前不要吃饭。午睡行了再吃午饭。晚饭尽量提前吃。少吃。经过各种比较，我发现晚饭在4点吃，仅仅吃250ml的粥，或者牛奶最好。晚上7点多饿的忍不住的话，就吃一口水果。

　　教你战胜植物神经紊乱 -- 4.睡眠是治病的王道 说明：各位朋友，我需要得到你们的反馈！我好按照大家的需要来修改！欢迎留下您的意见！

　　这些日子，我深深的体会到，睡眠的重要性。不管吃什么药，每天心情多好，阳光如何明媚，似乎都对恢复疗效甚微。但是如果睡了一夜好觉，第二天就会神清气爽，觉得特别健康！如果夜晚翻来覆去睡不着，第二天就会情绪低落，身体的不适也来了。用自己的话说：我痊愈的过程中，几乎每天睡醒，都是一个新气象！

　　睡眠的重要性，自不必说。人可以几天不喝水，几天不吃饭，但是如果48小时不睡觉，那么再年轻力壮的人也受不了。对于40岁以上的人，一天不睡觉，第二天就会觉得非常非常不舒服。具体症状就不形容了。西方科学家也做过实验，让某些小动物连续不睡觉，几天内小动物就垮掉了。

　　人也是一样，脊椎类的哺乳动物。不睡觉会直接导致五脏六腑的虚弱。那些晚上通宵熬夜的朋友注意了。熬夜首先导致的是肾虚，然后就是肝郁，肝火旺盛，然后心气不足，最后就是脾胃失调，咳嗽！可以说睡不好觉是万病之源。进一步更严重的话就不赘述了。

　　看看自然界的生灵，天还没黑透呢，小蜻蜓就落在树叶上睡着了，小燕子也回窝了，各种小动物都不动了。细心的朋友可以观察下，在夏天的时候尤其明显。通常新闻联播还没开始呢，小燕子就全回来了。而我们现代人呢？不到10点不提睡觉。大学生更是1，2点才睡，某些放纵的白领更是整夜泡在酒吧。声色犬马，往死了玩。想一想，为什么猪流感，非典的感染者大部分都是年轻人？是说年轻人身体比老人好吗？为什么国家就不制止年轻人的熬夜呢？？？

　　《人体复原工程》提到，台湾，香港两地睡眠最晚，这两地近年来的疑难病症也最多。几乎大部分长时间的夜班工作的人（比如KTV的酒吧领班），40岁的人就得了80岁的病（说的和谐一点）。陈玉琴女士也救治过一个病例，3岁的小孩子居然得了肝硬化。西医要换肝。（后来陈女士让孩子的爸妈每天晚上给孩子按摩，半年，好了~~这是后话）可以说，不好好睡觉，是一种很危险的举动。

　　那么什么是正常的睡眠呢？我认为应该是：跟自然界的小动物一个时间睡觉。早上自然醒。可以肯定的说，如果能达到这样，那么恢复的肯定比吃啥药都快！

　　如何做到早睡自然醒呢？下面是大家的经验：

　　1. 睡前3小时不吃饭。或者晚饭只吃5分饱。话说我仅仅是300ml牛奶。实在饿的话就吃几个大枣，或者吃口苹果。

　　2. 睡前不做容易兴奋的事。包括：不看激烈的电视（武打片，谍战片），不听刺激的音乐，不谈容易兴奋的话题。我一般是：看新闻联播（这个最容易犯困），看体育频道（很奇怪吧？不过实际上体育节目是最平和的。个人觉得，也许我对各种体育竞技都不太投入），或者看中央四台的新闻。给妈妈拔罐。

　　3. 睡前2小时关灯。主要的灯都关掉。只亮着必要的灯，比如客厅，卧室的都关掉，只亮厕所的灯。

　　4. 睡前1小时洗漱完毕。

　　5. 白天困了就睡。午觉必睡。 记得困了绝对不要挺着。《人体复原工程》158页有着非常精彩的描述：

　　（申思维郑重提示您：以下3个问题必须仔细看！strongly recommanded!）

　　小猪仔问：

　　我维持很长一段晚睡早起的生活，大概都晚上一两三点睡，早上八九点起床，每天平均睡眠约五～六小时，身体的警讯就是一直冒痘痘，除此之外生活一切正常。当我开始调整作息，每天十二点睡觉，早上八点起床，有时候会稍微赖一下床，每天平均睡眠八～九小时。但是发现调整作息的结果，反而会在早上十点左右开始想睡觉，然后是下午三点，晚上八点左右。感觉睡眠正常时，想睡觉的频率比作息不正常的时候还要多。以前虽然只睡六个小时，甚至更少，但是到凌晨也都不会累。作息正常之后，七早八早就想要睡觉，感觉身体有越来越喜欢睡觉的感觉。请问怎么会这样呢……我该怎么调整比较好呢?

　　吴清忠答：

　　您睡得少时，身体经常处于透支肝火的状态，总是充满了精力。这种情形可以持续很多年，直到身体把肝血都耗光了，才出现大病。早点睡后，肝火的透支大门被适度地节制了，因此会很容易疲倦，这时应该多睡些，并且更早睡些。这样过一段时间，身体的血气能量更充足了，就不会再那么疲倦了。疲倦是身体需要休息的信号，没什么不好。

　　Nobody问：

　　不知道您对于“午睡”的看法如何？我常常会在中午过后非常疲倦想睡，如果按照先生对于身体血气的观点，这是代表身体能量已经开始降低吗？

　　还是只是吃饱的现象？就养生来说，午睡重要吗？

　　吴清忠答：

　　每天早晨醒来精神很好，到了中午，累了半天，精神有些萎靡。和早晨相比，中午时身体少掉的能量就是“气”。多数人早上醒来身体所充满的“气”，大约可以供给身体四至六小时的消耗，血液总量愈多的人，可以用得久些。反之老人或身体很虚的人，可能两三个小时，“气”就耗光了。因此，到了中午时，“气”耗完了身体就感觉累了。这时最好能小睡半小时至一小时，补充“气”，然后又可以维持半天的好精神。因此，中国人睡午觉的习惯非常符合养生的道理

　　风之谷问：

　　肾气不足的话，该如何补足肾气呢？在日常饮食方面，吃什么对补肾气好？

　　吴清忠答：

　　肾气是每天变化的，一天睡得不好，就可能会出现黑眼圈，那天就肾气不足了。第二天睡得好，黑眼圈不见了，肾气就足了。影响肾气最大的原因是睡眠不足，或睡眠品质不良，

　　因此，改善睡眠才是最有效的手段。传统的观念都从食物中寻求补剂，在食物不足的年代，大家生活作息都是日出而作日落而息，这种方法是正确的。今日食物充足，反而大家的作息才成为最大的问题，这个年代食物就不一定能补肾了。

　　教你战胜植物神经紊乱 -- 5.有（脾）胃气者生 说明：各位朋友，我需要得到你们的反馈！我好按照大家的需要来修改！欢迎留下您的意见！

　　后天之本：脾胃

　　西医认为，肠胃是吸收营养的地方。西医也认为，吃啥就能吸收啥。如果真是这样的话，为什么西方人人喝牛奶，却人人到老了比东方人更缺钙？为什么西方女性得乳腺癌的几率是东方的十几倍？中医认为，脾胃是后天之本。是鸡蛋还是石头，这个属于先天的问题。一窝小鸡仔生出来，有的羸弱有的健壮，为什么？原因就在于后天的问题！大家吃的都一样，为什么吸收的不同？原因就在于脾胃！《求医不如求己》中举了一个例子，一位老婆婆被医院诊断为缺钙（确诊），可是连续打了几天钙针之后，晚上依旧腿抽筋。西医无法解释。中里巴人诊断之后，说老婆婆的脾胃太虚弱，尽管打了针，脾却无法将其吸收，转化。告诉她的家人，每天帮她按摩脾经的几个穴位，2天之后反应说，腿不抽筋了！(看到这里，想必很多朋友都知道为什么自己吃了那么多补肾的药，肾还是那么虚吧？）脾胃是默默无闻的功臣，平时从来不抱怨，又最容易受伤。暴饮暴食，生闷气，吃夜宵是最伤脾胃的。想一想您平时是否喜欢到了晚上就跟朋友吃饭聚餐？是否晚上12点多还在啤酒漱口白酒刷牙？是否喜欢坐在路边吃烧烤喝冷饮？——当你发现自己身体发胖的时候，就表示脾胃已经伤的不轻了。可以说，所有胖子，都是脾胃弱。——要问为什么？这么简单的问题不解释。请参阅高等院校教材：《中医基础理论》的脾胃一章。

　　神医扁鹊曰：不思饮食者，不足以安身立命。又曰：暴饮暴食者不治。可以看出扁鹊对虐待脾胃的人的态度。所有的中医名医都说：有胃气者生。意思是，无论一个人病的多严重，只要他还能吸收营养，就几乎可以痊愈。

　　下面是我的补脾的经验：

　　1. 吃饭8分饱。晚饭5分饱。绝对不撑着。

　　2. 不生气，尤其不生闷气。

　　3. 吃些补脾胃的食物。这里不得不提到中里巴人推荐的“山药薏米芡实粥”。非常重要，原文说的非常详细，见本节末尾。那么我个人的经验是：所有的材料。都买原产地的。也就是“道地药材”。疗效远远好于其他地区出产的。比如说山药，要买怀山药中的铁棍山药。这个是质量最好的怀山了。淘宝上的地址是：

　　芡实，买的是微山湖出产的芡实。薏米么，就是在市场上买的。因为我们家乡辽宁也是薏米的产地。其他还有：枸杞补肾阳补肾阴，买宁夏的。桂圆：补血佳品，买福建的。大枣：补气佳品，我买的是黄河滩枣。在淘宝上价格都不贵，主要是原产地的，食疗效果很好。

　　朋友们不要心急，食疗的效果是缓慢而稳定。一定要长期的吃才有显效。我大概是吃了2个月之后，舌头才从红色无舌苔变成 正常的淡白苔(有舌苔说明脾变好了，身体不虚了），饭量么，基本是一个月增加一碗饭。比较缓慢，大家不要着急 ：）

　　另外，我一开始将材料打粉熬粥，后来发现，这样吃的话，比较没什么嚼头。而且容易烧心。不打粉，将它们直接煮粥的话，反而更有嚼头。特别是半粒状的芡实，会想爆米花一样煮开，很可爱。薏米呢，吃起来特别劲道，而大枣去核，桂圆去皮，在开锅前20分钟放入锅里，可以增加甜味，引起食欲，我每天最盼望的事，几乎就是在清晨喝上两碗香甜暖和的香粥了！ :-)

　　---------------

　　增长气血的捷径——山药薏米芡实粥 作者：中里巴人

　　很多朋友患有慢性病，症状很多，从头到脚，好象就没有舒服的地方，病虽不是很危重，但总是牵延不愈，时好时坏，令人烦恼不堪。其实这样的朋友当务之急是要培补您的气血，气血充足了才有抵御病症的资本，而如何补气血才是最快捷，最有效的呢？中医说：脾胃为后天之本，气血生化之源。所以要想气血充沛，必须要先把脾胃调养好才行，有些人吃一点东西就饱胀不适，难以消化；还有人吃下东西，不能很好的吸收，或腹泻、或便秘、或不生精微而生痰涎，或不长气血而长赘肉。诸般问题，皆因脾不健运造成。所以补益脾胃是改善体质的关键和前提。如果脾胃连五谷菜蔬都难以消化，那么药物就更难于被吸收了。

　　有些人因肾虚而吃补肾的药，但补肾药，多味厚而难于消化，通常，肾没补上，却成了脾胃的沉重负担，最后，补药停滞不消而成为毒素，所谓的虚不受补，便有脾胃虚而难于消化之意。还有人心肝火旺，常年需服用寒凉之药以清热解毒。岂知寒凉之药最伤脾胃，这就象常年把自家的庄稼地当作战场一样，最后，就算不被敌人打败，也会因无粮草而饿死。所以我们一定要给自己一些储备——气血的储备。只要粮草充足，我们就没有什么可怕的。怕只怕，我们已经没有能力再制造新鲜的气血了。很多病人只因不能纳食，无法吸收营养而丧失了最后反戈一击的机会。只要我们还能挣来钱，我们就还有的可花。我们就能够坚持到最后的胜利，抵御疾病是要有本钱的。

　　如果说这世界上还能找到不计利益、甘愿付出、并全力帮忙的朋友，那么山药、薏米、芡实则当之无愧。这是那种不急不躁、从容有力、可以托付一生的朋友。会在我们百般无奈，需要帮助的时候，给我们以最无声、最持久、最平和的帮助。它们在《神农本草经中》中都被尊为上品。“凡上品之药，法宜久服，与五谷之养人相佐，以臻寿考”我们需要经常和真正的好朋友在一起，也许一生我们都要相伴。但我们不会厌倦，有几个时时都支持你的朋友，难道不是我们的福气吗？如果，这样的朋友我们都不要，那你真是一个合该倒霉，而没人同情的家伙。

　　对于衰弱高龄的老人，先天不足的幼儿，还有那些身染重病的患者，我常常给他们同样的建议。那就是去喝山药薏米芡实粥。有人说，光喝粥能管用吗？能快速增长气血吗？如果你喝粥都不长气血的话，那看来没有可以进补的东西了。通常的食物，即使是那些可以增长气血的食物，我们想要获取它的营养，也要先投入一些气血来消化吸收它，可对于气血太弱的人，这点气血也拿不出来，而山药、薏米、芡实，却是不需要我们额外的支出，而却能直接供给我们气血的良药美食。

　　先来说说山药：山药其性甘平，气阴两补，补气而不壅滞上火，补阴而不助湿滋腻，为培补中气最平和之品，历来就被众医家广为赞誉，《本草纲目》云：益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛。《景岳全书》云：山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤……。《药品化义》云：山药温补而不骤，微香而不燥，循循有调肺之功，治肺虚久嗽，何其稳当。清末最有名的大医家张锡纯对此药更是推崇备至，在其医学专著《医学衷中参西录》中曾屡用大剂量生山药一味，治疗了许多诸如大喘欲绝，滑泻无度等危急重症。其言：“山药之性，能滋阴又能利湿，能滑润又能收涩。是以能补肺、补肾、兼补脾胃……在滋补药中诚为无上之品，特性甚和平，宜多服常服耳。”山药品种较多，河南怀庆府的品质最好。所以通常山药也叫怀山（或淮山）。药用通常干燥切片。药店有炒山药和生山药两种。建议用干燥后的生山药较好。

　　再谈谈薏米，如果你觉得自己身体有湿气，如积液、水肿，湿疹、脓疡等等与体内浊水有关的问题，薏米都是您最好的帮手。“薏仁最善利水，不至耗损真阴之气，凡湿盛在下身者，最宜用之” 薏米性微凉，如果脾胃过于虚寒，四肢怕冷较重的人，还是不太适合的。李时珍说孕妇忌服，可能也是怕利水太过，把羊水也利干了，虽然在现实应用中并未见对孕妇有什么危险，且常有相助之益，但为安全起见，权且听他老人家的吧。薏米主要功效在于健脾去湿，健脾可以补肺，祛湿可以化痰。所以本品，亦可用于治疗肺热肺痈肺痿之症。和山药同用，更是相得益彰，互补缺失。“山药、薏米皆清补脾肺之药，然单用山药，久则失于粘腻，单用薏米，久则失于淡渗，惟等分并用乃久服无弊。”近代医家曾有报导，用两药各50克，每日熬粥，对肝硬化腹水有明显疗效。我们何苦非要等到病重如此再去喝粥呢？平日即将二者打粉熬粥常服，岂不是明智之举，况且此粥美味可口，长吃不厌。或有人说，粥有药味，且酸苦难喝，恐怕是您选料的品质不好。由于品种不同，有的山药会略带一点酸味，但却毫不影响粥食的美味。

　　最后再说说芡实，前面山药薏米好象把溢美之辞都分而占尽了，其实不然，芡实，更有其与众不同的绝妙之处。如果您是“脱症”和“漏症”，那芡实就是一只有力的大手，把您托住。不至让您的气血白白的流失。有人长期腹泄，下利清谷；有人遗精滑脱，其势难禁；有人夜尿频多，无法安睡；这时，您就会发现芡实的神奇了。清代医家陈士择说的最好：“芡实止腰膝疼痛，令耳目聪明，久食延龄益寿，视之若平常，用之大有利益，芡实不但止精，而亦能生精也，去脾胃中之湿痰，即生肾中之真水。” 所以说芡实是健脾补肾的绝佳首选。若能与山药同舟共济，那补益的效果就更佳了。

　　山药、薏米、芡实是同气相求的兄弟，都有健脾益胃之神效。但用时也各有侧重，山药可补五脏，脾、肺、肾兼顾，益气养阴。又兼具涩敛之功。薏米，健脾而清肺，利水而益胃，补中有清，以去湿浊见长。芡实，健脾补肾，止泻止遗，最具收敛固脱之能。有人将三药打粉熬粥再加入大枣，以治疗贫血之症，疗效显著。

　　这三味药粥虽然好处太多，但仍然有许多人无福消受。体内浊气太多的人，喝完此粥必饱胀难消。肝火太旺的人，必胸闷不适，瘀血阻滞的人，必疼痛加剧，还有津枯血燥，风寒实喘，小便短赤，热结便秘者都不适宜。这就好比您要想引来清泉，就要先排走污水，“陈血不去，新血不生，浊气不除，清气难存”。

　　教你战胜植物神经紊乱 -- 6. 锻炼从内脏开始 说明：各位朋友，我需要得到你们的反馈！我好按照大家的需要来修改！欢迎留下您的意见！

　　锻炼内脏

　　首先，请大家看看中里巴人的这篇文章：

　　----------------------------- 引用开始---------------------------------------------------

　　锻炼身体要先脏腑后肢体 作者：中里巴人

　　现在重视健身锻炼的人越来越多，大家希望身体强壮、健康长寿；锻炼的方式也很多，简而言之，都是在强调肢体的运动，并以健美的身材和漂亮的肌肉作为锻炼的最终成果。但是，这样锻炼是否真正能够达到健康长寿的目的?答案是否定的。

　　很多参加锻炼的人都是因为身体弱或者肥胖，有各种疾病或是为追求完美的身材。他们锻炼的目的多数是为了健康、健美，但由于其本身脏腑多多少少都存在功能缺陷，这种锻炼不一定对他们都是好的。

　　众所周知，人体气血总量在不同情况下是相对恒定的。它有自己的分配规律。按照生存的需要，气血首先要确保脏腑器官的需求，然后才是四肢百骸；就像一棵大树，要先长树根、树干，再长枝叶。脏腑又是确保气血生成与贮藏的源头，只有脏腑健康、功能相互协调，才会有足够的气血储存以供人体日常使用。

　　如果人为过多地去锻炼四肢肌肉，而不考虑脏腑的需要和气血的生成能力是否跟得上锻炼的需要，那么五脏六腑相互间气血协调的分配就会被打乱。锻炼后被刺激增多的肌肉与血管同样需要大量血液供应，虽然身体会对增长的气血需要产生适应和代偿，不断加强气血的制造，但气血的增长不是短期能达到的，一般需要1～3 个月才会有明显提升，气血在很长时间内处在僧多粥少的境地，四肢就会跟脏腑抢夺有限的气血资源。此时，只有通过心肺的超负荷运转来弥补气血的不足，例如心跳加快、减少对胃肠血液供应等。身体会减少一些脏腑的气血供应来满足本属次要地位的四肢。肌肉粗壮了，而脏腑由于缺血，功能反而减弱了。

　　脏腑在气血欠缺的情况下还要完成消化吸收、新陈代谢、免疫防御、神经调节、内分泌激素调节等重要工作，此时身体内有限的气血资源只好拆了东墙补西墙，引发一些脏腑功能障碍，原本气血就不足、功能就不好的脏腑会变得更差，最多见的是运动性闭经、月经紊乱、运动性贫血、胃肠功能紊乱等。

　　长期气血不足会导致脏腑功能早衰，影响寿命。国外很多运动名家都是在晚年疾病缠身。大陆的许多武术家由于没有真正了解内功心法，只重视筋骨皮和技击实战的锻炼，而忽略了气血的培养，反而没有普通人长寿，他们晚年罹患心脑血管疾病以致半身不遂的极为普遍。

　　你见过树枝粗大而树干纤细的大树吗？你一定觉得那是怪胎畸形，因为它不符合自然的规律。但我们在身体锻炼中却经常这样去做。我不是反对人们在日常生活中适度的肢体运动，这不但必要且充满情趣。但是锻炼要知先后，分缓急，明主次，先脏腑后肢体，脏腑有问题的要先解决了才能去锻炼。这就像先悉心培育好大树的根基与树干，使其粗大深埋才能获得良好的营养支持。相对应于人体就是调养好脏腑(别在脏腑自身气血不足的情况下去雪上加霜)，使其功能协调、气血充沛，可游刃有余地供应自身与锻炼的需要。在此基础上去适度锻炼，才会感到精力充沛。不然让脏腑带病工作，不仅会增加其负担，而且锻炼后疲劳难以恢复，那样锻炼就毫无乐趣可言了。

　　举个例子吧。邻居家的小姑娘，15岁，一直肠胃不好，身体虚弱，手脚冰凉。她母亲说她就是缺乏锻炼，于是每天早晨都逼着她去跑步，跑了3个月，手脚不怎么凉了，但气色还是很差，肠胃也没见好，且不来月经了。我给她诊了脉以后，帮她分析了病因：脾胃是后天之本，气血生化之源，脾胃不好，产血不足，不能保证全身的血液供应，所以身体虚弱；血少无力循环到四肢末梢，所以手脚冰凉；本来五脏六腑尤其肠胃就缺少足够的血液滋养，时时等待着心脏的供血，但此时却强迫心脏将血液输入两腿两足，舍其本而供其末，造成血液生成能力的进一步减弱，难怪因此血少而闭经了。于是，我让她先不要去跑步，先对脾胃进行锻炼，告诉她如何将血液引入脾胃的方法，又配合吃了一点保养脾胃的小成药。也就是不到一个月的工夫，她的面色就开始变得红润，人也显得漂亮多了，肠胃已经没有任何不适，月经也如期而至。她对我说，她现在有一种想跑步的愿望，因为她觉得身上有劲了。我说好呀，想跑就跑呀。很多人都觉得慢跑会使身心达到很好的锻炼，且是一种享受。这么好的运动，我怎么会反对呢?

　　----------------------------- 引用结束---------------------------------------------------

　　我觉得这篇文章直接点破了中西医之间的差距，西医认为跑步就是锻炼身体，这个也是国家一直给我们灌输的。

　　而中医则认为需要先锻炼内脏，再锻炼四肢。

　　一些例子：

　　前几天某个前国家2米高的篮球运动员60多岁而和谐（你们懂的），他每天坚持跑步10公里。几乎所有练习泰拳的武师，年龄都不超过50岁。另外，看看拳王阿里。。。看看所有年轻时的长跑运动员，到老了是不是一身病。看看那些活到80，90岁的老人，有哪个是天天锻炼，天天跑步的。之前在我卧床的时候，我也曾经很疑惑，为什么身上没力气。于是强撑着出去走路。经过一段时间下来，发现自己每天都很累，而且效果不好。每次都有要晕倒的感觉，照镜子有黑眼圈。于是后来看到这篇文章，就决定按照中医的办法锻炼，先从内脏着手。

　　我搜索了很多文章，发现锻炼内脏的直接办法，很少，主要是3种：

　　1. 气功锻炼

　　2. 太极拳

　　3. 瑜伽

　　太极拳和瑜伽当时都不适合我。前者需要站马步，后者需要柔韧的四肢。我当时动则气喘，肯定不行。于是就下力气寻找适合自己的气功。在天涯上有一篇帖子，综合比较了建国以来的20种气功，大部分气功都是毁誉参半。负面评价的气功包括：法和谐功，香功，中华养生益智功。以及很多发放外气的功法。这些功法里要么被人胡编乱造出来的，要么是邪道，所以不考略。而正面的功法也有一些，最出众就是：刘贵珍内养功，大雁功，马礼堂养气功（六字诀）。 这三个功法在很多篇内行评价文章中都给予肯定。其中刘贵珍内养功是新中国第一功，主要在国家

　　老干部当中流传，所以流行的不如后两者那么广。而大雁功的传人杨梅君和马礼堂两个人治病救人的故事则是脍炙人口。两个人都是在北京的公园里从早到晚免费给人治病。杨梅君活到100多岁，本身就是大雁功最好的精神力量。大雁功的海外修习者众多，在网上办的也是红红火火。不过我自己在资料搜索的过程中，首先发现了马礼堂六字诀，就没有再学习大雁功。

　　下面说说马礼堂养气功。马礼堂老先生自幼患病，十几岁那年得了绝症肺空洞。求治无效，跟自己的某个表亲学习气功，半年痊愈。之后学医习武，17岁给人看病，22岁就成为了武术大家，主动有人拜访求师。1930年左右考上了华北大学教育系，后来参与各种革命斗争，被国民党逮捕入狱。再后来经徐特立介绍投奔周恩来。解放后任万寿山（颐和园主要景点）疗养所的顾问，专门给国家老干部治病。比如彭德怀，徐特立，傅作义，肖劲光（开国十大将之一，海军司令，目前湖南台正在播放他的纪录片），黄炎培（政务院副总理），李烛尘（轻工业部部长）,南汉宸（中国人民银行行长），陈叔通（全国人大常委会副委员长），许涤新（全国工商联副主席）等等。

　　在傅作义的题词上，还可以看到“经周总理推荐全国工商联中医顾问马礼堂大夫……针灸三月而痊”。呃。。。既然周总体推荐，我还犹豫什么呢？赶紧学！

　　于是赶紧看马礼堂养气功的内容，发现其中最基本最能治病的就是六字诀。它简单，易学，对于各种疑难杂症效果都很好，关键是不出偏，不追求特意功能，不发放外企，从1500年前的南北朝名医开始就有记载。而且很重要的是：六字诀的传人寿命都很长。马老活到87岁，上一位传人普照老人活到100多岁，孙思邈活到102岁，其他的人机会都在90以上。而且不但可以坐着练，躺着也可以练。在文章中还有很多治愈植物神经紊乱的病例。这不就是我一直寻找的吗？？？

　　于是我是从躺着开始练习六字诀的，在那个时候动辄气喘，我就按照马老的指导“松，静，自然”这个原则来做。任何时候都不勉强自己，感觉难受了就停下来休息，感觉好了继续读。同时把网上搜集到的六字诀资料都打印出来，时时温习，排解困惑。刚开始未见疗效的时候，就多看看痊愈的病例，给自己以信心！

　　效果非常明显。躺着专门着重练习补肾的吹字诀之后，3天，我就不怕声音了。呵呵。一个月以后身体素质明显变好。不怕声音，不怕冷，体力，饭量都增加了不少。而且重要的是，我可以

　　站着练习六字诀而不觉得那么疲劳了！

　　先说到这里。 ：） 大家明白要从内脏锻炼身体就可以了。具体六字诀的练习方法，我会专门开个帖子来写。

　　16.手淫受害者综合案例A(1000例)

　　1.我曾经是一名重症手淫沉迷者，上男科医院检查的时候，大夫说了一句话：“你的前列腺怎么跟老头似的。”我还清晰记得他当时的口气，一字一顿：“你这是化脓性前列腺炎。”我12岁开始手淫，手到28岁，当时感觉身体已经到了一个崩溃的临界点。身体发虚，头发稀少，面色枯黄，走道驼背，腰酸背痛，来一阵风就浑身冷得哆嗦，动不动感冒发烧，身体虚的喘气都困难。吃什么都拉稀，大便十年如一日的不成形。最为典型的症状就是尿频。我曾经计算过，最多的一天上厕所21趟，刚尿完马上就来了尿意，上厕所又尿不出几滴。当时我朋友看见我老态龙钟，说了这么一句话：“你是不是快死了？”当时我才27岁。

　　在生活里受到挫折，我就更变本加厉手淫，一天来好几盘。把对自己的憎恶对生活的绝望都在意淫的妄境中宣泄，射完了自己都厌恶自己，感觉自己这辈子完了。自从那次去医院检查完，我心如死灰。那个医生说自己很忙，让我赶紧挂号交钱，第二天过去前列腺动手术。我回家查了一下男科医院的前列腺手术，几乎吓尿，把一个管儿从小弟弟头里塞进去，一直插到前列腺位置，往里灌药。许多患友都说这手术坑爹，不少人做完了直接尿血。因为尿道非常脆弱，神经很多，硬插入一个管子，破坏整个机体。

　　我实在没办法在网上搜了本地一个中医，抱着试试看的态度去医治。具体用什么药治的就不说了，以免有广告之嫌。我在这里不是做广告就是用自己的人生经历告诫患友。治了大概一年左右吧，主要就是喝汤药吃药丸，情况逐渐好转。我说说现在的状况吧，一天小便六到七次，拉屎香蕉便，晚上几乎不起夜，最关键的是感觉身体阴阳平衡，时时刻刻感受世间大道，一阵风吹来像是能融化在蓝天里。

　　2.患者信息：男 21岁 病情描述(发病时间、主要症状等)： 最开始没什么 不是很频繁 后来是3，5天一次 从今年夏天开始 手淫完脑门热 好像发烧一般难受 头疼 后来打算戒了 今天是最近一次 有半个多月了没手了 头难受 好像病了一样 不知道怎么回事？

　　3.楼主17了，明天早上开始成为高三党。sy有两年了，不过都是高一下学期的时候很严重，每天至少1次。后来稍微更少了，但是也是没有节制的去撸。本来在第一次之前，我的功能可以说是超常的，硬度高（自己用力掰都用费较大的力气的那种，说我吹牛的就当我放屁吧。），保守估计是16CM的，两年后，我的几把变小了，用力勃起后就和以前没撸时候的正常状态（没勃起）一样，长度量了撑死12CM，直径不足三CM，硬度没了，而且吧，正常不勃起状态下，几把就和小孩子12，3岁的那种差不多。不知道可不可以发图，让大家知道这个报应是有多可怕。

　　4.前列腺肥大我也有 我19岁！去三甲医院检查的 是我嫂子哥 她哥是生殖科主任 检查结果前列腺液没事！前列腺形态肥大！哎SY多了 戒掉180天了 有所好转 但是无法治愈。

　　5.从前两天开始，小便的时候就非常的灼痛，今天实在是受不了了，就去了医院，整个过程花了3000元，而我现在又没有工作，这3000千元相当于老婆一个月的工资还多。如果钱花了，病能够治好，我也愿意，关键是治疗的时候非常的痛苦，如果你没有经历，永远也想像不到是多么的难受！

　　6.老师您好！望能耽误您一点点的时间！

　　我是一名被手淫伤害八年的人现在23岁半年前才接触到贵吧！八年的道路和众多手淫者一样由阳光天真的小孩变成猥琐秃废的青年，该有的症状我都有两年前还是128斤的我到现在只有100斤了（身高170），女孩子也说我瘦的也只剩一层皮眼睛昏浊有血丝，手抖无力，头脑空洞

　　现在已经戒了三月有余，总是遗精上白班一星期一次每次都是星期六，这个月上晚班已经五次了（实在有点受不了）双手攀足肾腰也在做但还是会遗，遗的这两天腰都快断了，父亲也许知道但一直不敢说，老师我该怎么办我想吃中药但这里没有好的中医。

　　7.飞翔哥，今天第一次来吧里，看到了你很多文章，很受触动，我也是SY成瘾受害者，因为SY得了前列腺增大，希望回头是岸，想问您，我这个病症戒除SY后还有希望恢复吗？需要多久啊大概？谢谢飞翔哥了！

　　8.我现在脾虚得厉害，在吃中药，还是在撸。有耳鸣，头晕，容易累，腰膝酸软，记忆力下降，心悸，胆小，性格变内向，长像猥琐，眼睛无神。瞬间开小差，忘记前一秒做的事，大脑一片空白。做事请没有条理，处理不好人际关系，请问还有救吗？撸龄9年。

　　9.我几天前因为没得上网导致没看戒色文章，6天做了4次，现在人感到好惨好惨啊，老是拉肚子，腹泻，头晕，筋骨酸痛，眼睛干涩，尿频，嗜睡，口干口苦，吃一点东西就胃胀，嘴巴还很酸，睡眠质量不好，没精神，爱叹气，心理症状也有，为什么我SY导致那么多的症状啊，别人没那么严重啊，我才3年

　　10.前几天由于没有按照规则发帖被删，今日重开一帖，让各位见证本人戒淫的历程，希望大家能以我惨痛的报应为鉴，吸取教训，珍惜身体，成就幸福人生！本人今年32岁，已到而立之年，染邪淫19年，从最初的1-2天一次，到现在3-5天一次，这种恶习一直伴随着我半个人生，曾经有无数次戒SY的行动，只可惜一直没有意识到其严重后果，以及发掘更多的动力来源，导致屡屡失败，最多一次也就20多天。直到今年8月5日偶然进入戒色吧，看到飞翔发的很多精品文章，以及各位戒友的亲身体会，顿时茅塞顿开，感触非凡，结合自己目前的现状，我明白了自己现在身上所发生一切都与邪淫脱不开身，也就是报应，万恶淫为首，佛学上也说，邪淫会削减自己的福报，招致恶报，或是工作不顺，或是家庭不幸，或是疾病缠身，或是灾难不断。这是真理呀！

　　我给大家汇报一下自己因邪淫所致的恶报：

　　1 工作不顺，已过而立之年，却难有稳定的工作，目前刚刚离职。

　　2 婚姻不顺，有一4岁女儿，非常可爱，聪明，可是老婆死活要离婚，目前已经离婚大半年。

　　3鼻炎和咽炎严重，闻不到气味。

　　4 严重脱发（附图片），我都不敢照镜子。

　　5.晚上睡不着觉，必须拿手机看一些能使人催眠的视频（非淫秽），而且睡着后，睡

　　眠质量也相当差。

　　6.容貌变丑，以前非常帅气阳光，现在猥琐龌蹉。

　　7 自卑，以前超级自信，现在见人很难抬头。

　　8体虚多汗，稍微一运动就全身挥汗如雨，气喘吁吁。

　　直到看了戒色吧很多精品文章后，我才恍然大悟，真的是报应！！！

　　所以本人在2013年8月5日立下重誓，第一目标：戒SY100天，如违此誓，禽兽不如，希望大家见证，同时也希望我们大家能一起携手共进，互相勉励，坚决改掉邪淫的恶习，成就幸福人生。

　　戒色吧好比一座灯塔，为我们大家点亮人生！感恩飞翔和其它吧主，感恩各位戒友，感恩大家。

　　最后我坚信能够通过戒邪淫改变人生，也祝愿此戒色吧拯救更多在迷茫中SY的同胞！

　　11.

　　30岁了，还是孤身一人，根本不敢面对世界，长期无休止的极端SY似乎已经将我逼上了末路！

　　SY十几年了，也有几千次了，特别是最近几年每次SY都是几个小时，甚至通宵熬夜SY，SY将我的人生推向了极端，让我变得极端的孤僻，给我的家庭我的生活我的工作带来了巨大的障碍。

　　三年前就开始戒色，最长只有47天但是那段时间也不叫真正的戒，因为我每天都在看色情只是没射出来而已了。无数次的戒色失败，现实已经将我的生活推向了一个极端似乎越走越窄。来自家庭的社会的压力似乎让我踹不过气来了。SY对我来讲简直就像鸦片，SY带给我无数的快感让我暂时的脱离现实忘记烦恼，可是现实却让我抬不起头挺不起胸来做人。无法给家人无法给领导带来属于我这个年龄应有的责任！

　　现在满身的慢性病，因为长期熬夜肩周颈椎腰椎肝脏血脂均出现问题，因为厉害的抽烟气管也出现了问题，因为极端的SY患上阴囊潮湿和慢性前列腺炎，身体很消瘦，人的精气神几无，别人说我一看就没有年轻人的精气神，感觉有病，真的人彻底猥琐了。仅有的一点气质是因为长期内心保留的一点骄傲支撑着。

　　真的到了必须戒掉的时候了，再不戒掉我的人生将彻底走入绝境，兴许现在我已走入了绝境，但是我仅有的那点渴望及无数的梦想让我不得不再给自己一次机会，让自己重新做人，重建人生！

　　看这里戒友众多，心有唏嘘，故多次徘徊在这里想加入战斗，这次我必须立贴来记录我最后必须的合理坚持，希望各位朋友能为我鼓劲希望自己能走向新的人生希望各位戒友心想事情重建人生走向美好！

　　12.楼主，我跟你一样，手了五年从一个阳光帅气的男生，变成相貌丑陋的男人，我也有慢前。现在的我面色苍白，颓废，再加上脱发，一看上去就是个老头。我22岁了，都是sy害得，真想剁手。

　　13.我现在气阴双虚，一大堆SY导致的后遗症，隔段时间就得到医院去看，可是这治疗的效果真是让我失望，我有时都想放弃我自己，感觉人生真的是没有希望了！！苦啊！！都怪曾经年少自己的无知，才导致现在终日活在悔恨当中，只愿上帝能够眷恋我一次，给我个机会再重新做人！！！！！！！！！！！！！！！！

　　14.6年撸龄，感觉自己身体已经透支完了。突然发现自己撸的撸出血了，很可怕，觉得自己快要死了。7级是因为以前每天签到签出来的，并不是真心戒出来的。感觉很苦恼，问问大家，我这种状况还有救吗？反正以前也戒过一个月，身体状态是得到很大改观，但是长期戒意念不坚定，感觉自己已经废了，求各位支招，真不想早死！！！

　　15.飞翔哥，今32，四年前的纵欲和熬夜，使我现在得上了神经症，也折腾了3年了，当初也没找到得病的原因，现在已清楚了，现胡子有部分发白，阴毛枯黄，每天都有白痰，两眼无神，最近禁欲了一个月，感觉阴囊比以前大了，这应该身体恢复的表现吧？因为我现在有肾虚造成的神经症，大脑还是不能和以前比，比较迟钝，不知要多久要恢复以前阳光的自己？

　　16.我看到你的照片，再想到自己，我的眼泪流下来了，我曾经很帅，那时候刚上初一，班上一半的女生喜欢我，男女人缘非常好，初二我学会了打飞机，打了半个学期后，我就丑了，当时还有了网瘾，我每天沉迷在打飞机和玩游戏当中，每天通宵游戏，这样一直持续到了初三毕业，中考考得很差，父母花了高价让我读高中，高一一年没网瘾了，不过还是沉迷打飞机，那时候我已是其丑无比了，人见人厌，就在高一那个暑假，我无意中到了戒色吧，此后我走向戒色的道路，到现在戒了一百多天，感觉自己还是丑，只是精神了点，无比难过啊，我变回以前那么帅没可能了。

　　17.本人今年22岁，撸了7、8年，频率不是特别高但也挺频的，现在阴茎废了，阴茎勃起时，皮是软的，里面是硬的，就是外面软，里面硬，伤的不轻啊！没撸管时阴茎皮和阴茎体结合的很紧，硬时全硬；后来皮越来越松，现在前后能动的距离太大了，好像皮不在阴茎上了一样，唉，说多了都是泪水，望吧友们早日回头。

　　18.17岁 我4年伤精史 当时天天通宵 晚上6 7次撸管 就是说我天天 久坐+纵欲+熬夜 半年身体就出问题了 全身酸软 典型软脚虾一只 身体就不说了 剩下三年半完全是人间炼狱 恐惧 焦虑 担惊受怕 精神已经接近崩溃了 还拖着一副没用的皮囊 当时……真的 我都懒得去自杀了 当时我的思维能力就是都不知道如何自杀 自己一个自杀都做不成的人 还上什么社会 现在已戒3月身体回复的特别快 社恐啥的已经消失 特来感谢恩师 老师的所作所为 我永生难忘。

　　19.从11岁开始SY，现在29岁了，Y史18年，疯狂时一天3、4次，从SY第13年开始脱发，发迹线往后推移，头顶明显脱发，开始朋友提醒我脱发，我自己不肯承认在脱，继而也从那个时候起开始肥胖，那时归结原因于献了几次血，所以脱发和肥胖。

　　现在SY症状明显，脱发从额头至头顶基本只剩细发，有明显的川字纹《以前归结于因为关注脱发，所以起纹》，有明显的黑眼圈，之前也以为是天天熬夜至1-2点才有，脸部肌肉也肿胀，照片中看自己很难看，整个脸部都变型了。脸上或劲后部经常会起几颗痘痘，稍微一运动非常容易出汗，就像身体下雨一样。

　　其时从前两年，我就知道自己的脱发和SY有很大的关系，但戒个三四天就会忍不住，种种诱惑就会出现在我的面前，害我破戒。所以头发一直很油，脱发也越来越严重了，吃过很多药，也涂过很多药。更看过中医，中医说我肾气不足，我知道原因，但吃了半个月的中药，头发也长了一些出来，但SY不断，反反复复又打回了原形。

　　从7月31日开始戒SY，至今天起第31天。第十多天的时候，下巴至轮廓两边长了十多颗痘痘，很红，大多会长白点起脓的那种。第28天时遗精一次。今天第31天，痘痘明显消暗下去，没有白点和很红了。

　　昨天8月30日在百度上搜索戒SY和生发的问题，偶知此贴吧。花了两三个小时的时间看了各位战友的贴子，知道不仅脱发，连黑眼圈、川字纹、肥胖，痘痘都有SY有关。

　　又拿起镜子，仔细的瞅了瞅戒SY31天的自己，真的有些变化，虽然不是非常明显，但仔细看看还是有些变化的。首先脸部整体看起来不会那样肿胀了，虽然还有些，但消除了一点。白天也不会容易疲劳了。

　　先为自己立个100天的目标，希望在这100天时间里，能把黑眼圈先消除掉。

　　20.我是博士毕业，应该有不少人羡慕我，但是正是为了这个博士学位，我一生都废了，而且很可能把我深爱的女人也废了。

　　我长在农村，我有三姐妹，我排老太，还有一个弟弟和妹妹。我从小成绩就特别好，从一年级到五年级，在班里一直是班长。忘记了是什么时候，大概是三年级的时候，发现jj顶在被子的时候，稍微磨插就能让我很舒服，那个时候不知道这是手淫。由于那个时候成绩好，没什么压力，一睡觉经常到天亮，所以小学的时候基本上是没手淫几次，全是被动的。到了初中的时候，由于竞争激烈了，我的成绩不像原来那么突出了，而且这个时候我开始接触了武侠小说。小说中经常有描写男欢女爱的场面，我一读到这些场面，就开始激动，通常不由自主的用大腿挤压jj。而且同学们开始看黄色小说，我也开始加入。尤其是到了晚上，我躲到被子里，jj顶住被子，想象其中的画面，上下磨插达到高潮。每个星期我都要搞个2-3次。我的成绩开始下降，但是我是农村的孩子，而且我老大，其实我也想好了，初中毕业后开始去打工，让我的弟弟妹妹继续上学。转眼到了初三，要中考了，我不想参加，但是我的爷爷，爸爸还是鼓励我去参加考试。那个时候，其实我就很后悔，也有点怨我爸爸，为什么你平时从来不管我的学习，不鼓励我平时好好学习，现在的成绩去考高中，肯定是只能上普通高中了。中考后，我进入了一所普通高中，从那个时候后我明白了，我的父母还是希望我好好学习，能考上大学。于是我开始认真学习。如果一直是认真学习也就好了，由于压力大我经常睡不着，开始胡思乱想，又开始手淫。而且这个时候的我，开始情窦初开，喜欢班上的一个女生，巧合的是这女生对我也是很崇拜，对我也有点小意思。但是我从来不跟她讲话，因为我觉得我一旦和她有深入的交流，我一定会更喜欢这个女孩，影响我的学习，不能让我考上大学。但是我晚上怎么也不能忘记这个女孩的微笑和影子，我经常思春手淫。我不停的问自己，我要不要去接触她？她肯定是对我有意思。几经挣扎，我决定给自己一个交代，我给她写了一封信，大体的意思是告诉她，我知道她喜欢我，但是我不能放弃对考大学的追求，所以我不能喜欢她。那女孩也回信了，说很崇拜我，很想做我妹妹。由于我认定了要考大学，我就没理她。但我心里其实特别喜欢这个女孩，每周都要意淫她2-3次。高中毕业后，我考入了一所大学。由于我好不容易从一所普通高中考入大学，我倍加珍惜，我暗地里发誓一定好好学习，考上研究生。所以我拼命的学习，成绩也是一度排专业（三个班，150人）前三。大一过四级，大二过六级，让很多同学佩服不已。白天我认真学习，是正人君子。晚上我开始变成龌龊小人，意淫白天碰到的美女，不停的打飞机。与朋友的交流越来越少，越来越封闭。上天其实是公平的，我从小聪明，但是身体素质不好，从小体育就是全班倒数。这个时候我身体素质开始下降更厉害。跳远刚过2米，跑100米比有些女生还慢。勃起已经很困难，晨勃很弱。更为恐怖的是，由于我是个书呆子，那个时候根本不知道这些情况都是我打飞机的结果。我每周要打个2-3次，在jj不怎么硬的时候就开始射精，乐不思蜀。那个时候什么也不懂，以为打的越多说明自己性能力越强。考上研究生后，我还是不停的意淫师姐师妹，只要有点姿色的，我通通意淫，而且开始抽烟了，每天抽5支。那个时候Jj已经不会自动勃起了，没有晨勃，稍微搓搓jj就射精。我现在想想，我真是变态，我那个时候甚至还没有怀疑自己以后会有问题，真是活该啊，书呆子。

　　硕士毕业后，我考上了博士，并且找了个女朋友。由于女朋友比较保守，不提倡婚前性行为，所以我们就是搂搂抱抱。问题出来了，我和女朋友亲亲抱抱，就会射精。我开始有点意识到有些问题，但是我还是自欺欺人，不停的提示自己是由于我现在上博士每天要工作到晚上12点，过一段时间就好了。问题其实越来越严重，但是我女朋友也是五大三粗的人，她每次楼楼抱抱的时候或者在床上的时候，从来不摸我的jj，搂完抱完就开始睡大觉，她从来不怀疑什么。就这样，我们交往了四年。毕业后我们共同买了房子，准备结婚，在我们买的小房子，我们第一次企图完成性交，失败了，我的勃起很弱很快就射精了。女友安慰我，第一次没问题，以后又试了几次，次次失败。我女朋友问我是什么时候开始出现这情况的，我骗她说是博士毕业后才发现的。我女朋友开始着急了，叫我去做检查，检查结果是慢性前列腺炎，阳痿和早泄。医生说我是功能性阳痿，要我女友对我好一点，于是我女友毫无顾忌的下嫁给我，因为她知道我30多岁了，我最大的心愿就是结婚，希望结婚后能缓解我的症状。结婚后，我们无法完成性交，只能借助药物，勉强维持1-2min，到处找医生看病，彼此还不能告诉我们的父母。

　　我真是人渣，骗了我老婆。我真的不应该跟她去结婚，虽然领结婚证那天我犹豫了多次，我好想告诉她不要傻，不要等我。我的自私还是淹没了理智。现在我们的压力都很大，老婆对我很好，希望明年能好报一个娃。可是天哪，我真的不能相信我还能好，我现在的主要症状是：

　　1，阳痿早泄，尿频尿急。不勃起或刚勃起就射精，无晨勃。憋尿的时候，jj缩成一团，刚开始吃伟哥的时候能做个3-4次，每次1-2min

　　2，容易出汗

　　3，欲望很强，口干舌燥

　　4，腰酸背痛，视力模糊

　　5，多疑，容易生气

　　6，入睡难，恐惧，想自杀，对任何事物无兴趣

　　现在我看着爱我的老婆，我真的无比惭愧。我骗人她，我真的好想跟她离婚，可是看到她一直鼓励我，支持我。我又不忍心伤害她，不忍心伤害几年来一直对我都很好的岳父岳母。我现在是天天锻炼，慢跑30min，吃中药，戒烟，戒意淫和手淫，希望有一天奇迹真的会出现，我真的不知道我这一生是不是还有希望了，再等半年如果毫无好转，我真的要离开这个城市。

　　我这些年的经历告诉我，男孩子还是要爱惜自己的身体，积极向上，同时不要给自己太多的压力，一切要随自己（我是上高中的时候，给自己定要上硕士），不要压抑自己，该谈女朋友的时候就谈女朋友，该结婚的时候就结婚。现在想想如果我不给自己定什么目标，大学毕业就去工作，一切也不会到今天这个地步。

　　21.基本情况：本人29，现已婚，看了那么多帖子自己也忍不住要来下决心戒色！！！现在身体情况是"肾阳虚+寒湿” 全身关节和筋 冷痛！！！

　　撸管对生活的影响：我已戒色60天，期间在7月9号晚上破戒！在60天前我就是“行尸走肉”这词真的很贴切对于我来说！！！！！上班没有精神，不想做事！对家庭不负责，对于孩子（刚9个月）和老婆关心甚少（罪过）！！所以下定决心戒色！

　　对正在撸管的你我想说：初中的小兄弟，高中的小兄弟，大学的哥们 撸管真的是百害而无谊，我是多么想回到初中或者高中，那怕在大学有人对我说这些话啊！！可惜没人！！所以你们是幸运的！！好好把握人生吧！！我的人生就败在 撸管+传奇！！

　　现在我要做的事是 孝敬父母 热爱家庭 努力工作。

　　22.本人25岁，sy5\_6年，直到交了女朋友发现早泄问题，没办法有病乱投医，当时到了一个很大的男科医院，医生说做手术可以治好，名字好像是背神经阻断术，就是把jj下方连接龟头的一根神经切除了一节，伤口恢复后，第一感觉就是jj勃起后站不稳，爱爱早用手扶着进去，我以前勃起很好的，每天早晨硬的不行，早泄当时是没有了，大概过了半年的时间又不行了，今年我去了老家的中心医 院，医生听我说做过手术，当时就骂我了，说一个可以慢慢之间恢复的，让我以后千万不要再去做什么手术了，医生告诉我手术是针对先天性早泄的患者，现在的男科医院为了挣钱所以都会让你做这种手术，我现在后悔的要死，现在的男科医院为了挣钱所以都会让你做这种手术，我现在后悔的要死，哎！有同样经历和好的意见的朋友进来交流下…

　　23.本人记得第一次手淫是在小学系年纪，当时小弟弟处于翻皮阶段，觉得很难看，于是就用力拉包皮，把龟头包住，就在一次无意间，突然有一种前所未有的快感出现了，当时并不知道是射精，只是觉得很舒服，而且认为射出来的是尿，于是一发不可收拾，每天都在寻找那种快感！由于本人从小就爱好体育，是校篮球队员和田径队员，小学的体质还是不错的！到了初中，手淫还是如家常便饭，此时果报来了，视力开始大幅度下降，一年下降100度，此时交了一些不好的朋友，开始看三级片了，手淫更加疯狂，经常手淫到半夜，学习成绩也从前10名下降到30几名，但是那时还是校篮球队的，可能是经常运动，当时还会抓到蓝筐，比赛还是经常打，体力还算正常！

　　但了高中，手淫也越来越严重，已经达到深度近视，学习下降到40多名，体力大幅度下降，但还在打球，有次打球时居然跳起强球落地后，膝盖受伤了，走路都会听到骨头磨嚓的响声，去医院检查说是软骨受伤，以后不能再跳了，现在想起来，应该是手淫过度，导致骨质疏松，由于没了运动，加上手淫，体质变差了。高考时落榜了，于是复读了一年，勉强考了个普通的二本！上大学时，由于整个环境都是那么不好，宿舍里也经常有人看黄片，于是我更加堕落了，已经开始阳痿早泄了，我居然不知死活，不仅看黄片，还玩黄色游戏，明显不行了，还会吃人参增加性欲，体力近一步下降，虽然偶尔打打比赛，但是，已经入平庸的行列！真正的果报，是到大学毕业后，当时还是天天手淫，自己也越来越变态，看的岛国电影也越来越重口味，为了补肾，自己把六味地黄丸当饭吃，越吃性欲越强，加上工作经常2点睡觉，终于有一个冬天的夜里，我手淫通宵，全身冰冷的手淫完，上床睡觉，谁知道，第二天就发烧，从此我一病不起了，也就是从前年起，滑精，感冒，神经衰弱失眠，胃肠炎，拉肚子，拉血，几度天天折磨着我，当时还死不回改，还免强手淫，可n能是老天可怜我，在此时我居然考上了公务员，但身体非常差，只可以吃稀饭，吃些肉就啦肚子，平均每个星期都要去医院挂瓶三次，来治疗身体内的炎症，体重从80公斤，下降到65公斤，可说是骨瘦如柴，本人身高180.！直到今年还住院了两次！

　　这三年时间里，我生不如死，每天都在发烧拉肚子中度过，平时就喝点稀饭，曾经有想过自杀，这样更本没生活质量，但是看到父母发白的头发，为我担心，我不能这么做，这三年父母老了很多，我经常半夜醒来，看到父母在那里流泪，我心里在滴血，直到今天，我还靠着输液来维持生命，每当我走到蓝筐下，想起当年抓框的场景，打球时的意气风发，看看现在的自己，我再也跳不起来了，连走路都困难，泪水都忍不住的流出，到今年6月，进了戒色吧，学习很多文章才知道，原来我一切都是被手淫害的，手淫真是害人害自己，害了自己不说，还害了家人，本来一家好好的日子，就被我废了，全家人每一天开心过，我真是很后悔，很无知，听信什么手淫无害，早让我明白手淫的危害，我就不会这样了！

　　24.sy15年得了神衰，症状极多，每天反覆侵袭，真像人间地狱。本想待复元后才写一篇，但恢复极慢，现写出这篇让后世青年以此为戒，不要sy。

　　症状极多，从头部说起症状 :

　　1. 头紧头昏头痛

　　2. 头发变软变乾慢慢减少，头油面油增多

　　3.眼睛视力模糊 眼痛 黑眼圈 眼袋

　　4.鼻炎，试过鼻塞严重做通鼻手术

　　5.耳鸣 怕声

　　6.口乾

　　7 胸闷，呼吸困难

　　8.心悸

　　9. 肠胃不好，时而腹泻

　　10 尿频尿急尿漏，小便无力

　　11 精索静脉曲张

　　12。全身肌肉不定位发麻 刺痛

　　13。紧张时身体发热

　　14. 腰酸膝软，全身乏力，女的现在还比我大力

　　15. 极易感冒，感冒时手脚还会出小红疹，怕冷，很怕冷气

　　16. 失眠多梦，每晚都醒2次

　　17. 每天很累，睡了很久还想睡 那种累不像运动后的累而是感到虚弱

　　18. 心理方面，胆小,脑子疯想不停，抑郁， 以前很暴躁 冲动

　　以前看见手淫害处的文章里头一大堆症状，心想没有这麼夸张，现在才信是有的，而且还在我身上出现。戒了80天sy，暂时只觉心理较平静，没那麼抑郁冲动，希望有复原的一天。

　　年青们请记著，若你们相信健康就是财富，也得记著不sy才能健康。

　　25.我SY7年，现在症状有：

　　1、后脑容易发紧。

　　2、头油面油增多。

　　3、因头油多再加上肾虚导致脱发。

　　4、飞蚊症、眼干眼涩、两眼无神，皮肤苍白。

　　5、轻微鼻炎、轻微耳鸣。

　　6、胸肋骨每天早上起床会疼痛。

　　7、肠胃不好，便秘。

　　8、紧张时全身发热、冒汗、头皮发麻。

　　9、腰酸腰疼，腿脚无力。

　　10、胆小、怕事、逃避责任、懦弱、不敢挑战。

　　11、运动后虚汗非常多。

　　12、常年虚弱得了肺结核（现已痊愈）

　　13、痤疮。

　　26.唉！同病相怜啊！我主要是头晕眼花和失眠多梦，太折磨人了，去看中医是脾肾两虚，现在戒了二十几天了，同时配合中药调理，适量的运动和早睡早起症状有点减轻了，但恢复的有点慢，可能是伤的太久了。

　　27.我也有很严重的神经衰弱这是让人生不如死的病。，

　　我以前得病前确实久坐熬夜，手淫，等得了这种病，刚得了根本没想过是手淫害的，到处去查，花了不知道多少钱，吃不知道多少药，还是很严重，腰酸，视力不清，精神萎靡，头晕等很多症状，一手淫过后腰部就痛，身体就难受，一直有5年时间。我23人生最好的几年被我浪费了，自杀也想过，这是真么多人的经验教训啊，这么饿痛苦的经历啊，不要质疑，不要怀疑。这都是惨痛的经历换回来的。

　　28.我眼袋黑眼圈，腰痛，皮肤变的没有光泽，人变丑，乏力，暴躁，易怒。肠胃功能紊乱，慢前，有时候想到症状真的把自己都吓尿了，可当欲望来了，又忘记了一切。真是可悲啊。

　　29.本人男，1987年生，27岁了。2010年6月底大学毕业。从小学开始染上手淫恶习（具体几年级我有点模糊了，以后能想起来再和大家报告），2010年底完全戒除手淫。到现在2013下半年，戒掉手淫已经三年。现在还是有几样症状，却始终不能很好的恢复。

　　1. 小便问题： 尿频（小便次数很多，不论是白天还是晚上，基本上40分钟一次，每次尿量很少，小便也无力）偶尔还会尿等待（就是小便很急了，想拉出来，却不能马上撒出来）

　　2.阴囊潮湿，阴囊以及会阴部寒冷（个人感觉这个是目前最困扰我的，冷的时候整个人的注意力都集中在了冷感上了，心神不宁，工作都不能很好的进行）

　　目前主要的就是上述两种主要症状。其他的精力差等等个人认为是晚上尿频导致休息不好的衍生症状。

　　因为手淫身体很早就出现了问题，初中时候就应该有了吧，不过那时都能恢复缓解。但是自己懵懵懂懂中就得自己出问题了，就开始留心医药，武术，气功之类的养生保健治病知识。同时自己也比较善于记录总结。所以还是有蛮多体悟的。本来想等自己完全好了再和大家分享。现在看到吧中飞翔哥的帖子总结的相当到位细腻精准。感觉自己也应该要贡献一下。

　　同时，因为上面两个主要症状一直不好，我甚至想要放弃尝试，辞职回家混吃堕落等死去了。但是，看到好多朋友在这么积极主动上进，我君火也不能这样消极。我要再次尝试自己治疗自己。到今年年底再看看情况怎么样。我会在今后的时光中，向大家回报我的所有身理和心理情况，以及采用了那些治疗手段，什么药方等等。

　　朋友们有问题的，可以随时提问。我知道的尽量作答。也希望大家可以鼓励我。同时也希望翔哥可以指点一下。谢谢大家。

　　30.我sy过程就不说了，现在的我是已经yw无性欲几年了，耳鸣，腰疼，肾精亏，气血亏。整天头昏眼花，疲劳，我估计我是戒色吧里症状最严重的了。因为我已经阳痿了几年了，去看中医喝了3个多月的中药无效果。我现在后悔来不及了。晚了真的。现在自己买了五子衍宗丸和十全大补丸吃，握的双肾已经空了，腰有时候感觉像要断了一样。肾精亏的严重了，气血亏，一到夏天满脸都是油鼻子也不舒服，眼袋重，，，，，，现在自己买的五子衍宗丸吃腰疼好多了。之前一年多阳痿无任何性欲，无晨渤！现在吃药感觉在慢慢的补肾精，现在想想自己作的孽自己慢慢承受，我现在想想当初自己真是龌龊不懂知识，现在后悔已经没有用了，我有时真想哭！吧里的朋友们别再撸了真的，你们比我好症状比我轻，吧里没有比我更严重的了。真的真的真的，不要再sy了，邪淫就是魔鬼！

　　31.飞翔老师 我有多年频繁手淫史又喜食凉食 近年身体一直觉得热的难受的要死 出大汗才有所缓解 大便也不成形或便秘 肚子胀疼 脸发黑 头发晕 失眠 等等这是手淫引起的吗 热这个症状已经严重影响了我的生活让我痛不欲生 影响了我的人际交往 请问我需要看医生吗要看什么科室 ？望回答万分感激。

　　32.吧主帮帮我，我手淫5年，一天一到两次的那种，几个月前开始出现尿频尿急的前列腺症状，还有严重神经衰弱。在一次手淫之后无法勃起了。随后我开始戒，严格要求自己，有两个月了吧，期间没有一次遗精，尿频尿急减轻了，但小腹还是酸疼，睡眠好了，但是只能偶尔凭借主观意愿勃起，性冷淡，现在用手可以勃起了，但是有点不坚硬。请问我下一步该怎么做

　　33.一次很偶然的机会通过朋友得知了戒色吧，当我进入戒色吧的时候我才知道自己这几年为什么莫民奇妙的脾气变了，长相变了，说话也变了，对人也变 了，对事也变了，这些变化的罪魁祸首就是手淫。

　　当我还是一个小孩的时候，一次在上体育课的时候在单杠上意外的摩擦让我瞬间感觉下面好舒服，通过两个胳膊抓着单杠后使劲的向上拽后立刻有了快感，从此这件事让我欲罢不能。

　　到了三四年级的时候，有一天当我还徘徊在单杠上欲罢不能的时候，一阵强烈的感觉后，我突然觉得自己的下面猛烈的有东西射出来，这种感觉和在单杠上的完全不也一样，真的非常舒服，同时我感到自己的内裤湿了，旁边有同学，带着些许难为情，我夹着腿慢慢的到了学校的厕所，我忘了当时看到的是什么样了，总之从那以后我学会了sy，通过单杠和在厕所用手，最初的舒服完全让我忘却了所以，带着那一丝丝的懵懂我走进了我的sy人生，在这里说一下啊，上面的那点说的有点激情，希望各位把持住，别因为我说的那个在让你们一下功亏一篑，那样我会觉得对不起你们的。

　　好了，言归正传。初中的时候学习压力大，我家里有两姐姐，可能因为家里的关系吧，爸爸妈妈经常性的吵架，姐姐们什么事都要管，导致我性格上有些弱弱的，胆子也小，经常有什么事不敢做，有什么也不敢说，因为小时候的家庭原因吧，我脾气很不好，经常和朋友吵架，答应朋友的事情做不到，所以我的朋友都渐渐离我而去。

　　到初三的时候，我已经没有朋友了，曾经的好朋友都已远去，就剩下我自己孤独的走在回家的路上，这时寂寞空虚的我只能已sy为伴，尤其是到了下午的课外活动，同学们都在操场上玩球的时候，我偷偷的跑进厕所，脑袋里都是那些乱七八糟的东西，然后东西那里，疯狂的抽动，一蹲就是半个小时，当我筋疲力尽的走出去的时候上课了，我回到教室，但是却感觉格外的累，就这样我每天这样浑浑噩噩的活着。

　　到了高中了，学习压力大，学习也慢慢不好，因为眼睛的关系本来在初中就没学好的课程在高中的时候更是吃力，眼睛也看不清黑板，在上了一个学期后我已退学结束了自己的学生时代。

　　在这里我想给大家说个实话，能在戒色吧发帖就说明我已不在乎那些了，我是个同志。

　　看着每天在我眼前的男人，尤其是那种短发的男人，我就更是控制不住自己，看着他们走了很远离开自己的视线，我就跑进了厕所，至于做什么你们知道吧。

　　20岁的时候我发现自己性格更加古怪了，本来好好的突然就不对了，和别人吵架，和家人吵架，嗓门又大，经常都是气急败坏的样子，头上有了很多的白头发，脸上每天都是油腻腻的，皮肤经常不是这起疙瘩就是那起疙瘩，头皮屑越来越多，警察拿手一婆娑都是头皮屑，但是当时我不知道，不知道这是为什么，曾经想过不在sy，但是根本控制不住自己，所以还是经常手淫，而去特别频繁，有时候两三天一次，有时候一天一次，有时候一天几次，后来慢慢的我发现我射精无力，到再后来射精少，再到后来射出来的精液很少而且很稠，到现在精液也少，射精也无力，而且有时候感觉都没有了，每次射精的时候感觉自己膝盖里的骨髓都一下出去了，我不知道大家有没有那种感觉，我每次射了以后感觉自己的腿尤其是膝盖里边空了，就像没有了润滑剂一般就是很干的那种感觉，而且每次完了以后都感觉腿特别的困，上厕所蹲不住。

　　我今年已经24岁了，每天都觉得全身不舒服，天稍微冷点就觉得膝盖处很痛，稍微做什么事就觉得腰酸背痛很累，头发白的很多，眼睛戴的眼镜也很厚，脸上痘痘也有些，满脸是油的感觉，舌头上是灰白会呗的颜色，而且是烂的那种，这个估计和我常年吃瓜子有关系。

　　今天写这个文章是因为这些都是确确实实在我身上出现了的症状，每天一起来嘴里都不知道是什么味道，鼻子堵的都闻不着味。

　　接触戒色吧是半个月前，那时候我刚手淫完两三天吧，当时因为sy后出现了很严重的后遗症，脑袋痛，所以就没敢sy，然后经朋友介绍走进了戒色吧，才知道原来大千世界不止我一个人有这样的问题，居然几百万的朋友都有这样的问题。

　　在这里，我只想和朋友们说，停手吧，别撸了，为了父母，为了朋友，为了自己，停手吧，sy久了真的会害死人的，古代的皇帝为什么都年轻轻的没了，想必你们都知道吧，在这里奉劝大家别sy了，没事的时候看看书，写写字，听听音乐，出去转转，锻炼锻炼身体，别就带着sy了，不然等你们再年龄大点的时候有了问题后悔都来不及了。

　　本人戒色已经半个月多了，现在感觉良好，头皮屑没那么厉害了，健忘的症状也有了些改变，每天也不会浑浑噩噩的打着瞌睡了，一没事的时候还想着出去转转，希望你们别sy了，为了自己和家人，戒了吧。

　　34.男人手淫，是男人的难言之隐……我撸了6年，现在患上尿不尽，脱发，慢前，满脸疙瘩，鸡巴上粗下细，睾丸小……我那天去检查尿不尽，被医生忽悠的做了阻断，物理治疗…我该怎么办啊？我真想宰了那个医生……我才20啊，以后的生活啊！我想问下大家慢前影响生育吗？宝宝能健康吗？我现在为了我的性福，戒手淫……大哥哥我能多长时间能过来啊，我马上一个月就结婚了，结婚还可不可以性爱啊！一个月2次能行吗？做完手术后，现在感觉勃起不坚，勃起龟头软，站着很难勃起……是戒淫就好一点……我要戒下来

　　35.我从初一开始染上了手淫,已经有了两年多的手淫史了.现在各个方面都变得很遭.性功能很弱很弱,阴茎严重萎缩只有3cm,勃起的长度也不合格.看到别人的都挺正常的,而我的却很小.只从有手淫以来我就没有过正常的遗精,精液少而稀薄,时间很短,只有十几秒吧.勃起也是非常难.第二性征方面,手淫有一段时间后,体毛或阴毛的生长都不正常,生长速度慢,长度比起以前的要短很多.睡眠也不好,睡眠质量很差,感觉记性也差了,记忆力明显下降,经常忘事.有尿频的症状.现在感到,身体非常的疲惫,并且无法入睡.我到底该怎么办????是否可以恢复?

　　36.一直不相信手淫害身体，我这次算是得了报应了。从十五岁开始手淫，而且很频繁，有了女朋友及正常的性生活也偷着边看黄片边手淫，平均一两天手淫一次，多的时候，一天手淫三四次，前几个月，我去过一次青海，在青海一个偏远的地方呆了一个多月，更是手淫特多，每天都这样，这次回家，在一次同房时竟然出现了阳萎，后面又出现了二三次，现在正常通过思想不能勃起，强行用手搓摸才能勉强勃起，我现在思想好乱。一是喜欢胡思乱想，担心自己这方面完蛋了。二是总感觉腰酸背痛，整天把注意力放在自己的腰上及下体。三是性欲真的明显下降，对性刺激反应没有以前哪么强烈。现在已经停止手淫十多天了，但感觉身体还是没有恢复，中间与女朋友在一起二三次，但感觉都是勃起很慢，要反复受到刺激才能起来，而且没有原来的硬，好软。经常挺起来没一分钟就又软下去，现在与女朋友一起心理负担大，总觉得自己不是男人，怕的要命。晨勃正常。

　　37.万恶的手淫无害论害惨了我！

　　就我个人的经验看，手淫必须戒除，而且一定能戒除......

　　我是约1994年由于一次寻求刺激，非常意外，而且恐惧，当时就预感到可能会长时间难以自拔，但还是侥幸地希望今后能防止再次发生。然而，清醒状态下的快感比梦遗留下的印象要深得多。而且我那时比较封闭，社交活动不多，一到独处时就很容易地又犯了，从此就一而再，再而三地犯，很快成瘾了。

　　一种事物究竟好与坏不是凭单纯的理论或某个权威的没有亲身实践的判断来确定的，在自己的切身体会中切实地感到它是好还是坏才是最准确的判断标准。实践是检验真理的唯一标准。

　　在最初的几个月里，我也曾几乎戒掉了这个恶习，因为我的确感到，虽然手淫暂时不会危害到生命，但它确实对身体状况有极大的不良影响，这绝不仅仅是心理上的愧疚等感受而已。很明显，我在恶习过后，总会很虚弱，身体状况大不如手淫前的一天，最明显的是头发开始脱落，从前额上方开始，手淫后的几天里脱落较严重，如果隔长时间不手淫脱发才逐渐停止。明显的症状本来促成我下决心要戒除这个害人的恶习，也有了一些成效，但一些有关手淫方面的书刊中一些“专家“的手淫或适度手淫无害和适度手淫有益等言论，却使我本来未脱学生“尽信专家”的心理“汇同” 对快感的追求将被手淫恶习折磨得非常脆弱的一点点意志力也击溃了。

　　我想，专家都说手淫无害了，我这就不算犯错。于是，大约半年时间，我平均每隔5、6天就手淫一次，有一天竟然一天2次。这种误信专家，并将专家的话作为我追求快感的心理借口的肆无忌惮的损毁自己的行为很快就得到了更坏的结果：我的肾逐渐从开始酸到发凉又到极累最严重时出现干磨似的感觉，肾脏严重亏损；头发脱落速度加快，从前额发展到头顶和鬓角；常出虚汗，不胜重任等等等等，总之情况越来越糟。然而，只要稍有好转，我就会又控制不住自己，又犯。这样的日子使我极为痛苦。

　　手淫对身体的严重损害有两次让我记忆深刻，一次是我在学校住宿时，犯了这恶习（1997年的一天），结果夜里感到严重虚损，比以往每次都严重，几乎要虚脱，万不得已，我给母亲打电话，我母亲深夜打车来到学校（我的学校与家在同一城市），将我接到医院，但值班大夫简单看了看说没事。

　　当然我只是说要虚脱，压根没提手淫的事。回家后静养了两天才好了一些。但元气一直难以全部恢复。另一次是在家，恶习之后几小时，左肾巨痛，难以直腰，后到医院检查，大夫说是肾结石，打了一针杜冷丁镇痛，可打完回家我只是感到头发晕，而肾却依然巨痛，多亏母亲用热水瓶为我敷腰，加上吃了一种管结石的药才慢慢好起来。但我深知，如果没有手淫恶习的损身，我不会如此的。

　　手淫的巨大损害使我深刻认识到，必须戒除它！这个认识说来简单，但真正认识到是很难的，它是戒掉手淫的第一步。一旦认识到了，戒除手淫就剩下时间和手段问题了。幸运的是我借鉴了中国抗战和走向富强的方法：不急于求成，坚定目标，坚定信心，树立持久战思想。

　　仔细分析不难得出这样一个结论：我有手淫恶习3年半（1994-1997），恶习非一日养成，也不能希望一日戒除，况且，此时的意志力已经相当薄弱，也不可能很快戒除。当务之急是重树信心。在极度虚弱的身体条件和意志心理条件下重树信心是很难的，手淫的恶果之一就是越虚时性欲（虚火）越盛，但不管怎么样都要在极端困难的条件下逐渐恢复心理意志力，任何时候，哪怕是刚手淫完也务必相信自己一定能最终彻底戒掉这个恶习！

　　我为自己建立了戒禁（为防止别人看到，我在记录中将手淫称做“手禁”）笔记，不一定天天记，但每次取得一些进展时，都要记。详细的记录什么情况下，因为什么又手淫了，总结任何手淫的诱因和有助于戒手淫的各种因素，以及为自己写下戒掉的计划和许多自我勉励、自我激励的话等等。这个笔记是我最终成功的重要因素之一，

　　此外，我还逐渐克服早晨晚起的习惯，这还多亏我家的一只小狗，养它之后，我如果早晨不放它出去，它就会在屋中大便，为此，我终于克服了多年的赖床习惯，减少了一个引起手淫的因素。我又逐渐转移自己的注意力，慢慢转移注意力于正事，有益的事（大家可以自己找适合自己，最容易进入状态的事情关注或做）。说起来容易，那时我真是从地狱中救自己一样，费尽了心思。尤其是应对各种“享受生活”的思想干扰，是要以救自己的决心和毅力不断从反复发作的恶习中反复救自己的。

　　可以说，我的戒手淫之路充满了战斗和反复，但我始终以必胜的信心和决心来激励自己，以“前途是光明的，道路是曲折的”的马克思主义哲学观点（我真的学过和相信这些）来指导自己。与我的计算差不多，我放纵了3年半，又用几乎同样的时间戒除了恶习。最终苦尽甘来了。不过，我现在正在向下一个目标努力：让遗精从一周一次恢复到一月一次，这也是手淫的后遗症。现在已经有进展了。

　　需要说明的是，心理的自救是主要方面，另一方面，也应该对已亏之肾和元气进行补亏，适当服用六味地黄丸、知柏地黄丸、用热水袋敷亏损之肾（大家根据自己实际情况实践总结看看是否适合自己）

　　以上是我的切身体会，谈的简略。病来如山倒，病去如抽丝，希望大家能以心理增强为主旨，辅以其它必要、科学的手段，坚定信心、不断总结、不断改进，在恶习的不断“复辟”中将它越打越弱，直至彻底消灭！！

　　38.手淫害惨了我

　　我六年级开始手淫，至今已经有４年了．一开始，我只是觉得好玩，并没有在意到了七年级逐渐上瘾了，一天一到二次，那年寒假，我清晰的记得有一天，爸妈不在，我看着电视上的美女，疯狂的手淫，竟手淫了６次．八年级开始身体开始差起来了，一到冬天就感冒，而且一直不好．现在的我踢足球只要超过５分钟就会累地不行了．我现在在高一，别人都说我很有天分，很聪明，而我也以实际行动证明了一切，我考进了市重点高中．并在高手如云的重点中学中考了两次年级第一，一次第二。老师和同学们都很羡慕我。可是我内心和肉体上都不能摆脱手淫的影响．生活总觉得很乱，不舒服．这些全是手淫的影响．我后悔啊！我想戒掉它，可是没过几天就又犯了，最近的三个月里，情况有一丝好转，我平均每个礼拜手淫一次．但我还需要大家的帮助与鼓励，完全告别手淫，真诚的希望大家和我联系希望我联系。

　　39.我手淫10年！26岁！现在前列腺炎！一点性欲没有！JJ根本没感觉！看什么都没用！你们是戒手淫！我现在都没办法手淫了！我心理压力好大！每晚睡不好！一度想死！但是放不下我父母！现在我只有好好孝敬父母！今天刚刚跟我妈说了！我妈当时就哭了！我真后悔！用这辈子估计都赎不完这个罪了！对不起一直对我有期望的人！对不起！对不起

　　40.我撸了7年，平均1天1次，现在最大的问题是不真实感，整天24小时头晕，感觉快要被世界融化了，不知道自己是死是活，整天想睡觉，但真的睡觉又睡不着，怕光，有时候眼睛闭起来，都是红色的，随时感觉自己快要晕过去了。但头不晕的时候，就没有嗜睡这个症状。其他的症状也很多。

　　曾经戒过3个月，但不真实感，头晕还是存在，心脏，脑血管跳动，体力，尿频什么的都比过去好很多，但又破戒，破的原因担心自己脑部有疾病，所以自暴自弃导致破戒，现在搞不清楚要戒多久才能把脑子恢复，脑部疾病是不是SY造成的?想去医院检查脑子去，但我失业10年，上次住院已经用掉了很多钱，上次住院检查很多项目，只有脑子没检查过，不过住的是2甲医院，前几天想自杀，所以家里人答应我去医院检查脑子，我觉得我脑子估计得了什么病，不然的话怎么那么难受，真是太可怕了！

　　41.飞翔老师，我一直在电脑上看你的季文章，尽管初三学习任务多我也会啊抽出时间来 ，因为我伤的很重，我想问你，我3年SY 五年级暑假开始，到现在初三开学大概3年出头，频率是一周2,3,4大概 可我却有许多的症状如严重社恐 强迫，自卑 筋骨酸痛 视力 记忆力下降；健忘 ；头发出油 ，头发稀疏； 眼 睛 酸痛干涩，黑眼圈；脸有青春痘；人变得越来越丑，胸闷； 呕吐，，腹泻腹痛，胃肠胃不好 ；尿频尿不尽1年了 ；全身的筋骨老是酸痛特别是早上起床时更酸痛，现在跑步慢跑跑200米就累 ；体力实在不支老想睡觉，一看电脑或不看电脑到晚上9点眼睛也不有自主的干涩酸痛了起来，，学习因为脑子严重不好也老学的不好， 身高 ，有时会做噩梦，老是心烦气躁，很自卑没自信，也有强迫症的的感觉，

　　我想问你，我3年SY 五年级暑假开始，到现在初三开学大概3年出头，频率是一周2,3,4次 可为什么我会这么重 是不是跟我的过早开始有关 （ 我11那时就开始了，第1年有快感但没有射出JY呢)

　　42.飞翔，你好我是一名新人，以前不知道sy的危害有这么大，现在回想起来现在的这些恶果都是自己造成的。今年小弟24了，有几年sy史 就在前一阵子一早醒来发现阴茎一边有持续性的像刺激前列腺的感觉十分难受，到医院检查了一下说是前列腺囊肿，当时我就感到有点绝望，而且右边的附睾也检查出了囊肿，就是想问下现在我这种情况还有救么，多谢。

　　43.飞翔哥，麻烦你看看我还有救吗？我的撸龄有5年了，前一阵子，也就是8月份，破过一次戒，那天撸得特别厉害，一天撸了不下N次，我真的不知道那天我是怎么了，好像着了魔一般，记得最后一次撸时，明显已经没有感觉了，真的可谓是没有任何感觉，而且更加狗血的是，你猜怎么着？我是在JJ疲软状态下撸得，而且是连续的，上一次结束没过多久，紧接着，未停止的，撸，JJ是被我给勉强撸硬的，但是，尽管我怎么撸，JJ还是无法射，我加快速度，用强刺激，最后射了，但是有没有射出东西我不记得了，自从那天以后，我就开始频遗，几乎是一天一次，苦不堪言。而且在9月份，我破过一次戒，那次破戒让我吓尿了，以前撸好一会才射的，而那次，撸一会就射了，几乎是秒射，我彻底吓懵了。睡觉就遗，我感觉那次撸，真的是彻底把我给撸坏了。

　　求求飞翔哥，告诉我，我到底还有没有救，固肾功对我还有作用吗，频遗还能治好吗，求求你告诉我，谢谢。

　　44.我手淫有16年历史了，现在有女朋友，一碰就射，严重的早泄，而且头脑昏涨，对什么事都不上心，得过且过，没有了毅力，爱睡懒觉，反应迟钝，肌肉松弛，而且缺乏自信，认为自己什么都干不好，现在生活一团糟。

　　45.撸了七八年，从开始和同学偷租碟撸，到看小说撸，看图片撸，到对电脑撸，空想撸，拿楼下晒阳台内衣裤撸，啥没撸过。结果现在少白头，瘦骨如柴，手心出汗，容易头晕，原来都是撸管惹的祸。悔啊，果断和吧友戒撸，想撸来看看贴果断不撸了。

　　46.我今年28岁，这五六年都没谈女朋友，不敢！操劳了半辈子的父母为我介绍的相亲我也找理由推掉（爸妈我对不起你们，儿子不孝）！

　　因为我长期以来的邪淫、手淫以及各种恶习，我身体终于在几年前彻底垮掉了，严重肾虚导致现在一身的各种病态症状:

　　1.面色无光灰暗，没血色发白。（不手淫身体，好面色红润有朝气，爱漂亮帅气的你千万别撸了）

　　2.两眼无神，像是没睡醒的样子，镜子里看就是一个猥琐的老头一样。

　　3.冬天手脚冰冷，还比不过女人和七八十岁的老人家，别人都是手脚暖和的很而我的四肢像没生命迹象一样冰凉！更离谱的是夏天我的膝盖也是凉的！

　　4.以前小时候感觉自己挺聪明的，现在看看现在的自己，不知道什么时候开始我记忆力、理解力、注意力全都严重下降了，结果就是感觉人变蠢了，通过工作和与人交往就能发现这个问题。（尤其是学生党想要学习好，千万别撸管伤不起阿）

　　5.尿无力，尿不尽，失眠多梦，躺半天睡不着，睡着了又经常容易醒！（老人家才有的症状吧）

　　6.气血双亏，气虚腰酸得非常厉害！说话低声细语，有气无力。甚至说话大声点和多说一些话就感觉气短（口开神气散）。不敢久座、久站、久走，甚至大家公认的打坐、养生桩、固肾功这些调养身体的方法我现在也不敢做，因为身体太虚了，身体严重透支了，做这些简单的功法我的身体都无力维持，只有躺着我才感觉舒服点，气虚和腰酸的感觉才会得到缓解！（吧友你能想想稍微活动下就难受的滋味吗，醒醒别在撸了！经常看到有吧友发帖说跑步和打球进行恢复锻炼，我就羡慕得不行！）

　　7.没晨勃，早泄，轻度阳痿（勃起不坚，时间短）！到了这一步，这个症状不但影响人的心理，而且影响到结婚生子了，还有父母望眼欲穿的期望！（看到这个你还敢手淫吗？你现在还没这症状是因为你的身体没捅破那个临界点，身体的垮掉是慢慢积累的过程，时侯到了就是你哭的时候了！）

　　以上就是我对自己因为手淫，邪淫导致身体各种病态的大概总结，目的就是希望大家引以为戒，了解到手淫的危害，不要像我这样现在女朋友不敢找，不敢结婚，伤了自己更伤了父母的心！

　　再啰嗦下，早戒一天你就早受益一天！不要因为自己身体底子好，不要以为自己还年轻就放松警惕心！有因必有果，不是不报是时候未到！

　　47.SY大约三年，11年时头发开始枯黄、发质枯燥，记得当时脸上油乎乎的。当时没有注意到脱发，知道12年有一次跟一起K歌，晚上回来后看拍的当时拍的照片，发现右侧头发少了许多，头皮都漏出来了。这个时候才开始意识到脱发，去年7月份开始坚持戒色，每天在吧内签到，后来签到的次数少了，但是也没有破戒。

　　期间看过中医，坚持吃中药半年左右，中医说是肾阳虚，后来实在感觉中药的效果只是对调理身体很好，但是没有看出头发的再生的效果，也就没有坚持服用中药。不得不说的是，吃中药期间，头发恢复了之前的光滑、发质也好了许多。

　　坚持戒色一年多了，今天忍不住看了个A片，又破戒了，好后悔啊。关于脱发的问题，吧友们有什么好的生发的方法吗？脱发成这样，还有恢复的可能吗？

　　发几张照片，请吧友们给出治疗意见。也请吧友们监督戒色，谢谢

　　48.飞翔哥 无意间 我发现了咱们的帖子，我太感激网上还有这么一方乐土，纵观现在的网络，无不是各种网站，各种各样的黄毒，充满着各种各样的诱惑。我明白做网站的人的目的，说白了不是就让像我这样意志不坚定内心猥琐的人点开吗？唉，不说这了，，中国网络的可悲，我为00后担忧，，， 说说我自己的情况的好像是在初中的时候我接触了手淫，总是偷偷的将自己关到自己的房间，拿着本网络小说(里面有不少黄色内容)来猥琐，年少无知，图贪快感。导致我现在撸龄有6 7年了。说实话上天对我的惩罚挺晚的(我觉得主要是我爱好运动的原因吧)，我顺利的考上了重点大学，但是厄运紧接着降临-------我脱发了。 但是刚开始我不以为是手淫的原因，因为网上的医生都说手淫和脱发没有太大关系，于是我继续造孽，于是上天给予了我更大的惩罚----我肾虚了，腰疼，阳痿，一切的恶果都找了上来。 我怕了，真的知道怕了。20岁的偷偷去医院，面对着医生说我阳痿了，着是多么可怕的事情，但是我做了，因为我更怕如果不去的后果。吃药过后，性功能又回来了，但是现在天天腰疼，又严重脱发，，，，， 我不坚信是手淫毁了我，现在我读大二，我明白在不改就真的完了，现在我每天晚上都在操场上跑20分钟，希望来填补我虚弱的身体，我想求教飞翔大哥对于我的脱发，我的腰疼有什么好的建议吗？ 谢谢您了，，

　　49.更可悲的是06年底，我学会了嫖娼，嫖了几次，然后学会了手淫，然后07年-08年手淫，平均1天1次，08年底出现症状，是一些小的症状，尿频，心慌，胸闷什么的，去医院，医生也检查不出什么，吊了三次盐水，基本好了。但那时候不知道是邪淫惹得祸，继续纵欲，玩玩游戏，几乎每天都要看黄片，平均1天1次手淫，那个时期，虽然没出现过什么大症状，但小症状是有些，比如肠胃方面的问题，因为自从初二吃了没有烧熟的河蚌后，我肠胃一直不好，所以也没当回事，而且不懂得戒断反应，因为那个时候，我有几次戒了5-6天，然后竟然5-6天没大过便，然后手淫了一次，竟然大便了，所以那时候就认为手淫无害身体。还有睡眠质量那个时候也不好，经常半夜醒来，还梦魔，多梦什么的。心理方面也就不详细说了，大家都知道的，因为我本来心理就有问题，这样在家多年的看黄片，手淫，我的心理问题更加的严重，社恐，抑郁，强迫，悲观，自卑，妒忌什么的更加的严重了，但那个时候我没有疑病和焦虑。家里的情况也不太好，前面我就说过了我单亲家庭吧，现在和我奶奶妈妈住在20平方米不到的房子，我家在上海，我妈和我奶奶也整天吵架，亲戚什么的对我家也没什么太大的帮助。还有运气也很差，我妈07年被别人骗了几W块，貌似是买保健品之类的等等，现在想起来都是邪淫导致的。事情还没完，可以说真正让我生不如死的是今年的3月26日，永远记住的日子，其实在12年的9月就有预兆了，有两次我早上起来，看电视，感觉眼睛那里又一打黑点，过了一会儿，黑点还

　　不消失，然后心就开始一点一点的慌，过了一会，眼睛看东西非常的花，都是雪花，就象电视没调出频道来那种雪花，然后我想我完了，想去叫救命车，然后我就赶紧做在床上，大约15分钟后，人就缓过来了，眼睛也恢复正常，那段时间，睡眠质量也非常的差，做噩梦，有时候还能听到幻听，不知道是不是心理作用。还有就是尿频，有时候尿频的时候，感觉人快要晕过去了。但那个时候我还在手淫，看黄片，但频率是降低了。还有3月份出头我去验血，抽了两管半，但抽完的时候，又是那种感觉，心开始一点一点的慌，过了一会，眼睛看东西非常的花，都是雪花，就象电视没调出频道来那种雪花，然后在医院坐了20分钟，好了点，但回家感觉还是虚，在晚上睡觉的时候，感觉得心跳和血管跳，还有点频死感，然后勉强睡觉。第二天基本恢复正常。还有在今年的1月份出现嗜睡感，但是头部症状不明显，头不晕。在今年的3月26日，下午回家，突然人感觉快要晕过去了，然后赶快躺在床，慢慢的人就缓过来了，但真正噩梦开始了，自从第二天开始，症状不断的缠绕着我，就先说下主要的症状1.头部症状：头晕，昏，麻，偶尔头痛，不真实感和嗜睡感。2.心脏症状：心脏跳得快，重，胸闷，气短，心慌，偶尔心痛。3.泌尿系统症状：尿频，尿不尽，尿黄，早上起来偶尔尿红，尿分叉。4。肠胃症状：胃胀，偶尔胃痛，肚子痛，大便不成形，大便发黑，偶尔抄纸上有血。5.眼部症状：偶尔眼胀，眼干，偶尔眼痛，偶尔眼麻，眼睛布满血丝，眼花。6.喉部症状：偶尔吃东西会堵，干咳，憋气。7.全身症状：全身的经络会跳动，特别是心脏周围和后脑勺。8.睡眠症状：失眠，时醒，多梦，还会梦魔。9.其他症状：脑鸣耳鸣严重，体力很差，四肢发麻，记性很差，脑子不行等等。哎，真的是人间地狱啊，言语是无法形容的。一天要出现几次频死感，有时候我脚底板会很冷，人就感觉特别的虚，但手不是很冷。每次尿频的时候总是想晕过去。令我感到最害怕的是脑部症状，看东西不真实感，伴有嗜睡，有时候闭上眼睛，感觉很红，怕光，有时候感觉灵魂都快出窍了。每天都担心会不会死，不知道得了什么病。还有1件奇怪的事不得不说，在今年1月份的时候我挂在胸前的佛的玉佩突然掉在地上碎了，我带了很多年，就今年碎了，然后2个月之后我就发病，不知道是不是不好的预兆。

　　50.我撸了有近十年了，之前有在戒色吧签到戒色过一年多，最长一次有四个月左右，可是后来破戒了又一发不可收拾了，还在大四最后一学期谈了个女朋友，我没和她发生关系，可是和她在一起经常勃起，在前三个月左右，我在洗澡的时候撸了一管，第二天就开始拉肚子了，然后去看医生，医生说是肠炎，打了两天吊针情况算是缓解了，可是之后大便一直不成型，小便很黄，从那次之后身体出现了很多症状，自己以为得尿毒症了，整天萎靡不振，可是还不能让家里人知道，我自己偷偷去医院做了肾功能检查，发现没问题后，心里虽然好过点，可是身体的很多症状还是让我不好过，因为这事我慢慢疏远了我异地的女友，后来她和我说分手了，我也默认了，一直觉着对不起她，心里很内疚，只怪自己无法战胜心魔，毁了自己的身体和前途，我现在所有症状如下:阳痿早泄，无晨勃，无缘无故腰疼，特容易疲劳，干什么事都无法专心，记忆力下降到人家刚说过什么马上能忘，手脚容易发麻，肌肉抽搐，胸闷心悸，掉发，脸油，舌苔发白，痰多，大便不成型，小便很黄，尿急尿频尿不尽，有确诊过慢前，我这才刚出来工作半年，刚和女友分了，我不想吧工作也丢了，更不想和家里人坦白让他们担心，我真不知道怎么办了

　　51.手淫13年，基本上平均3天一次，10天前接触戒色吧，看了那些文章，才发现，手淫是一颗毒瘤，它一直毒害我，它让我身材矮小，焦虑症，经常头疼，神经衰弱，各种腰疼，各种病痛，很痛苦，最主要的是，我的运气和智力都很差，任凭我怎么努力，还是考进垃圾的大学，

　　我高三的时候很努力，起早摸黑，可是成绩一直提不上去，后来高考失败，复读了，非常努力，终于成绩全年级排到前十，第二次高考，我像中邪一样，完全没有正常发挥，考了个3本。

　　并且霉运铺天盖地地来。万恢俱念。我有很多时候都想自杀，我手淫成瘾很严重，以前3天一次，手淫后第三天就必定发作，各种邪淫歪念铺天盖地而来，我好像被控制了一样，任凭我内心对自己怎么说，邪淫念头始终会占据我的大脑。

　　手淫对我毒害很深，最可怕的不是这个，而是我晚上睡觉的时候，会无意识手淫，说到这里，我不知道大家有没有过这样的病，我发誓我真的有，很多次，

　　我晚上会朦朦胧胧醒来，意识极度模糊，然后手淫，第二天醒来，我知道有这样的事情，可是我还是无法控制住，我就懊悔不已，现在睡觉，我睡得很差，晚上老是会醒来一下，但是我现在都是绑着手指睡觉的，这样可以防止无意识手淫。

　　接触戒色吧10天，戒了10天，每天签到，每天看文章，最长这次，昨天晚上忘记绑着手指，加上昨天晚上邪淫发作，我抵制了很多次，最后成功睡觉了，可是半夜醒了，然后手淫了，那时意识比较模糊，我控制住一次，第二次还是失控。我还有救吗？觉得自己膀胱上面有一个地方老是隐痛，怀疑膀胱结石。

　　手淫让我一无所有，让我饱受折磨，让我身不去死，我誓死我要把手淫从我世界彻底驱逐出去，可是我知道自己很弱，有哪个好心人能帮帮我。

　　52.敝人今年39岁，台湾人，跑皮大约20年的历史，前几天在网路上搜索黄片的时候，无意看到了某个戒友在宣导SY的危害，一般我看到这种文章，我会暗骂一句三字经然后忽略，当天也不知道怎么回事，我竟然把它读完，看完之后我整个人惊呆了！！大约10分钟说不出话，脑中一片空白 文章里面提到SY对人体的危害，里面的症状我全部都有，多年来一直困扰我的种种问题，竟然全部来自SY，看完之后我马上把电脑里的黄片全部删除，内心充满了激情，就像在黑夜摸索了几十年，突然发现一道光............我紧接着搜寻戒色的相关网站，阅读所有的文章，看到其他戒友的经历，我不禁泪流满面，泪水中一半是为了我SY20年的悔恨，另一半是我终于明白所有的病根的来源，喜极而泣~~

　　我忍不住要跟大家分享我的SY血泪史，实在太惨了！

　　我的SY史应该在所有戒友之中算是比较晚开始的（不然我想我可能早就死了），基本上是青春期的晚期才开始SY，所以我可以长到185cm。

　　从小我就是个非常聪明的孩子，小学一直都是当班长，成绩至少都在前三名，奖状奖牌一大堆，说话又很幽默，很多女同学暗恋我，平常就收到很多礼物，其中有2个女同学在中学时才向我表白，可见我小学时期就很有魅力。

　　上了中学成绩还是很优秀，也顺利考上重点高中，却在这时候染上了SY的恶习。

　　第一次跑皮已经忘了是什么时候，只记得大概是在高二吧，那时也正直叛逆期，翘课，打架完全不学习，功课一落千丈是必然的结果，当时没有意识到SY的危害，毕竟年轻而且天天打篮球，身体好得很。

　　高二升高三的时候被留级，于是转学到比较差的高中，可以直接升高三（当时台湾的学制就是这么奇怪），不至于重读高二，浪费一年时间。

　　上了比较差的高中后，紧接着大学联考，当时SY的频率不高，毕竟没有网路这个可怕的毒库，那时都是有了题材才会SY，比如说在路上看到美女走光，或是看到女同学的胸部，只记得那时也不是特别好色，SY的频率不高，所以身体都还算好。只是精神无法集中，逻辑思考变差，记忆力衰退，自己也觉得奇怪，小时候不是绝顶聪明吗？

　　后来大学也没考好，考上了私立的烂大学，由于当时的宿舍是4人一间，所以没太多机会撸，但是到了大一下学期的时候，香港开始流行三级片，什么挡不住的风情，蜜桃成熟时.....等等，看得我欲火焚身，SY次数急剧上升。

　　晚上常常一个人跑去MV视听店看片撸管，白天跟本没有精神去上课，别的同学都在努力读书&泡妞，我根本没兴趣，只想看片撸管，从那时候开始，人变得萎靡不振，几乎每一科目都不及格，浪费父母给我学费和零用钱，现在回想起来，我真TM该死。

　　后来被退学我又开始努力读书，第二年还是考上了另外一间烂大学，当时没意识到自己已经变笨了，怎么考也考不上好大学，入学之后还是继续重操旧业，看片撸管，还开始喝酒，比以前更是变本加厉，同班的室友去上课，我跟他们说881，然后开始SY，连期末考都不去考。所以一下子又被退学了。真是很难想象当时的脑袋在想什么，大脑都被精虫吞噬了。

　　第三年我又考上了一间更烂的大学，由于以前底子打得好，再加上我打篮球始终没间断，所以身体扛得住大考前的冲刺，总是能考上大学。这次是我第三次读大一了，三次都是不同的专业.......

　　入学之后，我还是过着以前的生活，但是这次不住校，住家里，常常没人在，所以SY更方便了。

　　这时我交了第一个女朋友，是对方主动追求我的，20岁对性爱有了初次体验（以前只顾着SY不想交女朋友），交往之后经常做爱，不SY了，过着甜蜜的生活，但是我的学习成绩已经无药可救，又要被退学了。也许恋爱使我变得成熟，我决定不再浑浑噩噩过日子，决定把人生必经之路---当兵---先完成（当时在台湾，健康的男孩子都要当兵2年），退伍后再重考大学，反正我至少一定考得上烂大学。所以我主动申请休学，当兵去了。

　　由于当兵有薪水可以拿，从那一刻起我开始不跟家里拿钱，毕竟我读了三次大一，已经浪费父母很多钱了。虽然SY成性，我还是个有良知的孩子......。

　　当兵的日子实在苦闷，所以我又开始SY，当时没什么题材可以SY，就想尽办法意淫，甚至看着漫画书也能SY，看着小店里没穿内衣的老太婆也能YY，真是跟畜生没啥区别。当兵当了2年，早上清长枪晚上清短枪，唯一的收获就是我天天念英文，天天打篮球（虽然也几乎天天清枪）。

　　退伍之后随便考了一间夜间部的大学来念念，白天打工赚学费，住在女友家，由于它是单亲家庭，妈妈又经常不在，所以日子过得甜甜蜜蜜，但是SY还是没戒掉，大约三天一次。一直到了25岁的时候感情变淡了，我们开始分房睡，也经常吵架，大约3个月作一次爱，于是我开始疯狂SY，那时候的网路已经很发达，黄色咨询垂手可得，正式进入我的”SY“高峰期。

　　记得那时买了好多色情光碟，有一次卖光碟老板还问我一个人干嘛买那么多片？引起后面排队客人的侧目，我叫他少罗嗦！！卖不卖一句话！！买那么多色情光碟本身就很害羞了，还问东问西！这老板真是不会做生意！

　　饭岛爱，小泽圆，白石瞳，川村千里......都害我浪费好多纸巾。我记得还有一天SY3次的，甚至女朋友在睡觉，我在旁边SY，回想起来真是讽刺。

　　这段时间我得了2次尿道炎，当时完全不认为是SY的原因，只是猜想可能跑完皮没洗干净这类的原因，痊愈之后还是疯狂的SY，SY，SY......。

　　一直到了27岁那年，第一次病发。那天工作特别累，喝了10杯咖啡，晚上睡觉睡到一半突然惊醒，心慌的不得了，觉得自己好像快死了，马上坐的士赶到急诊室，检查之后，医生说我没事，赶我回家，我说我快死了，医生给我开些安神药，叫我别胡闹，我就乖乖回家了。

　　回家以后还是睡不着，心脏开始乱跳，那天一直到天亮才睡着，那时很肯定就是喝太多咖啡，从那天起我就开始不喝咖啡了，但是接下来其他症状来了，腰酸的很，失眠，满脸暗疮，脱发还有眼睛会突然看不到1秒，就像电脑突然黑屏，很恐怖吧！然后从那时候起我开始常常心悸冒冷汗，头晕，觉得这世界不真实，就好像其他戒友所说的行尸走肉，一种有口难言的痛苦，没经历过的人无法想象，常常莫名的恐惧， 当时想死的心都有了，后来受不了，请假去大医院检查，检查心脏，大脑断层，肾显影.....折腾了好几家医院也花了不少钱，检验报告都是一切正常.

　　27岁到33岁，这6年来我一直病魔缠身，跟女朋友感情又不好，身体一直出状况，工作也是一个换过一个，想跟女友结婚，女友嫌弃我穷，所以常常酒后的夜里默默地掉眼泪，埋怨老天为何如此折磨我刻薄我（现在才知道是我自己折磨自己），就这样借酒浇愁，行尸走肉的苟活着，当然SY还是一直持续着......。

　　也许是我一直打篮球，所以还没死，2007年我做了一个决定，到大陆来发展，也借此想改变现状，也想跟女朋友分开一段时间，看看会不会小别胜新婚，结果去机场的那天她竟然不送我，当时是台北热死人的7月天中午，我拖着沉重的行李，赌气走了1个小时去坐大巴，当时走在路上心里已经万念俱灰，这么热的天，这么久的离别，她竟然不开车送我去机场，沉重的脚步，沉重的行李，也比不上我那沉重的心情.....。

　　果然来大陆不到2个月，她就要求我回来把东西搬走，我把买了2年的新车过户给她当做遣散费，毕竟她把人生最精华的岁月浪费在我身上了， 同居12年的感情就此结束，仿佛经历过了一段婚姻.....。

　　我的新单位在东莞长安，老天爷有时就是这么狠，让我这个SY15年快散架的身板子住在这淫窟里，那时初来大陆又刚跟女朋友分手，整个就是脱缰野马，我宿舍对面就是一个色情桑拿店，斜对面就是夜总会，荒淫无度再加上时不时的SY，我一步一步走向毁灭...。

　　终于在2008年我的病情又更上一层楼，这次是很严重的心悸，在我从深圳返回长安的大巴上，一股强烈的恐惧感，让我开始深呼吸，却又吸入太多的氧气造成氧中毒，从后脑开始麻痹，快要晕倒的时候，我向邻座的人求救，说万一我晕倒了，请把我送到医院.....。

　　后来我全身发麻却没晕倒，回到家后直奔医院，检查结果还是一样------一切正常-------。

　　回家后我不敢独自入睡，那种心悸恐慌的感觉实在太可怕，我不敢一个人呆在宿舍，只好把朋友拖出来陪我聊天，这次的经历是我第二次觉得生命受到威胁，比27岁那年恐怖多了。

　　第二天症状又来了，我在的士上发作，要的士司机救救我，万一我晕倒了，不要把我（弃尸），当时那司机应该以为我是神经病，没错！我确实SY成神经病了！

　　有了这2次恐怖的经历，我知道自己身体不行了，虽然不知道原因，我还是决定辞工回台湾修养，以免病死他乡。

　　在台湾休息了半年的时间，我一直处于严重失眠的状态，因为心脏老是乱跳，根本睡不着，睡不着怎么办？SY咯~， 就这样恶性循环。虽然天天去爬山，但是病情一直没有好转。

　　2009年我把积蓄花完了，只好回到大陆工作， 这次我的单位在深圳，2009~2011年我都没发大病，但是之前那些腰酸，心悸，失眠，失真感时不时的折磨我，我心里一直认为是我先天心脏不好，后来有一个朋友告诉我，说我是饮酒过多导致心肌膜发炎，他也有一样的症状，我一听之后大喜，开始戒酒，果然症状有改善，但是无法根治啊。

　　由于太爱喝酒，戒酒始终没落实，最大的原因也是因为觉得戒酒没啥用，所以状况时好时坏，11年一样跟我在大陆工作的亲哥结婚了，取了海南妹子，看他们婚后生活甜蜜，再加上我这几年也玩累了，身板子也快不行了，开始想结婚。

　　下班回家牺牲一些找黄片的时间，搜寻一些交友网站，找到了我现在的老婆，湖北妹子，

　　当时没人告诉我“四川女人要钱，湖南女人要情，湖北女人要命”，其实就算知道我也会取她，因为我不相信湖北没有好女人，而且我也算经历过一段婚姻了，虽然当时没领证，但我知道夫妻生活是怎么一回事， 大概就是3年分房，5年开始淡如水，跟谁结婚都一样。最重要的是结婚生子才对得起父母，也可以把人生的旅程完整，何乐而不为？

　　认识不到一年，我女朋友就怀孕了，一切都在我的计划之中，2012年1月结婚，女儿4月及诞生了，生下女儿的喜悦言语无法形容，心想老天爷终于给我一点福报，让我如愿以偿有一个女儿，但是老婆怀孕这段时间，我还是不停的跑皮~~。

　　好景不长，今年7月我又发病了，这次又更严重，我发现我不能坐车坐飞机，时速超过

　　100公里的交通工具我都不能坐了，否则会严重心悸，我在香港飞台北的一路上，不断的心悸恐慌，飞机一晃更是要晕倒，坐动车也是一样，全程不敢看风景，将近300公里的时速让我全程冒冷汗，那种惊惧莫名的感觉真是好想死，超羡慕身边的旅客在呼呼大睡，我觉得自己真的快死了~~~。

　　不能坐车，不能坐飞机，不能睡觉，我活着还有什么意思？？？SY吧！SY才能找到一丝欢乐！就在我疯狂搜寻A片的时候，老天垂怜让我看到了某个戒友的文章，我惊呆也惊醒了，从来没有如此醍醐灌顶的感觉，从来没有如此兴奋的感觉，我终于明白是谁折磨我20年了，就是我自己！！！！就是SY毁了我的人生，折磨的我命都快没了，写到这里已经是我戒色第10天了，我不管有没有人看，我一定要跟大家分享我的心路历程，虽然我还没戒色成功，但是我相信这世界上还有很多跟我同病相怜的人，我一定要救他们脱离苦海。

　　虽然SY毁了我的前半生，但是为了我的家人，我一定要振作起来，首先把所有的黄源全部断掉,A片A书色情网站....，每天做飞翔大师推荐的”双手攀足顾腰肾“，坚持10点上床休息，重新开始我的第二人生，我相信只要还没死，戒色就不会太晚，希望大家一起努力！！！！！

　　53.飞翔哥，我终于能联系上你了，太开心了！我的情况是这两年多来手淫不多，但是几乎天天都意淫，爱看黄的，导致几乎天天都勃起，两年前终于焦虑症急性发作，被送医院，结果检查什么都没，后来吃过一年的焦虑药物，现在没吃了。但是这两年来都是在痛苦中挣扎，一直笼罩在焦虑症的影音中。现在终于明白是我的邪淫在作怪。我现在的症状是，几乎天天都头疼，经常性的会失眠，头疼就是好不了，还半死这眩晕。遗精很厉害，腰腿软软，整个人没力气，没精神。有时候连续遗精四天，精液几乎跟水一样。晚上睡觉头部的神经跳的很厉害，根本就睡不了。去医院看中医说我是肝阳上亢。但是吃医生开的中药就是不好。我也不知道该怎么办。（戒手淫有半年了，戒看黄的15天中，偶尔还会意淫，努力控制中）。当务之急头疼，失眠，神经跳的很快该怎么办，求大哥指点！

　　54.撸了14年.今年27岁~快要死了.基本每天一次.多则一天平均3.4次！上次的贴被删了！读书年轻时候帅.高中耍了女朋友一直关系纯洁.暧昧到大学.到出社会到结婚.生女儿！同居一直都是撸管.撸管开始是初一稀奇射了.很爽.就一言难收.买色片天天手淫....初中没毕业找熟人上高中.认识我老婆开始都相互懵懂恋爱着.但手淫一直没停过.本身身体一直很好.开始没虚脱.还很帅气.很多女孩子喜欢.但我对老婆忠贞.也许是我个性.她对我很好.很关心.几个女孩子来追求我.可一次一次被我老婆对我好所拒绝.当初她矮又胖.我没在意.因为她确实对我好.我能感觉到.我对她也很好.慢慢从妹妹.到朋友.再到恋人最后到夫妻..十年的感情.一直有她陪伴着.但是撸管的事情从没丢下过.和她同居我都是撸管.直到结婚.才yy.可是已经满足不了她了.现在她也能干了.漂亮了不胖了.说话处事都很能干.我手淫一直堕落起.她一次次给我机会.我还是落魄起.她不知道我撸管.直到上次去出差.她和一个有钱的男人上床了了，两天就上床了.那男人有老婆孩子而且才24岁..她偷人回来态度一看就知道.结果我努力追问她漏嘴承认了.现在又不承认了.她住的宾馆我去查了.开单间登记她和那男子身份证.还有监控录像.....后面告诉她父母.她父母怕丢脸.叫她死不承认.结过真的不承认.证据都有了.哎.我好没用.没揭穿她.一直将起的.昨天出差她一个人.又去见那男人了.半夜打电话去.她接了.那男人无意说话被我听到.她立即挂了.关机了.那男人又帅.又年轻.又有钱.我拿什么和她比.就十年的感情.十年真心付出得到就是这样的结过.社会.女人现实.别被蒙蔽了.世上99的女人都爱钱爱满足.以前她不是这样.很单纯.很简单的她.当时我真不感相信.可是事实摆在眼前！我见证了.她说我没钱.性也满足不了她.她还要继续偷人.因为那男人物质.精神.和性各方面都满足她.昨晚我知道她在偷人.我在家伤心抽烟.本打算她这次回来.我就振作起来.改变自己.都到处找到钱准备买房了....可她这么一闹.昨天晚上她偷人.我心不爽.就又狠狠撸了三次....我要疯了我该怎么办！！！！

　　现在说说我撸管的经历.初一开始撸.高中撸到神经衰弱.头昏.记忆力差.大学里继续撸.不认真学习.下a片.撸的头发少了.软了.我还是继续撸.出生社会了.一个人还是撸.记忆力下降.反应慢.无法工作....笨拙.当时不知道撸管.直到一天我下面痛.肚子痛.去医院检查.包皮过长.前列腺炎.胃炎....我不相信.总觉得有问题.又去西南医院住院.找专家.硬是要医生说我有病我才甘心.一个个都说没什么病.我就觉得不舒服.吃了很多药.没好转.我继续撸.每个工作都无法干下去.回来结婚.继续耍.撸管.....哎工作换了好多.每个地方老板同事都恨我.现在记忆力下降！反应严重迟钝.掉头发又少.稀.软.以前发质很好.说话听不懂别人说.我也和别人对不上话.别人说这.我说那.理解能力严重下降.表述时不知道说什么.脑子想很多.站起来不知道说什么.说一句话重复几次.....做什么都没耐心.现在上班.刚开始看我形象好.后面慢慢接触觉得我自私.心小.只想别人对我好.不想别人麻烦我.严重头晃.脸暗黄加黑色.现在肚子痛.后屁股痛.后腰痛.脚底痛.耳鸣.鼻子里面有时有血.眼睛无神.小又有很大黑眼圈....懒床.从不运动.晚上爱宵夜.早上不吃饭.爱吃辣椒.爱和冰水.夏天有一点热衣服汗透.冬天很怕冷.疑神疑鬼.不信任任何人.感觉他们都是想算计来害我.神经兮兮的.有时做点小事也是优柔寡断.买瓶水都要犹豫2分钟！！做些事情乱做.上班不知道干什么.别人怎么说我就怎么做.没一点主见...跑销售.倒把客户得罪了.应酬吃饭.一开始吃去他们一人一块水果.有时冒句话出来吓人.光得罪人.没朋友.父母.妹妹都恨透我.一个朋友都没.以前还有朋友.现在朋友也没.不耿直.不厚道.我爱说的话不去例行.光说不做.喜欢撒谎！！别人说句话.我努力去细想.去分析.总觉得别人要害我.语言表达能力下降.思维能力低了.站着就想睡觉.好像睡不醒.提不起神.阴茎勃起无力.短小.包皮.尿多.尿急.分叉.尿不尽.......我要成神经病了.老婆偷人.脑袋一切空白.....窝囊.颓废.人也好丑了....说话做事比女人还啰嗦.做不了决定...没信心.猥琐.遇到事就躲...不敢面对.胆子很小...公司的每个人都得罪了.全部都恨我.....做事独来独往....都把我当做傻子......一件事情同事本要谈好了.我想去帮忙.结果帮倒忙......走路站不稳.走路打偏偏.没追求.没目标.没理想.没成就.没信心.对父母不孝顺.对妹妹不照顾....喝酒脸红.虚胖.很懒...只想自己过好.还有很多很多.尽不完的缺点.脑袋痛.胀.困...以前我对我老婆那么好.可她还是要去偷人....这些症状全是手淫害的.以前我很帅.又主见.又胆大.记忆力超好……等等！我该怎么办.我还有就吗？我求求你们.告诉我怎么走？？？？？

　　55.跟家人以胃病的名义去看中医。中医说了句你虚得很。眼神交接。好像感觉出来了。屋里人多。也没多说什么。开了些治疗胃病的中药。 白术。乌梅。麦芽。古芽。山药。山楂。还有几样忘了。 明天偷偷找他去。撸龄八年。耳鸣。两膝酸软。滴白 滑精。早泄。 等等。

　　56.我来讲讲我的经历吧。我是上高中学会SY的，高一那年。我初中学习很好，学校前五名。高中考到省重点高中，沈阳二中，沈阳的朋友应该知道这个学校。其实我也是无意识的知道SY的，那天趴在床上写作业，趴着压着压着就有了反映，就不知不觉的用手了。那种感觉太舒服了，就是做春梦遗精的那个感觉，太爽了，之后我就每天都SY几次，闲下来就SY，下课去厕所，有时候上课请假去厕所。后来发现自己的记忆力差了。但是我也不知道是因为什么，白天困，身子没力气，腰也疼。到上高二我已经是班级倒数了。在高二我又找了个女朋友，在一起半年就跟她发生关系了。更是不能自拔啊，开始她很烦我这样，我就威胁她啊，问她到底爱不爱我之类的，后来她也习惯了，大概每天两次吧，早上一次晚上一次，在学校里找没人的地方。成绩越来越差，高三的时候就是班级倒数第一，那时候那老师也是个势利眼，成绩好对你好，成绩差理都不理你，后来学校考虑升学率，找我家长让我退学。最后家里花了不少钱送红包，说这都高三了读完最后一年吧。就这样我最后四百多分上了个三本，女朋友在我上大学以后也分手了，大学不到两个月又找了一个，出门在外没人管了更加放肆了。后来大二有一次踢足球，普通的一个身体碰撞，我的腿就骨折了。打了钢板，那段时间女朋友照顾我，从手术完第二天还是每天都那个，因为我是独立病房，门锁上里面干什么都不知道，大概一个月出院了，在学校外面租个房子养病。大家应该能想到那段时间是怎么过来的。三个月了，去医院检查，骨头一点都没长上。医生说每个人身体素质不同，有的人比较慢。每个月我都去检查，六个月还没长上，我害怕了，都说伤筋动骨一百天，我都六个月了。家长给我找各种医生，最后一个老中医说我是因为那个事，大概意思就是骨髓都射出去了，骨头长不上，我就禁欲了一个半月骨头长好了。我这才意识到SY的危害，才知道为什么当初成绩下降，记忆力不好了。虽然知道了，但是还是控制不住，只是比原来截止了点，不那么频繁了。今年暑假我妈让我去听一个传统文化的讲座，让我去做义工。我是肯定不愿意去的，后来我妈说我去了之后每个月给我开三千块钱工资，这我才同意。当学到传统文化之后我才知道做那事的危害有多少。万恶淫为首，色字头上一把刀这话真不是白说的，还有很多例子，还讲了原因。那时候我决定戒撸戒嫖。可是后来开学了，假期学的就忘了一干二净，还是该干什么干什么。现在发现戒色吧了，我就可以每天签到，每天提醒着自己，什么该干什么不该干，已经戒色四天了，我真的感谢戒色吧。

　　57.我9岁的时候好奇开始了我第一次的撸，我今年23了已经结过婚了 ，结婚之前基本是两天一撸有时候一天一次，深陷其中，无法自拔，，直到，，，，结婚半年了还没有孩子，去医院检查结果是 精液没有精子不能自然受孕， 当时天昏地暗， 谁能了解我的痛苦！虽然医生说我很可能小时候是受到过污染或者别的什么的，但是我坚信 这一切是我自己造成的！ 谁也无法感受我的同心，我是个乡下人！ 自卑，自责，天天没人的时候我想到这就哭， 我一个大男人就这样哭！虽然在医生的指导下我们准备做试管婴儿还有机会要到自己的亲生孩子！ 可是我还是戒不了这习惯， 我他妈 我真是天杀的 离我们做试管就剩一个月时间了 我还是在撸！ 我想控制， 可是控制不住， 每到在大街上或者电脑上看到妖娆暴露的女人我就冲动！ 我真的不是人！ 我到这个吧 还没这么仔细浏览！ 希望大家能帮帮我！ 我也知道撸对身体有害可是还是戒不了，我马上要做试管手术了！ 希望能在这个吧把这个习惯戒除掉！

　　58.我今年24，手淫快8年了，想想以前，邪恶太多了！如今身体各种不舒服来了，腰部不适，尿不尽，yy严重，在学校连老师都成为了对象！现在没有手淫一个月了，身体还是未见成效，感觉好烦！女朋友也没有，性格内向，自卑，不会和女生交流！说话难听！真不到怎么坚持下去，父母年龄大了，本来这年龄是他们报孙子的时候，如今我却垮了！该怎么办？

　　59.本人鲁了三年，后来身体很快吃不消了，各种症状出来了，黑眼圈，失眠，多梦，梦遗，后来去医院查出了前列腺炎，也花了不少钱，还是没好，事事不顺利，我知道这是自己一手造成的。现在主要是受遗精的困扰，每七天必遗，头疼的厉害每天，加上每晚乱七八糟的梦，白天真是一点精神都没有，我都快要崩溃了。各位戒友，有没有和我一样的。。

　　60.飞翔大哥你好，，你好，。。我想问，，我现在19了，我每天脑袋昏沉，情绪低落，眼睛干涩发胀，胸闷，恐慌，紧张，很多莫名其妙的感觉，各种症状。简直是生不如死，我才19岁，我差不多吃药有三年了，，没效果。医生开抑郁。焦虑这些药都没效果，我感觉活得真的好痛苦，，症状太恐怖了。。。每天感受不到这个世界。。。吃药又没效果。我都不知道怎么办了。。。我以前经常手淫。晚上一般7，8次。然后就失眠。我不知道是不是手淫导致的。。真心求神医解答。万分感谢。。

　　61.我惨不忍睹的15年，顺便说说我的戒SY体会。

　　小时候我特别爱玩，喜欢打拳，跑步，游泳等等。小时候的我，经历了我快乐的童年，可以说，到目前为止，童年生活是最值得我回忆的时光。因为童年没有SY过。那个时候，妈妈经常夸我有多么多么的帅，邻居朋友都说：这小伙子长大了一定会很出色。直到我11岁那年，我的人生彻底发生了改变。无意中，我看到村妇女主任家里面的黄书，我抑制不过书里面的诱惑，开始了我长达15年的手淫之路。我小学是以全班第一名的成绩考入了初中，初中三年是我撸管的开始，只是频率不是太高而已。

　　由于我小时候的体力很好，初中三年感觉症状不大明显，中考我以597分的好成绩考入了我们市一中（如果不撸管的话可能会考的更好），进入班里是班里的第五名。可是令班主任老师意想不到的事情出现了，我脑子反应迟钝，理解力特别差，做事没有条理，腰开始发酸，睡眠爱做梦，人已经开始变黄，发瘦了，不喜欢和人说话，结果是肯定的，没有考上大学，而且是班里面的第42名；当时我看了书籍，说是SY无害论，我真的相信了，我想既然是教科书，肯定是不会错的。由于有这种想法，那个暑假我拼命撸管，精神每况愈下，在家人的建议下，2000年，我复读了。复读期间是和十来个人住在一个宿舍，不方便撸管，整个这一年我没有撸管，在我的努力下，录取通知书下来了，我考上大学了，二类本科，我家人都欣喜坏了，认为儿子出人头地了，接到通知书的那一刻，我落泪了。

　　上了大学，我继续撸管，和同宿舍的人看A片，基本上保持一个星期两次的样子，整个大学5年期间，老师总问我，你学习这么刻苦，怎么英语总是考不过四级?为什么你这么努力，微积分还挂科?你是怎么了，怎么做事老师不在状态？因为频繁撸管，我精神越发不好。腰酸，脸发黄，腿无力，视力严重下降，人面黄肌瘦，精神萎靡，失眠，多梦，尿频，夜尿多，头发发黄稀疏，容易发怒，做事提不起精神来，总做不到点子上。甚至有一次，班里面有个同学调侃我，说你真的可以演僵死了。我当时仍然不知道是撸管害的，可怕啊。总之，我的症状十分严重，从大一一直到大五，我不知道我是怎么过来的。

　　工作之后更不用说了，整天没劲，根本没有力气去锻炼身体什么的了，早上不吃早饭是经常的事情，晚上回来游戏到深夜，12点多才睡觉，症状的魔鬼彻底爆发是在2007，由于晚上彻夜失眠，非得玩到很累了才睡觉，只有撸管才能让我睡的安稳些，结果养成了恶性循环，我都快工作不下去了。症状：尿频，尿急，尿无力，尿分叉，无晨勃，失眠，大便不成型，肛门潮湿，发痒，面色晦暗，斑秃明显，眼睛深凹，黑眼圈十分明显，冷天睾丸疼痛，全身乏力，严重的神经衰弱，白天想睡觉十分的困也睡不着，浑身无力，腰发酸，颈椎疼，手脚发麻，全身冰冷，上班没精神，一到下午一点钟人都快支持不下去了的样子，人显得特别没精神（很多同事说的）头晕，脚容易发麻，严重的外痔，经常小便以外，还经常大便，每次大便只有一点点，这期间，整个人已经到了崩溃的边缘，感觉我离死亡已经不远了。

　　2009年认识了现在的女朋友（知道现在我们仍没有结婚）。2010年我们同居了。同居之后我才发现：我阳痿了。这是一个天大的晴天霹雳，我病倒了。为了查找病因，我去了北京301医院泌尿科，主治医生把我轰了出来，说你这根本就不是病，节制欲望，锻炼身体就可以了。我听了医生的，节制欲望，可是怎么节制的了，接着我虽然比之前有所节制，但是仍然在保持着和女朋友AA，基本上每周两次到三次。我得情况更加严重了。我实在不明白，上天对我这一切到底是怎么了？无奈之下，我上了网，查了下，是不是前列腺出问题了。因为广告上讲了，尿频尿急都是前列腺惹的祸，首先找到的是前列腺论坛，这里我特别要感谢勇往直前大哥，他是好人。在论坛里面我也发帖了，但是论坛里面没有人说要婚前禁止欲望，婚后节制欲望的。依照论坛的观点，我每天锻炼身体，保持好的生活习惯，早睡早起，合理饮食，我得症状有所减轻，我感觉轻松了许多。在这三年期间，我摆脱手淫的恶魔，但是依然保持着和女朋友AA，身体时好时坏，直到有一天我发现了论坛里面有位兄弟说：不如你们去百度戒色吧看看吧。我随手点击了一下，苍天啊！我惊呆了！

　　因为有了之前的基础（除戒色外，养生，运动，饮食我都做到了），来戒色吧13个月，彻底戒色11个月之后的我，我感觉基本康复了80%了，身体感觉特别轻松，黑眼圈消失，腰不酸了，腿有力了，头发长出来了（现在基本上不太明显了，不仔细看看不出来我有斑秃），睡眠质量大幅改善（之前是彻夜失眠，晚上起夜5,6次，现在仍然要起夜1-2,次，每次尿量极少，这个是我现在唯一不满意的地方，起夜太影响睡眠了；我想仍然还需要时间吧）；遗精保持一个月两次左右，脸变白了。

　　废话不多说了，重点说说我的戒色秘诀：

　　1 彻底戒色：不SY，不AA，不意淫。

　　2 锻炼身体：游泳，跳神，俯卧撑，仰卧起坐，下蹲。

　　3 早睡早起：每天坚持10：30前睡觉，早晨7：30起床。

　　4 合理饮食：经常吃南瓜籽，荔枝，苹果，核桃，蜂蜜；每天一碗薏 米黑米红枣粥。

　　5 少上网，不久坐，不发怒，孝顺父母及善待朋友。

　　62.我心爱的工作辞职了，然后撸了几管，我听到后脑在响，我的头一直痛，没想到20多天就跟傻子似的。

　　脑力跟不上工作辞职了。

　　26天，我知道严重了，因为耳鸣变成脑鸣了，然后去医院检查，阴阳两虚，血压高，怕脑出血，就做了全身检查，动脉，静脉，心脏，肾，总共住了三天院。输了6瓶水，1500

　　看见里面都是80多岁的老人，我24心都碎了。

　　对不起自己，我脑鸣就是因为造成大脑供血不足，我得多大瘾啊！！！

　　63.我大概有15年以上的SY历史，现在的症状为头昏，心烦，戒色三个月零两天，戒到2个月左右的时候头昏症状减轻，心烦还在。现在，头总是有时候紧 有时候胀，心烦还是在。请问，我这种情况大概什么时间能够头难受的症状消失？

　　64.81年人估计撸有20年了，跟大家一样，起初对这事还有羞耻心，后来给无害论害惨了，a片，yy，招妓，一夜情，情人，整天追逐这些，现在回想废物一様

　　我住的城市社会风气很开放，社会对Sy都合理认同，虽然自己隐隐觉得不对，可是没理据这事会摥害自己，就有藉口一直邪淫普。

　　机缘巧合来到戒色吧，同期认识到佛学，中医学及传统文化，可能上天怜爱我，真给我改变的机会。现在回想，戒色前的我已走到沿崖边而不自知........

　　小五小六，曾经带领校队打比赛的我，近年连正常人一天的活动都支持不了，精气神没了，我恨邪淫！我恨邪淫的自己！

　　从小多病，青春期堕落，加上邪淫，成就瘦弱的我。30岁前大部份时间维持110lbs，现在120lbs，高169，没有一点男子气概。

　　日睡晚出，吸烟饮酒，嫖，玩，有工作时混著上班，没工作就恢复前面的生活......我从小有?小聪明，初中一不用学习成绩也名列前矛，后来成了坏份子，老师也特别照顾我，爱濩我。后来上班老板，上司都对我很好，代遇也比同期同事好很多，没有给人怎骂过。虽然常常转工作，也没一次是给解雇的。父母从来不管我事，我很叛逆，很不考，爸妈对不起

　　这些年街上的异性感觉都讨厌我，正面看到会拧转面，或很不喜欢给我看到的感觉，眼神很闪缩。反而男的很多会定定来看我

　　我正在去放生路上，今天街上很多异性看我，感觉良好，没那麼讨人厌了，敢跟人对视了

　　病：

　　胃痛接近二十年，腰盘突出，腰酸背痛，脱发（吃药止住），经常感冒，上次感冒是10月中，这几天又犯了

　　脱力，一天到晚没精神，可以站不走，可以坐不站，可以躺不坐

　　坐著似蛇一样软，企著要找东西旁，睡得似虾米，大字睡没安全感

　　JJ整年缩起，精神时才看到正常siZe，平时小小的

　　下腹常隐隐痛，不知是否慢前

　　说话声很小，人家懒的回应还是听不到

　　耳鸣，白天睡眠出大汗，晚上睡不著，脑袋不受控想东西极疲惫也睡不著，会感到心很烦燥突然起来，天亮才能睡。肾阳阴虚，心火盛，脾虚寒不吸收，天天拉肚子，上热下寒，气屈气虚，血杰（气血不通）怕热怕冷，运动不出汗，睡觉一身汗.....地狱一般的体质

　　不知是不是Sy多了，叫小 姐 ，YY多了

　　病魔一直不放过我，每天腹泻。胃好点失眠，失眠好点感冒，感冒好?膀冈炎，消炎了又上腹痛....这些年吃西药，做手术等是浪接浪没停的，医院我是常客。

　　65.本人现年十七岁，十四岁辍学，撸年七年，感觉身体挎了一样。行尸走肉，在家呆了两年，天天无所事事，大概是这两年天天在家对着电脑撸，搞到现在生不如死，黑眼圈，早泄，脱发，各种病都有，最严重莫过于社恐，恐惧未来，不敢正视别人，可能是我黑眼圈特别严重吧，皮肤方面比较黄，完全不像以前那么阳光，看着身边的朋友在学校上着学，看着以前的朋友多么阳光的成长着，在想想自己是多么的可悲。每次见到以前的朋友都会觉得很自卑，现在身边朋友都开始远离我啦，只有自己一个，这种痛无人理解，我曾一直问自己，我梦想到底是什么，我未来又是什么？在这两年里一直以来我都对身边的人撒谎，或许是这样我已经撒谎成瘾，遇到某些事情我都会撒谎来面对现实，我记得我以前不是这样！现在最难面对的是我长大啦，该怎么好，由于身体特殊一直不敢正视一个人，每当别人正视我的时候我总是不敢面对他，我从十五岁岁开始就有关注戒邪淫的危害，就是这样我坚定自己能把这恶行改掉，那时候最长时间六个月，在这六个月里我每天都会去戒邪淫网里阅读撸者的文章和读寿康宝鉴 ，但是并非我想的那样简单的就可以戒掉，就这样我破了，破后就更是变本加厉，每次撸完后，心里总会有种忏悔的感觉，就这样撸阿撸撸到现在十七岁，身体出现的症状才知道后悔，哎，为何落到这田地！

　　66.我以泣血的教训告诉你，不要再SY了，我也是七年，最开始的频率2到3天一次，后来上了高中后，沉重的精神压力和睡眠质量差，每个月2次左右的SY来释放或者缓解压力，七年来，身体已经出现了严重的透支，很多地方都出现了问题，最严重的是最近做的检查已经影响到了未来的生育，我现在连死的心都有了，打算这次放假回去向父母坦诚自己七年来的罪过，父母给了我健康的体魄，而我却以这样一种肮脏的方式将它毁掉，造孽呀，如果你真的在乎爱你的父母，回头吧，别再sy了，只有你自己才可以救赎自己。

　　67.在戒色吧很久了，一直潜水，看到很多吧友的经历，自己也想写写，抒发一下自己的情绪。主要是因为最近经历的事情，让我长大了，让我知道了什么是责任，什么事该做，什么不该做。挺后怕的。和吧友分享一下吧。

　　先说说经历吧。我今年29岁，有sy，但不是那种特频繁的那种，有控制，看大毛，嫖过娼。除了没搞过小三以外，这些和淫色有关的都沾边了。以前不觉得什么，没出过大问题，身体上也没感觉怎么样，全都不以为然，直到2014年10月11遮天出去找小姐之后，我不知道怎么了，看自己小弟弟上有不对劲，上网上一查各种吓人的性病资料，一下子懵了，吓傻了，特别害怕，特别惶恐，担惊受怕的，浑浑噩噩的，总觉得自己有问题，每天翻看小弟弟好多遍，茶不思，饭不想，夜不眠，整个都不是人过的日子，一有风吹草动就和惊弓之鸟一样，没有心情工作，没有心情生活，干什么都失去了兴趣，仿佛整个人就剩个壳一样，死了一样，那种对家人不敢说，对同事强颜欢笑的心情，害怕自己得性病，得艾滋，各种的恐惧，实在难以描述，那种害怕那种恐惧无法表述，总之我绝对不会想再有第二次。到今天90天了，检查了性病，能排除的都排除了，但还有一种叫尖锐湿疣的没法排除，让我心里一直不能好受。看了贴吧的帖子都说因果报应，不知道这三月的恐惧算不算是报应，或者是让我真的得病才是报应。我总觉得老天不会这么放过我的，因为我的罪孽太深了。想想万恶淫为首，真是不假啊，要不是我有色心，淫念驱使我找小姐，何来后面的三个月恐惧。其实我从2010年第一次开始找小姐，算起来都找过不下四五十次，算玩的猛的吧？不算不知道一算吓了我一跳，现在想想真是后怕啊，没得过性病，算我捡到了吧，都说不是不报时候未到，现在我后悔了，知道错了，可是报应还没来，我真怕会有更大的报应来临。还有我忏悔的事情太多了，我结婚了，媳妇怀孕五个月了，我总觉得三个月的恐惧鬼一样的生活，这都不算报应，就怕带给媳妇和将要出生的孩子痛苦。真心希望不要给他们惩罚，罚就罚我一个吧。

　　现在后悔还来得及么？我不知道，回想起这么多年来，好多经历的事都是缘由邪淫，真的挺可怕的，要是没有邪淫，好多不好的事情应该都不会发生，可是现在后悔都来不及了。就这次的经历真的让我成长了，让我认识了，我就觉得我以前的想法真可笑，结婚之前我sb似的认为没有女朋友去嫖娼没啥，不算大问题，结婚后我傻逼似的认为只要不去搞婚外情，不影响婚姻生活，找找小姐没啥，不是大问题，但现在我真的知道错了，从心底里厌恶邪淫的想法，如果心中没有淫欲就不会有这些是事情发生，现在就是满心的自责，和愧疚，对不起家人媳妇孩子，真不敢想如果我做的这些事情报应给了孩子和家人，那我还怎么面对他们怎么活在这个世上。对不起我错了，真心知道错了。想想做的这些恶事，老天不会这么轻易放过我，不知道这算不算报应，内心世界的惩罚和恐惧远比身体上来的更猛烈吧。

　　从今天开始我会努力戒掉我内心的淫欲，邪念，对父母好，对家人好。一定努力重新做人。虽然我内心仍然充满恐惧，但是我会好好做的。希望老天爷给我一次机会，就惩罚我到这里。不要将恶果带给我的家人。祈求。不知道这算不算晚，还来得及不？我一定会好好做人的。

　　68.快三十了，追女孩未成功过，过着昏昏暗暗的生活，sy次数高达一天八次，平均一天一次有余，2013年相亲十几次一个未成功，真是惨报啊，我染此恶习十五年，大约是在高一染上的，未染此恶习以前，初中全年纪十名以内，高一也是全年纪十名以内，染上以后直接滑到后十名，此从染上此恶习以后，一发不可收拾，我又患上了斑秃，而我那时还不知道收敛，斑秃发展成普秃，眉毛也脱了，以前还帅气，眉毛没了直接丑死了，sy会变丑，你想变丑你就继续撸吧，后来还是每天继续撸，从没想过脱发，智力下降是跟撸有关系，sy无害论害的，最惨的是我复读三年只上了个专科，为什么，那么多年我还没发觉都是sy消了我福报，还继续，继续的结果大家想必都能猜着，斑秃没有好，视力下降，sy的果报我都有了，大学三年我还不悔改，继续撸着，唉，死不悔改，自找死路，大学毕业同学都考上了事业单位，而我跑去电子厂，之后混不下去又去工地，虽然我现在是大工，但之后的反省让我明白，我这一切的一切都是拜sy所赐。

　　69.飞翔老师，我今年19岁，sy六年半，在读高四，压力很大，身体也很差，11月份时把自己的身体撸垮了，去中医院开了膏滋吃到现在，恢复很慢，1.11号时半撸，之后感觉身体像被抽干了一样，脑力下降的很严重，好长时间没缓过来，前天下午的时候我突然可是怀疑自己会不会脑子有问题，然后感觉身体一股虚弱感袭来，完全没法安下神来学习，之后两天越想越害怕，甚至怀疑自己肾有问题，今天去中医院检查了肾功能和尿都没问题，那个中医给我把脉说我身体并不虚啊，而且面色也不差，遗精十多天一次也正常，他说我是心理压力太大了，有些抑郁偏执，我也确实感觉是如果越想自己身体差就越感觉自己虚弱。我现在尽量的不瞎想，可是有时身体的虚弱感确实存在，而且我还是没法定下神来学习，会心慌，我这是怎么了，是心里障碍还是因为神衰，或者是抑郁症神经质什么的，我该怎么办？我现在脑力很差，如果过年还是好不了我真不知道该怎么办了，甚至有可能下学期不去学校了，直接去参加高考。

　　70.今年23岁，3年前染上手淫，3年来身体越来越差。每次手淫玩特后悔，但总是戒不掉。中间吃过好多补肾药物。但总是没多大效果。两个月之前干了一次重活后，第二天，就胸闷气短，一点饭也不想吃。后经中医调理感觉没事啦。但手淫之后又胸闷气短，而且一次次加重。5年前德结核，已痊愈。

　　71.我26岁了，16岁开始的，已经10年了，前7年平均每天1次，后2年平均每天2次，最后一年因为买了电脑而且经常一个人在家所以更加的放肆，天天看，一天4到5次那是经常的事，最多一天9次，在2个月前就很虚脱了，晚上出虚汗，身体各处都在抽筋，脖子，手臂，腰杆，嘴巴都抽过，而且还出现过尿床，但那时已经控制不了欲望了。到了前天就严重了，头脑一直像有电流过一样，视力听力都下降了，而且今天才缓解了一些，感觉自己随时都要死的感觉，从来没有这种感觉，太恐怖了，今晚突然看到戒色吧一下了我又看到了希望。

　　72.本人今年19，刚大一。从初二开始，\*\*像个恶魔般困扰这我。不夸张的说，本人开始\*\*时很疯狂，几乎一天2次，一星期5、6天都是，一个月将近有五六十次！这个情况一直到高二才有所缓解。但此时已积重难返。。。在高三一个阳光明媚的日子里，我却突然发现看不清东西了，继而失眠，注意力不集中，记忆力迅速减退。。。。我开始惶恐不安，到处求医问药，花了上千元，依然无效果，症状反而越来越严重。（后来才知道是严重的神经衰弱）诸位正常人可能无法理解那种痛苦。我只想说，得了这个病之后，我才体会到什么叫痛不欲生，什么叫万念俱灰，什么叫求生不能，求死不得！关于这个病我真是不想再说什么了，那真是一个非常可怕的梦魇，整天像活在一个虚幻般的空间中，什么都看不清，什么都记不得。。。高考前，班主任承诺我完全可以考上一个一本中上等的学校，可高考结果我却刚达上一本线！不怕各位笑话，高三那一年我真是将眼泪都流干了！高考完后我去重新检查，从此我知道了一个从没听过，也从没想过的名词——神经衰弱。

　　我疯狂挣扎过，什么药都吃过，可依然没有明显效果。直到前几月开始系统治疗才开始有好转。这个寒假回来，我转看中医，那是一个经验非常丰富的老医生，我家几辈人都是他看的病。就是他，前几天说了一句让我震耳发聩的话：“你这个病是多年形成的，并非一朝一夕。”联想到每次\*\*后症状都有加重的倾向，和我以前疯狂的\*\*史，我顿时福至心灵：原来我这一年多的痛苦，都是\*\*惹得祸！我现在真是极度懊悔，我真的后悔死了！现在我的病虽然依旧严重，看不清东西，读不了书，这个帖子也是我花了很大力气才打出来的。但我相信，只要我戒除\*\*，好好生活，终有一天，我会重新看清这个世界！愿与诸君共勉！最后我想说一句：善恶终有报，因果有循环！

　　73.手淫十五年让我生不如死！我的手淫历史有15年之久了。这个经历就像个恶梦，

　　挥之不去。。我一直想戒掉，可又没有办法戒掉。。14岁的一个晚上我无意中在玩弄自己的阴茎，玩着玩着忽然一阵快感传片全身，全身都颤抖起来，手上沾满了粘糊糊的东西。我当时吓坏了，不知道怎么回事，后来我知道了这是精液。从这一刻起我的地狱一般的噩梦就此开始。第一次手淫过后是既刺激又兴奋，又感到惶恐不安，一连几天过去了什么事也没有，心放了下来，于是又有了第二次第三次直到无数次，几乎天天都有，有时候一天上十次，直到搞得自己筋疲力尽没有精液射出来为止，每天发疯一样一篇又一篇地摧残自己的身体，就是为了获得那片刻的快感。这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了。我已经深深地被手淫的快感迷住，深陷在其中无法自拔了。读初中时因长期大量的手淫使我的身体慢慢出现了一系列的变化，身体变得很虚弱，形体消瘦，面容枯槁憔悴，精神萎靡不振。脸上暗淡无光，未老先衰，眼眶严重下陷，形容之恐怖，比之吸毒者有过之而无不及。这时如果叫我演恐怖片，无须化妆即可上镜。手淫令我得了严重的神经衰弱疾病，晚上虽然很累却怎么也睡不着，然后又通过手淫过后的疲惫来入睡，每晚如此，，对身体带来的伤害可想而知啊。第二天起来的时候总是昏昏沉沉无精打采，头晕脑胀。记忆力严重下降，每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，甚至在课堂上瘾不住发生手淫，邪淫竟使我的道德竟沦丧至此。就这样我的学习成绩从小学的优秀生沦为班上最后一名学业彻底荒废。手淫让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

　　手淫十五年让我生不如死！有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的但我的心啊那个难受！无法形容啊。有一次我拿起镜子照着自己，里面的人啊是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋，眼眶下陷，脸无血色，两眼无光的贱相所代替，气得我扬气镜子一扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了。这时的我尽管也知道这一切时我的手淫的祸害，但我已对自己的恶习已经无能为力了，因为陷的实在是太深太深了，如同吸毒一般一天不手淫就非常的难受，非要发泄以后才能放松啊。甚至到了半夜自己的手竟习惯性伸向自己的裤裆，直到把宝贵的精液射出来为止。多年的手淫严重摧跨了我的身体，本身应该意气风发的青年现在看上去却像个游魂野鬼。那是的我就连手淫弟弟都不会有什么反映。吃过很多药，看过很多医生。但是结果都是一样：严重肾虚，需要慢慢调理！但是吃过很多的药看过很多的医生还是没有什么用。我放弃了，直到我看到了圣力宝正元胶囊。咨询过他们专家以后我决定吃这个药。我把我的所有都堵在了这个药上。专家建议我少看激情事物。注意千万别手淫，生活中可以减少独处的机会。多运功。我都照做了。手淫十五年让我生不如死！吃要期间我也差点放弃了，因为始终都感觉没什么用，可是当我停药后的一星期。我的小弟弟竟让有了晨勃。这让我非常的惊喜。我坚信一定能够治好。我又连续吃了五个疗程。我的病就这样奇迹般的好了。让我的人生也从此走上了正常的轨道！

　　74.从小，我生活在无忧无虑的环境中，在姥姥家，我是唯一的一个男孙子，是全家的宝贝。非常受宠。从小，我受到我父亲的教导和影响，大脑非常活跃，（父亲是一位工程师）。别人用很久弄懂的问题，我只需要看一眼，思考一下即明白。

　　小学，我一直是班主任的骄傲，为此，我妈妈和班主任还成了很好的朋友。

　　初中，我自己不是很努力。但是由于天性，学习起来事半功倍。物理，几乎不怎么学却是班里的第一，2.语文，借助我的理解力，学起来很容易，但是由于邪淫的种子，和叛逆，对父母不是很孝，导致没有什么朋友，班里的女生都很讨厌我。后来中考，英语，20 语文破百了。

　　高一，父亲为了奖励我，给我买了一台电脑，买电脑的钱有一部分来自于去世的爷爷奶奶留给我的。

　　好，来说我自己，当时，我由于天资聪明，学习努力，待人和善。班级里的人都爱和我交往，是应为正气足，并且当时学习很好，尤其是物理，惊呆了老师和同学们，我上课稍微一听，居然全懂，同学们都说我很厉害。并且当时，我在物理全校几乎排在前三。再一次考试里，我用了力学于压力的转换，计算出了算行程的问题，让老师也感到震惊，学校还为此给我了一个科技之星的称号，那段时间，我得过优秀团员，县级道德少年。进学生会成为主力。甚至当时，我有励志想要去麻省理工大学读书，梦想着。

　　可是，不知怎么的，我接触了不好的信息，在家上家里有电脑，就比较看不健康的内容，当时，父亲严格控制我的上网时间。

　　到了高二，因为越发迷恋黄！我的成绩飞流直下。上学期，我总在家里看黄！ 父亲很忙，所以我是不加节制。母亲很和蔼，不控制我上网。

　　到了下学期，我买了一部能拍视频的手机。某天，躺在床上，打开摄像，想着那些H片是如何拍出来的，弄DD，结果，第一次手淫。

　　后来！越发不可收拾！成绩立马变成倒数，几乎几天一次，没到周末回家，都看着那种东西SY,现在想想，我真他妈的混蛋 ！！

　　当时还不知道这是多么龌龊！多么恶心！多么伤害自己！多么对不起父母亲人！

　　后来，我就开始了堕落之路，打架！吸烟！被叫加长！老师骂！旷课！现在想想,自己真不是东西，父母花钱把我送到学校！我他妈全做了这些混账事！当时还觉得自己很厉害，没人惹，自己镇不是东西！废物！

　　倒了高三，成绩全校倒数，自己也没什么心思读书了，整天不上课！sy！当时身体不怕冷，我还以为是好现象！真傻！

　　当然 高考失败。在假期去当网管，每天熬夜，吸烟，SY!当时自己傻！那是后，每天都是白天睡觉，晚上去网吧上班，可晚上去了，坐下就睡，现在想想，嗜睡！身体太虚了吧.

　　大专，大一还好。最多几周一次，当时意识到了危害，倒了大二，自己却邪淫了一个女孩子，当时发现早泄！然后自己不以为然，不加节制，很快，身体爆发了，恶业做了。逃不掉了。肺炎，感冒，骨折，挫伤...女友天天吵架，闹，老师骂。当时却还不知悔改！！

　　后来13年，实习了，在单位，又邪淫了几次，得了急性咽炎，转为慢性。然后被外派学习到了现在的城市，还是邪淫，还去跟人家裸聊！又的了鼻炎！真丢人，我都有些难以启齿！

　　直到接触到戒色吧！才明白这是多么邪恶，然后来观察自己的身体状况，早泄，秒射，DD短小，腿上湿疹厉害！（我会贴图）。睾丸下垂，流前列腺液，身体瘦弱，累。头晕。目眩。耳鸣,尿无力，等待。喝水就尿。脱发，白发。我也不敢去医院查。

　　然后接触到戒色吧，开始学习戒色，有很多前辈帮我，谢谢大家，第一次有几个月，感觉恢复很好！到了14年过年。破了，后来10天，又破了。现在破破戒戒一个月。症状有的恢复了，，因为自己的不坚持，导致，破了。毁了！

　　现在的症状！ 鼻炎，咽炎好了大半。早泄的等尿问题没恢复，脱发少了一些，头发黑了不少，本来都可以慢慢恢复的，现在因为破了，却没恢复，现在失眠。多梦等等，阴囊潮湿，！睾丸下垂！瘦小！人无力！

　　今天是 3月10,我破戒了！所以我完成此贴，能让更多的人了解危害！ 我愿从地狱爬上来！不再回去！ 我为我所做的恶业忏悔！对不起亲人！玷污了自己的心灵！对不起自己的身体！

　　愿无苦难！ 忏悔！从此，立帖仍戒，不在犯恶。拯救自己的心灵，身体！

　　我也愿帮助更多的人来戒除恶! 心向光明！

　　75.我今年二十岁了，回想起十年来的点点滴滴，我不禁悔恨难当。我上辈子一定是畜生，才会犯下如此滔天大罪，如此连畜生都干不出的事情！猪狗不如，死不足惜。如今报应来了，当我被病痛折磨到生不如死的时候，我才真的相信了因果报应。呵呵，连我自己都不会去同情自己，很多次想要自行了断，可是想起父母含辛茹苦二十载，正是回报他们的时候。我这么做下辈子连畜生都没得当，要下十八层地狱的，所以我苟且偷生着，度日如年着，如今却是在赎罪着！

　　我这辈子除了感谢我的父母之外，更要感谢的是戒色吧，是它让我获得了第二次重生的机会。就在我被病痛折磨，多次求医，无药可救的情况下。我查到了戒色吧，怀着沉重，好奇的心理点开了网页。一个小时后我震撼了，原来世界上有这么多人在奋斗，这么多人在并肩战斗着！！我的情况和很多人有着类似，我的遭遇也是很多人在忍受着，他们选择抵抗，顽强奋斗。而我却选择了堕落，沉沦，继续干着畜生的勾当。全身被淫邪之气染满的我是否还能获得重生？ 颓废而又空洞的我是否还能有活下去的动力？答案是肯定，此生不撸，撸者必死！

　　传说撸多了记性不好，是的。在其他方面确实记性不太好，但是十年来有关于色欲的东西我却是历历在目，仿佛是在放电影似的，一遍遍在脑海中回放。这可能是老天要我记住，这辈子你罪孽深重，福禄已尽。确实如此，如今的我，沧桑，体弱多病，这痛那疼。一切老年人的症状全部显示到了一个二十岁年青人的身上，一切福运全部被淫邪压制着。这也就算了，可是面相也惨不忍睹。满头白发，早衰。满脸痘痘，内分泌失调。黑圆圈，熬夜，看淫片。近视，应堂发黑。这都不算什么，最大是报应是前列腺炎，呵呵。终于找上门来了，18岁就得这种老年人的病。活该啊，折磨不死你。尿频，尿急，尿不尽，灼烧感，一切爽上天的感觉，全部都拥有着。欲哭无泪，十年来手淫了一千多次。平均两三天一次。有时候一天都敢两三次。我知道我这辈子算完了，我也不期望什么精彩人生，大展宏图了。只望上天能看在我幡然悔悟的份上，让我尽完孝道，了此残生！

　　76.小弟今年25岁，sy已有7年了，去年12月份来到戒色吧，仿佛在黑暗中看到了一丝曙光，自己的世界感觉全部变了，记得第一次在家里看到飞翔哥的戒色视频，这些年的压抑与悔恨全部涌上心头，那是这些年来深受sy苦苦折磨后悔恨的泪水，从开始下决心戒色到现在，自己始终没有突破百日，最长的时间81天，回顾这四个月的戒色，对自己的改变真是很大，首先脸上的痘痘全部消失，头皮屑也比以前少了很多，气色比以前大大不一样，曾经的猥琐和无精打采的面孔全然不见了，总之戒色的好处无以言表，只有亲身体会才能明白，但是自从3月份以来，自己中间只要十天左右不来戒色吧就必破无疑，反想最根本的原因就是没能坚持每天学习戒色文章，思想觉悟上不去，最后心魔一来就被打的满地找牙，这次发帖希望更多的战友能一起来并肩作战，在这条戒色大道上，一个人的力量是渺小的，不管之前戒了多久，一切从零开始，每天签到一次，每天坚持学习1-2小时精品帖，一小时锻炼时间，每天日行一善，孝顺父母，七月份我会附上戒色前与戒色后照片，让我们一起在这场戒色战役中并肩战斗，永不言弃！

　　77.

　　首先说说自己，今年二十六，虚岁二十七。已婚，孩子两岁半。Sy史已经十七年了。最严重的时候是二十岁开始。我跟好多人一样一直学习好，小时候，这里就不多说了，记得是十六岁时候因为越来越差的学习导致我辍学，天天社会上打架闹事，那时候不知道为什么脾气大，不知道为什么自己比别人瘦，都不知道。后来二十岁时候痛改前非不惹事不混了，可是一无所长又很自闭的我只能宅在家里，结果网络和Sy就成了我自认为的好伙伴，那样放纵自己一直到二十四岁，我认识了我现在老婆，我很爱她并和她结婚了，在老婆的帮助下开了间奶茶店，有了自己的事情干，可是我因为常年手淫经常早上起不来，十一点多才能开店门，有时候还三天两头晒网。同年有了孩子我却还是老样子，脾气火爆撒在家里人身上，老婆虽然不说什么可是我知道她很伤心。我把孩子送去了丈人家带，自己完全是撒手掌柜！孩子六个月的时候我因为暴躁的脾气觉得店里太闷就去骑车到318，店就丢给了老婆，后来在路上发现自己身体根本不成，但还算有毅力一个月坚持下来了，因为每天都要骑车很累，所以一个月都没有Sy，身体也回复了一些些。旅行途中老婆转了我的奶茶店，我知道我伤了她的心。这样旅行完我回到家中，又开始放纵自己，身体当时已经不成，早泄，甚至不勃，可我还是无度索求，我也认识到了Sy的危害，可是跟好多人一样破了戒戒了破的恶性循环，老婆也渐渐冷落我！可我还是老样子那么暴躁不孝恶语伤人。独自沉浸在岛国片的欲海里。

　　直到去年年初我终于得到了恶报！我被父母安排做事，有一天我发现了老婆出轨，呵呵，当时我整个人崩溃了！一个男人最不愿意看到的事情，我问她为什么，她说因为我不好，当时我打了她，我愤怒了好多天，一直埋怨老婆，可从来没有想过自己的错，父母跟我谈，丈母娘跟我谈。我感觉自己失败的人生一度不想独活了，身心疲惫，把自己伪装在网络里，有天看见一段话： 当你愤怒时候一直在想你付出的没有回报，才会愤怒，可是你的付出真如你想的那样吗？我开始反思反省自己，这才看到了个多么可怕的自己。结婚三年了，孩子两岁半我却一次和孩子都没睡过。可想我多么失败多么不负责，多么自私，看着两鬓白发的父母，我深深的自责着自己。我做了一个决定，我要原谅老婆！

　　我接老婆回了家，同时也接了孩子回家，我不怨老婆出轨，这一切都是自己造成的，都是Sy导致直接间接造成的。我开始真正放下邪淫来戒色，开始写日记，开始每天忏悔，开始锻炼开始孝顺父母改变脾气，前几天接孩子回了家第一次和孩子一起睡在一起，很幸福。我也跟老婆提出禁欲一年，老婆也表示支持我，现在我已经开始真正做一个自己了，虽然才刚开始，可我一定会成功的。希望大家支持我为我打气，我也希望那些症状还没有显现的人看到我的遭遇后能有所启发。加油，一起走出Sy的阴影！

　　78.

　　从初二到高三，一直SY。在我记忆中戒色没有超过一周，有时候一天两次三次。这几年我的宝贵时间，都被我用SY流失了！身体出问题了。身体瘦的皮包骨头，上楼都费力气！身上没有一点力气！一到冬天就感冒！相貌变得很难看，掉头发，脸上起皮，脸都是红的！脚底干的脱皮，一层一层的！后来，每天下午就会心慌，一心慌就会气短，吸不上气，这样就害怕，心慌就更加厉害！身体折磨我可以扛过去！可是心理就会莫名其妙的心慌害怕，一害怕我就感觉自己快死了！濒死感特强烈！感觉的去医院做心电图，做了医生说没事，我就放心了，就不心慌了！可是第二天又是这样！每天折磨的我要死！还有就是真个人大变样。以前气场很足，在哪都很风光，后来变得唯唯诺诺，什么都拿不定主意，别人说什么我就信什么！同学都说我和个女孩子似得，行动说话都像！那时候心理承受力特弱，别人无意的话，在我看来就是在伤害我，有意攻击我！太多太多的症状了。。。那时候，我根本不是我，而是一堆被SY折磨成了的行尸走肉！没有办法，我只能休学回家！

　　休学回家，我想好好看病！养身体！可是，那时候依然还不知道是我的身体和心理是SY导致的！去看了看西医，西医说是心脏精神官能症！开了一大堆西药！每天吃的我都胃疼，经常吃了以后就吐，折磨着我！没办法，为了治好身体，我坚持吃药！吃了半个多月，我难受的要死，太阳一落山我就害怕！下午开始就气短，吸不上气！晚上就莫名其妙的吓得我就发抖，心脏的地方就感觉一下一下的凉。那种凉就感觉快要死了，一种说不出来的恐惧！我就自己被自己吓得哭！爸妈都以为我是怎么了。。。他们说没事！都做了一大堆检查，验血，心电图等等！我也知道我没事！可是我就是一种说不出来的难受，我心慌！我害怕！爸妈就抱着我，我就感觉好有安全感，心里好踏实！（SY，折磨的我没有了点元气，身体大亏！）我的本能反应，我需要心理医生了！不是身体的病，是心理的病？

　　心理医生说我是焦虑症和恐慌症！就做了很长时间的心理治疗！每次交流后，我就感觉我心中那个重重的石头放下了。没过一两天，我就又开始烦躁不安！心慌恐惧！站在空旷的地方就怕，莫名其妙的怕！晚上睡觉也怕，怕有乱七八糟的东西在我旁边！有时候连续一周，每天中午都有那种黑影子，向我走来，想醒又醒不过来，想动又动不了！非得喊出来才能醒过来！折磨的我太痛苦了！做了很多心理治疗，还是不好！我当时感觉没有方向了，把所以的东西都放在心理医生的身上，希望他可以帮我走出来。后来，心理医生说，谁都帮不了你，我只能给我指点，需要做的只有你自己！我又一次的奔溃了，我自己怎么做，我不知道我怎么了！我没有方向啊。。。

　　那时候，我还不知道戒色吧！每天说在养生，可是依然在SY!一切症状都没有好！吃西药胃又难受！突然脑子里面想，西医不行中医呢？我就去找中医，感谢那个老中医！一号脉就知道我的原因了！他说出了我的好多症状！我一直在点头，我感觉自己找到希望了，我一切都可以改变了！他说我肾气不足，让我自己注意！我就心想，好吧。那就两三天一次吧！SY当时已经成了我的习惯！好几年的恶习怎么能突然改掉呢？一切症状有点改变。感觉没以前那么害怕了，身体也在慢慢地变胖！身体好了些后，我就又被陷阱去了，疯狂的看片，疯狂的SY！我不得不说当时的自己是个败类！一次，老中医和我说，我们身体好比一个水桶，你的身体水不多了，吃药是往里加水，而如果这个水桶漏水，怎么补都补回来的！我说我心理也难受！他就给我讲了好多好多！那一刻，我对中医产生了兴趣。。。

　　我就回家网上自学中医！同时也学心理学！我希望自己可以搞清楚我是怎么变成现在的，因为在我努力奋斗，我问心无愧！为什么我的努力什么都没有得到呢？在家半年里，我学了好多东西，也就是在这期间，不知道什么时候，也不知道是哪个恩人，告诉了我戒色吧！感谢那个人！让我系统的认识了戒色这门大的学问！看到戒色吧的第一感觉，我找到组织了！原来这里有很多和我类似的同胞！内心很欣慰！因为已经失落和迷失了好久！同样，这里有很多老师在指点我们如何戒色！为什么戒色？我当时感动的哭了。。。不知道为什么？我感觉我就像一个迷失的羊，找到了家的方向！这里还给了我无限的动力和力量！

　　79.

　　2013年初我在收音机里无意听到有推广治疗前列腺的药{假药}，那一夜我没睡。我知道是时候面对了。

　　2004年的一天我十四岁。满脑子想的还是江湖英雄刀枪棍棒，而就是那一天我堂哥拿了一张黄色光盘来到我家，从此我的人生改变了。。。。人生当中第一次看黄片 第一次SY ，，，，自打这次以后每当有空的时候我都会撸，因为这可以不用花钱就可以享受到这美妙的感觉，初中三年就这样浑浑噩噩的过了 基本每天都会撸，老祖宗说的对 一滴精十滴血，三年的时间把握彻底改变了 没能考上县里高中 上的是镇上的普通高中。。现在身体就已经有不适的感觉了 阴囊潮湿，每天有气无力 。

　　高中是两个周回家一次，在学校里的一个周末我会趁着同学不在的时候撸，回家放假什么的更别提了，基本天天撸。现在出现了另一个症状 遗精。。一周就得遗精一次，，身体更亏了 在高二的夏天我出现了严重的尿频 当时我知道自己算是完了 报应来了基本20分钟一趟，上课期间就强忍着下课立马跑去厕所，老师讲的根本听不进去，不过尿频只持续了几天 。我当时也知道肯定是前列腺炎的缘故，那段时间有半个月没有撸。半个月后我又重操旧业继续撸，，导致高考的时候只考了372分 我选择了一个高职院校。。

　　到了所谓的大学之后有所节制没有天天撸，只是一周在洗澡的时候撸一次，不过这时候我又出现了新的症状 精子发黄不液化 可能朋友们觉得已经到了灰飞烟灭的地步了 不可能在撸了 ，没有!我还在继续。。。直到出现了第四个症状 肛门潮湿 这是在2012年，我可是试着戒撸，但是频繁的遗精让我苦不堪言，，爸爸见了我都说我天天都像养不活的样子。。这种状态持续到2013年初 在这之间我没有戒干净 还是偶尔撸一次。。。。。。。

　　2013年2月初，我带着满身症状（尿频，阴囊潮湿，肛门潮湿，遗精，精子发黄不液化，浑身无力）来到了泰山医学院附属医院挂了泌尿外科，大夫是一个三十多岁的主治医师，问了问我的症状说了句：《没事 每个人多多少少都有点毛病，给你开点药以后也别去别的医院查了 。》给我开了一百多块钱的补脾脏的中成药，吃了好久没什么改善就去了另一家医院，解放军88医院，到哪里大夫让我去做了个b超，结果让我大吃一惊，4.5\*3.6前列腺肥大，，而我当时23岁。。。大夫看了看结果也吃惊了，让我积极治疗还是会好的，我哭了，大夫给我开了半个月的药让我去复查，吃了这些药之后我也没精力和金钱去了，就这样一直拖到今天，2014年3月（遗精8次）。。。

　　在这里没有别的想法只想告诫一下 戒色的战友们 ，在自己没有症状之前马上收手，多看看 飞翔哥的文章,个人觉得只要不遗精什么症状都是在时间中恢复 只是时间长短的问题 当我们觉得尿频尿急尿不尽 甚至尿疼 非常难受整天没精神的时候，不仿戒两年试试，两年中既要贴合自己实际情况锻炼养生也要积极行善孝敬父母。当然说句心里话有条件的话还是去看看中医，但万万不能的乱吃药，尽量不要相信网诊因为大多数的是在骗你钱，你想想咱们这么多的战友一个月骗十个的话 那就是几千元啊 他的小日子过得肯定滋润啊 当然这里一定要区分开来sy后遗症治疗吧的吧主绝对不是骗钱小人，他是心中有大德大善的医生，是值得我们尊敬的大哥，在这里谢谢您。

　　这几天都是以泪洗面 家里人有所察觉，以前跟我一起入吧 的兄弟现在也都因为症状消除退出了贴吧，而我现在也想清楚了 戒下去永远没错，锻炼下去永远没错，孝敬父母永远没错，不喝酒永远没错。我会用实际行动来证明我是可以好起来的

　　80.

　　我在贵吧发贴好几次了，有很多好心人帮助我。但家里的事让我头痛，结婚四年sy却一直戒不掉，刚结婚的时侯老婆还可以体谅我.但一次一次的失败、早泄，让她也开始有些怨恨我了。我很爱她.却不想失去她，可也戒不掉sy。我想死的心都有啊！我对不起老婆，更对不起自己的身体。二十多岁的年龄却有一个四十几岁的身体，经常感冒，腰痛。我怕活不过四十岁连父亲都不能尽孝啊！sy无害论真的害我一生啊！这个吧里有很多前辈高人的一些发贴对我有很多帮助，每次心魔再生的时侯我会来本吧逛逛，吸取戒色吧的精华营养。心态也有一些变化了，我相信一定能戒掉，就算不为老婆也为自己的身体戒色。做一个真正的人。（已前我不能算是一个人)

　　81.

　　本人现在25岁，身虚体弱，骨骼纤细，弱不禁风，勃而不挺，挺而不坚，阳痿早泄，三秒就能射。我从三岁就会SY，那时就是使劲按住JJ不放，导致发育不良，现在睾丸一边大一边小。小学就把语文老师作为意淫对象，经常幻想她被恶人劫持了，然后我正义化身前去解救然后XX。初中开始一次偶然在网吧上机后发现那台机器有人看了黄网没有关掉，我记得上面是洋妞，应该是欧美的。全是图片，看的兴奋得不得了，后来老板说小孩不能看这个让我关掉，我还偷偷用笔把网址记了下来，留到下次看，当时候还自以为自己聪明！到了高中就去家附近的小书店看黄易的小说了，各种色文看了不下百部，每天早晚SY至少2次，那时看女同学的眼光就开始有些猥琐了，再后来发展到看日本的A片，阅尽AV千百部，苍井空，饭岛爱，西野翔，麻仓优，早已女，吉泽明步等女优名字倒背如流，模样却是不太记得了，因为SY的缘故记忆力已经大幅衰退！后面不仅好色而且出现了各种癖好，上大学时会在自习时尾行漂亮的女孩去偷窥上厕所，公车上会猥亵年轻女孩然后射出来，租房时夜间偷拿邻居女孩的丝袜内衣裤拿到自己房间撸管，找过的各种档次小姐不下百个，劣迹数不胜数！我自己想来都觉得猪狗不如，死后会下十八层地狱吧！如今到头来全是虚幻，一无所有，大学没能毕业，工作也没找到一份，患上了精神抑郁症状，社交恐慌症，精神分裂症，才25岁就已经如80岁老人一般苍老，体质孱弱，形容猥琐，人见人吐，自己也不敢出去见人，应该没有人比我还惨的了！年轻孩子接触色情一定要谨慎阿！唉！如今方才幡然悔悟，也不知道还来不来的及，反正一定戒色，立帖督促自己，争取早日恢复正常人的生活。

　　82.

　　自己真正意识到纵欲的危害是10年，那时候因为长期纵欲导致身体不堪重负，没有办法应付高压工作，辞工后再街上露宿了2天，那时才发现自己这些年经历的不幸在很大程度上市因为纵欲，我的果报不多讲了，几乎能有的症状我都有，每天都在煎熬痛苦中活着。接触戒色吧大概是在两年前，接触后更进一步了解纵欲对身体，精神，心里等各方面的危害，如果那时回头，下定决心认真戒除，现在我的情况可能会好很多，但是却没有，虽然知道危害，但是抱着侥幸的心理，每次都告诉自己这是最后一次，破一次戒应该没多大问题，有时候也会觉得了无生趣，抱着无所谓的态度，就是因为这种心态也让自己付出了惨痛的代价。而且每次破戒几乎都是连续破戒，甚至很多时候都是连续两三次，真是作死的节奏，现在细想一下，自己落到今天这个下场真的不冤枉，自作孽，不可活啊。

　　这个月到现在又破了5次，昨天到今天一天时间就破了3次，说实话我现在都不敢照镜子了，那还是一张24岁年轻人的脸吗？我是自尊心很强的人,看到自己现在这个样子，有时候想死的心都有了，无数次的承诺无数次的背弃誓言，感觉对自己没信心了。

　　但是我更知道如果不努力向上，我会陷得更深，所以真的没有其它路了，只有硬着头皮继续坚持下去，戒掉这个恶习，控制自己的欲望，我的人生就还有希望，否则就是死路一条，加油！！总结以前失败的经验，，绝不放弃！！

　　做到以下几点：

　　一，婚前禁欲，婚后节欲，因为纵欲11载，身体伤的太重了，3年之内不想女朋友和结婚的事。

　　二，断绝一切黄源，我以及他人的经验都告诉我沾黄必破，杜绝一切黄源，绝不浏览黄色信息。

　　三，先从小的坏毛病开始改，首先要改掉懒惰和拖延的坏习惯，尤其是懒惰，人一懒什么事都不想做了，书也不想看了，更不想学习了。坚持每天来戒色吧学习精品贴，坚持每日签到。

　　尽我最大的努力来做到上述三条约定，加油！！！

　　83.

　　本人91年12月生人，今年也算要23岁了，在我印象中，手淫好像是从初二开始！因为手淫，看玄幻小说，逃课，打架，通宵上网！ 那时候通宵上网的非常的厉害 上了一所破高中！ 期间一直SY没断！高中离家进 手淫更疯狂了 基本上一天一次！真的是一天一次，有时候一天两次，高中沉迷于网络游戏当中，当初一直玩跑跑卡丁车，穿越火线！记得又一次上网连着20多天在网吧 天天包夜！还给同学吹嘘自己多少多少天了！现在想起来 真的后悔的要死！一直到高三高考考了三百分！家里情况也不是太好，爸爸生了一场大病，用了很多钱！本来是不准备去上大学了，课妈妈说让我去读大学，上个高中就毕业了不是办法，等于没上!就这样，我去上了大学

　　也许那时候的我是真的比较的单纯，大学第一年不知道怎么就过去了，真的很快！当然 这一年 我手淫也没间断 在宿舍，在卫生间！比再家还疯狂！也许是我手淫比较晚，也许是我内心比较单纯！ 那时候我还是挺帅的 ！在这就不放照片了 就是身体消瘦一点，性格内向一点（后来我才知道那是社交恐惧症）并且脸经常很红，就像做了亏心事一样，看着小伙子不错，就是一天到晚没自信，现在我终于知道 那是手淫引起的啊！天天见人就像低人一等似的，不愿意与人交往！

　　大学了，上网更严重了！那个时候记得玩穿越火线，玩的特别疯，还组建了战队，天天就是除了上网吃饭就是睡觉，没别的事了！长期的手淫+熬夜 我的视力有点下降，那个时候我从来不觉得是手淫的事，没当成事，也不学习！就当然也没找到女朋友，大学没找到女朋友，笑话吧！哦，忘了介绍了 我学的是护理！ 嗯 就是男护士！我的大学生活就在手淫和上网中度过了，现在想起来，心里真的很难受

　　到12年，大学毕业了，该去医院实习了！去了青岛，不知道怎么的我手淫的少了，在我印象中那时候是一星期两次左右吧，真的算少了！因为学的不好，我努力的学习，虽然在医院我只是个实习生，但我很认真的去做去学！也和别的人说话了，精神状态好了一点，其实整个人挺阳光的！13年3月，我没有留在青岛 听老妈的话回到了老家！在青岛的8个月是我在青春里最值得回忆的八个月 我经历了很多很多，也学会了很多很多，虽然没有什么成就！说的有点远了

　　13年3月初回到家里，身上有点钱，就没有去找工作，就在家玩！天天手淫+通宵玩游戏！就是懒，那时候一天手淫多的时候5.6次 真的不敢想象！我天天在网吧泡着玩游戏，接触了英雄联盟，玩的特别疯狂，吧里有玩英雄联盟的吧友吧，我一个新手4个月就达到了钻4水平！11000战斗力，呵呵！疯狂到什么程度，没下过线，就前几天，我还疯狂的再玩那个游戏！那个时候我什么都没当回事，天天手淫也不断，自己知道手淫有危害，身体吃不消了，但是就是控制不住，一天不手淫就难受！

　　后来我想，刚毕业，没事，等身上没钱了，自己在去找工作！反正长的又不差，应该好找工作！呵呵，多么幼稚的想法！老爸老妈一直催我找工作，我一直跟父母生气，晚上就手淫来解气，实在不行了，我出去玩一月，说出去找工作，工作去了，现在想起来真的是不孝啊！父母含辛茹苦把我养成人，我就是这样的人！直到今年年初，我身体越来越差，老妈盯着我的脸说你怎么脸那么大了，我听后一照才看到，脸由小脸变成了大饼脸，身体特别消瘦，而且身体素质特别差，经常头疼，腰疼啥的！我是学护理的 我知道 这身体算是垮了！晚上不玩游戏的时候睡不着，就想事情，其实什么都想不到，然后手淫1次或2次.3次！直到累了，睡过去！

　　终于报应来了，天天出虚汗，晚上经常做一些噩梦，春梦！一座春梦就射！天天不敢见阳光，同学聚会的时候，说我怎么变样了，变得特别的祡，在我们这就是特别猥琐，特别虚弱的意思！这一年的时间 对的我身体真的是太差了，就现在 我还在电脑前面打着字！以前就知道百度戒色吧，不过没当成事！ 现在一切因果报应都到了我身上，我该怎么办！

　　如今，同学或朋友该做事业的做事业，该工作的工作！我在家连个基本形象都没有，不敢出家门，天天玩电脑，根本不敢去找工作，整个人特别的猥琐，没有一点朝气，无论看到谁我都觉得自己很差劲，见谁都抬不起头！想起这些年来我的成长，只有后悔和难受，但是生活还得继续，父母对我还有很多的希望，生活害的活下去， 所以我来到了这里 寻求一些帮助！希望戒色吧的吧友们能够帮助我！ 我想走出来，想戒掉手淫，戒掉黄色的东西，我再也也不玩游戏了！我想好好的生活 为了未来！

　　昨天晚上还做春梦，可能遗精了！根本控制不住，脑子一天到晚没事就想那些东西，我知道身体的恢复也绝非一朝一夕，我也可能永远变不回以前的帅小伙了，但我只想我的生活以后好一点，所以在此立誓 戒掉手淫，戒掉网络游戏。在佛前立誓。鬼神监督，如有违反，甘愿下地狱 ！请老天给我一个机会 最后一个机会！ 求您了，我会改过，我会弥补，我只想让父母不在担心，不再伤心难过！我只想我不要再错过和后悔！我只想阳光照在我身上，我的心不再难受，不再害怕，戒色吧，我会天天抽空来学习的，我想变好！

　　从今以后

　　佛祖，菩萨，你们会给我一个机会的 是吗？

　　84.各位好，我是一个26岁的浙江杭州人，本是一个最阳光最有活力的青年人，现在却只能呆在家里无所事事。没记错的话还没上小学就开始手淫，邪淫了整整20年！我想按照我这种情况，早就应该不存在于世上了，能安然存活到现在，可见我本是一个福报很大的人，可惜都被自己消光了福气，直到最近几年才明显感觉到邪淫带来的痛苦。首先是学业，我高中都没读完读不下去，2005年高中毕业之后到如今整整7年过去了，只赚了1万快钱，回头去想都不知道自己做了什么，到处打零工，什么技能都没学到，什么人脉资源都没有。整个人内向胆小，每天说话可能就不超过50句。记忆力差，思维能力差，有时候做出的动作自己都觉得自己像个傻瓜。到今天发帖 我已经坚持没有手淫1个星期了，半年前我就接触戒邪淫网站，并有戒掉邪淫的念头了，但是后来反反复复，直到最近才有了一定的克制力。但是意淫还是很难控制。我现在感觉到自己最后的一点福分也已经消没了，福尽祸至。现在的我几乎走到了绝境，什么事情都不如意，恋爱对象没了，工作也找不到，找的到的工作也大多是在恶环境里，坚持不了几天。同种同姓的留在老家农村的堂弟比我小一岁，家庭事业都很美满。从小在大城市长大的我到现在几乎成了一个废人，想想真的对不起祖宗。现在所有的亲戚都用异样的眼光看我，我已经成为了家里的一个异类一个反面教材，到了众叛亲离的地步。纵然是这样的罪恶深重，去年仍有一个非常美好的姑娘，真心的愿意与我结为连理，无论我犯了几次错误她都愿意谅解我信任我，可是我实在是太不像话，辜负了她玷污了她。。。她现在已经在远离我几百公里的城市永远不想提起我提起这一段过去，我想我这辈子都不会再遇到她这样的好女孩了，我会带着对她的惭愧悔恨孤独的走下去。如果她真的是我命中注定的姻缘的话，要是我真心忏悔真心改过我还能找回她么？我现在真的愿意拿一辈子的时间去换回她。现在真的什么都没有了，我父亲母亲已经绝望，眼巴巴的看着我，说不出一句话来。

　　我今年才26岁，就感觉到人生路像走进了一个没有出口的迷宫，心非常的害怕，这段时间几乎是天天骑车在马路上游荡不知道何去何从，看到乞丐我都会害怕我会不会有一天也这样，而且没有一天睡好过，脸色非常难看。事到如今，我只有发帖来诉说自己的苦难，手淫可真的是太可怕了，希望大家能给我一些指点给我一些信心，因为我现在感觉好孤独好脆弱，曾经怀疑过佛法，但是我想佛法说的恶（恶因恶果）的一面真实不虚的发生在我身上，那么善（善因善果)的一面一定也是真实存在的。我现在专念准提咒+六字大明咒，顺便看一些讲佛的视频。

　　对了，有个事我一直很害怕，我曾经带一个朋友去嫖过娼，我的那个朋友当时才18岁，那次也是我第一次去那种地方，之后那个朋友就一发不可收拾的经常去嫖娼，我想这些罪业会算在我头上吗，我前前后后去过3次，现在我的那个朋友现报应了出事了，有家不能回，身陷困境，但仍在行邪淫，我劝他说都是因为邪淫才导致你今天这样，他却不以为然。。。

　　我现在该怎么办，现实里找不到可以求教的地方，顾在论坛求大师指点。

　　85.我孩子就要来到这世上拉～作为一个因为犯手淫而亲手把自己的生育功能给废了的罪人～

　　心里充满感恩

　　感恩飞翔大哥 ！大哥你功德无量啊

　　感恩你的无私奉献 ！没有你奉献就不会有今天的我，是你造福我啊！

　　症状缠身生育功能衰退，谢谢你经验挽救了我的婚姻，

　　没有戒色吧这个论坛可能我现在还沉浸在万恶的循环当中啊

　　感恩飞翔哥是你让我知道～

　　精气神～的重要。

　　感恩 戒色吧 ！

　　感恩 为吧里作无私奉献的各位兄们。

　　现在我大声……………呐喊…………

　　我的～形气神～已经回来啦～

　　我现在可以堂堂正正做男人啦～～

　　不用再受别人的冷眼～遭笑～

　　摆脱心魔～身体也恢复过来啦

　　脚由跟生 轻松自在 生育问题也解决啦

　　我因犯下淫业！万恶的恶报已经到头啦 （这是非常宝贵的财富～多小钱都买不到的）

　　1.作为一个手淫受害者，我是因为精薄无力，治疗不育症踏上戒色之路的，我觉悟了！

　　作为戒色吧的一份子 责无旁贷 我要向飞翔大哥 向吧里无私奉献的每一位吧友们 ，分享自己的十多年来经历。别以为年纪轻轻就没事可以挺的过去！症状缠身，就是未老先衰的表现！已经不是戒不戒的掉的问题，更可怕的是，能不能恢复过来？？？，为了保住自己的小便/生育功能{{现在医院看不孕不育/人工授精的夫妇非常火爆/还有胎停，怀孕没胎心，流产的案例直线上升，这都跟手淫纵欲，精薄无力，堕胎有着密切的因果关系啊}}，所以吧友们，要赶紧恢复过来吧，不然万恶的报应啊真是逃不掉的。

　　祸福无门 唯人自招 。

　　手淫纵欲万病论，我非常认同这个观点。

　　病痛恶果连连～身心受尽折磨。

　　手淫纵欲废掉你的小便功能

　　身体未老先衰

　　身体虚弱百病丛生

　　从胡作非为的开始～一路过来从年纪轻轻时疯狂手淫 →前列腺炎→尿频尿痛腰酸背痛→精液发黄→小便刺痛→小便异常难受→包皮发炎（有异味）→龟头颈沟感染真菌（长了不该长的小颗粒）→下阴潮湿非常不舒服～→蛋痛什么毛病一大堆………

　　病痛缠身没法安心读书～也不敢跟家里说，年纪轻轻的，以为去医院花几千块钱就可以把病痛根除～吃些药身体就可以恢复原来那样～傻的不得了谁知道

　　病来如山倒～病去比抽丝还要难

　　真没有那么容易啊拿着打工的那丁点血汗钱开始我的漫漫治病之路…18岁时我去了广州市第一人民医院～男科～马胜利医生

　　（1）做了个割包皮手术～因为包皮发炎有异味

　　（2）吃了不小抗生素药

　　（3）他告诉我龟头沟上面的不是性病是皮肤病 可以不用管它～不会传染的～（后来去了皮肤科做了个手术解决了）

　　（4）我说精液有很多黄黄透明的颗粒他说不用管～当时去验过一次精液～可能他见我才18岁就没说什么～就说不是很糟糕～如果以后结婚真的怀不上再过来

　　（5）睾丸疼痛的～下阴不适的吃了抗生素是有缓解～不过不能根治～特别是蠢蠢欲动时过后～跟没治疗前一样

　　（6）经过手术后～其他的也没想这么多啦～吃了好多药也不见得恢复的很好～也没什么钱这样耗下去拉………那个医生说你吃了这么多西药对肝脏不好～好好的休息～不要想太多…那段时间可能吃太多抗生素身体总觉得在倒退～

　　西药是有副作用的胃也老不舒服，

　　西药是有效果但是没法根治的。

　　……………………恢复经验……………

　　咋们小弟天生是用来小便/生育用的

　　手淫本来就来就有违大自然规律

　　贪恋女色意淫邪淫纵欲有违自然规律

　　纵欲手淫

　　废掉你的小便功能

　　废掉你地生育功能

　　……………………………

　　天作孽犹可活 自作孽不可活

　　从犯病那天下焦真是没有一天舒服过，真是给撸废啦。

　　下焦发炎有症状刚发病时候不要去逃避，赶紧看病，必须要去正规的，政府开的医院～千万不能去私人开的，私人医院真是坑死人没的商量的，先把炎症给消退先～不要拿自己的生育功能来开玩笑，急性期不处理越拖延时间症状更加复杂难切底治疗，抗生素只能解决急性的炎症，吃太多太长时间也不是什么好事，越吃身体总觉得身体在倒退，急性期缓和过来后一定要找个有医德的中医去调理调理把病灶给清理，因为西药是消除炎症～中药汤才是从根本的治疗。然而最切底防复发的治疗，还要需要回归戒色吧，严格落实修心～戒除意淫～邪淫。还有后期的站桩，提肛…固肾功………多运动，多锻炼身体，恢复形气神。锻炼身体吧里还有很多很多方法，有空的朋友可以去看看，赵之心，的新八段锦，挺好的一套功法，这个要自己去找感觉，锻炼自己合适的自己，有感觉的，个人感觉包皮过长的容易惹毛病我就犯了个叫做串珠菌的皮肤病就长在龟头凹颈部的那个部位～开始还以为是性病吓都吓死人啦，割包皮这一刀没有白割的。干干净净的挺好用的。

　　………手握拳头轻轻不停拍打关元穴30秒左右吧，直到有尿意 忍住，拍打完就马上排尿，能解决很多前列腺炎引起的小便问题……详细可以找度娘，非常好的一招…………。

　　老天是有给你机会你的，是自己不懂的爱惜和使用，这要付出代价的，亲手把福气跟功能都给提前消耗完了，再也没资格享受那幸福，再不能有半点妄想与贪婪了，这已经是未老先衰的节奏了，要加倍加珍惜自己的精～神。就当是惩罚吧，我不想再过那万恶的生活了……………………………………………………………

　　障碍重重～受尽业障报应啊

　　2 下焦的病痛勉勉强强的解决了

　　恶梦还是挥之不去

　　想想当年暗疮疯狂失控的长→身上也是每年都犯皮肤病毛囊炎→那时的恐怖（没经历过严重皮肤毛病的朋友们是不会理解那心酸跟无奈的那种被病魔击垮了的心情的）真是人不人鬼不鬼的非常痛苦，皮肤病一天不去除，每天过的非常苦恼，心理没法过的安稳，没人愿意接近～大伙都怕会传染～非常的不愿意去见人～！真的有苦不能言！那时我真的被这毛病压跨啦…………

　　去大医院皮肤科也花了不小钱

　　吃西药的外搽的又贵又不见效果非常依赖不用就马上复发

　　不知道多小种中成药，外搽的，西药膏 ……什么办法都试过…………

　　那时真的绝望了整个人满脑子都是为了解决这非常愁人的皮肤病……打工的钱全部往这皮肤病花去～～

　　……真是没有办法我放弃了去医院治疗……我也放弃了自己～天天行尸走肉般痛苦的度过，这毛囊炎皮肤病我真的崩溃了，我从来都没有这么颓废过自暴自弃的过日子了～因为网上的论坛很多人说过～没办法切地的根治。靠现代西医也不能根治非常容易复发。

　　家里也知道父母替也我担忧

　　老妈带着我去找神婆也去过两趟了～

　　治疗毛囊炎真是太难治啦年年复发年年治疗大医院的皮肤科我是不会再去的啦，已经走投没路了。

　　有好心人带我去看了私人中医药店去试一试

　　就在那时转机来了感谢上天还可怜我啊遇上一个改变了我饮食的中医，让我懂得饮食养生

　　那中医，医德很好～钱花了有效果，总算搭救了我，帮我抑制了严重的暗疮毛囊炎严重的皮肤问题～

　　（我是这样开始我得中医药知识养生之路）从根本上调理身体，喝中药汤都不记得喝了多小了，真交了不少学费，我都变成她的常客了，就是这样一边煲中药～一边自学中医知识，

　　由她教饮食起居开始

　　慢慢的摸清楚自己的体质，吃什么适合有益，什么是不该吃的都由她来指点一二，自己也有抽空看中医养生的书，对中医也有信心和性趣……慢慢的找到感觉，把自己从饮食习惯养回来～～知识一点一点的从生活习惯积累过来……这个真是花不小钱和时间还有生活体验学回来的知识啊……养生就是保命啊。

　　经历那么漫长那么多大医院，皮肤科的～男科的 做了两次手术

　　各种西药，中成药～药膏种种折磨～到最后去看中医～学习养生知识～耗了那么多年总算把身体勉强恢复过来。

　　那时我都已经从手淫犯病到这皮肤毛病再到煲中药，一路过来已经耗了八个年头了，我全部青春和血汗钱都给陪葬下去啦。想想真是血和泪啊

　　恢复方法…………………………………………

　　整天请假都往医院跑，那皮肤病真的非常折磨人，犯皮肤病的人是业障重重，人家看见你那人不人鬼不鬼的皮肤都掉头走了，没人敢惹你都怕会传染，倒霉的不得了。

　　毛囊炎，去大医院吃西药，外搽的，也没什么用，中药治疗是最理想的办法，从根本上调理治疗，我是因为手淫下焦犯病，没有去及时切底的治疗

　　而导致后面的毛囊炎失控，我也是开始什么都不懂后来也久病成医了，建议有毛囊炎的必须从饮食起居开始，由内而外的调整身体的气机，人是一个整体，任何一个器官部位有症状，没有根治，都会影响整个人的正常循环和通畅，再加上不懂身体体质，饮食和纵欲的胡作非为，本来毛病一大堆的身体更加雪上加伤，1 我是通过中药汤，治疗好的，一般中医都是只帮你清除病灶，不算根治还会复发。有医德中医还会帮你拨乱扶正，增强体质，什么是合适的，什么应该避之侧吉，都会一一吩咐的，

　　2 必须要弄清楚自己的体质 我自己就是寒底的，肾气虚+ 脾虚≈中气不足，下火的，啤酒,凉茶…水果…什么冰镇的～寒凉的这些都会伤肠胃的，应该避之侧吉的，多吃正气的食物，多吃素比较保命的，这些都是养生知识啊。(感觉上火可以喝淡盐水)…傅英杰的中医体质养生那本书，里面就提到阳虚体质的暗疮问题，戒友有空可以去看看理解理解。

　　3珍珠粉糊磨砂死皮，也可以睡觉前用粉糊搽在面上早上起来在洗干净，长在身上的是通用的 (非常廉价有效的方法)

　　这个不凡牌的效果最好，我也有买过其他的不是没效果的就是劣质的。

　　有严重暗疮的戒友，不要放弃，我都是过来人，这问题用中药汤理顺好身体～(有脾虚的朋友恢复的特别很慢，病灶清除后，建议中药汤，健脾益肾，多加巩固，非常有益)别用西药，再加上严格的忌口，和珍珠粉的去死皮。问题是非常好解决的。

　　…………………………

　　3 精薄无力……漫漫求子路………

　　疯狂手淫 纵欲废掉了生育功能 ～年轻时太疯狂～干干柴烈火的………………简直就是魔鬼上身……真不知死活，

　　24岁时我认知我老婆，带病上岗疯狂纵欲两年后怀上了小孩～～那时自己还偷偷的暗自里的高兴～生殖系统那么多毛病老婆还可以生育～真是乐的更加放肆更自大……

　　没乐几天，恶报就来了5周胎儿保不住，发育不好没胎心……不能要，～～～哎……，好不容易才盼来的小孩又不能要～没人能感受但那从中头奖的高兴，急刹那间在医院做人流的伤痛……跟血与泪的辛酸……

　　一个男人面对着老婆那时，失去小孩痛苦流泪，还要去医院人流刮子宫手术～心里百般滋味，

　　安慰老婆等她摆脱那伤心事，什么也别想，等养好了身体，努力再要一个，日子就这样一天天混着过了两年多，很多好朋友们有陆陆续续的生了两个小孩我们家的还没有动静～也真开始着急了，压力真的压过来了，没法避免要面对，

　　就开始了又漫漫的求子路了，先是老婆，因为有过一次刮子宫人流手术，去医院做那优生优育，一大堆乱七八糟的检查也都通过啦……什么项目都查过～最后连疏通输卵管手术都上马啦……期间大概用了大半年～一路检查，一路试孕～～(因为老婆之前有过人流的手术，她的医生也建议去做一个疏通查输卵管的检查，做那个检查也挺痛苦得，那天一起去做的人也有7对夫妇，可能太难受啦有一个女的面色发白，受不了，直接就倒地上啦。最后还好老婆的输卵管是通的的)女方的问题是排除了

　　问题总需要解决的～……

　　自己也安不住啦去了医院正式的做了精液常规检查～结果真无法面对～精子活力差A 8 ， b16，畸形86%，死精非常多，因为没有查出有炎症， 医生说各方面地指标都可以，就是活力不够好，畸形有些高，从理论上是没问题的，只不过给正常人怀孕机会低了点 ～回去可以再试试

　　开了些补硒西药和中成药 ，还说吃这些药不是所有人都有效果的，那时也慌了～其他的什么也不想啦，没多想就果断去找一个算是有名气中医馆{没医德的医生什么名堂都是假的}开中药，就这样一边中药汤调理，整天泡不育论坛学习，增加营养，一边试孕，有空就煲中药，这样喝中药汤也喝了八个月的，也没有成功，那段时间喝太多中药汤脾气特别得烦躁，再加上亲戚和家族里的无形压力，老婆也饱受委屈，为要小孩的事而经常发脾气，家里气氛很差，没几天安宁日子好过。煲中药期间也去过几次检查精液常规，活力一次好，一次差，畸形还是很高～～哎一边试一边煲中药～……

　　问题在我身上，压力很大，已经做了好多努力工作了，真没办法啦，人工授孕都准备去试一试，成功率也不高，就算成功受孕，流产和发育问题的也一大堆，真是够吓死人地，真是处处不顺畅，太折磨人啦。

　　最后一次检查精液常规结果，还是活力低，畸形高，那次我碰到一对夫妇正在做人工授精，交流才知道做那人工受孕手术要准备很多证件地，不是说做就做，结婚证啊，计划生育证明啊（不是准生证，特别是这个证件办的非常头痛非常消耗时间），还要女方去做筛查，检查合格通过才接纳做的，还要提前几个月很繁琐的安排时间去医院打针吃药。非常消耗时间，还叫我不要太迷恋那中草药，真不该怎样办了，心里更加没底了………

　　自己也反问煲那中药汤也有八个月的啦～精液活力也不见有好转。脑子里一片空白，再回去找帮我治疗皮肤病的那个中医生， 拿着一堆医院检查的报告，换医生再从头来过。那个女中医真是有些本事，她帮我做了些中药药丸（那是量身定做的），吃了也有四个月，福气就回来啦、老婆就怀上啦，而且胎儿发育很好。

　　那时飞翔哥的49季，还没有出来，我是12年底才知道戒色吧的，我挺感谢那个猫扑论坛上那个网友，是你告诉我戒色吧这论坛的，～我在这里得到非常多的知识，非常多的好处～经历这十多个月的中药调理，身体也恢复的很快，老婆也顺利怀上了，那恐怖片般生活该结束了。

　　是戒色吧帮助我摆脱了万恶的生活。 …………………………………………………………………………………………………………今年我28岁了回头一看，自从14岁染上手淫，24岁疯狂纵欲，那恶报，跟万恶，一来就是14年，过去这十多年里，带着一个未老先衰的虚壳， 四处求医 行尸走肉般度过！种种的恶报 处处不畅顺！让我饱受折磨～糟蹋了身体，糟蹋了血汗钱， 糟蹋了最值钱的精华和健康 真是太堕落啦～太堕落………………

　　这都是贪淫好色惹的祸根，自己搞废自己，浪费了14年的青春和算不清的医药费，

　　病痛，症状缠身，毛病一大堆，天天请假去医院，那滋味，文字真没法表达…，天天花钱吃药，是很耽误工作，学习的，时间跟金钱都花去了，也不是100%能治疗的，那疑难杂症医院也帮不了你多小，非常痛苦无奈的，这样的人啊是很难立足于这个人吃人的社会的，也没什么前途可言。

　　这十多年来我过得非常贫贱～

　　正如师兄们说的～

　　意淫邪淫～贫贱一生 一生贫贱

　　本人犯下淫业～受尽万恶的报应 ……………………………………………………

　　求子经验…{恢复不是很理想的吧友建议中药汤健脾益肾，效果不错}

　　手淫纵欲废了我的生育功能

　　经过大半年做了很多排查，没有精索静脉扩张，老婆身体是合格的(真害怕上次的清宫手术把身体给弄坏啊)～我是因为犯手淫引起前列腺炎导致，精子活力低畸形高(精液常规检查其它指标是合格的)～吃了很多瓶硒片，喝了八个月的中药汤效果一般般，四个月的中药药丸(量身订做的)，有医德的中医不好找，没医德的医生既浪费钱又浪费时间，好的她会告诉你，手淫纵欲会让你身体提前衰退，未老先衰，还会告诉你生小孩要趁年轻，有过胎停身体有不舒服的，最好还是调理好身体才要小孩，不然怀上了发育不好那还更加麻烦，老婆更加受罪，

　　加上在戒色吧一年的学习，锻炼身体，戒色=修心，戒除 意淫 邪淫，还有学习传统文化，力行善事，行善积德，努力了这么多总算化解了这个障碍啊。

　　现在我家庭和睦，身体恢复过来了，清心寡欲～摆脱心魔的控制～头脑清醒，工作上也顺顺利利的没有什么障碍………等等…非常多的好处……

　　希望我的经历能帮助大家，摆脱心魔，摆脱病痛的折磨，恢复阳光自信的自己。

　　86.今年24岁，在12岁的时候用扑在床上压迫阴茎的方式获得高潮，由于还没发育所以无精高潮，早晚各一次5年，17岁噩梦来了，症状是从面貌开始的，原来我是全年级公认最帅的小伙，后来一落千丈，头发，睫毛，眉毛都同时严重脱落，枯萎。唱歌失去了天生具备的嗓音，双眼皮变单眼皮，大眼睛变小，眼、脸皮肤变黑，面目全非完全不敢照镜子，就因为这样我不敢面对同学，所以失去了学业 整个人严重萎缩像是做了一场噩梦，从17岁开始严重遗精，起床的前一刻钟是我遗精的高发期，一天一次，有时一夜两次，睡觉就遗。之后我还是不知道是怎么回事，所以一边遗精一边长期手淫，一天3次到5次，一般不间断，都是连续的，就这样一直到20岁。

　　几年前去医院检查就有前列腺炎，可是我手淫成瘾，多次戒失败，并且超喜欢意淫，后来越来越严重，天天在家看黄片，一天手淫甚至10几次，完全不要命的那种，失去了控制的意志力，自己的意识完全不清晰，而且是在阴茎不能勃起的情况下采取强制性手淫来达到高潮，这样的情况不知道好多次了，我也有女朋友，和女朋友连续做了3到5次因为没有高质量的性高潮，所以还要看黄片继续打手淫两三次，我真的不知道这是什么病，真的好恶劣 天啊，孙医生想起真的好恐怖。现在人际关系和事业都没有，因为手淫导致了我的很多怪癖，比如性格，语言，记忆，很多方面都不像一个正常健康的的人，没有心思去学东西，感觉整个人失去了动力，脑子很不好用，反应迟钝，刚接触的东西立刻就忘，用语言半天描述不出来自己心里所想，总之乱七八糟的，我知道是手淫导致神经衰弱，所以才反应出生活一系列的不正常，现在做爱不管几次，都是一两分钟，并且没有射精的快感，射了根没射一样，这也是我反复手淫的原因，勃起很差，长期是需要幻想来让阴茎勃起，神经麻木了，现在这么多问题孙医生你一定要帮我想办法，我还没结婚，还没生子，我这个精子肯定是怀不起孕的，是肯定有问题的，麻烦孙医生一步一步的给我治疗，我还有个最大的问题的，明知道手淫给我带来痛苦的后果，但我还要打手淫，我真的要崩溃了，好多次都想自杀，24岁的年轻人哪里是这样子的，孙医生这一切都要摆脱你，我这个身体你要是帮我治好后，我一定上门感激，感谢不尽！附加：每次手淫后听力差，眼镜近视模糊，嗓子哑，更别说唱歌了，小便无力越来越细小狭窄，头昏这些都是必须的了，还有很多症状我没有详细描述，总之你想到的都有。

　　87.大夫你好，我是一名在校研究生，今年24岁，有10多年的手淫史了。很小的时候 ，我就有手淫的行为，但自己并不知道这种行为就是手淫。从上高中，16岁开始，我的手淫就十分的频繁，大约每天一到两次。大约高二高三是我就发现我手淫是勃起不是很坚硬了，射精的快感也开始降低，同时出现了后被不舒服和腰疼等症状，头发也开始脱落。但年幼无知，我并没有戒除掉这种过度手淫，一直持续到大四。现在我已经上研究生了，半年前也不在过度的手淫，只是偶尔会有。但是阴茎勃起后依然不坚硬，晨勃会有但不坚硬，射精无力快感很低（我包皮还过长）。我很苦恼，也不敢交女朋友，天天担心此事，心情沮丧，又不敢去医院检查。我想向您咨询我这种情况还能不能恢复，怎么才能恢复？另外我手淫的方式是用手指摩擦龟头，现在手淫很快就会射精，会不会是早泄？这么长时间的过度手淫能不能造成不育？大夫求求你给我一个好的建议和解答吧，这种生活实在太痛苦了。

　　88.您好, 我今年27岁了，对象都还没有. 我初一的时候就有手淫的习惯，一直到前几个月也还偶而有，可以说自我染上了手淫后， 我的命运从那一刻就开始变了， 变的很糟糕， 如果我当初明白造成我现在的一切是手淫的结果， 那打死我，我也不会这样做的， 整个初中，非常沉迷这种事情，几乎一天一次，有的时候一天几次，特别是心情不好的时候更难控制，后来总怀疑自己有神经衰弱， 读书比谁都要刻苦，但学习就是提不上， 到了高三更是辛苦， 天天看书， 但是就是考不好， 神经衰弱到了很严重的程度， 上医院又看不出毛病， 我当时并没用意识到是手淫造成的，后来高考落榜。 只考了个中专， 中专继续手淫. 自卑感很快袭上心头.毕业后,我在父母的安排回到我们当地一个厂里当了个质量员， 在此其间， 我还没有停止手淫，上了四年班， 手淫没断过， 人越来越感到憔悴, 尤其是眼睛出现漂浮物、疲劳、注意力不集中、耳鸣等症状最为明显。 头发掉得很稀疏,听力明显下降.听人家讲一句话.只能听清里面的几个词.而整句话的却没能理解.现在感觉自己的肚子鼓鼓的,咽喉口干.总想喝水。

　　89.我从13岁 开始手淫 刚开始时 比较频繁 从手淫开始时 我的睡眠就开始 出现问题 只是那时 表现为 白天瞌睡 15岁的时候 我每天早上 都会拉肚子 原因是这几天我手淫了 睡眠 不好 多梦 白天瞌睡加重 出汗现象 精神很不好 心慌 并且出现了 斑秃 后来吃药好了 16 岁时 这些症状 一直都在 到17岁 18 岁 时 症状增多 JJ 附近开始发痒 有时候 还发痛 出汗更为严重 拉肚子 变成了 便秘 夏天 大量出汗 缺水 冬天 缺水导致皮肤干燥 并且冬天 腿脚开始发酸发疼 并且膝盖 脚都很凉 手淫完后肚子 老咕噜 的叫 之后 就想上厕所 手淫完后 睾丸皮 开始皱缩 包皮皱缩 19 岁 这些症状加重 并且 精神上 极度 萎靡 周身乏力 缺水 皮肤老化加速 反映非常迟钝 嗜睡 更为严重 尤其是到了 下午时刻 精神极度萎靡 恐慌 手淫完后 睾丸皮 包皮 皱缩更为严重 有时候 出现 左右两个睾丸 一上一下 20岁 也就是现在 症状 严重程度 还在加重... 这之间 我有试着戒掉手淫 在18岁的时候 我有段时间 没有手淫 但最终 因为 身体温度高 就 在睡觉的时候射了 以后的坚持 也是因为 睡觉的时候温度过高而射精了 换了 薄的被子 结果还是一样 我现在 很绝望 ... 已经不想活了。

　　90.我今年21岁，大约10岁时由于不懂事，觉得好玩，染上了手淫的恶习。那两三年内我有时一天手淫两次，总之过于频繁，直到时得知手淫有害健康才有所控制。但还是没戒掉。有时一周两三次，有时连续两天都有。现在已经能基本控制。但我听说过度手淫会导致中枢神经系统和大脑皮层受损伤，影响智力，还会导致人出现人格障碍，孤僻，内向，悲观消极，注意力不集中等。最近这几年我这些现象都有了（也许很早就被侵蚀着）。我十分后悔，十分害怕，害怕它损伤了我的智力和心理，让我的能力下降。我感觉智力和心理状态几个方面素质都大幅度下降，以致我没有考上理想的高中和大学，毁了我美好的前途。并且我的心理和智力以及各方面能力都被摧残了，现在注意力不集中，很毛躁，马虎，思维混乱，记忆力差，思考判断能力极差，我怕以后我无法适应激烈的社会竞争。我的命运因此改变我感到后悔莫及。还有听说手淫会伤肾精，而肾主骨生髓，我的手腕很细，像小学生一样，手指写弯曲细小，是不是长期过度手淫导致的？手腕还能增粗吗？我该怎么办？我的身体还能恢复吗？求您帮帮我！谢谢您！

　　91.今年二十七岁的我，已经是一个有家庭，有老婆的男人，还有一个还未出生的宝宝。而我还在做着龌龊的事情。痛不欲生！可自己还是戒不掉这该死的东西。整整十一年！

　　头发出油，头皮屑不止，耳鸣，阴囊潮湿，包皮过长，记忆力下降，尿频，早泄。个头矮小。这些所有的表现都是出现在我自己的身上。

　　每一次的撸管之后，都是不停的发誓决心i要戒。而每一次都是已失败而告终！不是自己意志力不够坚强。而是这十一年的撸管，似乎已经成为自己不可或缺的一部分。

　　今天只想跟大家说一说，我失败的原因，也许会给一些戒友一些帮助。1，意淫是罪魁祸首 ，无论你见到在漂亮，在性感，在风骚的女人，千万别在脑海里去想象你会和她爱爱。一旦有了这些想法，会在潜意识里，跟随你一天，或者更长，直到你想着她把管撸完，下一次你还会想着她，直到另一个人把她顶替，周而复始。2.独处也是容易破解的原因。她会让你在静静的时候想起你的意淫对象，会让你感觉这么静的地方该做点什么。3，懒床，一般男人都有晨勃，醒来以后，你会自然摸到自己的生殖器，重复抚摸，快感涌上心头，这时，你又会想起自己的意淫对象，幻想一点点的占据了你的意志力。

　　总结：意淫其实才是我们反复破戒的最主要原因，换句话说，不意淫，你就不会撸管。

　　意淫-撸管-后悔-发誓戒掉-继续意淫-再次破戒，干掉意淫，后面的事情就不会再发生！也就等于成功；

　　写了这么多，我们不敢保证能够戒掉，但最起码，能让自己死的心安理得。最起码我们努力过。最起码我们曾经想过做回一个真真正正的男人。当然，我们的目的，是最后成功的戒掉。各位，为了自己，也为了家人，给自己一个戒掉的理由吧！当我们即将离开这个世界的时候，我们会不会再想，自己这辈子从来没有真真正正的当过一次男人呢？

　　就在此刻，戒掉吧！戒掉吧！戒掉吧！给自己一次重生的机会，也给别人重新一次认识你的机会。

　　给自己签到，第一天！

　　92.我今年32岁，20岁出头开始手淫，最开始并无碍，但26岁时开始觉得身体明显变差。自己在网上查阅发现手淫危害巨大后戒除，并服用从网上看到的火神派药方几个月，身体有所好转，继续服用附子理中丸和金匮肾气丸一年，但因没有明显效果便停药静养。现在我性欲低下，勃起不坚，大多数时候无法完成插入，阴囊潮湿，偶有遗精，经常没有晨勃。稍一运动就出很多汗，头皮屑多，时有口臭，容易劳累，一直比较瘦。停药静养这两年我一直注意加强运动（我本身也很喜欢运动，体质不错），尽量作息规律也没有性生活，但可能是由于我的工作压力比较大，所以身体恢复的效果不佳。随着年级的增长我很担心自己的身体，害怕不能完全恢复，所以真心希望您能给与我帮助！！

　　93.今年25岁，得前列腺炎是在22岁那年，盖因为手淫时间太久，长达10年，期间也去医院治疗过，中医西医都看过，效果甚微，都是见效一段时间，就不行了。这个病始终是拖着，而今，用的药是一种贴在肚脐上的肚脐贴，是在淘宝网上买的，贴了有半年多了，因为这个贴上之后尿频，小腹胀，会阴沉重的感觉会减轻很多，但是这个肚脐贴停止使用的时候，这些症状就又出现了。中午基本睡不着久了，从19岁那年中午就睡不着了，晚上睡眠质量也不高，早晨有些头昏。贴上这个肚脐贴，中午也能睡着，但是睡醒后头晕晕的。使用这个肚脐贴之后早晨都有晨勃（不用肚脐贴是很少有晨勃的），不贴的时候勃起不坚的状况在贴上之后也有好转。我也有早泄，因为一直上学没有谈对象，也不知道有没好转，但是如果手淫是很快就能兴奋，感觉很快就能射的那种。戒手淫有两年了，一直都是遗精，大多数都是半个月遗精一次，但是期间会出现一个多月不遗精的现象（不知道怎么回事）。平时我运动也比较多，179cm 76kg，不算太胖。脸上容易长青春痘，长了很多年，额头上有长痘痘留下的坑，很湿难看，也不知道有没有什么办法能缓解一下。手心容易出汗，舌头两边有齿痕。因为还在上学，不方便熬中药，所以一直都是用这种肚脐贴来拖着这个病，但是拖下去也不是办法，希望先生能给予指导，给迷途中的我指明一个方向。

　　94.手淫过度，大概十几年了，25之后发现阳痿，早泄，身材虚胖，肉很软，大腿和腹部严重。性能力减退，早泄，勃起时间短，不受刺激一会就软了。大便稍稀，一天一次，时常也有大便粘滞不爽，有轻度痔疮。平时，睡眠质量时好时坏，梦多，这几天入睡稍困难，睡醒头闷，有时睡眠较浅，起来无精神。小便有分叉多年。胖大舌，有齿痕。气粗，出汗多，没有盗汗。冬天脚冷，手温度还好，稍冷，不严重。放屁比较多。有黑眼圈，早晨起来明显。腰弯腰或坐时间长困。记忆力减退。

　　95.今年27，170CM身高，70KG体重，偏胖，主要为腰腹及臀部大。有多年手淫史和慢性鼻炎史，气短懒言，喜欢热饮，辛辣的食物。服用金匮肾气丸一个月后口干，头紧，咽喉痛，不咳，吐黄色浓痰，内有血丝，鼻塞，流黄鼻涕，量多且粘稠，内有血丝或黑色小血块，不痛，左肾偶尔有轻微有痛点感。服肾气丸前平均多者2~3天一次，少者6~7天一次，手淫后腿脚发软，无力，心情后悔。服肾气丸后一月内手淫两次，平均10天左右一次，这段时间虽然尽力不去想淫邪的东西，但不是完全能克制住。累积10天左右，右侧睾丸就充满精气涨大到左侧睾丸的两三倍，导致一站立就痛，手淫泄精后就会不痛并恢复到正常大小。肾气丸是从上月15号左右开始服用，到前天开始出现前所说的症状为止才停服。

　　96.因为沉迷手淫，我的主要症状：

　　1身体消瘦，手臂细、不能集中注意力做事 精液显黄色、浓度稀

　　2心悸心率不齐、窦性心律、频发性室性早搏、两只手的手指叉在一起能感觉到血管的跳动

　　3脸色黄暗、有雀斑、毛孔粗大 耳有时鸣 腰挺不直 脱发

　　4眼突、有飞蚊症、眼干涉、眼珠上下左右有血丝、眼昏花、视力下降快、黑眼圈、近视

　　5手臂上的肉有时会跳动、尿少尿黄热 尿等待尿点滴 眼下青淤

　　6睡眠不好，失眠多梦 、夏天不怎么怕热 冬天就是正常人那种怕冷

　　7晚上无夜起小便，喝水多小便就多，喝水少就少 眼角有鱼尾纹

　　8四肢无力，脾气暴躁，遇事易紧张 眼突目光不柔和 眼睛对着电脑后眼突加重

　　9舌体胖大有齿痕 中间有裂缝 舌尖红 苔少且只有里面那半部分显薄黄

　　舌质淡红而略显紫色 舌头上有红点

　　10脉象细数结 忧郁烦躁 黑眼珠外面有一圈环。

　　97.有16年的手淫，开始的时候比较多，多则一天3-5次，后来减少两三天一次，结婚后因分居，一个周一两次，目前一周一次！射后感觉阴茎尿道有疼痛感觉。最近一段时间吃了有20天的左归丸+右归丸，感觉勃起比以前有好转，但有时候还是不怎么硬！耳鸣（蝉鸣），左耳朵比较重（左耳朵的听力比右耳朵好），腰酸，仰卧的时候感觉很不舒服，时间长了有疼的感觉，阴茎有时候勃起无力，容易疲软，早泄。有时候在夫妻生活中软了下来。晨勃很少，偶尔会有色梦，但基本无梦遗。容易有胃酸，特别是吃一些甜东西或者有时候饱食后，有反酸的现象。长年溏泻，有时候会稍微好点，吃油腻大了容易拉肚子。头发和面部容易出油。前段时间发现有过敏性鼻炎，遇冷等喷嚏不断。小便感觉尿不干净，总有尿的感觉。大便有时候不成型，并且容易沾在便盆上，感觉很粘，比较难冲。在休息不够的时候眼睛明显的感觉到干涩和看东西模糊。有时候晚上睡觉期间感觉喘不动气，咳嗽，早晨起来就好。

　　98.八年手淫史，从小体质弱，现患有前列腺炎，按摩前列腺液目视有脓性细胞，晶体状物，卵磷脂小体53%，白细胞一个加号，身体症状有，阴囊潮湿，睾丸下垂，小便痛，有灼热感，睾丸和龟头冰冷，性欲不强，勃起困难，需要强烈刺激才能勃起，且勃而不坚。

　　99.去年阳历11月中旬发病。之前经常熬夜，手淫，有梦遗现象。前医用桂枝龙骨牡蛎汤，服用后即发作。刚开始，上床睡觉时觉得头晕目眩，然后就有耳鸣多梦的现象。且耳鸣多梦越来越严重。又服桂附地黄丸，头不晕了，但耳鸣多梦如故。拖延至今天五月中旬，又头晕严重，服用锁阳固精丸，头不晕，耳鸣减轻很多。由于克制不了手淫，后又耳鸣加重，继续服用锁阳固经丸，效果不明显。又服用六味地黄丸，效果依然不明显。到目前，耳鸣多梦依旧，只是比起最严重的时候，耳鸣现象要轻一些。入睡比较容易。

　　100. 我是一大学生，26岁，先说一下我的情况：有过几年手淫，3年左右，后来感觉身体状况特别不舒服，身体总是有发热现象，特别是早上起床后，7点——8点的样子，基本每次天午后2点左右都会有发热，出汗现象，（主要是胸口往头面部，感觉非常热，一阵一阵的，晚上7点到8点的样子也会出现，基本每天都会有3到4次，不同时间段出现，而且眼睛有血丝，红红的，每天是上刷牙的时候，用水漱口，吐痰的时候，吐出来的口水中有血液，感觉是内脏里出来的掺杂在口水中，还有就是小便很黄，另伴有脱发现象，很严重，现在头顶的头发明鲜的感觉很少，头顶，前额和额角脱发，发迹已经上移，每次洗头发就会掉比较多，头发细软，掉下来的头发根部有白色的小块状物连着，头上有时很容易痒，头部，脸上容易出油较多，早上洗干净的脸到了下午感觉脸，头上都油油的，用纸一擦就能看的到，运动时感觉到累，明显没有以前运动能力强了，有点早泄，勃起不坚，容易口渴，天热喜观喝冰水，尿多，饭量正常。睡眠比较正常，基本每天睡7——8个小时，身体一阵阵发热的时候感觉很烦，有点健忘，感觉记忆力有减退现象，爱出汗，在网上查了些资料，自己吃了3星期的知柏地黄丸，小便要好一点，但还是黄，身体发热现象还存在，眼晴红红的，眼球有很多血丝，掉头发严重。

　　101.手淫四年，主要症状表现：

　　1.阴囊潮湿 晨起很少晨勃 小便不喝水时发黄，喝水多时小便次数也多，有尿不尽的感觉 ，2.全身上下比常人体温要凉，秋冬季节更是手脚冰凉。3.早上醒后后腰两侧比较凉，翻身后腰两侧生疼，4.容易上火不是口腔溃疡就是长豆豆再就是头上长疱，疱比较硬，有种向外钻的疼，一直循环往复，豆豆多长在嘴唇和鼻子周围，鼻角下很红好像是长的痈（就是好多豆豆长在一起），嘴唇干燥起皮呈紫红色，一年四季嘴唇都是这样冬天更严重。5.耳鸣，晚上睡觉带上隔音塞都能听到刺耳的声音，易醒，午睡难眠，闭上眼睛就开始不由自主的胡思乱想，越想越恐怖，思想无法静下来比不睡还累，6.比较烦躁，不安，热天晚上睡觉全身要盖住风吹到脚上凉失去知觉一样.手淫后后腰凉、有负罪感。

　　102.有5年的手淫史，尿一直很黄。头发，脸部易出油。过年前就出现尿无力，难勃起，勃而不坚的情况。过年暴饮暴食，饮酒无节制，加上做了长途车。导致年后出现腰酸，乏力，尿频，尿急，尿无力，持续有尿意，（无夜尿，但是早上起来也没有很急的尿意。但是第一泡尿撒完后一喝水就有持续的尿意了）精神差，注意力难集中等症状。由于工作的地方比较偏远，找不到中医医治。最近有自汗，口干口苦，耳闷的症状。阴囊偶尔也有点轻微潮湿。早上起床很难起来，总想继续睡，已戒淫一个月。

　　103.有9年手淫史，现已经戒了1个月。脑袋发沉，反应稍慢，感觉外在世界有些恍惚，无法集中注意力。情绪一会儿开朗一会儿消极，有时会感觉活着没有意思，没有未来。失眠严重，入睡困难，醒了就很难入睡，一般在5-6点就会醒。眼睛上部发胀，感觉晕晕的。手脚常年冰冷，只要躺床上身子发冷就会尿频。

　　104.1999年16岁那年染上手淫恶习，直到2009年发现头发越来越稀少才意识到手淫的危害，开始整整戒了半年左右，每天早睡早起，头发几乎恢复了一大半。2010-2011年虽然极少手淫，但是经常看色情影片，意淫严重，经常遗精滑精，头发又开始狂脱，2011年下半年开始至今禁欲，脱发基本控制住，洗头时有少量脱发。2012年至今睡眠质量一直很差，几乎每晚做梦，半夜要醒来好几次。准备年底跟女友结婚，虽然目前还没有发生过性关系，但是经常有接吻和爱抚等亲密举动，如果持续时间稍长就会滑精，所以我估计早泄是肯定有的。

　　105.高中开始有手淫习惯，一直断断续续延续至今，前几年手淫频繁，后来一次感冒洗完澡后就一直发烧，烧退后感觉体质直接下降，经常脊柱到头脑勺一阵发热，就这样身体慢慢变差，变的容易感冒，体虚乏力，还一下子胖了20来斤，再后来什么症状都来了，到现在晚上都不敢睡觉，去年前列腺越来越严重，去了医院吃了西药中药效果都不怎么样，现在被这些疾病弄得没法子了，主要症状：体虚多汗，易感风寒，怕冷，怕风，手心烦热，特别容易惊恐，失眠多梦，记忆力减退，头晕耳鸣，腰膝酸软，口干咽燥，易怒心烦，焦虑，容易疲劳，脾气暴躁，懒言乏力，有鼻窦炎，鼻炎，咽喉炎，前列腺炎，尿道炎，经常左边睾丸疼痛，尿液赤黄，小便混浊，脘腹闷胀不适，大便稀溏不成型，经常拉肚子。经常头皮发痒。

　　106.手淫后出现的症状：

　　1.脱发，两个额角特别严重，头发已经很少，头顶也比较严重。有时还掉眉毛，尤其是左眉常掉，而且严重。

　　2.眼睛干涩，疼痛，尤其是右眼特别严重，疼时扯动右后脑从风池穴向下一直延伸到右背部（就是贴膏药时五劳七伤经常贴的位置）都非常疼痛，视力下降严重。偶尔会有耳鸣。

　　3.失眠，入睡困难时伴有颈椎不舒服（僵痛），容易惊悸，睡着梦多，易惊醒。白天昏昏沉沉，乏力倦怠。

　　4.胃寒，胃部时常隐隐作痛，胃病发作时，一般不会有很强痛感（偶尔也有，但很少），大便稀溏，每天早上一次，腹部常有水流似的嘈杂声。

　　5.夏天身体发热（比正常人温度高很多），冬天手凉脚凉。

　　6.有慢性咽炎，平常因为有意识的多喝水不常范，但一感冒发烧准上嗓子。

　　7.而且，在腹部周围皮下两边几乎对称着长着数个肉瘤，分别在脾胃及其对称腹部另一方，刚长时疼，现在不疼，也不括大了（我对照过很像长在某一条经络上，因为分部非常规则，左右对称，上下分部），其它地方也有，但零星。

　　8.早泄（肯定是手淫导致），阳亢。

　　9.嗓子里总是有痰，色白质稀，不易咳出。

　　10.特别容易出汗，一吃酸辣的食物和热的东西就出好多汗，而且主要。集中在头部和背部出汗。

　　107.从14岁开始手淫，比较频繁是大学那几年，平均三天一次，有时候一天两三次，症状如下：

　　1.睡眠很差，不易入睡，而且梦很多，第二天早上起床头昏沉，没精神；记忆力衰减严重，注意力不集中；

　　2.四肢无力，疲惫感很强；膝盖冰凉，即使泡热水脚也是凉的；

　　3.从高中开始头顶漩涡处头发变白，大概鸡蛋大小，近三年头部两侧出现不少白发，额头两侧掉发严重已成"M"型了，头发有点油；

　　4.从6、7年前开始，大便时感觉尿道有东西流出，现在有时候坐着也有东西流出；

　　5.心慌，气短，打篮球跑10分钟感觉呼吸都困难，需要大口吸气；

　　6.脾胃虚寒，吃完饭两三个小时后，还是饱的，要打嗝才舒服点；

　　7.尿频但尿少5~8秒，尿急，色黄，不起夜；

　　8.左睾丸有点坠胀感；

　　9.坐的久感到腰背酸，站的久感到腿酸；

　　10.心烦,容易发火;容易消极悲观

　　11.手脚不温,容易出汗;睡前有燥热感,有时腰背屁股大腿外侧出汗

　　12.近大半年,大量掉腿毛,阴毛,搞的床上都是。

　　108.先自述一下本人的情况:从十三岁开始手淫 最开始的时候非常频繁差不多一天一次.从十七岁之后身体的状况就明显变差了 但那时还不知道是因为这个引起的 所以没有在意还是反复的摧残自己.这两年我感到身体已经极度虚弱了,也看过多次中医 吃了不少中药自己也胡乱买药吃过 但都没有什么效果 我今年要结婚了 不过我现在这个状况很是纠结啊! 现在急需调理。最主要是精力不足，早上懒床腰痛关节痛眼屎多眼晴肿胀(阴雨天尤甚) 白天没精神浑身乏力 没朝气 眼里干涩痒遇风流泪 面色苍白无华 头发油头屑多 脱发 牙龈易出血 夏天脸上冒油 早上起口臭胸闷，腹胀，消化不良，冬天怕冷夏天怕热，手脚冰冷，晚上睡觉手脚出汗梦多。阴囊股间潮湿有异味自己明显能闻到 冬天经常上火牙痛 坐在炉子边一会就脸红五心烦热 从今年开始腰痛较为厉害。

　　109.十多岁开始手淫，到后来工作，并没有停下，而且越来越频繁，有时脑中有不雅画面时，便会勃起，并有前列腺液流出；04年查出无菌性前列腺炎，并开始治疗，但都没有效果，而那些医生说，不要禁欲，只要吃药就好了，我晕！那时怎么不认识先生？！都是帮庸医！！误导，让我并不知手淫危害如此之深，现在只剩下一幅病得不轻的躯壳，已经后悔莫及！现以让女友暂时分居，研读草堂的中医理论，以养精蓄锐，望能在草堂先生的指引下，坚持调理自己的身体，恢复起来！精力不足,头晕,失眠,腰漆酸软,下肢很凉，有过两次房事，早泄严重（插入即泄），阴茎没有充分勃起，后不敢再有了。眼睛很容易干涩，怕吹风；不常有晨勃，手淫都是三四分钟，精液就流出来，精液里有果冻状的东西，略带黄色；阴蘘潮湿，左右股沟有异味并痒；有时尿分叉，量不多；睾丸隐痛，有时左睾丸，有时右睾丸；左右睾丸静脉曲张；舌苔厚白,略黄；比较容易困乏，傍晚开始，视物有点模糊；喉咙老有痰，感觉痰很凉；有医生开过“前列康”，吃了10盒，没有效果，幸遇先生，望能帮我！

　　110.手淫后我的主要症状：1、头昏，精力差，瞌睡，上午明显。2、累、着凉时易腹泻。3、从左小腹到左yj根部和左阴囊部位总有点不舒服，有时左小腹隐痛。4、小便常常是左半边膀胱发胀，不能憋，一憋难受的感觉就能扩散到左腰部。5、尿频，分叉，尿不尽，无力，如服桂附地黄丸与理中则量多而清，停药一般量少而黄；口微干，饮少，有时口微渴却不想喝水。6、紧肚脐眼左边的一个点常隐痛，并且感觉成线状的连接到下阴区；相对的，背部靠脊柱左侧应该是命门的左半边也是感觉明显的一个点。7、左胸胸闷气短发虚，特别是胸隔膜附近。8、两腰感觉不知是不是麻木了，平时身体感觉不舒服就是肚脐眼左边的一个点、命门的左边一个点沿腹股沟上来一条线；早上起来时两腰有时有空、重的感觉；有时念经，人一静下来，两腰症状感觉明显加剧，很厉害的酸麻感觉从腰部往下走到腿，右腿感觉更厉害，有时搞得路都走不了，要歇一会才行。9、左手、足心发虚，稍着凉，寒气就往里走，右边好点。10、半梦半醒时，能感觉到身体上有好几个点（背、腹、腰）有空、痛、压的感觉，并能感觉到寒气。11、夏天腿、两腹股沟、左手肘窝、颈部附近易长点状或成片的红色小疙瘩，其他季节好一点，现在小dd左侧根部附近还有，像干鳞状掉皮屑，痒。12、有时晚上会盗汗。

　　111.2岁看黄色电影，手淫至今 ，补习一年，勉强考上大学，其间未断过导致神经衰弱,肾亏.遇到不行的时候就吃六味地黄丸，安神补脑液，金锁固精丸，效果明显，只是这次不行了，腰痛，头晕眼花，记忆力，理解力基本没有，中间曾意识到这可能有害，但是几次调查均为无害就继续了，前夜梦遗，感觉骨髓都掏空了一般，巨能喝水，肚大如孕妇。现已吃桂附地黄丸附子理中丸各两盒，四逆汤五副，枣仁2，桃仁3，菊花4，干姜5，菟丝6克五副，效果不明显，口干，求医生救我。

　　112.大约10岁时就染上了这个恶习，开始能达到一天好几次，到初中基本一天一次，一开始没什么不良反映，就是经常扁桃体发严（可能跟使用激素有关）期间耳鸣，鼻严出现，初4时感觉思维迟钝，注意力不能集中，高中时最为强烈，神经衰弱，SY后才能入睡，最后SY都不能，晚上睡不着白天昏昏沉沉，如行尸一般。根本无法学习生活，期间吃了不少保健品4年花2000于元（复课一年），这些保健品吃着管用，没有想SY的念头精神也好了，可是一不吃就不行了，治标不治本。高中期间在保健品的帮助下SY稍有减少，身体抵抗力也有很大提高，但虚胖。考上大学，停吃保健品后，略瘦，晚上能睡着觉，多梦，白天容易犯困，感觉身体酸软无力，SY还是有时一周一次有时多次，交女朋友后，做一些亲密动作时，阴茎勃起不落，感觉有东西流出。与女友作爱时，时间比较短。做时大汗淋漓。SY彻底的毁了我，就跟毒品一样戒也戒不掉。身体虚弱，少量运动一身虚汗，记忆力低，身体抵抗力差，免疫能力下降，神经衰弱、失眠多梦，注意力分散、理解力下降、头脑昏迷不能集中注意力导致无法学习。脸，头出油严重。耳鸣，右耳听力比左耳差。口腔时有溃疡有口气。曾有过鼻严，多年后自愈，但鼻子比普通人的大，时常有粘稠的鼻涕。大便不成型，有时黑，臭，屁多。睾丸有点小，尿黄，淋漓，阴囊潮湿。有晨勃。过早起床（8点前）如果动作剧烈会心慌，呕吐。手颤，特别是激动的时候都拿不住东西，而且头脑空白，甚至身体不能站立。

　　113.我从4年级开始手淫一直到大学毕业,我是开始上大一的时候发现在自己的身体一天不如一天的，开始早泻，小便分叉反正大家有的症状我全有！至从今年年初来到了民间中医，了解到了手淫的害处，开始也在论谈上添了病单，吃了方子感觉吃药后身体一天比一天变好。可是最终没控制住自己，和女朋友行了房。我把和女朋友行房的事在贴子中告诉了先生，先生的回答是，以后的路要我自己走吧！我当时感觉自己完了，身体无力，房事后小腿没劲，腰也疼，小便分叉等，身体又回到原来了。之后上网看到了一篇关于手淫危害的文章，说手淫造成前列腺炎造成不育症。这时我真的害怕了，我决定给去民间中医网占看一下三七先生的邮箱地址然后三七先生发一封信。我很快就收到回信，三七先生大至是这样说，现在只有自己能救自己，让我到民间中医添病单。可是这次我没有去添病单，我想我应该先把手淫戒除在去添。之后我决心戒除手淫，我现在已经戒除了能有6个月了吧，和大家说说我现在在身体和以前的对比吧！我以前做性梦就遗精，可是我前天做了一个性梦居然没有遗精.以前每次小便都分叉小便无力，现在只有少数分叉也有力了而且在一天比一天好！以前和女朋友行房后身体非常累，现在完事之后居然没有累的感觉，这是令我最高兴的！我才戒除手淫6个月身体就改善这么多，我现在的打算是我要戒除3年，之后在结婚生子。其实遥淫没有给我工作带来麻烦。我现在深刻理解先生的那句话了，病全在自己养！不过我现在不知道自己是否能生子，心里一直有这么一个问号。大家手淫严重造成前列腺炎的，还能生子吗？现在我也不管那么多了，我以后三年一定不手淫。先把身体养好在说！其实我想告诉大家的是，手淫造成的身体素质下降，是可以通过自己的努力使自己恢复正常的！大家不要总靠药补，毕竟是药三分毒，这么年轻就吃这么多药对身体不会有什么好处的！

　　114.手淫好几年，我的症状非常多，1.经常感觉腰酸背痛，就是正对肚脐的几块脊椎骨后，但用手按却没有明显的加痛感，头也有点昏沉。 2.(我最大的烦恼)整个人疲乏无力，精神不振，四肢无力，大脑和身体容易疲劳，记忆力不好，胸部有闷塞感，睡眠质量也不是太好，好象也有耳鸣并经常感到头晕晕的 3.如果先天晚上没休息好的话，上午上班就没精神，中午如果能躺一会，那么下午精神就会好很多，否则，整个下午思维就很迟钝了 3.(睡觉之前)小便后不久又想小便,所以经常都是很晚才睡，有点尿等待 4.晚上经常磨牙！阴经能勃起！但勃起无力！用手捻捻不硬！即使勃起了时间也不久，很快就会软下去！最痛苦的是现在手淫没有一点快感，性欲也有点冷淡。 5.每年到了冬天就四肢发凉（可能是冻坏了），上床之后，总是不能让把被窝焐得很暖和，温度明显低于其他人。夏天也差不多，别人热的要命，而我却不怎么在乎~ 6、不太爱说话，主要是底气不足，没有力气和人说话一样，而且胸口好象被什么堵住似的，很不舒服而且什么事都不想做。 7、手淫的话基本上没什么快感了，而且龟头不冲血，好像还是白色或紫色的，虽能勉强勃起，但硬度不够，就像中间一根铁棒，外面包裹的一层薄薄的皮，而且我感觉不够长和粗，最要命的是对自己喜欢的女孩都好像都没有什么感觉似的，很烦哪，喜欢她四年了，我只知道他是我见过最好的女孩了，可是不知道怎么搞的好像没有太多感觉。真的好想好想和她在一起，可和她在一起又提不起太多精神，我记得以前不是这种感觉的，恋爱的感觉我以前有过，可这次不是，老师一定要给我看看看阿 还有好想食欲不是太好，胸口好想老像堵住，特别是吃过中午饭，睡过中午觉起来后感觉尤为明显。

　　115.我小时候,我们村里看年长些的同伴在游泳后摆弄小鸡鸡;后模仿;便依法不可收拾;

　　到现在已经手淫20余年,密的时候每天三次,平时一般每天一次;

　　以前总结手淫的好处时1.满足欲望而成本很低2.失眠的良方3.满脑精虫时,发泄最便捷的途径.

　　可是随时间推移,恶果早已经显现,但不自知.目前回头看看:

　　1.少不经事,易走偏斜,毁误良程;高考复读一次.

　　2.虚火旺盛,爱流鼻血,恶性循环;小学时候每到夏天,经常的流鼻血;

　　3.少生白发,貌似花甲;从初中开始显示耳边长白发,后来及顶;

　　4.腰酸背懒,容易受伤.大学时踢球扭了一下,身体歪斜3个月;现在婚房装修,又歪斜;行动受限;

　　5.性欲减退;慢前;由于自己不能自治,看了很多淫邪图片,光碟;

　　6.身体嬴弱,肢体不健.脑袋大四肢很细.

　　7.影响交际,错过很多机会.

　　所得所失,一看便知.在本论坛,驻足了一段时间了,今天痛下决心,戒掉淫邪;其实之前也有悔悟,我曾经用刀割破手指;带上满是针尖的戒指;带手套;在自己手指上纹上"戒"字;但最终还是反复,没能彻底戒除.

　　116.我手淫引起的全身各处慢性病痛！

　　1.精神面貌外貌方面：从7岁开始少白头（父亲白发也较多）18岁后头发变稀疏，总是趴趴着的，有点脱发。眼睛易疲劳，酸涩，西医诊断慢性结膜炎。眼袋，黑眼圈明显。脸肤色不均匀，苍白，眼周等个别地方红。从高中起就开始变得坐不住，坐一会儿背酸痛，无法集中精力，做事情也无法坚持，爱忘事。 爱不自觉的抖脚。整个人看起来没精神，非常苍老，所有人都说我像三十岁（实际年龄23）。

　　2．皮肤方面：曾患过脚底的寻常疣（后自愈），尖锐湿疣（打抗生素治愈）。上臂，背，大腿，臀部都患有毛周角化症（时间很久），很浅红色的小红点，无明显感觉，但是在温差大，冷热交替的时候，如春天，早上，走在路上一段时间张小红点的地方会奇痒难当，像用无数的针刺般！ 另外，脖子发际初，臀部有毛囊炎.

　　3. 呼吸道：慢性咽炎多年，咽喉总是微痒，有一点痰但是又不多。小学，初中时常因为发烧，嗓子发炎而打点滴，大学时由于所在城市空气污染严重，十分频繁的扁桃体发炎，发高烧，20岁时摘除扁桃体。 感觉气息不够，说话音量很低，声音小，很沉，唱歌的时候总是感觉气提不上来。

　　4 生殖系统：11岁开始手淫，到22岁不间断，平均一星期两次到三次。 性欲强烈，早泄，精液黄色，内有细面条粗细的透明晶体。小便很频繁，喝水少时颜色黄，无起夜。放屁较多。

　　5. 其他：十分怕热，稍微活动就出汗很多。容易疲劳，不管睡眠是否足够，上午打瞌睡十分频繁。常常觉得浑身酸痛，心情容易烦躁，无耐心，做事情急躁。

　　117.我82年出生，93年开始手淫到现在，身体的一些症状。

　　1，有些白头发，一般粗略估计20根不到，不过我家有遗传的，当年我父亲到我这个年纪比我现在多的多，他的兄弟姐妹也是。此外头发比10多年前细了软了倒是有的。没什么脱发，但是头发细了，倒是头发看上去少了，大概跟我一直理发理的短也有关系。头发生长速度挺快的。

　　2，呼吸道：03年的时候开始有了过敏性鼻炎。有时候鼻子塞住了就只好用嘴呼吸，所以嘴唇一直很干，有时候会翻皮，前段时候还裂开了，到这几天才长好，大概一个多月，另外嘴角也有些皮屑，查了一下说是唇炎，好像说要注意卫生，慢慢会好的，我也不知道怎么的这几天就好了。

　　有鼻炎么就会有咽炎，就是刷牙时恶心干呕，平时就是容易喉咙痒，嘴巴干。然后就是痰多，经常喉咙一咳上来口痰，深颜色很浓的那种，我不抽烟的，不知道怎么会这样。不过最近好了很多，大概之前一直叫我妈买山药，藕烧菜吧

　　3，腹部的两侧从05年开始有隐隐的疼痛，就是双手叉腰，虎口在上的话是食指尖往里些，虎口向下就是拇指往里的地方。最初是右侧开始，后来2边都有。

　　我自己的判断是洗冷水澡引起的。因为我有鼻炎，经常环境的温度一变化就流鼻涕，所以从04年冬天开始洗冷水澡。我也考虑过是手淫过度引起的。但因为有时候休息的好些就没事，有时候洗过澡就会痛。网上查了下说可能是慢性的肾炎，后来又看到说肾炎不能洗冷水澡，今年春节就开始洗热水了，现在症状好很多了，难得才会有点痛的感觉。

　　4。一些其他细节：从来没有遗精。早上一柱擎天的次数比较少，难得的有一次。以前念大学的时候吃的比较差，可能营养不好，再加上熬夜，sy的时候总觉得阴茎比较软。这几年倒是都比较硬的。只是觉得可能身体是差了点，以前连着3次都没什么，现在一般2次就比较累了。

　　还有就是平时坐的多，累的时候有时候有痔疮的症状。以前有几次蔬菜吃的少，水也喝的少，大便比较干，肛门就有点出血，然后觉得肛门有点突出。后来细细想来，大学时就有症状。之后我一直注意多吃蔬菜，保持大便通畅，倒是肛门没再出过血，只是疲劳的时候有点突出。平时的话肛门处会很潮湿，查了下这个算向痔疮发展的趋势，只是不知道再怎么控制了。

　　118.14岁开始手淫，经常幻想，小弟弟总不时的翘起来，就把注意力转移到别的事情上，有时候一日三次，一般一星期手淫4-7次，早泄，03年肚脐眼左边有核桃大小的一块神经性皮炎，今年经过治疗好多了， 主要症状：勃起无力且不持久，无法插入，性欲减退，前列腺炎，阴囊潮湿，，勃起后前列腺液有点多，膝盖酸软，怕冷，手脚出汗，爱睡觉，足跟痛，难入睡，易醒，健忘，精神不集中，经常精神萎靡，犯困，浑身无力。

　　119. 14,5岁开始手淫, 开始频率较高, 后次数减少, 18,9岁左右开始出现脱发(不严重, 只是头发有所减少,经中医院治疗略有好转, 还是有脱发), 最近开始出现腰部两侧有时会疼(不知是因为每天坐的太久的原因还是因为肾亏)多年手淫史, 开始频率较高, 后次数减少, 无梦遗, 无晨勃, 勃起无力, 手淫早泄, 脱发(中医院诊断为脂溢性脱发, 经治疗略有好转, 还是有脱发), 手足心发热, 但冬天会脚底冷, 精神不易集中。

　　120.大概是初中开始手淫的吧 那时候家里买了电脑 因为喜欢上网 自然而然的接触到了很多不良的色情网站 我心里知道其实看这是不好的 但还是忍不住 像着了魔一样看 终于按耐不住欲火 学那些电影里的人用手套自己的生殖器 射了精 因为还没手淫前已经有过遗精了 但我知道遗精是正常的 但手淫有没有害却不知道....有了第一次 就有第二次 第三次.......我也想过戒 所以我上网查了查关于手淫的资料 发现还挺多的 有的说手淫无害 有的说过度有害 那什么是过度呢 我应该相信哪种呢 带着这种犹豫的心情 想必大家也知道是没法戒手淫的 当我欲火难耐的时候 我就以网上看到 手淫无害来安慰自己 说没事的 是正常的 但我自己知道 我并没有完全说服我自己 看看现在的我 脸色整天苍白 黑眼圈严重 起先我以为是没睡好或者是营养不够的关系 可是不管我怎么睡 怎么吃 还是改变不了我的脸色 和黑眼圈 其实我长的真的不算差的 就是有黑眼圈 我说了这么多 大家应该懂了吧 手淫多么害人了吧 因为手淫使我拥有了严重的黑眼圈 没考上高中 考进了职校``虽然我人不错 同学有事很乐意帮忙 但是因为黑眼圈而没自信 说话根本不敢把眼睛看着对方 同学们甚至开始嘲笑我``我开始害怕见人 学校也不去了 天天在家玩电脑 我真后悔当初为什么要手淫 手淫使我失去了太多太多 但我知道后悔已经没有用了.. 毕竟失去了就是失去了 不会再回来了 今天写这篇文章就是想告诉那些正在犹豫手淫是好是坏的朋友们 一句忠告 不要再手淫了 不要为了片刻的快感而影响自己的生活 到时候想后悔都来不及了 就像我一样 从今天开始我会戒除手淫 希望大家支持我 !!我相信总有一天 幸福的生活会降临在远离手淫后的我!!

　　121.整整十五年了，十五年来我从没有过个一天像人的日子，像人，非人。像鬼，非鬼。十五年，只是漫漫历史长河的一瞬，可对我而言它是那么的漫长。因为这十五年来每一分每一秒我都是在人间地狱中度过啊！而这个地狱的缔造者，正是我自己，是我的sy, 恶梦般的经历!

　　十四岁的一个晚上，我无意中会了sy。我当时吓坏了，不知道怎么回事。从这一刻起我的地狱一般的噩梦就此开始。

　　第一次sy过后是既刺激又兴奋，又感到惶恐不安，一连几天过去了什么事也没有，心放了下来，于是又有了第二次第三次直到无数次，几乎天天都有，有时候一天上十次，直到搞得自己筋疲力尽为止，每天发疯一样一遍又一遍地摧残自己的身体，就是为了获得那片刻的快感。这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了。我已经深深地被sy的快感迷住，深陷在其中无法自拔了。

　　读初中时因长期大量的sy使我的身体慢慢出现了一系列的变化，身体变得很虚弱，形体消瘦，面容枯槁憔悴，精神萎靡不振。脸上暗淡无光，未老先衰，眼眶严重下陷，比之吸毒者有过之而无不及。

　　sy令我得了严重的神经衰弱疾病，晚上虽然很累却怎么也睡不着，然后又通过sy过后的疲惫来入睡，每晚如此，对身体带来的伤害可想而知。第二天起来的时候总是昏昏沉沉无精打采，头晕脑胀。记忆力严重下降，每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，甚至在课堂上忍不住发生sy，邪淫竟使我的道德竟沦丧至此。就这样我的学习成绩从小学的优秀生沦为班上最后一名，学业彻底荒废。

　　sy让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过sy的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

　　有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的，但我的心那个难受！无法形容！有一次我拿起镜子照着自己，里面的人是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋，眼眶下陷，脸无血色，两眼无光的贱相所代替，气得我扬起镜子一扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了。

　　这时的我尽管也知道这一切是我的sy的祸害，但我已对自己的恶习已经无能为力了，因为陷的实在是太深太深了，如同吸毒一般一天不sy就非常的难受，非要发泄以后才能放松。

　　多年的sy不但严重摧跨了我的身体，也让我的脾气非常的暴躁易怒，碰到一点不如意的事情就大发雷霆，别人一句逆耳的话就会让我怒火冲天，恨不得把他撕碎一样。一点忍耐都没有，一触即发。可想而知我的人际关系是怎样。sy让我整个人变得非常的麻木，冷漠无情，对自己的父母非常的忤逆，父母辛苦把我养大，我却没有半点感激之情，看不顺眼时破口即骂。从里到外我哪里还有半点人样，没有了。

　　由于长期的sy导致肾精严重的亏损，使我得了阳痿早泄遗精滑精等一系列肾虚的症状，没有一点力气。这时我可以确定我现在的体力竟不如我那八十岁的老奶奶。我整日地痛苦的生活着，垂头丧气，行尸走肉，心中死灰一片。我的内心是非常的自卑，整天都低着头，与别人对话时，甚至都不敢抬头看别人的眼睛，那神情，与贼无异。

　　由于长期的sy使我的身体很早就停止了生长，刚刚1米65，而我的弟弟却1米7几，可悲可恨啊。

　　后来我通过看报纸杂志等，知道了sy引起的肾虚疾病等，于是就到处求医问药，希望能医治好肾虚疾病，我天真以为只要治好肾虚疾病sy就自动会停止。于是就一边sy一边服药，这边进那边出。结果是可想而知，怎么治都不好。

　　由于受疾病的影响，做什么事都没有信心，没有毅力，碰到一点困难就退缩逃避。整天在为我的肾虚疾病所忧虑，时刻受着这疾病的折磨。到现在仍然是一事无成。一败涂地当然了，sy的人有哪个有好运气，哪个不是生活在黑暗的深渊之中？

　　到现在我的年纪已经很大了，父母整天催我结婚成家，我其实比他们更想啊！可是我不敢啊。穷一点倒无所谓。可我的疾病呢！不医治好怎么办，我不能害了自己又去害别人吧。

　　光阴似箭人生苦短！我过的十几年，是我成长的十几年，是我青春的十几的年，准确的说是我在人间地狱的十几年。无尽痛苦！

　　我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。只是往事不堪回首不愿多谈，因为每一点的回忆都是痛苦心酸和无奈所铸成。！

　　让一切噩梦早点醒过来吧！让我早点从地狱回到人间吧！

　　122.我是一个标准的屌丝青年，家境一般般，从很小的时候大概小学三四年级开始sy的吧，那个时候什么都不懂，只是觉得很爽，后来次数开始增多越来越频繁，那时候没什么异常。后来到了初中，划片区分学校，我被分到了省重点一级一等完中，我真的很高兴，以为自己可以在这里展翅高飞，但，我仍然死性不改仍旧sy.我的sy症状开始表现出来了，我开始说话说不清，表达能力越来越差，口齿不清，白天一点精神力气都没有，一脸的痘痘，皮肤也越来越糟糕，因为是重点中学，班里有很多高富帅、白富美，富二代官二代什么的很多。我这个屌丝样自然成了他们嘲弄的笑话，女同学都嘲笑我猥琐，有时叫我猥琐男，我开始变得自卑，不敢和女同学交流，慢慢的我越来越自卑，害怕参加集体活动，很害怕，于是我就用sy来发泄，由于在重点中学平时学习要求很高，考试极频繁，经常说考就考，压力很大，莫名其妙烦躁、抑郁，为了发泄压力，我上不良网站的次数也越来越多，sy也越来越频繁，就这样，我的成绩也变得很糟，成了老师的批斗对象，就像老师说的一样，是我的祖辈修德修的好，我才被分到这个学校。

　　123.刚开始戒色可不容易，满脑袋的淫邪思想，看见漂亮的女孩子就意淫，就起反应。我每天都大声的告诉自己，我不要在手淫了，我要做个充满浩然之气的男人。每当我的脑袋有不良想法，我就拿自己的手狠狠的砸在桌子上，我想让痛驱逐淫邪。无所不用其极，我成功的戒色了80天，而且期间我考上了公务员的笔试。这是福报吧，至少我是这么认为的。80天的晚上，我破戒了，看了不该看的图片，内心的欲望想火一样将我点燃，我没办法控制，80天 的戒色成果毁于一旦，而公务员的面试，我也已细微的差距败北了，这或许就是恶报吧，至少我是这么认为的。然后我又陷入了手淫的坑里，就这么戒色破戒戒色破戒，又持续了几个月，终于一种死亡的感觉发生了。那天的工作，全身虚汗，头晕脚轻，我只想躺在床上静静的躺着，我感觉只要我在稍微用点力，我的身体可能就会承受不住而窒息。我意识到不能继续下去了，我必须戒色，必须坚定的戒色下去。

　　124.首先简介一下自己，本人90年出生，有12年的sy史，吧友出现的症状我至少有2/3。而且我还在2011年的时候因为过度sy、熬夜、久坐、还有工作上与同事关系处理不好生气、暴怒等综合因素导致了我患上了“白癜风”，（脸上皮肤黑色素脱落变白，头皮黑色素脱落连头发都变白了））此病一直陪伴我到今天，我现在的生活可以说是“足不出户”“生活勉强能自理”戒友们应该能想象有多痛苦，全是泪！

　　125.求好心人救救我！手淫九年，生不如死，一副骷髅躯体。

　　如果时光能回到九年前，我宁愿打断自己的双手，也不想要现在的躯体。

　　本人22. 手淫九年，从小学开始，初中最疯狂，到高中恶报已显示出，到大学已是行尸走肉。然后大学毕业后的每一年，身体的状况都在很明显的恶化，20岁却拥有了60岁人的身体，让我一度放弃生活。夜深人尽，想把自己多年的状况说出来，求好心人救救我，能让我有香火传承，行孝于父母膝前。不胜感激，功德无量！！！！！！！！！！！

　　先把自己现在的身体情况说一下吧：

　　※ 肾：我不知道自己是肾阴虚还是肾阳虚，我几个明显的特点，夏天容易出汗，冬天怕冷 。上半身消瘦，下半身浮肿。秋天还没暖气的时候是身体发冷，脸发热。口渴，夏天一喝水就出汗，一激动也出汗。冬天睡觉脚发凉。气虚，腰酸，浑身无力，神情倦怠，记忆力严重下降。剩下的肾虚的症状我都有，不多说了。

　　下面是重点了，务必前辈们帮我：

　　尿频，有时分叉，一性欲高涨腹部就疼，会阴部疼痛，有前列腺炎（去过一个男科专科医院，检查白细胞4个+号，不知道准不准，但是我知道我前列腺炎肯定有）。手淫射出来的东西都是黄色的，很水一样。

　　阳痿，早泄，手淫几下就射了。

　　龟头发红，有很多毛细血管，龟头皮肤发褶皱，还有小红点，有时会发痒，有恶臭。

　　睾丸一捏就疼，往下拉睾丸就觉得右边的睾丸有一根连着腹部的筋发疼。连着睾丸的血管 感觉变粗了，睾丸袋松弛，潮湿，有异味，上面有很多血管突起，阴茎上也是血管突起，有左侧静脉曲张（县医院的医生说不必太在意）。我很担心会不能生育！

　　有男性乳腺发育证！很明显，夏天不敢穿短袖，让人看到像怎么回事，乳腺发展很快，一年的变化很大，心里压力非常大，去医院查是泌乳素过高。可能跟睾丸病变有关吧!

　　用药情况：12年过年的时候吃过几包桂附地黄丸，吃了三天，生不如死，像发烧那种感觉一样，但是体温不高，在20多度暖气房里还觉得冷，穿着羽绒服。头疼的厉害，神情恍惚，眼睛发胀，都是血丝，用一下眼球就疼。后来抓紧时间吃了六味地黄丸，情况慢慢有些缓解。

　　※ 肝：一般很抑郁，有时会脾气火爆。下眼睑发黑很明显，眼睛容易干，眼白发黄，有很粗的血丝，视物模糊。

　　用药情况：逍遥丸，吃了几天感觉看东西清楚多了，精力稍微好点了。但是吃了两个星期感觉又有点模糊了，医生说可能吃的太多，上火。

　　※脾：西医诊断为浅表性胃炎，有时洗澡时，水一凉，肚子就疼。喝凉水肚子疼，喝热水胃里发暖。一有性欲的时候会胃疼，不知道为什么。大便糖稀，有的时候会有食物残渣，吃太多很涨疼。医生建议吃香砂养胃丸，一直没吃。吃六味地黄丸也会胃疼。

　　剩下的比较明显的身体状况：下肢皮肤很浮肿，毛孔发深颜色，有很多粗的毛细血管。感觉自己的下肢跟女性的下肢一样。膝盖的软组织感觉在萎缩，一有淫欲的时候膝盖就发凉，疼。牙齿坏的不像样了，脊椎也疼。

　　耳鸣，听力下降，耳朵有时候发炎一样，现在好多了。

　　感觉全身的血管都变粗了，就跟有堵塞似得，小腿有时候血管一抽一抽的。

　　有类风湿性关节炎，手指关节变粗肿，早晨起来特别明显，有时候不灵活，膝盖也是有关节炎。（一直不知道怎么治疗。重点关注）。

　　以上都是一些主要的症状，小症状就不再叙述了。以上的每个症状都蹭让我生不如死。我曾经不止一次想过结束自己的生命，但是想到自己走后父母伤心的样子，又犹豫不决，感觉自己活着就是家庭的累赘，无颜面对父母。每次看到别人家的宝宝，非常羡慕，我很担心自己以后没有自己的孩子。有一个健康的宝宝是我现在最大的愿望！

　　以上阐述，字字滴血穿心，痛哭不易。叩首求好心人帮帮我！！！

　　126.十年手淫，百病缠身，学业工作荒废贫贱潦倒。

　　我，现在是一名佛弟子，顿海，深深忏悔淫邪，从小就好色，偷看别人洗澡，偷看别人上面，十年手淫，17岁到27岁，高一开始，高二高三身体开始变差，大脑记忆力，思维反映能力变差，学习成绩变差，从优秀生变为垃圾生，次次考倒数，复读才考上一所垃圾大专，高中就开始慢慢有慢性病缠身，慢性胃炎，慢性肝炎，慢性咽喉炎，慢性前列腺炎，阳萎早泄，肾虚，手脚冰冷，泌尿系统病痛，脑力差，手淫多泄精多脑髓少，记忆力很差，反应思维逻辑能力很差，什么都学不会，身体瘦弱，脸色很差，一脸霉相，无精打采经常吃药，学业荒了，花大笔钱在医院。竟然不知悔改，大学三年继续沉沦，学什么都学不进去，有时连18加9是多少也要思考很久。三年白白荒废。出来工作五年，没有计划没有目标，做着下等的工作，领着不到3000的工资。五年来换了十几份工，基本三个月换工，半年换工，最长一年换工。五年工资从没有超过3000，每份工作都做不好，因为大脑脑髓流完了，和一个笨蛋一样，受人轻贱。不停地换工，找工作，有时二三个月找不到，手上又没钱，身体又百病缠身。其中苦楚，一生不敢忘记。快30岁没谈过恋爱，介绍的女孩儿都不如意或者不贞洁的，佛经说淫者妻不如意，妻不贞洁，感召的力量十分可怕。经历过才知道佛法的真实不虚，从而自己开始走向佛法的人生道路，开始自己努力改造命运。学业，工作，家庭，感情，身体上受尽折磨，无数的不顺，内心忧郁自闭，想过自杀想过轻生，最终自己坚持了下来。在一年半前，即2012/6/1那天遇到了戒色吧，知道自己的一生坎坷都是因为色，手淫等淫行为。于是开始了艰难的戒色之路，在百日左右遇到了佛法，知道了命运因果的法则。由始靠佛法开始戒色之路，但是百日后酒后嫖娼，一个月后带来了无数恶报，先是工作上，客户百般找麻烦，最后失业了，别人说要介绍一个好女孩子给我，也由于各种原因没了淫者断婚缘。之后开始了找工作，找了两个月走投无路迫使自己去了一家工资三千不到的公司，加上平时参加一放生，积了一点福报，领导老板很帮忙，2013年3-4月，工作时三次出入色场所，即使没有参加嫖娼，也受到了很多报应，起心动念都是罪，主要一个月内工作出现很多不顺，很快做下来的业务出现问题，客户不给机会了，订单没了，工资又少，生活艰难，再加上借钱五万去投资也很不顺利，别人不时地催还钱，其中苦闷一生艰忘，感情出现不顺，戒百日之时朋友介绍了一个女孩，还可以，但手上没钱，很艰与她开展，只是打打电话就没了，平常经常吃馒头度日，相当贫困，工作不好，2013/8月辞职了，2013年9月，参加聚餐，别人叫去嫖娼又忍不住，嫖娼后，恶报现前，10月找到新工作，一个月内，公司晚饭时，突然控制不到自己，不停喝酒，平时都是很小心，接着醉了乱敬酒，直接被全部公司高层否定，过两天工作直接没了，被老板吵了。感情方面，说要介绍一个好女孩给我，后来却由于各种理由女孩推掉了，淫断婚缘。改造命运：不泄为保，中药调好身体，吃素，运动，念佛念经，学习传统文化，多看弟子规，了凡四训，多放生，学习英语，做智力题目，逻辑题目，多拜佛，多做好事，早睡早好，多帮助别人孝顺父母，拜八十八佛忏悔文。

　　127.2013年10月份，经朋友介绍，第一次光顾了戒色吧。进吧后看了好多朋友的帖子，学习了很多。才知道以前认为的“适量手淫无害论”是多么的荒唐可笑！原来自欺欺人了这么久！

　　本人撸龄有五年多了吧（高三复读那一年开始，不知是幸运或悲哀），以前很傻很天真的认为适量的手淫是宣泄欲望的渠道，欲不排伤身，所以也就没当回事儿，隔三差五的“爽一爽”，同时看看岛国风情片、H小说之类的撸管催化剂，这样慢慢到了大学毕业，现在参加工作，在一家律所工作。

　　上大学的时候不时撸管，可能当时因为年轻又加上喜欢运动，每天跑步五公里，加之平时打打篮球，骑行啊什么的，所以身体方面没有感觉到什么不适。可是自从上了班后，每天对着电脑，平时的运动时间少了，参加的社交活动也少了，在家宅的机会增多了，撸的频率也比以前频繁了，这时以前未出现的撸管症状慢慢显现了：经常腰酸背涨；注意力不集中；记忆力严重下降，很健忘，以前虽然不能过目不忘但也不差，现在做事儿老是丢三落四；粗心大意；内分泌失调，脸上痘痘不断；头发干枯无韧性；皮肤干燥无光泽；钙流失的很严重；视力也下降了不少；工作效率变低；社交恐惧症状初现等等。

　　去年十月份进入戒色吧学习，当时自己信心很大，每天都学习戒色知识以求彻底戒色并回归健康生活！随着戒色天数不断的增多，明显感觉上述症状减轻了不少，虽然会有戒断反映的出现，但还是每天坚持。但是事与愿违，在戒了80多天的时候，戒色“马其诺防线”遗憾地被黄毒无情地攻破了。记得当时对自己很是恼怒，为此苦恼了好长时间，挫败感很强，觉得自己也就那样，始终是一个意志力薄弱的碌碌无为之辈。那次后至今也没有哪次戒色期能超过80多天，基本不到十几天至二十几天就破戒了。期间也是昏昏噩噩的生活工作，始终未彻底走出“黄毒侵袭-内心挣扎-忍住-更强烈的欲望又来-天人交战-一发不可收拾-悔恨-重拾信心-坚持-黄毒侵袭”这个魔咒怪圈。

　　前一阵子清明节的一个晚上，在连撸两次后，黑暗中望着天花板，我失眠了。自己想了好久好久，好多好多，梦想、人生、生活、工作、友情、爱情等等，某一刻，内心深处某个地方在呐喊：“××，你真的想这样碌碌无为、昏昏噩噩过一生，然后什么都没有留下就化作一撮粪土？！”我不想！我不服！我要实现自己的梦想！我要活出属于自己的光彩人生！

　　那晚之后第二天早晨，在跑了10多公里后，全身大汗淋漓的自己下定决心尽最大努力再戒一次。就这样我又踏上了新一轮的戒色征途。而就在今天早上我突然意识到，这次戒色会不会像往常那样半途而废呢？有什么解决途径吗？遂想到了，要不在戒色吧里发一篇帖子，每天签到，看自己能否在众多戒友监督之下坚持戒色，故而就有了上述记录本人前半段戒色历程的帖子。

　　戒色之路是痛苦的，是看不到尽头的，是充满了荆棘的，但未来也是充满了希望的。这次我不会认输！黄毒，我要与你不死不休！这条戒色路，既然选择了，跪着我也要走完！

　　128.sy最早追溯到初二，第一次泄精是在初三，那时我已经1米73了，样貌极为清秀，经常有人把我当做女孩。但是你们能想象吗，我现在也就1米78，也就是说，从初三到现在，我就只长高了5厘米。以前的发小，那些追在我屁股后面跑的家伙，长得都比我高比我壮。而且我还是坚持打篮球的，直到我大二的时候肺结核发作，我打不动为止。也就是说，若不是以前给自己存了一些底子，我可能早就报废了。是的，肺结核，这在今天已经不是什么可怕的病，但却是我纵欲，我熬夜，我泡网吧，我逃避现实的痛苦的同时上天给我的公平合理的惩罚。高二的时候，我们班上有个同学有肺结核，同学听说后都避而远之。但是偏偏就我中招，而且还是那种潜伏了许多许多年后才开始发作的那种，让它掏空了我的积蓄。你们说，这不是上天的惩罚，还能是什么？我清楚的记得，高二的时候就已经开始有耳鸣这种症状了，因为我把耳鸣写进了作文里，由于那篇散文写得很好，被当做范文，在上课的时候念诵。那时的我帅气，阳光，幽默又爱运动，文采又好，唱歌也动听，班上人缘也很棒，除了嘴不饶人以外，几乎是明星一样。但是谁都不知道，我有这么个恶习。回想起来，我如果没有sy，我的人生会是什么样子？不敢想象。肯定的，无数的吧友肯定也这样想过，“如果没有sy，人生会是什么样子？”想象不出来，只能说能想象得出来的，那就是痛苦。

　　129.这篇文章可能有点长，但是，既然我一个个字打出来了，也希望大家能够抽出时间看看，如果还没有得这个病的，庆幸一下吧。如果得了，也不要怕，对大医院来说，就是个小手术。

　　首先，肯定有吧友会问，什么是精索静脉曲张，对于这个问题，大家自行百度吧，那上面讲解的也很齐全了。其次，对于为什么说楼主我最有发言权，因为我前后做了两次精索静脉曲张手术（传统显微镜高位结扎），写出来也是给大家借鉴吧。现在，身体慢慢恢复，我要学的只是感恩生活。

　　楼主在上大学之前都是个好孩子，高中虽然学习任务繁重，但身体很好，人也阳光。但是，改变就是在不经意之间。上了大学，学习任务轻松了，老师管教的不严了，在大学室友的影响下，开始学会看黄片，至今四年了。也就是说我犯错误四年了。善恶之报，如影随影，在我大三暑假的时候，突然发现阴囊内有一个很大的粗血管，摸摸就很疼。楼主当时还以为疝气了呢，但睡了一觉，消失了。现在想想，身体那时候就给自己发出了信号。但我却不以为意，继续堕落，继续残害自己。

　　有一天，突然在自己阴囊内摸到很大的疙瘩，当时吓坏了，去医院检查，医生说是精索静脉曲张。说是观察观察，也没有拿什么药，只是照了彩超，数据是3.0和1.6，其实我觉得远远不是这么点，因为当时是早上检查的，休息了一夜。检查完了后，心里很忐忑，不知道该如何向父母开口。于是在网上搜索，然后来到了这个贴吧，看了看，才知道是好色引起的。悔不当初啊！

　　吧里说戒色能好，于是，我彻底戒色了。楼主还是挺有毅力的，一直到现在都做的挺好，按时起居、删掉电脑里不该存在的东西、、、经过大概半年时间的恢复，身体确实好多了，腰不疼了，人精神多了，有活力了（当然不能和高中比），总之一切都在改变。但闹人的事情是精索静脉曲张一直都没有好，也没有改善。

　　因为觉得马上毕业了，怕影响工作，楼主决定手术了。手术是在我们这一地区最大的三甲医院，一个医学院的附属医院。因为怕是说成医托，具体位置不说了。给我手术的是一个40多岁的医生，手术前测彩超，左侧3.2，右侧1.7，医生说做传统的高位结扎。

　　开始，护士直接让你脱裤子，刮掉你的阴毛，医学名称备皮。我当时很尴尬。然后护士给你打一针术前针，具体啥作用，不知道，应该是镇定剂吧，然后在手上打了一针置留针，挂了一瓶大盐水，估计500ml的，反正很大一瓶。然后把你推入手术室，然后你需要躺倒手术台上，这时痛苦的事情来了，开始给你打麻药。麻药分为两次，第一次好像叫浸润麻醉，先在你背后皮肤打一针，第二针开始往你脊柱里打，反正很疼很疼。这些工作由麻醉师完成，打完这俩针你的下半身开始失去知觉，麻醉师拿个针捅你的腿，然后问你疼不，打完麻醉大概20多分钟主刀医生就开始给你开刀，会用布遮住你的视线，旁边不时有医生给你说话，然后开始迷糊 ，估计是麻醉和镇定剂的双重作用吧。在手术台的那一个多小时感觉是人生中最难熬的时光，缝针的时候麻药好像开始失效，能够感觉疼痛。推出手术室，人感觉是迷迷糊糊的，看到父母，想哭，但不敢动，过了几个小时，麻药开始褪去，感觉伤口很疼，至于多疼，至少在我20年的生涯中从来没有感受过那种疼痛，以至于现在想起来还是疼。我是早上动的手术，傍晚开始疼得受不了，但还是让父亲扶我下床走，因为我一直躺床上不敢动，那个医生说24小时后就不疼了，所以我一直看着时间，希望时间可以过得快一些，几乎一夜没睡觉，刚闭上眼就被疼醒，只是在第二天早上稍微睡了一会。二天还是疼，还是不敢动，但比第一天好点，感觉后悔，不该sy，不该看黄......总之，太多的不应该，尤其看到父亲一夜没睡，陪我照顾我，，真想打自己两巴掌。

　　现在回想起来，仍然能够感觉到疼痛，这次手术是在去年10月初做的，现在已经好了。1月初，去复查，恢复得很好。主要是不下坠了，干爽了许多。但悲剧又来了，那次复查，是在下午，发现右侧也曲张，是2.2，其实之前我也感觉右侧有曲张，但当时是在早上查的，可能有误差，医生说没事，不严重，但我还是决定手术，因为确实左侧恢复的很好，右侧虽然不怎么严重，但心里总是有块疙瘩，于是毅然决定清明节手术。

　　手术过程同第一次。现在一个多月了，恢复的不错，现在身体还是有点虚弱，毕竟动过两次手术，但一天好过一天。

　　楼主的后遗症主要是精曲，其余通过戒色养生恢复差不多了，现在对生活又充满信息。

　　这篇文章匆匆写好，算是给大家一个警示吧，也是对过去的自己的一个告别，还有一个多月我就要大学毕业了，希望有一个健康身体，即使生活平平淡淡，也是幸福的。从来没觉得身体健康这么珍贵。

　　130.

　　我是一个二十五岁的青年，手淫史有五年。因为手淫这个毛病，我整天头昏脑胀，头疼得要命，干什么事都不能集中精神，而且无精打采紧想躺在床上，那时候我正在上大学，室友嘲笑我是阳痿肾虚。和他们谈论他们也说手淫很有害，因为他们有的从来不手淫，有的一个月顶多手淫一二次，就是这样的还很后悔手淫了。而我几乎两天就手一次了。

　　因为SY，那几年大学成绩奇差，身体也很差，就像被掏空了一样，体育总是排倒数第一。因为不能集中精神，记忆力也有所下降，我每天非常刻苦地学习，可成绩总也排中下等。而别的同学得奖学金的一天到晚地玩网络游戏或者看电视，想当年我考进来时可是超过分数线五十进来的。在三年前，我看到了戒色论坛和戒淫邪论坛，看到了这么多因为手淫而在受苦难的同志。

　　我觉悟了：原来手淫危害这么大，我一定不能再SY了。在论坛上看了很多同志们的戒色方法，我坚持想女色的时候转移注意力，少吃东西多参加体育锻炼还多看受手淫之害的同志的血泪文章以压制这种想法。结果戒了不到一个月，自己的努力就获得了效果：考英语四级一次就通过了，当时班上只有三个人通过，而我的英语成绩只能算是中下水平。这一定是神对我这个改邪归正的浪子的奖励啊，刚戒一个月就尝到了甜头，这又坚定了我戒淫的决心。于是就一直坚持了下来，身体变得越来越结实，头疼头昏的毛病好了，记忆力也增强了很多，大二那年竟一次性地把英语六级也过了，大三竟还得了三等奖学金。

　　现在参加了工作，工资有二千，这在我们这个地方算比较高的了，戒手淫真的对人太有好处了，当时我头昏脑胀躺在床上发蒙的时光已经一去不复返了，这真的得感谢戒色论坛啊，因为戒掉SY 这一恶习，我才有今天，如果不戒，说不定我会废掉了.古往今来有多少帝王因为纵欲过度而死去的啊，我有两个经常手淫的同学也是整天无精打采精神萎靡成绩排倒数，手淫真是太可怕了。还有一个体校的同学，他也跟我说因为手淫他经常锻炼身体素质却不能提高。不过我终于从这个泥潭里爬了出来，事业蒸蒸日上，现在把自己的经历写出来以晌众人，希望大家能从我的经历中找到戒SY的力量，希望大家也能和我一样摆脱SY恶魔的摧残，做回最好的自己！！想想手淫后头脑里被掏空追似的感觉吧，那是你的脑髓被掏出了！！所以一定要戒，大丈夫怎能做欲望的奴隶！？

　　131.

　　手淫15年，我早衰老了15年……

　　曾经有个男性科教授对我说：“你再沉沦下去，到了40岁的时候除了一身的病，你什么都没有，甚至短命。”我没听进心里，继续的手淫继续的在堕落在作贱自己，还因此造成思想残缺而迷惘、消极、自卑、恐惧、懦弱进而酗酒。三年后的今天，我30岁了。秃头、白发、憔悴、苍老，还有几根白胡子，凡陌生人都认为我45岁以上了，出口就尊称。现在我很怕，很恐惧，很惭愧，很心痛我这30年，我的而立之年。现在手淫后我全身乏力，头晕、耳鸣、马上困倦，还要吃好的肉蛋来补充身体，不吃就很空乏，要睡很久才能起床。视力下降，夜盲厉害，五六米就看不清人脸；心慌气短，心很虚弱快供不上血的感觉，心跳紊乱；早上腰很酸，特想往那塞个热水袋，不愿起床，起来也没精神。体臭最明显。狐臭，手淫后腋下的毛就会粘满粘糊糊黄百乳状的东西，很臭；脚臭、溃疡，袜子再贵都顶不住；耳朵里面耳屎多很满，很油腻，臭；鼻屎多，臭；下体潮热，也有异味，痒，发炎；头发油腻，隔夜不洗就有味道，头发一抓就脱，脱发，白发；身体也油腻。但这几种臭在一周不手淫的情况下就会明显好转，可惜我一直戒不掉。我不酗酒了，但还喝点，很容易醉，醉了就失忆，以前不是这样的，连怎么样回到家都不知道，很可怕。以前喝酒后淫心发作我就手淫，现在突然发觉喝酒后硬不起来了！为了维持身体，应付工作，这几年我吃了很多中药、中成药、自己泡各种补酒、前后也有4000元了，要知道我一年收入才10000。由于沉迷淫乱弱水之中，自责自卑，心虚迷惘，不敢承担责任，不敢挑工作重担，不敢面对现实，心火虚胜，我只能沉迷在每天每时每刻自制的幻想当中，过着行尸走肉的生活，总想不劳而获，沉迷赌博，连我今后3年的收入都透支进去了，举债度日。时间、金钱、信用、道德、人情、健康、生命，我都透支了，维系我生的一切都在摇摇欲坠，我还怕那淫魔，怕那第十个罗刹女来吸食我的精血，吞噬我的生命。我更想重生，我想容光焕发精神抖擞意气风发清凉地活着！

　　132.

　　手淫使我成了废人!

　　我觉得自己不是一个普通的手淫伤精者，我很小就会手淫，现在我不到三十岁，每天都在忧愁、烦恼中度过，每天都滴白3－4次，每次小便都要带着手纸，只有女人小便才用手纸，我小便也要用手纸，真是羞愧哪！！每天看着自己的身体流出东西，心情怎么可能会好，工作也没了兴趣，只不过是为了混口饭吃罢了！什么上进心、事业心、责任心，别跟我扯淡！我只要病好！

　　我现在身体状况跟各位说，真是像个五六十岁的老头。整个人精神面貌很差，看谁都不顺眼，看谁都觉得可恨，一副丑恶的嘴脸，这是心理的病态。还有身体的，小便尿不尽，解个小便要五六分钟，老感觉有尿在尿道里没尿干净；手足冰冷，非常怕冷，有时候冷得吃饭夹菜手老哆嗦，还有就是像彭博士说的：脑子像被抽空了的感觉，整个人好像只身下躯壳，生活像在梦中，脑子有种空空的麻木的感觉，一天到晚昏昏欲睡；吃饭也没胃口，还涨肚；说话没力气，别人老听不清；白天精神疲倦，老想睡觉，昏昏沉沉，如在梦中；阴囊潮湿，容易疲劳，容易发怒，早泄，手抖……这些年，我也在不断的治疗。几乎每年都要找医院去治。到医院一化验前列腺液都说是前列腺炎，我做过前列腺穿刺，微波治疗，什么通导疗法，输了很多液，打了很多针，吃了很多药，吃得我看到那些西药片或是胶囊就烦，最后都以失败告终。现在我妻子对我很好，可我们一直没有小孩，我知道是我的原因，我知道我的病是怎么来的，我知道只有远离色情，相信中医，学习传统文化，修身、修心才能治好我的病。我相信我一定会好的！

　　133.本人今年28岁，回想自己青春年少，真是不堪回首，愧对天地，愧对父母。现在我发心将自己以前邪淫经历讲出来，供大家参考，望大家生生世世千万不要邪淫，因为邪淫就是一条万劫不复的无底深渊！大家一定要切记！我13岁学会手淫，当时感觉到自己沉浸在快乐之中，殊不知自己早已堕入邪淫的深渊，果报等等就来了：

　　第一个现前的果报就是脸上出了很多痘痘，很是严重，一直治不好，到最后脸上留下很严重的疤痕。当时还不知道是手淫所致，现在想想真是悔不当初。

　　第二就是身体变差，经常有病，低烧，回身无力，精神不振。从小学到初中，学习成绩很优秀，可慢慢的力不从心，已经出现了颓势，身边以前学习不如自己的都已超过自己。

　　第三，莫名其妙的惹祸上身，被人群殴，很冤枉，心里长期压抑，不敢单独外出，生活轨迹从此改变。可即使就是这样，对手淫还是乐此不疲，沉溺其中，越来越依赖手淫，自己把自己封闭了起来，通过手淫发泄情绪。可想而知是什么后果。不用多说大家都可以想到了，高考落榜，上不了大学，上了一个垃圾学校。于此同时还是不知道醒悟，邪淫路上越走越远，与女孩子发生关系，发生一夜情，与有妇之夫发生不正当关系。现在看来当时的自己真是个禽兽，畜生，极其龌龊下流卑鄙无耻！而且自己还自得其乐，真的是自己把自己推向地狱却浑然不知！自从手淫开始自己的运气都是极差的，与好事不沾边。到了该结婚的时候总是遇违缘，很是困难。对生活越来越无望。

　　回想自己的当初，真是错错错，肠子都悔青了！！没有手淫，我不会走到这个地步，我亲手葬送了自己的前途，人生，身体，把自己变成了行尸走兽，在这个世上苟延残喘。我发现自己真的错的太大了，对不起生我养我的父母。当即我就决定要改，一定要改，不改就是死路一条。为有改过才会有新的人生。于是我下定决心，断掉一切邪淫，当然中间有过犯错，当时我挺了过来。不让自己的内心被邪淫这个魔怔占据。再加上我力所能及的放生，做一些自己能做的善事。在一点点的把自己的已经走偏的人生道路给恢复到正常来！在这里我奉劝所有的朋友千万莫邪淫，邪淫只有死路一条，我就是一个活生生的例子，希望你们看到了这篇文章会给你们带来警醒和教育！！

　　134.

　　我手淫是从初一的时候开始的，那时候我才13岁。开始的一年身体还好，学习也是一直挺好。后来初二的时候，身体开始有些不好了，经常生病，后来犯了鼻炎至今。我还没有意识到这个是由于手淫引起的，生活在继续，手淫也在继续。渐渐的，我的学习成绩也有些下滑了，上课也没有精神，记忆力也有很大的下降。尽管这样我依然没有意识到手淫的危害。

　　尽管我手淫，但是我学习还是很认真的，最终我还是很幸运的考上了县重点中学。刚上高中的时候我觉得竞争很激烈，应当戒掉手淫。开始的20天我的确做的很好，后来我又老病复发。以后就一发不可收拾了。往事不堪回首啊。本来很内向的我，变得更加内向很少跟同学讲话，总是默默的学习，跟女生的接触就更少了。在别人看来，我是一个认真刻苦学习的好学生，可是没人知道真是的我其实还有另一面：邪淫好色。表面上不跟女生接触，实际上都在想一些歪念头，罪恶！由于长期手淫，我身上的体毛长的很厉害，到高一的时候就满脸胡须了，人显得苍老无力。营养本来就很差，加上学习压力大，我的鼻炎很严重，经常流鼻血，经常感冒。为此我父母没少为我操心。在学习压力的作用下，我习惯了用手淫来解脱放松自己。高二上学期的一天晚上，正当我打手枪的时候，发现我的尿道痛，后来去医院检查，说是尿道炎，花钱进行了治疗，也没治好。当时家里穷的上学吃饭的钱都没有，就没接着治疗了。我心理很清楚自己的病情，但是依然很贱的手淫。

　　第一年高考我居然超常发挥，考的很理想，可能是苍天对我邪淫的惩罚吧，填报的志愿很差，让我复读一年。复读的这年那真是一个难熬啊，跟我一起复读的同学很多，由于还是继续手淫，本来想好好学习的，结果每次下的决心都被一次手淫给摧毁，这对我生理和心理上都是很沉重的打击。每次月考成绩不理想的时候，我就以手淫来解脱，尽管每次完事后都极度的后悔，甚至产生自杀的念头。最要命的是高考的前一天晚上，我难以入睡，我竟然愚蠢到以手淫来帮助自己入睡。那晚倒是睡着了，可是后面的考试可想而知啊。考试的时候那是脑子一片空白啊。最终我还是顺利的进入了一所211大学。

　　刚进大学，我又发誓要戒掉手淫，结果20天后又破戒了。大学学习生活都是很轻松的，所以后面我一直手淫，尤其是心情烦闷的时候。大一下学期的时候，我那宿舍开始有了电脑，在同学的影响下，我也开始看起了A片。我从不主动向他们要片看，尽管我很想。后来一次偶然的机会，我记住了他们上的网站，自己一个人在周末的大早上去网吧看色情图片。后来，宿舍没有同学的时候就看电脑里的A片，看完后就去厕所里手淫。每次完后，总是极度悔恨。这样的生活一直持续到现在今年7月份。

　　一个偶然的机会让我在今年7月份接触了这个论坛，当时正在准备一个很难的外语考试，由于邪淫对记忆力和注意力的影响很大，在考试压力下，我尽量克制自己不手淫。后来看了彭鑫博士的视频，我也发誓要彻底戒掉手淫和意淫。跟大家在一起的时候，我总是可以做到但是每当自己一个人的时候，不管我有多忙，哪些邪恶的念头总是在我的脑海里闪现。这几个月来，我反复戒了好几次，最长的时间有20天，但最终我还是破戒了。我现在又得了前列腺炎，真的不知道怎么应对以后的生活啊！十二年之痛，把我这样一个聪明的学生弄成了一个废人，我改何去何从？ 我是一个没有希望的人，在这里向佛忏悔。只有向各位师兄学习，永远戒除邪淫。真诚的希望各位师兄帮助我，鼓励我！

　　135.我用我剩下的日子，告诉你们手淫那是一条通向死亡的道路！这并不是危言耸听，而是用20年的宝贵日子换来的血的教训！用眼泪，和生不如死的感受换来的！众所周知，手淫的恶报象吸毒一样，并不立杆见影！但是一旦报应来了，让你有的只是眼泪后悔和痛苦！

　　不要相信专家说的“手淫无害”，实践是检验真理的唯一标准！20年的亲身经历告诉我了这一点！记得我曾经也有着骄人的希望，但现在梦想都破灭了！我悔我恨！我恨这个世界为什么让我认识了那样一个人！是他把恶魔手淫教给了我！是他把我的所有都夺走了！

　　记得我曾不止一次要戒除然而却事与愿违！不是听专家说没事，就是听别人说没关系！或者心存侥幸的认为没多大关系！然而现在我才明白你的每一个行为和想法都有神灵在看着你的！只不过现在报应还没来到而已！

　　现在就让我说一下就我知道的它的危害吧！首先从理论上说一下：

　　第一，手淫使你背负沉重的负罪感！记得好几次早上到学校自己感觉头沉沉的象个犯人一样，抬不起头，难受死了！

　　第二，手淫会使你的能量都消失！整个人没有一点精神。20多岁得人了，感觉象个老人一样，一点精力都没有！那种灯枯油尽的感觉真的让人生不如死！身体特别虚弱，百病缠身！

　　第三，手淫会使你丧失尊严！记得好几次早上起来以后你会感觉你在人面上象个妓女一样不要脸，自己都感觉自己可贱！你会感觉你象个乞丐一样被人欺凌，被父母，朋友，和自己人看不起，自己都会告诉自己我甚末都不行，经常被人欺负，但只能忍！你离成功根本不可能！你没有精力，没有好的心理素质，就是你再努力，生活也会给你失败！你自己都在潜意识里感觉自己不行！而现实也会象你想的那样，生活给你的没有阳光，没有爱，没有健康，只有残酷，失败和歧视以及痛苦，和眼泪！你无法孝敬你的父母，连你自己都照顾不了！

　　第四，你的思想里整天想着那事！你根本不敢笑，你的每个笑容里好象不由你控制都透着淫魔的样子！为了掩饰你只好装着发怒的样子！爱你的人被你吓跑，恨你的人连动都不用动你一下，你自己都不想活了！看你的亲人在为你流泪，为你担心！

　　我现在什么都不顺，一无所有！经常被人看不起，十分痛苦！想把自己的感受讲给大家听！希望你们会少走一些弯路！

　　136.

　　手淫让我失去得太多太多……几乎毁了我的一生……

　　我今年18岁，而手淫是从6年前即12岁时开始的。那年夏天一次偶然间看了黄片，随后的日子里每天想着那镜头，下体涨得难受……之后就手淫了，并且一发不可收拾。起初的一个月里一天最少有两次，多的时候有三四次。后来上了初一，逐渐稳定为一天一次。到了初二变成一个星期四五次……成天沉浸在淫秽幻想和手淫带来的快感之中……那期间我曾想过要戒除，可每当欲望袭来自己都无法控制，有一次戒了一个星期对我来说已是煎熬，之后又开始无限制的手淫。那段时间，自己整天上课都在想些淫秽的东西，学习成绩大幅下降，平时一上网就看淫秽网站。到了初三，我开始出现明显的尿频现象，那时手淫却依然很频繁，到了快中考前那段日子，我感觉到了明显的记忆下降和思维迟钝，注意力无法集中……就这样，中考失败，进了个普通高中。上高中后本想有个新的开始，可却没想到比初中更差！在这段时间性欲明显下降，手淫次数也在下降，却依然在手淫，上课注意力也无法集中。就这样虽然我已经察觉到身体情况的不断恶化，可还是无法戒除手淫。无数次的决心，无数次的誓言，在欲望的冲击下都是如此脆弱……渐渐的，我的皮肤和头发变成了油性，面部越来越苍老，甚至晨勃消失，阴茎缩小……随着时间的推移性功能也不断地衰退，直到几乎没什么性欲……意志薄弱，对事物的兴趣也不断下降，变得麻木不仁……可即使这样，我依旧不能停止……

　　到了关键的高三，自己状态却越来越差，整个高中三年都感觉是虚度的。由于自己从小长得漂亮，学习成绩又好，家境也不错，因此一直生活在别人羡慕的目光下，自己也非常的有自信。可是看着镜中油头垢面，因手淫变得病态的脸庞，以及早已失去了激情的心……再回想着过去那个纯洁快乐的自己，看看四周一个个青春活力四射的同学……巨大的反差让我感到焦虑、恐惧、自卑乃至绝望……18岁，这个本应是拥有美好青春时光的我，却已经开始衰老……最终，意志崩溃，这也直接导致了今年高考我的惨败。在那时唯一支撑我活下去的，是一种信念，即相信自己能够变回原来的那个自己……我不想奢求什么，我只想要健康……

　　在此，我对天发誓，绝不再手淫！代价是自己一生的幸福！

　　137.

　　在写这篇文章之前我一直在犹豫，因为我没有胆量把自己丑恶的罪行公布于众，我觉得很丢人很惭愧！但是为了能使更多人在淫欲中觉醒，我还是决定把自己过去的经历以及现在的情况写下来，让大家引以为戒！！！

　　我是在上初一的时候，由于不良朋友的引导我学会了手淫，在试一试的心理下我走出了罪恶的第一步。从那以后我在手淫的快感下一发不可收拾，白天没人时候手淫、晚上睡觉时候手淫、洗澡时候手淫、甚至在上厕所时候也手淫！以至于好几次明明不想上厕所而跑进卫生间去手淫，没别的目的，就是为了那种快感！我初一时候还谈过一个女朋友，就这样一直手淫到初三临近毕业，终于快要毕业考试了，而我的脑子很不听使唤，头经常沉甸甸的，手心脚心发热，晚上失眠睡不着觉。我以前很喜欢踢足球，但自从手淫后体力明显不支，没跑几分钟就气喘嘘嘘。离考试的日子越来越近，而我却提不起一点劲，复习的时候感觉就想混日子。终于报应来了，学校宣布，由于我模拟考试成绩极为不理想，学校怕为了影响声誉，禁止我参加考试！当我听到这个消息时候我脑子嗡的一声，那天我哭了，哭的很伤心！终于要毕业了，同学们都考上了理想的高中，而我却呆在家，每天在父母的责备下度日如年。最可怕的是我越不顺心越手淫，似乎只有手淫能安慰我受伤的心灵。最后父母托关系在别的地方给我找了个中学，我并且暗暗发誓一定要考上大学为父母争口气。也就在我大概高一的时候吧，跟我好了三年的女朋友突然离开了我，开始了另一段感情，而我只能在伤心中度过。有句话说的狗改不了吃屎！上了高中的我不但手淫恶习没改，更变本加利！几乎每天满脑子都想着下流的事情，然后不由自主的把手放进了裤裆里……就这样迷迷糊糊的又到了高三，当初的雄心壮志已经不复存在。我犹如烂泥一般，只要一翻开书本就瞌睡，哪里还有精神学习，手淫几乎耗光了我所有的精力！终于在有一天更大的报应来了！正在课堂上学习的我突然心跳狂乱不止，情绪极度高涨不能自制。我立即冲出了教室，我的心跳很快，我感觉自己马上快要死了！一种很强烈的濒死感，我哭着跑回了家。家里人立即带我去医院测试心电图，当时最高心速每分钟140下！医生给我开了好多药，但吃了都没什么用，我的“心跳病”不定时的发作，就这样直到高考的来临，我想写到这里大家估计也预料到我这样的状态考上大学是不可能的了。是的，我落榜了！分数之低连我都没预料到！这次的打击最深的是我父母，我爸爸哭了。由于落榜我压力很大很大，整天把自己关房子里不见人，最可悲的是现在的我依旧在手淫。终于在压力的打击下我承受不住了，我的精神崩溃了！卧床不起！浑身像泄气皮球一般一点劲都没有。心情极度忧郁，最后我患上了忧郁症。就这样在床上躺了三个月，感觉想在等死。最后，父亲仍不甘心，又托关系给我找了所大学，可他哪里知道我现在的情况已经差到极点了！我一点学习的能力都没有了！！！但是我没办法我答应了父亲！上了大学我感觉自己已经很不行了，头昏沉的几乎没有任何思维能力，身体极度虚弱。最后干脆每天躺床上不去上课了。但这时候的仍没有把手淫完全改掉，时不时的犯几次。若不是我的班主任心好，看到我的样子以为我有病，为了我能顺利毕业动用关系让我顺利毕业，不然的话恐怕我又要让我父亲失望了。虽然有毕业证了，但我觉得很不光彩！

　　接下来就是要找工作了，这时候的我认识了个女网友，有了邪淫之事。期间还找过一次小姐搞过一次一夜情！由于没有收入我不得不去找工作。第一次应聘失败！第二次应聘失败！第三次应聘失败！一直失败到第十八次！于是我开始怀疑自己是不是命不好？所以找到了一个会算八字的大师，这个大师的确算的挺准的。但也是他最后一句话改变了我！临走时他告诉我，你的命要想有起色你必须皈依修佛，不然连老天爷都救不了你！于是我抱着试一试的态度走进了寺院，慢慢的我受到了佛法的熏陶，开始念经烧香拜佛。也许是天赋的缘故吧，我进步还不错，渐渐的明白了些事理。最后我皈依了，做了一名居士。也终于明白了我为什么命运如此不顺，原来都是邪淫害的啊！于是我痛改前非再不手淫！刚开始还不行，偶尔忍不住还会再犯，于是我干脆就把自己泡在佛经里，没事就看佛经，上寺院拜佛！随着自己在佛法上的精进，慢慢的我的定力越来越好了，能控制住自己的行为与思想，期间还放过生印过经书。终于从06年的11月开始戒淫一直到今天整整一年时间我就在没犯过手淫更没找过小姐了！所以我真的很感谢佛菩萨！感谢佛法！让我重新面对了自己面对了生活。现在我已经有个还算可以的工作，和一个很爱我的未婚妻，身体也恢复的很不错，一口气上十六楼一点问题没有！戒淫才短短的一年时间里我就有了这么大的变化，可见佛法真实不虚啊！所以大家一定要多行善少做恶！万恶淫为首啊！！！连我手淫毛病如此重的人都能戒掉，我相信你们也能！对自己要有信心！对佛菩萨要有信心！对佛法更要有信心！在这里我祝愿正在戒淫的朋友勇猛精进！不向淫欲低头！做一个顶天立地的好男儿！！！

　　138.

　　我曾以第一名的成绩考到初中的。在上初中之前什么也不懂，心灵比较纯净，全部精力都用在学习了，所以成绩还可以，从此以为自己天下无敌了。到了初中就不好好学习了，只学自己喜欢的数学，结果成绩一般，幸亏班主任找我谈话，才使我成绩有点起色。到了初二我开始手淫，用不多久手淫对我的危害就来了，我上课开始走神，注意力不集中，并且还瞌睡。自以为仗着底子好，成绩会上来的。到了初三终于大病一场，住了一个月的医院，成绩就再也赶不上了，正好到了升高中的关键时候，结果可想而知！

　　我的家庭状况很糟糕，母亲生我的时候已经40岁了，每次母亲到学校，同学都说你那奶奶来了，给我的心灵带来了很大的自卑感，我回家对着母亲发火：不要到学校找我了。现在看来我是多么的不孝！我的哥哥，由于小时候受到惊吓，大脑没发育全，到现在为止智商还停留在三岁的水平，生活基本不能自理。每当别人欺负他骂他傻子时，我的心里很难受！就连小孩子也欺负我哥。沉重的家庭负担都压在母亲的肩上，父亲由于得了关节炎，很少出去干活挣钱。在这样的状况下，母亲劝我初中毕业就不要上学了，当时的我对上学已经产生兴趣了，我深信自己将来能干成一件事，不想这么早就踏入社会。母亲毅然决定，就算砸锅卖铁也供我完成学业。就这样我复读了一年，考上了高中。

　　上了高中我的手淫并没有戒掉，还经常手淫，心理开始变态扭曲。由于高中学习压力大，并且住的是集体宿舍，我手淫的机会少了很多，学习成绩在班级中等。可是手淫的对我的危害还是很严重，上课注意力不集中，易瞌睡，课程跟不上，就这样直到高三一直就是这样的状态。高考的时候由于压力大，每天晚上都会失眠，结果考的一塌糊涂，高考落榜了！又复读了一年，勉强上了二本线，结果还是被调剂了，没有上到理想的院校。到此手淫还在继续着！

　　到大学接触的东西多了，当然也包括黄色的东西，手淫更肆无忌惮了。到大二的时候，有一段时间没手淫，大约三个月的时间吧，但是意淫并没有断，用功学习了一段时间，到学期末的时候拿到了三等奖学金，也算是戒邪淫的一点果报吧！大四决定考研，开始有意识的控制手淫的次数，那时候早就意识到手淫的危害了，基本每个月一次。到毕业的时候，我收获两个成果，考研成功，英语六级通过！

　　读研的时候自己买了一台电脑，从此专门研究下电影，只要网上能下到的电影我都能下到，我下了很多A片,进一步加剧了我的变态心理！读研的时候我手淫又到了一个小高峰，结果可想而知：学业荒废，找工作也不顺利，好工作都被别人找了。

　　工作后，还在继续手淫，眼看成了大龄剩男了，恋爱一直不顺利，别人也给我介绍了很多，都由于自己的不主动，最后不了了之！这都是手淫害的，每次手淫后，什么都不想干，也不想女人，天天抱着电脑，无所事事！就这样得过且过着。工作也不认真，每次上课的时候，都是前一晚加班备课，结果上的一塌糊涂，经常被领导批评。最近因为经常迟到，还被领导批了！总之很不顺。对自己喜欢的女孩子不敢表白，即使表白了，也被拒绝了。我现在三十多了，还孤家寡人，母亲七十多了，每次回家都盼望着我能领个媳妇回家，我怕回家，可是又担心母亲，就骗她说：我有女朋友了。母亲年纪大了，长此以往我就是很不孝顺了！

　　我罪孽深重！我深信手淫确实有危害的，而且危害很大，它能使你一生一事无成，后悔终生！我发誓我一定戒除手淫，生活对我来说是很难，但是再艰难，我也要努力，为了母亲的期盼，为了父亲和哥哥，我要努力！我不会放弃自己的理想，手淫一定会戒掉的！不抛弃，不放弃！

　　139.我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。只是往事不堪回首不愿多谈，因为每一点的回忆都是痛苦心酸和无奈所铸成。 整整十五年了，十五年来我从没有过个一天像人的日子，像人，非人。像鬼，非鬼。十五年，只是漫漫历史长河的一瞬，可对我而言它是那么的漫长。因为这十五年来每一分每一秒我都是在人间地狱中度过啊！而这个地狱的缔造者，正是我自己，是我的手淫啊。恶梦般的经历啊。

　　十四岁 的一个晚上我无意中在玩弄自己的阴茎，玩着玩着忽然一阵快感传片全身，全身都颤抖起来，手上沾满了粘糊糊的东西。我当时吓坏了，不知道怎么回事，后来我知道了这是精液。从这一刻起我的地狱一般的噩梦就此开始。

　　第一次手淫过后是既刺激又兴奋，又感到惶恐不安，一连几天过去了什么事也没有，心放了下来，于是又有了第二次第三次直到无数次，几乎天天都有，有时候一天上十次，直到搞得自己筋疲力尽没有精液射出来为止，每天发疯一样一篇又一篇地摧残自己的身体，就是为了获得那片刻的快感。这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了。我已经深深地被手淫的快感迷住，深陷在其中无法自拔了。

　　读初中时因长期大量的手淫使我的身体慢慢出现了一系列的变化，身体变得很虚弱，形体消瘦，面容枯槁憔悴，精神萎靡不振。脸上暗淡无光，未老先衰，眼眶严重下陷，形容之恐怖，比之吸毒者有过之而无不及。这时如果叫我演恐怖片，无须化妆即可上镜。

　　手淫令我得了严重的神经衰弱疾病，晚上虽然很累却怎么也睡不着，然后又通过手淫过后的疲惫来入睡，每晚如此，，对身体带来的伤害可想而知啊。第二天起来的时候总是昏昏沉沉无精打采，头晕脑胀。记忆力严重下降，每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，甚至在课堂上瘾不住发生手淫，邪淫竟使我的道德竟沦丧至此。就这样我的学习成绩从小学的优秀生沦为班上最后一名学业彻底荒废。

　　手淫让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

　　有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的但我的心啊那个难受！无法形容啊。有一次我拿起镜子照着自己，里面的人啊是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋，眼眶下陷，脸无血色，两眼无光的贱相所代替，气得我扬气镜子一扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了。

　　这时的我尽管也知道这一切时我的手淫的祸害，但我已对自己的恶习已经无能为力了，因为陷的实在是太深太深了，如同吸毒一般一天不手淫就非常的难受，非要发泄以后才能放松啊。甚至到了半夜自己的手竟习惯性伸向自己的裤裆，直到把宝贵的精液射出来为止。

　　多年的手淫不但严重摧跨了我的身体，也让我的运气坏到了极点，一点运气都没有，常常碰到恶运，碰到倒霉的事情，常遭到别人的欺负，整日惶恐不安，没有一点安全感。常说一些自己言不由衷又得罪人的话。说出来连自己都觉得奇怪，自己明明不是这样想的啊。怎么会这样说呢？手淫的人财运也是非常差的，常常有种种的原因导致破财，一分钱也守不住。这样的经历我都遇到无数次了，往事不堪回首，不愿再 提了。

　　手淫也让我的脾气非常的暴躁易怒，碰到一点不如意的事情就大发雷霆，别人一句逆耳的话就会让我怒火冲天，恨不得把他撕碎一样。一点忍耐都没有，一触即发。可想而知我的人际关系是怎样。手淫让我整个人变得非常的麻木，冷漠无情，对自己的父母非常的忤逆，父母辛苦把我养大，我却没有半点感激之情，看不顺眼时破口即骂。从里到外我那里还有半点人样，没有了。

　　由于长期的手淫导致肾精严重的亏损，是我得了阳痿早泄遗精滑精等一系列肾虚的症状。每天晚上精液不由自主的滑出来，第二天整个人身体非常的疲乏，没有一点力气。这时我可以确定我现在的体力竟不如我那八十岁的老奶奶。我整日地痛苦的生活着，垂头丧气，行尸走肉，心中死灰一片。我的内心是非常的自卑啊。我整天都低着头，与别人对话时，甚至都不敢抬头看别人的眼睛，那神情，与贼无异。

　　由于长期的手淫使我的身体很早就停止了生长，刚刚1米65，而我的弟弟却1米7几，可悲可恨啊。

　　后来我通过看报纸杂志等，知道了手淫引起的肾虚疾病等，于是就到处求医问药，希望能医治好肾虚疾病，我天真以为只要治好肾虚疾病手淫就自动会停止。于是就一边手淫一边服药，这边进那边出。结果是怎么治都不好。那些年我看过的医生，吃过的苦药，花去的钱财，连我自己都数不清楚了。结果每次都无功而返，不但没有医治好反而雪上加霜。到现在所有的医生都对我这个疾病束手无策。叫我另请高明。一次次的希望换来的是一次次的失望。我真的是连死的心都有了。天啊！我上辈子做了什么孽，今生要遭如此的报应啊！

　　由于受疾病的影响，使我做什么事都没有信心，没有毅力，碰到一点困难就退缩逃避。整天在为我的肾虚疾病所忧虑，时刻受着这疾病的折磨。到现在仍然是一事无成。一败涂地当然了，手淫的人有哪个有好运气，哪个不是生不如死啊？

　　到现在我的年纪已经很大了，父母整天催我结婚成家，我其实比他们更想啊！可是我不敢啊。穷一点倒无所谓。可我的疾病呢！不医治好怎么办，我不能害了自己又去害别人吧。

　　光阴似箭人生苦短啊！我过的十几年，是我成长的十几年，是我青春的十几的年，准确的说是我在人间地狱的十几年。无尽痛苦啊！

　　我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。只是往事不堪回首不愿多谈，因为每一点的回忆都是痛苦心酸和无奈所铸成。！

　　佛啊！让一切的噩梦早点醒过来吧！让我早点从地狱回到人间吧！

　　愿后来者，以我为鉴，远离邪淫，远离苦海。

　　140.求求同修的前辈们救救我吧！！！

　　一次高危419（一夜情），让我莫明害怕感染上艾滋、性病，成天惶恐不安，得了恐艾症，那时还未学佛的我也明白这是放纵的惩罚，如果真的得病也是报应。所以开始求佛祖保佑不要让我中招，然后搜索了一些佛学文献，才慢慢了解到邪淫带来的可怕恶果，原来邪淫不光只是跟别人发生不正当关系，原来还包括sy！其实我仅仅只有这一次冲动与别人419了，但在这之前却有近十年的sy史，回想起来，我如今遭遇的一切不顺都是自己从前种的恶因结的恶果还报来了…我小学的时候学习成绩一直名列前茅，所以父母为了让我得到更好的深造把我送到市区最好的学校去读初中，由于接触到了更多新鲜人和事，市里的孩子们也都见多识广，思想比我们县里的孩子先进，于是了解到了A篇，经常在寝室跟同学偷看和谈论，虽然只是看看说说没有做什么，但是那时罪恶的种子已经发芽了，我开始无心学习，每天盼望着快点放学回寝室跟同学一起看片子，刚开始看的时候每次都面红耳赤，又十分刺激，很有快感。渐渐的看得多了就失去了这种感觉，越来越得不到满足，后来，就开始模仿片中的动作，偷偷一个人的时候自己用手刺激自己。有一天突然在长时间的摩擦后竟然流出白色的液体，伴随着一种很神奇的感觉，自那以后我就开始贪恋上那种感觉了，在学过生物课后我才明白那是sj，对于年少对性的懵懂我沉迷其中不能自拔，开始经常sy，本身就无心学习的我于是成绩越来越差，不思进取，以至于班主任都放弃我了，但是父母没有放弃我，看到我的学习成绩越来越差，他们认为也许市里的教育可能不适合在县里长大的我，于是在初三那年他们把我转回了县里并留了一级希望把丢掉的课程都补回来。由于被看管的严了，平时也接触不到一些不健康的东西后，我的学业慢慢好了起来，最后考上了县里最好的高中。但这一次，父母再次“重蹈覆辙”，放弃了无障碍进县里最好的高中而是花了点钱依旧把我送到了市里一所不优不差的高中去了，他们认为市级的高中将来更容易报上更好的大学。然而噩梦又开始了，上了高中，正直情窦初开的时候，身边很多人开始偷偷谈起了恋爱，我并没有谈恋爱，当然不是因为我在搞学习，因为我发现我并不喜欢女孩子！最初发现的时候，是因为我对一个比我小一届的学弟有了好感，经常想到他教室去偷偷看他一眼，后来渐渐的就认识了，认识的越深就越煎熬，因为我明白这是不可能的，于是从此我又开始sy来释放心中的压抑，并经常yy跟他发生关系。学习就不说了，根本就没了心思。直到高三那年，我开始长起了痤疮，当时没在意什么，认为青春期都会长的，过段时间就好了的，可是没想到这痘痘在几个月的时间里竟然像脱了缰的野马在我脸上疯狂繁殖，我开始意识到严重性，满脸凹凸通红，脓血痘疤，当别人开始用一种不自然的眼神看我时，我渐渐变得阴郁，变得自卑了，我用过好多祛痘产品都没有什么效果，痛苦极了。我时常在想为什么别的同龄的青春期的人都没这么严重的痤疮，而我竟然这么严重还反反复复不得好，我受不了这个打击，把我整个人的性格都改变了，开始忧郁，自卑，厌学甚至厌世！一次想不开，被别人及时发现后被带回家了休学了，父母已经不期望我能考上什么好大学了，只求我平平安安不做傻事。休学期间花了昂贵的费用终于阶段性的治好了我的痤疮，然而却留下了永远的难看的痘痕，回想起以前自己那么干净那么好的皮肤，我只有恨，却不知道恨谁。复学后我又留了一级，呵呵，这是上天安排好了的吗？以为一切都会过去然而更可怕的是痤疮给心理上带来的更严重影响，从那以后我的性格就改不回来了，什么强迫症，多虑症一直困扰我。已经无心学习的我最终以仅两百多分的高考成绩上了一个专科。上了大学后，由于大学里宽松的环境，加上性格孤僻，不愿社交，经常独自一人的我又开始“重操旧业”了，我还开始在网上买各种zw工具使用，大学的课只要辅导员不查，一般想去就去不想去就不去，所以大部分时间我都在寝室里，无心上课。大学那段时间正值社交网络发达的时候，什么约P啊，419啊通过网络社交发展起来，也包括一些同志社交软件。是的，我已经彻彻底底变成了一个同志，我开始觉得一个人sy没意思，很向往同片里面的行为，终于我在同志社交软件上找到了一个人，直接就同意419了，现在我承认这唯一的一次419就是跟同志发生的，所以事后我才如此担心艾滋病，因为艾滋病在同志人群中传染率最高，我莫明的害怕，后悔不已，求佛保佑，为了能得到感应，我开始近佛法，学佛修佛，逐渐就了解到了邪淫的可怕报应，原来这次419后的恐慌根本不算什么，我这十年来的坎坷和不顺都是自己造的孽啊！以前我还苦苦找不到原因，总觉得这是自己命不好，原来都是自己毁了自己的福报。了解到这些后，我痛下决心，皈依我佛，一心除掉邪淫，每晚睡前了我都持诵大悲咒，平日里开始只食素，学会放生，常念佛祖名号，果真一个月内没有sy，这已经是我保持的最长记录了，恐艾症的焦虑也逐渐消失。然而，一个月后的今天，我竟然可恨的又一次sy了！可能是我压抑得太狠了，其实几天前我就感觉自己欲火难耐，企图克制了几天，可是脑海里还是会yy，终于在今天彻底无法控制自己了，我受不了了，当时什么佛法，什么邪淫果报，统统抛到脑后，可就在sj后一秒，一种从未有过的羞耻和悔恨油然而生，哪有什么快感可言。天哪！我做了什么？！一个多月的修行前功尽弃了。一个人犯错不可怕，可是明知错误的严重性却还是犯了才最可怕，我自羞难当，跪在佛前忏悔，我知道忏悔的消业作用很小，已经知道邪淫的后果还要犯，别说佛祖了，连我自己都瞧不起自己！各位同修的前辈们我是已经意识到sy邪淫的可怕后果了，也一心决定铲除邪淫之心，可是为什么在欲望来临之时又败下阵来？我这个年龄段正值性冲动时期，稍微一点刺激就可能萌生邪淫执之心，躲避不了当下的诱惑，唯有克制住自己，可我的意志力也不是特坚定的那种人，我不知道各位前辈有没有什么有效的方法能让欲望来临之时化解，我想很多阵亡的同修们都知道强制压抑根本不是办法，我也不想从此进入一个一边忏悔一边邪淫的罪恶循环里，那简直是在劫难里不得超生。马上就要毕业了，将要面临找工作，赚钱，以后还要结婚生子养家，我不想让自己以后的日子继续毁在自己手里，人生的路还有很长要走，求各位同修的前辈们救我一把，感激不尽！南无阿弥陀佛。

　　141.从初2开始手淫，喜欢看色情光盘等，每次手淫后都很后悔，自责，但是总是克制不了，后来出现很多身体症状，主要是遗精频繁，精神打击很大，后来高考完后，一直吃中药调理，身体稍有好转，又去看色情片，终于精神崩溃了，感到晕倒了，在床上躺了两天，从此我就觉得我得了精神疾病。一直以为自己得的是前列腺炎，看过中医说是肾阴虚，吃过知柏地黄丸，西医检查是尿道潜血，前列腺正常，左侧精索静脉曲张。大学这几年到现在基本靠忍，忍受身体的症状，比较痛苦，突出症状是遗精，自从禁欲这几年来，身体状况有了较大好转，遗精少了，但是仍感觉身体比较虚。身体慢慢好了，但是精神症状出现了，因为身体症状很多，我很在意身体的丝毫变化，一关注哪里哪里就不舒服，感觉很特别，每天都很抑郁，忘不了过去的痛苦，有时候又忍不住看色情图片，感觉又很后悔，痛苦，但是手淫基本克制住了，希望得到您的帮助。

　　142.一直不相信手淫害身体，我这次算是得了报应了。从十五岁开始手淫，而且很频繁，有了女朋友及正常的性生活也偷着边看黄片边手淫，平均一两天手淫一次，多的时候，一天手淫三四次，前几个月，我去过一次青海，在青海一个偏远的地方呆了一个多月，更是手淫特多，每天都这样，这次回家，在一次同房时竟然出现了阳萎，后面又出现了二三次，现在正常通过思想不能勃起，强行用手搓摸才能勉强勃起，我现在思想好乱。一是喜欢胡思乱想，担心自己这方面完蛋了。二是总感觉腰酸背痛，整天把注意力放在自己的腰上及下体。三是性欲真的明显下降，对性刺激反应没有以前哪么强烈。现在已经停止手淫十多天了，但感觉身体还是没有恢复，中间与女朋友在一起二三次，但感觉都是勃起很慢，要反复受到刺激才能起来，而且没有原来的硬，好软。经常挺起来没一分钟就又软下去，现在与女朋友一起心理负担大，总觉得自己不是男人，怕的要命。晨勃正常。

　　143.我今年32岁 手淫8年 让我原本帅气的相貌变的看上去死气沉沉 而且还有口臭~~没有一点朝气 我当过兵 以前身体很棒 跑5公里最多18分钟 是手淫害的我现在腰酸背痛 别说5公里了 哼~~500米都跑不动了 还有手淫让我的运气变得糟透了 ~我的家人一直在为我办工作调动 可是人家明明说的好好的总是会出现什么插曲 就是办不成~都好几年了唉！~~~身体毁了不说 还造下无边的邪淫罪~！ ~~ 悔死我了~~ ~ 半年前遇到佛法 （肯定是佛菩萨看到我被淫魔折磨的没人样了来救我滴 感恩佛菩萨！顶礼万拜） 我就开始吃素放生下决心戒除 ~ 可是好难哦 但是想到邪淫的果报 太可怕了 浑身起鸡皮疙瘩 ~~在与淫魔斗争的半年中还是犯了几次 ~~不过比以前少太多了~~ 今年大年初一 我发誓永不在犯 ~~愿阿弥陀佛加持弟子！！顶礼万拜~~！ 还有就是不孝顺父母！！ 手淫会让人变的没有人情味~~以前经常顶撞父母 在这里我像父母道歉~~对不起亲爱的爸爸妈妈不孝儿跪求您们的原谅~~ 当然在现实中我会找机会像我的父母跪求原谅 希望大家都能孝顺自己的爸爸妈妈 ！！看看他们满头的白发 那都是为我们从小到大处处操心变白的啊~~~现在我马上要当父亲了 我在这里发露忏悔我过去所造的罪业 过去所造的邪淫罪业让我一人承担 不要连累到下一代~ 慈悲的阿弥陀佛啊~~弟子在您面前万拜忏悔 我以前造下的种种罪恶 并且让正在沉溺在邪淫之中 和不孝顺父母的人们引以为戒 快快醒悟~~邪淫果报丝毫不爽啊 不要等到下了地狱在后悔 那就晚了~~人生除还有其他有意义的事 ~~~ 我劝大家勤习佛法 往生极乐世界 这里真的太危险了！！！南无阿弥陀佛~~南无阿弥陀佛~~南无阿弥陀佛~~~~~~~~~~~~！！！ ~ ~从现在起对手淫说 ~我去你的吧 你把老子害惨了！！！

　　144.从16岁开始SY到现在13年了，虚胖165不到的身高145斤，白发，耳鸣，体虚，动不动冒汗，感冒，头脑昏沉，腰腿酸痛无力，脾胃虚寒，小便无力，精不液化，无晨勃很多年了，长期SY导致jj发育不好，只有11cm，曾一度很介怀很自卑，还有包皮过长，我不知道要不要去做包皮手术，我现在都是手动上翻上去的，不知道有没有什么不好的影响，我还有慢性咽喉炎八九年了，当然并不能把百病都归为SY的罪魁祸首，这我是认同的，但长期纵欲的人出现的症状大部分也都是由纵欲引起的，还有各种心里问题，如社恐，自卑，失去志向，精神纷乱，心浮气躁，颓废，空虚，等等，太多太多了。其实我从打始就知道SY是不好的，之前也想戒过，从没超过半个月，每次撸完就后悔空虚，但是没几天又重复，这就像是吸鸦片上瘾了，一沾上就难再出来，奉劝正在陷入邪淫的朋友们，一定要引以为戒，趁早醒悟！

　　145.很难受，亦或是很痛心。很早的时候，我就意识到了SY的危害，意识到这个保持了十年的习惯给我的身体带来了多大的伤害。曾经为此内心极度煎熬，生理和心理的双重重负压得我喘不过气，高三，我一度在崩溃的边缘。但人总是健忘的，时间可以抹平曾经深刻记忆，不知道是好还是坏。忘记让我没有带着SY给我的伤痛和煎熬走入高考考场，没有让我平日的生活充满内心的挣扎；但忘记也让我在一时的诱惑和欲望面前不堪一击，只有在再次犯错后过去伤痛的记忆才被唤醒。一次次给自己希望，一次次找寻回的信心，那些SY似乎从我的生活淡出的日子却被那个伴随我十年的恶意毁灭。在进入大学之后，我以为在这个人生的新阶段，我可以摆脱从前的桎梏，可以塑造一个全新的自己。的确，在刚进入大学的一个月，我的确没有再犯。可当我对这个陌生的环境变得熟悉后，当当初的激情慢慢被时间抹去，当平淡的生活让我对困扰我多年的心魔放松警惕后，我终究还是没能摆脱SY。之后，又如以前一样，每隔差不多两周都会破一次戒，再到现在一周不到甚至是在前天破戒后的症状还在困扰我的时候今天独自在家再破。

　　146.大家好，我在这个贴吧潜水大概已经有2年左右了，在这2年的学习中，我变化很多，可以说是一种蜕变，本来我是打算自己先戒个至少一年左右再向大家忏悔我的sy罪恶，但是很惭愧，我在这2年里做得很不好，最多都没有戒色超过150天，但是我又想，我把我自己的经历分享给大家和天数又有多么大的关系呢，我希望每一位看到我经历的人可以引以为戒，不要像我一样因为sy而失去太多太多，不要因为像我一样因为sy而变得自卑，懦弱，不像一个男人。在帮助大家的同时，我也希望让我自己更加的坚定我戒色的信念。这算是我第一次正式的发帖（之前也发过一回，那是试发，很快就被删掉了），在这里我首先要感谢飞翔大哥对我的帮助，就是他的文章让我真正的认识到sy的危害，让我真正的痛定思痛决心戒色，希望飞翔大哥好人有好报，一生平安。好了，我的sy的正式经历要从我12岁上五年级开始说起，老实说，我的sy种子要在12岁还要之前，具体是几岁我不太记得清楚了，只是知道那个时候我很小，有一次在家里面我爸就把类似以三级片的电影播放了出来，那应该算是我第一次看吧，那个时候不懂那是什么只知道很好看，当时我记得我妈看到我爸的行为很生气，我爸后来很快就把它关掉了，罪过啊，不懂事的我还竟然要吵得闹的要看完，后来这件事就不了了之了，但是从此在我的心里就埋下了罪恶的种子，我学了传统文化我才知道，父母是我们的第一任老师，他们的一言一行都深刻的影响着我们，如果以后我们为人父母的时候要牢牢记住这一点，希望大家明白，如果和我有类似经历的朋友千万不要埋怨我们的父母，我们要深深的明白，我们的父母再教育我们的时候他们也在成长，没有那个一个人一生下来就会做父母的，我们要理解他们，他们其实一心是在为我们好，只不过有时候他们也不明白，他们也在成长。有了这个种子之后一直到我五年的时候（当然在这期间还有电视等等媒体的不良宣传），有天躺在床上我就无聊的开始胡思乱想，然后就莫名的开始挤压我的小jj，之后就感觉很舒服，可能那就是我第一次sy吧，后来在接下来的日子里，我就开始慢慢的发生了变化，之前我是非常活泼的，但之后我便开始少言寡语了，上课的时候老是沉默，老师为此还特意找我谈了一次话，我当时支支吾吾就过去了，其实后来我才之后，我之所以开始变得沉默就是在想那些不良的东西，当时还不懂，也不知道怎么表达。之前我是一直都和我妈在一起睡的，因为这件事之后我就再也没有和我妈一起睡，我妈为此还纳闷了好一阵时间。我开始一个人睡的时候每天晚上，中午就会去体验这样的快感，现在回想起来真是太可怕了，那个时候我还正是刚刚发育。还是在家里，有一次我无意中看到了家里面的一个盒子，一打看开发现里面竟然全部都是色情电影，但是我妈正在打扫房间，看到了我的行为后马上就制止了，但是我偷偷的就把这些东西所放的位置记住了，一直到我上初一的时候，那个时候的我已经把sy当成了一种习惯，每天睡觉之前必须要来一下否则就睡不着，现在想想我真的是太可怕了，这段日子里我也隐隐约约感觉不好，但是我还是没有戒掉它，接着说，那一会我爸妈都去外地旅游了，留了我一个人在家，晚上我就把那些那些全部拿出来看了一遍，你们知道吗，我估计可能有40到50多张碟。之后我就更加的戒不掉了。

　　上了初中以后我的学习压力就开始猛然的增加，我的父母把我送到了城市里面读书，他们不能陪在我的身边，但是他们非常看重我的学习，因为压力很大我又无处发泄，我便把我的所有娱乐都放在了sy上，那个时候我的身体已经开始出现了变化，因为sy我性特征比较发育得快，但是个子却不长，一直到现在我仅仅只有1米7，我的记忆力开始急速的下降，并且身体的素质也开始急速的下滑，体弱多病啊，我小的时候皮肤非常的好，但是因为sy之后我变急速下降，干黄，粗糙，油腻，在初二的时候就开始起青春痘，一直到现在20依旧没有彻底的好了，还留下了很多的痘坑，那时候我每一天至少要sy俩次，每逢节假日我变开始疯狂的透支我自己，那个时候我最大的娱乐就是sy，现在想一想真的是可怕啊，我把平时攒的钱都用来买那些淫书淫画，跑遍了我们那个市的所有地方，我现在想一想真的是太后悔了，我简直不敢相信这样的日子我竟然坚持了8,9年，我开始得了所有戒友差不多都得得病，比如鼻炎，腰酸背痛，尿频尿急。没有意志力，我在sy的这几年里差不多没有一天上午我的头脑是清楚的，每天上课也是浑浑噩噩的脑子里想的全都是这些邪恶的东西，脸上起的青春痘就更不要说了，让我无比的自卑，那个时候可以说我唯一的乐趣就是sy了，他也是我精神的寄托，很多的时候，我的精神状态也是非常的不好，对于父母的态度也是非常的不好，那个时候我不懂其实经过了这么长时间的学习我才知道是因为我sy导致我的脾气很坏，对我自己的父母很不孝顺，尤其是我的母亲，那个时候我们每天都在吵架，我的母亲其实是一个性格很好的女人，她的身体之前也是很好的，可能就是因为我小时候气的她太多，导致我妈妈现在脾气特别的暴躁，身体也非常的不好，最近我也感觉到了我的母亲可能有一点焦虑，这都与我之前的行为分不开啊，我真的应该好好的给他们忏悔。要知道我当时除了sy，比较竞争的心理特别的强，老和我们家那边的亲戚比较，非常的意气用事，很幼稚，每当遇到比我强的人我就很自卑，每当遇到比我弱的人我就很骄傲，导致我现在都没有几个真心的朋友。所以在整个初中的岁月里四年啊（我们那里小学五年，初中四年）我都一直在疯狂的sy，把我的青春，把我的健康，把我们一切美好的东西都给流失掉了。但是那还没有结束，初中整整四年的透支在高中就要开始有恶报来折磨我了。但是我依旧没有认识到这个危害，我高中依旧或者说更加的疯狂。高中我的母亲就开始放下手里面的工作开始陪读，我们家因为我爸工作的原因生活好了一点（我爸和我妈都是厚道的人家，从来不占人便宜，外面的人都说我爸我妈是好人，在这方面我真的受到了很大的影响，我的福报可能也是因为他们的善事而增加）

　　生活好了一点对于我而言非但没有变好，在sy方面我反而更加的疯狂了，因为有也有了更多的钱，我就在四处寻找这些色情不良的东西的时候，我发现了一个卖VCD的影碟厅，那个影碟厅一看就知道不是什么正规的地方，从此我就找到了这样的一个地方，它既是我得到那些罪恶东西的地方，我不知道在那里我到底花了多少钱，可能有个好几千吧，我把爸妈用来让我好好念书吃一点有营养的食物的钱用来纵欲，用来透支，用来毁灭我自己，上了高中以后，我的青春痘开始正式的爆发，一发不可收拾，我感觉已经完全到达了毁容的地步，我的身体开始无比的虚弱，一个学期就要感冒好多次，我的鼻炎开始猛烈地爆发，我的腰开始痛，只要坐的时间时间一久就完全不行了，我开始脱发，那个时候其实我的脱发已经很严重了，但是我依然没有意识到，直到现在我的头发阳光，灯光一照就可以看出来已经寥寥无几了（戒色后开始保养，我打算彻底恢复后发几个对比的照片来鼓励大家)我的眼睛也开始变得不行了，动不动就红，在我高三的那一年

　　，离高考还有大概几个月吧就突然得了红眼病，整整折磨了我一个月，当时罪恶的我竟然还在一边治病一边sy并且依然不停，对了还有每次感冒的时候，老人们老说出汗就会好的快一些，于是我就通过这罪恶的行为来让自己出汗，无知真的很可怕啊，我真的是要在一次感谢戒色吧，感谢飞翔大哥对我的帮助，高中三年同样我没有一天脑子是清醒的，每天都是浑浑噩噩，脑子里想的就是那些淫秽不堪的东西，哎真是，写到这里我自己十分的后悔，十分的后怕和恐惧啊。那段时间我变化最大的就是我的性格，我开始变得对很多事情都十分的消极，悲观，总是患得患失，以前很爱说话但是之后也变得沉默寡言，性格上也很孤僻，但其实内心又是无比的自卑，因为考试的压力很大，所以每次都把考试当做我生活的全部，考好了我就会疯狂的发泄，考不好我也会把它作为逃避的的方法，每次sy完之后我都会有一种莫名的十分深刻的空虚感，会变的对于周围的一切事物很绝望，突然就会莫名的失去了动力，那种痛苦说不清楚但就是很不好受，平时我的脾气也会非常的暴躁，动不动就会发脾气，一点都没有耐心中是以自我为中心从来不考虑别人的感受，那个时候也是很让我的父母操心，尤其是我的母亲，我不知道和她发了多少脾气，今天看来，那些脾气发的对于我的母亲有很大的伤害，我很后悔，还有就是我会老怀疑自己生了病，经常还要去检查，包括我的青春痘，我不知道花了多少钱，让我的父母操了多少的心，还有我的腰疼，那个时候一学习的时间久了要就疼得不行，然后就是胸闷气短，再加上鼻炎，当时我有一个好哥们开我的玩笑说“哥们，你真得好好的学习，要不然你将来连你的这些病的医药费都花不起。”真是可悲啊，那个时候我已经又开始脱发的迹象了，爆发是在大学的时候（大家一定会问我这么多年sy那我的学习怎么样啊，不要急我会在后面对于我的学习做一个比较系统的总结）总之我的高中上的是十分的颓废和堕落，我有些时候真的是很感谢老天爷可能是我上辈子的福报比较好吧，让我生活在了这样的一个好的家庭，让我自己又有这样好的一个福报。那个时候我除了sy还会疯狂的熬夜，你们知道我熬夜干什么吗，就是在看这些淫秽物品，当然第二天的我还有早早的起来去上一天的课，每天中午放学的时候我的脑子已经完全的瘫了，那个时候因为sy我很多的事情都非常的不顺利，并且我自己的有很猥琐很龌蹉，现实与理想的差距我让开始幻想，让我开始沉静在我自己的那些非常虚幻的世界当中去，我把自己幻想成一个高富帅，然后又有很多偶像剧一般的事件发生，直到现在我有的时候有些不太顺利我都不自觉的幻想，然后就有事逃避，更加的自卑，自卑之后就再sy来发泄自己，就是这么的恶性循环。

　　接下来就给大家聊一聊我大学的恶报,我是一个北方人但是我考的是南方的学校，来到这里以后，我极度的不适应这里的气候，因为我长期的sy，再加上吃肉，熬夜，生活不规律，来到这里以后我发现我所有的病都在加重而且还有其他的症状，比如吃饭就来肚子，过敏反应，身体特别的虚弱，还有就是脱发等等，但是大一的时候还是要sy，那个时候我宿舍通了网开始了解到了戒色吧，对了我的父母特意送我过来的，但是临走的时候我还和他们狠狠地吵了一架，这件事我一直非常的后悔，前半个学期我突然没有了学习这个重心，我变得更加的自卑了，我觉得在这里的生活简直非常的糟糕，我和我们宿舍朋友们的关系也是特别的不好，我现在才知道，其实他们是很健康地，主要是我自己的原因，在这里我也应该感谢我的宿舍友们对我的包容，那个时候我心胸狭窄，急功近利，小人之心，现在想一想我自己都非常的惭愧，舍友们稍有一句话说的不对我就会表现的很不高兴，一点都不包容，经常和他们争论，我甚至有时候还会在外面说我们舍友的坏话，我是一个男人啊，做这样的事真是太恶心了，但是不管怎样，他们还是很包容我。这个时候我的头发已经没有多少了，给我与真正改变的就是我大一的下学期，我这一次生了一场大病，一开始只是因为过敏，后来让校医院给我治坏了，搞成了激素依赖，那段日子是我最为痛苦的日子，我当时在百度查了一下，竟然说这个病西医没有什么好的办法，只能让皮肤通过药物一点一点退这些激素，我的脸那个时候简直就是没有办法看，红肿痒，还往出发黄水，非常的疼，那个时候我为了治这个病单单就往省医院就跑了十多趟，其他的有关皮肤病的医院更是不用说了，什么私人医院（非常的坑爹）皮肤病专属医院等等都没有好的治疗效果，因为大量的吃抗身素类药物，我的头发基本上已经快要谢顶了，但是我当时已经顾不了那么多了，我的皮肤每天都要服药至少四个小时，之后还要抹很多的药水，白天不敢见人，课都上不成，有一次我无意中看到了宿舍的垃圾桶里面全都是我吃的药，我怕被舍友们看到就赶快的扔了，很悲惨

　　，后来我又熬的中药，我都不敢相信我自己一个在家里面连袜子都不洗的人竟然会熬药，呵呵，那段时间是我最为痛苦的时间，我对于自是完全的否定，甚至是路上的一个精神病人说的话都比我说的有用有意义，那段时间我感觉我活的都没有意义了，激素皮炎，鼻炎，腰疼，身体虚弱，个头矮小，长相猥琐，学习也不好，又脱发，一个人远离城市，没有什么能力，对于未来也是没有什么希望，更加没有什么勇气和斗志，对了还有就是我有点阳痿（这个问题当年非常的困扰着我，还曾经让我一度的绝望，那个时候我不懂事，看到网上以及很多的医疗广告上都说什么男人没有那种能力女人就会看不起等等的很多的错误思想，当时我就以为治不好了，还企图跑到那些作虚假广告的医院去看病，每当提到这个问题的时候我当时总是会让很坏的地方去想，什么不孕不育，等等，总之当时因为这个事情让我十分的颓废，越想就越给自己找借口邪淫，就这样恶性循环）至于当时大家都在谈恋爱，我当时也是十分的渴望可以有一个女孩子和我谈一场恋爱，可是就我当时的状态，又自卑，有哪一个女孩子愿意和我交往啊，我只能每天独自承受这些痛苦，颓废。就在我最为迷茫，虚弱，颓废的时候真正的遇到了戒色吧，看到了飞翔大哥的文章，宛如醍醐灌顶，让我如梦初醒，可以说是我正真重生的开始，到时飞翔大哥的书写到了40季多一点点吧，我把这本书天天上课的时候都在看，同事我又开始学习中华传统文化，我真的是如获至宝，这些东西真的是太好了，我真正的开始戒色（我会在以后的帖子中写我戒色的过程以及经验，希望大家支持）

　　我再把我这么多年的学习总结一下，小学的时候我开始的学习是非常好的尤其是数学，当时数学竞赛全校第二，作文也写得非常好，因为学会sy之后，我的脑子每天都是昏昏沉沉，所以初中的学习就整体而言全班10左右吧，勉勉强强考上了一个算是市重点吧，只是呆在一阁普通的班级，我告诉大家，我每一次一到关键的考试比如中考，高考，都会是我之前考试的最差的一回。但是因为我可能本生有一种不服输的精神，所以学习虽然艰苦但也很坚韧，当然，因为sy我还是浪费了非常多的时间，我的数学其实一直都是学的非常好的，但是每一次一到关键的考试总是会格外的低，后来上了高中干脆就学不进去了，我觉得主要的原因就是因为脑子每天昏昏沉沉，胡思乱想，邪淫，所以就根本静不下心好好地学习，因为sy让我变得很浮躁，坐不住（还腰痛，鼻炎）性格暴躁，虽然最后我考上了一个一本，但是我们为了考这个一本花了无数的补课费，很多都是一对一啊，刚刚上一本线但还是上了一个二本并且基本上没有什么名气的学校，我觉得如果我的学习过程中如果没有邪淫，我可能会考一个非常好的学校，可惜啊以上就是我忏悔的心历路程，后面可能还会有补充，我打算再写一篇有关于我自己的戒色经验的文章，大家如果有什么问题可以尽情的问我，我一定知无不言，不知道的我会如实告知大家，每一个问题我都会认真对待，都会回答。

　　147.2012年7月的某天开始SY。2009年中考后家里买了电脑后就开始看片，岛国的，韩国的，那时年少无知，不懂危害，终于在12年爆发了，噩梦的开始，12年7月开始SY，基本两三天一次，多时一天三四次都有，其实在13年3月时SY后我就感觉没了开始的激情，也知道了戒色吧，但那时由于中专毕业后没找到工作宅在家里，也没下决心戒，真是万分后悔，错失良机。导致SY史越来越长。从13年3月到8月这段时间最长七天，大都三四天一次破，短时更是两天一破。13年8月到12月初这段时间也偶尔来戒色吧，这期间最长12天，也有10天，八天的，相对于以前三四天一破也算减少了频率。13年12月开始戒过一次22天，破了一次，后又戒过38天，34天，但最终都已惨痛失败告终。昨天又在戒了6天后连破两次，真是历史大倒退。几次破戒都已失败告终，特别是戒了三十几天后连破三次，那心情真难受。总结一下破戒的原因，第一我还没有下决心，还存在幻想，意志不坚定。不能坚持每天来吧里学习也是很重要的原因，这回又连破三次，心想这十几天基本签个到就走，根本没有看精品贴，缺少对他人的鼓励。不能再让SY史继续增长天数了，快两年了，如今是该到下定决心戒的时候了。重新注册了一个号，也算新的开始。

　　我是抱着很大决心，背水一战的态度。第一坚决不看黄，这是一条铁的军规，这范围很广，包括不YY，念起极断。对异性同事，路人正确看待，非礼勿视，不往邪处想。二坚持每天来吧里学习精品贴，鼓励帮助新人（其实自己也算个新人），共同前进。自己也做到慎独。三学佛，要有信仰，买了几本延参法师的书，定时阅读，本人在南京，准备每两星期去一次鸡鸣寺，去拜佛，跪在佛像前真诚的忏悔，戒色就是我今后美好生活的一次奋斗。当然，情况是变化的，这只是目前的规划，以后还会随着实际变动。背水一战，新的奋斗路。我坚信戒色绝对是正确的，是我人生新十年做出的一个正确的决定，开始，路还很长，我要坚持的走下去。很怀念曾经戒过一次22天，破了一次，后又戒38天，那次成功坚持住了减少了破戒损失。但没坚持住，又回到了破罐子破摔的时代，破后一天连破三次。有时在想吧里有人十几年的都戒的很好，自己有什么理由戒不掉，只怪自己态度不够坚决，旗帜不够鲜明。

　　148.

　　本人有七年的手淫了，从19岁起，非常的频繁，现在人特别自卑，诸多症状如下：

　　1.腰经常酸痛背胀

　　2.脚跟经常感觉酸累，特别是走一会或是站一会儿之后

　　3.非常容易出汗，稍一运动就大汗淋淋，手心特容易出汗

　　4.尿液经常呈黄色，手淫过后特别的尿液特别的黄

　　5.夜尿非常频繁，苦不堪言

　　6.失眠的厉害，难以入睡

　　7.白天精神不好，昏昏欲睡，眼睛疲劳，头晕，有时嗜睡

　　8.怕冷，怕过冬天，夏天怕吹空调。

　　9.手心很容易出汗，手淫过后比较明显

　　10现在有点早泄了，勃起硬度不是很硬

　　11.每天都要喝很多水，老是觉的口干

　　12.精液呈白色或黄色，有时像水一样稀，，有时有果冻状

　　治疗情况：看过4次中医。09年春节时手淫的频繁，腰酸痛感觉要断了似的看了中医吃了很多中药没有好转，后来自己慢慢好了。

　　以前自己偶尔买6味地黄丸 或金匮肾气丸 桂附地黄丸 吃过。

　　149.

　　我是一位母亲。很早就想写这篇文章，一是文笔太差，二是写起来太痛苦。今天下决心写出来，就是为了让更多的人不再受我们现在所受之苦。

　　我的儿子，他曾是一个阳光、健康、善良的好青年，上大学时，离开父母在外地，接触到黄色录像，但由于是住集体宿舍，并没有过份手淫。在读研究生期间，由于是一个人住，在没事时，就开始浏览黄色网站，开始手淫，并沉迷于其中，贪图享受使他手淫愈演愈烈，几乎天天手淫，后来发展到一天好几次，渐渐地，他的运气开始差起来，主要是学业开始不顺，那些不顺，不在此多诉，很多超出了情理范围，一直让我们莫名其妙，直到不久前意识到是纵欲所感召。还有就是莫名其妙地、阴差阳错的做错事情，有时甚至是大事，在人生规划上也出错。同时身体也开始不好，老是生病，且有抑郁焦虑出现。

　　获得硕士学位后开始工作，他回到父母身边，他还是一如既往的手淫，天天如此。发展到后来，他开始通宵失眠，恶梦连连，抑郁，恐惧…….经精神疾病专家诊断为：强迫症、抑郁症，焦虑症。晚上恶梦，失眠，白天抑郁，不想活，强迫性的思维随时闯入，焦虑恐惧随时伴随……天哪！我不想再提！那是活生生的人间地狱。

　　此时，他手淫已发展到了一天7次之多，已停不下来了，恐惧中，这才向我求救。得知我儿子抑郁症强迫症焦虑症后面，还有一天7次的手淫，我心都在流血！我忏悔我没有关心好自己的儿子，没把注意力放在儿子这边，以为让他吃好穿好，学习好，有大学上就很好了，我忽略了他的品质教育，忽略了社会网络媒体的染污，我没有在这方面教育他，帮助他。我悔！！！他在单位，恶运继续关照他，好运气永远是别人的。工作好长时间，什么也没学会，一是脑力不行，智力下降，二是学习的机会轮不到他，都是别人的，三是没有人和机会教他。职业生涯越走越糟糕。

　　同时抑郁症、强迫症、焦虑症的折磨，是非人的！那些症状，一会是低落想去死，一会又是自责，一会怀疑，一会是冷漠，低落，一会又感觉有一种抓不透的黑暗笼罩着自己，并长年感觉头脑异常，感觉脑袋里有异物。一会又感觉惊恐，焦虑，一会是燥狂，发火，砸东西，家里的电视，电脑，笔记本电脑，家具，都被砸了，光电视都被砸了5次，现在新换的电视只好不拿出来用。 举目看看家里的破败，墙面破了，门也关不上了，茶几、餐桌都是破的，残缺的，摇晃的，至于那些小东西，那砸的更多了，有时候，他燥狂发作时，还会对父亲动手。

　　每当燥狂过去后，就是极度的忏悔和后悔，因为他是一个善良的好青年，他在病中不能控制自己，所以在平静后会非常难过后悔，以此更加重病情。周而复始……..。

　　这样的生活，还要伴随着失眠，天天睡不着，睡着后，就是恶梦。半夜常被恶梦吓醒，一关灯躺下，就有强烈的恐惧感，那种抓不破的黑暗感，痛不欲生，生不如死！！！

　　有时候会稍稍平静，但那平静也是短暂的，因为那强迫性的思维会突然闯入，不是自己的想法硬是不停的闯入，还有就是穷思竭虑地强迫自己去思考一些无意义的事情，比如去寻找那个恶梦的前半部份，为这个耗费了自己的大部份精力，甚至是所有精力！他常说：真想死！

　　这些，也只是我们旁观者的描述，已感觉痛不欲生了，可是，最痛苦的感觉，是他自己，他内心的感受，不是我用文字能写出来的！

　　期间，我们找过西医、中医、民间、网络、佛教…..我们一直在想办法。感恩所有帮助过我们的人。这样过了一年后，我去寺院拜佛，绕佛塔，坚持拜佛绕佛塔一段时间后，有一天，我正在绕佛塔时，忽然明白了一件事，那就是：我儿子他的抑郁症强迫症焦虑症，就是因为过度手淫引起来的，这是佛菩萨给我的指点。感恩哪！！！要想病好，必须戒除手淫！我开始上网查看这方面的资料，并到了戒邪淫网站看类似的文章，我更明白了，手淫是罪魁祸首！必须戒除手淫！感恩哪！

　　在和儿子交流后，儿子回忆了他的手淫历史和不顺的开始，他也突然明白了：他所有的不顺，都是沉迷于手淫手开始的，当找到这个原因后，他深深的忏悔！他哭，他打自己的大耳光，那叫一个后悔啊！但最重要的是行动。他开始了艰难的戒手淫，他要把精力分成多份，一边要忍受强迫症，抑郁症，焦虑症，要艰难地活着；一边要戒除手淫，苦不堪言哪！早知如此，何必当初呢？这词就是为他所创造的呢，也是他常常在嘴上念叨的啊，他念叨这句时，还会说：放着那么好的日子不过，为什么要把苦当乐！自作自受啊！自从知道过度手淫把自己害成这样，并且还看不到康复的希望时，他常常失声痛哭，一个大男子，哭的呜呜的，让人心碎，可是，谁让你过度手淫来着？他常说的另一句话是：有些错误，是不能犯的啊！！！手淫太害人了！！！

　　我真希望我们的孩子们远离手淫，特别是那些大学生，年青人，他们有文化，却受着“手淫无害”的思想影响，同时也受着网络黄色信息的干扰，很容易染上手淫和婚前的邪淫行为，这个危害实在太大了，看着自己的儿子所受的苦，想到自己差点就失去了这个儿子，想到我们这个家庭差点就没了，我们不敢想还有人会和我儿子一样，受这样的苦，有这样的家庭受这样的苦。有我这样的父母受这样的苦！在此，我写这篇文章，就是为他们敲响警钟，远离邪淫！还大家一个清净的身心！这太重要了！我儿子就是一个血与泪的事实！

　　150.

　　您好！我今年21岁，男。我 每天都像没有睡醒昏昏沉沉的头脑一片空白反应迟钝木头木脑是怎么回事，感觉没有以前机灵，记忆力也不如以前了，还健忘，以前思考问题很灵活很灵敏，现在想用脑好像大脑都像没运转一样，好像没有大脑一样的感觉，好像想问题都没有经过大脑一样，可我有时强烈想运转大脑想问题，可怎么都觉得大脑没有运转没有作思考，就好像大脑不存在一样，以前机灵想问题很敏捷，现在不但反应迟钝，想问题还很费神，注意力有时还不集中，有时还觉得晕忽忽的，头脑不清晰不清醒的感觉，有时还会紧张，有时手还会发抖，字也越来越差了，不光写字手抖，有时拿东西手也抖。是怎么回事，如何治疗，我有手淫的习惯，次数还有些多，差不多有三年了，至从有上述情况后，手淫后这种状况更加明显，很心烦，很烦闷，觉得自己越变越笨，好像感觉自己像要变成弱智一样，好像跟不上时代的步伐，有时手淫完后脑勺瞬间变的昏昏沉沉，还有小腹对一次做完会有一点不舒服，有时很快就射了，而且有点稀，量不太多。自从我知道手淫的危害后，我尽量克制，最近一段时间基本上是四天一次，有时六七天一次，可还是手淫完身体会很不舒服，尤其是脑子。我对自己要求很高，什么都想做的很好更好，现在变得很笨了，所以就更加有了压力，静下来的时候，觉得自己不如以前，很烦，怎样才能恢复以前，怎样让大脑运转起来，怎样让人再变聪明，变机灵，怎样做到不紧张害怕，怎样让注意力集中，怎样让反应灵活 ，有没有什么药可以改变我现在的状况？我保证以后不再经常手淫，最多也是一个月一次。我在网上看到说通过锻炼也无法改善这种状况，是真的吗？而且，如果拖着不治，会给自己身体以后带来很多危害。我觉得这种事不好说出口，家里人也一直不知道为什么，光知道我身体状况不对，我不想因为这毁了自己，我想改变，可光戒掉手淫不能完全改善的，我想知道需不需要吃什么补的药？网上有人说吃健脑补肾丸管用，您认为呢？我很需要您的帮助，救救我！！！期待着您的回复。

　　151.有此恶习绝不会像没事发生一样。在之前的经历中，我没有说到对身心的具体影响，其实却是极大的。我300多的近视，也正是刚开始sy初三那一年出现视物模糊，到高一佩戴眼镜的，之间绝对有关联；性格和身体的变化都是始于那一年，只是在高三时才充分表现出来。在这之前我的成绩都是不错的，高中考试一般都在前五考场，高三时不管我怎么努力，总跟不上！一年一半的时间感冒中度过，整天鼻涕成河。体育测试中1000米跑的两腿发软，眼冒金星，双耳嗡嗡作响。但是即便是这样，失落压抑之时或是淫心很重时，有时候我仍然以sy来逃避和发泄，而后又会懊恼不已，父母以为我高三生活太苦导致体质下降，我也不作他想。吃完增强免疫力的药，第二天可以咽喉肿痛发炎，至今每当想到父亲冬天冒着严寒给我送棉衣和补品的场景，我都会忍不住泪水！

　　152.18岁的我，80岁的身体。2008年的夏天我第一次手淫，那个时候我还不知道这个是什么。有一天我同学教我SY从此一发不可收拾。那个时候我才12岁，一天SY一次有的时候连续两次。报应来了。本人现在，身体没力气，心悸。胸闷，耳鸣。阳痿，早泄。痘痘，前列腺炎。腹泻。我现在感觉自己已经失去了梦想跟理想了。现在我身体这样，已经是个废人了，我还能怎么办。我太不孝了，我母亲知道了一定伤心死了。

　　153.手淫后 头晕 眼花 走点路就喘 极度疲劳 想睡觉 心脏痛 脉搏无力 有力气 使不出来 眼睛看天空晕眼前老是一片模糊 有电视机出现花屏的现象 情况严重的时候眼前发黑 但是睡一觉又没有事情 早上起来眼睛充血 脖子无力 用不上劲 无疼痛 的感觉 就是感觉使不上劲 有时候 感觉脖子撑的厉害 张嘴巴 闭眼睛斗能感觉到面部的不适。

　　154.手淫 10几年生不如死啊。精神几近崩溃，如今38岁了还没老婆，真不想活了，悲剧啊！救救我，一个身体亏空的男人。

　　155.我男现已18岁，有多年的手淫历史，直到今日都未克服，我已尿频多年，一直都没有检查出什么毛病，而且我也感觉下腹感觉不适，直肠痒胀感觉，这些严重影响我的睡眠，失眠并不是兴奋，而是受这些感觉的影响，每晚都只能睡3\_4小时，白天中午根本睡不着。手淫给我带来了生不如死的痛苦，我该怎么办？

　　156.

　　手淫十五年让我生不如死！我的手淫历史有15年之久了。这个经历就像个恶梦，

　　挥之不去。。我一直想戒掉，可又没有办法戒掉。。

　　14岁的一个晚上我无意中在玩弄自己的阴茎，玩着玩着忽然一阵快感传片全身，全身都颤抖起来，手上沾满了粘糊糊的东西。我当时吓坏了，不知道怎么回事，后来我知道了这是精液。从这一刻起我的地狱一般的噩梦就此开始。

　　第一次手淫过后是既刺激又兴奋，又感到惶恐不安，一连几天过去了什么事也没有，心放了下来，于是又有了第二次第三次直到无数次，几乎天天都有，有时候一天上十次，直到搞得自己筋疲力尽没有精液射出来为止，每天发疯一样一篇又一篇地摧残自己的身体，就是为了获得那片刻的快感。这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了。我已经深深地被手淫的快感迷住，深陷在其中无法自拔了。

　　读初中时因长期大量的手淫使我的身体慢慢出现了一系列的变化，身体变得很虚弱，形体消瘦，面容枯槁憔悴，精神萎靡不振。脸上暗淡无光，未老先衰，眼眶严重下陷，形容之恐怖，比之吸毒者有过之而无不及。这时如果叫我演恐怖片，无须化妆即可上镜。

　　手淫令我得了严重的神经衰弱疾病，晚上虽然很累却怎么也睡不着，然后又通过手淫过后的疲惫来入睡，每晚如此，，对身体带来的伤害可想而知啊。第二天起来的时候总是昏昏沉沉无精打采，头晕脑胀。记忆力严重下降，每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，甚至在课堂上瘾不住发生手淫，邪淫竟使我的道德竟沦丧至此。就这样我的学习成绩从小学的优秀生沦为班上最后一名学业彻底荒废。

　　手淫让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

　　手淫十五年让我生不如死！有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的但我的心啊那个难受！无法形容啊。有一次我拿起镜子照着自己，里面的人啊是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋，眼眶下陷，脸无血色，两眼无光的贱相所代替，气得我扬气镜子一扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了。

　　157.手淫让我生不如死。

　　大概是初中开始手淫的吧！那时候家里买了电脑，因为喜欢上网，自然而然的接触到了很多不良的色情网站。我心里知道其实看这是不好的，但还是忍不住，像着了魔一样看。终于按耐不住欲火，学那些电影里的人射了精，因为还没手淫前已经有过遗精了，但我知道遗精是正常的，但手淫有没有害却不知道....有了第一次，就有第二次、第三次.......

　　我也想过戒，所以我上网查了查关于手淫的资料，发现还挺多的，有的说手淫无害，有的说过度有害。那什么是过度呢？我应该相信哪种呢？带着这种犹豫的心情，想必大家也知道是没法戒手淫的。当我欲火难耐的时候，我就以网上看到手淫无害论来安慰自己，说没事的，是正常的，但我自己知道，我并没有完全说服我自己。看看现在的我，脸色整天苍白，黑眼圈严重，起先我以为是没睡好或者是营养不够的关系，可是不管我怎么睡，怎么吃，还是改变不了我的脸色和黑眼圈。

　　其实我长的真的不算差的，就是有黑眼圈，我说了这么多，大家应该懂了吧！手淫多么害人了吧！因为手淫使我拥有了严重的黑眼圈，没考上高中，考进了职校。虽然我人不错，同学有事很乐意帮忙，但是因为黑眼圈而没自信，说话根本方。同学们甚至开始嘲笑我，我开始害怕见人，学校也不去了 天天在家玩电脑，我真后悔当初为什么要手淫，手淫使我失去了太多太多。但我知道后悔已经没有用了， 毕竟失去了就是失去了，不会再回来了！

　　今天写这篇文章就是想告诉那些正在犹豫手淫是好是坏的朋友们，一句忠告，不要再手淫了，不要为了片刻的快感而影响自己的生活，到时候想后悔都来不及了，就像我一样。

　　从今天开始我会戒除手淫，希望大家支持我!!我相信总有一天，幸福的生活会降临在远离手淫后的我!!

　　158.手淫让我活的生不如死。

　　我从高三开始手淫现在已经有两年了，手淫让我患上了社交恐惧症，害怕与别人交流，一看到熟人就特别紧张，不敢与别人眼睛对视，这种生活实在痛苦。

　　159.看了这文章就别再手淫了。我28了，还是处男，整整10年的手淫，导致我恋爱运不成功，到现在也没牵过一次女孩的手.我现在才觉悟，手淫是拿你的恋爱运，人生，健康和前途来作为代价的.。大家别以为自己动手就没损失啊，那是你的身体还在生长发育或者还有精力而已。还是18.19岁的人醒醒吧，到了23岁身体停止发育，手淫导致的种种疾病就会种种而来，到时候后悔就晚了，而且那些病都是很难检查出来并且很难治好的。大家看看我的报应吧：

　　我的报应是从23岁开始的，那是2008年，突然觉得身体头晕，并且老觉得想睡觉，久久不好，就去看了医院，查出是颈椎病，这病嘛 是身体精血干枯导致的，症状是颈椎部位经常莫明的扭伤，颈部动不了，那时我开车都只能用眼睛看倒后镜而已，跟人说话连头都不能动，整个脖子像钉了铁板那样，一动就痛得受不了，天气不好的话经常发作，还伴有头晕，行走像踩在棉花里的感觉。这病是停止手淫后一年后就能慢慢自愈的。

　　第二，肾结石同样是2008年经过很多检查后才发觉的，那时还以为是肠道出问题，下腹部经常痛，不过这病到是没什么症状而已，喝金钱草会慢慢好的。

　　第三，这个才是我2008到现在要治疗的病，那时后下腹部痛，而且是一时时的痛，那种痛跟肠胃痛没关，肠胃痛是想大便的，它是一直闷闷痛痛的，以前以为是肾结石以前的，其实不是，是一种大家手淫多了都会用的疾病——前列腺炎。

　　这个病我一直不知道有的，只是我上网查了以后自己去检查才知道的，一直不治疗，手淫还没戒掉，虽然已经很少了，但是这病给我的身体造成很大影响

　　先是湿热，导致我经常口干口渴，2010胃炎.2011年口臭并且那时候涨了很多大颗的痘痘

　　一脸都是啊，很恶心啊，2012年痘痘好了还是口臭，并且身上也臭了，呼吸也臭了，社交大打折购，导致有点自闭，社交恐惧症，到了2013年，连鼻孔都变成一边通气一边不通气了，这是单边性鼻塞，也是呼吸异味，出汗时能把人搞到生不如死，一边捂鼻子一边咳嗽，我自己就闻不到呢，可能是身体排毒的方式吧。到了今年的三月份，查出了前列腺炎，治疗好像没什么效果，医生只开了一味前列安全药物，治疗了2个月还是痛啊，是被骗了吗......

　　现在的情况是：口干口渴，胃不好，吃甜食口酸口臭，平时有呼吸臭味，导致旁人咳嗽吐痰捂鼻子。运动后出汗加剧臭味，这基本断了我的社交。晚上多梦，鼻子一边通气一边堵住脸上多有有时长痘痘下巴痘痘

　　手淫导致我们生活在现实活着都受罪，简直生不如死啊，有时候我都不知道天生我出来又给这么病痛是为什么啊，不过家里不缺钱，自己在家里帮手，勉强过着生活，死的话我倒是没想过，喜欢一个人的时候 是一直望着天空，想明白为什么天给我这么多难以启齿的病痛，精神上的伤害大太了，想知道这煎熬的日子何时才时尽头。。。

　　160.自作孽，不可活！十三年手淫史，如今日日精神恍惚，身体散架一般，生不如死！

　　这是我因为身体抱恙，而颤颤巍巍的写下的第四篇忏悔回忆录。十月二十三日深夜，当我无意中点开一篇关于戒色危害的帖子以后，内心深处受到了极大的触动，因为我突然发现，那些我一直四处求助，困扰着我折磨着我的心里问题，竟然都是因为手淫而产生的！于是，当天晚上，我便痛苦的反思自己的种种过往，懊恼无比的写下了足足一万字的忏悔回忆录，我把它小心的保存在文档里，暗暗发誓，一定要戒掉邪淫，让我这张臃肿无神的脸，再次焕发神采！于是第二日，我便来到论坛，疯狂的学习各种精华帖子，做了数不清的笔记，经过了四天的疯狂钻研学习，我综合各种理论，给自己做了一个完美的日课。然而，这个时候，我看到一个理论，作者说，想要戒掉淫邪，最重要的一步，就是要从内心深处，彻底认识到邪淫的危害，无比坚定的决心要戒掉淫邪，当你叩问内心，是不是下定了最大决心，一定要戒掉淫邪，如果这个时候，你出现了一丝停顿，出现了哪怕一丝迟疑，都不算真正的下定了决心，以后淫邪之路，必定千难万难。然而，当我真正叩问自己内心的时候，我突然慌了，我发现自己根本没有做好准备，尽管，我将手淫给自己带来的危害足足列了20多条，也写了万字的忏悔书，但是，当我问自己是不是做好了一切准备，拿出破釜沉舟的勇气，一定要戒掉淫邪。然而，我清晰觉得，我内心是不情愿的。当然，也可以说，我竟然在做出这一番忏悔之后，还是没有从内心深处产生一种对邪淫的畏惧，没有从内心深处痛下决心，一定要戒掉邪淫！为了彻底让自己意识到邪淫，我看幸福人生讲座，读弟子规，和父母聊天，并且又写下了长长短短三篇邪淫忏悔书。

　　我一点一点的反思，一丝一丝的扪心自问，将手淫带给我的一切危害，一条一条的列了下来，之后我还继续写道，如果不戒掉手淫，我将会成为一个怎样的废人，我客观的写出了如果继续手淫下去的危害，又写了如果戒掉手淫后，自己将会拥有怎样的新的人生。于是，我开始戒色，第一次，我戒了六天，第七天的晚上，破戒了，破戒原因并不是因为无法克制的欲望，而是——说出来甚至无法理解。因为手淫，我变得有些神经质，我无法描述自己的状态，就像飞翔大哥所解答的那样，有的神经衰弱的患者，因为长期手淫过度，导致自己内心麻木，对亲情麻木，对爱情无动于衷。我就是这样一个状态，13年的疯狂手淫，平均一天两多的手淫史，让我整个人变得麻木不仁，冷血冷酷，如果非要形象的形容的话，那就是行尸走肉。

　　行尸走肉，就仿佛你的灵魂脱离了你的躯体，你思维迟缓，对于别人说的话，很难理解开来，就像我现在的状态这般，你感觉这个世界都是恍惚的，你感觉自己没有任何感情，你感觉不到任何悲喜，同事们的说笑声，显得那般刺耳，你感觉自己像是要升天了一般，那般格格不入。对于亲情，你变得冷漠，父母生病了，甚至感觉不到任何疼痛和担心，冷漠的连自己都感到害怕，你的内心，像是一块木头，像是枯死的花朵，身体仿佛如散了架子一般，浑身骨头都是疼的。这样的状态，也注定自己和常人不同，那个晚上，我一直在思考戒色的意义，我觉得自己手淫很多时候并不是欲望，而是因为无聊，无所事事，我感觉到手淫对于自己就是一种可有可无的形式，我在疯狂叩问自己，自己为什么变得这样，我感觉自己大脑里仿佛缺少了什么一般，我患得患失，我感觉戒色对于我来说不难，但是我必须让自己思考清楚一些问题。身处这种奇怪的状态，我竟然连续看了一晚上的色情图片，都无动于衷。终于我思考明白了，我一直不知道自己为什么变得如活死人一样，我一直害怕如果戒掉了色，我依然会内心肮脏龌龊意淫女人。我告诉自己，自己没有灵魂行尸走肉一般，是因为手淫过度，耗尽了你所有肾精，你才生不如死，而戒色先静心，如果你真正戒色成功，你的内心也是纯净的，自然也就没有了龌龊肮脏的念头，就不必担心这个问题。于是，我告诉自己，今晚撸一管，代表着告别过去，从头开始。

　　因为手淫，我有很大的强迫症，我讨厌单数，2，3对于我来说又有特别的意义，因此，我连续撸了四次，直到筋疲力尽，才缓缓睡下，我告诉自己，4，代表死亡，代表过去死去，现在新生！

　　于是，我开始戒色，结果，刚刚戒了三天，昨天休息没有上班，没有控制住，又破了。本来，其实说实话，我就是不见棺材不掉泪，我其实一直觉得，手淫虽然给自己带来了无数危害，但是我还活着，本来就长相帅气的我，虽然看起来脸色无神，眼睛无神，但是，还是很受女孩欢迎。因为从小受到艺术熏陶，我唱歌特别好，写作也有些特长，更重要的是从小多愁善感，感情丰富，因为手淫得了自闭，整个人变得忧郁，但是，忧郁长相不错，唱歌又好的人，注定是很受欢迎的。因为从小善良，特别有礼貌，为人也是正直老实因此，找到了一个可爱单纯善良的未婚妻。我暗暗告诉自己，手淫没有什么害处，没有什么报应，我从小没谈恋爱，没有祸害姑娘，我对未婚妻负责，我从小就是个善良懂礼貌的孩子，我从来没有做过坏事，我只是手淫，意淫，没有危害到任何人，上天是不会对我报应加身的，报应只存在于那些奸恶之人身上。我因此有些暗暗窃喜，我告诉自己，手淫虽然带来了很多危害，但是这又算得了什么，我依然能生活下去，我生活没有收到多大影响。但是，今天我便认识到错了。虽然手淫没有让我得到十分惨烈的报应，但是，我现在的状态却真正让我感到难过到不行。这些日子，我就感觉到自己没有精神，每天早睡晚起，依然无法调节过来，每天就跟要死一样，大脑昏昏沉，身体疼痛难受。就像现在，现在的感觉，整个人如同迟暮老人一般，没有一丝一毫劲力，大脑昏沉，没有一丝精神，甚至连坐都坐不住！更重要的是，同事说我一个眼睛大一个眼睛小！我匆匆跑去照镜子，发现右眼皮耷拉着，没有精神。真的一个眼大一个眼小！我忽然害怕了，昨天我撸了两次。越虚弱越亢奋！本来想要多撸几次，被我强行压制住了。现在的状态让我有些生不如死的感觉。

　　161.我手淫三年了，每次手淫完后都特别难受，生不如死，特别难受，头晕没劲，脸黄，每次都想戒，但是都是无功而返。老想去弄，现在十个手指头只有右手有两个白月牙，左手很难看到。我怕我的肾衰竭，大前天弄了一次，今天又没忍住，真的很怕！

　　162.我十六岁,由于以前经常手淫,现在过着生不如死的生活,整天头晕目眩、眼花、没有一点精神,记忆力、理解力下降、我恨我当初,停止了几天,可病并没减轻,我该怎么办?

　　163.大概在5、6年前，我在单位值夜班，玩电脑，两点多钟手淫后才睡觉（那段时期手淫很频繁,睡觉不规率）,夜里五，六点钟神智不清大发作（后来才知道）,醒后送到医院，医生说是癫痫.(后来父母回忆，在那次之前也有过一次，比较轻，且很多年以前,没有在意.)脑电图,CT没有异常,但这次之后几年来发作比较频繁,三年前有一次，去亲戚家玩，睡的很晚,玩的较累,吃的不少,夜里大发作,从二层窗子跌落。（可能是发作后迷迷糊糊，房间只有我一人,找厕所）,把肘关节摔坏，住院几个月。

　　164.sy这种东西真的特别难戒，前一段时间戒了差不多一个多月，后来以为看一下色情的可以忍得住，结果一发不可收拾，整个人又堕落，沉溺在色情的国度里了。身体本来生了一场大病，在戒色那一个月里恢复了挺多的，整个人饮食起居都很正常，气色渐渐饱满，头发不断变黑乌亮，体重也不断增加，思维敏捷，大脑清醒整个人都充满精神。但就是那一个晚上害我又堕入深渊了，而且更加不可自拔，每天都思考色情，性爱淫秽的事情。身体再次垮了下来，每日无精打采，脸色有些泛青，黑眼圈重，容易气喘，夜间睡不着白天没精神。今天上云播还想看看色情的，幸好有以为戒色吧友前去普度众生，我无意间看到了，再次警醒了我。我不可以在堕落下去了，即将高考了，没有精神怎么办，考不好真的很害怕！我从现在开始戒色，希望大家帮助我重新改过，把我大脑里一切淫秽肮脏的东西洗掉吧，让我重新做人！让我在高考中可以超常发挥。即使没读大学了也让我走进社会时充满神气，灵气，让人觉得我有种神气的光芒！我要觉醒，从现在开始戒色！坚持到找寻到我的真爱！

　　165.先说下自己吧，07年刚毕业的时候，由于工作在外面租房子住，下班后，就感觉到寂寞无聊看一些茶余饭后之类的杂志，加上年轻气盛，血气旺，慢慢的对杂志里的黑白画的三级撩情美女吸引上了，一开始只是臆想，后来就试着打飞机，一开始打不出来，后来体验到了射出去的快感，这就为以后埋下了伏笔。从此以后一发不可收拾，加上购买了电脑，发展到一天三顿饭不吃都可以，但是一天撸上个2-3管成了家常便饭，这就导致间接影响了我的工作，由于是做电脑设计的，面对无聊的工作就开始嗜睡，上班一上午都是硬撑下来的，中午匆匆吃过饭，在外面找个能坐的地方就能呼哈的睡起来。最后因为工作的压力，晚上睡不好觉，整天胡思乱想，加上谈了女朋友，正常的性生活外，打飞机也没撂下。这又为身体健康埋下了伏笔。。。终于有一天你要为你的恶行付出代价，就在4年前的一晚，浑身出虚汗，床单都是全湿的，四肢无力，眼睛发红，舌苔黄腻也厚，尤其是头紧，眼睛看不清，脸和手面发红发热。我的天，当时真是生不如死。白天没精神想睡睡不着，晚上想睡来精神，喜欢去外面透气。持续了半个月左右，西医各种都看了，效果不大，后来去看了我们这边药店的一个退休老中医。给开的方子，三副汤药下肚，可以睡着了。慢慢的身体恢复的还可以，只是眼还是看不太清就跟散光似的，头发胀，头皮紧。脑袋给缺氧似的，记忆力下降，少言懒语。后来去医院看了神经科，是神经官能症，采取了针灸，和吃参芪五味子，养血清脑颗粒，还有黄芪精长期吃的。这些都是补气血的，补心肾的。吃了一段时间感觉还可以。但是效果不是太强，中药细水长流吧。

　　166.25岁，长期手淫10年了，现在严重失眠靠吃安眠药入睡，怕冷，一到冬天手脚冰凉，穿衣服也多，免疫力差，经常感冒。还有手心发热，感冒期间夜间一睡就出汗，精神不集中，疲倦。现在消化吸收也不好，瘦弱面色黄，经常便秘，大便稀薄，经常口渴，嘴巴干，脖子下起痘痘，舌苔白和微黄。看了中医开了汤药，自己又买了人参归脾丸，吃了7天，现在有点感冒，喉咙红肿，我一感冒就会睡的不好，吃安眠药也睡的不好。

　　167.过度手淫气血虚照成的脱发，我去医院大夫给我开10天的中药，吃完之后发现头发比以前掉的更厉害了，接着又开了10天的药（大多是补益性的药物)现在在吃第二天用手一抓头发就能掉好几根掉的更严重，前额头发快没了，开中药的时候大夫让我忌辣，味精，烟酒，油腻的少吃但是可以吃一点，但是我偶尔家里炒菜带辣椒我也吃点，烟我天天吸，会不会影响治疗啊，辣几天才吃一点的，我每天12点之前不睡觉的，经常熬夜，晚上还做梦。

　　168.我在15岁时开始大量手淫，并且初中学习压力大常熬夜，过了一两年就出现痤疮失眠以及头发稀疏等症。当时无知没有找医院。在高中时手淫自我控制次数很少，但伴随学习压力增大，一直失眠多梦且头发稀疏油腻，性格内向，在一次体检中查出心律不齐毛病，以为是失眠多梦病因，多次去医院以心律不齐的毛病治疗但是无效果，心脏没有器质性病变。此后在一次服用稳心颗粒和步长脑心通情况下，导致痤疮加剧，停服脑心通只服用稳心颗粒的情况下，失眠多梦严重加剧，甚至彻夜不眠，而且痤疮发展到全面溃疡。然而一直坚持服用完三疗程才停服。由于脸部几近毁容加上严重的失眠导致性情大为自卑低落内向。就在这种情形下读完高中和大学，至现在从已有十年时间。近来形体异常消瘦情绪低落，多次查找资料才发觉是青春期的恶习惯导致的气血失衡肾虚所致。跪求李大夫救命药方，我现在才27岁，这样下去迟早会疯掉。

　　169.我到底得了几种病，手淫了10年，现在全身症状：早泄，怕冷，便秘(时有时无)，尿急(约1~2小时上一次厕所)，手脚乏力，(足以一年，看过多名中医，吃过多种中药，没有效果，是不是我换药多了，有的说我湿热、有的说肾虚、脾胃虚)，皮肤瘙痒：一大块一大块的，检查结果是吸入性过敏，到现在足以一年，看过多家小医院，吃过多种西药没有明显的效果，一停了药就会痒，最近也长期腰痛，到底这个什么病，该吃什么药？

　　170.本人经常手淫，尿痛，早泄，焦虑抑郁，记忆力下降 尿液滴白，总之就是慢性前列腺炎的症状 我几乎都占了。今天去医院检查了一下这是检查的结果：白细胞30-32、卵磷脂小体+++ 精子无！PH 6.2、医生说我有严重的前列腺炎症。但是我父母拿着化验单去问别的医生，别的医生说是有炎症 但是不是前列腺炎症，我迷茫了。 我今天去医院的时候那位医生也就是看了看化验单，然后给我开了几百块钱的药就不管了。我的药是吃完了继续吃啊，还是不吃就好了啊？我很迷茫啊，来个懂的朋友给我解释一下啊。

　　171.我社恐了五年，学过各种心理学，森田疗法，意象对话，还有催眠等等，都无法治愈。

　　有时候做过催眠了，觉得心结打开了，很舒服，但是很快就没用了，依然社恐。

　　原因其实就在于自己的身体出了问题。

　　sy对于社恐的产生有两个途径。

　　第一，sy过度之后，人的身体各方面衰弱，神经也会衰弱，人会变得敏感，一点点刺激都会受不了，见到人也会害怕，这个症状是不可能通过心理治疗而解决的，因为这是身体的自我保护机制，让你变得敏感，小心，远离人群，以免受到伤害。

　　第二，sy会让人的面部发生很大变化，脸上变得浮肿，浮肿和胖不是一回事，浮肿的脸部其实根本没有多少肉，皮下基本全是淤积的水气，导致男性脸部没有正常人的那种阳刚的轮廓感，也没有立体感，你就是微笑，别人也看不出来，因为没有轮廓。同时脸色枯黄，阴暗，眼生有一种说不出的隐晦感，这样子，你的脸其实就是在提醒周围的人，让别人一眼就感觉你这个人有问题，很讨厌，不要接近他。这样子，别人看到你就会愁眉苦脸，甚至害怕你，你不会有朋友，也没有人会喜欢你，你得不到他人的支持和关系，这会大大加重你的社恐。

　　172.今年24岁，大约12年了，去年的这个时候发的病，前列腺炎，尿频，腰疼，最严重的头发从五年前开始越来越少，居然没有想到是sy的原因，直到尿频腰疼发作之后，才开始留意，最近这几年平均3，4天一次，今年开始断断续续开始戒了，三个月前，破了一次，遗精一次，不过感觉自己真的好多了，心态也好了很多，前列腺炎是个很麻烦的病，每次勃起以后，或晨勃以后，小肚子就疼，出去走走就会好很多，只是头发的问题真的很难解决，在学校里看到很多头发秃的比我还要严重的多的人，不知道他们戒了没有，每次在教室里上自习，我都会写下，百度戒色吧，做个真男人！

　　173.十七岁左右开始，现在二十八岁，大概有十几年。SY一直戒不掉，而且频率很高很频繁，闲着休息时候一天能两三次，感觉撸完之后觉非常好睡。去年十一月结婚，感觉房事不多，一个月才三四次而已。普通正常人这个年纪，大概一个星期也得三次左右吧？头几年感觉好像没什么不适，只想追求快感。最近两年不行了，去年刚结婚一个多月，得了肺炎还咳血，打点滴大概有20多天才好｛而且病痛期间还撸过两三次｝，然后这前两天好像身体又出状况了，出现了耳鸣。脑子里嗡嗡响。白天还听不到，夜深人静的时候，刺耳的声音。我现在愁死了。真心想戒，可是这个太上瘾了。其实主要还是因为下载AV看电影造成。为何我不能养成一个良好的性生活？非要喜欢撸呢？！放着家里的老婆不用，用自己的手去解决。。。我真心告诫每一位SY的兄弟们，真的很伤神伤身。我现在才28岁的年纪，正是精力充沛的时候，可是我却感觉自己总是每天昏昏沉沉，浑身乏力，腰酸腿疼。这次耳鸣了之后，夜不能寐，痛不欲生。辗转来到这个吧。希望我说的这些哥状况能引起大家注意。一定要杜绝SY。还我美好和谐生活！！

　　174.求救！

　　本人现在22岁，小学六年级开始手淫，初中开始脚毛张起来了，我爸腿上没脚毛，但我长了一腿的脚毛，高中3年因为压力大特别频繁，所以从高中开始发现头发开始慢慢变差，（高中之前发质特别好），头顶转部位开始稀疏，大学期间也经常手淫，头发现在很稀疏很细，另外得了前列腺炎，尿频尿急，另外从小就很挑食，偏爱肉类，不爱吃水果蔬菜，去医院检查缺少微量元素铜和钙，我怀疑自己是脂溢性脱发，因为头发细而且稀疏，头顶有像绒毛一样的头发，非常让人心烦，我爸妈的头发都不错，特别是我爸头发相当浓密，50多岁了还很好。我去中医院，医生说我头发跟肾虚前列腺有一定关系，但是我去人民医院看西医，说没有关系。中医说我是肾阳虚。我性生活不好，有阳痿，勃而不坚。请问有没有像我一样情况的朋友在啊，你们头发治好了吗？我现在只担心我的头发问题啊，我上网也查过很多资料，说米诺西地敷在头上可以生发，是吗？我楼下就有一间《发大夫》，说一个疗程要1300多，不知道有没有用，不敢去啊。另外我头发也油，特别是夏天，一天不洗就很油。请问有同样情况的人吗？指教一下我。

　　175.我是一个普通家庭的孩子，在北京生活，在高中时代不幸沾染SY恶习。 我分析原因有三： 1.性格自卑感强，家庭教育过于严厉，面对竞争压力，舒缓心情的渠道少，SY是释放的缺口 2.社会的性自由泛滥，和手淫无害论的流行，同学之间认为SY无什么大不了，逐渐沾染恶习。 我在高中时代的恶习，结果导致在当时全国重点高中，成绩很差，很许多SY者一样，处于自卑焦虑孤独当中，陷入SY和这种状态的恶性循环，面对这种情况，不懂，不会求助于父母和他人。高考失利后，考到二流大学，毕业后，找到了一个保险公司的基层销售的工作，认为找到了一个可以快速成功，挑战自己，可以重获自信，比别人都强的工作，现在想起来属于极度自卑急切想要获得别人认可的那种畸形心态，当时放弃了看似太过稳定没什么大发展的银行工作，后来想起来时事实上是选错了行业。在保险销售的工作中，接触社会的阴暗面，认为色情的东西竟然是混在社会正常规则的一种，可以接受，甚至去娱乐场所找色情的东西都认为是成熟的表现，现在想起来，真是恐怖，人竟然可以变成这样！环境可以改变人，而且你根本觉察不出自己的变化，变成恶魔你都不知道，年轻人千万要小心！后来由于这些恶习，导致恋爱的不顺，古话里讲，邪淫者多得不如意眷属，后来才知道，但是已经晚了,后悔莫及。天天在吵架中度过，没有一个和谐的家，痛苦万分！ 2007年 ，在极度的痛苦绝望中通过戒邪淫网，才知道了导致痛苦的原因所在，终于在我生命中抓住了救命的稻草，通过学习，积极改正，经过了1年，基本已经断除了SY，通过接触修养高的人,接受指点，做了大量的善事，逐渐化解了生活中的矛盾。后来和妻子生了小孩，这个是上天的恩赐！本来由于多年的SY,生殖系统遭到严重的破坏，精子含量很低，有后代的几率已经很低了，这 对我是严重的打击，我曾流泪忏悔，祈求通过我的改过积善的行为改变我的命运！后来由于改过修善的原因，命运终于得到了改变，跟《了凡四训》的了凡先生一样，生活真的变了！认知心态先改变，行为改变，当然厄运可能还会出现，但是坚持，坚持，坚持，终究会变化！我这几年家庭关系也和谐了许多，曾经的离婚危机基本度过，工作也换了稳定的，房子虽然没赶上低价位，但也买上了，传统文化改变了我的后半生！感谢一切帮过我的人，感谢老祖宗！我奉劝那些认为SY无害论的人，我的象地狱一般的痛苦，从我16岁一直到32岁一直想梦魇一样跟随，身体上，精神上，受过多少苦！人生宝贵的青春竟然如此的荒废，太苦了!至今一身病缠身，慢性胃炎，高血压，前列腺炎，肝脏肿瘤。请大家一定珍重，学习传统文化，断掉SY,改变烂命！

　　176.我是一个高二生，差不多每个星期sy2到3次，已经sy4年了。记得初中时我还是班上的班草，皮肤很白，也有女孩子想跟我交往，可是上了高中后，我现在的皮肤焦黄，前额发线明显降低，视力很差，有时候说话时都不敢看别人脸，不敢对别人笑，免疫力明显下降，一到冬天就感冒。唉！我有的时候都会想去轻生，心里上的障碍太巨大了。再过一年就要高考了，我对大学里的生活居然感到恐惧。今天我无意看到戒色吧，觉得自己的人生被自己亲手毁了，现在十分的想哭，大家能帮帮我吗？我该如何挽回？从现在开始戒色可以让我回复以前的相貌吗？我戒多久能感到有些好转？

　　177.自从8月6日第二次戒淫以来，到现在已经坚持26天了，感觉很不错，希望自己继续坚持下去。 我今年30岁，SY18年了。我的第一次SY大概是在1989年的夏天，初一的暑假，当时只有12岁。偶然的一次机会，我通过夹紧双腿感觉浑身上下说不出来的舒服，甚至快乐得颤抖。那时，我才刚刚开始发育，阴毛都还没长出来，这以后，就一发不可收拾。接下来的初中两年，基本上每天都会通过这种方式获取快感，有时候甚至一天好几次。在身体刚刚发育的时候就采取这种不健康的SY方式，造成了我以后身体没有发育充分，身高只有1.65米，喉结不突出，说话声音尖细，身上没有肌肉，腿部和臀部脂肪堆积。最致命的是，我的阴茎就停留在没发育前的水平，勃起后只有11CM，很细小，勃起后周长只有8.5CM，造成了我一辈子的心理阴影。高中住校，除了夹紧双腿以外，我还学会了趴在床上摩擦阴茎以及用手摩擦阴茎获取快感，自从陷入了无穷无尽的黑暗之中。接下来的10几年，基本上天天SY，发展到后来每天晚上不SY就无法入睡的习惯，导致现在我神经衰弱，严重失眠。SY除了造成身体上发育不健全以外，心理上的影响更严重，我很自卑，我不敢接触陌生人，不敢在人多的地方说话，经常想去自杀，只是觉得对不起父母，才没做傻事。而且，还不敢交女朋友，即使曾经有有很好的女孩子在我身边，我也只能放弃。2007年7月26日，我知道了戒邪淫论坛，看了众多朋友的情况，我决心一定要戒掉这个恶习。这半个月以来，我虽然没有做到完成不SY，但和以前相比，频率已经降低了很多，我会慢慢增加每次戒淫的时间，争取到最后彻底除去这个缠在我身上18年的恶魔。另外，我这段时间在坚持跑步，即使某天跑不动或不想跑，我也会在晚饭后出去散步一小时，感觉身体比原来有很大进步。希望和各位朋友一起戒除SY。

　　178.二十九岁大龄未婚男青年的受难之路。

　　我的果报来的很早，可能因为前世福报很薄，恶缘纠缠，我很小的时候就有邪淫的心。我是初二的某一天突然感觉精神好差，老师讲的课都听不大懂了，注意力也集中不了，嗜睡，学习成绩一落千丈。以前是从一年级开始就是前三名的学生，最好的一次好像是全县第一，当然那只是小学的联考。现在脑力智商全没了，看书都坚持不了十五分钟，当了个工人在工厂里混日子，生活非常贫贱，孤僻自闭，越来越厌世，真是不想活着。我现在症状是很强烈的，吧友们有的我基本上都有。腰酸，浑身无力，精神萎靡，尿频，脑力低下，社交恐惧，没法正常和异性交往，所以现在还单身着，这项都快把我妈愁死了。还特别容易嗔恨，造成和同事关系紧张。具体撸龄我确定不了，因为脑力低下，近乎老年痴呆，对以前的记忆很模糊，具体什么时候开始的已经记不清了。不过大致三四年级就会，这样看大约也有二十年撸龄了。爆一下我的身高一米六二，初中后基本上没长过。现在，我觉得，我还活着就是个奇迹，感谢上苍，感谢佛祖。都奔三该成家立业的人了，每天不知道干什么好，害怕见人，害怕聚会，没有目标，没有理想，就想找个角落躲着，窝着，也从来不会思考东西，不懂人情世故，自卑的要死。

　　179.我已经撸了10年了~~现在基本上已经是活死人了~。注意力不集中，冬天手脚放冷，动不动就感冒。阳痿早泄，失眠，多疑，抑郁，容易发脾气。感觉自己对音乐的乐感也差好多~~~平均5天撸一次，感觉瘾来的时候就像被魔鬼附身一样。撸完又非常后悔自卑~

　　180.此男实龄23岁，91年摩羯座。身高168，体重52kg。头发枯黄，眼睛无神，小眼睛还单眼皮，这TMD就是雪上加霜嘛。23年无任何恋爱史，大专毕业一年，还没有稳定工作。吧友可以从上面的描述中看到什么样的形象？失败挺可怕，但我还是不能一蹶不振。如今四肢无力、精神萎靡、记忆狂降、骨骼细小、容易疲劳、相貌丑陋。前个星期到医院检查，直接把我吓晕了；抑郁症、焦虑症、社交恐惧症、轻度精神分裂、神经衰弱。我活得有多痛苦，吧友估计很难体会，但愿你们看过后，会觉得自己狠幸运。

　　181.那些荒诞的年华。。。血泪史！！

　　我今年24岁了，手淫有6年了。打记事开始，我就是一个乖宝宝。我相貌好，又聪明，深受亲朋好友的喜爱。上学了，我学习成绩出奇的好，小学到初中，虽然不怎么用功，我一直名列前茅，初中毕业，我考了全校第二的好成绩，进了市里最好的一所中学。进去高中了，我分到了最好的班。记得高中第一学期考试，我依旧是第一名，我的数学成绩可以和第二名相差整整30分，我149，第二名只有110多，那会多骄傲啊，好多人崇拜的偶像，不像其他人那样用功，成绩却出奇的高。但是，就在高一第二学期的那个夏天，我的命运开始转变，我永远记得那个夏天，那个人，那次荒诞的开始。。。。？那天，上课时分，我前桌的一个同学，正在那看一本闲书。我看他下身都用衣服挡着，挺紧张的看着老师，我从后面点了他一下，他突然惊了一下，然后麻木的看着我，盯了好久。放学了，他找到了我，很不好意思的说，哎，给你发现了，不好意思啊，别乱说，兄弟也是实在憋不住了，我当时没能理解，他接着说，强哥，书借给你，你也享受享受吧，捏着龟头那块滑一会，你自有感觉。。我回去打开书，全是淫秽图片，刚开始还不好意思，后来看着看着，慢慢进入角色了，也慢慢硬了，想起他说的话，我手慢慢摸向了生殖器。。我照着他说的方法，突然，脚一登，全身触电般的感觉，一股白色液体喷出，还伴随一股貌似八四消毒液的味道，我记住了那种感觉。后来的几天，我一直怀念那种感觉，开始很害怕，可是又忍不住，又一次摸向了那里，突然又射了，还是那种感觉。。。从此我迷上了那种感觉，一次又一次，，坠入了深不见底的深渊。报应马上来了，首先成绩倒退，上课瞌睡，当时以为这是正常。到了期中考试，一下滑倒了班级三十多名，我这才意识到什么。我开始努力，但是手淫是一直没戒，到期末了，全班排名28名，我泪了，这回是真努力了。就这样，走完了高二，迎来了我最噩梦的一年，高三。高三了，我平均一天会撸三次左右，那一年是我生不如死的一年。首先是体力差，胳膊腿抬一下都感觉累的要死的那种，然后就是习惯上的。整夜整夜的睡不着，撸了依旧睡不着，然后白天一整天的睡觉。记得那会上课，基本上在睡觉中度过，考试我就装病，缺考，就算考了也是三十几名，还有就是掉头发，那会正觉得是没法见人，不敢见人，觉得自己过得就是多余的。我没一个朋友，自闭，同学都对我指指点点，就这样，我读完了高三，考了328分。。。知道成绩的那天，妈妈沉默了，曾经的骄傲啊，小学时，妈妈就为了我，辞去了劳动局的工作，铁饭碗啊，但她觉得为了照顾孩子，值了。她没有在我面前表现出来，但我却好几次听到了她一个人哭。。别人问了，她依旧说，孩子考的不怎么好，估计心里有压力吧。到这会了，她依旧为我开脱，却没想到我干的那些事情。，只是一个人偷偷的落泪。到了报志愿的日子了，妈妈开始劝我复读，她拖关系找好了学校，然后报了名，而我却以死抗争，！报了一所建筑类的专科院校，妈妈那会整天自己一个人哭，在我面前却是表现得很从容，怕我有压力，就这样，暑假里，撸管仍没断，一天一次，一天好几次，整天在家呆着，对着电脑，看着广告，，撸，撸。。就这样，开学了。而后，又发生了一件因果报应的事件。在火车上，我因为粗心大意提错了一个包，大概价值1000元吧，当时立案标准是1000元，刚好够，其实当时是可以辩解的，但我心力憔悴，根本顾不了那些了，到最后定性为盗窃，关到了看守所。家里因为我上学，正大二上学期，为不耽误前途，拖一切关系，花了大概十万吧，把我取保候审出来，后来走到法院阶段的时候，又花了几万块钱，让判了一个单处罚金，有拦下了寄往学校和派出所的判刑决定书。就这样，一直到现在，期间也看到了不少手淫危害的视屏，像彭鑫老师的，到最多一星期，期间还看黄片，之后又撸了。我现在正大三上学期，参加半年的顶岗实习期间，工作了，每天体力很累，撸的少了，但也一直没断，基本一天一次吧。。。看看我现在的容貌吧，稀疏的头发，阴郁的脸，麻木的眼神，对着镜子，想起这几年的经历，看着看着就哭了，在看我的身材，小小年纪，一副发福的身材，肚子赘肉一层一层，，虚胖虚胖的，走几步就会气喘嘘嘘，哪来的气质可言。好了，我的话说完了，这是我的经历，没有一丝的故事成分，都是我的经历，这么些年了，翻一下，竟是那么的不堪回首。撸了六年，，但愿6是一个神秘的数字，把一切都轮回到原点吧，把我轮回到六年以前的自己。。

　　182.本人今年30岁，初一时第一次接触黄片，感觉异常兴奋，从此不能自拔。。那时候在小巷里的录像厅，一块钱能看一天，从早晨8点看到下午6点，勃起程度百分百，出录像厅后才感觉小弟弟要爆了。那时还不懂什么叫打飞机。就感觉小弟弟很胀，顶着软软的东东就能舒服点，顶着被子搞得第一次射精 ，感觉太奇妙了，觉得自己能让自己这么舒服。从此走上了sy之路。。。一撸就是15年。。几十公斤的精气就这样白白浪费。直到前几天身体预兆崩溃了，在街上差点晕厥，头晕目眩，天旋地转，有种要死的感觉了。。。去医院开了几副中药，医生一量血压，把了把脉，叹气的说，你的身体根本就是五六十岁的身体，低压45。你现在30，还能抗住，要大一点，你要上救护车了。我目瞪了。大夫开了几副中药回家调养。喝了两天，挺有效果，又开始撸了，就在刚刚还撸了，十分钟后，头晕目眩，现在我是感觉喝醉了在说的。。感觉自己真不行了。如果就这么挂了，还有老婆孩子咋办啊？有人肯定会问，有老婆还撸，老婆对那方面的事没啥兴趣，而我性瘾又这么强，所以结婚后还是和以前一样。如果本人还能身体还能恢复就说明劫色成功了，如劫色未果，肯定折寿与此。同行们，你们说咋戒啊，我真感觉自己快不行了，本人30岁，承认自己玩过n个女人，因为长得还算不错，家境也可以，所以婚前一直不缺女人，但撸瘾始终不能根治。。现在178的身高，120的体重，瘦的跟棍似的，面黄肌瘦，精神萎靡，意志消沉，阳光男孩变成了病残老头。真恨自己年轻时看黄片上瘾成了现在的老残淫魔。

　　183.本人九三年的，十七岁开始SY看了不良电影，从此学会了SY，从此一发不可自拔，整天沉静在SY的世界里，看黄图，看黄小说，躲在没人的洗手间SY，看到漂亮的女人也会YY，那时候看到书上写和别人说可以适当的撸、那知这个也会上瘾的，导致一天撸几次或一天，或一天一次，恶果、满脸的油光，脸上长痤疮，脸变形，黑头，痘疤，痘印，痘坑，由于那是在发育SY现在个子矮子小，小弟弟短小，背后长痘痘，有点抑郁症，有悲剧厌世的想法，由于脸长痤疮人有点自卑，不自信，害怕于人交流，现在都不敢照镜子不在是那个青春帅气的自己，工作由于撸管脑力不行老是被领导叼，什么不好的事情也安排我去做。有一天我坐车，看到一个有残疾的人，别人也拿着大包小包艰难的去生活，当时心里想我们这些有手有脚的人有什么资格去抱怨生活，我不应该情绪底落，我应该振作，慢慢努力的生活，男人当志强。去年无意中看到戒色贴吧，我感谢上天能我可以悔改，当时戒色意志不深，今年的二月二十六号下定觉心开始戒，虽然才戒色四十五天，每天都看戒色贴子，戒色良药，和一些积极向上的东西，希望那些沉迷SY的人都觉醒吧！文化水平不是很高，表达的不是很好！

　　184.5岁得过肺结核，9岁左右不知如何学会手淫了，一开始都没有精液，只是感觉很爽很刺激，后来持续手淫15年了，相继患上鼻窦炎（手术两次如今又复发）支气管扩张，一次摔倒后得了腰椎间盘突出，颈椎病，每年几次急性肠胃炎扁桃体炎胆囊炎，得过一次肺炎，平时口腔溃疡痘痘不断，7年前出现神经症，紧张头痛，恐惧强迫社恐，目前在大家的帮助下戒撸20天左右，可是头痛还是很厉害，无法交际，腰酸腿软，恐惧感很强。感觉对不起父母和自己，花了上万元看病吃药，现在看药就想吐，没有工作没有女友，只剩一副残躯。太痛苦了，我一定要改变，希望得到老师们的帮助，跪谢！！！

　　185.楼主我的症状，23岁，撸3年吧，其实14岁就会了，就是20岁后比较频繁。现在脱发比较严重，阴囊潮湿，近视加重，脸上痘痘很多，头发和脸都出很多油，黑眼圈，腰酸背痛，而且感觉肾气不足，手淫时间也短就射了。不敢见人说话，没自信，好悲惨。求教！

　　186.25周岁，sy史有10年了吧，甚至更多，几乎每天撸，脸上满脸起痘痘有五年了，阴茎很小，经常出汗，严重肾虚，去年开始已经改掉2，3天撸一次了。一直在考虑戒掉，总也管不住自己，最多挺了10天又撸了。前段时间腰特别疼。有一次几天没撸觉得蛋都涨涨的感觉，快救救我吧，最近才知道这个贴吧，怎么就早不知道呢。哭死了。

　　187.我从小学五年级第一个学期开始撸管的。那时候我记的非常清楚，因为包皮都还没翻过来。到六年级撸的特别厉害，洗澡的时候撸完又用热水烫，可以连续射3次。一天最多射6次。到初中撸的没有那么频繁了，因为没时间撸。到初三的时候精力很差，面黄肌瘦。几乎所有的时间都是感觉疲劳，特别是早上8点到11点半困的眼睛都睁不开。早上起早跑步也没用。基本听不了课。我原来还是在冲刺班级成绩前18名呢！后来高中都没考上。

　　到高中时我他妈的特别蠢，我在网上看到有人说洗澡时用牙膏来洗可以延长射精。结果我涂了之后痛了都不敢走路，到第三天才没事。因为我怕丢脸没敢去看医生不告诉别人。第二天旷了一上午的课班主任打电话到我家里来。

　　现在我的身体状脱发严重，早上洗澡掉的很厉害，阴茎勃起都很小,硬度不够，射得快。而且阴囊和蛋蛋我感觉都没有发育过。因为我记忆中没有一次遗精。

　　身体虚弱，没有精神，整天想睡觉的感觉、身体的虚弱导致意志力变差，自信心很差，以前觉得自己什么都能行，现在越来越觉得自己虚弱、消极避世，而现在很不愿意出去，总觉得累，就想宅着，我宅的时间最长有3个月。总之就是不想跟人交流，朋友越来越少，越来越不开心。我烟酒不粘，有时通宵打游戏，我以为我有病所以去检查了3次身体没问题。所以，我觉得原因就是撸多了。我现在打算抽时间再去广州中医院去检查。

　　188.初二，因为越发迷恋黄，我已经成为我从前最看不起的那一类人，非常懒，不去上课拐弯抹角，早走晚到，并且考试时腆着脸皮挖苦深思到处去抄，我无奈的接受这一现状，自己也没什么心思读书了，后来初三我更堕落了，打架，被叫家长，和老师对骂，旷课，我的成绩飞流直下，我小学的时候成绩非常好，从初一开始手淫后我就感觉隐隐约约觉得好像什么东西不对。手淫的时候明知道这是不对的，但是就是说不出来有什么不对，经常晚上睡前手淫，现在想想，将生命的精华就这样白白浇到臭屎骚尿上，真是自作孽不可活，就这样中考我连普通高中都考不上！下面讲讲我的症状: 吧友们有的我基本上都有，身体瘦弱，相貌猥琐，腰酸，浑身没力，脑力低下，脚气，耳鸣，强迫，神衰，焦虑，重度社恐，没法正常和人交往，因为脑力低下，近乎老年痴呆！爆一下身高170，体重120斤，现在，我觉得我活着就是个奇迹，感谢戒色吧。

　　189.大神们救救我吧！再不改掉就要彻底完蛋！

　　LZ今年26，已经有11年的撸管历史！高一那会，第一次住校，班里的同学流行看黄色小书，那时的我还是个清纯少年，殊不知，一次好奇之后再也收不住！就这样，一年比一年厉害，上大学之后，离家比较远，父母不在自己就更管不住自己！看黄色电影、黄色小说......就这样，从一周一次变成1天一到两次，现在工作好几年了，越来越觉得身体吃不消。记忆力下降的非常厉害！早上起来，浑身没力气，腿、胳膊都感觉好酸好累，像没睡觉休息一样！腰很酸，每天都很迷糊，容易动气发火。可每次晚上回到住的地方（一个人租的小屋），抑制不住的撸一管！！！每次撸完之后都很自责和内疚，但仍然改不掉。这些已经严重影响到自己的正常生活，如果不彻底结束，那LZ将堕入万丈深渊不负存在！万能的大神们，求你们救救LZ吧！怎么改？如何改？改到什么程度？

　　谢谢谢谢！！！

　　190.sy5年了，一开始较为频繁，一天一次，曾有好几次决定戒撸。都没忍住。现在耳鸣的厉害，曾经戒过的一段时间，并吃个叫耳聋左慈丸的中药，挺有起色的。不过到后来一不小心没忍住，又犯了，在吃也不好使了现在没怎么撸，心情极不好时就进行发泄，我的耳朵怎么办唉。

　　191.手淫12年，造成记忆力差，身体素质差，抵抗力差，性格内向，不爱说话，不爱运动，经常宅在家里，身体瘦小，体弱多病，骨骼发育停止，已经造成颈椎强直，腰肌劳损，视力不好，有时候耳鸣，和我初中上学同学多张180以上，而我还是165左右，10多年同学说我一直没变，自己总是自责，而且手淫导致的我没有自信，没有勇气，做事总是比别人慢半啪。现在已经开始戒了，好好面对自己人生，如果身体夸了，这辈子算完了。

　　192.老师，我从十三岁到十八岁开始手淫，平均一天一到两次；我的身体很好，喜欢运动，睡眠很足，营养也跟上了，所以这几年发育一直很正常，我以为自己不会有事；但该来的还是来了，今年初先是前列腺又痒又痛，急的满头大汗；最近记忆力明显下降，精力不足，浑浑噩噩，前额的头发脱落地很快了。我想是sy的恶果啊。老师，请问我还有救吗？我这个算严重吗？需要怎么做？需要多久恢复？回答一下，谢谢老师。

　　193.记得上初中的时候在亲戚家看到了色情碟片，于是拿回来自己偷着看，虽然那时候不撸，但是淫果便是那时候种植的，上学时每次看到漂亮暴露的女生心里就开始有龌龊想法，后来接触到网络，第一次是在宿舍大家一起看艳照门，从那时以后就开始SY，上课无法集中，满脑子里都是淫秽的画面让我无法自拔，一旦有时间和机会就下载毛片放在电脑里和手机里看，没事的事的时候就撸，搞的每天精神萎靡，满脸痤疮，身材矮小，身高就是SY时以后开始不长的，只有172真悲剧，还好那时我还打打篮球没死了，现在上班了，可是SY再度一发不可收拾，基本上下班回家就看毛片，反反复复，基本上一两天一次，整天双眼无神，精神萎靡，身体疲倦等，更可怕的是我患上了严重脂溢性皮炎，皮肤和头发严重出油，就如同自喷油田一样往外冒，再加上本身脸上就有严重的痤疮，现在我的脸就如同橘子皮一样凹凸不平，满脸疤痕，头发狂掉，每天至少一两百根儿，发际线明显向上，20出头的人看上去老了十几岁，就连我自己都讨厌自己，由于患有脂溢性皮炎和痤疮我跑遍了北京大医院，结果都是一次一次的伤心，还有让我伤心的是我喜欢上了一个我们公司的女孩可是我多次向她示爱可是他都婉转的谢绝了，我内心很清楚她拒绝我的原因，这几年的SY把的整个面容基本毁容了，内心也造成了巨大的创伤，有时候会有恶心、心跳、失眠、咽炎、脾胃不好容易上火，前一阶段看到手淫的危害开始不以为然，后来越往后读里面的症状自己都有我惊呆了，我以为是自己的症状是病，原来全是SY造成的，我痛恨自己，SY夺走了我青春、快乐、健康、夺走了我心爱的女孩儿。现在开始励志戒淫巡回当初那个健康、快乐的我。请问楼主大神和各位吧友，我现在主要是脸上长包痤疮和脂溢性皮炎，严重脱发，脸部和头发严重出油，我该怎么治疗？有什么好的食补方法吗？

　　194.你好，我是从小学开始SY的，有12年以上的撸史了，以前还几天一次SY，现在更厉害了，几乎每天SY，尤其是看见漂亮的女生或A片，SY更厉害，几乎一天两次甚至三次，以前以为这东西对自己没什么危害，但最近看了SY的危害，才恍然大悟。在小学甚至上初中不久，我算是个比较开朗的人，很合群经常跟同学们一起玩，跟女生也能处得了，但上初中不久我逐渐的变得很内向自卑不合群，经常喜欢一个人孤零零的，外在气质也变得猥琐，整个人就是个屌丝宅男形象，没有年轻人该有的阳光气质和男子汉气质，光是外在气质形象就给人尤其是女生比较厌恶的感觉。我爱出汗，油头爱掉发！

　　195.91年，23岁，SY13年， 初中毕业，文化有限，头脑不好，想到什么就写，写的不好请谅解。 第一次怎样SY都忘了，好像是来自摩擦的舒服，然后就成瘾了，接下来就是“一发不可收拾，那时候也不懂SY危害，属于想撸就撸的那种。经历基本和大家都一样。症状：大家有的症状我基本都有，1阳痿早泄，勃起不坚不久，2腰疼，容易疲倦昏沉，入睡艰难。3.脸上非常多油，特别睡醒之后，一脸油，4脸色蜡黄满脸痘痘很多的脓包和粉刺 初中长到现在没停过，5双眼无神缺乏精气神，6.情绪失控，经常想哭哭不出来，非常难受。然后看到别人，牵强附笑，一脸苦相 7.身体羸弱，整个人失去精神，干什么失去都没劲像个精神病人一样。8 jj短小勃起才8厘米，很自卑，这也是一直不敢找女朋友的原因。还有心里问题1、做事情没有毅力，拖沓，懒惰2、社恐， 自卑，没有自信，在公共场合说话，熟悉的人还好，但是人多了就慌了 。3懦弱，不敢尝试新事物，有时候街上遇到熟人都不敢打招呼。4急躁，心散乱，做什么失去都不专注，经常幻想，经常走神，沉溺在记忆当中5。胆怯，自私，心胸狭小，缺少自制力6思考，说话没有经过脑袋思考，不懂得考虑别人感受。等等…..看看上面这些症状，正常人那会这样子的，一定要下决心戒掉。一定要改变自己，不想在这样颓废下去了，不为自己想，也要为父母想，不能再让后半生毁了，无论如何也要坚持，改过。

　　196.我说说我的症状、我今年23岁了、没结婚、没对象、身高183.体重85KG、JJ也挺大的、冬天怕冷夜里手脚冰凉尤其是脚很难捂热、热还好些、SY差不多八年了、想想自己都觉得后怕、前几年频繁时能达到一天一次、但基本上都是两三天一次、但是最近感觉身体非常不适、应为过完年后吧工作辞掉了一直在家没上班就在家上网、家人没事我说几句平时心情比较压抑、心情一不好、浏览黄片、SY有所频繁、上个月应尿道结石去医院震掉回来后、感觉虚的很、但没几天有所好转后有几次酒后SY精子很少、我还有个坏习惯就是、SY快要射的时候喜欢控制、让其多来几次快感在射、我感觉这样很不好、但是没办法上瘾了、最后一次酒后SY没射出什么精子的情况下我意识我身体太虚了、在有几天没SY的夜里我遗精了、感觉不是完全勃起的状态遗精的、应为当时很困我都没睁眼直接把内裤脱了随意擦拭下睡了、从那以后问题就来了、明显性欲下降、无晨勃、勃起困难、没有外力帮助下根本没勃起、勃起不是很坚、有时感觉JJ跟没有了似的、萎缩、一点不受控制、不像以前随意控制了、很是担心受怕、这已有十多天没有SY感觉比前几天好得多、有点小感觉了、勃起硬度有所回升、前提我没有SY我只是想让他硬下找点感觉、一点都没有撸。有时也有晨勃、有时没有、但是一醒很快就软了也不知道可是尿憋的、还有就是现在每天早上尿很黄、白天要好很多不是很黄、头晕耳鸣的、精神差、我已经下定决心戒撸了、在撸天理难容、我还要传宗接代、还要孝敬我父母呢、请问我这还有救吗、要不要去医院治疗啊。

　　197.手淫后身体不适症状发展过程：06年出现尿痛，过几天缓解，07年出现尿急，阴囊潮湿，自行缓解，09年小便不舒服，尿涩感，尿少时伴尿痛不适，服用抗生素可缓解，停用复发，尿痛一直持续至今。09年出现胃痛不适，整天痛伴肩胛骨处隐痛不适，胃痛一直持续至今。11年3月出现胸闷、呼吸困难不适，当时很困惑。11年5月某一天突然感身体乏力，像被抽走一身力气，那两个月站立都感乏力，当时不知为什么会这样，本人有小三阳，查肝功能未见异常，后来逐渐恢复力气，但总感觉脊椎处空虚、乏力感，时感背部隐痛（乏力痛？），此时尿痛加重，自服抗生素，症状稍缓解，未消失，并伴有射精痛，sy时射精不同，遗精时阴茎手压，射精痛。此后2年一直感身体疲乏不适，11年某晚感突然乏力，整个人像精气被抽走一样，此后一段时间晚上11点或10点以上感觉都可出现，并且凌晨醒来，身体空空乏力感未消失，遗精时也有被抽走力气感觉。13年6月出现头晕症状，一直持续至今，已有8月余，13年9月出现不耐思虑，用脑感后脑疼痛，不能用脑，必须休息，一直到现在还有。现在身体综合症状：尿痛4年余，伴尿无力，尿不尽；胃痛4年余，整天都痛，脊椎，后背空虚、乏力痛4年余，有时缓解，有时出现；头晕8月余，整天都晕，不耐思虑5月余，用脑感头晕、脑胀，后脑隐痛。偶有胸闷不适，耳鸣自小就有，有时缓解，有时出现，现在耳鸣4月余，未消失。现在感觉身体一年不如一年，总是健忘，脑力下降，有时候还抑郁，我觉得我心态出了问题，自己很难解决。

　　198.楼主大师您好，各位吧友大家好，我今年25岁撸龄6年，我就先不说我的坎坷的经历了，撸管把我整个人都快毁了，我现在整个人精神萎靡，浑浑噩噩，身体基本崩溃了，咽炎、焦虑、心慌、痤疮、严重的脂溢性皮炎，由于这些后遗症和病状，我的人际交往工作学习都不顺势，20多岁连个女朋友都找不到，走在马路上都不敢看别人。记得有一次做地铁，一个女孩突然看我一眼把她吓个够呛，因为我患有严重的痤疮和脂溢性皮炎，脸部布满疤痕痘印，外加头发脸上严重的出油，看起来很是恶心吓人，由于我吓到了那个女孩，那个女孩就和她身边的一个男孩说：那个人怎么那么吓人啊，那个男孩对那个女孩说你要是不听话就找那样的男朋友，（那个女孩和那个男孩应该是情侣关系），这时我就知道我吓到人家了，我就退离了他俩一段距离，我当时真的很伤心，心想为什么我会变成这个样子，为什么老天对我如此不公啊，我到底做错了什么？我受到了极大的打击，那段时间我人生只有黑夜，我苦不堪言，严重的抑郁，因为当时我不知道自己被毁了是因为手淫造成，所以还是一直手淫也更加疯狂，症状越来越严重，后来接触到戒色吧，才知道我今天的结果都是手淫造成的，我会很当初我的幼稚行为，现在身体一生病，脸也毁容了，20多岁一事无成，说道这里全是眼泪，所以要努力劫色，多行善事，挽救自己。也希望楼主和各位吧友能帮助我，因为我痤疮和脂溢性皮炎出油非常严重，头发狂掉，整天满眼布满血丝，我现在的症状有没有什么日常饮食补救的方法，恳请大家帮助我，再次感谢大家。

　　199.我sy是从初中开始12岁，刚开始是因为看到一部H片。结果一发不可收拾，前3 年基本一天一次，或者两天一次，成绩从全校第一，一落千丈！变成全班倒数。高中三年更是变本加厉。一天4次也有过，最多也就是一天5次。大学根本读不进去，当时满脑子都是YY都是H。苦不堪言。12年接触到戒色吧，当时自己已经感觉到自己的身体正在变差，在网上搜索找不到原因，偶然一次去看个中医，我刚进门还没坐下，他看了我一眼就说我肾虚了。我这才知道是自己SY的问题，在戒色吧上努力学习，陆陆续续的戒，断断续续的破。期间真的是很烦恼，头发狂脱，长相越来越猥琐，朋友渐渐疏远，脑子越来越不好使，反应越来越慢，直到有一次，朋友说，我看你有秃顶的迹象，我大惊！从此决定彻底戒色！

　　200.本人29，174，120斤。sy十三年了，开始两年一两天一次，后来三四天一次。现在感觉浑身难受，真是症状地狱。主要是额头上头顶上头发少，易出油不痒。脸色昏暗，黑眼圈严重眼袋大，眼很困很干涩，睡醒后还是没精神白天都不敢抬头看人特别是女生和领导。耳背厉害，头脑昏沉糊涂忘性特大，动作慢，很影响工作。腰部硬，小肚子很涨，尿量少黄，尿不干净利索，感觉早泄都不敢找女人结婚害怕性生活。大便一两天一次，感觉排不干净，有便秘。想喝水喜热水，易出汗。怕冷怕风，特别腿，还腿疼。瘦没力气。不想外出和见人说话，说话声小不敢大声。易生闷气郁闷难受，自我压抑。救救我啊！生不如死！

　　201.手淫10年，已深感危害巨大。由于我大部分时间还是比较有节制，一个月三四回吧，加上我锻炼比较多，所以外观上没有很明显的显老、猥琐等症状，不过内在确实不如以前了。现在最明显的两个问题：一、很少有晨勃，偶尔有我觉得也是尿憋的（顺便问一下，晨勃跟尿有没有关系）；二、精液比较稀且发黄，并且有果冻状小颗粒。怎么办？？？

　　202.本人貌似有些严重,吧里的人说的症状我几乎都有,现在觉得能活着真是奇迹,小时候幼儿园就会撸,只是那时候不知道什么是撸,只觉得摩擦着舒服,12岁左右能撸出精子.如果要细算的话,从4-5岁到现在24岁也有19-20年的样子了.青春期到现在从未遗精,以前大概每星期3-5次.后来生活压力大,2-3天一次,多的时候一天3次,从未间断.自从看了戒色吧,决心要戒.从各个方面,先是把淫秽的东西全部删掉.大街上看到露骨的女人也可以不去看.也想行善从身边做起,善待身边每一位同事朋友.对父母也可以做到.已经坚持14天.现在身体自己能感觉在慢慢改善.

　　203.本人8年了，现在20岁，上课从来都集中不了注意力，智力也下降很多，记忆力也下降，从曾经的天才变成现在的废物，我都不想活了，现在是戒色第10天，我还有救吗，我想要从前那个聪明的我，我还有救吗？

　　204.我sy8年了，尿频3年，很痛苦，一直也有求医，但吃药都没用，常常失望烦躁，以致直到现在还未戒色，我只想知道吃什么药能缓解尿频，只要能有点点改善，看到点点希望，我就会一直戒色下去，真的想死了！

　　205.我的症状：

　　脱发，头屑多

　　脸上痘痘长不完，各种洗面奶都用过，效果不明显

　　记忆力减退（这对学生来说是致命的）

　　腿酸软（关节处十分明显）

　　眼睛里老是有眼睑，不能久视

　　皮肤暗黄无光（老中医说的，）

　　植物性神经紊乱（心脏间歇，胃胀食欲不振）这个不知是不是因为手淫造成的

　　易感冒，抵抗力下降（春秋易发鼻炎）

　　双眼皮消失（初中以前，本人帅子一个，双眼皮很明显）

　　206.先自我介绍，我今年29岁，有个五周岁的儿子，而且再过三个月我将会有第二个孩子。

　　我是十年前开始第一次sy的，sy半年后有了女朋友（我现在的老婆），一年后我们开始有了性生活，那时候年轻，精力充沛，sy时间一年也不会对性生活有什么太大影响，毕竟没有结婚，我们一个星期也就有一天可以在一起，而且我是一个人住，所以 sy越来越频繁，直到2008年结婚，我已经感觉到我身体各个方面都大不如前，尤其是在男女那方面，从以前的30分钟变成了几分钟，可是结婚后我还是戒不掉sy的习惯，尤其是在我老婆怀孕第一次，我老婆怀孕后经常回娘家住，所以我每天和电脑av度过。生完孩子后，照样还是在非常差的性生活和sy中度过，老婆总是说:你说以前怎么那么长时间，现在怎么跟以前差那么多啊。我就说可能是工作累的原因，所以老婆还是很体谅我的，平时对我也是很好的，我自己知道因为什么，也很愧疚，可是还是没毅力戒掉sy的习惯，2013年老婆又怀孕了，我的sy次数又多了，一个星期三次左右，上个月忽然老婆有一天说:怎么你现在这么憔悴啊，你说你以前多阳光，多机灵，多聪明一个小伙子，怎么这两年变的跟痴呆是的，经常发愣，还爱忘事，跟傻了是的，看你那脸多憔悴，跟你前几年照片一比，都不像一个人了。我只能说找借口说，工作累的，养孩子压力大。最严重的我感觉我这一年身体健康出现了很严重的问题，免疫力急剧下降，特别爱感冒，发烧，还经常头痛，腰痛。我不能再这样下去了，我要改变我自己，战胜淫魔，我希望和众吧友一起努力一起监督，找回我们自己。为了我儿子，还有我老婆，以及2014年七月份将要出生的女儿，我一定要努力。我不能做一个这么肮脏猥琐的父亲，忘众吧友监督我，支持我。

　　207.本人，男，22岁，手淫断断续续有近4年了。我16—18岁，天天爱运动，每天都很快乐、做事也很上进。19岁偶然一次上网时点开了一部电影，情不自禁的把手伸了下去手淫，感觉很舒服。从此以后，从最初的一个月一次，到后来半个月一次，最后变成一周一次，一周2次、3次……有一段时间放假在家，一天2、3次，连续了几天后，身体彻底垮了，有点耳鸣、思想不集中、记忆力下降。记得一次和妈妈去超市买东西，走到一个地方，妈妈在选东西，我在旁边站着瞬间就“放空”了。后来我妈给我讲，叫了我很久，我都没反应。那时我突然就意识到肯定是手淫害的。回家后上网查询手淫的危害及后遗症，网上基本上都是手淫无害论，什么适当手淫对身体无害，主要是心理有影响。本来我打算戒掉的，看了适度手淫无害的观点之后，觉得减少手淫就好，没必要戒掉。慢慢的上瘾了、深陷了、堕落了、不爱说话、不爱出去了……我皮肤从小就很好很白，从不长痘，就在1年半以前，还有很多女生都羡慕我的皮肤。现在我脸上有严重的脂溢性皮炎和中度的激素依赖性皮炎并伴发痤疮。因为手淫，导致额头、下巴、鼻子长痘痘、心情差、自暴自弃、不忌嘴、内心烦躁，对现实生活的不满、内分泌严重失调，脸颊开始长痘。于是心情更差，又继续手淫刺激快乐，最终导致恶寻循环……我从以前的有志青年到现在的半自闭状态、怕见光，只用了4年。身体垮了、经常生病、脸上长痘、容貌大变。22岁的人看起来像32岁的人，却有42岁的心了。不爱生活、不爱社交，也只用了4年而已。4年加在一起也不过一个小时余的虚无快乐，却毁了我们前10多年铸造起来的身体、生活、快乐、积极、向上、健康、容貌……付出了这么大的代价。甚至到现在，此时此刻伤害也还在继续……17岁时我一次能连续做5、60个俯卧撑。现在，我前几天试了下，做了15个，全身疼了3天，可现在的我才22岁，正处于身体的鼎盛时期啊……

　　208.手淫就是吸毒！之所以写这个贴子，是因为自己是一个完完全全被手淫毒害的、被西医的手淫无害论洗过脑的、曾经迷信西医的、手淫过很多次很多年的傻子。

　　本文不是来说自己曾经做过的傻事，而是想借一些看到的事情和自己的感受，来让其他还在痴迷手淫或是未能戒掉手淫的年轻人看看，手淫和吸毒是完全一样的事情。

　　大家应该都能知道吸毒是很可怕的事情，是绝对不能做的事情，失财丢命到最后什么都没有了。手淫也是一样，吸毒会导致咽炎、鼻炎、鼻窦炎等，手淫也会造成个人得上这些病，原因都是体质虚弱，看看伤精诊室里不少病友多得鼻炎，我自己也有顽固的鼻炎，虽说不要命，但是半夜憋醒几十次的经历是每个人都不愿见到的吧。

　　无论是吸毒还是手淫，都是身上没力气，更是没精神，胃口很差吃得少，大便不是严重的便秘就是超强的腹泻，这个我自己也是有亲身的体会的，光是肛裂流的血就不知道有多少。最严重的一次由于手淫引起了慢性肠炎，真的感受到了什么叫万蚁噬身、低烧多天，差一点就失去了生活的勇气。

　　吸毒产生的病态人格，手淫也会产生不正常的人格，我暂时把这种人格叫做手淫人格，内向，易冲动，但平时又懒得动弹，身上绵软如泥，自尊心大失，尤其每次遭遇挫折后都要以手淫来排遣苦闷，这些特点与吸毒是非常相像的。还有就是缺乏信心与冲劲。

　　受引诱开始恶习，吸毒几乎都是被引诱的，而我通过对网站病历的浏览，发现有相当一部分病友是被恶友教唆开始恶习的，这又是一个非常相似之处。

　　损元气，伤阴毁阳。吸毒者多非常怕冷，尤其毒瘾发作时，在夏天都能用棉被捂起来还是觉得冷。经手淫严重伤身的病友，也会出现相似的症状，自己的症状就很明显，冬天非常难熬。

　　人会感觉到快感，是因为快感发生时大脑中会出现一些肽类物质，这些物质在运动时会出现，在性活动时也会出现，手淫时更会出现，而吸毒则是从外界引入类似的刺激物来麻痹大脑，大脑要是没有正常的运转，身体就会完蛋，所以吸毒者确实得到了快感，却失去了健康；手淫虽然没有那么快，却会在你不经意的时候让你的身体一下子垮掉。

　　最后能想到的一点，吸毒难戒，手淫也不好戒，这是最相像的一点！

　　写了这么些字，就是想阐明一点：手淫＝吸毒！如果想要健康的身体、舒适的生活、美好的家庭，就不要手淫，它有百害而无一益。

　　特别声明：有些所谓的专家鼓吹手淫无害论，我认为，首先要让这些专家好好地手淫一段时间，让他们感受一下到底是不是无害，再让他们出来说话。

　　209.11岁开始手淫，14-5岁出现会阴疼痛，21岁时又一次手淫太频繁，导致阳痿，治疗好后出现龟头敏感度差，手淫射精无快感，尿频，后尿频治好了，但后来有四肢冰冷，记性差，情绪低落，对事物无兴趣，等等神经衰弱症状，还有就是最近两年大便不成形，严重时想拉拉不出来，今年初开始早醒，有右侧腰酸，吃中药治疗，先是疼痛科吃了以后有所好转，打游戏上瘾和走路只摆一只胳膊的情况消失了，再去内分泌科，开的药事治疗失眠的，可是一碗下去大便不成形就好啦，但如果手淫马上头晕，大便又不成形，医生说是神经衰弱，上周我去男科检查，支原体衣原体那个都没事，就是卵磷脂只有1个+，前些年都没检查出来有问题，医生说这次比以前差些，是前列腺炎了。

　　210.我是一个23岁的年轻人，几年前因为对于性的好奇和不了解，不知道手淫的危害，染上手淫的坏习惯，后来一直肠胃不好，经常拉肚子，手脚发冷，后来上网知道是手淫造成的，后悔莫及。痛改前非，下决心改了这个坏毛病，可是有几次梦里不自觉地手淫后，第二天就会肠胃不舒服，没有胃口，更严重的是还会腹泻，心里常常自责。可是又不好意思去找医生看，以前因为肠胃不好常常腹泻，去过上海各大中医院看过专家说是肠胃虚寒，吃了中药后，效果还可以，但是每次碰到一个月才有的几次手淫又会导致腹泻，很是苦恼，又不好意思去找医生说，只能在网上求教了，请专家们发扬一下悬壶济世的医德吧，谢谢啦。

　　211.我来晚了。我是一个严重病人，不管你们信还是不信，看看我有多严重。从小我就对女人的弹性衣物感兴趣，特别是丝袜，我读学前班的时候喜欢穿上他，然后用手压弟弟，有快感，但是射不出来，，那时候太小了不懂，一直到后来读小学的时候一次早上，发展射精了，白色的，我的第一次，我那时还不懂，然后这一习惯持续了几年，一直到高一，这几年记不清楚了，初中就感觉腰无力酸，而且是站久了就想做板凳。直到高二才知道撸管。我觉得都是手淫，只不过是换了一种方式而已。我的身体透支太严重了，现在我从来没有遗精过。我精都没有了。记得有一次手淫出了龟头炎，还有最严重的慢性前列腺炎，我今年20了上次前列腺炎把我搞得，去医院别去那些男科医院就行了，没熟人那都是坑人的，不信吃过亏就知道了。后来医生开了一点药给我吃了就好了。然后不吸取教训，又开始了，感觉是药能让性欲变强。那是补肾的吧，现在我的小弟弟无晨勃，弟弟硬度不够了，软的，射精出来就像水一样的。感觉是阳痿了，我还有救吗，这么小就开始了。现在没钱看医生，在打工存钱，存够了再去医院求救了！！！！想起来有自杀倾向了，要不是我有父母，我早就去死了。还有很多没有说出来。别骂我变态。我已经很可怜了。

　　212.十五年的历史，最近两三年身体有反应，去年遇到挫折连续SY60天，出现头顶脑髓中空的疼痛，如坠深渊，戒色到今天，戒掉YY、SY，头顶肿胀疼痛消失，但失眠严重，出现不真实感，就是不能适应外面的社会，阳光下精神恍惚，感到不真实，内心感受不到快乐，心态失衡，今天辞掉工作，准备回家养病，我该如何恢复！

　　213.撸管十年了，现在的我面容憔悴，抵抗力也差了，各种疾病都随之而来了。我是真的该戒色了，我自己感觉要是在继续撸下去我可能连下床的能力都没了，今天是我戒色第五天，我会坚持，一直到我彻底的恢复，我等待和期待我的重生！！！

　　214.自从看了黄色影片之后，我几乎每天都疯狂的SY，而我当时还是一个刚读初三的十三岁的孩子而已。从那时起，我的人生就彻底改变了走向，成绩也开始下滑，我每天满脑子想的都是电视里看到的那些黄色镜头，想控制又根本控制不住自己。当时身体还没感觉有多大问题，就是邻居一直说我脸色不好，真正出症状是SY两年后。由于沉迷SY导致成绩下滑，高考时万般无奈的父母给我找了一个替考，然后我就以"高分"上了我们县的重点高中(在此向大家坦承这件事，我一直隐瞒着我的老师和同学，因为我父母当时不希望我复读，也不看好我复读，所以才找人帮我替考的，但是我想我考上了可能就有别人被挤下去了，不过怎样我都在此深深地忏悔。)考上高中后，我还是不知道争气学习，依旧是肆无忌惮的SY，成绩也是稳居班里倒数，就这样一直到高二，报应终于找上门了，没想到当时才十五六岁的我竟然阳痿了。我当时感觉天都塌下来了，我实在没想到我小小年纪怎么会得了阳痿，但事实就是如此，我的确突然就不行了。后来想想，那是SY严重的伤害了肝肾，终于导致症状过了临界点，就像一根橡皮筋，使劲拉到最后终于绷断了。我当时就是感觉特别绝望，也不敢告诉家人，哎，写到这里感觉说多了都是泪啊！从那以后各种症状都找上门来了，鼻炎、神经衰弱、尿分叉、痤疮、肾亏等等都来了，我整个就掉进了一个地狱里。可是我又不敢告诉父母，有时就自己胡乱买点药吃。那时候我发现自己脑袋也出现了一点问题了，比如回宿舍时总会走错楼层，宿舍在二楼我会莫名其妙摸三楼去，性格也越来越内向，身边几乎没什么真正的朋友。可悲的是这些症状还是没有阻挡住我的继续撸管，当时虽然已经没有黄片可看了，但是我撸管的恶习已经根深蒂固了，几天不撸就感觉手痒。

　　215.我是一名即将高考的高三学子，算来撸龄也有四年了。曾经花样年华的我因为手淫堕入了深渊，我想，如果我未曾手淫，我想我不会到头来连考个一本都是遥不可及的事情，追女生从来都是被拒绝。因为手淫，得了前列腺炎，花了家里不少的钱。因为手淫，曾经浓密黑硬的头发变得干枯分叉，两天不洗就其痒难耐。因为手淫，鼻炎深深的困扰着我，流血也是常有的事。因为手淫，得了皮肤病，反反复复，治了又犯。因为手淫，我面部松弛，神态猥琐，精气的损耗抽干了本应该补充身体机能的营养。因为手淫，洗个衣服都腰都会酸痛得直不起来。这一切都是因为手淫，我以前不相信有气运这一说，现在我信了，因果报应，昨日种下的邪因，今日就得来偿还。

　　216.从初三就开始了 初一染上了手淫的恶习 挺频繁的 自从头昏昏沉沉以后 做什么事都不专心 记忆力下降了 不爱和别人说话 稍微一运动就一头汗 现在有时候会尿出好像精液的白东西 喝了好多药 没有好转 有的医生说是脾肾虚 有的医生说神经衰弱 现在我读高二了 但由于头不舒服我就休学了 有的医生说我学习压力大 但我没觉得压力大 因为我们学校不是太好的高中 我现在不知道该怎么办了 特痛苦 特别害怕阴天。

　　217.我手淫十几年，现在34，性欲降低，记忆力减退，2年前开始有白发，耳鸣头晕，听力下降，腰酸痛，畏冷，长感手腰腿酸软无力酸软、无力，眩晕耳鸣；勃起不坚，坚而不久；没有受过外伤，口苦口臭，脾气易怒，身体空，没劲；耳鸣头晕，精神疲乏，不易勃起，易软、勃起无力、不靠手刺激，壹俩秒就开始消退早泄；射精无力、弱精、少精、精子活力低下等。易疲劳、气短懒言；小便余沥不尽；有3年左右拉肚子，大便每天要上好几次，大便不成形，半稀半干的样子（稠的），怕喝凉水；心烦易怒，脾气大，控制不住情绪；以前饮食工作不规律，经常熬夜，喝酒过多；偶尔有晨勃，人一清醒，晨勃就消退。

　　218.先说说我自己的手淫后果吧，从小到大我都是一个很聪明的人，就算平时上课不认真听讲我也都能考的不错，不说是靠平时听得那一些或者还是运气什么的， 我还真是学习不错。 重来不听讲偶然听点， 成绩还是中上，结果这次高二上学期期末考试， 呵呵全班倒数第一名，就算全校就是倒数的几个，以前都是中上。结果就是因为4 5年的手淫让我注意力不集中， 白天哈欠连天， 晚上睡不着， 每天胡思乱想， 都控制不了。 好吧这些都是学习上的 ，你要是不信那就再看看身体上的吧。

　　以前我是一个很外向的人，基本上放假要么是和同学出去玩 要么就是和他们聊天 结果到了现在 都没然搭理了，在班级里想一个透明人一样。 每天都没有精神。好吧 手淫会让你的人缘变差。自从我手淫后不久就开始口干 到了现在 放假在家水不离手 不管喝多少还是干 不仅口干 脸也干 哪都干。而且还尿频 每天上学都不管喝水 因为一喝水就向上厕所忍不住但是还渴 。

　　头发原先我的头发又硬又黑又有光泽 结果手淫之后 软软的 发黄 发干 掉头发 这还是好的 有的人手淫就了都秃顶了 才20多岁啊！！！

　　还有 原先我也是小帅哥一枚 啊结果现在脸色发黄 发黑 发干 油油的 鼻子 下吧周围都是一片红色的痘印或者是红色的痘痘 怎么都弄不掉 鼻子也都是黑头 初中都没有 结果手淫不久后就有了结果越来越严重就在也没好过 毛孔粗大 出油 等等。 手脚冰凉 夜尿 睡眠不好 早上睡不醒 晚上睡不着 驼背 骨质疏松 185才120斤 诶 手腕细 比女人还细 没力气 成天有气无力的 腰痛 一弯腰就痛啊！！所以说就不要手淫了 也不要相信手淫无害论了 因为要真是无害，哪有我这么多的毛病。

　　219.手淫七年，現在非常後悔！

　　在小五的时候，无意中发现摩擦下体的感觉很爽，然后就隔星期来一次，那时候根本不知道这就叫ＳＹ，而且ＡＶ甚么的连封面也没有看过。

　　到了小六的时候，在资源共享的网站中发现了ＡＶ，其实起初觉得很恶心，但把男女主角想成是自己和喜欢的女生时却很兴奋，然后养成了看片手淫的习惯，性幻想也越来越丰富，经常把班上的女生也当作是手淫的对象，次数也越来越頻密。

　　到了初一的时候已经差不多每天一次，那时候身体好，读书也不差，根本不会发现手淫会对身体造成如此深远的影响，这个状况也就持续了四、五年。

　　到了高二，差不多十六岁的时候，有了十分喜欢的女生，觉得这样的自己实在配不起她，于是决定戒除手淫，一开始是把手淫的次数减少，希望慢慢戒除，想不到这时候才是恶梦的来临。。。

　　到了完全戒了差不多一个月，才留意到自己小便后会有余沥，初时还不怎么为意，但是情况一路持续下去，才想到问题的严重性。上网查了一些资料，发现这原来是慢性前列腺炎的征状，可能是由于长期手淫所造成。这简直是一个晴天霹雳，心想我才十六岁，怎么可能会患有这个病！

　　又过了一段时间，问题没有减退，余沥的份量也好象增加了，在没办法之下只好去看医生。但可能因为我太年轻，化验报告也正常，看的西医却坚持没有问题，是正常的现象。于是我放轻了戒心，途中也有破戒手淫，症状也一直恶化。

　　直到现在十七岁，看了很多有关中医药的网页，才完全清楚手淫对身体的伤害，原来手淫不知不觉间已经破坏了我的身体，我真的很后悔。本身有点小聪明，读书不错，但是现在无论反应，思维记忆都比以前差，才十多岁就患了前列腺炎，长高也停止了，现在才168CM。真的很后悔短短六七年就浪费了父母留给我的精力。一直在想如果一开始没有手淫，现在的我会是怎么样。。。现在完全戒了两个月左右，中途有数次想破戒，但也克制了，相信能够持续下去。真的很希望身体能恢复过来，亦打算养成做运动的习惯，让前列腺好起来。

　　220.我今年已经25岁了，SY十多年了，请问现在开始戒还来得急么？来论坛有些日子了，一直时断时续，磕磕碰碰，现在感觉身体大不如前了，SY一次都像大病一场，好几天才能恢复，今天感到莫名的恐慌和焦虑，25岁了，现在下定决心戒除还来得及么？因为SY，我连女朋友都不敢交，但是人终究是要结婚生子的啊～

　　221. 忏悔自己的手淫重罪，发露自己的手淫恶报以警醒世人远离邪淫，健康生活。以下是我的手淫恶报：

　　1．身体素质差，耳鸣，耳痛，听力差，眼花，眼疼。

　　2．腰膝酸软，腰酸乏力，腰疼，四肢无力，易疲劳，四肢酸痛，下肢轻浮，飘，疼。怕冷，畏寒。

　　3．头痛，头晕，头疼，记忆力差，理解能力差，反应速度慢。

　　4．失眠多梦，睡眠质量差。白天很困，晚上睡不着。白天没精神。夜尿多，尿等待。

　　5．精神压抑，抑郁，痛苦焦虑。

　　6．学习注意力不能集中，上课老走神，出虚汗。

　　7．由于手淫时间长，伤精比较严重，骨髓受损，骨疼。全身阵发性疼痛，全身疼，有时像刀割一样，间歇性全身疼，持续时间短。腹股沟，睾丸，肛门放射性疼痛，胀气不通。会阴部时时胀痛，串着疼。

　　8．肠胃功能差，消化不好，慢性胃炎，胃溃疡，便秘，排便困难，胃疼。身体有异味，放臭屁多。小腹抽疼，冬重夏轻。右腹痛。口腔溃疡严重，经常烂嘴角和嘴唇；手脱皮，脚气严重。

　　9．肾阴阳两虚，鼻炎爆发，导致无法正常学习，记忆力急剧下降。

　　10．身体发育严重不良，个子矮，面相越来越丑。

　　11．性格孤僻，古怪，自卑，无法与人沟通交往，人际关系极差。

　　12．手淫消福报，最损功名。中考成绩很差，升学无望。

　　13．手淫导致人愤怒，懊恼，情绪激动易与家人争执，忤逆不孝更是地狱罪业。

　　14．手淫损伤了人的精气神三宝，夺人的斗志，办事拖拉，马虎，消极。

　　15．说话没底气，让人看不起。

　　16．逆缘现前，贵人远离。常常遭受无端指责，侮辱，谩骂，生闲气，受人欺负。在工作中，受排挤，受冷落，很多时候让人误解、冤枉。

　　17．财运不济，挣钱难，破财严重，攒不下钱。

　　18．缺乏意志力、忍耐力，升职无望。

　　19．心理素质差，懦弱，胆小，怕事。

　　20．妄想心大，有很多不合实际的想法，导致无法安心工作，工作不稳定。

　　21．家庭矛盾多，父子不和，家门多口舌。

　　22．婚缘不顺，感召恶缘，浪费金钱。妻子不忠贞。

　　222.本人有SY的恶习十余载了，我知道SY不好，但是当时受一些手淫无害论的影响，还有一些电影植入一些YY和SY的情节，一些手淫调查报告说95%以上的男子有手淫的经历，当时就觉得手淫没什么，是一种很普遍的现象，所以总是给自己找借口去SY。其实自己心里知道SY是有害的，身体状况已经在向我证明了，记忆衰退，经常丢三落四，冬天手脚冰冷，昏昏沉沉，但我还是经常为了一时快感而欺骗自己。我也有尝试去戒掉，但是心瘾太强了，经常戒了又破，自信心严重受到打击，交际方面也变得越来越差，与陌生人交谈就会感到莫名的紧张，特别是长的比较漂亮的女生，心里好痛苦。

　　223.高一时开始手淫，很厉害，有时一天2，3次。一周三四次。经常有疲倦感，严重影响到了我得正常学习！对什么事情都没有信心，感觉很压抑！健忘，终日精神恍惚，头晕目眩，仿佛处于半醒之中，视物易呆滞半天。头脑反应迟钝，特别对于数学，算术等计算之类头痛不已。睡眠质量不好，浅睡，易醒，多梦，打哈欠，眼睛怕光，视野有黑 团状的似黑云雾，视力下降，不真实感。易怒，手颤。躁扰多言，心悸，自汗， 腰膝酸软，冬季怕冷，特别是腰。腹泻，尿黄，有点尿频。晨勃现象渐少，且硬度不如从前。有早泻现象，且硬度不佳。气短懒言。眼花、反应迟钝，一直到现在有五年.眼睛呆滞，脸色看起来比实际年龄偏老许多。白天都一直打哈欠，想躺下睡觉，可是又靡靡忽忽地睡不着，极易紧张，中午十分心跳非常厉害，咚咚作响，中午无法午睡。

　　224.我有15年的手淫史，曾经是因为不知道手淫的害处而慢慢染上手淫，16岁开始感觉不到什么，慢慢的精神开始变差，什么都做不好，做的很差，人运气很差，气质不好，原来长的很帅，但就是交不到女朋友，人也慢慢变得好色，精神抑郁，整天唉声叹气，居然不知道是手淫惹的祸，懦弱不堪。到后来参加工作，更是厄运连连，自己也不知道自己为什么能力是如此之差，运气是如此之差，在职场上是任人宰割的羔羊，根本不懂搞人际关系，职场政治一窍不通，为人处世幼稚可笑，和弱智差不多，工作上丢三落四，拖拖拉拉，一副肉球样子，好歹也是堂堂七尺男儿啊，手淫居然让我变得软弱的连女人都不如，办事连个老娘们都不如，真的！！

　　225.我7年半的sy史，初中到高中结束平均1天1-2次，大一平均3天一次，我的生活，我的身体，我的梦想，我的价值观，都像是被上帝抛弃的角落里的蝼蚁，肮脏，自卑，癫狂，7个月前的一天，我来到了这里，才发现一切的一切，都是源自于自我的疯狂放纵，无论是我身体上的痛苦：牙周炎，偏头痛，肠胃炎，极度消瘦，骨骼细弱，大量白发等等等等，还有心理强迫症！

　　226.手淫15年,我早衰老了15年。。。。

　　曾经有个男科教授对我说：“你再沉沦下去，到此40岁的时候除了一身的病，你什么都没有，甚至短命。”　　我没听进心里，也没有戒淫，继续的sy继续的在堕落在作贱自己，还因此造成思想残缺而迷惘、消极、自卑、恐惧、懦弱进而酗酒。三年后的今天，我30岁了。秃头、白发、憔悴、苍老，还有几根白胡子，凡陌生人都认为我45岁以上了，出口就尊称。现在我很怕，很恐惧，很惭愧，很心痛我这30年，我的而立之年。现在sy后我全身乏力，头晕、耳鸣、马上困倦，还要吃好的肉蛋来补充身体，不吃就很空乏，要睡很久才能起床；视力下降，夜盲厉害，五六米就看不清人脸；心慌气短，心很虚弱快供不上血的感觉，心跳紊乱；早上腰很酸，特想往那塞个热水袋，不愿起床，起来也没精神；体臭最明显。狐臭，sy后腋下的毛就会粘满粘糊糊黄百乳状的东西，很臭；脚臭、溃疡，袜子再贵都顶不住；耳朵里面耳屎多很满，很油腻，臭；鼻屎多，臭；下体潮热，也有异味，痒，发炎；头发油腻，隔夜不洗就有味道，头发一抓就脱，脱发，白发；身体也油腻。但这几种臭在一周不手淫的情况下就会明显好转，可惜我一直戒不掉。我不酗酒了，但还喝点，很容易醉，醉了就失忆，以前不是这样的，连怎么样回到家都不知道，很可怕。以前喝酒后淫心发作我就sy，现在突然发觉喝酒后自己不起来行了！为了维持身体，应付工作，这几年我吃了很多中药、中成药、自己泡各种补酒、前后也有4000元了，要知道我一年收入才10000。由于沉迷淫乱之中，自责自卑，心虚迷惘，不敢承担责任，不敢挑工作重担，不敢面对现实，心火虚胜，我只能沉迷在每天每时每刻自制的幻想当中，过着行尸走肉的生活，总想不劳而获，沉迷赌博，连我今后3年的收入都透支进去了，举债度日。 时间、金钱、信用、道德、人情、健康、生命，我都透支了，维系我生的一切都在摇摇欲坠，我还怕那淫魔，怕那第十个罗刹女来吸食我的精血，吞噬我的生命。我更想生，我想容光焕发精神抖擞意气风发清凉地活着！

　　227.说起淫邪，我发现论坛里比我陷的深的不多，我今年35岁，从9岁开始手淫，已经整整二十六年了。这二十六年，过的是行尸走肉的日子，身体彻底被淫魔摧垮了，从17岁那年，得了一种奇怪的病，整天感觉胸闷，身体不舒服，每天都被病魔折磨，到医院检查还查不出毛病。身体抵抗力差，经常感冒，咳嗽。其他的毛病数不胜数：记忆力差、前列腺炎、早泄、脱发、高血压、高血脂、脂肪肝、抑郁症、身上出红点。可以说我没有青春，没有自信，心理阴暗，没有尊严，工作后别人升职的升职，当官的当官，我却毫无成就。期间也感觉到淫邪的不好，但是对它的害处认识的不够。接触到戒色网和戒邪淫网之后，深刻认识到这么多年的不如意都是因为淫邪所导致的，犹如一个已经淹得半死的人抓到了一根救命稻草。

　　228. 近乎20年来撸管让身体已经满目苍夷，不堪一击！

　　1.我有鼻炎，有粉尘或者水分不慎进入鼻子，就会狂打喷嚏，然后眼睛流泪

　　2.腰疼，只要坐半个小时左右，腰部就酸疼的不得了，感觉坐不下去

　　3.疲倦昏沉，经常想睡觉的感觉，但是又睡不着

　　4.心悸，心经常剧烈跳动，入睡艰难

　　5.脸上非常多油，特别睡醒之后，一脸油，脸色蜡黄，满脸痘痘，双眼无神，眼袋很深

　　6.缺乏精气神，经常走动一下就气喘，爬楼梯，二楼就够我喝几壶了

　　7.头发很粗很硬，没有光泽，蓬头垢面，加上腰部不直，走路拖沓

　　8.情绪失控，经常想哭哭不出来，非常难受。然后看到别人，牵强附笑，一脸苦相

　　9.身体羸弱，整个人失去精神，干什么失去都没劲。

　　10.骨骼细小，没有成年人的气魄

　　229.本人今年24岁，手淫史10年，从14一直到23岁几乎每天都在手淫。频繁的手淫使我原本人生最美好的青少年阶段变得满目疮痍，这一段时间成为我至今不敢回想触摸的痛。这原来应该是少年意气风发的时候，但那时候的我却深深的陷入迷失方向的恐慌之中，满腹忧虑，终日闷闷不乐，被各式各样的烦恼困惑所纠缠，人际交往一团糟，现在找出从前高中时代的照片，一副老态的样子，脆弱不堪。当然，这怨不得别人，有句话讲得很好，可怜之人必有可恨之处，我受得这些罪也算是自作自受。我是从从初中二年级开始手淫一直到去年6月份才戒掉。当时初中的时候我也以为手淫没有什么坏处，天天对着电脑屏幕上淫秽图片手淫，最多的时候一天几乎要手淫6、7次。我初中的时候学习成绩非常好，中考的时候我的成绩是周围同学中的佼佼者，是免费生。从初二手淫开始后，我就感觉隐隐约约觉得好像什么东西不对。手·淫的时候明知道这是不对的，但是就是说不出来有什么不对，经常晚上临睡前跑到厕所手·淫。现在想想，将生命中的精华就这样白白浇到臭屎骚尿上，真是自作孽不可活。自从手淫开始后，生活中美好的感觉开始越来越少，相反一些不顺心、不如意的事情越来越多。如果说硬要找出证据的话你找不到，但是却确确实实存在关系。脾气变差了，有些东西你不能忍受了，一些小事在以前算不得什么的，但现在过不去了，等等诸如此类，与此同时我逐渐有了偏头痛的毛病，心脏有时隐隐作痛，直到上了高中后有次到医院检查才知道我得了植物神经紊乱。这是个要人命的病，它的特点是游走性身体不适，有时候感觉喘不上气来，气管、咽喉觉得不舒服；有时候偏头痛，右侧脑袋涨得难受；有时候肠胃难受，胃酸，感觉肠子纠结成了一团；有时候觉得身体上皮肤到处扎得难受；有时候会无缘无故出一身大汗；有时候我觉得心脏隐隐作痛，以为是心绞痛，但过一会这种感觉又有可能无影无踪了，到医院有查不出毛病来。直到我大学毕业后，有一次到医院才知道我得了焦虑症。

　　230.我简单的介绍下我吧，我自幼聪明伶俐，长相帅气，自上初中也就是15岁，染上了手淫的恶习，直到2009年三月份彻底戒除至今已两年多，在这十二年中，我经历了和我一样邪淫的人一样的恶梦，频繁手淫，身体极度虚弱，身体发臭，严重脱发，衰老严重，耳目失聪，长相变丑，泌尿疾病，眷属不善，财运不济，命运蹉跎，找到的很好的女朋友，不知不觉就出来了种种事情而分手，……唉，这其中的感受及种种恶梦般的经历怎能用短短的文字所描绘的清楚呢，只有自己才最清楚这其中的遭遇。想起来真的不敢回首啊，惭愧惭愧啊！

　　231.本人29岁手淫15年。上了戒色吧后开始戒YY。4月份SY一次，梦遗一次。从梦遗后算，到今天戒了25天。我严重早泄，心脏不好。软弱，胆小。工作中，碰到有敌意的同事，哪怕是女同事，就会让自己压力很大，总是反复胡思乱想，另自己失眠，失态，没有智慧去反击。看着不爽的男同事，让我想和他打一架，但又对自己的体质没自信。我运气特别不好，尤其是工作和婚姻。明明希望很大的工作确莫名泡汤。29岁了，却没碰到过一段靠谱的感情。我没存款，29了存款才一万多。我都不知道我这些年干吗去了！我无能！废物！我最郁闷的时候想过自杀，觉得自杀并不是可怕的事情。我害怕自己年老后无人陪伴，卑贱可怜。

　　232.本人今年27了，手淫12年啦，我的青春就这样浪费了，现在头晕眼花乏力，没有女朋友，以前很阳光的一个人，现在变得很内向，自卑，胆小，有时候想死，戒了无数次就是戒不了，最多的时候坚持了十天，手淫把我的命运改变了，身体和心里受到了很大的伤害。

　　233.Sy七八年，在半年多以前发觉左腿根部疼痛，白天活动不觉得疼，尤其是晚上躺被窝的时候就隐约作痛。持续到现在了。半年多里时好时坏，尤其是每次sy后疼痛的最明显。还有就是左腿用力往外撇有时会咯吱的一声响，响后特舒服。请问是不是sy的原因引起的。现在都悔死了，浑身是病，现在决心戒掉！

　　234.我手淫十年，被邪淫消去好多福报,我失去了好多次好的工作。辜负了好几个喜欢我的女孩。损失好几万块钱,没有报答过父母.也没有为别人为社会做过奉献，现在的我穷困潦倒没有体力没有脑力更没有毅力，一事无成.一败涂地。失业在家 靠打工攒下的几千块钱度日 每天醒来脑海中全是过去所经历的那些痛苦的事 我快崩溃了。我心里难过到极限了。淫魔彻底地摧毁了我，我现在心里只有无尽的悔恨 时常幻想时光倒流到我没有邪淫的小时侯 。生活对我来说就是无尽的折磨. 吧友们一定要引以为戒。历段邪淫。不然真的会一生卑贱潦倒 悔恨终身啊！

　　235.我的孩子胎死腹中，邪淫的种子痛苦的果报！

　　第一次，我和媳妇去妇幼保健院，医生直接说没胎芽，时间接近70天。

　　我仍然记得那个医生的话的表情，冷漠而没有任何别的情分：说句不好听的，你这孩子已经胎死腹中了。是啊，医生只是看着b超告诉我们结果，可是我们不放弃啊，我们保胎针保胎药各种吃，焦虑的等待着。结果还是胎死腹中。我奉劝还在淫邪的人戒掉淫邪，这次我才知道什么叫邪淫果报，什么叫报应不爽，什么叫侥幸的人一定会得恶果。

　　我邪淫好多年了，前些天还发帖子庆贺自己有孩子了，现在却只能痛苦的接受这结果。邪淫是最恶毒的，这些年我得到的极少，我做股票，我沉迷于股票，我屡屡亏损，我都不好意思说自己是财院毕业的，我做的极差极差，我运气极差极差。我没有底气，没有更多点的耐心，我刚刚抛掉的股票就一定会大涨。不会错的！这说明我看股票看的很准，但是我没有耐心去拿住他！去拿住我的财富！！哪怕高人告诉我哪个股票好，我也拿不住。哈哈。我不得不承认因果的关系，这是宇宙的最高法则？这还是人世间最大的未解之谜？另外我心量很小，我的心很小，小心眼的不如一个女的。前女友离我而去是我可以接受的，我才发现自己的心小的不可思议。心量那么小，事业一事无成，唯一欣慰遇到现在老婆，爱我支持我，我才有些力气去经营人生，但是依然比较懦弱，不够能给女人遮风挡雨。生命本是不可思议的未知，我也不知道自己在想什么？邪淫的日子里， 我每天都在恐惧中度过。害怕与人接触，更害怕和人有任何争执，我不敢吗？错了，我的肾气亏损完了，我没力气去参与这个世界残酷的竞争了，我不能在这个世界里为我的妻儿争取更多更好的资源。我错了。我忏悔！远离邪淫的日子里，我觉得我像是从 火里走了出来，每天能体会哪怕一两个小时的宁静！那是久违的快乐，那是久违的宁静！我感激诸佛龙象加持我戒色的力量，让我远离淫邪，不再去看那些妖精。妖精妖精，打扮的妖媚吸你的精华？

　　手淫是很可怕的，通过捷径提取我的肾气，提取我的能量。然后慢性病丛生。左侧睾丸经索静脉曲张，慢性前列腺炎，身体极度消瘦，哈哈，我只能说咎由自取，我只能戒为良药。昔日嘉靖帝为帝，一国资源良药良医都有，但是贪恋女人就谁都救不活，帝王尚且如此，我辈凡夫俗子慎之慎之！！邪淫的日子里 ，我运气是那么的差那么的糟糕。我看不到所有事情的走势，我的五阴炽盛 ，然后就求不得，什么都求不得。然后我就下决心发心戒邪淫了。邪淫不戒，君子何以立？是至今任，24岁了，福绿寿喜都被透支了，被一时的快乐透支了？才是壮年人却垂垂老矣？？？这是什么归园田居？？这就是人间悲剧！！！不孝有三，无后为大。不光是无后为大，我不孝顺啊！！！我要是好好的，我要是过的更好，我和我的父母血脉相连，必然福祸相依！我这样父母哪能做事顺心？父母生意如何顺心？我有罪，我想救赎。前些天为了我的孩子，我买了一麻袋老鳖去放生。然后直接去水产市场买了，然后带到一个大坑里面。放生吧。我希望你们好好的。可是结果呢？结果大部分都跑了，欢快的跑到了河的中心，只是，只是，你知道留下了什么吗？？留下了很多已经死了的老鳖。。已经死了，尸体都快泡烂了的尸体。我当时的心一下子就悲凉了，这是喻示着我的孩子也是胎死腹中吗？？这是什么征兆，让我的心凉的无以复加？？

　　236.如今22岁了 大慨10年前就开始手淫了，如今导致：

　　1、 记忆下降，理解力下降，听力下降，间接性耳鸣

　　2、重度精索静脉曲张《现在已经手术一个月了》 ，慢性前列泉炎， 尿等待，尿分叉，性欲减退，手淫射的精液是流出来的，射精后会阴部适，遗精《不知道是滑精不 一个月有时5次 有时一个月2 . 3次》勃起时间短暂 ，无晨勃。

　　希望有医生能挽救我，手淫我已经戒了3个月了 ，最关键是我检查大多精子都是不活动的，精液也严重有问题，我还没有结婚。 在医院检查慢性前列泉炎拿了半个月的药吃，只是尿频减少了 等待 分叉 还是不明显。

　　237.我都不知道该怎么办了，愁啊，我有很大的问题。

　　今年22岁了，小学时就手淫，没有过梦遗，还早泄，性欲很大，不懂前列腺，对膀胱的概念模糊，甚至以为前列腺是存储尿的器官。就在去年6月28号前列腺发病，早晨小便的身体感受信号变弱，尿量少。之后去了男科，查出前列腺炎和前列腺囊肿，治疗了段时间也没治好，一直呆到现在，现在手淫很少了，最多一个月两次，春节左右有梦遗，最近一段时间没有，小便现在尿意感觉比发病时有所改善或恢复，目前性欲大减，，现在的症状是小便不太通畅， 睡眠做梦，有点失眠，肚子老是鸣叫，大便不正常，放屁多，不是响屁，基本保持两天一次，大便后，提肛尿道口滴白，右腰偶然有点作疼，趴着的时候右腰部有点向体内抽的感觉，最近这两天右脑老是疼。本人还口臭，比较怕冷。有时候还会感觉气短，精神方面自我感觉还可以，干活太多了，特别累的时候，腰酸，手颤抖。

　　238.你若不戒，长大后就成了我！

　　SY九年，换来以下报应：

　　1. 头发脱落，变稀，出现白发；

　　2. 头上起了很多小疙瘩，又疼又痒；

　　3. 有一个大牙废了一半；

　　4. 经常口内长疮；

　　5. 眼睛怕光无神，偶尔泪流不止；

　　6. 耳鸣，有大声时耳内一鼓一鼓的；

　　7. 面色黯淡无光；

　　8. 头脑昏聩，转头即忘；

　　9. 胸腔积水，结核性胸膜炎；

　　10. 腹部右下方疼痛，已半年之久；

　　11. 前列腺炎肯定有，外加精索静脉曲张;

　　12. 阴囊潮湿；

　　13. 精关封闭不严，常常有少量黄色液体流出；

　　14. 腹股沟沉痛，小腹沉痛；

　　15. 白天腰跟断了似的，早上起床时腰部很虚很空，就跟没有腰似的，起不来；

　　16. 热天热死了，冬天冻死了，手足冰凉；

　　17. 双腿无力，走不多久就累了；

　　18. 要么腹泻，要么便秘，正常顺畅的时候少；

　　19. 好东西，补的东西吃进去也吸收不好，常常以腹泻告终；

　　20. 社交恐惧症，焦虑症，每次SY后几天都是连续噩梦，梦见被鬼拽等等；

　　21. 失眠，白天恹恹欲睡，晚上生龙活虎浮想联翩；

　　22. 工作少时四五千，多时八九千，已辞四月；

　　23. 08年我跑国际马拉松，过半程时滴汗未流（这段时间出的都是微汗，出来后都随风消逝了），接近三十多公里时才开始滴汗，现在跑数百米虚汗淋漓；

　　24. 易怒，对事情的包容性明显下降；

　　25. 或许还有一些潜在的我没有察觉的疾病。

　　239.我亲身经历手淫、自慰所带来的12大报应！

　　一、导致体力衰弱、身体疲倦，造成工作、学习没有精神，对生活的态度也变的黯淡无光！

　　二、导致身体抵抗力差，免疫能力下降，身体易冒虚汗（晚上也如是）！

　　三、导致记忆力减退、神经衰弱、失眠多梦、注意力分散、理解力下降、头脑昏迷！

　　四、导致阴囊严重潮湿（前列腺炎）、小便色黄！

　　五、导致阳痿早泄、腰酸背疼（肾虚）、夜梦遗精、滑精！

　　六、导致眼神疲乏无光，眼屎增多，浑浊不清！

　　七、导致舌后粘黄堆积，口臭难闻！同时也会导致脚气、即使日日洗脚同样秽气难闻！

　　八、导致平日说话声音嘶哑、有气无力！

　　九、导致头发脱落、脸部变成油型（头发如是）！

　　十、导致平日心乱如麻、妄想纷飞、丧失了生活的斗志！

　　十一、导致人心产生罪恶感、恐慌不安、运气衰弱、损人福德、损人阴德！

　　十二、手淫、自慰严重的吸走了我的精神、丧失斗志，毁誉了男人的尊严！

　　240.楼主真是好人，我说一下我的情况：我是201010年5月份不经意间开始撸的，从此跌进了深渊，估计吸毒也就不过如此了。

　　我今年32，撸龄快五年了，开始的时候根本没想到后果，不顾一切，每天都有个几次，后来频率渐低，出现早泄的情况，甚至硬不起来了，但是还会射出来，今年过年喝了好多酒，发现尿频特别厉害，这个月去医院做了个彩超，诊断是慢性前列腺炎，情绪一下子跌到了最低！还有个状态需要说一下，就是现在JJ基本不会硬，见了女人一点感觉也没有，也没有晨勃的现象，真得是好伤心，还没结婚就这样了！

　　241.本人25岁，撸管10年有余，刚开始一周一次 到最后愈发的不可收拾，症状缠身，神经衰弱。该有的都有！极度不自信，说话吞吞吐吐，词不达意。本已解除45天，一切都有所恢复，但昨晚按奈不住的欲望再次燃烧起来，在淫魔的趋使下去了洗浴中心找了小姐 还是包夜 哎！在戒之前嫖过的次数已经数不清了，女朋友也是因此与我分手！现在发现嫖娼直接有点上瘾了，我发现我彻底毁了，真不知道还能挥霍到什么时候！ 从洗浴中心出来后，感觉天灰朦朦的，有种被世界抛弃了的感觉。本是人生中最美好最黄金的年龄 有着自己理想和梦想，和美好甜蜜的爱情年龄，却如此的天差地别，真是莫大的讽刺。 那种失落 那种空虚 让我欲哭无泪 真的好恨现在的自己。让我看不到人生的希望，想想自己的父母 真感觉自己对不起他们。冬天过后，春天还会远吗？

　　242.已30岁了啊我，看到吧友们的描述，天啊，我全中招了，几乎都表现过了在我身上，都记不清什么时候开始手淫的，十多年了吧！真正是行尸走肉似的，30岁了没有老婆，对什么都失去了性趣，生活消积，工作消积，学习消积，有严重的社交恐惧症，霉运常来！愿年轻的朋友们啊，你们还年轻一定要摆脱掉这个恶习，否则悔之晚矣！青春有限！我也自勉吧！看看还有否希望！

　　243.小学五年级开始手淫，到现在22岁，撸了有将近11年了，开始频率很高，一天一次，直到初中几年每天都撸一管。高中学习重了后频率有所下降，一周一次甚至半月，一个月。撸了这么多年一直没意识到影响，我没想过戒知道最近看了贴吧里的好帖子才知道手淫带来这么多危害，悉数对比发现症状基本都有，什么脱发，长痘，早泄，影响阴茎发育等。我觉得确实撸的过多了，导致发育期阴茎没有很好发育，现在比较小，不长了。有时候会自卑自己不粗大！而且持久时间也短。现在决定和兄弟们一起坚持戒色！！！

　　244.我由于长期手淫引起前列腺炎，现在症状是口干舌燥肠胃不好失眠浑身虚汗肾痛小腹痛腿脚麻肛门下坠感尿急尿频尿不尽分叉尿黄阴茎左睾丸痛。尿急十分钟一次！！！！想去自杀了！戒色已经一周！谁有好的方法治疗缓解前列腺症状或者治愈，要重新做人感觉以前的日子是浑浑噩噩的过来的。

　　245.被10年撸管历程残害得不堪的大学生！我今年27，毕业于省重点大学。毕业后就业于大企业，空有一身工作技能，但却同样拥有不能再差的人缘。我也像同龄人一样，想有幸福爱情、想步入婚姻殿堂、想有活泼可爱的小孩儿…但我没有女友、因为现在的我不配有女友，不自信、样貌丑、精气神差，谁能与吾相处？以前的我风趣幽默，处事有序，但不知从哪年开始，我变得人缘很差，我变得情绪暴躁。以前的我学赋异禀，三好学生、优秀班干…但不知从几时起，我变得记性差丢三落四，在职场很难被提拔。以前的我身强力壮

　　校百米冠军、铅球冠军…但不知从哪年起恶病缠身，三天一感冒咳嗽五天一腹胀疼痛…想起曾经如上“德智体”都优秀的自己，真无法面对接受如今如此的颓势不前，我知道，这一切都是曾经自找的，我知道，年轻的我去改变恶习还为时未晚。一切从戒撸做起，与吧里兄弟共勉奋战到底！端午佳节，回家静养几天…

　　246.高三党一枚，SY9年，终于在高三得到了报应。失眠多梦，身体虚弱，头疼头晕，艰苦烦躁，脾气暴躁，有鼻炎胃病，上了高三身体没有一天健康过。上学期有段时间潜伏戒色吧，戒了一个月，感觉非常好，在期末考试中考了班级第二，但是考试后心态浮躁，假期屡次破戒，现在决心特开一贴，坚持每天签到，不仅为了高考，更为了人生。

　　247.

　　【因果报应】手淫老是戒不掉，身体没出状况，自己也老是不上心。可是，有因必有果，就在前几天，我腹部剧烈胀痛，尤其左睾丸为甚。于是前往医院，医生开了一大堆药，接连打了6瓶点滴。左睾丸的剧痛胜过一切，坐也痛，站也痛，汗水浸透衣服，连护士姐姐也看得心痛。躺在病床上的我万分懊悔，手淫过度终究带来了恶果，我不断反思，身体没出问题可能没什么，出现疼痛，你会发现世界一切都是那么无关紧要了。活着，健康最重要，金钱、权利、地位，都不过是过眼烟云！

　　【希望】身体是自己的，一切要靠自己修行，苏轼曾说过：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志！”戒撸过程是孤独的，甚至是痛苦的，可是为了以后，唯有坚忍不拔的走下去！加油，我会成功的！

　　【行动】远离淫秽，修心养性！每天看看戒色文章，每天充实自己！

　　【坚持】毕业季到了，面试逆袭成功了，即将踏入社会，希望自己戒掉坏习惯，幸福的活下去！

　　希望是无限的。最后彩超，结果我的身体也没出现大问题。但我知道，这次疼痛就是一个信号，也是给我的一个机会，我会抓住的！

　　248.SY二十多年了，本能地知道这不是件好事，出现的症状吧里很多帖子里都有，不再多说。总结一句话就是SY后变了一个人，废掉了。

　　多次想戒除，但难于登天！更由于看到适度SY有益于身体的言论并有点相信，结果可想而知。最长时间大概一个月，当突破两周，三周，到一个月的时候，心里的自信渐渐升起，仿佛有点找回了自己的感觉，那是和沉迷SY泥潭时完全不同的感觉。因为没有最后下定决心，又破掉了。

　　现在年纪大了频率降低了，道理也完全懂了，用整整一周的痛苦去换最多半小时的快乐，本来就非常不划算，何况这极短的快乐还要用生命的精华来换呢。这样的生意应该没有人做，但偏偏很多人都做，而且有些人还不太明白。我是完全明白了，有幸找到了这个吧，找到了这么多前辈（年纪上我是前辈，呵呵），有这么多人互相鼓励，使得知行合一有了可能。就像打怪练级一样，每个人都想登上最高级别，让别人仰望。在此，我已下定决心，彻底戒除SY。抽烟已经戒掉了，不戒掉我可能已经死了，因为根本无法控制抽烟的频率的（对于我而言），戒色更不要说，难十倍，不彻底戒除就不可能脱离怪圈。现在开始，决然的开始自己的练级之路，这条路没有终点！

　　249.飞翔老师你好。我是一个手淫十五年的。导致很多疾病肾结石头屑掉发。前列腺炎。无精子。很多疾病吧。戒色一百一十六了。戒色一个月没有遗精二个月遗精四次。三月遗精五次。最近这十六天遗精频繁天天晚上做梦有时黄梦。意淫严重。身体无力。最近工作很累没有运动。我是个开车司机天天久坐。我体会到了久坐头屑多掉发。从早上八点半一直到晚上九点才下班。很累。我都不知道怎么办。跪求帮帮我好吗飞翔老师。我八七年的！还没有结婚。帮帮我吧？有什么好办法让我好好的戒色。我现在什么都不想做天天昏昏沉沉的什么都不想做？我想去看老中医可以吗？为什么世界会有手淫。害人害己痛心啊。

　　250.本人男，21岁，五年级开始就有手淫，到现在有10年历史了吧！所以一直比较瘦。因为当时无知，不知道手淫有害，就怎么舒服怎么搞，特别是初二到高三这五年，撸的太多。到高三的时候，身体出现反应，心情烦躁，人也变得忧郁，自卑，学习效率不高，记忆力下降，别人说话有时都听不太懂。皮肤也不好，长痘痘，出油，脸色蜡黄，长相变得猥琐，看起来就像有病。身体变差，有一段时间频繁梦遗，身体很虚。后来意识到手淫的坏处，撸的少了。身体稍微恢复了点。现在到大学了，一个月也有一两次手淫，不过现在慢慢戒了，问题是现在我还是很瘦，176 只有115斤，胳膊很细，小腿也细，不像男人，自卑死了。怎么都长不胖，伙食也不差啊！皮肤油腻，有小痘痘，特别是身上的皮肤没有光泽，像老人的皮肤，比较黑，有点皱。跟同龄人没法比。而且心情依然烦躁，静不下心做事，最主要是我现在觉得自己肾虚，肾虚！这对男人来说是多么大的打击，年纪轻轻就肾虚，以后日子怎么过？大家能否给小弟一点建议，怎么恢复身体到健康状态？感激不尽，我想变积极，阳光，健康！

　　251.谁有我悲惨，我的人生已经一片黑暗。

　　一直想要戒掉，却始终无能为力。现在不戒不行了，我已经19了，过年就20了，却还是蹲在家里，学了几个手艺都半途而废，我真的好没用。好痛恨这样的自己，难道我的人生就要这样灰暗下去吗？说实话都是撸管害得我，我从9岁开始撸管，到现在已经10年了。多年的撸管史导致我成为一个面容丑陋，心理扭曲的半残人士。所以到哪里都不受欢迎，干什么都是一个人。总是受到别人的嘲笑与欺负。干什么事都没有劲，好像半死不活的样子，在别人眼里或许就是个行尸走肉。而且我这个人极度懒惰，什么事都怕干，下不得身子，所以干很多事都适得其反。所以学了几次手艺都是无功而返。我现在的大脑一片黑暗，浑浑噩噩的，感觉像个活死人一样活在这个世上。现在呆在家里，每天就是上网吃饭睡觉撸管，一直在循环。我好累阿，活成这样我多么的失败，看着别人有那么多朋友，每天都出去玩，而我呢，一个朋友都没，成天呆在家里面，现在出门感觉脚都僵硬了，迈不动步子了。已经有社恐了，并且我有很严重的口吃，在我撸管这十年里，越来越严重。我甚至怀疑完全就是由于手淫带来的。所以说撸管是一切罪恶的根源，也是害我这么惨的凶手。我好恨阿。

　　251.当年因一个黄片学会了手淫，如今三年多过去了。当年健康的我。如今却每天吃着药。还会忍不住撸。一直痛苦着。随着脱发严重，肾虚。体弱。各种毛病都来了。可我才23 我不想我的人生就这么废了。在这最美好的青春，大家能每天都进来给我个鼓励吗?我也会在吧上和其他戒色的人一起努力，美好的人生。不能就这么没了。你们的建议和鼓励是我忍住的能量.

　　252.sy七年，生不如死。七年的快感，换来了尿频，精神不好，视力模糊，勃起不坚，早泄，尿分叉，阴茎短小，脸色发黄，社恐，胆小怕事，反应迟钝，记忆力下降，鼻炎，胸闷，头脑昏沉。等症状，回想起来，真是罪有应得!

　　253.吧友们看下，惨痛的教训，并寻求治疗方法！本人27岁，手淫15年，初一懂得自慰，初中高中次数比较少，一月两月偶尔一次。上大学后受色情网站影响，9年来基本一星期一次，严重时二到三次。由于年少以及日积月累，15年来身体已经淘虚，也知道手淫害处不浅，曾经多次强制戒过，最长坚持不到两月！2013年身体已经很虚弱，中途遇到一点问题，也是与性有关的问题。几乎每晚都因这个问题失眠，后来也不知道怎么想的，就考每天自慰来折磨自己，最开始一晚一次，也有每晚两次的情况。这样折磨自己一个月后，接着三天或两天一次，又陆续折磨了一个月，因为放不下某件事，就这样一直折磨自己。直到某天晚上突然头疼，不是一般的头疼，是感觉头顶中间空荡荡的疼，后来查资料才直到是脑髓中空。那种痛不是一般人能忍住的，就差躺在床上哀嚎了，后来变成头顶炸裂的疼，刚开始晚上睡一晚，早上起来疼痛可以缓处消失，但下午到晚上又开始疼。因为这事影响到工作，我开始找中医治疗，但最开始没有讲出缘由，以神经官能症治疗，开了很多缓解神经的中药，吃了过后似乎疼痛消失。但接下来出现的情况是感觉血管涨，神经不舒服，到现在我不知道这个中药吃的是否正确，但可以确定的说，这两个月的严重自慰，自己以前的行为，导致脑髓流失，并伤到神经了！

　　254.SY毁了我一生!大一时 ，看一部色情电影的时候染上了手淫的恶习，殊不知一发不可收拾，三年时间内，几乎每一周都要SY3到4次，开始自己觉得无所谓，随着时间的推移，SY的恶果开始显露出来，经常无精神，注意力不集中,对自己的生活也越来越没有自信，在今年大四的时候，因为一门科目考试未通过，我只能推迟一年毕业，看着其他同学快快乐乐地找迎接毕业，我才幡然醒悟，这一切都是SY造成的恶果，现在才知道恐怕为时已晚了吧。

　　虽然自已也了解SY的危害，但一看到网上的色情信息，自己那一点薄弱的意志就会彻底崩溃，忍不住又干起这肮脏的事情。这一段时间，我觉得自己特别的无耻，特别愧对自己的父母，他们给与了我和大的期望，对我付出了很多的心血，而我这个不孝子却辜负了他们的期望，让他们操尽了心。记得以前高中时，由于怕我不能适应住宿生活，妈妈就在学校旁租了一间房子陪我读书，每天六点不到就要给我做早餐，我学习到很晚，她也一直陪着我。那时爸爸在外地自己做生意，但他也总是不辞辛苦地过来看我。回想高中的生活，虽然成绩不是特别的优秀，但那时没有染上SY的恶习，每天精神百倍地面对自己的学业，虽辛苦但却很充实。

　　后来高考前一天由于感冒发烧，妈妈陪了我两天几乎没有合眼。高考也因此没能正常发挥，只超过那年的二本线十多分，在一所极其普通的二本院校读了一年后，爸爸花了很大力气把我转学到了省内一所不错的二本院校，自己也打算更加努力去描绘人生的蓝图，可是脑海中的淫念像恶魔一样一直缠绕着我，让我不能自拔，SY消耗了我大量的精气神，让我每天整个人都无精打采，我是一个性格有点内向的男孩，平时没事时总喜欢一个人在家看书，上网。而一旦接触网络，我便无法控制的去搜寻那些色情信息，进而唤起了自己SY的欲望，美好的青春时光就在这一次次罪恶的行为中流失，大学的时光一晃而过，前几天刚刚收到通知，自己有一门课程毕业补考未通过，现在毕业面临很大的麻烦，现在看着爸爸每天都在找关系，厚着脸皮去求学校的领导祈求能让我毕业，我的心里极不是滋味。作为一个22岁的成年人，还不能让父母省心，我觉得自己就是一个彻头彻尾的混蛋。

　　种下恶果，必有恶报，SY就是一个万恶的种子，在你贪图一时的欢愉之感后，终将为你的行为付出代价，不是不报，时候未到，发生在我身上的例子就是如此，刚刚由于没忍住，又做了罪恶的事，我每次都在告诉自己，这是最后一次，可一看到那些刺激性的信息，自己所发的誓言就忘到了九霄云外。现在觉得每天就在地狱里徘徊。

　　父母打算送我出国留学读研，可我现在觉得已经完全迷失了自己，我已无法想象如果还持续这样的话自己将来还会有何出息，如今正面临着无法顺利毕业的危险，未来仿佛已是黑暗一片。今天是我第一次在贵吧发帖，请问各位我这样一个人还有办法拯救吗？

　　255.本人今年28，初2开始SY，一直持续到现在14年了。频率基本在1周1到2次，频繁的时候每天都有。最长戒除有半个月，之后就又开始了。现在28已经结婚，撸完之后浑身没劲，想睡觉，腰部酸痛怕冷，有口臭的情况，去医院看了说是胃火比较大，脾胃虚导致，我觉得应该是肾虚引起的，其他症状有尿频、经常一喝完水就感觉想去尿尿，脂溢性皮炎有头屑，注意力不集中，看书看不了几页，思考问题也容易走神。每次SY也是看毛片，然后撸管1分钟不到就射了，和老婆做爱每次时间也不是很长，大概5分钟左右。去医院看了说是肾阴虚，开了左归丸右归丸吃。最关键的是今年想要小孩了，真的很想戒掉。求指导下应该怎么办怎么调理，谢谢。

　　256.不要忘记撸给自己带来的痛苦！！现在身体情况；早泄（秒射），瘦弱（有时被人取笑弱不禁风），饭量小（吃不下），经常拉肚子，尿频，记忆力差，胆小，自闭症（不爱说话）等等……总之现在才25睡就体弱多病了，一切都是给撸管所赐！一定有记住这些症状！当欲望来的时候来看看撸管给自己所受的痛苦，决定此帖每天都来签到，共勉！（逆风的方向，更适合飞翔，我不怕千万人阻挡，只怕自己投降！）

　　257.从初二开始，一次解除了色情杂志开始sy，到现在已经有六年之久。脸上长痘，脸色灰暗，整个人非常猥琐。现在的生活可谓狼狈不堪。因为一些才艺，有不少女生曾经对我有好感。但找个这样猥琐的男朋友实在是太大压力了，要顶着多少的流言蜚语。在我初中的时候，人很白，脸也好看，人缘很好，异性缘更不必说了，男生都夸我英俊潇洒。女生更是眉来眼去的。有一次一个女生跟我说，在熄灯之后，整个宿舍都在讨论着我。因为手淫，已经毁了曾经那个阳光帅气的少年，现在变得猥琐不堪，不要说找女朋友了，就连社交都成问题。感觉自己变得畏畏缩缩的，没有信心，没有勇气，错过了很多东西。今天早上在这个网上看到了这么多志同道合的人，已经下定决心戒掉手淫了。把电脑l里所有的片都删掉了，手机里能勾起欲望的照片也删掉了， 甚至连微博都卸载了。但今天晚上我问同学借了个u盘本来想烤作业去做，发现里面有很多a片，忍不住点开了，又破戒了。~~~~(>\_<)~~~~ 一下子情绪变得很低落，想想这些年的狼狈，这些年猥琐的人前人后……如果在这样下去，我的人生就真的毁了。作为一个成年的男人，理应有想法的控制好自己的思想和行为，想清楚自己以后走的路。一次一次的沦陷快要令我走向万劫不复的深渊。在此立下此文，勉励自己走好戒邪淫的道路。

　　现在真的感觉自己衰退了。记忆力不行了，学习勉勉强强才能通过考试。反应好像变得迟钝，我竟然在一步一步地踩向泥潭，成为了我所讨厌那些猥琐的男人，这绝对是不能容忍的。人说，身体发肤，受之父母。父母年迈，望子成龙，想想他们，用生命将我的一生扩张，辛辛苦苦赚钱供我读书，望我成才，想想他们在家里翘首等待的神态，想想他们因为劳累而驼背弯腰。再想想自己的所作所为，真的是禽兽不如。十年寒窗上大学，却成不了一个优雅的人，要我何用，如果老爸知道我是这样的人，当初真的可能就把我射到墙上了。好吧，从明天开始，每天来这张贴签到以勉励。

　　258.我拿什么拯救，我的身体？撸管十三年了，今年24，自我检查的症状有：早泄、多汗、出油、阴囊潮湿、虚胖、眼袋黑肿、懒惰、赖床、好色、意淫、指甲月牙白少、精神不振、记忆力下降、脑袋不爱思考，勃而不坚，大约就这些，求救啊！尤其是早泄多汗，太打击人了！除了戒色戒撸，我还能做些什么，来拯救我自己！？

　　259.撸了多少年自己也忘记了，今年27了。一无所有！今年27了，有过一个女朋友处了6年分了，本以为那就是我人生最低谷了，没想到，分手半年确诊慢前，最近腰疼去医院看了肾炎，小弟明显小了，早泄也有严重的趋势，年初母亲得了脑血栓，左侧肢体不听使唤，父亲因为烟龄太久也有肺炎，工作不顺利，老是让领导点我，别人介绍得对象也没勇气去争取，一方面是家里目前的状况，一方面就是那方面没信心觉得自己的病好不了。现在不爱说话，跟家里人也不爱沟通，朋友有那么几个，不过人家都成家有孩子了，出来的机会很少，冲动爱发脾气。现在觉得自己活的一点意思都没有，没希望，没目标，更没勇气面对现在的一切，觉得自己还不如替个好人死了算了。

　　260.30多岁的男人切身体会告诉你邪淫的危害.

　　想了很久，最后终于决定发这贴，真心的奉劝年轻的朋友，珍惜自己的身体，远离邪淫，下面说说我的情况。精液是人体的精华，以前不知道爱惜，20多年来，让自己的精华无谓的流失，年轻的时候因为身体还有点底子，感觉不明显，等过了30岁，慢慢的感觉身体状态就越来越差了，整天头晕晕的，思考力下降，缺乏自信，强迫症，懒散等等诸多症状都随之而出。已经30多岁了，一起出来的大学同学都已经买房、买车了，而我刚刚东挪西借的买了一个小面积的二手房，相比之下，很是失败。以前把大部分兴趣都放在了“淫”上，不知道节制，大好的时光被白白浪费，没有事业，没有健康。所以奉劝年轻的朋友，如果你已经染上了邪淫的习惯，一定要趁早戒掉，否则后患无穷。

　　根据我的亲身经历，总结一下邪淫对我造成的伤害：

　　1、 意志力薄弱，贪图享乐，不能吃苦；

　　2、 思考力下降，做事没有计划性、混乱；

　　3、 运气变差；

　　4、 人变得小气、自私；

　　5、 脱发，30多岁已经秃顶；

　　6、 体质变差，手指细长无力，全身懒散无力。

　　7、 强迫症，以前没有意识到时邪淫引起的，现在才明白。记得高考的时候总是担心前面的人回头抄袭我，影响我答题，导致我没心思学习。小时候担心家里的电视塔会倒下，等等，其实这些都是强迫症的表现。

　　8、多病、疑病：记得上高中开始得了慢性咽炎，吃了好久的药也不好，现在想起来就是肾虚，肾水不足，导致心火上炎

　　261.想起了小时候的我，哭了...

　　我对不起父母给我的身体更对不起父母。我想起小时候自己每天高高兴兴，单纯快乐，而现在我每天如行尸走肉一般，我对不起小时候的我。我确实哭了。父母给予我美好的身体，我却用它来邪淫，是为不孝。日本残杀中国百姓侵略挑衅中国，我却沉迷日本黄色AV，是为不忠。我不要做不忠不孝不义之人。我会努力戒色，无论多么困难有多少困难情况我都要戒色永远不去手淫。就算选择死也不选择手淫。我要做一个好人。

　　262.经过戒色最初一个月的濒死后我知道戒色是势在必行，列举一下个人的症状，如果各位有什么好的治疗方法，希望能够跟我交流。

　　体虚，盗汗出汗重（天天要补充大量水，上面说的盖子也因此打掉的。）

　　幻听（早读的时候经常听见怪声，现在没有早读，不知道恢复如何。）

　　幻视（眼角余光经常幻视。）

　　疑病（2月18日，濒死第一次出现的时候，疑病症加重，当时出现了严重的幻觉，以为自己疯了，同时濒死的到来感觉心力不支，以为自己要死了，当时还正在上课，整个人都差点崩溃，现在已缓解。）

　　膝关节痛｛在为戒色前以为是冬天熬夜太久导致有了关节炎。戒色106天后也不再疼痛，破戒后左膝复发，走路有迟钝迹象。｝

　　腰痛（破后复发。）

　　大便不成形（破前已缓解。）

　　猛起蹲头晕（未破前第二次复发。）

　　肌肉易痉挛（破前以缓解。）

　　体力不支（以前爬五楼后心跳剧烈，破前已缓解，破后有加重。）

　　睡眠障碍（疑病症作祟。）

　　社恐、敌对（破前有缓解。）

　　面部（出油加重，长痘消失。）

　　眼中无神（跟106天前相比，多了分正气和自信。）

　　脱发（破前缓解。）

　　头脑昏昏沉沉（破前已消失，破后似乎有复发迹象。）

　　嗜睡（戒色初期的半个月出现，破前消失。）

　　263.先说说我自己，我的撸龄有15年了，今年29岁，已婚，有一子，两岁！！开始年轻什么都不知道，看了飞翔哥的帖子，才知道撸有这么多错，现在希望悔之不晚，年轻的时候一天撸两三次都没事，现在发现身体十分虚弱，坐在哪里就不想动，整天累的很，腰也酸软无力，悲了个催啊，以前身体很好,前一段时间我妈去中医哪里看病，我顺便让大夫给把了下脉，大夫说我这年纪不应该是这样的脉，太弱了。从那天开始我强制自己禁欲，没有破戒，到今天算是12天了。

　　264.我以切身经历，告诉大家沉溺手-淫和戒除后的惊人转变！朋友们，手淫耽搁了多少曾经还是优秀青少年的前程，吞噬了多少青少年的宝贵时光，请大家给各论坛，各QQ群转发，拯救仍然还沉溺在手淫中懵懂无知的青少年同胞！

　　我有过一段长期的手淫、意淫史，现在追悔痛恨不已。为什么呢？最直观的表现是由于手-淫造成钙质大量快速的流失，骨头和骨架会变得细小，你的全身的骨头都会有不同程度的畸形（视你的手淫的开始年龄，频率和次数的不同）。就会显现出鸡胸驼背，一副窝囊无能的早衰的扫帚星样子，人见人人厌恶。

　　还有一点是由于长期手淫，肾力不足，而肾主骨生髓主掌于脑，肾为发之华，肾气不足脑力就不足，就像我神经衰弱头晕头痛睡不好觉，一切知识不过是记忆，你脑力不足怎么进行学习？可以说沉溺手淫的，决定学业难能成就！

　　这两个特点是我切身体会的，后来我渐渐发现，很多手-淫者太多太多的特点在我身上都非常集中和明显，不过是平时不注意罢了，比如，手淫的人，记忆力会被手淫严重的快速的消减，记忆力就像是80岁的老太太一样的脆弱和转身既忘。自然科学的科目如数学，物理化学需要你的记忆力以供推理思维只用；而文科的科目如历史，政治，语文还有英语，对于记忆力的要求更是不用我说。手淫和意淫的时候，你的记忆力也在被疯狂的毁坏，那样的话，记英文的单词都会感到万分的吃力，甚至会在人际交往的时候根本就记不清对方的名字！比如，手淫的人，心智的发育会严重的滞后和迟缓。根本就不会为人处事，悲哀的发现自己的人际关系是一塌糊涂。手淫患者，人际交往的技巧和手腕手段几乎没有，在处理各种的朋友社会关系的时候所表现出来的心智就像是小孩子一样的幼稚和‘天真’，再说的直白一些，所谓的‘天’真就是傻子一样；比如，气质会因为手淫变得猥亵和下流，无论你的气质曾经是多么的阳光和高贵。实际上，说的直白一些的话，手淫的人根本就不配气质这两个字。手淫的人，内心和思想肮脏和下流，而容貌和气质主要是由你的思想和思维还有智慧决定的。相由心生，手淫的人 ，那种的猥亵和下贱的气场，让人一见就会厌恶和反感，手-淫的你，以这样的外表在学校和社会上，怎么样去混！？！？连给对方一个良好的第一印象都办不到，更别提那惨淡杯具的人际关系了，年轻手淫者消耗了褪黑激素，使松果体腺萎缩。这导致了他们早衰。新陈代谢加快，比如胡子长得快……

　　所以，我自己告诉自己，一定要戒掉。

　　265.25岁sy7年，恶果袭来--腰酸背疼，记忆力和精力衰退。从高三时不慎坠入淫道，开始sy，后来大二找到女朋友后停止了一段时间（因为有了性生活），但是大学毕业后由工作原因和女朋友分居两地，又有了sy的恶习，分居三年来大概两个月会有1至2次，曾今想过停止，但是出现梦遗的情况，后来就没有忍住，前几个月又开始了。上周出现早上起来左腰特别酸痛的症状，诶，痛起来真是...去了医院检查没好意思向医生说是有过sy史，医生说我可能是平时工作坐多了，给了几敷膏药。这回我下定决心，sy可能会毁了我，毁了我和女朋友以后的生活（现在明显感觉性生活时间没有以前那么持久，而且次数也减少，每次做完都很疲倦，想睡觉，诶...说多了我都忍不住想抽自己几大耳光），而且还感觉到不论是记忆力，学习能力，精神状态，身体状态等都较以前差了很多，真的深有体会！不管怎样，这段时间来到戒色吧看到如此多的朋友都能够坚持的戒下去，我也要向你们学习，立帖戒sy开始！希望还在sy的你引以为鉴，正在戒的你能够相互督促的走下去，一切为了将来！！

　　266.先来自我介绍吧，本人苦逼大学僧一枚，今年大三，sy已有十年历史了，纵观这十来年，我由一个小帅哥变成了一个猥琐男，由一个小清新变成了一个穷屌丝（本人个矮，不胖不瘦），本来身体就不好，现在又肾虚，气虚，反正就是这么多年来一直霉运不断，究其原因，都是邪淫惹的祸，我用邪恶的双手将自己的身体精华给挥霍掉，失去了健康不说，心理现在也出现问题了，自卑，狭隘，怯懦，失眠，，，，唉，真是一言难尽，现在在此立贴！势必戒撸！望难兄难弟们一起加油努力。

　　267.讲述一下我的经历，告诫各位戒友！

　　今年24了，sy在10年以上，伤的很深，身高178+体重150'损伤可能没有体现在这上面，记得我第一次的时候都没有射精，那个时候都没有精液，记不清了，那时候太小了，17岁之前我淫邪最频繁的岁月，想到最重要的发育阶段我却一直在sy，我都后悔不已，17岁那时候是我最严重的时候，那个时候长时间肠胃不适，有气，肚子容易痛，还得了鼻炎，精神萎靡，晒个太阳都浑身没劲，无力，血压偏高，胡子已经长的很长了，就像30多岁一样，心里一样也出了问题，这些都是小学时候撸的多了，到了初中集中爆发，小学6年纪之前我一直是班里名列前茅，6年纪就彻底完了，后来勉强上课县里比较好的初中，暑假里撸了一个暑假，进入初中以后，第一感觉就是不适应，那个时候住宿，在学校不撸了，但是以前种种的亏损，就在我初一时候体现出来了，脑力下降，考过全班倒数第一，上课没精神，人际关系不行，疑神疑鬼，好在一年的住宿生活让我的身体有了起色，脑力恢复了一些，初二的时候勉强到了中游，可惜天工不做美，我家买了电脑，装了宽带，从那时起迷恋上了黄色网站，虽然住宿在家的时间不多，但是也影响了我的恢复，尤其放长假的时候，一发不可收拾，初三的时候，升学的原因，让我有了很大的动力，初三上学期我成绩能考到班级前十了，我那时和班级数一数二的同学坐在一起，各别科目考的比他还要好，经常和他比赛做题，不分上下，可惜最终没有挺过去，压力让我又开始了，一直到我成为了班里的差生!

　　268.哥和你说句实话，我家庭条件不好，08年来北京上学，（也就是这时候粘上的SY）10年开始上班工作，一直以来都是做游戏的，我是做美术方面的，但是这几年运气也一直不是太好工作并不顺利，也想创业遭到很多障碍，现在呆在一家小公司，老家父亲多病，去年我爸在医院住院家里本来就没钱，手术费4万块钱我都凑不齐，我坐在医院走廊的角落里偷着哭，我心想我每天这么努力的工作却换来的是今天的局面，我痛苦万分，我不知道老天为什么这么对我，由于这年的SY，自己身体也是一身病症，现在才清醒这些恶果都是自己造成的。希望楼主大哥能早日恢复，认识楼主真是缘分。

　　269.我五六岁就会撸了一发不可收拾，现在疾病缠身。我现在二十九岁了，没结婚，也没女朋友，二十岁开始就感觉胃出问题了，到处治都治不好，很都医生都觉得奇怪，都没见过这样的胃病，我现在一整天昏昏沉沉的，感觉神经衰弱，又抑郁，又焦虑，脾肾阳虚，肝肾阴虚，心也虚，人很瘦，都不敢见人了，整天在家里，感觉躺在床上都感觉奄奄一息。有谁救救我。

　　270.我23岁13开始撸管9年多快到10年，因为撸的频繁一身病 经常一天撸3到5次 现在有前列腺炎 肾虚脱发严重 尿频 阳痿 前额都脱成M型了，就脱一年时间，阳痿了3年，还在撸，总不承认是撸管的原因，去私人医院被骗过6000 绝望 现在才戒51天。

　　271.我手淫10多年了，后来后脑勺沉重差不多六七年了。好多钱看医生，也没看好。什么CT,MRI,多勒普，脑电图都看了。无果而终。思考问题困难，注意力不集中。记忆力下降。看书时头昏沉沉的，一天到晚都是。易怒。

　　272.我是十一年半了，说说我的症状吧，不要吃惊。。。脱发，白发，枯发，阳痿，早泄，腰腿疼，尿频，尿等待，瘦弱，睾丸下垂，龟头变软，眼袋和黑眼圈，心悸，等等等等，这是身体上的，心理上的包括自卑胆小，有些抑郁，到现在还没女朋友，还有一些我暂时也想不到了。所以，你懂的，戒色为当下第一要务。

　　273.我撸了13年，现在26了，做着最底层的工作，面相丑陋，而且早泄，人生灰暗无比，家里的亲戚都有千万富翁了，我家里却经历大起大落，现在还欠着几十万外债，没有一个女人看得起我，都是报应啊！

　　274.我手淫十年，我病很多，左脸比有脸小，左眼比右眼小，左边的胳膊腿和右边的长短粗细都有明显的差异。我可以肯定了我左肾已经病的不轻了，右边还好。而且左边的肋骨都比右边的短小很明显，我骨骼已经畸形了。左睾丸比右边小1.5倍。冬天特怕冷。早泄，ML和手印都不到十秒。想一想就滑精。记忆差，脾气爆，左腰疼，社孔，背黑锅，晚上被子厚了或压着那了就遗精。皮肤隔一段时间就起疙瘩很痒。要个把月才能下去，嘴唇厚难看，鼻子大。心悸，老是感觉出气多吸气少，经常呼吸不顺而大口吸气，天凉快点还好点天热了就全身无力跟个蚯蚓似的。比我个子矮小的人握手都把我捏的手疼，坐的时间长屁股那一块极不舒服，大玩便肛门那的肉都翻出来了，搞得不敢坐。暴力倾向，自杀倾向，别人冤枉我或大声跟我说话我就想杀了他，但还是忍住了，阅读能力变慢，一个几十个字的笑话要读几遍才能看懂，尿黄，尿不尽，旁边有人还尿不出来，失眠，只要有一点声响就睡不着，肠胃不好吃多了涨，大便糖稀，身体老感冒喉咙疼。一个月去买两三次药，哎，太多了都。。。。。现在戒了一个多月了，必须断黄拒绝想那种事情，钱前25天每天跑半小时，后面就每天跑一小时，每天和喝，大米，黑米，薏米，黑芝麻，核桃，黑豆，红枣熬的粥一晚碗，效果极其明显，药腰不是很疼了，走路有劲了，天热不疲了，鼻子也通气了。哈哈想笑，恢复的东西太多了，皮肤很滑，人有劲了，尿等待还没好，尿频也没好，早泄没试过，跟本不敢试，估计也没好，呵呵。不过已经不所谓了，既然戒色了还想那事干嘛，相信很快能恢复的。我心理想的很透彻，看开了，因为我死都不怕了，我特么还有什么可怕的。

　　275.2013.8就已经有尿频的前兆了，没悬崖勒马，继续撸，到2014.1尿频的症状彻底爆发了，边吃药边撸，期间精液发黄。腰疼的时间就更早了。自作孽，不可活。2014-4-14这天开始，真心戒撸。

　　276.现在都26了，由于严重的撸管恶习，导致脑髓大量流失，脑袋小，面容也小，却有两个大大的眼袋，一脸的猥琐样。头皮屑多的就像雪片一样，骨骼细小，身体瘦的就像排骨一样，别人看着就像个小孩子。每次找工作，人家都看我像个小孩子，以至于生活过的潦倒不堪。所有追过的女孩子没有一个喜欢我的，到现在还没有女朋友，连一次真正的恋爱也没有。所有的这些都是自己一手造成的，这都是自己的罪业啊！悔不该当初，悔不该当初，悔不该当初啊！感谢上天让我活到了现在，遇到了戒色吧，得到了各位戒友的帮助，感谢各位，戒色这条路我一定要坚定的走下去。

　　277.本人24，13年了，我来看下有谁有我的症状多:脸上多油，长痘现在好多了，毛孔粗大不是一1般大、记忆差、耳鸣、听力差、鼻炎、口臭、早泄、骨骼小、社恐、犹豫、自卑、胆小、不会为人处事、工作上经常得罪人我也不想控制不了、失眠、便秘、精神不好等等、我都不知道是什么支撑我活到现在、心智想个小孩、老给家里惹麻烦，有谁有我的多、还有的没想到！

　　278.我手淫10年了。秃头，黑眼圈，脸部浮肿，毛孔粗大，骨架细小，骨瘦如柴，没力气，自卑，胆小，失眠多梦，记忆力差到极点，没工作，一事无成，没朋友，没妻子。

　　279.我有十年以上了 很小就接触黄 现在才20 我回想起可能初中就有前列腺炎了 小学还是很爱表现 到了初中社恐证明显 看到女生不知道如何交流 之前戒了30天 有频发遗精 腰很疼的症状 还有早泄严重 精液发黄 没有一个真心朋友 因为就手淫十年这事只有我一个知道。

　　280.既然看到了就说一下吧，本人24，12手淫史。从头到脚说症状:头发细小、黄、爱出油、脱发、白发；黑眼圈、眼袋、毛孔粗大、脸上出油、痘痘，额骨突出；牙齿不整齐、牙齿黄、爱出血、胡子很少，两个前胸很大，还生了很多痘痘，手腕小，前列腺炎、重度早泄、脚很臭，爱生脚气等等。。至于心里方面:重度焦虑症（有过两次频死感，喘不上气，心跳加快，头昏眼花）重度社恐（很少跟人交流，基本不出门）失眠多梦、频繁遗精等等。。工作方面，现在在家什么都干部就，身心俱毁，生不如死！看到的朋友及时回头，越早越好。。这是一个症状的地狱！

　　281.我撸管有7年之久，但是算上疯狂的意淫和摩擦就快11年了，今年上大二，也是在今年才戒了，今天是第84天，，，初中小学不说其他的学习绝对是没话说，可是由于放纵自己，在高中时几乎就每次撸管后就感觉后脑勺空空的，发麻的感觉，当时也不知道，就是撸，平均一天一次，最终在我们那里的重点高中的重点班只上了一个三本，并且还是补习后考了一个三本，而其他同学最差都是一本，600以上就更是家常便饭，身体上的其他症状就不多说了，真是不堪回首，也仅在这里忏悔自己，为各位吧友祈福，希望大家都能早日恢复。

　　282.先说说我的历程：应该是02年的样子，一天无聊开始玩JJ，后面就入魔了。。。刚开始不是很频繁，几个月撸一次。03年到异地读书，住大宿舍，靠墙的床位，墙上的石粉灰会弄脏被子床单，就在超市拿了一叠宣传单。鬼知道上面竟然有女性内衣宣传，那个画面性感、妖娆。每晚上床入睡的时候，都要看她，更多的时候是想着跟她YY，还有SY，就～就这样“美女”把我带入恶魔的身边。这些年症状有胆小，社恐，做事情没有次序，脸上冒油，头发掉落，皮肤发黄，脾胃差，晚上吃宵夜第二天准拉肚子，喝凉水也会拉，吃太辣也会拉，（我是四川人，吃辣是常事），从11年开始发现自己记性差，刚开始不以为然，现在差到极点了，工作上老是出错，每天跟着老板一起干，做坏东西都不知怎么跟他交待，几次都想没脸再呆下去了，想辞掉算了，但我也是个一穷二白的人，也很需要这份收入，我知道这不是老板的错，这样的我到哪都会出错，哪都容不下我，只有戒色，才能找回自己。

　　283.今年我28，有11年了。主要的症状有耳鸣，视力越来越差，牙齿焦黄，阴囊潮湿，屁股瘙痒，腿脚无力，脚气缠身多年，全身容易出汗，阳痿早泄，记忆力下降非常厉害。性格方面，内心自卑孤僻，有社交恐惧症，不敢和女生说话。事业方面，诸多不顺，没有起色，现在工作没劲，行为懒散，意志力差，没斗志，感觉人生黯然失色。戒sy5天了，努力中…

　　284.我就是十年多，人生灰暗！永远抬不起头，样子猥琐下贱，记忆力差，眼睛无神，神经衰弱，干什么都不能集中精力，全身无力，阳痿，反正手淫带来的毛病我都有，哎可怜可悲的自己，因为手淫已经让我自杀过一次了，今天该死的淫欲之心，突然壮大，想破戒的欲望很强，戒了一个月了，这两天睡不着，就是怕破戒。

　　285.我27岁，SY已经有二十几年了，感觉二十岁就阳痿了，一直就没超过90度直角，内向，还没有女朋友，不懂跟女孩子沟通，身材瘦小，骨骼细小。之前看了男科，由于自己死性不改，继续撸，情况依然没有改善。找了一份工资不高的工作，感到很迷茫呀。现在戒天了，大家一起努力吧了。

　　286.SY16年，之前每周3-4次，基本上是隔一天一次，偶尔会多撸几次。如果频率高了，则会出现腰疼，头晕的症状，而且伴随着虚汗较多。最严重的时候会出现小腹疼痛。我2年前结的婚，婚后sy的次数减少，因为如果次数多的话，会影响正常的AA。所以这两年基本上一周也就1-2次。我平时很注意锻炼，虽然SY一直没有间断，但是锻炼的习惯也保持的很好，所以说现在身体的状态还说得过去，尤其是耐力，正常的AA一般可以持续25左右。只是由于现在已经30多岁，身体已经不可能像20岁的时候那么好。最近两个月，老婆出差在外，自己在家实在是闲的蛋疼，sy的次数开始增加，多的时候每天都有，结果再次导致腰疼头晕的症状开始出现。所以为了以后的生活，为了家庭，现在开始戒色！大家一起交流，如需帮助，可随时吧内联系！

　　287.我二十九岁 八岁开始夹腿 什么都不懂啊 大学开始知道撸 灰暗的人生啊 接触了戒色吧才知道这一切的根源 自卑、社恐、早泄、脱发、神经证 人家姑娘喜欢我 我也不能接受 呵呵 够惨吧 戒色是我唯一的出路也是最后的希望了 为此命运也走向了反方向。

　　288.sy16年，一肚子的泪水，生不如死，一事无成！

　　如今戒色275天，一般小问题基本恢复了，早泄阳痿恢复大部分！进入新的平台期，期待早日回到18岁。

　　289.我撸了十年，最近一年频率高了许多，导致很多病症发作，失眠，抑郁，易怒，疑神疑鬼，肾虚，阳痿，唉，后悔得紧！

　　290.我手淫12年，平均下来两天一次吧，主要症状是记忆减退，出现尿白，天天都有，去医院检查医生说没事叫我多喝开水，人变的自卑，感觉人生没有目标，原来很多朋友，现在一个都没有，有时候出现失眠症状，头发有点脱落，有白头发，戒了没多久才20 天吧，现在在天天吃核桃，记忆感觉要好点了，尿白还是有，不过不是每天都有，失眠没有了，头发没有原来掉的严重了，白头发没有什么变化，人现在没有这么自卑了。我是出现尿白那天才开始戒掉的，我觉得能恢复过来一些吧，我觉得记忆减退是很严重，马上给我说的是事，我如果没去做，两分钟就忘了。希望楼主看了早戒掉，这个真的是慢性毒药，久了危害才会显现出来。

　　291.85年的，94年年幼无知撸上了，痤疮，记忆力差，内向，自卑，精神涣散没记性，交际差，个子小，骨密差，肠胃差，时常压抑，前途迷茫，jj小，头发掉的历害，额头往中间快没了，说白了都不像人了，行尸走肉一般。

　　292.20虚岁 10年以上 听着讽刺吧 学习成绩一落千丈 理解能力越来越差 比如数学肤浅的内容我都能学好 自己也努力 可是一旦加深就理解不进去 高中后开始频繁长逗逗 sy又加上生活不节制的频繁透支 经常熬夜看小说 体质变的很弱 而且身材瘦小 生长缓慢 。我老爸175的身高 我现在只有165不到点。

　　293.我也手淫十几年了吧 好像十年以上的都有类似症状和经历 运气变差 非常差 就像老天故意跟你过不去一样 早泄 勃起不坚 交际能力差 思维迟钝 反应慢 不敢喝女生交流 内向 胆小 前几天偶然来到戒色吧 才知道sy后果这么严重，真是下决心戒了！

　　294.27岁，十几年了，身体一直都是骨瘦如柴，骨架小，五官身体都发育畸形，头发枯黄，头晕头痛耳鸣，鼻炎咽炎，颈椎骨质增生，腰疼，关节炎，失眠多梦，乏力嗜睡，抑郁症，焦虑症，神经衰弱，强迫症，心智不成熟，心理阴暗，前列腺炎，痔疮，思考能力差，记忆能力差，反应迟钝，一天到晚没精神，社恐，胆小，自卑，卑贱的工作，无女友，无存款，无车，无房，曾经无数次想过自杀，懦弱吧，没勇气，死不了。从3月份进入戒色吧开始戒，看黄破戒，一天撸了两次，周末心情烦躁，一天撸了4次，之后思想觉悟提高了，没撸了，到现在差不多一个月，梦遗3次。

　　295.好贴，很有警示作用，我sy15年左右，现在免疫力低下患上了白癜风而且长在阴囊处，勃起不坚，早泄严重，没有精神，失眠，浑浑噩噩脑瓜浆糊，没有主见，胆小怕事逃避责任，处处不顺倒霉，社交障碍，自闭，烦躁不安，恐惧感，这都是邪淫导致的，戒色断断续续，可能一年左右要结婚现在才痛定思痛，一定要克服sy，楼主加油！

　　296.手淫12年左右，也许是祖上积德，虽然毛病众多但是没有什么致命的。首先就是阴虚，阳虚都有，气短，容易犯困，注意力不集中记忆力下降事情转眼就忘，脾气暴躁容易发怒，荒废学业事业，身体虚胖容易流汗，面容萎缩抬头纹过重，嘴唇发黑发紫肿胀，口腔异味牙齿松动发黄牙龈渗血，眼睛无神眼帘下垂，体力差。大致就这些，没有精索前列腺炎这些真是上天待我不薄，但是福报削弱，常常遇事不顺，小时候我样貌清秀家庭和睦，如果能不淫邪的话现在不说高富帅也差不多了。自从撸了多年之后家中变故频生，索性家庭还完整，不然不知道会变成什么样。

　　297.手淫十年多了吧，才22，从没有精子时就开始了，对于我来说，腰疼，尿频。黑眼圈，脱发（最严重），由于本人爱好运动，身材和智力并没有太大影响（父母在这方面基因好，不太容易出症状感觉），戒了一年，腰疼才好，尿频强多了，脱发黑眼圈不太好办，但是也有改善。

　　298.我手淫十三年，惨痛的经历，出外七年，现在拿不到三千的月薪。没来戒色吧以前的人生暗无天日，现在虽然依旧暗无天日但却有了一些星光。症状神经症尝遍了，社恐依旧，戒了三个月目前，较过去好了很多，只是遗精问题还没解决好。但我相信，未来会好的，我有三个词送给你，感恩，相信，坚持。感恩这场磨难，它让我明白了人生真正的意义和价值，相信自己会从这黑暗的深渊里走出来'，而在还没有走出来的时候坚持下去，无论有多么痛苦！

　　299.手淫11年了，确实影响到生活，内向，不敢和人接触，记性差，出痘痘，身体也弱，最严重的是大学每天都最少一次，大病过一场，才开始有点节制，之后还是坚持做运动，身体才好了一点。

　　300.不记得了 10几年了吧 我啊 以前几乎天天撸 然后克制了一下 一个月1撸 然后坚持了不久又开始 半个月 一撸 我以前长的很白净 不帅很阳光 现在啊？ 呵呵 皮肤发黑眼睛凹陷 瘦的要死 慢性鼻炎 记忆力差 女人缘差 还有前列腺 说一句假话 出门死！只有10几年撸龄的人能体会我的心情 哎 必须戒 真会死人的！

　　301.本人26，手淫磨床十多年，这是我的沧桑史，在这十几年中我失去了很多，包括最亲的人，我的学业，事业，身体，没有一样好的，17岁辍学直到今天还在社会上漫无目的的瞎混，手里没有积蓄，做事情没有上进心，对社会默然，…………！想想都后悔，半年前无意间在网上来到了戒色吧，我找到了大本营，我相信自己会好起来的！

　　302.记不清什么时候开始的，至少有十年以上了。

　　现在掉头发很严重，我特别瘦，骨头很细小，而且我感觉骨密度差，应该是钙质流失很多。

　　我觉得眼睛变得难以集中盯着东西看了，眼神空洞，容易发呆。精神衰弱，睡眠不行肯定不用说。还有比如旁边突然有大一点的响动，我会吓一跳，也许对于别人那声音没啥，但是很多时候我身体都不自主地一哆嗦。胆小，应该也跟这个有关系。JJ变得短小，我感觉是缩进去了，也不坚挺，而且早泄有些严重。

　　蛋蛋常年潮湿，而且很痒痒。腰疼，也不是疼，是那种酸，很乏的感觉。社交恐惧，特别喜欢一个人待着，不想交际，真的是有些自惭形秽，出去感觉特别自然。记忆力差，瞬间就想不起来刚才要打算干什么。

　　暂时想到这么多，想到什么有关的再继续补充。不知道有没有跟我一样症状。现在极度不自信，都不知道能不能恢复一些了。

　　303.手淫11年，已经30岁还摆脱不了严重的痤疮，T区布满脓包像妖怪一样，腰酸腰疼，记忆力差，基本上是转身就丢东西，注意力无法集中，脑力明显不够用，严重的社恐，和生人说话会心慌。啥也别说了 自己的身体自己清楚 SY有害无害也只有自己体会最深，加油戒吧 我今天才第2天，罪过。。。加油 一定能成功!

　　304.我手淫15年，神衰，焦虑，疑病，不自信，未老先衰，30的年龄60岁的身体！睡眠很差，痛苦只有自己知道。

　　305.24岁，sy十年，记忆力极差，理解力同样，脑袋易疲劳，经常睡不饱的样子，不知道为何，自己做任何事总是无信心，大脑经常一片空白，人生完全没有方向感带有恐惧症，情绪极差，我已经毁了，怎么办，家里带来了压力，我不知道该如何跟家里人说，实在可悲，难言的苦果。

　　306.手淫五年 头发发黄油腻头皮屑多 听不清 视力差 一运动就出汗 自卑 记忆力差 感觉整天脑袋晕沉沉的 转不过来 做事慢手慢脚 一撸就牙疼。

　　307.初二开始，现在24。从以前整个夏天太阳底下踢足球的体力，到现在走路都气喘吁吁，腰酸腿软，操场最多跑1圈半。撸管后高一被从重点班淘汰，因为脑袋思维有点跟不上，学习吃力了。高三神经衰弱疑病症。

　　308.23岁，SY10年了，现在勃起不坚，无法插入，两次做爱前失败，记忆力差，腰椎颈椎难受，失眠，精索动脉曲张，这就是后果啊，现在正在戒除，希望大家以我这危害为例，趁早戒除SY。

　　309.手淫15年 在这呢 ，首先是 肉体上的 开始头晕眼花后来 整天迷迷糊糊 精神不集中，食欲不振。发育不好 很瘦 我每天都打，而且不是一次。社交恐惧症 这一点我感觉很深刻 ，每次打完，感觉很飘，打的越多 心里越没底，老是觉得自己这样不好那也不会。 心里上 忧郁 心里出现一定问题 ，自己控制不住自己。

　　310.大概12岁开始撸的 开始不懂一天两次 大概有一年 然后觉得身体有变化了就断断续续的又撸了两年 有三年吧 从此遗精不断 便不敢撸了 到现在有十年了吧 遗精就没断过 脑力已经开始下降 由于经常锻炼 体力勉强凑合 但也比不上同龄正常人 前列腺炎 精索 都有了。

　　311.我有16年了，主要表现是严重脱发，秃的那叫一个难看啊，还有就是四肢无力，腰酸背痛，记忆力下降，注意力不集中，多油，身体虚胖，肚子大，失眠多梦，运气不好，JJ有异味，一天不洗都不行，面容猥琐，看上去比实际年龄老了至少十岁。

　　312.25岁 手淫13年 幸亏上学是踢球 要不我感觉可能都挂了 这几天不运动 各种症状来了 记忆力下降 腰疼 肤色差 睡眠严重不好 脱发严重 三年了找了各种方法治疗脱发 40天前知道戒色吧。

　　313.我撸管已经15年了；会阴区疼痛、困倦；已经出现早泄、阳痿了！阴茎B超检查说是精索静脉曲张了！戒色1月，会阴区疼痛及困倦消失了，继续加油！

　　314.手淫十年多，蛋蛋撸掉一个，目前独蛋。本人自慰经验丰富。熟悉各种自慰方法，除了自残。目前26单身，工作一塌糊涂，求配偶。手术切掉了，之前痛的要死，扭转了，误诊了以为睾丸炎，耽误了。只能拜拜了。

　　315.22岁，有至少十年了。自卑，脱发。去年惊恐发作，连续四个月痛不欲生。现在戒100多天。发现以前就是行尸走肉。定痛改前非！

　　316.我85年 14岁开始撸管 腰突 精神衰弱 心悸 植物神经紊乱心脏神经功能症 骨细 四肢血管突出 皮肤松弛 印堂凹陷 已经禁欲一年 终身禁欲 我真的很想哭 29岁从来没哭过。

　　317.我几岁开始的忘了，反正很小，现在22了其他症状不明显，最要命的是神经症，社交恐惧，心悸焦虑，脑子迟钝！简直太痛苦了，现在只想快点恢复！

　　318.2011年吧，我在做火车回家的时候用手机看贴吧，在贴吧中发现了一个帖子，是戒色吧关于戒色的一则宣传，当时感觉很震惊，以前隐约有种感觉，撸，不好，为什么，说不上来，看了那篇文章后明白了很多的道理。但也没到戒色吧来，只是看了几遍那篇文章。然后再也没复习、加强对戒色知识的学习。

　　我的身体状况(希望能给你们警醒)：我现在身高166(残废状态)，我背上全是疙瘩，我26岁，第一次见到我的人都以为我17、8岁，面相极不成熟，像高中生，牙齿不整齐，我上门牙左面那颗长歪了，下面牙齿前面有四颗，往左往右各有一个空位，缺齿，睾丸一个大一个小，眼神无主，半睁半闭，跟没睡醒似的，不敢正视别人，眼神躲闪，和女生交流有畏惧感，给人感觉很软弱，一接触黄的内容，jj就流水。和别人在一起尿尿时，尿不出来。我稍微有点神经衰弱，经常失眠，容易心慌气短，出现过耳鸣，头疼，记忆力减退。自卑。大家看到了吧，这就是我的近况，都是我的真实情况，以上的症状我不敢说全是由于我撸管造成的，但是我确定与我撸管有极大的关系，希望我的情况能够吓到你们。戒色后，我的眼睛有神了很多，也敢直视别人了，只不过眼睛亮的有些刺眼，没有达到像玉一样温润。后背上的疙瘩基本上没有了，没有新长的，还有一些以前疙瘩的暗底。自卑情绪也改善很多。脸上皮肤很明显好了，出油情况好很多。

　　319.十年了，永远无法忘记2004那个暑假，由于高考填报志愿的失误，自暴自弃，在损友的指点下学会了SY，十年尿滴白，腰痛，后脑发热，曾经自以为豪的记忆力也不复存在，脑袋像傻子一样。

　　320.我十一年，今年23身高160算很矮了，体重102，身体瘦弱，骨骼细小，中气不够，阳气虚，已经戒了一年半，但是遗精已经遗了快十年，到现在都没好，痛苦了无数次，不知道如何改善，哎，精液果冻状，早泄不知道有没有，我没做过，也不再撸了，还能勃起，黑眼圈还有，脾胃虚弱，老想睡觉，我很想吃药，但不知道吃啥。

　　321.撸管十三年了 现在皮肤松弛 本来是双眼皮的 可眼皮耷拉着看不出来了 看起来很没精神 所以在女生面前有些自卑 记忆力下降 理解能力很差 所以人际关系就不会好的 撸多了腰会酸 身体虚弱 176个子 65公斤 看着挺好 其实很虚 没有多少力气 还是自卑 面色灰暗 让人生不起亲近感 还是自卑。

　　322.我12年撸龄。小学升初中，没有进入理想的初中，中考没有考上理想的高中，高中我玩命的学习，班里不是第一就是第二，结果高考考了个专科，悲痛欲绝之后我还是选择了读完它，大学获得很多次奖学金，成绩一直很好，面试了一个牛逼的国企，录用了，我兴奋的不行，苦等一个月以后又因为中石化全体裁员被迫毁约，还没有毕业就失业了。。。淫邪的果报不仅对身体有影响，幸运值也是大大降低啊~

　　323.21岁，撸管十年了，感觉整个人生被毁了，初中时人生得意，可到高中各种症状出现了～学习倒数～人际差～自卑～近视频～整天无力～～导致高考落榜～～～～直到现在得了自闭症。都是手y惹的祸。

　　324.我19年撸龄了，现在找不到工作，身材矮小，自卑胆小。我是研究生毕业，以前有工作，还不错，自己忽然间觉得自己想要更好的生活，就辞职考研了，今年毕业，却找不到工作。

　　325.我撸的太多了，睡不着撸，压抑了撸，难过了撸，受委屈了撸，总之就是撸的头晕脑胀，神经衰弱，脸色灰暗，双目无神，健忘走神，运气自然差的很，内心也阴暗了，变得焦躁敏感，善妒。

　　326.我想要的只是一个正常人那样的生活，开启重生之路.邪淫数十载，家庭、工作、感情没一样顺利过！家庭方面被亲戚和村里的人认为不孝子、败家子，工作总是干几个月就辞职了，做事不踏实，目前已经失业三个多月，自己在外面租的房子，整天吃吃睡睡，感情方面没有一次顺利的，我总共谈了两段感情，目前四年已经没女朋友了！记忆力下降，相貌猥琐变丑，阴茎短小，早泄等症状，还伴有心里疾病，抑郁，社恐等等，总之我目前的现状挺惨的，我的经济也算是挺可怜的，不说这些了，本贴作为我的签到帖子，我之前写的有一篇我的恶报贴！其实我现在没钱了，明天该交房租了，我也不知道该怎么办了，目前我已经负债将近一万块钱了，这三个月，从第二个月我就没钱了，唉！不过这都是我自己造成的，自作孽，我得承受！今天晚上给父亲打电话，本来想再问父亲要点钱的，可我实在不忍心了，我是单亲家庭，母亲在我五岁就去世了，父亲属于晚婚，现在都六十了，父亲身体不好，看起来像七十多的老人，父亲不舍得花钱给自己看病，我08年参加工作，到现在一分钱没给父亲，还问父亲要了四万多，唉！想想真是不孝顺！孽子啊！

　　327.我现在气阴双虚，一大堆SY导致的后遗症，隔段时间就得到医院去看，可是这治疗的效果真是让我失望，我有时都想放弃我自己，感觉人生真的是没有希望了！！苦啊！！都怪曾经年少自己的无知，才导致现在终日活在悔恨当中，只愿上帝能够眷恋我一次，给我个机会再重新做人！！！！！！！！！！！！！！！！

　　328.从7岁到17岁，从17岁到27岁，人生有多少个十年，能够经得起我这样的挥霍！回首昨日，已是惨不忍睹……

　　除了7岁前的懵懂无知，7岁时我就开始有了一些“念头”，那时刚好上一年级，我就对我们班的络腮胡子老师产生了好感；经历青春期至17岁的时候，我已站在“人生的悬崖边上”，再往前一步就是万丈深渊，坠下去便将永劫不复了。还好，我坚持了下来，我坚信，时间能够抚平一切伤痛。接着就是漫长的等待和学习，在邪淫和戒淫之间徘徊，在痛苦和悔恨中成长，每一次都犹如在思想上经历了一次轮回……十年生死，何处话凄凉？

　　329.你好，我今年22，男，出现症状已一年，具体如下。

　　一年前，刚考完研，成绩出来，考得很好，从家里回学校，出现肠胃不适，一直感觉肚子里面有一股气，伴随着早晨早醒，刚开始以为是肠胃不舒服导致的，没太在意。后来情况不见好转，更出现大量掉发，手摸下头发就能掉好几根，夜晚睡觉枕头上也是掉一大片，这下我就慌了神，不知道到底是怎么了。去检查过，医生开的那种化学药品我又不敢用，就这样一直拖着。除了掉发，还有就是早醒让我痛苦不堪，白天起来毫无精神，疲劳感十足。

　　后来去看中医，医生说我是脾虚，就开药吃，但没什么效果，肚子依旧是那样，经常腹泻。这样就过暑假了，在家静养，发现完全不起作用，人都有点癫狂，因为不知道是为什么，睡不好，吃不香，消化不好。精神压力很大，总觉得得了什么大病。去医院检查了不少。我其实有点讳疾忌医，不太想去检查，但疑病素质让我内心很焦急。

　　这样呆了两个月之后，父母认为我这是精神方面的原因，自己给自己加了太多的压力导致的。这样我又朝着另外一个方向发展，疯狂怀疑自己是心理疾病，找各种书籍看，跟各种病症对号入座。

　　这一年来，我最先认为是神经衰弱，觉得调节心境，说不定就好了，可是一点好转都没有，人的自信心摧毁的一塌糊涂。后来情绪很低落，就觉得自己已经抑郁了，觉得自己最后肯定会走上自杀之路，内心很恐惧，很怕这样。还有就是伴随着的焦虑恐惧，得病之后，人反应变慢，有气无力，有时候连跟人交流的力气和精神都没有，人偶尔会很恍惚，心神不宁，胡思乱想，总觉得这样下去会精神分裂，人非常恐惧，害怕做出一些不正常的举动，潜意识里面觉得如果这样以后，还不如去死，总比得精神分裂来的好，又怕真的精神分裂之后，人就没有意识了，不能自己操控自己了，那时候就完了。

　　现在就是处于这么个阶段，要么担心抑郁，要么担心发疯。来回交替。

　　本人很小就有性欲的感觉，觉得摩擦很有感觉，那是10岁之前了，长期对色情感兴趣，一直手淫没断过，有时候量大，有时候量小，考研期间也有过多次，觉得这是种减压方式。看完后有段时间也是疯狂做这个。

　　330.转眼撸了8年，8年给我带来了噩梦，绝望，痛苦的深渊.

　　8年，转眼就过，8年能让一个乳臭未干的小子，成为一个男子汉，8年是我的青春，8年对于正常人来说是成长的经历。但是8年对我来说是一个噩梦，一个无法逃出的深渊。我是一个撸了八年的人，一天一次的快感让我失去一个做人的资格，我今年虚岁才19啊，可身体，唉，废话不多说了，先说我的身体状况吧，早泄，肾虚，身体无力，有可能还阳痿，秒射的那种，这些都是外人看不出来的，可是现在我还脱发，脱发大概有一年多了，以前我没在意，可是知道现在才发现，我的头发很少了，特别是头顶，都不敢去剪头了，看来我快成为秃子了，唉，有脱发的吗，可以教我快速治疗脱发的办法吗，我前一段戒了一段可是有破了，求大家救救我吧，我想变回去以前啊！

　　331.兄弟们这些都是我的症状手淫13年的报应，我铭记在心，时刻不敢忘记：想到自己手淫后会有罪恶感，左腿酸胀疼，牙龈出血，半月痕没有，精索静脉曲张，右侧精索射精时疼痛，尿分叉，尿不净，尿后滴白，口臭，身体消瘦，掉头发，身体油性大，失眠多梦，便溏，肩膀脖子酸疼，痤疮，面色发白发黄，易怒，容易感冒，脚臭，牙齿黄，肌肉跳，屁股都是红疙瘩，身体偏瘦（1米7的个子才110斤）社恐，掉头发，神衰，就死也不敢手淫了.

　　332.痛不欲生！半年前，我开始手淫、我本身是有女朋友的，而且生活很不错，只是她那段时间不舒服，后来手淫一发不可收拾，直到患上前列腺炎，本以为消消炎就好了，没想到，这才刚刚开始！

　　后来女朋友身体好了、做的时候还没射精就软了、一次、两次、慢慢的开始做噩梦、只要睡着就是噩梦、去医院检查、医生就说我很调皮、指的就是手淫吧，开了些药、如果我现在戒除估计还能挽回、但我还是控制不住的手淫，越来越神智不清、后来女朋友分掉了、我开始回老家慢慢求医道路，刚开始还好、慢慢的身体开始发干，干的像海绵一样、脸很干，干的一搓一层灰，脖子和头顶上长满了肉疙瘩，手掌干的摸什么都没感觉，最关键的是我下面干的就像是海绵沾水挤干一样，很干很干、一点水份都没有，血就更别提了！爸妈不知道怎么回事、最近又给我买套房子准备让我早点找女朋友结婚、我真想说我现在就快死了、我遗书都写好了、就等着看身体能不能恢复，感觉自己千疮百孔，吃什么都感觉不吸收，而且头发干枯，有点白发、夜里几乎睡不着，记忆力严重下降、视力花、我今年才虚岁22啊！千万不要以为自己抗的住！不可能的！它是一点点开始、我曾经智商很好，年赚百万、长的更是不用说 、可是现在！！！哎、天天在家里养病，时刻面对死亡。哥们 我不知你是比我大还是比我小 但你假如还没有前列腺炎的话，赶紧戒！一年不要找女朋友，记住了 手淫和做爱是不一样的，至于哪里不一样我也不是很了解！住手吧，或许这是我用生命带给你们的劝告！不管你多帅 多聪明，家里多有钱、记住肾是先天之本，亏耗完就没了。

　　333.前几天发的帖子被吧务删了，当时非常不理解并且非常气愤。那是在我戒色大概有一百天的时候，放假回家，看到家里有个按摩器（不是情趣用品，是正经的按摩器），按着按着就邪恶了，然后就破了。当时伤心悔恨不已，算了算日子，正好是戒色第九十九天，还差一天就百日筑基了！当时实在是悔恨万分，在吧里发了帖子表达愧疚，求兄弟们责骂。实际上也是寻求正能量。可是帖子被删了，当时很难过，现在想想，算了。自己破解之后求骂其实不是有本事的表现，而是懦弱的表现。

　　九十九天，这三个月我一直在偏远的农村实习，做老师。每天工作繁忙的很，根本就是连轴转，加上食宿条件很差，自己又是做着老师这样一个比较神圣的工作，所以即便一直是独处一室，即便欲望很强的时候也都用其他方法转移了注意力，所以一直不曾破戒。中间也回过几次家，也安然无恙。

　　可是现在回到家，却破戒了。悲催的是手了不到一分钟，就射了。心里很不是滋味，更可恨的是三天之后，又是同样的方法再一次破戒，这一次是不到一分钟还没有意料到的情况下感觉快射了，停了下来也没能来得及直接流在了裤子里。这样的窘迫狼狈让我彻底清醒了！再不停止自我戕害，结果只有陷入万劫不复！

　　其实，我的情况真的不容乐观。今年二十，手淫史已有八九年。严重的M脱，慢前，小腹疼，最悲催的是长期低烧，西医检查查了个遍各项都正常，中药也喝了不少，全都无果，只有我自己知道，是长期泄精伤了身体。尤其是最近脱发实在严重，上网查了情况后知道基本没有治愈的可能，才抱着死马当作的心态决定戒色。现在却又这样，实在是太不应该。

　　当看到吧里有些兄弟戒了不到一个星期就破了，反复戒反复破的时候，开始还好好鼓励他们一起共勉，后来就觉得这种反复破戒的人实在是意志力太过薄弱，不禁感到好笑。可是现在，再看看自己，自己曾经引以为豪的意志力哪去了？？？自己就这么禁不起诱惑？？？

　　说真的，虽然我的慢前没有好，虽然头发也没有长出来，可是戒色真的给我带来很多好的变化。短短的九十九天，眼睛明亮了，额头上的小痘痘全都不见了，脸也没有以前那么油了。虽然中间已过四次精，但是已经之后没有虚弱感，感觉跟没事一样。小便也没有以前那么黄了，甚至小腹疼痛也不频繁了，夜里也基本不起夜，以前运动一小会就全身虚汗现在也基本不出汗了。体重也胖了好几斤，脸上有肉了，还有一点不知是不是真的，几个月没见的姐姐放假回来后说我长高了！最重要的是，自己的心理状态好多了，自卑感几乎全无，自己感觉自己不再萎缩，走路都是虎虎生风！我无比怀念戒色几个月来这种状态非常好的日子，轻松快乐，没有负罪感。但这种快乐被我亲手毁掉了。伤心悔恨无用，唯有铭记耻辱，前事不忘后事之师，下定决心，从头再来。以雷打不动之决心，从新来过！破戒后的那天，我顿时感觉人生就是一场不断的修行。修行靠个人，自己不想亲手毁掉自己辛辛苦苦修来的成果，就一定要有决心，有毅力！我相信我能做到，兄弟们一起加油！！！

　　334.近4年的邪淫经历，从天堂走入地狱！今天突然感慨自己走过的这条路，想想都想哭，整整半个月的时间，因为父母很忙，我每天5小时的时间上黄网，看这些垃圾，每次都硬的痛，不会撸，但这样憋着，我也不舒服，于是开始找那种电影看，第一次撸就是学着片子里，用手摩擦jj，当时非常痛，jj全被包在包皮里，我把他往下翻，一下就射了，非常舒服。。我一下就坠入了深渊，开始基本硬了就撸，撸了还硬，每天估计得撸7,8次，现在想想那时候没撸死真是。SY降低了脑力，也没觉得听不懂什么的，但英语总记不住单词（这就是SY造成的记忆力大幅下降，大家，特别是学生党，千万不能撸，我就因为这个现在休学了！每天撸已经成了习惯，很快就一身的症状自己还没意识到是SY害的，晚上因为耳鸣经常睡不着，脾气变的很差，脸也越来越丑。

　　335.好了，说说自己吧，和道友们一样，那个曾经的孩子，眼神清澈，思想单纯，脑袋灵光。人生道路上总有那么几只拦路虎从你眼前跳出来，你战胜他们了，那么，你就遇强则强，愈来愈强；反之，就此堕落，如同折了翅膀的天使，不去修复，直至翅膀蜕化掉！那就真的永远都飞不起来了......腥臭、猥琐...苍蝇盯上了粪坑...所有恶心的词汇竟然都汇聚到了那个曾经清白无暇的孩子的身上去了！他竟然成了恶魔的代名词！可能我还没有勇气再去回味，然后一个字一个字的打出来，真的对不起那个曾经的孩子，曾经的我，是我一手毁了我自己！肮脏的东西没有适度，只有一发不可收拾！！现在症状出来了，心里怕了，想起来难熬的，我现在头皮都会发麻，明白什么叫做空洞无力，什么叫做行尸走肉，唯唯诺诺...我真的好怕好怕。

　　336.邪淫害人不浅，楼主在学校的时候一表人才，误入歧途，沉迷于色情之中，开始还好没什么症状，可是现在果报来了。首先脸上太多的痘痘，顽固型，楼主也在人民医院看过医生，吃过药可是完全没有效果，毁容了，自己在女生面前抬不起头，没有自信，异性朋友少之又少。黑眼圈。头发油腻。适当运动大喘气。这些都是邪淫带来的恶果，现在楼主再也不敢撸了，想想以后，自己的父母。晚上切记一定要早睡，早上务必不要耐床。楼主可以戒撸，但是频繁遗精成了困扰，以前发生在晚上多一点，严重影响睡眠，现在又发生在早上，戒为良药 不泻为补。现在楼主也丢了工作，已经无所事事快一个月，我相信因果，立贴真心的忏悔，大家一起加油，楼主决定每天跟贴，看看一个月后会怎么样，愿意的同学可以一起！

　　337.本人今年20岁，sy9年，几乎一天一次，现在各种症状都有。社恐、自卑、变丑、记忆力差、自闭、运气差、诸事不顺！还有做了许多对不起父母的事，有书不读，还跑去网吧上网玩DNF，让父母丢脸，真的很对不起父母。今日立贴，发誓戒掉！

　　338.戒色足足四个月有余了。

　　我没有去算日期，二月初戒的，也许我曾经撸的太深了，没有一两年我是难以恢复的了，曾经撸的神经衰弱，焦虑症，记忆力下降，脾气暴躁，没有耐心，样貌变丑，瘦弱，猥琐， 对父母不孝顺，胆小，不自信，事事不顺，感谢遇见了戒色吧，给我重生的机会，如今现在在一点一点的改变。

　　339.从初二开始，和室友学会sy，从此一发不可收拾，到如今都8年了。各种毛病都有：早泄，短小，射无力，头发易断，青春痘，鼻炎……苦不堪言。。。五一那次过后腰很疼，打算休养一下来着。后来无意看到戒色吧，看了许多帖子，才认识到原来手淫会有这么大伤害，才知道自己这些毛病都是手淫造成的。原以为这些毛病治不好了，现在知道了，先完全戒除手淫再说。从现在开始，每天签到记录，决不再犯！

　　340.今天请了2位老中医给我把脉.

　　一个老中医说我的脉像60岁的人的脉我才25岁 他说把不到我的肾经 他说给我做药丸调理一个月的药 说我全身虚 要1100块左右另一位说我只是脾胃虚 没什么大碍 给我开了5副中药 200多块钱 我现在好郁闷 我是不是真的全身虚啊 我只是出汗比较厉害 也没其他症状啊 求大师懂得 开导一下 我现在如果真是全身虚 的话 好尽快治疗啊！

　　341.色字头上一把刀，我是一名厨师、今年20岁sy差不多十多年了，为了那所谓几秒钟的享受，换来了早泄，腰酸背痛，浑身无力，所以现在的我每次炒上十几分就浑身酸痛，痛恨的是人家不要辣椒、我给放了辣椒、老板骂我，我不知道哪来的脾气骂回去了，所以我被开除了。

　　342.一次意外，让我步入歧途！从此一发不可收拾.

　　一次洗澡时不经意的一个动作，毁了我的初恋，让我撸了10年，本以为这辈子都不会在想了，在一次聊天中，得知了戒色吧！唤起了我内心最真实的想法！现在我决定和大家一起努力，改掉这个坏毛病！让我自信起来！

　　343.本屌今年30 至今没找过女朋友 30了 撸了差不多15年 还有救么 我只想知道 我养多久能恢复 想成家了。15年了 现在的主要症状 健忘 忘了前一分钟要干的事 耳鸣 严重脱发 白发 早泄 不坚 腰疼 脸部 头发 出油极度严重 体虚 经常输液 面色极差 不自主头颤 手颤 双腿无力 膝盖不易弯曲滑膜炎 极其极其严重的盗汗。

　　344.哥，你说得对，在SY前，我在班级不说是男神也是很帅的，性格、脾气都好，大家都喜欢我，而现在，又黑又丑，脾气暴躁，大家再也不像以前那么欢迎我了…SY以前，我是全年级第一，后来，在高中变成几百名，理解力变差，以前数学次次和满分不差几分的我，现在只考30分，我的梦想离我越来越远...

　　345.飞翔哥我14岁鲁到24岁，脑神经虚弱精神分裂，前列腺炎，尿频，精索静脉曲张，肾虚，失眠，健忘，阳痿，早泄，14岁一天三次15岁遗精 一天两次，16岁受刺激精神分裂，没什么多大幻觉，幻视，幻听，觉得自己没病没吃精神药品，出社会打算戒，16岁年少不懂事听信收音机适度手淫无害有利于健康，结果每两天一次，鲁到22岁 时感情刺激，精分严重幻觉幻听幻视幻想，十年SY史，精神分裂脑神经虚弱吃精神药控制两年，两年断药无法睡着，今年24岁看中医说肾虚，吃中药调理40天，针灸20天，尿频前列腺炎没好，可以入睡了，梦多，中医调理以来不吃精神药品，两月了，还是有失眠，看到戒色吧，才知道真相后悔不已，戒色32天了断SY和YY杜绝色情黄毒一直学习，我这情况复杂SY后遗症多，我没上班，一天在家，怎么合理调理养生锻炼呢？知道飞翔哥很忙，能方便能给我个戒色和锻炼养生方案吗？我会认真每天坚持到底完成，能打坐吗？希望快点恢复健康可以让家人放心我去工作，不想再拖累家里人！求飞翔哥指导！

　　346.我今年29岁。7年手淫史。现在症状阳痿早泄，腰酸痛，大便不成型，粘马桶，脉象弱，手心易出汗。结婚半年，老婆也和我离婚了。我还怎么办？

　　347.今天戒色已经第60天了，可以算上是个小阶段性的进展，我想说戒淫是无止境的，不能用日期来约束自己戒淫时间，唯有从内心戒邪淫才是硬道理。

　　我SY6年，高峰期一天可以两到三次手淫，直到根本什么都射不出来，身体透支的基本就是躯壳了，每天只知道看片下片，看完就撸，为了能得到快感每次看片的时候尽量延后自己射的时间，每次享受那短暂快感之后自己感受空虚、头晕、冒虚汗、虚弱、疲劳，想想当初的自己太TMDSB了。

　　从社交的方面来说，由于我满脑子邪淫，所以我的社交能力基本完全丧失，走路不敢抬头，看到女的就想那个事儿，由于我换上严重的脂溢性皮炎、痤疮、皮脂腺囊肿、脱发、导致我就没有自信，优柔寡断、记忆力下降、脾气暴躁等、记得有一次下班坐地铁，在我上车的时候正好和一个漂亮的女孩对视，那个女孩惊恐的看了我几秒，看她的表情就想看到了鬼一样，她就瞬间躲到另一个男孩子的怀里，她就和那个男孩说：刚才那个男的好吓人啊！男孩说你要不听话你以后就找个这样的老公，对那个吓到人的就是我，刚才我也说了，我有严重的皮肤病，满脸疤痕和囊肿，能不吓人吗,当时我听到我在别人眼里就是这么个厌恶之人，我自己都讨厌自己，由于当时无知，只有抱怨，为什么我身患多病魔，为什么老天对我如此不公，这样的抱怨也导致我的病症雪上加霜。

　　从家庭工作情感来说，我08年来北京上学，也就是这个时候开始染上手淫的，10年开始工作上班，从工作能力上说我很不错，但是不管我怎么努力工作都没有什么起色，基本是原地踏步，这也让我内心升起很多抱怨。我的老家是农村的条件很差，也有很多外债，我父亲也换上严重的心脏病，母亲虽然身体挺好，但是要比同龄人憔悴很多，家里生活很贫苦，甚至我也曾经无耻的抱怨自己为什么自己的家里这么穷，想想自己就是个禽兽不如的垃圾，自己这么大了，没能报答父母的养育恩情，还在抱怨自己的父母没能力，我真的不如就一死了之，现在自己26了，连一个女朋友都没有，想想当年喜欢我的女孩子多如云，现在除了自己的父母家人基本都是讨厌我的人，满脑子邪淫、龌龊、肮脏、谁会喜欢你？人生最美好的青春别的男孩子都在学习努力，我却在阴暗的角落里SY，我真的是活该啊，我对不起父母和自己，我亏欠我的父母太多了，本来家里就是农村的再加上父亲患有心脏病，所以家里的大大小小的农活都是我的母亲来做，而我呢？我却在纵欲SY在摧残我的身体，身体发夫受之父母，我在损害自己的身体就是在毁害我的父母亲啊，我现在卑贱的活着就是活该啊！有一次过年回家的时候我妈左手拿着针右手拿着针线怎么都穿不进去，我才发现我妈的眼睛基本看不清楚了，我小时候穿的鞋子都是我给我做的，现在眼见都累坏了，我想哭可是我身边有人还是憋回去了，我家里养了几头猪，猪饲料得从仓库里扛到到猪圈里，原来这些活都是我爸干，但是他现在有心脏病干不了，我发现我妈肩膀扛着半袋子的猪饲料一瘸一拐的往猪圈里扛着，我当时就跑过去接到我的手里，我妈说你爸现在什么都干不了，只要你爸能不犯病我干多少都行，我都猪饲料扛完了，我跑到我家后院没人的地方放生的痛哭，我妈都56了，还干着这么重的体力活，现在腰弯了眼花了满脸全是，我不孝啊，我爸已经累倒了，我都没意识到啊，我真是个不孝子啊，我狠狠抽自己嘴巴骂自己是个垃圾没能力让父母过上好日子还连累他们，我爸妈为了家庭挺付出的太多太多，而我还在放纵自己整日浑浑噩噩，我从来都没和我父母说句你们幸苦了，如今我事业无成，工资只够自己养活自己，但是他们从来都不怪我还总鼓励我，由于我常年在外上班每次我父母打电话都和我说别苦了自己多买些好吃的，从小我爸妈都是把好吃给我留着，他们根本就不吃，我真的是无以为报他们对我爱。

　　从身体发育来说，说到这里更是悔恨，由于长时间的SY，我的身体出现很多病症，痤疮、皮脂腺囊肿、脂溢性皮炎、严重的脱发，（每天至少100跟以上已经基本快秃顶了）皮肤头发严重的出油就如同自喷的油井一样、咽炎、口腔溃疡、口臭、便秘、心慌、身材矮小、（我的身高只有170也就是从我手淫的时候开始停止生长的）、撸后睾丸疼痛、整日双眼充满血丝、精液就想果冻一样实在是可怕……20多岁的人看上去就像40多岁的人，说到这里全是悔恨啊，20多岁就得这么多病都是自找的。

　　由于我亏空的太多戒淫60天改善的不大，但是还是有微妙的转好，也希望各位吧友不要走弯路，不要在SY纵欲了损害自己的身体了，多行善事，孝敬父母来忏悔自己，同时感谢戒色吧，让我有重生的机会，真心感恩大家。

　　348.老师你好，我手淫差不多10年吧，身体没有不适，然后就是三个月前，和女友开房，一天8次，当晚人就倒下了，乏力浑身难受，打120送医院，以为要死了，查下来没什么，恢复到现在（也戒到现在3个多月）好点了，目前症状：偶尔乏力，气短，手腿用力会发抖，舌头干，有时走路像踩棉花，头有点晕。只有自己真正意识到恐怖，才会真心去戒！在以后的生活中，不会再有sy了，懂的太晚！现在能正常上班了，稍微好点，偶尔还会难受。

　　349.我大概15岁开始SY，现在25岁，20岁之前，不是每天都SY，但是20岁之后基本上天天都SY，有的时候还不止一次，4到5次都有过，一直喜欢看毛片，21岁的时候发现有尿频，尿不尽，尿等待，尿无力，每天都没有精神，脸色苍白，晚上失眠，早晨醒来，浑身酸痛，没力气，身上经常会有痘痘，我应该是肾亏了，我还觉得我有前列腺炎，我现在感觉好无助啊，每天都过得很累，觉得没意思。之前还交过一个女朋友，在一起3年了，也去来过无数次房，但是第一次，居然勃不起来，再后来就是做的没有快感，很累，腰酸背痛，每次都是好长时间不射，有的时候还要靠SY，我觉得我好没有用，就分了，现在也不敢再找女朋友了，你们说我该怎么办，我还有救么？有的话可以告诉我方法么？

　　350.老师，你好我想请问我手淫有四年了吧，现在天天没精神，活都不能干，跟空壳一样，去年精索静脉曲张做了手术，现在睾丸和左边大腿疼得厉害，整个人很酸软，今天在医院查出左侧鞘膜积液16mm，我该怎么办？

　　351.楼主从发誓不再撸管以后，到现在已经180天了。可以有欲望，有动摇，但我不会再把手放在DD上了，因为我觉得不值得。我今年24岁。三本的学生，大三。撸龄九年。接触戒色之前有觉得撸很猥琐，很不好，想过不撸了，那时候经常锻炼，买了哑铃，天天练，还经常买一些衣服配饰，因为那时候心理已经出问题了，很自卑，干什么都没有劲，有社交恐惧了，我觉得学一些人际交往的技巧，有一个好的身材，学会穿衣搭配这样就会解决了。可是没有。我还一直怀疑自己早泄，实际上那时候已经有早泄的症状了，只是我自欺欺人，还到处找方法，什么增大法，提肛法，每天练，我也看到说是第一次会紧张导致早泄，有过找小姐试试的想法，幸亏我没有。直到180天前的一夜。我想我永远也忘不了那夜，JJ在软的时候射感强烈！而且弄不硬！全身上下奇痒无比，感觉肌肉和筋骨都在萎缩，还时不时的不受控的抖！胸腔憋闷，有火，还是有石头一样！咬着牙忍受！我感觉我要死了！看着窗外，我真怕自己一控制不住，开窗户跳出去,结束我的生命。可是我没有。因为我内心深处一直有拯救自己的愿望。我知道。我不会再撸了。

　　352.飞翔哥我手淫七年了戒了能恢复吗？我现在腰很痛，每天出油严重，四肢无力，脑力下降严重，轻微慢前，腋窝出汗，阴囊潮湿，我戒了好久了但还是走不出破戒的怪圈，我该怎么办？到底还能否恢复？我现在要毕业了，我不知道我这样还能否找到工作，我真的太着急了。

　　353.我大概跟你同样的年纪开始sy,现在23岁，你在20岁就发现了这个贴吧也是一种幸运，如果你亲身体验了sy带来的心理上身体上的痛苦，想必你一定极度后悔这些年的sy经历。我在贴吧已经学习一周了，不仅学到许多养生知识，更重要的是体会到了一种对生命的态度，和对真善美的信念。我们一起好好在贴吧学习吧。

　　354.看到戒色吧看到帖子，想哭的感觉。如果我今天没看到，那我恐怕活不过三十，如果我看不到，接下来活下去的时间注定是浪费，我撸了14年了，14年了，不。不知道还有没有希望。十多年了，我不知道和人打交道什么感觉，不知道做了十几年的废物，别人以为我是脑子有点问题的人，因为我根本不能打交道，我连话都不敢说，头痛，头昏眼花了十多年，如果十四年前就有这个贴吧，如果我十四年前就看到的话，那就不是这样了，希望有多大，我不知道。这个困境我不知道能不能走出来，即使我这么后悔，我脑子里还是浑浊想法很多，14年啊，我的意志力，胆子不知道什么时候没有的，十几年前了吧，十几年前，我刚刚开始头痛，无法交流的时候，别人都说，连势力的亲戚都说，这孩子挺聪明的，怎么变成了这样，我还记得当时，家人问过我很多次，到底怎么回事，我不知道，我想，我是不是天生脑子就有问题呀，后来我更是相信了这个想法，但是我不甘心，我一个人的时候是可以把事情想明白的，我说话结巴，我感觉我找到了理由，我是嘴巴有病，说不好话。

　　355.前天 因为戒了一个星期， 然后压力大，破戒了， 早上6点起来，看了 飞翔哥的 戒色视频，我哭了，我今年24岁了！我和你一样， SY10年历史，我们的SY历史都是按年份计算的！ 我目前前列腺炎3+（重度）， 早泄， 基本上几秒就结束了，腰痛，jj 短小，尿滴白，尿黄，，，，不过我没有放弃， 我对自己说，没有戒色，我这辈子，不交女朋友，不结婚， 我现在努力 戒色ing, 回复ing~ 我发誓4年内 ，不谈女朋友！我和 淫魔，有不共戴天的丑， 我以一当万！努力，努力。

　　356.我sy的经历有4-5年了，从2010年开始，是接触同学的一个避孕套学会的，之后就一发不可收拾了，当然之前有过看色情电影，图片，文字，yy的经历。这样像是洪水猛兽一般，把我的整个人都冲垮了，身体虚的要命，心理素质也差了很多，还患上了不一般的慢性胃炎，折磨的我身心憔悴，做事有心无力，几欲辍学。2012年，我高中毕业，然后结实了sy有害论，还看到了彭鑫博士有关的视屏，然后知道了种种坏处，然后开始走上了努力的戒断战争之路，一路上也是时而有一段期间保持的戒断很好，可是又时而会因为某个导火索而再次发生可恶的sy。一句话，生命不息，战斗不止。祝愿我亲爱的吧友们内心充满强大的动力，早日打赢这场可恶的战争。

　　357.飞翔哥你好 请你帮帮我. 大概三年前就有精索曲张（现在才知道这是病） 并且附睾下面有一囊状物（我感觉可能是慢性附睾炎）因为没什么疼痛感 没去再意 前几天由于长时间没运动 突然剧烈运动了之后 睾丸就有隐隐得痛感 持续有一个星期了 不是很疼就是阴阴得拉扯疼 还有只要长时间走路劳累就会腰疼 小便最后总是滴沥 早上尿很黄有点红得感觉（应该是慢性前列炎）。手淫有五六年 现在真的不知道该怎么办了 慢性前列腺炎 慢性附睾炎 左侧精索曲张 怎么办 求您能帮帮我！

　　358.手淫大叔报应惨烈啊!

　　年龄四十岁的我，手淫了整整三十四年，由于年龄关系撸不动了，现在症状是:重度神衰，脱发，失眠，多梦，思想混乱，不受控制！每到天凉犯前列腺，头昏，头涨疼，重度鼻甲肥大，鼻痘炎，鼻中隔重度偏曲变型，颅骨变型下陷，脚指甲退化没有了，手指无月芽，颈椎拍片得了颈椎病，精神有分裂倾向，抑郁病得了一年，后吃药恢复，经常自残，jB和手臂上有刀划自残伤!

　　还有大腿上自残伤!因为从小手淫，那时还没上小学，基本上我是废人僵尸一个，一辈子没处过对象，无婚无房无孑，一会我会上照片，让你们看看撸管大叔生不如死的后果，什么叫上天血淋淋的报应!

　　撸管就是走一条通往地狱的道路，很多人说我神经病，都远离我，我因为撸的年头太长，脑袋好像被邪魔控制了！其实我现在活着已经死了，还有皮壳还活在世上，因为我一入睡就如同下了地狱，常发噩梦，！没人会理解我的痛苦。

　　359.sy有10年了吧，1个多月前出现了结肠炎，腹痛、腹泻、便血；当时倒没有出现严重肾虚的症状，当肠道症状控制后，却突然地发生了头晕、耳鸣、乏力、夜里盗汗严重(原来有出现盗汗），现在非常痛苦，都不能正常的生活了。。。。之前不间断的sy，有时1日一次，没空的时候就4-5天一次，就这样断断续续10年。这次没想到瞬间爆发竟然如此严重，体重1个月降了4斤。我这是不是没有救了？？？？有和我症状很像的吧友吗》？望大家解答啊！！！！跪求.

　　360.我现在24岁，小学一年级（6岁）就会手淫，每天几十次，初中每天都保持不下5次手淫，高中只要有压力就手淫，现在工作忍住2-3天一次，以前嫌快感来的慢，半天不射，但现在发现射精速度很快，几分钟就射！而且明显感到肾虚！怎么办？！而且鸡鸡也感觉比较小，本来小时候乐观的人，现在非常自卑和郁闷，md恨死自己不懂事，一直到初中才知道手淫不好，但已经养成习惯停不下来！手淫导致我注意力很难集中，记忆力也差，容易疲劳，尿频尿少，小学考试每次都是1-2名，初中就一般般，中考考的不错，而高中从全校最好的班读到中等偏下的班，之后整个大学都在撸，难以静下学习，太痛苦了！我还有救吗？愿广大撸友引以为戒，因为撸管我到现在都还没有女朋友，本来凭我的先天条件找个好看的完全没问题，但我现在很自卑，不敢和陌生人说话，熟人有时也不敢，多疑，我知道这引发了心理疾病，哎说多都是泪！我决定下个月看看医生，立此贴来见证我与手淫做斗争！

　　361.本人今年24岁，撸管也有十几年，03年这样就开始撸的 每次撸了之后都说下次不会再撸了 但是没有哪次做到的 18岁以后平均每天都一两次这样的，唉！这些年过得太失败了 直到今年才知道撸管的严重性，自己现在什么都不没有的 生的病也是挺多的腰痛 失眠 多梦 早泄等等，搞得现在自己现在不敢交女朋友的 自己觉得太自卑了 今年都戒了两次了 但都是戒不了 今天就是不上班的 一个人无聊然后就进去看黄网 撸了三次 现在恨不得把手给剁掉，再给自己最后一次机会不要再撸了，不然不得好死。

　　362.悲剧的命运起点都那么相似。记得那年我中考刚结束，大把的时间在家无聊翻箱倒柜。终于有一天在床上睡午觉感觉下面蹭着床单很舒服，于是被这个奇妙的感觉一步一步带进了淫恶的世界，一发不可收拾。如今我已经结婚俩年了，仍然没有小孩，做爱时间不到一分钟，下体也不坚硬，肯定不能满足老婆，最近感觉她也在意这个事情了，就是拒绝跟我爱爱，我自知理亏只能默默下定决心，一定要戒色，再不戒色我就要被生活戒掉了。值得欣慰的是禁欲这段时间的变化，我开始变得有信心，下面也有了兴奋超强勃起，多好啊，路虽长但是决心不能变，头可断，但是淫心不再有，为了自己，为了老婆，为了下一代，兄弟们醒醒吧！！！我这个人懒，种种坏处没法详细写清楚，希望您能明白我的苦心。

　　363.本人27岁，狂热恋足十五年有余，期间伴着过度的SY与YY。恋足让我失去太多，让我失去了女朋友，让我失去了理想的大学，让我失去了健康的体魄，让我失去了健康的心理，造成现在颓废猥琐的当下生活。未来不能再耗在恋足中，男儿当自强，抱着鱼死网破的心态执行最后一次戒色，戒恋足，戒SY，戒YY。据所知，从来没有一个重症恋足者能成功戒掉，但我立誓要成为第一个。 我会好好规划，好好执行。现在状态：失败已成为习惯，成功成了奢望不去求。身体虚耗严重，肾虚，阳萎，花白，精神颓废，事业停滞不前，注意力不集中，记忆力衰退。

　　364.撸了十年一身的症状还有救吗？求解！症状如下:尿不尽，便秘，阴囊潮湿，早泄。从4月1号开始戒到现在期间破戒数十次，作死的节奏，深知撸管的危害可就是控制不住自己！戒了真能自己恢复，不用吃药？求解？

　　365.飞翔哥，我18岁，手淫历2年半，期间整天久坐通宵玩网游，手淫期间大概3天1次。从去年中秋戒到现在有10个月了。现在还是有不真实感、频死感、注意力不集中、记忆力差、脑子不灵活、抑郁症、说话难发音、口吃说话结巴声音哑失、耳鸣耳聋、眼睛无定力（比戒之前好一点）耳朵外发痒、口臭、嘴唇干、口腔溃疡、腰无力、便秘（有屎也难拉）

　　366.飞翔大哥，您好，我是男的，13、14岁时因为失眠，吃了1、2年的药，有1、2年失眠，后来好了后；14、15岁左右接触撸管，今年18岁，撸管大概有4年了，是我的叔伯兄弟教我的，从此以后欲罢不能，近两年认识了了撸管的危害，戒了1、2年了，一开始盲目的戒和靠意志力戒，效果都不好。我的症状有：身体上：耳鸣、视力下降、眼袋黑、听力障碍、晚上有过3次体验过脚抽筋，感觉快要死的感觉，然后吓醒了，眼睛无神、整天昏昏沉沉、无精打采、人变的丑，后背蚂蚁爬的感觉、jj短小、全身痒； 有时候撸管，明天就一直不停的打哈欠，以前有脚无力现在没有了，还有经常张嘴，呕气，肌肉跳。心理上：容易发怒，压抑，无聊，社会交往恐惧，胆小，懦弱、自卑。

　　367.邪淫终于完全爆发了出来彻底毁了我的生活。因为我之前体会快感太多了，所以我现在必须还债！让人痛苦的方式有很多种，我的就是皮肤病首先，脱发严重，怎么都好不了，再来，痘痘发展成痤疮了，满额头起很大的包，特别恶心，而且开始有黑眼圈。当时我实在受不了这些大包，父母也带我去看医生，医生就给开点药，其他也不说啥，然后我就去美容院挤了。结果就留下了很严重的痘坑！很深，有两毫米那么深吧。至此，我从一个开朗的少年，变成了一个满头脱发，满脸痤疮加痘坑的屌丝，我的自卑心开始极度膨胀，我开始少言寡语，社恐。当时真的想死，因为受不了这么大的落差，而且不想上学了，只想回家。后来在家人的教导下，我还是熬过来了，但真不知道怎么熬过来的，度日如年啊

　　368.我和你的经历简直是一模一样 我以前很帅 真的不骗你 女同学见了都让人喜欢的脸蛋 自从我sy+熬夜+久坐 2 3年后恶报就开始显现出来了 主要是脸部 变得无气色 没有精气神 皮肤粗糙 青春痘比较多 其他方面我还没有症状 我应该和楼主一样 属于先天福报很强很不错的那种 所以我才能熬夜+久坐+sy伤个几年 我现在已经认识到sy的恶报了 兄弟，戒色只有戒或废 没有第三条路可以走 。

　　369.往事不堪回首，从初中、高中、大学到工作、结婚生子，撸一直伴随着我。现在身体越来越弱了。有时候坚持十天八天不撸，感觉精力充沛了，就好了伤疤忘了疼了。戒烟到这个月底就一年了，可是还没有把撸戒掉，想起来内心很痛苦。从今天起，下决心戒撸！管住自己的手。先戒一个月，边戒边学习，争取慢慢把这个坏习惯改掉。

　　370.方才在我的大学里，看到你们吧务写的“邪淫”的危害，突然发现头像有戒色吧，然后就进来看看了。第一印象就是特别正能量！我觉得每个吧务都是善良的，阳光灿烂有朝气的！现在，到处充斥着黄色，除了精神问题患者之外，没有人不知道现在的东西，没有几个男生没有过sy，我们都是普通人，无法做到伟大，所以对于这种性的自我控制力极其微弱，这对每一个男生的危害都是极大的！其实，即使媒体砖家再怎么宣传手淫影响不大，事实上每个人都知道对身体有极大的危害，就是拿傻逼砖家的话找个借口罢了！我才21岁，当然了对于找对象结婚还有好久呢！所以，我下了聪明的决定啦！内容你懂的！好多事情都是成正相关的，你戒了邪淫，你也就拥有了强大自控力，而且，你还收获了健康体魄！当然，不仅带给自己快乐，也会让他人觉得你容光焕发，神采奕奕！我们都要加油，不要破戒哦！

　　371.楼主，我手淫8年了，三年前出现尿频尿急症状，但是不太严重，因为那时候自己还喜欢运动，一年前尿频尿急现象严重，左下腹只要想尿就难受，和女朋友现在房事动几下就射了，看了好多医生，都查不出来什么病，都是按照前列腺来治，没有一点效果。我这个是不是精索静脉曲张？如果从现在开始戒色，锻炼，可以恢复吗？那些症状会消失吗？谢谢你了。

　　372.手淫史：有10年了。小学5年级还射不出精液时就已经开始了（本人94年出生）。中间有两三年因为贪玩游戏机和电脑所以有两年不是很频繁。

　　【症状篇】

　　生理类：

　　1、泌尿系统：尿频、有人时尿不出来。

　　2、性功能：勃起不坚、勃起即软、早泄、轻微精索静脉曲张。

　　3、容貌：严重黑眼圈、眼袋以及抬头纹、猥琐、皮肤晦暗等。

　　4、双腿：泄精第二天走路左腿感觉没了一样，左腿一点劲也用不上、腰膝酸软是一定有的。

　　5、神经系统：来戒色吧之前在神经症与植物神经紊乱的边缘徘徊。因为工作原因每天最早后半夜2点睡，晚的时候4点5点睡，持续7个月。睡前还会撸上管。胃功能方面出现胀气、咽不下饭，胸闷气短。晚上7点左右脑神经准疼、严重时疼到半夜11点乃至12点，后期经常吃镇痛片。好在即将跨过这条分水岭时来到了戒色吧。

　　6、呼吸系统：动则气喘（肾不纳气）、跑步最远只能小跑10米左右，绝对超不过20米。

　　7、脑力方面：记忆力差、回头就忘。

　　8、睡眠方面：睡觉很轻很轻、一碰就醒、严重多梦持续7 8年了至今依旧严重多梦。

　　9、发育障碍：严重消瘦175cm身高只有90斤体重，现在通过戒色养生已经接近100斤了。

　　鸡胸驼背，骨骼方面的问题基本已经定型，真的很悲哀。还有JJ向左偏。

　　心理类：烦躁易怒、自卑、易紧张、意志消沉、强迫倾向、自残倾向。这些是比较轻的而且大家都会有的。

　　性变态倾向：这一点我个人非常严重，严重到我自己已经出现变态心理了。如果继续下去更严重，后果可以用不可想象来形容。

　　自闭倾向：这一点非常非常严重，我现在没有一个朋友、真的是一个都没有、连同学也没有，每天对着电脑、自己做自己的事情，不和人交流也没有人和我交流。现在通过戒色养生已经有所好转但是现在有些不会和人正常交流，但并不是特别严重。我严重的是自闭倾向就是自己把自己封闭起来。过一段时间身心再恢复恢复要换一个环境、尝试着走出去、融入正常人的生活。

　　373.本人今年18，初一开始手淫初中的时候大概一天一次或者两次，有时候一周三四次，有六年了，今年高中刚毕业，可是还是撸，就是减少了次数，变成一周两次三次，可是到初二下学期的时候毛病来了，尿频尿急，没在意那时候，接着初三，精液黄，人瘦，偶尔失眠，一睡不着就打飞机，，，有段时间一直头晕，，高一高二精液少，气色不好，打球体力也慢慢差了点，那时候有女朋友还经常做爱。。。到了今年，前段时间，我出现失眠了啊，然后意识到了严重性，我决心戒掉，到今天是第四天，，请问我有什么以上叙述的毛病？需要怎么治疗？怎么保养？怎么注意日常习惯？

　　374.今年二十四岁了，因为一些原则问题没有交过女朋友。有十余年手淫史。自从机缘巧合下学会手淫后就一发不可收拾，有时就像完成任务一样没有感觉也非要来一次。造成现在勃起没以前硬，早泄。尿频尿急、小腿发软，记忆力视力下降。出虚汗、懒言。睡醒乏力。每次手淫完尿频急明显，又后悔，每次都决心不再手淫，但最多过个十多天精力旺盛以后受一些刺激就又再忍不住了。肿么办，我也想把注意力放其它地方，奈何意志不够坚，也没什么喜欢的可以转移精力的，烦烦烦，这些病情是不是必须得看医生才行，能恢复到什么程度能不影响以后的生活。

　　375.楼主85后，撸龄14年，初一时染上淫邪。后来又一个同学带来了一本黄色漫画，一切都开始变了。我们分阅着，不知不觉染上了淫邪，学会了撸管。从此开始了我14年的噩梦。直到现在病入盲膏，如行尸走肉般痛苦不堪。现在的我如行尸走肉般，长相猥琐，双目无神。青春痘猛发，精力不济。记忆力下降，随便运动一下就像虚脱一样，休息好几天都恢复不了。整个人颓废不已，消极厌世。自己不敢看镜子，也不敢照相。不敢相信镜子中的人是自己。曾经淫邪的恶报没有全面并发的时候，也曾是一个翩翩少年。都是贪图一时的快感变成了现在这个样子。成了屌丝中的战斗机，自己种的因只有自己受了。怪不了任何人。幸好我发现了此吧，有了前辈这么多成功的经验和例子。我再不能摆脱淫邪，那我真的不是人了。希望广大吧友战友人能共同监督，在戒色路上共同进步。共同摆脱淫邪！

　　376.我不要再做屌丝，我要逆袭！！！

　　从初三开始但现在大三撸了5年，这正是5年我的学习一直在下滑，从市重点高中，考到了一个二本学校。。。。。。不愿再提了，

　　自从撸管以来我的人生发生了很大的变化，我真的非常非常后悔！希望从此戒掉撸！望广大吧友共同努力，相互鼓励监督！励志戒色

　　首先是学习上的变化，高中之前一直是班级里前三名，所以能考上市重点高中，但是从初三下半年开始就觉得，学习力不从心了，经常走神，理解能力，个记忆力都下滑的很厉害，那时候撸的比较频繁，一周4次！经过一个暑假到了高中，学习成绩一落千丈，一下变成年纪400多名。。。上课总是犯困，注意力更加不集中，开始自卑。。。这种情况持续了整个高中。。。哎。

　　其次是身体上的变化，撸管之前脑门上有少许豆豆，皮肤还挺光滑的，但是自从撸管后，痘痘就开始爆发，先是脑门，然后就是左右脸颊，惨不忍睹，但是又手贱，挤痘痘，现在痘痘下去了一部分，但是留下了好多坑，脸不如以前白 ，肠子都悔青了，根本没有自信见人，坑坑洼洼的脸。。。自卑严重的时候想自杀的心都有！ 还有就是白头发变多，不知道是遗传还是还是怎么回事，我妈就是少白头，我也少白头，总觉得和我撸管有关系，而且发质也变得枯黄，特别差，现在每年都要染发。。。 最最让我自卑的就是身高问题，初三的时169 170的样子，在班里中等身高，但是自从上了高中就没有长过，一下子变成班里第二矮的，每次做操都是排头，心里的滋味，真是自卑到了极点。。。。以前比我矮的人到了高中都长到175以上180多，就是我一点没有长高。。。每次看到他们高高的身影我都心里自卑到了极点，我怎么有这么多的毛病！没任何比得过人家的地方。。。自信心收到严重挫伤。。。到了现在身高基本没有改观，20岁了只有173，每次看到漂亮姑娘觉得她在背地里，嫌弃我矮。。。好想好想再长高哪怕3厘米，让我减两年寿命我都愿意。。。。

　　最后就是女朋友，到了现在猥琐的我连一个女朋友都没有谈过，叫女生得手都没有牵过。。。每次看到一对对幸福的情侣手拉手走过，我心节目无比羡慕。。。也无比的自卑。。。撸管，我他妈活该孤独一辈子！啊！！！！！！！

　　说了这么多，也没有把我心中苦水说完。。。眼眶都湿了。。。我发誓从今天开始戒撸

　　为了自己的将来！我不要再做屌丝！！！我要抬起头来做人，找回那个自信的我！每日签到！立帖为证！加油！！！

　　377.戒色足足四个月有余了。二月初戒的，也许我曾经撸的太深了，没有一两年我是难以恢复的了，曾经撸的神经衰弱，焦虑症，记忆力下降，脾气暴躁，没有耐心，样貌变丑，瘦弱，猥琐， 对父母不孝顺，胆小，不自信，事事不顺，感谢遇见了戒色吧，给我重生的机会，如今现在在一点一点的改变。

　　378.呼～今天我决定加入戒色大家族，之前也有进来看，感触良多，但始终有些胆怯，是社恐还是不相信自己，这些原因应该都有，但我知道，我必须得这么做，我想要回到过去阳光的一面，回到自信，无所畏惧的自己，SY最大的危害就在于它摧毁一个人的思想和心理，相信大家都感同身受，但是，如果你做到了戒色戒撸，你会发现心理恢复的也是相当快的，你会慢慢感觉世界还是那么美好，不会再有那么多抱怨，那么多浮躁。做到戒撸是很难的，有时邪念确实很重，如果不能及时克制，那么后果不堪设想，以前老想着自己靠意志力就能克制，后来才发现光光靠意志力是不够的，还需要潜心学习，了解SY的危害，学习正确的方法，还有就是一定要有淡和之心，不能浮躁，多做运动，加上制定目标，让自己忙碌起来，并且心有善心，做善事，这是吧主和众多戒撸者的经验，日行一善，增加自身的心灵纯度，当然还要有各位兄弟相互监督，警醒自己，今天是第三天，我会一直坚持下去的，特此签到，愿大家一起加油！！！

　　379.我从初三染上的SY到了高二才觉悟转眼已过三年，我的学习直线下降，根本无力回天，人际交往几乎瘫痪，见什么人都害怕，动不动就害羞！走在路上好像所有人都在看我。不敢对视别人的眼睛，患上了肛裂，头发又油又好多头屑，脸上一脸疙瘩，驼背，两眼无神无定力，大脑发空，头痛，心烦意乱，学习没有耐心，静不下心，没毅力，学习成绩一落千丈，本来是全家的寄托和希望，家人不断施压，有时候想死的感觉就有了！后来只能考上普通大学，而且越来越觉得生活没有希望，身体体质和脑力都急剧不足。个子从此以后就再没长过！2012年这个时候没有戒除撸管，刚来到城里上学我长这个样子，浑身都是病啊！猥琐啊！这个时候身上的情况有，乙肝，睾丸微石症，脾大，耳鸣，头发和阴毛干枯发黄，额头上有疙瘩，头疼头晕，头迷瞪，没有真实感，生活异常空幻，眼涩，眼疲劳，眼涨，黑眼圈，肿眼泡一直肿到嘴那个地方，一天尿尿60次，睡前尿尿十五次也出现过。保持每个星期遗精五到十次，持续4年。精子果冻化，我人生的最后两次撸管是我撸了精子果冻化，从哪以后不敢再撸了，怕死，脾胃不好，吃多少拉多少，身高170体重50公斤，腰疼，站不住，阴毛处疼痛，jj疼痛，睾丸疼痛涨，肛门热涨加上痔疮，整个大腿放射的全身疼痛的，怕热怕冷，有脚气，整个人比较呆板，浑浑噩噩，和人交流我总是听不清，说话没底气，社恐，不敢和人对眼神，我的生活范围只有和我的父母和熟悉的人说话没有问题，但是看见生人，我就不行了，总是逃避，眼神躲躲闪闪，与人交集，脸有不自觉的抽搐感，总是爱幻想。没有自信。

　　380.大约在sy 第三年的时候，也就是我上初三，我出现了失眠，主要是入睡困难，伴有心慌，手抖，当时家里人都认为我是中考紧张，让我放松，由于年龄太小，我自己也想不到是sy 的事，所以一直手淫。知道后来失眠越来越严重，我怎么也想不到是sy 的事，我以为我得了怪病，所以就自暴自弃，就辍学了。辍学以后我天天玩夜市，白天睡觉，晚上玩，并且也一直手淫，爸爸害怕我走上歧途，让我当兵去，由于我手淫五六年，身体的骨骼早就不行了，自己还认识不到，所以我在部队骨折了，打了钢板，，当时我还没认识到sy 害的我，仍然继续sy ,,两年之后，钢板刚取出来，我又骨折了，，爸妈为我操碎了心，现在想想感觉自己活到现在真是没用的一生。二次骨折后我还是疯狂的手淫，从初三开始到现在，这些年我一直睡眠质量不好，主要是入睡困难。

　　381.SY10年，痛苦不堪，今日立贴为证，戒除淫邪！说到SY，我想很多人，跟我一样，像是种精神鸦片一样，在很长一段时间内伴随着我们，在我们享受SY快感瞬间的同时，伴随的是巨大的痛苦，我们或许得到了一时的快乐，但是失去的，却是一天天忽略的亲情，神志不清的大脑，记忆力衰退，面相丑陋，猥琐，以及看似健康，却外强中干的身体。我们失去的太多太多，以至于，自己深陷欲望的深渊而无法自拔，我不知道在这个贴吧的人，你们有多少岁了，我今年23岁，但SY却伴随了我10年，10年，我的身体逐渐被掏空，我今天才23岁阿，如果现在不戒除淫邪，那么这个东西，势必要伴随自己的一生，一生！！！想想看，这是多么的可怕，到自己老的那么一天，竟然发现，自己让淫邪毁了自己的一生，所以，同志们，为了自己今后健康幸福的家庭，为了自己能有个清新自在的人生，我立志从今天开始接触淫邪！！希望大家以我为戒，我等会会把自己现在的照片发上去，今后每隔一个月上传一张，作为对比，希望大家能跟我一起戒除淫邪，在这场没有硝烟的战场中，做一个勇敢的，敢于抵挡诱惑的战士，一起战斗！！以下是我现在的照片，我也看了看，确实很丑，不过我相信，只要我坚持戒除淫邪，我的精气神一定会回来的，希望大家支持，从今天以后，每天我会在帖子发一篇名人名言，鼓励大家跟我一起戒除淫邪！！

　　382.后悔啊！我手淫十几年 今年24岁了 六年级染上手淫的 小时候由于内向 前面几年每天都要鲁几次 有时候晚上睡不着 要鲁个五六次才睡 因为鲁的太严重了 第六年就发现自己有早泄 但因为自己的性格还是没有戒掉 更可悲的是在发育期间还染上了烟瘾 导致现在发育不全 身高才150多一点 鸡胸 手指都很小 脸上及脖子都是胡子 现在好后悔啊 要是当初能节制一点会不会就不一样 不知道怎样面对 有时候想想人活着到底是为了什么 有一点庆幸的是终于戒了20天了 最长的一次 熬了好久。

　　383.从身体发育来说，说到这里更是悔恨，由于长时间的SY，我的身体出现很多病症，痤疮、皮脂腺囊肿、脂溢性皮炎、严重的脱发，（每天至少100跟以上已经基本快秃顶了）皮肤头发严重的出油就如同自喷的油井一样、咽炎、口腔溃疡、口臭、便秘、心慌、身材矮小、（我的身高只有170也就是从我手淫的时候开始停止生长的）、撸后睾丸疼痛、整日双眼充满血丝、精液就想果冻一样实在是可怕……20多岁的人看上去就像40多岁的人，说到这里全是悔恨啊，20多岁就得这么多病都是自找的。

　　由于我亏空的太多戒淫60天改善的不大，但是还是有微妙的转好，也希望各位吧友不要走弯路，不要在SY纵欲了损害自己的身体了，多行善事，孝敬父母来忏悔自己，同时感谢戒色吧，让我有重生的机会，真心感恩大家。

　　384.我有好几年的手淫史，最近总是心悸，，身体无力，头脑疼痛，四肢微颤，我现在正在上高中，学习越来越学不下去，我的成绩很好，在班里都是前几名，但近来几个月是越来越浮躁，记忆力明显减退，腹部边有疼痛感，我本身还患有鼻炎，现在是越来越严重，，我很想戒除手淫，在戒的时候信心满满，但没过几天就破戒而且连续射了几次，，如今的我变得越来越胆小，害怕和别人说话，以前我非常喜欢篮球，但现在几乎不打了，现在连和朋友说说笑笑都觉得很烦。我现在躺在床上，浑身无力，觉得自己快要死了，我到底该怎么办?

　　385.我是一名SY频率多的大学毕业生,SY让我的身体虚弱的一塌糊涂.而且我还患有精神焦虑症.毕业后我待在家里,没出去找工作.我不是不想出去找工作,我是身体真吃不消,我常常会嗜睡头晕.我也不是懒,我也想出去找工作,但是身体上的情况,让我必须需要修养一段时间.

　　386.万事开头难，本人今年23岁所有大概有十多年年了，从高中到大学起脸上长痘，身高也从高2开始没有再长，只有168cm。而且记忆力减退，眼睛有时也花，腰酸背痛这种状况也时有发生五一去医院检查患了重度精索静脉曲张还有前列腺炎以及早泄，但还是下不了决心戒除sy以及看av，直到我看到戒色吧之后决定下决心戒除sy，到今天为止大概20天了，期间有过一次遗精。感觉有些效果但是有时还是会忍不住去浏览网上一些裸露的图片及视频，网上的不良信息实在太多，我觉得我们要提高自己的自制力还有要向吧友们说的要修心，我现在时不时还会yy，尤其在一个人的时间，戒了20多天了一定要抵制住各种诱惑，决不能前功尽弃，请各位吧友们监督和为我出谋划策彻底让我能够成功解除sy，做一个自信的，对社会有用的人！刘禹锡有诗云，"长风破浪会有时，直挂云帆济沧海"，我一定能成功！

　　387.我以被伤的遍体鳞伤！目前的症状有，尿频尿急，智力，记忆力下降，大便不成形，一天2~3次大便，头晕眼花，胸闷气短，面黄肌瘦！我以前135斤由于长期手淫导致肠胃不好，现在只有125斤了，来到戒色吧以后我才知道我这是撸管引起的后遗症，请问各位大神我还有救么？？？我不想死呀.

　　388.小学五年级开始手淫，到现在22岁，撸了有将近11年了，开始频率很高，一天一次，直到初中几年每天都撸一管。高中学习重了后频率有所下降，一周一次甚至半月，一个月。撸了这么多年一直没意识到影响，我没想过戒知道最近看了贴吧里的好帖子才知道手淫带来这么多危害，悉数对比发现症状基本都有，什么脱发，长痘，早泄，影响阴茎发育等。我觉得确实撸的过多了，导致发育期阴茎没有很好发育，现在比较小，不长了。有时候会自卑自己不粗大！而且持久时间也短。现在决定和兄弟们一起坚持戒色！！！

　　389.本人男，24岁，手淫9年，深受手淫之苦，两眼无神，驼背，身体瘦弱无力。特别是心理上的危害，自卑，悲伤抑郁，害羞，不敢大声说话，说话有气无力。家里有公司，未来CEO，岂能是这样！痛定思痛，决定痛改前非！特开此贴，每日签到，根治邪淫。请吧友前辈们支持我，给我正能量！！！

　　390.我是一个普通人，有一个好妻子和幸福的家庭，只是结婚三年了，还没有要上孩子，最近两年也看了不少中医，妻子一直在喝中药，我也偶尔喝一些补肾虚的中药。我坚信我们一定会有一个健康的宝宝的。

　　时间来到2014年6月8号，单位组织体验，B超时大夫说我的左肾查不清，血流少，当时我心里咯噔一声后背发凉，很害怕，第二天我就去医院复查，结果出来是左肾萎缩了三厘米并多发小结石，这时，我才意识到我十八年的SY经历报应终于来了，并以这么严峻的方式。之后几天，我精神恍惚，意志消沉。我想可能是这两年上夜班的原因，也可能是喝茶多的原因，也可能是长期SY的原因。我想了几天，得出结论，主要原因是长期SY引起的肾精气亏虚，无力推动肾脏的过滤造成结石及肾萎缩，两年的夜班加重了肾虚，喝茶关系不大。回想这十几年的经历，我后悔不已，追悔莫及……记得第一次是十三岁的一天，一个人躺在床上，手不自禁地抚摸，当时没有SY这个概念只是感觉舒服，可是当射出来的瞬间，那感觉无法用言语形容，天堂一般的美好。但是从那以后，我貌似进入了天堂，实则坠入地狱。

　　391.戒色3个多月的身体和心理上的变化，这3个多月的变化简直是一个天一个地的变化，外貌变的阳光帅气了心理上的疾病恢复的差不多了！和人交谈敢直视别人的眼睛了，说话流利了头脑请想清楚了。再来谈下前几年的我吧，没戒之前我的外貌变得猥琐不堪，记得最清楚的一次是我妹在做功课看到我了说出了一句话让我这辈子或许也不会忘记！原话是哥你怎么越长越猥琐啦和前几年的你判如两人。还有一次是我和一个朋友去我的母校，到校门口遇见了一个在我上学暗恋我的女生她见到我看了几眼就走开了，当天晚上我上QQ收到了那个女孩的信息，上面内容是白天在校门口那个人是你么，真么越长越挫了。当时我的心啊简直碎了，曾经的我相貌清秀阳光自信但是手淫无度的这几年简直就是生活在无尽的黑暗里没有一点我这个年龄该有的对生活的向往和美好！跟生活在人间地狱里似的。在来讲一下心里上的变化分别出现了强迫性怀疑病，对一件小事就会无限的放大思想上爱钻牛角尖。本来知道的事和亲身经历的事也会怀疑性的回忆，对事情爱反复检查。待人处事猥猥琐琐没有半点男子汉气概，还不胜一个女的呢。 说了这么多就是想告诉难兄难弟们千万不要走我的老路，千万不要手淫，手淫的水太深太深了！

　　392.我先浓缩性的介绍一下我的邪淫史，我造的淫业是：二十年意淫，十年手淫，八年嫖娼，真是淫罪滔天啊！

　　我得到的果报是什么呢？百病缠身：心脏病（作动态心电图显示是什么血管2度堵滞什么的，具体我说不上来，每天都闷得慌，到夏天更难受，医生说这样下去，以后要装心脏起搏器了；还有前列腺炎，睾丸经常涨痛，尿频拉尿少而滴沥；严重肾虚，腰每天都感到酸，四肢乏力做一点事就感到累；鼻炎，鼻子经常塞得难受，医生说是慢性鼻炎，没有药能根治。这可都是近十年染上的病。还有成天昏头昏脑，健忘，失眠，每天不到十二点半之后根本睡不着；脸上苍白没有血色;遇事多阻碍运气不佳；工作也不如意在一事业单位上班，编制尚未解决只能做临时工。考了三次公务员，每次都差之毫厘。爱情也不如意至今也未找着如意女友还是光身一人而论长相我并不差。我可是2000年就大学本科毕业了，想想真是混得太惨了。以前我不明白为什么会这样，现在我知道这就是邪淫的沉重果报啊！！！

　　393.忏悔史，告诫每一个，沉迷在SY中无法自拔的人们。

　　我如今25岁，撸龄却有12年之久，可以说，这些年我经历太多太多的失败，以至于迷失在自己的世界中。

　　我不敢想象我初中读了5年，也就是起初2年，我被同学带去看黄，并知道了SY这个东西，一起玩的那些同学竟然在教室后面 SY给我们看，估计是从那时候开始把，我染上了这个跟着我10多年的恶习，初二读完我成绩很差，那时候完全没心思搞学习，最终不知道为什么，可能是我后悔了，想离开那帮一起玩的‘哥们吧’，我选择留级到初一，重新开始初中，而后的初中三年自己的成绩还是不错的，至少说明那时思维智力还是可以的，但是这三年也是在无数个日夜复撸中度过的，初三那年头上白了几根头发，我不以为然，以为是营养没跟上。

　　中考的成绩，对自己来说还是可以的，我上了一所市重点高中，或许是因为初中那帮同学的阴影，我高中交朋友都是跟那些学习成绩不错，人品也很好的同学做朋友，因为我觉得他们不会带给我那些不堪回首的经历，可是高中三年SY的恶果终于，展示他的威力，我很想努力学习考上一所好大学，但是大脑已经不听使唤了，因为，SY无害论，我从没觉得这一切是因为SY造成的，我开始怀疑自己是真的不是读书的料吗，多少次上课，我很想把老师的课程听懂，却怎么也听不懂，逻辑思维智力，已经下降到自己也不敢相信的地步，多少次内心疯狂的挣扎，我写在日记本上，那本日记我至今保留。高三那年也是SY的第7个年头，对生活毫无目标的没有上进的我自然已经跌倒谷底，我挣扎着觉得还有一线希望考个学校，我让父母给我买了一下补脑的药，广告上很多的那种，高考完后，我没有去想考的怎么样，我心理竟然有一丝轻松，轻松的不是多么沉重的考试压力，而是内心挣扎的那个我该告别了，成绩下来后，300多分意料之外也是预料之中，那天，父母知道我的成绩，极力的指责我，我不知道该说些什么，我将自己锁在房间，作为一个男人，大哭了一场，我只是想说，我高中三年并没有‘混日子’，我也曾追求过，可是我不知道这一切为何是今天的这个地步，当然我仍然没有想到过SY也许是造成这一切的根源，因为我内心中，坚守这SY无害论，意志力薄弱，自制力差，父母都没什么文化，从来也没过问过我的学习，我想这一切的因素，造就这一切的果.

　　最后成绩离三本只差10几分，无奈只能上个大专，我也曾想过复读，但是高中三年，一直觉得自己的智商不适合读书的想法，加上初中留级过，本来就比别人大两三岁，我放弃了复读的念头，到了大专，专业是父母选择的，我并不喜欢，但是我没有说什么，三年的时间我还是没有觉悟，那时糟糕的学习环境风气，加上本来没有自制力的我，自然而然的随波逐流，每天寝室打游戏，打到昏天暗地，当然我还是没有忘记每隔几天的SY一次，24岁大学毕业，在家混沌的呆了一年，不想工作，什么也不想干，被磨灭的意志，已经无法言谈，我知道看了这些，很多人，会骂我是彻头彻尾的废物，我不否认，这些年我从来没干过一件像样的事，我也习惯了，甚至这么多年我都是一个人来来去去，不想接触任何人，高中比较好的同学，我也不想去维系仅有的关系。有时候翻看自己的QQ说说，发现这么多年自己真的好幼稚，不管说的话，还是做的事就跟几岁小孩子一样，幼稚无趣。

　　然而我不想就这么混混沌沌的一辈子，我受不了，我想难道我就天生不如人？ 我喜欢计算机方面的东西，这些日子也在自学计算机方面的知识，我想以后能在这方面发展，但是学习真是心有余而力不足，即使我全身心的学习，大脑似乎根本没有反馈，没有逻辑，没有思维，大脑一篇混沌，我在网上求助询问为什么我会这么笨，而直到前些日子，无意来到戒色吧，我才隐约中感觉，这所有的一切因果必然的关系，我曾为了淫欲，搜H看H手机内一部H片我能SY，几百上千次，看了戒色吧的一些精品帖子 和一些吧友的反馈，或许我的人生本不该是这样，我本可以为自己梦想作出一份努力的，10几年的SY，头发也白了大部分，个子也没长高169，还有前列腺炎，几乎成为残废，但我要把我的命运的第二个转折点定在此刻，我要彻底戒掉SY，就算我不能恢复到，正常的智力，我也要为之努力一把，我要找到真正的自己。

　　如今已是戒撸第五天，状态良好，之前手机电脑内的H色资料已经彻底根除，我知道戒撸这条路很艰难，但是我必须做到，因为我已经没有退路。我写这么多不是为了诉说自己是多么多么的苦，我给吧友引以为戒，让大家知道也许你不戒掉SY，我将成为下一个我，为了自己，也为了父母。

　　写了这么多，毫无思路，都是想到什么写的什么，不是我敷衍大家，而是我真的好难理顺自己的想法。希望大家包括你我，都能在戒撸后找到人生的至高点。

　　394.sy三四年 现在人也瘦身体素质差每天都晕晕乎乎的有种行尸走肉的感觉，很痛苦 sy让我有是一点点短暂的快感 带来的无尽的痛苦，家庭事业身体没一点好的 sy色情都是浮云 不会给你该来一点点好处， 只有痛苦 下面是我的治疗之路，看过西医慢前 之前阳痿后来开了点补药，好了些，可症状没变 后来停了，看过中医那个中医还不错，说我肝肾阴虚，后来开了些药效果也不错，后来没坚持破了戒又完了。

　　395.立志要把戒色当做一辈子的事业来做！

　　我26岁，撸管已经13年了，我自小是个精力旺盛阳气充沛的人，学习成绩一直都很好，在班上很讨女孩子喜欢，亲戚好友老师都挺喜欢我的，就在13岁的那年我学会了手淫之后就一发不可收拾，我的命运从我手淫的那天就开始改变了，刚开始几年频率很频繁，有时一天撸好几次，慢慢人也变了，精力越来越不行，总感觉人很累，身体越来越虚，中气不足说话声音跟女孩一样，喜欢宅在家里不愿出门，对很多事情都没有兴趣了，长久的坐不住站不住就躺床上不然的话人就很累，因为躺床上看书后来得了中度近视带上了眼镜，让我失去了青春男孩本来有的活力，没有冲劲，没有激情，我的亲戚都说我阴不阴阳不阳的，学习起来也吃力了，中考落榜了又复读了一年，复读的时候我很用功学习很卖命，成绩也很好，本来以我的成绩是能考上重点高中的，但可能因为我的邪淫，考试发挥失常，偏偏差9分上重点高中，结果父母为了让我上好一点的高中就花了五千块钱借读费，上了高中也一直手淫，人也堕落消沉了，染上了喝酒抽烟，高考落榜后，重新打起精神就复读一年，夜以继日，很用功，但不管怎么用功成绩都不上来，结果高考又落榜了，于是就步入社会打工，继续不停的撸管，一直都是做的都是又苦又累的活，被别人骗去传销，曾经喜欢好几个女孩子想追人家也没这个自信和勇气，因为邪淫，我的胆子小，性格内向，有社恐，说话交往的勇气都没有，终于鼓起勇气跟对方说话也是紧张的话也说不清楚，就写情书给人家被别人毫不客气的拒绝，是啊，邪淫让我猥琐不堪，没一点男孩子气概，我的一直都很消沉，没有激情没有志向，得过却过，浪费了十年光阴，直到现在我一事无成，失业在家，没有专业没有手艺，前途一片渺茫，不知道做什么工作好。现在的果报是整天无精打采，内向胆小自卑，中气不足，反应迟钝，记忆力很差。口臭狐臭，弯腰驼背，便秘，面色颓黄暗淡，眼睛呆滞无神，社恐，存不住钱，没有朋友，亲戚好友都看不起我，经常会有倒霉的事情发生在我头上，婚姻不顺，工作不顺，事事不顺，心智不成熟，父母为我操碎了心，父母多病，家庭不和，家道不兴。觉得自己活的很失败很没用，意志消沉，生活一塌糊涂，亲戚好友对我唉声叹气，反观自己这撸管邪淫的十三年，手淫邪淫就没停过，都是充满了失败，没有精力，意志消沉，没有斗志，之所以有这样的苦果其实我心里明白都是因为邪淫引起的！试想如果我没有邪淫的话，我的人生可能就是另外一番境地了，当年可能就会很顺利的考上初中，考到一所好的大学，然后毕业了有一份好的工作，有一位好的女友，现在可能都已经结婚了生小孩了，父母将会以为我骄傲，父母顺心，有很多朋友，身体阳刚精力充沛，运气很好，身心和谐，家庭和谐。我是从去年接触了传统文化，之后接触了佛法，然后是戒色吧，能接触这些是我还能仅有的一点福分吧，上天想给我一个改过重生的机会，我也曾下决心把它戒掉，但意志薄弱，戒了又犯，犯了又戒，悠游度日到今日，我知道如果我不下决心彻底戒掉的话我的命运永远好转不了。

　　396.本人从大二暑假开始sy，实际上从初中开始，因为同学们的传播，就已经接触了这方面的东西，内心已经不是纯净，也出现YY。大三开始变本加厉的SY ，看AV，直到10年算是基本停止了SY ，都7、8年了。09年初接触到了戒色网，开始有意识的不SY ，但是后来依然各种原因破戒，会看各种视频、图片，小说，YY一直没有停，以至于梦遗什么的一周一次是必然，身体依然虚弱，虚弱到你不敢想象这是一个25岁的年轻人。从2011年10月开始，关于自己那个时候的惨状，也不多说了，和大家没有什么区别：半脑袋白发、口臭、脑子不行、腿软、无法运动、无法思考、晚上遗精第二天跟死过去一样、肠胃不好、拉稀、油头满面、眼睛疼、长痘痘、腰疼、出汗、臭屁等等。

　　397.手淫5年了，15岁时学会的手淫 那时头脑清醒阳光正派一身正气 红光满面的 干什么事都不害怕不曾退缩 接触了手淫以后不知不觉记忆力下降 白天范困 脾气暴躁 重要的是现在我的工作安排好了 没上几天班我就想家感到孤独 半途而废！心有余而力不足 ！我好想报答父母对我的养育之恩 可是一提到上班就抑郁了！ 我戒掉手淫还能回到从前那个充满阳光浑身钢气的男孩吗？

　　398.高中三年，邪淫了三年，其间自己的人缘变得不好，脾气变得怪异，内向，暴躁，完全不是以前的活泼开朗，通情达理，常常让老师父母担心，见到漂亮的女生会变得自卑，不敢和她说话，其实我知道她是喜欢我的，但是邪淫的果报就是这样，不会让你有好的姻缘的，因为只要你邪淫你就会变得 ：面相猥琐，眼睛无神，浑身无力，没有年轻人该有的生机活力，总是胆小怕事，怕别人伤害自己，总是看别人不顺眼，莫名奇妙的自己生闷气。

　　399.首先自我介绍一下，我今年17岁，从3岁就开始邪淫，到戒色以来已经整整13年了。这13年令我从“天堂”跌入了“地狱”，让我从一个朝气蓬勃，活泼可爱的少年，变成了一个容貌猥琐，骨瘦如柴，不善交际的沧桑大叔。 当我说完这段的时候，我知道你们很多人会不相信，但我告诉你们，这是真的，真真切切的发生在我身上的事，那些令人痛苦的症状更是陪伴了我好几年。儿时的记忆我记得不多，只是隐隐约约记得3岁那年，我在床上玩耍，玩着玩着便趴在了床上，不知不觉便开始蹭了起来，当时还小，并不懂这是什么意思，只是隐隐约约觉得这样很舒服。之后的日子里，只要我想到了，便会在床上蹭来蹭去，以求快感。后来随着时间的推移我的骨骼开始变形，原本壮实的我渐渐的瘦的只剩下骨头，原本的圆脸也渐渐的变成了长长的马脸，明亮有神的双眼也变得无神起来，变成了下三白眼，而且近视越来越严重，厚重的眼睛把我原本还有些直挺的鼻子压的不成人样，嘴唇更是肥厚的令人生厌，再加上我还有撕皮的习惯，嘴唇更是不能见人，唯一令我庆幸万分的是我那对还有几分英气的剑眉，随着时间的推移，也只有它是唯一能让我欣慰的五官了。那时候我的胡子也是越来越长，毛发也是越长越旺盛，整个人看起来就是一个沧桑的猥琐大叔。再加上那时候因为弄得太多了，记忆力严重下降，背东西要被半天才记得，领悟能力也是极差，说别人说一句话，我半天才明白什么意思，再加上我还有口臭，都没有女孩愿意理我，每天晚上我也是严重失眠，经常凌晨也睡不着，无奈之下我更是每天蹭完了才睡觉，因为这样才能让我好睡些，整个人就像个老头一样。那段时间我简直就是全班最丑的人，也是天天被嘲笑的对象，每次数学老师上课，我总是被叫上去做题的常客，10道题目我有九道不会做，而且每次上去我都要挨一顿揍，简直就是全班的笑柄。之后每天我更是变本加厉的弄，一天至少一次，周末更是一天三次，有一次当我弄完之后，我突然感觉我好像要死了的感觉，整个人虚脱了，浑身一点力气都没有，就这样瘫坐在床上，自从那次以后我再也不敢那么弄了。因为我知道在这么下去我迟早有一天会不行。

　　400.为什么让我现在才看到戒色吧，知道有戒色吧。。。29岁，长达10几年的sy。搞得自己人不像人鬼不像鬼，身体垮了，心性已经扭曲。以前天真，活泼，开朗的我早就在n年前消失了。今年谈了个女朋友，她主动追的我，她很漂亮，对我很好。我确因为自己自卑，性格暴躁，碌碌无为不思进取，懒惰，多疑。把她对我的好当作应该的，我还是继续以前的懒懒散散生活方式，我有想过要变好，变得勤劳，上进。因为我还是想要我的人生过得丰富多彩的，也向往着美丽的生活的。可是多年来sy导致的变了质的本性已经太难改了，一次次在心里发誓要改变一切坏习惯，要上进，要有担当，有责任感，可后来又继续颓废。以致她在一次次失望后，终究离我而去。

　　在我昨天看到戒色吧后才知道影响自己这多年心性的根本原因到底是什么。。。欲哭无泪啊！！！如果可以的话想借借一位前辈的话：下辈子不要让我拥有双手。但愿我能和各位吧友一起努力改变，希望以后大家都能拥有幸福美满的家庭，美好的生活。

　　401.七年撸鬼。决定戒撸。记得是从初一开始撸吧。到现在 也有六七年了。当初基本每天一撸。现在两三天一撸。最多一天4撸。好好的身子。一下撸没了。 受不了这脑子。 不行了。撸的老是。腿无力。汗多。 经常生病。 决定从今开始戒撸。 加油。自己。

　　402.楼主88年生，今年27，已婚。撸了7年。职业是教师。在我刚开始学会撸管的时候，和你一样，无法自拔，一天一次不过瘾。大学毕业在家一段时间更是发展到每晚睡前必须来一发才甘心，而且上了床要到3点甚至4点才能睡得着，也是那段时间，我开始浑身无力，头脑一片混沌，当时很明显知道是撸管导致的，但是就像嚼了炫迈一样，根本停不下来，直到我发现了这里。来到戒色吧不过是让我的猜想变为了现实，也是从那天起正式踏入戒色这一片纯净的土地。

　　403.差点没撸死！躺床上一个月了，一个月前 熬夜加SY ，突然心脏剧烈跳动，整个人快晕了，送医院 抢救， 现在无气无力虚的要死， 请问还有救么 。

　　404.说说我是如患上了前列腺炎的。都是因为小的时候，记得是上小学的时候，看到电视上的激情场面就忍不住去模仿，这一举动为日后埋下了祸根和隐患，邪淫的萌芽在心里不断增大，从此一发不可收拾。为了追求从未有过的快感就不断去摩擦小弟弟，后来对这种感觉形成了依赖性，以至于后来弥足深陷无法自拔，大家都知道小的时候还没到成年人自控能力都很差，面对外界尤其是电视上的不良诱惑和不堪入目的画面都不能理智得去面对，而是去模仿，就这样过了十几年直到现在到了成家的年龄了，看到朋友同学们都相继结婚生子，此时此刻才意识到当初那种变态的举动的严重性，说后悔我知道也晚了，现在真的好恨我自己，才二十五岁就得了老年病前列腺炎，我不孝，愧对家里的父母，无颜面对他们。今天我立誓改变自己重新做人不能再继续错下去了，彻底铲除心里的邪淫，一定要戒除不良嗜好，重新做人，做一个顶天立地的男人。如若再犯，咒我自己不得好死天打五雷轰，死无葬身之地。加油吧加油加油。

　　405.本人撸龄大约10年，甚为频繁，几乎可以达到每天一次，刚刚开始觉得普通的撸发慢就自己用其他方式来加快速度，一般总是一分几十秒就射了，当时并不知道手淫的危害性，后来知道了戒色吧才了解一些，但是还是控制不住，后来我真正意识到危害是在有了女朋友之后，她很喜欢拍照我就发现，照片里的我很猥琐，很难看……我跟我女朋友相互爱着对方并且要永远在一起，于是我们就发生了关系，这个时候才令我意识到严重性，第一次的时候不到1分钟就射了，本来以为是第一次，结果第二次还是这样，我才意识到事情的严重性，决心戒撸，努力恢复，我现在也不知道怎么面对她，真的很爱她，决心为她改变，大家一起互相鼓励一起戒撸吧，我现在都愁到底能不能恢复？

　　406.自从11岁染上恶习之后便一发不可收拾，如今深受精神身体百般折磨，今日大彻大悟，回忆这四年时光，仿佛如泡沫一般，一碰就碎，又如梦一样，随时幻灭，而我，又得到了些什么？或许我的整个人生都被sy毁了，但我还年轻，亡羊补牢，犹未晚矣，从今往后只有忏悔以往犯下的罪孽，努力行善，赎我滔天之罪。

　　407.兄弟们都来救救我吧！这是撸管7年的我，今年22岁，以前年少无知，染上恶习，现在后悔不已。目前症状有肾阳虚，耳鸣，腹部屁股大腿都显粗，特别是屁股大腿，用力时跟肌肉一样硬，放松了又松软，而且走路还上下扭动，难看死了。我从小就有轻微的强迫症，后来康复了，但自从染上sy后又复发了，而且比小时候更严重，好景不长，罪孽深重啊！现在加上耳鸣，简直痛苦不堪。目前为止已经戒了三个月，遗精6次，偶尔做下铁板桥，做了半个月的固肾功。困扰我7年的痘痘终于没有了，却留下一脸疤痕。而且比之前精神了，不过注意力还是不能很集中，这应该是强迫症的缘故吧。但是下身肥大跟耳鸣丝毫没改变，气色容貌也没多大改变，跟小时候是天使跟恶魔的区别，兄弟们说我还有救吗？我不想就这么猥琐得过一辈子。

　　408.21岁SY有一年了，确诊前列腺炎也三个月了我该怎办？是这样的，SY有一年了，三个月前检查出有慢性无菌性前列腺炎，主要症状为尿频，经过治疗症状好多了，现在除了尿频，和尿有些灼热感之外，基本没有其他的不适，但是尿频这个现象时好坏的，一天早中晚当中总有一个时间段尿比较频繁，一天大概也就是10-12次，好在半夜不需要起来。不然真的受不了，很迷茫，感觉人生都暗淡了。请问大家我该怎么办呀，感觉吃药不吃药之间效果不是很明显，我就怕吃药把身体越吃越差。我该如何拯救我的前列腺，有吧友和我症状一样的吗，交流共勉，或者说有吧友曾经与我一样但最后康复的给我指条明路，感激不尽，好人一生平安！

　　409.看手淫把哥害成何样？不想毁容就戒吧！以前经常有美女来找我聊天，可自从染上手淫，连走路碰上都是一副讨厌你的表情，像是碰到魔鬼一样，而且我也感觉自己的心灵越来越邪恶，一天比一天没自信，一天比一天没有动力。曾经美好的回忆仿佛以被邪恶侵蚀的所剩无几，我都不知道该为什么而生活下去。

　　高中刚毕业的我该何去何从。

　　410.浴火重生之戒色日记。想想都是泪。为什么让我沾染上淫邪。从去年开始戒。戒了一年多，直到今日，方有所入道。仅以此贴献给自己。希望自己能成功。十年淫邪。从04年的一个冬天开始。只觉得当时的快感压倒了我。从此自卑，胆小，受人欺负。长相丑陋，骨骼细小。不敢说话，人际交往一塌糊涂。对人的最大惩罚，是不被任何组织接受。淫邪破坏了我的学习能力与人际交往能力。谁愿意理你呢？这种不被别人接受的感觉，比死还难受。

　　411.我今年21岁，SY3年了，只是为了一时的快感，现在我的身体开始反馈我了，脱发，气虚，面无起色，腰背疼痛，很没精神，而我自己也是宅男，我觉得我的人生已经没有任何的快乐了，漫无目的，没有目标，得过抑郁，很迷茫！

　　412.短短的二十天，把自己的身体都毁掉了。因为辞了工作，回家了，每天浑浑噩噩，疯狂的上网，玩游戏，最主要的是还疯狂的SY，一天两次，三次都有，而且还不注意休息和饮食，躺在床上玩手机等等。20几天下来，感觉自己换了一个人，换了一张皮，换了一个灵魂，谁能拯救我？我还能变回来吗？

　　413.SY5年，让我的形体发生了变化。我的皮肤接我母亲的白皮肤，中学以来一直爆满白净，现在过了大学，同事都反映我面容较为憔悴、泛黄，没有太多神采。身高在高三便止步不前，如果没有SY，或许还能超过1米7。整体上，体形较瘦，但也有虚胖的地方，是一种亚健康的状态。SY、邪淫真的给我带来了太多负面影响，精神不集中、自控能力变差、霉气很重，各通种种，以至今日，才醒悟到，再这样下去， 受到的伤害只会越大！忏悔吧，以己之正念，祭过往之灾，通今后之善。

　　414.本人今年22了 撸龄8年 170的身高竟然不到50公斤 各种症状: 社恐、恐惧症(一天神经兮兮的老是怀疑后面有什么不好的东西跟着我) 白发(不多) 怕冷怕热 视力 听力 记忆力 注意力严重下降 体质差(老是胃痛上火 ) 有点驼背 双目无神 怎么办？ 父母现已年过半百了 每天都在为我操劳 看着我都心疼 求各位教我点办法好戒掉该死的sy 为了不让父母难过 为了自己的将来再次谢谢各位了。

　　415.我是一个25岁的未婚男青年，14岁结交损友染上手淫恶习，那时上初二，学校睡的是那种连在一起的大木架子床！一个晚上损友教会了我手淫恶习！从此我就像打开了潘多拉魔盒一样，一发不可收拾，上课就意淫穿着有些暴露的女老师和长的漂亮的女同学，一有机会就会去厕所手淫，换来的结果是学习成绩一落千丈，根本就没有心思去学习了！初一的时候我们学校分一个尖子班和四个平行班，我都是尖子班，初中毕业时我的成绩已经惨不忍睹了！身高停止发育，只有160的个！体质变差，身体虚胖。

　　416.记得还是小学五年级，无意中学会了手淫，从此就一发不可收拾，那时候还不懂事，只知道这玩意很爽，而且那时还不会射精，所以没当回事，每天早上一次，晚上一次，就这样，我从一个别人心中的一个阳光开朗的好孩子变成了一个整天闷在自个的世界的一个猥琐小人，我的整个人生发生了变化了。

　　417.求助，肾虚引发的黑眼圈，帮帮我！本人，16岁，手淫三年，现在严重的黑眼圈，好后悔同学都说我像僵尸一样，我想死的心都有，请问大家如果戒的话，多久能好，还需要吃药吗，谢谢大家！

　　418.我也知道，好色者一生贱命。为什么自己如此不争气啊！症状缠身，人生一片狼藉，却还总沉迷虚拟网络。

　　目前状况:

　　1，左边牙龈发炎，痛得开不了口。

　　2，脑袋里神经痛，也不知道是哪里痛，就是压抑。

　　3，走一点路累个半死。满脑子的色情思想与画面。

　　4，脸部皮肤粗糙，油，毛孔大，黑头，黄头多。

　　5，精神萎靡不振，活着像受罪。

　　419.楼主在上大学之前都是个好孩子，高中虽然学习任务繁重，但身体很好，人也阳光。但是，改变就是在不经意之间。上了大学，学习任务轻松了，老师管教的不严了，在大学室友的影响下，开始学会看黄片，至今四年了。也就是说我犯错误四年了。善恶之报，如影随影，在我大三暑假的时候，突然发现阴囊内有一个很大的粗血管，摸摸就很疼。楼主当时还以为疝气了呢，但睡了一觉，消失了。现在想想，身体那时候就给自己发出了信号。但我却不以为意，继续堕落，继续残害自己。

　　有一天，突然在自己阴囊内摸到很大的疙瘩，当时吓坏了，去医院检查，医生说是精索静脉曲张。说是观察观察，也没有拿什么药，只是照了彩超，数据是3.0和1.6，其实我觉得远远不是这么点，因为当时是早上检查的，休息了一夜。检查完了后，心里很忐忑，不知道该如何向父母开口。于是在网上搜索，然后来到了这个贴吧，看了看，才知道是好色引起的。悔不当初啊！

　　420.飞翔大哥，我大二的时候，有一次撸后，觉得自己快不行了，赶紧跑去看中医。看到现在有三年了。都快毕业了，前后中医诊断了我有风湿，腰椎间盘突出，颈椎也有问题，高中和大一的时候还得过前列腺。去年年底开始接触戒色吧，开始戒色，戒到现在有190天了，但是频遗问题一直困扰我，三个月前，也诊断出精索，无积液，左侧精索，2.7mm,表面看不出，痛感主要是腿根和阴囊交接的地方，不是很明显。西医叫我动手术，但我去看我以前看的老中医，他叫我吃中药就好。吃到现在有差不多三个月了。精索痛感消失了而已，但是还是摸得到阴囊里面的血管，同时频遗问题还是困扰着我。

　　421.老师，我真的很想戒掉这个“鸦片“，每次完事后就对自己说下次再也不玩了，可是过了两三天，最多三天，脑子里就慢慢浮现出那些色情，我现在还得了前列腺，可能很严重了，但没钱去看，也不敢告诉父母，前年我就得了，不过看好了，然后又控制不住玩了起来，到现在感觉屁股后面有时针刺一样痛，反正很严重了，我恳求飞翔老师能帮助我，如果能戒掉这个，我的日子可以过得很充实。

　　422.本人今年24，撸了12年。平日喜欢体育运动，因此身体一直没有垮掉。但是最近一年与女朋友行房发现了阳痿早泄！阳痿一般坚持5分钟就软，早泄是如果动作快，也就十几下就射了！特别绝望，已经去了医院，医生说两个病都需要手术！想问一下是否真的需要手术？戒色多久可以恢复？现在真的很迷茫！求大神们指点！！！

　　423.手淫13年，废了，相见恨晚，现在才发现戒色吧，前几天一直看着跟我一样兄弟们的历史，和经过，都是血泪史，以前的我，活泼，外向，幽默，自信，乐观，给家人，身边的的人带来很多快乐，那时人很帅气，在学校口才好，很遭人喜欢，特别是女孩子，初中期间就有过2个女朋友，。现在，内向，不爱交流，脾气爆燥，胆小，朋友越来越少，变得很孤独，每天昏昏沉沉，不知道干什么，没想法，没报复，没目标，像死人一般，一直抱怨自己为什么活着，抱怨自己没机会，抱怨自己没能力，抱怨自己没钱，只知道抱怨，不知道行动，因为没精力行动，懒惰，犯困，这样的生活很痛苦，越痛苦，越不能自控，现在一身毛病，虚胖，油多，脱发，胡子每天都长得快，显老，下体一身毛病，阴囊潮湿，湿疹，睾丸触摸有硬疙瘩，触碰微痛，阳痿，早泄，插入后抽动几下就射了，精液颜色发黄，因为中毒太深，有女朋友的时候我依然改不了这样的毛病，我生活有太多不性，做什么都不顺，出来工作8年，什么都没有，混得一败涂地，现在还在一家小工厂做苦力，拿一点点工资，父母生病在家没钱医治，我有时候还对女朋友发脾气，责怪她这样那样，我现在女朋友也开始慢慢的讨厌我了，这就是我的人生，颓废的人生，我成了这样也都是我咎由自取，原来这就是我现在要承担的后果，中国没有良好的性教育，没有良好知识引导青春期的孩子，让很多的孩子成了sy奴隶。成了sy的受害者，以上都是我的真实写照，都是缩写，因为现在脑袋愚钝，反应迟钝，写不出很好的文体，希望能给孩子们做教育，不要走这样的路，这是一条通往死亡的路。

　　424.手淫十年，基本一天一次，身体伤的不可谓不狠！尤其是我曾经大规模在一款名为梦幻西游的游戏里发布H网站。年幼无知的我，将别人拉入深渊。天地循环就是，您带给别人什么就得到什么报应。因为我传了上千人邪淫。导致我的邪淫特别难以戒除，反复戒了五年什么方法都用过。甚至想过失败就自杀，东西都买好了！可还是一次次无情的被打趴下。身体心理极受摧残。身体最差的时候上一层楼，就一楼上二楼那几个台阶就气喘吁吁，流出汗来。可想当初身体有多虚。通过放生，惊奇的发现。每次放生心情出奇的好，是一种说不出的感觉，没法形容。但就是很高兴，很兴奋。甚至能保持一天都是非常好的心情。

　　425.从小学时就由于一次意外染上了坏习惯，渐渐越走越远，做了很多不应该做的事和罪孽，（羞于启齿），性格从小时候的开朗活泼慢慢变得自卑内向，几乎没有朋友，不善于社交，性格有点古怪，自私，猜疑，没有安全感，与父母关系也比较紧张，不懂得感恩，自由恋爱两次没有结果，后相亲结婚后没能有正常的性生活，因为害怕妇科检查没有去看病，后来家庭不和睦没了感情对方出轨离异了，全职几年后重新开始走上社会工作，现在三十多岁了，没有事业，没有自己的小家庭，没有孩子，走到这里，觉得自己活得像个笑话。由于生活习惯不好，做坏事，常熬夜，骨架偏小，平胸凸腹，皮肤很差，痘痘陪伴了自己好多年，精神面貌不好。

　　426.本人20岁，以前同学看我尿尿分叉就说这个是病，当时没太在意，以为鲁多了，禁欲一段时间就好了，没想到今年3月分慢性的前列腺炎发作了，症状太明显，尿尿刺痛就去男科了（被骗切了包皮。）还有一系列昂贵的物理治疗，感觉被骗了，然后一直没去，今天刚去中医院，给我开了中成药，还有一些外用的！不知道有没有用！

　　427.邪淫对我的危害太大了！今年27岁了，还没有谈过女朋友，现在就谈谈邪淫对我的危害。如果我不邪淫现在的我应该已经有老婆至少有女朋友，也应该出去工作了，起码再惨也不会有现在这样惨，现在怎么个惨法，说出来我都惭愧万分，或者说用惨不忍睹更恰当，那么我都遇到了什么霉运。小学邪淫留过2次级，高中读到高2因为上网被老师抓叫通知家长，因为我自尊心强直接没脸见我爸爸，想自杀，可是没有勇气，直接背包回家说我不想读了，到现在还没有把这件事告诉我爸，后来我爸重先找了个学校我从高1再读，上了大学因为邪淫大一阴差阳错的又留级了，当时真的想自杀了，不想连累我父母了，没有勇气所以没有实施。

　　428.我16岁了，差不多撸了6年了前三年几乎天天撸。后来懂了打算戒掉但是都失败了。至少也是一周两次。又三年。还是没戒。我再也回不去当时的阳光帅气了么。再也回不去当时的好学生了么？我真的好绝望，谁能救救我我还有希望变回去么？谁能救救我？

　　429.本人今年26岁，从14岁开始手淫打飞机找小姐嫖娼，至今已有12年。从一个思维活跃，能跳善跑变成现在心理自卑，形象惨不忍睹。目前的我头发脱落、全头稀少。牙齿发黄，睡眠严重不好，每天晚上一闭上眼睛就就开始做梦。26岁的我体力更是比不上一个35岁的人，走楼梯都没劲。以前禁欲总是半途而废，前功尽弃。偶然进得此吧，特励志决定先阶段性的禁欲（180）天。在这请所有戒色禁欲的同道各位仁兄见证：本人在此发誓“自2014年6月21日14时开始至2014年12月30日全面禁欲6个月。如果在此期间破戒、就从破戒那天开始让我父母不得好死，让我媳妇红杏出墙，让我孩子活不到1岁。让我自己当场死亡！（希望看到我发毒誓的朋友不要介意，这次我一定要战胜自己的私欲、淫欲。）在此期间本人每天一贴，每天签到。

　　430.初次接触手淫实在初二，和一帮损友一起看H不自觉学会了，从此以后一发不可收拾，当时信息闭塞根本接触不到手淫有害的知识，刚开始感觉很过瘾。一天甚至三四次，真心的感觉到很罪恶，初中毕业没有上高中，犹豫学习成绩一般，爸妈给我和我的意愿选择了一个航海学院开始学航海，就是船员，航海学院的生活当时也是什么也不懂，还是每天都在手淫，同学关系差，人缘差。没有认识到手淫的危害一只不间断的手淫，消耗着自己的身体，这几年我身体出现的状况有，不精神，不想见熟人，例如老家的邻居，精神萎靡不振，变得丑了，头发弯曲，竟然有点自然卷了。

　　431.我5岁就会抱着被子撸管 不要问我为什么 我也不知道 撸了十多年什么也没有 从小脑子就不好用 成绩也没好过 对待什么都是三分钟热度 一事无成 1个朋友都没有 狂妄 自大 又自卑 性格已经接近病态 每次下定决心要戒 没几天就破 我有时候想上天为什么这么对我 事实确实自作孽不可活 十几年 我真的走不出这个死循环 撸管搞的我没意志力 没记忆力 没注意力 性格自大 狂妄 又撸管 我走不出来 救救我啊

　　432.一名90后大学生的反思。

　　初三那年寒假，中考压力大，晚上写作业基本都是写到十二点多，也就是在那时候，我惹上了sy，我的房间里有一些明星海报，每天晚上我就对着上面的女星撸，那年年初，对现在的我有多么大的影响啊。中考时，差几分进县重点，父亲二话没说，卖了一车粮食，拿着钱买分去了。而我，在那年暑假，疯狂sy，早上醒来一次，午休前一次，午休后一次，晚上睡觉前一次，有时连着撸几次，实在是愧对父母！

　　高一时，有了女朋友，可是sy并没有戒，每次放假回家，都是疯狂地撸，但是那时候凭借自己的聪明和勤奋成绩还不错，但是内心中淫邪的种子也以根深蒂固，看到稍微漂亮的女孩就会yy。高考也基本是众多考试中最差的一次，作为我们县最好的学校最好的班里的学生，我只考了一个普通的一本，班级倒数。我自测IQ超过120，而勤奋程度不亚于大多数人，老师更是好老师，考个普通一本也许就是淫邪的后果吧。

　　时间匆匆而过，转眼间大学生活开始了。很多人把高中比作地狱，大学比作天堂，可是在我看来恰恰相反。如果用一句话来总结大学时我的sy情况的话，那就是找任何可以的时间去疯狂地做。刚开始怕室友看到，基本都是等他们都出去了再撸，可是随着撸瘾的增大，变得他们在宿舍自己也撸，只是不在电脑旁，而起拿着手机看图看片撸。也就是在大学撸管后的症状开始明显显现了。

　　首先是肤色，脸上疯狂地长痘，现在脸上全是痘印，坑坑洼洼的。其次是腰痛，基本上哪有年轻人会腰痛呢，如果你身边的年轻人说自己腰痛，那很可能就是纵欲导致的。然后是肾痛和蛋蛋痛，我相信有些兄弟们也有过这种状况，我不明白为什么肾会痛，或许这就是精少百病丛生吧。至于蛋蛋痛基本都是撸完后，我更加不明白什么原因。接下来就是尿无力，尿等待，和别人在一起小便时尿不出来。而最恐怖的就是神经衰弱了，如果没有经历的人很难想象那种痛苦。每天晚上睡觉，脑子里乱七八糟，越想睡着越睡不着，睡不着就想撸，撸累了就容易睡着了，这无疑是个恶性循环，现在晚上撸累了也睡不着了，生不如死！这些都是身体上的，而思想上变得猥琐，每次见到漂亮女孩就忍不住yy，有时候总是偷窥别人。现在我宿舍其他人都有女朋友，而我180的身高仍然单身，活该啊。

　　433.飞翔老师，听听我的故事吧，我好像从小学六年级开始的，小孩子吗，不懂事，当时认为痒痒的很舒服，从那之后便踏上了不归路，到现在我都高三毕业了，以前我性格不像现在这么内向，以前喜欢和小伙伴们玩，现在特别讨厌人多的地方，上高中之前不像现在那么频繁，高一入班成绩全班第一，三年下来，身体垮了，成绩荒废了，从第一变为倒数，本来三年要是努力的话说不定可以上二本，但是现在三本不一定能考上，看了许多贴子后才发现是自身原因，比如说，体弱多病，记忆力衰退，注意力不集中，真心感觉自己大不如以前了，无论是身体上还是心理上。高考后打算戒了的，买了套《王阳明全集》帮助我去除身上的邪念，前期还有效果，对于先生提出的存天理，灭人欲，还有知行合一等等还是有点感悟的，可是最近邪念上来时很凶猛，挡不住，又破欲了。着实没有办法，阳明先生的心学很适合我，不知道为什么，刚入门的欲望反弹那么大，我很想戒，但每次都会反弹怎么办。

　　434.飞翔老师，我现在很需要你的帮助指导。先行谢过。我给你说说我现况吧——我已经记不清是什么时候染上撸管的，只记得那是很小的时候，反正那是撸只感觉舒服，连精子都没有，撸了好几年才有精子的。后来一直撸到现在，估计应该最少有十几年了吧。前两年也陆陆续续戒过，最多戒过30天的，但都没能坚持，一般就是两天一撸或最多三天一撸。下面说说他给我带来的恶报吧，我小学时成绩一直是学校第一，还一直是班长标兵。可是伴随着管龄的增长，初中就开始退步了，倒也不明显，还是年级前十，中考却来了大恶报，本来能考市重点的，结果只考到一所普通高中。到了那所高中，我的噩梦正式开始了。受环境的影响，我开始鬼混，逃课，不学习，整天打架斗殴，学习一落千丈，后来还被学校开除，只得转学，可是撸管未戒，还是恶报不断，学习依旧学不进去，成绩不如人意，成绩好时连普通的一本都看不上的我，竟然连三本都没考上。而且最大的恶报是，高三那年春节，我亲爱的爸爸永远的离开了我，我悲痛欲绝，可还是没能戒撸。我购彩有十来年了，由于常年撸管，福报用光，运气实在糟透，从没中过一百一上的大奖。太多恶报让我心灰意冷，可自己管瘾太深，怎么都戒不了，我想，我的福报已经完，估计再不戒就命不久矣了，前几天在百度上搜索戒撸方法，偶然发现了本吧，进来后，感觉很欣慰，有这么多戒色的同路人，我又有了戒色的决心。希望你能救我一命，救我一命，给我些好的戒色的方法心得，若能戒撸，就如同救我一命。大恩大德，定铭记于心。

　　435.今天就感到身体不适，早上起来之后，腿发凉，伴有轻微的咳嗽，而且精神特差，所以又睡了一觉到12点半，下午才好些，以前没戒时感觉不是很强烈，一戒之后发现sy真是摧残人的精神与身体，望各位早戒，我这次破戒就是因为忽视戒色文章的学习，以及看网络小说引发，希望各位引以为戒，本人大三快大四，以前身体很好，现在已经明显感到身体素质下降，思考问题很慢，记忆力明显减退。初三因为看黄色书籍走上不归路，高中没考上重点，交钱上的重点，高中很少撸，到大学就堕落了，唉！各位引以为戒啊。

　　436.弟子罪孽深重！染上邪淫也有长达六年之久，六年时间浑浑噩噩，虚度光阴。染上邪淫真的生不如死。读书成绩直线下降，满脑子都是污言秽语。注意力无法集中。颓废和自责让你无所适从。因为邪淫谈过四个女朋友满脑子只是为了占便宜。因果报应。相亲认识一位让我世界上最好的女孩，可是自己因为身体的原因不得不再一次伤害她。菩萨保佑，我愿用我的三十年的寿命换她一生幸福。

　　437.我是一个罪人，因为我染上了sy的恶习。sy就像一个贪得无厌的恶魔，无情地吸走我精力的同时，也改变了我的性格，带走了我的福报和视力。使我变得社恐、自卑、没有上进心和耐心、脾气暴躁、不孝顺、小鸡肚肠、性格不爷们、内心黑暗、做事无法集中精神，表情呆滞、不合群、处处受人排挤。而那时的我，全然不知sy的危害，沉浸其中，无法自拔。

　　438.sy已经十年了，下了无数次决心都不能戒掉。希望这次可以完成！大概是小学四年级开始会的。现在二十岁。努力过无数次，每次都不太好。现在后果已经出现了，腰酸的现象很久了。白天就犯困，一天朦朦胧胧的，自己也爱熬夜，头发掉的也厉害。看到戒色论坛里有人坚持了90天一百多天甚至更久，心理羡慕。所以来这里坚持每天签到！也请众友监督，同戒黄毒。

　　439.上学的时候老听同学们谈论sy，之前没有感到什么，那天不知道为什么很好奇，就打电话去问一个好朋友，他告诉我后我就开始踏上了一条不归路。

　　初中还好，不是很频繁，不过自己也从班里的前十名退步到了十多名，本来不需要交赞助费就可以上的高中由于差了十分交了赞助费，中考完感觉自己很厉害，没费多大劲就上了全省最好的高中，自信心膨胀起来，假期迷恋上了网游，sy也开始频频繁了起来，经常是一天一次，有时候一天两次，就这样浑浑噩噩的进入了高中，从此自己的成绩一落千丈，直接到了班里倒数十几名，，然而自己仍然没有认识到sy的危害，依然被sy无害论蒙蔽了头脑，脸上的青春痘也多了起来，自己却没有在意，到了高三还是没有觉悟，那会儿家里经济条件不好，看到周围的同学都在用好手机，传名牌，总是软磨硬泡逼着父母给自己买，动不动就和父母吵架，惹他们生气，经常以各种各样的名义去骗父母的钱挥霍，终于，自己高考落榜了，爸妈哭了，对我很失望，我也很后悔高中没有好好学习，却仍然没有想到这一切的根源都是sy，于是在复读的一年里，仍然没有戒除，对游戏还是很迷恋，又一年高考，磕磕绊绊考上了一座普通的二本学校。上了大学没有人约束，深深陷入sy不能自拔，同时更加沉迷网络游戏，经常翘课，很少参加班级活动，整天把自己封闭在宿舍里，精神状态完全垮了下来，大一大二挂了好几门课，让我后悔不已。渐渐地，身上的症状越来越多，头晕耳鸣，四肢无力，腰疼青春痘（已经在脸上留下了很多痘印），脱发，阳痿早泄尿频就更不用说了。上天眷顾我，让我在心得一年接触了戒色吧，让我终于醒悟，网上的sy无害论是多么的荒谬，残害了多少年轻人！

　　440.在学校我们基本就是吃泡面，然后领两个馍，就那样一顿饭就过去了。吃了一年，再加上sy，身体是越来越差，那时候嘴巴上和下巴上都出的白色小籽籽，那时候也没在意。之后上了高中，刚开始高一的时候还好好的，之后到了高一快升高二的时候，我永远也忘不了那个夜晚，那个晚上，我就感觉我脸超级疼，脸上超级红，我不知道怎么了，问别人，别人说好像过敏了，到了第二天，我照镜子，发现自己毛孔好像变大，脸部皮肤粗糙，我感觉自己变得真丑，脸上也长痘痘了。脸上痘印有许多，毛孔粗大，我照镜子我都自己厌恶的不行。到了今年，我依然在适度sy，但是身体越来越差，头时常头痛，有时候出现耳鸣，眼黑的症状。今年发生的一件事让我自卑，我和同学去买洗面奶，当我在问服务员的时候，因为我两那时候很近，人家看了我一眼，就急忙往后退，我那时候就心里感觉特自卑，我就想我有那么丑吗。哎。到了今年五月份的时候，脸上痘痘又出来了，而且好像比第一次出来的更严重。

　　441.十五年，我的人生要如何继续？我这样的时间在吧里也该算是长的了吧！身体感觉很残废了。使劲跳一下，下来后都感觉腿腰都要断了，很长时间腰腿酸痛，勃起更不用说了，人说阳痿肯定早泄。确实是这样。小时候比较爱动，所以没有影响到身高现在接近175cm。面容影响也不大，算是一般人，前期除了撸管一切生活都很规律，不过高中以后就不规律了。几乎就是熬夜+久坐+sy。症状也是那个时候开始的。首先是腹泻。除了自己家里做的菜好一些，外面东西几乎吃了就坏肚子。然后开始腰痛腿软。再往后开始尿分叉。体力方面更不用说。爱出汗，性格容易暴躁，有过耳聋情况，开始虚胖，掉头发。其实最困扰人的是尿分叉，因为不能和别人一起小便。对象更是不敢谈。

　　442.小学开始手淫，到现在十年都有了，才17岁多，就一张老人脸了，每天看到别人脸上光滑的皮肤就自卑，我还毛孔粗大长痘痘。我总是百度手淫的危害，说什么几天一次没事，我信以为真，就继续手淫下去，诶，直到今天来到这个贴吧看了一些帖子，才发觉自己在慢性自杀，一个17岁的人像一个老人一样。我比吸毒的人更不健康，不只是身体，还有心理不健康，我不明白我为什么变成这样，是外界的诱惑太多，还是自己的自制力太差，我真的不想再手淫了，诶，吸取教训吧，我也希望我能戒掉这万恶的手淫。

　　443.邪淫使我长得很像一个罪犯！！！曾经有个朋友说我长得像坏人，那时我还不以为然，对之不屑一顾。今天学习一会后，没有动力继续认真学习，于是掏出手机自拍，发现自己不仅长的过于“老”，而且眼神中透漏着穷凶极恶的一面。为什么会长成这样呢？这还不得不说说自己年少无知，染上SY,踏上一条很难归正的邪路！

　　444.本人今年19岁，撸零大概有5年了 最多的时候是一天一次 平常就是一周三次左右。和各位相比下 我算少的了 但是冰冻三尺 非一日之寒。由于工作压力也比较大 长期熬夜 最早也就11点睡觉。导致现在麻烦找上门 晨勃现象几乎没有 每天早晨醒来都会腰酸背痛 和女友爱爱得时候中途早泄 就进不去了 真的狠自卑！

　　445.没SY之前小学是班长。语文老师经常夸我聪明。尤其是做阅读题，每次都能得高分，想象力丰富。应变能力强、和同学关系也还算不错。每天生活的快快乐乐、享受着大树下静静的呼吸，蓝天白云温暖的感觉。，，可是就在那天，我的思维变了，变的爱钻牛角尖。好比一个符号，1+1=2 我就可以想半天，为什么=2 为什么不等于2 等于2是不是错的 虽然不是错的，但也有可能是错的，我要证实下去，要想明白。。。思绪就这样一想想半天，甚至晚上睡觉也想。想的都是那么的不合理，。那么的偏执，最后我会做的题目也被我想的不会做了。原本能考上高中的我。中考也落榜了。走路也开始发飘的感觉。在人身边走过，放佛我顿时没有了呼吸，没有了心跳。仿佛我就是一个死人。父母就花钱让我上了高中。最终上完高一。我退学了，因为强迫症太严重了。还伴有抑郁，悲观厌世。

　　446.楼主是一个高中学生，成绩一直很好，考到了所在省市最好高中的最好的班。但是自从开始SY一切都改变了。记忆力直线下降（以前背大段英语课文7-8分钟就搞定了），逻辑思维直线下降，上理科的课程时很多听不懂，意志力薄弱（这在以前不可想象），非常自卑（还好，经过一段时间在吧里的学习，有所改善），成绩降低得很厉害，现在在班上排40多名。马上要升高二了，高一一年可以说是荒废了，基础根本没打扎实，只能在暑假里不休息，恶补落下的东西了。每次看到父母失望的眼神，心里都好难过。作为一个男人连父母都不想一想就去SY，真的是一个懦夫，一个败类。今天开此贴，一是想借大家的鼓励来帮助我戒除SYYY，让我变回原来的我，我不想再这样活下去了，我要重新活过。二是希望大家以我为戒，万不可走上SY的道路这是通往地狱的道路！我也不指望通过戒色可以恢复到以前的成绩，只希望从此以后能够光明磊落，正气浩然的做人，别再让父母失望。我想做一个真正的有责任心的男人，希望大家可以鼓励我，支持我，让我体会到正能量的温暖。——一个忏悔的高中生。

　　447.撸管我后悔了，觉悟了。既然说出来了我也不怕丢脸，小时候不懂事，被一同学带起来，他说这样很舒服，让我跟他学然后…一发不可收拾，最近来到贵吧，真的意识到了危害，真的太大了，昨天晚上哭了一夜，也想了一夜，撸管有什么用，一时快感，换来一生贫贱？值得吗？还在撸的，你父母知道吗？身体发肤受之父母，你还这样，你父母知道了会多伤心，老了依靠谁？你就算为了父母也必须戒，醒醒吧，是该做个真男人了，男子汉顶天立地，上报父母恩，下抚子女幼。我觉得既然双手失去的，咱们就要用自己的双手争取回来，加油，从今天开始做个不一样的自己…男人雄起！

　　448.本人17实岁，sy了5年了。五年来体质越来越差，整天没精神，做什么事情都觉得没劲，特别嗜睡，晚上总是忍不住熬夜，学习状态已经差得不能再差，已经准高三了必须让自己尽早恢复状态。

　　449.本人98年高一生，sy史有三年了。初二那会受网络的影响踏上了sy的这条恶途。看看我自己173的身高才一百斤出头，头发也一直掉个不停！记忆力更是差到没话说！性格内向不会说话。有时候真是恨死自己了。从今天开始我要踢掉那如狗般的生活，做一个开朗向上的自己！

　　450.本人今年24岁，有着十年的手淫史，身体平时会感觉困，过完年交了女朋友，做爱的时候才发现自己早泄了，现在非常后悔啊，我在南京，看过西医、中医，就是没有好的改变，现在和女朋友分手了，不知道该怎么办啊？我们的吧里：有没有早泄 看好的啊？ 以前我也知知道危害，只是最多坚持一星期。

　　451.撸管十年了 目前已戒第四天，身体症状： 腰痛，这是目前最难受的事情，晨勃很少，基本没有，尿频，尿急，特别晚上睡觉之前，不去上厕所基本睡不着。 记忆力减退，很明显记不住事。 白天很乏力 挺而不尖，不刺激的情况下稍微过一会就软了。还好没到早泄与阳痿的地步。

　　452.我悔啊，撸管十多年，得了精索，两年前做过手术，术后也经常sy。前些日子和认识两年的她恋爱了，一切都是那么的顺利，我们一起去旅行，准备回来就见父母谈婚论嫁。旅行的第一天晚上她发现我阳痿早泄，她也没好意思问我。我也不好意思说，旅行的这几天我就发现她不是很开心。回来后她就不是很理睬我，我也没在意。后来她竟然打电话跟我朋友说我阳痿，是个废人，现在我的朋友都知道了，我觉得我的人生要毁了，还好朋友们关心我，给我鼓励，还陪我跑步锻炼。她和我分手了，我不怪她。现在父母天天逼着相亲结婚，内心很痛苦，对不起父母的养育之恩。我已经戒撸24天了，最近精索又胀痛了，今天帮助了一个22岁精索的网友，我告诫他别撸了，来戒色吧看看。我相信希望，相信上天会给我改过的机会。明天会更好！

　　453.今年满24岁，在华为做一线的普工，本来以前有很好的工作机会，也是因为长期手淫导致身心不堪重负而被迫离开，那时还不知道什么原因引起的。出来打工6年了中间换了不下七八份工作，最长的也不过一年，现在回想自己以前的不顺境遇，不夸张的说绝大部分都是手淫引起的，长期的手淫让身体的精华大量流失，身体始终处在亏损状态，人整天处在一种精神萎靡不振,身体被各种症状缠身，思想混乱的状态，这样的人能做什么事，谁愿意跟这种人交往。现在头脑有些混沌，文章写的有些凌乱，请大家理解。

　　454.我也来报个道吧！撸史15年左右！来说说我的病情！阳痿，早泄！阴茎异常短小！睡多久整天都没精神，精神不集中，脑力下降，畏惧社交，心慌，多梦，入睡困难，没自信！戒色14天，感觉还是不错的。

　　455.10岁左右开始撸 今年23 13年左右了吧 情况就是浑身没劲 眼睛半睁半闭 特别困 尿频 尿急 尿不尽 夜尿特别多 阳痿 前一段撸半分钟就射了 总是该有的症状基本都有 现在坚持锻炼戒色 希望以后一直坚持下去 同时希望吧里的兄弟一起努力 战胜邪淫！

　　456.最少十年了，基本毛病一身，不一一列举，而且还有AS，和葡萄膜炎，我都悔死了，也是无意中发现戒色吧，才醒悟过来，发誓戒色，今天12天，为了健康，死也要坚持。

　　457.撸龄12年，现在24岁了。一事无成，女朋友什么的都是浮云，现在都不敢想。有点欲哭无泪，但这都是我自己作的，怪不了任何人。只想对我做过的那些事说声对不起，我一定会努力去改正，好好弥补的。。。

　　458.我十年以上，现在身体瘦弱，精神状态很差，经常失眠。有妄想症和狂想症，前列腺坏掉了，尿频、尿急、尿不尽、偶尔尿滴白。最要命的是智力底下，口齿不清、语言表达能力差，没有气质，至今没交过女朋友。

　　459.我也有十年了，现在二十三！哎！曾经戒过几次，都以失败而告终！没去医院检查过！现在心悸！耳鸣！前列腺！身体瘦弱！记忆力降低！精神状态差！腰酸背痛！肾虚！有点驼背！还有其他的暂时没想到！

　　460.32岁，18年，鼻炎，脑袋空空，浑身没劲，失眠！从阳光男变成孤僻男，社恐！发育时看毛片发现直接YY加下身磨擦竟然射了，后来才知道可以用手撸管，但那时几乎不动手，都是磨擦解决，因为方便省事，也就因为方便造成了频繁，有时一天三次，睡前睡醒必磨擦一管，所幸最近发现戒色吧，撸友们共勉！

　　461.撸管十三年了 现在皮肤松弛 本来是双眼皮的 可眼皮耷拉着看不出来了 看起来很没精神 所以在女生面前有些自卑 记忆力下降 理解能力很差 所以人际关系就不会好的 撸多了腰会酸 身体虚弱 176个子 65公斤 看着挺好 其实很虚 没有多少力气 还是自卑 面色灰暗 让人生不起亲近感 还是自卑。

　　462.我12年撸龄。小学升初中，没有进入理想的初中，中考没有考上理想的高中，高中我玩命的学习，班里不是第一就是第二，结果高考考了个专科，悲痛欲绝之后我还是选择了读完它，大学获得很多次奖学金，成绩一直很好，面试了一个牛逼的国企，录用了，我兴奋的不行，苦等一个月以后又因为中石化全体裁员被迫毁约，还没有毕业就失业了。。。淫邪的果报不仅对身体有影响，幸运值也是大大降低啊~

　　463.21岁，撸管十年了，感觉整个人生被毁了，初中时人生得意，可到高中各种症状出现了～学习倒数～人际差～自卑～近视频～整天无力～～导致高考落榜～～～～直到现在得了自闭症。都是手y惹的祸。

　　464.我19年撸龄了，现在找不到工作，身材矮小，自卑胆小。我是研究生毕业，以前有工作，还不错，自己忽然间觉得自己想要更好的生活，就辞职考研了，今年毕业，却找不到工作。

　　465.我撸的太多了，睡不着撸，压抑了撸，难过了撸，受委屈了撸，总之就是撸的头晕脑胀，神经衰弱，脸色灰暗，双目无神，健忘走神，运气自然差的很，内心也阴暗了，变得焦躁敏感，善妒。

　　466.sy5年，黑眼圈，皮肤粗糙暗淡，性格自卑，易紧张多汗，早泄，脑子反应慢，骨骼也有点问题，阳痿，个子也不高。

　　467.本人23岁了，撸了10年了手上半月痕就剩右手大拇指有一点点，其他都看不见了。目前症状就是社恐、记忆力跟理解能力特别差、嗜睡、注意力不集中、听力差、有一些白头发、容易脾气暴躁，请问戒撸能治好么，吃中药补肾有效果没。

　　468.手淫10多年，现在20岁。可以说是前年九月份戒的，之后就一直频繁遗精，现在整个一废人，因为去年正月久玩电脑后植物神经紊乱导致频死感后，严重的神经衰弱，不能看电脑，不能玩手机，注意力不能集中，就是因为这个导致了大半年多的亏损。整个人废了，现在看书不会超过十分钟就头晕头痛，头部不舒服一直都有，感觉整个头部缩小了，有时全身神经血管都感觉在跳动，手指和后脑跳动最强烈，现在感觉全身很多病，现在主要症状腰痛腿痛，脊椎弯曲，头痛，阳痿，都阳痿了早泄都不能，全身冰冷无力，27度要穿2.3件衣，身上是冰冷的，连穿衣服爬床上都觉得冰冰的，尤其下肢腰部特别冰冷，畏寒但但经常自汗全身发热，是那种散热，阳气外散似的，27度盖两床被子都觉得冷，压得都喘不过气，意识不清晰，记忆力差，经常发呆，注意力不能集中，轻度脱发，之前频繁遗精，现在有遗，但是没精！可能亏空了！呼吸气短，呼吸需要用力深呼吸，而且深呼吸也感觉不到气息，胸闷，心悸心慌恐惧，经常出虚汗，手心经常出汗，脖子僵硬，脊椎整个都弯曲了，每天工作一会就会感觉眼前变黑了好多，眼前雾蒙蒙的一片，是在室内啊！经常全身收缩，感觉自己身体不是自己的，感觉五脏六腑的正气全无了，最近两个月体重从118降到106，有时候挨着别人感觉很暖和，一穿的少就一直出虚汗，脑袋空空的，就要夏天了，空调都不能吹，一吹空调人就出虚汗，宿舍的人又要吹，一吹整个人都会更加虚弱，牙齿都松动了，求救啊，我真的感觉好难受啊！我都快崩溃了，好想痛哭一场！实在太累了！！好想就这么了结了，好羡慕别人的好身体啊！

　　469.手淫有13年了！严重早泄！精神不集中！腿老是软！动动就累！没有正气！磁场可不好！痛苦呀！

　　470.sy十年了，肾虚身亏，经常梦遗，肠胃不好，吃辣椒和啤酒都肚子痛，四肢无力，干不了重活，社交能力非常差，很怕跟陌生人交流，怕生，极度自卑，做事没信心，现在25了，还是一事无成，学什么都认为自己没有天赋，学不会，认为谁都比自己强，觉得自己就是世上的蚂蚁，总之，做人非常没有兴趣，感觉世上没有什么事情值得我关心，现在戒了有2个月了，感觉身体好点，可是干活还是提不起信心，总觉得一直有人在笑话我，家庭也不和睦，经常怪责父母，亲人，朋友。搞得朋友都没几个，怕聚会，怕沟通，只想一个人躲在房子里，不说话。什么也不干，楼主救救我这可怜人。

　　471.十年了，永远无法忘记2004那个暑假，由于高考填报志愿的失误，自暴自弃，在损友的指点下学会了SY，十年尿滴白，腰痛，后脑发热，曾经自以为豪的记忆力也不复存在，脑袋像傻子一样。

　　472.我十一年，今年23身高160算很矮了，体重102，身体瘦弱，骨骼细小，中气不够，阳气虚，已经戒了一年半，但是遗精已经遗了快十年，到现在都没好，痛苦了无数次，不知道如何改善，哎，精液果冻状，早泄不知道有没有，我没做过，也不再撸了，还能勃起，黑眼圈还有，脾胃虚弱，老想睡觉，我很想吃药，但不知道吃啥。

　　473.我16年手淫史 身上什么症状都有 从今年五月接触到戒色吧 从戒到现在一个月就遗了九次 以前每戒之前 也是每个月七 八次 有时候猛的时候一个月十五六次 我现在才知道撸管害了我一辈子 我知道什么悔恨都没有用，只要认识到了就为时不晚 我想楼主也该我这么长时候吧 从12开始撸的 今年28 加油！

　　474.今年26，小学一年级时候爬钢管，结果走上不归路，虽然现在是废人，但好歹挤…揉…挫…掐…拧…等等还是可以搞出来一些，症状该有的都有！

　　475.sy11年了，全身没精神，社恐，抑郁，叼毛掉的厉害，还有小肚子那痒痒的很，痔疮，睡眠质量不怎么爽，这些都是戒撸之前的事情！

　　476.十年了，现在是早泄加勃起不坚，阴茎也有点偏小，脸上出油皮肤粗糙，头发爱出油两天不洗就有气味，浑身无力双眼无神，前列腺炎不知道有没有精索，重度社恐和人完全无法正常交流。

　　477.楼主我也撸了10了。神经衰弱，脸部痤疮。以前很厉害的篮球技术。现在各方面都输给人家。我现在食疗养生加听佛经。

　　478.sy15年了，得了脂溢性皮炎，皮炎吧里介绍了这个戒色吧，就过来看看，没想到危害这么大，有两周没做了，感觉不错，希望能继续下去。

　　479.我大约十二年了，后面几年里少了，主要是身体不行了，现在戒了快五个月了，主要是身体不行，虚啊！有些事很不顺，大学上了个西北的211，毕业三年觉得还要考研，今年考上了东北的一所985，我家就是东北的，以后再也不收银了，好好活着，孝敬父母。

　　480.我10年了，现在18岁因为年轻，还没有什么症状，最多的就是，耳朵不怎么听见，眼睛花，头晕，早泄那些肯定是有了的！

　　481.我也有10年了 以前不懂每天都橹个2，3次现在好了，腰疼，去医院检查出前列腺稍大后悔阿！！

　　482.我85年 14岁开始撸管 腰突 精神衰弱 心悸 植物神经紊乱心脏神经功能症 骨细 四肢血管突出 皮肤松弛 印堂凹陷 已经禁欲一年 终身禁欲 我真的很想哭 29岁从来没哭过。

　　483.我也十几年了都，始终戒了破破了戒，快三十了，还没有女朋友，这个危害真的很大，对身体，对运程的影响都非常的严重。你们都算是年轻的，大家都赶紧戒了吧！

　　484.我现在22后悔得要死！前列腺炎，尿频，滴白，腰疼，整天无精打采，要是以后怀孕不了就吐血了！

　　485.从小10岁时，就有这种习惯了，只不过那时还没有精子产生。一直到现在7年了，本人现在很瘦小，胳膊很细，体重在100斤左右，有青春痘，有很多手淫过度的症状，气血不够。

　　486.十四五年了，最严重的时候实施过自杀，得了严重的植物神经紊乱当时不知道是什么引起的，就一直认为自己精神有问题，还吃了不少药，现在已经好多了，我会努力改变自己的，我已经没有时间继续堕落下去了！

　　487.sy12年 以前年轻的时候每到正午便会拉肚 脸上起了10年痤疮 浑身无力 干吃不胖 哎 最可怕的是对心理的影响 不敢和女生接触 各种没自信、自卑。

　　488.我几岁开始的忘了，反正很小，现在22了其他症状不明显，最要命的是神经症，社交恐惧，心悸焦虑，脑子迟钝！简直太痛苦了，现在只想快点恢复！

　　489.今年25.6岁开撸，19年了。身体上大毛病没有，小毛病一堆:尿频，尿不尽，搬重物腰酸，稍微活动下就全身是汗，记忆力差，精神不好整天犯困。

　　490.手淫十年，从10岁到20岁。现在有轻微耳鸣，早泄，尿频尿急，有点社交恐惧，上学时追过2个女生都没成功，基本没什么异性朋友至今单身。幸好遇到戒色吧，从现在起戒手淫意淫。

　　491.撸龄12年了，脾气暴躁！主要还有手脚冰凉，腰痛，和膝关节痛，喜欢蜷缩，伸直会难受，早泄尤其严重，其实走起路来，脚软无力！两眼无神，我该怎么办？

　　492.22岁，有至少十年了。自卑，脱发。去年惊恐发作，连续四个月痛不欲生。现在戒100多天。发现以前就是行尸走肉。定痛改前非！

　　493.我的手淫史也是比大多数人都悲惨的，高中的时候身体已经很差了，大学略微收敛，但是也长时间玩游戏跟经常撸管，身体并没有好转。研究生有了女朋友，但是这并没有真正阻止我丧心病狂的撸管，如今我都研究生毕业了，十几年的历史，该有的症状都有了。期间想戒过，但都因为是强戒而不超过一个月。今年二月份我碰到了戒色吧，逛戒色吧之后，感觉犹如晴天霹雳一般，让我的欲望一瞬间全部消失，从此以后开始好好戒色，也是为了家人，为了女友，为了自己。我开始早睡，锻炼身体，我现在的身体状况跟四个月前几乎没有变化，秒射、遗精、略微脱发、腰疼、黑眼圈等等等等...

　　494.从初二时候就开始撸管，现在已经大学毕业了，从高中开始无数次想戒掉，由于a片导致如今都不能得偿所愿，现在我头上有很多白头发，初中一点没有，发此贴只为同大家一起战胜心魔，成为一个善良的人，让自己变得健康！！

　　495.从初二时候就开始撸管，现在已经大学毕业了，从高中开始无数次想戒掉，由于a片导致如今都不能得偿所愿，现在我头上有很多白头发，初中一点没有，发此贴只为同大家一起战胜心魔，成为一个善良的人，让自己变得健康！！

　　496.本人的撸龄也有六年了，各种症状各种痛苦就不多说了，相信大家之前长期sy的都深有体会，而且之前也开过一个帖子，但后来之坚持半个多月就破了所以当初决断的信心也没了！直到最近感情路上又受到了打击，在痛彻心扉后，彻底的反省了自己，是继续堕落下去？还是重走正道？答案是肯定的“戒”！所以我来了！ 第一天！

　　497.初中染上的坏毛病，到了高中开始显现出来，初中学习成绩特别好，老师都认为我可以去考取清华北大，高中开始一直脑子胡思乱想注意力不集中走神 整个高中从来没有努力学习过 现在到了大学 已经戒满一年 脑力已经基本恢复 心理也已经成熟稳重了许多。

　　498.91年，23岁，SY13年， 初中毕业，文化有限，头脑不好，想到什么就写，写的不好请谅解。 第一次怎样SY都忘了，好像是来自摩擦的舒服，然后就成瘾了，接下来就是“一发不可收拾，那时候也不懂SY危害，属于想撸就撸的那种。经历基本和大家都一样。91年，23岁，SY13年， 初中毕业，文化有限，头脑不好，想到什么就写，写的不好请谅解。 第一次怎样SY都忘了，好像是来自摩擦的舒服，然后就成瘾了，接下来就是“一发不可收拾，那时候也不懂SY危害，属于想撸就撸的那种。经历基本和大家都一样。还有心里问题1、做事情没有毅力，拖沓，懒惰2、社恐， 自卑，没有自信，在公共场合说话，熟悉的人还好，但是人多了就慌了 。3懦弱，不敢尝试新事物，有时候街上遇到熟人都不敢打招呼。4急躁，心散乱，做什么失去都不专注，经常幻想，经常走神，沉溺在记忆当中5。胆怯，自私，心胸狭小，缺少自制力6思考，说话没有经过脑袋思考，不懂得考虑别人感受。等等…..看看上面这些症状，正常人那会这样子的，一定要下决心戒掉。一定要改变自己，不想在这样颓废下去了，不为自己想，也要为父母想，不能再让后半生毁了，无论如何也要坚持，改过。

　　499.常年sy人变丑了，倒霉事多的想哭。这几年经常sy人一年比一年胖，又胖又丑了，很重要的是一动就出汗，头头整天晕晕的，近两年特别怕夏天，白天在做期末的课题设计，整天站着画图，晚上去一家餐厅帮忙，人累的要死，一动就出汗，我还是坚持干了几天，今天今天送外卖回来，忘记拔钥匙然后电动车丢了，打工没挣点钱，还要陪辆车，以后肯定在学校外面，不能做兼职了，这要是传到老师同学那，而且我学习每学期都挂科，家里只知道我在上大学，却不知道，我已经成，这样了，我该怎样拯救我自己，戒色才15天，我能坚持到最后吗？真的好痛苦，好痛苦！

　　如果你们还在读初中，真是太好了，赶紧戒了，不要贪图这种低级乐趣。

　　500.今天是自己二十四岁生日，真是时光如梭，回首这二十四年走过的风风雨雨，不禁感慨万千，二十四岁啦，一事无成，悲由心生啊！戒色时间也不短啦，始终无法从此泥潭走出，一直在戒了破，破了再戒的怪圈中挣扎，究其根本原因，是认识还不够深刻，黄源还没有彻底断去！今天发帖意在我生日之日获得重生，每天签到，风雨无阻，直至彻底戒除之时！

　　501.今年19岁，手淫6年，非常频繁，深受其害而不自知。现在气虚，个子矮，瘦弱，失眠，乏力，甚至精液成固状，几乎不早勃…全找上门来了。幸亏偶然进入咱们戒色英雄联盟，否则恐怕怎么死的都不知道，前辈们的文章真的给了我很大启发和鼓励，让我下定决心戒色。今天签到第一天，希望得到支持。

　　502.刚刚得知SY的危害，太可怕了。7年的手淫史，让我也感到了手淫的危害因为我一直长不高而且长的很慢，腰痛有时剧烈运动都有一种窒息的感觉，刚刚看到了前辈们的戒色励言，开始戒色。每天打卡，为了以后的性福生活！

　　503.由于之前傻b，撸，结果左右脸颊各种痤疮，扣了，挤了，现在留下了不可磨灭的坑啊！现在真的坑惨我了，现在妈妈一直说为什么会这样，因为以前从来没长过，最多就痘痘而已，现在的是疮啊！怎么办，现在不撸一个月了！有好心人可以帮我吗？

　　504.新人第一次来，看了很多帖子我害怕了，本人SY有7年了，平均3天一次还有救吗？真的我原来从来都不知道SY危害这么大，最近有脱发的现象，还有尿分叉等，龟头上长了一些白色的小斑点，求指导，还有救吗？曾经也尝试戒撸，可坚持了不到一个星期，， 感觉自己这辈子好像完了。

　　505.三年的时间能不能拯救自己？身体已经彻底变成的臭皮囊，瘦弱，骨头细小，头发枯黄，皮肤有逗，鼻炎，眼睛无神，昨天去踩单车不到多久就彻底虚脱，身体已经彻底的跨了，忘记撸了多少年了，我只想问自己还想不想活着！

　　506.今年24岁，从高三开始，撸龄6年，如今工作2年了，戒色断断续续了一年，最长坚持40天，每次身体稍微恢复，即不自觉破戒，如今对工作，对人生各方面，感觉心有余而力不足，身体上，腰肌劳损，之前戒色有所好转，现在由于破戒，有复发现状。

　　手淫如同吸毒，有其成瘾性，时间长，更是有心理惯性，这也是自己屡次尝试，屡次破戒的原因，如今年纪已经不小，正是要成家立业，大展抱负的年纪，如果继续沉溺在这种渺小而猥琐的事情上，终将一事无成，甚至于颓废，潦倒卑微一生。

　　现在分析一下自身症状，一是，面容衰老，24岁，如同30岁般衰老，二，身体素质底下，经过之前阶段断断续续的戒色，饮食调理，手指半月牙恢复到4个，但仍属于亚健康状态，三，脑力大不如前，思考力，学习力降低，做事自制力下降，容易分神，拖延，导致在工作上不上心，甚至停滞不前。四，为人处世，心胸不够宽广，嘴巴刻薄，容易恶意揣测别人。

　　现如今，在准备公务员考试，还有英语口译考试，如果不能成功戒色，不仅自己的脑力难以驾驭，而且在不注意的地方也默默消耗着自己的福报，最终毁掉的还是自己的人生。

　　2013年11月18号，今天在重新注册新号发帖，希望跟大家一起，互相鼓励，互相扶持，一起在戒色的道路上越走越远，也希望自己的人生路也越来越好。

　　507.持续9年的淫欲之路令我苦不堪言,希望得到各位的帮助。披个马甲上来叙事感觉毫无束缚了,现在开始交待一下我这将近10年的手淫经历..

　　小学三年级的某天突然毫无预兆的就染上了这个令我一生注定陷入痛苦之境的恶习..还依稀记得当时在数学小测,临近下课的时候我题目还未做到一半,豆大的汗珠从我脸颊不停往下留,着急,焦虑,惊恐等各种负面情绪一拥而上让当时还年小的我完全措手不及..那时候我有个陋习,就是紧张的时候手会不自觉的用手揉下体..这个举动令我下体产生麻痹的感觉之外还有种无法言语的感觉,整个人身体会紧绷,抑压,但又令人感到愉悦.我怎料到之后逐渐长大我居然一次次透支自己,深陷沉溺这种让人无法抗拒的犹如恶魔般的刺激触感..

　　从那天起之后的每一天,我几乎每天都在撸,到之后逐渐长大好更十分可怕的一发不可收拾,到初中为之,几乎每天都会撸个两三次....是的,你可能会觉得惊讶,耗损这么巨大的精气的我居然能活到现在,直到昨天为止,这快10年时间我几乎以每天撸个2,3次这样令人惊人又诧异的次数维持着这个无尽可怕的恶习.无法自拔...

　　这让我的身体因长期透支而导致如下的几个令我十分担忧的情况出现:

　　(1) 秒射,如若看着令我产生强烈刺激感的艾薇边撸的话,我大概只要半分钟就可以撸射;

　　(2)记忆力下降,人也变得浮躁,以前可以安静的看进去一本书,现在一篇文章看下来就觉得很烦躁,很难集中精力;

　　(3)一整天的倦态,永远表现不出精力充沛的样子;

　　(4)生殖器容易敏感,睡觉的时候趴着的话都会轻微兴奋;

　　(5)小便后怎样抖JJ也会有几滴尿滴在内裤里,撸完管之后这情况会更严重.

　　以上是我目前能举到的几个已经为我带来严重不便的影响,我自知我再这样下去后果真的是不堪设想的,因此我才特意披个马甲来此吧希望各位哥们伸出援手救救我!!你们的回复和建议与我而言真的很重要!我真的不想再被这犹如恶魔一样的恶习一而再再而三的透支我的生命了!!请给我可行的建议我势必会努力努力努力的去执行!!还有一点让我很害怕的事我的生殖器目前出现的情况会否因为我之前的过渡放纵而变成不可逆的终生伤害???我真的好忧虑好担心,希望各位可以给我你们成功战胜恶魔的建议,这真的对我太重要了!在此小弟静候佳音,等待各位大哥们的回复!在此祝大家身体健康!!!

　　508.初中的成绩就是努力半年重点高中的命。结果手淫那时候手淫很严重暑假寒假一天一次或者几次，上瘾很深。不过年轻吧没有太大的症状。也就尿频，发质软发黄，黑眼圈记忆力开始减退，精神开始不好，嗜睡，鼻炎初现。到了高中学业忙开始半年多一个星期一两次吧多了就两三次。后来接触戒色吧，知道了手淫的危害。说说我现在的症状吧。脸色蜡黄 黑眼圈 头发细发黄油腻发质差枯。痘痘 痤疮也有但是还好少 下吧嘴唇附近鼻翼两侧都有而且不爱消失。每天上课没有精神，嗜睡 白天睡不醒晚上睡不着。鼻炎感觉每天呼吸都吸气吸不满。尿频估计就是前列腺炎几乎每节课下课都得去，眼睛没神采 有黄色丝线里面整个人就给人猥琐的感觉。

　　509.我天天sy,大概已经有近10年了！今年开始，心跳快、头晕、脑胀、浑身无力、厌食、莫名的恐惧、不怎么愿意动、不怎么愿意说话，医生说我是焦虑症+轻度抑郁，戒了有帮助吗？

　　510.我也是啊，我比你惨多了，之前测高血压，高血脂。越吃越头晕，后来又去找专家，那专家说我神经衰弱，焦虑，现在吃那黛利辛，每天昏昏沉沉，社恐，真是折磨，人生灰暗啊。现在戒色中，不知道何时是个头。

　　511.从19岁撸管至今4年多了 今天无意才发现撸管的危害，本人92年至今没有交过女朋友 从第一次撸管产生快感 就一发不可收拾 天天睡前 醒前 无聊的时候想H的事情 平均2到3天撸一发 有时候一天2次 最近 一直精神不佳 早上起床腰很酸 记忆力明显下降 刚刚做的事情 或放的东西 有时候几分钟后就会忘记了 眼神萎靡 白天都头晕乎乎的 一直不清醒 求大神 告诉好的方法 今天开始戒掉 这个恶习。先谢谢吧里的大神了。

　　512.手淫十几年，挥霍掉了我所有！所有的症状我都有，一把辛酸血泪史！

　　从小我接触到了手淫，当时只是感觉很舒服，一天一次，一天几次的频率，消耗掉了我所有，两年前交了女朋友，所有症状一起爆发了，完事后疲倦，必须睡一觉，做完后大汗淋漓，后来早泄，前列腺炎，还有还有日积月累消耗的导致的慢性肠胃炎，一吃生冷的东西就拉肚子。那时候最厉害的时候走几步就虚了，头晕，经常在白天就可以看到星星，看那时候的相片满脸土灰，两眼无神！

　　那时候女朋友看我的眼神，至今历历在目。我知道我和她没有结果，虽然她当时还是很爱我的，和她在一起后来我就很害怕，感觉她像一只吸血鬼一样的。（我不应该这样说她，但是真是我当时的想法。）做完之后，感觉头脑被抽空一样，肚脐的地方像有东西飘出去（很难用文字形容的那种感觉）后来她回她工作的城市了，我的身体极度的虚，当时正是夏天，（正是农历五月，毒五月）南方的夏天潮湿闷热，我三天两头就中暑，我在家里休息了四天，去中医院医生把了我的脉，看了我的舌头，就明白怎么回事了，开了一堆中药，中成药，。当时脾胃太虚了，中药一喝下去就吐出来了，我知道这是手淫十几年来种下的因，现在果全部来报了！四天后去上班，一动脑筋头就晕，必须到卫生间坐一会让脑子休息一下，从座位上站起来，走路像脚底踩着棉花，飘飘呼呼的，当时如果有人从后面碰我一下我马上就倒了。

　　那段时间的日子，地狱一般的生活，每天的中药，晚上艾灸，慢慢的体力恢复了一些，这段时间也没有撸，我以为已经戒掉了但是意淫很严重，大概过了九十几天，国庆节的时候上网，有上了黄网，晚上没把持住，（他妈的这是不要命的节奏）几秒就射了，射出来的就像水一样，我懊悔，我的心死了，我觉得我活不到三十岁了，我想死，但是我觉得我这样死了有点可惜，如果我在马路上能救个人，我能死在车轮下我也愿意了，父母以后的问题政府也不能袖手旁观。当时我真的很绝望了。前列腺炎，睾丸痛，会阴痛，折磨的我走路很难受，腰骶酸，感觉腰骶的骨头很薄，仿佛用手指一碰就能戳穿一样呢！

　　513.今年18了，撸龄6年，症状:头发少，满脸痘痘脸上都是油，自卑看到女的就脸红，不敢与女生交谈，刚开始戒的时候很顺利20多天一直没有遗精，气色很好，本身满脸痘痘的我好了很多，看了不良的图片，就欲火攻心撸了一炮，第二次戒的时候才4天，又看了不良图片，这次也是屡教不改一样才5天就受不了了，晚上就撸了一炮。在吧潜伏了很久，晚上鼓起勇气说了我的心声，希望大家能帮助我戒色我要变帅。

　　514.SY次数也越来多，整天脑袋晕晕的，最终证书没通过，其实没通过就没通过吧，选个差点的单位也行了，偏偏阴差阳错的选了个大公司，那时候远洋行业缺少专业院校毕业生，只要补考通过也行.可是那么多年的放纵，早已陶空了我的脑袋，记忆差，理解差，注意力不集中，补考也没过。在家里待了一年那年是05年，变得自避，怕生，身体方面也不行了，喝瓶水半小时肯定要上厕所，还比别人怕冷，那时候还不知道SY的危害。

　　515.我发誓从今以后不再SY！

　　本人五六岁时无意碰触下体 就觉得舒服 从那以后每天都撸 到了初中两三天一撸 现在上高中 基本上一星期一撸 三个月前偶然来到本吧 看了一些帖子决定开始戒撸 第一次戒了三个多星期破了 第二次戒了一个多月到前几天又破了 由于高考放假 这两天在家里 好像不受控制一样 只要家里没人就撸 把上个月没撸的全撸回来了 唉！再来说说我的身体状况 现在我阴茎短小 硬起来不超过十厘米 阴囊却特别大 从未遗过精 总是动不动就出满头大汗 身心疲惫 相貌特别显老 这里就不爆照了。之前没把本吧发过贴 自认为有很强的自控能力 但现在看来有这个必要了 下学期就升高三了 面对强大的压力 我想要有一个好的身体来承受压力，在此望众吧友多多监督我 我会每天在此签到 同时希望众吧友也早日戒色成功！！！

　　516.我记得第一次戒色戒了一个礼拜就忍不住了，后来也有过戒1个月的时候，戒了一个月以为自己身体好了，就又撸了一回，就又开始频繁的破戒。这半年了，戒了破破了戒，对于我这个高二学生党来说真是生不如死的生活。骨头细小，皮肤黝黑，肾虚，经常发虚汗，头疼，耳鸣，总之撸管者的症状我基本都有。记得上一次撸管是戒了三个礼拜后撸的，直到现在也才戒了俩礼拜。因为明天要会考，想放松一下心情，所以下午就去打了会球，打球过程中跟别人撞了个满怀摔倒了，躺在地上半天起不来。我知道如果在我全胜时期这点伤不算什么，拍拍屁股就起来了，现在身体虚的要命，根本顶不住。

　　517.我从上个月中旬开始突然有一天开始头晕，当时感觉很难受，后来躺床上休息了一会第二天起来也没多大在意。但是到了下午又开始头晕，然后一直晕到了现在。回想头晕之前的一个星期，去女友那里纵欲。后来去医院检查了很多，都是好的。慢慢的怀疑这怀疑那。来到戒色吧，看了飞翔大哥的久坐加熬夜加纵欲等于完蛋，才明白我的头晕是这样引起的。之前还曾经怀疑过是不是因为纵欲过度引起的，想着想那。上个星期去女友那里又无节制的房事。真是罪过，到现在耳鸣，感冒，喉咙发炎，头昏昏沉沉，看东西很吃力（尤其是快速运动的东西）整天有气无力。希望有人能帮帮我，请问我这种情况是否得了神经症？

　　现在的情况是，头昏，耳鸣，全身无力，尤其是看东西非常吃力，感觉眼花一样的。以前就来过戒色吧，也戒色过，但是时间都不久。这次真的吓到了，决心戒色。希望各位吧友帮帮我。

　　518.治病吃药一年半，想死了！本来慢性前列炎，会阴疼痛，现在连睾丸坠涨也出来了，心悸，一直省着生活费吃了一年多的药，真的快死了，现在喝药感觉就像在喝毒药，想吐。疼死我了，眼泪都快流干了，直接成了废人了！因为手淫，我只考了一所普通一本，那些曾经的梦想都遥不可及，我得准备考研，一定要考上985！！

　　519.现在精神状态很差，整天疑神疑鬼，去医院也没有检查出问题，医生说我是焦虑症+抑郁症，医生要我吃药，我又不想吃，医生又吓我，感觉很无助很害怕，就怕自己得了神经病，SY十多年了，以前几乎天天一次，多的时候一天几次，现在每天脑袋里昏昏沉沉，天天无精打采，空下来就躺着发呆，不想和朋友们聚餐，怕闹，很容易吓到，想说话但是感觉没有力气懒得说一样，遇到什么事情都感觉很烦躁，一天几次莫名其妙的恐惧，恐惧起来感觉很无助的样子，尿频，感觉有点尿不净，走路脚上发软，经常会绊倒，满头白发，腰间有的时候会一抽一抽的，稍微做做家务就满头大汗…痛苦极了，想问问各位有和我症状差不多的吗？

　　520.当时是两年前，那时候身体非常虚了，撸的出来是水，每天没精神，身体开始发胖，而且稍微一动就满身大汗像从水里捞出一样，这个头虚弱到什么程度呢？头不能快速的转动，如果像军训时向右看那样转头，我的头一定很痛，要定好一会才行，虚弱到这种程度，那时候才后怕。

　　521.求战友，求支持，求鼓励，sy七年，YW三年多，慢前，不自信了，脑袋爱出虚汗，注意力无法集中，戒了一百多天了，实话有改善，但想和有同样症状的兄弟们讨论一下我们的明天！

　　522.初三基本没看没撸，身体也恢复的很快，也有福报，那就是以中考全市第三名的成绩升入了省重点..。因为我家在省会，省重点就在我家旁边…………

　　升入高中 ，噩梦开始、……进入高中重点班，身边全是大神。所以从高一开始就拼命学习。高一成绩很好，但一直在撸，也基本是一周一次。当成放松…………进入高二后，分科。因为自己适合文科，但选的是理科，所以极不适应，成绩突然滑落。在一段时间内极其郁闷，天天借撸浇愁。…… 结果一个月后在学业和身体的双重压力下患上了神经症……强迫症，后来更引发了哮喘…………住院一个月。休学一个月。本来准备复读一年高二。因为各种并发症加上强迫症把我折磨得及其脆弱。几乎无法正常学习。在这段日子里。成绩急速下滑已不必言。考了两次班上倒数第一，信念崩塌，目标渺茫。但2个月后，我回到了学校。我想，我的未来不会止步于此。我的清华建筑系还等着我！！高三戒撸。一次都没有！在强烈的意志力和的目标坚定的信仰下，我始终记住自己的目标。开始重新奋斗！！！！！经过一年的拼搏 高考超重本线100+，但抱憾没能上清华建筑。选了排名第二的土木专业。现在正在等待录取通知……由于高考不理想，曾郁闷几天，期间重拾了SY以浇胸中块垒。但现在我想通了，我的未来才刚刚开始！！未来的路还很长！！今天在此吧郑重戒撸！ 每日签到！！

　　523.撸龄8年了，现在几乎硬不起来，明年结婚，立贴为证，戒掉sy。弱弱的问句，半年时间能恢复吗，需要配合药物治疗吗？

　　524.刚开始那几年撸的很频繁（什么尿道口刺痛什么的都有过，就差血尿了），初中学业不重，成绩还算优秀，高中考入县里的省重点中学，高一拿过2次（高一上学期期中期末）班级前一，然后你懂的，高三都是倒数了，读了一个大专，毕业一年，感觉工作犯错比较多，超级不仔细，而且记忆力感觉不是很好，缺乏耐心，社恐，宅男，皮肤油，脱发较严重。最近几年每年都体检，除了尿蛋白+-，其他如肾脏彩超，前列腺什么的都正常，有慢性咽炎。

　　525.今年24频繁手淫现在有了前列腺炎，好痛苦，会阴部疼，尿频，站一分钟才能尿出来，每天都让尿憋醒，早晨醒来的时候膀胱里其实没多少尿，但是两边的肾特别疼，尿很呛。已经一个多月了，折磨死我了。活的好累，年纪轻轻的得这病。

　　526.首先呢，先介绍下我自己，本人22岁，有惨痛的7年手淫史，回想起来，手淫真是把我害惨了，导致我长相变得猥琐，早泄，性格内向不爱与人说话，脸上长痘痘，皮肤黯淡，经常晚上失眠，记忆力衰退……，等等。一身症状，我也就不一一说明了。以前有过戒色，但最长一周就失败了，主要是心理那关过不去。前段时间来到戒色吧，看到手淫的各种危害，我才意识到必须戒撸，否则自己就会彻底废了。好在戒色吧让我看到了成功的希望，坚持每天来看精品贴回帖，学习前辈们的经验技巧，到今为止，已经成功戒色20天了。现在的我虽然恢复不太明显，但我能感觉得到，状况比起以前好多了最近想来想去，还是给自己开个永久性的签到贴，每天坚持来签到学习，一是激励自己戒色，二是和吧友交流戒色经验心得，三是帮助新人戒色。

　　527.狂鲁二十天，地狱般的日子！从高考结束到今天，每天平均2次，差不多鲁了40次！刚才又破了，我很想哭却哭不出来，我陷入了泥潭难以自拔。如今每天头晕恶心，生不如死啊我必须得戒了，我才19。

　　528.撸领十年以上，现在勃起不了了，怎么救？现在28了，做了背神经手术，现在没有性欲，不能勃起，只有早上有晨勃，极度痛苦中，谁有相同症状，治好的先例吗，求指导。

　　529.怎么办，得了精索静脉曲张了。。我快要崩溃了，站立的时候左侧睾丸旁边有一大坨团状的东西，我才16岁啊，不敢跟家人讲说戒也总是断断续续的十几天而已，这次真的要狠下心来戒掉了？不知道哪位大神能告诉我不用做手术怎么治疗？对了，还有睾丸下垂要怎么办。。真的是后悔，撸管一时爽，现在要承受这么多痛苦！

　　530.想死的心都有了！小弟准备年底结婚，恋爱期间一直以婚前不要有性生活为由而拒绝，其实是因为前列腺炎极度缺乏自信，期间还在撸，，现在情况很糟糕，已经阳痿, 就算硬也坚持不到20秒。 现在证还没有领。 现在已经戒了3个月了。如果年底结婚后果不堪设想。真的不知道该怎么办了。压力太大。如果以后不手淫了。阳痿可以恢复么？ 有和我一样情况的哥们能帮帮我么？ 你们后来好了，目前看不到希望，感觉人都要死了。现在因为压力大睡眠吃饭都受到严重影响，也不想再见女朋友了。

　　531.本人可以说诸事不顺，从小学开始意外夹腿成功，那种愉快的感觉让那时无知的自己迷失，沉醉在那个里面，带给自己的身体和心里绝对不是简单用言语就可以表达出来的，手淫夹腿一年后出现严重强迫症，影响学习不说，还严重影响身心发展，随后学习一落千丈，渐渐容易说错话，初中后明显大脑反应开始迟钝，就是感觉与别人差距很大的那种，现在感觉一个人就像废了一样，思维逻辑 处理完全就一塌糊涂，所以大家看的会有些费力，且让我慢慢道来，犹豫自己一直夹腿没断过，并且高中在同学的影响下学会了手淫，并且撸完了高中，没事就会沉醉那个愉快的境界里，但是在高中的时候就明显身体开始下滑，社交恐惧症，神经衰弱，无精打采，身体无力，这个样子的身体在接下来的一年里，因为本人高中毕业就没读了，就开始工作，那一年里换了几份工作，碌碌无为，手淫从来没断过，也不晓得自己的是什么时候开始变得浮肿的，那一年换了几份工作后就被表哥带出去了，工作了三年，也从来没断过手淫，最近一两年，发现自己问别人话的时候喜欢去注意别人，这是非常非常危险的信号，我不晓得这是不是福气减弱的原因，竟然会有种对父母叛逆的思维混乱的模式，那个时候也不晓得自己为什么会这样，直到去年工作环境的原因，身心不堪重负，手淫开始频繁，过年后就没有跟哥哥出去，而且换来的是一身的病痛，出现频死感，社交恐惧症，严重的焦虑症，甚至说话的时候总是在逃避别人的眼睛，说话总感觉哪里不对，当时并不知道这是怎么回事，严重的时候能看到别人非常不容易显现的东西，就像一个人的良知完全被黑暗吞噬了一样，让一个非常善良的人一百八十大转弯。

　　532.sy三年了。我还是未成年。今年年底满十八。今年五月份才来到这个贴吧，看了好多关于sy危害的文章以及病状。就在刚刚我看了一位大叔sy三十年的苦衷。当我看到大叔上传的的十指指甲无月牙的时候，我彻底震惊了，我看了看我的，跟大叔的一样。十指无月牙。两个大拇指稍微有那么一点点。还有大叔常说的病状。小腹胀痛，突然性头晕。脱发还没出现。头发油性大。最近总是丢三落四的，我把钥匙放兜里了，竟然问我爸钥匙放哪了，找不到了。我爸说我有病。我只是微微一笑。现在的我。满脸痘痘。长相猥琐不堪入目，跟别人说话聊天时，我都不敢正眼看别人。我怕别人看穿了我的sy历史。最近的记忆力不是一般的差。我刚十七岁。别人都说我20多了。还问我结婚没有。我都尴尬的笑了笑。没用回答。记得上次在撸。别人走到我身边了，我竟然没有看到，吓的一天没吃饭。我发誓我在也不撸了。可是我的内心一直在跟我作对。一气之下我删掉了手机里面的所有av,以及图片小说。昨天心血来潮，整整花了三个小时有去网吧偷偷的下载av看。只从来到戒色吧。看到哥哥，大叔们的sy经历。我怕了，昨天我哭了，我恨男人为什么长个j8.，我恨我自己为何会变得如此龌蹉，平时跟朋友聊天唠嗑，他们都说我思想龌蹉。平时那么多黄色内涵图，看一眼就秒懂了。我不但色，还特么猥琐。我的人生才刚刚开始。我该何去何从，虽然我没有给大家看现在的照片。但是我希望你们不要在sy了。就跟吸毒一样。箭在铉上，一触及发。不要再撸了！

　　533.手淫五年，帮忙指点。我现在每天眩晕的要命，还带有耳鸣，影响我的正常生活，我现在都不上学了，我站起来眼前都会发黑，特别晕。我站的时间长，腿发软，头晕。我现在主要是眩晕，希望哪位好心人帮忙指点一下。

　　534.不堪回首的过去。从06年开始的手淫，一晃到现在已经快八年了，想想这八年，真的就是一段业障深重的血泪史。说多了都是泪啊，真诚忏悔。高4补习期间，本来自己成绩还不错的，结果真是业力果报现前，高补的第二个学期我基本上没有认真的听过一堂课，没有做过一道很认真，踏实的试卷，而且感觉当时自己得了轻度的抑郁症，还进行了几次心理辅导，不过从来也没有提到过这一方面的内容，这个直接到大一开学的时候依然有点抑郁症，也去咨询过一次心理医生。很长一段时间真的耶想过自杀，想一次一了百了，特别是那次高考完对答案的那一天晚上，我一个人在宿舍，想了很久，难过了很久，实在想不开，差点从楼上跳下去了！印象最深的就是高补那半年，感觉真的是全部灰色的，成绩一落千丈，本来按那种情况最起码考个一本以上的成绩的，结果硬是只考上了一个普通的二本学校，心理特别堵，经常会有那种心很痛的感觉，经常咳嗽咳得都是跳起来的那种，动不动就感冒，就得当时甲型H1N1来袭，我生病是一周一周请假的，浪费了如此多别人的大好时光，宝贵的青春美好，都被我自己的业力消磨殆尽，一切都是自己的福报不够啊，踏上了一条很不归的道路。现在想想，真想狠狠的扇自己几个耳光，自己的确太不争气了，每次都让父母家人是那么的操心。

　　535.帮帮我、我不想就这样废了！我去过医院检查、有点前列腺炎、医生说没事、打了五天瓶子、做了五天理疗、可是现在还是腰疼啊、一天没精神、出去转一会就累、现在我好担心啊、烟酒，什么都戒了、现在也养成了早睡！可是一天好累啊！我才22岁。我不想这样废了。我sy6年，我感觉身体还没我爸五十几的身体好、怕冷、恶心、没精神、我现在敢吃金损肾气丸吗？这几天腰、肾也疼、这是戒短反应吗？求大哥们帮帮小弟、跪求大家了。

　　536.手淫3年了有的时候一天2次.最长一星期3次..感觉自己那个地方很不舒服...总感觉里面有东西特别难受....老是忍不住的的想缩紧.而且感觉那个地方不会起来了...不想和家里人说..还有救吗？

　　537.一个三十五岁没有结婚的男人 压力已经够大了 然后因为手淫造成了很严重的后果 所以在2014年6月30日 这天我下决心戒除手淫 明天是我戒除手淫的第一天，我打算把所有的我以前下载的片子和图片都删除，毕竟健康和身体更重要，希望和吧友一起努力 恢复身体 早日结婚 谢谢大家！

　　538.踏上了这条不归路。起初那时候我几乎每天都要来一次，后来变成了一天好几次，渐渐的感觉身体越来越不好了，就一些常见的症状，而且自己都感觉心里有些变态了，心里也有些自卑。后来初三了，身体感觉更差了，记忆力下降，体力也下降，当时也想过要戒，但老是心里会找一些理由安慰自己，后来快中考了，心里开始有一些急了；于是我就开始每个礼拜回家的时候再行动，可每次在学校里都会把持不住，后来，呵呵，当然是没考上高中，楼主也不想念中专啥的，于是就到社会上工作了。好景不长，上班后会经常无聊，于是又变本加厉的sy，一天一次，渐渐的经常会腰酸背痛，耳鸣眼花，身体感觉更不行了！

　　539.飞翔哥，那个人就是我。我现在每天都很痛苦，每天都很烦恼。脑子不断的在想自己的头昏，不断在想为什么这么痛苦，好不了怎么办，心理承受了巨大的压力。我已经在戒色了，现在第9天。希望你能给我点意见。希望广大吧友吸取教训，我就是一个活生生的例子，熬夜加纵欲加久坐。把一个活泼开朗的我直接拽向了深渊，每天都在痛苦和黑暗之中，对于生活和工作以及未来没有任何希望。对父母也只能强装坚强，不敢表明真想。

　　540.本人17岁，从开始发育就撸管了，撸了四年左右，身体虚的很，脑力变得越来越差，记忆力下降，健忘，可能有神经衰弱吧，失眠多梦，晚上睡不好，很懒，白天没精神，感觉浑身没有力气，有鼻窦炎，骨骼松动，发育不良，本人的性格内向，胆小怕事，很自卑，都不敢直视女生，下定决心通过借撸来增强自己的信心，走向成功，望吧友共同勉，互相支持。

　　541.说来惭愧，本人24岁，撸龄13年，（大概小学三年级开始）。最初是三年级看到了一本黄色杂志，从此一发不可收拾。感到身体衰弱是初二，坚持上完高中，大学。身体终于顶不住了，短短续续戒过，但是都没戒掉。现在无心工作和学习.所以在此我立贴为证，势要戒撸:一为找到一份好工作报答父母，二为找到一个好老婆传宗接代，三为心中一股气，一股势不成功不放弃的骨气。

　　542.撸了六年多了，整个人都是屌丝样子 女朋友跟人家跑了 就因为我阳痿 早泄 戒了十来天今天有撸了 难道我这辈子就这样了吗 好心人指点下我吧 我该怎么办 好人一生平安。

　　543.就这样的日子一直延续到高中，高三的时候由于学习压力更是撸得飞起，一边撸一边看黄色小说，在漫长岁月的侵蚀下，撸的危害仿佛如滴水穿石般慢慢体现出来了，越来越明显了，我的身高一直是班级排倒数的，脸上由于肾和脾的内分泌失调长满了痘痘，脸上油腻的不成样子，外表猥琐，眼神无光，由于长时间的撸管而导致肾虚，极易出汗，动不动就出汗，这还不是最主要的，最致命的是你的思想也很龌龊，看到漂亮女的你都会有种冲动，无限意淫！我已经渐渐觉得不对劲了，觉得是撸管让自己变得如此，于是就想把他戒掉，但是就像吸毒一样，有些时候你的意志总会被你认为的一些冠冕堂皇的借口击败，就这样我高就在矛盾中度过了而我也迎来了大学生活，能考上这所211院校是存在一定运气的，由于撸，我的注意力很难集中，根本就学不踏实，脑袋动不动就开始意淫。当时太年幼无知了，没有正确的人生观和价值观，做下了许多禽兽不如的事情，还好并没有造成无法弥补的错误，我现在把他说出来，就是想让自己直面自己当年犯下的错误，不想再一味的逃避了！撸了10几年了，越撸越颓废，人也变的很猥琐，个子矮小，满脸青春痘，由于长时间的自撸，心理会变的扭曲，看到漂亮的女子，满脑子都是不怀好意！

　　544.今年大一，撸龄已经有5年了，最近发现头特别疼而且身体特别虚，而且自从撸后运气不好，由于底子好高考上了普通一本，真心想戒撸远离邪恶！

　　545.我92年生人，属猴，大约16岁那年第一次撸，从此一发不可收拾，有时候3天一次，有时1天一次，慢慢的撸到现在，六七年了。我也没想到会这么长时间，不知不觉，6年了，之前也了解过一些危害，看了你们的精品贴，除了没大面积掉头发之外大多数症状我都有，记忆力变得越来越差，头脑也是昏昏沉沉的，越来越笨，逻辑思维能力也差的一塌糊涂，身体也不好，整天没什么力气，自卑，对爱情不报奢望，认为美好的东西与我无关，生活中充满着绝望，看不到希望，不知道这种日子什么时候到头。以前也想戒过，可总是坚持不下来，不知咋的又撸上了。我是深受其害，不知道能不能坚持下去，我也想改啊！！！我现在这个状态也令我苦恼不已，我已经成了一个不靠谱的人，我甚至找不到我的一点优点，又胖又丑又笨身体又差又自卑，还一事无成，工作也干不明白，脑袋经常犯浑，想事情不周全，粗枝大叶，丢三落四，记忆力很差，经常丢东西，感觉生活中没有一点阳光，认为他们都在笑我。

　　546.09年开始断断续续的撸管至今，身体状况大不如撸管之前，容易气喘，尿频，尤其是解大手后。最重要的是我感觉撸管会影响运气，尤其是姻缘方面，导致本人至今仍未交到女友。据说撸管还会导致牙齿松动，如果你不想在以后老了装上假牙，现在开始，别再透支你的肾气，和我一样，彻底戒撸，回归健康生活！

　　547.7月份的时候实在受不了了（这里向大家报告一下主要症状：尿频，尿急，尿滴白，腰酸背疼，夜尿多，脸色差，早泄，勃起不坚，失眠，睡眠越来越差，虚汗，精神不能集中，记忆力下降，皮肤干燥，早衰，脸上有很多皱纹，小腹坠涨，左边睾丸酸痛，容易发火，等等基本上该有的都有了）

　　548.不要像我一样，一切重新来过，2011年5月到2012年6月淫欲成功借除一年。前列腺炎肾功能基本痊愈，工作生活事事顺心。感觉很美满很幸福。对未来充满了信心和斗志。但到2012年下半年交了个女朋友开始了纵欲无度生活，转眼2年过去了的今天，我以一无所有，女朋友分手了 工作没有了身体垮了，病痛心慌社恐重新占据了整个身体。直到今晚我才幡然醒悟，但此时身体以伤痕累累，今天是建党日也是我从披战甲之日，我准备好了我要像邪淫发起第二次冲锋。信仰会带给我无穷的力量，南无阿弥陀佛！

　　549.撸了有十年了现在浑身是病。现在又得了龟头炎。尿道真的说不出的难受。有得过龟头炎的兄弟吗？帮帮我。该怎么办。

　　550.上帝赐我浓密的头发吧，我真的不想以后是个小光头。溢脂脱发，我真受够了。每天洗头还天天掉发，看着快秃了的头发，还有头发发黄，我为什么当初撸，我现在只剃短发，我以前杀马特照型，哎，我恨撸，恨，也没有用。

　　551.不要忘记撸给自己带来的痛苦！！！我现在身体情况；早泄（秒射），瘦弱（有时被人取笑弱不禁风），饭量小（吃不下），经常拉肚子，尿频，记忆力差，胆小，自闭症（不爱说话）等等……总之现在才25睡就体弱多病了，一切都是给撸管所赐！一定有记住这些症状！当欲望来的时候来看看撸管给自己所受的痛苦，决定此帖每天都来签到，共勉！（逆风的方向，更适合飞翔，我不怕千万人阻挡，只怕自己投降！）想想自己的父母，在家做农活的劳累，而自己却在…想想自己的朋友，同学个个都有家庭有孩子了，而自己却在…撸管让我们有时候自己都看不起自己！自己都看不起自己还有谁会看的起你！

　　552.十六岁的一天无意中接触了SY，撸龄已有八年，第一年基本是一天一次，十八岁那年遇到了现在的女朋友，但那时还没有性一直都是撸的，到了十九岁吧我们同居了，基本是一天做一次加上有时还撸。这样惟其了三四年左右。感觉身体越来越虚弱，早上起床口水还带血丝。现在头发掉得厉害，洗个头掉有五六十根，脚底板会经常起水泡，有时会很痒。我真心想戒。

　　553.本人19岁撸了四五年，几乎一天一次有时一天好几次身体也非常的虚，动不动就满身大汗，脸上痘痘也是长个不停，神经衰弱也有两年多了，经常彻夜难眠，让我很苦恼，从去年末接触戒色吧后让我充满了恢复的希望满腔热血一戒至今没再撸过。

　　554.之后一直手淫 2012年2月多吧 刚上大二下学期 第一天去学校 神经衰弱了 难受的厉害 有种想死的冲动 怀疑自己得了各种病 有可能马上就死了 各种难受 期间在网上查了很多资料 有幸搜索到了 《戒色吧》,有种看到新大陆的感觉，平时晚上睡觉睡得比较早，又没有太多的课 大二结束基本上就是脑鸣的厉害 其他还像个正常人。学生时代基本结束 那时候邪淫3年 运气比较背 经常受伤 邪淫害人啊！对我的伤害有： 1.鼻咽炎 整日感觉喉咙里有东西 闻不到气味 嗅觉失灵 肺部也不好 2.眼睛视力下降的厉害 看东西模糊 眼干 时间一长就头晕 3.耳朵经常耳鸣 经常失眠 晚上睡不好 白天没精神 4.身体虚胖172体重150多 很不正常 没邪淫之前120左右 看着臃肿 肚子比较大 因为身体的精华被射空 不能滋养身体 5.肾精衰弱 做事没耐心 经常做错事 对不起自己 才从学校出来2年 不能这样浪费时间了 6.精神不足 经常嗜睡 没精神 好出虚汗。

　　555.求助，撸出血又蛋疼，本人18，撸龄很久了。。。。中午撸出血，吓了一跳下定决心戒撸了 可现在又蛋疼了，怎么办要去看看吗？

　　556.飞翔哥，你好。我今年十八岁了，手淫一年多了。手淫没多久，有一天上课就突然觉得很尿急，可是尿出来却不多，之后就一发不可收拾，老是没十几分钟就觉得下体不舒服，有尿意，然后去小便就会舒服很多，这种症状持续了大概七八个月，现在手淫频率少了些，倒是好些了。不过上个暑假我在家频繁手淫，一天有时两次，那段时间觉得整个人半死不活的，睾丸也很萎靡，甚至晕过去几次，又过了几天，我就开始拉肚子，现在一天大便三次，肚子还咕咕叫，不舒服，请问飞翔哥我该怎么办啊？

　　557.小学四年级开始sy一直到现在，十年多了，经常sy，最荒唐的是我十几岁的时候试过一夜she过七八次，几乎没怎么停止，真tm荒唐荒淫，长的满脸的痘痘，痘疤，还死不悔改，现在还长了白癜风，还不知悔改，还经常忍不住去网上看av，这段时间放年假又荒淫了，天天sy，一天两次三次的都有，七天时间，天天sy！弄的意志消沉，无精打采，睡眠不足，浑身无力，罪恶感非常重，自责！！！！我觉的我的这些病都是因为我的荒淫引起的，我真的很想戒，很想戒，但是没有一次是成功的！真的很无助~~！难度我就要这样沉沦下去了吗？

　　558.想死的心都有，活着就像行尸。每天都睡着就想撸，撸完心里又后悔，撸了四年了，今年18，身高180。有一百四多斤，人长得丑，头发油，脸上爱长痘，毛孔粗大，看着自己就恶心，哪位好心的兄弟，来传授点正能量。

　　559.今年15岁，已经有4年了。我学习成绩一向很不错，所以对自己的这些行为一直每天在意。不过最近几个月越发感觉学习力不从心，并且有些神经衰弱，黑眼圈和眼袋很重。不想再放纵自己了。

　　560.一个70后男人的手淫史。80年代初我13岁开始频繁手淫成为习惯，有时一个人压在床上，然后压住jj达到高潮，频繁手淫（每天达3-5次）后又造成一种精神负担而难以自拔，会产生内疚和自责心理，往往想要改正，可是在生理的自发冲动下又难以自制，学业又遭到挫折，导致精神上负担重，成绩一落千丈，30岁想戒掉手淫， 那时，原本活泼开朗的我已经变得“目光呆滞，反应迟钝，精神也很恍惚，像个傻子一样。” 和人交往不敢看对方眼睛，进工厂当了工人，38岁结婚，婚后性生活不到一分钟早泄，婚姻3年就离婚了，手淫毁了我一辈子，43岁的我万念具灰现在该怎么办啊？！（男，43岁）

　　561.花有重开日，人无再少时；黄毒毁了我的青春！我是一名16岁的青年，8年sy史（刚开始是搓，摇，然后是撸）先来说一下我的症状: 阳痿；睾丸萎缩；生殖器底部毛孔大，挤出白色的物体；发育不良（现在我才165，而且骨头细。）；勃起疲软；精液少；严重脱发，头发稀疏；黑眼圈重；面容憔悴；头发油...

　　562.我今年16,初一开始接触淫秽的东西之后便一发不可收拾，一直到高一了。以前一天一次，现在半个月一次，但只要一放假就会一天一次。总是忍不住，感觉自己真没用。记忆力越来越差，抵抗力越来越弱，人也越来越瘦了。我自己知道手淫危害很大，但就是戒不了，每次撸完后骨头便会有点疼痛。我是一名体育生，现在体力也越来越差了，每次跑完步头都会很晕 。 我还有救吗？谁能救救我，我不想我地未来，我的前途都毁掉。

　　563.我是从高三的时候开始的 到现在有五年了差不多 我就不说以前了 就说现在的状态吧 我现在干点活就出虚汗 然后 时不时的腰还疼 去年尿检还有尿路感染 我很怕我以后的孩子有畸形或者没有孩子。。反应也开始有点迟钝 记忆力大不如以前了 真应了那句话 人是萎缩的 心得猥琐的 哎 真心想戒掉 求吧友大神们指条明路。

　　564.手淫多年有肾虚病症，阳痿、早泄、脱发、耳鸣、记忆力不好、做事注意力不集中、精子成活低，严重吗？该怎么调理？怎么食补？还有前列腺炎，希望有大神指点。

　　565.我他妈真不是人，不如死了算了。14岁手淫，几乎一天一次(除非不一个人一间屋）到了17半就早泄，撸几下就射，但我还不觉醒，十天半月还会撸一次两次有时连续撸，到现在22得了阳痿早泄，精索，反正吧里说的症状我都有。

　　566.明显感觉自己脑袋不够用了记忆力差，注意力不集中。从年初到现在撸的很频繁，最长时间戒了14天，也有天天撸的时候，现在学个东西特别慢，我必须要戒了，我怕在这让下去会成为一个白痴。

　　567. 大家有没有像我这样的情况？从大二下学期开始 一直处于这种状态。

　　1 头晕 是那种说不上来的晕 好像喝醉酒一样感觉周围一切都是虚幻的。

　　2 精神恍惚 看东西很不清楚 明明感觉到发生的什么是真实的就是觉得不真实 我也说不上来是哪种....

　　3 遗精 很频繁 几天一次

　　4 按压胸前感觉特别痛

　　5 有时耳鸣

　　6 有时会突然间心口像有剑扎一下的刺痛 7 同样的刺痛有时会在小腹下JJ上出现

　　8 记忆衰退

　　9 情绪不安

　　10 易怒 心情不好等等一些就不说了

　　主要就是这十条。

　　568.一个神经官能症的诉说。本人19岁，180cm但是只有100斤，已经瘦的不成人形，在初二的时候因为好奇染上手淫的坏习惯，频繁则一天2次，频繁则3 4天或者一星期一次，如今6年已过，都是这么过来的，一直坚信着手淫无害论，直至上个月也就是6月5号深夜，因为这两个月家里出事，压力巨大，可谓日夜担心，神经症就在我最薄弱的时候侵袭了我，本人大一，在6月5号的这个深夜呼吸突然困难，心慌，有恐惧濒死感，我在室友的搀扶下凌晨1点来到医院做急救，呼吸氧气，但是随着检查结果出来，各项指标均正常，但是我心理非常紧张，认为一定是心脏出了问题，发病的时候四肢无力，腰酸胃胀，真的是想死的心都有了，于是家长从外地赶来带我四处求医，结果最终依旧无果，这一个月来失眠的症状一直困扰着我，我日夜担心睡不着，这两天症状有所缓解，又赶上女友从外地赶来，同房次数一天一次，连着4天，昨天又感觉肾火辣辣的难受，腰酸无力，睡觉的时候又有轻微的心慌的症状，这时候我才恍然大悟，这一切都跟肾虚有关，肾虚乃是百病之源，如今我面黄肌瘦，双目无神，一个人看起来就很没有精神的感觉，昨天在网上百度无意之间看到了戒色吧，今天是我戒色的第一天，我不想搭上这条命，不想毁了我的一生，望各位戒友督促我，见证我的成长！如今我感觉肾阳虚的严重，肾都火辣辣的，有时候会突然觉得很冷很冷，今天打算去开中药调理，只要一发病，什么症状都来了，大便溏，胃胀，腰酸，怕冷，耳鸣，神经衰弱，这是本人血的教训，只要我挺过了这一关，我发誓，再也不撸！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

　　569.戒了大半年了，最高的五个月却被打倒了！自己身体差的一塌糊涂！还得了腰椎间盘突出，未来一片黑暗！坚持戒撸，未来还有希望！今天是第一天。自从破戒后，一切不顺利的事情都来了，腰痛加深了，感冒喉咙痛发烧！！

　　570.本人今年27岁，SY15年：从没谈过恋爱；喉结没发育好，很小；身体骨骼也没发育好，手脚很小；孤独一个人，离开一个地方，原来地方的朋友都没有了。都是因果报应！作孽！自己最美好的青春，没有了！如果时间可以从来......哎！昨晚扇了自己两嘴巴，今早又扇了自己两嘴巴！很痛很真的那种！不知道身体还能不能恢复？自己伤害了自己，更伤害了父母，自觉自己是个不孝之人！父母给了自己生命，一个很好的身体。自己却这样子挥霍！对不起父母！！！深深的忏悔！

　　571.大家千万不要再撸管了！

　　我大概从小学6年级就开始YY了，那个时候还不知道什么是手淫，就只是想着一些能让自己兴奋起来的东西大概在初一的时候，在YY的时候磨床单磨着磨着就一种强烈的快感喷勃而出。从此我就爱上了这种感觉，每天晚上睡觉之前都会YY着磨床单。后来就知道了这个叫做手淫，就开始铺天盖地的找黄片看，手淫也从一天一次慢慢变成了两次三次。我要感谢老天对我的眷顾，由于天生就很外向，所以并没有因为手淫产生什么自卑的感觉，每天任然和同学有说有笑。又因为我喜欢打篮球，所以身体没有出现很大的问题。老天爷真的是给了我一个又一个的机会，初中毕业时我考进了全省最优秀的高中，没有之一。那个时候全家高兴坏了，认为我考个好大学是肯定的了。可是在高中我没有改变这个坏毛病，任然手淫。渐渐的，学习越来越力不从心，成绩也一降再降。可是家人任然对我充满信心。到了高三上学期，我自以为很聪明，任然没有改变撸管的毛病。所以学习成绩一直没有上升一点。终于，在高三下学期，我接触到了戒色吧，上帝还没有放弃我，我每天都抽出一点点时间来戒色吧，我也有决心要劫色，可最长的一次也才一个月。终于，本以为可以考个好大学的我却在高考给了家人一个失望的成绩。可是我却要感谢上帝，感谢飞翔哥，感谢吧里所有给了我帮助的人，虽然高考没有考好，但是至少大家让我明白了戒色的重要性和必要性。也许高考只是上帝给我的一个测试，是为了让我以后更加坚强和有毅力的活下去！！！ 所以，发这个文章的目的就是告诉在读的学生们，希望你们能够解除手淫这个坏毛病，因为手淫真的会让你心浮气躁，没有办法沉下心来认真学习！！ 同时，我也要对我的家人说声对不起，我辜负了他们的期望，但是以后我一定会证明我自己！！感觉我父母一直以来对我的教导，让我现在任然有面对未来的勇气！！ 我希望这篇文章能够唤醒一些想改变却没有勇气改变的人，与大家一起努力戒色！

　　572.近日觉得身体一日不如一日，182的身高却只有64公斤的体重，身体越来越虚，痘痘满脸，横飞眉宇间也少了一丝英气 。记得是从小就开始手淫，数数也有将近十年，唉，是该让自己改变了！

　　573.本人96年，深受SY其害，并于今日决心痛改前非！先说说自己的经历，第一次撸是在小学四五年级的时候，起因是在家独自上网，好奇点开了一个网站有了第一次。然后便一发不可收拾，这六七年无时无刻不想戒掉它，以前倒不觉得sy有什么坏处，但随着年龄的增长，慢慢发现一些问题随之而来。首先是身高，18岁了还没有170，我爸173我妈165 ，按道理我不会太矮，可是就是被我这习惯给害了。然后是精神状况，难以集中注意力，精力差，晚上失眠睡眠不好。我很后悔，我也很无助，昨天一个机缘巧合来到戒色吧，很认真看完了一篇加精的帖子，感觉给我了很多的正能量，我决定这次一定要把它戒掉，在此发出此贴，希望如果有相同苦恼的吧友我们一起加油，也希望吧里面的朋友监督，每天签到，说到做到！

　　574.我是一个不幸的人。大约五年级一个同学，带我看了电影，结果，一发不可收拾，慢慢的，我感到脑力下降，体质发弱。想控制却经历无数失败。。在这之中，我患上了中度抑郁症+中度强迫症+重度拖延症。由于它，我的身高也受影响，本应有的170，现在只有161的样子。在这之中，我失去了太多太多。如果没有那同学的片子，学习成绩不会下降那么多，不会变得弧辟，不会变得那么自卑，不会一直活在地狱中。

　　575.我今年高三，最后一年想拼命了，可是感觉记忆力明显不行。我也吃了很多加记忆的药，我鲁了快7年了，我真的要疯了，我这一年不鲁，身体会变好吗？记忆能提高吗，我是文科生，背的东西很多，我这几个月只撸了6次，还有他们说手淫会缺辛，我许要买点药补辛吗？谢谢各位帮我解答。

　　576.记得是初3的时候染上这个恶习的…

　　现在8年了…

　　长相猥琐，没有精神气，才170…

　　记忆力极差，反映特别慢…

　　特别自卑，人际关系差…

　　现在在家装公司上班，一事无成！

　　577.今年24，撸龄不详，最频繁的时候一天七八次。中间也戒过几次，不过时间都不长，最长就21天。现在有神经衰弱，头皮屑多，耳背等症状，性格也不太好，意志不坚定，有点社交恐惧症。请问该怎么戒撸，还有戒完后这些症状会消失吗？

　　578.我手淫了两年，期间频率一直很频繁，一天一两次，高度上瘾。身体也是越来越虚，一次看黄片时，我还没开始撸，结果突然自动射精了。第二天起来，腰酸腿软，极度疲乏，头晕、注意力没法集中。就跟熬了好几夜似得，特别苦恼。

　　579.sy十多年，症状都有了，18号戒色，中间遗精两次，感觉身体好多了，有劲了，吃饭手不抖了，人也开朗了，也交到了女朋友，晨勃偶尔也有了，就是勃起时间短，小腹最近有点涨涨的，可能是前列腺炎，脸上痘痘多了，在吧里看到大神的心得，戒断反应，我相信我自己会好起来的，相信自己.

　　580.本屌丝今年27，12年撸龄，虽然头皮还能盖住，但是发量明显变少，已戒16天，一开始没想到自己能坚持这么久，今天路上看到个穿着暴露的MM，当时就压住反应了，回家独处也忍住了，感觉有信心彻底戒撸，所以在此立下每日贴，不求长出头发，只求保持不再掉发。

　　581.手淫两年多，脑力下降，容貌猥琐，我从初一开始到高一，，高一脑力下降极其严重，知道戒色吧后开始戒色，一开始戒了两个月，破了，又戒了百来天，高考的时候破了。总之我现在脑力下降严重，体力差，容貌猥琐，意志力不坚强，请问，上面几个问题要怎样恢复，要多久，麻烦详细点，谢谢你。

　　582.从今天开始，开始签到，努力戒色，再不戒色真的就完了，也有10年了吧，情绪和身体状况也是时好时坏，最近一段时间应该是有史以来最坏的了，再不戒就真的完了，从今天开始，第一天，有没有和我一起的啊？

　　583.飞翔哥你好，我是新戒友，我也有SY的习惯大约6年了，但是不是多频繁，大约一星期一次，最近出现尿白，精固不化，脾气暴躁，手臂发麻，最主要的就是秒射，这个令我我难过，我年底就结婚了，我想知道我还有救吗？

　　584.本人从高一开始，那个时候学习压力大，也不知怎么就染上了！刚开始的时候，不知道邪淫害处，只知道纵欲，一天2次都是，后来上了大学开始接触网络，知道手淫的害处，就知道控制一下，不过也是一周一次那种！曾经无数次要戒掉，可最终还是坠入深渊，现在大学毕业了，不希望日子在这么浑浑噩噩了，特此开贴，励志戒掉邪淫，希望大家监督一起努力！

　　585.我已经记不清是什么时候染上撸管的，只记得那是很小的时候，反正那是撸只感觉舒服，连精子都没有，撸了好几年才有精子的。后来一直撸到现在，估计应该最少有十几年了吧。前两年也陆陆续续戒过，最多戒过30天的，但都没能坚持，一般就是两天一撸或最多三天一撸。下面说说他给我带来的恶报吧，我小学时成绩一直是学校第一，还一直是班长标兵。可是伴随着管龄的增长，初中就开始退步了，倒也不明显，还是年级前十，中考却来了大恶报，本来能考市重点的，结果只考到一所普通高中。到了那所高中，我的噩梦正式开始了。受环境的影响，我开始鬼混，逃课，不学习，整天打架斗殴，学习一落千丈，后来还被学校开除，只得转学，可是撸管未戒，还是恶报不断，学习依旧学不进去，成绩不如人意，成绩好时连普通的一本都看不上的我，竟然连三本都没考上。而且最大的恶报是，高三那年春节，我亲爱的爸爸永远的离开了我，我悲痛欲绝，可还是没能戒撸。我购彩有十来年了，由于常年撸管，福报用光，运气实在糟透，从没中过一百一上的大奖。太多恶报让我心灰意冷，可自己管瘾太深，怎么都戒不了，我想，我的福报已经完，估计再不戒就命不久矣了，。。。。前几天在百度上搜索戒撸方法，偶然发现了本吧，进来后，感觉很欣慰，有这么多戒色的同路人，我又有了戒色的决心。希望各位好人，救我一命，给我些好的戒色的方法心得，若能戒撸，就如同救我一命。大恩大德，定铭记于心。

　　586.初二开始SY,现在高二了，撸了3年，感觉身体各项都不如以前了，心里也许都病态了，看到美女或者敏感的东西都把持不住，那里很软，不知是不是SY惹的，比别人的都小。还有我感觉脑子不如以前机灵了，成绩也大不如前，从今天开始戒色，不知道明年高考还有救么？？哪位前辈给点建议好嘛，SY三年算长么？

　　587.七月底才知道为什么十几年来身体一直比普通人差，自从进入此吧，才知道都是sy害的！决心要戒，虽然到目前为止我又造孽了几次，最长才15天，从今天立帖开始，接收吧友的监督，共勉，希望能就此远离女优！远离sy！还我青春！本人今年26。sy的情况已经告诉母亲，一定要改过自身，后不再做！在这里能够共勉！在我有邪念的时候希望吧友能痛斥我！以后每天坚持一回复，共勉。

　　588.2012年冬天。我偶然心血来潮，趁父亲出门，撸了人生第一次。此后一发不可收拾。上厕所啊或者是什么的都撸过，但作为一个好学生，我最多一天撸了5次，没多过。坏事还是来了，13年4月我敬爱的爷爷去世了。从此我一发不可收拾的更加剧烈，加上肠胃，咽炎，还有心情压抑的问题，加上父母整日唉声叹气。我在14年前瘦了10多斤。13年底，决心戒色，但一开始是盲目的，而且那个时候已经有了心理疾病。心里很难受，但已经控制在4、5天一次，14年2月，狗狗去世，我十分伤心，开始杞人忧天自己会不会生病，于是开始疑心疑病，医院去了好多次，没什么病但我总觉得有病。

　　589.自己真实的惨痛经历血泪史,望各位看官千万引以为戒！一次偶然的机会我学会了手淫,那时候太小不懂事,不知道是什么,又不敢跟家里面人说,那时候感觉也很新奇,那个时候我并不知道这对我的未来意味着什么,于是很快就在紧张不安刺激中欲罢不能了,一次有一次的沉沦在苦海中,就这样日月更迭,一晃就是十年,楼主就手淫了十年,在这十年中楼主的惨痛经历实在是无法形容,如果有后悔药的话我想我愿意付出任何代价去换取,只可惜这世上有的事情并不以人的意指为转移,在学校成绩一落千丈,任凭怎么努力都无法取得好成绩,自己也很恼火不懂,搞到最后心灰意冷无论做什么事情都心猿意马,草草了事总是给自己找不完的借口,对自己越来越没有信心,脾气越来越暴躁古怪,和家人同学老师的关系越来越恶劣,自己有时候心里也很后悔,一看到漂亮的女同学心里就越来越自卑越想些龌龊下流的事情自己整天无精打采,腰酸背痛,眼神空洞,想入非非,看到太阳光就感觉到害怕,经常生病住院我自己都看不起我自己了,一个年轻小伙子搞得身体虚的像病秧子一样直不起腰来,由于正处在身体发育期过度手淫导致身体发育不良,个头矮小,长相也越来越猥琐,这一直是我最在意的事,我的家庭更是犹如火场深海地狱,父母貌合神离,一见面就是无止境的吵架谩骂诅咒摔东西,以前并不是这个样子的,结果父母长期离居,母亲又身患重病住院治疗让原本就不宽裕的家庭拮据了起来向支离破碎的边缘又走了一步最终导致的结果就是父母离婚!爷爷奶奶伤心落泪,却又无可奈何,最终也是药不离身,事业上上司对我平平淡淡,自己又作不出什么讨上司高兴的事来,还经常与领导吵架横眉竖眼,做事情总是有头没尾,总是想着大不了不干了,此处不留爷自有留爷处之类的想法,稍微遇到困难挫折就暴怒伤人,自己也很后悔也知道这是手淫带来的负面效果可是自己就是戒不掉,其实我自己明白我就像那吸毒成瘾的瘾君子一样有瘾了,而且瘾已经深入骨髓了,根深蒂固,无法根除了。

　　590.你好飞翔老师，我本人13-14岁就开SY 我今年17岁，一直到现在还没有走出怪圈，我的病情蛮多的，耳鸣，前列腺液，蛋蛋痛，龟头炎，焦虑症，早泄，反胃，SY后JJ就有点痛，头晕晕乎乎的，没有精神，焦虑症和耳鸣是我现在最大的病症，我感觉每天都活在地狱中，无法自拔。

　　591.SY8年，现在开始戒除。立下此贴，坚持到底！从初二开始，和室友学会sy，从此一发不可收拾，到如今都8年了。各种毛病都有：早泄，短小，射无力，头发易断，青春痘，鼻炎……苦不堪言。。。五一那次过后腰很疼，打算休养一下来着。后来无意看到戒色吧，看了许多帖子，才认识到原来手淫会有这么大伤害，才知道自己这些毛病都是手淫造成的。原以为这些毛病治不好了，现在知道了，先完全戒除手淫再说。从现在开始，每天签到记录，决不再犯！

　　592.撸了三个多月了，一直觉得没什么，因为周围的兄弟都在撸，还说什么不撸不是真男人，自己的感觉也告诉我撸好像也正常，，，但这两天逛了一下戒色吧。我的心一下子就凉了，原了sY这么可怕，现在我十分担心，害怕自己也陷入深渊，并且感觉吧里大神所讲的sY带来的伤害，己经发生在我身上了！

　　593.本人手淫9年，症状有腰痛，没精神，阳痿，早泄，勃起不坚，气色不好，前列腺炎，阴囊干扁等症状，希望手淫的人引以为戒，早日戒除手淫，也包括我自己。让我们告别颓废戒出精神人生！加油！

　　594.终于鼓起勇气来发帖了！和大多数人一样，不堪回首的往事不必再赘述了，现在已经得到了报应，自卑懦弱，社交恐惧，整天无精打采，易怒，身体虚弱，脱发。。。。唉，好烦。昨天又破戒了，深深地自责，然后失眠。又要重新开始了，不过这次有勇气也必须在贴吧发帖监督自己了。

　　595.脱发!!!! 急救啊！！！最近开始发现我头发掉的越来越严重了，头发现在变的枯黄，一碰就掉，有时发根还有白色的块状物，头发是油性的，我该怎么办啊，发现头发明显没以前多了，本人生活不算有规律，肠胃也不算太好，一个月SY两次。

　　596.这两年sy多了，肾虚，导致头顶的头发有点稀疏，如果我戒了sy，头发会生回去吗？不知道还有没有希望生回去，早知道sy这么害人，就不会为了一时的爽而害了自己一辈子！

　　597.SY历史：11年（最少都十年了）以前也尝试过很多方法，但都无一成功，最长戒撸时间10天，过后撸得更多了。身体状况：记忆力下降，逻辑思维力下降，学习力下降，更重要的是从眼中看出的精神没以前好了，严重影响工作。青春痘，身体虚胖，皮肤油腻，口干火旺等一系列毛病。可能像我这样长时间的SY史说出来都很吓人，如果不是经常运动，可能身体早就跨了。而现在有了喜欢的人，也有了工作的动力，不能再让邪淫阻碍我的正常生活了。从今天起，断绝一切妄念，回归生活。接触到了本吧，我一定通过自身努力戒除淫邪。广大吧友作证

　　598.恩13岁才开始到现在也才5年,你现在可能感觉不到症状,我以前也跟你一样,觉得没什么,但是到了第9年症状彻底爆发了,精索静脉曲张,腰酸头晕,尿频,等等实在太多了,逼的我不得不去戒,我真的不希望你跟我希望到了症状缠身的时候才开始戒.阿弥陀佛

　　599.17岁(2006年)高二了，罪恶从此开始，这个时候我已经彻底手淫上瘾了，手淫开始频繁了，基本一天1、2次，甚至3次，身体很差，经常因为感冒请假，学习也越来越差，从第10名降到了32名，跑400米都都累得不行，可笑我竟然不知道为什么我身体比别人差那么多。从17岁到19岁手淫越来越频繁，基本每天都手淫，少则1次，多则2、3次，尿频有时每上一节课就要上一次厕所，有时手淫不到30秒就射了，18岁高三上学期的时候手淫都已经头昏脑胀了，身体很差，注意力都不容易集中。 19岁(2008年)高考，全班66人我倒数，只上了个大专2。

　　600.进入了高中时期，高中现在真是不堪回首啊。高中时住宿的，基本上达到每天SY一次，你可以想象，学习压力那么大，学校营养又不好，还要每天SY一次，当时就是各种病症冒出来了：鼻子每天早晚都会流出青涩鼻涕，眼睛痒，总之当时都想把鼻子切掉，还有就是经常拉稀、肠胃特别差，高中三年光肠胃炎就好几次。。。还有就是，学习成绩真的下降太多太多了，本来其实人家都说我可以进985的大学的，后来自己都知道那基本没可能了。。。但是，我当时都不知道是由于SY太多的原因导致记忆力下降的。。。反正高中过后，自己就是一个残破的身体，别人对我的印象就是，瘦、多病（而我现在虽然瘦，但是那种健康的感觉是我这辈子都没感受到的）。当时就觉得，为啥每天都那么难受，要么嗓子疼、要么吹风凉了就会感冒，难道别人也是这种体质吗？现在明白了，还是SY惹的祸，不光是SY，YY也是导致问题的原因。今年年初，是我这辈子最黑暗的时候，当时毕业了，工作半年，不知道是由于邪淫还是什么缘故，命运特别不好，爸爸生意出了大事，妈妈那边身体特别不好，女友总是吵架，自己的身体已经临近崩溃：失眠特别厉害，每天晚上至少醒一次，并且都是出虚汗，而且自我感觉特别虚弱，就是吹一点风，或者天气热一点就嗓子疼，要感冒，发烧次数也特别多，并且，更主要的，尿蛋白出来了，睾wan还是特别疼，上厕所的时候有时候特别浑浊，腰背的地方也很痛，每天早晨醒来腰疼的厉害，医生给我诊断的是：慢性肾炎+强直性脊柱炎。。。当时真是自杀的心都有了。。。

　　601.飞翔师兄，我手淫5年，结婚后有纵欲，现在有小孩已经5岁，以前做过精索静脉曲张手术，做了后睾丸最近5年一直肿大，医院检查附睾囊肿，有前列腺炎15年了，现在严重失眠，（主要是尿频，尿不尽引起的，每天起夜2次，已经有神经症了）已经戒色和做固肾功20天，这几年我一直在吃中药治疗，但效果不明显，现在很苦恼，请问像我这种情况怎么办才好？

　　602.飞翔哥，看了帖子，我现在有种相见恨晚的感觉啊！我现在二十二岁，要找工作了，可是因为多年的撸，我对自己没有信心，不敢出去找工作，现在身体也有很多的问题，我才二十二岁，脸色暗淡无光，看起来比较衰老，根本不像二十二的人的样子。

　　603.手淫2年了差不多 现在满脸满身都是痘 有时候一般都一天一次 每次结束都很后悔 学习从第八到三十多名 原来试过戒掉 可总是戒不掉。

　　604.十八岁出现尿频，二十三岁智力明显下降，二十四岁体力明显不如从前……直至现在，二十六岁的我站在镜子前俨然像是一具行尸。其它的不想多说，每写一句都会让我无比的难受，具体什么样想必大家也都了解。就这样，我渐渐的变成了一个一无是处的、语言表达能力极差的、反映超慢的、头脑极简单的傻逼。

　　605.我来说说我的故事吧。

　　我今年24岁，撸管是从高二开始的。到今为止也有7年了。算是比较严重了吧。

　　症状就是消瘦，脱发，阳萎。有时还乏力。

　　我天生比一般人聪明吧，小学毕业的时候是全校第一。初中一直是全班前三，学习委员，老师眼中的尖子。初中身体就开始发育了，并有性幻想，但不会撸管，只知道幻想，勃起，然后YY，一个躲在房间，穿女人的衣服。没撸管，没遗精。但是YY严重。那一年我开始盗汗。但是我底子很好，高中也考了个不错的学校。进高中了，一切的生活变得多姿多彩，全部都是青春期的少男少女，身体发育得更明显。那时候我是一名课代表。我记得我第一次化学是98分，我很骄傲。第二次是95分。我身边有人谈恋爱，我很羡慕，而且性幻想更加地严重。有女同学暗恋我，我每天心想着要怎么把她骗上床。少年龌龊的思想青春期的性渴望想必大家都敢同深受吧。我在一本杂志看到撸管可以放松，并看到了撸管的方法，就是将包皮上翻，抽动，就可以得到快感。从此我便进入了迷乱的生活。95分，75分。50分。30分。高二的时候我的成绩已经变成这样。记忆力也大不如前，上课无法集中精神。

　　那一年，我开始自卑，开始自闭，但是容貌还没发生变化，我也不知道撸管有害。

　　到了高三，我只能沦为考专科。我其实长得还是可以的。但是如今，大家也不要说我自恋了。现在我连自恋的资格都没有了。我依旧撸管。 头发依旧掉。后来我知道撸管有害，是从一本医书上看到的。我顿时明白了。但是看那篇文章的时候，我哭了一夜。然后去买药吃，戒撸。

　　606.撸龄7年，结婚半年，早泄。好痛苦！

　　结婚半年，刚出现早泄，已经早泄3次了。才戒了3天，今天跟老婆一试，又早泄了。我的硬度可以，而且想硬就硬，就是几下就射了。说我的症状，求吧友分析。现在已经尽量不YY不熬夜。

　　症状有:尿不尽，勃起硬度大不如从前。耳鸣，没有晨勃，感觉经常四肢酸软，没有精神。我173才114斤，特瘦。还有，我十指都没有月牙儿。

　　我想问，我应该怎么办？肾阴虚还是肾阳虚？应该怎么补？戒撸和戒色是肯定的。老婆很理解我，一直很关心我。

　　607.飞翔哥，我今年22岁，快大四找工作了，撸了快十年，导致现在脱发严重头顶的头发很稀疏，体型偏瘦，面色惨白，头晕没精神，记忆力很差，怕冷，腰膝酸软，偶尔手指还会发抖，勃起硬度不够，经常感冒，做事很容易疲劳，有点社恐，精神很焦虑。像我这样的应该属于很严重了，我想问在戒色和锻炼身体后能否好起来？还是要吃药才行？

　　608.手淫4年 现在没朋友、满脸痤疮、记忆力严重下降。还有智商也严重下降。运气下降。福报就更不用说了。这4年来天天邪淫 看淫秽的东西。让我的福报白白浪费了许多。最简单的例子就是 以前身边差不多的朋友 人家现在强出我一大截。我的梦想 都让人家实现了。现在想想 我是自作孽 不可活。自己种下的恶因 受到这样的报应也算活该吧。自己不努力 天天把别人都当傻逼 现在才发现其实自己才是那个最傻逼的。

　　609.本人25，sy5年多，有严重早泄，看过各大医院，一点效果都没有，唯一的出路戒色，不敢找女朋友。家里面老人催我找女朋友结婚，一切都不敢想象了，未来一片黑暗。

　　610.不知不觉从今年一月十二号戒到了现在，有半年多了。但撸了9年多。很多症状：鼻咽炎，脸颊消瘦凹陷，手脚出汗很多，耳鸣，尿频尿急尿不尽，得了一种很严重的耳病，间接的和撸管有关吧。戒色刚开时真的很有信心，一股劲就戒了3个月，感觉挺好的，耳鸣消失很多，原来挺重的，这让我感到很欣慰！尿频尿急是最先好的，但是手汗一直没有改善，不知道为什么？有没有人知道什么方法手汗能减少的？

　　611.本人高中，SY5年，现在脸上痘坑，过敏，ZX等等症状，心理负担特别大，我出生在一个不错的家庭，父母对我期望特别高，但我却把自己毁成这样，每天都在很沉重的心理负担中度过，特别是想到令人毁容的坑和可能会影响后代的ZX，整个人特别压抑，经常感觉被黑暗笼罩，难受得头都发疼，心脏也不好受，这个状态我受不了了，怎么才能把心情调整好一点踏实下来好好学习啊，感觉经常心就被这些烦恼关在监狱里，搞得精神都不太正常了。

　　612.飞翔前辈，我手淫8年了，期间也意识到了危机，但当时幼稚追求一时快感，事后更空虚，我现在性欲消退，勃起硬度不够，早泄，不好意思和家人说，但现在已经潜心向善，戒手淫了，两年以后准备结婚，两年的戒除加运动调理能恢复正常人的水平么？我不想以后被家人外人说那方面不行，真心忏悔，还望前辈指教我。

　　613.老师，你好，我至今已撸龄近十年，无意中我发现了戒色吧，才发现原来我的种种症状，都是这该死的SY带来的，强迫，社恐，早泄，……等症状。万分后悔之前的愚昧与无知，看了好多前辈的文章，恍然大悟，立誓戒色，至今以戒色39天，中途未破，只是收效甚微，也无遗精，也许是伤的太深，但我誓死坚持到底，还请老师指导，万分感谢！

　　614.我是一个初三学生，曾今的我刚迈入初中校门，简直纯洁的和一只小白兔一样，但是慢慢地我变了，变得淫荡了 变得猥琐了，也逐渐开始接触SY了，最开始只是听同学的吹嘘，自己撸了怎么怎么的，自己是男人了怎么怎么的 ，没错，我也开始第一次撸了起来，刚开始觉得只是YY某个暗恋已久的同学，觉得很爽，逐渐发现了一些网站之类的东西，慢慢地从1月1次到1周一次再到现在的一天1次甚至1天2、3次，每当我想克制的是时候，就又想到了什么事，就又开始撸了起来，感觉自己周围父母同学对我的眼神都不一样了，我不知道自己这到底这是怎么了，我也开始认识到撸管的危害了，也感觉身体不行了，跑个步就累得不行不行的，汗直流，我也曾想过戒掉它，但总是第二天就打退堂鼓了，我真的不知道自己该怎么办了，我该怎么面对初三的中考啊！

　　615.从11岁学会撸管到今年25岁，整整14年了！刚开始两年，一天一次，导致脸上长痘，早熟，至今身高成为缺陷，后来一般2,3天一次，高中时为了撸管，不再学校寄宿，选择走读，大学时为了有个看色情网站的环境，毅然选择一个人搬到外面去住，参加工作后，工资基本都用来桑拿洗浴，一次4,5百，从撸管开始，基本就没交到什么朋友，性格内向，不爱动，宅，严重的社恐，买东西全部淘宝，本来我以为自己的性格就是这样，但最近我才发现是撸管引起的！！我说说我最近的情况。因为参加工作后仍然是社恐的性格，所以很容易脸红，直到最近越来越严重，除了少数几个很熟的朋友外，和同事以及一般的亲戚朋友说话都极度容易脸红，往往一开口说话就脸红了，已经严重影响到了生活！！我感觉没办法再这样下去了，就上网查了下，发现这个叫赤面恐惧症，然后我进赤恐吧看了下帖子，发现一个网友说戒色两个月就好了，根本就是撸管导致的，我于是便进了戒色吧！！

　　616.sy使我记忆力严重衰退，做事情老是忘记了什么什么！丢三落四的！又有脱发，白发，瘦弱，早泄，精神不振！就是一个衰男，22岁的我就像一个糟糕的老头，到哪里都碍眼！现在的我还有救吗？现在我已经感觉生命快走到尽头了！请问各位前辈戒了可以摆脱这些病魔吗？

　　617.本人今年二十八了，可能从初二开始就有撸的毛病了，那时候看一同学撸了一下，感觉好奇，就自己试了下，最开始还是尿，不是精子，可后来就开始一发不可收拾，慢慢的又开始接触黄色网站，暗恋别人。。。。你们都懂的，现在有老婆了，也有孩子了！想戒撸了！发个帖子，每天签到，又下载了一个每天七分钟的锻炼软件配合戒撸，希望我能抑制住自己！！现在我的毛病是虚！每次一撸完绝对冒虚汗，两肾疼，不敢平躺，也去医院查过，没有大问题，那就是虚的问题了！！诶，其它问题也很多，不一一列举了。

　　618.想写的东西太多。但是总的要有个切入点。在两天前就被教练告知。自己将要参加科目二的考试。那天晚上之前。之前我已经戒撸4天了。但是可以感觉的到一切朝着正轨行驶的自信。但是在11点左右自己又忍不住开始撸了。 而且还是看乱伦漫画撸的。撸完之后。 明显感觉自己像泻了气的皮球一样。 什么都打不起精神。 突然想到后天的考试。 一下子就慌了。 不仅仅是精气泻了。连带我的自信。 今天考试的时候。2把都死了。技术没问题。运气很差。加上自信不足。唉。 有时候从小事就可以反应出事物的本质。 我依然记得撸之前的自信满满。 带者那种心态过去。 我肯定会过的。 沉迷淫邪真的是能毁掉人的一生。也不单单是这件事。 我生活中也是充满了悲剧。

　　619.最近睡觉一躺下，后腰就一阵阵的疼，特别是一呼气就疼一下，但只持续躺下后的一小会。而且最近暑假后也因为有时一个人很无聊心中就会有淫念撸过几次，之后一段时间就经常小腿比较无力，害我暂时也无法练舞了，我这是肾虚么？

　　620.我是从十七岁开始的，初中毕业在家没事，一次中午睡觉突然感觉到摩擦的快感，就一发不可收拾到现在，我今年31岁了，84年的。掉头发有五年了，从二十五六岁就开始脱发了。当初不知道为什么掉头发，也隐隐觉得是手淫的原因。这依然没让我放弃手淫，直到现在完全秃顶了，是何等的悲哀啊。前几年一直通过声讯电话和陌生女人通话，说些龌龊下流的话题进行手淫，前几天竟然发展到视频裸聊来手淫。花钱破财，最主要的是身体完了，感觉自己不管是工作状况，身体状况，财务状况，这所有的一切走到这一步，都是手淫造成的。我！！决定戒手淫，发帖为证。就算今天是第一天吧！

　　621.手淫，你把我害得好惨！

　　撸管5年，得到了那一瞬间的快感。sy让我失去了好朋友，让我失去了亲情，让我失去一个好高中，让我失去父母的血汗钱，让我失去了让父母信任的心，让我失去了男儿的阳刚之气，让我失去了一个健康的身体。

　　622.各位广大戒色同志，本人23，手淫也有十年历史了，阳痿早泄尿频尿不净也都出来了，我很后悔，这也只怪自己以前不懂事，没有清楚的认识到手淫的后果，今天想了很多了，发生的终归发生了，在后悔也没有什么用了，只有努力的去改变自己的行为吧，我也决定了，戒鲁七年，七年后的今天或许病因不会好，但我也不想放弃，就算这一辈子结不了婚，但是也要努力活出自己的精彩。

　　623.飞翔哥 我是今天偶然才看见这吧的 我从7岁被人带坏开始SY，7 8 岁 基本 几星期1次 5年纪那时候 瘾开始渐渐大了 基本1天就是5次以上，现在15岁了 3天一次 现在感觉身体越来越不好了，我小时候 可以在冬天洗冷水澡不感冒 因为在重庆最低温度不超过 几度 现在冬天感觉脱一件衣服都很冷 而且面黄肌瘦的。

　　624.我今年24了，身高才160很矮，我是从初二开始的，现在有8年了，那时候不懂噜的很厉害，因为年轻那时都没什么，我想就是因为这个，导致自己长不高，现在我人感觉身体很疲劳，耳鸣严重，加上工作熬夜，现在人精神都很差，记忆力减退，胆小，不自信，脸暗淡无光，还有经常看到漂亮女的都会激动意淫 ，感觉整个人超差，非常懊悔，想死的心都有，最害怕我再这样下去会不会到时候生不了孩子，现在心里很害怕；飞翔哥，你一定要回我下，像我这么严重还可以改变吗？您一定要回复我，谢谢你了

　　625.今天接到老师电话说挂科多 已经挂了11分了 大一挂14分以上的还没有能够毕业的 突然觉得好害怕 这样下去大学不是白读了 曾经的我三好学生经常拿是父母老师眼中的乖孩子 自从初三学会sy后 学习成绩下降 人也越来越猥琐 身体越来越虚 真的这次真的是一个大教训了 真的怕了 老师说还得叫父母上去 我真的不知道怎么跟他们说 我不敢说 怕他们伤心失望。断断续续戒过一段时间 根本下不了决心 这次真的尝到苦果了，人就是这样 不尝到后果是不会知道严重性的 我已经不想再这样下去了 我要戒除sy YY 还自己一个未来。

　　626.撸管九年，两大问题。

　　其一，身体内部，如同大多吧友一样，身体总不通泰，下腹部总是不适，尿频，尿不尽，夜尿多，尿等待，排尿时小腹胀痛，左睾丸偶尔疼痛，精气神具差等。

　　其二，身体外部，面部皮肤粗糙，犯油，满脸痘痘，痘印，这还不是最麻烦的，更麻烦的是整个背部满是疙瘩，印子，并且发展于两肩，前胸，以及腹部，其中还出现了类似皮炎的片状皮肤，还在蔓延。

　　627.本人高三党，人长得很帅气，初中曾经被学校里的许多女生暗恋，但由于撸管使我头发逐渐变白，曾经的自信也是荡然无存，让我越来越自卑，高中甚至没和女生有交集，现在我挺后悔的，请问白头发真的能通过戒色来恢复吗？

　　628.我在大学以前，是一个很自信的人，那个时候做什么都会很顺手，初中在班级担任的是班长，高中一心学习，最终考上了一个比较好的大学，那个时候我的运气一直都很好，初中的时候我的班主任特别照顾我，高中的时候，我们学校的副校长给了我很多帮助，我生命中的那段时间遇到了很多恩人，那个时候家里很困难，学费交不起有时候甚至连饭钱都不够，但是每一次困难，我都可以很多的度过，虽然那个时候和其他人相比，我穿的不好吃的不好家庭条件不好，但是我一点也没有觉得自卑，我活的很自信，大学以前是我人生中最辉煌的时候。

　　高考的成功使我顺利进入了一所理想中的大学，我为此应该感到骄傲，但是进入大学后，并没有我想象的那么好，进入大学的那一刻，成为了我人生中的转折点，一切变的很糟糕。。。。。

　　在宿舍我认识了来自全国各地的同学，很多来自于城市，当时有一个同学带了一台电脑放在寝室，里面有很多毛片，那一次是我真正接触到这种片子，以前很少接触，记得在初中的时候偷看过一眼，但是当时因为害羞扭头就走了，以前也从来没有过SY，记得在小学的时候，和邻居一起在河里洗澡，他教过我们一次，但是可能是当时身体还没有发育好，尝试了几个都没有成功，所以以后就再也没有SY过了，直到这一次，我们全体寝室一起看的毛片，以前的害羞没有了，认为自己已经是成年人，更何况自己是大学生了应该开放一些，所以就没有任何的克制，慢慢的学会了SY，之后从室友哪里学会了在网上搜索毛片，就这样走上了不归路。

　　SY的次数没有固定的，有时候一天几次，有的时候几天一次，完全是自己想做就做，经常跑到网吧下载毛片，然后放在手机里，没事了就会拿出来看一下，就这样慢慢感觉上瘾似的，只要心里感觉空虚无聊的时候，就会SY或者看毛片，开始我觉得这是男生发育的正常需求，但是慢慢的我发现自己的生活和身体发生了很大的变化。

　　首先表现的是心理上的 变化，我开始变的自卑了，我不敢看别人的眼睛，不想参加一些活动，甚至不想与人交流，但是我是一个很要强的人，我总会强迫自己去做一些事情，参加一些社团的应聘，但是因为自己的没有自信，做事胆小，不敢与人说话而经常失败，致使我更加没有自信，就这样陷入了自卑的怪圈，由于不想与人交往，我变的很孤立，常常一个人躺在床上睡大觉，心里越发感到空虚，而每当空虚的时候我就会SY，就这样越陷越深，再过了一段时间，我的眼睛感觉很酸胀，经常盯着一个东西发呆，什么也不想，像痴呆一样，有的时候头脑中会一片空白，别人和我说话我不知道怎么回答，大脑像死机了一样，思考问题变的很迟钝，耳朵也不好使了，听力下降了很多，有时候需要让别人重复几遍，我才能听的明白，我有很多的想法很大的志向，但是明显感觉到精力不足，做什么事都是无精打采的，腿的酸的，走路像是老年人一样，慢慢的我的体质开始下降，对天气的变化特别敏感，有一段时间，只要天气一变化我就会感冒，当时经常吃阿莫西林，所以现在对这种药已经产生了耐药性，再已经没有什么效果了，手脚都是冰凉的，手指头的月牙目前只有一个大拇指有，并且这仅有的一个月牙感觉马上就要消失了，身体的湿气变的很重，尿道周围感觉很湿，以前用药后好过几天，但是马上就又复发了，目前已经有3年了，虽然我不时的在用药，但是一直都没有好过。

　　从SY到现在，感觉自己每天都很累，活的一点地位都没有，朋友亲人和我的距离越来越远，如今我已参加工作一年，越发认识到这件事情的严重性，我必须改掉，否则我的一生就会这样废了，我必须对我的父母负责，对我未来的家庭负责，从今天开始我要告别SY，加油！

　　629.血的教训！我今年18岁，12岁开始撸管，6年了，让我变得不人不鬼，相貌猥琐，反应迟钝，头发油的不能再油，身高只有152，我简直太痛苦了，为何，为何，我成了一个废男，我一想起我以前一天一次撸管，我就感到恶心，撸管断送了我的人生，让我的男神梦想破灭了。老天救救我吧！我想我现在已经18了，就算戒了也没用了，第一我矮，戒了也没有长的了，第二我也长的不好看，第三我非常瘦，我已经没有一点男人的阳刚了，我现在只能猥琐的撸管，直到把自己撸死，没有撸，或者历史不长的人千千万万不要撸了，撸管好比吸毒，一撸成瘾。我很后悔，为什么自己这么色，一看见女的我晚上就手淫，我记忆力几乎差到极端，导致我现在也没有读书了，撸管害了我，朋友们不要步我的后尘了。

　　630.有懂骨科的医生吗？求助了！我今年27岁，医生说我的骨头、关节老化严重，跟五六十人差不多了，是手多了的原因吗？能不能想办法补一点回来？吃药、食补、运动什么的都好。

　　631.上到了高中，我的成绩仍想初中一样优异，但我能明显感觉的到力不从心了。我这里的高中每晚都要10点才放学，一天可以说相当的累。但如此疲倦还是挡不住色魔排山倒海般的侵袭。我将原来一星期2次变为了一星期一次，但我的YY空前地增加了，尤其在到星期6的时候，整个一天我几乎都在YY，然后晚上回去对着A片痛撸一番，就这样，在欲望中烧过半年后，症状出现了，我开始耳鸣，头晕，尿急，开始频繁出汗，开始失眠..........，病来如山倒，我没有丝毫的准备，整天陷入巨大的焦虑中，每天回家就在网上搜怎么治病等等。另外我还出现了强烈的疑心病，身体稍有不适就感觉有大病发生，老妈带我四处检查，但都无功而反。可以说整个高二和高一下半学期我都活在压抑与恐惧中，另外邪影让我的心理比较扭曲，心胸极度狭窄，想着自己一直学习好容不下任何人，每当同班同学和我竞争时，我会疯了一样地和他比，思想彻底崩溃，开始给自己戴一个冰冷，无情，功利，神经质的面具。

　　632.初二时候开始sy，直到现在高三了。 脸色差，脱发，黑眼圈，体型消瘦，身高不长，失眠，记忆力减退。求恢复的各种方法。跪求啊。还有谁有戒为良药麻烦发一下，感激不尽。

　　633.估计得有十年撸龄了，现在身体大不如前。得了精索静脉曲张，有时痛不欲生，腰也酸痛，精神萎靡，从今天起，立志戒色，为了自己的未来，加油！

　　634.今天我我去看了中医，结果…我把我的症状说了一遍，结果他叫我站起来把双手向前举到胸这里观察了下，然后我坐下后又把手放在我喉咙这里让我吞口水，最后看了我的舌苔……因为是我妈和我一起来看病，所以那医生叫我妈先去看病，说要和我单独谈谈，我妈就走了，等所有人都走后，他叫我过去，然后说了一句话“你手淫吗？”…神了，我昨晚刚…后来他先跟我开了两副药，说明天再来开别的（这是有原因的，楼主不方便说。提示：这医生跟我们有点关系。）他还跟我说：“必须要把这戒掉，我不是在开玩笑，一个小伙子怎么变成这样？”本人高三党，年龄十八，身高174cm。希望大家能和我一起戒吧！

　　635.手淫11年，谁能救我?17岁开始鲁，今年28了，从一个人见人爱的帅哥，混到了人人讨厌的恶鬼，无数次想自杀的念头，每次都告诉自己 这是最后一次， 17到23那些年 一天两三次，直到虚脱的晕过去， 家人以为是中暑，幸运的遇见一个好大夫，没把我的病情告诉家人， 之后各处求医，边吃药 边撸，把女朋友 强行带上床，却怎么也硬不起来，最终已分手告终，至今单身，一头茂密的头发 所剩无几， 前列腺炎，肾虚，脾胃差，神经衰弱，耳鸣，阳痿，各种病缠身，看着镜子里的自己，跟个魔鬼没啥区别，手淫11年， 我这辈子彻底的完了!

　　636.救命！救命！！跪求前辈帮忙！！

　　本人18岁，已经在贵吧潜水20来天了，半年前来过贵吧看了些文章并没在意，现在后悔至极！

　　本人撸龄已有5年之久，已经有了早泄的症状，之前的两个女友都因为早泄离开了我，真的让我颜面无存！

　　5年来，基本隔三差五都要SY一次，每次和女友爱爱的时候脑海中都会想起以前看过的那些huangse片段，然后就泄了。在来贵吧这20天中，一开始看了贵吧的帖子深有感触，准备戒撸。前10天好好的，后10天一共撸了3次，每次撸完自己心里都会告诫自己没有下次了，但我总坚持不住！没有一颗持之以恒的心，有时候撸完真的想扇自己脸。我现在没读书了，出社会已有一年半了。现在心里一点自信都没有，喜欢的女生不敢去追了，害怕自己没能力留住她。每次都只能持续1——3分钟，SY真的让我的生活发生了巨大的变化，本来自己是的帅气阳光的男孩，现在脸上长了很多痘痘，每天基本无精打采，很想睡觉。想想自己以前SY真的很后悔，也很无助。

　　发此帖前我又撸了一次，我现在真的很想哭。我想请问一下前辈们我现在戒撸还来得及吗？我要不要到医院里去检查弄点药吃？还有拜托前辈们顺便给我留几个词语或者句子，我随时记在心里，有那种想法我能在心里默读，然后静下心来，拜托了。此帖也是记录我戒撸天数的帖子，恳请吧友们监督一下。我不知道我现在能不能控制自己，但是我会努力的。前辈们拜托帮我一下，我现在真的很无助。谢谢你们，谢谢。

　　637.色欲使我痛不欲生，朋友们救救我。

　　在家里天天宅，连村里的小卖店都不敢去，村里的人都觉得我是怪人，父母也感到很丢脸，自己三十岁的儿子天天困在屋里不敢见人，吃了又睡。他们无法理解现在的我怎么成了这样子？只有我知道因手淫十几年，加上近度时间交了女朋友房事过多的后果。认识戒色吧三年了，依旧戒不了色，也控制不了次数，最近三个月和未婚妻房事次数达到五十几次。现在人不人鬼不鬼，重要的是未婚妻已有身孕二个多月，而我不顾后果的想来就来。未婚妻说了不能做但我控制不了。她在我的坚持下也放众了，全然不顾后果。我现在就是一个废人，真的是废人，各种毛病症状。但最严重的是心理病，连与自己村里的兄弟都交流不来了，就是邻居也不行，村里人都觉得我交得怪怪的，和他们碰面是现在的我最痛苦的事。真的好痛苦。快三十的人了，像过古代的女人总是宅在家。现在脑子慢慢的不行了很健忘，反应迟钝，经常处于幻觉状态。体力很虚，身体消瘦，近视变得更严重估计七百度了。有时候莫名的心慌，特别是听到大声的音乐，那种想死的感觉。常人是无法理解的，怎么办，怎么办！二十天后就要结婚了，现在这个模样这种心态怎么面对这么多人。

　　638.本人今年21 手淫有5年多了吧，感觉身体透支的太多，又有了心里负担，总担心自己的身体，害怕自己突然死去，今天失眠了，又是心里负担太重，睡觉小腿发麻，感觉一身的毛病，前胸肋骨和后背都不舒服灼热火辣辣一般 ，脑袋也是。小腹也胀痛，感觉脸部发热摸着温度正常啊，有头晕 这一身的毛病怎样才能洗去，现在有女朋友，但我想搞好身体，不想淫欲。先说到这里吧。

　　639.今天才发现有戒色吧…大家一起加油……症状： 记忆力减退 视力下降 面部出油多 粉刺多 性生活质量严重下降 社交有障碍。

　　640.初二开始，淫心不断，到现在这么多年，头发也没有以前密了，剃了圆寸阳光强一些甚至能看见头皮，肾也不好，消化也不好，骨瘦如柴，身高184体重还不足120斤，白天经常心悸，夜里有时候早醒。。。是时候下定决心了，不知道还有没有救。已经戒了将近两周，感觉现在没什么淫念，趋势不错，欢迎大家来交流，有什么问题一起讨论。

　　641.我现在23岁，SY有9年了，时间很长了，现在的症状是左右肾很疼，导致腰也很疼，疼痛的时间有5年了吧，睡觉时感觉不到，其他时间一直在疼。现在一想淫秽色情的事心脏就疼，虽然白天可以不想，但是到了晚上就忍住不的想了。这是身体在给我发信号，心脏要爆了。一直没去看医生，可能是我自卑的原因造成的，现在大学毕业了，感觉这样不可以，要不然人生就完了，所以请飞翔哥指导下我该怎么办。怎样才能使身体好起来？

　　642.学生党今年18了，SY是从去年暑假开始的 刚开始比较频繁 中间就是一星期一次 后来就可能戒不掉了 二三天一次 自己真的是想真心戒掉sy 自从去年开始sy 感觉自己体质什么的都有影响了…就像走一会路或者爬楼梯就老出汗 而且还很多 没力气… 思想也越来越龌龊 … 看东西老发呆 阿 这究竟是怎么了 这一年中真的不敢想象 自己怎么变成这样子了 我也知道sy的危害很大 每次下决心戒掉sy 就是坚持不下3天就破了 自己难道真的就是那么没有毅力嘛？哎… 好朋友们能不能传授一些有用的经验给我 该怎么坚持下去 自己也想但是就是思想老想那些 感觉自己现在sy都有瘾了 哎 现在真心想戒掉…

　　643.飞翔老师，我后悔的想死的心都有了，6月份刚结婚，8月份准备要孩子，媳妇让我查一下精液活力，结果查出弱精症，很难怀孕，老婆就跟我离婚了。因为我以前的无知无度的邪淫，现在老婆也没了，后悔死了。我自己造的孽自己承担，却也害了老婆 ，现在离婚了，祝她幸福！才刚刚两个月，哎，后悔死了恨死自己了。飞翔老师，我得了弱精症还能不能治好？ 精子85%是死的，会不会得不孕不育，我该怎么办？下半辈子，求老师指条明路，救救我！

　　644.17岁，两年半撸龄，现在才171，以前两撸一次，脸上总是油油的，不敢拍照觉得自己很丑，不知道现在戒了，能不能长高点，让我整个人帅气点？

　　645.我从14.5岁时就开始撸一直到现在有12.3年了早几年一天几次最近都每天保持一次，现在28岁，阳痿早泄尿分叉，耳鸣，硬而不坚肾虚肾痛，撸管该得的病我都得了，至从进了戒撸吧戒了一个月现在感觉轻松愉快，我想继续坚持。

　　646.飞翔哥你好，sy7年我肯定是自己被掏空了，现在夏季，一动就全身是大汗淋漓，并且伴随着慢前，神衰，失眠多梦早醒，感觉人都要崩溃了，请您给我指一条明路，运动量要怎么控制才能恢复，我还不想死。。。

　　647.飞翔大哥，我今天查出来有左侧精索静脉曲张中度，原因可能是上周连续撸了3次，我真的好担心，好后悔，以后再也不敢sy了，这样精索会好么？我真的好像回到从前啊，现在整个人状态都不好了，帮帮我吧，谢谢你了。

　　648.飞翔大哥，我少白头4年了，今年22岁，根本原因是sy，sy导致的身体垮了，心理长期抑郁等原因也导致了我的白发加重，自己以前也戒过不过一段时间之后就泄气了，开始破罐子破摔，等到身体不好了，又开始戒，我来到戒色吧之后也是进步较慢，屡破屡戒，屡戒屡破，经过这些之后我终于不再是戒色菜鸟了，现在觉悟已经上来了，深刻认识到邪淫危害了。我的症状和你这季里提到的第二个案例的症状很像，我现在的社恐有内心的原因但我感觉主要还是白头发，我不想出去只想待在家里，我害怕别人说我，，你怎么那么多白头发啊！我害怕别人异样的眼光，每次我出现在大家面前我都刻意避开大家的目光，怕大家看到我的白发，但是白的实在太多了，我根本遮挡不了，心理明明很清楚但还是要那样做！

　　我是高二的时候，有段时间很迷茫，被舍友带坏的，自那之后便一发不可收拾，我也不知道怎么的，有的时候我也没有意淫就直了，那段时间很频繁很快身体就出现问题有白头发了脑后一边十几根，身体也垮了，各种毛病出现，我却意识不到这个问题后来暑假反省才意识到，后来开学分班我直接成绩直线下滑退出了重点班，以后开始注意这个问题，不过还没彻底戒掉，到了大学，自由之后，接触黄源多了虽然也知道看多了对身体不好，但还是控制不了，知道遇到戒色吧！

　　649.我初中的时候不知道什么是撸管，后来上了高中，见到的人多了，了解的事多，就知道了，于是就试了一次，后来就如洪水般，一直没戒掉，2年了，我现在头发也白了许多近3分之1，记忆力，体力，等等感觉都不如以前啦。如果我把撸管戒了的话，情况会不会好转？给点建议吧。

　　650.本人13岁开始sy，每天都要一次，15岁时是高峰，有时一天6次，眼前都撸的发黑了，今年29岁了，16年的荒唐，我决心戒掉。现在眼睛视力很差，经常胀痛，身体很虚弱常年处于无力状态，锻炼时经常关节疼痛，我记忆力很差头发昏，头发不少白了。以上症状还有很多，我曾经考过好几次事业单位和证，都是因为精力差记忆力差而名落孙山。我到现在还没谈过对象，标准的处男。。。我现在决心戒色，好好看书争取考上公职。请问各位兄弟怎么样恢复自己的精力？

　　651.SY4年，染上了恐惧症。不仅是社恐，有时候在家里也会莫名其妙的恐惧，恐惧到有种心里发痒的感觉，尤其是晚上，肾虚的感觉很重，再加上严重的恐惧，晚上不熬到很晚根本睡不着。目前已经戒了135天，还要多久才会好啊？这种症状要怎么办？神经症真的好痛苦！

　　652.今年21，sy8年了，179的身高却只有56公斤。因为瘦得了气胸，今年5月，7月已经做了两次手术了。淫欲刮肉啊。今天开始，正式开始戒撸。立贴见证。希望各位吧友帮忙监督。

　　653.今年28，sy14年，坚持戒色，抵制sy，yy！昏昏噩噩过了14年，蓦然回首，感觉自己的心智还和十四年前没什么变化，身体退化了，面目苍老了，头发掉没了......是sy毁掉了我！

　　654.飞翔老师，我三年SY史，虽然时间不算太长 但非常频繁。第一年基本是每天一次 后来这两年是断断续续，有时几天一次 有时一天好几次 平均起来也是两三天一次 所以危害也是非常大。我现在的症状很多，主要症状如下：1.提前衰老，别人看到都说变丑很多 2.经常头晕无力，肌肉酸痛 3.睡眠质量很差，多梦，难以入睡，易惊醒；4.汗臭重、头脑思维不清晰、听力下降等等....最严重的是患有轻度的精索静脉曲张和前列腺炎及早泄。

　　655.飞翔大哥，我感觉身体很虚，气血也虚，由于有前列腺炎跟附睾炎还有精索静脉曲张，在网上看了一个医生说我是体内湿热严重，给我开了药（淘宝网的），说是清热利湿。药很苦，喝药这几天我天天拉肚子，脸上也一直冒痘痘。我问他，寒凉的东西我不能吃，他说我这症状就得先清热，现在要是补气血，会越补越严重。不知道这药还要不要继续喝，这几年被身体的各种症状折磨的不像人了。

　　656.飞翔哥哥，我今年17，从小身体就好，七八岁的时候不知为什么摩擦了下觉得舒服，直到14岁都在，不晓得危害，15岁开始有精液出来，从此一发不可收拾，2012年9月份身体不适去检查出尿蛋白+3，医生诊断肾小球肾炎，吃了半年中药断根了，人们都说那种病多半都要吃激素，否者有死亡的危险，可是我居然好了，应该是爷爷奶奶信佛的原因吧，2013年夏天又开始了。。。。直到2014年5月9日，我人生改变了，我决定痛改前非，因为我长痘了皮肤变得换了个人，变得猥琐了，我戒到2014年7月20日左右，就开始破戒了，直到今天破了6次。。。。。。昨天今天都破了，我不知为什么知道危害，但是呢我觉得我只要一次没把握好就要接二连三，发那些誓都不能管好自己，我求助你，飞翔哥哥给我一点方法，我不想在迷茫了，想着从前自己童真的脸皮肤善良的心，现在却后脑勺长满了白发，我才17岁呀，白发是去年开始长的，我不想在迷茫了。

　　657.20岁的年纪，40岁的体质。

　　我已经有十年的撸龄了，现在各种症状缠身，每天都活的非常痛苦。记得以前读书的时候，心思完全都放在av上面，期间各种诸事不顺一直延续到现在，最终只取得了大专文聘。读书的日子总是被同学欺负，他们都骂我傻逼，从来都没有女孩愿意和我在一起，因为我给人的感觉很猥琐很邪恶，她们都看不起我。我身边也没有几个朋友，大家都不愿意和傻逼玩。每次走在路上我都感觉很孤独很害怕，不敢和别人搭讪，总是一个人低着头。

　　658.撸龄四年，深受病魔缠身的折磨，今天立贴为证。今年二十岁 从高一开始撸 到现在已经有四年 就我目前的状态来说说吧， 白头发面色枯黄，头晕目眩经常感到无力，肾虚冷汗，现在受尽折磨 这段时间感觉只要有一点淫邪思想就会撸一次 有点感觉就会勃起 然后忍受不住。

　　我希望 资历深的吧友能传递一点正能量 更是希望 那些戒撸的吧友能时刻告诫自己 还有千千万万的人在和你们一起奋斗 除掉心魔 恢复正气。

　　659.我是一名篮球运动员，90年出生，结婚小孩子马上满月，虽然有老婆的我但是我还是喜欢sy，机会现在来了，让我往更高的水平发展，犹豫我手淫14年，现在脑子不够用，每天手淫将自己搞的疲惫不堪才肯罢休 ，手淫过度的时候一晚上就睡不着了，现在我稍微活动一下汗水出的就特别多，中气不足，唱歌也没力气，希望朋友们能帮助我，多传授一些经验，我想有一个幸福的家庭。

　　660.我今年28岁了，SY了六年，回想起来，我的青春基本上已经让电脑游戏和SY毁光了。高度近视又严重脱发，女朋友都没有。这段时间经常去参加同学的婚礼，看着他们经历了缤纷的青春又迈入了人生的另一个崭新的阶段，我的心里既是羡慕又是悔恨。本来我也可以像他们一样的。

　　现在，我只能像六年前一样躲在小黑屋里看片，发泄完之后又是悔恨。我现在喝中药调理，老中医千叮咛万嘱咐一定要戒掉SY，我也深感悔意，靠着这股悔恨戒了108天。可是我前天又破戒了，只是稍稍的松懈了就难以挽回。昨天打球。稍微一动就都是虚汗，晚上睡觉半夜醒来就难以入睡，这是报应！

　　这些我都不好意思跟父母说，现在家里希望我能结婚，起码能有个女朋友。我自己也去相过几次亲，可是好几次都是因为我的头发直接被PASS。再者，我又是高度近视不自信又不太敢开车，相亲只能骑自行车，女孩子问起来都不好意思说。

　　我想了一下，有了女朋友戒色肯定没那么顺利了，与其这样，我决定最后给自己一年的时间把身体养好。

　　我知道，以我现在的定力和水平悟性，戒色一年的难度很大，我自己也没多大的自信，今天半夜醒来睡不着又在找片看，还好网速慢没下成，不然现在肯定更加后悔，破戒前的我是很不凊醒的，只盲从于欲望的指挥。用明知故犯四个字形容再恰当不过！

　　但是，我已经没有退路了。今年坚持一年，明年29岁，我的人生已然可以步入正轨。青春已经惨淡收场，我希望我的人生还能够来得及。

　　661.邪淫果报，一个男神沦落为怪物的真实故事！

　　我本是一个样子清秀到能让大街上女生看到我就停下来向我微笑、甚至尖叫的阳光男孩。却因年少无知染上邪淫，现在邪淫果报降临！强迫症、抑郁症、失眠、没胃口、痔疮、满脸痘痘、早泄、满脑子邪念。最重要的是……我刚今年18岁，却患上不能治愈的皮肤病——牛皮廯。传说这是众神的诅咒，想必过不了多久，我就会全身腐烂，让我的外表像我的心一样恶心。我现在只希望能高知世人，SY不止会让你的心变得猥琐，也会让你的身体腐烂！我希望还没像我这样后悔也来不及的人，以我为戒！悬崖勒马！

　　662.年龄25周岁，手淫史14年，处男，6月27日才开始戒淫，没有人能比我更惨了，因为少不经事，也不懂手淫的危害，现在各种病症缠身，痛不欲生，有句话说的好：“人总是在失去的时候才懂得珍惜。”我就是典型的例子，所以奉劝大家，马上停手戒淫，不然走到我这步悔之晚矣，哎！其实我本应是健康的孩子，是个善良，孝顺，有爱心，懂责任，懂爱的人，只因为年幼时不懂事染上手淫，被手淫毒害了整整十四年。

　　663.被sy害惨了痛苦啊！本人23岁读初中时别人跟别人学的sy，听他们说很舒服，我也就染上了这个坏习惯而且一发不可收拾，当时感觉很舒服可是后来白天老想睡觉，自从那时候起我上课只有一件事情上课打瞌睡，下课那一点点时间都用来睡觉，可以说从那以后我的学业就荒废了。

　　664.我现在是个什么状态呢？撸了5年吧，现在动不动出冷汗，身上没力气，胳膊老是酸'最重要还是性情。特别阴暗！小心眼！社恐！爱嫉妒！总觉得不如别人。垃圾一个。好不容易，知道了改变自己的方法，可是，却一再自己走向毁灭，自己毁灭自己，撸管子。这几天加起来能有快15.6次了！怎么就能那么不要脸！

　　665.自己的情况：高中的时候第一次手淫，但高中就手淫过一两次。大一下半年的时候开始手淫，大概一个月2，3次，现在研一，24岁，戒色3个月（戒手淫戒YY戒黄），现在已经彻底断了手淫，大三的时候得过轻度肾结石，在大四的时候做过精索静脉曲张的手术。以前没有意识到手淫的危害，也不知道这些病和手淫密切相关。还认可西医的适度手淫论，但现在彻底意识到了，前段时间经常和女朋友老有亲密的动作，然后导致阴茎容易勃起，然后流出前列腺液，并没手淫，然后有一天突然老感尿意，别的没有啥症状，查了前列腺，睾丸，附睾的B超没有什么问题，尿检没有啥问题，但是前列腺液白细胞45，卵磷脂小体很少，医生说我是前列腺炎，吃了一个月药，现在症状很轻了，但没有完全消失，然后去胡庆余堂看了中医，现在在服了14天中药后，感觉症状没有完全消失，但还是很轻的那种。

　　666.您好飞翔哥我今年才24岁长期手淫导致了一身疾病阳痿早泄 黑眼圈更可怕的是我得了 髌骨软化这个该怎么办肌肉都萎缩了害怕走路膝盖酸痛发软。

　　667.飞翔哥，我是新人，现在才到手淫的危害，以前年少无知看了书上说手淫无害，实在是被误导太深了！现在真是后悔不已，我患有肾病，前不久做了肾移植手术，现在在休养阶段，我希望能彻底一改前非，也希望得到飞翔哥的指点，期盼您的回复！

　　668.翔哥，您好。我是一名高三复读生，因为SY，我现在：1、记忆力下降（对我学业影响最大）。2、越来越丑（形象很重要！）。3、头发越来越稀。现在我已经将SY戒了，但8月31日有遗精（您说的，一遗回到解放前）。我很苦恼，我该怎么办！！我想上大学，但脑子不管用（记不住东西，而且我是学文科的）。养生该怎么养？

　　669.飞翔哥你说的症状我几乎全有，皮肤变黑，眼窝深陷，出油，后脑头发发白发，勃起不硬，我才22啊，最近下巴也起了痘痘，有什么办法可以治疗，停止可以自动恢复吗？还是需要吃什么要治疗。

　　670.手淫十几年，挥霍掉了我所有！所有的症状我都有，一把辛酸血泪史！

　　从小我接触到了手淫，当时只是感觉很舒服，一天一次，一天几次的频率，消耗掉了我所有，两年前交了女朋友，所有症状一起爆发了，完事后疲倦，必须睡一觉，做完后大汗淋漓，后来早泄，前列腺炎，还有还有日积月累消耗的导致的慢性肠胃炎，一吃生冷的东西就拉肚子。那时候最厉害的时候走几步就虚了，头晕，经常在白天就可以看到星星，看那时候的相片满脸土灰，两眼无神！

　　671.飞翔哥哥 我今年17岁 SY3年了 现在 老是没劲 萎靡不振的 脸也黄 手脚冰凉 怎么办 怎么办 憋不住尿了 而且有时候龟头还疼 怎么办啊 飞翔哥哥 我真的怕了！

　　672.因为我是高三了 sy差不多10年了 带给我的危害实在是太大了，导致我体力不足 脑力不足 …还有一大堆症状。我之前的想法是靠把sy彻底戒了让身体慢慢恢复，后来觉得恢复得比较难 而且我伤得比较重。 我爸可能也有察觉我的某些变化 就跟我说:有什么事情 什么想法都可以跟他说 错了不要怕 只要勇敢承担改正就行了！ 我听了后就鼓足勇气把我肾虚sy的事情跟他说了出来。 他知道后并不是责怪我 而是告诉我很多人在这个年纪都会有这些，而且鼓励我戒掉 并带我去看中医调理。今天去看中医，中医说我是肾阴阳两虚 而且肝阴虚 脾胃也不好。。还要慢慢调养 三帖药 两喝口服液就230元了，还要去好几次呢 要慢慢调理 我想说的是 症状轻的戒友 早点戒了 真的是在省钱省医药费 ，不要等到身体彻底毁了才醒悟！

　　673.请求各位师兄帮助，我因13岁那年摩擦射精后一发不可收拾历时六年，期间我曾腿疼、脱发，这些在我父母不知情的情况下给我治好了，当时的我也是承受了很大的压力，可总戒不了。到现在已经6年 现在的我麻木了，对什么都无所谓，没有成就感。不心疼爸妈，哭不出来，像没有魂了一样！怎么办啊？

　　674.生不如死，请大家帮帮我好吗，拜托了。我今年19岁，sy四年了，基本一天一次，现在所有症状都有了，其他的我都不管，只是我的发际线后移了不知道该怎么办，在网上搜了好多都说脱发治不好，我还这么小不想承受这些。。。

　　675.手淫让我无比自卑，不敢社交，唯唯诺诺。手淫有10多年的历史了，大概15年左右，昨天去参加师姐的婚礼，实在不想去的，因为平时就不爱交际，心里除了那些邪淫真的别的什么也没有！发现大家都侃侃而谈而我只是傻笑，一句话都不会说！真的都成熟了许多，就我还是那样，看着大家都带着女朋友去的，只有自己…为什么自己心里清楚，我基本2天要是不手淫就不舒服，满脑子都是这个事。真的受不了自己了，眼看快30了，还是这样幼稚。身体特别差上楼都出汗，白头发特别多…牙齿掉了3颗，不敢吃冷饮，怕冷怕酸，呵呵，跟老年人似的，有痔疮…最主要的是总是不敢说话，看人家大学四年毕业了都很成熟，但自己还是老样子，让人看了就烦，自己也没信心，哎，戒了一段时间还是戒不掉…昨天感触很深，一定要改变自己了！不然真的就毁了。

　　676.仔细想来，当初为了戒色的原因是因为自己手Y的时候会不到1分钟就射了，心里很恐慌，就在网上搜怎么治，无意间进了戒色吧，从那时候起，断断续续，戒了破戒，破戒又坚持，直到坚持整整三个月，最后和现在女友发生了关系，感觉已经摆脱了秒射的阴影，就放纵了，放纵得一发不可收拾，不单单是房事，在没有房事的时候我还去网上看色情网站然后手淫，还熬夜，这样大概过了快2年，所以就“成就”了现在的我———发际线开始掉头发，头顶也有点秃了！

　　677.早上昏昏噩噩上班，晚上不是玩游戏就是看小说！经常到1～2点！欲望来时再SY！每天就像行尸走肉！后来身体越来越糟糕！症状慢慢加重！头上出现白发！耳鸣！反应迟钝！手指月牙只剩两大指拇还有！骨质疏松！骨架细小！身体发育停滞！身体瘦弱！轻微强迫症！轻微精神分裂！经常发愣！严重社恐，不敢与人对视！眼球满是血丝！眼睛度数急剧升高！发现戒色吧之前的半年，头还痛了半年！可是就算是这样自己还是浑然未觉，邪淫就是慢慢把你拉入地狱，等到了地狱，你都还不自知！就像飞翔哥说的温水煮青蛙！发现戒色吧是在别的贴吧看见宣传的帖子（感谢那位宣传的兄弟）！进来后一切都明白了！开始戒！自己悟性太差！一直到现在还没戒掉！虽然如此，但从吧里前辈们的帖子中也学到了很多，开始锻炼、养生、站桩、按时作息！身体比以前也好了很多！所以在此感谢吧里无私奉献的前辈们！最后送自己和大家一句话：做好现在！不要让以后的自己回头看时感到后悔！不要再让年少无知毁了自己！

　　678.10年了，无数次的戒撸，无数次的失败，我都不敢面对这样的自己，内心的纠结，自卑，恐慌，负面情绪影响着自己，从最初的开始自残，一步步都失败了， 哎，许多事情都出了差错，有的时候真想就那么一走了之，可是还有父母，已经脱发有3年的历史了，现在25岁，哎，我都无法面对这样的自己，可是还是戒除不了，有的时候控制住了自己，睡觉醒来的时候发现自己已经行动了，无意识的行动，真心想戒，几乎每天至少次，体重170，才100斤，头发掉的严重，人也老气，回家的时候别人说我怎么变这样了，心底无言以对，戒过最长的时间是2周，然后又破了，哎，真心不想再继续了，其实意识到自己这个事严重的心理疾病，长期以来这样的行为让自己人格分裂，有两个不一样的自己，一个积极富含正能量，另一个阴暗丑陋，有的时候明白我现在无法控制自己，但是我一直想改变，这些天有在看佛教的或者其他的静心篇，可还是无能为力，真心的，不知道该如何走，发生的情况如楼主所说的一样，不是下不了决心，是无法克制自己，每次刚开始的相互抵制，然后到最后的溃堤，哎，我该怎么办，以前想过看心理医生的，可是这些事情始终无法开口，我比较内敛，现在希望的是自己别再做错事情，希望能帮帮我。我也会不断的学习这些与之相关的材料！

　　679.飞翔大哥。我是个快要死的人了。我不甘心啊。自作孽不可活！我有五年手淫。导致了我现在一身疾病。严重的脂溢性脱发一级。头发几乎没有了。抑郁症。强迫症。焦虑症。恐慌症。一到晚上我用感觉有鬼。有人跟着我。现在死的人都有了。你能救救我吗？

　　680.飞翔哥，我今年20了，撸了7年，黑眼圈并不大，但是眼窝深陷，8月份我sy比较频繁，到现在都有些食欲不振，瘦弱很多。眼窝深陷该怎么解决，除了戒色外，还有没有专门针对眼窝深陷的恢复方法呢？还有就是食欲不振的问题，我很饿了，但是吃了一碗不到就感觉饱得不行。这是怎么回事，我该怎么办啊？

　　681.飞翔老师，你好！我19岁，手淫具体多少年已经不清楚了，应该就是七八九岁这个阶段，那时候年少无知对什么都充满好奇，总爱跟着大孩子玩，也许是我上辈子做了什么孽吧，我一次上他家玩他居然在看a片，当时下体坚硬无比，浑身燥热，从此邪淫在我身上埋下了伏笔。小时候总爱在床上玩蹭着玩就感觉那样很舒服因为无知不知道那是手淫。从此一发不可收拾，昏昏噩噩的活到了现在，在无意一次上网看见了贵吧，才幡然悔悟过来，我已经失去了很多东西，每当照镜子的时候都有想死的冲动。看见镜子里那个肮脏污秽猥琐的自己在和弟弟一比差距是那么大，双眼无神，黑眼圈，眼袋，满脸痤疮，脸色发紫，颚骨突出，就像僵尸一样。 身材瘦小，还有骨骼畸形，自卑，社恐，神经证也恋上了我。。。。。。。

　　682.求求你门。真心求求你们。。我SY8年了。。黑眼圈很重。。甚至导致我肝有问题。。早晨无勃起。。眼睛无神。疲劳。。。我怎么办？我现在戒色能治好我的肝吗？？说实话。。我真的很害怕。。会不会死了。。求你们了

　　683.自己浑身是病，希望戒撸能好转。

　　21岁，撸龄6年，早泄，肾积水，小便灼烧感（不知道哪里的炎症），全身乏力，头晕，腰痛。全身痒，几年了，现在已经习惯了，洗热水痒死了，感觉自己身体有病毒。便秘有时候一周一次大。有脚气，也是几年了。脱发，发质很细很油。睾丸不舒服，有坠感，睾丸到小腹感觉堵着一样。包皮过长。屁股有湿疹，不晓得有没有痔疮。总感觉自己有什么绝症。。。。又没有勇气到医院检查，。只能一样一样的慢慢恢复治疗了。目前戒撸20天，昨天遗精了，梦到自己早泄了。。。服用六味地黄丸几天了，感觉人好了一些，每天做俯卧撑，仰卧起坐，引体向上，深蹲各种运动，感觉体质好了些，但是身体毒素还是没排出去。

　　684.因为sy，我现在有严重的社交恐惧症，我感觉这辈子完了！以前我还有过抑郁症，自杀倾向，当时年少的我非常排斥sy，我隐隐感觉到是sy带给我忧郁，可我没有毅力。后来终于爆发了，我曾经一年脑子一片空白，怕见阳光，没点精气神，去医院医生说我精神分裂了。给我开了很多药。

　　685.我撸龄13年，我的症状是阳痿早泄，便秘，腰酸背疼，液不精化，发黄，尿无力，短小，自卑，十五岁少白头至今，失眠多梦，频繁遗精，身材矮小，偏胖，记忆力减退，夜间盗汗，精索，抬头纹很明显，近视，冬天手脚冰凉，耳鸣，自闭，抑郁，心情莫名烦躁，脱发不是很严重，睾丸小，胆小怕事没主见，阴囊潮湿有异味，，，整个人感觉都要死了，下决心戒了，感觉恢复挺慢的，，，今年八月份去医院看过，比以前好了许多，看了你的文章，我忽然感觉我以前活的太阴暗了，我要阳光起来，坚持戒色养生，希望能早点好起来。

　　686.曾经没有撸管的我，是一个可爱单纯的小男孩，长的也帅气，现在满脸痘痘老的不想90后，那时候有女孩子追我，但我不敢跟她见面，因为那时候的我好胆小，特别害羞不敢跟女生说话，，特别内向，大大的浪费了很多机会，其实我的性格是有原因的，从小5岁起恋物癖，特别迷恋女人的丝袜，后来还因此用它来打飞机才迷上打飞机，那时候天天打，一天2-3次，因为那时小不懂，使劲打，因为是处男，打了那么多次也不见得有事，后来几个月过去了，开始腰疼，尿频尿急等上厕所疼，有了这些症状还没意识到，继续手淫，一年过去了腰疼更加严重，视力也差了，天天犯困，无精打采，变的更加内向不敢出门见人，害怕与人交流换上了社交恐惧，那时的我我天天在家上网打游戏、自己有事也不敢跟妈妈爸爸说，每天得生活不是打游戏就是睡觉，也不出去工作，不敢找工作，不敢跟陌生人交流，后来上网查了下才知道手淫得害处，那时候经常对自己说撸完这次就戒掉，结果每次都失败告终，戒了2年还没有把它戒掉，直到今年2014年第四年才略有成就，现在每天的生活就是多看看书，多和朋友就聚会，到处找点乐子，人也开朗多了，，也交到了女朋友了，我想对大家说，这是我真实的SY日志，真实的案例，希望大家略喷哦！也祝大家早日戒掉，好辛苦的打出来的在手机打出来的。谢谢各位！

　　687.本人从很小时就开始受到邪淫的困扰，小学初中都还行，学习前三名。高中一般，大学垃圾，青春痘小毁容一次，毕业后空过好几年。直到有一天照镜子突然发现自己变得好老，还有明显的社恐，宛如一个废人。目前28岁了，没有谈过女朋友。以前戒淫几年，由于习气和业障太重，方法不对，戒了多年，仍从来没有超过25天，最近的一次戒过40天后破戒。

　　目前已不淫不漏至少60天，是本人最高纪录。在此立贴，誓戒1000天。希望广大戒友监督和鼓励。也欢迎有心人士能够加入，共斩魔军。

　　688.你好，飞翔老师！我昨天经过一个网友的介绍，来到戒色吧，找你咨询学习下你的宝贵经验。我也是有15左右的sy史，从14岁左右开始的吧，现在29。以前没有什么症状，就没有在意。自从去年年底一次意外的心跳加速，后来又一次，就去看医生，也就开了点参麦输了液，做了心电图都是正常的，过后没有管他。那几天人精神就开始紧张，再过了几天胃胀气，不消化，看了中医，吃了差不多一个月的中中药，也没有什么效果，那段时间注意力基本在自己的胃部和消化那一块。中医说叫我别做胃镜，对胃伤害大，一时这样胃炎，那样胃炎，我就开始不相信他，主要是前三副药效果不错，其中又感冒一次，所以一直没有效果。今年二月，农历正月，就在我们县医院做了胃镜检查，就是普通的慢性胃窦炎，血常规，小便常规，肝功，肾功，胸透都做了。都没有问题。紧接着就去大医院拿了两个疗程的治胃炎的药，效果倒是不错。第三次去的时候。医生说没必要吃药了，自己心情放开点就是，你没有什么病。过后也没有管他了，期间还是像以前那样频繁的手淫，而且本身也有性生活。到了4月份就感觉自己总是心慌，坐立不安，健忘，注意力下降，后来又去了大医院，看的神经内科。医生说是神经衰弱。开了一个疗程的药，医生说也没啥，该做什么就做什么。主要是把自己心态弄差了，注意力全在自己身体上，有时候想着想着不舒服，就心理难受，有一段时间感觉大脑空荡荡的，注意力总是集中不了。脑子总是胡思乱想。精神紧张，很容易紧张，身体稍微有点不舒服，就容易把它放大。这个月初也去开了点中药调理，从上个月底到现在只手淫了两次，过了两次性生活，感觉自己有点早泄了。上个月底自己就下定决心一定要戒除sy，因为他引起了身体很多不适的症状，有时候感紊觉浑身不自在，这次这中医开的调理胃肠紊乱和神经方面的药还是比较有效果吧，吃这药刚开始4.5天，脑子也不乱想了，感觉好了很多，突如其来的感冒，发烧，又有点反复，前几天又开了两付中药，现在决定不再依靠药物了。现在很多时候心慌的症状没那么明显了，以前等车什么都心理就焦急，胃里就嗳气，一嗳气就难受，紧接着心慌，坐立不安，脑子里越想越难受。现在心慌的症状，顶多就那么一会，自己可以接受了，不那么刻意的去与之对抗或者找事情做来以此逃避。现在唯一不适就是胸部肋骨下面那一块，反正不舒服的感觉。以前那种一个人莫名的心慌也没有了，本来这段时间自己也在调节，看了你的经验，更加坚定了戒除sy的信心。

　　689.第一次撸是在8年纪时候被一个同学带坏看了岛国片，之后就一发不可收拾现在的我已经是个即将步入大学的准大一学生了，也sy了毛5年了刚开始的3年比较频繁后来也了解到sy的危害就开始有节制，但是还是忍不住会去sy。sy带来的危害淋漓尽致的体现在了我的脸上只要一sy第二天肯定要发痘痘，所以每个月除了吃饭花最多的就是买各种祛痘的东西（有可能比吃饭花的钱还多）但是脸没好转，肤质也越来越差（因为一直破戒sy）

　　690.我今年十七岁，每天手淫3次以上，我想戒撸。

　　我每天手淫3次以上，持续九个月了，每次手淫后附睾酸疼，我怀疑我的输精管堵塞了，还有我每次手淫后都是左侧附睾体那里疼。我该怎么办，我以后还能生育吗？兄弟们撸管毁一生啊！

　　691.求助，手淫八年的痛苦啊！

　　手淫八年，现在左侧睾丸上方起了一团东西，好像睾丸凸起了一样，但是像囊团一样。现在走路坐板凳睾丸就不舒服。有吧友和我一样吗？求助如果戒撸能消退吗？现在很害怕，每天脑子里都是这个东西。各位大神能帮帮我吗？去医院检查过，做的b超医生说是睾丸积液，要手术。我不想手术啊，能不能自己恢复，吧友有和我一样的吗？有没有帮帮忙啊！

　　692.本人今年29岁，至少16年手淫史，具体怎么染上这个恶魔，不细说了，大家手淫史不径相同！

　　我不知道进入戒色吧是有幸还是不幸，有幸的是知道有这么一个戒色吧，帮助大家戒色，不幸的是我知道的太晚了，我都29岁了.当我进吧看了戒色相关文章后，顿时想死的心都有，活到现在才知道一切罪魁祸首是手淫！人生的精华失去太多，已经无法挽回，身体方面症状很多，不知道这么大年龄了，还能恢复和正常人一样吗？以下是我的症状罗列，有一些和其它戒友一样，有些症状其它戒友没有的！手淫已经影响到身高、骨骼发育 智力方面就不说了，这个已经定型无法改变！

　　身体上的毛病有：

　　1.脾胃不好，食欲不佳，吃多了就胃涨，有时大便稀薄！

　　2.睡眠质量不好，爱做梦，睡眠时间不长，且睡到半夜会不自觉的醒！

　　3.精神面貌不好，黑眼圈严重！偶尔腰酸，容易犯困，稍微运动就容易大汗，冬天手足冰凉！

　　4.吃点上火的东西，胃火很大，

　　5.牙龈老出血，已经开始有萎缩的迹象了！

　　6.结婚那两年性生活方面还可以，现在JJ博起不够硬，有早泄！

　　693.老师好，我有精索静脉曲张和附睾囊肿，精索静脉曲张已动手术半年了，但是精索和附睾老不舒服会有轻痛感，阴囊也有时酸紧酸紧的，检查精子畸形率好高，怎样治疗。老婆现在也不想过和我过了。真的这病真害死人，我现在已戒色了，能不能不吃药靠保养能自动好吗，尤其那种疼会不会消失？

　　694.飞翔大哥你好，我戒色差不多一个月了吧，这个月遗精3次，每次遗精都会给我带来很大的思想压力，我手淫史有六年，现在快20岁了，我后悔当初撸管，现在的我没自信，脸上痘痘很多，人也变丑了，而且也患有慢前，也有精索，现在感觉时不时的阴囊左右都有轻微的疼痛，现在的我很害怕以后不能生育，精索是这个暑假才检查出来的，我现在是大一新生，感觉脑力不如同学，晚上睡眠也不好，梦多，每天起床感觉脸部都有轻微的浮肿，我感觉我的这些症状都是撸管所致，要是不撸管，我的生活不知有多好，因为有很多机会我都没珍惜，而且我也患上了痔疮，也有点严重，精索是左侧2.7mm，你看我戒色能调理得好吗？

　　695.sy有四年了，不知道怎么走上这条不归路，开始没什么大学打飞机很常见的，但是近两年出问题了，谈了女朋友才发现严重性，早泄因为房事等原因女朋友和我分手了。看中医西医，都说要戒除手淫不然吃再多药都没用，身体掏空了。买药的钱占了我大部分生活费，但有女朋友帮我，我很感激。她帮我戒，但是每次都失败，我看不起自己感觉自己废了，戒了四次都失败了。女朋友说我没救了，抽了我几耳光走了。不是我真不想戒，而是我控制不住自己，它像抽烟一样是心瘾，比烟瘾要可怕的多很多。最近 我时不时的想自杀，特别是压制不住sy过后，特别强烈接近失控。有时我看镜子里的自己感觉好陌生。农村的父母只有我一个独生子，想想头发斑白的父母，爱自己的女友，我接近崩溃。求助有经验的吧友，给指条生路！

　　696.（8月23号）是第一天，在办公室烦，什么都不想做只想回家！回到家一个人又觉得很孤独很烦。每天都这样！所以经常回家看片来度过可怕的孤独，sy来释放心中的难过、挫折、压抑，更有经常sy来预防晚上的失眠。

　　以前出现了很多症状，失眠、鼻炎、易感冒、心慌、胸闷、注意力不集中、记忆力减退、视力下降、神经衰弱、轻度抑郁症等等！最可怕的是失眠，每次都生不如死。鼻炎害的我做手术痛的半死，也浪费了很多钱和时间，胸闷是心脏的问题，经常让我做事力不从心，晚上经常担心见不到明天的太阳！

　　以前sy觉得很爽、舒服、快乐。时间久了症状就出来了，但那时还不知道是跟sy有关，所以没刻意去戒。2012年的时候症状实在受不了了就网上查，查到了戒色网，原来跟我一样的很多，才刻意去戒。我小看了邪淫的瘾和高估了自己的自控能力。经常屡戒屡败，也有时候想砍了自己的手！由于戒色网晚上要关闭，我经常打不开，有时赌气就去色情网。最近身体又受不了了想好好戒色，就来了戒色吧！希望自己能坚持戒下去，也希望吧友们一起共勉！

　　697.我说我怎么长的那么猥琐。我曾两天撸四次。我第一次精子出来是小学二年级吧。那时候考试。要教卷了我还没写完。心里很紧张。下面感觉怪怪。然后一阵快感精子就跑出来了。开始撸管是十四岁吧 现在二十四岁了。我父母都是中等身材。我却很小个子。而且现在开始有秃头的迹象了。好悲惨。我觉得我的人生快要结束了。总有想要轻生的念头。

　　698.飞翔哥，我现在就读高二，从初二开始染上sy的，虽然近一年撸的次数更少了，但至今还时有发生，以前从小我的朋友邻居亲戚都说我很帅，到近几年却好多人说我显老，而且还生豆豆，原本阳光形象渐渐被大叔，猥琐男取代，我是上礼拜才看到这个吧，也了解了我为何会如此的因素，现在真的好懊恼当初年少无知，才让自己的青春如此遗憾，在进入戒色吧后，这两天已破戒两次，刚刚撸了一次，过后我深感自责与无奈……

　　699.飞翔大哥，我今天是第二天戒的，sy两年了。容貌变丑，眼睛无神，黑眼圈和下垂，别人都说我好猥琐，有什么运动可以做吗？还有记忆力的问题，下降，精神不集中加自卑，社恐，轻微抑郁症。

　　700.千万别破戒了，别再撸了，太伤身体了，我都撸了13年了，一身的毛病，都不是要命的病，但是犹如温水煮青蛙！兄弟们这些都是我的症状手淫13年的报应，我铭记在心，时刻不敢忘记：想到自己手淫后会有罪恶感，左腿酸胀疼，牙龈出血，半月痕没有，精索静脉曲张，右侧精索射精时疼痛，尿分叉，尿不净，尿后滴白，口臭，身体消瘦，掉头发，身体油性大，失眠多梦，便溏，肩膀脖子酸疼，痤疮，面色发白发黄，易怒，容易感冒，脚臭，牙齿黄，肌肉跳，屁股都是红疙瘩，身体偏瘦（1米7的个子才110斤）社恐，掉头发，神衰，就死也不敢手淫了？

　　701.大家好我今年25岁我从15岁开始SY，基本每天一次或两次，我在24岁的时候突然得了多关节肿痛，得了病我才停止，去医院检查有炎症，具体是不是风湿不能定，化验单正常，照片显示双膝退行性关节炎，右手骨质疏松，还有前列腺炎，按风湿治疗半年无效，我还伴有低热咳嗽，在北京医院吃激素也没效果，后来自己在家看黄帝内经，自服知柏，三天后不发热了，七天后消肿了，现在能走路了原来走不了，今年去医院检查炎症也没了，但是关节肿痛还在，就是比以前强了，我还不能长时间看电脑我就不多说了，我在这里想请问-问大家和飞翔哥，长期手淫能造成关节炎吗 我还能好吗 还有最主要的就是我不能过性生活，过完关节肿痛就加重，遗精也加重，一个月两三次梦遗。

　　702.飞翔大哥你好！我今年26岁，高中曾经频繁SY两年左右，身体很快就夸了，虽然意识SY的危害，频率降低了很多很多，但是SY和邪淫（看片，意淫等等）断断续续了好几年。 现在戒色一年多，感觉恢复了一些。IT工作，经常久坐用眼。腹部酸胀的症状一值都有，一有意淫邪念冲动之类的，我就感觉的腹部很明显的酸胀，腿也立刻会变得酸软，这非常打击我。我对勃起是否正常也完全没有概念，因为青春期的时候一有念头，很快就有反应，现在却很难。晨勃时有时无，有时勃起硬度时间都可以，但有时候好几天都没有晨勃。每天早晨起床感觉浑身无力，腿软。现在碰到一个自己喜欢的女孩，却不敢去追求，因为我知道自己的身体还没有恢复，这让我非常纠结，我担心性生活不行，就算一次行，也要很长时间才恢复，我每天都会想这件事，总是悔恨当初的愚蠢。关于戒色恢复身体和交女友的问题，我该怎么办，很苦恼！谢谢飞翔大哥！

　　703.飞翔哥，本人24，有4年sy经历。现在感觉无精神，黑眼圈大，尿黄有泡沫，无遗精，有时候有晨勃。最近和女友同房会勃而不坚，然后很快软了。我想请问下我的身体问题严重么？特别是有女友，很难完全戒，我应该怎么做？

　　704.自己从初中开始逐渐有手淫的行为，至今已经接近15年了。回头一看，自己在走一条不归路。初中和高中因自己极度努力学习，加上祖上福荫，考上一所重点大学。可在大学里，不知珍惜自己青春年华和身体，沉迷在邪淫中不可自拔，自慰频繁，且每天意淫和女人做苟且之事。

　　邪淫几乎毁了我幸福的生活，带来的恶果如下：

　　1. 长相丑陋，面带凶相，眼神浑浊。

　　2. 没有自制力，沉迷在邪淫中，做事没有耐心，三天打渔两天晒网。一件事不能从头至尾坚持完成的定力。精神不集中，记忆力不好。

　　3. 没有人缘，交不到知心的朋友。

　　4. 没有姻缘，虽然现在马上30岁了，还没有找到合适的伴侣。

　　5. 做事消极，厌世情绪强，总觉得社会和别人对我不公。不看自己的缺点和问题。

　　6. 沉迷游戏，对工作不上心。

　　7. 手淫让我早泄和看到了阳痿的迹象。

　　705.【撸管史】：本人今年25岁，记得七八岁的时候有一次在床上，不小心刺激了小JJ，然后有一种快感！后面大半年慢慢摸到了窍门，喜欢压着小弟弟找快感。差不多从9岁开始SY：【9—17岁】每周最多一次；【17—24岁】每周2-3次；【24—25岁】有了女朋友，很少撸了，但性生活每周1-2次。

　　【症状】：1、抑郁症焦虑症：去年诊断为抑郁症，吃了药，这一年半的时间抑郁症反复发作好几次（每次持续1-2周）；这次又发作了，持续了一个月了。昼重夜轻，每天上午和中午最难受，情绪低落、胸闷、没力气、对什么事情都没兴趣、压抑、焦虑，下午和晚上症状减轻；

　　2、长达十几年的嗳气，不管吃什么都嗳气。更不能吃辛辣油腻的东西，否则要好久才消化。

　　3、目前25岁，脸上还是有一些痘痘；

　　4、小时候头发是柔顺直发，上初中就开始变成粗糙卷发。

　　706.人这一辈子虽然漫长，但是真正走好几步就可以了，我想错过高考的我，2014年的考研和这期间需要做到的戒色是我需要走好的第一步。现在的我思绪万千，说下我23年的经历吧，

　　今天坐在电脑前，我打算给自己深思一下吧。

　　第一。先说下我的身高把。现在1，78.体重160左右。。撸龄也有8年了把。之所以没太矮。我首先得感谢我的父母，从小家境说不上很富裕，但基本的温饱还是可以的，尤其在我我成长阶段我父母还是给我补充了大量的蛋奶，记得当时是每餐必有肉，牛奶当水喝，即使是这样，我七年级那年也是腿疼的不得了，上医院一查结果是因为身体张太快，营养跟不上。现在想想真是后悔啊，因为我把体内精华每天晚上都毫不吝啬的喷出去了。。现在看着大高个，真是羡慕的不得了，每个人都比我高1——2公分，我看着都难受，倘若没有我那个同学教我sy的话，我想最起码长到180是没有问题的。

　　第二。sy给我最大的影响是我变丑了。虽没有大多数戒友所说的粉刺，疙瘩什么的，但我的皮肤开始变得黑。暗淡，最要命的是我有了很重很重的黑眼圈。可能我本上长的不错吧。并没有大多数人所说的萎缩，从初中到现在，也有过女孩倒追我，但我心里明白。如果没有sy，我可能会步入帅哥的行列，现在我断断续续戒了90天左右，期间最长的一次40多天，我能感觉出我的黑眼圈明显的变淡了。还不是一般的变化。为此。我真心感谢此吧以及好心帮助过我的戒友。但同时我也更加自责，为什么我现在是1个月一到两次，为什么没有一辈子戒掉的勇气。

　　第三。我觉得自己还是一个有点上进心的人把，在高三那一年里，我真的想拼搏做一个社会上流人士，可无奈因为那是我不知道sy的危害。在高三繁重的学习压力下，我是每天1-2次，当时真枉我父母给我买了那么多的营养品，（我觉得我太对不起我的父母了，）以至于学习成绩根本不提高还下降，就这样我来到了三本学校，（再次感谢我的家人，其实我的分数连这个学校都达不到），如果没有sy的话，我想我会在一个好的一本学习里，开开心心的享受着我的大学生活，而不是现在在这样一个学校里，致力于第二次高考，也就是考研改变我的命运。

　　第四。贴友说sy还会使人运气变坏。我真心有体会，刚来大一时也想进个学生会神马的，但总觉得我运气很悲，比如有关系要顶人，为什么每次那个人都恰好是我，是我要竞选的的那个岗位。

　　4.28和4.30号连破两次，我想从5.1号重新开始，每晚临睡前签到，记录我这256天的考研，戒色历程，希望有志同道合的兄弟一起来打造属于我们的辉煌，小弟在此不胜感激。

　　我发现最长时间的40天过后，14天是我的一个坎，我想先给自己定个15天的小目标。

　　707.我撸管8年，今年21岁查出有非细菌慢性前列腺，严重口臭嘴里老有霉味，吃的特别多就是长不胖，有点掉头发，反应迟钝，沟通能力特差，平时不和群，记忆力特差有时前面刚听过回头就忘记，有时别人和我说几遍话我才能听明白，精子像果冻一样，尿赤黄细短，整天人没有精神像永远睡不醒一样，有时会遗精，有黑眼圈，脸上出油，早泄，鸡鸡经常是冷的，一堆毛病我该怎么办，现在感觉对康复都没有什么信心了。

　　708.自己sy八年多，频率很高那种，然后就各种症状都有了，自己很痛苦，三生有幸遇见戒色吧，通过自己不断学习和吧友们鼓励，坚持戒色半年多了，身体方面恢复的比较理想，但是有一种症状现在折磨的我生不如死，具体就是戒色以前有社恐，但是戒色后好像加重了，现在只要去人多的地方就会浑身不自觉的发热，然后浑身大汗，额头上，鼻子上，腋窝，前胸后背，脸上大汗，越擦越多，浑身都是汗往下流，接着就是手脚冰凉，手心脚心也大汗，弄的楼[PIG FACE]超级难受超级尴尬，比如坐公交人比较多，或者去排队买东西人多，或者我坐那吃饭，然后周围人比较多，还有最严重就是跟陌生人一说话就发作了，突然连一分钟不到自己汗流的都不行了，大冬天仍然那样，跟季节没关系，好像就是立即浑身就紧张了，然后发作根本没法控制，唯一解决办法就是衣服脱了找空旷地方吹风吹着风就好点了，但是如果再次进入那种环境就又发作了，根本不受自己控制，严重到什么地步呢，前几天去银行办个业务，进去之后都没人办业务空荡荡的、我就放心了，心想不会发作，然后问保安大叔哪里领排队的单号，保安大叔说自己嗯电脑自己取，然后就发作了，我擦，我真的想死的心都有了，再总结一下，就是只要陌生人说话，或者周围人多，比较狭小密闭的空间（如公交车，教室），或者突然被别人提问题自己一下子答不上来，反正就是正常人觉得没什么或者稍微紧张的事情，到我这里就不受自己控制就被放大一千倍了，然后就瞬间放汗，额头，鼻子，脸颊，前胸后背，腋窝，还有手心脚心，手脚瞬间冰冷的，踏马的我实在受够了，现在出门不敢坐公交，不敢去学校食堂吃饭，不敢去上课，不敢跟陌生人说话，不敢社交了，马的一切都恐惧了，戒色前也没那么严重啊，现在成这样谁能给我解释下，真心跪求大神解救，我没办法好几次轻生的冲动了，这踏马没法活下去。

　　709.不知如何是好。都24了，但今年各种后遗症严重影响了自己。昨天又辞了工作！因为身子虚弱外加强烈自闭意识。。如今才戒了13天。我好害怕出去工作！在家周围人怎么看。。好迷茫。撸悔一生！当时年少的时候没发现戒撸吧也终成憾事。

　　710.我撸了十年，两天一次，现在腰酸背疼，满脸痘痘，走两步就冒虚汗很厉害，腹胀，乏力。还有救吗？

　　711.我早泄，遗精频繁，注意力不集中，记忆力衰退，看东西有种在梦里的感觉，头脑就是不清醒，我该吃什么药或者食物啊

　　712.19岁sy六年，早泄，戒色有八天了，前天遗精没事，今天忍不住鲁了，精液带血快吓死了，求大神告知怎么办?

　　713.自己心里知道sy的危害，所以时刻提醒自己不要去sy。可到后来还是过不了心里这一关。我今年才23岁啊！身体要比其他同龄人要虚弱，皮肤要黑，怎么都长不白。整个人没了精气神。有时候想如果sy导致生了一场大病，我也不想去治了，结束这一生的失败，下辈子一定要正常做人。可想到我爸妈又不忍心啊，我爸就我一个儿子，我死了他们怎么办，为了他们我也要戒掉sy。每次戒了不到一个星期都以失败告终。今天我想通过贴吧跟各位吧友来督促我戒掉sy。看坚持了多久，把每天经过更新到贴吧。明天开始第一天。也希望各位好心吧友能给我提点意见.

　　714.4年前开始手淫、不规律手淫、有时一月几次、有时一天几次。。。现在情况严重、晨勃时有时无、但总是勃起时间短、无力、尿等待、耳鸣、怕冷、四肢无力酸痛、记忆力减退。吃过六味地黄丸和五子衍宗丸。吃药效果还可以、但自己没有完全戒除手淫习惯。导致病情反复发生越来越严重、现在完全不能过正常性生活。。

　　715.我今年21岁，手淫六年了，身体很差，连五六十岁的老头都不如。

　　手淫六年了，感觉自己身体越来越差，有很多时候我都觉得自己得了绝症。有很多身体上的症状，许多白发，满脸痤疮，严重阳痿，早泄，体虚，四肢无力。肠胃不好，总是拉肚子，去年得过胃溃疡。心脏好像也出问题了，总是心跳很快。有神经衰弱，失眠，一睡着就做梦，而且做的梦都是很倒霉的那种。呵呵，这就是所谓的恶报吧，连梦中都这样，可想而知我现实生活中，是多么的不如意。发下此贴，我决定我要戒除手淫。每次欲望来的时候，我都来看看。希望我现在戒除还来及，让我身体能够好起来。

　　716.这不是小说，这是血淋淋的事实。

　　我是十天前一次偶然的机会发现百度上原来有这么一个贴吧，当时我正在搜关于我疾病的资料。我稍微看了一下，惊奇于天下还有如此多“志同道合”者，原来我并不是宇宙里的孤舟。随便看了两个吧友的情况，一个5年，一个7年，精索、前列腺，早泄、浑身乏力，我不屑的摇了摇头，简直是小儿科，就又去搜寻各类有着奇怪名字的中药西药。十天前的我，对生活还怀有希望。三天前，我拿着医院的检查结果回到家，看着化验单上的一个个或低或高的符号，我心如死灰。诊断病历上蓝黑色的华丽字体像是宣判我死刑的审判书，上面一个个衰竭或接近衰竭的字样，就是我无可就药的催命符。我在六楼一所20平米杂乱的房间里，看着窗外浓绿的梧桐树，发了一下午呆。天空中正下着雨，今年秋天的雨水好像特别多，这或许是我看过的最后一个秋天，我把身子探出窗去，让雨水滚落在我的脸颊上，像是心中滴落的眼泪。远处街道上车水马龙，响着各种汽笛声，偌大的广告牌和飘摇的红气球，放肆的喧嚣着人世的繁华。我惊恐的关上窗子，拉上窗帘，蜷缩在床上，打着寒战睁开眼睛，昏暗的小屋像是地狱的入口。我不甘的拿起病历书再看一遍，没有奇迹发生，这是我的第N次检查，或许，再也不会有N+1次。我把所有的诊断病历药方都扔在地上，嘴里默默地念着，自做孽，不可活，自做孽，不可活。不知过了多久，我的心情平复了一些，又到网上找到了戒色吧，看了一个晚上，哭了一个晚上，sy误我终生。我愿意把我的一切，我的人生，我的堕落，我的罪过，我的屈辱，我的忏悔，我的毁灭全部倾倒出来，像一颗颗沾满尘土的石子，数个清楚，看个仔细，讲个明白。往事历历在目，往事不堪回首，往事若即若离。

　　如果我只能承受人间的诞生，我是该高兴还是悲哀，如果我只能享受下落的快感，这到底是欢城还是废墟。各位吧友，你们将听到一个完整的，毫无遗漏的有关于sy的那些事儿，我愿意在最后的时光，用我的勇敢，散发殷红的余光。我曾经以为我是太阳，可惜，我只是一颗流星。

　　鸟之将死，其鸣也哀，人之将死，其言也善。

　　717.血和泪的记忆

　　男，33，已经戒SY4年，夫妻生活3年基本没有，恐惧，恐惧，重度失眠4年，重度焦虑症，抑郁症。严重频遗，每月至少5至6次，最多时曾经一个月天天遗精，想死的心都有。可是看着可爱的儿子还在坚强的活着。现在每天在和遗精作斗争什么方法都用，纠结呀。每天就祈祷不要再遗了，怕死了。爷们儿们戒色吧，肺腑之言

　　有时间我会说说我的经历，我估计我是这里最龌龊的了，有些话只有偷偷趁老婆不在悄悄在这里说说。

　　老实说，我21岁以前一直是个好孩子，因为只意淫过从没动过手，都不知SY怎么搞法。直到碰到我媳妇才欲望才疯狂的无休止的开始爆发出来。那时我们每天最多一天做7至8次，诶，真是玩命呀，我真正SY是23岁和老婆同居以后，尝到了甜头一发不可收拾，每天满脑子就想这男欢女爱，可是老婆那会在异地只有周末才见一面，憋得难受开始SY了，有事没事就撸几下，班也不想上，除了看片，撸，就是喝酒，玩命的喝，交了一帮损友，看见女人就眼发直，还学会了逛窑子，和女网友滥交，每天不做几次就空虚的受不了。可怕的淫魔，这真是恶业所感呀，所有龌龊的都向我身边涌动，不堪回首，我自己都看不起我自己，恶心。缺德事干多了，真会有报应，这丝毫不假，现在我生不如死，各位早早一心向善，痛心悔改吧。2010年果报来了，首先结肠炎每天大便不成形，接着前列腺炎也来了，尿频，小肚子痛，走道没劲。吃药，中药西药输液打针加理疗，全都无效。福无双至祸不单行，本来好好的工作因恶业感召也都渐渐不顺了，马上要提科级干部，恶梦一样泡汤了，所有的职务都没有了，干啥啥不顺，周围尽是小人，人际关系恶化，家庭不睦。就这样彻底底崩溃了，失眠，重度失眠，整夜整夜无法入睡，脸上还长了白癜风，活鬼一样，体重也急剧下降，172CM瘦的就剩105斤了，根本不敢出门，每天就想怎么结束生命，如果有一晚睡着了就会遗精，这种真实活地狱的日子呀。有因有果，出来混早晚要还的。只有戒色，拥有纯净的心，只有一身正气才能拯救我，果报让我从新做人，做一个真正的人，人不是牲口，我要和牲口的日子说拜拜。吧友们，一起努力吧，我们是人，我们是真爷们，不管明天怎样，我们从当下做起，看破，放下!

　　718.各位戒色吧的朋友你们好，希望你们能在百忙之中看我完我的故事，虽然走进戒色吧这个大家庭，都是被邪淫所害，但我们能走到这一步，不能怪别我，只能怪自己悔不当初，我们只有自己救自己，放下我们龌龊的手，好好戒色，才对得起我们的父母和亲人，才能对得起我的身体，今天是楼主休假，所以我想好好的写一篇我的故事，本人从犯手淫十年，从当年的阳光小伙，变成如今的猥琐大叔，都怪自己，这十年来我过做黑暗的日子，有时真的想自杀，但对不起我的妈妈，因为她只有我这么一个孩子，好了，我会把我的经历分段写出来，虽然小小故事，我也想从我的故事里来挽救那些沉迷与手淫的世界里。

　　说到我这个手淫，是我二十四年来最深深的痛，我恨他，我恨他，这辈子都恨他，十四岁那年，隔壁房东来了一个不速之客，那就是和我一样大，不过他比我矮一届，这个伙伴刚开始我觉得他多好，我妈也对他妈很好，经常拿菜给他们吃，那时我成绩还比较不错，她儿子比较调皮，她妈就叫我帮她辅导他儿子功课，我欣然答应了，我想都是邻居，在加上有是一样大的伙伴，还谈得来，那晓得他儿子害了我一生，有一次我到他家辅导，他都跟我讲男人什么jj磨擦还出东西爽得很，我说是什么，他说我叫你，然后他都带我到你楼上去教你，后来我惊呆了，他拿出生殖器就用手使劲的打，后来就打出了精液，那时我还不知道叫精液，与时我也打，但始终打不出来，等打走了，我一个人在我们床边打，后来一股快感从龟头口出来好舒服，于是乎后来就像染了毒品一样，天天打，本来初中的我成绩还算可以，天天沉迷与手淫，也没心思学习了，人也变得猥琐，班上有些同学也看不管我，经常骂我，欺负我，就连曾今重视我的老师也不喜欢我了，继父更是变本加厉的对我不好了，有一次差点把我的腿就打断了，打我心口是常常的事情，还有一次发疯把我的书也烧了，唯独只有妈妈对我很好，可我还是手淫，不过没有以前频繁了，是几天一次 甚至是一天几次，初中毕业没考上 继父也没有在让我读书，后来我选择了打工，十五岁离开了故乡，离开了妈妈，不过继父还是有点良心，给了我二百五十元的车费，来到江苏徐州。12年我不在干火锅了，我选择了中餐，做配菜的，有一个师傅注意了我，说小伙子你不能一辈子做彻菜的，你要学会炒菜，以后当大师傅，以后才有前途，我很高兴，能遇到这样的伯乐，我很听他的话，他叫我做什么，都做什么，下了班还帮他洗衣服，甚至还帮他洗内裤，他也看到了我的努力，他也欣然的不保留技术教我，在一年的努力我就成了师傅，炒二炉，工资三千多，可这些都还不错，13年我在镇上买了一套房子，付款了几万，现在还差几万 ，可13年我的身体越来越差，头晕，耳鸣，低血压，常常干事没力气，腿麻，总之太多，我后来去了药房，医生一看我面相，就晓得小伙子房事少做点，手淫戒掉 ，伤身体得很，你不戒你一辈子都毁了，以后结婚满足不了妻子，她会出轨，没有生育能力，因为精子差，阳痿，当时我怕了，他开了几胡中药给我，叫我回去吃，我吃了一段时间，可还是不见好转，因为我上补下泄，后来我进了戒色吧，断断续续也戒了一段时间，最长戒了两个月，可还是控制不了我这龌龊的手，这一年来戒了破，破了戒，我好后悔，我恨那个教我手淫那个人，如今我还是身体很虚 ，但还是在炒菜一个月四千多，因为家里面还有房款，手淫使我身体虚，耳鸣，阴茎短小12公分，至今找不到女朋友，失眠症，忧郁症，太多太多，我继父对我妈也不好，我想到了我妈，我不能放弃，我要戒色，我要拥有健康的身体，才能挣更多钱孝敬我妈，才能对得起我以后的媳妇和孩子，朋友们，你们一定不要手淫了，邪淫使人伤身，败得，折寿，楼主就是一个例子，虽然我的故事不惊天动地，太能传递一下正能量，能挽救多少是多少，当然我自己也要救自己，因为我想从头在来，戒个一两年身体好了在结婚 反正我也才24岁不大 我们要得不是快感，要得是有一个健康的身体。

　　719.我是一自慰10多年的人，以前小总是鼻炎感冒还尿频不知道怎么原因，后来还长期节食，体质状况变差了高中以后明显发现自己个子不仅没长腿还变短了而且头骨也发生明显的变化变比以前小很多.我现在经常腰酸乏力胃肠功能弱抑郁神经衰弱吃了一年多的中药调理效果也不明显精神上也快达到奔溃边缘了现在24岁快结婚了才认识到了自慰的危害才后悔莫及，我如果现在好好戒色，我还能恢复吗，我头骨还能恢复原来大小吗，求帮助一个无助的人，谢谢.

　　720.大家好，本人今年27岁，有手淫14年的历史，目前我已经一身慢性病，到了非戒不可的地步，如果我连一个健康的身体都没有，我还何谈人生事业，何谈以后对家庭负责，何谈孝敬父

　　母，何谈对社会的贡献，我把我真实故事写出来希望大家共勉，也是我的忏悔，也希望对年轻的人有所帮助让他们早发现手淫的危害，早戒早恢复，不要让手淫毁了你们美好的青春，

　　也让以前因为手淫出现我这些病症情况的，但通过劫色恢复的前辈们给我指点迷津，本人不剩感激。可能比较长但希望大家耐心看完，希望大家听了我的故事后反思少走弯路。

　　第一、首先我说说我目前的症状吧

　　1、生殖方面的问题：阳痿早泄的迹象，具体点就是勃起不坚硬，勃起不坚挺，勃起后注意力一部集中就容易疲软，以前手淫还不到1分钟就射。还有手淫后阴经不舒服，会阴部也

　　感觉不舒服，有痒痒的感觉，还有轻微的精索静脉曲张（检查后才知道的），前列腺炎（症状不明显的那种）。

　　2、精神方面的问题：无精打采，精神萎靡不振，思想容易跑毛，注意力无法集中，容易幻想，有时候真的活在自己幻想的世界里。

　　3、心里方面的问题：自卑，抑郁，不善交际，阴暗，从乐观到悲观，惶恐不安，尤其是知道自己得病后很着急不安，有时候有想自杀的冲动。

　　4、饮食二便方面的问题：吃饭没食欲，饭量也少，下午吃多了还腹胀，喝酒后胃很凉，就像胃里有一块冰一样，大便时而干燥排便费力，时而搪塞拉不净的感觉，尿很黄，最近吃

　　药后尿清尿频来了（与最近喝水多也有关系以前就不咋的喝水的）。

　　5、全身状态方面：脂溢性脱发，全身乏力，腰膝酸软，尤其小腿无力感很强，很容易疲惫，精力不足，爱出汗，紧张后出汗，尤其手心冒汗，脚冰凉，既怕冷也怕热。肌肉松软不

　　实，手指的健康圈只有3个，反应迟钝，丢三落四，记忆力严重下降。还有吃中药和戒色后脸上张痘痘了，以前青春期都没长过豆豆，还有就是嘴里总是感觉不自然舌头比较麻木的感

　　觉涩涩的感觉舌苔薄白或者厚白，摸脉搏右手细弱慢，不容易摸到，左手比右手强点。

　　6、不良的生活习惯，熬夜，长时间看电脑玩游戏，平时喝水少，锻炼少。

　　第二我说说我的故事：

　　说起我的手淫大概是在我小学6年级的晚上又一次晚上睡觉无意间摩擦阴茎感觉很舒服，于是就一直摩擦直到射精，感觉更加舒服，就这样我学会了手淫，但当时很恐慌，当精液

　　流出来的时候以为自己流血了，赶紧以看是白色的液体不知道这是什么东西，很奇怪很无助，后来在计划生育服务站给我母亲发的一本书里我找到了答案才知道这叫手淫，那白色的东

　　西叫精液，那本书里讲青少年适度手淫可以缓解性压力，是正常的胜利现象，也是那时候我知道了男女交合之事，那一年我大概14岁，于是一发不可收拾，我就疯狂的迷恋上手淫了，

　　那时候小学发的一本杂志叫《学生天地》封面都是长相好的漂亮女孩子，我就是看着那些封面的女孩子幻想着手淫的，有时候一天几次，知道感觉阴茎疼痛为止。

　　在后来我就上到初中了，相对手淫减少了，但是还是手淫，那时候我经常锻炼，也爱好上了体育，打篮球踢足球我都喜欢，可能因为锻炼的原因，那时候成绩还不错，身体也不错

　　，就这样我上完了初中。高中时候算是手淫对我的恶果已经来了 那时候网络刚刚普及，我就学会上网包夜，那时候看黄片很容易的，别人随便告诉我个网址输入地址栏，点开立马就可以观看，看完后忍不住就去厕所手淫，那时候压力也很大所以开始患上了脂溢性脱发，刚开始头发非常的油腻，可以用笔套的口刮下来油脂，后面就开始掉发了，而且记忆力开始减退，思维变的迟钝了，整天想的全是游戏，和意淫，但那时候我不知道这是手淫引起的，其实那时候就觉得自己手淫很龌龊，是不好的事情，只觉得这东西是道德的问题不会对身体有伤害，但是有戒不掉

　　，还是继续偷偷的手淫。在后来我到了大学，觉得终于熬完了高中，可以放松一下了，压力瞬减，所以大学没怎么好好学习，全上网玩游戏了，如果让我从新来过我一定不辜负大学校园的学习，还是手淫但是相对少了我更加的疯狂包夜上网，晚上12点根本就激动的睡不着啊，那时候根本就没意识到熬夜对身体的伤害，就这样子浑浑噩噩我过完了我的大学生涯。

　　因为我手淫时间还不到一分钟，期间也看过几个中医吃过一些药但是作用不大，也可能与我一直没有戒掉手淫有关系吧，于是乎我有上网查阅资料，这时候网页弹出了做治疗阳痿早

　　泄治疗的广告医院，看了他们的资料觉得说的对，就这样咨询了他们，他们说像你这样的病人我们医院每天有很多，康复的也很多，让我放心到他们医院做全面的检查，还打了电话很

　　热情，我感觉这真是个好医院，结果我去了他们检查后说我有早泄包皮长前列腺炎的情况，劝我做了包皮手术，手术中途劝我做阴经背神经阻断手术，我问那个多少钱3800多，我没那

　　么多钱就没做，后来叫我做前列腺治疗，我拿时候没时间也没治疗，最后给我开了叫“力补金秋胶囊”的药但他说那个药他们医院没有叫我到医院附近他说的一个药店去买，于是我去

　　买了花了1400多，但是我一直很奇怪那个卖药的是从里面一个小房子里取的药，并没有在药品柜台上取。但当时只是怀疑并没有拒绝买，拿到医院后那个医生把盒子全去掉只留了里面

　　的药只我一个盒子用黑塑料袋抱起来，好像怕他们医院的看到一样，我吃了药后感觉没效果，这次检查手术买药大概花了4000多，后来我发现那个药品盒子上面的防伪验证电话上面贴

　　着一层纸，我剥下来后下面的电话和贴的电话不一样，我才想起了买药时的情景，我怀疑我买的药是假的，这是我第一次治疗的经历。

　　通过上一次的治疗后我感觉没效果，后来我有在网上看到一个部队的三甲医院的，上面介绍说他们医院的特色科室是男科和妇科，咨询了他们，他们说他们是部队医院绝对放心，也说他们医院每天像我这样的病人很多，治愈的也很多，叫我放心，我有去了，我这次主要检查勃起方面的问题，但是我发现他们医院好像没有做这方面的检查的设备，只是做了阴经血流检查PFI值是1.5（小于6正常）还有B超检查，前列腺液检查，以及阴茎神经敏感度的检查，结果还是早泄前列腺炎，不过这次检查后多了一个新的病叫精索静脉曲张，不检查我以前还不知道呢，医生给我说我的很严重，我焦虑了，叫我治疗一天1200多，他叫我治疗3天在看看，就是所谓的物理治疗，但是令我奇怪的是我的缴费单子上写的所有治疗都是4次可是我实际治疗只有一次，（部队医院比私人医院还黑啊，血的教训）我就去问他们医生和护士他们回答这是电脑上出来的就这样子的，后来才明白这是他们医院乱收费，费用高昂，怕上面查。所以开4次，这样上面查的时候那看单子就是4次的治疗平均一次治疗也就是1/4大概就是300，不贵啊，不存在乱收费现象，其实那是一次治疗的费用，所以从表面看他们医院并没有乱收费，这次治疗了3天加检查大概5000多还开了500多块钱的药，叫复方玄驹胶囊和翁沥通颗粒，（后来别的医院的医生说那个医院的泌尿外科早就承包给私人了，他们还在那里挂着部队三甲医院的名头在骗人啊，）当时我就问医生我说我是什么原因导致的，是什么性质的阳痿，结果那医生也说不上个所以然来，说这原因太多了就是百度上面说的那些，你说那样我还来医院看医生干嘛啊？花这么多钱做这么多检查干嘛，连病因都查不清楚，以后得病还不如直接问百度得了，最后他说你这是功能性的阳痿，叫我放好心态，想给我开抗焦虑的药物，结果开不出来，他们医院的电脑好像有限制，一天内不能开那么多药，还叫我继续治疗，我没有在治疗，后来去看了中医，医生说脾胃虚弱，心阳不足，也看了男科的中医他说我的病是自己吓出来的，问了我手淫的情况，我说一个星期大概3次，他说叫我减少手淫，一个月最多一次，给我开了中药，最后出差在外地看了一个医生，当时那个医生摸了我的脉搏后我没有先说症状，我就问你摸我脉搏是什么情况？他就悄悄的问我性功能怎么样？我说不行，我以前看中医都说我是阴虚当阴虚的治疗的，最后他说你现在主要是阳虚，还有另外一个中医说是阴阳两虚，开了中药吃了后感觉效果不明显，后来还晨勃消失了，还尿

　　频了（以前无尿频）为了验证我是不是还能勃起我有去手淫了，结果基本是半软状态就射了，直到我查资料的时候知道了戒色吧，我到戒色吧一看还有这么多多的因为手淫和我相同症

　　状的吧友这么多，我真的很后悔那些说适度手淫无害的人，这个真的像有些吧友说的没办法适度，真的有成瘾性的啊。

　　721.先做一下自我介绍

　　本人27岁，撸龄15年，最初染上SY的恶习是在1998年上小学五年级时，至今大概有15年了。在这十多年的自残下，受到的危害不言而喻，身心双重受损，偶尔会感到腰酸背疼，最严重的一次是在大学里实习时，感觉腰酸疼难耐，以至于怀疑自己的肾有问题，请了几天假到医院检查，但没检查出是什么原因，尿频现象严重，头发感觉长的慢，掉得快。现在想来应该是频繁SY所导致的恶报。心里方面的伤害就更大了，小时候的我性格活波，爱跳爱闹，自从有了SY的恶习后，人变得越来越自闭，脾气变得越来愈暴躁，越来越怕见人，每天都把自己关在小屋里。朋友越来越少，人也感觉越来越孤单。失败感、挫败感、自卑占据着大脑。感觉自己活得根本不像一个20多岁的年轻人，反而像一个60多岁的小老头。

　　直到2010年发现了戒色网(我是先知道戒色网的），才认识到SY的成因和给人带来的严重危害，才知道原来不只有我一人会SY，也感叹同命相连的人居然有那么多。痛定思痛，我决定要戒色了，要做一个真男人，不能再猥琐下去，发誓要把SY彻底戒除，做回一个健康人。然而，这不是演电影，不是电视剧本，肤浅的我最终还是失败了，一而再，再而三的失败！其中有三次戒的时间算比较长，但每次都没超过一个月。从10年到13年整整徘徊了三年，一直没有彻彻底底的把SY戒除掉。

　　722.我撸了7年多了，今年17岁，因为撸，现在导致我尿频，手脚冰冰，不过以前读小学的时候天天撸，到了中学的时候，是在学校宿舍住的，就不好意思撸，只好到了星期天才撸，到了初三我意识到了危害，就下定决心不撸，但是每次都瘾不住，大多数星期天撸，现在来到这里，我明白了强戒是不行的，还要注重修心养性。现在我吃点药，尿频有点改善了，以后我会做好固肾功。每次想看A片的时候，就来看精贴和思考，就压下去，真的很感谢这里！手脚冰冰到了冬天真的很惨，到了半夜就发冻，有事候一夜都在冻，真的很难受啊，我一定不会在输给撸了！大家能告诉我吃点什么能补好手脚冰冻？？

　　723.一名田径体育生7年手淫的经历

　　第一次发帖其他的不多说，今年21手淫7年多，高中曾是400米。800米体育专项，每天基本都跑步，风雨无阻，如今症状，前额有点脱发，估计有早泄还没发生性关系不好说，撸的话有时一分来钟射了，早上起床无力，感觉没精神，有肾阴虚症状了，出来工作也有一年多了，曾经毕业时是怀了理想放弃大学出来打工，可现在才感觉自己一天过着什么样的生活，无所事事的样子，不努力去学习不去了解，一天没事就手淫，把自己弄成什么样子才甘心，我在这里想说的是，我一个经常锻炼的人都成这样，难道你们在学校听听课还一天在撸难道5年7年后比我更好？在这里我只是想跟比我小的学弟们说，真的别撸了，戒了吧，不能撸了，为什么不做个高富帅把自己搞的那么难看那么没用，以前有个女朋友，挺好的现在在家乡做教师，手淫所以心里容易产生对人的敏感猜疑，异地半年分手了，我想从现在戒起，改变自己然后自信满满的去追求她。还有就是别相信什么适度，是的，如果你一周十天一次是没什么可以适当放松压力，可是谁做的到？真的做不到的，我把撸了这么久的时间加在一起也才不过4/5天一次左右罢了，可是为何还有症状？现在主要任务就是让自己优秀起来，到时才会有好的女孩跟你在一起，而不是YY了，本来想发照片的，手机没有，有时间补上给做个前后对比，真的现在就挺想着以前刘海的样子。现在嘛，如果不戒可能永远没机会了，一起加油吧，就这贴有时间就每天签到。

　　724.SY的第一个结果就是我的学习成绩急速下降。仅仅一年时间，就从班里的前五名退步到中下等生，以至于后来得了严重的神经衰弱。白天昏昏沉沉，精神萎靡不振，根本无法正常的学习和参与学校的活动，晚上兴奋异常，一晚上能手淫若干次，SY结束之后由于大脑的不正常亢奋，所以无法入睡。整夜躺在床上胡思乱想，很多根本就不可能发生的事都能让我想上没完没了。结果是焦虑、暴躁、多疑、恐惧等种种不良情绪都向我袭来，让我的身心倍感煎熬和痛苦。其实我觉得SY的实质就是一种精神吸毒，短暂的快感之后，就是无尽的折磨和痛苦。

　　725.本人31sy13年，现在已经结婚只要做爱，第二天就会出现心悸，舌头麻木，整个人难受的想死，还有就是心悸拌有很强的便意，有时候感觉自己马上就不行了，马上要昏死过去了，整天嗓子干，说是慢性咽炎，整天没精神，头晕目眩耳鸣，恶心，各种难受已经伴随我两年了，有没有名医帮忙，谢谢大家！

　　726.本人80后，生来就比较聪明！也是个对谁都好的品行兼优的孩子！小学开始每次考试都是班里前三名！课本上的例题一看就懂。触类旁通！邻居同学羡慕。从小学五六年级开始染上sy恶习，一发不可收拾。看色情书，意淫，sy频繁。初二就开始戴眼镜了，少量白发，初二下半年就开始身体遭受报应，白天无精打采，犯困。理解力，记忆力下降，睡眠质量差，多梦。成绩严重下滑。只是此前掌握的基础。此后再学的只能做些基础题。几无精进。高中只是上了县里的二流中学。门门不及格。睡眠质量差，稍有动静就醒，多梦。睡一晚上精力补充不过来。到现在一直睡眠不好，工作了看过中医，收效甚微。高中开始SY不是那么频繁。大学上了省会一家普通大专。可想学业也是平平，大学却没有大学生的精神劲儿。工作毕业几年断断续续SY。毕业六年多了，莫名其妙好几份看着不错的工作都给辞职不干了。钱也没攒上。对象别人介绍不少，都是不是自己心浮气躁或者别人不愿意就散了。往往就是见面认为你这个人还行，但是一交往对方就吹了。由于与生俱来的品质，这些年来，在父母和外人眼里，自己一直是个好孩子，对人对事都有礼貌。同学，同事印象都不错。父母也为自己的婚姻着急，在村里这么大年龄没成家特别让父母被人瞧不起。一年多前接触佛法，才知道是自己犯下的罪恶让自己在这个世界艰难前行。

　　727.本人今年16生日刚过不久，年纪不大撸龄却不短！大概11岁多无意间发现的，后来才明白是撸管，在能撸出东西之前人生还算凑活，在一不错的艺术系中专读书，学习大提琴，今年刚高二，大约半年前开始接触戒撸吧，戒色吧，然后开始了我的戒撸之路。但是却从没超过20天过，而且渐渐地能明显感到撸管和戒撸生活的迥然不同，而且撸管后倒霉的事情越来越多，也越来越厉害。父母经常吵架，母亲跟父亲吵完上来就骂我解气，一般也不还口。之前有个挺喜欢的同班的妹子，关系也挺好的，1年多了，经常一起出去玩，算是比较暧昧的关系，但是最近也突然说讨厌我了，也就算结束了。学习成绩自然也是日益下降，从90多变成了60多。前一阵，我撸的真的很厉害，然后我妈就告诉我，说家里亏钱了，几年来攒的钱都亏进去了，原来准备慢慢赚回来一个一个还给客户的，结果有个之前对我们很好地亲戚把老爸给告了，后来家里请了律师办这事。前段时间中秋，特地去了趟专业老师家里送了礼物和贺卡，感谢她这4年来一直教我大提琴，后来老师还很客气的给了我回礼，我真的很感谢，也很爱惜礼物，今天中午回来后又撸了，刚才才刚刚发现，礼物被家里的保姆拆开了，并且偷了一些，我真的是哭都哭不出来了，我真的觉得这一切都是撸出来的，如果我能好好地戒撸到现在，也一定不会出现这么多事情，真的，一定要吸取我血的教训，一个人的人生如果像我一样，那得多悲惨啊，从今天开始，一定要戒撸，如果戒不掉，此生必毁！

　　728.飞翔大哥，上次问的心脏不舒服，喘气不顺已经好了，但是这两天我有了新的苦恼，甚至担惊受怕心里难受，这是因为我突然发现自己可能有重度精索，我记得高中的时候，暑假撸管频繁蛋疼，去医院，医生摸了摸说是静脉曲张，然后说没事，之后我也没有在意，连续撸了十几年，现在睾丸上全是纵横交错的静脉，还有褐色斑点，有时候小腹也疼，我怀疑是重度，而且，我明年就结婚了，我现在根本没有生育能力，真的很害怕，我该怎么办？这几天上网看了很多精索，都说必须做手术，我知道您当年也是做了手术，但是我还怀着一线希望，我想问问，真的必须做手术吗，自己逐渐康复，难道不能从重度到中度再到轻度吗？中国文化博大精深，中医流传了几千年，难道一个小小的精索都治疗不好吗？还望飞翔大哥解答。谢谢。

　　729.下面简单叙述下，

　　【成长经历】从初二下学期（15岁）开始SY，到现在8年了。如果说邪淫的话，6岁就开始了。因为小时候家里开酒店，酒店里会养些小姐加上旁边还是录像厅（经常放情色片），我可以随便进去看，就这样…….哎

　　所以，6岁开始就不断意淫，欲望很强，特别敏感，经常无意间就勃起，但那时还不知SY，还算好，到初二时一个同学说SY可以排出精子，我就好奇，于是开始染上SY恶习，然后一发不可收拾，意淫也更严重。那时家人也不在身旁，没人看管，几乎平均一天一次，就对着电脑上放的视频，有时一天两次。

　　【邪淫果报】哎，我就简单的说说吧。从小学到大学一直当班长，但是从初二时学习成绩直线下滑，高中就别提了，根本不求上进，本应该考个好大学的，再就身体上，初二开始不长个了，头发也不浓密了，头皮屑也增多。身体素质不行了，小时还学习过武术，拿过奖，而且是长跑运动员，10公里比赛，很轻松拿下，现在跑5公里都会气喘吁吁。小学时，虽然不是帅哥，平均每月能有几个追我的女孩子，初二开始基本没有了，而且我主动追求也追求不到了，一直单身到现在。家境也衰落了，感觉也是因为我这个败家子不孝子导致的。

　　简单总结呢，邪淫带给我的有学业无成、身体衰落、心理有障碍、魅力也没了。再简单说，把“命”都给改变了，不是好了变啊，是前途一片黯淡了，再继续这样堕落下去，就彻底无可求药了。

　　730.我还是一个18岁的学生，撸龄大概有五年之久了。记得第一次撸是小学六年级的时候，不小心压倒JJ随之而来的是说不出的奇妙的感觉。后来我一直沉默于这样的感觉中

　　当时就觉得一天不这样心里会难受。

　　现在的我，头发出油，脸也出油而已有很多痘痘和痘印。买过很多祛痘产品，结果也不了了之。

　　后来我来到了戒色吧，发现撸多了有这么多的危害，白百害而无一益。我暗自发誓为了以后的明天一定要戒掉它

　　可是，心魔战胜了我的理智。每次欲望来了之后都很难克制。我断断续续戒撸最多也超不过十天左右

　　曾经每天撸三次，现在平均一个月撸三次。今天我也是忍不住破了。好后悔好后悔，为什么我会变成这样为什么？

　　每次照镜子我都没有勇气，别人阳光帅气，我丑陋不堪低人一等。是SY毁了我的现在，但是我不会让它毁了我的将来。

　　今天，就今天。从今天开始，我来到贵吧第一次发帖，就从这一贴我每天都会签到，与淫魔作斗争，为了美好的明天，我一定要戒，一定要戒。

　　请各位吧友监督。也请各位吧友跟我一起加入战斗吧，为了我们美好的明天，一定要戒撸，要让自己变得焕然一新。

　　731.飞翔大哥你好，我手淫12年了，一个月前还可以，但是开始，硬了之后会发软。上周手淫之后，就无法勃起了，无论怎么样都无法勃起，手淫，稍微有点点反应，但是仍是软的，晨勃可以有点点硬，但是明显比以前软，我这个重度阳痿吗？还有救吗，要不应该怎么不？现在后悔死了，这两天才看到你的事迹！现在对人生都感到了迷茫了

　　732.我撸出了神经衰弱，两年半了，还没好，学习戒色文章都很吃力，因为休学和降级本人第三次大一了！再这样学校就会毫不留情的把我开除！各位啊，血的教训！

　　733.sy22年，现在面色晦暗、心理自卑、记忆力衰退、记不住人名、对什么事都不自信、工作、学习很容易紧张，每天都活在惴惴不安中。我知道这是sy的后遗症。

　　734.一个24岁猥琐哥的忏悔.

　　八年前我是一个很活泼开朗的人，对生活充满期待。我的罪恶也是从八年前开始的，那时我刚考完中考，在家无所事事，偶尔看到叔叔的黄色书籍，看完后欲火焚身就开始了罪恶的八年，邪淫就像无底洞，我变得腰酸背痛但还是继续，因为那时候对手淫不了解，以后从手机上看到砖家说手淫无害，就更加肆无忌惮了，我高三照毕业需要小二寸照片，拿到照片后才知道自己已经变得非常猥琐，头发干枯了，脸色发黑毫无神气可言，那时候我开始怀疑是手淫惹得祸，但是自己没有引起重视，最后考了一所普通的大学，在大学里还是手淫，高一开始出现失眠，那时候是偶尔失眠，在学校比较清闲身体没出现大的不适，毕业后就彻底失眠，白天还要上班身体开始每况愈下，出现脱发、头晕，做事无精打采使自己失去了很多机会，年终考核倒数第一！去年开始接触到戒色吧！但我没有认真读戒色文章，就强戒和盲戒，所以没有成功，在这一年来不断重复着戒色又不断的破戒，直到这次我听到白水师兄的戒色讲坛又开始戒色，这次我开始吃素，这次我一定要成功，毕竟快25了，已经失败不起了！希望被邪淫控制的同胞朋都和我一起戒色！相互鼓励，那么多的师兄都成功了，我们为什么不能成功！我戒色第二十天了我吃素也二十天了！戒色需要有一颗善良的心！

　　735.这五年来我都不知道怎么交朋友，怎么与人相处，不知道怎么待人，因此我现在一个朋友也没有，在一个集体里总是被人看不起，总是被人排挤，总是独来独往。白头发，痘，头发干枯油腻没有光泽，记忆锐减，懒惰，臃肿，肾虚，个子矮，耳鸣，视力减退，听觉减退，没有力气没有精神气，没有社交能力。综合以上我全身的症状，我想我真的快废了，也许离医院不远了。我其实也想戒除手淫！但是每当戒了四五天的时候，内心跟头脑里面就有一种非常想看片的冲动，总是挥之不去，转移注意做运动都不管用，内心就是有想看片的冲动，如滔滔江水一发不可收拾。 尤其是在一个人独处的时候，几乎克制不了自己。我看片的冲动，在没有wifi就用流量看。感觉非常难克制！

　　736.20岁，大二，撸八年，阳痿早泄，鸡巴短小，精液稀薄，前列腺炎，脸色灰暗，脱发，现在开始重新戒撸，希望一切都能好转。

　　737.我们初二是要会考的，大家应该也能够猜到，我的成绩真的是烂到底。期末评语，那真的是一个差，虽然我的班主任很委婉的批评我，但是我看得懂。我也不想，可是那时候我怎么会知道撸管的危害这么大，我只知道撸管很舒服，我都不知道我为什么听课会那么没精神，整个人都死气沉沉的，我也很讨厌，甚至感觉我的智商都开始慢慢变低了。我的注意力开始变得不那么集中了，没撸管之前，我做什么都是那么的有毅力，能坚持，撸了之后，整个人都开始崩溃了，做什么事都开始没精神，没毅力，就算是跑去网吧玩游戏，也感觉没什么好玩的，我的胡子也开始慢慢长了，但是，整个人呈现出一副猥琐的样子。真的，很讨厌。但是，自从开始撸管以后，我的人生好像开始变得不一样了，我的初中好像开始不是那么美好了。我追女孩子屡屡失败，靠近又不敢靠近，因为自卑，总感觉自己配不上，然后又是没精神去追，一点力气都没有，想法也越来越幼稚的感觉，自制力开始变得超级差，明知道有些事情不应该那么做，可是，欲望支配了我（当然不是光指撸管的事），说真的，整个人都感觉不是个人了。我只想说，撸管真的是害人。别听百度，书上说什么适当撸是应该的，狗屁吧，别撸最好！！！！

　　738.报应果然来了!本人92年的，记得初二开始鲁的，现在也有10个年头了吧？虽然后面还行，但初二初三是最疯狂的时候，基本每天都要2次以上，期间也戒过几次，但都是失败，而且眼睛度数直接飙升啊，初三读完有400多度了！

　　撸管带来的伤害真的不小，包皮过长，短小，我只有10公分（既然发帖我也不必不好意思说出来了）撸管分分钟射，头发少且软，而且从高三开始很多白头发，不过可能是遗传我爸妈的，身体素质不好，冬天手脚冰凉，要运动才会热起来，而且一直胖不了，120斤定型了5.6年（不管怎么吃都不胖）初中还行给我考到了重点中学，但是高中开始成绩一落千丈，记忆力变差，单词死都背不出，还养成了惰性，三分钟热度。

　　而且心理上的影响也很明显，小时候我就比较内向，长大了更加内向了，同学也说我笑起来猥琐，不爱和不认识的人讲话，女人缘很差。

　　739.飞翔大哥，我以前是个很聪明很灵慧的孩子，老师上课提问别人还没想出来，我已经怎么解释都想好了，老师一般都直接叫我上讲台讲给全班听，有一次写一道题，老师都不会，我一下就想出来了，老师就直接叫我去办公室讲给她听，那时候脑子真的特别厉害，可是就是那时我就无师自通的学会了SY，从此无法自拔，一年后，我那时候都觉得奇怪，觉得好像没有初一时那么厉害了，后来到了初三的时候，数学开始力不从心了，中考后那个暑假疯狂纵欲，高一去学校就像个傻子，什么都不会，过得浑浑噩噩，也就是我人生最黑暗的时候我遇到了戒色吧，但是因为我这个人好像对色就有很强烈的需求，还是没彻底戒掉，到了现在高二，虽然说没彻底戒掉，不过状态比高一那时好多了，但是在同班同学我还是很蠢，说实话，这种感觉是很不好受的，毕竟，如果在以前，我的脑力可以完爆他们，我就想问问如果彻底戒色后脑力可以恢复得和没SY前一样吗？

　　740.没想到有这么多受害者，我Sy，YY有18年了，去年秃顶，虚胖，浮肿，好几次想死的心都有了，苦不堪言，30好几了，身心虚的女朋友不敢找，父母一个劲的急，吃药也没用，为什么我这么软弱？不停的下决心戒，心魔不停的折磨我。

　　741.终于遭到报应了.

　　我是一名大学生，上了大学空闲时间比以前多出很多，所以就会经常sy 但是刚开始还觉得没有什么 ，后来从第二学期出现了挂科情况，学习越来越费力，记忆力差的要命，大学里基本上都是靠自学，但是我的脑袋已经被自己抽干了，自学效果根本不行，明明比周围的人付出了更多的努力，却没有得到应有的回报。还有就是身边的人都有了女朋友或者有关系较好的女性朋友，但是我到现在都没有女朋友。我想这就是因果报应，手淫给我的一个教训，如果我再这样下去的话恐怕我的未来都会毁在它手里。

　　742.我23，去年过年，手淫频繁。导致阳痿 。主要症状是，性欲很低，没有性冲动，硬而不坚，企图性交立马就软，平时身体比较容易发困，由于阳痿，心情郁闷。对生活很没信心。。。

　　743.你好飞哥！我的情况很严重、小学四年级就开始SY、现在身体有很多毛病、有时候一天3次要不然睡不着、已经习惯了、去医院看病花了12万,有慢性肾炎、胃炎、大三阳, 有鼻炎呼吸困难,动了两次手术、 但是都看了还是不好,人多害怕、在家睡了2年、天天 头昏眼花,眼疼、反应迟钝、神经衰弱！口干、一天上10几次厕所尿急、晚上失眠睡不着,脾气暴躁,看什么都烦,老是和自己家人打架都拿刀砍,过后感觉自己的行为感到后悔！

　　744.我今年19岁，我飞机快好几年了，最近几年感觉身体不适，别人说话不敢对视，有点神经症，去精神病医院心理病房看也没看好，请问飞翔哥，我需要多长时间，都是需要怎么做呢?

　　745.今年26岁，撸管11年。

　　症状如下，严重的写在前面：

　　1，严重尿频，白天25次以上，夜晚1到2次，这个症状已经快一年了。给工作，生活带来严重的影响。尿频后，不敢找女朋友。

　　2，精液质量差，不液化。

　　3，脑子空，记忆力差，语言表达能力很差。

　　4，社恐，不喜欢说话，连说话的力气都没有。

　　5，消瘦，眨一看，像个未成年。仔细看，面部凹陷，皱纹很多，皮肤松弛，特别照相后，照片看上去是个老头，简直像鬼，黑眼圈非常严重，有严重眼袋，眼睛无神，不敢对视。视力差。

　　6，颈椎病，很多关节处会响。

　　7，肚子前凸，屁股后凸，整个身体不挺直。

　　8，生活不如意，工作不如意，处处着难。

　　其他还有很多症状，泌尿系统，生殖系统问题最严重。还有神衰多梦，肾虚，腰疼，血压低，血液循环差等很多症状。我想再不彻底戒就要死了。

　　746.我二十三岁，撸管的恶果彻底把我信心打计没了，女朋友都不想了，可能我这一辈子都找不到女友了。考学受打击，身体也完蛋了。家人也因为我上学受够了罪，十三岁撸管，17上高中18岁肛裂，二十一上大学，23实习，我单身。人丑，做事说话像小孩子。所有学习的知识全忘记了。。。我不知道还能活多长时间，本科学位都没有，我的自信心彻底跨掉了。

　　747.今天刚发了4600的工资，说拿一千去玩玩，结果越输越想版本，最后输了4500.本来十二月一号就要交房租的，跟房东说十号给他，看来明天要想办法先借点钱给他了。回家睡不着，看看黄图半小时就撸了，本来也戒了十二天了，身体明显好多了。

　　748.手淫12年 带给我的痛苦.

　　2002年14岁的我第一次看到A片里的性交，让我认识到了性的渴望，也间接的害了我。有了第一次的打手枪（手淫），感觉好美妙，让我无法自拔，几乎是每天都要打手枪！慢慢的已经成为习惯了，不知道节制，就这样打手枪度过了5年，5年后感觉整个人虚了好多，瘦了，腰酸背痛，无精打采，阳痿早泄，好多症状！于是我接下来7年打手枪的次数慢慢的减少了，想慢慢的戒除，一直到现在还没有戒掉，现在症状越来越严重了，悔不当初啊！随着年龄的增长，也到了结婚年龄了，身体健康这么不理想，以后怎么过性生活，也不敢去医院检查，如何是好啊？

　　749.今年31了，撸了十七年，一事无成.精神很差，以前每天一次，现在每周一到两次，社恐严重，虚胖，今年脱发厉害，白发很多，经常幻想自杀，从今天开始要改变自己.

　　750.撸管十年了 目前已戒第四天，身体症状： 腰痛，这是目前最难受的事情，晨勃很少，基本没有，尿频，尿急，特别晚上睡觉之前，不去上厕所基本睡不着。 记忆力减退，很明显记不住事。 白天很乏力 挺而不尖，不刺激的情况下稍微过一会就软了。还好没到早泄与阳痿的地步。 除此之外没有其他不适了，头发基本很茂密，不掉发，没有盗汗，跑步后出汗很多，很虚。 我没有放弃自己，从今天开始，我为自己加油。

　　751.SY是我目前遇到最大的敌人，本人今年15，撸龄2年多。想戒，危害太大，记忆力下降，注意力不集中，成绩也跟着下滑。而且我发现我已经好久没长高了。今天开一帖，每日签到，寻求戒色方法，心得，恢复方法。

　　752.25岁身残志不坚，这次下定决心，告别颓废.

　　本人今年25岁，身高182cm, 体重196g。 小时候学习优秀，考进本市数一数二的重点高中，但从高中起开始频繁的SY，也变得会YY，结果只考上三本的大学。大学里也没有节制SY，又交了女朋友，结果大学也没有多少成就，交往4年的女友也分手了。毕业后大半年开始接触到本吧，了解和学习色对人的影响，开始节制自己，并每天锻炼，体重一度降到168斤，开始出现肌肉，整个人充满了对生活和事业的自信。

　　但是去年，因为一场事故，住院3个月，之后再也不是一个完美的人了，虽然自认为没有对生活失去自信， 但是渐渐地我开始无节制的SY,YY,到今年现在体重从168斤变到了现在的196g。 人开始变得拖拉，记忆力变差，萎靡犯困，脾气变得暴躁爱发火（这伤害了现在这个不离不弃的女友），事业也没有起色并变因为和客户吵架失去了一个大客户。 最近一个月发现开始有掉头发的现象。

　　我可以抱怨老天对我的不公，但也明白这帮不了我什么，所以我真的下定决心，在本吧开始发贴，接受吧友的监督，学习吧友和老师们的经验，不仅要戒色，还有改变自己那些变坏的状态，重拾对生活的信心。

　　加油，男子汉说出来就一定要要做到！！！！ 告别颓废活出精彩.

　　753.sy7年，现在人鬼同途！走路打飘、全身无力、意志薄弱、声音低、腰酸腿软、容易想多、胆小怕事、外貌畸形塌陷、双眼无神游离，这些都是我的问题。

　　754.一个手淫者的忏悔！

　　15年，物是人非，看着朋友一个一个的结婚了，突然捉急了，感觉自己什么都没有，毕业好久了都没有找到合适的工作，更没有对象，似乎出现了社交恐惧症，从小到大干的最多的一件事就是sy，网游兴起后又开始去上网玩游戏，大好青春就这样叫我挥霍一空。曾经听人说，sy无害论，但是今天的我用实际行动证实了狗屁无害论，纯属无稽之谈，sy让我失去太多东西了，心中曾经向往的理想天堂，今天却变成了怨恨交织的地狱；曾经想着记录自己人生的那些美好的生活点滴，今天我却把它雕刻成了淫色比肩的骷髅；曾经幻想尽快成为家里的生活之撑，今天却独自躲在没人的地方忏悔和哭泣；太多的曾经，太多的无知，太多说不完的忏悔，我不知道怎么去弥补曾经犯下的罪，写这几段文字的时候，我笑了，有种生不如死的感觉，近30年的时光就这样被我消磨掉，我现在非常的累，脑子也非常的乱，我的父母为了生活在打拼，我却用谎言在欺骗他们，我只想对我的父母说句：对不起。。。

　　755.我有严重的神经衰弱，仿佛这个世界都沉浸在虚假的梦幻中！确实，没得过神经症的吧友是不知道其中的痛苦的。有谁能够理解，又有谁知道我活得生不如死！以前每次给家里人说，家里人也不理解！好好的一个小伙子，身体这么棒。怎么可能有病呢？爸妈都认为我没事找事。我给医生描述病情，医生都说是心理的问题。而我也只能说出个大概！转眼8年过去了，这八年我活得生不如死。起初并不知道神经症是手淫引起的，就一直吃治神经症的药，但手淫却一直没有停止！直到最近一年，接触了戒色吧才恍然大悟！算来手淫已经十年了，自从得了神经症之后，我的世界一片灰暗，没有阳光，没有快乐！只有无尽的深渊和痛苦！我想尽快摆脱这无尽的痛苦。我知道，真正能帮助我的只有我自己和戒色吧！

　　756.第一次来戒色吧！ sy有10了，知道对身体不好，更是心灵的摧残！ 但是就是控制不住自己罪恶的右手！ 有时候真想拿把菜刀把自己双手给剁了！好难过 家里就自己一个男丁 好对不起爸爸妈妈！ 希望大家帮忙给点意见！ 真的不能在下去了，在下去就死定了， 还想问一下大家sy三 五下就喷了 戒了能不能好？要不要去医院阿？

　　757.我整天活在颓废当中 今年8月我绝心戒掉 但是 9月24日破戒 又戒了15天 又破 又发誓戒 戒 15天 又破……到了 11月28日又破 再次发誓戒 现在又破戒了 我已找不到什么办法战胜心魔 这是我6月毕业时和好同学的照片 左边的是我 丑吧 猥琐死了 怎么办 ？这样活着还不如死了算了！

　　758.楼主是92年重庆人，现在大三，sy史超过十年，从初三毕业的暑假开始出现症状，一直断断续续的看病，也断断续续的撸管，可能我是一个极度妥协的人吧，就这样，到现在，可以说症状简直差点要了我的命，我也终于和父母沟通好了，再也不是搞得双方抱头痛哭，于此，我也痛下决心，好好戒一次，为了身体，也为了理想。

　　总结一下我的症状，请大家谨以为戒:

　　1:尿频，尿急，尿不尽，尿线细，尿无力

　　2:尿浑浊，静置后有白色絮状物

　　3:尿后有精液滑出

　　4:腰部疼痛，会阴疼痛

　　5:特别爱出汗

　　6:较难入睡，多梦，有耳鸣现象

　　7:短小，早泄，夜勃，无晨勃

　　8:精液不液化，果冻状，蛋蛋有时疼痛

　　9: 健忘，记忆力差，逻辑思维差，丢三落四

　　10:运气差，家庭极为不顺利

　　11:白天没精神，腿发软，气短

　　12:头发长得特别慢

　　13:指甲凹凸不平，竖纹很多，月牙也几乎没有

　　14:胆小，没信心

　　15:夜尿多，起夜频繁

　　我不知道写齐全没有，暂时脑子里浮现了这么多，以后想到了会补充。我愿意交朋友，戒色吧里的人都是善良，有素质的，孝顺的，也希望把网上的朋友变成现实的朋友，大家坦诚相待，互相帮助，扶持。

　　2014年10月22日为第一日，一直戒到25岁生日，看身体的恢复情况。加油加油，每天都会更新我的所作所为，以及一些过往之事，常驻贴吧，求战友庇护，一起努力向上。

　　楼主最近的照片，希望戒后变阳光！！

　　759.我来戒色吧一周了，我初一时开始学会手淫，初一到高二时候有些频繁，高三时压力大也有点频繁 那时就有黑眼圈，注意力不集中，不爱说话 干不了体力活 上了大学后一周控制到了一周1次 现在大二，今年九月份开始出现脱发症状，现在十二月最近有点尿频，失眠 多梦 爱醒，心情不太好，小腹两侧有时不适 偶尔腰有些酸痛 现在戒了一周了，长期戒下去我的身体这些症状和脱发能恢复嘛？哪位大神指点指点。

　　760.11年撸龄，社恐，抑郁+慢前+焦虑等症，终于有所恢复了。对于自己那不堪回首的过去，我不想说太多，因为必竟已经过去，路还在前方，我还要继续走下去。11年的sy史，让我痛不欲生。频繁遗精。慢前，焦虑，抑郁等症，更是折磨的我身心疲惫，曾有过无数次自杀的念头，要不是痛到深处，谁又会拿自己的生命开玩笑，这种痛，我想只有经历过的人才能感受的到，那种带给身体痛之惨烈。内心之无助恐惧绝望，就连身边最亲的人也无法理解。

　　761.我撸龄两年半，现在已经戒色20多天啦。在一年半前检查出了有副睾囊肿，大小有1公分左右。好害怕会影响生育，我该怎么办？戒色戒撸还能不能恢复啊？

　　762.忏悔 戒色270多天沦陷 去找了小姐.忏悔！南无阿弥托佛！本人从14年3月19日戒色至今，之前邪淫了15年，各种症状缠身，就在270多天身体刚刚好了一些的时候，12月18日那天晚上，我做了一件让我万分后悔的事，去按摩店找了一个小姐，270多天的努力白费了，去嫖妓是最损害福报的行为，所以本人在此跪求大家有想去嫖妓的人千万不要去！！！浪费金钱加损害身体！！！！比手淫严重100倍！！！就在嫖妓后第二天，本人去极乐寺，在佛祖面前发毒誓！！从2014年12月19日起,本人绝不近女色，绝不再手淫，望佛祖再给我最后一次机会，如果再有一次，本人必遭天遣，不得好死，永世不得超生，也就是从这一天起，本人只做善事，一心向善，求佛祖给我一次重新做人的机会！在此忠告广大戒友！邪淫伤身败德！！！！尤其是嫖妓！！！！本人这几天一直感觉胸闷！！报应啊！！！今天下午还和单位请假回家休息！！！！求求广大戒友一定以我为戒！！！！！

　　763.楼主 是一个90后，是个93年的，而手淫却有接近13年的历程，现在的我，如同正常人一样，我想是上天对我最大的恩赐，而我却在无限制的消耗福报，恶果随着日子的增加，越来越明显，症状越来越严重，我真心有点活不下去了。我不知道自己写完这些内容还会不会继续活下去，总之，此文，献给所有戒友，而我也是第一次接触戒吧，看到大家的苦难，我几乎都体会过，而且全部都呈现在自己身上。记得第一次是因为我的表哥，那时候我还是小学2.3年级，我完全不懂这些东西，而且确是特别好奇的，他还在床上，当场sy给我们看，后面，我学了，当时是没有任何精.y出来的，而是有些许快感，这种快感，可以连续几十次，当时的我，因为爸妈在外工作，我就一个人在家一直反复sy出快感，那时候，我还得了病，睾wan附近剧烈疼痛，看了很多医生，其实我知道自己是为什么造成的，可是还是一而再的继续下去，连在教室里，还在继续。就这样维持到六年级，那时候的我，就已经有了戒色的想法，那时候，跪下来烧香，求佛主一定要帮助我戒掉，我疯狂的恨自己，自虐自己，可是那时候的我，完全没有任何这方面的概念，也不会知道这方面的危害和影响，我变得内向，成绩一落千丈，而且我眼睛视力开始急剧下降，平时三好学生，3科成绩都非常高分的我，考了个100多分的三科。。入了初中后，我的疯狂行为并没有因此终结，而是愈演愈烈，我在厕所，在房间，在大厅，看电视的内衣广g，看黄d，就可以疯狂一次，我的身体变得极其敏感，感冒，发烧，拉稀，身体极其差劲，瘦骨如柴，身高也比同龄人早早就发育定了，最后才170，每天，浑浑噩噩，脑袋里空空的。没有思想，没有想法的行尸走肉，变的不合群，不爱说话，极其内向，满脸开始长痘，原本帅气的我，我以前是个很多女孩子追的人，包括小学，反应迟钝，身体疼痛，半月板疼痛，头痛，手脚冰冷，怕冷，发抖，紧张，胆小，胆怯，人多恐惧，怕事，不敢面对，什么事都想的很恐怖的后果，给自己无限的压力。就这样，我度过了我初中三年，以460分的成绩到了高中。高中，还是没有停止我疯狂的行为，但是，我收敛了许多，但是，我的症状并没有得到任何的改善，这时候的我，出现小腹胀痛，肾两旁痛，而且尿频，出现腰痛，也就是肾周围，要不就左边，要不就右边，总之痛起来，那种感觉，生不如死，睡不着，反反复复，睾w也痛，湿冷胀痛。我终于受不了了别人的异样和眼光，我不合群，我被排斥，我被排挤，没人喜欢我，没人注意我，没人同情我！没人，没人！！！！！我退学了。。。。呵呵。出来社会的我，已经有4.5年了，我还是没有停止自己的喜欢，期间交往了个女朋友，4年了，整整4年了，又继续这样下去，我出现了早泄，阳w，各种症状，在正常的x生活下，我居然还有s.y，最终，因为我的不自信，我的无能，我选择放弃了，她很爱很爱我，但是我给不了她什么，我放弃了！我他妈放弃了，啊。。。。老天。。。。。我所有的福报，都消耗完了，我的精气，我的善，我变的极度猥琐，邪恶，没有生气，没有精气，无能，没用，出来到现在，无事业，无成就，大脑空白，我对不起她，我给不了她想要的幸福，在这里，我和你说声对不起，我不知道自己还有没机会和你说这句话，其实，我爱你，真的，如果还有来生！终究，我失去了所有，我一无所有，我什么都没有了，我失去了亲情，爱情，我连感情都没有的失去灵魂的骷髅。我得到的是一身的病痛，和一副即将散去的肢体，还在苦苦挣扎的支配着行动的躯体。写到这里，我的眼泪根本就停不下来了，我是个穷孩子，苦孩子，爸妈没有给到我什么，我这么大人了，却什么都没有给到他们。。。。。。。。。。。。我实在写不下去了

　　764.飞翔老师你好，我想问个问题。我撸了四年了，因为一直熬夜久坐打游戏，SY，得了神经官能症，失眠，社交恐惧，抑郁症，这些症状曾经折磨的我痛不欲生，每天都活在绝望抑郁的世界里，我一直以来都在学习戒色文章，每天一有时间就学，但还是会破戒，是觉悟不够吧。每次破戒后我都会有强烈的自杀倾向，特别的绝望和消极，有一次我都爬到山上去了，差点从悬涯上跳下去了。现在想起来，真的很可怕。

　　765.我有前列腺炎，有症状半年了，上个月比较严重一点，去医院查了一下，前列腺炎结核，有手淫史七年，以前次数少，到11年后比较频繁，一个星期二三次，有时一天两次，12年六月份高考口腔有黄豆大的溃疡，过后有一天理发突然心发慌，难受，路都不想走，去诊断肾虚，还有尿裤炎症，在家治疗了三四个月，好了很多，舌头边上有齿痕到现在还没消，手淫也没断过，14年八月感觉前列腺不舒服，手握jj夹腿充血就射了，精液乳白色少了，十月份开始收敛了，居然站着硬不起来了，心特别怕，有意的去观察jj，白天手动它都不硬，躺床上就硬的难受还流透明液体，晚上都硬的睡不着（有一两个星期左右吧）中间遗精两次精液水样，过后前列腺越来越不舒服，就去医院查了一下医生说是前列腺结核，主要还是前列腺炎引起的，拿了药吃，晚上有夜勃，也不流透明液体了，醒了时候还是硬硬的，站起来没多久就软了，没有晨勃，有二十天没遗精了，锻炼有两个星期了晚上慢跑（工作原因白夜班交替半个月一转），有时打球都是大半天。流汗多又怕肾虚难恢复，早上起来嘴里还苦（我吃前列腺炎药不知有没有关系）我这情况该怎么办?

　　766.现在的我甚是虚弱，由于sy导致了身体亏空了。今天去看医生，医生给我开了金蚧片。你说是不是很讽刺，小小年纪要靠补肾的药物维持，现在的我不知道怎样面对我的家人和我的亲人。现在我又读高三不知道我的身体允不允许我消耗，在这里我想告诫和我一样还在戒色路上和心魔做斗争的学生党千万不要弄成我现在这个样子.

　　767.我今年二十一岁，已有十年撸龄，前五年几乎每天撸，有时一天几次……后五年由于症状问题血尿，肾结石吓怕我了，就戒了两年，但看黄不间断，身体仍很差！后来就破戒了，到现在也每月会很疯狂撸！甚至撸到头疼，想吐！我该怎么办呀？曾想过自杀，但想起父母就不敢自杀了，他们对我的投资以及各钟恩情，我一点都没回报，我不甘心呐，但总是失败.

　　768.含泪写下这篇文章，警醒世人！邪淫害人不浅！

　　戒色也快有5个月了，可没有多大恢复！只是人精力方面好点！

　　可能我是吧里最严重的了，已经到了无法挽回的地步了，痛苦，，，可人生不能重来，也许这就是命运！

　　我今年29岁，记得从小学开始麻擦JJ产生快感，从此一发不可收拾，断断续续也快有18年！婚后没有了SY，意淫没断，但性生活平均一星期至少一次，结婚头两年质量还行，但现在质量不行了！早泄严重！

　　我知道这都是邪淫造的孽，因果报应不虚啊， 人到30岁左右，手淫后遗症一下子全爆发，还真是这样，我还没有到30就爆发了，可能先天身体就差！

　　现在出现了好多严重的症状。

　　总结下我的症状！

　　脑力不足，思考理解能力差,精神不集中，容易走神！

　　容易上火，脾胃虚弱，湿气重，食欲不佳，稍多吃点胃感觉酸，嗳气，大便不成型！

　　骨骼关节响，四肢怕冷，特别是膝盖以下，坐久了易脚麻！

　　牙龈红肿萎缩！舌苔有红点！

　　面容显老，易掉头发！

　　皮肤有点松弛，弹性不够，用手指掐，痕迹要一两分钟才消失！

　　气血亏虚，脉象细沉

　　睡眠质量不好，多梦易醒！有点耳鸣！

　　JJ搏起不持久，早泄！

　　心态很差，有恐惧感！经常胡思乱想！且容易往坏处想，老担心自己会死掉！！

　　以上就是我的所有症状，最近看了些中医方面的知识，每个人的肾精是有限的，消耗多了是没办法补回来的，这是真的吗，

　　难道我只能等死吗？好绝望啊！回想以前手淫，熬夜，久坐真太愚蠢了，太后悔了。。。。。。。！

　　但我又不甘心就这样的死去，因为我还有父母媳妇和孩子需要我！我死了他们怎么办啊！

　　真羡慕那些正常人，或许伤的不重的人兄弟，至少你们还有活着的机会，为什么我早不知道邪淫的危害！不然我现在的人生是多么美好！现在我不奢望命多长，活到50岁就满足了！但现在看来不行了！

　　泪流满面。。。。。。。。。

　　769.楼主18岁，sy4年，如今是个抑郁症患者。

　　楼主饱尝sy症状得折磨。去年楼主初三（因为初一是大腿骨折休过一年学），本来学习不错，想考个好高中。可是因为sy，睡眠一直不好，那段时间给自己的压力也偏大。

　　终于报应来了，那几日天天晚上失眠，是整夜不寐的那种，我终于在学校呆不住了。于是便请假回家看医生，总是觉得自己身体有病，可是去了五六次医院检查各项都很正常。天天睡不着的我开始胡思乱想，整天呆在家里，没心思出门。过了一段时间，爸妈看我这样下去急得到处带我求医，后来在浙医二院被诊断为抑郁症，之后便住院治疗，在医院一个月后便回了家。之后就吃抗抑郁药物和安眠药，在学校吃了几个月了吧，症状差不多好了，暑假里自行停了药。病了这一段时间里，我依然sy，大概一个星期一两次吧，不过经常yy。

　　进入高中才两三个月抑郁又复发了。之后就看中医吃中药，可是没多大效果，还是避免不了病情加重，终于整夜睡不着的痛苦又出现了。只好重新看西医，吃安眠药和抗抑郁药。如今的我天天在家浑浑噩噩，十分痛苦，只能靠着安眠药才能入睡。白天脑子一片空白，经常想死。可是我是家里的独生子，我爸妈都对我很好，所以才舍不得离开。

　　我曾经想过几次戒色，可是自制力太差，都无法抵挡诱惑。如今这般不戒不行。

　　这是我专门创的戒色的号，从今天开始我正式戒色，但愿对得起我辛苦的爸妈。加油吧！！

　　770.我知道了全身的毛病不是上天对我不公平，是自作自受。我从16开始SY到24岁，得了鼻炎，咽喉炎，支气管炎，颈椎病，胸椎病，腰间盘突出，自发性气胸（已经于去年5月份做了开胸手术，但另外一边胸还有），有过脱发严重，戒色后已经变好。可能大家不相信，一个人怎么可能有这么多病，但事实却是如此，我被适当无害论误导这么多年，偶然有一天看到了飞翔大哥的文章才醒悟，我很高兴，因为我知道我还年轻，为时不晚。

　　771.这贴吧真的很好，我从初一开始sy一直到大学，近7年，我深知其危害，但是它真的像毒品一样，让你很难戒断，让自己长得像30岁的人一样，家里人都说我长得比大哥还老，我也知道原因，但是有些时候确实戒不掉，今天真的很幸运让我发现了一群共同心愿的人，让我们一起把恶习戒掉。一起去努力。

　　772.飞翔大哥 我得了前列腺炎了 会阴胀痛 尿频尿急 还早泄 请问飞翔大哥前列腺炎需要怎么治疗啊 我现在一直在坚持戒色 也注重锻炼 但是平常因为工作需要会久坐 请问前列腺炎治疗需要吃什么药吗 能不能治愈呀?

　　773.手淫24年，期待涅盘重生！

　　手淫史：24年。年龄：28岁。症状：前列腺炎，阳痿，无精，鼻窦炎，鼻甲肥大，记忆力减退，脑子迷糊，胃窦炎，精神分裂症，咽炎，近视双眼500°，隐睾，因手淫过度严重伤到脊髓，脑髓。

　　现在个人情况：无工作，无对象，也没处过对象。

　　戒撸：24天，以后我会每天来签到。

　　感言：我最严重时想到过死，可看了那么多吧里有志之士和飞翔大哥的文章我又燃起了熊熊希望，在佛教里有一种度人方法叫做逆度，我从四岁起就会摆弄JJ说明我先天淫秽气过重，也许这就是逆度吧，28岁前我没有梦想没有希望，但从28岁开始，我要立志做一个伟大的人，我有一个梦想，我希望自己成为一个艺人，我希望通过自己的努力和戒色实现这个梦想，燃烧起奇迹，各位戒友也引以为戒，不要等到痛了才要想去改变，我还要告诉大家一句话：只要戒了，什么时候都不会晚，我撸了24年我一样有信心何况你们呢！各位加油！期待我们的浴火重生！

　　774.手淫生命的代价血的教训！

　　从9岁开始就撸管撸到如今20岁 如今已经快要死亡的我才感悟到要是一切要是能回到从前就好每次都说戒每次都把持不住 不怨别人我的果报来了 每天做着血液透析生不如死 20岁长得和一个小学生样子 身板馊小100左右体重 全身酸痛膝盖骨头缝里都是透着寒气 我真想做个了断 不想活了！

　　775.飞翔大哥。我是高一的学生。手淫已经很久了，我都记不清是什么时候开始的。初中因为是住校，在学校也基本没手淫过，但一回家就变本加厉，一天要手淫好几次。现在到高一才感觉精神越来越差，感觉智商也跟不上别人。一看见难题就傻眼，连想都懒得去想。

　　776.我先说说自己的 情况，本人今年22岁，21周岁，在19岁的时候学习非常用功，做的是游戏美术行业，在一所重点大学念书，那个时候为了提高自己的绘画水平，到处拜师学艺，期间长达半年处于一个每天3,4点睡觉，甚至五点，早上八点起床，一画就是一天的状态，当时压力也大，身体也非常健康，所以没有注意什么，每天几乎都要通过手淫放松自己疲惫的身体。但我明显发现当时脑子很兴奋，晚上睡觉总是睡眠表浅，而且多梦，但是没有别的症状，所以根本没有在意，早上起床流口水，只是觉得累了导致的，也没多想。后来学有小成回了学校，为了公司的考核也是拼命的画画，期间有五天昼夜不分的忙公司考核，还和女朋友做爱。之后就开始头脑终日昏昏沉沉，疲惫不堪，尿频尿急，前列腺发炎，丧失了曾经清爽的脑力和昂扬的斗志，去医院做了各种脑部检查均无果，后来被诊断为神经衰弱，焦虑症，抑郁症，后悔莫及啊！！！父母为我操碎了心，曾经那个不可一世，努力上进的我居然沦落为行尸走肉。目前十个月过去，情况是好转很多的，但依旧脑力和精力不足，疲惫和抑郁状态依然是 主导，不知道如何是好，现在每天都积极戒色养生，目前也有一个月了。我想问问飞翔哥我还能恢复到原来的脑力么？有什么好的方法可以帮助我彻底摆脱这个难缠的疾病么？

　　777.撸管毁掉了我的生活!本人今年27岁，撸龄大概14年了。当初就是为了那几秒钟的快感不断放纵自己，不知道珍惜身体，导致于现在身体乃至心理落下了一系列的病症。抑郁症，社交恐惧症，肾虚，手脚无力，勃起不坚，ml无法射精。我的生活已经被严重影响，每天都一个人躲在家，不愿和任何人打交道，包括父母。每天都过得极度空虚寂寞，暗无天日，生不如死。我决定要重新振作起来。不能让自己再这样荒废下去，不想再看到父母失望和心碎的样子。也想跟从前的我道歉，告诉他未来的自己有多么绝望和后悔。希望我们可以一起并肩作战，与淫魔势不两立。每日一签。现在开始报道.手淫之前的我开朗，阳光，现在性格发生了翻天覆地的变化。抑郁，孤僻，一开口就紧张，心跳加速，脸红，口吃，有时大脑一片空白，快要昏厥的样子。一去人多的地方就非常恐惧，感觉每个人都在看自己，非常不自在，手会放在口袋或者握着东西才会好一些，有安全感。14年的时候脸上长满了痘痘，更是一度摧毁了我的信心。医生只是开了一些药给我，对我说身体很虚，叫我珍惜自己。

　　778.飞翔大哥，我以前从来不关注贴吧，连个百度账号也没有，当我看了您的帖子后，我决心戒撸一辈子。是您给了我信心！我曾经想过戒撸，但没几天就破戒了。我还是初中生，已经撸了五年了，几乎是天天撸，身体素质每况愈下，以前我从来不感冒，现在手脚冰凉，全身困乏无力，马上六月就要中考了，自从上了初三由于意淫，课就没听过，现在成绩一塌糊涂，是手淫害了我一生啊。看了您的文章，我感触很大，决心戒撸，戒色，找回以前的感觉，把失去的东西找回来！

　　779.17岁少年 迷途知返，今年高二，具体SY多少年记不清楚了，最清楚的莫过于那一时快感后的痛苦和炼狱般的折磨，精神上的感觉在飞翔哥的心理问题86中有，个人体会是真的，就连自己都会厌恶自己，不知道为什么，曾经能变成男神的我，在心魔的摧残下，曾经美好纯真的品质都渐渐消逝，痛苦伴身，渐渐离梦想越来越远，痛不欲生形容再合适不过，好在，我爱运动，注意身体保养，但是总有节制不住的SY，在与人交往中也会失去自信，这种感觉是因为每次照家镜子，都觉得自己丑陋无比，不仅仅是面容，而且从自己的眼中折射出自己的扭曲、畸形的灵魂，真的，肮脏会给你更加肮脏的惩罚，洁身自好，坚持住，为梦想，为明天，为了那个美好的她，美丽无比的明天，拒绝贪婪，拒绝痛苦，拒绝那种令自己恶心的变态心理，迎接那美好的时光，美好的歌舞青春，让生命如夏花般绚烂，望各位朋友能够帮助我，共勉，让灵魂永生，让光明照亮生命的每一个阴暗角落，谢谢大家，下面是个人在经历某些事情时的感受，希望大家不要嫌弃，多给我鼓励，我一定要战胜心魔和肮脏，站在人生巅峰，活出自己的美好！

　　780.我手淫导致的疾病，觉得难受得要死！西医检查花了几万，没检查出毛病，可是浑身是病，西医说是躯体化障碍，主要症状如下：尿频、大便搪塞、周身不适燥热、头疼头晕、腰疼、两斜酸痛、腹胀、耳鸣、失眠焦虑、还会神经跳，有一种濒死感，浑身僵硬，总之有说不完的症状。

　　781.24岁，还在上学，有5 6年手淫。感觉肾难受，这种感觉有几年了。本以为是肾虚。买点地黄丸就好了。可是手淫没戒掉。现在特别早上赖床时很难受。早上尿发红。在南京上学，去哪个医院看看好呢？会不会影响生育啊！一个人可以去医院吗？

　　782.我才二十多岁，结婚才两年，八年手淫使，现在有时候也有手淫，就是腰酸，每次做完几天才能缓过来，几天没精神，浑身酸痛，四肢无力，头重晕晕的，浑身不舒服。

　　783.我从十四岁时就有手淫的习惯，已经有四年了，从一开始就上瘾了，几乎每天都手淫，后来尽量克制了，只是前天有手淫了，射了三次，现在觉得耻骨往上一点不舒服，有尿频的症状。现在我应该吃啥药？

　　784.我过度手淫引起了前列腺炎腰酸。还有身体痒，失眠3年了，曾中医治腰酸痛3个月没什么效果。身体痒吴诊为荨麻疹吃了4个月西药无效！现还有前列腺炎所有的症状。

　　785.我今年34，光棍一个，鲁龄长达25年，所有症状基本都有了，现在感觉已经废了，已经没有活下去的勇气了，父母因为我的事着急上火也都住院了，现在家里就我自己，感觉这个世界好大，已经容不下我了，不想再活下去了，对不起你们我的父母，各位要引以为戒啊，不要走我的老路！人生还能重来吗?

　　786.我1988年生的。 十几年的历史了。现在刚戒俩个月。耳鸣头疼都十年以上，精索 鼻炎 中耳炎 眼无神 小腹疼 社恐 飞蚊症 手脚凉 出虚汗 后脑勺嗡嗡响的厉害 前列腺增生 尿频 急 记忆力差 思维能力若 神经症 皮脂腺异位 感觉不真实 嗜睡 懒动 腰酸。

　　787.嘿嘿，飞翔哥，这是我戒色第25天，我的眼睛变得大起来了，眼睛水汪汪的，很有神，和我小妹的一样大，我哥以为我戴了隐形眼睛，其实都是戒色的好处，脸型更秀气了，背变得直了，5天不洗头，头也不出油，长相更阳光了，和我之前的相貌相比，简直是脱胎换骨，之前很消瘦，现在渐渐变得壮实起来了，嘿嘿，感谢戒色吧，我将做到永不破戒，婚前禁欲，婚后节欲。

　　788.我Sy快10年了。现在才23岁颈椎病很严重，怕冷，右膝盖还疼。背上长了很多的痘痘，感觉每天都很累，浑身无力，想睡觉。这么年轻就这样了，以后要怎么办呢！最近在戒色吧里面看到大家都在为戒除SY而努力，我坚持了最多七天就又破了！刚又看了片，没忍住，哎，才两天！看到戒色吧里很多都阳光起来的人，从今天起，我下定决心要彻底的戒掉这个毛病，阳光起来，重新做人。

　　789.从上初中就开始手淫，最厉害的时候一天两三次，大学毕业以后认识到手淫的危害，但是怎么也戒不掉，现在腰部右侧经常隐隐作痛，尿频的厉害，喝点水过一会就得去趟厕所，整天没有精神，跑步不到5分钟就喘的厉害，在网上查了很多，现在很明显的就是肾虚，但是我不知道是肾阴虚还是阳虚，也不知道该吃什么进补，现在已经有意识的每天加强锻炼，但是我觉得还不够，想吃点药补一下，又不敢乱吃，求高手指点一下！！！

　　790.我之前也是各种纵欲导致现在好多问题，睡眠不好，白天没精神，早泄，耳鸣。之前看了两三个中医，第一次的还比较有点效果，但因为需要熬药，我不方便，所以没坚持，之后两个医生给我的中成药，没啥效果，而且前两天吃的那个医生开的药，和第一个医生的药居然相反，一个补阴一个补阳。但吃了这几天，觉得吃饭没胃口，精神状态也不好了。怎么办？这样下去真要奔溃了！

　　791.16岁开始sy，现在28岁了，身体好难受好想死！现在的症状是耳鸣得厉害，尿频，一喝水马上就有尿，尿道口碰到内裤会痛，用手捏JJ感觉里面尿道热辣辣的，坐久了肛门和阴囊中间那部位胀痛，大便不好，有时候3, 4天拉一次，拉出来一点点硬硬的拉不出拉不玩的感觉，有时候一天好几次腹泻，还睾丸有时候隐隐作痛，吃了很多药都没效果，两个月不鲁了今天忍不住鲁了一次射出来的静夜很黄跟水一样没粘稠度，前列腺液检查卵鳞脂小体两个加，红细胞一个加，白细胞两个加，去过很多人民医院看，吃了很多药都没效果，想死又没勇气去死，现在还颈后面皮肤热辣辣像被烫过一样的痛，胸部上面接近胳膊那里也痛，还有咽炎，半夜睡醒喉咙干干的嘴巴厚厚的，是不是快死了？

　　792.初二开始sy，断断续续的直到现在高二。其实真正开始是由于某一天在家里觉得无聊，然后就沾染上了。从此频率就增加了，随之也出现了问题。一，脸上开始有一粒粒的小疙瘩，久久不消失。二，鼻子皮肤开始有油，不光滑。三，以前端端正正的脸现在开始变歪。四，体力没有以前好了。五，学习注意力越来越不集中，记忆力越来越差，有时感觉很烦躁。六，身高生长缓慢。我一直想过要戒，但每次在自己在家都忍不住，但是我现在不能不戒了。外貌协会的我不能因为一时的快乐而毁了我的外貌！还有，我发现当和女性朋友交往的多时，这种年头就很少，特别有女票时更是想都不想！现在想来还是非常后悔的，所以从现在开始，每日签到，决心戒！也奉劝还误入歧途的兄弟们，快戒了吧！

　　793.再不戒这辈子完了！从小就有SY的恶习，很多年了，为此我也付出了惨重的代价，身心都不健康了，焦虑症、强迫症，性格懦弱，做事犹豫，严重肾虚。我受不了这样的折磨了，以后一定要戒除SY，每天坚持运动，我知道这可能需要很长一段路，毕竟也不是一下子损伤的，给自己两年的时间，坚持运动、早睡早起、饮食健康，多做善事，希望自己的后半生能平静的度过。

　　794.各位，我想请问下:长期手淫，戒色后多久，精气神才能较好的恢复？本人脸型长得还蛮不错的，只可惜眼睛无神。。。气质不行，萎靡颓废。一个人给人的感觉就是不阳光，没有精神。。。。这个要多久才能恢复？好怀念以前那个帅气阳光的自己。。

　　795.今年26岁，大概是从12岁染上这一恶习，现在算算都14年了，真是罪过。万幸的是，大概14岁的时候就知道sy的害处，所以有意识的会控制，但是就是没法戒掉，而且好多时候会失控，所以一直处在深深的自责中，异常的痛苦，而且一周一般都会sy一两次，对身体也不好。就在自己苦恼的时候，看到了戒色吧，真的感觉自己找到了组织，认识到修心的重要，自己以前一直是强戒，所以没有成功，现在感觉到了与之前不同的体验。虽然现在还没戒多长时间，还不到一个月，还有很多的考验在等着我，但是我现在信心十足，每天坚持学习，一定可以戒掉的。

　　796.本人也是撸了七八年，九四手残党。人快废了在中医养生论坛找到了一位中医先生，我的症状很多，需要药物辅助一下。请战友们支持一下或给一些建议。我戒了三个月，春节破过，这有戒了一个月了。说说我的症状吧，轻度阳痿早泄，人很瘦，驼背，没力气，脑袋空空的，什么都记不住。一点简单的事都做不好。社交恐惧没谈过恋爱。现在我最关心的就是脑力问题。身体可以锻炼恢复吗？我的症状和你们有点不一样，自从去年我的两个膝盖不知道为啥有响声，就是一弯一伸就有声音，也不疼不痒。打坐时间长了能听见关节的响声。

　　797.我今年刚上博一，选择的是直接攻读博士学位，简称直博。之前在戒色吧冒过泡，学了金刚铁板桥和固肾功之后默默地练习，后来喝过中药，遗精什么的有所好转。因为是博士，没有多少时间逛贴吧，只能有空了发发帖子，尽管我的帖子少得可怜……。之所以又来这冒泡，是因为我想写些正能量自勉，也希望能和大家在戒邪淫的道路上并肩作战，一同前进。我现在住的寝室睡得很晚，每晚几乎都要12点才睡，有时更晚。所以我想搬寝室，一个人睡。但一个人的话又怕自己干坏事，所以想招募一些兄弟一同监督传播正能量，让自己少受诱惑！高中，那是不堪回首的三年。每次和同学说起高中，我都有一种恐惧感。由于脑力不行，高中的学习成绩非常差，压力也异常的大。成绩都是倒数的。脸色是土灰色的，欲望是那种不正常的亢奋。高考过后，我极力想逃避家里的那种环境，所以填报了四川的高校，离家直线距离1500多公里。刚上大一时，基本上是一周遗精一次，遗精之后整个人都像被掏空了，特别累，完全打不起精神。但那时还是没有悔改，还是会接触不好的东西。大一下学期，实在不行了，去看了中医。但是期间还是会sy。现在想想那时的自己真是混蛋至极啊！和中药喝了两年，身体好了点儿，遗精的频率也差不多是三周一次。但是泄精后头晕的症状没有改善，后脑勺像被掏空了似的。接触到戒色吧好像是在大三下学期。从那会儿我也知道了，戒色期间会有一个欲火焚身期，过了那关情况会好很多。以前我都是在戒色二十多天时欲望很强烈，然后就很容易遗精破戒。但后来，我知道有这么一个欲望亢奋期后，我就有意地克制。到现在，我差不多两个月以上遗精一次。今年3月18号，6月12号，9月14号遗精了，其他的都没有。但是期间，我不能保证没有yy，所以这是我要努力克服的！ 得学习了，先写到这儿。下回再续。

　　798.在吧里也有一年了。去年这个时候检查出来的慢前，当时尿频很急，非常困扰我，还间接影响了我的睡眠。经过这一年断断续续的戒色，现在尿频好多了，至少不会影响我的工作。目前这方面主要的问题就是夜尿。休息的时候尿还是挺多的。。颈椎炎这个应该跟自己的习惯，工作有关系。现在也在坚持打羽毛球，跑步。应该来说有一定的改善。昨天去三甲医院检查的，精索。这个消息，对我来说，既不意外，又感顿挫。在吧里混了这么久，这半年来，也感觉自己可能有精索。吧友有精索的可能不少，我觉得我十来年的手淫史不能这么幸运吧？意外的是，貌似还挺严重的。虽然全身没啥不适的，也就是右大腿内侧疼，其他还好。没想到这么严重。说要手术，可是目前自己的工作还不太可能让自己手术。

　　799.楼主今年就要20岁了，接触手淫是在小学六年级，当时差不多10岁。从此上瘾一发不可收拾。每天最少都要来一次，多的时候甚至有6.7次，初中甚至在物理课上撸过，到了高中毛病就来了，下面开始向右偏，记忆力衰退，神经衰弱，精神萎靡，注意力不能集中，勃起不坚，阴茎短小，撸管没有30s就射了，甚至开始便血。曾经尝试过戒掉，但是一打开黄色网站就忍不住。我发誓这一次我一定要戒掉，把我知道的所有黄色网站从脑袋里面删除，每天运动，远离邪淫，暂定目标100天，希望各位吧友能够骂醒我！！第一天

　　800.本人18岁，SY三年，脱发严重，来戒色吧一年多。前两年开始脱发，脱的很严重一天30到100根左右，之前不知道SY的危害，基本天天都SY有时候一天7～8次。一年前在网上发现戒色吧，进来戒色吧之后才知道我脱发是因为SY，一年前就下定决心戒色，SY不紧紧是脱发，身体还会有各种的问题出现，我相信来戒色吧的吧友们都知道SY危害，每天都有各种有关于SY危害以及SY身体出现的各种问题的帖子，所以吧友们都知道SY的危害。希望戒友们戒色成功，我的目标是1000天

　　801.我今年已经28岁，从10岁左右就开始手淫，直到现在。如今身体条件极差，手淫导致的很多病我都有。我觉得这是对我的惩罚，我感觉自己很肮脏。我从2014年5月进入戒色吧，学到了很多东西，可惜马上一年了，没有戒掉，今年5月1我就要结婚，可是现在我阳痿早泄，不知道结婚后该如何面对。我现在特别后悔，如果我从去年就戒掉，如今调理一年，也许会好很多。所以还没有结婚，和快结婚的朋友，从现在开始就戒掉，不要像我一样，马上结婚了，才知道后悔。今天看见一个戒友，他每天都写戒色心得，像他学习吧，从今天开始，每天写出自己的体会、变化。我没有退路了。

　　802.邪淫六年，一身衰败，今得知继续求学无望，遂整顿精神，奔赴戎马生涯。细思之，阻我学业，困我精神，残我肢体，败我时运者，惟邪淫。愿斩断恶缘，恢复纯净，还以阳光。新生活，我来也！

　　803.邪淫10年的血泪史！本人今年26岁，16岁开始学会手淫，很小的时候就意淫。我今天把我邪淫的血泪史写出来，只为忏悔和警示他人。希望这段不堪回首的邪淫史，能让人们认识到邪淫的危害，以我为戒，不要像我这样，年少无知的时候，被邪淫所害。我上小学和初中的时候学习非常好，或者说出了名的好。到了初二，认识了一些不好的朋友，以丑为美，以邪为正，开始了自己叛逆时期。也就是这个时候，我接触了很多邪淫的东西。到了初三的时候，我一次遗精，开始了手淫的历史，从此我的人生进入了灰暗龌龊肮脏····那个时候年轻，几乎每天手淫，有时候一天好几次。放暑假期间，更是毫无忌惮。整个人都颓废了，学习成绩一落千丈。原来在班里前几名的成绩，到最后倒数。感觉脑子整天都昏昏沉沉，每天白天就是睡觉。上课也是睡觉，从此之后我的运气也越来越差。高考的时候 距离一本线差两分，离我报考的学校差一分，就这样一两分的差距，我不得不复读一年。复读这一年收敛了许多，可是千不该万不该，在高考的前一天晚上意淫了很久，直接导致第二天考试注意力不能集中，发挥失常。复习的第二年成绩和第一年差不多，等于说白复习了一年。最后上了一个很差的二本。到了大学，刚开始的时候还知道收敛，可是后来越来越放纵。到了大二，直接感觉身体实在不行了，这才开始真正开始戒色。那个时候就是强戒，直到现在戒色的成果一直不理想，手淫的次数虽然明显减少了，但是身体已经大不如以前，开始频繁的遗精。大学的时候交了女朋友，但是发现自己早泄，当时非常的自卑。我刚毕业我父亲被检测出癌症晚期，我当时不知道是怎么回事，现在我学佛以后，我慢慢的理解了，原因就是因为我邪淫太多，以前我父亲以我为傲，后来我的成绩让他失望太大，以至于一直心里有一个疙瘩。一年后父亲去世，这时候我来北京打拼，如今已有一年多了，虽然能挣些钱，但是一直没有找到对象，身体自己感觉也一直不好。在这期间我去看了中医，说是严重的肾阴虚，我的身体就像50多岁的人一样。邪淫给我带来了太多太多的危害：身体出了大问题、父亲带着对我的失望去世、学习一落千丈、工作非常的不如意、找不到对象、而且一直被人轻视看不起、运气一直差。现在我忏悔我犯下的邪淫的罪业，以后绝对不会再手淫。此贴为证。

　　804.今年24岁。SY9年，戒撸。 此贴为证。以前也来过戒色吧，但都没仔细看，最后不了了之。现在感觉身体真挎了。上个2楼都心跳加速。不能剧烈运动。 尿频。 相亲都说眼圈太黑，身体没精神。 坚持戒色。

　　805.从初三开始，天天撸管，导致学业无成，现在在外工作，不抽烟喝酒逛夜店等等，就是撸管没戒掉，每次撸完说不撸，还是忍不住，自己很没用，一点毅力都没有，戒最久也就一个月，整个人都不好了，睡不安稳，眼袋严重。无力等等，以前没有的症状都有了，主要是个小，后悔莫及，真心想彻底戒掉，加油今天月半我会重新找回自我，找回自信。

　　806.现在想一想这些年走过来的路，有一半以上是在撸管中度过的，明年就三十了， 算一算最少我已经撸了十五年了，十五年啊！这不是一个小数字，所以当我看到戒色吧有些小孩撸了三五年就戒了的，我是多么的羡慕他们。我也不知道我还有没有机会戒了它，我也已经知道了它的危害，可我就是戒不了。现在还二十多岁小伙的身体，跟一个五十岁朝上的老人差不多，浑身是病，没有一处是好的！脱发，已经快掉完了；腰疼，骨头疼，有时像针扎一样有时像断了一样；失眠，盗汗，半夜起来枕头都是湿的；便秘，肠胃不好，稍微吃的不合适就想吐；肾虚，浑身乏力，跑两步就像快死了似的；阳痿，早泄，没有真正正大光明的给妻子一次满意的同房......这所有的一切，都是手淫造成的，都是自己一手造成的。

　　807.本人今年24 有十年手淫史 我现在是生不如死啊，全身病啊，其主要症状，犯困，不管白天黑夜，平时工作，只有一静下来就犯困，而且睡眠不太好，双肾时不时的阵痛，一坐一会儿双肾就涨痛，全身无力，使不上劲，严重耳鸣，脑鸣，痛苦不堪，感觉我快疯了，胃经常不舒服，老是感觉饿，而且吃了更难受，尤其是吃了火锅之内的东西，第2天起来就难受，大便两天一次，有时一天一次，不正常，而且严重便秘，前两年因为尿频尿急，尿不尽，就去医院检查，检查结果是前列腺炎，白细胞+++，这两年吃了不少药，跑了很多医院，做了很多治疗，可是身体却越来越差，感觉一年不如一年了，现在前列腺也没有好，还有就是脑子空空荡荡，记忆力严重下降，根本就不能生活的，求大哥帮帮我！

　　808.sy从14周岁开始，现在31岁，两年前得了焦虑症，前一年有频繁sy，3天左右一次。三年前一个人在外地上班，一个人住，天天看h的，手淫也多，后不做了回家，有一天听耳机后耳鸣严重，被医生吓了，紧张焦虑一个星期，后耳朵好了，但7天后晚上惊恐发作，在路上乱跑，在网吧玩什么都不能控制情绪，第二天去看病了，治疗一年没有全愈，一到安静或睡觉很安静就怕，然后脑鸣就更严重，恶性循环。现在断药一年就断半年时发作严重点，我挺过来了，现在了解了这个病，会自己调整下了，感觉好点。治疗情况，不孕，出现弱精症，果冻精，去人民医院看中医，一个60来岁的女医生。吃中医2个月了，说我肾阳虚症气化无权。

　　809.六年的浑浑噩噩，直到今天幡然醒悟！记得那是初一，同桌的英语学习机里的hs小说让我学会的sy ，之后就一发的不可收拾，不可想象的是那时候我居然自己跑去买光盘 现在想来都太恐怖了 之后学习一落千丈 上课总是没精神 昏昏欲睡 什么也听不进去 学习跟不上了， 一直到初三 初三毕业以后去上了技校，那段时间是sy最少的时间，封闭学校，集体宿舍 ，让我没有机会sy，基本上两年的学习生涯很少sy，那段时间给我很大的帮助。09年年底，我回到家中 ，同时也分手了我的第一个女朋友，因为对女友的思念，便毫无节制的sy ，02年，报应来了，对任何男人都是非常痛苦的，早泄！！！那时候我便知道 可能是sy造成的后果，自己便克制，但是也没有真正的戒过，直到03年夏，交了现在的女朋友，我很喜欢她，可我也很对不起她，我知道我自己的缺陷，所以在其他方面尽力的补偿她，爱情的发展总是不能停下脚步的，终于第一次爱爱，早泄……第二次，早泄……连续几次，我慌了，感觉自己迷失了方向一样，不知道该怎么办，在网上疯狂查治疗早泄的方法！真心感谢那位戒友为我推荐的戒为良药 通过看戒为良药，我来到了戒色吧 ，才发现自己应了很多病症，鼻炎，尿频尿急，无力，逗逗，早泄蛋疼。为了我的家庭和身体，我也要戒下去。

　　810.sy以后感觉整个人都不好了，感觉自己真的好恶心，干这种事情简直太可耻了～自己真的好可悲～前一段时间去看中医被骗了，白花了好几百块钱。现在就打算好好戒好好休息，有机会找个正经的中医看看。现在尿频，感觉有前列腺，觉得太恶心了，不敢找对象。

　　811.我的症状你们有吗？以前经常看A片打飞机，玩刺激的游戏，现在看A片 两个腰胀 脸热 胸闷 手脚出冷汗 后脑勺奇怪的难受，医生说是焦虑症现在在吃欣百达，有和我一样的吗交流交流。

　　812.手淫八年了以前有时一天一次有时二三天，头发头皮屑很多，掉发， 大便一天一次或二三次，大便不成形，小便白天五六次晚上一次或没有，脾胃消化一般，胃不好，脾气暴躁没耐心，身上目前症状早泄严重，勃起一般化，腰疼慢慢缓解了很多，牙齿松动，最让我抓狂的是全身瘙痒，一挠痒就起包，抓过得地方鼓起来。

　　813.我sy9年了，07年下半年得了病毒性肝炎住院治疗两个月出院 08年下半年再次肝功能不正常住院一个多月有打干扰素因为效果不怎么样后面就断掉了 出院后看中医半年多 肝功能正常转为小三阳 肝功能正常两年多了 11年患上腰间盘突出腰肌劳损 至今并未痊愈 干重活腰椎会不舒服腰部肌肉疼 最近交女朋友了准备两年后结婚于是开始戒掉手淫 这几天发现小便有泡沫 以前也有只不过以前是手淫后才有 最进不手淫发现小便也有点泡沫 过一会儿才消失。

　　814.我的症状是怕冷，腿软，尿频，有时候小肚子涨。喝了点水就想去尿尿。一天到晚耳鸣声很大，晚上多梦，入睡比较慢。大便不成型，一天尿意。最近掉发有点改善。有人说我脾肾两虚，慢性前列腺炎。舌面有痕。

　　815.本人高三，SY了5、6年了。之前也陆续戒过四五次，都在一周后破了。现在因为正气的输入，对那些东西都感到一种恶心。可是现在很难受，最严重的就是小便，每天尿频得特严重，的是现在尿尿都要等很久，尿得无力并且使不上劲，总感觉什么东西堵着一样，使劲也没用。并且现在小腹挺疼的。

　　816.楼主您好，我19岁马上要高考，得前列腺炎一年多了，已经喝了半年的中药还没有好，所以很着急，偶然间发现本吧获益匪浅。希望得到救助本人病情：主要是尿频尤其是晚上 还有尿不尽，尿道口总有残余。有时候尿尿会有灼热感发黄但是不疼。

　　817.您好，今年我十九岁，sy四年，从未遗精过，从未缺乏锻炼50米成绩6.40s，但现在身体素质明显不如从前勃起不硬不快没有以前长…我很担心，真心求治疗方案，谢谢先生！

　　818.我今年22周岁。因为前段时间在家里考研，撸的比较多，大概一天一次。最后发现睾丸下坠，有时候还会疼。发现不适以后大约有一个半月了。发现不适半个多月后去医院，医生说我是附睾炎，哦，对了，我腿也经常酸。请问我这是什么病？我的睾丸以前一洗热水澡也有下坠，但是不疼。

　　819.我撸了近十年，前两年就有尿不尽阴囊湿等问题，每次都残留，应该是慢前吧？？一直也没去过医院。撸了那么久，现在早泄，几下就射了。身体特别虚，高三的时候就浑身无力，没有精力学习。特别怕热，和朋友去洗澡，他们洗完都不热，我都不敢动，还浑身冒汗。肾阴虚症状特别明显，但没有夜晚盗汗。有尿频。现在意识到问题严重性，以前不懂事。现在身体特别虚，虽然外表看起来健康，其实自己最清楚。我吃了一瓶前列康，感觉没什么效果。

　　820.十多年的手淫让我身心缠疾，现在主要的症状如下：失眠，有时整晚就是睡一下，醒一下，一直到天亮，稍微睡得好一点也会醒来两三次，白天精神特别差，做什么事都打不起精神，很容易疲惫，记忆力也特别的差；早泄很严重，以前手淫的话很快就射了，现一直处于戒色中；尿黄，尤其在早上醒来拉的第一泡尿，大便很粘，而且偏绿色，有时偏绿黑色；还有其它的一些小症状就是腰偶尔有点酸，头发，眉毛有点脱，手脚心，腋窝，及肛门周围总是爱出汗，偶尔有点肠胃不适便秘等。以上症状缠绕我多年，我也看过医生，吃过一些中药，可能由于工作和时间的原因，一直没有冶疗好，再加上以前不懂得戒色戒手淫，这些症状一直伴随着我十年之久。

　　821.本人SY8年，看医生都说是写“脉细”，大便基本一二天一次，有时一天二次，拉的不多，一般偏软而黏，有时前面先硬后软，夏天容易出汗，手脚容易发凉，怕冷，脾胃消化不好没胃口，脾气暴躁易怒，抑郁，焦虑，胡思乱想，记忆力，听力不好，眼花，腰酸痛，耳鸣，遗精频繁，基本半夜3-5点，7次左右，有时会春梦。以前经常憋尿，小便一般黄短，喝水多久清长，小便尿不尽，尿后余沥，到现在有7年了，本来不严重，后来熬夜，喝酒，抽烟，偶尔看黄SY，现在尿频，尿无力，戒色2个月。小便尿后余沥，尿不尽，有残留尿液每次都要提肛，特别是大便（蹲着）时，滴尿严重，残留尿液很多，一提肛能射出一条尿线。

　　822.其他没什么问题，主要两大问题就是头发稀少，很油。额头很高。皮肤很差，还在长痘，肤色暗淡无光，粗糙。就这两个问题，sy十年。因为以前在家没事做，知道sy的危害，但是不知道yy的危害，所以之前是天天看黄。从小热爱运动，现在身体不是很差，就上诉的两大问题。

　　823.我现在17岁半。5年纪的时候，一次无意摩擦JJ感觉舒服，后来就总是在床上趴着，后来初二学会了撸，基本上每天一次，到高中以后频率降低，基本是4天一撸。当时有人和我说，撸管是正常现象，只要一星期一次就可以了，我信以为真，没有戒撸，可现在我深深的后悔了。我长了痘痘，身体非常虚弱，眼睛无神，猥琐。十六天以前，我在帝吧偶然看到有人宣传戒色吧，就点进来了，从此醒悟。

　　824.真的医院去了好多次，每次都是开的肠胃的药，也没什么好转，然后医生给我安排了肠镜，前两天做了，也没有问题，所以我自己就怕了，在想会不会是前列腺，我平日里也就有个尿等待，还有腰和膝有点酸痛，我sy也没有好多，也就很正常的次数，最近这两天晚上睡觉一直会起来尿尿，以前从来没有的 都是一觉睡到早上再尿尿，这两天还一直放屁，而且老想上厕所，但是基本上都上不出，这两天屁眼痛死了！而且一个礼拜前开始有胸闷的感觉 也说不上来到底是不是胸闷，肚脐上十公分按压很难受，就是感觉呼吸挺重的，现在两个月了 症状就尿等待，左下腹那块难受，鸡鸡左边也有点，还有就是呼吸有点难受，晚上睡觉一直会起来尿尿 而且一直放屁 想上厕所。所以现在屁眼痛…求救 好难受 我又不好意思和爸妈说我怕我前列腺有什么问题。

　　825.你好，上个月我去医院检查左侧精索静脉内经增宽2.2，右侧精索静脉内经上限2.0，走形尚可乏氏动作并cdfi双侧可见回流信号，双侧鞘膜腔未见明显液性回声游离，右侧右团状物体，躺下消失，睾丸与血管连接处涨疼，右侧大腿根部和大腿与小腿关节处出现不适，有前列腺炎，阴茎上面血管可明显，腰部不适。

　　826.本人17岁！一年的手淫历史！现在的症状有：滑精，感觉一直在滑，一星期前开始的！舌苔白，厚！有遗尿！手脚冰冷！犯困！脾气暴躁！现在戒了才两天！

　　827.手淫6年，次数几乎没规律平均3天一次，突然发现自己早泄才来到网上找方法，主要是头发多油，轻微脱发，早泄（可能是习惯性）嗜睡，四肢无力，打不起精神，四季流鼻涕，刚刚准备戒，戒了3天了！过完年初八我就要去见丈母娘了！发现问题真的好困扰，如果结婚估计因为功能问题很快就会离婚的！都没敢告诉女朋友。大家千万帮帮忙！我的幸福全靠大家了！

　　828.sy大概有7年了，从12年开始借到现在一直被遗精困扰着，大概每4天就会遗精一次，严重的时候一晚2，3次。大便大概3天一次比较干，其他比如尿频，脱发问题还好。就是遗精多了精神状态很差，易怒。看了比较多的精品贴也对为什么会频遗有一定了解，可还是很难杜绝。

　　829.手淫十年，频率大概是五六天一次，学生时代放假在家频率更高，黄毒之害十年。 今年24，性别男，尿不尽尿分叉，去过医院检查，说是前列腺有点囊肿肥大，肾有个很小的结石（不知道还在不在）医生嘱咐少吃辛辣刺激食物多运动多喝水，什么药都没开。我没做到忌口运动这些吩咐。 手淫带来的其他症状：记忆力减退 注意力不集中 反应迟钝理解力下降 喜欢胡思乱想做白日梦 身体虚 怕冷 便秘 口臭 鼻炎。

　　830.十八岁，撸龄两年，手脚冰凉无血色，很累，失眠五个月，神经衰弱，脱发几个月了，大便有时很稀黑有时黑硬，味道很怪，心悸耳鸣，手脚无力，脉象无力急，小便短黄，味道怪。

　　831.SY两年了，最近视力下降的严重，总是脑门疼，就是紧张的疼但是放松不下来，按按后脑勺那一片的筋会好一点，不敢和人对视，眼皮总跳，有时候感觉跟那头皮屑掉进去似的，眼睛看东西有像电视没信号雪花那样，或者说是和揉了眼之后那样的。没遗精过，这段时间头发有点油。前列腺症状憋不住尿，不过不严重，小便的时候有种解不出的感觉。睾丸疼，放射到屁股，大腿内侧，现在还疼，左右两个睾丸一端有个地方按一下就疼，之前去了诊所看他说是附睾炎，还发烧37度多（现在发烧总是低烧），开了一堆抗生素其中有左氧氟沙星，还有个龙胆泻肝丸，吃了均告无效，现在还在疼，睾丸好像还变小了阴囊完全放松着，还疼啊！

　　832.楼主你好。我今年24了。sy10年了。最近戒撸1个多月了。最近3.4天右侧睾丸感觉隐痛不舒服。我是一名医学生感觉自己是得了精索静脉曲张。你觉得呢？给点意见吧。害怕手术。

　　833.楼主好，我19岁，上年过年出现尿频，到现在无接受任何治疗，最近膀胱下部总是钝痛，阴部一直有白豆豆，而且潮湿。手淫频率一周一次到二次，有三年时间，无滴白，排尿浅黄或深黄，偶有尿痛。求楼主破解下腹钝痛怎么破。

　　834.本人23岁 鲁龄十年 戒除刚20天 前两天遗精一次 去年十月末连续手淫两天 加上换季变冷身体出现严重异常 前列腺炎 24小时连续头晕 耳鸣 头鸣 眼睛酸胀痛 眉骨眼眶处持续有压迫感 接近三个月了 得病之后频率大概一星期一下 彻底戒除20天 以前没大病时候 大概一星期三四次左右 现在症状爆发 前炎 耳鸣头鸣 我知道需要较长时间 但是我想让自己头晕 眼睛眉骨处的不适快点缓解 因为已经签约一个比较称心的工作 三月份要去工作 不知道彻底戒除两个月头晕眼胀难受问题能不能改善 很痛苦 而且自己没有信心 主要是二十四小时头晕眼胀痛 怎么睡眼睛处还是不舍服 有没有前辈像我一样的 有什么比较好的方法缓解么 就是头部像套了个东西。

　　835.撸龄大概20年左右，头发大概从18岁左右开始脱,当时也没注意.一直到现在有8年了,头顶已经秃的差不多了头发很油,脸上也是,很多油,我觉得我掉头发的频率正常,我头发很短,也不容易发现.就是掉完了不长.

　　836.我肝阳上亢，血压总高，紧张的时候高压能到170，低压八十，我看的中医给我吃龙胆泄肝丸，还有一些其他的药不知道是什么，吃了两个星期就好了一点，但一紧张还是会高出平常人很多，我能听见自己的心跳，我担心会脑出血，但我才十九岁，大夫说不会，可我自己还是很担心啊。我已经戒了快四个月了，中途没怎么遗精，还有我有神经症，特别多疑，还特别胆小。请问有啥好方法么，最主要是能把血压稳定一些。

　　837.我手淫12年。现在天天失眠。吃了些中药不管用。脑子乱的厉害。现在每天晚上失眠多梦只能睡找3小时头痛急躁口干晚上痰多。郁闷心惊胆小有4个月了。

　　838.sy有10～11年了，患有鼻窦炎五六年了，经常要醒鼻涕。13年11月去医院检查出有乙肝大三阳，不过医生说现在用药效果不大，所以就没给我开药。耳鸣，不记得什么时候开始的。记忆力很差，精神恍惚，容易走神。老是犯困，刚睡醒没多久就又没精神，想睡觉了。从11年7月份开起脱发，前面的头发越来越少，发际线开始往后移，。去医院看过几次，医生说是脂溢性脱发。吃过很多药都没用。于是就绝望，放弃了。头发，头皮，额头，脸都很油。

　　839.我sy2~3年导致勃起困难勃起无力。无晨勃,完成不了房事,天天这事无时无刻都在想,万一...咋整这辈子毁了.我真后悔。意识到了过错。 求吧主大哥指一条健康之路.恢复健康做一个好人。!谢谢

　　840.男15岁，手淫1年半。症状：因为手淫，得了慢性咽炎。平时经常感到头像铅一样重，面部表情僵硬，双目无神。上课注意力不集中，记忆力很差。经常失眠，视力下降。总觉得疲劳。求解答

　　841.来了很久了，到了这里才反思最近半年内自己得身体，真的极度下降，男，今年24，140斤，我现在特别怕冷，穿再多只要是再室外呆一小会，就会冻得哆嗦，发现任何一个人都比我手暖和，小便短黄，大便每天至2次，不成形，有时候感觉感觉拉不尽，但是就是出不来，不知道是不是肠胃得原因，一受凉就拉肚子，特别疼痛，每个月都会那么几次，最近半年内脾气特别暴躁，很容易发火，容易胡思乱想，不专注，我本身是个脾气很好得人，近一个多月有失眠，不知道是习惯还是失眠，反正出来黑眼圈，别人说我神经衰弱，sy6年多了，以前每天一次，这两年一个星期两次，这半年有房事，平均两天一次，很容易出汗，发现最近脚出汗厉害，我前列腺感觉不好，现在有点分叉，憋不住尿，尤其是睾丸总是自己跑到上面去，比较敏感，一碰就疼，有半年了，也一一直没好意思去检查，真心需要帮助，我现在该怎么办？

　　842.手淫有4年了吧，平均3天一次吧，经常在锻炼身体，现在表现最严重的是脱发，大便一天一次，感觉还算正常吧。平时脚底容易出汗且臭，四肢发凉，皮肤干燥，洗完脸有脱皮的现象，嘴唇干裂。头发现在脱发，有头皮屑，出油，干枯发黄，指甲有不光滑。

　　843.sy16年,精索静脉曲张有7年了，以前一周3次左右，大便每早一次不太成型，吃大枣地瓜之类的会便秘，有痔疮。小便清长,很顺畅，不疼，一天大概6次。想出汗却出不来，尤其是冬天，热的时候感觉像针扎一样，凉快了就好了，可就是不出汗，夏天头不出汗，头部以下都能。脾胃消化极差，每天早中晚都会肠鸣胃鸣，胃里总是有水在咕噜叫。腹部有时会涨，不能吃甜的辣的酸的凉的，吃凉的会拉肚子。甜辣酸会起痤疮。脾气烦闷抑郁，多疑敏感，胆子特别小。头发脸部以前都是油,头皮痤疮特别严重，但最近好多了。

　　844.手淫有4年了吧，前俩年3天一次，后俩年大概是一周一次吧，一个月遗精3到4次吧。主要是脱发，头发很油，一天洗一次，现在有用中药的外用产品，有头屑，有时痒有时不痒，自己感觉头皮很紧一点都不松弛，头上有时候会有小红包。其他症状不太明显，希望大哥给配个药方，我想早点止住脱发，脱发快把我折磨死了。

　　845.！我来说下我的情况：sy10年，刚开始时1天好几次，延续了差不多两年，现在最多坚持过10天，腹部下缀，裤子都撑不起来，胯骨向内侧、向下弯，走路迈不开步子，尤其是腿抬不高，就像是骨头拧着呢。大腿外侧有根骨头似的东西，走路会痛的，是不是输精管？还是淋巴节肿大？每次破戒后都会比前天肿的大。骨头变得很细，就像被东西削尖了，一碰就痛。屁股后面一个坑，不好蹲下。

　　846.我请求帮忙。本人男，今年25，在小学的时候就开始胡思乱想，但是没有涉及到黄色信息上，初中就有了，那时候有手淫，但是很少的次数，主要是意淫。高中也是的。后来在09年开始，就sy了。差不多有5年的时间。现在的身体不好，有些人说我很猥琐。在13年9月，我看过中医，他说我心肝脾肺肾全差. 尤其是脾和肾。脉搏很微弱，服用2个月中药感觉没什么用，所以请教。

　　847.sy影响到了我的智力。精力不济，爱困，一天到晚打哈欠，总有睡不完的觉有个很严重的问题，就是有恐惧心理，心理素质差，遇事先紧张，心跳加速，心要跳到嗓子眼了，直接导致随后的各项发挥很差。这个问题至今仍未改变。行善方面没有专门的去做，但是是个善良的人，举手之劳都去做。 但是会嫉妒别人，别人做得

　　很好时心理会有酸酸的感觉，本人还是有争强好胜的心理的。SY时，越来越敏感，越来越快。后期在猛撸快射后，会很痛很痛。

　　848.sy才一年，1月份一次，4月份一次，6月份频率增加，一星期七天每天一次，然后身上就有一阵一阵发热的感觉，我现在有尿频，尿分叉，有时长有时短，有一点点的刺痛感，小腹有胀痛，大便一天两次，有形状，不容易出汗，怕冷怕热怕风。肚子咕噜咕噜的叫，经常放屁，胸闷气短，去医院抽了血以后加重，一直咳嗽有痰，鼻咽处有痰一直在，脾气有些暴躁，现在已经改了。10月中旬一次，症状就来了，sy完了以后肚子就痛，过了10分钟后就好了，然后就开始尿频，小腹胀痛，头发有点油，戒以前掉发多，戒了后除非遗精后没见掉头发，我觉得我有前列腺炎，小腹胀痛，睾丸痒，不知道是毛碰到痒还是怎么回事，尿频，没有滴白。sy后脸上长痘痘，额头，其他地方没有。拜托了。

　　849.本人18岁，有过四五年SY史了，之前都没什么事情，就是最近一个月刚开始是尿频，然后腰部左侧疼痛，去医院做彩超什么检查都没问题。然后晚上睡觉疼的比较明显，现在又是尿不尽，这都一个月了，晚上睡觉腰部酸痛还是没好，而且现在感觉自己有一点早泄了，怎么办？

　　850.今年十八岁，sy3年了，起初的第一年不懂事，基本上一天一次（第二第三基本上一星期1到2次），不到一年开始脱发，心里很恐惧，不敢洗头（一洗头掉很多），后来去几次医院的皮肤科看都说是脂溢性脱发，给的药吃过后也没太大效果，后来就没在看医生了，但是头发越来越少，发际线向后推移，还有一到夏天情不自禁的满头流汗（觉得身体里一股股热死向上涌），接着流汗、出油，冬天皮肤特别汗颜，脸上以及手上和嘴唇都很容易裂开。

　　851.手淫6、7年了，有时一天几次，今年8月19做过输尿管扩张术，肾功能 不好，有时头晕 头疼，眼花，看东西距离 感很模糊。皮肤蜕皮，尤其是鼻子和两眉。 喉咙有异物感，颈椎好像增生，胸部好像咳 嗽久了这种疼不是很疼，肠鸣，肚子胀 气，有慢性胃炎，胸肋有时疼。腰酸背痛， 阴囊底部和大腿内测痒，起白皮。手脚冰 凉，入睡难，吵醒睡不着，一般起夜2点左 右或4点左右。大腿有小血斑，眼圈有点 黑，心跳有时突然加速，耳鸣、口臭、鼻子 经常会有少量鼻水，指甲有横纹、竖纹月牙少，背部多暗疮。

　　852.结婚六年了，以前年轻时有些纵欲过度，现在毛病找来了，去年底由于吃的油腻喝酒暴饮暴食，再加上脾气暴躁爱生气，导致胆汁返流胃炎，吃两个月中药好转，但今年冬天有次夫妻生活后，阴囊潮湿尿有点频，喝水少了尿又黄，会阴和睾丸胀痛有时灼热，有时发凉腰部疼，上午厉害手脚冰凉睡觉多梦，上个月还频繁遗精都在半夜两点左右，左耳鸣口苦有异味，有时发酸面色黄，医生有说寒热错杂的，有说肝脾不合肾亏的，有说肝郁脾虚肾气虚的，吃了四月的中药，吃过加味逍遥丸金匮肾气丸，腰疼有所改善，但晚上阴茎经常勃起，最近就是腰痛的厉害，手脚冰凉阴囊潮湿不适。

　　853.SY十一年年，嘴唇很红，平时感觉嘴巴里唾液不多，口干舌燥，一天到晚想喝水，喝热水，一喝冷水就不舒服，大便两天一次，严重便秘，拉的不多，一点点，小便一天八九次，清长，刺痛，有灼热感，不易出汗，怕冷，喜阳，怕风，脾胃感觉消化不好，胸腹有涨满，难受，重按胸部有疼痛感，吐清痰，痰不多，脾气暴躁，易怒，烦闷，抑郁。前列腺炎，白细胞+++，小便有灼热感，疼，久坐发热，滴白，一般做不超过5分钟就难受，双肾涨痛，有压迫感，耳鸣头晕，近期严重头晕，早上一起来就头晕的厉害，有暗疮，多半长在双额下面。

　　854.从15岁开始手淫，到现在已经有11年了，主要表现有：手抖。耳鸣。健忘，记忆力差，脸上及背部出油严重，阳痿，早泄，滑精，尿频，尿不尽，自我怀疑是阴虚火旺，但是阳虚也很严重，气血不足，眼睛干涩，已经影响到骨骼的健康了，11年的时候颈椎不舒服去按摩院，按摩技师说我颈椎习惯性错位。脸色晦暗粗糙，有痤疮，熬夜后马上起痤疮，有黑眼圈，脸色像洗不干净一样。

　　855.我经常手淫，一天一次，持续快两年了，现在泌尿系统和膀胱，肾都出现了问题，尿尿时感觉力不足，余沥不清，射精无力，等等症状，怎么办啊？

　　856.本人今年17，现在高三，初一开始sy。上高中以后就是半月一次，现在就是尿分叉，没有尿频，尿等待，尿的时候没有刺痛，前段时间出现了腰和大腿酸疼，后背上酸疼，腰疼有半个月了。其他没什么问题，请大师告诉我腰疼是什么情况，哪里出问题了？我好害怕，也不敢去医院检查。

　　857.手淫11年了。初一的时候开始手淫，时候特别疯狂，每晚一次甚至两次，这种频率持续到初二，症状开始出现，整天迷迷糊糊，无精打采，甚至出现蛋疼的情况，到了初三开始失眠、耳鸣，现在失眠、耳鸣的状况改善多了。后来上高中之后手淫频率降低了，但是开始上网吧看黄，意淫很严重！高二的时候开始脱发，到了大学之后基本是无人的时候就手淫，到了大二脱发变得非常严重！以前头发特别油腻、头皮也油腻，特别痒，上面有小红点（但是通过戒色87天这些症状也大大的改善了）。一天洗一次之后，白天的时候也不怎么痒和油腻了。我大二的时候脱发特别严重，后来吃了中药，长出来了，但是后来又纵欲，喝酒，熬夜，结果又脱了，现在大学毕业半年了，头发比较稀疏，想通过戒色加吃中药的办法长出头发。

　　858.现在26岁，在大三之前从来没有SY，也只是偶尔的YY。就在大三的那年染上了SY的坏毛病，从此命运就完全被改变。那是在开始SY后的一年里，几乎每两天一次的，渐渐的感觉身体有些空虚，并且尿频，但那时候无知并没意识到后果。直到有天身体免疫力下降得了带状疱疹，接着是剧烈的头痛，腰部不适和失眠，记忆力剧降，无法学习看书，这时我才意识到事情的严重性。后来去做了检查，也并未出现器质性的病变，就找中医进行调理。在这之后自己就开始慢慢戒掉SY，但开始很难，几乎每天脑子里都是淫秽思想，也就经常性的破戒。后来为了戒掉每天给自己找事做，多参加各种活动，少量的独处，现在基本解除了手淫，但还会有YY的时候。从发病到现在已经三年的时间了，现在也在坚持适当锻炼和药物治疗，但感觉效果不明显。现在的状态是，经常性的拉肚子，频繁遗精（带有春梦)，睡眠质量差，头晕，智力和记忆力差及腰部不适。希望楼主和这里有经验的兄弟们能够帮忙给点办法，谢谢！

　　859.我手淫6年了 戒了几天了再加上养生 好了一点 现在最主要是颈椎和头的后脑勺的左边和脖子的左边 就是那一部分的连着的地方 无法形容的难受 不由自主地向左侧倾斜 现在好了一点 把头往右边移动头和脖子的骨头就响这时感觉就很好 过一会就又不行。

　　860.我手淫7年了 现在已经了解除3个月 基本肾虚的症状明显好转 就是视力下降 和飞蚊症 没得到什么恢复 我正在吃 杞菊地黄丸 可以吗？ 另外 我现在好像有慢前的症状 稍微勃起几次 小腹就胀痛 另外 我摸睾丸的时候 右侧 有的时候可以摸到一条血管 而且 睾丸头部 有个硬疙瘩。

　　861.大四学生一枚。手淫四年，频率较高，基本上一天一次。今年7月份开始戒色，断断续续到现在，期间吃过一个月的中药，效果还不错。最近感觉欲望很强烈，全身发热，忍不住破了几次！目前的症状主要是：勃起不坚，坚而不久；JJ有点敏感，有点早泄；皮肤暗黄。求解如何治疗恢复！

　　862.我今年19岁，sy六年半，在读高四，压力很大，身体也很差，11月份时把自己的身体撸垮了，去中医院开了膏滋吃到现在，恢复很慢，11号时半撸，之后感觉身体像被抽干了一样，脑力下降的很严重，好长时间没缓过来，前天下午的时候我突然可是怀疑自己会不会脑子有问题，然后感觉身体一股虚弱感袭来，完全没法安下神来学习，之后两天越想越害怕，甚至怀疑自己肾有问题，我现在尽量的不瞎想，可是有时身体的虚弱感确实存在，而且我还是没法定下神来学习，会心慌，我这是怎么了，是心里障碍还是因为神衰，或者是抑郁症神经质什么的，我该怎么办？我现在脑力很差，如果过年还是好不了我真不知道该怎么办了，甚至有可能下学期不去学校了，直接去参高考。

　　863.老师你好 我今年二十三岁 我经常手淫 思想不纯洁，经常梦遗，症状已经有五年了 头发掉的多 发质枯萎 白发多 手心经常 躺汗 睡觉 经常 睾丸坠的痛 前段时间性生活不到一分钟就射精了，很敏感，好几次了，我的自尊心彻底没有，求老师指教。

　　864.楼主你好，我今年18岁，撸管5年，由于撸管导致鼻炎和尿频，每天鼻涕很多，喝完水就尿频尿急，晚上鼻塞，已经戒了一个月了，鼻炎还是没有恢复，尿频恢复的不太好，现在的情况我该怎么办才好呢？？求解答，谢谢！

　　865.是从高二开始染上这种坏毛病的，后头感觉这个习惯不好也尝试着去戒，可是真的感觉很难戒掉，一直到现在上大三，大概有3年左右，身体也开始出现问题，但是记忆力下降，精神不集中表现的很明显，还有各种莫名奇妙的毛病，以前人也很阳光，但现在变的很孤僻，无论做什么事情都做不好，感觉身心俱疲，活的很累，真的有种生不如死的感觉，有时候甚至想一死求解脱，可是我还没有报答我的父母，又有什么资格谈生死。有时候想想真的很痛苦，我今年已经21岁了，来此吧求助，想问问大家我还有恢复的希望么？我的人生还有希望么？已经放纵自己，透支自己生命的三年剩下残破不堪的身体真的还有救么？

　　866.初中二年级开始SY，那段时间一天一次，那个时候记忆就渐渐变差，以至于一个月背不了一篇课文，马上好考了很是担心我这样的情况，一个月没有过程勃了二头发问题，头发油,但不脱发，很痛苦，现在主要求助遗精问题，每次遗精之后第二三天头非常晕。而且好不容易回来的自信瞬间失去。

　　867.手淫10年，每次手淫后感觉很累，遗精后感觉正常，稍微脱发，常年耳鸣，眼睛布满血丝，皮肤干躁，嘴唇干，嘴有伤口的话特别容易化为溃疡，睡觉4点多。醒，多恶梦，有时出虚汗，手淫射的很快，睾丸很小，以前有段时间睾丸会肿胀，上面布满血丝，一般疼一下会好，后来，这种情况基本消失，偶尔会出现，每次手淫后会肚子不舒服。

　　868.我手淫6年，原来基本每天一次，现在大概三四天一次，现在右侧腹股沟里面可以摸到一条硬硬的东西，特别难受，右侧腹股沟也肿了点，穿裤子特别硌得慌，而且现在精液都是黄色的，里面有果冻一样的东西，还尿频，尿道也疼，现在每次手淫之后都特别困，都要睡觉，脸上痘痘特别多，请问我这是怎么了啊！

　　869.我今年28岁，SY断断续续有14年了，我的症状是头发油，头皮油，不痒，无小红点，头发一天掉100根以上，脱发有3年了以前看医生说是脂溢性脱发，用过保法止一年左右，去年看中医，吃了2个月的中药但是服药期间还在继续手淫，脱发没有任何改善反而加重，现在因为工作原因一天要洗两次头发，每次洗头都掉很多，我现在决心坚决戒除手淫，回到以前那个健康的状态，请楼主帮我。给我指条明路，我愿意解除一切坏习惯。

　　870.撸了十几年，现在17，正在戒。最近一次SY后感到关节刺痛，过个大约3、4分钟就没了。之后我的每个关节，包括脚腕手腕，手指节都要这么疼一次，奇怪的是疼过后的关节就不会再疼了，而且一次疼一个，几天一次或一天两次。我在戒色吧待了两三年了，也了解过很多关于SY的症状，这种症状还是第一次发现（以前好像也有过，记不得了）

　　871.求帮助！本人今年17岁，撸龄3年，3天一次，现在头顶脱发较严重，已经能看到头皮，没有过遗精现象，左手脉象从手臂一侧到手掌一侧方向减弱，本人平时爱运动，但很爱出汗，四肢怕冷，有熬夜的习惯，太阳穴的地方一直起痘痘，舌苔比较正常，请求大师帮助小弟。

　　872.我22岁，sy大概8年左右。和女友ml时早泄，以前都是ml前自己sy，后来发现早泄的问题越来越严重，但是男人又有自尊心，不知道怎么说出口。头发和皮肤油腻，痘痘倒是不长，但是有黑头，毛孔堵塞，导致有那种白色的东西堵在里面，脸上有点多。早上起床脸色很难看，但是戒这几天早上起床后发现好多了。

　　873.本人25周岁，SY大概四年左右，有时候很频繁，好像晨勃消失了，勃起不是很坚硬，另外好像有点上火，舌苔偏后处有点发黄，较厚。最近开始戒色，昨天看到有个兄弟发帖自己得了器质性的静脉漏，吓得一夜没睡太好，有点疑神疑鬼。暂时没其他症状。此外，我遗很少，以前高中的时候有过数次，自从开始SY以后就没遗过。很担心自己情况严重，更担心自己得了器质性阳痿。

　　874.我是一名高三学生，SY已有四年了，前一阵子几乎一天一次，近段时间就少了，一个星期一次，可是最近每次SY后都比较疲倦，而且屁股上方那位置有时会有阵阵隐痛，而且我勃起时包皮完全把龟头盖住，无法把包皮拉下，只能拉到一半。我该怎么办？再过几个月就要高考了，我不想考差，但是每次性致来了抑制不住，射了又后悔，有什么方法补救？我是肾亏了吗？我高考完去做包皮手术还来得及吗？谢谢！

　　875.你好，楼主，我今年24岁，手淫8年了，由原来的偶尔手，发展到近几年的频繁，一天一次，有时候一天会3-5次！我原来戒了段时间，还是破戒了，我症状有无晨勃，勃起无力，貌似有双侧精索静脉曲张，但是没有疼痛症状，就是睾丸有海绵体，我自己摸着睾丸变小似的！我还有救么？家里最近在逼婚呢！纠结！谢谢你呢！

　　876.20岁，初三开始sy，刚开始半年基本每天1\_3次，后来每天一次，或者几天一次…高三也就是18岁，一个或者两个星期一次，到现在也是。戒sy最久的也是20天。 症状：早泄。脱发，夏天脱的很严重，头发很油，洗一次头顶多撑3天… 精液像果冻，而且很黄。有时候撸完后，腰后会感觉空空的，小便一天2-3次。不多喝水的话。暂时就这么多问题，麻烦你们，求帮助。真想戒了！

　　877.我sy有两年历史，高二时开始，频率差不多是一星期3次，一年后就出现了耳鸣的现象，后来还有在紧张时心悸，现在还不停地流口水，满脑子都是邪恶的想法，，自己都受不了了，去看医生，说我是气虚，让多锻炼，现在戒了都快七十天了，耳鸣还是没见好转，还能治好吗，用不用吃一些药啊？

　　878.我27，撸了应该有10几年，状况是手脚冰凉，只要不冷手脚就出汗，多梦，有黑眼圈，腰有时候酸，好像早泄(几乎算秒射)，以前没交女朋友，前个星期才交女朋友，目前发生2次做爱，但都秒射，所以才特别害怕，还好今天发现此吧。

　　879.我近3年 有尿频不怎么严重 最近戒色2个月了 尿频比较严重！尿频 尿急 尿不尽！不喝水黄短！喝水后清长！！尿频严重时候10分钟就要上次厕所！有时候脸有点黄！

　　！背部肾的位置有点酸麻！ 吃了一个月的西药没什么明显的效果！ 尿常规检查其他指标正常！就是白细胞超标！正常是0~8 我的是40个 。还有就是有时候鼻翼两边有点痒。 晨勃很少！舌苔面部有点发白。现在主要是尿频 尿急 严重 求怎么治疗！

　　880.手淫15年左右。年过后就34了。无性经验。无房事。精索静脉应该两边都有。两边都有摸到筋。慢前肯定也有。尿分叉，喝水多的话一会就跑厕所，清长，夜尿不多。然后一直在瘦，暴瘦。165的身高。现在体重前段时间测就剩92斤了（扣去衣服估计90吧）。怕冷，不喜欢喝水，冬天基本不出汗，因为有长期在跳舞运动冬天出汗也不多。大便都是不成形的溏稀，一天平均两次。脾胃消化吸收不好。前段时间戒SY近四个月昨天还是没忍住破戒了。舌头侧面有锯齿，其他不怎么会看。有拍下来帮忙看一下。头发和脸属于油性。最近耳鸣有加重的感觉。脾气可能抑郁吧，总乱七八糟想很多。

　　881.我是sy引起的头晕 眼睛干涩 24小时不间断的那种 已经三个月了 也不好 彻底戒除sy才一个月 我看到吧里把这个叫做神衰 就是头部像套了个东西 像我这种情况用吃点什么中药么 您能帮帮我么 还是不用吃药继续坚持戒色养生就能恢复呢 需要多久呢 因为过完年要去工作 父母又无法理解 说我这是心里的问题 有一个比较难受的问题就是前列腺炎的问题 尿频还好说 主要是前列腺处老有尿涌感挺难受的，全身症状主要有尿频、尿不尽、腰腿酸软、头晕、眼睛干涩、耳鸣、脑鸣。

　　882.楼主你好，我25，手淫史8年，不是很频道，症状有遗精，早泄，尿路分叉，有时候耳鸣，晚上睡觉两侧腰疼，遗精，早泄最严重了，昨天去医院检查，前列腺发炎了，还说我阴茎神经过于敏感，要做背神经阻断手术，快过年了，我也没做，医生也没给开药，我该怎么办呢？

　　883.我手淫16年，前两年一天一次，第二年开始睡眠不好，我的主要问题是失眠，抑郁，我在手淫第二年开始睡眠就不好，后来出现腿冷，鼻炎的症状，后来熬夜，久坐，导致睡眠极差，导致抑郁，抗抑郁药吃了三年，停药后复发，今年来到戒色吧，找到了病因，目前心率，85到110，在通过西药和中药治疗，通过中药心悸，心慌症状缓解了一些，现在睡眠4到6个小时，还有严重抑郁症。

　　884.手淫七年，前六年基本上每天一撸，经常通宵上网撸，这一年撸的少了，经常滑精，遗精，遗了之后腰好酸，有时候连续3天都来，早上无晨勃，前年看男科医生说轻度前列腺炎，吃了药就不要来看了，我现在面容好憔悴，眼窝陷进去好深，全身皮肤干藻，白天经常无缘无故的硬，现在根本不能完全硬了，肠胃也不好，消化不良，肚子饿的时候口好臭，舌头是淡红色，舌苔黄腻，请问我该怎么办？请问我眼窝陷进去是什么原因，能快点恢复这点吗？

　　885.我手淫5年，有滴白，一直无晨勃，精液发黄，而且射出的都是黄色固体小颗粒，有时能尿出或拉出黄色固体颗粒粘液，连续打两次飞机都是黄的，有时候腰疼，无尿频尿急的症状，戒撸能好吗？

　　886.sy10年，频率挺大的。头发油，头皮也油，额头脱发，头发很细，干燥，枯黄，不仅头发油，全身都很油，特别是背部，脸部，头部，耳洞，耳屎也是油的。现在痘痘没以前长的那么猛了，但是很多的痘印，肤色暗淡无光，干燥脱皮。像没洗脸，一层土上面没洗净一样。

　　887.我SY4年。前两年，两天一次。二，一天总觉得很累，精神差，乏力，有时有点头晕。天气体冷，很怕冷，手脚冷，（特别是脚，晚上都盖不暖）手脚汗多，脚气重。睡眠不好，不容易入睡，容易醒。尿频，尿无力，尿不尽。腰酸腿软。 没过性生活，但SY时，不太容易勃起， 勃起不坚 ，一下就射。一看黄片就射精，很紧张。容易紧张，容易激动。心跳快（自己测在80-85下左右），午睡醒后，心跳能在90多下白天有时会感觉到心跳，晚上睡觉会感觉到心跳，血压有时会上140. 尿酸500. 最近出现臀部，大腿，腰部，会酸痛，但不严重。

　　888.手淫6年，一星期2次左右，以前没注意自己身体状况，今年8月晨勃消失，阴囊潮湿，然后自己重视起来开始戒色，现在阴囊不再潮湿，感觉睾丸有点小，晨勃没有恢复，每天固肾功，以前健身一年多，坚持锻炼，打篮球后腰很痛，一两天才能恢复，现在有所改善。头发以前很黑很浓很厚，应该是8月份开始掉的吧，一天不洗就很油，一天20根左右，要是洗头差不多50根左右，头发细软，变的微卷，掉的头发没有发根，末端不是黑色的，现在每天早晚喝黑豆，黑芝麻豆浆。痘痘是长了好几年了，以前是只有脸颊，前段时间腮帮也开始长了，戒色到现在改善最明显的就是痘痘，即使吃的有点油辣，也不再长，就是还有痘痕。考研期间，睡的晚起得早，久坐难免。现在考完研，回家睡眠时间得到保障就是睡得还是偏晚。现在真的真的很担心头发的问题，头顶的已经很稀疏了，怕再不遏制会秃顶。

　　889.我今年20岁！SY六年，油溢姓皮炎，掉发严重，每天全身都感觉油！请帮我看一下能不能恢复？

　　890.我17岁，SY1年半，感觉自己天生肾不好，小时尿分叉后来好了。。包皮长。最近戒了1个月了却连着2天遗精，结果白天破戒。第二天洗了个澡，就发现脑子晕，意识不清亮的那种，有点迷糊。第三天大脑完全晕了，都是潜意识的那种，做事迷糊，一直到现在，没注意力。 我该怎么办？怎么最快恢复？

　　891.我失眠，严重失眠，已经将近五个月了，每天现在每天只能睡大约二到三个小时，我确定不是因为我心理原因，我没有什么压力，但就是容易醒，醒了就睡不着了，我看了老中医，我的阴阳平衡，说我脉象很好，就是肾阴肾阳弱，这五个月我像下了地狱一样，失眠严重影响了我的恢复进度，本来2个月就能恢复特别好的，但就是因为失眠导致我停滞不前。

　　892.老师你好 ，我情况比较复杂，手淫有12年了。以前有过2年的求医之路，因为效果不明显后来就没有再看。可是这几年我戒的不够彻底，问题更严重更复杂！什么失眠、脱发、脑力下降、阳痿、早泄的我都有，还有我肠胃一直不好，我吃健脾丸之类的也会感觉有点不适。心理上的问题也挺严重，感觉有严重的焦虑和多疑。经常因为焦虑而头疼是真的疼，疼的我什么都不想干，就躺在床上。 有时因为焦虑而去破戒！

　　893.我今年20周岁。小学的时候就尿不尽，尿无力 尿频，那时候并根本不会手淫 看医生说是尿道发炎 打了几天点滴，医生说好了，但是感觉还是老样子，跟父母说，父母说是心理作用，让我别放心上，会好的 。班里的人指指点点和嘲笑 人也变得自卑了 然后世界就感觉黑暗了，开始绝望。 sy从也是初一开始，，一星期2、3次左右 上了高中 一星期一次 现在出现的问题是尿频 尿等待 尿不尽 尿无力 尿分叉 还有和女朋友做爱的时候早泄，没动几下就射了。 我该怎么办? 真的很绝望！

　　894.我现在20岁了，撸龄7年，现在的症状是：阳痿，估计也早泄，手抖（轻微），尿无力，偶尔滴白，戒色一个月了吧，感觉好像近2个月都是硬不起来，心里真的很害怕，我想问问大哥我应该怎么办？

　　895.之前发现自己肾虚之后没怎么注意，然后现在小便有些刺痛，对了，之前有过四年SY史。现在最最严重的问题是我发现自己早泄了，就是控制不住想射精，SY的时候也是，我只是试试。我该怎么办？该找中医看看嘛？这次我真感到严重性了，感觉自己真是射精引起的一系类问题，一个一个接踵而来，哎，真是后悔死了。

　　896.年前一次手淫后出现尿频小腹胀，去了中医院检查前列腺白细胞正常 小体3+，给我直接注射治疗了一次，由于害怕就没再去了，一周后去了武警医院，检查白细胞15没显示小体个数，做了三天点滴和理疗由于太贵去了三甲医院做了尿检和彩超白细胞一加，细菌+吃了近一个月中成药尿频稍缓解一天十次左右，吃药期间夜尿三四次，晚上睡觉盗汗，白天一动就出汗，放假前去了次医院大夫让做了下精液检查，精液检查成活率百分之80，白细胞0到5个，小体变成了1+，这两天过年回家后出现腰疼，有时会头晕，发困，身体乏力，话没以前多了，有早泄症状，勃起没以前硬，无晨勃大约有三年了，请问老师我该怎么办，家里还催促着找女朋友结婚。

　　897.我06年开始SY，开始时候高中3年只是影响学习（感觉第二天没法集中注意力，进而学习下降）到了大学经常熬夜，一点点神经衰弱严重，到现在已经影响生活，另我非常纳闷的是，为什么最近突然出现头晕眼花？因为我吃过安神补脑，但是这个药物不能和油腻一起，而当天我又吃肉了，这个是不是破了药物禁忌导致的？头晕眼花怎么办？还有，神经衰弱以及引起的记忆力、反应迟钝、学习下降怎么办？

　　898.本人23，撸了12年吧，现在有耳鸣，尿频尿意不断，早泄，容易勃起，一点刺激就勃起了，而且做爱前面总想射，控制下能做10下左右，颈椎也不好 ，这些症状有5年了，一直不好意思去看 ，所以也没吃什么药，也没好。现在快到结婚的年龄了，去看了中医他开始给我看的时候说没事 我给你开点药就好了，我吃了一个多月他说你这个没事，是我心里作用！让我去看西医，我做前列腺直肠指检查3次前列腺都正常，尿常规也正常。我是个司机，所以偶尔会熬夜，通宵！谁能告诉我你们有恢复好的吗？我觉得我都5年了 还是得吃药，因为我想快点好，毕竟爸妈催着结婚，我都不知道怎么办才好！

　　899.我sy5年，尤其高三时压力大特别频繁，现在基本上2天一次，最近7天没有。症状是头发和脸特别油，每天得洗，脸色发暗，黑眼圈重，眼袋明显，眼睛无神而且显猥琐，阴囊潮湿，内裤上总有白色斑点，很久没有晨勃，最近一次遗精在一月以前，最近不容易勃起，勃起不坚挺，一会就射。两年前开始不容易集中精力，最近明显才想起是否与这有关。另外经常感觉腰膝酸软，膝盖以下无力冰冷，特别嗜睡，上午十点与下午六点睡意很大，但是睡醒感觉很累。另外说明楼上也是我，胃不是很好。

　　900.我撸龄六七年，一天两次，整个人都没底气，感觉肾空空的，容易慌，害怕，胆小，记忆力差(今年高考)，呼吸困难，盗汗，有时热有时冷，不清楚是肾阳还是阴虚，喝点水就上厕所，感觉喝多少尿多少，手发抖，易烦躁生气，喜欢自己一个人呆着，怕见陌生人，自卑，从初中开始sy,现在高三了，现在很耽误学业，我还有梦想，希望楼主帮帮我，万分感谢！

　　901.我15岁开始手淫，现在22岁，7年了！最开始几乎每天一次，后四年也有一星期3次到四次，小便一天4至5次，无力，而且尿完打机灵，大便基本一天一次，不成型、怕冷、怕热、易出汗、脾胃消化欠佳、胸部气涨冒受、腰微疼、遗精后脾气暴躁易怒、阴郁、走路脚底不生根，遗精后下腹疼痛、拉肚子、头发微枯、无掉发、嘴唇变厚变丑！

　　902.我是一名大三的学生，在一所传媒学院的播音系就读。从2004年到今天，我已经手淫了将近十年。当时由于黄色电影的刺激，学会了手淫，现在悔恨不已。之所以说不知道是不是新人，是因为当是高三面临高考的时候曾加入过这个论坛，戒了一段时间，是因为当时有前列腺炎的发生，让我不能安心学习，并且出现了尿频，生怕在高考的考场上出现尿频的现象，耽误一辈子的大事。。。后来的事情就不说了，还是没能够脱离这片淫海。后来上了大学，还是思想非常淫乱，约炮、小姐，都尝试过，年前竟怀疑自己患上艾滋病，反复去医院检查，现在8周过去了，检测呈阴性，这才方知悔改，知道老天给我一次机会，但是也因为不洁性交和手淫的缘故患上了龟 头 炎。现在生不如死。今年是2014年，整整十年了，我有一个爱我的女朋友，我不想再这样堕落下去，所以从今天开始戒除sy，净化心灵，希望大家能监督我，我们一起加油。

　　903.sy的悲惨教训，各种身体问题求解答。别的不说，和女友ML，秒射，为此我居然哭过，作为男人，情何以堪，求办法解决？ 其次，痤疮很严重，背上下巴，惨不忍睹？ 还有就是身体偏瘦，吃什么也不长肉，哎！！ 目前戒色20天左右，运动什么的，就差不是运动员，不然每天都运动。戒色目的并非单纯戒色，应以恢复身体为主要目标。求大神对我身体状况给个建议吧，在此谢过了。

　　904.那个时候每天手淫，一周要四五次，到后来会看片了，更是频繁，现在初二了，手脚经常无力，头晕，而且自从五年级天天撸管后，阴毛腋毛也长得特别快，夏天穿短袖都不好意思被别人看见，怎么办啊我该不该去看医生，现在也有尿频尿不尽了，求求大神帮助啊，重点是我时不时就会肾虚导致运动的时候无力。

　　905.不想被手淫毁一生，我要改变。我今年21岁，撸龄9年，可见多么小就开始了。我现在四肢无力，肾虚，手脚冰凉且极易出汗，脾胃虚弱，经常性腹泻，白头发占四分之一，身材瘦弱矮小，自卑，抑郁，焦虑，社交恐惧，我要改变。

　　906.本人今年32了，手淫了17年，按时尚说法已经是废人一个（没钱，没身体，没事业，没健康，没相貌，没老婆，都是手淫整残的）。手淫该有的病都得过了。去年曾下决心强戒了113天，最终还是被心魔打败了，破了，之后就来了个1月30次。我是让手淫彻底整残了，不举+阳痿+早泄，痛定思痛后，决定又开始戒了。今天第5天。想努努力看看书学习学习做做考试题，今天一碰书才明白，我的脑子已经伤到了如此程度，5分钟头脑变浆糊，10分钟脑袋胀痛，20分钟就要睡着了，实在是做不起来习题。唉，一声长叹，手淫，你毁了我这一辈子啊。可怜我那白发苍苍的爹娘。

　　907.我现在才 26 岁，但比起林黛玉则是有过之而无不及。 我简直就是一具活尸体： 悲观，郁郁寡欢，整日以泪面，胆小，害羞，软弱，猥琐，社交恐惧，多年神经衰弱，头戴紧箍咒，大脑昏昏沉沉如同走在云里雾里中，过着行尸走肉的生活。 没有朋友， 更不会有女朋友，曾经无数次想自杀。这就是现在的我。我的灵魂被魔吃了。比起精神方面， 高度近视，秒射，口臭，前列腺，尿分叉，尿不尽，背痛这些身体症状根本不值得一提。你要知道，我现在才是一个 26 岁的青年男子啊！

　　908.手淫彻底毁了我！本人25岁，手淫6年，现在除了猥琐，眼睛无神，对任何事情都没有兴趣外，现在还是一无所有的懦夫，现在感觉自己连畜生都不如。

　　909.说说我的情况吧，我今年20了，手淫有7年多点，频率较高，现在的症状最主要是阳痿，心里很担心，还有就是轻微手抖，前段时间尿无力，现在好多了，已经戒色一个月了，舌苔是白色的很薄，我想问问我需要就医吗，还是说先戒色，以及大哥请告诉我用不用吃药，其他方面都很好，有时候会睡觉的时候有耳鸣，请问大哥有什么问题吗，还有我的手抖是紧张的时候手抖的，一般看不出来的。

　　910.本人今年虚岁19了，也就是17周岁了，有四、五年的罪恶伤精史，一两年前开始高中的熬夜久坐也让我受尽了神衰、全身无力、胃气大衰等等的折磨，可能去过症状地狱的人更容易戒色，也因为我有一份强大的思想后盾和极其的警惕和吧里的各方面教导，使我从接触吧里以来就不曾破戒，我也保持着誓死戒色的决心。我现在的主要问题就是就医进行中药调理的问题，前阵子也经历了戒断反应等长时间的各方面不舒服，现在就稍微稳定了一些，可能本人症状比较严重，也休了学，以及我对学业和人生的追求，家人以为我装病或陷入自怜之中无法自拔。

　　911.我主要的问题是尿频、尿不净，恶习史6-7年；从11月下旬开始戒，到现在梦遗3次，戒除到现在未看黄，小便40分钟就像解一次，如果有事在做就不一定，1个过小时才尿一次；夜尿2次，被尿憋醒，但尿量不多。大便有时成型，有时不成形，基本上一天一次，有时中午一次，傍晚或者晚上解一次；现在26岁，从未长过青春痘，就是尿频的问题影响生活。 戒除后腰膝酸软的症状也好了。

　　912.我今年21，大三，从12岁开始接触SY，频率很高，有时候一天2、3次，现在我勃起很软，而且勃起时间很短，刚勃起一会儿就软下来了，而且勃起后软下来的时候有精液流出来，没有经历过房事，我是不是废了？？我现在是不是阳痿啊，而且肯定有早泄，阴囊潮湿，我该怎么办？

　　913.各位前辈好，我得前列腺炎也有两年，刚得那会儿症状严重，右侧会阴不适，不能久坐，尿频，YY射...目前完完整整戒了接近四个月，现在就感觉右侧会阴部还有一点轻微的不适，有时候会向上蔓延一点，现在感觉欲望很强，每天早晨都有晨勃。已经很注意的生活，四个月没有喝酒，一直没有抽烟的习惯，饮食也注意，平时也比较爱运动，唯一的就是假期睡得很迟。已经戒撸四个月了。请问会阴不适这个折磨我两年的症状到底什么时候才能好？

　　914.从14岁sy，现在27岁。14到20岁非常频繁，一天至少一次，最多有三次。脱发！27了不知道还能不能恢复！主要是前额和头顶，头顶头发发黄，细弱，很多掉下来的头发尖都很细，头发油，头顶上的头皮有点发麻发紧的感觉，掉头发有2年了吧，现在发际线上移了，头顶的发量也就是原来的一半，哎！

　　915.我大半个月前在市中医院前看中医，我说的症状是头晕，前列腺炎，开了一副膏子，头几天效果明显，现在十多天了尿频次数变多了，腰感觉也涨的厉害，但尿很清澈感觉，正常吗，我之前没这么严重，现在有时隔几分钟就想，尿不干净的感觉，请问这个正常吗？

　　916.大哥在吗，我感觉我快死了，大过年的还来打搅你，我的症状太多了，17岁，频繁手淫5年，现在检查出来的病是慢性胃炎，慢性鼻窦炎，慢性扁桃体炎，内痔。还有就是我左右手晚上睡觉的时候感觉火在烧一样，手掌关节方向烫，手臂关节却是冰的，每天早上起来脖子两边是冰的。

　　917.18岁，SY大概5年 基本每天一次 喉咙里常年感觉有痰 怕热 非常爱出汗 小腹经常有涨满的感觉 肠气多 经常放屁 按压有疼痛的感觉 大便正常 小便频道 无刺痛 脾气不错 脱发严重！！ 额头基本掉光了，我这种情况 靠戒色自然恢复头发还能长出来么？求解答。

　　918.我sy引起神衰 持续头晕 还有前炎 已完全戒除一个月 前半个月只遗精一次 这后半个月遗了三次 第一次是无梦 但是第二天累的要死 后三次有春梦 但是却不怎么累 我感觉下个月开始遗精要开始频繁了，因为我这一身病遗精耽误恢复啊！

　　919.我的情况感觉非常严重了，跪求帮我看看，还好今天看到了这儿，看到有一线生机。我SY10年了，无梦而遗都有8年了，这8年怎样都控制不了遗精，几乎绝望，尿后有滴白，尿不尽，尿黄，手脚易冷，脾胃不好，身体瘦弱，有点神经衰弱，忧虑。下面在无刺激的情况下都容易勃起，且流前列腺液，最严重的是晚上滑精几年一直不见好，腰膝酸软，精神萎靡，尿后滴白。

　　920.我17岁，sy5年了，我这几天，天天睡觉，天天瞌睡，一天除了三餐就是睡觉！还有就是两肾有些酸疼！

　　其他的症状没有，还有些头晕。就这些了，主要是瞌睡，天天睡觉还是瞌睡，难受死我了！我这是得了什么病了吗？需要吃药吗？救救我啊！

　　921.我今年26岁 男 一米七四 130斤左右 手淫十年左右 目前最主要的症状就是脱发 皮肤很好 脱发五年左右 头油很重 有时候今天晚上洗了头发 睡一觉起来就油了 而且感觉整个人都油 头皮也痒 可能是油的过 而且控制不住出汗 一出汗头就更油。阳痿 不够坚挺 早泄，集中不了注意力 神容易一下就跑出去了 这估计也是晚上入睡困难的原因 一躺下就胡思乱想 神不定 记忆力大不如前了 容易烦躁 急躁 心态不好 愤青 做事没耐心 没耐力 猥琐 台前讲话紧张 社恐 。

　　922.手淫八年，手脚发热出汗，阴囊潮湿，脸上痘痘去了长，长了去，八年了没好过，现在脸上痘痘比以往少多了，其他的身体还好，很少生病，体质较好，但身体较虚，上三楼就喘，，还有就是睾丸稍微用点力一个睾丸痛，一个不痛，感觉一个大一个小，一直有有脚气，手指细长，白，头发掉的比较少，舌头没什么，其他的都没啥了，现在主要是手脚发热出汗，阴囊潮湿，怎么办啊？

　　923.本人二十二，十三撸管开始射，刚开始一天最多七八次。初中每晚几乎都是三次。导致记忆力减退，想戒戒不掉。高中大学一周一次。偶尔两次。出现尿分叉，一直到现在撸的身体虚弱得了鼻炎，大三实习阶段一周一次，可是身体明显没以前大学时好了。头发干枯的象稻草。以前软软的，现在总象缺水一样，其他到没有什么症状。偶尔撸多了会腰疼。

　　924.很多症状我以前都有过，如尿频、脱发、口臭、痘痘疯长、记忆力、听力极度下降，视物模糊、怕风等。现在有些好了，有些也有明显的改善了。所以我说说我现在还存在的症状吧。怕冷、有时腹胀、腰腿酸痛、腰部、睾丸阴茎冰凉，舌苔发白无红点，睾丸潮湿，痘痘任然有，但相比而言已明显减少，早泄、易疲劳、上火，最近才看到此吧，以前戒色断断续续，很多症状是在服药后消失的，但服药期间任有手淫，所以有所好转后，一次手淫好像又回到了起点。

　　925.有五年的sy史 频率大概两天或三天一次 频繁时一天两次 前段时间去查前列腺 卵磷脂小体只有一个加 非常担心 症状主要是尿频 尿不尽 睾丸疼 还有 jj上面长毛那一块疼 现在吃了半个月的药 睾丸不疼了 但是jj周围还是隐隐作痛 特别是肚子痛的时候会连带睾丸附近一起疼。

　　926.我20岁，sy5年，前2年比较多，现在165身高，有前列腺炎，就是屁股涨酌热，老想放屁和拉屎感觉，小便有时有酌热感，遗精也有酌热，遗精还算正常，就是屁股这问题，3个白细胞，请问楼主用不用吃药，已经戒了1个多月了。

　　927.我今年24岁断断续续手淫十年了，2014年一月十五号出现尿不尽，尿淋漓，尿频应该有几个月了，尿频出现的时候没太在意。一月二十四号去广东省中医院看中医，医生把脉看舌头，病历上写的是舌质红，苔黄，脉弦数。站久了容易腰酸疼。出现这些症状后大便不成形。头发这几年一直容易油腻还有点黄，第一天洗头，夜晚睡一觉第二天会有点油，第三天就会很油了。这几天白天时不时容易乏力，肚子咕噜咕噜响，有点恶心干呕的感觉（这感觉就像感冒一样，特难受）

　　928.10号早上尝试sy，快射的时候突然软了，弄几下出来的精液有少少果冻状的，当天晚上不放心，躺着时候弄几下仲可以勃起来，不过不坚，甚至不坚也难以维持，但看到还可以勃起来，就放下心睡觉了，也没继续SY，然后当天晚上遗精了！精液也有些少果冻状。之后一直勃不起来，SY都不行！！其中有几晚有夜勃，但是都是不坚的！软软的！白天还是不能勃起。

　　929.我今年18了，重120左右，身高182左右，手淫有5年了，频率很高，有时一天两次，一年半前我突然出现很多白发，身体逐渐虚弱，到现在有半头白发了，面黄肌瘦，别人都很奇怪，学习成绩也越来越差。现在我总感觉好累，没精神，有时候还会觉得腰疼，手上死皮，眼珠发黄，晚上十一点左右开始睡觉但我总是失眠，很晚才能睡着，总做梦，早上6点起床，白天总打瞌睡。没有晨勃，撸一分钟左右就射，尿多、频、黄，大便3天多一次，总感觉冷，稍微运动就出大汗，我是不是好严重，救救我！

　　930.今年十九岁 十三岁的时候初一开始sy 六年了 十五六的时候频率比较高 六年的大好时间浪费在这上面 真的很后悔 身高一米八左右 体重一百四十斤 发质枯黄卷曲 胡须也稀 总腰疼 手脚冰凉畏寒 射精后小腹不舒服 阴囊潮湿小便泡沫多 精黄不液化 两三分钟就射了 自从知道sy的恶果之后想戒掉了。感觉睾丸疼 尤其是精子不液化 真的害怕以后影响生育 感觉还有点精索静脉曲张。

　　931.我现在大一，去医院检查，有双侧精索，左边0.38右边0.30，精子活性ab才20％，没有疼痛的感觉，我已经戒撸快1年半了，就是每天早上感觉双腿特酸软，无力，去年11月份看过中医，那医生让我先吃一个月的麒麟丸，他让我去复查，因为放假了，就没去复查。能明显感觉到左边睾丸下垂，他的意思是如果精子质量没有改善就要手术，请问我该去复查么？好怕不能生育啊，大哥求助啊！

　　932.我今年21岁，手淫7年，几乎两天一次，现在不到一分钟射精，就在今天趴着意淫了一下也没撸就射了，射出来的有白色也有透明冻状，我是不是废了？虚胖155斤吧，身高1.65。站久了腰会酸，记忆力持续下降，精索静脉是不是连接睾丸的血管？ 不怎么粗。jj能正常勃起，硬度不足，我好害怕啊！

　　933.你好楼主，我15岁sy快3年了，一个多月前尿频，尿不尽并小腹很涨，阴茎正常状态下捏起来也是硬的，爸妈带我去医院医生说是有点炎症，开了点消炎药，吃了后第二天就全好了，过了快两个星期遗了一次精后又是以前的状况，去医院医生给开了上次的消炎药加三金片，说有可能上次的炎症复发了，结果回来后直到现在，别的症状都基本好了，就是阴茎正常状态下捏起来是硬硬的，躺下后症状就减轻了，我很害怕，害怕是我sy导致的重症精索，我不知道我是心里因素导致的还是怎么了，现在晚上都睡不着觉了，我不能再告诉爸妈让他们担心了，sy已经很对不起他们了，我该怎么办啊？我今年初三还有体育考试，楼主救救我吧！谢谢！好人一生平安！

　　934.小的时候由于受到不良影响学会了压sy，sy有八年了，挺频繁的。以至于很多年都这个方式。说说我的症状：头发方面没出现脱发现象，但是发质没有以前好了。下眼睑有些浮肿，眼睛容易干涩而且有飞蚊症（感觉有点严重）。舌头嘴唇发红，舌头侧面有齿痕，特别爱牙龈肿痛；心脏特别爱有力跳动（稍微有一点激动的事就这样，自己感觉是心悸）尤其是躺着的时候心悸的更明显，吃辣的拉肚子，大便正常一天一或两次，小便四五次，黄短，没有刺痛，怕冷也怕热但更怕冷，怕风，脾气暴躁容易抑郁，烦闷，心情不好。戒色经历：由于上大学的时候发现戒色吧看到了彭鑫博士的视频，所以决定戒色了，去年的时候找过他看病（看得很快就出来了，他说没啥大问题改了坏习惯就好了，吃了四十多天的药）耳鸣（有好几年了，蝉鸣，24小时，右耳严重）

　　935.我20岁了，1米八高，体重67千克，手淫十几年，断断续续的。我现在最困惑的地方就是眼睛范黄，布满血丝，可我并没有熬夜，眼瞳呈灰色，一圈的黑眼圈，轻微眼袋，这个要怎么补？是哪里出问题了？脸上还有一点一点的黄褐色的小斑。其它的症状我也在努力治疗，努力养生，可唯独眼睛这块找不出问题出在哪儿，不知道如何补。还一个我困惑的症状是脑子经常不由自主的想一些琐碎小事，控制不住的思考，总是谨慎小心，脾主思，这是脾虚的表现还是强迫症的表现？

　　936.我06年开始SY，开始时候高中3年只是影响学习（感觉第二天没法集中注意力，进而学习下降）到了大学经常熬夜，一点点神经衰弱严重，到现在已经影响生活，12月起戒掉，中间破了几次，另我非常纳闷的是，为什么最近突然出现头晕眼花？因为我吃过安神补脑，但是这个药物不能和油腻一起，而当天我又吃肉了，这个是不是破了药物禁忌导致的？头晕眼花怎么办？还有，神经衰弱以及引起的记忆力、反应迟钝、学习下降怎么办？SY历史7年，最主要是脑子开始叮当乱响，经常传出爆炸声音，是不是脑血管病变？

　　937.我今年14、学生党sy 2年（同龄人中少数人知道危害的） 从13年9月到今天半年了从一开始尿频尿不尽 然后睾丸炎 然后前列腺炎 、呵呵 弄着我痛不欲生 成绩有所下滑 但不大、后来就是遗精问题、从一开始的一个月六次 到现在一个月三次、期间因前列腺炎去看了中医、吃了点药 但没去复查，目前还有一些小毛病就是 痘痘 还有鼻炎、有时腰间会酸疼 还有就是消化问题。

　　938.手淫7年，原来戒过两次次，每次大概能戒半年吧，最近半年一直在撸，但也就每周一次的水平，现在发现体力严重下降了，做10个俯卧撑累的满头大汗。两年前开始，我就总掉头发，头皮油特多还有味，最近一年记忆力严重减退，体我是不是开始提前衰老了？还有救吗？

　　939.初中因为听了黄色段子，导致刺激到了神经了吧，阴茎异常勃起了半年，半年内一直没软下去，不洗澡那时候，迷迷糊糊的，后来手淫了，现在脸颊凹进去了，天天都有精子3、4滴的滑出来，天天都滑，遗精很少，炎症很厉害，发紫了。2次性生活都失败了，勃起需要刺激，勃起不坚，早泄，硬度不够就射了，阴茎短小。现在每天都有滑精，阴茎短小，有夜勃硬度不够，早泄。

　　940.今年21了，高172cm自从sy后几乎没长多少，我现在记忆力，反应力都差的要死，刚看过或听过的东西马上就忘，让爱知识的我非常痛苦，再加上我精神紧张，整天因为脸不对称而焦虑。这些天我都能躺就躺的，弯腰就感觉肾疼，大便经常粘滞，sy出的液体含黄色晶体，越久sy晶体越多。尿频，尿分叉，我看了您说的话非常后悔自己手淫，看黄，yy，嫖了4次的行为，看黄片留出前列线液时脚酸，脾气一直很暴躁，整天都没精神像死人一样，自卑，消极思想，怕热，非常冷时也怕并且手脚冰凉，我是一个完美主义者，从小就怀远大志向，可是我的堕落笨拙被人嘲笑让我散失了很多，记忆力，反应力太差。不知道这些都能改变吗，还有救吗，需要多久？

　　941.我小时候不懂，撸了将近9年，几乎一天一次，白头发都出来了，自从知道这吧后，没破过，很多方面都有改进，但是白头发得多久才能恢复，我现在每天有吃芝麻类的补头发东西，我该不该去问医生，求各位帮帮我，我现在高二。

　　942.我今年18主要是脱发问题。撸龄两年。每次洗头掉50根吧，头发7厘米左右，头顶旋的周围依稀能看到头皮，头顶其他部分也很稀少，白头发30根左右，头发细，油多，头屑多，我该怎么办？

　　943.sy是断断续续的有七八年了 17岁左右时频率很高，大便一天2-3次，早上很稀 不成型 小便一天12.3次左右 短，时而黄 喝水多时变清 尿无力 分叉，尿的时候JJ很软 耷拉着，容易出汗，不怕冷 不怕热 怕风。饭量从小一直很好，消化也不错 就是感觉吸收不好 吃多水果或者带汁液的东西会拉经常拉肚子？脾气暴躁 烦闷 抑郁，做事没耐心 注意力不集中。中做过一次包皮手术。脾气大，今年会感到胸闷 胸口隐隐作痛，冬季小腿 怕冷，手脚很干 特别冬季。脸色黯黄无光，皮肤干燥。

　　944.我sy八年了严重时每天一次。现在早泄严重，还有中途疲软，不是特别硬。腰酸痛，记忆力严重不好，脾气说来就来蛮不讲理。睡觉起来嘴苦嘴干。无晨勃。肝火旺小便将近半年一直黄，嘴唇裂了半年了。后脑勺脱发严重，出油严重，最近尿频还急。

　　945.我想请教你点事~ 我也是手淫多年，我现在发现我睾丸上面有一团软软的东西，睾丸后面也有，站着松弛的时候，后面那里看上去有一点点突起，不过不明显。听网上的说是精索静脉曲张。我很害怕。目前高二。请帮帮我，医院应该去不了，想通过戒色来治疗。请问我的情况严重吗？

　　946.医院吃药也不管用，我辞职了我只好在去医院，医院根据我睾丸疼，查了精液常规（精液成活率低），查了B超(精索静脉曲张），还有前列腺 。为了不影响生育，我做了精索静脉曲张手术（住院半个月）

　　947.大概有10年以上了，可能是因为sy基本没有过遗精，没有房事。头发比较油，脱发很严重，大概是在2011大学刚毕业时候感觉到脱发的，前年夏天去过中医院，大夫说是脂溢性脱发，给我开的内服和外用的中药，去了大概两三次，大概用了两三周，后来就没去了，现在基本每天都要洗头，用生姜汁擦过头，没感觉有效果。头皮没有感觉到痒和小红点。大概三个月前感觉到耳鸣，特别是睡觉前和早上起来感觉很明显，去中医药大学附属医院耳鼻看过，吃了大概一个月的中药，感觉有点改善，但是还是有耳鸣的感觉，后来放假回家，医生告诉我可以吃左慈耳聋丸，现在正在吃。

　　948..手淫快十年了吧，头发掉的厉害，掉头发有三四年了，非常油腻，一天不洗就油，现在掉的看得见头皮了。无法勃起，一个人的时候可以，看黄和早晨也都会勃起，但是却无法性生活，疲软状态下没几下就射了。我这种情况戒色后可以痊愈吗？该怎样调理和治疗。请各位给予治疗意见，感激不尽！

　　949.我sy有4年了，现在16岁，从半年前就开始尿道整天有尿感，控制不住，一直到现在都是，但又不是尿频，严重影响了我的学习和生活，不知道该不该去看医生。现在我已经决心戒撸，小弟诚心向各位求助！！

　　950.您好！本人18周岁，sy4年左右现在肠胃经常不舒服，拉稀或便秘，头皮痒，油还有油面，还会经常头晕，耳鸣，动不动就感冒，也有鼻炎，还有阴囊潮湿……现在痛苦死了！！！

　　951.我几乎没有手淫，只因几个表哥带去按摩从而患上了细菌性前列腺炎。在亲戚朋友面前我是一个听话乖巧的孩子，现在不知道怎么办。之前独自去县医院看过白细胞++脓包也有精子，那医生说治不了，开几百块西药。后去妈妈朋友看说是龟头炎，开贴中药吃了几剂，开始有少少见效。现几个月不见好转，想问问还能治好吗？我才22岁，读大三。还要去市医院看看吗？

　　952.我有6、7念手淫史 耳鸣 皮肤很差 显得年龄很大 在网上看了一下 我好像 阴虚阳虚得症状都有 请问该怎么办 吃药的话可以六味地黄丸和金匮肾气丸一起服用 阴阳都补吗 现在正在戒除手淫 如果不吃药 戒掉手淫 身体会自己慢慢回复吗？我还有 手脚心出汗 但是冰凉 眼睛容易干涩 尿频 尿等待 夜尿多 尿后余沥 睡眠差。有时候腰膝酸软 有时睾丸瘾痛这些症状 求帮忙！

　　953.说说我的症状本人24 手淫10年 10年结的婚到13年有的宝宝 有了宝宝之后就早泄了严重 耳鸣眼花脸上有黑头 肩膀两边有白色的豆豆 最近两个月鸡鸡毛利也有白色豆豆 有黑眼圈脸部变形头发一天不洗就感觉很脏出油 戒了十五天了 前十天在一个中医那里让他给我把脉，他说我肾虚，也没说是肾阴虚还是肾阳，给我拿了十天的中药喝完了，没效果。

　　954.SY8年频率一天一次，大便质量不好不成形，一天一次或两次，小便尿量的少，一天四五次不等清长，容易出汗，有点怕冷，随便被中午太阳晒下腋窝下就容易出汗别人不会不知道算不算怕热，怕风，脾胃消化不好（饭后感觉不舒服），胸腹部有过胀满难受的感觉，脾气有暴躁烦闷抑郁。头发油，头发洗头时看见掉50多根不等没记过一天掉多少，隔两三天洗一次掉50多根吧掉头发好几个月了 ，但没明显的秃头 。还是有点害怕早晚要掉光。

　　955.我是撸后小腹疼的，戒了差不多四个月了，小腹不怎么疼了，但现在感觉坐着的时候会阴酸酸的，不舒服，心里很烦，我大概十天上两个夜班，工作需求待遇不错不能辞，我用不用去医院检查一下？还是该吃点什么药啊？

　　956.SY十年，平均两天一次，原来不知道贴吧中间断断续续也戒过，没有遗精，没有房事。头发问题是最严重的也是我最关心的毕竟才20岁，掉了有一年半时间了，特别油，几乎天天洗，发质特别细黄。便两天一次，小便白天10次以上，晚上起夜两次，喜欢喝开水。容易出汗，现在冬天脚几乎天天都是凉的，怕冷，最近夜里老是出汗热醒了，但是早上脚是湿的。老是感觉吃不饱的感觉，每次不到时间就饿了，脾气暴躁。

　　957.本人24岁多了，撸龄8年了吧，现在，也是百病一身啊。5年前不幸的得了银屑病，我想可能撸的太猛的原因吧（一天一次，有时候2次)，后来都好了，也就是一年前，这病又来了，在来这前我确实撸的挺猛，3次吧，一天一次。4年之前，我也上医院看过，花钱太多，我现在还心疼，之后也控制着，不知过了多长时间，就开始破戒了，差不多都是连着两天的1天1次，中间隔着半个月，直到现在，症状，撸完，小腹的右边疼，秒射，不坚，阳萎，还阴囊潮湿，尿尿等待，自己还可以挺正常，旁边有人时，感觉全身紧张，就是不行，上火挺猛的，经常一个大包接一个大包的起，现在嘴上又起泡，最近大便也不爽，一拉肛门就疼，最后还带血，肛裂吧，现在是个十足的病秧子，药罐子。太对不起父母了。

　　958.手淫10年（2013年3月开始），频率最高时候一天一次，一个礼拜4到5次，前年b超检查说有附睾炎 精索曲张！照成睾丸疼痛 ，治疗啦 一直都没有好透 老是出现复发（题外话，可能就是因为没有戒除邪淫老是没好彻底和复发照成的直接原因！我最近几个月才接触到本吧 邪淫有所控制 感觉 睾丸疼痛有所好转 ）有脱发问题 头皮很油基本就是一天到2天不洗 头皮就会有油渍，头皮不痒 没有发现头皮上有红点，现在头发都掉的很希啦 最开始掉头发厉害的时候一洗头有7到80根左右现在洗头也在20根左右吧！从2000年左右开始掉头发（比我手淫的历史要长 ，手淫是从03年开始的）但是我家族没有一个脱发的或是掉头发遗传的。

　　959.大哥我就是撸完小腹两侧疼，现在戒了四个月了，好多了，可坐着的时候还是感觉不舒服。尿尿正常，大便有时正常有时不正常（大部分时候正常），对了我晚上躺床上小肚子还老咕咕叫，以前不会的。我这种情况有没有可能是肠炎什么的？我用不用喝点药？

　　960.sy八年左右，开始时一天几乎一次，严重时一天两次，最近一年半sy少，因为意识到sy的危害，不会超过十次，进不年多没有sy，但是不手淫后就开始梦遗，一般一月平均有6次到八次，都是有黄梦勃起而遗，病史，第一，鼻炎有五年时间，很痛苦，非常影响睡眠，戒色后有减轻，第二，遗精是我最难过的事情，具体说一下进两月的情况，有黄梦勃起而遗，大多数时间在4点到八点之间，无房事，如果在五点之前醒，大多勃起，最进两次遗精都是果冻状的，不知道是不是前列腺引起的，放假回家，有一段时间20天遗一次，高兴很，结果回笼觉又遗，一晚两次又让我在痛苦中挣扎，后面看了很多知识，遗过后造成精关不固，易连续遗精，又戒了7天又连续遗真的很痛苦，头发油，没有戒色必须一天洗一次，有白发和掉发，戒到现在都有减轻，前列腺，会有几天尿很频，几天会出现阴毛附近有不适感一般几个小时或第二天消失，黑眼圈严重，两眼之间特别严重，眼角，则没有，胡须少。第五，右睾丸和大腿根部之间经常有不适感，不疼痛，这也有一年半的时间了。

　　961.本人23岁，我嘴唇永远都是干燥的，大便一天一或两次，小便大多时候正常，sy后和刚刚戒除的一两天会有刺痛，一紧张脑门和后背就马上飚汗。有9年sy史，最初一天一次，最近频率较少了，现在正在断断续续戒除，目前这次已戒7天，我从不遗精，没有房事。其他症状，记忆减退，脸和头发出油，背部肩膀处长痤疮多年（附有照片），腰疼。还有最最困扰的是jj非常敏感，sy一分钟就结束了，包皮长，yy马上就硬，而且经常无缘无故就勃起，不看黄不yy，只是走路和裤子摩擦就会勃起，趴在床上压到JJ也会勃起，总之只要稍有刺激就硬，自己跟本控制不住，非常尴尬。

　　962.撸龄12年。年龄26。前7年几乎一天一次。现有症状。大便不成行。偶尔腰酸背痛。头发面部发油。尿急。尿尿分叉。脂肪肝，面色黯淡。手脚不温。戒撸半个月。

　　963.前辈们 我今年25岁 手淫10几年了 现在出现白头发 视力严重下降 嘴唇干燥 早泄 手脚冰冷 我还有救吗？？求前辈们救救我！

　　964.sy第4年的时候得了怪病，晚上睡觉身体疼痛，甚至动弹不得，早上疼得起不来，白天臀部背部腿部都会疼痛，无力。本来弹跳跑步都很好的，但是因为这个经常突然摔倒。看医生好多检查都说没问题，做针灸后有所回复。近2年来疼痛减轻许多，但是两肾位置最近酸痛。我意识到该解除sy的时候是12年，可是毅力不够到现在为止只是减少次数大概5天一次。最多不超30天。

　　965.楼主，你好，本人今年十八岁，手淫三年，住校生，在学校手淫一般一周两到三到四次，寒暑假略多，达不到一天一次，现在有耳鸣，已找中医开药，吃了三幅中药，耳鸣症状减轻，且手脚冰凉，盗汗情况在没有开始手淫之前已有出现，且好出汗，很少遗精，性格内向，易怒，有自卑倾向，睡眠不是很好，有过一段时间经常有梦魇情况出现，请问我该怎么办？如果去看中医，吃点中药会不会更好？

　　966.本人14岁，sy三年了，感觉以前撸管射的精都是左睾丸里的，现在左睾丸明显比右睾丸小很多，早泄，而且精夜泛黄，大师兄怎么办啊?之前我也戒过，就这几天才破的，我感觉我左腿大腿疼，这是肾虚吗?

　　967.我今年32岁，手淫大概有将近20年的时间了吧，开始是头昏、耳鸣、心烦，心脏偶尔钝痛连续三个月，脑袋跟低烧一样的感觉，但是不发烧。睡觉早上醒来感觉被窝里冷，戒到110天的时候头昏情况好转。吃了三个月的汤药，117天的时候第一次遗精，并且遗精出来的都是中药的药末，很臭。然后到今天就再也没遗精过，前几天头昏有反复，总会感冒，现在的症状是心烦的很，耳鸣，头有时候会不舒服，但是不会影响正常生活了。

　　968.我今年22sy6年了，老想戒但老是破戒，一看有点暴露的就往那方面想，现在有点尿频稍微喝多了水就跑厕所，大便两天一次，我工作是坐着应为轮班所以要熬夜，现在腰一往后面弯就痛，多梦，记忆力差，总觉得少了一口气样，注意力不集中，尿黄。

　　969.本人男，87年，虚岁28，手淫6年左右（以前频率较高，意淫严重，近两年稍有减少，一般5天一次，最长戒色30天），身高168，体重53，脱发严重。四肢冰冷，胡子发黄，小便感觉可以，大便容易粘马桶舌，有中药调理，效果不明显，脾气暴躁，求各位老师救救我！

　　970.我是频繁sy十几年的患者，今年25岁，上了初中，几乎天天sy,有时晚上睡不着撸一管就好了，开始厌学，记忆力下降，脸上豆豆开始爆发，跟同学关系不好，出现鼻炎咽炎肠炎，还经常出鼻血，一出就止不住很恐怖，开始出现尿频尿急尿等待，脚容易出汗，很臭，很凉，很怕冷，当时小jj特别容易勃起，看见美女或者意淫就会勃起，撸管子用不了四五分钟就射了，前列腺好像还痛过，上了高中由于住宿sy有所收敛，但学习压力比较大，上面说的症状更加厉害，豆豆大爆发，脸上出油厉害，尿不净，尤其是尿等待厉害，同学关系特差，脾气特差，记忆力基本为零，几天背不过一篇文言文，肠炎胃炎咽炎鼻炎大爆发，几乎天天拉肚子，天天吃鼻炎药，天天鼻子不好，吃遍了鼻炎药，鼻炎喷剂都把鼻子里的毛细血管喷白了，胃半夜痛过好几次，感冒还算正常，撸管一两分钟就射，一月也就三四次吧，遗精变为一星期一两次的样子，精液好像开始不正常，有点变色，偶尔有点小颗粒，天天做梦，白天没精神，经常凌晨四五点起来拉稀，友好一段时间就是拉水啊，吃了就拉，现在都不敢想自己当时是怎么过来的。25了，家里天天催着结婚好压抑啊，都阳痿早泄不育了还结个屁婚啊！

　　971.手淫大概6-7年，一般频率不算很高，分时间，寒暑假比较多一点，有个暑假一天平均都到两次。 脾胃功能很差，现在阳痿早泄，阳痿搞的很难堪，现在多吃黑东西，至少一天一袋芝麻糊，手脚冰冷的厉害。之前尿频尿不尽改善很多。头发油，头发没有其他问题，不掉发。关键就是阳痿，想尽快阳痿早泄好起来。精液感觉不正常，很稀。

　　972.我今年28，sy15年，目前戒了47天了，身体慢慢恢复中，原来有先兆性偏头痛，现在头疼的不频繁，很少发作，只是每天都感觉很乏力，很疲惫，尤其一到晚上就更疲倦了，眼睛都睁不开，怕光，记忆力也下降的非常厉害，脑力不足，头晕，腰部还是在隐隐作痛，请问对于我这样的情况，该怎么样呢？

　　973.老师你好 我20岁 很小就学会了SY 但是频率不高 最近两年手淫频繁 前年出现尿痛现象吃了点药就好了 最近几个月尿不尽（尿后残留几滴尿） 尿频（晚上洗完澡后） 大便一天一次 时有拉稀 吃了10天消炎药 找了中医开了5服药 戒手淫已经15天，请问我的病情严重吗？

　　974.30岁，已婚，有孩子，早泄（最长30秒）会阴部坠痛，SY18年，初中高中较频繁，大学和工作后有所控制，近一年SY基本1周一次，曾经出现过血精，精液发黄，严重失眠（成晚成晚的睡不着，醒到天亮，躺下后胡思乱想无法控制），感觉阴茎很敏感，走路裤子一磨蹭都有射精的冲动，勃起后滑精，总感觉自己气短，腰疼，尿急，尿频，偶尔尿痛，睾丸稀松下垂，鼻炎很严重，鼻涕很多，睡觉盗汗，有时耳鸣，胸闷气短，嘴唇干裂，感觉不吸收水份。人消瘦，饭量很差。

　　975.我的情况是这样的，SY历史9年，目前19岁。症状是手脚经常无故出汗、随便动动就浑身出汗、偶尔盗汗、多梦但不失眠、偶尔会有耳鸣、轻微脱发、经常起口腔溃疡（自会SY起就不定时会起）、阴囊潮湿、舌苔微黄发白、小便水少黄短多长白（均有大量白色泡沫）、小便向右歪、得过轻度腰间盘突出、注意力难以集中，11点后不睡心就发慌。

　　976.我今年16岁手淫3年了，有时候一天几次有时候一周几次，喜欢运动舌头上有一层厚厚的白苔大便一天一次小便一天五次分叉有点黄，至从开始手淫没多久头上就开始长白头发现在后脑上有很多了前面也长了几根我现在最怕别人说我的白天发了，心情挺不好的也慢慢变得忧郁了。我想问问是不是因为过度手淫造成的白发还能治吗？

　　977.今年22了 上初中时开始sy到如今导致一系列的症状 腰疼酸 腿软 手脚膝盖发冷 夏天时手脚出汗严重 脸色暗淡 不健康的红色 双眼无神 黑眼圈 脸部会浮肿 睡眠极差 记忆力不好 便秘 以前脱发现在好多了 还有早泄。

　　978.本人身体还不错，飞行员体检通过了。有青春痘，最近几个月才有勃起不坚，撸几十秒就射，尿路分叉，有鼻炎咽炎，咽炎撸之前就有。有晨博，但不如以前坚硬。严重吗。戒掉可不可以完全恢复。谢谢大哥。

　　979.sy历史5年，欲望特别大有时一天几次，一有欲望就SY，尿分叉，偶尔尿刺痛，身高175体重180斤（肥胖 虚肿）以前很瘦，现在身体差，抵抗力差 胃肠道消化不良 尿频尿急，有时觉得阴囊痒，前两天觉得左边小腹隐隐作痛，自己百度查资料买了些金匮肾气丸 吃了2天，还吃了些消炎药，问下老师我药是否还该吃 很迷茫。

　　980.我刚满24岁，sy大概10年了。现在是早泄，尿频尿黄，后脑勺和两鬓头发些许变白，口干。前段时间偶尔会腰痛。但一周前戒撸后腰痛停止了。戒撸期间有晨伯，有时坚硬有时不太坚硬。没有阳痿的情况。现在有女朋友了，异地恋，估计2年内会结婚。已经戒撸一周了，我想治疗好早泄，除了停止YY和SY，还有什么其他恢复办法呢？

　　981.四五年级去同学家里看黄片，一发不可收拾。一天一次几乎天天，上了初中知道这种动作叫sy,也认识到了这样做不好.可是还是控制不住.到了17、18岁的时候有一次觉得头特别的懵！自己也没在意过了一天就好了！到了第三天又这样了！就是眼睛看到的和现实心里想到的不一个感觉！有种说不出道不明的感觉像是灵魂出鞘的感觉！眼里看到的传到到脑子的信号特别不真实有种魂魄和肉体不在一起的感觉很难受，这种感觉很难表达，犯迷糊，记忆力也不好了！

　　982.我今年20岁，大概小学六年级开始sy，已经有8年了。现在的问题很严重，头发干枯，卷，有很多白发。眼睛一周都是黑眼圈，下面自己黑到鼻子下了。口苦，口臭，牙龈出血，舌头上有许多小红点，鼻炎。还有痔疮，前列腺和精索。最痛苦的是，每天十点睡觉，却一整晚睡不着，越想睡越睡不着，有时候精神真的要崩溃了。两个脚拇趾头都出现很深的横纹，网上查了资料是发生病变了。感觉自己身体已经垮掉了，没有办法做任何事情。

　　983.本人今年29了sy有十几年了，从前年开始秒射，也是从了时候开始断断续续吃药有一年多，当时一中医诊断我是脾肾阳虚，说我命门脉很弱，我了那么长的药还没有好，也许还是我不戒或不彻底戒色的原因，对了我还长期饮酒，经常醉酒，熬夜，烟瘾大，哎，最近我也认识到错误，也开始锻炼身体，尽可能的不去接触色情的东西，对了我还掉头发，睡眠不好，会阴胀痛，我又去找了个中医拔脉说我肝郁水寒，要先把酒戒了，又给我开汤药，我没要，因为他开的药很贵，我现在确实之付不起。

　　984.我的sy史应该有10多年了吧，小学的时候下面还没想好就学会追求快感了，经常把它压在桌椅角边上，然后用力地蹭，不知是痛还是怎么的就有了快感。到了6年级接触网络了，懂得sy了，我知道我现在有病了，但就是不敢去医院。我的头发很油，每天白天都是油的，经常被说没洗头发，但我几乎天天洗都洗洗发液（不天天洗洗发液会更油）。除非太冷没洗澡。头皮有时会有些地方会痒，掉发挺厉害的，反正洗头看到地上头发很多，掉发应该挺多年了，现在头发很少，老是被身边人说。

　　985.我今年23岁，撸龄9年了。半年前就感觉早泄得比较严重，然后去男科医院做了背神经阻断，并且医生说我有慢性前列腺炎。后来早泻的情况好了一些，但没有戒掉sy，现在感觉早泄甚至阳萎的现象更加严重了。我需要夹紧双腿才可以出现微弱的勃起现象，而且基本是秒射。

　　986.首先说下我的情况我从05年开始sy那时候还上初二后来07年我上高一的时候就感觉自己的记忆力下降头昏头发开始掉，自己很看重学习知道与sy有关就再也没有sy过，但是那sy的两年多的时间里频率特别大有时候一天好几次一周天天好几次。现在最主要的是自己的记忆力太差了很差，而且脑袋一直很蒙很晕，反应很迟钝。

　　987.各位朋友大家好，我今年18岁了，从初一开始sy，现在高三了，以前每天一次，有时好几次，到了后来慢慢整个人都变了，我变的心慌严重，走路都不知道怎么走了，遇到人心里就慌，步伐就很快，有时候别人一笑，或者咳嗽我就动都不敢动了，伸手拿东西干嘛的都非常不自然，自己想静都静不下来，心里老是想我在别人面前什么样，我怎么动作这么不自然，我还喜欢下雨天，喜欢阴天，喜欢自己一个人，到底怎么回事，我还有夜尿，掉发，阳萎，包皮，盗汗，好多时候就是心有余力不足，有时候语气都不是很厚重，感觉有点娘，动作有时也有点，老是说错话，我自己有时都瞧不起自己，没底气，记忆力低下。

　　988.大神快救救我！我三十了，十七八岁的时候撸多了，鸡鸡变得很小很细像小孩子的一样，勃起才十厘米。脱发严重'一次洗头掉三十根。现在不再撸了。可是滑精的问题严重'基本一二十天一次。睡着了做梦自己就射了'同时又加重了脱发。去医院大夫说我阴虚火旺，检查前列腺液又是正常的。开了中药吃了貌似没有效果。我自己吃前列康片又有效果，排尿舒服多了。前段时间自己买知柏地皇丸吃了一个月，结果加重了症状，现在稍微一想黄的就射了，我该怎么办阿？

　　989.本人21岁，已经好几年的SY历史，今天又手贱看黄SY了下，患有严重早泄1分钟左右，尿频尿急，尿痛，患有前列腺炎3+去做了个背神经手术没好不但引起疲软中途软掉，求吧主救救我，我怎么治疗好早泄。

　　990.我sy7年，头几年较为频繁，后几年控制在一周一次，现在症状是尿黄尿不尽，怕冷口水多，易怒早泄，我身高180，体重147，最严重的是脱发问题，头顶中间的发际线头发少，头发整体变稀疏，毛躁干枯，一天不洗就很油，很粘，家里无人脱发。

　　991.老师你好,我是一名大三的学生,断断续续的戒色有三个月左右,戒色后出油的症状好了很多,排尿问题也得到了缓解,10年多的纵欲最困扰我的事情就是脱发,到现在让我尝尽了苦果,我现在是后悔不已,因为脱发我现在极度自卑,失去了人生的意义,我现在准备考研,但是我现在完全没有信心应对复习,父母也不理解我,我现在特别痛苦,愧对自己,愧对家庭,愧对父母…希望老师能指点迷津,帮助我重拾人生的意义,重新唤醒我沉睡的心,末学感激不尽!

　　992.我sy将近十年，而且还是乙肝小三阳，医生一直说我身体湿热重，肝肾都虚，说一下症状吧：前额脱发，现在戒色好像不怎么脱了，还长了一些小绒毛，有轻度黑眼圈，眼眶凹陷，白发，牙龈萎缩，出血，舌苔黄腻，舌尖有很多红点，舌质红，舌根处舌苔厚腻，黄腐苔。眼睛老是有血丝，特别是劳累后加重。睡眠不错，按时足够。容易上火，经常会鼻子或者嘴唇烧破，口不干，偶尔早起有点苦，胃一受冷就不舒服，大便不成型，软塌塌的。怕冷，冬天手脚冰冷，人容易疲劳，老师，你能给一些食疗的建议吗？对了，我91年的。

　　993.我SY10年，前两年基本一天一次，后面几年我认识到SY危害，开始节制变少了，但我不知道看黄片，YY的危害，开始疯狂的看黄片，有时候能看5.6个小时，然后手淫，我现在情况是行房事时硬不起来，即使起来了也是勃而不坚，没几下就射了，还有就是感觉睾丸上面有绵绵的一团团的东西，我认为是精索静脉曲张，尿分叉特别严重，握不紧拳头，没有力量，最近开始锻炼身体，身体才好点，SY很少了，看黄片比较多，现在YY都硬不起来，我该怎么办？谢谢了！

　　994.我22岁，sy7年吧，尿急，滴白，尿频，有白头发，精神萎靡，小腿无力，膝盖酸痛，精索曲张也好像有，强迫症，心里焦急，社交恐惧，症状基本快全了，有头屑很多，脸色枯黄。

　　995.SY10年-11年，初中时频率最频繁，有一天三次的时候，最少也要两三天一次吧，高中后好些，大学后集体宿舍，频率也没有非常频繁，大约平均一周一次到两次，记的不太清楚了。初中，淋巴结肿大（大腿根，腹股沟），开始尿频尿急，尿道口有红肿，晚上吃个苹果都要去好多次厕所，两腿脚尖向外，脚跟相对，一字型的时候大腿根会痛。注意力开始下降，肠鸣，嗳气，头屑多，痘痘多。高中，嗜睡，记忆力减退，口干口苦，喝水不解渴，大腿根处发过血疹，出现眼袋，脸色苍白，晦暗，掉头发，性格孤僻，脾气差，心慌，迎风流泪，怕光，眼里出血丝，黄色浑浊，视力减退，视物模糊，勃起不坚，勃起时间变短，精黄，大便开始变稀。大学，喉咙有痰，慢性咽炎，鼻炎，耳鸣（高频，蝉鸣），飞蚊症，失眠，心理非常焦躁不安，担心害怕

　　不知道什么时候开始手指上没有小太阳，就剩大拇指的，手指甲上有了很多纵纹，骨头关节容易响，屁股变大，大腿变粗，牙齿有点点松，舌下，嘴唇里面，眼睛下面小血丝很多。可能还有一些我想不起来的症状，但大致上就是这样了，请吧主大哥和各位高手帮助！多谢！

　　996.说来惭愧 SY超过十年 撸的挺频繁 现在要是撸很快就出来 症状越来越多 尿不尽尿分叉而且有时候尿完总想尿痛苦死了甚至去完马上还想再去这种情况偶尔有 而且最近半夜会起床尿尿 还会尿痛 尿滴白 每天龟头都会有液体流出 偏白黄色 搞的内裤偶每天都很脏 特别爱出汗怕热 脚底爱出汗 脸上偶尔出粉刺 大便不成形。

　　997.老师 非常恳求你看看我的病情， SY两年半了，平均每周3 -4次 舌苔前几个月有厚厚的黄苔，现在舌头有些淡白色 还有些小红点，长时间不说话，感觉嘴臭， 头发后面周围长出很多白头发，脾气也急躁，在我住校期间 感觉免疫力差，用凉水洗头就生病 ，咳嗽，身高170 体重125， 曾经有1星期没有SY 后来坚持不住了，老师我真的知道错了 。 请问老师我改如何恢复与治疗，我发誓我绝不SY了 危害很大 谢谢老师。

　　998.本人已经25岁了，应该有13年了（sy期间没有遗精现象） 我说一下我的症状：面部经常长暗疮 ，皮肤很差经常出油， 有口臭 ，精神很差 ，做点事情就会觉得很累，有时会尿等待 尿液很黄， 没有尿频 ，夜尿基本没有，大便1天1次，肠胃不好，消化差 很容易肚子疼。 有时候腰部有疼痛感 。以前我只要一看黄色的东西 就能马上勃起 ，现在要靠用手套弄小弟弟， 才能慢慢勃起 ，而且勃起不硬，睾丸小，感觉越来越小了，无晨勃 ，小弟弟明显比以前勃起时短了 射出来的精液有时很稀 像水一样。

　　999.我刚刚结婚，今年26，手淫10年了吧，现在的主要问题是阳痿早泄，其他的症状都没有，就是阳痿早泄，半个月了也没有遗精，像这种情况到底该怎么办，我刚刚结婚，现在搞得和老婆的关系特别紧张，我不想因为这个跟老婆离婚呀，我真的很爱我的老婆，求助！

　　1000.我今年20岁 sy有6年了，我真的后悔了 现在每天总感觉睡不醒 瞌睡很多 而且整个人很累 没力气 根本不想动 早上起来口腔很难受 感觉很恶心 还有身上很容易盗汗 尤其是脚上 睡在床上很容易出汗 还有 小便的时候感觉自己尿完了 把jj放在裤子里的时候不由自己的有时候会尿出几滴 这些问题 求求你们有人帮帮我 我真的很害怕！

　　17.手淫受害者综合案例B(1000例)

　　1.手淫10年，从04年就有症状了，当时没感觉到。04年头发特别容易脏，很油，脑子思考问题不深入，一天到晚很想睡觉，以为是升学压力大，睡眠不足。问题一直没引起注意到了，05年，尿频，去医院检查说是前列腺充血，手淫戒不掉变成了前列腺炎。医生让我吃了前列腺安通片，好多了，就不去诊断了。现在呢，面黄枯瘦，头发枯黄且白头发多、易脏，身高突破不了170CM、小驼背，感觉腰疼，阴茎、睾丸明显比同龄人小，而且小便呈黄色；精神上，自卑、自闭、易怒，整天头像抽空了一样，注意力不能集中，反应慢，懒得思考问题，一看书就打哈欠，意志力、执行力不够，计划总是不去执行，喜欢一个人幽着，怕吹风。要勃起时，腰特别酸乏，勃起不坚；看到想到H的东西，腰也特酸乏；冬天手脚冰凉，不会热起来；夏天手又有些热。一直来没有过过完整的性生活。前几天跟女朋友睡一起，马上就射了出来。前几天做了个血脂全套+肾功能，医生说血脂高，天啊，才25岁就有老年病了。

　　2.33岁，大概从高三开始手淫，进入大学后，第一次看A片，受诱惑从此频繁手淫，那时也年轻，几乎每天一次，睡眠质量不高，上课常打瞌睡，工作后也一直手淫，过程太长，就不具体细说了。手足体温偏低，凉，手背几乎看不到血管（体检时医生抽血都很慢），指甲有竖纹，无半月牙；冬天 膝盖、后脊梁感觉冷，有凉风吹似的，舌头边缘有齿痕，舌苔白，偶尔受外伤，伤口恢复较慢；体检结果尿检正常，有前列腺多发性钙化斑，左肾有钙乳性肾囊肿；有时小便分叉，偶尔会有尿频尿急的感觉。

　　3.十年过度手淫，性功能逐步衰退，曾经出现过失眠多梦，尿频，勃起无力等主要症状。失眠多梦吃中药好了，尿频手淫减少后自动好了，两年前练习静坐通任督后勃起能力曾迅速较好的恢复，但因手淫仍未克服，遂明显感觉损害更快更深，勃起更无力，恢复更慢。现完全戒除手淫大半年，保持静坐，期间吃六味地黄汤为主加减的汤药（也少量加过淫羊霍、巴戟天、海马、鹿鞭等补阳药，但也无效果），易上火，主要症状：勃起很少，很无力（包括晨勃）；口干舌燥（特别是睡觉醒后）。吃药一年面色，舌象有较大改善，但勃起与口干无明显改善。

　　4. 2007年17岁那年染上手淫恶习。那时候读高三压力比较大，手淫比较频繁，基本都是一天一次或两次，然后就开始有白头发，脸上头上爱出油，开始掉头发。失眠多梦，偶尔有耳鸣。后来读大学后手淫次数相对有减少大概一周三四次，不过比较喜欢熬夜打游戏。依然还是上面那些症状，掉头发更厉害了。现在头顶头发很少很细。现在手淫次数很少了，但是还是失眠多梦，脸上头上还是爱出油，掉头发。偶尔有耳鸣。

　　5.西医对手淫的结论完全错误！ 本人现在很容易尿频，尿急，这就证明了“前列腺不会出了问题”是完全错误的！！还有比以前更怕冷了！以前看《人之初》《家庭医生》等垃圾书籍，听信了所谓什么专家的“手淫无害论”，造成了今天的恶果。看到无知的人在鼓吹“无害论”觉得非常气愤！！因此简单写一下让大家清楚，什么专家都是扯蛋，我就是活活生生的例子，我就是“权威”，听我的绝对没错！劝大家不要以身试火，否则后悔莫及！

　　6.也不清楚自己当年是怎么感染上手淫的，记得是在上初二的时候，因为次数太多了吧，搞得自己腰酸腿软，整天只想睡觉，记得有一次我从一上课就睡到了中午放学，下课十分钟也能睡得着，那时的成绩自然是一落千丈，从上等变到中等，才半个学期的时间！自己也开始变得自暴自弃，开始不交作业、跟着坏同学一起混了。09年的夏天的时候，早上开始变得昏睡不醒，吃不了油腻的东西，也不知饥饿，然后开始变得频繁的遗精，经常半夜3点多开始，有时候阴茎没有都是软的，精液就这样子流了来了！时常半夜醒来时发现出了一身汗，当时只是以为热而已，毕竟在深圳这边是挺热的。还要腰腰欲折，膝软无力。。。睡不好，也吃不下，一顿只能吃一拳头那么点饭，再吃就反胃了。后来上网查查是什么问题，感觉中医说说有道理，虽然不懂，但西医却说不出个所以然来，无非就是缺钾呀、缺锌呀之类的。后来看了一中医，老先生把脉后问我有没有结婚有没有女友之类的问题，觉得很奇怪，而我的主诉是头晕睡眠不好之类的。也没想那么多，就吃了，因为没吃过中药，第一次吃的时候，只能吃下一小口；但第二天感觉饭量好些了；第二天的时候，能喝下一半；然后食欲又好很多了。接下来的日子，食欲、量大增啊！但当时我并不清楚身体的严重性，过了一个月过去复诊，而且，我连病历本都没带！搞笑啊。那医生又开了药，吃了之后，也忘了有什么感觉了，不过，好像遗精的情况就好了。想第三次复诊 的时候，老先生辞职回家了。可惜，只有两次的医缘。后来，我还抓过他的方子吃了两次。印象中有熟地、鸡内金之类的。没有遗精了，但精力还是很差。不能想东西，一想就头晕，像脑被吸干一样。

　　7.曾几何时，我也是一个伤精患者，也深受其害，什么腰酸、腿软、人无力，无精打采、早泄、脱发等等，总之，好像怎么说都说不完，也写不尽，我也不知道自己当初是下了多大的决心要戒掉的，我只知道不戒就生不如死，但是说戒谈何容易，刚戒不了几天，就觉得很难受，做什么都觉得烦，看什么都不顺眼，满脑都是那些黄色的东西，当然心里也是知道再也不能这样了，可是没用，好像大脑根本就不是你所能控制的，就是想，就是想要排出来才舒服，所以才一次又一次的犯错误，一次又一次的后悔，一次又一次的觉得愧对父母。

　　8.前一段时间，自己没把持住，撸了一次，身体一下就废了。自从那天之后，已经有两个晚上发烧烧到半夜，原因现在回想都是因为自己那两天受了一点凉，然后晚上回来就开始发烧！真是对自己没有语言了！以前一直觉得自己身体好，撸了那么多年，也就有点慢前和精索之类的症状，没想到今年，只是撸一次身体就完全扛不住了。发烧发得一晚上睡不着觉，好痛苦！！好痛苦！今天看自己头发原来也开始掉得好多！撸了十四年了啊，症状一下就爆发了！现在连晚上跑步都不敢了，走路走快一点也不敢了，出汗出得稍微多一点，一稍微把衣服打开，一受凉，晚上就发烧！现在身体虚成这样！我才刚刚二十四啊。。今年还得去开始我得研究生生涯，这真是搞得我，连出远门都不敢了！！痛苦！！！

　　9.我今年二十八岁。手淫十二年。从六年前感觉到射精无力 现在耳鸣 腰疼时而。无精神。注意力不集中。曾经无数想戒。但却一次又一次失败 头发也早白了。唉。真心希望能得到你的帮助。像我这样的该怎么办？

　　10.飞翔哥，我25岁了，已经戒了十五天了，在您的教育下，我觉得我在进步，我自己有个问题，我有12年撸龄了，伤的很严重，面部严重毁容，痘疤痘印黑头雀斑满脸都是，185cm身高，只有六十公斤重，我想咨询一下，像我这种情况，应采用什么方法戒色或养生？戒色多久可恢复健康？

　　11.我sy4年，戒了6个月了，但在1年以前，我破过一次后，身体素质直线下滑，主要表现：头疼，腰痛，浑身无力，记忆力差，一开始连握力都没有，之后吃中药感觉好了些，吃药吃了6个月，每天早上起来，就感觉整个身体的骨头里由内向外使不上劲，每次运动后就像是什么也记不住了的感觉，但医生说我几经好了，我却明显感觉我是真的没好，这样一来我什么知识也记不住，学习也不如从前。头发也脱落。

　　12.楼主，我这个人好像天生就对淫比较渴望，初一刚学会时几乎一天一次，而且身体底子薄，后来就两三天一次，那时脑子已经越来越不行了，没撸前脑力极好，简直完爆同学，但是后来到初二后就感觉整个人好像不对劲了，有点开始抑郁，体力什么的也差了，脑力下降，但是还是可以，到初三后，数学开始听不懂了，意志力薄弱，我当时也不知道为什么会这样，也曾隐隐觉得是手淫导致的，但是没有证实，那时我一到星期天的时候，就开始觉得人生没有希望，觉得整个世界都是灰暗了，中考后那个暑假疯狂纵欲，高一时像个白痴，整个人猥琐至极，同学处处排挤，而且有社恐，每天过得如同地狱，人多地方不敢去，老师讨厌，没人关心，晚上睡不着，失眠，第二天浑浑噩噩，感觉整个世界不真实，估计当时接近神经症了，后来遇到戒色吧，整个人差点哭出来，一鼓作气戒了两个月，到寒假破戒了，高一下又开始戒色，戒了一百多天，整个人也不同了，但是后来骄傲破戒了，那个暑假戒戒破破了50天，一到高二感觉整个人好像没斗志了，感觉对戒色麻木了，到现在都是这样，昨天破戒，今早YK，现在感觉快完蛋了，怎么办，我来戒色吧都一年多了，还是停留在菜鸟级别。

　　13.撸了好几年了，也听说这伤身伤神，也戒了几回，有没克制住破戒，身体一直没出问题也没当回事，最近感觉老是腰酸背疼，头发也掉的厉害，才知道怕了，这样下去我就毁了啊，这次下定决心一戒到底。

　　14.撸了12年，今年24！百病缠身！

　　目前得了慢性支气管炎，咳嗽，呼吸困难，喉咙痒。吐白痰，肾阳虚！阳痿早泄，撸只要30秒就射了！咳嗽的时候喉咙疼。一年了，治不好了！这辈子不是废了这么简单了，也许还要连累父母，也许还要父母承受白发人送黑发人的痛苦，也许我不孝，还要断后了！这都是撸了12年的惩罚！只希望吧友不要走我老路！只要撸了10年以上一定会得一种慢性病。我都是去年得的慢性病！这一辈子可能都要活在恐惧和痛苦中了，我最对不起的是父母，没有能力尽孝，不能孝敬他们！生我，养育我，却没有能力报答他们！现在还在啃老，每月才3000块一个月的工资拿着！过着最底层的生活，没有方向，没有光明！难道这就是撸的惩罚！也许我要用几十年的痛苦来洗刷这淫邪的报应！我只求老天保佑我父母能活到80到90岁，老死的时候没有痛苦。我自己得上这个慢性病应该活不过50岁！难道要父母承受白发人送黑发人的痛苦吗？老天爷，你给过我机会，我没有怪你，只是希望你能多照顾我父母！多照顾我弟弟！人生就一次生命，我没有好好珍惜，如果上天再给我从新来过的机会的话，我一定会好好孝敬父母，多陪陪父母。其它的都不重要！真的。父母才是真正对你付出不求回报的，其他的人或多或少都会和你有利益关系，别说妻子，儿子。妻子如果娶得不好要骂你，儿子长大了发现没有一个有钱的爹，还要嫌弃你！但是父母会嫌弃你吗？父母会一定要你有出息吗？父母会想过放弃你吗？假如你生了重病，唯一离你不去的是谁？是父母！是父母！是父母！

　　15.12年亲身经历邪淫危害。

　　我叫王洪超，今年28，,16岁高中时候染上sy的恶习，一直持续到现在。我从小就淫欲重，在我邪淫最重的那几年，可以说所有的报应我身上全有，工作不顺，财运差的不得了，人家都涨工资，就我涨得最少，出差回来，单位发福利，偏偏我的没有。运气也很差，差到什么程度呢，一件简单的事情，到我这里准会出差错，经常丢东西，可以说事事不顺，身体也很差，只要天气一有变化就会感冒发烧。每天活的就跟行尸走肉一样，白天不顺，晚上回家就跟父母闹意见，还闹自杀，不想工作，不想接触社会，然后就把自己关在房间里看黄色电影，如此恶性循环，最后自己辞职了。就在这最困难的时候我遇到了传统文化，到现在也差不多四年了，自己也一直暗下决心要戒掉这个恶习。但是因为习气重，自制力不强，保证书写过，毒誓也发过，但是都没用，屡戒屡败。稍微有那么点成绩，马上就退转回去了。邪淫就一直没断，只是比以前少了。

　　特别是去年结婚后，更是变本加厉，甚至又沉迷于好久没看的黄色电影。自己都觉得实在是太过分了。这段时间报应真就来了，先是去年11月份得了包皮龟头炎，还传染给了媳妇，自己用点药稍有好转，然后又忘记了，特别是过年那几天，一共破了5次，有四次还是熬夜sy。就在上个星期，先是得脚气，到现在都没好，然后接着龟头炎又发作了，这次更严重，包皮内痒不说还红肿，现在发展成有白色类似于溃疡的斑点，实在是非常难受，又不好意思说，现在真的束手无策了。其实我知道，从中医上讲，这些都是因为肾气不足，肝淤导致的。完全是因为邪淫才造成今天这个后果，我现在非常害怕。今天把自己的经历写出来，一个是忏悔罪业，一个是希望有缘的能够看到，，真要是果报来了，到了自己身上，那真是很可怕，特别是心理上的煎熬，希望大家能够警以为戒！

　　16.今天刚刚去中医院做了检查，检查发现轻微前列腺炎，唉，大夫问症状时，每问一个症状有没有都像重鼓一样敲击在我的心里，我知道这是对我七年的恶报，现在我就希望能别影响生育，刚刚从家里回到工作岗位，看见爸妈那急切的抱孙子孙女的心情我心里就一阵阵绞痛。大夫看了看前列腺液检查后，给开了一个疗程的药，主要是炎可宁丸、地锦草胶囊、前列金丹片，不知道这些药能吃吗？

　　17.本人16岁 撸后全身难受！为什么撸后头疼 浑身无力 眼花 头晕 没力气 肚子疼? 是肾虚还是前列腺炎 我才16岁 不想死啊！新人求助。今天是第二天 那天手淫完以后负作用比前几天都大 感觉提不起精神 肚子疼 头晕脑胀 感觉有点神经衰弱了 可能是肾虚吧 最近都是两个礼拜一次。

　　18.我已经记不得我是从什么时候开始撸的了，可能已经有5.6年了吧。本人今年18周岁从16开始就再没长过个子，去年得了前列腺炎，前几个月还得了精索静脉曲张曲张（中度），曾经想过要戒色曾经记得看过汉军的文章。在百度上浏览网页的时候发现了戒色吧从此我的戒色之路便开始了。

　　本人第一次戒色总共70+具体多少记不得了 说一下身体恢复情况 曾经眼皮一单一双现在全是双眼皮了，戒了70多天个子明显长高了。前列腺炎 精索静脉曲张相信很多戒友都有这种毛病。首先说一下前列腺炎 我前列腺炎 就有个尿频的症状 在戒色40几天左右的时候爆发过一次 两天把我整的死去活来 头晕恶心 俱寒 睡不着觉 头疼 但是这种情况只是折磨了我两天而已。据我观察如果你在戒色前换上的前列腺炎在戒色后爆发的话出现以上我的那种情况一定不要窝在家里一定要出去活动活动。就是因为我那几天玩耍的比较疯所以这种情况就持续了两天 现在只剩个尿频了。 精索静脉曲张，曾经我患上这病的时候很紧张 睾丸坠疼 疼到 走路 坐着一般超不过1小时因为这个病我去过医院做过彩超问过网上医生查过百度最后得出结论 做手术8000大洋。但是我并没有去医院开刀 通过每天做八段锦全套+慢跑在一个月以前睾丸已经不疼了 前几天睾丸上的血管摸着也不是以前那么多了（对于这两种病各人有各人的观点 我只是从我自身戒色后的恢复情况来描述的，以上内容只可借鉴如果很严重的话该去医院还得去医院并不是所有疾病都能自我调理的）

　　这几天破戒了精索曲张有点反复而且破戒后很明显的精神萎靡不振我正在努力回到以前的状态中，最后我说一下，如果你已经决定戒色请你远离黄源.在你没有彻底戒色的前提下不要去那种黄色贴吧做宣传虽然这是好事但有可能动乱你的戒心.为了你的爸爸妈妈为了你将来的老婆孩子为了你将来能生出健康的宝宝，哥们戒吧！我们已不再是阴暗角落里撸管的孩子，我们都是阳光下快乐成长的少年啊！本人没啥学问这是运量了一个小时断断续续才写出来的望大家不要见笑。希望以上内容会对你有所帮助。

　　19.苦……兄弟们不敢再打了！胸闷气短，头晕乏力，腹泻头疼，语言迟缓。前列腺炎，心率不齐，颈椎……不能正常生活，赋闲在家半年，药费，学业荒废，事业无成人不像人！你还敢再打吗？

　　20.撸了12年，阳痿早泄，勃起无力易疲软，掉头发，头发面部易油，久坐腰酸，年等待，尿不尽，阴囊异味，腿脚无力易麻，整个人精神恍惚，没精力、每天都睡不醒的感觉，这个都是个人经验。不过现在恢复了，希望大家也能恢复至正常，毕竟这是男人的命根啊。

　　21.关键我还一身的病，前列腺炎、尿频、尿急、尿不尽、腰痛、理解力、记忆力、智力、神经衰弱、早泄，让我当时随时都想到一死了之，真的兄弟我不骗你，手淫真的是一个无底洞，欲望是无穷的，我们必须学会控制自己，告诉自己什么该做什么不该做，不要再不我们的后程了。

　　22.现在22，17岁开始撸的。撸了五六年吧，虽然时间不长但是频率高，平均一周最少三四次。一定要戒掉，突然想戒了是因为最近尿频，尿痛，腰痛，浑身无力，眼花。今晚删掉了手机里面的毛片，从此与我无关！

　　23.戒撸今天第三天，加油！我撸了有十年了，有时候腰痛，jj痛，还有左腹下面疼，现在记忆力都不行了刚看的东西都记不住，眼睛都感觉花，来了戒色吧看了不少贴，都是让我振作起来，戒掉坏坏习惯，现在脑子都不好使了，罪孽呀！

　　24.从去年就开始发现到自己的身体状况不好了，焦虑，失眠，晚上睡觉有时候会腰痛，口臭，浮肿，脸色不好，一切的源头吧友们也知道，而且现在记忆力也在衰退，我真的害怕了，我已经22了，到了快成家的时候了，可我要是一直这样下去的话迟早把自己给葬送了！我对自己说过无数次要戒，往往都起反效果，最久的一次是过年回去戒了一个月，来上班后实在受不了又开始了，而且一开始就没个结束了！我买了几本书还有哑铃来锻炼让自己分散注意力，但都无济于事！今天进到这个吧，看到吧友们的努力和勤奋，以及脱胎换骨般的样子，真希望那是未来的自己！

　　25.遗精快半年了以前是星期五凌晨两点必定遗精，现在是连星期三也会，看了中医说有前列腺炎，而且因为自身原因患上神经衰弱，我不知道到底是前列腺炎还是神经衰弱引起遗精，我已经戒色半年了每次遗精后都腰痛而且带来了许多恶性循环，有想轻生的想法。如果哪个吧友知道应该怎么办请告诉我小弟感激不尽！

　　26.用我真实经历告诉你邪淫的危害。本人初中开始sy，本来成绩一直都名列前茅，染上邪淫以后成绩下降，高考考上个二等高中，上了高中根本就没心思学习，后来辍学打工，工作劳累邪淫的后果也就来了现在肾阳虚，正在喝中药调理慢慢恢复当中。（还好是个好的老中医）特开一帖，正在戒色路上前进中！！！

　　27.我25岁了，不想找工作，但是我也想去找工作，就是整天很疲惫，脑袋很浑浊，不知道想什么，对什么东西不起兴趣，每天也不知道害怕什么。家里人开始讨厌我了，爸妈哥姐替我找了几份工作，都是因为我做不下就走了。我去见工的时候，面试时候一直低头不敢与老板对视。不敢直视陌生人，让我很痛苦。老是觉得我做得不好，每次跟老板对视时候，有一种老板很讨厌我感觉。撸了十三年了，今年过年时候，恶果来了，腰痛了，不知道是腰盘还是腰围那里，酸痛，不能下蹲，坐。

　　28.小弟今年24了，撸龄8年，去年12月一次感冒之后出现尿痛，尿道不舒服，忍了1个月后去市三甲医院看了，医生只做了尿检，说我有前列腺炎，给开了头孢和复方蓝宗果片，吃了一个月，尿痛消失了，但尿道不适还存在，现在又有新症状出现了，阴囊坠胀，会阴和肛周微痛，腰痛。因为上班需要坐在电脑前，跟这个有关系嘛？每天早上起来都会乏力，头晕，胃口也不太好。自从出现出现这些症状之后就戒撸了，现在已经快4个月了。明天准备去医院看看，不知道看什么科，看中医还是西医，需要做哪些检查，各位前辈大哥有什么好的建议，平时生活中有什么注意的，小弟在此感激不尽还有我戒了100多天，除了第一个个月遗过一次，后面都没遗过，是亏的太厉害了吗？

　　29.撸管害我一生！撸管害得我失眠，头发也掉了点，腰痛，头脑混乱，说话也说不清了，思想龌龊，长相猥琐，耳鸣，得了余光恐惧症，社交恐惧症。

　　30.高中时候有很多次腰痛难耐且上课期间，有一次居然忍受不了直接跑出去，在外面走路走着走着才好起来，那滋味真的是想想都后怕。还有撸管真的会导致肠胃不好，这这这真的是实话，请大家一定要相信我，而且真的很痛苦。每次撸完第二天只要吃早餐就一定要拉肚子，而且容易着凉，这是过来人的体验，亲身经历。再有就是会让整个身体抵抗力急剧下降，很容易生病，还有我自己平时也算是稍有锻炼，才多多少少缓解了一点。可是呢，千万不要纵欲啊朋友，听我的千万别，永远别！

　　31.离开戒色吧十几天了，昨晚又破戒了。我以为我开学以来忙于考驾照考计算机二级，就可以松懈于戒色了，邪淫心就不会有了。但我完全错了！我自从开学以来，连续破戒三次，之前的好状态消失了。身体迅速掏空。这不，昨晚熬夜，突然淫念一起，又陷入了sy。好似身体完全不受控制了，每天淫念来了都挡不住。对戒为良药也没兴趣去学习了。总之，我错了，却没有及时地反思，我错在哪里？

　　32.手淫这几年的报应！从下定决心戒色开始，我就决定这次彻底戒掉，本人有不到9年的手淫史，现在各种症状都经历过，整个人浮肿，苍老，面黄，头发稀疏，彻底成为渣渣，希望自己戒的过程中也可以帮助别人，真心的希望大家和我一样彻底开始戒吧，不然此生必将从行尸走肉中度过！大家有问题可以问我，戒吧，手淫危害太大了，从此再也不手淫，做个正常人！手淫让我从一个阳光帅气的小嫩男变成猥琐的大叔，不敢照像，不敢照镜子，形象太丑陋了，脸浮肿的像个肥猪，头发稀疏，还发黄，出油，脸起痘痘。小腿也经常浮肿。大小便不太正常，四肢无力，严重拖延症，自卑的都不敢和人眼神交流，失眠严重，每天行尸走肉，找不到工作！本来是个很要强的人，染上sy后，让我痛不欲生，没有了恒心，没有了毅力，没有了口才，没有了好的人缘，自己长得还可以，本来自己特别喜欢臭美，结果sy让我面目全非，成了渣渣，手淫让我失去了好多好多，我记得自己是马上初三了开始学会sy的，本来自己是个聪明伶俐的人，初三那会迫于压力，不敢过分的sy,几乎一礼拜2到3次，最后一个月没有过，最后考了全县的300多名，自然没有考到最好的班级，就那样上吧。上了高中，三年手淫一直进行，大学自然而然没有考上，倒是喜欢上班级一个女孩，高考完以后向她表白了，她也没有拒绝也没有答应，结果成绩出来她上了，并且去了南方一个省读大学，我留下来复读，每天特别想她，可是没有办法，自己复读压力又大，只有撸管来释放压力，结果可想而知，复读了一年还是碌碌无为，离本二差了11分，又没有考上，选择再次复读，对她还是很想念，但是随之自卑心越来越大，还有她在大学估计也有了自己的爱情，再也没有联系。在这二补得过程中，还是撸管，明显感觉体力更不上了，各种症状都开始显现，其实根本没有进步，勉强超了二本20来分，算是勉强的上大学了，上大学，在大学里挂了好几科，考研很想努力，有心无力，各种症状都在我身上出现了，最后自然考的一塌糊涂，勉强毕业，毕业了工作没有找到，在家待着。这就是我一个活生生的例子，写这些就是为了告诉学生党，千万要戒掉，不然你的路也不会好走，我现在开始戒了，把sy彻底戒了。过段时间找份工作，踏踏干，彻底戒了，也到结婚的年龄，结了踏踏实实过日子，做个正常人，发誓此生永不sy！在这大概9年的sy，让我出现过好多症状，我是个体毛旺盛的人，结果这几年里，腿毛等都变得稀稀拉拉，并且很细。我想从头部开始说，没有sy之前，我的头发特别浓密，发质特别好，大概到了第5年开始就脱发，出油特别厉害，惨不忍睹，头发稀疏，发质松软。耳朵有间断的有耳鸣现象，耳屎特别多，经常自己掉出来，有时候耳朵里潮湿，一度我害怕自己聋了。眼睛干涩，发黄。脸部逗没有间断过，出油特别厉害，脸蜡黄，一副死人像，并且脸浮肿的特别厉害，简直猪头。肚子经常胀，饭后经常胀的难受死了，就像啤酒肚那么大。小腿浮肿特别厉害，肛门特痒，应该是前列腺症状，前列腺一段时间疼的特别厉害。小腿发酸，对了手指头也发酸。脚底也发黄，潮湿。我还有过说话说不清楚，说错话的现象，还有，失眠现象很严重，最近半年感觉自己没有真正睡得香过一次，四肢无力，记忆力下降特别严重，脑力下降也特别厉害，自卑心太严重了，不敢照像，不敢照镜子，不敢直视别人，还有过心剂不齐的症状，怕冷。还有，容易留汗和眼泪。这就是我的所有症状，我要在戒色的过程中，症状消失的时候慢慢汇报给大家，此生永不yy和sy，永远把恶魔踩在脚下，早日脱离苦海。

　　33.我十三岁开始撸，现在二十五，早泄，腰痛，全身无力，肾精亏虚，前列腺炎。各种折磨，真是自己害了自己…

　　34.sy史七年的迷途青年 终极求救 ！！说起sy 我记得13岁那年开始的 现在20岁 已经有七年sy.史了 18岁那年去亲戚公司工作 由于长期sy导致反应力非常迟钝 懒散 没上进心 整天迟到 做错事 最后亲戚也把炒了 哎 现在我报考车牌笔试竟然考了5次也记不起答案 个个亲戚都笑话我 看不起我 哎 想起以前我初一初二时候身体强壮还是篮球队阳光聪明的我和现在骨瘦如柴整天腰痛嗜睡的我 我真的很后悔 如果时光可以倒流就可以了 哎 我该怎么办 我以后的路怎么走 很孤独很烦 哎 ！！！！！！

　　35.大家好，我是园汶，记得以前写“原创一个15岁初中生戒邪淫一周年的倾情感言”的时候是2013-7-10，时间过的这么快，现在已经是2014年7月9日了，而这一年里也发生了不少事，让我的戒邪淫路程走的很艰辛。也让我总结出了一句话：邪淫，要在心理上轻视它，在生理上要重视它。 什么意思？ 就是你要在心中看不起它，觉得它不算什么，它只不过是一个战斗力只有5的渣，你能打败它，生理上就是假如你因为什么什么原因被刺激了，有反映了，你要重视起来，用各种有效的方法去对治它、化解它。

　　先说说身体方面，以前的症状：脖子酸、眼睛酸、腰酸、腿酸、无力、嗜睡、时不时睾丸总是隐隐作痛、小解的时候有灼热感、失眠、有时候会头晕、精气神差、时不时腰痛等症状，人看起来好像有阴气，但现在像因为SY而导致的一系列症状基本都已经没有了，除了因为缺乏运动而引起的体重增加、体能不行等方面，其它的都挺好的。

　　36.撸管时间很长了，但是现在在大学里一学期也不撸一次，而身体并没有好转很多，可能是以伤的太严重了吧，眼袋大，白天精神不佳，尿频，有时还有腰痛，不知道有什么办法能够改善，也没有去看过医生。看到这个吧里有很多朋友有成功的例子，有很多人有很多心得，读起来也感觉有些道理，但是大家能有一天的生活模式都是什么样的才较好，能够用哪些药补？肾虚的阳虚和阴虚又是怎么回事？

　　37.这让涉世未深的我深深地感到社会的复杂，邪淫的可怕。就从这一点来看婚前，婚外，滥交真是危险巨大。试想，如果得了hiv学业，事业，身心俱废，父母家人心碎。简直是太可怕了。当然，我的撸管也是到了悬崖勒马的地步，第一个学期荒废了，高中之前的撸管伤地不深，虽然脑力不好，容易疲惫，还有很多乱七八糟的。身体上头痛，腰痛，肠胃不好，经常感冒鼻炎。一个学期三次。每次都不容易好，别人一周我要两周。脑袋依旧不好使，理解力，表达力，分析推理能力大不如前，你们看到这乱七八糟，没有调理的行文就知道了。痘痘变多了，人没以前帅了。现在我的愿望是，彻底战胜撸管，修心养性，行善积德。渴望成绩好，各方面能力不错，懂得人情世故。戒色完后真想有一个贴心的女朋友。不是为了欲望，我学业压力心理压力真是太大了，想有一个真正关心我的人听我倾诉，给我鼓励。我会好好爱她，珍惜她。

　　38.说一下长痘的问题。。我高中开始长痘，额头比较严重，基本到了洗脸的时候用毛巾一抹就会沾血。当然，那是青春痘。后来在大三，大四的时候慢慢变少变淡了。直到我开始毕业后两年。因为自慰过多长痘和青春痘完全是两个概念。刚毕业那会，我基本保持每周4-5次这样的频率在撸。时间长后，除了腰痛，我开始长痘。和青春痘不同，这些痘都出现在我鼻子周围和嘴唇周围。很痛，有些是一夜过后起床直接罐脓的小痘痘。那段时间，连出门都觉得自卑，毕竟哪些脓痘，自己都看着恶心。有擦药，只是好了还是会长新的。这里我想说下，后来我觉得这些痘痘，除了和自慰过多内分泌失调有关，还和睡眠、电脑有关系。每天不长时间对着电脑，并且在11点上床，12点入睡，在好好的控制自己的欲望，差不多两周就有明显改善。最开始是每天起来很少有新的痘痘了，后来就慢慢的越来越少到消失。如果有朋友现在为痘痘困扰，不妨试试戒电脑和戒色的同时，早早睡觉。

　　39.手淫不戒掉一生就完了，这样的恶果将会使记忆力衰退，没精打采，意志力消沉、人变得狂妄、自大、自卑，紧张、抑郁焦虑，失眠、肾虚、神经衰弱、出汗多、身体容易疲劳，这样将使我无法面对女人，找不到女朋友，（即便是遇到我喜欢的，我也无法把握住）女朋友也会很快离我而去，因为我有性格缺陷、生理缺陷、心理缺陷，我的身心将会受到极大的摧残，我的寿命正在不断地减少。。手淫会吸干我的骨髓和脑髓，吸完我的元气和精气，使生命衰老，提前结束我的生命，身体的极度虚弱反而是次要的表现。手淫让我的大脑变得模糊、混乱不堪，丧失了记忆力和思维能力，严重损伤了我的智力，仔细看看撸管的危害，你还敢撸吗？

　　40.这段日子里，我的腰没有一天不酸。头发总是油油腻腻的。学业根本没什么兴趣。即便最感兴趣的科目也是成绩一般。晚上像应付父母的差事一样装模作样坐在写字台前看书复习。但根本不在状态。自编自导的“淫戏”在头脑里早就开演了，课本下偷偷欣赏让我迷醉的漫画。高考结束了，成绩自然不怎么样。但还是赶上了好政策兜底被一所大学录取。这时的我已经了解了一些关于性欲放纵的危害，也知道了伴随自己多年的白发，口臭以及腰痛都是手淫导致肾亏损的结果。于是内心开始恐惧。担心今后的自己将成为不堪想象的状态。甚至曾经设想在大学的四年里实施“缓肾”计划。可即便希望收敛的我却难挡诱惑，依然放不下让我沉迷的美色图像。自己配合意淫自慰达到兴奋的感觉。只是争取最终不手淫发泄。由此每次都是在兴奋高潮中强忍住了。但我发现，在自慰不发泄之后的第二天，我的腰部格外的酸痛难受，似乎由里至外，从骨髓到肌肉连带着小腹酸胀疼痛，甚至让我不敢俯身。

　　41.啥都别说了，都报了体育班，训练才发现身体有点跟不上，腰痛死了。想要戒撸，都是两三天就破戒了。撸一次比解物理题还快，发帖戒撸了。网友们帮帮忙啊！！！

　　42.我怎么办！！！我手淫快15年了，今年突然腰痛，四肢无力，头也晕，下午腰痛的严重些，晚上睡觉出虚汗，来戒色吧有一个月了不知道兄弟们我还有办法调理好吗！我本来从小是个素食主义者。

　　43.戒撸1个月了脸上的长豆少些了，只是腰有些痛，就在刚刚又破戒了，怎么办，一个月白费了，刚刚彻底把我百度网盘2t的片删了，我要彻底和过去告别，怎么坚持啊，求经验，腰痛怎么回事俺17，医院看什么科啊，中医科还是泌尿外科做超声没问题，只是只是以前憋尿得前列腺炎，前列腺超声前列腺钙化灶。

　　44.有时候也会自己在网上查一些关于手淫的害处，也曾经看到过那些手淫无害的论调，不过那确实害了我，也助长了我欲望，后来也知道了中医里面的一些理论。但依然没能阻止我。断断续续。频率高的时候一天两三次，一般两三天一次，有时候两三周。后来家里有了电脑。更是助长了我。一个人偷偷摸摸的在家里，在被窝里 。去年的时候开始感觉出现尿频的感觉。但是又尿不出来，偶尔还会有刺痛，灼烧感。特别是睡觉之前。如果不上几趟厕所完全没法入睡，起初也当作强迫症来安慰自己了。后来突然出现了几次腰痛。下床都困难，然后都吓到自己了。不过过了之后，欲望上来的时候依然控制不住，一直到现在。尿频感觉愈加明显了，刚尿了一会就想尿。

　　45.我今天戒了第27天了，感觉变化了，气色好了，眼神还是无神但比之前强，然后就是说话不说错话，脸有点瘦了，眼睛大了点，然后腰痛和蛋疼啥的没有了。就这些变化，我撸了2年半吧，中间戒过2个月，然后破了，又过了半年才决心戒的，大家帮帮我。我什么时候才能有变化或者恢复到以前。

　　46.我戒过最长时间大概是半个多月，那时候腰痛的毛病减轻了不少，可是没忍住一次性撸了两次，第二天起床腰疼的更厉害了，好几天都没有减轻，今天是我进戒色吧第四天也是戒撸第四天，我一定要坚持下去，加油

　　47.到今天我已经戒除4个多月了，这期间没有SY,没有YY，身体恢复了不少，腰酸腰痛起码是没有了，慢性前列腺炎的症状基本没有了，精索动脉曲张还有，但是已经没有蚯蚓状的团的，但是精索还是能摸到，早泄我没有去试，所以我也不知道具体怎么样了，手脚冰凉还是没有恢复，另外我奉劝抽烟的朋友，戒烟！我是抽烟的，现在没有完全戒烟，但是控制每天在5根左右，如果戒烟你们会发现很明显的变化，立马见效！

　　48.下定决心，从今天开始戒色！

　　各位吧友们好，我是刚刚接触戒色吧的！看到大家各种事例的帖子，我觉得我真的是找到了家一样的感觉！感觉我的人生要改写了！我是95年出生的！细数撸龄有10年了吧！虽然我上学之前撸的少！我小学时成绩好体育好兴趣广，长得机灵帅气阳光！上了初中后感觉做什么事都累，没耐心！整天和同学出去玩游戏抽烟打架！撸管越来越频繁，平均一个礼拜2-3次！到了初三就读不下去了辍学！辍学后我更是一天到晚玩游戏抽烟！变成了一天一撸！ 现在精神状况 社恐抑郁，精神不集中，记忆力差，做事没耐心，易怒自卑，不敢与人对视，懒惰 朋友越来越少了！身体状况，面部皮肤油腻黝黑看起来很猥琐，6年级就开始长痘到去年好了，不过留下很多疤。双眼皮消失，眼睛变小无神！头发油很容易脏 不过我发质很好！骨骼细小 身材瘦弱，鸡胸，有鼻炎胃气呼吸很困难，身体还会抽搐，腰痛腿酸，两腿无力，尿频尿急，每天睡醒身体很沉，肚子很冷还有气！大便一直都不正常！早泄身高168，体重50公斤，至从辍学后就没长高过！我好难过，自己把自己给毁了！我已经戒了7天了，我决定一辈子不撸，已经和女友商量好一年至两年不过性生活了！我想问问大家。。我还有没有的救 我这些症状还能不能恢复 还能不能长高。。我今年去拜佛求签了，签词告诉我 我身体会健康的会遇上贵人。。我现在终于找到了希望！遇上了你们！

　　49.本人戒色有一段时间了，去年寒假在家戒色效果不错，寒假那个月就遗精2次，可前天坐车来学校就一直遗精3天3次，我也分析了一些原因：回校时坐了差不多5小时的次可谓生不如死，一到寝室我的腰痛的要死，来学校第二天腰本来好了一些，可也不抽什么风去酒店兼职服务员站了4个小时，腰啊 又痛死，应了那句话不作死就不会死。

　　50.撸了十年，每天一次最多一天6次那时上班常年熬夜，终于在12年惊恐发作濒死感被送到医院，后来就得了神经症，被诊断为焦虑症，从那以后所有症状都来了，尿频尿急尿急一天上厕所几十次吃了抗抑郁抗焦虑药两年，现在每天都有要死的感觉乏力没精神不想说话，腰痛气短居然还在撸，前几个月才知道是手淫过度引起的，不知道吃药对恢复影响大不？

　　51.感觉自己身体各个部位都在疼，腰痛，坐骨疼，牙疼，胸腔疼，颈椎疼，手臂疼，眼疼，头痛，都是那种隐隐作痛，偶尔突然一阵的疼。以前造的孽太多了，现在报应都来了。可怜我还没有工作。年纪轻轻天天在家啃老。唉！

　　52.本人25有五年多的手淫吧，多的一天3次少的几天一次，但是除了脸上痘痘和偶尔腰痛意外从来没有别的什么病，我知道这只是我辛运，我痛恨我没有早点来戒色吧，在这几年了，我喜欢躲避任何人，还容易对家人发脾气，见了女孩子感觉特别自卑，总是喜欢在女孩子少的地方待，我以前也想过戒撸无数次了，连手机都摔，砸了好几个了可是都失败了，现在我的身体没有什么毛病我想是老天给我的第二次生命，我一定要珍惜老天给我的一切，这一次我相信我会成功，定个369天的目标，殿刚一定要坚持，如果不能克制，又有什么资格得到史鸿琴她的心，男人是要给女人依靠的，而不是躲在黑屋子里逃避现实的！！！！

　　53.不知道还有救不？手淫过度十年，差不多每天一次最多时一天6次，得了焦虑抑郁吃西药两年了，腰痛每天晚上还要吃安眠药，还有胃炎鼻炎咽炎，戒了2个月恢复不明显，哎！

　　54.想想当时两边腰痛，用手轻锤以下就痛的要命。要知道自己才24岁。以前都没有，就来开贴的前几天连着撸了三天看了一星期片子。。。真是吓到自己了。这是个人真实的情况。不过个人撸龄六年半左右。望引以为戒。哦对了这种事以前也发生过两次，都是一天撸了几次，或者连着几天都撸。不过以前也因为腰痛戒过两次一百天的。

　　55.今年30岁了，身体糟糕，一无所有。实话08年开始手淫，那个时候和女友分手心情糟糕，从小体弱多病，加上现在的手淫，现在感觉非常不舒服，腰痛，头痛，胃痛，失眠，头发有白头发，全身无力，眼睛疲劳，阴囊还痒，做什么都感觉没精神，胆小逃避自卑都有，工作是越干越糟糕，到处治疗花费了十几万都没好，家里又催结婚，看了几个女孩，也不知道自己到底要找什么样的？去了广东又去北京又去江西浙江山东，也不知道到底哪个地方适合自己？我现在还在江西老家，家里天天被骂，又没有钱，也没人看的起，也不知道去哪？自己想去广东，找个医生看，自己在锻炼身体，找份工作干，慢慢来。苦恼。

　　56.过年的时候大鱼大肉，回家后又破戒，现在又戒了半个月了。

　　说下现在的症状：1 已经持续1年多的黑眼圈，本来我脸部皮肤就比较白净，也不涨豆豆之类的东西，黑眼圈就尤为明显，这个是现在在外貌上最困扰我的东西。

　　2 现在不时的会腰痛，特别是右边这边。

　　3 晚上天天做梦，不是春梦，就是很平常的梦，平常的人。说白了就是睡眠质量比较差，但不会失眠！

　　4 早上基本无晨勃，过完年回家后，老妈年龄大，胃不好，弄菜也比较清淡，我也跟着吃，现在就是基本没有欲望了！

　　57.腰痛都几个月了！一般不弯腰搬重物不是很痛基本没感觉，一弯腰搬重物就不行腰好像要断了一样，仰卧起坐也不可以做，做十几个以上腰就不行了，我17岁，这是怎么了？肾的问题还是伤到筋骨了？

　　58.从现在开始 戒撸！作为一个初三的学生 马上即将进入中考 现在已经撸得腰痛 为了自己的未来 为了以后的那个她 必须戒了 为了对的起自己 从今天开始 删掉一切淫秽的东西 在学校是不会撸的 以后周末每天来签到 祝我好运！

　　59.手淫10年，深受其害。

　　本人今年25岁，15岁开始手淫，往后基本每天一次，多的甚至两 三次，最严重的是2012年左右，基本每天4次，仗着自己年轻，现在才知道危害。

　　现在记忆力减退，反应迟钝，有时候还有点口吃，脱发（很严重），腰痛，手脚麻木，最近还出现手足骨头疼，右眼皮跳，

　　（自己怀疑有糖尿病）最近半年一直在服用六味地黄丸，有坚持锻炼（从小就胖），

　　请问各位老师和朋友，我这种情况还有的治么？

　　60.年轻的兄弟快戒色吧。我三十一岁十六岁开始的，现在有一儿一女一老婆要养活。身体状况是冬天一吹冷风浑身凉透了老感冒，夏天血压低的厉害一站起来就眼冒金星厉害了直接不记得刚才干什么了。腰痛，颈椎也突出，四肢冰凉，头晕晕，耳鸣，一动就累，还胆怯，转头就忘，面色是灰色的枯黄，手有点轻微抖。就这样的身体能干什么？能早就要早戒掉，我的今天你的明天！

　　61.醒醒吧。症状来了。一个大男人总是玩弄自己裆下之物，有意思吗？每每看到那些不sy的帅男，我就自卑。他们有幸福的家庭，稳定的工作，爱他的家人。我们有什么？数不清的a片，时不时捣乱的腰痛，一掉一大把的头发，渺茫的未来，无尽的自卑。。。戒了，就会慢慢好的。曾经我们在天堂，我们却做了什么，看黄，sy。躲在阴暗的角落，手，手。你以为你在找快乐，你错了。你是在找精索，你是在找前列腺炎，你是在找阳痿，你是在找自卑。快感是假，你撸完，你得到是悔恨，如泉水涌出的症状。撸是地狱，戒是天堂。我们不能病态的荒度一生。是男的就为某事奋斗一回。戒色，或是梦想。多年后，你也可以骄傲的向你孩子说说你的热血。戒了吧。

　　62.大概08年末，由于整天的放纵，我的智力严重下滑，语文倒数第一，数学160分的卷子我只考30几分到后面只考几分。。。我选的是史地，地理是强项，也只排到中游，别的科目全是垫底，成绩差父母不停给我施压，(当时不知道纵欲导致脑力下降）每天我都在强迫自己学习就是学不进去，在班级里有几个坏蛋总是找我麻烦，打我，我找班主任他讲为什么打你？就没有然后了，家庭又得不到温暖，在学校受尽老师的冷嘲热讽（成绩差嘛），我后面的同学照旧整天骂脏话，SY多了人猥琐，又没有朋友，还经常被人打，我只有疯狂SY发泄！发泄！发泄！。。。到最后量变来了，我越过了那道分水岭，我得了神经症，大概是09年一月份时候，飞翔老师也得过，那种感觉就一个词，生不如死！。。。吧里也有得神经症的，我跟大家稍微讲下，得过的人总是心悸，头昏，打漂，撸得越长症状越严重，到最后身体浑身上下各种不适，以前打过飞机容易入睡，得神经症之后打过之后睡不着，整个夜晚很兴奋，白天我们学校是6点10到校，我一天就睡一个多小时，（一点不夸张），整个行尸走肉，我不停的撸，不停的扛，拼命用SY发泄，那种极度苦闷身体症状极度难受脑力极度欠缺没得过神经症的人是不会理解的，就这样我扛到了09年3月，最终扛不住辍学了。。。我父亲见我不去上学非常着急，我整天把自己关在家，门反锁起来，我父亲就把整个门锁用哑铃硬生生的砸掉！砸烂！那种势不两立应该可以体会出来了，那段时间我爸很着急，我却在神经症中徘徊，身体的那种震颠感各种不适，整天心慌，搞得我整天求生不得求死不能，我也出现了疑病，最难受的是肾，手淫那么多次肾虚的不行，我要求爸爸带我去医院检查肾，然后是腰痛，心悸，头昏，尿血，晚上兴奋白天睡不着。。。等等，经历这么多之后我爸爸怀疑我心理有问题，于是带我去当地的精神病院去心理咨询，我的生命历程又经历了一段黑的看不见的时光，一直延续到现在。。。我讲到去精神病院心理咨询，我记得那个医生和我聊天，我向他讲述了身体的不适，人际关系的不好，大概谈了几分钟，他跟我爸讲我得了精神分裂症，我爸一听开始怀疑，回家后我还是继续纵欲，神经症已经把我折磨的生不如死，我跟爸经常大发脾气吵架，每天晚上还是继续SY一天一次甚至多次！越来越严重，当时我自己都不知道神经症，我爸带我去南京看当地的精神病医生，想做心理咨询的，我记得那个女医生指着我对我爸讲：“我可以很负责任的跟你讲，你儿子有精神分裂症！”当时我也没太在意，回家后照旧SY照旧吵架，（后来我才知道那句话怎样“触动”我爸了。。。在一个早晨，我跟着爸再去做“心理咨询”，就这样，发生了我被骗进当地精神病院的事。。。那天天比较阴，我和爸乘出租车来到了一家医院门口，我爸竟然破天荒的握住我的手，当时我有点奇怪，然后走着走着，进入了一间门，进去后一个白马褂的医生就把门关起来了，后来又进去一扇门，我好奇他们每次开门都要用钥匙，我爸和我进入了有很多床位的房间，然后爸叫我在这等他，门砰的一声关了起来，爸走了。。我在的那个大房间里有个男护士，我等了几分钟爸还没来，于是我让他开门，他说门关了就开不了了，这时我隐约感觉有点不对。。。。又过了几分钟，我听到了很多人的脚步声向我着走来，一看都是白马挂的医生，拿着绳子一样的绷带，我惊了，问，你们干嘛？ 我报警了！ 这时大概7,8人围了过来，把我按到床上，两个手按住我的头，其余人抓紧我的手脚把我成大字型绑了起来，绑的天衣无缝，一厘米的都手脚都动不了，说多了都是泪，不回忆了，总之在精神病院看到过各种折磨人的，给人做电针，就是把你按住，在你太阳穴两边接上金属片，另一头插电源，被电的人那种惨叫不亚于猪被杀时的那种嚎叫，有人绝食，就在你鼻孔插入导管强行灌汤，当然是被绑起来灌汤，每晚强行给你喂药，服过药后有人睡得像死猪，有的人反应很强烈比如我，服过药后大脑就像过山车一样转，脑神经都不受自己控制了，一段时间后手不停的抖，每晚夜里都充斥着各种惨叫，各种狂叫。。。。。。

　　63.我还有救吗？93年的大概初二那年就开始撸了，特别受不了看到诱惑图片，没事就喜欢撸撸，就在前几天每天起床腰痛，我这还有救吗，开始控制还来的急吗？

　　64.我不会手淫，但我喜欢在床上弄，在床单上压阴茎，只有在睡觉的时候那个，感觉很舒服，哪次一压就高潮回不了头了；在我上幼儿园睡觉的时候我一睡不着或觉着无聊的时候我就压着玩儿，大约从四年级的时候我就开始流精子了，但那时我不懂，一直到现在，今年过完生日之后我就17岁了，从小我就想戒掉这个坏毛病，但一直我就戒不了，哪次我一睡觉，那种想法就像利剑一样强迫我趴着睡，从而再次自慰，我现在身体很不好，比较体弱多病那一种的，还是戒不了，我现在都快精神崩溃了，难受的要死了，几乎每天一躺床上时我就有这种想法，平时基本没有；求求各位了，到底该怎么戒啊？？求求你们帮帮我我吧，给我指个管用的方法，我一辈子感激不尽！！！！！！

　　65.我的SY史特别长，以下都是真实经历，希望大家不要给我开玩笑，不要随意的回复我，真心的帮助我一下，因为我现在想真心的悔过了，我今年19岁，是一个大一学生，SY还要从小的时候说起。那个时候我上小学5年级，是跟一位初二的哥哥学会了这个，后来我便一发不可收拾，后来我自己就学会了自己弄，突然有一天大概是初一的时候我发现自己也能和他一样流出白色液体的时候就更加兴奋了，就更加一发不可收拾了，有的时候1天3次，有的时候1天一次，有时候几天一次，毕竟当时还很小，根本没有节欲或者说撸管伤身的概念，而且当时这种频率也不觉得累，后来慢慢长大后接触到了阳痿，早泄这些概念后，我就开始留心观察自己的身体状况，发现没什么问题，不过，后来慢慢发现了自己的身体状况的变化。后来到初三的时候，如果某一天一天撸三次的话会觉得浑身乏力，手上没劲，到了高中的时候发现撸管第一次的话1分钟以内就射，而且撸多了腰微微发酸

　　高二的时候突然发现自己30秒左右就射了，到高三的时候，发现自己10秒多就设了，猛然醒悟这难道就是早泄 ？而且高三那会学习紧张，撸的频繁，腰开始正儿八经的痛，痛的厉害，左半边腰痛，再后来上了大一，别说一天撸多次了，就是隔了好多天，然后突然一撸，就会头昏脑涨，头痛也是相伴，而且腰痛已经成了一个身体的背景，根本就没恢复过，这样算来，从小学5年纪到大一，一共SY史有9年，我今天19岁，19岁就学会了可恶的手淫。这期间自己慢慢意识到问题后也很后悔，也很烦躁也很恨自己当时的不小心，每次都是下决心要戒，一般就是最多戒10多天就又犯戒，而且犯戒的那一次一口气撸三次，自己现在身体很不好，我也不爱运动，所以 很虚弱，看起来很没精神，头晕脑胀，我真的很想戒除，我发现我应该已经早泄了，10秒就那啥，而且19也快该找女朋友了，我真的很担心自己，希望大家能够帮助我一下，我真的很想戒了，谢谢大家！

　　66.我也是25和你的情况差不多啊，每天昏昏沉沉，浑身无力，腰痛，肾虚早泄，手脚冰冷，反应迟钝，脸上长痤疮，精液不液化，痛苦啊，家里也让我去相亲，好痛苦。一起加油吧兄弟，一年筑基，走起！

　　67.撸了十年了，现在25，各种症状都有，神经衰弱，肾虚，阳痿，早泄，大脑无法思考，无法正常交际，好多人都说我不象20多岁的年轻人，没有一点活力，还有人讲我一点都不懂事，每天感觉都很累，不想讲话，不想思考，特别疲倦，工作生活一塌糊涂，从来没谈过恋爱，同龄人都结婚生子了，我还在抑郁症的泥潭中无法自拔，看不到一点希望，无法跟人正常交际，目前已戒色2月，感觉仅仅恢复一点点，想问问各位戒友象我这种情况多久会好？谢谢了！

　　68.我今天要去看医生了，年前就去县上的中医那看过了，医生给我号脉说是肾阳虚。后来还做B超检查了前列腺，幸好没事！不过我吃了他开的西药效果一般，现在还是腰痛，耳鸣，没精神。没办法，今天要去大医院去看看（是一家中医院）。希望这回能赶紧恢复起来，我没时间耽搁了。

　　69.我17岁，有5年的历史。脸色已经完全暗沉了，没有一点精气神。腰痛，耳鸣，鼻炎，小阳小早……我坚持每天做固肾功，多久会有效果呢？

　　70.现在我的精神状况相当不好，手习惯性发抖，注意力不能集中，看东西眼睛经常不能聚焦，玩电脑的时候甚至习惯闭一只眼看屏幕，因为两只眼的情况下必定不聚焦，腰痛，前列腺，肾结石，腰肌劳损，嗜睡，脸部浮肿谢谢状况就不用说了，统统有。。。

　　71.楼主是学生党，那时也经常会去接触一些新鲜的事物，也就是在那个时候发现的贴吧这个东西的，不过一开始我也没有想着找戒色之类的，但后来一直生活在那个阴暗的世界真的是太难受了，一直受到良心的质问，我就开始百度戒色的方法了，后来也就找到了戒色吧，记得当时刚进戒色吧的时候才几万人，没想到两三年过去了现在都快破百万了，这也说明越来越多人发现了SY是严重危害身心的事情了。进到吧里也看到了很多人述说着同样的经历和伤痛，楼主也是，撸完之后整个了差不多可以说就瘫了，全身无力，，两眼空洞，还经常腰痛、小腹痛、蛋蛋也是时不时的跟着痛，大腿内侧经常瘙痒（不知道吧友们是否都是会），而且那时蛋蛋上还有些黄色的东西，看着都恶心，后来百度了一下说是因为那里太潮湿了而引起的，不过现在楼主不会了。不过身为学生党我觉得SY带给我最大的影响就是两眼的空洞走神，还经常发呆（发呆是初中时的事了，现在也基本不会了），注意力不能集中和记忆力严重的下降！知道现在楼主还是经常走神，注意力不集中，记忆力还是挺差的（不过较以前好了点了，以前严重的时候真的是刚刚发生过的事情都会完全没有印象的！）这样的情况一直伴随我到现在，这也是SY所带来的后果，可能大家觉得这些没什么大不了的，没错，相对那些撸了比楼主久，比楼主频繁的人来说确实也算不了什么，那也是因为楼主也算比较早戒，但说来惭愧，那么多年了还是断断续续的破戒。但是楼主上面说的影响对学生来说是非常大了，注意力和记忆力都没了还怎么来谈学习，也有很多吧友也谈过他们学生时期SY的后果，这里我也不用多说了，这些都是有前车之鉴的。

　　72.请求大家帮帮我。请各位帮帮我，现年28，sy有20年了，现在一直感觉感冒，嗓子发炎，一直吃感冒药，消炎药，不吃消炎药嗓子发炎特严重，吃着就好点但是不能完全好，我愁死了，一天没精神，腰痛，精神萎靡，担心恐惧，心急，白天怕冷，晚上睡下汗多，夜尿多，做恶梦，我戒色一月，怎么能康复？

　　73.在高三的那个暑假里，我还到医院检查过，可是什么也没查出来！然后就找了一个老中医来了药，开始吃了还有效果，但期间又撸过！所以也没恢复到什么程度！然后又去复读，复读那一年也没怎么努力，因为神经衰弱太严重了！再加上各种耳鸣，腰痛，头晕！根本就没有心思去读书！最后就跑去单招，然后考上了现在这个大学！

　　74.仿佛一切命中注定，一开始我就早熟，对那方面好奇，从小体质虚弱，家庭不合，父母离异。小学里也和同学意淫画黄的，无意间在二舅家发现了黄碟悄悄看了一下午，从此开始了我失败的一生。初一开始每天撸2次。到了高中一个星期1到2次。那时候自己还真猛，一点感觉都没有，平时也从不运动的。知道高二症状突然爆发，并找到了戒色吧，高二上学期开始戒，并每天疯狂的看戒色文章，时间过得很快，高二就结束了，期间有过频遗也经常看黄，但手绝不碰jj。现在才明白这样就注定失败，每个星期回家看黄，明显发现痘痘复发，腰痛。

　　75.我从初三学习打飞机，从此走上一条不归路，一直打到高三，这之中的痛我知道，肾虚，腰痛，人没力满脸痘痘印子，智力下降，反应变慢，至今我已经戒了将近4个月，但是这期间经常遗精，因为脑海中总有黄色念头，我们大家一起努力，共同创造我们美好的未来。

　　76.半年前最长我戒了12天，每天11点必须睡，因为之前长期撸的缘故 在这12天里腰痛的无法弯下腰，生不如死的感觉！但过了10天左右精神确实好了很多，这就证明戒撸真的对自己身体好，就算你有病身体虚弱但一直戒下去就是一种自我修复…

　　77.我就是被网盘害了，之前都戒撸好久了，一天朋友和我说网盘里有好看电影，我就让他分享给我了，我一看是那种电影。然后就一发不可收拾了。尤其前几天感觉小腹隐隐作痛，还有时口臭，身体有点反常还容易生病，我就知道撸管后遗症来了，我也是贱，明知道对身体不好还不停的撸。

　　78.身体危害 痘子 牙龈肿痛 腰痛 走路走30分钟就腿酸 手指半月呀都没有唉 我才19岁啊！

　　79.说实话楼主是从去年2月份开始戒色的，之前有三年撸年龄，也正是在这三年里 我从年级第一掉到了200之后，初三还是拼了一年才上了重高，可是高一死性不改，说来初二，初三，高一，这三年真是毁了我。其间的恶报就不一一说了 接下来说说这两天频遗的事。楼主是高三狗，寒假之前的一个月遗了三次，那个月的前半部分我上课没精神，有时候可以打一早上瞌睡，哈欠连天，最严重的是上楼没力，腰痛（就像被掏空了一样），还有大腿和小腿中间那里特别疼，我想这就是这些年给我的的果报吧。

　　80.接触到戒色吧，真的是幸运中的幸运。多了大家的共同鼓励，也发觉这些问题不再是难言之隐。我今年20，sy了5年，戒之前有腰痛，尿频的症状，心理压力也大。这段时间，每天坚持锻炼，早睡早起，注意饮食，现在症状恢复得很好了。不过我会将戒色一直坚持下去，转移注意力！大家一起努力。接触到戒色吧，认识了一位特别好的师兄，真的很感谢他的激励！

　　81.36了，马上就是本命年。SY前后有20年了，身体毁了！回想往事。前后SY有20年了。从小身体不好。都是呼吸道的毛病。近10年来慢性支气管炎，过敏性鼻炎都来了。鼻子始终有血。黏膜溃烂好不了。一天到晚吐痰，有时痰里面也有血。前列腺炎就不用说了。早就有了。尿到最后是白色像米汤一样的浑浊。小腹部疼涨。做过B超回声不均匀。有钙化灶。甚至说有增生迹象。近几年腰痛难忍，弯腰都困难。一身的毛病。气管的毛病倒是看过很多次，也没有办法治。医生看了片子和CT都说肺没多大问题。为此烟和酒是早就戒了。就是这个色戒不掉很痛苦？！而且心里也一直不确定我的病和SY有没有关系！现在痛定思痛。必须戒除！看了前几天吧友发给我的文章很受启发。是的，就像洗脑一样，必须天天来这里，天天看文章给自己动力。要不然我真的觉得过不久了。希望还有希望，希望生活还能好起来！

　　82.求助。撸龄9年。婚后问题频频出现。4年级因为看见隔壁的大哥游泳时说带大家做个实验而后悔终生。现在婚后尿频尿急。早泄，脱发。腰痛。身体肥肿。

　　83.自身经历，深深的内疚感！我是一名高中生，sy很久了，三年多，经常出现腰痛，记忆力衰退的情况，其实我每次sy完都有很强烈的负罪感，现在学习压力越来越大，但我的身体已经被它折磨的很虚弱了，偶然有一次我看见爸妈在为我上大学及以后的学习筹钱，又想到自己在sy，做着这既对不起自己又对不起他们的事情，我下决心要戒掉它，我试着看过一些有关sy危害的帖子，但效果不好，最长一次坚持也只坚持了一周多，我不断被它打败，但我深知不能再继续下去了，我想要战胜它，于是我来到这里，希望大家能给予我一些帮助！谢谢

　　84.开始真正戒撸！大家加油。从今天开始真正戒撸了，为什么说真正呢？因为之前总是破戒，最长时间戒了一个月。已经撸了有2年了，1年前看到了戒色吧，那时身体还好，之后就出现腰痛，酸。那戒的一个月后身体好了点又撸了又痛了，然后想起戒色吧，有点进去真是幸运啊！感谢有戒色吧的存在各位加油一起抵制一切黄色信息，一起戒撸啊！

　　85.我撸管有9年了吧，在8年前就知道有害，不过都没戒掉，并且越来越严重，到现在能确定的病是慢性胃窦炎伴胆汁逆流。现在症状有腰痛，蛋蛋和弟弟头发冷，膝盖发冷，心烦，心悸，头两侧是胀痛，手心脚心冬天发冷夏天发热，胃病吃药现在肋绷紧的痛，去年看中医，开的事附子理中汤吃了半月出现心悸，今年看西医检查出前面所说的胃炎，中西药吃了没啥效果，还增加了一些症状。通过这几年治疗，觉得现在的医生看病都不用心，一去就检查，看检查就开药，都不会多问一下。中医好多也是开西药来赚钱，看病也很马虎，不过也有好的医生。总得来说对现在的医院没报多大的希望了。现在就从自己的做起吧，把坏毛病改了，再说去治病吧。

　　86.说说我的症状

　　我从十四岁开始手淫到现在30啦：

　　1头晕，耳鸣，腰膝酸软，腰痛，

　　2一点精神都没有，

　　3自汗，动动就出汗，

　　4有色斑，手上还有老年斑，

　　5眼下面的眼皮还有小颗粒，眼睛怕光，

　　6胃不好，肠也不好，要么肠干，要么拉肚子，

　　7小便基本是短黄，小便也有清长，

　　8冬天怕冷，夏天怕热，手脚冰凉，

　　9难以入睡，睡不实，

　　10自卑的特别厉害，不爱与人交往，脾气爆燥，大喜，大悲，

　　87.我今年22手淫有几年了，比较频繁，着几天手淫射精后马上感觉口干口渴，腰算的要命有点疼．好几天都没退掉，着几天老是头晕，后脑勺不知道被什么压住．晕的要命．我该怎么办啊？

　　88.今年夏天2月份开始在家几乎天天熬夜,看电脑,也频繁手淫,每天看电脑从9点到晚上11点多,4月份有时候做长途车的时候有突然浑身酸软,无力,恶心,面色苍白,嘴唇干,口苦的感觉,还有腰疼,当时以为是晕车,而且有时候早晨9点开始乏力酸软,气短!当时还以为是胃不舒服造成的. 6月下旬,手淫很频繁,晚上看着电脑的a片,然后手淫,有次早晨刷牙,突然恶心了一下,然后躺在床上头晕,头痛,无力,恶心,脸色苍白,虚汗,几乎动不了了,就跟快要死了似的,下午稍好点,接下来的几天都上午的时候总是虚弱,不想吃饭,恶心,乏力,腰疼,出虚汗,有几天早晨起来右脚跟疼,下午稍稍好点,但还是头晕,不舒服,吃不下东西,每天吃很少的东西或者就是面包.一整天经常哈欠连天.好像永远睡不够.

　　89.我是个中学生，受到了坏同学的影响，手淫都两年多了，因手淫引起的神经系统衰弱，头晕，乏力，髓少，反应迟钝，注意力分散等症状，停止手淫后可以自行恢复吗？我以后再也不手淫了，希望大家可以热心的帮助我一下。

　　90.本人男，25岁，由于小时候（12岁）一次偶然机会不幸染上手淫，手淫2年后开始出现不是症状：头晕耳鸣，全身乏力，失眠，视觉昏暗，感觉眼前的世界很不真实，好像自己活在做梦一样，腰部酸疼，精神萎靡，胸闷气短，心慌心悸，记忆力下降，脸色黑黄，瞌睡倦怠，额头两侧脱发，手心脚心出汗，大便不成形，还有泌尿方面的疾病如尿频，尿不尽。

　　91.我从初中开始就有了手淫的习惯,但是最近在手淫后,我的头会发生晕沉沉的现象,我减少了一些次数,还是一样的头晕,而且有时候嘴巴很渴,这个手淫后头晕什么原因？

　　92.我在以前就有手淫的习惯，当时也觉得手淫对于自己的身体没有什么影响。可是，后来时间长了就感到经常会出现失眠的症状，并且还会感到自己有头晕头痛的情况，去医院检查，医生说我这是患上了神经衰弱的病症，并且我还发现自己的睾丸有下垂的症状。我想知道，对于我的这种清楚是什么原因造成的呢？我该怎么治疗自己的神经衰弱的病症呢？

　　93.过度手淫导致的脑神经衰弱到底能不能治好？本人男，20岁，五年的手淫史，后两年出现脑神经衰弱，头晕目眩，记忆力严重衰退，耳鸣，失眠，心悸，大脑呆滞，目光涣散无神，注意力不集中，腰膝酸软，酸麻胀痛，浑身无力，萎靡不振，无精打采的。

　　94.我长期手淫 最近一次手淫后 头晕 头痛 头疼 眼花 嗜睡 尿呈黄色 味重。头痛是太阳穴和后脑勺转移性痛一会这痛一会另一个地方痛眼睛胀痛不能看一个地方久了上网就难受觉得睁不开想闭眼。

　　95.几乎从小学便偷偷手淫，到高中的时候刺激一下阴茎便很快射精，与此同时体质全面下滑，睡眠质量变的很差，整夜做梦。有频繁的偏头痛发生。到高中毕业乃至大学都没有完全戒掉。现在失眠多梦，睡醒之后无法维持全天的正常工作。下班后就要躺着。恋爱后和女朋友同居作房事的时间也很短，而且做完之后就卧病在床，偏头痛无法工作，浑身无力。

　　我现在的身体不适状况：

　　a.经常怕冷，经常觉得冷。

　　b.四肢时常无力，走路时腿软，腰会酸。

　　c、睡眠的状况也很差，每天晚上都有很多梦，多为让我害怕的梦，夜里还会醒上一两次到四五次，睡醒后还是很疲惫。

　　d.注意力特别的不容易集中，记忆力也下降的特别的厉害;

　　e．每次转动脖子或者腰，总能听到咯吱咯吱的声音。脖子也开始变得很痛。

　　f.面色很差，眼睛时常干涩发烫，有飞蚊症。

　　g.左肋下肝的位置有过堵塞感 有时有痛感。捏捏就舒服点。

　　h. 食欲时常不好,稍许运动便很疲惫。

　　96.从好几年前开始，我就有手淫的毛病了，那时候是因为好奇，但是发展到后来就越来越频繁了，自己想控制但是控制不住，时候还很后悔，最近几次手淫后我总是感觉是自头部疼痛。

　　97.我好难受！每次手淫过后头疼欲裂浑身发颤，没有力气，真的好难受！每次手淫以后都是这样难受，眼泪鼻涕一起流，但是每次都忍不住，真心难受，想死的心都有。头真的疼啊！我感觉到我的症状真的已经已经很严重了！

　　98.我今年17，手淫从七八岁就开始了 每天晚上都是 从去年开始就经常头疼 失眠 食欲不好 记忆力下降 注意力不集中 直接没法学习，我去去好多医院检查过，什么都查了，没问题，但是还是一直这样里经常头疼，晚上不手淫睡不着，每晚撸三次，都很快射。

　　99.手淫二三年时间之后，发现自己出现焦虑，忧郁，头晕，头痛，敏感，失眠等症状，甚至有轻生的想法。记忆力下降。 如果戒了能好吗？

　　100.我有多年的手淫史，现在经常腰痛，腿酸软无力，记忆力也不行，也容易性冲动和早泄，是不是补不回来了？请问该吃什么药物能够慢慢补回来？我是学西医的，现在刚刚参加工作，希望能有好的面貌进入工作中，但是现在无论体力、脑力感觉都不行了，而且极容易早泄，该怎么办？

　　101.今年26手淫十年频繁，腰酸腿软无力，有时有一瞬间感觉头晕眼花，四肢冰凉，但内心又感觉烦躁火热，早上无晨脖，性欲低下，一月一两次，JJ勃而不坚，几分钟会软下来，我该怎么恢复？

　　102. 我现在22手淫有6年了，现在腰酸腿软，遗精早泄，失眠多梦，耳鸣，黑眼圈重，嘴唇干裂，手心热，心烦，大便有点干，整天都很累，刚起床不久就累了，尿黄，请问我这是肝肾阴虚火旺吗？请问要吃什么药？

　　103.飞翔大哥，您好，我也是一名深受手淫迫害的撸友，时间有很长了，断断续续的，应该是从2015年开始的，给我我身体带来最明显的伤害就是身体瘦弱，这些年体重一直没有增长过，很多人以为我吸过毒，一直很自卑，脾气大，害得我家破人亡，我以前还不知到是什么原因，高中的时候我还问过医生手淫的危害，可他告诉我的是适当的话对身体没影响，也就是手淫无害论，从此，我就再也没停止过，一直有手淫，身体不好，但就是还找不到原因，曾经脱发，耳鸣，头晕，严重，睡眠不好，高中浑浑噩噩，我在怎么努力成绩都起不来，兼职生不如死，可 我从没停止手淫，只是频繁的程度有所改善，一直到现在大学毕业一年了，还时不时手淫，没法停止，上了瘾真的是，上一个月偶然去贴吧玩，看到了戒色吧，看着看着，很多曾经我不明白的原因都知道了，我的很多很多症状和吧里的其他朋友一模一样，原来都是手淫造成的，手淫让我的人生变了样，自卑，内向，没朝气没勇气，样子变丑，所有的美好都与我擦肩而过，唉，多么痛恨自己啊，想说的实在是太多了，看了戒色吧，下载了很多劫色文章，戒撸了一个月，今天，我又破戒了。又是后悔，好痛苦。飞翔大哥，能指点我一下吗，我活的好痛苦！

　　104.飞翔大哥，我刚刚看了你的帖子，我求求你帮帮我吧，我才十二岁，已经撸了快三年了，以前我的学习成绩非常好，各科都是九十分以上，而这几年我的学习越来越不好，看了您的帖子我才知道手淫是多么的可怕，我也曾下决心戒除它，可是我无力抗拒，每次它来的时候我都无法抵御，就想染上了毒品，我迫切希望改变我的生活，我的面貌，可是我实在无力回天，现在身体越来越差，您能帮帮我吗？求您了

　　105.大家别撸了，我被查出前列腺炎！初中，高中严重不良嗜好，导致脱发，前列腺炎，去医院看病，医生不敢想信我是二十二岁，，别提多尴尬检查出白细胞三个＋，迷途中的吧友们，放弃邪恶的想法吧，真成我这样就别提多难过了，哎！

　　106.欲哭无泪！我该怎么办、本人30了。身高1.67上初一就这么高、后来开撸、就没长过、前2年处的对象都结婚生孩子了、我现在连搞对象的勇气都没有了、眼睛不干直视别人、更害怕以后不能给对方什么、包括精神和肉体的、而且我还是个穷鬼！还好有个工作才没饿死我现在和秒射都没关系了、SE精一点快感都没有、就和尿尿是的、连憋都憋不住...怎么办？

　　107.戒色将近一年，长期困扰我的前列腺炎已经痊愈了！sy七年，七年之痛！过去长被前列腺炎困扰，今天发一帖，只为了证明前列腺可以养好！我想帮助更多的受难同胞！也算是为自己积德行善！为自己过去无知的放纵赎罪！前列腺炎症基本痊愈了，已经给了我很大自信！我相信，没有过不去的坎！这几天神经症又在虐我，每晚要煎熬失眠的痛苦！但我早就做好心理准备！迎接下一轮挑战！

　　108.从小跟大家的经历相似，倍受邪淫之苦切以此为乐！直到大专毕业之后，工作诸多不顺，然后感恩《戒色吧》恩德，一次无意上网，看到了戒色吧前辈的宣导，让我接触到了戒色吧！从此因由14年SY史所带来的悲惨生命开始发生了变化！在这里，我要发自内心的感恩，戒色吧的所有成员，感恩诸位前辈的不吝分享，感恩飞翔老师！如果没有你们，或许我现在还在本命与一个月两三千块钱的工作中！如果没有你们，或许，我现在还处在SY所带来的迷茫，彷徨，空虚，失落中！如果没有你们，或许，我还不知道命运是怎么一回事儿！在这里也向我这么多年的罪行，深深地忏悔！对不起天地众生，您给我提供生存的空间，给我提供食物，给我提供了我，而我却没有好好珍惜，我愧对天地！对不起，我知道错了，以后我一定要好好的来回馈天地众生！对不起爷爷奶奶，爸爸妈妈，孩儿不孝,孩儿知道错了，以后一定不做对不起你们的事情了，以后一定要为你们争光！ 往事不堪回首，也许脑力已被摧残至尽。

　　109.今天是第12天，不意淫，不看黄！！！手淫已经导致我白发脱发，眼睛高度近视，满脸痘痘，鼻炎支气管炎，最近的咽炎痛的要死，肾虚盗汗，被子都是湿的，好恼火，手上没有月牙痕，前列腺炎，阳痿早泄，尿频尿急尿不尽，甚至以后不孕不育！

　　110.有很多回上课的时候来感觉了，就请假去厕所撸管，哎呀，厕所那么多屎，还那么臭真不知道当年的我是怎么下的去手的，呜呜，高二时在班级还是挺帅的，也有女孩子追我，那是感觉自己好自豪，后来发现自己脱发，开始长青春痘，真的不知怎么办了，黄了，越来越严重，大概到高三上学期，头发没有以前那么浓密了，居然还有了白头发，太可恶了，我实在忍受不了，于是一个月然一回头，其实现在想想真的是很摧残自己啊，青春痘越来越严重，身上也张了，但我还没有意识到是手淫的错，又每天还是撸，知道后来回家，因为那时我自己很难看，脱发白发，青春痘。

　　111.今年27岁，现在看着给四五十岁的样子，从13开始手淫，以后不可收拾，各种症状，脱发，白发，痤疮，变笨，变丑等（而且这两年还在延续，身边人隔一段时间都能看的出来）失眠睡不好，以前学习也是班里排名次的，也爱下象棋，有的大人都下不过我。而现在整个一白痴，变得特别笨，啥都记不住，连话都说不顺，今年想了二十多个亲，练带小孩的妇女都看不上我，让父母给我操碎心了哎！去年戒了一年头上的白发基本没有了，脸上十年多的痘都下去了，但今年有犯了两次，真是狗改不了吃屎！！！

　　112.染上手淫这个恶习好几年了,自从那第一次偶然染上手淫的恶习后,就难以把持.一直持续到现在.每每手淫之后,心里总是惭愧,自责,悔恨不已,也多次的发誓说以后再也不手淫了,发誓要戒掉这个恶习. 可每次又总是坚持不了多久又犯了.犯了之后就又是自责,惭愧不已.难过啊,这样的恶习折磨我好几年了.感觉现在脱发,白发越来越多了.有时眼睛还有些视物昏花.

　　113.我19岁了，手淫已经5年了，最近发现头发白了好多 每次洗澡头发掉的好厉害。怎么才能治疗好我的白发和脱发呢，请你们给我指条明路。

　　114.从初一开始就手淫，直到高一，手淫的次数比较频繁，初二的时候发现有点掉头发，但是没太注意，现在头发掉的比较严重已经蛮稀了！

　　115.我有几年的手淫史，白发脱发，舌苔白厚面色发黄。体型消瘦。。现在阳痿早泄，都不晨勃了。请问我该吃什么药？

　　116.我基本上两天手淫一次，有时候手淫过候就会晕倒。都是手淫过后晕倒，我去过医院，但就是检查不出什么。

　　117.27岁，有10年手淫史 结婚三年 由于多年手淫史 自己觉得有早泄的症状。一直性欲旺盛，有肾亏也就是阴虚！有一周左右先开始腰疼乏力无精神 怀疑肾炎，后几日无上述症状开始呼吸道发炎，伴有腰酸背痛症状，最近几日是后尿道不适，偶尔会有小腹疼痛，目前无尿滴白，尿频尿急症状不明显 逐渐有尿不尽感觉。阴囊潮湿有。22岁的时候性刺激时，有过严重的睾丸疼痛和小腹疼痛，也有尿滴白 自己那个时候不懂，导致现在左睾丸精囊索曲张感觉左睾丸比右边大不少，但是后来停止手淫自己就好了。

　　118.我手淫过度该怎么调理，有8年历史，现在感觉经常生病，性器官不能自主勃起，硬起来也就一会，该吃什么药，手淫过度该怎么调理？

　　119.大概16、17岁做过包皮手术。之后过度手淫，一天甚至几次，持续2年左右。后来尿液分叉，小便微黄等情况。4年前，上海虹桥医院治疗，诊断为前列腺炎，做物理加药物治疗，之后检查前列腺大小正常，就没有做进一步治疗。之后，难改手淫恶习，但有所节制。之后小腹微痛，尿也分叉子，甚至比以前严重。性生活的时候，在没进入或者进入不久就射精了，所以自己怀疑有早泄。现在到医院做了检查，又查出前列腺炎，医生说还挺严重。

　　120.我因长期手淫导致肾痛。昨天晚上手淫一次，今天肾痛痛啦一天。晚上躺在床上还四肢无力，还发现无法勃起啦。如果我一段时间不手淫，会不会好转？

　　121.手淫后不久就左肾微痛，我有过3,4年的手淫，以前也有过手淫完后左肾痛，还左耳鸣，我手淫差不多一星期一至两次吧，手淫时间不长，最近高三也比较晚睡，不知道有影响没？

　　122.我是十几岁就有手淫的情况，那时可能是生活片看多了，我喜欢那种快感，可是我现在都三十了，和老婆在一起，我总是力不从心（早泄）刚进去或者是一两分钟就泄了，老婆都对我失去信心了，还有我也不知道为什么，耳鸣也有两年多了，而且现在我的睡眠时间已越来越短了。

　　123.我从初一开始手淫，现在20岁了。左侧睾丸摸起来里面有血管类的东西，从外表观察，两个睾丸一样大小没有区别，也没有任何的不舒服和不适症状。隔一段时间不手淫，然后一手淫，第一次射精射出来的是比较稀，有一条条的东西，有些呈黄色。如果明天再手淫射精，射出来的就比较浓，乳白色。这是有问题吗？ 我知道自己肾精不足，长期手淫导致元气不足，记忆力下降，走路也不好使，但我9月份就要去参军了，部队应该可以锻炼我，把失去的精力补回来。对了，睾丸中间的是输精血管吗？为什么颜色那么深？

　　124.我自13、4岁就开始手淫了，后来在16岁的时候，忽然勃起不坚了。其后停止手淫，以为可以自行恢复。后来的几年里，平时对阴茎进行简单的刺激都可以勃起，但是勃起硬度不如以前，用手捏海绵体，硬度还可以，不是软软的，但是根部无力。

　　125.今年21.手淫6年多了，基本一天一次。。阳痿了一年多了，开始没在意，直到去年去了医院才知道问题严重性。。前列腺白细胞1加。。卵磷脂3加号。现在勃起很难很难，甚至不能勃起，晨勃没有了一年，就算有勃起时间也特别短，只要醒来立马就软了，半夜有时候会勃起，但是次数也很少。勃起时间一般都是1分钟左右。几乎没出现过5分钟以上。怀疑静脉漏了。。。。还有阴茎总感觉软绵绵的，无力，感觉没长阴茎一样，总是感觉不舒服。稍微刺激就流出透明液体，很苦恼。

　　126.我手淫10年，以前手淫挺频繁有的时候一天1到2次，从去年知道手淫多了不好，现在也就一个月一次吧，去年手淫还有黄色的精子，现在手淫怎么只有精液没有精子了呢？我现在感觉阳痿早泻了，我该怎么治疗啊 中医治疗效果怎么样，我要吃中药治疗大概多长时间能恢复呢？现在压力很大，求帮助我该怎么办？

　　127.本人30岁，有不良手淫习惯，掉头发严重还有晚上失眠，不敢谈恋爱，2分钟不到就泄了，很自卑…曾经有过包皮过长和前列腺炎，治疗过，08年的时候都治好了，现在是早泄，硬度不够等…

　　128.我从刚发育就学会了手淫，一直比较频繁，到了20岁有一次戒了几个?才第一次遗精，在那之前勃起就要用手才行，也有点早泻，就在那年后来又忍不住手淫了，慢慢的早泻就越来越严重，最近这两年里又有了尿频尿急，尿不尽的毛病，我就去吃了3个多月的中药，可是也没什么好转。

　　129.17岁左右的时候曾经戒掉半年多，今年又在北京本草堂咨询中心咨询过，专家给我诊断为肾阳虚，肾藏精不足，专家说挺严重的，给我开了一个月药物调理，并让我戒掉手淫的坏习惯，说吃完药后再给我开食疗方法。

　　130.婚前有过三年左右的手淫史，结婚后也偶尔的有过，最近两看明显感觉潮起不坚，潮起的时间也短，性生活时间一分钟就结束了。小便后有时尿液还会流出一点，右膝盖有些软不知和这个有没有关系，中医把脉说可能是肾虚造成！在济南军区总医院做过检查，说是早泄，要手术治疗。

　　131.我今年24有过十年左右的手淫史，现在戒掉手淫四个月了，主要症状就是尿等待，尿不尽，早泄一般一分钟，四个月感觉恢复不明显，大便时小便感觉有不太舒服感，手心脚心出汗，四肢冰凉，尿等待以前检查卵磷脂2+，包细胞5-7，这种情况恢复需要多久？

　　132.小的时候不注意有过度手淫史，现在导致早泄（1分钟左右），去年5月做过包皮手术及早泄背神经阻断术没有作用，请问我现在的情况好治疗吗？

　　133.我今年19，手淫有5年了，耳鸣，早泄，现在意识到了这个问题，还有会不会影响身高，请问如何解决呢，能治好么?

　　134.我从上高中时就有手淫的习惯，不过也就是最近才开始给上瘾似的，控制不住自己，每天都要做一次才行，有时两次，现在每次做完后我都会有间歇性的耳鸣，虽然时间不长，可是我也很害怕的。

　　135.其实说来挺懊悔，本人沾染上这个恶习已有四年之久，期间身体出现的症状也随之而来。黑眼圈，双目无神，腰酸背痛四肢时而无力，记忆力减退健忘等等的症状一直困扰着我。很失望看到现在这般一蹶不振的自己。我想改变，我需要一个赎罪的机会。

　　136.我今年十八岁，手淫六年了，以前就是很有瘾，几乎一天一次，就在不久前觉得腰疼，掉头发，记忆力差，而是不能完全勃起，早泄阳痿。这段时间我也在戒，但是一旦恢复些就忍不住破戒了，我该怎么办，我还能恢复么？

　　137.手淫8年，让我身体发育严重的不良！手淫让我身体发育严重的不良，身体的智力体力和精力都极差极烂，今年21岁，而我身体就像个小学生一样。呵呵，真的，现在到了这个地步，不知道我还能干嘛？干嘛啊，苍天啊！好想仰天大哭！想一想你的身体。看一看你的身边的人，他们没有手淫，所以他们的身体和智力发育正常健康，所以他们能够尽情的在篮球场上打篮球，他们能够尽情的自信的在社会上奋斗，他们能够尽情的展现自己的才能和风风光光的取得人生的幸福和成功。而你，因为手淫，身体发育严重的不良，身体的智力体力和精力都极差极烂，你还能干什么？！你只能悲惨无助的一个人默默忍受巨大的痛苦！你只能被别人看不起被别人嘲笑讽刺是无能是笨蛋 是傻逼！再想一想你自从手淫之后所患上的那些莫名其妙的种类繁多的疾病，这些可怕的恐怖的疾病慢慢的吞噬你的健康毁灭你的意志力，破坏了你的正常的生活的轨道，让你一次次的整天往医院里跑，把你的父母或者是你本来就不多的辛苦的血汗钱都不得不送给医院……花钱买罪受，多么愚蠢的行为！而这一切的痛苦可怕的源头，就是手淫！！

　　138.本人今年24，已婚。初2开撸，到目前已经10年撸龄，从最开始有节制的撸，到前一段时间一天能撸3次（撸真会上瘾）LZ深受西方文化的毒害，（以前在新加坡留学）现在症状：阳痿，早泄，轻微驼背，头发稀（明显一年比一年少）精不液化（呈果冻状），轻微耳鸣，轻微社恐。去年结婚，家里想让我们今年要孩子，这能要上吗？我父母都是积德行善的人，也许是父母积德，让我进入了戒色吧。我不知道我得戒色多久可以要孩子。

　　139.从初三开始sy到现在大一对于sy导致脑力下降强迫症也深有体会，虽然高考成绩尚可，考入了理想的学校，但明显感觉脑力不如以前，强迫症主要表现在恐各种疾病，一有问题就往癌症上想…还恐艾，自己根本没那种行为但就是担心日常什么什么接触会传染…知道不可能但就是停不下来这样的念头…戒撸真是唯一出路,sy让人真心感觉变了一个人，大不如以前！我也是从2013年开到了你的文章认识到了真相…必须尽全力学习！彻底戒除是唯一出路！

　　140.飞翔哥你好,我几年二十五岁,SY差不多8年,这八年感觉就在地狱一样,看过无数的医生,吃过无数的药,一直好不了,看有些西医都给我说适度SY无害，还看有些地方说适度还对身体有好处，我真是被害惨了，另外我本身自制力也比较差。去年年底有缘认识了一个出家人，给我介绍了个老中医看了，说我肾阴阳两虚，现在吃中药，效果很好，好多症状慢慢都减轻或消失了，我也跟着一个出家人学佛，每天念咒，磕长头，学佛，有时还放生，我感觉我造的业太重了，自己才吃了这么多苦，我要努力消业增福报，现在不会SY，也基本不会YY了，一旦YY，我就会立马念咒，现在基本没有邪念了，另外饮食方面我也很注意，多吃补气血，补肾的食物，感觉身体在一点点地恢复，现在就是整体感觉能量不足，气血不足，头昏，脑力不足，精神状态时好时差，其他症状要么减轻要么消失了，心理状态也比以前好多了，飞翔哥我现在努力的方向应该正确吧，我还应该在哪些方面再努力，麻烦飞翔哥指导指导，谢谢！

　　141.飞翔哥，我有神经症，撸了12年，以前焦虑后心跳200送医院活了下来，现在心脏老感觉颤抖，特别是中午躺在床上，戒了一个月，心脏做了很多次检查，我呼吸困难，老有一口气感觉提不上来，感觉自己要死了，我该怎么办？

　　142.大哥好，撸了六七年频繁，严重影响生活学习，最近十几天不撸了，全身关节发紧，天天头晕，睡觉足了也头晕，有神经症的表现，应该是伤精了，自己不知道如何恢复，求指点。

　　143.飞翔哥你好，我手淫搞得阳痿早泄，一身的毛病，后来慢慢减少撸的次数，有些问题就好多了，可是现在还是阳痿早泄，痔疮也有，白天精神欠缺，舌苔也重，现在在做铁板桥，不知道能不能恢复，现在二十了，家里人开始着急我的婚姻了，怎么办啊?

　　144.本人初二，我期中以前学习不好，只有前100名，差不多一周撸三次左右，无心学习，心存嫉妒且上课想黄色的东西。但下学期我人品好，遇到了戒色吧，于是我开始懂得了撸管的危害，打算戒掉手淫的恶习。可是戒撸不是那么容易，不过我努力克制，我下学期仅撸了一次，人开朗了，成绩也上去了，人也变帅长高了。我期末语文90，数学98，英语96，科学100历史98，政治99，全年级第15名。感谢戒色吧！在此传播正能量，只要改了撸管的毛病，你一定会改变！

　　145.飞翔哥你好，我SY加纵欲十年了，如今一身的症状，有种行尸走肉的感觉。耻骨睾丸疼（检查轻度静脉曲张，此症状一年多，吃了中药也没用）腰酸，下身预热出汗发热，身体燥热，手脚出汗，尿不尽，眼前干涩。想死的心都有了，我快废了，求飞翔哥指点？现在疼痛不适，吃了中药也不缓解。

　　146.本人今年22，撸管10年，烟龄5年，每天大半包。以前犯过3次疑病症，每次都有一个多月，度日如年。现在疑病症不犯了，倒是每天头昏脑涨，没精神头，有时还头晕头痛，头皮发紧的厉害。学习注意力不集中，睡觉还不解乏。有些抑郁，焦虑，心率不齐，而且有点社恐。本人以前性格是极度外向，朋友成群，而且每天过得特别有动力，兴趣也广。现在对什么都提不起兴趣了。颓废啊。

　　147.前两天破戒了很后悔，可是不知为何现在肚子疼，一阵一阵的疼，很疼，像拉肚子那种感觉，可是没有屎，为何，求助啊，白天疼晚上疼，这可怎么办，求助各位大哥，sy会导致肚子疼嘛，我这个人脾胃很虚，现在在吃附子理中丸。

　　148.本人男，92年的，今年24岁。全身酸软，尿频清长，有点耳鸣，脱发，就是尿频特别严重，都不知道尿液从哪来的，因为尿频导致睡眠很差，困倦乏力，但没有怕冷或者怕热，请大神救救我，过得好累。

　　149.我今年23岁，小学三年纪的时候第一次接触黄片，大概在初中二年极的时候第一次手淫，初中高中一直有手淫，但频率不是特别高，一般两三天一次也能很久不手淫。现在回想起来在高中后面阶段出现的注意力不集中，自卑，社恐，心里扭曲，变态，形象猥琐，啥子事也不想做，意淫都是之前种下的恶果吧。那一学期的寒假，心里变态的我基本天天一次。这时恶果终于出现了，我感觉身体机能下降明显，因为我回一点街舞，曾经还跳的不错，那时就感觉明显骨头没力气，腿软，动作就跟棉花一样，软软，丑的一逼。那段时间我常常感觉睁不开眼睛，久站久坐都感觉腰痛不舒服，那种不舒服的感觉难以表达。

　　150.撸了3年半几乎每天都有！直到2014年也就是去年我表哥带我去江苏无锡学美发 学了大半年人家后来的都做发型师了我还是个助理！因为整天心里空空的脑子爱走神，也就是长期手淫带来的神经衰弱 后来6月份的时候我发现腰比较痛我就请假回家检查，拍了一个CT医生告诉我说是腰椎间盘突出【这里插上几句:为什么我会得腰椎间盘突出？因为长期手淫把骨髓掏空了 导致关节失去黏连】在床上躺了半个月 又一个噩耗传来 我总是觉得自己头部和颈部不舒服 我怕自己得了什么脑瘤不敢给我妈说因为一个腰椎间盘突出给我妈带来的伤心够了！我决定自己去医院检查一下看是什么病，到了医院把症状告诉医生后 医生让我做个头部CT和颈椎片子 等了4个小时终于得到报告了 医生说头部很正常 只是颈椎有颈椎病导致的！我当时真的哭也哭不出来只是很迷茫！觉得自己人生道路已经到头了！那个时候我真的很后悔手淫！后来因为身体原因美发行业没有做了，我就来我爸这边 在火锅店上班，在火锅店上班期间 我的钱几乎全部用完了！为什么用完了？因为看病，总是以为自己得了什么病！检查又没什么问题，这就是手淫带来的神经衰弱！

　　151.都是sy惹的祸，该怎么办？26岁，170cm,65k…头昏，健忘，失眠多梦，盗汗，耳鸣，腰膝酸软，手足心易出汗，面色淡白，疲倦乏力，手脚冰冷，畏寒怕冷 …尿急，尿频，尿分叉，尿不尽，阴囊潮湿…手淫有十三年，有过纵欲，劳累，压力大。 …看到淫秽图片，就容易性兴奋，还有就是因为阳痿早泄，很自备，没自信，更怕交女朋友，怕女人说自己不行，好几年都没晨勃和夜勃，阴囊左侧有时疼痛，有时还伴有射精痛。

　　152.精索静脉曲张！我还小啊，怎么办？今年14，最近我的睾丸总是时不时的发痛，有时痛到走不了路。我阴囊左侧有明显静脉团鼓起，网上说是静脉曲张，会影响生育！我吓了一跳啊，我偷偷到同学亲戚开的中医诊所去给医生看了一下，他叫我憋气，然后摸了半天说我挺严重了。我今年上初二啊，不敢跟父母讲，更不敢去正规医院，网上说不及时治疗会更严重，我该怎么办？

　　153.飞翔哥，我初三，手淫快2年了，身体很差，总生病，出现过焦虑症状，恐惧上学，了解佛理中一条:放下，为善后心理好多了，可脑子还是很烂，记忆力前一秒事，后一秒忘。想做什么都颠倒错乱，成绩一落千丈。我是私立学校，避免不了熬夜，久坐，每天10点下课，5点上课，还频繁遗精。现在我有一个问题想请教您，我还是一个少年，遗精为何不止，而且一遗精要回复好几天，我是不是再也不是一个孩子了，一个不会遗精的孩子了，遗精是否会伴随我终生，还是可能不再遗精，脑力和记忆力可以，我真的很想知道。希望解答，谢谢飞翔哥！

　　154.飞翔老师，我不知道在哪给你留言，我是新人，自从进来这个戒色吧，我真心的想戒掉邪淫，我有十四年的邪淫史了，我深感后悔，我想彻底戒掉手淫，以前我知道那样不好可就是戒不掉，我也很恨我自己，好无能，看了许多吧友写的帖子我跟他们一样想戒掉，我现在的身体有时候站会就会觉得腰酸，还有就是我现在阴囊潮湿，我不好意思去看医生，好几年前就有潮湿的症状，又不敢告诉老婆，今天刚刚生的宝贝，我想给我儿子做个好榜样，多积点福德，这两天我一直在看吧友的帖子，希望能从里面得到启发，我该怎么办，飞翔老师，我也想多做善事，多积福德，多放生，请你教我，好不好，你觉得我该去看医生先把阴囊潮湿病治好吗？又怕老婆知道，我今年24周岁。

　　155.我撸了十八年了！！不敢结婚～做过精索静脉曲张刀口还没痊愈就撸！现在很害怕将来不能生育…我该怎么面对父母～面对将来！？一提到父母心好痛…好痛…好痛…

　　156.撸龄15年今年23，已戒4天，有严重要死的感觉，心脏咯噔一下之后然后开始狂跳，手脚冰凉，持续15分钟后又好了，这是怎么回事啊，求大神回复，谢谢，好人有好报帮帮我吧，我该怎么做？

　　157.今年21岁，有6年撸史，现在眼袋很重，看起来很没精神，性生活一分钟不到就射，我该怎么办，戒色我的黑眼圈眼袋能好么，还有最重要的是性生活，现在都不敢找女朋友，因为自卑，那方面不行，求救。

　　158.我今年二十六了，我从初二开始手淫一直到现在14年了吧中间去过医院看过一回，恢复得还不错，但没忍住又开始了，症状：耳鸣，黑眼圈，痘痘，梦多，平常爱睡觉，肚子涨，虚胖，前列腺，早泄，尿频尿急，每次尿的一样多，JJ现在也小的可怜，硬的时候半硬，还硬不了15秒，智力下降，记性也不好，我还没结婚，帮帮我吧。

　　159.本人93年，13岁被人教打飞机，误入歧途。吧友有的症状我都有，前列腺炎，脱发，记性差，社恐，变丑等。一直尝试戒色都很快破戒，这次戒了68天，感觉在变好。

　　160.我在3-4岁刚懂事的时候有一次玩的时候，不注意碰了下面一下，从此一发不可收拾，学会了手淫，很庆幸父母一直没有看到，那种奇妙的感觉和该死的淫欲一直陪伴了我20多年，问下吧友们，你们有我接触的早没？你们有我倒霉不？别看我蔫吧的，我在16岁的时候找黄碟看，会上网的时候自己找片看，以前唇红齿白的，现在牙也变颜色了，嘴里牙稍微冷一点热一点就很难受，牙齿神经坏死堵了10多颗了，就是钙流失的多了，眼睛从小就开始近视了，就是手淫害的，目前有1000°了，眼镜片那么厚。头发一直油油的，无光泽，没有那种duang~的效果，脸上从17岁开始一直到25岁全是痘痘，萎靡不振，说话吐字不清，导致连个女朋友都没有，我前两年也学佛了，好了一点，但是现在又完了，感觉整个人快疯了一样，被自己被社会所抛弃，工作工作没有，三天打鱼两天晒网，出来工作将近十年了一分钱没攒下，干什么什么不顺，什么事都能碰见，不是被朋友骗去传消就是被所谓的船员黑中介绑架，害得家人担惊受怕，我对不起父母，对不起自己，我禽兽不如，但是我有改过自新的信心，我不能放弃自己。我要养父母，我要健康生活，我要强大起来，请吧主老大给我个改过自新的机会，把我的经历写出来，以警醒大家手淫没好处，在手淫这辈子就特么废了。

　　161.大家快救救我我该怎么办！初三了马上面临着中考，可是一直戒不下来。以前成绩很好自从染上这个以后整天特别消沉。以前体育满分妥妥的可现在连45分都考不到了（满分50）明天就要月考今天凌晨的时候破戒了，现在感觉整个人没有精神，我该怎么办啊？

　　162.六年撸龄 以前比较凶 现在平均两星期一次，立贴戒撸 生活习惯太差 加上初中几乎一天一次伤了身体 感觉现在身体虚胖，勃起不够有劲，每周会遗精一两次，还有点早泄，现在楼主22 在上大三，立贴坚决不撸。好好学习工作，加油，每天记录！为了自己！

　　163.我一直都有侥幸心理，直到昨天下午连续撸三次，第二天出现头晕头痛，没胃口吃饭，吃的饭都吐出来了，老是作呕，现在生不如死，想一死了之，但是又不甘心，我才二十岁，人没堕落之前也算一表人才，现在我真的怕了，不敢再有侥幸心理了，太可怕了那个魔鬼。我一定好好学习，不敢再撸了。我可能得上神经衰弱了，或者神经症！撸了六年了！又熬夜又连续几次三番的撸，我要死了好痛苦。容貌变丑算什么？比起神经症变丑简直就不叫事，神经症，头晕头痛就像紧锢咒一样，天天都是折磨，症状发作的时候我想死了，真的好痛苦，谁能告诉我，我会不会死，我真的不想死啊！谁能救救我啊！！

　　164.飞翔师兄你好！我是一个有着八年手淫史即将出去面临社会的大学生，我很惭愧，我来戒色吧己经有2年了，但我学习一直都不精进，“三天打鱼，两天晒网。”说实在的其间有一段时间我也深深地努力过，坚持了两个月。然后，看黄又破戒。说实话，我现在真的对黄色的东西看得很淡了，但不知为什么我还是不能突破百日筑基的大关。每到一个月两个月的时候，我就莫明其妙地破了，还有我每次破戒都是独处。破完戒之后又开始陷入深深地悔恨之中，现在好一些了，破完戒能马上重整旗鼓，能找到破戒的原因。还有我也一直坚持学了很久了可我依然没有体会到你说的那种顿悟的感觉，虽说我小时候学数学体会过，但我现在依然深陷泥潭之中。我不知道这种痛苦到底何时是一个尽头，我相信我是一个善良的人，善良的近乎软弱的一个人，我也曾胸有大志，我也曾愿普渡众生，可该死的邪淫让我失去了我本该有的青春年华，该死的邪淫让我削弱了我回报社会的志向，该死的邪淫让我愧对父母家人的养育之恩，该死的邪淫让我失去了男人的尊言。我曾经无数次幻想过像一个烈士一样地倒下，却为了贪恋这五尺高的臭皮囊活生生把自己撸成了一头禽兽，一头禽兽不如地畜生。一只被欲望牵着鼻子的牛，有时真的想一死了之，但死又能解决什么呢？我的哥哥也是犹于年轻放纵，常常上网熬夜把自己弄成了个神经病，上周清明节我送他回去，他都差点不认识我了。而我，也比他好不了多少尤于色情地毒害我全身都是病真不知还能不能痊愈，比如神经衰弱、前列腺炎炎、腰痛痛、记忆力奇差、脸部出油严重、发迹线后遗、眼睛干涩等。其实真不想把这些症状写出来的，显得自己很软弱，但我又希望看到我这篇文章的师兄引以为荐，不要再走我的老路，因为这条路是通向地狱的。还有我说的现实一点，有些师兄请不要骂我，那就是“失去的东西毕竟失去了，不要再期许破境重圆，亡羊补牢纵然是好，但死去的羊却成为牧羊人心中永远的痛，但这种痛也未尝不是一味良药，时常用凭吊的心情去看待它，或许它能让我们获得更多。”无论如何八年光阴就这样被自己葬送，想着都十分可惜，现在支持我继续活下来的勇气是家族与志向。“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”

　　165.飞翔大哥，我今年29，已结婚，SY史16年了，很多症状都有。去年12月接触了有关戒撸的贴吧，才开始戒。看了很多精品贴，还和其他戒友交流，加大了我戒撸的决心。虽然戒了三个多月，但是感觉SY后遗症基本上并没有恢复。前几天在淘宝上买了你的书籍《戒为良药》（1-82），写的很好，内容很多，我断断续续地看了一些。 说了光戒还不行，还要注重养生。内容太多，没看完。有些内容看了，不一定完全理解。

　　我SY这么多年，要是早一点意识到SY的危害性，并加以戒除，不至于是现在这样子，就是SY无害论、适度论把我误导了，变得一发不可收拾。我很后悔。我很自卑，感到自己很窝囊，马上奔三了，没谈得来的朋友，不会处理人际关系，找不到适合自己干的工作，没有挣钱的本事。 我对亲戚朋友缺少热情、话少、注意力不集中、容易健忘、做事情缺少耐心、懒散。脑子不好使，别人说这个我理解成那个，容易引起别人的责怪。 有时候一件小事都做不好，有时候一个简单的问题想半天才想出来。 我很害怕照镜子，不敢正视自己，因为感到自己和同龄人差距很大。我对不住老婆，对不住父母和亲戚朋友。我有很多缺点不足是SY引起的，他们也许并不知道，因为我没给他们说。

　　166.结婚二年半了，老婆还没怀孕，去医院检查是我的问题，精子活力低，SY14年了，刚戒撸一个月，脾气变好了，勤快有干劲，我想问继续戒撸可以提高精子活力么，之前吃了好多药

　　167.我想我已经有13年左右的撸龄了，今年27岁，我比较早熟，小学六年级就开始发育了，初中开始就sy，直到前段时间偶然间发现了戒色吧，才了解到自己的身体已经出现很大问题了，基本你们说的症状我都有，才意识到sy的危害，以前还懵懵懂懂的，这么大一个人了，还那么无知，现在可后悔死了，所以，我决定要把sy戒掉，不知道还来不来得急啊，因为家里人又催结婚了，我刚好又交上了女朋友，这对于戒除sy有一定的难度啊，还有我的工作，要三班倒的，已经做了很多年了，所以，我现在是不知道如何抉择，还请飞翔哥多给点意见~

　　168.已撸7年，全身症状真的很可怕。如果刚开始撸的人觉得没什么你就错了，sy就像慢性毒瘤，慢慢的入侵你的身躯，让你到了某一天不知道该如何是好，每当我sy过后都会后悔，导致现在精神压力巨大，各种病都起来了，白发，前列腺，早泄，头晕，无精神，可能性有点神经病控制不了呼吸，说话困难，听不清楚别人说话，不敢于陌生人家人说话各种症状。

　　169.飞翔大哥，撸管10年了，几乎一天一次。在这十年里我仿佛生活在地狱，经受着失眠，瘦弱，腰膝酸软，抑郁，精神消沉，嗜睡，社交恐惧症，敌视人群，面部灰暗，很多症状。总是说这次戒掉，可是总是被心魔打败。看中医花了几万了，可是吃药期间一直破戒，身体每况日下。看了您的好多文章却还是破戒，现在两脚冰凉，站立都感觉轻飘飘的。现在简直对自己，对人生失去了希望。飞翔哥我该怎么办，如何才能回到那个美好的自己。

　　170.飞翔哥你好，我和你说说我的情况，我大概六七岁就开始懂得挤压下面来寻求快感，十几岁就开始手淫，一直到现在，以前就是肾虚，人没精神，易疲劳，我也没太在意，可是五年前突然开始疑病，因为小时候被狗咬过没打针，所以就突然开始害怕起来，害怕会突然疯掉，去看医生，医生说这是根本不可能的事，让我去看神经科医生，可是我就是一直感觉不舒服，感觉很多症状和我很像，最后一查血，狂犬病没有结果得了乙肝，从此生活处在阴暗之中，关键是疑病越来越厉害，记性也差，有一次买了一瓶饮料，其实是自己喝过一口给忘了，然后过一段时间喝的时候以为买的时候就被开封的，又怀疑会不会让艾滋病人放上病毒，得了艾滋病，总之就是苦不堪言，飞翔哥我关注你有几个月了，我已经戒了有两个月了，精气神明显好了，可是神经症状真是让我很痛苦！

　　171.刚又撸了一发，现在头好痛，脑袋要炸了一样，脑子里就好像被抽空了一样，很沉很疼。想想这个月每天撸二次，半夜3点起来边看边撸。每次射完头非常痛。这是什么病？现在的我可以说没有记忆能力，最多3分钟我就会忘了一些事，睡觉前想好明天要做什么，可到了明天就会什么都不知道，一觉醒来感觉这个世界好陌生，醒来后脑子不好使，有时会突然不知道要干什么，就好像傻了一样。我也失去了反应能力，就是听一句话平常的话要反复问三次然后想几分钟我才能理解过来。我也破相了，满脸痘痘。

　　172.28岁单身没人喜欢，sy确实害惨了我！从十二岁开始我就经常不由主地意淫，到了14岁我开始失眠，整天晚上睡不着觉一直醒着。失眠一直影响到我现在这个年纪。所以我身高很低,不用猜你们也许知道我有多矮。身高改变了我的性格，更重要的是改变了我的命运，活在自卑当中10年了，朋友很少，19岁开始也许失眠的原因烦躁我学会了SY，从此以后每天一次。性格更孤僻，不敢也不想跟人说话。到现在我还是处于自卑。

　　173.飞翔大哥，我今年快30岁了，有十多年的撸龄，前年开始戒的，到今年还没戒掉，现在一身症状，一事无成，家里人催婚，去相亲都失败告终，看到同龄人事业有成，成家立业，想死的心有木有?

　　174.邪淫10年，我恶报全部来了……撸了10年，茫然回首间，充满了无奈与绝望！其中的酸甜苦辣只有我一个人知道。经历了浑浑噩噩的十年，珍贵的十年，我现在却撸得一无所有！周围各个朋友都事业有成，有的现在都已经成家立业了，因为邪淫我性格火爆，动不动就跟未婚妻吵架，未婚妻对我已经绝望，跟我提出了退婚！我不怪她，我知道这是我的报应……十年了，撸出了一身疾病！早泄、神经衰弱、全身乏力、心慌气短、肾虚等多种症状，搞得我人不像人鬼不像鬼！这神经症让我苦不堪言！甚至想到了自杀，人倒霉什么事情就跟着倒霉，现在又不幸骨折了，我躺在床上回想这十年我落泪了，我一振不起……我不知道自己为什么这么背，但我知道这就是我邪淫10年的恶报！看到了戒色吧，我发誓一定不会再撸了，！希望大家引以为戒！目前戒了40天了，我要重新开始！我要改变自己！

　　175.2013年的时候，我因为手淫过度，身体严重受影响，走路都困难，身体一阵热一阵冷，感觉就像要立马死去一样，浑身冷汗。真的感觉和死神那么接近。2013年，我从走路困难，到现在近视严重，都是气血亏损。我第一次去找中医的时候，老中医吓了一跳，20多岁的小伙子，气血脉相如同50岁的人。滴精十血，不是假的。每日白天，没精神做事，虚弱的厉害，晚上更是艰辛，冷热双重天。冷，但是冒汗，我媳妇天天晚上给我准备一块干帕子给我擦汗，而且我失眠，多梦。我经常给媳妇说的话，都消极的可笑，就像安排后事一样。

　　176.楼主今年16岁，昨天左侧腹部疼痛难忍，今天到医院检查，左肾结结石伴积液，左侧输尿管上段结石，结石大2厘米，要住院做手术，手术加住院就花了1万多元，之前手淫频繁，各位戒友们一定要引以为戒！记住爽是苦的开始，当你开始手淫的时候，你的一只脚就已经踏进医院的门了。谨记！不可犯邪淫，别让无知毁了自己。

　　177.17岁开始鲁，今年28了，从一个人见人爱的帅哥，混到了人人讨厌的恶鬼，无数次想自杀的念头，每次都告诉自己 这是最后一次， 17到23那些年 一天两三次，直到虚脱的晕过去， 家人以为是中暑，幸运的遇见一个好大夫，没把我的病情告诉家人， 之后各处求医，边吃药边撸，一头茂密的头发所剩无几， 前列腺炎，肾虚，脾胃差，神经衰弱，耳鸣，阳痿，各种病缠身，看着镜子里的自己，跟个魔鬼没啥区别，手淫11年， 我这辈子彻底的完了

　　178.我有以下症状，尿不尽，尿晚上频繁无力，腰酸背痛，干活出汗多，身体瘦了，眼睛迷糊，耳不好，表情呆滞，反应迟钝，头脑不灵活，走路飘的，晚上睡不着，精神不振，肺活量少了，有自杀倾向，怕人，自卑，特别在女人面前抬不起头，感觉整个人因为手淫完了，我要坚决戒色，我看到我的这些症状我都怕！

　　179.我有尿频，尿不尽，腰间盘突出，早泄，耳鸣，精索静脉曲张，神衰，勃起不坚，社恐，抑郁症，自卑，头晕失眠，多梦，尿等待，尿急，尿分叉，尿不尽，抵抗力下降，阴茎短小，便秘，易疲劳，痤疮，腿软，请问应该怎么治疗？谢谢sy9年多。

　　180.本人手淫12年了。现在全身都疼。全身是病。连重活都干不了。还有长时间手淫现在jj变得很小很小。跟老婆做的时候根本勃不起来。老婆马上要跟我离婚了。因为手淫我自私。相貌丑陋。24岁像42岁的样子。脸上全是胡须。祛斑。我真的不行了。生活事业一团糟，干啥都不成。现在腰疼得像有人用刀在割我肉，好难受啊，现在我还有手淫。昨天晚上还2次。今天头都炸了还在工地扛水泥，我感觉快死了，谁救救我啊？

　　181.我今年25岁了，SY从13岁开始，到现在已经12年了，说起来真是惭愧，几乎每天都有，有时候一天好几次，现在已经感觉严重的体力不支，注意力不集中，特别是记忆力，严重下降，中专毕业5年，我连很多同学的名字都不记得了......

　　182.刚结婚，严重早泄！有7-8年的SY史，很频繁，刚接婚两个月，现在心里很痛苦，老婆是相亲相的，本来就没感情现在出现这种情况就更加没感情了，我也去医院看了医生说是前列腺炎引起的，开了一个疗程的药，吃了感觉没什么效果，老婆说找个机会跟爸妈说我的情况，如果她爸妈问起她也会说明，我现在真是四面楚歌，我好害怕，害怕父母伤心，对不起双方父母，现在整个人整天无精打采，像个行尸走肉，还不如死了算了！

　　183.2012年这个时候没有戒除撸管，浑身都是病啊！猥琐啊！这个时候身上的情况有，乙肝，睾丸微石症，脾大，耳鸣，头发和阴毛干枯发黄，额头上有疙瘩，头疼头晕，头迷瞪，没有真实感，生活异常空幻，眼涩，眼疲劳，眼涨，黑眼圈，肿眼泡一直肿到嘴那个地方，一天尿尿60次，睡前尿尿十五次也出现过。保持每个星期遗精五到十次，持续4年。精子果冻化，我人生的最后两次撸管是我撸了精子果冻化，从哪以后不敢再撸了，怕死，脾胃不好，吃多少拉多少，身高170体重50公斤，腰疼，站不住，阴毛处疼痛，jj疼痛，睾丸疼痛涨，肛门热涨加上痔疮，整个大腿放射的全身疼痛的，怕热怕冷，有脚气，整个人比较呆板，浑浑噩噩，和人交流我总是听不清，说话没底气，社恐，不敢和人对眼神，我的生活范围只有和我的父母和熟悉的人说话没有问题，但是看见生人，我就不行了，总是逃避，眼神躲躲闪闪，与人交集，脸有不自觉的抽搐感，总是爱幻想。没有自信。

　　184.撸了十来年了昨天去医院医生说是死精症，是不可能生育的，现在只能积极治疗也许会有一线生机，可是需要大把大把的钱，也许没钱的我也只能放弃了，现在的我无话可说，只有无限的后悔和伤心。

　　185.飞翔哥，我手淫了七年，今年刚满18周岁。现在撸出了椎间盘突出，一次跳远腰部韧带损伤了，颈椎关节脱位，现在在读高二，我现在整天头晕，我看到的世界是眩晕的！我还有早泄，肾虚！！难受死了，我感觉自己要死了一样，整天像一具行尸走肉。特别是一到正午头超级晕！！戒了可以恢复了。去医院看只有理疗。而且价格甚是昂贵，请问戒了可以恢复吗？

　　186.飞翔大哥，本人9年撸龄，早泄，腰酸腿软，有时候走路没有力气，骨头软，心率不齐，医生说是左心室供血不足（上夜班，以前泡网吧通宵玩游戏），无晨勃，勃起不坚，失眠。现在戒了70天，平均一个月4次遗精，可以给我个建议吗！阿弥陀佛。

　　187.楼主sy史有7，8年，是间歇性的不太频繁。自从结婚之后纵欲无度，加上事业瓶颈期没能好好处理压力而选择了sy，结果压力越来越大，身体压力和心理压力。身体气血两亏，说话都没力气，脑袋变的像浆糊，神经衰弱抑郁症接踵而来，脑袋整天像拴了紧箍咒。

　　188.我SY17年，现在一身的症状，一个鼻孔堵塞，不出气了，大脑一片空白，智商好像15岁小孩，到处受人欺辱，被别人骂傻子，找了几百个工作每一个面试成功的。脑袋神经都严重抽搐，导致脑袋往一边歪。女还见了我就像见了傻子一样，躲得远远的。没有女朋友啊,没有朋友，天天喘气都难受，吃饭或者都累挺。我就是个杯具啊！

　　189.手淫导致心理和身体都出现问题，今年十九岁，十三岁学会撸，已致撸了六年，现在身体瘦弱(一米八的身高130斤)身体瘦得排骨都出来了，头大(这也是我一直自卑的一点，和瘦弱的身体看起来特别不协调)脸上长了很多痘(鼻子上全是痘，其他地方一团一团的)；特别严重的是心理，我感觉我的心理出现了问题，自卑，多虑，敏感，感觉别人的一点举止言行都伤害我了，感觉自己有时都对别人太好了，说话不敢大声，又想改变自己，又想马上变正常，(举个例子，看见熟人不知道怎么打招呼，声音很小，又想改变自己，这次又没做到，心里一直在煎熬，一直循环)，加上这段时间上夜班，身体更不行。

　　190.到了初一因为是寄宿学校，所以是那种大通铺的，经常手淫，搞的得了前列腺炎，当时太小不敢说，阴囊整天潮湿，后来到了高中，喜欢做一些腹部压强很大的动作，以为能练好腹肌，可是事与愿违，压强太大得了疝气，就是一小段肠子滑倒了阴囊里，继发精索曲张左腿经常不舒服，手淫严重的时候，大把大把掉头发，牙齿松动，一天能撸将近10次，撸到什么都撸不出来，个子也没长高，才170多，后来就出来了精液稀少，发黄，一般射到第3次就什么也射不出来了。

　　191.我的症状：早泄，前额脱发，脸色不佳，有时候会盗汗，经常性地耳鸣，时候硬起来既有透明液体流出，硬了没多久又疲软，之后就很难硬起来，射精后全身疲惫，一晚上或许不能再硬，房事有时候1，2分钟，射精无力，小便无力，小便射不远，而且还有边小便边在滴，有时候感觉小便拉完后里面还有，房事过频手淫过度史，早上尿黄，而且带有味道，没有晨勃，房事时阴茎勃起不坚硬不持久，软弱无法勃起，阴囊湿湿的还带有异味，坐久了感觉下面就会湿湿的，右边的睾丸有时候会痛，感觉阴囊把右边的睾丸包的紧紧地，多梦，有时候睡眠不好，脸色黄黄的，没有血色，没有精神，头发枯萎且脱落，右边的前额和头顶有脱发，尿频，健忘，觉头脑不清晰恍惚，难集中精神想事情，反应较迟钝，心慌，烦躁焦虑，精神不佳，做事有无气之感，很容易疲惫，稍微做点事就会出大量的汗，有时候做梦被惊醒，偶尔稍微有一点点食欲不振，每天早上睡醒之后，嘴巴里干干的，苦苦的，舌头上头白白厚厚的一层，起来后尿液不多，坐久了会感觉到有点腰酸，易出汗。

　　192.接触戒色吧整整半个月，戒色也有半个月了，第一次看帖子就看了通宵，原来这么多人和我有一样的经历。但是看了那么多振聋发聩的真实案例，都说自己有多惨，你们看了我的经历才知道什么叫惨。我今年30岁，人生用惨不忍睹形容一点不为过，我的生活拍成电影就是恐怖片加灾难片加大悲剧。有一篇帖子说自己戒色前，是神形俱灭，生不如死，我目前才是真的神形俱灭。说说我17年重度SY带来的身体上的恶果。耳鸣，近视，胸闷，气短，心悸，鼻炎，尿频尿急，早泄，身体免疫力差，感冒是常事，（昨晚淋了5分钟小雨，今天就感冒了），牙齿间距非常大，经常上火，经常口腔溃疡，牙龈肿痛，失眠多梦（戒色半个月，已经改善很多），跟同龄人谈话显的很白痴，脱口而出的话，让大家觉得不可思议，皮肤出油严重，后背和面颊痤疮严重，尤其是后背，重度神经衰弱，意志力薄弱，嗜睡，记忆力和智力严重衰退。如果说以上的症状你觉得不算什么，我的重度脱发对我才是致命打击，我现在全身除了小JJ附近，基本没有汗毛，眉毛也掉了，是的你没看错，眉毛也掉了，而且掉了十多年了。

　　193.一直以来，就想把自己的邪淫经历说出来，但是总是怕丢面子。因为手淫，身体精华流逝，发育程度不如平常人，导致我从小就很自卑，这么多年来一直没有间断的手淫，使我产生了极大的恶报，脸上很多青春痘，头上许多白发，身体虚弱不堪，记忆力严重下降，思维能力极其缓慢，智商竟然不如初中时候，但是我又有一种完美主义的倾向，不甘心现状，因而导致我患上了强迫症和抑郁症，脑袋每天昏昏涨涨的，没有一丝清醒，身体总是莫名的疼痛，但是到医院却什么病也查不到。每天的生活过得痛苦不堪，这种生活我真的是过够了，所以从今天起，我要绝地反击，戒掉手淫，给自己一年时间，我要把输掉的青春赢回来！

　　194.手淫已经有10年左右，长期精力不济。一年内开始耳鸣，有人的时候也能听见持续的尖锐蝉鸣。最近双眼不能有效集中注意力聚焦，类似闪光。为了身体和往后的幸福正式戒色，坚持不反复。出国留学开销巨大，给父母很大的经济负担却活如蛆狗。实在没脸见人。

　　195.本人手淫具体多少年数已经不知道了，我也记不清什么时候迷上手淫。最近越来越害怕。今年23岁了，自己存在的问题越来越多，早泄，多汗，身体虚，除了大拇指有月牙，其余手指看不见任何白色。精液也不浓，很稀发黄。我非常后悔，我也很怕，不敢谈恋爱，我还非常怕以后生育不了孩子！！！我要怎样才能恢复，不敢去医院。

　　196.本人江苏省宿迁人从小学开始就手淫，两只眼睛乌黑像大熊猫一样，而且经常招小姐，突然有一天手开始麻了，手痉挛了，纸都拿不起来了，以为颈椎病导致，在2012年2月15早上起床跌到住进医院诊断脑梗死，左手现在残疾三年，失去工作，老婆差点也走了，我彻底失去性功能，后来接触佛法现在拼命做善事，我想把这个邪淫果报写出来警示各位朋友一定不要走我的手淫道路，现在生不如死，幸亏遇到佛法让我知道错了，阿弥陀佛，各人因果各人背现在只有忏悔了想通过我的事情让大家明白不能邪淫。

　　197.我今年三十六岁，撸龄27年，去年七月脑子好像一闪出现断片之后，就开始出现各种严重的症状：刚开始是浑身无力像棉花一样，坐车二三十分钟就腰疼的厉害，颈椎僵硬不能随便枕枕头，就连打牌都光想坐不到那儿，躺下休息会好点。实在没办法，在九月份我开始吃了补肾阳的药一个月，症状看、有所减轻，十月份爬了两次山，可能是累着了，到十一份症状开始加重，前边的症状不但没有好，有多了一些症状，比如:眼睛不能看电脑手机，头开始晕，后来连电视也不能看了，眼也开始花了。同时，失眠多梦，严重影响生活。没办法我只好去找了个老中医治疗，治疗有点效果经过三四个月的治疗头基本不晕，眼基本不花，但根本问题感觉效果不很明显，老是反反复复，好两天反弹几天，折磨的我光想崩溃，期间就是一月份感觉抵抗力下降的厉害，有一点凉风就想感冒，一直到现在都是没有好转。另外，吃药好两天吧！就是精神两天，就晚上失眠消耗体力，总是这样反复，痛苦死了，感觉很迷茫。求帮助！我已经戒色六七个月时间，身体总是反复，最重的一次是在春节期间：经过节前吃中药调理感觉身体好像好了一样，没太注意，春节前比较忙，在初一，初二，正常看了两天电视，初三值班又趟床上看了一会电视后，下午开始就有感觉像气球泄气的感觉啦，初四睡起来就连坐到那里都很累，不舒服。后来接着吃中药调理，到现在，虽然有所改善，但总是反复，总怕不知什么时候再来一次大倒退“放气”因此我很迷茫，也感觉很无助，求帮助！叩谢各位前辈啦！

　　198.介绍本人，1990年 ，出生在湖南邵阳县一个小村，读初一时，村里有个男的(比我大一两岁，几年后听说在广东骑单车被车撞死)教我sy，读初二跟着父母到邵阳市来，那时天天sy，一天最高5,6次，2015年有一次sy可以说把脑髓懂鲁出来了，sy历史有13年，现在全身都是病，记性差，高度近视，有神经症,多疑症，抑郁症，骨折增生，听不懂被人说什么，理解不了，理解能力差，脑袋是浆糊，脚气，整个邵阳市都知道我是神经病。

　　199.我现在真的后悔了，以前还没体会到过，现在真的知道了。。。我现在还是一个学生，一年前浏览黄色网站学会了sy，刚刚开始还没觉得会怎么样，渐渐的次数多了。之后两三天一次，甚至一天几次，那时候我还是一个补习生，以前读书也有基础成绩比较好，所以即使sy次数多了导致精神不大好也没有太在意。半年后，高考了，成绩也很一般，本来我按平时的水平是可以上名牌的，现在就只上了一个普通的一本。在大学里面，也比较频繁的sy，后面渐渐的发现自己变懒了，忽然间对学习没兴趣了，学习也很差了，人缘也不好，整天没精神，身体跑几圈就难受。

　　200.昨天遇到个中医，摸脉之后，她说：颈椎突出、气血严重不足、肾虚严重、肝火胃火大，全中！她还知道我肯定有手淫史，让我戒除！今天她还给我免费刮痧（颈椎），然后给我开了小柴胡和龙胆，让我先降肝火和胃火，之后再补气血，最后再补肾！

　　201.十年手淫，17岁到27岁，高一开始，高二高三身体开始变差，大脑记忆力，思维反映能力变差，学习成绩变差，从优秀生变为垃圾生，次次考倒数，复读才考上一所垃圾大专，高中就开始慢慢有慢性病缠身慢性肝炎慢性咽喉炎//慢性前列腺炎[]]阳萎早泄，肾虚，[手脚冰冷[，泌尿系统病痛，脑力差，手淫多泄精多脑髓少，记忆力很差，反应思维逻辑能力很差，什么都学不会，身体瘦弱，脸色很差，一脸霉相，无精打采经常吃药，学业荒了，花大笔钱在医院。竟然不知悔改，大学三年继续沉沦，学什么都学不进去，有时连18加9是多少也要思考很久。三年白白荒废。出来工作五年，没有计划没有目标，做着下等的工作，领着不到3000的工资。五年来换了十几份工，基本三个月换工，半年换工，最长一年换工。五年工资从没有超过3000，每份工作都做不好，因为大脑脑髓流完了，和一个笨蛋一样，受人轻贱。不停地换工，找工作，有时二三个月找不到，手上又没钱，身体又百病缠身。其中苦楚，一生不敢忘记。

　　202.我也说说我的故事 从一个 英俊的帅哥 到现在 一身病 不敢交女朋友 见到女人就害怕 自卑啊 没有朋友 不爱交流 小便大便都难 唉 一无所有 脾气特差 动不动发脾气没有朋友啊 腰酸背痛的像个80岁的老头 记忆力 像个小孩 啥也记不起来了 还有什么意思 我不下地狱谁下地狱 啊 怎么办啊?

　　203.我从初中开始撸 到高三的时候症状爆发 那个时候还只是脱发严重 开始明白不能撸了 但没接触到戒色吧 每过个两三天忍不住还是撸了 到大一的时候熬夜游戏 症状开始爆发 痤疮 无力 脱发严重 现在整个世界都黑暗了......

　　204.我手淫6年了，现在18岁，我在15岁身体就垮了，脾胃虚的厉害，气血亏也很厉害，现在主要症状是干活容易累，气喘吁吁，汗流夹背， 身高与体型也留在了15岁的时候，几年没发育了，现在戒色3个月了，感觉干活没那么累了，汗流也少了很多。

　　205.我因为频繁手淫导致我记忆力下降，反应能力差，思维迟顿，结果成绩一落千丈，直接从一百多名落到三四百名，人就这样慢慢堕落了，高三下学期还是没有醒悟过来，依然没日没夜地意淫，频繁手淫，结果高考落榜，以一般的成绩被一所二流大学录取了，父母和亲人的希望就这样破灭了，我母亲还悲痛欲决（要知道我以前的成绩可是上重点大学的料啊）后是还是靠我三番五次的安慰以及信誓旦旦地对上大学肯定努力肯定不让她失望的表态她心情才好点，她也语重心长地我讲：“孩儿啊，大学对于你整个人生的发展都很重要，你一定要把握好啊……”看到母亲那虔诚的眼神以及几乎湿润的眼睛，我的心都快碎了......

　　206.我今年22手淫有几年了，比较频繁，着几天手淫射精后马上感觉口干口渴，腰算的要命有点疼．好几天都没退掉，着几天老是头晕，后脑勺不知道被什么压住．晕的要命．我该怎么办啊？

　　207.你好，我之前长期手淫，现在经常感觉到头晕，没力气，头发轻轻一拔好像很好很好掉的样子，有几次小便的时候到最后几滴看到是白色的，请问我是不是得了前列腺？还是肾虚？应该怎么办，吃什么药？

　　208.轻微头晕、眼花。一切检查没问题，血常规正常、CT也正常!本人怀疑是手淫导致的!因为有一次我印象很深~!当时很正常!手淫之后就感觉头晕一下子!眼前看不清东西 大概8秒左右缓和过来了!但就感觉头晕了!一直到现在!影响工作。

　　209.阳痿，离婚了，看病结婚二十来万，父母仿佛苍老了十岁，病魔没好，怎能在刺激父母 ？我想我真的怕了，怕了！

　　210.我今年24岁，有过10年手淫史，现在患有精索静脉曲张，左4.5右3.0，西医说动手术，否则将会不育，中医叫喝汤药，现在正喝着药，我五个月后要结婚，现在已经戒了1个月，感觉这个世界没有意思了。

　　211.大家好，楼主今年20，大概算了下撸龄有5到6年左右了，看看现在的自己变了，变了太多太多。回望过去，自己真的不像一个真真的男子汉，没有那么一点点自制力，一次又一次的倒在前进的路上。哎，那一段路，真的特别窝囊，简直不堪回首。庆幸的是我意外找到了戒色吧，这里有着我的很多兄弟，他们和我一样有着失败的过去，而现在他们和我的目标一样。怀揣着共同的梦。我深信这一切是时候有个转变了。忘掉过去，一切重来，一起走完这剩下的路。

　　212.大一时我和高中隔壁班一个女孩子谈了起来，相隔两地，一个学期想见个面都难，大一时我经常腰酸，而且两天不洗就有味道，那时候不像高中那么严谨而且大家都带电脑了，然而看片成了一种享受，当然看完必撸，以前的话虽然早上勃起不是很硬但也能稍微勃起，但是大一第二个学期一个早上我想勃起却用不上劲，但那次我还是撸了，撸完之后我隐隐约约感觉到自己勃起困难了，可这时我的瘾已经很大，不撸就难受，每天睡觉脑子里都是那些艳照，可我戒不掉，慢慢的症状越来越多。我的症状：早泄，前额脱发，脸色不佳，有时候会盗汗，经常性地耳鸣，时候硬起来既有透明液体流出，硬了没多久又疲软，之后就很难硬起来，射精后全身疲惫，一晚上或许不能再硬，射精无力，小便无力，小便射不远，而且还有边小便边在滴，有时候感觉小便拉完后里面还有，房事过频手淫过度史，早上尿黄，而且带有味道，没有晨勃，房事时阴茎勃起不坚硬不持久，软弱无法勃起，阴囊湿湿的还带有异味，坐久了感觉下面就会湿湿的，右边的睾丸有时候会痛，感觉阴囊把右边的睾丸包的紧紧地，多梦，有时候睡眠不好，脸色黄黄的，没有血色，没有精神，头发枯萎且脱落，右边的前额和头顶有脱发，尿频，健忘，觉头脑不清晰恍惚，难集中精神想事情，反应较迟钝，心慌，烦躁焦虑，精神不佳，做事有无气之感，很容易疲惫，稍微做点事就会出大量的汗，有时候做梦被惊醒，偶尔稍微有一点点食欲不振，每天早上睡醒之后，嘴巴里干干的，苦苦的，舌头上头白白厚厚的一层，起来后尿液不多，坐久了会感觉到有点腰酸，易出汗。

　　213.二零一五年五月十六号，是我刚刚结婚的第21天；我今年23岁。从初中开始，我就开始手淫，到我结婚前已经有最少八年的时间了，也就是说，从刚刚性成熟开始的，每次手淫过后都有强烈的负罪感！！但每次都会控制不住。现在身体已经垮的不行了，已经被我自己给掏空了，结婚前我就有预感，虽然能硬起来，但硬度不够，秒射。现在的我已经变成了一具空壳，一具尸体，肮脏的发臭的腐烂的尸体！！！！！媳妇儿现在已经睡沙发了，说心里很烦，其实谁都能看得出来，我不行！！！ 都是手淫把我害成这样，我现在睡不着，再想以后的日子会怎么过去，我才刚刚二十多岁！！！现在的我笑得不那么阳光、自信。话很少，人很萎缩，双目无神不爱运动。

　　214.我今年18，手淫两三年了，现在导致面部暗黄，无精打采，没精神，注意力不集中，而且每时每刻都想睡觉，口咽干燥，记忆力下降，最近有梦遗了，射精时间短，我该怎么办，要吃药么？

　　215.初二就开始撸 ，现在26岁，撸了10多年，什么症状都有了，关键大学毕业找的工作居然还是倒班，上了3年夜班，晚上熬夜，白天久坐游戏，看片手淫，现在是彻底废了，大师说过的 熬夜+久坐+手淫=慢性自杀，果然是在我的身上印证了，现在还得了严重的慢性鼻炎，咽炎，出门都不能自由呼吸空气，戴个口罩勉强可以出门，精神衰弱，晚上睡不着，尿频好多次，现在工作也丢了，真的是没脸再活下去了，我愧对父母，愧对所有对我报有希望的亲人。吧友们来喷我吧，我自作孽不可活，现在戒色还有希望吗？

　　216.3天射了3次。第一次精液正常。第二次带有血丝。没当回事。今天射了大部分都是血。好害怕。以后再不会撸了。我想问下是什么原因。我每次都是勃起一两个小时才射精。是不是时间太长导致里面出血还是什么原因。求大神解答。别跟我说戒色的什么。我只想知道原因。

　　217.可能自己还有些福气，高一期中考试，本班第二，全校前50名，那时候脑力还没受太大影响，邪淫后睡一觉就能恢复，记忆力很强，考试也喜欢我。只是我的食欲下降了，开始不爱吃饭，经常买开胃的药，一直以为是胃的事。下半年快到期末的时候，开始出现问题了，每次邪淫后，头就特别晕，特别爱睡觉，睡了还想睡，感觉脑子挖空了，从那时起，症状开始浮现。身体瘦弱，头晕，思想悲观，爱耍酷，不爱笑。高二正式开始了我的痛苦之路，我开始整天头晕，书看不下去，课也使劲听才能听下去，很多课上听不懂了然后课下去自学。班主任多次找过我，问我怎么了，整天萎靡不振，我怎么说呢，我只能说自己胃不好，身体不好，还和班主任发脾气好几次。那时学习好，班主任拿我没办法，现在想想都后悔。整个高二都是灰色的，吃不进饭，脑子胡思乱想，不是幻想邪淫就是幻想自己身体出现问题，然后胡乱买药吃。真像得了精神病一样，精神恍惚，好多朋友见了我都不知道该不该和我说话，有的躲着我，因为我面部表情太僵硬太不好看很颓废，好多之前认识的朋友都躲着我，那时我心里还很傲慢，你不理我还也不理你，根本不知道是自己的错。有一次我主动找我的一个朋友说话，说话底气特别差，而且我估计那时我的面貌和鬼差不多，那个朋友竟然没搭理我，其实她知道我在叫她，可从她的面部表情 可以看出，很讨厌的样子，我当时很郁闷，根本不知道自己那时候都猥琐成什么样子了。

　　218.由于撸管，我变的胆小怕事，由于撸管，我变的自闭且经常自以为是，毕业之后我找了两份工作都没有干长久，一个我去了一个月公司就倒闭了，一个和领导吵了一架闹翻了就直接走人了。这就是撸管的人，这期间我并没有停止撸管，有时候心情不好我会撸，有时候有什么好事我也撸，撸，已经成为了我生活中的一部分，我就像着了魔的人一样，三两天不撸，我就受不了，没有欲望我都会撸，弟弟软的，把弟弟弄硬接着撸......后来我才知道这是心魔。但我已经没有办法控制自己。我就这样过着，我也不知道我是为什么而活，后来毕业一年以后我有了女朋友，我以为我找了女朋友就没事了，可是我错了，接触半年之后由于我的连哄带骗我和女朋友住到了一块。这更加加深了我的淫欲，可是，通过第一次我就知道我费了，我阳痿了，抱了半天根本就硬不起来，可我又想，于是，背着女朋友我买了药，喝了药多少会起点作用，但后来喝药也不行了，因为没钱我买的是那种便宜的国产货，喝了之后最多就是身子热一下，能硬几分钟，但还没开始就结束了......

　　219.当时的时候自己的身体就有感觉了，感觉自己的大脑不大好用，有时候自己大脑空白，但是也不知道为什么，其实就是因为自己邪淫的行为导致的。期间看不健康视频，邪淫更是毫无节制。恶性循环，自己的身体越来越差，并且大脑越来越不好使，经常出现恍惚，大脑空白的状态。这个现象在考研的时候特别的明显，很简单的问题变得不会了。特别是数学逻辑推算问题。问问别人，别人告诉我怎么怎么做，我就觉得这么简单怎么自己就没想到呢。这就是邪淫导致大脑空洞。思维跟不上，大脑短路。这些呢相对于后面的果报都是很小很小的。那年考研，我报的学校算是比较好的。自己的大脑不好使了，完全凭借着自己的努力还是差4分。只能调剂，当时感觉差极了。因为当时已经发挥了我的极限了。所以当时我想都没想，不想再来第二次了。问题不是在于我不努力，而是因为我邪淫导致的大脑不够用。自己却不知道，可悲可叹。邪淫削你的功名，一点都不假，这就是亲身经历的。假如不邪淫的话，这所学校绝对是百分百没有问题的。因为这个，所以考不上了，只能调剂，调到了很远的学校。

　　220.我今年才十九岁啊～可是已经撸了好几年了，想到这些心里都快绝望了。以前呢，根本不知道手淫的危害，只知道一味的撸，觉得那样很舒服，特别是在那一瞬间。去年吧，应该是在去年三月份接触到了戒色吧，才慢慢了解到了手淫的种种危害。第一次戒，我记得是戒了45天左右，但是中间每一个星期就会遗精一次，非常准时。后来因为看了小电影破了，然后等我回头想从头开始，再看那篇帖子的时候，我发现我已经看不下去了。然后我就靠自己的毅力，一次次的戒，然后一次次的失败。最长一次也不过就只坚持了一个月。一直到现在，现在的我只能坚持三天，虽说不是三天必破，但是一到了第三天，心里就会难受，就特别想看一些小电影，小图片。然后就会破戒。我一直以为我不会再成功了，但是昨天，就当我正在百度云里面搜集小电影的时候，有一位戒色吧的师兄出现了，他在群里面劝大家戒撸，劝大家不要再看小电影，我当时也是被震住了，要知道，这些人根本与师兄毫无关系啊～更何况群里面充满了诱惑，充满了各种电影图片。这位师兄已经戒色四年了。谢谢～其实，从某种意义上说，是他拯救了我。

　　221.23岁已撸二年，以前一个星期二次，有时候一天一次。一直都腰疼，到今天为止特别疼，坐走睡都疼，我该怎么办，哭哭。

　　222.还有17天高考，邪淫五年的我对高考无可奈何。现在的我伤痕累累，750分的卷子我连200分都考不到，情何以堪。325度的近视让我看不清美好的世界，色弱已使我的世界缺少了清丽的色彩，骨细腰窄弱不禁风，目呆神衰，难看至极，痘痘大军侵略了蜡黄的脸庞，脸皮上被大军炸得凹凸不平……这些身体上的折磨我还能忍受，但高考我却无能为力。我对不起自己，对不起父母。我为什么要邪淫？因为我不学习，任己见，昧理真。真实不虚。学习改变命运，真实不虚，你说学习咋这么有用呢？能改变愚昧的自己，能让人活出人样。

　　223.戒了十天身体感觉很充实，呼吸顺畅，破了三次后胃病又犯，易怒，容易绝望。这种变化我亲身体会n次，天亡我也，注定一辈子走不出这旋涡！

　　224.前段时间疼，去医院，医生摸了一下告诉我是轻微的前列腺炎，让我吃阿奇霉素和盐酸左弗痒，吃上的时候感觉不疼了，可是后来又疼，尤其是yj后或看黄后会疼，这两天又疼了，可是这两天既没看黄，也没有yj感觉躺在床上的时候会疼一些，平常时候还好，而且在躺着时尽量让左睾丸多盖点东西热一点时疼痛有减轻，我这个到底是不是单纯前列腺炎那么简单啊？

　　225.母自小命苦，屡屡受村中邻里欺负，记得年幼单纯的我那时，就知道好好学习，不要让别人瞧不起欺负我爸妈，我真正崛起是在小学四年级，因为那时候学校由小学五年制改为小学六年制，好多有关系的都跳级了，而我成绩不算差，但是家里没后门就没有跳级，父母去找学校领导理论了，但是反碰了一鼻子灰，所以从那时起我暗暗发誓，好好学习。那时候，凭着我优良的记忆能力，活跃的思考能力，小学四年级下学期，语文分数班上第二，数学第一。。小学五年级考试成绩全村第一，小学六年级也一样，初一时期中考试班级第四名（我哭了，因为不是我要的第一名），初二时学校虽然合并了，但是期中，期末第十一名。。初二下学期压根就玩去了，班上第十六名。。初三时期末考试第六名，中考成绩班上第四名（前提是有30分，我忘做了），中考过后的那个暑假，整个暑假我没碰过书，我家那时候也盖房子，那一年我十七岁，那一年父母扬眉吐气，从那一年过后，所有的辉煌和平淡的幸福嘎然而止，而这一切就是初一时埋下的祸根——手淫......

　　226.远看身高一米六…近看眼袋，黑眼圈，暗黄，各种逗疤。社交的话现在班级里的人都处不到一块，还因各种事打架。因为我只有一米六，一开始每次发生口角我都没什么威严，别人根本就不怕我，还好只是单挑不怕我。就这样我只能靠别人帮忙才能在班里不再受欺负。原来一个宿舍的能在一起说话，现在虽同在一个宿舍，可都想是陌生人不会说话。今天一鼓作气都说出来，从此该戒的戒。

　　227.19岁，从初二撸到昨天，sy5年，想想也有1000+次sy了，耳鸣，尿频，腰酸，背痛，脚无力，眼袋黑，胆小，自卑，颓废，健忘，抵抗力弱，虚胖，肾虚，………呜呜想想都对不起父母，今天发帖励志把sy戒掉，求大神助攻！顺便问问如何恢复身体。

　　228.我，深深忏悔淫邪，从小就好色，偷看别人洗澡，偷看别人上面，十年手淫，17岁到27岁，高一开始，高二高三身体开始变差，大脑记忆力，思维反映能力变差，学习成绩变差，从优秀生变为垃圾生，次次考倒数，复读才考上一所垃圾大专，高中就开始慢慢有慢性病缠身慢性肝炎慢性咽喉炎、慢性前列腺炎、阳萎早泄，肾虚，手脚冰冷，泌尿系统病痛，脑力差，手淫多泄精多脑髓少，记忆力很差，反应思维逻辑能力很差，什么都学不会，身体瘦弱，脸色很差，一脸霉相，无精打采经常吃药，学业荒了，花大笔钱在医院。竟然不知悔改，大学三年继续沉沦，学什么都学不进去，有时连18加9是多少也要思考很久。三年白白荒废。出来工作五年，没有计划没有目标，做着下等的工作，领着不到3000的工资。五年来换了十几份工，基本三个月换工，半年换工，最长一年换工。五年工资从没有超过3000，每份工作都做不好，因为大脑脑髓流完了，和一个笨蛋一样，受人轻贱。不停地换工，找工作，有时二三个月找不到，手上又没钱，身体又百病缠身。其中苦楚，一生不敢忘记。

　　229.手淫给我带来的摧残，在没戒除之前我是一点都没有感觉到。我记得我四年级开始手淫，一星期最少的时候（还没精液）摩擦生殖器都可以达到5次左右，其实具体的次数我记不得了，我只记得频繁而且那时也根本没觉得什么。手淫之前（10岁），我的人生是单纯而美好的。小学因为还有点福报，靠自己的成绩和运气免试进入了省重点，但是当时（6年级，已经手两年）就出现了数学逻辑思维混乱，感觉真的就学不会了。唯一好点的就是英语。进了初中以后，继续手和YY同学，随之就是恋物癖，这真的是感召，当你手淫的时候你身边的环境似乎都在迎合你，但是你要是被吸引过去，这辈子就真的毁了。我那时不懂，而且当时我很多同学都看色情片。这里我可以谈谈一个我最亲近的兄弟（初中认识）的果报（现在少联系了），他今年29，比我大一岁，痛风和面瘫这两个疾病是他亲口告诉我的，射血精他去开药也告诉了我。他做了无数个工作，现在依然还在还着手淫的债。可能有人会说，这很正常。但我不是只有这么个兄弟。而深受手淫伤害的人又怎么会只有这么几个？

　　230.我撸龄有点高，后来少了，但得了严重前列腺炎，现在阳痿，尿频，尿不尽，脱发，白发，厌食，身体不由自主发抖，我该怎么调节，养生，我现在上夜班，有必要换工作吗？

　　231.我今年35岁，SY史22年，体瘦，秃顶，近视800度，牙齿无力，前臂细小，如同小孩子的手臂，前列腺炎，自卑，社交恐惧，事业一事无成。其实前几年有戒过一段时间，但是到了67天的时候，失败了，之后就又放纵了。浑浑噩噩的又过了几年，突然发现已经2015了。不能再这样了！所以从2014年12月3日开始，又重新收拾行装，走上戒色的征程。我感觉这一次我可以成功的。

　　232.从小到大，自己算起来手淫有12年多了，深深影响了我的健康和我的人格，同时手淫行为和邪淫思想一直存在。特别是最近，在医院检查，发现自己得了弱精子症，严重影响到生育。自己才知道自己罪业深重，才知道自己以前的行为是错误的。自己意识到了要改正，从新做人。同时也希望警戒有缘读者，不要乱来，最好不要胡思乱想，戒邪淫，多做好事。从小到大，自己手淫行为和邪淫思想非常严重，淫秽思想一直存在，影响我到现在，自己知道自己罪业深重。我有缘份在论坛发露忏悔，要感谢建立论坛的师兄及帮助过的人。我现在才知道自己以前的行为是多么可笑、可耻、可怜，自削天福，深深忏悔，希望读者真不要 走我的老路了，有则一定马上改之，无则加勉！

　　233.上周一辞职，其实工作的含量及发展都挺不错的，老板也极力挽留我，可是自己的难言之隐却又不能明说。工作要求经常出差，和同事一起的时候坐车坐飞机等，看到别人一个上午可能就上一次厕所就好了，而我却频繁的上，喝一点水就有尿意，每次也只尿了一点点。两年前就是这样子，甚至近10年都是这样子，本人从2001年样子学会手淫后就一发不可收拾，一直持续到今天，其实只要自己狠下一条心早就戒掉了。论坛也是蛮早就注册过的，却还是这样。2012年7月份因为之前经常加班及手淫习惯，有一条早晨上厕所看到尿道口有白色液体滴出来，去医院检查，这个医生可能嫌麻烦没有让我做前列腺常规，直接做了前列腺B超，结果显示为腺体稍微增大，白色血流信息明显，结论为炎症可能，随访，那个医生还叫我做了个尿检，说是非细菌性前列腺炎，开了热淋清之类的，吃了10来天没有好转，索性不吃了，可是这种意识一直伴随了我两年，总觉得自己到现在还没好。可是这周去了趟中医院，医生查了前列腺常规后说没有问题，没有炎症，是手淫导致得肾气虚问题，开了些中成药让我调理，还嘱咐早戒掉这个不好的习惯，不管怎样，为了明天的美好生活，把身体养好。

　　234.前段时间SY，出来的精液像水一样稀。很是担心，纠结了好久，昨天去医院检查了。

　　结果是镜子活动率只有45%，异形占31%，精子计数34\*10^9/L PH 8 精液量4.5ml 白细胞两个加；

　　后来医生说我精子情况会导致不育，给我做了前列腺液检查，结果是白细胞一个加，磷脂小体三个加。

　　医生告诉我，我得了慢前，目前是不育的。

　　我很害怕，我才23岁，sy史有十年了。但是现在我不敢和家里人说。有没有发现好中医。

　　那个医生让我先吃一个礼拜的要，下周再去检查，但是他给我做检查的时候，他用手按压前列腺，很是胀痛，他说需要排除一些炎症物质。

　　吃了一天的药，口焦舌燥的，不是很敢继续吃。但是又怕不吃耽误了病情。希望有经验的人给点指引，算是行行善吧。小弟给跪了！

　　235.本人今年18，13岁时生病，吃了一年多的药，意志消沉，后染上sy，感受到了那种快感，于是天天sy,吃药伤了肾又加之频繁sy,终于在14岁时射精无力，这是最初的症状，估计那时已经患上前列腺炎，后随着sy的加重出现了尿频，尿线细等一系列的问题，就这样一直到18，期间感觉阴茎没有发育过，勃起时有11厘米，今年2月检查出前列腺炎，吃了一个半月的药，期间sy7.8次，由于高考的备课加之经济压力又停止吃药，就这样浑浑噩噩的到了9月。现在我在工地上工作，有点担心前列腺的问题，症状主要有射精无力，意淫，尿频，阴茎短小，如果要治疗的话要等到过年，说实话我挺担心的，毕竟这问题有4.5年了，我想现在治疗好，各位兄弟，我现在该怎么办啊？

　　236. 没过多久，大概大二时候就跟家里坦白了一切，自己实在是承受不住了，我对不起父母，从此开始了四处奔波就医的旅程，我在军区医院看过，医生说我得了慢性前列腺炎，做了至少各7、8次红外、微波仪器治疗，挂了数不清的吊瓶，被人从肛门按压了无数次的前列腺，掏了好几万块钱，受尽了医生的白眼，中药吃到我见了就想吐。结果，前列腺炎算是好受了一些，但体力、精力依然如故，不见恢复，甚至因为大量的治疗与奔波，情况变得更差了。医生只叫我平时手淫次数要减少、要控制住，所以停止治疗后的将近一年里，我丝毫不顾及正在恢复的身体，依然淫乐不停，只是频率比高中时低了不少，意淫仍然时时都不间断。前列腺炎是长时间过量充血导致的，而我的不节性欲必然导致刚有点起色的前列腺重新步入毁灭的轮回。大二下学期，我再次踏上治疗之旅，这次是在火车站边上的一个所谓专业的男科医院，在这儿依然是那一套手段，但却是上次在军区医院花费的两倍多，唉，彩超显示双侧精索静脉曲张，前列腺也比正常尺寸大不少，双侧睾丸微石症，性激素中的睾丸酮水平也大大低于正常水平。当我躺在那儿被医生摆布着接受检查时，说我的情况比较严重，有可能最终不育，也就是没有孩子，唉，我当时真的眼泪刷的就流出来了，我真是大不孝啊！

　　237.我的症状：

　　受SY无害论的影响，在身体出问题前撸得那叫一个欢，一周多则四五次，少则三次，如此竟然长达四年之久，现在想来都后怕。说说我身体最严重时候的症状，相信应该也算是最惨那一部分的范畴了。在头上，脱发，头晕，脑力匮乏，记忆力衰退，精神差，面色无华，长期失眠。中间肠胃虚弱，肚子痛，胸闷气短，心悸，腰酸背痛，轻微椎间盘。下面慢前（尿频，尿急，尿不尽，尿无力，尿滴答，不能坐），当然还有频遗的问题，严重的时候一星期三四次，或者一夜多次，连睡午觉都漏，可以说是受尽了折磨。

　　238.本人25了，从今年3月份感觉整个人没有精神，疲劳，耳鸣，腰酸腿软，体热，多梦，液鸟次数多，手脚心热，脑胀眼胀，火气重，呼出的都是热气，看医生说是肾阴虚，也吃过中药，没有效果不说，而且还加重，所以就没有吃了，我不知道是不是手淫引起的，反正我现在在戒撸中，已经半个月之久了，各位兄弟，你们谁和我的症状差不多呢？不知道戒撸能不能有效果，劳驾大家指点指点。。

　　239.那时我才刚刚14岁，身体瘦小，面色泛黄，就像罩着一层黑气一样。15-17岁时身体发育的很快，身高从165长到186，由于那段时间还在sy，以至于骨骼发育不良，手臂骨骼比一般人细弱很多。17时开始接触网络，一开始只是玩游戏，后来学会了下载电影，sy频率更是提高了，最厉害的一次是一天6次，yy也是那时越来越厉害。由于熬夜再加上sy，那段时间对自己身体伤害非常大。sy的危害也慢慢的显现出来了，有尿分叉，咽炎，鼻炎，肠胃炎，早泄的症状，勃而不坚，尿滴沥，射精无力等，而且sy后无快感。病了太久，才发现，一切都变了 ，连续的熬夜，身体已经极度透支 ，开始不能走很久的路 ，不能做持久的运动 ，不能承受激烈的喜怒哀乐 。

　　240.大家晚上好，我是一名高三的学生，今年十八岁，我有4年的手淫史，最多戒色过123天，从那次以后我断断续续破戒，走进了怪圈，一次有一次，现在我已经彻底醒悟，我不要再违背客观规律，去自残，去白白耗费掉自己开辟事业的肾精，我要重生！现在的我有了前所未有的警惕性，我现在很少上网，把大部分时间用来学习，（因为过去很贪玩，现在醒悟，在努力学习中，我有理想了！）其他时间我用来行善，反省，锻炼，看书，总之过得还算充实，不过也有许多不足的地方，不过我相信，万世开头难，我会一天比一天好的，相信我，我会努力的。现在身体出现了一个症状，不仅耗费了大量的钱，我中药西药都吃遍了，就是治不好，那就是咳嗽，干咳，很强烈，咳完身体发一点汗，我估计吃药了没有好，是因为自己之前频繁的破戒，YY非常严重，心里非常阴暗，总之情况很坏，不过现在好起来了， 我会保持警惕，战战兢兢，如履薄冰，如临深渊，我一定要完成我的理想

　　241.SY18年，现在精神很差，脑力也很差，老婆闪婚，一点感情没有，只是相处下来的一点缘分之情。大儿子四岁，小女儿襁褓中。老婆一直没上班，小女儿出生时大出血，花了5万多从死忙边缘救回来的。先说说家里状况。我在外地工作，一家人只有我一个人的收入在支撑，老婆花钱无节制，从过年到现在，花了5万左右。而立之年 如今日子越过越拮据，如能早点戒掉，恐怕不会如此不好运。18年来，平均2天撸一次，现在还肾虚脱发，自己也戒过，但不超过5天就继续犯了。

　　242.我有几年的SY史，到现在戒色一个月，遗过一次精，戒色前的症状就是：身上很多关节痛，骨头也痛，去医院检查不出什么结果，全身无力，精神也不好，全身臃肿，不够结实，体重最高达到148斤；关节骨头还是有点痛，不过已经不碍事了，体重也减少为137斤，不过还是偏重，因为我只有168cm的身高，现在脸上的豆豆还有很多，皮肤也还粗糙……

　　243.后来工作了，整天感觉精力不够用，腰部酸疼的厉害，去了多家医院检查 医生都说没问题，可能是脊间韧带拉伤或者是关节扭伤， 根本没怀疑到我SY过度这个问题。只是说年轻人火力大，身体素质好，没问题。 可现在每天都感觉腰特别酸，今天早起朋友说我后脑勺两侧白头发咋那么多。我才看到 突然自己好像很老一样。我想戒除SY！

　　244.本人托父母的福生的一副好相貌，可惜8、9年前无师自通的会了SY，人生也因此改变。身体陆续出现各种毛病，就在最近发现了一个比较奇怪的症状，我穿我前年买的一条牛仔裤（相对宽松，是冬季穿的）时，明显的看出小腿向外弯曲。清楚的记得以前穿的时候是一条直线。因为以前比较爱美，爱照镜子所以记得很清楚。2011年夏天的时候买了一条塑身的牛仔裤，当时感觉小腿就有点向外弯曲，不是太明显，加上又是塑身的比较紧所以没有在意，可惜现在穿那条宽松的牛仔裤时能看出弯曲了，我特意的脱掉裤子照了照镜子。唉！膝盖往下全向外弯！太难看了。这是肿么了？有类似情况的么？还有的救么？

　　245.有没有兄弟因为sy导致冬天手脚冰凉 耳鸣 脚气等症状的啊？我就有上述症状 很是苦恼 ！！！远离色情 我们都要过圣洁的生活 据说sy的人 淫邪的往往运气都不太好 我今年就挺背的 取钱忘记拔卡 被人冒领1000大洋，买手机被骗2580RMB 身体有痔疮 经常做噩梦、多梦，有因必有果，Counquer Yourself!!! 战胜自己！！！愿兄弟们与我共勉！！！！

　　246.一个人在家的时候还行~身体很舒服，自然状态。可是一出门，见到人，尤其是人多的地方，在别人的注视下站在那里，身体感觉好难受、呼吸急促、超紧张，就好像每跟神经都拧成一股了，放松不下来！特别特别紧，神经很难受！而且怕声，声音一大 心慌！还有心慌、心跳加速！严重的时候心跳的很快！非常难受！很快感觉回晕倒！手淫使10几年了！

　　247.大家来看看我的症状，手淫使我患上了社恐！10年了 一直感觉不到幸福 感觉不到开心 没有朋友，每天出门都是很恐惧，害怕见人，害怕与人交流，害怕人多的地方。。喜欢把自己关起来，带到家里很舒服！今年26岁了，不敢去找工作，很难受~手淫好像从我小的时候就开始了。很怀念小的时候，那时候身边朋友很多，敢说敢做。。。很阳光的一个孩子！可是现在，唉 自闭 话少！！！！！！！！！ 怎么办 怎么办啊！！

　　248.大家好，我手淫一共5年，但是手淫的次数比较多，近两年由于感情上的失意，所以手淫很频繁，基本上是一天一次，有时两次，不然就睡不着！但是去年年底，就开始出现腰部以下骶骨周围痛，去医院做了核磁共振说骶骨没有问题，不是腰间盘突出，但是还是痛，慢慢的，现在后背胀痛，锤锤背，痛会好些，并且颈椎现在也特别酸痛，难受。后背上部皮肤有些痒，炙热感，躺着睡觉时，感觉背部难受，喉咙部位也有些难受！

　　249.这几天连续手淫后，肾这边开始酸了，走多了脚也会酸，脸色看上去好差，还有黑眼圈，我真怕自己被手淫害死，谁能教给我一次戒除手淫的办法，谢谢了！

　　250.头发变稀疏了不停地掉，脑子迟钝了不愿意思考问题。记忆力下降了注意力不集中了健忘了。听力也不行了老是要听好几遍才理解意思。眼袋大得可以放下一块钱了，皮肤很薄很黑了。眼睛干涩老有异物感，视力下降了。风一吹就流泪 牙齿开始不停出血，牙龈松动了。开始有慢性咽炎了，湿疹泛滥了。晚上开始失眠了，磨牙不停了。浑身肌肉开始酸痛了，背挺不直了。腰开始算痛了腿也没力气了。尿频繁了，还有泡末了。性格开始怪异了，脾气不好了。做事情开始没定力了没自信了。胆子开始小了，社交恐惧症也泛滥了。大家有没有这些症状啊！！我目前戒除了2个月的手淫最大感受是 精神好了许多耐力也足了。稍微有点信心了！

　　251.自从学会SY以后，头晕是经常的事，虽然头晕只是很短暂，但是很难受，头晕时伴有头部发热，面红，手脚乏力。眼睛模糊，有没有戒友是这种经历的啊，关于所有头晕的检查都做过，就是查不出病因。搞到做人一点信心都没有了！

　　252.手淫之后从头到脚的问题，我个人的一些症状，脱发掉发，头发稀疏，细软，洗完头甚至不湿头都看的见白白的头皮，怎么梳都不好看；眼睛干，布满血丝，休息也好不了，肝肾同源，肝开窍于目。晨起眼睛浮肿，眼袋，下眼脸松弛下垂，因为肾虚脾虚，严重影响人的精神面貌；咽干，喝水没用，喝再多尿频拉了，缺的不是水，是身体里的一种阴液。早上起床喉咙痰卡在里面，有时有血，慢性咽炎；脸上青春痘粉刺，长期手淫缺锌，缺锌导致皮肤粗糙，青春痘。有的手淫后青春痘反而消除是因为沉迷色情激素大量分泌，长脸上了，通过手淫消耗掉就不长了；驼背，肾虚导致肚子两侧隐痛，没精神，经常乏力，直不起腰来；拉肚子，手淫后肾虚，胃纳欠佳，消化不好。也有便秘因为缺少阴液，或者气虚，便不干但因为缺少一股气，便下不来；尿频尿急尿不尽就不用说了；身体消瘦，中医说消瘦多因阴虚，手淫后没有食欲，吃不下，吃点就肚子涨，肾虚导致五脏六府虚，也有发胖的，好像阳虚的多，我就不清楚了。这还不算，手淫肾虚导致神经衰弱，遇事情绪波动很大，易烦易怒，非常容易莫名其妙的烦躁，因为感觉阀下降，缺乏耐性和必要的等待，比如公司安排体检，每个项目有10几个人排队，排队难以忍受，烦躁没有耐性。对前途过分担忧，焦虑等等，失眠，入睡困难，有时要3.4小时。早醒，半夜三点多醒了再也睡不着，上夜班白天睡2小时醒了就睡不着了，抑郁症，容易悲观，不自信等等。

　　253.自手淫以来身体有哪些状况：

　　（1）记忆力低下、反应迟钝、精神状态极差，常被说没睡醒，常受人轻视和嘲笑；

　　（2）全身乏力，不愿多动，做事情有心无力；

　　（3）可能导致的阴茎勃起不坚或假性阳痿状况（戒除十天后，可以恢复）；

　　（4）多病。虽然身体看上去很棒（以前很瘦，这一两年变胖了），但很容易生小病，比如感冒、上火等；

　　心理方面有：

　　（1）底气不足，随着年龄增加，事业失败，自信心跌到谷底；

　　（2）脾气暴躁，容易向人发火。因为不自信，过于敏感，别人无意间的一句话，一个眼神，都会觉得别人在嘲弄自己；家庭关系处理不好，与父母如陌生人一样。

　　（3）行为猥琐。自已一直没有发现这点，自从看了被别人拍到的视频后才发现自己是这样一个唯唯喏喏，怕被人看穿，被人发现自己的可耻行为的猥琐小人。原本可以很高大帅气的小伙子，却变成这样一种不敢正视别人眼睛的猥琐小人。只能用“猥琐”来形容。

　　（4）有以上的不足，既卑又亢，自然社交能力低下。与人说话经常得罪别人，朋友少，特别是工作以来的新朋友很少。虽然有很多的机会可以去认识很多的人，却无从把握。社交少，语言则毫无技巧可言。

　　（5）性格孤辟，少语寡言，喜欢独处。

　　（6）懒。懒于动手，懒于动脑。让自己成为名副其实“废柴”

　　（7）意志力薄弱。什么事都不能坚持，毫无原则可言。

　　（8）为人冷漠,亲人朋友去逝或痛苦,我竟然没有一点悲痛感觉.路上见交通事故也是一点同情心也没.有时我觉得自己,如果犯罪的话,肯定也是个变态杀人狂.

　　254.因为射精过度。嘴巴歪了。 一直眼睛闭和不严。右脚心也痛得厉害。着地就痛。别人说我像个机器人。 一点不灵活。驼背 。坐一会就背痛。上次吃饭的时候 不小心牙齿自己就碎成几快了。 1个大牙全碎。 一个大牙深蛀。 还有一个犬齿自己碎了一半啊。其他的牙齿中间都是黑黑的沟啊。每一颗牙齿都有。我以前可是校帅啊。想不到成了这样子了。还有和我有一样症状的朋友吗？能相互安慰下吗？

　　255.手淫后我的变化：做个事畏畏缩缩。胆子比较小，手淫以后几年来长不胖，体形不标准。很瘦吃再多东西也长不胖。胡子都比较细，不粗，耳鸣几年，眼睛里面有东西飞。做事没效率 ，没有持久力，天天就想吃了 睡 ，睡了吃 很懒。凡事都没有任何兴趣。做个事不是这里掉点东西，就是那里搞错了 要不就是随便应付一下 ，最重要的一点就是运气差，好事都没我的份，没女人缘。交不到女朋友。脑袋整天都是乱七八糟，一老走神，没目标 ，对前途一片茫然。想走黑道，又没胆量，身体又不行打又打不过别人，打个篮球一老被人撞到地上（很瘦，脚跟没力气有时候）。追女孩又没胆量，喜欢挑三拣四，丑的又看不上，漂亮的又害怕消瘦不起，所以一老谈不到。估计早泻的症状一定有。反正大学一老遗精。身体基本上垮了。现在开始长白头发了

　　心理压力更大了。别人23岁 是身强体壮的好时期，我23岁的年龄 60岁的身体。我爷爷今年79岁都没有我这些症状。你们说我们贪图一时爽快换得如此结果值得吗？人的一生已经毁了一大半，连大街上的疯子都比我的身体好，人家吃的是垃圾剩饭都身强体壮，只是很脏而已......

　　256.我的一些手淫带来的症状..看看是不是普遍现象

　　皮肤变差（小时候皮肤好的象瓷娃娃，学会手淫后开始是脸上长豆后来发展到背上前胸全部长满密密麻麻的青春豆）；相貌变丑（现在的样子虽然还行，但很多多年不见的阿姨大婶都说我比小时候难看多了）；影响身高发育（小学6年级时身高已经接近1.70，学会手淫后便再难增加，后来的10几年只长了8厘米）；感染慢性病（沙眼 鼻窦炎都是治不好的慢性病）；性格扭曲（内向 害羞 敏感 消极异常不合群）；面目狰狞让人望而却步（我一点都不丑但脸部基本失去了表情，平时就象个收租的地主，没有人敢主动接近）；注意力极难集中（上课上班还是看书都很难集中精力特别容易走神连电影也无法坚持看完）；肥胖体质虚弱（经过健身有所改正）；运气极差（工作中比别人多了几倍的劳苦但却没有落下任何好处，走的时候也没人挽留）；财运极差（帮孕妇抢坐打了人赔偿5000 买哪个股票哪个股票跌）；没有女人缘（虽然相貌不错 身材很好，但看上哪个女人不是走了就是被感动了也会因为各种原因绝交）；睡眠不好（多年来从未有过起床后神清气爽的感觉，睡多久都会很累）

　　257.我是从98年开始有手淫经历的，那时才15岁，到2002年，这几年手淫很频繁，有几次手淫后明显感觉生殖器很痛！可就在2002年的一天，我又一次手淫后，大概过了几分钟，突然发现自己的腋下有了味道，我染上了狐臭！！在那之后到2007年左右，由于没认识到手淫的危害，继续如此，所以狐臭一直都没减轻！而且是手淫过后的味道更大。从07-09年，由于身体变差了，手淫次数也很少了，但还有没完全戒掉，但是狐臭的味道比以前减轻了许多，但还是没有断根，这几年我一直很苦恼，为什么会得这个病呢，我意识到会不会跟手淫有关，因为第一次有味道，就是在手淫之后。本人在这里申明：我家族没有一个人有狐臭，绝对不是遗传！拜托那些说什么小的时候没发育，还没有感觉到的人打消这个念头，到2009年，现在狐臭味道应该还是比较轻的，但是还是有一点味道啊！后来我在网上搜索，发现也有人是后天得的狐臭，但都没人说原因，我想会不会是跟我一样的原因呢？只是由于手淫这个因素，大家难于启齿！！我想用我真实的经历告诉大家，手淫太害人了，得了这个病，我的生活完全变了，如果有跟我类似的经历，请大家说出来吧，也请学中医能治这个病的朋友救救我吧，我真的知道错了！

　　258.大家看看我这症状严重吗？ 首先，做个事畏畏缩缩。胆子比较小（可能和雄性激素分泌有关）。长不胖，体形不标准。很瘦吃再多东西也长不胖。总是在100斤左右（172CM)。胡子都比较细，不粗。脑袋比较小 23岁了 根本不像个成年男人。耳鸣几年，眼睛里面有东西飞。脑袋有时候有点晕，颈椎不好；做事没效率 ，没有持久力，凡事都没有任何兴趣。遗精比较频繁（通常喜欢梦遗，1个月3次左右）。早泄，现在不敢交女朋友。

　　259.我今年23岁,有大概11年的SY史.现在的症状是整天头晕目眩(是持续性的头晕目眩),记忆力不好,睡眠多梦,平时容易觉得累.基本就是这些情况,其他肾虚的症状都没有!请问这种状况需要戒多久才可以好转啊?我现在戒除了,而且每天晚上都会去慢跑20分钟左右.....

　　260.我有十年的sy史了，尿频、腰酸的症状都有，但是最让我的受不了的是：坐下来的时候感觉肛门里面很热，刺热的感觉。起来走动走动就会缓解点，但一坐下来还是那样。我去医院查过一次前列腺液，正常。但是这样的感觉让我难以忍受。我是学生，每天必须坐6个小时以上学习。

　　261.我sy有六七年了，现在出现了很多症状，比如头昏脑胀，走路发飘，脚发软不能走太长的路否则就难受，胸口闷，心口疼，心悸心慌，耳鸣，眼睛容易疲倦，精力差，肠胃不好，脑袋不清爽，有时候会恶心，不能干太累的活，否则比较难受，感觉自己像废人，现在戒了正好30天，有很多好转，比如脚有劲了，头没有那么晕了，有时候甚至很清醒，感觉很清爽，心悸也基本上没有了，让我很有信心继续戒下去，现在就是胸口闷，心口疼，头还会晕，但减轻了不少，晚上身体的不适感会较强一些，长时间的学习上课后也会加重不舒适感，感觉有气想从气管从出来时不时的咳嗽两下才舒服，不知道有没有朋友也有类似的症状，还有就是最重要的一个问题，难受的时候我很怕自己会死掉，请问会有生命危险吗？

　　262.小弟今年20岁，有3年SY史，从下学以后开始的。最近几年心里发生了一些变化，不喜欢出门，害怕见到任何人，总是在逃避任何事情。。而且最最严重的是和人交往的时候总是不敢大声说话，不自然不敢和人家交心。。说话的时候心跳加速呼吸急促。自卑。所以一直沉迷SY......

　　263.本人SY有7年多的时间，一开始也没太在意，觉得年轻身体好无所谓了。但是最近明显感觉身体虚弱，并且整日头晕眼花，尤其到了晚上，光线不好的地方，感觉什么也看不到，稍微一运动就感觉腰疼，而且有尿频、尿分叉的情况。去医院看过中医后，开了右归胶囊、补肾益脑片等药，服用半个多月感觉头晕等迹象一点没有好转，请大家帮帮我，看我是怎么了？

　　264.我有病。我老是想手淫。像吸毒一样，我对性上瘾了。我非要把我自己掏空了才自在。不看黄色电影我就不舒服。我也舍不得删除黄色电影。就算刚刚手淫过了，我还是舍不得删除黄色电影。我心理变态。好痛苦好痛苦啊。总想拼命地手淫。就像吸毒上瘾一样。不手淫就不舒服。心里渴望得不得了。明明身体这么差了，还在把帅哥作为自己的奋斗目标。根本没有生理欲望。却依然这么好色。觉得这还是过得去的。像这样手淫下去，我的身体会越来越差，到时候什么事情也做不了。我的心理是怎么想的呢？我只想维持一个最低的生活水平。这难道不是手淫在消磨我的斗志吗？只要过得去就可以了。我总是在戒色论坛和黄色电影之间摇摆不定。其实我根本不接受手淫这种事情。

　　265.手淫，成了我的精神鸦片——心情不好时手淫！高兴时手淫！空虚时手淫！做事不顺时手淫，顺利时还是手淫！我的身体在变化着：个头矮小，身体瘦弱，脱发，嗜睡，近视……，精神性格也在变化着：胆小懦弱，孤独自卑，烦躁易怒，顶撞父母，遇事逃避，环境也在变化着：工作单位越来越差，工资也成了我这个城市中下水平！我渐渐意识到这好像都是邪淫造成的，可我已无力改变什么......

　　266.我手淫有很多年了，学习压力大就手淫来放松自己，后来高中了就更加频繁了，那时候还不知道手淫的危害，现在想想那时候太愚蠢了，要是那时戒除的话，可以能也不会失去学业，后来由于手淫身体越来越差，性格变了，不爱说话，成绩也差了很多，朋友也没有了，很自卑，虚荣心强，那时候还是一样手淫，一直到高中我因为手淫，脾气很暴躁，和同学关系很不好，他们什么都和我作对，我就发现我不喜欢和他们在一起，就一个人躲在寝室不想出门，天天靠手淫来逃避，后来因为性格原因就放弃了学业，就在家里，后来就得了抑郁社恐，现在很后悔，连工作都不好找，还怕和人交往，喜欢一个人呆着，现在才知道是手淫害了我，自做孽不可活，我还能有什么办法来拯救自己？

　　267.因为手淫，我变得有些神经质，我无法描述自己的状态，就像飞翔大哥所解答的那样，有的神经衰弱的患者，因为长期手淫过度，导致自己内心麻木，对亲情麻木，对爱情无动于衷。我就是这样一个状态，13年的疯狂手淫，平均一天两多的手淫史，让我整个人变得麻木不仁，冷血冷酷，如果非要形象的形容的话，那就是行尸走肉。行尸走肉，就仿佛你的灵魂脱离了你的躯体，你思维迟缓，对于别人说的话，很难理解开来，就像我现在的状态这般，你感觉这个世界都是恍惚的，你感觉自己没有任何感情，你感觉不到任何悲喜，同事们的说笑声，显得那般刺耳，你感觉自己像是要升天了一般，那般格格不入。对于亲情，你变得冷漠，父母生病了，甚至感觉不到任何疼痛和担心，冷漠的连自己都感到害怕，你的内心，像是一块木头，像是枯死的花朵，身体仿佛如散了架子一般，浑身骨头都是疼的。我忽然害怕了，昨天我撸了两次。越虚弱越亢奋！本来想要多撸几次，被我强行压制住了。现在的状态让我有些生不如死的感觉，见到账号能发言了，我再次鼓出勇气，写一篇忏悔录，希望自己能够洗心革面，在大家监督和自己督促下，真的戒掉手淫。

　　268.大家好, 今天是我心痛如烈的一天. 因为我在2012年的最后一天破戒了,也就是昨天, 也是我彻底戒色24天后, 我在一次的破戒了, 当时我破完戒后心里一片空白, 仿佛天都要塌下来一样, 犹如晴天霹雳 ,当时心中对自己的希望全部空, 人生也陷入了一片绝望之中, 昨天晚上我心剧烈疼,痛了一晚上, 这种感觉是我一生最厌恶, 最痛恨最可怕的感觉, 现在我几乎是万念俱灰, 一度有自杀的想法，我该怎么办 ,生活刚刚有了转机, 我就用邪恶的手段一次次的葬送了, 我该怎么办啊, 现在头痛剧烈 , 我现在只想拿刀子狂捅自己, 我怎么了, 快疯了, 其实也没有性欲就是无聊心情不好就看了，撸了，淫邪了，我为什么狗改不了吃屎，我是明知道那是死粪 毒品我还吃 我是自作自受啊！自作孽不可活啊, 和大家说 在我的人生中不成仁便成鬼,不成圣贤 , 便成禽兽 , 不成功便失败，我真的害怕啊, 我怕自己失败, 怕变成鬼，怕沦为禽兽 因为我还有任务呢 , 我对不起父母，我不能失败, 但是淫欲我又戒不了,这是我不能奋进，失败的根源 万恶淫为首！ 我走过21年的我真的怕了真的有切肤之痛, 淫邪在不除, 我便死, 因为被淫邪所困的人生比死还痛苦 , 今天元旦 , 我不知道怎么面对 , 现在很痛苦, 我知道我现在只有两条选择,1就是立刻去死 ,2就是从心开始立刻站起来, 永不在淫, 做最好的自己 ,我会好好选择的, 也奉劝兄弟们 淫邪都是血淋淋的事实, 要想健康 将来有所成就,必须断除淫邪, 刻不容缓, 淫邪伤身败德, 是一条不归路！

　　269.我在24岁的时候还执迷不误，但是身体的变化让我不再相信无害论的那些谎言!说说我的症状身体底子很好但是再好的身体也经不住自残啊!记忆力下降很为明显!早泄是必须的!尿频尿急尿不净!还有感觉我已经骨质疏松了!有时候摸一下小腿的骨骼就感觉很疼痛!半月痕也早已经没有了踪影!最为让我疼痛的是!手脚冰冷!

　　270.戒色之前我因为长期手淫和近期学习生活压力，身体出现了肾阳虚的症状（腰酸，乏力，脱发，视力下降，肠胃不舒服，多梦易醒），后来我就去看了中医，但是那个中医判断我是阴虚，所以我就吃了两个礼拜中药，直到我后来在这大热天冒汗的情况下身体冰冷，以及有时候的尿频，这个中医纠正说我是阳虚了，就给我吃了两个礼拜的草药，但是这期间时不时出现的一个症状让我非常痛苦，那就是在没有性刺激的情况下，也就是小dd处于正常柔软状态下，我会有一种射精的感觉，好像精液就要出来的感觉，有次我坐在车上，在车快速行驶而带动座位微微颤抖的情况下，精液几乎就要自己出来了，我当时候极力地掐自己的大腿而转移了注意力，幸免了，可是那感觉真的是很难受很难受。

　　271.本人频繁手淫史8年多了，曾经那个聪明，阳光，机灵的“我”变成了现在：面色晦暗，发呆，眼睛无光，猥琐，偏矮（只有172CM），一事无成，意志消沉，阳痿，胸口疼，每天头脑中除了女人还是女人。。。。。这样的我，生不如死啊!于是，我发了无数次誓言：一定要战胜淫魔，戒掉手淫。可是一次又一次的失败，无情的打击着我的生理和心理~以前的自信也变成了现在的自卑。

　　272.7年SY换来如今生不如死生活!曾经那个文采飞扬,聪明好学的孩子从此永远的离去,换来的是一个半痴半傻,疑神疑鬼.胆小懦弱.懒散堕落的孩子......智力,记忆力极差,我专门做过智商和记忆力测试,智力和记忆力甚至不如一个老年人好,一天中大部分事都记不起来.学啥忘啥,工作找一个丢一个.连生存都成了问题.活到今天完全靠的是意志力.全身排骨,身上看不到一点肉,形同一具活骷髅.身体几年没发育.与同龄人比显的很小,说话口吃,语无伦次.表达力,理解力严重低下.反应很迟钝.人还特别痴呆.皮肤黑,皮肤有很多红斑.眼突.600度近视,眼睛时常胀干,口也干.看事物模糊不清,严重胆小,陌生人向我靠近我就会非常紧张,社恐,怕鬼.说话声音小.不敢见人.自闭抑郁,自卑.性格怪异,仇视社会,疑神疑鬼,爱说胡话.没有什么朋友,与人格格不入.有强烈的杀人冲动；脑子迷糊不清醒每天总感觉像做梦一样,眩晕,常常发呆.脑子经常一片空白不知道该干什么.驼背弯腰,头发干燥泛白,形象丑陋,人显的很老似的,走路不长就气喘吁吁.力气小,提不起重物.整天想睡觉,每晚睡觉都做梦.事事不顺,处处受欺.受挫折.常常被人骂作神经病,我也只有哑巴吃黄连有苦说不出；听力下降,有时别人叫很多声我才听的到,骨痛骨软.牙齿也痛.事事后悔,做事毛手毛脚显得傻乎乎的.最主要的是严重的心理扭曲变态,有强烈的恋尸癖.喜好血腥；与父母关系恶劣,父母说我废了.动作行为古怪,哭笑无常,时常莫名其妙的傻笑,别人时常用异样的眼光看我,搞的自己很难堪.请你们记住,如果还继续手淫意淫的话,以上的报应也会一一实现！

　　273.自初一无意中手淫以来，掐指一算，竟整整有20年了。这20年里，我历尽磨难，经历了常人难以想象的痛苦，屡次想自杀，九死一生。以前并不知道原因，来到这里，我才知道，罪魁祸首正是这该死的手淫。我的手淫恶果：严重头晕（成天晕晕乎乎，脑袋里如灌了铅，摇起来还哗哗响。天热人多劳累时更是晕的无法形容。）严重嗜睡（整天特别疲劳，一天睡23小时都不够。）严重注意力不集中（这是最折磨人的，常人难以体会。）脾气暴躁（常发无名火，难以自控。）记忆力极差（什么也记不住，还不如我那80多岁的奶奶）性格古怪（什么都跟常人不一样，人称“怪人”，极端偏执（凡事爱走极端，一根筋）敏感多疑（对谁都不信任，看谁都不象好人，反社会）心胸狭窄（不懂宽容，斤斤计较）内向自闭（渴望与人交往，却又怕说错话，遭人笑话）恐惧（经常担心这担心那的）孤独（内心特别空虚，没有朋友，有话没人说）心慌（爱激动，心静不下来）性急（比一般人急10倍）缺乏耐心（凡事虎头蛇尾，豪无毅力）冲动（自控力极差）目光呆滞（二目无光，如同傻瓜，遭人白眼）反应迟钝（做什么事都比别人慢的多）犹豫不决（买盒牙膏也要想10分钟）爱后悔（事事后悔，包括买牙膏）怕冷怕热（最怕夏天冬天）多愁善感（爱掉眼泪）表情严肃 （不会笑）动手能力奇差；说话不经过大脑（所以常说错话）经常发呆（大脑常一片空白）频繁就医（已花去好几万大洋了）抑郁症（必然结果，多次欲自杀！！）手淫让我从人变成了鬼，让我拥有了人所具有的所有缺点。如今的我，虽然事业心自尊心超强，但仍然事业爱情一无所有，真是可悲可叹，造孽啊！好想大哭一场！

　　274.飞翔老师 我就是跟你上面说得一样。熬夜+久坐+手淫过度 撸了四年左右 邪淫从小时候就开始。我现在知道的症状是：身体瘦小、骨骼变形不对称、身高矮小、体质差的要命、脸也变形 、嘴唇变厚不对称、多病、有重度鼻炎、无缘无故鼻血一直流，有时候一天流上好几次，两年了一直满脸痘痘，还有黑头、黑眼圈，牙齿长的歪歪斜斜，经常流口水，有口臭，眼睛近视，双眼皮变得有些不明显，耳鸣、听力下降，整个人从帅哥变为丑八怪，阴茎短小、弯曲、阳痿、早泄、包皮曾因包皮去做手术，更可怕的是手术后还没几天，我居然又疯狂的撸了起来，那时候阴茎还包裹着纱布，就开始狂撸了起来，根本是不要命的！怕黑、怕鬼、胆小如鼠，一个人不敢睡觉，每晚都要开着灯睡，总感觉房间有鬼。因为这样，我晚上通宵打电脑游戏，打到早晨才敢去睡觉，这样连续熬夜一个多月，整天浑浑噩噩。有社恐，神经症，迷上网瘾，抽烟，各种坏习惯，学习一塌糊涂，反应慢、智力下降、人傻、头脑简单、思考能力弱、便秘，曾有多次大便出血，大便困难，尿频、尿歪斜、尿疼痛感，像个活死人一样。

　　275.今年26了，手淫了十年，现在连个对象也没有，现在早泄严重，非常没精神，黑眼圈严重，眼袋大，眼睛深陷，黑眼圈怎么才能好啊，脑子反应迟钝，一件事别人去做就能做好，我却不能做好。我要疯了，谁告诉我该怎么办，我只想做个正常人。为什么，要怎么办才能看起来有精神啊。

　　276.今年25，初中高中手淫，那时一星期一次，大学后一般也就三四天一次，但是极其偶尔会连着来两天，事情是这样的，这个月我10号11号连续撸了两次，感觉蛋有点不舒服，（这个之前也有过，最近我一直在看这类贴吧，已经摸的出是精曲了）然后就不敢再撸了，几天后能够摸到睾丸上方精曲消了点软了点，到了17号结果自然遗精了，结果那天开始就觉得蛋更有点感觉了，其实不是很大，就是偶尔觉得应该有什么问题，再一摸那个精曲变严重了，于是我就吓傻了，当天就一直出去极度紧张状态，睡觉都是吓着睡的。结果第二天醒来我一看连晨勃都没了，当时就更吓的六神无主，怎么想、稍微刺激（不敢试）都没反应，我吓的更厉害了，然后到了昨天，我一直担心着自己是不是阳痿了，半夜醒来一次，发现有点勃起，稍微安心点，可是早晨又遗精了，就是20号早晨，结果到现在也是一点都不能勃起，我究竟该怎么办啊，从来都没耍过女朋友，现在吓的不行，吃饭都觉得肚子不舒服吃不进，又不敢跟父母说怕他们伤心，再也不敢撸了 但是现在我该怎么办啊求各位给点实质性的建议啊，延时不敢去医院，害怕的要死！

　　277.我虽然是一个17岁的少年，但我已经有将近三年失眠史了，我的失眠非常奇怪，是一天晚上手淫完就睡着了，快天亮时竟然遗精了，从第二天开始就彻夜失眠，刚开始我也没当回事 ，但后来随着失眠时间的加长我头晕头紧的症状也越来越严重，两年多了我简直就好像身处地狱，持续性的头痛头晕让我几乎丧失了活下去的勇气，我有神衰的表现但都是突然失眠引起的，我就感觉大脑经过那一晚就失调了，长时间的睡不着导致头痛、不真实感、全身酸痛、头上有紧绷感、抑郁症社恐、心里不安。

　　278.我17岁，由于手淫导致的前列腺有点疼痛感，腰疼，早泄，没有以前那么硬了，性欲低下，流虚汗怎么办啊？

　　279.我20岁有手淫史，双眼无神，有时候腰酸背痛，失眠，胸闷气短，易紧张。

　　280.我有十几年的手淫历史 现在感觉人很没精神 双目无神 性生活也只有几分钟就完事了 现在26岁 请问怎么让人看起来眼睛有神 明亮 有精神呢？要吃什么东西或者药？

　　281.我21岁，手淫有7，8年了。几乎两三天手淫一次，有时每天都会手淫。现每次手淫后小腹那里就会痛，会痛两三天。有时手淫后睾丸也会痛。请问是怎么回事？

　　282.我的症状早泄，尿道，睾丸有点痛，有慢性胃炎，经常腰痛，平时无精打采，脱发，经常爱发呆，记得八岁左右手淫到现在有十年左右了，以前几乎每天都有手淫习惯，多的时候甚至一天五六次，现在一分钟左右，戒了一个月，昨天破戒了，我现在怎么办？好苦恼，马上20了，有女朋友，可能22岁结婚，我一直戒到22岁，会好吗？请求各位朋友帮助，谢谢

　　283.我的失眠历史比较长了，最早可以追溯到10年夏天，那天是因为在岗位上被撸了下来，换上了别人，那天就想的有点多。就一直不困，那天还撸管助眠，也没有睡着，就那么着看了一夜手机，第二天起来恍如隔世。其后两三天也是一直失眠，每天两三点睡着，面对突如其来的一切我感到手足无措，但是又不知道该怎么办，失眠就撸管助眠，但是收效甚微，慢慢的对睡眠越来越恐惧，恶性循环，那时也知道这样不好，就试着放松心情，晚上睡不着就爬出去上网。也是从那时开始查症状，读了吴清忠老师的人体使用手册，中里吧人老师的求医不如求己系列，对中医知识有了点了解。这期间失眠持续到11年3月，11年3月换了一个重体力活的工作，每天很累，也是换了一个新环境，感觉一切都很新奇，就这样好了。天天10点睡觉，每天也很有规律，感觉这段时间恢复的很快，但是还不知道戒除撸管，到两个多月后，我辞掉了工作，回了家，每天又开始熬夜，久坐，这时又天天失眠了，睡不着就sy。也是这时尿频开始多的，后来觉得这样不行，还是学技术吧，就去上学。去看学校的前一天我几乎一晚上没睡着，倒是什么也没想，这是后来症状爆发的前兆，但是我确不知道，还在撸。之后上学军训10天我没参加，我在家天天晚上睡不着，就各种sy，sy后两三点才睡觉，一觉睡到第二天中午，就这样摧残了10天，到了学校也是久坐、久视、失眠、撸管、上网乱查、乱吃药。开学不到一个月症状彻底爆发，记得那时候连续彻夜失眠5天，5天后又发烧。便秘也是那时候开始的（这也是失眠的一大原因，但不是决定性的。现在我正在调治便秘，等到便秘好了，我再发帖说一下。）从那时起症状爆发，感觉像是换了一个世界，整个世界都是灰色的，大脑也有不真实感。那时感觉简直是重大的打击，感觉天塌了，而且还不知道是怎么回事，直到八个月后，在中医吧求医问药，才知道是撸管的原因，从那时起就开始戒除，一年后才好。

　　284.我SY已经有十多年了，以前身体一般般，掉头发，晚上容易做梦，睡的很浅！几个月前，可能一段时间sy过度频繁的原因，开始大量脱发，明显头顶头发少太多了！而且每天晚上都要做梦，从睡着做到醒来，醒来没精神还烦躁！于是下决心要戒除sy！我都好多年没有遗精了，谁知戒了一个多星期就开始遗精，而且隔一个星期就有一次！昨天晚上又遗了，今天发帖希望求助各位吧友，有什么好方法告诉我！同时也想立贴来鞭策自己永远的戒除这个恶魔！

　　285.20岁得了前列腺炎崩溃了。。。昨天刚刚查出前列腺炎。据说这个病很难好，我的心一下凉了，之前就是左下腹部隐隐作痛，一个星期了，以为是肠胃炎。做了前列腺测试，白细胞两个加。我除了有隐痛没有尿急也没尿频，也没尿痛。我爸很生气啊，说同事50多岁很多年都不好，这东西影响生育的啊。我好失落。请问该怎么办啊？

　　286.撸了很多年，一直都有勃起不坚的现象，多的时候一天撸五六次，最近谈了女朋友，兴致来了，发现硬不起来了，两年前开始出现头发油，掉发，生活基本快绝望了，在糗百听人说到戒色吧很好，希望吧友们给点经验。小弟跪谢了。

　　287.本人因为早泄被医院骗着做了包皮和背神经阻断术，现在一个月了，勃起困难勃起不坚，勃起时间段而且龟头还是软的，求大家救救我，我才25岁我还没有结婚我不想一辈子就这样毁了，手术我没有签字我可以告医院吗？

　　288.手淫后大腿根部颜色很深，偶尔奇痒无比，是什么症状？痒起来受不了阿，上网查了说是股藓，症状基本符合。手里有很多治湿疹的药膏，但是不该用哪个。大家有过类似情况吗？求经验

　　289.快到婚期了，未婚妻嫌我时间短要分手，前些天还发帖求助，现在又弄到一个地步，唉，，我以前喜欢sy，从初二开始一直到现在。自从订了婚我就尽量克制自己不往那方面想，很少再用手撸。因为6月6日就要到我们的婚期了，所以我和未婚妻住在了一起。让我十分尴尬的是，没有一次能让她满意的，往往是她刚被激发出性欲，我就实在忍不住射了。时间最长的一次也不到两分钟。每一次我都感到无地自容，唉，，真丢人！去医院两次给的药不多，钱花了将近两千，一点作用没有。更痛苦的是未婚妻提出实在不行就分了吧，她说她想要一个健康的宝宝。难道就这样分手吗？

　　290.大学还没毕业就早泄的严重，不敢告诉爸妈，怎么办啊？上个星期天和女朋友出去玩，晚上住在了一起，没想到根本就不行，两次都是还没进去就射了。可能是以前撸多了的原因吧？好烦恼！可是又不敢让爸妈知道，更不好意思让同学知道，我该怎么办？谁能帮帮我？

　　291.一名高二学生的反省以及求助！！求吧友陪伴！我是一名高二的学生，撸了好几年断断续续平均一个月五六次吧，然后就发现小便不是那么顺畅了有点热热的感觉，我无动于衷，没有停下手淫的脚步，接着感到尿不尽尿频等症状，于是终于下定决心开始戒撸，让父亲带着我去医院检查，找了个熟人的医生问问了说没啥事，是心里作用，但我知道这可能就是前列腺炎了，现在没有采取任何治疗的措施，因为戒了二十天而好了一些，但是最近发现每次大便都不是特别顺畅，一天要去三回左右，而且发现用力时有滴白现象，原本渐渐有了希望又要担心自己了，现在求助吧里的大神能给我一点帮助，真的很惭愧，但是确实高二了，把精力放在这上面实在太累啊。求问大神有没有什么方法能够自愈，确实没有脸想父亲坦白。

　　292.15岁，手淫2到3年间，以前手淫一天一次，有前列腺症状，有稍微白发，盗汗，小腹涨，老排便，排便困难，戒撸最后一次貌似精液里有红色，现在每天吃素，不油腻，不辛辣，不熬夜，已经戒除27天，从今天起开始在此贴签到，记录我的戒撸经历！

　　293.撸残了，痛定思痛，戒 ，今年24，明年就要结婚了，这样的我怎么给她好的未来，症状有膝盖关节痛，无法蹲下，白头发，无年轻人的朝气干练，无精气神，健忘，反应迟钝，有烟瘾，开始健康生活。

　　294.尝自己的血，咽自己的泪，扛自己的梦----决不放弃信念

　　我就不过多的赘述我病情的过程，写重点吧。这个病吧，看大家有没有一个正确的认识。这个病，其实就是一个小病，一个折磨人，不会危及你生命的病。曾近我一度在焦虑和绝望中渡过，多么希望能找到康复的能指引我前进的道路。可惜啊，事与愿违。在2013年，我突然爆发这个病，不知所措，到处乱投医。（我尽量简写了） 最开始病爆发，拖了一个月，后来实在没办法了，就去我们这里最好的医院。西南医院。如果有重庆的患者，应该都知道吧。爆菊花后，站都站不稳，结果小体没有 白细胞4+医生直接给我说，很严重，有哪些症状，我当时的症状：尿频，尿急，尿不尽，24小时有憋尿感。 拿药走人。1100元。药是 小金胶囊，哈乐，还有甲枫什么胶囊 抗生素。接下来别提了，爆完后，我尿道很疼，一直持续到龟头，坐立不安，依然尿频尿急，尿不尽，憋尿感。当时我就想吧，大医院拿的药，可能还是有效果。可是吃了快10天了，越来越严重，而且天天头都是晕的。我后来才发现那是哈乐的后遗症。我确实很受不了了，我就换医院，重庆医科大学附二院。这个也是著名的三甲医院，曾近的川东医院（貌似是的）。就是刘伯承做眼睛手术的医院。最开始我是在好大夫网上看到这个专家很好，我才去的。做了个B超，就是回声不均匀。看了我上次的化验单，叫我吃药，开药是（前列安栓，癃闭舒胶囊）就这两个。我当时问医生，这个病锻炼可以好不。他猛摇头。我当时就无语了。我曾今的工作比较辛苦，忙所以一天精神压力大，在加上我每天有时间就在上网查前列腺怎么样，怎么样。治愈的人多吗，好不好治。。。各种但是得到的结果，病友们，你们如果跟那时的我一样。我劝你们千万不要查了，没什么好结果，反倒是吓死你。由于私人医院，专科医院的广告，再加上黑心骗子在网上发布的信息，会让你精神崩溃。————各种负面消息，和恐吓消息。 这里提到一点，如果要看病大家一定要记住：看清好医院，认准好医生。看病治疗一定要去正规的三甲医院，连什么武警总队，解放军医院都不要去。明确告诉你们，这些医院男科，妇科都被承包出去了。各种坑爹。一如既往的天天吃药，肛门给药，但是2个月过去了，没效果，一点都没有。（我确实太严重了）还有就是现在我仿佛觉得曾今那段时间肛门塞药可能没到位，所以一点好转都没。我就开始抑郁，悲伤，绝望了。于是成日的看帖子，网上查阅信息，反正越来越严重了，由于精神的原因，我居然重度早泄了——秒射。动动就射，是男人都知道这个意味着什么吗。那个时候经常遗精。而且精液黄，像水一样。各种焦虑。成天就在想，病也治不好，性生活也不好，女友会不会怎么样，会不会离开，以后还算不算男人。

　　295.一直有SY习惯，7、8年了吧，最近找了个女朋友，已经发展到一定阶段了。那次开房发现自己不行了，怎么都不成功真的好尴尬。心情落入谷底，她没说什么，但是我心里真不是滋味！！请问下该怎么办！好害怕，真的不知道是怎么搞的！！不敢去医院！！！

　　296.现在戒色已经第11天。之前的身体状况是从小学六年级开始，到现今已经有10个年头了。症状:脱发，洗一次头掉50根左右，身高174体重56kg体弱多病;早泄;怕冷怕热，冬天手冰夏天手又热;脸部黑眼圈，眼袋，长痘痘，发油，舌苔重还有舍裂;没力气没精神脑子空反应慢;手上脉跳的重而且明显比别人快多了。

　　297.我去医院检查得啦慢性前列腺炎！医生开始给我开啦9天的舒秘通丸后好啦一点！后来吃完药后又开始啦！然后又去医院检查啦一下尿检！没问题！医生就说没事就给我又开啦7天的舒秘通丸和一些消炎药！但是吃啦2天还是有阴经痛和有点尿失禁等系列问题！我该怎么办？

　　298.十多年的淫邪，让我症状缠身，对生活失去希望！在这个时候，甚至觉得死都算一种解脱！接触佛法后了解到，因缘自定，自己种下的恶果自己总会去承担！因次，在这里立愿，戒除淫邪，改过自新。希望各位吧友给我鼓励，让我们一起努力，在戒除淫邪的光明大道上一路同行！

　　299.各位吧友好！我今年19岁，正在读大一。来吧里算是比较早的，两年多以前就来到本吧，当时真的是绝望中看到了希望，看到吧主大哥“常见的sy后遗症20种”这篇帖子，我想哭又想笑，明白了我这几年生活中各种不顺的根源所在。记得那时候，经常询问吧主大哥，身上的各种病何时能否恢复？需要多久？要怎样做？吧主大哥每次都非常耐心的回答我，在这里真心的感谢他！ 再来说说戒sy前的症状：腰疼，身体虚弱乏力，失眠，脾胃差，尿频，尿等待，头发稀黄，脑力差，社恐，焦虑，抑郁，神衰。我13岁不到就染上了sy恶习，而且还比较频繁。戒除这么久，中间破戒过，现在除了抑郁神衰，其它的症状有的痊愈，有的也改善不少。

　　300.由于长期手淫、熬夜、久坐，身体终于吃不消了。2012年四月的一天晚上我在网上玩网页游戏当时熬夜到晚上12点多，突然身体一阵发冷我觉得有点感冒不舒服就停下来回去睡觉了。第二天身体就很不舒服发冷、咳嗽昏沉，我在床上休息了半天还是不好就去诊所看病输液。可是不见好咳嗽越发厉害后来其他症状好了咳嗽依旧说话都很费劲一句话都说不成就不停的咳。我去市医院看了下说是呼吸道感染开了谢止咳的药刚开始有点效果、一周之后反而又厉害了。医生也没有办法说让住院，我一个人在外地住院不现实，就请假回家了。这场咳嗽持续了一个月，根源在于长期sy 造成的肾精亏虚火旺进而肺热，要治好谈何容易。

　　301.从小体质不好，宅和撸管导致社交恐惧，社交恐惧导致焦虑不安，所以现在瘦得吓人，阳光不再，让人根本不想接触。这样下去学习好有什么用！现在初二，9月就初三了，要开始复习了。现在我才意识到问题的严重，请问还来得及吗？已决心戒撸，请问怎么恢复身体？！！

　　302.从12岁开始第一次sy，年纪小只想着舒服，现在18岁，撸了六年，差不多算起来每天一次，感觉自己快废了，没有晨勃了，面容猥琐，满脸痘痘，自卑死了！连镜子也不敢照了。学也没心思上。感觉在这里才敢说出心里的苦，不知道我还有救没？爸妈要知道我这样估计要气死了。马上快中考了，我是没希望了，老师也看不起我这样的学生，是啊！我活着还有什么意思？没尊严，就像阴沟里的老鼠。

　　303.因为长期的sy。后面发现JJ变小，sy的时候JJ都不能挺硬。去医院检查，有前列腺炎，现在在吃药，不过现在无晨勃，JJ在通常情况下想自己变硬也不行。自信心都基本没有了。现在练sy的欲望也没有。我应该怎么办？补肾？长期不sy？就能恢复？？？

　　304.我的问题：自从学会手淫以来没有遗精过。头发有脱发现象，不算特别严重，但是能感觉到头发明显没有以前多。掉头发有4,5年了。特别油，一天不洗看起来头发就很脏。（头发照片附在下面）前列腺问题及其他问题：大概半个月前，我突然发现我的尿道（阴经根部十分的痒）.我去医院做了B超和尿液检查，医生说我有前列腺炎，以后会影响性功能。给我开了前列舒胶囊和头孢消炎片。.真的很怕很怕。我手淫八年。22岁频率很高，一天能达到一次。以前仗着自己身体好，无所谓，但是最近一切都爆发了。一切都来了。现在前列腺有时候有轻微疼痛感，之前有放射敢，并且有附睾炎等放射性疼痛（，现在好了）。尿道经常有点痒痒的，感觉精关不固，稍微YY一下用手一弄JY就能出来，有时候忍不住手淫甚至JJ都不能赢JY就射了。特别想去SY，忍不住YY。现在感觉自己进入了一个恶性循环。我到底该怎么办，大哥们能救救我么。初中的时候我学习特别好，到了高中因为手淫，注意力很难集中，常常在自责中虚度。最后考了个一般的大学。现在毕业了，刚找了份工作，我只想好好工作，孝顺父母。但是这一切让我感觉真的很难受，有了心理阴影。另外我有滴白的情况，早上大便是尿道口会分泌白色液体。

　　305.sy从初一开始，到今年八月底，现在我已戒了二个半月。现在是耳鸣厉害，眼睛视力下降，后上背有一种爬行感的感觉很难受。还有我已跑步二十八天，可还是小腿总是酸痛。 最痛苦的是JJ短小，弯曲，怎么办啊，大师兄快救救我吧，还有就是不长胡子，体毛很少，今年二十一了。请帮帮我大师兄 谢谢了。

　　306.本人今年28，手淫15年，因为小时候年少无知，贪图一时享乐，染上sy，初中曾经腹泻，拉肚子经常旷课，爱放屁，到了高三第二学期，喉咙就异物感严重，没有痰，过了一些天就口水直流，去同济检查唾液分泌也没检查出原因。虽然考上了前十的名牌大学，但口水流的厉害，交际困难，我由此变得碍于交际，天天闭着房子玩游戏，在考上大学的前的暑假得了喘病（就是老想呼气，呼多吸少，走个路得要鼻子往外直呼气），当时认为口水多是咽炎，喘病是鼻炎，三甲医院走遍，治咽炎、鼻炎的手术都做了几次，口水照样流，喘气一如以往，后来又得了一侧耳鸣，一侧头痛的毛病。目前主要症状是，口水多而且粘，爱粘喉咙，我经常要清嗓子，胃口很好，不过嗳气，打嗝时常，一年四季都流鼻涕，冬天更甚，清鼻涕直流，喘气（不知道是不是肾不纳气，因为我没有胸闷，也不咳嗽，没有哮鸣音，就是感觉气息不能摄纳，呼吸在表层，呼气时间比吸气时间多得多），腿上力量也不是很充沛，大便基本早上数次，不干不稀，小便多。

　　307.你好！我有尿频，尿急，尿等待，阴囊潮湿，头皮痒，油，还有油面…一天尿10次左右，夜尿3次左右，滴白，长期手淫，还有白发、便泌、现在很痛苦啊！我才19岁

　　308.今年23，sy十几年了（大概不记得了，小时候不知道什么玩意，只是觉得快感）。今年10月刚刚检查出前列腺炎4个加号，左侧精索静脉曲张2.5mm。精液存活率40%。支原体也做过，前列腺是溶血葡萄菌感染，戒色一个月了，现在感觉身体很好，只要锻炼小腹就不会痛，隔三天不锻炼小腹会偶尔有点点感觉，腰也没以前酸了，现在腰很好，只要不去故意扭曲它就不会酸。身体173高，重128左右，外形没有被sy给改造过多，就是两眼猥琐样吧，不过现在戒一个月感觉变化好大。有吃过10的中药和支原体得出来的结果配吃西药，名字我忘记叫什么了，因为看了这么多的贴吧认识不少指示，所以在没花钱去买中西药吃，舌苔肥大，颜色白多红少。我想问的是：我前列腺炎是溶血葡萄球菌引起的，要配合吃支原体得出来的结果吃什么药吗？需不需要吃药？第二问题，左侧精索静脉曲张需要去做什么手术或吃什么的药治疗吗？最后很想知道我的慢前四个加半年能好吗？又或者我身上加起来的病情到什么时候会好，因为我今天父母非要我去做手术做精索静脉，你们什么都不懂，我解释过，到是他们很想我今年能和女友怀孩子，明天他们就带我一起去了，而我现在不知道怎么做才好，求大哥帮帮忙，祝你和各位还在努力抗魔的戒友早日康复，谢谢！

　　309.我是91年的，sy7年。最近勃起不坚，大号有滴白这几天少了还是有黏黏的液体出来！！！黑眼圈有时候人很乏力注意力集中不了！前几天有尿频最近正常了！！已经戒了20天了

　　310.我17岁，4年sy，戒差不多2个月了，最近眼睛看书一小时就很花，起床的时候十分疲劳，不想起，有时头晕，请哪位朋友给个建议，谢谢。

　　311.本人sy十年 为了追求刺激经常憋精弄成了慢前。当初出现症状时是尿痛，会阴睾丸十分疼痛。吃了两个月药，戒撸一个月了。现在会阴疼，睾丸有时会痛，尿急因为憋尿前列腺就会疼，尿液很粘稠。请问我该怎么办？

　　312.楼主好，我现在14，撸了一年了，舌苔发白，开始撸的几个月每天1,2次，后来出现了一些症状，如，蛋疼，阴茎根部张有些疼有些痒的包，以前还出现过全身突然燥热然后像针扎一样。我现在不能晨勃，撸了就腰疼，看网上说的我有肾阴虚，请问对于我这个年龄段的如何做到简单，比较快的恢复（我没撸前阴茎勃起长度，硬度好，是否有大问题），谢谢了！

　　313.楼主你好 （手淫史4年）我18岁 178cm 戒了一年了 但是我刚开始戒的三个月身体恢复很快 很舒服 各方面都很好 后来破了戒两次 只有两次 之后就有遗精问题了 大概一个月4-5次 还有脱发问题 每次洗头脱10-20根 很害怕 头发有 有头皮屑 而且头发干枯 脸色枯黄 关于生殖器的没有问题 就这些 谢谢啦 我该怎么样调整作息时间和吃些什么 需要中药么 需要补气血吗？

　　314.我今年24，撸龄大概十年了～一直断断续续～之前没什么最近我大腿根部疼痛～坐久了感觉睾丸和大腿根部疼痛～腰酸，因为从小鼓膜内陷一直有耳鸣～然后大便不成型～小便有时候发黄～拍了前列腺和膀胱的彩超～彩超上面显示没事，有尿频和尿等待～不知道是不是精静脉曲张～摸着睾丸左右都有那种跟蚯蚓似的线～不知道怎么办了～最近每天凌晨三点左右醒了就睡不着了～不知是压力大还是怎么的？头发发油～最近又开始脱发严重了～有阳痿早泄症状～我是不是废了？？老师～还有救吗？

　　315.SY11年了吧，基本就是一周2到3回，偶尔会有腹部隐隐的疼，不过就一点疼，今年25,180CM 60KG，在健身增肥中。本来戒了一个多月了，后来一下没忍住前几天破了，最近感觉有精神点，已经也少了，以前洗热水澡后就会遗精。头发2天不洗就睡觉奇痒，掉发。黑眼圈眼袋。

　　316.本人22岁，我是八月中旬开始戒除的，现在已经两个多月了，尿频这个问题困扰太久了，时好时坏的，有时候还头晕，不真实感 不头晕就尿频 尿频时候就不头晕，而且 尿液黄色，有时候混浊，之前看过中医 吃了点中药是补脾胃的，而且说我还有点气血不足 ，真的有些担心我自己了。

　　317.21岁，手淫七八年，自从11年年底开始出现耳鸣，尿频症状，到现在。耳鸣挺重的，一直伴随到现在很难受。头很油，掉头发，舌苔有些厚白，平常不怎么喝水，夏天也是偶尔喝水。非常怕冷，特别下半身，这两天不到20度，但我从大腿到脚都是冰凉的。人比较抑郁，跟我妈在一起容易暴躁。大便不规律，好几天一次，有时正常，有时稀松。还有本人有小三阳，小三阳家里人知道，其余都不知道没敢上医院，怕家人发现丢脸。

　　318.我今年22，sy七八年了，平均两到三天一次，不知道遗精的问题，现在早上晚上有勃起现象，晚上手脚发热，早上发凉，手心脚心容易出汗，怕累，一活动就容易出汗，腰两侧会累，舌苔几乎没有，饭量很大，但是人不胖，身高180体重130，头发很油，脱发厉害，撒尿有尿等待，尿不尽，无力，尿出的水柱很大，射精快。

　　319.你好，本人23，sy有8年了，最开始几乎每天都有，大概持续了一年吧，之后差不多是两三天一次，之前没觉得有啥，前段时间谈了个女朋友，硬不起来，平时sy也可硬，晨勃时有时无，下面有感觉但也不会硬，请问下是不是阳痿了啊，还有救不啊，很捉急啊！

　　320.我无意之前看到一本H小说，结果勃起太久，然后那一天小腹疼痛，我也没在意，结果晚上开始尿频，那时候开学就去学校了，到了学校晚上感觉小腹疼的快要炸了，就去了医院看的是急诊，做了尿检没有问题，然后医生给我开了通便的，结果小腹那里疼痛好了点，后来肛门开始坠胀。。又去了医院检查了前列腺液，小体3+白细胞2-4，医生说我轻微的炎症开了药，尿频好了，但是肛门处由坠胀逐渐变成疼痛，后来又去检查前列腺B超，还是没有问题，肛门还是不舒服，我现在都不知道怎么办了！

　　321.我手淫十多年，具体时间以记不清，现在主要针状有阳痿，早泄，阴囊潮湿，浑身酸软。注意力不集中，记性不好，手脚冰冷容易出汗，阴囊部位有疼痛感（还有些其他针状具体也不知道怎么说，按我想来现在全身都是病）我治疗过三次，都说是前例闲炎做过静脉曲张手术，包皮，阻断手术！

　　322.我今年19 以前是龟头炎未治疗好、后来由于和女友纵欲得了附睾炎 也未完全好治疗一个多再去做b超发现双侧精锁曲张、 我现在有点尿黄、喝很多水才好一点、大便一天三次左右不成形，总感觉想大便、小便次数正常不疼就是黄 我精索左2.7右2.6。

　　323.我今年19岁，手淫史7年，这个暑假8月24号时我看黄色小说，勃起太久，导致尿频等症状，去医院检查时前列腺液没有问题，医生开了点药，一个消炎的，一个前列腺栓要放入肛门内的。现在尿频症状消失了，就是肛门内有点痛又有点热。。坐的时候感觉特别严重，小便没有问题，因为这个症状吃了好多药但是效果不明显，希望楼主能救我。

　　324.20岁，曾有五年手淫史、最后一次撸管发现自己勃起不坚，秒射。然后惊慌失措、异常恐慌。后来发现戒色吧，坚持戒色三个月，在这三个月中，每一天都在巨大的压力和阴影中度过，整天郁郁寡欢，心情低落。

　　325.我31岁，已婚，有孩子，sy11年，近几年不是很频繁。现在主要症状:早泄、性欲低下、射精无力（好像流出来一样）、腰几乎天天特别酸。今天去把脉，中医说我肾虚肺热，我问严重不？他说正常，没事儿。请问我该怎么恢复？

　　326.28岁，身高174体重120。大便无规律，有尿频尿不尽症状。夏天非常爱出汗。sy大概6.7年。已经彻底戒了一个月了，完全不看黄，没有遗精现象。戒了一个月，和老婆房事发现出现阳痿症状，勃起了一下还没开始就软了，左下腹涨疼。各位帮帮忙，看我这样还能恢复么？除了锻炼，戒色我还需要做什么，急！

　　327.说话没力气，懒言，感觉喉咙无法出声，遇事胆怯了。记忆力也差，理解力差，思考能力约为0，很难记住理解别人的话，故工作状况揪心中。25岁，有隔天跑步一小时的习惯，已经戒撸四个月，频繁sy十一年了，现阶段准备戒意淫。有时候控制不住偶尔熬夜玩电脑，开始要培养早睡早起习惯。如何更快恢复脑力已经说话没力气这个情况。

　　328.手淫后我头晕,四肢麻木,怕吵,颈椎酸涨,腰酸,眼睛模糊,全部症状都和头晕联系一起,头一发晕就出现上面的症状,头不晕基本没很大的症状,吃了好多中药都吃不好,西医检查不出问题。

　　329.老师，我脱发一年了，今年20岁，去年一年长时间面对电脑，1到2天手淫一次，脱发比较明显，到今年4月份开始剃光头一直到10月 ，期间刮了差不多10次光头，手淫没那么频繁了，用了药还有坚持吃养血生发和六味地黄丸，感觉有点好转，但是不知道管不管用，到现在前额头发还是比较稀和细，前额发根没脱落，就是发根偏稀，一个毛囊只长一根头发。今天看到这个吧的帖子，下决心以后绝不手淫，不知道多久能好，求具体准确的答案。

　　330.各位吧友好 本人今年19 身高182体重126 sy6年刚开始一天两三次 后来几天一次 勃起不坚 早泄 sy无快感 包皮有点长畏冷 腰痛 头发油脱发但不严重 大便两三天一次 小便一天六七次清长 嘴巴干 想喝水 遗精一月两三次 有时小便有点痛 请各位仁兄帮帮忙。

　　331.SY大概有13年了（这里需要注明一个情况：我记不清是从小学几年级开始的，学会了双腿摩擦JJ可以有快感，开始记得需要摩擦很长时间，但是现在30秒以内。学会用手X也是在18岁以后了，但是不经常，主要是夹腿）大便一日基本一次，大便糖、不成形。小便频数，喝完水尿的快（有甚至30-40分钟后就想尿），及其偶尔会出现用力尿会有疼痛感（不是每天都有，甚至一周都不出现一次，但是偶尔会痛一下）。非常容易出汗，稍微一运动就挥汗如雨，特别容易出汗（汗出速度程度惊人），冬天怕疼、夏天怕热。脾胃功能极差，胸腹部胀满感不明显，基本没有这种感觉。脾气烦闷，经常没有任何原因的情况下唉声叹气！头皮和头发都是很油，不痒，也没有小红点，每天大概能掉60-80跟。大学时期掉的更多。

　　332.我今年23岁，SY十余年，SY持续这么多年，而且尿频也跟着持续这么多年！我希望各位前辈能给我一点信心，我十多年的尿频可以彻底恢复吗？我现在戒色一个多月，YY也戒了，主要症状是尿频，特别是大便之后更加严重些，尿分叉，尿臭，其它性功能之类的我就先不管了，主要是尿频很困扰啊！

　　333.我手淫十年左右，戒色半年了，有前列腺炎，慢性结肠炎，浅表性胃炎，频繁遗精，最近看了中医，遗精有所好转，医生说我是湿热於阻性前列腺炎，现在遗精是会伴有射精隐痛，现在一生气就容易遗精，最近几次遗精都是这样的，平时阴囊隐痛，有时会阴也隐痛我该怎么办？跪求良策，我好痛苦。

　　334.我今年24，有十年sy，初中时频繁，现在戒几个月，遗精4-5天一次，症状混身无力，面黄黑眼圈，容易出汗，尿有滴白，大小便正常，去医院f检查有慢性前列腺炎，拿点药吃不明显，遗精频繁，最近做梦也遗，没做梦也会遗，脾气变的易怒和烦躁，求吧主帮帮我！

　　335.我19岁，SY5年，现在身体除了遗精，暂时没其他问题。 去年年末开始，我每个月撸一两次（破戒），那时候遗精一个星期一次。现在戒色80多天了，每个月遗精8次左右（最多10次），一般都是晚上11点到1点多之间遗精，遗精时勃起，马上醒来。遗精后没什么不舒服，就是偶尔乏力外，脸部眼眶凹陷厉害，看上去很老，很难看。求各位大哥帮帮看下，谢谢！

　　336.我前几年得了慢性支气管炎，一直不见好，可能也和SY有一定关系，特别容易感冒，有时一次要一两个月才能好。前几天我又感冒了，受了冻引起的，喉咙还有点痛，医生开了‘喉舒宁片’和‘复方感冒宁片’，喉咙舒服多了，不过感冒觉得加重了，脑袋有点不舒服，鼻塞流浓鼻涕，吐浓痰，‘复方感冒宁片’是治风热感冒的，我私自换了‘感冒软胶囊’，治疗风寒引起的感冒，不知可不可以？？？（我特别怕冷，晚上多坐一会，都觉得不舒服）

　　337.吧友们好，看到那么多乐于帮助别人的人很受感动。本人也深受sy困扰，不知道吧友们能不能指条路。我的症状是有很多白头发，晚睡第二天就会明显头发蒙，然后社交恐惧加重，不喝水尿会非常黄，精力不足，到了傍晚更为明显。尤其到了傍晚就会社恐加重，反应迟钝，不想听到别人说话。基本就是如此了，吧友们能否给点建议呢？

　　338.23岁，手淫十年。现在前列腺炎，阴囊潮湿有异味。后来用器具手淫，弄几下就射了。担心是早泄啊！现在还是处男，也不敢交女朋友，求指导。

　　339.多谢这位热心戒友！我报希望巨大，刚才和父亲通电话，父亲说我舌头比前些时间要差一些，他今早看我的舌头了，我一早就出差了，父亲除了叮嘱我路上注意安全其他再没多说什么。但是晚上我安顿好，父亲安慰的电话还是打来了。我深深的感受到父爱的伟大，电话里父亲说他很心疼！此刻远在另外一个城市的我再也抑制不住感情流泪了。你们很难想象一个年近65岁的老人，每天戴着老花镜坚持翻阅医学书籍给我寻找摆脱疾病的办法，依然不放弃，即便是年仅24岁的我身上显现出多处70岁的老人才会出现的颓势！

　　340.老师好，小吧们好，我27岁170，135斤，SY13年，现在没女朋友。脱发多年，发际线后移M形，前额到头顶稀疏，喉咙有痰吐不完，整日后脑锥里面阵痛，有种蹩筋发酸和蛰蛰的感觉，使劲低头能感觉到血管流动的声音，眼袋明显，眼皮发涩，眼白发黄，视力不清，尿频偶尔尿不净，SY后头晕，眼冒金星，阴nang潮湿，晕澡堂，面部浮肿轮廓不明显，小腹虚胖，夏天怕热出虚汗。曾经晚上熬夜玩电脑2点睡觉，白天上班偷空睡觉，这样持续2年，脑细胞严重受损，工作出差错，比如修完汽车把剪刀忘在水箱散热器里，致使高温换水箱赔700多，健忘十分严重，别人交代一句话只能记住一部分，脑子空白，不知道怎么和人交流，朋友联系我都不愿意出去渐渐疏远。脱发和咽喉炎都有10年以上，目前最困扰我的是头痛跟脱发很不自信。

　　341.经常手淫，最近半个多月每天晚上跑步2000米，昨天 晚上和今天晚上遗精了，不知道是怎么回事，今年20，初中手淫，6年了，高中时候耳鸣'后来减少次数不耳鸣了，上大学后平均一周两次，有青春痘，掉头发，枕头上面有很多，我比较内向，本来学习很好，可是大学以后就不行了，希望你能帮助我。

　　342.sy十几年了具体时间也记不清了彻底戒了两个月了，也有两个月不看黄了（以前在接受治疗的时候总是想着看看黄的看下我的病清恢复的怎样了，不过都是以前的事了）月遗精次数也不一定应该在3～5次有可能会多，（这个礼拜3.4连续遗精）没结婚呢现也没有女友最近没有房事！我男，1.73，65公斤，24岁，从没有夜勃晨勃也很少，早晨有尿液时会有勃起症状不过很少，每次遗精都会醒来时间大多都是在2点到5点左右，遗精时醒来我会强制型的停止不知道这样会不会伤害身体，头发比较正常有少量的脱发，水喝的多会多上厕所一天大概在十一二次，上完厕所总感觉到商量的尿液没有鸟尽还会出现提起裤子滴出尿液的情况！

　　说说病史，我想我是最严重的那个了，看过四次医生动过三次刀……

　　第一接受治疗应该在五年左右了，被检查出前列腺炎治疗一个月左右没有任何的效果，后又去了家中医馆，看病的医生说我问题并不大给我开了什么鹿茸跟其他药弄碎一个很大的药丸让我吃了一个多月！没什么效果，过去半年又去了家医院被查出前列腺炎左侧静脉曲张手术后拿的药吃做的物理治疗，后过了有一年半的时间又去了家医院还是老问题医生说包皮太长早泄要做阻断手术他说做完肯定能好，（包皮和阻断同时做的）

　　可时间过去这么久也没见到效果……

　　343.我的症状：阳痿，早泄，阴囊潮湿，遗精，手脚冰凉且出汗，记忆力差，睡眠差，腰部疼痛，睾丸有时疼，尿比较频繁念完后会有尿液滴出，浑身无力，容易发呆，还有些症状估计手淫的后遗症我都有。

　　344.楼主 你好 我今年22岁 SY6年 现在的症状是耳鸣 注意力不集中 2个肾疼 走两步就气喘吁吁的 没遗精 其他的问题没有 楼主 我现在戒了一周了 就是常常不由自主的想H的事 楼主 有什么好建议吗 真的想戒了 求指导。

　　345.SY大约7年了吧 从初中开始 具体频率记得不太清楚了 反正断断续续的，不爱动 总是久坐 整天精神都不好 头发沉 看镜子里的自己感觉越来越老 走在街上感觉像行尸走肉一般 拔过火罐拔完比不拔还疲劳 吃任何胃药都没有疗效每次犯急性肠胃炎只有去输液才会好 有慢性咽炎和鼻炎 在初中的时候突然走不动道了经检查后B27为阳性 疑似强直性脊柱炎 但是开过的西药一个都没吃过 只是用一些土方法在维持 效果不错 但是精神上倍受打击 导致从那时候开始精神状态都不是太好加上SY过度身体每况愈下得感冒不容易好 总是觉得自己得了各种疑难杂症 什么植物神经紊乱啊 疲劳综合症啊 肾阳虚啊。。弄得我记忆力下降的特别快 行动也迟缓 求各位大神支招啊！

　　346.男21岁、未能射之前就有经历，11岁开始射，15年左右，一周一次左右。现戒100天，之前手脚凉怕冷的毛病已缓解不少，还有两个毛病很苦恼，一为轻微口臭，离近了能闻到，二为黑眼圈。 症状：舌肥大中间裂，舌苔白厚腻，越往舌根处越多，口很容易干、苦，之前越饿越有口气现在缓解了一些，感觉消化有点弱，吃再多也不胖，手脚易出汗。黑眼圈，眼袋浮肿，有鼻炎，小便正常，之前大便不成形有所缓解，睡眠正常，以前有过气管炎，再无其他症状。求各兄弟给个良方。

　　347.本人18岁，sy5年，男头发油，最近有些掉发，白发也增多，眼睛不清亮混浊。皮肤油，有时爱长痘痘，最近很久没长痘痘了，本月遗了4次精，做了一次春梦，最近几天好了，但是晚上睡觉如放电影，整夜恍恍惚惚的，早上口干舌燥，舌苔白厚，口水黏糊，爱喝冷水，不怕冷，易出汗，有时肚子咕咕叫，一直肠胃脾胃不好，消化差，大便溏软，脾气抑郁有时。睾丸小，感觉越来越小了，阴茎短小，勃不起，无晨勃接近1年。记忆力差，注意力不集中，爱幻想。感觉越来越笨。

　　348.我今年18岁男，身高163，体重96，sy3年，频率有500次左右。戒了有一年了，开始戒时经常熬夜也经常抽烟，现在没熬夜了，也不抽烟了，脾气烦躁有点我抑郁，感觉自己营养吸收能力不是很好，大便基本一天一次。现在症状有:脑力不好，身体瘦弱，有点鼻炎，头屑很多，最头疼的是遗精，折腾大半年了，一遗就感觉自己身体就虚了，一个月多则10次，少则5次，梦里不清醒，一般无梦，大多凌晨时候遗的，有点失眠。

　　349.从初二开始SY，刚开始一周3次左右，到了高中和大学的时候平均2天一次吧。大概都是12点以后睡的，很少在12点以前睡，这样的情况大概有4年了，今年大四刚毕业。24岁身高181体重135斤，有点精索静脉曲张，站着的时候摸感觉是一大团，睾丸下垂。偶尔会觉得有点痛，但不严重，大一的时候为了去当兵有去做过精索静脉曲张和包皮手术。现在觉得脱发很严重，一洗头感觉手上的头发有二十几根。前额两边和头发中间掉的很厉害，能隐约看到头皮。头发还很油，一天不洗就很痒。

　　350.手淫8年了。频率很高能达到一天一次。彻底解除两三个月了。自从开始学会手淫就没有遗精过。来说下我的问题吧 我是打去年病的 来病感觉挺突然的 刚刚开始是 胸闷 压气 偶尔心慌嗜睡乏力 伴随着严重的脱发 然后我就开始看医生检查身体没有异常就开始看中医 开了补肾的药物越吃越难受 又说脾虚湿续可是吃了以后作用不大 之后就徘徊在医院药物里面治疗了很久很久说什么的都有就是一直不见起色再后来就不吃药了断了很久 可是也没见着改善 这些日子喝红豆薏米粥又会出现耳鸣 哎 愁死我啦 死的心都有了！

　　351.我23.已婚，sy有5年左右，戒了后导致遗精三年，期间从事很重的体力活，导致心脏不规律，常心慌，而且手脚容易发麻，到现在一直遗精。从去年到现在一直吃中药，现在恢复的还不错，期间一直有房事，而且房事都不怎么好，JJ不硬，射的快，还以为吃中药，慢慢会好的，可现在遗精还是不断，慢慢的我的视力，开始出先问题，看东西不能久。

　　352.我今年19岁，手淫五年，已戒半年，现在我到了冬天就四肢冰冷，头发白了好多，这个最头疼了，身体很瘦，骨头细，身高1.70 体重才50kg ，还有些关节有响声，，就总感觉不舒服活动一下就好，一点，有一点腰漆酸软，还心季失眠，说话声音小，还有不病院知道是前列腺炎还是肾虚，喝多点水就想尿尿，小便很多都是像水一样的清，还尿分叉，大便溏稀有没消化的食物，还有到了晚上喜欢喝水，口渴。容易上火，早泄，遗精稍频繁，白天没精神，晚上失眠多梦脑袋总想事情烦躁，。等等，舌苔白，舌中间有条裂痕，舌头红，两边有齿印。

　　353.22岁，sy差不多两年，阴部会痒，最近几个月没有房事，大便有时一天一次，有时一天几次，有时3—4天一次，头发不发油，掉发应该没有很严重吧。腰会疼。最近手淫频繁2—3天一次，导致最近尿尿是红色的，我好害怕，打算明天去医院检查。

　　354.本人28，手淫八年，现在已经戒色几个月，现在症状是左边睾丸收紧到小腹，不舒服。晚上都是松弛出来的，左边小腹蛋蛋筋不舒服。尿无力，尿不净，尿后有时候有液体，早泄，最近有夜勃，老师能开些药吗？

　　355.sy10年，有时候一天一次，有时候一个礼拜一次，要是看了a片，有时候会三四次。现在症状，失眠，没精神，脾气烦躁，总是一下子就高兴不起来了，总是担心这怀疑那的。脸上痘痘很多，尤其是下颚人，偶尔有一个痘痘是有浓的，非常怕冷，尤其是冬天。

　　356.两个星期前左睾丸开始有隐痛，好像是里面的根部痛，去医院检查，做了个彩色B超，没检查前列腺液，医生说是前列腺炎，开了双石通淋胶囊和盐酸克林霉素棕铬酸酯分散片，吃到现在有两个星期，有时左下腹会伴有隐痛，左睾丸根部会酸痛，左睾丸轻力往上摸会痛，左会阴部那里有时也会隐痛，好像是里面的根会痛，腰会酸。

　　357.08年，刚上初中，由于年少无知看了一些不好的节目，发生了性冲动，接着一发不可收拾，就过着行尸走肉的生活，导致初中没读完就坠学了，2年后，现在风水轮流转，又回来读书了，想多学点知识丰富自己，可是脑力不好，精力不集中，执行力差，感到学习很吃力，由于发育不良，好多同学都不信我的岁数，可悲啊，忏悔啊！现在症状有 脑力不好，身体瘦弱，遗精大半年了一个月多则十次，少则五次，一般无梦很少晨勃，一般凌晨时遗的。 头发问题:头发粗硬有点油，头屑多，一天差不多掉十多根，两三个月了。

　　358.SY时间也是有十年了，上学时不经常手淫的，毕业后经常。戒了40天了，没有遗精。27岁，个头180，体重190。5.会阴处偶尔会痛一下，左高丸偶尔会痛一下，几乎没有感觉。屁股两边有会痛。晚尿有时三四次，不过大多是一到二次。尿后有滴白，刚戒时滴白，现在滴黄。尿道里总感觉有东西回流，以前手淫时没有，一个星期不SY，尿道里就会有回流感觉。现在戒了，这回流的感觉就多起来了，每次滴白或黄后，一天或两天内就没有回流的感觉了，多几天就又会出现。跑步时，这种感觉更强烈，尿完尿后也有。还有一点就是跑步时我会尿频，跑步时很想尿尿，跑一会就想尿了。

　　359.你好 我手淫四年多吧 十九了现在 以前平均一星期一次 最近突然尿频尿急 已经一个星期了 去医院检查 说我慢性前列腺炎 我真的很痛苦 我能好起来吗 我该做什么运动好？

　　360.我今年22岁，SY有六七年了，一般SY的时候1分钟就射了，我以为我早泄，龟头也很敏感，医生还检查了我说我的龟头敏感，忽悠着我就做了阴茎背部阻断术，已经手术2年了，现在真的连想死的心都有了，天天生活没激情，我不知道该怎么办，我的一辈子是不是就这样完了？，，在我上初中那会眼圈周围都是黑的，到现在也是，而且青春痘从小学6年级到现在陆陆续续有，现在少多了，就是痘印还在。

　　361.我的问题：自从学会手淫几乎没遗精过；手淫第二年开始脱发，洗头的时候掉的多，目前已经发际线后移M形，明显看出头皮；手淫第二年开始喉咙多痰，好像还有鼻炎，说活声音发闷 ；后脑不舒服有时发热，有时阵痛，这个症状大概手淫4年后出现，曾去过市人面医院，我描述症状他说是脑血管缺血，开药吃吃不管用，期间还手淫。手淫第二年初三感觉到记忆力、理解力出现问题，突然学习吃力，之前没出过班级前五名，工作后学东西很慢，语言表达能力差，内向；眼袋明显，眼疲劳发涩，眼白发黄，视力不清；尿频，小腹虚胖，夏天怕热出虚汗；多梦影响睡眠质量。

　　362.我sy11年，彻底戒除30天，第一个月遗精4次。男，170CM，66KG，23岁。舌质淡，舌苔薄，舌苔白，舌尖有很多小红点，口干舌燥。大便1天1次，手足心很热且很容易出汗，特别是紧张，害怕和热的时候更多；不出汗时手足就很干燥。晚上多梦容易醒。 现在最困扰的是手足多汗和社恐。非常感谢！

　　363.我14岁开始，3年后开始出现掉发，4年后出现腰疼，耳鸣，看东西不真实。后来住校频率少了有些症状就缓解了，22岁查出前列腺炎，看了好多地方，最后在中医院通过中成药和戒色尿急，尿频，尿疼会阴灼热治疗好了，就剩下腰疼没有痊愈。然后出现毛囊炎严重，后脑出现大块囊肿，还有好多小个的，大个的边上头发都掉没了，三个多月也不见好就去医院做了切开引流，后来头发又长出来了，但是过了没两个月头上又出现几个，两年多的时间大大小小做了八九个，后来开始四处找好的中医治疗毛囊炎，有的药吃了也能管用但是就是总是复发，现在头上还有很多，以前头顶和枕部都有，现在头顶可能也有，但是没有感觉了，枕部现在还很难受。遗精也是很困扰我的，开始戒色前两个月遗精不频繁，那时候感觉人恢复了很多，头发也不掉了。后来遗精就频繁了，各种症状又出来了。

　　364.本人男25岁，SY十一年，频率一天一次或两天一次。最近才接触到本吧，下定决心戒，戒色半个月时破过一次，到今天已经是第十天了。把脉方面还不熟悉，不过最近两年断断续续看过几次中医，说是阴阳两虚还有点肝郁医生开的都是补气血，补肾益脑和疏肝理气的药，没服用多长时间并且由于再次SY又回到了解放前，没多大效果（感觉主要就是前列腺炎和神经衰弱）下面是症状:舌质颜色再稍微红一点才跟真实颜色一样，淡白色，舌苔薄，有小红点。嘴唇颜色比一般人红，嘴唇经常干裂起皮，经常口干舌燥，睡眠不好，有时不容易入睡，有时半夜容易醒，醒来感觉头涨。大脑方面:记忆力严重下降，注意力不集中，经常走神，反应迟钝，经常有耳鸣，脑力方面受损非常明显。还有点抑郁，上高中时就是因为听课老走神，记不住东西，做题也专不了心，最后上到高二就不上了。下体方面:尿频频率不一定，一般情况下半天两三次，还有尿不净，尿无力，所以尿完一会儿又会有尿意经常憋尿。夜尿一次或无，还有阴囊潮湿。

　　365.自从八月下旬戒色以后出现前列腺炎，睾丸坠胀不舒服，不经意间摸到睾丸底部有一凸起硬包，后来县中医院做过B超，没检查出来什么，大夫说是附睾，开了点活血化瘀的药。再后来睾丸不舒服不见好，我就去了男科，说我前列腺炎，引起的，治了四天花了三千五，就不想治了后来开了点药就回家了，在男科做B超也没说我睾丸有事，问他们，也不给我个确定的答案，在百度查一下，不是炎症就是囊肿或者结核啊，要是有这些我做B超应该能做出来啊，求各位了，这是什么情况，是不是附睾啊，正常吗？

　　366.手指月牙就剩大拇指了，我想咨询一下 各位大神，过度的手淫会导致身体缺什么营养，我脸上都是红点座疮或者可以挤出东西的那种包，这应该是SY导致的内分泌失调吧，还有 身体无缘无故有时候会发现抓痕，而且很痒，尤其是脸上有座疮，痒的时候一抓，那简直就是折磨自己，好难受，求解答

　　367.sy7年。我上个月戒了一个月，于11月12号破了，然后就重新去戒，一个星期了，今早睡醒时做起来时感觉两边肾的位置很疼，然后我就起来了，结果疼的很难受，感觉要晕过去了的感觉， 然后我就喝点糖开水，感觉好多了，结果疼痛感转移，来到肚子那，在胃的上面一点， 我就去医院做了检查，尿常规，血常规，肾的b超，都正常。当时也不疼了。现在一天了，感觉肾的位置还是有点隐隐的感觉吧，其他都没事，这是肿么了！！！

　　368.我说一下我的症状。手淫七年，脑力受损严重，注意力不集中，脑力下降，记忆力下降，反应迟钝，耳鸣，白头发严重，生殖器比同龄人短小。然后和女友性生活的时候，第一次射精较快，然后依次递增，三次后基本不射。感觉尿不尽，晚上睡觉前刚上完厕所，时间不久就会又有便意，便秘比较严重。至于前列腺炎我也不清楚有没有。

　　369.SY十二年，以前一直练体育，体力记忆力都还好，就是早泄严重，没有持续性的戒掉，现在运动减少秒射，体力下降，记忆力下降。目前已经戒掉一个多月，每天有氧运动二十分钟，仰卧起坐五百到八百个，固肾功六百下，铁板桥十到十五分钟，八段锦一到两遍。各位老师还有什么好的方法经验吗？戒断一个月，遗精一次，大便每天早晨一次，小便六到十次，大便极不成形，看过中医，说是脾肺虚弱吃了两个月没啥效果。

　　370.sy十年，有三年比较频繁，七年不太频繁。现在社交恐惧还没好，对视恐惧，没精神，双眼无神，经常抑郁，想死。腿沉不想做事，脑袋不好使（像傻了一样），现在勉强工作三个月了（崩溃的感觉时常出现），求老师救命，指导出路，感激不尽。

　　371.我24岁(手淫6年)期间手淫比较频繁，今年开始慢慢戒掉，从一周一次到两周一次，8月份完全戒除，但是以前从来没遗精过得，戒之后很是频繁，现在基本上7-10天一次，症状的话之前耳鸣现在好了，现在是腰部中间腰椎这里不知道是肌肉疼还是里面疼，半夜至清晨有勃起但是不坚，可能还有早泄，请问老师，频繁遗精有的治疗吗？

　　372.sy历史6年，戒了23天，遗精大问题，隔4天就有，可能是疲劳用脑过度（我是大四考研族），晚上也很难早睡，头发已经脱发3个月了，之前掉的不是太多，洗头的时候80左右，这两天掉的特别多，洗头时候不敢看，都是长的居多，睡觉醒来枕头上也很多，头发细长，之前吃中药头发有头屑变好了也不痒了，但是停了10来天，现在这两天又油又有头皮屑脱发有多，会不会我前几天吃的油腻有关，我最难过的就是脱发。

　　373.我今年24 手淫大概的时间是5到6年 比较频繁 目前已经戒了2个月左右 我的症状是会阴处感觉淤堵 便秘 人消瘦 总感觉肚子酸 JJ疲软 会阴处淤堵不说 而且感觉还有点紧 拉屎用力就是通不过那地方。 睡眠质量不高，这几个月刻意减少吃肉 大部分吃素 经常放屁 人很消瘦 晚上很难入睡 自从戒手淫来一直没遗精 脸色萎黄 不好 救救我啊！

　　374.SY史十五年，五年前开始脱发前额，头顶最为严重，神疲乏力，记忆力变差，四肢凉，爱放屁，小腹处怕凉，总是咕噜咕噜的，腰椎间盘突出。慢性前列腺炎，精索静脉曲张，精液发黄，而且有结晶样的东西，阴茎变小，勃起硬度不强，早泄严重，射精是流出来的。早上睡醒还感觉特别累，自信心特别低，口臭。

　　375.20岁，手淫史五年，很频繁。戒色已三个月，在三个月里虽然戒得很彻底，生活规律基本正常，但是由于戒色之前没调整好心态，首先是由于工作上的压力，与老板同事关系不和。然后因为身体出现状况（勃起不坚、严重早泄、尿频），慌乱不已，压力很大。再因为异地恋与女友关系紧张。由于心态没有调整过来，每天都在担忧，高压下生活，导致前期戒色的三个多月，不见效果反而愈加严重，由勃起不坚、早泄、尿频，转化为无法勃起、早泄更严重、尿频、尿急、尿不尽、尿无力、尿分叉、而且前列腺因情绪而变，抑郁时就痛。

　　376.我现在是尿急，尿频，尿灼热，有刺痛，严重的一天几十次厕所，戒手淫快一个月了，之前出现这情况-我打了3天点滴，因为贵，就没继续，后来吃头孢和三金片，好了很多，停药五天没事了。可是这几天因为打篮球比赛消耗多了，晚上又开始以前的症状，很难受。求救，现在尿感觉堵在阴茎头上，一直想上厕所！！

　　377.我脸色苍白无神，撸龄五年，今年十八，脾胃也不太好，气力不足，手上就俩大拇指有半月牙，脸色特别难看，眼神也浑浊，怎么办?

　　378.今年22岁，从初中开始sy，近几年有点频繁。。每次和女朋友待在一起的时侯很容易勃起，而且勃起时间长，之后就会小腹，睾丸疼！！！平时睾丸也会隐隐的不舒服。腰也偶尔会疼。肠胃不好。。请问这是怎么回事啊。

　　379.8岁开始SY，那时候不知道是什么就觉得很舒服，频率小，严重是在14岁，那时候几乎一天一次，15岁开始秒射，头发也开始掉，那时候知道出事了，就基本不SY了，频遗开始了，3-4天就一次，每次都做梦，勃起不坚。然后看病吃金锁固精丸，金匮肾气丸，海马玄驹胶囊等都没效果，那期间还看黄片，只看不射，以为这样没事……西药还陆陆续续的吃。一直到17岁，谈了女朋友，牵牵手都有东西流出来，后来去过男科医院，被宰1万多知道没效果就不去了。这时总有射的感觉，碰着东西也管射精。快到18的时候去看中医，中间还看黄片不射…症状没好转就到县医院看很有名的医生，今年上半年一直很抑郁有自杀的想法，觉得没希望了，4月份开始吃中药，吃到7月份，中间有好转的迹象就撸几次，谁知道症状更重。直到8月16号接触到戒色吧才知道原因。

　　380.我来叙述一下我的症状，无菌慢前，尿频1-2小时一次，会阴部胀痛，肛门紧缩，屁股夹着，我是高三学生，每坐50分钟活动十分钟，另外我自从慢前一个月，每天精神不高，犯困，站立50分钟后尾巴骨以及上20厘米腰处酸痛，和同学打球30分钟就没劲不想动了，还出汗。打完球特困。请问我该如何做，高三每天发困很耽误学习！！

　　381.本人26 sy应该有6年左右吧，特别是去年到今年上半年，因为失业了，也有去找工作，大多要上夜班，心里有点怕，所以没去，以前经常工作也经常熬夜，所以有点怕，但那时症状还没出现，后来就整天在家上网，经常通宵，一玩一整天，累了就sy一次就睡觉，这样过了应该有差不多一年了，后来实在不想这样了，就找了份工作，开叉车的，要上夜班12小时，两班倒，不细说了，那时候症状开始爆发了，头发感觉越来越少了，之前就掉了，只是以为正常掉发，腰疼，腰膝酸软，虚汗，不想动，坐着就要躺着，白发一下子一堆了，上个楼梯也感觉很辛苦，整体打哈欠，现在感觉说的有点乱，说不到重点，智力问题，说现在吧，现在戒了三个月，还是很累，老是打哈欠，感觉大脑缺氧，睡醒也打，智力，记忆力，注意力，都很差，前几天去剪了个发，白发还很多，做事情一塌糊涂，前几天就是因为工作原因，有点浮躁，连续遗精五次了，今年出来工作就挂上了傻瓜的头衔，真有点接受不了，真受不了，也不敢跟谁说，一直想去看看医生，但没时间，大哥你得救救我啊。

　　382.好 本人23岁sy7年了，刚开始觉得尿频尿等待，去医院看 ，医生说没事开点中成药 就让回来了，但是尿频尿急的症状不但没有改变而且会阴部还疼了，，肛门处追涨，坐久了就感觉下面不舒服，时不时的里面还感觉疼，就又去医院检查，做得b超和前列腺液化验 B超没事前列腺液白细胞2个+卵磷脂3+，医生说是慢前开了一大堆药，吃了时好时坏，就这样我从高中开始就在治疗直到现在大学快毕业了也没好，，现在主要症状就是阴囊有点潮湿，尿无力而且感觉尿急却没有多少尿，如果有人和我一起上厕所我根本就尿不出来，现在睡眠怕吵，吃多了吃快了就感觉胃部不舒服，，，手脚一年四季都比别人的凉好多，受凉了就发紫。以前不知道是SY引起的，现在很后悔（高三一年基本没怎么学习，高考时满脑糨糊就上战场了，一分之隔没上二本）悔的我肠子都青了，现在已经戒色15天了，敢问一下我需要药物治疗吗？

　　383.本人25岁，有十几年的sy史，zx 轻度yw，尿频，尿急，怀疑有慢前，耳鸣、面不显老，头发脸部油大，有毛发脱落现象，天热稍热手脚出汗严重，腋下有出汗现象，患有鼻炎12年和乙型肝炎，有时候想想活着真挺没劲的。

　　384.sy7、8年，以前的时候一天一次左右，后来有所节制，近一年sy频率很少，但是有房事，一星期两次，有时候一天两次，比较不规律。现在出现的症状是：阳痿早泄，勃而不坚，做一两分钟左右，手脚发冷，小便无力，还有点分叉，晨勃也好久没见过了，手脚经常出汗。

　　385.我今年二十五。曾经sy十年，目前已经戒色半年，现在的问题：慢性前列腺，主要表现在尿频尿急，会阴灼热，时好时坏，情绪不好很容易就尿频尿急。腰酸，主要是腰部无力，肾两边不痛，但总觉得空空的，腰椎很酸，看过医生，说排除了腰椎肩盘突出。大便有些湿，不过比半年前拉稀要好多了。

　　386.我今年20岁，SY大概6,7年左右。一般一周一两次。。上次暑假SY有点过度，感觉很严重。。我现在的问题就是阳痿，然后性欲很低，有时候一想到性方面的事情小腹那里就感觉很空。。。然后精力和记忆力很不好。大便我一般两三天一次，以前还久些，便秘，现在两三天一次但是感觉也不难拉。小便一天大概三次左右，我喝水很少很少，有时候一天完全可以不喝水，不知道为什么也不口渴。

　　387.手淫5年 一天一次 目前导致大面积皮炎湿疹 脸上 胸上 背上都有 在网上查了下中医说是阴虚火旺导致 该怎么办？麻烦老师们帮我看下 是肾阴虚 还是阳虚 ？

　　388.sy十年了，频率前面几年特别频繁，平均最少一天一次，后面几年大概平均两天一次，彻底戒除半年了，不看黄已经半年了，遗精前面四个月，平均一个月四次，近两个月一个月七八次，甚至一晚上两次。目前没有房事。九月份我去医院检查出有慢性前列腺炎，吃过二十天的药，后来再去专家门诊就说我不用吃了。尿频尿急比较反复，有时很好，有时半个小时就得去厕所。会阴有时会灼热！跟女朋友打电话，什么都没有想，可是还是有前列腺液流出，大便没有滴白的情况。

　　389.我今年二十，手淫十多年了，现在已经戒了一年多了，将近两年了，期间没手过一次，黄的更别说了，现在连看电视有女的那种节目我都不看，身体比以前好了点，现在就是遗精很困扰我。频遗一年多了，以前一个月至少十次，然后现在六七次这样，饮食什么的我都很注意，为了避免遗精我现在该做的都做了，晚上也少吃，中午也是，而且我是修车的，每天体力有时很大，就这样我也少吃，固肾功也一直在做，眼看这个月遗精可以控制在三次以内，但是又超了，已经四次了，我现在一点信心也没有了，心情很烦躁，期间我看过几次中医，前几次都是在小诊所，说肾虚，气血虚，还有说心肾不交，后来去的中医院，他说我问题不大，让我心里压力不要太大，只说有点肾阴虚，确实也有影响，开了几袋颗粒，最后又去了一家中医院，他一号脉就什么都知道了，他说我肾精不固，遗精什么的都说出来了，然后吃了三个月的汤药，期间遗精好一点了，但头昏脑涨什么的还有，最后他说阴阳已经平衡了，如果有问题再找他，我跟他说了我没多少钱的事，不知道是不是这个原因故意骗我的，反正最后钱也没了，我也就没去，过后又频繁遗精起来了，我再去找他一问才知道他已经不干了，结果顺便又找了个老中医，他也是一号脉就知道了，问我是不是手淫，遗精，脾气是否暴躁，感觉挺厉害，他说不算太严重，然后让他的学生还按照内个给我看病的医生药房走，记不太情了，结果我就走了，药太贵我也吃不起，算了大哥我不废话了，我也不太会表达，我说我现在的脉像还有症状吧，请大哥一定要救救我，我现在就是遗精，头昏脑涨的，昏昏沉沉的，眼睛飘忽不定的，集中不了，有种不真实感，别的都好了，舌头红，舌尖周围有红点，而且舌头跟有裂纹，大便干燥，有时前面是干的。

　　390.各位前辈，大家好！我是因为sy太频繁而病了，病的很重！经常有濒死感！经过当地名中医确诊为植物神经紊乱！到现在快一年了，稍为好点，但仍很差！请前辈们指我一条出路吧！谢谢大家了！

　　391.年龄27。撸龄断断续续10几年。现在问题，早泄。2，3分钟射。睾丸鸡鸡有时候往回缩，感觉蛋蛋涨涨的疼，鸡鸡像是要缩进身体里是的，另这种时候伴有腰疼。用手摸右边蛋蛋感觉里边有一团线状的东西有时候是一条线。是不是那个精缩曲张啊。好害怕。

　　392.楼主，我的撸龄差不多有四年了吧，现在高二，感觉身体有点吃不消，记忆力也不好，最主要的是，我的眼袋很严重很严重。

　　393.年龄21 身高1.70 体重61Kg 主要症状记忆力差 皮肤松弛皱纹 消瘦 黑眼圈 大便不成型，容易出汗，脾胃虚，湿气重 嘴里有痰，有齿痕，舌苔黄 有痘痘。吸收不好。 SY6年 频繁的时候一天4次，后面改为1天一次经常熬夜。

　　394.老师，你好，我手淫有六七年了，刚刚开始的一两年，很频繁，现在腰疼，勃起不坚，梦遗，怕冷，早泄，腰部时常感觉凉，问题严重吗？我正在戒除。

　　395.我的主要症状记忆力差 皮肤松弛皱纹 消瘦 黑眼圈 大便不成型，容易出汗，怕冷。脾胃虚，湿气重 嘴里有痰，有齿痕，舌苔黄 有痘痘。吸收不好。 SY6年 频繁的时候一天4次，后面改为1天一次经常熬夜。。 半年未看黄的，3月前遗精。中药吃了2个月未见效，医生说湿热还痰湿，要健脾祛湿才能补肾。。 现在不知道自己能不能恢复？如果彻底戒色身体会自己自然恢复吗？

　　396.撸10年以上.23岁，进一月没破今早遗精尿道好疼，我近一年来都是一撸就疼，射了更疼，小便也疼，就都是尿道口尿道疼，有灼烧感，肾前列腺难受。我大学还没毕业没工资去医院，不能张嘴问家里要看这病钱。我是怎么了，不看病的话岂不废了？有可以帮助我的前辈么，我这是尿道炎，尿道感染什么的？

　　397.我是一个刚毕业的大学生，年龄23，身高175，体重75公斤，手淫大概有10年时间，在前两年感觉自己大腿根疼，后来睾丸又开始疼，后来去医院检查说是慢性前列腺炎，吃了一段药，没什么效果就不吃了，后来从论坛上知道手淫的危害，戒除了两个多月，睾丸不怎么疼了，不过在前两天又破戒了，自慰完以后感觉睾丸疼，腰疼，小腹难受，臀部难受，而且是连续好几天，之后才好点，而且向右侧睡右大腿骨头疼，不能右侧睡了。

　　398.本人脉搏跳动73次，头发非常油，有小红点在头皮上，一天掉70-80根。腰酸耳鸣。瘦弱驼背。近段上火。盗汗，潮热，五心烦热。有时尿会疼或者疼，手淫14年，偶尔会遗精，大便2天一次。会出汗，最让我受不了的是脱发问题，我刚开始脱，10月份脱得，在强光下很容易看见头皮。

　　399.SY在15-16岁较多，而且在16岁就阳痿了。那时候不懂什么叫SY是喜欢玩弄它。之后因为勃起不了，心里就不会去玩弄它，，偶尔会频率较少没有规律性。应该一月也会有个2-4次吧！到现在20岁4年会意淫，比较严重。我主要是阳痿，还有记忆不好，比较容易困。

　　400.我手淫频繁十几年了 眼睛无神 黑眼圈 嗜睡 晚上失眠 尿频 关键是就在上次连续遗精 最后一次是夜里半睡半醒下撸的 射精了 第二天起来发现床单上有血和精印记 就是撸管出血了 怎么办啊？

　　401.本人24有9年史。偶尔有遗精。有早泄。有时下阴会疼。有时腰会疼。也有熬夜。一月10天夜班。也可以睡的。睡不好。前几年的时候特别频繁。现在戒戒破破。直到加入这个吧。差不多有一个月了吧。感觉还可以。只是有时偶尔会不舒服。身高1米70。体重115斤瘦。吃不胖。遗精也不是很频繁。有早泄。头发特黑。别人都说跟假发样。小腿肌肉无力。偶尔有忧郁。工作缘故常坐。之前怕有精脉取张。拍过彩超。没有问题。之前腰疼。也拍过彩超。没有问题。现在黄片也不看了。我相信一次肯定可以坚持到底了。

　　402.说说我的情况吧，24岁，学生，未婚，手淫5年，第一次戒撸已经坚持到25天了，一直都有晨勃，只是觉得勃起后特别容易就软了，戒色后还是有效果的，感觉勃起质量已经好了些，就是勃起时间不长。这25天内没有梦遗，前列腺好像是没问题，就是尿尿会等待个三到五秒的样子，不知道正常不。

　　403.sy5年，频率一周两次左右，有时严重一天2次，到高中有减少了。 戒除有两个月了，早上没忍住，看了几十分钟黄。但没sy。sy间不怎么遗，戒后3次。有慢性支气管炎，还有过湿疹，龟头炎，现在湿疹有比较好了，龟头炎也是，不过龟头仍有一小部分红区域，用软膏涂后，有变浅了，将要好了。现在高三，学习紧张，我知道sy带给我无尽痛苦。我感觉神经衰弱，肾虚，注意力难以集中，理解能力下降，随着学习压力，我越来越烦恼，甚至有时候想放弃自己，很困扰。身体已经被sy毁了一大半，我明白，我就是想来这学习，恢复身体的，希望大家帮帮忙，给跪了。

　　404.初中有sy史，在同学带领下看a片是家常便饭，大约四年，由于我本来就先天不足，肾精稀薄，身体消瘦，在那四年中的第二年就开始已经出现很多症状，如失眠，偏头痛，感冒，腰痛，随便跑跑就气喘，怕冷怕风等一些失精的症状。

　　405.我89年出生的，8岁的时候懂得夹被子，意淫明星，14岁开始手淫，22岁基本停止，期间平均频率2到3天一次，22岁进入戒色吧，自从进入戒色吧后，手淫次数到目前为止一共不超过10次，我的最大问题就是睡眠问题，我总是失眠，早上起不来，有时候甚至通宵不眠。

　　406.sy四年了，自从频繁遗精后没有sy过，频繁遗精一年半了，从高三开学开始，一直到高四现在！高三时几乎天天有，现在平均三天一次，有时有梦，有时无梦！身高181体重140！从从sy后我体重明显曾加，变胖很多！我十九了！我现在经常耳鸣，有一个月了！脱发自从频繁遗精后开始，现在也有一年半了头发油！！刚开始非常多，我头发厚，现在脱完了，所以掉的少了，一天20多根吧！

　　407.SY8年，近几年一个星期一次，或两次，最近几个月在戒，但破戒两次。遗精15天有两次，基本一星期一次。 洗衣服，洗头弯腰久了，腰就酸疼，以前严重的时候甚至很疼，腰都直不起。脉象，数脉，力度感觉还行，比较急躁。大便基本一天一次，有时两次，但是质量不怎么好，不成型，经常拉稀。

　　408.今年23岁，男，身高170.体重53公斤，只要症状是频繁遗精，YW，ZX，腰酸痛，耳鸣，过敏性鼻炎，慢前，左眼飞蚊症，容易上火，嘴里老是起泡泡。舌苔少薄，白，舌尖红，周围有小红点。大便二天一次，难拉，硬，有时候不成型，粘，不是拉稀，量少，颜色很少有金黄色的时候。小便一天6.7次这样，尿少的时候黄，尿到最后面的时候无力，滴下来的。不容易出汗，怕冷，怕风，夏天晚上一睡觉就关风扇了，很少开通宵。脾胃感觉消化不好，大便不是天天有，易生气，烦闷。SY4年，刚开始俩三天一次，后来感觉身体不行了，就慢慢少了。

　　409.男27岁，身高一米七八，体重一百二十八斤，手淫十年了，大概一周两三次，现在阳痿早泄龟头敏感度下降了，勃起不坚，不持久，还半软这两下就射了，大便有时两天一次，大便时间长，半个多小时，尿频。有时刚小便了就又想去，大便时滴答尿，尿分叉尿白现在没有了，已戒十天，以前无遗精，戒除后遗精一次了，头屑超多，有小红块，有白发，不过我是少白头，嘴唇偏红，怕冷，从小到大无喝热水的习惯，我主要这个阳痿早泄要不要现在看中医开药吃药呢?

　　410.我手淫3年，今年查出有前列腺，5月1号戒手淫到现在1次都没破过，现在的症状就是大便有滴白尿道口有时有灼热感很不舒服，大便后肛门不舒服过一会会消失，我感觉现在就是尿道口有问题还有滴白肛门不舒服其他的都没了，请问我前列腺严重吗？

　　411.SY八年了 现在戒色了三个月了 感觉身体都还可以 就是遗精比较头疼 没有戒之前一月也就四五次 戒了后这三个月每个月是越来越频繁了 有时候还会是果冻就精 这个月都快十次了 有时候一夜两次 有时候连续两天都有 心里压力好大呀 上个月还买的六味地黄丸和枸杞吃 效果也不是很明显 现在刚实习工作有点累 最近腰一直酸疼 我发现勃起也不是很硬了 我都快崩溃了！

　　412.今年三十，结婚半年，性生活不行，阳痿早泄，精神萎靡，导致离婚，损失彩礼五万，害人害己。 诸事不顺，钱存不下。 我慢慢跟大家说说我的经历，前车之鉴，希望各位戒友能尽早戒除，不要到我这个年纪再戒，你会损失很多，而且都是不可逆的损失。不知道是因为什么，小时候还不会手淫的时候就喜欢玩jj， 可能是淫心比较重吧， 记得十来岁吧就知道手淫了。 现在知道自己性格内向跟手淫也脱不了干系，就这样手淫不是很频繁的一直上学，成绩也是一般，明显的症状没有，然后到了高中开始有了症状，而且是最折磨人的症状，失眠加强迫症， 越失眠越强迫，越强迫越失眠，我高中三年睡眠都很少。

　　413.我从4岁起就淫心重，8岁到13岁懂得夹被子，摩擦寻找快感，14岁开始手淫，到22岁，八年时间很频繁，本身自己身体很差，属于面黄肌瘦的；20岁到22岁迷恋了一段时间的嫖娼，大概50到60次左右，11年年底对戒色吧引起了更大的重视，基本上手淫就控制到了，戒除手淫1年，今年8月到现在手淫大概5次左右，嫖娼5次，现在的症状：乙肝大三阳（治疗成为了小三阳）；面黄肌瘦，身体肤色没血色；神经衰弱，晚上基本上1殿后睡觉，早上10以后起床，总睡不着，圣经衰弱断断续续治疗了2年（中药），没有彻底治好：滑精现象严重，从11年底戒除手淫开始就一直困扰我，频率基本上平均一月5次（平均），有梦的不多，基本上无梦有感觉，无梦无感觉，肠胃问题，大便不成形，次数不规律，经常拉肚子，经常便秘，尿路问题：尿不尽是最主要的，但是又尿不出来，这个主要在睡觉之前。

　　414.手淫6年，近期刚戒（已经快两个月了）。我的症状是：自幼身材瘦弱，先天遗尿症（18岁之后已经自身恢复痊愈了）手淫史期间，长期又频繁，现在的症状是1.阳痿（不能自然勃起，无晨勃，勃起不坚，坚而不久），早泄严重（挤压即射精）。2.黑眼圈（有三年时间了，至今没恢复）3.两鬓白发。4.夏天容易出汗，身上比常人热。冬天手脚不温。5.大便两天或三天一次。前列腺也有问题，只是大便时滴白，小便正常。6.视力下降，上初中时视力相当好，之后就下降了。易疲劳，精神头不好。两眼无神。

　　415.我sy能有十年了，逐渐发展到每天一次，有时睡前起前各来一次，变得不来不行。之前觉得撸对我没什么影响，现在突然觉得这一切是不是撸导致的，求助啊，我想改变人生，不想如此下落下去！！本人目前刚工作，四五年前崩溃过一次，那时马上要毕业，面临以后干什么的问题，自己完全不知道干嘛，坠入地狱，每天浑浑噩噩，出虚汗，丢东西，更别说学习了。后来看过病，吃过药，都是抗抑郁焦虑的，又是自己努力调节，好了一些，坚持升学读了三年。现在混毕业，工作实在是混不下去，每天浑浑噩噩的，我也是在逛人格解体吧，觉得自己和人格解体很像。

　　416.本人长期吸烟，熬夜，久坐，SY。尽管现在已经改正了一段时间，但是我知道这不是着急的事情，每次遗精都有春梦，有的时候是后半夜，有的时候是中午午睡的时候。不掉头发，但是自己是油性皮肤，挺厉害的。自己有少白头。前列腺去医院检查没有问题，就是感觉自己没有以前能憋尿了。没有痘痘，有的时候尿不尽。年中查出了精索静脉曲张，自己尽力不久坐，做八段锦，有明显好转，因为我是轻度的。但是自己九年前得过腮腺炎，导致了左侧睾丸萎缩，这一点让自己非常的绝望，尽管我的右侧一切正常，JY也查过没有任何问题，但是自己非常的失落，我非常感激当地的医生，一直安慰我说右侧没有问题就没事，我也知道，但是知道自己左侧萎缩之后真的是非常非常的难过，成天提不起精神来了。

　　417.sy6年，最近三年很频繁。现在正在戒色期间，没有遗精。今年快过了，也就21了吧。最明显的两个问题：精神状态很差，白天总像睡不醒的样子，提不起精神。明显感到身心奔溃，人快奄奄一息了，脑子用不起来，思考困难，无法思考，解决不了问题，脑力不足 人的元气大伤，生活中洗脸刷牙等琐事都感到异常困难，整理衣物我折腾好几个小时都搞不清。 感到真的好累！人实在快不行了。。。最后一口气的样子。无法描述...头发油腻，头屑超多，必须天天洗，很脏 指甲里全是厚厚一层油腻的头屑 脸上痤疮严重，很油腻，毛孔粗大，黑头粉刺，皮肤很差很差。。。本来人长相还不错的，现在长残了。

　　418.我有早泄 黑眼圈眼睛无神 脸上出油 长痘痘 不过现在不长了有痘印 前列腺好像也有点毛病吧 我去年吃过两个月的六味地黄丸 不过那时候隔几天还撸管 上补下泄 肯定不行 现在我彻底戒了 我想吃点试试 有经验的前辈吗 来指点一下。

　　419.你好，我今年27岁，sy有7年了。前几年都是一周二次左右，近一年一周一次。手的时候射的很快基本是2分钟。今年9月中旬结婚，和媳妇都是处子身，之前没有任何性经历。到现在结婚两个多月，在一起做爱有近20次(因为我们异地，周末才能回家相聚)，没有一次成功过。

　　420.我sy从11岁到16岁，5年，频率14岁以前，一天一次或两次，或连着两次，14岁以后身体不行了，三天一次，16岁以后一周一次都虚死了，前列腺，肾，尿检正常，尿道口有红肿，医生说是正常现象，身体很虚，睾丸很小，阴茎小，感觉没什么精子，每次遗精后就很少很稀的前列腺液，但也虚的要死，要死的感觉，有时脑子里老有邪念。

　　421.我手淫6年了，前四年次数很少，近两年基本一天一次偶尔一天两次。现在作爱秒射前几天有滴白尿频尿急现象，现在肚子特别涨老感觉有气，打个嗝放点气会舒服点但过不了一会又涨了。舌苔厚而黄上面有好多红点。因为舌苔已被我挂掉，所以就不上照片了，大便次数很少也没有便意。小便偶尔黄短，很容易出汗一剧烈运动汗如雨下。头发也油。感觉我已经很严重了。

　　422.我10年撸龄，舌苔厚、白色，一天大便2次、小便10多次，慢性细菌性前列腺炎、感觉前列腺胀，肾虚，白发，有痘，体力不好，等等，各种症状我大部分都有，请问我该怎么调理？？

　　423.本人今年20，撸龄5年，基本3.4天一次，有时一天2.3次，前两年开始出现腰痛腿痛的症状，有时候睡觉刚睡的时候很舒服，然后4点左右醒，腰疼的怎么躺也别扭。现在开始戒，前两次都是戒了7天就破了，后来10天左右的时候破了撸了两下就出来了，非常敏感了，很担心，房事的时候也是动两下就出来了，精液全部是黄色固体，没检查过，也不知道有没有病。

　　424.我17，手淫4年，以前几乎大多数都是每天一次吧，自从关注戒色还是屡戒屡破。现在主要症状是，社恐，自己没什么朋友，胆小猥琐不爱说话，都不敢直视女生。身体比较瘦弱，170都没有我都怕不会长了。因sy学习不好 ，早早的出入社会打工，已经打工三年了，我感觉我也很小气也很爱计较一点小事都要斤斤计较，唉我以前不是这样的，还有我从来没遗精过，这是好事吗。最大的问题就是心里淫邪太重了。

　　425.本人今年三十，SY YY 十五年了，身高178，体重80公斤有点虚胖。平常很喜欢喝凉的东西。大便不规律。小便一天十几次，尿无力，喝水时尿清，不喝水时尿很黄，有异味。舌苔厚黄，没有小红点。不会发照片。几乎都是十二点后才睡觉。SY频率大概两三天一次，经常yy.sy以来从来没有遗精。现在主要症状：白天有时候精神状态很差，偶尔失眠。尿不尽，尿等待，阴囊潮湿。手脚心出汗特别厉害，特别身体热的时候。晚上睡觉手脚干燥停止出汗。已婚，现在有严重早泄，心理性阳痿。戒色到现在一个月，无遗精，无晨勃，几乎没有性欲望。感觉好害怕。吃了二十几天的中药，感觉手脚出汗有好转，身体其他方面无变化。请问我这种情况该怎么办。求详细解答，感激不尽！

　　426.本人今年23撸龄8年，现在腿和胳膊经常神经痛，嗖嗖的，有时是丝丝的疼，胸腔疼，右侧睾丸肿胀，比左侧大很多，请问这种情况严重吗？

　　427.我24了，手淫2年，已经戒除7个月。现在左侧精索静脉曲张2.3，右侧最宽处1.9。鸡鸡变小没有晨勃，夜间勃起频繁，白天基本没勃起。掉头发，发迹线后移，头顶头发变稀。左侧大脑不舒服，左眼难受，记忆差，头晕，一运动就晕的厉害。小腹稍坐胀痛，小便分叉，有余沥，小便后有泡沫，泡沫消失后有尘土一样的东西会凝结成鼻涕一样的东西。

　　428.有手淫sy历史10年！症状：头疼闷头顶一圈紧。肩膀后背紧拉感觉。非要耸耸肩，揪揪脖子！感觉骨头咔嚓响！睡眠不解乏，头脑空空感！有失眠。喉咙异物感。腰酸，心慌气短。紧张。肌肉不定位不定时跳动感！胃胀，男25岁。去年4月开始得。病前有三个月的急躁紧张快速的工作压力。慢慢感觉力不从心。后来失眠头们胃胀一系列症状出现！先后有被诊断喂神经衰弱症，神经官能症，植物神经功能紊乱。躯体化障碍！抑郁症。焦虑症。肾虚！不知道现在该如何调理？

　　429.SY六年，现在19岁，身高173，体重58公斤，戒色一周了，腰有点酸，对了，指甲有竖纹，记忆力减退，对于高三党很痛苦，还有就是感觉早泄，并且滑精。。怎么办啊？急。严重吗？

　　430.y两年了，最近阴囊潮湿，尿，水喝多了，清长，不喝水，只是黄，喝水一天尿十几次，不喝水，一就两三次，没夜尿，每次尿完之后又滴几滴尿每次都把内裤搞湿了，（尿完之后感觉有什么流出来，但是这个情况很少有），尿道不舒服，尿的时候没有什么感觉，没有遗精。尿无力，时间做长了感觉腰酸， 求求吧主大哥救救我，我才十六岁。

　　431.手淫有12年了，从02年开始的，09年得过前列腺，不过前列腺通过吃药和运动11年基本上就得到了控制。09年得前列腺之前只要有撸的条件基本上是一天一撸，后来前了前列腺还是在撸，只是撸的少了。中间也有戒撸，不过都没有戒掉，这个月月初来到这戒色吧才一次都没有撸过。现在我其它问题好像不是特别明显，最主要的就是头发出油和掉发，也不怎么痒，也没有头屑，我是08年打扫房间里才知道自己每天掉的头发很多，一直掉到现在。我以前我头发很少，现在都掉的快秃了。

　　432.94年的手淫七年左右了吧。14岁就破了处男。现在主要是明显感觉体质下降只要感冒肯定跑不了我去老中医那去看过说我没事但是总是感觉力不从心。晨勃也是尿憋的勃起时基本勃起但是用手指一按就陷下去了勃起无力。曾经做爱三个月每天都在做从那以后感觉自己不行了。现在怕冷。因为工作原因经常熬夜。

　　433.人23岁，手淫有7 8年的样子吧，体重现在164斤，虚胖，身高174，舌苔照片会放在下来。戒手淫有五个月左右了，期间遗精，一个五次左右。可最近两个月次数越来越多，直到最近一个星期每天都梦遗，射的时候会马上醒来。现在每天的症状有脑袋反应很慢，尿无力，腰痛，干不了重活，怕冷，现在还有十几度就感觉很冷了，手淫的问题已经戒除了，现在最大的问题就是晚上睡觉梦遗。

　　434.我sy3年，有时一天三次，短一星期一次。不看黄两个月，一个月遗精八到九次，遗精遗精偏多半年，有春梦遗精，早晨会勃起。无房事。头发很油腻，很痒。一天十几根掉，掉头发一个多星期，头发发痒也是这两个星期的事。有前列腺和胆结石还有脂溢性皮炎。

　　435.我有十年左右SY史，一天最少一次，一次要射两三次。有尿频 尿不尽 尿黄 怕冷 大便一天一次 阴囊有点潮湿还有小点点有些痒，眼睛怕风一吹就睁不开，脾胃肠不好 吃多一些杂食或冷水果 就会闹肚子 肚子里咕咕叫稀烂的感觉， 脾气很暴躁 但现在修心后很平静，有抑郁症 每晚夜尿一次 睡前也是必须去，夜尿后就很难睡着 这也是最严重的，从不遗精，戒了六个月 前面意淫才遗精三次，脸油有痘痘，还有特别难出汗，跑完五公里才大汗，腰酸背痛是站久后，以前高度训练跑步，在右腹部膀胱处特别痛，痰多，睡不着后心跳加速 特别是中午 感觉要跳出来一样，我们体检别的什么都没有查到，就是窦性心率过缓，有鼻炎 一感冒就发炎干燥痛，记性差 脑空 没精神 容易疲劳。

　　436.我是一名高中生，sy史6年，现在失眠，早泄，勃起不坚，尿无力，尿味大，有泡沫，白色沉淀，腰痛，并且神经衰弱。记忆力下降，感觉世界不真实。曾轻生快高考了，我慌了，特来求救。

　　437.本人今年21，两三年的久坐 熬夜 加上撸 因为在那个时候工作压力比较大就染上了手淫 ，目前主要症状是， 扁桃体轻微肿大 （咽喉炎也有了）；轻微脱发（头发比较细 黄 干枯）三天洗个头药脱发至少50根差不多；看片没反应没感觉了（撸才有感觉 才能够勃起）；双目无神；现在噜的时间不到两分钟；大便有时候成形 有时候不成形；手心、和脚出汗；精气神有点差，现在已经在戒撸，我这个情况是肾阳虚还是肾阴虚啊？

　　438.今年22岁，手淫四年多，己戒除了半年多，现在的状况就是尿频，还有遗精遗精的时候多半是春梦梦见女人就勃起来射了，遗精的情况都一年都两年了。在手淫的哪会也会遗精了。遗精多的话10次，少的话4、5次基本月月都会遗精。晚上睡觉多梦整晚都是梦，还有脑子里有时翁翁翁在叫不知道是不是脑鸣。

　　439.初二时开始sy，高三时学习压力大，神经衰弱，有耳鸣，至今未治愈。很容易疲劳。眼睛也开始出现问题，不能戴眼镜看东西，一戴眼镜眼睛就很难受，睁都睁不开眼睛，大脑也处于紧绷状态，一直没找出原因，现在自己疑似干眼症，但不确定。以前碰到几个中医，都说我身上湿寒之气很重。本人已皈依佛教，尽量行善，平时尽量吃素，学过一些养生瑜伽动作和养生功法，效果有是有，但没有彻底治好遗精方面的毛病。现在主要问题是 遗精，眼睛方面的毛病，耳鸣，易疲劳。

　　440.本人19岁，撸龄5年，无遗精，头发油大痒，曾经脱，现在还好，尿无力，味大，泡沫多，有白色沉淀。喝水少了尿会有点疼，外阴痒，精液稀薄透明，神经症，失眠，头脑不清亮，腰疼，瘦。

　　441.我，深深忏悔淫邪，从小就好色，偷看别人洗澡，偷看别人上面，十年手淫，17岁到27岁，高一开始，高二高三身体开始变差，大脑记忆力，思维反映能力变差，学习成绩变差，从优秀生变为垃圾生，次次考倒数，复读才考上一所垃圾大专，高中就开始慢慢有慢性病缠身慢性肝炎慢性咽喉炎、慢性前列腺炎阳萎早泄，肾虚，手脚冰冷，泌尿系统病痛，脑力差，手淫多泄精多脑髓少，记忆力很差，反应思维逻辑能力很差，什么都学不会，身体瘦弱，脸色很差，一脸霉相，无精打采经常吃药，学业荒了，花大笔钱在医院。竟然不知悔改，大学三年继续沉沦，学什么都学不进去，有时连18加9是多少也要思考很久。三年白白荒废。出来工作五年，没有计划没有目标，做着下等的工作，领着不到3000的工资。五年来换了十几份工，基本三个月换工，半年换工，最长一年换工。五年工资从没有超过3000，每份工作都做不好，因为大脑脑髓流完了，和一个笨蛋一样，受人轻贱。

　　442.老师你好，救命呀，本人男，28岁，14年sy史，别的症状倒不是很明显，就是脱发严重(无遗传史)，也看过中医，号脉结果是肾阴虚，也看过西医，说是脂溢性脱发。已经严重影响到我生活了。另外还长期患有耳鸣，鼻炎，偶尔脸部潮红。吃完饭好打嗝。工作性质原因，平时饮白酒较多。上大学的时候熬夜严重，毕业五年来基本不怎么熬夜。（08年参加工作后开始有脱发迹象）。

　　443.本人 20 手淫史八年 平均一个星期两次，主要症状 尿频 尿清长 半个小时一次 大概已有半年，期间自行恢复过 ，最近几天又因手淫复发 无法勃起 不过今天晨勃过 后又无法勃起 大便不规律 比较稀，也有肾虚症状具体我不太懂 口干舌燥 四肢容易发凉 也有四肢无力 腰酸背痛 不过不太明显，去正规三甲医院做过尿检 前列腺液检查 只有前列腺液检查中白细胞稍微偏多一点 医生说不是什么大毛病 给我开了一个疗程的前列腺胶囊 今天刚检查 许多吧友让我不要吃药 自行恢复 我很纠结 。

　　444.本人男，19岁，14岁开始手淫，现在正在戒，但最近每隔2到3天都会有一次遗精，有时梦遗有时滑遗，也没有了晨勃，每次遗精后就会腰痛，乏力，精神不好，请楼主大哥帮忙分析下，我该怎么办？

　　445.本人今年21岁sy有七八年了基本都是爬在床上蹭，两年前得知这不是好的现象所以很关注这方面的情况，去年七月份去了北京一个中医馆看了医生，医生说舌苔白，有点阴虚，给我开了42天的中药，但是吃完后感觉没有多大变化，所以决心戒色到现在已经有一年多了，但是遗精问题一直困扰我，刚开始还好半个月一次吧，后来就是一周一次，到现在这几天两三天就一次，没感觉身体有什么大的改善，没有脱发现象，舌边有齿痕不是太明显，jj特别容易勃起，如果几天不遗精就会有晨博出现，耳鸣24小时自己感觉挺严重的，尿道滴白偶尔有，小便后有尿液残留，感觉下眼睑有点浮肿不是太明显，盗汉，中午睡觉的话感觉浑身发烫，jj敏感容易流前列腺液，有神经症，我自知遗精问题不解决就不会有好的改善。

　　446.23岁手淫史六年，症状：骨骼细；说话声音小没底气；社交恐惧症(害怕跟陌生人说话，更不敢与人对视)；驼背，面相和动作及眼神平时表达东西时都很猥琐；手脚冰凉；瘦弱(身高178体重只有110斤)；面部出油严重，一天24小时出油，一天洗好几遍脸都不行；阴囊潮湿严重，内裤经常是湿的，严重时我用卫生纸垫在胯下；腰疼，蹲下一会就站不起来了；经常出现头晕，不能晃动，头一晃晕的厉害；尿频，兜不住，喝点水几分钟就得排；最要命的是，早泄，秒射。

　　447.本人SY有3年，几个星期一次，或一个星期几次吧，最近戒的撸，戒了有2个月但第二个月来就老遗精，一个月遗了8，9次每次都凌晨三四点左右，有时会做春梦，大多时候不会，然后就睡不着了，然后就会长痘，现在长满脸了，内心非常烦躁，心情低落，还有我大便三四天一次，小便有尿滴粒。

　　448.本来睾丸疼戒色，戒色后好多了不咋疼了，破戒久坐就会疼，现在57天了，一直很规矩的戒：不久坐久站，不憋尿不熬夜，所以50多天睾丸都还行，平时都不疼，久坐就会有点疼，走动会就好点，已经不影响生活。这两天睾丸又开始疼，先开始是坐着时没事，走一步连着腿肚子疼，左右两边都有，今晚坐着都一阵阵的疼了！！这是怎么回事？？我有精索睾丸炎，但是不太严重，戒色后都不是很疼了，戒色前是很疼的，现在基本上没啥事了不影响生活，可最近又疼起来了。

　　449.我今年24岁，sy大概有六七年了，现在脱发比较厉害，头发一天不洗就很油，头皮不痒，没有小红点在头皮，刚开始频率挺高的，几乎每隔一天都会SY，持续了一两年，后来就一个礼拜一次或者两次，现在戒掉刚刚半个月，想问问大哥，头发脱发问题怎么根治，现在每天头发脱掉很多。

　　450.鼻子两侧的脸上有红色的一块区域，周围温度高了会变得更热和更红，有痤疮，不过好多了，身上会不定时有小红疹，有点痒，不一会会消失，脸上出油。今天刚遗精，只有这一次，戒了大概有一个月了，sy了5、6年，请问这样要去医院吗？

　　451.从去年快年底时候感觉到头发整体变稀疏，但不明显。今年更加明显，头顶处与前额处以及两鬓处的头发更加稀疏。（以前非常浓密的）头发洗完之后，过个三四天就油了。没有小红点在头皮上。以前洗头时掉很多，现在掉得少了点，不知道是不是因为头发变少的原因，不过每次梳头都要掉一点头发。sy：去年10月份开始，yy：6年。24岁

　　452.老师你好，我今年22岁，我在中学13岁时学会了手淫，才开始那几年基本每天撸一次，半年不到就出现很多白发，撸龄快现在我头发三分之一都是白发，每天看起来无精打采的！我现在已经戒色一个多月了，能够恢复吗？

　　453.我今年18岁，去年11月开始感觉睾丸不适，到现在9个月了，我高三很痛苦不敢告诉父母，心里非常煎熬，一直自己承受导致高考也不是太好。我暑假去查了，精缩静脉曲张左侧2.3右侧2.2，经过戒色一个多月我现在左侧2.2右侧没事，但这只是检查结果，为什么我还是难受，主要是右侧睾丸下垂，追涨，座时间久了左侧也难受点。

　　454.我从小学开始sy 10多年了 。现在 骨骼很小 。人很瘦小。 然后就是脸颊很瘦。 人中很浅。 前段 时间检查有 弱精 ， 真害怕 不会怀孕 怎么办 。现在在吃 维生素e和六味地黄丸 。不知道是不是sy引起的 弱精。现在有点害怕。 求 楼主指点 一下 ，给点建议。谢谢了！

　　455.我3月份就耳鸣了～九月份头晕头沉一直不好！一到傍晚更严重头晕脑涨。有时全身无力。去照ct头没事……怎么都治不好，我家人给我补了三天，我肯定家里人补错了，而且过量补。补了过了几天，不但不好现有点在尿频，阳痿，尿黄，喝水多尿清长。眼睛干涩，有血丝，易勤劳，视力没有以前好了还有飞蚊症。大便好几天没一次，老放屁，没便意我也去厕所大号！大便不成型，少。这个月有两天拉肚子。无论晚上白天都睡不着觉，晚上多梦，睡睡就醒，入睡困难。这个月遗精四次了，精少。现在脸毛孔好多，好大，有时腰有点痛，四肢无力。头晕的时候就戒了，我发现越是遗精～身体越差。

　　456.我今年十九岁，手淫才半年我也是撸管害死，得了前列腺炎的症状，这两三个月来尿频尿急尿不尽尿分叉尿刺痛，我对不起我自己的身体对不起我的父母，更不能原谅我自己，我才撸半年，前列腺炎就有两三个月了，不知道这个病什么时候才能好才能恢复。

　　457.杜绝淫瘾，恢复健康。由于手淫，造就了坎坷的人生，有因必有果。由于好奇我从初二开始手淫的，初二那年的学习成绩还算可以，身体还正常，到初三感觉身体素质明显下降，勉强考上了高中，在高中的岁月里，虽然学习很努力，到成绩还是不理想，以至于高三上了三年，才考了一个二本，也毁了我的医学梦。

　　458.sy9年，基本两天一次。彻底戒除一个月，昨天看黄了。遗精很少，一个月1次，现在没有房事了。头发很容易出油，头皮容易痒，头屑多，头发细黄，软，从2008年十一月开始脱发，去年十一月开始发际线后移。头发在戒除这期间每天只掉几根，洗头掉三十根左右。

　　459.我今年24岁，sy大概有六七年了，现在脱发比较厉害，头发一天不洗就很油，头皮不痒，没有小红点在头皮，刚开始频率挺高的，几乎每隔一天都会SY，持续了一两年，后来就一个礼拜一次或者两次，现在戒掉刚刚半个月，想问问大哥，头发脱发问题怎么根治，现在每天头发脱掉很多。

　　460.天天头脑蒙蒙的不清醒记性差，有时头还有点晕，有事还有点恶心 特别是头天天都蒙蒙的 我才16岁就这样 是怎么回事呢？手淫4年.最近半个月没手淫，也吃过，也吃了很多药了。可还是头蒙，能帮帮我么？8月份开始头蒙蒙的。

　　461.我SY有6-7年了，肌肉跳，经常跳，这是一个很严重的问题。请老师分析一下；我中午前提问正常36.6，午后经常感觉不是很舒服，提问37.2或者37.3，持续2个月了；口腔溢血，经常牙龈肿痛，反复；我这两天好像是痔疮，长了一个瘤子一样的，疼，涂了痔疮药，好点了。3天了；我脸上痘痘很多，一直消不下去，特别多；我sy一天好几次，有时候出去玩，却经常射不出，时间很长，感觉精疲力尽的感觉，就是射不出。SY却很快射出。

　　462.sy一年。平均差不多一天一次。彻底解除19天了，不看黄19天了。遗精次数较少，差不多平均两个月一次吧。没有过房事。头发整体稀疏，头顶以及前额处头发稀疏更加明显。每次用木梳梳头都要掉好多根头发。头发偏油，头皮偏油，偏干枯。不痒，没有小红点在头皮上。现在头发一天应该掉几十根吧，感觉现在头发长得很慢，以前长得非常快的。掉头发一年多了。

　　463.我这里有个七十多岁的中医，他给我好了脉，说我脉弱，然后问我是不是腰疼，遗精，我都给他说了我的手淫，。我问他，网上讲自己能够自行恢复的尽力不要吃药，我还要喝吗？他跟我讲，你伤的太深，那是你一生最重要的东西。你损伤的厉害，自己机能受到损害，必须喝药调理。

　　464.楼主你好，我今年21岁。是一名在校大专生，正在读升本。10月3日凌晨手淫后准备睡觉，然后就感觉身体里面有声音乱想，然后就开始心慌，不敢睡觉，然后肾开始疼痛。然后去医院检查，肾B超，肺部，脑部，鼻子CT。都做过说没事，然后做了胃镜说是慢性胃炎引起的。我当时不信。回到家，找中医第一次说是脾虚，吃了之后胃部食管发热挂急诊，医生说没事。再次找中医。是洛阳市医科大附属医院三甲医院，里面的女性中医说我肾虚，心血亢盛，脾胃功能性紊乱。现在吃着药物感觉疗效不大。因为我断断续续吃了快2个月的药了。中西药都有。现在身体状况不怎么好，头似晕非晕的，胃不舒服，现在颈椎，脊椎也不舒服。现在心脏有点不舒服，有疼痛感。做过心电图，说没事，肾偶尔疼一下，喉咙有异物，在家不敢出门，现在烟也戒了我现在很怕，在家一个月了，急着想去学，又怕去学病难受又回家，所以问下，我这到底怎么了？

　　465.今年25岁，要结婚，sy有10年，频率有时候频繁一天一次，有时候不频繁。最近2年sy不是频繁，但和女朋友有房事，一周一次，早泄较为严重，sy加房事一共12年。现在戒sy60天，期间遗精7次，性别男，身高170，体重60kg。病史补充：头发油腻，断发多，脸皮肤油腻，豆豆定期张，但过段时间会自己消除；常常口干，想喝水，尿频但排尿量大；心情沉闷，五心烦热，耳鸣，尤其到晚上睡觉能听得很明显，失眠；腰酸腿软，白天没精神，老打哈欠，易疲劳，整天的黑眼圈，给人没精打采的样子。头昏张，像扣口锅一样，记忆力下降，反应迟钝，理解能力下降，眼睛干涩，胃反酸，没食欲，sy引起精锁静脉曲张，手术后未见好转。

　　466.我的脉比较弱，舌质淡，舌苔薄，舌苔有点黄，舌尖上有小红点两侧也有，嘴唇很淡，唾液不多，不怎么喝水，喜欢喝温水，大便两三天一次，小便一天四五次，有点黄短，偶尔刺痛，容易出汗，怕冷怕热怕风，经常胃胀，有焦虑症，植物神经紊乱，肠胃神经紊乱，手淫10几年，早期一天一次或两天一次，最近四五年一星期一到两次，24岁160公分，50公斤，，大概晚上两三点钟时遗精，头发油头上有小红点，掉头发但不明显，被遗精折磨的快要疯掉了！

　　467.头脑昏沉，记忆力下降，动不动就出汗，还容易出冷汗，冬天的时候手脚冰凉（现在夏天了就没有这样的情况了）舌苔白，有齿痕，舌苔两侧和舌根有红点，容易疲劳，容易打哈欠，晚上睡觉容易做梦。

　　468.手淫了十几年吧，戒了22天了，开始戒的一个星期遗精两次，后面就少了。有前列腺炎，尿频，尿急，尿不净，尿无力，总是滴白，这几天更是频繁，而且腰酸。郁闷！今天去医院找了个中医把脉，说我肾阳虚，给开了两个星期的中药，还没有吃。下午出去跑步了，回来洗澡的时候貌似滑精了，好恐怖，不知道该怎么办了，求指点啊

　　469.小时候过度的sy导致现在20多了还是瘦小 个子也小 想起小时候经常腰疼 腿疼 手指经常受伤 ，现在才知道是缺钙了 现在个头都比别人矮 我该怎么办 特别后悔 补救也来不及了 我现在一直抑郁 谁能救救我？

　　470.我有左侧精索静脉曲张（不是很严重），睾丸炎症前列腺炎症等，戒色后基本可以控制住了，不咋疼了，只要不久坐久站不熬夜就不疼，另外还想问下，这种不久坐就不疼是好转的现象吗？记得上个月考试，一场至少一个半小时，都不疼了。请大家帮帮我吧，高二的学生每天魂不守舍书根本看不进去，真的怕里面的东西是恶性的，我也不知道是不是良性组织，应该不是附睾，我可以摸到附睾，而且附睾不是豆状的，真的快崩溃了，昨天发了两贴都没人回我，现在什么都不想干，好寒心，不想再去医院了，6月份去了医院，做了B超一切正常后，回去后马上就放纵了，撸的更狂，10月份悔悟已经晚了，睾丸更差了，而且精索也有了，唉，请大神们指点迷津！！！帮我度过难关！！

　　471.手淫6年，浑浑噩噩的度过了6年最美好的时光！现在身体存在诸多后遗症，接触戒色把，开始戒色，养好身体，今年已26岁，面临结婚问题，对父母有个交代，对自己未来能有个好的开始！在此忏悔，希望吧友引以为戒。接触手淫时间已经记不清处了，头一次是刚发育，阴茎硬的难受，自己用手摸，后演变成撸，从此以后一发不可收拾！前期频繁，一天2 3次！后来身体有异样，能减少，当时没有接触到戒色，对此危害一概不知！后来就成瘾了，不撸睡不着觉！每次撸完都有罪恶感，但控制不住！

　　472.27岁，手淫10年，自从手淫之后就没有梦遗过，现在就是早泄，一分钟就泄。戒掉手淫可以治疗早泄吗？现在死的心都有了。求各位能够帮帮我，现在腰也疼。求求大家。

　　473.大哥，我主要是觉得头晕，生活虚幻。对某些事有些莫名恐惧感。后脑勺有些隐隐的疼痛，不能集中注意力，早晨起床四肢无力。莫名疲乏感，请问这是什么问题。我才17，sy四年，戒了2个多月了。

　　474.我21岁，手淫大概9年，现在戒色一个多月了，每天都会晨跑，每天看戒色的文章，精神状态较以前好多了，有晨勃，但是有阳痿，前列腺的问题困扰着我，尿频尿黄，而这段时间有滴白的，尿完后感觉还有尿用力就会有滴白，坐久小腹会有疼痛感，站起就不会了，有腹泻，眼睛干涩易流泪。

　　475.我2010年sy到今年的九月份，大概2天一次。在今年的4月份我吃东西的时候两耳有点痛，过了两天就不痛了。开始耳鸣了，不影响听力，听力非常好。在九月份我就头晕，头沉，特别在傍晚的时候头晕的厉害，早上没什么事。睡一觉头晕就舒服好多。10月份回家后，头晕，头沉越来越严重，有时候非常乏力，感觉全身无力。记得又一次吃了辣东西又喝了雪碧，第二天早上7点多就拉肚子。以前大便干燥很硬。不久去医院CT头部，没事。家里人给我吃过鸽子蒸海马，两条海马，我和我爸吃。又吃过阿胶。不久就出现尿频，jj不能难勃起，勃起硬度不够。现在还是头晕头沉，关节响，整天睡不着觉，一睡着就有梦总是睡睡就醒，醒了难入睡。又怕家里人知道这事，有点担心。睡觉有时候有幻听，好像有人叫我。早上起来眼睛干涩，不久就有了飞蚊症，视力也差了一点。动动就出汗，做下运动就出汗，抽烟头更晕。三四天1次大便吧，大便不成形，稀而少。老是放屁，特别在吃完的时候。人慢慢消瘦了，嘴唇干，脸的毛孔就越来越大。做点事，腰有点痛，乏力。昨晚左肾有点痛。

　　476.你好，我撸了八年，找中医说我脾肾两虚，今天喝了第十一天中药了。前九天是治疗脾虚的，今天第二天和补肾的，自从喝了中药不怎么勃起了。 勃起也不硬，昨天天大解的时候，尿道流出发黄白色液体，真心害怕，求解，我连续三个月滴白了，两腿好沉啊。

　　477.手淫导致的尿频，今年二月开始发病，已看中医，说阳虚，戒了一个月了，就是尿频，开始一个小时一次，最近可以坚持到两个小时一次了，今天早上竟然四个小时一次，也不知道是不是中药起作用了，吃药后肚子老是涨，经常放屁，网上有个文章说放屁就是在回复，也不知道是真是假，突然发现个问题为什么我坐着或者躺着的时候尿意可以忍住，站起来后一下子尿意就来了，难道是膀胱因为重力作用么？不管怎么说，觉得戒了还是好，不知道会不会影响生育，现在最担心这个，出来混迟早是要还的，大家一起加油吧！

　　478.你好，SY10年，戒色2年后因为便秘一直存在去看了中医吃了半年中药把脾胃吃坏了身体变的相当差，半年前找了一位名中医看病，现在情况比以前好很多了，现在的主要症状是：便秘，颗粒状；前列腺炎，早晨小便到最后会有一些咖啡色的液体，有时候有前列腺痛龟头上有一些红点点；右上腹部感觉很涨；夜勃严重，睡着后一直勃起，醒来就软掉了，无晨勃；指甲上都是纵纹。眼睛玻璃体浑浊，视力持续下降；睡眠有点差，半夜老是醒来；面色暗黄。

　　479.本人刚结婚，阳痿，早泄，勃起无硬度，在家治疗，也去了好几个地方，吃中药和中成药也大概一年之久了，没有什么效果，现在刚结婚，房事一直不行，没硬度，父母操碎了心，之前频繁遗精，现在好些了，但是勃起还是不行，有耳鸣，四肢发凉，眼睛无神，妈妈一直催我再去医院检查一下，不知该做哪些检查，大家给点建议。

　　480.28岁，已婚有孩子，撸龄没算过，从第一次十四五岁到婚前又有房事也撸，婚后少了，但是也有撸。17.8岁时房事40多分钟，持续一两年，后来就有点早泄，倒也没当回事，23岁左右发现早泄严重…26岁时发现阳痿…没有了晨勃，以为工作压力大…最近发现越来越严重，心里压力更大，发现可能是撸多了，就不手淫了…但是忍不住，总是撸了，最后忍着不射，现在即使勃起也不太硬，而且勃起后一会就软了…是不是撸不射也有害？帮忙分析…如何才能好…？

　　481.有了第一次正式的撸管，从此开启了潘多拉的之盒，那种一泻千里的快感，从此一发不可收拾。到了初中一年级，几乎成为了每天必做的事情，不撸就觉得一天中缺少什么，那阵子即使没有性欲，也必须要撸出来，强迫到，只要在床上醒着就必须撸，有次睡前撸了一次，半夜醒来撸了一次，早晨醒来又撸了一次，想在想来十分后怕。虽然当时发现，只要第一天晚上撸了，第二天必然会发生不好的事情，比如下成绩单，但是恶习强大到自己都觉得无法控制。那时学业成绩差，身体也撸的很差，总是感冒发烧，家里人又总是拿自己和其他好学生做比较，所以整个人都比较自卑和抑郁，总觉得活着没什么可令人开心的事，压力很大。压力一大，就想通过撸管来发泄和释放，而撸后精神更差，就这样一直恶性循环。一直到初二，可能自己都觉得吃不消了，才逐渐慢慢的变成2-3天一撸。有一天早晨我撸完，几个小时后喝了一杯冰饮料，再打游戏的时候，看大绚丽的画面，忽然头晕心脏狂跳个不停。这时心脏已经告诉我不该再撸了，但是我没有意识到是撸管的结果，依然过着一边求医，一边撸管的生活，只是当时觉得，撸到快射的时候，心脏很难受，担心射出来心脏更不舒服，就不射了，于是停下，从此也开始了更糟糕的只撸不射的方式。

　　482.老师好，我撸龄有9年，今年五一进戒色吧后就没有破戒了，现在戒了7个月了，这九年最大的痛苦就是我得了神经衰弱，戒色这7个月最大的改善就是身体恢复了很多，但是唯有精神上恢复很慢，学习效率低，记忆力不好，做事不能专心，心悸，害怕在众人前讲话，整天萎靡不振，嫉妒心很强，这辈子我真的不会在犯sy了。

　　483.SY过后经常有蛋蛋和阴茎痉挛般地疼痛 。注意力不集中，大脑反应慢。脸上总是有痘痘 消了就长。大便不规律 一般都干燥、嘴严重的就是头发问题 前额和头顶的头发快掉了一半了、非常稀薄，都盖不住头皮了、发际线上移。头发总是油油的、一天掉40-50根吧 头皮暂时还没什么症状 身上也油油的 。特别一运动过后 特别不舒服 总爱出虚汗、每天无精打采 手脚冰凉特别怕冷 、而且腰酸。

　　484.sy差不多5年了，第一年基本上两到三天一次，有时也一天一次，后来几年就半月或一个月一次有时也几个月一次。主要症状是早晨起来面部水肿严重，已经有两三年了，特别是眼睛水肿的厉害，人也很虚弱，很瘦，最近没有晨勃，也没什么欲望，熬夜后腰酸，左侧较明显，或者是睡不好觉，第二天腰就会酸。膝盖特别怕冷，出去需要戴护膝，膝盖着凉感觉很软。消化吸收的不好。最近两个月发现有些掉头发，一天大概四五十根，头发油，一天不洗就有油臭味。脸颊部爱长痘，脸上痘印很多。睡眠不是很好，入睡困难，睡着以后还可以。

　　485.本人18了，有三四年手浮史了，如今身体出现症状了，有白发而且还有点多，比如干活时蹲久了，感觉就有越来越痛（膝盖里面）痛，得知手浮的危害，现决心戒掉。

　　486.被禽兽医生骗了做了背神经阻断术，现在20天了，勃起龟头软绵绵的，有何补救方法，现在每天都被这事折磨的快疯掉了，失眠，没心情上班，我感觉整个人都变了，像是得了精神病，谁能救救我！

　　487.本人今年25了，从15多岁就开始SY了，不过断断续续，没有一个固定频率。只是大学后交女友，有点纵欲过度。经常一晚几次，直到一年前头开始昏昏沉沉，开始以为是发烧，结果不是。知道三个月前才知道是什么原因。也是从那个时候再也没有sy，开始锻炼身体，跑步，骑车。到今天应该有100天了，中间遗了两次，第一次感觉就是水，第二次比较稠。现在精神方面改善很多。现在主要是头晕，昏昏沉沉，特别是晚上没睡好的时候，第二天头特别晕，什么也做不了。而且无论晚上什么时候睡觉，第二天早上6点多就醒。夜尿两次。

　　488.sy近十年，还有救嘛？今年23了，初二就开始了sy，断断续续的，有时连续几天都会，工作时频率就少很多，现在每次只能两分钟左右，力不从心了，也不会那么容易勃起了，晨勃也没有，有时左边腰会酸痛，不知道是不是因为这个引起，遗精倒基本没有，昨天准备看h意外看到吧友对本吧的介绍，看了很久，才知道原来竟有这么多兄弟都这样，准备现在起立马戒色锻炼，就是不知道养生调理怎么进行，也不好意思去找医生，大家给给意见。

　　489.手淫十几年 现在严重早泄 各种手淫导致的症状都有 结婚了 还没有孩子 怕这样下去会没有孩子 怕影响夫妻感情 谁能帮帮我 告诉我到底如何能好 到底还能不能恢复 如果有能恢复的可能 请告诉我大家都有什么方法 我一定会下定决心 一定要好起来 这样下去死心都有了。还有想去成都找大哥看看 大家觉得可以吗有什么意见 还有就是吃了好多中药也没作用 到底该怎么办 希望大家帮帮我 真的感觉没希望了，求大家帮忙 有恢复的兄弟给点信心 谢谢！

　　490.撸管八九年了。现在手淫一分钟就射,而且不坚挺，硬了以后稍微转移注意力就软了，还会流出滑滑的液体，我要怎么办，谁能帮帮我，诫撸没多久能恢复啊，帮帮我。

　　491.手淫五年，怕冷，油面，记忆力下降，脑子不转，大便挺好，一天一次，小便三到四次，很怕冷，舌苔白，不遗精，掉头发很厉害，想喝水，无房事，不撸两个礼拜了，重点想解决一下脑力和上课瞌睡的问题。

　　492.师兄们好 我今年24岁 大概有七八年时间 原来频率都不高 就这两年频繁点 去年开始脱发 到现在严重了 脂溢性脱发 前额已近有M形状了 到现在戒了有八十七天了 中间有几次欲望很强 但都没破也没看黄 开始的时候一个月遗四次左右 最近遗的频率很高 两三天就一次 昨天又遗了 只隔了一天 大便基本每天一次 有时候肚子不舒服上两三次 喝完水过一会就会想上厕所 有时候不到十分钟就又想去 有时候又可以隔一两个小时 还有就是现在每天晚上肚子都很涨 很容易被涨醒。

　　493.撸了十几年了，身体一堆症状，苦恼不已。特别是早泄，很严重，以前女友问我为什么这么快，我只能无言以对，还有前列腺问题一直困扰我。 前几天无意看到此吧，觉得很好，看了很多精品贴。 我是从这个月一号开始戒的，每天都来学习，这个吧会是我坚持下去的动力，此后会天天来签到。会加油的。

　　494.我介绍一下我自己，我今年18，178体重140左右撸了五年了吧。最频繁的时候一个星期五次，现在有尿急，尿频，尿不尽，尿完有点滴，每天都精神不振，没有精神，老想睡觉，记忆力下降，全身无力，没有晨勃，一年不怎么遗精，这一个星期左右开始腰疼，没有春梦，戒了一个多月没有明显的改变，但是这期间挺快了，眼睛发光没有光泽，头发很油，在撸的时候曾经戒过，楼主我该怎么办呢？

　　495.我sy后记忆力下降，口吃，健忘，自信心不足，注意力不集中，感觉气不足、舌头转不过来不会说话（是不是口吃？），还有救吗？

　　496.在六年级的时候开始了sy,十三左右，初中比较严重。我现在的情况有些糟糕。整天心慌，吃饭后更明显，有些气短（心电图正常）。睡眠不好，晚上勉强能睡着，但早晨醒来还很困，因为心慌明显，脑袋思虑过多，停不下来，然后就睡不着了，还挺不舒坦的；中午几乎睡不着，也是心慌思虑过多。还易惊吓，脑袋容易累，不能踏下心来学习，脑袋一紧就自汗，应该是有盗汗，应为褥单肩膀的位置很脏。 把脉说脾肾虚，肾更多的是阴虚。我感觉是痰湿体质，有湿，嗓子始终有痰。感觉中气不足，说话声音小，没底气。总体挺像植物神经紊乱的，各个器官都差，脑袋累，抑郁，烦躁。

　　497.您好，本人24，初二开始sy的，现在有早泄，阴囊潮湿，腰酸背疼的，头发有少量白发。油腻，精液发黄，怎么办。今天我才看到这个贴吧，很后悔没有早早看到。请楼主帮帮忙，前期是不是不用用药，我想先戒色白天，再看看有什么病症。你可以给我些建议吗，麻烦你了，我想恢复正常人。我一定会改的。

　　498.本人21 sy四五年 近两年发现身体如50岁老头，虚到极点，走100米就能出一身汗，肤色暗黄、失眠、频遗精，总之大部分后遗症的症状我都有，包括前列腺炎等等。

　　499.我是2013年10月底给同事带坏了，出去按摩手淫，2014年2月 就突然来病了 好像是咽喉有异物感吧，看了很多医生都没治好 时间久了 医生说是慢性咽喉炎 慢性扁桃体炎 慢性鼻炎都有，然后2月底就开始失眠 没手淫之前睡眠很好 一躺下睡到天亮的， 从小到大没失眠过，当时可能恐惧过头 我怎么会失眠呢？越想越失眠？到现在基本没睡过一次安稳觉，都是半夜凌晨3.4.5点 不定的时间自动醒来，醒来过半小时左右才可能入睡到 睡眠质量好差 睡眠浅，早上起来上班 没精神 记忆力下降 反应变慢 头晕脑胀 头就好像有东西顶住一样 永远没以前那么清晰，经常偏头痛 一般都是左边 现在一躺下睡觉 后脑袋在枕头上就狂跳 （左右都跳，左边跳的厉害点） 眼睛还并发飞蚊症 眼睛每天胀痛 黑眼圈 眼睛上脸皮 浮肿厉害 还有前列腺也有问题 夜间尿频 尿不尽 前段时间去医院照B超 竟然查出肾结石！真是雪上加爽了！ 现在我总结我才手淫半年多就这么严重 恢复真的好难！！手淫绝对是直接毁掉一个人一辈子的（运气差、性格改变、样貌改变、体质变差、 百病丛生） 恢复只能拿年来计算的 （人生没几个10年啊）劝大家 千万别手淫了 早戒掉吧 一辈子都不能有一次SY！

　　500.楼主好，我现在20，撸了两年多了，最近感觉腰酸痛，偶尔肾发凉，有心悸，有一次晚上睡觉的时候胸口这里不知道是心还是肺发凉，然后气短胸闷，睡觉都不好睡，现在刚开始戒撸，一个星期，但有时还是胸闷气短，网上说是肺气虚，请问该怎么锻炼？

　　501.高中接触了很多小伙伴。才知道很多人都有sy习惯。然后又看到sy无害论。害惨了很多人啊！有各种问题。身体乏力，无精打采，脸色非常差。头发枯燥又油！脾气又很差。根本控制不住！ 腰酸背痛！以前经常盗汗，还有前列腺炎。总之有很多问题。由于本人属于开朗型的。 没有恐惧症，焦虑症，抑郁症那些毛病！

　　今年过完年2月份身体实在吃不消。然后一个人跑到男科医院看病。被男科医院骗了很多钱。被骗做了背阻，割了包皮，一堆消炎药抗生素！其实我就是慢前。被医生害惨了！在这里提醒大家千万不要去男科医院。一定要去三甲医院！ 第二天医院说没钱了。又叫我交钱。我就发现不对劲！然后第二天拿着包跑了！ 以后到正规医院去检查。医生说是前炎。叫我注意身体。不要熬夜什么的。开了半个月的抗生素。

　　502.我今年15岁，四年前开始接触手淫，但是我一直都是快撸快射，天天撸，一天好几次，现在我感觉废了，肾疼头晕手脚冰凉，我害怕以后的性生活不正常，这会不会影响我的阴茎发育，以前精液都射不出来，最近开始可以射的很远，但是很少，是不是身子垮的太厉害了，我还有救吗，我可以戒除手淫，每天健身，但是我会不会影响以后的性生活，我家里就我这一个儿子，真的太后悔了，之前一天好多次，会不会早泄了？怎么才能恢复，才能跟正常人一样，另外我的阴茎好像不生长了。

　　503.今年22岁，得过两次前列腺炎。吃过两次西药，大部分都是中成药加西药。昨天去医院检查做的是B超。显示结果是前列腺无回声，怀疑是前列腺囊肿，症状只主要是会阴两侧闷疼。偶尔还伴有睾丸疼，睾丸也做了B超。有过十几年的手淫史，现在已经戒了一个多月了。

　　504.楼主，我前段时间有所恢复，意淫了一次，伤了肾气。后来就一直失眠，盗汗。前两天心情好，有了一次晨勃，现在又没有了。昨天开始阴囊潮湿。去医院检查没有前列腺。医生说是湿热。还要我要不要吃药啊？

　　505.我手淫久后，骨头关节都会响，转动就会响，特别是手腕关节和脚腕关节，而且臀关节那部分抬起腿放下就会咚咚响。

　　506.以前手淫7年，最近的两年，因为其他原因，长期悲伤，加之手淫，身体的情况越来越差。 于是开始戒淫。 10月国庆后戒了一个月，与11月12号破了一次。然后重新开始，到前天，遗精了。白天还不小心又破戒了一次，隔了一天，今天早上又遗精了。结果起床后，头感觉晕，手脚冰凉， 更恐怖的是，完全没食欲，吃饭就有点想吐，人生第一次吃饭会吃不下，一直以来食欲都很好的。 现在感觉肚子两边有点空空的感觉。我该怎么办，要不要去医院看看？

　　507.本人今年二十岁。邪淫四年，从15-19随。去年六月份戒sy 然后到现在都没有在撸过。期间有跟女朋友亲热过。有时候裤子没脱就射了。特别敏感，严重的早泄。还有阳痿。明显的症状就是出汗。现在的天气上班动动都出汗。现在虽然是戒sy了。但是身体却一直没有恢复。甚至是身体一年不如一年。

　　508.小时候聪明、健康、活泼、开朗，记得有个亲戚，每次去他家做客，看到我的头发总是羡慕不已，乌黑不说，而且发质很硬，很粗，本人从小皮肤就黑，所以显得健康，人确实也健康，母亲对我讲，小时候的我，吃腌柚子皮下饭都能吃两碗米饭，如今因为邪淫，这种美好时光只能停留在记忆里了。万事万物皆有因果，瞬间的快感消耗人的先天阳气，非常珍贵，身体精华花钱都买不到，既然爱惜金钱，那更应该珍惜比金钱更加珍贵的人体精华，钱没了可以再挣，精华没了人体的精气神就没了，还谈什么人生、理想、拼搏、奋斗，为了前途，果断放弃邪淫，一边是茫茫苦海，一边是康庄大道，一边是浑浑噩噩，一边是光明磊落，破釜沉舟，百二秦关终属楚，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴！

　　509.SY5年了，频率刚开始一个星期1两次，一个月4次，后来觉得身体感觉不对劲就1个月2次，经常看黄，上个月开始戒一个月了，破了一次，中途没遗精没滑精。有在做固肾功，没戒前两个月中有遗精滑精，一个星期遗精滑精两个加起来个一次，都是在晚上睡觉，一个月还在正常范围。其他时间一个月已经一两次，春梦就遗了。很少有房事.就是脱发有5年了，之前很浓很密的，每天早上起来发现头发都很油，脸也油，一天洗一次头，不洗见不得人，最多掉发30到50根时间持续有一段时间又变掉到10几，20几根。现在掉发10根左右，还有点油，但是头发看起来很少，可以看到头皮，额头有点成M字形。

　　510.看片害死人啊，求大神帮助。今天看了一个小时的片，没撸但是等过了一个小时感觉左边阴囊和睾丸这里有点不舒服，再过一会感觉有些痛，摸左边阴茎根部阴囊这里好像有一根管子一样，右边就没有，现在在床上躺着感觉好了一点，我也不知道这是怎么回事，求求大家帮个忙。

　　511.sy5年，频率时高时低，寒暑假星期天高，一天一次，很少两次。睾丸疼，检查双侧附睾头囊肿，没吃药，自己挺着。前列腺没有检查，尿中有泡沫，尿中无白色物质，以前出现过没注意现在就没了，有时小腹疼，脱发，每天都脱，洗一次头至少20多根，一天不洗头头发油的条条状。脱发好至少半年多了，一直脱，白天也脱，洗过头后极痒。痘痘，现在额头和太阳穴长了好多痘痘，脸上也有，咽炎，喉咙不舒服早上起来干涩，经常感冒，鼻子不通，没吃过药………现在还感冒，有口疮，现在手脱皮严重。

　　512.因为手淫把我前程毁了…昨天公司旅举行演讲，成绩涉及以后升迁，我本来准备挺好的，结果长期手淫导致记性差，上去紧张了一下居然忘词了，最后成绩不理想，后悔手淫，另外现在小便长期分叉，其他还好，会不会不孕不育啊，下决心戒色了，不然就一辈子毁了！

　　513.今年24岁，手淫有11年的时间，现在的症状是脸上、前胸后背全是痤疮，起痤疮有六七年了，脸上坑坑洼洼，虽然本人皮肤比较黑，但是脸色和身体不一个颜色，面色黑中发紫，中间吃过中药两回，没有多大作用，可能是吃药的时候没有戒掉手淫的缘故。

　　514.手淫10年，我才24，感觉脑力下降，有时候脑子一片空白，脸上皮肤非常难看，严重松弛和鼻子毛孔粗大，并且还有白色物质溢出，同时有油！脸上只有一层皮，一拉就拉多长，就像橡皮泥样，我想治疗下脸上皮肤问题，已经戒除手淫20多天，请问各位大神这些症状以后会好吗？还是需要吃一些其他的药呢？

　　515.2011年9月份左右 有出现一次sy大腿两侧痛 ， 停了几天 之后就没有这种情况，第一年经常出现嗜睡，感觉睡觉下去醒来跟抽空了一样，很疲累。sy第二年四月份左sy后一次发现睾丸涨痛 ， 停了几天，后面没有出现这样的 去年年底，发现精液很黄不液化，但是还是sy 次数少一点 几天一次 而且不知道什么时候开始sy后睾丸就微痛一阵子。

　　516.手淫一年多 勃起之后阴茎血管突出，勃起无力。不知道怎么回事。阳痿半年多了吧。无晨勃。左侧睾丸有附睾囊肿，肚脐下方麻麻的应该前列腺有点炎症。不知道是不是手淫造成的。当时手淫的时候一天做多的时候撸过4次 后来就突然就勃起无力了。不知道是器质性的阳痿还是心理性的。

　　517.我几年24岁，89年的，SY已经11年了，后来也吃了不少中药，效果不太好，我总结就是我一直没改掉SY的坏习惯，这次一定要下决心彻底戒掉，现在的不舒服就是很容易上火，经常口腔溃疡，有时候还流鼻血，晚上睡觉躺床上能很快入睡，但是感觉一整夜都在做梦，睡觉一点也不熟，白天还感觉很困，还想睡，早上醒来觉得蛮累的，白天脑袋觉得很沉，反应迟钝，注意力不集中。手脚心还发热，出汗。有时候感觉头部昏昏沉沉的，不清醒。眼睛干涩，觉得自己目光呆滞，眼睛看起来很黄。 现在勃起有点困难，有时候稍微有点意淫的想法，就会有粘液流出来，有时候甚至会射精！！而且不是很硬，早上没晨勃，射精很快。

　　518.上了初中不得不说，已经学会了sy。成绩差，身体差，脑子疼，晚睡不着觉……甚至差点就去了职业高中。期间得过有一个怪病不得不说一下，希望大家当心了！我的左侧睾丸跑到上面了，就是腹部的位置。那时候发现这事真的很奇怪，我那时候还以为人只有一个蛋蛋！没办法了，我亲爱的爷爷奶奶还有爸爸只能匆忙的借钱带我去医院做了手术，对外只说是得了阑尾炎！看到了吧，sy真的是让家人蒙羞啊！让家人跟着受罪遭殃！爷爷奶奶爸爸，孩儿对不起你们。高中是我sy的鼎盛时期！一晚上4-5次不夸张。而且还交上了损友，3年沉迷网络游戏！高一至高三期间，三年的光阴啊，为了节省钱上网玩游戏甚至到了饭都不吃的地步！可想而知我原本因为sy亏损的身体到了什么地步。我现在还活着这个奇迹，要感谢我的爷爷奶奶还有爸爸！千万次的把我及时送进医院才救了我 。sy让我变成了什么样子：猥琐、大把白头、油鼻子油脸、发骨瘦如柴、体弱多病、散光近视、上课走神、浮躁、爱发无名火、自私自利、孤独、仇视好人好事、好逸恶劳、说话不经大脑思考。

　　519.我初一的暑假期间，无意中学会了sy，从此一发不可收拾，上了瘾，自此我基本上隔两天就会sy一次，无形之中我的记忆力和脑力都在下降，直到我以高分考上县重点中学，但是到了高一，我依然沉浸在xy里，我的学习成绩直线下降，开始出现口干，口苦，失眠，手脚冰冷等初期症状，我自认为患病了，父母带我到处问诊求医，而卧缺不知道是社么原因，最终一个中医告诉我得了肾虚，问我是不是会sy？我如实告诉了他，从那以后我开始戒除xy，那年我高一下学期还未上完，那年是2005年，我十九岁，整整淫邪了三年！自那次看医生后我开始戒除sy，直到2010年的夏天，这期间虽偶尔破戒，但是我的身体情况却逐步得到修复，精神状态也越来越好，2009年我上大二，我已经和正常人没两样了，我的自信心和精神都达到了几年来最好的状态。

　　520.我sy十余年了，虽然由于常运动，身上的症状不算严重，但前列腺炎的病理指标查出来却是很严重的。自从两个多月前开始接触戒色吧（还有sy后遗症治疗吧、前列腺吧等），才彻底戒除sy。自从戒色养生做了二十来天，鼻炎好了约八成，精神也好了很多，白天很少打哈欠，虽然现在前列腺炎还没好，但我想坚持戒色养生一年以上，肯定能好的。在接触戒色吧之前，也有被男科医院骗钱的经历。

　　521.今年刚过完20岁（撸龄3年），但我感觉我的身体是真的差，混身没劲，昏昏欲睡，还有就是这一个月左边脖子上有个肿块，筋暴粗，手上筋也很明显，我下面有配图，还有我想咨询的就是我慢性鼻炎，慢性咽炎，耳朵堵住了，好像有筋吊住了一样，不影响听力，但就是难受，总感觉有东西在里面，想咨询大神们该怎么办，怎么治疗，谢谢你们的陪伴。我想知道这是怎么了，该怎么治？

　　522.说说自己的血泪历吧，本人从9岁左右就开始受外界影响，喜欢看美女，然后学会了yy，而且yy相当严重，白天晚上都是那些色情东西，总计有15年的yy历史。在初中学会了sy，有10年的sy历史。自从开始yy，我就有点上课注意力不集中了，而且由于思想不单纯，也不敢跟女生说话，开始变得内向。在上初一的时候，我的成绩还算中上，感觉脑袋还比较好用，就是从sy开始，突然发现脑袋开始空空的，做题不会思考了，上课注意力不集中，不爱学习，成绩开始严重下降。那时也不知道为什么，现在才明白过来时由于意淫让自己sy流失了身体的精华（精生髓，髓生海），自己的后脑海脑脊液开始透支，自然人也开始变笨。初中毕业勉强考上了个高中，高中我更是一发不可收拾，由于常年sy的恶果，结识了一群狐朋狗友（物以类聚，人以群分），开始经常通宵玩游戏，一起在网吧看黄，频繁sy，人也就彻底颓废下来，开始变得猥琐，各种毛病也随之而来，鼻炎，口臭，便秘，痔疮，经常感冒，视力严重下降，面色枯黄等等，上课就打瞌睡，成绩都垫底了。好在主上积德，我在高三开始的时候有点开始悔悟了，决心好好学习，不然这辈子就废了，整个高三出去上网比较少，由于专心学习，sy的次数也开始变少，高考勉强考了个二本学校。

　　523.初一时开始手淫，直至今高三，如今脸色有些苍白，略带黑眼圈，勃起时很软且马上疲软下去，要多久才会好啊！求救

　　524.本人今年已经25岁了，撸龄18年。小学开始撸管，初二得了神经衰弱，大学得了十二指肠胃溃疡，现在一脸的痤疮。从小到大，本人体育极差，小学时，一个俯卧撑都做不了；中学时，一千米从没有及格过；大学时，打排球被娇弱的女生虐；现在，打羽毛球被中年大妈虐。骑自行车回来，双脚可以发抖；冬天里手脚冰冷，夜夜难以入睡；从初中开始，每天腹泻3-5次；遇事一紧张就会尿频、腹泻、肠鸣；用脑超过3个小时，全天就会乏力嗜睡。

　　525.我现在小腹不适，前列腺炎，白发多，扁桃体一直发炎，痘痘多，痰多，舌苔不正常，冬天怕冷，排尿不正常，频繁遗精，邪淫真是恶报惨烈！

　　526.精索静脉曲张左2.7有返流，右1.9，前几天睾丸偶尔有疼痛感，今天去三甲医院查，查出这个结果，近乎崩溃。有手淫史，而且之前检查有轻微前列腺炎，我可怎么办医生说要做手术，没有别的办法了么？求助各位大神了。

　　527.今天去北京中医院了，和大夫说了自己的情况，把把脉，问问我的一些情况，症状；自己今年19了，13岁开始的。现在自卑，还有一系列的并发症，感觉自己和别人差好多，大夫给我开些补药，查查甲功，让我多锻炼身体，不一个人猫在屋子里，必须戒掉手淫。

　　528.撸之前：白净斯文的男孩，活泼开朗，反应很快，头脑聪明，精力旺盛，班里的女孩子很多都喜欢我，还有直接表白倒追的！走上不归路：简单点说，就是周围损友造成的，在我懵懵懂懂的时候，他就天天跟我讲他和邻居家的大姐姐在家长不在的时候怎样啪啪啪，过程描写太详细，久而久之，思想变得淫秽了，欲望没法发泄，偶尔又听说上下套弄鸡鸡很舒服，在没人的时候就试了一下，结果就一发不可收拾，像潘多拉魔盒一样，把我一步一步推向深渊！撸后：因为精力旺盛，初中一天至少一次的撸，高中大学一周平均3次，后果是什么呢，初中开始就已经有点轻微早泄了，现在基本是秒射。

　　529.今年二十五了，撸了十年，以前一头乌黑的头发。现在变成秃头了。跪求个位大神有什么办法可以让头发恢复吗？SY真的可以毁掉人的一生，撸友们都醒醒吧！

　　530.我是一个肾病综合症患者 我怀疑我的病是因为SY而得的 我21 撸龄8年 请问我的病如果宁坚持戒色养生再吃中药 能否痊愈 请前辈们给我指点一下迷津。太痛苦了！

　　531.我第一次撸是14岁，那时啥都不懂只是电视上看到性感的女人就觉得兴奋 就会撸 几乎每天一次 症状是在初二下半年显现的 眼睛一向很好的我 突然不知道什么时候看黑板有点变模糊，性格也大变 就这样一直到高二 我开始和同学晚上跳墙出去上网经常是玩游戏腻了 就看黄片 然后无节制的撸 慢慢 我的记忆力开始变得极差 尤其是在背诵古诗上，性格也变得孤僻 还特别自卑 经常觉得自己很丑陋，没精神也没有心思听课，从刚来的第二退到40多名， 今年24了 想想我的 高中 大学 浑浑噩噩的 人不人鬼不鬼 我悔恨万分！！我悔不当初！我痛心疾首！！

　　532.从染上手淫到现在已经差不多有九个年头了，这九年间一路跌跌撞撞，痛苦不堪。从一开始不知道这一切是怎么回事，到后来知道是邪淫的危害，再到后来即使知道邪淫危害也戒不掉。随之而来的是身体的急剧下滑，本来就体弱多病更加整天无精打采，跑操都跑不动，整天不是感冒就是肚疼呕吐，打电话让母亲来把我接走。星期天回学校，就算是没感冒也要带着药去，以防万一。老师都说我是个病秧.....倒霉的事也是经常发生，容易滑倒，然后一身泥，班里的一些同学无缘无故欺负我，本来就内向变得更加内向，一天不说一句话，不像是一个男生.....现在想想真的是自作孽，不可活啊，真的是报应啊！

　　533.痛苦，感觉自己完了！这么多年的手淫习惯，害苦了自己，和别人比起来，不但生理上变化大，更重要的是心里变化，现在的我真是欲哭无泪，今天去喝朋友喜酒，心里有点紧张，然而去了更紧张，处处害怕出错，和朋友说句话都觉得紧张，女生朋友和我打招呼，我都不知道怎么聊话题，简单的回应一下，就落荒而逃了，感觉头脑一片空白，在哪里呆座着，不知道做什么好，真的感觉好痛苦，自己变成这样。手淫八年，以戒色9天，不知道会不会太晚，会不会回到正常的人的生活状态。

　　534.sy已经9年了，现在身体很差很差，最近胃炎，血压也有点高，浑身没劲，感觉生活真的不能这样子，疾病缠身，一点精神也没有，我才24岁，还在上研究生，我还能恢复吗？好恐惧！好害怕！真的求助！我还能恢复吗？

　　535.大学四年邪淫换来的结果，悔不当初！哎，当初考上了重点大学，但是在大学犯了四年的邪淫，现在临近毕业面临着延期毕业的危险，然而周围的同学不是保送或者考上研究生了就是找到很好的工作了，想想，真的很难过，悔不当初，虽说天无绝人之路，但是我却看不到了成功之路在何方。我从2010年接触戒色论坛，其中为了追到女朋友戒了一年，后来因为在追到以后动了邪念，不知怎么回事，有一天她莫名其妙就说对我没感觉了，然后就把我甩了，当时我整整哭了两天，之后难过的时候就去网吧打游戏，一打就沉迷了三年，偶尔也会看一些那种电影，后来就破戒了，随后犯邪淫也一发不可收拾，三年都没戒掉。

　　536.我是从初中迷上sy的，当时的我还是个挺单纯的初中生，不知道这么多的男女之事，但是有一次和朋友一起看了一次黄片，之后便一发不可收拾，慢慢的我的思想也发生了变化，看着现在的我，跟两年前根本就是两个人，从前，我的思想里根本就没有黄色的存在，每天都过的很充实，很快乐，在朋友面前也是个很正直的人，但是，现在的我变了，无论做什么事情都会想到那方面，我感觉我的人生彻底崩塌了，更会不自觉的做些猥琐的事，我觉得这个世界就是由那些事情所构成的，从前那些纯真的梦想，目标都一去不复返了。现在的我手里还拿着卫生纸，控制不住自己。说实话，如果让我再选一次，我宁愿晚点知道这么多事，再多享受一些纯洁的时光。而不是现在这样，一边兼顾着学业，一边逼自己戒色，还想这我糟糕的人际关系，我已经快抗不住了。

　　537.你好 我95年的 sy五年了 频率说不清楚 但是身体状况不怎么好 首先最近开始有点脱发 手指甲上月牙几乎没有 记忆力差 身体素质差可能是因为抽烟加sy跑两步就喘 根本不能跟初中比 阴囊总是紧缩 睾丸也一直缩在里面 怕冷 腰酸 sy时感觉两边的肾都隐隐作痛 平常也会痛 求助。

　　538.我今年40，男，已婚，sy时间近17年，冬天小腿发凉（有轻度静脉曲张），脾气急躁、心烦，耳鸣24小时高频，耳鸣近6个月，西医、中医都看过了没效果，近一个月耳鸣造成失眠严重，每日依靠安眠药入睡，否则彻夜难眠，一个月前到医院做了健康体检，又查出高血压，高压160，低压100，现每天吃降压药，经常头皮发麻（高血压引起？），头发出油，两三天就得洗一次头发，近几年白发增多，看过三个中医，中医院两个主任，私人诊所一个，一个医生说我肾阳虚，一个说我脾肾阳虚，一个说我气滞血瘀，前两个喝了两个月汤药，做了20天针灸没效果，第三个医生的汤药没敢喝，自己买了桂附地黄丸和归脾丸吃了20天停了，现刺血拔罐三次，不知该怎么治疗了。

　　539.sy时间特别长，大约10年，前5年频率一天3次左右，后三年一天一次，这两年身体不行也接近一天一次，刚开始戒sy，管不住自己看黄，容易yy，记忆里没有任何遗精经历，有过几次失败的房事，怀疑自己阳痿，男，176cm，65kg，22岁。6很苦恼，开始戒撸大概一个礼拜左右，因为自己已经废掉了，虽然喜欢运动但身体对抗差，含胸，晨勃这两年也没有了，工作是无规律的日夜颠倒型，经常熬夜，这几年开始手脚冰凉，估计是阳火不足，个人算是比较理性，求善，虽不信宗教到喜欢广结善缘，怕生，但是一旦熟悉就会很融洽，惧怕与异性接触，胆小懦弱，感觉撸管毁了我一生，求各位指点迷津。

　　540.sy十年 我的身体像没发育一样 骨头细 身材很小 很初中生一样 全身骨架都小 跟正常人没法比 我还有救吗？

　　541.我手淫有7 8年了，早泄 手脚冰凉 尿黄且混浊（有时刚开始发白） 尿时有炙热感 喉咙干 有段时间早上腰疼 这么多年了没梦遗过 前两个月做了B超，前列线钙化灶 严重吗？医生开的缩泉胶囊 我需要找中医调理下么… 早泄让我苦恼。

　　542.初中开始手淫，次数不多；高中曾迷上网游，经常3~4点才睡觉，6点半起床，依旧有手淫，开始有人说我头发稀疏，没注意，大学发现头发没多少了，不注意，今年年初工作，手淫较多，症状出现，开始注意，白天哈欠连连，晚上精神不错，精力比别人差好多，易困，我已经知错了，现戒45天，电脑A片已删，把身体搞成这样，后悔，对不住父母，现在饭后都会空出时候陪他们散下步，聊下天，除工作不用电脑、不看电视，都已经45天了，求各位大哥救救我，头发已快脱了，出汗发热问题，十分影响工作，后悔死了！！求各位指导我，我都不敢了，希望2年内好吧

　　543.大家好好看看我的贴子，我怎么这么倒霉，撸管才半年，两三天一次，都是哪次尝试，让我慢慢学会了手淫打飞机，无法控制自己，加上手机快播看AV,更容易受诱惑刺激，撸了几下就射，刚开始是有些肾虚的症状，腰酸背痛没精神，我也没管，戒没几天，又破戒，继续撸，后来慢慢的变严重了出现前列腺症状，尿频尿急尿不尽尿分叉尿道疼痛不舒服，感觉难受死了！这两三个月来排尿一直不适，戒了几个月，还是没有效果啊，我都失眠了，睡不好啊，人都苍老了，就是因为这样，我要死了，我才十九岁，这么小就得这病，我对这病是没有信心没有希望，病魔在我身体里面不肯出来，不肯放过我，病魔快走，我要倒下了......

　　544.您好楼主，我今年25岁，从初中开始SY的吧，得有十一二年了，掉头发也是近三四年开始的吧，头发出油多，还有白头发了但不多，再就是我能出汗稍微运动下就大汗淋漓，不过我从小就爱出汗，这个随我爸。现在感觉气短，1000米5分钟才能跑完还累的跟要死了似的，气管也一直不太好。

　　545.大哥你好，我二十三岁，手淫有八、九年了，但是不怎么太频繁，一直没有晨勃，现在戒除有两个月了，用手明显可以膜到两个睾丸下面有两个疙瘩，我不知道是不是精脉曲张。我精子质量不是太好以前射出来的精子不是乳白色大多数都是像水一样的液体。像我这样的情况戒除以后会影响以后的生育吗？还有我现在那儿变得很小、睾丸下坠，勃起不坚，手脚冰凉，讲话没有气力，腰有时候会反复的疼痛戒除之后这些症状会相应的消除吗？

　　546.SY好像从小学五六年级开始，问题：1.掉发，大概从初三开始到现在大二，本来初中头发很好很多，初二暑假烫了个头发，到初三剪了短发，突然就掉很多，头皮很会油，两天洗一次，最近一段时间有点痒，头屑有点多，头顶有几块突出的地方 感觉特别痒，不知道是不是真菌感染，前额掉发比较严重，头顶以其他部位还好，以前用过霸王、生姜洗发水、康王，前段时间看了医生，医生说康王有激素，不要用了，配了希尔生，但是洗了很干，很少用，还配了什么2%浓度的生发剂，也很少用，医生说我是脂溢性脱发。2.尿不尽，小学六年级就开始有感觉，每次尿尿都会有点残留，然后一坐下或者运动下就会排出来，但是那时候有点洁癖，不想碰JJ，就从来不抖的，我不知道尿完有点点残留是不是正常，现在每次上厕所我都会多抖几下，然后大腿并一下挤出残留，用纸巾擦掉，每次有人一起上厕所都很尴尬。3.疑似精索静脉曲张，用手能摸到左侧有一团东西，像血管那种。

　　547.2010年2月手淫，一周3次左右，熬夜，今天3月照片头发还很好，4月开始经常骑自行车，工作压力大，一段时间因买房问题，心情燥，经常饮酒，7月发觉脱发，已能见头皮，头发夏天每天都洗，没在意是否油，以前不油，发现脱发头发油，现在洗过头第二天就油，痒，嘴唇和下巴易起粉刺，现在脱发洗头100+,以前耳朵上方的头发涨得最快，现在不怎么长，一个月还是能看见头皮。

　　548.手淫大概17年了。平均每周二到三次。头发爱出油，额头处头发轻微脱落。32周岁。已婚。有轻度脂肪肝、胆囊炎、痘性心率不齐, 玻璃体混浊。目前早泄严重只能坚持1分钟、在有射精感觉时控制不住，注意力一不集中，就软了。同时记忆力差、健忘，容易疲劳、嗜睡。易出汗（吃热的、辣的时特别爱出汗）、已经多年无晨勃。耳鸣现象偶尔出生，没有遗精。以前口腔溃疡、最近不很少出现，阴囊潮湿、有时痒。

　　549.sy6年 从十四岁到二十岁 频率，第一年高些两天一次，后三年3到5天一次，冬天后很冷，特别手指很冰，手心还有点温度，比较容易脸红，记忆力不好，当天遗精了第二天脑袋就像空了一样。

　　550.男，93年。七八岁时小伙伴教会SY，到了初中后开始频繁SY，有时候一天几次。到19岁的时候就出现阳痿早泄症状，没有理会继续SY。半年前工作后发现戒色吧才知道色情几乎毒害了我们这一代人 ，心灵很是震撼。

　　551.从去年开始在家呆着，一年左右，之前几乎一天一次sy，自从学会手淫以来没有遗精过。从前年开始就每天几乎熬夜，至少都是3点以后睡觉，之前喜欢看黄，一天一次，头发有脱发现象，从去年6月份开始头发感觉越来越少，到今年4月份感觉头发明显稀少了，主要是扇形部位比较严重，头顶也比较稀疏。

　　552.SY十四五年了，几天一次，已解除，偶尔黄片，月遗精四五次，无房事。有时春梦，有时无，一般是凌晨吧，头发油，掉的不多，有前列腺炎。症状是：脑子迟钝，人呆滞，眼神无光，无精神，疲惫，懒言少语，肝火旺。

　　553.下面是我的症状，我主要是精神，头脑症状多,我实在太难受了，多次一个人哭，甚至想自杀了。

　　(1)能睡着有时入睡困难，有时入睡的状态头懵懵的，感觉脑袋好像堵了一样，睡眠时好时坏，反反复复，但不会彻夜不眠了，晚上还是感觉很难受不安（可能季节天气有点影响），脑袋晕乎乎，没有清晰放松的感觉，神经绷的紧紧的。洗个澡一个人在房间就感觉轻松些。经常无睡意，或者有睡意时打哈欠身体疲劳时，但是感觉脑袋神经绷的很紧不能放松一样，比较活跃一样，有点静不下来，对外界声音有点敏感，脑子有时很乱，经常会不安乱想问题，不乱想时入睡要快点，能睡着，但睡不安稳不踏实，早醒睡眠浅，睡了好像没有睡一样，很难受，醒来难睡着，早上醒后没有神清气爽的感觉，感觉难受心闷累，乏力。不想起床，但是又睡不着，不管睡的在多感觉脑袋还是不清醒，有时睡的多反而还不舒服累，心理也毛躁，烦闷,长期以来存在睡眠障碍；晚上洗个澡在床上感觉舒服清醒多了；晚上要是睡的很好很好了，感觉白天会正常会好很多，也是经常反复无常；

　　(2)焦虑心烦不安，有时一件事情别人觉得无所谓，我自己反而很在意并为之而心烦不安。经常脑袋像蒙了一层纱，不真实感，不清晰，有时好像做梦一样，时间过得很快，好像跟外界有层隔膜，始终捅不开。大脑崩的紧紧的不能放松，能感觉到脑袋里面与脖子有根血管跟着心脏蹦蹦节奏的跳动，睡午觉的时候感觉明显些，有时感觉跳的节奏也不规律，有时遇事紧张时会跳的重或快，好像大脑很紧张一样，胸闷气短，感觉心里憋的慌，能感觉到心蹦蹦跳，有时稍微剧烈活动下或者紧张一些事心就跳的很快、很重（脑袋脖子血管也跳），停下就好了（不影响正常运动打球），大概是心慌心悸吧，脑袋发胀头紧沉沉的，头晕乏力，说话没力气没底气，脑袋乱想。有时运动打球都会不安，会突然乱想其他的事情，注意力不集中，会冒点冷汗。心烦意乱，有时是家人啰嗦了点，我就会显的不耐烦(其实我很珍惜家人），心里特别毛躁。有时会感觉头晕眼黑，好像感觉是脑供血不足，要昏倒一样。坐立不安，感觉心提在半空中，不安稳，心沉不下来，头晕胸闷心慌气短，容易紧张担心，人多的地方也会感觉有点不安紧张。睡不好没有晨勃，睡的好了有点晨勃。上述症状大部分时间有；

　　(3)对心理，精神有很大影响。经常经常感觉到担心，神经会紧张或不安，遇事紧张心慌，说话没底气，沮丧，情绪低落，叹气，没信心，失落，心烦不安，没有归属感，担心怕事，也不知道担心些什么。明明经常跟人交流也有朋友，但是还是容易感觉到孤独感，想念父母，想家。多愁善感，感觉没意思，心情经常压抑，好像有心事一样，忧心忡忡，焦虑、坐立不安，乱想，情感淡薄麻木，老是会回忆过去那些美好状态好的时候，想找到安慰，可是越这样心理越失落，兴趣低落。对外界环境要求高，易受环境影响，突然换个居住环境，自己会很不适应，我现在就是环境还不差，可能没有恶化，要是我估计那天环境恶化，或者受点打击的话，我真会受不了疯掉。人多的时候不自在，逃避，以前跟好同事住一起感觉心稍微安稳一些，现在一个人住就感觉孤独，失落，压抑，心理不踏实空荡荡的，一个人有时会想哭。容易依赖别人，比如很好的依赖的朋友离开了就会长时间的失落没意思没动力叹气，心理脆弱。做很多事都没信心，不想出门，休息时怕出门，怕交流，有点怕面对未来，对未知未来感觉到不安。运动出点汗，洗个澡在床上感觉精神会放松些好很多。在工作中或者外人看来，我有时可能是个正常有时还开朗的人，其实我内心很纠结很冲突不安宁的，只是在强颜欢笑而已。上述症状时常有。

　　(4)因为精神状态不好，经常专注于一些事有时有强迫思维观念，喜欢寻根问底，把这件事琢磨透，经常反复联想，因为不想的话，就会感心中不安，只有想通了后，感觉稍微安心点，比方想我这个病该怎么办，然后纠结一些吃药方法，跟去那个医院看病，拿不定主意，有时工作上也是这样。在做某件事，注意力经常不集中，经常作这件事的时候另外一件事出现在大脑中，不停的纠结，要把那件事反复想清楚，爱钻牛角间，特想钻出来，可就是困在里面出不来，有时睡着了但是醒来这件事还是在脑海中，赶不走。感觉不是活在当下，感觉是活在过去或者未来自己想的思维中，老是发呆陷入喜欢回忆过去的事和人，想在其中寻找安慰，不真实感，感觉跟现实有隔阂、时间过的很快，做梦一样，好像好几年前的事情是昨天发生的一样：上述症状偶尔有，一般出现在事情多或者思想比较紧张，心情低落不安，脑袋经常考虑问题的时候。

　　(5)掉发，刚开始严重失眠，大脑精神绷的紧紧的，无法放松，头重，掉头发很厉害，后来慢慢好点了，但8年来一直有点掉，因为8年的失眠抑郁焦虑紧张不安乱想，目前头发整体比较稀疏，但掉的不多。我怀疑是焦虑不安乱想精神紧张睡眠不好引起的，以前打暑假工环境很差，睡眠不好，精神经常紧张不安焦虑乱想，非常痛苦，后来后脑勺出现过很小一块斑秃，但是回家后环境稍微好些了，精神放松了一点后，就好了，长出来了。目前对我影响最大的就是掉发了，如果掉发好了的话，我情绪上也会上一个档次吧，人也会有信心有希望吧。

　　554.本人二十五岁，手淫时间大概有十多年了。从大学开始，快一天一次，手脚冰凉。腰微痛。大便一天几次，可能是心理作用，小便一天六七次，尿量不多，尿时感觉有堵塞感。有灼热感，没敢去医院检查过。精神状态不佳。记忆力不好。偶有耳鸣。午睡时，经常有尿急。现在没了。身体瘦弱。

　　555.本人20手淫的话八年多了吧。很少遗精，每个月基本不出现遗精有时候出现梦遗，那种情况很少很少。出现尿频和有时候出现尿滴白症状。不知道为什么传不了照片。舌苔黄色，舌头颜色的话不知道该怎么说，不是很红也不是很淡吧应该。先前找医师看了说我有湿热。气虚体制。但是肾虚方面说法很多。不知道到底是哪种。舌下静脉的话颜色有些深。现在主要是勃起大不如以前，九十度都没了。而且，勃起时间自己弄硬几秒就软了。

　　556.救救我吧，我撸了6年了每天一次，现在 头发纤细，枯黄，严重脱发，快 秃了，后脑勺漩涡处几乎秃了，还有左边也秃了，做一会站起来就会头晕，腰也会酸痛，吧主大哥救救我吧。现在父母老是催我结婚！

　　557.去年4月份开始腰痛，在哦加上那时候我饮食不知道注意，腰痛越来越重，那时候仍然在手淫，腰痛就越来越重，医院检查说是腰椎间旁膨出，一直当腰椎病，中间吃过很多药，腰椎的，中药啥的，但是我还在手淫，也没改善，还有就是去年秋天之后我开始怕冷了，去年冬天很难熬，很冷，晚上出虚汗，冬天被窝里身上冒汗，很明显那些汗发冷。我去年腰痛就是左边重，然后也是左腿左腰怕冷严重，现在夏天感觉还好，前些时间有时候感觉身上冒热，一阵一阵的，去年十月份到现在我一直坚持喝温热水，包括现在，不喜欢吃太凉的，一时不敢吃，二是感觉怕凉。今年四月份前列腺炎爆发，浑身上火，脸部浮肿的感觉，睁不开眼，尿黄，分叉，小腹痛，小便痛，五月份看大夫之前身上没劲，现在吃了三个月的中药，身上开始有劲儿了。小便不痛了，就是坐久了肛门发热，肛门和睾丸之间部分不舒服。。。前段时间睡眠不好，心悸，最近睡眠还好，可能与暑假自己睡和吃药有一定关系。。。现在困扰我最大的就是脾胃问题，腹胀有时候会有，舌头齿痕严重，大便不痛快，到不了一天一次，而且两三天一次大便也不多，而且有一点腰酸，后背下一半连着腰酸。我手淫七年，频率时高时低，大学爱久坐打游戏，五月份搜索前列腺炎相关东西，偶然间进了戒色吧，发现全是手淫惹的祸，励志戒掉，我去年开始读研，一直怕毕业之前恢复不了身体，知道是它惹的祸，所以决心也比较大。

　　558.手淫大概有8年了，现在戒了两个多月了，有腰疼的症状，还有早泄，舌苔厚，舌头发红，并且上面有小红点，大便一天一次颜色也正常，小便每天7次左右，感觉尿无力，尿线细，腿脚晚上睡觉的时候有点凉，掉头发，从小头发就不好，头发油腻，，前额都成M型了。

　　559.各位师兄，我想问一些情况。我sy有近十年了。现在发现有些状况，尿有泡沫，经常是久久不散，去医院检查说有结石。尿检有3+潜血，其他正常，有过敏性鼻炎，冬天总是轻微鼻塞，吃辣的就流鼻涕。这个过敏性鼻炎随着身体的恢复会不会自愈啊？

　　560.我sy11年了，尿无力，尿等待，尿羞。脱发，有时特别容易累，腰部经常感觉不适，憋尿时感觉腰特别涨。每天盯着电脑，眼睛发涩，难受。去年十一月去男科医院查，他们给我插管注射，还微波拷，花了我好几个月的生活费也没治好，当时想死的心都有了。

　　561.我25岁，sy10年，头发油亮光泽屑多，经常脱落，以头顶或两额角处为甚，头痒，腰膝酸软，耳鸣眼花，现在是脱发严重 头痒 头屑 头油一天不洗就油 手指梳头掉的厉害手指上还很油有异味！洗头会掉几十个！腰疼 尿频尿急 好几年 了 怕冷 手脚冰凉 还有膝盖软 运动会有响声！

　　562. 我18岁，有口臭两年多 大便一般一天一次肠胃不太好 吃东西不易消化 手淫有4年了 以前一天多次 最近一星期一次 现在开始决定戒除手淫 还有头发偏油 头顶头发稀疏 稍微有点痒 头皮容易长小红包 这个问题困扰我很久 头发问题非常想要解决。

　　563.我SY十二年，十三岁开始，现在25岁。刚开始一天两次，后来一天一次。16岁那年最长戒了近两个月。其他基本保持在一星期一到两次。最近两年压力大，所以两天一次。症状最严重就是半年前走路都头晕头涨。现在健身了半年，期间频率少点了，基本6天一次。脑力有所恢复。但已经结婚，有要小孩子的打算，该怎么办？先生了小孩再戒色吗？感觉自己精子质量不好，请问我这个情况需要多久恢复？

　　564.我去看了中医和西医都是前列腺炎症，我也吃药，吃了一段时间好点，药一停又开始遗精，我要疯了，我最近连续三天遗，睡不着，一躺下就感觉很热，同时半个月便秘了！我现在要怎么做，我11点前就睡了！现在遗精完不会没精神也不会腰酸，可是心里很累，老师我要怎么办？

　　565.sy6年了，我的问题主要都集中在眼睛上，黑眼圈，眼袋，眼睑下垂，一只眼睑盖住了半个眼球，看着特别的没精神，眼窝还凹陷。

　　566.20岁。sY8年。现在基本三天一次。有时候撸完一次还想撸。眼睛近视。然后勃起不坚。。有早泄的倾向。撸完三次以后。下体会疼。身体发虚。嘴唇脸色苍白。四肢无力。唇下起痘痘。求告知还有没有救。

　　567.我今年21岁，深知手淫之危害，手淫6，7年，现在的症状就是脱发严重，口干，晚上遗精比较严重。一个月5次左右，不知道该怎么做，我已经戒色一个多月，现在很少yy，不知道恢复需要多久？谢谢回答。

　　568.本人24，撸令10年了，频率有时一天几次，有时很长时间一次，但是上半年频率很多。现在有早泄的毛病，有些尿频，有时睾丸会痛，头发油腻，有少量白发。有对象，准备要结婚。我现在刚刚戒色准备不到结婚不在有别的想法，现在困扰我的就是早泄。我想问问前辈们，我现在真心的想去解除这些不良癖好，我想问下我需要怎么去做。

　　569.今年我16，SY4年，我一到床上躺着的时候就会耳鸣，声音跟蝉叫一样。头发出油厉害，2天不洗头就不行。湿气下注，脚部老是感觉潮湿的、手上月牙本来长了几个现在又只剩大拇指有了，遗精时有春梦、我现在很着急不知道是否需要药物治疗？

　　570.今年25岁，男性，因为小时候不懂事爱玩自己的小鸡鸡，当时也不知道这么多，长大了之后应该是初一的时候大约13岁时开始手淫，到现在10多年了，当然也不是10多年来天天弄，开始的时候比较频繁，有时候好长时间不弄，交往过4个女朋友，都没有怀孕（可以断定自己不育），去年冬天过年的时候有过尿频腰疼，后来在门诊吃了中药立马好了，但是花了好多钱，感觉开了很多没用的药（只有那个煎的中草药感觉对症），现在的症状是腰疼，些许的尿等待。

　　571.星期天先在公立医院做了全身体检，均正常！包括尿常规、血常规都正常，后来到男科医院做了前列腺液检查和B超！其中肾 膀胱 睾丸都很正常，前列腺液检查中白细胞数量++++ 卵磷脂小题30%！医生直接就说我是严重的慢性的前列腺炎。

　　572.手淫史有7 8年了，从大二开始差不多3年前吧开始出现一下情况：腹泻 一天多的时候4 5次，都是水一样的 ，现在在吃生大蒜，一吃大便就成型；失眠 睡的很浅，每天头晕呼呼的，眼睛也老是干涩，也怕和别人相处交流，心里惶惶恐恐；遗精平均3天一次，有时候一晚2到3次；尿频，老是感觉下体有尿一样尿不干净的感觉，有时晚上没有做黄梦就是憋尿精液就出来了；脸上两颊红平且有籽籽 不是痘痘；曾经吃过很多中药，看过好几个中医都没有效果，望各位大哥给小弟帮助。

　　573.男，二十岁，身高一米七，体重七十公斤，十三岁开始手淫，有三年的频繁手淫史，十六岁后开始断断续续手淫但是未戒除，从去年开始频繁遗精，一月大概遗精十次左右，有时会伴随春梦，偶尔有尿不尽现象，偶尔伴随微痛，正常喝水的话，尿液清长，头皮发油，有脚臭，大便最近一天一次，有时为两到三天一次。有痔疮，腹部偶尔胀气，因为遗精心中总有郁郁之气，脾气时好时坏。

　　574.从初中开始撸，到现在78年了，大便一般情况一天一次。现在戒撸两个月，一周遗一次，改仰睡为侧睡后现在两周还没遗。现在最困扰的是脱发，一年多了，前额为m形现在，头顶头发比其他部位略稀疏，在太阳下可以明显看出来室内不明显。

　　575.我脉搏每分钟跳动60到65次，右手脉搏跳动也有力，把左手脉搏时间长的话，脉搏会越来越弱， 现在每天洗头都会掉70多根头发，而且头皮痒痒，头发纤细，枯黄，稀少，左边耳朵那边头发快秃了，头顶漩涡处头发也快秃了，从两个月前头发掉的特别多。昨天去看中医，那个老中医说我湿困脾胃证，现在还尿频，尿分叉，尿无力，现在没有欲望，没有晨勃，大便每天两次，有点黑，耳鸣，唉 现在浑身上下没有一个地方是好的。 救救我吧，父母就盼着我快点结婚，就这么一个愿望，我却实现不了父母这个愿望，我真的很不孝，救救我吧！

　　576.本人23岁 手淫十多年了 ，而且从小到大记忆中只有过2-3次遗精，我睡眠质量很好，从来不做梦，但是早上起床的时候JJ都是软的，从来没有过晨勃，最近一次SY是在半个多月前，sy之后出现了一系列的症状，首先是尿道口总是有痒痒的感觉，像是还有尿似的，但是去厕所后发现没有尿，而且有两次大便的时候尿道口有痰状的粘液流出，我怀疑自己得了前列腺炎。所以最近一直在关注戒色，坚持没有sy。还有就是总是感觉左腹部和左侧睾丸隐隐的不舒服，倒也不是那种很疼，就是隐隐的有点疼痛，

　　577.我sy有八九年了，频率一天一次，偶尔两次三天一次yj，有时连着三条每天都yj，最近遗了三次，一次无梦而遗，以前也会无梦而遗。医生检查前列腺液，有炎症，输液短波做了12天，其中遗了3次，一次无梦而遗，已经偏多大概有两年左右的时间，有时做梦yj，有时候无梦而遗一般五点到七点yj，有时也会3点多。头发面部油，掉头发，但是头发不稀少，取前列腺液时肚子和医生手触摸的肛门里面的位置疼痛难忍。喉结下面一摁会咳嗽，吸热气也咳嗽，肛门会阴附近有时感觉很热，但是好像又不是灼热，腰疼，脖子肩膀疼，背疼，腿脚冰凉，屁股也是凉的，右睾丸一头尖，耳鸣，有时嗡嗡一下一下的响，晚上躺在床上腹部会一跳一跳的，鼻子不通气，面部发红发烫，呼吸短促，经常性的不由深吸一口，膝盖关节会响，尿滴沥，早泄无晨勃但是夜勃，龟头不痒。腰的两边疼，搓澡不敢用力，还得憋着气。左右手小拇指、无名指跟连着的手掌发麻，右手小拇指冰凉。

　　578.我撸龄八年吧，现在21岁，今年八月开始头昏，直到十月头很疼，然后去看，没有查出什么，开点头疼药，慢慢吃的不疼了，现在还是头昏，脑子不清楚，现在还有耳鸣，老是嗡嗡，睡觉睡不好，在就是手脚老出汗，记忆力也很差，我已经戒了23天了，戒了这些会慢慢好的么？

　　579.我撸龄有5年了，开始很频繁，后两年两天一次到看到该吧之前是三四天一次，已经深刻认识到它的危害，现在头发稀疏，有黑眼圈，易疲劳，脑子有时很空虚，记性不好，睡过觉感会好，戒了有半个月了，最近一直再喝枸杞，每天早上还晨跑，请问我身体多久能恢复？我的方法正确吗？

　　580.我从一年级意淫就很重，那时什么也不懂，就是对这方面感兴趣。家庭父母经常吵架，从小比较胆小，上初中发现自己遇事遇人容易紧张，很敏感，到了高三就得了神经衰弱。从小到大一直没停止意淫。还好没学会手淫，不然大学也考不上了。到了大学之后，学会了手淫，这一持续就是六年。大概没三四天一次。脑子不好使，见人紧张，整天昏沉，瘦弱，尿等待，心里敏感，不好的事情挥之不去，很难受，总之很多症状都有了。

　　581.2011年9月份左右 有出现一次sy大腿两侧痛 ，停了几天 之后就没有这种情况，第一年经常出现嗜睡，感觉睡觉下去醒来跟抽空了一样，很疲累。sy第二年四月份左sy后一次发现睾丸涨痛 ，停了几天，后面没有出现这样的 去年年底，发现精液很黄不液化，但是还是sy 次数少一点 几天一次 而且不知道什么时候开始sy后睾丸就微痛一阵子，之后就好 了 没事，所以一直麻痹中没有在意， 今年戒色前还发现搬货后肾痛 ，早泄应该肯定是有，因为sy很短就射，戒色前几个月还有忍精不射的几个月，有时射出来一点点了 停止不让他射，伤害应该很重。

　　582.我手淫带来的症状，脸上出油，黯淡，一脸的痤疮，头发出油大量脱发，每一次洗头都是一盆的头发，我手脚冰冷，牙齿松动，腰酸腿疼，大便稀疏，一天一次，小便根据我喝进的水量，水喝多了尿也就多，一般在八九次，而不喝时也就四五次。我觉的还能接受。

　　583.您好，我今年24了，有7.8年的手淫史，有吃过一些消炎药，比如什么前列腺胶囊，我想让自己健康，健忘这个毛病可以治好；勃起 不坚）早泄，无性经验，手淫一般半分钟就射了， 坚而不挺 四肢乏力体力不支，容易疲劳射精无力，失眠，健忘，记忆力减退 头晕，心烦易燥 焦虑抑郁，尿液发黄，视力模糊，脸色淡白等症状，目前还是处男无性经历，尿频 尿急 尿分叉，不是很严重有一点点状况；一天基本上一次大便，饮食比较规律；血压正常 偶尔喝酒应酬，不抽烟，没有长期服用药物；初二开始手淫，差不多8年手淫历史 频繁手淫，感觉主要就是手淫引起这些问题，性欲还好不是很差 我需要怎么办？求帮助。

　　584.我今年21手淫有六年了，现在症状是，勃起困难，无力，四肢酸软，怕冷，也容易出汗，稍微运动就会出很多汗，汗流浃背，有时候在热的环境，会感觉说痒不是痒，那种像真扎的感觉，脚容易出汗，晨勃不明显，感觉像是尿憋的，阴囊潮湿，尿贫，尿不尽，舌苔发黄，也有白，有裂缝，有红点，另外脱发，头皮屑特别多，应该怎么进行治疗。

　　585.今年二十岁，有三年频繁SY，十六岁后SY不频繁 但是未戒除，近一年SY大概为两月一次，最近已经彻底戒除，频繁遗精已经一年，最多一个月有十五次，偶尔一夜会遗精两次,男，身高一米七，体重七十公斤，有虚胖现象，时常感觉浑身无力，夜晚遗精总是伴随春梦，头皮有些油腻，总是有头皮屑，有掉发现象，有脚臭现象。

　　586.我sy了6年左右 几乎每天都在sy 有的时候一天好几次，现在身体状况早泄，去医院检查是前列腺增生。每天上厕所很多 白天很少去 晚上去好多次。尿尿发黄，大便一天最多2次，怕冷 有的时候手脚盗汗。甚至有的时候吃饭都会出汗。

　　587.我96年的，sy有6年了，无其他明显症状，原来几天一次，后来控制到一周一次，精力也好多了。但是却得了附睾炎，去医院治好了，但偶尔有点复发的感觉，主要问题是自从附睾炎以后射精就特别快，我不知道是不是早泄了，有什么办法呢？

　　588.sy5年历史，整个人容易疲倦 发热 身体感觉没平衡 全颤抖，像中风一样，心跳得很快，注意力不集中，求指导如何调理！！ 因为这后遗症导致家人都对我全变得冷淡，以为我是个败家子。去医院检查内科也没结果，都快绝望了....

　　589.SY有十年多了，刚开始一天一次，现在戒了快一个月了，现在主要是解手的时候有人的时候就尿不出，尿等待时间长点，收尿无力，感觉收不动，大便一天一次，会阴处涨，坐久了就难受，手脚发凉。

　　590.我撸了 4年左右了吧 现在都是很早睡但是有很想睡 早上也起不来 一天也没太大精神 上课就想睡觉 脾气很容易暴躁 有点脱发 我这情况要戒撸多久才有好转？

　　591.手淫7年，频率一个星期3次左右，小便一天11次左右，黄短，刺痛，早上小便泡沫很多，容易出汗，怕热，怕风，脾胃感觉消化极差，腹部胀气，整天放屁，脾气暴躁，烦闷。腰酸，乏力，容易疲倦，早泄。尿检白细胞和红细胞偏高。

　　592.从初一开始sy现在高二身体有点弱头发和脸会油，然后现在勃起硬度不够，晨勃还是有的。经常感冒这阶段，一直晚睡。想判断自己有没有肾虚，怎么恢复肾气然后长身体！！抓住最后机会！

　　593.我sy有八年左右了，前几年频繁一点，有时候两三天一次，头发每天都洗，不然会油，现在感觉掉发了，前列腺无滴白也不痛，就是尿频，白天热的时候，手心容易出汗，牙龈老是出血，刷牙必出，额头鼻子处容易出油。

　　594.我sy6年了，频率2天1次。头发油，头皮油。痒。头发一天掉50左右。明显感觉到严重掉头发头是12年11月开始。最大问题是后脑勺脱发严重，前额发际线也整体退了一厘米。头发整体变细软了。

　　595.我从08年开始染上了手淫，现在读大二我先在有一身的症状：我的脸爱出油，黯淡没有光泽，无精神，一脸的痤疮。我的头发也是肯出油而且脱发非常的严重，身体一发热头就痒，我两天洗一次，掉的是有一百多根，大概在今年八月份开始的，现在头发稀疏，发软，发黄，有白头发，现在我最担心的就是脱发的问题，我非常的害怕，我才二十岁，而且我的家庭没有脱发的。我大便稀不成形一天一次，小便次数还可以，阴囊潮湿，我是一个很容易出汗的，有时候晚上睡觉还流汗，我的脾气很差，抑郁，烦躁。我牙齿松动，腰酸记忆力差，说话语无伦次，没有逻辑，老出错而且嗜睡，手脚冰冷。在今年的四月，八月，十月都出现的流鼻血，洗脸都不敢用劲撮，一用劲就流鼻血。以上是我的报应，我受到了惩罚，我想改变自己。

　　596.刚开始戒是因为有一天晚上撸了之后，当天晚上睡觉时突然开始心悸，感觉心跳不受自己控制，然后突然觉得自己可能不行了，大半夜的叫舍友赶紧陪我到校医务室，医生做了个心电图之后，告诉我让我放松，他说没有什么问题。当时给我吃了半粒降心率的药。我在医务室休息了一下之后天亮了回到宿舍，由于医生说我没什么事，我心里挺高兴的，因为之前一直以为因为手淫得了心脏病。然后我在查找自己的病因的时候我偶然看到了戒色吧，看到了大量的帖子，也有了很多感悟。我就开始戒色了。那几天状态很好，由于心里静了下来，没

　　有杂念，每天都过得挺高兴，吃饭也从来没觉得饭菜有这么好吃。但是过了五天就没忍住，又撸了三次（心里悔恨无比啊，自己真是个人渣）。当天晚上再次出现了心悸，和上次一摸一样，同时伴有小腹的疼痛。这次我靠着看吧里的精品贴坚持了下来，（这期间感觉心跳很快，心里很怕，你要没有体会过，真心很难理解的，这种感觉我再也不想有了）天快亮的时候我才睡了一会。之后又开始了戒色，到现在五天，昨天晚上有出现了心悸，又有一种濒死感。

　　597.手淫6年多了 前两年差不多每天一次 后来变成3、4天左右一次，去年这个时候身上后背脸上开始张豆豆 里面能挤出白脓就去医院开了点药，一直在吃，后来出现了遗精的问题 ，还有就是耳鸣 是那种持续不停的耳鸣 早晨起来更明显 白天也是持续的鸣，脱发问题是从10年开始的 现在头顶头发很稀疏 快没有了 能看到黑色的毛囊但是头发细软，头上出油很厉害。

　　598.我今年31，已经手淫15年了，现在问题是很容易勃起，一有想法就会流出透明液体，还有早泄，每次都是一分钟，而且射精后篝丸疼，是左边疼，躺下一会就好，我今年刚结婚，去检查精液正常才有百分之4，其他都是畸形，现在戒手淫15天了，我去检查说我是无菌前列腺炎，怎么办啊，能否给我开个方子啊，现在差点闹离婚了，我想吃点要再加锻炼看能否好呢？

　　599.邪淫三年多了，大一开始的，现在每天无精打采，一头的白头发，腿疼，各种豆豆，还经常感冒上火，一到晚上满脑子的邪淫，陆陆续续的戒了大半年，就是戒不掉，真是痛恨自己，这样如行尸走肉般活着，还不如去死，可是父母养了我20多年，我什么也没为他们做，就这样死了真是对不起父母，谁能告诉我？怎么才能戒掉邪淫，让我活的堂堂正正的像个男人！

　　600.我手淫差不多三年了，近三个月手抖，脚软。睡觉不知不觉也射了，有段时间看黄看着看着就射了手都没动求帮助！黄网毁一生！一年前都说不在弄了，就是，就是。觉得人都憔悴了！弟弟也没别人大，蛋蛋也小！谢谢你们啦！

　　601.本人22岁，马上大学毕业，刚考上了厦大的研究生，虽然我考上了厦大的研究生，看起来确实是很风光，但其实不然。手淫让我遭受了很多，让我整天就是感觉头脑晕晕沉沉的，每天都感觉不精神，想睡觉，然后晚上一直都做梦磨牙；还要身体消瘦，怎么吃吃不胖；经常无缘无故的烦恼；虽然我人很好，而且各方面也还可以，但就是感觉朋友不多；自己经常动邪念，一天有部分时间都是在想女人。我手淫5、6年了，如果不是手淫的话我肯定不会是这个样子的，我一定要战胜手淫，虽然以前总是说要戒掉，但就是戒不掉，估计是方法不对，希望大家帮帮我，刚我脱离苦海，我不胜感激。

　　602.sy终得报应，我甚至罪孽深重！忏悔！我记得初中的时候就开始sy了，当时自己也知道是有害的，但终抵不过那一丝的快感，每天都撸，甚至不撸的话精神亢奋，睡都睡不着，那时候经常莫名其妙的头痛，而且当时也有鼻炎，成绩真的是惨不忍睹。身体也一天不如一天，每个月都会发烧一次，记得最惨的一次是扶着墙去看病，后来量体温是39.5度，当时真的给我烧糊涂了，当时并不知道是sy导致的。

　　603.真的是 "好色者贫贱一生啊",已过而立之年的我至今没有结婚,甚至从未交过女朋友,自从10来年前开始第一次手淫自卑心理包袱就一直悲惨的背上了,这么多年来都不敢结交女朋友,说真的,罪人的长得并不差,一表人才不虚,但是性格软弱,懦弱,从小父母惯势,现在成了一个多年啃老的废人,毕业12年 了,没上班的时间长达5,6年之久且就是近几年直到现在......天作孽，犹可 违；自作孽，不可活啊！现在的我仍然执迷不悟,沉迷于色情视频,还自喜拥有一个非常强的看片神器,舍不得放下,说起手淫程度可以说每日都有,甚至不只一次,且长达2,3年时间,毫不虚言,过后都是深深的后悔,空虚,烦躁,感觉自己都已患上严重的抑郁症,焦虑症,头发也变得稀疏,后脑扫处也是一片的白发,前额呈M型,阳痿且不能确定是否早泄,严重的自卑,悔恨,破罐破摔的心理负担,废了.....

　　604.我手淫有就九年了，因为内向个原因，也不爱玩游戏，那时也没有爱好，之前也没梦想志向，给手淫制造太多机会，现在腰疼的睡不着觉，好久了，想吃止痛药，你们觉得行吗？

　　605.行尸走肉的我没有救了，心也麻木了，手淫也戒不掉，工作也不去做，心也封闭了，朋友亲人也越来越远了，对外界也没有任何感触了，只是行尸走肉的活着，介绍的女朋友也飞了。染上了手淫最后毁了自己。

　　606.楼主sy史8年，那真是一段黑暗的历史，现在回想起来都后怕，但老天怜悯，纵使自作孽，老天也没有放弃我，在自己把自己的门都关上的时候，又给我开了一扇窗户，在人生的重要抉择阶段，给了我一条光明大道，楼主接触了老祖宗的东西，被老祖宗的智慧感动，并在大学选择了中医作为专业，如此幸运，如此幸福，我一直以为虽然那段黑暗的历史摧毁了我的意志，但老天怜悯我心中一直很微小的慈悲之心，所以给了我一次改邪归正的机会，在去年，冥冥中就接触到了sy后遗症治疗吧，惭愧，虽然已经学了两年中医，却一直没意识到sy的危害如此深重，简直是灭世者，当时如当头棒喝，心情是有害怕，又激动，害怕自己回头已经来不及了，激动自己终于找到根源了，然后纵使如此，在戒除淫邪时，终究是没有那么坚定，也破戒，但却慢慢的在不断地学习文化的过程中，将心理这关过了，然后效果当然是看的见的，人精神多了。

　　607.sy十年，可能是频率不高，没什么特严重的症状，但小问题特多，其中主要一个就是皮肤特不好，很显老，一个月前无意中进入本吧，开始决心戒淫，我几乎每天看精贴，还有戒色吧，飞翔经验，了凡四训，欲海回狂等等，我都在看，我以前就有点信佛，也猜想过那些症状与sy有关，所以领悟很快，并没放松一天，我知道这是任重道远的事，一yy我就默想-念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，把它扼杀在摇篮中，上网站无意跳出h广告，与大多数人好奇的点进不同，我会迅速将其关掉。戒淫一个月以来，渐渐回复了往日的正气，有了自己的计划，学习，运动找回自信，说话也不在猥琐，有自己的道理，皮肤也有好转，打心底里感谢本吧和所有帮助戒色的前辈们。

　　608.正式接触手淫是上初一的时候，当时由年长的同伴带着看光盘，现场做示范！之前上学也曾是全班第一，学会手淫以后开始基本上每天都手淫，后果一发不可收拾，学习成绩成直线下降，贪玩，不爱学习，注意力不集中，上课喜欢睡觉，也没了上进心，几个人一起逃学躲在家里看光盘，一直持续到初三，最后玩伴们都完成初中义务教育到外地打工去了，父母让我复习一年，自己也开始认真的学习，由于之前的无知放纵落下的功课太多，初三一年需要把初中一到三年的书都要复习，自学一遍，学习比较努力，但是自己比较内向自卑，总感觉比别人都差一等，不管怎么努力学成绩都是上不去，只是一个一般的水平，眼镜也戴上了看上去斯文的多，可是却没有知识！后来感觉腰痛，大腿根部也有湿疹，自己心里害怕感觉手淫难以启齿，还是一个人去看医生，医生看到之后用一种带有嘲讽的眼神看我（也可能是心理作用），然后给我拿了一瓶六味地黄丸和华佗膏！随后自己赶紧溜掉！当时以为自己是内向和胆小，至此出现症状也不敢去问医生（当时我们村就这一位医生），后来中考进考场我现在才知道自己是心悸，当时每考一科时心里都严重紧张，好好的在写答卷监考老师从旁边走过感觉自己像做贼似的，低着头，脸发红，手发抖！按当时自己的成绩考个重点高中是可以的，但是考试失利只考了四百六十多连普通高中都不能录取！有句话叫一步失步步赶，而我是一步失步步失！一次上网搜索关于肾亏的问题时，找到了戒色吧和SY后遗症治疗吧，真是感到幸运，找到组织了！再后来把工作辞掉和家人坦白，我姐说再给他一次机会吧！后来我妈哭了，带我去看医生：那个中医看病的时候说你怎么现在才过来，当时脸上的肉在抽动，手在发抖，我知道自己的情况：整个脑子都像被掏空了，想把心里的话表达出来感觉都要费尽心神，心悸，腿脚发抖而且经常会发麻，指甲发紫，舌头发木，有抑郁，焦虑，狂躁，脑神衰，眼神呆滞见人就害怕，怕光喜欢一个人呆在角落里，医生说：如果你不来我这别人会把你关在精神病院！

　　609.我今年22岁，手淫七八年了，现在无晨勃，勃起时间不长，而且勃起无力不坚挺，尿尿感觉尿完了抖干净了一会又流出来一点尿液，阴茎短小才11厘米，到底是怎么了，我该怎么办？

　　610.本人去年下半年开始先是勃起后流大量无色透明液体，后来演变成龟头，尿道，睾丸，会阴等部位持续疼痛至今，去医院吃了一个月消炎药，三个月中成药无效果，基本不尿频，尿急。但尿液有泡沫，滴白不明显，最主要的就是持续疼痛，这点实在受不了了……请问我该怎么办……

　　611.有人跟我一样的症状吗？尿频，尿急，尿不尽，尿等待，尿无力，而且尿线很细，阴囊潮湿？已经被折磨的快要死了，有谁知道哪里可以有效治疗这种情况的请告诉我一下，重谢！！！

　　612.我今年已经27岁了，有13年的恶习历史。211重点大学硕士研究生毕业，跟很多吧友一样，在外界看来自己身上有很多耀眼光环，可是只有自己知道，自己犯了多少过错，有什么能耐配得上这些赞扬，现在每天都在忏悔，也在努力重新好好过好自己的生活，希望自己能够慢慢弥补自己的过错。希望能够重新真正通过自己的努力，好好孝顺父母，真心对待身边的每一位爱我和关心我的朋友。以前所犯的过错就不详细介绍了，跟很多吧友一样都是一些心酸的历史，我会一直放在心里好好忏悔的。这里就概括下恶习给我带来的恶果，焦虑、恐惧，吃过一个月的抗焦虑和焦虑的西药，后面不想依赖药物了就没有吃了，另外是这些西药副作用比较大，很多都是神经类的药物，吃了会觉得浑身没劲，打哈欠有瞬间一黑的感觉。长达半年的严重失眠，这是最最痛苦的，很多时候因为恐惧症自己蜷缩在角落里，彻夜不眠，我相信有类似症状的吧友，一定会深刻体会到什么叫人间炼狱，什么叫绝望。在这里真的很感谢陪伴我走过来的家人和朋友，真的很感恩。手脚发麻，也得过神经衰弱，脑力下降。勃起不坚，尿频尿急，腰酸这些简单的症状都有了，相恋快5年的女友也离开了我，痛不欲生，有些时候自己抗不住的时候也想到了自杀。

　　613.我撸龄三年半，几乎一天一发，现在慢前，精索曲张，，瘙痒想射精感强烈，还有救吗，有救怎么救啊，唉，真心要疯掉了！

　　614.我今年才 19 已经手淫5年多了 。身体挺壮实的但是 一直没精神，最近耳鸣的特别厉害。 通过上网 查询手淫危害有多大，现在一天天的老是觉得自己的了这病得了那病。 如果我戒除手淫身体还会好么？

　　615.每个邪淫之人都有一段不堪回首的往事，把自己的经历抛出，希望可以警戒大家，不要再走我的旧路！第一次SY是六年级，无意间摩擦，就撸了，接着就是无尽的邪淫，初中、高中、大学，工作乃至婚后。SY给我带来了巨大的变化、YW、ZX、尿频、痤疮、社恐、眼袋、驼背、记忆力变差等等。印象中，很久很久前就没有过晨勃了，偶尔有过几次夜勃，还有几次坐班车坐着坐着就勃起了。楼主从小就体质瘦弱，高中毕业时，179CM，100来斤，现在也算正常些130斤了，可还是没有肌肉，干一点重活就气喘吁吁。偶然翻到初中，高中的照片，再观察下现在的自己，真是不堪入目了，邪淫带给我的变化太惨重了！

　　616.初中由于和一些早熟的男同学接触，跟他们看了片他们还教我如何撸，我刚开始没有接受，到初二学习下滑也随波逐流撸了起来，发现慢慢一直到我现在25了快十年，这十年时间我过得很不开心，以前长相也算帅气，走哪人都夸长得好看，以前性格也很好做事也愿意努力认真的去做好，也很乐观。由于撸管上瘾学习成绩直线下滑，高中课都听不进去了，性格也内向了，一天到晚没精打采，到大学勉强混了个烂大专还是一边玩游戏一边撸管还得过睾丸炎，大学毕业到现在工作也换了3份，自己创业开店现在也转让了事业上一点起色也没有，身体上很瘦弱头发也有点秃顶，内分泌失调，脸上长痘痘，轻微中耳炎牙齿发黄，手有点微抖，身上皮肤干燥发黄背部也长痘痘，睾丸炎后遗症还有点，手脚心爱出汗，一天消极状态，也不爱交际，做事也没上进心，脑袋记忆力也不好，反应速度也慢。我现在出门别说女孩子就是一般的人看着我这样，一看我就是屌丝相貌，也没啥出息，都不爱搭理我，别人到我25岁这个年龄都结婚生子了我连个女朋友都没有，可悲啊，把自己大好时光给撸没了，一无所获，半个废人！

　　617.手淫十年，去年做前列腺炎结查前，查了两次尿常规都正常，但是取前列腺液两次都取不出，第一个医生手法真他妈重，前列腺炎反而加重了，害死我了，后来做了B超，结果是前列腺大小33x21，内部回声欠均匀，内可见多个强光点，最大3mm，提示前列腺钙化。更要命的是，身体稍微好点又忍不住SY，结果今年腰酸去尿检有潜血了，微量蛋白也超了20多点。我估计是慢肾了，不知道以后会不会尿毒。唉，我是自作自受啊！

　　618.我sy史7年多，我现在已经戒色49天，我是发现自己已经快不行了，阳痿早泄，身体浮肿，各种症状，精神非常差，戒色期间从没看过黄，连擦边图我也不看，只不过有时候在街上久了，美女很多，在尿尿的时候会有滴白。现在感觉身体恢复了一些，精神气也有了一些。刚开始没有晨勃，现在每天早上都有晨勃，而且还挺坚硬。

　　619.81年生，症状：自卑， 不自信，恶运缠身，体弱，气场弱，内向，抑郁症， 慢前，阳痿，肾虚（冬天无论穿多少衣服睡觉盖多少被子手脚都冷如冰），智力下降（理解力，记忆力极差，难以集中精神思考问题），社恐，脱发，四肢无力，腰酸背痛，长年过敏性鼻炎，体能极差易累，30来岁看起来像40出头的人，最近数月发现JY明显变稀（原本非常浓稠如粥样，很害怕是不育的凶兆）。生死关头，一条路走到黑就是死路一条， 本人从今天起每天来报道，望各位戒友监督给予帮助，感激不尽。

　　620.手淫史已经有10多年了，今年已22岁了，每次想戒都失败了，现在每次做那个时都会早泄，而且有包皮过长，我是勃起包皮要使劲翻过来才可以的，会勒的疼，除了早泄，还有注意力不集中，社交恐惧，性格懦弱，除了这些其他倒没什么大问题，但已经让我够后悔了，可惜时间已经回不去了。所以在这个五一我鼓起勇气去割了包皮，等待恢复中，目前情况较好，过多几天就能拆纱布了。

　　621.十八周岁，手淫不足两年，频率在大约一两星期一次，一年前的精子就是黄的果冻状，以为没什么事，一个月前突然看到说这样的精子生育不了，是前列腺炎，我吓到了，就不敢再手淫，过了一个月竟然又破戒了，精子还是这样，不过除了精液其它都没发现不正常。我想知道我是不是完蛋了，该怎么办呢。

　　622.记得我是从08年的夏天我的一个表哥，教我撸的，最开始的几年撸的很少，因为上学嘛，住在学校里没发撸，也就只有在家才有机会，那几年也没什么问题，就是可能有点肾虚吧！但是当时还太小什么也不懂，从来没有在意过，2013年6月从技校毕业以后最开始还是撸的不多，到了9月开始开始一发不可收拾，天天晚上熬夜、撸管，有的时候一天两次，没事就看黄的，就这样持续到了14年5月底，我开始在派出所做临时工，在派出所早上七点多就得起，可是我还是天天熬夜，晚上睡的很晚，当时每天的睡眠也就是4、5个小时吧，当时每天都是昏昏沉沉的！直到11月份早上起床以后突然发现头部右侧靠上的位置头发很稀，当时心都一惊，报应终于来了......原来右肾总有一种说不来的感觉，有时候两边的肾偶尔会疼，右侧的腰弯腰的话有一种很沉的感觉，现在都没有了，现在就是脱发、头皮痒、头皮屑很多、发际线开始有点后移了。

　　623.高中每三天手淫一次，意淫仍旧严重，到高二前成绩还都不错，在班里前十左右，以这个成绩考个二本是没问题的；但恶报来了，那时候虽然手淫，但是非常喜欢运动，打篮球、跑步很多，尤其喜欢打篮球；有一天晚上和同学跑步遇到了大仙（后来才知道的，以后会讲）自此莫名其妙的拉肚子，以至后来被医生诊断为植物性神经紊乱、右脑半球灰质炎，身体和大脑像得了半身不遂，有一半大脑明显感觉到不工作；学习根本学不下去，天天上课就睡觉，这中间又得了肌肉纤维炎，整个背部肌肉粘连，有时候疼的都不能在桌子上学习，父亲带我看来好多医院，吃了很多活血的中药，最后做了小针刀手术，把肌肉粘连点剥离，那个痛苦刻骨铭心啊；高考结果可想而知，只是专科的成绩，自己的福报和功名再次被消减了；后面又经历过两年的复读，这期间手淫继续，每周至少一次，肌纤维炎的疼痛也依旧伴随着整个高中生涯，承蒙佛菩萨加持最后侥幸录取率一个不错的二本大学和专业；这中间却从没把自己的不顺和病痛和手淫联系起来，可怜啊！

　　624.大家好，戒友好，我今年26岁，手淫史接近10年了。经过我频繁手淫，在18岁的时候就开始关节疼痛，但是没有认识到危害。 大学后，手淫加剧，同时心理上也是胆小怕事，懦弱无刚，病情加重，目前关节：膝关节，肩膀关节，脚上的关节，经常疼痛，有时候下雨阴天也疼。 西医验血没有风湿症状。但是是风湿病啊！我自知罪孽深重，曾经包括现在就犯错。 而且戒色屡次破戒！但是我想恢复身体，好好做人，父母未来的依靠，如果有妻子的话，也是她们的依靠。我想好好恢复自己，还有机会吗？ 有什么恢复的方法吗？

　　625.手淫十年了，从去年九月十五号到今天三月三号打算彻底戒除，却没坚持住，犯了十五六次。各种症状我都有，我是比较频繁的，想说的很多，现在上班正在，不能一次性写完，我想把我的过程，我的忏悔，我的决心，我的每次签到心中所想都这在这，因为不能和别人说，在这里一述这一大心事。我在戒撸吧发过贴，发愿要改，这次是最后通牒，一定要改，要不人生完了，我经常浑身没劲，没精气神，以前在后厨工作腰不抗累总疼，现在不疼了，还总熬夜，检查是角膜炎，天天很多红血丝，手爱出汗，脱发，左侧睾丸疼，头发掉的比较稀了，但是还没秃顶，我九一年出生，把自己祸害成这样，熬夜打游戏十年，七八年了睡不好，鼻炎，尿频，尿尿慢半天才尿出来，小腹不适大便不成型。

　　626.我今年21岁。有7年的手淫史，有前列腺炎症，早泄，阳痿。前段时间跟女朋友同房，没到几分钟就射了。我今天去看男科医院看了，检查结果我有重度的前列腺炎症。医生让我做清洗，让我做手术。可是我还是学生没有那么多的钱，就挂水走了。我真的很后悔，我一定会戒除手淫，可我不知道以后该怎么办，吧友同志们，可以帮帮我吗？给一点建议吧。

　　627.撸了十多年，现在一身都是病，自卑社恐，脑力体力差、慢前．．．．．．．．，成了一个彻底的废物，都28了还一无所有，连个稳定的工作都没有，现在要去跟一个亲戚的朋友在工地学钢筋工，亲戚跟我说：”要和师傅搞好关系”，对我来说感觉好难，因为自卑社恐，真的不知道该怎么和别人搞好关系？不知道如何讨好别人？我的社交能力已经丧失了，师傅完全是看在亲戚的面子上才带我去，可是我自卑社恐、脑力体力差，真的怕待不下去，很想学一门技术，这次是一个难得的机会，可是因为种种邪淫果报，可能干不下来，该怎么办？求吧友帮帮忙！感激不尽～

　　628.手淫这些年，大概15年吧，最后一次是在2014年8月底，戒了两个多月了，虽然只有两个月，可是我的骨质增生有减轻的迹象。不知道和戒除手淫有关系不，但是，戒之前，确实严重到，快无法工作了，到现在也是无法长时间做着，但是，比前两个月好了很多，至少不是完全无法忍受了。大体得过的病有，耳鸣，这个最早，尿频，尿急，尿等待，尿分叉，前列腺没查过不过应该也有，小腹经常痛，这个现在都还有，腰痛，记力减退，阳痿，早泄，社恐，这个比较轻，但是晚上回家总觉得所有人要抢劫自己似的，强迫症，这个比较重，甚至有时为了怕门关不好，在门锁上盯很长时间，再使劲拉拽确定锁好没，甚至出了家门老远了，还要返回去再次确认锁好了。

　　629.我手淫有12年了，现在25岁，基本上吧里说的症状我都有。具体的我就不说了，总之很痛苦。我知道这个吧已经四个月了，期间也一直在戒色，可是总是到一周左右的时候就破戒。弄的我很苦恼，现在很沮丧，感觉自己就是个废物，活在这世上就跟行尸走肉一般。现在觉得自己的毅力不好，不光是戒色，做别的也没有了信心。也尝试着改变自己，改变生活习惯。可是没什么效果，现在困扰我最大的就是失眠，每天都想早点睡，可是躺着翻来覆去也是睡不着，特别烦躁。最近烟也不怎么抽了，酒喝的也少了。可能是跟我工作有关系吧，我是搞建筑的，不过现在工作还挺轻松的，岗位不是很忙。之前尝试过不工作，可是心里更烦躁，我觉得还是心理因素有很大原因，我可是又没有好的方法调节。我也知道根源是邪淫，可是又没有更好的办法戒除邪淫，我真的不想一直这样下去了，真心希望好心人能给我指点迷津让我走出阴霾，重获新生。

　　630.几年的纠结，几年的折磨。昨天才下定决心到私人医院去治疗前列腺和早泄。预约10点到医院，医生问诊后，采取前列腺。一开口就是400块的化验费。化验后是前列腺肿大，精索曲张，早泄...随后600块的抽取什么水的费用（抽取睾丸旁的液体）。一听到开始很害怕，毕竟是用针管穿刺在睾丸旁抽取！随后又到谈生育的问题。之前检查出的病状是精索曲张，说是要动手术，一边睾丸要4000块！（这个手术感觉不是很好，所以我还在考虑当中）。尿道灌药，直肠治疗了2次！（治疗一次2800）下午无意间看到戒吧，看了你们的评论。顿时大悟！

　　631.本人28岁结婚5年了，14岁开始手淫，整整撸了13个年头,各种撸，直到婚后第四年z才意识到手淫的危害可是这时候已经严重早泄，刚进入搞不了几下就想射，勃起没有力度，严重脱发。头疼，腰疼，太特么后悔了，后来百度搜索发现了劫色吧才恍然大悟原来手淫的危害如此之大，27周岁生日那天发誓一定要戒除手淫。

　　632.手淫有8年了，现在的状态一点都不好，每天都没精神，脑子就像不是自己的，被掏空了一般，睡眠质量也下降了，有的时候就是控制不住自己，总是给自己找许多理由去做不该做的事情，身体也出现了一些症状，如头晕，眼神空洞、脸上长痘、说话无力、易怒、没耐心、记忆力，意志力，注意力、下降。真的想做回自己，重新做人。希望前辈们给解释一下头沉、没精神等、这些症状的原因、还有就是小弟该怎么做（学习的时候，精神不集中。）……谢谢了。我今年22！谢谢大家能够帮助我。

　　633.本人从19岁开始sy（2008年)自学成才，sy六年半左右，频率平均两天一次，很多时候一天一次，一天两三次。到2003年的时候脸上出痘痘严重还有尿等待现在，那时候性功能还算是正常，到2005年元旦的时候忽然没有了欲望，那个时候大家的心情应该都是一样的，沮丧，后悔，痛苦，甚至觉得这辈子完了。开始不太懂在百度上搜索，结果被男科医院骗了去，医生说我慢性前列腺炎，阴经静脉汇流速度快，龟头敏感度高是先天性早泄，拿了1200块钱的药，检查费500.拿的药是壮阳药吃了半个月吃完了吃的拉肚子，虚不受补。1700块钱花完了把脾胃弄得更坏了。

　　634.先说说近期的恢复:我是一位急性腮腺炎睾丸萎缩，慢前，精索，阴茎静脉曲张，阴茎右侧硬性淋巴炎，遗精，的孩子，当时真的是百病缠身，每天都尿频，憋不了尿，夜里遗精让我痛不欲生，睾丸时不时传来疼痛，让我感到绝望，让我看不到一丝曙光，刚开始戒色，感觉病症每天都在加重，当时不知道是戒断反应，心里更加害怕，终于，有一天我想开了，想着反正也是个废人了，还不如每天快乐的活着，最多一死，报着这样的心态，我积极，我乐观，每天早上都有了跑步的习惯，两个星期后不久，我第一次尝到了戒色的甜头，我的尿频好了。

　　635.本人今年32了，女儿五岁多，最近想要二胎，一中医把脉后叫我检测一下精子质量，结果医院做完后只有正常值一半，婚前就有sy史但不频繁，婚后也有sy，有15年吸烟史，喝酒比较多，但现在戒烟两个多月，戒酒也一个多月了，另外干活多了腰就感觉累，大神们看看我这情况该怎么治疗或调养？

　　636.我sy估计也有8年了，以前不知道，最近耳鸣，脾胃不好，大便不成形，舌头胖，腰酸，颈椎酸，鼻炎咽炎，脑子糊涂，社恐，我还有的治吗，有没有什么药？

　　637.我今年十六岁，手淫三年了，现在高一，从初二开始就有小便分叉，后来渐渐有了尿不尽等症状。网上说什么尿尿分叉不治会变严重，我这么年轻不想去看那种病科啊，想请各位前辈告诉我尿尿分叉能自愈吗？吧里有没有自愈好的前辈，小弟在这里谢谢各位！

　　638.她坚持了差不多七个月了。我超级爱她的，她也很爱我。我勃起不坚，然后重度精索曲长。重度精索曲长瞒了她很久，我不敢告诉她，我太自私了，觉得告诉她了会立马分手的。最近中药调理感觉恢复了一点点，只是我的这个秘密被她发现了，她坚持不住了。我不怪她。只是现在觉得生活好没意义了。又是重病在身，又是失去了一个爱我的人和我爱的人，感觉生活好黑暗。吧友们能开导下我吗。我需要点安慰。我决定在我好了之后，在找她一次。一切随缘。未来一切都不可预知。感觉好昏暗。

　　639.我手淫早泄，两分钟，勃起不坚硬不持久，做事情没耐性，心情易怒，耳鸣，腰膝酸软双腿无力，脸色发黑，头不清醒，想得到大哥们的指导，如何调理恢复快？

　　640.最近半年患上了神经衰弱，感觉离死不远了，很痛苦！该如何治疗？头晕目眩，头痛，四肢发软无力，记忆力减退，脑力不足，性功能障碍，耳鸣！生不如死！

　　641.撸了十几年，基本神衰焦虑了十几年，每天都过得浑浑噩噩，生不如死的感觉。前一阵从过年前到清明节一直没撸，大概出现了两个星期的非'神衰'，出去见人面部不会绷紧抽搐不自在了，心里也没那么紧张焦虑了，有种踏实感，见到人也没那么恐惧了。可是，清明回来后没忍住又撸了一次，也就是那次后深深的后悔在网上搜索才知道了戒色吧，我立誓永不再撸！我删掉了一切的黄色信息，电脑手机的，也断绝了意淫，每天就没往那方面想过，可是，这些天神衰焦虑等又来了，一出去见到人面部极不自在，感觉在抽搐，心里那份踏实感又没了，害怕见到人群不想上班了，像梦里一样生不如死。换了以前我绝对又用撸来发泄来缓解这种痛苦，但是我现在不再会了，立誓了我就到死不撸！！只是，前段没有神衰的日子是我这么多年来过得最美好舒服的日子，难道是因为我业障太深，这只是回光返照，昙花一现。现在虽然戒色，可是真的很痛苦，有时候常想神啊你这样为什么不把我带走呢。那样的日子虽然只有十几天，但确是我这十几年来最幸福美好的十几天……奉劝大家珍惜生命，千万别再撸了！！！

　　642.以我自己为例子劝解各位深陷中的人们。我现在22了.撸龄有7.8年了.基本上所有的症状都有了.鸡胸.早泄.黑眼圈眼袋.面部发黄.精子黄水装.腰疼.阴茎缩小.阴茎敏感.等等就不一一列举了。曾经每天起床看看镜子中的自己.猥琐.双眼无神，自从看了贴吧发现原因后开始戒。

　　643.各位戒友大家好！我是90年的，今年己经25岁了，来戒色吧和本吧断断续续有3年了，但一直没来此认真发过贴子。说来惭愧，因为邪淫，25岁的我一事无成，恍惚度日，整天过的人不人鬼不鬼，本人因为邪淫学业荒废，曾被骗入传销，也因非法拘禁坐过一年多的牢，现如今沦落到工厂做苦力，曾经在上初中的时候我也是学校的佼佼者，老师的得意弟子，长辈们都夸我将来必定有个好前程，可现如今……世人不信因果，可因果曾饶过谁？

　　644.23岁前列腺炎，症状最严重时就是尿频下腹涨，现在治疗后有好转，可是身体好虚，可能是吃的寒冷清热中药的原因，觉得人很虚弱，脾胃也不好，我不想再吃药了，我好好规律生活，能慢慢恢复过来吗？人很有气无力，还是说我还需要吃点调理的药呢？

　　645.还记得十五岁的时候我是一个多么活泼可爱的青少年，我也从来不知道sy是什么东西，但是我却带着这份好奇感从此踏上了这条邪淫路，那时候在家一个人很无聊，就打开电视放着电影看，突然里面出现了男女画面，那时候可以说是秒勃，下面很硬很硬硬的难受。就胡思乱想手不由自主的放在下面。弄了几分钟就出了一股白色液体，很舒服。后面就不知不觉喜欢上这种感觉，喜欢就是八年时间，而且还经常意淫，就像堕落在黑暗中无法自拔。最对不起的就是父母的养育之恩，身体发肤受之父母，白善孝为先，万恶淫为首。最感谢的是我最近知道百度贴吧里面有戒色吧戒撸吧还有养生吧，还有广大的师兄们，在这里我才敢吐露我内心的那份苦楚，是你们让我有决心让我自己这样下去不行，会害死自己。最后悔的贪恋快感贪恋皮肉，激情快感之后确是摧残。但是我坚信我能一戒到底，将淫恶意淫戒掉，戒不是终点戒便是我一辈子的追求，便是修行便是一种生活态度，我依旧还是那个天真无邪的少年，我还是父母朋友那个正直的我。

　　646.我今年25岁，初三的时候开始手淫。一开始没觉得对身体有坏处，所以就开始了经常性的手淫，频繁的时候一天好几次，有时候放学晚上写作业时趁父母不在家就开始撸，然后放假父母不在家也撸，满脑子里都是色情的画面，经常的意淫，有些变态的想法，这一撸就是10年，去年的时候我偶然发现了戒色吧，然后就进来看了一下，发现真的手淫对身体和精神都有非常不好的影响，会损福报，这个我深有体会，在我手淫的10年中，在我上高三的时候，发生了影响我一生的意见事情，我在上学的时候人缘很好，不管是上小学还是初中，高中的前2年也很好，就在上高3的那年，我突然和我的好朋友不知原因的闹掰了，然后接连的和身边的同学关系都疏远了， 我也不知道我做错了什么，所有同学都排挤我，没人跟我玩，说话，我当时心里非常郁闷，高三那一年是我一生中最难过的一年。我不知道我做错了什么。后来高中毕业上了大学，但是我上了大学以后跟寝室的人关系处的也不是很好，他们也开始排挤我，都我跟我说话。我觉得我身边一个朋友都没了，我当时就在想，我到底怎了，为什么身边的朋友一个一个离我而去，当时的我也变得非常多疑，觉得身边的人都在说我的坏话，然后就一直到毕业找工作，我是学旅游管理的，本来毕业想当导游的，但是高三和大学的生活对我造成了很大的影响，我变得非常忧郁，整天郁郁寡欢，不愿和人交流，非常抵触和别人说话，就更别说当导游了，毕业这几年，一直没找着个像样的工作，在酒店干了2年，当门童，在旅行社干了一年，老板说要给我配车，结果因为我辞职所以车也没了，好事情总是轮不上我，我现在真的不想再这样下去，想找回原来的我，现在我已经戒撸2周了，每天坚持签到，不看黄色图片和电影。我想要重新开始我的生活，现在我还在找工作，已经一年没工作了，手淫让我不思进取，有严重拖延症，脱发严重，不愿与人交流，，我希望在这里用我的经历来让大家认识到手淫的危害，和大家一起戒色。

　　647.我二十岁撸了四五年了，现在无法勃起，勃起也不硬，去医院检查说是前列腺炎，还做了龟头敏感度检查，说我敏感度低，要做神经调节手术，我说过几天去，现在医院每天给我打电话，我想问下，我这样的坚持戒色可以恢复嘛？

　　648.本人20，sy有几年了，现在就是整个就是，腰部，肩部都酸痛无力，症状持续半年了，我发现这个问题挺严重，大夫说我是筋膜炎，我以前干的工作比较累，也经常熬夜，针灸理疗加中药，现在调养的挺好，决心戒掉sy，有时发现自己是干柴啊，一点就着，想问问前辈有什么好的锻炼方法，现在是早泄有点阳痿，什么方式能恢复啊，上学的时候好多女孩都追过我，我非常自卑，都拒绝了，现在就想好好的找个好女孩。希望自己能有个好身体报答父母，希望好人都有个好身体。

　　649.男 21岁 手淫6年 现在症状缠身 脚冰凉 膝盖里面响 骨质疏松 耳鸣 睡眠浅 多梦 阳痿 报应来了 戒色一个月了 还有可能恢复吗？

　　650.本人SY也是很严重，十来年的SY史，平均一天一次。前几年开始终于开始出现各种难受的症状。多方治疗无果，有的甚至越治越重。终于，前不久幸运碰见一位好中医。治疗思想很简单，但是很明确，也确实很有效。本人感觉治疗想要有效，自己首先要戒，其次就是碰见好得医生，开好得方子，还得能抓到好药。缺一不可！

　　651.手淫7.8年了导致前列腺炎、尿不净、口腔溃疡、浑身乏力、脚后跟酸痛，耳鸣，今天去市中医院医院挂了个专家就开了点药吃，什么都没检查，炎宁胶囊，复方蓝粽果片，前列安丸，说吃半个月看，不知道有没有用唉！

　　652.手淫8年了，身体极瘦，皮肤黑，痤疮，身体虚，手抖，掉头发，手淫导致肾虚可以吃金贵肾气丸丸么，身体不好走几步就没劲儿，男生，21了，戒除手淫，身体能回复，能胖么？还有我脾胃也不好。

　　653.本人28，处男，撸了10多年了，平均每天两到三次，有时候一天四次，而且我还挑食，人生的比较瘦弱，体重从未过百，每天脑子里都有淫邪的意淫，电脑各种黄片，对着撸。可能是手淫过度，我性格内向，社交恐惧症严重，最严重的时候抑郁悲观，把自己关在房间，不敢出去见人，也不和父母说话。自闭了一年，我姨把我赶出来找工作做事。那时候整个人处于报废状态，看不到未来害怕未来。越是这样就撸的越多来发泄，经常撸到没东西可射。我很讨厌自己。不敢去人才市场，就在网上投简历，后来接到一公司面试通知，就自己鼓起勇气去了。早早去了，门口徘徊很久最后抱着赴死一般的状态进去，结果可想而知，荒废太久，人家问得最简单的问题我都答不上来。那段时间差不多每天撸三次，睡觉多梦，精神萎靡。终于更严重的问题来了，掉发严重，前额开始秃边，我才20多啊，我家族又没遗传脱发。这下急了，病急乱投医。自己网上买药乱吃（菲娜雄安），药水乱涂，还有脱发洗发水，完全没意识到是手淫过度，那时候心情糟透了，但是越糟越撸，有时候连续撸，刚射完还没软又接着撸，经常撸破皮，阴茎上很多包皮破裂的伤口。一直这么恶性循环。我现在社交恐惧症还是很严重，自卑，不敢谈女朋友，我不知道怎么去谈，对未来充满恐惧，不安。总是有那些淫邪的想法冒出来，新闻都往里面点。

　　654.今年20，手淫7年现在夜眠梦多，睡觉流汗，冬天手脚冰凉，四季手心出汗，胡须有几根白的，记忆力下降，身体消瘦好几年没胖了，易勃起易射精，无晨勃勃起较坚。怎么办？戒掉sy应该吃点啥药？六味地黄丸行吗？

　　655.今年满21岁了 以前不知道手淫的危害 疯狂手淫 4月6号接触到戒色吧 才发现自己的身体都是拜手淫所赐 感觉已经到了死亡边缘了 我抓着 戒色吧这救命稻草 努力 已经戒色28天了 现在症状有 耳鸣 睡眠浅 多梦 骨质疏松 脚冰凉 膝盖里面响 阳痿那些 戒了这28天来 睡眠有恢复些 以前晚上半夜2多点必醒 每晚做恶梦 现在晚上11点准时睡 5点多才会醒 感觉睡得还是很浅 这也是进步啊 你们有更好的建议吗 这恢复下来大概几年？

　　656.sy9年已戒色3个月，我胆子小，所以总是断断续续的戒。现在脸都有点凹陷了，有神衰和慢前。但是这3个月给我的感觉非常好，晚上尿频少了，人也精神了许多，但是不知道脸凹陷有办法恢复吗求求大神帮帮我或者有先例的给我讲讲。

　　657.23岁腰疼怎么办啊，苦水难倒啊，手淫九年平均俩天一次，苦果来了，手淫了1650次，相当房事1650次，可没碰过女人，现在虚了 身体很差 别的年轻人，在这年轻挥洒，拼搏，找女朋友幸福恩爱，不能想他们一样展现年轻活力，求你们帮我指条明路，我现在戒手淫中，需要中药吗，我该怎么办啊？谢谢你们帮帮我

　　658.说下自己的SY史：之前从初中开始就有过SY的习惯，一直到大学，保守算下来一个月6次，历经初中3年，高中4年，大学2年半，因为从小就有接触过黄片，有了那个习惯，自己以前也在网上找过说一个星期1到2次SY没有危害。网上的适度无害论，以及以前自己的不知节制，把我一步步的推向了现在我认为的绝境，我现在已经心情低落了，抑郁了差不多一个月了，每天都不知道怎么办才好，学习不进去了。三月八号，那天突然欲望来了，又想去撸了，发现怎么弄也硬不了，当时也很晚了，觉得可能是累了，也没去想太多，就放弃了。然后又学习了一个星期后，欲望又来了。这回又想撸，又试了下还是不硬，这回觉得有点问题了，但是没多想，再过了几天，觉得不对劲，就上网搜了下阳痿的症状，然后网上咨询了本地的男科想去检查下。后来又继续上网百度，就来到了我们的贴吧。发现了SY原来的危害是这么大的，马上就学习精品贴戒色。

　　659.26了 路在何方？心里很难受。13岁开始手淫 18岁突然就阳痿了 这几年断断续续就是一直戒不掉 已经完全不能勃起 一想黄就射 上厕所都不想去因为尿很黄看到就心烦 晚上根本睡不着觉 一直报着最后一点希望 以为能看好 去年去男科医院看被骗了所有积蓄 当时想死的心都有了 今年还是鼓起勇气去看了中医 吃了一个多月的中药 还是一点效果都没有 我该怎么办 我感觉好对不起家人

　　660.从14岁sy到如今27岁了！我还有救吗？我该怎么办？先说下我的情况，我还记得第一次有快感是因为爬树！爬着爬着就感觉很爽，就抱着树射了！但是当时没有东西出来！只是有感觉了！后来又有一次是爬单杠爬出感觉的！然后自己就迷恋上这种感觉了！在一次洗澡的过程中发现了sy可以找到这种感觉！然后就一发不可收拾！可能是犹豫当时还小就sy吧！导致jj很小！从小就一直自卑！尤其是在公共澡堂洗澡的时候！总是要找一个角落去洗！但是这样我还一直sy ，没有意识到这都是sy造成的！我该怎么办！我的一生是不是完蛋了？求大家不要笑话我！帮帮我吧！看了好多帖子发现别人有的症状我基本都有！小腹两边疼痛！精神萎靡！瞌睡多！晚上梦多？睡不好！尿分叉！尿无力，有时候尿到最后会有一股白色的液体出来！尿频到是没有！手抖！力气小！我觉得我是病入膏肓了！帮帮我吧

　　661.撸龄十年，人已经废了。大家引以为戒！楼主今年19，本来是青春年华，活力无限，因为手淫，现在百病缠身，有前列腺炎，咽炎伴鼻炎，腰间盘突出，我撸管已经伤了脊椎了！离废人不远了！劝告大家别撸了。

　　662.望各位给我指明一条道路！今年16岁，大概在初一也就是13快14岁戒除到手淫，直到半年前才接触到本吧，但是这几年的淫邪让我变得如同一具尸体，成绩下滑，掉发等等一大系列症状困扰，上次戒了三个月左右今年清明破戒了。

　　663.我手淫多年，前列腺体积变大45\*33\*29是不是很大？医生说表面欠光滑，实质欠均匀，有炎症。症状，阳痿，尿后滴白，尿线细。医生开了一个月药，吃了没效果。。。怎么办？

　　664.2011年毕业又开始疯狂手淫到今年2月份，谈了女朋友，才发现自己硬不起来。怎么都硬不起来，这三四年来一直没ml过，所以还不知道自己的身体状况。。。平时知道手淫对身体不好，但克制不住自己，懊悔已经不行了，所以从三月十号左右开始戒色，手淫完全戒除了，但意淫还是不行。

　　665.我是在校大学生，在外地上大学，现在被sy后遗症折磨的要死，耳鸣，脱发，腰疼，不知道如何打听医术高的中医？大家看病是如何找到的？

　　666.7年SY全身不舒服，整个人入行尸走肉般，后来知道戒色吧来到这里彻底改变、戒除一月后身体明显舒服了、后想试试就破戒了一次、狠后悔、先有十天左右了几天梦遗了、感觉心慌胸闷整个人懒洋洋的、希望大家不要在YY了、伤不起、早戒早健康、不戒必后悔！

　　667.终于知道什么叫万恶淫为首，劝告趁早戒掉。整个人生一踏糊涂，很努力想回头，受到的挫折难以想像。每天想要过得像正常人，但却忍受异样的眼光，整个思维都是混乱的。感觉自己没错，身边人却都说你错了。其他的罪恶或许可以挽回，可以重新做人。但这个长年累月，怎么补回来？伤得轻的赶紧戒掉，或许可以像正常人。戒掉确实有效果，但失去的想要补回来就难了。我真是替自己不值，根本不懂性常识。没人的时候总要痛哭一场，哭的是年少无知，哭得是难以回头。

　　668.开始撸是初中时候，记不清为什么撸，也许偶尔的一次感觉很爽，然后就如打开了潘多拉魔盒……频率平均大概一周两三次吧，持续到今年大概有11年了，觉得不好，但是总是控制不住自己。撸的危害就不再赘述了，反正身体越来越差，现在白魔也找上了我，我想跟这个不无干系。现在在积极治疗白癜风，不过我认为首先得戒除这个坏习惯，加强锻炼，现在立贴为证，以后每隔一星期来此贴报个到，如果没有，要么是我死了，要么是破戒了。另外，如果大家有好的食疗配方啥的（就是慢慢恢复元气的）以及好的建议也发给我下，本人在此跪谢了，谢谢！

　　669.我现在的症状，大家帮忙看看给给建议吧。主要问题为：a.慢性前列腺炎，指检前列腺有硬块，为淤血所致，引起膀胱下腹胀偶伴微痛，轻微尿频尿不尽和尿黄，肛门坠胀不适，下午症状较明显。b.肠胃炎后肠胃常感不适，肚子胀不消化，傍晚时分症状更为明显，大便呈糊状，偶有黏液或泡沫，午夜凌晨腹痛大便。c.盗汗，夜间熟睡后下肢有盗汗，冬天和喝了凉茶或下火类食物症状会加重。

　　670.SY有七年了，17岁时开始的，现在有轻度阳痿，早泄比较严重，尿频尿急，对生活没信心，现在戒色一周了，从小到大就梦遗过一次，正常吗？请大家多提点建议，怎么才能戒掉呢？

　　671.我撸龄10年吧 初中开始 想必我的各种症状各位资深者都知道 我也不多说了。我自去年5月份左右开始意识到这个问题后就开始收敛我的不良行为了，之后也是各大男科医院被坑，什么物理之旅等等，一心想着不阳痿早泄，期间还有过泄私欲而求爽快，慢慢的我发现这些治疗毫无作用就转到中医治疗 医生要求停止撸 多锻炼 等，我听了 吃中药断断续续吃了与健身几个月，在这一过程之中我发现最重要的是修心，心里健康这是内在需要我们自己提升自己的精神境界摒弃糟粕思想，身体健康依靠养生运动药物调理，双管齐下 身心皆康 恢复速度定然会加快的。

　　672.我手淫后不长高了，我11岁手淫 现在13岁半 算是比较频繁吧 我手淫初一年长了10厘米 12岁时长了5cm 12岁半到现在感觉好像没怎么长 也就长了2cm吧 然后最近有的同学突然比我高了 或者看他们都有点长高 自己还是原来那样感觉很自卑，我身高差不多176cm 发育的也还可以（因为家里条件好，营养好）现在身体上毛也长了挺多的，声音也变了。我以后还能长高吗？（我睡觉经常晚）我想长到180以上呢。

　　673.有没有大脑极不舒服的呀，说不很清楚那种症状，只能大概描述一下，现在症状有：大脑神经紧绷，头脑昏沉，晕，记忆力，能理能力，思维能力，大大下降，反应迟钝，紧箍感，好像脑袋被什么东西压住着，大脑不清晰，朦胧感，总感感觉隔了一层什麼东西极不舒服，浑浑僵僵的，本人有恶习十年，这些症状是经历了一些事情，忧虑太伤心想的太多，所以就症状一下子爆发出来了。我想回到从前的自己，这样真的生不如死呀，得病后怎个人都変了，什麼都感兴趣，对生活无望了，严重影响到了正常的生活，不能工作，求各位大神，有同症状恢复了，给点经验！

　　674.我的血泪史，吧友一定要戒，身体快要废了。知道sy的危害已经晚了，身体越来越差，失眠，入睡困难，多梦，没睡过一天好觉，睡觉勃起频繁，没胃口，肠胃紊乱，大便不成形，最后是很厉害的肾功能出现问题，尿频尿多，多尿，别说什么前列腺炎，前列腺炎是尿频，尿少，我一天尿出4升多，而喝水才喝了一升多，检查肾功能还正常，但我觉得肾的浓缩功能已经不好了，存不住水了，一喝点水很快就尿出来了。

　　675.大家好，我于4月24号在我在三甲医院检查有轻微慢性前列腺炎（卵磷脂小体3+白细胞0-5），彩超显示睾丸，前列腺，肾脏正常。当时只感觉尿频，医生开了一些消炎药，现在感觉缓解了，但是昨天（28号）开始左侧睾丸开始感觉坠痛，胀胀的，请问这种症状严重吗，该怎么办？我sy十多年历史。

　　676.今年22，每次肺炎或支气管炎发作就会引起严重盗汗，小时候就有严重呼吸系统疾病，还有严重鼻窦炎，时有轻微虚汗，09年-12年看了七八个中医，肺炎与气管炎转好，鼻窦炎也做了两次手术，也已转轻。12年以后病情时有发作，但不太严重。15年二月底支气管炎发作，挺严重，第二天后夜晚睡觉伴有严重盗汗，每睡每汗。次日就医，吃了十剂中药已转好，盗汗依旧。翌日夜晚睡时睡眠变差，夜晚十时睡觉，凌晨一点左右醒来，醒时全身大汗，半有梦遗，如是十日，还是如此。后就医，诊断为肾虚多梦，泻精盗汗。

　　677.手淫好多年，现在阴囊潮湿，不舒服，之前去医院检查前列腺液，做了前列腺和肾的彩超，医生说没什么问题，白细胞2～4，也没开药，就是说注意阴囊干燥。但是最近左侧睾丸偶尔会疼一下，发现左侧睾丸上部有一坨的血管，坐着的时候隐约会看得到，但是这几天睾丸倒不会像前几天那样疼，但是感觉不太舒服，会不会是精索静脉曲张啊？

　　678.在这里我想咨询一下前辈们，我以前染上手淫疯狂了四年，现在马上20了 已经戒了，但是身体上肾虚的毛病我全占了 人像空壳，请问一下，您们有什么治疗的办法吗？非常感谢 真的 感激不尽。

　　679.刚大学毕业，24，撸了四年，现在有点举而不坚，腰疼，阴囊潮湿还有就是射的快，滑精。和对象做的时候，对象都是一点反应没有，应付似的。好自卑。求帮我分析一下我这属于阴虚还是阳虚？还有就是怎么调理，六味地黄丸行吗？谢谢了。

　　680.说说我以前的邪淫经历。本人小学5年级第一次接触黄色网站，13岁初二那年开始sy和玩网游，从此一发不可收拾。之后人生各方面就是邪淫果报逐年兑现：学业一落千丈，容貌变丑，眼睛无神，注意力不集中，记忆力理解力严重下降，人缘异性缘消失，性格自卑自闭，整天被人说萎靡不振、打不起精神，满脑子邪淫无法与人正常沟通和交往，对现实世界提不起任何兴趣。用一句话概括就是：自己无法正常地活着。我之前并不知道这一切都是sy加网游（熬夜+久坐）造成的，直到我2013年9月无意来到戒色吧，特别是看了飞翔大哥的戒为良药系列和各位兄弟成功戒除后相貌恢复的文章，用亲身经历及无数案例实证地阐述了sy熬夜久坐导致身体能量不断流失，最后导致脑力严重不足及身心失调的关系以后，我才恍然大悟，为什么我13岁以后是如此地不顺，原来都是sy及各种不良的行为造成的。

　　681.SY很多年了，十几年了，今年二十七，SY频繁，平均有一天一次，有时一天三四次也有过的，人也比较内向，不喜交接，情志较差，经常看岛国的片子手淫，去年谈了个女友，突然发现自己原来阳痿，一点反应也没有，躺在床上只觉得困，想睡觉，检查说有前列腺炎，现在细细想想，确实性功能不行了，以前一直没注意过，现在也没什么性欲，记得20岁前好像看到一些刺激性的画面比较躁动，但二十几岁后好像很低了，现在晨勃也没有了，网上也查过一些资料，肾虚什么的，我也搞不清到底是阳虚还是阴虚，有时腿会觉得没力气，腰也曾经酸软，弯腰一会就酸痛，直不起腰，现在不觉得了，还有觉得怕热，容易出汗，精神不振，老想睡觉，只要给我充足的时间，能睡十一二个小时。说阳虚会阳痿，怕寒，但我觉得我怕热。真不知该怎么办才好，有人说要行善事，其实我一直想做个好人，所以一直在捐助贫困学生有三年了，行善对我没什么困难的，就是以前看片子太多了，我也搞不清为什么我会是这样的，总也忍不住想SY。现在只有SY才能勃起，而且时间很短，勃起后不撸的话很快就软了，现在很苦恼，到底要如何治疗才好，还能治好吗。

　　682.十四岁的时候开始sy！很频繁，十九岁开始性生活，期间一直手淫，今年二十七岁，有女朋友，但是性生活每次都早泄，一次成功的也没，经常久坐熬夜，以前经常喝酒，怎么办？如果戒色能恢复吗！大概多长时间！经常生口腔溃疡，皮肤有了荨麻疹，还烧心，去年下肢深静脉血栓检查全身。没什么大问题都正常～能恢复吗？谢谢！

　　683.本人22手淫7年，18岁得前列腺，4年了没好一直看中医中药没少喝，一直没戒色，尿急尿频，尿痛，都有，而且还有脾胃不好头晕眼花，眼睛流泪，去年出现尿酸高痛风，荨麻疹老是感冒，痛苦不堪，还有受我闹得我自卑，丑陋，重点是前列腺难受脾胃难受感觉湿气很重每天起痘痘。肾虚的厉害眼睛模糊。

　　684.我是从08年以后开始sy得，现在20周岁，因为年轻享受当时的快感，09，10年，sy很频繁，然后慢慢觉得自己身体有点不适，腿软无力，头晕目眩，精神不集中，看着一点精神没有，今年3月份父亲被检查出肺癌中晚期，当时对我的打击很大，然后每天都昏昏沉沉的，后来我有查过资料看肾阳虚，和前列腺炎，跟我的症状都很吻合，自己又对号入座，现在自己很怕，因为我现在要肩扛起一个家庭的责任很想自己的身体好好的，但我知道身体一时半会不可能恢复到以前那样，我想问如果真的是前列腺炎能根治么？

　　685.我是高二理科，接触sy3年左右了 初中内会儿几乎每天一会，高一后半学期觉得身体特别虚，才知道sy的害处，现在，戒了无数次，最长的一次戒了两周，然后就是戒几天总是破，大神们有没有什么好点的方法，我现在175 体重130 还会长高么？我骨架比较瘦小还能长大么？ 我每次久坐以后腰总是特别酸疼，太阳一晒全身就像针扎一样，有什么方法可以快速恢复肾气和记忆力。

　　686.我是一个十七岁的高中生，本来应该充满活力，现在让SY弄得浑身毛病，我想戒除，但是总是，所以，我发这个帖子，希望在大家的帮助住，戒除sy。我现在的毛病：阳痿，早泄，怕冷，手脚凉，头发黄。希望戒除后能够恢复。

　　687.本人22岁，之前平时每周和对象出去一到两次，每回两次，晚上平时有时候还sy，最近半年开始脱发，现在头顶已经有点稀疏了，发际线也有上移的迹象。已经戒色40天了，肯定会坚持下去！可是头发还是每天60根左右的掉！有吃芝麻丸！真的看着每次洗头掉头发太难受了！戒了40天遗精3次！平时运动比较多，别的感觉到没有，就是掉头发问题，请吧主帮帮忙。

　　688.我知道了手淫会产生危害，可是我还是没能戒掉，于是每周五下午英语考试的时候，我就不考，跑去医院看病（我英语成绩好，每次都高分，和老师说了看病，每周都不考试），这样折腾了大半年，钱花了一大把，父亲都问我怎么那么花钱，都挣不够我花的，我母亲又说孩子高三了，要补身体，要考大学，再怎么省也不能省吃的，想起来真是愧疚，到高三的时候已经出现视力昏花，腰酸背痛、气短、手淫秒射、经常起夜、记忆减退、尿分插、尿频尿急等。其中最困扰我的就是气短，因为气不够用，像是闭气一样，整个人都忧郁了，从高二开始到高三、吃过各种药、六味地黄、金匮肾气、壮腰健肾、生脉饮、维生素C、谷维素、ATP、十全大补、珍珠粉、男宝、肾宝、金水宝。总之你们都想到的、我基本吃过了，吃药的钱远胜过吃饭的钱。

　　689.sy发现自己越来越老了，脸也长斑，十年了。别人总说自己比同龄的老很多，说自己90后都没人信，这两年脸上斑点也多了，黑眼圈严重，决心戒掉这坏习惯，有没哥们同样这样的，有见好转吗？以前我是不知道会这样的。…误入歧途变短命仔了，不值得阿！

　　690.我有阳痿早泄、血精、弱精、勃起障碍、细菌性前列腺炎、精囊炎，21岁，追个女生快成功了，不想失去她，为什么晚上烦的都睡不着，3种细菌各一个加号，白细胞0-2，卵磷小体2加 99%死精，哎！一点信心没有了，准备看中医了，请问中医能治细菌性前列腺炎么？

　　691.我今年18岁高三了。有6年手淫史。二十天前开始出现尿频，尿不尽，还会偶尔大腿根部和腰部疼痛。去医院看中医他非说说我不是前列腺炎，可是我的症状就一样。最近出现滴白症状。突然感觉我的世界崩塌了，真的好想去死。每天坐在教室里浑身都不舒服，我都没有活下去的勇气。对不起爸爸妈妈，我真的被疾病折磨的难受！

　　692.战友们好！ 撸主男，23岁，撸龄九年。 爱打篮球，可能是因为sy后身体不好，一次冲撞中韧带受伤。知道了sy的危害，但依然没有戒掉。 和女朋友分手后，sy次数越来越频繁，前几天连撸俩次后锻炼哑铃时突然弯腰时巨痛无比，我三年这么练都没事。养了一星期才见好。躺在床上的我头脑终于清醒了，照这个趋势发展下去sy会毁了我！ 我终于有了决心戒掉他！ 进吧戒色的就都是一条战线的战友啦哈，大家共同努力，共同分享！

　　693.本人十八岁，sy四年，两天一次，严重时一天三次，有时候膝盖酸痛，腰酸背痛，身体劳累，突然头晕头疼，额头长痘痘，射精有点灼痛，经常被老师说注意力不集中，情绪时好时坏，大便湿热不成形，也没有天天拉。拉，拉出来也有拉不完的感觉。请问我现在该怎么办，有希望完全恢复至健康吗，我有信心能戒，平常还是做好事的！需要吃什么药，请吧友指点！

　　694.我从13岁开始手淫，基本一个星期三四次，感觉好了有的时候一天两三次，今年30岁了，阳痿早泄都很严重，阳痿严重到都不能正常性交，可以勃起，但是硬度很差，要进入的时候就软了，请问各位大师各位朋友，我还有救么？如果从现在开始努力恢复的话，多长时间能彻底恢复呢？需要通过什么方法进行彻底性的恢复治疗呢，30正当年的时候，我却把自己毁成这样，我不想活了。

　　695.Sy十年了 非常爱出汗 工作时别人都不出汗。就我出 。有的同事说 现在怎么出这么多汗呐太虚了。吃饭时像洗脸了一样。戒了两个月稍微有点效果，但一紧张就会满头大汗，哪怕现在只有19度。有谁能告诉我该怎么办啊！谢谢了！

　　696.我是2013年9月左右-2014年2月 手淫半年 当时是给同事带我去休闲会所按摩找女的手淫的，有了第一次后 之后几个月好像上瘾了 经常跟这个同事去按摩 然后到了2014年2月份中旬 春节后 突然喉咙异物感 看了好多医生，确定为慢性咽喉炎 慢性扁桃体炎 还有鼻炎 当时那段时间情绪低落 ，过了几天后 突然失眠 我就害怕 我10多年睡眠都很好 怎么会失眠 然后越想越怕 越想就越失眠 ，到2014年底 症状越来越多 每天头痛头胀 基本上每晚都失眠，一般睡4-5小时左右 入睡困难 易醒，然后我找了个中医 中医师傅说我当时手淫射出去黄色浓厚的精液都是先天之本 一滴精十滴血 你射出那么多 身体基本掏空了 之后我眼睛突然有一天睡醒早晨出现问题 眼睛有黑影飘来飘去，去医院说是飞蚊症，眼睛上眼脸浮肿厉害 现在黑眼圈也重 一般8天左右会遗精或者滑精，滑出来的精子都没以前的浓度了 舌根厚白有裂痕 旁边还有齿痕 晚上睡觉后脑勺 左右2边都狂跳，影响睡眠。。 不知道怎么才能恢复？真的很后悔SY 我想我人生都给手淫毁了！！SY导致的症状太多了！足足可以毁掉一个人一辈子！！我在想戒除SY 10年后 会不会恢复？

　　697.在这里我向大家忏悔，昨天晚上睡觉时我sy了，真是禽兽不如啊！想想这么多年来身心上的种种问题，生活学习工作上遇到那么多的不顺、倒霉，难道我还痛的不够么？如今都27岁了，工作还是一团糟，没有对象，想想我连生活都快成了问题，又有哪个女孩愿意找一个没担当、不努力工作、没工作能力、自私狭隘、内心猥琐的人了。父母身上有许多慢性病，我连想调理他们疾病的经济能力都没有，反而父母一见我有什么咳嗽、感冒就赶紧给我买药，天天说着天理良心，我到底还有没有良心了？

　　698.本人Sy六年现在整个人没精神，不管休息还是工作，无精打采，不敢见人喜欢独处，但又很想出去走走，所以有时候很烦躁，脑袋很空，见人也不知道说什么，总之胆小害怕，走在大街上都觉得很不自在。去KTV跟朋友唱歌也唱不起来，有时候很想死，现在很担心以后。

　　699.有一次在澡堂，在水龙头的冲击下，下面有了反应，然后再冲，结果就撸了，感觉很爽，结果一发不可收拾，隔三差五总会来一次，持续一年之后，发现左耳耳鸣了，当时感觉天都快要踏了，特别是晚上睡觉的时候，那叫一个难受，后来就习惯了，但为什么会耳鸣，我没有觉得这个sy有关，不知道过了多长时间，发现脑袋特别迟钝，总感觉不够灵活，特别是前额总是好像有个什么东西堵住了，感觉不是头晕，应该是神经方面不够通畅，直到现在我也没判断到底怎么定义。但这对我的影响极大，我变得非常胆小，性格变得孤僻，应该是得了社交恐惧症。

　　700.我每天早睡早起还是头疼，没有精神，耳鸣，记忆力差，精力难集中，体质弱………想到这些问题，我无比心痛和着急，真正的体会到了早知如此，何必当初的含义，身体是革命的本钱，修身必须修心。

　　701.本人在深圳工作，罹患神经症多年，今年24岁。真正明白戒邪淫的重要性。现在不能长时间上网，不然头晕。记忆力非常差，戒色有一年了，感觉恢复太慢，真心希望有人能推荐深圳优秀的中医或西医。本人顿首。

　　702.本人95年的，撸了五年了，有两年比较频繁，最近发现没晨勃啦，而且硬度也不够。脱发。好怕啊，怕以后找个女朋友都会跑。每次戒一个礼拜就破，怎么办？看到黄的就控制不住。而且下个月要上夜班。晨勃还能好嘛。

　　703.自己已经快30了，已到而立之年了，还让父母为自己担心，我于心何忍？但生病了，并且看不到恢复的曙光，我又很无助，很茫然，感谢父母，感谢有你们同在，为了你们我一定活得好好的，一定把病治好，用健康的身体来报答你们的养育之恩！一生之中，对自己不离不弃的只有父母！现在我已满脸是泪痕，哭得一塌糊涂了！戒除邪淫，活出自我！加油，为了自己，更为了父母！

　　704.我今年20岁，上大二，16岁的时候开始sy，那时候不严重，上高三的时候，因为压力大，所以sy也频繁了起来，多的时候一天一次连续好几天，少的时候也一周两次，又碰巧在这个时候得了鼻炎，非常难受。以前小学和初中一直练田径，身体很好，体力也很好，但是高中因为活动太少体力下降非常厉害，但高中前两年没怎么生病，不过到了高三开始频繁的感冒，因为有鼻炎，一直很难受，又没有时间去医院看，所以就平常吃药维持，但由于休息不好5点多就起所以鼻炎一直很难受，因为有鼻窦炎，脑子也不清醒，一直挨着，快高考的那段时间撸的其实很厉害，每天都很虚，但是有一个奇怪的现象和吧友们不大一样，就是遗精很少，就算多的时候一个月也不会超过4次，一般就是一两次。终于高考结束，其实身体已经很差了，但是当时还没有意识到sy的危害性。后来回忆的时候才发现了问题，高三的时候发生了一件事，有一天在班里照镜子，猛然就觉得自己丑了，而且胖了，以前在学校也是很帅的那种，一下就丑了，这是后来回忆的时候想起来的，其实是sy害得。但是那时候没有发现，一直在看黄，一直在撸。真正开始戒撸是去年，就是大一的时候，为什么要戒呢？因为那一次去看中超比赛，站了两个多小时竟然觉得腰疼！以前的腰是绝对没有问题的而且很好的，从小头发就乌黑发亮，但是现在再看看就很枯黄，那时候才发现自己的腰出问题了，腰就是肾，就直接和sy挂钩了，才终于意识到sy的危害。

　　705.今年24岁，12岁开始手淫，最近感到心慌气短，容易焦虑，脑子里面胡思乱想，感觉自己得了重病，晚上睡觉容易躺虚汗，一闭眼身上就流汗。

　　706.SY戒除一年！现在最大的问题是频繁遗精，很多数半夜鸡鸡自动勃起！勃起状态而遗，有时无米梦，有时有梦痛苦！！舌苔薄，偏白，有小红点，，植物神经缭乱，记忆差，浑身肌肉跳动！容易累，困，失眠，脑鸣耳鸣都有！

　　707.年21岁 五年的SY史吧 不记得了 主要问题是内分泌感觉失调 晚上不喜欢睡觉 白天不好起床 记忆力很差 注意力有问题 最近一到两年 一个星期到两个星期一次 主要是注意力问题 还有左侧不知道是肾还是肝的部位感觉有点难受 也不是疼或者酸 就是感觉不对 自己本身就不是力气很大的那种 现在身上有时候也没什么力气。

　　708.我现在长期头晕,吃了好多的中药都没用,我手淫16年,主要症状是头晕,心悸,眼睛模糊,后脑和头顶感觉酸涨,有时会点性的头疼,真的半年多了,看了无数中医都看不好,现在我个人感觉是不是神经系统的问题啊？

　　709.我想问下你！就是我勃起困难！勃起不坚！白天无勃起！只有夜脖和晨脖！以前没戒的时候勃起也不硬可是还在手淫！勃起也少！不去看黄！根本没感觉！我去了男科！做了包皮手术！花了我很多钱！上了当！

　　710.手淫时间：16年左右,刚开始一个星期一次到两次,最近四年一个星期四次到五次。严重头晕耳鸣,后脑和头顶酸涨,感觉房子在飘,一阵一阵的,早上起来感觉眼睛干涩,住过院,查过磁共振,颈椎轻微膨出,但是没压到血管和脊髓,脑部显示有缺血灶,抽过脑脊液,核细胞20个稍偏高一点,血压140~90左右,发病开始手麻,手麻到抽过一次,医生说是我太紧张,没关系,出院看中医,都说我脉弱无力,手细,人脸看去起色不好,看过大概8个中医,说法有神经衰弱,植物官能症,精血亏虚,现在看的这个说我是痰浊,吃了10天的药了,感觉耳鸣严重起来了,经常熬夜,晚上睡的很晚大概都在1点到2点左右,但是睡眠时间都在7小时以上,悲剧了！

　　711.本人23，SY年限五年以上吧（说实话自己都记不清了），无房事，不看黄也有段日子了，一直想戒掉但是中途都破了，大概今年以八月份时候个月前知道了戒色吧，也是坚持了段日子失败了。偶尔的情况是会睾丸疼痛，小便分叉，尿等待和无力，晨勃，白天有时候会莫名的勃起，近几个月尿不尽，而且小便颜色多数偏黄。

　　前天小便时也是尿不尽，然后发现有白色分泌物，应该算是滴白吧，然后昨天去了本地的男子专科医院，检查结果是比较严重，有炎症和囊肿，当天是打了针和做了简单的雾化治疗，说今天需要做一千多物理治疗，当时煞笔一样准备今天去做治疗的也没多问什么，然后昨晚看到本吧吧友的一些经历感觉被坑了，今天打电话要我去做治疗我也没接。。后来突然想到当时化验结果显示我有小指头大小的囊肿，然后很无措。

　　712.我今年22岁，撸龄8年，现在小腹微微胀痛，早泄阳痿，有时候腿有点麻麻的感觉，感觉想射，大便每天都有，头发也掉，脸上有油，最近戒色一段时间，症状有改善，体制上楼有点喘，我想问问早泄阳痿应该怎么办？

　　713.我知道手淫有害,所以我会到这里来, 并且也真心决心要戒了, 我现在的情况是这样的: 感觉手淫射精太快,已经导致有些早泄了,如果不受任何刺激撸没感觉, 但只要刺激到位了几秒就来感觉了..这是我目前最担心的一个情况, 原因你们都懂的,还有就是您所说的对精神上的影响,的确我现在脾气暴躁,打从心底的自卑,尽管外表表现得很强势,但都是为了极力掩饰心底的自卑, 不信任人,多疑,等等,影响的确很大..身体明显虚了 , 头发也很细很软,经常熬夜,一方面自己是设计专业的学生,熬夜做东西,一方面是习惯问题,在这里发个请教贴主要是想了解,如果戒掉了手淫早泄真的会有好转吗,具体又需要怎么做呢, 我担心房事的时候出现这个问题又会对心理造成影响,所以请楼主能尽量把早泄方面的讲解详细一点, 小弟在次先行谢过了...

　　714.大哥，我今年23岁，sy大概有5-6年了，目前已经戒了将近两个月了，现在主要症状就是脱发严重，特别是最近半年。由于最近半年是在家学车，有段时间精神压力比较大，晚上经常做噩梦，脱发也越发严重了！目前最主要的问题就是脱发，头发很油，两天不洗头上就油乎乎的，不怎么痒，头皮上没有红点，头顶的头发都脱的差不多了，还有左侧的头发也脱了很多，人越来越没有自信了。

　　715.有5年的SY历史。以前小不懂事，自从一次无意间射了之后就染上了这个恶习，以前非常频繁，一天可达两次，但是后来我也认识到了其危害，所以决定戒撸，但有时候还是会忍不住要SY。近年来SY次数已经明显减少，几乎一个月不到5次。以前还能够坚持一段时间，但是现在不到一分钟就射了，而且勃起时还是硬而不坚的那种状态。已经很久都没有晨勃现象了，如果不是受到外界影响的话，JJ根本不会自动勃起，平时非常的软，有包皮。遗精现象也非常少，一个月不超过5次，一般都是发生在凌晨3～5点左右。（没有晨勃现象，平时也没有什么反映，撸的时候不到一分钟就射了，有包皮。我以后会不会勃不起来？真的好害怕！求大哥们救我！）现在尿完尿之后，在阴茎里面总还残存着一些尿液尿不出来，但是在之后它又会自动流出来。平时脸上的油脂也非常的多，而且每次洗完脸之后就会脱很多皮，像头皮屑一样。痘痘已经不怎么明显了，但是留下了许多痘痕和痘疤，脸色有点发黄。

　　716.八月男科医院检查前列腺炎开始戒，到现在破过好几次，每次破完都会有症状，第一次破左睾丸变大，第二次左精索静脉曲张，第三次右精索静脉曲张，三星期前破过后左睾丸牵着左小腹痛，第二天尿尿是流鼻血，下午右睾丸痛，到现在一直都尿白，大便滴白，而且滴的是黄的。

　　717.本人24岁，sy也有10年左右了。近几年开始戒但是一直断断续续，戒不掉。从进了这个吧。就已经醒悟。自己以前多么…不知道自己有没有前列腺。精索。现在偶尔腰疼。下面不舒服。遗精也很少。不是特别频繁。昨晚遗精了是黄色的。有早泄。

　　718.SY3个多月，一天一次，戒除3个多月，一直没看黄没破过！没有房事！第一个月遗精9次左右，第二个月10次左右，第三个月连遗2天隔了2天又遗精了，于是去看中医开了中药和金锁固精丸吃2星期有22天没遗，现在又开始遗精了，1星期4次了哎！现在换了个中医看开了2副药吃了还是遗！每次遗精都是春梦，遗精时勃起一般是2点左右 和4 .5点的时候！还有就是晚上睡着了醒来都是勃起的，白天基本不意淫所以不勃起！没遗精的22天里也是这样睡着了就勃起无论有没有做春梦！手指月牙只剩2个大拇指了！

　　719.SY九年左右，现在24岁，频率平均3天一次吧，彻底戒除手淫一年了，一直被遗精困扰，做过固肾功，跑过步，不过还是频遗，七八九这几个月最严重，遗精十一次左右，十月份和十一月好点六次左右，这个月也有三次了，昨天去澡堂泡个澡，结果四点遗了，距离上次才隔两天，郁闷，基本都是有梦而遗。主要还是担心我的精子不液化，不能生育，还是五年前就发现撸出来的精子成果冻状了，但当时没管它，一直到现在，我六月份自己把精子鲁出来装杯子里发现一个小时都没液化完，精子颜色偏黄，求大哥帮帮我，因为家里安排过年结婚，真的挺害怕不育。

　　720.现在头发问题困扰，大约脱落了两年多了，头发稀疏，每次洗头脱落七八十根左右头皮油腻，头屑多，痒。脖子，腰有些酸，脚气，戒撸十天多了，为了能让爸妈不再那么辛劳 一定戒掉！请老师帮我看下我该吃药吗？十七岁吃过一周中药治疗神经衰弱，也是那以后沉浸sy不能自拔。

　　721.楼主，我今年读高二 96年的，小学的时候不知怎么的趴着挤压然后就有了快感，但是没有精子，等到初二的时候才有，现在有了白头发，尿尿的时候尿完时老滴到裤子了，不多，昨晚10点多睡觉时今天起来腰有点疼，之前戒50天时都是11点睡觉，还有请问白头发恢复一般要多久？

　　722.24岁，SY经历（11-13岁），十三岁戒除，后YJ至今。脉相很虚弱，一位中医号过说我太虚太湿，而且脉相很虚弱。小便清长，有分叉，大便时有余尿不尽，大便平均两天一次而且量少。头发发叉，干，出油，眼睛干涩，记忆力差，健忘，失眠，耳鸣这些症状基本都有。我现在最严重的是脚特臭，脚部灼热出汗很严重，在图书馆自习根本呆不下去，消化很不好，肚子一受凉就拉肚子而且会持续一两天。精神上出现了很大问题，强迫症，焦虑症都有尤其强迫症。

　　723.本人今年大四，两个月以前因为和女朋友约会，在一起呆时间长一点，可能过于性冲动，晚上睾丸有点胀痛。然后去医院咨询医生，那是个私立医院，让我做了彩超和前列腺液常规，还有尿常规。查出来了有轻微的精索静脉曲张，平静躺着，静脉最大内径2.1，增加腹压2.4以下，好像没反流，平时没什么感觉，也没有阴囊下坠。还有前列腺炎，白细胞两个加号，软磷子两个加号，但是平时也没有什么感觉，不过曾经有过一小段时间尿分叉，手淫的时候射精的时候会阴部很痛，但是后来就好了，就没太在意。我查出这两个病的时候，心情非常沉重，可以说打击非常大，连续很多天失眠。这两个病都影响生育，所以思想负担非常重。本来大四没什么课该找工作了，可是我一点心情都没有，每天忧心忡忡。因为学校没什么事了，就回家了，把病情和家里人沟通了一下，现在在接受治疗。已经吊了12天的消炎药（头狍），还有前列安通胶囊，期间吊一周消炎药后打算去检查前列腺常规的，前一天晚上遗精了，所以没查出来。医生又给开了三宝片和锁阳固精丸。

　　724.本人今年22岁，sy快十年了吧，频率还挺高的。九月份做过包皮手术（未进本贴吧，不知其危害）。现在就感觉左侧阴囊老是不舒服，具体怎样不舒服又说不出来，害怕是精索，去医院检查过不是，不知是什么原因，害怕是慢前，没有出现尿滴白，尿等待，只是有一次一下午没喝水也没有排尿晚上上厕所时小便快结束时排出黄色小颗粒，不知道是什么原因，害怕有炎症，但最近这两天排尿一切正常，也没有遗精的困扰。就是担心左侧阴囊为什么始终感觉不舒服，偶尔还带动左腿根步，还有一次排尿颗粒的问题。

　　725.sy有9年了，2到3天一次，因为现在在吃生大蒜还好一点一天起码一次也有点形状（医生说拉肚子是因为肠道有细菌所以我就吃生大蒜了），以前大便一天都要三四次，而且都是水一样的。出汗情况正常，比较怕冷，脾胃感觉消化吸收不行，因为胃口不好，有时候也不知道饿，胸腹部无涨满难受，脾气暴躁 烦闷 抑郁，常常因为一点小事动怒，可是也控制不住。

　　726.我的情况 现在每天脸上起划痕 起的地方发烫 而且身体也很痒 一阵一阵的 而且痒的地方发烫 去了医院看是寻麻疹 头皮发痒脱发 医院说是脂溢性脱发 我现在是初期 就是前额在洗头时候脱的多 求大哥辩证下我的症状 sy史七八年。

　　727.本人手淫11年，现在23岁，症状最近有点早泄倾向，左侧睾丸静脉曲张。精液不华。有青春痘一直不消，现在好多了，脱发。现在戒了有十天。能恢复吗，需要急着看医生吃药吗。最近几天有轻度运动，早睡不熬夜。每天一个鸡蛋，一杯牛奶。做固肾功，散步。喝水是莲子心泡茶。请问有没有不合适的地方？

　　728.我96年的，手淫4年了，次数大概200到300次的样子。94斤，165左右。现在的问题就是频繁遗精，8号到今天都3次了。昨晚是有梦，前两次没有。10号开始戒的。尿完后总是滴到裤子里面。也有点尿等待。脸上有痘痘，红色的。现在心里非常不是滋味。急死了。

　　729.我今年24，有11年手淫史，现在正在努力戒掉，但现在晚上经常做梦，而且有梦遗，最近一周梦遗了5次，搞的自己心里非常难受。面色还可以。 眼睛里面有黄丝，已经很多年了，而且眼睛比较干涩。手脚心发热，而且手心容易出汗，晚上睡觉感觉一直做梦，白天没精神么注意力不集中，不喜欢去声音噪杂的地方，会觉得烦，心里比较郁闷吧！最近梦遗很多，让我很难受，有时候有在梦中遗精的，有的觉得完全没梦的，已经很久没有晨勃了，觉得自己已经早泄了。

　　730.我有滑精，我这滑精挺奇怪的，特定的条件下才会滑精，看电视，玩电脑，快要上课或是其他有要求的时间可能会迟到，着急了就会滑精。今天早上半梦半醒，一瞬间知道自己是做梦，梦到自己在玩游戏，家人催我快上课了，我看表剩不到7分钟了，可是游戏这里还没弄完，着急的滑精了。我二十一了，总共滑过2次，上次是去年。上次也没黄的，就射了。身体现在感觉有些虚了。我是戒了又破，一到三个月都有。

　　731.现在我把邪淫简称为自己给自己找不自在，给自己挖坑：13年每天一次，2012年发现戒色吧，后来一直积极戒色，今年2月份破戒后，感觉脑子进水了一样，一直自爆自弃，自我放弃。幸好现在醒悟。身体极速变差，症状：掉头发，秃顶趋向：眼睛变差，干涩，发胀，眼袋巨大，跟60几岁的有一比！射精后前列腺疼痛、重度阳痿，秒流。。查过精液，弱精子、骨骼细小、便秘，腰痛、脸色晦暗。回想今年每次邪淫前都知道不好，知道掉头发了，但往往每次都被心魔控制了，这样的生活我真的受够了，还有看戒色文章久了有厌烦感，做事三分钟热度，不容易坚持，容易瞎想，执行力不够，这点都在克服。自卑，常说错话。睡觉中途要醒一次，尿不尽，尿无力。

　　732.老师你好，我大概是去年夏天开始sy，去年我被朋友传染了疥疮，从那我有了自闭的心理，不爱出门，然后开始sy。今年上半年我疥疮好了，然后sy却越来越厉害了，结果到了十月份，病终于来了，我射完以后感觉鸡鸡发热，第二天末端尿血，我怕了，我知道肯定和手淫有关，然后去了医院，医生说我的了前列腺。这时候我才知道手淫的危害。

　　733.我主要想要治疗头发方面的问题，本人现在21岁sy 7年 了解了该吧后感悟很深 已经戒了两个月了 平日积极锻炼 但因上学一般11点多才睡 脱发已经好几年了 原先每天掉50多根 现在基本20根一下 但还掉 头发细而且油 现在每天都要洗头 尤其额两角少的很明显 我每天都很担心 我需要怎样保养 或者吃什么药吗 希望您能帮助我。

　　734.我有严重的耳鸣，有时耳朵发热，头晕，不敢做脑力劳动，如果一激动的话，比如生气，就会气上头，感觉手都有点麻，全身血发热，觉得筋变短了，手握固时非常没有力气，这是严重血虚吗？脸色发白，心脏有点不舒服，额头上一直有痘，鼻孔也干，几乎没鼻涕。以前打哈欠时有眼泪，现在没有了，眼睛很干涩，还很热，尤其洗头后，更是热的难受，去医院检查后医生开的大黄之类的清热和补充营养的药。

　　735.我现在17不知道自己有什么大问题，我撸了三年了，现在戒中，可是我现在勃起无力，晨勃不是很硬，很害怕，而且总是胀痛光戒色能好么？？？我现在戒色没什么问题，就是怕对以后生育产生影响，求回复。

　　736.老师您好，我SY有8、9年了，头发很稀疏了，但是发际线并没有后移，只是头发干枯，细小。现在戒色2个多月，并配合吃了六味地黄丸，长了较多的小头发，但是也比较细小，要长到2到3厘米的时候才慢慢变粗，请问这种情况是不是正在恢复了呢? 要怎么做才能让长出的头发更强壮呢？

　　737.尿等待，龟头敏感，特容易勃起，早泄，没精神，吹风很容易燥热（就是很不舒服的感觉），最近左腰部位胀胀的，求给个治疗方法啊？

　　738.楼主您好 ，我主要想要治疗头发方面的问题，本人现在21岁sy 7年 了解了该吧后感悟很深 已经戒了两个月了 平日积极锻炼 但因上学一般11点多才睡 脱发已经好几年了 原先每天掉50多根 现在基本20根一下 但还掉 头发细而且油 现在每天都要洗头 尤其额两角少的很明显 我每天都很担心 我需要怎样保养 或者吃什么药吗？

　　739.男 24岁 十年手淫史，今年初已戒，意淫欲望也在几个月前戒了，我深深知道手淫和AV带来的危害。已影响学业及事业，现在都已放弃业务这个职业，虽然心有不甘，但我的脑力和身体已负担不起这个需灵活应变及有创新思维的工作，目前这个月待业中。

　　740.手淫是从14岁开始的，那时候是初一，不知道手淫的危害看到一些性刺激的东西就手淫了，基本是两三天一次，有时候一天几次，以为不会有什么危害，初三时没手淫了，可是好意淫，天天遗精，一直到了高一，身体迅速垮了，大脑完全废了一样，啥都记不住，身边的同学比我都长的高大，身体都比我好，而我体弱多病，一直到现在高二，还是频繁遗精，接触戒色吧，开始戒意淫，有时还是好看色情，还是遗精，现在18岁身高才163，感到很自卑，晚上经常失眠，鼻子不通气，好像是有鼻炎，头晕、注意不易集中、记忆衰退很严重、思维迟钝，感觉阴茎有点小，看起来很瘦弱，胆小自卑好幻想，容易走神，记忆力差，集中注意力差。烦躁不安，脾气即郁闷又妄动，有青春痘，，体质很弱，很容易感冒，有黑眼圈 ，现在整个人虚的感觉就是一个活死人，身体虚的非常非常严重，有时站着都平衡不了，看中医也说正常，吃了好多中药，吃了还是好遗精，现在吃药都没感觉了，有时都都想自杀，你得给我治治啊，我真的好绝望。

　　741.我今年16，过完年就17了，SY差不多有六年了，我描述下我的症状吧，一定要救救我啊，小便颜色不黄但是短，没有刺疼的感觉，容易出汗，既怕冷又怕热，怕风，感觉脾胃消化还可以，胸腹部有时候有难受的感觉，难受的不厉害，轻微的感觉，脾气烦闷，抑郁。手淫5年多了，一天一次或两天一次，戒了10天时昨天破了，这几天感觉舌尖发麻，也没有晨勃了，头发油，如果两天不洗头就发痒，有掉头发，但不太严重，有白头发，黄头发，掉头发有两年多了吧具体时间不太清楚，头发软趴趴的，立不起来，看起来很没精神。在跷二郎腿时，蛋蛋有隐隐的痛感。

　　742.18岁，早泄，频繁撸3年，每次撸都以最快速度结束，现在系带很敏感 坐车振动 搓背都有感觉，现在走路都有点感觉 。全身隐痛，一会这疼，一会那疼（大腿根 脚趾 脚跟大拇指根部肌肉 小臂 有时腰痛 ）腿关节经常酸痛 发软。有点尿频 每天早晨都是尿憋醒的。股沟潮湿。

　　743.SY10年左右，频率几乎每个礼拜一次，偶尔两天一次，就是爱感冒 有鼻炎咽炎 看过中医说是有虚火 生殖系统没有什么不好的症状 就是 睡眠不好 夜里得起来一次去厕所小便 右眼眼白处 有淡淡的一小块黄斑 左耳后 有淋巴结 不痛不养 躺下后 感觉心跳厉害 全身都跟着动一样 尤其是午睡时 所以午睡都睡不着 自从戒后不感冒时头不觉晕了 爱出虚汗 最近几天都在锻炼出汗比较多 貌似引起睡眠更不好了。

　　744.初一就sy过，但频率很低，那时候快速撸都十分钟才射，而且射的很远，直到高一接触电脑多了，才真正是sy高峰，有段时间大约一个月吧，每天最少撸一次，最多3次。高三变成一礼拜2到3次，因为那时逐渐感到sy的危害，但还没接触本吧，以前sy完什么不适感觉都没有，我还很自豪，但高三慢慢觉得sy完小腹有时会痛，而且射的快多了，有时快速几下就射了，我很害怕。更令我烦恼的是青春痘，从高三开始长，现在2年了，烦得很，医生都说是青春期正常，可我担心呐！还有，和长痘痘差不多同一时期吧，我发现大便老是不成型，没有那么粗的，而且拉完没有以前的痛快感。

　　745.刚满十七岁，现在轻微脱发，视力下降，鼻炎，耳鸣，口臭，牙齿松动，身体有点畸形，头大，眼睛小，jj短小，我觉的我有强迫症还有轻微的忧郁症，sy六七年了，前几年几天sy一次,几年前开始戒sy,可一直没有成功 ，上一次戒了六十多天，这次戒了十天了，我不会再破戒了 ，已经遗精两次了，都是因为做色梦而遗精的，舌苔白色 ，有小红点 嘴唇很淡，唾液多 想喝水，热水，大便有点稀，一天一次 ，容易出汗 ，怕冷，怕热，怕风，脾胃消化吸收差，脾气暴躁，烦闷，抑郁。

　　746.本人今年25，sy12年。现在的情况是眼袋严重，开始掉头发，什么比较虚，怕热。jj比以前小了，好像里面海绵体没有了一样。最主要是有阳痿，阴茎的可以勃起，基本每天都有晨勃。但是硬度不行。特别是根部很软。好像没有根一样。jj身体里的部分也不行，别人硬的时候都能摸到身体里的也很硬。但是我基本摸不到。好像里面根本就没有根。请问我该怎么办啊？自己在家能养好吗？需要多久能有效果？需不需要吃药呢？

　　747.sy7年，频率平均大概一周一次，偶尔空虚寂寞的时候会一周2到3次，一个月以前发现右边睾丸隐痛，以及后腰小腹牵扯着痛几天后去取前列腺液检查，检查出慢前，吃了2周西药，不见好转，后来转看了中医，开了些药，吃的前几天有好转，后来感冒，感觉疼痛加重了，这2天感冒有所好转，感觉和当初一样，主要还是睾丸和后腰隐痛。主要自己还年轻，不想毁掉以后的生活，我还是很在意的，自己求各位指点一二。

　　748.SY后小便会发黄刺痛。过后就没事了。容易出汗。怕热。消化还好。有时候没有食欲。脾气暴躁。消化很好。心里面确实烦闷，抑郁。SY三年半。前两年二三天一次。后来差不多一星期一次。出门打工第一年，那时候夏天很热的时候我就是容易出汗，那时候也根本没有SY有YY。后来染上SY。去年跟女朋友同居半年。严重的早泄。勃起不坚。就是出虚汗，满脸流。还每天都口渴。我不知道怎么办。

　　749.你好，我今年21岁、SY六年了，戒了半个月，遗精两次，第一次是戒后第三天，第二次是第十一天，刚开始戒的时候没有晨勃，，因为以前习惯性的老摸JJ，现在早上醒来还是有那个坏习惯。一摸它就硬了，对戒有影响吗？尿痛，尿频。注意力不集中，失眠，脾气暴躁 记忆力不好， 头屑比较多，头比较痒有小疙瘩，脸上有痘痘，我该怎么办？用去看中医吗？因为我是做建筑的煮药不方便！经常加班！然后最近每次上完厕所或者无缘无故的下体就有胀痛的感觉。

　　750.sy13年了，一开始1到7年是一到三天一次，大便情况一般一日一次，不成形，感觉有点湿，偏黑，小便6~10次，冬天水喝多了有些尿频，小便无力，有时候有些泡沫，比较清。怕热又怕冷，胸部深呼吸有些闷，脾气暴躁、烦闷、抑郁、几乎负面情绪都有过，也想过自杀之类的，以前西医说我焦虑症。脱发，脱发大概有四五年了，照片在后面，头发2~3天不洗就很油，头皮屑也很多，掉下来的头发都是又黑又粗的，基本都连着发根一起掉下来，洗一次头50根以上，头皮到不是很痒。腰冷，6年前是天天都在发抖，现在身体自我恢复情况是，只有晚上睡觉的时候（人家说晚上阴气重）或者出过大汗之后，比较凉，次日大便不太成形，感觉很粘稠，白天一般到不怎么冷。睡眠质量差，惊醒，人很虚弱，很累感觉，朋友都说我像过50岁生活一样，动下就出虚汗，手心脚心容易出汗，白天手脚冰冷，冬天怕冷，夏天怕热。无法静坐，单位没事情干的时候宁可走来走去也不肯坐着，写这点东西中间写写停停好多次了，性格烦躁，容易一言不合就发怒，深呼吸时候有些胸闷，如果睡前吃了很多荔枝，晚上睡觉心跳就会比较快，更惊醒了。

　　751.尿频发作一年了 去年这个时候查才知道得了慢前了 很痛苦的一年 被尿频搞得不能考研 不能去找个好工作 sy7年多了 真的没意识到sy会有这么大的危害 现在说这一切都晚了 目前令我最头疼的症状就是尿频 别的有没有阳痿早泄我暂且不管 。

　　752.本人20，身高174，Sy已有5年，平均一天一次，出现的症状：尿频，头发油，怕冷，早泄，阴囊痒，阴部有时会抽动，射精无力，滑精，精子不多，成水，脸蛋两边红，有时会晕眩，目前戒Sy已有23天，我还能恢复好么？

　　753.sy20年了，11、12岁那时开始看A片，所以就频繁了，那时也刚开始发育，小弟弟变大，sy几乎一天一次。直到又一次居然射出精液，感到害怕，但也感觉更爽，上瘾了。那时12岁了，记得又一次夏天早上抱着一捆纸走在路上结果掉了一地，蹲下去捡，2、3分钟捡好站起来才发现满身大汗，旁边帮忙捡的阿姨看到都非常惊讶，那时候起就是容易流汗了。但不知道是sy的害处，然后继续sy，有机会就看片，然后就幻想，几乎一天一次sy，最多的时候一天9次，到了19岁高中毕业去打工，每天干活到7点才下班，晚上就上网熬夜，然后就sy一次才睡觉，有看片的话就经常是连续2次，要让自己的幻想得到满足。后来身体变得很虚，一年重感冒两次，气短，手脚冰冷，脸色暗黄，黑眼圈，虚胖，尿频（19岁到现在，这两年更严重），腰痛啊。看过中医，胃不好（治好了），结肠炎（治不好，但是好很多了，可能是注意饮食和作息），肾虚（治不好，断断续续吃中药3年了，也吃过桂附地黄丸和生脉胶囊）。

　　754.手淫有10年了，以前频率较低，最近一年频率较高，平均2-3天一次；现在来说说我的症状。差不多一个月之前连续撸了几次，又吃了几次烧烤，过了几天晚上睡觉着凉，然会就高烧了，接着又是严重口腔溃疡，下颔淋巴结肿大，挂了一个星期的水。等差不多痊愈了又撸了2次，看黄色东西，然后就在半个月之前出现了心悸气短，注意力不集中，焦虑，疑病（与担心淋巴结有关），睡觉盗汗，手脚容易出汗，白天稍微运动量大就容易出汗。

　　755.我手淫8年了，年龄22，体重120，身高170.，尿频，精液果冻状，最近四个月脱发严重，m脱，眼睛看电脑或玩会手机特别容易干涩，胀疼，平时容易焦虑，因为脱发压力更加大了，求对策，不胜感激！

　　756.24岁，89年的，SY已经11年了，后来也吃了不少中药，效果不太好，我总结就是我一直没改掉SY的坏习惯，经常口腔溃疡，有时候还流鼻血，晚上睡觉躺床上能很快入睡，但是感觉一整夜都在做梦，睡觉一点也不熟，白天还感觉很困，还想睡，早上醒来觉得蛮累的，白天脑袋觉得很沉，反应迟钝，注意力不集中。手脚心还发热，出汗。有时候感觉头部昏昏沉沉的，不清醒。眼睛干涩，觉得自己目光呆滞，眼睛看起来很黄。 现在勃起有点困难，有时候稍微有点意淫的想法，就会有粘液流出来，有时候甚至会射精！！而且不是很硬，早上没晨勃，射精很快。

　　757.Sy有10年了，高中时比较频繁，头发整体稀疏，头顶更少特别是漩涡的地方很少了。头皮油，头发细，两天不洗头的话很痒，头皮上没有小红点，掉头发有四五年了，现在每天大概有10~20根之间。洗头的时候掉的多。（昨天晚上看着稀疏的头发想哭）每天洗脸的时候发现盆里有几根眉毛，眉毛也掉。容易出汗，怕冷，手脚凉，但不是冰凉。从膝关节往下都比较凉。脾气不暴躁，但一想到头发就很郁闷，不想说话，心里很自卑。

　　758.sy差不多两年多一两个月，频率不固定，有时候多，有时候少，大便不怎么成形，一天一次或两次，最近小便10次以上，15以下，黄，不痛，有夜尿，特别容易出汗，夏天一不自然就出汗，怕热，脾胃有运动就很好胃口，没运动一般般，脾气容易烦闷，我有鼻炎，宿舍有声音就睡不着，就心烦。之前曾经填过问诊单，由于夏天总心慌睡不着觉，去看医生，医生说我，阴虚内热，吃了医生的药四天频繁遗精四天，那时候是八月底，九 十 月遗精五六次，十一月遗精4次，最长15天。

　　759.本人SY 13年，期间也知道SY不好。自己也曾经有戒过，不过都是自己强戒，过不了多长时间又会死灰复燃。加上一些新浪、搜狐这些网站上老是有SY无害论的文章，所以一直也不是太在意，最多时有一天撸2次。直到今年6月的时候想和女朋友做的时候（和女朋友已经订婚）发现硬不起来。这个时候我怕了，先去到看中医，说我肾阴虚。开了几包药丸有什么人参、鹿茸、当归什么的花了500多，当时也把SY给戒了。一直吃药到半个月实在忍不住又SY了。求各位救救我 今天下午去打羽毛球弯腰捡球的时候好几次都流出来了 ，现在真心怕了啊！

　　760.手淫7-8年了频率有时候两天一次，戒除一礼拜了，不看黄半月了，自从手淫后没遗过精 没房事，有过睾丸炎附睾炎 囊肿 积液多，现在睾丸发现变小了 又小又软。我要感谢比贴吧，如果我还没有发现此贴吧，我都不知道我以后该怎么办，我这些症状戒除手淫能好嘛需要用药调理嘛？

　　761.作恶太多，痛苦，现在自己已经家不像家，人不像人。自己除了吃喝没有半点欲望。之前邪淫。现在怕去承担责任。感觉生活离我越来越，不想上课，不想交际 连玩游戏的欲望都没了。整天的生活不知道在干嘛。想到未来极度寒冷痛苦。怕别人给予的爱。一个人的时候极度心寒。我已经彻底沦落为恶人了。

　　762.我15岁开始SY，一年多后有白发，当时没当回事，高中后，继续手淫，一周两次，高三白发很多，上网了解到这是SY造成的，腰部有时会疼痛，大便成型，喝水多了，一会儿就要小便，但不疼痛，现在，请问大哥，怎样才能治疗头发问题，现在每天都吃黑芝麻，做固肾功，11点前睡，想恢复头发问题。

　　763.sy九年了，频率没准，几天一次，一天几次都有，有早泄，勃起不坚症状。暑假去医院看过，检查有前列腺炎，左睾丸增大，阴囊潮湿，发软，偶尔会有难以名状的不适感；戒之后一个月遗精5~6次，每次都有做梦，早晨会做固肾功，隔1~2天做一次,遗精次数有减少，以前有腰酸腰痛现象，做固肾功之后就很少有了。

　　764.我从初中开始撸 现在22岁 现在的症状是尿频尿不尽早泄 脸上一直冒痘痘 舌头白色有点黄，去过医院医生开了阿米替林 多西环素片，前列舒丸 前列倍喜 吃了一个月，但我感觉我的尿频还是没好，我也想戒手淫 但是最找时间就是戒一星期 然后又破了 我该怎么办？

　　765.19，撸龄6年（小学5.6年级开始的吧），一运动容易出汗，怕冷，遗精正常。有时射完晚上睡觉的时候会流。半个月回家一两次，手淫速度快力道大，秒射。伴有耳鸣，近视，嗜睡，疲劳现象。射完嘴巴很干很涩，连射2次会累好几天甚至一星期才能缓过来。最近的看黄是今天，最长的戒色天数是60天。比较忧郁。每次撸会掉很多头发，明显比不撸的时候多，而且容易油。。。痘痘长在正脸颊（最显眼的地方我去）腰酸，有时候季节变化蛮严重的。。。我想知道我是不是早泄和患有前列腺疾病。结婚以后房事还是秒射那我麻烦大了。麻烦看到的前辈能仔细为我分析病情，感激不尽！

　　766.大一，19岁。我现在的情况颈椎病，两个肩膀疼痛难忍。微微一动就流汗，吃饭都流汗打湿衣服，但是又怕冷。两三两头感冒。还有鼻炎，咽炎，慢性胃炎。手淫了8年。因为喜欢篮球，除去下雨天天都会运动2.3个小时左右。嗜睡。再就是阴囊潮湿。戒了半个多月了。期间遗精3次。不知道该不该去医院。或者自己拿药吃。问题太多了。

　　767.手淫十年 一天近一年一天三次，今年戒色两个月，现在还在吃中药，现在症状：头不清醒，有一种失控感像脱水一样、口干痰多、不想喝水、有黑眼圈 痘痘多 喉咙总感觉有东西在里面顶、呼吸弱、总感觉气不够、肺心脏偶有不舒服、肠胃急不好、没食欲、什么都不想吃 肾一直不舒服今年开始的 不是疼 就感觉不舒服 偶有蛋疼 尿频有 手脚全身都是冷的 很怕冷 遗精正常 我特别肾不舒服 中医说我寒湿引起的，一直不舒服、心情低落、焦虑忧郁强迫什么的都有不严重，疑心病特别恐惧，严重怀疑自己得了绝症，天天都很恐怖，中医说我寒湿重，气血虚弱，神经衰弱。

　　768.大家好，手撸有9年了，现在戒色有65天，现在症状有前列腺炎，久坐后尿尿细长，一天大概10次尿，脾胃消化不好，胃中有暖气，最近屁多又臭，怕冷也怕热，冬天手脚冰凉，戒色前检查精子a级1％，b级12％，液化时间1小时，请问戒了会好吗？

　　769.sy10年了吧 初中的时候一天3次，后面基本每天一次才能睡着 现在也是。没有遗精吧 没有房事 未婚 脾气有时候特别急躁 也抑郁 做过前列腺b超检查 有钙化 做过睾丸检查有囊肿 有精索静脉曲张 吃药好多了，久坐睾丸有坠胀感。曾经戒过7天，因为有女朋友吧，一通电话就受不了。而且感觉阴茎中间部分有萎缩的感觉。

　　770.今年二十四，手淫有九年了，一开始三年比较频道一天一次。后来几年是三四天一次。两个月前看到戒色吧。到现在已经戒两个月了，期间没有遗精。但是手淫五年的时候感觉已经阳痿了。现在看色片都不勃起，刺激就是稍微硬点就软了，还留透明的液体，一想那方面，不硬总是流液体，现在戒两个月了，晚上有夜勃。我这阳痿严重吗？还有就是容易出虚汗。尤其是夏天。冬天不怕冷。两腿没有力，容易发火脾气暴躁。干活没有耐心。明年还有半年就要结婚了。怎么办呀？

　　771.sy4年,天天，有早泄，勃起不坚。胡子长得慢。指头月牙很小，现在脱发严重，头屑从小就很多，头上出油多，但脸不出油，现在掉头发基本稳定，两天洗一次头，水里可能有20根左右，夏天最厉害的时候，每天多上百根。

　　772.应该说，我没有手淫过。只是在高中时，他们讲黄色笑话，睡觉中意淫过。但也没几次。不过，我出生在一个并不和睦的家庭，所以，我一直很内向，郁闷。上大学又被没有太高文化的父母弄到了自己不愿去的学校，所以过得也很阴郁。工作了，2011年有一个多月很忙，每天用电脑12个小时多，之后出现了睡眠不好，食欲不好。去医院b超查睾丸、附睾、尿常规也没什么问题。只是有左侧中度精索静脉曲张。后来出现连续两到三晚遗精的现象。自己心里压力非常大，然后就感觉腰部有轻微的不适感，小便略有不畅的感觉，晚上小便是发现尿滴白了。频繁遗精，失眠，脱发，前列腺炎，食纳差，胃胀，黑便，全身无力，脸色黄，消廋，腰部会阴部不舒服等等问题，感觉自己人生快毁了。

　　773.撸龄十多年，症状阳痿早泄，神经衰弱，头蒙看东西有点虚，耳不聪目不明，戒sy一年，有时会破，脑子没以前灵光，话都不会说，记忆力思考能力下降，怎么才能快速有效的恢复身体健康，吃六味地黄丸行吗？要吃多长时间？

　　774.SY有12年了，以前一天3-次，11点睡，眼睛很干涩无神，都不想睁开眼，更不敢看阳光，眼睛很容易疲劳，度数不断提高；脸很黄黑，很干，有黑眼圈；SY后嘴会生疮，有时牙齿还松动，脱发；容易出汗，有时吃煎的东西就喉咙痛、生暗疮，还容易流鼻涕、鼻塞；吃了二至丸，就拉肚子，大便糖稀，早上还伴有打喷嚏、流鼻水等反应，虚不受补吧。

　　775.今年24岁，sy也得有8年了频率也挺高，平均一两天一次把，现在出现情况是zx和尿频，脸上出油很厉害，右脸脸颊不定时会有几个痘痘，大便次数较多，有时候一天3次，尤其是只要喝奶就拉稀次数多，且容易沾便盆，应该是脾虚体湿，另外手脚凉，比较容易出汗，头发前面成M型，脾气不太好，耐性不好，容易着急。

　　776.SY3年不到，频率不高，大概每周2次，头发头皮油，睡眠不好，去年3月得过脂溢性皮炎，没有脱发，头发里长了很多红疙瘩，一片一片的红斑，痒，后经中药调理好了，至今未复发，就是在去年5月份，出现了腰酸都等症状，一天比一天严重。阴囊潮湿，冬季皮肤干燥，瘙痒，夜里睡不着的时候总想小便，但是量少，睡眠质量奇差，如果能睡足5小时。

　　777.最近才看到有这个贴吧，自从sy后身体就掏空了，耽误了学业无心学习，精神空虚寂寞，脑子里都是各种幻想，尤其是后来的脱发更是花光了积蓄，现在每天都是数着头发过日子，精神压力巨大，觉着自己都要崩溃了，真的期待有人能帮帮我，我真的后悔了悔不当初啊，世界上没有后悔药但是我期望能给我个机会，让我以后好好面对生活啊，现在的脱发真的让我要疯掉了。脱发有两年半了，去过医院大夫说是脂溢性脱发，给开过药但一直无法有效控制，头发油头皮痒，头皮屑很多，每次洗头都有上百根的头发，脸部也出油毛孔很大，身体后背肩胛骨部位有痘痘有些多。

　　778.sy10年，今年二十一，戒一年半了，现在yy也也基本戒了，但频遗严重，一月十几次，舌苔又白又厚，舌尖有小红点，吃了中药么效果，小便正常，大便溏稀，脾胃消化不良，有白头发，头感觉重，泛困，失眠，嘴唇淡，请给点建议，谢谢！

　　779.sy12年左右。多的时候每天一次，高中的时候。平均算下来一周一次。重点问题--黑眼圈太重，眼睛干涩，看一会电脑就受不了，红血丝也多，视力下降，飞蚊症。最。腰疼一年。阳痿早泄都有，无晨勃。有点脱发。主要是额头，成M型。白发也有。主要的是遗精！自从戒了之后就频，头4个月都是每月10次，有时候连续遗！看过一次中医，说我脾肾阳虚，（其实我自己也懂一些，我感觉阴阳双虚，可能阴虚更重一些，具体就不懂了）还有到了尴尬的年龄，要结婚了，这样勃不起，实在很苦恼！已经戒半年了！至少让我不再频遗！让我感觉我走在恢复的路上吧，谢谢大家！

　　780.我从16岁开始有了SY的坏习惯，今年25岁了。算一算也有快10年的SY病史了。以前有女朋友的时候每次能坚持5分钟左右，最近这几年分手了，SY次数也频繁了。现在每次10秒左右就射了。我想问我这种情况彻底解除SY后能恢复么？或者多久能有明显改观？

　　781.我sy十几年了 小的时候不懂 一天sy好几次 腿疼腰疼 如今20多了 身体已经发育的不正常了 戒了几个月 没变化 耳鸣白发依然 自卑自闭 抬不起头直不起腰 太后悔 该怎么办？

　　782.19岁，2年半SY史，阳痿，早泻，盗汗，脱发，梦遗，失眠，脸两边总是红红的，随便运动一下就一头汗，手也会跟着发热，尿频，没晨勃，，平时总是很容易犯困，一下午要打很多个哈欠，早上起来口干口苦 痰是褐色的，吃过的药∶第一次吃的是〔养血生发胶囊〕，吃了以后YJ不止。 第二次吃 的是〔六味地黄丸〕，吃了

　　拉肚子。 第三次吃的是〔知柏地黄丸〕，吃了也是拉肚子可是没那么严重。

　　783.楼主sy也有七八年了，自从sy开始，一下症状陆陆续续都出来了，精神萎缩，记忆力下降，浑身无力，没有斗志，腰疼肚子疼，骨头松软，脸有时候看着和僵尸一样，语言少，无法与别人正常交流，老是冷场，整天工作浑浑噩噩，看到美女就有反应想sy好痛苦，求吧友指点我，真的受不了了，很想戒掉，可sy就像吸大烟一样无法停止，有时候感觉自己活着没意义，而且sy过度还有个最大的毛病就是没感情，没同情心，没责任心没压力还没有时间概念，胆小怕事，不敢主动出击，老是丢三落四，让我感觉所有的一切都与我无关，在着急的事情我都不紧不慢还不想去做，因为这样我都换了好几个工作。

　　784.一次偶然看到了卖淫女，心想从未尝试过那种感觉呢，突然胆子也大了，走过去就是询问。然后开始。嗯，我的处给了一个站街女，呵呵，秒射不说，花了一百，抱着一身不爽的心情走了。回来几天后还中招得了淋病。嗯，每天忍受着尿烧灼。不能对家人说，自己默默地借钱看病。花了500。想想还是自找活该。我才18，医生看不起的眼神，站街女偷笑自喜的眼神我永远不会忘记。我是个只是中职毕业出来的学生，本该出去社会参加工作，体验社会，认识人际的时候，却窝囊在家。换了三份工作了，每份都是不称心。都是心态很差，看不惯主任，（脾气差），做事丢三落四，能不做就放着，（慵懒没责任心），做事没效率，特别容易出错挨骂，（脑子像浆糊，反应迟钝）跟同事没话说，特别是女同事（社恐害怕交流）身体容易病，特容易嗜睡（撸多虚弱）等等，我觉得我这种人就算不辞职也迟早被开除。 所以大家不必可怜像我一样的这类废人，尽情的厌恶。可怜人必有可恨之处。这些症状全是自己找来的，能怨谁呢？

　　785.我手淫十二年了，撸龄也有十二年了。还有我看黄的东西时间长了就小肚子疼。我现在挺紧张的，请问我是什么情况？

　　786.你好我想问问就是为什么每天做梦，心烦，还有就是频遗，舌头上有红点。该怎么办？？本人19岁，男，上大一了，初三手淫了一年半，现在这些还没有好，我想不通。

　　787.大便一天俩次，小便一天很多，感觉尿不干净，怕热脾气不好，腰酸，我啊本人爱好运动，现在运动完感觉身体不行了，sy10年了，身高173重80年龄24感觉早泄，性欲强，有点黄就勃起，控制不住，还有我感觉腰酸特别厉害，脸色黄黑，感觉不健康，头发黄。

　　788.我犯邪淫差不多十年了，sy从高二开始的，到现在差不多六七年，有肾结石当时打了三天吊针就好了，去年也发了，今年由于未断邪淫。也发了，而且次数还比较多（三四次吧），然后今天上午去做了个彩超，医生建议说去做碎石手术，要不然肾积水严重了可能会肾衰竭，这个我真的好怕！

　　789.现年26岁。04年至07年下半年手淫频繁时一天一次到数次。腰有点酸，膝盖和脚冷，人也怕冷。干点体力就冒大汗，吃辣的头冒汗能把头发渗湿。脾气有点抑郁，脾胃感冒不大好，以前胃得过细菌感染现在容易饿，吸收不大好。主要是早泄两分钟不要就射了，去医院检查睾酮是16.37参考范围是6.07至27.1医生说对于我这个年龄来说有点低。

　　790.我手淫两年多！之后戒了现在两年了！今年24现在有前内腺！龟头很敏感！摩擦几下就射了！被骗了很多钱了！包皮割过了！后来读帖知道根本不用割！唉、食欲很好！一顿两碗米饭！早上没有勃起！早泄！现在开始锻炼身体！四天了！还在坚持！我很想健康！

　　791.09年之前因异地恋有过十年sy和房事，11年两人在一起，矛盾多了，总吵架，对老婆有厌恶感加之她时有拒绝，所以又开始sy,12年的时候有发泄式的sy，看片发泄sy后开始有腰部酸胀，但能过几天好，头发白，易发脾气，有时有早泄，今年过来发现有时勃起硬度不如以前，性欲减退明显，有时两三个星期才有生理反应，但心有意淫，感觉力不从心，仍有时早泄，有时教正常，前一个星期醉酒后房事，第二天出现腰痛，第三天出现尿频，尿不尽，会阴部不适感，口服罗红霉素和坦索罗辛后无症状。前两天意淫一次没手淫居然射精，之后又有点尿不尽。怎么办呀？

　　792.SY10年 初中频率高，后来短短续续不频繁，但YY,看黄较多且心理负罪感强，压抑!期间打球很多，经常体育运动过度，每次玩到精疲力净！毕业工作两年期间也是运动量大，这两年来SY很少，主要是看黄，YY。2011年开始感到身体跨了，出很多症状，得过胃炎，鼻炎（现基本好转）看过中医，喝过汤药，但是不懂戒色和养生！大便不成形，基本一天一次，小便次数正常，偏黄，尿不净。喝水后半小时内有尿。腰酸，腰空虚感，心悸，气短呼吸深重，不耐疲劳；感觉脾虚，晚餐后饱胀感，喝水少，喜温水。阳痿，早泄，基本无欲望，偶尔夜勃晨勃但质量差，白天没勃起，睡眠很差，一晚上做多个梦，而且睡眠很浅，易惊醒！ 有幸接触到戒色吧，完全戒SY,YY一个多月了。

　　793.楼主你好我19岁，手淫8年了，以前为了不让别人发现，所以都是很快就射了，现在早泄了，去医院看中医说我肾虚，现在打飞机都是秒射，鸡鸡异常的敏感。请问楼主什么时候能恢复？

　　794.我93年的，SY7年多，挺频繁的，最近几年运动挺多身体还不错所以没表现出来，但是去年有了脱发的症状，尤其是几下就射我很担心会不会影响到未来婚姻家庭，父母对我期望很高的，我应该怎么办，该不该告诉他们去看病？我是不是有前列腺炎？还有为什么突然变成几下射了？十月份的时候还不错呢，求帮忙，真心的了！

　　795.我今年26手淫得有15年了，初中的时候手淫频繁了，初三时一段时间刻苦努力，成绩班里前三，体育长跑得奖，因为手淫一直没断，当时也不知怎么回事，感觉精力不行了，后来就崩溃了，抹了脖子没大碍抢救过来了，然后在家修养，参加中考考上了高中，后去安定医院诊断抑郁症，反反复复的一直到现在也没逃离这个怪圈，现在在医院里又被诊断为双向情感障碍了。

　　796.27岁。 SY大概有5年，22岁开始，前两年一周2-3次，后来一周一次，最近两年一个月2-3次。现在的症状：早泄比较严重，属于秒射那种。腰酸困，遗精后较明显，膝关节活动会咯咯作响。手脚出汗，有时候腰部，腋窝也出汗。在室外比较寒冷的时候也会，跟紧张的时候一样。气虚，活动或者爬楼梯，会感觉气喘。遗精比较严重，平均下来每月超过6次。

　　797.楼主好 我今年十八岁 从初中开始撸 高中基本上戒了 大便每天早晨一次 头发很健康 一直很茂密 撸龄三年左右 有过憋精 症状手脚冰冷 膝盖也是 到了晚上就暖和了 额头长过痘痘 现在得到控制 以前撸完会伴随着阴茎 蛋痛 现在遗精问题依然有 一点都不规律 有时连续两天都来 有时三四天 有时一个星期 有时有梦而遗 有时无梦而遗 无晨勃 冬天经常流鼻涕 求楼主帮帮我。

　　798.你好，我22，sy7年，有天开始戒色，一周后，睾丸疼，检查是附睾头囊肿，几天后不疼了，可是小便疼，龟头有磨蹭感，每天晚上跑步，各种戒色，从上周开始频繁遗精，一周4次，吓死人了，坐久了，jj根部难受，口老是没有味道。

　　799.十五六岁左右开始撸的…平均一周一两次，现在十九周岁了，身高才179，体重140左右…。有时会有头晕耳鸣，记忆力还可以，偶尔会忘记刚刚想着的事，但也不能和过去最好的时候相比了。晚上总熬夜，早晨起来也都特别累。略比以前短小一些了，有些阳痿早泄，我现在还能恢复么？还能再长高吗…？？？那里还能再长回来吗，功能还能变正常吗？

　　800.手淫6年，之前平均每个星期一次，前列腺没什么疼痛感，但是我感觉也有点问题。我的情况主要是肾结石，并且伴有肾积水。这个病最早是在11年发的，到现在两年多了，11年发的时候还住院了，打了几天针，还做了CT，最后做了个碎石手术，当时做的是体外碎石机器都能老我觉得石头没打下来。12年夏天没有意识到危害，继续看h，纵欲，还熬夜，基本上每天都是12点睡的，结果刚刚开学就又发了，这次打了三天针好了就没怎么当回事。我当时是想要彻底戒除邪淫，但是最后没坚持下来，今年肾结石又发了四次（5月一次，6月一次，9月一次，然后就是上个星期一次），之前三次也都是打了几天针好了就没有管了，这次去检查也大了两针，还好那个医生叫我一个星期之后去复查，这才知道自己是中度肾积水，之前的石头已经堵在输尿管距离肾门82.5px处，现在经常左肾会有轻微的疼痛感。

　　801.我今年28了，手淫有十年了吧，现在症状是勃起无力，勃起时间短，早泄，快的时候几下就射了，大便不成形，偶尔会有滴白，睾丸有隐痛感，肛门坠痛，去年去男科医院看了，说是前列腺炎折腾了两个多月，可还是没什么效果，请问我得情况怎么办啊，我明年就要结婚了，我很爱我得女朋友，请求你们的帮助。

　　802.遗精遗的快挂了，没办法，求帮助。遗精1年半，两个月前感觉不行了，一天遗精一次无梦，有时一晚上两次，连续三天遗，去中医院吃了一个月的中药，感觉所有症状好了，停药10后，就开始梦遗了两天一次，12月已经梦遗了十几次了，这几天感觉以前症状又来了！很害怕，我不想重反病魔的地狱。

　　803.我今年19周岁，撸了有十年了，前四五年都是一天一次或两天一次，后几年相对较少，现在很少，经常看黄的，现在主要症状是整个人无精打采，晚上睡不好，白天基本都是打哈欠度过的，便秘，非常怕冷，大脑整天都是糊涂的，不知道在想些什么，也不知道该干什么，我吃过六味地黄丸，吃了拉稀，我就没吃，最近一年发现腿痛，大腿缝变大，小腿越来越弯，膝盖里经常疼，腿不敢用力，用力骨头就疼，吃过钙片，没多大效果，身高才165，我经常烦躁，就好像控制不住自己，想摔东西，自己打自己。我的脸从来不出汗，跑步憋得通红也不出，毛孔粗大，上初中长痘特别厉害，现在好了，出油很厉害，脸部皮肤下垂，感觉都变形了，显得很老。我感觉经常有一股热气上脸，脸发烫，像喝多了一样很红，四肢却冰凉。手心很爱冒汗，我现在身体很不好，很瘦，不长肉。我做事很犹豫，经常下不了决定。我熬夜熬了也有一年多了，现在每天都是很忧郁地过，我写的有点乱，有些症状我还没写，您能告诉我该怎么办吗？

　　804.我现在20岁，撸了有四五年了，最开始那三年平均一周一次。最近这一两年平均一天多一次。现在的情况就是脸上有很多痘痘，额头上脸颊嘴角都有，阴囊潮湿，前几天和女朋友去开放发现有点勃起不坚，精力和记忆力也不是很好，尿频尿急也不怎么严重。一上午不尿尿也没什么感觉，喝大量水除外，就是晚上睡觉前肯定要上。可能是习惯问题，很少遗精，现在还有晨勃，目前戒撸五天，上次戒到二十天破了。我这个戒了能自己恢复吗？能自己恢复的话大概需要多长时间？

　　805. 我今年24岁，很早就有手淫史，出现了睾丸疼的情况，还以为休息了能好，结果就一直有在痛，去医院检查，蛮多家医院检查下来，都是上海公立医院，b超显示所有泌尿科的东西中只有左侧精索2.9，右侧没有（吧主注意下）然后尿检，前列腺液检查下来说白细胞正常，卵磷脂少量，是无菌慢前！现在只有一个症状，就是睾丸疼，怎么个疼呢，是右侧睾丸有根筋上面疼，摸的到的，偶尔 左侧也疼，主要是右边，间歇性的，坐久了严重，走走感觉好一点，有时候躺久了也疼的，有一些放射的感觉，右腿有一点酸胀。

　　806.我自小就学会sy，那是频率少，16岁以后几乎每天一到三次，有时连续两次，19岁我有了女友，房事有两年时间，(也不是每天)。问题出现了我早泄，每次都是，我为了不让女友知道，我总是先手淫一次再做一次，同居第一年一晚最少三次，最后我彻底不行了，泄完一次第二次就起不来了，22岁年初我们分手了，(今年)我的手淫持续到四月份是，我终于清醒了，在网上到处找治早泄的方法，后看到戒色吧，跟后遗症吧，我才恍然大悟，至今已戒八个月，(破过三次)小的症状都消失了，现在在乎的问题是早泄的恢复，跟我的左脸塌陷，右脸扭曲了，照片很明显。我有希望恢复吗？

　　807.我sy有7年，频率比较频繁，2天1次到1天1次不等，上大学后，频率减少到1周1到2次，于去年5月开始戒撸，今年10月开始戒色，换季时频遗严重，基本上2天1次，戒色后，11月有所好转，频遗恢复，但紧张仍会导致遗精。并且遗精后身体情况恶化。平时，想黄jj就有射精感，但不会真射精，放松平躺时也会如此。白天乏力，时而头疼，眼眶疼。眼睛遗精后肿大，舌上有齿印。大便不成型，尿频，尿分叉。

　　808.sy12年了.频率一周3次。有鼻炎、经常用口呼吸、口干、喜欢喝热水。从小体质差非常怕冷，冬天穿得比谁都多，夏天都不敢洗冷水。坐2、 3个小时以上 有时会腰酸，右排牙齿（特别是大牙）松软，都用左边咀嚼。气短，爬一小段楼梯就大喘气。运动一下下就出很多汗。有点尿路感染，去医院尿检，医生说只有很轻微的炎症。就开了消炎药和热清淋片。头发问题：（就是出现头发以块状区域脱落才引起重视）头发细软坍塌。前额、右边（右耳上边）脱落有点严重。每天脱落大概10几根吧。想通过吃药慢慢调理，明年下半年就要工作了，是1天12小时纯体力劳动，想赶快调理好身体不要影响了工作。

　　809.21岁开始SY 刚开始频率很大 一天几次甚至达到十次 熬夜 上网打游戏 一年前减少频率 一月左右一次 可是症状没有多大改善 现在的症状有 走路没有根 尤其天一冷 腿发僵 腰腿无力 吃饭睡觉还可以 人很瘦 坐久了一站起来 是脚尖先着地 脚跟要一会才能着地 每次必须站会才能行走 而且走不快 跑不起来 一跑就跑不稳 像要摔倒的样子。

　　810.sy6年，寒暑假频率高基本一天一次，其他时间一星期2次，头发油性严重，痒，有白发。每天洗一次头，洗完头发发黄分叉干枯。有掉发现象，有3年了，以前严重，现在不太严重，前列腺有勃起的时候感觉肿胀，无其他问题。大便的时候偶尔会有滴白。痘痘严重，一直有，在下巴两边较多，看不太明显，能摸出来，脸上的痘痘大小不一，小的一直有，大的经常长，持续时间长。

　　811.手淫16年左右，严重头晕耳鸣,后脑和头顶酸涨,感觉房子在飘,一阵一阵的,早上起来感觉眼睛干涩,经历：住过院,查过磁共振,颈椎轻微膨出,但是没压到血管和脊髓,脑部显示有缺血灶,抽过脑脊液,核细胞20个稍偏高一点,血压140~90左右,发病开始手麻,手麻到抽过一次,医生说是我太紧张,没关系,出院看中医,都说我脉弱无力,手细,人脸看去起色不好,看过大概8个中医,说法有神经衰弱,植物官能症,精血亏虚,现在看的这个说我是痰浊,,吃了10天的药了,感觉耳鸣严重起来了。

　　812.本人18 撸了可能有五年了 第一第二年很凶后来明白对身体不好就戒了几次但都是几个月后又恢复了鲁的习惯 今年感觉睾丸很疼痛医院检查结果是附睾炎 挂了药水后就消炎了 但是几个月后又反复了 还是附睾炎又一次打点滴 之后隔了三个月又疼痛检查结果是精索静脉曲张！！然后还是有点附睾炎！！我现在很迷茫 被这个病折腾了有快一年了 医生说附睾炎没办法治疗只能先休养…不行再开刀做手术 我真的很害怕我还要备战高考真的好大压力。

　　813.sy开始到现在估计13年左右，但都是断断续续，最近几年比较频繁，有时一天一次，大便不成形，一天一次，小便早上起来有点黄，喝水以后很快就有小便，小便颜色清，无刺痛感，有时尿分叉,过段时间又自己回复了。夏天动一下就出汗，冬天怕冷怕风，夏天怕热，脾胃感觉不好，胸腹部有胀满感，脾气暴躁，容易紧张，焦虑，对事情提不起兴趣，没耐心，胆小，头晕两年多，耳鸣，有时腹胀 ，膝盖关节酸痛，浑身无力，人看起来没精神，肩膀容易算困，眼睛也容易酸涩，人容易紧张，惊恐，脱发，能勃起但时间不长，早泄。

　　814.手淫三年，十七岁。半年前发现阳痿。如今戒了一个月没有任何好转。平时没有遗精，晨勃不坚，精液有块状，射纸巾上显黄。自己弄硬不起来，接近女朋友能硬但硬不完全，流水。小便之前有段时间尿频，但现在没有了。我不敢跟父母说，我该怎么办？

　　815.我最近很不舒服，头晕犯困，耳鸣，眼球痛，去医院花了2000多元查不出毛病，后来医生说我植物性神经紊乱，主要症状是，头晕，白天犯困，头蒙，对事物反应低，不喜欢接受新事物，走走路就累，请问我该如何治疗？

　　816.我18岁，有前列腺炎，两侧精索静脉曲张，前列腺8月得的，物理治疗后开始戒，到现在破过好几次，每次破都有症状，精索静脉曲张就是破过两次后得的，10月底遗精一次发现很黄，过两天破了一次后就开始尿白了，而且大便滴白。前列腺当时只是尿不出，尿频，但现在破了一次却有了其他症状，尿频基本好了，精索静脉曲张2个月了还没反应，期间戒了一个月。每破必有症状，感觉再破就要死了。尿白滴白，现在对大便都有恐惧感。为什么每破必有症状，九月检查过精索，破了一次后当时没症状但过一星期睾丸就变大了，国庆时破了睾丸下坠。再破另一边精索静脉曲张，戒了感觉老不好，一看黄的就尿频。

　　817.我手淫史应该是从小学5年级11岁开始，期间有频繁的时候也有不频繁的时候，大体为1周两三次手淫吧！现在22岁了，主要问题是阴茎不勃起时很短小，还有就是从19岁开始出现失眠问题，睡眠障碍。刚开始是入睡困难，很难睡着，早上醒后头晕等神经方面的各种问题，也没对症下药，乱吃了中药。到现在几乎三四年了，中午几乎没睡着过一次，高中严重时中午睡觉越睡越晕，导致我都不敢睡午觉了。现在的问题也是睡眠障碍，现在呢入睡不错，环境因素好很快就睡着了，但是现在每天都早醒，5点半至6点左右，醒了就难入睡，睡得迷迷糊糊的，不知道是做梦还是大脑在想事情，9、10点起床后精神不是很好，其他没什么大问题，希望大家给我想想解决方法，谢谢！

　　818.我sy11年，主要症状是头昏，意识不清醒，便秘，吃药差3天两个月，吃药期间前期每天大便半斤，后期1-2斤，最近一个星期不到半斤，稀不成形，细短，深黄色，拉出时有点灼热感。还有就是晚上起夜问题，有几个月了，一般是4点以后起夜，如果不去上厕所，那就一个劲做梦，翻身，并且很累。起床后也没精神，强制放松，大脑里面痒，这几天很困，感觉大脑里面的芯酸，眼睛容易疲累，声音不清脆，感觉粘，感觉脸大，感觉上下气机不通，睡觉不是一躺下就着得酝酿会，很累也得酝酿会。

　　819.我今年26，过年就27了，88年的。现在左侧精索已经变成很粗打一根了，躺下也不能消除，估计已经是重度了，睾丸感觉已经萎缩，经常蛋疼，腰疼，应该是静索取张引起的。经常脊椎痛，左右扭腰就噼里啪啦响。去年刚结的婚，曾经有过一个孩子，但是老婆刚怀孕孩子就掉了，不知道是不是我的原因。很容易勃起，轻度早泄。我想恢复，已经删光了所有的av，请教大家，我还有救吗？

　　820.说一下我吧，我94年的，刚19岁，SY5年多，刚开始一天一次，现在开始戒了，戒除十天左右了，现在主要问题是前列腺炎，有症状3、4年了，医院化验无菌性前列腺炎，治疗过一次没好就放弃治疗一直到现在了，具体症状尿频（一天20次左右）、尿急、尿不尽、尿分叉、小腹两侧疼痛，腰酸背痛，大腿上长痘痘一直不好，有时大腿疼，还有上下嘴唇一直长痘痘、头发有点油，但是不怎么掉头发，舌质介于淡和红之间，舌苔较厚、偏黄，舌上无小红点。上嘴唇较淡，下嘴唇较红，唾液少，想喝热水，大便一般，大概一天一次，小便一天20次左右，没有刺疼，容易出汗，怕热，脾胃消化吸收能力还行，胸部胀痛难受，尤其是左侧肺上边和左肩膀之间的区域，胀痛难受，很抑郁。

　　821.24岁，前列腺炎差不多半年了，症状就是尿频，尿不尽，无其他症状，有手淫史10年，…请问这情况需要中药调理吗，本人也在戒色，每天都锻炼身体，就是想了解下配合点中药会不会好的比较快？

　　822.我sy9年基本一周5次，前列腺痛，自从一个月以前有一天起床后前列腺极痛（比平时严重的多）（熬夜，晚上喝了浓咖啡，以前也喝），持续了一个小时，疼痛缓解后，转移到前列腺右下侧痛，之后几天很痛（随时都痛，不会间歇），又几天后有所减轻，之后就连带肛门附近痛，戒了十四天，还在痛（有缓解），我就误信要sy排毒，又破了一次。之后前列腺又痛了一次，没上次厉害，但比平时也痛得多，一直到现在又戒了20天，右下方一直痛，但减轻了，有压痛（右下方盆骨位置），不能久坐，前列腺涨。

　　823.本人今年21，手淫史3-5年，因为本人现在在当兵，入伍前手淫频繁，有时一天几次，一周好多次，后来觉得撸太多了，因为当时学习压力辍学，很失落开始手淫，身体每况愈下，不以为然，觉得是自己心情不好而已，只是抑郁而已，慢慢麻木，后来觉得失落也够久了，08年到11年之间迷恋网络，熬夜，白夜颠倒，人很堕落，手淫更是家常便饭，身体不行了，决定入伍锻炼，入伍后几天手淫了几次基本一撸就射感觉时间大不如以前，其后没有手淫，身体慢慢恢复，积极投身训练，但还是有心没力，12年8月份因训练断左大腿，后来知道是手淫害的，住院后人焦虑不安，又开始手淫，后来严重了，早泄，骨折现在还没好，可能就是手淫影响的，但我还是不懂是手淫害的，修养期间慢慢失眠，基本睡的不沉，饱受失眠煎熬。

　　824.我sy有八年了，现在的症状就是注意力不集中，反应迟钝，健忘，有点尿频，身上有时候说不上来的不舒服，最主要的是左睾丸偶尔坠胀感，我怀疑有精索，左腿不舒服有半个多月了，我想知道左腿不舒服是什么引起的，精索吗？

　　825.目前 高四复读19岁 胸闷气短 有11年sy史 有前列腺炎症状 有时睾丸胀痛（特别是坐久了 高四 难免啊） 上月 感冒 胸痛的厉害 医生怀疑胸膜炎 现在有时也痛的厉害 今天下午倍加难受 有鼻炎 咽炎 胃炎 诶 也戒了快两年了 腰基本不痛了 不过现在经常浑身乏力 胸闷 胸痛 个人也在努力控制意淫 我也是近来才发现本吧的 兄弟们 以前不懂事 真心希望你们能帮助我 有事想死的心都有 还老爱疑病 我以后还得报答母亲呢 我不想拖累家人啊 可是身体老是不时 虚弱的要命 检查也没啥大毛病 中医说抵抗力差 多吃好的 ……希望你们能帮帮我。

　　826.撸了六年 身体早已破败不堪，自己也知道 但是最近一个月有新的症状，就是一天从早到晚一直有要射的感觉 JJ 各种酥麻，但是没有射过 而且现在勃起比较困难 不用手基本勃不起来，而且撸的话基本秒射，以前不是这个样子的，我该怎么办 现在每天坚持早起早睡、戒意淫、做固肾功、扎马步、慢跑，可是1个月了，那种感觉还是在持续，好难受啊！我到底该怎么办？

　　827.我现在身体出现的主要问题就是咳嗽，干咳，咳的力度很大，咳嗽完了身体会冒点汗 这个问题都两个多月了，中药西药都吃过了，不过效果不太好，吃药期间破戒多次，yy 甚至看片手淫，我不抱怨身体出症状，这是我违背客观规律的必然结果，都是我自己造成的，现在我又从新起航，怀着一颗前所未有的警惕心和决心去为未来拼搏，我现在认识到了若我色欲这关打不通我一生注定无所成就，我现在觉悟了，随时保持警惕，有一点yy即使转化掉，我也在坚持行善锻炼等等，我会努力的，反正现在是进入一个良性循环了。

　　828.我是在两年前会SY，每天一次半年以后，出现头痛，后来戒了，头也没怎么大事了，后来断断续续，有时禁不住诱惑会SY，但到现在不超过10次。但是去年有一天晚上发现遗精居然会痛，去医生说是尿道炎，也有说是前列腺炎，湿热，很害怕。有一次去一个老中医看时，他悄悄问我是不是SY，我如实已答，后来开药吃了好多次，虽然精气神恢复得不错，但是尿痛到现在还没怎么好，高中熬夜学习，有时腰后面会疼，虽然不是很大疼，但是我知道肾还没好，而且听人说前列腺炎很难好，现在没吃什么药，但是有一年多时间是在吃药，这两天在吧里看到了这些东西心里有些担忧，一连两天遗精。求助。

　　829.我手淫十年了、脑力下降、前列腺，尿液味道大有泡沫、腰不好、重要的是脱发严重，希望各位前辈看看能不能恢复了，谢谢！

　　830.我91年的 小学4年级开撸 至今大概13年了吧 现在阳痿 早泄 脱发 头发油腻 脸上一脸痘痘脾气暴躁 自卑 不会社交 整个人很萎靡 记忆力力极差 陌生人见一面隔半小时记不得他长什么样了 一点都不夸张 现在戒撸将近一个月了 每天坚持20公里快走 现在已经有晨勃了 人也比没戒之前明显有精神了。

　　831.我手淫10年，刚戒一星期，手淫后基本无遗精，睡眠质量差，脸上长痘，四肢无力，记忆力下降，有耳鸣，说话有时会口吃，易上火，高170体重120偏瘦，小腹会有刺疼，喝水多时尿液透明，少的时候为黄色，现在有掉头发的现象，反应力差，四肢冰冷，腰部下边位置和颈椎位置长时间站立行走坐着都会疼痛。

　　832.我有精索静脉曲张，以前彩超，双侧精索静脉扩张迂曲变形，断面呈多个管状无回声以左侧为主，valsalva试验后双侧精索静脉曲张，左侧内径0.5cm，cdfi可见杂乱血流信号，今天检查双侧精索静脉扩张迂曲变形，断面呈多个管状无回声，左侧其中一个直径约2.8mm，valsalva试验后双侧精索静脉明显扩张，内径约3.2mm右侧其中一个直径约2.3mm，valsalva试验后双侧精索静脉明显扩张内径约3.4mmcdfi可见杂乱血流信号,大哥我精曲是不是在恢复？还有神经衰弱头脑昏沉，工作没效率，焦虑，紧张，有时紧张时摇脑袋，胆小，强迫出门反复看电源，看门锁没，嘴苦，口臭，自卑，大便最近一个月几乎一天一次。

　　833.今年快30了，有十五年左右历史了，最近腰痛，腰冷，易疲劳，手脚冷，视力下降下，记忆力下降，注意力不集中，晚上夜尿多，白天也经常要去，大便基本上一天一次，脸上有时有痘

　　，平时会口干。

　　834.我的病一切是因为手淫开始的记得那时候我14岁被别人教会了手淫因为从小父母不在身边没有人交流和胆小遇到事情就把手淫当做发泄的方式和排解压力的手段，刚开始时很频繁自己也曾想过不要手淫了但是看到一些说的手淫无害论就没有放在心上频繁的时候一天几次，期间出现过龟头红肿和龟头痛和阴囊潮湿，腰酸背痛，容易疲倦渐渐变成了便秘，睡眠不好失眠醒后难以入睡，记忆力衰退无法集中精神，在家里脾气暴躁到今年6月手淫算是已经完全戒了但是现在的问题来了因为每天要上班9小时所以觉得很累尤其是腰酸犯困，因为马上要结婚了现在有早泄 易勃勃起不坚易疲劳，记忆力衰退，晚上会起夜尿急尿频，失眠醒后很难入睡等问题。

　　835.我手淫四年了 感觉肚子稍微吃点东西都涨 现在眼睛有点疼 鸡鸡鲁了都会痒 脾气暴躁 做任何事都感觉不耐烦 运动什么的都力不从心 感觉心脏位置空虚 以前一天三次经常 还有恐惧症 跑步没好久都腰疼 记忆力下降 头皮屑多 脸上有痘痘 可能前面有我这样症状 但是眼睛玩手机有点久了都疼 所以没看 感觉鸡鸡冷。

　　836.本人18岁，高三学生。有5年sy史，近一年半来一月才2到3次。以前尿频尿急严重，现在自己变正常了，到这半年来，我发现精液有很多果冻状的东西，我怕以后不育，怎么办，我是家的独苗，真的很对不起父母。现在我萎靡不振，体质弱，有鼻炎。

　　837.本人23.手淫8年，阳痿早泄，去年做前列腺彩超，说我前列腺大小相当于40岁的大小，说我肾像是有炎症的。脱发，白发，一直靠染头度日。最近已经戒色八天，每日跑步，固肾功，泡脚，读佛经，身心有所改善。特别想让大师从我的舌头上分析点问题，谢谢了！

　　838.今年大一，是从初三三开始手淫的。那时手淫很频繁一个星期两三次，整整一年半吧。上了高中后就很少撸了，然后症状在那时候来了（这是高中的症状，我现在大一），口臭脚臭，狐臭，走路也没力气，特容易生病，感冒之类的，口水很少。晚上很兴奋，入睡很难，高一那会儿，就是晚上睡觉天天做梦，早上一醒，先是口干，口臭，起床后一段时间还好点，那时一起床，眼袋特明显，还有就是爱上火，消化不好......这些是高中的症状，写出来希望有帮助对于诊断病情。整个高中就很少撸了，一个学期一两次。高一的时候，买过六味地黄丸，没效果，后面高二的时候又在网上查肾虚的症状，感觉是肾虚，又买了知柏地黄丸和附桂地黄丸，吃了好点，主要是吃知柏。那个吃了口水很多。一瓶吃了一学期，就没吃了，后来就是高三，因为整个人不在状态，高三一年自己做题慢，上课没有集中注意力，晚上做梦，成绩一直没有上去，高考失利。

　　839.sy8年了，脱发严重原来只是7.8根现在洗澡的时候平均40根左右 越来越严重了 头发有时候会油油的睡觉醒来会变得枯燥 用手碰头发等于扯头皮的感觉 头很痛思考很吃力 学业进行很累 曾经吃过5瓶六味地黄丸 和3瓶金匮肾气丸 消化很慢很慢 每天中午睡觉都很饱 经常睡不着 身上有时候会忽冷忽热的 头也会涨涨的 听课听不进去 学业现在下降的很厉害 感觉有个大石头压在我的头上一样 喘不过气来 仿佛周围都有不真实的感觉。

　　840.我现在16了，撸龄三年左右吧，舌苔白，口臭，头发也容易油，洗头时用毛巾一搓就会搓几根头发下来。十分怕冷，冬天手基本是冰冷的。有时候下课时从椅子站起来会感觉头晕，人没有平衡感。喉咙经常咳出浓痰，鼻子每次有痰好像都能痛过嘴巴咳出来。还有一点是，我的皮肤好像很差，比如被人稍微有点重挠了一下，在挠过的地方就会肿起来，不过过上一会就会消肿了。戒撸也有小半年了吧 中间有断过，频繁遗精一直有。

　　841.本人SY频度比较高，一般一天一次，多则5、6都有可能次，也就近一年SY频度有点降低。现在小便次数较多，颜色也算正常，一般晚上要起一次夜。以前大便比较痛苦，一直是便秘，也有拉肚子的，吃不得油炸的东西，一吃就有拉肚的可能。最近不知道是因为吃滋阴的药还是怎么滴，排便舒服了，有点拉肚，但比便秘舒服，一天大概要上2次厕所。平时胸口闷热，烦躁不安，腰有酸痛感，还有附睾炎，应该没有好，没有太在意。嘴上很容易起皮尤其是冬天，嘴唇发紫，经常出血，应该还有口臭，但我自己感觉不到。起初SY是听了别人讲黄色录像带，不由自主的开始的，但后来SY主要是为了让自己放松和助眠。我在SY前得了非常严重的强迫症，初二时犯的病，那时我各个方面都很好，得了强迫症跟掉到地狱差不多，思维强迫，肢体强迫，最后我彻夜彻夜的睡不着觉，曾经好多次想过自杀，那时候我看不到任何希望，活一秒就痛苦一秒。之所以没有自杀，第一是感觉对不起父母；第二是自己也怕死；第三还是心存希望，就跟命较劲，无数次的抱怨过命运的不公，现在我也把这个看成老天对我的磨练。这段是些闲话，呵呵，说出来舒服点，还请见谅。

　　842.SY七年了，期间频率不能说很高，一般一个月3~4次吧，有时也会一天2次，现在想想就不能撸的。现在没有结婚，有女朋友但是没有房事，自己不想害人，关注本吧一段时间，前期戒了2个月，结果前一段时间破了，现在接着戒色。症状有：左侧精索静脉曲张，3.0；尿急，尿频一般一天6~8次吧，跟喝水量有关；尿清长，有些尿残留，早上起床尿黄，没有夜尿的情况，大便每天2次，不成形；头发前端少，头皮经常出油，三天不洗就不行。

　　843.初一开始手淫，初一初二都疯狂的手淫，2天一次，初三开始就3到4天一次一直到高一，高二开始进入戒色吧，我的症状有：黑眼圈，眼眶有点凹，精神抑郁，整天昏昏沉沉，不真实。记忆力差，脸色难看，易紧张，有轻微强迫症，睡眠质量差。做过前列腺常规检查，结果正常。买过些补药吃，没用。

　　844.我痛苦死了，希望大家帮助我，我今年18岁，刚开始右侧睾丸疼并下垂，现在两侧睾丸有坠涨感，右侧睾丸上连接的那个管比左边粗，且和睾丸相连的地方有一团东西，右侧包皮有点硬病情有一个月了，学习也学不下去，只想着病，请帮助我

　　845.sy10年左右，睡觉时候耳鸣，腰酸（尤其是站着或者吹风），如果有遗精的话起床时候勃起会有痛感，会有滴白一般出现在大便时候。痘痘问题是从初中开始，算起来好像在SY后的一年就出现直到现在，脸部，前胸，后背都会。看过很多中西医，可以说除了手术外的其他一切方法都试过（万幸是终于知道原因）

　　846.手淫15年，以前最多一天十几次，几乎天天手淫。坐公交，稍微挤点或闷热就透不过气。久坐腰部一直酸痛不适，肋下不适。小便黄，有很多泡沫，戒除手淫后有时小便很细，还分叉。大便时干时稀。现在左肾有不适感，俩肾脏部位会有寒感。眼袋重，皮肤干燥。指甲表面一棱一棱的，没有小太阳。多跑几步就气喘，锻炼一下就心跳很快。晚上出虚汗，无晨勃。初中时摔过一次，有血尿，三天后痊愈。

　　847.由于年少无知，十一二岁开始，我就不小心接触了黄色的东西，但是那个时候，也没有多想。也不知道手淫之类的，只是每天晚上睡觉的时候，刚躺下，大脑里出现相关画面，就会一直勃起，很厉害。平时，坐车等也是勃起很容易。这让我很苦恼。但是上大学之前，由于忙于学习，没有多想。上了大学，由于寝室同学的不良风气的影响，我知道了手淫，并且在大二的时候，学会手淫。之后，基本上是每周一两次。上了大学四年，我由于性格方面，与周边同学合不太来，但是我又是一个很好强的人，于是我就经常陷入自责烦恼等情绪，有时候，情绪很不好的时候，我就用手淫发泄！大学四年基本是在情绪不佳的情况下以及每周一两次手淫的度过的，上了研究生，我因为失恋等问题，陷入了半年的抑郁症，这半年因为情绪不佳各方面，我手淫变本加厉，一周三次左右。结果我身体越来越差劲。在一次连续手淫，我发现自己双腿都虚了，全身都乏力。这个时候，我才意识到了问题的严重性。

　　848.我SY了两年 今年20，脸色比较苍白 眼睛有点浮肿 熊猫眼经常的事，手脚经常冰冷 大便有点浅咖啡色 成形但是用水一冲就会很散（之前经常拉稀），头顶有一点轻微脱发 身体发育的不怎么好，嘴巴有点干，有过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、鼻咽炎，眼睛老感觉很沉重。

　　849.看中医说，舌质淡好，舌苔薄白，脉细，大便一天一次，手心出汗，怕热怕冷，消化可以，之前腹涨，肋痛，脾气急躁，抑郁，sy6年左右，最多一天三次，戒撸十五天，，好像一个多月没遗精了，脱发，七月开始脱发，干枯多油，早二个月出现腰酸，腹胀，尿频。

　　850.我的主要症状: 就是感觉阴囊和阴茎还有小腹有点不舒服，具体具体也说不清。就是隐隐约约感觉不舒服，有时候会有点胀痛。身上无力（这个感觉挺厉害。而且左腰有点难受。），头有点晕。没精神，晚上早睡，白天还犯困。最近感觉自己快废了。感觉下面总是不舒服，我说不出怎么不舒服。就是怪怪的。而且阴茎也无法勃起了。（有晨勃）。浑身无力挺厉害。活动一会就感觉没劲了。不想动。而且还困。下支有事凉。头有点晕。干什么都没精神。没力气。口臭。有点恶心。没胃口。有时候感觉睾丸和小腹隐隐作痛。

　　851.我先介绍下自己的病情，三年手淫史 基本两天一次。YY几乎每天都做。在前就天，早上手淫之后就感觉睾丸痛。JJ两边也痛。后腰也痛。腰眼跟肌肉都痛。忍了几天。。现在后腰疼痛减轻。睾丸疼痛减轻。但是坐一会就感觉到JJ上面小腹胀痛。感觉有尿感。我自己去百度查了下。跟无菌性前列腺炎挺像的。现在心里压力很大。。已经就几天没睡过好觉了。跟人也不爱说话了。求求老师帮帮我。

　　852.我把症状描述一下：sy四年,头屑多，偶尔会痒，有黑眼圈，可能内分泌失调,体毛特别重，容易出汗，肛门偶尔会氧，左脚跟痛，尿黄浑浊。两年前尿痛到医院看了一下，医生只说是尿路感染，打了吊瓶，可能没有根除还是会尿黄，一直到现在不敢去医院看，戒sy也是两年前戒到现在，有时会yy，没看到好转。我该怎么办？

　　853.首先我忏悔所做过的种种错事，我一定改错重新做人断恶修善，我简单说一下我的情况，这种情况已经3年时间了每天都很痛苦 ，头疼，全身疼，心脏疼，站着尿尿费劲，给蹲着，坐着才行，去医院身体检查一切正常，我有吃曲马多4年时间，但是已经戒掉3年了已经没有瘾了，手淫有10年时间，现在戒第26天，帮帮我吧 我还有父母要照顾 我佛前发誓，肯定戒掉所有的坏毛病，重新做人，给我一次机会。

　　854.sy四年半，前天才开始戒，舌苔有点发白，总感觉渴。小便发黄，精液有点发黄，睾丸有时涨痒，会阴部涨痒，小腹左侧和腹股沟一直胀痛，大便基本上两天一次，以前有时候一天sy3到4次比较频繁那时，候初中懂得不多，我脾和胃不太好。头皮多，还总出油。老师我是不是得了慢前列腺炎，我该怎么进行调理。

　　855.sy近7年，最初一天一次，近两年一周一次。头发有点油，掉发。尿频尿急，冬天只要一喝水那一个小时就要尿一次，睡觉前频繁要小便，大概半小时一次。憋不住尿。夏天淌汗严重，只要一动就跟下雨一样。鼻翼会出现少量痘痘，一般不长痘，爱吃辣椒。现在最困扰我的就是尿频尿急跟气虚没劲，还有夏天疯狂流汗，望吧友们帮我看看，教我恢复!先谢谢各位了

　　856.我从11岁的一天SY了后一次就陷入了SY直到昨天我才知道了戒色吧的存在，我现在有两个十分明显的问题就是记忆力和阴囊潮湿，记忆力给我的困扰很大，对于英语单词，同学只需要几分钟就可以记住好几个单词，但我却要30分钟才能记7个。请问楼主我的记忆力还能恢复吗？怎么治疗？我从晚上9点40左右上床睡觉，但是第二天才上了几节课就感觉很疲惫，特别是脸感觉皮就像要脱，感觉很不好。

　　857.今年20岁，手淫大概9年左右，看以前的照片是直发，现在头发又卷又乱还干燥，脱发一直感觉不是太严重，但是不知不觉现在发际线已经明显上移了，是M型，头发很油，额头也每天都很油，请问头发能恢复吗？需要吃药什么的嘛？请楼主大哥帮忙，真的很困惑。

　　858.我是那个高三的，今年18撸了6年左右，舌头淡红，舌苔不厚，但是舌苔为白色，舌根部位有许多小红点，头发掉了好多，脸上　头发出油厉害，要吃药麽？脸上还有许多痘痘，头顶基本快秃了！

　　859.我sy7年一天一次或二三天一次！现在的症状是耳鸣手脚心出汗，额头也容易出汗，很爱出汗，有点头痛，有咽炎，特别容易上火！勃起不坚戒除这十来天不勃起，头发油，掉头发但不多！脸部油，眼睛痒痛无神有红血丝迎风流泪以前的过结膜炎（平时喜欢玩手机上网不知是否荧光屏看的过多），而且脸上的痘痘很多，很烦恼，吃过很多药，现在在吃的要有（清热暗疮丸，维生素b6片，还有一种黄色的药不知是什么药，看下图！外用的有阿达帕林凝胶）痘痘现在有改善不过还是不除根！

　　860.我17岁 看了3年黄的，sy了几次，许多次都是忍着，还有几次晚上来尿自己懒的去撒，一激动jj一直就射精了，我现在感觉自己压抑、恐惧，头皮屑多，嘴巴干，尿频，撒尿时紧张，撒尿撒不完，拉屎擦屁股疼，有时还有血，还有鼻炎。

　　861.我今年不到二十岁，正读大一，有七八年手淫史。现在小腹右下部肿胀感强烈，看刺激文字视频时很快自行射精，有严重早泄，现在很后悔，请问大哥我该怎么办，需要药物么？

　　862.你好，本人大一，有大概7年sy史，日前看到此吧，已经开始戒色一星期左右。感觉现在记忆力衰退的厉害，成绩不理想，想咨询大家如何较快的恢复记忆力另外听说健脑补肾丸，核桃等有助于治疗肾虚引起的健忘，但又怕有副作用，不敢乱吃。因此特来求教诸位前辈，希望能指点迷津。

　　863.大家帮帮我吧，头疼，心脏疼，全身疼，四肢乏力，尿尿费劲，撸30秒就能射，后腰像冒凉风，无法正常工作每天就给在家呆着，检查一切正常躺着好像缓解一点，站着，坐着特别难受，白天特别难受，晚上黑天有缓解能好一些，我在吃六味，还有补充维生素c，戒第27天。

　　864.从十一二岁就开始sy期间断断续续一直到现在，高二的时候发现阴毛掉的厉害，而且下体也缩短了，睾丸也萎缩的样子，视力也是那段时间下降的很厉害。上了大学以后sy没有了，但是遗精很频繁，每个月至少六次，现在头发明显比以前少了，还很油，天天洗。现在就是下体不勃起的时候很小，毛也很少，还有就是遗精依然严重，有三年的时间了吧。去年的时候去检查，前列腺肥大，左侧睾丸精索静脉曲张。。。我感觉我现在最严重的问题就是遗精，因为这个解决不了，身体就不可能恢复，求前辈帮忙！

　　865.楼主你好，我sy也有几年了，去年开始尿频，但不太严重，从上个月开始突然爆发了，尿频尿急尿不净尿等待，白天几乎不到一个小时尿一次，一到睡觉就更严重了，躺下老有尿意，睡着前最少尿三次，睡着以后起夜两三次，去医院泌尿科检查出有前列腺炎，开了前列疏通胶囊，还有一类中药吧，吃了一个疗程根本一点效果都没有。

　　866.本人24，手淫五年，得慢前两年，现在主要症状是整个人容易疲劳，睾丸上方阴囊地方疼痛，有时候腰酸，大便不成形，查过好几次前列腺液卵鳞脂小题很少，做过几次b超，没有精索曲张。正在戒色中，一个月有一次手淫，你看我改怎么办？

　　867.sy五年了 频率 暑假寒假基本一天一次吧。 我已经戒两个月没房事 基本每月一遗精。但是我脱发很严重了， 头发很油。 痒痒还有小痘 这几个学戒撸掉的不是很少 但是感觉不长头发 这个问题困扰我很久 希望好心人帮忙解答下。我可以怎么样长出来头发啊。 求好心人帮助。

　　868.本人，男，22岁，邪淫九年（自作孽，不可活），肾病综合症4年，近两年蛋白尿一直三个加，没阴过。最近几个月两个加，并且还不断的sy，每次sy过后，就会加重病情或者病停滞不前

　　，本来没有高血压的，因为撸管出现了高血压和心跳过快，上个月来，痛定思痛，发心与过去的自己一刀两断，每天早上起来念佛读经，接着学习四书五经，晚上来到贴吧，用自己所知道的戒色知识，帮助其他的兄弟们一起戒除邪淫，同时不断学习戒色文章，充实自己，也为了更好的帮助其他兄弟。自从看了陈大惠老师的中国传统文化论坛视频，自己就知道为什么自己这么多灾多难了，知道孝敬父母是多么的重要了，于是一改以前的坏脾气，对父母不像以前那么粗鲁恶劣了，多了几分恭敬，但还是做的不够好，说来奇怪，之前从来没戒sy，超过11天的，并且都是强戒盲戒，现在一口气就很轻松的戒除了，差不多一个月了，虽然时间很短暂，没关系，自己一定会坚持下去的，昨天自己去做尿常规，蛋白尿一个加，好久了，终于好转了许多，这都是行善去恶改过忏悔补过，戒除撸管的功劳。

　　869.自从做了阴茎背神经阻断后，现在感觉一天比一天差，还有里面有硬东西也不知道是怎么回事，现在心理可能也出现问题了，悲观，绝望，觉得世间再也没有什么值得留恋的了，忧郁症，神经症，甚至是神经病都有了，我还有救吗，我真不想连累家人了。

　　870.本人18，sy6年，身体很虚，容易出汗，嗜睡，老是拉肚子，晚上睡觉容易惊醒，尿频，面油长痘，连阴囊长了很多痘痘，我怀疑是阴囊湿疹，是不是必须去医院治疗啊，并且每次撸10秒左右就射了，是不是早泄啊，还经常腰疼，腿抽筋。

　　871.你好，我23，手淫7 8年，今年五月份进的戒色吧，七八月份破过几次，然后戒色到现在，现在主要症状，耳鸣，手脚冰凉，腰凉，脱发，头顶和两鬓已非常稀疏，想问下您有啥办法，谢谢！

　　872.我是1994年的，我sy大概有六年了。我现在的症状是，一，大便总是从尿“道口流出一下透明灰色滑滑的液体，那种液体有点像精“液的味道，大便完感觉龟“头、还有尿“道里面有一种热热的感觉，很难受，这种感觉要持续一会，然后才慢慢消失。 二，大便以后有时候也会感觉肛门、肛门里面有一种说不出来的难受，就是感觉肛门和肛门里面很不自在，然后这种感觉也要过一会才能慢慢消失。 三，小便之后，也会感觉龟“头有一种热热的感觉，还有尿“道里面也感觉难受，尿“道里面也有热热的感觉，还有感觉尿“道里面有一滴尿卡在尿道里面。老师，像我现在这样的情况应该怎么办？？？请大师给我指一条明路，万分感谢！！！

　　873.今年24周岁，我是14岁开始sy，也就是2003年开始，到2011年明白了sy坏处，但是到2012年底才彻底戒掉，直到现在再也没有sy过，也不看黄的了，但是还时不时有yy，现在脱发严重，头发不油，求您帮帮我吧！现在回想起来后悔死了！求求您了！

　　874.我26，sy6年半，已经完全戒色三个月，前两个月yj厉害平均四天一次，但量都很少，第三个月yj好多了，一星期以上一次，但是头发却掉的越来越严重了，头顶和前额的明显比两侧少，戒了三个月我感觉头发掉的更多了，我这三个月都有吃黑芝麻什么的，没有多吃。每次洗头都掉100根左右，头不痒，偶尔有小红点，现在已经很严重了，希望大哥能帮帮我。

　　875.我今年23岁，SY有7-8了，最近有在戒，但是我头发油，而且脱发比较严重，额头俩测比较少，每月遗精7-8次，伴有耳鸣，而且嘴里容易上火，左手脉搏不如右手的有力，大便基本一天一次，我脾气比较急，遇事冲动，暴躁，偶尔郁闷，我是男生，172的身高，160斤，有将军肚，而且我觉得我有慢前了。

　　876.有人能帮我吗？今年22岁，sy七年多！戒了一个月，无晨勃，无梦遗，午睡时容易勃起！最近一个多星期不爱吃饭！没食欲，而且肛漏！龟头有时痛，腰一圈酸痛！躺下时容易听到心脏跳！我应该如何治疗！

　　877.楼主你好，我今年21，手淫7年，加之之前包皮过长，13年初治疗了前列腺炎做了包皮手术，后来有半年手淫史，近两个月没有了晨勃，还不能勃起了，偶尔有一点勃起，尿道口就有类似前列腺液的液体，阴囊微疼，请问我是不是前列腺炎复发和阳痿了，我该怎么办？

　　878.楼主，您好，我就跟您请教一个问题就是耳鸣，为啥大家都一点不重视耳鸣呢，简直太痛苦了，我以前从来没有耳鸣过，就在三天前的一次手淫后突然开始耳鸣了，尤其是到了睡觉的时候简直快神经质了，而且还伴随着有些头痛头晕，恶心，楼主帮帮我吧，我至少还有两个礼拜才能去看医生，我不想聋了，救救我！

　　879.sy5年左右 只有今年7月份的时候有过两次房事频率 sy大概平均每周一次 sy的时候都看黄 但是今年八月的时候回家呆着没人管 一周sy4次 当时没有什么感觉 过了一周又sy一次 感觉身体突然垮了 那几天不勃起了 阴茎软绵绵的像不存在一样 当时就害怕了 开始失眠频繁遗精 然后看了一次医生感觉好了很多 同时戒黄戒撸 戒到11月的时候 又sy一次记得当时sy完之后精子很黄 射精无力就跟流出来的似的 然后到了彻底戒断也就一个半月左右 12月初的时候突然身体又出现问题 口干的要命 恶心 咳嗽 睡不着觉 最重要的是开始头晕 就是那种头重脚轻 走路老感觉要倒 。

　　880.8岁了，手淫十几年，大概三四天一次，偶尔频繁些，特别大学A片看很多，还熬夜，久坐。现在不看黄，无意淫，身体瘦成这样也没体力了，无晨勃，无快感，早泄，尿无力，基本无勃起了都，遗精一月四五次，控制好的话十几天一次。秋天的时候出差2月，这期间熬夜，饮食不规律，冬天的时候发展成大便不成形，到春天发现体重只有100出头，治了一年没变化，2012年的冬天又瘦了，体重才96斤，我请假治疗到现在，体重恢复了103斤，中间有半个月大便也好了，11月的时候天变凉了，我感冒了一次，不知道为什么，药也没效了，大便又不好了，现在工作也辞了在家静养，这个冬天都不知道怎么过！

　　881.我从初二开始手淫，至今已有5年，平均都是一星期2到3次，有时候一天2次。特别是辍学后的3年，天天熬夜，三餐毫无规律，晚上玩电脑，白天睡觉。大概在2年前患上了前列腺，有尿频尿急的现象，最严重的时候5分钟尿一次。那个时候严重失眠，在床上往往要好几个小时才能睡觉，而且睡觉噩梦连连，俱是有关厉鬼的噩梦。脑子总是不由自主的幻想，想这想那，脾气暴躁。冬天的时候，一做梦就是全身大汗，可以想象一下，那么冷的环境下，我却是大汗淋漓，因为我是裸睡，每天睡完床单都几乎湿透了，痛苦不堪。

　　882.手淫差不多十五年了，主要症状，尿频也有些无力，阴囊潮湿，无晨勃。不知道是否早泄！请问我该怎么办，有什么好的方法吗？或者治疗方案？谢谢！兄弟面临结婚了！十万火急！谢谢吧主！

　　883.小弟今年21岁，不知道怎么搞的得了慢性前列腺炎，一个月前去医院化验的前列腺液白细胞是5点多，三天前精索疼的，然后去医院查b超，做尿常规说是慢性前列腺炎，吃药三天了，现在睾丸疼。平常身体状况是一直都是易上火类型的，然后上火后天气干燥了就流鼻血。最近开始晚上睡觉了盗汗，这个星期三的晚上睡了一觉起来发烧了，晚上就是出汗了，现在手脚容易出汗，还怕冷。手淫4年了，不怎么频繁，最近半年频繁吧，最多一星期两次，一般一星期一次，但是以前看黄的一看都是半天，前列腺炎是疼痛，以睾丸疼痛最多，坠疼，刚开始的时候是阴茎根部精索位置疼痛，现在是睾丸坠疼为多，有时候大腿疼，都是一下一下的疼，从肚子到膝盖都有疼过的，一般都是那条腿使劲哪边睾丸疼，躺下跟正常人一样。

　　884.我sy史十多年了，频率不规律，精液果冻状，有晨勃，遗精每月1～2次，阴部瘙痒长痘，腹股沟酸胀，阴囊有坠胀感，潮湿异味，失眠多梦黑眼圈，油而脱发，有皮削带有耳鸣，易疲劳，烦闷暴躁，冬天怕冷怕风手脚冰凉出汗，夏天怕热喜凉食，消化正常易饥饿。

　　885.本人17岁，SY1年，戒色已经两个月了，但是在这两个月期间遗精非常严重，4天左右就会有一次遗精，而且每次遗精也就那么沾边就射，而且每次做梦都是，平常身体状态就是 心好烦，极其焦虑，头发容易油，掉发也比较严重，平常只要稍微YY一下就会滑精，而且滑精和遗精特别的严重。我女朋友都说我秒射男 呵呵，我真的不知道我如何是好 自杀的心都有了。

　　886.手淫12年，刚开始时小学五六年级，也射不出什么东西只有快感，基本每天都有，刚上大学那会就发现自己手淫时间明显变短，而后就愈演愈烈，现在基本上1分钟不到就会射精，我自己知道肯定是手淫过多所致，但是有时候就是控制不住，我原来也戒过手淫，最长不过1个半月。现在发际线的问题真的很困扰我， 我是13年6月大学毕业的，开始掉头发是在12年8-9月，当时在学校准备复习考研，先是在脑后起了一块斑秃，去医院看时医生说我可能压力过大，后来心态调整了下，斑秃慢慢自己长好了，接着就是在9月底，发现两边发际线 也明显移高了，当时也以为是压力过大导致，心想会和斑秃一样自己长好，结果掉了就没长，去年考研成绩离理想 学校差了2分，随后又在家选择复习了半年，昨天刚刚考完，这半年发际线略微上移，又向周边有拓宽。然后就是发际线脱发的地方经常长红色小疙瘩，有疼痛感。我喜欢运动，原来都是短发，现在不得已留长能够遮住一点。觉得发际线上移很影响形象。

　　887.求问大概从2年前开始起，胯骨关节和部分关节活动时会响，就是感觉别着了，然后啪的一生，活动开了。后来膝盖也开始响，活动时用手扶按能感觉到关节里面有嘎吱的摩擦声音，最近一段时间腕关节经常响，很频繁，求问这个怎么办？很害怕，戒了一个月，其他症状如大部分人一样，唯独这个只有我一个人求助。

　　888.我sy十三年，彻底戒除半年多了。上个月遗精频率挺高，这个月没有！房事一个月一次！头皮屑较多，另外有前列腺炎，前列腺偶尔会疼一下，最主要是睾丸有点疼，不舒服，持续一年多了，腰疼，较之前改善很多，有严重早泄，精子成活率低，A+B只有百分之二十五，精子挺多！最主要的是睾丸疼痛，影响我每天的心情，还有精子问题，过完年就要结婚，请大哥帮帮我。

　　889.我sy8年。期间有段时间很放纵，一天一次，一天几次，多少天忘了，反正时间不短，那段时间跟形如死尸，彻底戒除2月多 一共戒了4个多月。中间破戒了，没看黄，没有遗精。却有滑精。症状两腿无力，全身乏力，没有精神，老想睡觉。脚凉，手没事，晚上睡觉踹被子，每天都踹，多梦，每天睡觉都做梦，早泄也有，sy几十秒。现在感觉没那么敏感了。耳鸣，健忘，忘事特别厉害，眼干，身上热眼睛就迷糊。脸容易红，小腹憋尿感。却没尿。现在最困扰我的是，滴白和偶尔滑精，连续4个多月，没有停止过。每天大便的时候滴出少则几滴多则20.多滴， 一般10多滴。

　　890.sy两年。大约每周一次。11月28号感觉左睾丸不适，下坠，有点痛。12月一日去医院检查是精索静脉曲张，2.4mm。之后医生给开了点药，吃了就不痛了。之后一个月每天就睡得很早，很少吃肉，坚决戒色。下边疼痛感没了。但是这两天感觉下面涨的厉害，一坐下来就不舒服，而且腰很痛。一天都是很胀大，真郁闷。晚上睡觉半夜盗汗，后背湿漉漉的。睡不好。前段时间考研，每天学习，一坐就是一天，也不运动，有时坐久了腰痛。求求大师帮帮我吧。每天下面不舒服，我快崩溃了，网上有病友说可以一个月自愈，但是我坚持了一个月也没见好转，反而感觉加重了，我真害怕啊。前段时间就左侧下坠，现在两侧都涨大，这什么情况啊。上次医生建议我手术。哎，难道非要开刀吗？

　　891.本人男，24岁，大概初一的时候学会了sy,当时比较频繁，大概1天一次吧，估计过了2个月左右，感觉注意力还有精力都不行了，晚上还失眠，隐约感到是和sy 有关，就慢慢减少次数，大概一个周一次，直到高中毕业，大概有5年时间，这期间身体一直不太好，老是感冒，经常打点滴，也老是呃逆，感觉老是消化不好，不过也算走运吧，还是顺利考上了一所国家重点的985高校，然后大学住在集体宿舍，就没有sy了，不过每个月都会遗精，后来有了女朋友就会偶尔和女友出去开房，不过只是偶尔有些早泄，性功能还算正常，就在大二的有次开房过后，我就感觉小便不舒服了，老是灼烧感，会阴肛门都不舒服，成天也没劲了，还老是感觉在低烧，也不想去上课，不想见人，我就请假回家了，在家里看着母亲上班很累下班还要照顾我，带我四处求医，我心理一直在流泪，我这么大了还要母亲照顾真是太不是人了。再一次上网求医的时候，我偶然发现了戒邪淫网，看到了里面原来有那么多人和我一样，也找到了这么多年身体一直不好的真凶——手淫！

　　892.请问你个问题，我今年十九，一米七七的个头，体重刚刚五十公斤，每天都特别能吃，可是就是不胖，sy五年了，从现在开始戒色，请问有什么办法能让我胖点么？sy的一些后遗症我基本都有，请问用不用吃点中药，？要是用请给小弟开个单子。尤其是前列腺还有静脉曲张。

　　893.老师好，本人今年19，sy有五六年了。最近觉得右侧睾丸不舒服，也不疼，只是轻微不适检查说前列腺有点炎症，精索静脉曲张左侧2.8。 其他问题一概没有，目前已经戒了一周了，坚持在家运动能好么，求老师支招

　　894.我17 sy3年 以前频率高，现在差不多一周一到两次 现在感觉左边睾丸有不适感 前几天有感觉轻微疼痛 腰也跟着痛 今天摸一下感觉到左边睾丸比右边硬一点 反正始终就是不舒服 请问是怎么的呢？

　　895.本人邪淫多年，如今已过了而立之年，痛改前非，戒撸快两年了，行善做的不够好，时间只有几个月，但是感觉行善之后比没行善恢复要快很多，不知不觉跟随我几年的严重社恐已经离我而去，这种内心的喜悦没法跟您说，经历过严重社恐和正在经历的吧友才深有体会。但是我最近有点小问题，想请教各位大神。

　　896.楼主今年28，撸了十多年了，有时一天撸7-8次，这两年感觉勃起时间很短，还秒射，射完一次后很难硬起来，我这两年准备结婚，不想夫妻生活不和谐，请问我这个状况戒撸会有好转吗？

　　897.手淫十几年，不过经常锻炼，可是之前拉肚子一年多，身体像垮掉了一样，腹泻，失眠，烦躁，遗精等等都有。现在劫色4个月了，各方面都好转了，就是容易腰疼，不能像以前那样忍饥劳累了。很痛心，还要多久才能痊愈？望前辈多多指点良方。

　　898.因为年少的无知，染上了手淫的坏习惯，断断续续也有六年了，虽然次数不频繁，但是现在我勃起不坚，勃起时间超短，早泄，下面勃起后变短。真的这样的我该何去何从。

　　899.欲望的力量还是战胜了脆弱的我，从那晚开始，几乎保持着一周五次的频率，就这样持续了两年。记着2009年，我中考，428分，与所有的好学校无缘，那年的暑假，我很迷茫，整天无所事事，依旧撸管，上网看黄图，做各种各样的恶行，邪淫，意淫，几乎把周围的人都意淫一遍，那种罪恶，现在想想，感觉猪狗不如！09年八月初，母亲努力给我找下学校，让我复读，记得妈妈那次说，孩子，要好好学习啊，妈妈，求爷爷告奶奶，才给你找下学校。

　　900.邪淫十三年，说说我的问题。前年就发现自己身体出现了问题，特别怕凉，浑身没劲，而且社恐，不爱出去和人接触，大量脱发，后来止住了，去年8月份又开始脱发，到现在没止住，之前就是头发特别油腻，头皮屑特多，脸上容易暴皮，视力下降，看啥都散光，模糊，指甲上没有光泽，都是竖纹，偶尔便血，浑身没力气，骨骼一动都咯吱响，犹豫邪淫，我的个子才一米六2，长得就跟一个初中生一样，骨骼细，还特别瘦，现在才100斤多一点，而且身体骨骼包括脸部的下巴和前额都发育的不对称，仔细看我的两只眼睛都没在一条水平线上，都是斜的，2013年大学毕业，今年26岁，还没有工作，工作了也不顺心，干啥啥不行，去年8月份接触戒色吧，彻底戒掉了，才知道自己有今天都是因为邪淫，懊悔至极！我是独生子，未来自己还有很多家庭的责任，很对不起父母，现在彻底迷茫了，小的时候受身边同学的影响，会了手淫，从此我就走向了不归路，邪淫心太强，犯的罪我就不说了，难以启齿，其实我的灵魂都是那样脏，那样龌龊，多少次想自杀，但是想想自己的爸妈，我这样无异于是害了他们！

　　901.撸龄8年，一开始4年不是很频繁，每个月几次，后来第5年内逐渐发展为 1-2天一次 甚至 1天2次。3年前开了一刀，然后工作丢了，身体差了，相亲的妹子也吹了。开刀后1年多，每天学习戒色知识和尝试各种戒色方法。但至今没有彻底解决问题。目前感觉有信心能戒个10几天，但是一旦戒了10几天之后破戒，便会产生无法控制的频繁破戒，（如每天1-2次，持续1周），回到解放前。目前每月频率在13-15次左右，感觉再如此长期下去，影响工作，影响婚姻，影响性生活现在都30多岁的人了，感觉生不如死，求解脱，求建议。

　　902.1992年男生的忏悔！八年多，快九年了，在12岁的时候我和邻居上网吧，在包房里，我邻居的同学进来，说要SY，把裤子脱了，就开始用电脑H片，我觉得挺恶心的，回家后，我也没SY，有一天我在家里看DVD，发现DVD上有H片，我就拿出来看，也跟着SY，SJ的时候吓了我一跳，觉得以后再也不SY了，但没过几天，就在想试试，觉得很爽，那时候才上小学，也不频繁，频繁的时候是上初中，有的时候还在学校SY，我念初三就辍学了，回家后上网吧，在网上进行诈骗，骗到了几千买了一台电脑，自从有电脑后我就更变本加厉了，今年21了，现在症状JJ短小，早泄，睾丸炎，现在JJ下方有蚯蚓状的血管，是黑色的，我不知道是不是静脉曲张，身高才163cm。

　　903.求救贴，撸多了身子垮了怎么办，求大神指教。今年21岁撸管八年，天天必撸多时一天四五次，现在前列腺出了问题尿频尿不尽，而且性功能出现障碍，和女友开房，总是勃起硬度不够，像我这样的还有救么，能通过戒撸自身调养变好么，还是必须要就医？

　　904.五年毁了我的一切，不是不报时候未到！现在报应来了，工作没精神，晚上失眠，全身没劲，连句完整的话也不会说，不知道在这工作能扛到什么时候，我不想放弃，我有理想有梦想，有目标，在身体不支持的情况下能做什么？只能蜷缩在床上。sy时间短的赶紧戒吧，如果不戒sy真的会毁了你的一切，发自肺腑之言，绝不欺骗你们！

　　905.哎！12岁刚上初中的时候，我们班的一个同学教我撸的，没有想到一撸就是17年啊。这17年中我无数次想戒掉，但是有无数次毁于一旦。真的现在都已经成了一种习惯了，感觉每天不撸一下总觉得不自在。现在29岁了我能感觉的到我身上的变化，人比以前虚弱了，脸上也更憔悴了，头发也掉得厉害，而且还变得稀疏枯黄卷卷的。SY害人啊，这些道理我也深知，但是就是无法戒掉。我戒过最长的一段时间都只有不到半个月，而且还是因为割包皮，在伤口还没有痊愈的情况下就开始忍痛撸管。

　　906.自己戒了差不多有一个月了吧。。就在昨天回家不小心看见了几张暴露的图片。就开始意淫。。后面大家就知道了。第二天起来后感觉自己黑眼圈又浓了好多。。人也变的没精神了。真是气死我了。晚上又失眠了。有谁知道如何治疗失眠吗？

　　907.从高中学会sy后，此后一发不可收拾，迄今已愈十年，无数次虚无快感后的深深自责和悔恨，一直被认为是整个家族的希望和骄傲的我，内心世界原是如此的丑恶和猥琐。想想都觉得十分的可恨，简直十恶不赦，高考前夕我sy过，考研前夕我sy过，就这样，佛祖仍然对我有额外的护佑和加持，我居然考上了名牌大学，研究生考上了国内前三的名校，毕业后更是顺风顺水，我进入了一家著名的外企，月收入超过2w.....俗话说，“不是不报，而是时候未到”，这么多年，从不对佛祖的庇佑报以感激，反而变本加厉，终于在硕士毕业的最后一天，可怕的梦魇找上了我，从此四年的时间里，我不断的被头昏，头痛，脑涨，思维迟钝，精神萎靡等等严重的神经衰弱折磨，有时候觉得度日如年，生不如死，但此时我仍然继续着sy，于是身体状况每况愈下，面临崩溃的边缘。。。后来接触到了戒色网，终于意识到是sy的恶果，于是开始想戒除sy，可是真正戒起来，才知道心中的淫魔是多么的可怕，每次信誓旦旦的对自己说这是最后一次了，过不了多久恶魔又会卷土重来，翻来覆去，周而复始，我开始痛恨自己，就在上周，我又下定决心戒除sy，无意间进到“戒色吧”，看到这么多患难的兄弟，希望大家能鼓励我，戒色到今天已经有14天了，希望这次能真正的成功！由于工作繁忙，不能每日签到，但只要有空，我都会过来签到的，希望大家鼓励！

　　908.手淫，呵呵，我的命运就这样改变了。我觉得有必要让大家看看我的故事，看看我这个孬种，我是一名高三毕业生，19岁。考过试后知道自己考的不理想，浑浑厄厄的，事实也确实这样，然后好不容易调整好，打起精神准备复读。也确实坚持了好长时间没打了，但是就是前几天遇到一些事让我心烦意乱，就犯贱了。我突然觉得很可笑，我这样没有毅力的，还想复读，扯蛋！我感觉到诸天的气运从我身上消逝，我彻底的输了，输给我自己。

　　909.我是一名九零后的孩子，今年才刚刚16可是我的手淫历史却早已有了6年之久！大概是我十岁的那年我家的一位房客（比我大个7 8岁）让我看了一本黄色小说 可能是本能反应从此就学会了手淫，加上在学校里的一些不良的风气将我拉进了这无法自拔的深渊……从那以后我手淫留下了越来越多的后遗症，我开始变得自卑，而且由于身体里的精气神的不断流逝导致我的头发早早的就白了而且得了近视眼，记忆力也有所下降，身体素质也比不上别的孩子！我后悔！！！可是我戒不掉，我知道这种种的不好可是总是难以自拔！求求哪位朋友帮帮我！

　　910.本人从初中就开始SY，接触情色信息，阅读YY的小说，疯狂到一日三四次的自残。以前学习不错，高中以后负担一下就重了，身体却空的像个跑气的皮球，整个人都干瘪着，整天都腰疼，不停的扭动腰，来缓解腰疼，上课的时候不知不觉就有一两滴液体流出，造成巨大的心里身体压力，但当SY的时候自己就完全换了个人，几近疯狂的就让生命的精华泻出，江河即将枯竭也全然不顾，生命之河！造成自己空虚，懦弱，寂寞，龌龊，软弱，缺乏意志，恒心，斗志，记忆力下降反应迟钝，满脑子整天就是淫欲。

　　911.大家好，我27岁，撸龄十几年。说来话长，小弟大学毕业后开始痴迷桑拿大保健，这几年花了十几万，工作换了十几份，没一份超过半年。都说我性格不合群，脑子反应慢，说话慢，交流困难，记忆力差，有气无力，懦弱无能，不像个男人，好多人都怀疑我怎么考上大学的，我觉得自己是一线城市的，家境好，身高180，眼光高，一般的女人我都看不上，但大部分都是见面没几次就说我说话慢，反应迟钝，体重才50公斤，比女人还轻，所以情场一直失意，27岁没有初恋。2013年底去广东东莞玩，在常平镇，天天玩大保健，结果一个月花了快2万。而且每天不怎么吃饭，脾虚，回去后体重掉了7斤，瘦的像吸毒的，然后睡觉开始腰疼，我开始重视，后来发现戒色吧，然后到现在一直没撸过。

　　912.因为SY我性格扭曲，没有人员人品差，因为它我付出比别人多努力没有回报，因为他我高三努力学习没成绩，因为他我失去了曾经最好的两个朋友，因为他我自卑连合女生正常说话都不敢，容易YY，因为他我身体虚弱无力阳痿早泄，我才18，后悔啊！因为他我把本来不多的零花钱去买药看病却无济于事，妈的真恨透我自己了，因为他我活泼开朗变成了内向自卑我无语啊，从前说戒除它最多7天这回还有30天高考了。无论如何也要解除了，今天是第二天了加油，改变命运的时候到了。

　　913.第一次SY是初中时，听别人谈论他们的SY 说感觉很爽，记得那时回去自己试了下，当时很害怕，怕出血，但出来后感觉很爽，从此一发不可收拾。这些年来，个人觉得SY危害极大！！白了头发，肾虚，没精神，瘦，看上去没气质，不阳刚，脸上长痘，缺乏自信。

　　914.医院！医院！遭死罪了！本人今年21岁,五年级开始手淫,在高二时,岀现尿滴白,之后上厕所一直有,我去医院检查过一次,要取前列腺液,真遭死罪了,我有点肛裂,猜猜如何取？是一男大夫,右手戴手套,让我脱了裤子,他将手指从肛门里,使劲往里塞,并一直碰到前列腺,碰它,刺激它,让我产生尿尿的感觉,最后把前列腺液尿岀来,疼爆我了,当时我忍受不了,大声叫唤！最后好不容易弄完了,我只觉得,眼前是黑色的,只能模糊看到人影,耳鸣很大,不断！我站着,也不敢动弹,怕摔倒,后来妈妈进来了帮我提上裤子,扶着我,帮我躺在椅子上,我不断地说,怎么了,眼前这么黑,耳朵怎么了,我怎么一点力气都没了,后来医生告诉我,这叫休克！原来是这种感觉！吧友们,我真心的想说,别撸啦！这前列腺炎,光是上医院,实在是遭死罪了没经历过,永远不会知道有多遭罪！遭死罪了！刺激前列腺那种,要尿却没尿,一波接一波的刀割前列腺与肛门的疼痛,太遭罪了。我再也不想去医院了,检个查就没给我弄死！太疼了！太疼了！现在我上大学了,大一下,怎么说呢,我并没有前列腺炎的症状,我尿滴白,尿精,大概是高二到大一开学,一直有,但无其它症状,可大一上,直到现在,症状消失了,按理说这是好事,可我可没觉得,因为我撸管没断过,这不正常,我总觉得,不应该呀,现在没症状,说不定哪天,突然就一下子爆发岀来,我怕的就是这个,真的,现在我一点不适感觉也没有,可天下没有白费的午餐,我可不想得什么前列腺炎！我可不想上什么医院！我家没那么多钱,刚刚够我生活费,妈妈每天在稻田地干活,大夏天穿羽绒服,大靴子,插幼苗！她拼命干活供我上学,我他妈在学校撸管！我要是真因为前列腺炎上医院,！这得多少钱呀！妈妈都快累死,我再这样,主动去医院花钱！我遭罪,妈妈再又给我赚遭罪的钱,这生活,这有意思啊！

　　915.我14岁，SY1年半，个人非常瘦，将近1米8却只有110斤，还有一点鸡胸。我很苦恼啊，在老师面前我是优秀的学生，在同学面前我是义气的哥们，在父母面前我是懂事的孩子，我的成绩也很好，考试总是名列前茅，但我小小年纪却染上了这些淫 秽，我真的很苦恼，请各位大神帮帮我吧，怎样能摆脱这深渊，树立阳光的品行，还有我之前说的症状是否与sy有关。我不想颓废，我想打篮球，我想出国留学，我想实现我的终极梦想，大家帮帮我啊！！

　　916.我今年24岁，撸龄大约有9年多了，大致的影响为情志的损伤，精神方面比较内向，容易自闭，思维下降。身体上伴有肾阳虚，体虚乏力，缺乏阳光之气。以前断断续续戒过，但效果不好，我是一个自制力差的人，我想有一个聪明的头脑、阳光的生活。在这里我希望用“记录”的力量来督促自己，来完成这哥艰巨的使命。我会来适当的记录，来看自己的改善情况！

　　917.SY的愈发频繁，这10多年下来，不仅身胤体差了，经常生病感冒10天半个月才能好。更严重的是工作感情上的种种不顺，因为接触大量的色情信息以及频繁的SY，让我在平时生活中满脑子想的都是这些，看见漂亮女性更是意淫一番，工作中脑子始终是不清楚的，理解能力大幅下降，领导交代工作我需要回头想很久才能明白意思，跟同事聊天更是经常前言不搭后语，因为脑子浆糊一般，根本不能及时理解人家话里的意思，无法做出合理的回应，大家想想，这样的我人际关系会如何？真是一沓糊涂！当时感觉自己是单位里最没地位的人，越发的自卑，不敢跟别人交流。2010年，单位要办新的社区医疗卡，需要本人近期的照片，可拍出来一看，吓了我一大跳，照片里的我脸色惨白浮肿不说，双眼不仅变成了大小眼，居然还不对称，左眼大右眼小，左眼高右眼低，左眼的下眼皮跟右眼的上眼皮在一个高度上，看上去就像面瘫中风一样丑陋不堪！当时真的害怕，却不知道为什么会变成这样，跟我01年拍的照片简直判若两人！这时我仍不知悔改，继续浏览色情网站、SY，直到2011年看到有一天有位仁兄在某网灌水区里发了一篇帖子，说的是戒邪淫前后的变化，其中面相的变化尤为明显，这个帖子让我上了心，隐约觉得自己的问题可能跟这些有关，便开始刻意的找一些相关的资料，想知道真相是不是像他所讲的那样，结果找到几个跟戒XY有关的网站，里面大量的现身说法和戒后的收获让我愈发认识到以前的所作所为多么的荒唐，便下定决心戒掉它。

　　918.希望你帮我看看。去年医院检查说我有前列腺，看的男性医院药超贵，后来就再没去过，我没有尿频尿急之类的，大便基本是早上起床后一次很规律，半夜不起床一觉天亮，我有早泄，之前差不多一个星期手淫1-2次。另外偶尔会有剧烈运动时候比如突然一个动作感觉有滴出一滴尿，现在比以前好很多，以前有时候不经意猛咳嗽下都会滴出。现在正决心戒除sy，可是现在最大的问题是差不多一个星期不到就遗精，心有余而力不足，基本5次里3次遗精都是做春梦，跟去年相比白了好多头发，基本情况就是这些。

　　919.准确的说，我有一年的性生活史，那时候交女朋友了，性生活比较频繁，后来分手，也是一个同学无意中教会了我SY,算算sy有五年的历史了，平时身体还算不错以前，自从惹上恶习，身体开始没什么不舒服，也就是有时SY多了腰酸，没注意脱发，鼻炎，11年开始鼻炎脱发重了，整个嗅觉都失灵了，不停的打喷嚏，耳朵里也开始痒，腰酸，整天觉得乏力，睡眠质量差，健忘，受不了，13年九月下旬有幸结识戒色吧，开始戒色。并且去看了中医，配了两副中药，第一付是个女中医，大概四十多岁，号脉说我脾肾阳虚的厉害，一定戒除手淫，配了三天的药，因中药味道的原因，还有药费贵，喝完了就在没去这家门诊！由于工作原因，熬夜多，加上以前玩网络游戏，久坐，熬夜交替，身体恢复的很慢！之后又去附近一所大的医院看失眠去了，一位70多岁看中医把脉，病当时没提手淫，例上写的舌红苔黄脉细弱，配了六天的中药吃了自觉没什么变化。直到过了一个多月感觉手脚冰凉改善了，打喷嚏少了。我今年夏天感觉憋尿不如以前了，只要有小便就得去，有时甚至觉得忍不住能尿裤子，阴囊潮湿，有异味吧其他都还正常，也能勃起，我从10月份开始戒sy，到现在3月了，期间喝过两次中药，还吃过全鹿丸，脾肾两助丸，感觉身体有些变化，打喷嚏少的多了，期间吃药时也能闻到气味大概半个月吧，之后就又消失了，还有主要是前额很稀疏，发际线后移。

　　920.我17岁。初二开始手淫频繁，有时候一天一次甚至二次，一直到初三。高一频率为一星期一次，高二开始戒，时有破戒，被遗精问题所烦恼，现已经高三。遗精一次后会连续遗精，而且是无梦而遗。所以一月遗精频率在6次以上，遗精时间为早上3到4点，有时5点。并不脱发，但头发油，且运动变热时头皮发痒。有便秘，但每天有吃火龙果，现在一天一次，但一停止就会重新便秘。脸上有皮屑。我是否需要去看中医吃中药？望您能给出建议。

　　921.您好，我今年21岁，身高162，体重52公斤，手淫六年，大概两三天一次，有慢性前列腺炎，当时是白细胞++++卵磷脂+ 通过治疗后白细胞0-10卵磷脂+ 医生还说有前列腺肿大，需要天天温水坐浴10分钟，坐睾丸B超发现睾丸双侧有0.5cm的睾丸鞘膜积液，其他无异常，血常规尿常规无异常，肾功能检测 尿酸高一点，其他无异常，去看中医后，说我是寒湿太重，我戒色断断续续有半年了，现在没有吃任何药，就是感觉腰酸背痛，遗精频繁，四五天遗一次，夜里天天勃起，人没有一点精神，求吧主大人渡我过此劫，我真的扛不住了，我真觉得对不起爸妈，此生只愿死在爸妈后面，能为他们养老送终。

　　922.本人sy6年了，现在21，基本上两天一次，现在头顶有秃顶的地方，身高175体重只有115斤，喜欢看小说yy，黄片不怎么看，现在只要稍微运动，就会感觉很累而且全身流汗，嘴里唾沫很多 经常想喝冷水，期间有戒过sy，但是忍不住，遗精大概三四天一次，每天都特别的想睡觉，请问该有的治吗？

　　923.老师帮我看看，我今年27，体重165，我是十月底发现精索静脉曲张后开始戒色，十八开始手淫，手淫也不多，几天一次，就是容易性冲动，容易勃起，自从得了精索静脉曲张后，我就戒色，以前遗精五六次一个月，期间最长十七天没遗精我十二月十六号做个精液检测后，十七号，二十一号，二十六号梦遗，进入2014年，到今天八号我已经4次，基本上属于滑精……

　　924.第三次看医生，这次是一个药房的咨询师，我叫他先给我把脉，把脉后他没问我症状就直接说我肾阳虚，叫我不要手淫，想女人。我感觉他医术还行就，就告诉了我有手淫史，然后他就开了主要治疗遗精的药。他的药是4号开始吃的，一直到今天。这是我这几天吃药的经过。

　　925.前辈们，你们好，我的问题是头发很黄，并且在五年前我学会SY后到现在头发黄的愈发严重，甚至还有红色的，请问怎样快速改善发质，变得黑一点，头发真的是太黄了，求助！！

　　926.手淫13年，最近几年SY的少了，很少遗精。阳痿，早泄。前些日子突然感觉腰疼连着肾经浑身上下都疼'理解力突然下降，害怕大声，快要死的感觉，十几天以前医生给开了'右归胶囊'益精丸'复方玄驹胶囊'吃完感觉还可以头皮屑少了，头发也掉的少了。'这几天病情有反复，腰疼的不行'理解力又有点下降，头发又接着掉。又去中医院给开了上面三种药'吃了两天，不知道是药的作用，还是腰自然不疼了。让我再吃个十五天。真心害怕。师傅救救我！

　　927.我sy两年半，平均每天2次，到现在已经戒了一个月。脱发非常严重，体力不只，从今年13年6月份到现在每次洗头都在掉头发大约50根，头发非常油腻，头屑多头痒，感觉自己整个身上油腻腻的，以前头发很茂盛，现在都快掉成秃头，谁能帮我解决脱发问题。

　　928.各位大哥，我今年20岁，大学二年级，我从初二开始手淫，到现在有7年了，我现在有很多症状：失眠，手心脚心出汗，青春痘，早泄，阳痿。我去医院检查，已经得了前列腺炎，请问我这种情况，是彻底戒除sy可以恢复的吗？十分感谢。

　　929.楼主，救救我吧， 因为之前的一次感冒，就是咳嗽流鼻涕之类的，然后治好了，可是从那时候起身上老是一阵阵的发热，燥的慌，只要到了热一点的地方就是这样，身体一直不停的发热，而且吃饭不香，尤其是睡觉，即使再早睡到了半夜一定会醒，搞得我现在白天一点精神都没有。很恼火啊，去看他说是低烧，但我吃了三次药还没用，怎么办。帮帮我吧。谢谢。

　　930.本人从14周岁开始SY，SY后就没有遗精的现象了。男，身高170以下点，体重110-120，年龄19周岁，已有肾结石，肝管也有石头，耳鸣，腰椎盘突出，前列腺问题现在已经自己恢复了，社恐，思维能力下降。

　　931.今年17，鲁了两年，腰每天都疼，感觉很虚，很难受，疼的时候非常痛苦，去医院检查，查出前列腺液中白细胞2+，我彻底绝望了，怎么那么难好，是不是因为前列腺炎才频遗的啊。我是高二的，学习很累，还得熬夜，怎么办啊，前列腺炎能不能好？谢谢

　　932.楼主，我之前有十年的撸龄，但是戒了有一段时间了，出现的症状有所改变，梦遗或梦中手淫有频繁发生，最困扰我的是面色不是很好，脸上有痘，吃了好多抗生素的药，还是不好，现在脸上痘少了，好多痘印，但是前胸和后背还是很多。

　　933.楼主你好，我sy五年了，现在18岁，因为手淫我出现手脚心发热出汗严重，脚气脚汗，难以治愈，现在戒了一个多月，也吃药，症状还是不完全恢复，该怎么办啊？呜呜，脚气脚汗尿频让我非常痛苦啊！

　　934.，今年23岁，男，身高1.80，体重156斤，断断续续呢撸了7.8年了。目前症状就是站着不能勃起，夜间起夜不多1-2次是勃起的。没有晨勃。大便稀，不成型。没服用中药前是黄色的，现在是黑色的。每天一次。小便发黄，但不是很黄。开始有很细微的一点儿痛。耳鸣时有时无，类似蝉鸣。但是起床时好像都有，而且有些头晕。(午睡也是一样。)

　　嘴巴有些发干，半夜醒来尤其严重。嘴唇发干，颜色正常。容易出汗，脾气暴躁。头发油，非常的油。每天大概掉40.50根吧。

　　935.手淫10多年，现在20岁。可以说是前年九月份戒的，之后就一直频繁遗精，现在整个一废人，因为去年正月久玩电脑后植物神经紊乱导致频死感后，严重的神经衰弱，不能看电脑，不能玩手机，注意力不能集中，就是因为这个，脑力过度导致了半年多的亏损，整个人废了，有时全身神经都感觉在跳动，手指和后脑跳动最强烈，现在感觉全身很多病，现在主要症状腰痛腿痛，头痛，阳痿，都阳痿了早泄都不能，全身冰冷无力，尤其下肢特别冰冷，畏寒不是很冷，被子盖少了就会全身发热自汗，是那种散热，阳气外散似的，晚上盖三四层被子都觉得寒，压得都喘不过气，意识不清晰，记忆力差，经常发呆，注意力不能集中，脱发，之前频繁遗精，现在没有了！可能亏空了！呼吸气短，呼吸需要用力深呼吸，胸闷，经常心悸，心慌恐惧，经常出虚汗，手心经常出汗，脖子僵硬，每天工作一会就会感觉眼前变黑了好多，眼前雾蒙蒙的一片，是在室内啊！劳累后皮肤经常会变得皱巴巴的，肌肉收缩，全身收缩，感觉自己身体不是自己的，触感越来越低，拍打身体的时候总感觉肉是假的，空空的感觉，我还能不能工作啊，我的工作是导购啊！求救啊！帮帮忙，我看过大约5-6个中医了，他们却说我问题不大，吃了三四个月的药了，感觉越来越严重，我真的感觉好难受啊！我都快崩溃了！！！

　　936.撸出大事了！心肌炎！差点一命归西，治疗少则一周多则上月，治疗完半年修养不能劳累以养心脏，JJ都吓软了，再也不敢撸了！

　　937.自爆我的SY史，五年撸途就此终结……年龄20，15开撸，自学成才，五年如一日，第一次撸管实乃意外发现，遂堕入火坑，看大片撸，正所谓有条件要撸，没条件创造条件也要撸，有道是一日不撸如三日不撸……当然，这是当初，11年开始，阳萎萎，身空空，精神恍惚惚，渐意识到撸管的危害，故立誓戒撸，五年撸途就此终结，求爱求关怀，求伴求鼓励……

　　938.自从sy之后，我就开始容易失眠，一到晚上就有精神睡不着觉，然后第二天起床后就头痛。我这可能是有点神经衰弱吧，我也拿过药，可是不太管用。我现在晚上十点躺在床上，可是一躺下没事做我就开始yy，幻想自己是小说里的主人公。。。有木有类似经历的？？yy让我失眠，要到接近十二点才能睡着，然后第二天就特别头痛，怎么能戒yy，怎么让自己快去睡着并且保持高质量睡眠？

　　939.戒色口号喊了快十年了，还是戒不掉啊。身体差啊，精神差啊，记忆力极其差啊，快秃顶啊，24啊还是处男啊，找不到女友啊，各种难啊，最多戒色一个礼拜啊，一个礼拜后一天三次啊，各种难过啊，欲哭啊，无泪啊。

　　940.楼主帮我看看啊，手淫10年了，之前有勃起困难，早泄，腹部疼痛，吃了两个月中药，发现夜勃，晨勃，都不错，可是最近两周一点欲望都没有了，也不想勃起，但是体力，精神啥的都好多了，可以告诉我这是怎么回事啊？中药都是中医把脉开的，都是补肾的药。谁能告诉我这是怎么回事啊？急啊！！！

　　941.我SY6年！早泄！不自信！总是猜疑！冬天晚上手脚冰冷！注意力不集中、脸颊红、毛孔粗大！脱发有时有有时没！记忆力 下降！大便正常天天都有！偶尔几天一次！

　　942.大便不成形，稀软。一天平均2次，偶尔一次。特别爱出汗，怕热也怕冷，怕风。脾胃消化不好，胸腹有胀满的感觉。脾气容易暴躁，烦闷，抑郁（这里我要深深的忏悔，我28岁到谈婚论嫁的年龄，把身体摧残，让母亲担忧着急，大不孝）具体症状：肝胀满，上眼皮下坠，眼睛浮肿，有胀感。眼袋也有点黑。心慌气短，头晕，胸闷，四肢无力。脊椎骨增生。腰两侧酸疼，手关节，膝关节疼。两手臂发麻。睡眠差。看过中西医，输过液，药有黄芪、长春西汀、奥扎格雷钠等，不见好转。

　　943.SY11年了，频率一直以来都比较频繁甚至短时间连续好几次，目前主要症状有a.头发很油两天就有些明显了，脱发严重附照片，一天掉10-20，洗头时50-60.头屑很多。掉发时间应该蛮久了，不过之前一直没注意这个问题，不知道生姜皮擦头发有效果么，b.勃起很难，且不刺激时很快就疲软了，硬度也不够了，射精无力基本就是流出来的，睾丸时不时的钝痛，C.尿频尿急。d.记忆力减退，脑子不好使，对声音反应迟钝，听到声音但不能准确判断意思反应不过来要思考一会才明白注意力也不能集中，最近有耳鸣现象。e.手悬空时会发抖发颤。有东西靠着时就没问题。f。SY完之后胸部有点痛，并且大脑像抽空了一样，也会有点痛，g.膀胱时常有压迫感有尿意但去厕所时有尿不出多少，最严重的是昨晚尿床了！！！小时候有遗尿症并没有去治疗，后来直到五年级后一直没尿床过隔了十几年了突然尿床这也让我更下定决心戒SY。h.最近腰酸，而且估计是肾的位置有点酸痛，不知道是不是开车也有关系。I其它就是早泄很严重，龟头特别敏感，有时1min都不到。还有 肾虚（不知道是阴虚还是阳虚）能补么？目前一直没吃什么药品及补药。小弟现在还没结婚怕对以后性生活以及生育有影响。

　　944.撸龄7年，小病一身，当年秀气的脸已经不在了，剩下的只有痘痘，痘坑和无神的眼，有一颗戒的心，却总是伤痕累累，真心想改变，那些正在坚持的人们，加油。。我们的起点不一样，但我们有同样的结局。

　　945.我今年21岁半 sy5年了 腰痛了几年 特别是这几个月拼命撸 身体越来越虚弱 最近拉的是都是粘粘的 有点青 不知道为什么这一年人家说我胖的了 是说我的脸胖了 我的脸胖了有一年了 好像越来越肿了 我怀疑我有肾炎 最近又撸管又熬夜 要不要去检查一下？

　　946.我手淫5年，尿频尿急尿不净，前阵子突然爆发特别严重根本就睡不了觉了。后来去医院检查，是前列腺炎。开了一千多的药，有什么前列疏通胶囊，但是吃着也不管用。后来发现了咱们吧，开始戒色，药也不吃了。现在戒色10天了。

　　947.有4年sy史，加上4个月性生活史 现在包皮过长，完全把龟头包住那种，阴囊潮湿，并有腥臭味，有一次性生活时系带断裂；不知道该怎么办 要割包皮吗（16岁包皮过长不敢告诉爸妈，）；脸色发黄，脸上长痘痘;后背易出油；后背，胸前有痘痘；突然就晕头转向；偶尔有嘴里口水流出，且当时嘴里没有很多口水；头发特别硬 有几处秃了（先鼓包，后结痂，然后就秃了，期间有1个月没有sy头发长了点）现在感觉自己进入了一个恶性循环。我到底该怎么办，大哥们能救救我么。

　　948.楼主好，我今年十七，从初一开始SY，现在高三，差不多有六年了！初中感觉还没什么，现在觉得记忆力严重下降，头皮屑很多但头发密度还正常，以前一出汗或是感到热就会觉得身上很痒，也不知道什么原因，不过现在觉得好多了！

　　949.，我今年18岁，在上高二。撸龄6年。症状主要有，嗜睡，无精神，JJ小得可怜，所以很自卑。还有脑力下降，学习一日不如一日。我现在已经戒色20天了，期间有3次遗精。帮帮我好吗？

　　950.怎么办？我发现我有很严重的社恐和疑病症…除了较好的朋友不敢和陌生人说话，（我心里认为我有sy不配和别人交朋友况且还很多痘痘 ）整天到晚疑神疑鬼的身体一有什么不好就以为是得了什么绝症，一听到关于病症的话题就以为自己也有那种病…这种生活真的好累……

　　951.我手淫后小便次数多、量大、尿不净、颜色如水样，手脚发凉，有白发，门齿疼痛、磨牙松动，只要有时间就想躺床上一动不动、包括说话，小腿消瘦，大便粘腻、稀塘、擦不净、容易拉肚子，有痔疮，手无力，握笔时发现手抖，动则气喘，腰易酸疼，近视，鼻炎，耳名，头脑发木。

　　952. 现在24了，sy有十年了，刚大四，大三的时候撸的频繁，有时一天两次，晚上也经常熬夜，熬夜第二天会肚子疼，拉稀。一年前开始掉头发，每次洗头发都掉100多，平常晚上睡觉枕头上都会有十来根，而且头发油且痒，得一天洗一次。痘痘戒了后比以前好很多了显，但是最近又出来了一些，不过不是很严重。脸上皮肤比以前黑了，很显老，而且眼睛下有一圈比较青，和其他地方颜色不一样。再就是腰酸疼了两年了，基本两天就会疼一次。四个月前看过中医，他说是sy导致的肾阴虚，吃了一个月汤药，每次掉十几根，但是来学校后又掉一百多了，十一回家又去抓了药，但是没效果。大哥能不能帮我看看，还能恢复吗，我这马上找工作了。

　　953.我九四年的，从六年级开始手淫 现在大学了，出现的症状是头脑不清晰，记忆衰退，脑子会痛有可能是缺脑脊髓，头发油腻，阴茎越来越敏感，原来一撸好长时间才射，最近长时间意淫就射或者稍微一撸就射。我想咨询一下我需不需要药物治疗，如果需要吃哪些药物？

　　954.今年26，SY十多年了，以前几乎是2-3天一次 ，有时一天几次。每次撸的时候都非常紧张，如今，早泄了阳痿了。勃起不坚。尿尿是甜味的，手脚冰凉，尿尿分叉，脸色发黄。 真是下真心想戒鲁，戒了一个月之后很多症状都出来了， 尿尿不是甜味而是臭味，耳鸣，嘤嘤的声音。干不了重活，干一会就肾疼， 还 满身大汗。太虚了，现在还是手脚冰凉，脚心和肛门爱出汗。大便不成形。好人帮帮我，该怎么办？需要吃药吗？

　　955.SY是从2003年6月份开始的，刚开始脱发没有引起注意，以为是正常现象，意识到是个严重的问题是在2010年，那时我的同学说，你的头发怎么这么稀，然后我才注意的，直到现在，没有系统治疗过，有经济原因，有时间原因。就是最近一段时间，吃了一个月的中药，还有两个疗程的生发养血胶囊，但是收效甚微。头发呈干枯状，以前每天洗头，现在3-4天洗一次，掉发量由之前的30根左右到现在的15根左右（有可能是现在头发少了，所以量也少了），现在有呈地中海的趋势，脱发事实已经明显的能看出。痘痘是从2013年6月份SY之时没多久就出现的，刚开始竟以为是青春期正常现象，没太在意，也象征性的治疗了，但效果几乎为零，直到后来出现皮肤变黑、黯淡无光、黑头、白头、毛孔粗大、油性过多、汗毛过重等等一系列问题，无法挽救。现在面部到处都是疤痕，小坑，还有一些痘痘还未消失，感觉剩余痘痘的根特别深，我现在已经完全认识到SY的危害了，当我在网上第一次看到关于SY的危害的文章、视频讲座时，我就感觉到自己真是后悔万分了，但是我也在努力告诉自己，一定要下定决心，所以在2011年底，我就果断戒除SY了，希望老师能救自己一命，要不然真是行尸走肉，人生还何谈什么意义？抵制黄毒，永不言弃，我为自己代言。

　　956.刚开始初中耳鸣，医生说肾虚，还不以为然继续看片，后来吃药好了。继续看，高二耳鸣复发，貌似强迫症来了。做作业时耳边总会有歌曲想起，成绩退了好多，还有尿频尿等待才明白是看片，戒了。那时很轻松就戒了。成绩恢复了，后来又看了，但现在半年了，可还有频遗折磨。

　　957.我今年18岁。sy4年了。我的症状是；牙齿松动。头晕目眩。胸闷。还有我小时候就经常头晕。身体消瘦。腰酸。还有就是我的左腰的肌肉比右侧小。有点凹。不知道是什么原因。希望大哥能帮我看看。谢谢！

　　958.我sy12年了，平时爱运动，身体方面损害不严重，到现在戒色130天左右了，但出现了问题：我出现了严重的社交恐惧症，容易紧张，而且手容易发抖，很是尴尬，我该怎么办？这个症状在我戒色前没有出现。能不能告诉我为什么，怎么治疗，我快疯了！谢谢了！

　　959.手淫6年左右，15岁开始，到20岁左右认识手淫有害，可是那时候也成瘾，很难改变，21岁身体快不行，头发油，有轻微掉发，最近长了白发。前列腺问题，尿有点频，入睡前下体难受，重要一点是右腿根本和睾丸很近一个地方有不适感，坐久了特别明显，有一年半了，自己检查，感觉是和睾丸连着一颗小管有问题，但也不是很清楚。问题讲不清楚，看的时候费心了，谢谢！

　　960.sy有13、4年了。一阵一阵的,严重的时候曾经一天一次甚至一天两次。在尿意不是很足的时候去小便经常要等一会才能出来，有时候甚至要蹲下来才能尿出来。导致现在不敢和别人一块去厕所小便。不知道这和我高中时经常憋尿有没有关系，那时sy过后有时会觉着排尿困难，于是就不敢和别人一块去厕所小便，就经常憋着，等回家在上厕所。有时候有尿滴白的现象。这个一般出现在据上次遗精过后10天左右。有时候是滴白。有时候是小便比较吃力会随着小便排出粘液或者是类似于果冻似的白色的粘稠的东西（查网上说是前列腺液，不知道到底是不是）

　　961.手淫有7，8年了，脱发有四五年了，以前头发很浓密，现在比以前细了黄了，头顶都能够看到头皮了，头发没有以前有弹性了。。。我看了下舌苔，里面有点发白。冬天双手怕冷，属于肾阳虚吗？我的这种症状可以治好吗？

　　962.我今年16岁。我从6岁左右就知道玩弄jj获得快感了，当时没有精液。就一天好几次，就这样一直到初中，后来慢慢节制，一星期一次。但也许我真的撸管年数和次数真的太频繁了，每天头脑昏沉沉的。上课反应极慢。感觉自己脑子很迟钝。感觉自己天天发烧。身体发热。手脚心出汗严重 特别是夏天。基本上天天。记忆力差。身体发热。遗尿这是最最重要的，我妈到我去市里的医院去看了。查了肾，输尿管，膀胱都没有事最后没给开药就回去了。学习过程中理解能力也很差。

　　963.你好 我现在30了 SY多年 大概五年前开始阳痿，想戒来一直断断续续没能戒成 到现在阳痿好几年了 还能恢复吗 会病变了吗 怕变成器质性的那这辈子完了 自己有办法判断是哪一种阳痿吗？

　　964.我也是手淫受害者，曾经手淫三四年，现在的主要后遗症是遗精，大概遗了七年左右的时间，手淫也差不多是七年前给彻底戒掉了。我先做个自我介绍：今年25岁，七年的遗精史，晚上睡觉多梦，遗精经常带有春梦，没梦遗精较少，遗精频率一个月五六次甚至更多都有，有时候是一周一次，有时候是十几天一次，有时候是连续着来。还有经常会拉肚子腹泻，背后还长了很多类似于青春痘的东西，尿后经常都有滴沥。

　　965.我今年24岁 有10年sy史。一直以来眼袋比较明显，每天睡起来叠双眼皮，感觉不是正常表现。还有四肢冰凉出汗。每次sy睡后会头昏不清醒的感觉。在戒撸期间会有滑精或梦遗表现，希望您帮我分析分析。

　　966.小弟有多年SY史，已戒10个多月。现在主要症状是，勃而不坚，又容易疲软下去，早上有晨勃现象，但硬度不好。会流前列腺液。遗精方面不稳定，有时十几天没遗，有时一两天一次。有尿黄症状。想请吧主开一副药，有助调整。我想要想恢复，除了自身调节，还需要中药结合调理。

　　967.本人22岁从小学开始手淫，应该是四五年级，目前已经不手淫了，最近几个月频繁遗精，有段时间几天连续遗精，崩溃啊，现在白天还有一种想射精的感觉，特别是小便之后，是前列腺炎吗，吃过六位，现在刚开始吃前列康，目前没效果，求救，不好意思去医院。

　　968.应该是撸管导致的前列腺炎，大小便滴白不频繁，有点尿滴沥再没其他症状了、该怎么办？？吃左氧半个月了 不见好转、从开始滴白这半个月小便不滴白了大便有时滴白、刚才小便又滴白了、该怎么办？！！

　　969.本人18岁开始SY，目前32岁，已婚，婚后扔有SY习惯，但以前次数不多，但最近3年，因老婆生孩子带孩子，正常夫妻生活比较少，所以养成了频繁SY的习惯（主要是有了智能手机接触黄毒太容易），一年前开始出现射n精无力现象,没引起重视，终于在2013年8月份发现左耳听力下降了，是低频下降，西医说突然性耳聋，但我感觉不是突发的，我是在打电话的时候才发觉听力下降，什么时候开始下降的都不知道，后来慢慢出现耳鸣，然后耳鸣越来越严重。 目前已经看过中医，有肾虚的现象，中医说是痰湿、血瘀、肾虚，经过中医调理后，目前性欲下降，有阳虚现象，我想问问如果确定是肾虚引起的耳聋，还有没有机会恢复？

　　970.今年22，撸龄8年左右，冬天怕冷，有时候被窝暖不热，溏泄大便不成型，黑绿。医生把脉说脾肾两虚，慢前，白天尿频，喝了点水就想尿尿，自从彻底解除sy后，晚上起夜尿尿，睡眠特浅，耳鸣，掉头发，尿道灼热，尿线细。入睡特慢。睡不好白天有时头疼。有时候双腿无力，不爱说话。走两圈爱出虚汗心情不好，爱消极。我悔过了，感觉对不起家人，希望您给我新生，我会努力报答父母和社会！真的感谢！

　　971.没有结婚，手淫9年，在这几年里面次数有时候多时候少，一天几次，一天一次，一天一次大便，小肚子股的，有3个月了，不吃也股！摸着肚子里有个硬的东西！有大便稀，有时候感觉有但拉不出，总是在早上会拉出来，总感觉肚子有气，胃吃点东西就胀，老想打嗝打不出，有时候能出来！老想放屁放不出，有时候能！小便黄短，尿频，尿痛，尿不尽，尿尿的时候有一种不知道有一点尿不知道去哪里的感觉，之前去一个私立医院尿道介入（后悔呀）！现在尿尿都有点问题能不能有的救。

　　972.sy是断断续续的有七八年了，容易出汗，不怕冷 不怕热 怕风。饭量从小一直很好，消化也不错 就是感觉吸收不好 吃多水果或者带汁液的东西会拉经常拉肚子？脾气暴躁 烦闷 抑郁，做事没耐心 注意力不集中。初中做过一次包皮手术。脾气大，今年会感到胸闷 胸口隐隐作痛，冬季小腿 怕冷，手脚很干 特别冬季。脸色黯黄无光， 皮肤干燥 ，头发干枯 无光 ，头顶头发很少，不油 头发很软 毛毛躁躁。记得初中 小学头发都很硬的。

　　973.SY史4年，以前没白发的，现年22岁。主要是后脑勺以及两边出现白发，挺多的还有手脚冰凉。请问各位大师，我这个情况需要怎么去康复，需要吃些什么？请支招，万分感谢！

　　974.楼主大哥救命，本人今年24岁，有手淫十一年，前两年出现尿频尿急，尿不尽，检查出了前列腺炎，白细胞+++，别的检查没有问题，两年里面吃药无数，钱也没有少花，可是身体却越来越虚弱，从刚开始的耳鸣变成了现在脑鸣，现在基本手淫戒了两个月，大便两天一次，有时一天一次，全是便秘，而且每天感觉胃空空的难受，总感觉肚子饿，就吃东西，可是吃了一会儿又这样，每天早上起来双肾纠痛，全身无力，脑子空空荡荡，一干活就疲劳，尿频尿急也跟着严重了，阳痿早泄那是不用说的，因为平时工作比较粗重活，所以很累，像粗重的活一个星期一次，剩下的时间都是休息，可是休息期间，不管白天黑夜就困，眼皮重，可是白天躺下睡觉就是睡不着。

　　975.有一次在自家楼上意淫，手不停摸阴茎，无师自通，学会了手淫；以后基本上平均每天一次，一直到初三毕业后放假的某一天，一个人在家吃中饭的时候，突然感觉身体一股气从下往上迸发，顿时呼吸不过来，口干，耳鸣突然迸发出来，紧接着神经绷的很紧，一吃饭就怕噎着！后来很多症状出来了，以后又怕水，耳鸣，脾气暴躁，抑郁，吃辣直冒汗，手脚冰冷，疑神疑鬼，做什么事都怕，紧接着失眠，记忆力差，学习成绩差，懦弱，早泄，尿频，尿急，尿等待，尿黄等等都出来了；直到2013年，我去了男科医院，查了一下，说我有慢性无菌前列腺炎，精子不液化，要治疗，花了五六千，没有治疗好（治疗包括肛门微波治疗、前列腺腔道介入治疗、微波激光治疗、高频微波治疗）

　　976.sy5年，刚开始每天一次，最多两次，后来两三天一次。自一三年九月一日开始解除，至今破了三次戒，遗精两三次（有做固肾功）。22岁，身高178，体重75公斤。嗜睡，眼睛瞳孔发黄，有血丝，打哈欠容易流泪。头发脱发，出油！自认为体内湿热，有痰，脾胃虚弱！吸气憋气给腹部施加压力，能明显摸到蚯蚓团状，睾丸阴茎很凉。

　　977.我SY12年，前半年症状很明显，最严重的症状就是整天头晕晕乎乎的，走路都走不稳了。从此就戒色养生，每天去健身房健身跑步，现在每天打乒乓球。半年过去了，身体好多了，但是精子质量还是比较低，A级精子只有2%，B级精子只有18%，一般A+B要超过50%才容易怀孕。请问我需要吃药吗？吃什么药比较好？东维力和生精胶囊那个好？

　　978.我今年高三，文科，5年前开始手淫，高一的时候因为精力不足而选简单易学文科，也是我这一生继手淫后最后悔的事情，最近的考试中我终于立志要戒手淫了，考试第一天我没有手淫，语文73，数学43，都是差不多班平均水平，而考试第一天的晚上我居然意志不坚定而手淫了，第二天状态很差，文综140，班最高170，其实前三科的分数有250多了，按照我英语一直以来的水平，应该是70以上，这样我的分数就320以上，班最高420，班第10名350，级最高490，可以进班20名，可是我第一天考试的晚上手淫了一次，第二天考试的中午又手淫，下午头脑混混的，居然考了前所未有的30分，我真的崩溃了，我以为我能进班前20名的，因为手淫我连小小的班前20名都进不到。其实我高二的时候也很严重，体重很轻，整天无食欲，无论喝多少水，尿都是黄的，脸色差，后来我才知道这是慢性肾衰竭的症状，可是现在食欲也变好了，虽然没以前身体巅峰的时候好，尿多且淡，脸色还是差，但是用脑困难，尤其是晚上，反应速度极慢，思考能力极低，上完晚修跟没上没什么区别，丝毫不比高二的时候好，却恢复极慢，一星期前跟一星期后晚上的感觉来看都没什么区别，可能是我每个星期都手淫有关吧。我感觉现在的头脑都比不过高一，高一那时候虽然也受手淫的影响，但是影响最大的是心理，身体、头脑上还好，如今是身体、心理、头脑三影响。当时没心读书又玩手机数学70分，如今我的头脑考数学仅仅43分，当时地理60分，如今听课了晚修做练习了仅仅40分，总的来说我现在的头脑应付数学和地理偏理科的科目头脑更加昏，反应速度更加慢。我都快崩溃了，我很想休学，但是从表面上看我并没什么，甚至比以前高二时候慢性肾衰竭好起来好多了，但是实际头脑比以前更加不好使了，我不知道为什么。其二原因我不敢休学，因为家人一直期待着我考上好大学，所以休学我心里压力更加大，罪恶感更强。

　　979.初三开始 起初一天3撸 也没感到什么异样 因为平时爱锻炼 那时候肌肉就小有成就了 等到了高中二年级有了女朋友 也就不是太频繁了 不过每次独处都会射一次 高三毕业后就分手了 现在大三了 基本三天一撸 可是撸后明显感到身体疲惫 腰部酸痛 还有 我的身体一直都很好 身材也是很匀实 早上依旧会勃起 有时候还会YJ，不过我现在明显感到自己的脑子变得迟钝了 反应慢记忆力也不好 总感觉脑子好混 什么也不愿意去做 人也懒得厉害，我从没打算戒过 因为这像是毒瘾 发作起来受不了 只想要那份快感 特别是单独一人的时候 总会去撸 撸完就后悔 哎 我感觉现在每天都是累的 从没有精神过 各种虚弱状态 我想我迟早要死在自己的左右手里！！！

　　980.我今年二十一 手淫三四年啦 大概一个星期前 勃而不坚硬 最近觉得有点改善 我口干舌燥 小便发黄 偶尔 大便带血 膝盖发酸 今天还有点腰疼 我应该吃点药呢？ 还是多喝水 正常生活就成？

　　981.我现在20，差不多16岁开始的，前三年大概1-2天一次，有时候一天1-2次，最近一年不怎么sy了，主要觉得心里好害怕，对不起家人，我好担心会不会对以后结婚生孩子有影响，麻烦你解答下我心中的疑问好吗、我家就我一个孩子，我好怕以后结婚生不出孩子；还有一个就是脸上有好多痘印，现在戒了七天了，戒的过程中会不会长？以后这个印子会自己淡吗？谢谢了！

　　982.我十九岁 sy四年半了 有时一天一次0有时一天二次三次…我有尿频，尿急，尿等待，阴囊潮 湿，头皮痒，油，还有油面…一天尿10次左右，夜尿3次左右，长期手淫，还有白发，便泌，现在很胸闷 蹲久了站起来头晕眼花，额头两边长痘痘 脾气暴躁 没有去看医生 我是不是有千捏线 有时候看到那些东西了 感觉鸡鸡在流精，现在早泄严重，晨勃也没有。

　　983.sy16年,精索静脉曲张有7年了，头发脸部以前都是油,头皮痤疮特别严重，但最近好多了。不掉发,但手脚冰凉，头部却总是充血,半夜jj总是直,睡觉睡不好。另外我想请教一下我这样状况能吃三九胃泰和参苓白术散吗?我已经去北京各种大医院很多次了，主要是想治疗脾胃，但都无功尔返，所以已经放弃去医院了，大便每早一次不太成型，吃大枣地瓜之类的会便秘，有痔疮。小便清长,很顺畅，不疼，一天大概6次。想出汗却出不来，尤其是冬天，热的时候感觉像针扎一样，凉快了就好了，可就是不出汗，夏天头不出汗，头部以下都能。脾胃消化极差，每天早中晚都会肠鸣胃鸣，胃里总是有水在咕噜叫。肚子里感觉都是水,不停的咕噜,每次喝完水更严重，腹部有时会涨，不能吃甜的辣的酸的凉的，吃凉的会拉肚子。甜辣酸会起痤疮。脾气烦闷抑郁，多疑敏感，胆子特别小。

　　984.我舌苔发白，有红色的点点，口干，发苦，浑身无力，感觉很虚弱，有6年的撸龄了，有时还感觉头晕，有黑眼圈，脸上有痘痘，很难看，尿滴白，尿等待，尿很黄，带血，尿完还有尿液留出，有很大的味道，最重要的是很痛，一直都痛，晚上都睡不着，太痛苦了，撸时秒射，有块状精液，精液也很黄。

　　985.我今年23岁，SY6年，起初SY后会感到头晕乏力，恶心不想吃饭，最后一次SY后，发现精神特别的亢奋，开始睡不着觉，总感觉坐立不安。而且每次SY就是几下就射精了。从那开始决定戒掉SY，然后就开始频繁的遗精，直到现在，大概1周遗精一次吧，每次遗精后第二天总恶心，而且精神比较紧张。集中不了注意力，还比较亢奋。现在已经戒SY50多天了，现在的症状除了遗精后紧张焦虑恶心不想吃饭外，还有就是小便无力，坐着的时候会阴部涨涨的，憋尿的感觉不好，然后还有就是尿道口那里有种莫名的射精感，看到一点刺激就感觉要射精似的。

　　986.我90年出生。初二左右开始sy，有的时候频繁些，有的时候就少些，大概十年了。现在的症状是：耳鸣，脑鸣加重，以前在外面租房子看书，白天也可以听到。我知道是耳朵和大脑在恢复，可是有好的办法么？大脑反应慢，迟钝，记忆力差；说话语言思维，组织不好。虽然有些恢复，但不太明显腰酸痛，尿频；吃东西后胃有点胀；四肢关节容易痛，比如说跑步一两千米后加重，脚好像没什么力气。都是jj要小的，可是我却比一般人的大，而且容易勃起，硬度也大，现在要好些了；视力模糊，有飞蚊；现在视力清楚一些了，可是飞蚊多了。自己吃过一些中医。

　　987.SY十一年.从初中开始SY，初中时较频繁，多的时候一天二三次。高中时由于学习紧张次数较少，一星期平均一次左右，进入大学感觉到记忆力减退，但是由于没有意识到是SY的危害，仍不知悔改，且一星期平均2、3次左右。三个月前见到此吧，感到罪孽深重，决心戒除SY。有尿频，尿急，尿不净等现象。晚上睡觉前躺下就有去厕所的想法，但是去了也尿的很少。喝水多时要一会儿一趟，且清，如果喝水少的时候小便黄而且少。容易出汗，不怕热、风，有点怕冷。脾胃感觉消化吸收不好，肝排毒能力也不好，脸色黄黑，脸色很难看。脸上背部有痘痘.脸上背上痘痘都不是太严重，不过一直都有，具体原因下面会说道。胸腹部没有饱满难受的感觉，脾气有点抑郁。

　　988.sy7-8年左右，频率最近很少，之前频率高，3-4年前患上的前列腺炎，经过了各种治疗，目前就是早上起来和晚上去睡觉脚跟酸，脱发就前面脑后勺不脱，右耳鸣，睡觉一晚上做梦，早泄阳痿严重，手淫射的话第一次回很多，慢慢减少，有些不液化。头发问题，头皮屑特多，痒，没有小红点在头皮上/掉头发是一洗头脸盆就可以找到10-20根，掉头发2年时间左右，头顶头发掉的多，后脑勺的头发蛮多，头顶太阳穴两边上面点掉出两道口子。

　　989.我从初二开始，那时候 16岁至今已经23了，过度手淫，症状是，撸后心脏跳的很快，有一次晚上撸后睡觉，睡到凌晨二点心脏突然跳的超快，要跳出来似的，特难受，那时候真的觉得要挂了。去医院心电图和透胸照，都很正常，请问我这是什么一回事？现在一撸后，就觉得心脏很难受，现在想戒掉，失眠，入睡困难。我很困扰。

　　990.我sy十年，频率挺大的。头发油，头皮也油，洗头的时候痒，脱发很久了，额头很好，头发稀，薄，软，枯。前列腺问题不知道，每天睡觉时，看想上厕所，去厕所又没有多少尿。现在痘痘就嘴边和下巴会长，痘痘按了会痛，腮变看上去还有很多红印。皮肤还是很油，很脏，暗淡。

　　991.说起我的情况，应该快有八年的sy历史了，该 有的症状我都有，最近我反反复复的戒，而又反反复复的破！这让我自己无言以对，说最近的一次吧，我戒了有十来天，刚开始戒的时候，意志还是很坚定，但是后来，一直勃起，我尽量让自己平静下来，但是最终还是破了，很自卑！但是我经常还是会到贴里发贴，共勉一些戒友一起努力！但是我真的怕自己不能坚持多久！感觉心里防线已经崩溃了！希望能有更坚定的意志一直坚持下去！

　　992.我今年23岁 在十月末在三甲医院看西医确诊为慢性前列腺炎 主要症状是尿频 晚上尿道尿涌感严重 腰膝酸软 头晕 失眠多梦 眼睛酸胀 吃了一个月抗生素之后没好 在三甲医院看的中医 诊断为阴阳两虚偏阴虚 没有上火 给开的知柏地黄丸跟前列康 吃了20天 有所好转 但是出现了大便不成型 一个星期之前看中医说我吃凉了 把知柏改成六位地黄丸 现在的症状主要还是尿频 尿道有尿涌感 现在的问题是头部症状比较多 主要是持续的头晕耳鸣 脑鸣 眼睛整天酸胀痛 失眠状况好多了 已经戒除手淫半个月 我最想问吧主的是我除了戒除手淫之外 吃点什么药能让我的头部症状好的快点。

　　993.今年16岁。大概一年。身体还好,体能也很好,力量和耐力都不错,只是学习成绩降好多,头发发际线也有变成m型的倾向。戒掉了,对sy其实没有特别的兴趣,只是担心身体是否已经严重受损?发际线还能长回来吗？

　　994.我手淫大概一年，频率大概一天一次，严重到尿末出血，医生诊断前列腺，我估计自己还有阳痿，感觉自己在渐渐变好。后遗症经过耳鸣，腰疼。梦遗，黄梦遗。最近几天好像又有问题了，晚上老是做梦，一直做到天亮，然后肚子咕咕叫，非常的饿，这不我又醒了肚子咕咕叫，睡不着了，请问我这是什么情况，这个月一次也没有遗精。

　　995.快20岁了，sy7年，大约一天一次，刚开始戒13天，期间遗精一次，经常熬夜，处男，感觉射的很快，怀疑早泄，求助，身体没其他不适，很迷茫，没信心，不知道早泄会不会好，有成功的例子吗？谢谢前辈们了。

　　996.我手淫史快有七八年了，从三年前开始脱发，今年开始吃药看医生，都不是很有效，也可能是一边治疗一边手淫的关系吧。头发很油出油很多，那是的我都要绝望了。感觉就要好不了了，后来接触这里真正的认识到手淫的危害后才幡然醒悟，从新开始自己和自己的战斗，在这里学习了很多，很感谢这里的一切，像吧里的很多兄弟一样，开始了一边戒色一边找一位中医大夫给看看，希望能尽早的拜托脱发的烦恼，十月份治疗开始到现在吃着中药，头发出油确实少了，以前头皮很痒，现在也有一定的减轻。脱发有3年了，去过医院大夫说是脂溢性脱发，给开过药但一直无法有效控制，头发油头皮痒，头皮屑很多，每次洗头都有上百根的头发，脸部也出油毛孔很大尤其是额头部位，身体后背部位有痘痘有些多。

　　997.我22岁 SY7年 戒色1周 脉象有力 数脉 小时体质不好 但15岁开始坚持锻炼 体质有转变 由于15岁开始SY导致精神不太好 要不是锻炼可能身体早已经垮了。前几天头晕恶心 去医院看说是胃食管反流 舌苔白厚 近2周调理过来现在舌苔红润 但一个月前和老婆行房事的时候突然阳痿早泄了 以前第一次射得快但是第二次时间很长 自从那次之后 勃而不坚 早泄 偶有晨勃 以前从来没有勃而不坚的状况 我怕是器质性的 会恢复吗？ 从那以后开始意识到问题的严重性并开始戒除SY。

　　998.我今年29岁，自小受同学教唆学会手淫至今已有16年。现在的症状有：神经症、自卑、不善交际、阴囊潮湿、尿不尽、虚胖、头发出油并脱发、早泄、前列腺炎、湿疹、精神不振、容易疲劳。之前一直不知道原因，几个月前有幸得遇后遗症治疗吧如梦方醒，才知道这些症状都是SY导致后悔不已。去年从结婚开始一直早泄，几乎秒射。去某三甲医院泌尿外科检查，结果是：原发性早泄、前列腺炎、阴茎敏感阈值低。做过包皮环切手术，微波治疗前列腺炎5次花掉3000多元症状一直没改善。医生建议阴茎背神经阻断术，自己没同意。之后去辽宁中医院，排了两个小时队，大夫只给我看了两分钟。开的中成药 前列通淋胶囊 花了1000多，效果不明显。治疗了两年没效果，妻子现在也灰心了，对我越来越冷淡。心里非常痛苦，生不如死。戒除手淫到现在已经有三个月，期间房事3次，每次早泄。希望各位大师帮帮我，大恩大德我会终身铭记。

　　999.大哥快救救我吧！我受淫断断续续也有十一二年了，现在戒了有五十多天了感觉身体状况在慢慢变好可是最令我头疼难受的时精神方面的，那些神经症我基本都有什么神经衰弱拉！严重社恐，焦虑政，强迫政，妄想政，折磨的我是苦不堪言！想死的心都有了！本人严重自卑办什么事都不自信怕办不了让人笑话！自己总是在心里给自己打退堂鼓！就拿现在一个事说吧！我在考驾照文考已经过了！该科目二练车了可我从前根本没开过车也不会开现在当着那么多人在旁边看着我都不敢上去练！唉我该怎么办啊！大哥怎么才能治好这些症状啊！我感觉每天都很煎熬痛不与生！身体上的痛我忍的住可这精神上的可把我着莫坏了！虔诚求教！！！好人一生平安！！

　　1000.我8月份前列腺炎，睾丸一直刺痛，现在跑了俩个月步不怎么痛了、现在尿尿快结束的时候还是有些分叉，11月份的时候遗精比较频繁，这几天又是2到3天一次遗精，性欲不好，硬不起来，早泄严重，有过一年的SY史，现在化验精液才掳一次，因为精子畸形率高98%，现在的话小便有时候很黄，大便1-2天一次，成型，舌苔很白，怕冷，今天找了一个中医替我把脉说很一般般，舌苔说脾虚。

　　18.手淫受害者综合案例C(1000例)

　　1.我结婚了，很遗憾结婚前总是yy，现在是，阳痿早泄，勃起不见，频繁遗精，前列腺痛，消化不好。已经和老婆商量好，准备戒色一至半年，和配合上海的一个中医治疗，希望半年可以康复。您给点有用的意见吧。

　　2.SY10年以上，读高中，大学 平时没SY，放寒暑假2天一次。我的问题：手脚冰冷；大便不成型，软；嘴巴老是长泡；重点来了...我没晨勃，貌似从来没晨勃过，轻度阳痿，勃起不坚，很快就软。我已经戒了7个月了，貌似没什么改善，要不要去看中医啊，以前我心态很平的，现在过了这么久 没什么改善 有点着急了 求帮助，跪求。

　　3.sy5年了，空闲的时候挺频繁的。大便不正常，腹泻，最开始的时候吃不下饭，吃点东西就拉出来，小便很长，一次尿很久，颜色较黄，泡沫多。容易出汗，怕冷，怕风。脾胃不适，腹胀，嗳气，打嗝，毫无食欲，吃东西就想吐，头晕。最主要的就是没有食欲，嗳气，咽喉异物感严重，感冒喉咙有东西顶住，食道有时候有灼热感，失眠多梦，心悸，心慌，早醒特别严重，睡两个小时就会醒来。做过全身的检查，例如胃镜（浅表性胃炎，可医生说不会导致那么严重的食欲不振）,血糖血脂血常规，肝功能，甲肝乙肝等都正常，心电图正常。犯病之前喜欢熬夜，做爱次数多，睡觉的地方比较冷。

　　4.自从染上了手淫，社恐在不断严重，走到公共场合会感觉人人在关注你，但是我是低调踏实的人，从而表现出”不要看我了”所以别人笑话，我不敢出门了，很恐惧，很不自在，接下来的路不知道该怎么走，压力只会越来越大，不知道有没有吧友有类似我这样的症状，给我分享一下你的经验，谢谢，手淫是不敢碰了，死到临头！

　　5.撸了六年了，今年22岁，感觉身体越来越颓废，白头发很多，现在头发剪得好短，不敢留长一点，170的身高，体重只有102斤，连女朋友都不敢交，马上大学毕业了，对新生活真有种恐惧感，一点面对现实的勇气都没有。不能再拖下去了！必须戒！不然跟行尸走肉有何区别？！更是对不起父母，他们把我当成他们的希望，辛苦工作培养我们，要是知道我这样，不晓得有多伤心！每次回家他们都说我怎么这么瘦。

　　6.初三时还是全市前十几名，长得很好看，这几年一直活在自己的世界里，身体被自己糟蹋的差不多了，一脸痘坑，双眼无神，面色灰暗，高考去了自己听都没听过的大学，每天无精打采，没什么动力，像丢了魂一样。

　　这就是报应吧，我把自己毁了。我真的不想在这样下去了，四天前下决心戒色，也不知道戒了多久能恢复。我真的不想再这样下去了，大学还有三年，我想在自己正式进入社会之前让自己变正常。这次下定决心了！

　　7.昨天下午睾丸有些疼 ，今天一天疼的比较明显，怎么办啊？昨天下午睾丸有些疼 ，今天一天疼的比较明显，怎么办啊？是和SY有关系吗？还是睾丸炎、附睾炎之类的，需要吃什么药啊，疼一天了，受不了。

　　8.求助，头发怎么恢复？sy7年多，头发变稀了不少，全身酸软，经常头晕头疼，特别长时间用电脑，现在每天洗头，一天落50左右，全身毛发不固，眼睛也不好，大便不成形，有时候很干，尿频，皮肤不好，起痘痘。

　　9.请问手淫后，导致现在一躺下床睡觉就后脑跳动好厉害。是不是大脑受损，没血供应上来？还有我眼睛经常胀痛、飞蚊症、眼睛上脸皮浮肿、黑眼圈严重。睡眠经常半夜醒来，质量差。

　　10.求求好心人救救我吧！我真的没办法了。这个症状半年了，就是小便后尿意不爽，小便后总感觉尿道里有点尿，用手挤压阴茎会有一点点尿液，过一个20分钟左右就没感觉了！去医院比超，尿常规，前列腺液都检查过了都没问题，有明白人吗？我是不是尿路结石啊！尿路结石应该怎么查？我在百度搜也搜不出来一个明白人，我真的没办法了，求求好心人救救我？

　　11.我撸了好几年了，当时那几年不知道怎么过来的，现在戒了，现在梦遗出来的精液稀，而且多，能调理过来么？以后对要孩子有影响么！ 现有症状，早泄，慢前，滴白，无晨勃，耳鸣！

　　12.本人从15岁一次意外开始，现在已经8 9年了，最近这几年特频繁，有的时候一天撸两到三次，几乎每天都撸，现在身体大不如以前了，想戒掉，求大神，给个方法。

　　13.刚开始症状较轻，在医院拿了点药，在用药期由于工作关系喝了酒，那次真喝大发了，然后症状全面爆发，生不如死。期间也没看过医生，就这麽养着，现在的症状是精不液化，完全的果冻精，腰酸痛，坐的时间长了左大腿根部不适，用热水泡脚后大腿根部出很多汗。这两天在喝黑芝麻糊，但每次喝完都感觉腰更酸了，请问是怎么回事。

　　14.今年我18岁（2015年），在县城读高三，是以为农村孩子，手淫7年，平均大概每3天一次吧，身体体质很差，很多不适。先说下现在的症状吧，“神疲乏力，气虚自汗（轻微运动就大汗淋漓，大汗不止，虚脱，很累），畏冷怕热（稍热点就手脚出汗；稍冷点，脚就冻的睡不着觉），神经衰弱（神疲乏力，就算是刚睡醒也是没有什么精神，有时候到了晚上九点左右，眼皮都抬不起来），肌肉松弛，便秘（两三天一次，大便深褐色，恶臭，粘腻，大便不爽，便不干净，有时候肛门有灼痛感），左右两边头发白，发质很差；皮肤干涩，麻木不仁；眼睛干涩，怕光，视物模糊（主要是久视，考试做试卷一两个小时就会模糊）；腰酸腿软，四肢不利，关节响；胆子小，害羞，不安，内向，忧虑，社交恐惧；记忆力差，思维能力下降，注意力难以集中；稍微耳鸣，睡觉时候尤甚；指甲不润泽，不红润，泛白透紫，有竖纹；面色没有血色；生痘痘，很多都是挤不出来的那种；舌头有齿痕，舌质偏向微紫，白苔；额头和鼻子容易出油；脉象很弱，尺脉欲绝。大概两年前吧，某些症状已经对生活造成了一定影响时候，于是我就开始百度一些自己的症状，“肾虚，前列腺炎，自汗，气虚，虚劳，气血不足，肾精亏虚，神经衰弱”查出来自己使这些病的症状，一两年的时间里，自己用过药，学过中医，看过医生，但基本都是针对某一病症来用药的，例如自汗，他就给我开玉屏风散，看过几位中医，基本上都是没有什么效果的。迷惘困惑中，到明白一切，是源于有一次上网查病症时候看到了戒色吧的帖子才明白的，明白了这一切都是因为手淫而造成的。

　　15.我今年15，手淫有3、4年了，现在几乎都是中午来一次，每天大概12点睡，早上6点半会起来跑跑200米，因为去买早餐，还会做俯卧撑和腹肌轮，但是还是做坏事，今天都哭了，怕得前列腺炎和精囊炎，哥哥叔叔们救救我我老感觉自己得病了，今天发这贴就开始戒。

　　16.我15岁，00年生人，在上初三，马上就要中考了，成绩因为邪淫从上初中一直都不好，最近总算有点起色，说说我的邪淫史:自从小学五年级无意中在网上看到了黄色图片，就陷入了痛苦的邪淫深渊中。我来戒色吧已经快两年了，但到现在仍然无法戒除，最高戒过一个月，但是一般总是撑不过3天，看到一个个吧友都戒掉了，都奔向了美好的生活。而自己仍然是老样子，心里真的很不是滋味，这多年的老毛病，我非常想戒掉，非常想爬出邪淫这肮脏痛苦的泥沼，非常想过上正常人的生活。希望大家能尽早走出邪淫的泥沼，也希望大家能多多鼓励我。

　　17.我觉得现在的我不是人，一个沉迷于SY的人就是僵尸，丧尸，与它们没什么区别，为了做个人为了将来，为了自己的一生，而开此贴，高三狗，还有不到一百天的时间就高考了，总是戒了十天一破，昨晚又破了，罪过罪过，高二下学期开始看的黄，开始学会了SY，不过后来那网站被封了，就没看了，没视频看，忍不住寂寞，就看图片，看着看着就会破。

　　18.从11岁和损友学会了手淫，现在15了，这都是发育期，这期间每天基本一天一次有时候放假了一天2次，甚至3次，从一个活泼可爱的小男孩到了一个自卑猥琐的人不人，鬼不鬼的东西，只能说我是一个东西，现在身材矮小，学习直线下降，以前上课语文老师天天说我双眼无神，有一次上课说我是一个屌丝，全班都在笑，我只有低下头，默默的忍受着侮辱，可怜之人必有可恨之处，我恨我自己，我对不起我父母，现在才刚刚15周岁岁就已经踏入社会了，如果上天再给我一次选择的机会，我一会不会和损友来往，一定不会撸，也不会像现在一样一发不可收拾，父母对我都基本失望了，我希望戒友都不要再执迷不悟了，我知道我是一个失败者，我没有资格这样说，但是我没有放弃，我一直在坚持，我也希望我自己可以成功，成功之后再重新去上学，在做一次那个天真无邪，活泼可爱的男孩。

　　19.我今年29岁，邪淫史已经十多年了。少不更事，我上初中迷上了网吧，有次半夜里看黄网，学会手淫，从此一发不可收拾，将近十年的时间，就是靠手淫入睡的，几乎从没间断过一天一到两次，后边更是强行射精！刚开始不知道手淫叫什么，也不知道廉耻，还给身边的人演示，只觉得这样做很爽。大学里知道了这个叫做手淫，但是所有的人都说手淫无害。只到2010年的时间，有次手淫完觉得大脑一片空白，有点晕晕的感觉，我就在百度上搜索手淫的危害，大家褒贬不异，有位来自戒色网的同志推荐戒色网，我才知道手淫的危害，自己下决心戒，以为自己定力很好，以为戒色和我戒烟一样轻松，可是第二十天果断破戒，悔恨不已，又开始戒又没超过二十天，又是悔恨，有次悔恨的自己差点废了自己的手，轻生的念头都出现过，就这样屡戒屡败，屡破戒屡悔恨，又屡戒屡败的二十天戒色天数循环到2014年，接触到了戒色吧，由于我定力不强，性欲太强烈，每次淫魔来的时间我就开始搜网站，直到看片破戒，后边我就加大对戒色吧里各位前辈的帖子学习，与淫魔做斗争，但是自己心瘾太深，意淫太强，性欲太强，最长也就是三个月，还是被淫魔所征服。不过相比以前淫魔来临时我毫无反抗之力，我感觉已经强多了！感谢吧里的各位同仁，祝愿你们早日脱离苦海，走上幸福大道！

　　20.今年我25岁，我前两个月就跟女朋友行房事，得知自己不行，感觉很失望，以为没什么事过了一个星期再试，结果还是一样，上度娘查一下，原来自己性功能障碍，勃起不坚，还没认识这个女朋友之前有手淫两年，跟女朋友认识半年才行房事，现在女朋友知道我现在这情况，我女朋友叫我去看医生调理好自己，我不知道怎么办，我怕她回离开我，我该怎么做才能不能让她离开我呢？

　　21.我体会不到人生的美好，对任何事无兴趣，本人手淫12年，平均每天一次，手淫频繁时每天五六次，现在我好像白痴一样，不知道人是用心活着还是用脑子活着？ 我感觉我心里面的感应跟感受没有了，心里什么感觉都没有，人与人之间那种感知什么都感觉不到，心就好像没有的一样，就好像空了没有了感受，好像内心停止感受了，每一分每一秒的，人活着是用心在活动的，之前活了这么就都不知道这方面的，现在没有了感受，就分别出来了，记得以前有一次受到了刺激，脑袋有点不对劲，我就拼命的想脑袋之前好的状态，想着想着心鼓了起来，痛了一下，那时我也没注意，可是第二天睡醒的时候，发现什么感觉都没有.怪怪的，也感觉不到场景气氛之类的，就好像没有内心活动一样，心就好像没的一样失去的感知事物跟人的能力，就好像没有心感知感受感应在活动，我也感觉不到我的内心，比如说什么心里话之也没有，就是没有心理感受之类的，人活着是由心感受事物的，我现在的感觉就是感受不了活着的感觉，求好人救救我，我定会感激一辈子！

　　22.我29岁，14岁染上SY，撸龄15年，刚开始的时候SY很频繁，有时一天三次，早就有了戒除sy的想法，只是一直是孤军奋战，没能摆脱SY，到高中的时候已经尿频尿急尿不尽、尿等待了，所以频率减少了，一直以为是肾虚，一直以为只要戒掉SY就会好了，大概一星期一次，大学期间因为看毛片，玩色情游戏这些很多，感觉尿频越来越厉害而且会阴非常难受，大三的时候去医院检查过几次，查了尿和前列腺，医生说没事叫我多喝水。我大学的SY频率大概半个月一次，到了大三大四的时候平均一个月一次，总之虽然有戒色的思想，可是一直没能戒掉，大学期间最长的一次戒了4各月的样子。到快毕业的时候又去医院检查了一次，结果是慢前，到现在为止一直被这个病困扰着，毕业后这几年这个病时好时坏，也吃了不少中药西药，偶也会看黄手淫，平均下来3个月一次的样子，最近几次戒色天数是24，224，203，109，都是因为戒色不力的原因，导致慢前一直没好，希望彻底戒除，这个病快把我逼疯了。

　　23.自从发觉戒色吧，便开始了戒色从善之路，4年前，我是一名初一学生，那时候的记忆力虽然不能说过目不忘，至少老师讲过的基本都能理解记牢，也因此被老师提名参加奥数比赛，从那时候起，变得无比的自负骄傲，虚荣！更可怕的是开始了sy，sy了4年了，如今是高二学生，感觉记忆力不如从前了！那时候啥都不懂，基本每天一次，后来朋友越来越少，成绩越来越差，人也越来越没精神，接着出现了耳鸣等一系列症状，后来还有虚汗，直到高一的时候来到了sy后遗症治疗吧后才知道sy的后果，虽然心知肚明，可还是不断的破戒，直到有一次sy，一分钟都没有就射了，我一瞬间感受到了sy的可怕，后来出现了滑精等症状，在本吧的大叔们的指导下，我开始了戒sy，如今已经不滑精了！！开始了一些集体的运动来分散自己邪念，朋友自然越来越多，分数也在不断的上涨。感谢所有帮助过我的人，也祝愿各位早日找回真正的自己！

　　24.本人今年21，性生活和手淫比较频繁，导致肾虚等症状…也没有以前持久了，一到晚上小便次数比较频繁…最让我不知所措的就是头发，感觉头发越来越少，请各位大哥帮我一下，小弟感激不尽。

　　25.sy导致的身体很差，失眠多梦，容易紧张心跳很快，后脑发蒙，我刚开始戒色，在家呆不住心里焦虑，反应慢，找个请问可以进厂上班吗？

　　26.从2013年12月份开始出现严重尿频的症状，当时非常害怕，决心戒除sy，可是到现在，到2015年4月份，还是没有戒除掉，戒的最长的一次大概有4个月，那时候也天天锻炼，身体恢复的非常快，尿频好了大半，但我是个废人，是个人渣，现在每到礼拜天就忍不住搜色情图片，然后就破戒了，身体症状也要渐渐出来了，撸完之后总想着下次绝不撸了，唉，我下个礼拜天，可以忍的住吗，尿频，早泄，我今后结了婚该怎么办……

　　27.今年25手淫七八年了，冬天容易感冒，夏天大汗淋漓！勃起不坚，时间短，早泄遗精滑精，晨勃很少，没什么性欲望，最近干活腰肾两侧疼痛感觉很明显，腰部冰凉！去药店买了金匮肾气丸和六位地黄丸该怎么吃，可以同时服用吗！求前辈指点！

　　28.我也不知道现在是不是严重了，有出现也点尿分叉，滴白，尿频我也不知道算不算啊，最心烦的是每次见到喜欢的那个女孩子就会有液体从尿道就出来，我也不知道是怎么的，去看过医生了，还看了好几次了，问我是不是勃起有流出来，我说有时是有时没走勃起就直接有流，检查过，没有细菌感染，说性刺激时正常情况，说炎症不严重，功能有点差，肾虚了，我该怎么办啊，有人能给我些建议吗，吃了些中药并没有疗效啊！

　　29.阳痿一周，吃苁蓉益肾颗粒恢复正常，昨天中午刚好把四盒药吃完，到三甲医院复诊开了金匮肾气片，昨天下午运动完吃了四片，昨晚一个晚上没睡意，无夜勃无晨勃，早晨五点多就起了，白天发现又不能正常勃起了，前几天都有夜勃加晨勃。各位前辈，我这到底是什么情况啊？是因为停用苁蓉益肾颗粒，还是因为服用了金匮肾气片导致的？在线等。

　　30.昨晚夜里深呼吸时肾区疼，我担心是结石或者肾炎，SY有十年了，现在已戒掉了，不过有时会有yy 而遗精，邪淫久了报应来了，大家千万不要sy ，洁身自好，做一个充满正能量的人。

　　31.大学依然没有任何改变，大二就买了电脑，网上看黄片，同学中大多数电脑中都有几部。我对黄片不是太热衷，只是偶尔无聊没事干的时候才会找黄片看，但手淫一点都没收敛，平均一种一到两次。渐渐的身体也越来越差，头发容易出油，头屑多，掉发严重，那段时间特别恐慌，给家里打电话，家人也特变担心，还让我请假回家治疗。正好赶上国庆，我又请了几天假，回家后吃了几幅中药，感觉好一点了，回学校的时候妈妈还让我把那个药方拿着，叮嘱我，再在学校抓几幅吃，现在想想真是罪过，自己作孽还让家人跟着操心。身体感觉不行了就收敛一到两周，感觉身体可以了又开始撸，一直就这羊恶性循环着。药基本没停过，中药没法熬，我就到大药房让人家磨成粉拿回来吃，也不知吃了多少，花了多少钱，渐渐的吃药好像也不管用了，慢慢地晚上开始失眠，每晚到睡着的时候差不多就三四点了，那时候大三，还准备考研，每天都起的早还要上自习，一天饭也不爱吃，感觉快要崩溃了，每天不由自主的叹气，好像出一口长气就能稍微轻松一点，心中老有一种想法，活着怎么这么辛苦，甚至想过自杀。

　　32.手淫一生厄运啊，有急事请教。我28岁了，因为从初中开始手淫到现在，厄运连连，头脑昏沉，人缘不佳，工作很不顺，一事无成。最近开始下决心戒色了，可无奈和家里住的离不远，母亲没几天就打电话天天催交女朋友结婚了，我一在找借口说还不打算找女朋友，我妈竟对我说，这么大年纪还不想交女朋友，是不是你身体有问题啊，这可深深刺痛我，我该怎么办了，确实年纪不小了，感觉很对不起我妈，内心一直很有罪恶感，可我确实想戒色一年，我该怎么应付我妈妈呢，有谁给我支支招下。

　　33.本人86年生 手淫五岁开始整整19 年。25岁以前， 我是一具没有灵魂 被淫魔附身的躯壳， 淫邪给我和我的家人都带来了无数痛苦和报应。我6岁时 我父亲开始看毛片， 后来搞外遇 父母离婚；12岁的我由于SY开始出现白发 数百根， 同时伴有出虚汗， 眼前时常出现阶段性黑屏（大概2-4秒）类似半昏迷状态 ，记忆力奇差，注意力集中 无法超过10分钟， 伴有黑眼圈， 尿频 ，前列腺阶段性疼痛。13岁时双手开始出项会莫名其妙的颤抖 ，有时连筷子都拿不稳。15岁开始身体还在长高 现在184CM 但骨骼纤细 尤其是小臂骨骼只有成人的一半儿粗 同时双手瘦如鸡爪 身体虚弱 天气天气稍热 就会出虚汗；从小学开始到初中 学习成绩一直是地下室的王老五 做人唯唯诺诺 是同学欺负和嘲笑的对象 上高中三年有所好转因为SY 有所收敛但仍然频繁；从小到大一直有自闭症 和轻度的忧郁症 不敢和陌生人说话 尤其是天黑后时常有莫名其妙的恐惧感 晚上睡觉不敢关灯 惧怕黑暗 。一个人在家当宅男的时候 经常在晚上被恶梦惊醒 有时甚至是一声大叫梦醒；20岁骨质脆弱 有一次和别人扳手腕 造成大臂粉碎性骨折，手术打入钢锭后一直没有完全够恢复，胳膊时常酸疼， 23岁一天不慎摔倒，造成肘关节严重骨裂 等等 过去的痛苦事我以经不想再提了。我在淫邪的浸泡中走完了四分之一的人生， 荒废了童年和花季。

　　34.脱发，真的很担心，大家帮帮我！我今年20岁，sy有5年多了，以前在网上看过sy无害论，而且自己也没什么症状，所以一直没怎么在意，然后一直到最近两三个月，我发现自己在掉头发，以前我头发很厚的，而且乌黑有光泽，头发拔下来发根也很长，可是现在有一部分头发变得很细软，而且发根也很小很小，用手在头上捋一捋多会有几根头发掉下来，每次洗头都会掉20几根头发，我才20岁，我真的很担心我的头发，我现在在口服一些中成药，我这种情况该怎么办，怎么才能好，有没有必要服药啊？还能好么？恳求指条明路……

　　35.25岁勃起困难，我该怎么办啊，还能好么？手淫习惯七年，上个月持续看黄未撸，硬了好几个小时后，忽然感觉阀门打开一样，阴茎一下子软了下去，以后就再没能主动勃起，看黄没感觉。现在躺着需要很用心才能勃起但是龟头软软的并且不能持续很久，有夜勃但是不硬，一旦醒来就软了，我25岁单身，家里给我介绍对象我又不敢告诉家里人，现在情绪波动很大，有时候不去想还好，一旦想起来感觉很迷茫生活没意义了都想到过自杀。现在很后悔，像我这样的情况还能好吗，我到底该怎么办，求求大家来帮帮我吧。

　　36.求助，精索静脉曲张。左边的下垂得厉害，很久以前就是左边比右边大了，还有手淫熬夜上网久坐等恶习，现在左边看起来有两个睾丸一大团和睾丸差不多大，这几天还有点疼，以为是附睾炎啥的，平时还有做仰卧起坐俯卧撑等剧烈运动，因为疼了几天就没做了，难道以后都不能做了吗？需要手术治疗吗？淫邪太久了，也不好意思和家里人说，想自己偷偷治好，这几年家里催婚，楼主26了，这里还需要感谢一下戒色吧，去年才知道戒色吧，看了自己的诸多毛病均是淫邪惹的祸，唉！

　　37.我手淫13年，如今阳痿，附睾炎，前列腺炎，女朋友和我分手，找小姐都硬不起来，被鄙视。几乎成了废人。从今天起，决心戒色。

　　38.我现在27岁，我是从16岁的时候，开始有多梦的情况。清楚的记得当时上了高中，突然觉得功课难度加大，学习变得紧张。所以我花了很多的时间和精力都在学习上，就是为了考上大学（虽然最后大学是考上了），但也是从那个时候开始，我发现我有多梦的症状。比如一年365天，就有365天是做梦。而且梦的内容也是天马行空，没有任何意义，甚至没有逻辑性，就像是放电影一样出现在梦里，都是些片段。以至于早上醒来的时候，异常的疲惫。久而久之，我就开始每天早上醒来都疲惫，乏困，双眼无神。就说个很明显的例子，很多次有熟人从我身旁经过，我都不能及时发现。自己走在路上，也是双眼空洞，不会聚神。另外，自己的思维也变得迟钝。同一样东西，勤奋勤奋再勤奋，终于学会了，可是过了几个月没有碰，又差不多忘了。我想求助吧里的前辈或者吧友们，有没有跟我一样症状的。多梦导致的神经衰弱，让我异常痛苦。请救救我！

　　39.转眼上了小学，淫心莫名其妙的重，三年级上课期间意淫过女同学，邻居阿姨，甚至女老师。四五年级上床在睡觉前，我几乎每隔一两天就躲在被子里蹭床或者蹭被子，脑子里浮现各种意淫的对象情景，而我记得就在那时候我能射出精子了。当时面对突然出现的液体，我很惊慌，但那只是一瞬间就被快感冲走。这种恶习一直坚持到了升中学，就在上初一的时候，我的脸色出现了变化，因为一直到小学毕业，我的皮肤很好，脸蛋干净白皙，体育老师还跟我叫小白脸。到了初一开始，我的脸色就变得黑灰色，很暗，我很困惑为什么肤色突然有这么大的变化，家人也很诧异。上了初三，我脸上开始长满了痘痘，脑门密密麻麻的一大片，同学老师都问我怎么突然涨这么多痘痘，我就撒谎说游泳对水过敏。因为长期SY，之后我的身体抵抗力严重下降，动不动就感冒发烧，特别不容易好，然后就去诊所输液，每隔半个月都去输液，各种抗生素都用过，那时候对于西药的名字我都记得很多了。每次放纵过后，身体明显感觉很虚弱无力，脑袋沉沉的，一点力气都没有，变得跟病鸭子一样。但是我又在书中看到定期排精，SY适度无害对身体健康等言论，就找到了自己放纵的理由。2010年我已经出现勃起不坚，对于晨勃我已经记不清楚哪一年消失的了多少年没有过了，早泄，尿无力，身体非常疲劳，脾气暴躁，敏感脆弱，胆小自卑，精神衰弱睡眠差，脾胃极差，长期腹泻大便很粘，心慌心悸，严重的鼻炎，反酸打嗝，黑紫色的眼圈，照镜子脸上灰暗没有丝毫光泽怎么洗都显的很脏，满脸痘痘，都是颜色很深又很硬，挤不破的那种等等一系列身体上的症状了，而我也不愿意正面面对，不想让自己承认性功能有问题，越不行越看黄刺激，欲望奇大。现在想起来那时候已经是出现阳痿的前兆了，因为虚则亢的确如此。就在一年后，女友终于不能忍受我的冷漠，自私，懒惰，脾气暴躁，始终给她压力，带给她痛苦，家庭又充满暴力，提出了分手。当时我晴天霹雳，异常疯狂，不去反省自己找到她大骂了女友。无疑对女友是雪上加霜。真是觉得已经离不开女友的爱，虽然我自以为已经把她当做亲人，但是我的所作所为就是一个畜生。之后的一个星期，我不思饮食，每天昏昏沉沉出现不真实的感觉。女友走后，我潜意识里知道身体种种症状是SY纵欲造成的，但是我已经深深迷恋上那种快感，邪淫的气息已经吞噬了我。在外面看见女人板着脸装作一本正经，其实是自卑。回家后找网站看黄，就在一次SY后，我射精特别的疼痛了，而且这次后我小便困难，异常的疼，疼的受不了，前列腺烧热的疼，天气冷了我尿不出来憋的难受，JJ彻底不能勃起了。我惊慌失措，就跑去去大医院，大夫给我提取前列腺液，疼得我差点没昏过去。大夫说我的前列腺很硬，说明炎症很严重。检查结果是慢性无菌性前列腺炎，又去中医院查出精子不液化。遇到了无德医生把脉用了十秒钟开了一千多的药无济于事。这个结果晴天霹雳，感觉自己一生就完了，阳痿早泄前列腺炎，失去了生育能力。

　　40.人在上海，症状比较多，也戒色60+天，感觉要去看一下中医一边调养一边戒色。求介绍，本人是学生，经济基础不太好，但听说这个中医开的药比较贵，挂号200，一个病友说开了半个疗程2700，我当时就吓到了。因为现在在读研，都是自己在外带家教养活自己，一下子拿个好几千确实有点困难。听说刘春天老中医挺好（中谭医院），周六准备去看一下，求大家意见一下。

　　41.本人23岁大学生，有sy史，不过很有度，一般一周不过一次，爱运动，身体也不错。不过，后来一切都变了，我相信有sy的人都会在意自己的性能力，我居然天真的以为sy在快射的时候停下来会延长性交时间，还一直以为自己是对的，直到前段时间患了急性肠胃炎，噩梦就开始了，肠胃炎刚好，发现下腹耻骨部位一直胀痛，有便意，轻微尿频，有尿滴白，于是去看病，大医院医生说疑似前列腺炎，给我开了一星期头孢克洛胶囊和宁秘泰中成药，吃了三天就开始见效，现在一周了尿频解决，小腹也就早上大便后痛一会不明显，当然偶尔也会不适一下，但是这段时间自己没勃起过，吓了一跳，终于昨早晨勃了一次，但今天也没有，感觉自己性欲低下，以前一遇到视觉或者yy的刺激就勃起，现在居然不会了，我已经戒色半个月了，我也会继续戒色下去。

　　42.本人脱发非常严重，实在无可奈何，已经快崩溃了。请吧友们可以推荐看脱发厉害口碑好的中医，谢谢了。

　　对了，最好是潮汕地区潮州的，有知道的麻烦告诉我，广东地区也可以推荐，谢谢了！

　　43.sy七年了，头昏脑胀的，一个字：晕！！sy有七年了，开始没感觉到啥，慢慢的就感觉自己彻底的变了一个人，没自信，社交圈子慢慢就窄了，感觉别人都是带着有色眼镜看自己的，不愿与人交往，不爱接触新事物，虽然心里总是潜意识的提醒着自己别人没有那么看，新鲜事物并不可怕，但一到实际当中就变成另一种情况了！sy久了，慢慢就开始头晕，精神上也是萎靡不振的，感觉永远都睡不够，整个人就像被装在一个玻璃罩子里头，外界都和你没有关系！今年刚好又在医院上班（当然，不是医生哈），还是脑专科医院，挺符合我现在的状况的，所以我咨询了一下，医生建议我去神经内科看看（咨询未交代sy），我想听下大家的意见，我该不该去，我这头晕如果是因为sy引起的，我去看神经内科有用么？

　　44.好中医一把脉就知道的，我看的医生就是，成都中医药大学毕业的，他看我的年纪问我有没有结婚，我说没结婚他就问我有没有手淫习惯了。最后我说我高三他还帮我分析医学的专业……另外吃了20天中药感觉恢复了不少，尿频明显改善，脾胃也好了很多。

　　45.作为学生，有多年手淫，现在每天必须熬夜，现在，头痛，脑子感觉不清楚，学习感觉力不从心，但还得必须晚睡，因为得上晚自习，我想向好的方向发展，吃些什么能让我恢复啊，现在感觉很痛苦！

　　46.有没有朋友像我这样，心率快，走路运动都在110往上，整天把脉搏。脾胃不好，整天头蒙，sy9年今年24.因为感冒发烧室发性心动过速。去医院什么都查却查不出个所以然。

　　47.今年20岁 SY大概有四年了 SY几分钟就射了 早泄 早晨有时候晨勃 有时候没有 没有遗精过 阴囊里面有那种小血管 睡眠什么都挺好 戒了有十几天 年底就要结婚了 我就想问下我这也还能不能结婚生子啊 还有没有生育能力 真的好怕 把SY戒了能恢复嘛？

　　48.在我十三岁的时候 我还不知道手淫这个名字 不过在那个年纪 我偶然间趴在床上通过压迫阴茎获得了快感 然后变迷上了那种感觉 不过我一直都不知道 原来那就是手淫 在渐渐长大之后 才知道原来这就是手淫 不过因为网上的一些手淫适度无害论的说法 让我没有番然醒悟 继续沉迷于手淫之中 现在想来已有七年，我现在的阴茎是向下垂且弯 不知道现在除了手术纠正还有别的方法可以拯救吗 望广大吧友能帮帮我。

　　49.本人今年25，SY 已经有快十年了，前几天去医院检查，医生说我精子数量只有百分之七，现在整个人都懵了，这是不是意味着我不能让老婆怀孕了？我马上十一要结婚了，要说完全不房事也不现实，不能戒色怎么办，我不想让老婆知道这事。好害怕，各位能不能帮助我，我现在快崩溃了……

　　50.怎么办？囊肿我有三年了，觉得越来越大，没有疼痛感，我一直不敢去治疗，因为害怕，资金不足，怕被坑还治不好，精液结块，呈黄色块状，不液化，阳痿，早泄，我都不敢面对。

　　51.求大神拯救我！手淫有四五年了，现在高三，初二时候有女朋友，性生活很频繁，一星期见一次，都要来两三发，而且还每天撸，高中三年也撸，也算频繁吧，现在感觉虚的厉害，上个楼梯就得大喘气，还经常有浑身发软的情况，而且现在脸上消瘦，很难看，请问我应该怎么办？我现在已经戒了半个月了。

　　52.手淫毁了我的前程！！！现在在211大学上大一，因为手淫导致自己身体垮掉，穿鞋脚臭，神经衰弱，正准备从学校退学，真是自作孽不可活啊。感谢大家对我的关心，我会坚持下去的，做一个对社会有贡献的人。

　　53.我今年刚满十八，撸龄六年了，那时候太小不懂，看别人看黄片就学着撸了，现在已经开始上班了，生活没有规律，撸的时间长了，现在开始早泄，阴茎短小 ，还有尿等待，做什么事都不自信，我该怎么做？

　　54.19岁了，sy小学到现在，心都碎了！每天都活在痛苦的边缘，啥子症状都来齐了，好痛苦！发育不良，早泄，记忆力减退，身体无力，啥子都齐了，怎么办？

　　55.一身的症状，感觉快要死了！！！一身的病，sy10年真得都是我咎由自取，脂溢性皮炎，慢性前列腺炎，慢性胃炎，鼻炎，腰间盘突出，阳痿早泄，神经衰弱，浑身乏力，现在工作也快做不下去了。之前没病的时候对什么都有兴趣，现在生病以后感觉无欲无求了，对什么都不在乎了。

　　56.戒除手淫后头发不油了，掉了的还能补充吗？以前第二天就油的很，一次洗头掉好多，现在也掉，不多了，就几根（目测），请问掉了的还能长出来吗？？？我掉的m形，掉的有很多非常细的头发。昨天细的被我剪了。现在看着更像脱发了，不过不明显，上面看不出头皮。

　　57.本人今年21，大一学生。sy史五年左右。初二的时候开始的。高一的时候阴囊潮湿严重，当时没觉得什么问题，高三的时候才发现严重性，上药房，药房医师让我吃点六味地黄丸，有好转但没有根治。上大学很少撸，但是今年过年后，早上起床小腹涨的疼，解完小便就缓解了，有一个星期 遗精两次，阴囊潮湿寒冷严重。就觉得应该是病了，去了市里最好的医院，挂了泌尿科，医生让检查了彩超和尿检，彩超查出来前列腺炎。医生就开了点药让我吃，医生说要戒烟戒酒不能吃辣的。现在吃了快二十天，觉得没什么效果，药也没了。

　　58.33岁了，撸管非常频繁，一周20次吧。不撸管非常难受。身体除了大家常说的那些问题，比如耳鸣，萎靡不振，健忘，困乏都有外，还有就是每次频繁撸管后，觉得身体亏欠了，就大量的吃肉，吃零食。导致身体特别不好。

　　59.22岁，撸管不到一分钟就射了，最开始能撸半个小时，戒色半年，手淫6年，还有救么？担心自己身体，不敢结婚。将来一定早泄么？我打算戒色3年，我只是想知道能好么？我还能变成正常人么？

　　60.本人从初二开始撸。因为不懂事一撸就是6年，当中还会强撸，前一个月手淫后突然小腹涨，尿频，尿分叉。性欲滴下。一个月内吃前列腺炎的药，戒色，可是还是尿频，尿分叉.我是不是戒了也没用。永远这样了，我马上要结婚了我好怕。好怕自己性无能和生不出孩子。我该怎么办？

　　61.本人今年25啦，手淫已经有15年了，好后悔，有阳痿，早泄，耳鸣，最近这两天还有头晕的症状，年底就要结婚了，请各位帮帮忙，真的很急，会不会影响生育啊？

　　62.手淫六年，戒色一百二十多天，腰 小腹 睾丸不疼了，眼睛不太疼了，皮肤出油少了，就是神经衰弱还在，大脑一天昏昏沉沉的，头还经常发晕，没精神，脱发止住了虽然没长出来，路漫漫其修远兮，痊愈估计要一两年。

　　63.今年22，sy七八年了，初中的时候就染上这个恶习，那时候还不是特别频繁，上了大学开始看没节制地看黄，陷入手淫的恶习，有了女朋友，那时候性功能还正常，但依然会sy。分手之后更是变本加厉。知道新交了女朋友才发现身子素质已经不能再差了，不光早泄勃起不坚，掉头发掉的也厉害，并且食欲下降，身体瘦弱，你能想象一个175的男生一百斤都不到的样子么，现在感觉好后悔，并且立贴戒色，烦请大家监督。奉劝跟我一样的朋友早日醒悟戒除恶习。加油。

　　64.关注这个吧半年了吧，中间破了几次，半年前突然就萎了，好痛苦，现在就晚上躺下的时候刺激能勃起而且力度不够勃起不坚，下吧和鼻子好多黑头，工作原因一个月必须要开十天八天夜班，白班经常十二点多睡觉，拉稀也是个问题，有人能给点建议我吗？

　　65.Sy有7年了，一般2周一次或者1周一次，现在疼痛后已经不sy了，先前尿路感染，后睾丸疼痛不舒服，尿路感染好后依然不舒服，坐久了就疼，看医生说浊精证，开了一个药，吃了感觉没啥效果，b超也做了，没啥问题 问下多久能好？

　　66.手淫十年，一度神经衰弱，还得了强迫症，经过医院治疗，强迫症有好转。但是还是失眠多梦，后半夜容易醒，无愉快感，情感感知能力下降，好像没有喜怒哀乐一样，度日如年。睡觉时偶尔头部有压迫感。

　　67.三年前，我甘愿被淫邪腐蚀；三年后，我要找回那个自己，从自己小学六年级，三年前的今天，到如今，我已经被它侵蚀了整整三年！今天，我下定决心，一定要将这些年的虚无终止，堂堂正正的去做一个少年。

　　68.撸了很多年了，三年前得了痔疮被医院忽悠做了手术，今天突然发了，比三年前还要严重，真是这手术做的我好后悔啊！

　　69.大家好，先来自我介绍一下，我今年15，撸龄不久，也就1年，我是在同学的偶然带领下学会的，当时第1次撸的时候感觉很爽，后来就一发不可收拾了，期间很频繁，我记得放暑假时，天天在家看A片，狂撸，每天4次左右，在加上父母每天都下班的晚，差不多都是11，2点吧，我每天晚上都在家等他们回来后在吃点夜宵才睡，所以可想而知，纵欲加熬夜，身体颓废的很厉害。我觉得我这人真的很犯贱，我记得我每天都要去我哥家的麻将馆打杂，但这并不会影响到我撸管，相反更加厉害，在他那儿，我就在那儿下黄片，然后就到厕所撸，日复一日，我觉得我的精神越来越差，有一次上课时，老师出了几道题，选几个学生上去做，我心想千万别叫到我啊，那天我精神很不好，整天都精神不振，头脑昏昏沉沉，嗜睡。

　　70.身体发肤受之父母，惭愧这么多年才明白自己一直在伤害自己的身体，想当年无师自通，连黄都没看过就会了，就连这样子伤身都是几年以后才知道，然而明白后却又深染恶习无法自脱，苦于没有解除sy的经验，没有前人指点多次想戒除都以失败而终，现在发现了这个吧后，给了我莫大的支持，我相信自己这次一定可以成功戒除的，未来还有，还自己一个健康的身体！诚心忏悔自己的过错，真心对不起父母。

　　71.各位战友你们好 ，sy过多着脾气都很大动不动就发火，我家里父母脾气不好经常饭桌上刺激我 发脾气说我 唠唠叨叨嫌弃我没有本事，我不和他们顶嘴 只是说了几句一边吃饭一边自己生闷气，导致得了胃炎痛不欲生，特此呼吁戒友吃饭时一定不要生气 不然必定得胃炎，胃是情绪化感官。。。生气吃饭长久下去必定得胃病。

　　72.我大概在初一才开始真正的撸管，到如今大一了，我18岁。已经戒撸2个星期，说真的戒撸一星期后整个人感觉都很好，但有一些问题想请教各位。由于撸管的原因，我的头发比较稀少，特别是头顶，虽然没到秃头，但是明显头发会少，我怕以后下去会变秃头了。有什么办法可以生发吗？每天喝黑芝麻行不行？还是说呀吃点药啥的。

　　73.本人25河南南阳人，手淫已经7年刚开始的时候是看黄色小说才手淫的。07年直09年很频繁的基本一天两三次一天一次的也有，之后发现晨勃不坚才没有那么的频繁了现在大便一使劲都滴白，尿不尽。晚上睡觉易醒，中午睡觉也是容易醒，整天感觉自己得了抑郁症一样，做什么事都心不在焉的。感觉大脑都不是自己的。我该怎么办？

　　74.大哥们救救我，最近就好全身又开始发痒了，痒的厉害难受死了，怎么回事，我这到底是怎么了，前列腺4年了，看了不少中医没用，抑郁症，记忆力下降很多更多，贴吧几乎都有，你们谁能帮我，每天幻想那些东西，谁能帮帮我，好痒。

　　75.大家好，我23岁，撸管不到一分钟就射了，很苦恼。以前能撸好几十分钟。没做过爱。像我这种秒射的人多么？还能好么？我相信福报，我不想让它影响我将来的婚姻。

　　76.我撸了十几年，特频繁，阳痿早泄，精神差，易疲劳，睡不醒，记忆差，耳鸣，腰腿酸，戒撸第七天了，没遗精，但精神依然不好，腰疼的厉害，在家睡一天1都睡不够。

　　77.去年9月份开始尿道不适，各种打针吃药，检查没毛病，慢慢一侧大腿根不适，耻骨不适，尿等待，不知道怎么时候我发现睾丸一边高一边低，检查有前炎，吃药不管用，医生说不用管它，现在坐着时感觉会阴，阴囊很不舒服，摸着又不疼的那种不舒服，感觉早上起床时那段时间比较好，去年底开始戒了，现在怕情况会加重，总觉得工作占大部分原因，现在坐着好难受，该怎么办是好？

　　78.初二学生sy5年 全身疼痛 每天吃喜欢胡思乱想 一到周末自己在家的时候，就很容易破很容易yy 现在肠胃不好 有痘 一点点社恐 牙黄，求大神解答怎么办可以恢复的快一点。

　　79.我神经症，焦虑症所有躯体症状，气血阴阳全虚，在家看了几个中医，看了苏红梅效果也不大（确实也感谢苏姐姐）！问题来了！为什么每次遗精子那天，自己就特别恐惧，还有吧里说的梦魔。

　　80.我今年35周岁，从读小学开始，每当季节变换就会感 冒、发 烧、咳 嗽，如不及时干预，最后会演化成严重的哮 喘，呼吸困难。所以记事起，就经常往村里的诊所跑。从21岁左右开始染上了手SY淫恶习，直到现在才完全戒除。每次SY完都会很内疚、后悔，可是下次空虚无聊时，欲望又会像野火一样焚毁一切道德的防线。因为SY恶习，导致长期精神萎靡，精气神受损。其他的不爱惜身体的恶习还有很多。我结婚前常常晚睡。有时候过了夜里12点了也睡不着，需要一直开着电视，听着吵闹声才能慢慢睡着。这种现象说明心不归元，心气过于浮躁，心里必须有一件事情牵着才行，否则会觉得空虚无聊。那时也经常应酬喝酒、加班熬夜。加班一熬就是一个通宵，喝酒是一喝就醉，一醉就是一天。这些都是很伤身的。

　　81.手淫导致阳痿早泄怎么办？求帮助。2007年开始手淫到2009年比较频繁，2009年出现身体不适，尿频，尿急，之后又控制不住手淫，到2010年出现勃起功能障碍，性欲低下，早泄，各地治疗三年了，到现在没有一点性欲了。去了北京北大医院检查说是心理性阳痿，给我开了好几个月的药，不见好转，还去了很多三级甲等大医院治疗，中药，西药吃了很多，就是不见效，不过现在尿频尿急好了。我才24岁，家里给我介绍对象，我不知道怎么跟父母讲，他们年龄都大了，就我一个儿子，家庭条件也不好！求大家帮帮我，我该怎么办，跪求！

　　82.我的手淫因为高中压力更加严重，实际上也是我的瘾更加严重所致，手淫不到2分钟就射，一点都没有羞耻感，只是射完后觉得内心空虚。平均3天一次，从来没有蓄精到5日以上。我在高中觉得体力不支，但是我的性格很强，自己自觉，从不补课，还是班级里的班干部，一直都处于班级里前十的位置。高考我考的不是很理想，但是上了一所很不错的一本，但不是985，211院校，这与我的成绩极其不符。上了大学后，我的手淫依旧严重。有时睡在宿舍床上我都会射精，射在床上。我在大学很努力学习，成绩很不错，也不乱花父母的钱，该拿的证书都拿了。但是到了大二我不知怎么的在一次手淫完后，内心有巨大的内疚感，我本人很感性，我几乎被这种愧疚感给吞噬，情绪很糟糕。于是，我想要根除手淫这个恶魔，我很痛苦。我看到别的同学有强壮的身体、粗壮的四肢和神采奕奕，我就很羡慕。

　　83.感觉整个人都废掉了，现在十六岁，撸了三年了，现在很多白发而且耳鸣，我真的好后悔啊！！！

　　84.楼主有10年手淫历，所以导致有点发育不良，勃起才10厘米。已经26了，家里老是逼婚，很无奈，短小，还有早泄，曾经有过轻生念头，但想到父母的不容易，就看开了一些，但是现在仍然看不到人生的希望，周围朋友都结婚生子了，自己还是这个样子，完全脱节了，自己很想面对现实，但是又会抱有一点幻想。

　　85.6年的sy狂魔忏悔录自述，各位吧友大家好，我也是其中一名的sy受害者，今天骨气勇气讲下我以前的种种龌蹉的行为，真的不是人啊，是畜生啊，那时思想真的是很猥琐，整个人就跟着了魔一样似乎只有性，没有其他了，因为sy我得了很多的心理疾病。有强迫症，还有脑子精神分裂，喜欢胡思乱想，整天头脑都晕晕沉沉的， 像做梦一样，感觉周围的人物和事情不真实一样。这种疾病医生是没法治愈的也检查不出来。我现在终于认识到邪淫的危害并且下定决心把它戒掉。不戒除的话估计我这一辈子也就玩完了，邪淫的危害真的很大啊， 忘广大朋友一定要戒除啊， 我就是一个很明显的例子，周围还有很多朋友也因为sy得了严重的疾病啊， 我曾经有想过去死啊， 但是想到父母还是活了下来，邪淫的人以后家庭是不会幸福的娶的也是不洁女啊，力的作用是相互的， 你这样怎么才能找到一个好妻子呢， 而且你sy你将来生的孩子也不健康，你把你自己身体的精华都泄掉了还能想有好的孩子吗？真的希望大家不要重蹈我得覆辙了，我得痛苦是没人理解的，多看些正能量的东西，比如欲海回狂，四书五经，论语， 了凡四训，中华传统文化公益论坛，陈大惠老师，刘善人，积极吸取真的能量啊， 那样你才有救啊，谢谢各位吧友 谢谢！

　　86.本人从10岁撸到14，现在内分泌失调，大便拉稀，尿频，长不高，面部油腻有痘痘，我的体毛也蛮多的，记忆力下降，经常有点想睡觉，骨骼细小，虚胖，大家说怎么办？

　　87.我现在上高二，我记得是在初二时无师自通的学会了，那时候我还以此为傲，不过没有跟别人说过，刚开始时只有过星期时会撸一次。慢慢的，我越陷越深，在学校也撸，一天一次，有时也会一天两次，在家时就看网上的视频什么的，在学校就把我的老师或有的同学当做意淫对象（我现在想想都感到我那时真是个畜牲，竟然会干出这种事，我真是猪狗不如啊！）不知道邪恶了有多长时间，报应来了，我慢慢发现我的阴茎越来越短了（现在也是，只有两三厘米 勃起是感觉也不到八厘米），我又开始恐慌sy的次数也被迫减少了一些，但是还在撸，好像会有一星期一次。我那时候性格也变得很内向，根本不敢和其他女生说话。在高一期间，我还是会经常撸身体也越来越虚。直到高二开学，我有了一次无梦遗精，终于认识到了问题的严重性。

　　88.我是一个初三学生，去年9月误入歧途，走上了这条罪恶的道路。感谢命运带我来到戒色吧，但我却仍抵挡不住心魔的诱惑，每十几天就破戒一次。还有65天就要中考了，同学们都在操场上勤奋训练，在教室里刻苦做题，我却把时光浪费在这些方面，现在想想真的好后悔！请问各位前辈，我该怎么办？现在戒还来得及吗？

　　89.我是不是要完了？硬不起来。sy也有7年左右，两年前交了女朋友然后同居了一年半，房事无节制想做就做。从前天开始要准备房事时硬不起来了，几天都是这样，JJ没感觉了，我整个人都陷入恐惧中，我还有救吗？

　　90.精索静脉曲张做了手术，已经两年了，做过之后一直右侧腰疼睾丸疼，至今都不好，去医院做检查复发了，我该怎么办啊，是因为复发了才腰疼睾丸疼的吗？

　　91.今年27岁了。记得15 6岁的时候学会了手淫，之后一发不可收拾。而且朋友还带我学会了嫖娼，然后就迷上了～一直持续多年啦，到现在看看现在的自己，身体搞坏了不说还有各种心理疾病！真应了那句话手淫者贫贱一生，周围的人都看不起我，也确实。连我都讨厌现在的自己。穷、没本事、不会处人处事、性格还不好、整天愁眉苦脸的。这就是报应吧！有时候也会安慰自己年轻，慢慢来！现在每天都在想，都在愁。不知道如何去改变这种现状，戒手淫还能拯救我嘛！

　　92.由于手淫，自己得了前列腺炎应该很久了吧，但是以前不知道，直到三个月前全面爆发，去做检查了才知道，而且还比较严重，放射性的，很痛苦，现在都两个多月了吧，经常是好是坏的感觉，现在还尿频尿急尿不尽，会阴还有些胀，睾丸有些吊坠，特别是尿等待，每次尿要等好久才尿出来。特别是心里压抑的很难受。之前吃了一个多月的中药了，属于凉药。现在因为身体太虚弱了，想吃些润补的东西，不知道吃什么才好。

　　93.sy八年了，太多症状，阳痿，早泄，遗精，耳鸣，脑鸣，心口处不舒服，头部发紧，特别是脑门处，大脑像浆糊，整个人没有一点精神，抑郁，手心脚心出汗，嗜睡，干点活就觉得累，总之像个活死人，都是自己作孽啊~

　　94.相比许多吧友，我算是轻的了。但是SY却毁了我很多美好的东西，从小到大一直很乖，对父母也是几乎不顶嘴，一直很听话，成绩很好，脑子很聪明。直到初一的时候，一个朋友告诉我用手去SY会很舒服，我当时什么都不了解，也没在意，某次我睡觉的时候想起他说的话，于是就学会了这个恶习，当时还没有上瘾，初一那一年SY加起来也许还不到20次，上了初二，就慢慢严重了，发展到一星期一次，当时也想着要戒，心里觉得不好，但几次失败后就放弃了，上了初三，两三天一次，经常夜里看H的漫画，图片，片子看到很晚，从小身体就一直体弱多病，有过哮喘，一直过敏。各种让家人不省心，在染上这个恶习以后，身体更是越发地差，到了初三的下半学年，因为要冲刺中考，SY频率就降低了一些。由于底子不错，还是勉强考上了当地一所重点高中，但当时问题已经慢慢出现了，性格变得内向，跟女生讲话觉得很不好意思，很害羞。上了高中，对自己分的班级不满意，心态就变得很不好，继续抽烟，继续SY，而且越来越严重，继续放纵自己，上课就睡觉，回家在房间就想着色色的事情，就会SY，终于某天觉得自己很容易困，去看中医，中医摸了我的脉，然后就把我领进另外一个没有人的房间，因为他是当地很有名的中医，每天很多人去看，他问我是不是有SY的习惯，跟我说要戒除了它，后来还给我开了药，但我却不知悔改，毫不在意他的提醒，继续SY，忏悔！整个高一一年什么都读有，排在全级倒数300名内，对不起父母的期望！

　　95.本人31大龄，SY十多年了， 也不是一直SY，都是断断续续的，最近四五年比较频繁。前年谈了女朋友，一直没在一起，老是撸。刚刚结婚一个月，然后问题来了。以前一直没什么症状，婚前太兴奋有晚上撸多了，然后过了两天尿痛尿频出现，恰恰赶上新婚之夜。吧友们能体会我那时心情么，想死的心都有了。新婚之夜阳痿了，伴随着尿痛尿频。那几天都外面吃以为上火引起没有在意，想着过几天就好了。一星期之后没任何好转，去诊所说是炎症，挂吊瓶两次。有所好转，不疼了。又过了一星期，尿道痒痒的，去药店买了左氧氟沙星片和三金片吃。左氧氟是抗生素，当晚副作用出现，失眠，幻觉，晚上起来小便都站不稳，回房间进门都倒地了。不知道过了多久才爬起来，当时吓到了。从来没晕倒过。因为阳痿，一直很害怕，无意间发现了戒色吧和后遗症吧，才慢慢了解这都是SY的祸根。阳痿这种事对男人来说特别刚刚结婚，无疑是天大的打击啊，每天胡思乱想，心理压力非常大。最近的一个月，体重从84减到79，都是自己给自己的压力。

　　96.小弟大概7年手淫史了，现在精神很不好，白天困，晚上精神，手淫秒射，尤其龟头润滑的时候，撸几下就射，射精力度不大，可勃起，但硬度低，而且感觉jj也小了。 阴囊总是搭拉着，不是收缩一起。 梦遗而且是只要有刺激就射。 虚胖，小便烧灼，不喝水就黄尿，越是黄尿就越烧，其实不知道是烧还是疼。憋尿小腹也难受，然后别的特别难受，必须得大便才行。 大便也没规律，每次大便肛门都烧灼，解大便也费劲。 近视的很厉害，记忆力也大感不如从前。灰指甲也有了。我喝过一段时间中药，也看过不少医生，但是没什么大的改变。现在在积极的戒色，参加了健身。 吧友懂得告知下我的情况该怎么弄，我还是名学生，现在后悔了，都是手淫害的。

　　97.sy有三年了，就在前断时间开始浑身乏力，没有精神，很困，但又睡不着，腰也酸痛没力，睾丸还有涨痛，真的很后悔手淫，明天去医院看医生，不知道会有什么事，真的想好起来。

　　98.不良恶习，难于启齿，曾经的我风度翩翩，人气王。此刻虽为研究生，可不良恶习导致我头发脱落，膝腿酸软，现在真的不敢直视自己，真想克服恶习，从零开始给研究生生活添加浓墨重彩的一笔！各位有什么好的建议与要求，尽管提出来，尖酸的刻薄的都行，我都能接受！此刻我下决心改正了！如若不改，白了少年头，空悲切！！！！痛恨自己！有个很大问题，就是当前恶心导致脱发了一段时间，如果禁止并锻炼，可以恢复不（没有遗传性的）？谢谢各位，共同帮助我，如若事业成功之时，必将感谢各位，回馈社会！

　　99.自2010年戒色以来，我和以前的女友发生过关系，发现自己有阳痿早泄的问题，也出现了阴囊潮湿，为了治好阳痿早泄和阴囊潮湿我找过私人中医和男科医院，钱被骗了一万多块，最可气的是男科医院骗我做了包皮手术和阴茎背神经阻断术，弟弟差点报废，到现在想起来都后怕呀！ 经过这次上当受骗，我再也不敢随便乱找医生了。我现在怀疑自己有慢性前列腺炎，都不敢去公立医院，一是怕人认出来，二是怕被骗！人生最大的不孝就是无后，我连婚都没结，何谈有后，何谈孝顺！今年十一就要结婚了，我想让大家帮帮我，我该何去何从，该怎么办，阴囊潮湿严重困扰着我，每天裤头都是湿漉漉的，阳痿早泄我也不知道又没有恢复点，我都不敢轻易去试，最近我和准备结婚的媳妇有过亲热，但是都适可而止了，我怕我还没结婚，她看出来！我又怕结婚了，因为我造下的孽缘，给今后的生活造成严重影响，因为我的无能，造成生活不和谐，妻子和我闹离婚！大家帮帮我吧我是该去医院检查呢，还是该怎么办！

　　100.新人报道，今年25，十多年手淫不良习惯，这两天突然阳痿了，去市三甲医院看了泌尿外科，做了尿检和一个需要憋尿照肾的检查，最后医生初步诊断：慢性前列腺炎和性功能勃起障碍，说我这个年龄无大碍，过几天就好了，最后开了苁蓉益肾颗粒跟两盒治疗慢性前列腺炎的西药，吃了四天，感觉还是无法勃起，大家有听说过苁蓉益肾颗粒吗？这药怎么样啊？

　　101.我真的知道错了，结了婚才确切感受到之前我的滔天罪恶，二零一五年五月十六号，是我刚刚结婚的第21天；我今年23岁。从初中开始，我就开始手淫，到我结婚前已经有最少八年的时间了，也就是说，从刚刚性成熟开始的，每次手淫过后都有强烈的负罪感！！但每次都会控制不住。现在身体已经垮的不行了，已经被我自己给掏空了，结婚前我就有预感，虽然能硬起来，但硬度不够，秒射；所以，我吃药，希望通过吃药来弥补，但是你们想想，吃药真的能解决问题吗？结婚后的第二天我就买药，吃了一粒 01 ,05 ,13 ,24 ,35 01 ,12 果还行，并且还带着套，连续七天都有过房事，之后这几天再吃药，已经不管用了，阴茎头部看起来像是几十岁样子；当我敲击这些字的时候，我也不知道我的心情是怎样的，或许心里再哭泣吧，谁知道呢，现在的我已经变成了一具空壳，一具尸体，肮脏的发臭的腐烂的尸体！！！！！媳妇儿现在已经睡沙发了，说心里很烦，其实谁都能看得出来，我不行！！！ 都是手淫把我害成这样，我现在睡不着，再想以后的日子会怎么过去，我才刚刚二十多岁！！！现在的我笑得不那么阳光、自信。话很少，人很萎缩，双目无神不爱运动，我现在不知道怎么办，担心以后的日子，现在我就是一个四处游荡的孤魂野鬼。

　　102.19岁，已经完全戒除sy求恢复，身体气虚严重，肾虚严重，身体虚晚上还硬很久都不软。早泄，肠胃不好，早晨肚子胀气，便秘不成型拉不出。感觉全身都是病，我想给女朋友一个好的以后，目前还是学生。求前辈们指点，怎么具体系统的恢复。感激不尽。

　　103.你好！我sy大概7年多，频率基本一天一次，有时候一天好几次但是这个情况比较少。现在头上白发很多，黑眼圈，晚上入睡困难10点躺床上直到2三点才能睡着，盖上被子感觉流汗，热。由于我有慢性咽炎如果晚睡就会复发，再加上失眠，整个人就陷入了一个恶性循环。原来失眠基本是一个月一次，现在大概是一周一次。

　　104.sy二十年了，频率约三天一次，近几年一周一次。医院说脾胃虚弱，大便不成形，容易扁桃体发炎。主要是头发问题，发油 /头皮油，有时候痒 ，头发一天掉大概掉20根，掉头发很久了，但最近戒了之后特别严重，去年十二月正式戒之后，一直持续脱发。前辈帮忙看下有没有好的办法，实在是影响心情。谢谢了。

　　105.现在头顶整天晕晕涨涨，脖子也不舒服。拍过肾彩超，脑ct。等等。脖子 x光过。没有颈椎病，但是就是脖子僵硬不舒服。头部最不舒服。麻烦大哥看看。

　　106.男25 撸龄10年 平时撸的时候习惯向右侧卧在床上，最近一年撸过射精后， 左边腰和左边屁股上半部分有隐痛的感觉，人上火后，疼感明显，现在戒撸2个月平时时不时能感觉到左边腰及屁股上方有隐疼感觉；此外大便偏稀有半年时间了，失眠早醒多年，戒撸后身体精神好很多，但左腰附近还是有感觉。

　　107.大哥，我的便秘严重了，现在是好几天一次大便了，又憋得头晕脑胀的，肚子里很胀，睡觉也睡不好了，感觉大脑里气压足，脑袋紧、我该怎么办啊，吃水果也不管用啊，天天都这样很痛苦啊，精神都恍惚的。

　　108.sy 13年，一月4-5次，最近刚接触本贴吧，戒除一周左右，脱发严重，头发油，不太痒，有小红点，用手一拔4-5根，每天脱落100根左右，脱发四年，熬夜，饮酒脱发更严重。之前不知道是sy所致，现在知道，决心戒除，修身养性。

　　109.我感觉自己中的精索，症状是刚发现那几天左边蛋蛋有点疼，但后来好多了，知识开学后坐久了，又有点了，现在左腰和大腿腹沟酸痛，左睾丸下好像有一团什么东西，阴囊上还有几条细长的紫黑色血管。

　　110.年龄20 经常SY，决定戒掉了。我现在老感觉想尿尿，到去了厕所，尿液也不是很多。刚去完厕所又想尿尿。 还有就是射-精时候无快感，精液自动出来了。 精液还是黄色的，还不是粘稠状的，挺稀。 该怎么办？愁啊。 还不敢和自己的父母说，想去医院检查下，我还是高三，怎么办啊，不知怎么和父母说。 老师，我这个该怎么办？不去医院，戒掉SY之后，这些症状能消失不？

　　111.我今年23，sy7年了，一般3天一次，去年基本1周一次，下半年遗精，就没鲁了，开始身体就不行了，冒冷汗，脚酸，胸口闷疼，视力下降，验血心脏肾前列腺都是没问题。吃过六味，金锁固精丸，平时都一周3次打球运动、后来腰酸，脚麻去拍了片子说腰突，整个人都感觉好累，特别是脚酸麻。没什么力气，冬天手脚冰冷，下巴长痘痘，胸口敲打会疼，精神也不好，记忆力下降，感冒也2个月一次。小腹隐痛，尿等待，尿不尽，遗精1个月7.8次，流出来的精液不液化，去医院老中医，吃了1个多月的中药了。

　　112.今年24岁，sy 八年，平均两天一次，都是射出来紧跟着在撸几下导致身体颤抖寻求快感，有次冬天冷水洗头，感冒刚好，洗完就浑身难受发烧，紧接着上吐下泄的，胃不好了，当时也是继续着sy，加上工作久坐，有次sy完前列腺就开始刺刺的疼，那时疼，尿频，过了一阵子就左侧睾丸左侧小腹热疼，会阴跳动，总有射精感，尿黄有味，吃过法罗培喃，复方玄驹胶囊，头孢地尼，不见好转，检查彩超是前列腺稍微大点，伴钙化，西医不让我吃药让我观察一阵子，现在症状是，左侧小腹和大腿跟处隐热痛，有时前列腺涨热，尿频尿黄有味，腰疼或酸冒虚汗有时，早泄有射精感，精液发稀，前段白色后段伴透明黄色，大便不成型，每天半夜都会醒，醒了就上厕所，戒色道路进行中，吃过一个月中药，大夫把脉说肾阳虚，左手摸不到脉搏，脾胃不好湿气重，拔火罐都是黑色的，现在每天晚上跑步，喝黑色粥，不知道严重不，帮帮我吧！

　　113.楼主救命，本人男，24岁，手淫十多年，四年前有查出高血压至今，高压160低压90，有时高压140低压80，最近小腿发软，眼睛无力，睡眠不好，今天去医院测了血压，160/90，挺高的我有些害怕。病史以前有过尿路感染，尿里有红细胞，白细胞，腰酸，得过几次重感冒，喝过几个月重要调理好了，现在就是血压高，腿软，眼睛无力。求有治疗办法吗？

　　114.本人27岁，sy已经十四年了，一年前出现阳痿现象，目前已经戒了两个月，之前还能用手有勃起，但是现在已经彻底不勃起了，现在心里好害怕，是不是戒的不够彻底，偶尔会去检查有没有恢复，能勃起时就比较放心，不能勃起就心情非常差，另外，戒除前没有遗精现象，戒除这两个月有过三次遗精，再就是可能有点精神衰弱比较容易累，其他方面没有什么问题，现在很担心以后不能勃起了，现在还没有结婚，有女朋友但我现在很怕跟她接触太近。这样的情况了还能恢复么？真的很怕了啊，求吧主帮帮我啊！

　　115.我在2012年末的时候去医院检查出 左侧精索静脉曲张 当时接触了戒手淫知识就没做手术 想靠自身的恢复能力恢复 大哥求救。自从2013年到开年戒到现在感觉其它各方面 都没什么问题。就是 尿频 尿等待 尿无力 这些症状还在 可是前几天 左侧睾丸开始隐痛到现在还没好 不 知道是不是曲张的问题 我前几天看了个新闻 说大四男生 睾丸疼3天后送医院 最后把左侧的睾丸切除了 我好怕我会不会也这样 现在什么信心都没有了。

　　116.你好 我今年26了 撸龄应该有12年了 现在阴茎短小没博起时就3cm 左右 几个月前检查还有2度精索 现在戒两个月了 期间有过几次频繁遗精 ，有时是吃海鲜太多 有时是睡前喝水又穿太厚，我体行比较瘦，也不是弱不禁风那种就是怎么吃都不胖 ，还有就是现在回南天气 穿衣服多一热就全身痒， 我想去看看中医，是不是我脾胃不好呢，用不用吃药 吃什么好点呢？

　　117.大哥求救. 现年19 撸龄5年 头晕 眼花 耳鸣 胃痛 没精神 虚胖 经常做梦 请问一下需要药物根治吗？

　　118.sy10年了，头发问题，头发以前是直的，后来都变成自然卷了。头发油，不痒，略有小红点在头皮上，不怎么掉发，只是发际线后移了，有滴白现象，每次勃起 会流，大便一使劲就流。痘痘在06年开始长，脸上和前胸后背，吃过的中药不计多少了，皮肤没有光泽，痘印和痘坑比较多，面相猥琐，不愿见人，但前胸和后背仍有大的痤疮长出，会流出脓。

　　119.Sy14年，舌苔白，大便每天一次但会粘在桶壁。不成形。以前经常Sy时每天很多时候会半勃起很难受。现在早上一起来还会哈气连天。大脑还是比较迟钝。容易疲倦。不过比以前好多了。主要是容易感到胸闷气短。呼吸无力。全身倦怠，手无缚鸡之力。有前列腺炎主要体现有时候非勃起状态龟头是紫色。而且尿完经常觉得没尿干净，会有液体流出但绝对不是尿液且不受自身力气控制，基本是滴下来的。还有有时候附睾不小心坐板凳以某个角度碰到会疼。海绵体有麻木的感觉。做爱勃而不坚。很快就软了。力不从心。睡眠还好，入睡快。但醒来精力并不充沛。容易全身发张抖动。像打了鸡血一样此时有心慌的感觉，平时爬三层楼正常爬都会气喘吁吁。才26岁

　　120.初二的时候学会的手淫，差不多每天都有，持续了半年吧，后来是一星期一两次，5，6年了，最后一次射的特别快特别担心，3年没撸，但是没注意饮食起居，一直觉得好不了了，前几个星期检查有前列腺炎，有鼻炎，冬天容易感冒，畏寒，手脚冰凉。遗精不多，但一盖厚被子或白天剧烈运动晚上就遗精，一般在凌晨5点，无晨勃，仍感觉精关不固，有早泄。搞得都不敢交女朋友了。对了，还有拍前列腺彩超发现前列腺内有个1厘米的囊肿，真的很困扰。

　　121.Sy8年，一个星期会有2-3次，头发属于干性发质，洗头一天后就很容易痒，冬天很容易起头屑，用药洗过也没有效果，如果实在忍不住抓的话会有小红点在头皮上，头发一天掉10-20根，已持续6年。脸上时不时会掉白色的皮、红肿、紧绷，就像被人打了一拳一样，而且是对称分布的，常发生在鼻子两侧眼睛下面的位置、下巴、额头。无论用任何保湿产品都不行，之前看了西医说是脂溢性皮炎，反反复复地起来然后一个星期后慢慢又消，影响美观倒是其次，起来的时候整个脸都很痒，如果忍不住去抓反而更严重。看过中医，说我脾胃湿虚（我住在南方，水汽较大），但是喝了接近两三个月的中药都不能好。（由于这几天又消下去，所以没有附图）脸色、手都是暗黄的，家人说看起来好像病恹恹的样子。冬天无论穿多少衣服均是手脚冰凉，没有暖宝宝的话整个晚上四肢都是冰的。家里人总是担心我得了什么病，可是去医院查又是正常。手脚冰凉自我感觉难受，即使去运动，刚运动完会有一点热，完了还是一直冰凉。

　　122.18了面部却像初中的娃娃，下肢却非常的肥胖，十分不协调。晚上频繁遗精，白天嗜睡、头晕、注意力不集中，脸部一直发红，稍微运动就更红而且直冒汗，晚上还失眠，好像自杀！ 求救！

　　123.16岁sy史有8年之久。jj短小。症状为慢前还有腰疼脖子疼长痘痘还有非常怕冷经常会拉肚子晚上睡觉是肚子咕咕叫。尿频严重。喝一罐饮料30分钟内就要去3次厕所。晚上失眠还有夜尿多。睡一个小时就要醒。前段时间因为去医院治疗神经性皮炎发现戒色吧。

　　124.本人男，23岁sy十多年，症状逐渐增多，具体症状:白发，尿频，尿急，尿痛，尿无力，尿不尽，小便泡沫多，肛门坠胀，会阴不适，乏力，头晕，脑涨，早泄勃起不坚，胸闷，心慌，偶有心悸，疲惫，没精神。

　　125.我初中开始就手淫了，有时候频率高，有时候频率低，高三的时候学习压力大，手淫次数逐渐增多一个星期有两三次，到了大学后，手淫频率更高，常常一天一次，我睡眠质量不好，脱发严重，出油，有时候也痒。这是我头发的照片，求助，我除了戒除手淫，意淫，多做运动和积极的事外，还要怎样做才能减少脱发。

　　126.我今年21，男。舌苔很厚发黄，每天喝很多水，伴随尿频，冷热水都可以。大便还算规律，小便很多有时候吃了吃了香肠小便的味道也是香肠的味道，睡觉的时候没有起夜过。很容易出汗，手，脚。胃的话感觉现在吃得少了，脾气有点烦躁，腰酸偶尔有，眼睛酸涩，感觉镜子里无神，跑步跑一段路就感到累。手淫估计7年了，频率不算高放暑假的时候基本3天一次，最近基本2-3天一次持续近1年，遗精基本没有。身高170，体重70公斤。头发问题，头发很油，且开始长白头发听我妈说有很多，掉头发的话应该不算明显，估计有1-2年时间。脸上有痘痘，医生说是痤疮，自己也不懂是身体内分泌还是什么问题，有时候是一粒粒的油脂有时候是脓水。晚上没事干的时候就不自觉的想手淫 。

　　127.本人今年25，学会SY15年，小学和中学基本不SY，从大学开始频繁SY，一直有三年吧，一般几天一回，最厉害时一天两次！彻底戒色戒H两个多月了，第一个月遗精两次，这个月平均两三天遗精一次，每次遗过之后都感觉右侧腰酸酸的，戒色之后尿频和尿等待都恢复地很好，只是遗精频繁，脸部痘痘还不见好转，白发有好转。现在最困扰我的就是频遗和痘痘这两个问题了。

　　128.我自从戒掉手淫已经有半年了，但是一直遗精。刚开始那两个月，一个月将近10次，后来减少到一个月平均6次左右。给我造成的主要影响就是记忆力下降，而且有时候感觉会心慌。尤其是遗精之后的第二天，脑子非常沉闷。左右脉的整体感觉是虚，用力按之后感觉脉的跳动明显弱了。以前手淫频率很高，一开始一天一次，后来变成4天一次。持续有两年半的时间。我把我的寻医经历说一下，以供吧主参考:一开始找的医生说我脉象沉弱，说是肾阳虚，结合我这个年纪，开了一些固肾涩精和调理气的药，没有开补肾阳的药。后来又去找他，他根据我的病情在之前药的基础上开了一些祛湿热和下火的药。他的药在吃的时候很管用，一次开四天的药，但是只要停止使用，过段时间，少则过五六天，多则过不到两个星期，就又开始频繁遗精了。现在看来可能是我没有持续用药，因为一天喝药需要花50元左右，我现在上学，这个钱对我来说还是太多了。他也没有太重视我这病，认为年轻人很容易就恢复了，所以没有叮嘱我吃完药一定要过来复诊。后来我换了医生，名声是很大，省中医院的国医堂的。她诊断还是脉象沉弱，心慌，完全当做肾阳虚来治疗，药大部分都是和补肾阳有关的。结果这次喝药之后我白天的状态有所改善，感觉力气充足了，精神也变好了，但是遗精的频率改变不大。后来又吃过治疗前列腺炎的药，遗精的频率降低了一些，变成一个星期遗精一次。我今年22岁，以前记忆力很好，因为长时间的手淫和遗精，记忆力已经惨不忍睹了，而且本身就有的神经衰弱现在更严重了。最近这几个月我一直在坚持不看任何和色情、性有关的东西，希望吧主能够帮助我。

　　129.手淫有9年了，现在完全戒除有一年了。现在在努力戒除看黄和YY中，所谓众人拾柴火焰高！希望各位吧友鞭策、激励我，彻底远离黄色！头发比较油，几天不洗就结块了，很脏。舌头照片附图。舌质淡，舌苔很薄，舌苔是白色，舌头上有小红点，分布在舌尖两侧，比较多。喜喝热水。大便大概一天一次，小便就是尿不尽，偶尔有刺痛。容易出汗，干点体力活就出很多汗。人的脾气暴躁，烦闷，容易起争执。很容易上火，吃了瓜子、花生之类的第二天牙龈就会起泡或者肿痛，而且大便会硬结。

　　130.SY10年，戒了4个月，无房事，遗精每月6次左右，每次几乎都有春梦，头发油，头屑多，每两三天洗一次头，脱发，最多时每天脱发五六十根，小便尿不尽，有轻微痔疮，脱肛，曾经找过中医，说是脾肾阳虚，吃了40服药，略有效果，大便变得规律，但依然偏稀，仍然爱出汗，稍微一运动就大汗淋漓。一年后因为脱发又看过一次中医说阴虚、肝火旺，吃了7服药，未见明显效果。

　　131.我88年的今年27岁，2013年开始出现尿频，现在好像还出现尿不尽，快折磨死我了，老是感觉下体不舒服，好像被什么堵住了一样，看了好多医生 也吃了好多药，现在每天都好痛苦，有的时候早上大便的时候还尿道滴白，跪求吧主能给我看看 我真的快崩溃了，还失眠 尤其睡觉之前特别尿频。

　　132.吧主我SY3年多，现在有前列腺炎，喝了一个月的中医药。这几天晚上睡觉脸发热 手心发热 口干舌燥 头晕 半夜还醒来 夜尿多 尿频 有怕冷 早上起来肚子痛 腰酸 腿酸 好痛苦 求楼主解救！

　　133.从小就有包茎割的比较晚，手淫也有五年了，平均每周一到两次，频繁手淫没有遗精过，现在得了前列腺炎，白细胞20-25超标了很多，还有阳萎的症状，就算勃起了也会很快软掉，每天小便15次左右大便2次，请问该怎么治疗？

　　134.我19岁，小学6年级就开始了，头几年频繁，后来初中高中都是假期频繁。爸妈都很高，都180多，而我只长了175，而且智力不如小时候突出，注意力不能集中。身体其他方面倒是没有大问题。看了贵吧戒过几次，但中途都破戒了。我想问，如果我从现在开始再也不想不看，智力会不会恢复一些？身高还有没有可能再长？

　　135.大便一天一次 不成型 以前每天五点准时便 现在六点多七点便 小便喝水多清 喝水少偏黄 用力尿会刺痛 有时会有灼热 有前列腺炎 sy最少十多年 频率偏多点，11月份查出前列腺炎 精囊炎 附睾囊肿 吃过知柏 归脾 补中益气 一个月 然后有一次走路全身大汗 身体很虚弱 开始耳鸣 开始不管什么时候都鸣 现在只有躺床上会鸣 主要是前列腺问题 左侧有时候会坠胀 十分不舒服 阴囊皮很松 会阴穴哪里也很松 勃起的时候会阴穴能摸到阴茎根部 尿等 尿不尽 无力 潮湿 热 有时候痒 现在每到下午身体还有些低热 37度多一点热的时候感觉肚子里想拉肚子有点 过一两个小时就不热了 脸上也有痘痘。

　　136.我的手淫后遗症有：神经衰弱，晚上老熬夜，都1点左右，不能深度睡眠，每次睡不踏实，浅睡浑身发热，醒来热消散，晚上老做梦，醒了浑身难受，跟没睡过一样，起来头晕目眩，有时站不稳，神情恍惚，腿有时使不上劲，感觉外界不真实，白天老是疲乏，有时恐惧，焦虑，抑郁，紧张，手脚冰冷，眼睛干涩酸胀，看远处眼花模糊，有眼袋，皮肤以前起痤疮老出油，现在痤疮消退出油减少，留下痘印和暗疮，暗疮发黑在痘印和皮肤内，很久未消，嘴里老是有咸味，嗓子老是有痰，吐出来都白色的。人总是闷闷不乐，忧心忡忡，怎么也高兴不起来，对什么事情都不感兴趣，人每天都没劲，没什么精神做好一件事，鼻炎，有时候头胀，晚上又睡不踏实，吃饭老是吃不香，吃多不好消化，大便有时不成型，挺粘。我有好多种体质:阴阳虚，湿热，痰湿，淤血和气郁。像我这种为数不多的结合体质有救不，五脏感觉都乱了，我都快精神分裂了。

　　137.你好，我现在sy频率不高，一个月两次吧，上个周日sy了一次(比较猛)，然后就坐网吧玩，从中午12点坐那里到晚上8点左右，一动没动，等我起来上厕所，尿尿刺痛，尿完过一会还有白色分泌物出来，医生已经给我拿了三天药已经吃完了，感觉情况没什么好转，现在感觉JJ还是有时刺痛，有分泌物，龟头发红，JJ感觉也有点肿，请问我到底是龟头炎还是前列腺炎啊，我该怎么治疗？

　　138.今年刚22岁,SY一般都是3天一次,或一个星期.我现在戒了一个月了, SY不到3年, 我症状是尿频尿急遗精6次,都是做春梦而遗, 大概时间都是 3到5点左右, 每天都有锻炼, 身高170 130 身体锻炼的还行, 每次早上遗精完浑身没劲,没精神,而且双腿发软。

　　139.说说我的情况，男 28岁 14岁的时候染上手淫恶习 手淫频繁 影响了发育 睾丸小 阴茎勃起只有8厘米 初高中的时候手淫频繁 最近这几年比较少 曾出现过前列腺炎的症状 现在前列腺没什么症状了 但现在感觉身体虚，稍微运动就大汗淋漓 饭后出汗怕冷 一冷就腹泻 精液不液化 果冻状 腰酸腰痛 估计还有早泄 手淫时一下就射了 未婚 无女友 阴茎短小 很自卑 不敢交女朋友 心理压力较大 以前神经衰弱 强迫症 这两年好多了 头发油腻 爱出油 脸上也是 家人不知道情况 还在催婚 压力太大了 精不液化 更担心不育 手淫太可怕了 我已决定彻底戒除 同时提醒大家一定要戒掉 危害太大了 我这些问题该怎么办 肯请老师 前辈们指点 出出主意。

　　140.大家好，我19岁高二，从小学6年级开始sy的，初中频繁(用被子摩擦），高中开始戒的，现在已基本戒手，被子，但还是会去性幻想，每次一想就是反应，但是是半勃起，有时候会忍不住摸！现在就造成了尿频（一天7次，这是前列腺炎吗？），勃起不坚（只完全勃起三次），容易上火长豆豆，身体素质差，记忆力低！我想问如果我坚持戒掉性幻想以上症状会好吗？特别是尿频和不能完全勃起（曾经勃起时受惊吓，自己会恢复吗？），大概要多久？

　　141.吧主大哥，我现在左耳朵神经性耳聋，高压氧已经5天了，但是没有什么效果！当时发生耳聋的时候，那天我也刚刚好连续sy了四天，导致身体很虚，我不知道我耳聋是不是和sy有关？我这样还能够恢复吗？

　　142.各位大哥，我SY 七八年，现在21岁，身高168 115斤，曾吸食过K粉，冰毒，现在戒了一年了，吸毒前体重是90多斤，虽然戒了，可是现在还在SY，身体还是很差，尿频尿急，尿等待，没有晨勃，平时也极少勃起，除非看黄 意Y了。每晚失眠，头痛，太阳穴痛，注意力不集中，龟头发白没有肉色，龟头皮还皱皱的，应该是龟头炎。

　　143.手淫5年一天一次有时二次，房事纵欲3年，频率几乎每天一次，现在正式戒色五个月，中间破戒5～6次，有SY破戒有房事破解，每次破戒后都很痛苦，五六天不想出门，害怕被人笑怕见人。现在有十天没碰过黄了，戒色期间频遗得很厉害，几乎三天必有一次，最久不超过一个星期，有时一晚都两次，每次遗后都很受打击，这个也是导致破戒的主要原因，这样的现象已经超过四个月了，求大哥救救我！手淫伤脑特别严重，现在联九九表都背不全了，反应很慢，看电影字幕都三句话了，才把第一句理解完，经常认错人。SY伤脑经常后脑头痛，一头痛说话就结巴，不能打牌，有次和人打牌后头痛了三天才好。

　　144.sy10年，一周一次，现在25。人容易出汗，嘴唇干，口易干，脚冰冷，尿有点频。颈椎肩膀累，有颈椎病。早上起来没精神，中午不睡会很疼苦。进入睡眠有点难度要一个小时入眠时间。深夜会醒一次。遗精一个月两三次，腰酸背痛，一天人比较累。下唇有点紫。鼻炎，感觉自己有早泄没试过。气不够，记忆力差。肠胃炎。拉的比较稀。还有臭狐，这个怎么才能好？每天做固肾功，提肛。吃薏米粥。

　　145.SY10年，这几年一周1-2次。32岁。10天前，勃起无力，跟女友房事失败。认为自己是阳痿，思虑闹心3天。然后就彻底没有勃起，如何刺激都没有反应，心情抑郁，无性欲，失眠复发。曾经去看过男科，雄性激素偏低，有点慢性前列腺。做勃起功能测试，服药后仍没有反应。现在有夜勃和晨勃，白天仍然没有勃起。失眠严重，靠吃安眠药睡觉。不知道现在这种状态是SY后肾气不足来的，还是焦虑症复发后来的，如何治疗。预计恢复时间，谢谢解答，万分感谢。

　　146.我今年28，十年撸龄，现在戒了20天 ，毛病一直在，肚脐下方1寸左右每天夜里，早上疼。阴茎根部上方也疼，没有遗精现象。我需要去看医生么？有个口碑很好的老中医说我下边有炎症，不清楚是尿道系统还是前列腺的，最忌家里老是催着结婚，还没对象，也不敢找对象了，我该怎么办？毕生感激不尽！

　　147.老师们好，先介绍下，24岁，撸10年，戒大概有100多天，自从和去年女朋友一起发现勃起很快就软掉，才发现自己有病了。去中医院检查是慢前，喝药两个月治好了，现在没有再犯。现在主要症状是：戒了两个月晨勃恢复了一些，期间一直不间断跑步，最近过年一个多月没有运动，这两天晨勃又不好了。脱发，去年经常锻炼加上早睡脱发恢复了些，但是年后可能晚睡加吃肉较多，又有些加重，发际线后移了些，额头顶部头发略稀疏，想问下有没有药可以吃，平时吃东西有什么要注意的么？腰不好，坐久了不舒服，也不是那种很疼的感觉只是有些腰酸。 勃起方面已经比原来好多了，现在主要是想让头发恢复，有什么好方法或者药吃么？腰疼是不是肾虚？

　　148.楼主你好，我今年二十岁，手淫五年，脱发三年了，那时候头皮非常的痒，现在就是这样了又软又希又细，同时伴随着腰酸疼，无力，阴部湿热，耳鸣，怕冷怕热，手脚冰凉等症，我应该如何调养或治疗，有必要开开中药吗？谢谢。

　　149.我现在27岁，手淫有14年，现在不主动手淫了，但是有时候睡觉中不自觉的手淫，现在最主要的问题是遗精，不做梦，耳鸣，记忆力下下降十分严重，中途吃过很多药，都没用，一吃热性的不要当晚就遗精。唯一有点作用的药是金匮肾气丸，其他中成药不能吃，比如桂枝地黄丸，左，右归丸。遗精完第二天相当难受，没有精神，感觉头很木。长期吃药也导致肝脏部位有点微疼，如此反复循环，也找不到一个好大夫，现在信心严重受损，感觉有点自闭了。希望LZ及其各位吧友能救救我！

　　150.你好！男，31岁，sy19年，一星期四次，体重57公斤，升高175，现在症状:阳痿无性欲，早泄，前列炎，皮肤老化，松驰，面无血色，腊黄，毛发黄，掉，目暗，眼下淤青，耳鸣，舌淡，根部红，无苔，布满小红点，舌胖大有齿痕中有裂纹，偶尔口臭，唾液多爱喝热水，嘴唇红，腰疼，劲椎疼，有脚气。特别怕冷。

　　151.手淫10年左右，头发很油，一天不洗就油，脱发头发稀疏。尤其是头顶。脱发根部有黄色小颗粒，用手也能刮下油和黄色小颗粒。黑眼圈顽固不去，鼻子两侧也发紫色，口臭，阳痿，勃起时像摇杆。早泄，包茎，小弟弟向下弯曲，不勃起很软。阴囊潮湿，手脚凉，并且经常出汗，皮肤无光泽，发黄稍微有点绿，无血色，体毛细软，脸色苍白黯淡有点发黄，身体有皮屑脱落，一星期不洗就很多，指甲颜色淡，竖纹很多，记忆力差，健忘，在家里睡眠还可以，就是多梦。在学校由于各种原因睡眠不足。

　　152.Sy有6年。现在大三，sy频率较高，一周平均3次，戒色1个月了。现在遗精一月5到6次。头发很油，发际线上移了有1厘米，高三掉的头发，现在没掉，还能长出来吗额头上有痘痘，最近腰膝酸软特别严重。

　　153.本人22岁，sy3年，体重63 身高176 前两周sy撸出尿不净，尿频，去医院检查b超，前列腺正常，血液正常，尿液 中尿隐血1+，其他都正常，现在吃了2周（那妥萘哌地尔）药感觉没什么效果，还是有点尿不尽，求教怎么解决？

　　154.本人男，23岁，从初二开始手淫，手淫10年。说一下，由于手淫早且频繁我从来没遗过精。高中时出现过严重的尿频，滴白和耳鸣及强迫症，头昏看不下去书。在大学期间熬夜和打游戏，平均每天手淫一次多，最多时一天手淫过六次，现在在开始戒撸三月多，还处于屡戒屡败阶段，平均两三天还要一次（虽然还是很差劲，但是和原来比我还是感觉有点进步，本人一定会坚持彻底戒除的）。现在的症状是腰膝酸软（很明显），头昏乏力，嗜睡，早上起不来（经常到九点起），看书易疲劳（特别是晚上），觉得脑袋不清醒，记忆力下降，身材消瘦，肩膀特别窄，口经常很干要喝很多水（一般喝温水）结果老是想去厕所（但不起夜，无夜尿），眼睛干燥和胀（说不出来的不舒服），经常起痘痘（特别是鼻子）。请问我需要吃中药吗？

　　155.求助，我是个sy14年的人，今年24，很多症状，如手脚冰凉，记忆力特别差，头油，掉发还不严重，等等，体重最重60.现在63.身高175.我一直阴囊潮湿很烦，感觉没改善 ，还失眠，感觉睡脑子老想着事不能深度睡觉，一直在做固肾功，跑步刚开始四，五天了，还有我阴囊大腿两侧有疙瘩。

　　156.我要完了！原本戒了好几个月了，如果一直老实本分的戒就好了。可是一直觉得，如果吃点补肾的药恢复的会更快，于是元宵节的时候买了几副，想高三压力大，课堂上吃点中药也算调节。可是天不如人愿啊！吃药期间各方面都很OK关键是也不打盹了，可是药一停各方面都呈现肾虚态势：口腔溃疡、腰酸背痛、上课乏力……关键是出现了我以前从来没有出现过的现象——盗汗跟脱发！而且这两现象特严重，是因为补肾的中药吗？老师我该怎么补救！现在头发一抓就一撮。

　　157.首先我是一名高三生，以前sy一星期一次，可也把身体弄虚了，变得比以前更爱出汗了，还容易勃起。自从高三开学前，我和同学连续打了两个下午的篮球，出了很多汗喝了很多凉水。当时感觉没事可9月一号后，身体陆续出现了一系列的问题，给我身体上和心理上都带来很大痛苦，严重耽误了我的学习。中午刚吃过饭睡觉心跳加快，甚至严重的时候都能感觉身体随着也一跳一跳的，根本睡不着，即使心跳正常了，也很精神没有睡意。小便结束的时候，总会淋两滴到内裤上，有时候一弯腰也会低落两滴。以前虚亢，特别容易勃起，现在基本没欲望了，勃起少了，可是勃起也不坚了。上学精神状态大打折扣，成绩也下降不少，看看日期距离高考都近一百天了，每每想起这，悔不当初！过年，被家人逼去看中医，医生说我是肾气虚，不是阴虚也不是阳虚，给我开了中药。让我多吃上火的东西，和一些温补的食物。第一副药吃完后，感觉大便变干了（以前不成形，而且需要好多张纸才能擦干），精神明显变好了，可阴囊湿疹也复发了。后来又去了次给我开了那种大药丸给我吃，结果，哎，吃了几天，每天都做黄梦遗精，当时吓坏了，想想可能不对症，然后就断药了。

　　158.帮下我吧，谢谢！我今年22有余！撸龄也有三四年了……我从去年年初开始接触戒色理论，但是一直下不了大的决心，总是频繁破戒！直到10月的样子发现头顶头发开始稀疏，头旋周围明显可见头皮，才认识到事态的严重性！开始下定决心的戒色！学习各种戒色知识和养生知识！其他一些症状就是我容易出脚汗，并伴随着脚气，冬天怕冷，尿频繁（也可能是与我喝水多有关系，晚上我不起夜的！但感觉不舒坦），尿等待！头发一天不洗就油，油了头皮就会瘙痒！脱发就会随之增多！平时也不太会想要喝水！求戒友各位大吧小吧帮帮我吧，看看我到底是什么原因！其他我都无所谓，但是遗精是我的心病，边补边漏身体永远都不可能好转，这已经不是什么秘密了，大家都知道 ，我这里先谢谢了！

　　159.sy6年，最开始时一天一次，2010中途有戒过，戒了两三个月又犯了。2012年的八月份的时候突然开始大量掉头发，那个月sy比较多，我觉得自己应该是肾虚但是不知道是阳虚还是阴虚也不敢吃药。我想问下各位老师我的头发还可以长出来吗？我想试试药补。我爸爸是秃顶的，我爷爷不是秃顶，我舅舅也不是秃顶的，但是2012年那个时候我22岁，就算有基因遗传22岁也不会就开始表现出来了吧，应该是中年才、掉发才是遗传问题吧。

　　160.今年23 ，SY10年，寒暑假每天在家1-2次，开始很疯狂，从去年8月份接触戒色吧，伴随考研第一次戒色150+。考完之后再家20+天里连破5次，后痛定思痛，今已经重新无YY20天。但还有很多症状需要各位师兄解答，一全身性的皮肤病，头皮脂溢性皮炎，手上多行红斑，阴囊潮湿，全身荨麻疹。二睡眠质量极差，从高二期末考试开始失眠，到现在经常整晚睡不着。睡眠时极难入睡，极容易被惊醒。鼻炎。请问各位师兄能帮我解答下吗，万分感激！！！

　　161.我这个就是舌苔白，尿喝水多了就清长，喝水少了就有点黄，老是腰酸背疼，勃起的时间很不持久，还早泄，时间特别短，皮肤比较干，黑眼圈，晨勃时有时无，最近努力开始践行戒色，大便基本每天1-2次，大便干稀，喝水比较多，不知道该怎么去做，另外吃什么可以帮助恢复。

　　162.今年27了，身高171，体重65公斤，睡眠质量也不是很高，容易出汗，怕冷，因为功能方面的原因，女朋友家长知道了，也不再谈了，这个也是打击，主要就是心里对这个也很担心，去看了很多医院都说不要担心，求指教啊！

　　163.手淫8年了。频率一周两到三次。大便极不规律，容易拉稀，有时候一天2,3次。有时候一天一次，肛门坠胀。小便一天10到12次。很容易出汗，脚底特别容易出汗且臭，特别怕热怕冷。脾胃感觉消化能力一般，脾气些许暴躁，尿痛 尿频，失眠，弟弟不舒服。头发有脱发现象，不算特别严重，但是能感觉到头发明显没有以前多。掉头发有4,5年了。特别油，一天不洗看起来头发就很脏。大概一年前，我突然发现我的尿道（阴经根部十分的痒）.我去医院做了B超和尿液检查，医生说我有前列腺炎，以后会影响性功能。给我开了消炎药后来又去吃中药。.真的很怕很怕。我手淫前后八年。吃了半年多中药，前列腺老反复，尿频尿痛，弟弟不舒服，腰也疼。我现在一直在服用中药。半年前发现颈椎腰椎也有问题，现在每天晚上失眠还有就是坐骨神经疼。我到底该怎么办，大哥们能救救我么。现在真的不知道怎么办了。

　　164.我今年15，sy了快3年，以前填过问诊单，尿频，尿不尽，去我们县医院说是有炎症，吃了两天消炎药后全好了，（我现在意识到了西医治标不治本，sy后遗症西医治不了，当时就是检查血常规、尿常规都好着）之后过了两个星期，一次遗精后又是上次的症状，医生开了上次的消炎药和三金片，我在网上查有的说不是问题，有的说阴茎血流不好，还有说精索静脉曲张（现在精索我自己可以确定自己有的，站立时左侧睾丸明显低于右侧，用手摸有蚯蚓团，躺下后会消失）想问下我这该怎么办，自己能恢复好吗？还是没救了？还有我背上长了很多痘，手心总是出汗，学习时脑子总感觉特别困，现在知道是sy导致的。

　　165.这里我是来求救的，希望楼大哥能帮帮我，给我些建议吧！我24岁，重庆人，手淫十几年老，身高175cm，137斤，500度近视！强破症，抑郁症，忧郁症，恐惧症，疑病症，，症状:头疼，耳鸣，眼干，鼻塞，心季，失眠，记忆下降，健忘，牙齿坏老很多个，神经分裂症，神经衰弱，阳痿，早泄，射精痛，无力，便秘，前列腺炎，腰痛。（去年感觉心里压力太大，我感觉已经撑不住老，几乎天天都想跳楼，甚至有时在没人的时候哭，有一次太严重想跳楼，但是想到父母确没有勇气跳下去，我就给父亲打电话老叫我回家耍老几天！其中回家时母亲是哭老，我很伤心但我却也是无赖！我曾说我死老，我们就都解脱老，母亲就说你死老我也跟你一其去死，而我也只剩无赖！我也想改，但这么多年都这样我感觉实在熬不下去了，我只说如果今年还是不好我就只有死老，不然会给整个家带来更多的痛苦。）

　　166.手淫有一年，后来是意淫不断有5年现在遗精和脱发比较严重，平均一周一两次，有时候有梦有时候无梦，无梦的居多，都是遗精之后就醒了，时间在凌晨三四点左右，遗精之后难以入睡，平时小便有尿不尽的感觉，夜尿比较多，尿频，小便清，伴有腰痛，阴囊潮湿，每次遗精后阴囊潮湿会加重，肚脐眼左侧2厘米处按压好像有硬块，不想吃饭，大便一天一次，大便稀，口中有津液但不多，喜欢喝热饮。脚冷出的脚汗发酸。无勃起，眼睛干涩，对任何事情没兴趣，家人还说我说话声音很小有气无力。最近脱发比较严重一天一二十根，有的医生说我湿热下注外代肝气郁结中气不足，有的说我肾阳虚，服用过桂枝龙母汤无效喝了几天那几天夜里都有遗精。

　　167.sy十年，频率有时一星期两次或三次，经常连续sy有时一天三次，腰后背弯腰工作很痛，坐久了也痛，sy后下面会痛好几天，遗精时呈凝状颗粒，记忆力差，两眼无神看东西模糊，感觉身体飘，不稳，没耐力，多愁，头发比较希，但不是非常希，两天就有油，掉发七年吧。等等一些比较典型问题。希望看一下严重不?到什么程度了，要怎么做，今年一年时间我想恢复应该怎么做?特别是早泄，谢谢！

　　168.大春节前几天吧，忍不住撸了一下，第二天发现碰到睾丸会痛，过了几天感觉不是那么明显了，但是左腿经常会酸痛，现在有摸到睾丸左睾丸上有一条血管样的东西。就从上连到下，而且睾丸下方有一团软软的，睾丸隐痛。求帮助！！

　　169.我今年三十，算来得有十五六年手淫史吧，现在最严重的问题是睡觉多梦，嗜睡，醒了感觉很累，白天头晕，没精神，健忘，打哈欠，每年春天特别厉害，今年血压还高了，竟然105-150！！心跳有点快90多次,颈椎还不好，我这是不是很严重了？戒除手淫同时是不是正常夫妻生活也要暂时戒掉？应该怎么恢复？做什么锻炼？要不要看中医开中药？

　　170.我从12岁开始sy，频率基本上一周一次，多的时候2次。到了大学的时候频率开始下降了。以前好歹梦了才会射，哪怕只梦到1秒钟。现在不梦直接射。我想我的精关肾关已经到了崩溃的地步了!而且射完以后的一两天龟头下面的部位时不时的会有点刺痛感，就像上火拉黄尿时的那种感觉。我现在坐着的时候时不时的下面会兴奋，有想射的感觉。怎么办，我想我完了，感到很绝望很绝望!人生都失去了乐趣，一片灰暗。这么多方法试过了都没用，真不知道该怎么办了。我现在28岁，因为这个一直不敢谈女朋友，现在岁数也不小了，父母开始着急，亲戚朋友同事都在催促我结婚帮我介绍对象。可我很怕听到这些!一听到这些想死的心都有了。我这个样子还怎么谈朋友结婚啊。难道我注定孤独一生成为别人眼中的异类吗？我曾无数次想要自杀或者来个天灾人祸让我死了算了，也好脱离这苦海。我知道这一切都是我自作孽，自作自受。我后悔莫及!但是后悔有什么用呢，悔断了肠子也无法改变任何事实。所以，我恳求好心人帮帮我救救我，有什么方法能让我在1到3年的时间里恢复正常，因为逼婚越来越急迫了，我想我可能等不了5年10年等我的身体恢复了再去结婚。

　　171.我说说我的问题吧，希望楼主能帮帮我，我现在23岁了，手淫有八九年了，现在戒了五个月了，我是因为腰疼才发现这个吧的，也是从那时开始戒的，这么多天来，腰痛一直有，有时重有时轻，只要坐的稍微久一点，背部就酸痛，就是在肩胛骨附近，能明显的感觉到是气血不通导致的，最近这几天只要一背痛就导致胸部心脏部位不舒服，心脏前两天做心电图没事，不知道怎么才能缓解背痛这个问题！困扰了我好久好久了，还有耳鸣，也是最近一个多月有的，晨尿黄，味道重，有气泡，不知道是什么原因。

　　172.sy有8年了，大便经常是不成形的，颜色偏黑，一天一次。小便6次有吧，清长，不痛； 不容易出汗，不算怕冷（但是冬天手脚冷，睡觉很久还是冷的，白天也是冷的，夏天就不会）； 感觉脾胃消化吸收不给力，到了吃饭时间也不觉得肚子饿，肚脐往左2手指内，睡平按着会痛，跑步也是这个位置痛。头发一天不洗就有点油，干枯细软略微发黄（以前可是黑密粗）。头发掉7年了， 现在掉得少了，洗澡看大概10来根吧。

　　173.楼主你好，我今年20，手淫有7年，身高174 ，体重114斤，戒有20多天，没有遗精，有阳痿，早泄，勃起不坚，阴囊下垂，左侧阴囊有像蚯蚓的东西，睾丸有点疼，视线有点模糊，有一点耳鸣，前几天检查前列腺液，红细胞-卵磷小体2+白细胞2+，有时候小便的到快结束的时有白色液体，希望楼主给诊断下，小弟感激不尽。

　　174.SY有十多年了。现在已经结婚。也做过静脉曲张手术现在就是感觉有时候睾丸坠疼，阴囊潮湿还有早泄。求吧主救命不救命老婆就要和我离婚！！！

　　175.本人SY历史大概是13年，目前的症状有：白发。后脑勺至耳朵上方一圈白头发；头皮上有很多小红疙瘩，不时往外流黄水，结痂以后抠掉还是有黄水；身体消瘦，相貌猥琐，自己照着镜子看都不想看；夏天光脚玩电脑什么的，脚底板和手心也会出汗，而且容易上火，情绪易激动。主要的症状就这些，想问一下引起这些问题的具体原因，还有怎么调理，谢谢！

　　176.sy4年，以前一个星期3到4次，现在戒了2个星期了，因为在1个月前有一次sy发现精子是淡红色的，然后去医院拍了个b超，拍b超的医生说怪不得有血精，原来长了个瘤子，后来把b超给另外一个医生，医生好像看都没看就直接在病历上这精囊炎，前列腺炎，然后开了600块钱的药，现在吃完了还是没有好转？我该怎么办？

　　177.救命！撸龄估计有10年了，现在已经结婚。现在有点早泄，睾丸有坠疼感从今去过人民医院看过说我是静脉曲张也做过手术可是现在睾丸还是有坠疼感。上段时间又去了中医院医生说我是附睾炎也吃过中药。但是没感觉到有什么效果。还是偶尔会感觉坠疼。请问吧主我这还有救嘛？能不能治好。求吧主给指点迷津。

　　178.我从初一开始到高三SY有几年了，不过后来在一个男科医院看了病治疗过。花了很多钱可是不见好。不过也意识到了SY对身体的严重摧害，我就一下就戒了，没SY了。不过意淫还是在脑海根深蒂固。之后最多是看过毛片（很少很少看了），没有犯戒。但是，对任何裸露的东西都非常敏感，而且直接作用在下体。可是两年过去了，身体不见好，总是梦遗，精液要么是像果冻一样就是完全像水一样。

　　179.我19岁，有4、5年的SY史，现在正在努力戒色和调养身心中，心态很好。但还有一处顾虑，就是在之前SY中精液不再是呈白色液体，而是浅黄色，并且带有很多结晶像果冻一样，行房的时候液体会多一些结晶则少些。 请问这是怎么回事？ 精液不液化？需要吃西药调理吗？很担心没有生育能力啊，各位吧主能帮我分析一下这是怎么回事吗？

　　180.手淫10年了，以前挺频繁的，最近几年少了，一个月三五次，彻底戒了19天了，从来没遗过精，大便早上起来一次偶尔晚上睡前一次前几天大便不成型，最近戒了快一个月有所好转，不过大便中老是有食物残渣，还容易沾马桶，无尿频，早上起来尿发黄，容易出汗，早上起来手心脚心都是汗，有时候半夜起来后背都湿了，不开电褥子没有汗，稍微好点活就满头满背的汗，而且怕冷，怕风，消化还可以，晚上吃碗面早上六点多就饿了，只是感觉吸收不好，人很瘦，脾气也不好，还有就是腰背早上每天起来很疼发胀，晚上坐着耳朵老响，感觉头很重，记忆力特别不好，头上血管感觉疼，我今年25岁，175，64kg头发油，有小红点在头皮，很难受，有掉发，头两侧头发少，掉发一年了，头发以前不卷的。

　　181.我今年23岁了，SY有9年了，23号、24号都遗精后小便有些刺疼，头发已经秃了，现在不怎么掉发，尿频，尿不尽，尿完了还往出流点，包皮长，没割过，大哥我还经常手脚冰凉，一动就出汗（背心后背散步回来都是湿的）

　　182.老师你好，最近真的很难受，很痛 苦，由于高三了，每天要学习很长时 间，至少一天要坐14个小时，所以在一个 月前就感觉腰疼，但没在意，结果最近疼 的非常厉害，去医院拍了片子，检查了一 下，骨头没事，但属于腰肌劳损，还帮我 按摩拔罐了，但还是没什么效果，最近这 几天怎么坐都难受，这对我的学习造成了 极大的影响，晚上回家有时根本看不下去 书，现在已经是关键的冲刺时期了，但我 感到很茫然……我现在到底该怎么办？ 我能忍几天，但不能长期这样下去，我都 欲哭无泪了我身体怎么这么虚？ 尿等待还继续困扰着我……

　　183.我是一个24岁的前列腺患者，小便一天十五六次，有的时候拉完几分钟又要去，有一点点刺痛，怕冷，脾胃消化很好。脾气有点暴躁。Sy五年，前两年两天一次，这两年有女朋友也是两天一次，最近3个月一个星期一次，现在主要的问题是尿道管里有闷热还有一点痒痛，尿频，右卵蛋痛，晚上好像有一点尿都会勃起，然后醒一次，还有腰酸。

　　184.楼主你好，我今年22岁，16岁得了肾结石，做过6 ，7次碎石，11年动了肾镜手术，动了手术后所有问题都爆发了，有肛裂，尿管痛，遗精，脚痛，现在又有耳鸣，头发很油，现在主要问题就是肾结石，腰痛，脚痛，无力，冒虚汗，求大哥给点意见。

　　185.本人19岁，sy5年，现在的症状就是脸两侧有青春痘，皮肤很黑，小时候白，下面有事淌有臭味的液体，尿不尽，用不用吃药啊，怎么调整？

　　186.我今年二十一了，我很苦恼。手淫有六七年了，早泄还有前列性。十九岁的时候做过背神经阻断术，可是没有效果。今年元旦的时候又去了次专科医院，结果被骗了又做了一次背神经阻断术。现在感觉还是没有效果。我该怎么办？父母给我买好房了，现在就催着我找女朋友结婚。可是自己这样，感觉真的对不起父母。我不知道什么时候会治好。对生活失去希望了。

　　187.老师你好，我今年25岁，手淫有10年了，之前一天一次，近两年一周一次，可是现在就是失眠，而且一睡觉一闭眼睛就开始出汗，黑眼圈很严重，头发掉得也很厉害。

　　188.老师你好，SY十几年了，一周三四次。婚后由于分居，也没戒掉。现在28了，感觉比以前差多了。精液偏黄，里面有颗粒状的东西。一不刺激，就软了。做了个精液检查，畸形率93%。感觉应该是有炎症，虽然没有什么明显的症状。戒掉SY真的能自动好吗？用不用吃药看医生呀？马上要小孩了，好纠结呀。急等答复！

　　189.sy有七八年了，高中比较频繁，隔几天一次或者有时候一天多次。大便最近偏稀，不太成型，比较粘，基本一天一次。小便一天8次左右，手脚心热，手掌心容易出汗，特别是冬天，脚容易出汗，有股腥臭（本身无脚臭和脚气）。感觉脾胃吃东西不挑，每餐两碗饭，还有平常感觉肚子气多，屁有点臭。脾气感觉抑郁。整天昏昏沉沉，没有高兴的事情，情绪低落，喜欢沉默，记忆力差，只能勉强回忆一点刚刚看过的一些内容，记不住别人说的话，经常做笔记，经常忘记自己做过什么笔记，一直想做好自己，但是似乎无能为力，嗜睡，身体疲劳，意志力差，生活没有动力，抽烟，思维混乱，逻辑不清楚，感觉生活恍恍惚惚，像是在梦游。明知道自己要怎么做，但无法付诸行动，每天生活在煎熬中。

　　190.天天晚上流好多虚汗，手淫7年。勃起不坚，射精快，快感不明显。yy后蛋疼，右边会变大。腰疼。手心出汗。有恋物，每次破都因为这个。一天大便好多次，麻烦帮忙。

　　191.SY开始到现在已经13年以上，只是频率算不上高，平均下来1星期2次，看过两次医生，医生说气血严重亏损，要我早点睡觉，多靠睡补，大便一天一次，稀、有时不成形，小便黄，喝点水就白。怕冷，冬天手脚冰凉，脾气还行，但是比较没有耐心，现在的症状，尿不尽，早晨起床腰微痛，严重黑眼圈，腹部以上每天都非常油，有口气，有龋齿，咽炎，睡眠入睡凑合，早上比较容易醒（一般5-7点醒），再入睡困难严重早泄（1分钟以内），严重脱发（6年），快成光头了，工作一直坐着，我想问下头发还有恢复的可能吗，想吃点药配合下治疗。

　　192.SY的话是从2002年大二的暑假开始的，直到2012年，身体一直都没什么问题，就是有点早泄，直到2013年开始会阴部感觉不舒服，精液变成黄色的，而且伴有果冻状颗粒，不像以前是乳白色的。头脑也开始不好使，因为以前只要看书一段时间，脑袋就会很清醒，很空灵的感觉，但是现在怎么也没那种感觉了。而且以前只要被老板批评，脑袋就会立马清醒，现在被老板骂的再厉害，也是空空的。头发前段时间掉的比较厉害，现在很少掉了，但是头发明显感觉没有以前的厚了。主要是问题早泄（不到1分钟，而且射精没有快感），勃起不坚，没有晨勃，后腰有时候痛，脑袋空空的，睡觉质量不高，多梦，盗汗，睾丸，jj，会阴部及肛门附近冰冷。睾丸，jj，会阴部及肛门附近冰冷，非常的不舒服。

　　193.手淫三年，脱发，前额m型，每天脱发五六十跟，头发油，几乎每天都要洗，求拯救。

　　194.去医院检查，医生说我前列腺没有发炎，就是前列腺增生，现在尿频，老感觉鸡鸡里有尿，每次尿夜尿不了多少，而且感觉内裤总是湿湿的，尿道口也是湿湿的。晚上不起夜。请问老师前列腺增生怎么办？医生给开了中药和输液的药。今年25，是不是后面就完了呢？

　　195.我其余的都比较正常感觉 无滴白无尿频 就是早泄 然后容易流前列腺液 跟心仪的女孩子在一起讲普通的话题都会流 然后流多了睾丸痛小腹痛 射了就好了 有时候会腰痛 还有我已经戒了快将近一个月了。。然后我阴囊上面阴茎的两侧总是会有点痛。

　　196.sy十年左右了，平均一天一次，头发和面部，后背非常容易出油，布满痘痘，红肿痒，刚长出来时候很痛，现在更多了，很影响自信，上周因为睾丸痛去检查，结果精索静脉曲张，在三甲医院查的，检查单找不到了，数据没记住，不知道是不是严重，用手可以摸到蚯蚓状的血管，站时间长会痛；精子不液化，里面都是黄色的小果冻粒状的，有时候小腹会痛，不敢再去医院诊查了；头发掉的很严重，每次洗头上面都飘着很多，得有个二三十根吧，发质特别不好，很软很细容易出油。医生问我是不是要做精索的手术，我还没考虑好，不知道是不是应该做。从上周开始看吧里的贴子然后开始戒了，希望吧主大哥和吧友们帮帮忙，这次我真的不能再错下去了，希望能加入你们互相鼓励，一起交流！小弟在此谢谢各位了！！！

　　197.我17岁，sy五六年了。现在身体虚，一运动就很多汗，还早泄，sy一分钟左右就完了。经常不自觉yy，阴茎很敏感，经常勃起。我决定戒sy，yy，不知道还能不能恢复？

　　198.sy从上小六就开始了 到现在也有差不多十年了，3年前去医院检查过 做什么物理治疗 说我的精子成活率不到一半，我现在主要症状有 尿分叉 尿等待 上一年出现尿频 睡前要把尿排干净不然睡不着 还有睾丸左下有时会隐隐作痛 早泄 sy没几下就射了 有时会举而不坚 记忆力减退 脑子反应迟钝 不懂与人沟通 社交能力差 脸上痘痘下去有两个月了 还有指甲竖纹有好多 月牙剩4个了 前段时间从两个长到八个，请问我的情况严重吗 到年底就要结婚了 戒到婚前能恢复过来吗？

　　199.你好，我昨天去医院检查有精索和疝气，我撸管5、6年，今年1月13戒的，十四天破了一次自己看视频射的，之后一周撸了一次，然后就发现晚上睡觉左侧生殖器热疼，肿起来了，医生让我做手术，精索静脉曲张和疝气（疝气这个我昨天才知道我小时候就有到母亲说好了就没去医院做手术），请问现在怎么办谢谢了。

　　200.我手淫5年，三月前醒悟了，我有把握自己已经戒除手淫。可是每月七八次甚至九次十次的遗精让我难以忍受。具体症状如下：遗精特频繁。头上脸上身上都长小的红点点，那个红点点能挤出东西。遗精过后，白头发越来越多，两侧和后方几乎全是白头发，以前没有的。头皮很油，刚洗了一天就很油。身体有潮热，一股一股的热袭向全身，真的痛不欲生。脸颊很红，有时受点热，就变得特别红，而且很烫。大便每天一次，大便很黏，消化不好，大便前臭屁不断。脾气和耐性很差，几乎一点耐性都没有。小腿有点重，可能是湿热吧。有点尿不尽，尿无力。手心很热，有时候也不舒服，因为手心很干。腰部无力，两边有微微的痛感。锻炼身体时，下面有快射出来的感觉。阴囊有时吊得很下，有时受点冷有裹得非常紧。以前看片时，睾丸就非常痛，现在不看了，也就不痛了。

　　201.我大体说下我的情况 我SY六年 最严重的时候是去年夏季的一段时间 天天SY 结果问题来了 尿频 而且有阳痿现象 感觉到力不从心了 以前没来此吧。网上说的什么一周一次SY无害等等谬论，不知道为什么在网上这么多，害了好多人！我也是其中一个 。自从从网友介绍来到此吧，才发现眼睛无神、运气差等等等等，都是SY的恶果 戒色2字深深的烙到了心里。

　　202.楼主你好，我是九六年的，我十三岁学会手淫，舌头红，舌苔白，两边有红点，现在症状就是，脸油腻，鼻子两侧起死皮，现在很少起痘痘了，头发发质不好，头皮屑特多，洗完头还是有一层，好想是长到头皮上一样，戒撸之前不知道，跟女友做爱秒射才知道，也许跟前两次经验不足也有关系，感觉自己精神不好，背上有很多小痘痘，我知道那是湿气引起的，晚上睡觉能很快入睡，就是感觉能做一夜的梦，早上起床实在起不来。前一段时间我干活就是搬东西累着腰了，现在腰不敢弯，就是固肾功那种弯腰，疼的厉害，是中间疼，说也说不清楚，关键这是怎么了。

　　203.楼主你好，我今年21岁。14岁开始SY，之前两年特别频繁，一周五六次吧，两年后上高中就没怎么SY了，但是经常YY，经常勃起。当时身体就虚的很了，不容易勃起，早泄，脾胃虚寒，经常拉肚子，心情很差。慢慢到了大学，我一直没有戒色，但是SY也很少了，感觉身体恢复了很多，但还是有问题。我现在不阳痿了，早上经常会晨勃，身体也有劲了，但还是虚，会早泄，抑郁症，前列腺的问题也基本没有了。脾胃还是不好，但拉肚子少了。我现在最担心早泄的问题，还有脾胃的问题，请问我现在开始戒色戒SY，能完全恢复吗？楼主能给点建议和鼓励吗？今年大四了。准备读研。还有时间。

　　204.我sy接近2年，平均一周2次，23岁。两个月前房事过度后突然出现腰酸脚软尿频尿急盗汗、下腹胀、两肋有点酸痛。唇暗红得厉害，看过中医吃过几服龙胆草的中药，然后尿频尿急症状渐好，盗汗有所减退，唇变会红色，下腹不胀两肋也没什么了。但是周一误服两口香艾煲的水，连续两晚出现盗汗严重频遗，睾丸、jj出现疲软状况。周三晚轻微盗汗（感觉胸口有点湿）请问如何调理？

　　205.sy有一年半，从2012的下半年开始的。刚开始两三天一次，一年之后减少到一个多星期一次。学会sy后，就隔几天sy一次，可是我感觉自己总是射的很快，一般几十秒就射了，于是心理压力特别大。到现在依然是这样：梦遗时遗出来的都是有果冻状东西的透明无色液体，而且sy时射的很快。不知道怎么回事。去年感觉下腹有点不舒服，到医院检查前列腺，说是无菌性前列腺炎引起的前列腺增宽，吃了一段时间药，现在没有症状了。感觉是常年梦遗的原因，自己从高二就开始脱发，以前头发很好。头发开始变油（以前不油），脸也很油.医生说是脂溢性脱发，现在发迹已呈M型，头皮比较痒，有时看书或上网时，就感觉头皮很紧很痒很难受。发际处的皮肤总会产生一些死皮和油掺杂的黏状物。两天洗一次头发，（附有大一刚入学时的和现在的头发状况）。而且自己的记忆力感觉没有从前好了，有时还会耳鸣。我现在是大三下半学期了，此刻正是考研的开始阶段。本来打算考研的，因为这一直是我的梦想，从进入大学的第一天，我就立下了考研的誓言，可是三年之后，因为脱发，梦遗的原因，完全没法静下心来看书自习，我不得不再次思考要不要考研了。如果还能治好，我还会考研，如果这几个月治不好，我就只能哭着放弃自己的梦想了。

　　206.我是一名大学大学生，今年21岁，身高183cm，体重156斤，手淫有6年，中间高三一年基本戒掉，但是大学又开始，最频繁的时候可能一周平均下来三次，而是我是压在地上（小时候不懂事，我现在比较担心这样会不会影响很大）大学之后平均两个星期一次手淫，或者更长，但是会意淫，过去两个月都会夜尿一次，会尿无力，断断续续，但是昨晚梦遗会好了很多，一天尿十次左右（都不是特别紧，尿的也不算很多）三个月前还有晨勃，之后好像就开始没了，勃起也很困难，有脚气，还有一点白发，害怕了，从寒假起开始戒，不手淫不意淫，准备开始每天跑2000米，睡觉前做40个俯卧撑，11点半到12点睡觉（我知道很晚，对不起）我不问自己要多久恢复，或者有没有效果，我只是要做出改变，做一个传播正能量的人！

　　207.今年24岁，手淫10几年，频率是2天一次或几次吧，10年11月份的时候由于连续手淫3次，此后就导致阳痿勃起无力没有晨勃舌苔裂痕失眠阴虚火旺等诸多一系列毛病，没阳痿之前气色就非常差，口干燥热失眠等.总结下来我的主要症状是阴虚货旺跟阳痿以及失眠舌裂纹.阳痿后我手淫次数减少，但也隔三差五苟且着，主要在服用知柏地黄丸有效，阴虚货旺症状好了很多，后来又服用五子延宗丸跟六味地黄丸，五子还是很有效的服用后我脸色就好很多没那么红，六位效果不大，两味药我是一起服的，一直服药的副作用就是感觉一直好不起来并且脾胃很不好大便不成型，湿热粘马桶，我真正戒色5个月了，感觉最明显的就是气色恢复很好，阴虚火旺症状减轻很多，睡眠质量提高，偶尔尽管还是会失眠，戒色前三个月遗精频繁，最近2个月没有遗精，并且我现在有一个月没吃药了感觉恢复的也可以，起码大便正常很多，不过现在手脚总是出汗，手总是冰的，以前不吃药受不了，阴虚货旺反弹明显，现在不吃药感觉也不错就是很虚。现在我担心的就是阳痿的问题，一直没晨勃，勃起无力，用手还是可以勃起，不持久，动下就想射。

　　208.救救我，我跪了。我初三的时候开始手淫，当时手淫了没有多久就戒掉了，但是一个月之后出现了频繁遗精，高中三年，大学五年，总共频繁遗精8年了，一个月大约6到8次，我的外表很强壮，也很喜欢运动，这八年很少手淫，每次遗精之后我的身体很虚弱，两天之后基本恢复正常，三天之后脑子好用，但是五六天又得遗精一次，我真是痛不欲生，小便五次左右，大便两天一次吧，现在工作了，还是不能恢复正常，我一直找不到原因，究竟到底是为什么。

　　209.sy有7年了，今年23周岁，多的时候一周几次，但是以前通宵特别多， 但是在戒除的3个月里乱吃了些中药，导致比没戒之前难受多了，耳鸣、心悸、腰背很疼、胃疼、眼睛累；前几天弄过两次晚上心悸得睡不着觉，现在不吃中药两天了，晚上吃点山药薏米芡实+酸枣仁粉，心悸没那么厉害了，耳鸣好像比前些天厉害了。大便容易溏，以前都是一天一次，最近两天三次。小便一天七八次，黄，气泡多，容易出汗，怕冷，怕热，容易胃胀，经常打嗝，这两天胀痛。脾气因为腰背酸痛比较消沉，做事容易急躁。

　　210.我今年高二，5年sy史，在这周周末一次sy中疲软射精，然后自己很害怕，感觉自己阳痿了，也不敢再sy或想h，最近几次晨勃也没有完全勃起，自己sy频率以前一周一到两次，最近半年毕竟频繁一周三次左右，以前觉得频率不高不用戒，这次是真心知错决心戒，求解答我是真的阳痿了吗？顺便说下我有一定症状的强迫症。

　　211.92年生，初三开始撸，现在大三，开始时频繁，偶尔一天一次，基本上2天一次，后来是3天一次，我以前偶尔感觉腹部有点痛，但是没注意，前几天感觉腹部有点涨痛，引起重视，这两天左边腹部只是偶尔疼了，但还是有点涨。有尿不尽（去一趟厕所要分2—3次尿完）一天10次左右，吃早饭时感觉有点恶心，但是午饭晚饭没有感觉。尿尿偶尔分叉，有时尿到一半又不分叉了。昨天感觉卵囊有点丝痛，基本感觉不到那种。在这里寻求大家帮助。在考虑要不要去医院。 晚上肚子里有声音。有慢性鼻炎，头发颓秃。

　　212.结婚两年了没有孩子，两年没有SY，期间偶尔看黄，有时候尿频现在不太严重了，大便不畅3年多了，不成型，感觉有点拉不尽。好长时间没看黄了。请您给我看看，做过检查，精子运动率百分之六十。医生说也正常。房事时间短，无晨勃好多年。

　　213.本人高二三四个月就17 了 高一上学期sy一个学期 高一下学期中旬开始脱发 早上晨尿尿道口灼烧刺痛 后来高二喝了些中药好了点 现在又感觉尿尿不舒服早上还是有点灼烧 遗精有刺痛 尿道口刺痛 头发也拖 发根干燥白点 不会是前列炎吧 最近一直做梦 遗精 这个月有4次了 昨天就是第四次 求助啊 主要头发还一直脱 这星期遗精两次了。

　　214.sy五至六年，不是很频繁，彻底戒除不到两个月，大便一天一次，不太成形，小便一天5到6次，夜尿一次，清长，无刺痛。夏天后背爱出汗，其他季节不爱出汗，怕冷、怕风，脾胃不是很好，怕吃凉的，经常大很大的嗝，稍微有些抑郁，不明显。脱发多年了，这也是困扰小弟的事，恩人们救救小弟吧，头发很油，有时有红点、每次掉几十根吧。右侧腰部酸疼。手脚冰凉，记忆力减退。睡眠质量不好，一直做梦。

　　215.我18男，手淫3年吧，最近2个月没怎么手淫，平日没精神，头发油粗多，近3个的阳萎吧，晚上出冷汗，包皮过长，好像还有龟头炎，要不要割包皮呢？阳萎可以自己恢复么？

　　216.我今年22岁，有了5年手淫史，一年前断断续续的戒，现在阴茎根部疼，尿滴白现象有过几次。之前由于眼睛不舒服，干涩，畏光，有眼袋，黑眼圈，看过眼科医生，医生开了明目地黄丸。轻微头油，掉发问题不严重，无痘痘，有时候意淫时感觉一股热流从阴茎流出（现在已经能很好的控制意淫了）现在最困扰我的是遗精，频遗有半年了，每次遗后，心情很低落，信心备受打击。请帮帮我，我今年要准备考研，真的如果在这样频遗下去，都没信心考研了，现在真的很后悔为什么要手淫。

　　217.你好 男 25岁已婚大概从十五六岁开始sy，21岁结婚 婚前比较频繁，婚后有所收敛，房事每周两三次吧，近一两个月突然不行了，以前不用套，是从有一次买了避孕套，做的时候老是想着套就老是硬不起来，前戏勃起没问题，一拿套就软，现在就是不用套 ，一要插入就软了，心里发慌，老是想着硬了没啊，白天现在也有心理负担，心里老是想着下面硬了没有，做事精神不能集中。自己睡觉能硬一晚上，一做就不行，老婆现在都看不起了。前几天看了中医，给了一礼拜药 喝了五天了，写的是阳气不足。

　　218.以前有段时间怀疑自己得了癌症，现在又怀疑自己得了糖尿病，看到有人因某种病死了又认为自己会步后尘，认为自己也行明天就会出事…学习生活都没办法好好的我低估了疑病症，真的很可怕，兄弟们可以帮帮我吗？这生活好痛苦！

　　219.本人28.sy15年左右，尿频，不尽，尿黄，前额头发秃，皮肤黑，平均三天多一次，刚开始戒，但现在有个女友，没有发生关系，我想你们看看，我该怎么保养，要不要吃药，麻烦你们了。

　　220.各位吧友好！我的问题主要是尿频有前列腺炎症状应该都不好吧身体很差，今天去看了个老中医他说我是阴阳双虚而且还有气虚，但是我也知道我的身体很差！而且我也想去工地上。去上班不知道我这种情况可不可以做那样的工作我发现尿频大概四五个月从那时开始就没怎麼做事！现在没有腰酸背痛什麼的症状就是尿频很是懒散，主要是想请吧友们问下我去工地上班会不会加重病情。

　　221.前几天口干,尿频,去某男科（输液,微波,中灌,尿灌,了一周现在尿频好了.但是晚上睡觉时候还有点口干的感觉）有14年SY史.请问一下以后平时除了戒色,锻炼还要注意什么?

　　222.我17，大概15岁开始的手淫，当时只觉得很爽，也没什么症状，（年轻吧也许），后来发现持续时间越来越短，现在1分钟左右就，所以很害怕，担心以后早泄，毕竟和第一次撸30分钟差的太多了，现在刚撸几下就明显有酸麻感，感觉精液往上涌，最近发现了这个吧，看了很多精品帖，戒除是肯定的，只是不知道会不会回到正常水平？怕早泄，有的人说肾气足了自然就好了，有的人说神经系统不可逆，究竟会不会好？我以前撸虽然龟头挺敏感但绝对没有精液上涌的感觉，现在几下明显就有，几个月前有一段时间都有点肾疼，1个月没撸，再撸还是秒射，所以我下决心戒掉，想要康复。

　　223.老师你好，请你救救我，我遗精有三年了，手淫有四年多，我的症状是，耳鸣，心有时跳的厉害，以前做爱一碰上就射，后来做爱没感觉，早泄，身体无力，天天乏力，精神萎缩，勃起不怎么硬，性冷淡，睾丸冷一点就萎缩回去，脉细，舌苔白。

　　224.我sy有4年了断断续续戒色有一年最长戒色曾经戒色80来天，以前破戒以后也频遗，不过过不了多长时间就好了，可这次频遗的时间太长了，有四个月左右了，最近四五天遗一次，我快绝望啊！其他症状就是阳痿，早泄，耳鸣，没性欲也有三个月了，我白天不yy，可我觉得只要晚上睡觉jj就勃起，然后被子摩擦或者顶住床了导致遗精！最近开始吃核桃，然后用分心木泡水喝，可是第四天又遗了！心理害怕死了而且今年又结婚啊，谁有办法帮我解决遗精这个问题啊！

　　225.楼主好，我主要是掉发，长痘，我有过两年的手淫史，第一年因为不懂危害，所以比较频道，两三天就会手淫一次，有时候一天还会有个两次，第二年意识到掉发比较多，开始戒，但是有时毅力不够，一个月有时会破两三次，现在掉发还是没有改善，第二天就会出油，无奈只能两天洗一次头，每次洗完都会掉四五十根的头发，现在梳起了偏分，还看不出头发少，但用手一翻就能看到头皮了，很是苦恼，还有去年夏天脸上冒了很多痘痘，现在不长了，但痘痕一直没好，偶尔会冒出一两个，指甲也没有半月痕，请问楼主我该怎么办？！我好像恢复到以前阳光的自己啊！

　　226.现在高二，想起我初二初三疯狂的手淫就后怕，那时一天连射三次，，简直在拿生命开玩笑，用最快速度撸，第三次都不那么硬了，射出来的精液都很少了……现在1分钟了，就，造成早射的原因是肾虚吧？戒撸积簪肾气会好吗？现在没几下就酸麻了……我一定彻底戒除，做好事！

　　227.楼主老师 求救！我有严重神经衰弱 有脑袋发蒙，反应慢，注意力不容易集中，记忆力差，嗜睡，没有耐性，疑心病重，容易紧张，胡思乱想，念头乱七八糟 很烦躁 非常焦虑，总是头晕 严重失眠 躺在床上几个小时都睡不着 凌晨的时候就会做很多梦 起来就头晕无力 嗜睡 早上就起不来床，慢性前列腺炎 阳痿严重 完全无法勃起 目前在治疗 但是不遗精 小便短黄 尿频 每天大便一次。

　　228.sy有6年左右 不经常 最多的时候一个月也不超过 5次 无房事 19岁过后有节制的在戒那时已经感觉sy很快了 但是还是忍不住 一个月会2-3次 不会过度用力sy 这才看见贴吧才注意到危害严重 保证从此不再sy 现在症状 左大腿与小腹部连接处偏内隐痛 已彻底戒除3天后有缓解 按压会疼（感觉那里有一根筋） 阴囊有潮湿感 睾丸左高右低大约差1cm 阴囊连接处皮肤感觉松弛有褶皱 可以摸到精索处有好几根竖条的东西 可以勃起 sy速度快，头发偏油 头皮偶尔会长包 头上左右两边有少许几根白发 其余正常，脖子后面长痘 脸上长痘 看过医生说是痤疮。

　　229.今年24了.大概是初中的时候看了点黄色小说，（一直到去年也在看）后来不知道为什么就老是遗精，一周几次，严重的时候连续2天遗精，期间没去看医生，那时候我问人家，他们都说正常，就这样遗精持续了10多年吧。这最近几年直到现在感觉自己的JJ也越来越软了，不坚挺了，对女人也没有那么敏感了，好像性冷淡一样。看黄色没有强烈的刺激感就没有反应了，并且现在还得了前列腺，我这样的还能治的好么？

　　230.便秘很严重！求解！吃老一个月的六味地黄丸，桂附地黄丸！归脾丸！最近精神很好！但几本上睡不着！大便还一般，就是睡不着！从昨天开始没吃药，睡德着，但大便便秘很严重！想拉拉不出来！刚上厕所震出来一点点像石头一样很硬！腰还有点痛，！这个怎么办！让我更抑郁老！有人说戒色吧有人说我这肾结石，有人说我直肠癌！把我吓住了！而且都吃素！我这个咋办呀？

　　231.老师救命！我今年26岁，得了慢性前列腺炎，具体原因我都也不知道怎么就得了这病，可能是SY时间太早了 估计9岁就开始了 被大孩子带的 小时候也不懂 就因为这么舒服就开始SY 最开始几年很频繁 甚至出现过腰痛的症状 后来就自己好了 到了15岁以后意识到有危害了 就少了很多 但是还是没完全戒完 最近几年可能10天一次吧 前年开始发现有点尿频，当时除了尿频没其他症状，自己也就没在意 直到现在症状很严重 最近去医院检查过 白细胞3 有尿频尿急尿不尽尿无力尿等待（中间有过尿分叉后来自己好了） 早泄 前列腺周围一圈放射性疼痛 左侧腰酸 ，寒假一个月吃了中药 其他症状好转不明显 疼痛的症状没有了，以前尿频每次尿量都很大 最近尿频但是尿量变小了很多， 但是最近两天症状反复了 今天前列腺周围放射性疼痛 尿频等很严重 哎！

　　232.本人手淫七年，有精子不液化和左侧精索静脉曲张一度。中医把脉是舌质淡，舌苔微黄，脉弦。我现在早餐基本都是吃薏米这样可以吗？不行的话吃点什么好。希望各位老师可以给予知道。我希望可以从饮食上慢慢调理身体，恢复身体机能达到治疗的目的。

　　233.本人二十三，SY一年半，SY之前交往有女朋友，ML一星期三四次，现在SY频率是一个星期两三次，最近发现睾丸轻微疼痛，晨勃时有时无，去医院检查医生说估计有前列腺炎，现在该怎么办，求救SOS！

　　234.真心求救，谢谢前辈赐教！今年25岁，sy6、7年了，很频繁。现在的症状：手脚出汗严重，冬天手脚冰凉；sy严重早泄，射精无力没感觉；身体偏瘦弱。

　　235.我今年20岁，是一名大一学生，我患有尿道炎，一开始自己不在意，还是sy，后来是有了前列腺炎的各种症状，前列腺疼痛，大腿内侧也隐痛，睾丸痛，尿频尿急，真的生不如死，断断续续戒了四个来月，现在前列腺好多了，好多症状都没有了，可是尿道炎还是没有好转，好心人，您能救救我么，我原来在济南武警总医院被骗过近八千元，可一点用也没管，现在真的过不下去了，好心人我求您了了可不可以救救我。现在这个吧是我唯一的精神支柱，我原来还有个大号，我怕从那上面发帖子让认识的人看见笑话我，我只能选择这个了，好心人，您救救我！

　　236.我今年23，15岁开始sy，有1年比较严重，后来就脱发，遗精频繁，而且腰酸，在肚子附近酸。最后一个中医开的是粉末的东西，还有成丸的中药，然后遗精基本上正常了。就是头发变稀疏了，有大量得头屑，很大块的，大的像豆皮。上大学基本上没sy了，不过头发油，发黄，稀疏，干枯，细。其他没什么不正常的，就是做爱时间短一点。大便一天一次，头发稀疏，但不是特别少。

　　237.我快高考了,注意力和记忆力都下降很多,无晨勃,遗精现在不太常,白发很多,手出冷汗,10天没遗了,吃4月中药无大效果, 我想快点好,能用药加速这个进程吗,没多少时间等了。

　　238.本人30岁，6年前临近毕业时，无所事事，疯狂的玩电脑加上疯狂的sy（之前已经有五年的sy史），那一两周的时间内，差不多整天在宿舍玩游戏，看AV，sy，然后突然有一天，早上起床感觉头晕晕的，大脑不清醒，一开始没在意，以为是感冒或者没睡好什么的，但头晕症状一直持续，到医院做过n多检查，但都查不出问题，后来的几年时间里，持续头昏一直没好，差不多是早晕到晚的那种，头脑很不清醒，医生认为是神经衰弱或神经官能症之类的，吃过很多药也没有效果。病情进一步发展，三年前，头晕不仅没好，还出现了头胀头痛，感觉整天像带了个紧箍咒，特别是思考问题或紧张的时候，头胀痛进一步加剧，度日如年。一直没有意识到可能是sy造成的问题，所以在患病期间，sy恶习仍然没有停止，差不多一周两三次的频率，直到遇到百度戒色吧，才了解到sy的危害，并下决心戒色，本人已于2013年12月初彻底戒色，但到目前感觉身体恢复不大，依然头昏脑涨，在2月初竟然出现严重失眠症状，并持续竟有月余，直到这几天睡眠才渐渐好转。

　　239.21岁 性中枢感染 早上检查 卵磷脂小体：少许 wbc：+++ 医生说可能会不育 其他指标正常 早上给我做了灌输 医生说要一个疗程（7天） 我想求吧主帮我解决一下 要不要再去做灌输 虽然做了以后现在小腹舒服多了 但是我怕只治标不治本 而且好贵。

　　240.25岁，17开始SY，现在有很多毛病，最严重的是我的附睾炎，经常性反复发作，勃起之后睾丸会痛，坐久了睾丸会痛，该怎么治疗？

　　241.手淫8年，前4年半几乎每天一次，有时两次。后一年改为一星期一次，再之后的两年半改为一个月一次。刚戒除十天，之前两个月尝试戒色，但都在两个星期左右破戒。

　　242.头发脱了很多，到目前为止真的很多，那时我同学都能看得出来。大概从高二开始，但那时不知与手淫有关，现在成了我严重的心理负担，目前最想治理好的一个病症。发质偏油无红点，手淫一次后感觉头发开始变软变细，腰酸，老毛病，也是从高二显现出来的，在水池洗衣服，换床单被罩都能感觉到强烈的腰痛感。主要疼痛点很难描述，在背肌延与尾椎骨连接部上方1-2厘米，分别在分布在脊椎两侧的两个软组织（或者说是肌肉，这里真是不好意思无法说清），左边疼痛感最为明显。总之就是两条背肌最底端，与尾椎骨相贴的那两个地方。精神非常不好，常犯困，中午睡觉醒来常感觉头疼。晚上入睡时间在30分钟到1个小时，这要看宿舍吵不吵。偶尔做梦，一周大约有2-3天会起夜。

　　243.救救我吧。我快坚持不住了。失眠两年了。神经症。抑郁症。后背脊柱感觉断了的痛。肩膀感觉也酸痛。腰酸背痛。浑身乏力，头晕头痛。我都快坚持不住了。每天都是煎熬。26岁。吃了无数的药。看了无数医生.看到联系一下。12岁开始sy的。16岁开始做体力工作。现在已经结婚7年。

　　244.今年23岁，前一个月前被诊断患了前列腺炎，只从那以后我就再也没有手淫了，也是在网上看到了这个贴吧的，现在正在学习怎样调养身子，想请您帮我看看，现在我已经把工作都辞了，感觉很对不起爸妈，我现在主要是尿频，尿急，小腹有时候会有点痛，特别是到了晚上五六点之后我小便就会断断续续的尿不出来似的，感觉尿卡在了阴茎根部要腹部用力才会出来，白天有时候也有这种状况出现，再就是中午晚睡睡觉的时候总会被尿涨醒，而且是很大一趴尿的那种。再就是我现在夏怕热冬怕冷，动不动就容易出汗，而且头发从去年开始就一直在掉。

　　245.我今年20，鲁龄2年了快，现在打篮球腰疼，上课有时候感觉弟弟有液体出来，我该怎么办，是前列腺炎么。我有女朋友，没性生活，但有时候跟她一起走也没yy就流前列腺液，流完之后小腹疼，我该怎么办呢？

　　246.我22了，我现在主要的症状就是特怕冷（冬天零下４度就冻得受不了了，别人没事），手脚冰凉，头脑不清醒，记忆力很差，有点耳鸣头晕，小便有种尿不干净的感觉，提上裤子有时还能流出来点尿，对了，还有心悸的症状，睡觉时心跳都能听见，皮肤感觉器官没那么灵敏了（感觉身上痒痒的时候用力挠才能感觉到）注意力不能集中，感觉生殖器也比同龄人小，有点自卑！！呼吸不均匀，有时候振颤，说话声音不洪亮，舌苔薄舌尖很红，且有红点点，脾胃不是很好，不敢吃凉的东西，现在脾胃里感觉有凉气，会咕噜咕噜叫，大便不成型！有点稀！总是爱发呆，心情烦躁！！眼睛发干，嘴巴也干，晚上睡觉时总感觉膝盖和腿发软，手脚老是出汗，人胆子也很小，总是不经意的受惊吓，人整天很疲倦，爱发呆，感觉看书得很慢才能明白意思！！！我需要吃药吗？？怎么吃？？多久能好？？

　　247.我今年17岁，有4年sy史，已戒两个月主要问题有：鼻炎，吃热的，辣的东西是流鼻涕。大约三个月前出现尿等待症状，尿多时不需等待，尿少时要等3到10秒，在戒的两个月中经常反复，时好时坏，遗精后感觉会有好转，请问需要用药吗？耳鸣，现在已有好转。因为尿等待的问题，现在心情有些烦躁，学习成绩也有所下降，请问戒多长时间会有明显好转？

　　248.我也是尿急，尿频，尿等待，滴白，还有腰酸，前列腺不痛，，这情况已经五六年了，曾经在男科医院治疗过，也没什么效果，后来经济负担太重也感觉到受骗了就在没有去，后来在江阴市中医院看过，吃中药颗粒吃了一年多都没有太大的好转，我不想再去任何医院了，感觉所有医院都看不好我的病，今年就没有去过任何医院，十天前无意中看到戒色吧！

　　249. 求各位大神指教，我sy有十年了，从初中一年级开始，基本上一天一次，很容易得口腔溃疡，最近发现左侧睾丸会缩进去升至摸不到，我最担心自己会不孕不育，又不敢去医院，求大神告诉这些症状该怎么治疗！！！

　　250.大家好，我sy十年左右了，三年前开始掉头发，是严重脱发，现在头发很稀疏，发际线很高了，头发很油，每天必须洗头，去年年底吃了一个月中药但没一点效果，给我把脉的老中医说是肾虚，后来今年半个月前去中医院开药，去了两次一次一个星期，今天刚好吃完，现在戒色22天，因为以前不懂所以这是第一次戒色，真的好后悔，希望大家帮帮我，真的不想变光头啊，还有就是天很冷的时候后背腰很酸，蹲下后每次站起来就会严重头晕眼花，很怕冷，我最想救回的就是我的头发，请问我头发还有救吗？谢谢！

　　251.急事！我因为阳萎去检查，症状是阳萎，包皮过长，包茎，夜晚爱出冷汗，没精神，检查结果有小肾结石，精液里有大肠埃氏细菌，医生说这细菌病不治的话会引发精子质量不好等等好多病，治疗要七次，每3天一次，每次3小时左右，总共要9000左右，我现在是高3，还有96天就高考了，他是私立医院，我准备去广州的南方医院看看，可以出出主意么？

　　252.首先我戒了快3个月今天破戒了，在这忏悔一次，下面我想请问下头发的问题，头发油，睡一晚起来就是油的，头皮也会油一般早上洗了头下午5.6点用手指去扣头皮就会有油，痒很少痒，小红点在拍照的时候发现旋那里油，掉发开始应该是去年3月份，从去年12.15开始戒色的，下面发头发的照片，另外我有胃炎有点溃疡，也希望请教下大哥有什么好的保养治疗办法？

　　253.我今年27岁了！大概15年的频繁手淫史！性生活第一次早泄！然后不能勃起！第二天早上又试了一次还是早泄！戒了一个月了，有几次遗精！积极锻炼身体，感觉骑自行车上班出汗少了！昨天看了个老中医！他给我把脉，看了舌头！说我肾虚很严重而且时间不短了！还有脾虚！给我开了三副中药让我吃三天，然后去找他！我现在很迷茫…不知道将来会怎样！已经到了要结婚的年龄了！不知道戒色一年半！积极锻炼身体能不能恢复？从小单亲家庭，年少不懂事！弄坏了身体！真的不想让母亲难过！我想知道三副中药能有什么效果？对于这种长年累月积累下来的病会不会有用？

　　254.阴囊左侧疼痛好几个月，寒假去医院检查为细菌前列腺炎，经治疗仍不见好转。为了省钱只能去乡下的中医，现在喝了一个月草药仍不见好转，阴囊还是疼，尿频严重，喉咙不舒服，肚子也不舒服，有时会失眠，中医说我肾水不足。最近在贴看，这些病是手淫造成的，我平时很少手淫的，可能是平时看小说时会有意淫。我都不敢同学说，感觉太丢人了。我去男科医院看了两次都没好，求吧里的高手救救我，我到底怎么了，还有一年都要毕业了，现在连考研的信心都没有了。只想身体赶快好起来，挣钱好好孝顺父母，积极行善，我现在也在看佛学方面的说，很多东西说得蛮有道理的。

　　255.本人今年快满30了，已婚三年，男，身高165,体重80公斤，SY有十六七年了吧，从上初中开始的，平常怕风怕冷，脾气不太好，有时烦躁抑郁。经常冒虚汗 。站久了，脚掌很疼很疼。冬天在家光脚，一会就很冰很冷，坐一会腰很困，一个姿势不能保持很久。小便很黄，一直都这样，一天有很多，小便很急，有泡沫，憋久了，小便有点疼，平常在家喝水多，小便很频，一会就有尿意。但是要是忙的话喝水少也能憋住。会阴老是感觉有点不适。平常吃饭很快，胃口很好，感觉一会就会饿。到任何地方去，我都是第一个吃完饭的，饭菜很少嚼碎就咽下去，大便经常有没有消化的食物，甚至整的豆芽啊海带之类。大便不成形，很稀，有时候感觉很油的感觉。一天五六次吧。

　　256.救救我吧我脱发很厉害，每次起床都看见针头下面有很多都不发，而且还是掉的都是那种刚长出来的细小的头发！我现在16岁，我戒手淫有三个月了，我13岁开始手淫我是属于那种油腻性的头发，现在，现在头发，稀少，细软每次洗头大概掉一百跟左右，每次起床大概也掉100左右。

　　257.本人18，初三撸到高一，中间尿多耳鸣 腰痛 舌头白 没力气 头难受 现在 戒了 腰部不通 尿不多 舌头好一点 但是累 头难受耳鸣，早上遗精，内裤上果冻状精液。

　　258.手淫3年，去年8月开始戒，段段续续，现在身上很多毛病，失眠严重，不感觉累，无睡觉感觉，这个不好还谈什么恢复，脸色灰暗，老有痘痘，心情压抑，鼻子俩边有色斑（不知道是不是黄褐斑），一个月遗精4、5次……头发额头自我感觉变少了，去中医院被一个不负责的老中医宰了几百……求救，我现在只求身体好，别无他求，我愿意以后一心向善，请懂的人救救我，拜托了！！

　　259.楼主你好，我今年三十了，身高170体重125。我从 08年开始Sy，到现在都六年了，这六年就上外面找过四次小姐，13年以前什么都很好，可是去年夏天找了个女人做，发现我阳痿了，自那以后还是经常手淫，有时一天一次有时一星期一次，但是明显勃起后没硬度，而且几下就又软了，去年十二月我戒了二十几天感觉硬度也回来了，但是后来又有了邪念，又是隔三岔五的Sy.现在硬度真的好差，我每天都是十二点一点才睡，第二天七点起床。我现在好担心我是不是真的阳痿了，我又没有性生活，真怕以后有了女朋友勃起不了！我该怎么办呀！我以前掉头发挺多的，现在我每天泡黑芝麻加枸杞喝，好像掉发有改善，我除了硬度和持久度有问题以外别我都正常，恳请楼主给我个好的建议，我真的不想就这么毁了！

　　260.脱发问题，sy3年，起2013年入了秋，脱发严重了，现在一天掉20-30根，掉的头发发根有小白点。我就这一种毛病，就是脱发，现在已经戒了2个月，脱发还不见轻，求各位给我说说，发根的小白点是什么？还能不能恢复？就是头顶掉。

　　261.SY到现在五年了，以前一天两三次，到现在几天一次。最近身体特别不舒服想要彻底戒除。整个人不舒服，头脑不清晰，视力下降，晚上容易有尿意，有人时尿不出。勃起不坚，早泄，房事时很难勃起或很容易软。有时小便时会阴刺痛（很少）从高处跳下来会感觉会阴疼。睾丸变小变软，有两次感觉龟头发麻。感觉两边腰部很虚，膀胱总感觉不舒服，按着会感觉腰部和膀胱胀（特别是后腰胀痛），脸上下巴长虚肉。怕冷，一冷后腰很难受，感觉直不起来。手冰，脾气大。

　　262.你们好，前辈们。我今年26岁，手淫有十年了。以前身体也有各种症状比如说荨麻疹，头上起疙瘩，背上也都是疙瘩，一直都不知道什么原因。去年过年（2月份），手淫是发现精液中有血丝，没太在意，后来越来越严重，上网查资料接触了戒色吧，5月份去医院检查说是精囊炎，然后就是打针吃药两个多月，也没见怎么好。当时，尿频，尿急，血精，射精痛各种症状在折磨我。最后，我也就放弃了，自己学习养生知识、按摩、泡脚、各种功法，也认识到了事情的严重性，再也没有手淫过，到现在也有8个月了。尿频，尿急的症状已经没有了，但是遗精的时候还是时好时坏，有时候有血精，有时候又没有。而且，虽然射精并不是很痛了，但是还是难受。2月初，又遗精了，有血，而且发现有类似石头的东西尿出来了，用手一捏就碎了。所以，又去中医院检查了。前列腺有钙化，左侧静脉有些扩展，睾丸正常，肾功能正常。验血，白细胞有一点高。医生说没什么大问题，属于上火。让随便吃点消炎药就行。但是，昨天遗精，精液还是红的。我这是不是属于阴虚火旺造成的血精呢。我该怎么调整自己的身体呢？

　　263.老师们好 我男 20岁 sy快6年了 现在阳痿早泄有点严重。阴茎因此也变的短小了。从小就爱出汗，头发有点油但从来不掉发 但长痘痘。从小就打篮球一直到现在 sy后就觉得全身无力 晚上睡觉老失眠很困但睡不着 身体其他状况还可以 。

　　264.本人sy四年 有慢前 现在高三 记忆力聚下 不能集中注意力 偶尔 脑袋沉重 耳鸣 脑子像蒙了一层布一样 通不过气 涨 现在戒了70天 有没有更人性化的恢复方案啊？

　　265.手淫过多（具体多久不记得了，最少也有7年，有锻时间天天手淫，有时一天甚至2.3次），主要症状 尿急，尿不尽，腹部痛，鸡鸡变小，睾丸变小，睾丸有时还痛，像什么阳痿，早泄，不能勃起，该有的我全都有了，我还有的救吗，该怎么治疗。

　　266.楼主你好。我今年21了，sy了五六年了，以前跟女朋友亲热的时候由于紧张憋了一次精，最近感觉尿频尿急，有时尿完尿前列腺和睾丸会疼，戒了一个月以后再没疼过，前几天熬夜到12点看了点不该看的，现在前列腺和睾丸又开始感觉疼了，求助啊！

　　267.SY接近7年了，现在是严重早泄。好像还有阴囊潮湿。一天小便次数不超过10次，尿黄。有点尿不尽的感觉。失眠多梦，天天晚上做梦，早上起来特别累。特质还可以175，140斤。就是失眠多梦和早泄，阴囊潮湿，加上前列腺感觉好像有点毛病，我打算戒除，现在能戒除10天了。我会坚持的，但是希望能给我点建议。

　　268.小弟撸龄五年（几乎天天打），中途在学校夏天狂吹风扇+空调 结果大病一场（肠胃+哮喘+眼睛发炎），导致现在浑身怕冷，怕冷，膝关节周围，后背怕冷严重，怕容易感冒，还有遗精，医生说我脾肾两虚，还有的说气血虚，吃汤药1年没什么效果，医生说我脾肾两虚怎么办啊，现在开始戒撸还有救吗？

　　269.楼主14周岁岁开始撸的，现在24周岁，整整十年，今天破戒了。19岁的时候和女朋友做爱都阳痿了，后来就闹矛盾吹了。现在症状基本上都有，阳痿，早泄，手心出汗，手脚会发抖。最在乎的头发也很少，头皮屑大，头油快，自卑。现在别人介绍对象，一直都是排斥，却还是戒不掉。

　　270.20岁了，撸龄6年，源于不小心看到的一本黄书，半年后得到黄色网址，从此走向不归路。时间一般是一周一到两次，现在撸完会有心烦腰虚的感觉，想问问大神有没有救，现在开始第一天，删片，求大神赐教。

　　271.初中自己是多么阳光，高一开始的，变得自卑，不爱说话，现在大学更频繁，基本一周一到两次，以至于现在体态臃肿，天天发虚，现在腰还很疼，感觉自己要废了。

　　272.本人21岁，撸六年。之前有轻微的尿频，可是我不知悔过。现在尿频加重了。一天几十次，真的很烦。现在在上大学，父母渐老，以后全靠我，所以真的不想让父母担心。求吧主帮助啊。症状，尿频，，一天会尿几十次。二十分钟尿一次。睡着之后不会想尿。皮肤暗黄，头发很容易油。大便正常。就是尿频。

　　273.SY九年，频率高，头发油，头发多，有脱发现象但很少。最让我痛苦的就是小便问题，小便烧灼，尿等待，白天还好，晚上临睡前总想尿尿但尿不出来，非常痛苦。检查前列腺液，尿液没什么问题，B超也都正常，从去年六月份开始到现在。断断续续，基本上各种治疗手段都试了，但总是反复，非常痛苦。请各位朋友帮我看一下，给点意见和治疗办法，让小弟有个健康的人生，感激不尽！

　　274.先说我具体情况吧，我是伤到神经的的，sy6年，后面一年没什么sy，但是yy很多，所以身体没什么恢复，目前有神经衰弱，慢前，睾丸疼，头痛，身体疲劳，牙龈发炎，没力气，遗精恢复好多了，我从小学就有头痛史，做个CT都没问题，但小学频率很少，中学我学习很用功，但是我经常午睡，思想单纯，偶尔也会疼，高中前两年我开始哎看黄的但是不sy，渐渐的回忆起来，感觉当时经常头疼，高三我开始sy，感觉头疼多起来，我看过好多医生，有说压力大的，有说想太多了，看过好几位中医，有位老中医说我是典型的神经衰弱，另一位医生说我是神经官能症，我自己的感觉是睡眠不好就疼，睡眠质量不高也会疼，我头疼的症状是额头会发胀，一阵一阵的胀，随着神经的跳动而发胀，一阵一阵的发麻，一阵一阵的震颤。总之症状有点难说吧，我有一次头疼厉害的时候做过一次头部经颅多普勒，结果是血管流速过快，头疼问题我很难受，我个人的感觉是肯定是我的神经衰弱有关的，有时候紧张或者兴奋的时候头皮就会发紧，头部感觉起鸡皮疙瘩，然后就游走性的疼痛，吃过天麻和川弓感觉没什么效果，所以我更加确定是我神经衰弱导致的了，但是有时候睡好也会疼，有点纠结，目前我在看一位老医生，他在我们当地治疗神经官能症比较出名，给我开地西泮，也就是安眠药吧，但是不多，中药也开给我，吃了有8付，感觉有点效果，他跟我说他的中药对我是滋阴，补肝血，和安神。戒色前三个月平均每月遗精7次！说真的我也是从生死中爬出来的，我当时焦虑症，身体各种频死的难受，想想都爬啊！血泪历史！

　　275.sy12年了熬夜7、8年，刚开始两年几乎一天一次。大便先硬后软，偏黑有点沾，基本上一天都是早饭跟中午饭后。容易出汗，怕冷，怕热，怕风，脾胃感觉消化还可以。胸腹部不胀满难受。脾气很暴躁 烦闷 抑郁，绝对的恐惧和焦虑不安。头昏头晕头痛（经磁共振检查），记忆力严重下降、眼睛干涩不灵光（经检查干眼症）；头发头顶都油，并且手顶掉发。前列腺问题则要具体说明小便问题 疼 热 痒 肿等问题。如果有滴白那还要说明滴白的问题。前列腺六年前在男科治疗过，现在经检查无炎症，但是有钙化灶。痘痘基本在两个耳朵下方也就是两腮，和下巴下方。腰酸痛严重无力无法坐，脖子酸、脚酸软。无法久站久坐。勃起不坚中途软掉。早泄严重。最严重的问题是，疲劳头昏到整天就想睡觉。2013吃药至今，换了五个医生，基本上都是补肾，现在比一年前没吃药还严重很多很多。

　　276.我的症状如下 希望你能分析一下 谢谢！sy史大概5年吧！后来也偶尔会有！初中开始有几根白发 头发整体感觉枯黄 高中头发又白了一些 但整体还好 那时有很多金黄色头发！大学了头发白了很多！还是有金黄色头发；还有点尿频尿布尽；阴囊潮湿；臀部下边靠大腿根部有痤疮少许；果冻精，现在戒撸很久了，以前大该十天遗精一次，现在有大概一月没遗精了 昨晚又遗了一次。

　　277.脱发严重，尿急，尿频，尿不尽，戒色一个月后阴囊潮湿有所好转，主要还是脱发严重，有点虚胖，神经衰弱，大便不成形，大便擦不干净，心理方面：疑心重，嫉妒心强，不爱说话（嘴越来越笨，以前很会说话），说话没底气，声音小，不爱动，反应慢（以前很机灵）

　　278.本人今年23，陆续sy9年了，小时候就知道一些男女之事，05年开始sy，08—09比较频繁，大便不规律，一天一次或两次，或者两天一次，有时先硬后希；小便黄短，尿等待，紧张或抑郁的时候会尿频，平常不会尿频；怕冷，怕热怕风，现在脾胃消化还行，打嗝不会有菜的味道，也到饭点也容易饿，脾气非常容易抑郁，很不好受；戒色4个月破了一次，遗精4次，现在身高185体重143斤，问题有去年10月检查精子严重弱精a级1％b级12％c级35％，遗精果冻精，最近一次遗精也是果冻精，不过颜色不黄了，果冻数量减少了。

　　279.戒了几个礼拜了，身体状况都还行。就是大便不成型，这个问题都困扰我大半年了，以前是便秘，现在能拉出来也就没太在意，经常拉跟水一样的大便，另外我现在只要一睡着，无论白天午睡还是晚上睡觉，阴茎就立刻勃起，很硬，导致经常遗精，我身体是不是光戒好不了啊，要看中医？？我已经连续遗三天了，求助啊朋友。

　　280.SY 10左右，一星期一次到1.5次平均，最初出现失眠，少睡症状是2年前，当时网上咨询了一位医生，说是心肾不交，我吃了交泰以后睡眠立刻好转，之后由于自己的淫邪的心不灭，吃好了又破戒了，破戒了又继续吃交泰，连续了几次，距离今天4~5个月前，可能由于工作长期呆在办公室不运动的原因，又出现了失眠伴有梦遗，晚上还盗汗，加上自己还在看黄色，前列腺好几次充血而忍着不泄精，憋出了明显的前列腺症状，白天工作久坐以后，会阴有明显胀痛之感，晚上平躺下来，尿路周围都有不适感，尤其YY想黄的时候前列腺感觉就有液体要流下来，当时知道病得不轻，就不敢再手淫和看黄的了，右手生命线附近有一条青色的经脉，早晨特别明显，有时运动跑步后消失，过会儿又出现，慢慢经脉越来越向上面出现，上面有些红色的小血脉。现在就是尿有些急，不好憋，还有尿分叉，尿后滴沥，有痘痘，青春期就开始长，大学有一次染发导致痘痘死爆，一直没好好戒色，痘痘也不怎么好过，目前主要是额头还是会冒几个大豆，脸颊两侧有不好看的痘印，偶尔也会冒豆子，皮肤暗黄，容易出油，毛孔粗大黑头什么的很不好看。

　　281.本人今年24岁，手淫从多少时间开始自己也不太清楚了，反正很小的时候，之前戒色六十几天了，但是之后因为工作忙，就找到一个老中医看病，并且告诉他为什么这样，之后他就开了些补肾的药给我吃，反正感觉不是太好，最近发觉晚上盗汗很严重，而且尿液有时黄，要喝水之后要好些，好像尿液有时也有泡沫，左肾的位子不舒服，整天担心自己得了什么病，很焦虑。现在我特别烦恼，对工作毫无兴趣了，脾气有时控制不住，前段时间因为吃中成药引起便秘，现在好了。但是尿频一天十几次。晚上只要不喝太多水一般不起夜。大哥我该怎么办？

　　282.我sy 都16 年了，现在感觉浑身无力，最可怕的是手sy过后双腿无力，中医说我阳气不足，我现在心情到了点了，我都附睾头囊肿，双侧精索静脉曲，轻度张需要手术嘛？

　　283.楼主你好，我频繁遗精，手淫四年，现在在头发不怎么掉，脸上的包不是很多但也有点，舌胎白，舌头箭，有点红点，耳鸣可能在手淫时就耳鸣，不知道是鞭炮震的还是肾的问题，胃肠不好，胃有时候酸酸的，有内热，阴毛掉，一碰水想尿尿，男性器官一凉就萎缩回去，睡睡热炕就出来，脚到冬天冰凉，遗精都在清晨，三点到六点，有晨勃，遗精三面，做黄梦遗，一碰上就射，现在戒色，可还遗精，两三天一次，精神恍惚。

　　284.我sy4年频率是一天一次 熬夜久坐抽烟喝酒等恶习都有 最终症状报应了我 现在我有毛囊炎 百治不愈 父母为我操碎了心 我的舌苔白色 没有红点 皮肤极度不好 请问我还有的治嘛 我已经悔过可是还是破过戒 现在每天三餐清淡 按时作息 偶尔烟瘾太强 抽一根 平时多运动 偶尔和女友出去时吃一点五辛和荤的食物回去就复发 请问我还能恢复嘛？

　　285.我23岁，初一开始手淫，刚开始好像天天都有，持续到初三吧，后面上高中，节制了很多，但是还是会有。高三的一天突然就尿不尽，但是几天后又好了，不太在意。大一时我发现自己睡前总是尿不完，后面去检查了，得了前列腺炎，吃了药，感觉有一点好转。但是做了他们所谓的物理治疗后，下体有的地方有时会莫名的胀，说不清的感觉。早泄严重，还有前几个月遗精是一个月八九次，站久了左腰会酸，脱发，发际线上移。有点怕冷，不怕热，一天两次大便，不成型，尿频，没有起夜，睡前尿多。

　　286.老师，我跟你说说我的症状，我现在是阴虚火旺，晚上睡觉的时候经常不安分，一两点的时候阳亢，早上晨勃很弱，严重的时候早上腿软。很奢睡，刚起来看书看电脑什么的一会就又头晕，又想继续睡，整天都是头昏脑涨的。另外膝盖打球的时候伤过，现在骨质疏松。

　　287.我今年二十八，糟践自己也已经十三四年了，工作了两年，工作的时候三班倒，有熬夜，以前长身体的时候做的太厉害，现在症状一大堆，前列腺炎，阳痿，脱发白发，年龄也很大了，断续戒色半年，彻底戒一个月，每到半个月就特别难熬，心里黄毒太深。总觉得戒色恢复我这样的身体太困难，因为伤的太深了，大哥救救我，不希望两三年能恢复，只求五年之内能赶上正常人，大哥能百忙之中回答一下我吗？

　　288.sy6年了，主要是光出虚汗，怎么破？？一直没戒掉，一个星期就会很想sy。我正在努力戒。一定要戒掉！！！

　　289.本人16sy 3~4年。早泄。阳痿。夏天的时候湿裤裆。jj非常短小。 掉头发。肾虚。 头屑多。 有时候尿的时候jj疼，有点红。

　　290.我20岁,sy两年多了，现在手脚无力，冰凉，脱发，记忆力直线下降，有恶心状，阴囊潮湿，容易出汗，怕热。脾气还好。有时候很抑郁，一想到自己这个问题就很伤心，腹部坠胀。

　　291.我从去年八月底开始睾丸就麻麻的了，只是偶尔会，也去医院做了检查，医生说是精索静脉曲张，我吓死了，我才20岁，这么年轻就这样了，上个月还吃了一个月的血府逐瘀口服液，感觉有好点可是偶尔还是会痛，不知道是不是心理问题，我去年6月份有做过包皮手术，不知道是不是炎症感染了，有sy的习惯，不过自从8月份开始就sy过两次。请问我要怎么办？感觉快死了！！！

　　292.我今年27岁！手淫至少15年了！几乎每天最少一次！一直被无害论欺骗！一直处男也不知道自己那方面有问题了，继续手！年前破处发现居然不能勃起！随后休息几天戒除手淫又试了一下！发现是早泄！意识到问题的严重性！开始戒色了！完全戒色一个多月了！期间没破过！就是有几次梦遗！前一阵很频繁遗精！这次大概有十天吧！昨晚梦遗了！前几天看了个老中医！给我把脉看了看舌头说我严重肾虚而且肾虚很久了，还有脾虚！然后开了三副中药！我已经吃完了！今天又去找他了，他把脉看完舌头说我胃没什么问题了，还是肾虚！

　　293.大哥我手淫两年。戒了快两年了，现在频繁遗精，三天四天一次，由于频繁遗精，现在又出现轻微脱发，耳鸣。难受死了，一见水就想尿尿，跟女朋友出去玩，会留前列腺液，弯腰感觉后背疼，有早泄，医院查出弱精，该咋办大哥？

　　294.今年20岁 撸管7年 原来喜欢打篮球 坚持锻炼 没感到身体有什么大毛病 前俩年 打篮球 训练受伤 现在还没好 有炎症 俩年没锻炼身体 加上心情烦躁 撸管频繁，现在出现的问题是 耳鸣 睡觉轻 尿淋漓 有时候有一点点尿不尽 尿 短而黄 头发一天一洗 没觉得 很油 有一点点掉头发，没戒撸之前也开始勃起不坚 有耳鸣 现在脚还有炎症 但感觉稍轻了些，现在最困扰的 就是 我得尿滴白 大便用力 就滴白 还有就是尿淋漓。

　　295.sy五年，一天一次。很怕冷，天一冷手就会冰凉，即使在屋内。不怕热，怕风。消化吸收不太好，吃多了会有腹胀感。性格内向，脾气不太好，烦闷。最严重的问题是脱发，头发隔两天不洗会油。但洗后一天就会痒，有头屑。无小红点，隔两天洗一次头，每次掉150根左右，从2013年中秋节洗头就发现大量脱发，距今有五个多月了。头发很细，发根很细。发旋处脱严重。

　　296.前辈，怎么能恢复皮肤？我手淫有10年多，得了中医讲的“面游风”，西医说脂溢性皮炎，然后就3年了没好，现在大便正常，忌口，每天运动出汗，等等，请问怎么调理自己，好让面部皮肤恢复屏蔽功能，脸很油！舌苔是粉红色的，谢谢您！好痛苦的！

　　297.sy可能有5年吧，初三开始，到大二就不频繁了，那时天天锻炼。但直到大三毕业出来工作两年之后才正式戒除。高中一、二年级很频繁，一天至少一次，放假可能二次。我的大便情况一般是一、两天一次。以前经常便秘。现在一年多来则大便不成形。而且大便颜色较暗，很粘。也有痔疮，有时吃辣即便血。工作时，由于便羞和饮水较少，上午一般小便三次（包括早晨的那次），下午也是三次。晚上由于没有人加上喝水增多，睡前要小便四、五次。凌晨很早也要起来小便一次。小便一般是黄而短，有时憋长了就多一些。撒急了会有刺痛，而且会有泡沫，有时会分叉。不太容易出汗，很怕风，很怕冷。感觉膝盖骨里透着凉，手脚也是冰凉。脾胃消化吸收能力特别差，骨瘦如柴，不管吃什么都不胖，骨头也异常细小。我的脾气较为急，以前经常抑郁，自寻烦恼，还有强迫思考的症状，不过学佛以来得到很大改善。高二时，我得了神经衰弱，直到高三下期才好。2007年，我读高三时又得了萎缩性鼻炎，直到2013年才有所缓解。得鼻炎期间，没有睡过一个好觉，呼吸不畅，失眠多梦，简直生不如死。现在，我的颈椎也变形了，锁骨一高一低，且骨瘦如柴，脸也很小，看上去像个初中生。现在，手也抖了很久，遗精过后，腰很疼。还有早泄，痔疮，散光，皮肤病，脱发，强迫症，蛋白尿，社恐等。

　　298.蛋疼有一个多月了，我感觉应该是附睾疼，有点胀，上个星期在三甲医院看了说不是附睾炎，可能是前列腺炎引起的，我吃了头孢和治疗前列腺的药，吃过就不太疼了，我才大二啊，我该怎么办啊，谁来给我出出主意啊？谢谢你们了！

　　299.手淫12年，前面七年手淫频率几乎每天一次，大便不成型，细黏，有时像散渣。吃寒冷辛辣，大便明显增加。小便喝水少，短黄，喝水多清长。冬天怕冷，手脚冰冷。夏天怕热，同一环境温度下会比别人先出汗，而且汗多。脾胃消化不好。胸闷气短，脾气暴躁，易怒，现在感觉，腰酸痛，腿软。失眠健忘，多梦。耳鸣白天不怎么样，晚上总有蝉鸣。肩，肘，膝关节酸痛。早泄，举起不坚。口渴，喉咙，嘴唇干。水喝撑了也解决不了问题。前列腺在去年五月份出过问题，表现为一直感觉阴茎里有东西，大便过后尿道口会流出精液似的黏液。左侧睾丸有时也会疼。透明无异味。在我们县中医院检查了前列液，只有蛋白质参考值5--10我的化验结果是5--11比参考值多一个值，开了20药吃了以后没大的好转，吃完以后，自己又到药店拿点药。有所减轻，异物感不是那么明显了。后来由于工作关系也没在看医生吃药了。一直持续到现在还是感觉阴茎里有异物感。

　　300.年龄24，sy7年了。一周不到一次，大便两天一次或一天一次，小便一天8次左右，比较浑浊，早上起来的第一次为黄色，也最浑浊。脾气有点不好。我最主要的症状是脱发，脱发时间有4年左右，一直不明白原因，去西医治疗，告诉我是脂溢性脱发，吃药没有明显好转，现在没有治疗。有时会出现小红点，不频繁。不痒，但是头发很油。每天掉多少这个不太清楚，但是洗头发的时候掉的很多，50根以上。

　　301.您好 自我介绍， 23岁，男。请大哥帮助我，夏天容易出汗 怕冷 更怕风 脾胃不是很好，现在脱发严重 发髻线一直在上移，头发也没有以前那么挺拔，无精神。08年查出有前列腺炎 附睾炎 后来经过治疗得以康复，刚开始只感觉腰部有时酸胀，头发开始稀疏掉，也没在意，也不知道是手淫所致。后来直到2012年前列腺炎复发，尿频，尿不尽随之而来，但是还在继续

　　手淫，殊不知是手淫所致。中间一直有在吃中药，有一定效果，但不根治，可能是一直没戒除手淫的原因吧。现在很后悔，我知错了！我一定要戒除，痛该前非！后来没有在手过，但是老意淫。现在主要是头发掉的厉害 发际线上移，头发孽枯，主要是前额两次发际线上移，头皮发油。勃起不好，最近还是有尿不尽的感觉 左侧睾丸感觉发热，腰部感觉酸胀。我该怎么办？请您帮我看看 需不需要吃药 吃什么药？恳请您帮帮我。

　　302.sy10年，断断续续戒了1年，初中开始，有时候一周一次，有时候一天几次，节假日居多。高三发现有脱发现象开始节制一周一次，复读的时候住校所以基本上一年没有sy过了。高中很少遗精，复读的时候挺多的。高考完的两个假期没有节制，之后掉发现象开始明显。从后脑勺头旋处开始，头顶开始变稀，右耳出现轻微耳鸣，睡觉安静的情况下或者堵上耳朵时能听到类似于电子设备发出的嗡嗡声，声音挺尖。我大便基本一天一次，不成型，小便一天四五次，时而清时而黄，无刺痛。找过中医还有转科看过，说肾虚，开过一些中药感觉效果不是很明显。洗完头一天后就开始油。平时在寝室手容易冰冷。

　　303.我想问下，我95的以前小不知道sy7年多了现在有毛病了不敢去医院，我现在每天上厕所10几趟，一般7。8天sy一次射出来的有好多根果冻一样的晶体，还有就是蛋蛋两边特别痒现在特别红又好多筋，还有老是忘东忘西的，我现在还能好么，现在不知道该怎么办了，求求你们解答下。

　　304.本人 身高180 体重150年龄22 sy7年头几年比较频繁，后几年一个礼拜一次，脾胃吸收不好，怕冷，大便不成型脾气暴躁烦闷抑郁，掉发五年了前期只是头顶中心有点脱发，近两年整体变稀疏，发质干枯毛躁，还油，头顶脱的更严重了，每天掉发十多根，而且头皮上有时有油脂粒，家里无人脱发，求大哥给我指条明路。

　　305.我今年25岁，手淫时间大概10年左右，现有如下症状，口干 晚上睡觉时候手心发热 脸颊发红 睡眠不好，8个小时依然有困意 轻微脱发 胃口较好 但是吃饭后会觉得胃胀 不消化 容易出汗 容易发怒；每天小便10次左右 前几次会发黄 有异味 有时候会分叉 尿完之后过几分钟坐下会有尿液流出；遗精之后 出来的是果冻精 都是有梦而遗 遗后立马会醒 时间夜间5点左右 勃起和无勃起状态下都有 左右肾交替微痛。

　　306.我有4.5年SY 历史，现在正在戒，由于SY过多，现在早泄，人很瘦，从小就瘦 怎么吃都吃不胖，冬天手脚冰凉，手放口袋会出汗，求楼主帮忙看看我要紧吗？每天晚上盗汗要不要紧啊？

　　307.本人sy13年了，现在身体很虚，最近一周开始掉头发，胃到小肚子吱吱啦啦不舒服，大便干燥，便便粘，怕冷，手脚凉，找中医看了，第一次说我肝气郁结，给我开了药，喝后复诊，然后说我脾胃虚，肾虚，但是没有说是什么样的肾虚。到现在还没有好。

　　308.有青春痘，而且久治不愈，脸色发黄，属于枯黄那种，容易出油，经常洗脸也感到特别脏。最近发现有脱发现象，不知道从什么时候开始的，现在好像很严重，而且很油，几乎一天得洗一次。头发有点黄，无光泽。手心经常出汗，而且夜里很容易盗汗，最近经常失眠。有很明显的早泄，感到阴部潮湿，经常上厕所，晚上起夜一次。大概是初中的时候染上的手淫，现在差不多快十年了，以前的频率大概是一天一次，最近四五年应该是一周三次左右，已经戒色三个月，中间破过五次，没有遗精现象。

　　309.sy大概八年， 频率不太一定，有时候频繁，有时候少。我现在苦恼的就是遗精这个问题。最近一个星期内遗精三次。每次都没梦，都是太累了而遗精。一般都是晚上2点左右，偶尔还会有晨勃。头发也是从2008年开始掉落，一直到现在。头发很油，头皮也油，但是不痒，没红点，总之每次洗头发大概都会落几缕头发。前列腺没问题，脸上没豆豆。我的照片附上，眼袋从半年多开始有，最近越来越严重，头发也越来越稀少，前面已经开始出现M型。

　　310.你好！我没有其他不适及症状！就是头发掉的厉害！撸了5年！平均一星期3次！去医院医生说是脂溢性脱发！看看我如果戒了还有没有挽留的可能性！我才17岁！但别人说像37岁！请问怎么办？

　　311.sy了半年 一周一次，主要问题就是精索区张 2012年初做了区张手术 未好 是双侧区张 至今一直疼痛 左侧尤甚 主要是阴囊痛 腰疼 肚脐眼左上侧疼痛 头晕 眼花 嘴干 颈椎疼痛 体力下降 左侧是重度区张 右侧是中度区张 现在感觉区张的症状越来越严重 严重早泄 心神不宁 看到普通东西就能联想到黄源 很是痛苦 希望得到帮助。

　　312.蛋疼有一个多月了，我感觉应该是附睾疼，有点胀，上个星期在三甲医院看了说不是附睾炎，可能是前列腺炎引起的，我吃了头孢和治疗前列腺的药，吃过就不太疼了，我才大二啊，我该怎么办啊，谁来给我出出主意啊？谢谢你们了！

　　313.您好，先介绍下个人情况，21岁，体重51公斤，很瘦，身高1.7，撸了有九年了吧，基本一天一撸。现在不撸了，问题我腰疼，大便不成型，而且，手冬天生冻疮，老是感觉背不舒服我现在最怕得肾炎了。

　　314.我手淫有五年，遗精可能在很早就有了，那时不怎么严重，遗精可能有四年了，最近三年遗精非常严重，吃了很多药，也看过很多医生，不见效， 症状， 神经萎缩，记忆力严重下降，两眼干吧的，严重时候怕风，舌头有红点，舌头发白，身上有包，心脏有时候跳的厉害，有内热，胃肠不好，阴毛掉，乏力，一点精神没有，做过很多检查没事，没病。 遗精非常严重，一晚有时二次，肚子里像是有火是的，脚凉冬天更严重冰凉，现在没有性欲，以前做爱碰上就射，现在没感觉，但很快也射了，碰到水想尿尿，大哥我求求你，救救我，现在我什么都干不了，我还有病严重的父亲，他们已经年迈了，我不能倒下，请你给我吃点汤药，拜托你了。

　　315.早上吃东西会拉肚子，而且大便稀松，需要怎么样治疗吗，已经确定是肾阳虚了，已经戒20天，现在如果晚上遗精的话还会拉肚子，不遗精就没有问题，这么多天就拉过两次。

　　316.我今年22岁，手淫七八年，前期频率很高，基本上一天两次，近两年开始减少，主要问题是脱发，口干，喜欢喝水，大便一天一次偶尔两天一次，以前干燥现在比较稀，小便正常，但是比较黄，容易出汗，非常怕热，虚胖，脾气暴躁，b超检查有轻度脂肪肝脾脏还稍稍有点大不过不碍事，转氨酶高达200但是无肝炎，头发油，稀少，掉了好几年了。

　　317.我手淫有3年。从20岁开始.在2011年的时候开始被朋友带坏，之前都不知道有手淫是什么？自从百度的时候，从那以后就一发不可收拾了。每天基本上一次，周末的时候2-3次。半年以后的夏天我就发现我失眠了。每天都睡不下去，后来通过跑步改善了，但又开始手淫。到2012年。频率改到一周1-2次，但失眠还是没有好，又或者睡眠时间短暂。每天工作疲惫不堪，每天安慰自己可能是季节的问题。到2013年。决定要好好生活。开始一个月1-2次但情况还是失眠，后者醒来就再也睡不下去了。到2013年11.15.决定彻底戒下去.工作也辞了，打算彻底戒掉，准备找个女友成家立业。小便看喝水的次数。如果没有喝水一般都是带黄。有泡沫在表面。如果喝水就清长带有泡沫。如果遗精的话，第一天就尿频，次数就增多。怕冷，冬天手脚冰凉。热还是可以接受。怕风。脾胃还好，东西都可以吃的下去我现在基本上都安排素食。脾气之前有点暴躁，特别表现在对父母的交谈上，现在已经改善，尽量说话平和耐心。有时候会比较抑郁，特别是遗精，失眠的时候。我回来看过两个医生.都是镇上有名的中医。第一个中医说是肝不好。我没有说我遗精的问题，因为当时我有15天没有遗精了，就说了睡眠的问题她说是肝的问题，叫我做的肝功能检查。回去以后吃了药。遗精就开始多了，没有任何的效果，有过敏反应。药方我没有拿到，他们要保留。后来做了血的检查说是我的转氨酶偏高还有血旨偏高。到她那里开了几服药。我这次还特意跟她交代了我会有遗精的问题。但吃了药还是跟之前她开的一样有过敏的反应，特别表现在腰的旁边。第二个看的中医也是镇上的中医，有很多看过他，但性格古怪不喜欢病人多说话。我过去看了第一次，说是脾肾，睡眠不好。把我失眠的主要问题都说了出来。我以为遇到神医了，以为回家吃了他的药就好了。但是吃过4副药遗精了2次。搞的我很是郁闷，情绪低落的。

　　318.戒色半年多以来虽然身体恢复了不少，但是现在有一个问题在一直困扰着我，现在的问题就是我好像是有前列腺炎的，每次坐一会之后左侧腹股沟那边就是有酸胀感，很不舒服，再多一会就会有尿频，如果站着是没有问题，一天也没事，之前上班比较忙所以一直有活动那个时候就没事，就是坐两三个小时也没什么感觉，长了还是有不舒服的感觉。后来不大忙了，自己没有注意 久坐 导致现在症状加重，而且每次久坐之后就会比较容易YJ。我现在自己已经尽量注意了，但是恢复还是不大理想，我现在马上要去出差了，那边会加班，想请教一下大哥，我这种情况用不用吃点药恢复一下，我能感觉到，只要前列腺炎好，我就可以控制住YJ，身体恢复就会上一个大的台阶。

　　319.我20岁多，但8年多的手淫时长，早射，勃起有障碍，前列腺炎。一个月前去专科医院就诊，也割了包皮，前列腺炎症是有点起色，背神经也进行了阻断手术，医生说，治疗可以停下来了你回校读书吧。但还仍未治好，每天都有脱发。头发很油。大便基本一天一次，尿频（之前患有肾结石，但结石已经碎了，但不知为何，肾还是有积水）容易出汗，怕冷，手脚很冰。不怕风。肠胃还可以sy10年，小学6年级不到就开始sy了，高中以前都是每晚一次。没有彻底戒过。

　　320.sy十年了，从初二开始，喜欢夹腿，开始比较少，上了大学比较多，平均一天一次，现在上研一。我实在二月11感觉不舒服，到学校后会阴胀痛，小便热，大便时有滴白问题，2月16去医院检查，检查是普通细菌引起的急性前列腺炎，让我在那滴水，一针200多，我没在那滴水，回学校附近的诊所看，医生让滴了四天的水，都是抗生素，我记得有左氧氟沙星。然后拿了些药，就是前列康，主要成分油菜花粉。现在吃了有十多天。小便不酸热了，有时候养，尿有时候分叉，憋尿时间长了，腹部不舒服。

　　321.sy十年，平均两天一次，彻底戒除22天、不看黄10天无房事。我的症状：最近三天频繁遗精，最近一天两次，最近两天一次，最近三天三次，遗精完后右肾较疼，每次都有春梦。还有身体肋骨下方凹陷处十分疼痛，后背肩颊处靠近脊椎处疼痛，身体乏力。大便一天两次，大便较稀。小便一天五六次，颜色偏黄、不刺痛。容易出汗，不怕冷热和风。脾胃消化较好，只是每次饭后经常打嗝、脾气暴躁。

　　322.各位好心人，在下有礼了，手淫有十多年了。尿不尽，一直都存在，尿频也很严重，尤其手淫过后，一天十多次，晚上也是好几次，大便几乎一天一次，有时觉得尿道口有灼热感，很少有疼痛感，其他情况还好，就是尿不尽，尿频，一直想尿。谢谢好心人给我分析，分析，都想去医院看看了，戒了有十多天了。戒了真的能恢复吗？

　　323.14岁开始SY频率一天两次连续，吃精神放面的药氯氮平，不sy，鼻子就不通头闷一直想控制不住的想，尿频，尿不出来的情况也有，现在吃了一个星期的中西结合的药，中药为主，我是去看鼻炎医生给我把脉说我身体虚的不行，以前从来没看过Sy这方面的医生也没吃过这放面的药，现在吃了吃药感觉，那里没感觉了，难受，不吃中药以前尿频，有时候还尿不下，肾也不知道还膀胱老有种胀还是鼓的感觉就是难受的感觉，看了好多前辈说的不能乱吃药，我现在该怎么办。

　　324.初中开始手淫，早泄多年，阳痿多年。阴囊潮湿多年。腰痛多年，最近一年开始脚后跟疼，手脚冰凉，脚还爱出汗。有过小便最后的时候尿出白色浑浊东西。，而且梦遗。没有性欲，射精无力。爱闹肚子，大便稀，偏瘦，从不长肉。

　　325.sy大概11年了吧。频率不固定，我从初中就想戒掉，怎么也戒不掉。每次遗精都是滑精，很久不做春梦了。我平时不意淫。上次破戒是吃韭菜吃的，要不我都戒两三个月了。头发油。不痒，没有小红点在头皮上。不知道头发一天掉多少。掉头发多少好几年了。我说过一直在努力戒，但是接触戒色吧之前一直没彻底戒掉。之前好好调养一段时间就不掉头发，破戒就掉头发。我从初中开始掉，但是时掉时不掉。我这次发病起因就是前年开始堕落了，内外因都有。戒撸怎么也戒不掉，有点自暴自弃了，那段时间撸的频率略微加大一点。但是学校突然流行了一次拉肚子，我拉了一个星期左右，从此脾胃就虚了，开始总拉稀。后来我看中医了（期间又发生很多事，目前看中医两个月了），大夫说我心肾不交，肾阴虚，脾虚，有湿热。本来这位大夫给我治得还可以，但是前几天我妈给我喝铁皮风斗口服液（后来发现是315打假的假药），导致我拉稀三天，一天拉四次，直接崩溃了！她总说我有热，之前脾胃还行，吃了不拉稀，现在吃了就拉，不吃睡不好，只能停药了。我治病快半年了，也没治好。期间很多因素，我一言难尽，内外因都有。我现在对我戒色不缺乏信心，但是对我恢复健康真是有点绝望了，有种要死的感觉。每次有点起色时就得有事打断（内外因都有），我真的承受不住了求高人救救我吧！我感觉我运气特不好，我现在盗汗失眠，舌头的裂缝从舌头根一直裂到前面，以前我心量挺大的，现在心眼小，总爱发脾气，控制不住情绪。拜托救命！

　　326.sy8年， 主要想先治好脾胃，后天之本嘛，看看需要用药不？先感谢大家，说说症状吧，冬天整天手脚都是凉的，大便很少成型（经常像挤出的奶油软巴巴的），每天到吃饭时间都不会肚子饿，屁股经常有湿疹，脸色偏白（缺少血液那种白），嘴唇和舌头为淡粉红色，容易疲劳，手指就大拇指有月牙，指甲有纵痕，求高人指点呀！

　　327.我现在17岁，差不多18了，撸了4年了，体质本身就弱，瘦骨如材，经常熬夜上网通宵，加上撸管，刚开始是一天一次，后来一天2-3次，最厉害的时候一天8次，久坐，家里饭菜'又没什么营养，也难怪会废，现在有强迫症，心脏这边好像有口气，好像是胸闷吧，眼睛经常不知不觉会流泪，头疼，尿频，最大的问题就是强迫症，我怕越来越严重了，脑子里老是会乱想，没知道危害的时候，那时候最严重躺在床上像死了一样，走几步都累，吃饭都没力气，还有就是强迫症加撸管，强迫着自己撸，一天8次啊，着魔了是的，撸了又撸，在撸，撸到过瘾，掏空为止，唉，幸亏当时没猝死，我知道这样下去我是死路一跳，戒戒破破半年了，生不如死，现在真的要好好戒了，把我逼上绝路了，百般痛苦，还有我的脚伤韧带撕裂，因为撸管我拖了二年，每走一步带点疼痛，求大哥解答下。

　　328.你好，我阴茎痛，龟头痛，尿管不舒服，肛门痛，有点尿频，怀疑是龟头发炎，阴囊有点潮湿，肛门附近早上起来觉得有汗。会阴痛，左则精索做了手术，现在手术位置有点痛痛的感觉。很容易口渴，很想喝热水。大便一天一次，小便晨尿黄，喝水以后就不黄。

　　329.帮帮我吧，我22sy8年。戒除35天，会阴胀痛。现在小腹坠涨，腰疼，尿频，尿不尽，前列腺炎。躺下时全身震颤。之前检查前列腺液白细胞1～3，卵磷酯2加。尿常规正常。彩超，肾脏，前列腺正常，血液正常。不怕风，近年怕冷。晚上睡觉好醒，夜尿一次，大便一天两次。小便16次。上午次数少。晚上次数多。爱出虚汗。

　　330.求救，今年23了，在上大二。Sy有10年左右，现在早上，夜里无勃起。白天水喝多了，小解是白的，有尿频，尿不尽情况，小解不疼，水喝少了是黄的，能勃起，时间很短，硬的很短。有事出现耳鸣，次数很少。对女的提不到性趣。还有一点，我发育较早，第一次遗J后开始的，现在戒了一个月（遗精一次），以前时间很短时间就射了。能恢复嘛？需要多长时间。打死都不再手淫了！

　　331.我SY8年了，刚开始一天三次。持续了好久，现在戒色17天，主要症状有，口臭，舌苔发白很厚而且还发黄舌头上有点红。大便一天一次基本上。怕冷，身高170体重130斤23岁。在这1天中做春梦遗精一次。皮肤皮囊炎，小腿变形螺旋腿。掉发，洗一次头掉一大把，将近50多根吧！记忆力减退，皮肤很不好，JJ短小，尿频尿急，前列腺。

　　332.sy9年，有精索静脉曲张，前列腺疼。现在主要是易疲劳，尿频，夜尿两三次，白天次数很多，估计二十次以上。尿疼，平时小腹会阴及肛周疼痛，久坐运动和大便后疼痛加重。大便每天一次，粘稠，多数都有排不净的感觉，偶有一天通畅。无滴白极少遗精～22岁～希望各位给予一些指点，种恶因得恶果，身体不适我认了，但还是要自我调整。服过名医中药三月无明显效果～

　　333.我现在23周，我收银八年，差不多1500次吧，已戒一年半但前14个月有遗精，一月七八次吧，后来通过中医看好了，两月三次遗精吧，之后看中医，吃了两个月中药吧，目前来外地上学没有吃药了，但遗精后感觉很不好，下面说说症状吧， 我最近三年一直腰疼，不能久坐，现在也不行，不能长时间玩电脑，一个小时以上就开始疼，而且遗精特别稀，清，遗到内裤上干了后就看到一圈痕迹，而且遗完之后脖子疼，之前严重时后脑勺那个骨头那也疼，不过这次没疼了，我骨骼很细。

　　334.手淫有7年了，时间之久，今年22，严重发现手淫对自己的危害，没法集中注意力，心烦躁，看不进书，没法静下来工作，做事和学习的效率异常低，整天走神，脑袋空，好幻想：原因是sy导致肾精异常亏损，导致五脏大脑的精气都不够用！能力也差，复杂问题则看了都感到害怕，更不要说去做了，棘手问题则想了都感到厌恶，也不愿意想，更不要说迎头而上去解决了。胆气异常小，自卑，猥琐：不敢和人正面较量，不敢自然的表达自己，发言或大众面前做事总感到抗不住，手足无措。

　　335.我25岁，以前频繁SY3年，有尿频，尿不尽。晚上睡着就一直勃起。只要睡觉就一直做梦。看过很多医生，吃过很多中草药和西药，都没效果。求大哥帮助我，谢谢！

　　336.本人1991年生人，虚岁24岁，身高184cm，身型偏瘦，目前体重144斤，今天是戒sy第41天，戒前体重134斤。戒色期间遗精2次，大便2天一次，小便一天8次左右。食欲较好，脾胃不知怎样，怎么吃都不胖，身体每次洗澡很容易起脏灰，好像新陈代谢很旺盛一样。比较苦恼的是：手部没肉枯瘦、瘦若鸡爪，手部怕冷怕风，十个手指头没有一个半月牙（从小到大都没有），手指缝隙很大，冷时手背颜色发紫发黑，好像血液根本就不流通手部一样，所以经常去搓手部；最近开始按摩手指，希望手部血液流通。我很想知道怎样才能让手部丰满，手指肉肉的，更期望半月牙能想出来。谢谢各位前辈给予指导。

　　337.我来到这个贴吧有1个星期了，看了好多精品贴，真的好受用，后悔没有早点进来，今天20，患有慢性前列腺炎，检查是卵小体+1 白细胞3+ 上个月检查出来的，现在感觉尿频，尿不尽，肛门有时一瞬间的疼痛，很快，右边的睾丸经常隐隐作痛，前列腺有时有轻微疼痛，我不知道什么是滴白现象，有时小便后感觉有尿留出来，有时和女朋友亲的时候硬了感觉也有东西留下来，去过2次中医院，来了几次中药，因为我是高三的，久坐避免不了，等等还要参加考试呢，现在感觉睾丸疼痛越来越久了，现在好害怕，来救救我吧。我现在也开始向善了。

　　338.本人21手淫大概三四年了！感觉症状很多！早泄，这是不可避免得 还有点黑眼圈！同时脸颊泛红！冬天手脚冰冷！有时候腰酸！我该如何调理呀！戒色是必须得，我知道！还有我能吃点知柏地黄丸吗？

　　339.sy大概有八年基本上一天一次，有时还不止一次，大便基本一天一次，不成型，有时干有时湿，小便一天大概7次有时觉得就像没尿完一样，怕冷，但好像也怕热，一出太阳额头就冒汗，脾胃感觉没完全消化，左胸有时有刺痛感脾气暴躁，现在没晨勃没遗精，不过晚上有尿意时感觉有点勃；头发很干燥没光泽，至于掉多少头发没注意，但头盔上面很多头发；前列腺不知道有没有但刚小便时有轻微痛感，有时尿完了都觉得有很多尿憋的慌；痘痘没多少，都是这里一颗那里一颗。

　　340.本人男30岁身高一米八零八十公斤，未婚，本人手淫十多年刚戒了十天，脸上有痘痘，主要在两腮上，脸土油多，毛孔大，脸红，脸热。头发油多，发痒，有白发，也掉发。前列腺钙化，尿频（大概有九年了吧），尿等待，尿线细，尿量少，尿末滴沥，尿分叉（次数不多），尿末阴茎疼（次数不多），受累时尿黄，有灼热感。前列腺液中有金黄色葡萄球菌，表皮葡萄球菌，溶血性链球菌。前列腺液中没有红细胞，白细胞7至8个，卵磷脂3个加号。早泄，紧张，头晕耳鸣，多梦，记忆力差，畏寒，易疲劳，易感冒，易上火，着凉嗓子就疼然后就感冒。阴囊潮湿，左侧精索静脉曲张。

　　341.大哥 我手淫九年大概平均一周一两次，现在已戒色半年，但是总是遗精，最近两月更是每个月10次，有时候一晚上两次，第二天浑身发软，腿发软，头昏，食欲不振，心慌。最近两周看中医，吃了汤药 照样遗精，身体极其虚弱，感觉快死了。 平时吃素，不看黄，控制YY，有一段时间感觉身体很有劲，但是最近遗精又虚了，真的不知道应该怎么办了 大哥救命啊！

　　342.我有SY脱发的现象。主要是头发漩涡处变得稀薄，前额发迹线上移。目前戒色45天，天天有晨勃，但从不遗精，戒色后发现前额长出细细的绒发，吧主能不能介绍一些食疗生发食谱让我试试进步观察。

　　343.上次破戒后感觉身体非常非常不对劲 阳痿早泄什么的就不说了 距离上次破戒已经有四十多天了刚开始总是连气都喘不上来呼吸十分急促 感觉呼吸不到身体里 整个内脏像是黏在一起全部往下沉小腹大大的一点力气也没有 很难收缩一用力全身都会颤抖 一挺直腰板就没力气全部往下沉的感觉 现在都四十多天了 小腹还是没力气呼吸有时会像呼不上来 腿还是酸 头简直昏得不得了 记忆力像是没有了 这到底怎么了呢？

　　344.本人sy六七年，现在身体很差，形体消瘦，前几天通过我爷爷认识的一个开药店的中医，让他给我把脉诊断，结果我脾肾两虚，他让我吃21金维他，加服他给我做的中药膏子，请问有没有问题，本人最近戒色还是会破，苦恼啊！

　　345.我今年高三。从初一暑假就开始手淫了，频率是一周两次。到初三时偶尔肚脐下方会痛，小便时加剧，一般持续半天或一天。到了高二症状出现频率增高。我在八月中旬去本地军区医院泌尿科看过一次，做了前列腺分泌之类的检查，医生给我开了盐酸黄酮哌酯片和克拉霉素缓释片。吃了以后症状好了点，两个月没有过疼痛。但是十月份又开始了，又去医院看了一次，做了同样的检查，开了同样的药。现在药已吃完，但还是痛过。手淫频率已减为两周一次，每次之后两天都会有轻微疼痛。想问问我这种情况是否需要立即手术治疗，还是可以等到几个月后高考完了再去医院看看。是否应该用药。我看网上说这病看中医比较合适，我该怎么办？

　　346.老师你好，我今年19岁sy了六年了，三年前出现尿频尿急，早泄，以前不懂，现在懂了痛苦了三年了…现在尿频，尿不尽，尿滴淋，憋尿肚子有时会痛，早泄，不知道有没有阳痿因为毕竟还是处…这些症状都三年了不知道光戒能不能好，需要吃什么药吗？

　　347.我sy3年，现在脾胃非常严重，身体瘦弱吃什么都口干肚子发涨，大便不成形，是不是我伤到脾阳所以不能运化食物了，看了中医吃药也没用各位救救我吧！

　　348.我今年23岁手淫有六年了，很频繁，现在阳痿早泄，有时勃起一下马上就软。早泄属于秒射，有前列腺炎小腹坠涨，黑眼圈严重，颈椎病。舌苔白腻有齿痕，现在都不敢结婚了！

　　349.我现在高三，我去年十月因sy身体垮掉，从十一月开始在吃中药，还有虚弱的难受的感觉，最虚弱难受的地方时丹田那里，心慌焦虑很难受，完全没法去思考学习，我以为我的身体虚弱到了无以复加的地步，我感觉如果我再sy一次，我的身体肯定又会垮掉，很难受，又要一两个月才能缓过气来，且最可怕的是我之前又一次，只是看了一下有那些情节的小说，就感觉身体垮掉了，我猜可能是暗耗导致的。我真的不知道该怎么去治疗了，我现在的身体究竟是怎么回事重视感觉时间过去了，身体并没有什么恢复，难道我做的还不够吗？我的身体究竟差不差，不差又怎么会只yy了一下身体就像垮掉了一样，像丢了很多精气似的。各位帮帮我，谢了！

　　350.我今年27岁了，我的邪淫时间比较长，频率也很高，基本一两天一次，对这方面很小的时候就无师自通，初一开始射精，所以真正的撸管就有12年的时间，10年的时候开始头晕，一直到现在。我目前的症状：头晕、乏力、舌头偏红、嘴唇偏红、两个脸颊偏红（最痛苦的事情）、眼睛有明显血丝、手脚心容易出汗、怕冷也怕热（冬天四肢冷、膝盖凉）、小便黄、大便现在还好（以前有点小便秘，大便稀）、阴囊潮湿、大腿根部痒、心慌胆小心跳快、害羞不自信（容易脸红）、有鼻炎（做过手术）、现在爱喝热的东西（因为凉的拉肚）、以前心脏部位喘不过气还疼（戒色以后已经没有）、睡眠还好但梦多、小便方面没有什么不好的现象、偶尔盗汗、戒色期间平均半月遗精一次、舌头根部有明显青筋、早泄明显、舌苔根部比较厚，前面比较单薄，前半部中间有一个小的裂纹、嘴里不干燥有唾液、以前有非常严重的痘痘，现在没有了。

　　351.SY 15年了，一周一次。现在骨折了，恢复较慢。位置为股骨颈。做完手术现在67天。为了补充营养，现在每天吃黑豆5小勺。每天喝排骨汤（放有枸杞、红枣）。每天一斤牛奶。有白癜风症史。白发很多。头皮屑很多。身材很瘦，吃的多，不长肉。睡眠质量不好，睡的浅，做梦。刚骨折时，做完手术，比较虚，一个多月没有遗精，骨头恢复很快。后来，身体恢复过来了，开始频繁遗精，骨头恢复的很慢。自卑、自闭。有时很冲动。

　　352.我sy一年 现在胸闷 呼吸困难 咳嗽 咽喉有痰，戒了75天 还没好，今天去医院拍了X光 验了血 做了心电图 都正常 医生也说正常，药也没开就走了。然后我又去找了中医，抓了清肺止咳化痰的中药，5天的，花了100。现在我就搞不清楚怎么回事了，不知道什么病了。

　　353.您好！我也是受到邪淫危害的患者。我今年15岁，10岁开始sy，12岁才会消耗身体。一个寒假破了三次！大半年身体因为间断的遗精，没好好恢复。我现在症状主要是:腰酸，尿频，有时短黄，有时清长，没精神，上课哈欠连天的。以前还有耳鸣，还有动不动就出汗，但是晚上睡觉不出，记忆力也没以前好，从小别人都说我聪明，可是现在。。总有人说我反应慢，令我十分自卑。。我的性也没怎么发育，有时手脚会冰凉，但有时十分怕热，一年四季穿得都很单，我一直都学佛，我也很喜欢佛教。我只想知道我该吃什么药，千万别说我年轻，自己会恢复，以前我也是这么想的，但是遗精困扰我，我也不好意思看中医。

　　354.我今年22岁是前列腺炎患者，现在主要的症状肛门会阴阴囊部门感觉热的，坐也坐不了发热，阴囊潮湿下坠，会阴有时会痛小便无力尿分叉，小便基本上都是黄的，精液也是黄色的，病因起势是手y，忍精不射 到现在有4个多月了，一直都好不了，治疗地方有人民医院泌尿科跟男科医院的介入治疗跟广州市的武警医院都好不了，最后在中医做的细菌培养支原体都是无菌的，到今年过年时因为经常骑摩托车压着肛门经常发热热的坐也坐部了到现在全部症状都还有，现在想死了，又检查得知得了左则精索静脉曲张做了手术后在家休养，前列腺炎刀现在一直好不了，我真到很迷茫了，想死有没有勇气，看见经常尿黄精液发黄怕没得生了。能不能救救我啊！我被这病折磨不行了！

　　355.我现在是严重的阳痿早泄，脱发，头发出油，两天不洗，头发就特别油头皮还痒，舌尖有点红，医生说，心火旺，心肾不交，慢性无菌性前列腺炎，医生给我开的是罗补甫克比日丸和泌淋清胶囊，吃一段时间阳痿早泄没有起到效果，手淫戒掉了，就是意淫啊，不好控制，帮帮我吧，今年十月份还 等着结婚呢，着急死了！

　　356.今年刚好20周岁，手淫两年多点，出现了反复上火的问题，脸上也起了几颗痘痘，也得了强迫症神经衰弱，现在主要的问题是我现在只要有一点点热我就流汗，而且是非常容易出汗，这个问题已经困扰我很久了，我该怎么办，有没有什么食物能够调理下啊？

　　357.我手淫四五年左右！本身有小三阳还喝酒抽烟！现在才二十三岁！身体彻底垮了！慢性肝炎，失眠多梦，流虚汗，经常总是觉得疲劳，头脑迷迷糊糊的样子，心率偏快！感觉自己现在带着一句尸体生活着！以前头脑很灵活的，现在头脑一片空白似的！我是不是要挂了？

　　358.有过一段时间四五年手淫史，阴囊潮湿（主要是坐卧感觉潮湿，走路和运动基本感觉不到），勃起困难，硬度不够，现在是还不能自发勃起（就是一接触异性就能勃起），有时平时能勃起，性交时勃起困难。有晨勃，有点早泄，大便总是拉不干净，大便一般开始成形，然后不成形，大便粘，有时候一天不拉，有时候一天需要拉2,3回。睡觉很快，但是多梦，劳累了容易腰困，头疼，头发从25岁开始掉发一直不多，谢顶。头皮有时候会痒，有小红点，不油，眼睛容易干涩，干体力活容易出汗，放屁多。手脚心爱 出汗

　　早上起来口干口苦，早上过了后，总想喝水，容易口渴，有点尿不尽，尿后有余沥，有痰，在室外老吐痰，有一年没有过性生活了。

　　359.阳痿早泄，多梦易醒睡不了完整觉，腰膝酸软，怕冷，尿有点黄，腰比身体其他部位凉一些，健忘，早起床嘴里发苦，小便分叉，尿滴沥，几年前阴囊潮湿盗汗现在没有了，头昏沉，易疲劳，请问我现在属于阳虚还是阴虚？除了戒色还需要怎么补呢？感谢！

　　360.你好我手淫十多年。我也明白手淫的危害。但是就是一直戒不掉。现在已经面黄肌瘦。骨瘦如柴。眼睛凹进去充血。听别人说是经营不良导致的。还有我经常胃疼心脏等其他器官都有疼痛感都出现了问题。还有我的牙齿虎牙其他牙齿都是畸形有好几颗牙都快掉了现已松动。每天生活如同行尸走肉一般无精打采。现在这些症状不知该如何是好。唉。有时都想轻生。感觉这辈子对不起父母！

　　361.我sy大概有15年了，具体我也记不清了，yy时间更长。。今年28周岁。未婚。爱情工作都不顺，基本没有什么朋友。从小性格偏内向，最近症状反复，人又变的胆小，自卑。记得上高中时，也是经常失眠，大便带血，干结。心慌气短，压抑。导致休学一年。还不知悔改，一直犯着邪淫。结果没看上大学就出来打工了。到现在，彻底认识邪淫危害，发心戒掉。可是始终走不出那个圈，我从去年6月份开始戒，到现在九个月了。可是恢复的的不好。睡眠不好，经常失眠。有点气胸，容易不自觉的生闷气。舌苔厚略发黄，舌头上有红点。口水多，有时发黏。左脑后很疼，扯的眼睛也疼。吃饭容易腹胀，不好消化。

　　362.手淫大概7年左右，平均一周左右一次，今年22。腰膝酸软，易口干，喝水也好不哪去。轻微脱发和昏沉耳鸣。易疲劳。夫妻性生活早泄。并且举时经常会有透明液体流出。阴囊潮湿，手掌热，手脚都易出汗。有手淫史。求指教这是什么症状。

　　363.今年二十二岁，从小七岁就开始意淫，手淫四年，纵欲两个月导致了阳痿，而且感染了霉菌，曾经得过淋病，非常后悔！检查白细胞12到15，细菌培养都阴性！阳痿，勃起不竖，现在硬度有明显恢复，现在不敢去试试了，夜勃挺硬的，就是没有晨勃，手淫四年多！其实小时候十四五岁我就意淫，可能意淫太多，那个时候就有点尿频，有时候滴白，当时不知道前列腺炎也没有其他症状就没看。在2013 年，我谈了个女朋友，她有妇科病，我跟她房事一天两次，而且房事中断，忍着不射，最后我得了霉菌，又得了尿道炎，最后，霉菌，尿道炎治好后，就得了前列腺炎！我也不知道是尿道炎，曾经还得过淋病，还是霉菌，还是房事过多还是性交中断引起的前列腺炎，现在得前列腺炎快一年了，起初没有戒色，现在戒色两月，肛门追涨缓解了，但是尿频一天有时候二十次厕所，而且前列腺部位经常疼，有滴白！还有坐着肚子就不舒服！鼻炎，扁桃体很大！

　　364.我今年16岁，橹了七年了，频率一天一次吧。现在很多疾病缠身啊 没有精神 勃起不见 双眼无神 有时失眠多梦 尿频，一天十次左右，精不液化 精子是流出来的 jj短小11cm，口吃社恐 还有很多症状说不出来 我这些症状可以恢复吗？多长时间可以恢复？

　　365.下面是我的一些症状，麻烦师兄帮忙看下善哉善哉。脉相很虚弱，一位中医号过说我太虚太湿，而且脉相很虚弱。小便清长，有分叉，大便时有余尿不尽，大便平均两天一次而且量少。头发发叉，干，出油，眼睛干涩，记忆力差，健忘，失眠，耳鸣这些症状基本都有。我现在最严重的是脚特臭，脚部灼热出汗很严重，在图书馆自习根本呆不下去，消化很不好，肚子一受凉就拉肚子而且会持续一两天。 遗精每月平均5-6次吧，虽然不是很多但我是状态稍微好点就会遗，一般都是有梦而遗的。平时吃过饭后站立胃部会有坠涨感。秋冬天四肢冰凉，而且晚上睡觉都暖不热被窝，多盖被子也没用。

　　366.年龄28，身高174，体重160，SY十年，主要是脱发的症状，前额脱发脱得比较多。每天晚上起来上一次厕所，喝一次水。头发比较干枯，不油。有轻微的抑郁症，前段时间失眠很多次。体型偏胖，之前看过中医主要说是肾虚，比较怕热。

　　367.sy8年左右，频率不高，但yy严重。大便一天一次，不成形。小便一天五六次，尿线细，尿色偏黄量少，有时尿液混浊有异味。平时总感觉后尿道，jj根部的位置不舒服，有痛感，尿后总有几滴尿尿不出来，然后过一会自己流出来，就是那种蚁行的感觉，有时会伴有粘丝。早晨起床时尿道口有粘液。曾经检查，前列腺实质回声欠均匀，医生说是前列腺炎。脾胃功能不好，吃凉的容易胀气，闹肚子。吃肉多了，脸上容易冒油。懒言少语，没精神。中午感觉闷热的话，容易头晕头疼，喜欢呆在外面的环境，比如现在这个季节，感觉最舒服。坐的时间长了，后尿道、jj根部不舒服的感觉加重，且阴囊处闷热发粘。

　　368.我今年26岁，手淫9年了，现在是阳痿早泄，我感觉是之前和女朋友连续做两次在加上频繁手淫导致的。现在勃起无力。身高180体重180斤。手淫后基本上没有遗精过，晚上现在有晨勃现象，但是感觉力不从心，下面想使劲使不上。头发发黄。小便有时候老是感觉还有。痘痘基本上都在嘴的周围。现在结婚了，房事非常不好，希望好心人帮我下。

　　369.我现在虚岁29了，手淫算起来有8年了，前面几年手淫很频繁，一周2-3次吧，一天可能也有2次左右，后面经历了精液黄等症状，但经历过射精会痛，知道去年年末发现真不对劲了，害怕手淫那种，才自动戒掉。现在勃起不硬、早泄、最大问题是精液少，戒色这两个月，有次晚上做梦射精，好像是井里没水，抽不出水那种，好害怕，又不敢继续吃药，因为我感觉那个医生刚开始开的药有效，吃了两三天不腰酸，但后面我继续吃，没什么效果。

　　370.戒色24天了 以前经常夹腿 然后就流出来了 应该也是手淫， 我现在脱发非常严重，脸上有一点粉刺 但不严重 戒了之后也好多了，我的主要症状：应该是溢脂性脱发 发际线后移 前额尤其是鬓角脱发 已经很稀疏了 现在洗头还是脱 买了生姜洗发水 没什么效果 学生组也没有什么钱 家庭也不太好 没买过别的什么了 每次洗头还是掉好几十根，再这样下去 真的感觉自己就要秃顶了！

　　371.本人男,虚岁29，15岁开始SY,一共13年左右。头顶自己摸着有凹陷；眼睛近视厉害附带散光；也不知道是耳鸣还是脑鸣，反反正是嗡嗡的，舌头黄附带有红点，舌根有青淤吧；些许白发；前列腺炎肯定是有，尿频，也尿不多，尿泡沫很多，还有滴白，左肾地方不舒服，大便很多年不成形了，体力也不行，记忆力衰退，还是乙肝携带，活得真没劲啊，有时候想自杀。麻烦好心人看看我还能不能行啊，传统文化学了不少，爸妈都是农民，就我一个儿子，考上了本科，确实还等我养老，我想一搏啊。

　　372.撸龄可能有十几年了，04年开始慢慢掉发，06，07加重，久站头昏，步行多了累。没精神，遗精有，但数量没注意。可能一个月1 2次，有时几个月1 2次。看中医吃过归脾丸，八珍颗粒，我因为舌头有齿痕，舌尖红，舌苔博白，舌头底血管深色有肉毕刺，怀疑脾肾阳虚，前段时间吃过金匮肾气丸 附子理中丸，参苓白术丸，之后阴茎疲软，还是有齿痕，现在停服几个月了，晨勃变少，这两天都没有。还有因为掉头发，平时戴帽子，现在头部感觉不舒服，小腹会有小涨的感觉。

　　373.说说我的邪淫史，从小内心就比较龌龊，经常邪淫，意淫，到了高中高四吧，从同学那里听说了打手枪，自己试了一下，前所未有的快感，从此一发不可收拾，大一大二很多时候都是连续打两次，在浴室里边手淫边意淫自己的同学，就这样手淫史大概有六年吧，自大学作息也不规律，睡得很晚，最早十二点，有时候熬 夜看电视剧，眼里会有血丝，期间还找过小姐，没一分钟就射了，早泄出现差不多一年半或两年了，最近两年 开始身体各种症状，不如以前强壮了，个子不高，164还是165，还有我从高中或初中开始就有口臭之类的，头发也掉的多，脚也臭，还有狐臭，牙齿也黄黄的，口干，有时口里发苦 ，头发油腻，口臭，脚臭，鼻炎，毛孔粗大，皮肤不好，黑眼圈，头发也掉了很多，记忆力减退很严重，注意力也不集中，最近两年非常不顺，一门考试补考了两次才过，驾照科目二考了两次也没考过。12 年有一次感冒，引起了咳嗽，导致了咽炎，好久没好，再说下其他症状，黑眼圈，皮肤也不是很好，脸上很粗 糙，头发几天不洗会很油，还有精神上不能集中注意力，记忆力不好，做事丢三落四，笨手笨脚，啥事也做不好，做不成。

　　374.，我今年是21岁，大概手淫有8年之久，我主要是多汗，静坐没事，只要稍微活动一下，自己还没觉着累呢就要出汗了，冬天的时候练八段锦，练了一半就大汗淋漓；然后还有早泄，不过现在不知道是否有改善，有白头发，以后脑勺居多，掉头发，洗一次头大概能掉20--30根，眼圈有些黑。

　　375.楼主，你好，我今年24撸龄有十年多了。近几个月撸的次数挺多的平均一天一次吧，有时候两三次。肾两侧感觉不舒服，腰疼。乏力无力，尤其是撸完以后。现在下身用力，它也不动，没有什么感觉。欲望也不强。勃起困难。大便有时候一天2次，有时候好几天来上一次。晨勃很少，勃起来也不是很硬。水感觉喝不够，嘴干。舌苔后。很害怕阳痿了怎么办。能自己好了吗？

　　376.SY有16年了吧，以前几天一次，很频繁，现在有前列腺有点发炎，大便一天两次，有时隔天才来，一来就是两三次，稀溏，不成型，吃的东西消化不了，小便7-8次，无夜尿，颜色正常，就是感觉尿不尽，总有一点在阴茎里，要一会儿才流出来，尿裤子里，手心里经常有汗，但是，天冷，又手脚冰凉。晚上睡觉，经常肚子叫。耳鸣，眼花，全身无力，没精神，腰部肌肉僵硬，腰痛，心有点慌，心烦。头晕。头发很油，两天就要洗。频繁滑精，就是三两天一次，就是小便之后，自己流出来，不是滴白，确实是精液，过后，就一天没有精神，这是我最痛苦的，有晨勃 。

　　377.33岁，撸龄20年，现在主要问题是脾胃感觉不好，偶有胃胀感觉，长期大便不成型，稀，黑。有时形状细。感觉消化不良，还有就是遇事会紧张心悸，眼睛撑不开，这是什么情况呢？

　　378.求帮助，手淫后遗症：记忆力差，体态腹部较胖，有气虚的症状，肾精亏虚了！夏天特别怕热，动则大汗淋漓！手淫8年，次数少，就是期间有yy，现在戒了一年半了。不是强戒的。现在精神好多了，就是记忆力差了。有女友，有过性生活，次数很少。

　　379.我今年30了，撸了差不多16年。从今年2月份开始忽然开始出现盗汗，半夜早醒，于是我认识到自己身体可能出了问题。之前也去过专科医院，结果被坑了不少钱而且前列腺根本就没毛病。后来去了三甲医院，医生看了检查报告，说是前列腺正常，但腹股沟仍有不舒服的感觉，后来转到外科照B超，最后发现是疝气。疝气的问题因为只能手术，这里也就不细谈，最大的症状，勃起不坚，或者勃起了不持久。这个问题几年前就开始出现，只是自己一直没有注意，后来最近谈了一个女朋友，有好几次都是到了最后一步，发现自己软得很快，就没有继续下去，也没有做。这个现象引起了我的警觉，后来我就发现自己勃起的硬度，持久度都不如以前了，晨勃也基本是完全消失。大便溏稀，稍微吃得多一点，就容易腹胀，胀气。这个现象在晚上比较明显，吃多一点就感觉肚子很涨，老是不停的打嗝，肚子里感觉有气，很久都不能消化。吃点江中健胃消食片或者沉香化气胶囊效果比较好。另外就是我有每天早上排便的习惯，但是最近观察，大便都不成形，比较稀，但是不腹泻，每天就上一次厕所。身体器官方面，除了睾丸包裹不紧，有些下垂外，没有其他症状。尿频，尿急，尿等待，滴白之类我都没有，但是前液检查卵凝脂只有两个+，属于偏少的类型，戒色前最后一次SY发现精液也比较稀薄，不像以前是乳白色的浓稠液体了，做过精液检查，专科医院的医生说我要小孩困难，必须治疗。

　　380.我今年28岁，有12年的手淫史。小便正常，就是有时睾丸交替疼痛，有时会阴腹、股沟疼痛。白天一动邪念晚上就容易梦遗或晨勃，之后腰膝酸软，疼痛加重。去看过西医开了消炎药和前列解毒胶囊。另外，一到傍晚就感觉头晕发热（但如果，下午运动一会或很忙就不会头晕）。还有就是腰部和大腿内侧有时起荨麻疹。

　　381.手淫后感觉阴经偶尔会疼痛，还有后背疼。现在开始锻炼身体感觉后背也疼。也戒sy过，最长15天。欲望来了控制都控制不了。我怀疑自己是是得前列腺炎了，但不方便去医院。想问问我的身体状况是是得前列腺和锻炼后后背疼是否正常还有怎样有效戒除sy。求专家，前辈，高手指点。还有如果是前列腺，不通过药物会好吗？

　　382.楼主好 我今年24了 是从初中也就是13岁这样开始SY 的 初中的时候SY最厉害 几乎每天都有 高中和大学出现不适之后才认识到危害 现在晚上常失眠 耳鸣 有白头发 四肢软 容易困乏 最要紧的就是阴茎很敏感 一刺激就射 有过几次爱爱 都不超过半分钟 有次甚至还没进入就射了 请问这种情况怎么办是不是要吃药呢 我24 估计再过一两年就要被逼婚了 阴茎那么敏感我怕 帮帮我吧感激不尽！

　　383.大家好，小弟现在真的很苦恼。两个月前一天晚上脑子里突然有英英的电流声，就像电视机没信号时那种声音。后来每到安静的环境下就会一直有这种声音。我sy有七年了，频率较高，身体其他一切正常。我很苦恼，每天折磨的我睡不好。

　　384.我手淫九年，有次手淫导致裤头上的细菌感染，没及时就医患了慢性细菌性前列腺炎。现在有半年了，身体越来越差。陆军医院开的是前列疏通胶囊和热淋清。病是好多了，但身体虚。有时候连续三天遗精。一个月遗精四五次。但我感觉每天不知不觉睡觉有少量遗精。以前吃六味地黄丸有用，现在没用了。

　　385.我手淫3-4年了。频率很高能达到一天一次，头发很油，一天不洗就非常油 而且有很多头屑 头发也会痒 解除之后头发掉的不会很多 在之前头发一天都会掉超级多 掉头发大概3年了。

　　386.本人今年26，手淫有6年了，也知道这个习惯不好，后来有戒除，但是最近这两年多以来总是在睡梦中，大概凌晨4 5点左右的样子，不自觉的去手淫，就像强迫症一样。我觉得这样除非去心理咨询，其他什么药也治不好啊，我想问吧主你经历这么多患者，是不是有碰到我这样的，我真的很苦恼，恳请各位大神帮忙啊，看看有没有跟我一样的，我手淫是能戒，唯独这个不受控的自发手淫行为太折磨人了。

　　387.十九了，手淫又五六年，去年夏天一次手淫中断，就尿不出，检查前列腺炎，物理治疗十天被坑。后来开始戒色，但两三星期破一次，后怀疑精锁静脉曲张，没事就捏左精锁，结果精锁粗了，一次手淫后右边也粗了，到现在也没好，滴白有过现在基本没有，但每次破过后都会尿频之类的前列腺症状，刚又破了。

　　388.患上强迫症，焦虑症5年之久。对身心的摧残很大。至少五年的时间处在极度焦虑和恐惧当中。16岁至21岁。身心问题严重，撸管至少5年。生活中的小事都感到异常困难，洗脸刷牙，整理衣物等 在整理衣物时感到呼吸困难，急促，不断的强迫行为，把衣服拿起又放下，拿起又放下… 整个过程中明显感到精力不足，头脑反应不过来，人极端的累… 我往往至少要整理一个上午的时间还没有整理好，不是衣服多，而是我… 生活中其它行为就更加举步维艰… 严重时，说话都费劲。走在大街上，人心神不宁，头脑没有方向，思维模糊，只有简单的几件小事，可是我都难以处理，不知道是先干什么，再买什么，明显感到精气脑力不足，人呼吸短而促，感到万千大山压在我的心头，我快不行了，快死的感觉… 发展到生活难以自理的地步，你们无法想象的到，这种身心状态是有多么可怕，极端。

　　389.我sy五年，一天一次。最严重的问题是脱发，头发隔两天不洗会油。但洗后一天就会痒，有头屑。无小红点，隔两天洗一次头，每次掉150根左右，从2013年中秋节洗头就发现大量脱发，距今有五个多月了。头发很细，发根很细。发旋处脱严重。

　　390.我今年17，去年开始sy，有时一天俩次，有时候一天一次，有时候俩天一次，这个情况在暑假，开学的时候大约10天一次，我的舌头发黄，头发每天掉4.50根，现在头顶都露头皮了，冬天的时候一出汗就脖子脸上头上很氧，现在手上脸上很干，大便一天俩次到3次，小便一天5到6次，记忆力很差，没有耐心。帮帮我。谢谢了。

　　391.本人今年17岁，手淫有4年了，目前最大的问题就是，精索静脉曲张，左侧上次查是2.4mm，右侧正常，请问精索能用中药治疗吗，真在戒色，天天学习，还有如何能化去欲望，感觉一个人就想撸，，求救！！

　　392.我17岁，我sy四五年，前两年很频繁sy第二年得过神经衰弱，是由于长期通宵玩游戏加sy所致，后来好了，后面一两年一个月sy三四次，刚戒除sy的两三个月身体恢复的不错，我是高中学生，体育特长生，可是后面一个月由我学习的压力大，晚上做作业太晚，傍晚练体育太累，那个月遗精有点频繁，一个月后又得了神经衰弱，那时候天天失眠，脑子非常乱，数学题做多了晚上睡觉躺床上还在做数学题，后来我傍晚练体育就不让自己很累了，遗精三天两头一次，有时一晚上两次，身体开始越来越差，这样一直持续了一个多月，我受不了了，去看中医，不过我不好意思没有给医生说我频繁遗精的病，只告诉他我失眠，后来医生就只开了治疗神经衰弱的中药给我吃，吃两个多月，神经衰弱好转了一些，晚上十点上床11点能睡着，早上五点左右醒，能睡6个小时左右，不过遗精没有好，遗精三四天一次，有时隔天一次，经常一晚两次，我现在神经衰弱没有好彻底，遗精如果好不了的话神经衰弱只会更严重，我不希望我前途就这样废了，我现在高二，马上开始总复习了，症状还不好的话我可能一辈子就这样完了，希望好心人救救我，我希望病好了后，将精力全部投在学习当中。

　　393.我sy大概9年 ，频率大概一周一两次（平均这几年），大便几乎每天早上一次 偶尔早上没有大便，小便比较正常，应该是怕冷 怕风 消化不好，有胸闷，感觉有抑郁。遗精好像是在晚上两三点， 不做梦就遗精，遗精后身体发热然后就醒了。头昏，无精打采，没有精气神。最近这几天口干。犯困。每天都像是没睡醒的样子。有前列腺炎，左侧睾丸有时疼。 由于自己工作原因，我久坐久视。

　　394.您好，我有七年的手淫史，在2011年的时候开始感觉到身体不适（比如尿频，右侧腹股沟痛，医生说我是前列腺炎）就开始戒除sy，并做过很多治疗，吃过中药西药，也上过泌尿专科医院的当，做过物理治疗，但始终没有明显效果。也因为自己始终没能从心理上意识到戒除sy的重要性，所以中间屡戒屡破。终于在2013年下半年有幸与戒色吧和sy后遗症治疗吧结缘，开始真正深刻认识到戒色的重要性。虽然中间也有破戒的情况，但现在已经明显能够控制自己。我断续的戒色已经一年多了，从上次破戒到现在也已经有一个多月了。现在也能感觉到自己的身体状况有所好转。我说的好转主要是腹股沟的疼痛持续的时间不再那么久了，但还是间歇的痛。症状一是右侧阴囊及阴经根部有时有发麻的感觉，右侧睾丸有时也会有点坠涨感，并会沿右侧腹股沟有胀痛感，偶尔会有会阴部的刺痛感。症状二是有时早晨大便尿道会挤出点白色或乳白色的分泌物（最近几天观察，这个症状基本算没有了）。

　　395.，手淫16年，未婚。消瘦，头发油，皮肤油，脱发，黑眼圈重，睡眠不好，一年四季手脚冰凉，怕冷，小腹怕凉，喝点冷饮，第二天就拉肚子，大便很稀，睡被窝里，手心脚心有时候爱出汗，口干，口苦，口臭，脾胃差，小腿感觉酸胀。从小到大食欲差。大便一天一次，尿不尽，睡眠不好，没有精神，阳痿早泄，秒射。前几天开始戒色，以前看过两次中医没有效果，担心以后没有生育，现在朋友也不敢谈。

　　396.我从15岁开始手淫，至今手淫了5年，整的人不像人，鬼不像鬼，前两年也意识到手淫不好对身体伤害太大，那时候没有戒色文章，身边也没有人告诉我危害，所以断断续续老是破戒，搞得早泄了，身体也是一大堆病，这些年身体一直瘦弱，178的身高只有114斤，就在去年夏天我意识到我的身体彻底的垮了，至今有严重的颈椎病，颈椎生理曲度一点没有了，完全变成直的了，每天疼的要命，头还晕，还有慢性结肠炎，记得刚开始手淫的时候每天两三次吧，后来就慢慢减少了，但是断断续续。

　　397.手淫有5年多了吧，一开始觉得快感也不认识到危害所以挺频繁的，最近怕了，我20岁长相偏老气脸上很油，觉得自己可能阳痿了，有晨勃但不是很硬，在学校一直便秘快到家门口就想去上厕所了，一年多没遗精了吧，这是好还是完了？还有每次和女友亲热的时候死活勃不起来，她很爱我，但我觉得自己好对不起她，觉得自己都没脸见她，像我这种还有救吗？如果老天再给我一次机会，我一定不会这样的，想去医院看看阳痿～

　　398.本人断断续续戒色一年多，现在有一个症状让我非常痛苦，就是底下老是容易漏，看见别人坐着有时候都漏，看见男女拥抱等也漏，听见洗衣机转动的声音也会漏，前一段是听见上，干等字就漏，这几天更严重了，看见比如杯子放在桌子上也会漏，看见凳子在地上也会漏，不知道是不是我一直在家的缘故，求您救救我吧，真的生不如死现在，神经都快崩溃了，感激不尽！

　　399.之前SY时太久，将近十年了吧大概，前期是每天都有，后期就磨被子的多。戒了应该快半年了，一直戒得不太好，SY是没有了，但脑子的黄毒还盛，有时确实忍不住去找片子看，之后是忍住了，但每天的YY仍然很严重，近一个月老是YY老流前列腺液，大便就是现在最困扰我的问题，肚泻和便秘间中都有，但都不算太严重，问题是大便出血了，早半个月没有每天都去大便，擦完的厕纸都带血，那时我想可能是大便太硬刮损了，於是上一个星期我又恢复每天都去大便的习惯，果然都没出血了，但是前天没去，然后昨晚一去，一看厕纸上全是血，已经不是带一点点了，唉我想我大概有了内痔。小便整个月有多都是黄的，这一星期好像好了点，小便是浅黄，这两天都是透明的。之前胃口不好，还老是胃痛，现在都好多了，但也还没到健康时的程度。就是有时肝区会痛，视力也不太好。

　　400.sy7年了，以前经常锻炼，前年频率有点高，再加上备战考研，没怎么锻炼，导致前年和去年一系列的病痛，身体垮下了，一直垮到现在。七年前开始sy，六年前就开始失眠，后来高考后歇了一暑假，好了很多，不过睡眠质量还是不好。后来前年由于考研，没锻炼，又sy不断，身体彻底垮了，严重失眠，一直到现在，期间断断续续能睡好一段，可是一不注意就有失眠了。今年在家过年，在家13天，13天未遗精，睡了大概12个好觉，过了年，由于工作有点压力，又导致失眠，一直到现在，这一个月都没怎么睡好。失眠和遗精已经让我每天都像行尸走肉一般，一事无成，我不想这样了，我还有很多事要做，我不应该是现在这个样子。

　　401.老师本人19岁，手淫已经5年了，差不多两天一次，现在有很多症状，右边腰痛，有时左边，肋骨下面有时也疼，无法晨勃，不硬，身体很瘦184才55公斤，求老师救命！

　　402.本人今年27，大概有七八年的SY史，一周4-5次，最近感觉一下子身体就崩溃了，整天没什么精神，下眼圈黑的很明显，下腹有时会涨痛，痛不是很严重，视力下降，体质差，尿液黄分叉，精液有点稠，最要命的是最近交了女朋友，但是房事的时候勃起困难，勃起了硬度不够并且很快会软，请问需不需要去看下中医？如果不需要看中医，除了戒除SY，行善，还有别的需要做的？现在很害怕，不知道能否恢复，真心希望楼主能指点一下。

　　403.楼主好我今年31手淫有10多年了，最近几年感觉勃起困难，手淫射的很快，早四五个月前睾丸疼去医院，医生给我做了个前列腺常规检查，告诉我有轻微炎症，开了两种药一种不记得名字了，另外一种是疏肝益阳胶囊，吃了十天，那个月也没有手淫，感觉晨勃有了，硬度比以前好一点而且有遗精了，但是没过一周我又手淫了，而且两天一次持续了半个月，我感觉这样不行就又开始戒。

　　404.我现在头晕，耳鸣，记忆力和智力都明星减退，没晨举，房事时举而不坚，无遗精，我这症状严重吗，该怎么调养，这些症状出现1年半了，我很害怕！

　　405.SY8年，前列腺的问题就是尿频、尿无力、前列腺有点疼痛。现在已经26岁。当时是高二的时候染上恶习。能吃药吗？ 在当地找了一个70年代的老中医看过诊断：肾阳虚（开了几剂桂附地黄汤喝）， 现在好转的症状有：以前下肢冰凉，现在感觉到温暖了；体力也比原来好了，运动后出汗不那么严重和多了， 之前不敢和人家说太多的话，像是社恐；现在感觉精神、神经症状也好了；平时爱打篮球也散步，现在主要是散步，以前稍微活动就大汗淋漓。 现在还有点耳鸣，泌尿系统的症状有点 。能吃药吗?

　　406.sy是从初二开始的，到高三就基本很少很少了 有时候一天遗一次，有时候两周一次，很不稳定 以前有过，但基本上都是很快就结束了，我从sy开始就长白头发，现在白头发主要集中在后脑勺部分，大概占1/2，高三没交女朋友的时候，脸上就没长过豆豆，跟女朋友那个以后就开始长豆豆，我也戒了，但豆豆却一直断断续续的长到现在 遗精严重是从高一开始的，有时候遗精会做春梦，有时候会毫无症状的早上起来内裤就湿了，去医院看过一次，但却没起多大作用，后来我妈给我买的核桃吃，只要我天天吃核桃，基本上就会没有，有几次做梦自己会有意识的控制不往那方面想 成功了 我现在冬天手脚冰凉，夏天手却热乎乎，而且一旦停止吃核桃，遗精就会来。在外人面前我是一个阳光活泼的孩子 可是谁又能知道我心里的苦恼呢？

　　407.24岁，撸10年，戒大概有100多天，自从和去年女朋友一起发现勃起很快就软掉，才发现自己有病了。去中医院检查是慢前，喝药两个月治好了，现在没有再犯。现在主要症状是：戒了两个月晨勃恢复了一些，期间一直不间断跑步，最近过年一个多月没有运动，这两天晨勃又不好了，总体来说勃起方面已经比原来好多了，但还是感觉后劲儿不足，破戒我是不会破了，认识到了教训。2012年冬天的时候手脚冰凉、怕冷，去年冬天就不那么怕冷了，手脚冰凉也好多了。脱发问题差不多两年，原来头发比现在多很多，去年下半年经常锻炼加上早睡脱发恢复了些，但是年后可能晚睡加吃肉较多，又有些加重，发际线后移了些，额头顶部头发略稀疏，现在是头油不多，但是两天一洗的话略有油。

　　408.sy8年左右，初中假期较多，一天一次。高中比初中少，假期较多，每天一次，大学，一月3次，戒色前突然出现阳痿，早泄，勃起无力等症状。之前一直应该处于虚则亢状态，有点尿急现象，有轻微尿灼热。长痘6年左右，现在不定时长痘。脸颊两侧。

　　409.高中时由于包皮问题，经常遗精，当时也没当回事，总感觉没精神睡不醒，倦怠感十足。持续三年多。后来大学后不知不觉染上手淫，大约一周一次，或者十天一次，持续一年。睡眠质量也不好已经好久没有一觉醒来神清气爽得感觉了，注意力也不太集中，吃饭也没太感觉，总感觉大脑昏昏沉沉得，晚上一般12睡觉早上7.30左右起床，中午午睡1小时。吃黑芝麻也有两个月多了，头发两鬓有白发，最近早上感觉口中有异味，苦苦的。还有膝盖摸摸感觉里面有寒气。早上醒来两腿无力。现在遗精基本一月6次以上，早就不敢看片了，意淫也在控制中，跪求大神指导。

　　410.本人男，24岁。无Sy史，18岁高中时一次睡梦中出现梦遗，从此一发不可收拾！发展到一天一遗或一天几遗，以至于得了前列腺炎！后经西医治疗前列腺炎好转，但遗精依旧！那段时间真是难熬啊，遗精遗的自杀的心都有了，就是控制不住，脸色蜡黄没光泽、满脸痘痘严重、齿缝增大、整个人没精神、浑身无力、视力下降（近视）腿脚发软，也曾找过很多中医吃过不少药，可效果甚微！就这样因为遗精影响了高考，没考上大学！没有工作！我决心改变自己从前年八月份开始自己找了一份工作，离开了家去了隔壁一个县城，一边工作一边自己买中成药金锁固精丸和六位地黄丸吃，多锻炼身体，慢慢的身体好了一点，遗精不象以前那么厉害了，眼看自己也老大不小了、家里人催着让结婚，自己也想在工作上更进一步更努力，可一遗精这些壮志就从心底磨灭了，我该怎么办？前俩天偶然发现了这个帖子就进来求助，望万能的吧友拯救我，我想做一个顶天立地的男人啊！

　　411.26岁，从初二开始SY，慢前的症状也有六七年了，几乎症状我都有，尤其是早泄勃起不坚，尿频，尿等待，分岔，尿意频繁尿完了还想去，但是还不多，然后小腹部就开始难受，发胀的感觉很难受，还有生殖器勃起以后会流很多前列腺液，小腹部就开始难受，整个小腹部都不舒服，去年11月份戒了一段时间但是过完年破戒了好几次，非常后悔，头发很多但是有点枯黄，黑眼圈，有点发棕褐色，一直戒下去，早泄会好吗？还有小腹部难受的症状能好吗？很焦虑。

　　412.楼主你好，我今年27岁，撸临13年，我现在的主要问题是，阴囊下垂，像掉的一个水袋一样，感觉自己都没发育好，大脑很空虚，人也没精神，意淫很严重，求楼主指点迷津，我该怎么才能走出去？

　　413.sy三年，戒色二年，中间破几次，但是遗精不止啊，情况好六七天一次，情况最遭连续四天都遗。全部是梦都是梦，我真想的健康啊。舌苔黄，而且有红点，有前列腺炎。快二十了。早上起床口干、黑眼圈、眼袋浮肿。我正在积极锻炼，合理膳食，请问怎么缓解和恢复？会阴用力按有疼痛感，谢谢你。

　　414.本人24岁了，撸管6年，性生活一年，房事都在三四分钟左右，有时六七分钟，自从撸过和有房事，整个人没精神，晚上失眠，白天瞌睡，爱发脾气，头整天晕晕的，直到今年过了年分开住了，分开之后，撸过一次，从2月24号，开始戒的，戒了一个月了，每天晚上都跑步十五分钟，慢跑，尿黄，有时是清的，很少有刺痛的，偶尔有刺痛但感觉还没尿完，还有时是白的，都是快尿完了才有浑浊的尿液，夜里不起夜，大便一天一次，都是早晨饭后大便，前几年怕冷，今年好点了，如果干重活了出汗，胃消化的还行，喜欢喝有点烫的水，是一口气能喝的那种茶，酒很少喝，但抽烟，两耳后有少许白发，头发掉的很少，耳鸣，每天都做梦，觉戒了一个月后现在不想以前爱瞌睡了，人也有精神了，就是每天都做梦，早睡早起了，我想问问老师，我是属于早泄的那种吗，以后会有不孕的症状吗，我目前状况严重吗？

　　415.本人高三党，手淫也记不起有多久了，最早好像学前班就在手淫了，六年级会射只会开始减少了一点，然后初二吧开始大概每星期一次，特别是放假的时候有时候两三天一次，高中的时候就更加频繁了，出现尿频好像是高二下学期的事，那时候觉得不行要戒了，可是还是常常忍不住撸，现在大概是一节课一次厕所，然后晚上睡觉前都要两次，半夜醒来还会去一次厕所，我也不知道怎么治疗，不想去看医生，戒撸后还要注意什么，还有我刚才看到我的精子是黄色的，还有会早泄，大概1分钟就不行了，我现在该怎么办？

　　416.本人从小就邪恶，貌似是从十四岁无师自通学会了手淫，一直到二十岁，期间找过的对象也比较多，因为从小比较内向不爱说话，我一直以为这是天生的，自从今年过年回老家走亲戚，我才意识到自身问题的严重性，见人说不出来话，紧张很害怕，吃饭的时候更是，人家都很热情我只会会说嗯不用，很害怕差点哭出来，很想早点离开，感觉每天都在行尸走肉，无精打采，见人没话。

　　417.我有sy习惯，而且比较严重，10年了。sy给我带来的最大伤害就是精神方面的。大家有这种感受吗？变得精神涣散、两眼经常不由自主地呆视、发愣。而且性格变得孤僻，不爱说话，犹犹豫豫，脑子里常出现一些强迫观念，思维也变迟钝。我很讨厌这种感觉。。有时精力不济，头脑混沌的时候，恨不得用清水洗洗自己的大脑！！！所以我决心戒除sy

　　418.我今年19岁，由于邪淫，我高中还没毕业就出社会了，我有四年左右的手淫史。读小学的时候就已经接触到邪淫！很快，邪淫的果报就降临了，我尿尿时尿液开始开叉得挺严重的，一起去上厕所的同学都觉得我很奇怪，还嘲笑我。学业也因为着魔的心被搁置，被邪淫缠住的人根本无心学习！被邪淫迷惑的我还未悔改，继续看着黄色片，还整天满脑子意淫着。很快，邪淫的果报又来临了，由于看了很多黄色影片，我变得心浮气躁，瞧不起人，认为“老子天下第一”。所以，就表现出一副很刁的样子，刚上初中就得罪了很多同学！在班里还跟英语老师抬杠，还把她气哭了，甚至有想跟她打架的冲动。因此，我被班主任处分，同学再次瞧不起！邪淫是多么的摧残人的身心，让人变得不像人，让人变得毫无心思学习！在一点都没有接触邪淫之前，我的学习能力和成绩都不错，还经常受到老师在班里直接的表扬，由于邪淫使我变得越来愚昧，无心学习！到后来上了初中，越变越烦躁，连老师都敢对着干，这样学习能好吗？所以，我的学习成绩一落千丈，在班里成了倒数。邪淫还会使人头脑智力下降，变得健忘，而且还会经常说错话。有一次，因为口无遮拦说了一句话得罪了同学，本来跟班里很多人就关系微妙，这样一来更加深了矛盾。积怨已久终于爆发，几个同学就群殴了我。我还没意识到，这次被他们打竟然只是个开始！接下来，班里的同学大部分都看不起我，墙倒众人推，连之前得罪的一个女的也敢欺负我。几个班里的小混混经常使唤我，动不动就对我拳打脚踢，邪淫使我变得很懦弱、胆小怕事，不敢还手，任凭他们欺负，简直活在了地狱。直到现在接触戒色知识，传统文化，才知道一切都是邪淫种下的果报。等到报应降临时，半点都不由人。

　　419.一年多的严重前列腺炎，sy十二年，症状肛门隐痛，勃起困难，无力，尿等待，31了老婆离开一年多了，以前无知，现在想想非常后悔，我想很多人和我一样都是因为无知导致今天恶果！抑郁，萎靡，恐惧感觉什么梦想理想都没有了，但是我感觉能现在回头不晚！我不知道戒色能不能好，但是我知道戒色去恶是唯一救赎自己方法，今天发帖与大家共勉，戒色第二天，以后每天都会签到！

　　420.手淫了十多年未老先衰，手淫一直想戒除可是反反复复老是戒不掉，有时候也会想到自杀一了百了可是还有家人由于种种原因我现在牙齿畸形，感觉得了精神分裂一样每天无精打采像行尸走肉般一样活着我也戒过一段时间但是每次时间不长又犯了，我也知道精是人体的骨髓，现在的我非常消瘦骨瘦如柴，现在不知该如何是好。请各位师兄出出意见。

　　421.初一就开始sy当时很频繁几乎一天一次，高中约一周一次。高三才看到戒色吧，学习克服邪淫。中间有约5.6次破戒，现在总是遗精。因为纵欲很久，现在即使春天秋天，四肢也会寒冷，冬天手脚冰凉。夏天我会感觉比别人感觉更热。之前每天早上喝水会有痰，大便会黏在池子一部分，经常很困。这个应该是湿气，经过我近期慢跑等运动，有部分改善。高三时候经常刚喝完水，马上就口渴；眩晕耳鸣，盗汗，消化不好，尤其晚上不想吃饭，冬天胃涨，吃过补中益气丸。这些现在已经不明显，但喝水一直比别人多，似乎我更容易渴。可能有虚火。去年还肛裂过一次，每天基本都有大便。之后没什么大影响，有时候大便会有残留。现在还是嗜睡，每天早上根本起不来。

　　422.我手淫大概有5年了，现在的症状有脱发，腰痛，遗精，手心脚心发热，出虚汗，口苦，脸上特别油，手脚冰凉，膝盖酸疼，请问一下我该怎么办，还能治好吗？我今年才23岁，尤其想问一下脱发怎么治？

　　423.楼主18岁，可是发现脱发！今天剪了短发发现额头两侧变高很多，叫我妈看有小绒毛！这能好吗？我有手淫习惯，而且很频繁！现在戒了第十七天了，我去看中医，说我是溢脂性脱发，还有救吗？

　　424.本人男25，8岁时爬单杠莫名产生兴奋感后无师自通学会手淫，高中之前一直是摩擦挤压获得快感，高二后在同学的指导下学会手，直至2013年12月份因健康出现极大问题（鼻窦炎手术两次，腰椎间盘突出，颈椎病，神衰植紊，支气管炎反复发作被医生诊为隐形基因遗传病的绝症），家庭遭受重大变故（母亲脑梗），从而开始戒淫，很快机缘巧合进入戒色吧，随后每次最少戒两个月，但由于遗精和情绪不好破戒反复，今年被工作环境所逼频繁应酬，醉酒后即控制不住手淫，过年时破了两次戒，突然出现连续多天晚上无法入睡，戒了十天左右没有恢复，这几天气温回升，白天无论怎么运动调养，直到凌晨两三点还睡不着，头痛厉害，情绪不好就又破戒，现在每天头痛严重，心烦气躁，看什么都不顺眼，感觉生活中什么都是压力，不想工作不想见人，快要扛不住了，求助各位大哥指点啊！心情不好连续破戒，感觉陷入无尽黑暗。

　　425.有中医可以救救我的命吗？感谢感谢！！本人现在感觉身体很虚弱，阳痿早泄脱发，大便粘糊颜色暗，小便黄，胸闷气短心悸，面色黄，失眠多梦，记忆力减退。走路快都会感觉胸口堵气短心慌。全身无力，肾虚感觉挺严重，阳痿早泄，性～欲减退。腰酸，手脚时常麻。口干舌燥，呼吸时候气体都是热乎乎的，烧的难受。

　　我比较容易上火，常会烧的心跳加快口干心慌胸闷。到了空气不流通的地方，炎热的夏季高温天气胸闷就会加重。走路快有时也会感觉呼吸不顺畅，心悸。病情严重时会有恐惧紧张心跳加速胸闷加重。时而手脚冰凉怕冷，时而身上热乎乎的怕热，胸口热的难受，有上火的感觉。我该怎么办？如何调理？

　　426.一个SY患者的深深忏悔！10岁那年在同学家里偷看了黄碟，当时不懂什么叫做SY，只是感觉痒痒的，后来迷恋上了那种感觉，不可自拔，读小学学习成绩好的很…经常去省城里参加考试，正是Sy毁了我，中学前两年学习成绩都还好，最后慢慢的接触到了电脑…经常一起和同学出去上通宵，一玩就是一夜，他们打着游戏，我就躲在一遍看着快播，一夜能撸好几次…白天上课就没精神了，初三上学期成绩一落千丈，差点全校倒数…那个时候已经没有心思上学了…体质也差起来了整个人像是没魂了一样…开始自闭起来…没有人和我玩，没有朋友…脸上长痘痘，头发也很油，一天不洗就难受，刚开始以为青春期长痘痘正常没有在意…后来不读书了，在家里闲了大半年，也是每天都会撸…整个人看起来好胖，蹲地下蹲一会猛地起来头脑一片漆黑，有一次还撞到了门上头上起了个包…医生告诉我体质差贫血 …我就在想我这么胖怎么会贫血呢！爸妈以为我病的很严重，就给我吃好的，现在想想都觉得对不住他们！在家里一直呆着也不是事…买了张火车票就到了广州的一个电子厂里 那个了时候根本没意识到sy的严重性，厂里宿舍多3个人住一间大房子，那两个哥们经常夜出上网吧，于是我就一个人在宿舍里看着手机视频一边享受着那短短的快感！头发大把大把的掉~当时楼下就有下载那种视频的地方每天都会去下载几个新的…sy还给我带来严重的精神障碍 强迫症 精神分裂的那种感觉 每天下楼都会忘了门没有锁住爬到5楼一看锁住了，下楼了又在想我到底有没有锁住…那时候真的快疯了…长期Sy孤独自闭没几个朋友看着别人牵着女朋友的手真的好羡慕…都21岁的人了还是单身着快到年底了家里人说给我介绍对象，当时又喜又悲无意间在网上搜索到了这个贴吧！进来一看才发现我大错特错啊！我不是人啊白活了那么多年！！！

　　427.大家不要再撸了 本人25岁 sy年龄大概有11年了，有n种症状，并且已婚，不过分格两地，结婚前曾经试过几次xxoo，但均未成功，非常感谢我妻子，在这样的情况下依然选择嫁给我。但是我却没有做到丈夫该做的本分，在结婚的一年多里我还没完全戒除sy（结婚前已经知道本吧并认识都sy的危害）。我觉得自己不能在这样自甘堕落了，我这样还怎样面对我的老婆，我的未来。所以我要发这个贴，为了自己的未来，为了各位被sy困扰的兄弟。我坚信通过戒撸是可以恢复的，因为吧里有千千万万的案例还有自己戒了一段时间完完全全感受到戒撸的好处，相信自己我们能行。

　　428.下面说说我的手淫经历，我六年级的时候看外国电影，有点黄色内容，然后就学会了，渐渐的七年的时间，不知道撸了多少次。六年级开始，初二就开始出油多，脱发，牙齿松，耳鸣，勃起不坚，出油特严重，整天油油的，而且很显老，现在像30多的，老师都说我成熟，但我仍不放在心上，继续撸撸撸，上了高中还是这样，上高一，刚开始时，因为大家都不熟悉，所以说我傻逼，其实初中也有人这么说，现在高三了，别人一直说我傻，我很难过。后来高二的时候，出现了大脑空洞，记忆力下降，才知道身体出现大问题了，直到遇到本吧，才坚定了戒除的信念，一开始也经常破，但是直到今天102天了，一次也没有破，全是因为地藏经的原因，在102天里念了10遍地藏经，念经的时候内心有一种说不出的舒服和平静。

　　429.真心求助！没辙了。去医院检查了三次前列腺液，结果还好。原来下面不疼，后来又纵欲导致耻骨、睾丸疼痛，疼痛持续很久（一直没戒），现在戒色20天，吃了半个月中药没有缓解疼痛啊！

　　430.今天终于鼓足勇气把以往所犯邪淫罪过写出来，一来诚心忏悔，二来给犯邪淫和正在戒邪淫的朋友一个忠告，邪淫真的是害人不浅，不仅危害身体，而且消减福报，今日以此贴立誓：以后坚决不再犯邪淫！记得是上初一的时候，因为离一个亲戚家近，每天中午和晚上都可以回家吃饭，休息，刚开始还以为自己是比较幸运的，因为不习惯学校的集体寝室，但也是因为这个，从此种下了万恶的根源。一天中午家里没人，在看电视的时候无意间从柜子上的纸箱里找到一盘光碟，那时候VCD是比较流行的东西，也是因为好奇，就打开来看，从此也打开了通往地狱的大门。虽然年纪还小，但处在青春发育期，看了以后便一发不可收拾，只要家里没人，就偷偷的去看，后来就学会了一种可以使自己达到从未有过的快感的方法——SY。真的是堕入了淫欲的深渊！也是从那个时候起，一切的不如意接踵而来：原本很阳光快乐的男孩儿，慢慢变得内向，沉默寡言，随着近视程度的加深学习成绩也一落千丈，还因为自己的鼻炎，肠胃炎父母每天到学校送药，现在想想自己真的是大不孝！到了初三的时候更严重了，加上学习的压力，一度有过抑郁症的倾向，整个人一副猥琐的样子。亲戚朋友看到都是叹气摇头，说句不好听的就是打不死的奸臣模样！就因为这个还复读了一年，本来经济条件就不好，影响了家里整个的气氛。现在想起来那段日子还是让人心酸！最后因为县里新增了一所高中，还是降分录取，才有了我这个资格，真的是老天保佑啊。要不然。。。哎。。。今年也26了，原来算命的说本来23岁的时候就能成就美满的婚姻，但到现在也还是孤身一人，现在学了戒邪淫的知识才明白，原来犯邪淫真的是严重的削减福报，诸事不顺！从今年的3月份开始已经戒除了邪淫，并且发愿誓死戒除邪淫——这个万恶的根源！希望各位朋友能为我作证！

　　431.明天我妈带我去看中医，一位70多岁的老中医了，真希望他能给我看好。我主要是精索静脉曲张和前列腺炎。没有做过前列腺液的检查怕疼，其实真想做一个 去医院医生说不严重根本不用治，他也不疼，他排尿也没有问题当然不用治了。 你们中医怎么看的呢 是不是先不说话让他号脉呢？跟不跟他说手淫的事呢 说也可以 我怕到时候一屋子人我妈跟着我丢人。

　　432.撸了四年了，喜欢躺床上！看见床就想躺不管瞌不瞌睡～手脚出虚汗睡觉的时候脚凉出冷汗！手也出虚汗！生殖器短小感觉勃起无力现在十六周岁！黑眼圈也特别重～不知道怎么做这些不好得症状能消失需要多长时间！！谢谢

　　433.24岁。本人在1月4日早上发现阴茎勃起困难，无法完成性生活。之前手淫频繁，同时伴随性生活，2012年底出现尿频症状，其他无不适，后来去医院看中医，吃了两个疗程没有效果，那时候也没有戒除手淫。2014年9月开始性生活，也没有戒除手淫。直到这个月4号。现在的症状是：腰膝酸痛 尿频（2年） 勃起困难（1月4日早上开始） 性欲低下 生殖器不敏感。以前看黄就能勃起，现在除非很大刺激，不然无法勃起。性欲有，但是勃起困难。去医院检查前列腺常规卵磷脂2个加，其他正常，这表示有轻微前列腺炎。其他肾功能尿常规b超正常。请问各位大神。我应该怎么办？

　　434.今年26岁有10年的手淫史，现在身体状况很不理想，手脚冰凉大便糖稀，一天跑两三次厕所严重时五六次六七次。有哪位大神知道吃什么药能够把肠道调理好了？至于说其他的后遗症可以慢慢休养，主要是这肠道太难受了……

　　435.三年前沉浸在手淫的快乐之中，后三年却处于手淫的痛苦之中，遗精三年不止，现在却又腿特别怕冷，关节疼，医生让我每天热水泡脚来缓解怕冷，但是这样却又容易遗精 到底该怎么办啊？

　　436.我经常头晕,颈椎酸涨,腰酸,眼睛看东西模糊,胸闷,感觉呼吸很累,耳鸣……但是这些症状和头晕是一起的,头不晕,这么症状就没,我手淫大概有15年了,最近几年很频繁。

　　437.尿频，尿急，有四年手淫史，在医院开了半个月药没用，失眠有时多梦，现在很痛苦，都不知怎么办好，家里经济又不好，舌苔厚白，有齿痕中间有裂痕，本人三十一，救救我吧！

　　438.sy后 每当电脑时间长或低头玩手机 站起来会俩眼全黑 后来会恢复 晚上睡觉总觉得要尿尿 却尿不出来 这是怎么回事 我该怎么办 求助！

　　439.本人手淫差不多有五六年了。多则一天2次。一天几次的情况是上学的时候。今年23岁。从前年开始出现尿痛滴白开始才重视问题的严重性。然后去医院做了检查拿了些药吃。当时情况好转了一些。后面也没在意。持续至今偶尔撒尿会出现白色浑浊物，肛门老是冒汗。去医院检查好几次都说前列腺没问题。彩超 尿常规都没问题。但是我总感觉有问题。今年刚谈了一个女朋友。但是房事的时候勃起硬度不够。刚要进去就软了。刚开始女朋友安慰我可能是紧张。但是已经三次都这样了。我感觉不是心里紧张的原因。女朋友虽然一直在安慰但是我感觉她还是挺在意的。所以我就去看了个老中医。也不知道医术怎么样。随便咨询了些情况做了精液检查。说精子密度还可以。说是前列腺有炎症。于是拿了一个月中药。但是喝完药就感觉尿频。不喝还好。然后撒尿会有粘粘的白色透明液体流出。我现在该怎么办啊。快疯了。大哥们帮帮我 我只要时间坐久了就会小腹胀痛。然后就会出现撒尿伴随白色浑浊物这样的情况。然后跟女朋友房事感觉很自卑我现在都很害怕。我很爱我的女朋友。今年年底可能会回家订婚。但是我又怕这个影响到我们的感情。怎么办啊？

　　440.我今年24岁，身高173cm,体重80kg,未婚，没有女友。有多年的手淫史，前几年我并不在意,有几根白发，也没有什么明显症状，今年过年前后一直觉得身体发冷，2月底开始觉得大腿根部疼（当时不确定哪里疼），然后3月2日去做b超，说我左侧精索静脉内径正常上限，过了一周后腿还是痛，不能久坐，走路多也痛；3月9日继续b超，做下来精索没问题了，但左侧输精管偏厚，医生仍说没问题，但还是不能久坐，多走。大腿根部痛在3月9日到3月22日期间有所减弱，这期间我偶然间发现我的睾丸左侧比右侧大，并且左面尾部有个硬结，我于3月22日换了一家医院b超结论是：左侧附睾丸尾部稍增大16\*11mm,其他未见明显异常，给我开了几个中成药不见好转，期间只有疼痛减弱，左侧睾丸站立久了或久坐后还是又大又低，我于4月3日再去医院b超结论是左侧附睾体，尾部增大18\*12mm，上午的号医生判定我为附睾炎给我开了消炎药，下午的专家号说我还是轻度精索静脉曲张，今天（4月4日）就在刚才我洗完澡后发现睾丸左低右高，左侧的要比右侧的大二分之一左右，并且尾部有硬结，我现在很苦恼，怎么办？

　　441.今年18岁了，现在才发现sy的严重性，sy也就一分钟有时还不到一分钟就射了，而且也没有晨勃了，一个月遗精好几次，我还能恢复吗？

　　442.从年前半个月开始信誓旦旦要好好戒色，期间戒色三个月又加中药调理，已经恢复两成，不想昨天淫心起来，看黄破了，期间疯狂破戒直到今天撸了七次，痛不欲生，本来西医检查前列腺没有钙化灶，大夫说再撸的话就可能有钙化灶，而我还是不争气的撸了，今天突然所有的症状又都出现了，以此为戒，请戒友们以我为鉴，切记切记，在此我也对天发誓，邪淫不死，我死，如果我再执迷不悟下去，必遭天谴。

　　443.我的邪淫史在我很小的时候就开始了，那个时候的过程已经有点模糊了，小时候的事情忘记了许许多多，这个过程一直就是看黄色小说，看黄图，看黄色电影。然后SY。直至前年，机缘巧合之下认识了戒色吧，戒SY吧，认识到了邪淫的危害，我想以我自身经历来说，邪淫的危害比杀生还要重，是大家难以想象的，而且现在贴吧里面对SY以及邪淫对背后的利害可以说是一无所知，邪淫对身体的伤害倒还是其次，关键是对心理的危害，让人自动地感召一些特别阴暗的，会慢慢地腐化侵蚀人的心灵，最终变成衣冠禽兽，这个是特别可怕的。背后还有很多很多复杂的原因，这也是我学了佛以后才知道的。说说我的经历吧，本人现在已经开始修行，并且每天都感觉到很快乐，有一种法乐，念佛念到身心愉悦，越修越想修，床笫之欢根本就比不上这种法乐，而且身心都特别的轻，每天活得很轻松，但是毕竟邪淫了十几年，看到街上的很多女孩子啊什么的还会起心动念，我会继续努力地，本人每天功课比较多，不能跟大家时常闲聊，望大家原谅。我有两年不断的熬夜加SY，已经严重地损害到了脑神经，智商几乎没了，还有严重地心理病（其实都是业障）有躁郁症，时而狂躁时而抑郁，有严重地强迫症，犯起病来根本不能自已，严重地社恐。我跟大家说一个更严重的事实，当你深度的SY以后，阳气慢慢没了，会看到很多更可怕的东西。那才是最可怕最可怕的。这才让我更下定决心要断除它，其实我戒到现在，心里面还是有阴影，SY对我的伤害是毁灭性的，这些慢毒只能以后随着自己的功课的加深而慢慢复原了。

　　444.从去年10月份，开始出现阳痿，早泄，腰痛，尿频尿急。失眠严重，蛋蛋疼，至今未好，期间有几次好转，可是同房了，到目前为止，已经疲惫不堪。戒色17天，锻炼17天，每天6点起，晨跑30分钟，早上黑米粥，饮食清淡。晚上饭后慢走30分钟，下蹲300个，站桩5分钟。打坐1小时。告诫所有的朋友，预防胜于治疗。不到严重的地步不知道悔改。真的很惭愧。准备放弃我年薪12万的工作，回家好好把身体调养好。

　　445.我手淫7年，频率很高，目前戒除半年了。我SY一分钟就射了，没有实战过，担心自己以后不行，给不了别人幸福，就不敢谈女朋友，害怕耽误人家，总觉得她能找到更好的。

　　446.初中开始，有时一次，有时三次，现在6年了，高中三年基本上一星期一次，现在有点鸡胸，锁骨一高一低，鼻炎，黑眼圈，双眼无神，以前撸多半小时，现在一分钟，阴茎短小，勃起硬度差，也没以前粗长，而且现在很迷茫，21了，戒又破，而且还有湿疹，阴囊还有红血丝，不疼不痒，不是蚯蚓状，唉！

　　447.手淫后出现神经症，社交恐惧症、抑郁症、强迫症、精神分裂症、焦虑症，坠入无底的深渊 无法自拔，多半是力不从心 什么事情都做不了 很痛苦 每天逼着自己笑 每天找寻各种方法治疗 一再被打回深渊 痛苦至极！

　　448.28岁，已婚孩子3周岁。撸了10年。熬夜比较多，目前尿频尿急，蛋蛋大腿内侧痛还有小腹，腰痛，阳痿。还能治疗好吗？都半年了，期间有几次性生活。求求高人指点，有没有恢复的经验，现在失眠严重。

　　449.本人今年18岁，sy6年了，现在出现手脚冰凉，爱出汗，口渴，烦躁，牙齿松动，头发油腻，早泄，勃起不坚，耳鸣，精神不好，总是想睡觉，很瘦，怎么办？

　　450.十年手淫史了，戒了多少次自己都记不清楚了，多少次提醒自己，现在改正为时不晚，可是都没成功，我现在相当于没有工作一天没啥事，找工作做又感觉累，不知道是不是已经肾虚了，初中毕业就辍学了，我肾虚还能恢复吗？好难过我运气好差，天天独自待在家，不知道干嘛天天上网很容易纵欲，我有个四百元的自行车没事可以骑出去耍嘛？会不会很丢脸？苍天啊！！！！！

　　451.我十七岁，Sy四五年了，几乎每天一次。现在倒是没其他严重症状，只是满脸的痤疮很难看。求权威指导：现在戒除来得及吗？要戒多久脸上才不会长乱七八糟的东西？除了戒除还需要怎么做？（对Sy的危害已了解，已决心戒除。请直接回答我的问题，谢谢帮助！）

　　452.87年生人，06年上大学，07年一个冬天的晚上开始学会SY，从此一发不可收拾，基本每天一次，有时候一天两次到三次，因为之前一直有良好的体育锻炼，身体素质还不错，所以一直没有感觉到不良反应，后在09年感觉到了，之前一直是足球队主力，可是那一年上场之后，明显感觉到力不从心，动作做不出来，天真的我查了SY的危害之后居然相信了无害论，由此导致的运气上危害：参加考研，虽然也考上了，可是是专业里面倒数的，身边好多人都比我考的好，其他专业性考试也是考了两次才勉强通过的，13年开始工作后，发现自己熬夜不行了，第二天特别累，工作也不顺心，总是拖拉，同一年进来的同事已经拿到7K了，我才5K（中部省会城市）身体上的危害：湿气重，睾丸下垂，耳鸣，失眠，懒散，少言，经常挂嘴边的就是累，背部经常发凉。11年看过一次中医，听过医生劝导，戒了有两个月，身体感觉好了之后，又中断了，14年戒过半个月。现在开始重新戒，希望自己可以坚持下去，这次是从2月15日开始的，到今天31天了，男人这辈子有好多事情要去做，沉迷在淫欲中是最没有出息的。

　　453.我的SY史有6年了，一次是在运动中摩擦到，于是就打开了潘多拉之盒。脑子里全是那种低俗恶趣味的想法，如何如何的破戒。）从此阳光与正能量逐渐消失，换来的是各种身体的不适以及诸多症状，还有社会恐惧症以及痛苦的抑郁。四肢无力，运动大量出汗，昼夜颠倒。把自己单独关在房间里，不停的玩游戏，无聊时就点开，不停的陷入恶性的循环，不停的重复着重复着这个恶习！.从此变得脾气暴躁，与父母说话，稍有不顺心意，就破口大骂，有时甚至引发动手（可笑，那时的自己是多么的无知）..工作上从来不是顺心如意。人也变得爱抱怨。时常抱怨着抱怨那，于是换工作就成了家常便饭.心浮气躁，不能定下心来做好每一件事，每每处理一些突发事件就是大脑一片空白！永远也不能承担任何事情！变得懒撒拖延，自卑。这些都是我多年恶习带来的，有一次恶念爆发出来，差点要陷入万劫不复之地，走向犯罪的道路.我才知道自己的淫习已经有多么的严重。

　　454.救救我吧，神衰+失眠+社恐+脱发，都快得抑郁症了头发从高二就开始脱了，而手淫也从那时候开始的，学习压力又大，又开始失眠，一次很偶然的失眠的夜晚开始手淫，就这样一发不可收拾，天天撸，偶尔还两次，撸了一年，头发开始少了稀了，但还看得过去，而那时候也没那意识，很明显我高考失败了，就这样撸了三年。今年很偶然在脱发吧里了解到戒色吧，我在这贴吧也看了很多天了，了解了很多，当然精品贴更是重点，看完后悔自责懊恼，如果早点了解戒色吧，也许我高考不会这么失败吧。。。我医院也去过，你们也知道现在的医院有多坑，就问了几句，就说我是脂溢性，花了钱，还是没治好。

　　455.我已经sy10来年了对此我深有体会，用健康杀手来形容一点也不为过。色如刮骨钢刀，万恶淫为首，色字头上一把刀。让我这10来年如行尸走肉，让我每天生活在水深火热之中，如同在地狱度日。回想这些年就像生活在灰色里。一个20岁的人看起来40多岁，额头出现很多皱纹，自卑，多疑，肺活量低，记忆力下降，多汗等等，一无所有。有次无意中在百度上看到戒色吧好奇之中点开，看到飞翔老师的帖子深受启发好比一语惊醒梦中人知道我这些年来身体为什么日渐下滑。从那天开始我就知道要戒sy才能让我恢复。但现实是sy猛于虎染上容易戒除难，就这样我在戒中破破中戒。反反复复被折磨的人不人鬼不鬼，身体动不动就会出毛病工作没法干才下定决心一定要戒，戒色不能强戒，要从意识到现实，做到畏色如畏虎避色如避箭。看到不良信息毫不动心，这样才算是能戒掉。

　　456.身体已经极度虚弱不堪，快要死了！现在很胸闷，呼吸很急促，很难受。昨晚又在床上连续撸了5次，一次几十秒结束。现在真的很难受，浑身无力，呼吸不了，太难受已经撸了6年多了，一开始撸的次数很少，到后面越来越沉迷控制不住极度上瘾，不可自拔，一点都不亚于吸毒的瘾啊，，现在已经20岁了，一天最少6次，最多10几次，现在浑身无力，呼吸不了。怎么办，再这样下去我死定了，我想要活力起来，想小时候天真活波，开朗，那时候什么都没有，但是每一天都很开心，我现在成什么了，每天浑浑噩噩的被淫欲支配的狂撸，怎么办啊，老是控制不住看片，就算不看骗我也会一直意淫了，我真的太严重了，我已经在鬼门关，死亡在降临我，我真不想再撸了，我已经在家6年多了，也撸6年多了。身体已经垮了，什么症状都出现了，也撸出血精了，这是我现在告诫我自己！

　　457.现在的我只比死人多出了口气！我今年24了，SY史已经10年了，而且是一天7 8 次的那种，从大概11年的时候身体已经跟我在抗议了，可我依然没管那么多，一直在纵欲，现在的我已经感觉快废了。现在马上也到了谈婚论嫁的年龄，家庭条件还算可以，可这方面....现在的我恐婚，倒不是害怕结婚，只是害怕面对结婚以后。感觉现在的自己像个怪物，我现在准备养成一个正常的生物钟，我之前抽烟一直很厉害，而且经常熬夜打游戏，看片，SY,所以我的身体毁坏的特别厉害，我现在做的健康产业，慢慢的自己就觉得养生真的很重要，俗话说的好，今天不养生，明天养医生，我现在烟和SY一起戒，如果我有好的效果的话我会给大家分享的。说下我现在的症状吧！白天没精神，眼睛老感觉困，微疼，耳朵也总感觉别扭，而且我喜欢用耳机听歌，我头发和脸油的厉害，脑子感觉迷糊，反应慢，笑起来特别猥琐，容易上火，特别是头部容易长小疙瘩，疼，刚挤出来的时候是白的，就跟粉刺差不多，变白就能挤掉，脸部容易起疙瘩。过性生活，半当中就软了，女友就问我是不是不行，那年2012年我就已经有这种情况了！不过不明显，而且精质量也不行，自己看的比清水强不了多少，所以我现在压根就不敢结婚，我相信吧里像我这样的人有很多，我只不过是个代表，我们可以一起努力，我们要相信自己。

　　458.我12岁的时候家里买上了电脑 在搜东西的时候出来一个弹窗 是不干净的内容。 我很好奇 于是点开了 我的邪淫之路开始了。那时候正是暑假。看了一个月的黄。然后看见了撸这个词。那时候我不知道什么意思。又一次玩游戏手不老实 在上下弄。一会出来了液体。吓了我一大跳。当时说后悔了后悔了。 又一次，我想起了这件事，然后又尝试了一次，这次有了快感。暑假剩下的一个月里，我几乎是一天3次。这样的生活到了寒假。一旦父母不在家 我就又开始了。甚至到了大年初一的早上 我还撸了。 我真不是人。就在刚才 我没忍住看了一会黄 但没撸 一会小腹就疼。忏悔啊！

　　459.本人现在是上海一所大学大一的学生，撸龄快7年了。那时候初一下我就我就无师自通染上了手淫，而且每天一次，甚至一天三次也有，起初感觉没什么症状，自己色心又特别重，到了现在感觉身体特别虚弱，发育受到严重影响，还有前列腺炎，四肢无力，人也猥琐。这个我是必须的戒了。附上自己的一张照片，每天给自己加油！也希望与其他人一起努力戒。一起在此帖交流！

　　460.本楼主今年34，从十岁时开始撸，不算太频繁3天一次把就是，一直到20岁有了女朋友，但是撸一直没戒掉。从20到现在在女人身上纵欲厉害，今年4月份连续几天纵欲后悲剧了，本楼主硬不起来了，更可笑的是在硬不起来的那一天我才知道戒色吧，现在正在吃中药调理，天天做运动，真不知道这个年纪还能不能恢复？

　　461.本人撸管时间很长，大概是初一，记得很清楚，第一次总是很爽很震撼，和吸毒的感觉是一样，飘飘荡荡，好像灵魂出窍，从来没有这么爽的感觉，估计欲仙欲死就是这样了吧，所以嘛，呵呵，很快就有了第二次，，感觉就差多了，然后第三次，第四次，发现爽的感觉越来越小，虽然也比较舒服，不过和第一次那种感觉差的实在太远了，慢慢滴发现看刺激图片和色情小说可以增加快感，就开始在家里翻箱倒柜的寻找，好像找宝一样，趁着家里没人的时候，买点爆米花，喝着可乐，边看边撸，，就这样大概持续了初中3年，可能那时候身体好，或者功课比较忙，体育运动也比较多，所以没感觉身体有啥特别的不适，虽然本人大概一周撸几次，可能脑力下降是慢慢的，所以没察觉，只是发现理科很差，语文和外语还挺好，，最后虽然报的重点高中，只上了普通高中，然后高中生活开始了。我发现我的好运气一下子都没了，干啥赔啥，遇见了的不是忽悠就是骗子，很快我在那边赚的钱，慢慢又倒得干干净净了，这可能就是说磁场太劣质了，吸引的也是这号人，所以郁闷加无聊，撸的更频繁了，这时候已经30岁了，是撸管的鼎盛时期，也想过戒，不过一说适当无害论，只是释放压力，就没继续戒，这时候国内的色情片也泛滥了，很快我就开始大量收集下载了，最终吧里成员那些毛病几乎都让我碰上了，尤其是神经衰弱和社恐，，总是表情很酷，其实就是装B，害怕别人看出自己的老底。

　　462.强迫症，拖延症，撸管这么害人啊！今年十八岁，看着我就像一个二十五六岁的人，真的想悔过自新，现在还有强迫症，拖延症导致我学习都学不进去！家里人也没人知道我是啥情况，自己也不敢跟女孩说话，有时甚至对他们有非分之想，我该怎么办，头脑不清晰的我，打字都能有强迫症，唉！

　　463.本人25岁练体育的，17岁到现在25岁大约8年时间 我可以说阅女无数了，真是应征了那句话年少不知精子贵 纵欲过度最近这俩个月明显感觉不行了身体出现各种症状没精神失眠浑身疼盗汗 现在做爱都没有快感了， 去看中医大夫说我肾亏阴阳都虚 需要禁欲 我现在真TM 后悔以前为啥那么放纵自己 现在天天吃中药 家里人问我吃中药干嘛我都不好意思说 我是长教训了 在纵欲以后就废了大家引以为戒吧！

　　464.我先说我脱发的经过，大概是在2011年的时候，那时还是不知悔改，两天一撸，慢慢的我的头皮突然间出了好多皮屑，白花花的，洗都洗不掉，这个过程大概持续了一个月之后头皮屑就自己消失了，我还暗自庆幸的以为总算是摆脱头屑的烦恼了，没想到的是，这却是悲剧刚刚开始的前奏。。。头屑消失一个星期之后头皮开始慢慢的出油，起初我没太在意，以为是休息不好导致的，可是后来越来越严重，严重到晚上洗头早上就油得不行头发贴头皮的地步，然后头皮开始瘙痒，很痒的那种，有的时候还会长小丘疹，最痒的时候觉都睡不着，痒的想把头皮给铲了，那时候不懂，还是一个星期三四撸的样子，直到后来去理发，理发师傅说我头顶头发很少我才注意到，可是为时已晚，头发一直慢慢掉，掉到现在秃顶，我才发现这一切和过度sy有着很大和关系，于是发现了戒色吧。

　　465.老师您好，最近遗精比较频繁，夜间腰疼，出虚汗，去中医院看了，大夫说脉相稀疏，气虚，偏阴虚，给我开的药，一个礼拜之后夜间盗汗没有了，腰疼也减轻了，但是遗精好像严重了，三天两次，有时无梦的状态下，有晨勃，但不硬，早上大便后有滴白，大便正常，一日一次。

　　466.当时那个老中医说我是肾虚。脾胃不好。他很牛。很老的人。都九十多岁了。没有问我症状。直接把脉。把我的症状说出来。然后知道我还在上学。没有给我开汤药。直接开的成药。给我开的药吃起累很有效。（吧友不要乱根据我的方子买药！）但是价格太贵了。一天要将近30元。（那个时候还是学生党）后来再去找那个老中医看的时候，那个老中医。已经去世了。大学期间，经常sy。现在后遗症如下：早泄，这个是必然的。两眼深凹下去，黑眼圈。面色看起来就不舒服，不全是苍白。也不是发黄。就是开起来很虚弱的样子。体重非常的瘦。

　　467.我今年25岁了，有近10年的SY了，很频繁，几乎每天都有SY，甚至形成了习惯。持续这么多年，各种各样的症状也就来了，阳痿，勃而不坚，早泄，几秒就射，强烈的时候轻轻一碰就会射。最近好像也有轻微的尿频现象，失眠，很难入睡，多梦，两腿无力。YY的时候前列腺液也流的特别多，是得了前列腺吗？，还能恢复正常码？

　　468.3月17和一个医生一块去看了一个老中医，在那拿了六天的中药，吃了感觉好点，3月24又去到那看了，又拿了六天的中药。我现在的症状就是阴囊不舒服，摸着有点麻木，也不是疼，有点木麻的感觉，坐久了或者摸了一下阴囊，不舒服的感觉就更明显了，阴茎也木麻，感觉没有阴囊明显。我还有滴白，阴囊也有点潮湿，这两天睡眠不太好，老是做梦，还动不动就感冒，感冒之后就咽鼓管发炎，耳朵疼（我有中耳炎，有七年了，耳朵是干疼，不流水）、喉咙疼，低热，鼻炎也犯了，昨天耳朵喉咙喉咙又疼了，现在还在吃药。开始嘴比较苦，现在嘴里好多了，但还是不舒服，舌苔白腻。尿频，尿等待好了许多。

　　469. 我今年25，从高中开始SY，目前已经6年多了。前几年，比较频繁，后面几年虽然不是很频繁，几个月一次。但是以前没有恢复，所以后面SY身体更难恢复了。目前已经下定决心戒掉SY YY。及各种邪恶思想。但是我看自己的尿液泡泡比较多。不容易散。装在矿泉水瓶子里面摇晃一下，就会有很多泡泡。过会，就会看到尿液面上面一小片细小的泡泡。现在很害怕。求各位大哥们帮忙。

　　470.我有10年的手淫，我是篮球特长生，第一次是初三的时候，一直到高中，差不多2天一次，那时候可能年轻吧 身体也没觉得有什么不适，而且每天半专业的篮球训练 身体也不错的。工作3年里 跟几个女的有过一夜情，基本不到1分钟就射了，我就开始害怕了，是不是SY次数多了 现在早泄了，说实在我真的很怕，直到去年8月左右 突然觉得 睾丸有点拉着的这种疼，我当时害怕急了因为是肾出了问题，然后 3月初的时候 睾丸这块又开始疼了，特别是坐着的时候，站着不疼，马上去网上看了下 说是可能得了前列腺炎，但是自己又好面子 不好意思去医院，然后我自己偷偷开车去了 一家男科医院（私人的，妈的是骗子）做了一套检查 花了600多，然后 说我有前列腺炎，白细胞正常是10以下，我是10到15，卵磷脂百分70以上正常 我是百分之50，然后 有附睾炎，精囊炎，要5000块钱，当自己吓到了 马上打电话给我家人，家人说 专科医院就是私人医院 信不得，然后 立马开车去市里第一人民医院，检查一下才25块钱，不得不说 有病还得上正规医院看，然后 白细胞是3到6 在正常值以内 但是有些些炎症。SY我是打算彻底戒了，就想问下各位老师，我这样的 症状严重不 还有刚忘记说头发了，我头发很黑很黑 从小就黑，然后也很多，从小我就头发多，掉的也算厉害，但是 长的也很快，脸上没有豆豆 皮肤是油性皮肤。不怕冷，怕热，不运动的时候不出汗，运动的时候流汗特别厉害，各位老师帮帮我。

　　471.sy六七年了，频率大概一两天一次，大便一天一两次，感觉挺正常的。很容易出汗，脚心和手心也爱出汗，很怕热。头发问题感觉挺明显也挺严重的，周围的人都说过很多很多次了，头发油，每天都要洗头，不然没法出门。以前头发又黑又硬，现在又少又软。没有小红点在头皮上。头发一天掉的数量大概二三十吧，掉头发两年了。现在还有一点尿频的症状，每天小便的次数大概五次吧。

　　472.sy6年，今年21了，14岁开始，以前不懂事，频率很高一天两次，已经戒SY 3个月，期间都没看过黄。一个月遗精两次，但是每次遗精完精神特别不好，脑子里感觉昏昏沉沉的。脸上有过痘痘，但3个月以来，基本已经消退，还有些印记。现在最重要的是头发问题，已经特别的严重，头发很油，一天不洗就很油，掉头发有3年时间了，发际线上升，有M型的趋势，而且从头发中间位置开始脱，已经能清楚看见头皮，每天不洗发的话20多根，洗发能掉7，80根左右，基本两天洗一次头，现在特别害怕。真心希望能得到您的帮助！

　　473.本人今年37岁，从高一开始SY，21年SY史。身高176CM，体重165斤，体型偏胖。身体方面主要是虚胖，精力不足，无力，JJ软而不坚，也不持久，在房事或SY后尿道管会灼热，阴囊潮热，胯骨有时会疼，提肛时尾椎骨位置会痛。脸上、头上、脖子后面一圈会长痘痘（毛囊炎），如照片所示。脱发，头和脸油的厉害。就算这几天吃油少，晚上只喝薏米红豆汤也是这样。

　　474.我今年25岁，手淫15年，现在阴茎无法勃起，早晨勃起也不是很硬，只要醒来就软了，耳鸣，记忆力不好，晚上睡不着，天天做梦，频繁遗精，一个月15次的样子，腰酸无力，口干舌燥，喝水一会后又想喝，舌头有小红点，有舌苔，黄不厚，有齿痕，手指月牙儿就大拇指有，睡觉很热，但又容易感冒，感冒一次要半个月才好，口味很重，对清淡的食物没食欲，伴有严重口臭，很多年了，唾液都是臭的，体力不如从前了，随便运动下感觉好累，身高166，体重114，皮肤偏暗，油，头发油，黄，有尿不尽，尿频，请问该怎么办？

　　475.我今年19岁，sy5年，高三的一名学生，高一的时候天天学习，天天坐板凳，几乎没时间锻炼，加上sy，身体情况不乐观，目前的症状有，肩膀左高右低而且引起头痛，头晕，头皮紧，肩部紧张无法放松，呼吸有些不那么流畅，脸两侧有青春痘，脸黑，皮肤黑，手脚出汗，手脚冰凉。

　　476.sy有3年多了，以前一天最多两次，以前没有女友的时候不觉得什么，现在有了女友后，房事时间很短，1分钟左右，勃起不坚，阴囊感觉有点潮湿，会阴部有时刺痛，不过痛的次数很少，晚上容易出汗，白天正常。感觉浑身腰酸乏力，很容易困，没精神。现在感觉很惶恐，我这是早泄吗 还是肾虚？或前列腺问题 用不用吃药 吃什么药？

　　477.本人今年24周岁 ，sy时间3年，身高177，体重70kg，从去年五月份开始戒除sy，但是前几个月一直浑浑噩噩的戒除，正式戒除应该算死从八月份开始的（我基本上每条应该做到的都做到了，每天都用签到来提醒自己！），目前已经八个月了，一直以来最大的毛病是频遗，腰酸（现在只要弯腰一段比较短的时间就感觉腰酸），畏寒（比较严重的怕冷，一般都是冬天在床上躺着都感觉有点冷。），最后sy的时候基本半分钟左右就结束了。原来遗精是一个月四次，从去年十月份辞职在家休息开始慢慢有好转，二月份的时候甚至之有一次遗精，有的时候一个月2-3次，但是这个月十号左右开始工作之后（我的工作是软件编程，每天都要坐在电脑前面，一坐就是一天，而且最近一直加班睡觉都是在11-11：30）我这个月不光已经遗精四次了，而且最近两三天感觉左侧睾丸有点隐隐作痛（不是很痛，就是感觉有点别扭，偶尔有点痛），而且有时候睾丸下面也有时候感觉有点别扭。

　　478.记得2006读高一，第一次开始接触互联网，对互联网的好奇，经常上通宵玩游戏，可怕的是接触到互联网色情，从此迷恋上，无法克制，发展到最后学习成绩变差，性格变的内向，经常生病，感冒发烧、咽喉炎、痔疮、胃炎，所有的疾病就像不停的涌来河水，只知道生病就是看病吃药，并不知道这都是过度手淫引起的，直到前一个月我在网上贴吧看的帖子对号入座才明白，所以的一切都是手淫引起的。懵懵懂懂高中毕业，高考成绩差上大专，由于长期手淫，理论知识学得不扎实，人变的猥琐，身体消瘦，不善于交流，语音能力差，自卑。2012年11月，一次自行车出走，前列腺炎病发，直到哪个时候，我还没明白到自己做错的事。至今一年半，不断奔走医院，身体痛苦，心里负担大。以前，身体还处在一个可以接受在状态，尿频，夜尿一次，精神还可以。2014年2月中旬，人彻底奔溃，夜尿四五次、白天无精打采、难受。3月走上了戒色之路，直到今天才有所好转，精神好多，尿频减少。这一个月，就是人生的一场觉悟，所有的一切都明白了，终得恶果。本人由于手淫五六年，终得恶果，现在受前列腺痛苦，一开始病发吃了一个多月西药，去过好几家医院，吃了很多抗生素，消炎药都没用，后来就看了中医，吃了半年中药，病情得到控制，开始的有细菌感染到没有细菌，中药也好贵的，差不多一个月一千多，患前列腺炎现在整整十个月了，有两个月没吃中药了，吃药之前有脱发现象，两个月没吃中药，又开始脱发，现在主要症状是尿频，有时候伴有尿痛，一次夜尿，现在很苦恼，还是再想去医院看看，不知道是去看中医还是西医，目前在上海，网上查到西医上海仁济医院泌尿外科比较好，中医的话上海中医院比较好，想通过这次坚持吃药，根治，目前戒色中，这个疾病太痛苦了。后来在岳阳医院中医看了三个月，脱发好了，尿频还是一样，夜尿增多，自己感觉还是没有完全摆脱手淫，晚上睡不好，白天天无精打采。

　　479.18岁，5年SY史，一星期三次，有时有点频，上个月遗了7、8次，这个月遗5、6次后开始蛋疼，之前不怎么重视，修养了11天，现在右蛋下坠有一个蛋的长度，左蛋有轻度的精索曲张，一直隐痛，今天星期天，不知道要不要去医院检查，学生没钱又不敢跟父母说，纠结，求吧友给意见。

　　480.我准备自杀了，我真受不了一直撸下去了，我已经在死亡边缘了，在家6年了，也撸了6年了，我没有朋友什么都没有，整天被淫欲支配着，一撸就是狂撸停不下来，饭也是妈妈端的，早上又撸了5次，我真的受不了，这么一直撸下去了，我不想说太多了，我准备自杀了，谢谢吧友以前的回复，给了一点温暖和力量，我准备去了。

　　481.小弟我sy从15岁左右开始，频率最多也就一天两次，前几年经常忍精不射以为这样就不会对身体有伤害，导致现在发育不良，门牙闭合不了，jj睾丸小，骨架细。晚上经常渴醒，夜尿两次，睡眠障碍，睡前最起码要尿三次。尿频，尿急，尿不尽，尿无力，经常会滴到地板上，睾丸，jj上有很多血管，jj上还有一条粗大的。最近右睾丸有点胀痛。勃起障碍，早泄阳痿。眼袋也很重，以前会脱发现在感觉不会。这个月到目前遗精三次，有一次是无梦，望大哥有空帮小弟我解答下，该吃药还是怎么系统的戒除？

　　482.我第一次看到戒色吧是在染上SY之前，我看了一眼就过去了。那时我已经在看色情图片了，真是造孽，我那时候没有认真看，不然也不会染上SY了。之后我就染上了SY。可能是我底子不好的原因吧，我过了不久就有了腰酸背痛的症状，我突然想起了戒色吧，这一定是我上辈子的福报，我是上辈子做了多少好事啊。由此，我在几次破戒后，越戒越好，我虽不敢说我成功了（要保持警惕），但是我觉得我在戒友们的帮助下，特别是在那些写下精品的戒色前辈的帮助下进步的特别快，在这里我谢谢他们。

　　483.我今年刚刚19岁，前面撸了几年（好久了）现在射精障碍，射不出，好几次了，然后我累了就不了了之，我现在好后悔，真的好后悔！都有死的心！毫不夸张！我戒撸半月了，不知道有没有效果，求求你们救救我！我才刚19岁怎么就废了啊！会不会好？吃什么药可以对我有帮助啊！求求你们了！

　　484.本人手淫12年了。现在全身都疼。全身是病。连重活都干不了。还有长时间手淫现在jj变得很小很小。跟老婆做的时候根本勃不起来。老婆马上要跟我离婚了。因为手淫我自私。相貌丑陋。24岁像42岁的样子。脸上全是胡须。祛斑。我真的不行了。生活事业一团糟，干啥都不成。现在腰疼得像有人用刀在割我肉，好难受啊，现在我还有手淫。昨天晚上还2次。今天头都炸了还在工地扛水泥，我感觉快死了，谁救救我啊！

　　485.我13岁开始手淫，今年22岁，撸了八年多了。以前，频繁的时候，一天四五撸次。在撸了五年之后，晨勃消失了。现在勃起比较难。平时勃起，一会儿就软了，而且不怎么硬，现在没有晨勃。精液很稀，精液味道有点甜。整个人精力不好。睡眠不好。注意力不集中，晚上睡觉做梦，各种乱七八糟的梦，早上醒来，以前经常心慌，去医院，说是有强迫症了。特别累。犯困。求大家救救我，我现在大二。请问我还有救吗？我好怕自己没有生育了？

　　486.本人13岁就学会撸，至今已经11年撸龄了，刚学会的时候几乎每天都撸，最少每天都有两次，多的时候四次，虽然现在少很多了，也有女朋友，但是就是断不了撸，隔两三天就会撸一次，就感觉好像吸毒一样，根本戒不了，但是我心里是非常想戒的，每次撸完心里都很懊恼后悔…我该怎么办？我刚刚知道这个吧，求各位成功戒撸的吧友教教我怎么戒掉这该死的恶习。

　　487.本人21岁，SY7年，之前SY过后感觉睾丸有点不舒服，就不敢SY了。睾丸有坠涨感，小腹开始有点痛，尿频，请问这是什么情况？求前辈解答 。

　　488.我手淫11年了，已经不舒服很久了，现在觉得内热好大，五心烦热，手脚心出汗，晚上一直做梦，很容易上火，舌头上好多红点点，求吧主帮助。

　　489.sy七八年了，频率一天一次，戒了半个多月，现在白天基本不勃起，晚上睡觉夜里会醒一两次，有夜勃，不坚，此时提肛可以勃起，硬度可以，不过持续时间很短，早上没有精神，有点尿频，尿不尽，目前在吃药，一个西药，一个中成药，还喝枸杞菊花茶和吃山药薏米欠实粥，脸和头发都容易出油。

　　490.大家好，我是一位刚刚学会发帖的患者，我得慢前半年了，去男科治成了慢前，得病期间不知道怎么治疗，又在网上买了几个月中药药粉吃，一直没什么改善。我现在的症状，头晕乏力，失眠，性功能障碍，尿路问题，尿频。阴囊下坠，下体有时疼痛。反正症状不停反复变化。希望大家帮助。

　　491.一sy要么便秘要么拉肚子，有10年了，早的时候一天一次，近几年都是一周1-2次，现在的症状是:口干味苦，下肢容易发麻，手脚出虚汗，头晕乏力，这两年明显视力下降，早起腰部以下发麻发酸，睡眠不好，有黑眼圈，面部发暗无光泽，我是通过一次胃寒营养不良后发现腰酸等问题的，身体不好已经有4年半了！

　　492.我之前一个星期一直是戒的好好的，但最近两天连续遗精，感觉又有点掉头发了，我最害怕的就是掉头发了，越是害怕就越会产生焦虑情绪，精神状态好差，易烦躁，现在又要忙着毕业，压力好大，怎么办啊，求指条明路，给个方法让我挺过去，我真的是快崩溃了！！！

　　493.sy6年了，一开始频率一天2，3次。持续了半年吧！有很多症状，体型过于消瘦，脸颊凹陷腮不正常红，面部易出油，半天就油的不行了，记忆力也不好了，最近一直咳嗽，有痰。腰部发冷并且有时候腰酸的厉害，阴囊潮湿，睾丸处有点掉皮发皱，以前有点痒。头发问题，那头发油/头皮油，痒，/头发一天掉几十根，现在前额基本没什么头发了。掉头发有三年多了。最近在吃吧友说的五谷粉黑芝麻核桃黑豆首乌的粉，我这能吃吗？

　　494.sy11年左右，整体平均下来一周一次，身体不适症状发展过程：06年出现尿痛，过几天缓解，07年出现尿急，阴囊潮湿，自行缓解，09年小便不舒服，尿涩感，尿少时伴尿痛不适，服用抗生素可缓解，停用复发，尿痛一直持续至今。09年出现胃痛不适，整天痛伴肩胛骨处隐痛不适，胃痛一直持续至今。11年3月出现胸闷、呼吸困难不适，当时很困惑。11年5月某一天突然感身体乏力，像被抽走一身力气，那两个月站立都感乏力，当时不知为什么会这样，本人有小三阳，查肝功能未见异常，后来逐渐恢复力气，但总感觉脊椎处空虚、乏力感，时感背部隐痛（乏力痛？），此时尿痛加重，自服抗生素，症状稍缓解，未消失，并伴有射精痛，sy时射精不同，遗精时阴茎手压，射精痛。此后2年一直感身体疲乏不适，11年某晚感突然乏力，整个人像精气被抽走一样，此后一段时间晚上11点或10点以上感觉都可出现，并且凌晨醒来，身体空空乏力感未消失，遗精时也有被抽走力气感觉。13年6月出现头晕症状，一直持续至今，已有8月余，13年9月出现不耐思虑，用脑感后脑疼痛，不能用脑，必须休息，一直到现在还有。现在身体综合症状：尿痛4年余，伴尿无力，尿不尽；胃痛4年余，整天都痛，脊椎，后背空虚、乏力痛4年余，有时缓解，有时出现；头晕8月余，整天都晕，不耐思虑5月余，用脑感头晕、脑胀，后脑隐痛。偶有胸闷不适，耳鸣自小就有，有时缓解，有时出现，现在耳鸣4月余，未消失。现在感觉身体一年不如一年，总是健忘，脑力下降，多谢戒色吧让我找到引起症状原因，可惜发现得太晚，不过我会一直坚持到底。

　　495.我撸了10年，基本1天1次，现在最重要的是脑子笨的很，痛苦的经常用头撞墙我小学成绩班里第二现在变白痴。打工8年换了12个工作全都是被老板骂走的。做事太差现在正喝中药黄精和枸杞。

　　496.sy四年 有轻微的慢前 和精曲 已经戒了80天了 最近好想出现了戒断反应 偶尔yy 压力很大 马上高考 已经吃了中药2个月 效果不好 今天又去开了一些中药 舌苔有点发黄 人整天四肢无力 脑力下降 整天头晕 救命啊 差点轻生 救救我啊吧主 谢谢 我一直在锻炼身体 马步 慢跑。

　　497.大哥救救我，一个月了 尿频 尿不尽总感觉有异物！去省立医院开药 开了那种中药 叫桂蒲肾清片！ 现在还有频繁遗精了， 每次4天一次！目前有3、4次了！救救我吧 吧主大哥。

　　498.本人今年20周岁，手淫近10年，从手淫以来没有遗过精，有脂肪肝，近期得了前列腺炎，主要症状是一直感觉小鸡鸡有憋尿的感觉，偶尔大腿内侧通，左腰痛，我这种情况需要吃药吗，谢谢了！

　　499.希望各路人马都能来帮助我，帮助我走出黑暗，感激不尽，我想听听大家的意见。尤其是楼主，贴吧大神，我第一次来。小学就在自家电脑发现黄片，看完很恶心，不过后又很想看，一直到高中都不知道sy这回事，但是我基本天天都在意淫，有机会就会看黄片，开始无所谓，后来每次意淫过后又会感觉很疲倦，脾气很暴躁，而且我早熟，很早开始长胡子，感觉智力也早熟，学习虽然一直很不错，但是只要意淫过后考试就会失常，那时不懂事。高二时人已经从阳光大气变得猥琐了，就这这么一种感觉，也是那时通过百度知道如何sy了，从此一发不可收。现在大二，虽然考上985，但是我的感觉就是人生废了，高中一次连续三四天每天sy两次，屁股蛋起了大脓肿，动了手术，当时不懂。后来发现，每次sy过后身上都会长一个小的脓肿，一碰很疼，sy多了，小脓肿就不爱消除，我甚至怀疑自己的了癌症，sy过后两天特别疲倦，脑袋不能用，学习更别提了，而且脾气暴躁，睡眠质量特别低，有点声就醒，我有个可爱漂亮的女朋友，大学后发生过几次性关系，我都挺不过1分钟，她也不太懂，就问我都是这么长时间吗，当时我跳楼的心都有了。其他症状，怕凉，手凉，严重鼻炎，sy后口臭，感觉有点尿频，肾亏，体质下降，大概这写，求解答。

　　500.我小学6年级第一次手淫，然后基本是每星期一次一只延续到高一，高一开始戒手淫，当初很难戒也断断续续，还到网上找了什么聪慧剂的药去吃，到了大学基本戒除手淫，但是遗精一直困扰我，有时候2天到3天一次，有时候1星期一次，到现在也是这样，昨晚就遗精了，我现在的感觉就是不能用脑，记忆力退后，毛孔变大爱出油，最近知道了吉祥卧，感觉有点效果，但是老会翻身，一翻身又遗精了。有什么办法吗？

　　501.手淫5年，现在23岁，频率比较高，大学期间还经常看着黄片手淫。大便不规律不成形 。多喝水就尿频；不喝水就尿黄尿等待。主要症状是腰酸背痛，尿频尿不尽，怕冷怕热，脾气暴躁，心烦气躁，焦虑多疑，气血不足，失眠多梦，阴囊潮湿，头昏脑涨，乏力疲劳。还出现过早泄同遗精现象。去医院检查什么也检查不出来，只是说我前列腺充血开了些中成药吃！还有我有小三阳！现在过得很痛苦，请高人指点帮帮忙吧！

　　502.我今年快26岁了，在读小学5年级无意之中摩擦，觉得很舒服，之后就学会了手Y，一般一个星期左右一次.有时候2到3天一次有时候一天两次.现在早上起来腰酸，感觉有时候做着也感觉有点腰酸，感觉到到心脏跳动比较大.今年年初的时候还得了耳鸣 口干口苦尿频 整个人感觉没有干劲感觉，比较懒散的样子，还有早泄，2分钟左右就不行了一直没有遗J现象，今年年初到现在没撸过但是刚结婚有房事.1月份1次2月份5次3月份3次脱发情况比较严重.身体某个地方出现一点不舒服就怀疑自己是不是生病.

　　503.我20岁 我有过3.4年的SY历史 后来没读书了，交女朋友时在一起稍微近一些龟头都会出前列腺液， 有时抱女友甚至会射精，然后每天基本都打电话和女友都会流那个液，但是SY是4.5天一次。我和女友分手后基本没流过，也不会想 7.8天出现尿频 ，就去医院做检查 说是前列腺炎，然后当天遗精后到现在在也没BO起过 。已经3天了,好害怕，夜晚高度紧张睡不着觉.3.4点才睡，以前睡眠质量很好 ，想问下大家我还有救么

　　504.本人22，有6年sy史，头皮很油，皮屑多，而且动不动就出汗，在额头和后背，几乎一走路就要出一身汗，冬天也一样。内心燥热，而且燥热感一阵一阵的，有风的时候感觉舒服很多。小便黄，有泡沫。几乎没有舌苔，舌质很红，请问应该吃些什么药能先把汗止住，出汗太烦人了。对着精品贴感觉自己应该是肾阴虚，自己在吃知柏地黄丸和生脉饮，可以吗？

　　505.我一个月前发现尿道口有黏黏的东西，然后就去较出名的正规公医院检查，医生叫我拍了张彩超，然后跟我说我得了前列腺炎和双精囊腺炎，开了一大堆的药给我吃，吃了半个月又去拿了一大袋药吃，医生说药吃完就不用到医院检查了，到现在情况还没好转，而且这几天一到下午腰救有点疼的感觉，有6年左右的sy史，过几天药就吃完了，我该怎么办啊，我才19岁而已。

　　506.我现在抑郁症很大，每天压抑，感觉好累，好像要死的人一样，希望你救救我！我脉搏感觉有力，但心跳好急、舌苔红，sy7年了，经常性的，当年把sy当减压，遗精频繁一个月有8.9次，症状有尿频 分叉 白发 脸乌黑，毛孔很大不紧，腰痛乏力，身上基本没肉，关节会响 ，头发少又油，jj发凉阳痿，食欲不振等等，请大哥哥务必看看来救我，我每天来吧，不知道还能多久，现在的我什么都不顺，除了父母，我都心死了，请大哥发发善心，小弟跪拜！

　　507.SY将近9年，从14岁到23岁，前3-4年较频繁，sy1-2年的时间就得了前列腺炎，5年左右早泄，大便不定，有时候早起一次，有时候还要多，颜色偏黑，不太成型。小便次数不定，喝水多了兜不住尿，一会就要去一次。易出汗，怕冷，怕风。膝盖有时有蒸骨的感觉，潮热。经常手脚冰凉。脾胃以前不太好，经常吃多了就不消化，近一年来调理的稍微好些了，没有再疼过。前列腺问题：主要集中在尿频，尿不尽，憋不住尿，偶尔会阴灼烧疼痛，偶尔腹股沟剧烈疼痛，影响行动，吃点氟哌酸会好。以前只要意淫，前列腺液就会大量分泌，而且睾丸温度升高，坠涨。早泄问题：龟头系带处和阴经特别敏感，之前看黄会自己射。

　　508.小便黄短，容易出汗，怕冷，怕热，怕风，容易感冒，脾胃消化不好，胸腹涨满难受，脾气烦闷抑郁，手淫八年，一月三次，基本不看黄，一月遗精一次，没有房事，结婚出来上班以分开，有慢前（以前症状只有早泄，精液发黄，去男科治成慢前）现在性功能障碍，尿路问题都有，阴囊下坠，座一会臀部不适，下体疼痛，头晕乏力失眠严重。

　　509.我14岁开始sy,到现在有6年了，基本上一天一鲁，开始后一两年开始有白头发，这一两年出现脱发，经常会出虚汗，勃起时有12厘米左右，感觉睾丸有点小，身高172体重65kg,很担心不能生育，求前辈指导！

　　510.我真的完了，小学五年级一不小心就学会了，现在大学了，非常早泄，意淫都能射，头发断发，头屑多且油，脸也油，关键现在每天晚上睡觉睡不好，一整晚都感觉在做梦，哎，求拯救！

　　511.楼主你好，我21岁，撸龄3年，去年六月份开始戒色，效果很好，戒了三个月破戒，十月份继续开始戒色到现在，当时不注意养生之道，经常熬夜久坐，那段时间一直咳嗽，好不容易吃药好了，现在又咳嗽，查阅资料后发现我这是肺气虚，最近都不敢说话，说话声音特别小，而且这周又伴随着感冒发烧，偏桃体疼痛，最近下体阴曩潮湿，气虚气短，大便无规律，吃了几天的消炎药都不好！

　　512.本人26岁，不到二十七，大便一天一到两次，SY从03年初中考上高中的暑假开始，中途戒过很多次都没有超过一个星期，有时候SY频率还很高，现在尿频，尿急，晚上上厕所一会挤一点一会挤一点，总感觉没尽头，不过这种情况不是每天都有，头发黄油腻，头屑多，腰累，晚上经常做春梦，醒来要硬多久才软，但SY后很少遗精，几乎没有，特别是最近几年，失眠严重，这个从小就有，记忆力差，脸上也时不时长着包，很疼，也有阳痿早泄症状。

　　513.你好，万望解答，少不更事，现一身症状，万分悔恨，愿得贵人相助，必当以善待人，传递善心。阴囊比较潮湿，每隔7，8天便会遗精一次，下体有异味（异味比较重，身边的人闻到会咳嗽，是尿骚味，这点让我生不如死，严重影响到我的生活），现在天天洗澡但异味还是有，每次小便后都会感觉滴出一点液体，现在遗精时，精液很稀薄，没有以前那种乳白状，上次有做常规检查单核细胞偏高，其他都正常。我想知道我这下体异味怎样能够恢复，这点让我非常难受，万望解惑。

　　514.sy差不多一年之前开始的。频率不大，一般一个月3次。上个月有过几次。脱发问题：头发油，头皮也油。挺痒的，有小红点和红疙瘩，医生说是脂溢性皮炎（脱发我最近估计是脂溢性脱发）。在头皮上。头发一天掉50-100根左右。衣领上好多头发，头发甩一下都会掉头发，洗头发一次掉50根左右。掉头发快一年多了。最近掉的厉害头皮都看到了。发际线貌似也在往后移。

　　515.终于找到组织了，楼主你好 我今年24 sy10年，现在已经出现早泄症状，脱发脱的非常严重，我现在都不敢照镜子，已经有了自闭症和社交恐惧症，十分自卑，十分后悔，但一直不能控制sy,经常看些H段子，现在真心想戒掉。我曾经看过中医，说我肾不虚，就是有点肾气不足。我特别怕热，不怕冷，夏天稍微活动就出很多汗。求楼主分析分析 给点建议，真心感谢。

　　516.你好，我今年28岁，男，未婚，身高167CM，体重75千克。大概从14岁开始频繁SY至今，前列腺问题折磨着我，下面我把我的情况详细列出来，希望能得到帮助，谢谢！初中，大概14岁开始SY，从此一发不可收拾，渐渐成为一种睡前习惯，有时候还真不SY就难入睡，造成失眠。我的症状是尿频，老想上厕所，特别是刚喝完水没多久就想上，很害怕坐长时间的车。尿不尽，尿完后感觉还没尿完似得，还有尿等待，尿完后好像还剩下几滴会滴在内裤上，但无尿分叉症状。有起夜情况，特别是5~6年前大学期间，夜里老想上厕所，大概一晚上四五次，现在一晚上一两次。有时候会阴部位有不舒服的感觉。曾经高中的时候有过一两年感觉阴囊潮湿，但现在没这种情况。有时候有些腰酸，好多年前就无晨勃现象了。我有输尿管结石和肾结石情况，输尿管的碎掉了，碎掉后，两个月前肾积水几乎消失，现在应该全部消失了吧，肾里的还没碎。但几乎不痛，只有石头往下掉快要出来的时候才偶尔痛，一痛就表示石头快出来了。我胡须少，腋毛特别少，竟然每个腋窝也只有十几根毛而已。无白发掉发现象，但脸容易出汗，所以脸容易泛油光，头发也易油。容易出汗。做肾结石B超检查的时候，医生说我有前列腺钙化。有鼻炎，也容易上火，以前吃炒米饭可能会引起喉咙痛，当喉咙痛快好的时候就会鼻塞。嘴唇易感觉干。有口臭问题。

　　517.我sy12年，现在出现勃起硬度不够，甚至做爱的时候会软掉，有前列腺炎，睾丸变小，触摸疼痛，尿频，尿等待，尿无力，小腹胀，胸闷缺氧，还有点贫血，26岁，110斤，身高175，想要得到帮助，我该如何改善自身，怎样调理。

　　518.今年20周岁，上大二，手淫有10年之久，基本都是一天一次，还有忍精不射的习惯，最近查查出了前列腺炎，主要症状是小鸡鸡一直有憋尿感，大腿内侧疼，大腿内侧疼的厉害，回家休息了几天不疼了，可到宿舍没几天大腿又和原来一样疼了，宿舍比较吵，很晚才能睡觉，而且有人打呼噜，经常被吵醒，请问吧主我该怎么办，需要吃药吗？

　　519.小时候被亲戚带的，染上了这一恶习，感觉手淫了十几年了吧，具体时间记不清了。频率有时候一天三四次，有时候两三个星期一次。有次做长途车，憋尿时间过长，以后就有了尿频，尿不尽，本来就有早泄的症状。去看中医的时候，他说我脉向沉细，还是细，记不清楚了，当时做B超显示前列腺大，医生说我的症状也是慢前的一种，但是他也没说太多，给我开了些补锌的药。后来上班之后，也没能找医生复查过，尿频有缓解，但是一直还是感觉尿不尽。

　　520.老师们好，说来惭愧，今年已经29岁了。2014年才开始接触戒色，sy大概13年了。目前戒色一个月，症状有耳鸣，记忆力差，脑力不足，容易疲劳，头发油，脱发，早泄。是不是现在身体已经特别虚了，可以恢复吗？

　　521.楼主您好，现在21岁大概撸了五六年了吧，有时候一周两三次，有时一个多月一次。现在右后腰有点疼，四五点钟有时候还腹泻，有点心律不齐。喝水多有点尿频，勃起不是很硬。应该怎么办呢，谢谢您了！

　　522.本人23，撸龄5年，出现尿频，下午比较厉害，喝水多了尿频现象加重，晚上起夜一次，晚上睡觉有时冒冷汗，做运动冒冷汗，冬天手脚有时发冷，有时候腰部发冷，吃过中西药无效，具体什么药忘记了，请吧主帮我解答，这种情况要注意什么，要吃什么中药？

　　523.本人21岁，身高176。以前都是跟女朋友的，和女朋友分手就开始sy，大概是从去年11月中旬开始sy，刚开始是一天一次，有时候一周一次，十二月戒撸半个月，一月份开始又开始撸，平均隔一天一次，有时候有意识的戒掉可是隔了一周又开始撸。这几月来人有这几方面变化，第一注意力变得不集中平时上课一会儿就开小差，作业做不下去。经常走一段比较的路就感觉腿软脚痛，感觉腰有点痛，感觉JJ变小，撸久就会尿出来，满脸痘痘，经常吃完晚饭就想睡觉，早上不想起来起来就感觉很疲惫，不想思考问题。请问我该如何改变，到今天我还戒掉，总是情不自禁打开片看，看到画面和声音受到刺激就想撸。

　　524. SY10年，尿有泡，怕冷，四肢冷，手热，头昏，身体软，脾胃不是很好，食欲时好时坏，右胸有疼痛感，身体肌肉偶尔会颤动，喝水都喝热水，喝冷水胃就吃不下东西，情绪容易忧虑，现在坐着或弯腰就会滑精，一个月无梦遗精3-4次，现在无房事，特别容易勃起滑精，神经衰弱情况有好转，身上有肾阴虚，肾阳虚症状，就是四肢冷，身体软，手心烦热，人体消瘦。

　　525.撸龄大概3年 之前身体素质很好后来就不行了 而且还肥胖 然后认识到sy的危害 高三好不容易从190减到140+ 然而却更放纵自己 导致早泄 看过中医大夫说我脾肾两虚 吃了一个疗程感觉还行 有精神了 大便次数少了有一天两三次变为1次 感觉身上有力气了 但是后来却频繁遗了两次精就.... 我比较容易上火 还有鼻窦炎 一上火就爱复发 而且 鼻涕都是那种黄的， 我以前戒除较长一段时间大有效果恢复不少 现在 又是这样而且颧骨也变宽 脑子变得健忘 虽然变差还是比一般人强一点....不是自夸我没sy之前脑子特别好用 看一两遍就能记下来 理解能力较高 还有我最强的推理能力 .长相也是不错 皮肤白皙 自从染上这个恶习 视力逐年增长从200+长到500+..脸色也还发黄 求叔叔伯伯 给我指条明路。

　　526.您好，我现在sy有6年了，今年23岁，现在的情况就是记忆力下降厉害，注意力不集中，脑子整天昏昏沉沉的，还有做爱的时间特别短，阴囊潮湿，真的很苦恼，已经影响到日常工作和学习，希望大哥们帮帮忙，指条明路，我还年轻，不想就这样下去！

　　527.我sy五年，现在的症状有:阳痿早泄，前列腺炎，精液不浓像水一样，尿频尿不尽，乙肝，便秘，牙龈出血，腰酸背痛，头发很油，偏黄，精索静脉曲张，帮帮我。

　　528.求助啊，本人今年22，男，压迫试手淫15年，现在得了焦虑症不敢出门，成天一堆躯体症状折磨我，大便一天一次，小便5到6次，戒了一个月了，行善也开始做了，我还需怎么做？

　　529.我今年21岁，有7年的sy史，一个多月前出现尿频尿不尽症状，现在的症状是总是无法完全排除尿意，jj那里总有感觉，很不爽，请问我是什么情况？我现在大三，准备考研，有点焦躁，希望能为我解答。

　　530.各位前辈好，我今年32岁，撸龄15年。去年年底开始手臂酸乏+心率快，今年1月2日因为焦虑自己的病情熬夜查资料出现了神经性耳鸣，经输液治疗未见任何作用。有幸遇到戒色帖子，看了之后开始戒色，每天坚持固肾功、23点之前睡觉、开始改善和父母的关系。持续到1月28日，破戒了。之后再次戒色，身体症状恢复得不错，气色也不错。3月初以为自己恢复的好了，再次破戒。破戒后没2天的夜里，睡着睡着感觉心脏抽了一下，肘部也抽了一下，那种难受的感觉又回来了，同时还出现了音乐幻听。音乐幻听与耳鸣一样，做事情时感觉不到，自己一旦静下来就会出现。

　　531.我撸年龄两年！现在16岁！读高一，戒色100多天！断了一次，现在第四十八天！我最近看文章才知道我得了静脉曲张，都怪以前的我太纵欲了，我左边睾丸下垂，阴茎也忘那边歪，我也不知道我严不严重，但肯定是有的睾丸下垂，隐隐约约也能看到静脉，我应该处于初级和中级之间吧！该怎么治疗，能不能不手术？还有就是提睾丸的带子有用嘛？多久能恢复？救助！

　　532.我sy七八年了，比较频繁。彻底戒除半年，不看黄半年。一月遗精10次左右，不低于六七次。无房事。现在最主要的是频遗彻底打击着自己，生不如死，每次遗精后感觉乏力，无精神，记忆力特差，行尸走肉，不敢与人交流。也偶尔有精神好的时候，感觉反应灵敏，爱与人交流，但是出现的很少。频遗一月在7到15次之间，勃起功能正常，都有春梦，白天一点淫荡都不敢想，晚上睡觉多梦，每天都做很多梦，梦里无法控制，一般3到6点遗精。 真是迫于生活想重新做人，但是频遗害死我了，求医师救治，必定终身铭记。如日后有所作为，必定感恩医师。

　　533.SY已经有11年历史了，刚开始基本每天都有，有时候一天甚至好几次，16岁开始交女朋友，开始有性生活，基本上3天一次，有时候一天好几次。持续了很多年。初中高中的时候脾气特别暴躁，现在已经可以控制了。 大便经常不成形，一般一天1-2次。 脾胃：胃脾问题已经折磨了我快1年了，从去年6月右腹部突然剧痛，胃开始剧痛，什么都吃不下，一吃就难受，不消化。然后做了胃镜，吃了各种肠胃药，中西药都有，调理了大半年，胃部终于舒服点了，但是还是不能吃不好消化的东西，而且很久以前就一直感觉吃东西消化特别慢，吃的不多就容易饱，胃胀。 小便：这是让我最苦恼的，从高中时代就有尿分叉，尿等待的毛病，到现在开始有夜起的毛病，已经持续快3年了，每天晚上1-3点总是要起床1次，感觉躺着就会有尿意，腹部就会收缩，特别特别痛苦，睡眠也变差了很多，午休也是，经常躺下眯眼半小时就要去上厕所。平时也会感觉到前列腺不舒服，经常坐下久了或者翘二郎腿久了，睾丸就会不适，不舒服。病史：过敏性鼻炎：14岁开始就有冷空气过敏性鼻炎，感冒就容易鼻塞，遇冷空气持续打喷嚏。 支气管哮喘：20岁开始一感冒就容易咳嗽，后来发现是支气管哮喘，从那以后，每次一感冒就容易发作。咳嗽持续1个多月才好。 前列腺增生：尿尿不畅 尿分叉 尿等待 夜起， 感冒容易加重症状。夜起问题持续3年。小便时感觉很热，有时候前列腺会疼。 浅表性胃窦炎：也可能是轻微的胃溃疡，现在在吃中药。 平时很怕冷，也怕风，夏天在空调屋里只有我包裹的最严实，其他人都是短袖，为了这个问题我坚持热水泡脚也快1年了，效果不是很理想。还经常感冒，一感冒就容易扁桃体发炎，支气管哮喘，鼻炎，前列腺炎加重。经常吃辣椒吃一身汗，现在已将戒掉生，冷，辣的食物了，有时候早晨起床会腰痛，站一会就会缓解，平时走路走多了也会腰痛。 经常嘴角和下巴会长痘痘，会挤出脓水的大痘痘，很恶心。 而且手指甲上只有两个大拇指有很小的月牙，其他手指都没有月牙，记得小时候满手都是月牙。脱发问题： 这个是最让我苦恼的问题，我是个非常在意别人的看法的人，我甚至想过自杀。 最苦恼的是，戒色半年多，脱发问题仍然没有控制住，每天洗完头看到盆里50+的头发，害怕的要死，现在额头已经变成M型，头皮也已经露出，每天都戴着帽子掩饰自己，而且头皮上还长痘痘，很痛，持续了很久不消掉。头发也很油，平时经常很痒，脱发已经持续6年了。我诚心改过以前的各种不良陋习，做一个行善，孝顺父母的人。请大哥给我指点！让我有生的希望！行善！戒色！为人！万分感谢！

　　534.本人34岁，撸龄20年，戒色一年，慢前和其他方面都有所好转，就是心悸，心跳，就是和人交谈的时候或遇点事时候会莫名的紧张、恐慌，然后心跳，声音会颤抖，手脚也会抖，感觉有影响到了正常的社会交流，这个是怎么回事呢？谢谢！

　　535.楼主你好，我大概手淫十年了，以前最频繁的时候一天一次，近一年是一星期一次，最近两个月出现尿滴白，尿不尽的感觉，大概三四天就尿滴白一次，在医院做了前列腺彩超提示前列腺结石，其他的症状暂时还没有，请问吧主我这个严不严重，会不会影响婚后生活，我准备明年结婚，谢谢！

　　536.堂堂一个大男人，撸的精气神都没了，眼袋伴随自己6年，坐在地铁上感觉全身发热，不愿意去人多的地方，不知道该怎么和妹子对话，这次下定大决心！如果我连这个都戒不掉，我有什么资格说自己是个男子汉？ 今天不记录，明天开始记录，永不断签！！！

　　537.sy已经十年了，下了无数次决心都不能戒掉。我大概是小学四年级开始会的。现在二十岁。努力过无数次，每次都不太好。现在后果已经出现了，腰酸的现象很久了。白天就犯困，一天朦朦胧胧的，自己也爱熬夜，头发掉的也厉害。看到戒色论坛里有人坚持了90天一百多天甚至更久，心理羡慕。所以来这里坚持每天签到！也请众友监督，同戒黄毒。

　　538.真正的撸管是从初一开始的，有一次我在放学来家发现小弟弟没有意淫老是勃起，弄得我很不方便，我就玩弄他，想让他软下来，没想到越弄越硬，后来就射了，当时的感觉真是美妙，从来都没有那么爽的射精感，比现在感觉强多了。当时就明白在网上看的所谓的“手淫”就是我的所作所为。我赶紧在网上查查手淫有没有害处，发现人们都说适度无害，从此，我就陷入了深渊无法自拔。后来我在外地上学发现我越来越怕冷，冬天感冒三个月没有好，脚特别冷。黑眼圈也有了，健忘，尿频。我越来越消瘦，骨头非常细小，我的手腕，脚脖子，特别特别细，人特别瘦，就跟麻杆一样。我爸妈心想这是个好事啊，因为我初一的时候还特别胖特别壮，现在从胖子变成瘦子了。我也高兴，但我当时没想到这是身体越来越虚的现象。初一脸上还红扑扑的，现在脸上没有一点血色，灰白的，特别是眼窝下边特别黑(肾虚)，有一次我参加我们学校的长跑比赛，跑完之后直接浑身发软，口干舌燥，呕吐，发冷，恶心，两眼昏花，差点猝死。校医赶紧过来给我治疗我才挺过去，这是真事。大家要是身体撸废了就不要剧烈活动，身体太虚了，很容易猝死的。后来我发现我老是流鼻血，鼻子特别干，止不住的流，别人都不留，我老是流鼻血，在学校几乎三天留一次鼻血，同学们都笑话我，都说我看美女看多了。去医院检查，说我的鼻中隔偏曲 ，鼻子里边糜烂了。我现在用中医的角度想想，可能是肾虚导致肺热吧，肾属水，肺属金，水生金，肾虚没水怎么生金？我每顿饭只喝一勺粥就饱了，不对，是涨，涨得难受，24小时不停的嗳气。又过了几天，我是一口饭就吃不下，在学校根本没法学了，整天不吃饭，水都喝不下去，浑身发软，易疲劳易困，夏天我手脚冰凉，就这样我去做了胃镜，胃镜检查胃壁食道胃底贲门什么的全他妈正常，一点粘膜破损都没有，医生都很纳闷为什么胃镜结果超级正常我还吃不下饭，结果以后的日子我天天靠打点滴度日子，手脚冰凉，骨瘦如柴，静脉注射打点滴会寒及各个腑脏，我渐渐开始发现无缘无故骨头疼，右脚骨头上长了一块骨头，疼得我没法走路。将近两个月时间我都是每次只吃一勺饭就饱的不能行，有三次因为快要昏厥过去就去打点滴，浑身无力。后来妈妈带着我去省会看病，中药都不知道喝了多少包，没用唉，西药吃了无数，没用唉。当我觉得我大限将至，我觉得我快不行了，我觉得我要死了......

　　539.邪淫果报，sy把我害惨了！14岁染上sy，先说说我的现在吧，现在24岁，所赖父母给我的遗传基因好些，我还有一副高大魁梧的身板，但是自己身体怎么样，我自己最清楚了，从青春期开始，面部头部就严重的起油，头皮亮光光的，就像出汗一样，脸上的油也是一层。20岁的时候，右腿膝关节不明原因疼痛，各种坚持都没查出原因，现在才知道是sy导致。小学初中学习成绩非常好，但是初中染上sy后，脑力下降，还算命比较好，勉强考上了县里最好的高中，但是高中就不行了，一直在下降，当班长，但是sy导致我自卑社恐，处理不好人际关系，所以当班长的半年很难受，最后没有人缘，不得不退，学习也是一落千丈。大学也就没考上，可是我不甘心，复习了一年，复习的时候，我还是没有戒除sy，导致身体越来越差，走路右腿膝盖都疼，就是这样，我刻苦努力，一模竟然高出本科一批线十多分，但是最终高考却勉强只过了二本线，报志愿，却被命运捉弄了一把，我错过了报志愿的时间，复习这一年，涨了一百分，却不得不走三本！想想这也是邪淫给我的报应吧！我的一个朋友，和我一起复读的，第一年没我分高，复读后考上了一所211，我真是没有脸面了，还没有意识到sy危害。

　　540.问题真的很严重了！我才二十岁，性欲消失，无法勃起，即使勃起也不坚，引起焦虑抑郁，整夜整夜失眠，真的很痛苦，都有轻生倾向了，真的希望大家能帮帮我，也希望大家吸取教训，别再手淫了！

　　541.婚前撸了好多年，婚后生活也挺好的，但我知道身子一直不是很好，身子虚，盗汗，有段时间频繁了腰会酸软，可是近些日子，感觉肾特别虚，有时尿不尽，而且最近每天腰很疼 ，每天睡起来腰都疼，而且一天都疼的不好受，好几天都没有做了，看了这个吧我告诉了我老婆，她也支持我，虽然夫妻生活好着，但我的身体慢慢我能感觉不行了，我打算向大家求救，我该如何去做，希望大家给我指点迷津，在这里谢过了。

　　542.本人95年的，今年也有虚岁22了，10年的手淫简直就是毁了我，曾经初中高中很多时候都是一天一次，身体江河日下，现在身高170多一点，只有100斤多一点，瘦的猴子一样。今天为止已经戒了第128天了，不久坐不熬夜，感觉脸色好了很多，也自信了很多，请教各位大神，我这样的，要多久才能身体恢复到正常？

　　543.痛苦，感觉自己完了！这么多年的手淫习惯，害苦了自己，和别人比起来，不但生理上变化大，更重要的是心里变化，现在的我真是欲哭无泪，今天去喝朋友喜酒，心里有点紧张，然而去了更紧张，处处害怕出错，和朋友说句话都觉得紧张，女生朋友和我打招呼，我都不知道怎么聊话题，简单的回应一下，就落荒而逃了，感觉头脑一片空白，在哪里呆座着，不知道做什么好，真的感觉好痛苦，自己变成这样。手淫八年，以戒色9天，不知道会不会太晚，会不会回到正常的人的生活状态。

　　544.师兄你们好，我手淫8年了，最近两年比较严重，几乎一天一次，导致现在有胃炎，鼻炎和咽炎，悔不当初啊，哎。我想咨询下，我感觉现在有静脉曲所，手都能摸到，但是不疼，没有任何感觉，就是左边。脸色还蜡黄，手指月牙就两个了，我想问下，戒除手淫以后能好吗？静脉曲所会引起不育吗？谢谢

　　545.我27岁撸13年了 阳痿早泄、前列腺炎、肾阴阳虚酸痛易汗、湿气、内裤有黄色污渍、尿频尿多尿黄尿道痛尿无力、肩膝关节疼痛、严重脱发、失眠多梦、口干舌燥舌苔白、左睾丸持放射性疼痛下垂、附睾炎、眼睛血丝、记忆力差健忘、牙齿疼痛、易暴怒、~~自卑、胆小、社交恐惧、不敢与人交流、宅、头脑空白没有想法、等待总结更多病症，心理问题。求楼主帮忙

　　546.从10岁左右偶然学会手淫，一直到16岁，之后了解到危害后就克制自己，手心出汗，不论春夏秋冬都是湿的，偶尔不出汗时，手心发热额头和后背稍有运动或吃完饭后都有汗，眼窝略有凹陷，黑眼圈也有，耳鸣严重，以前耳鸣有时候还会停止，可从这个月以来，几乎不是在睡眠中都会伴随着耳鸣，严重影响了学习生活，腰部侧肾脏位置偶尔会微痛，难受。

　　547.今年31岁，2010年sy半年后一晚，sy时没有硬就射了，（一直肝部有问题，现在好了，）从那一次后就没有在硬的状态射过，之后就是几个月想试试自已好了没有又有了几次，前年找了女朋友，因为这样分手了，一直没有硬，晨勃也经常有，自己一清醒就没有勃起，锻炼身体也不少，但总是不行，人生都失去信心了，如何是好？

　　548.本人28岁，将近15年的SY历史，说起都是悔恨泪水。没有10年之前就没有晨勃了。没有女朋友，冬天畏冷，手脚冰凉。现在遗精大约是1周一次，经常做春梦。早上起来痰较多，早泄大概一分钟。很悔恨，下决心一定要克服。我有开始慢慢些学佛，学习放生，希望能改掉自己的恶习。请老师帮我看看，顺便给点建议，谢谢。

　　549.我也忘记我sy多久了 但是绝对有10年以前 但是都不平凡 我今年26 前面发生关系有早泄 去三甲西医 说有前列腺 就治疗 治疗好了没有一个星期就复发了 跟着而来的就是各种症状 比较明显的就是 尿频 尿不尽 阴囊潮湿 还有就是想射精的感觉 没有治疗前 什么症状都没有 前几天去了我们这最好的三甲中医 照了彩超 说前列腺有点变形 是前列腺炎引起的 就来了点前列消胶囊 吃了几天没有反应 放弃治疗一段时间 恢复了点 没有以前严重了 白天基本正常了 但是夜里要起夜2-3次 有严重早泄。

　　550.sy9年了，疯狂的时候一天一次，甚至有1天5，6次，射到射不出来。平时一周5,6次！ 6年前头发还是慢慢脱落，脂溢性的，几十根几十根的脱。5年前头顶发际线开始变高，4年前到3年前头发慢慢开始稀疏，渐渐脱至几乎没有，毛囊都没有了，且较之周围的头发生长缓慢。头皮会泛油光，但不是很严重。我是络腮胡，胡子生长速度较快。大概两，三年前无晨勃。但每次上夜班至凌晨5点左右会勃起，半年前开始早泄。

　　551.自我感觉最少超过20年以上，我算是有多动症的，很小时候就有抚摩生殖器的毛病。有非常严重的脱发，耳鸣，盗汗，阴虚火旺，口干舌燥。

　　552.本人26,男，已经戒了五年了，但5年来一直遗精，平均每月6,7次，乱七八遭的梦就遗精了，整夜做梦，一般在晚上4,5点钟遗精，头发出油，掉头发，脸色发黑，视力减退，有时脸上会长脓包很痒，腰酸背痛，有不适感，阴囊潮湿，易出虚汗，大小便正常，全身无力，手脚冰凉，脾气暴躁。

　　553.sy7、8年，能引起的症状我也都有了 无晨勃好几年 阳痿 早泄 前列腺 精索 神衰 尿频 失眠 前三个是最担心的 而且从小开始sy导致从来没有过遗精， 求各位前辈救救我！

　　554.手淫13年，怕冷，冬天手足不温，鼻塞，冷的东西不能吃，风吹容易感冒。之前大量运动1年，每次都出大汗。最近喝了四君子汤感觉更严重了，肚子涨，腹泻。吃了陈皮，腹泻更严重了。现在不知道要吃些什么了？

　　555.我是去年3月发现自己得了前列腺炎，七月才接触本贴吧，后开始戒除SY,是细菌性前列腺炎，后经过抗炎治疗，现已没了细菌，开始是尿频，尿急，下体灼热，睡觉总是爱做梦，无论睡多久，每天精神都不好，尿黄。现在情况还好，有时候水喝很多，还是会出现尿频的情况，夜尿一般一次，无遗精情况，最严重的情况，还是下体灼热，走在太阳下，下面就会感觉很热，坐在室内，不动，感觉下体很凉，西医说是湿热滞留。开始是有掉发的情况，现在还好，没怎么掉发，睡觉爱做梦，无论睡多久，都睡不好。大便每天一次，但很稀，不成形。

　　556.今年十八岁，手淫有时一天数次，有时三天一次彻底戒一天这月没遗精。暂时是处男。

　　我就是阴茎以上肚脐一下有点不适。我的勃起。我现在记忆力差神经衰落，好睡觉，视力有点加深，有眼袋有时有黑眼圈，有轻微耳鸣，有白发脱发，腰酸有时膝盖无力双腿没劲，干点活有点气喘，大汗，精液不浓，有脚气身上有痘痘身体油性。唾液有时很稠粘有时很干几乎没有，一般爱喝凉水，大便有时成咀嚼状一天两次，小便一天几乎六次有时黄有时白，有时有刺疼，好出汗，一运动大汗，有时怕冷有时怕热。消化吸收感觉比较差，脾气有时暴躁。

　　557.请吧友看看。我今年29了，sy16到25岁，身体糟透了，这些年吃药无数不见好，目前腹内有硬块，有时大有时小，嘈杂，舌体胖大，舌淡红，舌尖红点，滑湿，有时有遗精，1个月5次左右，有黄梦，去年交了女友，重度早泄，还有精索静脉曲张，手术3个月了，依然没好，已到成家年纪，这般状况，我该怎么办？请吧友帮帮忙。

　　558.sy10年了，以前几天一次尽2年一天一次 有时一天好几次！有一次感冒后就严重尿频，状态有3个多月了！中间吃了各种西药都没用！有一到下午如果喝一瓶水要尿好几次，每次量大清长，不到10min又要尿！早上小便正常，每天如果晚上喝水会起来一次！腰膝酸软，白天老是犯困，老打哈欠 ，每天要尿好几10次，尿频清长，做过尿常规，肾功能 双肾B超，均无异常！不知道哪儿来的那么多尿！一天要尿好几十次，烦人的很！前列腺会阴胀，不痛 有尿不尽感觉，小腹坠胀！无尿痛 滴白 ！尿急等。老有尿意！

　　559.救救我把！我撸管六年，现在22，撸出了左侧精索静脉曲张，无精子，而且站久了右边私处会隐隐作痛，很瘦！

　　560.我手淫有四年多了，最近发现站着不能勃起，只有躺着能勃起，而且勃起时间不长。 晨勃有，但是不是很明显。

　　561.SY七年天天虚，之前加班半年.过度劳累！现已在家半年。金匮肾气丸，人参归脾丸，补中益气丸，什么药都吃过，还要劝各位戒友不要乱吃药。）脸色灰暗，双手冰凉怕冷，天天虚，大脑空白抑制耳鸣.白天老往性方面想，无房事，可以吃十全大补丸吗？求各位师兄指教，帮帮我～

　　562.撸龄五年。大便每天一次，食欲不太好，身体无疼痛，就是精神状态不好。身体症状: 阳痿，白天无法勃起，无性欲，刺激都没反应，这样的状态已有八个月。晨勃时有时无，心情好睡得早有晨勃不持久不坚硬。早泄，完全是秒射。尿频，尿频反反复复，时而严重时而缓解。好的时候一天五六次，不好的时候十多次。平时精神状态很不好，常常感觉没劲，跑不了多远就气喘吁吁了。体质不好，不知道是身体哪里虚。舌头布满红点，双颊深陷，失眠，严重时彻夜难眠，平时不是特别累都睡不着觉。脑子里面思绪飞舞，难以平静。每晚都会与失眠作斗争。 严重焦虑症，自去年六月份开始焦虑，焦虑原因是因为阳痿，因阳痿特别焦虑，当时不知有此类贴吧，所以对于生理症状极其恐惧，然后阳痿早泄恶化，导致了焦虑症也加剧，如此恶性循环。对生活丧失了希望，曾轻生两次未遂，曾吃过抗抑郁药，舒肝解郁的药，无效果。或许我是吧里我这个年纪最严重的吧，身心病症，苦不堪言。我真的很想过一个正常人的生活，现实却让我倍感无奈，如今望能找到出路，我需要信心，需要曙光。

　　563.我从十三岁开始就sy，平均算下来，差不多一天半到两天就会手淫一次，现在身体不好的症状有，头晕，乏力，怕冷，怕热腰酸腿软遗精尚且正常，有点前列腺，大便一天两次，偶尔心脏会隐隐作痛，到了夏天汗就像水一样流，喜欢喝冷水，还因此有了鼻炎，我也算是sy大神了吧，病情相当严重，有劳各位帮我治疗下。小弟在此这些各位。

　　564.你好 我手淫有10几年的历史了！我今年28岁 一直是断断续续的 感觉身体不行了就 停几天 感觉好了就继续SY ！一直也没有当回事 可是前几天 突然感觉浑身乏力 腰酸的厉害 早上起来小便的时候感觉尿道灼热 过了两天 sy时无法勃起 就又停了两天 来到戒色吧 戒了三天决心要彻底戒掉 目前小便很正常不再有其他感觉 早起有晨勃 可是现在外界刺激也很难勃起 但是我明年年初就要结婚了，我该怎么办 戒掉能恢复吗？我真的好担心啊！救救我吧 用吃什么药吗？

　　565.老师 您好 我今年28岁 已经有十几年的手淫历史了 感觉身体不行了就停一段时间 身体好的时候就继续手淫 感觉一直都没有事情 也没怎么在意！可是前两天 早起醒来尿尿的时候有灼热和疼痛的感觉 吃了两天消炎药 后来 手淫的时候勃起不坚 于是 就戒了四天 目前 小便的时候已经没有异样的感觉了 还算正常 早起有晨勃 感觉质量还可以 但是现在在外界刺激下不能勃起 我真的很害怕 腰酸腿软浑身无力 担心会影响到下一代 因为我明年年初就要结婚了 我该怎么办 想想自己的女朋友 为了自己的下一代我该怎么办啊 老师 救救我！！！

　　566.我撸管六七年了，今年22周岁，男，身高175，最近一个月2014'3月五日出现下腹追涨，睾丸不适，现在尿频尿急，分叉，小便黄，细长阴囊潮湿，一天二三十次厕所，尿液检查正常，没有前列液腺检查，我体检的时候去看了中医，现在主要是舌红，苔薄白，脉细数，西医诊断慢性前列腺炎？中医诊断，淋症，气淋，上面写的这样，医生给我开了药，让我治疗三个月，这能好吗？我真的好担心，这个药房合理吗？十分期待您的指导，谢谢！

　　567.我是一个有10几年sy历史的患者，我今年已经31了，家里父母急着催结婚，我也觉得很不孝，但目前的身体......真是死的心都有了，悔不当初哇，罪孽！2012年偶然的机会我对传统文化及佛教、道家修炼产生了浓厚的兴趣，那段时间不知怎么的心特别柔软，看着街上的乞丐，想象着他们吃了上顿没下顿的那种惶恐，心里很难受，每当我向他们伸出手时，心里就会获得一份莫名的宁静，这或许就是布施的力量吧。

　　568.我目前的身体状况：身高180，体重才116斤，脸较其他身体部位皮肤很黑，失眠，多梦，精神萎靡，情绪低落，抑郁，多疑，脾气大，在人多的地方感觉不自在，独自一人又空虚、无聊。尿频，尿急，尿分叉，小肚子像老年人的肚子一样鼓鼓着。胃口差，感觉吃点儿就饱。口干、口臭，白发多，发质差，像柴禾一样干的不行，且掉发。皮质分泌多，早晨洗脸后，嘴附近皮肤老有干皮，耳朵里最近好像起暗疮了，洗脸时稍碰一下耳朵疼的厉害，且细听一直伴有耳鸣的现象。身体一劳累晚上就遗精。神智方面，神光逐渐下移，管都管不住，跟禽兽也没什么区别了。

　　569.sy从小学五年级到高一，6年，一天一次。有两种耳鸣，一种是蝉鸣，24小时不停，捂住耳朵或很静时都能听到，是从高一乱吃药引起的。还有一种是嗡鸣，嗡嗡的，一天很长时间会，晚睡时嗡嗡较大声，有点震震的感觉，静是时候也能听到，前段时间无缘无故会的。不过两种耳鸣都不影响生活。容易出汗，影响生活，夏天干点什么就出汗。打出的哈欠有一阵酸味。

　　570.我以前撸了三年，从去年八月份戒到现在，中间破过一次，现在每个月都遗精，为什么每次遗精之后下巴两侧的骨头就疼？而且疼完之后下巴就变宽变平，我的尖下巴彻底没了，前天遗精了这两天下巴两侧还在疼，什么原因啊？

　　571.我手淫四五年了，现在勃起不坚还早泄，有时候手淫连续一个星期，我也不知道什么时候没晨拨的，勃起不坚这个好像一年了，我这个星期没手淫也不会在手淫了，但是我好像都硬不起来了，手摸都起不来，我才23我还能好吗？能恢复到以前那样嘛？

　　572.sy有十年了，上学时候一天一次！近几年两三天一次！有房事，一周一次！感觉腰酸，有时射精感觉有点点蛋疼！12年夏天开始掉头发！有一点油，不痒，现在掉的情况下面有照片，刚照的。洗头发一次掉一百根左右！痘痘偶尔会长一两个。阴囊有时会感觉很痒痒！感觉有阴囊潮湿。掉头发时候没有晨勃，期间吃过中药西药，六位，除脂生发片，养血生发！上周开始吃固肾生发丸！现在偶尔有晨勃！有时候早晨小便最后有白色浑浊液体。

　　573.你好！我有4年半撸史，前2年差不多1天一次有时候会更多，有时候几天一次，后两年也是，相对我的是非常频繁的那种，起码应该一天一次了，现在全身油性，阴茎短小，睾丸下催特别厉害，也比较小，舌苔正面白，有红点，舌苔厚大有齿印，冬天特别怕冷，身体爱出汗，手脚自处汗，面部黄无神气，每天都想睡觉，大便走时一天2次有时一次，吃完饭后就想排泄，消化还好，到了夏天就腹胀不想吃，只喝稀饭，记忆力极差，现在正在戒除当中害怕啊！

　　574.21岁 手淫4年左右 一月前胸口不舒服 医院检查 暂时的结论轻微胃溃疡 十二指肠球炎 心脏腰部等检查正常 只是我的症状现在是心口前胸后背相对疼痛 右侧偶尔相对部位疼痛 吃饭时心口有感觉 另外腰痛几年了 有轻有重左侧精索静脉轻度曲张 最近阴囊略潮湿 去医院住院 打护胃的针 让医院中医开了点中药养身 昨天吃了头晕 想过来问问情况。

　　575.脱发有3年了，如今已经没之前严重，但已经是秃顶了，今年才22岁 ，家里经济不是很好，没看过医生，父亲如今也是典型的雄激素源行脱发，但他是40岁才开始，我sy史十年，曾经有过每周至少4,5次，有时候一次性弄两下，自从13年末在好心人的指引下来到了贵吧，深知自己以前过错，然后学习吧主大哥文集，戒色到现在有100多天。

　　576.楼主大哥，急需帮助，我有了慢前一个月了，最近一个月老是尿频尿急，左侧右侧睾丸下垂，左侧睾丸最近里面筋脉有的团在一起，我怀疑是精索曲张，我前几天去医院拍了彩超很正常，没事，医院是我们市最好的医院，一个月我都拍了三次睾丸了，我担心死了！结果都正常，可是我有了慢前，我怀疑左侧睾丸精索有点不正常，确确实实和以前不一样，但检查结果又是正常，人家都说得了慢前就十有八九会精索曲张，我真心希望得到你的回答，救命啊！会不会是像精索曲张发展啊！跪求答案，大哥！

　　577.您好，我现在舌头两边有小红点 中间一条裂痕，舌茧发白，根部也是分布红点 有点厚。嘴里有时候很想喝水。sy8年了 高中年少无知很频繁 大学有节制 还是超不过1周就破了 脾胃不是很好 大便有点不成形 ，小便黄 不过喝水多了 颜色就浅了 最近尿尿有小气泡 前列腺以前很疼 现在坐时间长了疼 平时不是很痛了。

　　578.我说下我的情况，我昨天刚去三甲医院检查出，前列腺炎，前列腺液常规检查中，白细胞的正常值为0-10，我的是50-60，卵磷脂小体2+，这两周来，发现自己早上和大便后有滴白现象，腹部和右腰也会经常隐痛，但不会很痛，不会影响我的正常生活，然后就是挺经常要小便的，应该就是尿频吧，有早泄现象，平常SY的时候，也是手一停止刺激，就会软下去的那种，请问我接下去该怎么做，昨天医院医生给做检查，检查费和药的费用都去了700+，我还是个学生，22岁，所以，想请问吧主，我接下来该怎么做，药还是继续吃吗？因为我的症状，痛也不是很痛的那种，希望可以给个中肯的建议，最后说下，之前有过比较频繁的SY经历，大概3年左右！！

　　579.您好，我手淫有十年，前几天去看中医说我尺脉有点涩，其他的也不是很懂，大便每天两次，成形，小便每天四五次～五六次吧，看喝水多少了，戒淫半年了，没过性生活，34岁，170CM，75公斤，现在排尿无大问题，小便无色，夜尿混浊，半年无遗精，主要是阳痿早泄，性欲低下，晨勃每天都有，之前找知名中医看过，说肾虚，开的中药，但越吃越眼花，头脑不清醒，上午情况好于下午，头发有点干枯，去年脱发挺严重的，每天都几十根，现在每天也就几根了，每天我都坚持锻炼，请问我的情况该怎么办？性欲低下该怎么治疗？

　　580.手淫十余年了，今年冬天一次手淫后用冷水洗阴茎，当时阴茎还处于勃起状态，洗完后开始各种不舒服，开始小腹部发寒慢慢接着二月份开始左侧小腹部和左侧睾丸发胀，三月份病情加重去医院检查前列腺液白细胞正常，但是卵磷脂小体减少为两个加，医生说是慢性无菌前列腺炎，开了四盒前列舒通胶囊和两盒沙巴棕软胶囊，目前小腹涨和睾丸涨的症状没有了，但是出现尿频尿无力和分叉现象，这种现象以前没有的，另外舌苔发白，现在大便一天最多两次小便短清长，容易出汗怕冷，脾胃消化不好，有卧床后有肠鸣，脾气暴躁。

　　581.感觉自己快死了。现在三十岁，二十岁sy，然后戒掉，但是一直遗精，差不多有十年了，基本上四五天一次。吃过中药，不见好，也就算了。吃素半年，放生四个月。最近一个星期，突然睡不着，浑身乏力，很容易出汗，刚盖上被子就大汉淋漓，大腿后面的筋很痛。主要症状是这些，其他都没什么。昨天医院拿药，医生说我脾虚肝郁。

　　582.我得了慢前，我接受不了这个事实，压力巨大，有个问题想咨询您，就是晚上凌晨时四点后我感觉前列腺充血，自我感觉涨，于是我就起来排尿，弟弟不怎么勃起，可是尿的好少，于是弟弟也不勃起了，可是我还是感觉涨，这是前列腺充血吗？如果是充血的话药就白吃了，伤口愈合不能刺激的，可是就是涨，我现在精神已经快崩溃了，晚上四点后睡不着了，担心过度充血，我的心脏一分钟一百次，白天睡觉都呼吸困难了，我该怎么办？

　　583.我现在已经发展到滑精的地步了，滑精后感觉身体像被抽空了一样，到了只能起床上厕所的地步，有时腰痛到直立行走都费劲，现在到没有那么严重了。还有各种各样的症状，说话声音像蚊子一样小，出虚汗，大便搪塞，小便余沥发黄，抑郁。过个两三天后症状就有所恢复了，开始上火长脓包，没精神整天混混沉沉，烦躁易怒，没耐心，手还是斗，走路不稳，气短，工作后休息的时候总有一种虚脱的感觉，头昏脑胀。四五六天后，又开始滑精，一直持续两三天，直到滑精时只流出一点点。整体感觉，胃口还可以，饭量也行，只1有时会胃涨，现在我一天只吃两顿饭，爱放臭屁，肺的背部有一块有时会酸痛，到现在好多了，每天晚上都会做很多梦。爱喝凉水，眼窝深陷。以前用过无数方法看过多次中医都治不好，很痛苦，身体差到极点，

　　584.我sy从11岁左右到现在已经5年了。最大的变化就是满脸是痤疮，头发皮肤都很油还有白头发。2月份来到戒色吧。到现在。最近连破好几次。心里很害怕。问下破戒对于身体来说危害很大么？是不是相当于以前戒的恢复的都白搭了？

　　585.sy七八年了，比较频繁。 最近感觉有想尿的时候有刺痛感。不容易出汗，没特别明显的怕冷怕热。一直感觉自己有爱上火，最近上火了经常放屁，无响，超臭。现在最主要的是频遗彻底打击着自己，生不如死，每次遗精后感觉乏力，无精神，记忆力特差，行尸走肉，不敢与人交流。也偶尔有精神好的时候，感觉反应灵敏，爱与人交流，但是出现的很少。真是迫于生活想重新做人，但是频遗害死我了！

　　586.我sy已经七年多了，现在21岁 ， 开始的两三年几乎一天一次，之后一本上一周一到二次，我现在非常苦恼，因为年纪不大却头发稀少，我的头发不是特别油，我的眼睛还一大一小，我戒之前sy一分钟左右就射，这也是我尤为担心的。

　　587.我今年17SY四年了，断断续续戒了差不多四五个月了。我有时候站起来会头晕。开了中药和西药咳嗽吐痰轻了点。今天觉得后脑勺上面会疼。一点头疼的更厉害。貌似是一条神经线在疼。他这个今天不是疼了一天。上午疼了一段时间。下午疼了几个小时睡了一觉到晚上觉得不是很疼了。我这人有时候会疑病。有时候一点很小的病都会想。

　　588.老师你好，我已经手淫3年，这3年中，刚开始只是头晕，但是慢慢的，症状出现了，阳萎早泄，后来觉的左大腿根部不舒服，就去医院说是细菌性前列腺炎，求老师帮帮我。

　　589.我初二开始有了sy 的习惯，到现在已已经四年了。现在戒了两个月，脱发好像更严重了，从去年六月份开始一抓头发就会掉一两根，一天也要掉20根左右吧，而且现在没有杂念还是发现有些勃起，而且是长时间的，但并不坚挺，嘴里有些酸酸的。每天夜里只要不侧卧，就一定会遗精，我该怎么办啊？

　　590.这么多年来，我一直背着父母偷偷的sy，儿子不孝，作为父母一心只求儿女健康，而我的无知，我的愚蠢，为贪图一时快感，做出这等违背天良之事，违背了大自然的规律，消耗了自身德福，接受了上天的惩罚，我已翻盘醒悟，我必须提升自己的正气，强戒那是不行的，因为淫根不除，誓必失败，魔由心生，只有不断积累福德，帮助自己能够帮助的人，才能不断提升正气，则此心魔必败，儿子不孝，经常让父母操碎了心，有时候还顶撞父母，我的无知多么可怕，突然我感觉我罪孽深重，父母那么辛苦，我却那样报答他们，我有罪，我心里真的很难受，如果我不是在三月二十九日看到戒色贵吧，可能我还在浑浑噩噩，我还在消耗福德，我还在活着和渣滓一样，愧对生命这个伟大的词语，上天待我不薄，他没有放弃我，当我看到贵吧时，我就像有了救命稻草，解除自己的堕落就是积德行善，上天是公平的，任何的快乐都是在消耗福德，唯有积善行德才能不被上天惩罚，万恶淫为首，百善孝当先，人在做，天在看，我想想我还有什么资格sy ，看到贴吧里很多精品贴，我有时莫名的心酸，我不争气的泪水流了下来。

　　591.今年20岁，自从八岁开始一个比我大的那个人渣让我走上了sy这条不归路。我在十八岁左右的时候意识到它的危害性，并逐渐减少sy的频率，直到半个月以前，我接触了这个贴吧，真是感到上天在拯救我。先说说的我的问题吧，我最近偶尔会感到腰部有点酸胀，大小便都正常。脸部，前胸后背起过痘痘，不过现在都好了，只是皮肤有点油。年前谈了个女朋友，上一周亲热的时候，她要把第一次给我，但是三次我都没有成功。然后我就特别害怕，发誓从此以后彻底戒除sy,对自己负责，对媳妇负责。

　　592.25岁。邪淫14年。11岁到17岁，基本每天两次。17岁到23岁，一月一次。身体症状，脱发，秃顶。脸色暗黄，眼袋大和50岁的人有一比，有两个人问我是不是吸毒了，腰痛，阳痿早泄就不说了。最重要的是。现在浑身骨骼有响声，尤其是膝盖，只要站起来或者躺着哪怕伸直腿，都有很大的响声。视力下降。如果没有邪淫，老婆，孩子，车子都有了，现在不敢回家，没脸去见亲戚朋友。

　　593.我手淫后腰酸疼，睡眠没以前好，特别容易犯困，精力不够，小便无力，小腹经常有隐隐的坠痛感，真是深受其害！

　　594.我sy应该有16多年，从5岁左右就开始会，但前期不频繁。一直没有什么大的症状。只是到大学时有点夜尿多。直到大二时，熬夜纵欲久坐，一下子崩溃，尿频频繁。大三开始戒色，断断续续，有段时间只撸不射，感觉对前列腺伤害很大。现在就是头皮屑多，后脑白发多，以前脱发严重，现在好了很多。最痛苦的就是最近开始晚上老是有尿意，但是又尿不出多少，而且凌晨总是会醒，上个厕所后又睡却不尿频，而且白天也没有。严重影响睡觉，10点躺下，可能12点才睡着。痛苦呀！

　　595.年龄16，撸龄7年，小学4年级开始每天一管。现在状况：严重早泄，jj短小，轻微的尿分叉和尿频。视力下降，轻微耳鸣，易出汗，阴虚体质。有一段时间（大概3年吧）没有晨勃，但是现在恢复了。头发不怎么油但是头皮很油，也有些痒，以前脱发，现在也不怎么脱了。额头有4道很深的皱纹，整个脸也很显老。肤色很暗，右胳膊关节处有些掉皮，有的地方有3到4快1元硬币的地方有类似皮疹（小凸起，但不明显，有些痒）。舌苔有些发白，不怎么厚，嘴唇很红。有时有气从胃里通过嘴巴里冲出来。其他基本正常。

　　596.大哥你好,我今年32了,sy史大概有11年了(是不是很长了),一直想戒没戒掉,现在恶果来了,最近一年老是腰酸背疼,小便时有泡沫,现在自己怕了,怕自己会不会发展成尿毒症,请大哥看看,别的没啥症状,吃得下睡的着！

　　597.楼主好，我手淫有十年。除了出现了泌尿方面的疾病外，最令我头痛的就是我的脾胃不好。 按照公式去算我的体重可以说完美，但是脸上是凹陷的。 皮肤比一般人偏黄，有齿痕早上。 大便令我头痛，每次都是很粘，经常有排便不彻底的感觉很难受。卫生纸一次需要很多，大便成暗黄色吧，有一点发黑。 请问楼主我应该如何调理。 最好药补食补动补都说一下。非常感谢

　　598.现在面临的最大问题是脾胃虚弱，大便不成型，烂，每天早上五点左右开始肚子不舒服，一起床先解大手！中间经过中医调理，恢复很多，那个中医说我是寒湿体质，现在脉像已正常，脾胃还是虚弱，饮食还可以！肛门不舒服，可能是下坠！偶尔胃疼，饮食已经很注意，没喝过凉的也不吃生水果，但是脾胃却还是恢复不了，求大哥给看下怎么办？

　　599.我今年21岁，187cm，90kg。sy六年，前三年一天一次或多次，后三年一周一次。之前有过西医，中医的治疗。目前最大的问题是脱发，发际线后移，主要是头顶脱发，有白发，头上有小疙瘩，头屑多。气力不足。阴囊潮湿（有改善但还存在）。黑眼圈，眼袋，人显老。尿清长，泡沫多。之前看到过那个15岁恢复的例子，希望能得到帮助，我想用药物辅助治疗。

　　600.我20岁 曾经有三年半手淫 频率较高 现在感觉经常头晕犯困 大便不通 便秘 腰有些酸疼 舌头泛白 在戒咯 挂水要不要吃点什么药 求帮。

　　601.为什么我阴茎总有液体要流出的感觉？手淫十年，今年23，去年确诊为前列腺炎，用过几次物理疗法，后来因为费用太贵，就放弃了，然后慢慢就自己好了，也不知道是什么原因！这期间我明知道手淫的害处，但还是手淫，对了，我有一阶段在百度上，看见个医生，貌似是雷医生！他给我开了1500块钱的药，我吃了一个多月，没按时吃，但是效果还不错！但是后来因为买药麻烦，也怕不保证！所以也就没继续吃了！现在主要就是脑袋总迷糊！腰酸，有早泄的症状！尿频！

　　602.我手淫已有10年了，今年大三，现在的主要表现是没有精神头，头发昏，思考难题时脑袋有点转不动。而且眼发干，早上和晚上8,9点钟之后尤其严重，至于其他的症状我有些多多少少的也有，现在要考研了，最要紧的就是这两个症状，2个多月前戒掉手淫，吃了2个月中药，感觉缓解不少，但是症状依然明显，因为太贵了就不吃了，，还有什么其他能够加速缓解这两个症状的方法，因为要考研了，说实话心理挺急的，但我因为知道这事急不得，还请大师指条明路！

　　603.去中药把脉说脾胃湿热，舌苔比较厚，口苦，大便一天最少两次，比较急，早晨都要起来大便，发白，舌头上有红点，容易出汗，手淫有五六年了，一周2-3次戒色有两个月了，刚戒遗精频繁，现在少了现在就是睾丸疼，确切说应该是附睾，做彩超没事，就是附睾不舒服，还有硬结，还有前列腺炎，由于戒了两个月了，尿频好多了，现在我该怎么办？

　　604.我今年24岁，手淫十年左右，18岁左右有过半年比较频繁的房事。20岁前撸的比较多，最近很少撸了，有的时候可以一个月不撸，我现在的症状是撸起来很快就完事，精液发黄呈半固状，倒不会无力，我真心想戒撸了，想请教一下还有救吗？

　　605.我是一名大三学生，今年23岁，初中时不慎染上了恶习，不知道危害只知道快感，并对那种感觉上瘾了，加上sy无害论的影响一直没有改掉。一开始比较频繁，一周有两三次，到了高中比较收敛，半个月一两次，高中就出现了白发，但不知道是由sy引起的，到了大学也断断续续地sy，一个月两三次是有的，导致身体出现了诸多症状，有时失眠，不失眠时白天精神萎靡，晚上注意力不集中，脑力下降，白发也在这两年爆增了，还有就是近两年sy后会小腹疼痛，休息过后就好了，但是对此不以为意，仍然sy，这个学期初严重失眠，无意间知道了sy后遗症治疗吧跟戒色吧，知道造成我身体素质跟神经症的罪魁祸首原来是sy，并且下定决心彻底戒除，到现在已经六十来天了。

　　606.sy十多年，以前很疯狂。大便一般一天一次，粘，后面的不成型。小便黄，次数要看喝水多少，正常饮水5次左右。肚子总是闷闷得，饭后腹胀。舌苔时黄时白，现在白多，厚腻胖，有齿痕。过敏性鼻子十多年，耳鸣两年，还有点咽炎，年前胃镜检查胃糜烂，口干，口臭，鼻子呼吸臭，腹胀。头发油，干枯，掉发，少许白发。现在主要治疗口干，口臭，鼻臭。

　　607.各位前辈好！我今年29岁，频遗已经四年。我的情况是这样的。在2010年以前有2-3年的手淫历史，大致两天一次，后来身体不舒服经高人指点戒掉。但是就开始出现频繁的遗精，主要为有梦而遗。一开始也没什么留意，大致一个月8次左右，后来有女朋友，有一定频次的性行为，一个月也就两三次，不敢太频繁，持续到去年年底分手了。这几年到症状一直都是头昏，乏力，脚软，眼花。乏力疲倦感尤其在遗精后明早。目前遗精频次仍然不稳定，一月仍有八次左右，戒除手淫于我而言已经不是什么问题，早觉得这不是什么好东西。但是梦遗确实一直困扰着我，感觉精力被不自觉地掏空。

　　608.楼主大哥你好，我今年二十三岁，以前有七年手淫历史，到二零一一年八月，一次手淫后彻底爆发，右侧睾丸和腰一直疼，到医院检查后是精索静曲张，一二年初的时候在郑州大学第一附属医院做了精索静脉曲张手术，手术后右侧腰剧烈疼了几天之后去医院检查没发现什么毛病，之后就缓和了一些，但还是疼，劳累久坐之后明显，一三年九月又去医院检查了一次，还是没检查出什么，医生说可能是前列腺的问题。

　　609.我今年21岁，手淫史7年，现在的症状是脸色发热发红暗淡，出油，四肢冰冷，大便很少成型一天两次，1个月前开始戒的，这两天上网买了手淫过度的养生茶喝了之后连续遗精4天，又买了六味地黄丸还是遗精，求指教。

　　610.老师您好 我也是饱受sy折磨的人 仔细回想以前 大概是我在10岁的时候我的邻居那个比我大3岁的男孩子带我去他家看黄片 后来我脑海里就浮现那个画面 然后我记得后来就蹭了下jj就有点快感 后来一有空就弄。到了初中更严重 朋友借我一些黄片 我居然全部看了 那时候就已经早泄了 现在我已经19了 到了初二初三的时候撸一次就感觉腹部很空的感觉 有2次撸玩小腹就有很剧烈的针刺感 2次 每次撸都是撸到没快感为止 真是恨自己 仔细想想自己的症状真是都吓死了 什么阳痿早泄前列腺炎就不知道有没有 上次尿检发现有膀胱炎然后整个人就是很没精神 跟没睡醒一样 然后体力很差。

　　611.前辈您好，我是男生，今年十八岁，体重65千克，173的个子，很小的时候开始有邪淫，初二的时候正式开始手淫，从小到大翻过许许多多大逆不道的邪淫罪状，而今遭到了报应，怕冷怕热怕风，现在消化能力大不如小时候，以前吃再多我上床就睡着了，现在吃了饭会觉得很涨不舒服，很容易发脾气，烦躁不安，情绪总是很低落，多次想要终结自己，sy将近五年了，初中和高一基本是一天一次甚至多次，现在脚上长了许多小水泡，很痒，脱皮，脚趾缝发红有异味有几个还开裂，现在觉得骨头会痛，背部会痛，膝关节像是空的感觉，有时走路都一瘸一拐的，曾经有几次，没有做梦自己就射了，可能是心情低落的原因吧，现在头发没有从前好了，会油，抓就会掉一些，前列腺是个看问题了，伴随着手淫就跟着我了，现在坐久了会痛，会发生持续的抖动，说不清那感觉，就像水里面冒泡的那种感觉。

　　612.18岁，5年SY史，一星期三次，有时有点频，前两个月遗了7、8次，上个月遗5、6次后开始蛋疼，疼后就很少遗 疼到现在有一个月了途中遗了3次 尿频 尿有泡沫 蛋老隐痛 坐久后加剧 之前有去看过中医 医生说 肾 肝 脾不好 而且左睾丸比较小 开了补肾的中药和益肾灵颗粒 不过效果不是很好 今天早上又遗 精液呈果冻状 发黄 很稠 摸左睾丸感觉变小 没去医院检查 特向吧友求助。

　　613.sy是从六七岁开始的，今年二十二了，十六年了吧。频率就是一有想法就sy。大便比较湿，有时不成形，两三天一次吧！我从到大没生过什么重病 。一直都很少生病。我现在主要的问题就是脱发，与及精力极差，有黑眼圈，及痘痘，身体很虚弱。头发油，不痒，无小红点，一天大约二十根！掉发应该很长时间了，以前没留意。痘痘两耳垂下长了好多黑头粉刺，用力挤就有白色东西出来那种，有四五年了，不痒不痛。还有额头上有痘痘不严重！还有黑眼圈与眼袋！！还有我比较容易长囗腔溃疡，这两天就长了一个。还有手指甲全是竖纹！右手生命线从去年开始断了，然后下段就开始消失了。谢谢，希望各位老师帮帮我！

　　614.前辈们好，我情况这样的！今年32；小学五年级开撸；至今20年撸龄；最近这几年撸射后的精液越来越少；稀薄！今年才结婚；初夜早泄；第二次受伤；现在伤口好了；可是不射了！我意思是无论做多久；做多少次；都不射！请问我还有救吗？

　　615.手淫九年了，中间四年比较频繁，尿频，不遗精。现在脱发严重，每天掉十几根，半年来头发越来越稀疏了。有勃起不坚，早泄。现在头发掉的越来越多，求帮助！

　　616.目前身体很虚，另外心里出现问题。身体上主要有头沉，四肢无力，没精神，失眠，无晨勃，不自动勃起，估计还有阳痿。心理有抑郁强迫社恐，头脑里经常不受控制的想一些令自己痛苦的事，害怕社交，回避人群，在街上走都不自在，害怕碰到熟人。简直人间炼狱，已严重影响生活工作。我想问一下吧友，我是不是先吃些抗抑郁的药，先把心理问题消除，在吃药的同时尽量锻炼身体。望你们给些建议。

　　617.SY频率：头3年，两三天一次；近四年，大多数是2~3天一次，最近两年的1/3的时间里是一天一次。头发：额头两边掉发严重。脱发有1年多点的历史。最主要想问的是，失眠很严重，脑子里面空空的，脑力下降严重。该怎么恢复？腿软，膝盖也是酸软的。前段时间腿部的血管感觉有蚯蚓在蠕动一般，觉得换上静脉曲张。这是什么原因？该怎么预防和治疗？

　　618.十五岁（读初中）时开始sy，比较频繁，一直到读高四才明白什么叫sy,什么叫阳痿早泄，那时候就基本没什么sy,当时有些自杀的念头，不过一晃而过了，身体也没出现什么情况，当时就发现 jj很小了，头发也还较密，有点长得慢，比起初中时那差远了。一直上了大学，接触了a片，偶尔有破戒的时候，一个月就俩三次吧，有的时候没有，大二以后头发就不行了，不是很密了，有点掉发，也不是很黑了，睡觉的话一晚上有一到两次小便，这以前是很少的。毕业以后吧偶尔孤单寂寞时会控制不住自己看a片，有过好些次数，然后又破戒了，这身体就是每况愈下，主要是尿频，就是破戒后几天，每晚小便3、4次以上，尿量少，还有做梦，梦醒了就要小便了，早上醒来腰痛，也到了岌岌可危了。我现在也是深深悔恨自己当初的那个我呀，可惜从没有人我指引过。

　　619.我现在23岁，手淫有8年多了。近几年意识要手淫的危害开始努力戒除。但现在只是一两个月偶尔会破解，还是没办法完全解除。现在的症状是背上全是痘痘，有鼻炎，冬天吹风就流鼻涕。没完没了的。脱发，后脑有大量白发。遗精每月在4次左右，时间长的20天一次，时间短就3天会有一次。此外还有左边睾丸疼痛，特别是遗精后，我最担心的就是阳痿早泄，偶尔勃起却不坚，基本无晨勃。因为现在有女朋友，我不知道该怎么办，请老师帮忙。谢谢了

　　620.sy有5～6年，前段时间睾丸有点疼去检查了，说的前列腺炎，射精管囊肿，附睾丸炎，后来治疗了1周吃了半月西药，不疼了。也没有去复诊，现在股沟有时疼痛，睾丸有坠涨感。

　　621.我今年19岁，上高一的时候无意中学会了手淫，已有了5年手淫史了，上高三的时候意识到了自己出现了早泄然后就开始戒撸，但一两个月还会忍不住撸一次，我感觉我现在早泄的问题越来越严重了，几下就射了，我很苦恼，我该怎么办。我需要吃药吗？求楼主帮帮我

　　622.楼主你好，我有四年的sy史，去年开始就大腿根部总有一根血管鼓着，那时候而且JJ也肿起来了，睾丸一碰就感觉拽到了小腹的那种疼...那时候就打了几天针，就好了，也没大在意...最近我感觉大腿根部感觉还是有血管在鼓着，睾丸也不是很舒服...上网一查原来才知道这是精曲...而且我的JJ底部起了一个小白点，平时不太疼，就是勃起的时候碰到它特别疼而且还变大了，感觉它好像长在血管上...请问面对这样的情况应该如何做呢？

　　623.去医院检查了说是前列腺和双侧精囊发炎，医生给我开了一疗程的药，感觉吃了一天腹股沟就不疼痛了，之后也再也没sy就是每天早上勃起格外明显硬度时间挺久的。前天晚上遗了一次，昨天下午在床上午休，受了外面的刺激，用手碰了两下没想到就射了好多，内裤湿了一大半，以后没一小时又做了剧烈的动感单车运动，刚好一疗程的药昨天吃完，感觉今天大腿上半部分又胀痛了。

　　624.精索静脉曲张感觉越来越不舒服，我现在很弱，我想早点治好，我蛋疼每一天，我没有心思干活，我天天躺在床上，我废了，我不想手术，救命啊，救救我吧，中医能治好这个病吗？

　　625.从小就觉得自己跟别人不一样，到底哪里不一样，也许就是没精神吧，身体虚，肾虚，我从小到现在一直没变，绝望，无助，焦虑，空虚，胆小怕事，每天都希望时间快点过，一晃就二十八年了，我在等什么？我经常问自己，我是谁，我活着做什么，我什么都不知道了，我是行尸走肉，植物人，初中开始手淫，一年时间人就废了，当时就是在发泄，我也知道对身体不好，很不好，但是我的想法是干脆把自己弄死，每天手淫很多次，每天都想死，每年都要自杀很多次，但是我胆子特别小，不敢，就不吃饭，几天不吃饭，其实我这辈子没什么梦想，要说梦想的话，我只想做个正常人，就这么简单，但是我确实找不到方向，我该怎么办，希望有人能帮我，我觉得我必须要看医生的！

　　626.我 整天头晕脑涨的，有时站在那会跌倒是的，是不是贫血啊，脑子会一下子晕眩下，遗精什么都正常，还有就是感觉肾还是肝那里有不适感，特别是躺在床上时感觉那里很空的感觉反正很不舒服。还有我头发非常的细，而且有点红，我的体毛也是。脚毛都红了都，我该怎么办啊？就是头感到很不舒服啊？

　　627.我很怕冷，冬天手脚冰凉，室内还好，我是北方的，有暖气，有时候夏天也手冷，怕冷。SY了4-5年吧大概，去年刚毕业，大学频率比较高，很少运动，感觉吃东西总是吃不下去，有时候吃了消化不好，吃早点总是感觉恶心反胃，前段时间跟女友在一起时候出现不坚，早泄的症状，感觉脱发很久了，两天必定发油，洗头也会掉很多头发，平时还好，前段时间看了中医，说我脾肾两虚，吃了很能放屁，那几天感觉不错，但是后来就把药停了，前天吃了很多西瓜，就肚子不舒服，自己又吃了人参健脾丸，和脾肾两助丸，感觉好点了，但还是总是感觉肚子涨的，我面色发黄发黑，不好看，但是最近好点了，总是没精神，打瞌睡！！我看了吧内很多文章，感觉要想恢复肾，首先要恢复脾胃啊，但是我吃这点药可以吗，有没有必要吃附子理中丸，我这是脾胃虚弱还是脾胃虚寒啊？

　　628.吧里大哥们，我在今年二月末感觉小腹疼痛，去检查，说是前列腺炎，开了消炎药和止痛药，半个月没感觉，到三月份又痛，我又去另外的医院检查，说是前列腺炎和精索静脉曲张，左侧3.3，现在睾丸痛，还是那种放射性的，左右交换着痛，还有尿频尿急，这几天生殖器还痛，我该怎么治疗呢？

　　629.本人手淫多年导致阳痿早泄，滑精严重，去医院看了医生，一个老主任帮我看的，我有慢性前列腺炎，给我开的4盒宁泌泰胶囊，然后又给我开了6盒补肾宁片，我想问一下阳痿早泄用药治疗要几个疗程啊？我吃了6天。感觉吧我下肢腿部不像以前那么酸疼了，腰也不算疼了，但是那天我打完篮球还是腰酸，不过不严重，另外，晨勃好像还是不明显嘛，还有就是还是有滑精。

　　630.年龄21，撸龄可能有6、7年了，症状比较严重，精液透明，跟水一样稀，早泄比较严重，四肢无力，其他的症状不是很明显，有人的时候尿不出来，没人的时候正常，因为心里压力一直不太敢去医院做检查，求解救办法。

　　631.楼主，我的病情是这样的。 手淫大概有6年。断断续续的，有时几天一次，有时1天一次。去年暑假在家的时候通宵上网加手淫，开始尿频的症状，大便有时滴白，小便无滴白。开学当天晚上，先是有点发烧的感觉，后来JJ突然变小，发冷，甚至没知觉。发病后几天我身体特别愣，10月份都得盖两个被子，头脑特别不清晰醒；睡眠质量极差，眼睛嗨怕光。戒色40多天后好转，但是现在还有心脏乱跳的情况，特别是晚上睡觉是时胸闷，块睡着了就突然难受了。头感觉明显少了，头皮油，痒。耳鸣严重。请大哥帮忙救命。

　　632.今年我17岁，之前手淫两年，戒了有二百多天，由于脸上还是有痘痘就准备去找个中医跳跳，然后打听到了当地最有名气的老中医，说我是内热，需要排热毒，刚开始拿了5天的药。吃后没什么，又吃了五天的。又去找他看，他又开了七天的药，可变化就是从这七天开始，吃这七天药的时候开始频繁遗精。两天一次。第三天晚上必遗，这样持续了三次，我感觉是因为药的问题，立刻把还剩一次的药停了，可两天以后，就是第三天的凌晨又遗了，我快崩溃了，吃药的时候遗，不吃还是遗，不知道该怎么办，打电话给那个中医说我情况。他说是排体内热毒。有这样排的吗？ 对于我们这些手淫过的人来说。遗精之后也是相当难受的。真不知道该怎么办哎。

　　633.各位前辈，大哥，你们好，我sy时间断断续续大概有7，8年了！身体症状不是很明显，就是头发后面有点白发，手指就大拇指有月牙，经常口腔溃疡，有时候身体感觉没力气！青春痘也好多了。去过男科检查，说有慢前，不过没什么具体症状，有时候睾丸有点不舒服！而且性格有点内向，在陌生人面前不敢表现，熟人面前还好！最让我担心的是精液有点发黄，快半年多了，怕影响以后生活，没有遗精现象，希望前辈帮忙看看，指点小弟应该怎么做！

　　634.楼主 求帮忙，sy几年，前列腺发炎，睾丸疼，会阴不舒服，睾丸前列腺都做个b超提示睾丸微石症和钙化灶，吃了2个月的药，可是会阴还不舒服，不知道怎么办了，能治好吗。看了好几个医生了！

　　635.跪求楼大哥救我，sy8年，龟头有珍珠疹一圈， 头皮油掉头发成m样，有慢前，尿不尽，尿等待，下体还发臭，特别是硬起来的时候，恶臭，多不敢跟别人在一起了，天天过着生不如死的日子，有时候真的很冲动想死。

　　636.10年SY，最近戒掉后，遗精一个月3-4次仍然非常痛苦感觉虽然用心戒除可是身体还是不停在漏。　现在主要症状： 一吃东西就打暖气隔，饭后腹胀。入睡困难，多梦，偶尔夜起小便，五个手指四个都有竖纹，手脚易发麻，左右都是，右腿特别容易发麻坐着就会自己麻，很痛苦，去医院拍了腰椎片子没问题，脑袋片子也没问题，料想是气血严重不通所致，睡醒后手极易麻，浑身骨骼关节弹响，膝盖，脊柱，颈椎，肩膀，一动就响，后背左侧偶尔僵硬，颈椎不好，每天咳嗽痰多，到了晚上11点-12点尤其咳嗽厉害，长期咽喉炎，手心非常容易出汗，下午易乏力，头顶头发渐渐稀疏，掉发多, 最痛苦是已经戒色半年，但是遗精问题非常困扰，总觉得有不干净的东西跟着自己，黑眼圈，脸色发黄，黑。常觉精力不济。头顶和后背容易长痘。身患抑郁症，非常容易抑郁心情压抑，易于恐惧，焦虑。感觉气血非常不通。

　　637.我睾丸囊肿好长时间了。看中医说我肝火大引起的喝了 20天了。。腰不疼了 脾胃强了 但是睾丸囊肿还没小。 睾丸有时候硬硬的跟石头是的。 有时候还疼 怎么回事啊？ 喝中药，里面囊肿能消除吗？

　　638.我SY有20年了，现在症状有阳痿，早泄 ，无性欲，脱发 的，阴囊有些潮湿，偶尔会阴会有下不太舒服，但不频繁，有尿频和尿急，没有晨勃，我 大便一天一次，不成形 ， 舌苔有时黄有时白 有齿痕，头发不是很油，但掉的挺厉害，洗头时能掉50-60根，不知道怎么能不掉呢，我戒撸和性生活三个月 ，没有遗精，是不是我肾虚的比较厉害 ，我怎样能恢复啊？

　　639.我sy三年多了：有时用手翻一下头发就会掉个四五根，记忆力很差；今天背识的单词明天又忘了一半；上课时坐着腰酸，老是弯着腰；每天早上起来都感觉眼睛很涨。以上是我的主要问题，求解救！

　　640.首先楼主跟大家一样，是个撸管屌丝，因为撸管所以恶报连连，什么学业下降，相貌猥琐，生长停滞，运气糟糕透顶，坑害父母这种事太多了，大家都明白，我就不详细说明了。楼主小时长得很清秀，14岁开始撸，于是越来越猥琐，越来越弱智。成绩下降，人际关系糟糕透顶，天天被老师辱骂，被同学耻笑，自己因为脑子不灵活，为了学习而痛苦至极，孤苦至极。高考后，楼猪彻底考砸了，本来是能上211的水平，后来只能上一个垃圾二本。首先是楼猪日日活在痛苦的绝望之中，持续一年后心脏开始出问题。楼猪到处去医院检查，没有任何结果。最近才意识到是冠心病，之前以为只是普通的心肌炎，所以检查方法就错了。然后接下来是自我放逐。在与前女友交往之时，楼猪的邪淫行为大大收敛。但是分手之后，则愈演愈烈，比起之前有过之而无不及。然后就是虚胖，各种毛病，什么前列腺炎啊，什么脂肪肝啊，该来的全都来了。为了看病让父母操碎了心。楼猪对不起父母啊！后来楼猪因为自我放逐，撸管越演越烈，才25岁，就有冠心病，轻度脂肪肝，高血压，大学成绩也是一塌糊涂，除了拿了个毕业证和学位证以外一无是处。到现在还在啃老。除了对不起父母，最让楼猪觉得对不起的还是那个女孩子，也就是楼猪的前女友。其实她长相甜美，成绩优异，所以追求者许多。但是楼猪最近了解到，因为这个女孩子与楼猪交往时留下了心理阴影，直到今天也未寻得如意伴侣。楼猪真是罪孽深重啊！

　　641.我有六年的撸龄了，目前也在戒撸期间，感觉气色变好了，但我的身体受到撸管的危害，JJ变得比原来小，我不知道能不能恢复，楼主能帮帮我吗？还能恢复吗？

　　642.SY有7年左右，平均一星期一次。今年3月份开始想戒，期间破戒3次，目前情况就是最近半年开始长痘，平均一天都会长一两颗，长的痘痘会痒，痛，红肿，里面有白色的脓。还有就是前额脱发比较严重，感觉到脱发已经有4年了，洗头时候掉10到20根，SY后第二天会掉得厉害，头发很油，每天都要洗头，平时感觉额头很空虚，头发想掉，后脑头发还算正常，就是头发比较软，小。还有感觉我的胡子长得很快，早上刮下午就长了。麻烦各位老师给我看看，能给看点药散吃一下加快恢复吗？年龄也不小了，还没谈过女朋友，家里只有我和妈妈两个人，爸爸前年因为肺癌去世了，想养好身体然后结婚生子，给家里增加点人气，妈妈也能开心点。

　　643.我也把我的病情说一下，请多多指点。简单说下我的病情，主要有两个，2年前检查发现有慢前和精曲，当时慢前严重、精曲不明显，慢前经治疗基本恢复，后做仰卧起（当时不知精曲不能做)精曲症状开始明显，左侧睾丸下垂明显，静脉团也从无到有（表面看）。另其他症状有：脉搏有点肾虚其他正常（中医把过），舌苔医生曾说体内有湿气吃过药后也正常，性生活也正常，并且戒色后感觉能力比戒之前有提高。

　　644.小时候不懂事七八岁就学会了SY，现在20 有一样让我特别担心 就是不勃起的时候特别的小 就跟小孩的似的 给我整的老自卑了 都不敢去公共厕所，哎！虚胖 头发不厚 特别容易起头皮屑 现在我是两天洗头 每次都掉30跟左右吧 而且是油性发质 现在发质挺枯的 以为戒撸前太频繁了 一分钟就射了 戒了两周了 JJ很敏感 这几天每天早上都晨勃 我都快担心死了 皮肤现在也没以前好了 毛孔变粗了 好几年没遗精了 也许是当时撸的太频繁了 一天两次 哎 现在每天晚上下自习我都慢跑回家 而且特别好出汗。

　　645.我16，身高163，体重80斤(皮包骨头)唇干几个月了，口也干，手心出汗，手脚冰凉，大便每天一次，有时很难拉，肠胃老是不好，自从去年动了阑尾炎手术后，肚子老是疼，一直吃药到过年。自从动了那阑尾炎手术后，和女朋友接吻就射精，至今都是这样。大年初七后，睾丸开始疼，一直到现在都没好。有的医生说慢性附睾炎，又有的说是附睾头囊肿，还有说是气，吃什么药都不见好。现在阑尾炎那个伤口疼，右肾疼，睾丸疼痛，睾丸冰凉，左下腹靠近膀胱那里疼好几个月了，左下腹肠子摸着硬，跑步时左侧肠子胶痛。睾丸疼痛，上面一点也疼，一碰就疼，有时不痛也疼，尿频，哎，睾丸老是治不好，几个月了。

　　646.你好老师，求指教，帮我看看是怎么回事。我手淫大概有七年吧，今年二十二，手淫频率不是特别勤，少则两三天，多则十几天才手淫一次。现在的症状是尿频，尿急尿不尽还有大便稀，有的时候一天得上十几次小便，大便有时候也一天三四次。你说是怎么回事？谢谢了！

　　647.本人87年的，本来在学校成绩很好，可是在初二染上手淫恶习，每次考试都不理想，高考也只过了二本线，以前脑力真的很好。看了手淫无害论，大学和毕业4年都没停掉，偶遇戒色吧，醍醐灌顶。我主要的症状是，面色暗黄，脑力不行了。

　　648.我额头两边明显脱发，腰疼，容易疲劳，B超检查双侧精索静脉曲张，有明显症状，比如涨疼，等等，左侧3.3 右侧2.2 我都不知道咋办了？

　　649.本人去年因睾丸肿痛前往医院检查当时b超结果显示附睾炎 后来复发三次每次都是头孢消炎 在去年确认精索静脉曲张 最近医院b超检查左右都是3.0还是附睾炎 前两周刚挂盐水逍遥了 说说现在症状：久坐阴囊红肿明显可见明显凸起 触摸有明显粗大管状物疼痛可放射至小腹部 小腹部有一条类似神经的物体触摸有痛感 大腿内侧伴有疼痛发麻症状 小便是有尿道刺痛感 总感觉没尿干净 有罪恶的欲望时不自觉流出透明粘稠状液体。

　　650.本人23岁，有sy大概7年，之前没有在意，深受sy无害影响。在半月前，那时候已经想戒掉了，但是没有意识到sy有那么大的危害，直到一次sy后，有一点血色的东西，意识到出问题了就开始戒。清明放假，晚上就搜了下怎么回事，网上说有可能是附睾炎，精索曲张什么的，联想到我在上课时坐久了会睾丸附近痛，就想可能是附睾炎，看到危害，当时就有种生不如死的感觉，前途顿时黑暗了起来。于是，我连续失眠了几天。因为，睾丸附近痛总是有时有有时无的，没有立刻去医院。开学的时候下定决心去医院检查，去的是当地人民医学，医生摸了摸，说没什么事，但是有时确实痛啊，就拍了b超睾丸（检查结果图会在最后贴出来），没有什么异常，我又给医生说我有点尿频（当时，只是尿的次数感觉比其他人多点，因为好像有痛风，所以经常喝水多）和血精，医生说可能是前列腺炎，当时听了感觉绝对不是（当时不知道什么是前列腺炎，只知道是男性很严重的病），就回学校了。回到学校后，因为想检查下血精是不是还在，我就迅速sy一次，又看到了一点的暗红色的精液，吓的又是几天心神不宁。没办法只能又去了医院，这次是个年轻点的医生，说了我有尿频等症状，他就给我做前列腺液检查，但是他在取的时候，我感觉好痛，没有一点液体出来，他又继续按了下，结果还是没有。他说过十几天再来取，我想那十几天尿频怎么受得了啊，也怕是有菌前列腺炎，就尿检了次，尿检结果红细胞有点超（图放最后）.没办法就想让他给点药，他给开几盒前列舒通，因为是学生感觉有点贵就要了一盒。

　　651.目前症状，神经症，神经官能症（尤其是一看到比较锋利，比较尖的东西，心脏部位就难受，心脏部分就会有气血堵塞的感觉，这种情况有一年多了，最近又比较常见，时好时坏），慢前（有尿刺痛，尿频，尿急，尿不尽，左边睾丸附近总是感觉闷闷的，感觉气血不通似的，包括左边小腹也是这样），头部各种难受，失眠！入睡难！马上就要毕业参加工作，但是我知道我的精神状态很难工作的！我可以完全戒掉sy，不看黄，不熬夜久坐，但是yy就是不能彻底，稍微有点好我就会yy，都是尽力在控制，我知道恢复缓慢跟我的暗漏有关系，正在很努力的戒除。

　　652.我sy6年了，以前频率很高，一天一次，得过气胸，头发油有小红点，没有遗精，小腹胀痛，很微弱的痛，小便开始和结束时有精子状颗粒流出，有些刺痛。

　　653.我今年25了从14岁开始手淫，算来已经有10年了，再说说我的症状吧，前列腺问题还好没有尿频尿急等这些症状，我的症状主要表现在皮肤痘痘，痤疮，现在脸上，脖子前后，前胸后背，肩头都有痤疮，，头发枯黄，没有白头发，发质细软，阳痿，勃起不坚，早泄2分钟左右！耳鸣严重，视力也特不好，看一会手机电脑眼睛酸胀疲劳！遗精治不好我耳鸣就永远不会好，每次遗精后耳鸣会加重好多好多。

　　654.本人今年大二了。从小学三年级就开始手淫，到现在身体差的一塌糊涂，就在刚刚还破了戒。不知道怎样才能彻底的戒除。屁股里的骨头在翻身的时候异常的疼痛。怎样才能好啊？

　　655.我今年20岁，撸龄五年一天一次，大便便秘，小便一天3次左右有的时候还有刺痛。脾气也不好，经常和我妈吵架，不掉头发，我出现的症状有阳萎，早泄，射精无力，精液不化，无晨勃，勃起时有时无，勃起无力，勃起时间短，我还有救吗？

　　656.楼主我sy已经有两年了，前一年基本两天一次，后一年基本一周两次，年龄15，升高165，体重93斤，体重很小，骨骼也小，四肢无力，怕冷，怕风，尿分插，尿不尽，就是想问问我从现在开始戒sy，以后还能长高，还能长胖吗？别人见我就说你太瘦了，又矮，现在好自卑。

　　657.楼主你好，我是一名高中生，前几个星期出现了尿分叉，后来大便用力就滴白了，不痛，有4，5滴左右，但是出洗手间后腿发软，有时候坐久了阴囊会有点嘛，昨晚尿道还有点痛，流了几滴水出来，唉…我该怎么办，睡也睡不好，学习一塌糊涂。

　　658.我的情况是，戒色大约三到四周后开始进入正常的状态，也就是不受心理问题如焦虑强迫的干扰，身体各方面都有所好转，精力充沛。记忆力理解力恢复正常，反正就是跟正常人一样。但只要破戒一次马上坠回地狱。往往正常状态持续不了一周就破了。我已经经历了五次这样一念天堂一念地狱的感觉了。令我悲哀的是，每次处于低迷状态时我都做笔记，心里想，总结自己的错误，将来应该怎么做，恢复正常后应该怎么做，可一进入情景就不行了。

　　659.撸龄6年多了，我想好好学习，可是我上课注意力就是不能集中，老师讲课我一专心听就范困，而且别人说很简单的题我也弄不懂，还尿频，有鼻炎，近视500多度，JJ短小，身上起很多小豆豆，一到晚上皮肤就非常油，内心也很自卑，人多了还行，跟别人一起独处时总觉很尴尬，不知道说什么好，特别是跟女生单独在一起时，脾气容易暴躁，很冲动，没主见，耳朵耳屎非常多，基本上天天耳朵痒，请你们好好替我分析一下吧，我不想我有这么多毛病，我想做一个顶天立地的男人，不想一身丑毛病。

　　660.我是前几天确诊的前列腺炎，软磷脂<35%精液检查，白细胞+++。我治疗了6天，吃中药加消炎针，没治疗前我没有尿频尿急等症状，勃起也正常。可是治疗6天后我出现阴囊潮湿，性欲下降，勃起困难。轻度尿频的症状，网上说这是因没有对症治疗，而造成加重病情的表现。我手淫2年，今年24岁，年底结婚。戒除手淫只有6天，也就是治疗的这6天。我想问下我要是从现在起戒色，到年底我能与女朋友结婚吗？我能恢复吗？

　　661.我今年24岁，手淫史超过十年，今年才意识到手淫的危害，每次手淫其实就是贪图阴茎摩擦的快感和刺激感以及意淫的刺激，射完以后再看那些美女什么的就没有欲望了，手淫有时一天将近十次，现在感觉就是尿频、脸上特别爱出油、肥胖、倒是没有掉发的状况，身高在一米七八左右，记忆力总是爱忘事，看书看不进去，驼背。烦请您帮我分析分析我的症状。

　　662.手淫8年了。频率很高。一天一次，尿不尽 尿无力 早些，前列腺。 久坐会不适。黑眼圈，眼袋。记忆力差，天天犯困，右侧偏头疼，所有的不适都在右侧。右侧眼睛干涩疼。没有精神。而且耳鸣。无力体虚，眼睛没有精神。肾脾肝都有些虚。

　　663.我96年的，SY大概4年，今年高考，还有一个月就高考了，特别害怕，我一天最多一次弄了4次，平常最少都是一天一次，现在身体问题特别多，头皮很油，而且下体有很明显的异味，学习没力气，不能集中精神。

　　664.我尿分叉有五年多了，症状是刚开始不分叉，尿液呈现扁平状，尿到最后尿液少了就分叉了。五年了，这个症状让我很苦恼，以前也治疗过，那个医生不知道是没耐心还是怎么回事儿，他说尿分叉就尿分叉吧，没什么事，这五年我的心理被折磨不成样子。不知道这个病症到底是什么原因造成的，还有就是我有频遗现象，一个月六次。不知道怎么控制，还望吧主大人给指条明路，救我出苦海啊。

　　665.我是一个十八岁的高三学生。我由于撸多上瘾，去年暑假时就出现了尿急，尿频的症状，后来去一家医院检查说是慢性前列腺炎。然后那个医生就两个星期跟我做一次前列腺按摩。还开了一堆什么花粉，前列康之类的药物。我治疗了三个月。感觉效果不明显...今年年初我又去另一家医院看。还做了B超，医生说我的肾，脾脏都没有问题。就又跟我开了一些药要我吃。还有一个药是直接从肛门挤进去。可是一直到现在，我还是觉得没好，感觉会阴很敏感，都不好敢用手放进上衣口袋。会阴老是不舒服...很烦躁。而且戒撸还是戒不了...最近还发现我的精液是黄色的。怎么办啊？我马上就要高考了。我真的很想让前列腺恢复。请帮帮我。

　　666.楼主，救救我吧。今年已经三十了，手淫近二十年了，年轻时一日几次手淫，现在已经处于报废状态。现在已经戒色一年了，阳痿没有好转，每天无精打采，无心工作，有家不敢回，只能在外漂着，无聊面对父母，各位帮帮我吧。

　　667.我有十年的历史，刚开始比较频繁，后来慢慢就少了。我现在的情况是。和老婆爱爱时严重早泄。还有最严重的是小便偶尔会排出像血块一样的东西。我工作原因久坐，我很害怕今天去买前列安通，那医生叫我去医院检查下。我身体不疼不痒，小便也很好没出现什么问题，就偶尔排出像血块一样的东西。请问老师知道这是什么原因导致我排尿有血块？

　　668.我手淫能有10年了，身体虚胖，偶尔左腹股沟那阵痛，厕所一天上几次没数过，不过我超能喝水！掉头发！脸上出油！有点畏寒，无便秘现象，从手淫开始就没遗精过！我以前有阴囊潮湿，现在感觉好多了！是不是彻底戒了就会好？大约得多长时间精液颜色才会回复正常啊？

　　669.本人已婚，现在基本上每天都到吧里来学习，精力和时间有限，吧里的精品贴看的还不算多，但是有个事很急，总是纠结，希望好人解答下。我有颈椎病，腰肌劳损，这些我都不太急，因为需要时间去锻炼，但是我特别容易出汗，肾虚出汗，出汗费元气，费元气伤肾，最头疼的是，怕风，出了汗更感觉风是凉嗖嗖的，我一直困扰，我这样的怎么办好呢，是慢慢养还是看看中医，或者做什么锻炼可以解决出汗多，谢谢了。

　　670.我天天精力不够，身体疲劳无法上班，父天天骂我像骂畜生一样的骂！我很想赶快去上班的，我是学习编程的，干这行没有好身体实在是干不了，SY6年了吧，有时候2天2次，有时候1个礼拜一次，有时候20天一次，就感觉精力比较差，记忆力有点差，难以长时间的学习编程，体力差，耐力差。

　　671.　现在想起那些恶心肮脏的往事，内心特别惭愧，其报应也非常惨痛，条列出来，请读者诸君引以为戒。第一个报应，是身体上的。从初二即开始突然而手淫，从此一发不可收拾，每日一两次手淫，之后导致水肿，肾炎，晚上睡不着，白天精力不济，上课开始不专心，成绩开始下降，痛苦不堪，但内心里面意淫缠绵，总是想着跟村里的漂亮媳妇们行淫，跟发育的女同学行淫，心念一动，手淫即跟进，于是短暂的快感，然后就是身体的痛苦，精力下降，内心自责，晚上睡不着，可却无法戒除。疯狂的手淫持续了8年，初三高一最为疯狂，高二高三想戒除却总不成功，大一大二依然疯狂。身体百病丛生，尿频，阳痿，早泄，生殖器短小，小便困难，白发增多，全身皮肤暗黑，双眼无神，畏光，后来还得了结膜炎，身体发育不全，远看像个小老头。声音沙哑，中气不足，每每羡慕别人的声如洪钟。因此导致内心自卑，胆小，精力不济，打架打不过别人，内心极为烦恼。初三的时候，有次骑自行车被几个小学生超过，自己追赶还摔了一跤，特别痛苦。之后一直到大四，我的身体都非常的羸弱，这一切皆拜意淫和手淫所赐。想想，身体是革命的本钱，以我这样的身体，想要成功，怎么可能呢?事实恰恰如此，到工作年间，我常常集中精力工作几个月后，就会身体崩溃，精力无法支持，两次创业，很大程度上都是因身体无法继续支持，自己停止了放弃了，而致创业失败。第二个报应，是找不到好的女友。我以前只知邪淫会伤害身体，不知道找不到好女友。我一直自视甚高，我的老师也让我一定要找个美女 才女富女。因为这样，所以，对一般的女孩子，从来没有动过做女友及结婚的念头，只是想着玩乐，可后来，却一直无法得如意眷属。大二的时候遇到一个心爱的女孩子，却自惭形秽，对方那么漂亮，而自己却这么丑陋羸弱，所以，邪淫的人不配得到好的女友，最后女友也没有成功。研二的时候，又遇到一个好的女孩子，我非常非常的喜欢，可是后面自己开始创业，之后的人生一直颠沛流离，各个城市奔走，这段感情，也就没条件支持，无疾而终。

　　672.前几天检查头发，医生诊断脂溢性脱发，我就崩溃了，脂溢性脱发完全无法根治，这两天睡觉也睡不好，一直担心变秃头，怎么办，到底怎么办，如此多的症状，如今又是脂溢性脱发，生活好无奈，好压抑！

　　673.阳痿严重到不行了，求解救！从初二开始撸，今年应该有快10个年头了，其实在我第一次和女友爱爱的时候我就发现我早泄，后来慢慢的也勃不起了，从2012年开始借助壮阳药，网上或者成人用品店买的那种，一直感觉很好，没当回事，直到去年年底我发现壮阳药都没啥作用了，经常做到一半就软了！到上周的时候我依然吃了壮阳药，竟然硬不起来了，刚硬了点准备插的时候又软了！在女友面前丢光了所有面子，现在求助各位神人……我这种情况还能恢复吗，另外我去年年初体检时医生说我前列腺有点大。

　　674.各位吧友，我从小学开始手淫，一直到几个月前，一直无节制手淫，大概是五六年级开始，之后一天基本一次，一直到高二才有点控制，今年二十一，高二患过脾胃虚寒和肾阳虚，以前学习很好，现在理解力差了，无精打采的，成绩一落千丈，现在头发很稀少，我戒色三个月，但是头发也没怎么变密，我都有点怀疑我头发变稀到底是不是sy的问题了！！我头发小的时候很浓密，现在一天不洗就很油，看起来就和好几天不洗的一样！！各位吧友一定要帮帮我啊！

　　675.我30岁，15年的撸龄，年初谈了个女朋友，发生过性关系，可是过程很失败，一进去就射了，现在很害怕做爱，害怕还会早泄，早晚上还是会勃起的，可是更糟糕的是，我现在变得没什么性欲了，之前稍微有些刺激就会冲动勃起，现在，前两年和前女友性生活都挺正常的，我现在是不是要去看看医生，求大家帮助我！跪谢！

　　676.我是一名中学化学老师，几十年的经历令我深刻感受到邪淫对一个人身心的危害以及对人生命运的极大负面影响。我从小就是个聪明能干的孩子，小学和初中读书成绩都是全校第一名，上重点高中的前两年也是在全校前列。但自从高三染上手淫的恶习后，我的成绩就开始下滑，性格也变的内向了，我上课时精力感觉到不济，头脑反应也没有原来那么灵活了，结果高考不理想，只考了个一般的师范学院，而平时与我成绩相当的同学基本都上了重点大学。参加工作后，继续手淫，有时也看黄色书籍、看黄色录像，当时不觉得这有什么多大的危害，只是事后觉得有一些犯罪感，更不知道他已严重伤害了人的健康，慢慢侵蚀人的灵魂，夺取人的灵性！会使人运气变得糟糕透顶！有了电脑和网络后，手淫更加剧，不但看，脑子里整天也盘旋着那些肮脏狎秽的念头，虽然想戒掉，但就是坚持不到多久又要犯，就像吸毒样有瘾。通算起来，已陆陆续续手淫了23年了。邪淫对工作和事业的影响，我的感触太深了！虽然我工作努力认真（虽然我手淫，但工作还是认真负责的），工作业绩也异常出色，但深为本人所耻辱的是：工作了这么多年，竟还没有晋职！还是个初级职称！也没得过什么市级以上的骨干、优秀等奖励。而比我教得差的很多老师早就评了职称，甚至我教过的学生工作后都得了优、评了职称、或当了干部。而我到目前为止，可以说什么都没有！我现在深刻反省自己，一切是邪淫害了我，因为手淫，上天已剥夺我的福禄！哪怕一点点的福禄都没有我的份。我真切地感受到了邪淫影响命运的威力！人算不如天算！自造孽不可谅！

　　677.前段时间熬夜很厉害，大约3个月左右，每天都在撸，算起来撸零8年左右，现在的症状精液发黄，果冻状，早泄，勃起不坚，有的时候阴囊和阴茎冰冰的，最近腿膝盖处感觉无力，喝点水马上想去厕所，嘴唇一直处于干燥状态，，求解怎么了啊，急急急。

　　678.我要疯，我撸十几年了，现在24岁，第一次和女友那个竟然勃起不坚失败，我开始戒，第十一天的时候遗精了，有夜勃！我真想戒可是今天破戒了，哎，我想去大医院看西医恢复会快些吗？

　　679.二十年的手淫史和多年的嫖娼史，把一个健康人的灵魂及身体几乎掏空。随之而来的，是困厄与苦痛的交织。面对渐渐败落的人生，以及快速消失的福气和良知，自己也曾极度茫然和绝望。这一切的不幸终于换来了数年前的那次觉醒，原来，那一瞬间的快感所积累起来的,竟是无尽的悲与痛！幸运的是，在六年前的某一天，我终于在自掘的泥潭中，伤痕累累的爬了出来。回首多年的“自残”之路，,真是悔恨交集，欲哭无泪！有时，我也在总结，自己到底如何坚定的走到了今天。

　　680.楼主28了，未婚，sy史有13年了，现在症状基本都出现了，白发，面色黑，尿频、尿急、尿等待，大便溏泄，不成形，后半夜总醒，尿频一天十次以上，说多了都是泪呀，真痛苦！

　　681.本人今年21身高180体重82kg，看起来很高大，但是我却有一个难言之隐，那就是阴茎短小阴茎疲软状态下缩的非常非常小，只有3cm左右，每次低头看都让我有种想自杀的冲动，自从发现自己阴茎短小后，我的生活发生了很大的变化，整个人的心理和身体都受到了很大的折磨，尿频尿不尽、睡眠质量也很差，难道我的人生就这样下去了吗？我不想对不起自己更不想对不起含辛茹苦抚养我长大的父母！！！

　　682.本人SY10年有余了，最近一次发现SY后突然没疲乏感不累了，而且没有一点快感。有早泄症状。而且发现眼睛一直都灰暗的，感觉眼球往里凹了。黑眼圈很重，睡眠质量很差，有点声音就醒。 请问我这是什么情况！。 现在已经下决心戒淫了，很害怕肝肾出问题！

　　683.本人20岁手淫八年甚至更长.12岁开始.症状、刷牙牙龈出血.这个跟我吸烟也有关系.溏便.至少五六年了.脾虚.2月7号被查出慢前.症状睾丸两侧向小腹延伸性疼痛.耻骨上区隐痛.腰疼.肛门坠.有大便感.小腹坠胀好多了.总有屁.其余的症状有牙齿松动.黑眼圈.痘痘起了五年了.爱疲惫嗜睡.爱出汗.虚胖.腿酸乏.睡眠不踏实.最近睡眠好多了.爱做梦.睡眠要比以前时间短.不踏实.现在白发出现.这个也有一部分遗传因素.总之身体症状无数。

　　684.我就不一一诉说原来作过的恶了，真的很多，现在回想起来特别后悔，也很自责，以至于遭受曾经作恶的惩罚，有身体上的，如频繁遗精，前列腺炎；精神上的，如易怒，睡眠差，多梦；工作上的，如与同事难以相处.....等等吧，与吧友的遭遇大同小异。所以我现在彻底改过自新，从身边一点一滴做起，让自己进入良性循环的过程。

　　685.记得9年前第一次接触Sy。那几年还是很流行黄色的CD碟，在朋友家看了一场。看的心里痒痒的难受，不知道怎么发泄，朋友的一句玩笑话，不行就撸出来、然后去厕所里偷偷的就有了SY的第一次，谁知道这一发不可收拾，在我以后的学业，交友为人处事都带来了很大的麻烦。首先说面相，猥琐，眼睛无神，痘痘跟了我5年，造成今天的满脸痘坑，满脸油。第二说身体疾病：先是慢性前列腺炎，再到慢性胃炎，在到头晕目眩，耳鸣，记忆力减退，不集中，冬天怕冷，手脚冰冷，尿急，尿频，阳痿，早泄，在说给身边的人带来的恶运，都说Sy者贫贱，这话一点不假，前6年前开了个店，生意还算可以，可是每到手底下想存两个钱的时候，家里就出事了，先是我父亲不好,赚的钱都看病了，心想这样因该恶运就过去了吧，没想到事隔一年，母亲又是一场大病。赚的钱又看病了，平常也是赚点钱，就有那么不顺的事，非得让你把钱拿出来。自己都感觉很邪门，就在前几天偶尔的机会，发现了本吧，才知道了都是Sy带来的恶运，所以先谢谢大家，然后就是自己打算一定要戒除SY，还一个最好状态的自己。希望大家能监督我，帮助我。

　　686.本人92年的，小学几年级就知道SY但是基本很少只知道碰着舒服，到了5年级左右大概记不清楚了，接触上了黄色网站开始了第一次的SY并且一发不可收拾，但是不频繁，到了初中二年级，家里买了电脑SY开始频繁，有的时候一天2~3次。就这样一直到12年发现自己阳痿了，并且早泄，去医院医生说是前列腺炎，医生说是包皮引起的就做了包皮手术，好了以后去了医院又是物理又是中西药花了好几万前列腺炎痊愈，（现在还有尿黄）。轻微尿频繁，说下自己的症状，尿频繁，（不是很严重）阴囊潮湿，阳痿（看黄用手刺激都没多大反映）早泄，无晨博，腰酸，爱出汗，身体疲劳，浑身无力，没精神，有点社恐，等等。2013年8月1日无意开到此吧，才知道原来是SY造成的，后悔不已，立毒誓戒色。

　　687.今年25岁了，和女友在一起半年了，发现早泄阳痿，之前sy七八年了，前几天去私人男科医院看说是前列腺炎和jj灵敏度过高要做两个手术，阴茎背部神经阻断术和前列腺的什么手术，要五六千，没敢做，就把体检单拿回来给社区医院医生看了，说挂一个星期吊针。不知道管不管用，现在就是很着急啊，马上就要结婚了，心里很担心，怎么办，多久能好？

　　688.SY毁了自己一辈子！我sy半年左右。现在是晚上入睡困难 易醒。眼睛黑眼圈 上眼皮浮肿厉害 现在有飞蚊症 本来近视近600度 最主要现在睡觉一躺下床 后脑跳动很厉害 耳朵都听得到 有回音 嗒嗒的声音 有时候睡不好就头晕 偏头痛 一般都是左边 问下怎么回事？每天精神很差 心情都没以前好开朗。每天都很痛苦 不过都在坚持上班。

　　689.楼主25岁从小学就开始sy 有十多年了 我很早以前就知道sy不好可是一直戒不掉 现在勃起很无力 而且多年sy的恶果就是阴茎短小 就算勃起了也不大 现在很懊恼 女友也知道了 sy另一大危害就是你跟女友不能过正常人的生活 还有最大的危害就是可能会影响以后的生育 父母跟我说不管找什么样的老婆 必须要看到孙子或者孙女 我真的很担心会影响生育 所以还在sy的同学们尽早戒掉吧 别让自己的淫欲影响自己一辈子 要有坚定的意志 我坚持了将近两个月没sy但是还是没能坚持住 直接回到了解放前 所以要坚定 否则一切前功尽弃 大家一起交流如何戒除sy。

　　690.Sy导致的眼窝深，眼睛凸，眼袋深和颧骨凸起怎么办？我已经戒色了，请问平时还应该干点什么？能让脸部恢复的快点？比如做什么运动或者按摩或者吃什么？

　　691.本人手淫导致早泄，去年夏天发现早泄看大夫说是慢性前列腺炎割了包皮，做了神经阻断，又吃了很多药还是不好。后来看蒙医吃蒙药到现在，还是有耳鸣，尿频，尿不尽，大便很稀的症状。而且一直手心爱出汗。知道是肾虚，该吃什么药呢？

　　692.邪淫十六年了，搞的身体很差，神经症，自闭，社恐，心态差，工作中老是和同事发生矛盾，为了一点小事斤斤计较，然后生闷气，现在戒了26天了，身体好点了，但心态很差，心里生闷气，该怎么办呢？

　　693.本人81年的，从17岁中考体检发现肝功能谷丙转氨酶高，当时113，最高244，长期头晕晕的，但是本人体检验血没有乙肝，b超肝脏也是好的，没有脂肪肝，到现在35岁了，总算知道了原因，一切都是邪淫啊！希望有类似的人一起探讨！我严重的时候都怀疑自己得了癌症，一直忌病讳医，不敢主动到医院治疗，精神长期不好，失眠多梦，胆小怕事，懒惰，排的计划要做的事老是拖！没精神做，可想而知我的家庭，工作肯定不顺利。

　　694.我12岁开始手淫， 一发不可收拾，3年时间手淫频繁。上了高中以后平均一个星期一次吧。现在很多问题。左精索静脉3.1mm，右精索静脉2.0mm医生说可能影响生育，叫我做手术， 我不想做手术啊 有其他的办法没有啊？ 我还有其他的症状 我的喉结感觉很小，不够突出。 胡须生长得很快， 每天都要刮，比我们同学长得快的多 。

　　695.SY后导致严重后果，亲身经历的痛苦。我sy半年左右。现在是晚上入睡困难 易醒。眼睛黑眼圈 上眼皮浮肿厉害 现在有飞蚊症 本来近视近600度 最主要现在睡觉一躺下床 后脑跳动很厉害 耳朵都听得到 有回音 嗒嗒的声音 有时候睡不好就头晕 偏头痛 一般都是左边 问下怎么回事？每天精神很差 心情都没以前好开朗。好痛苦的感觉。

　　696.四年前高考被录取后，我当时彻底的放松了自己，跟一些狐朋狗友学会了下载H片，假期在家看黄，学会了sy和yy，迷恋上了那种快感。进入大学后憧憬着能有一场轰轰烈烈的恋爱，能够追上一个合适的女生 直到结婚。然而，现实并不是那样。我的父母都已经年迈，而且身体不好，而且生活在农村，家里靠父亲一人打工挣钱，父母供我上学已经实属不易，如果我再谈恋爱，不管自己再怎么节俭势必会给家里增添负担，自己于心不忍。也许当时的我被性开放的思想污染了，内心邪淫，看着周围的同学进入大学后纷纷找到了女朋友，成双成对的出入在餐厅，校园，自习室，自己很是羡慕，而我内心里有喜欢的女生不敢追。当时的我内心很矛盾，同时邪淫心很重，于是借助于sy来发泄自己的欲望,一次又一次的迷恋于那种快感，越陷越深，就这样大学的前三年里过的很阴暗，内心没自信，不敢跟人交往，不会人际关系处理。身体也被症状疾病缠身。都是自己邪淫心作孽啊！！！

　　697.我今年19，昨天黑夜会阴部阵痛，用手按更痛，带着尿道痛，今天早上去检查了泌尿系彩超（双肾输尿管膀胱和前列腺）正常，尿常规正常，血常规正常。医生就告我没事儿，和着凉有关系，让我该吃吃，该喝喝。 可是我会阴和肛门还是不时有点痛，有时候带着尿道痛，这是怎么了？

　　698.本人21手淫三四年了，一年多尿等待了，最近几个月总是腰疼，查出来是慢性前列腺炎，吃了一个月药了，还是尿等待，尿无力。而且尿频，求吧友支援。

　　699.各位前辈们，我撸管有7-8年了，发现脱发挺严重的，JJ平时不勃起，但撸的时候会勃起，偶尔有晨勃，但勃起时间短，我现在很后悔，非常的后悔，想戒掉，但是心里面老是很害怕，怕是阳痿，请各位前辈帮助我，是不是真的完蛋了我自己，症状是平时出汗多，手脚发汗，腰酸，JJ平时不勃起，就撸的时候能，但时间段，求帮助！！！

　　700.sy的8年导致自己很颓废，心理变态，观念想法错误，通过各种挫折，盲目过，浮夸虚荣自大，想过自杀过，低落的痛哭流涕过，甚至边痛边变态的开心不认同戒色，这是一种分解吧。逛电子科技大学吧，想起了高中的梦想，想起了不该做的所做所为，想想现在的处境，让自己明白是个丑小鸭，何必自大浮夸虚荣，都是为何满足自己的自卑，想要变成天鹅，必须面对现实，痛击自己让自己清醒，该为自己设立目标了，没目标的日子真可怕，盲目的不知道该往何处走，我决心改变了。

　　701.主要是遗精+sy已经有16年了，现在的症状慢性咽炎，耳鸣，秋季有过敏性鼻炎，头发细软发黄掉头发，慢性肠炎胃炎，慢性前列腺炎+前列腺轻微肥大(尿频尿急尿等待尿滴白有时还尿道口刺痛)，轻微痔疮，左腰常年发空疼(老想打一打)，左侧腰间有带状疱疹，腿软无力(以前踢足球，后来跑不动了)，左脚大脚趾根部疼痛一年，现在查了一下是痛风。最后jj的问题，勃起11cm，sy秒射，左解锁静脉曲张。现在交到女朋友，准备结婚，但是严重早泄。现在感觉自己身上的毛病特别多，就像一个废人一样！求大师帮助。现在进吧没有一星期。希望从吧里获得健康体魄，跪谢了！

　　702.经过长期的淫邪，发现身体确实一天不如一天，但身体确实不舒服，总是对自己说：“没事，多吃点牛肉，多喝点牛奶就补回来了，不就一点蛋白质吗？”每次都是这样自己安慰自己，现在看到自己当时的傻样，也不懂阳痿早泄，也不懂精子弱化。。。原来沉溺在淫邪之中的自己，简直是愚蠢之极。。现在的我回想过去，就感觉自己是被淫魔拖向了深渊，明明在受罪，却告诉你这是无害的，放心大胆的做吧！SY无害论就是这样！毒害了多少的青少年！！！后来搬家，还是沉浸在淫邪之中，我的胆子也越来越大，父母在家，自己也敢看AV，好几次都被父母逮到现行，但是爸妈当时没说我，第二天父亲才跟我说，说不要看那些东西，就不再说下去了。现在想想，在2011年的时候，我的身体就已经有明显的症状了，最明显的就是尿等待，晚上睡觉，躺在床上就想小便，就这样，起床去厕所小便，然后上床躺下，然后又起床去厕所小便，就这么反反复复的折腾。。都已经有这样的症状了，我还没回过神来是SY造成的，我觉得我当时仿佛彻底被淫魔洗脑，每天晚上睡前定时要看黄，当时电脑里的黄有50多G，症状一天比一天严重，我却不知道是淫邪造成的，直到后来，一次上课，症状爆发。。才彻底醒悟：在去年的时候，我报读了一个自考本科的大学，学习是想拓宽自己的知识面，看的更宽广些，多了解一些管理方面的知识，因为我淫邪不断，后来某一天上课，因为天气特别冷，当地风有很大，那时是深秋，课堂上我就觉得好像要小便，感觉憋不住了，就跑去上厕所。。结果那泡尿，足足尿了10来秒，当时我被吓坏了，身体里怎么有这么多水（现在看是因为肾阳，肾气极度虚弱，蒸化无力，肾气不固导致）后来觉得越来越难受，症状也越来越明显，拉肚子（不怕大家笑话我，在放屁的时候还崩过稀粑粑），特别怕冷，尿清长，尿频，最严重的时候，小便完，刚迈出厕所大门，就又想小便了。于是又去小便，但尿有不多，就这样，尿意不断折磨着我，逐渐的又有尿急的症状， 就感觉像一股尿液突然要冲出，憋不住那样的。这样我才恍然大悟，SY绝非无害，不仅绝对有害，还非常广泛！！

　　703.撸了四年多，勃起不坚，医生说有细菌性前列腺炎，但没有其他症状，只是包皮里长点红点。以前频繁遗精一年，一周两次或者一周一次遗精，现在看了一位老中医，遗精一个月没遗了，但勃起还是很差，请问该如何恢复，今年已经快三十了，深感无奈和焦急。有没有勃起恢复不错的戒友给点建议。非常感谢。

　　704.22岁。手淫历史有7年，大学最后两年因为是住单间SY很频繁，几乎夏天 一天两次，冬天一天一次。连续5年有起夜的习惯。最近一年夜里最少要起2次夜，水喝多了有时一个通宵上10多次厕所，睡不着。我快被折磨疯了。已戒SY 一个月。吃前列康和利尿的药根本不起作用，请问我这情况怎么缓解啊？真心快被折磨疯了。

　　705.手淫、意淫、邪淫造成肝功能长期不正常，本人81年的，17岁时看了有黄色内容的碟片后，开始意淫，整夜整夜不睡觉，就想这些肮脏的东西，后来还学会了sy，在初三的时候，脑袋整天晕晕的，没精神记忆力不好，那时候还不知道原因，还算好中考考取了中专，可是体检结果出来吓了一跳，别的都好的，就是肝功能谷丙转氨酶113,结果说是体检通不过，后来托了关系又吃药，重新验血才去读书的；就这样一直肝功能高高低低，有时候69，最高一次2013年公司体检肝功能244，都通知我去大医院复查，那时候很害怕，都不该去检查，怕自己得了不治之症。现在有缘经朋友介绍去看了个老中医，想调理一下，没想到吃了几个月中药，把我的鼻炎，晚上失眠多梦基本都看好了，人的精神也好了很多，最近有一次急性拉肚子，去医院看，先验血，结果肝功能又一百多，过几天好了后，我拿着验血单去给老中医看，把了脉说我是肝胆湿热，说西药牛胎肝要吃半年，中药已经吃了一个多月了，老中医说我是疲劳综合症，故意不说明，其实我知道自己长期sy，结婚后还纵欲，接触到这个吧后，我知道了原来一切都是sy、邪淫的缘故，希望肝功能有类似的人，引以为戒，本人体检没有脂肪肝，没有乙肝，甲肝。现在我工作不顺利，家庭不和睦，都是sy、邪淫搞坏了身体，没足够的精气神去处理事情，去奋斗，去拼搏，我发誓好好养好身体，誓戒邪淫，为家庭，为父母，去努力拼搏！

　　706.本人今年22岁，八年手淫，导致现在尿无力，严重尿频，躺下就想尿尿，一晚上要起来很多次，特别是戒色到一个月的时候，太痛苦了，现在总是感觉龟头里总憋着点尿，总想尿尿，但是尿不到好多出来，就这样反反复复。求大家帮忙，我到底怎么了，要怎么办？

　　707.说多了都是泪。诸世业力，我小学就邪淫了。邪淫后，运气一直不好，先是被老师误会，还打了我，导致我很讨厌上他的课，成绩开始落后。继而嗜睡，无法提起精神学习。然后相貌变丑，开始虚胖，更可怕的是被同学侮辱，欺负，挨打，我竟然不敢还手，或者告诉老师或者家长。后来老师看不起我，自己沉浸在邪淫中，一天一两次，然后更是没有朋友了，孤立了其他人。于是渐渐就抑郁了，每天都很伤心，想哭，不哭就更难受。那时候还是在小学，至今已经十二年！！！我已经抑郁了十二年！！！十几年来，我以为自己的性格是这样的，胆小，社恐，不敢大声说话，阴声细气，做事情犹豫不决，每件事都要想很多遍，钻牛角尖，总喜欢与其他人对着干，喜欢静，但又怕孤独，明天都没有精神，想哭，甚至想了结。更可怕的是不知道邪淫的巨大危害，直至惹了一身病。看到这么多医疗广告以为只要花些钱就能治好，现在想想真是可笑！！痛苦的堕落的撸了一年，症状终于大爆发，生不如死。我的撸是，痛苦的撸，而不是你们快乐的刺激的撸，我是因为抑郁痛苦而撸！报应终于来了：慢性前列腺炎，静脉曲张，关节炎，五脏极度虚弱，极度虚胖，浮肿，特别是关节炎，那是被西医称为不死的癌症！病魔终于大爆发了，接着就是漫漫的求医路，本身我就是穷人，农村的。我对不起所有关心我的人！天道祸淫最速，在我身上，无运气，削功名，毁健康。我的大学就是一盘渣，痛苦得不忍回首。后两年，即是疾病爆发后，不断求医，吃药。什么中医院，男科医院，疑难杂症诊所，都去看了，花钱无数，但是身体越来越差！我还不知错，感到生活已经没有意义，还撸！我已经神经衰弱，抑郁症疑难杂症于一身！报应啊！！！破残的身体是不可能考上研究生的，我功名没有了。毕业后，经常发病，公司辞退了我，回家休养，这是毁前途。回家依旧四处寻名医，花钱无数，无果，不好，这时我已经打算挖坟埋自己了。幸在艰难日子里遇见戒色吧，如逢甘露，决心戒之，已经九个月了。然后幸逢中医，日夜调理，去毒素，行气血，勤劳动，好休息，身体终于有了好转。我的一切厄运都是因为邪淫引起，还连累了家人，赔上了自己的前途，真是自作孽。我的好转也是由戒色开始，希望它能带来美好的未来！最后，以我的惨痛经历说明：天道祸淫最速！！！

　　708.这些年邪淫对我的危害，本人出生于九六年，江西人，我从小是个挺聪明的孩子，家人都夸我，朋友也多，每次考试都是名列前茅，而且还是边玩边学，那时候天真无邪，天天只知道上学和朋友玩，那时候是那么的开心，那么的无忧无虑，不知道情为何物，和女生在一起玩也只是出于友谊，并没有那些肮脏恶心的思想，那时候经常和女孩们玩，我也很外向活泼，我是大家的开心果，记得有两个女孩总是吵架，我便拿纸借她们之名互相道歉从而和好，那个时候可能我同桌那个女孩就喜欢我了，可我那么单纯，但我觉得挺好，我喜欢那种天真无邪的状态，那也是一个君子必须具备的状态，可是这一切都在我第一次手淫时便烟消云散了。脑力严重下降了，而且上课嗜睡严重，我便无奈辍学了，此时我也患上了社恐，我怕人，不敢对视，见人手抖脚抖头抖脸抖嘴抖，全身都抖，我不知道我这是咋了，由于我没读了，我父母就让我出去打工了，可是我怕啊，我便和他们说，他们也不理解，就说，不干活哪有饭吃啊，我知道我父母的立场很坚定，我也想改变自己我便去工作了，我去做车工，一个厂里几百人，这阵势，可把我吓到了，我不敢说话，不敢转头，早早的来（因为我怕来晚了，别人都坐在来，估计得吓得腿软）等他们都离去后我便赶紧溜走，一天下来，我基本没下过座位，没喝过水，没撒过尿，都是憋回家一次性解决的，那样的日子我坚持了几个月我便职也没辞就跑路了，我父母和我的关系更差了，我也开始更堕落了。

　　709.第一次sy是在初中初二的时候，由于每天在宿舍舍友经常讲这些东西，那会上课经常会yy女生，邪淫真是如饮咸水 越喝越渴 越渴越喝 当时的果报就是学习一落千丈 智商直线下降 变的胆小懦弱 经常被人欺负 总觉得别人瞧不起自己 其实是邪淫让自己阴暗面越来越多了 自己都瞧不起自己 更何况别人，后来去我堂弟家 我还教他撸管 真是对不起他 现在他瘦得跟猴子一样 初中上完之后 根本不想再上学了 最后父亲逼我去上了个技校 邪淫让我感召到的也都是邪淫的人 去了那里之后 也是经常跟一帮恶友在一起 第一次去录像厅看了毛片 后来又经常逃课去网吧 没念几个月 学校都不想要我了 我也不想念了 后来没办法 又回家了 天天邪思邪念 总是干不出好事 回到家里啃老 真是对不起父母。

　　710.手淫彻底毁了我！本人25岁，手淫6年，现在除了猥琐，眼睛无神，对任何事情都没有兴趣外，现在还是一无所有的懦夫，现在感觉自己连畜生都不如。

　　711.手淫十年的我如今结婚了，光阴似箭，如今我一转眼手淫恶魔纠缠我十余年，严重早泄，怎么办怎么办？我对不起我老婆！我老婆她说她不在乎，可我可我...望广大戒友不要等到我这地步再戒，后悔莫及啊！

　　712.关注戒色吧已达一年多了、看过无数吧友写下自己～～如何从天才堕落成人渣的惋惜经历。痛定思痛、如今，我也该以此帖记录我一生的历程。 和贴吧里大多吧友不同的是 他们小时候大多都显现出天才的智商与记忆力、而我、可能就是永远在班上的后几名、衬托好学生的优秀。 就这样，迷迷糊糊的现在上了所大学、最差的一类大学。去年知道戒色吧、 清清楚楚的记得是2013.7.16开始戒色、那时候，我刚好高二暑假(高二暑假是要补课的)放假 在家休息。白天就会去镇上网吧上会网。依稀记得，哪天阳光还是辣辣的、座在拥挤、肮脏的网吧，戴着一股汗湿味的耳机、那味道还蛮重的！打开戒色吧，看到顶帖《色情泛滥对现代人的危害》，点击视频看了起来、看到视频一半、回想起曾经所经历的、做过的一切愚蠢的事都知道了是什么导致的、知道了脸上为什么一直长痘、知道了为什么自己情绪尤其不稳定、知道了为什么如今颓废到如此地步、知道了为什么晚上睡不着觉、气质猥琐、脱发严重、双目无神、个子不在长、女生缘差、知道了我所经历的一切……。我当时流泪了、看着视频、想着自己走过的童年与青春，就这样，看着视频，流着泪，想着过去。如今，看到曾经和自己一样身高、或比我曾经还矮些的初中、小学同学。现在、都已高我一截了。与曾经的同学相遇、都能感觉出他们气质上的阳光、可自己……你们懂的。颓废的自己却一直在破与戒的道路上挣扎、直到如今、依旧在为戒色挣扎着……。戒色、很难。但、没有退路。

　　713.我要戒邪淫！从小学开始看邪淫视频，初中开始撸管，一直至今，恶果累累，再一次倒在了邪淫之下。现在的我心力交瘁，真心想要戒掉邪淫了。前两天的手淫让我现在都提不起精神来，耳朵嗡嗡响！

　　714.宿舍里面大家都在互相传着黄色的影片，有的人更是厉害，拿了一个硬盘过来，里面有将近一个T的容量。这是什么概念呢，那时候基本上相当于一个服务器了。我们就互通着这些黄毒，但是没有人告诉我，这个东西是有害的。也不知道怎么会有害。于是就更加的猖狂，由一开始的时候的收敛，变成了毫无节制，并且手淫，空耗着大脑里的脑髓。这个现象在考研的时候特别的明显，很简单的问题变得不会了。特别是数学逻辑推算问题。问问别人，别人告诉我怎么怎么做，我就觉得这么简单怎么自己就没想到呢。这就是邪淫导致大脑空洞。思维跟不上，大脑短路。这些呢相对于后面的果报都是很小很小的。那年考研，我报的学校算是比较好的。自己的大脑不好使了，完全凭借着自己的努力还是差4分。只能调剂，当时感觉差极了。因为当时已经发挥了我的极限了。所以当时我想都没想，不想再来第二次了。问题不是在于我不努力，而是因为我邪淫导致的大脑不够用。自己却不知道，可悲可叹。邪淫削你的功名，一点都不假，这就是亲身经历的。假如不邪淫的话，这所学校绝对是百分百没有问题的。因为这个，所以考不上了，只能调剂，调到了很远的学校。

　　715.我16岁 11岁开始SY 5~6年。很容易出汗，每次SY后会感觉到累，晚上很难睡着，15~16岁经常性躺下1~2个小时才睡着，现在一般是经常性躺下后一两个小时才睡着，内裤上老有臭味，内裤发黄，感觉SY几分钟就射了，精力越来越差的感觉。似乎记忆力也不如从前，JJ上长了很多小小的白点，没感觉不痒也不疼就没管它，但现在变多了些。

　　716.前几天有点手淫过度，手淫后发现头晕眼花，跑去医院，检查都基本正常，颈椎生理区度变直，但是今天检查了下脑供血，都正常，最近感觉性欲明显变低，头晕是不是跟肾虚有点关系，或者颈椎跟手淫有关系，吃点什么药好，虚心求指点。

　　717.年龄25岁，手淫10多年了，刚开始不懂危害很频繁，有时一天几次，近几年知道危害节制了，但是没彻底戒掉，精液淡黄色好几年了，便秘从小到大一直有，口舌经常生疮，而且很难愈合。

　　最郁闷的就是近半个月出现的症状：勃起或射精后阴茎根部胀痛；坐一会就会出现会阴或者肛门附近酸胀或者胀痛，上网查了一下就是前列腺炎的症状，现在已经彻底不敢手淫了，最近连勃起都不敢，请问怎么办，要吃什么药。

　　718.我撸四年了，每天精神不是很好，有眼袋，尿频，尿等待。尿分叉，跟女朋友做爱一次秒射了，现在都不敢做了，求救。

　　719.年龄 22 男 手淫史 10年 大概从初三开始手淫，高一频繁，高一第一学期末 ，同学说我 前额很明显的没头发，当时没在意。高一第二学期到和高二手淫严重，有时晚上一次，第二天醒来一次。后来神经衰弱，成绩一落千丈，虚汗。高三意识到是手淫导致，有所收敛，但还是有。目前主要症状：前额两侧头发严重，早上起床，床单上几乎没有掉头发，但是洗头的时候，水盆里会有很多头发 ，头发油 ，易生头屑。发际线上移严重，请求药物治疗。

　　720.老师你好，我是93年的，撸龄十年，最近两三年最严重。身材有些胖。高中开始就是头发油的很厉害，两天一洗。今年大四，头油头皮屑比以前好些了，但去年考研开始头发有掉的趋势，可能压力大还有睡眠不足。现在头发还在掉，比去年掉的少点。我家中爷爷大伯父亲全是秃顶，是否是遗传？现在戒色来得及不？应该注意什么？求解，万谢。

　　721.频遗2年多了，平均一月4-5次。现在遗完感觉脑力下降，脑袋发沉，反应慢，人没有底气。而且10天左右遗次精也有这种感觉。最近突然发觉已经有很长时间没有晨勃了，是基本天天都没有，我这种情况是不是阳痿了？

　　722.21岁，sy好多年，忘了从什么时候开始的，现在的问题是失眠，睡觉睡不到几个小时，去了医院，一个医生又说没事，吃了药还是睡不了，早上起来小腹疼，到下午，整个头就晕晕的，好难受！

　　723.高二的时候手淫频繁，最频繁的时候有一天一次，那时候就感觉腰疼也没其他的问题，上了大学宿舍小，人多就没继续手淫，但是到了大二又开始手淫，大概四五天一次。后来就开始遗精就没手淫了。前几个月还是早泄，现在已经发展到阳痿了，每次遗精完全身无力，腰酸疼。得一天才能恢复过来 。

　　724.前期手淫比较少，大概12年左右，频繁手淫时间有6年左右，每天一次到两次，前段时间B超检查前列腺稍大，双侧精索静脉曲张，左边3.0右边2.9。。有疼痛的症状，生不如死，吃迈之灵片几天和注意一些就减轻症状了。有脚掌肿大的现象，后来好了（作孽啊！现在我明白了。）2012年5月左右高烧住院；B超检查脾肿大，急性肝炎，治疗时间有半个多月，看了2个个体诊所无效，住院4天高烧不退，后来自己私自吃了尼美舒利颗粒和胶囊，退烧就出院了。后来发现脱发（前面就应该在脱发因为自己没注意，那时候床头到处是头发。）

　　725.我有7年的手淫史了，最近这两年好一点，频率很低，但是有几个症状，就是特别怕热，特别容易出汗，还有夜尿比较多，去过很多次医院了医生说没事让好休息，开的玉屏风黄芪精，但是吃的没效果，我目前的话是在上夜班，现在戒了半个月了，未有遗精，请问吧主我还能上夜班吗？还有出汗能好吗？真的，请帮帮我。

　　726.老师好，我38岁，手淫断断续续有二十多年了，现在的身体问题越发严重了，已经到了让我悲观后悔，让家人既担忧又无奈的地步。脱发，耳鸣，黑眼圈，头晕，脚麻，颈椎病，腰椎病，早泄，整天头脑不清醒，记忆力减退，反应迟钝，无精打采，哈气连天。最近又添了喜欢快速眨眼，血压波动的毛病，一直想戒除手淫，却一直没能狠下决心，没有成功。血压升高时感觉自己会不会中风？家人的安慰，医生的解释，自己心里还是惴惴不安，只因为自己心里才清楚做了什么伤身的事啊！

　　727.因长期纵欲，有时感觉两腿发麻，发软，有时喘不上气来，晚上睡觉时，颈椎部位发凉，有时感觉整条脊柱疼痛。晚上睡觉多梦，牙齿松动。我现在感觉胸闷，如果不运动，就这么坐着，感觉不出来。不能用力，稍微一用力，就感觉喘不上气来，胸部疼一会，等我坐下来之后，就会感觉胸部开始发热，胸闷症状也就没有了。晚上睡觉时，有时感觉，右腿大腿根部发热，热一段时间，之后，感觉胸闷症状减轻。主要是我现在不能用力，一用力，就喘不上气来。有时感觉双腿膝盖下部发热。腰疼、晚上睡觉有梦、心悸、容易打喷嚏、容易出虚汗、天冷的时候手脚冷、膝盖凉、手容易颤抖、时有耳鸣。食欲亢进，遗精（有梦遗精，每周一次）。晚上勃起，晨勃，白天无欲望的情况下，有时也勃起。容易发火，大便不规律每天一次、不成型、小便频、有前列腺炎。感觉自己胡子长得太慢，也不硬。牙齿不行了，感觉热点、凉点、硬点的东西都不能吃。中午和晚上睡觉时，口水容易流出来。

　　728.我今年19，高三，但身体大不如前。身高181cm，体重56kg，精神状态似乎很不好！有时候学东西明显觉得力不从心，记忆力较差，而且经常感觉四肢乏力，有许多小病痛，夜晚失眠，早上不想起床，请问我该怎么办？

　　729.我现在高二 手淫五年了 现在学习紧张 失眠厉害怎么办 而且现在没有思维能力 想多了问题头会疼 现在该怎么办啊 求大师指导。

　　730.大哥些求帮助，本人今年21，鲁龄8年，很烦恼的就是手脚骨头都非常细小，面容一副懦弱的样子我想问问我还怎么恢复除了戒撸外。

　　731.吧主你好我有6年的不良历史了，现在严重感觉自己身体的越来越不行了，所以开始戒，想问下我戒了的话能恢复吗？身体能好吗？真心求救啊！！！

　　732.我sy5年，刚开始每天一到2次，有时一天4-5次，近俩年频率降低，一周2-3次，大便稀，经常腹泻一天1-2次，小便一天5次左右，特别容易出汗，皮肤有游走性刺痛感，心里特难受，怕热，怕风，脾胃感觉消化一般，胸腹部涨满难受，尤其是饭后，脾气暴躁 烦闷 抑郁。感觉经常感冒，治不好，体倦，乏力，头晕，感觉大脑生锈了，反应迟钝，情绪低落，害怕与人交流，感觉力不从心，上课注意力不集中。

　　733.我22，从16岁开始手淫，6年了，2012年就觉得自己有点阳痿早泄，早泄可能要更早，我三月份去一家三甲医院看了一下，前列腺炎慢性的，我开了药，一个是宁泌泰胶囊四盒，一个补肾宁片六盒。我全都吃完了，感觉有点效果，我来说说我的效果，首先，我觉得我尿频尿急的问题好了，但是我还是偶尔有肛门刺痛，然后，我睡眠质量提高了，基本上就是躺下十分钟就能睡，腰不酸疼了，腿也不酸软了，然后我阳痿早泄的问题，这是我最关心的，早泄好像还是不行，滑精不像以前那么明显，但是还是有，我戒色还是不稳，虽然我没手淫，也没看黄片，但是我在看有的女生的照片稍微穿着暴露点，我就受不了了，就会不受控制的射精。

　　734.帮帮我，阴茎疼了好久了啊！都是断断续续的，疼几天又好了，然后又要疼。戒色要半年了，最近破了。身体其他方面恢复都很好，颈椎，腰椎都恢复差不多了。就是阴茎痛一直不好，找了两个中医把脉都说没什么大问题，可是这疼痛就是好不了啊。怎么办啊？

　　735.我sy9年，一天一次，未曾遗精。头发油痒，有痘痘，三年了，目前最让我着急的是脑力下降，马上就高三了。注意力难集中，粗心，没耐性看不进去书，记忆力一般但每周有一两天还行。sy和熬夜后胸部涨满难受，脾气易暴躁，烦闷。无斗志。

　　736.手淫10年了。频率很高能达到一天一次。大便挺规律，早上一次，有的时间天冷一点就会容易拉稀。小便一天6次左右。喝多点水清长。喝水少的时候黄短。我特别容易出汗，又怕冷又怕热，脚底特别容易出汗且臭。头发有脱发现象，特别严重，能感觉到头发明显没有以前多。掉头发有4,5年了。特别油，一天不洗看起来头发就很脏。

　　737.本人22 172CM 男 56公斤 SY有十来年了，戒除才几天，怕冷，容易出汗，特别是手脚，特容易出汗。脾气不是很好，抑郁，喜欢安静。 做过包皮手术和背部神经阻断手术，现在睾丸那里的皮肤很痒，以前检查的是支原体感染。

　　738.我sy五年，频繁，我的病史：2012年十月患上神经衰弱，从十月一吃药吃到2013年五月一左右，然后那段时间停药几天后白天晚上就不停的出汗全身乏力没精神，现在症状：感觉动动身子出去走一圈然后坐下来就浑身是汗，浑身燥热，手心脚心肚子发烫非常热，感觉火气比较大，前一周左鼻孔流过一次鼻血，现在鼻屎较多，挖鼻屎时带有血丝有时还会挖流鼻血，早上刷牙吐痰时吐出痰带有血块，血丝，大便不太成型但不是拉稀，一天一次（早上起床后），小便一天五次以上十次以下，一般喝水多就清长喝水少就短黄，没有刺疼感只是有时候憋的时间长就尿着不舒服，脾胃消化吸收中等不算好，胸腹部有存在涨满难受感（长叹气），是有烦闷，抑郁，焦虑感，些许暴躁，以上是我的症状，希望老师能帮帮我，我怕还像往一年的现在白天夜里不停的出汗，浑身乏力没精神，因为我在学校的武术协会每天晚上都过去训讲两个小时晚上7-9点，这几天教练都说我的腿发软不在状态。谢谢老师，麻烦老师指教弟子在此感谢！

　　739.手淫8年了，平均起来一到两天一次，以前戒过很多次，基本不超过7天，皮肤病貌似手淫开始就一直有，前胸开始是痒长了很多圆鼓鼓的痘痘，后背抓的流血，然后结痂，再抓。。。渐渐蔓延到全身，但是前胸后背最严重，看多很多医生，有的说毛囊炎，还有的说湿疹，神经性皮炎，手臂上有一种红色的痘痘，稍微抓下就特别红，还有点痒，都不敢碰，这几年控制住了，但是疤痕还在，平时要几天用一次药膏，叫癣痒克，配方在照片上，不涂就会浑身痒，前胸后背特别难看，在宿舍我都不好意思脱衣服，现在我就想去掉痘印，真的烦恼，不知道大哥我这还能恢复过来吗，需要吃药吗？

　　740.本人男26岁，毕业一年，身高165，体重60公斤，未婚，无女朋友，现在在德邦物流工作，活比较重，上班时间也长（不知道这个有没有影响）频繁遗精将近2年，一星期一次，有时会两次，有时一晚上两次，头发变得比以前稀疏枯黄了（头皮屑多，很痒），人也变得越来越没自信，脾气越来越差，遗精当天心情郁闷，老有轻生念头，去医院检查，检查前列腺小体3+，白细胞0-3个！后来吃了一个月六味地黄丸，结果开始频繁遗精，一发不可收拾，一个月6-7次，持续近两年！以前长得还算及格，现在越来越挫了，关键自信心全无！反应变得迟钝，有时口齿不清，交流有点困难（以前不是这样的）！望各位大师为我把把脉，开一剂良方，解决小弟的心头之痛，！

　　741.我手浮断断续续的十年了，频率不是很高，几乎没晨勃了，还有就是我怕冷，头发和皮肤都比较油，三四天洗一次头发，每次掉六七十跟，掉三四年了，还不算稀，因为我以前的头发超密的。

　　742.sy5年，几乎一天一次，前几天撸后发现很难勃起，没反应，左侧有精索静脉曲张，戒了8天，高三党马上高考了突然发生这种事心理特别紧张，求问能不能好，甚至都感觉自己已经废了，对不起父母，求问大哥还能好吗，准备考完试和父母坦白道歉……用去医院看么？

　　743.我28岁，估计有15年SY史，大便一天一次，起床之后必须上厕所，略干，略成型，但是有时候吃完早饭后肚子不舒服，还要上一次，一般是不成型的，脾胃消化不是很好，很容易拉不成型大便，无胀满感，脾气容易暴躁，尤其是跟父母说不到几句，容易吵，头发油，现在洗头用力的情况下大概能掉10来根，睡觉在枕头上容易掉多些，掉发大约有半年，下巴，脸两侧有痤疮，黑眼圈，不怕冷，怕热，稍运动出汗严重，累，气吁，小腹，腰，大腿凉，有时脑力不好使，不清晰，早泄，轻度阳痿。

　　744.老师，您好，我今年20岁，sy有8年了，不幸染上前列腺炎这个病，现在有点尿都会感觉到，到了晚上小腹不舒服，坠涨感，我现在精神压力特别大，很难受。

　　745.我sy大概有7、8年了，现在24岁了，现在大多是一周sy2到3次，基本都是在周末，自己也知道sy有害，但是有时候总是控制不住自己，最长戒过2个月，现在感觉自己身体越来越差了，容易感冒，晚上睡眠质量不好，还特别爱做梦，掉头发，额头两边发际线后移，特别难看。已经下决心要戒除sy，已经戒了一周了，请问大夫我的情况严重吗？那个头发还能恢复吗？我应该怎么做？

　　746.因为手淫时间久，有十二年多了。所以身体曾经很差，因为害怕别人看自己的眼神，所以几乎不敢和人对视了，也没有和任何人交流。三个月下来感觉大脑跟白痴一样。越来越差，以前还能说两句，可是现在对着别人一句话都不知道该怎么说了，还有就是心神不定，总是心神在外面，根本就收不到身体里，意识似乎都在外面漂着。感觉自己精神都要出问题了，现在腹腔总疼。希望知道的或有过类似精力的兄弟解答下，感谢！

　　747.我今年17， SY四年。今年二月份开学来就有感冒发烧之类的。现在有黄鼻涕，黄痰。医生说我有咽炎，鼻窦炎。昨天去找中医给开了中药治疗遗精头晕头疼和肺里有黄痰，黄鼻涕。今天早上起来感觉喉咙里面有东西但是吐不出来，我知道这是咽炎，但是我以前几个月貌似没有过这种症状啊。并且感觉今天喉咙也不是很舒服，觉得肺里有痰不容易咳出来，喉咙里也感觉有痰，吐不出来。医生说我肾虚。现在吃着他开的中药，力行戒色。这些症状会好吗？而且我感觉流鼻涕吐黄痰遗精快俩月了都。虽然不是天天都有。但是还是希望早点好啊。

　　748.今天准备去做个精液质量检测。由于我手淫十四年了，所以担心少精死精什么的。上午八点去手淫去精的时候一直是阳痿状态，然后中午又试了一次，成功取出，但我发现很少而且很稀，看上去也不像有时的那么多和浓。检测结果是没精子，医生让我吃药打针看看能不能恢复，我不知道是真的没精子。还是他们说谎，或者这次是因为我两天前嫖了，精子没生成。我这情况该怎么办？真心求救！！！

　　749.楼主你好！请你帮我看看我的情况该如何去做 08年末第一次看A片看着看着就射了当时不知道什么回事，就觉得撸着撸着挺爽的，慢慢的就上瘾了，到去年年底感觉上班没劲很疲倦的样子，而且智力听力视力都有所下降，今年这几个月感觉特别明显了特别是听力智力视力都比去年还严重，还多了几个毛病，痔疮（屁股上一边有），嗓子干痛（最近水喝的挺多没什么用一样还尿频），背部有根筋痛按着按着就好了不久又会痛，一上班头昏（喝点热水就好了），大便不正常（刚开始不成形，吃点中药后变干而且量少），两肾有点不舒服……就这些！楼主本人语言表达不是很好，写的也不是特详细但大致就这样，请你帮我看看这个现在该怎么补救，多谢了！

　　750.明天去办理辞职，真倒霉！这是我戒撸历程上最大的错误，千万不要小看了“虚则亢”这几天都有破戒，而且上火，咳嗽，吐出的痰是黄色的，半夜有时还睡不着觉，我准备辞职后好好调养，我该怎么调养？还有如果进入了破戒高峰期该怎么办？

　　751.我去医院检查了，慢性无菌性前列腺炎，白细胞1-3hp，卵磷脂小体++，尿分叉尿余沥有两年多了，早泄.现在和女朋友的关系老糟糕了，虽然没明说，我知道是早泄的原因。我去石河子二医院给我开的中药吃了一个礼拜了，一点改善也没有，希望看到的，能帮我开个药方，无菌性慢性前列腺炎要治多久啊？

　　752.我是8年尿等待患者，有前列腺炎，肾虚，腰难受的时候尿等待加重，严重的没人在都尿不出，我比较怕冷，脚凉，有时手指脚趾会发麻，请问像我这种情况应该如何治疗？

　　753.大哥们，我14岁，手淫4年了，我的视力严重下降，个子也不长了，人看起来和死人没区别两眼无光，我还有没有恢复的可能？

　　754.双侧精索重度、手淫5年一天一次，精索7天痛一次，一次痛7天左右、常失眠、精索痛得走不了路、要吃什么药，和什么方法好？

　　755.本人24岁 男 身高178 体重70kg sy时间 2年，频率最多时一天两次（很少），症状有：早泄 、 腰酸 、 遗精 、注意力不集中、记忆力差。戒色时间从去年的五月开始的，到现在大约一年的时间了，大部分症状都有一定的缓解。现在最困扰我的是腰酸。每天洗衣服的时候 只要稍微弯腰人大概150-170度吧，两分钟左右就感觉两个肾非常的酸，很明显的感觉到时脊椎的左右两边。有什么办法能把这块问题补起来嘛？

　　756.我今年25岁，sy至少有13年了。大学3年级的时候，勃起什么的都很正常，但是到了23岁那年，我突然发现自己有一些早泄了，阳痿那时候还没出现。但是都是自己撸的时候感觉到的，从来没有和女生做过。其实，我知道sy不好，但是年轻的我就是控制不住那几秒钟的快感，等到我身体越来越差，越来越差的时候，我开始意识到，为什么我曾经力能扛鼎，现在却跑100米慢跑都要喘。为什么我以前坚硬如石，现在软的和柿子一样。后悔，是我能想到的最贴切的两个字。我在吧友的指导下我认真的想了解一下我能不能恢复。现在我就将自己的舌苔和诊断书交给大家帮我诊断一下。请吧主能够酌情给药。去医院他们说让我坐热水浴，一次1500元，我第一是做不起，第二他们说病能好，但是有可能不育。

　　757.本人今年23，有10年的sy史，在2012年的一个早上，突然左下腹剧痛，大约五分钟后变为隐痛，一直到现在，自己感觉病情不断加重。其中看过几次，有说是结肠炎的，也有说是肌肉或的问题，做过B超，未果，吃过几副中药，未果。 有说是小时候着凉所致，且引起了阑尾炎，去年暑假急性已手术。自己觉得是sy的后果。具体部位症状：左下腹腹股沟偏上，差不多与右侧阑尾相对的部位，平时稍稍隐痛，有硬块。YY或sy的时候加重，变得明显疼痛，且硬块明显。能用手摸到，能移动，自己肠胃不好，经常放屁。

　　758.今年19。有四年了。手淫不定期，一星期三次左右，有时一个月不撸。昨天戒了一个月破戒。头发出油，两天洗一次。小便偏黄，一天四次左右，晚上很少尿。大便几乎一天一次，几乎每次都有刺痛，然后出血。每次撸过后腰酸，感到累，容易出虚汗。从去年七月份开始吧，射出来的精液都有果冻状的，偏黄，是不是前列腺炎呢？还有从去年12月份开始，大腿根部两侧会有隐隐作痛的感觉，阴茎和睾丸偶尔也会有。有春梦，每次做春梦都会梦射，一个月三次左右。我是高二学生，现在学体育。请问怎样才能缓解？

　　759.我sy2年半，目前状况就是嘴臭，头后面四周好多白发， 每次做完运动，比如仰卧起坐后脸憋的红，感觉心跳也跳的很快，每次sy不到3分钟就要射了 ，现在非常担心我身高问题，现在170，我害怕我不长了，才18周岁，我爸身高都175，我现在是上的技校，马上要考试了 这34个月来每天几乎都是12点中睡觉，早晨10点多醒， 现在努力戒除中，非常恳求你我怕身高能不能长了，谢谢，我已经知道错了。

　　760.sy很小时就有，初中时很频繁，症状：尿分叉，尿不禁，小便无力，腰隐痛，抵抗力差，易感冒，大便不畅，头发软、稀少，肥胖，高血压。狂出汗（稍微一动就出大汗，急躁时很容易出汗），以前中医看过说脉象虚弱。从16岁开始，不知为什么，不停地生病感冒，目前身体很虚弱。麻烦前辈帮忙诊断一下，谢了！

　　761.我今年27周岁，男，身高163公分，52公斤。大概有12年手淫史，我在扣扣里给您发过信息的。我手淫2年后就出现了遗精症状，是在初中的时候开始的，有时一天一次，有时一天三四次，到最近几年好几天一次，最后一次手淫是在今年2月初，那时吃的大夫开的中药，里边有很多壮阳的药，那天没有想邪淫的事，心脏跳动速度快，性欲很强，破了！大便不是特别成型，一天基本一次，小便次数算正常，不刺痛，不喝水发黄，喝水就不黄了，身体不容易出汗，出了汗怕风，脾胃消化一般，不太想吃饭，胸腹没有不适，欲到不顺心的事容易发脾气，容易激动，但能克制住，不让发出来，头发不是特别油，两天不洗头就会痒，而且出油，头皮有点油，每天洗头都会掉30多根的样子，盆里好多头发，掉头发今年有7年了，主要是头顶掉的多，能看到头皮了，用手一拽，很多根，而且没有发根！我现在的症状就是耳鸣，掉头发，阴囊潮湿，说话没有力气，读经读不动，气不够用！练上有痘痘，出现在颧骨位置！

　　762.本人sy大概5年，有三年左右基本上每天都有sy！今年25岁，有对象准备结婚。最近和女朋友做的时候发现时间勃起障碍，有几次竟然无法勃起！已经开始戒色，但是还是很苦恼，不知道怎么办怎么补！怕对以后生活有影响。

　　763.撸了有14年了，小便黄短，但不痛，尿频，尿急，尿无力，小腹有点涨，怕热，怕冷，怕风，食欲不大好，容易烦躁，郁闷，目前已经2个月没撸，中间就遗过一次，能勃起，感觉勃起不坚，头发之前有红点的，现在少了，而且之前掉发挺严重，现在一天5根以内吧，但是额头的2边头发不是很多其他地方的头发基本正常，尿频尿急，困扰我太多了，对这个世界的感知没有以前那么强烈了。

　　764.我手淫大概10年，今年23，症状为：小便等待，无力，小便尿意不在膀胱在尿道，坐久了下腹胀痛，小便黄，偶尔尿不尽、灼热感，小便后尿道口有残留的尿，基本不尿频，症状出现在两个月前。

　　765.我肠胃功能有很大的问题，经常无缘无故莫名的难受，经常无缘无故的拉肚子，我知道一定是身体虚，伤精严重导致的，尤其是yy导致的比较多，yy更难受，您对这方面有什么高招吗，目前我正在积极戒色中，但是面临毕业答辩，脑力不足，论文压力好大，神经症天天发作，头经常难受，震颤感好强，难受的时候我都是吃片安定入睡的，要不白天整个人都要崩溃！求您指导下

　　766.楼主你好，我今年21 从13左右开始sy，16那会频率比较高，大概一星期四五次，然后从17左右脱发，中间断断续续有戒但是都没坚持很长时间，现在脱发越来越严重了，请问有什么办法可以治疗吗？

　　767.你好，25岁了，SY了十几年，前几年很频繁，后几年开始节制，但没有戒除，大概一年前开始注意精液颜色淡黄，有结晶，后来网上查说是有炎症，开始戒SY，结果出现频繁遗精，后来根据吧里的固肾功，遗精正常了，就放松警惕又开始SY，当时不知道忍精不射的危害，经常SY勃起忍住不射，加上近两年经常久坐一坐就是10~15小时，一个多月前出现射完精，阴茎根部胀痛，但是睡一觉就好了，也没管，继续作孽，结果没几天出现会阴肛门酸胀胀痛，几天不见好，网上一查绝对是前列腺炎症状。于是开始戒SY。不抽烟不喝酒，就是宅，这次出现严重症状后，长教训了，尽量早睡，彻底戒掉SY。

　　768.首先感谢你们的无私的帮助！我为一个SY10年（保守估计，当时还太小记不得具体那年开始的了，保守10年准没错）的人，中间断断续续也一直在戒，当然从未成功过，症状该有的我都有。现在刚戒快1个月了，以前最多戒6天第7天准破戒，这种情况持续的两三年吧，当时都放弃治疗了一些时间，不想活了，但发现我没有死的勇气，现在在也终于相信强戒是戒不掉的，关注戒色吧1年多了，现在没星期都会深度学习一次戒色知识。

　　769.楼主你好，我现在19岁，撸了三年，知道了手淫的后果，身体也出现了问题，现在戒掉了，戒了半年。我现在主要的问题是遗精，掉头发，脂溢性皮炎，尿分叉，腰疼，勃起龟头软，特别容易出汗，额头出汗。脾胃消化不好，脾气暴躁。头发油，痒，确诊得了脂溢性皮炎，导致斑秃，掉头发不是特别严重，比正常人掉得多。额头也会出油。前列腺问题：尿分叉，尿滴白，喝水多了会尿频，小腹疼。我也找过中医也吃过不少的中药，可是没太大的作用。真心希望吧里的老师能够帮帮我。我感激不尽。

　　770.今年24周岁90年生人，12岁时不知如何趴在床上蠕动，结果导致射精，然后就是爱上了它，一直手淫直至如今约12年，现在症状，精液发黄，稀薄，龟头异常敏感，这是我最担心的几点，为此还去做了包皮手术但没用（虽说医生说我没必要做），然后阳具感觉变小了，也是因为纵欲吧，有时需要尿等待，每次尿完总要挤好几下，大便后也没有滴白尿尿也没有滴白，只是在大约三年前头一次感觉耻骨区域不适的时候有过一次尿混浊

　　早起第一泡尿经常感觉尿尿的根部炽热，我人在国外，目前其认为找到一个很好很有道行的老中医，他没有说要帮我治疗早泄什么，只是说我要每天吃五种颜色的食物杂粮，不要看动作片恐怖片云云，然后配合他的针灸术，现在去过两次了，说我下肢枯竭虽然肌肉强壮，小腿干枯，手淫过度导致阴虚又上火云云，然后配了中成药，右归丸前列腺丸。

　　771.本人撸龄十年了，现24岁，肠胃不好，大便不正常，稀且一天几次。最大的问题是脸上的痘痘，在医院看了说是那种囊肿型的，就是痘根在很里面，根本挤不出来，而且一颗就很大颗，但是自己恢复又恢复不了或是要用很长时间。医院的药吃药无效果，外用药也没有用。现在我知道就是撸引起的，大学大一时长得很凶，大学大二大三时戒了几个月，痘痘下去了，但后来出来工作破戒，导致自己现在又长了好多颗，严重影响形象。我已经很注意饮食清淡了，但由于工作，每晚只能保证在十二点前睡，我该怎么办？救命啊！脸都毁了。还有就是我的眼袋也有点重，黑眼圈。求救大哥！

　　772.各位老师好，求求老师能够看看我的情况，指导指导。以前手淫3年多，一周2次左右，经常晚睡，很是伤身体。因为我是结婚了发现自己阳痿了，现在很是后悔啊，对不起老婆和家人。刚开始头很晕，夜晚盗汗，吃了5瓶六味地黄丸好了，头不晕了不盗汗了。现在晚上夜勃时有时无，质量不好，一直无性欲。阳痿弄的我是苦不堪言啊，以后再也不会手淫了。

　　773.从小学六年级可以沉迷网络，也开始SY，到了大学，过上集体生活就不再手淫，寒暑假回家又开始，那时没戒色意识。现在在学校读大二，有3个月没看黄的了。白天还能控制不SY，晚上睡觉就身不由己，下意识SY，醒来已经阵亡了。我目前是每晚绑起自己，才不会，但早上醒来膀胱有微痛感，像是憋尿憋久了的感觉。我只想睡个安稳觉！老师请救救我！4、才初中至今都有白头发。去年有一个急性前列腺炎，到现在都还没再发，小便通畅不痛，上火小便才会发黄。脸部皮肤发油，长痘痘。

　　774.我现在快24岁了，从初二开始第一次SY，然后偶尔来一次，17岁以后比较频繁。22岁这一年，由于工作原因，经常在洗浴中心出没，满了23岁后，每次和女朋友爱爱就很快结束，看了些资料，觉得和SY有关，我开始控制自己，但有的时候还是会忍不住，不过相对以前，次数少了很多。但现在和女朋友爱爱时，还是时间很短。现在的我，各种皮肤病出现了：下身痒、身上痒的时候抓一下就很红、身上涨斑（检查是花斑癣）、小便的时候尿道烧热，我很担心，怕自己得什么怪病；而且我如今单身了，想交女友，但害怕下一个交到女孩因为我坚持不了多久而嫌弃我。我想控制自己，SY我能控制，但很多时候控制不了自己的意志，总是想着想着就勃起了；我不知道该怎么办。

　　775.手淫16年了，已结婚，五年前开始脱发，已经很明显，口臭，大便不成型，去年开始，勃起困难，看中医说脾肾阴虚，吃过半年中药，有所好转，前段时间熬夜学习，又恢复原样了！请大哥分析一下，我该怎么办！现在每天跑步20分钟！另外，觉得自己心里比较阴暗，总怀疑老婆有外遇！

　　776.手淫10年了，今年19，身高183体重56公斤，骨头极其瘦小。整个脸几乎变形了，非常显瘦，头发很油。而且从初一就开始掉头发了，现在高二，记忆力感觉明显变差，以前背单词一点不会忘记，现在背了又忘，经常忘记事情，而且感觉身体越来越差，一个小感冒都要好几个星期才能好，非常饥渴，口感觉很臭。而且脚烂脚丫，很痒。感觉自己肚子很大，经常遗精，而且一出来的是果冻一样的，我好害怕。现在真的不敢再手淫了。

　　777.我sy二年半，戒半年期间频繁遗精，期间吃了几次中药，感觉没什么效果，后来就放弃了，不断sy，现在sy加频遗双重伤害，现在我症状主要是:阴 嚢湿冷，前列腺增大（医院查的，现在我在吃前列疏通，但老是遗精我感觉吃药没什么效果），偶尔尿频，尿后一段时间会自动滴不少尿在内裤上，睡觉多梦，经常疲倦，大便一天1至3次内。经常连着遗，比如今天梦遗，明天再无梦遗，后天再遗……反复这样，而且我白天经常JJ流无色液体，有时候早上晨勃后会流一点，白天硬或晚上硬（自动硬）也会流一点，有时不硬也会流。吧主大哥，我现在已经把前列疏通停了，吃金锁固精丸行么（我为了这遗精已经休学在家了，看了几个中医也没好，你一定要救救我啊！）

　　778.SY10年，期间间间断断好几次。SY频率不规律，高峰期一星期3次左右，头发好油，一天不洗都感觉很不舒服。一天掉50条左，因为头发比较贴头皮，所以一直没注意到什么时候开始掉头发。脸部也经常很多油，打篮球跑起就气促，脖子左右摇一摇都有骨头声音。还有就是感觉腰不行，站着还有，坐的时候老弯下。幸好就是感冒发烧这些毛病都不多。眼窝深陷，眼睛无神。

　　779.今年24，有八年sy历史，两年半前，因为一些原因，心情十分不好，那段时间比较频繁的浏览不健康网页，经常忍精不射。某天睡前sy了一次，半夜醒来有sy一次。但第二天下午突然开始睾丸剧烈疼痛，十分难以忍受的那种，一直不间断的疼，还伴有腹部像一条长线放射性疼痛，强行忍了两天后疼痛稍微减轻，但还是一直在疼，后来去做了睾丸b超，没有什么问题，检查两次前列腺液，说是轻微前列腺炎…第一次检查时候医生猛地碰了一下前列腺，疼了有一阵才感觉好些……吃了几盒慢前的药，过了一两周开始有前列腺刺痛，也是，基本上一天都在疼，严重的时候肛门感觉很胀，但是一直没敢和家里沟通，两三个月都一直比较重些，一直到现在。最近的作息和运动我已经调整的很规律了，只是因为宿舍整体时间问题，晚上12点才能睡，到第二天早上九点左右起，请问大哥我现在还需要注意什么，我决心想彻底的恢复过来，不想再受疼痛的折磨了。

　　780.我今年十九岁，sy已经七年了，一直没戒过，直到最近知道这个吧，我现在面色暗沉苍白，黑眼圈严重，整个人看起来很猥琐，有社恐，脾胃也不好，因为我不是撸管，总是蹭床板（很难启齿）所以勃起困难，我快高考了，因为这些问题总是心烦，烦闷，静不下来，而且现在也很讨厌自己，我皮肤也不好，很少喝水。我希望您能帮帮我。

　　781.救救我！现在我的症状：有前列腺炎，但无明显症状，有精索静脉曲张，左0.23cm，右0.25cm；不知道什么原因导致左阴囊经常下坠；大便稀，不成型，一天一次；舌苔经常白且有点厚；有耳鸣现象，撸了8年，以前次数多点，后来基本1周一次，求救，好想解决左阴囊下坠的问题，这个是什么引起的？要不要吃药啊，光戒色能好吗？

　　782.sy8年，比较频繁，前4年基本一天一次，后几年收敛了一些，但也基本两三天1次。彻底戒掉SY和YY是从去年7月份，一次黄的没有看过。现在身体也不是很好，但比从前sy时好了很多了。最主要的问题就是前列腺炎和精索曲张，上边的照片是今天去做的检查。左侧精索曲张特别严重，左腹部也发涨，并且左腹部内的血管会跳动，躺下感觉很明显。左侧咽部也感觉不是很舒服，很容易发炎，说话多了左侧疼痛感强烈，舌头胖大。吃一些温性的药或者喝凉茶嗓子都会感觉不舒服，喝凉茶还会腹泻。头发不是很多，头皮有点油，天天洗，发质偏软。小便感觉无力。在重庆工作几年，青筋暴露的很厉害，尤其是胳膊，小腿（小腿上有节血管有点曲张）。工作原因，时常久坐。

　　783.本人有前列腺炎，吃药1个月发现射精无快感，尿频，阳痿早泄，便秘，大便不成行，已经开始戒色，请问单独戒色可以康复吗？需要药物调理吗？该怎样调理？

　　784.我今年十八，撸龄十年，断断续续戒过，但现在面临高考，身体特别爱出汗，特别是面部，还有脱发，头发基本快掉光了，阴茎短小，睾丸猥琐也很小，最多戒过半年，现在秒射，而且射不出来东西，是不是以后不能生育了？好害怕，能吃点中药治治吗？

　　785.手淫大概9年了吧。频率大概一天一次或者2天一次。现在戒手淫半个月了，身高176体重70. 我的问题：有阳痿，早泄，感觉自己肾虚，但不知道是肾阳虚，还是肾阴虚，买了五子衍宗丸和锁阳固精丸到时不知道该不该吃。有时睾丸会疼，或许是精索静脉曲张，还有排尿也没以前那么顺畅的感觉，头发也好油，我知道必须戒手淫，是不是需要配合一点中药呢。麻烦回复下我，谢谢！

　　786.我今年20 身高165 撸了五年 开始太频繁 感觉快废了 戒了大半年了 恢复的不理想 特别是大便总是稀的 伴有水一样 上个月看了中医 说是慢性肠炎 开了药 吃了一个月了 没设么效果 该继续吃吗 怎么办？

　　787.老师，我sy5年，以前一天一次，现在正在戒，有头油，脱发，龟头不敏感，龟头以下敏感，坚持不到一分钟，早泄，没做过爱，以前出现过好像是阳痿，就是不勃起，怎么都不勃起，后来好了，请问早泄能好吗？

　　788.20岁撸管五年了，一天一撸，现在出现了，无晨勃，没性欲了，阳痿。早泄，射精无力，射精成块状，还有的时候射出的精液像水一样，我还能不能恢复了，彻底戒除几年才能恢复？

　　789.我19，撸龄6年，有脂肪肝，虚汗多，汗很臭，还有脾胃很虚，胃口不好，本人很胖，睡眠很差，3，4点总要醒，时常胃胀，平时很累，没精神，看中医说我挺严重，我该怎么办？

　　790.我从去年八月开始戒色的，用时也注意养生，感觉身体恢复了很多。我已经伤神经了的，通过努力，现在头脑清晰了，社恐没以前严重了，但是我现在遇到两个问题，一个问题是我手脚心出虚汗特别严重，手握成拳头放兜里一会儿手掌全湿，一张纸巾都可以擦湿；第二个问题我最着急了，我脑袋不昏也不晕，但是前额和头顶前半部分总是感觉紧绷，堵塞，像有层壳一样束缚着求大家帮帮忙，怎样能恢复正常啊，谢谢大家了。

　　791.sy大概有9年了，高中的时候开始的，。高中还算比较少，一星期才回家一次，基本一星期一次。。大学比较多，每晚都sy。后来大四的时候，发现身体不太对劲，就没怎么sy了，坚持慢跑两个月，耐力好了很多，然后又破戒。现在工作了，压力大的时候偶尔sy。说下我的身体状况，腰痛，尿频，尿不尽，慢性鼻炎，咽炎等等。最近得了流感，两星期还没好，太难受了，一直发低烧。身体素质太差了，这次一定要戒掉。

　　792.救救我我才13岁撸了好多年了怎么办？我从三年级就开始了，到现在有4年了，我才160cm我还会长高吗？哥哥救我啊！我每次都是忍不住，我该怎么办！我不敢和朋友爸妈说啊！现在感觉思维下降好多。

　　793.想死的心都有了！sy六年了，跟我同龄的身高有1.80我的才1.68身体差的不行，经常性晕倒，严重早泄记忆力下降，眼睛严重近视，没有晨勃，勃起不坚听力下降，身体很瘦，50公斤都没有，我才十八岁啊，怎么办？

　　794.要结婚了，求救！其它的就不多说了，都是同道中人，我就问问有没有过来人像我这样，女朋友在催婚了，但是我现在阳痿早泄，勃而不坚，怎么办？ 该分手吗？ 有没有吧友教教我怎么开这个口啊！ 哎！ 全是泪哦！

　　795.彻底萎了，女友又哭有闹，已经在分手边缘，现在已经开始找一本在本市很有名的男科中医治疗，开的补肾灵片 十一睾酮丸软胶囊 百令胶囊 六味地黄丸 还有汤药，每周针灸两次（正面和背面）。医生说我舌红苔黄 手脚冰凉肾虚。我自己感觉是腰酸，夜勃时有时无（这两天好像好些）晨勃无（起床裤子还没穿上就没了），我手淫十几年，我想请问下有没有和我症状类似了？这种病多久才能治好？谢谢

　　796.昨天刚手淫过，导致夜里失眠到2点半都没睡着，脑袋嗡嗡直响，以前是因为工作压力大染上了手淫的恶习导致现在工作不顺利，身体也不好，经常失眠，下过好多次决心还是没有戒掉，今天在此立贴，每天签到，痛下决心，男儿正气，一定要戒掉邪淫！

　　797.本人也撸的比较早，但是这一年多上大学后生活无聊就比较频繁，今天又犯贱撸了3次，这段时间觉得阳痿了，症状是站着难勃起，除非有H片刺激但勃起硬度不理想，坐着或躺着被刺激但就很快能勃起，硬度也比站着好，两星期前试过戒几天不撸早上醒来那里是硬的，但有尿憋着，这两天又没有这种感觉了，不知道那是不是晨勃，我自己身体还是算不错的，之前想报军校还全面体检过都过关，自己也没觉得有啥病症，就是感觉阳痿这一项，心里害怕啊，94年的现在开始想戒了，把H片都删了，时间久了能好吧？求各位师兄帮我看看，谢谢各位好心人了！

　　798.上午去看的中医，潍坊国医堂主任医师。是个女大夫，六十来岁。先问我怎么了。我说肾虚，脾胃虚，勃起不坚，早泄。接着我又解释以前不懂事有不好的习惯，现在改了。她说手淫吧？我点头。就给我把脉，两只手都把了，又看了看舌苔。问我有没有腰酸腿软我说没有，又问我是不是睡觉老醒并且做梦，我说是的，尤其是早上五点左右，又问我是不是经常口干，我说是。完事就在那写药方，我问大夫我这严重不？她说不严重，主要是肾虚啊，调理调理就好了。我问用不用先调理脾胃啊？她说一块调理着吧。让我把坏习惯改掉。我说嗯那，都快后悔死了。开了六天的草药，让医院帮煎的。喝完药再过一天再去复诊。也就是下周日。全程十分钟吧。

　　799.今年20了，有着2-3年的sy史，腰部常常感觉到酸，虽然我不知道自己算不算早泄严重，因为基本不会超过五分钟。这些身体的种种让我寝食难安，苦不堪言！ 但是最近在吧里看到有人说，戒色加上练铁板桥、、提肛。同时按摩涌泉、太溪、关元三个部 可以恢复过来，不知道是不是真的，我真的好担心，以上这些我基本可以做到，但是否真如别人所说能恢复呢？ 还有到底有不有必要上医院拿药吃？ 真的好痛苦啊～希望吧里有经历我这样并且已经恢复过来的朋友，帮帮我！！！谢谢您们！

　　800.前两年开始sy，精子还是正常的，到去年的时候，精子就泛黄不液化了，一直至今。网上说这是前列腺炎，我该怎么做？除了精子黄色不液化，身体上没有其它不适，小便也正常。前列腺炎能自我痊愈吗？

　　801.脑子大多时候空洞洞的，手淫有九年的历史了，现在25了，感觉自己像是神经衰弱。吧友们帮忙分析一下：和别人交流过程中总感觉自己耳朵不好使常常听不清或听不懂别人的话。刚发生的事过后有的仔细想也想不起来。经常忘记该干的事和自己放的东西。经常忘记别人的名字。

　　802.SY历史有11年！到了13年才突然觉得身体不行了，什么症状都来了，阳痿早泄一点也勃起不了一碰就射有时一意淫都能射、曲张也有，社交恐惧这些小毛病是肯定有的，晚上睡觉一闭眼睛就感觉有东西缠着我靠近我，一个人睡觉都怕，半夜都是会醒回来失眠，整天无精打采！

　　803.20岁，检查说前列腺炎。我有四五年的SY经历，一直想戒，就是戒不掉，都快疯了，昨天晚上和女朋友做的时候，刚开始还行，后面就软了，怎么都硬不起来，这是第二次做，第一次情况也差不多，反正中途还是软了，然后今天就去医院检查了，医生说前列腺炎，说治疗，然后就给我做了那个物理治疗，就是给肛门里面打一些药，然后就插根管子进去，挺贵的，一次就五百多，后来我搜了一下，这个好像也不怎么好啊，我该怎么办？

　　804.从五年级开始，我就对邪淫有着莫名的好感，悔恨啊！如果我当时能醒悟过来，也就不会有五年光景的地狱了。我自从对异性产生好感时，就开始不间断搜索不良的东西，而在我小学六年级的时候，我就已经无师自通的学会了手淫，我那时便人际关系就相当的不好，走到哪里，哪里就一片大喝声，如过街老鼠，人人喊打。几乎班上的每一个男同学，都被我打过，回想以前，应该是我的肾水就不断流失，以至于肝气不生发，导致小心眼，性格忧郁，经常是别人的眼中钉，肉中刺。回想那时，真是苦不堪言。而父母，因为我那时的根同学发生矛盾，经常到老师办公室，不孝啊！初三时，我的身体和成绩一落千丈，跑两步路就气喘吁吁，给人的第一印象就令人生厌，原先拼死拼活的能考上前两百名，最后考了倒数五十名！

　　805.大概在去年，一次手淫过后过后。就突然感觉不到高兴或激动时候的心跳。在以往的时候通常在高兴或激动时感到心跳加快。之前在医院做过检查。在内分泌科看过没有检查到甲亢，在心脏内科看过没有异常。在心理卫生科看过三次，第一次说我压力太大让我先观察一个月，第二次说我有抑郁症，第三次建议我去做心理咨询。至今病情没有一点进展。

　　806.我现在有左精索静脉曲张， 左精索静脉3.1mm右精索静脉2.0mm 医生喊我做手术， 我到底做不做啊。 平时不痛，就是睾丸下垂， 我发现自己得了精索静脉曲张是和女朋友做爱之后，觉得睾丸坠胀，去医院检查发现是精索静脉曲张，我现在17岁， 到底要不要手术啊。 医生说有可能会影响生育。求助。

　　807.本人19岁，有6年sy史，有时候一个月一次有时候几天一次，以前12.3岁的时候比较厉害经常一天一次，后来少了，前些年发现有点尿不尽，也没注意，后来两年前发现剧烈运动完后会尿血，不过一般几个小时以后就好了，而且也不经常这样就没注意，昨天太久没运动了突然去打了球而且比较激烈，回来发现尿血了，其实也没有什么其他不良反应，但是心里有点怕就去了男科医院看，说什么满视野白细胞，精索曲张，还说精子活性不够，会影响生育，要尽快治疗开口就一两千的，吓得我半死，我又不敢告诉家里人，请问我该怎么办，我不想让家里人知道，而且没有那么多钱，请问我该怎么恢复求求大家帮帮我，谢谢啦！

　　808.多么痛的领悟！自己今天的一切都是自己一手造成的，也许当初是某些人的影响，当初电视电脑中的传播，刚开始的几年里身体状况下降，心理变得郁闷，自己也意识到邪淫的不好，可是就是戒不掉，掉入了恶性循环，直到这几年里种种的不顺，自己越来越卑微，才幡然醒悟，痛改前非。有时会问为何我会患上手淫？会成为这样的自己？我想这都是自己一手造成的，年轻时的狂妄，无知！身体，心理状况好后，我会更加珍惜一切，把福气一点一点的修起来！

　　809.撸龄19年，33岁，现已离婚，单身中。现在最主要的症状就是阳痿（自我感觉），还有就是精子活动力低，不孕！其他还有脑力减退，人际交往差等等相关症状，最近几天刚接触到戒色吧和后遗症治疗吧，想要改变人生，不知道还能不能恢复，求信心，求救赎！ 求大神指点迷津。我爹就我一个孙子，一脉单传，父母也都60岁了，我不想因为我绝后啊，我决心要戒色了，求助怎样才能恢复的快点？现在家里在给我相亲中，我想在这段时间里能尽快的恢复恢复，不知道能恢复到什么程度。

　　810.手淫了3年，现在已经回头从去年十一开始没撸过，但是频遗一直不好导致身体恢复的很缓慢，升入高三天天在板凳上坐着恢复的更缓慢，从早上做到晚上10点腰疼的厉害，求各位吧友解决方法！

　　811.本人今年24岁，从上大学开始sy到现在有5年半的时间了，最厉害的时候是一天一次，后来大致是2天一次。目前回家过年这些天都没撸过，但是多年的sy经历不仅在生理上同时在心理上都给我带来了巨大的影响与伤害。首先在身体上，整天头脑昏昏沉沉意识不清晰，无论睡多久都感觉睡眠不足，睡觉盗汗严重，睡觉起床总是口干舌燥，呼吸道一直感觉不太通畅，头发容易发油和出头屑，脸上也是长呢不少痘痘，记忆力也开始大不如从前，体重也严重超标；另外在心理上也让自己感觉极度自卑和孤独，开始变得有些抑郁和自闭，人际关系处理不好也很难交到朋友，就更加促进了心理上的焦虑与苦恼。现在下定决心戒除，希望在此立下依据，一天一回复来不断督促自己，同时也希望各位朋友一起帮忙监督，给出良好建议。

　　812.本来学校实习很想去四川逛逛，可是就是手淫导致的神经衰弱易失眠，加上白天困，导致我去不了，sy真的损人的福报！

　　813.现在23了！11岁开始手淫，目前已婚，浑身毛病来了！包括不育！不知怎么办好！老婆刚才哭了好久！好难过！

　　814.撸主撸龄也有七八年了，各种毛病也随之而来。因此也导致整个人精神变差，整天担心着未来找媳妇该怎么办，老是觉得很丢人，也不敢跟家里人说，想着自己挣点钱去治疗，加上最近老觉得腰疼腿疼，然后前几天一咬牙去找了家专科医院检查。然后结果可想而知，各种给忽悠，说什么很严重了现在再不治疗就晚了，自己也是傻里傻气的给忽悠到了，做了背神经阻断术，直到术后第二天就感觉不对劲，龟头已经完全麻木没感觉了。自己也问了医生是不是给我做了阻断术，医生只会跟你说：这是微控术，只是减低敏感度提高性生活时间而已，并不是阻断术，一般人谁懂得这种东西，然后就给忽悠到了，结果上网一查，这根本就是一回事，只是说法不同。所以现在撸主也是后悔莫及，甚至想死的心都有了，别以为是说笑，很多事情都是亲身经历才能体会到那种无力感！那时候整个人就像是没了灵魂一样，甚至还不敢跟家里人跟朋友说，就自己一个人苦苦的承受着，想想也真是可笑可悲！！自作孽不可活啊！！！

　　815.11岁的一个夏天 我永远不会忘记，那天下午躺在床上伸懒腰，期间加紧双腿侧卧时，突然发现小弟弟好爽，然后再来重复几次……然后你们懂的，用一句经典的话说，从此我就踏上了一条不归路。那个时候只要大人不在我就撸，看见电视里性感的女的也撸，晚上意淫到射…… 直到多年以后发现身体不对劲了，再去网上查下手淫有没有危害，结果他妈被哪个无良无德的专家无害论又给骗了！没事就手淫，继续撸到现在整整8年了，废了的时候我才发现！悲呼！如果不是罪恶的无害论，我也不会像如今这样啊！

　　816.两天单位组织体检，作B超时，人家说我前列腺两边不一样大，一边大，一边小，要求我去复查。本人今年33岁，20岁时开始手淫，有13年手淫史，现在前列腺出现这问题，我怀疑是和多年手淫有关系，目前的身体是糟的一塌糊涂，胃不好，肾不好，严重脱发，不敢见冷。听人说得了前列腺炎，是属于不是癌症的癌症，很痛苦，我现在很害怕，求助大神老帮帮我，指点下，我这前列腺的状况目前厉害吗，还能恢复好吗？

　　817.撸了14年左右，我今年25岁，脱发严重，我老爸今年61岁了，他的头发都比我浓密的多，而且还没有脱发的现象。因为脱发超级严重，一脸的老态。因为撸管，把身子都搞垮了。现在说多都是泪，以前总是用撸管来逃避现实，当我鼓起勇气来面对现实时，却听别人说脱发很难恢复的，真是报应啊，报应啊！我打算一个月后辞职回家看中医静养，老妈反对我辞职，说我那么大的人了，还没娶到老婆也就算，还打算回老家啃老，而我不敢跟老妈说出实情。求吧友们给点建议，现在的我一无所求了，只希望我能有一副健健康康的身体。

　　818.我希望有人能帮帮我，快痛苦死了！症状：左侧腰不舒服隐隐牵扯疼感，下腹靠近阴茎一带无力牵扯，前列腺周围不舒服，感觉都堵死了，下身无法充血，彩超前列腺结石，性欲低，阳痿早泄。大便不成型，小便最后无力收住断尿，胃口良好，眼珠不清澈，浑浊，白眼球有点黄，有血丝，晨勃夜勃时有时无，脑力不好，现年25，sy10年。望大家帮帮我。

　　819.25岁 我撸管11年， 2012年11月出现早泄，没去看病，只食补，2013年9月出现严重失眠，耳鸣持续至今。。早泄一直。去年2014年7月吃中药至今，配合健身，效果不好。现在没敢工作，失眠的人可以体会，彻夜难眠，早上一大早起来再上班是什么感觉。情绪消极，女友也分手。

　　820.手淫十几年，平常哈气连天！有时一分钟五六个哈气，其实我知道不是睡眠不足导致的！是气不足，气吸不上来或是吸到一半就打哈气！哈气一打这两眼湿漉漉的面部就显得更疲劳！两眼无神没精神！脸本来就黄！还老是打哈气！这要戒多久才行？

　　821.我从小就开始手淫了，现在有15年，脂溢性皮炎严重，吃了很久的药，本来医生按阴虚内热治的，吃完总是拉肚子，后来换药方，按脾虚湿热治的，但是清热药越吃越虚弱，后来又换了一个医生，医生说我是脾肾亏虚，现在的药里有桂枝，党参，白术，法半夏，炒白芍，炒枳壳，蝉衣，生黄芪，生薏仁等，反正浑身无力，站也站不动，常年气短，是由于以前手淫导致的肾气虚，不知道是不是，浑身怕冷，脚心又发热，耳鸣，有痰，头晕，脱发，大便软，食欲强，在初中到高中的时候学业重，天天熬夜，忧思过度，学不进去，导致身体很差。

　　822.我有13年手淫史，手淫第5年出现颈部低头不适，眼睛干涩，不敢对视，讲话没底气，手抖，容易紧张，社交恐惧，第7年出现走路左脚迈不开步，脊柱微微扭曲，第11年脊柱直不起来，关节肿大，滑脱，做过推拿，诱发损伤，脊柱和旁边肌肉扭毛巾似的僵硬，发紧，关节碰撞咔嚓声，头昏沉沉，2014开始治疗，年底戒色，现在颈椎酸酸僵紧容易滑脱。眼睛怕光，发涩，手抖，社恐有所恢复。颈椎酸痛僵硬紧张没有太大改善。手淫让我付出了人生的代价，遭受很多不幸坎坷，大家千万回头是岸。手淫害人不见血！

　　823.大家好，我今年二十了，自从上了初中接触到了sy，然后到初二下学期就变得一发不可收拾。我今年二十别人都说我看起来像二十三四岁的。每天早晨起来都不勃起，偶尔会勃起但不是太挺那种。虽然没有行过几次房事，但是射的特别快，而且中途有变软的现象。每天都是一种无精打采的状态。去医院检查医生说我是前列腺炎，我很害怕。我想请问大家，我该怎么办？

　　824.我今年24岁，手淫10年，12岁时被同学引导我有了手淫的习惯，那时我上六年级，刚开始是一个星期一次，后面就一周两次，严重的时候偶尔会一天两次，就这样原本乌黑茂密的头发到了初一就开始很黄很干燥，就这样一直到了我十八岁也就是08年的时候，突然有了慢性前列腺炎，那时已经开始脱发，起初并没有太在意，后来去人民医院看前列腺炎治疗一个月后就好了，那个医生开的药是中西结合，真是好了伤疤忘了痛，手淫一直都在，到了10年的时候慢性前列腺炎复发了，不过那次治疗的特别久，也是同一个医生治疗的，他用的药也是中西结合，治疗了半年才好，而在治疗的同时我也在用生姜煲水洗头，大概洗了二十天头发就全长出来了，然后也就没再洗了，过了几个月又开始掉…一直到现在，不过现在前列腺炎好了也很少手淫，到去年十一月份才发现此吧，现在头发是接近秃子了，还有一些症状一直没有改善，容易疲劳，夏天走几步路就出虚汗，尤其头部，一大滴一大滴的流，身上也出汗摸着身体都是凉的，经常打嗝，肚子胀的难受，背部中间的腰椎骨时间站久了弯腰的时候很难受…睡眠质量我也不知到好不好，经常做梦，大哥，求你看到了这个帖子一定救我！

　　825.我有慢性肾炎，不举。 但撸管瘾特别大，一周不撸管10几次就很难受。总想各种理由撸管。比如不撸管就会发生什么事。 或者这是最后一次撸管了，以后不再撸了。有点不撞南墙不回头。请问这样继续下去是不是危害特别大呢？

　　826.刚才的老中医真神，让我赶紧吃药治疗，他把了脉以后说肾脏太差了，肝肾阴虚，心阴不足，气血亏虚。让我禁欲，每天跑步一小时，加强营养，说坚持一个月可以调理好！给我先开了一周的药，先吃着。希望自己早日恢复，战友们加油！老中医说这个病必须立即治疗，否则以后老婆会出轨或者离婚，严重的连小孩也生不了。戒色是必然的，除非症状很轻，否则必须就医。

　　827.我今年22岁。多年来，我十分悔恨自己的sy恶习。心中的理智时常在和欲望进行斗争。愧疚和欲望交织，很多时候会让我痛不欲生。我一直认为我是孤独的。无论在现实中还是在网络上，我也没有奢求过会与其他人倾诉这心中最深处的秘密。但是今天的偶然一次机会，我发现了这个贴吧，抱着好奇的心情点开了它，心中却一下子感受到了家庭的温暖。原来真的有这么多的人和我有着一样的烦恼。看着大家毫无芥蒂的分享自己的心得，看着大家热情文明的鼓励并帮助其他人，看着吧务们无私的奉献与辛劳，看着贴吧如此的积极与阳光，我的内心被触动了。在这里，我看不到随意的谩骂；在这里，我看不到冷漠的面孔；在这里，我看不到各种网络上的乌烟瘴气。在这里，人人相敬如宾，人人热情洋溢，人人诚实自律。这里，简直就是网络上唯一的净土。然后我来介绍一下我自己。我是一名大四的学生，从我小时候已经不记得准确时间，也许是在小学毕业前后，我有了第一次的sy。从此以后便愈发的不可收拾。中学六年，大学四年，最严重的时候一个礼拜可能要有二三十次。而更恐怖的是，我根本没有停下来过。随着年龄的增长，慢慢的我也开始和自己的欲望进行斗争，可是几乎都是以失败告终。直到我看到了这个贴吧，我不敢说会一次戒掉sy，但我会努力的。就像很多先驱者所言，单纯的忍耐不会长久，只有不断提高自身思想觉悟，慢慢的了解到sy的危害，以及在大家热情的帮助下，才可能真正的戒掉。那么在这里，请允许我提前向未来可能对我人生道路的转折起到关键性作用的吧友们说一声谢谢。

　　828.说说19周岁的我的我今年19岁，症状我不想说，吧里说的我基本都有。我想这点你们会惊叹，19岁的我精索附睾炎前列腺炎精囊炎，腰椎间盘轻微突出。 现在已经慢慢恢复了，我不敢说我完全戒掉了，但破戒至少间隔1个月，现在也感觉身体恢复的很好，我想，是因为我的生活作息和锻炼的缘故。经历，和现在恢复，不撸真好！

　　829.我要戒淫！今天是2015.3.18日，晚上看漫画到很晚，突然想做一项很日常的工作——撸一发，然后睡觉。

　　于是用手机上百度搜 有撸点的图，结果突然看到一个戒撸的文章，一开始我是抱着看笑话的心态点开的，可是看到一半，我突然笑不出来了——我他妈我都在干什么啊！撸管真他妈有意思？尽管我知道每次撸完之后留给我的是空虚，我他妈到现在才知道我是上瘾了。不瞒各位说，我小学的时候，就到班里同学家看过黄色录像。但我真正开始撸管还是在我初中的时候，记得那是初一6月放暑假的时候无师自通，我撸起了我人生的第一发，在之后的一段时间里每天都要来上两三发，当时那种骨髓发麻的快感让我欲罢不能，可是到现在撸管射了以后就没什么快感了但我就是戒不掉。我已经高二了，16岁。自从我撸管以后身高就长得慢了，真他妈可笑，以后结婚了这种事不就有真人了么？现在我才1.74高，为了虚假的快感断送了我的身高。最近学习也吃力了，年纪第三的我成绩开始下滑了，眼睛也不行了，原来以为都是骗人的，现在看来，呵呵！我想和吧里的各位兄弟们一起共同戒掉撸管这一恶习！我要控制自己的欲望！我要好好学习考上好大学！

　　830.本人男23岁 撸了七八年了 两个月前 开始出现 脱发 耳鸣 手心出汗 小便发黄 然后 吃的也不如以前多了 。上大厕也减少了，有经验的哥哥们给个回复，谢谢！

　　831.今年26了，SY十多年了，最近突然发现阳痿了，勃起不坚，没有晨勃，但是夜勃还正常，比较硬，就是感觉比平时小了点。我还能恢复吗？我都快急死了，我谈了个女朋友，真的很喜欢。我都不知道该怎么面对她？

　　832.救命啊 sy8年 头发快掉光了 好难看啊 怎么办 怎么办 ！快点救救我 好心人 我真的希望有人能给个好方法让我好起来 求求你们了 让我头发长出来。

　　833.无尽的懊悔！手淫两年了，高三休学一年，眼看着八月就要开学了，自个身体还是没好。真的很后悔，要不是休学期间屡戒屡破，自个身体说不定早好了。。哎，只要几个月的时间了，真不知道自个从现在彻彻底底地戒，在开学之前能不能好。如果没好的话，以后辍学去打工了。

　　834.感觉现在整个人像个行尸走肉，没有思想。我已经戒了三个月了，期间不少遗精，尤其是过年那一段。在年前第一月戒的效果很好，无论是学习还是人际，健康方面都不错，但是放完寒假回来我感觉自己又回到原来那种地狱般的感觉了，自己没有自主意识，精力也很涣散，做什么事都不起劲，就连正常的和别人交流都不知道说什么，感觉像个傻子一样，这几天人品也很背，苦恼啊！

　　835.我大概从16岁开始，有了SY这个坏习惯。因为当初查出了前列腺炎。（自己在前列腺的位置也经常感觉到疼痛）。当然去的是一家一般的医院，后来才知道被宰了。不过不管怎么说效果还是有的，从开始白细胞+变为了少量，大夫说基本恢复了不过还有轻微炎症效果不稳定。从那之后的半年里，我基本上每周就一次SY，然后一月份的时候交了女朋友，并且准备结婚了。但是我在性生活的时候能勃起，而且硬度足够，摸起来也比较烫。但是勃起消退很快，大概做2-3分钟就软了（没有射精）。而且当时很难再硬起来（也许是心理因素吧，一软了心里就紧张失落）。然后隔一会再亲下抱下就还会勃起。但是还是在做爱过程中很快就软了。后来去一家比较权威的医院做了全面检查，除了有点轻微前列腺炎症，还有就是阴茎静脉回流过快，也叫静脉漏，貌似是勃起的时候静脉膜瓣不闭合，到时血液很快流出导致勃起消退。医生说这种问题只能手术治疗，但是手术价格不说，而且据说长期效果不好。其他也没有任何有效的方法了。后来咨询了医生，医生也承认这种器质性阳痿目前世界上根本没有根治的办法，毕竟药物治疗不大可能，手术效果也不好。顿时我的感觉就像是天塌下来了一样。这是不是就给自己的性功能判了死刑？我父母多么盼着我给他们生一个孙子啊！不知道有没有吧友有过类似的病症，有没有一些其他的办法可以治愈的呢？我相信中国医术博大精深，不知道有没有通过中药和修养恢复的办法，请大家挽救一个在绝望中挣扎的人吧，如果有人能帮到我此生此世感激不尽！

　　836.小弟今年24了，撸龄8年，去年12月一次感冒之后出现尿痛，尿道不舒服，忍了1个月后去市三甲医院看了，医生只做了尿检，说我有前列腺炎，给开了头孢和复方蓝宗果片，吃了一个月，尿痛消失了，但尿道不适还存在，现在又有新症状出现了，阴囊坠胀，会阴和肛周微痛，腰痛。每天早上起来都会乏力，头晕，胃口也不太好。自从出现出现这些症状之后就戒撸了，现在已经快4个月了。明天准备去医院看看，不知道看什么科，看中医还是西医，需要做哪些检查，各位前辈大哥有什么好的建议，平时生活中有什么注意的，小弟在此感激不尽还有我戒了100多天，除了第一个个月遗过一次，后面都没遗过，是亏的太厉害了吗？

　　837.手淫后头疼，记忆力，脑力下降怎么办？我是一个高一的学生，学习成绩还不错，但sy毁了我这一切。这个学期我发誓不再sy，我还想回到从前，可是昨天没有战胜欲望，我很瞧不起自己。sy后感觉自己是前后两个人，记忆力明显下降，头疼没有中断。前几天的好状态又没了。我不想这样，我想回到从前，可是，该怎么办呢？

　　838.我九二的，三四年的手淫史，直到前两个月，不能自然勃起，而且勃起不坚，才发现问题的严重，失眠多梦，精神萎靡不振。

　　839.我是二月十一做的左侧精索静脉曲张高位节扎术，术后两次梦遗有憋精现象。术前检查右侧睾丸附睾头囊肿2.5\*2.6mm，大概二月28开始右侧附睾就是右侧睾丸外侧上方开始鼓起特别是躺着坐着时鼓起明显现在还有坠涨感觉，有时睾丸外有抽痛。所以术后又做了两次彩超结果左侧精曲基本好了一切正常就是右侧附睾头仍有囊肿3\*2mm，好几个医生用手检查过都说没事，可是还是感觉有涨涨的感觉有时附睾鼓起将睾丸挤向中间，这问题应该不大吧？我术后严格戒手淫和意淫，但是现在发现晨勃半夜三点多就有，就算自己再平静也软不下来，是无任何性欲的勃起除非去解小便或起来一会才会软，我害怕这对恢复有影响。

　　840.本人初二起开始sy,至今15年历史，目前状况：目前疲劳、注意力涣散等症状基本消除，但偶尔出现遗精问题。最主要的问题：阳痿早泄，虽服用各类补品但不见起色。老婆对此非常不满，我自己也抑郁焦虑。

　　841.本人19刚岁，撸龄4.5年吧。常常尿急，还有就是掉头发，我该怎么把，我才19岁不想变秃子。我头发还会不会长回来。好害怕好后悔… 谢谢各位吧友！

　　842.我sy五年，深受其害，早泄，阴囊潮湿，精索，希望从今天开始，走上新的旅程，换自己一个好身体。

　　843.求高手急救！手淫多年，最近一个月出现脱发、耳鸣、手心出汗、小便发黄，去看医生说是阴阳两虚，吃了十天药，好像更严重了。

　　844.大哥救我！ 我今年才十八岁！ 尿黄短轻微刺痛，易出汗，怕冷，不怕热，怕风易感冒，消化不好，肚子常涨满难受，脾气易烦闷。 SY六年，几乎一天两次，彻底戒色4个月不看黄。遗精非常严重一个月10次左右。没有房事。频遗一年多了 时间大概是2~4点 每次遗精都很难受都会惊醒。现在伴有脱发 我头发油 有红点。掉头发一年多了 平均每天30根左右。大哥我今年高三 这些症状让我非常痛苦。快高考了身体又常感冒咳嗽。我真的很无助。

　　845.本人有前列腺炎多年 一开始西医看的 吃了很多补药，吃坏了 睡觉就勃起 容易遗精 大大小小的毛病太多了 后来吃中药二年多 没有效果 现在还在吃 我也不知道该怎么办了？

　　846.我的情况是唾液不多 嘴唇干 爱喝水喜冷水 大便每天两次 粘稠不成形有灼热感 深棕色 小便每天10次左右 发黄。 脾胃消化感觉不是很好 有点涨 脾气不好烦闷抑郁。阴囊潮湿 SY历史有15年了平均两天一次 现已戒除有一个月了 头发稀薄 每天掉五六十根 掉发有十年了。最近检查有前列腺囊肿0.6X0.7大小。

　　847.我sy十年，有时候几乎天天都有，有时候三五天一次，头发出油，掉不掉头发没有注意，有前列腺炎，在医院查过，吃过西药和中成药，不见效，就停了，现在只要一喝水，就有尿意，一天很多次，下面有味，潮湿，早上必须大便一次，大便一天至少一次，冬天骑车的时候手脚冰凉，无论包的多严实都是冰凉，冷的发疼，现在我做的工作是灯具安装，四月份开始只要爬梯子就出汗，跟下雨似的，脾气还行，现在没有晨勃，怀疑有阳痿早泄。

　　848.本人23岁了，求大哥大慈大悲帮助我。彻底戒除多半年了，一月遗精七到十几次不等，无房事。 现在困扰我的就是遗精问题，偏多五六年了，每月都有七到十几次，几乎都有春梦，看过中医，喝的药也不好使。我也做过很多努力，坚持看地藏菩萨本愿经，坚持吃素，看让阳光自然撒播，但还是不断地遗精，晚上睡觉乱七八糟梦不断。现在无法正常工作，记忆力差，精力不集中，时不时的像行尸走肉，有社交恐惧，尤其人多跟异性。但不遗精几天后又感觉精力有所上升。

　　849.今年26岁，sy十来年，初中到今年豆痘痘，虽然不严重但一直反复，最近戒色近两个月，痘痘基本不长了。三年前出现尿频，去年开始严重，出现尿等待和尿困难，现在每晚要起来好几次，躺那里一直觉得有想尿尿的感觉，有时起来尿完，刚躺下又想去。舌头厚，苔白，有明显齿痕，有时会觉得舌头特别干，喝再多水都没用。并且记忆力下降，注意力无法集中，看书看不下去，觉得看不进东西，晚上难入睡，脑子在不停的乱想（不是淫秽内容），怎么都控制不住，经常一两个小时都无法入睡，请问怎么开始恢复？

　　850.SY16年，一直只有轻微的尿频、尿不尽症状，当然也有脱发、耳鸣现象。上个月憋过几次精后右下小腹有一个点有异样，后面发展为疼痛，再后来发展为右小腹一小块都有疼痛现象。大上周扩散到左小腹一个点出现异样，因这段时间一直有锻炼，左边异样一直没有发展为疼痛。症状一直反复，主要是疼痛几天严重几天缓解的，请老师帮我看看该怎么治疗，谢谢！！

　　851.手淫频繁一天一次持续了四个月，现在勃起不像以前硬的捏不动，现在能捏动了，性欲冷淡，精发黄，别的没大有了，我该怎么办，快高考了，愁啊，能帮帮我嘛？谢谢！

　　852.SY从小到大比较频繁，大概15年，病史，6年慢性咽喉炎，慢性鼻炎，慢性眼结膜炎，很痛苦。当地医生把脉说阴虚火旺，感觉这个虚火是我最主要的根源，性欲亢盛，思想工作做得很好，但是频繁梦遗，手心发热，虚火小的时候，睡眠勉强好，虚火旺的时候很旺，睡眠困难。口干舌燥，五心烦热，脾气大，容易动怒。昨晚咽喉炎急性发作，咽喉有血痰。医生诊断阴虚火旺，有的医生说阴阳两虚偏重阴虚。吃了很多滋阴的药，感觉虚火问题一直没好转。求前辈们，支招，救救我。

　　853.我今年26，有10年手淫史，2012年1份左右开始有前列腺炎的症状，（主要症状：右侧睾丸疼痛，久坐后睾丸会有火辣辣的的疼痛感，睾丸潮湿，）后来治疗过一段时间，主要是吃抗生素之类的，一直没有完全康复。

　　说说现在的症状：坐下没多久就下体热热的，睾丸会有种火辣辣的的感觉。头发很油，头发一天掉的挺多。弯腰没多久就腰酸背痛。脚板有时候会火辣的疼痛。曾经连续几个月一天一撸，甚至一天几撸，由于手淫史太长，导致阴茎短小，和睾丸小。现在还有阳痿早泄的症状。

　　854.21岁，手淫大概10年，去年八月开始戒色，今年二月破戒，最近几个月也有个几次，主要困扰我的问题是白发，头顶和后脑勺，大概100根，大便正常，通过戒色。吧主大哥，有什么治疗白发的办法吗？

　　855.SY史有10年了，已经戒了50天。主要症状是严重早泄，其余症状有阴囊下垂，有时阴囊潮湿，体力衰退挺明显的，记忆力也明显下降。不知道有没有前列腺炎，也不敢看医生，吧主给点意见？谢谢

　　856.手淫五年，大便没形状。有时候吃的不好就拉肚子。小便一天三四次。但是吃什么都能吃，夏天爱出汗，这一年每天睡觉都做梦。头发三四天不洗就出油。

　　857.我今年19岁SY大概4年了一直到现在，最多时候一天会有3-4次。现在的JJ非常短小，撸一次也就1分钟左右就泄了。 伴随年龄越来越大也越来越恐惧。 非常不想去医院。现在正在努力去戒。 在网上看的那些导致的危害 我大部分都有。不知道我还有没有救。

　　858.先说一下我的情况：本人1986年出生，初中开始手淫，大概有十五年了，平均三四天一次。由于工作调动的缘故，2011年来到萧山（杭州红灯区最多的地方），在同事的“带动”下，渐渐地接触到红灯区。三月中旬的时候就出现了如下的症状：尿等待，尿线细，坐一会屁眼处就不舒服，右侧睾丸胀痛，阴囊下坠潮湿，性欲减退，夜尿分叉，尿急时是感觉尿道有尿，而不是膀胱有尿意，便秘的时候50%几率会滴白。我知道我罪孽太深重了，也曾想过自了，但是一想到父母，眼泪就流下来。现在想想这一切都是我自己造的，我只有承担。毕竟，我还要活下去，为了家人为了自己。希望楼主能给我指点迷津，万分感谢！

　　859.楼主，我手淫3年，今年20，有时心慌，胸闷，主要是肠胃问题，反反复复，大便很正常，不会痛，有时会轻微痉挛，就是感觉遗精了肠胃就有说不岀来的不舒服。戒色46天，孝敬父母，也在尽力行善。我感觉手淫这几年运气差得不行。

　　860.你好，男20岁，手淫5年有勃起不坚早泄，有慢前症状，阴茎老有尿感腹涨，之后时轻时重，阴囊潮湿和会阴肿痛，小便热痒。遗精频繁，这个月八次，平时四到五次。

　　861.我今年二十岁，初中高中都有看黄但是憋着不撸，高二开始的现在已经手淫一年多了，慢慢头发越来越软，这几个月开始脱发，而且头皮特别油头屑多容易脏，在不会撸的时候也出油但是比现在少多了，而且我本人雄性激素比较旺盛体毛也多，我这算不算是脂溢性脱发啊。还有就是戒撸之后平常也不遗精，就是有时候白天稍微一意淫晚上肯定遗精，这该怎么办？

　　862.求好心人帮助我，我今年21了，我可能比你们任何人sy的早，我是从七到八岁就会sy了，那个时候不懂事也被家人看到过，被骂被打都有，可是毕竟太小，还是没在意过，特别是在我14岁身体发育的时候就每天晚上弄一次，在我16岁的时候sy的时候就几分钟射了，那个时候还是不在意，就从来没敢告诉别人和从没去过医院，我这个人控制不住自己，到18岁的时候我有一次sy弄的阑尾炎复发，现在本人21了，也有女朋友，每晚睡觉我都硬，还会冒白色黏黏的东西，我也控制着不做，可是实在忍不住，一做几秒钟就射，射完我还下腹有点痛痛的，很不舒服，第二天起床还浑身没力气，下面有时候还特别痒，我是实在没办法了，也不敢乱入看病，不停在贴吧找帖子，很多人说去大医院，我就去了我们镇江市人民医院，在哪里医生就看了我下下面，验了个尿，就给我开了4盒复方玄枸胶囊，还有个盐酸坦洛新缓释片，医生只跟我说了一句话，少座座，多锻炼，少吃辣少喝酒，还有少抽烟，也不能睡的很晚，可是我都没做到，我几乎每天都熬夜玩游戏又抽烟。希望有好心人给我指引，以前都怪我不好意思去医院搞成这样，昨晚吃药都感觉尿道尿尿痛，不过今天早上好多了，以前我也没有过尿尿像昨晚吃完药那么痛，到底怎么回事？我是不是快死了，医生说我这个没事，只是前列腺尿道感染，其实我想根本没那么简单，也只能怪我控制能力太差了，谁能解救我？

　　863.SY6年，频率间中有一天一次的情况。不易勃起，勃起不坚，时间短。头发有一点油，头掉得不多，偶尔掉。耳朵经常痒痒的，有慢性咽炎。最近有点心悸的感觉，下小腹部会感觉凉凉。右边睾丸很偶尔痛大概十分钟左右恢复正常。额头的油分泌比较多，用手能摸到油。还有JJ有潮黏感，像出过汗未干那种感觉。

　　864.说来很惭愧，我今年27岁了，SY从初中开始，可能也有15年的历史了。中间过程也有警醒，但是无奈欲念太深，以致沉迷至今。近期的症状已经影响到我的生活了，所以还请各位帮忙给个良方或是建议。头发枯黄，两鬓白发很多，也可能和家族白发遗传有关，但是和SY肯定也有不少干系。尿频、尿急、甚至急切之下找不到厕所会尿裤子，这一点严重影响我的生活，喝了点水半个来小时可能就要上厕所，每次去尿量也不多，10秒左右就尿完。晚上起夜情况还好，一般没有或者一次。希望重点解答下尿频的问题。无遗精，是不是无精可遗了？滴白是什么？貌似也没有，偶尔会有会阴处放射性疼几秒钟。面相感觉苍老了点，法令纹等很深。JJ勃起不坚，做爱时间坚持不了很长。3年前去男科医院检查说是前列腺肥大，吃了好几千的西药也就有一点点效果，前几个月严重的时候去三甲医院检查了前列腺液，说没问题，开了个前列安栓还有药物，吃的时候有效果，吃完后效果也不是很明显。

　　865.我快疯了。我手淫五年了。时间不算太长。但是却是身体发育的关键期。五年级开始的。现在高一。症状有不知道我的腿长畸形了是因为这个吗？还有胸。皮肤变得特别差。特别没有自信。学校里的人都骂我傻b，唉。后悔。办呢？我受不了他们的话。要是我没有手淫。他们也不至于这样。他们不知道我手淫。只是我没有自信他们看见我很猥琐。骂我傻。吧主快来开导开导我。

　　866.sy十多年了，具体时间都记不清了，次数比较频繁，大致得两天一次，大便每天1-2次，大便有时黑色成型，有时又不成形，经常拉肚子，身体的不适症状主要有虚胖（最近坚持慢跑，已经减了一些体重）、嗜睡、易疲劳，感觉无力，不爱说话，爱深吸气，容易出汗，jj勃起角度不到90度，硬度好像也不是很足，这个让我很担心。晨勃时有时无，大部分时间没有，阴囊潮湿。晚上躺在床上感觉腰酸，把手放在下面会好些。有鼻炎，爱发痒，两年前体检时转氨酶超标一倍，医生说没问题就没吃药。头发问题三天不洗的话会比较油，掉发好像不是很严重，但也感觉比没有以前浓密。

　　867.这会儿我的内心十分痛苦和悔恨，我手淫应该有七八年了，十四岁的时候有了手淫，如今二十四，中途有戒过，现在性能力大不如从前，还有一个月结婚，身高179体重85公斤，头发还算正常虽不如从前发质好，尿尿也没有感觉有什么不舒服，可是现在早泄秒射，硬的不如以前快和好，我非常痛苦，和悔恨，求求给我一个治疗方法，我此时心里非常痛苦！

　　868.我手淫2年多，久坐或久站后右肾疼，右腿和腰的连接处绷紧了来回动会疼，左头偏头痛，右侧头脱发较多，头发明显比左头软。

　　869.楼主好，我今年23岁，手淫有六七年了，两年前开始出现脱发，看过中医，也看过西医，经诊断为脂溢性脱发2到3级之间，吃了很多药，脱发是不油了，可是头顶头发还是比较稀。

　　870.我患有精索1年多了，右侧睾丸下坠，比左边大。以前有时两侧睾丸痛，有时一侧痛，现在戒色3个月，前几天踢足球时腹股沟拉伤，过了2天感觉右侧睾丸也变小，左侧好像更小了。请问我这是怎么回事？能恢复吗？

　　871.我手淫11年，频繁时候一天一次，后来基本一星期一次。症状爆发以后就失眠，便秘，开始最多一个月没大便，连续失眠一年八个月。上班原因运动少，断续失眠没困意，腹胀想大便，拉不出来，影响睡眠，困的时候也睡不着。脾胃消化能力很不好，没有食欲，不想吃饭，感觉不消化。腹部有时候涨满。

　　872.本人25岁，sy8年刚开始是一天一次过了几年就一个星期两次，现在症状有，偶尔尿频，尿分叉，睾丸偶尔会痛下，感觉自己得了精索静脉曲张，又不敢去检查，老师我现在情况严不严重啊！

　　873.本人25sy大概十一年左右，以前无知！严重开始是去年十月底开始的尿频尿不尽，到现在没有一点好转感觉，现在症状比开始时严重了好多！憋尿感几分钟过后就有了，而且用手按压阴茎里会有一条茎会痛，但是会好过点一会儿又开始难受！会有便秘，胃口时好时坏，如果憋尿的话阴茎非常难受，但是几分钟上厕所又尿不出来。

　　874.SY是从08年开始的，半年时间就把身体搞出问题了，那时候脸上痘痘严重的很，1000个人中大概有一个像我那样的痘痘，大便基本一天一次，糖稀，不成型。小便一天7.8次，熬夜后黄短，天气冷的时候清长。天冷时候尿频，喝水多后没多长时间就要小便。小便量少，无力，怕冷，全身都怕冷，小腹特别怕冷，怕风，手脚不温，冬天走进温暖的室内，和夏天走进凉爽的室内，额头很快就冒汗。

　　875.我是前列腺炎患者，从出现症状到现在三个月左右，以前有阴囊潮湿没当回事，后来附睾不适去医院检查的，是前列腺炎，吃过一个月前列解毒胶囊和泌淋清，又在市中医医院吃了两个月中药没什么效果，不过阴囊潮湿没有啦！现在症状:左侧睾丸有不适感，尿分叉，左后腰有些酸痛感不是太明显，市三甲医院检查报告，白细胞4+

　　876.脾胃不好，怕冷，怕风，前几年一天俩次，后来当安眠药用，睡觉鲁一发，手淫七年多，腿乏无力，腰乏无力，终于腰椎膨出了，现在久站久坐疼，小便多，一天5到6次，有时清，有时黄，还能有救吗？

　　877.本人22岁，手淫达10年之久，最近三年有节制，一直克服不了，睡眠质量不好，易失眠，没精神，早起偶有干呕，眼睛干涩，眼眶明显下陷，有黑眼圈及眼袋，皮肤暗黄，两侧脸及下颚易起痘，嘴唇青紫发黑，腰酸，弯腰时间稍长背部酸胀疼痛感强，易出虚汗，身体虚胖，食欲不佳,腿脚易发麻，早泄很明显，最近坚持跑步，每天三餐适量，早睡早起，看了贴吧的帖子，戒了20天了。昨晚出现了梦遗，想请老师给我具体分析一下。

　　878.我sy有10年往上！很容易出虚汗！不怕风！怕热！不怕冷！但冬天手指头一直很凉！脾胃感觉一般！胸腹没有难受的问题！脾气很暴躁烦闷稍微有点事就着急！我刚结婚不到一个月！现在房事根本就没有完成过！勃起很慢硬度很差而且时间很短就软了！晨勃也断断续续！而且硬度也很差！时间也很短！腰很酸疼！有时候睾丸有下坠和酸胀！小腹发张！屁股沟也会有不舒服！而且有时候也潮湿！阴茎和睾丸周围也发涨！发酸！头发问题！头发很油头皮油不油没主意过但我脸上经常出油！头皮以前有小红点现在没有了但头皮屑很多！但不掉头发！我有前列腺炎！小便无力！有尿急！不疼不热不痒！不肿！但尿尿比较黄有泡沫！比较浑浊！有异味！这就是我的症状！严重吗？需要多久能恢复到可以完成基本的房事？不来房事我的婚姻会破裂的！需要怎么调养和恢复治疗啊！谢谢了

　　879.您好，我手淫过度后睾丸左高右低，且大小不一，破戒后，右半边身子很难受，右边睾丸不舒服，右眼干涩，且右眼视力下降，右胳膊酸软无力，右腿也一样，请问戒色成功后可以恢复吗？主要是视力！谢谢！

　　880.大家好，我是一名大四的学生，手淫有十多年了，最近一年多经常遗精早泄阳痿，去看过几次中医， 有的说阴虚有的阳虚有的阴阳并虚上星期去医院又说湿热下调，我现在只要一运动必遗精，头疼记忆力不好，腰有点酸痛。

　　881.楼主！我sy已经12年了，头发现在已经很稀疏，头顶两额感觉快秃了！尿等待叫不尽，不到一分钟就射了。滴白遗精次数不多，头发特别油半天不洗就感觉一头油。小腹坠痛，射精还有疼痛感，阴囊潮湿，好多毛病。请问怎样戒有更好的效果！

　　882.我SY十多年 现在是头发快掉没有了 173才60公斤 怎么吃也不胖 还有最近体检查出前列腺囊肿0.6X0.7大小 大便粘稠有灼热感，我该怎么办 用吃药吗 吃什么药啊？

　　883.sy大概8年了，以前挺频繁的，一周4次，这两个月是一周两次，以前有便秘，几天一次，现在靠蜂蜜和芝麻治好了，大便每天早上固定一次，有时大便成形，有时不成形。前天早上起来发现左侧睾丸疼痛，去医院检查说是前列腺炎跟附睾炎，打了消炎药，做了crs治疗。昨天也去打消炎药，现在已经没有多少疼痛了。但有时会感觉睾丸有点不舒服，摸起来不疼。

　　884.三个月前由于身体疲劳有一次sy没有勃起就射了 后来身体就不行了 前段时间小便快从尿道口流出来时热痛 左侧睾丸下坠疼 勃起不坚向上yj不舒服用不上力 去大医院检查了肾睾丸前列腺B超都正常 吃了消炎药后现在睾丸不那么坠疼了 但还是有点轻微尿痛 勃起不坚 没有晨勃 yj需要反复刺激才能勃起 yy时勃起不坚 频繁yy 我才18岁啊 现在心里很害怕怕影响以后婚姻生活 这是怎么了 我想戒除sy 能恢复吗 这问题严重不严重？

　　885.楼主你好，我今年22岁男，sy有5年了，已经戒了半年了，舌苔每天早上起来上面有一层白色的东西，可以刷掉，现在尿频严重一天差不多15次吧，尿液清，量不多，检查出来有前列腺炎，前列腺囊肿，遗精大约6.7天一次，时间绝大多数是早晨天快亮的时候，请楼主帮我看看。

　　886.手淫从15岁开始到现在23.平均一天一次，有时一天2到3次，熬夜平均都是每天凌晨1点睡觉，挑食又爱吃东西，不吃蔬菜，不吃鱼，不吃肥肉，饭也不怎么爱吃，爱吃油炸，烤，卤的经常上火，每天吃6顿。现在白发。记忆力差。容易射。有时sy后会腰后面疼。耳朵听不清。眼神也不好。注意力不容易集中，体重超重，怕冷怕热，容易拉肚子，经常早上起来拉肚子，之前有几年是宅男，每天都是玩游戏玩到凌晨5点6点睡觉。中午起来吃下饭又睡到18点起床玩游戏。话说我这是肾阴虚还是阳虚，或者阴阳两虚。吃什么药好？

　　887.本人尿分叉，尿余沥，早泄，sy六年了，前两天去石河子三甲医院检查的前列腺。白细胞1-3hp，卵磷脂小体++，开的中成药吃了二十来天了，没有一点效果，尿余沥比原来好像还加重了。

　　888.手淫从15岁开始到现在22.平均一天一次，有时一天2到3次，挑食，不吃鱼，不吃肥肉，饭也不怎么爱吃，现在记忆力差。容易射。勃起快。下去也快。耳朵听不清。眼神也不好。注意力不容易集中，怕冷怕热。爱出汗射精有点疼。包皮过长。射精后疼痛。按膀胱。就想尿尿。尿黄。有时候会尿道刺痛。我该怎么治疗？

　　889.7岁开始夹腿12年，大学开始真正手淫至现在9年。09年5月做治疗3个疗程输液吃药；2011年7月再次做治疗共5个疗程输液加后期服药；2012年做治疗一个疗程。2013年11月底开始完全服中药进半年时间。现在腰肌完全无力，天天酸胀晚上夜勃得厉害第二天早起症状更明显，遇冷、久坐也不舒服，做彩超有有肾钙盐结晶，下腰基做俯卧撑都很困难。没有去肾科检查，怀疑有肾炎。早上一起床头脑昏沉发胀，晚上夜勃得厉害第二天早起更明显；小腹及左侧结肠一直有痛楚，晚上夜勃得厉害第二天早起症状更明显。尿频尿急尿不尽尿等待尿细，小便后滴白或是流出前列腺液。喝水稍多或者晚上夜勃得厉害第二天早起尿频症状更明显。全身乏力，特别容易疲倦，去年底已无法工作，大腿时常酸胀隐痛，当天累点或者晚上夜勃得厉害第二天早起症状更明显。出汗特别严重，现在的季节晴天散步都出汗，喝口水也立马出汗，尤其背部和腋下多；晚上自汗盗汗。冬天穿多特别怕冷，季节变化容易感冒，感冒不容易好。脾胃虚弱。大便不成形。一吃冷饮，油炸、辛辣就拉肚子。2012年犯过糜烂性胃炎和胃下垂，服药后好转80%（一直没有痊愈，现在知道因为手淫吧）此后饮食还比较注意一点。曾经的鼻窦炎手术逐渐复发，如今老鼻塞，鼻中隔偏曲。鼻子周边一圈很红有血丝（好几年了）。眼睛发干，有血丝,畏光，看手机或电脑久了不舒服；头发，脸部开始出油，尤其鼻子周边，即便是冬天。年初开始嗓子一直有痰，白色，一吃完饭或东西必须吐痰，经常岁唾液一同吐出。骨骼细小，鸡胸，皮肤干燥，颧骨高。易失眠，遇事不顺心晚上辗转难眠。神经衰弱，晚上稍有动静容易醒，以前和打呼噜的人同寝要后半夜才能入睡。悲观不自信，社交恐惧，极度自卑等。

　　890.sy12年，今年23，中间有4，5年左右没怎么sy，后来也很少，就前5年左右特别严重。现在刚开始正式戒。遗精很少，感觉尿无力，精子也是黄的，头发特别油，现在两额和头顶脱了好多了，半天不洗头就好多油。掉头发有大概8年左右了，以前头发还不错，慢慢的掉到现在。自3年前开始严重的。应该是有慢前。牙齿每天坚持刷两次还是黄。

　　891.我SY有四五年了，之前感觉只是身体有点虚，头发从三年前开始掉，不过感觉变化不大，但是从去年开始掉得最厉害，就是两额角的地方，感觉害怕了，最近吃了点养血生发胶囊，感觉有点胸口有点气闷，是这药的影响么？

　　892.我今年23岁，sy差不多有九年了。现在症状是记忆力差经常想不起来一些事情，听力也不好，别人说话要说好几次才能听清楚。并且脾气变得易怒 多疑 不相信人。做事情不能集中精力，总是心不在焉，做着这件事情往往想到别的事。更导致自己心理不健康 很自卑 大学三年没交到一个铁兄弟。真不敢相信是什么支撑着我活着。皮肤头发都很油，胃不好去医院查说是胃炎。经常胃疼疼得时候吃点东西就会好。大便一天一致三次不等。小便总感觉尿不完，尿完马上就会觉得又有尿。这些状况全是严重吗？

　　893.我手淫很长时间了，现在出现状况了我才开始戒色，状况是这样的.早泄，主要问题是阴囊潮湿，非常冰凉，下垂，出汗，瘙痒，有异味，麻烦指条明路，现在医院太黑暗，也不敢去检查，有人说出现这种状况是慢性前列腺炎，我该怎么办？

　　894.我也是有脱发，头发细黄，手心脚心热，怕热，脚臭，还有耳鸣，容易累，容易流汗水，打哈欠，脸上头发上油多！！请问要怎么办啊，还有一定要早睡吗，，寝室睡得都比较晚，谢谢了！

　　895.我20岁 撸龄七年 大概从一年前开始身体出现问题 先是勃起不坚 到现在便秘 失眠 断断续续戒老也戒不掉 前两天破戒了感觉天塌下来了 感觉一下就患上了焦虑症 现在内心痛苦的简直不知道怎么办 感觉特别的害怕 怕再也好不了了 不想出门什么也不想干 晚上也睡不着 脑子里尽是害怕 烦躁 恐惧感觉肾已经虚到极点了！

　　896.18岁了，sy三四年，14岁开始那会儿特别频繁，几乎一天一次，最近几个月次数少了很多，但也没有完全戒掉，现在就是站着尿不出来，以前人多的时候也难尿出来，而且感觉尿不尽，貌似有早泄症状，谢谢您。

　　897.sy有17年估计，我也算是sy界的“元老”了，小学被年轻孩子教坏，学会了sy，（当时不知道，以为自己有特异功能）之前除了瘦驼背，觉得没什么大的不适，所以一直sy，也没注意过危害，两个月前突发症状如下：两个月前，由于出差两周，环境潮湿，没换内裤，回来的时候阴囊痒，当时没注意，用高锰酸钾洗，涂抹炉甘石，过了三两天不痒了，接着龟头包皮处痒，我网上查说是包皮龟头炎，抹了一周达克宁加用高锰酸钾清洗不痒了，再接着就是午休和晚上睡觉时候在被窝里膝盖不舒服，不是疼痒，就是不舒服，可能叫放射性的不舒服，然后是头晕，乏力，没精神，早上起床或者中午起床落地左脚前脚掌疼。做了各种检查（肝肾功能，风湿，关节炎，尿，血常规等等等）都没问题，中医检查说是肝肾阴虚，脾胃湿寒，吃中药20天没有好转。压力越来越大，头晕影响学习工作，午休睡不着，晚上睡着慢。现在下半身早上起床的时候困，好像也有凉的感觉，手心脚心经常发热，视力也不好，头发很容易油，而且每次洗头都掉很多头发，所以昨天我直接理成了9mm。肩膀也有点疼。易出汗，两条小腿睡觉挨着就会出汗，腋窝容易出汗，还有腹股沟，以前打球汗很少，现在打一会就满头大汗。小便一天不到10次把，具体没查过，应该哟6-7次，喝水多了就清长，少了就黄，而且有灼热滴白，尿不尽症状，感觉前列腺一定撸出问题了。已经两个月了，讨厌这种感觉，已经开始戒sy了，大哥帮帮我，我现在应该做什么。

　　898.sy4年了。容易出汗（以前有汗疱疹、戒除后消失）、无论哪个季节都经常出汗、运动后出汗是别人的几倍。怕冷又怕热、冬天手指冰冷。脾胃吸收正常、但是身体瘦弱（小的时候经常肚子痛，也查不出原因，戒除后消失 ）（以前有口腔溃疡、长水泡的情况。戒除sy、注意饮食后消失。）皮肤很差：以前皮肤白，现在偏黄黑色。油性皮肤、出油很厉害。经常长痘痘。毛孔粗大，鼻头上黑头很多。皮肤问题是我最大的问题，请各位老师重点解决皮肤问题，谢谢！在此感激不尽。

　　899.我SY5年，现失眠1年，浑身乏力，视物模糊，头脑意识不清醒。思维乱记忆力差，生不如死！！！

　　900.sy9年，两三天一次，病史：高中时体质太差得了肺结核，然后吃了长达两年的抗结核药，药物非常伤肝，也没有刻意保护肝，肝可能出现问题了，因为对酒精特别敏感，一杯啤酒就全身红。另外脸色蜡黄，戒sy一年时身体最好，脸色好转，月牙出现，但是最近三个月问题就出现了，脸色变黄，月牙一点点都没有了，而且见女友总是流前列腺液，这都是以前不会出现的，也就是说戒色先恢复好了接着开始恶化，特来此咨询，还望指点。

　　901.老师，今年22岁 Sy 7年左右现在有症状如下： 不刺激勃起不了，勃起不坚 ，无性欲，射精快，腰酸，特别乐意出汗，手脚发热也容易出汗，精液路白色中带黄。小腹大，大便不好，小便发黄，尿无力 ，有点尿等待和尿不净，耳鸣。是肾阴虚还是阳虚啊？怎么办啊？ 现在我狠害怕！

　　902.我症状是尿频，尿量多一天十多次，喝点开水或者天凉就不到一小时小便，小腹部痛难受，特别膀胱尿多了就开始不舒服痛，就是阴毛上部两侧，检查很多次前液，b超，尿液，验血正常，不过前液看出有点点炎症，已经四年了才二十二岁，这太难受了，吃药什么的都吃咯，不见好转。

　　903.五年手淫史，然后开始各种治疗，老中医，吃中药，自己买药，吃补药，都好过一阵子，打开始治疗到现在已经2年多了，总是反反复复，遗精仍然频繁，刚刚治疗时右手脉比较弱，现在都好了，阴囊也不湿冷了，现在隔一天遗精一次，右边睾丸萎缩，而且肠胃不好，总闹肚子，有口臭，口干，怎么办，已经不敢去看中医了，不管用，麻木了，求救！

　　904.求助 手淫多年 身体很虚 爱出虚汗 一动就出 有时候坐着也出 特别怕别人看自己 结果越紧张越出 已经戒撸了 但是不知道该怎么恢复恢复 已经严重影响到我的生活了 真的快要逼疯了 求大神帮帮忙 玉屏风散治疗自汗的管用么？

　　905.sy4年多了，从16岁开始发病，17岁开始失眠，这就开始逐渐变得严重起来。频率一天一次，有时一天多次。17岁夏天，如上面所说，病的最严重，心灰意冷，头部症状：智力、记忆力减退很厉害，思维迟钝，精力奇差，脑缺氧感觉非常明显，眼压大，耳鸣，脑两侧血管发涨，脸上有痘坑，现在出的痘都是一大块一大块，发红偏紫，有个小尖。在一年前失眠开始的时候，大量掉发，整个头都掉，不过部位主要集中在脑中轴线两侧；现在脱发基本停止，但新生发极细极软。且发枯不荣，头发油，头皮油，头皮痒，头皮上出的油状物很多，指甲一刮一指甲盖。视物比较模糊。入睡难，早醒，睡眠质量差。小便后提上裤子，就会有一小点水样的液体流出，闻之稍刺鼻，难闻。之后头部明显开始发木，脑两侧血管明显发涨，思维明显迟钝，不能读书或做题，左腿大腿前面肌肉胀痛。且尿后心、胃发滞感觉明显，懒言，易怒，心情极差，心中郁郁不欢。其余的还有一些琐碎症状：心、胃、后腰力感明显，后腰如肌肉使用过度似的酸疼，龟头敏感，性欲极易被挑动。后生再拜，经历了5个中医大夫，吃了无数汤药，有的大肆清火，有的补肾，补脾胃，等等，只是身上稍微轻松了一点，再就无效。已经面临崩溃的边缘，望救我一命！

　　906.本人从初2开始撸管 但到了初三就没怎么撸 一直遗精 到现在高2 很多毛病就来了 前个月去医院检查说是慢性前列腺炎 而且当时尿液还是白的 吃了几个月的药开始药还很有用 但后来逐渐就没什么用 大概是我因为我久坐玩游戏 晚上熬夜吧 现在吃那个药没什么用了 现在不熬夜了 但总是失眠 不是失眠就是晚上遗精 这段时间没有久坐坚持慢跑 但是晚上遗精又开始了 真的 不知道怎么恢复 色情什么的碰都不敢碰 有YY立即断 现在是屁股和JJ 交界的地方有阵痛的感觉 感觉越来越严重 特别是我现在高2 一节课要40分钟 只能下课站10分钟 但是上课的时候下体明显有灼热感！而且特别抑郁，想过好几次自杀，但又不甘心，本人之前相貌还可以　人际关系也不错，现在什么都没有了。

　　907.本人17岁了，撸龄2年，不怎么频繁，但是我记得第一次鲁的时候前列腺非常痛，之后就不敢去干了，我经常勃起时会有一两滴尿出来，好痛。小便黄短，喝多水就清长，昏昏欲睡时就勃起，射完精后就刺痛，有时就没有射出来在前列腺里胀着，接着排尿时，有些精液一起随小便出来感觉在灼烧，我消化不好，整天没有精神，皮肤苍白，消瘦，大便一天一次或两天一次，小便一天八次左右，排尿次数多了就刺痛，头发出油，脾气无常，时好时坏，一时暴躁一时抑郁，小腹有时会痛，大便用力时小便也会一起出来。真心希望变回原来的自己不求太多了，谢谢你们了，跪拜。

　　908.戒90天了，前几天连遗了2次，以前也频遗过后来正常了，平均十天遗一次，可是这几天总是流前列腺液，不停的流，内裤总是湿的，身体又虚了，也变的猥琐了。我饮食也很注意啊，没有意淫，为什么会这样！！希望大神解救啊！

　　909.我记忆力下降，手脚冰凉，对人对事乏味，勃起不坚，肾亏有着吧，撸了3年了吧，后悔死我了，请问有什么办法吗，明年还要高考。

　　910.本人二十岁，手淫四年，已戒半年了，可是期间有过好几次戒断反应，有一两个月都是频繁梦遗，两三天一次，大部分时间都是一星期一次，而且腰还经常酸，因为上课，经常坐着，晚上睡觉总感觉腰不舒服，总是翻来覆去扭腰，使劲按摩腰部会酸痛，坐时间久了不动，腰也会酸，要是干活腰使劲了，也会酸痛，请求各位该如何是好啊，我还年轻。不想就这样下去啊！

　　911.我sy有十年了，开始的时候不是很频繁越到后面就越来越频繁，几乎是一天四五次。经常便秘，长达一个星期多久甚至两个星期。小便是在喝水后非常频繁，几乎半个小时，有时十分钟一次。我发现，睾丸旁有一些很粗很多像绳子一样的东西。平时没有感觉到疼痛。

　　912.求救啊，我初一sy到现在已经大一了，刚开始一天一次或几次，到了高中差不多几天一次，毕业了跟女朋友一个月左右一次，我感觉现在自己到处都不好，记忆力差，面色灰暗，脸上有痘痘，早泄，舌苔挺厚的，大便基本一天一次，右手中指有一条黑色竖纹，竖纹有两三年了。我该怎么办啊，唉！

　　913.我今年24岁，手淫十年，其中有三年是蹭床，症状有前列腺炎，阴囊潮湿，注意力不集中，双眼无神，勃起不坚，早泄，头发两天不洗就有味，脸上长痘皮肤油腻，和女孩说话就脸红，去年六月开始接触戒色吧后开始戒撸，期间有破戒有遗精，但频率比以前没戒时低了很多很多。

　　914.如果久坐或者睡的比较晚，第二天这些症状会加重。尤其是精曲 , 症状又反复。发病经过：应该是手淫引起的。初中学会手淫一直到现在。大学以前一月一次或者两次。大学以后变得比较频繁，大约三四天一次，有时候一天一次。出现症状二十天左右，没有去过医院检查，都是自己在网上查的，有些害怕去医院。前几天有些好转，昨天开始又加重了。有精索静脉曲张。好多年了，没有任何不适，所以没有重视过，最近在网上查前列腺的问题时才发现。精力有些不足，小腿部位老是感觉无力。大便比较稀，不成形。肠道总是感觉有胀气，不舒服。

　　915.本人今年25，手淫有大约十年，记不清楚了！有时候一个星期一次，有时候一个星期两三次，有点尿频，尿无力和尿不尽，尿完总想尿！最近手淫过后总感觉右臀总有坠涨的感觉，右腰有麻麻的感觉，是不是肾虚了？然后过几天就会好点。吃甜的，喉咙里就会有很多痰，吐也吐不干净。有时候感觉前列腺感觉涨痛，持续时间不长，没吃过药，西医和中医都没看过！这种情况会不会影响精子质量，快要结婚了，会不会影响生育？不知道这种情况算不算严重的？

　　916.我说话有气无力，懒言少语，好幻想，精力无法集中，脑子总是昏昏沉沉，嗜睡。脊柱侧弯，骨头一动就响。爱出汗，虚胖，头发干枯，心情不好。我想快速恢复，至少在脑力上，要高考了。

　　917.的情况是这样的。sy有四五年了，上次去医院检查有慢性前列腺炎，耳鸣，白发，而且现在阳痿，就算勃起也不坚，前几天去中医哪里看了下，开了点药，怕冷，腰酸，不知道还能不能治好？

　　918.sy八九年了，有时连着两三天，现在毛病较多，有早泄症状，无晨勃，脑血管痉挛，颈椎反弓，膝盖冬天发凉，胃不好。头发油，头发较厚多，有白发，头皮屑多。偶尔会有痘痘，身上背上也会起！大体就这么多了，这么一总结，我这么多毛病啊，大哥救救我！

　　919.我今年20岁了 大概撸了6 7年 放假比较频繁一天一次或者 2 3天一次 放假也爱熬夜12点到1点才休息 读书住校基本没有撸 现在大一发现脑力下降 头晕无力 早泄 必须要戒色了。

　　920.遗精近17年，梦遗居多、滑精也有，多在疲劳、同房后，尤其是同房后、甚至会连续2、3天遗精，多数时间是在快亮天时遗精；晨勃；左边睾丸经常有疼痛感，左边精索曲张，前列腺炎；手脚热，尤其酒后更厉害，现在早晨手都热；肚脐眼凉；凌晨经常感觉肚子咕咕噜噜，上午上班第一件事就是解大便，大便不成形；口渴，总是喝水还总是渴；眼干；睡前经常干咳；后背经常酸痛。中药吃了十几年，大夫看了一二十个，到现在没有好转，身体都拖垮了。病情起源于工作压力大，加上年轻时纵欲过度。万般无奈，请你赐教，盼能回复，不胜感激！

　　921.我今年24周岁，撸龄大概有12年，现在我最大的问题就是有尿潜血，自从检查出来都2年了，一直都有，尿检其他指标正常！好像也有痔疮，肛门瘙痒！牙龈有些萎缩，有牙龈炎!耳鸣偶尔有 ，晚上较明显！大便有时较稀，但总体感觉正常，尿频尿急尿等待貌似都没有！晚上睡眠质量不好，睡得浅，容易做梦！头油，脸上油也大，头不痒，头上有小红点，掉发刚戒的时候较明显，不过现在感觉好多了!鼻子周围还有鼻头上经常有痘痘，一挤有黄水或固体流出！

　　922.真心求教问题！我是一名高三学生 现在毕业了 一次手淫后第二天出现尿刺痛的状况 然后白天还会流前列腺液 我很害怕 然后我戒撸了 到现在戒了半个月 期间去看过西医 开的尿路感染的药 现在有这些情况 性冲动或者意淫会流出前列腺液 勃起的时候流液体不多 很正常 随着阴茎缩小 前列腺液也会随着阴茎缩小而流出 然后早上第一泡尿 尿的过程中很舒服 尿完有点刺痛 便秘时会滴白 现在心真的很慌。

　　923.高三要高考了，之前一周三次，14岁开始，几年下来一直有。现在手淫之后第二天感觉很虚弱，特别是背部那个地方感觉奇怪，要一周恢复才能勃起坚硬。吧友们帮帮我怎么治疗，不想以后勃起不坚。

　　924.我后悔了！虽然我知道撸管是不对的，但是我还是染上了瘾。现在的我不是肝痛就是神经衰弱，生活很难愉快。我坚持14不撸，可是到了15天的时候就忍不住了，一撸完，晚上就失眠了，所以现在我很后悔。明明我的身体马上就要有好转的，但我却没坚持住，希望大家分享怎样坚持不撸的方法与经验。谢谢！

　　925.Sy导致的很多致命的症状，望解答！17岁，快5年了，现在也在戒，可现在出现了很多症状，记忆力下降，面部灰暗，精液黄，阳痿早泄，感觉还有点尿道炎和慢前，后面这个怎么治疗和恢复？

　　926.以前过度sy导致晚上睡觉严重盗汗，脸色蜡黄，冬天手脚冰凉多汗，晚上盗汗醒后睾丸也是冰凉的，偶尔会梦遗，梦遗后盗汗更严重，好烦人啊，有什么办法能治盗汗吗？

　　927.我手淫9年，现在问题是早泄，肠胃功能不好，吃东西喝水也不想，不觉得饿和渴！还有一点脑子好像很糊涂一点也不清醒，怎么办？脑力如何恢复？

　　928.我sy4年，现在上厕所时旁边有人或者有声音就上不出来，我该怎么办，是不是前列腺炎啊，我真的好担心啊，戒掉后会不会好呢，求大神给招。

　　929.本人21手淫8年了，特别频繁，三年前出现精子成果冻状今年检查有慢性前列腺炎，5年前腿上溃烂，到现在都没好，去年出现口臭嘴里有霉味，今天发现舌头也出问题了，在医院治疗过前列腺现在出现掉头发，额头上出油，每天早上小便，尿都赤黄赤黄的，生殖器没勃起时也特别小，中午经常拉肚子，粘在马桶上冲几遍才能冲掉天天像是没有睡醒一样，记忆力也不行，别人刚说过的话我都回想不起来，人还特别瘦1米83的身高就138斤，还驼背，我该怎么办啊？

　　930.求吧主，各位大神救命！我现在29岁，手淫断断续续15年，前列腺炎有12年左右，以前也看过医生，前年去看过中医教授，白细胞4+ 卵林脂小体2+ 脓细胞1+ 然后开了3个月左右的药吃 ， 见什么效果，又费钱就没吃了。 当时不了解， 上补下泄，从前年开始前列腺就疼痛，刺痛。 尤其是到今年痛的厉害，还有尿频 ， 尿不尽 ， 尿等待 ， 尿滴白（这个少有了） ，尿痛 ， 尿分叉（都10来年了），阴囊潮湿 ，屁眼也潮湿。注意力不集中，眼睛有点雾，还有睾丸下面的管子里(不知道是不是输精管）里面有个疙瘩。是慢慢的涨大的，以前只有米那么大，现在比豆子小点，不按没事，按到有点疼。 昨天看到戒色吧的，然后看到很多人在戒色，都是手淫引起的。就是没看到他们有前列腺炎。我想问问我这种重度前列腺炎，和你们一样戒色能不能变轻微的前列腺炎。不求能治好，只求能得到缓解，我和老婆都是独生子女，现在上面有4位老人，然后生有2个娃儿，还有1个侄女，是我们抚养的，大的娃儿8岁，小的是前年看病的时候生的，马上2岁了，很正常。前段时间老是觉得自己快要死了，其实那个不要紧，自己死了不重要，主要是家里还有几个亲人在哪里。现在跪求大神能指点下迷津！

　　931.一个22岁男孩血的忏悔。把我以前的罪业公布于众，希望能让各位朋友警醒。本人脑力不足，可能会断断续续，语无伦次，请原谅。我今年22岁，1994年出生，属狗，本应该是大学二年级的我，此时此刻却在自己的卧室，空荡荡的，如同行尸走肉一般坐在用来无数次浏览H片的电脑前，用那点仅存的脑力在键盘上敲打我这22年来的人生恐怖片。我记得从那个暑假开始，我就染上了鼻炎，每年犯两次，每次犯病鼻子都被卫生纸擦的破皮发红。暑假结束之后回到了家里，我记得我三四年级的时候学习不算太差，有一次数学还打了100分，开学之后每天上课也不知道在想些什么，上课盼下课，下课盼午休，午休盼放学，放学盼放假，就这样，脑袋里啥也不想，就是SY，除了SY就是SY，家里没人就SY，那时候频率不算太高，因为家里没人的时候少，那时候还变态的用肥皂SY，有时候还偷爸爸的烟，或者自己买烟藏起来，等SY的时候边抽边SY，还买了几次黄片，藏了起来。

　　932.SY导致阳痿，正在自救，我记得我SY时间断断续续，那时候也不知道怎么撸起来，发现射了，那感觉非常好，渐渐就迷上了，中途时不时的就来个三四次，直到现在，身体真正的垮了，对人际方面以前就有点自卑的感觉，所以一直没觉得是SY所导致的，当身体垮下的这一天，我才发现，以前是多么美好，现在回想有点愧对自己的父母。我SY有几年了，现在去医院拍B超，原因是前列腺质地不均，但是医生也挺好，说我是身体原因，不要太在意，因为放假，每天都通宵，白天睡觉，喜欢喝碳酸饮料跟红牛类饮料，每天都喝，前几天突然撸的时候，那里泛白，突然缩小，我很怕是阳.痿医生给我开了两种药，药名我也不说，就是补肾固精的药，吃了几天，夜晚有轻微勃起的征兆。当时一发现勃起不了，我赶紧去在线咨询医生，这个医生说阳痿 ，我那时赶紧天都黑暗了，父母养我这么久，就是为了传宗接代，现在连男性最基本的都做不了，感觉挺无力。现在看到有这个吧，我默默的关注了很久，发现这个吧非常阳光，所以我创建小号决定常驻这个吧了，我文笔不行，但是我希望跟大家一起努力，一起加油，为了今后。

　　933.由于年轻时就有手淫的习惯，10多年一直保持着，婚后出现了阳痿的情况。我和妻子将近1年没有性生活了，最近因小事和妻子打仗导致妻子提出离婚，但前几天妻子和母亲提到了性生活的问题，看来最根本原因还是在性的问题上，结合妻子近1个多月的变化和通话情况，基本上可以断定妻子有外遇。婚后有一子，还不到3岁，今天准备和妻子就孩子的抚养问题见面谈一下。昨天电话聊了1个多小时，之后一直发短信，老婆都无法原谅经常打架，但从来没有和我说过性生活的问题，我很内疚，一直以来忽略了夫妻感情，已经无法挽回了。删掉了电脑所有的游戏和黄片，今日进入戒色吧，立志戒色，希望早日治好阳痿，重新寻找幸福的生活，给孩子一个新的家。

　　934.话说我是第一次来到这个贴吧，我也是一名资深的撸管男，大概从我13岁被别人带入撸管这个深坑到我现在22岁已经有九年了吧！是不是觉得很不可思议？！其实我也觉得不可思议，因为开始的年龄太小了，时间太长了！期间我也想过戒掉，不过效果嘛……不说也罢！只要接触点暴露的带黄的就会像火山爆发一样的控制不住！我现在的身体已经被我糟蹋的不成样子了！幸运的是我不抽烟也不喝酒，才能坚持到现在吧！不然估计早废了！去年撸管的时候没到两分钟就射了，认识到自己可能或者在这之前就有早泄或者肾亏的毛病了，所以买了中药调理的药，不过感觉越吃越差！吓得我不敢吃了！现在整个人也很焦躁，人容易被惊醒，勃起也是挺而不硬！现在还有耳鸣的症状！估计是有点没救了~

　　935.求助，手淫5五年，现在神经衰弱，要高考了，根本记不住单词，容易跑神，脑力跟不上，容易断路，想着想着就断了，容易发呆乱想，意志力不坚定，我该怎么办，有没有有效的快去方法，求指导！戒淫是一定要的，还有没有配合治疗的方法，比如生活作息，或者什么食品药物结合？我不想这一生毁在了手淫上，帮帮我。

　　936.我sy已十年，目前已戒一个半月，长期以来，睡眠一直不好，半夜多梦易醒，白天精神很差，眼睛总感觉发胀，前两天打球，一直力不从心，大汗淋漓，体力不知，第二天醒来后腰两侧很痛。另外遗精已有7.8年，昨晚遗精，早上有点意淫，结果jj勃起不坚，而且龟头还痛。感觉自己肾虚很严重了，另外刚交了一女朋友，没有过性生活，而且现在各在一边。但我不知道今年过年会不会结婚。哎，非常苦恼。像我这种需要去看中医吗？

　　937.从去年10月开始，勃起不坚，早泄，性欲下降，到现在还是这样。原因是，上学期太闲，没事就去包夜，然后连续撸管。有一天，突然撸了一管之后，全身无力。然后之后就一直没啥欲望，但还是会习惯性的撸管。到今年2月份，才意识到问题严重了，开始不撸管。该如何补救啊？

　　938.本人24、sy十年，去年一月查出有前列腺炎！随后用半月治愈因喝酒抽烟吃辣的和不规律生活又复发除尿分叉夜尿两次其它都正常，年中发现性功能下降！年末夜尿增多、视力下降、头痛、口苦、不能正常性行为严重影响生活！应该与我熬夜、sy、饮食有关！像这种情况该怎么调理请高人指点！同时也希望大家见证！昨天夜尿10次！戒撸第二天！

　　939.去年八月底和女朋友分手、因为十多年sy造成严重的阳痿早泄、分手后发誓戒色、现在已经大半年了，刚开始经不住诱惑，不过现在一点sy欲望没有了，每天坚持仰卧起坐、固肾功，以前每个月都要遗精五六次、不过从上个月起大半个月没遗精了，现在就是头还是有点昏、尤其是早上起来的时候浑身发困、不过我相信再过半年一定会好转的，吧友们，我们一起加油！

　　940.03年上了大学，同学中开始谈论、看A，自己也在一次早上醒来（有晨勃），无意的摩擦开始了第一次SY，于是罪恶开始了，且一发不可收拾。大学四年没有间断过的SY，身体也慢慢开始出现症状（尿不净），当时自己并不在意，隐约感觉是SY的原因，可自己并不愿意失去这虚无的快乐。硕士期间为了追一个女生而戒过两个月，那两个月的脸色红润，期间有人夸我气色好，自己也隐约感觉到是戒色的原因，可由于追女生失败而自暴自弃，更加变本加厉的SY，看A，找人聊A（罪恶）。身体状态也更加的差，头发已经掉光了几乎，脸色也越来越暗，自己却浑然不知，有一次回家，家里人说我怎么变黑了，头发也没有光泽了，自己隐约感觉是SY，可是还是没有觉悟（善根不足，福德太薄）。还有很多恶事就不一一述说。戒前最后一年，精力渐感不足，很多时候已经无法集中精力工作了，可自己还是没悔悟，期间还到过一次戒色吧，那时一进吧感觉压力好大，直接就放弃了，现在想起来如果那时能觉悟会少吃很多苦，还是自己善根不足，福德太薄吧。于是在多次连续YY和SY后，连续三天晚上遗精，压倒骆驼的最后一要稻草来了。身体彻底垮了，所有的症状都出现了。这时又一次来到了戒色吧、戒色论坛和SY后遗症治疗吧。

　　941.邪淫13年左右，得神经衰弱失眠已经差不多是9年前了，频繁遗精开始已经差不多是7年前了，现在遗精已经是滑精状态了，非常严重，聊过很多遗精的戒友，几乎都没有我严重，别人晚上肚子饿不遗精，我是越饿遗精越厉害，甚至一夜两次，吃辣遗精，剧烈运动遗精，稍微坐久一点晚上就遗精，吃鱼和蛋都会遗精，几乎没有晨勃，有时候吃肉会有点，而且有时候晚上遗精的时候阴茎勃起很硬很胀有点胀痛，几乎什么情况我都有可能遗精，就算不遗精也会流点透明的精液出来，早上起来几乎都会有点流出来，而且睡眠又不好。

　　942.手淫15年，今年26岁，腰疼阳痿早泄，脱发，骨头细，最难受的是膝关节半蹲就疼，从来都没有摔倒过，但是很痛，痛两年了，我这是什么病啊？

　　943.在线求助 也许是撸多了 今天右肾突然疼起来了 早上疼到现在 折磨死了 求吧友现在有什么方法可以止疼的吗 谢谢啦！

　　944.我今年才十三，sy半年了，但是我已经出现了盗汗，耳鸣，记忆力减退等症状。前几天戒了半个月，今天没忍住，又sy了，结果jj立刻流出了一堆透明的粘液，请教大家，症状严重吗，白色透明物是什么啊，该吃药吗？？

　　945.曾经我多么纯真，奈何一步一步踏入撸管不归路！亲们！今天我要在这里坦白一切！我曾坚信我是一个好人！但是目前看不是这样的，现在的我精神萎靡不振，社交恐惧，对视恐惧！一身戾气，怨气沉重！一次次立下誓言不再sy，可我一次次不攻自破被自己打败，我感觉我的灵魂丢失了！我感觉我不完整了！我的身体问题严重，容颜开始衰老了，开始长斑，很衰的样子！看到同龄的帅哥精神抖擞的样子自己心里会异常自卑，都不敢看人家，不敢对视！我特么就像个行尸走肉！现在的我可以总结为一个完全失控的人，控制不了自己sy（sy成瘾），控制不了自己的表情（别人看我我会很不自然），控制不了自己的戾气怨气（看谁都不顺眼），控制不了自己……唉！我得了几样病，精索静脉曲张（吃过几疗程中药，好没好不知道，反正不疼我也不管了，药吃完照样sy），前列腺炎（应该是没好），排尿性晕厥（只犯过一次病），这排尿性晕厥没几个人知道吧？对我打击很大我却依然不知悔改，那几天必定sy次数偏多，半夜上厕所尿了一半，突然一瞬间我失去一切感觉，那一瞬间我是没有记忆的，接下来我又在一瞬间清醒，却发现我倒在厕所，裤腿上都是尿，我一下子就起来了，到此这都是在一瞬间完成，倒下我立马就起来了，但是怎么倒的我是不知道的，倒的过程我也是不知道的！你说多吓人！头还卡个包，由于是一瞬间的事。

　　946.今年24了，还没谈过恋爱，三个月前发现阳痿了，在学校门口找了个中医看的，笑人的事，他是看妇科比较厉害的。给我开了一些中成药，吃了夜勃很厉害，晨勃也很硬，我以为好了。现在才明白那是阳强易举，我以为我遇到了好中医还向同学推荐想想真可笑。

　　947.2013年冬天的时候，出现了有尿意尿不出来，尿等待的现象。天气暖的时候，忙的时候就没有感觉。过年的时候时候，弄裤子的时候不小心捏到了左边的睾丸，当时很疼，第二天好了没有感觉了，过一天又开始疼了，初一的时候去的医院，做了验尿和睾丸彩超，检查出有左侧精索静脉曲张，可见反流静脉管径增粗为3.0mm。医生说让回家观察几天，不行就做手术。戒色半个月恢复了晨勃，身体在慢慢恢复。 想问问朋友们 有没有跟我的情况相识的提供些建议和帮忙。

　　948.头昏，脑力急性快速下降，理解能力下降，记忆力瞬间下降，我是不是要死了，半个月前查出神经症，这几天又sy了，今天突然脑力下降，上课很难吸收，是不是神经衰弱？

　　949.我整个人没有自信，害怕与人交往，对视会有恐惧，今天老师请每个人都做当众自我介绍，我却很恐慌。整天乏力，无趣，做什么都提不起兴趣，空虚感很强。希望能得到大家的帮助。鞠躬感谢！

　　950.因为初二的时候我sy过度，初三我不知道为什么我就是记不住，上课没精神。之后也考上了高中，上高中我并没觉得高中知识难，就是记不住，有些问题明明知道题目的难度、出试卷的规律也思考不出来……我也问了许多人的高中学习方法，和我初中得到的和总结得一样，因为高一上班学期几乎就是嗜睡，跟不上。

　　951.本人18岁，大一。大概从初二开始撸管的，那时候每天一次。这样一直到高二。撸了4年，后来高三的时候，有尿频，睾丸有点痛啊，然后整个人都没有什么信心，很怂，整个人都很颓废，精神恍惚，不喜欢笑，郁郁寡欢，然后撸管少了一些，大概一周二三次吧。但是还是没有戒掉，其实也试着戒，但是总是忍不住，我觉得我好没用，很老实，很怂。然后高考后，上了一个普通的一本大学，戒撸还是没有戒掉，遇到自己喜欢的女生都不敢追。其实看得出她也有点喜欢我的意思，但我不敢追她。我真心觉得我很怂，没用。

　　952.27了严重早泄怎么，婚姻都要不保了。自从结婚到现在一直都是早泄 ，现在更是严重了，以前找过个中医吃了3个月的药，还是没有效果。大便的时候还有尿滴白。求求你们了，我这要怎么治呀？

　　953.求助！小腹难受，快崩溃了！手淫四年多 目前症状：小腹坠胀，持续快两个月了没有缓解， 酸酸的感觉有紧缩感 坐下的时候坠胀感觉明显， 会有一口气要打嗝上来 。当时是前列腺断断续续充血好几天了，破戒后第二天小腹开始出现问题，腰有点酸。 没有尿频尿急 遗精很少，尿的时候有点灼热感。 看过中医西医 都不认为是前列腺的问题，给开了肠胃药，没有效果。 这阶段是没有手淫的，请问该怎么办，小腹好难受每时每刻都困扰着我。

　　954.过年30了，大概是初中偶然开始的，说来可笑，那时候特别害羞，看自己下面老是挺的很不好意思，总是想让他下去，一次偶然用身体压着摩擦，开始了第一次！那时候什么都不懂，只觉得很兴奋的感觉，用手是从四五年前开始的吧！我也是学医的，也怕身体夸掉，但是腰疼或者下面疼等症状顶多一两天就好了，以为没什么事，疯狂的时候一天两三次，有时候也不是很想但无聊觉得好玩！后悔什么都晚了，直到近一年最近感觉坚挺不是很长时间而且也不那么硬，家里有遗传掉头发，但我感觉还是跟sy有关，膝盖偶有酸感！逃避没有用，勇敢面对！我要彻底戒掉！大家一起加油努力，以后每天来！

　　955.我是一个大学生。因为手淫长得特别猥琐。我现在主要在戒。才戒了三天，主要症状行为猥琐，脾气大，智商低，经常没有任何定力干事情。爱发呆爱跑毛，有点痴呆症，没有任何目标，没有目的，做事情不会计划，眼睛特别干涩。求解救

　　956.谁能救救我，救救我！告诉自己不能在sy了，今天又sy了一次，疯了疯了，已经严重早泄了，还是改不了，为什么，为什么，色情毁了我，我才24不到，谁能搭救我？从即日起，每天来sy吧签到，每天来学习，我不知道我又能坚持几天。

　　957.向您简单说下我情况，以前上学不懂事，经常手淫，大概有8年左右，感觉身体很虚，站一会炒个菜或干点活就腰疼的不行，以前经常出现遗精，现在最主要的问题是勃起不坚和硬的时间特别短，前两天刚结婚，因为以前没有过性生活，处男一枚，可是和老婆试过两次都没成功，主要还是不够硬，稍微硬点可是时间比较短，很郁闷，请高人指路。

　　958.小弟今年才18岁 SY就5~6年了，一年365天 可以说我有300天都手淫过 有时候一天能手淫2.3次..... 现在脸上痘痘 粉刺 脓包都有，而且手脚经常出汗 睾丸还没鸡蛋黄大而且一高一低 阴囊经常潮湿 记忆力明显不好 而且还有点其他小症状 明知道手淫对身体不好自己现在年纪也早已经手淫过度就这样也把持不住自己，唉！现在非常害怕自己的身体，我要是成功戒撸身体还能像正常人一样吗？ 有什么办法能使身体尽快康复？ 请哥哥们献宝 现在后悔死了 肠子都快悔青了 ... SY百害无一益！！！

　　959.各位吧友求救啊！我19 sy6年 现在找了很多女朋友都是因为硬不起分了 我现在双腿发软 阴囊潮湿 蛋蛋会疼 鸡鸡天天缩成一团 我该怎么办？

　　960.怎么办，果冻精有一年了，刚刚又破戒了，才戒18天，以前的果冻好大粒，也很多。现在变很小粒了，没有以前那么多了！没有其他症状，不遗精。能好不，以后能生育不？

　　961.之前经常频繁手淫导致勃起不坚，无力，困难，勃起时间短。睾丸下垂和经常会痛，有时候撒尿前列腺会觉得剧烈疼痛。这几个月来发现精液变得不黏和没有腥味了，很害怕，去医院检查又说我精液没问题。没问题为什么精液会不黏和没有腥味呢？很害怕啊！！！吧友们有没有类似情况啊？

　　962.我sy四五年了，脸上想了好多脓包，有时候还发紫，挤出来是紫色的血，还很疼，这是什么啊？能治吗？还留了好多红色的疤，能淡化吗？

　　963.06年到08年大部分sy一天两次，08到14年工作了几乎sy两三天一次，偶尔一天三次。现在结婚了，偶尔sy一次，但是早泄了，好苦恼，平时不爱运动，虚胖，手足凉，口臭严重，气短，汗多，无力，腰酸，尿后余沥，和老婆做也基本两分钟就射了，求怎么补，怎么治才能恢复正常？

　　964.我手淫11年，各种症状！前几天B超检查出了前列腺增大，前列腺囊肿，图一时之快付出的代价太大了！！

　　965.手淫9年，今年26，年初睾丸捏着疼痛，睡觉右卧下坠痛，本想去做阴囊彩超，后来医生说吃点消炎药，好了几天，上班后，轻按输精管位置不适，大腿内侧酸酸的，右小腹偶有放射性痛轻微的，右后腰微酸痛，我该怎么办，有打算去做阴囊彩超。

　　966.25了撸了十几年。脱发，阳痿早泄，尿等待尿不尽，阴囊潮湿，冬天怕冷夏天怕热，手脚冰凉还出汗，最近不知怎么回事偶尔会感到浑身一阵一阵的发冷，脸上起皮，自卑疑病，运动后虚脱无力。请懂的前辈帮我分析分析我的病理，然后该怎么做用不用吃药调理，我想好的更快一些。谢谢大家了！

　　967.我才17岁，sy导致失眠阳痿肾虚还有救吗？记得我从十岁开始就sy了，而且频率很多。上次sy之后就感觉勃起很困难没什么性欲，然后开始失眠，失眠后发现阴茎特别软了用手去刺激勉强勃起也软软的举不起来，还有救吗？

　　968.我17岁，sy毁一生 好多症状 尿等待尿频少白头！能恢复吗 住校生尿等待在学校好绝望啊！天天要等厕所没人了才敢去尿 时不时的要憋尿一节课！ 有办法恢复吗？

　　969.我肠胃一直不好，胃酸，喂饱，吃多了吐。腹泻，大便不成型，便稀。手淫15年了！有神经症，易焦虑。有早泄现象，容易勃起，敏感，目前戒色两个月了。脑力记忆力不好，昏昏沉沉的，特别是动脑力以后，饿了就开始头晕。各位大神有没有好的办法啊？

　　970.我单身，sy导致前列腺液炎，尿频，阴囊潮湿，sy1分内，被忽悠做了包皮和背神经，目前没有晨勃，勃起硬度角度都不够，一会就软，以前刺激一下，还能硬起来，现在，哎，难道真是背神经惹的祸吗？最近吃中药，还没有晨勃，不过夜间会勃起一会，硬度也不够，哎，愁死人了！求朋友们，给点信心。

　　971.因为之前年轻不懂事sy，现在已经戒了，但伤精严重，现在非常身体虚弱，现在天气 稍微一热就出大汗，出去走动一下也是满头大汗，衣服都湿了， 皮肤暗黄，还有点虚胖，舌苔发黄 胖大 有明显齿痕 ，平常在网上看过很多关于这方面的帖子，无意间在民间中医论坛上看到一个关于治疗伤精的帖子，说桂枝加龙骨牡蛎汤对严重伤精有治疗改善作用？对我可有恢复或改善身体的作用？

　　972.21岁撸了六年一天一次，现在阳萎 ，早泄，无晨勃，无性欲，精子质量很稀和水一样，有的时候成胶状粘度也不行，我还有救了吗？

　　973.我今年26了，有女朋友到谈婚论嫁的阶段了，关键我现在没法勃起啊，sy14年了，12岁开始，现在就有晨勃，8成硬吧，白天死都不硬啊，怎么办？ 看到有吧友说遗精，什么是遗精啊，我从没有过啊！ 现在的我还可以恢复吗？ 行的话3个月能恢复吗？ 怎么恢复呀！ 哎，现在是好怕见我女朋友啊，求助，跪求过来人帮我。

　　974.我已经戒色两个月了，以前生殖器时常是花生米一样的状态，现在已经好很多了，我拥有很多手淫患者一样的症状，最令人困扰的就是早泄，还有遗精，也不知道能不能恢复到原来，因为我哥的带领我走上了不归路，但我相信我努力戒除一定能恢复。

　　975.今年23岁 手淫5年了吧 现在手心出汗 严重脱发 耳鸣 小便发黄，去看医生，说我阴阳两虚，吃六味地黄丸，快两周了，没什么效果，求经验者回复。

　　976.我从14岁开始染上恶习，撸了有10年 最严重一天 1次 2次 最近一年很少撸，一星期一次 半个月一次 20天一次 。就在20天一次这个时间段内 出现过一次遗精。眼袋黑黑的 没多少精神 做什么没耐力！小便无力 精子是乳白色！勃起不坚 ！我要不要去做个 尿常规 和肾功能还有前列腺炎 检查！我还有救吗？

　　977.本人二十六岁，撸了十年，每周最少两到三次，好几次想戒可以上头就犯了，一开始不以为意。撸管时间也越来越短，甚至还没硬就射了。最近才看到这个吧，希望还来得及，清大家帮帮我，看还有没有希望吧，下面说说我的状况吧。小弟弟特别敏感，不用特意撸就会射，硬度感觉也不够。先前看到黄的图片或者镜头小弟弟就会硬，现在很难硬起来，要用手刺激。小弟弟硬起来后，持久力不够，只要一分心就会软下去。连续两晚房事过后，身体特别累，缓了两天才有所恢复，第一天时头晕眼花，特别困，口干舌燥，四肢无力，小便泛黄。有时候阴囊伴有阵痛，特别胀的那种感觉。请大神们或者老师帮帮我，我这个情况还能恢复吗？需要去医院或者吃药吗？可以的话我该怎么做？能恢复的话大概需要多久？我还没结婚，我要对女朋友和家庭负责，为此我愿做一切来挽回自己犯的糊涂。请吧友们给小弟指条明路，希望可以重新做人。

　　978.24了，明年毕业。家里计划着毕业就找对象，再过一年就结婚。但自己现在的情况毫无疑问是没那个条件的，频繁sy10年，前列腺炎和精曲以及各种症状都有了。最近几天开始耳鸣失眠，彻夜睡不着。真不知道以后该怎么办？结婚是肯定不能了，没办法向家里交代。本来已经在家乡找好工作，父母一心为我展望谋划着美好的未来，而我却成了现在的样子。感觉自己已经有些抑郁了。也想到了活下去的意义，我还有老人需要我照顾，我肯定还是要好好活着。但想到婚姻，感到很恐惧。即使结婚，结果也是悲剧的。独身主义，这在中国是不被允许的。而父母的殷切希望让我感到无路可退。

　　979.sy长达10之久，现在疑病心狠重啊，不过又有诸多症状出现了，像神经衰弱，强迫症，飞蚊证（现在眼前出现很多漂浮点状或条状东西，很烦人），诸多这些问题都是日积月累形成的，我该怎么办？

　　980.本人是前列腺炎患者，刚检查出来的时候白细胞4+卵磷脂小体+，症状是附睾不适，阴囊潮湿，偶有尿分叉，在一个老中医那吃了五十副中药吃了100天，然后年前去市医院复查结果是卵磷脂小体3+，白细胞少许，医生说正常了，虽说没什么不适但感觉附睾和正常还是不一样，而且早泄一直没好，由于过年就没有去抓药了，现在过完年了，在考虑要不要再拿点中药吃啊？可是学生又没钱。

　　981.本人屌丝一枚，93年的，有多年的sy史，两年前身体大爆发，现在百病缠身，这两年来让父母操碎了心，还花了很多钱，我是真心觉得太对不起他们了，到下辈子都没法报答他们，特发此贴，以示忏悔。

　　982.本人从小学接触黄色，然后初中鲁到大学，突然一天阳痿了，撸都不硬了，本人才22，脑子一下子炸开了，俗话说的好不孝有三，无后为大啊，父母辛辛苦苦的供我上大学，唉...

　　983.24岁了，sy大概7年了。有时候频繁就是一晚一次。后来熬夜久坐就导致现在勃起后不持久一下就软了。然后便便不成形，挺丑的。嘴唇很红，干。172身高，160斤。然后经常感觉口渴。有点尿频。白头发多。运动起来汗流得挺多的。冬天手脚温热。不会冷。白头发多。有肾结石。有没懂中医的大哥，给我建议，吃什么食疗。外加什么运动。戒色和早睡早起，已经在做了。

　　984.从十三岁手淫，比较厉害，每天至少一次。大学时身体严重不行，各种差，。大学毕业后开始注意戒除，很少手淫，。之后结婚，发现早泄，很严重，看过中医，没什么效果，也好过一阵，然后有了孩子，媳妇儿怀孕期间无性生活，生完后又不行，几年来一只注意身体，慢跑，注意一些养生，现在好一些，能控制，但大多数不能如意。仍然在探索中，大家有无好方法，望帮助。

　　985.大家好，我是一位高二的学生，十八岁了，sy好几年了，我喜欢运动，但是那个也很频繁，现在身体虚弱，有耳鸣，注意力很不集中，记忆力也下降了，高二学习又很紧，怎么办？我需要帮助

　　986.手淫好多年了，一直有早泄，无力，出汗严重这个问题，既然想戒，也想吃点中医药带着补补，查了好多不知道吃什么，我想先把无力，和出汗这两问题治好，早泄如果在戒除后没好转只能去医院了。

　　987.大家好. 我今年28岁有15的手淫史.现在的我啊脱发严重. 精神状况特别差 做事没有信心 性格偏激 胆小 内向 懦弱. 明明有些事情能作好.人一多我就心里发慌害怕. 我心里特别有愧. 我现在已经戒手淫1个多月了. 请问大家我这种情况应该怎么办好. 还能有救吗? 我还没结婚呢. 吃什么药或者食物有效果. 戒除手淫我有信心. 但是怎么把失去的东西补回来呢？

　　988.本人手淫也有10多年，小时候才小学，趴在床上觉得舒服就了有快感，那时候不知道是什么意思，甚至连精液都没有，一直搞到初中才知道是什么意思 ，现在体质虚弱、消瘦、鼻炎，20年了，应该是我手淫过度体质虚寒引起的，还有慢性前列腺和早泄，正在吃药和运动治疗。

　　989.求助严重早泄怎么办？sy好几年了，开始不知道，没有节制，过了两年限制了些，现在结婚了，但是性生活问题很大，有时候硬不了，有时候刚开始就射了，心理上压力非常大，觉得自己废了！现在不敢sy了，但是早泄怎么办？有什么好办法可以恢复性功能吗？不敢去医院，听说手术坑死人，求大神支招。

　　990.我大概在17岁那一年就感到经常腹痛，然后就是头昏，当然什么原因引起的，大家都知道，（就是手淫恶习！）我今年28啦，整天伴随我的还是整天的头昏，头痛，腹痛，等等…还有一系列的症状，吃过的药不计其数啦，可是………结果还是那样，我现在感觉主要还是我的脾胃不好，吃什么都不吸收，我现在向大家求助，我现在每天凌晨2点以后就会感到腹部难受，一直持续到吃过早餐，然后就会好点，白天腹部还好受点，晚上睡觉的时候肚子咕噜噜的响，肚脐眼部位按有不适，不知道大家有没有调理脾胃的好办法，在此谢谢大家，希望知道的望相告，小弟感激不尽。

　　991.我年近30，本是风华正茂，大展宏图的时候。但时下的我，却已失业几年，拖着病体，在各个城市间流浪徘徊！而这一切就源于这万恶的手淫!我是上大学这年沾上这东西的，刚开始很刺激，快感很强烈，每次都能很满足，但好景不长，很快就发现瘾越来越大，次数越来越频繁，再后来快感越来越少，伴随而来的是尿频，尿急，体力下降，精神难以集中等身体症状，其实这时的我已经进入肾虚的状态了，如果此时能悬崖勒马，再稍加调理，身体就能很快恢复，但此时的我已被淫魔彻底降伏，仍在乐此不疲的干着这事。手淫的第五年，我的身体进入了严重的肾亏状态，首先是严重的失眠，准确的说是彻夜不眠！！一躺下睡就会有严重的心悸，耳鸣根本无法入睡！！！还有就是尿滴沥，尿无力，老觉的有尿，但又尿不干净，伴有粘稠的前列腺液流出。在精神方面，难以控制自己的情绪，疑心很重，莫名的烦燥。与同事难相处，人人都对你避而远之！另外就是严重的盗汗，欲望亢奋，手淫早泄，没有快感！此时，手淫的危害已侵入并损害到了我的神经系统！五年，手淫把曾经强壮的我变成了一个废人，没多久，我辞去了工作，严重的失眠已使我没有精力来应付工作了。但可悲的是这时的我还没意识到这一切的一切都是手淫造成的，仍没停止手淫，每次手淫后身体如虚脱了一样，恶心想呕吐，其实这是体力严重透支，淬取储备能量的身体反应！而失眠把每个夜晚变的那么的漫长，长期的失眠让我变的形容枯槁，行尸走肉。我即将跌入万劫不复的深渊！！！！

　　992.我现在15岁，我撸了3年，身高170，脸蛋变形，皮肤很差，记忆变差好多，面容猥琐！戒了之后能不能长高变帅！鹅蛋脸猛变回来吗？

　　993.身体越来越差了，已经到了不撸就射的地步了。想当初来吧里的时候没那么严重，(相对，其实已经很严重了)，看到别人说看片不撸就射，我还暗自庆幸。当然我早泄肯定有的，撸一下就射。这两年也一直在断断续续的戒，一直坚持不了长久。身体也越来越差，从开始的有梦遗精，到最近的无梦滑精。甚至在刚才看了几分钟黄片，没撸就射，在清醒的状态jy自动流出是什么概念。。人都要崩溃的！欲哭无泪，戒色路遥遥，可是我的身体已经快坚持不住了。不知道说些什么，希望自己能真正清心戒色吧，还有吧里的弟兄也是，再撸下去，再意淫下去，死的是我们自己啊。戒掉才能活！！！

　　994.不知不觉 染上sy的恶习已经十三年了 我是一个单亲家庭 爸爸去世的早 十几岁就和妈妈一起生活 可以说妈妈是我人生旅途中的榜样 是她用坚强的意志力撑起我柔弱的肩膀 伴随着我人生的旅途 让我变成了男子汉 我是妈妈眼中完美的儿子 是我爸爸去世这么多年来唯一的精神支柱 然而 在我心里有一个秘密却不敢和她分享 就是我有sy的恶习，没有人能看得见我内心的阴暗 现在我有严重的神经症 脾气变得很不好 妈妈一次又一次的包容我 每一次发完脾气又会感到深深的自责 现在的我对任何事情都没有信心 只有理智还能支撑我完成我的工作 怯懦 胆小 抑郁 纠结 就是我每天的情绪 唯独没有快乐 感觉自己就是一个没我灵魂的驱壳 很多人给我介绍女朋友 我甚至都没有勇气和女孩子接触 我讨厌现在的自己 我爱我的妈妈 我已经深深的感受到了邪淫的危害 它来自生理 和心理 让人生之路不在宽敞 内心世界充满阴霾 看不见阳光 谢谢老天让我遇到了吧主 让我在迷茫中看到了方向 我会努力戒除 为了爱我的亲人 只有爱自己 才有机会去爱别人。

　　995.本人24，sy16年，去大医院，民间老中医看过，吃了无数中西药，期间还不断手淫，戒了多次，失败了多次，现有多症状，阴囊疼，耳鸣，10岁开始白发，阳痿早泄，jj短小，尿频尿急，无食欲，精神很差，失眠多梦，胆子小，注意力不集中，记忆力差，朋友圈小，没自信心，做事优柔寡断，跟人说话没有底气，自杀过一次，脖子上留有刀疤。 我对不起自己，对不起爸妈，色字头上真是一把刀。现诚心悔过，希望重新做人，今天第一天，也希望有手淫的朋友，以我为戒，早日戒除。

　　996.我手淫十几年了，阳痿，早泄，耳鸣，高度近视！曾经掉发！好多毛病！结婚三年，明天准备去山西省中医院看病，有共同探讨的嘛？

　　997.以前手淫无法自拔，导致现在神衰，头昏的跟僵尸一样，脑子和猪一样，社交恐惧 紧张出汗，什么症状基本都有了，去年的七月是多么有信念的一天，决定戒色，坚持到了过年30，足足快八个月了，小症状消失了。发誓永不撸，永不意淫。大家一起加油吧！

　　998.我把我的症状全说出来，我想知道我已经严重到什么程度了？首先阳痿，jj已经萎缩了，变短了，没有弹性，没有血流的感觉，就像是一根死了的肉棒。早泄，sy勉强坚持一分钟就射了。尿频尿急，b超没有发现前列腺炎，但是双脚两内侧有隐痛或疼痛，很涨的感觉，每天夜里要上两次厕所，而且尿量不多，大概50～100ml。耳鸣，最近才发现的，以前没有。睾丸痛，主要是下垂痛和胀痛的感觉，时有时无。脱发，头顶和前两额掉发三年了，还在一直掉，现在没多少头发了。腰痛腰酸，也是有时有有时没有。晨勃，有时有有时没有，有时软有时硬，软的多。遗精的话，以前没有过，都是sy精液出来的。手指上的月牙一天比一天小了，现在有些手指已经没有了，以前都有的。虚胖，容易出汗，一动流出很多汗。

　　999.之前已经撸了10年，一直不知道撸的危害，深陷其中，最近3、4年更加频繁，早前无意中发现本吧，才知道事情的严重性，才明白了身体出现状况的原因，看了很多精品贴，要学的还很多，也不敢相信自己的问题有这么严重，可能从小父母教育与人为善，我撸了这么多年才没到万劫不复的地步，立帖戒色。

　　1000.本人15岁不懂事，无聊时候玩弄生殖器染上恶习，那个时候一天可能有7、8次 结果不出一年马上得了重度精索静脉曲张 睾丸疼痛难忍 做了手术之后因为不懂手淫危害 一康复就撸了 幸好半年后知道戒色吧 才知道再不戒我就没命了，可是现在戒了4年，还是没戒掉 之前有一段时间戒了半年 身体症状没有了，以为好了，又重新开始，到现在身体各种症状出现，已经数不清了，我是学生党初三马上就要中考了 手淫害得我从以前全年级200掉到600名，又不敢告诉爸妈自己的身体状况，现在我已经得到了报应，正在努力戒除。

　　19.手淫受害者综合案例D(1500例)

　　1.我今年28岁，175，80kg，身体结实。高中起就开始sy，那时年少无知。之前sy时精液发黄，浓稠有果冻状的颗粒，非常担心会影响以后的生育。2年前开始谈恋爱，今年5月登记结婚了，9月是婚期。我的阴茎很敏感，容易勃起，现在都早泄了。看了吧主和各位吧友的良言，已经下决心彻底戒除sy，平时都有坚持运动，现在每天早上都去游泳。请吧主和各位大哥帮帮忙，给我指条明路。

　　2.戒色113天了！老二没怎么歪了可能有点恢复了，自己虽然不丑，但是也被手淫搞得暗无天日了，发质软全部贴着额头，油油的亮亮的。咦，看着真恶心。我自己都看不下去了，头发又稀疏，受不了！我觉得我是时候蜕变成男神了，不要受外界影响就在阴暗的角落里撸！我现在去剪了个寸头，发质也渐渐变好脱发的越来越少。今天写到这，我行你也行，我们会戒色成功的！

　　3.我今年29岁SY有十几年，23岁结婚后房事频繁，那时不知道虚则亢。大约4年前问题接踵而至，小腿肚疼，走路膝盖发软。舌头胖大，舌尖草莓点，舌根黄且厚。四肢凉，夏天也是。慢前问题时间很长了结婚前就有了。最近发现尿泡沫，大便老是拉稀，一年多了。动不动觉得很累，眼睛迎风流泪。请问我这情况是否需要中药辅助？如需要，该从何下手？

　　4.8年SY史，前几年频繁，最近两年有所克制，平均一个月2-3次，早泄严重，遗精倒是没有过，但是憋久了会滑精3、精液发黄，有果冻状米粒大小的透明颗粒，这个颗粒不会液化，勃起不坚射精无力。。。就这些症状吧，请问楼主怎么调理？要不要去做一下前列腺和精液的检查？

　　5.今年我16岁之前手淫有4年多，就在半年前有了症状，先是失眠，后来就头部症状跟神衰一样，容易困，脑子有时昏涨，眼睛干涩，有时喉咙感觉堵塞。戒色半年，失眠差不多好了。但头还是不舒服，有恢复。一个月前犯浑，破戒了。症状有严重。戒色半年有过渡期很多次，意淫也很多。这次破戒后，连意淫也戒掉，并且坚持养生。两个月后要去高中，那种紧张的学习生活，我很怕不能坚持。希望您能给我点指导，我不想让人生止步。

　　6.我今年17。差不多从去年7月开始SY。中间有连着3个月未撸。前几天没管住自己。4天撸了3次。在这之前也有1个月没撸了。结果撸完后感到jj无力。尿分叉，龟头和右边的睾丸难受但不疼。室友说这是发炎了，该怎么办呢？很担心啊。

　　7.撸龄十年了，今年二十三岁，尿频尿急差不多两年了，射出来的精液全是黄色的水状的东西（这是什么问题啊？）还有腰痛，大腿内侧神经痛也有七八 年了（这个也不知道为什么？）还有坐久点就坐不住，很不舒服，会阴也经常不舒服，尿黄短，一天尿十几次。还有鸟等待。尿分叉。蹲几分钟阴茎上面地方就会很难受（好像有条筋拉着一样）现在戒撸一个星期了，前两天连续遗精了。不知道怎么办了？求指引

　　8.本人有多年sy史，27岁，身体也有许多症状，特别是遗精情况一直不好，前段时间一个家乡的中医给自己看了下，说是先吃两个月药，把肾阳补一下，开了两个中成药，目前吃了一个多月，不知道是否真的有效，但这中间我只遗精两次（两天连续），而且距离上次遗精有二十多天，这是创纪录的，当然也可能是我一直坚持固肾功的原因。

　　9.我现在撸了有3年了 之前戒了半年 前几天跟女友闹分手 然后又撸了 连续三天都撸了一次 这两天没撸 但我发现 我现在呼吸要用力点 好像气有点接不上 还有就是腿脚发虚（以前也有过） 另外 我一天上厕所的次数比较多，我该怎么办呢？我今年26岁了 家里张罗结婚呢......

　　10.我今年18，手淫7年，尿频，尿等待严重，喝水少的时候要等5分钟左右，有时还尿不出，大便不成型，粘马桶，有包皮包茎，要不要做手术？无频繁遗精，还有大便过后感觉有尿尿不出，等半小时左右才能尿出来。我该怎么办？救救我！谢谢

　　11.我sy了13年，频率一天1-2次。大便有时不成形，2-3天一次。小便无力，黄，有点泡沫，去医院检查前列腺增大，无刺痛。不太容易出汗，不怕冷，不怕热。但是小腿发冷。胃无饥饿感，一年前检查出来胆汁反流性胃炎。有时候流前列腺液感觉，小便黄，尿无力，尿频。

　　12.手淫十多年，症状：全身无力，干活易累，易疲劳，肛门处老有便意，一小便就想大便，到医院检查为痔疮，直肠粘膜松弛，吃过成药，汤药，断断续续一年多，没啥效果，现在不吃药了，消瘦，172，57公斤，求助。

　　13.男19，手淫6年多，前两年平均每天一次，后来减少到3~5一次，上高中后感觉记忆力明显减退，高中学习压力很大，高二之后出现耳鸣，失眠，脱发。到了大学手淫继续减少但未停止。现在的问题主要是盗汗，只要一睡午觉就明显盗汗，甚至醒来再睡还会继续盗汗。午睡醒来后精神极差。但晚上睡觉没感受到盗汗，早晨醒来精神还可以。然后我经常腿脚抽筋，去医院检查化验结果却都正常，似乎不是缺钙引起的，但还坚持补钙，运动，请教一下还需要怎么努力才能让记忆力，思考力提升！至于什么阳痿早泄我就无所谓了，恢复不过来也是自找的了，但在大学里抑或以后的工作，脑力对我很重要，不知能不能恢复又能恢复多少呢？

　　14.本人29，撸龄15年了吧，开始的时候几天撸一次，到5年前有时候会每天撸，有时一天几次，近三年有所减小，一周一至二次，现在勃起不硬，刚硬就要射。坚持时间短。大便不顺，小便有沫，腰部老感觉凉。小便量小，分叉，阴囊老感觉潮潮的。

　　15.我19，手淫5年，前段时间出现尿频。去医院检查没有前列腺炎，医生说有尿道炎。无晨勃，龟头还有点痒痒的。不知道怎么办。很怕。吃了药尿频也还没好。会不会影响生育？

　　16.今年17 从初二开始有手淫 到现在高二 并不是特别频繁 今年高二 四月底出现手淫秒射 担心是早泄 真的是勃起后撸五秒就射了，最近出现了尿急尿频的情况 也没有晨勃了 勃起也没有以前那么坚挺 现在心里非常自卑 看见女朋友都会觉得以后就是秒射 大哥我的症状还能好么？

　　17.手淫不低于10年一天一次，刚开始戒接近一个星期，不遗精。男，身高170，体重120，年龄21，jj正常状态下都比正常人粗三四倍，不过勃起后区别不大，撒尿老是撒不干净，如果闲暇时候坐着不出半小时必须撒尿，不是经常坐着的话排泄次数正常，早上极少晨勃，勃起缓慢，并有早泄症状，头发油，jj和睾丸处经常会觉的痒，求解还有救不？

　　18.我今年21,sy有好几年了，中间有频率有高有低，我最近发现我有精索静脉曲张。具体症状如下，阴囊表面有静脉血管，右侧睾丸明显大于左侧，有坠涨感，但是感觉不到疼。我要不要手术，还有通索舒脉方有用么？真心求助。

　　19.我是慢前，主要症状就是，尿频，尿急，尿不尽，尿道灼烧，有时候阴囊很潮湿，久坐不适，肛门坠涨，劳累了睾丸会很不舒服，有时候会疼，而且我还早泄，有几次刚进去就泄了。经常性睡眠不好，感觉生不如死，从小时候我就经常出虚汗，盗汗。去我们县城我医院吃了一个月药（中药）没有一点效果，症状反而加重了感觉。我当时差出来的结果白蛋白是2-4个，小酯++。不知道我这情况一年半能有缓解吗？一年半我就要结婚啊。现在压力好大好大。也不知道以后能不能生育。

　　20.本人今年25岁，至今已经有13年的SY史了，初中的时候大概是2天一次的频率，后来高中基本没有SY了，大学又重新开始，但是大概是一周一次的频率，工作了基本上就没什么欲望了，没有规律，几个月一次吧，但是经常会YY，看黄；从初中开始就一直有尿等待的问题，不敢和其他人一起尿，除非憋得很急，不然绝对尿不出来，尿尿偶尔分叉，还会滴答、尿不尽、放射状，白天还好，站着顶多1分钟可以出来，快的时候5-10秒左右出来，从大学到现在晚上睡觉到半夜要起来上一次厕所，但是比较难上，必须蹲坐才能尿出来；以前虚弱的时候3天都连续遗精，而且都做春梦，现在一个月差不多一次遗精，但是还是做春梦；以前特别容易烦闷，动不动发火，现在温和多了，只是有时候会抑郁；下巴处经常冒白色痘痘，左脸有很小的颗粒痘痘，不明显；我这个能自己慢慢恢复起来吗？

　　21.我29岁，撸龄15年，高中是就开始尿频尿急不尽，大四的时候查出有慢前。基本情况：大便2天一次，小便24小时大约13次左右，喝水多的时候不黄，不喝水久坐感觉有炎症就会变黄，没有刺痛，就是尿急的时候很难受，一点都不能憋尿；怕冷不容易出汗，脾胃虚，胃容有胀满感，中午吃的饭到了下午4点感觉还没消化完。SY15年了，开始的时候两三天一次，有时一天三次，出现尿频尿急症状后频率减少一星期一次，大学期间2星期一次，近5年很少破戒，平均3个月一次，最近几次破戒都是200天以上，现在彻底戒除刚满一个月。遗精情况是一个月平均5次左右，大多数是梦遗。慢前问题：尿频尿急尿不尽是主要问题，很容易复发，炎症来的时候，尿急尿量少、等待、不尽、还不能憋尿，通过这几年戒色看中医，我一般的身体症状和心理问题都恢复了，就是慢前和遗精还是没有太大起色，最近吃的中药感觉效果不明显。

　　22.我今年18，手淫两年左右，射出的精液像水一样的，不黏稠，很清，以前刚开始sy的时候是乳白色的，很黏稠。右下腹有时会有轻微阵痛。还有尿黄，前段时间做肝功说胆红素偏高，现在也黄，喝水多就清，戒了大概一个月，感觉没有那么疲惫了。精液像水一样是什么问题？能自行恢复吗？会不会影响生育？

　　23.年龄24，男，撸管10年，平均下来也要有一周3次的频率，头皮毛囊炎，起痘痘5年左右，引起脱发，头皮油脂旺盛，面部油脂旺盛，身体瘦弱，178的身高只有106斤，记忆力不好，学习时很难专注，无晨勃，尿频，白天至少也要10次，阴囊潮湿，去看了好多中医，基本都说我血热大，湿气重，另外，我最近一直在喝红豆。薏米。绿豆。茯苓闷的粥，基本都是去湿热的。我已经深深的意识到手淫的危害，希望大家能以此为戒。

　　24.sy10多年，大便一天一次，不成型且最近发黑，夜间盗汗严重，头昏脑帐，老想睡觉，胃胀，感觉消化不良，吃饭少，吃一点就饱，烦躁，而且有点神衰，心慌乏力，胸闷气短，皮肤萎黄。戒了两个半月了，这个月遗精频繁，上个星期遗精3次，吃中药一段时间了，但感觉效果不大好，请楼主和各位吧友帮帮我，谢谢。

　　25.我是一个男孩儿今年23了，身高180体重65kg，我描述一下我的症状，舌苔薄，舌苔发白，舌头两侧有小红点，平时喜欢喝热水，大便每天一次吧，不过稍微不注意的话就会拉肚子，有时候有刺疼感，偶尔也会便血，非常容易出汗，并且怕热，sy史就一年，后来因为试性能力断断续续破了几次，现在主要困扰我的是遗精问题，每个月都要最少五六次，多了会两天一次，目前没有结婚，头发出油很多，需要一天一洗，脱发严重，每次都会掉几十根，头皮上有小红点，小便没有多大问题，所以也没有检查过前列腺，应该没问题吧，可能有精索吧，蛋蛋有时耷拉很长，有时没有，目前做固肾功和提肛功，目前也没有就医，因为怕医生坑，求吧主大哥给小弟指条明路，救小弟于水火之中，为大哥祈福。

　　26.sy史7年左右。断断续续，有时频繁。但一直遗精。现在已经戒了近3个月。戒之前的症状是耳鸣，腰酸，记忆力差，无精力，爱出汗，遗精一月4次左右，心绞痛半年。戒之后，一段时间自己很控制，遗精比较少，最多15天没遗。但遗的时候隔天就有。最近20天由于没控制好，遗了八次左右。好痛苦。刚交到一个异地女友，聊天打字都会流前列腺液。现在腰酸，头昏沉，有点耳鸣，出汗，心痛明显好转，还可以应付考试。

　　27.sy八年，前三年比较勤，以后差不多都是一星期两次，在三年前开始脱发。第一年还不是太严重。第二年就比较明显了。去北京某中医院看过。说是脂溢性脱发。看过之后有所改变但是变化不大。现在洗头就掉。而且我记得好像只遗过一次精。前几年好像都没有晨勃。我都是晚上手淫。

　　28. 我是北方孩子，在海南上的大学，四年下 来我由一个阳光男孩变成了病包子，药罐子 ，可能我得病，也与气候有着一定的关系， 但是我知道主要还是因为我自己，我自己邪 淫，我自己的戾气过重，我自己的不对，我 是真的知道错了。我想该可是我现在好迷茫 。 快毕业那段时间由于身体极端虚弱，回 家静养，到现在快两年了，吃了一百多付中 药了，实在是慢，时好时坏的，由于自己控 制不住多吃了，这几天又不行了，胃里的东 西下不去，只能自己吐出来，一开始是白色 和稍微发黄的粘液，后面变为咖啡色粘液。 吐干净了人才舒服些，没有食物。缓两天后 就好点，这几天只喝小米粥油。 现在工作了半年。现在在单位干电脑软 件维护的活，由于原来有底子，对人也和善 ，单位人都对我的工作挺满意的，前段时 间单位检查，由于我真的是极力想做好工作 ，领导表扬了我，说我沉着冷静，告诉了父 母，父母也为我开心。但是我这样的身体如 果在这样下去，我怕我扛不住了。真的力不 从心呀。我心里的痛苦只有自己心里知道， 自己的力不从心，说给爸妈听的时候，他们 不理解，我就怨恨，有时后觉得死也是一种 解脱。可是我不甘心就这么走，爸妈在错， 也不应该拿自己的错去惩罚他们。

　　29.我今年17，sy四年。戒之前有过早上睡起来口吐酸水非常苦的情况。戒了之后好了许多。几乎没有了。我已经戒了又半年了。这中间也有破过。但是这次戒了十几天了。今天是第十四天。其中第十天遗精过一次。今天早上睡起来觉得嘴有一点苦。但是没有以前那么严重。我想问一下这是什么原因？

　　30.sy有六七年了。刚开始的时候基本上一天一次。有过前列腺炎，吃了中药好了。但是最近又老是破戒，今天第二天。上个月吧。去中医院看了肾病科，医生说肾虚很严重，给我开了中药，吃了几天发烧了。就没继续吃。有耳鸣，医生说是神经性耳鸣。最近入睡难，睡眠质量不好。是否继续吃中药调理肾虚？

　　31.大哥，我总是被遗精所困扰。我高二开始接触手淫、那个时候平均一个礼拜一次、到高三有女朋友基本告别手淫、性生活平均一个礼拜两三次、大一大二手淫有点频繁基本一个礼拜三次、2011年冬天跟女友同居、基本一礼拜三次到四次性生活、也就是从这个时候梦遗的、基本一个月总要有几次、还出现了夜间盗汗、大概12年身体得了大病、禁欲一年、遗精一个月基本控制在两次、盗汗没有了。今年我跟女朋友每个礼拜基本两次性生活、每次性生活完后我就满身汗、晚上遗精似乎多了、有时候一个晚上两次、有时候一个礼拜就遗精两次、今年四月份、有轻微尿频、我没在意、礼拜天两天跟女友同房四次、这以后身体就虚了、白天吃个饭都出大汗、晚上睡觉严重盗汗、身体乏力、没精神、整天犯困、眼皮干涩、腿软腰痛、头晕眼花视力模糊、阴囊冷潮、然后我感觉不妙、遂就医、诊断为肾虚有湿、脾胃不好、吃药十天后精神有好转、盗汗终止、胃口好转、眼皮不干了、头不晕了、没那么困了。现在问题就是身体乏力、腿软、出汗，视力有模糊、注意力不集中、这个月还遗精三次、我好担心啊！

　　32.年龄27岁 6年左右的sy史，特别去年上半年，通宵久坐加上频繁的sy，爆发了，现在主要就是腿部比较沉，比较怕冷，但也容易出汗，天冷膝盖以下冰冷，一吃寒凉的东西就拉肚子，大便不成形，休息好，不乱吃东西就没事，毕竟过去九个多月了，可惜破了几次戒，没办法失业太久了，还有头发两侧很多白发，左边脸骨比较吐出，jj也是向左歪，脸色发黄，没肉很烂看先说这些了，主要把头发先搞好，我就安心点了。

　　33.我25岁，sy三年了吧，现在十天前出现尿白，检查为前列腺炎白细胞4+卵磷脂小体1+，经过仪器治疗一周，目前三尿都有了，现在一天10到15次，腰部中间有点疼，目前已经停止治疗了，我戒撸10天了，现在该如何是好啊？

　　34.首先自我介绍，本人23岁从16岁左右sy，大概有六七年吧，频率高时两三天一次，主要是看黄sy，头两年频率高些，于是得了一场肺病，在家休养一年，后知其危害，频率稍低于去年，舌上有很多裂纹，嘴唇有点红，唾液还好，喜热饮，最近几个月里易发口腔溃疡，口里无味易干，遗精偏多己有两年多吧基本都是无梦而遗，头发枯黄两边有些许白发，手臂上都是些小白容毛，头上头皮屑多有些掉发不是很多，脸上两边有些痘痘，身上有时感觉很燥热，身体很瘦弱，就这些吧！

　　35.你好，我27，sy10年，期间身体很好，就是三个月前和女友开房，一天8次，人倒下了，目前戒了120天，汤药在调理，现在稍微好点了，还是有难受的感觉（浑身难受，很折磨人），手腿用力会发抖，（比如坐着，腿抬起来，然后放下会抖），偶尔会气短，大便正常，偶尔软，小便正常，没尿频尿急，怕冷，主要怕热，胃口好的，皮肤有点干燥，皮肤上有很小很小的红点，戒到现在，总体好点了，我还能恢复吗？还要多久啊？谢谢！

　　36.今年18，下学期高三，撸了一两年左右，现在腰部中间下一点在屁股上一点那里疼，还有我的精液很稀，一个月遗精一到两次 这是什么问题 请大家帮帮我 谢谢！！

　　37.你好老师，我现在是结肠炎，一天四五次吧，拉的很难受，大夫说我是脾肾阳虚，吃了好多药不好使啊，怎么办啊，愁死我了，肚子总拉啊，还有尿频尿急。

　　38.我24，sy10年，上周与女友开房，第一次准备结束自己的处男，硬了马上就软掉，无法行房。现在开始戒除手淫，汤药在调理，头发出油，脱发每次大约20根左右，有点尿频（如果喝水多，特别是喝啤酒的情况下，我不喜欢喝酒，喝酒次数极少），尿末白，晨勃时有时无，胃口好的。个人喜好钢琴曲，一般很容易沉入进去，所以戒除YY和戒色有点小把握。但是比较担心阳痿问题，想请教老师，在戒色和调理的时候，有什么锻炼方法加强这方面，还有大概什么地步可以正常行房，因为已经到谈婚论嫁了，真不行的话，也不能耽误人家女孩子的青春。（家里已经相互定亲，都要婚嫁了，目前不举的问题，根本不敢向家里说）

　　39.早泄能治么，我十四岁开始手淫，今年二十四，手淫差不多十年，有尿滴白现象，但不阳痿，勃起很快，可几下就射了，我想问手淫导致的早泄能治疗不？可能有炎症现象。

　　40.我今年18岁，上高二，手淫好几年了，从小就手淫，脸的两侧是红的，就像被人抽了好几巴掌一样，而且上面有很多小粉刺，胳膊和阴囊上也有很多。头发掉了很多，很容易看到头皮，而且头发丝很细很软，有些发黄，阴毛也是很细，掉了很多，也是发黄，尿尿是总是尿不尽，一坐下来就流出来一些，喝水少的时候尿尿是黄色的，有时候会觉得很烫。精神状态很不好，总是萎靡不振，最近尤为严重，上课时总是犯困，眼睛总是很干，记忆力下降很多，总是记不住事。我希望今年暑假能恢复一部分，到高三的时候能够好好学习，我假期需要注意什么，怎么有计划的恢复？

　　41.我今年27岁，手淫有12年之久，现在身体各方面都出现问题，脱发有两年时间，每次洗头都掉三四十根！小便短黄，尿无力！每天喝水量也不少！小腹有时不舒服！左侧睾丸坠胀经常不舒服，穿宽松点裤子能缓解！出汗量大，夏天动则出汗！每天傍晚时就感觉很累！有时候腰部感觉空疼！自卑，不自信！办事有拖延症！有晚睡强迫症，进入睡眠状态很慢，每天晚上不到十二点至一点就无法入睡！曾经谈过两次女朋友，现在都分了。有严重早泄情况！遗精一个月三次左右！嗓子还经常不舒服，好像是咽炎症状！大便基本正常，基本上一天一次有时候两天一次，不成形！谢谢大哥，赶快帮助小弟！

　　42.今年19，撸管四年，主要是每周一两次，都是在周末，有时放假长就会多一两次，最多坚持了一个月没撸，开始因为遗精，欲望就又上来了，本人也经常熬夜，现在撸管后感觉前列腺有点疼，但过一会就不会了，阴囊下垂，冰冷，也有湿疹，全身也是，感觉撸管后湿疹情况会加重，视力也越来越差，眼睛有些肿胀，容易上火，脾气还行，只是心里有点烦躁而已，自己也曾经买过药，不过吃一两次就没吃了，怕乱吃会出问题，现在觉得记忆力减退，学习成绩也下降飞快，容易幻想，意淫，楼主，请问我该怎么恢复？

　　43.sy三年半。今年19岁。男身高175重量63kg。症状很多。阳痿已经是事实。偶而勃起。很快就软。还有早泄。亲热的时候根本不能同房。。jj在疲软的时候就射了，手和手臂没有力气。俯卧撑20个都做不到。遗精的话。一个月不确定。有时候七八天遗精。有时候三天遗两次。每次都有梦。

　　44.老师你好，现在我21岁，sy快有6年了，前几年一星期俩三次，后俩年差不多每天一次~俩次，舌苔不黄，只是有点白。有前列腺炎，小便蛮困难，一天3~4次，口渴，但是不怎么喝水 尿液无力且细短。大便一天2~3次，黄短。肠胃很差。 脾气也不怎么好，怕热。在2013年11月20日的时候下定决心要戒L 到现在还没破过，只是遗精非常严重，sy克制住了，但是yy好像还没克制，脑袋习惯性的会想到那些方面。

　　45.求救。手淫七八年了，前列腺三年多了。以前就是早泄。最近一年年频尿道里不适，起夜二三次，腰酸多梦，肛门也有轻微不适，大便经常不成型。吃治疗湿热下注的药肛门不适，尿道不适就减轻，但是腰酸多梦就加重。舌中间稍后有点白，不厚。手指月牙还剩四个，我想问不吃药，能把湿热去了么？先健脾么？求回答

　　46.大哥您好，我今年十八岁，撸了三年，现在已经戒了一个月零二十三天，最明显的症状就是早泄，立马就射，我该怎么做？继续戒色我会做到，但是除了戒色还要如何？需要吃药吗？

　　47.我今年25，手淫十几年从十四岁开始，手淫很频繁，从20岁开始检查出来有前列腺炎但我不知悔改继续手淫。22岁休学一年出去工作基本没手淫，23岁重返大学有手淫习惯但有所减少，但因为与人斗气打了一个月的篮球几乎天天打，消耗太多开始失眠，频繁遗精几乎两天一次有精索静脉曲张，头发掉得很厉害，有耳鸣现象，右侧腰肌劳损经常酸痛，脸色发黑头昏沉，手指月牙只有两个，舌苔薄发白有齿痕。

　　48.大哥，我现在好难受，感觉活着都没什么意义了，好像得了神经衰弱。大脑感觉是空的，跟别人聊天都不知道说什么，记忆力差，智力差，对什么都没那么激情了，生活空幻，有时爱幻想，有失眠。救救我吧！我有女朋友，从上次行房后到现在已经20天没有做过，早泄，勃起不坚，我在身体好之前不会在做了。今年21岁，撸了8年，20天时间都没有遗精过，不知道是好是坏？！有耳鸣，轻度精曲，轻度前列腺吧，两眼无神，眼睛干涩，舌苔薄，上面有点小红点，失眠（困得流眼泪都还睡不着，我都是10点睡觉，大概要隔很久才能睡着），头发干，头皮痒，没有白发，腿白，以前脸都很白，小腿无力。上次中医大夫拿脉开过药，中药已经服用完了，还有其他的药（黄氏精，养血饮口服液，归脾丸）。大哥，因为快临近婚姻，我想问下我的大脑还能好吗？要多久啊？在这行尸走肉的日子里，简直生不如死啊。求大哥救救我吧！

　　49.我今年28岁，撸龄有14年了，期间深受黄毒侵害，毛片看了不少，而且意淫严重。上大学期间，撸管次数减少，之前是1天一到二次，大学一星期2到3次，有时候五更泄（大学期间），体型消瘦，大学毕业之后，撸管次数增多，基本是一天一次甚至更多，感觉头发干枯，易生痘痘，而且易上火，脑力差，思想不集中，意淫严重。婚前一段时间，大概有3个月手淫减少基本10天一次，主要考虑结婚，婚后感觉自己性欲很强，可是做起来时间也不长，当时也没有严重的神经衰弱，现在想起估计是肾已虚，婚后房事2到3天一次。2014年3月份开始，早泄，晚上睡觉遗精（主要是梦遗），因为连续遗精导致腰部不适，耳鸣加重（之前有耳鸣现象但没当回事），期间吃药，症状减轻（主要是遗精减少了，但还是做梦，腰部症状减轻），而且感觉阴茎有刺激感，一碰就想射那种，后来又找中医用药，效果明显（主要还是遗精止住了，还是做梦），吃了有半个月停药此时已是5月份，开始几天不遗精，有做梦，过一个星期又开始频遗，做梦，又吃药半个月，都是用药期间不梦遗，停药过几天就开始梦遗。我现在的主要症状是频繁遗精，晚上多梦，一个人睡觉恐惧，入睡难，两个人睡觉入睡可以，大便一天一次，便不是太成型，小便感觉正常，勃起尿尿分叉，之后正常，舌苔偏红，还有走路时间久易困，腿软。

　　50.手淫10年了。频率一天一次。我的问题：头发脱发，头发里面长痘痘， 下巴也长痘痘，冬天手脚凉，怕冷，夏天怕热出汗特多，一吃热饭辣椒，干活就大汗淋漓，头汗更多；大便时间长，便不干净，便等待，不顺畅，大便粘马桶，经常的感觉疲劳乏力，么精神，么力气，老是感觉累。射精无力，快感不好，精液有果冻，阴茎勃起往一侧歪，小便无力尿不尽有尿残留。勃起无力，鸡巴变小，龟头不硬，龟头颜色变深，甚至发紫，左胸口会突然痛下，2个睾丸下垂高度不一样，阴囊潮湿有臭味等。脸不洗就冒油，洗了就干燥，硬度不好，勃起时间短，躺着很硬翻身起来就软了。脸不洗就冒油，洗了就干燥脸不洗就冒油。

　　51.老师你好，我今年17，SY四年。从前天破戒连撸两次后昨天开始出现舌根左侧肿疼，虽然不是很疼但是能感觉到，而且应该已经肿了。今天早上睡起来又出现了咽喉炎的症状。感觉喉咙里有东西。而舌根肿疼貌似以前几乎没有过。我该怎么办？需要吃药吗？还是不管它，自己会好吗？多久会好？希望老师能够说一下，万分感谢。

　　52.我是一个才15岁的男孩，本应该是大好年华，但邪淫改变了我，我变得猥琐，记忆力也下降了，好在我的撸龄不长，才两年，邪淫就像是恶魔一样把我一步步逼进深渊，我在那个怪圈里出不来了，我开始变得颓废，没有毅力，很浮躁上课也无法认真听讲，导致学习下降，好在我底子好成绩不至于一落千丈，我戒色已经20天了，我坚持锻炼好了许多。我经过后就想劝还在撸的人，不要再撸了，它会让你变得和我一样颓废，整天沉浸在幻想之中，它会让你生不如死，让你忘记了我们曾经的纯洁，忘记了没有sy时候的美好。

　　53.大家好，本人今年27岁，撸龄有12年，开始的时候很疯狂暑假基本一天一次或几次，那时候生命力旺盛自己没有察觉到什么不对，上学时由于大家住一个寝室打打闹闹我变没有撸的想法(其实也怕被发现)，但是每个星期回家基本都得撸，撸完累了就睡觉，那时候听同学说sy能提高性爱强度，我便这个为理由一天撸好几次，有时候实在想撸没有醒都撸，但是在学校基本可以控制，这样一直持续到高三，高三的时候我已经感觉到记忆力变差，而且经常腰酸，打球很容易出汗，而且汗流不止，我当时还不知情，以为排汗就是拍毒，还自以为是的说我身体排毒能力强，同学们还羡慕我，大一时我和高中隔壁班一个女孩子谈了起来，相隔两地，一个学期想见个面都难，大一时我经常腰酸，而且阴部两天不洗就有味道，那时候不像高中那么严谨而且大家都带电脑了，然而看毛片成了一种享受，当然看完必撸，以前的话虽然早上勃起不是很硬但也能稍微勃起，但是大一第二个学期一个早上我想勃起却用不上劲，但那次我还是撸了，撸完之后我隐隐约约感觉到自己勃起困难了，可这时我的瘾已经很大，不撸就难受，每天睡觉脑子里都是那些艳照，可我戒不掉，慢慢的症状越来越多。我的症状：早泄，前额脱发，脸色不佳，有时候会盗汗，经常性地耳鸣，时候硬起来既有透明液体流出，硬了没多久又疲软，之后就很难硬起来，射精后全身疲惫，一晚上或许不能再硬，有时候未插入变疲软，房事有时候1，2分钟，射精无力，小便无力，小便射不远，而且还有边小便边在滴。

　　54.我今年才24岁，是一个医学院大四的学生。因为手淫得了慢性前列腺炎。吃了半年的药了，没一点效果！请问吧里有没有人患过慢性前列腺炎？这个病戒色会好吗？

　　55.我今年18。撸管差不多4年吧。频率有时候一天一两次，有事情几天一次。我舌苔有点红，而且有点黄，有红点。嘴老是干干的。尿尿有泡沫，这是什么情况？小便一天五六次吧。大便就是两三天一次。还有就是尿急，尿频，尿等待。睾丸有坠落感，这几天有点疼。阴囊里面有血管，是精索么。左右两边都有。

　　56.sy有十年了，自己感觉有轻微的前列腺炎，两个月前睾丸上的筋痛了两天后不痛了，现在精神压力很大 怕晚上遗精，导致失眠。最近小便感觉尿频 特别喝多水。

　　57.sy有10年了，频率应该2天一次左右，不定，反正很多，现在刚开始戒除，头发出油，现在已经好多了，但还是油，不会痒，没有红点，好像从没sy开始就掉的挺多的，现在应该一天掉50+条头发，求高人指点，我头发还有救么？

　　58.我今年26岁，手淫十几年，遗精三年，现在肾精枯竭，找了许多名医专家都没有用，现在越来越差，我说一下我的症状……耳鸣，心悸，手脚出汗，头发冒油，视力 下降，愿来医生说阴虚火旺，现在四肢不温，阳虚也很严重，大便不成形，脉细，口干，口渴。

　　59.大哥，我的情况是耳鸣，心悸，腰膝酸软，视力下降，手脚出汗，头发冒油，精神萎靡，口干，口渴，多梦，遗精（一个星期遗两次）以前是阴虚火旺，阳虚也很严重，四肢不温，夜里心悸很严重，脉细。

　　60.我29岁，身高1.68体重140斤，最近三年发胖。以前手淫多年，症状如下：脱发严重，头上脸上出油很多，洗头时大把的掉，现在能看见头皮了，发迹线也上移了。眼睛干涩，不爱喝水。小便有时微黄有时无色透明，尿完还滴几点。大便稀，不成形，有肚子拉不空的感觉。早泄，勃起不坚，射精无感觉，欲望减退。最为严重：大便时尿道滴出牛奶色黏液，持续一年多，看过医生，没有效果。求求楼主救我命啊！

　　61.各位吧主好，我(1983生)来说说我的情况吧。我可能小学2，3年级(7,8岁吧)就有了手淫的习惯吧，那时候学校有那种爬的足杆，感觉两腿夹住足杆很舒服，就这样上瘾了。一直持续到我大学毕业(23岁)后来也有，2011年彻底戒色，直到2014年，中间破了一次，今年又破了一次。我现在的主要症状：特别心神不宁，睡眠很差，很容易受到惊吓；有口吃的心理，很自卑吧，话说快了好像肚子里的气就接不上一样；神经哀弱很严重，现在感觉自己的思维能力，记忆力很差了(可能初中时，1997年吧，那时就神经哀弱了吧，一直睡觉都不是很好，那时不知道什么原因造成的。现在自己的感觉就像行尸走肉一样，对什么都没兴趣，看书看一会儿就头晕。我想问问各位吧主们，像我这种情况现在该怎么办，主要是在药物治疗这方面，因为我感觉我现在精力这方面很差，主要是指失眠，看各位能有什么好的指导，在此先谢谢各位了。

　　62.从13岁左右就开始SY，中间最多的一次，一晚上3~4次，在高中的时候，有两年肠胃都不好,只要吃一点油腻的就会拉肚子，记得最厉害的一次一晚上起来6次，现在想来可能是SY导致的脾胃功能失调。那几年SY相对来说比较少，后来上了大学这个恶习还是再继续，只是有所收敛，每天会读关圣帝君觉世真经，做固肾功。心情会好很多，年初的时候恢复的还可以，但是那个医生开错一次方子，吃得我病情加重。后来就不敢在吃药了改去中医院针灸，刚开始还行，针到底五次的时候头开始不舒服，第六次针完 晚上就觉得头胀头疼，不是很严重，感觉只有在下午晚上的时候比较胀疼一点。从那天开始我开始看中医火神（郑钦安），差不多两个礼拜吧，对照自己的症状看了不少，总结下来感觉自己是阳虚。

　　63.人好像只剩躯壳一样，生活在虚幻的世界，求救！！！sy两年，对我的变化很大，戒撸4天....

　　64.我20岁得过左侧睾丸炎附睾炎住院一个星期，还发高烧，出院后发现睾丸不成形，变软了，后来才知道有精索曲张。到现在已经有6、7年了，睾丸没怎么疼但偶尔会微微胀痛，有一点感觉。我现在人经常没有精神，感觉不真实，睡眠不好。

　　65.sy四年，可能一周2.3次，头发非常油，早上洗完头下午摸着就能感觉到，曾确诊为脂溢性皮炎在头皮，导致了脱发，现在留长发头顶会显得稀疏，脑袋上有疙瘩 很多 会结痂 脂肪颗粒很多。初中时长的痘痘 开始不严重 后来严重了一直到现在高二 痘痘不怎么长了 基本是痘印 但是有痘坑 毛孔大 脸蛋两侧感觉又像闭口的痘痘 摸着感觉就像是包 但挤不出来 对了，我比较火大，爱生气，嘴中容易有异味。

　　66.我今年大一，sy从初中开始了吧，初中很频繁，高中因为住宿所以减少了，一周一次到一月一次吧。初中高中没感觉身体有什么异样，学习也不错。大学就有意识地控制了，大一一年以来三到四次吧。明显感觉sy后会觉得累，但还是经常yy，高中有一阵脱发，现在基本不脱了，但还是头发软、油腻，得天天洗头，最近一个月吧大便后，偶尔会流出液体，有时是白色、有时无色，有一点点味，前一阵尿频，现在好了，特别害怕是前列腺炎，主要是怕对以后的生活有影响，现在不看片、不sy，努力控制yy。

　　67. 我19岁 SY有7-8年了 现在流汗特别严重 稍微动一下就全身湿透。。 每天都感觉无精打采的 小便尿的很少 但是感觉有尿。就是尿不出来 还有勃起不坚。 硬一会就软了 不能长时间勃起。还有很久没遗精和晨勃了 我这样的症状吃什么药能好？

　　68.19岁，手淫过度， 2013年8月感觉精液稀有点黄， 而且之前就手淫后肚子疼。 去医院查了精液常规， 医生说没啥事，诊断是慢性前列腺炎。 开了点舒泌通胶囊。 吃了一段时间吧 后来精液变得白浓了 感觉好了。 之间控制不弄过。 到现在有时候手淫完了还是肚子疼，有肾虚的感觉 腿疼，没别的疼痛，现在夏天了，感觉睾丸有点发热，精液好像又有点黄了，应该是炎症出来了吧。打算暑假去中医看看，求教。

　　69.你好，我今年20岁，大概从11岁开始的sy，以前sy频率还是挺高的，上高中的几年频率要少一些。到现在也差不多近十年了，最近这一两年开始出现症状了。去年年底检查出了慢前。症状有：尿频，特别是稍微受冷了，那一会尿特别多。小便有时候有一点烫，发黄。右侧睾丸有时候有点隐痛，特别是下面硬了一会过后隐痛会持续几个小时。还有就是现在只要多硬一会，尿道口就会留出我看着像是精液的果冻状东西。再加现在还早泄。腰部上面一点两侧疼痛。差不多就这些症状。现在感觉整个人成天都是虚脱的，老是喜欢睡觉，以前皮肤爱出油，这段时间戒了sy十几天倒是好了一点。我特别容易感冒，眼睛下面还有眼袋。请帮我解答一下我现在有多严重？衷心感谢你们为我解答我的疑问。我现在已经戒了近半个月了，我会一直坚持下去！

　　70.我在2012年得过重度胃下垂，身体跨到一度瘦到92斤，期间得过抑郁症，可以说手淫后遗症除了肾的症状外我基本都有，然后随时间推移，我克服了，2013年好了，但是我不懂，今年纵欲过度，我记得最开始只是有点尿频，有次跟女朋友两天做了四次爱，几天以后就出现了全身乏力，四肢乏力，腿软，头整天晕而且恶心，眼皮睁不开嗜睡，不想吃饭，盗汗严重，现在已经勃起无力，后来看中医，腿没那么软了，力气好点了，盗汗没了，尿频现在控制住了，遗精基本一个月四次，现在最大的症状就是乏力，四肢怠倦，无力，眼有点干，视力模糊，消化差，吃点饭就不动，不是气胀，鸡内金也无用，脾虚，少气懒炎的，气血低，一坐起来就马上头晕，月牙快没了，附属症状就是心情差，脑袋空注意力不集中都有。

　　71.手淫七八年，刚上初三，应该是06年吧，好开始频率忘记了，挺频繁的，高中几年基本一周得四次，上大学后有时一天一次，有时一天两次，太多了也就记不清了，冬天时四肢挺凉，最近胃脾部阵痛，这也是我忍无可忍的地方，消化还可以，胸腔没感觉，这两天偶尔针扎的疼两下，腹部前列腺部位这两天坐着时有感觉，不是很涨；脾气挺暴躁的，有事忍不住发火，再就是精神恍惚，上课老是走神，胡思乱想，控制不住，准备考研呢，可根本学不进去，效率低，并且老是疑神疑鬼的，去年前年冬天胸痛过，胃脾部疼过，分别去医院检查过，以为肝有问题，或结核什么的，到最后都没事，虚惊一场。这几天各种痛，大腿根痛，附睾痛，肾部腰部，肝部脾胃部也阵痛，还有飞蚊症，视野里有环状黑丝还有黑点，

　　72.从初中一年级开始染上恶习，从此就没有停过，初中的时候一天四五次，有时候还能连着两次三次都不会软，高中的时候就感觉有点早泄了，有时候可以撸五六分钟，有时候一分钟都不到，后来交了一个女朋友，秒射，后来感觉的很丢人也就没有和她做过。现在天天没事，几乎每天就上网，有时候忍不住就会撸，现在症状都出来了，头发特别油一天一洗持续了好多年了，尿分叉，有时候尿道特疼，出虚汗，夏天在外面吃饭只要是带汤类的吃完T恤就能湿透，特别严重。有时候心口莫名的疼，受不了，贫血，短时间蹲站起来就会眼前发黑。面色发黑，暗黄，皮肤特粗。感觉自己人格分裂、强迫症、洁癖、失眠、特别懒、拖延症一系列的问题，感觉自己大限已到，吧友帮帮忙吧。我想从新做一个正常人，拾起对生活的美好希望。

　　73.28岁 信仰：基督 14年手淫史 导致抑郁症 很难受 身体早已千疮百孔 身高160cm 体重50kg 求吧主大哥的耐心解答 我实在是活不下去了 只要不违背信仰 叫我怎么都可以。

　　74.今年25了、觉得这个年龄的自己好尴尬！该成家立业可是自己却一身的状况、、手淫有十年左右了吧、断断续续的挺频繁、酿成现在的苦果！三个月前医院查出来前列腺炎、前列腺钙化、精索静脉曲张双侧、左0.2-0.4、失眠多梦、有白头发、手脚心热、脱发、严重遗精、早泄和女友在一起时不能勃起、还没进入就射精了，有时候特别是遗精后会有睾丸疼的症状、三个月前吃过一段时间中药但是效果不理想就没在吃。

　　75.我现在十分的困惑 我知道您很忙 我现在20岁 这两天有尿频现象 每次尿完过一会就小腹下部有隐隐的尿意 感觉很难受 其他没有症状 现在很难受 我想知道我这个情况严不严重？要不要去医院 前段时间也sy 最近看世界杯生物钟有点紊乱 有关系吗？ 现在很困惑。

　　76.我今年25岁，14岁开始sy，一直身强力壮，上个月开始出现尿频，腰痛，一天十多次，去医院做检查尿常规正常，前列腺液：小体3+，白细胞5～8。医生也没给开药，戒了一个多月了，腰痛好多了，现在尿频还是缠着我。上午和晚上一般不会尿频，一到下午就尿频。尿多的时候就是清长的，尿少的话就是黄的。您说我现在该怎么办？要去看中医吗？

　　77.小弟求助，30岁，已婚1年多，撸龄18年，而且喜欢扑在沙发上卧着摩蹭压迫阴茎并射精，导致婚后无法勃起，一年多只做爱成功几次，去遍公、私男科医院，补过各种药，查得器质问题无，但精元巨亏。一年来，调理后，已能勃起好几分钟，但不知为何，与老婆总是不行，我应怎么办? 恐慌 求吧里好心人求解，不耻下问! 不要太笼筒，要有建议，谢谢叩拜。

　　78.我16岁周岁在很小11岁左右的时候就开始了，一直到现在昨天晚上我又那个了，读书的时候可能一星期要一次，现在放假就控制不住了，记忆力不怎么好，这么多年可真是烦阿，初二的时候白头发比较多，到了初三白头发没那么多了，因为每天都要走路上晚自修，sy比较少了，发现白发很少了。

　　79.我感觉我快疯了，去诊所检查两次都说我尿路感染，以前射精痛，吃了前列康普乐安片就射精不痛了，但是射精精液发黄，今天连续撸了两次精液都黄，不是淡黄，本身我就因为长期手淫引起阴囊缩小，如果一直戒下去也没必要吧，因为都是死精？？

　　80.我今年18岁 有三年sy史了，小便有时候很黄而且泡沫很多不易消散,对这个问题我很担心！容易出汗，只怕冷一到冬天就手凉脚凉！上腹部总是涨涨的，之前一阵子还会嗳气！脾气确实暴躁烦闷抑郁！sy频率现在差不多是一个星期一两次，彻底戒除7天了，可我还是忍不住刚才又破戒了，内心感到悔恨！

　　81.sy5年了，频率基本是每天2次左右，症状主要有，头晕目眩，头油，脸油，精力不济，不受控制的幻想，注意力无法集中，害怕与人对视，心情时常低落烦躁。脉搏比常人弱。大便粘稠，常有没消化的食物或者不成形，眼袋很重。

　　82.我是一个开学上高三的男生，6个月以前不知怎么SY，一直到现在共撸了12次，现在学习也明显有下降，请问我现在戒SY了，得多长时间恢复到以前？因为马上还不到一年的时间就高考了，家里的父母亲都对我希望太大。平时得注意什么才能好的更快些？

　　83.老师你好，我撸了有3年了，我颈部两侧有1到两厘米的淋巴肿大已经两三年了，还有，去验血我身体有发现炎症。最近，东西吃坏了后又感冒耳后淋巴结也肿大了。感冒好了淋巴结也没消现在有点鼻子不通，经常性轻微头晕。

　　84.以前sy频繁导致现在尿无力，尿分叉，到最后尿粘，以前连续两天遗精，不过不频繁。希望治好啊，已戒sy啊。可以用什么药么，感谢老师们！

　　85.我手淫3年多了，现在全身无力，精神不好，尿频加重，心情沉重，社交恐惧，腿软，头脑智力记忆力下降，大便有点稀，学不进去，大哥，我现在高三了，怎么样快速恢复，特别是智商。要不要吃药恢复快点？

　　86.sy7七年了19岁 手经常出汗，特别夏天手脚有时候汗水跟放水一样，冬天在床上醒的时候手脚会出汗，睡着了不会，有尿频尿急的症状，不喝水时尿黄色 ，一喝水就尿频，戒了一段时间突然没晨勃了，现在晨勃又有了 以前还长过痘痘现在好了。

　　87.从高中开始SY到现在十一年了 刚开始那三四年比较频繁，现在是严重早泄 遗精 勃起硬度不够 轻度精索 偶尔有点疼，检查出前列腺炎四年了 一直有在中医吃药 总体感觉好了很多 现在的症状就是 有点轻微的尿频 尿黄 尿不尽 精液颜色发黄 阴囊潮湿 但是感觉有好转，还有 我右腰疼痛 有鼻炎咽炎 眼睛干涩用眼一会就疼 一直感觉体表热气往外冒 夏天怕热冬天怕冷 手脚心感觉湿湿的 四肢易麻木 腿部力量不是太强，写完才发现自己一身毛病 万恶的手淫！！！我一定要戒掉！

　　88.大哥我今年25属蛇。手淫9年左右！目前勃起不坚，早泄手淫时很快，然后尿无力，等待，便秘，有时大便粘蹲便上。爱头晕，身上感觉虚弱无力，有时嗜睡。眉头出虚汗，手心出汗。遗精我感觉自己少，前天遗了早晨，没晨勃。我感觉尿频又有了，喝水一会就去小便，然后一会又去。前几天看了中医，帮我把脉，看舌头，说我是肾阴虚，我告诉医生自己有不良嗜好，他说以后别手淫……然后给我开了药，大哥你感觉我还能好起来吗？我可能今年会结婚，我很害怕。

　　89.sy6年了，前五年基本一周两三次，最容易出汗，打篮球十分钟脊背都能湿透。从去年夏天开始的多汗，刚好一年了。怕热。头发问题，感觉头发问题是最严重的了。头发比较油，刚洗完还好，隔一天就很油有时候还很痒。没有小红点。头发洗一次能有五六十根在脸盆里。掉头发也有六七个月了。早泄，以前sy一分钟就完事了，勃起不坚没有力度。晨勃有时候出现但是不多。精液发黄较稀，而且最后两次sy均发现两三粒果冻状颗粒，等了十分钟都没有液化。 没有吃过任何药物。希望大哥帮帮我，谢谢！

　　90.第二次破是戒色十五天后，应该是破过后的五天后，突然发觉得了飞蚊症，两天内出现了好几根黑线。也就是那次破了之后一直到现在也是浑身阵痛，特别是腰部及肾部周围(肋骨以下)，可以描述为后背吧，肝部周围胃部周围，应该描述为两肋，及胸部经常间歇性的疼痛，厉害时，猛的吸气时，整个胸腔的好几个部位都疼，求指导，是这样一直戒色呢还是去医院看看？(以前冬天也出现过类似情况，去医院查过没什么结果，胃部喝钡餐查出慢性胃炎，医生说没事没开药，胸部CT没事，肝部B超没事，但以前肾部腰部不疼)

　　91.我今年24周岁，15岁的时候染上的手淫，去年十一假期进入戒色吧开始戒色，中间破过一次，有时意淫，偏瘦，现在是容易出汗白天，额头汗最多其次是鬓角后背前胸脖子，手指大拇指有月牙，食指有，不过小一些，掉头发，头发和脸爱出油，偶尔有痘痘，耳鸣有一点比以前好多了，语声低微，注意力不集中，早泄，现在二十天左右滑精一次，小便一天八九次，尿等待，怕冷，冬天手凉，脾胃不好，容易胃胀，消化不好，脉偏细弱，胸闷。

　　92.本人23岁，手淫有四年了吧！很频繁，基本上一天一次，性欲高时一天两次，没有遗过精，前几天发现睾丸下垂啦，有时还隐隐的疼，小便时有泡沫，还有异位，大便得五六天才一会，有时大便还得吃药，老老放屁，还特臭。这两天发现勃不起来啦，必须用手刺激才能勃起，但是硬度不够，早上起来有勃起，能勃起一个小时吧，但是一撒尿就软了。我这还能治吗？戒色半个月啦！

　　93.我从初一开始手淫到高一，高一脑力下降极其严重，知道戒色吧后开始戒色，一开始戒了两个月，破了，又戒了百来天，高考的时候破了。总之我现在脑力下降严重，体力差，容貌猥琐，意志力不坚强，请问上面几个问题要怎样恢复，要多久，麻烦详细点，谢谢你！

　　94.最近看到很多静脉精索曲张的帖子，才发现自己也的上了这病，站着时能明显摸到，躺下后就消失很多，摸起来不明显。我想问的是，除了戒色养生，我还能吃点什么中成药辅助治疗，现在学校，喝中药汤药不方便。（两年前检查出无菌前列腺炎，之后很注意戒色，中途破过几次戒，但很少，不知道为什么又会得上这病，雪上加霜啊，现在精神压力特别大，希望大家帮帮我，谢谢）

　　95.SY七年多年了。频率很高刚开始SY的时候能达到一天一次，大便极不规律，容易拉稀，喝水少的时候黄短。很容易出汗，手心热天出汗严重，脚底特别容易出汗且臭，也好怕热。脾胃感觉消化能力一般，脾气有时候有些暴躁，阴囊潮湿，尿频，尿不尽，尿无力，尿道灼热，尿分裂，尿等待。时常有时候也会突然感觉特别的累，四肢无力，腰有些痛。在和女朋友房事中早泄很严重，感觉精关不固早泄太严重，现在感觉自己进入了一个恶性循环。后面在和女朋友中还伴有阳痿现象，勃起力度不够久，相对以前的早泄更严重。在男科医院检查医生说我有前列腺炎，不治疗好以后会影响性功能，我感觉到很彷徨很急。在医院进行了尿道清洗，并开了复方铉狗胶囔 舒肾颗粒，吃了之后也没在吃了感觉不到什么效果。在医院有进行化验我把化验图等下传上。头发有脱发现象，不算严重， 就是每次洗头的时候能感觉到有掉落在水里的头发。头发特别的油，一天不洗看起来头发就很脏感觉灯光都会发亮。现在主要的让我担心的是早泄严重， 伴有阳痿了。

　　96.SY6年了，频率很高，有时一天几次，有时几天一次，但会时不时戒，都没成功。大便不成形，我不知道便秘具体是什么表现，我大便时间很长。会粘马桶，有恶臭。一天多次，每次饭后都想大便，有时候不吃饭的时候也有。小便次数正常，是黄色，但不知道是不是黄短，射精过后会刺痛。手脚非常容易出汗，跟水洗一样。怕冷，不怕热不怕风。脾胃消化很差，几乎是吃什么拉什么，很瘦，皮包骨，骨骼很细。腹部涨，一直打嗝。脾气暴躁烦闷都有，轻度抑郁。最近戒了7天了，前天和昨天都遗精了，脑袋和抽空了一样。

　　97.初二开始，那时候不知道，所以和大多数人一样很频繁，高三发现脱发，但一直以为不是sy导致，直到接触戒色吧，现在大一，开学大二，20岁，戒了一个月未遗精，主要症状，脱发，就是特别油，但是没到那种秃顶的地步，看上去挺浓密，只有自己能感觉到，还有就是精子发黄，尿频尿不尽，别的没了，脸很干净，净身高也有176，现在主要困扰是脱发，求指点。

　　98.今年24，手淫十年，现在生活一片迷茫，一直有死的想法，就是感觉太对不起父母！哎……从13岁开始手淫，不是很频繁，但也不是很少，一直到19岁时，左腿膝盖不适，去医院拍片都说没事！但是有时感觉犯困，睡眠开始不太好，从10年开始多梦，没在意，11年开始失眠了，每天做梦，便秘，去医院医生说是气虚，吃了半月中药，没多大效果，脸上开始一直有痘痘，知道现在！11年和女朋友做爱时间很短，有一次很软，自己都没有感觉那种，身体已经这么多的症状了，自己竟然没有联想到是手淫惹的祸，11年底开始没有晨勃的，12年还专门去医院男科看病，医生让吃复方玄驹胶囊，那时候的我，似乎已经不是我了，不是戒不了，是根本没有意识到手淫惹的祸，现在想想，我不是一个正常人，我绝对有问题！哎……一直是早泄，无晨勃，失眠多梦，便秘3年！直到去年过年，尿频开始严重，然后去看医生，吃了2月多中药，没效果，一月多前偶尔听到黄帝内经，然后开始接触贴吧，才意识到自己竟然阳痿了好多年，再加上前列腺炎，尿频，想到自己身体以前那么多问题，竟然无动于衷，我接受不了那样的我。我从小是一个外向的人，真想不到我竟然如此的龌龊，竟然把自己身体撸没了，我哭了，哭好几次了！感到绝望，轻生的念头时常在我眼前浮现，3月前，我由于尿频只能在家，开始和朋友疏远，现在换了电话，朋友都没有联系，2个月在家里我都没心情笑出来，父母以为我咋了？哎……现在每晚都要靠药物来睡眠，也不过2.3个小时而已！我没有活着的希望了，我感觉我的罪太深了，身体太痛苦，太对不起父母！现在身体症状有：尿频已经半年了，最近2月很严重，最近1月多夜尿4-5次，由于一大便不好，最近也很费力，失眠严重，无晨勃，阳痿早泄3年了吧！头发和草一样，以前上班每天都洗，不洗很干枯，没有遗精，前列腺炎，小腹涨！已经一个多月没有睡好过了！整天后悔以前，后悔以前自己是中邪了还是怎么，那么多问题竟然无动于衷，整天想为什么，担心以后，担心以后前列腺炎不能生育，阳痿不能结婚，都24了家里人也开始催婚了，害怕家人提到！哎……我根本就不是一个人啊，一个正常人那么多的症状摆着，怎么会联想不到是手淫惹的祸！！！

　　99.现在在家里父母说到底咋了，我开不了口，看着父母为我担心，我真的好无助！我无法直视自己，竟然是一个邪淫10年的人，现在想想真是应了那句“手淫者，贫贱一生”，一身的病，还有痔疮，哎、我不知道以后的路该咋走，好希望时间可以倒流，写着写着，眼泪流了下来！活着好累啊……

　　100.我SY近十年，头两年很频繁，现在脾肾阳虚，大便每天一次不成形，容易疲惫，洗个衣服都容易腰酸，吃了一个月的桂附地黄丸，但是感觉是不是应该先把脾虚治疗好，今天去看医生说有点上火就不吃桂附地黄丸了，稍微运动背部就容易出汗，不爱喝水，喝水也感觉直接过了马上就尿出去了，小便清长。有脂溢性脱发，油也痒。比较怕冷，冬天脚不易热。断掉SY两个多月，断掉性生活1个半月，现在也在积极配合贴吧的要求改进，但是我也知道这个病的长期性和复杂性，对于学习也有一定影响，所以想配合中药的治疗。

　　101.本人今年23岁，男，因有近10年的sy史，造成了现在的阳痿，早泄，有时睾丸疼痛，阴囊潮湿，尿等待，精子果冻状等病状。口干舌燥，舌苔黄等，大哥帮帮忙，看我应该怎么做，求指点。

　　102.手淫史有8年左右，两头频繁，中间三年高中不频繁。在大学期间吃过一些中药，都么有效果，放弃了。现在的症状是多汗，身体虚不受补（吃黑米黑豆等多谷物粥会遗，我觉得这是我上月遗了那么多次的另一个条件),记忆力不好，脉象还算有力。无晨勃，不能久坐（会腰疼），阴囊潮湿，鼻炎咽炎都有(鼻炎在sy前就有），还有现在尿不尽（这和后面的流前列腺液有关吧），拉完还会觉得有尿意，爱流前列腺液。

　　103.本人21岁 男 SY十多年 平时久坐熬夜不规律，夏天空调开了闲冷不开出汗略热，脸部经常出红点，鼻翼容易泛红，先是易多出汗，脚不运动也特别容易臭，晚上睡觉躺着鼻子不通气，早上尿频，前几月频繁SY 1天1次到2次。频繁期间SY时心跳有些快，睡觉鼻子还是有些塞。后来出现半夜胸闷气短惊醒，嗜睡。但当时没太在意，频繁后半个月性欲减退，容易心悸 疑心重 一个人的时候有点动静容易起疑心，半夜或早上醒来心跳快 总是伴随鼻子不通的气短（经常发生在SY后当天晚上或2~3天后）天气不凉但肢体发冷（不常发），白天手心脚心出汗严重（不动也常出 但伴随修养戒SY出汗率逐渐减少） 早上刚醒不出，傍晚后逐渐退去 肢体通常无力不想动但严重时动起来比较费力（通常手脚心出汗无力伴随心悸心慌）便秘，有时候四肢无力期间大便的时候腹部使不上力，使劲后会出现耳鸣，且有些不规律 半夜惊醒胸闷气短后有时会伴有小腹不舒服涨想拉。因为认识到SY的危害 伤的够深，彻底戒除是肯定的，现在戒除第6天，身体有逐渐慢慢好转的迹象。

　　104.大哥 帮帮我 我是个20岁 从小就邪淫的人 手淫有四五年了 慢慢感觉身体越来越差 就已经意识到是手淫的原因 还总是便秘 去年九月份买了几瓶六位地黄丸吃了 越吃越坏 就停药了 之后大便一直不成形 还啦不出来 肚子的温度比较高 怎么办？

　　105.90年出生，15岁第一次手淫，现已经有11年之久。从小身体就特别好，由于自己不爱惜，先后已出现多种症状。22岁时就出现身体乏力、早泄、腰酸、容易感冒、脱发、习惯性拉肚子（中医说便溏），通过去年的锻炼和调理，已恢复很多很多。近日又犯邪淫，连撸几天，症状出现有：耳鸣、乏力、头晕、嗜睡、早泄、腰酸、便溏，后悔呀！不知道还能恢复吗？不见棺材不落泪！

　　106.邪淫10年，我恶报全部来了……撸了10年，茫然回首间，充满了无奈与绝望！其中的酸甜苦辣只有我一个人知道。经历了浑浑噩噩的十年，珍贵的十年，我现在却撸得一无所有！周围朋友都事业有成，有的现在都已经成家立业了，因为邪淫我脾气暴躁，动不动就跟未婚妻吵架，未婚妻对我已经绝望，跟我提出了退婚！我不怪她，我知道这是我的报应……十年了，撸出了一身疾病！早泄、神经衰弱、全身乏力、心慌气短、肾虚等多种症状，搞得我人不像人鬼不像鬼！这神经症让我苦不堪言！甚至想到了自杀，人倒霉什么事情就跟着倒霉，现在又不幸骨折了，我躺在床上回想这十年我落泪了，我一蹶不振……我不知道自己为什么这么背，但我知道这就是我邪淫10年的恶报！看到了戒色吧，我发誓一定不会再撸了，！希望大家引以为戒！目前戒了40天了，我要重新开始！我要改变自己！

　　107.我今年19岁，由于一次手淫憋精导致尿频，sy无快感，浑身无力，感觉JJ表皮神经不敏感了，久坐阴囊与会阴穴发热，膀胱感觉不到尿液，两腿感觉无力，容易发麻，刚开始腰疼了一段时间，去看了中医吃了一点中药腰疼好多了，我自己也根据症状看了看，应该是有前列腺炎，sy断断续续4年了。

　　108.今年22，从小学五年级开始手淫，一直没断过。然后造成一直身体不好初中一直有鼻炎咽炎。高中可能吃冷饮太多就一直拉肚子，医生说是结肠炎，一天2到5次。现在肠炎也没好，这是最困扰我的地方 因为我特别瘦 170 才100斤多一点。前段时间时间失恋了心情很郁闷没有好好吃饭，造成身体情况极差阳痿，早泄，还一直拉肚子。现在主要情况就是拉肚子 和早泄还有耳鸣，耳鸣是从大学开始的。吃过桂附地黄丸，附子理中丸 补中益气丸 效果都不好。

　　109.今年22。sy有6、7年了。现在头发发黄掉发。牙齿松动。牙龈萎缩。黑眼圈也很严重。晚上睡着了冒汗。阴囊遇冷萎缩。舌苔厚。有白色。早上起来嘴里一股味。

　　110.撸管史初中开始大概15年，走路的时候腿忽的会软一下，最明显症状--脱发，掉发很多年了，记得大一那时候的发量还能用啫喱水定型，大学毕业后发量就少很多，工作后头发在打湿了之后见头皮，近两年掉的厉害，起先是头顶露头皮了，近半年前额也掉很多。头皮很油，每天都要清洗，昨晚洗头数了一下大概有掉了50根。以前撸管的时候时常大便不成形，时常撸完后要去厕所大号。以前撸管后第二天，有时会出现手指关节肿大伴有疼痛难以弯曲，要几天才消失。

　　111.我老是头昏沉，蹲下站起容易头晕，头不清醒，还容易发脾气，发脾气是头不清醒引起的，大便软，容易粘马桶，小腹怕冷，夏天经常感觉又热又冷，口老是感觉渴，晚上起夜1-2次，手淫前一夜到天明，就是使劲憋尿也能睡。

　　112.手淫四年，19岁，舌苔白多，而且裂，有齿痕，头发身体都出油，脱发严重，口干，每天做梦，熬夜，不撸睡不着，我先吃芝柏地黄丸，然后胃寒，拉肚子，停药，然后吃了和中理脾丸，吃了以后痰少了，我自我感觉，自己阴虚，肝火旺，湿气重，胃寒。我不知道现在要不要吃药，要不要吃龙胆泻肝丸，这个要太伤肾不敢吃，可是肝火旺，湿气重，我现在吃薏米红豆汤，泡枸杞水，泡莲子心茶，吃和中理脾丸，我总觉得我吃错药了。

　　113.我年纪21岁，SY时间长达7-8年，现在问题是头发很少，早些年是很密集的，有什么办法能解决？

　　114.我手淫十年了，频率两三天一次，12年当兵入伍了，入伍后就很少手淫了，大便一天一次，喝水多的话小便一天十多次，但是睡觉之后从没起来尿尿过，现在手心脚心都冒汗，脾气有些暴躁，头发油腻，眼花耳鸣，精神不好，健忘，注意力不集中，烦闷，阴囊有些湿，怕风，一被冷风吹就容易拉肚子，早泄，能完全勃起但是不持久。请问这种情况该怎么办？

　　115.sy有6、7年吧，现在前额两侧脱发，瘙痒油腻，晚上睡觉耳鸣，心情抑郁烦闷，经常口渴爱喝热水最主要的是尿尿的问题，就是感觉一直有尿意尿完还是有但已经尿不出，可以憋住不是很急，大便后更严重。 而且喝水少了或辣椒吃多了就会便血，好像是痔疮，遗精不多，精子好像比较少，有些透明。

　　116.92年，手淫7年，我现在的症状是小腹有的时候一按就疼。而且早泄，做爱的时候做到一半就软了，请问我这个严重吗 能不能治好。我还想有前列腺炎了。

　　117.sy十几年了，人总是感觉很容易累，头晕眩，耳鸣（一般是音音音的长鸣偶尔有像知了的叫声 时间大概有五六年了）爱出虚汗 尿频 尿量少 小便无力 颜色像清茶水色 怕冷，有时感觉手心燥热 爱出手汗 记忆力差 视力明显减退 注意力不容易集中，腰酸痛，有时感觉双肾很累，偶尔有点痛，肾上有结石。看过中医，吃过中药但效果不理想。消化功能不是很好，稍微多吃点就感觉很涨。脾气有时很暴躁。睡觉睡不踏实，爱做梦，阳痿早泄，骨骼严重发育不全，前列腺也感觉不适，有时使劲按前列腺那里都会感觉到痛。医生说再继续发展下去的话就会成前列腺增生。膝盖，脚踝经常感觉到很累，有时感觉很痛。

　　118.手淫一年，一般一周2-3次，没有感觉到不适不过上厕所摸到阴囊里有蜷曲，去省里最好的三甲医院检查出双侧精索静脉曲张，左3.0右2.4，现在准备戒除手淫，已经一个月毫无想法。但是精索的事一直在心里担心，不知如何是好？会不会越来越严重，如果彻底戒除手淫有没有可能好？

　　119.小弟今年29周岁，头发脱落厉害，每天掉一百多很，发质枯黄，近两年学习任务重，开始失眠，不是很严重，偶尔一两点钟，大部分十二点，即使早躺下也的要十一点后才能入睡。怕冷喜热，怕风，晨勃少，半夜会勃起，勃起硬度一般，尿不尽无力，龟头充血不足褶皱，sy将近十四五年了，以前上学压力大，压制男女情感，偷偷sy发泄，频率基本两三天一次，近五年减少，多的时候一周两次左右，大部分时间一周下次左右，至今未婚平时没有房事。

　　120.初二开始严重sy 以前没那么严重 也可能是初二爆发症状了，现在马上大二，首先胡子变的松松散散稀稀疏疏的，头发直接成稻草了。阴毛最严重一抓掉一把，一点都没夸张！头发干枯黄软无光泽，阴毛同样症状，只是比头发更加的严重。

　　121.我有前列腺囊肿和肾囊肿该怎么办？都快成心病了，久治不愈，相比去年长了好几mm，我该怎么办？这样迟早会做手术的，我还没结婚，还有年迈的父母无人赡养，唯恐命不久矣！ 求高人点拨，在此跪谢！

　　122.本人有sy习惯13年，平均一周2~3次，大便一周一次。现在的主要症状有：经常烦躁不安焦虑。腰酸腿软，走路和上楼都无力。有时候感觉左面睾丸也是酸软的，麻麻的。还有一个主要的症状就是精液里面都是小颗粒状凝块，有点像果粒橙的果粒，不知道还有没有救，非常担心和无助，希望老师能给我指点迷津，大家多帮帮我！祝戒友们早日拥有强健体魄。

　　123.我今年28岁 手淫大概9年 08年时得过左侧睾丸炎（睾丸变的很大）后经治疗恢复，但是后期出现了血精症状（一直到去年才去治疗因为时有时无、且去年血精颜色加重有时成褐色11年后基本都是血精，手淫每周2次，去医院治疗（医生诊断为精囊腺壁可见轻度充血）开了一段时间消炎针好了后期又复发了，而且大便用力大便太干尿道就会出血， 现在是血精和尿液带血（前段带血后段没有），去医院检查前列腺液（卵磷小体+ 白细胞10-15）医生开药（窿清片、前列通淤胶囊、左氧氟沙星片）第一次是打得点滴（爱益／硫酸依替米星氯化钠） 现在的症状血精，今早大便用力尿道又出点血，尿液带血现在没有（手淫后就会出现）

　　124.sy12年，其中有两段时间（高三半年，大学半年左右）频率较高，主要问题是尿等待，尿无力，尿不尽时有时无，头晕目线，精神状态不好，整晚的做梦，耳鸣，睡前醒后都耳鸣！屁股是凉的，手脚也有点冰凉，早泄严重！掉头发比较严重！

　　125.我今年15岁多，手淫一年多了吧，去年有段时间有点频繁，曾经有一次sy完屁股(大概是阴茎根部贴近屁眼那)很痛，痛了差不多一下午，还有一次sy完发现精液中有点白白的渣状物，戒了差不多半年后最近又第一次出现遗精血精(射的时候有感觉我觉得我可能做到什么梦了)，以上症状都是只出现过一次，现在有时候狂笑完腰会有点累，帮父母洗菜洗衣服的时候久了腰也会累。

　　126.2014岁开始手淫 那时候最严重的时候一天3次 差不多持续了一年 后来基本几天一次 持续了两三年 18岁谈了个女朋友 发现有早泄，便秘 大便三天或多天一次 经常放弃 以前没有 发质没有以前好 手淫后会脸色发白、腰酸 眼睛视力不好，这学期（3月开始）来了开始严重失眠 整天头昏 想问题会头疼 没有）思维能力 记忆力下降 感觉是脑袋没有精力 里面很干的那种 五月份开始不手淫 失眠好了 可还是一直头蒙头痛 没有思维能力 让我根本没法学习。 （头主要是感觉里面没有脑液一样 很干很沉 不能想问题 一想就头疼 思维能力弱 记忆力差 经常眼睛疼 经常会有持续几秒钟的脑鸣）

　　127.我今年24，医生说阴阳两虚，有齿痕，我现在有慢性前列腺炎和静脉曲张，虚胖，特别是腹部很股。我整天感到昏昏沉沉，全身没力，嗜睡，不想动。睡眠不足就会精索不舒服，有时候右肾时不时痛，心脾不舒服，呼吸费力。我手淫十年了，抑郁了五年，天天哭。

　　128.25岁 十年SY史 平均一天一次 小便尿分叉 尿不净 SY一分钟就射 果冻精 无晨勃 没精神 浑身乏力 稍微运动 就出汗 特别怕冷 有点发胖 脸色白。

　　129.我的症状是，脑力下降，记忆力严重，头脑昏涨，遗精严重，失眠非常严重，心里非常烦躁，尤其是遗精后，遗精后身体很虚弱，更重要的是我感觉心里很阴暗，总是想别人的坏处，对任何人都很敌对，我知道这是错误的，可是就控制不了，好像已经融入性格了，这样的心态人际能好到哪里去，以前很善良的，从不杀生，对人很随和，很友好的，自从手淫后，心胸好狭隘，太痛苦了，我有慢前，和神衰。

　　130. 我手淫差不多 7 8年 开始很频繁 后来不是很频繁 最近高考前 压力较大 守的频繁 暑假时人稍感不适 又尿频症状 断续戒了几次又破戒 其中时间隔得不是很长 现在尿频好了 就是有 掉发现象 很恐慌 洗澡时大概会掉 几十根 抓一下头发 有时也会抓掉一根 掉发这事情很困扰我。

　　131.手淫4年了，频率不高，救救我吧，我得了尿失禁快三年了。每次小便之后都有尿不由自主的流出来，以前做过包皮手术。大便两三天一次，小便一天五六次。尿清长，怕冷，脾胃虚弱，很瘦，骨头细小。以前得过抑郁症，现在好了，但是恢复不到以前那种状态了，主要是心态不好。

　　132.今年17岁 身高165 撸了4，5年了 去年九月一次发烧膀胱里面疼刺疼，去小便也是滴几滴，到了第二天就没事了，但有尿的时候没有以前的那种有尿在膀胱的感觉，到了今年四月一次手淫开始尿频总感觉有尿，四月到现在一个月滑精一次，有时差点尿失禁，试过一次尿床，一直到现在吃了几次药没有那么严重了，只是现在膀胱和两边总感觉有点涨，特别是膀胱里面总不舒服曾经有过 一两个月黄短现在不黄， 微涨疼。

　　133.头发油，应该掉了5年了，每天都有段时间痒。应该是脂溢性脱发，有没有恢复的可能啊？哪怕不掉了也行啊。手淫好多年，今年才18，已经快秃了。该怎么办啊？

　　134.手淫7.8年了有两年很频繁！从去年秋天每次洗澡都会掉上百根头发现在头发干枯～现在左右两边都能看到头皮了！在地上蹲十几秒站起来两眼黑！

　　135.今年23岁，撸龄8年，我是09年的时候突然一天脑子莫名的变的不清醒，脑袋空的，没东西，语言组织能力差，别人说话不知道怎么回应，心慌，心悸，浮躁，气短，之前脑子挺好用的，口才也还行，现在跟个呆子似的，后来变的自闭不知怎么跟人交流，然后去了深圳一家精神医院诊断抑郁症，一直感觉自己不是抑郁症，我是脑子不清醒后才有的一系列症状，看了一年多没效果后来住进了医院，住了3个月依然没效果出院，吃了好多抑郁 焦虑 的西药。大概吃了3年，中途断过也吃过中药，现在的症状，脑袋空白，心理跟脑子很难安静下来，总想一些有的没的，，没什么记忆力，脾气差，容易无意识发火，焦躁。每晚要吃安眠药才能睡着，一睡着就不停的做梦，第二天起来很累，上楼梯都累，怕冷，冬天手脚冰凉，精神萎缩，情绪低落，尿黄，尿频，感觉呼吸不顺畅，胸口有股气，浑身没劲，不爱动，不爱说话，感觉体虚，活的很秃废，胆小，自卑，没自信，总之该有的症状我都有！

　　136.我想问一下 我动不动就出汗 腰酸 浑身乏力 耳鸣 是肾虚么 我才17啊 还有啊 工作原因我必须熬夜啊 怎么办 吓人 谢谢！

　　137. 我从11岁就开始撸 现在15 毛囊炎很严重，包皮和龟头上有密集的白色小颗粒，我查了一下，是不是珍珠疹呢？请解答一下，sy会影响身高的增长吗？我感觉我都快不长了。请老师一定要帮帮我！

　　138.您好！看贴子有几天了。现在我说说我的症状。26岁，身高170，体重125，SY9年，头昏，耳鸣，洗头发的时候有些掉发，腰酸膝软，最主要是阳痿和早泄，之前是三天一橹，有女朋友，也是三天一次，有时候甚至三次。现在发现自己力不从心，很担心，担心自己是不是废了，求求大哥救救我。准备十月份结婚，现在不知道怎么办，也不敢乱投医，乱吃药。

　　139.我今年22了，以前SY有个三四年频率挺高的基本上三四天一次吧。现在每次遗精后腰和肾的部位都疼的要死，并且觉得浑身哪里都不舒服，实在受不了呀！还有就是前列腺有点问题， 肛门和睾丸连接的那部分我不知道叫什么但是用手一按会很疼，而且有时候撒尿尿道也会很疼。我现在在学校复习考研，真是愁得慌，每次遗精了就一点精神都没有了，希望大哥能帮帮我啊！

　　140.sy10年，之前频率一天几次。经常对电脑，久坐，坐久了腿容易发麻，少运动。3年前开始脱发，前额发际线后移，非常痒，有白屑，头皮发黄，有红点，那时候头还不算很油,M自型，一直脱。现在用硫磺皂洗头，头屑，和红点减少，但不用硫磺皂洗过几天就会痒，头油重，头发和头皮都油，脱发严重，每天掉100以上，洗头掉很多，阴毛，脚毛都容易掉。头顶开始见头皮。大学之前痘痘很多，满脸，自从脱发开始，痘痘减少，但总会有一些在颧骨周围，或是太阳穴周围。

　　141.SY两年半，精神状态不好，晚上睡眠不安稳，梦非常多，遗精都是在梦中，有的时候是春梦，有的时候只是感觉到一股性冲动就遗精了，并且遗精伴随着勃起；额头上油脂多，有脱发的症状，但是不严重；但是额头上的痘痘很多，总是消去一阵时间又长出来。最近找的中医诊断是这样的：肝郁、脾胃弱、有湿热。

　　142.有过10多年的手淫，严重失眠严重，难入睡，睡前乱想，易醒，有时会心慌心悸，心慌时舌尖红，（平时舌尖也红，有红点）心慌心悸时指甲颜色比平常白，平常指甲不红，带月牙的指甲有八个，月牙不是很大，感觉肝不好，有时指甲长出后有轻微烂边，右肋有时会有点疼，不长发生，有时有轻微情志不舒压抑抑郁的感觉，老是高兴不起来，做啥也没兴趣，没信心，没自信，平常想的比较多，最近没有梦，耳朵对声音敏感，坐车有耳堵现象。有时面部会浮肿，不常发生，自感眼睛无神，夏季身体偶尔会冷得发抖（不常发生），冬天手脚易冷，喜热怕冷，喜欢吃热饭，喝热水，身体感觉不热，体温低，有虚火时身体会热，反应迟钝，精神不能集中，做这事想那事，易走神，易瞎想，不能思考问题，定不住神智，不能学习新东西，易胡思乱想，偶尔会心烦，记忆差，易着急，有时会焦虑，担心，，耳屎湿，睡眠严重不好，入睡困难，睡前易瞎想，半夜易醒。

　　143.本人，26岁，sy12年，但我的sy似乎和正常不一样，刚开始几年都是卧着身体，压着JJ而得到的快感射精，而不是用手撸的。这种似乎危害很大，后来我改成用手。到目前为止，长期sy完后，精力亏损。以前一直都需要一两天恢复，但今年年初 却再也恢复不过来，持续亏损达几个月。说说我的症状，尿频尿急憋不住尿，尿不尽。有过敏鼻炎，咽炎长期喉咙有痰吐不出来。感觉自己快废了，全身没一处是好的。去年一直到今年，一直在往医院跑，吃药。鼻炎控制住了，咽炎就发作了。要么就是皮肤过敏。总之这些慢性疾病几乎轮流在轰炸自己。而且还不断有新的问题出现，今年上半年，发现颈椎就酸疼，长期背部一直痒，吃药后，现在缓解了。可是背部一直还痒，一直都是自己用手抓按摩缓解。去年牙龈发炎疼，后来去洗牙，用盐水漱口止住了。这些都是及时得到控制的。最恐怖的就是自己，长期sy完后，精力一直处于亏损状态。我还记得很清楚，从14岁初三一次sy完后，几乎下面几乎很不舒服，不愿意动弹。后来居然就慢慢适应这种状况，一直没有质疑和看病。知道今年年初一次sy后，在火车上搬东西导致亏损，就一直好几个月没有恢复过来。所以才去医院去看内科，刚开始还以为是前列腺炎，后来才知道是肾亏。这对我来说真是一次巨大的哭泣反思，感觉自己长期精神也垮了，长期神经衰弱，注意力不集中，眼睛胀，嗜睡，神经衰弱比较严重，入睡困难，容易惊醒。有轻度抑郁，经常精神处于恍惚状态，表情僵硬。整个面色发黄发黑。长期干活，下面精力都是亏损状态。

　　144. 今年25 sy3年半，症状如下(尿频 尿黄 尿不净 尿无力 大便一天(1回或2回大便不成型，有时也成型)左睾丸疼痛 阴囊潮湿带瘙痒(瘙痒不明显)左大腿放射性疼痛(有时候)早上起来有勃起 睡眠相当好 不做梦。记忆力 听力不好 头发是黑的 勃起不够硬 射精快。

　　145.sy12年，频率一星期一次，现在每天都很痛苦，总感觉胸口堵着东西，有时候像牙疼时的那种麻痛，左肩膀，左后肩胛骨疼痛，左腋下也痛，左侧锁骨下方也胀痛，不知道是肌肉还是神经。，不好确定。头经常晕晕乎乎的。左胳膊抬起来或手指用力时左胸口或者左肋就难受，像有气压着似的，那感觉很奇怪。很痛苦，每天这种状态持续着。用手按着就会感觉轻松，感觉左侧脖子左侧有一根筋拉扯着，一直拉扯到肋骨的肌肉，左侧肋也难受，整个身子左上半部分都痛苦。有时感觉身子或脑子感觉震动一下，坐着就感觉好累，往下压，身子沉，有时躺着站起来头蒙一下会。胳膊手腕的筋也感觉特别紧。有时候躺着身子感觉也往下一沉。

　　146.手淫15年，初一开始，症状表现，外表，头上脱发，眼神萎缩，说话中气不足，声音小，身高178，体重200，稍微运动下，动不动就满头大汗，汗往下滴的那种，社交恐惧，舌苔很厚很白，体内湿热，有点尿频，房事，腰有点疼，房事没几下就感觉要射了，没遗精，没晨勃，求问怎么恢复好点？

　　147.我，25岁，历史九年多，频率大概不到三天一次。50天前一次sy后爆发下列症状，头晕，太阳穴上方一寸至头顶发沉，视近物加重头晕，心悸胸闷，勃起困难。精神疲乏。开始期间全天疲乏，眼皮沉。一动就易出汗。睡眠不好，易醒，早醒。到医院看了肾内科，做验尿说没问题，开半月复方玄驹胶囊，同天到中医科开中药，吃了十天。精力方面略有恢复，但依然有症状。上午精力略微好转头沉心悸相对减轻，但下午以后明显加重，精力很差，头晕心悸加重。勃起方面，晨勃阳痿，就是晨勃有了，但是不硬，无力，不充分，不知算不算改善。右侧小腹坠胀，有一定改善。

　　148.今年24，手淫9年，两胁老是不舒服，有点便秘，小便有时清长，早上的时候有点黄，前几个月老是频遗 ，一个月十几次，吃了一吃中药好点，后来又频遗，一个月六七次，这个月目前遗了两次，但总是晚上睡到半夜就醒了！而且容易勃起，导致没有睡好，第二天精神就不蛮好，还有遗精后右协就不舒服，有点火烧的感觉，肚子也乱叫，感觉频繁遗精导致筋脉有点失养了，脚上的筋有的变紫了，脚底走路走长了有点痛， 现在头也有点晕，眼睛也有点视物不清，请问下我这是什么原因？

　　149.我因为年少无知不好的习惯过度，现在戒了一年，但是还是遗精频繁，无梦，一个月6次，膝盖小腿酸软无力，站着一会就酸软，发热开始，更会响，小腿血管明显鼓起，膝盖松还会发响，手脚掌发热，冬天冰，坐着久了左腹股沟感觉堵堵的，左大腿根部血管鼓起，喜欢冷跟躺着，走起来也还好。有轻度头晕耳鸣口干眼干，小便黄，大便不成型有泡沫，应该早，严重影响生活！看了无数医生，吃了半年中药无用！我自己觉得是肝肾亏虚，经络不通，气血不畅引起的，想去看中医调理下。把肾虚腿酸软遗精治好！不知道去中医院应该去看什么科？

　　150.本人今年28，12岁睡觉时趴着睡下面很爽就......之后浑浑噩噩的过来，现在阳痿早泄都有了，前列腺估计也走了，嗜睡，容易上火，腰痛，四肢无力，没精神反应迟钝，尿黄，鼻炎，咽炎，没晨勃，腹部也各种不适，前几天吃六味地黄丸开始很好，后几天腰疼腿疼很厉害，现在不敢吃了，但是吃药期间有晨勃，遗精一次，向我这样的能恢复吗？还有救吗？自知罪恶已深，不知有补救办法吗，现在已经结婚了，很纠结，对了牙也不好，牙周炎，掉了一颗了！现在想死！

　　151.从初二手淫有4年多，那四年手淫很频繁，一天一次会两天一次，现在已经不怎么手淫了，一个月会和女友，我老是频繁遗精，感觉自己要被遗精害死了，最近几天放暑假，我三四天或两三天遗精一次，昨天晚饭喝了山药粥，一晚上遗精了两次，腰弯下来手都摸不到地了，腰很酸，感觉自己容易出汗，头发爱出油，想老师们给我一些具体的每天规划，之前发过帖子你都是叫看链接，感觉链接说的起不到作用，我还是不知道如何做，我不手淫了，也不和女友做了，感觉自己要死了。

　　152.今年18，但是撸了有至少8年，没错，8岁，偶然一次看到老爸的手机里有那种照，无聊两百多张看完，射了，然后几乎是每天一次，以前还爱运动，打打篮球什么的，现在几乎不运动了，2天撸一次吧，只能说现在成废人了，感觉身子虚，没力气，还经常爱生气，熬夜上网什么的经常，总之就一句话，人废了，被自己搞废了。今天戒色第一天，希望自己能为了以后撑下去，我承认我没多少毅力，但是我希望这是我成年后为自己做的第一件大事。

　　153.我自幼体弱多病，身体特差。不到10岁，便对女孩子特别感兴趣，并有了SY的习惯。随后便常年患有腹泻、头痛、头晕，这些毛病伴随我直到现在，已经年过半百，依然受此病患的折磨。母亲常常说，我从小多病多难，真没有想到能长大成人。我以前一直认为是自己身体素质差，修佛以后，才知道这都是淫邪的果报。回顾我的前半生，是作恶作死的半生，是损人损德的半生，即使下一千回地狱也不能抵消我的罪过。我唯一值得庆幸的是，我有幸接触到佛法，我现在已经认识到自己的过失，决心痛改前非，好好修行。现在我已经满头白发，我要以自己的亲身经历告诫世人，做人要堂堂正正，不要作昧良心的事，更不要作邪淫之事，要知道，邪淫的果报是最重的。古人说“举头三尺有神灵”，千万不要以为自己做的事别人不知道，其实你的一言一行，一举一动，都会被神灵“一一记录在案”，自己种下的苦果，只能自己吞食。

　　154.长期的手淫让我阳痿了，刚开始只是有点早泄，后来就不怎么勃起，勃而不坚，我知道是阳痿了，去检查了，男科医生说我是慢性前列腺炎，求各位大神帮帮忙啊，我才22啊，每天人都要得抑郁症了，都变成宅男了，不敢出门，自卑，脾气暴躁，真他妈想自杀了！

　　155.晚上一共撸管4次，头好晕啊，头嗡嗡响！头特别晕，感觉眼睛看不清蒙，生殖器疼，尿道痒痒，好痛苦，不该为了一时爽这样，这段时间一直撸，隔几天撸一次，只要无聊或者看到什么黄的就是忍不住，之前都是撸1.2次，现在撸完后过一会感觉没射完，还撸，这样实在受不了了，在电脑黄片撸的，我都大一了，撸两年了，之前都能忍半个月多，现在放假没几天就撸，撸的越来越多，身体越来越差，我该怎么办啊！每次都是撸完忏悔，扇自己，对开光菩萨忏悔，但是过几天还是忍不住，不撸感觉受不了，和吸毒一样，要不就大腿根痒痒，这几天生殖器尿道痒痒，哎，我真贱，一直戒不掉，好好的身体都慢慢毁掉了，还是没有决心！和吸毒一样，何况有的吸毒都能戒，我一定要戒掉，这么大的危害，危害大脑，危害身体，我要做一个阳光的男人！

　　156.2014开始SY，至今5年了，今年都19了，严重的早泄阳痿，软的时候三四厘米，硬的才七八厘米，完全没办法见人，跟女友同床全是秒，导致分手，想过去医院做手术，可是又不好意思，求大神给个好点的办法，好了有重谢。

　　157.本人手淫7年 今年21岁、 神经症、每天都是昏昏沉沉的、缺乏真实感。对什么都不感兴趣。感觉头上就像带着个帽子一样。很难受，心跳时不时加快。 经常上火。目前已经戒色20天了。求求各位帮帮我吧、我想快点走出去。

　　158.sy引起的神经症，社交恐惧，有时别人东西不见了，我会不自觉的脸红，然后别人就以为我拿了，就骂我，我真的快崩溃了，哪天我要是忍不住了，可能就要杀人了，我眼角有点下垂，更像个小偷，但，我从没做过偷鸡摸狗的事！求好心人帮我，我在崩溃的边缘。

　　159.这一年我24岁了，生命进入了第二次的起点与转折。SY接近14年，毁掉了我美好的童年与青春，病魔缠身，让我从来都没能彻底体会到健康的滋味。然而让我痛苦揪心的并不是我千疮百孔的身体，而是因为我执迷不悟的邪淫所感召的灾祸，让我的亲人不顺心。我的爷爷奶奶一辈子和善待人，乐于助人，人缘极好，父亲受到熏陶，更是一副热心肠，父母都是人民教师，教书育人，工作十分出色，逢年过节总是有很多学生来探望父亲，父亲母亲和善一辈子，本应很有福分。可是这一切都被我无休无止的邪淫给耗尽，十几年的手淫，不但掏空了我的身体，就连家人的福气也被我感召而来的灾祸耗尽。我下定决心从今天开始忏悔曾经的一切过错，行善积德，孝顺双亲，戒色养生用自己的实际行动来赎罪！我一定要忏悔行善，我只求我的行为，能够让爸妈身体恢复健康，每天笑口常开，只求自己和妻子能有一个健康的宝宝，家庭和睦。我要每天来这里忏悔反思自己的过错，并用心回答帮助吧友！我希望自己能够恒久力行，为了家人健康和睦，加油！

　　160.从初二开始撸的 现在高二 以前不懂事 一天2炮3炮算少的 现在懂了一些 尽量控制3天一炮 现在感觉人怎么长都长不高，有口臭、鼻炎、皮肤病等，还老会打嗝放屁（以前不怎么会的） 记忆力也明显没以前好的 以前初一可以晚上被语文加英语 现在 呵呵.. 最近才知道sy的危害有多么深 但就是戒不掉 自控力太差 身边也无异性喜欢，对了，还有很深的黑眼圈 别人说我像吸毒的。大家说我该怎么戒 马上就高三了 再这样下去我就完了感觉。

　　161.撸了6年多，天天撸8次以上，最多的时候10几次，说到这里，大家难以相信，肯定有人疑问，你这么厉害啊，你怎么还没死，之类的话，因为前几次我的帖，有几个人不信，这没什么不可信，事实就是这样，我现在什么状况都出现了，整天浑浑噩噩的，详细的就不说了，撸了那么多年，天天撸那么多次，身体早垮了，写到这里我又哭了，我比你们想象的严重的多。

　　162.19岁少年邪淫果报，喝了15个月药找了6个左右中医，症状:神经衰弱 社恐 焦虑症（得了焦虑症已经三年年没有笑过了，自己已经不会笑了）抑郁症 心慌 胸闷 气短 尿频尿急尿不尽 没有智商 怕冷 全身无力 精神萎靡 面黄肌瘦 果冻精 严重失眠失眠7年 频繁滑精 （滑了15个月下来 多了飞蚊症和耳鸣） 头疼头晕头每天头就跟要炸了一样 每天活着 症状地狱 活在抑郁的世界。希望吧里的朋友能看清 这东西，那些伤的不重的朋友别不当回事三天两头破戒，伤害会累计，然后爆发，找上你。

　　163.以前学习挺好的，自从染上sy后记性就不好了。老是记不住东西，背课文的时候同学们一下就背完了，我由于sy导致的记性不好就记不住。经常被老师留课。那时候我还不知道是sy引起的记性不好。我还是继续的sy。初二的时候因中午翻围墙出去打游戏，被抓住。然后再加上学习不好就被老师叫家长。因为学习不好，老师跟家长沟通以后叫我降班，重新第一遍初一。就那样我成了班上的唯一降班生。那时候特别丢脸。在复读的那段时间也混到了初二还是被批评，考试经常倒数第几名，后来我妈就叫我别读书了。跟她出去打工。这样学业荒废了，跟着老妈去了广东。

　　164.大家好，我今年24，撸龄2年12年11月份到现在，研一，想起自己的生活真是一团糟，我就想不通，为什么就是戒不掉，什么方法都试了，后来我才知道原来是盲戒，真心恶心的想吐，我不想盲戒了，真的，我现在嗓子动不动就肿，医生说我吃的有问题，真心恶心啊，我要彻底戒努力戒，不盲戒，好好看戒从良药，希望大家支持我，我要让自己变得阳光一起戒我们共同努力让自己好有个身体，对待爸妈孝顺让他们对我们不失望，最主要的是自己不想学渣了，要变强。说下我的经历，2012年11月第一次谈恋爱，开始看黄色的，从那以后开始狗一般的生活，学会了sy、yy，最终分手了，以后3天一撸，身体开始变得看起来，迅速的胖了起来，真让我觉得，自己想死了，以前的虽然不是很帅，但是也可以说是清秀，泡上sy.yy药就不断过，三天一撸，身体简直不是自己的，我就是一垃圾。

　　165.初中时偶尔学会sy.从此一发不可收拾、现在读大2了、半月前一天疯狂撸了4次、出事了、左边睾丸很涨、有点酸、向着大腿腰边！现在感觉睾丸好像变小了！怎么办、要开学了！而且尿频！

　　166.手淫5年 ，我的戒撸日志。曾经过去不堪回首，把我伤得遍地磷伤，从一个健康身体，变成一个体弱多病的年轻人，曾经天真可爱的自己，已经撸成一个大叔了！猥琐不堪！说说我的身体情况吧，现在腰疼，坐一会就拉肚子，尿频尿急，早泄，性格方面还是放不开，很多忧虑，由于撸太久眼睛都变形了。没有以前帅气了，开始长豆豆了，其实撸管后是有预兆给我的，刚刚开始撸时，撸了一段时间，痘痘大爆发，满脸痘痘，我一家人都比较疑惑，因为我家人没有一个是长豆豆的，我哥我姐姐都没有这样的，我那时还没想到原因是这个，继续撸了！后来去美容去痘痘，买了很多药都不管用，好了又复发。那时差不多天天撸，青春痘痘也跟着天天来。

　　167.我撸成了一个废物，因为撸管荒废太多的青春，现在一无所有，苟延残喘的活着，快奔三了，还在电子厂打工混日子，找不到钱，还要上夜班，身体越来越差，过年都没有勇气回家过年，现在已沦为彻底地废物，让父母非常的失望，很想坚强振作起来，想学一门技术，没有钱，没有关系，没有头脑，不知道该怎么办？求各位吧友指点迷津！感激不尽！！

　　168.SY6年多，以前都没什么问题，今年出问题了。现在觉得勃起无力，出现耳鸣，脱发，坐久了腰疼，且肌肉无力，我该怎么办，是肾虚了吗，如果戒色并且中药调理能好吗，头发还能长出来吗？

　　169.我SY有十多年的时间了，现在经常胸闷，无力，反正贴吧里面朋友们的症状，我大部分都有吧，我想知道我现在应该怎么办，还有救吗？我家庭条件不好，现在从事开出租车行业，每天都是夜班，下午4点开车到凌晨2、3点才回家，回家之后就直接睡觉，然后到第二天中午吃饭，想问下老师，像我这样的 ，应该怎样调解自己的身体，我不想SY，可有时候总是控制不住，每次SY完了，总是很恨自己，恨自己不争气，每每都想到死，可又舍不得妻儿老小，舍不得美好的生活，请教老师，求老师帮忙。

　　170.手淫十几年！很多问题！现在的问题是气虚！感觉中气不足！气吸不上来！又老想吸大气！哈气连天！请问能吃补中益气丸吗？太难受！先天之本需的不行了！我这是后天之本也虚的很！咋调理？吧里有这种症状的吗？

　　171.本人今年25岁，20岁开始sy，22岁某日突然一只脚肿了，去看了一位中医，他告诉我，你肾虚阳痿早泄...，当时我被吓到了，就直接戒掉了，吃了一段时间的中药，后面开始出现了梦遗，每个月大概三四次，精神紧张了半年，没时间去看，半年后突然出现了频繁遗精，直接每个月十五次以上。一年以后开始治疗，吃了一年次数没有丝毫减少。

　　172.求助啊，生不如死！前段时间感觉尿频，尿等待…然后去医院做了个前列腺液常规，结果卵小3+，白细胞3~4个，于是又做个尿常规，结果是细菌超标，疑似尿路感染！最近两次射精发现精液过10分钟会有一些果冻精，鸡鸡也会无缘无故勃起！目前正在努力戒撸戒色，养生中！求指导啊啊啊！

　　173.痛苦啊！从去年六月查出前列腺炎到现在还是不行、腰底疼尿路不适、睾丸不舒服、我该何去何从啊、大家给点建议。

　　174.射精无任何感觉，求大神救救。本人29，未婚。有过几年sy历史，戒除几年，之后又开始几年，不是很频繁，6到8次一月左右的概率，之后射精越来越没感觉，就像拉了泡尿。感觉自己要废了，求大神指导下，如何可以恢复感觉，避免早泄！想死的心都有了。

　　175.撸了六七年了，长了很多痘痘，这几个月开始失眠，黑白颠倒，上班每次都是去半天，感觉身体越来越差了，主要还一直长痘痘，求大神教我怎么戒？

　　176.我先讲讲自己的经历吧我是一个高中生 我也忘记是从什么时候开始的了，好像是初二之后就一发不可收拾 ，直到去年小腹突然痛了一下之后，就有点阳痿了，但是当时一直没有意识要戒除，当时看到了sy无害论以为没什么，结果到了去年开学就爆发了，白发耳鸣腰酸牙齿有点松动，精黄脱发早泄 黑眼圈眼袋重健忘 神经衰弱，有时候觉得自己都不属于自己了 知道今年发现了这个贴吧 我就下决心一定要戒除 在这儿发帖一是希望 能有点警醒二是希望能有吧友帮我看看我上面这些病怎么治 谢谢了！

　　177.sy六年，症状腰酸背疼，失眠，阳痿早泄，精索静脉曲张，耳朵有时听不清等等，最近戒色20天了，每天200个固肾功，昨天开始学习了铁板功和浑圆桩。想请教下，通过这些精索静脉曲张能自愈吗？如果自愈不了还能生育吗？还有半年就结婚了，好担心！

　　178.2011年时候22岁突然会了手淫，这几乎毁灭了我的这几年的生活，那半年多疯狂的不检点，让我在八月末开始了为期三年多的尿频。前不久由于感冒彻底爆发了前列腺炎。目前我吃了一周的消炎药确实有点作用。

　　这三年多我在治疗前列腺炎上花了不少功夫，理疗，药物等等。我想问下怎样才能彻底的治愈？请前辈帮忙！

　　179.好痛苦，精液有果冻怎么办？去检查前列腺液常规，结果是卵小3+，白细胞3~4个。但是有果冻，我22，还没结婚！好担心啊！

　　180.今年18岁，SY4年，查出慢性无菌前列腺炎！正在戒色！14岁开始SY，本来身子弱，所以1年出了症状，那时候不知道是撸弄的，所以出了症状，戒几天，恢复了，再撸，现在已经悔改，戒色中。希望引起大家警示！

　　181.手淫若干年了，这两年总是腰腿酸痛，久坐或久站都会出现此症状，而且只有左半边腰部到脚部有这种酸疼的感受！而且在腰部皮下长了几个可以摸的到的硬硬的疙瘩。半边腰腿脚酸痛怎么回事？

　　182.介绍一下自己，我今年22岁。记得很小时候就撸了，小学吧，算起来现在有10年了应该，看了一下大家感觉频率很高，有时候一天一次，两天一次，也会一天2-3次。去年得过急性肠胃炎，治疗后肠胃就不好，肠镜，胃镜，各种检查都做过，就有重度的浅表性胃炎。但是肠胃依旧不好，因此患了一年的抑郁症，现在已经痊愈。这次寒假期间去看过中医，诊断书上写脾肾不足，我很奇怪，才怀疑我多年的手淫是不是罪魁祸首。主要症状：大便时常不成形，常常拉肚子。胃部不适，有时感觉恶心。高中时候运动刚出汗身上发痒，最近会起风团，去皮肤研究所得知是慢性荨麻疹，好像还有轻微鼻炎。腰膝酸软怕冷，胃部，肚子也怕冷。精神不振，很容易疲劳，特别感觉在撸完之后。

　　183.我sy很十几年了，老是就是戒不掉，做一次还不到三分钟，感觉现在整个人都废了，看中医还能治好吗？想找个医生看看。

　　184.我现在很严重了！我SY有五年了 ，我SY是比较频繁的那种， 自从3年前就出现了肾虚现象， 后背疼痛不适都有三四年了，最近一年又熬夜又不怎么吃饭加上SY的频繁，这几天肾亏的很严重，腰部痛到不行 晚上痛到睡不着 下面都硬不起来的。都阳痿了 到不换肾根本就救不了的地步了 没救了 我都22岁差不多23岁了 不知道以后怎么过了 后背痛得不得了 我真他妈的是傻逼 出现了一些症状的还不停止 现在都出大事了 唉以后真的无法生存了 这个年纪就亏的那么严重了 还没看过医生 我都不想看了 现在不死都没用了 我只有等死了份了。唉！

　　185.我今年27岁了，手淫有十几年历史了，现在有阳萎早泄，无晨勃，无性欲，头晕眼花，身体偏瘦，有时候阴部发痒，记忆力减退，害怕跟异性交流，做一次还不到三分钟！我还有救吗？向各位兄弟求救！

　　186.手淫10年，能恢复如初么？13开始的，现在25了，去年慢慢的停下来，现在戒了，感觉是手淫射精快，勃起不硬，时间短，平时软绵绵的，看了这个吧后戒了，一月左右遗精了一下，在之前好久都没有遗精了，还以为彻底空了，没有货了呢，我是处男，还没有女朋友，但是马上就要找了，家人催着，面临结婚，肯定要破戒了，不知道拖多久才可以恢复，能像当初的那样吗？

　　187.实在太痛苦，求大家帮帮我！亲爱的吧友们，我今年27岁，也是一直有着SY的习惯，这次接触到这个贴吧，真心希望大家能帮我一把。我现在的状况是这样：多年的SY习惯，让我现在感觉到经常力不从心，记忆力大减，经常犯困。前几天去看了一场电影，喝了一瓶水，就让我观看期间就跑了两趟厕所，感觉很丢脸。我陆续谈过几个女朋友，但是时间都不长。房事的时候一分钟就射了，完全忍不住，这让我觉得非常自卑（对此我心里压力很大！）。并且SY有时候频繁了jj会痛！有一次去看医生，医生说我有慢性前列腺炎，也开了一些药，吃完以后也没有去复诊。现在身体容易疲劳，射精很快，这让我极度自卑。

　　188.用生命戒色！我会用生命来对待你，就像曾经无视生命挥霍一样。我高二，18岁，手淫三年，这一年多来痛不欲生，头昏，视力下降，失眠，记忆力极差，智商下降，什么什么都有了，曾经也想要过一死了之，但是，我没有，到现在我已戒色两点多月了，我会坚持，用一生来坚持，我会心存善念，孝敬父母，热心助人，放生，锻炼，这里就是我的家，所有戒色人的家，不是一个人在奋斗！

　　189.由于自己的邪淫，自己的无始贪嗔痴， 突发的失眠抑郁症对我打击太大了，一直追求完美，苦学五年的医学在考研的路上瞬间倒下。自己由一个有理想，有追求，有自信的人变成了没有理想，没有追求对自己的能力怀疑的人。失眠抑郁牵扯了我的大部分精力，心里莫名的难受，无理由的烦恼。与人交流困难。时而感觉自己性格稳重好，时而又怪自己太老实不能开心的与人交流称兄道弟。现在每天如同行尸走肉，诵经求佛成了自己唯一的寄托。我不想这么没心没肺的活着，我想活出个人样来，我喜欢有理想有追求爱拼搏的人生。

　　190.本人手淫俩年多，去年5月底开始耳鸣，一直到现在，刚开始时真有些奔溃，但是想想是自己自作自受结果，从那时开始就戒色了。如今已经今年2月还没好转，现在有些适应了，但是心情不好时还是很难受！希望有经验的戒友或已恢复的戒友帮忙，助我脱离苦海，这种痛苦贴吧内的朋友应该了解。

　　191.别撸了兄弟们！染上SY8年自从接触戒色吧已经戒撸60天遗精9次，早上起来有头重、社交障碍、焦虑、意识朦胧、不真实感症状持续4年，看过不少医生，医生诊断神经衰弱，希望大家引以为戒，希望一样症状的患者一起交流。

　　192.我大概sy了5年，现在高二，感觉比其他人差好多，现在看成绩连2A都悬乎，更别说一本了，可是我不比别人放松啊，却一直赶不上别人，上次戒了一百多天，然后松懈了，到今天破了20多次，又要开学了，好像真的赶不上了，我特别讨厌头脑昏昏沉沉的还有对外界老是有不真实感。计算和思维能力都下降了，曾经省的奥赛二等奖，现在数学物理不及格，真的害怕明年高考考砸。

　　193.各位，求求救救我，我才21，我不想死！已经一年多了！我实在扛不下去了！sy好多年了！后来就头晕，乏力，倒汉，后来奔走个大医院，做了好多检查，吃了好多药！没用！现在还是频繁遗精！前列腺疼！全身无力，睡眠不好，特别容易勃起！早泄！小腹涨疼，脸上起痘！黑眼圈！精索静脉曲张！治疗一年了，都不怎么有用！女友很爱我，但我不能让她知道我的情况！只能和她分手，爸妈急的要命！看着他们老了还要来照顾我，大学啊！我没有守住自己啊！痛恨自己！有好多时候拿起了安眠药想一了百了！可又没有勇气！现在我什么都没有了！没想到会走到这步！我现在是含着泪写这些东西的！各位网友，救救我！求求你们了！救救我！

　　194.邪淫十三年，大家看看我的问题吧，前年就发现自己身体出现了问题，特别怕凉，浑身没劲，而且社恐，不爱出去和人接触，大量脱发，后来止住了，去年8月份又开始脱发，到现在没止住，之前就是头发特别油腻，头皮屑特多，脸上容易暴皮，视力下降，看啥都散光，模糊，指甲上没有光泽，都是竖纹，偶尔便血，浑身没力气，骨骼一动都咯吱响，犹豫邪淫，我的个子才一米六2，长得就跟一个初中生一样，骨骼细，还特别瘦，现在才100斤多一点，而且身体骨骼包括脸部的下巴和前额都发育的不对称，仔细看我的两只眼睛都没在一条水平线上，都是斜的，2013年大学毕业，今年26岁，还没有工作，工作了也不顺心，干啥啥不行，现在自己的身体状态就是早衰了，心里每天都闷闷不乐，情绪也不好，我家我是独生子，未来自己还有很多家庭的责任，很对不起父母，现在彻底迷茫了，小的时候受身边同学的影响，会了手淫，从此我就走向了不归路，邪淫心太强，犯的罪我就不说了，难以启齿，其实我的灵魂都是那样脏，那样龌龊，多少次想自杀，但是想想自己的爸妈，我这样无异于是害了他们，还有最爱我的女朋友，我对他们都有亏欠，都有责任，我又不能逃避，我内心的苦没有人可以懂，跟家人诉说他们都说我每天竟乱想，其实不是的，对女友脾气特别不好，我知道是自己不对，但是每次都是控制不住，过后还后悔，但是她总是宽容我，原谅我，我很对不起她，各位老师各位同病相怜的朋友们，我该怎么办，我还有希望嘛？

　　195.18岁 戒色半年了 5-6年频繁sy史 尿频 整天跑厕所 最近两个月一躺床上就勃得厉害 什么没想也自动勃起 必须要去厕所小便了才软下来 一个晚上得去两三次厕所 久了大腿内侧血管粗硬痛 感觉右侧静脉曲张 左边没什么感觉 遗精果冻状 无味 频率也增加到一个月4次 一遗就特别沮丧。

　　196.我要振作起来！今年是我25年来最痛苦最难堪的一年。自己最喜爱的工作请辞了，自己心爱的女人把我给撇了。婚都定了，爸妈欢欢喜喜把新房都装修得漂漂亮亮的，准备皆大欢喜等着结婚，谁知道就因为身体原因（阳痿，没性欲），人财两空，赔了夫人又折兵。昨天我看着一年前的点点滴滴，一年前的过往，看着手机里她的照片，痛哭得鼻涕眼泪都分不清楚了。苦——苦不堪言，痛——痛定思痛。年少无知，残害自身；后悔莫及，引以为戒；唯有改变，方可改善。我要振作，我要努力，我要改变，兄弟们加油吧！

　　197.手淫有7-8年了，今年24岁了，前几年经常熬夜玩游戏，黑眼圈伴随了我好几年了，像熊猫眼一样，不管怎么睡都不行，眼圈还是黑黑的，现在身体头发开始脱落，记忆力下降，精神不集中，视力也不行了，勃起没以前硬了，我该怎么办，父母催着我找对象，现在后悔死了，不想看医生，来吧里问问我这身体可以恢复吗，特别是黑眼圈都不敢出去见人。

　　198.我总是憋不住去手淫，现在早泄严重，失眠，每天晚上都睡不着，浑身都不舒服，白天没精神，我真的想死了，活着好累。

　　199.本人今年25岁，15岁开始手淫，往后基本每天一次，多的甚至两 三次，最严重的是2012年左右，基本每天4次，仗着自己年轻，现在才知道危害。现在记忆力减退，反应迟钝，有时候还有点口吃，脱发（很严重），腰痛，手脚麻木，最近还出现手足骨头疼，右眼皮跳，（自己怀疑有糖尿病）最近半年一直在服用六味地黄丸，有坚持锻炼（从小就胖），请问各位老师和朋友，我这种情况还有的治么？

　　200.手淫有三年了，明显觉得自己精神差了许多，期间也戒过几次，但都没坚持住，在吧里看了许多人多经历，感悟良多，下定决心要戒掉SY！

　　201.SY时间挺长，有12年了吧，最近一周感觉问题加重了，天气比较冷，吹了冷风，然后前列腺就出现坠胀不适，持续一年左右的耳鸣也随之加剧。然后右侧腹股沟出现了放射性疼痛，右边睾丸按一下发现疼痛会严重一点，右侧睾丸上面感觉有个硬块，左侧睾丸正常。搜索之后可能是睾丸炎，这个需要去医院检查一下吗？一切都是因果报应，淫邪了这么多年，一切罪恶都慢慢上门了。各位朋友请给我指点一二吧，明年就要结婚了，婚姻大事当前，我真的不想未来的幸福都被我毁了。

　　202.邪淫的后遗症导致身体虚弱，回到家。人人都说我瘦了，都劝我读书不要太省了。听到这里，自己感觉特别失落，没办法自己造的业要自己承受，只能笑着回答，好的！南无阿弥陀佛，戒色尚未成功，同学任需努力，我相信行善的路不会错，念佛的路不会错，困难是暂时的，坚持最后定能成功！

　　203.直到大一上学期结束后，寒假期间我感到再不断邪淫我就完蛋了，就是人要彻底废掉的感觉。所以有一天晚上我就跪在床上向佛忏悔，痛下决心要戒除邪淫。从那天起我就一点点的断，一点点的改正不良的习惯，养成好的习惯：我开始控制自己使用电脑手机，加强体育锻炼，每天坚持诵读经典。结果没想到自大一上学期的寒假到大一下学期大概一百六七十天，我真的就坚持没有邪淫了，现在回想起来最重要的原因就是寒假的那次我的忏悔心特别真切，特别迫切，并且我在佛前也发愿誓断邪淫。这个真切的忏悔心带动了真切的愿力，从而让自己的心力有了很大提升。

　　204.真的挺害人的！我觉得这个就是一个让人无法自拔的过程，一次简单的经历就让自己深陷其中，我很佩服吧里的戒了100天的人们，，他们真的又很强大的毅力，，我刚开始戒，看到一些有刺激性的文字、图片、视频，还是会忍不住，以一些专家说的这是一种放松方式为借口，来破戒，想想真的不应该。以前的我还是一个阳光帅气的少年，但是，色让我变得和原来有了很大的差异。。所以我今天决定，要戒色。我知道有很多和我一样处在迷途中的人，被色所祸害，我希望大家和我一起戒了它。色由心生，我们不去想它，也就戒了它。

　　205.本人从大二暑假开始sy，实际上从初中开始，因为同学们的传播，就已经接触了这方面的东西，内心已经不是纯净，也出现YY。大三开始变本加厉的SY ，看AV，09年初接触到了戒色网，开始有意识的不SY ，但是后来依然各种原因破戒，会看各种视频、图片，小说，YY一直没有停，以至于梦遗什么的一周一次是必然，身体依然虚弱，虚弱到你不敢想象这是一个25岁的年轻人。从2011年10月开始，关于自己那个时候的惨状，也不多说了，和大家没有什么区别：半脑袋白发、口臭、脑子不行、腿软、无法运动、无法思考、晚上遗精第二天跟死过去一样、肠胃不好、拉稀、油头满面、眼睛疼、长痘痘、腰疼、出汗、臭屁等等。

　　206.我sy应该有十多年了，今年过完年开始感觉不适，不安，不真实感，心慌，差点打120去医院，从此以后就每天都不安，心慌，压抑，一个月前开始慢跑，可是连续两周以后出现头晕情况，持续至今已经一个月了，我该怎么办，天天生活的水深火热的，我快烦死了，跪求能有前辈指点一下！我已经24岁了！

　　207.连续两个晚上撸过后，整个人都不好了。今年26岁，撸龄已有6年。20岁以前的我聪明机智，记忆超群。现在的我最爱做的事情是YY + 发呆，思维好像被人用锤子敲过一样，零碎杂乱，完整地思考一件事情变得如此困难。记忆力也大不如前，有时刚刚看过的东西，一转头就忘了。这样的变化我想与长期的撸管是脱不了干系的，所以决定戒撸，希望能让大脑恢复运转，找回自信。

　　208.小学很快结束，到了初中，因为手淫我的脸色一直不太好，很少和人说话，成绩也开始下降，我们那个时候是按成绩排位置的，我的座位一次一次往后调，最终没法再调了。教室最后面那个角落就是我初中三年的领地，那一片地方是我的天空，自己玩自己的，老师都很少管我，同学也就后面两排的关系好一点，我和前面成绩好的几乎没什么交集。

　　209.现在怎么办！很着急！之前从来没有这种症状。5.24左右同房太多。有血精的症状。6月初同房发现好了 没什么事了。精液伴血但是都是之前的血了。是暗红色的。但是昨晚同房发现精液中有橙色的果冻状的颗粒。这是什么情况。有知道的吗？求大家帮忙 很着急。不知道什么情况。

　　210.楼主今天19，大一，4年邪淫史了，现在身体各种不健康，全身无力，身材瘦小，头发也白了很多，记忆力差，智力下降，极度猥琐……期间戒过很多次，最长一次62天，就在半个月前破了，今天决定鼓起勇气开帖戒掉这恶习，每天签到并说出心得，希望一起戒色的吧友能够一起交流，互相帮助，早日戒掉这恶习，走出这段阴影！

　　211.刚才又破了，我算是完蛋了吗，十年了，难道我就这样被色魔一直折磨下去，为什么我总是戒不掉呢，我怎么这么无能呢，我的人生啊，我的未来啊难道就真的被色魔彻底毁灭了吗，谁能救救我，谁能救我脱离苦海，现在的我，一事无成，痛苦，只想戒掉色之后开始一个新的人生，可是，可是，老天连这样的一个机会都不给我，让我一直在痛苦的循环中受尽折磨，我真的不想这么下去了，好吧，失败了，但是还得上路，第零天，很多时候总是很怕叙述自己的经历，因为很怕万一被熟人认出咋办，因为在过去的岁月里，没人知道我的这个恶习，在他们的印象里，我是个老实，踏实，还算比较认真生活的孩子，在骨子里，我一直都无法接受这样一个肮脏的自己，我觉得这也许是我迄今为止或者是我这辈子都痛恨的最大人生污点，因为跨越时间太长，十年，太频繁，平均一周一次。这次，我想坦诚，真诚的面对一次我一直都不愿意面对的自己。

　　212.来讲一讲我吧。初二开始撸的，当时觉得没什么，那段时间还经常找同学要那种东西看，那时候一般一有时间就一个人躲在房间里面撸。当时觉得这没什么，诶。这种情况一直持续到了高一，那时候有手机了，我就更加肆无忌惮了，甚至隔三差五通宵躲在被子里撸。到了现在高三我发现恶报来了。首先是全身无力，早泄，精神不振，还有就是受到一点惊吓身上就会冒虚汗。现在走在马路上根本不敢看任何人。我身高184体重才120多。家人说我你为什么这么瘦啊？我口上说吃不胖怪我嘛，其实我心里在想都是这几年撸管害的。邪淫害我不浅！害的我不敢和女的说话，不敢看着她们的眼睛，甚至一起走路都觉得浑身难受，也不会说话，记得以前有女的主动追我，我那是已经被各种淫秽录像害的不浅。满脑子都是那个。根本没想到和女的接触，就拒绝了，现在想想这都是恶报啊！

　　213.昨天晚上，楼主玩微信时意外了联系上了以前的小学同学，随后我们就聊得火热（这位朋友是楼主在小学唯一的好兄弟，所以大家都没有什么好隐瞒的），楼主这位朋友问楼主说有什么烦恼时，我把我戒sy的事情告诉了他，没想到他竟然也在sy（曾经他是老师最疼爱的学生，但后来他却沉寂了）随后他把他的sy历史告诉了我，我震惊了，然后我沉默了。他是从四年级开始sy的，当时他应为受到表哥的影响，染上了sy（大致原因是这样的，他的表哥在看黄时被他发现了，表哥怕他告诉父母便带着他走上了不归路）当时他撸的时间不长身体还没有什么症状，成绩也还没有什么下滑，体育也依旧第一，所以天真的他以为sy并没有什么副作用，也就越撸越狂，从一天一次到一天两三次，大约两个月后，两个月的他显得特别苍白，腿也经常发抖，看起来非常无力，后来知道了sy的害处，但他死不悔改，而且染上sy的他变得很邋遢，衣服几天不洗，澡也不洗（他的母亲是开食杂店的，父亲是开大货车的，父母很忙也就没管，还有一个就是他的父母太相信他了），经过他的身边还有一股酸味，十分恶心，（我也渐渐疏远了他）他的成绩一路下滑，身体一天不如一天，也由原来的第一桌变为最后一桌，连老师都开始渐渐放弃他了（大家想像一下你由全班的尖子，老师最喜欢的学生变为一个大家公认的垃圾，会是怎么样），于是他就开始破罐破摔了，变得不爱学习另人讨厌，来学校就开始睡觉，一天到晚，回到家就看片sy，就这样，小学毕业了，我们都读了初中了，到初中，大家都排挤他（也包括我），他就变得内向了，sy也变得更凶了，最多时一天6次，十分疯狂，当然他也变得更瘦了，而且经常不更衣不洗澡，因为不洗澡，他的皮肤上也结了一层污垢，很恶心。一直这样疯狂的撸，初二时所以症状就特别明显了，口臭，尿血，滑精，盗汗。在到初三时他的身体已经彻底空了，1000米6分40多秒，所以科目没一科及格全是二三十分，毕业后，我读了高中（现在高二）他在家里调养，他的父母头发白了许多（这是我后来听他说的）后来他的父亲说了一句话，他父亲说，儿子，不管你遇到怎么样的困难，爸爸我都相信你（楼主听他说到这，感觉好心酸）

　　214.想想初中那么多小姑娘喜欢我，由于好奇开始手淫了，4年了 整个人精神开始不好，脸色也差，感觉没自信，大家祝我戒掉吧。每天来这签到一次。

　　215.20年邪淫路，主要症状：前列腺炎，贪睡多梦噩梦，昏沉无力，记忆力减退，说话无逻辑。爱幻想，胆小躲避责任。虚弱，容易感冒，尤其是肺，季节性干咳。眼睛呆滞，无精打采，行尸走肉，像滩烂泥，跟僵尸没啥区别！到了高中问父母要电脑，开始没同意，我就生气跟父母撒气，冷战，（那时候的自己就是虐畜，怎么如此对父母呢，反省啊，爸妈，我错了。儿子不孝啊）接触到了电脑更另我痴迷，学业基本荒废了，每天玩游戏，晚上下黄片，SY。那时候自己的又瘦，脸色惨败，气短，就这样，还是不敢跟父母坦白。我深深的伤害了自己的父母，那时，并不知邪淫危害，犯下滔天大罪。别人说什么根本听不进去，一说话必说错话，招人讨厌又多愁善感，优柔寡断。（那时的自己就像被全世界抛弃了，孤立无援）即使这样自己依旧愚昧无知的SY着，越要追求那种荒诞的快感，难以自拔，越陷越深。（身体我对不住你啊，没能好好爱护你，反倒伤害你，我错了）我反省，我是那么白痴，不明是非，做了多少坏事！

　　216.严重失眠，头上神经发紧，头痛，之前手淫两年，突然有一天晚上手淫完又梦撸，第二天就开始失眠，持续了三年，人不人鬼不鬼的，受不了了，失眠久了头发紧发痛啊，我该怎么办，生不如死，我知道我现在这个样子还撸确实不对，这几年撸的几次还是被父母说了心情极度不好的时候才撸的。我要是能在没失眠之前遇到戒色吧也不会像现在这样。

　　217.我从初一开始一直到现在都有撸管，身体差的不行，稍微做点事情就很累想睡觉，记忆力也很差因为很累老是分神，注意力很不集中。在学校里学习也因为这样变的很差，做很多事情都没精神丢三落四的，我今年19了，怎么办？我真的很想戒撸，感觉身体真的差，做什么事情都做不好，人也很瘦。我真的想戒撸，我不想就这样被毁了，求救！我该怎么办？

　　218.本人22岁，从11岁开始就手淫，一直到22岁。一身的病，精神萎靡，抑郁症，事事不顺。2013年3月接触戒色论坛，开始戒手淫，到现在断断续续戒了2年，感觉身体好点了，可还是没能完全戒掉，何况身体透支11年了，依然还是有前列腺炎，阳痿，抑郁症，爱幻想，头油，头痒。我哥去年结婚，从头年到现在我母亲是天天催我相亲找对象，甚至怀疑起我问题了，说我没阳刚之气，像个老头似的，别人也说你儿子好像有问题似的，长的比哥哥矮十多厘米。哎，我内心是憋的难受。还得加油戒，这次要一次成功！

　　219.本人快20岁了 手淫10年 身高182 体重才63 身体消瘦 胃窦炎 肠也不怎么好 脸发黄 有鼻炎 一点男人气息都没有 现在戒了身体能恢复吗 需要吃什么药吗 以后要是结婚生小孩会不会生出畸形啊？我现在戒还来得及吗？

　　220.本人18岁，决心要戒色，大家救救我吧！我来吧里有几天了，今天准备说一说我的情况，求大家帮帮我.我今年18岁了，身高173体重才94斤.大概是我体质弱，从小就体弱多病，sy有两年多了，最多的时候连续4天一天一次，加上我的生活习惯不好以前经常12点以后才睡觉很快我的症状就出来了现在有了慢性前列腺炎，求大家帮帮我，谢谢大家！

　　221.破戒了，五个月全归零，总结：闲的！事实证明大多数破戒都是闲的没事干，不是浏览网页就是看片或者沉迷游戏，完全忽略了黄色地雷还充斥着网页。上个月我还士气高昂认为自己对色情免疫了，认为自己的警惕够高了，但我发现我老是那么容易堕落，一次一次看劲爆的花边新闻或劲爆军事，我的正气一次一次消磨，就在昨晚号称警惕十足的我居然又心瘾又犯了，从八点疯狂浏览铁血军事到10点，明知那到处是黄色链接和火边图片，可我却疯狂浏览，来者不拒，从看热闹变成看美女，我像着了魔一样，最后……撸完一阵腹疼，又遗精了，到现在我还是蒙的，我的心那个痛，很痛，昨晚不知怎么入睡的，我感觉未来一片迷茫。望吧友不要走我的老路，一定要多积累正气，少做消减正气的事，正气被消减没了，邪气就上来了，邪气一多就会情不自禁的堕落，恶性循环，越来越堕落，如不及时调整，迟早会做出伤天害理的事。

　　222.本人高二 撸管5年 希望各位帮帮我，感觉记忆力变差了 变的笨了 还有一年就高考了我真的希望考个好学校 感觉现在很努力成绩就是提高不了。

　　223.刚开始玩贴吧。本人撸龄三四年。最近感觉身体状态一直下降。学习也跟不上了。请问怎么戒除。求帮忙。

　　224.我今年十七，13岁就开始手淫，初中时手淫特别频繁，现在开始秒射了，我也一直想戒色，可是最多就坚持一个月，就又开始犯了，我怎样才能坚持下来啊，真的很愁人！

　　225.十年撸龄，渴望过阳光明朗的生活，九三的，十四岁开始手淫，初高中基本每天都打一两次，大学一周两三次，身体状况方面觉得容易累，已经出现了早泄问题。心理性格方面的问题特别多，意淫严重，没有耐心，不乐观不开朗，容易烦躁，没有自信。我的青春已经被自己的邪淫埋葬了，决心过后以后的生活。发这个贴想给自己打气，每天上来记录自己的生活。最近一次是四月二十九号，已戒十天，最难克服的是意淫，我会努力，真的过够了以前的生活。

　　226.本人从22岁开始从急性轻微到现在25岁慢性严重型。总结就是手淫与意淫是发病的根源。这病说白了 就是身体免疫 抵抗力下降。造成的无菌充血，然后它就肿大，肿大后压迫与刺激尿道。然后尿频与初期的过度性亢奋（就是随时都有欲望。其实就跟回光返照一样是假象）。接着你自己不注意生活习惯还继续手淫与意淫。那么前列腺它本来就需要自愈的时间与空间你自己全给它破坏了。慢慢严重了就尿等待。尿不尽。小腹又堵又胀。从堵的感觉一开始。那么性欲低下开始了。勃起不硬了。没有晨勃了。

　　227.我21了，手淫89年了，性快感貌似貌似在4、5年前就慢慢的消失了。我问医生，医生让我补肾。还有的医生说我是性快感神经敏感低下。刚才梦遗了一下，梦中射精的感觉和现实中是一样的！梦中既然没快感。现实当中也没有了！我现在快感一点都没有了 手淫导致慢前，还是慢前的原因，医生说我慢前不能彻底恢复，但好得差不多了！还是其他什么原因，求好心人来帮我解答！

　　228.我sy8年了，频率以前一天一次，后来三天一次，戒除一周了，不看黄一周了，有腰酸膝酸现象，主要还是发旋处掉头发严重，求诊治办法，目前在吃大核桃肉。

　　229.sy大概5、6年，比较频繁。感觉视力下降，近视7年，500度左右。舌头上有小红点。头比较油，偶尔腰酸，但腰不能长时间用力。肾虚，阴囊偶尔湿冷，痘痘之类的包在身上很多。基本不梦遗，也没春梦。其他的除了阴茎勃起后有些跑偏，好像没什么了。一直有意控制，戒不了，只是频率下降了些。

　　230.本人25岁，有12年的手淫史了，小的时候手淫不频繁，后来逐渐变得频繁，最近几年平均2-3天一次，现在比较胆小，自卑，多疑，掉头发不厉害，有比较严重失眠，最重要的是大脑精力不足，学习或者谈话一个半小时后，大脑劳累，心慌，手发抖，眼睛发直，好似傻了一样，需要休息一会才能缓过来，怀疑是失眠或者手淫导致的，我这种情况该怎么办，如何才能恢复大脑精力？如果戒除手淫还需要再吃些补药吗？多久能恢复？

　　231.本人年龄25岁，手淫10年以上，频率几乎是每两天一次。症状是身体虚胖，跑步很容易就累，然后最重要的是，困扰我多年的是失眠问题，入睡困难，常常到凌晨2、3点方能入睡。做什么事情都没有耐心，心里浮躁，不能静下来，意志力薄弱。常常三天打鱼，两天晒网。大便容易变稀，拉肚子。有抑郁症、焦虑症、社交恐惧症、内心很自卑，不敢出门，朋友很少。

　　232.我sy9年，小时候不多，高中一天一次，前几天刚刚发现勃起不坚，已停止sy，有晨勃，精索不明显但是发现精巢左边下垂一些半个月前还只是早泄，现在就不坚了。想知道停止sy多久可以好，已预约挂号做检查前列腺周围，如果有炎症是否需要药物治疗？求拯救！

　　233.本人手淫5年，精子射出来全是果冻状，主要是面部皮肤松驰了，一紧张、害怕的时候面部会抽搐。不紧张一点事也没有，手也开始抖，紧张害怕抖的更历害。余光症，别人在旁边，我就不敢干活，严重影响了我的工作，不敢出门，我现在活的太痛苦了！口也干，眼发红。

　　234.sy7年左右，刚开始的前两三年里，每到周末有时一天几次sy，不太规律，但sy次数较多。曾有脂溢性皮炎的病史，害怕阳光，或者说害怕光线强，腰稍弯，脖子前伸，肩膀一边偏低。晚上睡觉有轻微耳鸣，时有时无。头发问题，洗头一次掉50-100根吧，不太确定。以前是头发油，现在头发枯燥并且头顶和前额的头发很细。

　　235.我手淫几年了，最近在戒，平时会吃枸杞，但是梦遗频繁，几乎两天一次，不能正常勃起，也不晨勃，想让它勃起时，左腹感觉就会不舒服，胃也不好，经常拉肚子，有时候吹风时，膝盖会不舒服，头发干枯，容易脱发。

　　236.sy历史七年，原来至少一天一次，多的时候一天5次。关键想解决下头发的问题，头发的两边秃的厉害，有去看过皮肤科医生，她说我是溢脂性皮炎。头发照片如下，希望能开点中药下，估计是sy多了才导致的脱发，因为家里没人脱发，爷爷80岁了，头发比我还多。还有睡眠超级差的，我每天坚持11点去睡觉（如果时间允许的话10点就上床睡觉咯），基本上都要到12点睡着，严重的时候1点多才困。

　　237.sy十几年，经常YY，YY的时候经常流一些夜体出来，还经常无梦滑精一个月6次以上，无晨勃早射性功能也不怎么好。以前有炎症尿道感染，中途吃了很多中成药没怎么好。上个月去看中医了医生说我阴阳两虚偏阳虚，开了点药吃了感觉性能力要好了点。但还是滑精。大哥我还要继续吃药吗？

　　238.本人今年18岁，从开始手淫到现在4年，前两年手淫特别频繁一天一次，那时候还爱熬夜，后来通宵后手淫就早泄了，而且龟头不硬，那时知道了危害，决心不再手淫，但盲目地戒，成功不了，后来一年半断续的犯戒，半年前知道了戒色文章，阅读后淫心不太重了，但暑假又犯戒了，遗精特别频繁4天一次，都半年了，勃起不坚，尿等待，偶尔分叉。求吧主解救！

　　239.我手淫10年戒色已经快一年了，以前手淫比较频繁，开始的时候比较痴迷手淫最多的时候一天手淫4次，随着身体越来越虚而减少，自从戒色到目前为止没有破戒也从不看黄，就是偶尔还是会意淫，现在频遗严重，也努力的学习精品贴可未见好转，频遗已经5个月多，本来就很虚的身体现在更加严重，我后遗症最明显的就是头晕乏力记忆力减退，和严重频遗，用过很多办法都没有太好的效果，昨晚一晚遗精了2次，越来越严重的样子。

　　240.我sy十年左右了，最疯狂的时候一天3-4次，半年前前开始发现阳痿早泄，后来精液发黄，吃了一周时间左氧佛沙星，精液颜色恢复。后来又sy，发现精液颜色又变黄，射出后放置一段时间呈胶状颗粒。怀疑前列腺炎加精子不液化，现在没有晨勃，还阳痿。老师分析下怎么办？

　　241.各位吧友好！今年我十八岁了，手淫有五年了，现在出现早泄，满脑子意淫，总是动不动就会意淫 ，然后早泄能好吗，求指导，心里有些绝望，，因为自己早泄，感觉龟头不是很敏感 但阴茎会很敏感，这是怎么回事？现在在戒手淫戒色！

　　242.我今年22岁，sy了有9年了，平常身体就比较差。平常感觉身体虚，会出虚汗，久坐腰疼，跟女朋友亲热时出现过滑精的现象，刺激下就射了，有时候不碰也会射，左侧精脉有点曲张，做了彩超，医生说没关系。医生之前说我阴虚，给我开了麦味地黄丸早吃，知柏地黄丸晚吃，一天两次。但是我觉得就刚吃几天比较好，吃了半个月越吃身体越虚，有力不从心的感觉。特别容易出汗，腋窝经常出汗，脾胃吸收正常吧。头发最近都比较干燥，也有许多白发。

　　243.本人20岁，撸龄7年了。精神萎靡，嗜卧懒动，有神经症，脑袋经常不舒服。7月初来贴吧学习戒色。今天是戒色第18天，yy控制的很好。但是最近几天睡梦中有梦遗的感觉，醒来却没有。醒来感觉全身发软，没精神。感觉睡梦中的欲望比醒来的时候还强，请问这是怎么回事？

　　244.本人今年25岁，身高183体重154，07年sy到现在，已戒两周，无遗精现象。本人目前症状如下：两周前突然掉头发，现在大概洗个头发会掉十几二十根；长时间sy导致JJ短小，原来16厘米现在大概8cm左右，龟头外圈有点黑褐色；小便有时龟头发热有刺痛现象 ，两周无sy症状明显改观；现在左侧肾的位置总是感觉有点发胀酸酸的。以上综述！希望能尽快帮助帮助我，掉头发我是真的没有办法接受，现在后悔也没用 已经在锻炼戒烟戒sy。

　　245.我25岁，SY有十年，罪孽深重。我不抽烟，喝酒也很少。前几个月发现开始掉发，头油，痒。前几天去医院抽血，医生说我内脏没毛病，肾什么都没毛病，是脂溢性脱发，是轻度的，但是我感觉自己肾是不好的，请问有康复的希望吗？医生让我吃养血生发胶囊，有意义吗？

　　246.、SY16年了（10岁开始），频率不固定，最近一次最频繁的SY是3年前 基本一天3-5次，后来改正断断续续戒了一年多，最后一次破是半个月前。头发问题：头发头皮都很油，头皮屑多两天不洗就很痒，以前洗头盆里都是头发，很多，现在一次洗头掉二十几根左右，头发很细不黑。掉头发有五六年了，能看出来大概有四五年了。前列腺问题：小便有时候热；以前小便频繁 断断续续戒色的这段时间明显好转 不尿频了 也不疼了，但是有时还有尿分叉现象。早晨有时有晨勃。有早泄的情况。还经常耳鸣。多年来记忆力底下，精力弱，很容易累，做事也坚持不下去，双手加筷子的时候会有不自主颤抖，撸完以后很明显。医生说是神经不好，现在睡觉早了都睡不着，必须到十二点才能睡着，早晨起床没有力气，总也起不来。而且每天早晨起来都会有痰。

　　247.今年22岁，身高176，体重116斤。蛮瘦的，sy8年左右，有早泄，多梦，以前射出来的精液有块状的。脱发现在蛮严重的，很担心。之前尿频很严重，现在戒了之后好多了，但脱发困扰我，很担心额，我能不能吃六味地黄丸和养血生发胶囊呢，之前有吃过，但看到吧友说不能吃就停了。

　　248.本人28岁 手淫9年 2008年时得过附睾丸（左侧睾丸肿的很大）经治疗后恢复，但后期手淫发现精液带血，第一位医生告诉我说是前列腺部可见轻度充血 给我开了4天的针 经过治疗血精症状消失 后因为喝酒又犯了 又去开了4天的。 后面又开始有血精症状，2014年6月症状（精液带血尿液前段带血 大便硬结用力尿道会出来少许血 没有尿频尿急尿痛腰痛症状）手淫大概10天一次 包皮过长。第二次去中医院治疗（检查前列腺液 卵磷脂小体 + 白细胞 10-15 红细胞 近满视野 镜子 未见）医生诊断为慢性前列腺炎 先打点滴爱益硫酸依替米星氯化钠注射液6天 后又开的药独一味胶囊、云南白药胶囊、癃清片、左氧氟沙星片、前列倍喜胶囊）

　　249.我手淫10年了，最少每天一次，一天几乎大便2次，小便n次，一月有3到4次遗精 早泄发生1年多 前列腺炎应该得一年多了，之前没治疗，现在吃左氧氟沙星前列舒通，盐酸坦洛新，复方玄驹胶囊一个月，效果不大，要怎么治疗前列腺炎？

　　250.我戒了5个月，前两天放假了，在家里没事干，就破戒了，还两次，好无耻！我想那应该是最后一次了，不到结婚打死不再犯了，还有，那两次射过之后就会有一阵热疼，这该怎么办？其他都还挺好，我还有慢前，这是不是要去治疗啊？放假了，现在有时间了。

　　251.手淫5年，现在整个人走路都腿软，全身无力，有点便秘，猛出汗，眼袋好大，小便短黄，有点热和尿不尽的感觉，做的工作要点力气，但是总感觉没力，时间还很长，不知该不该做下去，满累的。

　　252.老师您好！我昨天去参加入职体检，下午打电话给我叫我去复查血糖。在参加入职体检之前，我去别的医院体检过，当时的血糖浓度时6.33. 正常的最高是6.11.而且又叫我去查血糖，我的是不是有糖尿病，但是这病的症状我都没有，比如三多一少，哎！真想不通找了半年工作，好不容易找到个满意的，如果过不去，真对不起父母，其实我也是了解我自己身体，sy多年，身体怎么可能说好就好。我也想通了，工作不得就算了，还是身体重要，老师帮我看一下，给些建议，每次有疑问都来找这里，非常感谢老师您和吧友们！

　　253.21岁，撸管有5，6年了，后来出现的症状有前列腺炎(那时候盲目求医，去了男科医院，被医生诊断出慢前)，尿频，尿量少，尿无力，尿等待，尿分叉，还有就是腹胀，一有尿意就会腹胀，久坐出现也会出现腹胀。

　　254.本人男，20岁，16岁开始手淫，频率算比较频繁，撸了三年之后觉得危害很大，决心戒除，谁知遗精困扰我，戒了手淫一年多，这一年多遗精平均每个月8到9次，晚上梦特别多，脱发。现在本人准高三，好想治疗好遗精回去读书，社恐让我现在找个临时工都不敢，真的觉得生活没有一点意义。

　　255.本人男17岁，SY史两年半，SY频繁度试过一日两次，戒SY期间经常看AV又不敢撸。在这两年里我得上了鼻炎，期间腰酸背痛的感觉很累，特别是弯腰久了。最近胸口和后背生起了湿疹拿了些药膏涂快好了。脸很花有很多黑痣也很黄，初二到初三身高没变，今年高了两厘米。没有看过医生也没有吃过药。各位好人们帮帮我，我已知道错了！

　　256.我是一个18岁，正在参与高考的孩子，一个无知手淫了5年的孩子，身高176但却有160斤，身体虚弱，视力低下，痤疮满脸，眼神中满是自卑，不敢于人对视，刚刚参加完高考的语文，感觉糟透了，像我这样的人要什么没什么的人，怎么才能让人看得起，让自己活的精彩？

　　257.用自己的亲身经历来验证，向大家忏悔，自己错的太多太多，真的奉劝大家，色真的是很可怕的东西！你会被它控制，你会着魔，你会自己害了自己，钱没了，身体没了，什么都没了。千万千万别去看黄，千万千万 别去嫖。色真的是百害而无一利 ，我被它坑得太多太多，各位兄弟好友，千千万万要远离它，千万要远离！

　　258.本人男 18岁 sy7、8年了，面色苍白，苔白，消瘦，有头晕症状，比较畏寒 出汗多 有胃病 也有鼻炎 咽喉炎 自疑肾阳虚 体质不行 但每天坚持慢跑 不知道是否要吃药？不吃药会自行恢复吗?？消瘦根肾虚有关吗？希望给点建议。

　　259.本人94年手淫有7年了身高173体重116斤。初一开始手淫，初二时期比较严重，有一段时间基本每晚都要，在这之后得过慢性荨麻疹，去年发现我精子不液化这对我来说打击非常大。每天都是感觉口有点渴，喜欢喝冷水，还有就是我身体的温度比别人高，尤其是夏天。脾气也比较暴躁，现在基本早上起来没晨勃。

　　260.我今年二十岁，撸有三年了，我现在的问题是频遗，基本上是两三天就有一次，非常苦恼，以前撸的时候也会伴随遗精，一般都是有梦而遗，脉象很虚无力，具体什么脉我也不清楚，人非常的虚，记忆力也不好，有时腰也会痛，现在已经一个多月没撸了，但就是遗精带给我很大的伤害，我也看过中医，但大多数是补的药，反而遗得更严重。

　　261.我精液不液化好久了，现在好担心会不育。戒下去会好么？得需要多久？希望看到的好心人能帮帮我，感觉好无助啊！

　　262.本人18，手淫4年，主要症状:早泄，勃起不坚，尿等待，勃起时尿尿分叉，龟头敏感，龟头软，频繁遗精4天一次，夜里多梦白天无力无精神。求救！

　　263.十几岁在床上趴着乱动，蹭到阴茎，当时可能觉得很舒服 ，然后每次趴着睡的时候不由自主的蹭，当时次数少，不过身体差，两年前无意接触手淫，撸了一年，次数比较频繁，加上经常熬夜，症状早泄、上火，一直到一年前夏天感觉勃起不坚，去医院治疗，检查前列腺炎 ，支原体感染 其他忘记了，做过包皮手术，还有就是物理治疗，就是躺在机器上面灯光照，尿道灌注，乱七八糟的。

　　264.我最害怕的是我的精液呈果冻状，我怕以后生不了孩子，我才20岁啊，我决心永远戒除手淫，可是症状太让我焦心，可能是夏天感觉洗头掉头发很多，然后会阴会疼，还有肚子往下厘米鸡鸡往上几厘米就是阴毛的地方会疼。

　　265.我现在28，在十五岁左右的时候偶然染上了手淫的恶习，十七岁左右身体出现异常：阴囊潮湿，身体散发出异味，开始的时候自己闻不到有臭味，但是身边的人总能闻到我身上有刺鼻的臭味，在我身边的时候他们总是会哼鼻子，咳嗽，表现出很难闻的样子。可是当时我自己并闻不到哪里有异味，也不知道怎么去治疗，只能每天忍受着别人的异样的眼神，后来时间久了，我心理变得特别敏感，只要看到或听到别人有点什么反应，就会以为是我身上的臭味刺激到了他们，整的自己的心情每天都很差。症状：身体有刺鼻的臭味（自己不清楚是哪里散发的）、阴囊潮湿（久坐潮湿感更加明显，并且用手摸了之后可以闻到有气味）、肠胃不太好（尤其是晚饭后肚子胀、饭量小）、大便每天一次（不成形，比较黏的那种，并且总有排不干净的感觉）、小便排不干净、皮肤油腻（衣服穿一次就有油腻味）、头发出油厉害、耳廓里面也是油油的、射精之后身体异味加重并且感觉身体无力腰酸。

　　266.我今年22了从初中撸到了大学 现在马上就要大四了， 除了有时候浑身没劲儿还有点儿容易累。最严重的就是掉头发了，现在特别害怕洗头，一洗头就能看见掉了好多头发，现在我有点儿自卑了， 这头发现在的情况就是 头皮出油，去剪头发的时候人家说我头皮有红点点，我从小头皮上就有挺多细小的包什么的，情况就是：头皮出油，有红斑，掉头发；经常口臭，我也不知道解决办法，舌苔我没觉得有什么变化；总是觉得累，我爱好骑行，以前一天跑150公里都没怎么太累，现在平路跑个30公里就不行了。

　　267.sy7年1天一次，脾胃消化吸收不行，胸腹有时涨满难受 脾气很暴躁 抑郁烦闷 经常不知道自己干什么 容易走神 头脑乱，现在精液成水睾丸比以前小好多，早泄 失眠已经有5年了，以前看过西医开了安眠药也睡不着！！现在整个人面黄肌瘦有严重的黑眼圈，牙齿松动记忆力超差健忘 腰酸腰两下边有时疼不知道是不是肾，有头油头发少难长，脚气，前列腺有时候有轻微疼有时候感觉精关不固坐时觉得jj好像流什么东西。视力感觉比以前差好多，个人很容易上火，整个人四肢无力，跑步不到20几米就累得喘不过气。该怎么办呢？

　　268.我sy6、7年了，现在困扰我的问题是腰有点酸，遗精频繁，2 3天一次 这几天晚上夜起，1点醒一次，之前没有，一般4点多醒一次，遗精一般在4 5点钟 有梦勃起无力 有晨勃，不硬。平常没勃起，用手不能勃起，看黄可以，头发有轻微的掉，洗一次10跟左右，摸一摸一两根，刚发现，所以不严重。 小腹前列腺痛，蛋蛋不痛，小腹一直会痛，不是很厉害，痛了2星期左右，有尿等待，无尿频尿不尽，勃起无力。有痘痘，发脖子下巴左右两边，2个月前开始发的。 sy7年，现在最困扰的是遗精和前列腺这块，脸上有痘痘肠胃也不是很好，不知道该怎么办。

　　269.我是一个即将读取研究生的大学毕业生，小时候不懂事，或者说本来是由于包皮过长，大人又没有留意因此染上了手淫，当然这里没有怪我父母，因为他们肯定也不会想到是这样，我现在回想起我那么小基本就是自记事起就会了手淫，可能真的是前世的因今世的果吧……因为有这个习惯很多年了，小时候只是偶然情况下出现，初中高中变得多，后来隐隐觉得不好，后来看了生理健康书上看到适度无害，又肆无忌惮了。上了大学频率时高时低，现在造成的后果，以前觉得自己硬得不坚挺，后来去了男科医院，说是前列腺炎，后来的事情就和很多人一样了，被坑了几千，然后又做了包皮和降敏手术，当然做了降敏手术也是后悔死了，因为后来才知道这个是不可逆的，天天担心自己阳痿了，硬不起来了。

　　270.我19岁，手淫5年，初二几乎一天一次，之后都是一周几次，上了高中，一星期3-4次。高二之后到现在一个月3-5次，以前勃起有16-7cm，现在也就11-12cm，也不挺拔，松的狠，还有老是放臭屁，好像是阳痿，之前吃过杞蓉片，吃了一个疗程，弟弟恢复了95% 之后又手淫，又吃了这个药，恢复的不如以前，现在家里还有半个疗程，我是遗传油性皮肤，痘痘也很多，掉头发3年了，头痒，一天掉60多跟，洗头掉的多，晚上没有照片，明天给你照痘痘和舌苔的，腰有些疼，收银频率高就疼的厉害，阴囊湿疹，蹲下来站起来就晕晕的。蹲的时间成了，瞬时什么也看不见了，头很晕。

　　271.现在的症状就是尿极少，口干，尿频，憋着尿很不舒服头晕头不清楚，还有腰比较痛，头平时也不清醒，头晕，头偶尔痛，胸部也痛，看东西感觉不定神，腰坐久点就很难受，肚脐两边老是不太舒服或者痛，没有性欲，大便也是每早一次，但是量不多，平时总想大便，但是便不出．大便总感觉消化没消化好的感觉，总是东西还是那些东西样．不知道这些症状可以不吃药会好吗．我总想着现在没有性浴，是不是肾太不好了，尿又极少，怕怕的，我是再也不敢SY，真不知道是福是祸，以前讨厌自己SY，想戒戒不掉。

　　272.手淫让我痛不欲生！今年26岁，手淫、邪淫15年，这次已经不知道第多少次发誓要戒色了，不知道在戒色吧发帖、删帖多少次了，为什么、为什么、为什么我这么没用，连个残疾人都不如，意志薄弱、执行力差、懒惰、不想动脑、经不住打击、爱抱怨这种种的一切，让我一次又一次的破戒。我对不起老婆、更对不起儿子，我如果倒下去，我的家庭不让人看不起吗？我的爸爸、媳妇、孩子该怎么办？我现在打字手都在发抖，一次又一次我都不敢再发誓了，已经麻木不仁了，长期积累下来，不知道消耗了多少能量，长期的手淫，让我变得思想变态、面相猥琐、有点时间就想邪淫、碰到一定场景就无意识想到邪淫画面。此刻身体现状：十个手指全部没有健康圈、两侧腰痛、前列腺疼痛、前列腺钙化灶、脾虚（过两个月要去查查）、两腿非常软、晚上脚冷、脸色发灰、腰板挺不直、大脑转不动、身体懒惰不想动、眼睛无神不转、思想变态、不想说话、胆怯、不敢交流、爱抱怨、在单位没有力气工作、怕别人看出来硬撑着身体干活、记忆力严重减退，刚刚想的东西一打断接着想不起来；——以上全为此刻真实感受，这是这段时间连续破戒三次，5天邪淫；一发不可收拾而带来的后果；（因为此刻边想边写，还没说全，手淫长期积累的危害远远大于此，身体长期处于这种濒死状态，使身体免疫力丧失，真的会死人的）

　　273.手淫4年历史，一天一次有时候一天2次，现在感觉身体特别差，走路稍微快点时间长点就累的恶心而且感觉平常很懒不愿意动只要喝水上厕所的次数就比较多，还有个小问题，我现在有点社交困难的感觉有点不自信。

　　274.86年生差不多13年的SY史，深受其害啊。12年开始，症状特别明显，腰酸腰疼，腰上没劲，弯腰捡东西起来的时候 经常会感觉腰突然猛酸，差点就趴地上，感觉脊椎都被掏空了。反正吧里朋友说的症状基本都有，自己感觉特别痛苦。今年的春节后，三月初，自己在网上搜原因的时候接触到了SY后遗症治疗吧，真是救命稻草的感觉啊。特别激动，几乎快流泪的看了很多精品贴，从此之后经常上来学习精品贴，按照老师们的要求和之前人的经验做，三月份到现在没有SY，跟老婆也说了自己这么多年的难以启齿的秘密，真的感谢我老婆，特别支持我，在夫妻生活上也没有要求我，全力配合我恢复，我特别感谢她。

　　275.我二十六岁，sy十多年了，今年好不容易找个女朋友却出现早泄的问题，吃了两个多月的药不见好转，而且没什么欲望，女朋友要离我而去我该怎么办？还有我身高1.63米。体重64公斤。耳鸣已经有三四年了（09年出车祸过后开始的，体重也是在那时候上去的）到男科医院检查有前列腺炎，卵磷脂小体只有百分之25。治疗一段时间无效。

　　276.18岁开始sy，频率也不一定也不算太频 总腰疼 掉发 发质也不好 看过中医说我脾虚。现在才知道应该是sy的缘故 哎很是后悔 感觉以前就是不知道危害要是知道也许早戒掉了 痘痘一直在嘴周围长还挺大的。

　　277.我20岁，手淫五年，中医诊断肾气虚，吃了一段时间壮腰健肾丸后出现梦遗，是什么情况？我的症状是平时没事，身体感觉也不错，只是每次手淫后第二天就有点胸闷（医院检查心电图胸透都正常），腰痛，平时没有腰痛，平时什么症状也没有，大家知道到底是什么原因吗，我该怎么办？

　　278.我从初中就开始手淫，那时频率非常高，经常大量出汗得过前列腺炎，不知悔改，觉得还好就继续撸，上到高中后，特别高二，一次事故摔断手，就觉得我胸口疼难受，我都去做过各种检查，查不出来，就一直遗留，断断续续的好一段时间，胸口疼也有一段时间，从那以后我手淫的频率就下降了，一个月几次，一般就一个月几天连续的每天一次。前段时间检查，前列腺有片装钙化映像。我都是有好一段时间，坏一段时间的，这近段时间特别难受，胸口特别心口那里很闷，感觉很气短，怎么呼吸就地感觉我的身体左侧都不通畅，左手，左脚没有力气，要想用力气就心疼难受，胸口确实难受，怎么都感觉胸口和身体往左侧不通气，很累，也看了中医，吃了些药，还不见得有什么改善，我到底该怎么办？

　　279.我sy8年左右了。以前暑假里比较频繁，具体忘记 了，最近几年少了，感觉脾胃不大好，吃的蛮多的，就是瘦。脾气有点暴躁。主要是头发问题，照片在上面，头皮会痒，头发油，好多年前因为染烫吹过多掉过一次，现在戒了之后又掉了，掉了将近一个月了，每天至少三四十根，没有发现小红点。求大哥救救我吧，我不想变秃顶。

　　280.我身体本来就体弱，现在学会了手淫，因为了克制不了，从学会手淫到现在每一天都手淫一次这样已经3个月了，搞得现在免疫力低的很天天感冒，夜间阴茎老勃起，勃起就要尿，但只是尿一点不多，一勃起就要尿，一夜2～3次唉！我想戒掉，戒掉多久可以恢复呀？吃六味地黄丸行不？

　　281.撸管也有4年多了吧，现在总感觉不敢面对异性，不敢跟异性说话，觉得害羞，会脸红，胆子也小，总记不住事情，黑眼圈非常严重，我开始担心自己的未来，感觉自己跟行尸走肉一般，一天除了撸管还能干嘛！自己都觉得自己没救了，来到戒色吧，我看了很多前辈的经历，我决定了，我要开始戒撸！我一定能成功，我不想被别人瞧不起，说我是屌丝！总有一天我会证明给你们看，我绝不是废物，不是一个精虫上脑的废物！

　　282.这几年因为邪淫摊上很多倒霉事，许许多多的症状：相貌猥琐 记忆力下降 失眠 身高发育迟缓 两年了都没怎么长高 ，有个自己非常喜欢的女孩，却没有面对她的勇气，在她眼中我也许是个猥琐男吧。 前天她已经有了男朋友，看着他们一起回家的背影，再看看自己这颓废样，都是我的咎由自取啊！

　　283.楼主今年25岁，从九岁开始就sy，我和别人不一样，每次都是蹭被子，因为sy，我现在身高不足165，眼睛600多度的近视，全身组织水肿，肚子上肿得像个怀孕五个月的孕妇，这些都是我身体上造成的不可挽回的伤害。

　　284.我要在这里忏悔自己不堪的过往，忏悔那被撸管毁掉的10年，一方面是对自己的一种交代，另一方面希望能对广大戒友起到一定的警醒作用。现在已经记不清染上这种恶习的具体时间了，大概是小学4年级，我现在大2没读完退学了，差不多10年吧。现在想想很可怕，4年级，10多岁的孩子，本来是一个懵懂无知，天真烂漫的年纪，可我却学会了SY！后来相继出现了许多症状，尿分叉了，尿不净了，嗜睡懒动，对什么都感觉没有兴趣，但是每天却不知疲倦的YY着身边的女同学。到了月假和寒暑假回家的时候，每天就在电脑上搜那些擦边图片撸。慢慢的发现自己越来越胆小，不敢大声说话，不敢和别人对视，不敢和陌生人交流，每天上课老师叫同学回答问题时我就在心里默念着别叫我别叫我，当叫到我时心就狂跳，脸发热，身上发热，后背出汗，回答完问题好长时间才能缓过来。初中时候刚去学校不久，我就得各种皮肤病，像湿疹，水痘，荨麻疹都得过，后来又得了中耳炎，股癣，医院真是没少跑，钱也没少花。父母说可能是水土不服，老师说我不注意个人卫生，我当时也不知道这是SY引起的，没有注意，还在继续放纵自己。记得当时阴囊潮湿很严重，每天都是潮湿的，腥臭味很大，阴囊很容易脏，几天就脏的不行。记得有几次Sy之后生殖器都变形了，变得又粗又肿，还有的时候撸完之后感觉jj里面疼，小便的时候更是火辣辣的疼。但是当时很傻逼，好了伤疤忘了疼，还是在撸。初中时候疑病情绪很严重，每天都怀疑自己得了这个病得了那个病，后来还怀疑自己得了艾滋，每天自己吓唬自己，痛苦得不行。

　　285.手淫有五年了，现在手腿一伸直就容易发麻，特别是睡觉的时候，而且手腿经常酸软无力，气短，尿多，喉咙也常常有痰，有没有人像我一样啊？

　　286.突然有一天，我撸了几下不到一分钟突然就泄了，这以为着我早泄了。我刚开始以为可能是偶尔一次吧，就又撸结果都是这样。我彻底崩溃了。我觉得我的天空一片黑暗，一个男人早泄意味着什么，我想大家懂得。有多痛苦有多恐惧。终于我连班也上不了了。我的抑郁开始严重，整夜整夜睡不着觉，每天心里莫名的焦虑。那段日子好可怕，我难受的几次都想跳楼，但是想到如果我这样父母肯定会伤心死的。我就开始自虐，拿着铁棍打自己的身上，把自己打的青一块紫一块。期间我还不知道这些都是手淫引起的，居然在身体那么差的情况下还在手淫。终于父母在我们那里找到一位德高望重的老中医。在他的调理下，我终于能睡到2到3个小时，大多数时候都是4点左右醒的。心情也好了一点，就继续吃药下去一点效果也没有了，出现了耐药性。我在这里告诉大家少吃西药，因为各种副作用太大了，尤其是镇静剂和治疗失眠和焦虑的西药副作用很大，伤身伤肾。

　　287.邪淫果报，sy把我害惨了！14岁染上sy，先说说我的现在吧，现在24岁，所赖父母给我的遗传基因好些，我还有一副高大魁梧的身板，但是自己身体怎么样，我自己最清楚了，从青春期开始，面部头部就严重的起油，头皮亮光光的，就像出汗一样，脸上的油也是一层。20岁的时候，右腿膝关节不明原因疼痛，各种坚持都没查出原因，现在才知道是sy导致。小学初中学习成绩非常好，但是初中染上sy后，脑力下降，还算命比较好，勉强考上了县里最好的高中，但是高中就不行了，一直在下降，当班长，但是sy导致我自卑社恐，处理不好人际关系，所以当班长的半年很难受，最后没有人缘，不得不退，学习也是一落千丈。大学也就没考上，可是我不甘心，复习了一年，复习的时候，我还是没有戒除sy，导致身体越来越差，走路右腿膝盖都疼，就是这样，我刻苦努力，一模竟然高出本科一批线十多分，但是最终高考却勉强只过了二本线，报志愿，却被命运捉弄了一把，我错过了报志愿的时间，复习这一年，涨了一百分，却不得不走三本！想想这也是邪淫给我的报应吧！我的一个朋友，和我一起复读的，第一年没我分高，复读后考上了一所211，我真是没有脸面了，还没有意识到sy危害。

　　288.大家好我sy6年今年19岁，现在有尿频、精索、频繁梦遗。很后悔，因为这一切全是频繁sy引起的，我在这里呼吁给位sy真的很苦，你射出来的迟早要还回去！！别再破戒了！！我最近上厕所很多一天10多次，因为我前一个星期破戒了！脸色很差，所以我问医生，他告诉我是我肾虚了，所以想好只有永远不sy！如果你得了前列腺炎，只要sy这辈子都好不了！

　　289.求救手淫过度十年，我的病很复杂，首先焦虑症整体怀疑自己得了绝症怕突然死掉，抑郁症乏力没精神高兴不起来，强迫自己想着马上要死了，狂躁症容易动怒想摔东西 动怒时控制不住大脑缺氧要晕倒，反正全身难受，以前吃了很多药 都是吃吃停停变顽固了，吃药都快吃死了！

　　290.以前手淫12年，现在废了！算了算我大概手了3500次了！现在手淫不到30秒就射，秃了一半头发了，脸超胖，身体瘦，腰疼10年了，打篮球后骨头关节巨疼也5年了！和初恋上床直接阳痿了，回去还是一顿猛撸，后来交的女朋友就有心理病了，前几次都会阳痿，等到熟悉后不阳痿了就早泄，不到一分钟！现在还有个非常爱我的女朋友，我说我得戒，我快奔溃了！怎么办？

　　291.手淫7000次左右的报应！自14岁手淫至今13年，去年发心改过，至今无成，总是破戒，13年间平均每天1.5次左右，变态啊，真对你不起父母。不孝子啊。说说 我的报应，都30度了还怕冷，风一吹就感冒，呼吸就像有人压在身上，每天过的不人不鬼，三年没工作了。身体虚的很，肾阳虚为主。前天破戒，猛出大汗，我当时以为是马下风，吓死我了。特来忏悔，警告朋友们，万万不可邪淫，邪淫就是一条死路。昨天发誓永远不破戒，现在修的是准提咒，大家可以上网搜，远离邪淫，过正常人的生活，加油同道。

　　292.11岁学会了撸管，正是要长身高急速的发育年龄段啊，我竟每日藏于无人的地方幻想着班主任、同学、姐姐、电视明星“享受”着那一泄的快感，我无耻到在教室里上着课也…有因必有果，如今同父同母的姐姐168cm ，而我161cm 父母介绍我们姐弟俩，别人都认为是堂亲的关系，一个高个漂亮气质颇高的女生，一个又矮又瘦又丑的小老头，确实让人难以联系到亲姐弟关系，而亲戚同村人都有议论过我是不是得了怪病。其实我想说，我真得了怪病，我不知道为什么 为什么我会有枯瘦而丑陋的身材相貌、尿频、头发枯黄脱落、社交恐惧（不敢与人对视、不敢与人交流、不敢去人多的场所、见到人就紧张出汗、不敢去找工作）、抑郁症、焦虑症、面色潮红龋齿、每日每夜失眠、听力下降、视力下降、胃炎、阳痿、早泄等等这些病症，在肠胃医院、神经病医院来来返返，始终没有痊愈而且还越加严重。我还在4个昼夜没有入睡的情况下吃过17片安眠药，被姐姐及时发现而救回一命。或许老天真看不下我父母长期心力交瘁的样子，让我在一次次百度sy是否有害时，终于进入了戒色论坛，很少人能体会我刚进入论坛时的那种心情，每打开一贴仿佛就像犯人见到自己获释的通知一样。我激动得父母叫我吃饭听而不闻，最后把父亲气得骂了我很多特难听的话，我竟然一点都不难过而且很高兴的笑了笑，要知道平时只要父母说了一句不怎么顺耳的话，我就能怒火直烧。当晚我饭没吃水没喝的沉浸在手机屏幕的字眼里，记得看到一篇帖子时我竟然感动又或是激动的流泪了。

　　293.17岁，sy两年左右，腋毛很长，而且有孤臭，我剃了很多次了，后来剃了又长的很快，我索性不剃了，近几天来我才发现腿毛开始变长，吓死我了，我真怕腿毛密密麻麻的样子，请问，有什么压抑的方法吗？

　　294.楼主22，一个月前撸了一次，结果这一个多月来几乎每隔一晚就会遗精一次，可我没有接触黄色东西，也没有意淫，遗精时也很少是因为做春梦，几乎都是因为尿急然后遗精了，有时就什么都没有精子就出来了。我都快疯了，害怕睡觉。没错，今夜又是遗精醒了，，求助各位吧友我是不是得病了？该怎么治？有什么药物推荐吗？感觉不好意思去医院。唉！

　　295.我大约十一岁开始撸那时候并不频繁，不过我和大家不一样的是我不是撸而是把器官在床上摩擦，以此寻求快感，因为身体的其它部分也有接触，所以我的身体现在特别敏感，敏感到了什么层度呢？一碰就往后缩，特别是腰部，你一触摸我我全身都发抖。我的那玩意特别短，才五厘米，不知道正常得有多长。勃起估计也就是十厘米多一点在床上对着床单弄快了几秒钟就能泄，撸的话也就几分钟，而且好像失去射的能力了，他直接流出来，这让我十分惊恐万一我生不了孩子怎么办？以上就是我的基本情况，以后我会写一个详细的生活情况，求助一下吧友，我还能恢复吗？我戒撸大约五天，多久才能见效呢？

　　296.开这篇帖子的时候竟然不知道说些什么，在家养病八个月，戒手淫六个月却没有彻底戒掉意淫，然后就是破戒以后的疯狂，一破再破，破戒之后好像对所有的事情都麻木了，不再忏悔，不再改过，不再行善，对父母态度也变得蛮横无理，只剩下的满脑子黄色垃圾，彻底的走向堕落，我只知道自己身体难受感觉很痛苦，却没有想到父母看到我痛苦的样子他们比我还痛苦，儿女本来应该让父母感到骄傲，我却让父母时时操心受累，这是做儿子最大的不孝，父母都五十了，而我却没有赚一分钱来孝敬他们，却是他们在处处为我花钱，现在的自己感觉就像是一个废人一样，一无是处，我知道现在努力还不晚，所以从今天开始我要彻底戒色，努力学习，努力提升自己，努力做一个好儿子，过去的随风而散，现在好好把握，一切从零开始，我相信这次我一定会坚持到底！

　　297.唉，记得当年我大概16岁在2008年的一个中午一个人无聊，然后就想一些色色的事情就就开始SY了，现在我已经快23岁了去年开始脱发，每天洗头发就要掉一大把，早晨起床枕头上全是头发，看过医生也查过资料都不管用，特别苦恼，今天我来到这里开始戒掉SY希望大家能够监督我！也不是特别频繁，一个星期也就三四次，头发掉的太厉害了。

　　298.我变笨了！在家当了2年宅男，每天三管。生活也完全颠倒每天早上睡觉夜里上网现在苦果来了，好久了智商感觉根本没以前好了，记忆力烂死说了就忘，理解力也变垃圾别人说的过的话都不能理解了在多一点就完全听不懂了。说话也没以前那么溜了往往一件简单的事我说一大堆到最后自己都听不明白了，就像现在明明我明白自己要说什么但我就是说不上来有好多话在我心里但我根本不知道怎么去说甚至连词都找不到。 我现在感觉自己的大脑就像个老头我现在蠢的跟个猪一样！

　　299.本人26，从小色欲非常。只是人小不懂危害。而且小时候伙伴多，好玩的东西也多。正因为有其它事物能分散注意吧，那时再色却不至于沉迷，但独处时脑袋里却几乎全是YY（内心相当龌蹉啊）。慢慢到青春期性萌动，自然更多的精力花在了上面。之后学会了SY，随着SY的一日一撸，放纵淫念完全成决堤之势。当时一点不知SY的危害，教科书更是说手淫无害（傻笑）。总之在没来戒色吧之前，由于没深刻认识到淫邪的危害。从那之后就一直照以前的频率撸到前几天。这几天不断看到吧友一些贴子，结合自己的反思。慢慢觉悟到淫邪的危害。戒色不是要你不做撸管那个动作，也不是要你禁绝女色当和尚，而是要懂得控制淫念。色迷心窍带来的后果就是满脸猥琐跟一事无成。我想这不是男人想要的。

　　300.我94年的，SY有个10年了吧，以前是最少1天一次，最多1天好多次，SY多了，那个眼哪里撒尿时是有点疼痛，我也有孤僻症，社交恐惧，明明知道怎么怎么，可是人的行动就是不好意思什么什么，怕人家拒绝咯，啥的，哎，我真的想要重新做人了，不能这样了，我想要孩子。

　　301.今天我终于见识到撸管的危害了，现在已经头疼双目无神全身没力了，再撸下去可能前列腺就有问题了。虽然我不知道自己能坚持多久，希望吧友能多多支持我，从今天起我每天来这里签到一次，我要用我的意志去打败脑中的黄虫。

　　302.五年级十一岁懵懵懂懂的我学会了sy，从此以后就是一发不可自拔！ 现在已经是十八岁了，少说来戒色吧已经有一年了吧！今天重新开始，忏悔过去。前面就不说了！ 基本上都和很多戒友一样一天一次到2次，后面来说说这俩个月内发生的事吧！2个学前我的手机坏了，2个月后我开始疯狂的sy一天5次 有时还7 8次， 现在的我已经变成一个比废物还要废物的人，每天都是无精打采的活着！ 全身无力 关节疼 头疼 黑眼圈 慢前 各种各样的症状都有在我身上，3个月前我来到我小姨厂里工作， 开始是欢迎的， 2个月后 我开始每天都挨骂 这2个月里我想过6次结束这一切！但我还是不敢死， 心里还是有点惦记着父母！ 我不会说太多的话，所以大家看看我疯狂撸2个月后的惨剧！希望大家看到我这样的结果可以狠下心把手淫戒掉！！

　　303.哎，我死定了，都肚子疼了，现在精子都是有点黄的，而且前一段时间太过频繁，现在每天左边肾都会疼，活动的时候疼得也频道，喜欢揉捏，怎么办，我总觉得我需要人监督，孤单寂寞这一段时间最容易忍不住，，老是说最后一次，可是总有下一次。

　　304.先说一说楼主的情况吧，楼主今年22岁，什么时候开始撸的已经不记得了，好像是初中吧，差不多有十年了吧。现在的症状呢，有白头发，抬头纹，虚胖，皮肤差，人没有精神，猥琐。感觉干什么事情都没有自信，每天上班时感觉很累，浑身无力。楼主家庭条件还不错，也有一份正式的工作，家里人让相亲了几次，都是女方看不上我。有时候心里也是很后悔，也下定决心戒了很多次，最长的一次戒了十多天，那一次楼主感觉自己比以前精神了不少，也自信了很多，但是没有坚持下去，最后破戒了。每天感觉自己浑浑噩噩的，没有一点精神。所以楼主这次鼓起勇气开个帖子，希望能坚持下去，彻底戒掉，加油！

　　305.我十几年的SY，导致现在肾虚比较严重。动辄大汗，自从三年前开始发病以来，睡眠一直不好，血压高到100，150，我戒除SY后，睡眠慢慢变好，血压也慢慢正常到84，120，可是最近有了女友，放纵了一下，又是大汗淋漓，而且神经衰弱。血压又高到了100，150。医生，我这高血压到底是怎么搞的啊，我肾B超没有什么问题，心电图也没有什么问题，验血也没有问题，我究竟是哪里的问题啊？？

　　306.我手淫已经7年了，有时候有头疼的感觉，还有腰疼，有时候头还晕忽忽的，舌苔白，小便的时候尿道还有刺痛的感觉。好象有心情烦躁的感觉，手淫后几天没有勃起的感觉，但几天后会有勃起的现象，但不是很硬，你门看看我是肾阴虚还是阳虚，吃些什么药好，要多长时间见效，谢谢。

　　307.sy五年，频率一天一次，或几天一次，两天一次大便，最迟三天，出时大便较硬，成型，后来，不成型。小便较多，总感觉有尿意，尿频，脾胃消化吸收差，睡醒时胸腹部有胀满的感觉，本人自高三时开始频遗，无晨勃，无性欲，乏力多梦，尿频，耳鸣，腰疼，夜尿多，午睡无勃起，舌头有齿痕。求老师解救，我想好好学习，以后能为家里，社会，国家做贡献，但现在身体不好，都不敢想，求求老师，帮帮我。

　　308.本人27岁，手淫5年左右，2014年6月底的时候出现尿频、尿不尽、尿后滴沥，去了三甲医院第一个医生让我化验了尿说我尿没问题，说我是前列腺炎，开了龙金通淋3天不管用，7月8号又去换了一个医生，化验前列腺液，7月7日夜间遗精一次，7月8日做前列腺液化验，指标卵麟小指满视野，白细胞0-2，红细胞无，其他无，医生说我无菌前列腺炎，现在的症状就是尿频，尿不尽，尿后滴沥，跟夜尿频多影响睡眠，我还没有结婚没有生子，我不想毁了自己，黄色我打死也不看了，可是我的这些问题怎么办呢?我不能废掉啊。我对不起爸爸妈妈，对不起我逝去的姥姥，救救我。

　　309.我今年十六周岁了 两年前开始sy 今天第一次进这个贴吧 今年上高二 大概以前两天一次 有时甚至连着两次 掏不空心里感觉特难受 而且头发也变黄 有头油 长青春痘 整个人也没自信 我意志力也很差 不知道我能不能坚持下来 楼主求救啊！

　　310.我从14.5岁时就开始撸一直到现在有12.3年了早几年一天几次最近都每天保持一次，现在28岁，阳痿早泄尿分叉，耳鸣，勃起不坚，肾虚肾痛，撸管该得的病我都得了，至从进了戒撸吧戒了一个月现在感觉轻松愉快，我想继续坚持，我戒了一个月我能恢复吗？我还有救吗？我要去医院看什么科呢？

　　311.12岁开始手淫，今年29岁，今年元旦戒掉，168的个子 。102斤，浑身无力半年了，会死去么？天天都没劲，焦虑抑郁，已结婚，早泄，骨架细小，双眼无神，现在爬楼都累，还能恢复么？

　　312.我sy两年，曾经最高一天两三次，2014年2月份开始出现久坐不适，睾丸不舒服，阴囊潮湿，睾丸坠胀，出现频遗，后面隔了有一个月没有遗精，心里就没有当回事，3月份开始戒，那时跑到医院检查，做了个尿常规没事，医生说我这可能是前列腺问题，但那时有奇怪的憋尿感，现在也有，后来到了五月份去中医院检查，又做了尿常规也没事，医生叫我回去在观察一下，到七月份时又去中医院看了，做了前列腺彩超，没事，有一个老中医说我是肾虚给我开药，回到家，本来有二十多天没遗，吃了药连遗三天，没有一点感觉都没有，隔了三天又遗了一次，后面隔了五天，也就昨晚遗了两次我都快死了，希望大哥救救我吧，我还要参加明年高考，目前在紧张复习。

　　313.我1986年，高中开始SY，大学开始最多，最频繁的时候，一天四次左右。sy多年，07年开始工作，频率下降，一星期有3-4次，有时会集中爆发，一次手几次。现有肾结石。曾经有手后刺痛感。从不遗精，无勃起，无房事。不能吹空调，时间一久就会感觉脚心疼。容易腹泻，脾气暴躁 烦闷 抑郁，腹部较大，气短胸闷。脸上毛孔变粗变大，，容易出油。早上起床有眼屎。有耳鸣。轻微鼻炎。阴囊潮湿坠涨，小便有过疼痒的毛病，现在不疼了，尿分叉，尿不尽，还有点尿频，有滴白。阳痿严重，很明显短了很多，早泄1分钟不到。

　　314.今年二十五，撸龄十年，现在下面没感觉，阳痿。 今天去老中医看。摸脉说是像女人，舌根发紫，有过酗酒历史。还说阴阳两虚，肝火上亢，脸红长疙瘩，还有失眠，家里催结婚。真想死！对不起父母啊！

　　315.如今脱发问题困扰我太久了 从sy开始脱发一直再持续 近2年脱发严重 我看是脂溢性脱发 没救了 整体发量变的特少 头顶已经开始出现大面积头皮区域了 头发纤细的像线一样，怎么办？我还有活路么 我才22 撸了7年 追悔莫及！

　　316.楼主你好 ，我今年24岁 有过八年的手淫 很频繁，症状是出汗比较多 ，夏天在外面走动一下就满头大汗， 吃了一段时间的中药没什么效果， 现在把中药停了。早上起来舌苔很厚 ，有齿痕。舌头上有很多的裂纹， 平时口干 ，前段时间去检查了前列腺液 白细胞8 卵小体++ 平时症状不是很明显 久坐会阴会有不适感，问哈楼主前列腺需要用药吗？戒除能否完全好？

　　317.我有十年多历史了，大概两年前开始出现问题，阳痿有时早泄，自己撸和上床都很快，有时就几十秒。感觉JJ很敏感。坐了没多久后侧的腰很容易酸（左边），小便正常，以前有过蛋蛋潮湿但是现在好了，无其他不适。请问我这属于什么情况？要不要吃点辅助的药物？

　　318.可能说七年有人肯定不信，因为那时才十三岁。但这是真的，那时不好好念书，整天就是结交社会上不好好念书，辍学的青年。听他们说：从小不练练，长大结婚生不了孩子！呵呵，现在想起来都好笑！于是从那时起一没事就自己在卧室，sy。刚开始射出的是类似自来水吧，后来觉得不像黄里面射出来像牛奶一样，觉得是自己练习不够。有时候一天一次，多的时候一天三次。后来便一发不可收拾，频率多得惊人。中间也停顿过，但没能戒除。到现在人看起来很苍老，像三十多岁甚至四十岁得人。手脚出汗如下雨，眼眶凹陷，眼袋超大，黑眼圈一直有，以前以为是睡眠不够，可是发觉接连睡十几个小时，黑眼圈还是有。人看起来很猥琐。想请吧主指点迷津，我还有救吗？

　　319.手淫有十几年了，具体也记不清了，但初中时最频繁，有时一天两次，以后就比较少，去年七月才知道有戒色吧 一直到今年六月都没手淫 但最近又犯了一次，又加上意淫，导致脑袋尤其是后脑勺迷糊的厉害，有时感觉走路都不太稳，头发出油严重。

　　320.我现年36岁。15年前得慢性肝炎至今。24岁开始sy，连续5年。每次泄精后就腹泻加重，总觉得吃不饱。自用山药等补药又恢复。有一次感冒咳嗽了也用，就遭殃了。既腹泻又便秘，同时的。感觉胸口和大肠两头堵着不通，用力出气可听到哮鸣音，腹中却很空虚，消瘦。补不进去又祛不了邪。后来每泄精后则便秘加重甚至痔血，但大便又不成型稀溏，总之就象竹子，两头有节中间空。开始下唇很红上唇淡，现在下唇也不红了。舌质一直淡苔白厚腻，边有齿痕。每次泄精后肺热会加重，两头更堵，舌苔却没那么厚了。现在一直在吃枸杞加一点山药。没办法啊，明知补不进去。身体太差，气温二十多度都腿冷。

　　321.sy五年，频率三天一次，变得很内向，遗精很少，有白发，脱发不明显，身体经常困虚，勃起不坚，头皮痒，有雀斑。稍微运动就会满头大汗，跪求指导。

　　322.自15岁的时候开始手淫，现在有快10年了，原来是一天一次。现在基本上1个星期一次。头发前额有脱落的现象头发很油，经常有虚汗，体力不行。骨骼偏小。有的时候有尿白，大便很规律，基本一天一次，前一段时间不知道怎么大便中有血，持续了几天。早泄严重。从去年开始就有点勃起困难了，很少遗精基本没有。而且吃糖和太甜的东西的时候牙齿好酸。

　　323.SY5年了，频率以前2到3天一次，2013年5月出现小腹胀痛，怀疑患前列腺炎，到省中医院化验前列腺炎液白细胞2+，磷脂小体3+，经治疗一年后化验白细胞3+，磷脂小体少量，情况是越来越严重了。非常怕热，容易出汗，稍微一运动就满头大汗，主要是头部出汗，日间不怕冷，晚上睡觉有点怕冷，空调只能开到28度。脾胃感觉消化吸收比较差，胸腹部有涨满难受的问题，脾气暴躁 烦闷 抑郁，神经衰弱比较严重了，导致整晚都在做梦，眼部浮肿，黑眼圈严重，现在主要问题是夜晚睡觉下边整晚会勃起，起身去厕所或者人清醒后会迅速软下去，但由于勃起导致整晚不停作梦，根本无法休息，日间不停有困意，好似行尸走肉一样，吃安眠药都作用不大，几度有想自杀的念头，工作根本没有办法做下去！

　　324.告诉各位朋友一个不幸的消息，今日我去医院检查了，做了睾丸、精索的B超。B超结果是，睾丸正常，但双侧精索静脉曲张，左侧2.3 右侧3.0！血液返流！我是在广州中山二院泌尿外科看的教授，这位医生建议我手术！目前这个情况我真的不知道该怎么办了！求各位朋友帮帮我，感恩！

　　325.sy断断续续两到三年，基本一周一次有时候没有，最多时候一周两次，容易出汗，怕冷脾胃消化不好，本人之前有感染前列腺炎，治愈之后反复sy后变慢性前列腺炎，症状不是很明显，无疼痛感，前段时间检查中等程度慢性前列腺炎，没有配药吃，回来戒断养生。

　　326.从12岁起有6年的手淫史，刚开始很频繁，一天一到两次，后来慢慢意识到了问题就少了些，从一开始就早泄，一直到现在，精索静脉曲张重度，前几年做了一次手术，去年跟女友在一起很频繁又复发了，经常坠痛，打算再做一次手术，心里压力比较大.胃肠功能一直不好，早起后胃满，口苦，怕冷，脸上出油很厉害，头发和背部也很油，鼻子上有黑头，有几次勃起困难，生活单调乏味，心情一直不好，沉闷。

　　327.我sy有八年了，sy后怕冷，小时候不懂事经常一天一次有时甚至两次，现在大概三四天一次。无房事。大概一年多以前开始j液发黄，果冻状，当时不懂，也不敢告诉父母，没管。现在有时候耻骨5附近隐隐作痛，精液比较淡，手脚软，健忘，JJ起来才11厘米。怎么办？求救！！

　　328.今年24岁了，从来没有过手淫史，身高173，体重120斤，偏瘦，上高二的时候 突然得了前列腺炎，尿频，尿急，尿等待，尿不净，之前是有看过黄色，但是没有过性生活，可以正常勃起，没有脱发，左侧睾丸上方貌似有一点精索静脉曲张，大便 一天2次到3次，略微不成形的时候较多，但是不稀。有点怕冷，吃多了或者水喝多了会感觉胃胀。

　　329.本人24岁，2年前开始脱发。当时没当回事。现在头发已经很稀疏了，头发整体稀疏，不油。请问大哥我还能恢复吗？我该怎么办？能给我个具体恢复的方案吗？谢谢你们了！

　　330.大家好。本人16岁，手淫2年多了。现在最多的频率是每天一次。15岁那年偶尔会阴会疼痛，但是如今已经几乎没有了。去年开始，小便都有泡泡，特别多，而且尿液颜色特别黄，在拉出来的时候，尿道口有灼烧感。有时候拉完会痛，有时候没有。大便的时候，有时候那里会流出白色的液体出来。我最近的一次精液里有血丝。咋办，好吓人！

　　331.今年24，未婚，偶尔有性经历，这几年基本没有sy，初二第一次从sy中得到未有过的快感后，直到高二，都算比较频繁，这期间也有频繁遗精，一周二到三次。大学时也有遗精。有时会连续几天。一周大概也两到三次，有时一个月两次左右。最近出现腰酸，以前看过中医，说是不够强壮，也没用药，不知是不是肾虚。本人容易上火，口腔溃疡，之前也没有特别症状，只是连续遗精后会很疲劳，我容易臆想，性欲有时会亢奋，淫邪较重。最近一月出现腰酸痛，隐隐作痛。昨天喝酒过多，今晨早上起来腰酸加剧，难忍。最近有尿等待，大学时高中时候有阴囊潮湿。最近两年没有此状，偶尔小腹坠痛感觉明显。割过包皮。高中时候包茎，大二做的手术。术后不知道会不会还有炎症残留。最近腰痛一直挥之不去，很头疼。

　　332.男21，手淫三四年，开年戒色到至今八个月不到，现在尿频尿急恢复还好，夏天不怕热，怕冷，大便一天一次成型，吃的方面稳定在一大碗，因为去年熬夜上班，最后脱发严重，现在头发还是很稀，但是不软，没有痘痘，最近做固肾功和铁板桥控制遗精六天了，晚上睡觉爱醒，每天都是，好痛苦。

　　333.我16 男，手淫4年，睾丸疼痛，今天去医院彩超说睾丸正常，阴囊正常，尿道有炎，怀疑尿道炎或前列腺炎，我现在视力下降很快，经常困，注意力不集中，头晕头疼，眼睛干，身体胖230斤，主要就是睾丸疼痛不知道什么原因。医生开了1样西药3样中药，请问需要什么辅助治疗？

　　334.我今年18周岁，我应该是从12岁开始手淫的。刚开始时次数很频繁，一天要有3-4次，后来一天一次，我现在有尿频尿急，上医院，我腰部酸疼，比较严重，因为要上高三了，我希望能赶快好起来，我经常晚上去操场跑步，差不多一个星期去3到4次。对了，我从去年暑假开始得的尿频，紧接着就腰酸了，另外我脑力亏损严重，经常写字发昏。我现在不想手淫了，以后也不会，请问我这样还有救吗？我还年轻，不想毁了自己，你说什么我都愿意做，我该怎么救自己？我的腰有问题吗？

　　335.本人男，23岁，大四学生。起初是因为突然某天右侧睾丸底部不舒服，不疼，感觉就像是堵塞了一样，无突起的血管之类的。去过本地医院，当时看的是西医，医生是家人的朋友，拍了彩超，睾丸正常，说是可能前列腺炎引起的睾丸不适，但那时我还没有尿频等前列腺炎突出症状，开了两盒西药（阿莫西林、前列通） 用药一周后轻了一点，然后接触到本吧。

　　336.我今年25岁，手淫13年了，现在身上留下很多毛病：阴茎短小勃起9厘米，平常2厘米，早泄阳痿不容易勃起好几年没有晨勃了手淫不到1分钟就泄了而且精液很稀少，手淫过后几天头痛腰酸背痛无精打彩做什么事都没精神，尿时分叉频繁有点疼痛。我想到医院检查但不知道要检查那些项目。烦请楼主帮我看下。不胜感激。

　　337.我今年28，染上sy恶习10多年了，而且频率很高，早泄(基本一分钟就完了，现在大便不成型，小便有时候白天水喝多了清长，现在最主要困扰我的是大腿左侧神经经常时不时有射精前的酥麻感，不管走路或是坐着的时候都时有发生。

　　338.本人sy3年了，频率基本隔两天一次，最近一个月放假在家发现脱发很严重 洗头的时候掉的并不多 也就两三根 晚上睡觉起来枕头上也两三根头发 只是平常白天一天下来掉得多 掉的头发粗略数了数将近每天20根左右 现在头顶发旋部分脱发很明显 已露头皮 额头上面的脱发也有些明显 总之感觉整体头发没有以前厚了 请教老师该怎么办？

　　339.大家好，我17—22岁频繁手淫四年！现在只要一想激情一点的就会流透明液体，早泄非常严重，几下就射了！不知道自己能否痊愈！网上咨询医生他们只会一味得催我去检查，说什么越拖越严重说一大堆吓唬人的话，商人的气息太明显，所以就没去检查！快23了，脸上没痘痘，也没有腰酸背痛的症状！怕风！怕冷！劳动后容易疲倦！夏天流汗很厉害，主要是脸上和胸口！现在意识到危害了正在努力戒除当中！请问我这样不用去医院能恢复吗？谢谢各位！

　　340.我今年快22了，撸了6，7年，半个月前睾丸疼，拍B超，说精索静脉曲张，2.2mm，这几天穿紧身点的内裤不疼了。但是最近上火，感觉尿不尽，尿完了感觉龟头那里还有点，坐下感觉就要出来，怎么办，有时候尿完了感觉两侧腰有点疼，尿检没问题，求救啊！

　　341.我今年23，有六七年的手淫时间了 早上没有晨勃 比较怕冷 说话声音感觉比较小感觉好像被压抑着一样 有时候手淫完后睾丸会有些疼 最近手淫精液出现了褐色的东西 感觉像网上说的血精一样 现在怎么办呀？

　　342.本人从十七八岁开始，偶然一次洗澡,摩擦阴茎产生快感一发不可收拾，记得第一次手淫实在学生宿舍里半夜射了好多，吓坏我啦，随后几天我脸上就有啦大毒疙瘩，脸上和下颌流脓，以后就隔几天一次，2009年毕业参加工作，自己有了钱买了电脑，从此一发不可收拾有时一天两次有时好几天一次，结婚前交过两个女朋友,都有了同居，我上班时国企石油单位，但是需要上夜班，几年下来手淫的症状越来越明显，2010年我的右脸的痘痘暗疮已经N次起来，消掉，自己还喜欢挤，最终自己的脸成了战场一样，到处是坑，也就是这一年开始脱发越来越厉害啦，左前额开始后移，发旋脱发一个小圈，我开始吃药找中医西药。花了好多钱却还没戒掉自己的毛病.脸和头洗没多久就油腻的不行，头顶脱发严重油腻瘙痒,头上有小红疙瘩很痒，前额M型，后脑发旋脱发并有红疙瘩比较痒，后脑还有白发比较多，头皮油腻，头发枯燥稀疏干黄，脱发发根有脂肪粒，后脑脱发的地方一按摩比较痛。脸上现在基本没有痘痘但是有很多坑里脂肪粒，皮肤油腻，没有弹性舌头舌尖经常红，身体左侧腰酸，一按就痛，左侧睾丸有静脉曲张，感觉不舒服，但不疼，有时尿分叉、小便短、黄、有异味而且能看见油沫子，房事结婚到现在的症状就是早泄比较明显，坚持不久就射，手淫到现在快十年啦，从帅哥变成了鬼！！！

　　343.我24，身高175，重110左右，因看黄片遗精，在今年的5月腰开始疼就开始找医生一直到6底还是痛，腰痛是往后弯就痛，小便黄，短，没力，睾丸下坠，潮湿，萎缩（没去医院检查其他不知）脑力下降，记忆力下降，耳鸣，少量脱发，面部发黄，脾气不好，其他精神方面也有。腰痛，怕冷，怕热，四肢无力，出汗严重，晚上多梦，梦醒了再睡就会遗都是淫梦。

　　344.我今年22，身高185，体重75KG，SY10年前几天偶然看到这个贴吧的从看过就没有过，到现在有一个星期了，刚开始SY频率一两个星期一次，后来两三天再后来每天都撸，有时候一天几次，我现在舌苔浅黄色有点厚有几颗小红点 ，嘴唇红色自己感觉颜色有点暗，唾液不少，想喝冷水，大便有时候一天一次，有时间两三天一次，小便七八次黄短，还有时会感觉肾疼，腰很容易酸，有时候没有饿的感觉，胸腹部有时候涨，脾气比较暴躁，烦闷，有点抑郁头皮有小红点，头皮油，还痒，不脱发白发有上百根，脸也很油痘痘也很多 痘痘都长到腮帮上了，长痘痘有六年了，不知道我这症状还有救没救了？

　　345.我现在很痛苦啊，SY惹得祸！后悔莫及啊！说下我的症状，SY大概10年了，最严重是脱发严重、油大，还有很怕热，动一下就出汗，很厉害那种，手心经常出汗，早泄不用说了，小便有时开叉，精神颓废，眼无神，天天没精神，晚上不想睡，我该怎么办啊？

　　346.我今年21岁，sy了接近10年，近来头发掉的很厉害，前额两侧的发际线明显的往后了，还有口臭，长相也有影响的问题，想咨询下，现在比较烦的还是头发，戒的话头发能停止掉落吗，掉了的能长回吗，需要吃些药做辅助吗？谢谢！

　　347.说说我的情况吧 手淫七八年了 最近才发现本吧 之前一直腰酸背痛 一直掉头发 现在基本上都秃了 头发脸上都是油腻腻的 我这样的还有治疗的方法嘛？

　　348.我手淫14年，手淫不是频繁的，只不过是偶尔频繁，比如说我07-09年很少手淫，那时在服役因为部队管着，平常的话大概是2-5天一次手淫，有的时候是1天手淫3次，现在身体症状：有黑眼圈，耳鸣，鼻炎，一直去医院查原因，医生说查不出原因，是神经性耳鸣，失眠，站长时间腰会疼，记忆力差，其他的都说了因为我有的应该很多人都有。

　　349.我95年的，小时候不懂事用手乱摸JJ，初中开始就有SY。我现在的症状有，尿频一小时左右去一次，排尿总要等一会，精子发黄，有时小腹痛，SY很快就射了，有时腰酸耳鸣。大便一天一次，脸上有痘痘，脸很油。身高177，体重126。去过镇里的人民医院几次，但都没用。

　　350.虚岁23岁，到现在已经有5、6年了，有时候一礼拜一次，有时候每天一次， 高三开始脸上长痘，脸色暗淡 脏兮兮的，本来相貌不错的，但现在家人说样子变差了，眼睛没有以前那么精神，排便在学校有便秘现象，在家能一天一次，现在出精时间缩短，1分多钟就有出精的感觉，以前平时会勃起，近两年开始很少勃起，尿液发黄，背部睡觉有时候会痛，睡不着，有口臭现象。我想问一下 我严重吗？要多久能够恢复？恢复了对以后的身体还会有影响吗？还有就是平时要吃什么或吃什么药？

　　351.我28，SY十多年，但是不频繁，平均1礼拜1次，就有半年时间压力大，几乎2天一次，工作后压力大，前年开始失眠，心态没调整好，太着急然后失眠严重，脸色苍白，脉医生说细弱比女孩子还弱，舌苔发白，看不到任何红点，后面静脉有点淤黑，眼神浑浊，小腿经常发软，注意力不集中，有强迫思维想事情睡不好或者走神严重，头发不掉但是白了很多。

　　352.我撸龄九年，阳痿有四年多了，其间还是撸，硬度差，性交困难，现在难勃起，症状有勃起不坚，很多时候无脖起，痤疮，记忆力减肥，脾气暴躁，自卑，精神不集中，思考能力差，无晨勃。

　　353.我今年20岁 手淫五年 阳痿早泄 不能主动勃起 必须用手 硬度差 时间短。 SY后一个星期左右会有晨勃 尿不尽 尿时会灼痛 尿道口发凉总感觉有东西流出来 还有阴囊总是很湿，大便不成形，头发面部长期油腻、生疮，我戒掉可以恢复吗？要注意什么？

　　354.我sy快六年了，起初很频繁，一天两次到三次个，过了没多久就一天一次或者一个星期子次，到现在性冲动了才做，我现在每次sy之后，会有点小腿发软，全身无力，做点事情都很累，会有一点尿频现象，不过一两天尿频现象就会好，不过腰那里我说不出来时什么感觉，有点小痛和涨吧，我这是怎么了，求大哥帮帮我，我真心的想戒了，明年我就高考了呀！

　　355.高中的时候第一次手淫，但高中就手淫过一两次。大一下半年的时候开始手淫，大概一个月2，3次，现在研一，24岁，大三的时候得过轻度肾结石，在大四的时候做过精索静脉曲张的手术。以前没有意识到手淫的危害，也不知道这些病和手淫密切相关，现在彻底意识到了。

　　356.我SY10年上，频率有点多，戒除半年，一个月遗精10几次上，无房事，滑遗精频繁，有黄梦，一般凌晨3,4点滑精严重一滑精惊醒，头发油，头皮也油痒，头皮红点，慢性前列腺炎，腰冷酸痛发胀，小便疼，热痒，有滴白，肾阴阳两虚，肝火旺，中脾胃虚，肝郁气虚血瘀，中气不足下陷，木火有郁，下焦湿热，头痛，心肾不交，精索静脉曲张，滑膜关节炎。

　　357.我是个17岁的男生，开学高三了。很小的时候接触到手淫。那时不懂。初中的时候最频繁，刚开始时身体反应的不太明显，但隐约觉得脑力开始下降，不再像以前那样清晰了。那时还不知道是手淫导致的，最终使我在中考中与重点中学仅差1分失之交臂……现在明年就要高考了，我很想要彻底解决这个问题，如果又因为这样而影响了高考，它就成了我一生都无法忘记的痛了呀！之前开始接触到有关戒色的贴吧，自己也下定决心要接触，可戒了一两个星期，脑子刚有所好转时，似乎有一个魔鬼又让我破戒了！请各位帮帮我呀！我的主要症状：记忆力 理解力 分析能力 大幅下降，这对于一个学生来说是致命的啊！背过的古诗文一两周就忘了，没有真正映在脑子里，其他学科的知识也是，感觉学了印象没那么深刻！社恐： 高中开始，我变得不敢和别人对视，刚开始是老师，后来发展成同学，现在竟然连家人亲戚也是这样了！我真的不太敢和别人对视，弄的他们也不敢。由于这样，我的老师们似乎都很讨厌我，我一看黑板他们似乎就投来很不友好的眼光。不仅是老师，我感觉我的同学们也很讨厌我，似乎我只要一点点小举动，就会遭到别人的讨厌。这也使我很难受，我到底做错了什么。这可能也是我抑郁症的原因之一。这些都是我最主要的症状，都是我一切痛苦的根源！！这些应该都是手淫所引起的，已经严重到影响神经的地步了，可能已经不只是生理，已经是心理生理上的问题了！明年就要高考了，我也一直很想恢复过来。调整好心态状态迎接高三。

　　358.我有九年撸管史，YY严重！频率不一定，有时多有时少，也曾自主控制不撸过，却失败！现在戒除五天，期间遗一次！我的症状，头发油，掉头发，发际线退后，头发细。无逗逗问题。还有举而不坚，秒射。

　　359.各位大哥，谁帮帮我啊！我精液是淡绿色的，并且绿得不均匀，有白有绿。另外左边蛋蛋有点下垂，我不去医院靠吃药，戒色养生能好吗？

　　360.我今年21岁，手淫大概有四年。期间最严重的就是08～09年，有一天两次的，还有暑假连着五六天的。10年高一频率不怎么高，但是经常夜晚通宵。11年暑假撸时发现有勃起不坚，早泄症状。那年暑假开学后一段时间也不知道是在洗头膏的不适下开始脱发还是怎么回事，那段时间脱发特别严重。严重掉了一年多。12年4、5月份就露头皮了，现在还一直脱发。

　　361.我今天17，四年了。开学时一星期一次。放假时一天一次。现在出现耳鸣，掉头发，发际线后退。掉头发真的很影响形象呀，看了医生说是脂溢性皮炎。掉头发怎么治呀？只戒撸就能好么？头发还能再长出来么？大概戒多长时间能好？

　　362.我手淫4年，尿频，早泄，最令我害怕的是精索静脉曲张 ，请问这个怎么缓解，我内心非常害怕，前辈们求帮助。

　　363.我今年24岁了，开学大四了，从13岁手淫开始已经11年了，一开始一天一次，后来有时候甚至一天两次三次，尤其是在家的时候。每天早晨醒口特别臭；口干，喜欢喝热水，每天一壶水才行，每次睡觉醒来口尤其干，有时候真的会自己渴醒；掉发，脱发严重，前边头发和顶部头发快要掉光了，而且油特别多，以前用过章光101，说是脂溢性脱发，可是没有坚持，效果也不明显；记忆力下降严重，刚刚发生的事再回想都比较困难，尤其现在是准备考研阶段，根本就学习没有效果！

　　364.希望老师能够救救我。我sy六年了，身体真的是江河日下，骨瘦如柴，没有一点男子气概，我现在二十岁，做什么事情都不顺心，戒色也坚持不了多久就要破戒，学习也坚持不了多久，更何况我希望借助佛的力量来战胜邪淫，可我依然做得很不好。我现在一切都没有了，女朋友也快要离我而去，我到底该怎么办啊，我明白不戒会有什么后果，但就是控制不了自己。老师，你一点要救救我，一定要救救我，救救我...

　　365.本人男24岁。sy10年左右。戒色已经3个月。最近睾丸不适，网上查的和精索很像，心里不舒服，今天去医院检查，找的认识的医生，他摸了一下就说是静脉曲张，也不开药，也没让我拍彩超。说很多人都会有，让我不用管，最多温水沐浴一下，可是左侧睾丸下垂很严重，坐久了感觉不舒服，老是想摸它。求助阿。

　　366.今年15岁，sy4年，前两年几乎每天都有，后两年几乎是3-4天一次，但有时候还是1天1次，现在撸出毛病了，右肾特别痛，碰一下都疼，已经连续疼好几个月了，请问我还有救吗？不去医院能行吗？我怕死！我是小孩不敢告诉父母所以不敢去医院，求求楼主了，真的以后再也不撸了，我还有救吗？

　　367.我做过三次精液的检查。第一次在手淫的第二天，检查结果是这样的：精液量0.5ml，A级0个B级0个精子总数0个。第二次结果：在破戒后的第七天，精液量2.5毫升。A级百分之6.41，B级百分之4.04，精子密度 是八千万每毫升，精子活率百分之43.71。第三次：在破后的第四天，2.0毫升，A级百分之3.89，B级2.98，密度是五千万每毫升，精子活率是百分之36.71。像我这种情况能正常怀孕吗？我若不意淫，更不手淫，一年后精子质量会恢复正常吗？我在私人医院看的，每次去医生都让我打针，吃药。我现在没结婚呢，就是暂时治疗好，后来会不会又变差啊？

　　368.sy三年，第一年是两天左右一次，第二年是天天，第三年是一个月5次左右，遗精很少出现，从小身体就弱， 导致经常打针，都是抗生素，目前已意识到危害，想排掉抗生素给我的毒，还有晚上睡觉会耳鸣，脑力下降，尿频尿急什么的没有，还有就是浮躁。

　　369.我SY10年左右了，上个月开始掉头发，头发会有点油，每次洗头都会掉很多，以前头发算多的，现在有点少了，开始戒SY了，除了戒之外还需要吃些什么药，还能恢复吗？谢谢！

　　370.26岁，SY史10年以上，年前开始大量脱发，现在发际线后移，顶上头发稀少，头发油，每次洗头掉大量头发（大概五六十根），遗精正常，偶尔有晨勃，大便每天一次，小便次数较多（喝水多的时候每天八九次）。请问大哥，我头发还能恢复不，怎样做才能止住脱发并恢复？

　　371.神经衰弱怎么恢复，整天意志消沉，脑子不清晰，蒙蒙的，感觉自己不是正常人。都不知道自己在干什么，应该想什么，完全乱了，我的生活就因此改变了，现在没一个朋友，因为我跟人在一块都不知道该说些什么。很苦恼啊。我以前超外向的，就是因为熬夜，久坐，手淫害得，我外婆住院了都没有回去看她，我真的好难过，家庭条件也不好，原本是要好好学习的，可是无论我怎样学都无济于事，看一切事物都是付面的，一直躲在阴霾里，谁能救我这个高三学子，撸了两年。

　　372.我手淫大约有5、6年吧，晚上根本就睡不着觉，头发白的厉害，还有口臭，不知道怎么办，感觉很无助！

　　373.本人男，25岁，体重105斤，身高170cm。 从小体弱，后又因不好的习惯导致身体迅速匮乏，从十六岁手淫，到二十一岁，中西医看过很多，效果都不好。西医说我有慢性胃炎，和慢性前列腺炎。中西就说是脾肾虚。现在有些抑郁，头脑记忆力不好，有点交际恐惧，很容易累，眼睛干涩。在遗精之前身体恢复的跟没病的人一样，一遗精，身心就完全垮了。反反复复的遗精，解决了遗精，身体也许早就好了。

　　374.小学三四年龄开始撸，在小学六年级的时候开始脱发，那年比较严重，14岁开始口腔溃疡反复形的，一个月都有大半个月嘴里有溃疡，还伴有便秘，还有就是从17岁开始涨痘到现在26岁了还没好，脱发到是好多年没脱了，现在头发比较少，戒了25天，天天运动，口腔溃疡倒是好了，排便还不这么好，没形。

　　375.91年生人今年24了，大学刚毕业，手淫十年了，很多的毛病，精索曲张，潮湿，掉头发头发很稀M头型，父母都不近视，从撸开始得了近视眼，有慢性咽炎，我的脾气不好以前打骂过父母，走了很多的弯路，现在我一个人在外面租房子考研，我觉得我要重新做人不能再这么浑浑噩噩过下去了，请求你们的帮助，我从没有对别人说过我的问题，第一次我决定说出来，一个不知道怎么去做但是破釜沉舟准备考研的人，我感觉我很懦弱无能，当事情不按自己的想法发展时我总是抱怨别人抱怨父母，我是一个罪人，渴望去改变但是却一次次放纵自己，一次次的戒一次次的撸，老师我真的很迷茫，对未来的迷茫，对自己的迷茫，这次我决定破釜沉舟考研不给自己留退路，压力很大压得我喘不过气，我该怎么办？

　　376.我今天25岁，我有sy快10年了，现在得了慢前，吃了好多药一直没有效果，症状：右边睾丸那一块难受、涨、不舒服，具体哪里也找不到；以前两个睾丸差不多大，现在左边的睾丸比右边的大好多，有时碰到左边的睾丸会刺疼；以前射精一直正常，可是前面突然发现射了，没精，就只有一点水……我现在吃的是上海仁济医院开的处方药（金萆通淋颗粒、盐酸坦洛新缓释胶囊、森奥欣司帕沙星片）有用吗？我是刚刚知道、看到吧，后悔死了？求吧主大哥、各位同胞救命！

　　377.我sy十年，频率基本一天一次，彻底戒除23天，没有女朋友。头发油，近三年掉发严重。主要就是头发问题，还有就是已经持续8年的头晕，精力不济。感觉整个生活不真实。

　　378.年龄23 SY史7年 尿频有尿的时候下面不舒服，影响睡眠 腰容易累 掉头发（呈M型），发根从去年开始大多数变白色 耳鸣 长期熬夜、失眠有黑眼圈 从去年开始手脚冰凉无力 便秘肠道不好感觉有肠炎，大便也不好 视力不好 脑袋不好使。

　　379.我今年21岁，SY5到6年了刚开始几乎每天一次或每天好几次后面一周1到2次，主要是掉头发，只有头顶头发特别少，头发不痒细软爱出油一天掉50跟左右，之前看过好几次头发，说是脂溢性脱发，男性脱发，没什么作用。爱遗精，之前几乎每周都遗不做梦，大数在晚上半夜，时间长了晨勃也没有了，自从SY了我变的没有自信了，尤其头发少了，更不自信了，很好怕白天光线好，害怕别人看我头顶。

　　380.SY6年吧 今年22岁 现在有的毛病是大便不定期 早泄，偶尔失眠，其他没什么，早泄一直困扰我，我想恢复的快点，去看下中医可以不？还有想起在初中的时候，考试一紧张就会一哆嗦躺液体。

　　381.我20岁，sy4年，频率有时候多连续几天每天一次，主要症状就是遗精！出汗！遗精觉得挺严重，从戒了就开始遗精，每个月基本稳定6,7次，基本在3点以后吧，有时候滑精，不知道就遗了，有时候是有感觉的在射，因为我没yy所以黄梦遗精很少。第二就是出汗，动不动就出汗了，出汗的时候手脚热，头，胳膊，身体，都是冰凉的。主要问题就这两个。

　　382.我的问题是这样的，脱发严重，谢顶比较厉害，以前头发多黑茂。舌苔比较厚，每天刷牙，都拿牙刷刮，要不难受，早上起床小便，沫子比较多，浑身无力，膝盖还有点疼，眼睛也不舒服，请问我该注意什么？

　　383.28岁，13岁染上手淫，到今年应该有15年了，其实几年前就知道危害了，2012年就开始戒，一直戒不掉，2009年一直从事夜场工作，加上酒色过度，去年谈了女朋友，各种原因于4月今年分手，2012年开始有尿频的症状，2013年有头晕，心悸，耳鸣，腰膝酸软，比一般人都怕冷，手脚无力，早泄秒射，勃起不坚，失眠，神经衰弱，尿频，尿不尽。2013年在本市第一人民医院看过神经内科，开的药是奋乃静，神经类药物，效果也有，就是不能停药，今年4月份看的中医效果不是很明显，就说是肾亏，治：滋肾养心平肝潜阳，方子就是六味+-方，感觉效果也不是很好，是当地的一个老中医看的，说我这个病要冬天治疗效果好，现在的状况就是：头晕，遗精，每天5点准时头晕，8点左右好转，遗精第二天感觉整个人都是空的，近还发现手上长了白癜风，很是担心，我是江西人，万分感谢！！！

　　384.有人吗？我才十九，就撸出神经症了，不被人理解，生不如死啊，求具体该怎么改善，谢谢了！

　　385.有手淫史好几年，频率很多，经常性的，头发现在还没出现掉发，但是很油。有便秘现象、口臭、放屁非常臭，没有经常拉屎的习惯，都是撑不下去了才去的。现在有早泄症状房事秒射，求楼主给我说说。

　　386.本人今年22岁，男性，从初一14岁手淫，在初三暑假手淫频率差不多一天一次，上高一两个月发病，浑身无力，大便稀长，特别是早上，晚上经常遗精，脸上长痘，遂开始戒色。

　　387.我今年二十二岁，大概从十三、四岁开始手淫，那时候什么都不知道，一天好几次，连续一个月都可以这样，自己也没觉得有什么不舒服。恶果现在才找到我，今年五月份，在一次梦遗后我觉得下面不舒服，这是第一次觉得不舒服，去医院检查怀疑是前列腺炎，但是检查结果是正常的，第二次检查才查出是精索静脉曲张2.4mm，自己很害怕，心里压力很大，那时我才知道手淫是不好的，才开始关注自己的身体，才发现很多不适都是因为自己伤了精手淫造成的，现在我的症状是睾丸有时酸痛，尿尿有时会无力、尿不尽，阴茎和阴茎周围都十分酸痛，觉得很不舒服，并且我发现自己存在手脚爱出汗，容易心烦意乱，脾气大，精神不好老是觉得困，视力下降了还长了两跟白头发，腰酸、蹲下起来眩晕等状况，在性功能方面有时会出现勃起不坚，早泄等状况，和以前的状态完全不一样，我真的很担心。

　　388.我手淫4年了，最严重的时候一天好几次，后来减少了，最近戒了，完全不手淫，只是有时候意淫，尿很黄，身体差，跑一下就很累，头发白了很多，人又黄又瘦，182cm，只有120斤，晚上睡觉多梦，这几天早上很容易早起，5点就起来了，经常腰酸背痛，晚上我一般10点半之前就睡了，早上起来口干苦，有白痰，口气重，稍微运动就大汗淋漓。

　　389.sy10年，前几年一周一两次，从今年1月开始每天一次或两次，后来发现前头顶掉头发特别严重时候开始减少，每周两次左右，头发头皮都油，不痒，一天掉超过30根，越来越稀疏了。上夜班，熬夜后会有大个大个的像脓包的打豆豆（偶尔），小便特别无力，尿等待严重。肾虚，出虚汗，随便上个楼梯什么的背部、脖根就冒虚汗，睾丸明显比其他人的小，两个加起来有他们一个半大，勃起不坚，近5年偶尔才会有晨勃。看片或者意淫时候JJ会有前列腺液体流出，量多。sy一直习惯右手，现在JJ都歪了，歪向左边。

　　390.你好，我希望得到帮助，男，23岁，上个月发现自己尿后滴白，尿白，去中医院看，把脉，看舌苔，做检查，前列腺切入膀胱0.8cm，尿检正常，医生说前列腺炎，开了前列舒通胶囊，三金片，头孢克洛咀嚼片，吃药一个月了，感觉现在还有，尿无力，尿混浊，尿不净，腿软无力，感觉气短，胸腹部涨满难受，急易出汗，怕冷，脾胃消化感觉还行，脾气暴躁，抑郁，sy10年了，不是那种每天都是，也有一天几次的！

　　391.我手淫差不多有20年了，很小的时候不记得几岁（可能还没上小学或者刚上小学）就开始SY，家里哥哥看VCD有一点色情的情节，当时太小，很好奇那样动作为什么很舒服的样子，于是没人的时候就趴在床上蹭，结果有了快感。当时真的是太小了，有射精的快感，但根本没有精液。那时候就有SY的习惯，具体SY频率记不得了，反正是没断过。现在27了，从事电子行业的工作，也不小了，想走上正轨，现在连个女朋友也不敢找，因为基本算是性无能，别人介绍或者家里催我都只能找借口，难言之隐啊。我目前的症状有：记忆力减退， 身体乏力， 易疲劳， 体力下降的厉害， 口臭， 便溏（或先干后稀）（但现在基本每天早晨都大一次）， 眼睛无神， 勃起困难， 早泄（估计…）， 勃起不坚，很快就软， 阴囊潮湿， 比较怕冷，手心偶尔出汗， 有时候看片蛋疼不敢动， 有时候撸过射后尿道很痛， 尿分叉， 尿少偏黄有味， 好多年无晨勃， 胃炎肠炎胃溃疡， 偶尔口腔溃疡， 咽喉炎声带充血都有， 头屑多头油， 还有为什么今年撸过射后，睡到半夜会被痰憋醒？并且射的时候好像听到腰那里咕噜咕噜的响？以前没有过啊！

　　392.我头发非常喜欢出油，而且头皮上长红逗，一洗头就容易出血，非常痒，不洗头的话一天掉十几根，如果一洗头就差不多有100多根，现在头发非常稀，头顶能看到头皮，我sy有4年了，我现在在读高三，本来我在高一时成绩在班上有十几名的，现在成绩40多名，现在不管学什么都学不进，记忆力下降了好多什么都记不住，我现在也非常的内向，我今年19岁，以前的朋友见到我都说我好老好沧桑，我现在还有其他方面的问题，比如，早泄阴茎短小，手掌容易出汗，运动一下子浑身的衣服都会湿透我现在也得了鼻炎。我还有救吗？我在读高三吃中药是没时间的，我住校，有药可医治吗？

　　393.我18，手淫4年多，刚开始基本一天一次，每天早上起来嘴干，有点苦，眼睛有血丝，最后一次撸后不能勃起，目前大便不成型稀，白天基本不勃起，好像有晨勃吧，和女朋友聊天时会硬，硬度也可以（现在脑子里真的没想那些事了），白天尿频，没夜尿，我是不是阳痿了？好怕好怕，没去医院检查过，龟头凉，求求你帮我看看吧，死的心都有了。

　　394.各位吧友，本人21，sy5年，前两年较少，后三年几乎至少每周一次，现在出现早泄、无晨勃、脂溢性脱发（很严重了）的病情，请问这样子戒色还能恢复吗？

　　395.我sy四年，骨头明显变细，人很消瘦，今年23了，请问骨头还能发育吗？彻底戒除后还能不能变粗？

　　396.手淫大概九年，初三开始但是初一就开始长痘，现在偶尔长但脸上都是痘印，头发出油有白发，手淫很快就射。射出来的精液射在卫生纸上是黄色的。最严重的一点是尿分叉了。都不敢在有人的情况下小便。大便基本一天一次。但也有突然手冷或紧张就想大便。脾胃不好。初中曾经拉了一年多肚子。主要问题就是早泄跟尿分叉。

　　397.今年26，从13岁上初一就开始手淫，初中未毕业时似乎就早泄了，那是勃起后双腿用力夹住一会就射了，当时也不懂。断断续续戒过，一直没彻底，十几年sy，基本的症状都有，头晕，乏力，逻辑思维差，腰酸（刷个牙，站着一分钟就酸，搬个重物，那腰更是和断了一样），身体消瘦，消瘦能力差，频繁遗精，sy秒射，很多年没有晨勃过。此外，还得过自发性气胸，估计也是手淫有间接关系。过去查过2次前列腺液，白细胞都是一个加号，尿频出现过，特别是在频繁遗精或手淫后2天，但都能自动恢复，也没有起夜。主要是尿尿到最后无力，尿不尽，最后都是滴答滴答。其他前列腺症状不明显。

　　398.楼主我18了，手淫4年，刚开始时一天好几次，之后慢慢次数减少，少有晨勃。前段时间由于连续十几天一天撸一次，现在阴茎无法完全勃起，晨勃只有略微充血，但不能勃起。麻烦楼主给我看看是怎么回事？

　　399.我sy5年，今年21周岁。长期耳鸣，遗精基本正常，最近出现腹股沟疼和小腹早上醒时胀痛。自己认为是因为上半年与女友频繁亲密接触频繁长时间勃起导致的前列腺症状加重。半月痕只有拇指有一点点。舌苔黄，请问我具体下一步该怎么办。长期头晕。嘴唇颜色外圈发黑。最近学业较忙明显感觉精力不足。没有晨搏很久了。求赐教，真心感谢！

　　400.我是从高一开始SY，到现在大学毕业也有六七年了。刚刚开始的时候根本不知道SY的危害，只是一味的图那一瞬间的快感，慢慢的变得越来越频繁，有时候甚至一天好几次。。直到上了大三的时候，自己才意识到不能再这样下去了，SY给我带来快感的同时，也带来了许多的危害。比如：上课老是注意力不集中，老想睡觉。而且记忆力越来越差，同时对什么东西都提不起兴趣。

　　401.手淫史15年，20岁之前频率高些，之后一星期一次左右，08年有过一次头昏，心跳加速，医院检查一切正常，医生说心率失常，11年夏天出现尿频，失眠，晚上尿多，12年冬天出现头昏，心悸，腰冷痛，2013年持续头昏，3月左右看了中医，无效，6月看西医，说是神经衰弱，开的药是什么神经官能症，失眠有好转，停药就不行，10月得了急性荨麻疹，我觉得是吃西药吃的，后马上停药，2013年最后一天，上班在公司手碰到门上，手背肌腱断裂（报应啊）2013年谈了女朋友，早泄，秒射，抱着她都硬，流前列腺液，今年3月分手，因为没有同居房事不是很多，最近还发现左手出现类似白癜风的症状，手背上有两个白色点，不知道是不是白癜风，很担心。头发还好，没有白发，但感觉很枯，有点油，脸上油比较多。有时有晨勃，尿完10秒后很快疲软

　　现在的症状有：头昏（每天5点到八点左右），耳鸣（现已好转，练固肾功，）心悸，气短，腰膝酸软，腰部发凉，遗精后第二天手脚无力，头昏，早泄（现没试过，估计还是一样）， 比一般人都怕冷，房事时有勃起不坚，失眠，尿频，尿不尽，最大的问题就是头昏，最近出现嗜睡的症状，但晚上又很难入睡，9点关灯，情况好的话10点左右入睡，偶尔有锻炼，跑步，下午打坐，遗精后第二天感觉整个人都是空的。

　　402.我sy四年，看什么忘什么，头晕两年二十四小时头晕，眼花耳鸣。 看东西不真实，我这个头晕怎么回事。 还有鼻窦炎。

　　403.本人19岁，16的时候有sy的习惯，有时候一天三次，后来慢慢变成一次，中间有女朋友停过半年，现在又开始了，现在性能力不如以前，射的快，但一晚上最少3次，最多有过8次，感觉尿频，基本都是黄色，遗精频繁，这些天，连续几天失眠，明明很困了，就是睡不着，眼睛都睁不开了，感觉头脑清醒。

　　404.我撸管5年了 从小学开始就一直意淫 后来初2的时后自学会撸管 后来一发不可收拾 一天一次 有的时候一天3 4次 现在白头发很多 去年受了下刺激的了神经症 后面越来越严重 可我还在撸管 还有救吗？

　　405.今年十八，体重115斤，身高170.手淫一年半，一周一两次，已戒一年半！大便一天或两天一次，较稀！小便短黄，有时尿等待！刺痛感不常有！怕冷热等正常！主要问题遗精一月四五次，有梦居多，四五点左右！无梦则一点！另外睡觉起来觉得累，头晕晕的，白天活力较少！

　　406.我是SY引起的肾阴虚，最后一次是7月底，然后头昏。8月1号去看医生，结果开了20几味药，7副，很多补肾阳的，开始我也不懂，吃了之后口干舌燥，头脑烧的难受，坚持吃了四天，现在容易流汗，夜里也起夜了，关键是脑子完全不能用，思考力记忆力极端下降，这能好吗？上周六去看了一位老中医，开了个方子

　　407.我从小学就开始手淫那时候小就看电视里比较露骨的情节，就在床上蹭，就这样也十几年了，现在就是撸几下就射，看黄的时候会就前列腺液，还有脱发洗一次头就掉50根，皮肤很油，有时候会有点尿不尽，前些日子还阴囊潮湿这几天轻点了。

　　408.手淫很多年了，发现害的是自己，追求一时快感，毁了自己未来，前段时间小便黄且异味很大，尿液很混浊，就去医院看了一下，医生做了前列腺液检查，卵磷脂小体2加，脓细胞1加，问医生，医生说不要紧，叫我消消炎就行，开了泌尿宁颗粒和左氟氧沙星，说把开完的药吃完就好了，吃了一段时间感觉小便好了，于是停药，毕竟药这东西能少吃最好，唉，怪我以为好了，就又手淫，想量量鸡巴勃起的长度，谁知症状又恢复到以前，貌似更严重，睾丸痒、不适，肛门痒，最近我还发现我得了龟头炎，心里很害怕，不知道是什么引起小便异常，我现在很后悔，都是手淫惹的祸，而且我基本每天早上大便，但都是稀的。说真的，我不想去医院感觉医生太坑人，求各位前辈，大神指点，分析，我该咋办，最后我还想问一下戒除手淫。

　　409.本人今年23岁，大概有十年手淫史，在高中的时候自己肯定得了前列腺炎，那个时候尿急尿频，大便也是不固，人开始迅速的衰老。然后在小说后边看到一个治疗这种病的广告，就买了一些药，知道那个是中药并且是治疗肾病的药，就这样成绩迅速的下降，结果上了一个破二本，在大学第一年还好，没有烦恼，整天过得无忧无虑，人有了好转，在大二的时候我们宿舍有一个人买了电脑，从此以后对黄色电影摄入太深，好多时间都是意淫，手淫，整天就像走火入魔是的，整天吃饭无胃口，人严重显瘦，更为严重的是，这个时期对游戏也深入太多，印象最深的一次就是打了一个星期的游戏，逃了一个星期的课，就吃了三顿饭，有一次饿的实在受不了了，就去卖了一盒泡面，结果不到五分钟就拉了出来，从这次之后就开始戒游戏，不到半年我就开始考研了，同时也是这个时候发现自己的头发真的太少了，意识到我要秃顶，以前只是安慰自己发际线高，也是这个时候开始恐慌了，也是这个时候见到了戒色吧。

　　410.诸位大哥，老是胀气还如何调理？我sy之后肚子大了好多，但是体重并没有增加多少，这是怎么回事？晚上吃多了不消化，撑着难受，放屁多。

　　411.我今年23了，估计有七八年了，那时候也不知道怎么就会了，上初中的时候特别厉害，也知道自己的身体不舒服了，也在网上搜过，妈的西医害人啊，那时候晚上睡不着，早上起来全身很累，感觉关节僵痛，头昏脑袋空空的，整天浑浑噩噩的，初二的时候出现耳鸣，去市人民医院检查说是神经性耳鸣，输了有十天药，说是进口的啥的，一天六百多，没一点作用，然后有看中医，开了很多药，中间还是有作用的，只是那时候不知道戒淫，以为补着呢，那时候也不知道会这么严重，悔啊，期间也想过死，挺讽刺的，那时候看的也差不多了，我这一两年又严重了，我现在的症状主要是眼睛干涩，牙齿松动，脑袋空，浑浑噩噩的，记忆力不好，而且现在下巴开始起痘，有点严重的感觉，脸上也起，但是不多，感觉有些变丑了，之前有些便秘，两三天一次，现在感觉有点腹泻，大便不成形，特别粘，有点前列腺溢液，勃起不坚，无晨勃，还有点早泄，唾液粘，喉咙涩，头发油，而且真心感觉自己恐惧困难，总想着逃避，头发油，腰酸腿软，受冷了有时候会肩膀疼，跪求吧主救命，家人还逼着结婚，跪求吧主。

　　412.男，26岁，频繁手淫四年，从今年三月开始戒除，期间从没破戒，意淫正在努力戒除，症状如下：频遗，四天左右一次，多有梦，夜勃明显，醒来阴茎是勃起的。严重失眠，已有四个月。十点半躺下，凌晨两三点才能睡着，且易醒。轻微尿频，耳鸣。白天两小时一次小便，夜间一至两次。右侧睾丸有些坠胀，不疼，医生检查说是前列腺炎。（当时无知，去的部队医院）腿酸痛，身上乏力，遗精后加重。

　　413.撸龄有7-8年，一撸根本停不下来，撸了还想撸， 晚上经常熬夜睡不着。第二天睡到中午一两点， 整个白天精神萎靡，就想睡觉。也不爱跟人交流，多讲话。经常感到浑身乏力，出汗严重，基本就是挥汗如雨。我也没敢去医院看，一是害怕，不敢去。二是怕费用高，被骗。我也没敢跟家人讲，只有我自己知道。我现在已经坚信吧主，坚持戒色，我相信会通过戒色戒手淫，会使症状慢慢恢复。真的很害怕以后无法生孩子！ 我要交女朋友，我要戒色，戒手淫！！！

　　414.SY6年了，一开始频率高，一天1-2次，后续逐渐减少，近期1-2周1次，包皮过长翻开后包茎疼痛，2个月前做了包皮环切手术，目前发现不能完全自然勃起，SY2、3分钟就射。2年为了减肥前开始锻炼，一周保证5天左右的运动（跳绳30分钟），晚上不吃饭。麻烦帮帮我，一个多月后就要结婚了，这个影响很大，谢谢。

　　415.我21岁，男，手淫史7年，我现在脂溢性脱发属于晚期，头皮油腻，毛囊堵塞，口干舌燥，最让人担心的是尿液黄浊，有泡沫（经久不消），昨天去看中医，给我开了要，说固肾养精的，但是我昨晚服药后，今早凌晨吧，竟然又遗精了！为什么啊？我已经清心寡欲了啊。现在真的很担忧，也很后悔啊请您一定帮帮我，救救我吧。

　　416.我19岁，173的身高，104斤。sy有7.8年了，中间有过断的，频繁时一天一次。嘴唇有些淡。唾液有时候干，想喝冷水。大便现在一天三次左右，不成形，小便次数很多。白天时候小便清长，有时候感觉尿不净。夏天手心潮热，身上比正常热。冬天手脚冰冷。有鼻炎鼻塞挺严重。睡眠不好，难入睡，多梦。头发油痒。痘痘多，红肿大，有的按着还痛。感觉好无助。麻烦您帮帮我。

　　417.大哥，我前列腺炎 有会阴胀痛，其他症状都不明显，偶尔疼痛会扩散到整个阴茎，这个需要到医院去治疗么？

　　418.本人23，男，手淫将近10年，头发问题，以前头发又多又粗，现在又细又软而且很稀，两侧和后脑勺没有脱落，头发不油，不痒，没有小红点，脱发将近一年，开始从头顶脱落，由于脱落我剪了光头，以前长头发，用手捋几下就会掉。

　　419.SY史6年，开始两年差不多1天一次吧，后来一周3、4次，最后一年一周一次。四肢发凉，腰酸怕冷，看东西时间长了眼花，全身关节响，大部分不疼，颈椎、肩膀、腰和盆骨会疼，肩膀比较厉害，运动后膝关节会疼。得过阑尾炎和急性肠胃炎，阑尾炎高中后没再犯过，急性肠胃炎偶尔会犯。头发2天不洗就油，头皮不知道，应该也油，会痒，小红点不知道，掉发10根以内吧，没数过，挠的时候会掉几根，刚刚挠了下没掉，掉发2、3年了吧。小便有时尿道疼，尿道口红肿，尿检正常，滴白没太注意过，小腹两侧偏上位置会疼。痘痘最近起的都是又红又大，没白头，时间长了不疼还是凸起。麻烦帮看下多久能恢复，饮食注意什么，需要就医吗，拜谢。

　　420.你们好，我是一名高三的学生，十八岁，现在就是经常感到，浑身无力，睡觉后，有明显感觉，我在今年初尿频一段时间后，去医院检查，医生给我开了药，吃了以后，虽然好了点，但后来，我又继续sy了，不料，在这个月左右，尿频，又出现了，经常是隔一天就尿频，没事就想去厕所了，又总是解决不干净，尿量也只有一点，且眼睛凹陷，黑眼圈中，头发还不算太稀疏，有时有点掉发，发质干枯，没光泽，这种尿又尿不完的感觉难受，我高三了，明年就高考了，然而我现在成绩很不理想，尤其是有关计算的理科题，就力不从心了，真的，希望各位，能帮帮我，我不想沉沦下去，我已经戒除手淫两天了。

　　421.本人今年十四岁，撸了一年多，大概每天一次吧。每次尿完后就觉得小肚子有点胀，然后JJ根部就像堵了一样难受。另外我开始撸之前JJ根部好像就有点堵的感觉。是不是前列腺的问题呀？请前辈来看一下，谢谢！

　　422.我30，九年撸龄，戒色三个月，现在头昏沉，头晕，胳膊发软无力，筋也发软，胃饿得快不舒服怕凉，身体怕热怕凉，肚子怕凉，大便不成型，每天一次，心慌时胳膊酸软的厉害头晕，耳鸣，感觉头部缺乏营养，百会穴不清醒发木，腰酸软，早泄勃起不坚。

　　423.手淫史7年，脂溢性脱发3年，之前有戒色，但是10几天后破了。这次戒色一周了，没破，但是没有晨勃了。很早前尿液就有泡沫，我还发现自己有精索曲张，现在右边睾丸处能摸到弯曲的血管，可明显看到右边阴囊比左边大，阴囊下坠很多年了，当时我怎么就没注意反省啊？！这几天我发现自己牙龈出血，是污血。阴囊的问题严重吗？我还有救吗？我现在很后悔当初，但是真的希望能挽回余地，不然不知道怎么向父母交待啊！

　　424.楼主你好，我今年十九了撸了三年多开学就该上高三了，我想努力一年，但是我现在记不住东西，脑力不够怎么办啊，有什么快的恢复办法没？

　　425.楼主你好，我是郑州一名大三学生，由于考研久坐，加上生活不规律，有手淫史，近来出现以下症状。具体表现：8月7号左右出现尿频，会阴部不适症状，去校医院，医生怀疑尿路感染，让做尿检，结果显示尿检白细胞3个+号，遂开左克+替硝锉。服用一周左右，会阴部不适有改观，尿频有轻微改善。又于8月12号来河南省中医院，医生让做了尿检和前列腺液检查，结果显示前列腺液检查正常，尿检红细胞超标，医生初步诊断为前列腺炎早期，开前列舒通胶囊+泌尿宁颗粒，让配合左克一起吃，由于家人不放心，遂又去郑大一附院，医生让做尿检（红细胞）检查〔见附表〕，结果显示正常，也判断为前列腺炎，开前列舒通+热淋清颗粒+可多华+桂枝茯苓胶囊，服用至今……目前症状：有轻微尿频（3次左右╱上午），憋尿后小腹胀痛， 尿道内轻微刺痛、蚁行感、灼热痛，阴囊根部、会阴部及肛门偶有坠胀感或酸困不适，尿液有泡沫，有起夜（一次），心慌，偶有头晕，因为是学生，要久坐，久坐后大腿酸疼，会阴部不舒服加重。

　　426.各位大哥你们好，本人今年23岁，大二，sy近十年，频率比较高，接近一天一次，头发在5年前开始掉，每次洗头都掉很多头发，现在头发一天不洗就很油。近来觉得自己精神不太好，腰部下背部酸胀，小便黄，有泡沫，大便每天早上一次，比较正常，我有肾结石，过年的时候碎了一次，目前左肾里扔有一颗小的。我就想知道，我这种情况还有救吗？如果有，请告诉我怎么做，我一定会好好改正的！请各位帮帮我！谢谢！

　　427.初二开始SY ，开始没觉得什么不舒服。后来痘痘疯涨，尿尿开始疼痛。腹部也开始疼。初三比较频繁，高一的话很少，基本一月不到一次。高二，也很少了，只是没有彻底戒色。现在痘痘也变得少了，只要SY的多了，腹部就开始疼痛好几天。只要不SY腹部就不会疼。但是一直到现在，尿尿还是疼。现在才18...希望吧主 帮忙 谢谢吧主和各位兄弟朋友！具体告诉我用什么方法 谢谢 ！

　　428.小弟，22岁，手淫10年，频率比较高，脾胃消化吸收很差，本人也比较瘦，腹部经常有胀满难受反酸的问题，尤其吃完饭，脾气暴躁，烦闷。有头发问题 ，以前头发又粗又多又硬，近一年开始脱发，从头顶还有上面，变的细软而且稀，两侧和后脑勺属于正常，头发和头皮不油，有时会痒，但不是很痒，没有小红点，感觉头发掉了之后就没在长出来了，掉发将近一年，麻烦吧主了。

　　429.我貌似出现了神经衰弱的情况，注意力无法集中，记忆力也减退了，每次看书学习到一半就会走神，然后就忘记之前学了什么，特别容易忘记事和东西。后脑总感觉有什么东西拉扯着，很不好受，也很容易疲劳。希望大哥看下。万分感谢。

　　430.我16岁，SY有差不多一年，现在记忆力下降，精发黄果冻状，勃而不坚，头皮屑很多，射完后有些许疼痛感。要戒掉多久能够彻底恢复？

　　431.我今年24岁，身高一米八，67公斤，sy十三年，频率一周一次，假期期间频繁，有房事与未婚妻在北京打工，同居两个月，一天一至二次，头发正常，皮肤油腻，由于早泄被男科医院忽悠做了包皮手术和背神经手术，后悔莫及，最近一年顽固性遗精，平均三四天一次，运动，思虑过多，生气必遗精，有时梦遗，最近五天遗了三次，无梦，手经常不自觉的发抖，最近一段时间早晨运动感觉效果不明显，近一年看了许多医生，最后一位说我湿热的下调 脾胃不好。

　　432.本人27，sy大概有七八年，一周大概是三四次。近一年来手淫一直是勃起不坚的，而且很快，不到30秒就射。今年6月的时候订婚了。后来发生了件事，就是我和未婚妻打算尝试一下做那件事。当时可以硬起来，但是依然是勃起不坚。但是，还没进入，就已经射掉了。自那件事后，就有点勃起困难，平时洗澡用喷头和手就可以刺激硬起来。现在居然不行了。但是晚上临睡前12点左右，意淫加手可以刺激起来。早上大部分有晨勃。但是晨勃不是很硬，一清醒就软。白天基本没什么性欲，有时候可以勃起来，但是非常勉强。一下子就软了。一想到年底要结婚了，现在一直胸闷，心情不好，都做不了事情。希望可以帮帮我。之前会偏头痛，后来去看过医生，吃了药。现在头痛问题基本已经好了。本人皮肤比较油，特别是脸部很油。最近有点怕冷，有去看过中医，一个说是湿热，一个说是阳气不足。

　　433.sy13年了。睡觉浅，多梦，平时没太有精神，无精打采。我主要问题是脱发，油性大，一天洗一次头，夏天大量脱，每次150多根，冬天基本正常，只比正常人多掉一点。头屑大成块状，有时候用手指甲盖刮刮头皮，手指甲盖里就有头脂。

　　434.我今年21岁，手淫十一年，现在差两个月21周岁。现在处于考研复习阶段，鼻子堵塞以及脑力下降让我很是苦恼，已经在积极戒色，但是我马上要考研了，希望能够尽快地恢复脑力，特别容易出汗，睡觉前，稍一运动，大汗淋漓，不感觉累，就是汗多，而且睡觉前，开着空调在身体在被子里面却汗如雨下。

　　435.现在是喝完水当时不尿频，结果过半个小时开始尿频。还有就是起夜一天起夜3-4次，好难受阿，我吃点什么药阿。我这个症状是sy14年，去年冬天熬夜突然有天爆发了。救救我吧。我该怎么办，吃什么药阿……

　　436.从初二开始sy，sy史有10年了，最近找我们这里的一个据说不错的中医看了，说我是脾肾两虚，心肾不交。每次开一周的药，吃了一个月的药，照样遗精，吃药中间遗精了5次了。不知道敢不敢再吃下去了。大便基本一天一次，不大成型但不稀塘。小便的问题主要是：小便较多，清长，喝完水一会儿就想上厕所。身体虚，就容易出虚汗，怕冷，脾胃消化不好，不敢吃凉的东西，一吃就立马拉肚子，吃肉或较油腻的东西后大便就解不净，现在改吃素了。晚上睡得不怎么好，一有动静就睡不着，容易失眠。自己也睡的晚，基本上都是11点、12点才睡。（最近一个月重视睡眠了，基本在11点左右都睡了）头发和头皮都油，这两年掉头发较多。自己记忆力特别差，什么都记不住，注意力也很难集中，严重影响了工作。

　　437.SY10年历史，我的症状是肚脐向下三根手指往里按会疼，感觉有东西，左屁股，左腿有时会憋疼，有时尿液浑浊有沉淀。晚上睡觉挺好，不会醒，但是每天凌晨3点到醒来都会勃起，我能感觉到，头发有白发，然后有内痔疮。

　　438.我今年15岁，SY有4-5年了。以前不经意间学会SY，起初SY是每天3次左右，渐渐的每天1次。现在几天一次。已经戒了几天。以前没SY之前头发浓密、乌黑。现在头发比以前稀疏，还焦黄枯燥，痒。现在总是觉得睡眠不足和劳累，但是睡不着，经常失眠。我好久没有梦遗了，有早泄现象。自从上了初中，痘痘就一直长个不停。脾气变得暴躁，总是觉得很烦躁很郁闷。我不知道我是肾阴虚还是肾阳虚，请问能帮我鉴定出吗？我不吃药不看医生能否渐渐恢复？我不想让爸妈知道，明天就开学了，是重点高中，我都没空看病。不知道是否能吃六味地黄丸。

　　439.你好，我今年16岁了，我是从前年11月开始撸的，开始一直是一天一次，到了去年10月以后就是一个星期一次了，我从去年6月起开始感觉做事感觉有些分心，学习时静不下心来，后来感觉经常爱幻想。

　　440.我今年15了，手淫有4-5年。起初每天2-3次，到后来一天一次，到近段时间几天一次。身高170 体重120 ，已经很久没有遗精了。小便尿分叉，脾气暴躁，时常觉得烦躁郁闷。精神不集中，记忆力下降。有早泄，头发没有以前浓密，有脱发。睡眠不好，经常失眠。

　　441.请问重度的精索静脉曲张能恢复吗？还是只能手术？手淫6年，时断时续，最高的频率一天2次，有重度精索静脉曲张，静脉团很大，曲张那边的睾丸明显比健康那边的小很多，怎么办？

　　442.你好，我今年14岁，年底15，sy史3年半，从去年年末开始出现脱发 ，基本每次写作业会掉20多根，到30多根，（因为写作业时头发会掉到本子上，平常掉头发也看不见），持续到现在，今年出现洗澡掉头发，大约10根左右（以前没有），还有头发出油严重，看过中医，说我气血虚，胃不好。

　　443.sy有三四年了，最主要是这两年，现在是脱发问题，一天脱四五十根吧，头部以前很油，不过这些天明显减轻了，但还是照样脱，头皮会薄薄的东西，有时会伴有受伤流血结痂脱落的东西，掉头发有一年多了，真心求帮忙。

　　444.自从得前列腺炎以来，手淫早戒了，但频繁遗精问题和前列腺炎一直未好，频繁遗精与以前的手淫有直接关系，大概和前列腺炎同时出现，有五六年了，大多是伴随春梦，偶尔也没有春梦。头发前两年有点脱发，现在每天保持勤梳头的习惯，不怎么掉了，但头发已经不多了。头皮容易出油，一两天就要洗次头发，不痒，没有红点。前列腺炎主要症状有阴囊潮湿、尿频，尿无力，尿不尽，肛门坠胀等。还有早泄。

　　445.现在23岁，手淫有9年左右，估计影响发育了，JJ很细小，勃起是够了。大小便正常，容易出汗，脾胃消化能力不好，吃饭容易怄气，反胃。我见女友了还是会流前列腺炎，而且也挺多的。 没有尿频尿痛症状。我睾丸上明显能看到粗的蚯蚓状形状，但是还不疼。严重秒射，以前看黄就射。现在还是很敏感。有阳痿倾向，勃起不坚。我头发细软偏黄，头发油，一天不洗就不能见人。去理发理发师都说我头发严重营养不良，缺营养。人很瘦弱，骨架细小，应该是太小撸管影响的。

　　446.我今年23岁，慢前三年，前列腺感觉坠涨，堵，小便黄，阳痿，阴茎能勃起，但是稍一转移注意力马上就软，耳朵蝉鸣声，舌苔根白厚，边缘齿痕，身上没力气，白天总想睡觉，早泄秒的，求各位帮帮我，感激不尽。

　　447.本人脱发有三年时间了，头皮油，会痒，头发细小，发髻后退了四五公分，头顶处脱发最历害，头发稀少，头皮都能看到，我很痛苦，无法想像再这样下去该怎么办，心神大乱。真的希望能得到你们的帮助，我很后悔过去犯的错误，我的头发情况己经很不好了，而且没有停止的迹像，我希望诸位菩萨能帮帮我，我想吃点药可能会好一点，如果可以的话请告诉我药方乃用量，感恩不尽！

　　448.去医院体检做彩超，大夫说我有前列腺钙化灶，其他的指标都正常。这个钙化严重么？会脱落么？我应该怎么做？吃什么药？自己在网上查了查，好像特别严重。已经下定决心戒色，从拿到体检单到现在一个多月没有再犯。有没有拯救的办法？

　　449.我目前的症状，第一口苦令我非常痛苦，看过两个中医吃了两次药都没好，其次尿黄，尿有泡沫，喝水多的情况下不会黄和泡沫，尿无力，尿等待，面黄，眼白黄，两个眼角有淡斑。

　　450.sy5年了，今年19，上高三，身高178体重64千克，最近无法勃起了，也没有晨勃，感觉身子很弱，心率不齐，心跳很快，心慌，浑身乏力尿频，记忆力下降等等症状，很难受，根部很痒，最近开始戒了，请吧友指导，该怎么恢复？

　　451.大约14岁开始手淫，那时不频繁。高一的时候暑假，16岁。因为学校打热水不方便，就用自来水冷水冲澡，因为身体不好，所以会感冒，冲澡之前就喝霍香正气水。没过多久，那天冲完澡之后就全身发冷，但是腰肾那边是发热的。那天也不知道怎么的，做死，这种状态还撸管，之后全身更冷，蜷缩着睡觉。之后身体就开始不行了，趴着看书腰开始痛，高二的时候鸡鸡每天都勃起，所以这段时间撸管很严重。后来高三得了股腹沟癣，还会滴白，少白头。有些胆小社恐。大学得了痔疮，前列腺炎。最近帮别人搬东西，搬完之后腰一直痛，睡了觉也痛，因为梦撸，绑手睡，睡醒之后总觉得很累，腰部酸胀。诸位大哥这个该怎么办？慢慢戒色会自动恢复吗？

　　452.我是十年撸龄，尿无力 精神差，大脑容易疲倦 哈欠连连 黑眼圈 眼睛容易干涩 最可怕的是早泄和精液果冻状，这应该是无菌性前列腺炎吧，我舌头周围有很多红点，舌苔黄而薄，其他没啥，我希望吃药，因为我每天都行善的，顽固性遗精恢复很多了，但是就是精神还有精液果冻状没恢复还有早泄。

　　453.我24岁，手淫12年导致脂溢性脱发，每天70-100根、发际线后移、头顶脱的严重、没有其他症状，怎么恢复！正在坚持戒色、吃什么药物辅助治疗？

　　454.你好，我初二开始SY，初三时候同桌说我头顶头发稀少，然后越来越少。现在大二了，头发油，遗精，每周都遗精，爱出汗，稍微一动就出汗，主要想看头发，我是去我们中医医院挂皮肤科还是挂哪个科？这周放假就去，好纠结啊，谢谢。

　　455.老师，问一下 我手淫史4年。之前做过包皮手术，但是做完手术之后尿尿是正常的，但是之后我觉得是手淫的原因，自己尿尿分叉了，就是上下分叉，身体都健康，尿尿也不疼，没有尿急，尿频。我喝水多的话可能会频一点。但是基本一天8次左右。尿尿分叉是不是我的前列腺了！老师救救我啊！我才24啊 哭死了！

　　456.我17岁，掉发一年多了，刚开始狂脱，现在每天还是会掉三四十根，头发两天不洗就油，脸上还有小痘痘，大便有时稀薄，腰也会疼，但我主要是脱发，现在很稀薄了，救救我！

　　457.sy6年，现年24，频率:大部分时间一周3次，有时2天一次，2个月前查出输尿管结石，现已经排出。现在感觉体乏，有白发(我小叔30岁就白头发了，不知是不是遗传)头发出油一般，2天洗一次，不掉发。少有躺下腰酸，但弯腰洗碗十分钟即腰很酸。背酸，肩膀酸。两侧腹股沟附近偶尔胀，以右侧为主。

　　458.我手淫后头发脱发，疏松长得慢，眼睛干涩黄有血丝。，身体消瘦，耳鸣。小便黄，大便不好，记忆力差。手脚凉有时候热有时候出冷汗全身冷汗，有时候手脸热身体出汗凉。喝热水出虚汗，阳痿早泄有，睾丸凉。脸黄暗黑。嘴里有时候有粘液，老打嗝。不易入睡不深。手月牙都没了。有口干口苦。渴还不想喝水。站一会腿就涨软。早上起来腰部感觉涨感觉不通血气样。人总是犯困。没精神。没精力。

　　459.我今年25，sy大概十年了，大概三年前到现在sy较少，每个月两到三次，有房事也不多，可是最近一年左右发现勃起时候不是很硬，因为房事的时候是带套子的，所以不太清楚到什么地步，之前就有早泄的情况，请问能好么？明年就要结婚了。

　　460.SY五年了。以前一天两三次。大概从2012年脱发开始。先是额头两边脱发。然后是额头。两边的鬓角也脱发。现在前额脱发厉害、前额的头发。细。软。头发三四天不洗就有油。洗完头发就很干。不痒。没有小红点。洗头发的时候头发更是稀少。一年前去个人医院检查过。说我有前列腺炎。让我切包皮我没切。我不信我有前列腺炎。我就回家养着。现在包皮没切。在2013.2-3月份的时候那时候我手淫。阳痿了。硬不起来。

　　461.sy七八年了，今年十九，就是尿道有胀痛感，怎么办，我不敢告诉妈妈，脱发，舌苔什么的，不太明显，昨天出现的，我以为睡一觉就好了，但是那感觉越来越强烈了！

　　462.本人21岁，手淫8年，期间断断续续戒了一段时间，但是一直戒不掉，在初中换上了慢性肠炎，期间一直肚子拉和肚子痛，非常痛苦，那段时间经常看病吃药，在高中时手淫频率没有这么频繁，肠炎好了点，最近这几天经常拉肚子，今天一天拉了3次，感觉人快虚脱的样子，最近饮食偏辛辣，昨天吃了火锅，平时睡眠质量还好，爱锻炼，有时大便不通畅，有点便秘，蹲厕所时间有点长，就算状态好一点，一个月终会拉一次肚子，以前去看医生说是湿热，我现在应该做做些什么？

　　463.本人今年21岁，有6年的时间了，症状是这几天似乎尿有点频，我不怎么喝水，但很容易起尿意，但不急，尿量少，早上起来大便稀烂不成形，脸很消瘦，有多年的严重黑眼圈了，头发细软干燥，偏黄，脱发，平时用手揉就会掉，洗一次澡掉30多根，头顶有点稀疏。脉搏弱小。

　　463.sy8年，今年22岁。sy导致我头晕晕眩，视力下降，失眠，容易出虚汗。现在失眠好多了，因为按时睡觉。但是还有头晕感觉，有时会有眩晕感觉要晕倒，走路感觉在飘。去西医拍过脑ct颈椎ct血液检查都是正常的。

　　465.一年多前我就出现了果冻精，半年前的精液看上去像鲜奶一样浠，在做那事的时候很快就射，现在精液也很浠，只是有点像鼻涕的颜色，偶尔排尿口处会痛，我现在真的担心自己会不育。我该怎么做？求大家帮我

　　466.我想请问下，我现在就是阴茎有点疼，小便没有不适，也没有尿频等现象，就是现在突然阴茎疼的厉害，然后缓一会就好点了。而且晚上4天左右一次遗精，没感觉的遗的，而且不是黄梦，该怎么办呢？？

　　467.本人23岁，sy7年每个星期两次左右，183cm，60kg从小体瘦,最近一年发现发际线后退，掉发脱发严重，两侧出现M型，有过长时间十年多慢性胃炎病史，已治愈但偶尔拉肚子，最近一年精力很差，连续三年左右每晚12点以后睡，脸上和头部从小很油，基本每天洗头还会油，持续十年一只长发，发质细软，但很黑，治疗脱发怎么办？

　　468.我16了，可是伴随手淫频繁换上紫癜了，胸闷气短，都已经几个月了，流鼻涕，从最近开使了，腹泻，求你救救我，不行自杀吧？

　　469.我24岁SY7,8年了。不算太频繁。可是两年前突然爆发，严重尿频，然后去医院检查尿，前列腺液都没有问题，可是尿频的厉害，每天得将近20次，晚上也得起尿一次。后来就放弃治疗持续到现在。

　　470.我是一名26岁的出租车司机，19岁开始从事这份工作，同时染上了sy的恶习，25岁时结束了这份工作，因为去年开始感到身体状况江河日下，今年离职在家做泥瓦工修房子锻炼身体养身体！

　　471.我今年二十岁，男，身高175，体重125斤。手淫七年，以前有过肝血亏损，眼目干涩，一个老中医给我治好了，没再犯过。头发着重说下，因为sy七年，所以头发松软干，有几根金发，脱发严重，头发生长缓慢，主要表现，是出油，干，前额两侧已经脱没了，还有救吗？

　　472.我sy四年现在娃娃脸，今年已经25了，头发都快秃了，门都不敢出去了，感觉自己现在越来越没精神，听到一点大得声音就会下一跳，腿脚老是自己就会发麻，脸上痘痘反复无常，皮肤黑暗，晚上老失眠，因为自己现在得工作每天都要出很多汗，白天想睡觉晚上睡不着，现在已经戒17天了，吃素，我姐姐马上结婚了我还要去，我都不敢这样子去，帮帮我，求你们了。

　　473.感觉自己都快死了，整天的胡思乱想，以前的老朋友都不敢去见他，并且我现在正上着高三，几乎是什么都听不懂，就算听懂了，过一会就忘了，什么时候才是个头啊！我他妈还是个体育生，在人面前一句话都不会说，跟个木头似的，看着往日的朋友们事业一天比一天好，我得心就跟针扎似的，谁能救救我啊！我不求以后有什么能耐，我只求成一个正常人。

　　474.我今年18了得有这个3年了控制不住自己。我最近一直腰疼。脱发很厉害两天50多根差不多。我也一直再戒。戒了一个月了也就。现在吃着知柏地黄丸。 特想问一下头发掉了以后还能长的很茂盛吗。生殖器官很小。每天打哈欠。

　　475.我手淫9年，脱发7年，四级脱发，寻医问药无数，目前手淫一周三次，请问戒掉后还有救吗？

　　476.我前几年有过sy，最近几年没有了，就是前两年，非常的疯狂，一夜都要五六次，现在身体非常的虚，遗精挺频繁的，严重早泄，吃了好多药都不管用，这个早泄弄得现在都不好意思做爱了，看了好多医生都不管用，吃药一点效果都没有，希望得到楼主帮助，跪谢。

　　477.我手淫至少有十年了，从初中开始，频率不算太高，多的时候一天一次或者一天几次，但毕竟是少数时候。大部分都是几天一次或者一个礼拜一次。之前因为精液发黄戒了一百来天，期间也坚持锻炼身体了，后面因为和女友做了破戒。现在戒了快一个月了，也有一个多月没看黄了，遗精问题没有，几乎不遗精，这是不是个大问题呢？我现在其他严重的症状没有，就是早泄和消瘦，偶尔感觉坐一会就腰酸背痛，坐不住。

　　478.我现在15，手淫3年，不是天天，中间有段时间没有手淫。现在主要问题是睡不着觉，神经衰弱，入睡困难，有时睡着了却感觉自己没睡。额头流汗不止，只要一运动，额头就流汗。头发油，一天不洗就感觉不舒服。小便黄短。请问我现在应该怎么做。我还要上学，睡不着觉会耽误学习。

　　479.我手淫有将近10年，从上年开始左边膝盖疼，现在两个膝盖都疼， 我的舌苔很厚，而且嘴巴苦. 我腰疼，在2010年就有. 尿频，2012年曾经查出充血性前列腺， 身心疲惫，天天都很累。前几日找老中医，中医说我肾虚， 阳虚为主，阴虚轻点。 大便不成形，好几天一次， 黑臭。本身有胃炎，一直担心是不是胃癌，我今年22岁。

　　480.手淫十来年了，今年二十六岁了，曾经去看过中医，说我是肾阴虚，现在肾阳也有点亏，症状有尿等待，有时有尿不尽，还有早泄，现在已经戒了三个来月了，中间就滴了几次白，没有遗过精。原来有便秘，找了个老中医开了几付中药，现在便秘已经好了，请楼主帮忙给小弟看看。

　　481.我手淫后，整天都是昏昏沉沉的 理解力 记忆力 注意力下降 思维不清晰 头部偶尔不同位置疼 两眼无神 眼睛没力像烟熏 胸闷 喉咙嗓子不舒服 声音没力 小腿无力 神乏力疲 易瞌睡 瞌睡时流眼泪 脚气 易烦躁 鼻子堵 头皮痒 身上爱出油 耳朵里面感觉老有东西 耳朵里面一动就响 大拇指指甲有个竖纹 尿不尽 尿分叉。

　　482.我SY有5年了，头两年频率很高一天大概两三次，然后就一个星期大概两三次到一个星期一次，现在18，戒色差不多一个月，怕冷怕热，现有症状尿分叉，尿带泡、脱发、头皮上红点很多，会疼，戒后脸上长了挺多痘痘、早泄、无晨勃夜勃、虚汗厉害，吧里大神救救我吧，我已经彻底认识到错误了！！

　　483.今年22岁，身高169体重52公斤，sy五六年了，以前频率比较高，两三天一次，我的症状就是小腹坠痛， 闷闷的痛，上午比较厉害，下午几乎感觉不到，痛的时候尿黄，喝多水排尿后有点缓解，平时尿频，比如我喝一杯水，半个小时后就要上厕所，透明的尿。早上排尿后小腹就开始坠痛，这是我最困扰的地方。求解答谢谢。

　　484.我今年24岁了，16岁因接触黄碟沾染手淫恶习，开始两年频率较高，到第三年开始就频繁遗精，看医生都给开补肾药，六味、知柏地黄丸，金锁固精丸，吃了以后反而遗的更历害了，然后就不敢吃了。曾有段时间夜里一点多勃起怎么都软不下来，应该是木不生火，痛苦不堪，睡着后就像水一样喷涌而出。那个时候开始隐约感觉是手淫导致的，也就不敢再手了。一直想戒除可是频遗总是让我失去信心，身体恢复缓慢。

　　485.我今年27了，撸了11年左右，以前一年意淫比较严重，每天都有，一直涨着没射也难受，出现好几次自杀的念头，现在症状比较多，失眠早醒，眼里布满血丝，晚上至少会起床一次上厕所，上完以后腹部前后一圈都隐隐作痛，难受。导致凌晨3点半以后躺着睡不着。每天头昏沉沉，没精神乏力，手掌小腿脚掌不时会有麻麻的感觉，还有鼻炎一天24小时鼻塞那种，持续了也有10年，记忆力已经很严重，昨天下午都回想不起来昨天自己上了几次厕所。一个月前接触戒色吧，猛的惊醒。

　　486.19岁2年撸龄，最近大病一场，现在正努力戒色，但已经患上鼻炎，痔疮等疾病每天感觉乏力气短头晕，去测血压才61到90，贫血严重，请哪位朋友给我个建议。

　　487.今年22岁，sy七八年吧，一天一次或者一星期2次，频繁遗精，精索静脉曲张、左3.1，右2.9，左睾丸疼不舒服.发现过5次肉眼血尿、很红很红、红褐色的那种.医院检查肾功能正常、肾脏B超正常、说有胡桃家综合征，前列腺没敢检查，有俩次滴白.怀疑有前列腺炎（有点尿不尽、尿频、尿后会滴内裤上一些）头发头皮油、痒.洗头会掉头发20-30根.平常不掉头发.脸、脖子后.肩膀.胸前有痘痘，红色的那种有大有小且疼痛. 喝水后很快就要小便且尿频感觉要把喝的水都排出来才不会尿频、清长伴灼热感.偶尔晨尿刚开始浑浊、尿末有透明液体或果冻状透明物.腰疼，左面比右面更疼些。

　　488.我手淫从08年开始，到2014年06月，频率前3年频繁一周3-4次，最近1，2年一周有时候1次，有时候2次，且总睡觉前看黄片打飞机。详细说一下具体情况，本人27岁，手淫5年左右，前几年频繁，这一年多一直在减少次数，不过一直没有控制住。哎，2014年6月底的时候出现尿频、尿不尽、尿后滴沥，去了三甲医院第一个医生让我化验了尿说我尿没问题，说我是前列腺炎，开了龙金通淋3天不管用，3天后又挂了一个主任号，他也是验尿说我前列腺炎，有开了药，现在的症状就是尿频，尿不尽，尿后滴沥，跟夜尿频多影响睡眠，中医大夫说我是无菌前列腺炎，我这都是自找的，我还没有结婚没有生子，我不想毁了自己，黄色我打死也不看了，可是我的这些问题怎么办呢？我感觉我的未来都没有了。你救救我吧，告诉我下面我要怎么做，我不能废掉啊。我对不起爸爸妈妈，对不起我逝去的姥姥，求求你救救我

　　489.我现在吧，特纠结。 由于从小学就懵懵懂懂的有了sy习惯后，就改不掉了，后来到初中后弄得更凶了，现在是在高中，已经成年了，但是我发现我是不是早泄了，打飞机不能快速的撸，只要一撸就控制不住地要射，有的时候总是感觉，只是想想激情的事，就有一种要自己射出来的冲动！我该怎么办？

　　490.本人初一开始手淫，初三停止。然后有时破戒，还有过房事，不过期间一直遗精，平均三四天一次。到现在大一了啊！三年来，活得好痛苦。掉头发一天差不多二十根。白头发又多。

　　491.撸了10年 频率一周1-2次，脱发，头油 尤其是头顶 程度是别人看你头顶会说“你头发变少了”，免疫力差 一旦出现感冒会引发前列腺的一些问题 比如尿频尿急尿灼热，有早泄的症状，精液里有晶体（估计是前列腺炎）。

　　492.我男今年18，身高185，体重150，SY4年了，基本一天一次，脱发，前额发际线稀疏，五个月了，在吃养发生血胶囊，停药后头发脱落，前额出油较多，嘴角痘痘多，之前手脚冰凉，嗜睡。汗不多，大便一天一次，小便大约七次。

　　493.我sy六年多开始的时候频率比较多，从年上开始戒到现在，今年三月多爆发，睾丸痛，有慢前，遗精一个月四到五次，头发油，头皮成块状，痒。小便分叉，黄 ，有过滴白，嘴巴干，眼睛涩，主要是最近腰疼得厉害，脚底发热，夜里多梦每次醒都是夜勃，早上起来没有精神下午困的要死，腰疼得厉害，虚汗多，梦多都有点不敢谁觉了，我查了查好像是肾阴虚，可不可以吃点六味地黄丸改善下，腰疼得厉害！

　　494.SY十一年了，头几年一星期两次，后几年基本是一天一次，去年年初身体有点不舒服，SY的频率变少了很多，大概一星期一次。我摸到我有精索，有的时候会疼，而且会变粗，基本和小拇指那么粗，疼得时候蛋蛋会下垂，疼得位置就是左侧蛋蛋那里。我知道我有前列腺炎，坐的时间久了就会有涨和疼的感觉，左侧腿根那里最疼，而且会有腰酸背疼的感觉。的头发你也看到了，基本没有了，我有家族脱发史，我伯伯的头发和我一样，我基本已经不抱希望了，头发比较油。大哥！我要是还有救，您就救救我吧！我现在是生不如死啊！

　　495.我手淫后的主要痛苦：双眼重度飞蚊症13几年了，一 直增加中，白天左眼有白色眼屎（不是很 多），有异物感，眼睛不清爽；性欲低， 无晨勃，早泄，性生活时没感觉；下半天 屁多（中午以后），手脚爱出汗，脚臭， 头面出油；冬天怕冷，手脚凉；喜吃热的 食物，吃热食物时鼻子流清水，不可以吃 水果等凉的东西，吃后不舒服，口淡，口 吐清水；脚两侧痒脱皮。

　　496.我sy11年了，频率几本1天1次，我头发特别油 头皮特别油 而且现在头发基本每天掉50根头顶都掉光了。掉了差不多有1年了，请大哥帮我看看，由于现在在国外念书，思想压力太大，求医放生都不方便，谢谢了。

　　497.本人今年27岁，从15岁到23岁有八年的手淫史，期间没有任何的不适。但自从四年前的一个晚上开始起夜，前列腺也有痛楚感，遂停止手淫。可能是伤精的缘故，停止手淫之后半个月左右开始频繁遗精，期间看过两个中医，两个西医，西医给开的药吃过但一点效果都没有。中医开了两服药，可以降低遗精的频率但不是很明显，停止用药之后又恢复到原来的状态。遗精频率现在大概在每月七八次。每次过后腰酸背疼，伴有头昏脑涨，简直生不如死。做任何事情都集中不了精神了。害怕见人，有强烈的自卑感。头发半个月前发现左侧鬓角处减少，但外人可能看不明显，一天脱发在十根左右吧。头发出油，头皮较多。头皮上有时会有小红点。但头发不痒。掉头发应该是从戒掉手淫的四年前就开始了，之前头发硬，粗，很茂密，现在一照镜子明显减少，而且头发细而疏。

　　498.本人22岁，手淫8年，最近几年都比较节制，但是假期总会疯狂的破戒。一直都有尿频的症状，大便平均一天一次或两次。后脑勺和耳朵上边有少许白发，已经很多年了！前段时间，一天撸了两次，两次时间相差3个小时左右，可能是撸的时间长了，完事后发现阴茎上的血管变粗了，非勃起也清晰可见绿色的血管，以前血管没有这么粗的，现在变粗一定是这两次手淫导致的，睾丸上的血管很细是红色的，现在阴茎血管变粗为绿色的，现在已经三天了，还没有变细，请问如何恢复变细？大概多长时间？我这不会是精索吧？ 请大家有时间看到，帮帮我！谢谢！

　　499.我想主要询问一下脱发的情况，手淫八九年了，刚开始比较频繁，后来三四年大概一周一次，头发脱发严重，特别是头顶，在室内还看不太明显，但是实室外很明显头发少，每天脱发在七八十根，最近看了贴吧一些帖子，每天早睡，感觉还是有效果的，现在每天大概是四五十根的样子。从去年上半年开始就感觉有脱发，今年暑假由于放纵，脱发严重一些了。有询问过一些医生，都说因为手淫伤肾精，所以推荐填精，但是一直也没敢随便吃药。

　　500.我手淫7年，现在深受被频遗困扰，现在头昏脑涨，频繁腹泻，难受，月初才开始遗精的，四五月份开始比较频繁，戒手淫150多天，但是每个月总有一两次是一晚遗精两次，如果不是一晚两次，应该每个月五次左右，当晚遗精后，睡了会又遗精了，很是烦躁，真心希望得到解救，谢谢了。

　　501.小学时，表弟带来了a片，那是我第一次也是唯一一次看。后来他教我手淫，直到初二我都是2，3天sy一次。到了高中，因为忙基本只有一个月一次。我发现我一旦撒尿，到了快完的时候下面，就是大概膀胱的三角位置特别疼就像针扎一样，我便马上意识到自己出问题了。我查了一下自己的症状，应该是前列腺炎，而且刚才我洗澡撒尿时，最后还出血了。我顿时觉得完了。可是我又不想告诉父母，毕竟我才16岁。我只有周六下午才能出校，怎么办啊？我想去医院，但是我16岁。害怕。谁能告诉我怎么办啊？

　　502.我二十岁，十四开始sy 很频繁平均一天一次。有时还多，现在身高175，体重134，冷水热水都可以，有点怕冷，最近小便一天三四次，喝水多，大便一天最多两次，有时两三天一次，每次不一样，多半稀，有时硬，有过房事，射精特别快，不到两分钟，没两三下就射了，之后身体乏力，很疲惫，该怎么做？帮帮我！近段时间有过sy但不多。不过现在戒了一段时间，好担心早泄。每次射精那么快，我该怎么办，帮帮我！

　　503.十五岁开始SY然后天天失眠到凌晨三四点，这两年躺床上头总是不停的震颤，头很沉重，像块石头压着，心跳加快，四肢酸软，不到一会就翻一下身子，入睡特别困难，站着的时候头昏头晕，头绷紧紧的，重压感，精神集中不了十秒，记忆力很差，想说话却想不到说话，看手机就很难受，四肢和腰很酸软，特别累，走路沉甸甸的，容易勃起，一个月遗精六七次，没有做黄梦，都是在早上遗的，有三次连遗两次，特别是遗精后前面说的症状更严重了，头更难受睡不着，四肢更酸软了，一天小便十多次，上厕所，等二十秒左右才尿出来，而且尿很少，左侧睾丸总是很疼，脸部左右不对称，身材变形，西医诊断是抑郁伴焦虑，治疗了七个月，情绪好些了，但是我前面说的症状还在。

　　504.我今年20 手淫史有7-8年了，得了中度前列腺炎，目前的症状就是尿等待（小便要等几十秒）和小腹隐痛（不频繁） 为此，我每天都在做: 固肾功100 燕飞500 平板支撑3分半 隔天做深蹲50 。 请问我还应该做什么？ 多吃什么？

　　505.我早上尿痛，下午尿频感觉憋不住尿，早上尿黄痛，下午尿清长，特别怕吹冷空调，一吹空调手脚冰冷尿频严重几乎十多分钟就要尿而且量特别多，整天有种屁放不出来的感觉，感觉尿道后面一段肿了一按就痛，原本不掉头发，后来吃了壮阳药现在一天掉一二十根洗头时更多，之前吃了很多药，比如三金片前列康八正颗粒...吃了那些药感觉尿痛好了不过尿频更严重了，我18岁，老师求救！

　　506.老师您好，我今年20岁，手淫9年了，主要的症状就是早泄和虚汗，手淫频率差不多一周一次左右。身高180，体重60kg，一直胖不起来。但最让我担心的是精液发黄，虽然看精品帖里说可以自行恢复，但是在网上说会有炎症。平时也会有些尿频，请老师帮助下看看我精液发黄的问题，主要就是发黄，没有别的，没有血精。

　　507.我SY7年，两到三天一次，彻底戒除6个月，一、遗精已经有一年多了，每个月基本两天一次，严重时候1天一次，持续一个星期。很多时候都是春梦个别时候勃起，之前几个月是3、4点，现在是3点到5点多这时间段，遗精时感觉遗很多但是精量很少很少，阴囊很小很小。前两天遗精后尿口疼，经常感觉阴囊在跳动好像要射的感觉，JJ很敏感。 二、失眠已经有五年了，晚上睡觉感觉好像没睡，整个人半醒，对声音异常敏感。以前去找过西医看过开安眠药吃还是睡不着，看了两次就不去看了。现在因为睡眠质量不好导致白天头晕。 三、早泄，不易勃起，勃起后也不坚没快感，2009年整牙齿到现在还是有点松，记忆力超级差，健忘厉害，有头油头发也难长，有脚气，整个人很容易上火眼睛视力越来越差还怕光，四肢无力脸很黄有严重的黑眼圈。

　　508.今年才18，sy5年了。168,110多斤。现在是每天都感觉下边特别虚啊，会阴部痒有种射精的感觉，阴囊潮湿，有点尿频。我该怎么办啊？

　　509.楼主，我现在老是出现想轻生的念头，控制不住自己，应该吃什么药啊，手淫12年，其他症状跟吧友差不多，就是脑子不受控制，受不了！

　　510.我今年十九岁，sy两年了，sy没多久，就开始尿频，几分钟就上一次厕所，而且腹部和jj那里很不舒服，老是有急急，酸酸的感觉，尿后会减轻。中间有一个半月撸的很频繁，甚至一天三四次（平时是一周一两次的），在那段时间后，就突然会拉肚子，一天大便四五次。现在的症状是小便仍然很频繁，一个小时上三四次厕所，晚上睡觉还得起来一两次，腹部和jj那里不舒服有所减轻了（每次大便后尿频，不舒服症状会加重），大便一天三次，大便正常，就是经常蹲半天才拉出来，而且有大便不尽感，肚子有时会痛，还老是放屁。多梦，睡眠质量很差，早上起来一两个小时内仍非常困倦，而且特别容易没精神。

　　511.手淫十年 最频繁是在13到19 频率高达一天两次 现在正在戒色17天中。很容易出汗 特别怕热 脾胃消化一般 脾气暴躁 尤其是遇到心里面不痛快的事，19岁就有不适的感觉 去检查说是尿路感染 那时检查前列腺没问题 不过没有治好一直持续到现在都还有尿频 尿不尽 人特别容易疲劳 有时小便还会浑浊 白色沉淀物 最令我烦恼的还是尿频 尿不尽 和有时候尿液浑浊这些事 针对上述 楼主有什么好的建议跟治疗方法没。小弟感激不尽！

　　512.我今年十九岁，手淫有五年了，起初几年很频繁，一天一次甚至更多，后来交了女友数量减少但还有，房事也不是很频繁，口渴，想喝凉水，很容易口渴，不刷牙的话，口臭严重，头发脱发从一年前开始，发际线后移，额头脱发很重，易痒多头屑，希望大师能给予方法止住脱发，发量明显减少。求救。 胡子和体毛也很少，尤其腿毛。腰疼很明显尤其运动之后，浑身疼，有耳鸣，脑力体力大大下降。吃过一段时间六味地黄丸，但听人说不能乱吃就停止了。感觉身体越来越不行了，脱发也越来越重。

　　513.我情况严重，我才17岁，脱发一年，很稀疏了，我撸了大概4年，脸上也有痘痘，现在想死的心都有了，求救！

　　514.本人sy7年 勃起不坚，目前戒色中 自从有sy以来从未遗精 前些日子查出心律失常 医生开药心宝丸 我看了说明 是补心肾阳的 我吃了半个月 今天遗精了 身体没劲很不舒服 又不能停药 可怎么办 真的很绝望 望指点。

　　515.我是08年5月开始染上恶习的，有很多吧里常见的症状，简单的写下，眼角经常有眼屎，尿频（有变化了，问诊单在写），易出汗，耳呜，易紧张等等，还有脱发（没sy之前就脱发了，可能跟气血有关，戒到明年年底没改善在考虑用药治疗），还有我感觉自己气血不行,06年好像是吧,某天爬个五层的楼梯,发现自己会喘气,（初中体检肺活量时，医生让我吹了三次，她以为我没用劲，她说肺活量怎么这么小，可能我的肺活量跟女生差不多吧，）蹲着几分钟站起来容易头晕。极易受惊吓,这种情况去年十月份出现的,比如,在上班时,突然一个人站我身边，突然一个响动，都会使我吓一跳，这种情况，不是偶然的，只要在工作或家里突然一个声音，突然一个响动都会把我吓一个大跳。

　　516.昨天去了同仁堂找了张家礼医生(简介上写着全国著名金匮学家),他说我两手脉都是弦数，最后把完脉,并叫我老实说有没有前列腺炎，尿频尿急尿滴白早泄问题（通过这，我能感觉这位中医把脉挺厉害的，）开了五剂分14小袋，去交钱时，要六七百，果断找了个借口走了（太贵了，钱都记回家有用了，卡上就8000多，我怕治到一半时，钱没了，病还没好，还有4000多工资月底发，加上这也不够，现在厂里没什么活了，加上身体不适，辞职了，现在只想把病治好一些，从2011年出汗开始一年比一年严重，最严重的算去年，夏天傍晚到外面散步都会冒很多汗，更别说干话了，今年因为连续有五个多月没破过戒，出汗比去年好了一点点，至少傍晚散步不会流汗，SY六年多了，前两年频烦，SY总次数大概1000次左右。

　　517.我身体虚的太厉害了！脾肾阳虚，腹凉，大便糖稀，肝肾亏虚，肝郁，时间长了伤阴了 阴虚火旺，脾胃一直不好，供血不足，心慌 血虚，失眠多梦，遗精，背疼，腿膝软，怕冷还怕热，口干舌燥。

　　518.sy12年了，今年19，上大三身高181体重58千克，最近手淫一次后第二天突然无法勃起了，也没有晨勃，有夜勃，不硬，感觉身子很弱，心跳很快，心慌，浑身乏力尿频，头老晕，有不真实感，很难受，有点掉头发，每次洗头十几二十根最近开始戒了，请吧主看一下，很害怕！

　　519.我现在手淫五年了，小学毕业开始鲁的 现在18岁 易出汗 睡觉的时候也出汗 还有腰酸腿软 尤其膝盖 记忆力不如以前 还有白发 后脑勺都是白发 以前有过那个 但是都是秒射 硬度也大不如前了 偶尔几次会晨勃 现在没有SY了 也没有Sy的冲动 但是会有幻想。小便的时候有刺痛感 但不明显 晚上夜尿没有 一天小便也就七八次 大便现在都不成形 还有眼睛东西看长会流泪。

　　520.本人十四，撸龄一年半，从撸管以来，我的腰就时不时地疼一会儿，只是一个点疼，且很轻微，疼中带一点酸。它是疼几秒就停，停几秒再疼，就像有人用手指轻轻点一样。我要上学，所以一坐就是几小时。这和久坐有关系吗？原来是只疼一分多钟就没事了，每天差不多都有点感觉。但今天从晚上九点多一直疼到现在。它是里面疼，想按一下也不行，只能任它疼下去。只是左边疼，用手按那感觉有条状物，是筋吧。我觉得那好像不是肾。吧友、前辈们快来就我吧！疼得睡不着！！！撸管前，我的生活是喜剧片；撸管时，是灾难片；症状出来了，是恐怖片。

　　521.我故事挺长的，我第一次来这个吧，吧主帮帮我，万分感谢，因为我心里真的好难受。我有很多年了，大概14岁开始，现在22，戒了有2个月了，我173。 男，175斤。我很艰难发这个，因为我很失败，我第一个女朋友是我18岁的时候，那时候第一次很紧张，失败了，之后一直到现在我没成功过，几乎没有成功过，每次都是进去几分钟就软了，再也硬不起来了，我觉得我是阳痿了，我现在一点也不了解我的身体状况了…我也想去医院，可是我好害怕，不敢和别人说，自己不敢去，现在的女朋友，我们做了两次仍然我是失败的，这么多年谈得几次恋爱，都是这样，她们虽然没说什么可我心里很痛，我心里压力越来越大，现在的女朋友，我想结婚，可是我这个样子，没有男人尊严了，求好心人解救，指明路！

　　522.本人今年26岁，撸龄8年，因生活压力大，去年开始SY频率有点过多，上个月开始脱发，已经有二十多天了，现已经戒撸二十三天，但是头发还是天天在脱，手随便一抓，就是两三根头发，洗头的时候，还要多，四五十根妥妥的，我的头发第二天比较油，现在不知道怎么办，希望那位医生帮小弟看一下，谢谢！

　　523.我现在20岁，从高二下学期到高三毕业基本每天都要SY一次 并且得了龟头炎，到了大一上学期SY频率较低。现在大二又开始SY基本一天一次，SY完之后感觉精液会不断流出来，并且有点头晕，腰酸背痛 请问我的症状算很严重吗？

　　524.我两年前开始出现肘关节活动响疼，今年三月出现玻璃体混浊，失眠，每天都开始做梦，同时开始频繁遗精（一个月大概6～7次），尿频厉害（每晚起夜5～6次），膝关节活动响疼（咯噔咯噔的，有时也咯吱咯吱的，感觉像筋响），逐渐全身关节筋响疼，转头脖子也咯噔咯噔的沙沙响，全身肌肉不自觉跳动，脱发，掉眉毛睫毛，指甲半月痕逐渐消失，指甲盖出现竖纹，起层，耳鸣，脸上起小疙瘩，注意力一集中就出很多汗，头晕厉害，无法正常生活学习，头晕厉害走路像喝醉了似的，全身筋响肌肉酸疼骨头也疼，感觉记忆力也没以前好了，现在眼睛玻璃体混浊也越来越多，看东西都有点变形了。药也吃不少了，遗精因素也注意了，可遗精就是控制不住，频繁遗精感觉受不了了，多时候连着3天，医院也没少去，中药吃了不少就是没效果。

　　525.我手淫8年，症状的话比起其他人要好很多吧。应该是因为学生党每天走半小时上学放学。小症状包括：手脚冰冷，胃里气会从嘴巴里吐出来，早上起来眼睛干涩，嘴巴腥臭，尿分叉，头发油，眼袋，耳鸣。大症状包括：早泄，jj勃起10厘米，记忆力下降，身体瘦弱，社恐。半年前接触戒色吧，断断续续戒了会，后来忍不住又撸了，昨天发现jj左边睾丸比右边低1厘米左右，才知道可能是精索静脉曲张。

　　526.本人20岁，很少SY，一个月一两次，这两天发现左边睾丸囊比右边大许多，睾丸还是差不多大，只不过左边睾丸囊摸上去比较软，像有液体在里面一样，有轻微坠痛感，没什么其他不良症状，大便有规律一天一次，每天早上九点左右，也不尿频，不知道左睾丸出了什么问题，网上查可能鞘膜积液，听说这要手术，现在在准备考研，没时间，怎么办啊？真心求帮助！

　　527.今年四月份开始感觉阴茎疼，有时会僵硬，出现小腹坠胀，说是前列腺炎，现在坠胀感没了，但阴茎还是疼，龟头很软，皮会皱起来，一刺激就会流液体，很少遗精，睾丸有时会疼，勃起困难，大便每天一到两次喝了中药感觉还可以，这就是我的症状，我现在戒色一个多月了，没看黄，也没破戒。

　　528.本人今年23岁，刚刚大学毕业，手淫九年了，目前戒色二十几天吧，之前有脱发症状，经常腰酸背痛，每次午睡起来头很疼，要十几分钟才能恢复，经常出汗，戒了十几天后感觉精神好了，也没有遗精，但是最近几天连续遗精三天，昨天晚上又遗了，而且前面两次遗精都是梦遗，后面两次干脆没有做梦就遗了，求解答？？

　　529.我现在很无助感觉。我的情况是这样的。手淫5，6年，勃起后很容易软！4月治疗过说是前列腺炎和供血不足，然后同房过几次，因为女朋友是处女，试过4次，每次勃起半小时没进去最后都是已软了告终；然后去复查前列腺开了一个疗程的复方玄驹胶囊，同时发现精索静脉曲张然后在济南做了手术，手术后一个月，那天特别激动特别兴奋，又有点担心软结果前戏完事要进的时候软了，还射了，浑身很热，头上很多汗！上次遗精得20多天了吧，我跟我女朋友要结婚的，她非常担心我之后就不行了，我压力也很大，我不愿失去她，非常后悔，非常内疚，非常无助，希望您能帮帮我，积善行德。（我准备每天按时作息，每天做彭鑫固肾功，现在手术阶段还不能锻炼身体）有没有好的方案，帮帮我吧，这个病能治好吗？我真的很无助！

　　530.我17岁，掉发一年多了，刚开始掉是狂脱，现在每天也是三四十跟，细软，两天不洗就油好多，脸上也有逗，集中在脸蛋上，大便稀薄，腰也会痛。

　　531.我鸡鸡很小又是怎么回事啊，之前不硬时可能只有4厘米左右，硬了才10厘米不到，现在经过那天晚上，鸡鸡不硬时更小了，感觉就是小孩子一样，我可是17岁了啊，弄的我上厕所都不好意思和同学一起去，我该怎么办啊？帮帮我，我撸龄有两年半了，前一年半比较频繁，这一年感觉自己鸡鸡很小，就节制了些，我这是怎么回事啊？

　　532.本人男，26岁，身高165体重100斤显得很瘦弱。sy十二年，前十年频繁，最近两年有意识戒除但未能成功，这两年频率平均在十多天一次。目前最困扰我的问题按重要性分先后：遗精，以前sy不觉，自戒色以后特别是最近才意识到这个问题的严重性，最近半个月遗精三次，大大的遗失了人体精华，而且让我懊恼而破戒，打击信心。此关不过，是不能够恢复起来的，望前辈们帮我分析问题并指点一下解决之道。失眠，这个问题已困扰我七八年，主要症状是入睡时间长，一般在半小时，睡眠浅，很容易醒，质量差，醒了迷迷糊糊到天明，精神很差，就和熬夜了一个样。早泄尿频，没有过性生活，尿液并不是非常多半夜便觉膀胱胀，要起来尿尿。腹胀头晕，长期腹胀，稍微吃一小碗便有胀意，头经常晕晕的，有一种活着不真实的感觉。另说明一些病史：有乙肝大三阳，十八岁的时候。肝功能转氨酶八百多，就那时候开始的尿频和失眠，病毒性肝炎引发心肌炎，心肌炎治愈。 后来这几年身体一直迁延不愈，生活非常没有乐趣。希望前辈可以帮我看看，让我看到生活的希望。

　　533.我也是新人，我今年24了（虚岁），有6年的手淫史了，我想问大家一下，我最近手淫感觉快感不如以前了，快感减少了，没那么爽了，是不是频繁手淫导致的？而且尿完尿后总感觉还想尿尿，但是尿不出来，一天尿尿的次数也比较多，而且还有点尿分叉，（不是特别明显，就是从尿道口尿出来的尿有点分叉，总体是螺旋状的一条线，），戒了手淫能恢复吗？

　　534.我撸管有七，八年了吧，有点阳痿，举而不坚，还有早泄现象，我已经戒鲁了一个月了，现在偶尔有晨勃现象，我需要吃药吗？或者去医院看看？阳痿，早泄能好吗？我真的很担心？

　　535.老师您好！我肾阳虚，冬天手脚冰凉，而且还容易抽筋，站时间长了腰疼，我现在打算戒除sy恶习，希望能在您这里得到帮助。还有我发现我头发左边的越来越少，右边的却没变化，如果我吃金匮肾气丸每天和点黑芝麻糊会对让自己左边的头发重新密集起来吗？万分感谢老师！

　　536.我今年22岁，有手淫史。我前段时间发现阳萎，早泄。找了个中医简单看了下。他说我是肾阴双虚引起。说我，年龄不大，不建议去医院，让身体自行恢复。先采用食疗。后进行药物辅助。让我先禁欲一段时间后，再吃五子衍宗丸进行辅助调理。我在夏天时脾气比较燥，不喜喝水与经常忘记喝水，在5到6月份时容易上火。在冬天时感觉精神比夏天好，请问这些是阴虚的表现吗？五子衍宗丸可以吃吗？谢谢。

　　537.我手淫7，8年了 之前都还好 去年的时候感觉不对劲 盗汗 尿无力 像和下面失去联系一样，不尿频，不失眠，阴囊潮湿小腹涨，而且有点早泄 最严重的是精液有果冻一样的固体 ！一年多了，最近有女朋友后房事开始时候勃起很好但是一到想插入就软 ，一带套套就软，即使进入了也就40秒就不行了 ，我很是后悔 自责，去医院看中医了 检查前列腺炎白细胞12到15 ，我问早泄怎么办 医生说先治疗前列腺再说。

　　538.我的经历如下 2009年至今11年两年时间在撸！由于两年的时间见女的时间都非常少 退役后接触各种诱惑

　　由于时间较长 一时间我又犯了错！一直到4月份我才打算戒色，那时我已经感觉身体已经肾虚了！也是从4月份至今9月18日一直在每日每月的遗精过程中 此时我已心力交瘁、座睡难安，我非常敏感！非常悔恨！我其实外表很光鲜的一个人我不知道怎么在这个方面产生了让自己感到羞愧和鄙夷的一件事情我不想死 因为我还有男人该拥有的资本 百孝为先 无后最大！ 我真心悔过....

　　539.大哥你好，我撸了十多年了吧，很频繁，几年前就阳痿了，之前交过女朋友同房时不能完全勃起，不到九十度，两年没和女人同房了，有时还是会手淫，没有晨勃，阳痿了，小腹会痛，其他的没什么，会好吗？

　　540.8年撸史，一天几次，间隔5.6天！彻底不撸有一个月左右，但前两天看黄了！鼻炎，咽炎都有，早泄，每天很早就醒了。以前也有脱发，头发很油！但最近压力大，上夜班，开始脱的很严重了，很郁闷！背上脖子都有痘痘，有些会特别大。今天去医院检查，说尿里有蛋白，医生也没有开什么药，就来了21金维他，金匮肾气丸，我不知道有用没有，前段时间工作不如意，加上脱发，一时间都想自杀，但考虑到父母又忍下来了！求你们指点！我现在该吃什么药！

　　541.本人今年17岁，手淫4年，现已戒掉一个月，想知道完全戒除掉手淫，阴茎弯曲会好吗？还有视力下降近视眼会慢慢恢复吗楼主大哥，有时候真的是想死的心都有了！

　　542.19岁SY3年，176CM ，65KG。清晨起来第一泡尿味大，色重，有泡沫。经常觉的口渴。我怀疑得了精索，睾丸上没有血管，但是站起来摸左面睾丸，明显感觉里面有一团血管东西。平躺之后消失，但是还能摸到一点点，平时也不痛不痒，就是阴囊潮湿（坐的时候就潮湿，站起来没了）。

　　543.我今年虚岁24，身高175，体重150斤，撸龄有五年半了，一动就出汗，有点便秘，现在两天左右大便一次，以前更严重，还有点轻微便秘，便血，不过现在很少便血了，脾气有点无常的，撸龄五年半，以前两三天一次，后天频繁了，一两天一次，有时会出现尿滴白的状况，但是不是太频繁，但是从撸之后尿频特严重，脱发也很严重，现在基本快秃了，我平时头发好像不是太油，但是一动出汗的话头顶就好潮，也不知道是汗还是油。我主要想问问我这种情况头发还有救吗？

　　544.求助，我手淫时间很长了，大概8年吧，总是不自觉地去撸，近期发现有静脉曲张了，而且最近做爱进去时小弟弟慢慢不硬了，之前还是硬的，怎么办啊？

　　545.救命，本人男，今年二十，身高170，体重52千克。sy近十年。现在 左胸骨略低，有点压迫心脏。 记忆力差，反应迟钝，头发无光泽 ，抵抗力差。容易口干。失眠，睡眠质量差， 耳鸣。 断断续续戒色一年多了，脱发问题有所改善，人也精神一点点。 一般七天左右必遗精，一般为趴睡，入睡和醒来之间的半睡半醒间遗精。 四天前天气冷洗了个冷水澡睡觉时半梦半醒时遗了。 今天晚上吃了点韭菜，又是半睡半醒时遗的，没有做梦。 我这是怎么了，还有救吗？我大二 在这么下去估计工作都找不到了，求救！

　　546.我现在24周岁，sy有10年了吧，刚开始频率不高，如果假期就两天一次或一天一次，现在勃起不坚，没有晨勃，大便一天一次或者两次，尿频，尿等待，尿无力，容易出汗，怕冷，脾胃消化吸收不好，肚子涨，吃点就感觉撑。

　　547. 21岁 sy初一开始到初二比较频繁大概一天一次 初三开始到高一大概是1周一次的样子 高二到高三大概一个月一次 大一到大二sy的次数很少 可是现在长痘脱发很厉害，我现在的症状就是：脱发、头发头皮油并且会痒 但是痒的不是很厉害 头皮上有那种小小的脂肪粒 掉下来的头发根部白白一小粒 面部也是油腻；容易出汗 睡眠浅容易醒 多梦；大便原来不成形 现在成形了 但是感觉偏软 会粘马桶 而且感觉大便完 过不久又想大便 小便有点黄 而且阴囊潮湿的厉害 小便不知道从什么时候开始尿到后面就会感觉有一点尿不出来 要再尿一下才会出来一些 而且尿的时候会感觉有灼热感；感觉腿会有重重的感觉 腰膝酸软 坐着或者躺着久了站起来会头晕 最近发现按压后脚跟会痛 右边比较轻微 左边按压比较痛；暑假的时候在家那边去看了中医 说我是肝火旺脾肾虚 吃了半个月的中药感觉腰是好多了 头发和脸也没那么油腻 但是现在又去外地上学了没办法吃中药最近又开始油腻腰酸膝盖软的 然后还掉头发的厉害 整个人都不知道该怎么办了，求大哥帮帮我！

　　548.小弟SY四年了，最近才留意到发际线后移得厉害，洗头也掉二三十根头发，一天就不知道掉多少了，头发稍长看的没那么明显，但是感觉不久后会秃掉，压力很大，已经戒两周，心情无法调整过来啊。您看，能给点什么建议吗？

　　549.楼主你好！我从7～8岁就开始sy,到现在也有十七年的sy史了。这几年我发现自己性欲变的低下了，勃起不坚了，还有阴囊潮湿瘙痒，睡梦时经常去抓痒，有时抓得流血了。撒尿时经常尿分叉，有时偶尔感觉整个尿路到前列腺这里非常的疼痛，请问这样的情况能治吗，真心求教！！！

　　550.小弟26了，有4年多sy，最近发现身体差很多，没有精神，而且头发掉得厉害，发际线也后移得厉害，在您这里学到了很多，下决心戒掉，学习吧里的知识，想问问您我这个情况需要吃点药吗？26了，头发的情况还能恢复吗？精神状态好像很差。

　　551.大哥，小弟我撸龄10年了，现在有过敏性鼻炎，头晕，四肢乏力，失眠，记忆力、理解力、听力、注意力下降严重，尿频，发育不良，双眼无神，不能久视，皮肤头发出油很多，脱发虽然看不出来，但一天也有几十根。主要是我是学生，本来直到高中成绩还好，高三开始成绩直线下降，现在大三，学习能力好差，这症状严重影响我的学习。

　　552.我今年20岁（手淫6年！！） 之前也知道邪淫的危害，所以只看黄但不撸很少射出来，要射了也硬憋回去。就在今年6月份我的病全面爆发，出现了频繁遗精第一个竟然滑精十次！平均两天一次，基本都是无梦的，后来又出现了尿不尽 无力，和小便频繁（小便频繁之前就有），大便时滴白（偶尔有）。直到这时我才认识的自己是多么傻，真是悔不当初。万望大哥救救我。花多少钱都行，只要恢复健康！请救救我这个已经悔悟，但身体垮掉的人。

　　553.17岁染上手淫恶习，手淫半年后出现早泄勃起不坚硬，从此手淫次数减少，但是偶尔还会手淫，一直到23岁，发生严重失眠，不知道是不是神经衰弱，现在已经27岁，发病后我的躯体症状也出来了。就是每天饿的快，每天要吃6-7次，晚上睡觉也饿醒，后来吃抑郁症药物缓解了。做了血糖甲状腺什么都正常。那时候每天都很焦虑，不管是精神上的还是身体都感觉很焦虑紧张。这种饿的快的症状持续了2年，注意力也不能集中，就是大脑思维想乱七八糟的。前脑后脑有紧绷，发胀感 看外面的世界总感觉没有色彩，反正就是大脑，紧绷，发胀感。我不知道是抑郁症还是神经衰弱，已经4年了。4年前 心理科有3个医生诊断我为抑郁症。吃了抑郁症药物10个月，睡眠有所改善，但是大脑沉重紧绷感还是没有改善。

　　554.我手淫9年左右，以前比较频繁，每周可能有5—6次，4年开始慢慢减少，大概每周2次。大便不成形，基本一天一次，小便次数正常，尿不尽，黄短清长都有，无刺痛，一运动很容易出汗，怕冷不怕热怕风，消化吸收不好，腹部经常有胀满感觉，脾气暴躁、烦闷、抑郁，我可能是先得了前列腺炎，再手淫，手淫又导致前列腺炎加深。治疗经历：2014年8月29号，去男科医院检查，医生说是前列腺炎，当时前列腺体体积很大，经过半个月的物理仪器治疗，腺体小了很多，后吃药治疗。药物包括前列安通胶囊、西帕依麦孜彼子片、龙金通淋胶囊，目前仍在吃药中，花费巨大。中间做了包皮环切手术。2005年，20岁的时候，听人说到手淫，自己好奇试了一下，从那之后一直有手淫的习惯，直到现在。严重时一天1-2次。2009年后，缺少锻炼，身体垮得很快，非常容易疲劳。

　　555.我今年15，手淫史不久，就一年，频繁时一天最好四次，从今年3月份开始戒的，到6月份断断续续破过3次戒，然后7月至今都没破过戒，一直在努力戒现在已经改掉了那些不良习惯，只是现在遗精严重，最少一月4次，多则5到6次，然后就是精神萎靡，学习感觉很吃力，现在还有点胸闷气短，怎么办啊？

　　556.我SY10年左右了，已经彻底戒了，但是总是遗精，有一两年了，不遗精就好，一遗精整个人都不好了，腰不舒服，手脚僵硬无力，也有点头晕，现在大概一周一次，好烦，我还能好起来吗？

　　557.头发洗头感觉要掉100多根，手从额头疏到额后就会掉头发，掉发大概有4到5年了，不是很想喝水，但是说要多喝水所依加强了饮水，喝水的话冷热随便，但是经常喝温水。大便一般一天一次，小便1天8次左右，小便无力，黄短清长好像都有，没有刺疼。最近胃口不太好，怕热，深呼吸感觉气短有点闷，sy大概12年了，一般一周一次，多的时候三四天一次，刚戒才半个月，本月7号喝过酒感觉累，晚上遗精2次，到现在没遗精过，没有房事，现在23周岁，还有四个月24周岁。

　　558.初二开始看黄，症状加重，社恐和脑力下降。几年生活不规律，熬夜久坐看美剧，看黄，打游戏。症状越来越重，未知原因。高三才不知道怎么进入戒色吧，明白自身症状多半因为纵欲，而非抑郁。后开始戒，走很多弯路，如今最大的情况是脑力下降严重，丢三落四，记忆十分差，还有社恐抑郁。无好朋友。痛苦中。

　　559.我sy七年了大约十三到十五岁一天一次，十五到十七岁大学两天一次，十七到十八岁一周两三次，十九岁大约一周两次。手淫后遗症的症状，很多我都有，最让人难以忍受的是失眠和神经衰弱 到现在失眠和神经衰弱几乎好的差不多了，但是只要遗精多少就会犯些毛病，遗精后非常累。痘痘都六年了一直不好 前两年开始有痤疮，断断续续，好好坏坏，戒除后貌似改善了。

　　560.我今年20岁，身高174体重130，sy6年，有早泄，阳痿，勃起不坚，慢前，不过我那些耳鸣，掉头发，什么的症状都没有，直到今年2月17号，我去了一家军区医院，公立的，检查出慢前，早泄，治疗慢前之后的日子，饮食清淡，不喝酒不抽烟，大哥，我想问问你，我这频遗怎么办？还有阳痿，早泄，这些能好吗，我感觉很对不起我老爸老妈，老妈从去年催我结婚抱孙子，我快崩溃了，大哥救救我！

　　561.我手淫七年了，有时连续好几天，一天一次，有时过几个月再接连好几天一天一次，我主要就是频繁遗精，一月七八次左右，每次有春梦，阳痿早泄秒射，现在记忆力减退，腰酸，天天看书看不下去，脑子很乱，注意力很难集中，我是一名学生，想考研，可身体这样真的很难受，想看中医可身边没有好中医。

　　562.现在每天疑病 自己把自己吓得都瘦了10斤，严重的时候自己根本控制不了 特别特别的害怕 求一些具体的建议我该做什么 太痛苦！！！

　　563.年龄24，手淫历史没有具体概念大概有7年了，有过三年比较严重的sy每天一次的。身高165体重149。头发白发较多，发油，会出虚汗，盗汗不是严重，昨天有过一次遗精，躺着没有睡着大概要40分钟去一次厕所。有时候会感觉后脊柱难受，尤其是以前sy频繁时候。我戒除多久会有一点效果，我现在身体处于什么状态，我已经彻底认识到危害了，想要彻底戒除。谢谢！

　　564.我手淫十来年了，也戒了一两年了，但总是遗精，大约一星期一次，而且，精液里有果冻一样的东西，怎么办，才24岁，感觉人生快走到尽头了，谁能帮帮我！

　　565.我sy一年半，最厉害的时候一天1-2次，后来出现早泄症状，几秒钟就射了，头发偏油，掉发估计也不少，附几张近期自拍，我都感觉有点秃顶的征兆了！痘痘是很顽固的那种，我平时比较注意饮食，但是睡眠时间有点迟，以前都是12点以后，现在已经尽量10点睡觉，真的是非常苦恼，再这样下去，废人一个，我也不是不注意戒色修心，每天都在学习，但是只要一有擦边的念头，就遗精，以后情绪很低落，求老师救救我！

　　566.我今年26岁，大概也有近10年的撸龄，以前撸大概一周一次，近2年频率增加2-3天一次。前段时间偶觉小腹胀痛，隐隐的痛，有点憋尿过后胀痛的感觉，去医院检查出有慢性前列腺炎，尿频症状不明显，喝水多的情况下，大概2-3个小时去一次厕所，没有尿等待和尿滴白，不过尿不尽的症状有。近日发觉无性欲，不能自主勃起，很担心自己阳萎，用手刺激也勃起困难，勃起了也不坚挺，很快就软了，偶尔有夜勃和晨勃现象。已经戒色有10天了，最近因为这个心理压力很大，希望楼主和各位前辈可以救救我，谢谢各位！！

　　567.我21，手淫5～6年了，勃起困难，早泄，不是膝盖酸就是腰酸，大便不成型，怎么办？

　　568.我手淫四年，最近发现有精索了，后悔上半年锻炼腹肌可能加重精索，且觉得精液少与精索有关，蛋蛋下垂，左侧蛋蛋比右侧小，低一公分。这是目前最怕的问题，担心导致不育，还有就是盆腔不适，晚上正躺臀部位置不适只能侧睡，不适的时候就臀部摸着凉，感觉上下不通，以前刚开始腰及腰以下冰凉，现在好很多。左侧能摸到一簇静脉团，右侧最近也有点大。感觉脾胃一直不好。面色暗淡，眼睛血丝不退。

　　569.我从初二开始手淫，现在大三，以前高中的时候手淫比较多，初中也比较多，大学了就少一点了，开始大一的时候感觉左边小腹有点疼，频繁遗精，去同济医院看了也没好，暑假回家天天喝酒喝多了，现在感觉左小腹又有点以前的那种不舒服的感觉了，以前吃过普乐安片，好一点，现在要不要继续吃啊？大便一直都是稀的，冬天怕冷，很久不遗后手脚冰凉的症状会消失，只要一遗，冬天的话就会手脚冰凉，我有过敏性鼻炎，总感觉睡觉鼻子不透气，跟遗精有关系么？而且我感觉睡姿对遗精也有影响，今天中午又遗了，以前脸上有逗，那种白色的，现在好一点了，不怎么长了，有时候吃辣的会长一点，现在就感觉胃里面一团火，但又大便不成型～希望大师兄帮帮我！我这是肾阴虚还是阳虚？

　　570.我前些天患了急性附睾炎，吃了几天消炎药好了后，单右侧有了静脉曲张。我站立时，能明显看到静脉凸起，躺下缓慢消失。彩超的结果是：右侧静脉曲张，无返流。医生一看无返流，就说没事。我现在天天腹股沟痛得厉害。而且我的静脉曲张是由急性附睾炎引起的，和一般的情况不一样。这是怎么回事啊！！

　　571.我SY3年，尿频 尿急 尿滴白，每次在大便的时候尿滴白都是比较严重的，都感觉前列腺跟下腹这边好像被抽空了一样，睾丸有时候在滴白完后会出现一大一小，以前也会，但是现在平时不会了。阴茎有灼痛感，希望求助方法治疗，中药治疗也行，希望介绍跟自身的控制能力进行恢复，现在意识到危害了。

　　572.小弟今年20，身高176 体重132 从很小的时候就有SY 上初中时有时还通宵，到了高中通宵还多了，16岁读完高一就没读了 在外打工 每天都睡的比较晚，有时还通宵，在这期间一直手淫，现在20岁戒色已经一个星期左右了，人像老头，满头白发，我这种情况要不要吃药？

　　573.我sy有十余年的历史，现在已经戒除有40余天，无房事。现在主要症状为阴囊瘙痒，耳鸣，脱发特别厉害每天一百根左右，头发不是很油，二到三天洗一次，超过三天不洗会有头皮发痒。求各位前辈救我于水火！

　　574.今年21岁，SY9年，出现了尿频，尿无力，有时候尿等待，还有每天都起夜一次的症状，睾丸和小腹有时候会隐约的疼，但是不严重，大便一天一到两次，稀得比较多，最近两天不再是稀得了。腰部比较酸，整天感觉都比较累，想躺着，屁股总是酸酸的，有时胯骨那附近有点疼。还有我从小就没见过自己遗精，上次戒了一个月也没见遗精，大哥我是不是得了好多病啊？是不是很难恢复啊？

　　575.你好老师 我现在手淫8年 现在出现尿频 尿急尿不尽症状 前段时间突然疼痛 现在已经很少手淫 尿液颜色正常 现在每天喝分心木 枸杞煮的水 吃了4个月大枣 体重上去了 我这种症状严重吗？

　　576.本人今年二十五，三年前被查出前列腺炎，一年半前勃起易疲软，而且一直有早泄，期间看过中西医感觉没什么效果，目前晨勃时有时无，睡眠质量也不好，易焦虑忧郁，人易疲倦，眼睛经常酸，性欲低，勃起易疲软，经常会阴坠胀，小便尿道灼热，大便时有滴白，还有救么谢谢！

　　577.我说下我的情况，我的属于比较严重的。22男，从小学4 5年级的时候吧看言情剧自己学会了手淫，那时候还没有产生精子，只有快感，后来有精液了，几乎是一天一次，有时候一夜好几次，直到现在10多年时间了，感觉身体个个地方都出现了毛病，记忆力差，经常东西随手一放，回头想都想不起来。视力慢慢不行了，注意力不集中，很注意别人讲话，也集中不了思想。语言组织能力差。有时候会阴郁，现在我断了20天了，我有女朋友，总是差点破戒，忍着，但是思想太难控制，现在只要意淫，JJ完全硬了之后，龟头会有精液溢出，感觉精关不牢，在勃起的情况下龟头随便套弄两下就会射，之前也在没有完全勃起的情况下手淫过。这段时间只要yy右肾就会隐隐的作痛，其实也不算是痛，就是能感觉到那里不太舒服，我身高173 57公斤，断的这段时间没有腰酸背痛，有时候大腿很酸，怕冷，怕热，易出汗，易感冒，有鼻炎，抽烟历史也比较久，求大家帮忙看看我还有救吗？每天萎靡不振真的好想死了算了，脾气也不好，容易发火，有点语言不和我就容易大发雷霆，我现在尽量不发火，发火后肾比较疼，这样的我，还有救吗？求求大家了，不想让我以后的女朋友跟着我受罪，我要彻底摆脱这些毛病。

　　578.我今年26，身高173，体重62.有11年sy史。今年八月底有一次跟女友一起，多次强忍没射，反复充血，后面月初导致小腹睾丸不适，心理压力加大后加重，放射右侧大腿，后腰耻骨不适。三甲医院检查排除精曲，所以就是慢前，两周前幸运发现本吧，调整心态，开戒，现在症状有所缓解，在睡觉时平躺感觉肛门，尾椎，胀满不适，会阴有一点痒，要放屁，睾丸也下坠感，求大哥指点？

　　579.我今年22岁，撸了有10年了，频率基本一天一次，在我记性来就没来没有过遗精，现在症状是勃起问题，没有晨勃，然后就是一弯腰腰就很疼，很疼，头发很油。 尿急就是撸管过后2.3天尿多，然后不撸自己恢复了，前年医院检查有前列腺炎，但说不严重，并且有精索静脉曲张并且已经结扎有2年时间了。 大便很不成形，一天1到2次，但是饭量很好。以前有阴部潮湿，但是做了精索静脉曲张的手术，阴部潮湿好了，我现在还特别担心以后的生育。 希望大哥能够回答，在此感谢。

　　580.今年23，男，2005年十三岁偶然学会了撸，前几年较频繁，有时会一天两次，但不是天天撸，一般是每周周末在家时撸，12年暑假考上大学暑假撸了一次，然后知道了撸的坏处开始戒掉，但频遗却开始了，大一大二两年基本每月都会有十次左右，下边会上最近一段时间的遗精时间，还有左侧有精索静脉曲张，最近发现右侧靠上部位也有点曲张。

　　581.今年23 ，手淫8年，现在知道SY之后的危害，自己真没勇气面对自己了， 现在想想之前所有遇到的事，原来都是因果。平均每2天一管，有时候狠了 一天3管，我都不知道我现在居然能活到现在，真特么是奇迹。现在都要后悔死了， 不能做一个正常人，轻微的掉头发，腰膝酸软，盗汗，尿频，四肢无力，躺在床上慢慢起身时，上身起到一个临界点时，会止不住的发抖。 现在在外面学习，总感觉心有余而力不足， 记忆力减退， 背东西很吃力， 散光度数飙升。不知道从什么时候开始有耳鸣，休息不好开始恶性循环。 最恐怖的是 我出现了阳痿早泄，作为一个男人 最最接受不了的。从女朋友那发现的，她说我时间怎么这么短。之前我从没意识到，状态好的时候也就五六分钟，状态不好的时候不到1分钟就射了，23年没遗精过，一次都没有。我住在20楼，今天本想就是去天台散散心，可是站在天台看到楼下一群群走过那么有朝气的和我一样的年轻，我突然就哭了。 感觉自己特么真是白活了，好YY 思想龌龊。 在我身上几乎看不到一点正能量。今天我在天台哭的死去活来，突然意识到自己的问题。 可我真的没勇气去面对自己了。真的没信心，站在天台上，有那么一霎那想轻生的念头，真像一死了之重新来过，可是我不是一个没有理智的人。我明白人生不能从来， 我还有我的父母 对我那么高的期望。对我一切的一切。 我能放下我自己，但是我放不下我父母，我放不下我身边的所有人。现在我想拯救我自己，生理的心里的肉体的。 谁能帮帮我？

　　582.大过年那几天撸了一次，然后第一次感觉到了什么叫阳痿。太痛苦了，jj和大腿都特别酸软，有不适感，不能坐，躺着也难受，只有站着还能忍受，感觉明显憋不住尿，晚上jj还自己勃起，一勃起就疼，不适，一晚上我得醒5.6次，还尿频，简直就是地狱，折磨的我快疯了，什么事都没法做。后来前天才发现咱吧，真是找到了救星，按精品贴，喝了三天粥了，而且不熬夜了，10点就睡，简直太神奇了，我10几天基本没怎么睡，昨天晚上虽然也醒了几次，但是是前几天的习惯，并不是难受的醒了，终于睡了个好觉！对了，我用的是吉祥卧的睡发，之前不知道，一直仰着睡，腿还得叉开，不敢碰jj，这两天用吉祥卧简直不要太爽，唉，之前真没想到早点睡和改变睡姿能解决我尿频和腿软的问题，当然现在jj还是软，但是我好满足，腿不软尿不频了，意味着好歹我能正常生活了，真的十分感谢，我的思想境界没有那么高，不知道怎么鼓励大家一起做善事，只是想以我的亲身经历来告诫新戒友鼓励老戒友，一起努力戒撸！肯定能有一个健康的身体！

　　583.sy史很久了7/8年了吧 ，2014年入冬由于大学睡上铺 早上常被尿憋醒但是冷又不愿去厕所一直憋着导致睡觉前总想再上一次厕所把尿尿干净 结果后来开始尿频 加上在学校经常坐着上网玩游戏 前段时间寒假决定去医院看看 做了B超验了尿 发现是正常的 当时小腹并不涨 只是尿频外加尿道有一点点疼 后来医生说我是轻微前列腺炎 配了三盒五子衍宗给我吃 吃了一周毫无作用 反而从服药第二天开始就开始小腹底部胀的难受 后来又去药店买了两盒前列回春 吃了依旧没有效果 网上咨询医生让我去买左氧氟沙星和前列舒乐来吃 吃了头三天确实症状有很大好转 不尿频每夜尿了 小腹胀好多了 几乎感觉不到了 以为就会这样好起来 但是从第四天第五天开始小腹又胀的厉害起来 难受的不行 今天是第五天 吃了药了 但感觉小腹依旧是胀 很不爽 很苦恼！来来回回从去医院到现在半个月多了 基本没有好转 而且还小腹胀 求吧友支招。

　　584.敢于面对自己的丑恶！！！今年寒假，我看了很多文章，决定戒除，因为邪淫带来的危害太严重了，年纪轻轻的我，鼻炎，眼袋，眼圈，虚弱！要不是我底子好，早就虚死了！面对各种事情，急躁，愤怒，没有一点风度！黄色段子随便一说朗朗上口，记得我才5岁那年，无师自通学会了弄自己，用身体压在床铺上，觉得很舒服，当时是不知道！而且那时也没什么射出来的，就这样一直等我上了初中！这是就射出精子了，我当时很放纵自己，觉得爽！不顾一切的弄！真是罪大恶极！不知道是不是上天对我的惩罚，过了不久就觉得全身无力，我看上去蛮壮大，其实虚的很！我用这种方法，来满足我对性的需求！想来真是可笑！一直到今年我才遇上这个吧！我才了解很多知识！只是我再也回不去当年了！当年我小时候可爱，乖巧，时间过去了10年，我该如何弥补自己的罪孽！我小时候别人都说我帅！现在呢，别人说我猥琐！的确如此

　　585.今年25，SY十几年了！别的先不说！能帮我先解决气吸不上的症状吗？吸一半就打哈气！一天到晚哈气连天！有时2分钟一个！气吸不上，力气就不够使！吧里有这种状况的吗？有比我严重的没？

　　586.男，33岁，已婚了。 撸管非常频繁。(一周20多次吧) 。撸管已经代替同房了。对同房没有信心了。一同房就阳痿。所以更热衷于撸管。有些恶性循环吧。 频繁的撸管对心里影响真是太大了。频繁撸管在生活，工作中很容易做错事。请问我该怎么办？ 戒除撸管能好转些吗？ 谢谢！

　　587.我今年21岁，已经手淫6年了，现在时间非常快出来了，我怀疑我应该是早泄了，但是我性欲非常强，恨不得每天都来一发。哎，害怕了，大神们我该怎么办啊，还这么年轻。

　　588.手淫后白头发越来越多，肉眼都能看得出这几个月白发明显增加了好多！最先是后脑勺，慢慢的前面也有了，今天早上发现两鬓也有了！二十还不到的年纪啊！

　　589.我结婚后发现身体有问题，开始了漫长的求医之路，看到吧里好多小兄弟都在咨询看病的事情，觉得写下我的经历，希望对大家有所启示。 病症：1.身体方面：阳痿，失眠，精神差，容易疲乏，牙龈萎缩，小便分叉；2.精神方面：社恐，害怕和别人交流，疑心重，悲观，轻度抑郁（自我感觉）2012、2013年，我在本地断断续续大概看了6-7个多月的中医，大夫70多岁，看病人很多，口碑不错。碍于面子，没有和大夫说过阳痿的问题，主要提到失眠和疲乏的问题，失眠的问题解决，其他问题都没好。现在来看，不是大夫的问题，还是我没有认识到sy对身体造成了很严重的伤害，不知道节欲保精，所以身体没有太多恢复。2014年4-5月，在老家找了一位老中医，跑了3趟，看了2个多月，这个大夫把脉也很仔细，声望也不错。我觉得可能是没有把我的病看透，用补药过猛，对身体没有好处，反而让身体更糟。表现是脾胃不好，之前我的脾胃不错，从来没有因为吃东西出国问题，那个时候表现在吃东西不消化，吃的啥东西，还排出去啥东西。后来，啥药也没吃，这段时间已经在加强锻炼了，一段时间后，脾胃功能恢复。中间也看过几次当地其他中医，主要为调理身体。所以，大夫虽然声望很好，如果没有找到病根，吃药反倒会起相反作用。由于没有恢复正常，不敢再这里给大家说什么恢复方法，只是写一下看病经历，希望能对同处于痛苦中的兄弟们有所启示，有所帮助。

　　590.本人26岁，撸龄10年。目前症状是早泄、头发稀少，额头和头顶头发少了很多、精曲、汗多。怎么办？吃黑豆，黑芝麻可以吗？

　　591.我有手淫史十多年！什么肾虚，脾虚！心虚！肺虚！阴阳虚！气虚！都有了！正在戒色！等恢复！下巴两侧有痘痘和小胞块！是咋回事？很难下去！

　　592.每一天打开贴吧，总是会看到各种悲伤的消息，阳痿，早泄，精索曲张，鼻炎，耳鸣，脱发，尿频尿急，长痘等等由邪淫所导致的症状每天都在无情地上演。更有人对生命绝望，动不动就有了自杀的念头。我也力所能及的鼓励吧友，因为我曾经也是受过那种生不如死折磨的人。我想把我的故事分享给大家，希望能给大家一点点信心，也希望能贡献自己的一份力量，做一份善事。时间要追溯到一年以前，那是我处于高三上学期，大概也是十月左右的样子。也许是因为学习压力大，学习紧张；也许就是自己种下的恶果得到了报应；突然出现了失眠多梦，频繁遗精的症状，就这样过了两个星期，心里极度的恐惧，白天的精神差到了极致，整个人如同一具尸体一样，对世界就是一种很虚无的感觉，我知道这出事了，把这事和好兄弟说了，那次我们敞开心扉地聊了很久，也聊了很多，也许是命运造化，兄弟说他高一就经历了我的情况，说这事只能看中医，喝中药，你只能和父母说，去县里的中医药拿药啊。但我又怎么说的出口呢，兄弟说他当年就是硬着头皮上的。我现在想他比我苦，一个人默默的在戒色的道路上走了那么久，一次次的彷徨和挣扎。我和他初中同班，二人同样内向，也许是初中奔放的男同学带坏了我们，但由于内向只是一个人默默地犯罪，并把事情放在心里。后来高中我们同校。后来，经历一次考试，那种状态完全是蒙了，第一次考理综，我清晰的记得，我只做了选择题和几道大题，之后头晕无力。就趴在桌子上，拿笔写着一些关于死亡的话题。那种伤心欲绝的感觉，我想大多的吧友都有体会吧，没有任何希望，生不如死。考试成绩从前20到了200多。在中医院一位老爷爷拿的中药，一开始无济于事，成绩后退，身体崩溃。让我在学校生不如死，整天都陷在无尽的痛苦之中。再也无法认真上课。很坦然的说，想到了退学，想到了死，想到了太对不起父母。但是，一切都会过去，不是吗？其实，真的很感谢班主任，一位和蔼的女老师，在她的温暖中，我向她坦白了自己的罪过，她一直帮助我走出来，给了我许多的鼓励。从此我也坚持吃药锻炼，身体渐渐好了起来，从那时开始，慢慢关注自己的身体状况，很痛苦的发现自己的生理方面是有缺陷的，由于邪淫，阴茎短小，非常自卑。但一切后悔又能带来什么呢？没有用。在父母和老师的关爱下，他们所给予我的爱的力量让我重新振作起来，开始认真学习，一开始并不如意，只是一直坚持。

　　593.我从小学4年级sy到现在的初三5年了，昨天接触的戒色吧，感觉真的是相见恨晚啊，对照各个戒色文章中的各种症状我都有，最严重的就是精索了而且是左偏，左蛋是右蛋的两倍多，严重下垂。这样通过戒掉sy能够自愈吗？

　　594.从初一就经常遗精。初二手淫的。现在高二。三年多了。身高现在才170。有时候手淫完腿和膝盖还会疼。全身都有点疼。

　　595.我今年21，有手淫历史，症状就是和女友在一起的时候不勃起，勃起不坚，这可怎么办？还有哈尔滨男科医院怎么样？求帮助，我想去医院检查一下。

　　596.本人22岁有5年的手淫史，主要症状就是胸闷发慌，容易紧张，左边肋骨沟壑处胀痛，尿频，请问我这严重吗？

　　597.说到sy，无外乎身心危害和大家所说的福报。我也一样，基本上大家有的症状我都有，更有甚至，我已经开始脱发了，真的很恐惧，可以事实如此，恐伤肾，思伤脾。我又总是在纠结这些东西，不想吧，一不小心就破了，越恐越思越伤身，头发要没了。

　　598.求救求救，我25了，手淫好多年，也有7.8年了，最近一次手淫完不能正常勃起了，急死了，站着不能勃起，提肛都不能勃起。但是躺在场上用手能勃起，如果不动很快就软了，也不是很硬。绝对不会再撸了，这还有救么？

　　599.我之前也曾堕落过，两三年过得人不像人鬼不像鬼，那时就有这个现象了，就是稍稍的不注意就会胃受凉和肠胃不舒服，总是疼，这期间这种症状一直伴随着我，于此同时的就是频遗，这两样东西差点让我精神分裂，但是频遗现在可以说得到控制了，一个月两三次，但肠胃问题一直得不到解决，经常就是好几天，坏几天，天气凉尤其是，怕冷，上半身尤其，我也怕热，夏天稍微动一动就会出大量的汗，什么晨勃我很少有，我才18，我不想就这样下去，但我一直不能得到恢复，要我也吃了不少，不见效，花了不少冤枉钱，我现在高三，学习比较重，求吧友为我支支招，要切实可行，对现在的我能够完成的，谢谢大家了！

　　600.谁来救救我啊，阳痿！本人今年30了，手淫有五六年了，以前没注意，在2013年8月份发现自己出现问题，当时没注意以为慢慢会好，就不手淫了后来又处个女朋友，在13年12月份的时候同房发现了问题，很苦恼，有时候就吃性药，来维持关系，以为会好可后来还是没能走到一起，后来又在14年3月份的时候处个女朋友，在认识三个月的时候同房，发展自己还是没好，太苦恼了，然后就去医院检查，给我来了中药，吃了一阵好了，后来又不行了，男科医院也检查不过没敢治疗，就是阴茎总缩的很小，没有性欲，有点尿不尽，们还想六月份结婚呢，可我这样怎么办，谁有好的方法啊？

　　601.大叔我29了，今天刚回家过年了，看到家里的父母（孤单的老两口），想流泪。爸妈又说起了结婚，周围父母这么大的都抱孙子了，自己真是作孽啊。我忏悔，悔恨啊，那一刻真想跪在父母面前，向父母坦白，抽自己耳光，爸爸，妈妈，儿是个畜生，对不起你们，爸爸，妈妈。该怎么和父母解释啊，怎么办啊，想哭啊。忏悔，为自己的龌龊的过去。

　　602.今年19岁，手淫差不多八年了，以前年龄小不懂事家人也很少管我，我就一直的这么下去觉得自己年轻，没事。再加上以前的时候晚上睡觉也不规律几乎每天出去玩半夜一两点才睡觉。直到现在我才后悔，特别特别的后悔，首先我有失眠的症状快一年了，真的有时候很痛苦，晚上睡不着觉精神压力大，导致头上掉了一块头发是斑秃。腰膝酸软，心肾不交，血压低，耳鸣，多虑恐慌没自信。自己以前太傻太傻，回头看看这是一个年轻小伙子该有的症状吗，觉得很是对不起家里人，觉得自己特没用。想想以后，呵呵觉得自己现在只有苦笑的份了。我真的很想很想好好的，因为我觉得很对不起家里人，我该怎么办？我常常这样问自己。唉。说的都是实话没必要骗人。有好心人帮帮我给我指条明路吗？谢谢您了！

　　603.我已经撸了3年，整个人口齿不清说话有时候想不起来各种疾病找来，现在腰酸背痛还不如一个老年人，从现在开始戒撸。兄弟们一起吧！

　　604.本人17，今年高二，因为交友不慎加自己天性好色，陷入邪淫深渊，从此整日萎靡不振，成绩也越来越差，面无气色，毫无正气可言，强迫症，抑郁症，焦虑症蜂拥而至...但索性我还有颗上进的心，且我有缘进入戒色吧，得高人指点，从此便开始了漫漫戒色生涯，但终是觉悟不够，心魔强大，于是屡戒屡败，曾也一度对自己绝望，对生活失去激情，但痛定之后，才明白是自己觉悟不够，方法不当，于是我决定在今天，戒色两个月后又一次破戒的今天，发一贴，来记录自己的成长历程。

　　605.每天都撸一次。撸了一年多了。现在感觉早上起来。头晕晕的。腰也疼。别人说话。第一次听不见。怎么回事。求拯救！

　　606.就刚才撸了两次，深深的负罪感！撸管四年，出现了耳鸣，满头白头发，25岁了！没事业没家庭！还撸管迷恋网络游戏！熬夜加撸管，这伤害得多大？难道我就真的废了？我就这样过完一生？不。。。。我不甘心！我必需得戒，打现在起每天来贴吧签到。一直以来只看贴不发贴不回贴，今天起发贴写经历遭遇！做回阳光的自己，也希望能帮到更多像我一样的人。

　　607.楼主，你好，我很庆幸，我能在人生最关键的时候看到这里。我从初中开始sy，到现在大学已经六年了，撸撸戒戒一直没有停止，就在去年，我得了白血病，家里人一直在奇怪为什么会这样，想不通原因，我到现在才明白原来真正的原因在这里。而我现在在化疗的修养期，竟然还是几乎每天一次，现在想一想，这是在自杀啊！求楼主能帮帮我，我一直戒不掉，感觉好痛苦，现在我看到吧里说的后果，感觉好害怕！帮我！

　　608.我六年级开始撸，那时小，不懂事，一天一炮，甚至一天有时七次，初中开始懂些手淫的危害有所节制，一星期一次，现在感觉记忆力不如以前，整天浑浑噩噩的，上课听不进去，现在都快中考了，救救我，我该怎么办，应该怎么做！

　　609.和2011年相比，这几年的撸管，已经把我榨干得差不多了，我现在阴囊里面完全空了，就剩张皮了，睾丸也下垂严重，走路都晃得厉害，跑更是摇晃翻了。我自己吓住了，所说的句句属实，很久没有看片了，一直都是意淫撸的，每天都要撸，撸的时候差点猝死了，感觉非常难受，完全窒息了，嘴唇发紫，怎么办啊，意淫太可怕了，一点不亚于吸毒啊一开始怎么戒啊，怎么控制啊，太难了，分分钟钟意淫，还有比我更惨的，我现在就是一滩烂软泥啊，对不起父母，对不起自己，对不起所有人。今天差点就死了，淫欲，看到一点关于女的就要淫了，撸了，怎么办啊，差点过去！

　　610.今年20岁，sy5年，频率不是很高，令我烦恼的是戒除sy后遗精开始骨头痛，全身骨头一压就痛，不遗精后又好转，我有以下症状:骨头痛，怕风怕冷，脚凉，阳强易举，中医诊断肾阳虚，脉弱，大便一天一次，手抖，站立10分钟就脚底痛，最近吃肾阳虚的药，小便黄。我去广东省中医院看了，做腹部针灸，和腰部针灸，医生说是治肾阳虚和遗精的，有用吗？我感觉没有效果，我想拿父母给我看病的钱拿去做好事，感觉针灸没用，我还要继续做吗？

　　611.我sy接近10年，一周2次左右。脾胃消化差，食欲不好，不能吃太多。（看过两三个中医都说我脾胃不好，有的说我脾阳虚）胸闷，气喘，不一会就要喘大气。抑郁。被西医诊断抑郁症。集中精神身体就不舒服，腰腿软四肢无力，气喘。社恐，精力非常差，看书看一会看电视看一会人就累。然后最头疼就是脾胃的问题，我已经很少吃水果，也不喝冰，饮食很清淡，但是脾胃一直好不回来。这个我非常头疼，我最需要帮助的是我的脾胃。脾胃不好我这身体素质恢复慢。我这身体自从三年前脾胃损坏后越来越差。最后连工作一年后都不能胜任了，现在就在家恢复了7个月了。自己读点中医皮毛，但实在也不知怎么处理这个脾胃。补中益气丸都不敢瞎吃，吃了会胃胀。

　　612.我现在28，撸了8年了，舌苔黄白，尿频尿急尿不尽，前两个月去检查说是慢前，会阴部疼痛，中药快吃了一个月了，会阴部疼痛不明显了，但是坐软的凳子还是有感觉。半个月之前突然又双侧精索静脉曲张了，而且左边结块很大，中药吃了两个星期疼痛减轻了，但是结块变大了，感觉是重度的，怕要做手术以后不育，很痛苦，很郁闷，心里压力很大。我很爱我女朋友，现在都到了谈婚论嫁的时候了，但是我们没有房事，比较纯洁，很怕失去她，精索的问题比慢前更困扰着我，又不敢告诉她，人容易疲劳。吧主救救我！

　　613.我头发根部就一点白，头发是黑色的，好出油，有时发痒，头顶部掉发严重，中午睡觉腰疼睾丸疼，大腿发热，怕风怕冷，四肢凉，舌苔白，里面发黄，请帮忙看看，谢谢！

　　614.我才21岁，有六年sy史，没有房事，头几年比较频繁，一天好几次，现在平均两天一次吧，明显感觉身体被掏空了，而且感觉有点阳痿，勃起也不完全，腰痛，多汗，冬天感觉腿凉，就是想问戒除SY后能不能恢复，能药物治疗吗？

　　615.手淫10年，男，23岁，175，60kg，最开始基本没事的时候一天一次，后来一周几次吧，主要是YY相当严重，影响正常生活，视力下降严重，反应迟钝，脑力较以前下降严重，这一点反应比较明显，因为我刚大学毕业，十分害怕寒冷，鸡鸡呈萎缩状，但勃起基本没问题，只会出现勃起不坚的问题，在寒冷的环境下，蛋蛋也呈萎缩状，比较小。社恐比较严重，浑身无力，不想交谈、做家务，怕冷，脾胃消化不好，胸腹部有难受的感觉。

　　616.15到18、9岁吧，频繁过度还很粗暴SY了3年，天天1次，我前列腺炎非常严重，尿频，尿等待，要等很长时间，泡沫特多，滴白很严重，坐着也漏，老是想大便，大便不成形，勃起不举。阴囊以前是潮湿的，现在不潮湿了，阴囊以前是瘪的，现在左边大点，戆丸一个在上面一个在下面。怎么办啊。还有慢性咽炎，口腔溃疡。颈椎痛，这些还能好吗。我本来还有胃病，sy又把它加重了，脸色和舌头正常，就是有点虚汗，眼睛里有点冲血，怎么办，我是不是变成渣了啊？

　　617.本人今年23 身高176 体重71kg sy应该要有10年了吧 曾经的sy频率还是蛮高的 峰值一天能有一次 但是最近一年明显感觉大不如前了，但是就在最近这段时间刚刚经历一场失败的感情经历 心情很是糟糕 然后是自己得了感冒并且一直没有痊愈 还有我现在肠胃一直不好 总是会拉肚子，然后是最让我害怕的 最近几乎是没有性欲了 之前一直都有的晨勃现在也没有了 并且最近的那两次SY 出来的不像是以前的那种 而是像水一样 而且精子呈现类似固体的胶状 我现在是挺害怕的 还请前辈指点 万分感谢！

　　618.撸了也近10年了，近两年平均半个月一次，我舌苔厚，有一层厚厚的白苔，而且感觉口里总是粘腻，大便也不成形，脱发也很严重每次洗头都要掉80根左右！容易劳累，易腰酸腰痛！前两年一直上夜班，饮食不规律，现在脾胃都不好了，失眠快2年了，现在所好转，严重时每天睡4个小时！眼皮浮肿！

　　619.我算是sy重症患者了，sy了七八年了，我现在二十一岁178 体重才不到120，症状特别严重，有时候简直生不如死，具体表现为身体棉软无力，头特别昏没有精神，哈欠连天，做什么都毫无动力茫然无措，有时连话都不想说，智力明显不行，记忆力衰退的厉害，头脑感觉一篇混沌不知道想什么，反应迟钝手有时会抖，特别容易疲劳,特别容易恐惧，心悸晚上睡不着失眠多梦，早晨起不来，感觉特别难受，身体不是自己的好像，两手特别无力 免疫力低下 特别容易感冒 一感冒各种症状立马加重，，颈椎病也犯了简直生不如死，还有头晕厉害时候难受的要死 求助啊 我要怎么做才能缓解症状和恢复啊 我现在上大二 正在实习 期间生不如死啊 还没办法必须坚持 真心求指导啊！！万分感谢！！

　　620.我sy时间12年，现在尿频尿急尿滴白，有脱发现象，夏天容易出汗，怕冷，去看了中医吃了1个月没有一点好转，检查说是慢性前列腺炎，戒除2个月，年底结婚很着急，估计也有早泄等问题，还有2年30岁不知道怎么办，很着急。

　　621.去年上半年头发还好好的.天生很浓密.而且粗.后来SY频繁每天1~2次.而且长期熬夜.躲家里没运动.头发掉了一半.发际线退了2~3厘米.两边都陷进去.细了很多.刚开始是头发两侧.现在后脑勺的也全部细了.脱发大概有1年多点的时间.每天掉100根左右.地板上都是头发.浴室也是.洗头大概掉几十根.平时用手稍微拉几下 会掉1~2根。头发的话感觉最近比较痒.也比以前容易油.有去街头药店医生看了说是脂溢性脱发.另外尿频尿急尿不尽的情况有.感觉尿频尿急很严重.SY频繁的时候越明显.以前跟朋友喝啤酒 5~10分钟就急要上厕所.有时候喝点水.坐1~2小时的长途车就受不了.车上憋尿难受.所以坐车前都不敢喝水。

　　622.27岁，男，手淫五年，中间有段时间比较频繁，舌体胖，舌质红，舌苔薄，而且有红点，有遗精，早泄症状，而且尿频，尿不净！白天容易出汗，早上起床大便特别急，不成形！目前有脱发症状，想问问我该怎么办、还能恢复嘛！头发还能长出来嘛！家族里没人脱发！

　　623.我撸龄十年 今年24岁 刚开始两三年特别频繁 几乎一天一次 最多三四次 后来一星期也最少三次左右，目前症状有阳痿早泄，18岁时第一次跟女友做都不能自主勃起，没有反应，硬度差 做了很多检查 海绵体B超正常 药物注射正常 夜间勃起第一次检查正常 时隔一年多以后又检查夜间勃起次数正常 夜间勃起时间很短不知道什么原因？其他检查有前列腺钙化灶，双侧睾丸微石症，双侧精索静脉曲张，左右都是2.1 有返流 平时阴茎根部接近腹股沟处有轻微刺痛，不知道是精索的原因还是其它原因？

　　624.我今年15了，一米60，舌头是淡红，舌头上有小红点，舌头的颜色还可以，唾夜少，想喝水，矿泉水，大便不成型，一天一次，一天俩3次四五次，清长，有时候刺痛，不怕风，还可以消化 ，胸部有时候左胸疼，胸闷气短，难受，脾气暴躁 ，抑郁，手淫3年了，刚开始的时候是一天次，后就一周一次，10天，半月，3次，没有房事我还么有结婚，有尿滴白，有时肾疼，求求吧友救救我，上医院说过敏，可是不是过敏，自从手淫之后我就一点点起小包，手淫一次起点小包，求万能的吧友救救我吧！，我不能是艾滋病吧！

　　626.我17岁开始手淫，现在24岁，七年手淫史，刚开始觉得身体好基本一天一次，后来有时候十天半月一次，有时候一两天一次，随着时间长，身体的一些不适也出来了，头发油，眼睛看东西模糊，腰酸腿软，说话有气无力，十个手指肚干瘪，有阳痿症状，我刚找的女朋友，还没有同房，不过要结婚的节奏，我真的好害怕，求大家帮忙。

　　627.哎！sy十年。现在25了。目前戒了两个多月~期间有过YY，现在全面戒了杜绝YY，症状不少，出汗，手脚冰凉也出汗，脾胃不好、不消化、晚上睡觉不好、多梦偶尔醒了、不容易再睡，没有遗精。社恐紧张，记忆力下降、怕冷也怕热什么的、楼主帮我看看吧！还有掉发。

　　628.我sy4年了，一周三四次，经常夜里熬夜～因为有熬夜久坐的恶习导致我身体毛病多了起来，虚胖，吃饭容易出汗，出汗厉害。有点尿频，早上第一次尿是比较黄，后边颜色清些，有泡沫。尿不尽，大便稀溏。阳痿和早泄，很少有勃起了。有耳鸣。眼珠上有淤青，看着很不清澈。现在脱发也厉害。遗精不多，常做梦。心理压力很大，希望老师救救我。谢谢！

　　629.我今年20，SY5.6年了性交没有感觉，最近尿频尿急，去医院检查没有问题，去看中医科说我尿频尿急湿气重开了中药给我吃，倒是有点效果了，但是发现SY几下就射了这个是早泄的症状吗？

　　630.我的问题的描述比较简单，就不按格式来写了。严重早泄，撸了6年，从来没有一次超过10秒，一次都没有，从来没有。自从经历了最近的事情后，我才明白到，撸真的是一件让人悔恨的事情，耗费了精力，损害了身体，还有什么留给自己爱的人？戒撸从现在开始，永远不要再想。做个有担当的人，不要让爱你的人失望！

　　631.我是一名手淫患者，手淫10年左右，导致体弱多病，经常感冒，经常口干所以特能喝水，且一动则出汗，舌头上有齿痕，经常有口腔溃疡，尿频严重，伴有尿急尿等待，头发很油，吃过好多药但效果不明显，也看过中医，无济于事。希望您能让我重燃生活的希望。在此感激不尽。

　　632.SY7年，两到三天一次，大便拉稀，两到三天拉一次，有小便一天四次，半夜尿一次，小便黄臭。容易出汗。怕冷，一到冬天手脚冰凉，有点怕热，风太大吹久会头晕，风小就不怕，脾胃感觉消化吸收差，胃口不好。胸腹没有涨满难受的问题，脾气暴躁，前两天遗精后尿口疼，经常感觉阴囊在跳动好像要射的感觉，JJ很敏感。经常左右两边肾疼，失眠已经有五年了，晚上睡觉感觉好像没睡，整个人半醒，对声音异常敏感。以前去找过西医看过开安眠药吃还是睡不着，看了两次就不去看了。现在因为睡眠质量不好导致白天头晕。 早泄，不易勃起，勃起后也不坚没快感，2009年整牙齿到现在还是有点松，记忆力超级差，健忘厉害，有头油头发也难长，有脚气，整个人很容易上火眼睛视力越来越差还怕光，四肢无力脸很黄有严重的黑眼圈。

　　633.我sy七八年吧，一天一次或者一星期2次，头发头皮油、痒.洗头会掉头发20-30根.平常不掉头发.脸、脖子后.肩膀.胸前有痘痘，红色的那种有大有小且疼痛.怀疑有前列腺炎，不喝水小便不多、黄 刺痛伴灼热、但总感觉有尿意，喝水后很快就要小便且尿频感觉要把喝的水都排出来才不会尿频、清长伴灼热感.偶尔晨尿刚开始浑浊、尿末有透明液体或果冻状透明物.腰疼，左面比右面更疼些. 手抖、四肢容易麻，心脏跳动大且快(中午、晚上睡觉时、睡醒时)头晕头蒙，眼干涩耳鸣，腿没劲无精神，腰疼背疼，会阴疼，排尿时刺痛 灼热感 总感觉JJ里面有东西 小腹胀痛，脸发烫，身上热，挨着我的的人都说我身体很热，但温度计显示体温正常，有阳痿倾向。

　　634.我手淫三年多一点。频率平均两天一次。经常失眠，遗精后第二天精神非常糟糕。四肢无力，乏力。头晕。手感觉到有点发烫。记忆力明显下降。脑力不足。尿多。腰膝酸软，戒色后腰痛改善。大腿根部里面有时候好像有跟筋在抽痛。不知道是不是筋失所养。头发脱发有点点，长白发。后脑勺比较多点。 老师这就是我的基本情况，吃过许多中药或者中成药得不到控制。戒色后，最大的困扰就是遗精。

　　635.我现在遇到了如下问题：我今年22岁，sy差不多6年吧，前几年不多一个月一次最近一两年比较频繁，脱发比较严重，前额掉了好多，头顶的头发比较短感觉，头发干枯发黄，头屑比较多，头顶还有小红点。舌胎发黄，比较容易口渴，上厕所也比较多，指甲盖上几乎没月牙型，为了这是好烦恼啊！老师快帮帮我。

　　636.男27岁，sy应还有十年以上，21岁开始有性生活同时伴有sy，频率高，几乎每天。近两年来酗酒纵欲多，频率高，从今年年初感觉精神不好，头晕疲倦记忆力降低，一直以为就酗酒导致，酒色都未戒直到一个月前症状增加了勃起不坚，性欲降低，一月前伴有连续酗酒纵欲熬夜，一周前我阳痿了，另外我想说我一直是一个努力的人，事业还算顺利，还算受大家喜欢，几年前的感情创伤让我变本加厉的酗酒纵欲沉迷酒色。特别这个月事业大飞跃，身体却垮了，之前精神不好我没在意，可现在阳痿了我实在是恐惧了，很深的恐惧每天焦虑。我很怕。很怕我努力了也无法恢复-只要能再得到健康我必定重新做人。

　　637.年少无知12岁就开始手淫，第一次手淫都没超过一分种 想想后悔万分 因为我追求快感 刚开始手淫时总是俩腿用力绷紧快速晃几下就会出来 一直这样手淫 这几年经常遗精 腰酸没有精神 阴囊潮湿 腹部沟有闷热感不舒服，冬天也要睡觉也要把档部露出来才好受点 ，结婚后越是不行越想来 身体越来越虚，现在主要症状 腰间盘膨出 腰椎酸软微疼 早泻遗精 尿频尿不净 腹部沟闷热难受 阴囊潮湿 大腿内测出虚汗还有膝盖胳膊肘关节不能外露跟不能见凉气 要不关节里边非常难受扎的慌 但并不感觉四肢冷只是关节处难受 最近比较严重，护膝护肘白天晚上都不能离身。

　　638.我手淫四年了，每天都两三次，今年25岁，最近一年口腔开始大量出血恶臭，手淫之后再没晨勃，遗精过，而且阳痿早泄。现在戒除需要多长时间恢复呀。还有吃五子衍中丸会有改善吗，能长期吃吗？等待您的回复，谢谢了

　　639.舌质胖，舌质红，舌苔薄而且有红点，遗精，早泄，白天容易出汗，目前头顶头发稀少，脱发，头皮痒，头屑多，不油腻，27岁，有8年手淫史，请吧主救救我！我这样头发还能恢复嘛！好好戒色还能长嘛？

　　640.老师您好！我需要您的帮助，我先阐述一下我的情况：我今年21，有大概4.5年左右的手淫史，前几年挺频繁的，一天大概2次。最近一年多不怎么手淫了！我现在做爱时间有时不足3分钟，勃起不坚硬，阴茎有点短小，勃起大概11cm左右！好久没遗精了！最近我去看医生，大夫让我吃舍曲林和复方玄驹胶囊。问一下老师我这种情况严不严重？有什么补救措施？彻底戒除sy后，鸡鸡能不能再发育？需要多久才能恢复正常？ 最后谢谢老师！

　　641.真是后悔 ！！！ 从小有坏习惯第一次射精到现在不知道多少年了 工作夜班 现在考虑该不该辞职。19岁，很瘦 脱发 眉毛也掉 舌头掉舌苔 舌头两侧有齿印 上班没精神 嗓子有痰 记忆力减退严重 面色白 有黑眼圈 说话也不流利。

　　642.我头发现在变细了，很柔软，最近刚开始掉的，一天也就二三十根，最近口腔也上火了，现在才好点，尿完后再尿就有白色的前列腺出来，今年23，求救呀。拜谢了

　　643.我SY4年，开始次数不多一周两次，到后几个月较多。去中医院内科看，医生说是肾气虚，开的汤剂，现在喝了7天，没遗，但是喝了4天的时候，舌头上的红点多了，早上5.6点会出现黄梦，但庆幸的是都没遗，貌似和药有关。每天脱30根左右，洗头50根左右，有长的，也有新长出来的。现在不知道到底是截断，还是脱发。时间短，头发较之前变化不大。 吧主，我现在是高三，我想尽我一切可能在今年下半年摆脱掉遗精和脱发，你能不能给我开点粉末，我能静下心来走完高三，我想去北大，真的，这是我的梦想，说实话，离我也不远，但我不想一声就这因为这被毁了。所以，希望您能帮帮我，谢谢！！

　　644.你好，我现在的症状是犯困腰酸口干，心和肝的肋骨酸痛，早泄，慢前，尿频，腿关节会有声响好像缺钙，会阴有时会痛，大便一天二次，夜尿多，这些症状怎么改善？

　　645.我今年17岁，撸龄3年，现在大便一天平均两次，但很容易拉肚子，在前两年撸的频率很高，一周3.4次，后来就一周一次或者一个月一次，而且有频遗，还是果冻精，黄色，胶装，在20天前撸了一次，晚上又梦遗了，用纸擦的时候鸡鸡一直往里缩，感觉阴茎根部有点缩进去了，然后我就开始戒色，戒色后有明显效果，人变精神了，但就在前几天，睡午觉时感觉裤子紧，脱了裤子睡，弄了弄鸡鸡，因为鸡鸡很小，谁知鸡鸡又像那天晚上时往里缩，缩起时很小一坨，还很紧，有点硬，麻木。弄得我整天惦记这事，现在还有点尿不尽，总感觉尿堵在里面，撒不完，而且鸡鸡很敏感，一紧张，一害怕鸡鸡又往里面缩，这是怎么回事啊？我该怎么办？我是否该去医院，但我又怕被坑，我这里只是个小县城啊！求救！

　　646.手淫21年了。频率很高，能达到一天一次。头发在19到24岁时有脱发现象，不算特别严重，后来没有了。头发特别油，一天不洗看起来头发就很脏。经常长青春痘，右脸比左脸严重。额头也有。前列腺问题及其他问题：8月27日，我因感冒和前一段时间过度劳累，突发了慢性前列腺炎的急性发作。小腹胀痛，一夜尿不出来尿，一夜上厕所近20次，每次都必须使很大劲才能尿出几滴来。两肋胀痛，有放射性痛，左右腰眼也痛。睾丸有坠涨肿痛感。去我们那市医院治疗，医生做了肛门指检，说没什么问题，开了前列金丹片和浦畅萘哌地尔片，清淋颗粒，左氧氟沙星片。药吃完了，症状减轻了，但总感觉没好，有些症状还在。比如说尿等待，尿不尽，尿频，夜尿繁多，睾丸会阴小腹微微胀痛。两侧腰眼处疼痛，记忆力大幅下降，丢三落四，常常不知道自己在干什么，有时一转身就忘了要干什么事情拿什么东西。尿等待在19岁时就有了，只是当时不在意。这次前列腺炎发作起来才发现自己竟然得了这个病，真是晴天霹雳，后来找到了sy后遗症治疗吧，才明白自己的身体是被手淫搞垮了！严重怀疑自己得了重度精索静脉曲张，可能已经失去了生育能力，毕竟手淫了这么多年。我现在真的是在忏悔自己的过错，只想好好孝敬父母，却又不敢把事实告诉他们，不知道他们能不能接受。

　　647.本人男 19岁，撸了将近6年，频率问题有时多有时少，大便通常一天一到两次，小便的话应该在10次左右，小便有时会黄，尿无力，有时尿后会伴随尿滴白现象，始终困扰我的是有尿分叉现象，一直没多大好转，阳痿问题，性爱经历有过两次，第一次还没一分钟吧，很快就射了。第二次也是一样，我这样是不是阳痿，一直到现在也不敢有性爱了。勃起问题，硬度还可以，至于晨勃，我也分不清是不是被尿憋醒，反正早晨有时会有晨勃现象。痘痘，我应该是属于混合型皮肤，从进入青春期以来脸上痘痘就没好利索过，痘痘主要分部在额头，嘴巴附近。

　　648.先自我介绍一下个人基本情况：我今年26岁，sy有2年时间，之前头发基本正常，这两年sy后头发变稀疏，尤其头顶一块很明显，期间吃了很多药，感觉没什么效果，感觉我的脱发似乎和sy脱不了干系。

　　649.我sy有2年左右时间（自从2012年上半年看了电影《那些年》后，染上了sy的恶习），频率为一个礼拜1-2次（都是凌晨的时候sy），sy给我最明显的感觉是在去年暑假期间，每个礼拜sy有2次，那时候记忆力感觉非常差，而且身上很容易就出汗（上网查了，说是盗汗），头发大量脱落；之后，有服用六味地黄丸和养血生发丸，有些改善。在2012年上半年的时候头发也很正常，可能头顶稍微有一点点稀疏，但面积很小（这都是理发的时候听理发师说的，自己当时也没重视；大概2012年4月份左右开始学会了sy），,这样的头发一直维持到2013年3月份左右（期间头顶头发可能在变稀疏，但当时也没有照镜子看）；这个时候，听到周围的同学说我头顶头发比较稀，然后我去医院看了一位中医，医生说我是脂溢性脱发，给我开的药包括：一个梅花七星针，一瓶药水（用医用酒精瓶装满，颜色偏褐色，味道如酒精），蜂胶软胶囊（汤臣倍健的，姚明打的广告）。一个月一个疗程，每天用梅花针敲完头顶后，外敷药水，同时内服蜂胶软胶囊。服用了大概3个月，感觉没有什么效果，就停用了。后来听网上说用生姜擦头皮可以生发，我就买了许多生姜回来，把生姜切成片，擦了将近一个月，期间掉发比以往多很多，本以为这些头发会长出来，也没想太多，但擦了快一个月后，照镜子发现我的头发不仅头顶秃了一块，其它区域也稀疏了。之后也吃了许许多多的药，比如养血生发胶囊、六味地黄丸，滋补生发片、天麻首乌片，润生养发产品（某吧看到的，吃了3个疗程，感觉被忽悠了），到了今年4月份开始吃保法止和外涂米诺，由于米诺副作用太明显，用了一个月就停用了，期间头发狂脱了很多，也变细了，每次洗头发头狂脱，基本上每洗一次要掉150-300根，大部分都是头顶本来就不多的头发脱落，而且头顶秃的区域有向前面蔓延的趋势。

　　650.我有早泄，勃起时间短无力，脱发，头屑（看过皮肤科结论是脂溢性皮炎），眼圈黑。耳鸣，JJ冠状沟分泌物多，色白有异味。手指甲：双手都有竖纹，掌纹乱的看不清楚。腰酸，疼。失眠多梦，不易入睡，睡后易醒，时时惊醒，醒后入睡困难。小便：尿黄，喝水可以缓解。尿后偶尔遗沥不尽 。阳痿早泄，15年手淫史 。

　　651.SY八年了，刚开始一周1-2次，后面一月1-2次，前一阵去医院做过检查，说是有前列腺炎和睾丸炎，平时感觉阴囊潮湿，有点尿频，尿急，看完后医生给我开的药，但吃了感觉效果不明显。目前最大问题是脱发严重，头发油非常大，基本两三天洗一次头，头皮屑也多，掉头发感觉好几年了，今天感觉最明显。脸上痘痘偶尔出现。

　　652.现在25周岁，十二三岁时被同学教坏，因为不懂，SY频繁，一天一次至三次，持续三年左右，一年前头发很油，一天洗一次，第二天醒来还是油，sy频率减少后改善很多，现在头发稍油，隔一天半至两天洗一次头发，头皮稍微有点油，不痒，没有小红点，一天掉五六十根，尤其洗头时掉的多，如果休息好，洗头掉二十多根，掉头发三年多。近一年来头发稍微长密长粗，稍微盖住头皮，头油减少，但是额头两侧持续掉发严重，额头两侧已接近秃。有轻微前列腺炎，小便有事需要用力几下，才可以排净，有时候小便完不到十分钟又有尿意，并且尿量不少。一天小便十次左右甚至更多，喝凉水或者天凉的情况尿频较严重。在喝水少、上火或者精神状态不好的情况下会滴白，尿完会有白色或者微黄色类似于胶装（似果冻）东西流出。

　　653.我sy6年多，今年才19岁，当时年少无知，导致现在出现以下症状，头晕，耳鸣，记性差，忘性大，感觉浑身无力，气短，常常爬完几层楼，就喘气，鼻头油腻，脸上两边痘痘较多，阴囊潮湿。我还有救吗？上初中的时候，同学们都说我像吸毒的！

　　654.我今年大三还有一年毕业，12年高考那个暑假 做完兼职回来脑袋突然很晕，以为是累了或者有点中暑休息下就会好吧。但事与愿违头晕一直持续一直到现在，这种晕看物体不会转 就是后脑勺蒙蒙得，很焦虑 在网上查资料 认为自己得了神经衰弱，期间也去医院做了各种检查，无器质病，更加坚定自己是神经衰弱吧，转眼要开学了 一切新鲜事物让我抛开那种焦虑担忧，尽管头一直晕的，也不会焦虑害怕只是让生活质量下降，直到今年暑假在家晚上睡觉突然惊恐 心脏处难受，连夜去医院，医生说没什么问题，就悻悻得回去了，但头晕加重了，蒙得更难受 有时莫名的孤独 ，身体虚弱感，前阵子了解到戒色吧，认为是手淫引起来的，对了我手淫有八九年吧，现在的症状就是头晕二十四小时持续得 ，全身虚弱感，躺着头晕好很多，晚上多梦 ，入睡也不困难但质量感觉不好，有时会消渴，最主要得就是二十四小时持续头晕。大哥你能帮我分析下吗？

　　655.今年26岁，手淫十多年，严重尿频，一小时3～4次，喝水多，尿多尿清，喝水少尿黄尿少，喝水少的时候有时尿道有灼热感，晚上起夜3～4次，尿无力，这些症状持续了五六年了，耳鸣，时间持续七八年了，手脚凉，畏寒，吐痰，痰白色，浑身无力，不耐劳，嘴唇紫红色，有些小白点，鼻子常年只有一个通气，晚上入睡困难。求大哥帮帮我，尿完十几分钟就有尿意，快把我逼疯了。请大哥救救小弟！万分感谢！

　　656.我SY6年了。开始1年和最后2年频率低，中间高，高的时候连续几个月一天几次。大便一天一次，现在拉稀，大便感觉总是拉不干净。小便一天10次，睡觉睡着之前要上2,3次。晚上起夜1,2次。小便比较清，偶尔有刺痛。容易出汗，一动就出汗。头发油腻，光一照就看起来是黄色的，有很多大块大块的头皮屑。头发一天掉40五十跟。以前头发粗大，现在变得细小。记忆力不太好，晚上有时连上午干了什么都记不清。牙齿不好，发黄。眼睛畏光，看东西感觉浮了一层东西。看远处模糊不清。 耳朵有耳鸣，白天用手按住耳朵就能听见，耳屎异常，不干不稀。有点鸡胸。脚板变样了，以前走路是平的，现在向中间倾斜。我观察大部分人走路是平的，有那么很少的人走路向中间倾斜。

　　657.我真的累了，我已严重手淫上瘾了！尽管有鼻炎，便秘，尿等待，失眠，肾结石，社交恐惧，矮穷矬，，感到很痛苦，但还是要手淫撸管！我怎么那么贱呐！现在每天都浑浑噩噩地过着生不如死的生活。我真的累了我真的戒不了，快22岁了，父母就希望我能读书有出息来，但我这鬼样子，真的辜负他们了！每年他们在我身上花费三万块左右，学费都一万八了！我都不想再苟活下去了。

　　658.我23岁，撸了九年了，前几年经常一天多次，后几年每周2.3次，最担心的就是自己是不是患有精索曲张。站立时右侧阴囊比左侧低些，两侧都能摸到血管，右侧多些，好像是弯曲的，但是没有团状的，用手把阴囊拖起来后，右侧睾丸后边会有一大团软包似的东西，没来贴吧之前也不知道有这个病，也没关注过，也没感觉到不适，自从知道了以后每天都看，摸，听说这个会导致不育。很是担心。希望前辈大哥们给些建议，我是不是必须得去医院检查，我该怎么做。还有就是右侧腰部和大腿根那块一座下就不舒服，站着时候还好，麻烦前辈帮看下，感激不尽！

　　659.楼主 我sy也有9年了 今年19岁了 我的左边小腹总是痛 也就是肾的地方吧 检查说是结石 但很小 这是不是肾虚的现象呢？

　　660.我sy估计十年，不算频繁，自觉怪自己当时为时长，JJ便长期充血造成的前，而所有症状我都归咎于该死的手淫，目前最受困扰的便是头发问题，主要是头顶头发稀疏，以前不知道戒色乱投医，无效，知道后，各种恢复。之前主要是尿黄，尿频，不滴白，尿量少，现在趋于正常。头发问题：这是我为什么来这里的原因啊，就这头发的事自信都没了，主要就是头顶头发稀疏，没有白发，发际线没有后移，没有M字。以前，前两年非常浓密。发质算油，粗硬，前列腺期间，非常干燥像枯草一样，现在好很多，可是比起就算是前列腺严重时还是稀疏不少，真伤心。唉！

　　661.我23岁了，估计在大一下学期的时候学会了手淫，但不算是频繁吧！洗澡的时候会手淫，感觉特别的丢人，我觉得自己原先最不好的习惯是学会了看网络小说，以至于沦落到今天的地步。先说说我的情况吧！特别容易出汗，夏天一动就出汗，从小到大一直都是这样的。自己有胃肠炎，最近老是胃疼的难受。胸腹部无胀满的感觉，最近病老是没好，感觉特别的压抑。去年的这个时候去过男科医院检查是前列腺炎，医生说特别严重，白细胞，卵磷脂吧，都不正常，而且还有细菌。又是挂水打针的，根本没有效果，我也就放弃了。然后是，上个寒假，我舅舅又带我去男科医院，我本来不想去的，我就是嫌钱多，而且家里的经济条件不好，无奈之下还是去了，做了几天我就放弃了，总感觉不是特别的对劲。而且当时根本没有接触“戒色”这个概念。有胃肠炎，最近肚脐眼的位置老是不舒服，我想去医院，但又特别的怕，毕竟在外面上学，自己看了那么多的医生，却始终治不好我的病，我有点绝望了。暑假的时候，我打算休学的，休学证明都办好了，却还是被家人给劝回来。小小的前列腺炎不是病，看了两家医院都说没事，开了药就了事，到现在我都没吃，要么是消炎的，要么是补心的，医生说我的心理状态不好。家里人都以为我自己不想上学，实际这个病折磨自己已经1年半了，真是太痛苦了。妈妈还听信保健品，买了1000多，我当时特别的生气。还看了赤脚医生，家里是农村的，妈妈请也不知道真假的道士还愿，妈妈平时省吃俭用的，为了我的病，花钱一点不心疼，虽然方法不得当，令我真的很心酸。我特别的伤心，如果我毕业了，病还没好，有什么能力孝敬我的父母。

　　662.我sy8年了，从一开始的一天两次，三天一次，五天……到现在的半月天一次。现在腰好痛，因为下地里干活经常弯腰腰疼就又出现了，只要经常弯腰腰疼就会出现，我在家端玉米棒子，端起来再倒进仓里如此反复几次腰就疼了，昨天疼的我都快弯不下去了。腰疼有两年了不管干什么活只要是弯腰的活就经常疼一直忍着，现在感觉又厉害了，一直是脊柱左边肋骨下边那个地方疼，干了几天活整个腰后背都疼了，刚才蹲下去洗衣服稍微一扭腰就很疼。头发油，我在工地上带上安全帽就感觉痒，不带的时候不痒，一天头发能掉十几个根吧，好像洗头的时候掉的多些，掉头发有两年了。现在腰疼，尿不干净。吃完饭感觉小腹涨，骑自行车膝关节还卡卡的有响声。

　　663.楼主14岁，上初一，邪淫使我脑力下降，不像刚上初一那会学习劲头很大的，各科成绩都很好。还有让我拖拉严重，比如周末看两天的电视，到开学前一天的晚上可开始补。还让我变的很懒散，只想宅在家，那也不想去。求大神支招，好人一生平安！

　　664.今年十四，九岁开始撸，欲望一来就撸，刚戒两周，结果前天和昨天撸了三次，上课明显听不进去，鼻子不通气，昨天又生病了，视力又低了，我该怎么办，戒不掉了，左侧睾丸有点下垂，怎么回事，撸完秒射，有时肚子胀痛，大家说说我该怎么办？

　　665.今年21，8年撸龄，从初中开始就告别了纯真，身体状况一塌糊涂，慢前，飞蚊症，yj短小等。今年过年通过相亲认得一位女孩，是我人生中第一个相恋的女孩，她给我很纯真的感觉，在她面前我一点yy都没有，也是因为她我开始戒色，接触到戒色吧，才知道我身上这么多毛病都是邪淫惹的祸，我深知八年对身体的摧残，不可能靠一朝一夕，几个月就能恢复的，我现在真的很后悔，很后悔，欲哭无泪，怪谁，怪我自己好色，邪淫，葬送了美好的未来，对不起父母的养育之恩，希望身体还没有出状况的戒友看到我这篇帖子千万千万别在撸了，yy了，堂堂正正做个男子汉！！！撸管就是自掘坟墓，如果上天还能给我一次机会，如果时光还能倒流，誓死我也不会撸管了，希望吧友们能引以为戒！！！警钟长鸣！！！切记切记！！！

　　666.在撸路上丧心病狂撸了十年今恍然醒悟是幸事，我今年21，撸管十年，身体症状 眼花，走神，精神难以集中，脚步漂浮，面部凹陷。 今天进到戒吧看了几个帖子突然醒悟撸为大害，打算至今日起戒撸戒淫秽。然而只知道不撸，别的两眼一抹黑，开此贴为戒撸日记，也便于求助各位戒撸前辈，请求大家戒撸经验共享，谢过。

　　667.我是从18岁开始手淫的，手淫是受同学影响学会的，也不能怨别人，只能怪自己。那年上初四，18岁，我留过级。今年28.手淫十年，下面是我刚做的检查结果，精索静脉曲张，还有这些年来，整天昏昏沉沉的生活。刚开始，身体没感觉，只有手淫带来的快感，一天最多三四次，弄完一次接着一次，就这样，上高一，晚上开始意淫，到晚上不手淫睡不着，就像毒瘾发作一样，晚上必须来一次才能入睡。过了不久，白天跑早操，就开始感觉腰疼，那时虽然不懂的肾虚，但是知道是手淫引起的腰疼，就这样上高二，手淫没有节制，有那么一段时间，晚上必须手淫，如果不手淫就没有睡意，手淫已经完全影响我的学习了，晚上手淫后才能睡着，白天天天没精神，天天口渴，口渴一直伴随到现在。有一次，左边小肚子疼的特别厉害，那种冻的肚子的疼，然后去医院了，找了个认识的医生，我就给那医生说明了我手淫的毛病，他看了看我的睾丸和阴茎，给我拿了什么地黄丸和前列康，就这样吃了药，疼了一天多，基本不疼了，医生告诫我让我戒掉手淫，但是好了伤疤忘了痛，很伤心啊！

　　668.我sy11年左右吧！刚开始sy一天两次三次经常的事中午午睡晚上sy两年左右吧高三就出现神经衰弱失眠了，刚开始整夜睡不着在床上翻来复去就是睡不着，就这样到天亮后来就变成躺床上一夜就过去了但起来跟没睡一样脑子跟没睡过一样人很累很烦后来到处找药吃，失眠后人就开始发胖了。

　　669.sy13年，几年前有尿频尿急尿不净的问题，我也没太注意，可最近一年尿频尿不净特别严重，我买了前列康吃效果也不明显，因为一直有性生活，和过度sy，最近觉得睾丸胀痛不适，肛门后面股沟也不舒服，而且严重的早泄，精子发黄有点凉，晚上躺床上夜尿频繁，实在痛苦。我觉得应该是严重的前列腺炎，求指教！！！

　　670.我手淫有十年了，现状阳痿严重，黑眼圈重，腰部时不时的有些痛，看了医生给我开了一大堆药，有金锁固精丸，久昂基因290，力补金秋胶囊，蛮龙液，吃了一个月，还是没好转，感觉反而还加重了，现赶紧停掉了，现在发觉阴茎有些萎缩了，不知道该怎么办了，求助！

　　671.从大四开始手淫近8年时间，不规律，27.28岁这两年比较频繁。平时感觉身体比较虚弱，一直没有精神，什么事情都没兴趣。27那年夏天开始脱发，现在头顶头发稀疏，每天要掉好多根。最怕洗头，会掉很多。油性发质，以前1.2天不洗就会成一缕一缕的，现在因为头发短不太明显。牙龈萎缩，大多露出压根，下牙膛中间的几颗牙牙齿松动。头天天晕晕沉沉的，这是上高三时候的事，当时还没手淫。每天无精打采，记忆力差，前段时间准备资格考试，头天看的知识，第二天一看总觉得没看过，领导交办事项也记不住，经常找不到东西，越找东西越烦。最近爱发牢骚，忧郁。这几年开始脱发，牙齿松动，记忆力很差，没精神，头沉，勃起困难，勃起不坚，偶有尿滴白，偶尔小便有灼热感。谢谢各位给我指点，不胜感激！

　　672.我想问问sy后右屁股疼是为什么，现在右腿也开始疼了！看黄片也疼！现在已经戒了！以前手淫过大概一星就不疼了，最后一次手淫持续戒了四个月了还疼！我难受死了！想问问吧主什么原因，怎么治疗

　　673.我手淫十三年左右了，两三天一次，有时候天天撸，现在的症状有：尿频，尿急，尿分叉，尿不尽，尿不适，有时尿刺痛，戒色一段时间了，遗精三次，脾气暴躁，有些抑郁，肾虚，火气大，慢性咽炎，油性皮肤，很油，包括头发。兄弟，这该如何是好？

　　674.我今年23，手淫了七八年吧，最初很频繁，但是后来基本上一个星期两三次…感觉身体现在不如以前了，偶尔有尿频尿等待，有时候也会有东西流出，大便挺规律的，但是有时候会便秘，可能喝水太少～我体质还可以，大学每天都跑步，而且总是打篮球，以前打三四个小时也只是腿有点酸，但是现在两个小时可能就很累了，而且最近出现早泄现象了，勃起也不坚硬，一年前有女朋友的时候还不是这样…还有就是掉头发，但是不多…现在坐久了也会腰疼，有时候注意力也没法集中…精神还不是很好，一点都不兴奋，还有眼袋了，而且晨勃不明显了，用手刺激它也很久才硬而且不坚挺，现在心里害怕了…又因为有过早泄的经历了，我现在决心很大，必须戒除…请问吧主，我恢复的几率有多大？

　　675.17岁sy四年，以前频率大概三天一次。今年三月初因憋精而阳痿，七个月来有过几次sy，可以射精。除阳痿和脑力不足以外没什么特殊症状。左侧精索2.6mm。平时我很少遗精，昨日清晨梦遗，量非常大，梦遗醒来后很快又破戒了，本来阳痿是要好了的，现在完全硬不起来了，面对高考我非常痛苦，甚至屡屡有轻生念头，也不敢和父母交流，请楼主或吧主指点，我的病还有救吗？以后还能正常生育么？救我一命

　　676.本人27，sy十年了，脱发严重，脱发三年，到今年秃顶了，还没结婚呢，两鬓头顶均脱发严重，看过皮肤科，说治不了，只有值发，家里父亲年轻时脱发，现在已经长出来了，我的头发春天掉的特别厉害，秋天会长出一点来，头发油，枯黄。

　　677.本人今年28，去年9月份发现自己房事不行了，很难勃起，而且勃起不坚，时间不长。尿分叉。最重要的是阴经根部明显变细了，平时尿频正常 但是吃点水果喝了水之后老往厕所跑，而且每次尿都很少，舌苔很厚，发黄！精神不好，而且记忆力减退！最近一次性生活不到一分钟就射了。去医院检查说是轻度前列腺增生，回来吃的西药一点没有效果，温水坐浴也没有效果，这一年我都快疯了，小弟在这请教前辈，我这到底该怎么办?

　　678.22岁，sy两年，大一开始，在学校大概一周一次，在家两三天一次，因为我接触黄色较晚，知道了黄色贴吧以及如何下载黄色之后意淫特别严重。睡眠也不好，睡眠质量差，梦时多时少，之前做梦能记得，现在记不得。自小体质就差，又不爱运动。这段时间以来腰酸背痛，平常都不敢弯腰，全身乏力，尤其是腿部，走到五楼都会累。（前段时间腰痛吃药后有好转），记忆力很差面色很差，面色比较暗、黑，精神状态很差，精神恍惚。还有一些是之前的症状但后来慢慢自己好了，比如晚上出虚汗，大汗淋漓醒来，阴囊潮湿，多梦易醒一晚上四五次。

　　679.我有十二年sy史吧，马上25了，大概为一周多一次。高中开始头油脸油，身上皮肤也油，三年前出现掉头发，断断续续失眠三年，sy有所节制，头顶现在有点稀疏，已有溢脂的症状。今年8月8号，接触了戒色吧，是溢脂性皮炎吧看到贵吧的，感谢热心的吧友！

　　680.本人24周岁，在10左右染上了手淫的恶习，而且非常频繁，至今有10多年，导致现在身体出现很多症状，症状如下：体型消瘦，头发枯黄，掉毛发，比较难入睡，睡眠质量不好晚上多梦，双眼无神，容易感冒和上火，头晕，脸上油多易长痘，有黑眼圈，慢性咽炎，面部易红，舌边不平整舌上红点多、舌根较大个、有裂痕，容易疲倦，皮肤松弛，天冷怕冷手脚冰凉，天热手脚掌感觉发热出汗较严重，体力较差，易出汗，易发火，食生冷干硬食物则感到胃部不适，有湿疹，坐、蹲的时间稍微长些，直立后会感到两眼发黑、头晕耳鸣，总想闭幕养神，不愿思考问题，注意力不集中，龟头敏感早泄严重，精液发黄，阴囊部位瘙痒，肠胃不好，最近胃这一块痛，腰部酸痛，大腿根部胀痛(走路时感觉扯着痛迈不开脚步)，腿脚乏力，稍微运动下就出汗，老是喜欢弓着背，大便一日一至两次不成形、粘厕所，便后总有没尿完的感觉，可能有前列腺炎，小便：喝水少小便发黄，喝水多尿频，感觉有油洙，胆小，遇事紧张，口干老是想喝水，轻微咳嗽唾液较粘稠偶尔有痰。

　　681.求各位大哥救命！！我sy5年，前两年几乎天天撸，后来撸的少了，有时候一个星期一两次，有时候十天一次，最近我受到了惊吓，现在得了恐惧症，有时候因为点无所谓的小事就会感到恐惧，睡眠都成了问题，请问各位大哥，我戒多久能恢复？求有经验的大哥指点！求求各位了！

　　682.本人今年25了 sy12年了。很早就开始有早·泄问题，1分钟。现在勃起不坚，掉头发。已经戒sy了，想请问下该怎么食疗？我想去看医生，但是又不懂看那一科，请指点一二，感激不尽。

　　683.本人撸龄9年，非常频繁，现在的症状有，腰酸，尿频，早泄，阴囊潮湿，精神方面有些不真实感，强迫症。我需要去看看医生吗？

　　684.我今年25岁。五年前手淫，后来开始手心发烧肝火很旺。很狂躁。头发一天一洗否则奇痒。两个月前看中医脉象特别沉重与年龄不符，肾、脾、胃都虚，开了十天中药，调理吃后坚持半个多月没有梦遗感觉很好。但最近一个多月梦遗更加频繁两到三天一次经常一晚多次痛苦不堪。大便粘稠不通畅。以前睡前喜欢意淫，做梦都是淫梦。现在早泄严重常常精神恍惚。严重影响了我的生活。真的很痛苦，感觉都厌世，如果能治好此病，如同救我一命，必重谢！

　　685.我sy五年多了，2013、14年比较频繁，身体乏力手软脚软，腰部疼痛，站久明显，口干，尿黄特黄，尿频，手脚乏力，站久坐久就感觉腰酸背痛，腿酸软，躺床上就会好一些，想睡觉，眼睛疼，一运动完就全身无力，喘气，坐着弯一下腰就会酸痛，挺直久了也会，头痛。

　　686.戒到第五天和第十天的时候，各遗了一次，之后一天晚上受了点惊吓，出现了胸闷，心悸，心慌，心跳加速的症状，然后连续两天失眠！现在每天都提心吊胆的！很怕受到惊吓之类的！有时候因为点小事就会心慌心悸，晚上都不敢睡觉了，快睡着的时候心猛的惊一下就醒了！每天睡觉心里都要做长时间的思想斗争！痛苦的快要死了！求各位大哥师兄救救我！

　　687.痘痘是从SY之时没多久就出现的，刚开始竟以为是青春期正常现象，没太在意，也象征性的治疗了，但效果几乎为零，直到后来出现皮肤变黑、黯淡无光、黑头、白头、毛孔粗大、油性过多、汗毛过重等等一系列问题，无法挽救。现在面部到处都是疤痕，小坑，还有一些痘痘还未消失，感觉剩余痘痘的根特别深，现在剩余痘痘，有些挤都挤不动，有些挤出来是白色固体状的东西，带有一丝怪怪的味道，还有一些是夹杂着黑头。现在面部油性大。2013年元月份体检彩超大夫说，前列腺稍大，2014年元月体检彩超大夫说没什么问题，同样一家医院，不同医生，这个有待我进一步核实。不过在2013年中，有一次睾丸疼的厉害，我脱下裤子一看，左边睾丸比右边睾丸大出许多，也不敢碰左边睾丸，疼得要命。

　　688.我有前列腺炎，症状就是早上小便，尿黄，气味重，白天喝水就正常了。但还是尿不尽，尿无力，还有早泄，腹股沟坠涨，别的到没什么。有什么办法？

　　689.我二十二岁 手淫大约八九年。现在症状就是严重脱发，内热，精神不集中，头晕， 没有其他症状，请问我这个算特别严重吗？

　　690.我从14岁开始磨床，不过不频繁，到了17岁开始撸管，次数不多，上了大学买了电脑拉了网线，撸次数便多了，大一交了女朋友是异地恋，然后开始性生活，不过只有放假才能见。到了20岁开始尿频了，尿急，现在越来越严重了，不到一个小时就像尿，喝的水少的时候，尿少发黄，饮水多了尿量多清。尤其在睡觉的时候被惊醒必须上厕所，要不然难受。还早泄，几下就射了，看到她兴奋，我也会射。看黄的时候总想射。看了好多医生，吃了好多药，一点作用也没有，用纳米银抗菌凝胶还有点作用，能减轻左下腹难受症状和尿频。

　　691.我之前经常sy 现在主要是阴茎根部不适 偶尔会有酸痛胀痛的感觉 按住阴茎又是会感觉点疼痛 去医院检查医生说前列腺有一丁点炎症 倒是解脲支原体阳性 给我开了药服用 现在还是感觉阴茎不适 坐久了就酸痛胀痛 会不会支原体跑进前列腺了？那可怎么办？

　　692.本人29，今年2月开始，有尿频 尿不尽 尿急、小腹不舒服、尿道灼热不舒服（尿道口到冠状沟那段有点很不舒服，有点小痒，反正就是不舒服）、会阴部有点发热，特别是久坐后，但是早上起来症状却特别轻，上完小便后症状就来了（以上症状可能之前就有只是不在意），后来去医院院检察查了前列腺液白细胞3+号的，无尿道炎，尿道做细菌陪养也都是阴性。后来医生说是慢前，开了一些中成药跟西药，然后几句就打发走了。吃了效果很慢，后来又上网查了一下说要固定排精，所以6月之前每个星期都来一发，现在想起那个后悔啊！

　　693.我22岁 SY加纵欲三年，我的主要问题是四肢无力 手软脚软没有力气 头昏沉 ，我舌头中间一道裂纹舌尖有红点我担心我是顽固性遗精影响恢复 ，我也不敢告诉爸妈，我想请问老师我这种情况需要给药不 或者吃点什么食物 。谢谢老师了。

　　694.本人今年高二，初二迷上SY，过度纵欲了两年，期间最多一天五次，有时候都撸到会阴部疼，上了高中以后保持一周一次，但是开始频繁梦遗，一憋尿就梦遗，两三天就遗一次，会阴部疼痛，一射精下体就不舒服，也没有了晨勃，现在高二了，尿等待尿无力，坐时间长了会阴部还发热。去看过中医，吃了一个月的药了，医生说我脾胃不好，给我开了调脾胃和固肾的药，现在在服药期间，梦遗很少了，变成了滑精，早上起来内裤会湿，无梦而遗，现在我晚上都不敢喝水，每天晚上都订闹钟起两次定时排尿，撒尿的时候肛门部会感觉不舒服，不知如何是好？

　　695.我今年22岁，由初一开始到现在已经有10年左右的撸龄了，由于撸管的原因经常出现痤疮，黑头发中夹着许多白头发非常自卑，但今天通过吧友介绍的微信平台戒色宝典认真看了戒色教程的三个文章终于下定决心要戒撸，我一定要重新开始做人，努力与自己的心魔做斗争，以此贴作证，明天开始发签到，每天活好一分一秒。

　　696.各位前辈们，本人才16岁，因为过度手淫导致现在想勃起时却不能勃起了，我该怎么办？

　　697.大家好，我今年26岁。手淫有十年左右的时间了。从小就染上了恶习。一发不可收拾。戒了很多次没有戒掉，曾经还想过同性恋的问题，后来我立马意识到自己这一点，痛恨自己，不知道怎么去戒色，很迷茫，不知道该怎么做，现在有很多症状，早泄，前列腺炎，不知道该怎么做，今天写只是提醒自己不要忘了我以后的生活。

　　698.我现在22岁 SY8年了 患前列腺炎已经为五年了 现在尿频 尿不尽 尿无力 很严重 我不知道是细菌性前列腺炎还是无菌性前列腺炎 有必要去医院检查一下吗？ 是不是细菌性的前列腺炎就不能彻底恢复呢？求求大哥们 给我指点下 谢谢你们！

　　699.撸龄10年左右，三年前开始出现头晕，尿尿有泡沫的现象，果冻精，不液化，跑步后头晕严重，双腰不舒服，脱发十分严重，头顶出油很重，发际线上移很严重。早上洗头发现盆中好多头发，到了令人发指的程度。我该怎么办？求指导。

　　700.老师好，我今年26岁，已婚，但还没小孩！我恶习多，手淫、熬夜、烟酒！就是不嫖！主要是连续7年网络游戏把我精神都损光了！直到上个月突然一个晚上，和老婆亲热、突然就阳痿了！以前没试过这情况！我好怕，毕竟才二十几！然后百度搜了一堆，先是吃了两天六味地黄丸！感觉下腹不适就不吃了！然后又去买了六盒金匮肾气丸，已经吃到第三盒了，没有不适，但好像没效果，昨晚和老婆亲热，感觉还是会出现状况，而且十来下就射了，而且自己能感觉到疲软无力！好痛苦，怀疑自己得什么炎症了，早上百度搜挂什么科室，准备去医院了！百度介绍说不用吃药，跟着链接来到这里了！我想问吧主，我这情况怎么办？平时手脚大汗！身体偏瘦！阳痿加早泄！求救！要是按上面贴子说的早睡早起，戒sy！加强锻炼我还需要吃那个肾气丸吗？会不会有副作用？我立志要改过了！好后悔！我把珍藏的黄色都删了，游戏账号也送人家玩了！现在只想回到过去！为什么以前没有人提醒我？好困扰

　　701.年龄17，手淫2年，右侧睾丸痛右侧大腿腹股沟抽筋般疼痛，1年前有过类似症状，睾丸b超没有任何事。2个月后开了止痛药和中成药便好转，请问这是什么原因啊？

　　702.我sy7年，一周2到3次，假期几乎一天一次，脱发严重，头发油，一天不洗就痒，有头皮屑，头发两个月了，额头两侧头发严重，一天30.40根，最近在吃中药调理。

　　703.求你们救救我，压力大的要死，完全看不到希望。对不起爸妈，对不起自己。12到18岁过频sy，16岁已经有各种症状，之后出现阳痿早泄。大学时基本没怎么sy，大三是和女朋友同房第一次勃起，后来两次还没开始就滑精了。研一研二基本没sy，其他症状少了，可阳痿太严重，自汗严重，肚子经常疼。到了今年四月看到本吧，充分了解了sy的危害，暑假开始慢跑，吃中药，知道自己是伤得太重了，在吧里像我这么严重的朋友也不多。这几天快要崩溃了，想的越多压力越大，真不知道希望在哪里。

　　704.我sy五年，17岁，五个月前手淫捏龟头得了念珠菌龟头炎，去看了医生也没看好，后来sy发现精子射在纸上黄色，有些果冻状，有时洗完澡拉尿尿道会刺痛，别的时候就不会，应该怎么办？

　　705.大哥昨天破戒后，我的右边的大腿根部，就变得有点奇怪。具体情况是弯腰时和咳嗽时会有明显的疼痛，有时走路时也会出现。疼痛的位置是大腿根部的前面！！！

　　706.sy11年了，几乎没有过遗精，之前的频率大概一周一两次，最近4年多，大概三四天一次，夏天特别容易出汗，随便运动一下就大汉，感觉脾胃消化吸收不好，去看中医说我脾胃湿气重，还有炎症，头发有些油但是感觉不严重，我每天都洗头，也不怎么掉头发，不过发际线有些高。 冬天夜里每天都冒虚汗，浑身都湿透，还有就是阴囊，右边总是会有些痒，潮湿也是右边要严重些，最烦的就是嗓子，每天都很干涩，需要清桑。

　　707.去医院体检做彩超，大夫说我有前列腺钙化灶，其他的指标都正常。这个钙化严重么？会脱落么？我应该怎么做？吃什么药？自己在网上查了查，好像特别严重。已经下定决心戒色，从拿到体检单到现在两个多月没有再犯。有没有拯救的办法？

　　708.手淫连续六年了，从初三开始，其实小学六年级就会了，也手淫过好多次，不过不是很频繁，初一初二就没有了，有也就那么偶尔几次，屈指可数。这六年里在学校基本上一天一次，没戒之前掉发挺厉害，戒了之后好一点，戒之前头发油的厉害，戒到四十天的时候头发就不怎么油了，后来连续三天滑精又开始有点油了，不过没有以前厉害。头皮会发痒，没有小红点，头发掉了四年了，不是秃顶，是均匀变稀疏，我也不知道怎么回事。头发问题很困扰我，没有阳痿早泄就为掉头发的事特别郁闷。

　　709.我18岁了 现在高三 在省重点高中实验班里。 高一时无意间sy后来有一年半吧 平均每三天一次 后来到高二下期时发现身体有点不对劲 成绩也从全校几十名跌倒300多 但不知道时sy导致的。 直到有次无意间看到戒色吧 看了之后惊呆了 我好后悔啊！

　　710.大概9岁开始sy,身体虚弱,气短无力,注意力不能集中,头晕严重影响到工作,生活,不能注意力去看东西不然头就晕,腹部感觉有气体在蠕动,晚上睡觉会醒好几次,健忘,记忆力很差,上学那会就跟没脑子,什么多记不住,非常影响学习.耳鸣严重,青春痘长了十几年了不见好,从小就有鼻窦炎,痰特多,尿分叉,不能久坐坐久了就感觉屁股不舒服,手心脚心出汗,手脚冰凉,有神经功能症,口臭,阴囊潮湿,有异味,近视600度,脱发严重,可能小时候从发密,但现在能感觉到头发少了很多,发质枯燥,没活力.写了这么多症状有点惭愧,但这些都是真实的写照,日积月累,把人给害惨了,觉悟迟了.以前也看过很多医生,看过鼻炎看过心理医生,看过皮肤科,看过脑科,看过很多中医,花了不少钱,折腾了父母,但都没深刻体会是sy的问题。

　　711.我sy有7年，13岁开始的，整体感觉力气小。面部下巴常年长痤疮不消，两腮帮长痘且有时痒。怕冷，手脚凉，胆小，有时易被东西惊吓。有好几年的轻度耳鸣。与别人说话，别人声音太大，感觉耳朵受不了。自卑，与陌生人聊天，感觉底气不足，紧张，思维乱，也被他人说服，感觉不够强势又强不起来。

　　712.我今年28了，严重脱发，白发。去看中医说我脾胃肝肾俱虚，寻思自己再过几年就更没得恢复了，希望能尽快点恢复，家人着急，自己着急。

　　713.大哥们，求救啊。手淫史差不多有八年左右，手淫很频繁，只要一空闲下来就是想到色情的事情，基本上是两天手淫一次，有时候还每天都有。以前有一段时间两个多月跟女朋友同居的时候房事也是很频繁，直到去年年底突然发现勃起有点困难，硬度不够，但也还没去注意，还是照样看黄片，手淫。到现在就是只要一段时间不手淫，就可以正常一些，然后一手淫后，又是很疲软，又一段时间正常点了又手淫，如此循环……现在都是得差不多十几天才能恢复回来，才能晨勃和感觉勃起正常，也会感觉小腿很容易酸。我应该怎么做，感觉已经失去做男人的尊严了！好羞愧啊！请大哥救救我 谢谢了！

　　714.本人22 有5年手淫史 从去年开始有尿频的症状 一直感觉小腹下面有尿意 那种涨感 尿尿会等 尿没力 然后今年开始失眠 我有白头发 手指也只有大拇指有月牙 期间没有戒除手淫和熬夜 暑假晚上健身大量出汗 身体顿时很亏 一晚上起夜五六次 但是量都不多 哎 去了好几家西医医院 都草草配了药 没效果 然后被骗去了一家男科医院 做了一次尿道介入 后来去了中医院 给我诊断为肝郁 脾肾阳虚 吃了中药 不吃还好 吃了反而拉肚子 哎！我想问下我的问题严重吗 现在整天没精神，做尿道导融会造成尿路狭窄吗 真的好怕！

　　715.手淫后右侧睾丸疼痛，隐约疼痛，还有小腹右侧连接下面的地方不舒服，什么原因？该怎么治疗？

　　716.我只看不撸。很小就有了，受人家影响，但是12年高考前也没看什么黄的，顶多看看电视及杂志里的画面，12年高考以后才在网上看得黄的。我现在是一名大三的学生，今年4月份的时候开始严重地掉头发，头油，每天洗头，当时没当回事，以为以后会好的，后来发现头发两个月竟然长的不快，每天洗头都掉一大把，然后每天身上都很油，床单几天就要换洗，我刚开始以为出汗出的了。后来到了考试时间，熬夜比较多，暑假的时候参加电子设计大赛，所以几乎每天都在熬夜，而且我们学校的饭菜都比较油辣，到了7月份，头发还是掉很多，每天100+,有时用盆接着洗头，掉的头发都有200根了，后来觉得有事了，就在7月14号去看了看老中医，溢脂性脱发，又有点肾阴虚，开了些药，有些效果，头不那么油了，但还是每天掉头发很多，我每周去复诊一次，前三次的药费分别是190，223，250，第四次开了12天的药花了619元，很震惊啊！

　　717.我智商还算挺高 初一的时候我的一个表哥读神经学专业的给我测的是138 以前学习成绩很好 一般都在全级前10 在不是很拼的情况下 。。可是最近一年来 我不知道是怎么的 以前浅显易懂的东西 我却老是质问自己是怎么想到的 还怀疑自己是否真的能够弄懂 而一旦这种情绪上来以后 几乎我就不能学习了 也不能克服这种情绪 然后就像强迫症一样一直在我的脑海里徘徊然后就特别不自信 还有就是现在变得很容易就胸闷气短 学习一旦时间超过一个小时 就觉得疲惫不堪 头疼 头晕 而且记忆力下降 背诵什么的 都容易忘记。

　　718.请问大家有没有因为SY心脏早博的，本人23岁，有8年sy史，戒了10天，今年患了心脏频发室性早博，现在每天都有胸闷、胸痛症状，很难受，不知道是不是因为sy的原因，请各位前辈多给点建议，谢谢了！

　　719.我的主要问题，入睡困难梦多，身体发困，遗精频繁，平均7天漏一次。脾胃超差，不想吃饭。舌头有好多口子。眼睛血丝多，头发枯黄每天掉十几根。舌根有许多红点。

　　720.大概十三岁时被朋友教会手淫的 然后一发不可收拾 今年年初戒过两个月 后来又破了 说说我的身体状况吧 以前应该是阴虚 阴茎稍稍受刺激就立马勃起 所以戒过很多次 也都破了 后腰发凉 注意力不集中 阴茎短小 肚子稍微受凉就肚子痛 出虚汗 怕冷 晚上睡觉容易醒 十月十一号晚上撸了一次 十月十二号晚上忽然发现勃起困难 没有性欲 21岁 身高170体重134 有尿等待 没有遗精 记忆力差。

　　721.我的手淫报应。手淫是上初二下学期染上的一直到高中毕业频率基本一天一次，高中毕业后手淫一碰就射就不敢了，还得了尿分叉，自汗，身体虚的受不了，次数就没有这么频繁后来出现了大白天滑精后来吃了六味地黄好了，可是自汗没好。后来有了性生活都是秒射的。但是过了一段时间身体上的所有坏的问题都找上我。1，让我最痛苦的就是，盗汗，这不是普通盗汗，一闭上眼睛所有的冷汗都爆发，让人不得安睡。2，腹部疼痛。3，臀，腰，背发冷。4，遗精，这遗精已经变态跟盗汗称兄道弟，一夜遗精7：8次。5，尿分叉。6，阴茎敏感难受刺激整个生殖器，都是这样。7，口腔溃疡，上火严重。8，整天有气无力，元神都没有了。9自汗，坐在那里都像瀑布一样这些汗很要命。去医院检查有前列腺炎但是我就是有尿分叉其他正常寻医无果，吃了不少的药无果。现在的头发一天没洗就很油很臭，侧面的头发都白了。

　　722.本人今年十五岁，sy两年了，身子感觉有点虚，爱出汗，阴茎正常情况下短小，现在开始戒是否还来得及？正在每天坚持锻炼，希望帮帮忙，能否恢复过来？

　　723.我今年27岁了，手淫多久记不清了，这两年比较频繁所以出现了症状，主要就是腰疼，医院检查结果是前列腺炎，前列腺增大，我现在腰疼得没法工作了，记忆力减退，人很消瘦，我现在要不要吃药啊？但是我感觉我应该死不了，我只是很担心。

　　724.前两天睡起午觉突然头疼难忍，心慌心跳的重，去医院检查说没事，结果第二天一整天不舒服，气短，第三天又去医院，心电图，心脏彩超都正常，但是还是感觉有时候心跳厉害，自己感觉到心跳重，心慌。吃稳心颗粒，没什么效果。大前天晚上突然感觉窒息一样，无法喘气，然后头开始发麻，手脚发麻，过阵子好了。昨天一整天喘气不顺，有时候会想前天晚上一样，突然喘气困难，但是没有发麻症状，我自己找了个膻中穴揉了揉有好转，但是还是有喘气不顺症状，伴有胃像装了块石头一样沉，喘不过气。

　　725.我的右侧输精管粗，输精管和睾丸不适，右侧睾丸向后，和臀部小腹部连着有些不适。b超说什么事都没有，但是症状一直有，大夫说前列腺导致的，我想问大哥前列腺会导致输精管变粗和睾丸向后倾斜吗？谢谢

　　726.本人20，撸龄5年，而且是断断续续的，比如高三一年就那么十几次，现在症状是尿频，白天起床后到睡觉前正常喝水情况下要上9至10次厕所，晚上睡觉没夜尿，有时候尿不尽，小腹有点不舒服，性冲动太久的话腹股沟和睾丸不舒服，腰有点酸有时候有点痛的感觉，早上尿不涨就没晨勃，有点勃起不坚，我喜欢打球，感觉打完球全身很舒服，有点害怕，烦啊，有点想和女友分了！怎么办啊，好痛苦！

　　727.本人19，大一学生。尿频，一天15次以上。半夜醒来上厕所，无晨勃，整天无精打采，还遗精，身体越来虚弱。甚至气血虚，怕冷，怕水，脾胃虚。 神经衰弱，中午大脑一直在想东西，无法控制，搞得疲惫不堪。看了一些论坛帖子后，下定决心戒掉sy。中间有恢复了一点，尿频好了，午间也正常休息了。就因如此，自己心里放松了警惕，前两个月，没忍住看了黄，然后遗精了，接着到现在，一个月多遗了10次，很严重，开始又尿频，尿是清的，然后最让我害怕的是居然开始掉发了。我知道自己没能完全解除，很后悔，大家可以骂骂我，但希望大家给我点建议。我这种情况是属于肾阳虚还是肾阴，如果肾阴，我打算吃点六味地黄丸。因为还是学生，而且我想自己大学认真点找个好工作，但现在的肾虚已经影响到我的日常生活了！

　　728.我手淫大约有七年了，今年21，小便如果水喝的多，去的次数堵多，小便一天六次的样子吧，曾经刺痛过。现在好了，我最主要的问题是脸部浮肿，感觉整个脸都胖了，只要一手淫就肿脸，而且越来越严重，后来找个医生，开点药就消除了，但是一手淫就肿脸。

　　729.我从08年开始Sy，现年19岁，现在就是SY过后阴茎有轻微疼痛，然后流汗，躺床上睡不着，夏天怕热，天气稍微一热就会流冷汗，冬天脚冷，不用热水泡暖和根本没法睡觉，请问我该怎么办？

　　730.楼主 本人断断续续SY4年，现在脱头发倒不严重，就是痘痘很严重，自己看着都恶心，原来一周SY一次，疯狂时期最多一天两次，高三记得都有痘痘，脖子后面特别严重，还有就是头皮用手挠，指甲缝里有像油脂一样的东西，像是头皮屑和油脂的混合物，现在已经戒了50天了，头发问题好像好转很多，现在就是痘痘愁死我了！

　　731.我sy应该10年左右，比起大部分吧友应该说伤得蛮深。面容看起来特老，戒色130天大概遗精20次左右，都是连着的，每次遗精起来那一天特别不好受，整个人神不守舍，不苟言笑，心慌意乱，坠入恐慌之中，以至于遗精的那几天都这样，有时候虽然没有漏出来，但是起来意识到有暗漏，看见阴茎软踏踏的，又陷入心慌！这个好难受！不要说是我心里作用，是真的，心慌，莫名的！还有两个大问题，头发！腰痛！现在虽然脱发有好转，但是我的头顶头发已经盖不住我的头皮了！两边还好，就头顶稀疏稀疏！这个好伤我的自信心啊！唉！

　　732.我23岁，尿频尿急尿不尽差不多七八年了，最近几次全部阳痿，上个星期去中医院给开了一些中成药，每天晚上睡觉一直勃起，导致第二天下体痛，真的很苦恼！

　　733.本人23 有10年的手淫史 身体的症状在去年7月 一起爆发了 腰特别酸软 精神不好 阳痿 勃起不坚 感觉前列腺有点涨疼 脱发厉害 我现在好担忧！

　　734.本人20岁，身高一米七体重103斤形体消瘦脸色萎黄，舌苔长期黄厚，小便长期黄色，洗发时掉头发严重，眉毛阴毛鼻毛到处都掉，目前最严重的是精索静脉曲张有大拇指那么大一团血管，右边的小点，睾丸绵软感觉好像萎缩了只有小拇指那么大，从十四岁发育手淫开始就没有长过，目前精索不疼，但是好久好像很严重，前列腺有无回声区，精神上面也出来问题，整天胡思乱想，并且这个思想还没有开始一会下个思想又来了，我怀疑是分裂症的前状，关键精索静脉曲张，睾丸绵软但是不疼，求救啊！

　　735.34岁，没孩，曾经SY频繁，一直断断续续着，但不算频繁，目前精子质量不好，15%存活率，脱发，遇冷容易感冒，勃起时间长会拉肚子，没太多前列腺症状，早泄，小便有时候黄，长期迟睡觉，不怕冷喜喝冷水，出汗特多，脾气易怒。该戒的肯定戒，父母不小了，希望早有孩子，该如何做？

　　736.大哥，本人20，上一个月 一连20天手淫，一天一次，这个月手淫几次前天时候 早上想手淫打算撸了，蹭蹭就射了还没硬。然后现在一直勃起不起来，求救啊大哥，我该怎么办 很害怕，是不是阳痿了，还能恢复吗？

　　737.手淫大概七八年，开始六七年不频繁，后来一年半时间频繁。头发掉了一年半左右了，最开始头发油，现在我洗头发勤一点，一两天洗一次。有点干了。最近头皮屑很多。最开始掉头发在两三百，掉了大概半年多就掉一两百。头发两边掉的很厉害，现在已近很明显了。

　　738.前辈们好，我手淫已有10年了，今年大三，现在的主要表现是没有精神头，头发昏，思考难题时脑袋有点转不动。而且眼发干，早上和晚上8,9点钟之后尤其严重，至于其他的症状我有些多多少少的也有，现在要考研了，最要紧的就是这两个症状，吃了2个月中药，感觉缓解不少，但是症状依然明显，因为太贵了就不吃了。我现在是真心悔过了，一定要战胜 这些后遗症过上健康的人生，不仅仅是为了自己，也是为了我的家人和朋友，还请前辈们帮帮我！

　　739.我今年二十八，手了大概十年，戒色有一个半月了，我主要有的毛病是，大便次数多不成形，平均每天至少两次到三次大便，导致浑身没有力气，现在一直在喝参苓白术散和薏米红豆汤！大便后肛门也隐隐的难受，小便水喝多了一会就得去，小便如果时间长的话就比较黄，早泄！夏天手心热爱出汗，冬天就凉了，挺怕冷的，舌苔比较厚隐隐有黄！

　　740.2012年11月，发现咳血痰。去医院检查，确诊为肺结核。后来又查出血小板严重减少只有 3.3万。由于根据国家规定无法用抗结核药物，转而优先治疗血小板，后来经过检查发现是由于体内有抗血小板抗体破坏血小板导致的。确诊为：免疫性血小板减少性紫癜。由于西医需要吃激素，害怕副作用转而求助中医，中药刚吃的时候效果极好，但是后来发现总是反反复复，血小板一阵多一阵少。又怕拖时间久了，影响肺结核治疗，后又出现头晕现象，以为是肺结核的原因。所以在2013年4月采用激素治疗，每天吃5片。血小板上升的速度很慢不及中药的效果，但是只要不停激素病情相对稳定，血小板稳步上升到6万时，才开始吃结核药！于2014年5月，肺结核治疗痊愈。但是血小板依然无法稳定，反而由于吃激素让身体情况大不如前，在2014年6月发现戒色吧，开始戒色（再此之前不管有无症状一直都在SY，频率在4天左右）

　　741.我今天22周岁，手淫了差不多有8年多了，隔一天sy一次，之前也有戒过，有便秘，现在2天一次有时一天一次，手心脚心会发热，脾气暴躁易怒，烦闷，打篮球运动一会就喘不动气，没有性生活，小腹部胀痛，尿无力分叉尿频的症状，常年阴囊潮湿，到现在戒到27天症状有所减轻，昨天意淫一会又不舒服了，请问我这个是怎么回事，肾阴虚还是阳虚？

　　742.SY十三四年，最开始非常频繁，无聊就玩弄下面，一天两三次，最近几年不太频繁。彻底戒了一年左右了，虽然中途有时看过黄色的东西但还是没SY。大便不实，很烂，像泥巴一样较粘，很臭，经常放很恶臭的屁，一两天一次。小便白天较多10次左右，晚上睡觉没有，小便无力，像是流出来的，而且感觉气味比较大颜色好像是清长的。很容易出汗，夏天吃一顿饭就会全身湿透，稍微运动也是大汗淋漓，夏天吹风扇很容易感冒，脾胃消化吸收较差，人很瘦177才130斤左右，但小腹却感觉有点大，整个人感觉没精神，不爱说话，声音也低沉，心里感觉很闷，抑郁，感觉还有严重社交恐惧，害怕与陌生人交流，连打电话都不敢，因为不知道该说些什么感觉很尴尬，最近几年脱发严重，家里父母也没有脱发的遗传，头发变得很细软稀疏，头发用手摸几下就容易出油，头皮发痒发热经常长痘痘一样的东西，面部皮肤黯哑无光，毛孔粗大，整个脸部肌肉有点下垮的感觉像几十岁的人的肌肤一样。现在每天都打喷嚏，早上特别严重，前面自己吃右归丸后感觉耳鸣也严重了，前几个月还每天有过晨勃现在好像也没有了，小便无力射精无力无快感，有时候大便时尿道口会滴白，好像有点阳痿的感觉，下面很软像死了一样耷拉着，不太容易勃起，勃起后也很快就软了。整个人精神状况很差脑子里胡思乱想，心很难静下来，现在感觉自己都是废人了。请老师救救我吧。

　　743.我今年29岁，手淫12年左右，断断续续的，开始年纪小欲望不强倒不是很频繁，有早泄；中重度，有时候刚插入就射，有时候坚持1~2分钟，一般情况下都在1分钟之内；射精无力，快感不足。几年前阴囊潮湿的严重，这一两年好像没那么潮湿了，盗汗和阴囊潮湿一样，几年前严重，现在没有了，睡觉会口干，口苦，有尿滴沥、尿等待、尿不净、滴白、会阴部胀痛等现象，尿液偏黄特别是晨尿。睡眠不好且多梦，易醒，一晚上会醒几次，梦特别多，午休都会做梦。另外有多年的鼻炎，鼻窦炎。

　　744.我今年17，高三学生，从初一开始sy刚开始的时候一天sy5至6次，后来次数减少，也至少是每周2，3次。现在感觉身体越来越不好了，而且从初二到现在一直长都没长，还是初二的身高，头发也是越掉越多，早泄和阳痿也有很长时间了，每次sy的精液都是黄的，而且很少，我害怕长不高，害怕不能生育。

　　745.我撸龄6年，今年2月份去检查，我早知道自己严重早泄，检查出慢前，治疗慢前，和割包皮，吃了药，补肾药，阳痿早泄，鸡鸡活血的药都吃过，治疗前没有尿急，下腹涨痛，治疗后就出现尿急，下腹涨痛了，我这么严重的早泄该怎么办呢，要不要吃中药，帮我看看，另外我还需要做些什么的呢？

　　746.我今年二十三岁，手淫七八年，频率很高，我有精索静脉曲张，但是不疼，就是我睾丸好小，现在已经戒色快一个月了，我想问一下如果坚持戒色的话睾丸会变大吗？我这种情况需要治疗吗？我很担心睾丸不会再变大了。

　　747.今年21 身高183 体重 71 我差不多有七年多，最频繁的时候是初三是初三几乎一天一次，因为晚上睡不着，后来就两三天一次，，刚中毕业差不多一天一次，补习班的时候三天一次，去年的时候感觉眼睛无神，脸色刷白，或者苍白，而且还有浮肿我就去跑步，后来发现，我如果每天跑步浮肿就能好一些，我就一直跑步，但是跑步一停就会浮肿，后来寒假回家，破了几次，今年开学发现脸浮肿，我就去医生开点药，大学两周就好了，但是一破就浮肿，我就这样断断续续借了半年，暑假的时候开始接触戒色吧，开始戒色。

　　748.我手淫史4年，现在主要症状：抑郁，想不开，心情低落，失眠，耳塞，眼袋，痤疮，胸口疼，脾气大，心情烦躁，心悸，心慌，胆小，腰疼尾骨疼，便秘，大便不成形，大便无力等。精神类：抑郁想不开自卑感觉委屈心理承受能力差情绪低落烦躁易怒。 面部，脸上有痤疮，脸颊两边，嘴巴周围，鼻翼两边红肿硬块，过几天有白头，挤出来粉刺。耳朵感觉有空气堵住似的，有时候听不清别人讲什么，有时候一瞬间就又开了，上班经常戴帽子，一戴帽子就耳塞，用力擤鼻涕耳朵也容易堵住。便秘比较严重，大便用不上力平均3-4天一次，大便拉不干净，有时粘有时不成形有时跟稠粥似的，小腹感觉很涨了大便还是拉不出来，拉不出来的时候心情烦躁。 入睡比较慢，还不瞌睡，容易醒，有点小动静就容易醒，梦比较多，大部分梦都是恶梦，醒来容易受惊吓，晚上休息不好的话第二天没精神，心情烦躁，容易发火生闷气。眼袋肿，眼袋从戒到现在一直没下去，看着衰老，没精神，用手摸感觉眼袋里面有硬块似的，泪沟很硬，特别明显。 脸颊两边，鼻孔下边，鼻翼两边，下巴周围，嘴角，痘痘特点（红肿，硬块，挤不出来，挤的时候特别疼！稍微吃点刺激的痘痘又出来，反反复复。补充一下，现在最主要的就是胸口，胸口疼，做俯卧撑就疼，心跳心慌，感觉胸口不舒服，往床上躺的一瞬间猛的疼一下，挺胸也疼，不敢站直，胸口疼大概一个月了，还有吃完饭后打嗝，打嗝容易顶出来白色泡沫，有时候胸口疼了，感觉打嗝出来气体，胸口会舒服点，有时候顶出来没有消化的馒头。

　　749.我28了，有10年以上手淫史，现在的情况具体如下;舌苔白厚，有裂痕，不喜喝水，舌质淡，大便一天一到俩次，偶尔秘结，小便频，清短，无力，畏冷不耐热，脾胃功能不好，脾气抑郁，手淫严重的时候一天一次，倍感烦恼的症状是下身生殖器有尿味，曾经吃癃清片异味消失过2个月左右时间，之后复发味道转移到全身毛孔，现在主要是腋下，小臂，小腿部体毛汪盛的地方味道严重，有轻微前列腺炎，肯请可以消除味道的良方，谢谢！

　　750.我今年21岁，已经频繁手淫三年了，平均三天一次，我基本不看黄，就是脑子里总是不干净，遗精都是做黄梦，入睡时间长，易醒，多梦，脖子，腰背部酸疼，头发一天不洗就油，夜里睡觉勃起，会阴部疼痛，希望老师帮帮我，实在是被折磨的自杀的心都有了！谢谢老师。

　　751.我sy有7,8年了，以前各种难受，生不如死，精神一度颓废，前列腺4个加号，骨瘦如柴。但最近一年经过中西医治疗，除了有一点尿频尿不尽基本好多了，肛门也舒服多了，但异味还是很大，坐在教室里，走在路上，只要紧张过度，都是异味熏倒一片，方圆一米内时有时无，己经快一年了，求帮助！

　　752.我手淫史七年，但频率不是很高，目前的症状主要有睡觉做梦，去睡很浅， 脸上长痘，黑眼圈重， 每月遗精两到三次，喝水较多，一天小便五到六次，算是尿频吗？ 两天一次大便，晚上睡觉有自然勃起， 但现在勃起不坚，请问我这个情况严重吗？

　　753.今年十八。从08年开始撸的。已经戒除半个多月了，但这期间遗精了几次。主要症状有尿频，尿等待，尿不尽，最近开始出现滴白。我应该有前列腺炎，但是又不敢告诉家里，还是学生也没钱自己去医院，请问我这种情况前列腺炎自己能好吗？会不会影响生育？

　　754.我sy有三年半，前年出现的精液有透明结晶体，晶体液化时间长，还有严重早泄，有轻微的脱发问题， 请大哥指点怎么调养？

　　755.现在上大学，从小学就开始，已有十多年了。一天一次，三年以前背酸背疼至今（在教室做一节课就疼的厉害），俩年前全身怕冷，怕风至今，夏天自己都不敢穿半袖衣服，记忆力很不好，几个饭店名字，路名，事等，老是想不起来。 眼睛视力也不行，散光，高血压等。现在不到一分钟就射。直到今年暑假回家看病，才知道肾虚，手上白月牙只剩一个了。暑假吃了一暑假药，早已经停了，俩个疗程了。现在月牙六个很小。我该怎么恢复啊！

　　756.恶果来了…不知从何说起，接近10年的sy史，恶报终于找上门…今年才22，浑身的毛病，从一开始的腰酸背疼，到记忆力逐渐衰退，而后整天无精打采浑浑噩噩，在到现在早泄。期间也意识到了危害，但是就是戒不掉，最多就戒一个月，又破了，这还不是最严重，几个月前有天喝了过量的酒，之后几天开始不对劲，头整天像是没睡醒的昏，去了医院检查，高血压…而且心脏也出了毛病，心电图检测心肌缺血…当时都懵了，我才22啊，为什么会有这些本该上了年龄的人才会得的病，然后医生开了个把月的药，但是在吃药的这期间我还是有sy，真是找死啊！吃完了药后有点起效，去量了血压，有降了，心脏感觉也没那么难受，心里还自我安慰没事了，也就没去医院继续看医生了。就这样过了两个月，期间还是有sy，但是没那么频繁，慢慢的症状又来了，头又开始昏，心脏不舒服，半个月前我怕了，心想这次真的要戒了，不戒真的会完蛋！哎，真的是自作孽不可活啊！所以奉劝各位还在戒色途中挣扎的戒友们一定下定决心啊，吸取我的教训，真的戒了吧！！不戒真的离死亡不远了。

　　757.我严重失眠，头上神经发紧，头痛，之前手淫两年，突然有一天晚上手淫完又梦撸，第二天就开始失眠，持续了三年，人不人鬼不鬼的，受不了了。失眠久了头发紧发痛啊！我该怎么办，生不如死！

　　758.今年不知道怎么了感觉身体差了很多，今年自从有了索精曲张感觉自己已经快死了。2个星期发作一次，坠痛要命，只要见一次女朋友就复发，然后就痛几天，这样的我已经快被折腾垮了，还没去医院检查感觉很丢人一直不好意思去，我爸妈知道了估计会难过的晕过去，我不想让他们担心。

　　759.我没救了！一身的病，自从患了神经症什么都不好了，头晕头痛乏力 全身酸痛眼睛无神猥琐，皮肤出油，一动就出汗，特别怕热 口干舌燥，撸了十年最多时一天7次，颈椎病 胃功能紊乱，气短 脾气暴躁，5秒之内就射，尿频尿急。

　　760.25了老是感觉为时已晚，所以自甘堕落。SY让后变得焦虑 抑郁 多疑 现在一个人工作都不敢去找了 捎受一些打击 就难过的要死 家里现在情况很糟 我压力很大。很煎熬，情绪不好，想破戒 可是也知道破戒后内心会更加痛苦。可是当邪淫涌上心头后，瞬间就会忘记一切。老是这样恶性循环，现在心里好痛苦！我还有救吗？想想年龄都这么大了。

　　761.即使晚上很晚睡也醒的很早，渐渐我发现是手淫导致的，精神不好，反应迟钝，内向，胆小。我开始认知自己，反思自己。而到了这个时候手淫的弊端已大现端倪。感觉鸡鸡比以前小了，硬度弱了很多，早泄也很严重，龟头敏感，尿频等。我渐渐重视。决定戒除。

　　762.25岁的我，十三年sy史了，感觉到sy一直在无形的使我的人生走着下坡路，现在没有工作，没有目标，一片迷茫，天天待在家里，身体每况日下，近几年更大不如前，腰膝酸软，整日嗜睡，有时出去连散步的力气都没有，上3层楼就会全身虚汗，喘不过气，身体内脏也出现各种病症综合征，好在我不抽烟，不喝酒，曾经抽过1次烟，马上头脑发晕就吐了，现在身体只觉更差了，也多次戒过sy，但后来破戒反而变本加厉，出现吧里吧友一样的症状，再这样怕以后的人生也毁了，所以以后会经常来，慢慢修行来改变自己，每日巩固一点自己的防线，学习更多的戒色知识，自己监督自己，每天看自己走过的路，记下壁垒和心得，也望大家一起监督。

　　763.大家好，第一次发帖，我25岁，深受邪淫毒害10年的时间，飞翔哥说的症状我全有：严重的黑眼圈 双眼无神 四肢无力 伤口愈合很慢 整天人不人鬼不鬼，受尽了折磨 22岁lu出了植物神经功能紊乱 把工作撸丢了 于是猛然惊醒：该戒了！但稍一恢复就被欲望支配 反复破戒 那个时候只是自己在孤独的强戒、盲戒，直到在百度知道上看到了一个推荐来戒色吧看看的回复，才发现原来跟我这样深受毒害的有这么多的师兄弟在跟自己的心魔对抗，才发现这个问题在现今社会是有多么的严重，我是做设计的，天天加班熬夜，再加上久坐撸管，身体很快就损耗殆尽了！因为今天早上要去中医那看病，但是量很少而且发黄，同样的结果，四肢无力。老中医说我典型的肾阴虚，面如枯骨，黑眼圈，面色苍白。（我感觉我可以不化妆就能演僵尸了） 而且脾虚湿郁。半月前看病的时候是脉细数，今天早上来看说买不细了，但是还是很快。我跟老中医说赶紧趁着我还年轻把身体调理好，他说二十多岁恢复还是比较快的，三十岁往后那就恢复的慢了。还嘱咐我你现在千万不要结婚，结婚你也满足不了女方，还是要离婚。而且精子成活率低，死精少精，畸形率高，更不能生孩子了。 现在只有在从最根本上去戒色，才能有恢复的希望。

　　764.我是长期重度sy患者，由于严重的神经症，导致只能在家边吃药边画画，请问画动漫美女总导致破戒该怎么办，我想康复后以动漫为业可以吗？

　　765.结婚以前sy一周一次！结婚后，每周两次！每次完事后头晕，累，耳朵嗡嗡响，腿疼，了解了很多关于纵欲的危害，也下了好多次决心，最长也就半月！现在身体感觉很差，现在一定要下决心，戒色，每天报道，希望大家监督。

　　766.度日如年，生不如死！这八个字是我昨晚顿悟的，因为那感觉只能用生不如死来形容。我昨晚8点30分开始睡觉，之后每小时醒来排尿一次，每次都感觉尿尿软弱无力，而且更糟糕的是总是尿不尽，感觉有尿在尿道里，就这样忍着尿意入睡，另外膀胱附近胀痛不适，（大）便意似有似无。入睡之后一直做梦，而且梦里全在反映着身体不适，比如上厕所，看医生等等。一直在起床尿尿，困难入睡，不停做梦中反复循环，直到熬到天亮。但是天亮了并非就迎来光明。慢性前列腺炎导致的尿频尿急尿不尽，会阴，膀胱胀痛依然存在（只是较晚间轻微），而前列腺炎引起的神经衰弱，导致我头晕，乏力，稍一运动就气喘且头更晕，此外还有一种难以形容的不适感，而这种不自然，不舒服的不适感会一直持续下去。而从有神经衰弱开始，我脆弱的肠胃更备受折磨，早上，黄昏，晚上都各要去一次大。而间隔的时间，便意总是似有似无。东西一吃多就腹胀，尤其晚上每次只吃半碗粥就难受得吃不下去，短短十来天就掉了8斤体重，而慢性前列腺炎似乎是西医毫无希望，中医也只有一缕曙光的疾病。事情大概要从三年前说起，有一天晚上，为了延长快感，我SY的时候忍精不射，我过去也试过几次，但是唯独这次被我忍住了，真的没有射出来，但是悲剧的是我随即马上感到大小便意一起来，但是结果都是没有出来，我猜是精液被憋在尿道或射精管之类的引起的尿意，不知道为什么也反射到（大）便意去了。我当时想再撸一管把液体弄出来，但是因为刚刚弄完也累了，而且也不敢肯定这样是不是更好，所以最后忍着尿意睡去了。这事情不久，我开始半夜要起床尿一次（在此之前除非睡前喝水，否则我晚间一次也不用起床尿尿）。和一觉睡天亮比确实难受些，但是也没太引起我注意。这样大概过了半年，晚上要起来二次了，然后渐渐的三次，四次，甚至五次。而且渐渐地开始失眠多梦。我知道我身体出问题了，上网查了似乎是肾虚引起，第1次乱买药来吃是买了六味地黄丸，但是情况更糟糕，再查了下发现肾虚分阳虚和阴虚，而六味地黄丸似乎是适合阴虚，而我的症状似乎更接近阳虚。于是我相应买了金匮肾气丸来吃，晚上起来次数确实地减少了。但是后来吃久了，有一次睡觉感觉身体发热难受，而且也夜尿了好多次，之后没敢再吃。而除了尿频和难入睡和多梦之外，没有其他任何不适，我就这样继续熬了大概3年。终于有一天，不知道是不是因为下午喝了一杯拿铁，晚上睡觉的时候浑身难受不自然，睡在床上一时发冷一时发热，放松精神想睡觉就感觉要昏厥，我挣扎着坐起来，先是没什么，但是久了，那种发晕难受的感觉就开始袭来，从我9点半企图挣扎到凌晨1点多，我终于受不了了，打了120进医院。

　　767.本人22岁，从11岁开始就手淫，一直到22岁。一身的病，精神萎靡，抑郁症，事事不顺。2013年3月接触戒色论坛，开始戒手淫，到现在断断续续戒了2年，感觉身体好点了，可还是没能完全戒掉，何况身体透支11年了，依然还是有前列腺炎，阳痿，抑郁症，爱幻想，头油，头痒。

　　768.本人23，长期撸管，现在成了这般恶魔样，悔啊！一脸淫邪，写在脸上，头发越来越少，眉毛越来越浅，舌苔越来越后，身体一天不如一天，唉！谁来拯救我，我如何自救？

　　769.曾经的我是个很优秀的孩子，是别人羡慕的学霸和帅哥，原以为自己的人生就会这样光辉地走下去。可是…不知道从什么时候开始自己变得浑浊，变得的卑微，慢慢变成连自己都厌恶的怪物，身边美好的东西早已经都离我而去，没有朋友，没有爱情，没有希望，直到连身体健康也出现严重问题时才幡然醒悟。我就像一个迷路的孩子，在错误的路上越走越远直到走到悬崖边上才清醒过来。而现在我要回去了，我要启程找回那个曾经纯净的自己，我知道自己肯定会面临很大的阻碍，但是我宁愿死在回去的路上，也不愿活在心魔的掌中过着行尸走肉般的生活。我一定能做到！！！

　　770.我社恐太严重了！今天刚找了一份新工作，工作的时候我就跟个木头人一样，一句话也没有，我想搭话也不知道说什么，然后跟别人说话没有底气，不敢看别人的眼睛，做事情反应迟钝，总觉得别人看不起我，心里那个滋味真是形容不出来，也不知道该怎么办，很迷茫，怎样缓解一下现在的这种状况啊？

　　771.手淫危害实在是大，刚刚对着镜子看了看自己，面色都变了，现在又想睡觉，后天就考试了还没复习完，实在耽误时间，还有就是自制力实在是太差了，我该怎么办？奉劝那些正在戒色的朋友们，手淫实在伤阴德和运气，千万不要看不好的视频，看一次破一次。

　　772.自我毁灭，断送了太多！人生如白驹过隙，转眼已十九年矣！时光消逝，多少日日夜夜已过去，一直以来我深陷自我毁灭不自爱的深渊里无法自拔，到头来换了什么？ 倘若时光可以重来，我该如何～那简直是白日做梦。手部所产生的重复性刺激行为，难以抗拒的欲望，戒除的决心，令人上瘾的愉悦与罪恶的感觉。它像一个无底洞，深不见底，让我竭泽而渔，致死方休！ 染上它，我无法自拔；它使我精神萎靡，意志薄弱，注意力不易集中，记忆衰退，思维迟钝；现在脑子明显感觉变蠢。它使我难以入睡，让我懂得了失眠的痛苦。它使我身高，体重一成不变，平日里所吸收的营养，能量被补充了。它使我内分泌失调，白发日越渐多，满脸痘痘、痤疮，影响我原本英俊的脸庞，影响我心理，社交.....

　　773.本人手淫史有13年，初一开始手淫，现在26了。首先说说手淫对什么人危害最大，就是对聪明的人危害最大。为什么？因为心理落差最大，从天堂到地狱。本人初中时脑子聪敏，成绩还不错，班里排个前五没问题。手淫从初一开始，当时经常做，下午去上课之前都要搞一发，晚上做完作业也要去搞一发~不亦乐乎！不过初中时没事，可能那时候身体好吧~高中时问题就来了。高一时还没问题，书该念的念，该考好的考好，没啥大问题，高二的就出问题啦。那时候基本2，3天手淫一次…突然有一天发现，看好，是突然！老师上课讲的内容我记不住，跟不上节拍，节奏不对，刚讲的东西我回头就忘了，记不清了，这啥节奏？咋回事？当时心理非常震撼，简直就是奔溃！从此一发不可收拾，记忆力下降，注意力难以集中，即使勉强可以集中，也完全跟不上老师的节奏，没法做到有问必答，没法做到一学就会，曾经老师眼里反应很快，上课总喜欢跟老师互动的好孩子，怎么回事？怎么变成这样了？物理上的，事实上的，客观的身体，脑子损坏，导致了心理上的，主观上的疾病，啥疾病呢？就是自信心被完完全全摧毁！看好了，是完完全全，曾经那个不可一世，自信甚至骄傲傲娇的男孩不见了，取而代之的是一个自卑，自卑，再自卑的男孩，问题不在于这个男孩变得多傻，多白痴，而是这个男孩的落差太大太大，试想想，十几年的生活一朝崩塌，至今没有恢复，对这个男孩的打击何其大！

　　774.我今年上高一 我想戒掉手淫 但是现在几乎是撸一次这样子想一次 这样的事不知道做了多少回了，看看现在残弱的身体和麻木的大脑，SB一样，看着别人言行举止这不爽那不爽，其实自己手淫能抵得上别人的许多错，我就是一个活该的可怜虫！

　　775.我是某市重点中学的高一学生，16岁，身高仅有161，面容猥琐，性格内向，对心仪已久的女神始终没有勇气表达爱意。我从11岁开始sy，现在真真实实感受到了它的危害，决心开始戒色，积极锻炼，争取一年长高15公分。

　　776.脑力不足的我已经无法正常工作了。我目前是个厨师，可脑袋经常忘事，皮冻熬糊，水壶烧干，冰箱忘插电，在工作上各种忘事，就在刚才我用高压锅压的一锅肉也因为忘了这码事，我去睡觉，结果把肉压碎了，遗忘的力量真是太可怕了，导致我已经无法正常工作了，我打算辞职，在家禁欲来恢复脑力。

　　777.总感觉自己没救了！手淫过度十年，以前每天4 5次，平均每天2次，得了严重神经症 神经衰弱一直吃西药效果也不好，今天看了看中医说 肝肾阴虚肾虚的不能再虚 阴虚火旺，

　　778.今年十四，九岁开始撸，欲望一来就撸，刚戒两周，结果前天和昨天撸了三次，上课明显听不进去，鼻子不通气，昨天又生病了，视力又低了，我该怎么办，戒不掉了，左侧睾丸有点下垂，怎么回事，撸完秒射，有时肚子胀痛，大家说说我该怎么办，有什么戒的好方法，目前身高一米八二，还会长吗？会变丑吗？

　　779.大家好，本人来自福建福州，今年25岁，SY已经有7年之久，本来我这个年龄应该是充满活力，事业上面正是奋斗的时候，可却被淫魔侵占了思想，从小我的父母就经常吵架，家庭的不和睦导致了我心理不健康，很自卑，我17岁上高中的时更是染上了SY，整整7年生不如死，那时候精力旺盛，一天至少一次，最多的时候一天3次，有句话说的是温饱思淫欲，而我上瘾以后就算很累的时候也会着了魔一样的SY。我不思进取，荒废了学业，大学都没有上，整天上网玩游戏，而且也不锻炼身体，就这样3年过去了，20岁那年身体很多症状已然出现：我经常头疼，头晕，脸色发白，手臂和腿毛都很少，没有阳刚之气，走路没几分钟汗就跟水一样的流，两腿发软，全身无力，容貌也变得极其猥琐，黑眼圈严重，1米8的身高只有120斤（这里我补充一下，我小时候就经常生病身体很虚，加上不锻炼，身体坏的很快），那时候我意识到问题的严重可心理早已扭曲无法自拔，我天天宅在家里玩游戏，白天都不敢出门，晚上失眠经常是玩游戏到两点以后才睡。总想着连正常人都不是，活着有什么意思，什么事都不能干，好几次想轻生，父母也忙着开导都没用。后来我有去尝试的找工作，可SY导致自己很浮躁，头脑麻木，记忆力也减退，没干多久就继续在家里打游戏。地狱般的生活持续到去年的7月。我高中谈过一个女友，分手后一直都没有正经的谈过恋爱，去年年初遇到一个非常喜欢的女孩，交往后也是因为我身体不好，而且多年的消极让性格变得很差，7月份分手，当天晚上我大哭了一场，看看自己人不人鬼不鬼的样子，一下子悔悟，决定戒掉SY。

　　780.手淫后头晕，健忘，面色憔悴，晦暗没有光泽！健忘，注意力不集中，不爱交流，……有了邪淫世界一切都变得灰暗了！从此以后一定要戒掉，努力拼搏奋斗做一个积极阳光少年！我发誓！

　　781.我初中13岁就开始手淫了到现在20岁的人还是十几五六岁人的想法一样幼稚。自己的思想完全不是同龄人的想法一样，脑子也因为手淫变得很笨，反映力和思考问题完全不行，经常被朋友和别人说脑子是浆糊一样，有些人直接骂傻子。我内心非常的痛苦和自卑。我也想像同龄人一样有健康的身体和思敏的想法和渐渐踏入成熟。因为手淫让我得了严重的社交恐惧症和神衰，身心健康受到严重的损害。

　　782.目前感觉浑身乏力，手心热出汗，中午吃完饭浑身发热出汗，下午也爱浑身热出汗，汗停了身体就凉快了，嘴唇干，感觉视力变模糊了，每天精力不好，腹胀，大便湿软量少，每天一到两次每次都很少，排便困难，有时盗汗，每天临睡前尿频，夜里不起夜，白天正常，但经常有点尿急。目前在吃知柏地黄丸和补中益气丸吃了几天感觉好一点了。希望各位得到各位师兄师傅的帮助。万分感谢。

　　783.我今年23岁，1米75，55公斤，手淫8年，去医院做了前列腺检查，细菌培养是革兰式阳性杆菌，白细胞+，尿频，有时尿道有灼热感，小腹会阴处有坠胀，肛门坠胀，有痔疮。大便两三天一次，，有时黄短有时细长。脱发几年了，洗头有十几根。最近特别严重，一天能看见一百根或者更多，头发细，微黄，有油。腰疼，有鼻炎，咽炎，失眠多梦，眼睛干涉，唇干。双手只有拇指处有十分之一月牙，舌苔白厚，有齿印。主要是遗精脱发太严重了，可以帮帮我吗？

　　784.17岁sy四年，以前频率挺高的，大概3天一次，但患病以前没出过什么问题。今年三月一次sy时马上要射了我把精憋住结果当时就萎了，当时还没太在意，半个月之后感到害怕了，和父母沟通了一下他们都不很重视说这么大哪有阳痿的，可什么情况我自己最清楚，去男科医院检查：左侧精索2.6cm，能明显看到下坠，Pfi=6.9其余指标均无问题，现在自己的感觉除了阳痿和脑力不足外没什么特别不适的感觉。阳痿后8个月我也上网看过，论坛上有几个与我相似的病例，也没解答出个所以然来。3月到现在中间有过几次sy，能射精，有点果冻精。我不太了解这类病，现在感觉勃起时龟头充血比以前好一些了，刚患病时基本完全不充血。根部还是很无力。勃起很快就软，很少晨勃，我想知道我的病还有救吗？总感觉自己该好了结果到现在还没好我特别苦恼烦闷，屡屡有轻生念头，高三了本来压力就大，请各位大师指条明路，多谢多谢！

　　785.我手淫6年。头发干枯。尿无力、尿急、肛门坠涨、早泄、腰疼、没精神，怎么治疗？

　　786.我24岁,1991年的从5月18号撸管到现在一天三次，戒不掉，上瘾啊 ，撸出尿频早泄，脱发，静索静脉曲张，我戒掉还能恢复吗？还能生育吗？

　　787.24岁。14岁开始sy，第一年1天1-2次。高中之后总是周末回家2天3次，大学时候假期在家2个月就是隔几天连续2-3次。毕业之后戒了半年。之后没忍住，差不多半月一次。一次就连续2-3回。13年1月开始耳鸣。精子都是黄色胶状。今年5月发现很难硬了，很容易出汗。而且sy基本都是秒射，原来尿尿快尿完的时候总是使劲能射出去点。现在使不上劲。早上基本也没勃起。昨天吃韭菜多了直接梦遗了。也出现过睾丸疼痛。肛门疼痛，龟头疼痛。再加上sy的秒射以及平时勃起硬度不够。总是压力好大，感觉自己阳痿早泄。前列腺炎，不敢和女孩交往。希望老师能帮帮我，看看我这到底是什么症状，精神压力真的好大。

　　788.我今年24，身高172，体重64kg. sy有5年左右，属于比较频繁，比较容易感冒，两年前会腰酸，过一段时间就好了，10月初搬东西用力过多，腰又酸疼起来，休息几天有缓解一些，前三天遗精了，腰部又酸了。现在头部稀疏，发际线靠后，现在有在喝中药，喝了三个星期了，医生说身体比较虚，基本10点半睡觉。想问的是，腰酸问题应该怎么办，可以运动么。还有头发的问题，平时应该怎么做才有益头发生长。

　　789.手淫是从小学毕业后12岁的暑假偶然的染上手淫，初次手淫尝到快赶之后一发不可收拾。很频繁而且开始几年一天几次。直到最近几年才有所收敛。

　　790.目前主要是尿频尿急尿不尽分叉尿有泡沫，尿黄偶尔尿道滴白口不舒服会阴部以及腰部不舒服。早泄勃起不坚好些年没晨勃。晚上睡不着白天没精神。不喜欢说话不爱动。胆小怕事易惊，记忆力不好注意力不集中脑袋停不下来老是胡思乱想，头发初中时已有白发。睡觉时皮肤瘙痒额头经常有痘大便粘。尿频尿急失眠没精神是目前严重的。其他的跟大家应该差不多。求求各位帮帮我吧为了老婆孩子父母我得撑下去阿。可是真撑不下去拉！

　　791.今年23，1米75，55公斤，手淫8年，每周一次，连续两天也有过，怕冷，冬天四肢冷，夏天怕热，消化不好，食欲不好。失眠多梦，半天老醒，烦躁。头发油，脱发严重，洗头几十根，有好几年了，最近特别严重，感觉有一两百根。前列腺炎，有时尿频，有时尿道有灼热感，尿不干净，会阴肛门处坠胀，小腹有时胀，做了细菌培养，革兰氏阳性杆菌。有鼻炎，咽炎，痔疮，腰痛，没精神。主要是脱发，遗精，前列症状，看了中医，喝了七副中药，感觉没多大效果，七天遗了两次，复诊医生说住院用抗菌药先治前列腺再说，没敢住。头发越来越少，每天都很急躁，烦，麻烦楼主和各位大哥帮帮忙！

　　792.我今年22岁，大四了，从6年纪就撸，但是频率不高，我已经戒了1月半了，我现在发现的症状就是龟头敏感，射的快，秒射，现在就是还有意淫，我一直在控制，但是很容易勃起，上厕所时我摸了龟头还是很敏感，而且脚有时凉，应该是阴阳两虚，我不知道有没有前列腺炎什么的，我到底该怎么办？要不要去医院啊？该怎么系统恢复？

　　793.sy10年以上了，中学时期很频繁，大学初意识到问题严重性，收敛了许多，但一直没有戒掉，断断续续在破戒的怪圈中，由于加班很严重，外加久坐，晚睡，吃荤过多等不良生活习惯，这8个月过去，我的肾虚更加严重了，并有了神经衰弱的迹象。到今年6月份的时候，症状有：右侧腹股沟刺痛，尿频，睡觉只能仰卧，不能侧卧；遗精每月5-7次；睡觉半夜醒来，再也无法入睡，白天精神极差。一坐公交地铁就头晕发昏，更不敢看手机电脑。在6月底换了工作，彻底开始戒色养生。这四个月以来，遗精次数分别为：5 4 7 6，右侧腹股沟疼痛好了很多，但还是不能侧卧，睡眠好了很多，但早上还是会较早醒来，白天精力也恢复了很多；每天掉头发20根左右，头发干。久坐后腹股沟疼痛加重。

　　794.我的病史，我已经患病有七年的时间了。是在我高三18岁的时候，出现右侧睾丸胀痛的情况，但是也知道是什么原因，就以为是发育了。具体是怎么得的这个病，也不清楚，因为我很少手淫，一个月一次吧，且比较喜欢运动。可能是因为压力比较大，加上冬天的时候都不穿秋裤挨冻和不是很讲究卫生导致的（自己猜测的）。因为比较早谈恋爱，得了这个病后，在高中毕业后就有了性生活，一个星期一两次吧。之后，到了大一的时候，去医院看了，才得知是前列腺炎，吃了半年抗生素后，医生说指标已经好了，但是睾丸胀痛的症状没有恢复，我也就没再吃药了。到我21岁的时候，出现频繁遗精，最厉害的一次连着遗精5天。睾丸胀痛，就右侧一侧，已经七年的时间了，每时每刻都在难受，没有好过，在遗精、劳累或者熬夜之后，胀痛感会加剧。牙龈很容易出血，现在早上起来嘴巴里面有点臭。耳朵里面常觉得很痒。

　　795.手淫有三年多了，一个星期有四次左右，一直到最近最后一次过后我就感觉胸口里面好痛这是怎么回事？下定心要戒了。

　　796.我今年上初二，13岁，我是在2013年第一次开始手淫，那时候我上小学六年级，有一次我用电脑，发现我右手大拇指和食指中间的地方不停的跳动，当时只是跳动，也不疼，当时也没有很管右手。到后来右手大鱼际部分也开始跳动，而且有种想打右手的感觉，于是我就开始打右手，我发现打右手可以缓解不适，但是会跳的幅度更大，后来过的时间长了，我的右手，几乎是整个右手不仅跳（24小时的跳），而且还很痛，还非常不适，写作业时总想敲右手，不敲特别难受。后来我爸带我去小医院看病，医生看我右手大拇指不停的跳，问我失眠不失眠，我说失眠（不过现在好了），他说我这么小不可能神经衰弱于是医生给我开了一盒专门补充维生素和微量元素的口服液，喝了一段时间，可是手没有任何好转。我现在右手大鱼际部位肌肉抽搐不停，有时候幅度大一些，有时候幅度小一些，基本上没有停止过，到现在不仅手没有任何好转，反而我的右臂有时也会跳，不过不疼。现在我的右手非常难受，我都有种想把右手砍掉的念头（我真的有过，而且很多次）

　　797.我掉头发，头顶掉，俩鬓角也掉，发际线都有后移了，掉的头发都有白色颗粒，21岁，高中开始手淫，头发稀少，头发油，2天一洗，不是很痒，没有小红点，平时掉的少，，因为睡觉枕头上都没有看到掉头发，不过洗头掉很多，洗个头掉50多跟吧，可能还不只，今年掉的很严重，以前也掉。

　　798.SY已经有11年历史了，刚开始基本每天都有，有时候一天甚至好几次，16岁开始交女朋友，开始有性生活，基本上3天一次，有时候一天好几次。持续了很多年。 大便不是很成形，一般一天1-2次。小便是让我最苦恼的，从高中时代就有尿分叉，尿等待的毛病，到现在开始有夜起的毛病，已经持续快3年了，每天夜里总是要起床2次，感觉躺着就会有尿意，腹部就会收缩，午休也是，经常躺下半小时就要去上厕所。经常坐下久了或者翘二郎腿久了，睾丸就会不适，不舒服。前几天去检查有2.5CM的精索 医生说不严重 先观察看看。脱发问题： 这个是最让我苦恼的问题，我是个非常在意别人的看法的人，我甚至想过自杀。 最苦恼的是，戒色这么久 感觉没有控制住脱发，现在额头已经变成M型，头皮也已经露出，每天都戴着帽子掩饰自己，而且头皮上还长痘痘，很痛，持续了很久不消掉。头发也很油，平时经常很痒，脱发已经持续6年了。

　　799.我今年24岁，撸了有7-8年的历史，身体有点尿频尿急尿无力的样子，其他没有什么不舒服的地方，脱发也有点严重前面有点呈现M型的样子，头顶也有点脱发的样子，戒了有个把月的样子。大哥，我需要去看医生，需要吃什么药吗？谢谢了。

　　800.我今年19岁，但是看起来身体还像15岁孩子一样，非常瘦1.6米 80斤左右。阴虚火旺，时不时扁桃体炎和口腔溃疡，扁桃体炎一来，喉咙就有痰，但是这几天都睡的挺早，吃的也清淡。唱歌到高音声音会变得沙哑。整天头晕，乏力，早上起不来。小便少一天2-3次且黄色，大便不成形。夏天做事爱出汗，喝水背部头部都会出很多汗，是虚汗，夏天手心发烫。身体很虚弱，舌也有齿痕。大概两年时间。身体很累，打哈欠，老想睡觉不想做事……夏天有时会口干、口渴，喝很多的水也解不了渴，过几天口干口渴又恢复正常。冬天怕冷，四肢冰凉。掉发，也快两年时间了。小时候体质都是冬暖夏凉，冬天身体非常暖和，夏天也不错，可是自从sy后，身体越来越差了，和小时候相比简直判若两人。现在身体真的太累的，整天无精打采，年纪轻轻背都陀了，唉，我是不是元阳损耗的太多？现在问题怎么长大像个18岁的人和恢复从前的体力呢？

　　801.sy7年了，以前都是基本一天一次有时候两次，这一年基本都是三四天一次，有时候三四天连着一天一次然后又停三四天，去年彻底停过一个月，彻底不看黄有过半个月然后都是每隔三四天或者一周有看一次，以前小的时候头发特别黑亮，现在很干燥好像都没营养，有十分之一的白头发了主要在两鬓，耳鸣吱吱的蝉叫声，睡眠一直不好难入睡，睡了就做梦，梦多，白天老是没精神，都是一点左右睡着，有时候两三点才睡得着，整个人都瘦完了脸上露出两个圆凸凸的颊骨怪吓人的。 最近撸两下硬了就射出来了，偶尔尿末滴白，去医院检查了前列腺膀胱还有左右肾都没问题就是检查尿常规的时候 维c+2 医生说是尿道感染，吃了一个礼拜的血尿胶囊和盐酸左氧氟沙星胶囊今天去复查没事了，但是今天下午的时候小便的时候还是尿液有点深黄而且还滴白。还有就是刚刚还记得要说什么的突然怎么都想不起来了。

　　802.我手淫有九年了 而且都特别的频繁 去年发现硬不起来了 但是看黄色小说还可以硬 然后我又继续手淫 今年发现硬不起来了 而且从手淫开始就爱感冒 身体抵抗力差 乏力 腰酸 四肢无力 做事没有毅力 嗜睡 头晕 怕冷 去医院检查给我开了中药（补肾止痛汤加牡蛎） 喝了五天感觉没有什么效果 我这个还能恢复嘛？需要多久能恢复？我特别的担心…

　　803.本人今年21岁，SY8年了，早泄，去医院检查说是龟头敏感过高，做了手术也没效果，还是秒射。夜里容易尿频，经常腰酸，浑身无力，容易上火和感冒，有鼻炎，脚心出汗，请问这个情况该怎样调理！

　　804.楼主，我还有救吗？手淫了11年，现在身体好虚，一身的慢性病，你能帮我看看吗？

　　805.我是一个罪孽深重的人，今在此忏悔我的错，关注吧里好久了，一直默默的潜水，多少兄弟们的遭遇让我感同身受，看的我默默的想哭。今天写下自己不堪回首的过往，忏悔我的罪孽，警醒自己戒除邪淫，永不再犯！我是个邪淫较早的人，大概5岁吧，那时候学会了爬树蹭床来获取快感，过程不说了，一直沉迷其中不能自拔，那时候不懂男女之事，只知道这样很舒服，那时候没有精子，所以快感持续很久，我每天乐此不疲，殊不知耗尽了自己的福报，败坏家里的家风。我特别的不要脸，不懂事，在外面受人欺负，只会伤害家里人，我有个姐姐是精神分裂症患者，那时候我非但不懂照顾她，还老是欺负她，以打骂她为乐，我真是畜牲都不如呀！写到这里，我有点想哭，我是一个罪人呀！害人害己！后来学会了用手，更是不能自拔，上课也sy，对女同学YY，晚上天天撸管，一天好几次，成绩一落千丈。说一下恶果吧，自邪淫之后，倒霉不断，摔一跤额头摔破，缝了好几针，打开水烫伤脚休学几个月，小时候被别的小孩推一下，居然手臂摔骨折了，可见身体多脆弱！性格方面变得自卑内向，处处受人欺负，打不敢还手，骂不敢还口，别人看见我就讨厌，都看不起我欺负我，初中没毕业就没读书了。出来打工后还是邪淫不断，处处受人欺负，被人骗去做两年苦功，天天打骂，性格变得更加可悲，脱离那里后，整个人变得跟傻子差不多。别人都拿我当傻子，找我借钱不还，欺负我，工作也是如此，做的比人多，拿钱比人少，恋爱更是不敢想象，没有女孩子看得上我，一个女孩直接说你是脑残，看见你就恶心，如今二十多了，结婚都是奢望。身体方面也不想说了，十几岁就尿频，上十几次厕所，尿液是茶色的，早泄，一直想试试自己的性能力，居然学人去嫖娼，把处男给了一个妓女，花钱消耗自己的福报，伤害自己的身体，我真是愚不可及呀！心理方面已经说过了，变得跟傻子一样，狐朋狗友都找我借钱，从来不还，唉！邪淫的人，能交到什么好朋友呢！人也变得越来越幼稚，网上认识的人，给人充话费送礼物，结果别人根本不理你，呵呵，真是个傻逼。天底下恐怕没有比我更傻的人了，现在又得了抑郁症，动不动就悲观厌世，总是莫名其妙的害怕，莫名其妙的想死，痛苦不堪，总是一个人想哭，觉得自己命苦，现在才知道，是邪淫害得我呀！

　　806.肾阴虚怎么办？？我今年27岁，从初二开始手淫，有十几年了，一开始不知道手淫危害这么大，一星期手淫3、4次左右，很频繁，直到上完大学找工作之后才知道手淫对身体危害很大，但是虽然知道危害大，可总是控制不住。吃饭老是感觉到热，老出汗，还不敢跟家里人说，手心脚心老是出汗。这段时间从网上查说吃药管用，我就买了一些六味地黄丸吃，我准备戒掉手淫，现在已经3天了，伴随者吃药。。吧友们有没有什么经验，传授我一下，小弟感激不尽。谢了。

　　807.初三的上学期读完后，放暑假，还有一学期就进入高中了，我跟家里商量想去读职高，家里买了电脑，开始疯狂撸，看黄片，熬夜，久坐，一天吃两顿，吃了就上网，打游戏，具体这些时间是这样的，九点左右起床，打游戏到中午吃的，饭吃了继续游戏到吃晚饭，到凌晨两三点才睡觉，撸一天一次或者两次。到要开始上学的时候，家里人还是叫我把初中读完再说，后来我又去读了初三下学期，当时已经不成人样了，头发油腻脱发，脸发胖，人更加猥琐胆小，完全自己都不敢照镜子，还得了过敏性结膜炎，左眼非常难受，感觉像火烧一样，拿了很多眼药都没有用，那时候每天真的感觉像地狱一般，自己身高也因为种种坏习惯长不高，才160。

　　808.28岁，以前有手淫，但不频繁，大学毕业后三年手淫相对较频繁，今年毕业第四年，八月份的时候出现尿频症状，去医院检查慢前，吃了很多药没效果，现在的症状：尿频，喝水的情况下，一个小时左右就有尿，尿量大，清长，不喝水的情况下两三个小时上一次，但是尿道口那老有尿意，不喝水尿时，尿黄且少；耳鸣，多梦，几乎天天做梦，最近一星期晚上睡到四五点就醒了，然后很难入睡。

　　809.我六岁就开始手淫，当时并不懂那是何种行为，起初只是觉得那样很舒服，那时候没有白色精液，但也会有少量透明液体，过早辍学，沾上了网络，经常通宵而且看色情电影，勃起时间很长，而且每次都要手淫，有时一天还数次，我到现在为止没有过女朋友，心里总是自卑，看到美女就会意淫，我真的觉得自己很龌龊，不敢追求女孩子。我现在阴茎比同龄人短小得多，龟头瘪瘪的像蔫了的气球，没有一点健康的样子，手淫从最开始的十几分钟到现在十几秒都可以，早泄是肯定的了，而且现在勃起程度明显大不如前，小便时没有一点劲头，就像是洒出去的，精液里有很多透明固体状物，皮肤粗糙暗黄出油张痤疮毛孔粗大，还有尿频，强迫症等等。我现在很自卑，脾气也怪，我该怎么办？还有得治吗？

　　810.sy大概有15年左右，早7 8年不太频繁，一般一个星期半个月一次，后面频繁些 2 3天一次，有前列腺炎，在医院检查有钙化灶，现在有症状小便有时候会尿频，下腹部两侧有些许不舒服感觉，憋尿时间长些会有滴白现象但不经常，奇怪的是做提肛运动过后下腹就会有不舒服的感觉，也容易尿频，停止几天就正常些，现在早泄严重1分钟之内，勃起正常，比较敏感容易勃起。一直有脱发，头顶和鬓角都脱，现在比较稀疏了，头发两天不洗会油油的，天天都有洗头，所以不怎么痒，上火的时候会有小红点，平常没什么感觉，从17岁开始脱发，因为剃的光头，所以没注意脱发数量。不知道可不可以吃点补脾胃和肾阳的中成药，特别容易出汗，冬天来了，特别怕冷。

　　811.老师好，sy差不多5年，今年19岁，现在目前戒了26天，想问问我睾丸不痛，然后摸睾丸旁边有些软软的硬块，然后下垂有些管道很明显。想问问是不是精曲，很害怕！

　　812.楼主好 小弟 24男 有八九年sy史 多的时候一天2.3次 一般两三天一次 去年交了个女朋友第一次没有勃起 去看了医生 吃了两样中成药 胚宝胶囊 蚕茸柱天胶囊 后一年半左右能正常性交 期间还有sy 最近几次又不能勃起了 勃起了也很快又软了 身体上的症状有：腰酸 手心出虚汗 尿不尽 尿频 脑神经衰弱 多梦 阳痿。

　　813.我撸龄6，7年，最近发现一直掉头发，听别人说是撸的问题，我现在也狠下心来戒了，已经差不多十五天没有浏览黄色，没有撸了。请问各位前辈，我就这样就会慢慢变好不掉发了吗？

　　814.22岁 手淫九年 平均每天手淫一到三次 身体很瘦个子很矮 自初中手淫开始就爱感冒 舌头根部是黄色的颗粒状还有红色的斑点 吃什么都没有胃口 最近一年硬不起来了 而且早泄 腰酸背痛 整天无精神 学习感觉也学不进去 坐在那就想动 偶然发现这一切都是行为手淫造成的…所以去了中医院看了 医生开了点中药给我，喝过之后没有什么效果…我该怎么办？

　　815.我睾丸严重不对称，我看了精品贴，关于精曲的，突然发现自己左边睾丸有精曲，是严重程度的，就是发觉左睾丸前后很多经，像蚯蚓一样的，很大一坨，不止小指头那么大，这能好转么？现在二郎腿都不敢翘，会挤压着右边睾丸，非常不舒服，现在不仅感觉睾丸不对称，而且感觉左右阴囊都是左大右小，而且上课坐一会儿屁股就又麻又痛，各位懂睾丸的情况么？我该怎么办啊！

　　816.我现在尿频尿不尽会阴不适，一yy就有射精的感觉。然后头疼，身体无力，和射完精一样，但是精液没有流出来。看过中医说我脾胃虚，吃过一个月中药，现在总被这个困扰。怎么办。算早泄吗？

　　817.我今年28 sy快十年了，现在是小便分叉，小便开始后末端就分散了，结束时就上下两股！很奇怪，时好时坏，一般都是下午就不分叉了，第二天又分叉，有时候分叉好几天，舌苔发白，反反复复的怎么办呀？我发现尿液少的时候分叉轻，尿液多的时候分叉严重。

　　818.手淫差不多有10年了，频率应该是平均2天一次。大便一般是一天一次，没有便秘，大便比较稀，小便一天大概8到10次吧，小便总是感觉尿不出来，得停上3，4秒才能尿出来，旁边有人的话会感觉紧张，那时间就更长了才能尿出来。一般是清长，没有刺痛的感觉。比较容易出汗，动一动就出汗，脱发比较厉害，我附上了照片，头发和头皮特别油，一天不洗头就感觉头上油腻腻的了，我一般是两天洗一次头发，而且我脸上出油也很厉害，到了眼镜都会自己滑下来的程度，几个小时就得洗一洗。头皮也感觉痒，洗一洗头就好了，头皮上没有小红点。如果不洗头，不碰头发的话没咋注意掉头发，一洗头就掉的比较厉害了，每次差不多得掉50多根，我是从两年前开始掉头发的，那时候一觉起来枕头上就有一大堆头发，慢慢的不像以前那么厉害了，估计是掉的没多少了吧。

　　819.sy16年，近三年2天一次，主要想看脱发和白发，我的油性头皮白发是从13岁开始长，从14岁开始变得严重，现在已经7分之1都是白的。脱发已经三年了，我是两天洗一次头，一洗头就掉100-140根不等，次日掉40根左右，很恐怖，平均下来一天一百根左右的掉。现在已经掉了原来发量的一半，没夸张，因为我以前头发就很多。尤其是前额有一小片掉的特别严重，快掉完了。

　　820. sy4年了，今年开始一月6到 7次减少次数了， 最近精神无力。 没精神，。 勃起不硬， 早泄。前段时间差早泄。得知前列腺有炎症。就是有时候尿无力 尿尿时总感觉有压迫感 ， 其他无疼痛症状！ 如果只是炎症那么倒没事 调理下。 就害怕是细菌性 那样应该没法自行恢复吧。 楼主我应该怎么办？

　　821.大哥，我的症状是尿频，尿无力，早泄，有时会尿滴白，冬天睡觉流汗，头发枯黄，大便不成形，手淫七八年了，已经戒了快一个月了。

　　822.今年24岁，差不多12岁开始的，基本每周都有SY，最近一两年感觉没有晨勃，SY后第二天第三天会出现阴囊潮湿，睾丸胀痛，问题严重么，我最近想去检查一下，是直接去医院泌尿检查还是去找中医把脉好？

　　823.我sy四年了，今年五月份的时候每次sy以后出现腰膝酸软，过几天才好！六月份一直戒色到现在，中间每个月大概遗精两次，又破两三次，前天破一次之后，身上立马腰膝酸软，小腹部位伴有震痛，已经三天了，还是腰部酸疼，今天准备去医院坚持一下，可以吗？

　　824.我sy两年半了 最近 两个月拉肚，以前双眼皮 现在单眼皮 不知道是凹陷还是浮肿还是下垂 肾还有点不得劲 怎么调养？

　　825.我有8年手淫史，05年初开始，那时候刚上大一。频率不是很高，平均3天左右一次，但有时候一天可能会有2次，一开始其实是意识到有危害的，但是由于深受无害论影响，一直没想过戒除。直到2010年发现症状:晨勃消失，性欲低，勃起困难，尿频，尿急，尿不尽，而且基本每天早上内裤都流有粘液，整个人都是浑浑噩噩的！现在彻底戒除100多天了！决心永不犯邪淫！遇见一个很好的女孩子，而且是高中同学，现在最害怕给不了她一个健康的自己！这段时间也很苦恼！内心一直不得安宁！怕给不了她幸福！

　　826.我今年26手淫12年，我的症状是慢前有的基本都有。去医院做彩超是前列腺增大。脱发严重，严重的m脱医院检查为雄脱。失眠严重神经衰弱。现在治疗方案为中药治前列腺的，锯棕榈保健药。已经吃了一个多月了，有好转，我主要想咨询怎么治疗好脱发。

　　827.我现在30岁，有16年SY，现在体重178斤，身高180CM，偏胖，主要是早泄症状明显，基本为秒射，长期大便不成形，特别是早上会有至少两次大便，白天还好，近两年发现晚上睡眠不管早晚，早上5点就醒来了，之后就睡不着了。

　　828.我说说我是的症状，本人21岁，3，4岁那年大人们看黄片时偷看，那时就染上了黄毒，一直到10年11月，朋友请客去按摩，教会了打飞机，之后自己就天天打，夜夜打！有时一天高打6.7次！11年12年几乎每天一次，这两年发现自己有早泄，前列腺炎，耳鸣手脚冰凉且出汗，最严重是脱发很严重。13年10月掉，一年时间前额几乎掉了一半多。

　　829.我主要就想解决脱发问题 感觉脱发快有半年了 感觉最近脱发很严重 特别是鬓角 感觉最近几个月鬓角已经严重脱发了 我头发比较油 头皮有小红疙瘩 也会痒 sy大约有5年 有时候很比较频繁 最近2个月没有sy 有房事 小便比较黄 大便不成形 很爱出汗。

　　830.24岁，12左右开始sy，频率基本7天以上，15岁左右有尿滴白，有尿不尽的感觉，18岁左右没晨勃，20岁一次拉肚子很严重全是黑的之后大便就一直是稀的不成型，有时候前面是很干后面的稀。怕冷，四肢冷，一下凉一下热就想上大号，阴囊潮湿很多年了，现在还是处男。我现在要怎么调理，要多喝水吗？

　　831.SY八年频率并不多，大学频繁，去年6月查出前炎，生不如死，抑郁症，社恐，经过抗抑郁治疗，消化吸收一般，食欲不好，烦躁，现在治疗抗抑郁，感觉人生无望，希望老师能救我。

　　832.今年24岁，现在得了前列腺炎五六年了，一直也没看好，以前上学时经常憋尿，经常性幻想勃起，大概六七年前高三时看黄片开始学会手淫，当时很频繁，后来就发现有尿痛的症状，也没太放在心上，吃了点药没好就没管了。现在五六年过去了，现在主要症状是尿痛，会阴痛，尿分叉，尿不尽，已经严重影响生活了，最近去医院检查了一次，医生说我前列腺都没有弹性硬化了，挺严重的，前列腺液取了两次才勉强出来一滴，医生就看了一下也没有检查就开了些消炎药和中成药，吃了一个疗程半个月也没效果。现在完全不知道该怎么办，很担心焦虑，前列腺炎时间长了都硬化了还有得恢复吗？

　　833.年龄25，撸龄9年，目前现状：每天有掉头发，感觉在减少。小便分叉，一天3-4次，大便2-3天一次，便提，无形。需要手动才能勃起，勃起不坚，一会就软，无晨勃，有早泄倾向，晚上睡觉时，阴囊发热潮湿尤其是左边，白天无症状，按照吧里自己检查应该是 精索静脉曲张，左边蛋蛋下垂，无痛感，皮肤变差，头发干枯，易起油，头皮屑雪花一样，每天最多睡眠5小时，11点睡觉，凌晨 4 5点就醒，请问我的情况有多严重，以前由于不好意思，现在我准备要到医院检查了，请大家给点意见。

　　834.年龄25，撸龄6年，脱发情况从4年前开始！2年前严重！现在头发细如牛毛！正常站立小便很少分叉！蹲着的话分叉！大便一般一天一次，大便还可以！需要手动才能勃起，勃起不坚，一会就软，偶尔晨博，有早泄倾向，晚上睡觉时，阴囊发热潮湿尤其是左边，白天无症状，精索静脉曲张，左边蛋蛋下垂，无痛感，皮肤变差，头发干枯，易起油，现在没头皮，刚掉头那会头皮奇痒，并且头皮多，每天最睡眠6小时，11点左右睡觉，也没怎么治疗！肾虚肯定了。头发掉的太严重，没自信！平时运动少！

　　835.18岁其中6年鲁龄，现在额骨突出，请问怎么办，该吃什么药或什么运动，已经戒了2到3个月了，求看看怎么才能治好额骨突出，可以吃药，运动，怎样都可以。

　　836.我今年22岁，撸了三年了，前几天有次激烈运动后我撸了一次，发现勃起不坚了，但是几乎天天半夜起夜有勃起，一开始勃起的时候的时候勃起不坚，昨天半夜起来也勃起了，硬度很好，但是今天又不硬。我这是怎么回事儿，求帮助，以后绝对不再想撸，求告诉我这是怎么回事儿，以前没遇到过，我很慌！

　　837.我今年27，我老是感觉剑突下（很多医生都说是胃脘部）这个地方堵得不行，憋得不行，总感觉不通畅，提不上气，大约两年多了，天气变化（变冷、潮湿），心情不好的时候加重，说话的时候总觉得气提不上来，那个地方就堵得更厉害，还有一个是抵抗力差，容易感冒，主要是抵抗不了风寒，身体的其他地方一切都正常！患病过程：09年-11年我经常手淫，最后抵抗力崩溃了，身体一大堆毛病，看了很多中医都没看好，最后我吃了山东一个专门治疗手淫后遗症医生的中药后，身体基本上恢复了，就在停药的时候，（12年4月份）身体好像又倒回去一点点，就在这时，我就觉得那个部位老是发堵，不通畅，憋的不行，一直持续到现在！最近治疗：从今年7月份开始到现在我看了好多中医，基本上医生都说是：胃脘部痞满，肝郁气滞，肝气郁结，我的舌头是发紫的，并且舌头的两边有血瘀，医生说是肝瘀！吃了药都没有用！

　　838.sy十一年，初中的时频率较高，三四天一次，有的时候一天两三次。从2012年寒假开始戒除，但总是破。我主要的问题就是掉头发，掉发两年多了，以前很油，一天不洗就油，现在坚持戒色，洗完第三天油。偶尔痒。以前头发多的时候每天掉落30多根左右。要是洗头的话更多。盆子里也有四五十根。现在头发比较少，洗头的时候能有20多根吧。现在前额两侧都已经掉光了，头顶上也也脱了。大哥，麻烦你救救我吧，我才21还在念大学，我就要成秃子了。

　　839.我sy8.9年了，一般三天一次，怕冷，怕风，脾胃消化还可以，胸腹部有时有满涨难受的情况，脾气烦闷，忧郁。脱发严重，每天20左右，出油较多，身体发热时，头皮发痒，没有小红点，脱发快两年了，主要是前额两侧和头顶比较稀疏，经常会手脚冰凉，遗精后会感到四肢麻木，浑身无力，有黑眼圈，经常感到膝盖发热，像被蒸汽蒸了一样疼，大概情况就这些。

　　840.本人男，28，178、75公斤、sy史8年，一周两次吧，目前症状：发现脱发两年半，洗完头头发干燥，头皮出油严重。大便一天两次或一次，戒色30多天了，戒色前小便一天六次左右，起夜一次，天冷时小便频繁、尿量少，戒色到现在症状改善很多，不起夜了；秋冬脚底凉，而且脚底出汗多，脾气急躁，晚上多梦。眼睑下面发青红色，象淤血迹，二十二献过血，那时候白头发多，现在白头发少了，不知道是掉光了还是什么原因，三年前尿频一年，去医院检查没问题后来自己恢复了。现在最严重的就是脱发严重，两天洗一次100加。

　　841.今年25，sy十年左右，以前特别频繁，现在后脑勺白发，两鬓头发特别少，头发油，头皮屑多，脸上油，现在每天嘴巴喉咙干，口臭，小便清，大便稀，还粘，便秘，完谷不化，虚胖，小肚子和腰上全是肉，后背每天都觉得湿的，稍微动下就喘不过气，上身大汗，手脚心出汗，楼主分析下我这是什么虚，什么体质，想快速恢复白发怎么办？需要看中医吗？

　　842.男，25岁，顽固性遗精，戒色一年了，每月遗精六七次，体力差，没精神，力气小，稍运动就出汗，舌淡红但舌尖很红舌尖有红点舌下有两粗黑血管，舌苔白的不浓，口渴，小便黄，有时晚上会皮肤瘙痒，有时晚上会头皮痒，黑眼圈长期不褪，久座会腰酸背痛，稍运动就大汗出，头油，大便先是成形的而后会有一些黏液体状大便，偶尔会睾丸酸痛，酸痛后晚上必然遗精，脚易冰凉手不是冰凉的，胆小易惊，容易激动心悸，有时心微微疼，脾气燥，易生气，手食指上有挠出水泡后干裂式水疹，记忆力特差。被困扰好几年了，希望您能帮我根除疾病，万分感激。

　　843.我有精索静脉曲张，现在左边血管大约有大拇指粗细，睾丸感觉也比右边的小，平时也不疼，就是血管感觉挺大的，一团团的，要不要手术啊，求助！

　　844.y将近20年，以前隔天一次，最近两年一个星期一次。目前的主要症状是体型消瘦以及前额脱发。骨头细小，手臂粗细跟女生差不多。头发开始掉是6年前的事，毕业工作的时候就开始了，当时不是很严重，最近半年头发掉得特别厉害，洗头会掉10几根，睡觉也会掉10几根，而且很多是3CM左右的新发。头发黄（这个一直都是这样），头发有一点油，主要是额头油腻，其中以发际线附近尤为严重，脸上没多大油腻感。头发变软、变细，只有原来的二分之一粗，头发发亮，不仔细看有透明的感觉。头皮有突起，挤出黄色小颗粒。

　　845.sy10年，今年22了，现在失业工作都找不到，以前几乎每天一次，有时是一天多次，记得以前高中星期五放假回家一天就是4，5次，唉！后来恶果开始出现高三时我开始不会讲话了，开始去模仿别人讲话，觉得自己口才不好，现在才知道都是sy害的，在大2的时候也就是我sy第8年的时候，我开始感觉sy有害，于是戒个3到4天马上就会觉得脑子清醒多了，能和别人正常交流了，口才也变好了，但是当时还是没能控制自己最多戒1星期就又反复破戒了，唉！我只想我的脑力智商恢复，其他的我都不在乎，现在我天天腹泻，大概一天2次大便，小便不喝太多水正常，水喝多点一夜8，9小便，白头发多，感觉没脱发，真怕那天受不了打击自杀了，唉！我也不知道我要戒多久头脑才能恢复？求你们帮帮我恢复脑力，感激不尽。

　　846.男，24，手淫八年，频率不高。有精索静脉曲张，爱出虚汗。阴囊潮湿，偶尔尿频，能憋住尿。戒色两个月，出现尿频，流前列腺液，失眠，有时候鸡鸡会有那种感觉，就像是想撸的感觉。最近发现睡觉特别容易隔到尾骨，侧着睡尾骨就不会疼。我想问问这个是前列腺炎吗？

　　847.我16岁 SY4年 60KG 频率几乎每天一次，目前情况：全身无力 注意力难以集中 身体素质一直在下降 没有遗精过 脸上痘痘很多，尿频 有时候一杯水要上好几次 有时候尿不完滴出来，舌头下面有小红点。

　　848.我sy九年，频率一周两到三次，因为早泄而去检查 14年七月会阴疼痛查出前列腺炎 白细胞满视野 断断续续服用消炎药+中成药无效 九月份输液 加替沙星一周加中药灌肠 有一定效果 后房事又疼痛 目前自己熬中药喝 会腹泻 腹泻后疼痛加重 主要症状：会阴部疼痛 酸涨肿痛 偶尔放射至大腿等处 腹泻后导致肛门坠痛 不能坐 所以站居多，最近二十天左侧精索疼 睾丸疼 去就医 大夫说 精索静脉曲张轻度以上未达到中度 睾丸未肿胀。因听信一西医“慢前无法根治”的谬论 导致精神焦虑 惶惶不得终日 脑力下降 耳鸣 食欲不振。

　　849.20岁，sy7年了，早泄严重，其他基本正常，前段时间做了b超，诊断证明前列腺稍增大，囊肿，敏感度较敏感、做了几次物理治疗后复查，效果不大，现以戒sy。

　　850.我22岁 身高一米八，体重一百二十多，手淫加纵欲三年 手淫频率一周三次，全身没力气 手拿筷子感觉握不住 似抓棉花。脚没力气，走路也像踩棉花。头脑昏昏沉沉，感觉呆滞。小症状 关节响，入睡困难，多梦容易醒，偶有干咳，脚凉，手容易出手汗。

　　851.我手淫七年了，今年二十岁，戒掉半年了，前一段时间感觉特别好，最近因为处对象感觉神经衰弱犯病了，睡不着了，然后就分手了，几天后就好了。然后我是学生马上就要高考了，精力不足就去看一个中医，吃了几天后失眠严重了，就是睡不着。

　　852.我今年20岁 手淫五年 阳痿早泄 不能主动勃起 必须用手 硬度差 时间短。 SY后一个星期左右有时会有晨勃 尿不尽 尿时会灼痛 尿道口发凉总感觉有东西流出来 还有阴囊总是很湿，精液像水一样 通常在凌晨有时候一早连续两次遗精 大便不成形 。 头发面部长期油腻 生疮。我戒掉可以恢复吗 要注意什么 求老师解答 心里压力好大觉得对不起父母。

　　853.我sy10年，4、5天一次，冬天怕冷畏风，手脚凉，夏天怕热，但夏天在空调房里脚也是凉的，稍动就大汗淋漓，一年四季吃饭时都容易出汗，冬天吃火锅都大汗出，力气小，脾气大，易生气，一点小事都放在心里，心量小，胃口还挺好就是吸收不了，很瘦，胸闷叹气。黑眼圈长期不退，眼睛有血丝，脸上有雀斑，皮肤干燥冬天脸上起皮，嘴唇没什么血色发黄。有时睾丸酸痛，睾丸酸痛后晚上必遗精，以前大腿内侧会疼（肝经那块）现在不疼了，久坐或弯背时间略长会腰酸背痛（髋骨附近酸痛）。胆小易惊，有时心悸，易激动，有时耳鸣。

　　854.SY10年了，其间2011年有一个多月特厉害，一天两次，那时脱发严重、头油，阴囊潮湿！滑精，失眠，腰疼等！真心悔过！我87年的，大便一天一次，经常不成型，小便泡沫多，短赤。 现在症状是脱发，腰有时候疼个几天，阴囊潮湿，一到冬天就干咳！脸和头皮都油，脱发四五年了，而且体毛都易掉！现在每次洗头50根左右，夏天掉的多！

　　855.你好，楼主，我今年22了，手淫七年我现在是无晨勃，尿不尽，前列腺，右脸都是痘痘和痘印，脱发，头发又稀，又软，又油，我不想变成秃顶，有时还会有强迫症，脸上也总是出油，我该怎么做？

　　856.我现在已经28了，因为sy导致的现状，现在不敢找对象，也不敢跟家里人说，我现在真的很苦恼，很迷茫，我现在正在积极戒色，每天远离黄，合理膳食，坚持运动，但是效果很不理想，本来想找个中医看看，但是害怕遇到不好的中医，使情况更坏，腰难受，酸胀痛，尤其是躺着和起床的时候；尿频 轻微尿急，小便无力清长；特别易疲劳易出汗很容易累，胳膊腿很容易酸 无力；多梦，只要睡着了无时无刻都在做梦，没有精神；无晨勃遗精现象，早泄；白发脱发严重（有照片），现在有的地方出现斑秃，右边眉毛也掉了一多半。

　　857.我是初一开始sy的那时候，最多可能一天一次吧，总结下我现在的整体情况，两年前查出了前列腺炎，做了什么所谓的理疗，感觉效果不是很大，现在坐不住，坐久了就不舒服，大腿根部感觉到酸痛，前列腺那个部位有时候还会感觉胀胀的。尿频，尿的很通畅，就是早上起来的第一次尿有点灼热。腰有一点酸，腰椎那里有点酸。但是洗完澡后那些疼痛会减轻，睡一觉后疼痛也会变得消失，大腿根部最明显，洗完热水澡后，和早上起来都很舒服。轻拍睾丸会酸痛。还有翘起二郎腿很容易脚发麻，人容易累，今天感觉下半身酸酸的，左腿最明显。以前有女朋友时早泄严重，勃起不坚。大哥给我点意见吧。谢谢了。

　　858.手淫4年了。开始一天一次，后来一天两次，我后悔现在手淫就4秒，龟头特别敏感，睡觉老容易遗精，我都疯了，现在带的心脏，和心脏对应的后背也疼。我每天都十分乏力，累。不能像正常人一样，我高二，有人在旁边时小便不能，尿不出来，大便便秘加不成型。我现在真的想死。求求大师，吧主救救我！

　　859.sy八年了，2-3天一次，存在一天多次的不节制SY。感觉自己主要是1、尿频问题，工作了上班一小时想排尿，次数多。喝水后不久想排尿。2、脑力下降问题，感觉自己头脑不灵活，和人交流存在障碍。但背书能记得某些知识。3、睡眠障碍问题，SY了这些年感觉就是睡眠时间没以前长了，睡得不深，所以精神状况不太好。白天哈欠多。10点半左右睡觉，傍晚后不喝水的话，凌晨3点钟起来排尿，凌晨6点钟又起来次排尿，如果不排尿感觉小腹胀痛。喝水多则夜尿次数增加1-2次。所以精力恢复慢。4、遗精问题：前段时间遗精多，现在又恢复正常，近期又遗精多了。这个月1号、2号都连续两天遗精，不知怎么了。5：鼻炎重，冬季天气一寒冷，脓鼻涕就多，感觉擤鼻不完，鼻腔有堵塞。

　　860.SY6年。一周一次。记忆力不好，掉头发，使劲抓就会掉，洗头也会掉。他发已经有些稀了，发质也软。

　　SY的时候射的快，就连梦遗的时候也是射的快。好怕啊，才19岁就掉头发，记忆力差。好后悔，求求帮帮我，指点指点我。用不用吃些什么食疗，有必要药疗么。因为住学校煮汤药可能不太方便啊！！我好后悔，帮帮我！谢谢！

　　861.本人手淫10年，现在有慢性前列腺炎，严重早泄，精神衰弱问题。 想咨询，在戒色期间可以配合药物治疗么？因为医院医生普遍存在医德不好问题，不知道如何就医。可以给出如何咋戒色期间休养的方法么？

　　862.我今年21岁SY快七年了，大概一年前开始掉头发，那时候掉的不太多也没有注意 最近发现头发变细变软，头发非常油，并且发际线开始后移，非常担心，现在戒色十天了，请问要配合什么调理呢？大概多久能恢复，以及发际线能不能再往前长一点。

　　863.sy有十年了，几乎一天一次，只要一喝水，很快就要上厕所。一到冬天手脚冰凉，而且冬天的时候，无论我怎么吃，每天早上起床，都饿的想吐。头发出油，浑身上下都油，我洗衣服的水都是白花花的，全是油。头发一天掉二十几根吧，从去年开始掉的，感觉头发明显比以前少了很多，担心凸啊。好担心。洗澡时感觉身上的毛也开始掉了。

　　864.29岁，sy12年，阳痿，硬度不好，一分钟没射就软了，看黄也不会勃起了，夜间勃起勃起比价好 早上勃起硬度就没有夜间好，腰算疼 有齿痕，手心热，口干，大便稀，精神不好，干点活就累的想趴下大汗淋淋。

　　865.SY有十年了吧，刚开始两三天一次，频繁的话一天2次都有，半年以前有次胃溃疡，现在没有什么问题，其他方面脱发非常严重，已经接近秃顶，头发比较油，头皮有小红点，小疙瘩，现在头发已经不掉了，也不长了，掉头发有4年了，慢慢变的严重了。头发掉的不像样子，才23岁啊，有时候在人多的时候都感觉可别扭，都不咋出门了，求救啊大哥！

　　866.sy四年了（很早就有yy），sy频率一周两次，脱发白发问题，这个问题对我来说是最严重的。头发整体都很稀，特别是头顶。头皮很油（洗后过一夜就有点油了，在过一天就必须得洗了），痒，有小红点（脂溢性皮炎，用康王洗了一阵，皮炎好了一点，不过还是很油。洗过头，头时不时的痒，特别是一运动头一热，会很痒）。白发很多。头发一天估计掉40根，发根部有白色东西，头发本来就稀，掉40根感觉很多了。头发现在枯黄（真跟枯草似的，由于光线原因，真实头发比下边照片中要黄很多），细软，很稀少，头皮很清楚。视力越来越模糊，很容易疲劳，所以现在很少玩手机电脑。眼皮肿，眼袋、黑眼圈严重，眼珠上有血丝。腰酸疼乏力，右侧腹股沟疼痛。有夜勃，无晨勃。

　　867.求助 手淫15年了 今年28了 也不敢找对象 因为长期手淫造成了勃起不坚 早泄 脱发严重 冬天腿脚发凉 夜间咳嗽严重，头发脱发越来越严重了 今年因为害怕了 在我们当地中医院吃了五六千元的中药就是大便比以前好了 腿脚不凉了 也不大咳嗽了现在 早泄我知道急不得得慢慢来 我现在想吧脱发治好 真的好害怕！

　　868.我有sy恶习很久，在09年的时候出现血精症状。13年通过服药血精症状没有了，但是始终感觉身体未能恢复。1、没有晨勃。2、左侧腹股沟、有时候带的左侧肋下都会有痛感。3、jy稀薄。4、接触色情容易遗精和滑精。请问我该如何对治？也在此衷心的感谢曾经帮助过各位师父和老师。

　　869.前几天撸管过度，一天撸了四次，连续好几天，然后就开始小便痛、肛门坠胀，后来才知道是无菌性前列腺炎，关键是现在在写论文，天天久坐十二个小时，目前是根本没法坐啊，又想去解便，难受啊，有没有缓解疼痛的方法啊？

　　870.早泄严重，撸龄十年。看贴吧好多人说，都是配合吃中药。我自己没脸去看中医，但从网上和贴吧有人推荐一些中成药，比如六味地黄丸，锁阳固精丸，男宝胶囊，金匮肾气丸等等。我应该吃什么中成药，然后坚持继续戒，才能更快的恢复呢？

　　871.sy差不多9年了，因为这个恶习，因为沉溺于邪淫，我失去的东西，经历的痛苦，实在实在是太多了。真的现在很惨很惨。如果时光能倒流，我绝不会走相同的路。

　　872.sy四年了 现在才明白危害,身体上出现了许多小毛病。有点尿频 尿不尽。今天去医院检查了,尿化验正常。做前列腺检查,医生说有前列腺炎,卵磷脂只有2+。问一下吧里的给我专家 有经验老师 这种症状在我彻底戒色后可以自愈吗？需要开药治疗吗？

　　873.sy十年，痛苦呀，真的很痛苦，现在看见漂亮女孩，说话就不自然，以前的幽默感全没有啦，脑子空了，什么症状都有，秒射，腰疼，眼睛凹进去了，经常独自幻想，没有自信，遇事面部紧张，说话不伶俐，自卑，嫉妒心强，26岁啦，一无所有，脾气很大很容易因为一点小事烦躁，又会因为一点小事高兴，真的痛苦，和6年前的我完全变了一个人，有时候兄弟叫我出去玩，我都拒绝了，相貌很难看，26岁了，体重只有100斤，像个小孩子一样，过年都没脸出去见人， 我真痛苦 谁能帮帮我，怎么才能走出这个阴暗的痛苦，头发很稀少，痛苦 痛苦 痛苦 谁能理解我的感受，大哥兄弟们，救救我吧！

　　874.报应终于来了！我24岁 撸龄10年 现在最大问题出现了 别的症状不说了先 就说牙齿问题 28个牙齿 基本全部脱矿 有3个牙齿脱矿已经蛀牙了 有的牙脱矿的部位小部分牙掉了 真的好后悔 ！这一辈子 再也见不到光明了。

　　875.有10手淫史，一直没有觉得有什么危害，现在才发现，阳痿（中度），早泄，现在过夫妻生活勃起不坚，硬起来20秒就软下来了，每天早上上厕所严重滑精，量也不少，我觉得只要不滑精，其他问题都没有了，求大家怎么解决滑精阿！？感激不敬！

　　876.本人17岁，手淫大概4年左右，现在阴茎能勃起，但是手淫15秒左右就射精，而且射出来的是少量精液加大量的水，我现在戒了要什么时候才能恢复？我还有救吗？他们都说是早泄，是不是？

　　877.我撸了好几年了，现在问题慢慢出现了，我平时比较喜欢运动，爱打篮球，所以问题来的比较晚一点，我今年要20岁了！ 初三的时候交了一个女朋友，那时候不懂事整天和她腻歪在一起，虽然没有偷食禁果，但是青春期萌发，那个时候就胡思乱想，不思上进，整个人都变了，现在认识到了问题的严重，我要改变自己！ 现在出现好多问题，比如说:眼袋有点浮肿，特别是刚睡醒的时候，很难看，白头发也特别多！刚开始只是便秘现在变成痔疮，消化功能从小就不是很好，但是随着年龄，加之看病吃药，这个问题得到了解决。大便完就感觉小腹比较憋胀，等下要再小便一次，有的时候会有分叉，多喝水的时候会减轻很多，我平时不注意身体，通宵什么的，现在想起来真后悔！希望大家给点建议，也告诫大家一定要戒！

　　878.本人33，sy史应该有18年左右吧，2013年查出来慢前，刚开始有分叉，等待的症状，经过西医治疗，和中药，排尿正常了。但是，现在的形状的阴茎虚软，平时也软趴趴的，戒除sy后，这种形状还是有，我从小就爱好运动，所以症状爆发的晚。现在开始学着养生，早睡，合理运动。我想请问吧里的高人，或者吧主，我这种虚软要怎样恢复？是不是神气不足，导致肝气也不足，从而影响的这种勃起障碍的呢？

　　879.我现在才18岁，手淫了很久了。频率有时候特别高。前几天发现自己好像勃起有困难，能硬，但是根部不能硬。而且坐久了发现蛋疼。哎。不知道能戒除不。求安慰！

　　880.去挂了唐教授的号，我说自己腰疼，12年查出前列腺炎，性欲低。他说你手淫多了，前列腺炎与肾虚互为因果，这个病，一时半会好不了，一个月的药2000多，我承受不了，就离开医院了！这辈子是不是就这样完了?注定孤老一生？

　　881.18岁，sy5年了，现在戒掉来得及吗？13岁时无聊自己在家sy,后来就一直sy，但就一个月四次，现在感觉自己越来越显老，而且耐力也不如以前，肺活量都只有2000多了，现在开始戒，身体会不会恢复到原来那样？

　　882.手淫了9年，原来危害这么大，本人现在大二。小学6年级就开始手淫了。以前初中一天一次。很频繁。现在想想，很后悔。一定要戒掉。手淫真的让我长不高，整天没精神，危害极大。现在内分泌失调。都已经长痘5年了。所以我一定一定要戒掉。做一个全新的自己。

　　883.我的鲁龄十多年了，掉头发现在已经秃顶了，肾虚，浑身无力，今天百度知道里看到这个贴吧就来看看，真是受益匪浅，特别是看到一个视频后，彻底的领悟了过来，坚决的戒鲁，手机里不健康的统统删掉，现在想知道戒鲁的同时吃点什么可以强壮身体补气血，特别是我的三千烦恼丝想长回来，有经验的大神们帮帮我，跪谢！

　　884.。17时开始接触网络，一开始只是玩游戏，后来学会了下载电影，sy频率更是提高了，最厉害的一次是一天6次，yy也是那时越来越厉害。由于熬夜再加上sy，那段时间对自己身体伤害非常大。sy的危害也慢慢的显现出来了，有尿分叉，咽炎，鼻炎，肠胃炎，早泄的症状，勃而不坚，尿滴沥，射精无力等，而且sy后无快感。病了太久，才发现，一切都变了 ，连续的熬夜，身体已经极度透支 ，开始不能走很久的路 ，不能做持久的运动 ，不能承受激烈的喜怒哀乐 。就这样持续到21岁时，我去重庆工作，那时每天都很忙，每天在重庆和四川之间来回奔波着。

　　885.本人26岁，撸了12年了，最近三年身体状况大不如从前了，而且脑子也不如从前好使了，总忘事，哎……撸了这么久，交了女朋友后，发现自己有早泄的情况，特别后悔，怕对不起她，也怕她离开我，所以我也就开始戒了，不过以前没有接触戒色吧，总是破戒，这下好了，我有了这么多一起戒色的吧友，我相信自己一定会坚持下去！上周听说并接触了戒色吧，已经坚持了六天，感觉有变化，身体不再像前几天那么疲劳了！

　　886.撸龄三年多，初三那年是我最没有精神的一年。每天上课都想要睡觉，下了课也不出去走动，反正就是睡睡睡睡，感觉整个人都没有精神。皮肤也开始变差，长痘，而且超级油，这些都是撸管造成的。我当时压根不知道，所以一直放纵自己，几乎是一天一次。也是因为这个原因，我中考成绩很差，没有考上理想的高中。 后来是在初三的暑假，我开始玩贴吧，接触到了戒色吧！ 起初一直看别人的戒色经历，自己却没有什么行动，后来决心戒除。 最长的一次是从2015.2.24开始的，戒了27天，破了，当时就觉得不舒服，要知道如果一个人坚持了很久，盼望了很久，并且以之为荣的事，忽然崩了，不仅是身体上遭受邪淫的危害，心理上更是跟自己过不去，觉得自己好没用。那次之后，决心一直到暑假都不会再撸了，可后来由于自己的意志不坚定，又破了两三次，搞得我都戒色都没有信心了！我每次破戒都是抱着一种，我只爽一下下，我不射，结果到了真的要出来的时候，哪个男的忍得住！ 所以说这种念头一定不能有！唉，说到底都是我没有完全消除心中的邪念！

　　887.我和大部分撸友一样，十几年了！现在最严重的问题，特级严重早泄，慢前，睾丸疼，滑精，从小就喜欢出汗，比别人特别能出汗，夏天容易口腔溃疡，并以前有急肠炎，鼻窦炎！因为早泄也看过几次，被男科医院骗过做过包皮，背神经！最近又检查出右肾水肿，怎么回事，急！

　　888.手淫8年了，初中开始，上学的时候基本3天一次，多的时候2天一次。今年开始上班，大概一个礼拜一次。去年秋天开始掉头发，开始觉得秋天掉点头发没什么大不了，没注意。现在头发越来越细，越来越软，越掉越多，而且一天不洗就特别油。容易出虚汗，稍微动一动就汗直流。早泄，还有不液化。记忆力也不太好，特别容易累。刚刚戒撸半个月。

　　889.sy 4年，意淫12年，一般一个月3到4次，我的身体很奇怪，看名中医4年了，每个中医都是越看越差，他们的药都以滋阴降火为主，前段时间自己喝了白通汤，也会死没效果，变差。我以前身体极端怕冷，手脚冰冷，但是那时候感觉没为题，意淫后身体开始发热出汗出油，睡觉也不好了，手淫后身体开始极端变化，不再怕冷，非常怕热，而且身体自己发热，那股热就像一团大火，想把我烧死！无论天冷天热，就是火烧，一股股热涌向头部，头部感觉很麻，发热无法停止，即使喝冷水，身体也是发热！出汗很多很多，一动就出汗，发热更是厉害，而且出汗无法停止，发热后身体感觉更热！还有出油，特别特别厉害，以面部最厉害，油脂覆盖整个面部，就像一个人十几天没洗脸一样！身体感觉干枯的越来越严重了，皮肤就像老人的皮肤！我还有耳鸣，脱发，腰酸腿软等问题。每天都很难受！希望吧主能解救我！

　　890.sy10年多，具体都记不清，小时候不懂染上的，开始一天一次，就夹腿，脾胃不好，吃东西不吸收。肾阳虚，早泄严重。精子成活低。前列腺问题，偶尔尿道痒，有时小腹刺痛，有时候尿尿灼热。大便稀，不成形，很少便出成型的。一天1到2次，早上大便拉的干净了，一天就一次，否则今天就还得便一次。小便黄短。明显怕冷。脾胃不好，吃的不对劲或是吃多了就胀肚，有时排气，有时不排出。第二天早上排便后舒服了。脾气暴燥，好生气，不过能忍。感觉自己明显不愿意与别人交流。

　　891.本人24岁！sy我也不知道什么开始，大概也有十年之久，以前不知道sy的危害，天天喝酒抽烟！身体明显不行了，感觉自己的身体就像四五十岁人的身体。 阳痿早泄！感觉天天都没睡醒一样，昏昏沉沉的！腰酸！现在一个月行房1到2次吧！请问我这严重吗！现在后悔死了！

　　892.SY有十年 频率有时候一天一两次 有时候一周一次，目前的症状主要是阳痿早泄跟脱发，头发跟头皮都挺油，有白头发。遗精因为SY的年龄比较小，目前只出现过一次，是在戒色的期间中，目前这次彻底戒了82天，没有出现过一次遗精。五年前有一次慢前，吃过一些药后来好了，去年体检前列腺正常。还有就是泡沫尿。

　　893.老师们你们好，我24岁，撸管10年，现在症状是:痰多，过敏性鼻炎，大便不成形，一天一次，小便正常，从来没有遗精过。怕冷，不能吃凉的或温的饭，吃了肠子就不舒服。一定要救救我，我还用许多事情要完成，就一个大便不成形就把我难住了，老师们，谢谢！

　　894.我今年二十岁，sy差不多七八年，在初中的时候频率还是挺高的，这两年的频率也在一周两三次，我的症状是13年10月份左右出现的，刚开始是尿频，过一段时间就会自己好，平时也很想睡觉，健忘，如果晚上睡觉太晚，第二天起来特别没精神，如果头天sy了，第二天就会出现脚软，没力气。如果几天不sy，精神就会好起来，早上起来也会有劲，到了14年初的时候，腰部开始出现了疼痛，位置大概在肋骨位置，两边都疼，一直持续到现在，不过自从症状开始出现过后我sy的频率大大减低，有时候一周，或者两周来一次。腰部疼痛，两侧肋骨位置从14年初就开始疼，久坐，久站，腰部不仅疼痛，也会涨的感觉。如果活动一下腰部，涨的感觉会好很多。立地转身也会有疼痛感。有时候睾丸会有一点疼痛，过一会就会好，右侧睾丸有时候有点硬。硬的时候睾丸下面一侧，底部有一个硬块似的东西，暖和或过一会就会消失。眼袋，有时候眼袋很重，休息好的话稍微有一点好转。不过也消失不了。

　　895.4-5岁被村里一个男的教坏，一知半解，对我生理和心理影响很大，导致发育缓慢，短小。后面上学之后没有再重复，但是心理仍有阴影，高中二年级的时候染上恶习，也在图书馆看了手淫无害论的书，从此开始手淫，高三开始疯狂手淫，后背开始长痘痘，发痒，遗精。现在后背很多黑斑。进入大学后，对自己放任，加上室友的影响，从此开始一发不可收拾，一上网就想看黄，脸越来越大，颧骨越来越突出，整天无精打采，开始逃课，在寝室打游戏，看黄。初中毕业的时候一个职业学校的校长给我把脉就诊断出我肾虚，说我命脉相当弱。冬天手脚冰凉，畏寒怕冷，头发油腻瘫软，发际线感觉好像后移了一些。这两天感冒了，流黄浓鼻涕。有鼻窦炎，紧张或者有时运动后，头容易胀，两边太阳穴青筋爆出，脸部皮肤敏感，容易受刺激，皮肤外油内干，人容易疲劳，眼睛干涩，打哈欠，身体瘦弱。

　　896.本人18岁，sy5年，睾丸有时偶尔轻微隐痛，会阴有坠涨感，坐久了阴囊也有下坠感，尿黄 尿不净 尿等待，脸上有青春痘，前段之间在学校不小心被同学踢到了下面，当时很痛，不过痛了几分钟就好多了 也没其它明显症状， 然后网上各种查有关这方面的资料，然后找到了本吧， 就打算戒除sy, 我已经戒了3天了，我觉得自己有前列腺炎和精索静脉曲张，请问我需要吃中药吗，是不是 戒色养生就可以恢复慢前和精曲的症状？

　　897.本人今年28，从16岁开始sy断断续续的，现在尿频的厉害，脸上也死气层层的。最主要是头发油特别多，快谢顶了，求吧主多费心，小弟真心感谢…

　　898.大哥你好，我高中开始手淫，在最后一次手淫后，腹部开始疼痛，大学里开始梦遗，基本上一星期一次，目前腹部疼痛三年多，黑眼圈也严重！

　　899.大哥我SY10多年了，现在阳萎，还有前列腺，手心出汗，冬天手脚冰冷，小便黄，大便不成形，无夜勃也没晨勃，请吧主大哥救命！

　　900.我今年17，撸多了，我出现了还没有完全勃起就射，才不到30秒，知道身体不可以了，决定永远戒掉 戒了三个月。过去两个月了，现在是十一月，这个月的十九号梦遗，出现了尿频尿急尿无力尿没感觉尿少尿滴白，少勃起，阴茎变小了，本来就短，我都没自信了，睾丸感觉也小了，阴茎附近酸酸的，热热的，就是让我很不舒服，我都不知道怎么办了，检查出前列腺包膜发炎，骨盆大腿小腹后背都有酸痛，勃起时大腿内侧根部很酸痛，我该怎么办？

　　901.上个月我右边小腹有隐痛，去医院先去的中医院（三甲），那个医生摸了下说是附睾炎，打了一针之后吃药，一个星期之后没什么效果我就去另外三甲医院看，照的彩超，没什么问题，前列腺液只是卵磷脂小体较少，之后吃了一个月的前列舒通胶囊，但是前几天感觉右边睾丸变大，去照的彩超，双侧静脉曲张右侧3.4，左侧2.5.但没有明显疼痛。现在我该怎么办，这几天都很紧张。还有我有12年SY史，而且挺频繁的，现在25岁，未婚。精子质量也不行。

　　902.症状，头疼眼花，耳鸣早泄！年龄23.已婚，有一女，结婚两年，头疼的厉害，有半年了，早泄两年多。

　　903.本人29岁，SY十多年，右腿凉痛，大便不成形小便清，清痰多，容易口腔溃疡，睡眠不好，梦多易醒 舌尖红点多，舌头易起泡，眼睛红 易发火。每逢阴雨天还拉肚子，吃饭也消化不了。每次遗完精两腿发软 身体没力气，阴雨天尤为严重，严重影响第二天工作和生活。我就去找医生了 说我肝肾不足，医生给开了一个月的药 喝着还可以，还给开了疏肝的胶囊，眼睛不那么红了，脾气也没那么大了，睡眠也好了点，大便有点成型了，而且屁多，臭。

　　904.我现在手淫了二十几年，头脑指挥着身体不是很好，大脑记忆缺失，四肢无力，右耳朵聋，右眼看东西又是模糊又是清楚。面瘫。恳求群主救救我，早日让我脱离苦海！

　　905.我今年22岁，SY有7年 ，目前有前列腺炎，看了医生开了一个月的药，吃了后包括自己戒色养生感觉恢复了一点，现在的主要问题是，大概在1年前有女朋友，正常性交的时候刺激感不够没有快感，无法射精（但是能正常勃起，不过不知道是刺激感不够还是怎么样，勃起不是很坚，手淫能正常射精）

　　906.各位吧友们好，来到贵吧有些时日，每天花2小时学习，真的受益匪浅。我今年28岁，16岁染上sy恶习，刚染上的时候频率很高，导致没过2年就阳痿了，自己也不敢和家里说，就这样懵懵懂懂的过到现在，之后也谈过女朋友，但都以自己的无能而告终。脱发是我现在最明显的症状，脱了3年了，头顶很油很油，两边不油，掉的发根部位都有白色物体，头皮上有些红点，不是太密集，脾胃自己觉得不太好，早前在医院查说有胃炎，然后配点药完了。腹部偶尔会有涨感，脾气也比以前暴躁，会为一点小事发火。

　　907.我今年25岁了，手淫有十二三多年的历史了，小时候开始就手淫了，初中的时候，就频繁梦遗，有一次勃起很厉害，我是硬撑着，不想手淫，因为手淫过后太后悔了，但是又忍不住去想，去看H片，结果那晚就遗了，后面就几天几天的梦遗。从那时候开始，我头发开始掉得特别厉害，洗头的时候都有二三十根这样，现在也掉，但是掉得没那么厉害了，在十根以内，我的左边睾丸胀痛，也是那时候开始的，经常是胀痛的大腿根部都疼，弄得整个人都特别烦躁，我现在都不敢坐软的椅子，坐的话就特别容易疼，坐硬板的椅子，就好很多。意淫得特别厉害的时候，JJ勃起得特别硬，精液会自己流出来，JJ会跟着心跳一起跳。我现在特别困扰的是，性欲特别亢奋，但是射精或梦遗后，欲望不但没有降低，反而会变得特别强烈，这个应该是我用五倍子把龟头浸泡后，降低了龟头敏感度的原因，现在敏感的地方，是龟头正下边和包皮连着的那里，还有龟头里面跟包皮连着的地方；还有就是梦遗得特别厉害，已经梦遗后十一二年了，老师们救救我吧。

　　908.今年26岁 未婚 ，不间断频繁的淫邪 算起来有15、6年的时间了 ，有精神不振 头脑空空如也 无法集中注意力 做事没有力气 容易犯困 现在这些症状都有好转 目前我身体上的问题是 记忆力还是有点差 注意力还不是很集中 早晨起来一遇寒气就会干呕 洗头掉头发 比较多 皮肤油腻好出油 常在额头眉毛 和脸颊出 夏天特别容易出汗 动一动就汗湿了衣服 我观察其他人都还好 没我出汗这么多 左边腰有时会酸痛 偶尔晨勃或者中午午休后勃起后 下腹和睾丸有坠胀感 另外小便 会有尿不尽的感觉 小便次数 一天在6次以内 长期坐办公室 冬天小腿到脚冰冷 买了泡脚盆泡半个小时后 膝盖处寒凉 晚上睡觉盖两床被子到了凌晨还是会被冻醒 去KTV唱歌可以明显感觉气短。

　　909.我17岁，不够一百斤，手淫两年，治疗一年多，治疗期间破过戒，因遇到庸医无数，心灰意冷，被人误解和意志不坚定而破。尿黄，基本全天都黄，精液也黄，有颈椎病，平时感觉颈部有点疼、累，没精神，整天浑浑浊浊，头晕眼花，尿急尿频，去完厕所，马上又有尿意，反复如此，非常无奈，怀疑前列腺有问题，一旦出现遗精所有症状加重，颈椎非常疼，头晕眼花，没力气。很怕冷，手脚冰冷都会加重，晚上睡觉盖被子一夜脚也还是冷冰冰的，脚气比较重，不穿鞋也臭。非常容易出汗，小小走一走便满头大汗，有少许脱发，脸色暗黄，头发很油，脸也很油，满脸豆豆，额头、鼻子边和嘴边都有，不吃垃圾食品也会不停的长出来，感觉心跳过快，不知道是不是心火旺，最重要的是说话感觉气不够。以前看过的老中医有说我相火旺、心火、脾胃虚寒、阴阳虚等。一吃狗肉，羊肉之类的东西当天晚上就会遗精，非常可怕，夜间易勃起，有射的感觉，勃起不坚。平时去厕所感觉尿玩了，但其实还有，弄得裤子都是，打个喷嚏都会滴几滴尿出来，驼背，无法挺直，而且有很多痰，经常拉肚子，大便不成形，身体无力，整天感觉身体很累，头晕眼花，脑子很累！我非常害怕，希望吧主救救我。

　　910.求大家救救我，因为手淫导致遗精然后人瘦了，一遗精就回到解放前，怎么也胖不起来，心灰意冷，形神俱灭，求大家帮我脱胎换骨，给我新生吧，真的非常感谢。每次4天过后力气都有了结果就遗，导致我恶性循环，一直处于虚弱状态，晚上更是梦遗和鬼压身，可怜阿，鸡鸡老勃起，一遗精人就非常累，头酸，骨质都疏松了……唉，求大哥帮帮我，也请好心人帮帮我，真的谢谢了！！

　　911.我从小学五六年纪就有手淫的恶习 一星期一次左右 一直持续到初二 到了初三 那整整一年基本维持每天一次，后来我就开始发现我注意力不能集中 后来知道是余光恐惧 奋斗的日子也经常熬夜 而且一天都是坐着的 所以得了这个 而且心理阴影越来越大 但是仍然不知道是邪淫的恶果 后来发现又有耳鸣 还脱发 现在基本感觉头发很少 而且因为上了高三每天都要就坐 腰特别酸 平时基本一个月只已经两三次 现在头发问题很腰酸问题很困扰我，真的觉得走投无路了 如果没办法只有休学明年复读 这个状态我真的坚持到了极限 求各位吧友帮帮我 感激不尽！

　　912.症状，阳痿早泄，很容易流前列腺液，阴囊潮湿，牙齿稀松，怕冷，现在吃中药，还有三子强肾胶囊吃了好像口干，很虚弱了，吃了没什么感觉要停药换医生吗？但是检查前列腺，尿都没事，我能每天跑步吗，枸杞，豆浆能喝吗？

　　913.今年24，手淫有十年多了，身体出现各种状况 抵抗力降低 易感冒 。早上起床恶心干呕刷牙恶心也是一样干呕 阴茎也短小了 且没有晨勃 ，包皮过长 偶尔会有但是很快就不行了。早泄很严重 滑精遗精，精液粘糊糊的 睾丸左右分隔不清晰 摸左右睾丸感觉有像疙瘩的东西，还有摸着像血管那种一根一根的质地比较硬的 像蚯蚓一样的 现在的阴茎睾丸尺寸明显不是几年前的大小 。很痛苦现在，不知道该怎样办。求大神指点迷经，给我点建议。我该怎样开始？

　　914.今年24岁， sy大概十四年！现在想想症状上初中就有了，但不严重，体育，干活都不行！像跳远，跑步！体质就差的要命！ 12年犯过胃病，胃疼，反酸！自己到药店买了药后好！但现在饿了胃会疼。去年年底各症状爆！ 现在症状： 舌头有齿痕，舌底有很小很小像水泡一样的东西，舌根喉咙那里也有但就比较大了。像绿豆大小！ 脱发，前额两边头发很少，洗头时，水里有四五十根头发！头晕，特别是后脑壳昏昏沉沉的，应该有颈椎病，和肩周炎了！ 腰酸背痛，腰膝酸软！像洗衣服后，腰就酸痛！不能久坐，坐久了屁股和腰就酸痛！ 从来没有晨勃过！现在勃起不坚，不久！sy也就半分钟就射。尿频，喝一瓶水一小时要上两次所！早上尿黄！一天一次大便，但经常拉稀或先干后稀。早上刷牙干呕，牙出血，牙龈萎缩！有眼袋和黑眼圈，眼白有血丝！经常干涩，眉头和太阳穴按着疼！从小夏天就长痱子，冬天长冻疮！现在也一样，但今年夏天肩上，和滕盖上也长了像痱子一样的东西！但又觉的不像！入睡困难，躺床上要一到二小才能入睡，易醒，一点动静就醒！记忆力差，反应慢，表达接受能力也差！学一样东西要好久或学不会！自卑，疑心病重！不敢和女孩说话，一说话就脸红！小腹左下边，有时晚上会硬起来一小块，很疼！但一会儿就没事。关节，脖子上一动就咔咔响！有耳背了，别人说话，有时别人要说好几遍才听的到！就医和用药！检查肝是转氨酶偏高！低血压。上半年吃了一个多月的中药！后来觉的没什么效果就没吃了！

　　915.本人手淫七八年了，现在性生活只有不到一分钟撸管也撸不了几下就完事了，从两年前早上就没有晨勃经常弯腰久了腰就会酸，白头发也多了。要怎么办，我这样是不是早泄？求帮助。

　　916.sy两年了，频率一开始是一周两次，之后放暑假很频繁，一天甚至三四次。有一天突然就觉得腹部和阴茎处很不舒服，很想小便，可是去厕所尿液不多，且黄黄的。之后一发不可收拾，小便很频繁，整天都有尿意，尿液也持续几个月都是黄短的，更难受的是，阴茎和腹部很不舒服，具体什么感觉说不上来，就是夹紧双腿和压住腹部能好受点。失眠多梦，头整天昏昏沉沉，从开始sy就会了，一直持续到现在，不过现在现在失眠，头昏昏沉沉好多了，就是还是经常做梦，且早上起床后还会疲倦一两个小时。在暑假sy变得很频繁后，就开始拉肚子，一天五六次大便，持续十几天后，就变为一天三次，肚脐左侧附近咕咕叫以前很频繁，现在很少了。大便频繁，多梦，头昏昏沉沉，肚子不舒服，手脚冰冷这些我都可以忍受，但是小便很频繁，尿意不断真的很影响我学习。

　　917.有8年的sy史，严重早泄，有轻度抑郁症，和女朋友接吻后流出好多液体，接着就是小腹胀痛，特别难受，小腹偶尔胀痛，遗精也不规律，有时一个月4-5次，有时没有。另外有尿分叉，尿无力。

　　918.SY14年，现年34，已婚，有孩子。刚开始时1天1-2次，自觉身体不好，后来改为大概1周1-2次左右。有黑眼圈；去年觉得胃痛，去医院检查慢性胃炎，中度脂肪肝，现在肝功能正常；脾胃消化不好，吃点就饱，尿频的问题，觉得越来越严重，休息不好，我应该怎么调理呢？吧主和吧友们帮帮忙。

　　919.SY三年，今年高二了，以前有SY时一个星期也会遗精一两次。前段时间撸得比较少了，遗精也是一周2次左右。戒了2个星期，遗精5次了。以前SY得比较多时，遗精得比较多时，肚脐左下部有稍微不舒适。身体状况还可以，运动得比较多，比较容易鼻塞，除了额头痘痘都比较多吧。初三以来注意力下降了很多，记忆力也下降了，最近成绩退了不少。老师，谢谢你抽空帮我！

　　920.从很小的时候就sy多年，现在18，估计sy了10年，现在主要症状是头发和脸还有前胸后背出油，尤其是头皮和脸刚洗完等会就油，现在满脸痤疮和脱发，头发发黄细软，快秃顶了，才18岁啊，早上起来整个舌头都是黄苔厚腻，还有红点，求救救我吧！

　　921.男22，撸了6 7年，早上起来舌苔厚白臭，舌根很多红点点，脸上痘痘，暗疮很久了，腰疼怕冷，坐久了浑身疼，遗精厉害了蛋蛋坠痛，脾气暴躁，有点抑郁，肯胡思乱想，心烦意乱，精神疲惫，嗜睡，遗j都对生活没有信心了，猥琐，社恐，大便3 4天一次，夜间要起来尿尿一次，早泄，记忆中从来没有晨勃过，脱发严重，两天洗一次头就掉发很多，现在遗精都控制不住了，太频繁了，天天难受死了。白天都是生不如死的感觉，我能吃点药粉吗？

　　922.我sy6年 勃起不坚 最近左腹股沟疼 左睾丸也疼 需要去医院检查吗 严重吗？

　　923.大哥 我18岁 去年检测出无菌慢性前列腺炎 主要症状有 早泄 精神不好 记忆力不好 精液发黄 有颗粒 尿频，我该怎么办 这个要戒多久才会好？

　　924.sy6年多了，13岁开始，初一暑假开始，有过一天一次，大便经常刚出来的部分硬，后面的就正常些，不过经常会粘在马桶，比较难冲。在初二下学期身体就变差了，经常发烧感冒，后来渐渐少了，不过身体却一直都变差，甚至精液发黄，不液化，易上火，眼睛干涩且容易红，两胁串痛（背部），易疲惫劳累，经常腰酸背痛，容易流汗，吃一顿饭就会汗流浃背，冬天手脚冰冷，早餐一吃豆浆就会腹泻，尿黄，喝酒易醉 ，上次去中医院看了医生说是肝肾功能不足，然后来了补肾的中药，结果吃了几天感觉不舒服就停药了。另外我的右手大拇指从初三就有一条黑色的竖线，网上说这是肝肾功能不好。希望大家能帮我看下，现在在读大学，上次去广中医看了下，医生都是很敷衍的，几分钟一个患者，来的药也吃了不舒服，现在身体还是很差！

　　925.sy两年，14年暑假有点过频，1天一次。症状一个接一个。最刚开始，在朋友提醒下，发现了大块头皮屑。9月份，发现打球打着打着有腰酸，第二天就腰酸背痛，休息几天就好了，这样的情况发生过两次，后来就不敢剧烈运动了，之后，10月份，发现大腿根部酸胀，骶骨酸。再后来，接连三次夜里虚汗，并连续遗精2次。接着肠胃不舒服，感觉吃不了多少东西。那时候大便不成形，之后就吃蔬菜，就好了点，但还是吃不了多少东西

　　现在，又感觉尿频，尿液有泡沫，很难消失。以前感觉晚上睡觉前会多上厕所，以为是强迫症，现在才发现不是。尿意产生的地方不是膀胱，而是尿道口附近。而且，经常全身游走性肌肉跳动。耳鸣也一直有。盘腿容易发麻。好像也容易关节响。10个手指只有，大拇指有半月痕了，而且舌头偏红，有齿痕，舌头偏胖。怎么调整，关键是尿频啊，泡沫尿，难消失。

　　926.大哥，我今年25不知道我还有救没有，感觉体内的水已经快熬干了，感觉随时都有死去的可能性，也不是气还是血液，老在背部积着，头脑空空又如浆糊，感觉脑力不足原来的一半，觉得脑残一样，医生说是肾气不足导致大脑供血不足，两次吃完药休息好都很快恢复，同时感觉跟打通经脉了一样，那时候感觉脑子异常清楚，我浑身觉得有激情，想明白了以前想不清楚的事情，悟出了很多道理，可是每次觉得自己好了就破戒，导致我现在感觉快死的情况，单位的人都觉得我不正常了，来的时候浑身有激情什么都处理的游刃有余，现在什么都不想干，只想躺床上，我该怎么办呢？对了，以前手淫完顶多第二天会觉得没劲，休息一天就好了，没想那么多，现在10天了一直恢复不了了，是不是我的肾气已经被消耗的快要衰竭了，觉得每天都过得很煎熬，很难集中精力，很烧心，很烦躁的感觉，躺床上就觉得起不来了，腰疼什么都不想干，觉得很后悔，有很无奈，感觉肾坏掉了，怎么办呢，很想回去看医生又觉得对不起父母，不敢再回家让父母操心了，怎么办呢。现在脑子很乱，求大哥指导我走出地狱般的生活吧。

　　927.11.7号开始，就睾丸隐隐作痛，11.18到市里三甲医院检查，双侧精索静脉曲张，左侧2.9，右侧2.3。本来对这些一无所知，看了百度就感觉天塌下来了。左侧睾丸自11.7开始，就疼，摸起来软软的，感觉左侧睾丸疼得不行了。现在左侧睾丸比右侧下垂了。希望吧主能在万忙中，帮我看看。感激不尽

　　928.我腰经常酸痛8年了，睾丸偏小，很早之前有痛过，精液黄了10年！尿液也黄而且很臭，12岁开始sy，现在25，耳鸣有7年，尿不尽有6年了，阴囊潮湿。

　　929.今年21岁，学生。手淫7年，假期比较频繁，基本一天一次。在学校一周左右一次。前几天发现性欲降低，不能勃起，刺激后勃起且硬度不够。请问戒多少天可以恢复，阳痿的症状是不是前列腺的问题？

　　930.手淫大概10年，前6年很频繁，平均一个星期有几次吧，身体虚弱明显，得了前列腺炎，5年前在虚弱的体质和极大的精神压力下突发急性前列腺炎，当时在没有治好的情况下有一天早晚手淫了两次之后感觉像断了电，突然出现勃起困难、性欲低下、无晨勃的性功能问题，目前的症状：前列腺发热胀痛感觉堵塞（这三个症状在夏天或活动过后会明显加重，天气越冷则越轻），尿频尿急尿等待尿热尿痛尿无力尿不尽、每次尿量少、在不管吃的是中药还是中成药或者西药效果均不明显了。这病已经5年了，严重影响了我的生活，没过过一天正常人的日子，痛苦不堪，至今不敢和家人说，我知道这是我自找的，罪虐深重，但现在我真的很想恢复健康，以后都不会有一次sy了，恳请吧主大哥帮帮我，跪谢！

　　931.18岁，过度手淫五年，头晕～走路轻飘飘！脑力下降！记忆力衰退！有时耳鸣！无力！气短！双眼无神四肢有时冰冷，手脚颤抖。

　　932.Sy差不多10年左右，最高的时候一天两次，症状：记忆力差，胆小，易惊，别人后面拍我一下都能吓我一跳。别人手臂上汗毛一看就明显能看到，我的又细又短，基本看不见，腿上有，也很少。小学五年级有鼻炎，到现在冬天还是鼻塞，有黄鼻涕，应该伴有轻微耳鸣。有黑眼圈。内痔，大便稍微干点就会出血。尿频，睾丸下垂。现在想硬都硬不起来，还秒射，腰酸，还有过果冻精。大学这几年，晚上宿舍都很活跃，睡得比较晚，我一般十二点半左右睡觉，有时候甚至两三点还睡不着，晚上脑子特兴奋，想事情都停不下来。最近半个月在家的时候，大便差不多每天都比较稀，肠子有时候也咕噜噜的，可能是没暖气，比较冷的原因吧（手凉脚凉）。9月中下旬发现开始大量掉头发，于是去了医院，医生说是脂溢性脱发，吃了三个月的药。我估计是这暑假两个月加速了我身体的恶化程度。现在戒除两个月，发现出油量稍微有所缓解，原来一天一洗，现在都可以一天半一洗。梳头的时候感觉到头皮上有痘痘，现在一天掉发三四十根，掉头发有一年了。

　　933.老师，我16岁，157，初一到初三上学期频繁sy，下学期有戒，到放假又开始了，现在也断断续续戒，破，戒，有点早泄，阴囊下垂，高低不同，而且最近摸到左睾丸有像筋一样的东西，不摸看到突起一点，精索静脉曲张吗？怎么办听说会不育啊我才16岁啊，而且不敢跟父母说，现在好好调理，以后再做手术什么的可以吗，必须做手术吗，能以后吗求解答。

　　934.我遗精有8年了，症状是每天夜里睡着后容易勃起，入睡特别慢，遗精大部分都是做黄梦，时间都在5点左右。冬天遗精加重。基本是两天一次。遗出来的都跟水一样了。耳鸣。容易做恶梦，心容易受惊吓，有时候睡觉莫名的特别恐惧，手脚冰凉，脾胃不好，经常胃疼，小便不通畅，大便干，有时候还拉稀，大便2到3天一次。舌尖有点红点。舌头两边有齿痕，舌苔不多。也吃过很多中药，效果都不好。感觉肾不藏精。有点精子非得排出来。左边腰部酸痛。容易出虚汗。

　　935.我今年22岁，sy六七年了，出现了严重早泄，尿频，冬天手脚冰凉，满脸痘痘。

　　936.本人sy有将近十二年左右，十二年来几乎天天都在sy，有些时候一天有三四次多，以前有意识到过，但是真的没当回事，直到最近才越发感觉意识到问题的严重性，我现在21，但以差不多50%左右白发，而且有感觉早泄加阳痿，应该还有精索静脉曲张，sy后，小便一直往右歪，歪的角度还很大！jj和阴囊却是都是往左偏移，而且阴囊是有点向后下坠的！！jj潮湿，阴囊向左下偏移，这到底该怎么办啊？现在每天都要感觉腰椎骨那里很痛，双脚双手双膝冰冰冷冷，大拇指的小月亮也几乎快没有，很瘦，抵抗力差，容易生感冒病，记忆力也开始不太好，我真的决定想戒色，我想问一下我还能恢复吗？跪求！！！

　　937.我今年24岁，182cm，65kg,鸡胸，经常脑子浑浑噩噩，发呆，脑子一片空白，眼珠不转，意淫严重，记忆力变的很差，有飞蚊症状，脸上起满痘痘，尿不尽，有十多年历史具体记不清了，现在发现JJ龟头起了块红斑，龟头边缘有小点点，有针尖大小，好像有皮脱落，龟头有时候疼。生活一团糟，立志戒掉，到现在已经戒了一个月。请问一下我有救吗？我JJ症状严重吗？该怎么办啊，我好惶恐。

　　938.SY有10年了，有时候3天一次，有时候一个礼拜一次。 早晨起来有晨勃，而且很硬，时间还长，因为没结婚所以挺烦人的！ 现在有女友了，亲热自己却力不从心。平时看片的时候是有反应的，偶尔也能起来。有时候自己一个人，心理想象的时候也能勃起，但是身边睡个女人却起不来，难受。今年28岁，有时候感觉精力不充沛，腰累。

　　939.我应该是肾虚，阴阳双虚，怕冷，而且体内时常燥热，口腔发干，眼涩。掉发，容易勃起（不看黄，不意淫，只是看一下女生，甚至不看女生都勃起），尿频，老是想大便，去厕所蹲很久却什么也没有。有前列腺问题，只要勃起，臀部以及大腿根部发热，小便后大都有粘液流出（前列腺液），难受，小腹胀，偶尔痛，情绪控制不好，有抑郁症，强迫症。还有我觉着老是容易勃起，导致前列腺充血，进而导致遗精或破戒，肾阴虚加重，又是易勃起，这不是死循环吗，还能好吗？一开始手淫两年，每天一次，甚至每天多次。尤其是前列腺问题太难受了，因为这个想过自杀，但是一想家里父母老了没人照顾忍住了。吃过很多中成药。好了，差不多就这些。大哥帮忙看看不胜感激。

　　940.我每次忍不住想撸时都拼命的找那些黄源，每次找都需要很长时间，jj等不及了，我就用手先去揉揉，一找到黄源就撸，弄了三四下就射了，算是秒射吗，接下来软了也射，感觉自己比别人欲望大好多，老是等不及先揉一下，怎么办，还有救吗，怎么恢复别人说我废了吓死我了。

　　941.我每天都流前列腺液，主要是早上夜勃流，意淫也流，戒了半年没多大效果，在本地看中医也没用，流的更厉害。其他症状：勃起不坚，早泄，阴囊潮湿，四肢怕冷，大便稀，一热一冷就要上大号，我该怎么办？

　　942.sy从小时候就有，从初中到高二有sy，频率不高。从高三开始基本不sy，但是一直没有意识到yy的坏处，经常会有yy，最近才开始真正戒除yy。遗精问题，是最大的问题，从戒除手淫开始就一直在遗精，一个月差不多有六七次，最近这段时间比较紧张，这个月至少遗精5次了，整个人都无精打采的，感觉活不下去了。未婚，没有房事。头发一天不洗就有点油，基本无脱发问题，现在有十几根白头发。前几天体检，发现前列腺有钙化点。前几天连续遗精，下体就感觉有点点刺痛，现在整天都晕沉沉的，做什么事情都打不起精神。

　　943.你好！我有珍珠疹，秒射，精子质量透明淡如水，颗粒，稀。还有阳痿！我还有救了吗？我明年21岁了！

　　944.sy四五年了，原来上学期间一两周一次，放暑假几乎三四天一次，现在冬天双手经常冰凉，双脚还好(穿衣正常，不少)。感觉消化吸收能力不好，我还有一大苦恼就是眼睛无神，有眼袋，黑眼圈。戒色之后稍有好转，但还是很容易有眼袋，黑眼圈，我很是苦恼。

　　945.手淫了四年，开始的时候得十几二十分钟，现在早泄，尿频尿急，勃起不坚，但不会遗精。身体免疫力也下降好多好多，动不动就好多问题。之前去男科医院看过，医生说前列腺炎综合症、背部神经过敏，拿些药吃了半个多月，但尿频尿急还是没改善，他还说得做背部神经阻断手术，还好我没做。现在我经常运动和锻炼，就不知道我要什么时候才能恢复啊，还有怎样快点恢复身体状况呢，我还得用脑读书呢！求求各位大神了！

　　946.撸龄五年，今年感觉白天会有尿频尿急的症状，以尿急明显些，但是晚上无夜起，睾丸隐隐作痛，腰椎部位酸痛，连带腰椎两侧感觉肾脏有隐隐作痛的感觉，之前口服了俩月的右归丸，但近来感觉腰痛加重了所以停用了，最主要的就是感觉有前列腺炎的症状，精液成果冻状，最近睾丸隐痛的现象，尿急起来有时几乎憋不住，突然想尿了就感觉马上就出来了，求老师给看看。是不是要去医院。

　　947.我16岁，手淫过度5年。去年出现早泄、精神萎靡、无力、前列腺炎、疼。最近几月腰疼，有点轻微掉发，怎么办？

　　948.楼主你好，以前早恋，谈了一个女朋友偷吃了禁果。后来分手了心情低落，就开始sy大概sy十多年了，初期一天最少四次后来慢慢不行了直到一天一次。直到后来家人给相亲找了一个女朋友，每次都是刚开始很硬准备进去的时候就软了，然后 蹭了几下就射了。在网上看才知道是Sy的后遗症，脸上开始长痘痘，腰疼，尤其早上更甚，疼得有点弯不下去的感觉，晨勃是有不过一清醒不到1分钟就软了。最近坐着的时候左边睾丸有点痛，小便的时候用力阴茎末端有点刺痒。

　　949.我21，撸45年了 现在腰疼，手出虚汗，脸上长豆豆，有痘印，掉头发，头皮油，脸出油，胃不好，估计有前列腺炎，舌头有红点，发白，两侧有齿印，易勃起不坚。

　　950.现在19岁，当年来是因为频繁SY大概有6年左右，有一天突然下体持续有想射精或者说想小便的感觉，而且双腿夹紧就容易射精，当时感觉很心慌，来吧里求助。并下决心戒了大概一个多月吧，想射精的感觉渐渐消失了，但是双腿夹紧容易射精这个情况一直没有好转。

　　951.我24岁有十年sy史，比较频，我一个月前小腹疼痛，去三甲医院泌外门诊说了症状，医生就诊断我是无菌性慢性前列腺炎，几天之后小腹疼痛消失，开始尿频，且有一次夜尿，有时刚尿完就又有尿意，只能再去厕所尿基本只有几滴，这种症状有时是缓解的，除此之外无其他慢前如尿痛滴白等症状。勃起根本不敢试，早泄肯定有。去中医门诊查说我舌苔厚腻，尤其是舌后部，脉较细，湿热下注。且近期耳鸣严重。求告知我的情况如何，是否严重？谢谢！

　　952.你好，小弟现在有十年手淫，都是一天撸2次，现在不怎么硬了，早泄，腰无力，整天无精打采，跪求大哥们帮帮我救救我，有反流性胃炎。

　　953.我今年23岁从14岁就有看黄意淫的习惯了。结果后来上高中时天天遗精。后来就阳强易举，特别睡觉时一直勃起特别痛苦。看过中医中医说是阴虚火旺，给我开的滋阴降火的药吃了当时好了。后来我又看黄结果又犯了从此再看中医吃中药就不管用了。按以前的药方吃不管用，大夫给换过很多方子还是不管用，吃的我脾胃都不太好了。怎么办我感觉我的症状跟最开始是一样的就是有阴虚火旺的症状睡觉勃起特别严重，起床撒泡尿就好，回去睡觉一会就又起来了。晚上有时遗精当时软下来了一会还能勃起，睡觉一直不好多梦，起来后脑子特别累休息不好白天没有精神特别痛苦，现在还有阳虚的症状怕冷，容易出汗，有时尿特别多，感觉尿的比喝的都多看过很多中医吃过很多中药了，怎么办？求吧主大哥救救我吧！

　　954.大哥你好、我手淫七年、高中时候感觉左下腹部异常、去医院检查说是前列腺囊肿、吃了几天药感觉症状消失就没再吃、现在上大学由于经常熬夜久坐、症状加剧、现在尿频尿无力、撸管射精快、精液果冻状、大便不成行、耳鸣、对了我左下腹部平躺能摸到块状物是不是囊肿所致啊、有时候还疼、需不需要做针刺手术啊？

　　955.我今年17，撸多了，我出现了还没有完全勃起就射，才不到30秒，知道身体不可以了，出现了尿频尿急尿无力尿没感觉尿少尿滴白，少勃起，阴茎变小了，本来就短，我都没自信了，睾丸感觉也小了，阴茎附近酸酸的，热热的，就是让我很不舒服，我都不知道怎么办了，检查出前列腺包膜发炎，骨盆大腿小腹后背都有酸痛，勃起时大腿内侧根部很酸痛。现在的问题就是还是尿不尽尿频，我让自己尽量不勃起，就早上有时会勃起,晚上会起来拉尿一次，还有不知道为什么，隔几天早上起床内裤会湿一大片，有味，干了以后会有精液干了的样子，但是没有白色的东西就和水一样，这是什么问题，遗精？不育症？

　　956.我从十三岁开始手淫，十一月三日手淫后，熬夜，第二日晚上便感觉口干，耻骨右侧按压痛，后来发展成尿频，尿不尽，尿分叉，会阴肛门痛，阴囊潮湿，舌苔发黄，有红点，夜尿总要一次到两次，白天30分钟上次厕所，有时尿道有灼热感，老师救救我吧，太痛苦了！

　　957.手淫三年，隔天一次，站久腰有点酸，晚上睡眠不好，多梦！面部皮肤出油厉害，还有就是遗精频率有点高，戒后三个月每个月都遗精6、7次，主要头发脱的症状要明显点，刚开始是额角先开始脱，现在头顶出摸着很稀疏，长出的头发有点细软！不容易长长。

　　958.手淫一年，最近两个月生活规律，没吃好。12月出现潮湿，尿浑浊现象，有黑眼圈。检查为中度前列腺炎，建议手术治疗。怎么办？

　　959.我sy11年了，15岁有过又冷又热的症状有过滴白。19岁晨勃慢慢消失。21岁拉了一次肚子，很严重，之后大便一直不正常。一般都是前面的干后面的稀。23岁视力下降。现在是早上有前列腺液，意淫也有，勃起不坚，要用手刺激才能勃起，还很软。有早泄，牙齿一直稀松，神经衰弱症状都有，曾经有过整夜失眠，大量掉发。

　　960.sy7、8年，频率较高。刚开始症状只有尿频，夜尿频多。后吃了一次补肾中药后，导致频遗，阳痿，只剩下夜勃了，感觉现在白天完全不能勃起。

　　961.我有十年的手淫史，现在24岁，刚开始比较频繁，后来基本一周一次。当初无知也不知道什么是早泄什么的，高中青春痘比较厉害，平时就是小腿肚酸困，看医生说是生长疼，也就没太在意。后来上了大学才发现身体出现了毛病，整个人特别抑郁，找不到自己的兴趣，感觉生活没有意义，甚至脑海里有自杀的念头，没事就是幻想，特别敏感，生活过的一塌糊涂，后来交了女朋友，接吻后小腹胀痛的特别厉害，到医院检查也没检查出结果，过一天也就不疼了，稍微有点意淫jj就会流液体出来，还有冬天时总感觉阴囊潮湿，尿分叉，尿不尽会滴在内裤上。我也充分认识到了手淫的危害，后悔自己醒悟的太晚，小腹总有隐隐的胀痛，也不是特别厉害，尿不尽，尿无力特别严重，身体也没感觉到恢复多少，反而更加严重，我期间也没怎么意淫，请问我这该怎么办？需不需要看医生，我是真心的想戒除。

　　962.男24岁，sy8年，主要症状：频繁遗精，梦多易醒，晚上一睡着就勃起，第二天会阴就会有坠胀感阴囊有点潮湿，发凉，会阴和大腿根部经常有跳动感，舌质淡白，舌苔不厚，舌头上基本没有红点之类的，有时遗精有果冻状不液化，脸部经常发红发烫，大哥谢谢你了！

　　963.男15岁，撸了2年，小便黄短且有点尿频，晚上经常起夜，头发油多，不遗精，舌头有点厚，怕冷。最大问题是失眠，晚上睡不着，很难入睡。我知道这肯定是手淫导致的。晚上口渴。我是学生马上就要中考。怕影响成绩。在戒色同时能否推荐点药，我必须解决睡觉的问题，才能学习啊谢谢了！

　　964.我有7年的手淫，小时候不知道现在知道了想戒。早泄进入两三分钟就出来了，腰疼睡眠不好，膝盖疼，自己有时候感觉自己的精液没有以前多了。还有就是反应慢，头疼头昏，不想事，手脚冰凉，有时龟头很凉，还有就是老二上面点和下面点有点发痒有时还疼，蛋疼还有肾结石，有时会尿不尽，尿分叉，尿不出来，尿完了疼尿等待精神不好，还有多疑，犹豫不定。

　　965.起先是房事勃起不坚，早泄，而且今年撸得频繁，才意识到有问题，有脱发多年，有鼻炎 咽炎，大便时好时坏，小腹也是偶尔痛一下。

　　966.我手淫7年了，现在21岁，从小就手脚冰凉爱生病，到了高中以后就开始有白头发，在后脑勺两侧那里，到了大学，加上作息不规律头发出油严重，一开始的时候两天一洗，现在必须一天一洗，白天都没什么事，就晚上一睡觉满脸油满头油，而且发际线上升，爸爸也是前面头发不多M型的，陆陆续续的戒手淫，但是有遗精的现象，平时容易嘴干，喝点水就上厕所，尿的很多，手淫出来的精液是黄色的，吃点凉的就拉肚子，在外面的时候手脚冰凉，一到热的屋子里手心就出汗，在网上查的说是肾虚，然后买了六味地黄丸吃了之后掉头发，而且晚上开始起夜上厕所，以前从来没出现这种情况，可能是吃错药了，又吃了金匮肾气丸吃了两瓶，不脱发了，但是起夜的现象没有缓解，而且出现了尿尿不多的情况，尿完感觉还有尿意，尿的也不多，而且尿流变细了，特别是晚上睡觉前，一遍遍的上厕所，一有点尿就感觉积在尿道那里，不排出来不舒服。去医院查，查出来前列腺囊肿，希望您可以帮我解决这些问题，不胜感激！谢谢！！！真心感谢！

　　967.请问精液发黄呈胶状，脱发一天至少5根，头屑多，注意力不集中，sy3年，以前一周一次，现在一月两次，小便发黄，舌上有小红点怎么办？

　　968.手淫7年多了，刚开始两年频率较高，基本一至两天一次，最近几年频率低点基本一周一至两次吧，从高一开始SY，刚开始两年频率较高，基本一至两天一次，最近几年频率低点基本一周一至两次吧，到高三开始失眠，并且比较严重，大一开始发现脱发，大二开始看色情小说、电影 意淫严重，脱发加重，头顶开始变得稀疏。现在上研一，头顶部已经很稀疏了，近乎没有头发了。前额两侧头发已经掉光，前额两侧发际线上移。现在头发一天掉70-80根，掉发大约4年了。戒了120多天后，前额两侧长出了少许绒头发。

　　969.sy五年。有焦虑和恐慌，我严重的症状，头昏。记忆力看什么忘什么，头昏看东西不真实感觉在做梦，阴天更昏，二十四小时头昏 头昏两年。我这是怎么了 ！还有脾气大。有时候很绝望。

　　970.sy11年左右，频率从每星期一次，到这一年每月两次或一次。白天头晕乏力，懒言少语，感觉无气无力，随便做一点运动就气喘，更加无力头晕。食欲不振，随便吃点东西就感觉堵着下不去，已有好几天没吃晚饭，有吃的时候只是喝半碗粥。大便次数增加成1天2-3次，且在便与便的时间之间总有似有似无的便意，且大便过后，小腹不适和尿意更浓。从下午开始，尿尿的不适感开始增强。睡前排尿总是感觉排不尽，于是伴着尿意睡觉，怕冷，阴囊会随着一阵冷意收缩（频率大概为十来分钟一次）。更可怕的是小腹胀痛，会阴不适，有时连带腰附近又痛。肚子时不时咕咕响。入睡至少要一个多小时，但是之后每小时会醒来一次尿尿，每次都尿等待，尿不尽。因为我早睡，一晚上几乎要起8-9次。每个小时的睡眠中都做着反映身体不适的梦。自神经衰弱病发以来，我感觉度日如年，生不如死。从12月1日（就是病发那天）我开始吃素，在症状轻微的时候都有做运动（病发前已持续锻炼4个月）。到现在20多日过去，体重骤减9公斤，症状日渐加深。

　　971.我将近18岁，手淫十年左右，从小学开始，高一和高二上学期比较频繁，大约一天一次甚至两到三次，高二下学期开始节制，后来大约一两周一次，症状是乏力，精神少，有时手抖，畏寒怕热都有但都不太明显，主要怕热。掉发比较严重，大约一天二三十根，有时瘙痒挠头比较多时掉不到七八十根，头发很油，洗完一天就很油，头屑多，后脑和头顶有点稀疏，鬓角掉了一点，脸上出油也很多，洗完一个半天就很油。偶尔有轻度耳鸣，声音大时耳朵有次啦嗡嗡的声响，有时摁住一会再松开有咔咔声，一会又变回去。比较容易上火，冬天偶尔也有怕冷，手脚冰凉。家长不让看中医，自己偷吃了一点六味地黄丸，大概四五天，有腰疼症状，就停药了，我能保证以后不手淫。求各位指点我该怎么办？还能恢复吗？谢谢！

　　972.我手淫后肠胃很差，胃坠胀，胃灼热，胸腹闷堵，前期一直有五更便便溏，偶有秘结！（最近这段时间因为有吃药的原因，便溏减轻，稍有成形）！胃口一直较好，但饭后即饱胀、胸腹闷堵感，口鼻唇干燥，所以饮食上就得格外小心，平时肉类荤腥很少沾，水果饮料类杜绝。有时现在老是又口水清淡，腹内湿多！失眠多梦，头部昏沉，后颈酸麻，前额头皮紧、麻！掉发较多！眼睛涩痛肿，视物模糊！尿频，有尿不尽，遗精频繁有时连续两天都遗 有时一周才会遗，腰背酸痛！ 身体疲乏虚弱， 四肢酸软无力感！

　　973.sy五年。前三年一天一次。 还有上网通宵，晚睡晚起！ 症状有 头昏 耳鸣 记忆力没有。脾气暴躁，飞蚊症，青春痘，尿频， 尿尿末端白色东西尿出来！看东西不真实，心慌 紧张出汗 ，昏是持续性。头昏两年。

　　974.SY16年了，这几年抽烟熬夜喝酒SY还纵欲样样不拉下。身体越来越不如以前，现在补充其它症状：黑眼圈眼袋超级严重，有图。手脚可以说是冰的，头发干枯，无活力，月牙只有2个，脸颊越来越凹陷，估计拍僵尸片直接可以上。人很没有精神，很容易累，很容易困。看会电脑或者手机，眼睛就受不了，会突然模糊，晕晕的，流眼泪，而且有时候会痛。手这两三个月来一直发抖厉害，起床没事的时候都抖，运动后抖得更厉害。尿频尿急快10年了，但是这两年越来越严重。刚开始脱是一边额角脱，然后头顶，慢慢是头发整体稀疏了，快秃顶了，额角M字形现在很严重，胡子也稀疏了。

　　975.我手淫大概有10年了，最近这两年有点手淫频繁了。左侧阴囊出现精索静脉曲张的倾向，今天去做了精液分析，精液不完全液化，我该怎么办啊？想死的心都有了。

　　976.手淫10年，十四至16岁特别频繁一天有时三四次，两年前病重，特别重，这两年收敛很多，尿频 尿急 尿等待 尿失禁 尿有余沥严重 排尿困难 排尿时尿道常有烧灼感 夜尿数次，早泄 阴囊潮湿 射精疼无力 精子活力低，精神不振 忧愁思虑 烦躁不安 失眠 多梦 健忘 焦虑 愤怒 自卑 身体沉重，神疲乏力 腰膝酸软 头晕耳鸣 排便费力 大便干硬腻，眼睛干涩 疲困 有时多泪 疼痛 口干 唇裂，记忆力差 发枯 气短 呼吸不顺 各关节有时疼痛不适 四肢无力 手脚冰凉，遗精较少，两天头油三天痒，痘痘十来年了，面色皮肤无光黯枯，尿等待（15秒至五分钟或者尿不出）尿频戒色好了不少但是还有一天二十次左右。记忆力特差，身体很无力没精力，（没工作治两年病了，去年增断前列腺炎，后又增生吃药无数，无效果）前列腺增生还有就救没？

　　977.本人30岁 纵欲感觉过度了 有精索 左3.5 右1.8 右侧无感觉 左侧 有时 隐疼 会反射到大腿 阴囊下垂 睡觉平躺就不疼了 性欲也没有以前高涨 勃起感觉无力 很快会软下去。

　　978.我20岁，有sy历史，最近，就是阴茎老有透明液体流出，不勃起也有，当然了，只是有稍微的性冲动时才流。而且，后腰发酸，我虽然坚持每天早起锻炼腰部，有缓解，可是还是会有疼痛发酸感觉。我想问一下这种症状该怎么来解决。谢谢，跪求回答。

　　979.我左下腹隐隐作痛的感觉，就像心跳的感觉，请问是不是前列腺疼啊？而且有阳痿，早泄，耳鸣，腰酸，尿频，有夜勃。请问怎么治疗啊？哎，24岁的年龄，真的好痛苦啊。谢谢大哥。

　　980. 手淫史八年 最近早泄严重阳痿严重 无晨勃多年夜博有时有有时无勃起不坚 时间短 前列腺炎 检查前列腺液白细胞两个加 小淋体三个加 精索脉曲张双倍 左2.4右2.0 小便黄有沫 神经衰落。

　　981.现在都结婚了，有严重的早泄，吃了四个月中药医生说我好了七八成了，性生活得到了改善，可我感觉又严重了，一点想在一起的欲望都没有，看黄的就射精，烦死了！

　　982. 本人27 16岁开始手淫，到了大一有尿频现象 但是当时没有注意 此后就越来越严重 尿频现象基本就没有改善 直至近一年多 愈加严重，去年9月份在协和看了一次 吃了点要 有好转 但是由于手淫问题 还是好不了 之后接二连三的一直到了现在 基本上能吃的要协和的医生也开的差不多了 病情反而越来越严重 现在夜尿基本两三个小时就要起一次 而且多梦 特别痛苦 已经严重影响我的生活了 已经成为我生活的阴影了 耳鸣现象也有 还有19岁得了脂溢性皮炎 脱发至今 头顶头发已经掉了很多 最近关注咱们贴吧 想像老师们请教一下经验 好让我摆脱痛苦 在此先拜谢各位朋友与老师了。

　　983.我今年21。我的阴茎勃起后胀痛，症状有一个多星期了，前几天撸过一次，阴茎越硬龟头那块就越胀痛，射精好像堵住了，没怎么射出来。今晚出现了遗精，但也没出来，就是很硬很胀痛，痛的不能射，或者是感觉堵住了。以前没有这样过，半个月前做过一次爱。我现在心里负担很大，快帮帮我吧！

　　984.即将结婚的我让我有点恐慌。我sy7年。现在感觉腰部很凉很僵硬，尤其是冬天在外面的时候，总感觉腰部特别凉，就像里面有冰块一样凉的难受。让别人踩踩腰特别舒服，踩的时候疼，完了感觉特轻松。也有早泄的问题，2分钟吧。还有逛街的时候走一段时间就累了，必须坐坐。上周和女友在一起，无论怎么刺激，JJ都没有反应。上次找了个中医。说我是肾阳虚，让我吃“参茸卫生丸”。说是一周见效，一月完全治好。到现在停止sy一周了，吃药丸一周了。现在只是感觉走路不像以前那么容易累，只是稍微好一点点。

　　985.我手淫5年，失眠，盗汗，小腹涨，尿多，严重影响了学习，开了三幅中药在吃，前天早晨突然持续耳鸣到了现在，我该怎么办？求助！

　　986.我26了，SY11年，无规律。有点脱发，失眠，严重早泄，大小便感觉还算正常，已结婚，夏天汗入雨下。

　　987.老师我16岁，手淫快3年，很频繁，断断续续戒了很多次，可是我昨晚发现我耳朵上面和后面有一些白头发！怎么办啊！会不会越来越多！有什么办法可以变黑。

　　988.手淫5年，上学期间规律的一周一次，放暑寒假一周2，3次。前天早晨突然耳鸣持续到现在，昨晚前晚无梦遗精。心情很烦躁。JJ勃起不坚，无晨勃，精子黄色果冻状，有时会流透明液体。失眠，无梦，盗汗，有时腿会疼。眼睛有时有红血丝。容易忘事。头发油，不掉发，隔一天洗一次，有时会痒，头皮有红点，头上有的地方按压会疼。有时感觉没精神。

　　989.25岁，现在全身无数个汗毛眼奇痒无比，还伴有疼痛感，一天发作十几次，吃饭的时候，洗澡的时候，晒太阳的时候，有时候洗脸也会发作，情绪紧张的时候也发作，吃辛辣食物也会发作，难受死了。

　　990.我手淫5年，去年得了前列腺炎和神经衰弱，现在神经衰弱比较严重用脑想事就受不了，头后脑有点紧绷我已经被迫休学在家了，我很怕冷要穿四双袜子，我本来就有过敏性鼻炎和过敏性哮喘，对虫螨过敏，我前列腺炎主要是尿频尿痛，大小便后会滴白，我为了治肠胃炎也去找过中医。

　　991.今年才19，SY不记得多长时间了，好像比较早，只是近两年频率变高，有段时间一天一次，现在经常手脚冰冷，大腿根部有小红点，会痒，有时腰上也有，好像有轻微脱发，头屑多，洗一次头掉二十几根头发，有时会耳鸣，脾气较暴躁不耐烦，注意力不太集中，爱出汗，脚易出汗且臭。

　　992.我今年30岁，SY4年，因为工作原因基本天天熬夜到1点左右，通宵也很经常，现在腰酸背疼，舌苔白，舌面有点发木，麻，早泄遗精，看过一次大夫说我是肾阴虚，喝了2星期中药感觉没效果就停了，想问问先生我现在怎么治疗好，求先生指点迷津，跪谢！！

　　993.我是个高二学生，大概从初二开始SY，一开始比较频繁，后来上高中后基本一个星期两三次。尿等待感觉有一点，有时很正常，但有时可能要三四秒，觉得自己有前列腺炎，在剧烈运动后大腿根部和JJ附近会疼。还有最严重的是腰部那里，不知道是不是叫腰抵，总会疼，坐着时就会，站起来基本不会，戒色到现在依然这样。这两天忽然感觉腰会疼，就是弯下或深蹲起来有时会忽然像触电一样，腰疼得厉害，中午上厕所蹲久起来时，疼了很久，而且有点头晕，请问是腰肌劳损吗？

　　994.我16岁，撸龄1年半，频率是3～4天每次，现在有记忆力，思考能力下降，头脑不清醒，精神疲惫，失眠，多梦，黑眼圈很深，耳鸣，大便溏稀。脚出汗，新鞋穿没穿几天就湿了。2013年暑假，呼吸困难，去看中医治鼻炎（己患6年），开了药煎服，未愈，有附子等药，留下现在的许多后遗症，对学习，生活形成很大影响。希望大家能帮帮我。

　　995.我将近18岁，手淫十年左右，从小学开始，高一和高二上学期比较频繁，大约一天一次甚至两到三次，高二下学期开始节制，后来大约一两周一次，状是乏力，精神少，有时手抖，畏寒怕热都有但都不太明显，主要怕热。掉发比较严重，大约一天二三十根，有时瘙痒挠头比较多时掉不到七八十根，头发很油，洗完一天就很油，头屑多，后脑和头顶有点稀疏，鬓角掉了一点，脸上出油也很多，洗完一个半天就很油。偶尔有轻度耳鸣，声音大时耳朵有次啦嗡嗡的声响，有时摁住一会再松开有咔咔声，一会又变回去。比较容易上火，冬天偶尔也有怕冷，手脚冰凉。

　　996.sy15年了，小时候比较频繁，现在可能身体不行比较少，我有前列腺肥大，今年体检的时候检查出来的有点打4.7CM正常医生说是4.3好像，他说不严重，当时人多没详细问，戒色后阴囊潮湿瘙痒没有了但是这几天不知道怎么了有点潮湿，但不是很厉害，我现在坐久了就不舒服，这个病爆发最严重的时候就是近一年左右，坐办公室坐的，真是很担心啊，把生命都透支了，对了我有鼻炎咽炎，牙周炎，牙掉了一颗，但是这半年牙周炎没了，牙不疼也不出血，晃动的牙也好很多，求救救我！

　　997.手淫6年了，期间频率2天一次，有时候多！今年18岁了，阴茎短小，打完飞机阴茎下面跳动，上厕所拉屎阴茎就勃起，记忆力下降，我该怎么办啊！

　　998.晚上尿频，小腹和肛门有坠涨感，还有睡觉时老是阳强，白天有时也是，但是早泄，射精的时候前列腺会疼，平时人乏力，两肋下会不舒服，有时运动过度，或者劳累吃辣，症状会加重。23岁，2012年查出前列腺炎，手淫，2009年开始，阴囊潮湿情况较少，下坠，易乏力，晚上尿频，尿等待，尿滴白，尿不黄，射精后尿会热，过后就没有了，大便后肛门坠涨，不怕冷，但是爱打了冷颤，起鸡皮疙瘩，不头晕眼花，偶尔耳鸣，不失眠，睡觉多梦，症状严重时腰会疼，不易出汗，不盗汗，睡眠质量不好，睡前老有尿意，睡着多梦所以睡不好，不疼，但是坠涨，早泄和阳强最为严重，性生活早泄，完事之后出一身汗，可以久坐，但是坠涨会加重。

　　999.我撸龄6年，有早泄症状，手发抖，虚汗，脸颊两处有座疮，体毛旺盛，脾胃不好，在学校久坐后容易胀气拉肚子。

　　1000.本人92年，大约十三四岁开始撸，刚开始不会射精，有很大的快感。后来会射精一天一次。后来经常忍精不射，有一次sy当中，突然软下去，不管怎么刺激都不硬。那次吓到了，果断时间恢复一点，后来jj就向左偏了，硬度没以前的硬。有时候还会怎么刺激都硬不了。在12年的下半年，减少撸的频率，那时候出现遗精，而后尿频尿不尽。通通爆发。夜尿，失眠，有时候无梦遗精，有过两次白天裤子自己湿一大片，自己都不知道。因为从小撸导致现在骨架细小，颧骨突出，身体瘦弱。双眼无神，笑起来皱纹多。大门牙不齐，靠不拢。痘痘多，满脸黑头毛孔粗大。尿不尽，尿无力，尿无力，尿细，短。会阴有点微痛，耳鸣严重。早些严重，勃起不坚，有包皮，不过疲软跟硬起手动都能褪下来。舌苔前面白腻，舌裂，有齿印，有红点，后面黄腻。容易上火，眼睛经常红有血丝的样子。腰酸，容易疲劳。以前有时候会轻微手抖。大便一天两次，硬结，不易排便。有时候会肛门流血，不知道是内痔还是肛裂。这就是目前状况，师兄门，我该如何拯救自己，每次都没恒心和毅力，容易三心二意。

　　1001.你好，我九六年出生，身高一米六三，体重116斤。有七年史。贯彻整个青春期。脉细。中医说是脾肾虚。精神易疲惫。困，记忆力弱。指甲有白斑，有血丝。腰酸，有白发脱发现象。皮肤粗糙。有社恐。早泄，感觉二弟有点变小。发现肾得部位有些胀。精液不浓，有点泛黄。手脚冒汗。有耳鸣。现在易生病。头发油泌。有眼袋，脸上有痘。事不顺手。身高矮小等。我还有注意力不集中，尿细，毛孔大。有黑得。阴茎潮湿有时痒。理解能力差，背诵能力差。高三学生内向，感觉窝囊，自卑。喜怒无常，而且心眼小。运气差。消化不好。

　　1002.男29了，已婚，结婚六年了，手淫有九年了，婚后偶尔也有手淫，症状是舌苔白薄，平时脾胃也不好，尿频尿急，滴白，耳鸣好几年了，还有前列腺炎，早泄，一分钟就不行了，今年上半年还查出膝关节骨质增生，不知道是不是和撸管有关系，大便每天一次，有时两次，现在正式戒色2个月了，期间和老婆就有4次性生活，每次都腰酸。

　　1003.以前频繁手淫，一个星期3次左右，有6年左右，以前晚上都是11点左右睡，容易失眠，喜欢发呆，人没精神，爱打哈欠，怕热，手脚发热，走路走长了喜欢出汗，容易疲倦，脾气易燥，脾胃消化不好，腹部总感觉涨涨的，额头时不时长个白头脓包出来，脸颊喜欢长粉刺，痘痘。主要症状，sy导致脱发，前额呈m型且整体稀疏，头顶也稀疏，头皮显而易见。掉头发掉了5年了。

　　1004.今年二十岁 手淫五年左右每天一次 最近一年很少手淫 主要症状 弯腰几分钟腰酸 尿完以后会流内裤上面点(现在好多了) 勃起时间短硬度也很一般 做爱时间三分钟左右 极少时间长 几乎没有晨勃 求好心前辈解答。

　　1005.24岁，手淫7年左右，症状有痰湿，嗓子内老是有异物。乏力，头晕，耳鸣，一运动就出汗，气短胸闷，心脏脉搏平时只有47左右，腰膝酸软，遗精（这个真打击人，刚恢复一点就遗），有时尿频厉害，半小时就一次，有时还算正常，现在在吃九蒸九晒黑芝麻丸和金匮肾气丸，脑力反应迟钝，反应慢。

　　1006.我sy好像也有七八年了，有时候几天一次，有时候每天一次，以前有轻微的脱发没有理会，到现在脱发比较严重，一天掉一百跟了快！头皮屑也多，瘙痒，看医生说是脂溢性脱发，让我吃维生素b和别的药，我吃了一周了没有明显的感觉，我觉得我这个是sy引起的吧！现在停止刚两天了，为了头发我可以一直坚持下去，因为我以前不知道脱发是因为sy，我现在生活基本上是晚上3点多才睡！上夜班的，我想问问我的头发该如何控制？以后还能长出来吗？

　　1007.我今年29，有8年以上的手淫史。现在出现了严重的小腹疼痛和腰痛，以及嗜睡，脱发（近期加重），眼部浮肿，全身无力等症状。前列腺炎在14年10月确诊。日前已经戒色一个月，但由于是久坐工作，前列腺炎反复发作。

　　1008.我今年20岁，男，尿频，尿急，尿等待，下体短小，早上起来膀胱肿胀，却尿2不出多少，腰疼。耳鸣。大便不成型，无规律，有时候一天几次，有时候几天一次，便秘。脾胃湿润，容易腹泻。身高172 体重60kg,频繁遗精，多则一个月7,8次，少则3,4次，浑身无力，腰疼，驼背，面上痤疮，皮肤发油，用洗面奶也无效，只能管一个多小时，特别是早上起来，头发，脸，全是油，背上也是油，还有眼睛目眩，近视，看东西都是花的。一到晚上就特别疼。手脚出汗（从小就是这个情况），冬天也一样。浑身冰凉，还有，一运动过后，手脚心就出汗，一会儿就冷。

　　1009.我属于先天气血不足，加上几年的手淫，造成身体机能下降，肠胃脾什么的都比较虚，身体有湿热。有位医生给我把脉，说我的脉不像年轻人的脉，要我坚持跑步锻炼。我的症状：腰酸，尿多尿频，早晨起床尿黄；肠胃不好，大便稀，常拉肚子，吃多了胃不舒服，有时候感觉吃完饭好久了还肚子鼓鼓胀胀的，大便一天零次到两次；JJ受到刺激很容易想射，肯定是早泄，然后晚上睡觉容易遗精，遗精是个大问题，我戒掉SY之后又锻炼又泡脚又吃药，慢慢觉得身体症状轻了，可一遗精症状又重了，很发愁，一般一周之内遗精至少一次，有时候连续两天都遗，最重一次一晚上两次，都不知道那天是怎么回事，有过一次滑精；脸上长痘，包括头皮也是，现在也少了，可还是会有，然后脸和头出油很多，皮肤差。

　　1010.sy有8年了，一个月有4-5次，16岁左右夏天会有阴囊潮湿，而且有味道。大腿根部有红色痘痘，不挠的话不痒，挠的话非常痒，越挠越痒。这些症状持续了大概有1-2年。而且跑一会儿步就腰部就会有酸和刺痛感。

　　17-18岁感觉脑力下降严重，同时还有鼻炎和眼睛结膜炎，身体感觉很虚弱。19岁开始有神经衰弱、社恐和焦虑症。鼻炎一直没好，眼睛也经常流泪，早上起来眼睛有酸胀感。早上起来脑部会有很重的束缚感，而且一整天都觉得没有真实的存在感，都活在自己的症状世界里。（这些症状一直到现在）。

　　1011.从2013年3月份染上手淫，一周两三次，一直持续到7月份，中途戒了两个月后死灰复燃，但频率大大降低，基本上一个月一到两次，2014年9月起经常意淫，12月份突然频繁遗精，一周一到两次一直持续到现在，遗精后感觉全身无力，不知道怎么办？脸上有痘痘，并且有越涨越多的趋势，脸看起来很丑，稍微吃点上火的就长痘，我才16岁啊，不想毁了美好的未来，希望老师告诉我怎么办，谢谢！

　　1012.我撸管6年，高二，成绩一直不前，记忆力下降。注意力根本无法集中。我发现女生的记忆力很好，每次看到她们背课文的时候速度很快，真的很羡慕，在晚自习的时候效率也是很高，第二节课就完成了作业，而我不会写而且还花了很多时间。

　　1013.已到悬崖边缘，这是我最后的机会了！6岁开撸到现在26岁，20年的梦魇，我没有同伴的童年，逝去的青春…我用力抓取，却什么都抓不到。全身是病，很难提起精神做事情，很想改变自己，却只是在欲海里轮回。戒色如果分等级的话，我一定是下等根器的人，症状已经这么严重了，一旦欲念上身，就无法自控，像提线木偶一般，撸完才能清醒过来，然后又后悔自责、绝望。真的感觉好累。

　　1014.是时候戒了！失眠，出虚汗，脸色暗淡，没精神，注意力不集中，真的该戒了，今天去健身房，有气无力的那种感觉，最近太频繁了，一天两次，我在作死。第一天，加油！

　　1015.为了不让自己后悔都来不及！第一天，真的很想戒掉，已经被折磨的受不了了！今天跑完步感觉虚汗严重，身体严重亏损的征兆，再忙每天都要来做笔记，不看不想不撸！念起即断！念起不随！最初目标做到不去看，不去想！

　　1016.楼主现在是一名准高二的学生，撸了差不多3年，撸管使我思想不集中，成绩下滑，邪淫缠身。我还有梦想，我还有理想的大学！怎么可以被欲望击倒！从现在开始，我要戒撸！！！与众吧友共勉！

　　1017.撸龄20年，痛定思痛，立贴自省。现年35岁，上无片瓦，下无寸土，负债20万，拜撸管所赐，一事无成。今日立贴忏悔，洗心革面，希望能拥抱世界，重塑自我。

　　1018.我撸了都不知道几年了，后来越长越猥琐，都尼玛不敢拍照，今年22，比我只小几岁的都直接叫我叔叔了，从今天开始，每天签到，远离黄源！

　　1019.因为sy十几年，现在浑身都是毛病；社恐、疑心病、精索、阴囊潮湿、勃起不坚等等。我现在没有其他想法，一心就是想让自己拥有一个健康的身体、健康的心理状态，这也是我下定决心戒撸的动力。受够了这些毛病的纠缠，如果有成功吧友详细介绍自己的成功经验，我将不胜感激。功德无量，万分感谢！

　　1020.撸龄7年半了 有尿分叉的症状。一定要戒掉撸管的这个坏毛病！ 其实我自己心里很明白，撸管并无乐趣，只是大脑的黄毒需要你撸管射精的那一瞬间的满足感，和吸毒没什么两样。所以，我一定不能再撸 我要做一个非撸者 。

　　1021.楼主今年22岁，sy有将近十年的历史，频率不定，最频繁时一日两次，之前最长戒除不过30天。 但由于楼主有意控制与爱好篮球身体才未垮掉。戒除之前主要症状：精气神严重不足 整个人没精神；痤疮较重 长期处于一种旧痘未去新痘已生的状态；阳痿早泄，阴囊潮湿瘙痒异味5轻微尿等待尿不尽；精液黄 量少；注意力难以集中；双眼无神 笑容猥琐。

　　1022.我的症状：腰疼，身体虚弱乏力，失眠，脾胃差，尿频，尿等待，头发稀黄，脑力差，社恐，焦虑，抑郁，神衰。我13岁不到就染上了sy恶习，而且还比较频繁。

　　1023.受SY无害论的影响，在身体出问题前撸得那叫一个欢，一周多则四五次，少则三次，如此竟然长达四年之久，现在想来都后怕。说说我身体最严重时候的症状，相信应该也算是最惨那一部分的范畴了。在头上，脱发，头晕，脑力匮乏，记忆力衰退，精神差，面色无华，长期失眠。中间肠胃虚弱，肚子痛，胸闷气短，心悸，腰酸背痛，轻微椎间盘。下面慢前（尿频，尿急，尿不尽，尿无力，尿滴答，不能坐），当然还有频遗的问题，严重的时候一星期三四次，或者一夜多次，连睡午觉都漏，可以说是受尽了折磨。但是我的症状并不是因为邪淫导致的，虽然邪淫有一半的责任，但是另外一半是我自己不爱惜身体过分运动透支后导致的。我的症状可以用 元气大伤 来形容。但是说来惭愧，我邪淫5年，从16岁开始到21岁，09年出现了脑力不足，经常打瞌睡，相貌猥琐，滴白这样的情况。发心戒除是在大二2010年5月因为出现了长期腿软的情况，最终在11年9月左右戒除了困扰大部分人的问题“撸”，但是由于戒色知识不全面，戒得不干净，还有看黄之类的行为，所以导致前列腺症状大爆发。等于是11年9月到13年12月虽然没有撸，但是其实是戒断失败。

　　1024.手淫造成阴茎短小，阳痿，尿频，肾虚，一看黄色的东西就射精，然后就感觉不舒服，总是下定决心戒除，可是二十多天就又犯了！！！怎么办！！！我还有没有救？

　　1025.我由于邪淫导致了严重的失眠性抑郁症，很多次轻生的想法，脑子完全不受个人控制，躯体症状加上精神折磨这种地狱般的折磨让人生不如死，它比任何一个疾病都折磨人。世上没有后悔药，自己造孽自己偿还。我希望还没到严重神经症的戒友们，早点悬崖勒马，回头是岸，不要痛到深处才知道悔改。抑郁症让我放弃了所有，掉进去容易走出来是困难的，有幸闻得佛法，希望佛菩萨加持能走出抑郁。更希望还没导致神经症的兄弟们早日戒掉，远离黄源，行善去恶。有兴趣可以接触佛法。佛法教我们行善，正确对待人生，希望大家不要排斥。——一个痛到深处正在挣扎的兄弟的真心敬告。把撸管看黄的时间去行善去恶，接触佛法人生会因此而改变。

　　1026.本人16，sy4年，2014年12月份sy后出现尿频，尿失禁，尿不尽，尿不净。然后半个月后自愈。于是我没脸继续sy现在尿频，龟头总感觉有尿流出来！去医院做尿检，检查正常！我该怎么做才能好的快？

　　1027.我手淫了两年，今年17，上高二，浪费和失去的很多，整个人和身体都透支了，晨勃没有了，但从今天开始戒色，再也不去撸了，考一本还有希望，努力拼搏一年半，考上重点大学！

　　1028.手淫有8-9年了吧，今年24了，左腹有时候疼，双膝无力，有时候还冷，现在勃起无力，秒射，怎么办？

　　1029.今晚给父亲说我肾虚了，我真的后悔！！！我后悔当初这么龌蹉，我恨我自己这么不懂事！家里本来就没啥钱！不仅又要给父母加重负担，还让父母这么担心！虽然我嘴上总是顶嘴，可是父母的心，我是真的舍不得有半点的伤害！给父亲要了四百块钱，我真的都不好意思！自己省吃俭用存了一百来块，希望去看中医能够啊！

　　1030.我sy有三年了，现在还是戒不掉，一天也像个僵尸一样-吃了六味地黄丸也没用，看了中医，说是肾阴虚，开了好多中药，也没用，现在房事也是早射啊，生活工作很受影响，天天烦躁不安：我该怎么办啊？

　　1031.本人20岁，手淫有6年，半年前勃起后有睾丸肿痛的感觉，后来去看医生，医生说是前列腺炎，吃了一个疗程应该是好了，没有再痛，半个月前还有尿痛的现象，看了医生说是尿道炎，吃了几天药也好了，现在戒了有10天吧，有晨勃，但是也是不是很硬那种，怎么办？各位大神求帮帮忙解答一下。

　　1032.人生的最后一次救赎，26岁、快十年了、严重脱发、早泄、体力差、手脚冰凉、内向猥琐、人缘差、一事无成、好好的一份工作又干不下去了、内心脆弱、sy成了发泄感情的一种手段、每天吃着控制性激素防脱发的药、可还是很难熬过一个礼拜、最长一次20多天、因为一个人在外地工作每天下了班独处、心情不好时就会破戒。不敢找女友、因为早泄、因为家里穷买不起房、因为还有梦想、希望自己脱离屌丝大军、也因为自己自卑又自负到极点、每天压抑着自己的内心、强挤着笑容去上班、最后人际关系越来越差、当然也和工作微环境有关。

　　1033.近几年都熬夜后SY睡觉，加上准备高三 学习强度加大 SY后遗症加过度用脑 突然有一天 感觉大脑空白 这个世界变得不真实 对任何人的感情没反应 大脑空荡荡的 整天活的像行尸走肉 整天胡思乱想 想为什么会有这个宇宙 为什么我是这个意识 为什么他们这么高兴 为什么会有意识 人死后什么都不剩 那活着有什么意义 甚至会为自己的存在感到惊奇和恐惧 在刚睡醒和光线下尤为严重，经我半天的搜查 发现我患上了人格解体和焦虑症 现在连学习都用不上劲 成绩一落千丈 我现在感觉人生没希望 本来还想当个物理学家 现在有轻度的语言障碍 主要还是因为无法体验他人的情感 自己对周围的一切都无法建立情感体验 感觉生和死融在一起。我还是死了算了！

　　1034.32岁了。以前撸的比较多，一个月撸了20次左右。 现在的问题是不举了，需要用手才能搞硬，但插进去没两下就又软了。现在有些害怕同房了，总觉得同房消耗太大了，要是戒除撸管后，多久能恢复正常，就是自然勃起，并且不会那么快软呢？ 谢谢！

　　1035.我是不是没救了？本人年龄30，未婚，以前经常sy至少15年，1年前出现没有晨勃的症状，但是勃起还算正常，最近几个月sy越发频繁，有时甚至一天两次，3个月前出现勃起困难，勃起不坚，勃起时间短的症状，我当时已经知道我可能阳痿了，于是在淘宝上买来一些壮阳的口服液保健茶来服用，开始还有一点效果，后来停止服用就再也无法勃起了，已经无法勃起持续一周了后来去第四军医大学西京医院泌尿外科检查，说是重度器质性阳痿，现在尝试吃西地那非片，还是无法勃起。现在干啥事都没心情，甚至连饭都吃不下，已经好几天没吃饭了，请问我现在该怎么办，还有救吗？

　　1036.我手淫七年，阳痿早泄秒射无晨勃三年，卵磷脂小体2+ 白细胞8-10个 慢性前列腺炎，小便吃力，阴囊潮湿。

　　1037.sy10多年，中度精索静脉曲张，不手术会好不？跪谢大家了，死的心都有了，觉得对不起父母，对不起爱人。深深的忏悔中，肾虚的严重，好害怕会不育哦。

　　1038.本人31高一开始撸，也有16年了，现在被社恐折磨的不行了，生人还好可以无视他，但是熟人更加让我紧张，熟人不好无视却又无法交流，就会产生焦虑紧张感巴不得马上逃离。路上走路迎面走过来人也很紧张，总之就是不想见人。在家也总是喜欢关着门一个人，搞的和家里人都相处尴尬紧张，要是近距离接触更是紧张，和女的相处情况更糟，有没有同病相怜之人，一起说到说到，好了的可以分享一下经验。

　　1039.我也发过文章，还拿过省级大奖，帮博士写个论文发表核心期刊，可是一切都被SY毁了。大学老师说最看重的是我，我却是让她最失望的。我后悔没有早来，现在已经有症状了。如果早明白这些东西人生可以少走弯路。

　　1040.我今年21岁，手淫7年，18岁就是前三年换上慢性前列腺炎，无菌的那种，喝药一直没用，症状就是尿频尿急腹部疼痛睾丸疼，而且还有精索曲张，今年21了我感觉身体严重不行了每天头晕眼花，很严重特别乏力每天，求求求叔叔阿姨救救我吧我不想在这样下去了！

　　1041.我今年22岁.20岁那年开始尿频。到现在一直没好。现在还有遗精次数多一个月五六次。尿频快两年了。一有尿就憋不住。救救我吧。其他都还好。

　　1042.今年24周岁，未婚，大便一天一次或两次，不成型，大便稍微有点用力就滴白，尿末有时也会滴白，有时候尿末也会流出透明黏黏的液体，脸容易出油，有掉发，头发也比较油，每次梳头会掉二三十根头发，会腰酸腿酸，sy九年了吧，中后期比较频繁，基本都是早晚一次。

　　1043.我撸龄十年左右，今年二十三，脱发很严重，社恐，焦虑，小便得最后一段是白色的，早晨无晨勃，以前上夜班四年，经常熬夜，现在真是痛不欲生！

　　1044.我是来自重庆的一位朋友，下面我把自己的情况向你描述下，我今年25周岁，手淫有10年了，但是总体来说不是很频繁，基本上都是十几二十天一次，瘾大的时候也就一周一次吧，以前年少无知，没觉得有什么不舒服的地方，自从去年9月份的时候，突然频繁遗精7天（连续7天）我一下子谎了，于是来了点中药，好多了，可是去年没有接触戒色吧，仍然好了伤忘了疤，又继续打飞机，直到今年9月份的时候，突然再一次手淫后，症状来了。我现在主要症状：失眠，睡眠很浅，而且半夜经常醒，很难入睡，常常有焦虑感（以前只是遗精后才会醒，）；遗精。

　　1045.手淫12年了。频率不固定，有时一天一次，有时一天两三次，有时一周一次。自从开始学会手淫就没有遗精过。（估计都射空了吧）淫导致的症状：打飞机JJ不硬就射了。。有一次看黄片。裤带都没解开，就坐在那里看的看的就射了，（开始看到射也就1分钟）我知道这是早泄。看黄片，尿尿时会自动流出前列腺液。还有勃起不坚，即使勃起后，也就30秒就疲软下去了。很眼圈、眼睛无神、记忆力、思考力、理解力极度差、面色黄黑、手脚冰凉、戒色后手心开始大量出汗，像洗手一样（有图）失眠（最严重时候天不亮睡不着）抑郁症、强迫症、有过自杀想法。优柔寡断、（以前不这样）无精打采，精力体力不够用，腰酸、腰困、腰疼（最严重时上台阶腰有刺痛感。晨勃无，夜勃无。还有就是右脚在14年夏天无缘无故麻了一个多月（全部右脚和右脚踝都麻）一个多月后不麻了（后来才知道是手淫多了，再下去就是坏疽…）

　　1046.我今年17，SY五年，现在sy射精的时间越来越短，jj勃起八厘米左右，平常就3-4厘米，掉发，脸上不长痘，都快愁死了，求助！

　　1047.阴囊潮湿，静脉曲张，轻微前列腺炎，阴茎不发育，非常小！有包皮！有时候龟头会很猛的疼一下，怎么办？特别是阴茎不发育。

　　1048.今年20岁，过度手淫 导致一个月前突然出现龟头敏感 还伴有频繁遗精 中医说是肾亏 我该怎么办 现在已经戒了一个月了。

　　1049.我今年十六岁，撸龄六年，以前SY频率很乱，有时两天一次多时一天一次甚至一天两次。现在感觉尿道有时会有些痒或刺痛，排尿时有时感觉发热或刺痛，阴茎有时刺痛，尿不尽，尿程也变短了很多，尿等待。有阳痿早泄的症状，勃起不久，无晨勃，无梦遗...医生诊断是慢性前列腺炎，吃了些药好转并不大，做过的检查有尿常规，前列腺液，性病两项，双肾，前列腺，输尿管B超等，除有前列腺钙化外均无异常。我目前正在读高二，这些症状令我十分困扰，希望各位前辈帮帮我，我定痛改前非，跟各位吧友一起努力。

　　1050.我手淫差不多10年历史。也不是很频繁那种，最多一个星期3次吧。尿尿要很久才尿出来，易上火，口腔易溃烂，感觉早泄。本人23岁，其实体重不是很低，大腿很粗，多肉，但是脸颊很瘦，没什么肉，两边都凹陷下去了，看着非常瘦。

　　1051.今年18撸龄1年，现在耳鸣，我真的很难受，今年高三了，想好好读书，可是一遗精白天就瞌睡，浑身无力，怎么办啊，面色变黄，以前挺白的。头发有油'而且太阳穴附近长了痤疮。

　　1052.我手淫是四 五天一次 但我长期憋精，有时手淫个一两个小时才射，（要射了就停下，一会在弄硬）以前听说这样治疗早泄，但现在阳痿了，我好后悔，我想问一下这个情况导致的阳痿通过戒色可以恢复吗？

　　1053.撸管很多年了 以前白白胖胖的学会了撸管后 记忆力下降 没自信 。非常瘦，怎么吃都胖不了.，老师 请问如何戒撸？

　　1054.25岁，身高170，体重137.手淫已经有7年左右了吧。开始很频繁，一两天一次，后来一周，在后来一个月。现在已经戒了。马上要结婚了，我的早泄很严重，心理压力很大。求吧主帮帮我。做过包皮环切和断背手术，可是根本没用，受骗了。我现在的情况是：脸上容易出油，毛孔粗大，眼睛干涩，无神，头发很油，会掉头发，脾气不怎么好，容易生气，有轻微鼻炎，注意力不集中，记忆力减退，手心出汗，冬天怕冷，爬楼梯都会很喘，勃起的时候有透明液体流出，尿路分叉，有尿不尽现象，阴囊潮湿，睡眠不是很好，尿道口发红，睾丸下垂，已经很久没有晨勃了。要结婚了，不知道怎么办，求吧主重视。

　　1055.最近刚发现整个jj到会阴之后按刺痛，以前也有不过没注意，尿道按刺更重。之后医院各种检查尿常规数次，前列腺，什么细菌培养来着都没问题 消炎药吃了不少都没用。还有早泄，应该那次留下后遗症，还有不能sy，一sy包皮就肿起几块，一两天才消。

　　1056.手淫频率很高，基本上一天两次，近两年开始减少，主要问题是脱发，容易出汗，非常怕热，虚胖，脾气暴躁，b超检查有轻度脂肪肝脾脏还稍稍有点大不过不碍事，转氨酶高达200但是无肝炎，头发油，稀少，掉了好几年了。皮肤毛孔粗大，身上汗毛胸毛很多，胡须生长过快，每天都要刮。去年大学刚毕业，现在在银行工作，每天面对很多台电脑辐射比较大，该如何是好，我都想去植发了。求大哥帮我啊，还没找对象呢。

　　1057.男十七 高三 身高175，一开始手淫就开始长痘了，然后记性也差好多，脑袋不行了，一开始根本没想到是手淫引起的，痘痘长的不是一般的多，一个多月前洗头发现会掉二三十根头发，觉得人生没有意义了，直到看到这个吧，我才燃起生的希望。谢谢大家帮助我，头发我现在都不敢洗了，两天洗一次，会有些油，痘痘是差不多一开始手淫就有，具体也不记得了，戒色后好了很多，但是遗精后又会长。

　　1058.本人21.主要是头发问题，头发感觉好少，出油掉发特别是头皮屑特别多梳子一梳就像下雪一样很烦恼，头发在灯光下看见头皮发亮。头项头发少，前额两则发黄较少，吧主大哥和各位老师，帮帮我吧。

　　1059.男，24岁，SY时间很长，记忆里天葵未至时就有，那时不懂，只是觉得刺激下体后会有一种特殊的感觉，主要症状有：阴囊潮湿瘙痒，耳鸣，左耳甚于右耳，头发细软发黄，稀疏，每日脱发十余根，可见头皮。头屑多细小，头发不油腻，手心脚心易出汗，脚冰凉，膝盖冰凉。小便清长，饮水后过段时间会有便意，尿量与饮水量想当。大便次数正常，偶尔会不成型。注意力极不集中，思维散乱，不自主的会乱想，很难集中精力去做事。易觉口干。

　　1060.本人30sy差不多有十几年了！现在是勃起无力，疲软，白头发很严重！大便一天一到两次！就是有点尿频尿无力！还分叉！房事完了腰特别的疼脚发冷！怎么都暖不热！失眠健忘！情绪烦躁！对什么都不感兴趣！老师我现在的症状还可以自己回复吗？不能的话要怎么办呀！我还没结婚那！每天一想到这个问题就自卑！都不敢找女朋友了！总想的万一找个媳妇不能满足他怎么办？我自己感觉有身体的问题，是不是也有心理的毛病呀？望老师可以尽快详细的解答！谢谢老师了！ 跪求……

　　1061.sy10年，开始几年一个礼拜有五六次，大便一天一次，偶尔两次，小便的话最近每天四五次，有点尿不尽的感觉。戒除之前稍微运动出汗很多，冬天夜里有盗汗现象，比较怕冷，现在相比之前出汗的情况收敛很多，最近夜里还是会有盗汗。最困扰我的就是掉发问题，之前是刺猬头，四年前开始逐渐变细，很脆弱，一天掉差不多七八十根(枕头上和洗过头水盆里的掉发)，容易出油，头皮屑多，隔一天要洗一次，不然头皮很痒，找专家看过说是雄性激素过盛导致，估计跟我这坏习惯也有很大关系。

　　1062.我今年18了，手淫6年了，阴茎短小，射的快，人老没精神，哈欠连天，老犯困，一打哈欠感觉有肾气吐出来是的，运气也不好，脾气特别暴躁，眼袋特别重，干不了什么大事，非常怕冷，拉屎的时候阴茎还会勃起来，晨勃现在基本都没有了，现在已戒10多天，唉，彻底崩溃了，不知道还有没有救，有时候笑的时候笑容会突然笑的不自然了，人多了的场合会不好意思，也怕热，只求吧主大哥一帮，给小弟指条明路。

　　1063.早晨起床感觉有点头昏，晚上睡觉之前尿频、尿不尽！口干舌燥总是想喝凉水！ 现在冬天稍微劳动就出汗，手脚易出汗，手脚冰凉，特别怕冷。 腰膝酸软，只要一劳动就会气喘吁吁的。另外视力下降，耳鸣！大便不成型。白天总是犯困，哈欠连天的！

　　1064.SY7年基本一天一次无房事，，、手脚冰凉，手心出汗，头昏昏沉沉无法正常思考，害怕见人，心慌紧张、睡眠差多梦，胆怯猜疑，一年前劳累过度大腿突然变粗由体重126斤变为138斤，现已正常，脉较沉，大小便正常，感觉脾胃虚弱，中医开过养血清脑颗粒求帮助。

　　1065.我是男士我手淫有4年多了。刚开始是一天一次 后天三四天一次 在后来一个星期两三次。现在感觉又频繁了 一天一次。不容易出汗。脾胃消化差 特瘦 才95斤 身高172 脾气还好。嘴巴特别干 一天都在干 想喝热水 差不多就是这些 请问我该怎么办？

　　1066.我有5年多的sy史，sy给我的身体带来很多伤害，去年高考牙齿痛吃不了饭，考完了就被拔掉了两颗牙齿，由于喜欢洗冷水澡，特别今年我天天洗，上周感冒了去买药医生说我身上湿气重，肾虚，风湿，还有最近我骨头有时候有小阵痛特别是晚上睡觉时皮肤与皮肤靠近的地方湿气比较重，麻烦大家给我点建议。

　　1067.22男，sy5年，平均1星期1次，前年大概11月左右，连续sy10天1天一次，之后疯狂掉发，现在后悔不已。主要问题就是掉发，头顶前额稀少，强光下能看见头皮。去年夏天感到很怕热，尤其是怕太阳晒，一晒就身上发痒头皮痒，有头屑出油夏天掉发很多，现在有在吃枸杞子，怀疑是肝肾阴虚，又像血热。求各位大哥帮我。

　　1068.今年25岁，工作是每天8个小时坐在电脑前，每天不断的二手烟，但可以保证早睡早起，我手淫大概得12年了，最近这几年断断续续戒了很多次，到现在我已经记不得上次手淫是什么时候了，前几天出去喝酒，领导开玩笑说，我到了他的岁数头发还不如他呢，（领导基本没有头发了，只剩四周有一点）那一晚上我都没睡着觉，照镜子看了看自己，才发现现在已经很严重了，前两年尿频很严重，诊断为前列腺炎，戒了手淫以后到现在已经没什么症状了，只是偶尔会尿频，现在最大的问题是严重脱发，现在我已经不敢回家，不敢见自己的女朋友和她家人了，另外早泄基本几下就完事了，女朋友从来没有为这事埋怨过我一句，但是我自己已经快承受不了。

　　1069.26岁，男，耳鸣一年了，有时阴囊潮湿但不痒，感觉有点轻微的早泄做爱不到2分钟第一次，一个星期2次性生活，有时腰酸，精神不佳，有手淫习惯，之前看过耳科，打过扩张脑血管的丹参吊针，耳鸣没好转，最近学习了下了解可能是肾虚sy引起的，现在再吃六味地黄丸，主要想问我这情况怎么治疗和用药，中医还是西医，耳鸣能治疗好么比较头疼耳鸣和早泄。

　　1070.本人22岁，手淫七年，阳痿早泄秒射无晨勃3年，jj变小，小便感觉很吃力！前列腺液检查结果:卵磷脂小体2+ 白细胞8-10个。已经开始戒淫了，今天第十九天了。 除了继续戒下去还应该怎么办？

　　1071.本人今年29，手淫大概是从高中开始的，这两年很频繁。最近一年多有勃起困难，就是需要深度刺激才会勃起的情况，停止刺激，很快就疲软了。即便勃起，也总感觉硬度不够，最近检查的时候，医生诊断为阳痿，很是担心。龟头下半部分以前黑青，现在颜色变得跟上部一样，粉白。夜里总会有至少两次勃起，但是不够充分。因为四五点的时候，总会勃起，一旦勃起就无法进入深睡眠，所以晨勃目前没有。

　　1072.我今年25岁差半个月，男，175cm，65kg，sy大概有10多年了，频率每天一次，小便一天8、9次（喝1500ml水），以前偶尔有刺痛感，近半年没有，不易出汗，怕冷，冬天总是手脚冰冷，消化感觉还行，脾气温和，生气也是那种生闷气，不说话的类型。我现在脱发比较严重，头皮一天不洗就油腻，头屑多且会痒，有时会长痘痘一样的东西，未戒前多的时候一天掉大概百来根，现在一天掉大概3，40根，掉发大概有3年了吧。我现在每天都10点过点睡觉，最晚11点，早上7点起，饮食少油多素，每天还吃杂粮粥，不过运动较少，且工作整天对着电脑，但会尽量在空闲时站一会儿。大哥，我现在想要头发茂密点，粗一点还有希望么？需要吃药么？sy我一定会坚持戒除的，我还没有女朋友呢。

　　1073.大哥你好。男。身高1.82体重64，年龄24，小便少黄，大便一天一次消化不好。手脚凉。怕冷有时候出汗脾胃不好。脾气还行。脱发，两年一天五十根，头发痒、脸色暗黑没精神、黑眼圈、消瘦。房事和对象好的时候一天几乎一次，好了三年离开我，然后手淫几次突然就开始没劲失眠等等，睾丸变硬。

　　1074.手淫8年了。sy不频繁但是有时候能达到一天两三次。没有房事，从学会手淫以来没有遗精过。特别油，一天不洗看起来头发就很脏。初中的时候我学习特别好，到了高中因为手淫，注意力很难集中，常常在自责中虚度。最后考了个一般的大学。现在毕业了，刚找了份工作，我只想好好工作，孝顺父母。但是这一切让我感觉真的很难受，有了心理阴影。有尿羞有点神经衰弱。戒了15天后五天遗精五次无梦。

　　1075.手淫历史大概有7-8年，手淫的频率不是特别高，去年有了女朋友，在女朋友的刺激下有些纵欲了，在去年年底的时候症状开始爆发，早泄，勃起不坚，腰酸背痛，容易疲劳，开始意识到问题的严重性。期间去医院做过一次前列腺和尿道检查，只发现右侧附睾头有一小块囊肿，现在每年晚上都会做俯卧撑和固肾功，但还是感觉膝盖和小腿没劲无力，这种状况持续有半年了，让我非常苦恼。如果多喝水小便就不会黄，一段时间内水喝多了上厕所会频繁一些，晚上睡觉不会起夜请问各位老师，我现在的情况用不用吃中药调理一下，尤其是膝盖和小腿没劲无力的情况始终也没有好转，谢谢各位了！！

　　1076.sy7年，前两年半月一次，后5年一周2次。2013年出现前列腺炎，当时小腹涨得难受，腰酸，腰骶骨酸，大便时有时滴白。站久了腰酸。无力，嗜睡。治疗之后仍有滴白现象，有时小腹涨，之后吃了中成药前列舒丸，感觉体力有所恢复，但是痘痘开始疯长，有脓的那种，脸色晦暗。之后吃中药治疗痘痘，都是些清热解毒的药，还有甘草锌和维生素B2，痘痘有所缓解，但时不时会长几个。吃中药之后一段时间发现有脱发现象，头皮很油，之前枕巾上也有很多头发但是头发未见变少，现在洗头时会掉40根左右，头发比以前稀薄了。去医院说是脂溢性脱发，吃了云芝胞内糖肽和复方甘草酸酐，有所缓解，但洗头时依然有掉。现在头发不注意看看不出少，只是前额上方注意看的话有点少。

　　1077.救救我 我现在真的很害怕 撸了大概七年 从13年开始就出现了黄色颗粒状精液 接着就勃起不坚 早泄现象出现 已经戒了很长时间 情况还是没有好转 现在精液稀薄想水一样 而且几乎是一碰就射 遗精一个月2次 早上唾液多 小便清长没有刺痛 胸腹有胀痛感觉 脾气抑郁 对异性无欲望 早上有时有晨勃 白天依旧勃起不坚 现在心里特别恐慌 我才18 救救我好吗？

　　1078.我sy已经7年了，而且比较频繁，脸上从3年前下巴痘痘就一直不断地长，长的完全比好的慢，吃了好多药，就是不管用，现在连出门都不敢出了，曾经在部队时，状况会好些，一退役没事就sy，马上脸上疯长，求大师救命！

　　1079.sy十年都有了，开始的时候很频繁，一天十次都有，我的主要症状：脱发，精神萎靡，反应迟钝，理解力差，说话没有底气，勃而不坚早泄，没有晨勃，还伴有脚疼，左腹沟股也有隐痛，射的时候感觉很明显左腹沟股那隐痛，但又感觉很舒服那种，说不太清楚。那种隐隐做疼的感觉，小腿感觉比较明显，有前列腺炎，尿后滴白。

　　1080.我手淫有好多年了（15年左右，），脱发厉害，头顶头发稀少、发际线后移明显，额头光亮；现在已经30岁（85年的），我现在已经开始戒色、锻炼，养生，有做固肾功。还有什么药物控制脱发、促进头发生长吗？

　　1081.手淫有6年左右，一个星期3次左右，有时候一天一次，口渴，一喝水就想上厕所，一天上十几次厕所，大便开始拉正常，后面很稀，一天大便两次，怕热，吃饭就一头汗，晚上睡觉有时候盗汗，容易疲倦，爱打哈欠，没有精神，总想睡觉，脾气容易暴躁，脾胃消化不好，胸腹总感觉涨涨的。主要症状：sy导致脱发，前额现在呈m型且稀疏，头顶可以清楚的看见头皮，点头发已经有5年左右。

　　1082.我是一名高二学生，17岁，从小时手淫，现在已尝到恶果。各种病痛缠身，更有肾阴阳虚，不知如何调节，我胃病非常严重，严重脾胃虚寒，口臭非常严重，还有鼻臭，折磨我生不如死，我还觉得我的肝肺都有些毛病，因为我那是经常熬夜现在已经戒掉！我想求一下肾阴阳虚的补法和口臭的治疗方法求老师解答。

　　1083.我今年17 SY从2013年开始的，有一段时间在家闲着比较频繁，估计隔一天就要一次，现在有早泄，2分钟内必射，很令我苦恼，还有鼻炎，额头和耳朵旁边张痘痘，其他现在的都还好，大便也有点不成形。现在已经戒色好几个月了，中间破了几次，想求治疗的办法，感激不尽！

　　1084.2014年这一年掉了很多头发，现在头上部，和两鬓部头发很少。头发一天掉多少根没数，SY后会掉很多，最近45天没SY了，没怎么掉。掉发一年半了。前列腺问题：小便频繁，睡觉前老想去小便，而且感觉尿不干净，一会还想去。意淫的时候，特别流出无色粘液，可能是前列腺液体。腰：老感觉腰部不适、腰酸、腰痛、并且主要是右边腰部难受，左边轻一些。有黑眼圈，半年时间了。特别容易出汗，感觉气虚的厉害，特别是夏天动一动就出汗；很容易累，头晕的厉害，学习一会就学不下去了，就得休息一会，学习效率特别低。痘痘，从15岁开始有，现在很少了，但是脸上有很多痘印。脸上皮肤暗淡，没有光泽。JJ特别短小，勃起不硬，一会就软了；没SY前比现在大比现在硬。感谢老师帮我看看吧，身体特别差劲，很着急，谢谢老师!

　　1085.我94年的，手淫五六年了，没有晨勃了，脾气易燥，多梦易醒，每天白天感觉自己很累。

　　1086.撸了5年多，频率一般，有时多，有时两三个月都没撸过，最严重时的情况是，尿频尿不尽，小腹不舒服，腰部酸疼，勃起持续时间短，早泄，很久已无晨勃，头发不油，不掉发，耳鸣情况不严重，可能一两个月那么响一两次，胃口一直好，消化也好，有时候大便稀薄不成型，有精锁区张在左侧，平常情况下看不出来不痛，摸的话感觉里面有根血管变粗，大约数据线那么粗，不怕冷，有点怕热。

　　1087.感觉5年前就已经开始早泄 最近一次sy时间不过30秒 几年前就没有了晨勃 变成了午睡时勃起 当时没有当回事 结果去年考研经常熬夜休息不足 午勃也没了 另外去年之前 右小腹下方感觉异常 有时射精后感觉被抽空 还咕咕叫 后来平时开始突然跳动 去年开始已经开始隐隐作痛 我上网查看感觉是慢前 去医院查了医生叫做前列腺b超结果一切正常 直接说是慢性前列腺炎 让我吃前列疏通胶囊 坚持吃一个月也没什么效果 头发较正常 但是头皮屑较多 另外脸上经常长痘 白色脓头，最近一直比较担忧自己的身体情况 一度想去男科治疗 早泄和不晨勃让我十分痛苦 不知我这个情况需不需要去医院就诊 而且自己sy时间较长 不知多长时间可以有所缓解身上的症状...

　　1088.我从16岁开始撸了六年，一个星期几乎每天都撸，还经常熬夜玩游戏，现在身体已经垮了，面黄，起痘，没精神，社恐，阳痿早泄勃起不坚。好多因为手淫导致的病我基本都有。现在想想未来悔的就想自杀了，但是有不好意思和家里说，也没脸说。请问各位大大们我这种情况还有恢复的可能吗？

　　1089.手淫9年了，今年24了。11月31号做的包皮手术，检查说有前列腺炎，内部回声欠均匀，腰容易酸，肛门坠胀。放屁感觉肛门里面一点发热，放屁时尿道口有分泌物想流出，一天中会有心跳加速感觉，嗜睡，乏力，有几天睡觉出大汗之后感觉非常冷，耳鸣问题变严重了，眼镜容易发酸。近2个月变得很虚弱。容易出虚汗。一活动脚就有骨头响声，尤其是左脚。戒色13天了，但是有女友，跟她在一起会有分泌物流出，有意识控制勃起，第一次没勃起来。后来做包皮手术后，晚上老是勃起，睡眠没以前好了。有一次和女友在一起晚上勃起时间长后第二天小腹胀痛难受，那里里面血管感觉变硬了，后来看医生吃点前列倍喜，感觉好了点但是用药期间老是拉稀就停药了。吃过一个中药附药方，吃过13副。做过直肠微波。

　　1090.各位老师请帮帮我，现在因为怀疑自己，天天失眠都快得抑郁症了。 本人今年24岁，染上恶习大概是十一二岁的时候，到上个月幡然醒悟的时候竟然一直保持两三天一次的荒唐频率！ 真是自作孽，现世报啊！ 现在的症状就是有白头发，汗暴多（相当严重，如，一握拳头，手放口袋，盖被子 手脚心就会冒很多汗，夏天更是吓人，都看我像怪物，吃个饭后，就像被泼了水一样） 今年处了女朋友，之前两三次想亲热结果都没插进去就射外面了，当时单纯的以为只是自己紧张，结果到前段时间有缘进了此吧，才如醍醐灌顶，相当后怕，于是开始戒色， 家里还催着明年结婚，好后悔，好害怕，不知道该怎么办了 真的不想失去她啊！

　　1091.本人今年22，1.75米，85kg，高三开始撸的，现在大四了，以前撸一管要23十分钟，现在一分多一点，是不是算早泄了？还有救么，勃起硬度的话反正手捏的话和捏晒干的四川香肠差不多。最近老是感觉腰酸痛，位置和以前肾结石的位置靠下一点，本来是1月初只是右边酸痛，现在左边也开始有点酸痛了，我这种情况要多久能恢复？

　　1092.sy至少8年，不到10年。开始频率高，后来渐渐3天1次，6天1次，10天1次。现症状总结：心悸心慌，上夜班后会有时会心跳快。易疲惫，过于疲惫后十有八九会遗精。双脚有些凉。脑袋有抽空感。脑力劳动时会头痛，脑袋里面发紧的感觉，像被一只手攥紧。腹股沟阴茎根内部微痛，有时有排精冲动。腰痛，打坐后会减轻甚至消失。有轰轰的耳鸣声，遗精后严重，恢复几天会好转一些。一到夜间身体就阵阵发热，严重时冒汗，过21：00尤其明显阴囊潮湿，稍痒，稍有味。希望能得到药物治疗，现在频遗严重损伤脑力，已经严重影响到工作和生活。苦不堪言！！！

　　1093.我26岁，手淫有十几年了，症状就是大便不成形，次数多，一天3.4次，或者半干半稀，尿频尿急尿不尽，尿等待，脉细数，舌淡胎白厚，有齿痕，吃了好几年药了，西医说我是慢性结肠炎，慢性胃炎，因为大便次数多的问题我做过肠镜，肠镜结果是乙状结肠粘膜冲血，水肿，没有出血点，因为我也不拉血，主要是大便次数多，不成形，饭后腹胀，浑身乏力，面黄肌瘦，有时会腰酸，中医说我是脾肾双虚，脾胃虚弱，小便清长，次数多，一天十几次，做过彩超内脏没有什么问题，医生说是慢前，目前吃一个中医配的中药丸，时好时坏，已经在戒色中，才半个月，但是我会坚持的。

　　1094.本人22，撸龄5年，第一年几乎一天一次，精神状态极差，体弱多病，后逐渐阳痿早泄，从第二年开始变为大约一个月一次（经不住诱惑），也是从那两年开始疯狂长痘，整个脸都有，治过痘，说是雄性激素分泌过多，内分泌失调，我睡眠质量不高，11点半睡觉，经常做噩梦，遗精频率不稳定，有时连续3天，有时半个月都没。我心理状况也不好，有抑郁焦虑强迫。我想问，我究竟该怎么办，我想以后有正常的夫妻生活，唉，救救我吧！

　　1095.sy9年 频率差不多2到3天一次，频繁时每天都有。容易出汗，尤其手心脚心。 非常怕冷 不怎么怕热，太热也受不了，不怕风，但迎风流泪。脾胃感觉还可以，不过爱吃肉，大便一般不成形或微微成型，比较臭。高中时学习压力大，自己包皮过长（现在割掉了），得过包皮龟头炎和尿道炎，去医院说前列腺肥大，有前列腺炎，大概五天前1月21号，和女朋友做爱后，浑身难受，当时感觉自己不硬 后来勉强进去，很快就结束了。前天晚上发现自己有些阳痿了，硬不起来，我今天自己用手刺激了一下，感觉很弱，硬度也很差。昨天和今天早上都有晨勃，睡醒去厕所后很快就下去了，白天基本没感觉，偶尔有冲动也基本不硬。感觉睾丸有些坠涨潮湿，夜勃没注意过。没什么精神，眼袋黑眼圈很重，最近还上火。口腔溃疡很多，舌根上还起泡。现在大4毕业就准备结婚了，现在突然这样，压力很大，想问一下，禁欲后还能不能恢复，我现在的情况算不算严重？

　　1096.我是一名SY的患者，以前SY只觉得过瘾，没想到今年问题全部都出来啦！现在还没有结婚，感到非常害怕，后悔，上班和生活满脑子都是想怎么办！以后还会不会有性生活和孩子。我今年25岁，高中的时候只看过黄却什么都不懂，07年无意识看黄试用手弄了一下才知道是手淫，后来一发不可收拾08年才没有那么严重后来才知道有危害没有那么严重算起来手淫有5年的历史，今年7月份有次SY射精带血，当时就吓傻啦，后来去医院检查，医生说里面有东西破啦要把要打进去愈合住，医生也就是开了点消炎药和补药（西药），之后射精就没有带血，后来手淫感觉变大，无力，不硬不坚挺，又去换了家医院，医生说下面有东西堵住啦，要把东西排出去，之后就是做治疗，现在的主要症状是勃起无力，不坚挺，不硬，没有晨勃，遗精（一个月3-4次）感觉早泄（SY没几下就像射）现在想想真的很后悔，希望在老师的指导下能恢复正常，真的很着急 再次谢谢老师啦！

　　1097.手淫七八年了，我确定是手淫造成的，2014年去过多个医院查疹，起初有晨勃，近两个月无晨勃了都。和女朋友在一起，不能正常勃起，只能靠手淫办法，硬度不够，软的太快，不能完成性生活。医院说慢性前列腺再加心里因素，求大神指点。

　　1098.我今年22岁了，有近十年sy史，现在一个月偶尔一两次，遗精很久没有过了，但是……每次和女朋友爱爱都射得好快，一两分钟就完事了，完了之后还累，晚上也睡不好，经常醒，尿多，手脚心汗特别多，这些问题严重吗？怎么办比较好，每次都担心自己以后是不是都早泄了……

　　1099.我今年30岁，Sy3年，去中医看过，说我阴虚火大，吃了一个月的中药，感觉没什么效果，没加重也没减轻，腰酸，工作累了还背疼的厉害，颈椎轴的很，舌面白，越往里越厚，舌质暗红，手足凉，脸上起红点，不多，偶尔还起痘痘，晨跑了一个月，膝盖还疼，还需要吃中药么，麻烦了。

　　1100.本人今年22，手淫五年了(大概一星期一到两次吧)，黑眼圈眼眶早上饱满到了晚上凹陷，脸颊消瘦，看了中医说我阴虚火旺，现在勃起困难，怎么回事啊，是不是阳痿了，还有耳鸣，晨勃质量不好，嗜睡怕冷怕热，手心爱出汗，大便不成型，小便一天五六次，晨尿有点黄，喝水后变清，头发有点发油，我的情况严重吗，很关心眼眶凹陷的问题与最近勃起不了的情况，我是新人很多不明白的地方，请您为我科普一下吧，心理压力挺大的，我以后再也不手淫了，谢谢！

　　1101.手淫快2年，最后几次发现有些精液不液化果冻状就开始戒。现在15天了，伴有尿频（白天2小时左右就有尿意，夜间无尿）还有耳鸣，今天遗精了发现精液部分没有液化。前2天便秘，一用力JJ流出无色透明液体。请问我严重吗？该怎么办？谢谢

　　1102.我经常sy我想看医生中医，但是不好意思去，也不敢告诉家里，我有腰酸背痛尤其是sy后有时便秘，经常拉稀，怕冷，但是没有遗精，有时头疼，有时非常烦躁，不掉头发，能帮我解答吗？是什么病，怎么补身体，买什么药，给我个方法吧！我控制不了我自己啊！

　　1103.大概12岁的时候自己无聊在玩生殖器，结果就射了，感觉很好玩，就每天一有空就手淫，大概可能持续了四年，这两年脱发严重，我现在都只能理平头，这样才能让人不会注意到我的头发，我才22岁，而且是退伍军人，我真的想改变，还我一个健康身体，还我一个思路清晰的头脑，所以恳请您帮助我，我一定要把我的病治好，谢谢。

　　1104.SY10年了，高二那年开始比较频繁，随即便得了神经症，不敢看人，听到声音就烦，高三治疗吃的利培酮、盐酸帕罗西汀，半年后症状好转后停药。上大学后复发，期间状况好了就停，差了就吃直到工作第二年。最近这两年没吃。从小就感觉父亲不接纳我，看我不顺眼，整天对我板着脸，对姊妹们和蔼可亲；曾经小时候有一次感冒咳嗽，父亲嫌我烦，训斥我，让我一边去咳嗽，离他远点。小时候不是学习差了就打，而是学习不优秀了就教训。因为高二SY只考了个普通一本，父亲给我的感觉就是，我丢了人，不如姊妹们考了重点大学给他长脸。父亲不接纳我有神经症，认为我是懒，不想工作，现在不搭理我，见到我就板着脸。每天工作压力很大，很大，整天对着电脑工作，周围的闲人闲着没事闲折腾我，领导是有事穷折腾我，就想找个有山有水的地方一个人静一静，现在除了知道自己死都绝不会SY、YY、看黄之外，其他感觉毫无希望~~

　　1105.年龄26，sy12年，第一次是初二14岁，当时没有还没有精，只是白白的东西，一周三次，身高矮。后来高二开始长身高，起痘痘了，并且疯长，很红的那种。频率是一周四次左右吧。大学的时候频率高，一天两次是常有的事。但是我经常跑步，踢球，爬山、徒步，身体废的轻些。2014年七月来到这里，那是刚被公司辞退（还不到一个月，都是邪淫的结果啊），痘痘很多，尤其下巴（有的是白头，有的是红的），脖子和脸连接处（很硬，很大，很红，很疼，有的已成了结节），很多痘印，老妈说我很丑，同学也说我很成熟。鸡胸，我妈妈说我从小就这样，但是我觉得这和伤精有很大关系。高中时很在意，现在没什么了。脸上有油，洗不干净的感觉，很脏，头发也有油，洗后两天没事，第三天发痒，油特别多，头发掉的不多，正常范围内，理发后很快能长出新发，基本一个月理发一次。26了，单身，真的该为自己好好想想了，好好对自己负责了，腊月十五是老妈的生日，我真的很不孝，以前很少给老妈做家务，以后我会常回家看看的，我已经准备了很多话，学了一些菜，准备过年给家人做饭。现在给家里打电话次数也多了，一周一次，每次都能聊半个小时，非常喜欢这种感觉。不在消沉，不在迷茫。我的等级也不低了，也学了很多戒色知识，我知道这些都是我以前邪淫的恶报，我知道戒掉邪淫的好处，我也会一直坚持下去，就像我现在每天早上都起来慢跑半小时一样。

　　1106.如今是越来越痛苦，感觉生活坚持不下去了！上次看了中医，诊断是肾阴虚和神经衰弱，症状很像，可是吃了药却还是没有改善！现在每天被神经衰弱折磨的要死，没有精神并且前列腺越来越严重，每天晚上都会自动流出尿液，以后脚就软了。帮帮我吧，为什么yy还是断不了？为什么身体还是无法恢复？为什么我按吧里的要求做了还是没有改善？我到底错在哪里？

　　1107.十六开始的，大约半年吧天天手，然后高中三年一周一次吧，寒假暑假经常，大学也每周一次两次，现在工作四年也每周两次左右，现在查出有前列腺炎，无法过夫妻生活，我该怎么办？精子好像也不融化，好害怕无法生育，看医生让我吃还少胶囊，我该怎么办？

　　1108.我十八岁。手淫六年，现在脸出油。头发出油，人看上去像二十好几的人，气血也不好。

　　1109.我今年19岁sy7年，近一个月耳鸣，就像蝉鸣一样，折磨人，一天尿尿10次左右，偶尔夜尿一次，小便黄，喝水就变回来，发质不是很好洗头的时候就会掉，没有晨博，遗精偶尔一个月一两次，求求该怎么做，特别耳鸣好折磨人！

　　1110.我是一名高中文科学生，在学习过程要大量的背诵，但是SY 导致我的记忆力明显下降，以前总是觉得症状只会发生在别人身上，但是现在真的开始怕了，请问要怎样能恢复我的记忆力？

　　1111.今年二十，撸龄六年吧！曾经有轻微前列腺炎，还引起了附睾炎，睾丸有下坠感，有女朋友，每次刺激一下就会勃起，碰到女朋友之类的就会勃起，等会又软下去，这样断断续续多了，就会引起本来没有下坠感的睾丸有下坠感了，睾丸还很疼，附睾明显肿大，看了黄也会出现这样的感觉，这是怎么回事？怎么办？

　　1112.我今年22岁，从09年身体就不好，12年开始手淫，现在身体很差，脾胃都不好，阳痿，精索，现在尿频也很严重，感觉膀胱和小腹很胀，尿道老是有尿，尿猪溜，精索和尿频怎么办呀，还有生殖器现在几乎没有勃起，就剩皮了，尿尿蹲着才干净。我该怎么办？

　　1113.感觉要死了！昨天一夜撸了8次，最后一次撸出血丝了都，今天感觉整个肾都疼，问下，应该没事吧

　　1114.我已经结婚了两年多了。以前有多年的手淫史，身体出过问题，认识到严重后开始戒。后来就是偶尔会有手淫，影响不大。可怕的是我结婚以后，我媳妇对性生活这个事没什么兴趣，而且反感（个子瘦小，体质比较弱）。平均一个月2次，每次也是在对方安排的时间才能进行，而且毫无质量可言，基本上都是催促中结束。也因此吵了一年的架。因为头一年没打算要孩子，时间久了我也不想再要求。2015年初，我恢复了手淫的习惯，当时感觉太爽了。我觉得完全可以不要求那毫无激情的性生活。我保持一天一次，周末平均2到3次的频率，坚持了3个月。报应终于来了。我现在精神状态很差，睡不好，醒不了，出虚汗，腿软走路飘。蛋蛋还稍微有些肿。因为以前有戒撸的经验，我已经戒1周了，情况略有好转。但是问题来了！今年媳妇准备要孩子，很可能会在排卵期安排性生活，虽然我对她早已没什么兴趣，我只想问，现在状态的我，该怎么做？

　　1115.回望过去的23年（一名撸了10年将毕业的大学生的忏悔）昨天去看了心理医生，和老师谈了2个小时，我觉得是时候思考一下人生了，不能再这样浑浑噩噩过下去了。一路走来23年了，强迫症、抑郁症、做事优柔寡断、心胸狭窄、记忆力减退、心理承受力低、没有自信、失眠、个子矮，自己全部摊上了，高考考了两次，结果还是一个二本院校，虽然大学雄心壮志，但是没有坚持认真做好过一件事，然后考研失败，到昨天为止，我都没有认真思考过自己为什么会这样。最近一段时间各种事情纠结在一起，我觉得人生跌倒了低谷，我甚至把这一切归咎于命，觉得自己现在一切都是命中注定，消极到了极点。可是昨天晚上认真思考了自己的人生，我觉得自己也确实是罪有应得，淫邪10余载，一事无成。我并不把所有的事全部归咎在手淫，但是这确实是自己悲剧命运的开始，是自己各种并发症的根源。

　　1116.其实一直都没意识到这样的危害。大一暑假跟几个狐朋狗友打牌，他家有一本书，只是关于都市的。可是却管不住自己了，那时候还没有途径接触黄。后来一次梦遗（应该是第一次）自己发现后便开始了长达7年的手淫。更可怕的是，后来有途径接触黄了，更加变本加厉了。有些时候甚至一天两次。高三的时候，晚上睡不着，更加依赖手淫，觉得没精力了，就自然睡了。现在想想，自己那时候没崩溃就算不错了，最后考了561。上了大学，喜欢的姑娘根本追不上，说得最伤人的话就是：你好猥琐。但是那时候很悲伤，没去思考问题所在。只是感觉很绝望，跟别人抱怨，又羞于抱怨这方面。最后自己最亲近的人都烦，就这样度过了大二。

　　1117.本人sy史较长，五年前出现会阴坠涨等症状，有前列腺炎，很难受。以前也断断续续戒过sy，但是思想不坚定。这次下定决心不再sy，已经快戒一个月了。请问吧主大哥会阴肛门处坠涨容易消失么？

　　1118.大哥你好我想问一下，每天都头昏感觉不真实，感觉像是做梦一样脑袋里还很混乱，感觉不是很清晰，手淫5年了，今年21岁，这是怎么回事？

　　1119.手淫有五六年了，开始一直长痘痘，那时候不知道什么原因，一直很苦恼，一年前偶然接触戒色吧，才懂得原因，发现掉发后那时候整个人都不好了，现在人的整个状态也很low，感觉要秃头了，然后把贴吧里脱发专论都看了一遍。作为高三党脑力也觉得更不上。之前就一直吃补肾的东西，比如黑豆，核桃，之类的，一吃多就一定遗精，也是导致最令一段时间遗精频繁的原因，我遗精完就头发掉更多，脚臭，口臭。

　　1120.我十七岁sy3年，差不多一周一次最多也就一周三次，现在有前列腺炎，脂溢性脱发，感觉会秃，掉头发掉眉毛还掉阴毛求救命啊吧主，会阴有点胀痛。戒了两个月，第一个月遗精六次，这个月遗精两次，有点轻微尿频。主要还是想知道脱发怎么办？

　　1121.我今年十六岁，从记事起就有类似sy的行为了，基本一天一次，我现在有：尿急，有时小便清长。有时尿不尽（本来尿完了但是挤一下还有，尿完后十几分钟又想去。）小便之后尿道里有残留少量尿液，坐下或跳动时会流出少量。睡觉前有轻微耳鸣。脾胃不好，大便粘稠不成形，有时候一天去两次厕所。时常脚凉。久坐小腹下半部酸痛。有时起床时腰酸。脱发，发质差。这是我的基本症状，我去看过医生，治疗效果不好，希望本吧医生能耐心帮助我。谢谢。

　　1122.17岁，sy大概五六年，初中sy频率高点，到现在高二都没长高过，现在基本五天一次sy最长10天一次。会掉头发，有点秃头（但不明显）头有一些地方有小血块，头发偏黄，舌头刷牙会有黄色舌苔，喉咙有东西感觉咽不下又吐不出，只要五天以上不sy，喉咙就感觉舒服很多，就很容易把痰咳出来。膝盖感觉软，口干，眼涩，怎么治疗最好？还能长高吗？

　　1123.求解答！痘痘问题！24岁11年历史！痘痘严重到想不到……前胸后背脸脖子都成了玉米粒大小得硬疙瘩不痛有时会痒都连成一片一片的！有救吗？

　　1124.手淫差不多有八九年了，开始脱发不严重，脱了长，长了又脱，但是现在越来越严重了，快呈M型了，阴茎变小，不能正常勃起，经常不够硬，有时候也是三四十秒就射了，精液变稀，而且有时候会有点阴茎胀痛。有时候小腹有点疼，失眠睡眠不好，我今年才十九岁，感觉人生都没了希望，老师一定要帮帮我！

　　1125.说说我的基本情况，男 ：24 sy大概七八年，毕业参加工作后sy较为频繁起来，高中一周sy两次，大学一周一次，毕业后有将近一段时间一周三到四次sy，毕业参加工作，工作一两年的时侯经常久坐，熬夜，一般熬夜即一通宵，现在不熬夜，但一般也是一点才睡，爱上网，皮肤和头发油腻，有较轻地尿频和尿等待，小便有灼痛感，患过尿道口支原体衣原体感染，13年开始发现掉发，现在头两侧已经没有头发，头发越来越少，腰部麻，酸，最近医院体检，尿检正常，前列腺稍大。谈女朋友大概一年多，同居大概半年，一周有三次房事，有早泄，不知道是腹股沟还是阴囊偶有阵痛，小便黄，有泡沫，牙龈经常出血，请问老师接下来该怎么做？

　　1126.我撸了有8年了，之前贪图快感什么也不懂，撸的很频繁，去年有一次撸完后感觉不对劲，发现自己勃起不坚了，就停了一段时间。后来觉得好点了就复撸了，就那次以后，感觉加重了。之前性欲很强看到激情的图片视屏，很快就勃起了，现在勃起的很慢而且不坚了，怎么办，我才21岁很后悔啊。平常症状腰膝酸软，耳鸣，有时易怒。我该怎么办啊……

　　1127.我手淫长达4-5年了，每次都是看黄就射，应该是严重早泄吧，而且还有忧郁症及强迫症，痛苦不堪，遗精的话每次都是黄梦导致的，一个月能遗精七八次，希望帮帮我怎么恢复，非常感谢！

　　1128.我今年二十四岁，尿频，尿等待，腰痛，手脚冰冷，很容易着凉，经常打喷嚏，之前曾经经常做黄梦遗精，现在邪念减少，基本上没有遗精了，曾经做过左侧静脉曲张手术。还有一直大便不顺，肚子痛，拉不干净，一直有便感，今年去检查肠镜，结果是慢性结肠炎，直肠炎，吃了医生开的药，效果不大。请问吧主，我这种情况该怎么办？我三月份要工作了，不想拖着这两个病，已经被折磨得好惨。

　　1129.老师你好 我17岁sy有3年左右，上周我睾丸有些疼 去医院看了医生说我是睾丸炎 给我开了药 回家吃了一天后 今天中午发现睾丸以上的管子变粗了 我又去医院检查了 照了片 医生说是附睾囊肿 可晚上回家吃了药后发现 右侧的睾丸上的管子也变粗了 我真的不知道怎么了 您帮帮我 我害怕极了 躺下疼痛就减轻了 我该怎么办？

　　1130.我今年21，之前手淫七年，最近已经戒了两三个月，之前有尿滴白，频繁遗精，经过禁欲，尿液很少滴白，遗精也少了，但是昨晚一个晚上竟然遗精了两次，不知道这是怎么回事，还有就是头发这两年白了很多。请大哥帮忙分析分析，问题严重吗？是否需要药物治疗？

　　1131.求救命，救救我我，我快要死了！本人26岁，有6年的SY史了，是一个公务员，现在身体算是半残废了，走路弯腰驼背，说话有气无力，而且人都显得十分苍老，去年家里家里跟我介绍了一个女孩子，因为我的不足，所以我对她百般呵护，直到做爱时才发现自己竟然还没有插进去就射了，为此我主动与她分手了，不希望耽误他的前途，我现在有两个想法，要么戒掉手淫，要么就去死！谁能救救我？

　　1132.大概十几岁的时吧，不懂的爱惜身体染上sy的坏习惯（sy十多年，出来工作时更加频繁的看黄、想黄.）现在想来真是太龌龊了，后悔万分呀。转眼28了，早该是成家立业的时候了，可自己有什么？一身的病难。大便有时一天一次有时三天两次，都是不成形粘马桶的，小便黄，肠胃消化不好，饭量还可以但饭后肠鸣明显放屁特别多，放屁时肛门感觉热的。清晨时肚子也叽里咕噜的叫。心情很烦躁。夏天很易出汗，吃餐饭都大汗淋漓。冬天运动时才会出汗。冬天手脚冷，特别膝盖以下。眼睛怕风吹 总想眯着眼睛。还有少气懒言，多说话口就干了连唾沫都变白沫的。失眠多梦健忘，2013夏天开始伴有耳鸣，入睡困难易醒，白天没精打彩，两眼无神面色无华暗淡。下巴嘴唇周围生痘痘7年多没消停过，头发白了很多不染头发都不行了，头皮痒。戒的前两个月遗精控制在月两次。后一个月没时间运动加上舟车劳顿而且干重活了遗了六次，其中有三次是连续的，泪奔呀！现在无晨勃，有夜勃但是不够坚挺。）

　　1133.我25岁，以前SY都能坚持好长时间的就在半年前突然几分钟就不行了，马上要和女朋友订婚了，我怕到时我还是这样怎么办，想问下，我这中情况要多久才能恢复,我最多再拖1年半就要和她结婚，然后同房了，不知道到时能不能自己恢复，早泄会不会变好，那个时间达到正常标准，望吧主回复一下，谢谢！

　　1134.今年25，撸了有12年左右！刚开始几年偶尔撸，有7年比较厉害些！一周有个5次左右！现在症状：腿脚冰凉，手上没有月牙 有点早泄 JY是流出来的，掉发比较厉害 每次洗头都有50根左右！去年过年检查有前列腺炎 大便一天一次 小便一天5 6次发黄，晚上不上厕所，有点尿急！晚上睡着有勃起 早晨有时有，有时没有勃起！

　　1135.今年29岁，有5年手淫史。以前SY频率基本是一周2-3次。大便比较规律，每天一次，在早上起床后。小便一天差不多4-6次，属清长型的(淡黄)。脾气易臊，脾胃消化不好，偶尔有涨满难受的感觉。容易疲倦。经常烦闷、抑郁，心情经常很低落。主要是头发问题。去医院看过，医生诊断是脂溢性脱发。前额和头顶整体稀疏，细软。头发油，每天一洗　　，一天不洗，就很油，有时候头皮会痒。每天洗头掉头发的数量是5-10根。手淫之前就有轻微鼻炎。手淫开始后一年右耳有耳鸣症状。有400度近视。高中体检查出乙肝携带者，最近几年工作体检都正常。基本情况如上所述。戒掉SY,头发还有恢复的希望吗？求指导！

　　1136.有8年手淫史。以前SY频率基本是每天一次。主要问题：前列腺炎。2014年11月28日开始有夜尿，查尿常规正常后开了宁泌泰。吃了五天无效果，并出现小腹胀疼，换医院后，做前列腺液检查数据正常，前列腺回声欠均匀。医生开了 抗生素，吃了2个礼拜有效果，后来有过一次SY，出现小便后放射性疼痛，在吃抗生素无效果。改去中医院看病，医生开了宁泌泰和前列欣，有效果吃后2天基本无症状，小便后甩尿一直甩会有滴白，现在断药后会出现偶尔滴白，久坐不适，小腹靠做大腿处微疼。基本在发现前列腺炎1个月左右基本吃中成药没症状。遗精1个半月内遗精1次。阴茎背面冠状沟吃有一条软骨到小腹处，本来怀疑是阴茎硬结，但是早上发现类似软骨的靠近冠状沟处有，后面无，晚上又会恢复成一长条类似软骨。目前如果继续吃中成药的话，基本无症状，但是不想靠药来维持，请指条明路，在这万分感谢！

　　1137.手淫到现在，身体越来越差了，以前没有的问题都有了！主要问题：前列腺导致的尿不尽，有余尿，尿滴沥，夜尿一到两次，越来越严重！得了神经衰弱，整天到晚没有精神。晚上勉强能睡，中午无法睡着，导致下午更没有精神！消化越来越差，特别是晚上一下这就涨气了，大便拉的时硬时软，并且很难拉出，多放屁，今天出现了完谷不化的现象，自己又有痔疮！吃的不多！yy念头总是难以战胜，容易进入邪景！

　　1138.大概12岁的时候自己无聊在玩生殖器，结果就射了。，感觉很好玩，就每天一有空就手淫，大概可能持续了四年，从16岁有一次在梦中感觉尿憋不住了，后面才知道是遗精了，从后面就基本没手淫了，但伴随的是每个月平均五六次的遗精，一直到现在22岁了，还是经常遗精，12年还出现了，前列腺问题，尿频，严重的时候一小时内尿五六次，基本夜夜起来尿正常情况一到二次中途有吃过治疗前列腺的要，效果不错，可是随便不断的遗精又恢复原样，遗精还是完全控制不住， 每次都是因为春梦，而且这两年脱发严重，我现在都只能理平头，这样才能让人不会注意到我的头发，我才22岁，而且是退伍军人，我真的想改变，还我一个健康身体，还我一个思路清晰的头脑，所以恳请您帮助我，我一定要把我的病治好，谢谢。现在不仅仅是身体身体上的缺陷，精神上的溃败更严重，每天睡前都在想今晚应该不会遗精吧！这半年来睡眠还比较有规律人反而瘦了好多斤。麻烦前辈门帮忙诊断治疗了，谢谢。

　　1139.大约7岁的时候，从楼梯上滑下来，尝试到了快感。之后总是在追寻这种感觉，但年幼不懂，所以还算稳定，一直到了高一，开始严重起来，一周大概一次。到大学的时候，更是一周二到三次。因为看到过一片手淫无害的文章，毕业后这9年来，更加严重，基本一天一次。我没有任何抽烟喝酒的嗜好，所以之前身体一直还稳定，近几年觉得情况很不好，炎症好的很慢，感觉百病缠身了。于是我开始寻找原因，一次偶然的机会，我看到了这个贴吧，才明白我这么多年来一直不顺的根本原因。我虽然拼尽最后一口真气考上的公务员，但是身体每况愈下，都感觉到不行了。咽炎，胃炎好的越来越慢，腰酸背痛肋骨疼，尿频。人越来越猥琐悲观。

　　1140.本人20岁手淫应该有十年吧，现在有勃起不坚，早泄，耳鸣腰酸，失眠黑眼圈，白发，好像也便秘了，现在也不勃起了，严重嘛？跪求回复

　　1141.我刚过完20岁生日 最近尿频很明显 阳痿早泄不太清楚 记得初中偶然发现手淫之后就收不住了 初中那时候sy都不会有精出来，后来就有了，从没遗精过，sy一天一次或者几次，看了帖子感觉很可怕…能恢复嘛 哎！

　　1142.男，19岁，167厘米，100斤，sy3年，一个星期两次。我是一个比较抑郁的人，比较自卑。怕冷不怕热，肠胃不好已经5年了，无房事。有尿滴白，不过滴出来的是一些白色的小片的物质，不粘，一个星期一次。第一次尿滴白时，阴茎有疼痛的感觉，现在没有疼痛的感觉了。还不知道是不是前列腺炎，尿频一天十几次尿，有时尿刺疼，昨天下午跑步之后（跑了600多米）然后尿频加剧，没尿但还是想尿，然后会阴处疼痛。回家休息之后，症状有所减轻。最近几天尿液才开始混浊，含有一些白色碎屑，即使有时澄清，静置之后有白色接近透明絮状物。别人都说运动有助于恢复，但是我打羽毛球十几分钟后，就感觉阴茎上方（尿急时不舒服的部位）灼热。而且我一坐下，会阴就不舒服，即使站着，也会疼。我现在在读高三，现在请假在家，很担心今年高考失利，因为我已经失败一次了。

　　1143.我手淫3、4年了，大约一年前精液忽然由白色变为黄色，但是无其他不适症状，也没有不液化，我有些害怕影响生育，请问我用不用去医院做检查还是去看中医？感激不尽

　　1144.小弟脱发已经两年零四个月了，发际线退后3cm，额头快秃了。枕后有斑秃，头顶发旋处发量少，看见头皮，也秃。被诊断为脱发中的绝症——脂溢性脱发。断断续续吃了一年的中药，效果不明显。父母头发茂密，每次看到镜子中的自己，濒临绝望。小弟头发大问题，已经成为心结。头皮油、痒、脏、发炎、有红点、有脂肪粒，每根掉下来的头发都有脂肪粒，每天掉80根，隔一天洗一次头。头上有大块头皮屑，发质偏黄。总体发量是以前的一半多一点。小弟是先出现斑秃，然后两年后出现脂溢性脱发。小弟还掉眉毛，有半截眉毛掉了，不过掉完还长了一些。小弟是在国内知名建筑系就读研究生，压力大。脱发是从两年半考研时开始的。大学五年过得不好，郁郁寡欢。本身体质就虚，那个阶段设计项目心力交瘁，而且和女友分手，还打了一整天的游戏。那一个月sy也没有控制住，一个月6次。所以后来头发油腻，脱发了。小弟sy10年，近7年一周一次。近半年只有两次，但由于心魔困扰且压力大看h片，有多次遗精，有一个月遗精3-4次，曾有一个月遗精六次。每次sy完了，第二天腿和手臂要酸一天。现在已经彻底戒除一个半月，杜绝黄毒，没有遗精，已坚持每天晚上九点跑步10圈一个半月，精神变好，没有腿和手酸的迹象。小弟由于在发育的时候意外接触sy，可能伤到肾气，jj短小细。个子不高，脸上很少有胡子，男生女相，秀气有余，没男子汉气魄。一直自卑。

　　1145.我sy大概有4年多了，起初基本上是一天一次，也有时候一天2，3次，这样过了有2年，开始发现前面头发有点少了，后来没有太在意，可能两天一次，后来基本上是一个月5-6次，中间戒了两次，都是4.50天的时候破了，头发脱发情况有2年了，主要是前面掉头发，但是去年头发恢复了一点，今年又开始狂脱，遗精问题没有什么，戒色期间基本上20天一次，求帮助看看要不要吃药，我今年24，不想秃头。

　　1146.我23岁 有三年的手淫纵欲史，症状有四肢无力，手软脚软 头蒙头迷瞪 注意力不能集中 气虚浑身没力气，半夜盗汗，走路发飘，手心容易出汗 手拿筷子都没力气 小便次数挺正常，大便一天一次都是稀软。

　　1147.我21岁，sy有两年、我属于yy时间比较长的至少10年吧，我主要有三大问题：1是干眼症，干眼症其实挺烦的但咱们吧的人倒是很少得这病，我现在眼睛很干，还不是泪液少，属于检板腺分泌不足的那种（西医角度），症状是眼睛干，眼睛红血丝多有炎症、2是脸上头上出油出的特别厉害，真的是特别厉害，疮什么的道不是，可我脸上每个毛孔里都有油脂粒，脸上油油的暗暗的，鼻子黑头也多，我头发挺好主要问题是头皮油多，头皮粗糙。3问题是耳鸣，耳鸣有5年吧，主要是静的时候，希望老师能帮帮我，我看过几个医生。都说我脾胃不好，最近那个把脉很准的医生，他还说我神经系统不好，器官衰老了，肾啥的都不好，说我是神经性耳鸣。

　　1148.sy9年了，无房事，频率大概4天左右一次，现在最主要是遗精的症状特别严重望楼主救救无知的我，头发一天掉40左右，油，有头皮屑，痒，脱发有4年左右吧，很严重，细菌性前列腺炎严重，症状主要是龟头里面痒，不舒服，以前投错了医，望楼主救无知的我。

　　1149.您好我现在16了sy三年了 骨头特别细弱 身高也很矮 有时过度sy一天好几次 请问我该怎么戒掉？戒掉以后还会长高长壮一点吗？谢谢您！

　　1150.我sy过两年，本来前列腺炎好多了，前几天着凉，玩了一整天电脑，连续几天前列腺炎症状又出来了，这几天喉咙干，苦，尿频，睾丸下垂，阴囊粘粘的。

　　1151.我20了。我sy 有十年了，在我在我17岁的时候牙齿就就出现松软，发胀，嘴巴两边的肉胀出来，整个人都变的偎痩，19岁得了鼻炎，那时还没有认识到手淫的危害性，仍然继续纵欲，还要一边去看医生一边排泄自己心中的不悦，总之，真的很堕落不堪，人不像人活的样子，生活尽不如意，不会为人处事，社交差，朋友少，现在不用说阳萎早泄。最让我烦恼的是牙齿胀 松软无力，生活亏不成样了，老师救救我吧，期间真的看过了很多医生说，吃过很多壮阳药，补肾药，但是都没有治疗好，这辈子我发誓会彻底戒色，救救我！

　　1152.撸了9年，大便一天或一天半一次，大便先硬后软，粘。一到秋冬手冰凉，不会热。抵抗力差，有痘痘，经常熬夜，最近小弟弟上面，也就是前列腺和小弟弟交接的倒三角地方有肿块，有点大，硬硬的，碰着很疼，我害怕，真的害怕，我怕我没命，得阴茎癌什么的。以前出现过，很小，过段时间就消失了。请楼主帮帮我。

　　1153.我今年22，前段时间SY较疯狂，导致很多症状，开头的症状有：耳鸣、失眠多梦、眼睛整天感觉干涩，掉头发、烦躁、什么事都没兴趣。 然后我看了几个中医，喝了个把月药，期间完全没SY了。 现在快3个月过去了，消失的症状有2个：夜尿、烦躁。 改善了的：眼干。 还3个最主要的好像没怎么变化，一个是耳鸣，白天不怎么听到，是那种高频蝉鸣，晚上不得了。还一个是睡眠，入睡挺正常，可是半夜随时醒，醒了以后出现失眠情况，治疗期间试过有3、4天不错，能一觉到明早5、6点才醒，可最近又不行了，老早醒，醒后失眠，其中还一个症状贯穿了这3个月，那就是逢睡必梦，注意啰，不是多梦，而是一睡着肯定做梦，虽然没有一个是噩梦，但是连续做梦3个月，让我精神上非常累。还有最后一个，也是我最担心的一个，就是掉头发，我掉头发是一个什么程度呢，平时不怎么掉，早上起来枕头也不怎么有头发，但是洗头的时候得掉20-30根感觉。如果说前面的问题我都能克服，这个问题我却很怕，因为我才22、无法想象头发越来越少的情况。

　　1154.SY13年，170身高，体重150，24岁，头晕，脚踩棉花一样，站立不稳，但是没有晕倒过，头发少，油大，有菌性前列腺炎，睡觉时感觉下坠感。

　　1155.我撸管3年，初中生，现在鼻子和太阳穴周围都长满了痘痘，而且小便频繁，脱发，早泄。

　　1156.我20岁，过几天过了生日就21了，SY史7-8年了，阳痿了，之前戒了两个月躺着勃起恢复得不错了，后来破了现在越来越差了，JJ好像没什么感觉了，担心是器质性阳痿…痘痘也多，人又瘦，而且人很懒都不想动，睡眠也不好，一个月有十天夜班，能给点建议我吗？

　　1157.我sy5年了 前三年频率很高，有时候耳鸣，冬天睡觉腿很容易抽筋，头发油，黑眼前严重，近视眼有痘痘，现在天天没点精神很困，学习吃力，怕冷，出汗多，鸡鸡也潮湿，还阳痿早泄，刚来贵吧戒了3天，我的这些病状怎么弄啊？最重要的是阳痿早泄，需不需要吃药？我一朋友家是开中医的，需不需要去咨询他家人，但我很怕不敢去。

　　1158. 这一年我经常破戒中间，诵经做大礼拜，最长坚持了三个月不遗精不破戒，但是随着懒惰破戒，慢慢又开始出现，结果今年年末我得上了一种非常罕见的肠病回末溃疡，到现在西医也不敢确诊我是什么病 每天腹泻与便秘交替苦不堪言，可是祸不单行，前几天肛门突然疼痛，去医院检查又患肛周脓肿 而且最近开始频繁滑精，一开始一俩个星期一次，最近一段时间基本三四天就无梦滑精 再这样下去我真感觉我要废了，最近我的情况特别糟糕，希望大哥可以再帮我一下。

　　1159.本人年龄30，未婚，以前经常sy至少15年，1年前出现没有晨勃的症状，但是勃起还算正常，最近几个月sy越发频繁，有时甚至一天两次，3个月前出现勃起困难，勃起不坚，勃起时间短的症状，我当时已经知道我可能阳痿了，于是在淘宝上买来一些壮阳的口服液保健茶来服用，开始还有一点效果，后来停止服用就再也无法勃起了，已经无法勃起持续一周了后来去第四军医大学西京医院泌尿外科检查，说是重度器质性阳痿，现在尝试吃西地那非片，还是无法勃起。现在干啥事都没心情，甚至连饭都吃不下，已经好几天没吃饭了，请问我现在该怎么办，还有救吗？

　　1160.我SY5年左右，开始较频。一天一次，后来一个星期三次左右，后来基本上没有，一个星期一次最多，放假回家作息时间乱了，天天熬夜，突然有一天就觉得小肚子涨，不舒服。排尿有点困难。等了四天，小肚子不涨了，现在就是夜尿频，晚上睡觉不咋起夜，白天水一喝多就跑厕所，主要问题就是排尿困难，尿等待。等四五秒使劲才能尿出来，还断断续续。怎么办啊。太难受了！

　　1161.今年20岁，从十四岁开始sy,已经有六年的手淫史，因为最近开始觉得自己身体不正常才知道是sy引起的，现在我已经决定再也不想这些了，做一个充满正气，阳光的男人。我最近开始觉得每天都很口渴，乏力，做事没精神，没信心，常常手脚冰冷，特别是每天起床双脚基本都是冷的，尿频，尿失禁，觉得尿道老是有尿～腰酸，视力也有点模糊，晚上睡觉也磨牙，大便也便秘，小腹似乎也有点涨～也消瘦了很多，我突然觉得我的身体出现了很多症状，我现在很担心能不能好…

　　1162.我21岁，男，身高168,体重52公斤，撸龄6年，大便两天左右一次，先硬后软，患有前列腺炎，附睾头囊肿，刚开始戒色时胯骨酸痛，会阴肿胀，尿滴沥，便后滴白，现在有所好转，滴白消失，但小腹开始有时疼痛不适，大腿跟也有时不适。近期屁开始增多。怕冷，怕风。前几天突然胸闷，喉咙里似有痰非痰的感觉不舒服。肠胃感觉也不好，右侧肋骨下肝的位置总不适，但b超肝功能都显示正常。情绪犹豫，浑身感觉都不舒服，总感觉一会儿这不好了一会儿那不好了。因为看到红苔表示需要很长时间恢复，是不是需要中药调理？

　　1163.91年的 SY十多年反正就是初中时候开始 戒撸才1个月 最近一年感觉心脏不怎么好 由其运动的时候心跳快的不行 晨勃没有，晚上睡觉出汗早上被都跟湿了似的 下体总是湿漉漉的。

　　1164.我手淫16年多，头发枯萎黄掉头发，脸很黑人也丑，面像不好看，容易失眠，尿频尿急，手脚冰凉出虚汗，做事还腰疼，做点体力活就大汗冒，没有耐力，怕冷怕热，不知道是肾虚还是肾亏，鸡鸡很小，阳痿早泄，夜勃晨勃完全没有。

　　1165.老师你好。我的头发成了我最大的苦恼，手淫10年，31岁未婚，有严重早泄，有时有腰酸，稍微运动就出很多汗，手心也经常出汗。

　　1166.本人25。手淫很多年。最近一年感觉手淫完身体恢复明显变慢。我情况发生在15天前。之前勃起正常。用手刺激也可勃起。15天前我去医院看头发。头顶头发稀少。我到我们县中医院。医生就看了一眼说我是益脂性皮炎导致很难治。要中药调理。中午去喝喜酒吃了很多肉。其实当时出门就感觉身体不舒服。当天晚上睡觉突然发现阴茎特别软趴趴。用手刺激也没反映感觉腰部使不上力气。心理很害怕。当晚晨勃也没了。第4天起来精神就不好。害怕情绪伴随犯困。全身乏力。双脚酸软。有点干呕。肚子也不舒服总想上厕所。但是不是拉肚子。拉出来的也很湿粘感觉。而且开始尿频。最近一段时间嘴特别的干燥起皮烦。第5天情况依旧。我爸爸带我去检查血肾肝指标没有异常。医生说我是感冒伴随低烧。医生说我阴阳虚。脾胃虚。给我开了5副药。也是前几天一直都不错。可是昨天下午突然又寒战了。晚上又无法勃起了。我有点担心。

　　1167.本人今年24岁，撸了大约10年左右，初二的时候开始的，初中还比较少，上了高中，特别是高三撸的特别频频繁，以至于得了慢性前列腺炎，后来医好好了以后，就比较少撸了。近来检查出前列腺轻度增生，上个月底我性幻想了一段时间那个JJ软了下去，觉得不知道是不是有问题，就试着撸了一把，结果勃起不坚，严重下垂，我有强撸了一把，不一会射了。后来几天晨勃消失了，jj也严重不勃起了，我现在感觉勃起有些困难，不能坚挺，不会是阳痿了吧？

　　1168.我13岁六年级暑假开始sy，之后发现时间变短。八年纪暑假去外地不方便sy就停止了，之后发现尿滴白，注意力越来越难集中。成绩急速下降，每次考试都大幅下降。后喝安神补脑液，喝着成绩就不退了，停药就退，停一段时间后再喝过敏，起大红包。滴白很是害怕。现在高二欲望几乎没有，无晨勃。头特别油，冬天也要一天一洗。而且脱发严重。阴囊潮湿。最近破戒看黄，撸的不到10秒钟。后来一次看黄，自己不碰就流粘液，早上醒来才发现滑精了。有精索静脉曲张。自己经常买各种药，有用就继续吃，不舒服就换药，现在药一大堆。肠胃不好，吃药肚子经常会不舒服。维生素b2吃都促进腹泻。阴毛也很容易掉，刚回家4天发现床上已经有20多根阴毛了，枕头上也有很多头发。牙天天刷还是黄，偶尔感到嘴很臭，皮肤干燥。

　　1169.我今年26岁了，从7岁开始SY了，直到24岁。比较频繁，平均下来这些年，每3-4天一次。症状：脾胃能力差，吃点油腻的立马容易腹泻。大便不成形，拉完还想拉，有时候一天两三次。容易出汗，手心和脚心都会出汗。手脚在冬天很冷，手指甲严重时候都是紫色的。头有时候很难受，好像有东西糊在里面。气血虚，稍微运动就会有点喘了。我自己在省城，我家附近的中医我有去看过了，是我们省三级甲等中医院。看了几个医生，诊断都是脾胃虚寒。吃了不少中药，但是总是治标不治本，开始几天还全身舒服，之后又老样子。关键是我有时候拉肚子和头部难受，很影响工作。不能太久思考和劳动，否则会很难受。我人越来越瘦，脸上最明显，脸颊都凹陷了，现在不知道是不是营养不良，气血很虚弱。

　　1170.本人今年25岁，体重123，身高175，SY历史有10年之久，感觉这10年的人生印证了恶有恶报这句话，尤其是最近一个月。下面是本人在这十年中的走的邪魔歪道和就诊历史。本人于十五、六岁开始染上SY、看H的恶习，当时正值身体发育和读高中阶段，算是人生第一个关键时期，由于走上邪道又不敢和家人沟通，频繁SY导致身体素质下降，近视且驼背，已经出现睾丸坠胀，但由于休息一段时间不去SY又有所好转，就没有在意。但是心里已出现严重问题，就这样拖了3年，导致高考失利。下决心复读之后，成绩有所好转，SY又再次出现，当时去男科医院检查说前列腺没有问题，还告知SY没有危害，可以适当。现在想起来简直是扯淡，SY就像毒品一样，一次两次好像是没什么问题，但是一旦染上一点，一般人都会上瘾，从此坠入深渊。后来考上大学，思想又松懈，SY加重，结果大一那年睾丸疼的厉害，先是到当地一附医院就诊，当时就查了个睾丸的彩超，说是精索静脉曲张说要做手术，当时很害怕就到处寻医，到了当地一个中医那里治疗（这位中医在我们当地口碑比较好），中医说不需要做手术，开了外敷和内用的中药，当时效果很明显，感觉一下就好了，然后安心回学校上课。但是，SY一直没有戒，只是稍有节制。就这样过了3年直到大学毕业，在这几年中遗精比较平凡，平均一周一次，如果参加了剧烈运动，当天晚上就遗，休息之后有所缓解。经常一个人的时候就回去看H，有事做的时候人的精神也好一点，但劳累过度，晚上熬夜工作或打游戏，身体立马又不行了。大学毕业后考上研究生，思想再次放松，但由于读研事情较多，SY有所节制，但由于思想没有端正，恶报终究来临。2014年5月，在一次篮球比赛中拉断了右膝十字韧带，手术花了2W多，回想当时，实在是体力和心力都不济，无法适应高强度的比赛才受伤。手术在9月底进行，接下来10月-1月都在家休养，由于思想再次放松，SY有多了起来，这下终于恶果。下面是我这几个月由于SY导致的症状：主要是会阴疼痛，尿频，尿急，耳鸣阴囊潮湿有异味，晚上失眠，白天乏力，久坐阴囊充血发红，平躺又冰冰凉。心里压力也逐渐加大，感觉要做一个全面检查才行，于是在2015年1月11日去当地男科医院就诊，检测出前列腺钙化，精子活力低下38%（当时取精心情极度低落，不想SY，但医生叫我赶快，要不下班了），前列腺液检查到还正常，还有就是做彩超是第一次没有查出精索静脉曲张，我说原来检测过有过精索静脉曲张，医生摸过之后，没鼓气可能没测准再要我做一个腹部鼓气彩超，然后查出两边都有，3.0和2.5。医生说中药没用，这个一定要做手术，而且你精子活力这么低。当时因为刚做完韧带的手术，因此很害怕再做手术，而且知道精子活力低后以后生育很困难，心里压力一直很大。之后，到了当时给我治疗精索静脉曲张的中医那里，由于上一次说病情的时候支支吾吾，这一次把所有的问题都说了一遍，也就是上面的情况，他给我做了一个小时的心理咨询，并同上次一样开了外敷和内服的中药。接下来出现了新的情况，吃了两天中药，感觉疼痛有所缓解，可是接下来4天遗了3次，心里压力瞬间变大，然后疼痛也转移到了腹股沟和小腹处，并发现附睾肿大（不知道是不是当时为了补精吃了鱼鳅），中医知道我这种情况之后换了一个方子，原来的是软坚散结、理气的药，后面吃的是固精固涩，去相火的药。但是吃了3天还没好转，心里压力很大，晚上睡不着，胡思乱想，总觉的要癌变，老是睡着了又勃起，醒了之后又要上厕所，感觉身体很虚，精液要流出来那种。受不了心里的压力，就去当地的武警医院再次就诊医生检查结果出来之后和男科医院的有点不同，前列腺液中查出来白细胞，真菌培养发现真菌，但没有发现前列腺钙化和精索静脉曲张，确诊是慢性前列腺炎，附睾炎和精索囊肿。之后给我做了一个小时的心理疏导，心理压力减少不少。然后给我用了器械治疗和输液，并开了头孢克肟胶囊，西帕依麦孜皮子口服液和前列双泰，前后就医花费上万元。治疗和服药一直用到2月11号，有9天，疼痛有所好转，睡眠还行，但晚上还是会勃起3、4次，黄梦和乱七八糟的梦很多。前两天又出现遗精，2天遗了3次，手脚冰凉的厉害（不知道是不是西药的苦寒药导致）。这5，6天一直都关注戒色吧和sy后遗症治疗了吧，西药已停，看了louwaishui的精彩论述，精神比以前要好，胃口一直都还行，但是后悔已晚。我现才发现，病根是出在思想上，sy,H以后是万万不能碰的，并且要养成好的生活习惯，多行善举。

　　1171.本人今年23，手淫大概有十年了吧,起初图快感，非常频繁一天一次，现在倒是很少了 打算戒掉一直没有成功，头皮油，掉发也很多 面油，大便一天一次，夜里不起夜，口有点干 白天五六次小便，精液发黄还有点小凝固 弯腰时候稍微久一点就疼还偶尔耳鸣。

　　1172.大概从初中开始sy吧，高二那年可能有一段时间太频繁了，有一次撸完后尿路感染了，还有尿血，在医院输了液之后好了，但好像从此之后落下了后遗症，sy很快就射了，貌似属于早泄。高三下半年一次发现自己精液里带有黄色胶装物。现在症状主要是：轻微的尿频(没有很不正常，比一般人略频繁，不影响正常生活，有时夜起有时不夜起)，尿不尽(尿意不浓时尿完感觉还有那么一两滴，有时尿完过一会还能挤出几滴)。尿尿比一般人慢，尿意不浓时要十几秒，有时甚至半分钟才能尿出来。头发爱掉爱发油，但都还不算严重。sy时早泄，基本半分钟到一分钟。最重要的是精液有黄色胶块这个事，寒假回来发现还是这样，仔细一查说这是精子不液化，可能影响生育。看到这个我就害怕了，现在又鼓不起勇气告诉父母。我是不是应该去找医生看一下了？

　　1173.我21岁，身高172，65公斤，有4年手淫史，以前是每星期大概2次，偶尔多一些，前段时间突然睾丸有点不舒服，医院去看诊断有前列腺炎，后来直肠微波和吃中成药加西成药半月好了，过了十几天无知喝了酒，又发了，现在主要是肛门有点涨，就坐后小腹不舒服，请问我这怎么搞啊？

　　1174.男，29，身高176，63公斤，手淫史12年，肾虚有9年，阴阳两虚都有如，头出油脱发发无根头发总是湿乎乎的，脸也出油长痘，爱出汗，见热就出汗运动量一大也出汗，还感觉累，四肢无力，腰膝酸软，睡觉可以睡眠质量不行，精神不好，爱上火，口臭，大便干，尿黄，有时七八天都没大便，健忘，凉的吃多了拉肚，无晨勃夜勃，举而不坚，性生活时间短，阴囊潮湿，精子稀。谢谢！

　　1175.我今年28岁，SY有15年了。以前16，17岁的时候经常一天两三次，至少也是一天一次，后来精力不行了也有一周两三次吧。中途戒过几次，但最长也只坚持了一个月就破了。现在刚戒了两个星期，昨天又破了。1.精液都是水一样的，基本上透明的，有一点点白、黄，特别稀。2.尿频，喝水的话基本上一小时一次，清长，喝水少了尿就黄；3.喝再多水也总觉得渴，嘴唇常年的干燥，喝水少了就开裂；4.慢前应该也有好多年了，尿频尿分叉，偶尔尿痛，有人的时候尿不出来，阴囊潮湿，大便的时候有滴白，腰酸。5.身体抵抗力差，有鼻炎，过敏性鼻炎，咽炎；一到冬天鼻子就流鼻涕流个不停，吃药打针都不好使；6.胃太不好，有胃炎；最近一次体检发现脾有肿大，医生说没什么大事，观察观察；7.从小黑眼圈比较严重，有点掉头发，但是不严重；头发不怎么油。8.左边睾丸现在比右边大，不知道有没有问题9.平时没有遗精。之前戒的时候，有过几天滑精吧，没有春梦，快醒了的时候流出来的。10.耳鸣，常年耳鸣；记忆力比较差。我现在身高175，体重135左右；目前做软件开发工作，每天长时间坐着对着电脑。我想请教各位老师，我现在身体上的毛病是不是很严重了？戒色的基础上是否要去医院做什么治疗配合才能恢复？现在这个状况会影响生育的吧？有希望恢复正常么？在此先感谢各位老师了！

　　1176.sy10年，基本一天一次，前年头晕严重，现在好转，眼睛发涩，老爱忘记事情，做什么都不上心，老没精神，剧烈运动头晕严重，头发很油、很痒、有小红点，一挤黄色小结成为，一天掉很多根 得200根吧，掉头发2年了，发际线严重前移，头发顶部很稀疏了。

　　1177.有sy经历三年，频率不高。但是前段时间有些频繁。然后晨勃消失。赶紧戒撸，但是自我意识不高，戒撸一个多月，期间有看黄片。有一次终于忍不住，想撸，去厕所发现不怎么硬的起来，然后好像尿出了精液。当天下午出现尿频，然后看贴吧帖子开始正式戒撸，也给家里人说了，家里人用艾灸给我治疗，一个星期后出现明显改善，我只出现了尿频，没有其他类似遗精这种症状，但是尿频似乎有反复，水喝多了就得尿好几次。去看了中医说我脾肾虚，可能有感染，膀胱炎，开了药，有消炎的和调理的。

　　1178.老师，我半个月前开始睾丸疼，检查出是睾丸炎，看了医生，他给我开了药，回家后两天睾丸又肿大，而且还疼 ，又去做了检查，医生说是睾丸炎还有附睾囊肿，回家后又吃了药，直到今天睾丸又开始坠痛 而且肿大，站着坐着都痛，躺下就没事，但一旦站起来又开始坠痛 我到底是怎么了？

　　1179.y有10年多了，前几年也就几周一次吧，上大学以后比较频繁，一周有2到3次的样子。遗精好像没有发现。主要是脱发严重，掉头发有一年左右，之前一直找不到问题所在，现在知道了。由于上大学的原因，入睡基本都在12点。而且前段时间考研，压力也确实特别大。每次洗头都能掉大概二三十根，前额两个角掉的特别严重，头发也变得细软发黄，头皮特别油，洗完头半天额头就会糊上一层油。体毛也会掉。有鼻炎。非常感谢！！

　　1180.我今年30岁，身高171cm，体重72kg，上学时寒暑假频繁，前些年上班也较多，去年开始减少，感觉性欲减退，也是担心手淫后遗症，但没完全戒掉。现在主要问题是勃起不坚、硬度不够、持续时间短，早泄、无法正常性行为。舌苔厚白，舌尖有红点，无裂痕，唾液正常，嘴唇颜色暗，喜喝热水。大便一天一次，稀溏，不成形，有粘性沾马桶；小便正常，无尿频、尿痛情况，早上偏黄，喝水后基本无色透明略带些黄色，尿检无问题。前列腺不疼，无症状，医院检测暖磷脂小体一个+号，肾脏B超无问题，前列腺彩超无问题，血液激素检测无问题。容易出汗，很长时间了，喝热水和运动下都容易出汗；怕冷、怕风，因为出汗的缘故；脾胃消化较差，有时会有响声；胸腹部无胀满难受情况；脾气不大，容易烦闷。2014年出现脱发，经过调养回复，头发已经长出来，就是头发两角发际线向后，不严重；头发无多油、分叉等情况。现在快结婚了，女朋友对我勃起不坚、早泄的事情很担心，我也很痛苦，现在按老师说的也坚决的戒了，不知道我的症状严重到什么程度，什么时候能恢复。真心希望大家能帮帮我，我真的错了！

　　1181.男，20岁，手淫10个月，意淫有3年之久，现在身心在恢复中，现在最大的问题是心理症状，疑病症，焦虑症等，请问怎么才可以更好的恢复这些心理症状？

　　1182.手淫10年左右，目前刚满24岁，去年曾出现黑眼圈症状，半年节欲之后黑眼圈消失了，后来没坚持住又开始手淫两个月后黑眼圈又出现了，然后上个月开始出现脱发，痤疮、尿频、失眠的症状，头发没有出油过量和头皮屑增多的现象，两天洗一次头，每次洗头掉三十多根（以前洗头几乎不掉头发），我原本属于头发密、黑、粗硬的发质，现在出现了少量黄、细软的头发，目前已戒SY一个多月，总共梦遗了三次，痤疮和尿频症状已明显好转，只是黑眼圈、失眠和脱发问题无明显好转。请教一下楼主，我需要怎么治疗或者要怎么进行恢复？

　　1183.我是这样的，87年，男，初二的时候染上的，初中非常频繁，多时一天多次，初中毕业时已经早泄了，可是我那个时候网络不发达，什么也不懂，不舒服了就戒半个月，感觉好了又撸，阶段性的节制又破，这种状态一直到去年，我现在研究生。各种症状都出现过，但也都随着近些年的节制好的差不多了，几个月前去男科查说前列腺炎，我现在的主要问题是早泄，轻微阳痿，头发常油，别的没什么明显不适了。我想问问大哥我需要看医生调理吗？对了，现在牙龈出血两个月了。

　　1184.手淫有7年吧，今年21，频率不一定，一般是一个星期一两次，彻底戒除20天，以前也断断续续戒了半年，遗精有的时候一个月3，4次，有的时候一个星期就能2.3次，遗精完早上会腰酸，每天晚上睡觉的时候都会勃起，很硬，坐的久了偶尔前列腺疼。不会疼和痒，就是一直有尿意，尿等待，尿流变细，尿不尽。发际线上升，之前吃过六味地黄丸，结果弄得脱发有点厉害，洗头得掉5，60跟，头发爱出油，每天都得洗，容易拉肚子，胀气，睡眠不好，希望吧主解答，特别是尿尿问题和头发问题，太影响生活了，一定会戒除。

　　1185.本人33，sy史应该有18年左右吧，2013年查出来慢前，刚开始有分叉，等待的症状，经过西医治疗，和中药，排尿正常了。但是，现在的形状的阴茎虚软，平时也软趴趴的，我从小就爱好运动，所以症状爆发的晚。现在开始学着养生，早睡，合理运动。我想请问吧里的高人，或者吧主，我这种虚软要怎样恢复？是不是肾气不足，导致肝气也不足，从而影响的这种勃起障碍的呢？

　　1186.我sy有十年，身高180体重120，早泄，尿分叉，小腹偶尔胀痛，阴囊潮湿，经常流出前列腺液，两腿酸软无力，困疼，消化差，吸收不好。请问我是怎么回事，还能不能恢复成正常人。真的很后悔！

　　1187.手淫一年多将就快两年了。有脱发迹象发际线稍微有点上移掉发快两年 头发刚开始特别黑 现在头发发黄头发特别油腻头屑多一天不洗头发头屑特别多洗完还有头屑掉发一天掉60/70根头发每次掉哪些汗毛头发，还有头发一天不洗特别脏头屑多油腻头发发质干没有以前柔顺黑，脸上爱长痘痘和黑头眼睛爱长眼屎每天都有，脸上特别油腻爱出油 感觉有点上火，吧主哥哥帮我。

　　1188.24岁，sy十年了，去年尤其频繁。之前查出慢前和精曲，因为心态不错，恢复还可以，尿频基本消失。后来一段时间心态很不好，崩溃了，身体变得极差，现在出现了腰疼腿软，尤其是出现心悸让人恐惧，稍走一走心跳就可以上80多，而且心跳很重，静止时身体随着心跳震动，伴随着特别容易累，气喘吁吁，咽部有异物感。感觉真的病入膏肓了，伤精太严重了。

　　1189.我从小时候染上了手淫的恶习，到现在六七年的时间了，我现在的症状主要是严重早泄，有时候没进去就射出来了，然后就是虚胖，思想不能集中。

　　1190.我手淫5年了，每天一发，偶尔两发。最近半年记忆力下降很快，记不住同学名字，很多重要的事情也一闪而过就忘记了。有严重鼻炎，鼻窦炎现在还有严重咽喉炎。需要我怎么做？

　　1191.从12岁开始SY了。有时候一天3-4次。 现在我一个星期一次，头皮油，每天都要洗头，痘痘也很多，精液有果冻状的东西，胡须特别茂盛，一个星期要刮3次到4次，阴茎和睾丸都感觉很小，阴茎很细，特别是根部，长度也只有4cm左右，。 喉结也很小，我现在很担心，我现在戒掉SY喉结和阴茎还会长吗？ 有时候小便有刺痛感。 好担心啊。我马上高考了现在很担心，求大哥帮帮我。

　　1192.楼主你好，我尿滴白和会阴不适有两年多了，上大学后减少手淫后会阴疼的次数少了很多，不过大便用力时尿道仍有淡黄浑浊粘液流出，而且两个额角的头发越来越少了，该怎么调理。在学校吃的湘菜，基本做不到忌辣，有时候同学生日也会喝很多酒，宿舍比较吵晚上11点很难睡，早上起得比较早，一天睡眠不超过7个小时。

　　1193.现在射精会小痛一下，然后会有一些淡黄的果冻，不液化，勃起有点不坚，尿长黄，排尿时感觉有一丝灼热。我现在开始戒，这些会自己好吗？我不想去医院。现在主要问题是果冻精，sy5年，上次sy突然有这个问题，之后一直都有了，我该怎么办。求助，谢谢！

　　1194.我17岁sy6年了 感觉自己肾虚 不知道是阴虚还是阳虚，不爱出汗 早泄 勃起不坚 小便黄短 没有遗精症状，有时候四肢乏力，没有精神、体力差，有颈椎病、尿分叉、尿频，有时候滴白，请问这是属于哪种？

　　1195.本人19，SY大概5、6年，每周两次，很想戒，曾经也努力过，但十几天就控制不住，现在精液泛黄，害怕的前列腺炎，射的很快，一硬就射了，长痘，白发，别人都说我很猥琐，很想戒，可每次打过都会感到很后悔，不知怎么办，而且现在读高三，害怕对自己的学习有影响。

　　1196.我有五年的手淫史，刚开始一天一次甚至更多，后三年撸的少了，现在主要是尿频，额头两端脱发，早上四点多就醒了1甚至更要早，还有就是不能勃起了，不知道几年没有晨勃了，我要怎么办？

　　1197.小时候不懂事，无意间发现蹭床单jj很好受，那时候正在发育期龟头还没有完全漏出来根本还跟包皮连在一起，蹭床单导致包皮和龟头强制分开了，当时龟头冠状连接处都肿了 全是小肉芽，这么多年过去了现在看还是有点肿紫红色，小肉芽还一直在而且碰一下很痒刺激很大，我该怎么办啊会不会影响以后得生活啊 有没有懂的人，感激不尽！

　　1198.老师 我得了包皮炎 红皮上有红肿的疙瘩 我也想去割包皮 而且我发现有时候阴茎包皮翻起来后就卡在冠状沟了 翻不回去 我查了一下 是包皮嵌顿 我已经有症状半年了 听说包皮嵌顿会导致阴茎坏死 我是一圈一圈的卡在冠状沟槽 真的很害怕 还没结婚 另外我阴茎背神经很粗很粗 粗到吓人 是不是跟精索静脉曲张有关 我有双侧精索 都是重度！

　　1199.最要命的就是我的精子质量.，精子质量还有的时候成块好像是精液不化！还有的时侯精子质量很稀和水一样没粘度，还有阳萎！早泄！龟头软！我21岁了！没有性生活只是手淫我还有救了吗？

　　1200.我今年15，戒了大概十几天了，上次戒了160天因为休息没事做破了，现在脸上很粗糙，有很多痘痘，感觉脸上精气神很差，快开学了，我想好好拼一次，因为过几个月我就中考了，希望您能给些建议对于治疗脸上皮肤粗糙和痘痘问题，我除了脸上没精神其他都还好，希望您给些建议。

　　1201.我过完年快28了，撸管算初三起也有13年了，高中，大学，撸的多些，有时候两三天一次，有时候一周一次，2010年到14年这四年平均一周一次，现在的症状有和女朋友时勃起困难，勃起不坚，勃起几秒就软，无法进入做爱，除非勉强塞进去动几下就射，或软掉滑出来，意淫时流蛋清液体少许，前列腺钙化灶10\*12㎜，尿经常有点黄，喝水多点也清，尿不是很频，从高中好像肝不好，上个月检查出乙肝携带着，丙氨酸转氨霉70正常是0到44，医生说肝功能还算正常，超80要吃护肝药了，身高167，体重64，大便一天一次或两天一次，吃烧烤或吃米粉油辣点有时会拉肚子，三餐正常米饭时大便成型，JJ附近无痛痒感，洗头搓头发时手里发现脱三十根头发这样，入睡时间稍长半个小到一个小时，一般无夜尿，这四年都是零点左右睡，六点多醒，记事起就没感觉有夜勃，晨勃，元旦到现在戒手淫期间破过几次，感觉早上5点多好像有微微晨勃不知道是不是晨勃反正硬度极差，时间也很短，为了这个春节和母亲顶嘴，让她伤心了，女朋友也27了她很担心，着急，我想让她离开我她哭的好伤心，我元旦到现在基本睡不好，黑眼袋，我很后悔撸了怎么多年，我脸也易出油，皮肤粗糙，穿袜子脚容易臭，怕冷，十年了都没去打球运动过。

　　1202.5年手淫 导致神经衰弱 记忆力思维能力等减弱。大脑不好使 ，我该在办？

　　1203.大哥好，我今年26岁，有11年多的SY史，期间频率平均2~3天一次。戒除SY已经2个月，戒除前有尿不净、阴囊潮湿的症状。更严重的是，半年前交了女朋友后同房了几次，想真正行事的时候JJ总硬不起，真觉得自己阳痿了，好害怕，感觉自己身体问题挺严重了，现在真心想要彻底戒除SY。

　　1204.我现在21了。14岁的时候开始手淫。大约手淫了3年，原来是一天1次或两次。养成了睡觉前必须手淫才能安稳睡觉的习惯。在18岁的时候开始戒手淫。现在已经把不手淫不能安稳睡觉的习惯戒掉了。只是现在头发变细变少，容易疲劳，总感觉跟没睡醒一样睁不开眼睛。我从小的体制就比较弱，容易多汗。现在也是很容易就出汗。腰也不会觉得疼。但是总会感觉腰很别扭，感觉很疲劳的样子！现在最困扰的就是头发很细很少。然后早泄很严重。原来在手淫的时候想着快些射出来。现在就变成了总会有感觉有射精的感觉。

　　1205.sy十年，早期频率一天一次，后期一周一次。勃起不坚，几秒就软了。以前撸的时候一分钟左右就射，头发和脸都多油。脱发快两年了，现在头顶已经微微见肉。现在一天掉20-30根左右。准备和女朋友在16年结婚，想在那之前养好身体。各位前辈，你们看我这样的算严重吗？我现在在喝一个中医开的药，自己有做固肾功和蹲墙功。好中医难找，现在这个我付了一个月了没什么感觉，俗话说久病成医，希望各位前辈能对我指点一二，大恩大德我没齿难忘！

　　1206.自染sy恶习以来，一发不可收拾，初时虽觉短暂欢愉，后无任何感觉且时间极短，数年间精气耗尽，真是“耽染陈情，私行不义，谓人不知，傲然无愧，日沦为禽兽而不自知”！加之去年独自去南方打工，水土极其不服，经常加班到2、3点，每天久坐达十几个小时之久，又极少饮水，常思二十几载一事无成，四处漂泊，上不能奉养父母，下不能奋发自强，终日愤懑忧郁。以上诸因相加，致使身体不堪重负，疾病全面爆发。自9月初到11月底，经朋友四处打听和自己多方联系，先后看过本地坐堂“老中医”三位，自己在网上联系的中医一位，自己在网上搜集的前列腺治疗汤药方子两个，总计65付中药。从自己记录的用药前后的反应看，总体全然无效，中途病情反复恶化起伏比较大，最严重的出现过用药后连续两夜遗精、小腹两侧疼痛、膝盖两侧酸软无力的情况。随着病程不断拉长，病情不断起伏，精神状态受到重创。随着对这个病了解深入，由刚开始积极的到处治病求医，到逐渐对医院和“白衣天使们”失去信心，想想一路看病的经历不仅对这些人恨的咬牙切齿，个个都是脖子上挂着验钞机的刽子手！每天都是在这种病痛中煎熬，渐渐的思想压力越来越大，对于疾病愈来愈恐惧，人变得特别消沉，阴暗，一个人在租住房里像坐牢一样，内心充斥着阴霾，失望、绝望到万念俱灰，看着网上关于这个病的资料，诸如“无法根治、极易复发、不死之癌”的观点，更是感觉大厦崩塌。看看现在一事无成又身患如此顽疾，哪里来的未来？

　　1207.我17了手淫2年多，JJ直起来不硬，很快就射，便秘腰疼，打飞机整天都3次吧，现在身高170，体重110多。

　　1208.我今年十八周岁读高二，两年前手淫发现精子是黄色的而且不会液化，朋友说这样的精子以后不能生孩子，之后每两星期可能会手淫一次，都是这样，一直到前几天才打算戒掉手淫，但是我担心以后不能生育啊，我该怎么办？

　　1209.我是一名高三的学生，有6年的手淫史了，没有过性行为。有严重的早泄，不用手只意淫就能射精。我现在有一个非常喜欢的女朋友，即便现在这个年纪谁也看不到未来，可是我希望拥有一个健健康康的身体，我希望看到一个非常优秀的自己。所以我想知道，单纯凭借戒除手淫早泄就能完全恢复，还是说最终还要依靠治疗。真心希望前辈们能够帮帮我。

　　1210.有严重早泄、快30了sy也有10几年的历史！后来连续看了中医3个月后、医生说我现在的脉象和舌头情况都还不错、早上有时候也有勃晨、之后发生关系还是早泄！平时和女朋友在一起要是稍微多点的碰触就已经有点遗精了、没有发生房事！感觉有点尿不尽！这样的情况很纠结现在也不敢和女朋友发生关系了！楼主这样的情况，大概还需要多久能稍微有点改善啊！

　　1211.撸管的路上看不到生活的希望啊，谁来帮帮我吧？介绍一下自己，本人即将30，sy史至少24年（记不得从几岁开始，因为那时候太小了，还没上学，有一次意外看到黄色照片，回家蹭床尝到了快感，从此走上了不归路），小时候不知道后果，只管享受，一天甚至几次，说说后果，自从开始干上这种苟且之事，我变得内向，孤僻，不敢和女生说话，在家不想出门，后来甚至不敢开门开窗，整天想怎么苟且。面色不健康，偏黑，眼袋很重，整天打呵欠，怕冷，最严重的是我再也无法正常说话了，原来我并不是一个口吃的人，但是发展到后来我连话都难以说出来，说超过几个字就觉得头痛欲裂，肚子痛，便秘，喜欢放屁，只有放屁之后才能舒服一点。小学初中成绩都很好，但是后来慢慢的身体不行了，脑袋昏昏沉沉的，思维不再清晰。出道社会，有了生存的压力，每天需要交流，需要处理很多繁杂的事情，需要思考，而这居然全部都成为我的短处了，浑浑噩噩混了几年，一事无成。戒撸经历，在出道社会之前，几乎没戒过，虽然觉得可耻，想戒，但是根本没有那种意志力，从小养成的习惯啊，就像吸毒一样，难以自拔。我觉得现在的自己就是个废人，一事无成，女朋友也走了，活着没意思，有时候真的想一死了之。算是缘分吧，看到此吧，发现这么多的同路人，原来我并非特例，最近断断续续戒过几次，最多的有40天，气色好多了，人也变得自信，但是后来又撑不住，心底有个魔鬼，一次次把我打败。我真的不想再回到以前的生活了，希望大家能给我点力量谢谢！

　　1212.今年十七，手淫四年，频率在一星期2—3次，从小怕冷，应该从小就有肾阳虚(天气一冷，手脚就发凉，小时候没太注意)，脾胃不太好，屁很多，不放掉就感觉在肠子中憋的很痛，长距离跑动时感觉小腹有坠痛，好像有很多液体在跟着步伐晃动，脾气暴躁，敏感，戒色后有好转。有脱发，脱发已有2—3个月了，每次洗头掉30—40根左右，头发油，一天不洗就有异味，头皮有小红点，额头也很油，每次运动后感 觉头皮有流汗，但一照镜子发现只是头皮有点湿。阴茎根部和阴囊总是很痒，容易窝汗，潮湿，以前有异味，但现在似乎没有，有早泄。就这些吧，昨天有发，但是被删了，给楼主添了麻烦，十分抱歉，我已经作好病情十分严重的准备了，请各位帮帮我，谢谢！

　　1213.手淫十三年，频率前九年大概两，三天一次，上高一时就发现肝功能异常，到目前右肝区一直不适（不痛不痒就是感觉右肝区里面有东西附着，用手揉，按着才舒服）。头发每天都洗就不油，不痒，但晚上洗头时会掉20多根头发。一月份查出前列腺钙化灶，不半声影好像是10\*12mm，尿路问题是尿常黄，喝水多也清，晨尿都是黄的，轻微尿频，尿不尽，目前勃起不坚，时间短，无性欲，勃起困难，意淫不硬，流蛋清液体，早泄严重，动几下就射。

　　1214.sy10年了，现在勃起硬度不行，尿液程赤黄色，没有尿不尽和尿痛或者尿等待，大便一天一次，大便还算顺畅，天气冷就手脚冰凉，特别怕冷，头发不算油，但是头皮一年到头老是长了些小豆豆，请问一下我这样的情况怎么处理？麻烦了！

　　1215.sy5年了，今年高三，断断续续戒色有一年了。主要问题就是脱发，多的时候手上和水池中有30根左右，少的时候十几根。头发和头皮都很油，会打结，一绺一绺的，一天必须洗一遍，以前有过很多红点，很痒，现在好一些，偶尔会痒，红点应该很少了。吃除脂生发片有半个月了，但没看到什么效果。

　　1216.手淫亏损了将近10年。这些年一直有尿等待的问题，应该是尿路不畅，去医院检查也没有检查出什么，医生只是开了消炎药吃！还有一个问题是，以前刷牙方法过于用力，加上身体亏损，现在两侧的牙龈萎缩的很严重，都露出牙根了，好着急，希望老师帮帮我！

　　1217.救命啊！手淫后睾丸疼了三年了，阴毛地区也疼，求救！不要让我再受这个折磨了！谢谢！！！

　　1218.本人今年25岁，15岁开始手淫，往后基本每天一次，多的甚至两 三次，最严重的是2012年左右，基本每天4次，仗着自己年轻，现在才知道危害。现在记忆力减退，反应迟钝，有时候还有点口吃，脱发（很严重），腰痛，手脚麻木，最近还出现手足骨头疼，右眼皮跳，（自己怀疑有糖尿病）最近半年一直在服用六味地黄丸，有坚持锻炼（从小就胖），请问楼主，我这种情况还有的治么？

　　1219.2015年，今年25。从高一17岁开始到23岁的堕落时间，期间的身体心理问题大致相同，脾胃方面：胃口差，饱胀，吃一点就很堵很胀闷，打闷嗝打不出。有便意，但排便困难，便细软不干，严重则四，五天无便，或者极少，但便没有干结。情志方面：胸胁闷想锤、揉，感觉不舒畅，善太息。烦躁易怒，敌对情绪严重，精神压抑，情绪不稳定。遗精方面：遗精的当天晚上有上火症状：眼干，咽干疼，头脸热，心烦，失眠，腰酸想揉（平时不腰酸或者不严重）或者最后梦遗而非滑遗。梦遗时间多在5点左右。说明：上火期间没有或偶尔手脚心发热，没有潮热盗汗，耳鸣。心脾方面：若运动过频（打篮球），就会出现：心慌气短乏力气喘，站起头晕。晚饭后嗜睡，特别困，哈欠多，加上心胸闷，有上火症状而难以睡眠。甚至出现手脚心大腿里面，脑袋里面空痒，极其难受（这种情况我11岁患肾炎的时候有过）。

　　1220.：刚满28岁，已婚有小孩，刚满月不久。在老婆怀孕期间，SY频繁。SY史长达16年之久，前几年得过慢前，花钱无数，后来吃中药才好。昨天开始，尿频的毛病突然又犯了（一个小时左右就有尿意，不管喝水多少）。目前身体的症状是：口干舌燥，怎么喝水都口渴，疲劳，站着走路都感觉人轻飘飘的（像丢了魂一样），尿频，腰酸痛涨，JJ里面感觉有点刺痛，肛门感觉坠胀发热。我的慢前经历如地狱一般，不想再去地狱走一遭，恳求各位老师指点，有无中医明方可治，谢谢了！

　　1221.SY是我13岁左右开始的，至少有4年了，频率高，记忆中一天一次是经常的。脑子停不下来，记忆不好，耳鸣，眼睛看天空时眼前会有白色的东西飘过。头发变得细软，有时膝盖会感到酸痛，如果站一会儿稍微动久一点后腰就会有感觉。腹部左胸靠下边有点难受，像是什么东西顶在那里似得。脾胃消化最近都是没什么胃口的。脾气方面一直为SY这件事自己感到自责，胸口像是卡着什么东西似得，一直很难受，感到不高兴，自卑，失望，担心害怕。我发现我的尿液里面每次都有白色的直径1毫米左右的圆形小块和一些白色丝状物，这种情况已经从我发现到现在有2年了，一直没好。我一年半以前去医院看过，尿检有蛋白，B超右边的肾脏有点水肿，医生开了头孢抗生素，吃了但是一直没有好。现在我老是感觉右边后腰有点涨涨的不舒服。还有就是我走路时老是感觉左脚比右脚底。这个让我心里压力很大，就像有个东西卡在我心窝处。 我现在在高中复读，我现在都不知道应该怎么办，我到底能不能考大学，考上能不能读啊，这个一直萦绕着我。让我一直怀疑我肾脏坏了。

　　1222.我手淫8-9年了，现在23了，现在症状很多，很容易生病，心悸头晕神疲乏力，尿频，尿分叉，前列腺炎，胃肠不好，手抖腿软，眼睛很容易疲劳，反正就是生不如死的感觉，最近戒了一个月，前几天又破戒了撸了4次，非常后悔自责，我要下定决心戒欲，因为现在的生活让我活的还不如个畜生，社交障碍，恐惧，面容猥琐不堪，头发干枯无华，腰酸漆软等等，现在何等悲催凄惨，真是痛不欲生，再想想小时候的我，身体超棒，德智体美可以算得上优秀级别，记得上小学的时候老师很喜欢我，哎话不多说了，说多了都是泪，都是自己自作自受！

　　1223.手淫十一年，从六年级开始，现在症状失眠入睡困难，多梦，然后出现尿频年多尿不尽，一天10次以上，大便不成型，胃口不好，放屁多，肚子经常叫，冬天四肢冰冷，现在还有一睡觉就勃起，勃起频繁，影响睡眠，怎么恢复？到底要从哪里开始，脾胃也不好，身体全虚了，想死了，我妈看我这样都哭了好几次，我死真是解脱，但是一想到我妈我的家人我的朋友，我就不想低头，想摆脱命运，求求老师们给我一些建议，给我分析分析我的症状，求求给我一些恢复的方法，我想尽快恢复，走出低谷。

　　1224.27岁 sy10年左右 近两年几天一次， 大学期间几乎每天一次或者两次，头发现在很差 很稀 头皮完全暴露在外 在用姜片擦头 几乎没有效果 额头发际线已经开始退了，现在头发掉的少 可能已经是极限了 掉头发快4年了 ，腰有时会酸 睡眠不错 但是由于工作性质 夜班是家常便饭。

　　1225.手淫差不多10～12年，具体记不清了，自己有戒除过，最长15天没sy，然后破了。我小学和初中因为是喜欢锻炼，是学校的体育特长生，练长跑的，所以感觉有身体底子，那时成绩很好，一个人在班上兼几个职位，老是都很喜欢。但是后来因为好奇网吧，就跟着同学去网吧，然后从此步入深渊！现在有前列腺炎，精索静脉曲张，阳痿勃起无力，不坚，早泄，尿频尿急，双眼无神，皮肤干燥，最近大便很希，经常冲水冲不下去，粘住了。今天看中医的时候，医生说我前列腺严重。小便次数多，没有疼痛喝水就清长，不喝就黄短。

　　1226.本人27岁，sy有15年了，2013年底出现各种症状，浑身难受，左腰酸痛，腿软，四肢发软无力，头昏眼花，怕亮光，身体真的很虚弱很差，每天都觉得精力不够用，容易累，对任何事都失去了兴趣，非常倦怠，之后通过戒色吧和sy后遗症治疗吧才知道是多年邪淫造成的恶果，非常后悔。去年五月我们家遇到了不幸，我父亲突发脑中风，差点丢了性命，现在全身瘫痪在医院，我和我母亲日夜操劳照顾他，搞的家也不像家，完全打破了正常的生活规律，我母亲日夜操劳，身体也不好，而现在正是需要我的时候，我身体却不争气，恢复的这么慢，病怏怏的，身体虚弱，我不知道该怎么办，现在我们一家三个人身体都不好，该怎么抗过去啊？简直是走到了家破人亡的边缘，只要一出门做点事什么的就渐渐头昏眼花，四肢无力，胸闷，而这也是我最要命的症状，老是被它缠着，老是好不了，每天精力不足，经常力不从心，眼看着母亲这么操劳，我却使不上劲，动不动就累，我真的好后悔，邪淫果报，为什么我没早点醒悟。我们家这边的中医我也看过，没什么效果，吃了药适得其反，症状加重，还不如不吃，搞的都不敢再去看中医了，这对我的信心打击极大，口碑好的医生我也没有这方面人脉，甚是难遇。真是快绝望了，求大哥能帮帮我，我不想这个家因为我而完蛋，真的，我真的很后悔，望大哥能够搭救！

　　1227.我今年15岁，撸了2年半了。阴囊潮湿，一觉醒来，内裤裆部都像泡过水一样，怎么能快点治好？马上衣服穿少，汗出多，怕味道太难闻？ 我现在每天慢跑，对这个有帮助吗？手脚冰凉，手总是冰冷，冻疮惨不忍睹。小学从来没有过，撸了就有了。汗多，夏天稍动动就大汗淋漓，比起同学多好多，汗味特难闻，又很自卑。请帮帮我，当然我知道最重要的是戒掉sy， 在这基础上有什么能加快恢复吗？ 谢谢

　　1228.SY10年了，戒了2个月了。前天意淫了一下，搞到前列腺酸涨酸涨的，后悔死了现在，该不会是前列腺炎了吧？？还有尿液发黄有泡末。

　　1229.我17岁手淫一年了，开始的时候是一天一次，后来次数慢慢减少了，不过勃起没有开始的时候坚硬了，再后来精液泛黄，有时还有小凝块，这段时间还会睾丸痛，我决心戒除它了，各位大哥帮帮忙，看下我的症状，还有救吗？怎样调理身体呢？

　　1230.本人25岁，撸龄差不多九年，上一年五月份以后路很少撸了，大概撸了十五次左右，现在的问题主要是经常大便时漏精，而且勃起很快就疲软了，而且不能太剧烈运动，一运动前列腺和腰都很疼，去年被诊断有前列腺炎，年底就准备结婚了，请问我需要吃什么药，平时应该注意些什么呢？

　　1231.我现在得了脂溢性脱发，性别男，23岁，失眠多梦（经常要一两个小时才可以入睡，早上又很早醒了），呼吸要比较用力，头皮油（不过看不到油，以前看得到油，现在用手摸头顶就有油粘在手上，不知道算不算多油）每天脱发一百多，现在稀疏了，已经一年多了！有白发，看了四个月中医效果感觉不大，sy高中就有，不知道该如何治疗请指导！

　　1232.28岁，sy七年，频率不太记得了，最近一年一周一次，之前也有一天两次，症状主要有早泄，眼袋，眼无神，没精神，尿等待，尿不尽，以前大小便还滴过白，11.12年好像多，后来就记得一两次了，多少有点虚胖，我想咨询一下，我这种情况除了平常食补和动补，能进行拔罐吗？

　　1233.我今年22，大二了。我的第一次sy是在高二的时候，因为贪图感觉，有段时间特别频繁，基本1天一次，后来慢慢变为3天，到后来的一周一次。青春痘从高二开始，高三最严重，现在脸上青春痘基本下去，逗痕依旧，目前主要在额头依旧有痘痘。我最心烦的就是和女友房事的时候比较快。没一分钟就感觉要射了。请指导我以后应该怎么做，需不需要喝点中药配合调理。谢谢。

　　1234.29岁，男，戒色是断断续续，屡戒屡破。今天家里逼我结婚，我想以后有个安安稳稳的家，不想因为自己的罪孽造成家庭不和谐，家和万事兴！大家帮帮我吧，我在这跪谢大家了！可能有慢性肠炎，一喝酒或者熬夜后，吃完饭立马拉肚子，来的快去的也快，大便完腹就不疼了！最近把手搓热揉小肚子，有所好转！脾气方面有些暴躁，经常为点小事和母亲呕气吵架！手淫史有12年了，前八年几乎一日一到两次手淫，人很消瘦，头发偏黄，气质猥琐，看上去营养不良，像是抽大烟的！阴囊潮湿是从我开始戒色二十天出现的，我定力不足，淫毒中的太深，每次心魔来临的时间我都地扛不住，被心魔折磨的死去活来，只到打开黄片看到破戒为止，在戒色吧的支持下我最长戒过70多天，最近一次是半个月前破的，腰疼得厉害！记忆力开始变差，健忘，精神状态不好，睡眠质量差噩梦时有伴随，注意力无法集中，现在最严重的问题是阴囊潮湿，附带阳痿早泄，最近感觉左耳鸣，意淫或者遗精后腰部疼困，稍微一运动或者遇热头上总是大汗淋漓，阴茎总是无端勃起，头皮屑多头发爱出油，反应迟钝，脑子里面一片空白，脾气容易暴躁！最近阴囊潮湿有加重的现象，腰也疼得厉害，是不是肾亏损的太厉害了！

　　1235.sy将近六年了，感觉阴茎有点小，人比较胖，二百斤，已经出现尿完还想尿的情况，以前一天最少一次，多了可达三次，快高考了，心理压力比较大，父母不知道，现在应该怎么办？

　　1236.2013年曾在周末等学习空余的时间用手机看黄图、sy，2014年高四复读时爆发了，稍微动脑筋头的右前部有饱胀、麻木感，内部会一阵一阵地颤动的严重症状。2013年就已经出现的遗精症状也找上门。每次遗精后上述症状以及疲劳都会大大加重。高四全年和大一上学期带病上学的经历使我虽淫心未戒但再也不敢接触黄的东西。

　　1237.我有SY十几年了！今年29没有过性经验，以前撸的气候有过腰疼，或是阴囊疼，或是腹股沟疼，但是都是一两天就好了也没在意！本身我的身体素质还可以！175cm70公斤！一年前两边额头掉头发，以为是遗传，想想还是有可能是SY后遗症！阴囊和JJ都很小！我怕以后不能生殖了，请好心人帮忙分析下病情。

　　1238.大哥，我23，手淫7，8年了。现在脱发严重，已经秃顶了，还有身上的汗毛都在掉，眉毛也都掉没了。怎么办啊？

　　1239.高二的时候，染上肺结核。休学在家服药休养大半年，在快要康复的时候，染上了手淫的恶习。大病初愈，身体虚弱。过度的手淫带来了巨大的危害，当时也没还意思和家里人说。虽然身体上出现了问题但自己并没有停止手淫。大学二年级2012年，自己到医院去检查。检查结果是轻微的前列腺炎。吃了两三个月的药（西药加中成药）后，再检查，前列腺没有问题。医生说我身体没有问题了。但是我感觉身体还有许多毛病。2013年9月，在网上遇到了一群与我经历相似的人（戒色吧，SY后遗症治疗吧）。这时才深深地认识到手淫的危害。开始戒除手淫，行善去恶。

　　1240.本人25岁，SY12年，次数频繁，第七年到去年一边房事一边SY，最严重时有一次一晚房事七次。去年工作加上学，休息时间少经常熬夜学习工作，晚上因为想好好入睡精彩SY。去年十月份症状爆发。大便稀，黑褐色，粘马桶，一天一到两次。小便去年10月份到12月份频繁，现在基本正常。尿无力。身体非常虚弱，出门走一个小时，回来累的就躺下休息。身体非常怕冷，这四个月经常像发烧一样冷，进被窝一会就出汗了，然后没那么冷了，手脚常年冰凉。神经症，头天天都是晕的的，六七年了，伴随头胀头疼，头重脚轻，走路有不真实感，飘飘的感觉，脑袋不停想生活的小事停不下来，有时候幻想自己多么厉害，不现实的那种。心情抑郁，悲观，总是忧心忡忡，总因为一些将来的事情忧愁，生活中遇到一点难题就静不下心，烦躁，心情不好。性子急，以前总和妈妈喊。腰酸背疼，有时后腰里面的肾疼。晚上不易入睡，盖被子有时，身上就出汗湿了。睡眠浅，睡醒起来不清醒，还迷迷糊糊的，一整天都这状态。有慢性咽炎，六七年了，嗓子里经常有痰，但每次吐都不多 起过几次寻麻疹。6年前的了痔疮，凉的时候就犯病，外痔。脱发，两年了，一洗头水盆飘一层头发，M型脱发，戒色后不怎么掉了，但也没长出来。我到底该怎么办啊，我现在的状态严重影响工作学习，看两个中医的效果也不好！

　　1241.本人33岁，手淫12年，09年结婚，婚前手淫频繁，婚后四五天一次。去年12.24号体检出轻度脂肪肝和高血脂后吃中药调理，几天后出现尿频现象。1、去医院检查出轻度前列腺炎，开的前列腺舒同胶囊无效，自己吃的左痒和三金片无效，期间中药未停。医院尿检隐血一加，其他正常。2.2月初回家继续看中医诊断气虚，吃中药效微。3.目前症状尿频，尿道老有尿意，大便不通后更甚。小便白天八九次，夜间一两次，尿量大清长，睡觉偶尔出汗，近两月遗精2次。舌苔中间有裂纹，大便溏稀而且少。心情比较郁闷，晚上睡觉喉咙干疼，牙龈疼，好像上火一样，喉咙感觉有痰痒。现在主要是想解决尿频问题。

　　1242.我今年28，手淫10多年了，最近有次跳绳后，发现左侧阴囊表面上有条挺粗的血管，能有三四厘米，躺下也有，而且前几天有点疼，现在好了，不知道是不是精索曲张，是不是很严重？要不要看中医？谢谢。

　　1243.我今年14岁，大概sy了三四年，出现了脱发现象，最近长个子缓慢，脸色不好。现在戒还来得及吗？

　　1244.手淫后得了左侧精索静脉曲张，2.5，前列腺炎，最近小便不畅，尿后感觉没尿完，用力拉，会一滴一滴的，有点黏，感觉尿道口堵了，尿不出来，畏冷，手脚冷，小便腰后酸，小便问题要吃药么？吃什么药？

　　1245.自从大学以来尿频尿急比较严重，sy频率1周2次左右。去年暑假放纵，期间sy平均3天一次并且严重yy，脾气浮躁，有很长时间鼻炎，有早泄，剧烈运动时偶尔小腹左右两侧会痛。然后主要是尿频尿急比较严重。最困扰我的是前列腺发热疼痛问题，平时和坐的时候不发作，站立和运动的时候时常发作，睡前必定发作并且难受得让我睡不着觉。并且最近前列腺部位有时会有些许异物感。

　　1246.手淫史三年半，在校期间一周3次左右，我今年25岁 174cm ，症状有脱发严重，头皮出油厉害，刚洗完第二天头发就很油，脱发严重，头皮屑多，头皮痒，脚后跟疼的厉害，大便一天一次，不成形，比较稀，整天无精打采，打不起精神，感觉很疲惫，手脚冰凉。后来看了一下中医，中医说是肝肾阴虚，吃了两周的中药，脚后跟疼痛感减轻。

　　1247.尿尿困难，半天尿不出来，旁边有人更紧张不敢尿怎么办？有九年手淫史，现在知道是手淫引起的好后悔，现在我保持戒色，能把尿等待的毛病治疗？天天想这事，都快得精神病了。谢谢，求帮忙指点，中医有什么调理的方子？

　　1248.95年，高中手淫三年，现在阴茎勃起都没有10厘米，不坚挺，精神不集中，偶尔阴茎痛，出现了滴白。

　　1249.我今年28，有11年的sy史！最近戒了三个月中间吃了一月左右归丸和五子和半月的中药汤！1，阴茎无法勃起，偶尔晚上有夜勃，晨勃偶尔有但醒来马上就软了！整天阴茎都使劲往里缩！阳痿早泄，左侧睾丸有坠涨感！2.大便2-3天一次，不硬还可以！小便有点尿滴答，睡眠不是很好，夜里总要醒一次！3.脱发不严重，头发两天不洗就有点油！救救我！我还没结婚，很痛苦！

　　1250.老师我今年22岁，大概从小学二年级开始手淫，一直是在jj疲软的情况下摩擦进行的，到高三时感觉影响jj发育就戒了让后出现遗精每月三到四次，经常yy随后出现了腰疼 最近几个月突然jj疼遗精次数变成六到七次大部分有梦，也没有晨勃了，睡眠也不好还出现耳鸣，小便很清，大便很黏啊不成型，最近小便后还有透明黏液流出，都四年了不知道还能不能治好。

　　1251.我20岁，体重54kg 手淫四年多 目前症状：小腹坠胀，持续一个多月了没有缓解， 酸酸的感觉有紧缩感 坐下的时候坠胀感觉明显， 会有一口气要打嗝上来 ，经常会放屁 热热的 味道很不好。当时是前列腺断断续续充血好几天了，破戒后第二天小腹开始出现问题，腰酸。傍晚去慢跑右侧腰就痛，都不敢运动了。请问老师我该怎么办，小腹好难受每时每刻都困扰着我。

　　1252.我26岁，手淫后有很多症状和大家差不多，但是我经常上火，口渴，有时喝水都不管用，舌苔白而后。看中医说是脾虚湿热，肾阳虚，要先去火，但是吃了三个月药 火也下不去。其他症状：易疲劳 ，腿上没劲，早泄，咽炎，口臭，视力模糊，头发油，眼睛内陷 ，牙龈出血，阴毛和腋毛发黄，容易出汗，背上长痘痘，有时尿频。请问各位大哥，我是什么情况，怎么治疗好，跪谢了！

　　1253.从开始Sy到现在已经有6年了， 刚开始手淫时一周一两次，这种频率持续四年左右。目前觉得最严重的应该是脱发和精液不液化。两年前发现脱发，狂脱期洗头能数一百多根头发。另外就是精不液化，精液发黄。去年四月份发现的，睾丸有时会隐隐有些痛，我怀疑是前列腺炎但是没有尿频尿急滴白这些症状，而且学生没有时间做检查。

　　1254.我在吃左右归丸和五子期间，的确腰酸腿软阴器发凉精神不振神疲乏力有所改善，而且还好了！后来一位吧里的中医给我开了针对萎这方面的中药，我只吃半月，说下症状∶JJ发热，有晨勃和夜勃了！胃寒怕冷也好了，就是经常放大屁还很臭！就是外出打工原因不吃了！但这半月JJ又开始发凉，偶尔有夜勃。平常都是无法勃起！我都28了，年后相亲姑娘看上我我都不敢结婚！我感觉太对不起父母了，甚至都想自杀了！可能我真的伤的挺重，我还怎么恢复！老师救我出苦海吧，我一直在戒，而且睡前在做俯卧撑和仰卧起坐！

　　1255.今年26周岁，男，177cm，75kg，，sy11年，15岁-20岁时候一天1-2次，20-24基本一周一次，大便一天1-2次，大便稀，总感觉搽不干净，有时感觉肛门附近出汗潮，小便一天7-8次，因为做办公室，喝水较多。容易出汗，一运动就会满头大汉，以前怕冷吗，现在是特别怕热，热时间长感觉全身无力，睡觉醒后感觉手脚热，多梦，不怕风，最近胃感觉消化系统不好，吃东西不爱消化，胸腹部有涨满难受的问题，脾气以前爱烦闷现在好多了。前主要问题有勃起不坚，阳痿，早泄，阴茎萎缩（遇冷时明显），阴囊潮湿，耳鸣，一想黄就有前列腺液流出，手拿重物或劳累手抖，面色发白。掉头发应该有7-8年了，每天都得掉20几根吧。

　　1256.小时候由于邪淫过度，性欲太强烈，手淫导致包皮松弛，常常包皮坎顿，就是由于包皮松弛滑到根部，无法恢复到原来的位置，那时非常不舒服，但是由于内心胆小，没敢和家里人说，于是就一直忍着难受直到现在，我从来都不关心自己的身体，不爱护自己的身体，也不敢面对问题，常常逃避，导致现在这样难堪。由于多年包皮松弛，导致的现在很多问题，包皮炎，龟头炎，尿道口红肿，包皮坎顿导致的，还有不清洗jj，里面的污垢和龟头常常和裤子摩擦导致现在这些炎症，现在有些严重了，我知道在不面对恐怕真的就完蛋了，但是去大医院估计也要花一大笔钱，老师你有什么好的建议吗？

　　1257.2月初检查出有轻度精索 之后不熬夜 适当锻炼。夜里盗汗 多梦 前几天遗精了 晚上开始左耳耳鸣。站一会 腰酸后面也有点 我看了中医人挺好把脉都两分钟 还和我交流说我肝肾阴虚 。

　　1258.老师你好，sy3年现在症状有社交恐、头一半白发、手脚冰冷、已戒三个月但频繁遗精 ，我该怎么办 戒了还能长高吗？96年的。

　　1259.本人26岁，有两年频繁手淫，戒了之后就频繁遗精，一个月差不多六七次，有齿痕舌，苔薄，怕热，不太怕冷，运动一会，就出虚汗，看黄就想射，医院检查有中度前列腺炎，有点尿频尿急，不是很严重，一天最多十次，大便不怎么成型，先干后希，早泄，夜勃有，无晨勃，精神还好，有时失眠，睡眠质量一般，想请教您，遗精怎么治？

　　1260.，我今年20，我六年前开始手淫，开始两年很频繁，一个月前我找网上的中医诊了，他说我肝肾阴虚，由于我不大放心，所以就没有那里开药，就去当地的中医诊所看了，诊断结果也是肝肾阴虚，说我的脉细，给我开了7副药，我现在的症状有：频繁遗精，重度的神经衰弱，强迫症，脸色潮红。外表上体型瘦，颧骨突出，脸颊下凹，眼睛里凹，还有黑眼圈。现在读大一。

　　1261.我手淫8年了，很频繁。小便多次 有尿不尽状况 黄短 有时候刺疼，下体异味重。容易出汗，怕冷，怕风，力气不足吃的特别少，胸腹部时常胀满难受，脾气暴躁抑郁，头发油，痒，很多头皮屑，喜欢喝水，口干口涩。耳鸣，注意力不集中，记忆力特别差。精神强迫症。胆小，自卑，没底气，甚至影响正常的人际交流整个脑袋是空的，行尸走肉。

　　1262.手淫至少十年，以前一直不知道，刚谈女朋友，爱爱的时候才知道根本无力勃起，硬一下就软了。现在感觉好害怕，我还有救吗，本人24

　　1263.本人大一，20岁，首先我最想讨论的是头发的问题，没有以前稠密，发际线也上移了。头发不仅稀疏，还很细很细！头皮油腻！有油脂粒！我想怎么问下怎么用药物治疗下！脚臭严重，每天洗一次脚换次袜子，还是有闻儿！阴茎短小，早泄，尿等待。尿黄。一天尿6次左右！一般喝热水，但一般到渴的时候才喝，或吃饭时喝！大便一天一次或2天一次！眼袋问题严重，高一时就有，如何把眼袋弄下去啊！轻微青春痘，脸油，痘痘但反反复复！2014年年初接触戒色吧！开始有意识戒色，最高戒了两个多月！但一放暑假，寒假，在家独处，在宿舍独处就容易破戒，一破的话连续几天！

　　1264.前天检查也是前列腺炎 白细胞四个+ 卵磷脂小体一个＋ 现在不能生育了，我才大四啊！22岁 包皮过长就是下边有个筋拉着包皮 以前还以为不是包皮过长呢，然后神经12根 正常人4根，很容易想入非非而射，我现在也决定戒除，医生让我马上手术，我家实在没钱 我这有戒掉会好吗？非常谢谢了。

　　1265.我已经手淫10年了，现在感觉后背坐久了疼痛，腰酸，腿没力，掉发一天大概十几根，还有鼻炎和咽喉炎，有时头晕额头上长痘痘眼袋重皮肤干皱，经常上火，小便黄有泡，请问我这需要如何治疗呢？

　　1266.手淫10年了。开始，一周一到两次，大学后，频率很高能达到一两天一次。大便极不规律，容易拉稀，有时候一天2,3次。有时候一天一次。小便一天10到12次。喝多点水清长。喝水少的时候黄短。很容易出汗，运动经常满头大汗。脾胃感觉消化能力一般，脾气些许急躁不耐烦，大四时（一年半以前）头发有脱发现象，现在很严重，近看能看到头皮，特别是头顶。头发发梢尖细，开始头屑大而多，早上起来口干，眼睛分泌较多，嘴附近容易长痘，精力转难集中，有腰酸现象。现在毕业了，我只想好好工作，孝顺父母。但是这一切让我感觉真的很难受，有了心理阴影。

　　1267.本人今年20 之前有sy5年左右 现在有时会腰酸 嗜睡 尿频 有时jj会有些敏感 早泄 先前医院检查有慢前 想问下慢前会恢复吗？

　　1268.楼主我有过两年的频繁手淫，之后是一天晚上手淫完遗精了，从那天起就严重失眠，吃三片安眠药都睡不着，可是之后的两年里我还是没有完全戒除，一月一次，现在还是没好转，头上像戴了紧箍咒一样，这样的戒初能好吗，戒多久能好？

　　1269.我sy三年，一到两天一次。油性头发基本一天不洗就油了，还会发痒，掉头发数目不清楚，没数过，不过洗头时掉的特别多，时间大概有六七年年时间了吧，前期不明显，现在头发好稀。长痘痘七年了，也买过一些药，一直不见好，平时经常用手挤痘痘，留下好多痘印，现在在脸颊底部还会长一些，感觉皮肤也越来越差了毛孔粗大，皮肤发黄。

　　1270.我今年15岁，13岁那年从宿舍同学那里接触黄片后一发不可收拾，当时自己也没太在意，认为没什么伤害，但是现在已经出现了吧友门所说的情况，早泄和梦遗，现在很担心，加上晚睡，白天精神都不怎么好，有暗疮和掉一点头发，我该怎么办？

　　1271.24岁了，sy大概7年了。有时候频繁就是一晚一次。后来熬夜久坐就导致现在勃起后不持久一下就软了。然后便便不成形，然后经常感觉口渴。有点尿频。白头发多。运动起来汗流得挺多的。冬天手脚温热。不会冷。白头发多。有肾结石。

　　1272.我手淫10多年，感觉左侧精索曲张，躺下基本没有了，站一会，能摸到附睾那有挺大一团，可能有大手指那么大，右侧没有，而且左侧睾丸不适，我28岁了，最近处了个对象，我该怎么做？先戒一段时间？还是调理下？心理压力很大。

　　1273.初三党憋精至今已四年，我身体素质还好体育50分能拿49分，可是面容憔悴我最近又长痘了，皮肤大不如前，注意力很难集中。精子质量憋精四年更不用说了。楼楼帮帮我！

　　1274.我28，sy10年。断断续续的不是特别频繁，原因是年纪小不懂事，后来就养成习惯了。直到去年冬天，发现记忆力下降，容易累，浑身无力，四肢有时候会疼痛。去年冬天开始发现脱发。每次洗头发都掉，早起有口臭。尿急尿频，排尿时无等待，早上无晨勃。

　　1275.小弟今年18岁 正在读高三 撸了大概6年多了吧 平均1星期5次左右 不撸时意淫也较严重 现在睾丸还没鸡蛋黄大 而且一高一低 阴囊潮湿 小便有点尿不尽的感觉 大便不成形而且要好多张纸才能擦干净... 唉..... 总是感觉右边睾丸和右腿腕不舒服 不知道该怎么表达那种感觉......比较怕冷 手汗脚汗尤其是脚就算很凉也出汗 基本没热过 肤色偏黑偏黄 皮肤属于中等油性皮吧 头皮屑较多 前两年脸上鬓角 后背 前胸 头发周围长痘痘粉刺脓包。 记忆力明显比同龄人差 而且也好忘事情。

　　1276.本人今年17 有5年的手淫史 主要症状有口干舌燥老想喝水 有青春痘 主要集中于嘴巴跟鼻子附近 上眼睑下垂 头发干 油 手脚无力 单脚站不住 瘦弱 站不稳 总能被人轻易推开 耳鸣 ，出现了有注意力不集中 精神不佳 总想睡觉 而且失忆十分厉害 经常刚想起一点事 被别的东西打断之后就想不起来了 请问楼主我这样是什么状况 怎样恢复？

　　1277.今年25岁，sy有10年之久，后遗症有（怕冷、强迫症、焦虑症、忧郁症、社交恐惧症、健忘、前列腺炎、腰酸、早泄、遗精）每天都在痛苦中度过，其它症状都在戒色后都有所改善，但是遗精就是控制不住。

　　1278.男32　撸了十年，22开始撸，几呼一天一次近两年，因为抑郁过，压力过大，每到压力大就想撸，睡觉早上起来眼睛会有红血丝，早上尿尿会有泡泡，尿尿感觉尿不净，感觉没尿完一样，坐着久了，会感觉小肚子不舒服，发紧，亏的晃的感觉，有时候会稍疼，尿频，有白发，但不脱发，舌苔不厚，没去医院检查过，感觉因为SY得了气管炎，总感觉小腹不舒服，站起来还好，坐着就会有不舒服的感觉，我还有救么？

　　1279.我手淫了七年，差不多一星期两三次，12年春节后我谈了女朋友，那时候我23岁，开始进行房事，但是出现了严重的阳痿早泄，那段时间感觉非常痛苦，后来因为某些原因跟女朋友分手了。分手后我知道自己这样的情况是因为自己SY过渡导致，所以决心戒除。

　　1280.我29岁，换前列腺炎已有几年，时常反复，有时吃些消炎药，近期又反复发现此吧，sy的恶习之前有，yy的坏毛病也有，已下决心戒掉，现在症状为：尿频，喝点水不久有尿意；肛门追涨，发热；尿道有时发热；双脚发凉；还有一些sy导致的不好症状，请教该如何是好？

　　1281.撸时间大概四年半。决定永远戒掉，目前症状主要有冬天身体难出汗，一出汗浑身痒，而手脚却又会出汗，现在最烦的是小便尿完之后总会有几滴尿一直滴，戒除之后这症状能消失吗？然后一天大概小便10次。

　　1282.sy时间3年半，基本上是一周三次，大便稀，不成形，拉不净，一天一次，基本是在早上起床后。小便一天五次左右，早上小便成黄色，早饭和午饭后小便成白色。怕冷，手脚经常冰凉，吃饭时胃口好，但是消化吸收不好，肚子经常有咕咕叫的声音。脾气暴躁，烦闷。身体容易疲倦，白天经常打哈欠。头发问题:脱发严重，前额两侧头发基本脱光，发际线后移的很厉害，成M型，头皮和脸部皮肤油腻，洗完头第二天比较油，头发整体稀疏，头发变得细软，生长缓慢，头皮屑多，有时发痒。

　　1283.我今年27有13年sy史，以前也有过勃起不硬感觉力不从心，最近更是勃不起来，起来了时间也不长，没晨勃，我是不是阳痿了，最近要去医院检查下又怕花了钱不管用，希望你能帮忙分析下。

　　1284.我sy有十多年了，现在早泄的很严重，手淫的话一两下就射精了，感觉阴茎大面积的敏感，总有射精的冲动，晚上睡觉只能侧着睡，要不接触到被褥晚上就滑精，还有失眠，入睡困难 多数都睡不着。

　　1285.救救我！我现在严重气虚、内脏下垂严重，胃下垂、小肠下垂横结肠下垂、患有十二指肠淤滞、肠系膜上动脉压迫综合征，这些都是消化道疾病。我还有尿频严重，尿频时而严重，时而缓解。怕冷手脚冰，腿软。

　　1286.今年33岁，初二开始学会手淫，大概1年半时间吧，后来出现频繁遗精，长期频繁遗精大概10年以上了，都有春梦，到处求医无果，现在有阳痿，严重早泄，阴囊潮湿，肛门潮湿，记忆力不好，耳朵也有点背，夜里起夜1-3次。身体乏力。请问各位老师，我该怎么办？

　　1287.前辈们，我想问下大便无力是怎么回事，有便意胀痛的感觉，但是垃不出，大便不硬反而软，每天早上都会有要大便的感觉，但就拉不出式者是拉不尽。还有我的双脚后脚跟痛像针刺的感觉，特别是大便蹲久了之后，会出现腰酸，无力，脚跟痛，站久也会痛，遗精后也会痛，我怕冷，手脚冰凉睡觉都穿袜子睡觉呢……求前辈们为我解答。

　　1288.我19岁，撸了四年了，最近突然心感觉不舒服，像烧一样。还有一玩游戏感觉就紧张，有时后晚上睡觉睡不着，脑子感觉不像自己的。

　　1289.我sy四年 频率原来一两天 后天几天一次，头发油头皮屑多 白头发后脑勺特别多 然后就是脸上出油多 精子质量不太好 勃起不坚早泄 求帮助。

　　1290.夏天老出虚汗，稍微干点力气活就大汉淋淋，冬天手脚冰凉，大便每天早上正常，小便很多，总感觉尿不尽，尿频，尿液为黄色，生活习惯熬夜，总是十二点睡觉，曾经有过十多年的sy史，如今身体虚弱，脱发，脸色暗淡，有青春痘，黑眼圈，油脂皮肤，舌苔裂缝，背上也出油，腰每天都疼，阴茎勃起不坚，早泄，附睾丸有囊肿，弹珠那么大，不疼不痒，精液呈黄色颗粒状，我该怎么办，本人今年24，我还有救没有？

　　1291.本人男22岁，未婚，手淫史有10年，当中陆陆续续戒过，但一直没有成功。一年前做了精索静脉曲张手术，现在已经完全戒了2个月了，意淫还没戒掉，但在控制。小腹胀，偶尔会痛。左睾平常发热，下垂。晨勃时会阴胀，有突起像包。尿频，尿急，尿量少。腰酸，浑身乏力，早泄，耳鸣。手脚冰凉，吃热东西就会流鼻涕。舌苔厚，舌尖有小红点。我去看中医，他说我肾虚。

　　1292.本人男.92年，身高172.体重60kg。初三开始频繁sy持续两年（每日一次），高二突然出现症状，暴瘦，面颊凹陷，猛长痤疮。后病情加重，尿频尿急，严重到白天清醒状态都滑精！！高中毕业后去医院治疗，检查体液，说轻度前列腺吃西药固精，割包皮。舒服几天后出现急性前列腺炎，前列腺液不时流出，疼小腹下疼痛难忍。病急乱投医去了男科医院，急性转慢性。

　　1293.我sy10年，现在24。目前最大的问题是精液不液化和头疼。遗精原因都是春梦，老师我该怎么办？

　　1294.我今年20，sy有七八年了，各种精症状都有，就是最近我上班久坐，精神萎靡得很，腿发凉，阴囊潮湿，过年的时候还把肚子给吃坏了，吃不下饭，肝脏还损伤了，去医院看了医生拿了点药，都是中成药，还有补肾的药，现在最重要的是头疼，还湿冷得很，晚上睡觉浑身热，白天冷的不行！暂时只有这些症状了！严重的自己有什么症状都想不起来！

　　1295.我今年17岁。sy了得4、5年。最近左侧睾丸疼，网上说是睾丸炎，很严重。我想问问咋办？

　　1296.28岁，十几年前开始sy，现在头昏，鼻炎，抬头纹特深，口臭，大舌头，齿痕特大，脚气，右耳耳鸣，足跟痛，腰痛，做事没耐力，爱出汗，说话提不起气，胆子小，睡觉入睡容易，但是半夜爱醒来，请懂的大神支招。

　　1297.我现在22岁，15岁开始sy，到现在头发脱得不成样子，特别烦恼白天都不好意思出门，特别自卑，感觉有中度抑郁症了。我家里爸爸和伯父四五十岁了都还没秃顶，我这完全是因为sy和熬夜造成的。现在我也在戒，就是想好的快点，希望大哥救救我！

　　1298.我sy有一年半到两年的历史，后半年断断续续的有sy历史，身体状况不如以前，脾气暴躁，总是胡思乱想，大脑我总感觉控制不住地出现各种活动.5.前列腺不好，有慢性炎症。我的记忆力，理解能力，降低了，不敢和人交流，自卑，害怕。我身体有浮肿现象，去医院检查说我是肾精少，说我这样年纪轻轻的像中年人一样的精神状态。我该怎么办？是不是加强身体锻炼，以及心理方面的辅导。

　　1299.今年27.sy有十年历史了吧！最近几年，毛病特别多，身体方面，消瘦，脸黄，精力差，干点活就喘，身上经常有皮下学点，痒，越抓红点越明显。怕冷，经常睡觉起来浑身乏力跟没睡好一样。心理方面，比较没有自信，自卑，焦虑比较严重，轻微抑郁，胆小，心理素质感觉比较差！麻烦帮看看！

　　1300.我现在尿频，坐着疼，没办法坐车，即使站着也疼。而且路途遥远，我肯定受不了。这种状况已经持续4个月了，没有好转。我会阴刺疼。现在没办法去学校，整天都在休息，但依然没效果。

　　1301.手淫15年了，今年才25岁，大约初一就开始了；频率最高时一天两三次，后来发现身体出现问题了有所节制，一周两次，有时三次 ，都是在周末；遗精频繁；在去医院的时候医生给我说包皮过长（的确有这个问题），阴茎发育不好（勃起时8cm左右），我是因为阳痿去看的，做爱时没感觉，即使勃起也很快软下来，然后就无法再勃起了。腰酸，不愿干活。精神萎靡，每次起床眼睛很疼，以前十二点前不睡觉，现在有所节制，十点半左右就睡了，但仍然精神不好，眼睛疼。偶尔失眠，最近没有。最严重的挥汗如雨，稍微一动就出汗，包括在冬天。

　　1302.今年17，sy大概有5年左右。前两年是大概一个月就撸几次，后面三年就比较频繁，大概三天一次，最多连续10天天天都sy。大概从三年前我就发现我的头发很稀少，当时以为会慢慢长，接着头皮又出油，我就以为是油性皮肤导致脱发。也没怎么在意，但是头发现在越来越少，没办法只有留长发去掩盖。还有问题就是手心脚心出汗，真的是特别烦，玩手机都要准备卫生纸擦汗，而且脚出汗也特别臭，其它问题就是我阴茎也比较短小，才17岁啊，要是以后秃顶了实在是接受不了啊。希望老师可以给我一些好的建议，让我可以重新收获一个健康的身体。谢谢老师您为我们这些无知的带着罪恶的人指点迷津，谢谢您！

　　1303.撸了不到4年，频率从一周2次逐渐减到半月一次，现在尿频，尿等待，尿不尽。今天阴囊开始收缩，小腹和耻骨那里不舒服。请问我怎么办？

　　1304.本人19岁，有6年sy史，有时候一个月一次有时候几天一次，以前12.3岁的时候比较厉害经常一天一次，后来少了，前些年发现有点尿不尽，也没注意，后来两年前发现剧烈运动完后会尿血，不过一般几个小时以后就好了，而且也不经常这样就没注意，昨天太久没运动了突然去打了球而且比较激烈，回来发现尿血了，其实也没有什么其他不良反应没有尿频尿急，最近走路久了就会就会尿血，于是心里有点怕就去了男科医院看，说什么满视野白细胞，精索曲张，还说精子活性不够，会影响生育，要尽快治疗开口就一两千的，吓得我半死，我又不敢告诉家里人，请问我该怎么办，我不想让家里人知道，而且没有那么多钱，请问我该怎么恢复？

　　1305.我现在有左精索静脉曲张， 左精索静脉3.1mm右精索静脉2.0mm 医生喊我做手术， 我到底做不做啊。 平时不痛，就是睾丸下垂，我发现自己得了精索静脉曲张是和女朋友做爱之后，觉得睾丸坠胀，去医院检查发现是精索静脉曲张，我现在17岁， 到底要不要手术啊？医生说有可能会影响生育。求助。

　　1306.本人28岁，有6年前列腺炎病史。由于性格内向，爱幻想，容易意淫，没有学会很好疏导情绪，渐渐染上用手淫发泄情绪。刚开始不懂，那时候应该是前列腺炎急性发作，吃一下消炎药就能好的。后来没有戒掉手淫，反复发作，最后变成慢性前列腺炎，酿成恶果。刚开始是脱发，然后耳鸣，现在爬楼梯气喘，身体越来越差。由于前列腺炎后脱发等，人变得更加自卑，一直没谈过恋爱。以前经常看黄色影视然后自慰，这一两年能稍微克制手淫，但是偶尔还是会看黄色的东西。半年前检验结果是前列腺回声不均匀并小囊肿，现在主要症状是小腹下内痒，睾丸似有裂开，微胀痛痒，脱发，耳鸣，股藓，似有早泄，本人晚读书，读了本科和硕士，一方面是治疗，另一方面是逃避工作，病魔一直折磨着我的身心，有时感觉人生真的很累，希望在这里得到帮助！

　　1307.sy4年了，频率很高，我的问题是掉头发，而且才17岁头发就白了很多了，无法正常勃起，会遗精，有时频繁且量很少，遗精后会感觉腰疼，而且早泄，我真的很怕，我现在高三了，这件事已经严重影响了我的学习，整天胡思乱想，我只想考一个好大学孝敬父母，大哥，帮帮我。

　　1308.我今年22岁，从去年4月份身体才跨的！手淫8年，两年前手淫一个月2-3次，在后来这两年内频繁手淫，在去年这一年内吃过各种中西药！病情也各家医院有各家的说法！小便有些黄短，脸上有痘痘，头发枯黄，怕冷，舌苔厚，舌尖有小红点，夜里会自动勃起！然后梦遗，有时候会有虚汗，睡眠也不是太好，这个月来学校了生活也很有规律，但可能是坐的时间有点长导致遗精频繁，鼻炎和咽炎也有点严重了！

　　1309.我21岁，手淫八九年了，现在早泄，肾虚，记忆力下降，精神不集中，听力下降，怎么办？

　　1310.手淫开始于5~6岁，停止于去年春季，阴囊潮湿多年，现在阳痿早泄，夜间无勃起，有吐痰习惯，开始于小学，现在喉咙肿大，喉中有异物，咳不出，咽不下，口臭，有鼻炎，咽炎，前列腺炎，皆慢性。神经衰弱自3~4年前开始，入睡困难，近几日服用中药汤入睡快，醒来精力不恢复。

　　1311.讲讲我的sy历：sy主要集中在初中时期，频率有点高，非常疯狂，高中和大学阶段就非常少了，主要是住校生活帮助自己克服，那时主要是靠强戒，到大三大四受到环境影响有过几次sy，大四（2010年）由于学业和工作压力增大加上脚伤没有及时治疗，延误治疗，YY较多，在一次YY加sy后突然身体很亏虚，在之后一个月左右就开始频繁遗精，刚开始是春梦遗精，后来发展到无梦而遗，严重时遗的精液是冷而稀的，之后经历了当地老中医，杭州中医院名中医的治疗（历时3个多月），先后以湿热、肾虚、泻肝火等思路进行治疗，后在网上找到南京中医院的中医男科大夫，去面诊过三次，在这位大夫的调理下服药大半年，试过泻心、柔肝、滋阴等各种思路的治疗，存在服药时情况好转，停药后又复发的情况，也是反反复复。

　　1312.我今年27周岁，已婚，有10年左右的SY史。（找了个中医大夫说我是肾阴虚火旺，但吃了1个月药也未见效）结婚2年性生活不是很理想，偶尔也SY，最近1年出现早泄，且房事后腰部感觉空虚，最近半年开始耳鸣（双耳持续性24小时耳鸣），耳鸣比较心烦，但还没特别影响正常生活。近2个月有尿频，喝一些水就会有尿意马上要去排尿，有尿不尽的感觉，早起尿黄，偶尔腹部或背部有灼热感，坐1个小时小腹就会有灼热感，龟头发炎有1年了 （有一次好了又复发）。遇热就出汗，一运动就大量出汗止不住，入睡困难，多梦，睡前听到一点声音就紧张出汗，入睡一般都在半小时或更长时间，入睡后偶尔会突然醒2、3次。嘴部及额头会经常长痘痘。之前早起腰酸，但最近20天开始做楼主的固肾功已有2周时间腰不酸疼了。非常感谢楼主的帮助！希望楼主和好心人多给我些建议帮我恢复健康，另外本人已婚房事方面该如何控制？饮食起居方面应该注意什么？我该如何控制邪淫怎样控制自己不去想？

　　1313.Sy四年，大便大多不太成型，有少量黏液，很臭，肚子有时会疼，排便一天一次，有时二天一次，试过排便有黏液从下体出来，脱发，一天脱三十条左右，白发也多，头发油，看上去反光，尿不尽，尿液摸上手有黏液，有些灼热的感觉，天天滑精，小便有时频繁，很黄，浊，有时不黄但也很浊，社交恐惧，脑力下降，身体消瘦，面色晦暗，额头长疮，腰病，体力差，抑郁症，发呆，怕冷，视力下降，飞蚊症，在食中药不知有没有用，怕会更差。

　　1314.20岁，一个月前手淫完发现无法勃起，怎么都不行，但现在，晚上刺激能勃起，硬度时好时坏。 怎么恢复啊？

　　1315.老师好，本人29岁，sy近9年，早期sy频繁，几乎每天一次，查出前炎后停止，但后来又开始sy，今年春节期间sy导致反复，具体症状：怕冷，有喝凉水的习惯，舌头有薄的一层白舌苔，肛门潮湿、大便一天一次，不多，便后肛门灼热，时常会阴灼热，尿道发热，小便清长，全身乏力，精神恍惚、易怒不安、口干，双脚时常冰凉；本人之前yy成习惯，经常看黄，现戒除一周有反复，感到惭愧，状态低迷，请教如何治疗，是否需要服药，多谢。

　　1316.我今年26了，十多岁开始SY，最近处了个对象，有些勃起不坚，怎么也进不去，举的次数多了会有时会睾丸胀痛。尿黄有泡沫意味。偶尔有分岔，早起口渴，爱喝冷水，脸颊两侧总有痘。

　　1317.恳请吧主能够救救我，好人有好报。我被脱发一直困扰，痛不欲生，生不如死。头发特别油腻，两天不洗就很油腻。每天掉头发五六十根左右，但是特别细短，而且额头两侧掉得多。前列腺问题：晚上睡觉前要小便一次，即使没有尿意也要小便，睡觉中途不起床。痘痘问题：脸部两侧长痘痘多。

　　1318.我今年32，从20岁开始SY，一直有7,8年。身体状态最差时的症状有：阳痿；多梦；左右腰部容易酸胀，甚至微疼；左耳耳鸣；膝盖酸软；大便溏稀；背心紧；膀胱经筋脉酸胀；气短乏力，易出汗（额头、后背、前胸，特备是夏天时候，走几分钟的路，衣服后背基本上全打湿）；疲劳、熬夜、受凉、生气后容易梦遗；注意力不够集中，记忆力下降，有时脑中感觉比较空白，容易受凉感冒；畏寒怕冷。我现在的情况应该怎么调理呢，需要看医生服中药吗？

　　1319.说说我的血泪史警示新人、求助前辈！我今年30，自我感觉sy次数不多，以前一个星期1、2次，但每次都要射2次才觉得痛快，一直坚持运动，踢足球、打篮球，总感觉是sy很正常不伤身体，运动运动就能恢复，去年夏天sy时明显感觉上腹部有刺痛感，第二天腹泻，大便憋不住，但是休息两天，运动运动就好了。入秋突然有一天早上，上腹刺痛、串鸣，连续腹泻，大便憋不住，连出门都出不了，我才意识到，这回真出问题了，开始以为是肠胃问题，西医的检查全做过了，肠镜、胃镜等等，全都没有事，西医给我诊断是肠易激，吃了不少西药也没有什么效果，就看了中医，中医说是肝郁脾虚胃热，中气大亏，又吃中药到现在，也不见好转，这一年时间都没有再sy，期间吃过一段金匮肾气丸导致两次梦遗，但是身体就是恢复不过来，非常痛苦，非常后悔，出不了门，一出门就想上厕所，憋不住啊，出门到处找厕所，工作生活全没了，想借以此贴告诉大家，千万要戒除sy，sy有百害而无一利，图一时痛快，造成一辈子的病痛，也想请教吧里的前辈，我这该如何治疗恢复，求教了！

　　1320.我今年18了刚高中毕业。手淫了好几年，最近两年开始频繁遗精。就像这几天连续遗了3次。两年内断断续续手淫过几次。去过3次医院第一次说我肾虚，买了好多药，两个星期没遗精了。第二次去别的医院我也不敢给我爸说问同学借了600去看病买药，结果吃了300的药没用最后300的药一气之下扔了。我现在也不敢告诉家长。可是暑假了才遗的最厉害。天天遗… 我现在实在是虚的不行一天颓废的玩电脑，看手机，睡觉。。我有时候都在想我是不是要死了？？我也想试试中药，但没有经济实力。我到底还有没有救了？

　　1321.sy11年，从4年级到去年大二。然后断断续续每100天左右破一次，症状严重：早泄，遗精，腰疼等等很多。看中医，说舌尖苔发白，脉细。给开了两个月的中药。两千七百块。两个月后再去找他。喝了一个星期的汤药，没有明显恢复，这正常吗？最明显的就是频遗次数增加了。以前七八天遗一次，现在喝中药一两天就遗。这是正常现象吗？

　　1322.今年21岁，一直有手淫恶习，而且频率很高，上个月刚谈了个女朋友，对我很好，，不知道是因为第一次太紧张了，还是已经出问题了，根本没硬起来，我昨天去医院检查了一下，医生说我这已经有慢性前列腺炎了，而且最近两年身体一直不好，简单的来说就是肾虚，上班一紧张就满头大汗，求吧里前辈指导下我该怎么正确戒除手淫这个恶习，前辈都帮我看看这个前列腺炎该怎么治最好，医生说的蛮严重的了。

　　1323.楼主91小时候就感觉特别自卑，不想与人交流，记得从学会撸管后，一发不可收拾。现在都二十多了，还么有女朋友，目前体重70身高170，丑！没自信，而且不敢与人交流，这都是撸管的后果，从今天起开始戒撸与运动。

　　1324.SY毁一生，请各位兄弟不要踏入我的火坑，很多时候，父母不在家的时候，就偷偷的看片，脑里完全都是污秽的东西。这种状态一直持续了14年左右。现在的后果就是，身材矮小，人不自信，27岁了还没任何恋爱经验。别人事业，家庭都很成功，我却遭受了家庭，事业，婚姻的毁灭性的打击。真诚地忏悔我所犯下的邪淫的罪过。希望各位吧友洁身自好，不要再走我的不归路了。上了小学之后，到了晚上，每天就想不好的东西，每次YY，内脏好像被捅了一刀。这也是我后来发育不良，身材矮小的原因吧。特别的，这段时间体弱多病，而且有佝偻病，现在回想起来，不就是损精的后果么，在这么小的年纪，就挥霍身体最宝贵的东西。男子汉就应该堂堂正正，脑子里别老是想些龌龊的东西，那段时间，我精神萎靡，两眼无神，长相很猥琐。人见人恶。初中三年，也是没有任何悔悟，脑子里整天想着龌蹉的事情。终于，没有考上理想的高中，名落孙山了。其实很多很有才华的读书人，纵然饱读诗书，却穷困潦倒。其实多半是做了有损道德的事情，楼主就是这样的。在高中的时候，成绩还不错，也有自己喜欢的女生，可惜必然被她所讨厌，形象太猥琐。自己也患上了抑郁症，高中三年都是在痛苦中度过的。那时候还疯狂的SY，真是自取灭亡。

　　1325.我SY12年，现在有前列腺炎，早泄，阴囊潮湿，小便一直发黄，精液少发黄，目前已经戒色17天，每天坚持慢跑，之前一直是慢跑，仰卧起坐，俯卧撑，但很多师兄说出汗太多不好，现在就只是慢跑20分钟，我营养方面目前伙食上没法改变，完全没营养，其它方面有没有好的办法啊补充营养？中药调理有好方子吗？求各位师兄赐教。

　　1326.本人偶然在十三四岁左右接触了sy从此一打不可收拾.大约在十七八开始慢慢减少.症状也出现了.JJ慢慢变小阴囊下垂的厉害有时候还有点痛.一直到现在都27了.sy基本没有了但是可能房事过勤吧.现在是早泄加有点阳痿.非常困惑.另外我控制不了思想老想那事.意淫太厉害.现在腰也痛.有时候坐久了JJ会发麻.经常的.有没有懂得怎么调理？

　　1327.今年25岁，撸龄将近15年，我也感觉到了撸对我自身造成的巨大伤害，身体瘦弱，面色蜡黄，满脸痘痘，社交恐怖等等。从今天开始，每天一楼，但愿能坚持，戒掉，改变自己的现状。

　　1328.SY青少年的痛啊！我现在是一个高二的学生，但是从初一以来就没有长高过，小学时就165，现在还是165，现在戒了30天了。让我长到175就行了。

　　1329.今年18了，SY有6年左右现在身体消瘦，有了白头发，随便动几下就一身的汗特别是脑袋，精神也不好，身高也没长高了，自控力差一直都戒不掉，最长也就坚持了20来天，不知该如何是好，求助吧友。

　　1330.手淫带给人的损伤不仅是症状地狱，对我而言，除了各种症状外，还有其他更大的危害后果。一是精神状态上，总是感到疲累，想休息，不愿做事，使我在总体上成为一个做事拖延、懒惰的人，这一点决定了我的行为方式和事业状态；二是猥琐自卑，不愿与人来往，没有朋友，整天封闭在家里，使我成为一个脱离社会的边缘人多余人；三是脑力不足，记忆力、注意力、理解力、心算力极差，已经不象一个成年人的正常状态，进入老龄痴呆症前期；四是形象上，整天眉头紧锁，一副苦瓜脸，像一个苦大愁深的受罪人。以上四个方面，是我手淫几十年的后果。而在我的一生中，手淫的不良状态，还让我失去很多人生进一步发展的良好机会，讲起都是泪。对这一点，这几天看《戒为良药》后，勾起往事，感慨颇多，让人纠结，不能释怀。在这里，我深深忏悔，我对不起已不在人世的父母亲，因为他们给了我并不差的身体和智力条件，但却被我用手淫糟踏殆尽。同时，我也对不起我的妻子和儿子，由于我的状态及能力低下，没有为他们提供应有的社会和物质生活条件，给他们带来不幸。

　　1331.本人17，sy4年左右，因压力大染上，基本上一天一次，现在发现jj短小不易勃起，腰痛，眼睛怕光，大便较粘有时有点稀，尿长但黄，会有刺痛感热感，容易犯困没有精力，阴囊瘙痒异味潮湿，jj往上肚脐往下大概交界处经常疼，好像是前列腺，出汗时候毛孔会疼，肚子经常有气，放屁。

　　1332.因为手淫我得上了睾丸囊肿，得的时候比较小，后来因为我手淫，现在已经有一个花生米那么大了，这几天另外一个也长了一个，我现在担心死了，我好害怕，我手淫10年了，一天一次经常，有时候一天好几次，经常连着两次，脾气也变暴躁了，大便也不规律了。

　　1333.我sy8年了前些阵子心慌，跳的厉害，非常恐惧，恐惧的都吃不下饭。后来去寺院经过师父的开导好些了，但时常胸闷。心跳快。左脸鼻子附近有个点感觉发冷，实际上不冷，那个地方是一条血管的地方。左手感觉不如右手热乎。不知道是不是左半身血液循环不畅，左手小拇指发麻，现在又成无名指发麻。心情抑郁。很痛苦。求大家帮忙！！！

　　1334.我手淫七八年～高中比较频繁～到大二开始脱发，吃过几个月的中药，出现过好转，但是现在脱发的情况开始反复了而且比较油，一天不洗就不行～又出现口臭，舌苔又比较白了，后半部分比较厚有裂纹，阴茎总是收缩，运动后更明显，我现在大三，准备考研，时间很紧，但却因为脱发问题而分心，求大哥伸手救救小弟，不想因此而一事无成毁了前程和身体。

　　1335.我22岁撸了有10年了，身高173 体重115斤，前阵子撸完发现精液黄，果冻一样，去医院检查有前列腺炎，然后人也感冒了，现在右边蛋蛋痛，吃了点沙星胶囊好了点，不过隐约还是有点痛。右边蛋蛋比左边大了好多，我右边阴囊里有两个蛋蛋，连在一起，医生说有一个是没发育完的，现在蛋痛的要命啊，吧主大哥救救我！

　　1336.手淫20年了。频率很高能达到一天一次。自从开始学会手淫就没有遗精过。以前去一家专科医院医生说我有前列腺炎，当时没有吃药。前几天去医院检查精液检查，发现d级精子90%，并有精索静脉曲张，早泄，似乎有放射疼痛，阴囊偶尔感觉痒，阴囊潮湿（主要内裤经常潮湿）、包皮、感觉精关不固，尿尿时候感觉似乎有点热，大便/尿完之后每次都有一滴尿液在尿道口上应该属于滴白了。

　　1337.sy2年，每日晚上上床很难睡着觉，但不睡又特别困，没精神做别的事（如写作业，看书等），每次躺在床上脑子里感觉好像一跳一跳的，估计是脑鸣，上床之后差不多半小时拉一次尿，我每天拉两泡尿才能入眠也就是一个小时后能入眠。可是就算10点半或者更早能睡着，第二天6点半或者更晚起来照样没有精力，听不了课，因为没精神。中午睡觉睡得着睡不着下午都没什么精力，整个人没有魂一样。已经一个星期了，该怎么办啊？为此这个星期我请了两天假，因为根本没精神学习，听课，写作业！我14岁初二，大便3天一次，小便清长，不痛，比较怕冷。常手脚冰凉。

　　1338.我今年24岁，有10年的sy史，一周2到3次，现在有前列腺炎，尿痛，尿不尽，阴囊，会阴和肛门胀痛，有4个月了，发病3个多月才去医院看的，检查的结果在下面，说有前列腺钙化灶或结石，请问我这个严重嘛？

　　1339.我今年20岁半，SY过早过频繁了，13岁左右就开始了，现在高中复读。我现在内心十分的悲痛，就像有东西在肚皮里面拉扯一样，我不知道该怎么办。我对未来感到恐惧，感到自己无力去面对。我是个废人一样，身体不好，智力不好。我不知道我对未来有什么期望。我常常心绪不宁，静不下心，容易走神。做一件事想着另一件事。我SY太早了，浑浑噩噩这么多年。我好害怕！

　　1340.我sy有10年了，头发油，有头屑，额头发际线很高了，能恢复吗？前列腺问题：有时2个小时上1次厕所，有时1小时上2次，很偶尔的疼过，有时大便时会滴白。检查前列腺卵小体2+，白细胞4+，目前左右肋骨会时不时痛下，感觉膀胱吃东西后就涨，偶尔会疼。我有胆囊炎和胆结石。请问下这个前列腺是细菌性的吗、我还能恢复吗？谢谢！

　　1341.18岁，sy5年左右，过去大概2天一次，现在感觉浑身没什么精神，身体也很消瘦，下眼皮发青，有很重的黑眼圈一直消不了，请问怎么办？

　　1342.我是一名男生 今年22岁 大约有10年sy史 这两年感觉 精神不振 有些自卑 家庭条件比同龄人还好一点 但是就是感觉自卑 活着没意思 腰拿重物上楼 酸 失眠 。如果是我戒多久才能有效果 我真的不想这么下去了 ！用吃着什么药么？在这里我真的谢谢有您这样的好人，以后我也要多做好事，报效祖国 我在这给您鞠躬了！

　　1343.手淫有三年吧，两年手淫比较频繁，一天一次，三天次，去医院检查，说我有前列腺炎，是细菌性的，治疗一个星期，我就没去了，就看中医了，卵磷脂小体60，白细胞13-17，头发出油，以前容易掉发，戒了之间好多了。

　　1344.年龄28，sy15年了，前几个月大便时滴白，现在滴白没了，却尿无力，勃起后一会就软了，射精也和流出来一样，而且右侧的肾隐约有疼痛感，戒掉后大约多久能恢复？

　　1345.2年前一切都很正常，期间有撸过，有时每天都撸，去年4月发现自己根子不对劲小了，发现自己有点早泄控制不住就射精了。有过血精的症状出现过一次我就去医院看了查出来慢性前列腺炎。

　　1346.我今年28岁，手淫14年了。如今勃起硬度不够，早泄，不到一分钟就射精，如今结婚了，进不去！去了一家男科医院检查了，说是前列腺有炎症。

　　1347.早上睡觉起来感觉心悸气短，浑身无力，心悸气短大概有两年多了，很熬人，戒色以后已经好很多了，还有记忆力也开始上来了，我现在最关心的是心悸气短和脑力问题，各位有什么好主意？

　　1348.大哥你好，快救救深陷地狱的我吧，每天都如同行尸走肉一般。手淫十多年，现在满身是伤。我的脱发自己感觉不是特别严重，但是脱了时间长了，也感觉稀疏了不少，每次梳头或者洗头时候掉接近100根，人家说100根以内正常的，但我肯定脱发的，发际线有点后移了，头顶也稀疏了，肯定头发出现问题了，我感觉是脂溢性脱发，这让我恐慌不安，脂溢性脱发是治不好的，我总害怕自己变秃子，睡觉的时候总是在想怎么办，惶恐不安。

　　1349.我sy8年，有的时候一天2次，大部分一天一次，经常通宵，现在阳痿早泄，勃起不坚，精液果冻状发黄，没有遗精，没有晨勃，喝点水马上就想尿尿。

　　1350.SY估计也有11年左右，年轻时频繁，有时候一天要好几次，现在有所收敛；脾胃消化很差，小时候十二指肠溃疡，前三年肠胃不好一直到现在，当时检查是胃炎，去年食管贲门息肉切除，今年又长了，我真是太苦恼了！面部、头发出油严重，面部不长痘痘，倒是头发里面长了一堆痘痘分散在头皮上，就如小红疙瘩还是留白的那种，瘙痒难忍啊！前列腺炎，以前有去诊断轻度，现在没去看估计更严重了点。坐一会儿屁股就痛，不手淫时，右股沟跟右大腿内侧酸胀难忍！！！这点也非常痛苦！！！

　　1351.我今年24岁了，从十四岁开始的那时候比较频繁，基本上一天一次，有时候一天多次，一直到十八九岁才三四天一次，二十岁就出了前列腺炎，之后就得了抑郁，每天都失眠，差不多失眠了大半年，精神紧张，强迫症都出来了，后来就脱发，洗一次头掉头发特别多，差不多一次要掉几百跟，头发出油的厉害，脂溢性脱发就是从那时开始的。

　　1352.我今年21，我sy大概有五六年了，频率两三天一次。出现了口干，阴囊潮湿，会阴和睾丸有点不舒服的问题，尿道有点不适感，我该怎么办？

　　1353.本人24，sy频率一周三次，小便有等待现象，有人的时候尿不出来，没人的时候好点，大便一天2次，总爱闹肚子，消化不好，头发爱出油，一天能脱落5根，有头皮屑，很怕热，手心脚心爱出汗，春秋两季手还爆皮，大便后有轻微的滴白现象，现已戒撸2星期，遗精很少。

　　1354.年龄24 男 178cm 70kg 刚毕业参加工作，由于发现脱发较严重才就医，结果才知道由sy引起，甚是后悔啊！说起sy时间大概7,8年，我的症状是 a.头顶脱发（可以看出头顶的头发明显比两边的少了很多）b.手心，脚底，头部，后背时常盗汗，自己也明显感觉比别人易出汗 C.常常感觉腰酸，乏力，感觉眼皮很沉，尿频，尤其是看到见到水时尿意甚是，还有尿液很黄。

　　1355.吧主求救，我手淫导致严重阳痿早泄，撸几下就射，没有晨勃夜勃，不能勃起，还有点精索。

　　1356.本人28岁撸了十三，四年，阳痿早泄该有的病我都有了，睡醒的时候腰酸背痛，肾痛，从没有去过医院看过，请问各位前辈我要不要去医院看看，要去的话去三甲医院看什么科，希望有人能帮帮我谢谢各位。

　　1357.本人sy5年左右，现在有慢前 早泄，尿频 尿黄 脱发 有几根白发 舌苔厚 有很多红点 腰膝酸软 特别是运动完比较厉害。

　　1358.今年22岁，最近身体总不是很好，感觉老是有什么病，看了中医看西医，舌苔有点厚，有红点，大便以前很正常，这几天不正常，稀而且少，看中医讲我是慢性胃炎，做b超讲我是前列腺增生，注意力不集中，没遗精过，感觉浑身没劲，不想出去啊！

　　1359.大哥您好，求求您帮我看看，我被折磨死了。我是一名大四的学生，还有两个月我就要步入社会，用自己赚的钱孝敬父母。可是由于sy导致频繁遗精。去年暑假的时候我在校图书馆打工，就感觉腰酸的不行（打工主要是贴词条要久坐）也没太在意，酸就买点药吃，有好转但是没好彻底。九月份sy了一次结果症状爆发了，阳痿了，完全没有感觉。现在腰酸腿软，懒得动，坐一会腰就受不了了 ，站一会膝盖也不舒服。整个人气色蜡黄没有精神。

　　1360.十七岁，手淫七年，鼻炎头痛，耳鸣，发质不好，撸一分钟就射，有果冻精，有时尿不出来或尿等待，睾丸小，阴茎有点歪，记忆力下降反应迟钝。

　　1361.手淫断断续续有13年，目前症状都出来了，肢寒怕冷，左边膝盖有点疼痛，爬山后比较明显。睡眠很差，心事多，睡眠是我最明显的症状，经常一整晚睡不着。手中半月牙退后比较明显，左手有三个，食指跟中指月牙有明显退后。右手只有拇指。有焦虑症状，以前不会担心身体健康问题，现在很担心自己阳痿早泄，睡眠差，晨勃比较少，以前经常有。出现心理问题，社交恐惧，脱发非常明显。发际线退后，额角退后。发质差，头发由直顺的，变得曲，有白发。有意淫时会头疼，非常痛，脑力记忆力不行。摇背有时会酸疼。

　　1362.sy6年了，刚开始一天1-3次，基本没有遗精，脱发严重，脱了有三年多了，白发有三分之一，都是脱了不长了。整体稀疏，头顶和前额最为明显，头发干枯无光泽细软，两天左右有些油腻，天天脱发，现在我的主要症状就是：脱发、白发、jj举而不坚坚而不久、严重早泄{不到一分钟}腰酸背痛，冬天手脚冰冷、夏天怕热出汗多，听力 记忆力下降、怕光 、感觉力不存心、整个人没有精神，其中以脱发 白发 早泄最为严重 现在最头疼头发问题和jj早泄问题，求救救我！

　　1363.求助吧主，前列腺炎尿痛啊，今早起来排尿尿末前列腺抽搐了一下就开始严重了，每次尿都会抽搐排出白色颗粒物尿液是透明的，已经一天了，今天很痛苦，今天18，前列腺炎（没有正规检查）2年。苦不堪言，医院也去了好多次药也吃了，尿痛依旧，我该怎么办这辈子就这样了吗吧主救我尿痛真的很痛苦！

　　1364.我今年21岁，sy大概10年了，现在问题是早泄严重，jj短小而且较细，勃起大概11，勃起还好，就是早上没有晨勃，去医院检查前列腺炎，白细胞2加，小体3加，现在sy不到1分钟，有过性生活，也是不到1分钟，请问我该怎么做，现在每天都在想这个事，压力很大，去医院大夫给我开的龙鹿丸和右归丸还有舍曲林片，用药时候晚上会很硬而且不自觉的咬牙，感觉很有欲望，可是吃了一个月不吃就还是老样子，请问我一直吃下去的话会有效果吗，求大哥帮帮忙，谢谢了。

　　1365.我16岁 撸了大约一年 有果冻精 龟头敏感 有事会在大便或小便是滑精 龟头总是咕噜咕噜的 主要是龟头敏感给我破了好几次了 我还是体育生。

　　1366.我今年二十七岁，从十三岁开始学会sy之后便一发不可收拾，身体早就出现了一系列的症状，被sy无害论害的，没有认识到sy的危害，还是经常的去sy yy，至从无意间看到戒色吧才认识到我的症状已经很严重了，身体上的症状折磨的死不死活不活，每天都浑浑噩噩的，感觉自己好像快要完了，对什么都不感兴趣，现在彻底戒sy yy一个多月了，我还有救吗，我可不想就这样一直下去了！

　　1367.我今年27，05年到12年手淫，11年有一次特别累的时候手淫没勃起就射精了，心里从那有了负担，以后再手淫总是特别快就射精了，13年以后基本不手淫了，半月之前结婚了，和老婆行房两次都没成功，就是硬起来还没进入就软下来，硬的时间特别短，也就10来秒就软下来。

　　1368.老师你们好，我今年24,有7.8年手淫史，最近开始尿频，现在坐着的时候小腹涨，有尿意，站起来的时候就没那么有明显感觉，去医院检查，只检查了尿常规正常，医生就说慢性前列腺炎，开了些药，但我吃了药后开始夜尿频了，以前只白天尿频，我该怎么办？

　　1369.男，十七岁，撸龄五年，大约撸了有六百次，体弱多病，去年报应来了，脓肿型痤疮找上了我，高一没念完就退学在家养病，到现在还在家，期间还住过一次院，没治好，在脸上还开了一刀，留了不可磨灭的伤疤，现在我的脸上不会出大脓肿了，就是那种大的像汽水瓶盖大小的脓肿，里面充斥着脓和血，现在就是痘痘了，不过我的头上却不知长了什么，现在头后面的囊肿大的像鹅蛋一样，一开始是一个小红豆，慢慢就掉头发，后来越来越大，头后面的脓肿不容易破溃，就一直都是那么大，里面的是白色流体，现在头发干燥，非常多头屑，会生出小血咖，这就是我的大体情况了，希望有经验的前辈给予回答帮助，或给我一些治疗建议，感激不尽，现在每天在家呆着觉得好窝囊，我希望头上早点长出头发，这样我就能出去打工，为家庭出一份力。

　　1370.本人23，撸龄11年，感觉撸了十几年不可能不虚啊，就换吃过六味地黄丸和右归方，但有明显的不适就停了，感觉身体阳虚了又开始吃金匮，但耳鸣声音越来越大，后来有一天晚上耳鸣超严重，就改吃了六味，吃了两次，脚发热的厉害，没敢吃了。然后停了几天。前四天掉进光撸不射的陷阱，现已戒除。

　　1371.我手淫7年，正所谓久病成医，我的症状主要是耳鸣，腰酸背疼，一上楼腿酸气短。面色萎黄，尿频反复，时好时坏，早泄。手脚有时冰冷，嗓子里经常有痰，而且有白色难闻小异物，心跳平时只有50上下，全身一运动就出虚汗，而且运动完后还虚汗不止。根据我的症状应该是介于肾气虚和阳虚之间，而且有痰湿。戒色期间试了很多方法，也看了中医，饮食清淡早睡早起等。但深受遗精困扰。最近在吃玉屏风和锁阳固精丸，请楼主给点意见，谢谢您了！

　　1372.sy将近10年了，中学时手淫十分频繁 平均一天1-2次 持续好多年 现在后悔莫及 。怕冷 不怕风 不怕热 脾胃消化不好，经常胃痛，有浅表性胃炎病史。胸腹部在受凉的时候会出现涨满难受问题。脾气暴躁。这两年因为高考没考好，导致心情天天十分郁闷，抑郁！脱发两三年了 头油不多，头皮奇痒无比！！！无小红点 。每天掉大量头发，头当顶脱发严重，早露头皮了，头前部的两侧鬓角处也脱发严重。前列腺炎 小便后尿道口发痒 滴白问题不懂 经常腰痛！！！

　　1373.2010年开始大一，大一到大四sy4年，后来腰不舒服，频率也减少，最多一周一次，腰疼（有时候钝痛，或者感觉被吸着痛，或者刺痛，都有），腰酸（腰疼多于腰酸），遗精完3，4天才有所好转，可是稍有好转就又遗又腰疼，恶性循环。睡眠不好，一夜醒来至少一次，醒不来必定遗精，遗了也就醒来了，凌晨5点左右就又醒来了，最多有效睡眠时间6小时，不知道是不是心里作用，担心遗精，总之睡眠问题是和频遗同时发病的，以前不频遗的时候睡眠很好。后背偏上部分起痘痘，肩上也起一些，脖子后面也起，遗精完感觉起的更严重，有的痘痘还疼，颈椎也不舒服，转的时候会有明显骨头响声。精囊感觉有些松垮和潮湿，有掉头发，洗头发是时候更明显。

　　1374.sy11年，一周四次，后来一周一次，大便一天2次，一直不成形，小便一天很多次，黄短。容易出汗，怕冷，脾胃不怎么好，吃的东西稍一不注意就腹泻，脾气暴躁，烦闷，抑郁都有，前几年因为毕业工作和失恋，心情压抑了两年多，甚至有轻生念头。一个月之前得了前列腺炎，主要的症状是睾丸下坠疼，腰膝酸软，全身无力，没精神，大夫给来了前列倍喜，前列安栓，左氧氟沙星。睾丸疼痛，有所好转，但还是感觉无力，没精神。腹泻的问题一直没有解决，一直稀，而且这两天还恶心，总有想吐的感觉。感觉自己一身病，也不知道怎么调理，当时前列腺炎检查开药就花了很多钱，我现在收入也有限，感觉特对不起父母，大夫能帮帮我吗，我每天感觉就像行尸走肉一样，脑袋空空的，反应慢，身体被掏空了一样，腰疼，抑郁，多疑，像我这样的还有救吗？我实在没办法了！

　　1375.手淫6-7年了。频率很高能达到一天一次，头发有脱发现象，不算特别严重，但是能感觉到头发明显没有以前多。真的很怕很怕。22岁频率很高，一天能达到一次。以前不懂是手淫的后，在吧里一年多了，很多都懂了，现在症状有尿频尿急，精索静脉曲张，有时候意淫控制不住阴囊痛，大便有时候滴白，腰酸，头发细黄，冬天夏天手脚都出汗，脸出油，脸上后背长痘痘，，冬天手脚冰冷，冬天早上醒来口水多，最近遗精频繁，压力大。

　　1376.我去年底突然心慌害怕，脸发黄，心里揪的难受，去了医院什么也没有查出来，最后说植物神经紊乱。现在还在吃药，时好时坏的，就在昨天晚上吃完饭突然心动过速，脸发热，出汗，过了一会好了就又觉得冷，手脚都凉了。我有20年的手淫，现在已婚，做爱也频繁，右腰酸痛好几年了，现在左腰也开始疼了，b超检查没事！颈椎有响声，头部左边有时发麻，还有左脸。医生说是神经的事，我经常熬夜到12点。下腹部感觉的有大便，以前每天一次，现在2次。早泄严重，小便发黄，喝水多了就勤，尿后余沥。嘴唇老发干，口干但不爱喝水。一干点活就出汗，人家别人没事。

　　1377.我今年24，手淫四年啦，前三年基本上一礼拜四次，最近一年基本上一月两次，但是经常意淫。我上厕所大便每天一次，大便最近只要不遗精就成型。小便比较散，次数正常。腰非常酸痛。 我早泄，精索静脉曲张。记忆力下降很大，每天都没有精神。我已下定决心戒色。

　　1378.sy21年了，频率如何小时记不清楚，成年后4天一次，小时6岁左右无意学会了夹腿手淫，到现在已经21年了，06年患上了神经衰弱，表现为晚上入睡困难，要上床两三个小时才能入睡。外阴处经常痒，一捉就出现白色的皮。还有痔疮，去年有蛀牙，不容易出汗，非常怕冷，不怎么热，怕冷风。中医说我脾虚，有慢性胃炎。胸腹部偶尔有涨满难受的问题。脾气暴躁 烦闷 抑郁都有。头发从04年开始油，07年开始发现脱发，头皮油，不痒，无小红点在头皮上。头发一天掉多少几十根，掉头发8年。

　　1379.吧主大哥，我右边阴囊里有个硬块，站着的时候硬块在睾丸上方，最上方。右边睾丸凉凉的 捏一下痛很久 怎么回事啊 吧主大哥救救我！

　　1380.本人今年20，sy5年，现在有的症状：早泄，头晕，jj敏感 腰酸 舌苔薄且红点多 牙龈出血。

　　1381.我今年24岁，身高173cm,体重80kg,未婚，没有女友。有多年的手淫史，前几年我并不在意,有几根白发，也没有什么明显症状，今年过年前后一直觉得身体发冷，2月底开始觉得大腿根部疼（当时不确定哪里疼），然后3月2日去做b超，说我左侧精索静脉内径正常上限，过了一周后腿还是痛，不能久坐，走路多也痛；这期间我偶然间发现我的睾丸左侧比右侧大，并且左面尾部有个硬结，我于3月22日换了一家医院b超结论是：左侧附睾丸尾部稍增大16\*11mm,其他未见明显异常，给我开了几个中成药不见好转，期间只有疼痛减弱，左侧睾丸站立久了或久坐后还是又大又低，我于4月3日再去医院b超结论是左侧附睾体，尾部增大18\*12mm，上午的号医生判定我为附睾炎给我开了消炎药，下午的专家号说我还是轻度精索静脉曲张，今天（4月4日）就在刚才我洗完澡后发现睾丸左低右高，左侧的要比右侧的大二分之一左右，并且尾部有硬结，我现在很苦恼，怎么办？

　　1382.年龄20周岁，初三时沾染恶习至高三，一月3-4次不定，身体状况：耳鸣，整天耳如鸣蝉伴有嗡嗡声，影响心情；少许脱发，白发，头发干枯、些许蜷曲，易出油、生头屑，手脚冰冷，较严重，剧烈运动易出汗，十指仅两拇指有月牙，指甲薄而软，有竖条纹，末端有白皮，爱喝热水，有时感觉口中苦涩，有时大便时尿道流出粘液，有时尿频，尿无力，尿等待。无法在人前小便，现在还在上学，因此上课时不敢喝水。

　　1383.SY有七年了，最开始是一周一次维持半年，后来可能有一天一次维持三年，大便偏稀，以前没有自我治疗的时候很稀很稀，现在接近正常，一般一到两次，偶尔三次。易出汗，尤其是吃辣或者喝热汤时头部容易出汗，大汗淋漓。黑眼圈比较严重，眼部周围脸色明显偏深，容易疲乏劳累。白头发比较多。

　　1384.Sy十二三年，以前频率不会太高（一星期一次），病史：气虚血弱，腰膝酸软，以前经常吃六味地黄丸，知柏地黄丸，最近停止；轻微前列腺炎，近期戒色状态较好，症状减轻；全身皮肤干燥，五心烦热，脚脱皮严重，脚底皮肤发硬脱落，有脚汗，指甲退化头发问题：掉发较严重（M型脱发、发质软，掉发带毛根点，一天平均掉发有几十上百，持续五六年了，经常头痒），有皮损：主要出现在头皮（呈块状或薄膜状）、眉弓、耳后腹股沟等部位；头皮白天容易油，但洗热水澡后会感觉整个头皮都很干，就像抹了502干掉之后（皱眉扬眉感觉头皮紧绷），此时抓头会很多头皮屑。

　　1385.本人23岁，SY大概11年左右，频率隔一天一次，也有时一天2,3次，或者3,4天一次，总之频率比较大。因长期SY，导致腰间盘突出，头晕，眼花，心悸，消化能力差，容易感冒，严重早泄，近期交了个女朋友，发生了一次关系，然后秒射了，很是尴尬，心理压力大。早晨勃起很少，及时勃起硬度也不好，但是有夜勃。现在的症状：尿路感染或疑似前列腺炎在戒除后基本没有了，偶尔会有，比如着凉。腰间盘突出恢复的非常好，除非很累的时候才会犯。消化不好，胃胀气，拉肚子，放屁。

　　1386.我今年27岁婚前手淫5年左右，现在症状是怕冷，怕风，出凉汗，身体虚，尤其夏天难受！去年去看中医，说我是痹症，给我开了中成药，愈风宁心片，还有圆弧止痛滴丸，吃着有点效果不是很明显。

　　1387.我今年二十岁了，我初三开始sy，但不是很频繁，有时候一周两次，但有时后一个月也就两三次，高二的是后病犯了，检查后确认为前列腺炎，我和父亲盲目去了当地的男科医院，被骗了五六千，受罪不说，病情还没好转，整天无精打采的，后来父亲带我去了西安的西京医院，在哪里看了几次，虽然没有好，但是其他症状都消失了，只有尿无力，和尿等待，还是那样。当时由于我快高考了，也再没去看，就在去年高考前一个月，我有患上了脑神经衰弱，经常睡不着，于是去年的高考我落榜了。一个月以后我有背着书包来到学校，开始复读，虽然还是有失眠，到能稍微好一点。就这样我一直坚持到前几天，可嘴欠多喝了这水，小腹有坠胀起来，您能告诉我该怎么办吗？我好无助啊，如果上天能再给我一次机会，我一定不会这样。

　　1388.sy严格来说5、6年了，频率平均三天。本人93年生，14周岁半上初中开始手淫，手淫时间应该算是5到6年总共，大概平均两三天一次，多的时候一天一次，少的时候就三四天一次，极少的情况一天两次。初中的时候身体极好，胃口很好，睡眠很好，体育很好，长跑短跑跳高跳远都是佼佼者，学习也是佼佼者，应该说比一般的健康人更好些。后来上了高中感觉身体没有那么精力旺盛了，尤其是脑力变差了很多，体力也变差，但是并没有在意，因为基本上影响不了正常的生活，高考前两三个月，超级拼命努力学习，每天用脑都在15个小时以上，都是凌晨一点多睡，早上六点多一些就起床，然后一整天都在很用力的用脑，中午也不午睡，接着脑袋就整个崩溃了，一用脑就觉得后脑抓的很紧，超级难受，做了脑ct正常，但是完全没法用脑，脑袋无法形容的超级难受，后来是全身各种奇怪的症状，视力下降（以前视力几乎是5.3），没有一点胃口，但主要还是脑袋难受。住院医生说神经衰弱，做了各种检查都正常，然后回家休息了四个多月后好了大概6成，期间没有手淫，脑袋基本不难受了，但是脑力明显不能跟以前比了，下降了两个个档次的感觉，脑力不足，尤其是体力不足，不敢像以前那样放肆的打球，老是害怕心脏受不了，现在感觉身体超级虚。话说多了觉得胸闷，气短，需要大口喘气，头还很晕，大声吼会觉得心脏也跟着往上跳。手上以前有十个月牙，现在就剩大拇指两个。脑力很差，基本看不了书，无法学习，头晕，感觉脑袋像一块石头一样动不起来，用多了整个人和脑袋都会很难受。视力差，眼睛很干很累，黑眼圈很重，颜色是偏黑紫的感觉。耳鸣严重，平常状态下鼻塞，但是稍微运动鼻孔就通了，稍微一吹风就鼻塞。体力超差，稍微运动就出冷汗，手心冷汗，心悸，紧张，感觉整个人很不舒服快要晕倒。心脏有时会早搏，但检查过心脏没问题。腰很酸，不喜欢站在坐着，躺着比较舒服，腿很酸，有时候软到甚至觉得站不稳。希望您可以仔细地帮我看看，感恩！

　　1389.本人16了初二开始sy，平均2天一次，我在一年前一次破戒后出现大便不成形，半年前的破戒后出现了容易出虚汗的症状，我想问一下这两个症状对我身体的恢复有什么影响，我应该怎么改善？

　　1390.sy8年；前四年频繁，平均三四天一次，后四年开始有意识戒色，但不彻底，两三个月会破戒一次，并且几乎每天久坐熬夜，身体恢复不多，大便一天或两天一次；小便一天6、7次左右；偏黄；不痛；腰部易出汗，脚底极易出汗，每天脚底潮湿；既怕冷又怕热；消化能力弱；一般没有胀满难受；脾气抑郁；主要身体问题：脑力、记忆力下降严重，恢复地不好；心悸，神经衰弱，白天很困，晚上失眠；腰酸，阴囊下垂；脚凉，出汗严重。

　　1391.说说我因sy带来的一切后果，下面是我戒色之前所有症状，以前不知道是sy引起的，因为我是个学生所以记忆力对于我来说是很重要的一个方面，我记得小时候几乎所有的人多说这孩子以后一定有出息，因为那时候的我课文看一遍基本都能背下来，到后来去了县城上小三，那时候接触了不好的东西，然后记忆力一步一步退缩，后来勉强考上了县里最差的一个初中，然后一直是成绩最差的在班中，后来因为家人特别重视对我的培养，花钱去了我们哪里的一个省重点，还是和初中一样一直是班里最差的一名，还交了女朋友，后来因为我懦弱分开了，最后考的分数还不到二本线（比二本线差20分）我家人叫我选择复习，结果我不知悔改高四继续践踏自己，再次高考成绩比二本线要差100+，于是不得已选择了专科，然后说一说对身高的影响，我爸173我妈165，而我在极高的营养中成长结过果是162，于是我很“荣幸”的成为了家里几代人中最矮的一个，最瘦的一个，回到家里都不知道怎么去面对那些人，是我自作自受导致身体矮小瘦弱，别人还都以为我在外上学瘦了多大委屈，为了我我的瘦弱矮小，每一次回家爸妈都为我改善伙食，每个月都给我卖很多牛奶，我辜负所有的期望。

　　1392.昨天差点死了！手淫过度十，平均每天3次，戒了十几天看黄昨天撸了8次出现幻觉了，现在身体废了 胃病 头晕头痛乏力嗜睡 没精神，神经症吃抗抑郁药好久了也没用，总感觉自己得了大病快死了。我现在一事无成，眼睛无神眼睛痛，天天养病。

　　1393.现在上大一马上大二。初一的时候染上的恶习。现在快7年了，曾经也戒过，最长将近两个月，后来感觉好点了就放弃了。今天没忍住又撸了，浑身难受。而且最近几年不到一分钟就射了，感觉已经没有未来。

　　1394.我手淫史4年，是高中补习的时候才习惯SY的。当时压力太大，时不时看黄片，基本1个星期SY1.2次。有神衰现象，一个人呆着会胡思乱想，感觉自己的大脑被潜意识控制，注意力不集中，睡觉的时候也是会乱想导致睡眠浅，时间少，晚上只睡6~7个小时。神衰，遗精睡眠问题导致压力大。脱发问题，发际线后移严重。

　　1395.SY10年。18岁开始的，基本一天一次的节奏，现在已经戒除7天了，每天慢跑4-5公里一个月了！戒除期间尿频好多了，还有点阴囊潮湿！主要是脱发，从09年开始，头发整体稀疏，2014年，头顶直接露头皮了，M型发剂线后移！开始长时间理光头！还好头型比较圆！头发很油，一天不洗，用手一摸就一层油，头皮屑比较多！

　　1396.手淫后感觉身体很虚弱，阳痿早泄脱发，大便粘糊颜色暗，小便黄，胸闷气短心悸，面色黄，失眠多梦，记忆力减退。走路快都会感觉胸口堵气短心慌。全身无力，肾虚感觉挺严重，阳痿早泄，性欲减退。腰酸，手脚时常麻。口干舌燥，呼吸时候气体都是热乎乎的，烧的难受。我比较容易上火，常会烧的心跳加快口干心慌胸闷。到了空气不流通的地方，炎热的夏季高温天气胸闷就会加重。走路快有时也会感觉呼吸不顺畅，心悸。病情严重时会有恐惧紧张心跳加速胸闷加重。我现在有时怕热有时怕冷，身体时热时冷。楼主可以救救我吗？

　　1397.今年27，手淫十年，腰疼，腿软，爱睡觉，尿等待，勃起不坚，早泄，掉头发，感冒不爱好，请求指点。

　　1398.本人18，撸龄6年，慢前，有点精索，戒色快两个月了，尿频好了，还是有是滴白滴，没有遗精，我的手淫引起的右侧硬性淋巴炎好了很多，摸着感觉没那么硬了，但还是看得到一条凸起来的紫黑色血管，有时久坐了，血管附近的小血管也跟着凸起，我觉得最坏的打算是阴茎静脉曲张，请问下老师我该怎么办？平时注意点什么？要不要吃药？

　　1399.手淫6，7年了，大部分很节制，一周不到一次，就是年前暑假有点频繁，三五天一次，去医院彩超前列腺膀胱正常就是精囊腺稍大14mm，然后医生说疑似前列腺炎，给我拿了一周的头孢克洛胶囊和宁秘泰中成药，吃了一周胀痛基本消除，偶尔会轻微短暂疼痛，尿频也恢复正常了，复诊医生让我继续吃多一周，但是我出现了新的问题，就是我吃药以来几乎无勃起过，阴茎整天疲软，睾丸下坠潮湿，怕冷，手淫的时候脚底会出汗，最近饮食清淡，消化感觉也不怎么好，人全身乏力，特别下肢，心悸气短，烦躁不安，就这两天睡眠质量不好，难入睡。

　　1400.我是今天才发现这个吧的，我发现这里面好多志同道合的人啊，我今年26岁了，我有些症状想问下怎么才能解决，首先，我头发油，掉发，有三四年了，前面秃的比较厉害，我一两年前认识到了手淫的危害，开始戒，却怎么都戒不掉，戒个十天半个月就不行了，我还有身体发福比较厉害，我以前很瘦，这几年长肉的速度，哎，基本上没晨勃，勃起也不是很硬，做点体力事腰就很酸，特别容易困，也不爱动，人没有自信，怎么办？

　　1401.18岁，撸龄6年，高一得了慢前，，而且得了腮腺炎造成的睾丸萎缩，当时去男科看了，什么激光治疗，肛门治疗，等物理治疗，最后还是让睾丸萎缩了，老师，我腮腺炎睾丸右侧萎缩至今，萎缩2年了，这也是我内心最大的疼痛，医生说过是不可逆的，我已经看开了。

　　1402.sy4年，平均两三天一次，我手脚冰凉，怕冷怕风，由于体内寒气大，得了鼻鼽，鼻渊(过敏性鼻炎鼻窦炎)遇冷加重，脸上不油，没毛。头发油，尿频尿急尿等待尿分叉夜尿多，腿软无力，易疲劳嗜睡，我现在肠系膜压迫症中医没法治疗，这个肠系膜压迫症与胃下垂性质很像，但喝补中益气汤只能治疗胃下垂，对肠系膜压迫症无效。我喝了好几个月治疗脾胃和胃下垂的药，无效，准备西医治疗(肠内营养增肥就好了)我现在手脚冰凉抗寒能力差受凉得了过敏性鼻炎(鼻鼽鼻渊)，正在喝中药治疗鼻炎，肠系膜压迫症我先不管他。我现在想问，我腿软，特别想偷偷吃补肾药，能不能边吃这个方子边吃附桂地黄丸？

　　1403.老师你好，我症状很多，下身天热出汗发热，尤其跑步一会大腿出汗发热，最难受的是两边耻骨和睾丸疼痛，原来不知道是Sy导致的。

　　1404.老师，我主要是尿道口偶尔有点疼痛！尿频！尿无力！分叉！得了前列腺炎2年半了！中医治疗过很多次！都没办法！希望老师帮帮我！

　　1405.22岁，男，身高168，体重116斤，手淫6年，两三天一次把，2013年12月早起诊断为静脉曲张，（2014年9月份做的手术，手术过后睾丸一直疼）以前出现过症状；尿频，尿急，尿等待，尿分叉，尿滴沥，尿白，尿黄，尿道口灼热刺痛，腰酸背痛，小腹胀痛，睾丸下坠胀痛，大腿内侧疼痛，阳痿，早泄，梦遗。小时候尿床。现在症状，尿黄，小便时候灼热有点刺痛，使劲排小便的时候感觉里面有点疼，腰酸背痛，早泄，头晕眼花，失眠多梦，乏力，心烦，怕冷，早上起来嘴苦，晚上睡觉嘴里流口水，眼睛干涩胀痛，感觉睾丸有点萎缩。肠胃不好，爱感冒。

　　1406.17岁，手淫后出现脱发白发，腰酸背痛，腿抖，手心出汗，频繁梦遗，尿分叉，尿等待，精索曲张，尿滴白，失眠，左小腹痛。

　　1407.我21岁，手淫后得了慢性细菌性前列腺炎 精囊炎 血精 阳痿 早泄 勃起障碍 弱精 没痘痘 前些日子找了个中医吃了2星期药 他说我 湿 滑 一个月遗精一次 请您救救我 我准备结婚了 可是这么多症状。

　　1408.24岁，身高170.体重130.sy好多年，慢前，尿频，尿不尽，滴白，手脚冰凉（冬天更甚），疼痛感倒是没怎么发现。最近还阳痿.求吧主大哥看看。

　　1409.我sy有7年 经常sy所以没出现过遗精 sy频率：一般2~3天一次（有时一天一次，极少一天两次）整体感觉：身体乏力，没力气，没精神，眼神空洞无力，面部有痘痘，感觉自己非常显老！！ 求大神帮我看看，感激不尽！

　　1410.SY10年了，频率大概两三天一次，戒除中的前两个月有一个月一次房事（女朋友）都是早泄。现在彻底杜绝婚前行为了。目前症状是脱发严重，十年了头发都是细软，趴趴的，红黄头发，看起来没营养。早泄，以前跟女朋友都是秒射。静脉曲张。小腹三四天会轻微的痛几秒钟，没有任何不适。平时爱运动。脸基本没什么涨痘痘，就是下巴的左右两侧会涨几颗痘痘，左边的消失了，右边的痘痘还在。老师，我现在身体可以正常生活，就是想恢复头发，恢复早泄，恢复正气。请帮我。我26岁了。

　　1411.我今年22岁了 手淫有10多年了 现在阳痿早泄 一想就就前列腺液怎么办 一想到我是肌肉男 但是性功能不行就好自卑 求救！

　　1412.今年周岁20，手淫七年了吧，一个月前被发现斑秃，用手一拽就掉头发，去看中医开了金贵肾气丸和补中益气丸，昨天开始发现我耳鸣，而且最近睡眠明显没以前好了，请问会是药物的问题吗，我能恢复吗？

　　1413.sy大概有14年了，从初中开始的。现在频率比较低了，一般10天一次，染上sy这个恶习，是因为读初中的时候，家里有那种露点的书，造成冲动，偶尔之间学会了sy。也不知道这个有危害，后来长大后，网上各种都说手淫无害论，自己也不是很清楚，就也没特别在意。阴茎有点短小，估计也是因为sy的原因，勃起大概就8.5cm左右。头发有点油，但也不算特别油，一般不痒。没有小红点，头发掉多少不知道怎么描述，大概20，30根。掉头发应该有4年左右吧。头发比较细小。去年有段时间小便，或者上大便，会有白色液体流出来，下腹部有时候有点点痛感，不热，不痒，也不肿，就是感觉坐久了，或者晚上一觉醒来，阴囊比较潮湿，经常感觉好像有点尿裤子了的感觉。今年也有段时间会有滴白现象，现在好像又没有了。小便大概从去年年底开始，有尿不尽的感觉。还有本人工作是在办公室那种，属于IT行业，经常久坐。脾胃感觉消化能力不行，一直都长不胖，以前挺能吃，现在也不怎么能吃。腹部有时候会有涨的感觉，好像吃太不饱似的。

　　1414.sy6年到7年，高中较频繁，最多时一天一次，前列腺检查稍大，42\*27\*24 症状为尿频尿分叉，阴囊潮湿。尿频尿分叉8年，有过治疗，无任何效果。现在在吃前列解毒胶囊和前列安栓。体臭问题几乎毁掉了我。我现在平时闻不到，但一喝水鼻子一透气就会闻到裤裆的臭味。但是我天天洗澡，换内衣，而且换下的内衣闻阴囊部位没有任何味道。我体臭是19岁上大一开始的，今年27，已经8年。父母一直坚持闻不到，说我心理问题。发病前几年去过几次医院，医生均说闻不到，说我心理问题。曾接受心理治疗，吃抗抑郁和抗精神分裂药（当时实在没有办法，精神几乎崩溃！！！

　　1415.我手淫13年了 开始较为频繁一天三次左右 知道前几年看出问题了 但一时还戒不掉一星期有几次 ，头发容易油，小便无力 有时候射精后小便尿道口有点疼，有滴白，有时候尿尿前滴出 有时候尿完后滴出胶状的液体 有点尿不尽。

　　1416.我13岁，10岁时年少无知，觉得把jj在床上磨擦舒服染上手淫，基本一天一次。病症：尿滞（尿不完）、轻度强迫、时有头晕、轻度不真实感、慢性胃炎、易感冒、频遗。

　　1417.我sy差不多十年，中间有几年频率高，一天2-3次，两年前频率开始降低，一个星期两次左右，两个月前交了女朋友，秒射。一个星期后又尝试，结果又秒射。发易油腻，脸上也会出油，尤其是夏天。初中时记忆力特别好，sy以后一直下降，且理解能力，逻辑思维能力也不理想。两年前打篮球时被撞倒腹股沟区域，当场整个睾丸及睾丸以下区域肿胀。去医院看泌尿外科两次，B超显示以及医生诊断没有出现精索静脉曲张。但我一直怀疑有。一个月前由于打篮球再次撞击到睾丸，导致整个下腹部及整个睾丸肿胀且疼痛，去医院诊断，有轻微精索静脉曲张，B超未照出来，但医生诊断出来了。建议两三个月后复查，如严重就要做手术。目前主要问题是：勃起不坚，早泄。有心里压力。记忆力下降，精神易恍惚，注意力难以集中，手脚易冰凉。阴囊潮湿，小便有时滴白，阴茎易受到刺激勃起。有晨勃，但不坚挺。小便老是收回到裤子里后还会滴两滴，弄得内裤臭。请问我这样还能恢复吗？已经服用金锁固精丸一个星期，还能继续服用吗？如能恢复应该怎么做？

　　1418.我sy10年，今年22岁，现在就是勃起不坚，有时候不能勃起。该怎么办，去浙一做过b超，肾前列腺之类都没问题，就是勃起不了，是不是肾虚？

　　1419.我29岁，初中开始就手淫。以前频率很高能达到一天一次或者两次。头发有脱发现象，明显没有以前多。掉头发有6.7年了。特别油，一天不洗看起来头发就很脏。精力大不如前，JJ硬度比以前差了很多，硬起不容易了，射精无力，感觉是流出来一样。精液略黄。眼袋好深，耳鸣严重，记忆力大不如前，做事没以前的集中力，经常被骂很想戒掉手淫，因为怕以后不孕什么的，也影响我生活，但是自制力太差，有时候忍了两三个星期就不行了。怕热怕冷怕光， 怕风，容易头疼。消化不好，心情压抑烦闷胸闷。不敢去看医生。遗精的话偶尔有，但是没做春梦就直接流出来了，自己都不知道。现在看片也是不怎么会硬起来了，有时候甚至已经硬不起了，怎么办？求救命。

　　1420.本人21，八年撸龄，舌头破裂都怕人看到，容易头晕，紧张时候勃起有点问题，颧骨高猥琐，请朋友给点建议。

　　1421.19岁开始SY。SY11年左右，身体：运动时易出汗，出汗多，身体怕冷，怕吹风，冬天不敢骑车上班，吹风腰部以下易凉，但冬天手脚不发凉。脾胃功能不佳，有浅表胃炎，不敢多吃油腻、生冷食品，不易消化。晚餐不敢多吃，吃多第二天早晨会难受。脾气：易怒、易生气，通过一年多的学习，有所改观，但仍时有发生。另外在工作生活中，特别在意别人对自己的看法，心情总是不平静，有时候会老想着将要做的那一件事。脾气总结就是易怒、生气、疑心、烦心、好强心。脑力不行，健忘，刚办的事情可能都会忘记。心理不能平静，老是想着将要做，比较难做的事情，怕做不好。易怒，生气，心情不易放松。

　　1422.你好请帮帮我分析下，手淫十年了，去年七月刚开始很严重，看了中医一直吃药，到上个月没再吃了。现在主要没活力，眼困总想睡觉，不想动，手脚冰凉。精神紧张和焦虑的时候心慌胸闷，阴茎痿缩变硬。谢谢！

　　1423.本人23 未婚 SY10年，前面主要症状是轻度阳痿和早泄，我发现自己可能患有比较严重的精曲，毕竟SY十年了，两侧都有管道，最近晚班劳累过后，比较明显，阴囊有胀胀的感觉，不痛只是胀。而且感觉阴囊长期比较湿热，由于23快到结婚年龄，希望可以快点恢复，脾胃不好，肝气立刻就克伐脾土，同样，脾胃好，肾精才有来源 这是贴吧原话 自己脾胃感觉不太好，比较贪吃属于少食多餐，都有按养生要求来饮食，可是偶尔还会有胃部酸酸的感觉，不严重的拉肚子比较多，感觉天气转冷的时候会有，以前没在意这个，现在十分担忧。

　　1424.我的情况是这样的，就是手淫后右边的肾难受，腰酸背痛的，手淫快8年了，看了中医，说肾气虚，吃药锻炼一年半，之前吃药有有好转的时候，但是迫切见效果又手淫，能给什么建议？

　　1425.22岁，我有点遗传，但是脱发是从高中开始的，sy是初中，能早个一两年，初中时头发很厚的，上了高中就是掉发，现在大三了，头上的头发少的太严重，对自己影响很大，还有就是出油，很厉害很厉害，戒撸是一定的，坚持一个星期了快，请一定帮帮忙。

　　1426.我来说说我的情况，十四岁手淫，现在二十了，精液不液化，精子活性20，舌裂，特怕冷，爱出汗，午觉一醒，脸皮苍白，浑身无力，两个月前，去看医生，做了精索结扎术（双侧）现在右边的睾丸疼，后悔死了，该怎么办？

　　1427.因为sy的缘故，我失眠快半年了，痛不欲生，脑袋瓜很沉，躺床上又没有睡意，有时候半夜三更老是醒，很难在入睡，尤其是早醒，整个人要疯了，以前还经常遗精，不过现在这方面好多了，但是失眠给我带来的打击太大了！

　　1428.老师我有过4年的撸龄 现在头前面掉发 稀稀疏疏的。也有遗精现象，头发发油。请问我是吃点什么要能管管头发和遗精啊？

　　1429.我手淫20年了，最近一年突然出现阳痿早泄，做了各种检查，前列腺白系包稍微多了一点但是属于正常范围内，手脚怕冷，不知道是不是肾阳虚，要不要吃点药，马上就要结婚了，想要宝宝，现在突然这样了，快来救救我吧！

　　1430.本人今年21，大一学生。sy史五年左右。初二的时候开始的。高一的时候阴囊潮湿严重，当时没觉得什么问题，高三的时候才发现严重性，上药房，药房医师让我吃点六味地黄丸，有好转但没有根治。上大学很少撸，但是今年过年后，早上起床小腹涨的疼，解完小便就缓解了，有一个星期 遗精两次，阴囊潮湿寒冷严重。就觉得应该是病了，去了市里最好的医院，挂了泌尿科，医生让检查了彩超和尿检，彩超查出来前列腺炎。医生就开了点药让我吃，医生说要戒烟戒酒不能吃辣的。好担心呀。想上医院检查，但是不知道检查什么。好多疑惑，求分析。

　　1431.手淫差不多5年，今年20岁，现在前列腺炎，早泄，阳痿。还经常遗精，我觉得我以后没未来了，去医院吃了一个月药治前列腺感觉也没效果。只怪小时候根本没这方面的知识，所以一直手淫，现在了解了，可是晚了。

　　1432.由于我sy后，还持续刺激生殖器，就刺激排尿了，后面有了尿道炎，医生开药吃也没好，也有个人心理压力的影响。后面出现腹股沟淋巴结瘤，良性的，去做过切片检查，从那以后晨勃基本失去。在一阶段中，冬天怕冷，人手脚一直都是冰凉，皮肤干燥，生殖器气血不好，冰凉。去年去私立医院，他坑人钱，公立医院，他又给人死命派药，吃了效果不好。之前有支原体感染（没有房事，我到现在也不明白怎么感染的），后面吃抗生素好的。现在就是有慢性前列腺炎，带钙化，基本无晨勃，受刺激勃起也不坚挺，勃起不充分，几分钟就软了。

　　1433.本人33，sy十八年频率很高一天一次，现在是慢性前列腺炎，失眠多梦，耳鸣，眼睛模糊，小腹胀痛。腰部也疼。手脚出汗。夜晚盗汗像洗澡，小便短发黄。大便不成型粘糊糊。阳痿早泄，勃起不坚。精神恍惚。吃的西药前列腺反复发作。我这病还能不能治好了。有点想死的节奏。感觉自己有抑郁症了。求大神帮助。

　　1434.大哥救救我吧！尿频，但是每次尿量少，勃起不坚，容易硬也容易软，早泄，阴囊潮湿，遗精，手脚冰凉，有时候浑身没劲，口干舌燥，面黄肌瘦，吃的不少，但是消化吸收不好，坐起来会头晕。

　　1435.SY8年左右，肠胃不好，大概有四五年了，以前肚子会叫，也不是饿了才叫，即使是吃完饭之后他也叫，那时候在考研每天中午在图书馆趴在桌子上睡午觉，睡醒了必定拉肚子，当时是没办法，考研啊时间紧迫也没在意要多。后来在农村老家看过中医开了药不叫了，但是一直都容易拉肚子，现在也是，平均每天上4-5次大便，有时还不止，每次都有，比较稀，不硬，而且量较少；而且稍微着凉就容易拉肚子。小便：尿频尿急，大概一小时一次，11年冬天开始的，天冷或者着凉会更多，有时半小时一次。从今年开始晚上会半夜醒来尿一次。而且睡前会尿很多次，每次都有，但量也不多。当时看过医生，做过前列腺液检查，检查状况良好，医生说没前列腺炎，就是症状反复。掉头发，头发中间去年掉的严重，今年因为注意了很多现在好了一点，整体较稀少。磨牙，从小时候就有，同学说几乎每晚都磨牙，并且会说梦话。在前几年同学说说梦话会跟室友对话，就跟醒着的一样，但自己第二天浑然不知，并且多梦。

　　1436.我23岁了，手淫十多年，前几年平均一星期三次，最近这3-4年频率比较频繁几乎每天一次。现在基本无性欲，勃起严重困难。到医院检查了一下，医生开了金水宝胶囊吃，几乎没什么用。前段时间又到医院抽血检查一下，医生说没什么问题。请问我该怎么治疗？

　　1437.我今年23岁 手淫八九年了 上初中学会的 但是撸的不频繁 所以一直没有什么症状 高中的时候 尿分叉 去医院查过 说没有问题 但一直没好 到现在有五六年了 我所有的症状都是从去年七八月份开始有的 首先是腰两侧感觉麻木 隐痛 阴囊潮湿 尿白 有异味 时常有腹泻 在精神方面 有点社恐 不愿意与人交往 有点自卑！求指教！感激不尽

　　1438.本人尿频，阴茎总感觉要流出尿的感觉，尤其是躺在床上睡觉的时候，特别难受！难以入睡！我是sy引起的！有时候尿尿就不点。去医院做尿检正常。是不是肾虚啊？拜托各位吧友们！救救我！

　　1439.我从小学开始sy一直到现在大二，基本一天一次。这几天更是频繁，感觉尿不尽，尿等待。右腹部也有些疼，不知道是什么病？我戒掉手淫会好么？求解。

　　1440.自从破戒这周都撸了3次了,越撸越虚，呼吸都有些不正常，有些胸闷，戒了身体会好吗？以后戒了，都运动，吃些六味地黄丸，枸杞会帮助身体恢复吗？但有时呼吸困难，胸闷，是手淫过度导致神经衰弱了吗？戒了会好吗？

　　1441.今天又找了个医生，口碑不错的，跟他说了下自己的情况，10年sy史，阳痿3，4年，无晨勃性欲，他把了下脉 说，一般的方子已经不管用了，要用生附子+其它3位药，人参，甘草，喝1个半月左右，在看情况，只补肾阳，说阴阳会转换的。这样行不行？听说毒性很大，不敢试啊。生附子一般医生不敢用，怕出问题。

　　1442.一直很后悔SY，但后悔有什么用了，想说说症状吧，首先最头疼的是勃起不坚，性欲不强，尿急，尿不尽，白发，一直觉得自己可能得了前列腺炎，但一直没检查，感觉挺需要脸皮的，第一次感觉自己不能勃起是在去年五月看毛片的时候，然后最近两天右腹部疼的厉害，检查发现右肾结石，积水，想问下尿急尿不尽是结石引起的不？想先问问吧友，帮忙啊，其实我也一直信佛的，真的好后悔，我该怎么办了，能治愈不，sy有七年历史了。

　　1443.Sy5年，耳鸣阳痿早泄都有，但直接阴囊突然下垂，大腿根部发热，活动的时候会恢复正常，坐下来或躺着的时候又会下垂，无其他不舒适现象，想问吧友这是什么原因，能自愈吗，已经戒sy一星期，但其中有一次梦遗了。

　　1444.我撸龄接近9年了，2月前身体不适，下体无力，手脚发冷寒，去看了医生，开了六味地黄丸，我就知道自己身体出问题了，然后好了一些，戒撸也有一些日子了，想问有什么办法可以让我的身体能恢复得好一些，快一些，毕竟我还年轻！

　　1445.本人18岁 撸了三年了 一直爱好锻炼 身体很壮 但是由于太频繁 还有一段时间沉迷网络 导致现在阳痿早泄 遗精问题倒是没有 阳痿也不是很明显 就是早泄太严重 没两分钟就射 一直定心力打算戒掉 断断续续也一年了 有时候状态很好 有时候状态很糟糕 希望有人能给予讲解 怎么摆脱早泄阳痿 主要是早泄。

　　1446.手淫后睾丸下垂，能摸到左侧睾丸上方有一根管状的血管，查了说是精索静脉曲张，哎！烦死了！

　　1447.我现在十七 高三 日子很紧张 精神上的问题也比较严重 成绩算是不错 但状态不行了 初中学会的sy 一直没意识到危害 现在后悔死了 主要是我发现自己早泄 总是没两下就射了 平时有点刺激就上来了，我发现自己越变越差劲 体质越来越不行 对早泄的自己未来是一片黑暗 突然好想哭 我还有救么？一想到未来愧对自己和家人就感觉天都要塌了 感觉没希望 彻底绝望了 我还能好吗 那玩意儿是不是废了 我要多久才能恢复 我需要吃什么药么？

　　1448.大家赶紧戒了把，我尿常规检查隐血1+，已经吓哭了，过几天复查现在就怕得肾病，回想14年基本天天熬夜还隔几天SY一下，都是不良的生活习惯啊！！！

　　1449.25岁了，怕回家…家里爸妈给我介绍对象怎么办，爷爷都八十多了，还为我操心，我真不孝，高中毕业sy不到4年身体就不行了，慢前，腰突，勃起的也不高，阴茎有点发弯，有时候半夜勃起，有时候晨勃，吃的太太多了有点消化慢，屁多，吧友们给我些建议呗。

　　1450.一事无成，同学都结婚了 而我…今年25了，毕业上班三年了，由于年轻犯得错，2013年底跟女友分手了，2014年8月份辞去心爱的工作，真是一事无成，高中毕业染上sy的毛病，一直在以后的学校的生活里都持续着，三年多的时间吧，大学毕业工作了，找了份喜欢的工作，身体出现了各种毛病，慢前，腰突 下定决心戒了，其它的毛病都好了，但是有了遗精的毛病，长持的一年多的时间里身体终于跨了，走路都费劲了，走不了多远，感觉特累，于是做了很大的决心辞去了工作，至今没有上班，爸妈都不知道真正的原因，爸爸对我失望极了，妈妈是唯一理解我的，知道我有腰突的毛病，所以支持着我，今天打开空间看到同学们都结婚了，真的替他们开心，同时自己想想这几年我我的所做所为，真的对不起我的父母，和我80多岁的爷爷，心里很不是味。

　　1451.sy后真是各种病都来了！六年级暑假开始射精，之后发现时间变短。八年纪暑假去外地不方便sy就停止了，之后发现尿滴白，注意力越来越难集中。成绩急速下降，每次考试都大幅下降。后喝安神补脑液，喝着成绩就不退了，停药就退，停一段时间后再喝过敏，起大红包。滴白很是害怕。曾经失眠严重，凌晨3点左右还完全清醒。中招勉强正取我们市重点一高，成绩还是一直快速退步。现在高二考试基本靠胡写，欲望几乎没有，无晨勃。头特别油，冬天也要一天一洗，有油颗粒，而且脱发严重。阴囊潮湿，尿黄。前段时间又破戒看黄，撸的不到10秒钟。后来一次看黄，自己不碰就流粘液，早上醒来才发现滑精了。有精索静脉曲张。从九年级就经常去药店买各种药，有用就继续吃，不舒服就换药，现在药一大堆。肠胃不好，吃药肚子经常会不舒服。吃维生素b2片都促进腹泻。脉搏早晨110左右。现在感觉自己就像一个废物，我本来就想当医生，如果考不上就去学厨师，现在看来只能是厨师了。可能是肾阴阳两虚，不知道该吃什么药，好痛苦啊！

　　1452.大叔俺，SY十多年，往事不堪回首，生理的伤害和大家一样都有。心理方面呢：社恐很严重，有时单位聚会在酒桌上，自己只能像个傻子一样坐着，啥也不会说，人多情况下，说话就紧张，声音发颤，丢人啊。SY把身上的胆气都射光了。这么多年了，发现朋友越来越少，现在感觉已经没有朋友了，无法交到朋友，现在想想自己以前对别人太挑剔了。下班，放假后就一个人呆着，干啥都一个人，这其中的苦大家能理解吗？这么些年了，除了邪淫，真的啥也没学会，一点爱好都没有，可以和别人交际的爱好都没有，和别人出去玩，唱歌，篮球，桌球，啥的都不会。自己这么些年都干啥了，悔恨啊。现在感觉真像大家说的，活的像行尸走肉一般，有时真想，做事犹豫，拖沓，悔恨啊，躺在床上压力大的穿不过气来。怎么办，想想父母，我必须改变，我不想孤苦一生，我渴望与人交流。大家给点意见，有相似症状的戒友吗？可以和我联系，我们一起成长，最好有面对面的交流。

　　1453.我手淫几年，一天一次，3年前开始睡久了腰疼，现在检查发现尿酸高，我的情绪开始不稳定了，经常低落，怕死，今晚进来看到帖子，满满都是正能量，我也要开始戒色，望各位吧友共勉。

　　1454.学生们，快停下来吧！本人今年初三 sy有两年半了，以前学习成绩一直是学校里的前几名，在半年前接触到了这个吧，看到有人说sy会使人学习成绩严重下滑，当时我还以为是吓唬人的，然而，事实渐渐让我明白了sy的可怕，下面我用亲身经历来告诉同学们学习成绩是如何下滑的。首先，刚上初一的时候学习成绩不好，也就班里面前十几，也没有太注意sy的频率，那一年寒假就是我最上瘾的时候，后来到了初二下定决心好好学习，那一年的寒假一下子就考到班里第二，然而到了下半学期，成绩开始下滑了，变成了班里第三，第四年级排名也从第六滑倒了30左右，你知道我的成绩是这样下滑的吗？不是我不努力，不认真，而是频繁的大量的看错题，检查都没用（或许这就是淫魔的威力！）之后迎来的是暑假（相信很多人和我一样，在这期间都是极度的疯狂1天一次）。在暑假的第二个月，我正式接触到了这个吧，看到了sy的种种危害，决定戒除。

　　1455.本人24岁，因为过度手淫得了慢前因为本人生性内向，敏感多疑，从而得了抑郁症，现在情绪低落到极点，天天为此苦恼。我怕我会走不出来。

　　1456.我27岁，手淫8年有余，严重起来，一日三次，每天撸到2天一撸，最近有精力就撸，现在撸不起来了，整天腰酸背痛，记忆力很不行，脑力也不够。那时候只觉得爽，反正身体好，现在连勃起都费力了。我现在在上海，做销售，来这里10天了，来时候，头脑混沌，根本就记不了东西，脑袋云云的，压力很大，因为压力大，又忙，没精力。

　　1457.忏悔！！淫邪害我一生！刚刚查了高考成绩，304！连本科线都没上，只能读专科！要知道我还是补习了一年的！痛不欲生！！生不如死！！恨不得死了算了！我不知道这个该怎么用言语来表达，反正淫邪让我的脑子变笨了，变傻了，变得不清醒，没毅力了，我当初为什么要撸！！！我恨我自己。

　　1458.本人从14岁撸起，撸了将近20年了，结婚后还是经常撸，撸出了种种问题，具体就不说了。现在立贴发誓从此戒撸，也跟老婆沟通了要长期禁欲来修身养性，恢复身体健康，得到了老婆的支持。这个吧有非常浓厚的正气，我要每天都到这里看戒色帖子积累正气，用正气来压制住思想上的邪淫之气，一定要彻底戒色，希望跟吧友们共勉，今天是第3天，努力！

　　1459.30岁大叔的15年手淫历史！因果不虚！从我开始接触戒色吧也有半年多点时间了！在这里我找到了让我痛苦的根源！故事是在我小学4年纪的时候开始的！邪淫的种子已经种下了，种善得善种恶得恶！那是4年级的时候！在学校爬竹竿！只要是心理想到的东西，它就会来到你身边！感召阿！在某一天我居然身体一颤！全身好像触电般的感觉！大家都明白那是什么感觉！这就是我第一次的体会！估计那个时候还小，后来玩了几次也就不了了之了！心理不知道是害怕还是什么！淫魔要吞没我的时间点我做出了回应！但是就是因为这件事让我在后来的日子里开始了长达15年的手淫史。淫魔终于在我小学毕业的那年找上我，这一次它让我在长达15年的时间里生不如死！到现在为止我都无法面对我阴暗的过去！来到戒色吧之后我才真正明白了什么是做人，什么是该有的生活！是戒色吧和传统文化让我知道人活着不是为了自己！发自内心的忏悔那些被我在暗地里猥亵的人！对不起！我知道错了！我深深地体会到了因果的报应，我不想再重回我的了老路！接下来我要说我的果了！在中考前的一个月我病倒了！拉了几天的血！对是血！我被自己吓到了！去医院说是肠炎！还有我的脑子开始不好使，那个时候看书我根本就看不进去！好像有一根棍子一样的东西在我脑子里面搅拌！

　　1460.14岁初二学生，自从六年级下册暑假被同学介绍一个网站好奇去看了之后，染上sy的恶习，成绩一落千丈，很多症状 双腿发麻，精神不集中，记忆力下降，理解能力下降，耳朵有点点不好使，一点白头发，两眼无神，嘴巴不对称，瘦小，169几个月没高了，肩膀窄，腿好细，手指也是，手也是，早泄，蛋蛋下垂，jj短小不粗很细，对不起父母，现在好后悔，希望我可以和戒友们每天坚持签到，不想沉贴！加油。

　　1461.我撸龄大概有5年，现在在工厂上班，夜班白班，感觉失眠特别严重，现在想辞职，回家养身体，可是爸妈不知道我的情况，我辞职了他们肯定不会理解，我这份工作别人做的都好好的，诶！感觉非常对不起他们。

　　1462.像一个男人一样，今天开始，就此戒撸！撸龄有4年了，重初一开始，最近开始觉得自己的记忆力开始衰退了，别人背课文很快我就不行！成绩也不行，考的高中是4所高中中最差的！ 因为长期熬夜+撸，人非常的矮，150。而且看起来非常的老。考试说我看起来像一个小老头！ 我真的非常想戒撸，每每都心有余而力不足！今天开始戒撸，希望大家给我帮助，谢谢！

　　1463.我也有sy，现在打算控制。而且中医说我阳虚体质，一个多月了，一洗头发，都是头发，长根那种，发髻线也往上，我爸爸秃顶，我害怕。

　　1464.我今年20岁，7年撸龄，sy过度造成阳痿，和女友房事时，勃起时间太短，没带上套就软了，手脚冰凉，怕冷口干，虚汗抑郁，小腹疼痛，益肾十七味丸适合我吃吗？解除sy后阳痿能彻底好起来吗？需要戒几年啊，跪等大神指点迷津。

　　1465.本人从初一下学期开始sy，一年后出现症状，初中时喜爱打篮球。当时由于无知，虽然身心都很痛苦，但就是不晓得是sy的后果。我今年是研究生二年级，现虽认识到它的危害，也在积极的调养中。但，双下肢小腿的肥大，超过正常的比例，给我带来很大的困扰，另外，双下肢经络不畅，蹲不下去，上厕所的时候很不方便。衷心的希望得到大家的帮助，谢谢了！

　　1466.三十，撸十年，各种症状，谈对象的话，这不坑人家吗？不谈的话，呵呵，二老被我迟早气死，我感觉都让二老折寿了，近一年我没有开心过，心如死灰，与人联系越来越少了，几乎过着离群索居的生活，是要离开人世的节奏吗？

　　1467.本人15年23，sy十年。sy两年后，各种症状接踵而至，精神萎靡，虚汗，体力下降，遗精，多梦易醒……跟许多撸友一样，每次撸前兴奋到极点，然而撸后又失落到谷底。撸完戒，戒后撸。。。就这样，再撸和戒之间，就普通一个循环无限小数一样，反复出现。由于工作的原因，心情却很差，于是1月20号就回家了。于是问题就来了，整天无所事事，那邪恶就来了，有次晚上看了片，看到半夜就撸了，撸过几次，身体又开始不适，撸火又渐渐熄灭。这次算是明白了，色由心生，撸由脑起，邪于正往往在一念之间。因为凭我们现在的毅力，一旦产生邪念，哪怕是一秒，就有可能错过好多事。在家这20几天，感觉自己就是废物一般，没了毅力，没了理想，生活还没规律，晚上手脚冰凉，有时两点还冷，也难以入睡，睡到中午都感觉没精神，醒来又浑浑噩噩，都不知道自己一天都在做些什么。自己真的不小了，不能再继续错下去了，10年sy,如果要那十年来恢复的话，我也愿意，未来怎样，你我都不知。如果你想改变未来的话，那么你必须忘掉过去，从今开始，开始戒撸。

　　1468.提问前辈们 Sy了4年半 还能彻底恢复成以前那样吗？从2010年7月开始 到今天 已经4年半了 这4年半我过的人不像人 鬼不像鬼 每天没有目标 没有方向的活着 就想一具行尸走肉 我11年就知道戒色吧了 可是至今没有戒掉 戒得最长一次是50天 然后就一直这样噩梦循环下来 现在想想 觉得好悲哀 挺想哭的，每天都是在浪费自己的生命 我现在应该怎么做？求前辈们指导 谢谢各位前辈了。

　　1469.我手淫三年，眼袋跟我好久了，我也很烦，怎么休息都没有用！不知道彻底戒除眼袋能不能消失，人家都说是手术才可以削去！我戒了5天，发现开始好转，不知道能不能彻底去除！我才15岁！

　　1470.今年22，大概从12岁左右学会撸的，那会不懂，就想着舒服，天天撸，结果现在每次不超过30秒，感觉动几下就控制不了了，只能通过多做几次的办法增加点时间，这样还能恢复吗？

　　1471.我手了8年，现在早泄严重，没精神，这几天突然晚上一直尿急，在加上失眠，这今天JJ也没有知觉，感觉鸡鸡很难受，怎么回事？

　　1472.16岁孩子求帮助…戒了56天今天破戒了，注意力无法集中，反应迟钝，现在手脚冰冷，有中度鼻炎，sy应该不止5年了，有早泄现象，眼神越来越黯淡…56天以来自我感觉有恢复，鼻炎也好像没有了…我应该怎么办？身高163，我还想想到175，早熟，谢谢各位了，真心谢谢！

　　1473.本人男，24岁。手淫11年，目前早泄，耳鸣，腰酸，无精打采，失眠多梦，记忆力减退。求助戒淫办法。以及如何中医调理。

　　1474.前列腺炎和早泄求帮助！身心疲惫啊！今年23，身体什么的还行也一直有健身，但是有熬夜的毛病！有六年手淫史，但是中途有对象几回。但是去年有一阵心情不好就天天撸，撸了三四天，有几次连着撸三四把。完了发现下腹疼，去医院看，医生说是慢性前列腺炎，之后就发现头发开始脱发，现在前面头发都有点秃了，之后就戒撸了，但是交了女朋友发现早泄的问题，几下就射了。现在就是睡得早不累小腹就不疼，熬夜或者干活干累了第二天小腹就开始疼 ，头发也特别稀，之前头发特别密的！想问下怎么能调理好呢？现在太影响我的生活了，求大家帮帮我！

　　1475.我是高中生，19岁，高中三年持续撸，现在早泄，大便时尿道口有白色液体流出，精神不集中，我该怎么办？

　　1476.手淫是我一生的痛！想想自己是多么愚蠢和懦弱，痛不欲生。这是前世造的多大的孽啊，多么的对不起我的父亲，母亲，我真的错了，我一定要从里面走出来，去欣赏和体验世界的美好，生活的美好，做人的美好！

　　1477.我今年26！手淫有10多年了！我有严重的早泄，耳鸣，记忆力减退！特别是早泄！我该怎么办？只要戒SY就可以吗？

　　1478.前几年由于手淫过多，引起现在左侧睾丸疼。大家有什么比较好的药没，去中医院检查说是慢性前列性炎，吃了几个月的药也没见好，其他都正常就是左侧睾丸疼，求指导。现已戒手淫。

　　1479.本人今年25，手淫前前后后大概有十七八年了，我现在的情况是，不晨勃，感觉会阴处很潮湿，每天晚上做各种稀奇古怪的恶梦，白天不喝水还好，一喝水没多久就尿急，大约一小时后就要去第二次，晚上要醒一次，有尿感，基本上都不起来，直接憋到天亮，没就和正常尿量相当，发现自己很健忘，会掉头发，感觉自己浑身上下都有问题，而且身上有多种炎症……想这种情况能恢复吗？应该怎么做？

　　1480.五年级手贱打开了一个黄色游戏，然后一发不可收拾，三四年了吧，我想戒掉。但是总忍不住，有几次都快成功了，但是一天特别伤心就又染上了。我人缘不好，经常孤单寂寞无聊，因为SY影响我很多，求几个方便的方法让我恢复一下行么？

　　1481.sy7年，求给恢复的信心！14岁左右开始sy.当时一周最多2次，上高中后sy比较频繁一周3-4次。今年11月26号sy后就感觉不能勃起了，12月3号在医院做了左侧精索静脉手术，平时有夜勃，每天都有喝枸杞泡水，性欲有减淡，有肾虚。医生说不严重（记忆力有下降，洗头时有脱发，腰只有弯久了才疼，少有耳鸣，冬天四肢比较冷，稍微有乏力的感觉）。现在就是心里特别慌，感觉对不起爸妈，很多时候都在想要不要一个人过一辈子，不娶媳妇了，前几天能稍微勃起的时候还有点好心情，昨晚梦遗后，不能勃起啥心情都没了。求各位前辈给点能恢复的信心，快崩溃了。现在才21，不想以后单身一辈子。已有决心戒！

　　1482.我已经SY四年了，导致自己精神恍惚，脑力都下降，腰也很痛，在去年我才下决心戒掉，戒了5个月，感觉精神状态好多了，但是腰还是很痛，但没想到这几天性欲非常强烈，没有忍住，就破戒了，我好后悔，想死的心都有了，我该怎么办呐，救救我吧，尤其是腰痛。

　　1483.今年26岁，身高才160，撸了十年，现在早泄严重，几乎是秒射，没精神，抑郁症，早泄严重怎么办。浑身不舒服，手淫路，不归路。难道我这辈子就这样了吗，早泄严重不敢找对象。哎。死了是不是一种解脱。

　　1484.我20岁，体重220斤。有多年手淫经历，从去年开始，大腿根，皮肤变黑，还特痒。今年，肛门周围也老痒，抓的跟厉害。痒的很频繁。有类似情况的并成功康复的，给我分享一下。谢谢。

　　1485.初二暑假的一个晚上我无聊地睡不着，于是开始玩jj，突然不小心射初了一堆白色的液体，然后我非常地害怕，害怕自己会死掉，sy虽然没有让我死掉，但是却开始了我以后生不如死的生活，我记得sy不到两个月的时候，我的脸部就开始变形，脸部的外圈开始长出了厚厚的脂肪，非常地难看，本来我跟一个女同学玩得比较好的，后来觉得自己变猥琐了，慢慢就不愿意跟别人说话，到后来就与她从两小无猜到形同陌路，我的头发也开始变细变软，我只记得我以前理平头的时候非常地刺手的，头发是靠血气来养的，失去了好的身体，头发自然就差。

　　1486.手淫十余年，身体每况愈下，最近正决心戒除。夏天怕热，极易出汗。冬天怕冷，手脚冰凉。做公交，稍微挤点或闷热就透不过气。因为手淫久坐腰部一直酸痛不适，小便黄，有很多泡沫，以前手淫射精时左肾有不适感，肾脏部位会有寒感。有口气，眼袋重。头发黑黄，胡子多金黄色，皮肤干燥。指甲表面一棱一棱的，没有小太阳。多跑几步就气喘，锻炼一下就心跳很快。晚上出虚汗，舌苔微白，口渴，有时每次喝两杯都不解渴，嘴唇干燥。 晨勃时有时无。

　　1487.18岁起有sy史，今年32岁，24岁（2006年），由于长期坐电脑前看黄+sy+纵欲过度，开始腰痛。28岁，出现尿频，到正规医院检查，3次前列腺液检查，一次卵磷脂++。2011年吃了一些消炎药，吃得时间不长，效果也不好。吃过舍尼亭，没什么效果，也没有再吃。吃了几天前列舒乐软胶囊，上火很厉害，流鼻血，眼睛红产生结膜炎。没有吃了。尿频，间歇性发作，发作时30分钟-1小时一次小便。有时候尿不尽，尿完还想尿。腰背疼痛。大便不成形，糖稀，肠鸣，打屁。大便每日3次，现在不吃辣椒，每日1-2次。阴囊潮湿。易出汗，头部，腰部出汗。稍微运动或吃辣椒，比别人流汗要多。手心经常冒汗。怕冷，吹空调会受不了，晚上腿、脚会冷。必须穿袜子才睡的着。性功能问题，有阳痿，勃起不坚现象，不严重。有风湿，腿部会痛，贴膏药就好。尿酸偏高。

　　1488.现在有时候腰酸背疼，不手淫三四天就不疼了，还有些记忆力衰退 疑心疑鬼 自卑 有点自闭 脾气暴躁，我这样咋办，如果戒除会不会好？

　　1489.小学就染上SY了，然后从可以射出精液开始就一直是几下就射，现在也是，而且精液一直是透明的，有没有救？我估计无精了，我的人生就这样了吗？？想去检查要注意什么？求吧友门指点。

　　1490.手淫8年了，得了前列腺炎也4年了，感觉不太严重就是尿频偶有尿等待，特别是人在边上。最近发现阳痿了焦虑死了，尿频还好说，晚上有起夜一天一次吧晨勃好像没了。

　　1491.我今年17岁，sy6年。一直撸到想黄就射，看黄就射。身体差的不行了。才知道戒。现在可能是脾虚肾阳虚。怕冷。便秘 。吃点饭肚子就腹胀。失眠，睡的特别浅。脸上没有一点血色暗黄发黑。没有吃过药。也不怎么懂得养生。求各位大哥帮帮我。

　　1492.手淫导致阳痿了，怎么办呀？太害人了！必戒！我手淫太多大概有十几年了导致阳痿了，戒了大概半个月了，每天都有晨葧，没有其它什么症状，是不是快好了呢？我比较喜欢运动，都坚持游泳有三年多了，这回真的长记性了，再也不手淫了！

　　1493.痛苦了11年啊，SY已经让我废了！本人今年27，曾经16岁时自己摩擦～摩擦，这一摩擦就是11年啊！轻的一天一次，重的时候一天4-5次啊！那时年少不懂事，现在一身的病啊，为此分了两个女友啊，两个啊！明显症状：免疫力差，畏寒怕冷，记忆力减退！动不动就感冒！整天起床膝盖酸疼，两眼浮肿，一天无精打采，疲惫神乏！尿不尽余沥症状。撒尿时整条尿道像有炎症一样疼！整天JJ都是缩着而且发凉，没有晨勃。偶尔勃起也是就一会！曾经去男科看过，被割了包皮打了点滴吃点药，一点都没用啊！

　　1494.吧友们 我的睾丸好像出事了，救救我，今年22岁 因为早年手淫频道过度 现在发现自己有一侧睾丸好像有一条筋！偶尔会痛！我很害怕不敢和家里人说！吧友们有类似情况的吗 告诉我戒除手淫能不能解决这个问题呜呜。

　　1495.SY过后出现头晕，精神萎靡症状，不想手淫但意淫太重了，本人知道手淫危害很大，但夜深人静，一个人浏览网页，不自然就浏览到色图继而意淫又带动手淫，怎么才能彻底根治啊？

　　1496.撸管12年，脑子废了，什么也学不进去。今年25，记忆力和逻辑思维力几乎等于没有，无法分析问题，每天如同行尸走肉，别人没撸管的人，根本不理解我现在的状态，受不了，感觉活着真累，我什么都可以不要，我只想要一个可以思考的大脑，人不能思考就和没有灵魂的躯壳没两样，看不到出路，我恨曾经无知的自己，恨那些无害论专家。

　　1497.从15岁开始sy，现在有15年的撸龄，现在伴有尿等待，尿不尽，尿无力，前列腺炎，最近小腹还疼痛好几天了伴有恶心症状，不知道现在还有没有救了？

　　1498.我手淫六年了，每天浑浑噩噩的，自卑，不敢与别人交流，从来不和女的说话，一说话就紧张，脸红，和不认识的男的说话都会，而且整天活的提心吊胆的，我有包茎，22岁的时候去做了切除手术，是在小门诊做的，后悔花了4千多，切除之后发现龟头是歪的，现在手淫的时候看着黄色电影或图片撸，会1分多钟就射了，找医生要花多少钱？我没有钱求各位大神帮我。

　　1499.一年之前撸过头了，精液出血，前列腺炎，精囊炎，后来精液变稀，后来治疗后精液不稀了，从那时起不知道是害怕还是怎么的，性欲不高，还早泄，小腹一阵阵隐痛，尿尿没问题，我还这么年轻，心理压力特别大，不知所措。

　　1500.求助，少年白发，经常手淫。楼主高三开始手淫，那时候学习压大，自己也非常努力，每天熬夜，早起，睡眠时间不足6个小时，即使很晚睡，都必须手一次才睡得着，不久就出现白头发了，然后越来越多，到现在大学，一直戒不掉手淫，特别是头后面特别多。

　　20.彭鑫博士经典案例（1篇）

　　伤身 败德 折寿的根源！

　　导读：现代社会很流行“养生”，然而却有越来越多的人得糖尿病、中风等疾病，同时不少青年男女患上中老年人才有的疾病。为什么物质生活提高了，反而更容易患病呢？很多人对此都相当迷惑，但即便是迷惑也不愿相信这跟纵欲有关。以下是中医彭博士结合自己所接触的病例深刻地揭示这个问题！

　　各位领导，各位来宾，各位长辈，各位老师，大家上午好！我先自我介绍一下，我的名字叫彭鑫，彭就是彭德怀的彭，鑫就是三个金的鑫。我是北京中药大学博士毕业；博士毕业之后，我去中国中医科学院，从事中医理论和中医临床的研究工作。我学习中国传统文化五年到现在，我感觉中国传统文化以及古圣先贤的教诲，无论对于我们的内心还是我们的身体，都是非常有价值的。下面我就跟大家汇报，我讲座的题目是：伤身、败德、折寿的根源。现在社会上非常流行一个话题，那就是养生。所谓养生就是指让自己的身心保持一种健康状态。反过来看我们现今社会，随着国力的增强，人们物质生活的丰富，与之相反的，却是人们的健康素质下降，中风、糖尿病、癌症，诸多疑难杂症的罹患率逐年上升。古人有句话叫做「行有不得，反求诸己」。

　　作为一名中医师，我们身上担的责任就是两个，第一个是治疗疾病，第二个是养生保健。那么人民的健康出了问题，我们责无旁贷，作为一名中医师，在这里我向大家道歉，是我们做得不好。刚才我讲到，现在的人们生活，物质生活虽然提高了，但是身体却呈现一种衰败的状态。表现出来的种种疾病，很多医院都无法解决，病痛伴随着人们的一生。在这里面有个很重要的原因，这个原因也是自古以来的历代医家，历代医家就是历朝历代的医学家，所重视的一点，那就是男女关系混乱、对人体的伤害是极为严重的。

　　现在社会，随着西方价值观的泛滥，我们看到，在中华大地上，这个有着五千年文明的宝土，在我们中国却出现一种非常混乱的现象，那就是性的开放和泛滥。什么现象？我们走在大街上，看到广告牌，有很多广告牌上的图片都是非常的露骨，引起人们的性欲。走到报刊亭，看到百分之五十以上的报刊、杂志的封面的女主角穿着都是非常暴露，引起人们的邪思邪念。我们打开计算机，连上网络，我们就会发现，计算机和网络里面的连结层出不穷。很多国际、国内知名的网站，在它的主页上都有这种信息的连结。我们打开电视机就会发现，电视剧里面所演的情节，包养情妇、婚外情这种情节非常普遍。

　　一方面，这些泛滥的这种性的思想，不仅对人们的思想进行了污染，另外一方面，它对人们的身体、心灵造成了双重重创。在古人认为，性欲的泛滥，古人用两个字来形容，叫做相火，就是性冲动，古人把它喻为相火。相是哪个相？就是宰相的相，火就是水火的火。按照中医学理论，身体里面的火有两种，一种是君火，一种是相火。君，就是指的君主的君，也就是说，人体的火气，君主应该当位，那么宰相应该起到辅佐作用。人们的性冲动、性泛滥，在古代医家的书籍里面是这样记载的，它叫做「相火妄动」。也就是说，本来安于本位的这个宰相的职责没有做好，它却是妄动的。这样一相火妄动，就会耗伤人们的阴精，导致疾病重重，然后很多疾病由此而发。我在从事中医临床研究工作中，总结了以下诸种对于身体的损伤。下面跟大家一一汇报。

　　首先就是现在社会上流行的一种病，每年的这个发病率都在增加，而且呈现一种低龄化趋势。这种病是什么？就是糖尿病。糖尿病，现在很多人称之为富贵病。为什么叫做富贵病？因为在古代，在我国六、七十年代以前，这种病的发病率是不高的，随着改革开放，随着人们物质生活提高，这种病的发病率愈来愈高。下面我就跟大家汇报，为什么男女关系混乱会导致糖尿病的发生？我们大家都有一种概念就是，饮食过度，饮食不节会导致糖尿病。这是一种理念。这种理念按照中医理论来讲，这叫做中消。糖尿病还有一个名词叫做消渴；消就是消失的消，渴就是口渴的渴。古人把消渴分为三种：一种是上消，一种是中消，一种是下消。

　　中消就是指的，饮食不节所导致的中焦脾胃的这种疾病，会导致糖尿病的发生。下消就是指的房事不节、纵欲，所导致的糖尿病。而下消的这种糖尿病，在现代的临床中尤其多见。大家注意，不只是因为饮食不节，所导致的糖尿病发病率很高。现在有很多这种因为纵欲过度所导致的糖尿病也层出不穷。这种类型的糖尿病有一个典型的特点，我给大家描述一下。

　　第一点就是下肢发凉。大家记住，人老从哪开始的？是从腿。所以说，在清朝的有个医家叫叶天士。叶天士他曾经说过一句名言，「男子向老，下元先亏」。什么意思？就是一个人开始老，是从他的下焦，也就是说肝肾、腰腿这块先开始的。那糖尿病有一类人的表现就是下肢无力、脚凉。这种人非常多见，其伴随的症状是什么？就是小便频，面色灰黄，这都是肾气不足的表现。这种表现叫做肾阳虚。我在临床中就遇到好多这样的案例，他们也控制饮食，也进行调理，但是不节制房事，所导致的结果是非常严重的。

　　我跟大家举一个我在临床中遇到的案例。这个人，因为在座有很多都是企业家，这个人也是企业家。他是做什么工作的？他是做旅游产业的。他得糖尿病从三十岁开始。他的典型的表现就是两只脚无力，走路脚下虚浮，走路无根，用老百姓话讲就是脚底下没根。他的外在表现是脸色灰黄，小便特别频，而且有淋漓不尽的这种现象。大家都知道，淋漓不尽实际上是前列腺炎或者前列腺肥大的一种表现，这在七十岁以上的老人多见，为什么在这个才三十岁的年轻人身上就有？一句话，伤肾，也就是纵欲。我把完他的脉之后我发现，这个人两个尺脉是非常沉的。

　　大家都知道，中医的脉诊叫做「浮中沉，寸关尺」。寸关尺，尺脉候的是肾，尺就是在这个桡动脉之后的这个位置。如果是这个人尺脉很沉、很细、无力的话，说明这个人肾气不足。我把这个企业家的脉的时候，就发现他的肾气是非常不足的，而且他的外在表现也是肾阳亏虚这种现象。按照中医理论来讲，这叫火不暖土。这种情况下的糖尿病，仅仅靠控制饮食，靠降血糖的药、靠胰岛素是没法控制的。继续往下发展的话，很有可能导致一种现象，我们都知道糖尿病有一种表现叫做坏疽。

　　坏疽是什么意思？就是两只脚血液流通不通畅，这两只脚时间长了，就会导致局部的坏死，最终的结局就是截肢。这个人从三十岁得糖尿病，找我看病的时候是四十岁了，已经得了十年。我跟他讲，您这个病要想治好，不往下发展、控制住的话，必须得节制房事。按照古代医家的教诲，至少有一年到两年的时间禁欲，把这个肾气保存好，否则的话，身体就会出现有很大的麻烦。但是这个人丝毫不听我的建议，他找我看病主要是为了两点，一点是治疗糖尿病，另外一点是让我给他治疗阳痿。

　　大家要知道，阳痿，实际上就是一个人肾气不足的一种身体的自我保护。我们中医都倡导人们要随顺自然，也就是自然保健的养生方法。就像我们进入一个寒冷的环境当中，我们的身体就会出现一种自我保护，什么呢？就是皮肤出现鸡皮疙瘩，这实际上就是身体的一种自我保护功能启动了。鸡皮疙瘩一出现就说明全身的汗毛孔收缩，抵御外在的寒气。那这个人糖尿病十年，又有纵欲的这种历史，然后出现了阳痿，这实际上就是身体对他所发出的信号，就是请他把房事这个问题要节制，要自我保护。这是人体自然的一种自我保护功能启动。结果他却让我给他治疗这个疾病，然后鼓舞他的阳气。

　　大家试想，我们一个人进入寒冷的环境当中，本来汗毛孔收缩，结果这个人还要求医生给他开一种药，什么药？让他的汗毛孔舒张的药。这叫什么？这叫逆天者亡。所谓的天就是自然，顺天者昌，天也就是自然规律。顺应自然规律，身体就会健康；违背自然规律，身体就会急剧的衰败，最终导致死亡。这个人找我看病，他实际上就想做逆天而亡的这种工作，当然我是不会答应的。我跟他说，这个病要想治好，必须得节禁房事，否则的话不可能好的。

　　他不听我的规劝，他引用了一句名言，他自己的名言，他说人生在世须尽欢，莫使金樽空对月。我在这里，因为有很多企业家，我就把这个问题着重给大家点出来。因为老百姓有一句话叫做「男人有钱就变坏，女人变坏就有钱」。这里面的坏，很重要的一点就是男女关系的混乱。

　　现在很多人一旦有了钱，所追求的就是性方面的享受，而他不知道自己在享受的同时也是在往火坑里跳。我跟这个企业家谈到这个问题的时候，他就引用了这句名言，他说：彭大夫，你要想让我节禁房事，比杀了我还难，因为我。剩下的话我就不说了。总之，他在这方面就非常的向往，我说好，我说你现在做的事情是逆天而亡的，也就是自然规律会约束你的，会教育你的，咱们一年之后见。我说：你这种情况，我跟你直接讲，半年之后，你的脚不仅仅是凉了，就会出现发木发麻的情况；你若是再不节禁房事的话，再过半年，你这只脚的局部血液循环就会坏死，到最后的结局就是截肢。我把这个话放到这，他一笑了之，他说：性生活与糖尿病有什么关系？

　　我说：那好，咱们看事实！

　　结果，一年之后，他给我打电话，他说：彭大夫，你所说的话全都应验！他说：我从离开你之后，三个月，我的脚本来是凉的，已经变成麻木的。大家都知道，这是人体的阳气开始往回撤的表现。咱们观察生活就会发现，小孩子的手脚永远都是温暖的，即使到了很冷的冬天，他光着脚出去，他那手脚都是很红的。随着人年龄的增长，阳气愈来愈少，就会出现手脚开始凉，再一步就是发麻发木。

　　糖尿病人如果出现这种脚凉、发麻发木这种情况，说明他的阳气已经开始往回撤了，已经血液不循环了。这时候，他说三个月之后出现麻木的表现，再过半年之后，他比我预想的要快，他说：我这个脚知觉就非常的不清楚。什么叫不清楚？就是他虽然脚踩在地上，但是他感觉脚好像离了地很远，好像垫了一层厚厚的海绵，这是什么？这是气血已经通不到脚上去的一种表现，神经开始麻木。他说我现在，也就是一年之后，他给我打电话，我现在出现什么情况？就是我脚的中指和无名指这两个脚趾，任何感觉都没有，而且开始变黑。他说他很害怕。

　　他去医院检查之后，医院的医生告诉他说，这叫糖尿病坏疽，最终极的治疗方法，那就是截肢。因为他听到这个诊断之后，他是非常害怕的，他就给我打电话。我在电话里告诉他说，坏疽分很多种，有因为气滞血瘀的，有因为肾虚的，其中肾虚的坏疽是不可能治好的，因为你以前把自己的身体消耗的太过了。

　　怎么讲？就是人在他一开始一年前有阳痿的这种情况的时候，实际上就是身体给他提出警告了，说您老人家一定得悠着自己的元气，不要再消耗的太过了，我已经给你发出警告；结果你不听，反而吃一些壮阳药，喝所谓的壮阳酒来使阳气愈发的消耗；消耗没了之后，按照古人的话讲，这叫骨髓枯，人的骨髓枯萎了。人的骨髓枯萎了之后，等待他的那就是恶果。所以说这个人给我打电话完了之后，我说这个病很难很难治了，即使神仙手眼在世也很难治。这个案例在华佗的医案里面都有记载，他说神仙在世也无法挽救这一类的疾病，我就引用了这一句话。这个人最后的结局就是，把他脚的中指和无名指锯掉。所以恶报非常严重，这是其中我谈的第一个案例。

　　下面我跟大家汇报的另外一种疾病就是中风。中风的原因有很多，用现在医学的眼光看来，中风无非就是两种，一种是脑血管破裂，另外一种是脑血管阻塞和痉挛。按照中国古代医家的论述来讲，所谓的中风实际上就是身体内在的火气上涌，然后导致上焦的气紊乱，然后导致疾病。用中医古代的学说来讲，中风就是肝火上炎，或者是痰浊内扰，但是这里面还有一个很重要的病因，那就是肝肾不足。

　　我记得在２００６年的时候，我做住院医的时候，我曾经一晚上送走了三个中风病人，都是死于多脏器衰竭。这三个病人的平均年龄，大家注意是40岁，最年轻的是38岁，最大年龄的是42岁。一晚上走了三个。第二天，因为我作为医生我得写死亡病程的病例汇报。我写了一上午，我一边写就一边想，为什么中风呈现出一种低龄化趋向？我们回想七、八十年代，那时候的中风，大多数都是六、七十岁，甚至八十多岁的老人家，才会出现这种情况。为什么现在年轻人，三十多岁的人，中风却这么多，甚至导致死亡？当然不可忽视的是现在的饮食结构发生了变化，人们吃得好了，身体里面的脂肪存留增多。那我会反问，吃得好了，脂肪存留增多了，就一定导致中风吗？我们发现生活中不是这样的，很多人也是大鱼大肉的吃，但是他没有中风。那中风的另外一个原因，用中医的眼光看来就是肾气不足，也叫肝肾不足，导致肝肾不足最重要的原因就是纵欲。

　　下面我跟大家分享的这个案例，就是我的一个出版界的好朋友，也是一个企业家，才三十二岁就中风。这个人找我看病的时候，他非常自信的告诉我：彭大夫，我现在非常有钱，半年换三个女朋友。他认为这是他值得骄傲的事情，跟我讲。我说：那你离着灾难就不远了！为什么？因为一个人如果是肾气亏虚的话，会导致一系列的恶报，在后面我会跟大家详细的展开。所谓的恶报，就是身体和心理以及事业、家庭所出现的重重危机。这个人是所谓的社会上的精英，也就是青年精英，他找我看病，他想让我调理一下他的身体，并进行一些合理的建议。因为现代人随着生活水平提高，他对自己身体状况的要求也愈来愈高。他希望通过中医调理，把他这个身体调整到一种平衡状态。这个人的外在表现是什么？两条腿特别的细。

　　大家注意，两条腿特别细，下肢无力的人，用中医的眼光看来，大部分是属于肝肾不足的人。这个人两条腿特别细，而且走路是没有劲的，脚下没有根，把他的脉也是尺脉特别沉。他的一个表现就是小便频，小便频到什么程度？一晚上去厕所大约七到八次，小便非常频，这就是伤肾的一个很严重的表现。他找我看病说：你先帮我解决我小便频的问题，因为我需要睡眠，合理睡眠，第二天还要处理很多事情，光这样的情况那就会影响我的工作。我说：好，但是你必须得答应我一件事情，就是吃药期间绝对不能有房事。他咬了咬牙说好。然后我给他开了，清朝有个医学家叫陈士铎的一张名方，叫做「引火汤」，他吃了这个方子之后，两个星期尿就不频了，一晚上平均起夜一次到两次，非常感谢。

　　然后他跟我说：接下来我应该怎么保养身体？我说：接下来你保养身体的原则非常简单，那就是禁欲一年以上。不好意思，我跟大家又在说这个话题了。因为这个人是严重的伤肾，作为医生必须得说实话，而不是说好听的话。我发现现在很多医生，为了随顺病人的欲望，就不断的妥协，实际上这样是对他身体的一种极度的摧残。我跟他讲至少得禁欲一年以上，而且不能够与所谓的女朋友，实际上就是情妇有这些不正当的性行为，这些东西对你的身体都会产生极大的损伤。

　　我讲这句话的时候，他非常的不以为然，为什么？因为他以前接待客户的一个很重要的手段就是，晚上吃完饭之后把客户送到歌舞厅还有卡拉OK，或者是一些情色场所，让这个客人满足他们的欲望。实际上，这不仅是自己往火坑里跳，也把别人推到火坑里去。我跟他讲，你如果是自己不约束自己的话，自己的身体会损伤得会非常严重的。他不听。在我第二次见他的时候，他的寸脉就出现一种很奇怪的现象，是什么？就是寸脉过寸，就是手上的这个脉相跑到大鱼际这个地方来了，这在中医来讲叫做什么？这叫做「寸脉过寸，中风可虞」，就是这种现象一旦出现，可能就会中风。我就告诫他说：你这段时间一定要保养好肝肾，不要再有这些行为了，如果是再有的话，将来中风是没跑的，因为你的这个现象已经出现了。他不听，他说：我这么年轻怎么会得这种疾病，不要吓唬我了。我说那就看自然规律！

　　因为我刚才讲的，中国人所总结的这些，就是古圣先贤，包括古代的医家所总结出来的这些情况，都是禁得起历史考验的自然规律。你若是不想遵从的话，那可以，以身试法完全可以。这个老总他姓孙，这个孙总就继续的做着他自己想做的事情。半年之后，我再见他，我发现，这个人出现一种很奇怪的现象，就是精神极度亢奋，以至于晚上睡不着觉。因为他见我的时候，还有另外一个女子在他身边，这个女子令我想起了一个词，叫做红颜祸水。这个女子长得是非常的妖艳，非常的妖艳。我们都知道古人所说的红颜，并不是指的漂亮，而是指的这个女子非常妖艳。妖艳的女人对男人有三种伤害：第一种伤害是吸引男人，把男人的肾精给消耗掉，这是第一个伤害；第二个伤害，是妖艳的女人惹是生非。

　　大家都知道，很多朝代就是因为一两个女子而毁灭的。离我们最近的清朝、明朝，吴三桂冲冠一怒为红颜，讲的就是这个事实，把一个朝代都给毁了，更何况一个人！我跟他说，这个女子对你的伤害会很重，你赶紧跟她远离，否则的话，您老离这灾难就不远了。他不听，他跟我说：我好不容易赚到这些钱，难道不能让我享受一下吗？我说：你这种享受，实际上是一种过分的纵欲，这对身体的损伤是很大，对你将来的事业和家庭，以至于后半生损伤都会很大，你如果是现在不听的话，那咱们就看事实的发展是怎么样子的。然后这个孙总继续的过着那样糜烂的生活，半年之后现象就出现了。因为我曾经跟他说过：中医讲的这叫自然规律，无论你相不相信，它都会出现。半年之后他出现的一个表现，那就是中风。这种中风叫做口眼歪斜，半身不遂，就是走路都非常难以平衡的走路，然后这个嘴歪到一边去，眼睛闭不上，这就是典型的中风。而且他这种中风，普通人，如果是肝肾没有不足的普通中风病人，可能半年一年，走路就可以恢复，这叫中风康复。但是肝肾不足的人，在座的请记住，肝肾不足型的这种中风，就是肾虚型的中风，三年恢复不了。这个患者，这个孙总一直到现在三年了，走路还是不利索，说话还是连不成句。这是什么？这就是伤肾所导致的恶果。

　　他见我的时候，他中风之后见我说的第一句话就是：彭大夫，我太后悔了，没有听你的话，导致现在我这种情况。我说这个叫做邪淫，邪就是邪恶的邪，淫就是荒淫无道的淫。这个邪淫对身体的损伤，那简直是太严重了。为什么这么讲？因为一方面，邪淫可以使一个人肾气损伤导致身体的种种疾病。第二点，一个经常伤肾的人，他的心情都是浮躁的，特别容易发脾气，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，这叫做心火亢盛，肾水不足。人一旦出现这种状态，那就是离这灾难就不远了。无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种、种种的恶果。所以古人告诫我们说：万恶淫为首。为什么这样讲？

　　因为一个人，一个朝代的君主，假如说荒淫的话，这个朝代、这个人离毁灭就不远了。这个孙总就以身试法的在我面前演示这个场景。他最终的结局是事业衰败，他原先是做出版业的，而且做的业绩非常好，自从中风之后，事业一落千丈。以前跟他有染的这些女子，一个都不留，他自己孤零零的在医院里面，每天护工扶着他下床，推着轮椅让他晒太阳。自己说话也连不成句，这是什么？这就是以身试法所导致的恶报。我刚才在这讲座里面我提到「红颜祸水」。为什么？下面我给大家强调一下，为什么要提这一点。

　　因为现在社会很多女子，打扮自己实际上是往妖艳的方向去打扮，现在很流行的一个词语叫做「性感」，所谓的性感是什么？就是能够引起异性的性趣，把自己打扮的愈性感愈暴露，以此为美，而不是以此为丑。请大家记住，这是人们审美观的一种变化。而这种变化所导致的结局是非常严重的，一方面不仅导致你自己身边的这些男子会邪念重重，浮想联翩；另外一方面，她走在大街上对整个社会所导致的负面影响也非常大，使一个人心神无法安定下来，邪思邪见特别多。

　　我在临床中，我作为一个医生，我特别喜欢看现在社会人的这种健康状况。我们中医来讲叫做望闻问切，因为作为医生他有一个职业病，就是见任何一个人，首先他自己的第一反应就是这个人有哪些问题，然后通过面相、身材、语音就能判断出他的身体健康状态。我通过观察发现，现在很多人有这样几种表现，供大家参考。第一个，现在很多人的眼神是游移不定的，没有定力。这是表现出什么状态？这是说明一个人的神不专注、不清净、不稳定。神不足，精就不足，老百姓经常说精气神，精气神，一个人的精，就是这个肾精要是不充足的话，他的眼神必定是散乱的，而且他与别人在对话的时候，眼神四处游走不定，没有一个定力。

　　这就是第一个表现。这是现在很多中年人、年轻人、少年人的表现。这是第一点。第二点，现在很多人，中年以上的人，腿脚没有力气，走路好像拖着一个沉重的身体这样在走。这种表现就是肾气亏虚的表现。第三点，就是很多现代的青少年的脸色是非常不好看的。什么脸色？就是脸色苍白，而且没有血色。离得远远的，你会看到他脸上好像蒙了一层灰，而这层灰，你近距离看的时候，你会发现他的脸其实洗得很干净。但是为什么还有一层灰呢？这实际上就是说明了他的内在精华不足。

　　一个人内在精华不足的话，他外在的神气是不饱满的、是非常衰败的。现在的很多走到大街上，我们看到这些中学生，要么是脸色惨白，要么就是像豆芽菜一样，身体不饱满，特别瘦弱。而且现在国家统计说，目前我们国家青少年所存在的问题是耐力下降。大家注意，体力分为两种，一种是爆发力，一种是耐力。这种现象就是耐力不足，无法长时期的坚持工作，这都是肝肾不足最严重的表现。其次是现代社会的人心浮气躁，做任何事情都不专注，没有一种定力，这实际上都是肾精不足的外在表现。

　　那我们观察这个整个社会，为什么会出现这种现象？因为我刚才在开题的时候就跟大家讲过，现在打开电视机，连上网络，走在大街上，翻开杂志，我们所遇到的、所看到的这些不清净的，容易引导人们进入这种邪恶的思想和邪念的这种情况非常多见。这是一个很严重的社会问题，这不仅使一个人的身体造成损伤，另外一个，就是让这个人变得心情非常浮躁。我们都知道诸葛亮有一句名言，它叫做「非淡泊无以明志，非宁静无以致远」。一个人如果说心情不宁静，他的事业不会做得长久和成功，一个人如果是心理边邪思邪念非常多，对他的家庭，对他的家人，以至于对他自己的一生，乃至于对我们整个民族都会造成很大的损伤。

　　下面我就给大家汇报第二点，那就是对当代青少年的损伤。孔老夫子在两千多年前《论语》里面曾跟大家告诫过，「少之时，血气未定，戒之在色」。什么意思？就是少年人在年轻的时候，他的气血，就是整个身体没有发育好，他的气血是非常不稳定的，这个时候尤其需要注意一件事情，就是注意不要让他的思想受到和邪淫这种东西的污染，否则的话对他的身心都是很大的摧残。

　　我在临床中就曾经遇到过这两个案例，都是血的教训。下面我给大家汇报。第一个就是我近期，两个月以前，在我的门诊上遇到一个少年。

　　这个年轻人，今年是二十五岁，刚刚大学毕业。因为我在此之前，写了一系列劝导人们要保养肾精、要清净心念的这些文章发表在网络上，他看到我写的文章之后，他就来找我看病。他说：彭大夫，我这个病病了十年，我都没有找到原因，经过很多医生的治疗，都没有治好，花了很多钱；我自从看了你这篇文章之后，我才知道自己的问题出在哪里。他说这句话的时候眼圈都红了。他说我以前，我在十年前，我初中的时候，我是全家人的希望，我每次考试都在全班前十名，我当时的这种状态，全家人对我的希望非常大，将来能考上名牌大学，能考上清华、北大。结果，在那一年我接触了一个我的朋友，他说我有一个同学，他把我带到他的家里面去，看了一盘黄色录相，从此之后，我就染上了一个非常不好的习惯，手淫，这个习惯伴随了我十年。自从染上这个恶习之后，他的脑力、体力极度下降。他染上这个手淫半年之后，学习成绩一落千丈。为什么？

　　因为按照中医的理念来讲，肾主骨生髓，主掌于脑，「肾者，作强之官，伎巧出焉」。什么意思？就是一个人肾气如果足的话，脑力有两种的体现，一种是记忆力，一种是思考能力。

　　一个人肾气足的话，他的记忆力就强，思考能力就强，他的学习成绩一定会好。现在的教育，刚才各位老师都讲了，实际上是技能培训，而不是真正的教育。所谓技能培训，首先就是你要把这个知识掌握，必须要靠你的理解力和记忆力。假如一个人肾气亏虚、脑力不足，他的理解力和记忆力都会下降。那个小可，就是找我看病的这个少年，他说，我当时染上这个坏习惯之后，我就发现自己的脑子好像空了、木了一样，上课的时候老师在那儿讲，我就好像是就在演电影一样，脑子一点都不跟着活动，而且记忆力极度下降，做题做不出来。这是他的第一个表现，这在半年之后。第二个表现，就是本来这个小可是当那个学校的足球队的队长，他的体力非常好，满场跑。大家都知道，足球必须得体力好。他的体力非常好，跑步速度非常快，然后耐力特别强。自从染上这个手淫的恶习之后，半年之后，他的体力急剧衰败。稍微一动，身体就气喘吁吁，大汗淋漓。这是什么表现？这是一个人阳气不足最严重的表现。我们反观现在很多年轻人，稍微一活动，大汗淋漓，身体没有耐力，气喘吁吁。实际上都与伤精有很大的联系。

　　这个少年就跟我叙说：我出现这两种表现之后，我的心情非常的沮丧，也不想跟别人交往，也不想跟周围同学、老师这样交往。自己一个人关在屋子里面，谁都不想接触。家里人以为我有心理上的疾病，就给我去找一些心理医生进行疏导。他说很多心理医生给我疏导完毕之后，我当时感觉心情很舒畅，但是很快这个心情又郁闷了。为什么会出现这种情况？因为这种情况，按照《黄帝内经》的说法叫做：「独闭户塞牖而处」，独就是单独，闭户就是闭上门户，塞牖就是关上窗户，就是形容一个人呆在一个小房间里边，把窗户还有门都关好，一个人独处。这种情况出现在什么样的人身上？出现在胃气不足、肾精大衰的这种人身上。这个少年半年之后他就出现这种情况。

　　这种情况不仅仅是心理的问题，大家注意，不仅仅是心理的问题，是生理问题导致的心理问题，假如不把他的肾精补足，让他戒除邪淫的话，他这个心理永远是处于一种阴暗的状态。按照古人的话讲，这叫做阳气不足。我们看到现在很多人，就是有过这方面经验的人，都会有这种体验。假如说你的肾气不足，前一天晚上房事之后，第二天可能就会原来制定的计划就不想去做了。然后本来心胸里边踌躇满志的这种豪情就没有了。本来第二天想写论文，想进行深入思考，也无法深入思考，为什么？是因为一个人的肾精不足，阳气大衰就会出现这种执行力下降，身体就会出现这种表现，而不仅仅是心理的问题。他就跟我描述他这种情况，这是第三个表现。第四个表现是心情非常烦躁。他说我坐在书桌前看书，心里面好像长草一样，根本看不进去。

　　为什么会出现这样？因为按照中医理论，一个人肾水不足，心火就亢盛，心火一亢盛，他坐在那当然坐不下去，没有定力。他出现这四种表现，因为他的父母也不知道他会出现这种情况。我相信现在在座的很多企业家，也是为人父母，我刚才讲的这个案例，实际上就给大家一个警醒。你们回去之后一定要看好自己的小孩，不要让他染上这些恶习。我继续把小可的这个案例讲完。这个孩子在初三的时候染上这个恶习，一共十年，他都不知道自己问题出在哪里，一直到他在网上看到我写这篇文章之后，他才幡然悔悟。来到诊所找我看病，因为他当时的心情非常激动，我说：不要激动！这个病是可以治好的，你还年轻，首先你得有自信心，把自己的这个坏习惯改掉；第二个，我给你帮忙，我会告诉你怎么样补肾，给你开中药；第三方面是一定要孝顺父母，因为只有孝顺父母，这个人心情才是最通畅的，心情一通畅，身体的阳气就足。

　　古人曾经说过：「万恶淫为首，百善孝为先」。大家在座的每个人手里都发了一个蓝颜色的小瓶子，大家请拿起这个小瓶子，就是大会给大家发的小瓶子，上面写着一段词语，它说「身体发肤，受之父母，不敢毁伤」。如果一个人把自己的身体毁伤了，说明这个人不孝顺；反过来，一个人要想对父母孝顺，首先就是要让自己的身心保持一种健康的状态，而不要让父母操心。这个小可十年了一直让他的父母非常操心，带着他四处求医，没有结果。我对这个孩子讲完之后，他也是非常的感动。我说，我给你看病是不要钱的，我义诊，你把这药方拿走，随处哪家药店都可以抓，吃了这些药方，然后再配合我刚才讲的这些要点，第一个是戒除邪淫，第二个就是孝顺父母，你的病肯定能好的。

　　结果他按照我说的做，两个月之后他给我发短信说，现在我的腰已经不疼了，然后脑力开始恢复，开始有精气神了，做工作也是非常有信心。这是说明什么问题？这是说明按照中医的理念，身心是不二的。身体跟心理是互动的，身体出了问题就会导致心理的问题；反过来，一个人心理出了问题，身体照样会出现各种各样的疾病。所以古人曾经说过，他说「相由心生」。相就是一个人的外在表相，心就是我们的内心，相不仅仅是指这个人的面相，身体的种种表现，包括疾病的现象都属于相。

　　一个人相不好，实际上就是反应一个人的内心世界不是非常的健康。所以说，中医实际上是治人的，不是治病的，因为病是长在人身上。一个人只有他身心双重健康了之后，身体才可能恢复，才可能健康。我跟这个小可，就给他进行治疗，把他十多年的问题解决，而且他的父母也非常感动，对我表示感谢。在这里，我跟大家还要引伸出一个话题，就是小可所出现的现象，目前咱们国内出现的非常多，这种现象叫什么？叫做「都市隐者」。都市就是大都市的都市；隐者是什么，隐是哪个隐？就是隐士，隐藏的隐，者就是之乎者也的者。现在很多青少年出现了这种情况，就是呆在家里面，也不想工作、也不想学习、也不想交往，一个人闷在屋子里面，过着什么样的生活？就是衣来伸手、饭来张口的生活，叫做「啃老族」。

　　这种人群在目前的东南亚，就是东亚有一个岛国，出现的非常多。我不提那个国家的名字，这个国家在三、四十年代的时候引入了西方性解放的思潮，而这个国家所生产的的光盘和的书籍，是在整个亚洲排名第一的。这个国家，恶报出现的非常快，什么快？就是在这个国家有百分之一的人口出现了都市隐者这个情况。「都市隐者」我刚才跟大家描述了，就是丧失了工作、生活、学习的能力，把自己关在屋子里面，过着衣来伸手、饭来张口的生活。这按照中医来讲，就是废人，这个人再往下发展是没有救的，这种人口在这个国家是百分之一，换句话说，那个国家有一百万的青少年处于这种状态。

　　咱们国家在东南沿海和大中城市也都出现这种苗头。在台湾、在韩国这种情况也非常多见。这说明什么问题？这实际上就是说明对青少年的损伤是非常严重的，以至于导致了这些乱七八糟的这些，自古以来都不多见的情况，在现代社会这么多见。因为古人曾经说过，说一个人如果是肾气不足的话，将来一生就不会有太大的作为，为什么？因为按照中医理论是，肾受纳五脏六腑之精华而储藏，也就是说这个人的肾气，就像银行一样，它把身体里面这些五脏六腑的精华都储藏在保险柜里面，然后供你一生去应用它，去做事业、去服务于社会。假如你把这个保险柜里面的存款极度的往外提取的话，这个人的生命质量就会下降得非常的快，也就是出现早衰这种情况。

　　下面我就跟大家念一封有位患者给我写的信。他这封信说明了什么问题？就说明了，我刚才讲的，若是过度的手淫、过早的手淫，对青少年产生的影响，这种影响就是早衰。

　　下面我给大家大体念一下。他说彭博士你好，我想反映一下我自己的伤精历史（伤精就是伤肾，手淫的历史），希望对持有手淫无害论的人们一个警示。他说我十一岁的时候染上手淫，然后射精，迅速的沉迷其快感当中，无法自拔。最多一天射精四次，持续八年之久。他给我写这封信的时候是十九岁。他出现什么情况？第一个是骨头痛，全身的骨节疼痛。大家都知道，肾主骨生髓，肾气不足的话，骨骼就非常的不饱满、容易疼痛。他说十八岁的人身高、相貌、体重和一个小学生一样，皮肤黑、牙齿痛、口里面有腥臭味，听力差，智力、记忆力更是差得无法说。这是他第一个表现。第二个表现是梦多，一天晚上做梦三次，睡眠质量极度降低。第三个是全身骨骼细小、酸痛、软弱，无法长久的站立十五分钟以上。第四个是大脑经常眩晕，稍微一转圈就晕得要命，想吐，头脑迷糊，有空虚感，经常的嗡嗡作响。第五点是思考力、理解力和记忆力极度下降。现在赋闲在家，无法继续工作和学习。第六点是手经常抖，手抖是说明什么？是肝不足，肝风内动。第七点是驼背，右肾酸痛，整个脊柱直不起来。第八点是眼睛突出。第九点是头发焦枯、稀疏。我念完这些表现之后，大家很快的联想到一个场景，那就是一个八十多岁老人的表现，结果出现在这个十八岁的少年身上。

　　这个少年在上一个星期的周末，从家乡他父母领着他来我的诊所看病。一见到这个孩子，他所说的这些情况，所有的情况都表现出来，而且就像一个早衰的小老头。大家注意，这就是伤精的果报，也就是现在很多青少年，实际上在网吧里，在计算机上、在电视里，他们在学校里面所议论的话题与这都有关系。这是我讲的第一个青少年的损伤，希望引起各位在座的为人父母的企业家们、老师们引起重视。

　　第二点，就是我给大家汇报一下我自己身边发生的故事，那就是我的一个初中同学。他所表现的是什么？他所表现的用四个字来形容，叫做以丑为美。我们在同学聚会的时候，那是前年的寒假，我们同学聚会的时候，他跟我说，他当着很多人的面他说：彭鑫，你是学中医的，你给我把把脉，看我身体是不是特别健康？我还没把他脉，他就说：我现在的性欲很旺盛，身体很好，说明我身体很好，你试一下。我一试他的脉，我心里边暗自嘀咕，我说恰恰相反。为什么？因为他的肾脉是非常亏虚的。这种亏虚是什么表现？就像一盏油灯，在油快要没有的时候，那个火苗是最旺的。他现在就处于这种状态。我说你这个肾气已经亏得不行了，你要是不把这个问题谨慎的话，将来会出现种种的恶报，身体会出现种种的情况。我是私下里跟他讲的，他不相信。他说：我这身体很好，而且我很年轻，以此为荣，经常换女朋友。这样子的。

　　我说：你必须得注意这件事情，否则的话身体是不会复元的，而且将来的灾难也不远。因为按照中医来讲，中医理念有一个叫做虚则亢，就是一个人真正虚弱了之后，他才会亢奋。一个人真正充实的时候，他是不亢奋的，永远是稳定的。所以古人有一句话，叫做「精满不思欲」。就是一个人真正的精力充沛，肾气非常足，肾精很充足的时候，他那个欲望是很低的。反过来，精虚的话，欲望就重。我说你现在的这种情况，顶多维持半年，半年之后，你会出现各种各样身体的表现。他不听。结果第二年我们同学聚会的时候，他坐在那里，整个人像蔫了一样，冬天在一个屋子里面，我们一起吃饭，他还戴着帽子，然后他谁都不想接触，也不想跟大家说话，那种眉飞色舞的神情完全丧失。我们周围同学就小声告诉我，他说：彭鑫，咱们那个鲁同学（他姓鲁），在半年之前头发脱没了，光头了。男生，这是男生，头发脱没了。然后骨折过两次，而他这种骨折，都是跟别人，就是骑自行车不小心一碰就骨折了。

　　然后我就想，我说按照中医理论，这个人的肾气在哪方面表现出来？就是在头发上，中医有句话叫做「肾之华在发」，也就是肾的精华体现在头发上，这个人肾气若不足的话，头发就会脱落、焦枯、没有光泽，这是第一点。第二点是什么？就是肾气表现在骨骼上。假如一个人骨骼很坚硬、很饱满、很有劲，筋骨很强壮的话，说明他的肾气很足；假如说这个人经常骨折，动不动就出现筋骨上面的损伤，说明他肾气不足。因为肾主骨生髓，这个骨骼不强壮、不饱满就说明他肾气不足。所以说这个同学一年之内出现了两次的骨折现象，这都是非常少见的。在年轻人来讲，年轻人应该稍微一碰不会出现这样或那样的骨折，结果他出现得很频繁。

　　我就联想到在唐朝有个传说中的神仙，实际上也是真人，这个神仙叫做吕洞宾。吕洞宾外号叫做吕纯阳，他曾经写过一首诗，他劝导世人不要邪淫，这首诗怎么写的？「二八佳人体似酥」，二八佳人就是十六岁的少女，身体非常的好，姣好；「腰间仗剑斩愚夫，虽不教君人头落，暗地使人骨髓枯」，说白了是什么？就是二八佳人，一个非常姣好的少女看上去很好，她不把你的人头砍下来，但是却暗地里把你的肾精、骨髓消耗干。我们观察生活就会出现这样的情况。有些人身体外形看着很肥胖，但是放在秤上一称，他的体重却特别轻，这是一种。第二种，是一个人外在体形看着不是很胖，不是很胖、很强壮，不肥胖，他放在秤上一称却特别沉。大家注意，这个身体外在胖、重量轻的这些人，实际上就是内在的骨骼的气不充足，也就是骨密度降低，骨质疏松，这实际上就是伤肾的一种表现。在现在流行的一个养生里面叫做补钙，大家都知道补钙，天天广告就说吃什么钙片，吃这个那个的，补钙。大家有没有想过，我们一家人都吃一锅饭，都吃同样的菜，为什么你缺钙，别人不缺钙呢？不是因为饭里面没有钙离子，没有钙的这个元素，而是因为你身体根本藏不住这种钙质。我们都知道一个人骨骼骨密度增强，肾气足的时候，他这个骨骼是非常充盛的，而且骨密度也是增高的，钙质增多。假如说一个人肾气不足，你即使给他吃上一吨的钙片，他都不会把这个钙给封藏到身体里面去。这是什么意思？

　　这就是说明，中医的理念不仅仅是考虑到物质这个层面，中医的理念还考虑到能量和信息这个层面。我们都知道，现在科学家，就是现在的物理学前沿已经认识到我们整个世界的组成就是物质、能量、信息，三个方面；而现在的医学大部分考虑的都是物质，在能量和信息考虑得不多，但是中医学恰恰就是把物质、能量、信息统在一起考虑。中医用一个字来形容，就叫做「气」。这个「气」把这三个方面的内容都包含进来。那我跟我的同学说，我说这一个人肾气不足的话，他这种骨骼就容易骨折，就容易骨密度减低，然后就容易骨质疏松。那这个同学，他的表现就是一年当中骨折两次，这就体现肾气衰败，而且头发脱光，所以说他戴着帽子。按照中医的望诊，因为我们作为职业医生，也非常喜欢看这个人的气色，他的气色是透露出一种什么感觉来？

　　大家注意，脸色苍白而且灰，发暗，两个眼圈特别的黑，这是什么？这是肾的本脏已经开始衰败了，一旦出现这种情况，保证在两年之内就会出现肾衰、肾炎、透析这些恶报，就会出现这种表现。这在古代的医案里边层出不穷，我们都知道袁世凯是怎么死的？是找了多少姨太太，到最后把他的身体给掏虚了，肾气一虚，袁世凯是死于尿毒症。大家知道吗？尿毒症是肾气极度衰败，这就是一个很典型的案例。我当时说这番话是在我自己内心当中想这个同学在一年之后肾气不足，然后因为肾病而住院。这说明什么？这说明中国老祖宗的教导，实际上是让你的身心变得安稳。假如说，你不按照这个自然规律来做的话，恶报就会不断，这种不断，有时侯直接体现在你的身体上，而且这种速度却是非常快的。中国古圣先贤有一句话的教诲，叫做「天道祸淫其报甚速」，天道就是上天的道法，就是自然规律，天道实际上就是自然规律；祸淫，祸就是灾祸，让这个邪淫的人出现灾祸，这种速度是最快的。

　　实际上，我们学传统文化，我们知道「祸福无门，惟人自召」，所谓的祸和福并不是老天给你安排的，而是你自己感召来的。这种感召实际上就是你错误的思想、行为、做法，导致的结果就是不良的身体、心理、状态，以及事业、家庭的重重损伤。我刚才讲的这一系列案例，恰恰就印证了古圣先贤的教诲，叫做天道祸淫最速。我们反观现在的影视剧，还有很多这种媒体上的宣传，在宣传什么？在宣传邪淫，倡导大家对感兴趣，以什么做为表现？以这种暴露的图片和暧昧的文字，以及露骨的镜头作为表现，让人们的内心不平静，产生的这些外在的表现。

　　我们都知道，现在的青少年，尤其是１９８０后，甚至是１９９０后这一代人，是吃着什么长大的？是吃着激素长大的，激素。大家注意，现在的肉类，鸡鸭鱼肉、牛奶，这里面的激素含量非常高。前几天我收到北京市的一个统计数字，统计说，现在的女生来月经的时间平均是九点二岁，九岁的女生来月经。在三十年前，中国人平均来月经时间是十二岁。那个时候是正常的，现在这个时候是不正常的，是非常不自然的。不自然的状态，用中医的眼光看来，那就是病态。

　　现在的孩子是被激素催熟的，这是内在的问题！身体迅速的发育，内在的荷尔蒙增多。外在环境是什么？外在环境是放眼望去，满目疮痍，什么意思？我们放眼看看这个社会上所宣扬的，甚至是国家的一流媒体，主要的电视台所宣传的、所播放的那些电视剧、广告，还有一些所谓的新闻，花边新闻，都在宣扬这件事情。使得这些青少年，内在的身体处于一种相火妄动的状态，外在又是这种诱惑这么多，还有一种误导是什么？就是教材，在青春期教育里边明确的写，手淫无害健康。于是这三方面加在一起，就导致现在的青少年，我们走在大街上，就会发现很多人是属于气血不足的这种表现。我曾经看过六、七十年代那个时候的人们，青少年的那种红光满面的情况，在现在这一代年轻人里面已经荡然无存。所以说这是一个非常大的危机，对于我们整个民族来讲，都是一种很严重的社会问题摆在我们面前。

　　下面我就跟大家纠正一个误区，就是手淫无害健康。这在几乎每一本教科书，青少年的健康教育里边都这么写，它的理论根据是什么？这个男性手淫所射出来的精液里面是什么成分？是蛋白质，核糖核酸，碳水化合物。

　　经过分析，然后这些营养成分跟一杯牛奶的营养成分是近似的。于是得出一个结论，它说一次手淫射精之后，用一杯牛奶或者吃一个鸡蛋就可以补充回来。我们按照这个逻辑来想，好像是没有问题，但是实际上问题非常多，为什么？大家注意，西方的这个理念里面，它只注重分解，分解后的营养成分，它没有注重合成。

　　我打个比方，我们在座的每个人，可能今天或者明天都会手里面拿到一张光盘，那就是《和谐拯救危机》。一个光盘里面所含的信息是很丰富的，把这张光盘打碎、敲碎，然后分析它的化学成分，你会发现这张光盘的化学成分，跟一个被人扔了的一次性饭盒的化学成分是一样的，但是一张光盘，充满着各种信息的光盘，跟一个破旧的一次性饭盒的价值能同等吗？肯定不能。那反过来我们问，男人一次射的精，它可以制造出下一代，它所传承的，这个精子精液里面所传承的各种各样的生命信息，都是极度的浓缩和汇聚的。

　　精液，男人射的精可以传宗接代，反问：牛奶可以吗？答案是不言而喻的。所以说这种理念实际上是非常错误的。古人曾经说过，「一滴精，十滴血」，他说的是什么道理？他说人体吃了这么多营养合成一滴精的精华，所消耗的你身体的元气，跟合成十滴血所消耗的元气和能量是同等的，他的意思并不是说一滴精液跟十滴血的化学成分是等价的，根本就不是这个意思。

　　所以说现在的很多西医和现代医学工作者，实际上是对中国古人，对中国古圣先贤的医学著作的一种误读。误，就是错误的误；读，就是阅读的读。是对古圣先贤教诲的错误的理解。他们认为古人说的没有任何道理，于是就进行批驳，甚至在教科书里边也这样讲。我的这些临床案例恰恰就印证了，这种说法是非常错误的，是祸国殃民的。我们都知道，在日耳曼民族要想征服全世界的时候，那个民族的统治者曾经制定了一个规矩，就是所有的男子，青少年在睡觉的时候必须要把手放到被子外面，不能有这种邪淫的行为。

　　因为他知道要想强国强种，只有从戒邪淫开始。一个男人若是肾精不足，他将来的事业、家庭以及整个人生，都会非常的凄惨。我有个好朋友，他是一个专门从事警犭培训的好朋友，他就给我举了一个例子，在这里提供给大家也作为参考。什么例子？他发现警犭嗅觉很灵敏，警犭在进行一次交配之后，牠嗅觉的灵敏度降低一半，大家注意，警犭在三次交配之后直接淘汰，没有破案能力了。

　　人也是这样。我们都知道，全世界人的智商，每个民族的智商跟他的性方面的严谨程度是成正比的。我们都知道，全世界智商最高的是犹太人，犹太人里面智商最高的是德系犹太人，他的平均智商在一百三十以上，这个民族有着极其严谨的性禁忌，非常严谨，在西方叫做处女情结，就是对男女性方面是非常严格的，不能乱来的。反过来，智商最低的民族是中非和南非的这些部落民族。在这个部落民族，男女的性是非常泛滥、非常开放的，平均智商是五十四。

　　大家注意，这实际上就是文明程度以及身体状况，以及智力状况的一种最直接的体现。我们古人经常形容一个人说是富贵，贵指的是什么？古人说，叫做「厚者富，清者贵」，厚指的是什么？就是指的一个人非常厚道，有包容心，这种人是富的，有财富的。什么样的人贵？贵，就是指的一个人清，清指的是什么？就是头脑身心特别清净，只有身心清净，你做事情才会周密，考虑问题才会周全，做事情才有定力，然后你的思惟能力以及统考全局的能力才会增强，这种人在社会上地位是高的。所以说地位高就是贵！富贵代表的就是清卓。所以说头脑愈清净的人，我们看这个整个世界，放眼望去，愈清净的这个民族它的社会地位就愈高；愈不清净愈浑浊的这些民族它的社会地位就低，而且处于一种落后的原始的状态。这说明什么？这说明我们中国古圣先贤，老祖宗给我们留下来的这些宝贵的财富，都非常的有价值，而且是禁得起时代和民族的检验。我跟大家汇报的题目，就是把青少年伤精给讲完了。

　　下面我跟大家再讲一个话题，那就是女人伤精会导致什么样的恶报？我刚才讲的，因为在座的百分之八十的是男同胞，我刚才重点是讲的男性的伤精，那么女性伤精一共分为四点，对身体的损伤也非常严重。首先，就是女人手淫对肾也是有损伤的，这种损伤，实际上最直接的外在体现，那就是毁容。我在临床中治过好多这样的女孩子。因为她当时不好意思说，她在给我的信中她说，她从很小的时候，接触这些的这些文学，就开始染上这个恶习，结果她的一个外在表现是什么？头发大片大片的脱落，脸上长痤疮。

　　我们都知道女人是很爱美的，脸上长痤疮，对她自己的自信心是非常打击的。而这种女人，就是肾气不足的女人，长的痤疮有这么几个典型的表现。第一个，集中在下颔周围，因为下颔代表的是肾，集中在这儿；第二点，这个痤疮的深度很深，是暗疮，就是根儿特别深，然后颜色是晦暗的；再有一个，是脸色青黄，尤其是从山根，也就是从印堂这个地方到嘴周围全是青黄青黄的。

　　一旦出现这种表现，那就是女人伤肾了，肾气亏虚。这种痤疮是非常非常难治的，这对女人来讲就属于毁容。而女人最在意的，实际上就是自己的容貌，而她所做的这个伤精的事情，恰恰就是对自己容貌的极大的损伤，这是第一点。

　　第二点，实际上就是女性是属于一种被动状态，尤其在现在这个社会是男人占主导地位。对不起，不是男人占主导，实际上女人也很重要，就是现在这个社会实际上男人是主动的，很多女性是被动的。被动就造成一种恶果是什么？就是堕胎。很多女孩子堕胎所导致的妇科病非常多，我在临床中所遇到的二十五岁到三十五岁这个年龄段，也就是１９８０后、１９７０末这段时间出生的群体，找我看妇科病的百分八十都有过堕胎的历史。而且凡是有过堕胎情况的女孩子的妇科病，都是非常非常难治的。按照现代医学统计，他们认为，女人堕一次胎就会降低百分之二十五的生育能力。

　　换句话说，堕四次胎，流四次产，她这个生育能力几乎降到零。所以说我们放眼望去，现在很多女孩子，怀着孕就流产、滑胎，然后胎死腹中，这是什么原因？这实际上就是她自己对自己的生命以前不负责任，以前有过堕胎的历史，就非常容易产生这种情况。这就是不孕不育最根本的原因。这就是堕胎的损伤。

　　再接下来，就是现在很多女孩子为了吸引男性，把自己能暴露的地方全都暴露出来了。尤其是夏天，很多女孩穿着这种吊带，就是把这个后背暴露在外边，然后穿着短裙，把这个肚脐还有后腰命门这个重要穴位都暴露在外边；甚至到了冬天还穿着短裙，穿着丝袜，然后穿着高跟鞋，把整个两条腿全都暴露在冷风当中，这叫美丽动人！是不是？那么这些表现，实际上对她自身的损伤是很严重的。我们都知道，她之所以穿成这样，实际上无非就是想吸引异性，想表达所谓自己的美。所谓的美女，所谓的性感，都是用这种方式来表达。她不知道在表现自己的同时，实际上对自己的身体损伤也是非常严重的，为什么这样讲？

　　我跟大家举几个案例。曾经有个女孩子，她跟我说：我特别容易感冒，经常咳嗽。我就跟她说：妳是不是以前经常穿这种暴露出后背的服装？她说是，大家都这样穿。我说：妳注意，穿这种服装的时候是什么时候？是夏天。夏天，人体的阳气往外散，全身的汗毛孔打开，妳这个时候穿这种服装，在烈日炎炎下没有问题。现在的屋子里都有空调，一旦进入有空调的房间，那个寒气长驱直入。它从哪入的？从这个后背的大椎穴，大就是大小的大，椎就是锥子的锥，用木字边，大椎穴，从这个大椎穴一下子就进入妳的身体，直接损伤肺气。一个人肺气一不足，将来就百病丛生，特别容易感冒，这是它第一点。这是穿吊带对身体的损伤。

　　第二点就是穿低腰裤，把我们中医所认为宝贵的丹田，还有后面宝贵的命门，这两个大穴暴露在外边。所得到的结果是什么？就是不孕不育，也叫子宫寒。我们都知道，所谓子宫就是胎儿所住的这个房间，叫做子宫！胎儿在娘胎里面，它住的处所就是孩子的宫殿，叫做子宫。假如说这个屋子又寒冷又潮湿，这个孩子住在里面是非常难受的，是住不下去的，就会导致子宫寒这种表现，将来就会出现一种反应，那就是胎死腹中。我们换句话说，现在有很多女性怀孕三个月、四个月，甚至到了六个月、七个月的时候，都会出现小产，为什么？因为这个子宫寒气很重，气滞血瘀所导致的。

　　第三个就是短裙。短裙所导致的就是下肢暴露在外边，让寒冷的空气一吹，然后这些经络同时受到闭阻，最重要的是肝经和肾经闭阻，肝肾主女子的胞宫，这两个经络一闭阻，将来得的病也是妇科疾病。比如说，子宫肌瘤、腹腱炎这一类的疾病。还有一个，什么疾病？就是将来过了四十五岁之后，就会出现风湿、类风湿这种情况。

　　我在２００３年的时候曾经带过一个从欧洲过来的访问团，访问我国的针灸，它学针灸学术，我给他们当翻译。在这过程当中，他们观察我国的老百姓，有一个八十多岁的老人家，我们针灸完之后，她自己从床上下来，然后自己弯腰系鞋带。那个访问团的领队，他就问我说，这个老人家多大岁数？我说八十三了。他表示很惊讶！他说：在我们国家，八十三岁的老人都是推着轮椅的，你知道吗。结果到了这儿，我们却发现很多中国的老太太不需要轮椅，而且人家走路走得也非常稳健。为什么？因为中国传统文化，中国老祖宗给我们留下来的都是宝贵的精华，我们如果遵从的话，身体就会自然而然出现这种健康的表现。

　　而西方，她们很年轻的时候穿短裙，然后受这个冷风吹，过了四十五岁，这个腿脚就不利索，然后将来就会得到风湿、类风湿这样的疾病。最后一点，女性伤精。我必须要强调一点，就是女性如果滥性的话，也就是说一个女人有很多男朋友的话，这对于自己来讲，无益于是一种自杀性行为。

　　因为古人有一句话，叫做「三精成一毒，专伤不洁女」。什么意思？就是三个男人的精液混在一起，就是一种极其毒性非常严重的毒药，专门伤害那些在男女关系上不清净、不干净的女人。伤到什么程度？这种女人会得一种病，在古代来讲叫做产回头，产就是生产的产，回头就是回头的回头，叫做产回头。产回头用现代的话讲就是子宫颈癌。这在现代科学都有印证，在美国的一个监狱里面，医生去做调查他发现，从事妓女工作的女性所得的子宫颈癌的比率，比其它职业的女性要高五倍。而我自己在学医过程当中，我在医院里面实习的时候，我所在那家医院旁边就有一些卖淫小姐聚集的地方，当时我在妇科实习，她们来妇科看病。这些女孩子百分之八十的都有一种疾病，就是子宫颈糜烂。子宫颈糜烂下一步发展，那就是子宫颈癌，癌变的可能性非常大。在这个行业里面所得的病是非常非常多的。这实际上就是不遵从古圣先贤的教诲，把这个身体给损伤了的一种表现。

　　我本身是学中医的,我下面再跟大家分享一个话题是什么？就是中医跟西医的这种区别，我们到底应该听谁？现在的很多西方人，所谓的性学家研究认为男女的性，实际上对身体没有损伤，对这个男人过度的这些性都没有任何问题，这是他们的观点。

　　但是中国古人，自古以来就不这样认为，中国人认为，人要顺应天地自然之道。在孙思邈《千金方》里面，他曾经说过，一个人，男人，正常的人，三十岁的时候是八天一次房事，四十岁的时候是十六天一次，五十岁的时候是二十天一次，过了六十岁就应该闭精，就应该不要再有这个性行为了。除非，他说这是健康人，那病人更应该遵守这个规矩，更应该清净自己的身心。这是古人所总结的真正的自然规律。我们反观现代的社会，很多人不是，很多人三十岁，不是八天一次，他是一天八次！他把这个身体损伤得不能再损伤了，所导致的这些恶报就非常多。

　　我在临床中会经常出现这种情况，就是一个三十岁的人，拥有的脉象（他的脉象）却是六十岁的脉象，早衰！这种情况非常非常多。这实际上就是违背了古圣先贤的教诲。我们都知道，中国中医这种理念是传承了五千年的这种经验和教诲，而且五千年来，在大问题上，尤其是在保养身体方面没有什么变化，它是很稳定的。西方，西方的很多理念，我们都知道，西方它以推翻自己作为进步，它是五年，现代的教科书五年就换一次，五年就把五年前的内容就给推翻了。我们都知道以前西医认为，人只要一扁桃体发炎，就建议小孩把这扁桃体割掉，对吧？切掉。现代人还提倡吗？

　　现代医学他们研究认为，这个扁桃体有很好的免疫功能，不能随便切除。试问二十年前被切除的那帮孩子谁负责？这是第一个。第二个，以前有个国家，他那些小孩子出生了之后就把阑尾给切掉。为什么？他认为阑尾没用。但是现代医学又研究认为阑尾有用，因为阑尾是很多淋巴细胞成熟的地方，它对人体的免疫力增强很有作用。试问在二十年前，被切阑尾的这帮小孩子，谁来负责？我们在这些对比中就会发现，西医是在摸爬滚打中，摸着石头过河的这种情况下度过的，然后他的这些建议，你们敢听吗？他就像什么？他就像一个跌跌撞撞的青少年，在摸爬滚打当中，他还跟你说：哎，过来，我跟你说一下我的人生经验。中医不是，中医是五千年来没有变，大家注意，五千年来没有变，印证了哪个道理？它禁得起人们、时间这双重的考验，是非常有价值的。而这种价值，老祖宗把它写到医书里边，写到古圣先贤的教诲里边，遗留给我们子孙，我们却不重视，甚至嗤之以鼻，这说明什么？这说明我们作为子孙，作为华夏儿女，是非常对不起祖先的。

　　所以说我今天汇报的题目就是跟大家分享这个话题。在《黄帝内经》里面曾经说过，「恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来」；它又说「嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心」，「春秋皆度百岁，而动作不衰」，什么意思？就是人们不要被这个外在的色欲，还有各种欲望所迷惑。淫邪，自己内心不要被这些肮脏的事情所污染，这样的话，一个人身心才能健康，将来他活到一百岁，动作都不会衰败，都会很敏捷、很灵敏。这实际上才是人们正常的身心状态。我们作为中国人，有责任和有使命来继承中国老祖先给我们留下来的这些宝贵的教诲和传承。所谓的「为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平」，在这里我的汇报完毕，跟大家谢谢。下面若是有问题的同学或老师、领导们请提问。好，请讲。

　　提问者：您能不能把网站的地址告诉我们？

　　彭博士：好！好！我就写完！我跟大家说一个关键词，只要上「百度」一搜都可以搜到，就是彭博士工作室，大家记一下，彭博士，彭就是彭德怀的彭，博士工作室，只要是上网一搜这六个字作为关键词，就能搜到我的博客，我的很多文章都在这个博客上公开，希望在座的各位老师批评指正。下面请讲。

　　刘老师：对不起，我有个问题，就是在这一、二年里头，大概是有些电视台，曾经组织过一次，关于科学家和这个老中医的对谈。有的科学家他讲的要取消中医，可是在那一次座谈的时候，那个老中医好像没有赢得那次论坛，在电视上。我就讲的，可以不可以告诉大家，那个老中医之所以他没有赢得这次论坛，他缺少了什么？谢谢

　　彭博士：谢谢刘老师的提问，您的问题非常重要。我跟大家分享一下，为什么中医在那个论坛上没有获胜？为什么很多人说要取消中医？首先，我作为中医人应该反省。首先是我们中医人做得不好。我们都知道，在解放前，解放前的时候我们全国的中医是八十万；解放后，刚刚解放的时候，中医的队伍是六十万；而现在的中医队伍是多少？是三十万，这三十万里面，有百分之八十的是被西化的中医，就是真正中国传统的治疗方法和医术没有传承。在中医院里面，他们实际上也是在做着西医的事情，而中医的这个根本被丢失的非常的多。这是我们整个中医队伍里面所面临的问题。之所以有人，他对中医提出种种的质疑，实际上，你仔细看他的提问，有一个很明显的特点，就是不了解中医。为什么这么讲？中南大学那个提出取消中医的倡议人，他自己是学理工的，在他的自己的人生经历中，他遭遇到好多所谓中医队伍当中庸医的治疗，给他延误了病情，于是他把这种一腔的怨恨就发泄到整个中医队伍里边来了，就倡导取消中医。我们都知道，他这种做法用一句话来形容，叫作以偏概全。你不能因为一两个人的过失，否定了整个队伍。我们都知道，我们在座的有很多企业家都是精英，在这里边，大部分人都是好人，有一两个人不好，我们会因为一两个人不好而否定所有的人吗？肯定不可以。这实际上是一种误解。

　　我们仔细看他们的矛头所针对的并不是真正的中医，而是伪中医。我们都知道真正的中医有两个特点，第一个特点，它可以解决病痛，在事实面前无话可说。现在很多疾病，尤其是在西医没有传入中国之前，将近五千年的历史上，只有中医维护了我们人，就是在中国这片神州大地上，中医起着非常举足轻重的全民的保健作用，以致于在建国初期，我国曾创造了一个奇迹，什么奇迹？就是用占世界百分之二的医疗资源，解决了占世界上百分之二十二的人口的医疗问题，这难道没有中医的功劳吗？毛主席曾经说过中医学是一个伟大的宝库，我们应当加以挖掘，予以提高，伟人都这样说。而且在五、六十年代，赤脚医生一根针一把草，可以解决占我国百分之九十九的人口的医疗问题，这难道不是中医的功劳吗？在事实面前，我在这里罗列的是事实，因为事实胜于雄辩，真正的真理是不需要辩解的，我们只需要把事实罗列开就好了。

　　第二个，就是所谓的科学家和所谓的老中医进行的辩论，实际上，这按照我们现代的眼光看来，这两者之间存在着互相的不理解，这按照现代的学术眼光看来，这叫做语言之墙。就是你在听他们辩论的时候，你会很明显的感受到这两派人，实际上是在各说各话，从来没有真正的交流和沟通。因为这两个学术的理念和价值观完全不一样。我在中国中医科学院，所从事的是中医学方法论的研究，什么叫方法论？就是在这个现象背后探讨它的实质内容的这种学科探讨叫做方法论。实际上，中医的方法论是整体观，辨证论治和平衡。西方的方法论是什么？是还原论和部分系统论，导致了西方的整个的逻辑是形式逻辑，那么中医学是整个的整体观和取模拟象。

　　在最初始的时候就有了分水岭，以致到了后来这种分歧会愈来愈大，这实际上就是古人，就是中国老祖宗思考问题的时候跟西方现代医学的创始人，他们在思考问题上有了细微的区别，以致于演变成现在这种状态。这就存在着现代科学跟中医学无法沟通，但是，我向大家负责任的说，中医学非常科学，以致于我的单位的名字叫做中国中医科学院，假如中医不科学，国家会让中医变成科学院吗？好，请提问

　　吴小兰：刚刚听到（彭博士：老师，妳好。）彭博士的这一席话，非常的好，中医是什么？我们人的身体是讲究一个平衡，中医就是中庸，中庸就是中用。

　　彭博士：对，就是中用，就是有实际效应。

　　吴小兰女士：任何事情你过度就是透支，透支就是亏损。所以说企业家的企业要做平衡表，看看你这一季度进、出各个方面。人也是一样的，就是要一个平衡，你二、三十岁破坏你的平衡，什么都过度，内在的和外在的都起了不合理的变化，不合乎天道的变化，所以你得病。比如说，刚才彭博士讲，女人做娼为娼得子宫颈癌，子宫颈癌以前就是说人乳头瘤病毒，你再这样被人交叉感染，在夫妻，这个不可怕，夫妻赶快去治，这是比较应该没有什么大问题。但是这种病毒一到了三期，它的复制是很多倍。

　　彭博士说：恶变性很高的！

　　吴小兰女士：可以说是N次方。所以说，我们国家也在就是希望妇女一定要普查，具体的不讲这个。就是说中医是最科学的，因为它太科学了、太高级了，不被这些没有知识的人所了解。什么意思？中医治病不是头痛医头、脚痛医脚，而是整个看这一个事物的发展，有它的内在联系和它外因，都要统统结合起来，就是彭博士刚才讲的，都是用这样内外的因和果，都是要把它阐明了。你说它科学不科学？我们的五行、天道和自然完全是吻合的，但是我们人，我们这些科学家，对我们世界的认识还非常的肤浅，那是我们子孙后代慢慢的进步的。现在用X光，用伽马刀，其它的很多先进的仪器，它本来就是存在，因为人有限制，你看不见、你听不清。可是中医，虽然我们没有所谓先进的仪器，和中医受到压抑，没有很多的阐述和论文；不过近十几年来有很大的前进，我们的中医是我们中华民族文化很重要的组成部分之一。所以说今天，金融风暴也好，一直到我们人的细胞，到我们的能量，就是刚才彭博士也讲了，就是气，气就是能量，这个气它是可以转换的，可以转换成物质，物质又转换成气，就是如佛经上所说的，就是说，物质就是色，「色即是空，空即是色」，何谓空，我们代表气，就是能量，所以说是我们来了解《心经》的这两句，我看可以这样理解吧？

　　彭博士：对，非常好，非常对，吴老师。

　　吴小兰女士：所以说我们中医是我们的瑰宝，他们这些院士，我觉得是有学问没有知识，是没有智能。所以说要大家都要很科学的、很客观的，我们中医也是一样，我们西医也是一样，大家都是很客观的来研究我们人，我们人类，我们的民族，有健康的民族，才能够在这九百六十万平方公里站得稳稳的。今天这个问题的确是很严重，尤其是我们的青少年是我们国家的未来，所以我呼吁，在座的都是为人父母，希望在这方面从自己的家做起，影响到自己的亲戚朋友，十传百，百传千，使我们有一个健康的民族，健康的人民，这样才能达到和谐，家庭幸福。谢谢。

　　主持人：我给大家介绍，刚才给我们讲，思路清晰，观点能够在国内外是一流的这种观点的，是我们八十二岁的吴小兰同志。吴小兰女士她是我们尊敬的叶剑英元帅的大儿媳妇，叶选平的夫人，她自己本身是深圳市的副市长，今年八十二岁了，她在二十多年前，为我们国家建立了第一套股票平台，股票交易平台。好，谢谢。

　　彭博士：吴市长的这番话，使我联想到一点，那就是古人所说的，「年过百岁，而动作不衰」，老人家给我们所表演的思路清晰，身体健康，行动敏捷，我们再次以热烈的掌声恭祝吴老师身体健康，长命百岁。

　　下面再耽误大家一点点时间，因为有一个老师，他的提问也非常有代表性，他说如何落实现阶段中学生的性观念问题？用什么样的方法来解决中学生的手淫问题？尤其是做为家长。我的回答非常简短，就两条，第一条，管好自己的孩子，从自身以身作则开始，我们在座的每位为人父母者首先自己要自律，身教胜于言教，这是第一点。第二点，是把孩子的周围的环境，乃至于与老师、家长，家庭，整个这个社会状态，使他产生一种比较良好的状态，把小孩子这个，尤其是网络，还有电视这些污染，严重的这些污染给它断绝。只有做好这两点，然后并予以《弟子规》，还有传统文化的熏习，才能让他树立正确的人生观和世界观。今天上午的讲座就到这里。好，稍等。

　　刘老师：对不起，刚才彭博士讲的是自下而上，从我们每个人做起，每个家庭做起，每个学校做起，甚至我们社会的每个成员做起，自下而上。但是我再讲个，我们在国际上一流的政府管理理论里头有条这么个规矩，就是当政府职能失灵的时候，市场调节；当市场职能失灵的时候，政府调控；一旦当政府职能和市场职能都失灵的时候，那就由社会公众群体，乃至于社会组织，来进行习惯与常识，注意，不是道德伦理，是习惯与常识进行社会平衡。那么在彭博士讲的，从我们每个家庭做起，解决这问题的同时，还有一个自上而下，我们要向全国人大，全国政协，然后进行提议、建议，彻底解决这个问题。

　　彭博士：好，谢谢刘老师。再次感谢大家。

　　21.JJ撸歪（20例）

　　解析：有些戒友在发育期喜欢压床，而且是偏着压，撸的时候也是偏的，久而久之，JJ就出现了偏向，不是偏左就是偏右，夹腿的人则可能出现下偏。

　　1.我的伤精表现：1勃而不硬；2皮肤粗壮；3早泄；4JJ是歪的；5包皮在龟头的后面；6记忆力差；7有时精子不液化；8尿滴白；大概就是这些了。

　　2.12岁左右天天sy，一年后就一星期一次，之后一个月一次现在几乎不怎么sy，但是我jj有点短小，还有点歪。

　　3.JJ向左歪，挺严重的，睾丸没咋注意，就是精索有点粗，能用手明显感觉到。

　　4.飞翔大哥，我jj向左弯20度左右，尿线向左偏一点，都是原来sy用右手造成的，怎么办。。

　　5.我今年24岁，研究生在读，大概手淫有7年了，我觉得手淫对身体损害挺大的，第一是身体感觉不好，第二是脱发。不知有没有直接关系。还有就是我勃起时，阴茎的勃起硬度感觉还行，就是方向，不是向上的，而是斜向下的，就是比水平面低。我记得小时候总喜欢把阴茎夹在两腿之间（不想让别人看见我的阴茎），我想是这个原因，导致现在的状况，目前还没有性生活，我不知道我的正常吗？将来可以进行正常性生活吗？也是因为这点，我总是不自信。我看到一些视频和同学，勃起方向都是向上的，至少是水平的。我的大概离水平还差30度吧。于是我经常把阴茎向上扶起来。同时，我想戒除手淫。有没有行之有效的方法。

　　6.上学时有了手淫的习惯，很频繁现在发现阴茎在疲软的情况下就是弯曲很严重偏左，现在勃起也不好。

　　7.上初中有了手淫的毛病，现在和女友同居，性生活不能勃起，也无晨勃，因为手淫频繁阴茎弯曲了，偏左，梦遗也很严重，发现自己不对有3个月了。

　　8.我有3年了从初一开始SY现在不到一分钟就射。而且JJ往左偏，射出来的精液还是固态的…我不会是什么病吧…求解

　　9.lz撸了三年了，一天两次！我jj感觉变小了！向左倾斜！没有以前的那种挺拔了！怎样才能恢复以前呢？

　　10.21岁，5年撸龄。前3年不大频繁，后2年基本一天一次。现在jj大概左偏30度，阴囊潮湿，理解能力下降，平常老想打呼，感觉好累。。我是不是快死了，该怎么办，我还是学生不好意思看医生。戒撸的话可以恢复吗？大概要多长时间？

　　11.我SY7年了。现在戒6天了。我可能是撸多了。现在JJ硬起来有点向左歪斜30度。会不会有什么影响啊。

　　12. 社恐.没事对家人发脾气.最多一天撸俩次.最频繁一天一次.偶尔一星期三次.身体瘦.生殖器左偏。

　　13.大家都来帮帮忙，撸了7\*8年了，现在19，现在我我总觉得身体两边不一样，肌肉，面相，拳头，大小都不一样，蛋蛋也是一个大一个小，jj勃起后向左倾斜30度左右，我该怎么办，现在已戒撸10天，还会好么？

　　14.我27岁 阴茎勃起向左弯曲。早泄。有sy习惯。有女朋友。我该怎么办？

　　15.我26岁了sy十年多了 戒掉半月了 下定决心再也不sy了 有办法 改善 才 茎短小 阴茎向右歪 尿频 尿等待 吗 每次尿尿的时候旁边有人我都会等旁人走了以后才解开腰带 每天都要上十几次的厕所 感到很自卑。

　　16.15岁sy近四年，半勃起时会向左弯，完全勃起恢复正常（可完全勃起时在距根部大概6厘米的位置开始稍稍往左偏，仔细看才看出来）。这是不是不能恢复？还有，疲软和勃起时都能看出，阴茎左侧皮肤是紧绷的，右侧皮肤有点松弛！怎么办，会不会越来越弯？我一直是左手sy，阴茎长度10~11cm。

　　17.今年20，收银多年。现在jj勃起严重向下弯曲，我站直身体勃起和没勃起几乎没多大区别，硬度到可以，但就是头无法向上抬，吧里有这情况的朋友没，这情况我百度了下说可以去做手术矫正，我有过去三甲医院做的念头，但又很担心会不会有什么后遗症，毕竟是自己的命根子……

　　18.我阴茎撸歪了怎么办？哎 烦死了。根部向右边歪斜了。好像尿道长道左边去了。

　　19.阴茎很明显的向左弯曲，没勃起的时候都能看出来，这需要做手术么？怎么做才好啊，谢谢！

　　20.我98年的 2012年染上手淫 刚开始偶尔一次 到去年后半年每天一次 现在面色暗黄 气质猥琐 自卑恐惧社交。最主要的是我的阴茎未勃起时向左歪了45度 勃起歪15度 大便蹲下时都快90度了 求您帮帮我！

　　22.SY变老（44例）

　　解析：沉迷撸管，很可能会变成猥琐大叔，面相会显老，中医也讲到，肾精亏损会加速衰老，会有早衰的症状表现。

　　1.我晕，我看着自己都觉得像大叔，那痛苦你不懂，再加上身体上的痛苦，生不如死的感觉。

　　2. 脸部皮肤变老，鱼尾纹比老年人的还多！！！！牙齿松动，就像个老头！

　　3.我开始也知道sy有危害，我也觉得我sy了没什么事，直到去年十二月放假到今年三月，我几乎每天三次。现在同学都说我怎么变丑变老，行为也猥琐了。尼玛，在这之前我可是班里的班草。我坐火车的时候还出先耳鸣，别人说话我老是听不清。同学都说我变傻了。唉，现在戒了十四天.

　　4.喜欢的女孩不顾全家人反对也要跟着一个外省男，她和我很好，也知道我喜欢她，她家人也试过凑合我们，但她偏喜欢那外省男，说对我没有那种感觉。

　　心好痛，我小学四年级就开始喜欢她的了，她说以前的我很纯，现在变老变黑了…

　　现在的状态很好，因为我知道我再SY就废了，我得恢复过来，我得对我的家人和未来负责！

　　我不是废物！

　　好伤心，女神跟人跑了，自己单身二十二年，之前只知道打游戏和看AV，好后悔…

　　5.其实我撸病感觉并没有一些SY大帝严重，外表瘦小....皱纹多了 头皮屑多到爆 我爸说我变老了 6年了一直没被家人发现 可见保密工作做的还不错 但是想想 这有卵用啊 骗的了世界 确骗不了自己 想撸的时候大家想想几天的幸苦将要付之东流.

　　6.是不是经常sy模样会变老？我同学说我看起来好老.

　　7.自己真不懂事，自己因为一时之快，竟然造成了现在的问题，因为sy，我的身体出现了很多问题，头发卷，眼圈黑，有眼袋，有皱纹，变老，脸不干净，！我以后要是再干那事，我就不是人！

　　8.破是破除SY的习惯 立是以新的状态开始新生活。 回想以前的生活，成绩优异，朋友多人缘好，老师家长都喜欢，爱运动打球，也爱动漫游戏，算是学的好玩的好，生活算是很阳光，性格也很开朗。自从一次很偶然的冬天用热水袋夹在腿中间（那时候很小，初中）觉得从未有过的感觉，开始了我的邪恶和悲剧…如果按正常轨迹，我应该是念个好大学，找个好工作，朋友很多，性格活泼，依然爱运动，顺理成章的成为个有思想有抱负，能作出贡献，善待周遭，还有些前途的好青年。但现在的自己念了个普通大学，毕业后北漂无门，现在做了个普通的工作，性格孤僻甚至冷傲，没有女朋友，几月懒得运动一次，年纪轻轻严重发福，最近一次体检已经是头发渐掉，中度脂肪肝，肾虚，前列腺炎…身体跨掉，变老变丑的同时，最重要的是内心变得丑恶，对，的确是丑恶，变得小气，势利，易怒，算计，缺乏斗志和理想。虽然在职研究生在读，表面还是好人缘，在家人朋友面前表现出积极乐观的一面，但当夜深人静一人独处之时，才知道自己的软弱，内心的空虚与犯罪感。今年是我从高考那一年到大学，工作加起来一个人在外的第七年，我没计算过自己得到过什么，但很清楚自己失去了什么，我不后悔当初自己的很多选择和现在的生活，只是不甘心，自己本可以做得更好。前段时间看到一个发小的QQ签名“我多么希望这些年的记忆，只是高中课堂上俯桌而眠时的一场梦”不甚唏嘘，他比我好得多，名校双学学士位，重点大学研究生进修，毕业就职华为，今年外派到国外，毕业一年就拿着6位数的年薪，很难想象这样的朋友也会发出这等感叹，相比之下自己似乎真的一无是处。写得有点消极了，但确是内心真实独白，找到这个贴吧，看到这么多兄弟的故事，后悔，善言以及互相鼓励，心里两个感觉：真诚，感动。我或许比吧里多数人年长一点，但是很荣幸加入这里，希望能跟诸位兄弟共勉，彻底重塑自己，成为一个有毅力，言出必行，勇于担当的好男人，做好自己，造福他人，也不枉辛苦养育自己的父母，关心自己的好友，以及现在或未来与自己相伴一生的爱人，子女。不破不立，望与大家共勉。最后以我大学挚友的一句话作结尾：“男人，就该有男人的样子！”

　　9.以前老SY、脸上长了好多痘痘。人也变老了、头像就是证明。

　　10.我是从十六岁开始的的吧，但之前都是摩擦床垫来发泄，从今年开始橹管的，唉！感觉人都变老了好多，鼻子两旁有两条很深的皱纹，一切都是手淫在作怪，要强力戒除。

　　11.我十二岁就开始手淫了，现在导致阴茎弯曲，记忆力减退，抵抗力下降畏寒怕冷，容貌看上去如同30岁般。

　　12.2007年底手淫很疯狂，一天好几次，那时根本不知道肾虚这个概念，再次之前我一直专心学习，学习成绩很好，还不知道射精时怎么回事，偶然间学会了手淫，一发不可收拾，一下子就虚了，之后就戒了，可是身体每况愈下，失眠，遗精，有点精子就遗了，到医院看了下，医生开了点换少胶囊，可是还是没用，身体一天天虚弱了，现在黑眼圈很严重，还有慢性前列腺炎，20岁的人像个老头儿，估计老头儿都比我身体好些，希望医生告诉我，我这样子还能治好吗，怎么治，如果医生方便请当面给我确诊，开药，我不想再这样耗下去了，在这么下去，30岁之前我估计就玩完了。

　　13.我今年28了。手淫可能也有10多年了，没同女的做爱几乎一天一次，最近一年总感觉自己好像老掉很多，有时候腰部总是很酸疼，也没有什么精力，老爱睡觉，而且站久了总想坐着，觉得没力气，现在勃起没什么问题，就是感觉好像没有以前那么硬了，而且做爱的时间感觉很短，好像就5分钟就会射出来，而且第2次要勃起在战的时间也要等很久，也没有那么有兴致了，以前我可能一晚上3~4次的，阴茎也变小了很多，身子经常油油的，手心汗也很多。我这是不是肾虚了。

　　14.今年19岁，手淫史达近3年。 身高1米8 体重120斤。脱发严重，头发整体稀疏，头顶近乎秃顶，前额头发稀疏尤其明显、手脚冰冷，面色苍白，眼神无光，面部皮肤衰老。

　　15.我今年22周岁，我自小学毕业（12周岁）之时沾上手淫的坏习惯，至今未能完全克服，在2006到2008年有头发脱落，但由于不很明显，所以没怎么在意，到了2009年至今，头发脱落很明显，现在前额头发感觉不怎么长，所以很难看。至今未女朋友，我后悔莫及。现在，我前额稀少，枯黄，面容衰老很快，感觉像30多岁似的，我开始手淫很频繁，一天几次，后来力不从心，意识到坏处后，已戒不掉，所以我有段时间手淫到要射精时，就勒紧阴茎，不让精液流出，这样的直接后果是我排尿管变的很粗，第二天头发更加大片的脱落，鼻子两边的沟更深，后来没这样了，现在，我平时一干活甚至时吃饭，上厕所时都大汗淋漓，尿频，尿不尽，早泄，精液呈透明状，阴茎短小，睾丸下垂很厉害，包皮，阴茎头总是红红的，头发不长，发髻越来越上。我都不想活了，但想到父母，我就忍了，父母都50多了，一辈子操劳，还没享福，哎，我现在很自卑，不感和人交谈，人家一开口就问我几个孩子了。孩子在读小学了吧，我都恨不得找个洞钻进去，偏偏没有洞，哎。。。。。

　　16.我手淫2年了,天天射很多次,现在我觉得自己变得有点老了和丑了,如果我从现在开始解除了手淫,我的情况可以改善吗?

　　17.手淫三年 变老了 怎么办？本人93年的 手淫三年了 现在身边的人都说看起来不像90后的了 怎么办！！地因为手淫引起的么 戒了之后可以恢复么？?

　　18.我手淫都快几年啦，但是我每次手淫完后 总是觉得皮肤变衰老一样　请问这正常吗？

　　19.24岁手淫过多明显阳痿早泄！明显衰老！怎么办？

　　20.高中生手淫导致消瘦，皮肤松弛老化怎么办,男生，面色昏暗，也有点勃起不坚，没治疗过，不好意思和我妈说，我想让皮肤紧致一点，面色红润一点，变胖点。

　　21.我从11岁开始手淫，平均每天2次，现在16了，我很后悔，也很害怕，因为我才知道手淫能使人衰老得快！

　　22.手淫变老了，脸上皱纹，黑眼圈，脸色暗黄，该么办？今天没事，照了一下镜子，才发现自己是多么的可怕啊：笑一下好多皱纹，眼圈发黑，眼睛也没有神，脸色也暗黄，突然不敢出去见人了？所以求助：我到底该怎么做？大家帮帮忙啊。

　　23.我从10岁开始，一直持续至今，算起来有12年了，现在身体得了有鼻炎，咽炎，前列腺。直肠炎，毛囊炎，脊柱侧弯，近视等疾病，性格方面懦弱，胆小，偏执，自大，却又不自信，经常不敢见人，并且健忘，失眠，现在加上脱发我真的想死。工作不顺心，思想道德败坏，给我杯农药，我真敢喝一下了结，现在都成了小老头！12年sy给我的报应，惨!!

　　24.2014年了， 感觉我记忆力非常差，听到水滴声 就想尿，但是去尿，又尿不出来。胡子长的很快， 模样有 未老先衰的征兆，情绪易怒，我担心自己这辈子完了， 我还有救吗，朋友家人给我介绍对象，我总是避而远之。无意间看到有戒色吧这个贴吧， 特此来寻得方法， 实用一些，我跟家人同住，我想保密式的戒撸， 求明灯为我指路。

　　25.长期手淫，人特别黑，皮肤很差，人家都说我长的很老气，我怎么办呢，我28岁，看起来像30多岁的样子。

　　26.手淫3年了。今年17岁。皮肤变的很差。老了好多。就象30多岁的人。怎么办。有什药吃吗。请帮帮忙。

　　27.我很小就被哥哥的朋友带看黄，所以我读三年级就会sy 一直到现在有5年了。 jj肥大，晚上排尿次数增多，人看过去很老。 之前几个月还会痛诶。

　　28.我的症状是 腰有点酸，脸上的皮肤很来很老，都像30多岁的了。我才20岁呀，失败~ 所以来这个充满着正能量的贴吧。 手臂特别细，心情会两极化。特别开心，特别抑郁。手淫了第二天起来会有鼻炎，打喷嚏，连打7、8个。人貌似矮了一点，头屑比较多，上课不注意听讲，脑子、嘴都变笨了。其他也就没什么了，不敢照镜子、不爱与别人交流，导致有的老师现在还不知道我的名字。脸型手淫后越来越方，戒了一段时间就会恢复原样、特别没有自信。就这些了。

　　29.25了已经不小了，按理来说正是学干事的时候。刚毕业的时候抱负倒是挺大的也正儿八经的努力拼搏过。回想起走过的路觉得自己挺可笑......现在身体已经不行了，身体各机能像个老头一样，再加上各种失败脾气暴躁埋怨父母痛恨自己。

　　30.我11岁左右撸，每次撸完后都会去排尿，撸龄8年，症状可能较严重，皮肤衰老，勃起不坚，jj短小，眼窝肿胀，怎么破，我以后还想找女朋友，表现不佳就留下终生阴影了。

　　31.手淫十年，经常感觉中午犯困，而且感觉阴茎越来越短，人看起来也苍老，如果戒了那要多久能康复啊？

　　32.手淫5年了，戒撸17天，平常是一个礼拜一次，特别是一天一次，都说脸长老10岁，猥琐。

　　33.从小就摩擦，从没有精液的时候就开始了，天天撸，估计10年不止了，今年20，面部和手部衰老皱纹干燥，好郁闷啊！

　　34.撸管8年。现21岁，有白发掉发耳鸣视力不行，全身无力腰酸，脚气脚脱皮，脸上有点痘痘，尿频繁，精液果冻，一脸没血气看过去苍老，做爱一分钟射硬不起来撸管第二天都是全身无力腰酸背痛。

　　35.我的症状：1、头发枯黄有脱落；2、面色较老黄、精神不佳；3、走动易出汗、易疲劳、脚后跟疼；4、五更腹泻、小便黄、阴部潮湿；5、腰漆酸软无力、手足爱出汗；6、口干、记忆力减退牙齿掉一颗；7、阳痿、早泄、无性欲较严重，手淫史10年已戒掉敬请各位德高望重之人，给予诊断。

　　36.27岁 手淫12年 记忆力差 白头发多 衰老 人家40的看起来比我还年轻。

　　37.我是初二知道的，12年了吧！就是爱出汗，一运动就出汗。。。不知道有没有一样的。。。还有就是脸上都有皱纹了。24，看上去35，这是一个微信好友看我的头像说的。应该是实话.

　　38.我十七了，sy快两年。身形消瘦，虽然脸上什么都没长，但是记性很差，感觉长老了，我还咋么办？现在看见女孩子下面一点反应都没有，我是不是不行了？

　　39.手淫将近10年了，现在身体严重受损，但就是在这种情况下，这三天又连续性的破戒了，前天4次，昨天3次，今天又两次，不知道戒了多少次了！最长也没有超过两个月的，手淫该有的症状我几乎都有了，还比较严重，现在才23岁，但感觉自己比70多岁的老头还要老。真的是没办法了，绝望了，难道这辈子真的要被这该死的手淫毁了？我不甘心啊！但又没办法，谁能帮助我，和我一起戒？一个人想要戒掉真的是太难太难了！希望你能陪我一起戒，每天提醒彼此，鼓励彼此！

　　40.我高一 16岁 sy1年半左右 现在学习有些吃力 文理都有 该怎么快速提高脑力 我不想再荒废了 还有相貌 我现在满脸疙瘩还喜欢扣 有抬头纹黑眼圈 看起老很老…不像16的皮肤 该怎么治？怎么恢复？

　　41.后悔啊！我本人今年15岁，99年出生，sy4年，变得苍老无比，我再次忏悔，立誓再也不撸，并希望以此激励吧友戒sy,真是危害极大啊！！！

　　42.我手淫11年了，几乎每天2次。今年17岁，别人都说像20多。我会的肾衰竭吗，今天网上看到肾衰竭的症状好害怕！

　　43.我很迷茫 我还是学生才刚刚18 有人叫我叔叔。。。我有睡眠不足 偶尔有食欲不振 感觉力气不足 前一段时间有失眠严重 怕冷 右侧腰痛 头发脱落 前段时间睾丸有点疼 现在感觉没有了 昨天有黑便而且有点稀 今天有形状了 口干 怕冷 而且手脚冰凉 记忆力下降 180mm 体重134斤 sy应该有5 6年了吧！

　　44.手淫导致的面部老化问题，求助，我手淫5年了，现在17岁面容猥琐，嘴唇厚，怎么使我的面容恢复？特别是嘴唇的恢复。

　　23.SY成绩下降（78例）

　　解析：SY会导致脑力下降，中医：肾上通于脑，肾精化生脑髓。脑力一下降，成绩自然就容易下降。脑力下降对于学生党来说，是一个灾难，影响学习也影响前途，对工作族来说，也是一样的，脑力都撸掉了，做很多事情都力不从心了。脑力就是竞争力，撸管伤脑力，实在害人不浅！

　　1、【第一个大报应】

　　时光荏苒，岁月如歌，一晃就到了08年。

　　那时我已经手淫了4年，尽管身体上还没有什么不适，但是人生上已经是惨不忍睹。我在班级和年级上挂在倒数的位置，在违纪处分上顶在学校的前排，每天和一堆狐朋狗友浑浑噩噩的过日子，醉生梦死，好不自在。直到寒假前的一个月，班主任勒令我退学，我才仿若于梦中惊醒，原来我已经走到如此地步……我哀求老师给个机会，让我参加高考，可惜，为时已晚，终于，我还是站在了校门外。

　　回到家，面对父母的失望，我感到无以言对。走出家门，面对亲朋的批评，我无地自容。有时候同学聚会，看着他们阳光的笑脸，我倍感难堪。在那段灰色的日子里，我沉默寡言，不敢面对现实。我恨，我恨，我痛恨！我痛恨自己，即便那样灰暗的时光里，我依旧痴迷于手淫。如果当初能迷途知返，也许也不会走到如今的凄惨……

　　2.求助，由于长期手淫，学习成绩下降很多，别的方面没有什么影响，现在已经停止，问多长时间可恢复，因为要高考了，有什么措施。

　　3.我今年23岁,已有很多年的手淫史了,后来发现学习成绩下降了,记忆力也不好了,现在次数越来越少了,可是有时夜里做梦时遗精,身体泛力,后腰部不适，记忆力减退,总是犯困，有耳鸣现象，有白发，还有些脱发。 有人建议我用金匮肾气丸，这对证吗？我手心爱出汗，易上火，但大便不干，舌苔白，也不知是阴虚还是阳虚，应该怎么治疗？

　　4.自从六年级迷恋上手淫后，一直戒不掉，明显感觉不好的一点就是理科成绩迅速下滑。记忆力减退，分析能力和逻辑推理能力丧失。、请问现在那些药物能治疗？

　　5.因为长期手淫导致学习成绩不断下降，还能不能恢复从前的我？极后悔。

　　6.我今年高三，文科，5年前开始手淫，高一的时候因为精力不足而选简单易学文科，也是我这一生继手淫后最后悔的事情，最近的考试中我终于立志要戒手淫了，考试第一天我没有手淫，语文73，数学43，都是差不多班平均水平，而考试第一天的晚上我居然意志不坚定而手淫了，第二天状态很差，文综140，班最高170，其实前三科的分数有250多了，按照我英语一直以来的水平，应该是70以上，这样我的分数就320以上，班最高420，班第10名350，级最高490，可以进班20名，可是我第一天考试的晚上手淫了一次，第二天考试的中午又手淫，下午头脑混混的，居然考了前所未有的30分，我真的崩溃了，我以为我能进班前20名的，因为\*\*我连小小的班前20名都进不到。

　　其实我高二的时候也很严重，体重很轻，整天无食欲，无论喝多少水，尿都是黄的，脸色差，后来我才知道这是慢性肾衰竭的症状，可是现在食欲也变好了，虽然没以前身体巅峰的时候好，尿多且淡，脸色还是差，但是用脑困难，尤其是晚上，反应速度极慢，思考能力极低，上完晚修跟没上没什么区别，丝毫不比高二的时候好，却恢复极慢，一星期前跟一星期后晚上的感觉来看都没什么区别，可能是我每个星期都手淫有关吧。

　　7.我初中成绩一直很棒，是全校的尖子。高中，因为染上手淫的毛病，成绩直线下降，想改又改不掉。谁来帮帮我。

　　8.手淫对学习有什么影响啊?我成绩下降到学校的二本线了!!!怎么办?我读高二

　　9.过度手淫，导致学习成绩下降，注意力不能集中，内心对事物无法产生共鸣，不能思考问题，该怎么办？

　　10.我今年23岁,已有很多年的手淫史了,后来发现学习成绩下降了,记忆力也不好了,现在次数越来越少了,可是有时夜里做梦时遗精,身体泛力,后腰部不适，记忆力减退,总是犯困，有耳鸣现象，有白发，还有些脱发。 有人建议我用金匮肾气丸，这对证吗？我手心爱出汗，易上火，但大便不干，苔白，也不知是阴虚还是阳虚，应该怎么治疗？

　　11.男，15岁，来自广西。我手淫一年多了，学习下降超大，思维能力不如以前，还有其它不适，我该怎么办？想得到怎样的帮助： 我想恢复我的一切学习能力，如记忆力、思维能力、智力还有身体精神充沛等。

　　12.很多吧友和我一样都是学生把，手淫对学生真的打击很大，上学期我的成绩比一本线高了十几分，现在的话只比二本多几分，原因我想就是色吧，每天上课意淫晚自习也是，回家也会！我被这个折磨很久了，成绩一落千丈，每天回家熬夜想，第二天上课瞌睡，这是我亲身的经历，我今天下定决心改变我自己，我的潜力很大，我不甘于平凡，我虽没有梦想，但我至少要过的很好！报答父母！也对得起自己十几年的努力。我不想毁了自己。

　　13.话说楼主比我大七岁，我马上高考，去年发现了戒色吧，感觉很不错，但并不是认同，只是觉得很好，并没有严格戒色，断断续续，时好时坏，直到参加市一二模的时候，我的成绩急转直下，当时我很揪心，认真的分析了想原因并结合吧友的情况，我知道这是手淫惹的祸，我很难受，我又不愿意与家人沟通，感觉有点自暴自弃。

　　14.楼主我以前也是个学习的料，什么奖状的贴得满墙都是。现在看见它们，竟是无奈的感觉，那美好的就这样流逝了。虽然身体大不如前，但我一直没放弃过学习，甚至比以前还更努力。可成绩还没点起色，我茫然了，慢慢的才发现都是sy惹的祸。但是那时以停不下了，所以中考错失了好的高中，初三第一学期还稳坐班里前二，第二学期怎么努力都没用。甚至后来还堕落了，跟着班里人打纸牌，旷课什么的。当时多么傻呀！

　　15.本人虚岁18，现就读于省一级重点高中，全国百年百强名校，市里最好的学校，现在发现SY真的影响学习，自从初中意外学会了SY，记忆力衰退的很厉害，脑子越来越笨，其中最差的科目就是英语了，不是理解能力差，就是记忆上单词压根记不住，因为中考对英语的要求不高，我也就顺利地考上了重点。自从到了高中，科目难度大，又加上这个不良习惯，英语次次不及格就不用说了，数学，化学各科都出现严重问题，上化学课经常走神，注意力不集中，化学方程式记不住，就在上次月考前一天晚上，忍不住撸了一发，结果第二天的数学考试，真的达到了，这他妈是什么，这他妈又是什么的境界，成绩仅仅26分，这对于我来说可是一生中破纪录的一次，心都凉了。现在特别担心两年后的高考会连2本都考不上，这对于重点的来说将会是莫大的耻辱，真的很担心继续SY下去的后果，所以决定戒了，每天晚上签个到，请大家监督，前途不可以就此毁掉。

　　16.我是广东高三党！ 距离高考还有43天！广州二模成绩刚出！仅仅上2b线！英语，数学，渣得不能直视！五年前，我还是全校的佼佼者，那一年我学会了sy!高一时我勉强是全级的尖子！高二，沦为中等水平，高三彻底沦为学渣！这过程，日均sy一次！现在回想起来，后悔莫及！太对不起自己了，废了一个美好的青春！五年多的sy，让我由一个人才沦为了废材！让我的成绩一落千丈，让我的浓密黑发，变得稀稀拉拉！让一个满脸自信的我变得猥琐不堪！如果有机会从头再来，我会对SY说绝不！可惜，光阴荏苒，日月如梭！我已经堕落了，五年有余！我还能做的只有彻底醒悟，还自己一个不再堕落的人生！在我走进戒色吧后，我终于知道我为什么再也没有了以前的自信，再也没有了以前的聪明敏锐，再也没有以前的记忆力，再也提不高自己的成绩，再也没有了以前的浓密黑发！再也没有以前的运动能力！再也没有了一张青春活力的脸蛋！……这一切，都是因为sy!看着别人在球场上挥洒汗水，在考场中发挥智慧，在生活里有滋有味！我发誓，从今天起，不再sy，2014年4月25号！将会是我的起点！即使我知道今年我很大可能高考失败，因为记不住单词，缺少了理科应有的思维！但是，为了未来，为了不让家人以及自己失望，我要崛起！

　　17.初中以前，成绩都是非常好滴。数一数二。自从有了这个毛病，成绩一落千丈。家里条件也不算好！考重点高中还差一些分，花了1万块才进我们那里的重点高中。这都是恶报啊，大学也只上了一个大专，哎，真的不知道自己会是这样的人！悲哀。所以一定要坚持下去，恢复容貌，恢复自信，找个好老婆。确定事业。安静的生活下去。

　　18.sy危害很大，我因为sy导致成绩超差，现在连大学都没机会考，邻居，亲人，老师以前都认为是清华北大的料子，因为我是一个穷人家的孩子，是sy差点毁了我，现在还迟吗？

　　19.我是一名在校大学生，我是半个月之前接触到这个贴吧的，也是从那时开始下定决心戒色的。

　　我从初二暑假开始，sy快五年了，深深感受到sy带给我的危害，从阳光秀气到猥琐阴气，从乐观开朗到自卑闷里闷气……这些改变可以说都是sy带给我的，每当想到这些，我都深恶痛绝，我就会问我自己我就是这个样子吗？这时心里就会有另一个声音告诉我，我不用这样子，我可以通过自己的努力改变现在的自己。那么第一步就是要戒色。试想一下，一个人每天经常YY，他的气质会是个什么样子，恐怕不管是什么服饰，什么化妆品都掩盖不了的。记得高中时，学习很紧张，我一直就将sy当做是一种泄压的方式，尽管在那一刻会感觉很放松，但是它所带来的危害是放松得到的的千倍万倍，所以没有事就来一发，反正我有正当的理由，我是为了更好的学习。可是，我却不知道不理解我的上课不能集中注意力，记忆力减退，精神总是不在状态就是由sy带来的，虽然学习很努力但一直成绩平平，我也总是将理由归结为学习不够努力，方法不当，所以我通过sy来放松心情，将YY的对象看做我努力的目标，就这样陷入了不可自拔的恶性循环。现在想想那时的我还真是可笑。也可惜当时没有接触到这个贴吧，这种平台。

　　20.我从小学5年级开始SY，那时频率还很少，对身体的影响不是很大，小时候的自己阳光 、开朗，聪颖，初中考入了重点中学，在学校成绩仍然是属于前列，初二开始逐渐增多，成绩开始下降，中考只进了最差的重点中学，高中阶段简直可以用黑暗和惨不忍睹来形容，成绩越来越差，性格越来越闭锁，假期特别是暑假几乎一天一次，不断的挥霍着自己的脑力，高考连本科都没有考上，我一直想不明白为什么高中突然听课就听不懂了，其实是大脑受到了影响。

　　工作也不如意，气场、磁场受到影响恋爱也很不顺利，不讨女孩子喜欢。

　　去年八月接触了戒色吧，开始戒色，中间一直没坚持超过七十天，元旦过后一直到现在都没有破戒，超过一百天了，要向两百天努力，女友的事也差不多了，下一步就是谈婚论嫁，然后是好的工作，以后的路还很长，所以大家要相信戒色真的能使自己变得更好，大家一起加油！

　　21.我感觉我要完了，距高考仅30几天了，每天就那么点睡眠时间还失眠，失眠该怎么办啊，我知道是手淫惹的祸，我知道错了，我学习成绩已经一落千丈，以前我考南京大学没问题的，现在还不到二本线，我完了，我还怎么办，我正在戒，我去偷偷看过一次中医，是肾虚，我没敢告诉我爸我没钱买药就没买，我编了个慌和我爸说压力大脱发，我失眠到底怎么办啊！

　　22.手淫后我的脑力也是一年不如一年，小学的时候，我是学校里最棒的学生，曾经考试学校专门给我设了个特等奖。初中时，成绩在班里在前几名，到了高一下学期就到了五十名。高三没考上本科，又复习了一年，刚刚考上二本。

　　23.2013年暑假之前，我的SY史至少有八年，这其中从天堂到地狱的差别让我后悔莫及，由于天生比较好色的原因我大概从初中就开始SY，以前什么都不懂，只知道弄完之后很爽，所以三天两头就弄这个，初中的时候成绩还很好，但是自从sy之后我发现过了一段时间，我的头发皮肤开始变得油腻，眼神变得无神，甚至人都变得猥琐，精神完全无法集中，导致上课老走神，强迫自己听课都没用。到了高中时，我的成绩从初中十名左右掉到了倒数，经常被老师批评，还被叫过家长，更严重的是从高中开始我的身体就停止发育了，身高永远都定格在170厘米。经常觉得身上没有力气，整个人都处于严重不健康的状态。后来使劲全身精力考上了大学，还记得那时候有多痛苦，由于SY我的理解能力变得奇差无比，别人稍微说复杂一点的东西我脑袋都转不过来，而且记忆力也极差，别人背几遍能够记下的东西我要十几二十遍才能记下来。

　　24.先说说SY的危害吧。我小时候一直很幸福，爸妈对我很好，家里条件也不错，虽然过的比较简朴，但也从来没为缺钱发愁。自从11岁学会SY，我开始长头皮屑，上课憋不住尿，基本上每天下课都会去厕所。慢慢的体力下降了，变的不爱运动，每次体育课，稍微跑跑就满头大汗，气喘吁吁，后来我就不参加各种体育活动了。视力也下降的厉害，初中就开始带300度眼镜，现在已经增长到700度，不过这几年视力倒是稳定了。再说说学习成绩。初一的时候，没怎么好好学习就考了年级第八名，后来也不知道为什么，成绩总徘徊在班上30名左右，不管我怎么努力，也很难进步。记忆力和理解力都开始下降，最要紧的是注意力没有了，上课完全听不进去，脑子里想些乱七八糟的，有时候甚至在课堂上SY，现在想想真是恶心自己。后来中考，成绩一般，老爹还是出钱让我上了省重点。到了高中，离家更远，我开始SY加上通宵电脑游戏，近视越来越深，成绩越来越差。到了高二的时候，已经下滑到倒数了。老师都说我挺聪明的小孩，就是总是心不在焉的。我当时始终不知道是SY的问题，天天过着没心没肺的生活，当时的志向就是混毕业了开网吧。高三的时候，我爸看我成绩下滑的厉害，就到学校找老师了解情况，之后在学校旁边的一条街上狠狠踹了我一顿，打着打着，他自己也伤心的哭了，停下手不打我了，然后发送了我一辈子忘不了一幕，我爸老泪纵横的跪在我面前，让我好好学习。他说家里就我一个，不学好将来谁也管不了我。我也哭了，不是因为挨打，而是因为惹老爸这么伤心，我真是不孝。高三那年我是拼了命的看书，好在我底子不错，省重点的老师教的也好，成绩慢慢赶上来了。高考结束后，也算考了个一类大学。不过高中期间我一直在SY，基本上是一天一次的节奏，被子被我弄上的一块一块的黄斑，很是恶心。

　　25.我14岁，男，每周手淫2-3次，然后成绩下滑，总觉得记忆力没有以前好了。老师讲完就忘了。买过生命一号，现在不手淫能提高记忆力吗？怎样才能挽回我的记忆力呢？

　　26.我沉迷手淫，导致学习成绩下降，注意力不能集中，内心对事物无法产生共鸣，不能思考问题，该怎么办？

　　27.手淫5年,学习成绩一路下滑,只考了二本.记忆力下降严重,免疫力下降严重,心理负担重,希望得到指导。

　　28.大家好，大家都是手淫的受害者，难友！我本人手淫了十几年，由一个聪慧的优等生变成现在一个整天神志不清，迷迷糊糊的蠢人。在后悔之余，一直在思考为什么会这样。我不吸烟，不喝酒，不吸毒，为什么就因为与生俱来的欲望，就把人给摧毁了？？？我现在已经发展到很严重的地步，每次手淫之后，精神马上很明显地颓下来，头脑思考力很明显地降下来，想不起事情。尤其是手淫后马上睡觉的话，第二天的脑袋简直像白痴一样，一点也不能思考，混沌一片，麻麻目目。相反，如果可以连续一两个星期不手淫，休息好，头脑就会变得清晰，敏捷，思考力回来好几成. 这些症状都是十分明显的，都是我从客观的角度，自己对自己的这种现象冷眼旁观“多年”所知道的，决不是什么心理负担，心理因素。

　　29.我还是高二学生今年17岁 手淫有两年多了 一直想戒可是都做不到 成绩下降 记忆力各方面都变差了很多 体质也变差了很多 整个人没什么精神 可我还想要考好的大学呀！！我不想就这么被害了 可我总是戒不掉 一戒不掉就不想学习 性格也被改变了 好多手淫造成的危害都往我身上压难受死了。我也试过放松放松，打打球 可这样做越会让我不想学习 我该怎么办？？

　　30.手淫太多过后，记忆力下降很快，反应能力也下降很快，能恢复吗？

　　31.本人十六,手淫过度导致反应慢理解能力下降,现在怎么办?

　　32.作为学生，我去年瘾上了打飞机，压力太大，成绩下滑了，手淫戒不了，明年就要高考了，不知道怎么办。帮我。

　　33.手淫后智力下降，大脑胀，记忆力下降怎么办？我16-19岁间手淫很频繁，一天一次有时几次，今年20岁，今年开始减少至一星期一两次，每次手淫后大脑胀加重，感觉智力记忆力明显下降，一周之后有所恢复。明显感觉智力，记忆力，精力不如同龄人，怎么办？

　　34.手淫从15岁开始现在我17了发现我成绩下降，注意力不集中，有时还忍不住登黄网，可是克制不住，请大家给我出出主意帮帮我戒掉手淫把学习成绩提起来！

　　35.晚生愚钝，于22岁是误入歧途，手淫近2年多，现发现记忆力，思维能力极度下降，大脑一片空白，言语常常词不达意，与人交谈也无法跟上对方的思维节奏，看书与被诵更难以提起。现24岁，并已决心彻底戒除恶习。诚心请教各位医生，戒除后，能否恢复之前的思维能力与记忆力。 二，是否需要前往就医？不就医，凭借戒除，身体能否自行恢复？感谢！

　　36.长期频繁手淫导致智力下降，后脑被掏空后！后脑勺凹陷了下去，英语和物理是我的专长，可现在理解起来有点吃力，和人说话缺乏应有的词汇，以前说一个完整的句子根本不是问题，说话和行动的动力微弱.。无智力能不能恢复原状？用不用彻底戒除手淫？

　　37.我也有过手淫，以前成绩很好的，但现在成了倒数的，睡觉时会出很多汗，尽管是冬天，很多梦，精神衰弱，脑袋空洞洞的，记忆力也差不多消退完了，全身乏力，跑400米，跑了一半就头昏脑涨的，看东西也很少有焦距，我后悔了，我一定要改，高考只有一年半而以了，我不想还是这种了无生机的样子，医生，给我些建议吧，精神上的和药物上的。

　　38.我长期手淫，成绩严重下降，这是否有必然联系？我想去中医治疗一下，对我学习提升有没有帮助。或者喝些六味地黄丸，这恢复得多长时间？因为六月就要高考了，以前远超一本线的学生，现在就在一本线附近，现在悔恨啊…求高医指点。如果有效，定当酬谢。

　　39.我是高三学生.有5年手淫史，成绩一直不错，高二下半年就有点注意力不集中，高三就更严重，有网上说的青春期综合征症状，非常苦恼，成绩严重下滑，看了心里医生，时好时坏，怎么也学不了习，另我一直喜欢一个女孩，前三年我一直为了她努力学习，成绩很好，可我总也追不上她，高三了我怕耽误学习，不在联系，可我没了目标，成绩下滑，出现烦躁不安，胡思乱想，注意力无法集中。恐惧，自卑自责等，想学习却学不下。医生救救我，可服“聪慧冲剂”吗？

　　40.我经常手淫 平均1~3天一次 手淫后感觉很累 以前数学成绩很好现在做数学题思维很混乱 我要多久才能恢复正常?要多吃什么? 如何控制自己的情欲?我才15岁，花季啊。。不想龌龊地糟蹋在手淫里。如何戒手淫?多吃什么?

　　41.我今年15手淫3年了 现在学习成绩没有原来好了 请问现在戒掉能恢复和以前一样吗？

　　42.色情的引诱，不坚定的毅力，对性的幻想，现在我有了手淫的坏毛病，学习成绩下降，每晚都有梦，精神不好，记忆力不好，我吃过“聪慧冲济”。可效果不明显，我该怎么办？我还有没有希望？

　　43.我手淫过度导致健忘、注意力不集中、学习成绩下降，我很小就开始手淫了现在十六岁上高中。

　　44.手淫对学习有什么影响啊?我成绩下降到学校的二本线了!!!怎么办?我读高二。

　　45. 有7年手淫史的我，因逐渐体会到邪淫会伤身损福德，今天要发誓永不再犯手淫。古人有云：‘求名者，因好色欲而名必败；求利者，因好色欲而必丧利；居家者，因好色欲而家弃必荒；为官者，因好色欲而官业必堕。’我记得很清楚，我的手淫史是从我高二接触到黄色影片开始的，当时出于好奇，就尝试了第一次。当初，我并不知道手淫属于邪淫的一种，也不知道它还触犯了因果报应，再加上有科学的鼓催（适当的手淫对身体好处）。我愈发把手淫看成是一件理所当然的，科学的事。于是，手淫的频率也逐渐的增多，直到现在。。。真是忏悔！更有的是，如果每周不手淫一次或以上的话，淫念就一直在脑海里徘徊，见到了女孩子就会胡思乱想，相当难受，跟处于地狱并没两样。脑海中有念头不停地提醒我，手淫很舒服。如是夫，日复日，月复月，年复年，不知不觉地，手淫就慢慢的开始了。。。

　　我并不知道手淫会影响福报的，记得我以优秀成绩的考进县高中的时候，高一的时候成绩名列前矛，可到了高二成绩也开始下滑了，碰巧那段时间我已经开始手淫了，起初，我认为自己是爱玩的缘故所导致的，于是我悬崖勒马，更用心的去学习，因为想考理想大学而吐气扬眉一下，我倍加努力学习。所以高三的第一次模拟考，我考了全班第一名。于是自此后，心里乐滋滋的，手淫又继续开始了，慢慢地发觉自己智力上身体上，都跟不上了。结果成绩一落千丈。尽管我很努力学习，结果当年高考名落孙山。我并甘心于那次成绩，于是我决定复读一年。期间手淫一直，但我当时并不知道罪魁祸首是我手淫之过。我清楚地记得那一年复读，我每次的模考成绩都在本科线上，也万万没想过会有考上专科的可能，结果，那年高考我考出了一个无法接受的成绩，考到专科线。在大学期间，频频大考，如六级考试，专四都没能通过（就差上两三分），尽管我做模拟试题的时候都能过。想到自己步入社会在即,而手上的证书少得可怜,内心悔恨万分!在此奉劝各位,考取功名，过级考试，知识和努力是很重要的而且是分不开的，但自己的福德也不能小看啊！！！暂且不说手淫会损福，至少它已经让你思想不集中,胡思乱想.试问这样的情况怎能把试考好?望广大学子们和工作朋友们考虑到家人及自己美好的将来,痛定思通把手淫戒掉.关键是决心!下定决心就已经是成功的一大半了,愿你能成功,早日体现到健康快乐自在!

　　46.从那以后，我就一步一步直到最后彻底的堕入了这个黑暗的深渊中。反复手淫，很多时候都在意淫学校里面漂亮的女生。恶报也一波接着一波的接踵而至了。最初的恶报是初三时候，感觉自己向来最擅长的数学竟然突然变得深奥了起来，很多的东西，自己突然看不懂了。这正是第一个恶报：分析推理能力下降，或者说是智商下降也未尝不可。然后数学的成绩就开始下滑。不过，那时已经接近了中考，凭着自己多年以来的聪明和打下的基础，中考的数学还是应付了过去。虽然只是考了80多分（百分制，以前从来都是考95以上的），还不至于令自己太过于惊讶。虽然当时，还不理解为什么自己的数学水平一下子就下降了。

　　47.我是个高3学生,快参加考试了.可记忆力怎么也不如以前了.我好难过....小学时候我的成绩总是名列前毛.自从手淫以后我的记忆力严重减退.现在在班级里倒数了....那个能治吗?大夫.怎么治啊?救救我吧.

　　48.由于我过渡的手淫大概有6年多了,导致记忆力严重减退.学业已经荒废了.现在很后悔.请医生帮帮我。我看过很多人手淫后的症状，我都有 现在我知道学习是最重要的.但是我记不住东西了.很苦恼. 请问：要是把手淫戒掉后`记忆力还能恢复到以前吗? 大概需要多长时间?

　　49.我手淫过度，本来是班级里的优等生，现在考的也不怎么，两门都80多，我想学好，怎么办？

　　50.我是一个16周岁的高中生，自从手淫过后，就感觉自己四肢无力，总是头晕甚至站着也会眼睛发黑。在连续考试后，再考的话就会感觉自己大脑发热，头晕沉沉的。自己记忆力也下降，成绩下滑的厉害。还经常容易腰酸背痛！请问专家，这到底是为什么啊？

　　51.经常手淫导致记忆力很差身体素质下降，撸了好多年了吧，我也记不清楚了，原来成绩很好，现在成绩却一落千丈，天天在上课也非常认真的听课，就是记不住，几分钟过后连普通的题型都忘记了，公式什么的原本记不清楚，，我想问的是，如果现在戒除，还来的急吗？本人高二了，还有一年多就要高考，可是成绩却很差，不过我可以靠努力来弥补，只是记忆力是个大问题，如果早上坚持跑步，戒除手淫，可以很快恢复吗？希望大家能再推荐个保健品给我吃下，想尽快恢复，学习嘛，时间要紧，本人可以坚持不手淫，下定决心了，我知道危害很大～

　　52.sy4年了。前一年不懂，是一天好多次。后来几乎是1天一次到两次。现在戒除一星期多了。从去年开始，头脑浑浊，眼睛看什么都直。思维和理解能力下降。现在看书都麻烦，理解能力特别差。怎么办，我还有救吗。我还是学生，现在学习一落千丈。成绩直线下滑。还经常特别困，上课睡大觉。我能恢复好吗？要怎么做。？

　　53.马上要中考了，但我sy整天头昏怎么办？楼主今年读初三，因为初一时的一次尝试走上了这条不归路，当初刚刚读初一时能够考班上一二名，现在就在八九名徘徊，怎么办啊！我觉得一天昏昏沉沉的，说一道题别人一下子就反应过来了，但我要想很久，怎么办啊！

　　54.本人17，撸龄我记不住了，因为我似乎是小学中期就开始有这种恶习…那时什么也不懂。现在我觉得，我从一个数学解题速度比别人快几倍到现在数学渣渣似乎就是因为这个…手淫虽然似乎没影响我的身体发育，但是蚕食我引以为豪的智力和记忆力让我不能忍受…还有一百天就要高考，敢问现在戒的话对高考是好还是不好？因为担心戒断反应…求解答。

　　55.撸两年了，现14，脸上有痘，腰有时会痛，跑步岀800米就差气，以前2000都没问题，，成绩从前三下降到30左右。

　　56.非常感谢解答问题，差不多有七年了，注意力一点都不集中，学习成绩现在很差很差，脸上豆豆一直都在 导致现在的我一点自信都没有。总感觉自己不如别人。高考去年失败了。现在又来了一年。现在戒了22天了，期间遗了一次 。现在生病之中，感觉今年高考不能再失败了。忘楼主及各位大神帮助我共度难关。本人真心求改～

　　57.楼主您好，本人17岁，撸龄7年，头3.4年天天撸，第五年1周一次，6到7年是一个月撸两天，那两天撸4次左右吧。现在主要是头脑很不舒服，非常难受，学习起来感觉很困难，反应慢，连看小说玩电脑都会觉得脑子发紧难受，我该怎么办，这问题困扰我很久了，以前我成绩还不错，最近越来越差了。

　　58.小弟今年15，算起来也有4，5年了吧。总是会觉得无聊，然后就撸，多的一天三四次，少的两三天一次。也许是因为撸的原因，动不动就腿软，嗜睡，以前成绩在全校首屈一指，现在记个英语句子都费劲，今年更是经常腰酸，唉，曾经戒过一次，只坚持了一个多月，现在深知撸管的危害，希望前辈指点，我还年轻，不想废了。

　　59.我手淫三年了，脱发严重，声音特小，手臂没一点肌肉，感觉很瘦，眼圈很重，学习成绩从以前的前几名掉到倒数了，每次我都特怕考试，总是想方设法抄，白天特困，怎么办，还有救吗？我都因为手淫导致免疫严重下降，病毒感染，得了大三阳，怎么办？？我还是高二啊，我高考怎么办？以后呢？哎，后悔啊！！！！

　　60.我今年13，可能是进入青春期的缘故，连续两星期手淫了，每天一次。我感觉自从手淫后精神不好了，各科成绩也有所下降，怎么办？我好害怕。我还想考上一个理想的高中，不想辜负父母的期望，不吃药能恢复吗？谢谢大神！！！

　　61.我手淫从17岁到现在24。耳鸣，牙齿疼，学习不好，小便时总有一滴尿液留在尿道口，骨骼细小。我现在很后悔。手淫使我成绩由前几名跌落到中等。而现在很瘦骨骼很细，骨架小。现在时不时的牙齿疼牙齿由裂缝。每天耳鸣。冬天是下肢冷。小便时，总有一滴尿液留在尿道口。我现在不知道该怎么办。主要愁我身形的问题。骨骼太细小了，穿什么都穿不了，根本胖不起来。

　　62.小学五年级开始～的，现在高一了，尝试戒很多次了，总是破，因为我是一个人住，现在重戒才第三天，希望本周安全。我总是上课走神，以高分考入市重点高中，进班排名都很高，现在都倒数，写作业效率低的很，一天到晚不清醒且嗜睡，浑身没有力气.

　　63.各位大神！SY两年了，不知道我还能在回到从前吗？每一次都是非常痛苦，感觉在我一直掉落在深渊中，痛苦，恐惧，仇恨各种负面影响都来了，性格，学习也完了，我还能回到从前吗？？？

　　64.我16岁，4年了，一天一次吧，每次戒撸都不会超过2周（最长），嗜睡很严重，上课都能睡着（外加春眠现象），以前都没怎么影响学习，最近因为睡觉成绩下滑严重了，还有就是记忆不行。

　　65.我是一名高中生，今年十六周岁，18虚岁。有一年半的频繁手淫。现在已经戒了8个月了，但但是身体还没有回复，我仔细查了一下是肾阳虚（根据舌苔，面色，精神等） 我肾阳虚已经好长时间了，已经严重影响了我的学习。 求大师前辈们救救我啊！

　　66.在戒手淫一事上我也有100多天了，最近莫名烦燥。各种症状稍微缓解了一些。我初中时经常考试全镇第一，后来不停SY ,熬夜通宵玩游戏，高中还勉强能在我们市一中混，大学上了个垃圾大专，大专时连最基本的60分都考不到，差一点没拿到毕业证。工作两年工资一直1000-2000。后来去建筑工地连最基本的小工活都干不了。我才20多，可是看起来已经40+。最悲惨命运不过如此吧。最近想开了，也许这只是上天对我的一番锤炼吧。我最终还是活过来了。以后一定做个好人。有能力的话，就去帮助更多的人。没能力就平平凡凡做自己，孝敬父母，养活家人。

　　67.初中走读，加上父母比较开明，并没逼我去学这学那，给了我更多的空闲时间。趁父母不在家时就打开电脑猥琐，猥琐，再猥琐。初一时好像是比较频繁，那时大概一周2，3次。恶报就马上出现了。初一入校时成绩不错，数学时常拿第一。撸着撸着脑袋不那么灵光了，初一开始英语败得一塌糊涂。我记得那时经常听写英语单词，然后隔天中午留没过的学生，听写过关才能去吃饭。那时几乎每天中午老师的名单里都有我。因为撸啊，记忆力不行.

　　68.我是高三党，上了高三不知道为什么两三天就破一次，尤其是临近考试，越是紧张越是破戒，自己觉得白天意淫不是很多，可晚上就是把持不住，三更半夜梦撸，夹被子，根本没办法，学习成绩也从第一名降到了六七十，你说会不会是因为压力太大了啊？我实在是很迷茫，不知道该怎么办?

　　68.从小学6年级开始手淫，一知道今年21岁，手淫不但影响了我的发育(身体健康)，还行影响学习成绩。不过我还有一颗向上的心，必戒手淫，在撸剁手！决定专接本，考公务员，过4级！为自己加油！我想问21岁戒，是不是有点晚了，好痛苦，危害太大了.

　　69.本人92年生人，sy大概有十年了吧，期间戒过都不知道多少次了，但最后终究因为意志力不坚定而功亏一篑。最开始sy的时候大概在小学五六年级，那时候小，正是懵懂的年纪，更不知道其中的危害，只会尽情的享受这虚假的快感。小时候是个老实孩子，可能是父母比较传统，家教很严吧，所以导致了腼腆内向的性格，有什么事情从来都是藏在心里，不愿意和别人讲，甚至是自己的父母。可能正是出于这种性格的原因，所以一开始sy到身体不适的时候并不好意思和父母讲，也就少了一个懵懂少年青春期困扰时来自父母最好的帮助，从此便踏上了一条不归路。可以说直到高中以前我的学习也还不错，可能是性格原因很少和那些坏孩子鬼混在一起，所以外部的诱惑也就没那么多，sy也不是那么频繁，但精神和身体还是渐渐变差了。但还是如愿的考上了理想的高中，也算让父母欣慰一番。谁知我便从此踏上了罪恶的起点，一发不可收拾。带着满满的自豪感，甚至有些骄傲来到了全市的重点高中，更让我骄傲的是我高一的所有考试全是我班的第一名，更别提父母有多高兴。但这种光环的背后确隐藏这潜在的巨大危机。同学羡慕的眼光，老师尽情的呵护，让我产生的莫名的虚荣心，我把我自己当个人物，过分的高估自己，认为我不用学习也可以保持成绩。加上正直青春焕发，于是便开始极度的放纵自己，过着荒诞无垠，昏天黑地的生活。这时的我sy已成瘾，已经不能控制自己。身体和精神也达到了崩溃的边缘，学习成绩更不用说，一落千丈，父母的心也随着每次成绩的下降而渐渐破碎，他们甚至不知道我堕落的原因。结果自然而知，高考没能达到父母的心愿，考上了再普通不过的一所大学，这时的我已身心俱疲，呆若木鸡。

　　大学，可以是一个人再次起飞的地方，同样也可能是堕落的天堂。大学前两年的我可以说在昏昏沉沉中度过的，逃课，游戏，睡觉，挂科，还有一如既往的sy，yy，相比高中有过之而不及，一无是处，唯一让我欣慰的可能就是上大学后性格更放开一些吧。期间我也曾试图戒过，但终因大学这个大环境的影响而屡屡失败。甚至常常回想起自己昏昏沉沉的20多年，我的生活是那么的毫无目标，随遇而安，太多的让父母不顺心，太多的放纵自己，而这一切一切的根源就是情色。所以为了自己的后半辈子，也是为了我家人，在大三这时，我决定考研，而要想避免重蹈高考覆辙，戒色也就毅然决然。前几天偶然来到了戒色吧，看到那么多有同样经历的吧友，也看到了那么多正在戒色道路上毅然坚持的吧友，当然还有那些戒色成功吧友的宝贵经历，这都无形中给了我巨大的动力。因此决定常驻此吧，和广大吧友相互免礼，共同进步！！！

　　70.撸管15年，之前学习很好。手淫后各种升学考试都没考上，最后上了个野鸡大学。现在掉入社会最底层过着猪狗不如的生活，这就是报应。撸管毁一身，发誓要戒掉！

　　71.今年22了，可是回首过去，感觉都是从撸管中度过的，五六岁就会那些东西了，后来更是沉迷其中，沉迷在那几秒的快感中，小学的时候就开始撸的有点厉害了，不说一天多少次吧，反正一个星期两三次是最少的，小的时候记忆力特别好，可以说是过目不忘，长的也是特别好看，可是就是性格内向，容易害羞，万恶的邪淫啊，小学就只顾玩却还每次都是第一名，后来到了初中，因为要住校，所以频率少了些，一个星期两三次吧，但是周末回家就疯狂的撸，每次都是精尽人亡的感觉，由于底子好，成绩还是特别好，身体也特别好，就一直这样放纵着，期间也看过黄色录像，家里没人就偷偷看，疯狂的撸，后来到了高中，高中考的也很好，重点高中重点班，班级排名也是前几名，到了高中由于伙食不好，加上邪淫次数增多，导致身体直线下降，高一的时候周末就是书店看h书，晚上就撸，后来症状出来了，身体差了，学习也不行了。

　　72.我是个罪人,初二就开始撸，一直走走停停的戒了无数次都始终失败，我是个罪人。当我停下脚步才回头望时，我的记忆力变差了，我的成绩下降了，我来到了一个我想都想不到的高中。我要发誓，我要戒撸，我要努力.

　　73.高二上学期期末考试全班第一，全年级前50名，到了下学期就开始第5名，第8名，随着身体越来越透支，成绩直线下降，之后成绩就再也没有上去过。班主任给我们家打电话，说我不够努力，可是我想努力又用不上劲的那种感觉，好痛苦，我就记得高二高三没有开心的日子，每天都很痛苦，成绩就再也上不去了，高考可想而知，在我们班是第五名，可是离本科线40分。麻麻说，要不别上了，在家到岁数了成家。我说，不，就上，我不服气，打算再复读一年。于是让我亲戚找关系在别的县城一所重点高中复读，因为高考分不算低，没让拿钱，我就打算好好复读一年，考上本科。这所学校很苦，吃饭都要跑着去，时间特别紧，可是邪淫我还是无法戒掉。这所学校的班主任也说，像闷住了一样，没有精气神，班主任见到我也很尴尬，也是尽量不和我说话，避开我。我学习也挺用功，可效率就是提不上去，总是倒数20名，全班120人，其实老师讲的特别好，可是就是提不上分。高考那几天，吃不进饭，腹胀，一吃就腹泻，还有点憋不住尿。

　　74.我是名高三学生，sy两年了。 已经戒了一个月了，自从手淫后 成绩从学校前几跌到100多，马上就要高考了，我该怎么办。 我的情况多久能恢复… 可以喝古汗养生精调理吗？ 谢谢！

　　75.我17岁，手淫3年，现在主要是脑力下降，但还不算太严重，考试排名掉了100多，而且头发掉的多，一天有20根吧，大多是特别细的，尤其右侧头发厉害，右侧发际线向后大约1厘米，仔细看就能看出不对称，我已经戒了2星期，而且自己有信心坚持，我的头发能恢复过来么？

　　76.初中的时候接触到了电脑上的AV，但那个时候的我住宿在学校，而且电脑玩的差劲，不知道怎么下载，所以看的不多，主要是玩游戏比较多，后来，高中的时候主要是高二喜欢看H，高三刚开始的时候几乎每晚都看，以至于成绩下降的比较大，也出现了勃起不坚的症状，当时的我挺担心的，也就在百度上面搜索，老天给我一个机会，让我遇到了这个贴吧，从此我的轨迹开始了改变。

　　77.一个SY18年的人倾心告白，今天起誓死戒撸！身体上，印象最深的就是记忆力下降太快，还有就是初中的我胡须已经很旺了，并且是脸上都是，这让原本自卑胆小懦弱的我更是雪上加霜，在家人老师眼里我就是一个乖孩子，可是我一点都不快乐，不过我很快意识到SY的危害，并且也努力戒过，但由于当时什么都不懂，所以一直没有成功，所以我的学习慢慢的掉在了底层，身体上面黄肌瘦，头发一天不洗就油的不成样子，说话口吃加重，这时候的我讨厌自己恨自己，每次SY过后都有一种负罪感，觉得自己太龌龊，太肮脏，太下贱，因此从初中起每次SY完我都努力戒了，但过几天又破了，说实话就我个人感觉，通过我自身实际情况，SY的最大危害是对一个人的心理 ，身体其次，心理危害远远大于身体，对我个人来说，身高1.74不是最低的，也没有得过什么大病，但我在心理上病的太重了，我就是一个病夫，说实话，通过我个人经历我认为要想真正摧残摧毁一个人的意志，只有两样东西，一是鸦片，一就是SY，因此我感觉我一直活在病态中，从来没有胆量去争取一下，从来没有为自己未来考虑，我就是一个不敢追梦，不敢对喜欢的女生表白，没勇气做自己喜欢的事的人，是一个自卑胆小懦弱，龌龊，运气差，长相没有一丁点气质，一脸胡渣。

　　78.学生党求救！上课老是yy，不能集中注意力。我15岁，sy了2年左右，性格内向，上课yy导致成绩一落千丈，希望大神给点建议。

　　24.SY抽筋（11例）

　　解析：肝主筋！手淫伤肝肾，会增加抽筋的概率。以运动时抽筋和夜晚睡觉时抽筋比较多见。

　　1.我手淫过多手脚抽筋，连续抽了几天现在还是那样，我该怎么办？

　　2.手淫三年了，原来身体积攒的能量多，一天好几次也不觉得什么，现在身体被消耗殆尽，自己觉得身体素质差多了，我打篮球体力差的一塌糊涂，打一会就小腿软，胳膊酸，最近打半个小时两个腿就抽筋，手淫基本克服了，不知道如何让身体恢复，每次手淫后都腰酸膝软，很短时间的刺激生殖器就会射精，不知道是不是伴有早泄，不知道自己如何判断肾虚类型，不知道该不该服用六味地黄丸！

　　3.我是个15岁的男孩，我有手淫的习惯，好多次了。以前抽筋一会就没事了，可是昨天早上抽筋后到现在还疼。我是个运动员，我明天早上有比赛，谁能帮我出个注意。今晚就能不疼。谢谢了

　　4.我97年之后一次后，我感觉膝盖抽筋，95年开始手淫，，刚开始小腿至脚趾，再后至大腿，右脚趾有麻的感觉，我老是感觉我得了大病，又有些羞愧，但其快感让我欲罢不能。

　　5.手淫5年，腿脚抽筋不止，请问是手淫造成吗？多久恢复。

　　6.早上手淫突然抽筋，现在都痛着，怎么办？急急！我也知道错了，我是要解决问题的方法，谢谢！好难受啊，救救我！在有点有用的方法吧，感激不尽！救人一命胜造七级浮屠，救救我，必有重谢。

　　7.在家无聊也无人看管，看日本爱情动作片寻找刺激！连撸管4次，每次都射了，最后一次已经不是白色的液体是清水一样的蛋清样的！然后下面血管出血了，感觉海绵体一直在抽筋是怎么回事？类似游泳脚抽筋！很久都不能恢复1天时间！现在已经慌神了，拜求给个方法！还有现在去嫖娼时间很短，以前可以几十分钟现在仅仅几分钟就缴枪投降了！动一会就大汗淋漓没力气！大概撸了10年。

　　8.我18岁，但最近头晕得厉害，而且腿总抽筋，感觉腿寒，失眠，有时早上起来，腰酸背痛，两年之前，曾因手淫有以上情况，但戒掉后，半年就差不多好了，现在十分难受，是之前复发了，还是，请医生给我些建议。

　　9.上初中时开始手淫,然后休息不好,晚上脚抽筋,耳鸣.夏天身上燥热.周身疼疼.休息不好,性功能出问题,阳痿早泻无快感等.口干,便秘多年.以前是闷热,这几天4年是怕冷,四肢冷,夏天不可以喝凉水.慢性胃炎,怕凉风,冬天比别人穿的都多,前列腺也有炎,神疲乏力,脚软,性生活后疲惫不堪(每周1次)。

　　10.我前天手淫出现血精，现在腿抽筋，下腹隐痛，是否得精囊炎。怎么治疗，吃氧氟沙星胶囊管用吗？多喝水行吗?

　　11.我手淫6—7年，去医院检查说可能不育，还经常手脚抽筋，发病一年多了，时常有尿频尿急。

　　25.SY导致精索（55例）

　　解析：手淫导致精索静脉曲张，这在西医已经完全证实了。精索会影响精子质量，会影响生育功能，大家要引起重视。

　　1.我想死的心都有了!男24岁已婚不久,有三年左右手淫史,现有前列腺炎精索静脉曲张和阴茎静脉曲张!不能过夫妻生活.有没有医生告诉我怎么治啊!不想手术!中医能不能治啊!!急求医!!!

　　2.男，21岁，有六年手淫史，在医大二院检查出精索静脉曲张，后来手术，术后两个月恢复良好，后来检查前列腺液发现有4~5个脓细胞，吃了半个月前列舒通片好转，之前一个月发现左侧附睾有硬结，前两天经二院专家确诊为轻度附睾炎，开了红霉素片服用，现在硬结变小。现在感觉臀部涨痛，总想捶打臀部才能好一点，但是大便很正常，无便秘，血便。在哈尔滨名中医吕陉昌大夫那治疗效果不理想，有前列腺炎，精索静脉曲张术后两个月，附睾炎，勃起不够硬，晨勃较少。身体很难受，精神很差，手淫已戒掉一个半月，打算一直禁欲。觉得挺严重，治不好我要死了，麻烦您给推荐一位黑龙江的名医，或者您根据我的病情开一些中药，您看我应该怎么办？跪谢您了

　　3.男 35岁，我以前去医院做过检查，医生说我左侧有轻度精索静脉曲张，一直都有手淫的习惯，而且有点慢性前列腺炎，前几天跟同事去酒吧喝酒了，酒后手淫发现右侧睾丸痛，原来只是偶尔疼，最近一次痛了有3、4天了，有点害怕。

　　4.长期手淫造成阴茎短小早泄 精索静脉曲张 前列腺炎。怎么治疗。心情非常压抑。

　　5.2006年我开始手淫刚开始是一个星期一次,最后每天一次,2009年出现会阴和睾丸胀疼,精索静脉疼,阴囊潮湿,在老家荆门康复医院做的精索静脉曲张手术,前列腺炎在武汉同济医院做的检查拿的药。以前做了手术和吃过前列腺药,,刚开始一年睾丸和精索经常疼,最后慢满不疼了,过了两年,现在基本不疼了

　　6.手淫过度三年，09年出现会阴和睾丸痛，精索静脉疼，精液成水状，阴囊潮湿，在湖北荆门康复医院做的精索静脉曲张手术，武汉同济医院治疗的前列腺炎。现在轻微有点疼,以前做了一年手术去武汉同济医院复查过,,我说有点疼,他们说没有事。我现在两边阴囊有时候有一点痒，有时候睾丸和精索静脉有一点不舒服,会一点点发热,左边阴囊底下有一点潮湿.我勃起不怎么好,精索静脉和睾丸有轻微不舒服就没有勃起的欲望.我20天前去医院检查精液,活力百分之六十五,精液稀,黄色,给我两种药,右归胶囊和缩泉胶囊,我该怎么治疗呢 。

　　7.我有以前有手淫习惯，后来发现两个阴囊不一样大，很是自责，精检查做彩超检查说是得了精索静脉曲张，不过大夫看后说问题不大，不需要手术，说结婚后再说！从那之后心里老是有个难以解脱的根结，甚是无奈。

　　8.左侧轻度精索静脉曲张；射精后或性冲动后，小腹下面有微痛的不适感；早泄；以前有长期的手淫，现在已经戒掉。

　　9。尿频 尿无力 便后滴白 头昏 烟花 无力 睾丸下坠无疼痛感、伴阴茎贴阴囊阴茎尿道感觉不舒服、睾丸下坠时 阴茎还宿小、有好几年的手淫史了、

　　曾经治疗情况和效果：

　　去年元旦去正规医院检查 卵磷脂小体2+ 白细胞1+ 、西医给开了些药吃了以后、精神好些了没便后滴白、没尿无力 喝水多尿就多不喝水尿就少。但睾丸还是下坠伴使阴茎不舒服。去外地医院又次复查、前列腺液常规没变还是那样。医生又给我做精索静脉曲张B超、说我有轻度精索曲张、叫我做手术、给开了些前列腺炎的药、吃药期间 发现舌苔变黑 停药两天有好转、 但现在看舌苔有些灰白、有时暗灰色 。夜间勃起有时伴使阴茎龟头部分涨疼、 还没有性生活。

　　10.之前在中山三院治疗过前列腺炎 效果不大 后医生说我的症状不是很严重叫我不用吃药了 但是我发现我的湿热很重我感觉腰有点酸 头有点晕 我担心有早泻就手淫了一次结果发现早泻很严重 还有就是左侧精索静脉曲张导致睾丸有点坠涨 现在我的心理压力好大啊 有时候甚至想自杀

　　11.患者性别：男患者年龄：27发病时间：4年主要表现：医生诊断及化验结果：由于手淫频繁，现在一个人出现精索静脉曲张，严重的阳痿。手淫时有勃起，但是性生活无法勃起，睾丸左侧精索静脉曲张，且手淫后人四肢无力，严重失眠，请问医生我需要服用什么药物，如何调理？什么药都服用了不见好，以前医生给我开过仙鹿口服液，固肾口服液，补肾益脑胶囊等！

　　12.今年29岁，14岁开始手淫，长期看黄色录像，附睾炎，精索静脉曲张，前列腺炎严重，最近3年性生活频繁，现在主要症状：阴囊里刺刺的痛，睾丸萎缩（很害怕，怕影响生育），阴茎萎缩，发病经过：今年29岁，14岁开始手淫，长期看黄色录像，最近3年性生活频繁，吃过性药，吃过肾疼，后来就没敢再吃。

　　现在主要症状：阴囊里刺刺的痛，后腰疼痛，小腿和脚浮肿（右侧较严重），左侧副睾疼痛，久坐症状比较明显，双侧精索静脉曲张（右侧睾丸和身体连接的管子粗大），前列腺炎（大便滴白），双侧睾丸萎缩(左侧较严重)，阴茎萎缩，严重早泄，平时容易乏困，怕凉，但身体燥热，记忆力减退，丧志，心肾不交，有心理障碍，口吃，怕领导

　　13.

　　我是个处男，没有过真正的性生活，但有很长时间手淫史，现在感觉性功能明显不如从前，搞得我都没信心交女友，主要表现是：

　　1.勃起缓慢，勃起不坚，坚而不久

　　2.手淫时射精速度明显比以前快，射精快感下降很多，射精无力，在射精过程中都会出现快速疲软的现象，请问这和什么有关

　　3.有时在手淫过程中就会遗精，导致阴茎出现疲软，整个手淫过程中，阴茎只有在最后要射精时才非常坚硬，有时看黄片都没什么感觉

　　4.还有左精索静脉曲张三级重度

　　5.前列腺也有点问题，尿无力，尿频，尿不尽，有沥尿的情况。

　　曾经治疗情况和效果：

　　在北京的医院接受过B超检查，除了前列腺实质回声欠匀，做精索静脉曲张以外没有其他问题。

　　14.

　　1.23岁，近一两周，右睾丸出现肿痛，睾丸下缘有硬肿（用手可触及），胀痛。

　　2.是过渡手淫导致，期间有好转，但手淫后又出现。有手淫史，过度手淫。

　　3.期间出现腰隐痛（前列腺？），以前出现过尿分叉，现在没有，但以前偶尔确实出现过此现象。别的尿路现象没有。

　　4.以前有过睾丸潮湿，现在没有，但同样以前出现过此现象。

　　5.尿道口没有明显分泌物，这个不懂也没注意，可能有，但不是脓状物（否则我会很容易辨认）。

　　15.今年26岁。几年前出现过早晨小便带有白色东西，渐渐没有了，但又出现，夜里射精（即十天左右射一次）早上起床阴茎不能勃起，同女友接吻时阴茎有精液渗出来。2010年在当地医院检查前列腺炎，和精子质量少最后做过彩超检查精索静脉曲张

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃过一个月的中药，复查前列腺炎从+到++++，说正常了，但阴茎早上起床同样也不能勃起

　　16.飞翔哥，我现在刚刚成年，年轻气盛，虽然我有中度精索曲张，还有肾结石，我也想戒了，而且也戒了半个月。可是有时候就是没办法控制住自己意淫。一想到色情东西带来的快感，我就不能自已。我不能再破了，再破就可能再也戒不了了。看过你的帖子 我深受启发。感谢飞翔哥无私的奉献

　　17.

　　您好飞翔老师，我有一个比较紧急的事情想问您，我今年20是个大学生sy八年，直到今天我才知道自己是重度精索静脉曲张，睾丸两侧可以非常清楚的看到凸起的血管，而且很痛啊，今天中午遗精了，半睡半醒的时候射得，当时我可以清楚感觉到睾丸周围的血管网剧痛，到现在过了二十多分钟了，仍然比较疼，可是我现在暂时做不了手术，请问能拖一拖吗？

　　18.

　　发现自己有精索静脉曲张，怕会影响生育，戒了会好吗？

　　蛋蛋有时候会痛，会有一些静脉团，主要是坐久了会痛，我戒了能好吗，不想去医院，现在高三，求解

　　19.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　1、手淫引起遗精频繁，12岁开始就有手淫，到现在也有6年时间了，当初的年少无知以为手淫没伤害就很频繁，现在手淫在努力的戒 生殖器官当天如果勃起多了 晚上就会遗精

　　2、容易受刺激，很容易就勃起，硬度还可以。

　　3、2011年的时候5月份小腹有偶尔疼痛，后来检查出是慢性前列腺炎还有精索静脉曲张 刚开始医生开中成药给我吃 吃了一段时间 疼痛也没那么频繁，现在如果疼痛遗精后睡一觉就不痛了

　　4、还有早泄，手淫很快就射，1分钟内

　　5、精液很清 像水，没一坨坨的 东西

　　发病经过（请详细描述）：12岁开始手淫， 开始时很频繁，到最近才知道手淫的危害 在努力的戒。刚开始小腹疼痛 到医院检查是慢性前列腺炎和精索静脉曲张，吃了一段中药 没什么效果 现在只是小腹疼痛少了，只要精子射出 休息就不痛了。

　　西医病名： 慢性前列腺炎和精索静脉曲张

　　20.回复晚了，有事出去了，谢谢飞翔大哥，前几天去医院检查，医生说我有很严重的前列腺炎，双侧精索静脉曲张，阴茎发育不良，太短小，早泄问题很严重，事先申明我没结婚也无有女朋友，但是医生说手淫不到1分钟就射了属于严重早泄现象，而且精液检查出来59.8%是死精，畸形精子也很多，他建议我做手术延长阴茎和什么阴茎背阻断神经术延长做爱时间，精索静脉曲张也做掉，前列腺炎也要治疗，但是这个前后要花去起码4万到5万，我想问问飞翔大哥，如果戒除手淫的话，精液是不是变正常了，这些手术有必要做吗，我怕影响以后生育问题啊？现在自己超级纠结的，求飞翔大哥和大家伙帮我出出主意。

　　21.大哥你好，请帮我诊断一下，谢谢：

　　小弟今年23.sy历史有差不多十年！

　　1.有舌苔，呈白色，不算太厚，舌质是淡红色的，没有瘀斑。

　　2.嘴巴里有津液，口不苦也不淡，不经常口渴，口渴时喜欢喝热水！

　　3.脉跟心跳一起动的感觉有点快，没看过医生。

　　4.大便时干时稀，基本一天一次；小便黄短（喝水后变白，尿量也多点），喝水后小便频繁，不刺痛。

　　5.怕热不怕风全身无力的感觉，脾气很好，脾胃不好，早上吃过饭就爱上厕所！

　　6.去年开始接触戒色吧！去年暑假已经意识到了sy的危害，但是由于暑假在家，虽然没有sy但是经常看黄色，开学时候忍不住鲁了一次，接着经常在网站看一些性爱技巧，学习里面的知识，关于锻炼小弟弟之类的！十月份左右由于打篮球把脚崴了，在家也是常上网看技巧，后来网上认识网友开房，当时前四次都是在五分钟之内就射了，一共做了八次，后来腰疼的厉害，那一段时间也经常用凉水洗澡，腰疼更加厉害！之后去医院找中医检查身体，精索静脉曲张轻度，右睾丸疼，吃了两个月的中药，并且戒色，三个月后出现晨勃，性欲很大，最后又破了！开学五一在家又破了，五一来之后，10去做了包皮手术，现在还在戒色中，最近几天拉肚子严重，并且感觉盗汗严重，睡觉的时候枕头都湿了！高中的时候感觉自己的手脚比常人都热，和爱出汗！

　　谢谢楼主！

　　22.我以前有手淫6. 7年了。现在身上没力气。阴囊松弛，右侧睾丸难受，血管粗、右侧睾丸血管变粗， 后来不敢手淫了，不手淫了，过了一个星期后连续遗精2 3 次。后来后腰就开始难受。现在就后腰难受，睾丸难受血管粗，阴囊松弛，感觉后腰上面空空的。身上也没力气。 以前去医院检查了：小便常规、前列腺液、化验血，医生说我有点前列腺炎症，喝了一个疗程的药，还是这样子。 这些症状有 3个多月了。帮帮我吧。每天很烦。会不会影响以后的生育。好好回答我好吗？谢谢了。

　　23.我真的想哭，谢谢在乎我的，谢谢你们，我好担心我的身体，今天我发现我睾丸上连着一根有3，4根蚯蚓那么粗的像蚯蚓一样的线，谁知道怎么了这是，我平时尿频，遗精的厉害，现在有发现睾丸出了问题我真不知道怎么办了，我想死的心都有了

　　24.有四年手淫史，去年开始性生活，发现自己早泄，就去了广州机关医院，做了检查说我有前列腺炎，阴茎过于敏感，包皮过长导致的早泄！后来又去了广州圣亚医院，精液检查，精子活动率29%左侧静索静脉重度曲张，做了包皮手术和静脉曲张手术！后来又做了一次前列腺排毒治疗，做了一次却说排毒不够彻底，我就觉得自己被骗了！（补充一下之前那份工作是经常熬夜的）身体一直很健康能跑能跳，只是肠胃有点差，很少生病！后来，有减少手淫，有时又忍不住，后来，交了女朋友，每次也好紧张，两分钟就射了，有时刚进入就射了！早上有时还有勃起，平时就只是手淫后，第二天有点累，肚子有点气！也没有网上说的前列腺炎症状，有的话只能说是早泄！前段时间，女朋友不小心怀上了！我现在很害怕，怕自己一辈子这样！像我的情况怎么办好？ 曾经治疗情况和效果： 包皮手术也没感觉不适！静脉曲张手术，左侧确实好些了，不过还是存在！

　　25.翔大哥，由于我的纵欲，我在SY之后阴囊偶尔会有疼痛，去医院查了下，原来是精索静脉曲张，左侧为著，还是双侧的，我彻底戒除多活动会好吗？

　　26.我手淫有十年左右了，现在我有精索静脉曲张，左侧，2.0mm，右侧睾丸也疼，但是没曲张。拍过彩超，前列腺一系列都检查过。我想请教下我的了精索静脉曲张后经常坐久就疼，是不是手淫引起的呢？还有我想问问大家我不想动手术，还没孩子，医生也说不影响到生活就不管它。如果说吃中药能不能把我的曲张治好呢？还有，我的腰经常疼，是不是肾虚引起的呢？去医院也照了彩超，肾没事。在这里我想得到大家的帮助。在医院我基本全身都检查过了。我的腰疼得不到答案，右边睾丸偶尔疼也得不到答案，唯一有答案的就是我左侧精索静脉曲张。没去医院时我左侧睾丸没感觉疼痛过，查出左侧精索静脉曲张后我才感觉到左侧睾丸有疼痛感，现在就能感觉到左侧睾丸静脉团那里有点疼痛。希望大家能帮帮我。谢谢在先…

　　27.你好，我以前有手淫的习惯，导致精索静脉曲张中轻度，半年前服过一个月的中药，治好了，手淫也戒了。可前段时间手淫了几次，现在小腹又不舒服，腰凉，怎么办？吃什么药好？

　　28.我手淫得了前列腺炎还有精索静脉曲张，我该怎么班办很后悔，我不是经常手淫的怎么会得这种病？也不敢谈女朋友，我得一辈子完了吗？

　　29.我因手淫睾丸很小还精索静脉曲张，阴径又小10厘米又软勃起后向右旋转还有些弯曲输精管很粗用手都能摸到，十二三岁的时候我的阴径就有十五六的大了，我闲太大丢人，突然发现手淫之后到下午阴径会变小从此以后就没在发育了！我该怎样做呢！

　　30.我患有精索静脉曲张，两边，且有频繁手淫的习惯，医生没建议我做手术只是给我一些消炎药吃，吃完几个月后最近偶尔还会痛，另外发现阴茎变软变短了好多，这之间有什么联系吗？我好担心，我才二十岁，我该怎么办？

　　31.今年26岁，我手淫比较频繁 ，一天一次。几年前就有精索静脉曲张，不过那时候不知道这是病，后来发现我的小弟弟比别人的细小很多，才恍然大悟，我现在还没有就诊，清大夫帮我分析下，如果治疗了，小弟弟还有可能恢复正常吗？

　　32.我因手淫得了精索静脉曲张。高二17岁，具体细节不愿描述，可能会影响传宗接代，痛苦不已。

　　33.您好！我今年28岁。手淫有12年。21岁时就开始腰酸痛，经常会遗精。现在阳痿早泄，勃起无力，勃起时间短，有些尿频，小便颜色黄，偶尔也会遗精，偶尔也有盗汗显现。性生活时会大汗淋漓。性生活后腰酸痛。第二天精神萎靡，犯困。医院检查过，精子活力没问题，性激素水平没问题，阳痿早泄，双侧精索静脉曲张，前列腺炎。请您帮我分析一下我属于那种虚？？应该怎样用中药调理？？非常感谢！！

　　34.我做了两次精索静脉曲胀手术了，术后经常手淫，前几天手淫后睾丸下坠有点痛怎么回事？

　　35.我因为从一六岁就开始手淫到现在 .我到医院检查发现我 左彻阴囊潮湿,精索静脉曲张还有以点疼.好没有力气 好象是肾虚了一样。

　　36.我得精索静脉曲张有7年多了。去医院看也无非就是让你动个手术，而且手术又是不能保证治好的。当时去看完医生后，好绝望，好伤心。可能是麻木了，破罐子破摔吧，大学期间基本一个礼拜撸管一次，那时没有学习戒色文章，处于强戒。每次撸管完一两天内，精索就会加重。三四天后就能好点，就这么一直好了伤疤忘了疼，没心没肺的撸管。

　　大学毕业后，来到戒色吧学习，系统的戒色。现在终于能戒到5个月了，很欣慰，但是，精索静脉曲张的恢复让自己着急，虽然阴囊已经明显上缩了，精索也变小了。但我坐在办公室，或者比较劳累的时候，阴囊还是会肿胀，不舒服的。再加上，最近欲望有点起来了，意淫也多起来了。我感觉到很无助，一个人孤独的战斗。吧里有没有精索静脉曲张 恢复的前辈，能给我点信心吗？精索静脉曲张是会导致不能生育的，我真的很怕。前辈们，能指点下我吗。感激不尽。

　　37.本人五个月前腰痛，检查时腰椎间盘轻度膨出；浑身酸痛无力；前列腺炎；精索静脉曲张左侧3.2mm，右侧2.2mm。诊断出来时候我几近绝望，自己没有经历过世事，心理承受能力很差，我自认为一直是一个孝顺的儿子，所以这一切我选择了自己承担，我没有告知年过六旬的父母。我吃了三个月的中药，包括中成药，身体恢复了很多，浑身无力的情况好多了，前列腺炎以前小腹坠痛严重，小便刺痛，现在也好了大半，费用我也花了五六千，一个暑假打工赚钱，我把借的钱都还完了，正好空手回家。这个医院很贵，算是领教了，同学的一句话说得好，管用就行，不过检查费用，和军医院相同的检查，我只花了280，所以军医院男科医院万万不可去的！

　　38.楼主。。。我左侧阴囊里面有像多出一个小睾丸的东西，上面有细小的血管。是怎么回事啊，跟睾丸差不多大。右侧没有。

　　39.我SY引起的精索静脉曲张怎么办，后悔死了，要不要做手术啊？

　　40.5年左右，戒了快一周了，精索静脉曲张，好像还不轻，不想手术啊，我还年轻，戒掉了会不会好？

　　41.脾气经常烦躁不安，抑郁。sy快五年，有时候一周一次，有时候两天一次，刚头两年一天一次。戒除sy三天了，没有遗精，从来不看黄。没有房事。性别男，身高一米七七，体重五十五，今年二十了，病状就是太瘦了，前列腺尿频尿不尽，别的没有，静脉曲张有，做时间长蛋疼，腰疼，求求老师给我看看吧！看看用不用吃药！

　　42.我撸了有六年了，现在看了黄不撸，或和女生一起，如果硬了，两个蛋就很痛，医生说了是精索静脉曲张，我得这病和我撸久了有关吗，还有晚上躺在床上没事就想着看点黄小说，有些时候4，5天没撸，虽然没性冲动，却觉得不习惯了，该去撸一次，所以一直戒不掉，怎么办？

　　43.我鲁龄6年了。现在一月遗精4-5次。早泄。轻微阳痿。精液凝固。精索静脉曲张。戒鲁50天。能恢复吗？

　　44.楼主我双侧精索静脉曲张2.0mm 2.2mm是属于轻度吗？另外，医生给我开了迈之灵有效吗？我还年轻，戒撸加吃药不手术能自愈吗？

　　45.我sy快九年了，是不是能撸出精索静脉曲张呀，感觉蛋蛋旁边有一团蚯蚓状的东西。

　　46.各位好，我有精索静脉曲张还有强迫症，平时脑子里总是出现一些很荒诞的想法，大部分都是些淫荡的念头，只要这些个念头一出现马上就会觉察到睾丸上的精索在曲张伸缩，很不舒服，这种情况在我身上已经好几年了，改也改不掉，成为一种习惯了，只要脑袋里冒出这些想法，睾丸上的精索就会曲张，这样下去精索静脉曲张不但不能恢复反而会越来越重的，我脑子里冒出这些个古怪想法的时候为什么会牵连到睾丸上啊，我很想改掉我这种毛病，试过很多办法，不让我脑子去想这些乱七八糟的东西，但效果不好，我该怎么办，有快六年了，快被自己折腾疯了，求助。

　　47.我的睾丸下面有一堆软软的东西，可捏扁，不痛，像是一堆血管。还有，龟头不能勃起。

　　48.楼主你好，21岁撸了十年，戒了一星期，今年检查出精索静脉曲张，到现在没痛过了，不知道戒色能不能挽救！会不会不孕不育啊？

　　49.今天宿舍没人，手贱用UC打开黄网，然后……现在极度忏悔啊，精索疼得要命。之前戒了8天，今天又破了。

　　50.我得精索静脉曲张有7年多了。去医院看也无非就是让你动个手术，而且手术又是不能保证治好的。当时去看完医生后，好绝望，好伤心。可能是麻木了，破罐子破摔吧，大学期间基本一个礼拜撸管一次，那时没有学习戒色文章，处于强戒。每次撸管完一两天内，精索就会加重。三四天后就能好点，就这么一直好了伤疤忘了疼，没心没肺的撸管。

　　大学毕业后，来到戒色吧学习，系统的戒色。现在终于能戒到5个月了，很欣慰，但是，精索静脉曲张的恢复让自己着急，虽然阴囊已经明显上缩了，精索也变小了。但我坐在办公室，或者比较劳累的时候，阴囊还是会肿胀，不舒服的。再加上，最近欲望有点起来了，意淫也多起来了。我感觉到很无助，一个人孤独的战斗。吧里有没有精索静脉曲张 恢复的前辈，能给我点信心吗？精索静脉曲张是会导致不能生育的，我真的很怕。前辈们，能指点下我吗。感激不尽

　　51.手淫四年。高一。非常瘦。小时候练过拳，所以一直还吃得消。从初三开始学习压力大，纵欲，而且运动量不足，到现在搞得身体很差。有精索静脉曲张，感觉较严重。最近开始注重锻炼，不过不知道适合做什么运动。有时候症状像急性发作一样，突然腰酸，全身没有力气。请问该怎么办？

　　52.男22岁未婚，手淫8年多了，但我目前已戒撸差不多半年了，就最近十多天发现左侧辜丸肿胀，去医院检查说是精索静脉曲张。请问不吃药不打针如何治疗能康复？

　　53.我手淫12，3年左右吧。精索静脉曲张，轻微忧虑症，皮肤差，抬头纹，骨骼细小。

　　54.三十了，手淫一身病。本人三十了，手淫十几年，结婚后由于分居工作原因，天天看黄片撸管，现在前列腺炎，两年前做了精索静脉曲张手术，睾丸肿大尿频，现在好一点，每次做爱后肿大尿频更厉害。

　　55.飞翔老师你好，我sy很多年，今年21，左侧精锁静脉曲张，左侧睾丸下垂，jj也偏左侧，去年有点疼，现在不疼了，但能恢复正常吗，戒色养生锻炼吃好睡好的话？我每天哑铃健身。我现在有个习惯，经常拽自己内裤，感觉舒服点，戒色能好吗？

　　26.SY后晨勃消失（47例）

　　解析：手淫伤肾气，伤到一定程度，晨勃质量会下降，甚至会消失。

　　1.初中的时候就有了手淫的习惯，太频繁了，初三的时候导致阴囊潮湿，腰膝酸软，做事一会就没有体，到现在快10年了一直都没有晨勃。手淫害我害的很深，前段时间有了女友，因为手淫导致性功能下降，和女友做爱，每次刚插进去就射了，勃起时间很短，一会就软了，觉得窝囊。因为这，女友和我分手了。前年有去医院查过，有慢性前列腺，这都是手淫引起的~~！

　　2.上初中遗精之后，我就很想了解女生，有性冲动。当然这也不会使我手淫，因为我那时还不知道手淫是什么。然而当我第一次看色情小说以后，我就沉沦了。本来阳光开朗的我变得内向阴暗，与同学格格不入。我的身体素质也因为手淫变得越来越差，还带来了很多不良习惯。到后来，才发现我不再遗精和晨勃了。我不知道是不是因为手淫，JB既短又弯，包皮也很松。我脸上的痘痘到现在还没消，身体也不好，经常感冒，不是这个病就是那个病的。我手淫五年了，现在高三了，想戒掉。

　　3.我有手淫8年，今年22岁，最近晨勃消失，勃起后硬度不够硬的时间也短。手淫后精液有黄色，阴部和再次尿尿有疼痛感，而且最近早晨起来尿液前段为白色，请问怎么办，应该如何做，真的很担心。

　　4.我今年24岁有几年手淫史好久都没有晨勃了，现在老是腰酸，怕冷眼睛怕强光，阴囊潮湿下垂勃起无力，请问我属于肾阴虚还是阳虚怎么治？

　　5.从小学2年级开始手淫，年幼无知，导致JJ和睾丸小，早上没有晨勃的现象了，现在21岁了，有什么方法补救吗？

　　6.我手淫10年了已经，有时候狠频繁，并且好像有1年多没有晨勃现象了，最近勃起坚挺时间不长，以前站着勃起时阴茎可以挺10好几分钟，现在必须有意识的控制才能挺一下，又下垂了。还有就是有时候手淫阴茎没充分勃起的时候就射精了。 我还没有过性生活 请问医生这对以后的生活有影响么，怎么才能出来晨勃呢？

　　7.俺19岁，由于性欲太强导致天天手淫，现在每天连晨勃都没有。求什么中药可以让我可以调整一下。

　　8.手淫过度导致3年没晨勃了是肾虚吗阴虚还是阳虚？戒除手淫不吃药可以吗？

　　9.从16岁开始手淫，而且比较频繁，在最近两年晨勃消失，小腹有坠涨感，头晕，乏力.

　　10.急急急。我今年18岁，有四五年的手淫史，现在阴囊潮湿，没有晨勃，有时会尿无力，尿等待，尿分叉。以前，有过几次睾丸疼痛有时是左边，有时是右边，不久前我手淫了一次那是在早上我起来尿尿的，尿完的时候睾丸就疼了这次是半天以前多长时间我忘了好像也在半天到一天之间，什么病啊最近我咳嗽会肚子痛，小腹也痛我按按小腹会痛两边都痛。我包皮的，求各位帮忙解答我才18岁这能治好吗?大概要多少钱左右.

　　11.本人17岁，最近发现早上起床都没见晨勃，做爱时还硬不起，手淫的时候很快就射了，平时又烟又酒和晚睡！

　　12.我今年二十一了手淫六年多了‘现在没有晨勃’不怎么硬了，还记性差，乏力有时欢腰疼啊咋办啊?

　　13.26岁男，差不多一年没有晨勃了，有时候和老婆做爱，也不够挺，有时候做几下，就软下来了，以前有过手淫史.

　　14.今年我17岁，在两年前经常看AV然后就开始手淫，在那一断时间手淫很频繁，在去年的时候晨勃这一现象就没有了，在看AV的时候也勃起，但没有以前的坚硬，一开始也没有注意过，请问一下这是什么原因？

　　15.手淫好几年了，最近没有晨勃。而且用手弄勃起的话也没有以前硬了。手淫的时候很快就射了，有的时候只硬了一点就射了。腰痛。请问需要吃什么药吗？

　　16.手淫 4.5年了 已经1年多没晨勃了 精液发黄有时还像水一样 怎么回事 吃什么药能治好？

　　17.我18，有3\4年手淫史，2年没晨勃了，手淫的时候勃起也不坚挺，几下就射了，最近阴茎突然变蔫了，平常感觉就像没长j j 样，还无法勃起，请问是怎么回事，我不好意思告诉家长，也不想去医院，不吃药能好吗?

　　18.我17岁手淫4年有肾阴虚前一个月晨勃消失了我这是怎么了（听说如果很长时间没晨勃就是阳萎）我是阳萎吗?如果不是我该怎样才恢复?

　　19.从初二开始过度手淫现在已经是大一啦，没有晨勃，而且勃起才11厘米，很快就射，请问怎么才能恢复正常性功能？

　　20.我今年14手淫两个月每两天一次，包皮长，现在勃起时不硬 射精无力 看A片都很难勃起 无法晨勃 怎么办？

　　21.我十八岁 手淫四年 十几秒就射 精液稀块状 好久没晨勃了 求解 谢谢。

　　22.我今年22岁,从小学四年级开始,我就迷恋上了手淫,现在已经出现了很多不良症状,比如:没有晨勃现象,阴茎短小,尿频腰酸等.我前段时间去医院咨询,医生给我开了5盒“复方眩拘胶囊”还叫我每晚睡觉前热敷,我把药按疗程服用了,但是没有热敷,感觉症状比以前是好了不少,开始有晨勃现象了,可是我过了一段时间以后,我又忍不住手淫了,像我昨天还有前天,我都手淫了,现在症状好象又恢复到以前了,我该怎么办?? 如果我以后戒除了手淫, 我不服药的话,自己会好起来吗??我才22岁啊,望医生给予我帮助,谢谢各位医生!

　　23.sy四年，一星期三次左右，平均，人偏瘦，手脚冬天凉，晨勃好长时间没有了。

　　24.我从12岁开始撸吧撸了6年了，前段时间突然发现早上没有了晨勃，接着有点不举的现象，然后是汗多，乏力，然后小腹胀了一周，期间有两天早上有汗，然后一直不撸20天到了这几天小腹不胀了，也不乏力多汗了，但还是没有晨勃，性欲不高（可以勃起）不怎么想撸，一直没有遗精，这是怎么回事啊，我现在高三，而且经常做梦被莫名吓醒。我该怎么办，我想回复到原来性欲高亢，因为我怕我会不会是性机能退化了啊？

　　25.从小学六年级开始撸，到高三没晨勃了，现在大三开始戒，在吃金匮肾气丸，怎么恢复晨勃？

　　26.我手淫有七八年了，三四天一次。有黑眼圈，痘痘很多，早上木有晨勃。

　　27.本人十九岁，sy四年多了平均一天一次，现在的症状，无晨勃＋勃起不坚＋射精无力，请问我这些症状是阳萎吗？我还有救吗？

　　28.16岁，撸龄六年，一天一两次每天晚上睡觉时候感觉腰特不舒服、睡不着了、没有晨勃记忆力差～还有救么？

　　29.sy十年，强撸有三四年了。没有晨勃，没有遗精，阳痿，对着女朋友也硬不起来，但是十几天不撸的话，和别的女人接触会硬。和女友还是不硬。请问该咋办?

　　30.楼主我撸了9年了平均每天两次，这段时间发现，硬的时候无力早上也不晨勃了，有早泄的现象，但是每天没事的时候老是想一些那种东西，老是YY怎么办，恳请解答。

　　31.楼主 我撸了差不多 13年了 我发现我掉头发 现在没有晨勃 能恢复吗？

　　32.我sy两年多了，最近发现没有晨勃了，勃起也不硬，没一会又软了，严重吗，有点害怕了，要多久才能恢复…

　　33.6年。。。频率以前很高。现在好一点了，主要是学生会工作太忙。现在主要症状。脚容易出汗，勃起不坚。没晨勃。阴部有时瘙痒。

　　34.sy时间特别长，大约10年，前5年频率一天3次左右，后三年一天一次，这两年身体不行也接近一天一次，刚开始戒sy，管不住自己看黄，容易yy，记忆里没有任何遗精经历，有过几次失败的房事，怀疑自己阳痿，男，176cm，65kg，22岁。6很苦恼，开始戒撸大概一个礼拜左右，因为自己已经废掉了，虽然喜欢运动但身体对抗差，含胸，晨勃这两年也没有了。感觉撸管毁了我一生，求各位指点迷津。万分感谢，万一有什么不清楚，我会全力配合。

　　35.撸了八年。早几年开始晨勃消失。以前以为晨勃不是每个都会有所以不以为然。而且阳痿了。请问该怎么办。还能恢复吗。

　　36.今年17岁！撸龄大约两年！戒了十天。看了一次黄。没撸！流了液和遗了一次。脸上比较严重。身高两年没长！已经记不得有晨勃了。精神气有点差！喝水就尿！身体骨架太小！（从出生到现在都是，骨架一直好小，比小孩都小！）想改变！

　　37.楼主你好，我sy七八年了，以前常常撸，几乎天天撸，后来认识到不可以，就想戒，但总是戒不掉，现在大概一周俩次，而且已经好久没有晨勃了！感觉尿里也像有精似得，有点发白，我才22岁就觉得记忆力衰退了，上床的时候也是秒射！我现在还有救么？

　　38.本人18岁，手淫只有多年，最近发现晨勃消失，而且总感觉腰部有点疼很乏力，还有点健忘，要怎么恢复？

　　39.我23岁了，有八年手淫史 也没了晨勃 腰酸背痛 下定决心戒色 可是马上要结婚了 婚后怎么节制？怎么养生呀？

　　40.十九岁。六年。记忆力不好。最近屁股后面那块骨头老是痛。前几年撸得很频繁。如今一到三星期撸一次。不晨勃。撸后没快感。现戒撸半个月。我能恢复吗？我要多久才能恢复？

　　41.我13岁.现在很快就射,勃起不坚,晨勃消失了.手淫后头晕.这是不是性疾病？ 戒除能不能好？会不会影响发育 手淫2年了. 严不严重？ 每次都忍不住手淫 怎么办？

　　42.楼主好，我今年17，SY3年多了，我是没晨勃，很少勃起，怕冷，也不是特别怕冷，性欲貌似有点低，戒掉SY后性欲会不会恢复啊？

　　43.从初中开始撸，到现在快8年了，一直不知道节制，只到慢慢的发现身体和变化才醒悟。尿频，尿不尽，尿完了还想尿，感觉下面随时就要有东西流出来一样，晨勃已经好几年没有了，现在勃起来也没有以前那么的硬，软软的，几秒钟就出来。

　　44.二十四，处男，手淫7年啦！心慌，前天和女友第一次做爱，三次都没成功，没进入呢就软了，弄硬刚准备进又软了，心慌，发颤，仔细一想，好像好久都没有晨勃了，求救！我还是处男啊！

　　45.21岁了 撸了八年了 有严重的早泄，最近眼睛也很看不清不知道是不是撸管原因，没有晨勃，好久都没遗精了！

　　46.楼主你好，我今年20岁撸龄6年，现在感觉自己正在变得越来越胖，而且出虚汗特别严重，脸色也不好，硬不起来，除非是用手，没有晨勃，我现在已经戒了十天了，请问戒了之后会好吗？需要多长时间才会好？我这个人挺爱运动的，尤其是足球。

　　47.要是几年前看到这个帖子，我现在也不至于慢前久治不愈了，尿频，夜尿多，勃起不坚，无晨勃，失眠，睡眠质量差，神经衰弱，哎……说多了都是眼泪啊！万恶的SY，飞哥给小弟点信心吧！治疗3个月了，貌似效果不大！

　　27.SY后出油严重（48例）

　　解析：手淫会导致内分泌紊乱，会导致身体内部的失调，出油的症状表现尤为多见，以脸出油和头皮出油为主。

　　1.A、患病多长时间了？做过那些治疗？

　　十几年，最近2，3年精力严重不足不能工作，胡乱吃过的六味地黄丸，金匮肾气丸，归附地黄丸。

　　B、最初是如何引起的？

　　手淫

　　C、现在的主要症状是什么？有何明显不适之处？

　　最主要就是精力不足，白天没精神不能工作（前年去年难以入睡，这2年控制性生活1、2个月一次，早睡早起，睡眠已有较大改善）

　　头发油，早上起来口苦、口臭，腹胀，消化不良，怕冷，手脚冰冷，早上起来脚心出汗。

　　2.楼主你好，我的情况一样。

　　脸上的皮肤毛孔很粗大皮肤很粗糙，而且老是出油，皮肤没有什么光泽，偶尔还会长几颗豆豆，但身上的皮肤很好。

　　上月用的想买点护肤品恢复，结果买来的欧来雅，一个收缩毛孔的（化学成分看到有水杨酸，听说对皮肤不好？烦请楼主解答），还是一个控油修复豆痕，卖的人说，洗完脸后，先用收缩毛孔的水拍脸，再用 控油修复豆痕 的油。 现在效果不明显。

　　还请楼主帮帮忙，在此跪谢！

　　3.楼主你好，我脸上的皮肤毛孔很粗大皮肤很粗糙，而且老是出油，皮肤没有什么光泽，偶尔还会长几颗豆豆，不过我身上的皮肤很好，这怎么办啊？

　　4.楼主，我跟你说说我的状况吧，请指点迷津，我S Y应该有8，9年，从初中开始，现在已经戒了3个月了，以前的症状就是视力下降，头发干枯，皮肤出油，冬天的时候，手脚冰凉，夏天别人都出汗的时候，我却不出，还有尿频，有时候喝很少的水，却频繁上厕所，还有就是膝盖早上起来很软，感觉人没有精神，很容易疲惫，眼睛很浑浊，BQ不是很坚挺，S J无力（戒之前）而且精（和谐）液偏黄，果冻状。上厕所的时候如果人多会要好长时间才能尿出来，有时候尿尿，尿道有剧痛感

　　5.我六岁就\*\*从那到昨天一直SY！！SY快把我弄疯了每天都有幻想，现在看见男的也有，靠，走路时会突然跪倒，出虚汗，出油，心脏不好，……惨啊！

　　6.我是一名十五岁的初中生。初二一次看黄片的经历让我学会了sy。其实以前看黄片也有sy过，可是那晚不知怎么就射了。。。此后一年一发不可收拾。。这一年我成绩由年级前十退步到了七十二名，脸上的痘痘也开始变本加厉，整个脸也没有以前好看了。。皮肤出油大，一天就得洗一次头，很耽误时间（有人有相同经历么），体质也变差了，原先一千米只用四分钟的现在得用四分半。做事开始马虎，人缘开始变差，初一还有不少女生喜欢我的，到了初二连我的女朋友也开始和我疏远。。直到今年暑假狂撸一个月后入了戒色吧。。

　　看到吧内各位前辈的经历教训方法，我决定开始戒撸。。

　　7.sy有十几年了，最近几年有所收敛，初中高中那会机会一天一两次，现在皮肤出油.手心很爱出汗，还有早泄症状，脸上痘痘一直下不去.跪求还有救么？...

　　8.我的脸会出像油一样的水 弄伤了 晚上睡觉 第二天就结痂 里面会有白头。。唉 一有白头我就手贱忍不住用手去掏，掏伤了有出油 又结痂 又掏 又撸 无限循环 痛苦 今天第二天！！

　　9.四年的大学，我并没有戒掉SY，虽然我很想戒掉，但一直都没能戒掉，最好的时候是大一，最长是保持了两个多月，因此那时候成绩不错，大一大二都拿了奖学金，但大二下学期有了电脑，我又堕落了，虽然还是能保持几个星期一次，但几乎天天看片子，经常YY。大二开始，SY的很多症状都在我身上慢慢开始体现出来：脸色差，皮肤黑（不嗮太阳），出油，头发和脸都很油，声音比较细（因此我经常压低声音扮粗矿，生怕被说娘娘腔），四肢关节变大，脸很猥琐，驼背，鸡胸，打球精神不集中，下盘不稳乏力，容易出汗，大夏天没有风扇的话基本上吃不了饭，满脸大汗，让我很尴尬。人际关系很差，尤其是跟女生，我大学几乎没有女性朋友，我到现在唯一的几个女性朋友，都是初中的时候认识的。我曾经把我初中的时候的照片拿出来给同学和朋友看，他们看了之后的评语都高度一致：岁月是把杀猪刀。恶行有恶报，SY不但剥夺了我的气运，甚至剥夺了我的家人的气运，我到现在都觉得大学的时候我爸得重病并在毕业后那一年去世，和我SY有着微妙的联系。另外，我毕业前找工作，投了很多简历，面了很多试，都被各个大小公司拒绝，最后还好现在的公司要了我（也是因为之前招的人很多毁约，我是预备的），不然我可能真的一毕业就要失业，现在想来，也是因为SY造成我的面相实在不好，被人家瞧不起（我的成绩还算不错，也有很多暑期工的经历）。

　　10.老师，我sy六年，现在没戒完全还是一个礼拜一次，正努力彻底戒，头油和脸油一直没有减缓过，请问应该怎么调理才算好呢，有什么没有副作用的可以长期吃的药吗，请给一下您的建议谢谢了哈

　　11.我头发枯黄，有很多白头发了，容易失眠，多梦，脸变黑了，毛孔粗大，脸部多油。现在经常锻炼身体，又刚学会了太极。请问我多久才能让头发恢复啊？我是新手刚来本吧的。请教楼主

　　12.今年18，撸了将近五年，这几年几乎沉浸其中，平时记忆力很差，难以集中精力，脱发有些严重，皮肤很油，脸部特别油，但是不起痘痘，而且觉得骨质特差，同龄人骨头都比我粗，平时尿尿还开叉，手抖，黑眼圈严重，老师啊，这是我的症状，你说我肾精内亏，肾阳虚，帮我开个方子吧老师，谢谢啦

　　13.医生您好。我今年18，由于无知接触手淫，手淫六年了，已经接触半年左右，但这半年有性生活，频率在一周一次，但每次性生活第一次时间都较短，第二次会增长，脸油，有黑眼圈，最近有点睡不实，请问是什么症状，应该吃什么药，望回答不胜感激。

　　14.SY7年， 没进就射，而且头发稀少了，而且还出油，健忘，有时耳鸣，小腹有些涨，不过多么激烈的前戏勃起都困难，早起勃起一把都是憋尿了， 怎么办，求老师讲解

　　15.楼主，救救我，我手淫10年，老睡不着，身体很瘦很瘦，脸上容易出油，很容易出汗，胃口也不太好，上次看中医，说体不虚，肝火很旺，该怎么解决这些症状，我的工作要一个月一次夜班，谢谢

　　16.楼主你好，请问一下，我现在阴囊潮湿，而且头发特油，经常出汗，这是不是很严重了？

　　17.LZ我18岁，撸龄5年。2年前每个星期六回家撸2次早上一次，晚上一次。后来半个月2次，不过经常蹭床每次要射出来时，我都忍住了，这样做是不是害处很大啊？从今年开始我一个月只有一天在撸，但是没回都会撸2.3次。自从这个月开始我就没撸了，不过流了一次前列腺液，也遗过一次精。希望LZ解说一下我的状况，再告诉我一些戒撸后恢复的方法！目前状况:成绩慢慢变差，脸上爱出油，时常长痘和胧包，不过不多

　　18.楼主，我现在白天可以多次的勃起，这是啥情况，sy十年，今年22了，还有就是有点掉发，脸上头上出油，戒了五天了，每天早上都能勃起，但是勃起不坚，以前sy之后小便分叉，现在好了，还有有事蛋蛋会疼，我该怎么办

　　19。今年18撸了五年，这几年几乎沉浸其中，平时记忆力很差，难以集中精力，脱发有些严重，皮肤很油，脸部特别油，但是不起痘痘，怕冷怕热的，前两天36°觉得班里的胖子都没自己热，而且觉得骨质特差，同龄人骨头都比我粗，平时尿尿还开叉，手抖，黑眼圈严重，老师啊，有什么药物能够辅助我戒色啊，很后悔啊现在

　　20.老师，平时头发和脸上出油都十分凶，以前平均一周一次，现在戒了快一个月了，就想知道平时吃啥对肾好或降肝火的，谢谢老师。

　　21.你好，我戒了大概有一个月，具体没算 反正有四个多星期了，期间就是有一回做春梦梦里射了实际上却没有大量遗精，就流出一点。阴囊老感觉有点潮，但是摸上去没有水。整个人的问题就是流汗快，脸上容易出油 头发也出油，请问这是因为肾虚的原因吗 阴囊那样有没有事呢？如果是肾虚 那平时吃些什么蔬菜水果小吃什么的能补呢？

　　22.本人30岁，手淫史11年+，现在勃起要靠感官和手刺激，早泄，勃起不坚，手淫最严重的时期基本是2天一鲁，手淫伴随的头发、脸出油现象严重，龟头冠沟部经常会痒，会用纸巾擦拭止痒，另外就是我包皮也过长，不知道是不是要去做环切手术，前段时间开始戒鲁，每天坚持跑步，但是跑一段路就气短心慌，水喝多了会尿频，一看到有感官刺激的图片或者文字，就会滑精，戒了快2个星期了，期间梦遗2次，谈了一个女朋友，快到谈婚论嫁的地步了，心理压力很大，买了2盒伟哥放在家里，就怕到时候勃起不了。。。 请问LZ除了戒鲁每天锻炼之外，我还需要哪些自我治疗，如果需要食补或者药补的话，如何处理？

　　23.sy8年以上，今年20，脸上长痘，脸上，头发容易出油，想问一下改吃点什么药补补？

　　24.2007年17岁那年染上手淫恶习。那时候读高三压力比较大，手淫比较频繁，基本都是一天一次或两次，然后就开始有白头发，脸上头上爱出油，开始掉头发。失眠多梦，偶尔有耳鸣。后来读大学后手淫次数相对有减少大概一周三四次，不过比较喜欢熬夜打游戏。依然还是上面那些症状，掉头发更厉害了。现在头顶头发很少很细。现在手淫次数很少了，但是还是失眠多梦，脸上头上还是爱出油，掉头发。偶尔有耳鸣。

　　25.五年前开始手淫。最近二年曾想戒掉，但未成功，期间偶尔遗精。 耳鸣、盗汗，脱发，头发油腻，腰膝酸软，怕冷，手心发热出汗。从六年前开始手淫就有。还有记忆力减退，人变瘦，目涩。时尿频。手脚温度低，秋天开始就冰凉。不易入睡。早上不爱起来，精神不好。

　　26.手淫7年之久，搞得现在人瘦，皮肤油洗完脸，1小时全脸都是，我这是肾虚，脾虚，湿浊吗？出油啊，特别是鼻子，洗完脸5分钟包出油，然后1小时全脸都是，吃了除湿的药，皮肤干干的，而且，眼睛一直干干的，很多红血丝，见光想流泪的感觉，请资深医生指条明路吧，西医不抱希望了。

　　27.以前经常手淫，头发枯燥益出油，上楼梯感觉没劲儿，益疲劳，眼睛干涩发红，尿频尿急。还有就是自从去年夏天吃饭的时候喝了冷饮后肚子这里很怕冷，睡觉一定要把这里裹得很好猜能睡着。

　　28.我越淫邪，我就变的越颓废，越猥亵，看到漂亮女人就心动，就差没动手了。 脸色很差，犹如一层灰贴在脸上，皮肤油腻出豆，而且脑子空虚，身体疲劳。还有就是每天没目标，整天混日子，天天熬夜，总之是没志气，没勇气，没骨气，我现在就是个废物。

　　29.手淫12年,容易出汗,身体虚浑身没劲,记忆力下降,脱发出油,前列腺也有问题这样还能恢复吗？

　　30.楼主你好，我从未遗精过，13岁手淫，基本一天一次，有时候控制一下一俩月不手淫，现在尿尿偶尔尿不净，有点滴滴答答的感觉，有时候没事，头发油的厉害，有白头发，体力不是很好，记忆力不是很好，跑不了多久就跑不动，有晨勃，别的，没什么，严重吗，现在我已经开始锻炼了，现在24了，戒来的及吗？多久能见效？

　　31.sy快十年了，脸上痘痘挺多，头发油的特别快，经常感觉蛋蛋挺湿，秒射。我该怎么办？

　　32.我撸了十年，现在头油脸油，还脱发，体内亏空，性欲下降，请问怎么办呀？

　　33.现在高三，不到三年。现在尿等待。原来憋尿，现在无尿意。大概一周三次。而且小腹处有点疼。我该怎么办？一天昏沉无力，脸上长痘痘，头发也油，稍微动一下就喘。

　　34.楼主撸管6年了，撸管次数有时一天几次，最长有2个星期不撸。现在感觉腰酸背痛，喜欢卧床，脱发，出油汗，迎风流泪，头胀易疲劳，自卑胆小易害羞面红耳赤，反应变迟钝，撸管弄几下就射了，就几秒钟。还有救吗？有什么方法戒撸吗？

　　35.我14岁 sy1年 以前一周一次 戒撸17天 我想问问 头发油 爱掉发 头发少 手心出汗 精神不好 失眠。

　　36.我阴囊那里总是湿的 总是口干 还有面部总有油油的 头发也用出油 该怎么办啊？

　　37.我今年19～sy已经6年。基本3～5天一次，刚开始的时候一天几天。最久的一次有一个月不撸。现在的症状是头发很油，脸上多痘痘。小jj短小，早泄。失眠口干口臭！请问能恢复嘛！两天前决心戒撸。

　　38.sy 8年今年17，脸上老是长痘痘，这几年来撸的比较频繁，15岁之前几乎不怎么撸，15岁后脸上开始长痘痘，几乎一天一次，有时候2 3次，也有的时候会忘记，包皮直接覆盖了整个龟头，撸的时候2 3分钟就射了，头发，皮肤都很油腻，请问我这种是什么症状?

　　39.我的身体总有一股热，天天火烧，发热由肚子涌向头部，而且出汗极多，特别是面部；出油也是极其严重，特别是面部'覆盖厚厚的一层油脂，怎么也洗不掉，用纸巾擦脸后面部都反光的鳞片，而且眼眶和鼻子的油脂擦不掉，除此之外，身体还有很多奇怪的症状，脚部开始褪皮，消化很差，睡眠也差，体毛疯长等等，情况天天变差，油脂和发热天天打压我，让我说句话都很难。

　　40.平时身体和脸上油特别多，龟头还发青，怎么回事！光戒能缓解么？

　　41.sy大概8年左右。频率一般来说最多一周两次，破戒主要是赖床引起，一旦起床基本不撸，平时基本不看黄。手心脚心一年四季出汗，面油，鼻翼尤其严重。

　　42.撸管4年，头发一天必须洗一次，不然就油，一洗头就掉发，注意力和记忆力下降，蛋蛋好像比别人的小，鸡鸡有些歪，楼主告诉我我是不是完了？

　　43.头发、背和脸爱出油，特别是鼻头。特胖，但不胖脸。无晨勃。熬夜皮肤差，晚睡晚起。社交恐惧症明显。戒色65天破戒，现重新开始。

　　44.我从十岁左右开始手淫，断断续续的一直持续到27岁，我的包皮也很长，但是可以同手翻起来，现在脸部和头发特别容易出油，阴囊也很潮湿，而且感觉阴茎有点短小，而且还有一点早泄，今天戒色2个星期多了，昨天晚上睡着之后没有做梦遗精了，今天中午午睡的时候做春梦遗精了，我这是什么情况呀？

　　45.我16岁 手淫3年 现在脸不对称 倒霉 力气不大嗜睡 反应变迟钝了 没有以前智慧了 掉头发 油大 我咋办啊？

　　46.本人20撸管10年 现在阳痿早泄 勃起不坚 身体和头发 特别爱出油 手心总是出汗 而且精子发黄呈果冻状。

　　47.我手淫11年，个子小，体毛多，耳鸣，记忆力差，还有那什么神经轻度曲张，早泄，皮肤油腻。

　　48.15岁开始今年16了。症状:脱发，油面，牙龈出血（只要一洗脸就出血）便秘，消瘦等等。感觉我的症状比跟我淫史相同的要多得多。大概是因为频率太高，最近都是几天一次，甚至一天两次。到现在也找不到较好的戒色方法。都是过几天就破了，对自己都没信心了。身体快报废了，对不起太多人了。希望有戒色神指点帮助，谢谢大家。

　　28.SY后得股癣（5例）

　　解析：手淫会导致阴囊潮湿，裤裆总是黏黏的，在这种潮湿的环境下，如果天气热或者不注意个人卫生，很可能会得上股癣，这种情况夏季比较多见一些。

　　1.我20岁时频繁手淫，导至大腿内侧阴囊处经常出汗，后来得了股癣同时有臭味。臭味很重坐我旁边的人能闻到，我自己也闻的到。后来股癣被我用达克宁治好了，但臭味至今一直有，我怀疑是不是神经性出汗，很痛苦，望诊段 非常感谢。

　　2.以前经常手淫,后来发现内侧大腿根部有色素沉淀,整个生殖器周围的皮肤奇痒难忍,皮都挠破了还是很痒,还有很大的异味,这是怎么回事啊?该怎么治疗啊?

　　3.初中的时候我手淫严重，还长了股癣，然后爸爸带我去看了中医，爸爸当时只知道我手淫严重，然后中医给我开了方子，喝中药，没多久，股癣就治好了。

　　4.急急急！本人手淫好几年了，而且包皮过长，有脚气，股癣。最近发现尿道口（龟头的地方）一圈红色，龟头后面一块黑斑，包皮内侧翻开，好像还起了一个豆，就像发炎了似的，去两家医院，一个医生说让我做割包皮，另一个医生直接说吃点消炎药，黑色的斑块在观察一下，不行就切去，尿检也正常。不知道到底是什么病。求解万分感谢。

　　5.我今年15岁因为手淫而烦恼，手淫有一段历史了，导致体毛过长，得了股癣。晚上看手机小说看到一两点就手淫，早上课老犯困，总坚持不住睡觉，成绩直线下降，体育课跑步跑一圈就没什么气了。求各路神仙帮我出谋划策帮我戒掉坏习惯，帮计划些训练方式感激不尽，我有点不会理财，给点小方式，谢谢。

　　29.SY后发烧发热（15例）

　　解析：身体发热，考虑肾阴虚的可能，由于肾阴亏损，失于滋养，虚热内生所表现的证候。发烧则可能是感冒引起的，手淫的人体质下降，很容易感冒发烧。

　　1.本人手淫有七八年了，现在一身的坏毛病。现在的我只要手淫或遗精。两边的肾就会发热还伴有刺痛，紧接着就会发烧，一般都要一个星期左右才能好。眼睛天天会发疼，记忆力差，反应迟钝。理解能力差，全身无力，胡思乱想，耳朵常常会有刺痛，有时甚至还会听不到别人说话？还经常会上火。脸上经常会这里长个豆哪里长个豆，鼻子常常会无缘无故的发肿还长大疙瘩。求好心人帮帮忙，如果去医院我该看什么科，急需解答，不然快疯了我？

　　2.我手淫历史长发三年多，现在晚上睡觉时会感觉脚丫发烧，手心容易出汗，小便不尽，有天和女朋友做突然就怎么都硬不起来平时会硬但时间不会太长，感觉身体特别虚。

　　3.昨天早上有手淫，之后感觉睾丸附近有些隐隐的痛，到了晚上睡觉就发烧，到第二天早上烧差不多已经退掉，但感觉头有些胀痛，睾丸附近也还有些痛。

　　4.手淫后感冒发烧一个月以后,持续性呼吸困难,阳痿,那时侯开始吸气时就一直感觉肺吸不满一样,总是感觉是什么东西堵在胸口一样(就是肋骨中间的位置),还很憋的慌,心率从75变为50,去了两次医院,都是比较大的医院,第一次是做的肺功能,胸透和心电图,没有问题.还有一次是做的CT和心电图也没有问题。

　　5.到3月8号发烧有三天了，2月末连续手淫4天，然后没有太大不适，过了几天开始发烧，乏力，腰痛，腿脚很热，医生诊断轻微感冒，打针后退烧了，但会反弹。

　　6.我是一名大学生放暑假后在家手淫每天一次（有十五天左右），但后来发烧了（无感冒症状但有头疼）并且烧了一周多输液好了但近几天体温一般在三十六度八到三十七度一之间并且头晕腰部发胀请问这是怎么回事我应该怎么办？

　　7.我22岁，男，手淫七年了，现在头晕耳鸣，腰膝酸软，全身发热，尿次数多，但每次小便量都很少，而且很清，胸闷，总是感觉呼吸不顺，偶尔心脏还伴有疼痛，身上肌肉有时还会颤动。

　　8.我现在手淫后，第二天头疼脑袋发热，浑身躁动不安，膝盖以下又凉又难受今年18岁已经手淫4年了，最频繁时每天3次，性欲很不稳定，有时高有时低，这是怎么回事，我该怎么办？

　　9.请问每次我手淫或是遗精后几天都会感觉下肢酸痛，手足发麻发热，请问怎么治疗是不是要吃药调理。

　　10.我是15岁的男孩，手淫过六七次，第一次手淫后还发烧了，最近腰酸痛，一到下午脸就发红，还很热。

　　11.四个月手淫史，每天四次，发烧时手淫四次导致浑身无力头晕目眩，大脑不清楚，无法工作，医院查了查尿，肝，血常规，还有CT，都正常。我才19岁啊。

　　12.我以前有手淫的习惯，现在每次遗精后都感觉，脸发烧发红手足发热，腰酸痛，平常容易体乏，做事注意力不集中，爱打哈欠，是不是手淫导致的肾阴虚引起的？

　　13.lz你好 我情况是这样 撸了也很久了 基本4 5天一次 当然有的时候也会频繁 但好像一直就这样也没什么 但是大概上个月的时候 有一次连撸两管 而且当时还有些发烧 不知道是不是这个原因 第二次的时候感觉精液像是流出来的一样 之后发现勃起的时候jj好像比之前小了一圈一样 也没有那种充血的感觉了 原来的时候几乎每天都晨勃也挺硬的 现在也有但感觉好软 还能恢复吗 请问我该怎么办？

　　14.求帮助。连续两天射了，第二天早上喉咙不舒服，下午就直接发烧了。第三天去看中医，吃药烧退了，但是喉咙痛了，咳嗽，绿色的痰，舌尖痛，身体很虚弱，很烦燥，药今天晚上就吃完了，还没有要好的征兆。我想过是缺锌了，撸了之后寒气侵入了，还有三个月高考了，我再也不撸了。我该怎么办？

　　15.我sy两年，频率不算高，大约一个星期一次，最近我突然一天撸了三次，结果先是腹泻，然后就发烧，头疼，好了后天天精神萎靡，这是我才意识到了sy的危害，我有幸在戒撸吧和戒色吧的帮助下一步步走出了生理阴影，现在我以戒撸快一个月了，身体确实好多了，可是我最近总是掉头发，一天要掉十几根，我好害怕会不会变成秃子。

　　30.SY后骨骼响、关节响（16例）

　　解析：肾主骨。泄精后，不仅会感到腿软，骨关节也容易发出响声，有位戒友说得很好，就像机器失去了润滑油，咯咯作响。

　　1.我的身体也很差。25岁，脱发，脸色暗黄，阳痿早泄，全身骨骼响。腰疼，肾疼，心理很烦闷。

　　2.sy不到四年，身体主要是腰疼，现在映射肩膀疼，全身骨骼响，每天嗜睡。

　　3.我现在全身的骨骼响，脱发，脸色暗淡，暗黄，阳痿，早泄。。知道戒为良药。来贴吧两年了，现在还是这个样子。。很自责和后悔。多么好的环境。有些迷茫。前几天一直想结束自己。

　　4.我出现这状况很长时间了，是初三的时候出现的，我初二开始手淫，关节总是格格响，手淫后更为严重，不过没有疼痛，这是什么回事？

　　5.手淫后我全身关节响，右肩和颈椎还酸疼。有知道的吗，这是缺钙还是骨髓流失啊？？

　　6.我的关节也是不灵活，感觉就像机器没上润滑油一样，现在已经开始戒撸。

　　7.我在手淫过后，双脚关节会明显的响，只要随便扭动一下。

　　8.手淫之后关节会响是怎么回事？本人有慢性前列腺炎。本来身上好好的，手淫之后就加重了，我会不会还有别的病。

　　9.我在13岁左右有手淫，在初中二年级时感到关节响，由于不痛就没有在意，现在我32岁，仍然关节响并且各个关节都响，平常不影响正常的活动，但是有时感觉很不灵活，有些生锈似的。请问，手淫或者轻度前列腺炎与关节响有必然的联系吗？我去过齐鲁医院，有个专家告诉我是弹响关节，说不要紧，并说自己也有。我发现性生活或手淫后关节响有更明显的迹象，不知道该怎么办，请帮忙！谢谢！

　　10.手淫多11年2000多次，全身关节噶噶响，身体里有咕咕流水的声音。吃了5个月中药都没好，心情不好。以前被人欺负，现在每天都恨的咬牙切齿，大夫的思想是养心安神，舒肝益肾。基本上没什么感觉，期间手淫过。

　　11.感觉自己肾虚了，关节咯咯响，头晕头胀，眼睛酸，有4年手淫史。

　　12.我撸了十几年=肾虚+全身关节响+社恐+失眠等等，我还是一个长期撸管的人有着严重的社恐 这对于改变现状更加困难 我的内心有很强的期待 期待着我戒除以后能有改变！

　　13.我手淫已经八年了，以前每天都手淫好几次，天天都有，这几年少了，我今年20，有4年性经历，几乎抽动十多下就射了，然后腰酸，我特别爱出汗，骨头总响，膝盖也难受，我该怎么办？

　　14.膝盖关节疼痛，一站立就发出响声最近手关节也开始痛了，要吃点啥药，腰酸头晕啥的就不说了，这个关节现在是缺钙吗以后还能恢复吗？

　　15.今年三月份出现右眼玻璃体混浊，之后迅速发展变得两个眼睛满眼全是，而且感觉眼睛干，嗓子干口干，严重失眠，每晚只能睡2、3个小时，有时候整晚睡不着，每天昏昏沉沉的，还频繁遗精，固肾功做了也效果不好，全身关节响疼，一动就咯噔咯噔的响，肌肉总不由自主的跳。撸龄7年了，现在大三马上下学期就找工作了，现在身体感觉像要垮了似的，戒色有毅力可是总是遗精，不知道该怎么办了，特别迷茫，眼睛玻璃体都有后脱离的趋势了，去辽宁中医看了说是气血两虚，飞翔哥能不能指点指点我啊，不胜感激！

　　16.有没有浑身骨关节响的？我算吧里最严重的了，不能动，一动浑身关节响，有没有一样症状的？

　　31.SY后记忆力下降、健忘（172例）

　　解析：记忆力属于脑力的范畴，手淫很伤脑力，出现记忆力减退的非常多见。

　　1.手淫有近十年，畏寒怕冷 健忘,一看书就头痛，晚上睡觉不实，特别浅，早上醒来仍特别困，整天没精神，注意力不集中，什么事都不想干，混身无力。容易上火，感冒。

　　2.本人现读高二，有4-5年的手淫历史，现在每2-3天手淫一次，之前1天2-3次，我现在经常感到肚子很饥饿，很头晕，记忆力下降，注意力不集中，反映开始迟钝了。很容易紧张，且小腹在手淫后有不适感，尿尿会尿不尽。我从3月开始口服金匮肾气丸到现在，吃药的这几个月我又手淫了31次，和原来的频率一样，这会不会对我的治疗效果产生影响？

　　3.因为长期sy导致我长期精神不佳，上课睡觉，记忆力下降，理解能力下降，口齿不清，导致了我现在成绩班里垫底，年级垫底，成了班里被歧视 所谓的好学生们讨厌看不起的学渣。

　　4.本人27岁，狂热恋足十五年有余，期间伴着过度的SY与YY。恋足让我失去太多，让我失去了女朋友，让我失去了理想的大学，让我失去了健康的体魄，让我失去了健康的心理，造成现在颓废猥琐的当下生活。未来不能再耗在恋足中，男儿当自强，抱着鱼死网破的心态执行最后一次戒色，戒恋足，戒SY，戒YY。据所知，从来没有一个重试恋足者能成功戒掉，但我立誓要成为第一个。 我会好好规划，好好执行。现在状态：失败已成为习惯，成功成了奢望不去求。身体虚耗严重，肾虚，阳萎，花白，精神颓废，事业停滞不前，注意力不集中，记忆力衰退。

　　5.从十五岁开始手淫，今年二十八，二十岁开始和女人上床，之后手淫也没停，多的时候一天手淫三四次，一般隔个两三天就开始手淫，有时候每天都有，不固定。症状是从高中开始大约十七八岁，腰椎在转腰的时候就可以发出声响了，运动累了之后要开始酸痛，到现在感觉如果身体使劲往后仰，腰就疼，发酸，好像腰椎空了一样，记忆力明显下降了，爬楼梯也喘，虚的。

　　6.手淫多年，现在24岁，睡觉8个小时都很容易疲累，记忆差，头经常晕晕的。

　　7.我从初一开始染上了手淫,已经有了两年多的手淫史了.现在各个方面都变得很遭.性功能很弱很弱,阴茎严重萎缩只有3cm,勃起的长度也不合格.看到别人的都挺正常的,而我的却很小.只从有手淫以来我就没有过正常的遗精,精液少而稀薄,时间很短,只有十几秒吧.勃起也是非常难.第二性征方面,手淫有一段时间后,体毛或阴毛的生长都不正常,生长速度慢,长度比起以前的要短很多.睡眠也不好,睡眠质量很差,感觉记性也差了,记忆力明显下降,经常忘事.有尿频的症状.现在感到,身体非常的疲惫,并且无法入睡.我到底该怎么办?是否可以恢复?

　　8.六年前左右。手淫，之后慢慢遗精过多，自己未加重视。长期没有治疗。现在遗精后头晕脑涨，气虚，乏力，尿急，频（平时没事时感觉还正常)。感觉记忆力不好，体力严重下降等，症状较多。(平时觉得很上火）也感觉精液不多。

　　9.请问，本人长时间手淫，每次手淫后还有点晕呼呼的，有点腰酸，记忆力有点衰退，下定决心戒除，请问这些症状是否可恢复，请问可以在生活吃一些什么食物或药品，可以帮助身体的恢复？

　　10.本人学生党，驻吧已经接近半年了，看了许许多多危害帖和励志贴，还有前人的各种经验和经历，以及各种的戒除方法。断断续续也戒了一年了，自己也知道是见不得人的事，也在戒，但是强戒，不过好在撸数不多，最长也戒了两个月。但是后来感情和生活上受到比较大的挫折，十分苦闷，次数就急剧上升，各种症状也出现了，诸如脸色蜡黄，嗜睡，反应慢，记忆力下降，手脚冰凉，体虚盗汗等等，出了痘痘还会留下痘印，偶尔还会出现小腹痛或是蛋痛的情况，虽然事后也自己缓解了，但这种种症状，加上自己的感情包括学习生活的极其低落，那简直是这么多年来最痛苦的日子。

　　11.十六岁频繁手淫4年，记忆力很差，常常经力不集中，做过的事很健忘，而且有了很多白发，真担心未来，记忆力这么差，怎么办？这些都是手淫引起的嘛？

　　12.我经常手淫,现在感觉头晕,尤其手淫后更晕,记忆力也下降,思维很模糊,我该怎么治呀,吃什么药行,我马上就高考了,谢谢你能帮我。

　　13.您好，我是由于经常手淫引起的，腰酸背痛，记忆力下降，现在还有点怕冷。尿多，这个要吃什么药啊？

　　14.请问手淫导致的记忆力衰退和智力下降， 戒掉手淫后能挽回吗？

　　15.你好，我是中学生，成绩很好，但从迷恋上手淫后，精神痿靡，记忆力有所下降，我该怎么办？谢谢！

　　16.没记错的话还没上小学就开始手淫，邪淫了整整20年！我想按照我这种情况，早就应该不存在于世上了，能安然存活到现在，可见我本是一个福报很大的人。可惜都被自己消光了福气，直到最近几年才明显感觉到邪淫带来的痛苦。首先是学业，我高中都没读完读不下去，2005年高中毕业之后到如今整整7年过去了，只赚了1万快钱，回头去想都不知道自己做了什么，到处打零工，什么技能都没学到，什么人脉资源都没有。整个人内向胆小，每天说话可能就不超过50句。记忆力差，思维能力差，有时候做出的动作自己都觉得自己像个傻瓜。

　　17.我是中学生，成绩很好，但从迷上手淫后，精神萎靡，记忆力有所下降，而且我每次都要很久才射，我怕影响学习，我该怎么办？

　　18.我从9岁开始手淫，现在29了，现在觉得智力还不如自己8-9岁时，身体抵抗力也差，说话有气无力，我该怎么办，可以恢复吗？

　　19.求助！学生手淫过度快要高考了，现在头晕脑涨睡眠差，记忆力不好，犯困身体酸软，脖子锁骨一转就响，怎么能在这一个月内改善一些呢？

　　20.我今年23岁了，有差不多9年的手淫经历！现在出现了早泄，尿频，注意力不集中，记忆力减退，思考也是很容易就想到不知道哪里去了也容易疲劳，身体也有点虚。请问我改怎么办？有没有不用去医院就能治疗的方法？求求各位了，我压力好大！

　　21.我有三年的手淫史，现在耳鸣、心悸、健忘，智力下降，常常不想思考问题，腰酸腿软，特别容易累。请问该如何治疗呢？

　　22.手淫5年19岁现在发现自己很笨，记忆力很差，思维很差不想去思考，我该如何去面对自己，如何才能恢复求指导。

　　23.去年发现掉发开始严重，特别是后脑勺上部一圈，常手淫。尿频，尿急，记忆力衰退，手指经常是冰凉的。内心不自信，经常郁闷。

　　24.我今年18岁,手淫有4年历史了,现在我越来越感到记忆力下降,记忆力减退,注意力不集中,精力不足,双目近视,形体消瘦,腰膝酸软,不耐疲劳,乏力,还有点健忘,伴随出现的症状还有小便黄,口干,易怒,烦躁,焦虑,抑郁,晚上11点睡觉,7点起床后,到了下午非常困..不睡不行..我偶然间才在网上看到相关的例子,这才知道是肾虚..我现在常常在课堂睡着..这样下去,高考是没指望了,求教下这病该什么治疗啊,我现在不敢手淫了,禁了大概一个月了,感觉状态只好了一点点,但是我的记忆力和注意力不比高1了..现在基本一个困难的问题想想都要犯困...做个困难的习题就爱犯困,医生这病能不能快速的治好啊..

　　25.手淫后智力下降，大脑胀，记忆力下降怎么办？我16-19岁间手淫很频繁，一天一次有时几次，今年20岁，今年开始减少至一星期一两次，每次手淫后大脑胀加重，感觉智力记忆力明显下降，一周之后有所恢复。

　　26.本人手淫1年多了，由于长期手淫导致现在肾虚。手淫后，腰酸痛，小腹两边痛，口干舌燥，睡不着，容易感冒，记忆力变差，偶尔掉头发，经常全身无力，没有精神，然后有早泄现象，甚至有点阴茎短小。精液变稀，射精无力。背有点驼。脸色不好。请问这是阴虚还是阳虚啊？

　　27.年少无知时有过两年手淫史，现在气血两虚且有健忘，特别严重，望求知，可不可以看好，万分感谢。

　　28.我经常忍不住手淫，导致记忆力下降，精神不集中！心情烦躁！而且手淫一分钟就射精，怎么办啊？

　　29.我今年15岁最近老是手淫，太难戒掉了，我自从手淫后发现记忆力不行了，有什么办法能加强记忆能戒掉手淫恢复到手淫之前的状态？

　　30.我今年22岁，从初中开始就有了手淫的习惯，已有好几年的时间了。从高中开始我的记忆力，注意力，理解能力都有大幅下降，记东西根本记不住，上课也很容易走神，头脑昏沉，像盖了盖子一般,还有盗汗的现象，一吃热的东西浑身是汗。

　　31.本人20岁，有5年手淫历史，导致脑袋浑浑噩噩，记忆力大幅度减退，力气特小，且四肢无力，手腕轻柔无力，视力也下降，请医师帮我，我不想失去工作。

　　32.18岁起有手淫，后出现全身乏力，易疲劳，喜欢睡觉。记忆力下降，右肾感觉不舒服，右睾丸收缩，性欲下降。

　　33.手淫过度导致内分泌失调，人精力越来越差，记忆力也差了，嗜睡，反正比较过度，现在开始戒了，我需不需要吃什么药呢？

　　34.我手淫后头感觉重重的 还腰疼记忆力下降精力也不容易集中了，怎么搞 ？

　　35.我手淫有两年了，现在20出头，刚开始时没有节制，比较频繁，我曾经多次想戒掉这个毛病但就是戒不了。后来发现几秒就射了，并且精液排出很稀的透明液体中存在胶冻状的物体，不再是最初那种白色的精液，同时记忆力也感觉有所下降。然后今天去做了个彩超（肾、前列腺、睾丸这一块吧）、前列腺液和尿液检查，没什么大问题，就前列腺里的卵磷脂小体数是+~++吧（就是比标准值少），其他一切都正常。请问这个问题严重吗？我现在最在意的是由这引起的理解能力、记忆下降的问题，因为我还是名学生，这原本就相当于是我的命根子，求教专家要怎样才能恢复，大约需多长时间，需要怎么做，我很急！！！我需要知道的是怎么恢复思维、记忆的问题！！！

　　36.手淫过度，导致我现在注意力难以集中，记忆力衰退，理解能力下降，有没有什么好办法可以帮我快速恢复的？谢谢了，真的很急，以前不知道这么大的害处，现在才知道后悔了……有能解决我现在状况的办法的给加100分！求解！我当然知道要先戒掉，重点就是用什么去调理呢？我对这个不是太懂！

　　37.我今年22岁，从初中开始就有了手淫的习惯，已有好几年的时间了。从高中开始我的记忆力，注意力，理解能力都有大幅下降，头脑昏沉，像盖了盖子一般。上了大学发现胃不舒服，肚子很饿，但吃饭时总是恶心，嗳气，吃不下。到医院用胃镜差时浅表性胃炎，还有幽式什么菌。可是吃了很多治胃炎的药都没什么效果。然后发现性能力方面有了下降，前列腺出现了炎症。虽然我现在控制了手淫的，几乎不再手淫，可是这些情况依然没有好转。我想问一下，我的记忆力下降，注意力不集中，理解力下降头脑昏沉，还有胃病是不是植物性神经紊乱的症状呢？我现在该怎么办？

　　38.我今年19岁，一名男生？手淫一年多了，不过最近刚刚感觉到手淫后肚子有点痛，累，头痛身体乏力，记忆力衰退，腰酸背痛，偶尔有尿分叉，我也正在努力改掉这个坏习惯中，我发誓，改不掉我就是一天狗，一定要改掉。不过我想问您：我是不是得了什么病啊？会不会影响到以后的生育？我该什么办啊？

　　39.我是因为长期手淫，然后导致记忆力严重下降，过目就忘，请问该用什么药物恢复？

　　40.我男，18，初二时开始手淫，上了高中后，发现记忆力下降了很多，学习能力也下降了，感觉有点跟不上同学我男，18，初二时开始手淫，上了高中后，发现记忆力下降了很多，学习能力也下降了，感觉有点跟不上同学们了，但我上了高中就没有手淫了。我看了中医，阴阳两虚，阴虚更严重，舌头很红，我现在正在中药调理中，吃药有一个月了，但舌头还很红，记忆力感觉还是很差，要上高三了，我急死了。那位好人能给我建议，能让我恢复记忆力与学习力，还有我体质很差，要不是锻炼得多，估计都快死了，急求好人帮帮忙。

　　41.手淫造成的中枢神经系统紊乱和全身症状如意志消沉,记忆力减退,注意力不集中,理解力下降,失眠,多梦,头昏,心悸等.怎么治疗？

　　42.楼主你好，我sy七八年了，以前常常撸，几乎天天撸，后来认识到不可以，就想戒，但总是戒不掉，现在大概一周俩次，而且已经好久没有晨勃了！感觉尿里也像有精似得，有点发白，我才22岁就觉得记忆力衰退了，上床的时候也是秒射！我现在还有救么？

　　43.我手淫十几年了，现在总是硬一会儿就软了，和女朋友做的时候都不太满意，虚胖，记忆力差。

　　44.SY 3年学习和记忆力下降一大截，容易出汗，身体虚，有时候头昏，怎么办？

　　45.楼主 我撸了一个多月 没发现什么症状就是记忆力比以前差了 现在戒大概多少天恢复 怎么戒 还来的及吗我不想死啊 我大约是一天一次有时候几天一次。

　　46.我手淫6年了，记忆力变差，老是忘东西。还掉头发。现在16能不能恢复正常了？

　　47.SY6年多了，基本一天一次至两天一次，经常看A骗，经常YY，有时上厕所拉屎都边看边撸，我也知道这样对身体不好，但就是戒不掉。而且熬夜有4年多了，每天都是3~4点睡，9点起，看片经常看两个多小时。每天白天困得都头疼，就是改不了，还便秘，大概三天大便一次……所以也吃不下饭去。现在的我，21了，身高才168左右，非常瘦，体重100斤左右，见风就倒的样子，每次喝可乐都要朋友帮我拧开，自己打不开；手指头也长得是歪的，牙也是，指甲里有白点，这些都是缺钙引起的，和撸有很大关系……还有，由于撸的太多了，经常感到腰疼，甚至有时肾和前列腺都疼，还大把的掉头发，记忆力也很差，视力也直线下降。哎，真想让自己戒掉撸，但身为一个21了还是处男的屌丝，实在是好难。。怎么办，刚进入本吧，发现说的好多东西都和我很接近，我真的怕了，我该怎么办？？

　　48.15岁，sy 3年了，一天一次，彻底戒除2个月，不看黄半年了。症状：一想问题就头脑发热，大脑里一片空白，思维能力和记忆力变弱。容易分神，无缘无故分神。头晕，脚是冷冰冰的，经常流虚汗。

　　49.今年17，以前最多一周20多次。。经常做题做到一半分神，记忆力差，很多痘痘，老怕自己会戒撸失败，现在才九天。

　　50.我撸管大概有14年了，十二开始，总觉得自己很虚，没力气，青眼窝严重，记忆力低下，不爱跟人交流，看起来很壮，但是浑身上下没几两肌肉，全是肥肉，以前撸的时候最频繁的一天三次，一般一天一次，最近貌似精力不济了，两天一次，目前已经戒撸快一星期了，不看黄的也有一个星期了，每次撸管，感觉没一会儿就想射了，现在撸管变成一种习惯，睡梦中都会无意识的撸几下，怎么办？

　　51.撸龄5年了，基本上天天撸现在记忆力低下，有点早泄求怎么恢复记忆力？

　　52.我智力下降 自控力下降 记忆力下降 戒了后可以恢复吗？

　　53.黑眼圈，耳鸣，注意力一点都不集中，记忆力下降，下巴老长豆豆，孤立不合群，不爱说话，总控制不住给爸妈吵架……望前辈给我指点，给我鼓励。

　　54.17岁了，sy3.4年了，现在一个星期几次，记忆力很差，与人交流能力很差，经常觉得自己做事不经大脑，很难控制自己的情绪。很想改啊！

　　55.初中开始，已有十年，萎缩到两三厘米，阴囊潮湿，有味道，手心出汗，看书长时间走神，记忆力下降明显，能自己恢复吗？24，最近考研，压力大，准备戒，望认真回答！

　　56.以前平均一周1至2次，现在戒了n次了，还是没成，还有就是容易遗精，突然别是在被窝里头，3,4天就遗了，记忆力不太好。。。尿频 。。求打救。

　　57.sy两年，二三天一次，记忆力差，易烦躁，易出汗，脸上长痘，黑眼圈去不掉，没有遗精。

　　58.sy8 9年 今年大四 还有一个月考研 以前2 3天一次 现在出现耳鸣 出汗 睡眠不好 记忆力严重下降 才知道跟撸有关 现在考研 久坐 缺乏锻炼 睡眠不足 无法避免 忍了5天 感觉很难受 看书看不进去。

　　59.我是一名高中生，sy史6年，现在失眠，早泄，勃起不坚，尿无力，泡沫多，有沉淀，腰痛，并且神经衰弱。记忆力下降，感觉世界不真实。。快高考了，我慌了，特来求救。

　　60.楼主。我今年十六岁，sy3年。发现早泄，勃而不坚，还有包茎，，自卑，恋上长痘痘，身体差，瘦弱，精神不好，记忆力下降，等等好多烦心事。我该怎么办，多久恢复。

　　61.我手淫四年了，身体也不像以前了，感觉有时自己的记忆力也很差，不看黄色的话我可以一个月不打，但是总是无法克制自己，大慨两天一次，请问吃什么药可以补一下肾？

　　62.求助楼主，很困扰，我怕冷，记忆力和智力下降，尿分叉，阴囊潮湿，最主要是早泄秒射，这种痛苦你能理解吗，撸了八年了，现在基本上一个月撸两三次，秒射怎么办？不吃药的话能养好了吗？

　　63.撸管10年左右，现在是头发碎断油腻，眼袋较重。记忆力锐减，尿液较黄且非常油腻，现在撸管1分钟左右就射了，而且现在硬度直线下降（易疲软），无房事。人现在特别的胖。。。感觉基本上死路一条了。戒过撸 没有成功，基本上过短时间就继续开撸。

　　64.从2006年高一开始，直到今年 九月才戒掉，手淫对我危害非常大，高中大学最关键的两个学习时间因为手淫被浪费了，我的理解力、记忆力直线下降，感觉自己像五十岁的！！！！初中时候我是优等生，现在是垃圾了，曾经手淫频繁，2、3天一次，因此神经衰弱并且智商降低，现在决定戒掉，多久能恢复正常？另外，这几年我天天处于梦游状态，非常不正常！

　　65.撸了8年了，现在21.经常脱发，戒了几天就不脱了。但是脸部一扫很多白色的皮屑，头屑也很多。老是腰疼。T\_T早上眼睛一吹风就流泪。记忆力理解力各种差。现在大二。

　　66.我今年才十七，撸了六年，大部分都是一天一次。我现在感觉记忆力下降，尿尿的时候都尿不尽，还有异味。期间也有戒，但没有成功。我现在几乎都没有晨勃了，还会肾疼，腰疼。怎么办？

　　67.撸了5年了，现在老是白头发记忆力不好，有时候听不清别人讲话。

　　68.七年了，现在反应慢，记忆力特差，除了戒掉之外还应该做点什么？

　　69.4年了 彻底戒除23天 期间有过yy 有液体流出 基本一周4、5次 有时一天两三次 现在主要是注意力、记忆力和理解能力不太行了 左耳听力严重下降。

　　70.年龄24 SY可能5 6年左右吧 也是三四天一次 偶尔有一天两次的 现在主要问题是 有一点点掉发 记忆力很差 脑袋里浑浑噩噩的 平时有一点点犯困！暂时还单身的 不知道有没有早泄 SY时蛮快就出来了 现在戒掉 大概要多久身体才能恢复？

　　71.我sy了10年 以前初中那时候不多 高中时期开始 有了电脑 就sy了 只要是 家里没人 都会撸。 现在 头发有些变白了 而且sy 最多也是4分钟 （主要是 撸的速度很快 ，除此之外 只要是 看到黄的就有感觉）， 而且健忘 眼睛没光 乏力 易怒 。

　　72.唉， 我从六年级暑假开始学会撸的 。 到现在已经三年了、、好多坏毛病 。记忆力低 。视力下降 。还有脸上长痘痘 、头发一天没洗就油 。实在太痛苦了。 我已经决心要戒了 。2014年5月6日 起 我的目标是戒到2019年5月6号。最好是以后都不撸了。 今天开始 每天到这签到。 之前坚持过戒撸。。但是每一次不超过半个月就又破了。。 经常意淫。。 现在我会严格要求自己。 努力克制。 让我和各位戒撸的朋友一起戒掉这个坏习惯吧。

　　73.白了少年头，空悲切！我4年撸领 今年17 身高175 瘦的跟狗一样 ！ 由于经常打篮球， 躯体症状 到时还没出现，可是我知道如果在撸的话离出现肯定不远了， 可是我的记忆力 好像被抽空一样，记单词怎么都记不住，还有脑子昏沉， 总是想睡觉，我是学生 家人想让我考一个 不错的大学， 所以我必须戒了， 接触 戒色吧有一个月了吧 ！ 也大概看了看 飞翔大哥的 戒为良药 可是 我发现我这个月 做多 也就戒了3天 出不过三天必破。昨天 我又破了 而且还是两次！ 现在难受死了，脑子里面乱成一锅粥了， 也发过几次贴，想和大家交流交流，可能是因为口才不好， 没几个人理我 我现在 在这里 每天签到 坚持每天学习 戒色文章 提高定力， 我希望大家能给我帮助！真心谢谢。

　　74.15岁开始的，放假时在家一天一次，在学校不撸，星期也是一天一次。现在记忆力差，眼袋大，不敢和女生说话。。。

　　75.初二开始噜，噜到现在高三下学期.以前初中试过一天11次，高中几本1星期放一天，那一天噜3、4次.我本人确实感觉记忆力差了好多。

　　76.我撸龄有6年了吧，基本都一天一次，频繁的有一天两次。最近一两年两天一次。现在20岁。说说我现在的状况。记忆力真的很差了，有的时候转眼就忘了自己要干嘛，很苦恼。还有就是如果用手提个10斤左右的东西，没一会就有那种酸，使不上力的感觉。还有热的时候脚流汗而且脚还是冰的，冷的时候更冰。差不多就这些状况。其他我就不怎么在意，关键是房事不容易勃起。真的好苦恼！求各位给我建议好吗。还有我这样有多严重了，怎么恢复。怎么让我不要有撸的冲动啊。那种冲动真的让我想死啊！！不容易勃起，记忆差，用力手臂酸，跑会步就气喘吁吁！！我还有救吗？？？

　　77.请帮助，谢谢了：我sy将近7年了，刚开始是一天一次，也有时候一天两次。后来又两三天一次。现在能四五天一次。我已经三天没看黄色的。我没有遗精，我也没有女朋友，因为有了这个恶习我感觉很自卑。我现在就是记性很差，隔一天的事情我就不记得了。还有就是脸色苍白。干活好出汗。我该如何调理。希望知道的告诉我，谢谢。

　　78.感谢楼主和大家帮人解决问题，我今年20，sy8年，12岁开始每天晚上一次，到了18岁2天一次，每月3次遗精，现在整个人昏沉沉的，头晕目眩，做事效率低，很难集中注意力，记忆力差，听力差，看一下书就头晕，没信心，内向，自卑，怕与人交流，运气也是差到了极点，很消极，悲观，这些年来被sy折磨得人不像人。请大师指教我该怎么办？真心想改变。现在每天早上吃些枸杞行吗？

　　79.sy15年了，多的时候1天2次，少时两三天一次，借了5天了，今天还有看黄的，好长时间不遗精了，一年没有房事了，现在我的问题主要就是记忆力非常差，人际关系几乎没有了，求解救

　　80.小学五年级染上这个毛病 开始一天5次 十几次 都没问题 头不晕 身体棒棒的 打出来 是奶白色的 后来到了初中 变成几次每天 后来头晕 身体没力气 记忆力越来越不行 身体也很差 失眠多梦 别人都觉得我很猥琐 打出来也是水了 现在打一次 都很费力 不能第二次。

　　81.记忆力差，有时候玩游戏脑袋总是昏沉沉的，注意力不集中，撸了有6年了，最强的时候戒了1个月，有时候撸完了小腹有疼痛感硬起来有13公分龟头肥大。请大神帮助谢谢了、

　　82.本人SY3年，基本每天一次，记忆变差，读书苦难，不能静下心来，喜欢开小差。虽然我很帅，也很高，成绩也不错，但在班上就是不自信，很多小事都犹豫好久，怯场，碰到陌生人害羞。主要是我这样子还有救吗，怎么戒撸和意淫！！

　　83.手淫八年，25岁，发现自己记忆力差，身体也差，有白头发，虚胖，没力气，早泄，做爱2公钟就射，没发现在有其他症。

　　84.十六岁，无意学会的以撸两年，在学校不撸就是放星期天的时候撸一次，放寒暑假的时候平均三天撸一次吧，四个月前做过房事，一个月没看黄了，以戒撸十一天， 现在就是人瘦，脸都有点凹进去了，手脚容易出汗，蛋蛋下坠，有晨勃，貌似还有点早泄，身高也特么矮，记性也差。

　　85.楼主 我是16岁的在校学生。Sy几年记不清了 最近Sy精子略黄 里面有一些小小的颗粒状物体。所以很心慌 我Sy频率大概是两个星期一次 这是近一年来的 以前没意识到危害，就放纵自己 因为年龄尚小 不敢去医院 但是又怕现在的这些症状会影响以后 所以请楼主解答 目前没有什么尿痛感之类的 但是记忆力貌似比以前差了。每次撸的时候不到十几秒就射了跪求帮助。

　　86.我23岁，SY几年记不清了，精子略黄，有女朋友，前戏开始可以硬，但是前戏久了就很难硬了，并且一戴套就不硬了。我觉得是肾虚。并且记忆力明显没以前好了，而且注意力不集中，容易走神！

　　87.撸龄4年 今年18平均每星期一次 现在觉得记忆力太差了 记忆力差是不是因为sy如果戒了 记忆力会不会恢复啊 求解 各位大神帮帮忙。

　　88.撸了四年了，一无聊就想撸，而且感觉撸了以后吃点好的还是能把身体补回去的，所有撸完后拼命吃，记忆力也变得好差，总是忍不住撸，都有心理阴影了，怎么办？

　　89.冬天不管穿多少衣服，总觉得手冷脚冷。耳鸣有点吧，有拖延症，懒惰白天好多时候想睡觉，晚上就睡不着来精神了。意淫不断！！体质差，冬天经常小感冒。。坐久了蹲久了再站起来会出现头晕，健忘，记忆力大不如前。没耐力！等等。。。撸龄四年左右吧，现在念高二！！想改掉，彻底的！！戒除！！ 颓废不堪。

　　90.我手淫有五年了、每天都、就是控制不了、现在我那东西一勃起就弯弯曲曲、而且我现在记忆力非常不好、常常做事不记性、经常意淫！

　　91.手淫12年，今年26了，整天感觉身体疲惫，乏力，基本上三天一次吧！记忆力下降了，反应迟钝了。还喜欢看黄片。基本上不能干体力活。

　　92.sy大概有七年，今年23，大概两三天一次，戒撸最长时间大概二十几天，后来又破戒了。现在表现最明显的是记忆力特别差，有时还会腰酸！这是肾虚吗？求解？

　　93.我觉得我的人生都受到阴暗方面的影响了!撸完就感觉活着没意思，做事无精打采，现在记忆力和理解能力极度下降，工作做不好，早上起不来晚上睡不下，看到个是母的就想做爱不管人还是动物，我现在该怎么办，怎么戒掉sy,yy。感觉好困难，我都二十六了以后会好吗?求求大家帮帮我吧!

　　94.我今年十八，从小学六年级就看过毛片，初中从小说中学会sy后来一发不可收拾，隔三差五看看毛图，毛片，毛小说之类的，反正烦躁了就撸，我到现在都不知道自己发育完全了没，反正有感觉。要说身体有什么不对劲的，就是身体很虚没力气，而且很健忘。对其他一些事物没兴趣。吧内大神专家诊断一下。

　　95.撸了一年，睾丸很虚，有时尿尿会疼，请问什么时候可以恢复记忆力？

　　96.最主要是头发不停掉，记忆力差到不行，老板同事说的事不到一分钟就忘记了，严重影响工作。

　　97.本人十二岁开始sy,现已十九，平均每天三次，特别是开始那几年每天都是四五次，最多一天有六次。现在在读高四，家庭贫困，一家都在务农，成绩不好，只考得起三本的样子，有严重的社交恐惧症，没有一个好朋友，现在离高考只有八十几天了。我该怎么办？我有习惯性的腹泻，早上起来要上一次大的，吃了早饭又有一次，一般下午还有一次，平均一天二三次；我咳嗽得很厉害，除了睡觉的时间，白天平均一分钟要咳嗽一次；我的眼睛严重近视，吹风时会流眼泪，甚至阴天在外面散步都会不自觉的流，午睡起来也流得很厉害；我的下面在前年化个脓，不知道是什么原因，可能是我不注重卫生，sy后也不擦，现在那里成了一块很大的疤痕，下面那里还有几个胞胞，很硬，按着又很痛；我的下面很多时候很痒，我甚至抓流血了还是痒；我jj只有8cm,很自卑；我屙尿的时候要独自，旁边有人就屙不出来；记忆力特差，早上记的单词一节课后就忘记了，英语只考得到二十几，一点都不懂；体力差，扫个地都会出大气；头发油，上午洗了下午就油了；我不会说话，甚至有时一天都没说个一句话，说快了会说不园、说不清，我有一点口吃，又没有什么可说的，又没有见识，什么都不会做，见到人我就想躲，不想让他 们见到我；我每时每刻都会不自觉陷入自己的幻想中，我会想我获得异能后自己的生活，会想我穿越后的生活，会虚构一个世界，吃饭，玩手机、走路、做事情时都会不知不觉去想它们，好象自己就在那个虚幻的世界里。已上就是我的一部分情况和症状，希望有哪位兄弟懂的和有见解的为我解答，可以给我一些建议或鼓励，我在这里为你们一拜！

　　98.首先感谢楼主和大家帮人解决问题，我今年19，sy6年，基本3-5天一次，坚持不撸最长的时间是一个月，，很少遗精，没有房事。房事基本秒射。我就是脱发，头发很油，手脚热的时候出汗，冷的时候凉，眼睛有点不舒服，满脸长痘，呼出来的气是烫的，近期有点掉头发，头晕犯困，口干口臭，记忆力下降，满脑子空白。早泄小jj短小，没自信不愿与人交往，自卑内心孤僻。胡思乱想要多长时间才能恢复？请问我还有得救吗？

　　99.撸龄十年，淫欲废人。

　　本人现在的症状：

　　1.乏力，不想说话，没有斗志，声音细小

　　2.骨头细小，后背疼，腿软

　　3.白发，口气，早泄，JJ短小

　　4.易出汗，滑精后，身体不适

　　5.记忆力差，反应迟钝，精力不足

　　6.社恐，不自信，懦弱，心理素质不好。

　　和医生坦白有手淫史，医生的诊断：心肾两虚，气阴不足。改掉不好习惯，要长期服用中草药调理身体，保持心情愉悦。现在的记忆力真心差的很，记个同事的名字还要费些力气，可笑的是今天早晨给新同事留手机号，自己竟然一时想不起自己用了将近六个月的手机号。说话办事越来越没有逻辑了，很多事心里明白，但口头上却不能三言两语说清楚。

　　100.楼主，现在记忆力大减，整天昏昏沉沉，无精打采，好几年了都，一天一到两次，难戒了。而且做起事情来没干劲，容易发火。这种症状怎么破？

　　101.我记忆力没以前好，整天都迷迷糊糊的，经常感冒，是手淫导致的吗？

　　102.今年19.sy有五年了。这五年期间的变化就是记忆力减退。慢慢的脸上痘痘也开上多了，还就是尿频，还特能喝水，平时多会都是感觉渴，腰上就是酸，值不起来。特别能睡觉。脸黯淡无光。

　　103.本人手淫从11岁开始，sy5年，现在16岁，一般一周2次掉发，记忆力下降，浑身无力，注意力不集中，，怕冷，胆小，头发干枯，身体瘦弱求解决方案，和建议，现在是戒的第三天，求修心的方法。

　　104.本人在初中开始撸，发现在大一，撸龄7年，每天撸一到四次不定，最近感觉记忆力特别差，但是没有其他症状。

　　105.现在我撸龄5年 读初三了 以前不懂事一天好几次 现在我身体好矮 身子骨小 jj也小又短 现在要上班了 没精神理解能力差 记性也不好 一年前开始戒撸 现在也就一个星期两次的样子 包皮有点长.

　　106.我撸龄7年！到了大学来以后睡觉就一直有问题！高考结束后有过房事，大概两周一次吧。sy频率的话每天晚上一次吧。睡觉一直睡得很浅，而且多梦，一整天都没精神，睡觉过后感觉就像没睡一样，而且记忆力下降超快！求大神指点。之前有戒过，但一直破了！

　　107.从小手淫，撸龄将近十年，今年17，经常发呆，记忆力差，反应迟钝，肚脐周围有硬块，尿尿时疼，身体素质差，俯卧撑仰卧起坐个位数，腰椎也疼，易怒，很久没勃起了，阴茎外皮有褶皱不好意思上学校厕所，我该如何恢复？刚刚开始戒。

　　108.十一岁开始撸，八年撸龄。现在三天一次吧，只有两个月牙白，第三个开始长。记性差，因为撸管还得过神经衰弱，现在在人面前有点胆怯，在女生面前没自信，感觉有点肾虚，感觉比同龄人悟性差很多，傻很多，有网瘾。

　　109.楼主你好，本人17，高二。撸龄：4，5年。主要症状：记忆力和思维能力严重下降，注意力不集中。做难题时后脑勺会痛，以前没有过的。脸上发油，有小红豆豆。撸后腿脚冰冷，双手容易出汗。中途有戒过，但又放弃了，不过频率明显减少。现已戒一周，打算忍住一直下去。每天都有在锻炼。提问：如果要恢复记忆力和思维能力大概须要多久？现在成绩下滑的很厉害，学习起来很困难，我不想在高考时也这样。所以我还能在高三时恢复回来吗？请楼主详细解答。谢谢。

　　110.撸了三四年 现在17岁 总觉得自己脑子不好使 记忆力好差 口语能力也下降了 不太会说话 注意力也不集中 有时候心里会有些自卑 这要怎么才能恢复 要戒多久才能有所好转 最主要是头脑感觉自己越来越笨了 怎么办啊 求各位大神发表一下意见！！

　　111.我今年17了，从15开始撸，现在有时5天一次，有时候两三天来一次。每天感觉晕晕沉沉，记性不好了，而且每天感觉身体很没劲，脾气也不好了，脑袋变得迟钝，面部也不好，总之对生活没多大信心了，感觉一点都坚持不下来，求救！

　　112.最近楼主才发现撸管的危害，带来种种的后遗症。现在记忆力越来越差，精神也集中不了，脑袋长期处于空白状态，整天什么也不想做，只想睡觉，有气无力。整天昏昏沉沉不知道自己要干嘛，连思维模式也丧失了，最近想看书发现集中不了，不会思考才发现是撸管的后遗症。反应能力也越来越差，特怕和别人交流……这些都是撸管的后遗症吗？？？我该怎么改变？？求大神给个最快速的办法。因为我要看书呀……一点也看不进去……唉，先谢谢各位了。

　　113.撸了两年，上课注意力不集中，容易走神。大脑没以前好用了，记忆力差。这几年容易感冒了，有黑眼圈。戒多久会好？

　　114.16岁开始撸但现在刚满18岁，几乎每天都撸或者两天一次，症状就是吃什么都不胖，脸上有青春痘，然后晴天容易乏力 四肢无力，记忆力也不好，很快就撸射了。

　　115.我已经撸了6·7年了 一直想戒 却总失败 现在我记忆力很差 不容易集中注意力 还大量的掉头发 JJ硬度和长度变小 还虚胖 射精发黄 这些症状戒后能好吗 有没有帮助恢复的方法。

　　116.从幼儿园就开始撸管，记忆力有非常明显的下降 脸上痘痘已经长了5年了反反复复 皮肤很差 而且去年暑假到现在右侧有两个小淋巴肿大不是很大到现在还没好。

　　117.SY达7年之久，目前大一学生。大学，频率少了。高中时候频率高，曾经痛过……问题是，进入大学（高中开始就有这种记忆力衰退的感觉），感觉记忆力明显不如同年人，很多知识简直记不住，看来4/5遍，过不了一两个星期又全忘了。看着别人用很少的时间看书就能期考80多分，而我却刚及格，真想放弃。我花的时间至少是他们的2.5倍……还有救吗，我的记忆力?

　　118.手淫八年,今年二十,戒撸九天了，以前手淫相当一段时间一天一次，高中之后三四天一次，最近几年六七天一次。以前记忆力不好我知道是撸的原因，我想知道多长时间戒撸之后会恢复一些脑力，本人明年有考试,我希望尽快恢复脑力，不然学习东西老是记不牢。

　　119.sy2年，今年十八岁，半年前一天一次，现在两天一次，感觉速度越来越快4分钟吧，以前记忆力非常好，现在一个公式都记不住，腰还经常疼，跑步也跑不动，出汗多的吓人。现在开始害怕了，真心想戒了，怎么恢复健康？

　　120.大家好，我撸管有7.8年了，基本上每天都一次，身体上没什么变化，不过记忆力和反应速度奇差，请问有什么解决办法么？

　　121.我觉得我的数学理解能力和记忆力越来越差了，已经撸了两年了，开始的时候基本上每天都撸有时候两三次后来得了精神分裂症，之后每周撸两三次了。

　　122.SY 4年。13岁开始。现在17 最初的两年是几乎1天或2天一次。第三年的频率约为3天一次。现在大约是一星期一次。记忆力明显下降、神经反应慢。感觉变笨了。有黑眼圈、视力也变差了。请问我这样的SY会影响身高吗?戒撸多长时间之后神经和身体能变正常？

　　123.小年二十撸了六年了，起初三年都是一天一次有时候甚至超过一天一次，后来慢慢的改为一星期两次，以前记忆力很好，现在记忆力变差了，整天没有精神像个有病的孩子，没有阳光，理解能力差，全身毛多，力气不大，眼睛容易变红，而且眼睛平时是泛黄，语言表达能力不好。

　　124.我手淫都十几年了，14左右开始接触到家里的黄碟，后来就一发不可收拾，直到26。。。唉，一天都要手淫3到4次，我觉得我很怯懦，记忆力也不好，不知道能不能治好，没有气场。。。。恨死了！

　　125.sy十来年了，初中就开始了。有时候一天两三次都有，有时候可以坚持一个礼拜不撸。已婚，但是夫妻感情不和，几年没同房过。现在的症状是脑鸣，反应迟钝，健忘，不善言辞，眼睛干涩，容易上火，特别是天气热的时候。还特别容易生气烦躁，多疑，注意力不集中，不喜欢思考，出门的时候老怕门没关，整个人看起来老是一副没精打采的很累的样子，等等很多。曾经有很多时候想彻底戒了，可是心情不好或无聊没事做的时候就又禁不住了。很想能够彻底戒掉。请各位帮忙有没有什么好的方法。

　　126.我今年15周岁 撸了一年了 记忆力好像突然衰竭 上课发呆严重 手心出汗严重 有些贫血症状 而且人一直觉得不舒服 现中考在即 哎 一言难尽。

　　127.7年平均一周两次，记忆力差，容易犯困，快的话，身体虚，多长时间能恢复以前的状态？

　　128.由于自控能力差 经常看黄 我就是健忘 注意力不集中 上课时走神 经常yy 睡眠一般在十二点左右 我的腰部十分无力 头往后仰感觉凹下去了一样 貌似有点肾阴虚 但不敢肯定 身高170 请问楼主我还能长高吗 ? 吃什么可以恢复 还需要做其他的吗？

　　129.撸龄3年，记忆力大大降低，脸上老长痘痘，皮肤油腻，易脸红，冒冷汗。这是怎么回事啊，已经开始尝试戒撸了，求大神帮帮忙。

　　130.sy7年，现在平均1-2天一次，症状:头发很油，而且掉头发很严重，最近发现记忆力下降很严重，还有耳鸣。

　　131.从初一下学期开始撸的现在高二下学期了。记忆力下降，注意力不集中。上课老是瞌睡，成绩直线下滑。楼主我还有救么。

　　132.因为手淫，我眼瞳变小，做事没注意力，记忆力差，头发掉了稀少……好烦，社恐，自卑，没自信，沉默，胆小，疑心……

　　133.sy两年，两天一次，每节课后都要上厕所，记忆力差。我还有救么？

　　134.我没开撸以前头发乌黑油量的，现在头发又软又细，记忆力也差，人还容易自卑，脾气也变得暴躁了，现已戒撸，还能恢复么？

　　135.快20岁了 初二不小心染上手淫 现在一天头昏沉沉 四肢无力 很贪睡 还有黑眼圈和白头发 记忆力严重下降 很早就开始戒 有时能平静的面对意淫 坚持十几天不复发 可有时手机连上网 就爱往那方面想 就忍不到了 每坚持十几天就复发 现在感觉非常痛苦 非常抑郁 改怎么办才好 一点儿信心都没有了。

　　136.SY4年，现在记忆力下降，经常腰酸背痛，和女朋友做不超过5分钟，怎么办？

　　137.大概12，3岁开始的，今年23，基本上每晚一次，记忆力不太好，体力也没以前好了，干活多了，就浑身酸痛，还有大脑反应能力也不好。

　　138.我SY 5个月高三党，一回家就控制不住，脑力下降，经常健忘，身体虚弱。

　　139.本人23岁，十四五岁开始手淫，前几年每天必撸，这几年除了偶尔的房事，撸管不确定时间，有时几天一次，有时一天一次，发现记忆力有些减退，得了胆囊炎，最近发现勃起时阴茎有些疼，貌似是前列腺，体质也没以前好了，然后就开始戒色。

　　140.我13岁，SY一年 觉得世界变得很陌生 手脚没力 记忆力差的不行了。

　　141.本人18了，撸了快三年了，天天幻想些乱七八糟的，注意力不集中，理解能力记忆力下降了好多好多。。。。

　　142.本人18，撸管4年左右了，症状有记忆力差，严重不自信，轻微尿等待，现在高三了，继续治疗中。

　　143.本人撸大约不到2年，记忆力减退，智力下降，矮，近视有青春痘，这样的大师们应该怎么办？

　　144.手淫好多年了，黑眼圈，早泄，记忆力差，想找中医，但是不知道哪有好中医，楼主帮我。

　　145.我有6年了。眼圈深，吃不胖，记忆力下降，以前是体育生，不搞体育之后更差了，有气无力。

　　146.14岁，sy6个月了，身高173体重110，学习算好吧，最近的期中考试年级19。但我发现自己不相信自己了，背书觉得记不下来，但考试又写出来了，上课总混混成成，我才初一啊！我不想成绩掉下来，觉得记忆力下降了！！！怎么办？

　　147.撸龄得七八年了吧，现在就要二十了。还爱意淫，以前的时候撸的频繁，现在在克制，没那么严重了。然后还早泄，勃起也不好，没晨勃。记忆力也不好，总是忘了该干啥。我该怎么办！

　　148.八年手淫，神经衰弱，2年戒色，多有恢复，但症状犹在，健忘严重，时常大脑呆滞无力，有经历过的前辈吗？

　　149.本人二十岁，SY有六年了，以前频率大，现在有时候两三天一次，有时候一个多星期一次，落发，身形消廋，想戒却戒不掉，还嗜睡，注意力不集中，记忆力下降，求帮忙，真心不想撸了。

　　150.我撸了6年 出现记忆力下降 注意力不集中 神经衰弱 症状 明显感到自己智商下降 现在戒了一个月 有33天了。

　　151.我今年25岁,有大概8年的手淫了!现在感觉有阳痿早泄的症状!而且在脑力方面感觉注意力集中不了,记忆力很差,感觉很没有精神.在意志方面:没有自信,生活没激情,没目标没方向。在情志方面:情绪不能自控,头晕,抑郁.我这是怎么了!有没有什么补救方法? 现在感觉有阳痿早泄,阴茎博起软弱无力的症状!而且阴茎短小。

　　152.这是我第三次戒了，现在感觉头脑还不是很清醒。由于工作原因不得不上夜班，非常担心这样下去很难恢复，上完夜班感觉阴囊更加潮湿，纠结。人际关系不好，容易紧张，记忆力不好，脑子空白，不知道和朋友说什么，没话题。每天都感受着心理上的折磨，有点人不像人，鬼不像鬼的生活，没有色彩，真是自作自受啊。见到父母时，心里更加自责，感觉我已不是那个父母眼中听话的孩子了，我已走的太远，若是父母知道这一切那是该多么的伤心啊，只能独自承受各方面的压力。恐惧、忧郁、烦躁……充斥着我的身体，也许我不够勇气，懦弱，像个迷路的孩子独自前行。我的阳刚之气何在，荒废在近十年的时光了吗，我不想这样下去，因为我还活着，还有很多责任。说多无用，重在行动，运动、行善、读书。觉的戒的时间长短不是很重要了，重要的看效果。

　　153.我运气差，人缘差怎么办？半年前我sy没那么严重，人缘很好，运气也好，如今我的运气明显变差，人缘也大不如以前，记忆力也下降，精神不集中！怎么办啊！我不想这样啊？求帮助和鼓励！

　　154.16岁了12岁开始撸的，1个月撸一次，有的时候1个月最多4次，现在尿频，尿急，早泄，骆背，记忆力不好，没晨勃，腰酸背痛。lz我还有救吗？

　　155.今年16 上高一，撸龄从小学开始了，但不是天天，现在症状 精神集中不了，记忆力差，肚子不舒服，尿频，头晕，无力等，请问该怎么办？

　　156.本人今年21 撸龄7年，现在感觉记忆力下降，记不住事，然后有白头发，频率在3～4天左右一次，彻底戒色11天，戒过3次，各是一个月。求好心人帮帮我吧，现在感觉整天和梦游似的！

　　157.您好，我今年15手淫3.5年，前两年基本天天都sy，后一年半开始节制一些可还是比较频繁。我现在感觉大脑空空的尤其是后脑部分，后脑还有一些白头发，每天记性很差，什么都记不住。感觉每一次sy后就会忘记一些记忆，发生过的很多事都记不清。而且感觉脸越来越瘦了，只是脸瘦。

　　158.我手淫六年，记忆力差，尿频 ，尿不尽 掉头发 失眠 鼻炎 腰痛 腿脚无力。

　　159.手淫5年了，学生党，下课总要小便，总感觉尿不完，记忆力也下降了，听力下降，头昏沉沉的，而且感觉自己反应也有点慢，每天上课没精神，同学说我双眼无神，有戒过几次，可是每次心智不坚定破了。

　　160.本人14岁，撸龄有2年了吧，现在已经戒了半个月，但总是双臂无力，偶尔腰痛，记忆力也不好，求助。

　　161.我是一个从事汽车售后的，今年19岁，手淫了差不多2年了，以前基本是天天撸几次，撸的我现在只剩皮包骨了，记忆力和灵活力差到了极点，每次都说要戒，但到了关键时刻就是控制不住自己，每天到了下午人感觉很木讷，就像大脑已经停止工作，但很还活着，自己没有一点思维！求各位前辈给我指点一下明路，让我活下去，我不想就这样昏沉的任自己走向悬崖。这样的状态已经持续了几个月了，（原本我是做管理的），因为自己有这个坏习惯，所以让自己没有一点思维，脑子天天都是空白的，记忆力差的很（连一个很简单的电话号码都记不住），最后由于工作没搞好，老板对我的意见很大，就把我调到了基层.所以我现在励志要戒色，但洗澡的时候就会又犯，射完之后就会很后悔，每次都是说保证下次不撸了，但关键时刻就是控制不住自己，各位前辈，能否给我指点指点，谈谈你们成功的方法，让我学习一下，我真的不想再撸了！！！！

　　162.有时候真的很想哭!sy三年记忆力下降，腿软无力，经常头晕，痘痘经常复发，神没精神借的时候破了三次现在已经5天，还尿频尿急，不过好点了，各位手淫的戒掉的真的很可怕，一滴精液很珍贵.

　　163.我从6年纪下册开始接触色，当时我并没有射精，只是看那些带有色情的文字和图片会特别刺激，之后就开始蹭jj 觉得特别爽 到初一寒假的时候我才学会的手淫 好在我福大，看到了戒色吧 我才认识到手淫的危害，在这之前我那群朋友总说现在手淫有益健康，我也相信他们 我是一名00后 手淫史不到1年 手淫的次数应该没超过70次 在半年前差不多就有50次 哎！我觉得手淫让我变了 不知道是不是心理作用 觉得自己变笨了 记忆力不好 然后痘痘长了挺多 还变黑了 现在我就是想戒色 在这之前就是十几天十几天的破 从来没超过20天 我破的时候打了自己多少巴掌 锤了自己多少下 我不想变成像吧里的那些人撸了很久一样 我想变的更完美。

　　164.一样十年，记忆力变差，运气变差，思想阴暗，反应变慢，其他的没变化。交际方面还行，但是不知道怎么的不愿意去结交。已经戒了19天了，第一次戒，我感觉不会再撸了，这行为太煞笔幼稚了！！！

　　165.我初一开始手淫，脱发倒是没有。就是有点掉眉毛以前我是一字眉很浓的。更可恶的是我现在记忆力不行反映迟钝。我以前很精明的，老师都说从来没碰到过我这样的。小学时曾经把班主任气哭过好几次。现在成绩不好。我就是想问问记忆力和反应能力还能恢复吗?我决心要戒，决心到高中好好学习 努力奋发向上。

　　166.我sy一年多了，现在容易出汗，每天昏昏沉沉，没有精神，有尿急尿频的情况，记忆力十分差。

　　167.我戒淫16天，我的记忆力曾经是清晰，光明的，撸了之后像隔了层屏障，黑漆漆的，时间长的事就忘了，记性也不好了，以前没撸的时候记性最好了，记点儿东西一会就记住了，曾经发生的事发生在几号也能记住。 我想知道我的记忆力什么时候能恢复正常，sy导致我智力不好，最近同学的脑子比我好使了，拿数学题讽刺我。 我奉劝还在邪淫的人，赶紧戒吧，换来的是一切黑暗。

　　168.我17了，YY3年了，现在的症状就是脑子不够用，记忆力太差了，驼背，眼近视，尿黄，麻痹最烦的就是我的老二经常勃起，不YY也勃起，而且我还肾虚，我现在真后悔啊，没早点发现戒色吧，哎，从现在开始正式开始戒色。

　　169.我手淫已经达10年之久 现在身体虚弱 记忆力减退 还有部分症状出来 我该怎么办 要怎么才能戒除这玩意儿 我很懊悔 现在也很自卑 不能像以前一样！ 还请广大吧友帮帮我 推荐点办法让我摆脱这个害死的手淫生活吧。

　　170.SY危害身体健康，我亲身体会。

　　我从13岁就开始了，一天一次，记忆力，思维，反应都严重下降。说话没力气，精神疲乏，身体瘦弱，免疫力变低。各位不要走我的老路，坚决抵制淫秽事物！！不要让你的青春暗淡无光。

　　171.撸管害的我好惨！本人17 撸龄3年，撸管害得我记忆力下降，长痘痘，掉头发，睡觉都睡不好，每次充满信心要戒但是都忍不住，求大神帮我！

　　172.我受不了了！ 我是一名高一学生，撸龄一年了，记性越来越差，体能也大幅下降。 说戒撸，戒了不下五次，全都以失败告终，自制能力太差！ 不行！ 这样撸下去家庭怎么办，学业怎么办！ 为了自己和家人以及社会！希望众多吧友与我一起，剑指夕阳，共戒此害！ 有回头者非男儿！ 致敬

　　32.SY后脚后跟痛（14例）

　　解析：肾是主骨的，脚跟有跟骨，脚跟的跟骨是我们人体最辛苦的地方，我们所有的重量都在这个上面。所以如果你的肾虚，肾气不太充分，然后你的骨头不太坚强，而这个地方承重又最多，就容易损伤产生疼痛，你的经脉运行不通畅也会疼痛，如果你足跟疼痛考虑是肾虚的表现。

　　1.男性，今年22.有多年手淫史，导致四肢无力，鼻炎，脚后跟痛，白发，背痛，请问是肾阳虚还是阴虚啊？

　　2.我手淫有几年了，现在腰膝酸痛，脚后跟痛，是肾阳虚还是阴虚？

　　3.我经常手淫导致腰酸，脚后跟疼，尿后感觉没尿完，没有尿频，急。尿后过会出来一滴白尿。。身体关节异响，你看看我肾什么虚，是否有前列腺疾病，我还小不想那么早进医院，我应该怎么办，注意些什么，会恢复吗？

　　4.27岁经常手淫，尿黄、腰酸、脱发、后脚跟疼、睡眠不好、白天精神差。

　　5.男 21岁，手淫史6-7年，脚后跟疼3年。曾被认为是跟骨高压症，手术钻孔未愈，小针刀也扎过都没有效果。

　　6.由于长年和老婆不在一起，加上我到了这个年龄很需要那个东西，所以我就只有手淫，每天都要做，大概持续了两年时间了，最近发现我有点阳痿的迹象，并且右腿脚跟伴有疼痛，心里很是担心，到底自己是怎么了？

　　7.2005年夏天坐长途火车，站票站了10多个小时，腰痛的厉害，其他没有什么不适。随后有阴囊潮湿症状。2006年夏至2007年春，感到左脚后跟隐痛，手淫后有加重之感，这段时间大便干燥、硬结，出现便血，睾丸肿胀、疼痛，会阴、输精管隐痛，左附睾手摸有硬结，躺下后2-3小时，疼痛有所缓解。加之，喝酒频繁，症状加重。现在主要症状有会阴部、左腹、左腹股沟、盆腔等处放射性胀痛、不适。伴有尿频、尿急、尿等待、尿细、滴白等症状。最主要的表现在：左大腿至左后脚跟、腰部、盆腔放射性疼痛，伴随会阴、左腹、左腹股沟等胀痛不适，早泄、射精后疼痛较严重等。

　　8.脚后跟痛，手按会很痛，以前经常手淫！手淫后，腰酸，腰两边内部有疼痛感！还有有时候大便出很多血，但是一年也才出现1-2次！去医院查过多次，肾脏等都没有问题，只是查出前列腺有轻微炎症，其他没异常！但是一直没根除！请问这会是什么病！

　　9.手淫长达七年，现在身体到处是毛病·腰酸、耳鸣、鼻炎、记忆力下降、脚后跟疼、眼袋、尿等待。我还有救么？

　　10.手淫有6年了，现在经常头晕耳鸣，记忆力下降，消化不良，腰酸背痛，脚后跟疼痛，还有前列腺问题。。请问能调理吗？

　　11.手淫后睾丸下垂有些疼痛是怎么回事?未婚睡眠不好 多梦 尿频 有时喝完水 不到十分钟就排尿 喝多少水就排多少尿,夜晚阴茎勃起时间.精液里有橡果东样的东西特别多,精神也不怎么好 这是怎么回事啊?有7年的手淫史, 吃了点阿莫西林 还可以 站时间长了 脚后跟疼 睾丸有些瘾疼 平躺疼痛就消失了.

　　12.我是有过近10年的手淫习惯结婚后2年中夫妻的性生活很短，还出现一系列的症状有尿分叉，阴囊涨痛，腰酸。背痛，后脚跟痛，工作累扁桃体就发炎，后脑勺发晕。请问有什么好的药可以用。我是很苦恼。。。

　　13.我的纵欲果报：白头发 大眼袋 上肢无力 腰痛 脚后跟痛 毛孔粗大 眼睛干涩！一定要戒了。

　　14.小学的时候 无意中摩擦 觉得很舒服 然后就手淫了，之后一直持续到了24岁 白头发 上肢无力 气短 腰痛膝软 后脚跟痛 毛孔粗大 黑头粉刺。。 大学毕业后我才意识到这些问题的根源 于是下了决心 期间失败了几次 各位不必灰心。

　　33.SY后口腔溃疡（21例）

　　解析：手淫是会导致身体失调的，然后易于出现上火的表现，口腔溃疡也被认为是身体变弱的信号。

　　1.我手淫后的主要症状：

　　（1）记忆力减退，记东西相比以前要慢的多。

　　（2）其次为嗜睡，几乎每天白天上课都要睡上一大半的时间，（白天）

　　晚上睡眠时间为晚11点-早7点 几乎没有白天很精神的时候

　　（3）有少许脱发，不是很严重。

　　（4）口腔溃疡严重，已有4年左右历史。一个月至少1次。频繁了的话长期不好。

　　（5）脾气暴躁，爱冲动。（较严重）

　　2.应该是频繁手淫导致的早泄，身体感觉很虚怕冷又怕热，冬天尿频厉害，夜尿也多基本上夜里起来三四次，夏天尿黄，夜里睡觉醒来浑身是汗，老是爱上火出现口腔溃疡，是不是很严重呀。

　　3.我每次手淫后就口腔溃疡还有口腔异味怎么回事怎么治疗谢谢 年龄32岁手淫22年一前手淫次数少现在隔一天一次口腔溃疡有十年了复发性的还有腰疼。天天口腔异味有三年了。去人民医院医生说不好治也不给我说那么多。不搭理我。

　　4.我经常自己手淫，我现在后悔，现在我口腔溃疡、有时候累累的、脖子酸痛、头上有疙瘩，一碰就疼，请问我得了什么病？

　　5.我每次手淫后，一两天内一定得口腔溃疡。但是我一旦不手淫，就不会得口腔溃疡。请问我该怎么办？？每次手淫后都会得口腔溃疡。我不手淫的话，就很少得口腔溃疡。

　　6.为什么我手淫之后就长口腔溃疡？是肝不好还是肾啊？？

　　7.我有手淫的坏习惯，几次后口腔老上火，还有口腔溃疡，为啥啊？

　　8.早年过度手淫，近一两年来经常口腔溃疡，指头偏红，掌心发热，挺怕热的。请问我这是什么病，应该吃什么药。

　　9.每次手淫后一天到2天就开始口腔溃疡或喉炎，有木有谁有相同经历？

　　10.我因为手淫肾虚而导致反复口腔溃疡，戒撸多久后才能改善肾虚，不要再受口腔溃疡困扰？

　　11.你好，请问我手淫有十年左右了，现在症状有，口干，耳鸣，手心出汗，有时上火口腔溃疡，阴茎短小，经常遗精，遗精后人无精打采，腰酸背痛的，可以服用五子衍宗丸和知柏地黄丸吗？知柏地黄丸是去火的吧。

　　12.口干，喝水稍多。口腔溃疡常发生。有手淫恶习10多年。尿多，尿短急。尿黄，腰酸痛。脚怕冷。性欲强。阳器坚但不久。早泄。睡觉不好。多梦。特别易范困。

　　13.我是14岁学生，手淫，口腔溃疡，鼻炎，冬天指甲和指甲下的肉分离（疼），指甲上有白点！到底得了什么病！

　　14.我有10多年复发性口腔溃疡一直没好，也一直有手淫的习惯，大便干结量少。请教如何治疗?吃过不少中药，医生说我是阴虚火旺引起的。

　　15.我手淫后的主要症状：经常容易上火，口腔溃疡，遗精（梦遗比滑精稍多，打篮球比较累的时候滑精教多，现在不敢去打篮球了）白天易出汗，腰膝酸软，头晕目眩耳鸣，没精神，四肢无力，烦躁，小腿怕冷但手心，足心易出汗发热（特别是夏天）。

　　16.手淫4年了，尿不尽，每天口痰都有血，不多。经常口腔溃疡。火重，吃亲热药没用。问下是什么？

　　17.现在27，撸龄12年，戒撸10天了，病症慢性扁桃体炎，咽炎，复发性口腔溃疡，阴茎短小，有的时候关节疼痛，我要完了，呵呵，彻底戒除，再不戒要挂了，一身病，求恢复方法。

　　18.首先感谢楼主为我们解答 我今年18 撸龄5年 中间断过几个月 后来还是没忍住 有时几天没撸 晚上在床上就遗精 严重一点白天睡觉都会遗精 头发很油 也经常得口腔溃疡 火气比较重 而且长痘痘 不是很严重 我应该吃点什么来补补呢 希望楼主能给我解答。

　　19.手淫导致，免疫力低，肺结核，口腔溃疡，你进来问问我详情，你还敢手淫吗？

　　从3月戒到5月，最近破了两次，又成新手了，好孤独，求大家监督，鼓励。大家可能以前有看到我写的旧帖子，男儿当自强，昨天把帖子误删了，100多条啊！什么都没有了，气的我，今天破戒了。没办法，还得重新写，前几天破了一次，是因为我在爷爷奶奶家住了半个月，长时间没上戒色吧，思想杂乱加上心情不好，破了，我在大街上不管那女的长得再漂亮，就算了看了第一眼，我决不会再看第二眼，可是，我总是在情绪不好的时候破戒，郁闷，就是这个生气上火控制不住，就这时候破戒，想找点方式发泄。这国家都开始戒色了，我还戒不了，真给中国人丢脸。哎，苦海无涯，回头是岸，从头再来！

　　20.今天撸了两次，现在上火，口腔溃疡好痛，感觉自己现在一身病，我是独生儿，以后还要照顾父母，我必须振作起来，加油，男人。

　　21.经常口腔溃疡。脸上痘痘多，出油严重。15岁一年才长1cm。尿滴白。目前正在努力戒除sy。请问痘痘怎么办。还有就是吃点什么喝点什么恢复更快？阳虚还是阴虚？

　　34.SY后毛孔粗大（14例）

　　解析：手淫后皮肤会变差，肤质会下降，出现毛孔粗大的很多。

　　1.楼楼，我除了脸上有痘外，脸部汗毛孔还特别大，怎么办，平时饮食注意些什么能让毛孔变小啊？

　　2.sy八年了，几年前多的一天几次，现在后来少了，现在已经戒17天了 症状 脸上毛孔大皮肤油腻 有斑点。感觉老了10岁 手脚冰凉人偏瘦根本没肉。感觉吃的东西营养不吸收，吃过饭个把小时又饿了。

　　3.本人17。撸龄4年、现在容易发呆、看东西眼睛直 以及皮肤粗糙毛孔粗大记忆力差。 还有救吗 严不严重？

　　4.因手淫过多从前长很多痘痘，现在消了以后，脸上皮肤粗糙毛孔非常大，现在24了，有什么办法改善吗？

　　5.我因长期手淫引起的皮肤粗糙，毛孔粗大，皮肤暗黄，油光，免疫力下降，盗汗，要怎么调养，要调养多久？

　　6.我今年十九，手淫次数较多，毛孔粗大，而且皮肤很油很黑，是为什么？

　　7.我手淫过度六年了，现在脸部皮肤焦化毛孔变大，痘痘很多，皱纹满脸，毛孔变大红肿，戒掉能恢复正常吗？需要多长时间？

　　8.我手淫差不多10年了，现在皮肤老化暗淡，有皱纹，毛孔粗大，尿不干净，眼睛发涨，情绪也不好。

　　9.我今年23岁 由于青春期手淫过多 导致内分泌严重失调 现在脸部都是痘坑 毛孔粗大 失眠多梦 脱发严重。更让我心烦的是 我现在阴精短小 阳痿早泄严重 跪求 怎么办 如有好的方法必有重谢。

　　10.初中时，就开始手淫，当时年龄比较小，也不懂得自控，经常看一些色情电影和书籍之类的东西，以致手淫过度，基本上一俩天就会手淫，而且经常一天中手淫好几次，持续了俩年多，上高中后情况稍微改善了些，但一个星期也会有三四次之多 现在上了大学后，手淫次数基本上维持在一个星期一次。 脸上的痘痘也跟随我六、七年了。现在脸上痘痘虽然长得不多（以前很多），但是毛孔特别粗大，皮肤也很干燥，经常出油，而且我发现每次手淫后毛孔中都会出现许多油脂颗粒。

　　11.我20岁，手淫史八年，现在经常哑嗓，眼酸，睡觉时渴醒（睡前喝够的)，脸上毛孔粗大，有痘。脖子上有很硬的痘，面部委黄。请问还有救吗？还能恢复光洁的脸吗？握应该吃什么药啊？还有得多长时间能养好啊？恳求救命啊！

　　12.我今年19岁，有5年的手淫史。手淫导致的肾亏。使得面色暗黄，干燥，出油，松弛，毛孔粗大，在戒除手淫后，在配合中医能彻底解决吗？ 平时应该吃些什么呢？

　　13.本人90年的，手淫有8.9年了，不定期的手淫，时而会比较频繁，一星期，2.3次，有时候，个把月一次，好久没有遗精了。有一个多月没有房事了。现在皮肤毛孔大，视力变差，记忆力衰退，可能也有前列腺吧，阳痿早泄，勃起不坚，射精无力，以后会导致不育么？请问，戒除手淫，这些会好么？需要吃药么？具体？

　　14.16岁 sy4年 两三天一次 脸上油很多 原来长痘痘 长很多 现在不长了 毛孔大 脸也很黑 眼睛有时浮肿 有黑眼圈腰一直很疼 有驼背 记忆力也差，还有救么 能不能吃什么药吃好？

　　35.SY后呕吐感（15例）

　　解析：手淫后容易出现头晕恶心，乃至出现呕吐感的也比较常见。

　　1.每次手淫后都干呕 吃完东西以后都吐了 喉咙有东西 鼻孔一个不能呼吸 堵住以后都不能呼吸了，请问医生我这是什么情况，严重吗？

　　2.21岁，以前不会这样，手淫后只是出现神情恍惚、全身发麻、等不适症状、而今天射精后感觉有些想呕吐，吃过六味地黄丸，但是感觉效果不大..

　　3.我今年30岁，男性，因为找不到工作，看到以前同学都过着那么美好成功的人生，，心情郁闷，长期频繁手淫，一天几次，最近突然开始，每天腹胀恶心，浑身无力，就快停了手淫，身体恢复力气后，能正常吃饭了以后，又手淫了一次，结果马上腹胀吐了，腿发软走不动路，两肋隐隐作痛，头晕无力，再次吃了消化药，胃舒服了，又恢复了正常饭量，但是今天去投简历失败，就难过的手淫，手淫完后几分钟，又一次腹胀呕吐，吃不下饭，胃开始疼，我想问一下医生您，手淫是否是我腹胀的根源，我是否因为长期超量手淫，患上了肾阳虚，我该怎么办，顺便忘了说，手淫频率过高后还会发烧。

　　4.手淫后想呕吐,身高165.体重120。以前一周手淫1次,手淫前拉肚子,会不会肾虚啊?还是和之前的拉肚子有关系?我才18岁。

　　5.我想先说明我的病况，男，25岁，我有手淫习惯，一般是一周一次，从去年变成几天一次，前些日子发现手淫频繁也就是连续3,4天都手淫之后有恶心的现象，就是中午手淫的话下午就恶心，然后我就停了几天然后恶心得感觉也消失了，但是后来每次手淫一频繁就恶心，然后休息几天又没事，就这样恶心过好几次，直到有一天不但恶心，晚上想睡觉但是头疼，头疼的方式就像突然大口吃冰快时的那种，就这样失眠了俩天之后我停止手淫一周，最后有一天我又忍不住手淫了一次结果恶心，头痛失面了一周，头是白天不疼， 晚上只要闭眼想睡觉就头疼，我是后来吃了我妈的头痛药，头痛好了，但是有一天下午我突然感觉很恶心直到忍不住吐了，连吐了好几次，直到晚上我妈给了治胃病的药，才恶心的 感觉下去了一点，那一天就是吐完之后很难受就好象要住院的感觉， 从那天之后我就天天恶心了，自从那天之后我也停止了手淫了已经是2周了但是只要胃里进东西就恶心，每天都恶心，下午脚凉导致胃恶心，然后医院的中医给我断为血气不足，就给我开了人参归脾丸，吃了之后恶心的感觉下去了一点但还是有，但是头又疼了，脚还特谅。

　　6.我因手淫过度导致呕吐，是在6天前吐的，现在好多了，但3天前，我的肾有微痛，走起路来腿有点酸，近两天就开始尿多，，白天不算多，就是晚上八点开始尿多，但我撒尿又不觉得痛，也不觉得热，我是怎么了？

　　7.我今年17岁了，快18周岁了，但是经常手淫，基本上每天一次，大概有3-4年了 但是刚刚手淫射了之后突，去上厕所突然头晕耳鸣还有阵阵的呕吐，请问这是怎么了。会不会影响今后的生育功能。

　　8.手淫过后，小腹部疼痛，头晕恶心呕吐发热出汗，卧床后，头晕恶心等症状消失，食欲大减，第二天感觉特别容易疲劳，24小时内吃过头孢氨苄。请问是不是得了急性前列腺炎？还是膀胱炎？要如何治疗？

　　9.我从6岁一直手淫到现在，我现在头晕耳鸣，想呕吐、失眠、记忆力下降，该怎么办。

　　10.我14岁开始手淫，一年之后感觉不舒服，具体感觉是呕吐，头晕，后来戒掉了，一切症状都消失了。16岁又开始手淫，现在17了，每次手淫上身尤其是头部大量出汗，射精之后头晕，带有呕吐感但不呕吐，浑身乏力，站起来时两眼发黑，脑子就像被抽空了一样。在学校座位上久了，就会腰痛，每次射精之后睡一觉，精神就好多了，但会出现口臭。每次射完，面部尤其时额头会出现痘痘。我身材矮小，面部委黄，请专家帮我判断一下是肾阴虚还是阳虚，如何在暑假一个月缓解症状。

　　11.这次自慰过度，有很多淡黄色果冻状物流出，之前自慰都只是无色透明黏液且少量，这次不仅下身发麻，而且想呕吐，颤栗，我不敢去医院，怕被我爸妈骂，请问各位有什么建议？

　　12.本人高二。撸了三年。有时候总是干呕。脸总发红。戒了两个月了。怎么加快身体恢复。另外。鼻子下面总长痘痘怎么办。谢谢了

　　13.治疗肺结核8个多月了，今天中午手淫后到书店看书就感觉头有点晕，恶心想吐，脸上有点微热，感觉手上有点乏力，出了书店后稍微好点但还是有点恶心，头晕。

　　14.21岁，sy8年了。每天想吐又吐不出，尤其是起来太早，症状更严重，持续两三年了，是脾胃有问题吗？

　　15.腰酸，无力，恶心。谁能帮帮我，我才17岁，手淫6年了，我想恢复正常的生活。

　　36.SY后肾痛（63例）

　　解析：手淫伤肾，出现肾痛的很多，肾跳感也比较普遍。

　　1.手淫后不久就左肾微痛，我有过3,4年的手淫，以前也有过手淫完后左肾痛，还左耳鸣，我手淫差不多一星期一至两次吧，手淫时间不长，最近高三也比较晚睡，不知道有影响没。

　　2.因长期手淫导致肾痛。昨天晚上手淫一次，今天肾痛痛啦一条。晚上躺在床上还四肢无力，还发现无法勃起啦。如果我一段时间不手淫，会不会好转？

　　3.我手淫导致现在肾痛，四肢无力，没有精神，腰酸腿酸，肚子又点涨，我该如果治疗，请专家帮忙，谢谢！

　　4.手淫导致肾痛，腿酸，腰酸，？星期五，手淫了一次，第二天早上就感觉四肢无力，腿酸，腰也酸没有精神感觉很疲惫，肾感觉有点疼痛，但是不是很强力就是隐隐约约的，。我这个可以治愈吗？感觉肚子有点涨。

　　5.昨天手淫过后到今天一直在肾痛。以前一般一星期手淫一次，只是这星期手淫啦三次。怎么办，自己会好吗？

　　6.一次手淫之后，晚上穿的太紧，第二天就发觉遗精了，并且肾有点痛，又过了几天感觉快好了之后又遗精了，然后肾就时有时无的痛，大概有半把个月了，吃羊肉枣子腰花也没用，主要是肾痛和腰有时候会痛，也不盗汗，还有精力有时候不集中，老是觉得很困，我不知道可不可以吃六味地黄丸，我有点害怕，我是阴虚还是阳虚啊 我才16岁。

　　7.我今年21岁 ，由于上个星期过度手淫导致现在腰酸痛，肾痛，现在一躺下肾就痛，一个星期了还没好，容易疲劳，说是肾虚，我吃了几天的药也没好，唉怎么办啊，心里很焦虑！也停止手淫了的。

　　8.最近爱手淫。就导致了肾疼痛，那医生，我是不是控制住不手淫，多吃水果蔬菜，多运动。可以调节回来了呢？

　　9.手淫后肾部疼痛！早晨醒来肾痛，但是上夜班不睡觉就没事。手淫有10年！25岁！

　　10.我现在手淫怎么左边肾痛，坐着不动没感觉走路一摇一摇就痛。

　　11.射精后右边的肾脏疼痛已经有十几天了是怎么回事？？经常手淫，以前射过以后肾脏只会有些不舒服，过几天就好了。这回是怎么回事啊~！！！求助~~~急急急急 十几天前一次手淫以后右边的肾脏疼痛（有时左边的肾脏也会间接性的疼痛），到现在都还疼....本人有6.7年的手淫史。比较频繁。帮帮忙是怎么回事啊？？速回急！！就算是要去医院，需不需要挂号？去什么科？要做些什么项目的检查？大概需要多少钱？？严重不严重？？补充： 食疗行不行啊？？？我不想去医院啊。吃点什么对肾虚有好处？？谢谢

　　12.手淫过多引起的肾轻微疼痛持续了一个多月！而且还阴茎萎缩！晚上还会遗精！请问这是什么情况？用什么治疗！

　　13.手淫后，有微微痛左肾，痛的时间不长，比较长时间的是耳鸣了，以前手淫后也有过左肾痛，一周差不多手淫1,2次。

　　14.我一直有手淫的习惯,7,8年了,在上一次手淫过就出现了肾部疼痛一直不见减轻,腰部一弯下就疼,我才20岁,我很害怕,怕对我的今后生活有害,不知道怎样才能减轻。

　　15.24岁，我因为过度手淫导致肾部疼痛 该怎么办好呢？偶尔会肾痛 特别是右边。

　　16.我今年19岁，由于长期手淫过度，会在之后肾痛，同时出现尿频尿无力等，请问这是否说明肾已损伤比较严重，如果停止手淫，是否还需要其他治疗才能恢复？

　　17.手淫导致肾疼怎么办问一下我手淫10多年了，现在22岁，小jj总硬，现在手淫射精还快完肾还疼，有时手淫完屁眼还疼，我该怎么做啊？

　　18.我手淫后经常左肾腰那疼，不手淫就不疼，反正不是说特别疼，就是说有一点疼。

　　19.本人手淫多年，最近时常出现左肾隐隐疼痛（疼痛不剧烈），就是偶尔痛一阵，不固定。以及右手出现偶尔阵痛本人手淫多年，最近时常出现左肾隐隐疼痛（疼痛不剧烈），就是偶尔痛一阵，不固定。以及右手出现偶尔阵痛，一用力就会加剧痛感的情况，已有一段时间，求教各位是什么问题？感谢！

　　20.12岁男孩，手淫5个月以后，肾疼，尿不尽。能不能不去医院，我不想被爸爸妈妈知道。那怎么才能治好？

　　21.我经常自慰，这段时间射精后肾疼，有时候走路肾区也胀疼，腰也累，怎么办啊！

　　22.我差不多天天手淫，持续快一年了，有时候感觉肾疼，尿道有炎，该怎么治疗呢？

　　23.肾虚有一年啦 开始是腰酸 勃起困难 时间短 后来每次手淫后或房事后两肾部十分酸痛，后来射精后第二天就耳鸣 右耳并右肾酸痛 现在右肾长期酸痛 右耳耳鸣不静。

　　24.由于长期频繁手淫导致现在双肾疼痛，头晕，没食欲，请问我还怎么办？

　　25.手淫后感觉左肾很疼，感觉可能是残留精液，可去医院检查没好意思说这方面问题，就说肾疼，检查说没问题，求医生可以教我怎么办？

　　26.我天天手淫已经两三年了，有时候一天两三次，有时过后肾会疼，最近也是这样，我该怎么办？听别人说什么尿毒症的，我现在很担心，我才20岁，如果我戒掉手淫的话，可以好吗？

　　27.我是男的今年20岁，因为频繁的手淫导致肾疼，听说严重了会导致不育，我想问问严重到什么样才能不育？跟我现在的情况比对一下看看我的情况怎么样

　　28.3天前，我手淫后感觉左边肾有一点点疼，然后这几天也微微的有点疼，没有其他不适。

　　29.手淫后左肾区有点低烧和一阵一阵隐痛,会是什么病？很担心啊。

　　30.我由于手淫多了，左肾有些痛，并且无节制，有时一天可达三四次，该怎么办？

　　31.手淫过后，感觉两边肾有些紧，略微有点疼，眼睛也有些浮肿。这现象属于什么情况？需要怎么改善？

　　32.我今年22岁，手淫史有好多年了，想去除这个毛病。有时候和女孩稍微近距离接触下面就会微微勃起，想克服一下，除了控制心理、思维和戒掉这个毛病，有没有食物治疗方法或者别的方法吗？并且和女友做爱时射精时间太快了，不到一分钟就射了，除了控制心理和思维，有什么方法吗？ 由于射精次数多了，现在肾也有点微微疼痛，这是什么现象呢？我打球时就会感到疼，有没有什么根治方法呢？我不想像现在这么虚，请各位给个方子，谢谢了。

　　33.手淫后尿道口颜色变深，今天起来左肾刺痛，一按也疼，尿常规正常、B超拍前列腺液没问题。

　　34.2天前一次手淫后，早上起来小腹呈一条线的痛，右肾也痛，这是什么病症？非得看医生吗？能不能调节过来？我还是学生，我以后在也不这样做了，请耐心回答我的问题！谢谢！

　　35.我以前手淫,现在左胸隐痛,右肾痛,喝水半小时后小便频繁,经常尿黄,怎么回事?

　　36.我已经连续自慰27天了，现在自慰后头脑一片空白，肾也疼，自慰有4年的历史了，以前平均2天一次，有时也连续打十几天，现在头脑好笨，智商严重下降，怎么办？

　　37.我去年前年有过频繁手淫，去年就感觉肾痛，也没在意，但是今年有时候还会痛。我有时候不吃早饭上班它就会痛起来，但一会就好了。请问我应该怎么办？吃点补品还是？

　　38.经常手淫，然后肾脏有点疼。而且每次手淫后，都要小便。请问严重不？需要如何解决啊？谢谢！

　　39.为什么每次手淫后右边的肾脏部位都会痛呢？还有我的精液偏黄，粘稠，该怎么治疗呢？

　　40.我手淫好多年导致现在肾疼，用力敲打肾部位会很痛，感觉肾脏里很虚似的，请问我该吃些什么药呢，吃金贵肾气丸可以么。

　　41.我的睾丸两个里面都有肠子一样的东西，左边肾部有时出现疼痛，手淫三年了，望专家给我判断下什么病！

　　42.我手淫导致勃起不大好，手淫几下就射了是不是早些？睾丸和肾有时候疼痛，请问是肾阳虚还是阴虚？吃右归丸。

　　43.男 22岁 昨天晚上跟女朋友做完爱之后左肾痛（做之前手淫了一次），以前有左肾结石，这到底是怎么回事？

　　44.我今年19岁，由于长期手淫过度，会在之后肾痛，同时出现尿频尿无力等，请问这是否说明肾已损伤比较严重，如果停止手淫，是否还需要其他治疗才能恢复？

　　45.我上厕所时小便有时有血，有时候右肾有阵阵疼痛，去医院做b超，无异常，但是尿检隐血3+。也手淫过，这是怎么会事，有时候特浓，肉眼可以直接看见，有血尿的时候尿液特少。

　　46.本人有长期手淫情况，现在射精时间只有不到一分钟，阴茎短小，并总是腹泻，肾疼，没有精神！以前没有服用过任何药物，现在想请求专家帮我解决这个苦脑！

　　47.我一直都有手淫的习惯，有四五年了，今年19，感觉手淫后腰很酸，左边肾有点痛，怎么办，我是不是要吃中药调理阿，怎样才能有健康的生活，救救我吧！

　　48.我18岁因手淫频繁导致肾痛，前列腺偶尔也痛，现在都不敢手淫了，这能痊愈吗？请高手指点。还有我要到什么时候才可以恢复性生活？现在我连有没有精子射出来都不知呢？吃点什么补补呢？是小弟弟硬起来的时候才痛。

　　49.我天天都有手淫，右肾有时会疼一下，时间短，而且尿多尿频，冬天脚冰，口干，起泡，身体虚弱，头晕，耳鸣。

　　50.我手淫过度，感觉每天没精神，有时感觉肾疼痛，阴茎无力硬起，感觉身体虚弱多汗。吃什么可以恢复？

　　51.这次真的体会到了痛苦了……昨天不知道怎么，连撸了两次，今天下午脑子昏昏沉沉，上课睡了一会突然觉得肾好疼，刚开始没意识到，还以为是睡觉扭得腰疼呢，然后我和我前面的人说我腰疼，他说你是肾疼吧，我才突然意识到，不过我怕他笑我，就说是腰疼，刚才洗澡的时候肾好疼，这次真的要戒了！可我明白我可能坚持不了多久，所以有没有人愿意和我一起戒？我想，共同监督才能坚持吧。

　　52.sy3年了，一日一撸，只是撸完后右边的肾开始疼了，两周了，现在喝黑米粥养生养肾可以么？

　　53.尿不尽 又尿不出尿的感觉 肾痛 不过戒了一段时间不痛了 心慌意乱 头晕昏沉 我戒了三个星期 不小心破戒了。

　　54.有6年的sy，现在25岁，身体感觉很虚弱，嗜睡，两肾会痛，尿频，尿等待，经常喉咙干燥，头顶晕痛，工作生活都收到影响，真心想改变现在这样的状态。有人能帮我吗？

　　55.sy三年，一天大概一次，没戒除过，现在肾有点痛 怎么办 我还有救么？

　　56.请教一下各位，我大约从初二开始sy，现在大约有六年了吧，起初四年大概三周两次左右的样子吧，有时好久也不撸，但最近两年有时放假回家会一天撸三次、少也是一天一撸，现在也是一周两三次，感觉阴囊潮湿很严重、严重出汗，走几步都盗汗，小便很急，几乎不能憋尿，喝水后1个小时就得赶快去解手，经常便秘，而且很不通畅，有时还会有严重口臭，失眠到没有，但经常做梦，眼袋也很严重，有时会感觉两肾会有隐隐约约轻微的阵痛。

　　57.我右肾酸疼，右面头发比明显左面少，偏左头痛，17岁，多长时间能恢复呢？头发为什么会那样，能恢复么？好害怕呀。

　　58.我28岁撸了13年基本上一天一次多的时候一天3..4次，，刚戒了十几天，现在的问题多了腰酸背痛，肾痛管痛 ，耳鸣，尿频尿急，尿分叉，真的很后悔我这种情况还有得救吗？

　　59.本人18，撸管三年，想要戒除，最近撸的快不行了，很快就射出来了，事后老是腰酸背痛，脸上也很多痘痘，记忆力也不好，跑步时肾老痛，求大神指导该如何补肾，戒撸？

　　60.十七岁，撸三年多了。现在右半边背，就是肾那里很不舒服，酸软，就像有什么东西，很长时间了，没有好转，撸会加重，很担心，是不是肾结石之类的，求解答。

　　61.本人18岁。手淫十年有了吧。一起还少，自从高中开始多起来，现在甚至一天一次。。有时一天三次。我也很想戒掉，但是就是戒不掉。这两天感到肾疼，医生说我肾虚了。怎么破阿，求助。

　　62.本人sy7年 现在刚开始戒 脱发 鼻炎 这段时间睡觉的时候肾部总是隐隐作痛 是怎么回事 求求大家帮我解答。

　　63.我撸了3年了 最近觉得肾有轻微的疼痛 记忆力也下降了 上课总爱趴在桌上 看来也得趁早戒了 要不然就废了.

　　37.SY后视力下降、飞蚊症（26例）

　　解析：肝开窍于目！撸管伤肝肾，加上用眼过度或者用眼习惯不好，视力是很容易下降的，出现飞蚊症的也比较常见。

　　1.唉，曾经撸管近三年了，眼睛近视了，出现了干眼症，眼睛看东西非常干涩。有段时间我天天手淫，而后又得了飞蚊症，就是眼睛前有小黑点晃动。也正是因为眼睛，让我下定决心戒掉该死的撸管，因为有贴吧里的朋友，让我第一次戒，坚持到七天！现在我减少了手淫的次数，眼睛真的好多了！我要加油，吧里的朋友也加油。

　　2.如今不到三十岁，颈椎病，飞蚊症！焦虑症，头晕，耳鸣，腹泻……很多慢性病折磨，都怪自己邪淫太深。手淫，泡妞，一夜情，野战……天作孽犹可恕，自作孽不可活！如今业报算来，彻底改变了生活轨迹。事业人生如此苍白，希望明天何处找寻。一失足成千古恨，再回头已百年身！如今的我怎样才能赎罪，还有我伤害过的人，如果能回到从前，我会穿上贞操裤。誓可杀，不可撸，55555.已无泪已无言！

　　3.性生活过度，熬夜，导致头晕，头痛，全身骨头痛。谁能救救我？求救！！！！！

　　我今年29岁，男 今年4月份开始头晕，头痛至今已经6个月了。

　　医院检查都做了血常规，白细胞3.0-4.0之间。尿检也查过，正常。心电图，脑电图也都正常。B超做过，肝，肾，都正常，血也检查过肝肾都在标准范围内。甲状腺也都做了正常，现在的症状。

　　主要是头晕（欲扑还未摔倒过），偶尔头痛。没什么力气，躺着心跳慢起来心跳快100左右，脚手无力，肌肉跳动（特别是腿）双耳耳鸣，全身皮下组织疼，包括头疼也是皮下组织，咽喉经常发炎，疼。

　　偶尔怕冷，嘴唇干（稍偏紫），大便糖稀，飞蚊症（两眼有黑烟飘来飘去），体重减轻。脉沉弱，（特别是迟脉）腰漆酸软（特别是下肢）

　　手脚经常发麻。失眠多梦（早上眼皮浮肿），肠胃不好。全身肌肉跳动有走珠流动感，舌胖有齿痕，四肢偶尔出虚汗，发凉。偶尔遗精。走路不稳（自己感觉不稳像踩棉花）别人看不出来，表面上看上去跟没病一样，只是消瘦。

　　感觉全身有中风的征兆但还未发生，已经治疗4个多月了，吃了4个多月的中药，没多大效果，除肠胃稍改善。

　　没有一个真正能看清我病根的医生。大部分中医都给我按植物神经紊乱治。

　　病因：可能跟重欲和劳累有关，我是做电脑行业的，每天晚上2点至3点才睡觉。

　　病史：除了虚证，未检查出任何气质型病变。

　　我不知道我的病还能否治好，

　　我很后悔现在已经禁欲半年，但皮下组织还在持续加重。

　　求求你们谁能救救我！真是生不如死。

　　楼主您有我这样的症状吗 您现在好了吗

　　4.下一个目标是二十天！最近脸上痘痘疯长，从来没长过痘痘的鼻子两侧也疯长，额头，嘴周围，脸颊。简直就像毁容了。。痛苦啊。而且还发现右眼飞蚊症特别严重。再不戒就彻底玩完了！加油加油加油！

　　5.吧友看见的，尽管报上症状，看看是否中枪，如果是，结了吧！

　　究其原因就是SY所害！

　　飞蚊症，身形矮小伛偻（SY非常严重者），鼻炎，自卑，处男，人际关系一般甚至糟糕（死党除外），工作或学习不顺心，不热爱生活，行尸走肉！

　　都是报应，业报啊！望吧友能与我一起戒掉。即日起！

　　第一天！

　　6.先说说我的经历吧，我是从五岁开始学会了sy，但是我不是用手，是用jj贴着床弄的。就这样两三天一次吧，到了高中是一星期一次，一直到高二才戒除。其实说真的，我到初中还没发现sy的害处，只是觉得当时我比别人瘦，并且运动那些我完全沾不上边。到了高中，我学会了看a（我觉得看a的危害比单纯sy还大）并且加上高中的学习压力大，作息时间少，我整个人的身体在高一时候开始跨下来了，先是经常性失眠，然后眼睛突然有了飞蚊症。并且胃口很差。那时候我隐约意识到是sy惹的。然后减少了sy次数。一直到高二下学期末戒除。可能由于sy搞垮了我的身体再加上sy带来的恶报（在爱情上受到了很大的伤害）。我高三身体更差了，上课经常想睡觉，但又睡不着，那时候真是辛苦啊。幸好高考后我考上了重本，并选择了中医这条路，但是我前面戒除sy时我的yy不断，导致我身体没有恢复过来。不过现在已经比以前好多了，胃口变好了，可以一顿吃两碗多，睡眠质量也有所提高。总之我劝戒吧友们，戒yy是最重要的。

　　7.我读中学的时候，因看不良图片，误染上\*\*恶习，误信SY有乐无害，大约二天三天一次，健康越来越差，以致大学考得不理想，人生的路越走越不顺，大一时，功课一落千丈，健康上，小便不畅，要用力才解得出来，越紧张越难过，频尿，头昏眼花，眼睛患飞蚊症，腰酸腰疼，两脚麻痛，体瘦乏力，精神不继，胆怯，记忆力退化，睡眠差，上课时无法专心，常想上厕所，下腹部膀胱十分不舒服。又没钱治病，存了钱，看了医生也没什么用，这时心中想的，不是什么伟大的理想了，我什么都不要，只要让我能顺利的小便，就是人生最大的幸福了。可叹啊。

　　8.我快19周岁了，因常年sy（有四年了，期间比较频繁），导致骨架细小、有飞蚊症类似的情况（不知道是不是），戒了之后骨架能恢复吗？眼睛会好吗？请师兄解答啊！！小弟先行谢过了！

　　9.现在耳朵耳鸣，眼睛花，飞蚊症，疲劳性散光近视。中医给我看后说肾虚，暗示我不要sy。还有湿热，胃肠不好等。

　　10.你好 您的帖子我看了 但是我还想向您咨询 我手淫好几年 大概从十四岁开始 现在二十二。 中间戒掉过一年多 以前手淫的时候有时候一次射好几管 有时候一次一管但一天好几次 ，不过这样的时候很少，每次手淫刻意让勃起时间都很久。现在发现自己勃起时候不像以前那么硬，勃起时间也不如以前长，不刻意去想，很快就软了。以前身体还可以吧，我以前练体育身体底子还行吧，但是时间长不锻炼了。几乎没有梦遗现象很少。有时候感觉小腹有点难受，不疼，也不知道什么感觉。左侧大腿根部有时候会发涨，但是这几天挺好。头发感觉不如以前多了，完后就是我有飞蚊症。现在开始戒。会好吗？还有勃起yj长度是12 正常吗？ 该怎么调理，现在我已经意识到以前是错误的。我也开始醒悟，现在开始戒了，用吃药吗?我希望得到您的建议，谢谢您，帮帮我

　　11.我从大学二年级的时候有了手淫的经历，现在断断续续的6年了，视力由标准的1.5现在已经退化到0.4左右，很是懊悔不已啊！我以前不知道伤精会影响视力，慢慢学习了些中医常识后才知道肾和肝有紧密关系，而肝通窍于眼睛，烦请三七先生和各位高人指点一下，如何将视力改善和提高一下？

　　12.我有十多年的手淫史，现在才开始戒除，已有20几日。现在视力有些下降，有时看东西有些模糊，青春痘也长了十多年。现在脸面气色，有些改观。以前脸面发黑发锈。开始戒除手淫的时候，性欲很强，天天晨勃。最近几日，没有性欲，也不晨勃了。原来晚上一直耳鸣，现在变成有时耳鸣了。最严重的时候，手淫以后，感觉腰两侧有种掏空的感觉，但是不腰疼。记忆力较差。有时好忘事。

　　13.今年22，撸龄10九年，本来人就内向，是一月的样子受了点打击，人就更加消沉了，精神麻木不集中，看书听别人说话，看新闻一般是不知所云，视力明显下降。感觉脑海里时刻压力很大，近两个星期感觉尿道痒，尿频，还有就是射的时候很麻木，不想以前有种控制不住的神经冲动，都没快感了！

　　14.楼主我SY7年了，发现自己尿频尿急，心情烦躁，口渴易动怒，额头长痘痘，失眠多梦，注意力不集中，腰酸，记忆力，视力下降我能恢复吗？

　　15.大哥,我今年20,我手淫6年了吧,从去年8月份开始戒撸,现在已经一个多月没撸,无房事,主要的毛病就是洗头的时候掉发,头发有一点油,眼睛酸,视力严重下降,希望大哥能帮我一下!

　　16.楼主我SY7年了，发现自己尿频尿急，心情烦躁，口渴易动怒，额头长痘痘，失眠多梦，注意力不集中，腰酸，记忆力，视力下降我能恢复吗？

　　17.楼主你好，我sy从初二开始，大概5年了，次数应该上千多次，自己很瘦，，吃什么都不长肉，有时小腹会痛，视力也下降，感觉下面很难受，现在戒可以恢复正常身体和前列腺方面问题么，？谢谢大家

　　18.撸管1年，戒了23天，就是在玩过电脑手机时会很头晕，而且视力下降了，有关系吗？怎么治，目前正在泡些中药来治，可以吗？

　　19.撸管七年，现在每天早晨起来头晕，视力明显下降，学习不能注意力集中，今年20岁，我该怎么办，求大师点拨。

　　20.16,岁，四年撸龄。记忆力差，行事猥琐，一运动就出汗，气喘吁吁。黑眼圈。视力下降。精神恍惚。心胸狭窄，自负，小气，小心眼。

　　我现在决心开始戒色！我还有青春我还有梦想！我还想考个好大学！

　　21.楼主你好，18岁手淫6年了，现在视力低下，只有一米的视力，浑身酸软无力，记忆力差，反应迟钝，逻辑思维混乱，肾虚加肠胃不好，这种状况戒色能恢复吗？不用药补要多久才能恢复？

　　22.16岁。。sy两年，现在脸上有痘痘，有些痘痘硬硬的，视力下降很严重。有时候别人，说话听不清楚。每天早上起来全身无力。

　　23.本人25撸了十几年。断断续续戒了几年，眼睛有飞蚊症。好难受。也有脱发困扰。戒了五天。天天锻炼运动。也坚持固肾功。

　　24.想当初从小学5年级的时候，自己开始鲁了第一次一直到现在已经20几年的历史了。身体的状况最严重的就是视力下降许多了。不过最可怕的是这个霉运连连才是最恐怖的。因为人看不到他，在强大的物理攻击也没有效果无法击破命运这个词，我是亲身体验过了。一旦开始了，那么在最近的两天之内倒霉事情百分百的到来，甚至是百分之三百的，报应绝对少不了的，直到现在这段时间才开始戒除。目前为止已经戒了50天了。感觉最大的变化就是身体没有那么飘虚的感觉了，伤身体20多年不是一朝一夕能改变的，必须继续努力戒除.自卑，怕人，畏光，脾气暴躁胆怯，懦弱，孤独，出虚汗多，身体虚胖，记忆力退化，视力下降，。这就是我的现在结局。要怪只能恨自己，活该，必须戒除.

　　25.四年前，很精神的一个小伙，后来别人介绍黄，片，慢慢染上SY的习惯了，这几年下来，现在上班天天迷迷糊糊，眼睛近视特别厉害，开会坐沙发上就困，现在不知道怎么办了。

　　26.17岁，sy4年，突然这周飞蚊症出现且有些加重,虽仍不影响视力,眼球大幅度转就有黑影飘动,请问如何减轻症状，我又该如何做，谢谢！

　　38.SY后头发蒙、不清醒（29例）

　　解析：手淫伤脑很厉害，手淫后出现头晕头蒙的很多，如果一直这样，就考虑为神衰的症状表现。

　　1.手淫完事感觉脑袋涨，蒙圈，全身痒痒的麻麻的，膝盖等部位冰凉，感觉体内有一些东西，在流动着离开原来的位置，影响长个吧？如果戒掉，不加其它调理要多久能恢复呢。

　　2.请问手淫后头发蒙发胀是什么原因？一想事情想多头就发蒙发胀，请问怎么做能缓解

　　3.肾阴虚，以前手淫过度，最近在调理身子，最近几天毕业的事情感觉有点着急，出汗多，好像被风吹到了，现在症状是恶心，看东西模糊，脑袋有时候发猛发胀，头晕，心里很紧张。

　　4.32岁，有几年手淫史，现在总是腰酸疼，头发蒙，总是感觉睡不醒，没精神，乏力，睡眠不好，性生活不理想，两三分钟就泄了，脸色发黄，有时候会耳鸣，眼睛总是会有点发花，这是怎么了？还请帮忙解答，我倒网上看是肾虚，那是阳虚还是阴虚？吃点什么中成药好？

　　5.手淫过度，现在脑袋发蒙，智力下降，记忆力很差，是因为肾精不足，脑髓空虚么，吃什么药？六味地黄丸好么？

　　6.我手淫过度，现在脑袋发蒙，智力下降，记忆力很差，是因为肾精不足，脑髓空虚么，吃什么药？

　　7.我有长期的手淫7,8,年了,记忆力下降,脑子昏,发蒙.有一次脖子僵,脑子发蒙感觉不舒服,脑子紧蒙,脖子僵.

　　8.手淫后头脑不清醒，只是头脑不清醒，一整天都是这样，晚上经常做梦。

　　9.我是一名初三的学生，我每周都会控制不住的看一些不健康的视频，每周就手淫一次， 但手淫后总感觉脑子发蒙， 好像思维能力也有所下降，记忆力也不好了，感觉每天都不在状态。

　　10.我今年22岁，已有8年的手淫史，由于过度，我现在的症状是早泻、下肢怕冷、阴囊潮湿、尿频且无力、尿路分叉、尿不尽、洗头时头发大量脱落、现在有时头脑发蒙. 请问这种病能治好吗？ 从中医的角度来讲我的这种病情是不是由肾气不固引起的？如果是用什么药可以治疗呢？ 从西医的角度来讲是不是前列腺炎啊？ 敢问一下，我的这种病情可以用药酒或药茶来治疗吗？如果可以药方是什么啊？

　　11.我从十五岁就开始手淫，刚开始头脑特别紧张，后来，每天都手淫，现在二十二岁了，手淫每天五六次，导致头脑特别紧，头上像盖了个大盖子，神情呆滞，目光萎靡，反应迟钝，身体僵硬，动作迟缓，说话结巴，现在头脑紧的厉害，该咋办？

　　12.我经常手淫现在导致头脑不清醒有1年了,骨骼也咔吧响,这里的医生说是缺骨髓,脑髓.精神状态不好,乏力,性欲低下,影响工作和学习如果不再手淫,这些病症恢复.以后会有后遗症吗?会影响身体吗?会遗传给下一代什么吗?

　　13.您好，我今年23岁，有近10年的手淫史。 近几年开始大脑不清醒，脖子僵硬，眼睛干涩难受，皮肤偶尔刺痒，胸闷、胃上部不适。总之全身很难受。 之前患有颈椎病，用中医的膏药给贴好了，脑供血上去了。 肾虚，也有很大的改善.

　　14.本人今年22岁!近半年来经常手淫,有时一天两三次,导致现在脑袋不太清楚,体质也很差!整个人都精神不振!做什么事都没劲!请问医生该怎么办?

　　15.我青春期的时候有手淫习惯，突然有一天就睡不着了，以后每天都是这样：头昏，头脑不清醒，头发紧发僵，特别是后脑勺很不舒服，记忆力和想象力特别差，现在伴随着耳鸣，听力和视力下降，一天到晚都高兴不起来，现在我没有手淫的习惯了，为什么还会出现这种情况，我想问问你到底是怎么回事?

　　16.您好！两年前因为频繁的手淫，直到有一天实训的时候发现自己头脑特别不清醒，注意力也很难集中，反应迟钝。而且开始出现失眠的时候，那时候的我才意识到频繁手淫的危害，于是就决定戒除手淫了，到现在快过了1年多了，虽然期间有过手淫的习惯，不过是很少的。每天早上起来，头脑和身体都没有那种精神充沛的感觉。睡眠后的精力不知道跑哪去了，醒来后胸口时常会发闷，胸口到腰周围到会感到特别的疲劳。如果在睡眠中做了春梦，基本上不是被吓醒，就是遗精了。现在还没有什么压力,就是不知道为什么，头脑总是特别的不清醒，感觉生活很不真实，做什么都不是特别的感兴趣了。尤其是在人多的时候，头脑昏沉的厉害，更加的不清醒，但又不是头晕。也是因为这个，导致了现在性功能也很不差，现在偶尔看那些爱情动作片，不到3分钟就有有种想射精的冲动，而且即使射精了，头脑也没有那种高潮射精时的兴奋感（不知道是不是大脑影响了我的性功能）。我以为通过锻炼可以让自己的头脑变清醒的，就每天早上很早出去跑步了，坚持了1个多月。不过即使这样，还是没有让我头脑变清醒，哪怕是一点。我现在不知道我身体哪里出了问题。

　　17.我十年手淫导致头脑不清醒，是不是导致肾阴阳两虚了，吃回春堂三宝胶囊可以吗？

　　18.6年频繁手淫，头脑不清醒6年几乎一天一次，现在头脑不清醒，记忆力理解力下降严重，还能弥补吗？我还是学生能恢复正常需要多久？

　　19.手淫引起的脑子一天到晚不清醒.去年9月28日开始的，那几天纵欲过度，1点睡6点起，流了一天清鼻涕，第二天起来噩梦就开始了，感觉脑子虚空，像死了一样，趴在桌上一整天一动不动，非常非常难受，10月1号坐车回老家，感觉头不存在了，后来多次实践告诉我，我不能长时间颠簸，不然就超级累超级晕，持续超级难受了2个月，省略一点，后来知道是手淫引起的，脑子里像有一层雾，一天到晚不清醒，非常累，眼花，视线不能集中到一点，严重时感觉虚无缥缈的，骑个车子，头歪一下就要倒了，到现在5个多月了，每4天左右手淫一次，每次撸完感觉脑袋充血，马上变得很困，发誓不在撸了，每次都这样，10天前彻底删除了，所有黄的，这次坚决要想好了，马上要高考了，请仔细看看我的症状，我这后遗症一点不比前列腺炎什么的难受，以前吃的很多药都没用，六味地黄丸什么的，还有中药熬过两次，太苦上次去苏大附一院找了一个医生让我吃3个月乌灵胶囊和至灵胶囊，主要症状是:记忆力很差，①当天的事晚上就记不住了，②脑子里有一层雾，恢复不了正常人的清醒，这点请不要忽视，只有经历过的人，和医生才懂吧，如果是学习书本知识的人我觉得是不会明白的，③非常容易疲劳，眼睛花，视线不能集中到一个点，有很多很多小白点，就像是黑暗中有强光照射，然后就会出现白光，过一会消失，但我这个白光分散成很多点，而且5个月，一天到晚有，视线不能集中到一点，这个意思就是透过一层一层格子的那种窗户，撸完视线不能集中到一点，把书堆起来会晃，就是这个意思了④我撸完感觉脑袋充血一样的，这个应该因为是兴奋吧，我还小，不懂，而且网上说射完脑子会分泌一种什么兴奋物质，类似于毒品一样会上瘾，而且我有恋物癖，只喜欢足交，和口交，我应该是脑髓流逝过多了，造成的脑子不行了，我才18岁啊，而且手淫2年多，算我倒霉吧，但也庆幸如果不是半年前倒下了，我没有意识到手淫的危害，现在还继续高强度的手淫，我以后的身体肯定有许多慢性病，⑤如何克制遗精，手淫和遗精两者肯定对伤身的区别程度不一样，我遗精了过后脑子还是会有几小时到两天的头晕的，我每天醒过来跟没睡差不多，因为脑子一直不清醒，这是我半年来发的最为全面的帖子了，希望懂得人帮帮我，我戒色恢复过后一定能传播正能量！

　　20.你好，我今年18岁，大概5年前开始手淫，一开始大概一天一次，不到一年后感到身体逐渐虚弱，精神时常非常涣散，然后头脑总是不清醒的感觉，然后也因为经常玩电脑有轻微的颈椎病，现在还有了耳鸣、白天犯困想要睡觉。运动也不是太少，经常徒步打篮球慢跑，但是就是不见好转。通常需要十多天才会有一点恢复。这几年来一直尝试戒除手淫，但是非常难戒除，只能眼睁睁看着身体越来越不好，非常苦恼。现在我四五天一次手淫，但还是感觉手淫后好几天缓不过劲来。请问我应该怎样解决这个问题，是否还是应该戒除手淫呢？

　　21.我总是头脑不清醒，昏昏欲睡，随时都能睡着，从不失眠，睡眠很好。但不论咋休息头脑都不清醒，严重会疼，很痛苦，反应迟钝，没力气，感觉脑子里缺氧似的，头重重的，2年都是这种状态。曾经手淫过频，怎么治疗？

　　22.手脚冰凉，但总是湿的，腰痛，小便有点儿黄，舌苔黄腻，总感觉脑子里不清醒。有多年手淫史.

　　23.你好，本人是名高中生15岁，从初中开始手淫，现在导致长期头昏 大脑不清醒，该怎么办?

　　24.因手淫过度造成头每天都昏昏沉沉的,大脑不清醒好像在做梦一样,没力气说话.

　　25.我两年前经常手淫引起的.大脑每天都是昏的不清醒.注意力难以集中.脑力迟延.用脑困难.视线模糊.耳鸣.夜尿增多.胃口也不如以前.腰酸背痛.喉咙总有点痰.多梦易醒.天凉这些症状要轻松点.什么都吃过身体没那么没劲了可头昏一点没减轻.一两年了.现在睾丸还有点痛请医生帮帮我太痛苦了不能好好工作头昏太害人了。

　　26.十四岁频繁手淫最多一天三次最少一次，又没有休息好，十五岁感觉大脑没精神不清醒，像喝醉了酒一样，现在戒了但十四岁频繁手淫最多一天三次最少一次又没有休息好十五岁感觉大脑没精神不清醒像喝醉了酒一样，现在戒了但是又频繁遗精，遗精会醒来第二天大脑会比较沉比平常不遗精更加你清醒更加没精神，以前吃过很多中药和医药都没怎么见效，后来到大医院检查泌尿科是前列腺慢炎吃了三个疗程医生说好了，但是频繁遗精还没怎么好，有时候我一天一次一个星期一次半个月一次，有时候感觉没遗精的时候好一点，遗精了又是老样子，没什么记忆里刚刚做的事情等一会儿就忘了，我才十七岁啊好痛苦好烦啊！！！

　　27.手淫引起头晕、脑袋不清醒、没精神、尿频尿不尽、尿无力，怎么办啊？我现在有女朋友了 我们在一起两个月了 她还没怀孕怎么回事啊 是不是 我手淫时间长 不能生育了啊 怎么办啊？

　　28.您好，我现在13岁，我手淫后感觉很不清醒？您好，我现在13岁，我手淫后感觉很不清醒，现在戒掉会不会有好转。。怎么样能回到以前清醒的状态？

　　29.有10年手淫史（2004年至2013年） 5年熬夜史（2005年至2009年）如今总感觉头蒙 头晕 心慌 怕冷 记忆力下降 发病时感觉身边的事以前经历过 感觉心发热发慌头晕意识清楚但想不到事情（如果两人对话 知道对方说的什么 但是不能有效对话 即如果对方发问 答不上来 大约一二十秒甚至更长）有时候会丧失意识，比如跑步时跑完了会突然想自己怎么在这里，过一会想起来自己是来跑步的 现在发现我运动过后，后脑勺不舒服，头蒙，头晕，容易发病;有时候头疼，有意识但是会出现其他意识 有其他感觉 这是怎么回事啊？ 现在也怕黑了..晚上睡觉感觉腿是凉的 尤其膝盖。

　　39.SY后头屑增多（16例）

　　解析：手淫会导致内分泌紊乱，会导致出油严重，也会导致头屑增多。

　　1.从小学5年纪无意手淫开始，身体的情况就开始出问题，初中开始视力下降，爱感冒，身体弱，从小胆小，18岁发现自己是个同志，手淫更加频繁。这2年多就没有手淫过。头屑多，近视眼，尿不净，尿等待（小便时如果人在旁边几乎尿不出来），尿完后感觉没有排完，过一小会儿再去尿只有一点点。后背多出痛点，脊椎在背部的部分好像不通畅，不舒服。严重梦遗。站时间长就腰难受。大腿根两侧和阴囊发痒，挠的都烂了。中午午休老咳嗽。下午喝稀饭胃涨。严重耳鸣。记忆力特差！从小爱憋尿。

　　2.咨询一下手淫导致头发稀少怎么办。之前头发很好，开始恶习半年后逐渐掉发，现在头部前面的头发变的很稀少了，两额也稍稍有些掉发，家族无遗传历史，且头发并不是很油，但有头屑，现在戒除手淫有1个多月了，掉发好转了，但头发还是很少，请问长期戒除后，头发能恢复到原来茂盛的样子吗？谢谢！

　　3.男 23岁。有手淫史，头发很油，头皮屑多。前额有点w型，头顶稀疏。大半年脱发。

　　4.因为有多年手淫史，前两年发展头发阴毛干枯，头皮屑增多，近半年头发逐渐脱落，每次洗头都要掉很多，求助。

　　5.十几年手淫，以前头发也很油，头屑多，但很茂盛，也会掉头发，但看不到头皮。大二开始前额开始脱发，明显冬天手脚冰冷夏天很容易出汗尿频尿急。

　　6.斑秃 有较长手淫史 头皮屑很多 吃中药一个多月，用米诺地尔，感觉没什么效果，，请问中药多久才能见效，大夫说我是气血不足，肾虚，中药大概多久能见效？

　　7.脱发头屑很多，有手淫史，不知肾虚还是血虚，不知肾阴虚还是阳虚-因为两方面症状我都有。

　　8.我经常手淫，现在开始掉头发，还有头屑，也出现了早泄，我该吃什么药？

　　9.本人17，手淫三年，很频繁，多头屑，最近发现以前很密很粗的头发变得越来越黄，越来越软，还不时有白头发出现，洗头时还大把大把的掉，特别是前额，都快掉光了，现在我已戒除手淫一周了，还是不见好转，我现在特别苦恼，请问用怎样才能恢复？有什么特别需要注意的么？锻炼有用么？

　　10.杨大夫好，我两年前去您那看过病。我症状主要是脱发，头发较油。记得您当时说我头发长得慢。我手淫有6年了，我觉的我脱发主要原因是手淫，头皮屑特别多，我还手脚比较容易出汗，容易上火，体质稍有下降（容易感冒），其他没什么症状。记得您当时给我开了生发酊，脑通血的药，健脾的药，维生素，洗发（含硫）膏。后来由于读研，时间比较忙，就没有再去医院看病了。现在头发感觉还在掉，整体感觉和当时差不多可能略微少点。我想问一下，我能自己买些药吃吗？去您那又不好意思说自己手淫。还是那些药吗？其他地方能买到吗？很多人说生发补血胶囊好，那个管用吗，我需要补肾吗？谢谢大夫。实在不行的话，要不我再去趟医院？主要是感觉去了（您身边还有个女的），不好意思说自己手淫。再次像您说声谢谢！！

　　11.sy大概2年了 初三学生 身体没劲 总是头晕 想睡觉 总感觉一个蛋蛋大一个小 但差距不是特别大 头皮屑很多 尤其是秋天 很瘦 皮肤不好黄干燥胸口长了好多痘痘。

　　12.手淫两三年左右，一周一次！意淫较严重，现在头发出油，头皮屑较多！鼻子出油，有黑头。十七岁！另外我经常熬夜，平时不怎么重视养生饮食之类的！

　　13.我20了，从13开撸，现在状况跟你说的都差不多，一天就是慌慌呼呼的没精神，头屑多的不行，脾气越来越爆，我感觉我快疯了，而且特别的自卑，谁来救救我。

　　14.本人24，十年强撸，前四年平均每天一两次，有时候三次，中间四年基本每天一次，这两年结婚后撸的少了，老婆不再家的时候也会撸，

　　从中间四年的时候头发头皮屑超级多，洗完干了就有，大块大块的。然后整天没精神，偶尔耳鸣，开始勃起无力，射精无力，晨勃消失，近两年撸的少了，精神状态稍微好点，另外我从来没有遗精过，早四年有过几次梦遗，现在房事后很累，早上全身疲软，没精神，整天口干，有时候房事脸会憋红。求指导。

　　15.楼主你好本人16岁了，撸了有5 6年了，平均每周两次左右，晨勃没有原来给力了，有时候精子发黄，头屑特多，跑几步就特出汗，总犯困。刚开始准备戒色，大师有什么建议？

　　16.我今年25岁，没有谈过女朋友，当然还是处男，记不清第一次撸管是什么时候了，反正大学三年都在撸，频率基本在一周一到两次，有时候会一天两次，比如今天就撸了两次，第二次坚持的时间比较长，最近一个月撸的比较频繁，身体上表现为头皮很多，脊背上有疙瘩，这两个症状时间比较长了。我觉得现在欲望已经完全把我控制了，知道撸伤身，可当时的自己不受大脑控制，没次撸完把黄都删了，可还是会下，知道看黄必破，但就是做不到.

　　40.SY后畏光、迎风流泪（14例）

　　解析：肝开窍于目，手淫伤肝肾，眼睛容易畏光，迎风流泪多由肝肾两虚，精血亏耗，招引外风所致。

　　1.手淫后，我出现了畏光,阳光强烈就感觉睁不开眼.有眼袋,每天早晨起来眼眶浮肿,射精无力,感觉像流出来一样.硬度也不够,　冬天畏寒怕冷、腰腿冷痛、尿频而少、晚上没有起夜，慢性腹泻，有时候自觉低热。口臭严重。一年前，中医把脉为阴虚火旺，自我感觉，阴阳双虚，喝了一些滋阴降火的汤药，效果不明显。

　　2.手淫导致的眼睛畏光怎么治。我才16岁啊！！

　　3.你好，请问怎样治疗手淫后的头晕目眩，畏光，精神乏力。无要做什么检查，谢谢。

　　4.手淫、心肾不交、肝肾阴虚、不敢直视别人，畏光。我今年应算是二十岁了吧，但是我的个头现在还没有到一米五，而且整个人天天一副萎靡不振的样子，脸容也可怕急了，我都不敢看镜中的自己，好象都是死人的样子，眼睛无神，而且不敢看人，说具体点，右眼就是睁不开，我想克服，但就是克服不了，我有手淫的毛病。

　　5.二十五岁，有过手淫手脚出汗，比常人怕冷，腰膝酸软、畏光乏力、嗜睡，属于肾虚的哪一种，应该吃什么药？

　　6.我26岁 之前有过手淫习惯、近几年经常失眠 脱发 健忘 记忆力减退 耳鸣 眼睛畏光 没精神 早上起床下眼皮浮肿、感觉跟老了似的、性功能也减退了 阳痿早泄症状都有 我该怎么办？我还有救吗？

　　7.23岁了， 撸管7年了 几乎两天三一次， 现在经常感觉浑身没劲， 说话一口气说不完， 不爱交流，有点怕阳光 ，喜欢自己闷着， 经常感觉底气不足，人被抽空了！ 这是什么症状啊？怎么调理啊？

　　8.男，25岁，腰疼，手淫史4年，眼睛干涩怕光，好像没有晨勃，有少量掉头发，容易上火，手脚易出汗脱皮，冬天手脚冰凉，夏天比平常人能出汗网上测试说是湿热体质。盘腿坐着用不了5分钟腿就麻了，这是肾阴虚还是肾阳虚，我怎么感觉两者都有呢？吃什么药合适？求解

　　9.今天我早上起床之后，感觉眼睛发胀看东西不清楚有重影，冬天手脚冰凉，腰酸背痛，反应迟钝记忆力差，睡多久还是感觉乏累，晚上看灯周围有光圈，白天怕光，在外面不能睁大眼睛，而且早上无晨勃。小时候不懂事有手淫习惯十几年，现在感觉特别后悔。我想从现在开始努力学习可是身体已经被我弄坏了， 求求医生给我指条明路，要吃点什么药。

　　10.眼睛怕光，见风流泪，干涩，不能久视。我有手淫的毛病，今年24岁，这毛病有8年了。感觉就是很累累，打不起精神。

　　11.下肢发凉,房事后冒汗，小便余沥，早泄，射精时基本是流出来，有时面色白，气虚神疲，曾经频繁手淫，怕冷。眼睛很惧光，眼睛黯淡，迎风落泪，偶尔耳鸣潮热久坐腰酸。我今年23岁，请问应该吃什么药。

　　12.我手淫有10多年了，多梦，一睡觉就好像脑子停不下来，遗精,消瘦，舌苔白色很多,有黑眼圈，眼睛怕太阳光,我今年不手淫了，但会经常梦遗，我好想存点精液啊，请问医生我吃健脑补肾丸好还是知柏地黄丸好？谢谢！

　　13.您好，我现在在吃杞菊地黄丸，因为有长期手淫的习惯，眼睛怕光，迎风流泪，眼睛下边的眼袋也很黑，身体也比较瘦，而且偶尔有点怕冷。 但是我吃了杞菊地黄丸一两天后，感觉腿和屁股那个部位很酸，腰也有点酸，身体变得有点疲惫，这几天也没有手淫，请问为什么会出现这种情况？ 杞菊地黄丸还能吃吗？

　　14.眼睛怕见光是怎么回事啊？？？这种症状差不多有1年了把。眼睛怕见到阳光。一看就无法直视，眼睛就一眨一眨的想自己闭上，根本无法睁开，自己刻意睁开也是不行眼皮就一直在眨。我记得以前不这样来着。看灯光 没事，大家有没有类似的情况？？？？跟肾虚有关么。还是熬夜，以前上班回家我都玩电脑玩到3点多才睡觉，早晨7点半上班 ，还是跟手淫有关？本人差不多4天一次把。

　　41.SY后牙齿松动（11例）

　　解析：肾主骨，齿为骨之余。如果你的牙齿总是有问题，稀松或者焦黄或者掉了，考虑肾虚的可能。

　　1.我手淫6年了，现在20岁。现在觉得身体不好，牙齿松动，头发特油。房事两三分种就射。阴茎感觉越来越小。这是什么病？

　　2.肾虚引起了牙齿松动怎么办,现在才二十岁,以前手淫过多造成的,而长白发好几年了,身体消瘦,该怎么办才好?

　　3.掉发，牙齿松动，站久了腰酸，1年前开始掉发，4年的手淫史，现在在吃六味地黄丸，不过刚吃了两天，掉发的情况有点加重了。

　　4.以前长时间手淫导致现在尿频，牙齿松动，口臭，而且有时做一半还没有射就软了，该吃什么药治疗啊？

　　5.今年26 手淫有10多年了 现在早泄 牙齿松动 头上头发也少了 早上起来腰酸 每天感觉没精神 打哈欠 冬天手脚不感觉冷 就是身体感觉好像挺怕冷的 夏天好像比人家耐热 睡觉什么都很好一夜不醒 就是感觉累 疲劳 眼睛不舒服 迎风流泪 前几天买得六味地黄丸 吃两天 感觉上火 跪求神医.

　　6.我十六岁，过度手淫怎么办？耳鸣.掉头发.牙齿松动.前一段时间 还失眠。

　　7.我经常手淫，现在牙齿松动，耳鸣，请问怎样治疗？吃六味地黄丸有用吗？

　　8.手淫3年了。现在牙齿松动。脱发。手心流汗。吃肾宝片。对头发有好处吗。要怎么做头发会重新长起来？

　　9.手淫了好几年，经常感觉手脚很冷，有脱发牙齿松动现象，失眠多梦，还特别容易上火，跪求方子和中成药。

　　10.手淫导致频繁遗精！已有一年多！症状是，老是做黄梦！一做黄梦就遗精！还有，牙齿松动！出汗！左耳耳鸣！关节酸痛！咽干！该怎么办！吃什么药！

　　11.现在13岁、牙齿松动，及掉发。一天10到20根。但头发依旧浓密。但牙齿松动的颗数越来越多。所以才下定决心戒撸.出虚汗。戒了1个多月。牙齿松动却越来越严重。撸了半年多了。还有救么？能治好么？

　　42.SY后眼睛浮肿（18例）

　　解析：眼睛浮肿是肾虚的典型表现之一，特别是晨起时浮肿。

　　1.有手淫的毛病，男22岁，很难改，手淫后腰痛，眼睛有浮肿怎么办？

　　2.最近开始坚决戒淫。但是长时间的手淫导致眼睛浮肿很严重，请问如何消除眼睛浮肿现象?谢谢！

　　3.15岁，手淫后眼睛总是肿肿的，怎么让他不肿呢？

　　4.手淫过度，几十下就射了，一直到现在眼睛也是肿的，与肾有关吗？

　　5.本人手淫频繁，眼睛肿胀，腰酸背痛，四肢无力,体力不支，稍运动就会流汗，早上起床后没有精神，眼睛暗黄，突然站起会眩晕。

　　6.最近自慰总是几下就射了，若是有外界图片之类的刺激就更快了。很担心，我大约每周2次左右。还有我眼皮有点胀，不过这个可能是最近有点着凉了，去了贵医院尿检也没问题。马大夫您有时间帮我解答下。我总去贵医院的但最近比较忙，在一个这个问题也不好去看。

　　7.每天早上起来都 眼睛都是肿的，手淫好几年了，眼睛也肿了好几年了，是因为肾功能?我前两天早上起来肚子的右边疼的厉害，这也是因为肾吗？我应该怎么调理?吃点什么药好呢？

　　8.手淫射精后，眼袋肿发青是怎么回事？

　　9.十八岁，手淫几年了，现在引起了阴茎短小，经常眼睛浮肿，记忆力不好，还脱发。

　　10.本人有手淫习惯，最近出现了眼睛浮肿，腰痛，尿频尿急，我想问一这是肾出现了问题吗，该怎么治啊？

　　11.早上起来眼睛肿 脸也点肿大 肾虚 手淫克制后 用什么药可以消肿效果比较好？

　　12.手淫造成腰疼腿软，早上眼皮上下浮肿，晚上口干，白天发困没精神，身体发热出的汗多，是肾阳虚还是肾阴虚 ？

　　13.手淫过多。腰膝酸软。浑身无力手心脚心出汗。头晕眼花。眼睛好像肿胀难受自觉低热。。是肾阴虚。还是阳虚手淫过多。腰膝酸软。浑身无力手心脚心出汗。头晕眼花。眼睛好像肿胀难受自觉低热。。是肾阴虚。还是阳虚。怎么治疗。。吃啥食物补回来。。

　　14.我16岁手淫有4、5年了，很频繁，几乎一天一次，眼睛很肿，去医院检查一下肾大概要多少钱？16岁能吃六味地黄丸么？

　　15.我因为手淫，造成有点肾虚，并且眼睛下面又黑又肿，面积也比较大，请问怎么样才能尽快消除眼睛的症状？

　　16.我有7年手淫史 先如今性一周一次都很疲惫 耳鸣无力 身体消瘦 眼睛有点浮肿 思维记忆力严重下降 我很后悔。

　　17.有长期手淫史，最近早晨起来偶尔有上眼皮浮肿的情况，还有尿疼的情况，医生说龟头有点红，有点炎症。这三周一共去了医院三次查尿常规。全都是正常的。请问我这是什么病啊？

　　18.本人16，撸管3年一天一次，总感觉精力不足，自卑，眼睛浮肿，眼袋重，肚子那有很多脂肪沉淀，可其他地方都瘦，请问该怎么解决，谢谢了。

　　43.SY后眼眶凹陷（43例）

　　解析：眼眶凹陷的案例还是很多的，《黄帝内经》说：“五脏六腑之精气，皆上注于目。”整个眼窝就是精气的集中表现，而手淫耗泄的正是五脏的精华，所以伤到一定程度，眼眶容易出现凹陷，这是典型的失精表现。

　　1.我有15年的手淫史今年30岁了，长期手淫导致现在 黑眼圈很严重，眼眶下陷，牙齿松动，有的牙齿吃点硬的就容易碎，尿尿细流无力，精力不集中，睡觉醒来口干发苦，腰膝酸软，有时耳鸣，听力下降。脾气也差，而且比较自卑，看过中医，医生说是阴虚阳亢，吃了一个月杞菊地黄丸没啥明显效果。

　　2.手淫七年致眼眶及脸颊凹陷，戒除手淫并服用六味地黄丸能否恢复?若能—般需多久可恢复?眼眶凹陷三年了,脸颊凹陷一年了。

　　3.男，19岁，手淫导致的眼睛，脸颊凹陷能恢复吗？不想动手术。

　　4.高中时期（十六、七八岁）特别是高一的时候手淫很严重，基本上是一天一次，甚至一天几次，大概持续了大半年，从那以后，我的脸颊、眼睛凹陷得特别的厉害，脸上也长了痘，还有一脸的黑头，看起来很沧桑，就像是一个老头子，别人都说我未老先衰，整张脸看起来一点肉都没有，简直像个魔鬼一样，我特讨厌现在的自己，所以我很自卑.

　　5.18岁，手淫后，眼眶凹陷，黑眼圈。由于手淫导致黑眼圈和眼眶凹陷怎么办，特别是眼眶凹陷很严重，求治疗。怎样效果多好？

　　6.手淫导致的肾虚脱发，眼睛往里塌陷，怎样恢复以前一样？急求办法。

　　7.我手淫九年，眼睛下陷厉害。请问不知是否可以手术？

　　8.手淫一年多，导致眼睛凹陷下去，脸部凹陷，现在戒了手淫，还能恢复以前吗！

　　9.由于以前过度手淫，导致眼睛凹陷。太阳穴凹陷，严重消瘦，现在改了这习惯，但是这种情况怎么治疗。吃什么？

　　10.17岁，手淫过度产生黑眼圈和眼睛凹陷，怎么调理好？

　　11.眼睛凹陷严重,注意力不集中,成绩一直在下降,无论觉是否睡好,眼睛凹陷都很明显.在初三无意间学会了手淫,之后恶习一直没有改掉直到现在.现在读高三了,也很累的.我现在很担心这个,一点信心也没有了.眼睛凹陷是一年前发生的,开始没有引起注意,以为是没有睡觉的原因.

　　12.医生你好:我从17岁就开始手淫,平均下来一个月有7,8次左右吧,现在已经有10多年的时间了.我感觉身体出现很多问题,一直比较自卑,现在也没有成家,希望您们逐一指点. 1,平时阴茎松弛时大约有4,5厘米,膨胀起来有11,12厘米左右,这是不是属于阴茎短小啊? 2,手淫开始后一年半的时间,我的眼窝开始凹陷,有点像上了年纪的人一样,早上和中午睡觉起来看起来饱满一点,但过了一段时间又凹陷下去。

　　13.我以前有长期手淫的习惯，现在眼睛无神及凹陷，脸色苍白。去医院检查什么科有用？？

　　14.我就是手淫很多大约两三天一次后来就渐渐发现眼窝凹陷搞得眼球像突出一样非常难看。

　　15.我曾经因为长期失眠造成眼袋很大，当时不知道怎么办，于是用手推压，当时眼袋变小了，没想到后来睡眠质量改善了之后却发现眼眶下陷了，内眼角靠近鼻子的地方更是有个坑，而且下眼睑变得松弛，我很后悔不知道如何处理。

　　16.本人17岁！手淫多了导致脸凹陷，能恢复么？以前读初一、二的时候脸不会像现在这样瘦，看起来都凹陷了！现在在读初三！就是初三这年，脸瘦的很快！看起来都凹陷下去了！！不知道是什么原因导致的！有的人说这是青春期的正常现象，还说有的人明显，有的不明显、、、、但我看来！绝大多同龄人都不会啊！说18周岁后就会慢慢的恢复正常了！这个说法我也听说过！但现在我是一直瘦啊！没半点恢复的迹象！！

　　17.男，35岁，身体消瘦，眼睛凹陷，发白，面部皮肤松弛，纹多，粗糙，腰酸痛，四肢发凉，早年有手淫史，现已戒四五年，早泄，但是性欲旺，尿叉，饮食睡眠正常，别无其他明显症状，是否是肾的问题，应该怎么治？

　　18.手淫让我的精神非常的空虚，孤独，苦闷，颓废。然后我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚，孤独，苦闷。不用说结果是恶性循环，雪上加霜。有一次我在教室里听到一个同学对另一同学说我就像个鬼一样。虽然也知道他们说的是真的！但我的心啊那个难受！无法形容啊。有一次我拿起镜子照着自己，里面的人啊是那样的陌生又是那样的熟悉，曾经脸颊丰满的我如今被一个瘦骨嶙峋，眼眶下陷，脸无血色，两眼无光的贱相所代替，气得我扬气镜子一扔在地上，只听到当啷一声，我的心跟着这镜子一样——碎了。

　　19.手淫导致相貌改变？停止会变回以前的样子？以前眼窝正常,后来下陷.以前方脸,现在瘦长脸。

　　20.你好，我左边眼睛眼皮有些往里塌陷，感觉左半边脑子是空的一样，做过螺旋ct没有异常，看了很多大夫，做过彩超，拍过胸片，都没有异常，我以前有过十年左右的手淫史。

　　21.手淫变丑了，脸部浮肿，眼睛深陷，没精神。如题所示 本人17了 手淫快一年 身体底子薄不到一年就变丑了 好后悔 我该怎么变回来 求方法。

　　22.有较长手淫史，熬夜史脾虚，脉弱，脸部凹陷，很消瘦，其他部位正常，肤色偏黄，暗黑，无血色，吃晚饭极其瞌睡，吃中药调理半个月，无效果，以前曾吃过十全大补丸，补中益气丸，参苓白术散，健脾丸，归脾丸。

　　23.手淫后眼睛凹陷严重,注意力不集中,成绩一直在下降,无论觉是否睡好,眼睛凹陷都很明显.在初三无意间学会了手淫,之后恶习一直没有改掉直到现在.现在读高三了,也很累的.我现在很担心这个,一点信心也没有了.眼睛凹陷是一年前发生的,开始没有引起注意,以为是没有睡觉的原因.

　　24.经常手淫引起后脑勺凹陷，眼眶两侧凹陷怎么办？很严重，都不成人样了，是缺乏什么？还是怎么回事？有知道的说下。谢谢

　　25.在已经高二上学期 记忆力差 眼睛凹陷 脸部也是 放假2 3天一次 上学时候一星期一两次 请问记忆力学习能力什么的能恢复吗 高考能逆袭吗？

　　26.鼻子周围红红的，是因为撸完一次3天后会长一个逗在鼻子上，现在整个鼻子都红红的，怎么办？还有眼皮凹陷，双眼皮都变成单眼皮了，性格自卑，各种恐惧，睡眠障碍。

　　27.有7年了吧 现在戒了差不多2个月了。眼睛是凹进去的 皮肤黄。没精神。笑都是猥琐的！又廋 168不到100斤。失眠多梦 总之就是什么都齐。要都久才能恢复？ 我现在是天天熬夜的。

　　28.十七了，十三岁开始的，四年了，几乎一天一次。该有的症状都有了。我就最担心两个问题。1，感觉自从撸以后这几年JJ就没长多少，都十七了戒后还会长吗？2，眼眶下陷脸上骨骼变形戒后会不会恢复?求解啊楼主大哥谢谢了。

　　29.问一下我黑眼圈蛮重的，包皮过长，别人说我眼睛凹下去，jb也短小，咋办？

　　30.眼窝深陷眉骨突出怎么办呀？ 我都快被逼疯了。 戒sy也在戒 有什么办法可以改善吗？

　　31.17岁 撸龄5年 现有尿频 睾丸小 好像还有精索静脉曲张 眼窝凹陷 黑眼圈。

　　32.楼主你好，我SY差不多九年了，今年刚18.可以说我的问题已经很严重了 腰酸腿软 乏力 脾气暴躁 尿频 记忆力减退不集中 人多的时候不敢说话，还有面部经常出油 身上也有很多痘痘 尤其是我的眼已经凹陷了，颧骨也很高 现在刚戒色半个月 但是每天因为学业都会熬夜 主要是我眼睛凹陷 颧骨高的问题可以恢复吗？

　　33.sy 初二开始已经4年了 两天一次原来 但是经常感到脸色难看 显得很暗，眼眶我妈说很凹 最近几个月就是三天一次 有时候四天尽量不去想。

　　34.我是97年的，一只成绩不错但父母给的压力很大。初一开始yy，到初二偶然学会了sy基本上一周一次，寒暑假一天一次，加上晚上总看球，现在突然发现自己老是头晕，学习的时候老是很累，皮肤很黑很皱跟老人一样，眼眶凹陷很严重，体力严重下降原来一千米3分30秒，现在要4分30多，而且每次sy射出来的都很稀有时还发黄。。。。不知道还有救不？戒撸我相信可以做到，其他要不要食补吃药什么的？为了女友，为了自己，我要结束这一切！！跪求指点

　　35.飞翔哥.我撸了快6年半了.现在困感的是尿等待，尿泡沫，没精神，最可怕的是两眼凹陷，颧骨突起，脸变宽.皮肤油腻，暗疮暗淡红.眼睛内角，请重点看这里.从下眼睑内角处开始变灰褐色，貌似不是黑眼圈.眼睛干涩发胀，连着太阳穴、脑袋发胀，眼睛看多东西还会流泪.求飞翔哥救救我.

　　36.手淫十二年血泪史.

　　十二岁无意间学会撸管，之后一发不可收拾。上中学时跟变本加厉每天至少一次有时几次，甚至上课都撸。导致学习一落千丈，高中都没考上。进入社会后还是照旧，之后这三四年认识到手淫的危害就断断续续的戒，但最多没超过一个月。现在阴茎勃起只有十一厘米，还有严重的早泄。大家都说我越来越猥琐，黑眼圈眼袋跟严重。眼睛深陷，精神萎靡，手淫过后几天小腿酸痛，记忆力很差，反应迟钝。一直很自卑，看到漂亮女孩子都不敢直视，直到现在没有谈过一场恋爱！现在心理压力很大，因为是家里独子我要是打一辈子光棍父母怎么办。眼看身边的朋友都结婚，现在真不知道我还有没有将来，这些事情事情压在我心里导致我经常失眠。我好难受。大家都说戒但是我感觉好难，最多戒了一个多月。自制力太差没有办法控制自己不去yy。感觉我整个人都费了！我该怎么办？

　　37.手淫4年，现在20岁。面相猥琐，眼窝深陷，记忆力非常差！经常熬夜玩手机到12点多，偶尔通宵玩游戏。

　　38.SY10年 今年19 虚胖阳痿早泄慢性前列腺炎神经衰弱，腰酸耳鸣眼睛凹陷，皮肤出油，记忆力理解力差 不善于沟通胆量小 没自信 社恐 完蛋。。

　　39.我是高中生，已有两年手淫，近半年来感觉右侧颧骨下陷，右眼下的皮肤明显下陷，所以显得左侧颧骨高突出。我想问问这和手淫有关系吗？怎么恢复?需要吃什么药?拍了ct说没什么大问题。求助!

　　40.手淫导致眉骨突出，眼睛深陷，眉骨突出好大一块超难看，不敢面对生活，活着每天自责，自卑，很伤心。

　　41.SY有10年左右了，最近半年有注意节制养生，不过也是十天左右时不时破戒了。舌头中间部分白色的，边上一圈红色的有红点，经常喝水。大便正常，小便比较频繁，不过没有夜尿。现在热天，跟床接触的身体，出汗多。饮食感觉还可以。脾气易怒，少语。脱发有4年左右了，头顶一圈，明显跟别的地方有分别。肤色晦暗，油性皮肤，面容憔悴，有一边眼球凹陷了。

　　42.SY10年了 九岁就开始了，冬天怕冷 常常手脚冰凉 容易暴躁，头发根脸爱出油 脸上基本出油特别快 有些白发 不太多 尿频尿不尽经常滴落到内裤里 早泄阳痿慢前都没有 睾丸有坠落感 勃起不坚 记忆力注意力差 做事没激情 健忘 好幻想，容易走神，记忆力差，集中注意力差。烦躁不安，脾气即郁闷又妄动 腰酸 耳鸣 鼻炎很严重而且鼻头大 很多年了 眼睛凹陷，皮肤出油特别多。严重的社恐问题 不善交流没信心 而且总是担心自己有很多问题。

　　43.你们好，我是一名高三的学生，十八岁，现在就是经常感到，浑身无力，睡觉后，有明显感觉，我在今年初尿频一段时间后，去医院检查，医生给我开了药，吃了以后，虽然好了点，但后来，我又继续sy了，不料，在这个月左右，尿频，又出现了，经常是隔一天就尿频，没事就想去厕所了，又总是解决不干净，尿量也只有一点，且眼睛凹陷，黑眼圈中，头发还不算太稀疏，有时有点掉发，发质干枯，没光泽，这种尿又尿不完的感觉难受，我高三了，明年就高考了，然而我现在成绩很不理想，尤其是有关计算的理科题，就力不从心了，真的，希望各位，能帮帮我，我不想沉沦下去，我已经戒除手淫两天了。

　　44.SY后腰痛腰酸案例（139例）

　　解析：腰为肾之府。手淫伤肾，出现腰痛腰酸的，可以说极多。腰膝酸软是非常普遍的症状表现。

　　1.可能是我手淫引起的，这两年出现四肢无力，膝盖酸软，做久了站久了都会腰疼，体力下降很厉害。小便频繁，量也挺多的，夜间失眠多梦，偶尔比较燥热，但不会出现盗汗症状，咽喉容易发炎疼痛，房事早泄，勃起但不硬挺。听人说是肾阴虚症状，请问医生是不是该症状。

　　2.楼主，赶快戒吧，我去年8月份的时候，和你症状一样，腰疼死了，特别睡觉的时候，都不敢躺着睡，必须侧身，而且腰不能伸直，直了会酸。吃了半个月中药，加上戒撸3个多月，逐渐好转，可我又破，一撸腰就会酸两、三天。今年7月中旬下定决心戒，一直到现在，加上我坚持锻炼，感觉好多了，但不能YY，YY的话腰会感觉不适。比如昨天晚上跟一美女打麻将，比较性感，我YY了下，感觉腰不适，然后我强行控制自己才好点。还有有尿意的时候，别憋久了，要解决，不然也会腰不适的。顺便问下LZ，今年多大了？撸龄多少年了？谢谢 ！！

　　3.我因为爱人不在身边，经常手淫，一周3次左右，后来就出现了腰酸腰痛。检查过男性的全部检查没有问题。看过骨科照X线腰也没有问题。开的药吃了也没有好转最后一次就诊的医院：黄埔区医院。

　　4.我手淫射精之后腰痛，每次性爱的时间就5分钟以内，精子是流出来的，没有以前射的力度。这正常吗，如果不正常，需要吃什么药治疗？

　　检查说有前列腺炎，治疗之后也没明显改善。吃药好吗还是需要治疗？曾经有严重的手淫史。

　　5.你好，我今年37岁了，有手淫史20年，以前手淫没不适，前一段时间一手淫就腰痛，这一段时间，虽然控制了手淫，但腰痛是持续的，休息后可好转，活动稍久就腰痛。

　　6.手淫后腰疼大概有一年多了，尿频症状有两年，但晚上基本不频，就白天尿次数多点，以前是手淫比较多才有腰疼的症状，现在是1个月或以上才手淫一次后也出现腰疼，感觉身上无力。以前去医院查过双肾超声波吧，我记不得是不是这个检查，反正检查出双肾都正常啊。。。一年前有一次前列腺常规检查，有点前列腺炎，医生说没事，吃点药就行当时吃的是前列安康胶囊吧，现在不知道什么情况，不手淫还好手淫后就感觉腰疼，我五年没有性爱了，是这个原因导致或许存在肾虚或前列腺吗。。。我才23岁，现在手淫真的很少，平均一个月一次，会有前列腺炎吗？还是肾虚呢？是肾阴虚还是肾阳虚呢？对于不同情况我该怎么办？怎么保护？怎么治疗？麻烦医生帮我分析下呢。。。怎么恢复呢不尿频不手淫后腰疼 平时需要注意些什么呢 ？

　　7.手淫后，腰疼，有时一边有时两边都疼，龟头出现有，，等一段时间才消退，这是什么病，能不能通过日生活改善？

　　8.今年初三了，手淫的次数大概一个星期两三次，手淫后下面有很憋闷的感觉，上课的时候也经常腰酸背疼，是不是太频繁了 我很苦恼，我应该怎么办呢？

　　9.我手淫之后，腰两侧发酸，怎么回事？如何解决

　　10.前几天打完篮球开始疼的'本来不严重'当天晚上手淫了一下'第二天腰疼就加重了'腰疼侧重于右边'修养了几天吃了点六味地黄丸本来好的差不多了'但今天坐了一天火车腰又开始疼了'怎么回事？

　　11.我刚满24岁，男，至今有10年以上的手淫史。以往手淫频率时高时低，最多一天两至三次，交过女朋友，有过性生活，有时一夜数次，第二天略有腰酸、疲劳，但很快恢复，其他无明显不适，02年底已分手。但今年9月下旬的一个星期，因工作紧张，睡眠不足，人感觉比较疲劳，但也并不在意。到了周末，晚上手淫了两次，第二天就开始感觉人非常疲劳，腰正后方酸，眼睛视物时间稍长也会酸，而且过了好几天也不见恢复。国庆期间看了医生，我没有说我手淫的事，其他症状均如上叙述，验了尿常规和血，除了胆总红素26（参考值0~18）、直接胆红素9（参考值0~6），其他一切正常，后又做了两对半检查，全部阴性，做了肝肾脾胰胆的B超，一切正常。胆总红素这项指标我似乎一向稍高的，在05年1月的体检中，结果是22，但当时身体并无明显不适。另外我肠胃也不太好，经常拉肚子，有时吃了冷的、刺激性的食物，包括牛奶，鲜奶油蛋糕，就会感觉肠道不适，肠鸣，过一会就会拉肚子，医生说是过敏性结肠炎，让我吃东西小心。至今我早晨醒来和晚上睡下时感觉腰酸，外出逛街劳累后坐下感觉腰酸，站着活动行走时反而腰酸不明显，眼睛视物酸的状况略有好转，但总体精神状态不佳，人易疲劳，感觉不爽快。请问我这是肾的问题、前列腺的问题还是其他问题，望解答，谢谢！

　　12.手淫射精后腰酸 小腿酸痛 这是肾阴虚还是阳虚啊。要用点什么药好呢？

　　13.我经常手淫，现在不知道自己是不是肾虚，就是腰部感觉酸，皮肤也变粗糙了，发黄，而且手淫明显没有以前坚挺了，尝试按摩脚底有疼酸的感觉，但没有什么遗精和发冷的症状，我想知道我这是肾阴虚还是阳虚，该怎么办？

　　14.男 16主要症状:经常手淫一周可能有四五次这样,没精神,手脚无力.请问这是手淫过多才这样吗?

　　15.我今年16岁了，手淫到现在已经有2年半了，以前是差不多每天都手淫一次，有现在手淫后腰疼的很厉害，所以现在都不敢再来了。我听人家说是肾虚，但我不知道是还是不是。这里还请您明示，假如要是的话，我不吃药戒掉手淫加强锻炼它会自己慢慢恢复过来和以前的一样吗？

　　16.我是25岁办公室工作人员，未婚无性生活。近一个月发现每次手淫射精后右后腰骶会酸痛一天，之后好转；有时甚至发现勃起时就会觉得右后腰骶隐隐发酸，无其他特别症状。手淫频率一周1-2次。大概有一定腰肌劳损，轻微静脉精索曲张。

　　17.我今年23岁,一直有手淫习惯，现在晚上和早上都感觉腰痛，特别是早上，而且经常想小便，脚会有点怕冷，而且这陈子经常牙痛，我想问一下这是肾阳虚还肾阴虚，要吃什么药好

　　18.我有手淫的习惯，有点频繁，手淫后出现腰疼，出汗多，手脚无力等症状，有时候还会有耳鸣，每次射精时间短，大概1分钟，精子有点呈结晶状，有时还会有尿不净，尿频的状况。

　　19。男 20岁 病情描述(发病时间、主要症状等)：我今年20岁了，初一初二的时候开始手淫。可能有点手淫过度了，几乎每天都有，后来身体不太好。 初三的时候去看的中医，也明白怎么回事了，喝中药调理。大概一年之后医生说已经调理的还不错。 那个时候自己控制，大概一两个星期一次。现在差不多也是这样。不过手淫之后感觉腰酸，但是第二天能恢复，这样是什么问题？ 在一个现在有的时候回手脚发热，是燥热的那种，感觉就是想要活动，想使劲的那种感觉。 我今年20岁了，初一初二的时候开始手淫。可能有点手淫过度了，几乎每天都有，后来身体不太好。 初三的时候去看的中医，也明白怎么回事了，喝中药调理。大概一年之后医生说已经调理的还不错。 那个时候自己控制，大概一两个星期一次。现在差不多也是这样。不过手淫之后感觉腰酸，但是第二天能恢复，这样是什么问题？ 在一个现在有的时候回手脚发热，是燥热的那种，感觉就是想要活动，想使劲的那种感觉。手淫过后就好了- - 过了几天又开始有一点这样，是怎么回事？

　　20.我从3年前开始学会手淫的，每周大概3次左右吧。这一年来我感觉手淫以后腰酸乏力，好像直不起来腰似的。因为工作的原因，有的时候会夜班白班两个班的倒，我想是不是太累了。

　　想得到怎样的帮助： 怎么回事啊？应该怎么治疗啊？

　　21.手淫过后经常会腰酸，经常做梦，醒了就很难再睡着了，喝一点水就要上厕所，至于其它没有什么感觉，属于那种肾虚。

　　22.腰痛，手淫之后疼痛加重，是怎么回事?所患疾病： 腰椎骨质增生,轻微肾结石，时间有两个月了，就是后腰两侧疼痛，早上眼睛肿，手心出汗，睾丸有些疼。

　　23.每次手淫过后,都会伴有腿软,腰疼(大概是肾吧.)现在手淫控制不住,三天就想来一次.我也不想这样,可是就是忍不住,即使不手淫,一个星期也会遗精一次,很喜欢吃瘦肉,腰子肝类食品.

　　24.有过度手淫习惯，手淫射精后会腰疼，小便完尿道口会流少许透明粘液，阴茎不能勃起，没硬度！是前列腺炎吗？

　　25.我有过手淫，以前手淫过后腰会痛，会酸不过睡一觉第二天就会就不酸不痛，现在手淫每天就会感觉腰痛 和腰酸，阴囊潮湿，精液很稀。到医院去做了前列腺检查有前列腺问一下前列腺倒制上面的病啊！到医院去看哪一科和做哪一些检查啊！谢谢半年

　　26.为什么手淫过后，感觉腰痛，浑身没劲，不能正常勃起，勃起不坚、是什么原因？ 想听听是什么病情，在做治疗

　　27.很早就有手淫的习惯，从小是爷爷奶奶把我看大的，又是一个月20几次，有时一个月1、2次，也不知道怎么回事。以前年轻，总觉得没什么事，可最近这段时间，在手淫完后，觉得腰酸的不行，不能动弹。

　　28.去年5月 腰疼 心慌 爱出汗 说话时哆嗦 手淫十年了

　　29.我手淫过度，腰疼，严重时腰部前倾，不能像正常时挺直，怎么办？？

　　30.：经常手淫现在腰痛，性生活正常但不够硬，咋办？该吃什么药？ 3个月了，没有看过医生

　　31.常手淫，现在觉得腰酸，搬重物就腰痛。这是肾亏么，应该吃什么药呢？

　　32.患者男，18岁，手淫习惯有5年了，不太频繁，现在每次都会很快就射，以后会不会早泄啊，而且每次后都会腰酸乏力，又是觉得精力不集中。

　　33.男，33岁。 主要症状是

　　1、腰疼有几年时间（长期手淫造成，已戒除） ，性欲减退。

　　2、易上火（一吃煎炸、辣椒就上火）

　　3、舌苔淡白、有时偏黄，舌头两侧有齿痕（附舌苔相片）。

　　3、早晨起床口干，每天要饮大量水，喜凉饮。饮食、大小便、睡眠等均正常。

　　34.长期手淫，如今39还手淫，腰疼想改，性不和谐，早泄，有25年手淫史

　　35.我经常手淫，腰疼经常遗精不是梦遗，阴囊潮湿，眼圈发黑。是肾阴虚还是阳虚，吃点什么药物啊！

　　36.手淫过多,现在腰围(就是皮带那一圈),左右两侧痛,做爱后就会痛,休息一两天又会好,怎么办,是怎么回事呢?

　　37.患者男 31岁，以前身体还好，参加工作后不怎么锻炼身体好喝酒有手淫习惯。结婚后性生活不规律，性生活时间短，射精力度不够，时间不到3分钟，过后腰部不时疼痛并感到疲惫。要孩子前检查过有支原体炎症，精液不液化，说是有前列腺炎症，吃过抗生素。不经意间要上了孩子，之后就没怎么去管它。我很相信中医的，烦请请高主任把把脉，看看我的情况该如何治疗，不胜感激。

　　38.我经常手淫，现在右腰疼，白天没什么感觉，就是夜里疼的比较难受，请问是什么原因啊？谢谢

　　39.男，23岁,我手淫已经7,8年了.怎么控制都改不了,现在腰的左边痛,严重早泄,有时候弯弯腰都很痛.在我手淫这7,8年一直没梦遗过,我这个问题严重吗???买六味地黄丸吃有用吗??

　　40.

　　患者性别：男

　　患者年龄：19

　　病情描述：

　　腰酸，头晕，脱发，记忆力衰退，

　　想得到的帮助：

　　看有什么药比较管用的

　　41.

　　男 19岁

　　健康咨询描述：

　　频繁手淫三年，现在腰酸，上热下冷，挺而不硬，早泄

　　42.我没有晨勃 ，尿不尽，腰酸，早泄！

　　是肾阴虚还是阳虚，怎样治疗，吃金匮肾气丸还是六味地黄丸！

　　43.

　　性别：男

　　年龄：28

　　病史：15

　　病情描述：N多年手淫，结婚后也没有戒掉，现在有时会腰疼，一周左右未射精就会遗精，很烦燥。请问，未来几个月计划要BB，有无影响，另，除了休养，吃什么药比较对症？多谢！

　　44. 20岁 来自天津

　　健康咨询描述：

　　有七年手淫史，现在腰酸耳鸣心悸， 中午睡觉会心悸自己感觉心跳厉害，左胸有时疼痛，但手脚不凉，也不出虚汗 睡眠质量不好。发病时间已有五个月。一次献血后变持续出现症状。

　　曾经的治疗情况和效果： 做过多项检查，肾脏B超和尿检显示肾脏没有病变，心脏彩超和心电图显示心脏功能正常。短期内服用过六味地黄丸可是没有改善。

　　45.病情描述（主要症状、发病时间）：勃起不坚。腰疼。有时无法勃起。一年多。

　　曾经治疗情况和效果：吃过两个月的补肾的中药，没有什么效果

　　想得到怎样的帮助：我这是哪里的问题？做全面检查有哪些项。会好吗。要多长时间？

　　化验、检查结果：前列腺B超和前列腺液检查都正常。肾B超正常，尿检正常。就检查这三个

　　46.请问手淫之后头晕、腰痛、记忆力差、智力下降、怎么办、吃什么（食疗或者药疗）能快速治疗好

　　47.手淫很多年了，包皮勃起时也不能全露出来，而且硬度不够，勃起不到2分钟就开始软下来。有时射精有果冻颗粒状。勃起11~12cm左右。直径3.5cm，请问正常吗？经常精神不阙，头目眩晕，腰酸背痛。没胡子，有腋毛和阴毛。

　　48.以前有手淫习惯，比较频繁，大概是从2月份开始，觉得腰酸腰疼，去找过中医，说肾气不足，脉搏弱。但是中药疗效慢，能有快点的什么药吗？

　　49.

　　尿黄，尿痛，尿不尽，腰痛，期间治疗断断续续，手淫三年，经常手淫

　　吃过西药，中药，没治好就放弃了，断断续续

　　到底该怎么办？不想以后没有孩子？我该怎么办？

　　50.男 22岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　人无精打采,上网时间长有颈椎脊椎病,每天8点半睡早上6点起来跑步可是上班还是累想睡觉,现在适合跑步吗?我现在该如何做才会慢慢的好起来,我不想这样了,人不舒服做什么都没劲,腰酸腰痛总之就是很难受都快受不了了,神啊!救救我吧!上个月手淫6次,每天早睡早起该睡睡该吃吃,可人还是很不舒服,没什么变化.一年前就表现出来了可是我手淫还是没停现在是受不了了

　　51.性别：男

　　年龄：20

　　病情描述:

　　手淫导致腰酸腿软，全身无力，还白头发怎么办啊！ 戒掉手淫后能慢慢恢复些吗？吃药应该吃那些药捏

　　52.为什么每次手淫完了，第二天腰疼啊！都不想动！

　　53.性别：男

　　年龄：24

　　病史：

　　病情描述：

　　经常手淫有什么危害吗？最近腰痛，跑步一个星期了

　　54.性别：男年龄：18

　　手淫造成腰酸腿软、耳鸣脱发，注意力不集中，小便分叉，阳痿等症状。应该吃什么药

　　55.

　　性别：男

　　年龄：24

　　病情描述:

　　我有长期手淫，现在老是腰疼，掉头发，牙龈出血

　　56.

　　男 13岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　我手淫完头晕、腰疼，腰疼几天能好？

　　57.

　　男 17岁 来自贵州

　　健康咨询描述：

　　我今年17 上次手淫后就腰酸 右腿臀部不舒服 两个星期了 手淫是右下腹有点疼 到底怎么了

　　58.

　　男 28岁 来自黑龙江

　　健康咨询描述：

　　手淫或房事后，腰疼腰冷，平时也会腰无力的感觉，尿黄异味大，平时怕冷，一冷点浑身哆嗦，有早泄现象

　　想得到怎样的帮助： 请问是肾阳虚还是肾阴虚，需要吃什么药物或者食物补

　　59.每次夜里手淫过后第二天起来都感觉到腰疼，有朋友说是肾亏。真的假的啊，如果真是那怎么办才能不肾亏？

　　60.男 29岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　手淫后出现腰酸腿软、头晕、失眠是什么回事呢？该怎么治疗手淫有有十多年但出现腰酸腿疼也是这两年

　　61.本人手淫后有腰酸腰痛，小便分叉，并且有尿等待的现象，请问是什么原因、吃前列康有用吗？谢谢!

　　62.

　　问楼主个问题 我手淫10年了 现在的症状是腰酸（有腰肌劳损）不手淫的时候有点酸，手淫完了以后特别酸。请问是肾虚吗，是的话应该怎么治。 还有我的手淫时间特别短 以后能早泄吗。我想戒掉手淫现在已经两个星期没手淫了，戒掉以后能，恢复和正常人一样吗？还有我现在大便的时候有滴白。是前列腺炎吗，就是有滴白 其他的什么 尿频尿痛尿急都没有。

　　63.性别：男年龄：22

　　我会经常手淫 第二天要会很痛 浑身无力 是怎么回事啊？？

　　64.患者性别：男 患者年龄：15

　　详细病情及咨询目的：

　　我从初一的时候学会手淫，然后每天一次，处三开始减少次数。

　　现在我的睾丸比以前小了，比以前软了，有时会腰酸。

　　请问是不是得了什么病？

　　有没有简单些的方法治疗？

　　我不可能去医院检查，我父母还不知道

　　65.男，23岁,我手淫已经7,8年了.怎么控制都改不了,现在腰的左边痛,严重早泄,有时候弯弯腰都很痛.在我手淫这7,8年一直没梦遗过,我这个问题严重吗???买六味地黄丸吃有用吗??我去医院检查过腰,没检查过肾.这个有很快的治疗办法吗?

　　66.SY了11年半，粗略的算一下至少SY了2000次，可能都超过3000次了！总是莫名其妙的病，运气很差，失去了很多。。。人快被掏空了，腰酸背痛，虚胖得厉害，整个面相看上去都是浮肿的，鼻子很明显是歪的（据说死人的鼻子就是歪的）！想想自己以前贪恋那一点快感时不就像个鬼么？！目前的状况很是困顿。。。感觉自己真的很失败！对不起父母！对不起所有关心自己的人！现在戒了107天了！身体恢复了一些！本来不打算开帖的，看到有的师兄戒了1、2年都有破戒的，有点怕！还是来这里希望能跟大家一起！真的不想更惨下去了！

　　67.由于经常手淫 我现在强烈感觉到自己的身体很差 体重怎么也不加重 现在也只有90斤 而且强烈的感觉腰疼

　　68.手淫好多年，导致性欲低　勃起不坚，四肢无力，舌白感觉很胖，后来还腰困，运动身体发热后腰困减轻，男　26　手淫好多年，导致性欲低　勃起不坚，没精神不自信，四肢无力，舌白感觉很胖，后来还腰困(尤其是手淫后)，运动身体发热后腰困减轻，不爱喝水，怕冷怕热症状没有，网上查应该是肾阳虚-可最近几天，腰困的厉害些，手心＼胸口发热，口干嘴里火气大　长痘　夜里老做梦，梦醒后腰背出汗了，脚不热　但脚底有点潮湿出汗，又有点阴虚的症状，请问医生这是怎么回事？

　　69.

　　主要症状：阳萎，早泄，失眠，记忆力减退，勃起无力，白天美女刺激也无任何反映，但夜间手刺激亦能勃起但硬度不够，时间短。性欲低，神经衰弱，左睾丸下垂且勃起时无收缩，易出汗，阴囊潮湿，偶有药痛。发病经过：手淫四年，最近交女友才发现出问提了，第一次房事没成功，以前感觉手淫完腰通，感觉左睾丸也不收缩，无力。少有晨勃，且勃起时间短。手淫刚戒，仍难以勃起，且感觉YJ缩小。

　　70.

　　医生您好，我很需要您的帮助，我大概有将近九年的手淫史，从2011年下半年开始出现了夜尿多，腰酸，肛门附近涨痛，精液发黄，并且有不液化的现象，于是去了九江新世纪男科医院花了两万元做了包皮手术和前列腺直肠导入治疗，现在没有涨痛的现象了，但是精子质量还是不好，尿还是有分叉，过年的时侯又去了南昌大学第一附属医院检查了 前列腺白细胞是正常的 细菌陪养也是正常的，我现在最大的问就是精子质量有问题 精液不液化像固体小颗粒，另外就是两个星期没有手淫了现在小便后居然会尿滴白，精子自己跑出来，我该怎么办

　　71.

　　手淫后腰疼大概有一年多了，尿频症状有两年，但晚上基本不频，就白天尿次数多点，以前是手淫比较多才有腰疼的症状，现在是1个月或以上才手淫一次后也出现腰疼，感觉身上无力

　　72.性别：男年龄：19病情描述：我有手淫的习惯，有点频繁，手淫后出现腰疼，出汗多，手脚无力等症状，有时候还会有耳鸣，每次射精时间短，大概1分钟，精子有点呈结晶状，有时还会有尿不净，尿频的状况

　　73.老师， 我15岁的时候去少林寺练武，练了两年，今年18了。 差不多有四五年的sy史吧。以前在少林寺的时候天天要训练，但是有时候也是一天撸三次的。现在就是感觉当初练武的体魄也没有了，整天就是身体无力，晚上睡不着，腰天天疼。我身高一米八四，八十公斤，但是不是胖，sy后有时候会发现精子是黄色的和稀水，感觉精子分成两种了。 有时候尿完尿会尿出白白的东西，像我这种情况该怎么办，谢谢老师了。

　　74.手淫至今 现在出现早泄 正常性交很快就有射感， 易出汗 ，嗜睡 ，腰疼， 进1年脸部越来越瘦不知是否和淫欲有关。 现在服用六味地黄丸和海狗丸 不知对病情是否有帮助？？ 盼老师解答 感谢。

　　75.老师，我撸十年，这段时间腰痛！今天去看中医，开了些中药，和补肾益脑丸，回来后就煮中药喝，吃了补肾丸，后就硬不起了！还有救吗？

　　76.20岁了，撸了几年，搏而不坚，早泄，腰疼，持什么药能补？

　　77.我有2年半手淫史，现在戒了一个月，遗精后总是左侧腰部按压痛，并且遗精后和勃起是尿分叉，更怕冷一些，还有20多天高考了，睡眠也无法保障，我现在应该怎么办？这种现象什么时候能好？

　　78.我手淫八年 现在戒了一个多月了 平均半月遗精一次算不算多。还有我估计有严重肾虚 有时候左边的腰疼 左侧腹股沟处阴茎一用劲也会疼 这些是什么状况。药补要吃那些药。谢谢拉

　　79.我今天21，sy大概十年，从三月份开始看中医，吃了两个月药，基本无用，还是频繁遗精，后来在我们当地同仁堂看了一个老中医，把脉诊断我心烦意乱，烦躁易怒，四肢畏冷，尿频，滑精，自汗，腰酸疼，脉细沉无力等，说我偏阳虚，用金匮肾气丸和五子衍宗丸给我变方，五付药一疗程，第一疗程效果明显，自汗减少，但是着凉，遗精一次。有梦，第二疗程，他又在药方里加了，锁阳和刺猬皮，效果不好，无梦滑精两次，这期间没有戒掉yy，阴茎总是勃起，而且去健身，进行剧烈运动，中医说不能进行剧烈出汗的运动，叫我戒手淫！第三疗程，老中医说不让我用大方，换用小方，开了生龙骨，生牡蛎，金樱子，菟丝子，泽泻，扁蓄，五味子，生黄氏，浮小麦，麻黄根，刺猬皮，覆盆子，还有一味药，忘记了，刚吃了一天，感觉效果还不错，尿频好像比昨天少了，本人目前大二，主要就是被滑精，和自汗折磨，一滑精，症状就加重，尤其是自汗，你看中医开的药对症吗？

　　80.我今年高二，SY三年半了。 每天凌晨四点几乎都会自动醒来 晚上特别想睡觉但怎么也睡不着 注意力无法集中总是YY，感觉自己记忆力也大不如从前。偶尔想问题太多 第二天早上会有掉发现象。SY过后有时肾会痛并且全身疲惫发热，头脑眩晕，该怎么解决啊

　　81.高四下半学期，看着没什么长进的日子，开始了熬夜，每天半夜一两点才睡，一次半夜蹲坑发现没人，看h看得欲火焚身，于是四下无人，大胆开撸。。。第一次在公共场合，感觉很爽，从此一发不可收拾！！从二月中旬到6月初，每天斗会撸一两次还有三次的时候！！！每天熬夜，久做，狂撸！！然后疲惫，走神，成绩下降，腰疼，恶心，厌食，最终6.6号晚上的空调使我高考两天是在38+的高烧，泪水，和老师同学的安慰可怜中渡过！！！那时觉得上天不公平，付出没有回报！！！然后不停的抱怨，到处诉说自己的苦命！！！可怜之人必有可恨之处！！！

　　82.21岁。每天晚上都会腰疼，以前有几年的手淫史，然后每天疼得厉害，有五年手淫历史，六年吸烟历史，，也有时候熬夜，然后就是大便要么干燥，要么就是溏便，就是大便通畅的时候不怎么多，吸烟的时候吸得多了会肺部感觉不好受，总之感觉自己一身病了，以前做过好几回肺部的检查，都没有什么问题，但是就是难受，然后最主要是腰疼，手淫时一分钟就结束，郁闷得很啊，还怕是早泄啊，现在总结一下就是腰疼还有肺部不适，早泄不早泄估计要真正试过以后才知道。

　　83.你好，我手淫七年多了 ，现在我全身没劲，思想注意力不集中，容易生病，偶尔手淫平凡了就腰痛，阴茎勃起你好，我手淫七年多了 ，现在我全身没劲，思想注意力不集中，容易生病，偶尔手淫平凡了就腰痛，阴茎勃起也大不如从前，时间短，总之身体就是不如以前好，请各位好心医生帮我摆托。。

　　84.手淫过度肾虚吃什么药，现在感觉腰痛，偶尔耳鸣！！小腿畏寒。

　　85.手淫过度导致我现在总感觉腰痛，有时候一干重体力活感觉腰部发涨的感觉.怕冷，早泄。我该怎么办呢？

　　86.今年19岁，小学五年级就开始手淫，期间停止过一段时间。后来又开始了。频繁。昨天晚上洗澡搞过，后来在床上又来了一次。结果凌晨五点左右醒来，发现左侧不适，疼痛。有下坠感。我不想告诉父母。不想被他们知道我又在手淫，怎么办呢？

　　87.你好 ，我可今年24岁，手淫10年了，前些年几乎每天1次，最近两年腰一直疼最近两年次数减少，1周两次，（手淫完第二天很疼），最近几年无遗精现象，今年晨勃现象很少，就算勃起了，也硬度不够，而且马上就软，伴有尿频现象，没精神，总感觉乏困。

　　88.我是一个16岁的男孩...手淫差不多5年了...最近几年来手淫频繁...只要那里一勃起就想SY，有时候一天SY3、4次...现在感觉身体有点弱...总是腰酸背疼...看到女的就会为往那里想...思想不健康了...没以前活泼了...也没以前惹人爱了，请问有什么危害没？应该怎么办？

　　89.常常控自己却控制不了，经常手淫，结婚3年还是这样。现在手淫多了腰酸，坚持几天后就好了。这是肾虚吗？吃什么好些？感觉腰酸时精神也不怎么好。

　　90.我手淫有2年多了，现在身体很虚，不知道该怎么办了，腰部也很酸，弯下腰也很吃力了，有什么办法可以调理加治疗，让我克服手淫这个毛病啊，我知道这样做不好，但是也会经不起去做了。真不知道怎么好了。

　　91.小的时候不懂跟别人学会了手淫，从13岁就开始一直到20天天手淫，每天都2次，可是现在我马上要结婚了，现在一个星期也就是硬坚持也就是作3次爱，现在每天都腰疼。我怕以后自己不行了，现在苦恼的我很烦，天天想怎么办呀。我上次咨询你，你说让我去医院检查有前列腺吗？我去了。有，不过不很严重是炎症。

　　92.我现在21了，手淫近6年，以前每天一次，现在腰很酸，容易疲劳，容易紧张，心跳有时很快，阳物不坚。

　　93.今天23岁了，手淫好多年了，现在感觉有点腰酸背痛，然后纵感觉没力气，请问我是去医院看中医科还是泌尿科呢，现在努力在戒掉。

　　94.最近这几次才发现的手淫后腰部涨酸！像用手在腰部长期按着的那种感觉，腿部感觉没劲！睡不着觉，有几次快睡了有突然一下惊醒了，没有治疗过。

　　95.最近两次。手淫后腰部涨酸！就感觉想用手在长期按着一样！全身没劲！心里发惊，睡不着觉！有几次快睡了有突然惊醒了。

　　96.本人今年三十二岁，未婚，手淫有十几年了，还经常熬夜，前四年就感觉左腰左背麻木疼痛，怕热，热天稍微一动就出汗。前一个月出现左右腰背都酸痛，晚上睡不好，最起码起夜两次，头也昏昏沉沉，最近一个月禁了，没有手淫，但是最近晚上睡觉醒来总是阴茎勃起，而且近一个月中做了三次春梦，遗了精，以前从未有过。

　　97.我今年19岁 手淫接近4年 中间停止过一段时间 前几个月在家睡午觉时看A片后手淫 有几天是一天一次 手淫后感觉大脑十分疲劳 后来我的右腰有时一痛一痛 的 并且DD勃起时使不上劲 勃起也没有以前容易 后来我休息了2个星期 右腰的痛消失了 并且现在早上睡醒时DD能有力的勃起 可平时却还是不行 感觉自己比以前差了很多 勃起用力一两下就有软了 请问我这是什么问题 或者说是什么病 哪位专家能详细点告诉我这是什么原因和病因 是继续休息还是该上医院 我能不能完全恢复 谢谢了

　　98.以前我有手淫习惯，每次手淫后就出现腰痛症状，并且做爱不能长久，我想请问一下我要吃什么药才能让自己恢复到腰不痛。我想请问一下我要吃什么药才能让自己恢复到腰不痛 ？

　　99.你好。我手淫有十几年了，开始很频繁，现在自己在克制自己有时3天，有时2天，最多是隔一天一次。最近这几年，尤其是从去年到现在，每次手淫后腰部会痛，过会就好了，有时左边，有时右边。每次睡觉下面就会硬的难受，不手淫就睡不着觉。体质也不好了。还经常上火牙疼。手淫有十几年对生育危害大吗，该怎样补救。我能吃些补肾的药吗？心里就会踏实些。谢谢您了！

　　100.左右后腰疼，用力按很疼、晚上睡觉时严重。不敢翻身。稍微一动就疼、深呼吸才会缓解、手淫，性生活。基本每天一次。但没什么性欲。请问？是肾虚？还是肾结石？肾炎？很怕！！！我23岁！ 男、两边都疼是肾结石吗？

　　101.我是初三学生，六年级的时候染上了手淫的习惯。然后就戒不了。最近暑假无聊，手淫的特别频繁，几乎是一天一次。然后上次手淫完后右侧的腰后面一直在疼。怎么回事？可担心

　　102.我长期频繁手淫导致身体不适，腰酸腿疼 后背左上内侧疼，必须得吃止疼药，不吃的话晚上睡不着觉。

　　103.我是一高中生，手淫的话大概一周1－2次，两年多了，最近一个月发现精液呈淡黄色，而且每次过后腰都会疼一上午，严重吗，我该怎么办，又不好意思和父母说。

　　104.楼主，我sy有3年多了吧，初二开始，高三最后开始戒的，现在不看黄一个月会一两次梦遗，都是有感觉的s，而且都会醒来，睡觉动这下腰都会痛，感觉腰无力，里面空空的，打球，没打两下就累的要死，和宿友关系又不好，容易生气，同学说我总是不笑，愁眉苦脸的，学习也没兴趣，还挂科，上课没精神，容易困，没多喝水都总想尿尿，梦遗的JY少了，而且味道怪怪的，也没以前那么液化了，感觉有点固化了，戒撸有一年了，偶尔看黄，第二天早晨就会梦遗，梦中都是碰了几下会阴部就射了，射的时候会醒来，感觉像做噩梦，怎么办？

　　105.一般都是一周两次。撸完后第二天很累很累。腰酸背痛。不想去做任何事。喜欢打篮球。锻炼也是比较积极的。但因为自己SY。体重什么的都没见增长。很多健身的计划都耽搁了。平时见到漂亮的女孩有时候会YY。改都改不了。我是不是没救了、以前睡觉之前无聊喜欢看那种片。电脑里也存了不少。有一段时间发誓再也不SY了。过了2周就控制不了了。好无语。楼主有什么好的建议说说看吧。万分感谢。

　　106.sy3年半 一天一次到两次 感觉蛋蛋不怎么舒服 尿尿延迟一会才能尿出来 有时候腰左侧还会隐隐作痛 有一天腰下部脊椎特别痛 有什么方法解决 求解答。

　　107.楼主，撸龄5年，从13岁开始撸，平均一个礼拜2，3次。。现在戒了13天，腰疼，没精力已经明显减少请问还需多久才可以完全摆脱症状？

　　108.记不得是5年，还是6年了。 现在已经快戒了三个月了吧。 现在症状是有时午睡醒来之后，两侧腰会有不适感。那种感觉肾被掏空的感觉。一般这种时间不会很长，大概就5分钟左右就不会有这种感觉了。 这是什么情况？

　　109.我sy3年了，一天一次。戒撸7天了，只是最后一次撸时腰向挺。。结果右边的腰上很痛，是不是肾病啊。

　　110.谢谢楼主好人，我今年刚刚18撸了五年 一般一星期一次 已经没撸二十多天了，记忆中从学会撸之后就有些腰酸膝软的 还很爱出汗又怕冷又怕热的，我还有的救吗？

　　111.我撸完后，总会想上厕所。第二天会腰疼怎么办严重吗？

　　112.22岁8年半平均5天一次，最近坐骨神经痛了，腰疼，是不是多吃点补肾的。

　　113. 下面很臭 有气味 睾丸开始很大很硬 现在很软很小 捏着也没直觉 一弯腰 就腰疼的要命！

　　114.今年22，常腰酸，一天到晚什么都不干都感觉很累，有时无晨勃，有了也不硬，射了感觉疼，尿液感觉就没有白的时候但也不是很黄，没看过医生，请问我到啥地步了。

　　115.sy12年，刚开始一个月一两次，近年来几乎天天都有，现在经常腰酸腿软，没有已经很久没遗过精了，最近发现阴茎上的静脉曲张硬化，有凸起的一块。

　　116.现在每次撸完腰都很疼 而且疼几天 原来没这症状 我是不是肾虚？

　　117.本人撸了将近十年，腰膝酸软，小腿无力，心烦气躁，没有办法长时间集中精力！

　　118.撸龄8年。现在早上起床腰疼的很。白天偶尔也会腰疼。中药调理一个月左右。还是腰酸背疼。戒撸挺长时间几个月了。还有治么。

　　119.今年25，基本两天SY一次。总感觉腰酸背痛。但是不撸就没事。其他的还好，就是感觉人没有以前胆子大了，做什么事都没有冲劲，得过且过。俺想戒掉，但是感觉有时候来得太突然，感觉去后又有罪恶感。

　　120.我是学生，撸管七八年了，现在在上学，每天都忍不住，现在腰疼无力，腰膝酸软，累啊。。。求助啊？

　　121.我今年17撸龄有4，5年了，平时就是内裤底潮湿，腰酸。我没有遗过精，一直想戒撸，可是老坚持不下来，麻烦您给点指示

　　122.19虚岁，撸龄一年半，现在干活经常腰疼，平均四五天一次，去年就意识到这样不行了，今年开始想戒掉。

　　123.5年了，感觉自己肾还是腰偶尔会有轻微的的跳动并伴有不是很疼痛的感觉，怀疑自己是不是得了肾病？怎么办啊，楼主。

　　124.本人16.SY两年以上五年以下，一天或两天一次，不长痘头发不白，就是腰疼，每次伸展运动就会像手指关节那样脆响，左右各三声，腰上的骨头疼。

　　125.懂事以后就有撸，有时候连续一周，有时候一周三四次，睡不着也起来撸，今年25，没有女朋友，身体其他倒还好，就是现在觉得有时候会腰酸，后腰有虚感，站久了就会有。会不会是肾虚了？现在25岁，恢复快嘛，会不会影响生育？

　　126.我19岁，撸了半年左右，最多的时候一天两三次，现在戒了一个月了，遗精两次，晨勃正常。基本每天都锻炼。现在一直觉得腹部不舒服，有时候腰疼，吸气也疼，就是左右下腹不舒服，好像疼几天它又不疼了，过几天又疼。月牙都有，只是小拇指上的小一些。一般多久才会恢复啊？

　　127.本人sy3年了，戒了三个多月，最近早晨起来扭腰锻炼左后背疼痛，半夜要小便一次，早晨6点多就憋醒了，而且睡眠不是很好，我该怎么办啊？

　　128.以前手淫比较频繁1天1次！今年过年是人感觉怕冷发虚！尿频！去检查就有点尿常规隐血1+或者半个+尿沉渣也是一样偶尔出现点白细胞但是是在正常值的范围内！肝肾功能B超正常！血糖正常！后来有段时间没手淫身体也就渐渐好了点！现在就是平时就是有点点尿频尿多尿分叉！腰上面点隐隐的痛！不能手淫！一手淫就尿黄！而且下面感觉点点痛！尿尿到不痛只是说不清的不舒服的感觉！也不尿频尿多！小腹腰疼加重了点！吃点头孢克污一类的消炎药又没事了！但是一手淫又会出现同样状况！我又有时控制不住！手淫后憋尿后背隐痛的地方会有点点加重！吃点消炎药也就好点了！一手淫又发作！小腹有点痛但是我本来就有结肠炎不晓得是手淫引起的不？腰上面点的中间地方总是隐痛包括那个地方脊椎骨也有点！手淫后加重点！我试过一次吃完一盒头孢消炎药检查将近10天不手淫去检查尿就没有隐血了！

　　129.您好!本人由于经常手淫,有时候连续几天过后就会产生便血.便血后感觉全身乏力,左腰部感觉有点胀胀的轻微疼痛感.请问这是什么原因导致的?

　　130.我17，手淫一年半，每次手淫后蛮多地方不舒服，重点是腰，过几天慢慢恢复，感觉有点早泄，以前是两三天一次，现在是七八天，每次戒到七八天的样子的，就会遗精，然后又破，蛮大负罪感的，很想戒。

　　131.手淫会引起骨质疏松吗，我手淫了一年，发现关节痛，我停止了手淫，主要病症就是关节酸痛，腰酸背痛。

　　132.我今年20多岁，手淫多年了，曾经很频繁，后来身体不适慢慢戒掉了，现在偶尔还有。我现在腰部非常不适，感觉腰部很硬，发沉，有时还会疼，难以大幅弯曲。我怕热，常出虚汗，一运动就大汗淋漓。手淫后第二天症状格外严重，腰部不适马上加重，虚汗出的更多，内心烦躁。禁欲一段时间就好些了，再手淫又不行，总是反反复复。冬天我穿的少，有时还经常手脚冰凉。平时觉得有点身体乏力，想睡觉，但是运动起来也没问题。我有些阴囊潮湿，尿频尿分叉，但没有遗精盗梦的现象，肾功除了尿酸在上限值别的也没问题。我觉得自己像肾阴虚，但是手脚冰凉这一点又是阳虚，也可能手脚冰凉是冬天穿的少的原因。我想麻烦医生给看一看，我想吃点中药调理调理。

　　133.我从08年年初一直到现在，我今年21了，多的时候一天5次，每周最少都是三次。现在我睡觉一到半夜我腰就。

　　134.本人16岁 手淫5年 平均每星期5到6次 到现在没有戒色过 现在全身发软 腰部发虚 走路虚浮 平时都是睡到12点 而且还有点轻微头蒙 大神们求解答。

　　135.本人20，大概有5年手淫史，平均三四天一次，有时一星期一次，现在戒色有十天左右，这连续三天晚上梦遗，这几年来一直有的症状就是腰酸腰疼，就是感觉腰部骨子里疼。手淫过后能明显感觉腰疼的厉害，现在想抓紧戒掉，请楼主解答，给我点解决腰疼的方法主要是怎么造成的，谢谢楼主。

　　136.我以前手淫后第二天腰就特别疼，现在戒了 腰还是疼。在吃六味地黄丸，是这个原因么？有没有同样症状的，你们是怎么解决的？求帮忙。

　　137.我手淫十年，现在腰疼，感觉下面有阵痛，乏力，总是有手淫的冲动，戒色两天，还有尿不尽等等感觉。

　　138.我十二年了，现在整天都无精打采的没精神，腰疼了有三年多了，唉！身体明显感觉不行了，赶紧戒吧！我都破了俩次了，真难.

　　139.我17岁。 手淫得有一年半左右了 现在开始有点掉头发 。腰里面疼 以前有过小腹疼的症状 现在戒的话多久能恢复 能完全恢复吗 。头发会不掉了吗 ？

　　45.SY后易疲劳（16例）

　　解析：手淫伤精到一定程度，人就会变得很容易疲劳，全身无力，精神萎靡，不想动等。

　　1.我长期手淫，精神萎靡，腰酸，易疲劳，意志力低下，已经开始戒，吃点什么药，补充一下，缓解一下病情。

　　2.我有手淫史，现在早泄腰疼，手脚心出汗，阴囊潮湿，易疲劳，足跟疼，左腿有时麻，精神不佳。是阴虚还是阳虚 吃什么药？

　　3.我有六年的手淫史啦，现在全身无力易疲劳，神经衰弱睡觉多梦，白天精神萎靡，腰酸腿软 想自杀。精神非常不好，医生救救我吧！

　　4.经常手淫，人易疲劳，脸易干燥发热，腰椎间盘突出， 小时非常紧张引起生殖器快感，造成一无聊手淫同时很愧疚，对我的心理打击非常大，还有小时生殖器有臭异味，很痒，现在也痒，面部让人感觉打不起精神，疲劳，脸发热不舒服，影响很大，整个人都不自然，跟人交谈更不用说。需要吃什么药？谢谢，好人有好报。

　　5.你好！我今年24岁，我有多年手淫史，感觉腰和下肢无力。晚上睡觉脑袋老是不由自主胡思乱想，睡眠浅，容易醒，醒来后，头脑昏沉。还有，冬天时，手脚有冰凉的感觉，怕冷！同时，我是油性皮肤，油脂分泌比较多，夏天脸部很多油出！睡眠浅，头脑易疲劳！

　　6.我14岁开始手淫，现在20岁，期间手淫频繁，几乎每2天1次，持续有5年时间。现在感觉经常腰痛，已有半年这种现象。累一点的的话晚上就会遗精，腰痛厉害，经常失眠。做什么都没有精神，是不是手淫过度引起的，有办法治疗吗？手淫引起腰痛，易疲劳，失眠，遗精怎么治疗？

　　7.我长期手淫，早泄，易疲劳无精神，手心易出汗，舌苔发白、有齿痕，坐车时阴经易勃起。

　　8.经常手淫，大约三天一次。有时感到精力不济，易疲劳，头晕，学习不能持久。这和频繁手淫有关吗？

　　9.多年手淫，身体乏力易疲劳，大便干，头发易脱，耳鸣，怕冷，手脚冰凉比别人床的衣服多，容易早泄，请问肾阴虚还是阳虚，还是其他病症 应该吃什么药？

　　10.男，30周岁，有十一二年的手淫史，现在身体状况很差，具体为：一喝酒就尿频；记忆力下降，干很少的活也觉的累，易出汗。房事时勃起困难，不硬，中途变软，勉强完成性生活后射精无力，射不完，早上也没有了晨勃的现象，体内虚火，爱吃凉的和冷的，大冬天有进也想吃冷饮。多年手淫，现在身体很虚，记忆力下了降，易疲劳，怎么补？

　　11.有手淫的习惯多年，睡觉易醒,身体常有疲劳感，严重时腰疼,两眼昏花,腿乏力,消化不良，而且性功能减退,学习下降,有没有能从根本上治愈的用药方案.

　　12.有十几年手淫，易疲劳，脱发，牙松动，多梦，眼干，是肾阴虚还是阳虚，金匮胶囊可不可以吃？

　　13.我今年17岁，自14岁开始手淫，最近感到肾很空虚，且易累，尿频，有时还疼痛，这是怎么啦？咋办？禁忌啥？

　　14.手淫了八年，早泄，勃起不硬，虚汗，射精后痛，疲倦，掉头发是肾阳虚还是阴虚，怎么治？麻烦一下，谢谢！

　　15.病情有几年了 腰上半身非常酸痛手淫后会加重酸痛感觉 整个人感觉很累 有时候会失眠，舌头早上一睡起来 发现很黄 但是吃过饭有回复正常，腰在扭动时候 时不时感觉有咯咯的声音 包含在呼吸时候也有 怀疑是前列腺炎 去检查过 白细胞正常 小体 一个+ 但是这个腰酸痛不知道是腰的问题 还是前列腺影响的？

　　16.本人 18岁 撸管5年 1～2天一次 现在容易疲劳 精神不集中 记忆力下降 而且还会尿痛 颜色与冰红茶的一致。

　　46.SY狐臭（4例）

　　解析：手淫导致内分泌紊乱，导致五脏功能紊乱，原先没狐臭的人也会出现狐臭，手淫是导致狐臭的一个潜在的诱发因素。

　　1.有4，5年过度手淫史了。几乎一天一次，现在腰疼，浑身无力，总感觉累使不上劲，早先没狐臭，现在出点汗有狐臭味。消化不好，吃点东西就感觉涨涨的。勃起快射精快。请问是不是早泄或者肾虚。是肾虚的话是阳虚还是阴虚。另外检查精子是无精子状态请问是怎么引起的？

　　2.体臭最明显。狐臭，手淫后腋下的毛就会粘满粘糊糊黄百乳状的东西，很臭；脚臭、溃疡，袜子再贵都顶不住；耳朵里面耳屎多很满，很油腻，臭；鼻屎多，臭；下体潮热，也有异味，痒，发炎；头发油腻，隔夜不洗就有味道，头发一抓就脱，脱发，白发；身体也油腻。但这几种臭在一周不手淫的情况下就会明显好转，可惜我一直戒不掉。

　　3.我从13岁开始手淫！已经2年了

　　频繁时每天都有，或者2天一次

　　自从手淫1年后，我出现了不适应症状。 先是感到腰酸，

　　慢慢地，时间长了 开始一跑步就腰疼，挺严重的。之后毛病越来越多，有焦汗症。还有狐臭。可是我没有家族狐臭史啊，怎么会有狐臭?估计和手淫有关。

　　现在我为这两件事困扰，没办法学习下去。大家推荐好的补肾中药（我还是个孩子，尽量没有副作用并且药店好买到）。还有怎么解决的方法。对了，我还有脚臭，也是手淫引起的，因为我频繁手淫后才有脚臭的。

　　4.我现在19岁。已经在外面工厂打工，手淫4.5年了，去年每天一次。现在隔三差五一次，出来打工2.3年了。现在人变得又笨又老实，总是受人家欺负。做事没主见，记忆力差，运气倒霉，还总是异想天开想到以后能发大财，现在出来几年了连个女朋友都没有。人总的来说还是不错。别人都笑我。家里就我一个独生子都这么没用没出息，说实话小的时候身体差经常贫血感冒成绩最后一名，又笨又老实，小学的时候木到可以在一个地方从天亮坐到天黑，真的四周没见过我这么笨的，到初二的时候还在尿床，就是在初二下册的时候我手淫了从此一发不可收拾，每天想的都是女人。天天手淫，有时－天二三次，人本来就笨考试总是不及格班上倒数第一加上手淫导致更是什么都没学好还带上了眼镜，真是报应。上学手淫感觉身体没什么不好出来打工后，身体一落万丈，身体一天不如一天，胆小怕事，妒忌，仇恨，不爱说话，做事又慢又不好，别人总是来欺负我，大家都说我老实，做事没头没绪，一团糟，加上父母关系不好。有的时候我想到了死，我没用。我学个什么都学不好学不会。人越来越大别人的眼光感觉越来越鄙视我。腰酸背痛脑子一片空白，做点事出一身汗又有狐臭口臭脚臭，为什么上天把这些不幸全降临在身上，前几天已经有半个月没手淫了，前天晚上又破了，所以今天做事还要周围的人来说我。自行车的胎又破了，又怕热，现在又染上了股癣。我他妈的是不是上辈子做了什么孽了。今身又要还。戒个手淫都戒不了。我这辈子完蛋了。也请大家不要在手淫了。不要跟我一样。

　　47.SY社恐案例（28例）

　　解析：肾主恐，手淫伤肾到一定程度，就会出现社恐的症状表现。

　　1.18岁。还有3个月就4年了。症状主要有强迫症，神经衰弱，植物神经紊乱，记忆力差，易怒，自卑，心胸狭窄，社恐，头晕，不清晰，思维混乱 ，尿频，尿不尽

　　2.初中，一个“好朋友”也是我同桌，突然神秘的在我耳边说：让你爽一下，想不想？我因为好奇，就急不可耐的让他说，他神秘的说：撸你的小弟弟……我当时并没有明白，也没有追问。所以当时不知道撸管，但这个答案深深的刻在了我的心里。那时我还是一个在同学，朋友眼里活泼开朗，幽默风趣，的好少年。直到初中毕业，出来打工的零八年，因为那时候在北京做销售员，每天都能接触到很多各色各样的美女，所以我对女人很好奇，也很想知道那种滋味是什么。那天晚上躺在床上，突然想起了同学那句：撸你的小弟弟…我当时就半信半疑的撸了起来，后来射了，我并不知道那是什么。但那种感觉在我脑海里挥之不去，第二天竟然在库房里撸了起来。慢慢的成为了习惯，一天一次，一天两次，一天三次…直到零九年，恶报终于来了，那天还在上班，看到女人又控制不住了，到厕所又撸了…我也不知道那一天我撸了多少…那天忽然感觉我的小弟弟不对劲了，一直疼，我当时并不在意，以为睡一觉就好了，但过了几天还是很疼，那时候我明白了，我出事儿了…我请假了，回到家，哭着对爸爸说：我的小弟弟疼…把我爸吓了一跳，安慰着把我哄睡着了。第二天，带着我去县医院做了检查，医生取了我的前列腺液，然后报告出来了，医生说我得的是慢性前列腺炎，我爸问医生：怎么这么小的孩子会得这种病？医生也许不知道也许不好意思说，就说是不注意卫生导致的，吃点药就好，我爸和我才放下心来。然后吃了三个月的药，期间因为贪玩，所以很少Sy，所以又过了几个月，症状就消失了，我就没吃药，以为好了。零九年下半年我换了份工作，在那儿很孤单，没什么朋友，又是单人宿舍，所以没有禁住孤单的考验，又Sy了…频率是两三天一次，一直撸到了二零一一年十二月。因为喝酒熬夜sy，病又犯了，虽然没上次严重，但已经让我恐惧到了极点，自己偷偷的去了市里，打广告的男科医院，做了检查，检查报告显示，我有轻微的前列腺炎，让我做插管，我因为害怕，所以没有做。又去了中医院，吃了一个月的中药，没有撸，感觉很好了，症状全部消失了，但因为看到网上的图片，又没忍住，又破了…症状又有了…破后又是疯狂的放纵，直到现在还没有恢复…社恐，症状纠缠着我，这种感觉平常人不可能理解。我害怕见人，看见人就害怕，脸红，嘴抽搐，不能和人正常交流。看见女生，更是厉害，感觉有很多人都在看着我一样。所以我身边没有女性朋友，哪怕一个也没有。男性朋友对我也敬而远之，甚至连自己的叔叔都害怕我，不敢见到我，因为看到我，他也会不知所措，我亲哥哥也是如此。因为这个，我爷爷的葬礼没回家，我哥的婚礼也没参加，因为我害怕见人，见到人就会脸红，抽搐，我不想自己丢脸，更不想丢家人的脸…再说说梦遗吧，一开始戒到二十二天遗了，再后来三四天就一次，现在好点儿了，十九天没有遗了。我把我真实的故事说出来就是为了让更多人坚持戒色，明白其中的危害，让更多人受益。希望大家越来越好。也在这里感谢戒色吧。

　　3.

　　各位大仙你们好，本人来此吧之前还深陷SY苦海之中。还一直以为这东西没什么大不了，人大了自然会有这种想法和行为，自己隐隐感觉这东西会伤害身体，有损健康，但并不清楚伤害竟会如此之大，两者关联如此紧密。看了飞翔老师的劝诫和各位的经历，才明白过来，决心戒除。现在也算戒了一段时间了，也对自己各方面做了深思。

　　本人自小应该算是个聪明的孩子，小学常拿班上数学头名，思维、记忆、知识面等也是出色的，记得别人看不懂棋盘时，我就会用抽、将、挫等象棋招数虐伙伴了，足球踢得也曾被人称赞是国足苗子，甚至父亲见我那么爱足球，还考虑过送我去足球学校。我刚开始SY是在6年级吧，那时也没SHE过，上初中后才有第一次，也就是从那时起，种下了祸根。但上初中阶段，并没有明显表现出身体素质下降，思维力下滑，社恐，自卑，变丑等症状，初中一直保持全班头名直到毕业。初中应该算是我活到现在（21岁）人生最辉煌的阶段，成绩好，爱足球、乒乓、下棋、等活动，而且这些都是在群体里面拔尖的，那时有女生写情书给我，有别人羡慕我，长辈鼓励我，有理想去坚持，呵呵，可谓顺风顺水。但这种顺利就此结束了。上了高中，进了全市最好的学校，最好的老师给我们上课，可是，全班高手如云啊，成绩就不再是第一第二了，但也不算是尾巴，自己想过努力加劲，可是SY，这东西让人在独处时没法做事一样，高中压力打了，次数也变频繁了。就这样，想做题，先SY，接着困倦了，睡醒，一天快结束了……周尔往复，成绩自然没起色。这三年，自己正在潜移默化的变化，身体不如以前，思维记忆力下降，性格变内向胆小了。现在大二，才恍然来到此吧，相见恨晚。现在的我，身体简直可用糟糕来形容，原来是不病体，现在是病原体。自卑，社恐，宅男，懦弱……我发现自己还是不是原来的我？以前，样样出色，玩牌下棋很少输给同龄的孩子，现在呢，感觉无论是下棋、打牌、麻将、猜谜任何一样随便选个人都会把我虐了。人的自信心是需要认可和强化的，好像5年之中，就没有一件事增长了自信。每天看着别人活得从容得意，自己却成天在纠结矛盾中度过，再想想以前的自己，真的有种夕阳无限好，只是近黄昏的感慨。所以，再次求救各位，我这真的是看着的变化啊，我到底哪里出了问题？为什么我这个年龄要面对同龄人更多的问题?我该怎么办？怎么才能让自己一切都好转起来？谢谢你们了，帮助我一点点，成就你们的功德。

　　4.高一开始撸直到现在大一。。。给我的危害很大，不光是身体上的，还有伴随着社恐症，还有严重影响学习，致使高考只上了个很普通的二本。还能使人愈加颓废，在大学里什么活动也不参加。学习成绩也不好，整天就会撸啊撸。。。我不敢想象毕业后的样子。所以我决心戒撸。永久戒撸找回自己的青春。

　　5.而且我以前也有尿频，我神经衰弱原来很严重，每天也就能睡两三个小时，还睡不沉，还有很严重的社恐，现在基本上快恢复了，就是常年sy导致的记忆力，智力下降恢复的不太理想，继续坚持喽。。

　　6.本来高中毕业父母给我开了间的小店的，就是因为万恶的sy晚上撸了白天没精神，每天要睡到十一点，还怎么做生意，sy后的自卑感社恐也接着来了，整天无精打彩，人也变的孤僻不愿与人交流，店铺也关门了，现在沦落成打工仔。

　　7.本人症状较多，神衰，痤疮，腰痛腿软，肌肉跳，记忆力下降，社恐，前列腺貌似也有问题（没检查过，但有尿急，尿不净）。现在神衰有改善，社恐也有好转，最主要是早上照镜子发现精神状态不错，眼睛很有神了。会努力的。努力学习。加油！

　　8.五年历史了，现在23！脸颊消瘦，痘痘，面部和头发出油，眼睛干涩，只要是躺下睡觉就有耳鸣，起来后消失。还有就是尿分叉（快尿完的时候才有），好像感觉尿不净，还有射精无力，感觉是流出来的，快感降低。然后引起的心理变化是胆小怕事，社恐。总感觉别人都在关注自己一样，我5年平均3天一次，请问老师，我的情况是前列腺炎吗，我属于肾阴虚还是阳虚，必须吃药吗？应该怎么补？我现在开始戒3年，会好吗？影响以后的夫妻生活和生育吗？

　　9.本人放纵十年，现在我已疾病缠身，尿频尿不尽，社恐，不自信，阳痿，大脑反应慢，抑郁症，孤僻，别人说话我要听几次才能听见，耳朵就像70岁的老人一样，晚上睡觉多梦，白天昏昏沉沉的，人际关系也不行，没什么朋友。这就是我放纵的后果，所以朋友们不要在SY了，我就是前车之鉴啊！！！

　　10.实龄23岁，身高168cm，体重50kg。11岁就染上恶习，几乎是每天一次，有时一天三次，最多的时候是5次。现在相貌极奇丑陋，脸特小，女的见了就想赶紧躲避，别人对自己很不友善，家里人也看不起我，总说我丑。现在身心都是病，苦不堪言，自杀都有过。

　　身体方面：前列腺，骨骼细小，脱发，皮肤敏感（动不动就脸红）、瘦弱多病（长年感冒连连），皮肤粗糙，近视，走路做事极奇不自然，便秘，鼻炎等等。

　　心理方面：自卑，懦弱，社交恐惧，没有毅力，不敢和别人攀谈，很在意别人说自己，白天不敢出门，在人群中总感觉有异样的眼神看我议论我，精神通常处于紧张状态。

　　2013年7月14日接触戒色网，并成功的戒了5个月，但身体有所恢复时的高兴和反复的无常，让我在1月和2月两个月中连破了13次，我直接又有想死的冲动。这个月又破，在3月6日7日我破了两次。。最主要的就是自卑抑郁，在别人或励志电影的疏导下，最多也只能想开一会，时间不长又抑郁自卑了，而且都是一整天。。我该怎么办啊？

　　11.SY8年了基本一天一次，刚才学校返校我也没去，不是不想去而是不敢去，SY导致我有严重的社交障碍，见人就怕，特别是陌生人。我记得小时候我不是这样的啊，就是撸管了以后才变成这样的，不夸张的说8年以来我就没怎么自信过，很多日子都是悲惨的走过来的。现在我撸的已经不是个正常人了，天天就宅在家里也没什么社交，每天就玩玩电脑看看视频什么的，好像改变但我也不知道怎么改啊，社交恐惧症天天都伴随着我，郁闷死啊。SY真的害人不浅啊，现在我才见识到了它的真正威力，撸多了轻者一身病痛，重者轻生自杀，哎 8年来弄的我人缘一塌糊涂，人际关系压根就没了，想想我的人生就因为撸管而走上了一条不归路，每天我就在想要是我8年前没撸过 那以后的人生肯定也是另一番景象。 可惜已经撸残了。

　　12.sy4年，近期阴毛头发大量掉，有什么办法可以治疗吗？近期已戒。

　　问题二： 好像得了社交恐惧症，极度没有自信，每天基本都没有和外界交流。

　　13.我因长期手淫导致心理疾病该怎么办，现在感到脑子迟钝，容易发脾气，社交恐惧，焦虑等症状 是不是戒了就行，还是要吃药呢？

　　14.我性格孤僻有过三年没有出门，有抑郁社恐强迫，吃过西药，还有过很多年手淫，现在手淫容易射精，该怎么办？

　　15.10年了 一直感觉不到幸福 感觉不到开心 没有朋友~每天出门都是很恐惧，害怕见人，害怕与人交流，害怕人多的地方。。喜欢把自己关起来，带到家里很舒服！今年26岁了，不敢去找工作，很难受~手淫好像从我小的时候就开始了。很怀念小的时候，那时候身边朋友很多，敢说敢做。。。很阳光的一个孩子！可是现在，唉 自闭 话少！怎么办 怎么办啊！

　　16.由于3.4年的手淫导致社恐,今天我被公司开除了，可悲啊，本人从大一开始手淫，有3.4年的手淫时。由于长期手淫导致社恐，见人脸红，坐着办公室都莫名其妙脸红。由于自卑，我心里黑暗。心里黑暗，大一开始手淫。越手淫。越自卑。现在社恐严重，导致极少与他人沟通。然后，今天主管找到我，说我的日子到了。该走了。就这样被开除了。邪淫害人，真的是害人不浅啊。励志已经励志过了，但是路还很长。有人能告诉我应该去的方向吗？修心？作为一个基督徒，如何修心的？？求大家批评，指导，本人感激涕零。。

　　17.我手淫7年了，手淫后我性格变得很内向，不善于说话和社交，在手淫前我不是这样的，去看中医是气虚，气虚会内向吗？

　　18.今年21岁了，初二开始撸的，现在身体抵抗力很差，很容易感冒，去年有幸遇到戒色吧，有幸能读到《戒为良药》，虽然在戒色过程中也遇到很多挫折，但还是坚持到了现在，我有些瘦，但还是有些肌肉，因为小时候家人老是教我空翻和倒立，前两年曾想过自杀，也自暴自弃过，也想过出家当道士，社交能力很差，白天都不敢出去，而且和陌生人说话老是不敢抬头，不敢看别人的眼睛，那时候已经影影约约感觉这些现象和sy有着千丝万缕的联系，但后来都因为看到无害论的说法后选择继续这段不为人知的龌磋，说了那么多，希望大家和我一样早日回头，做真正的自己，共同努力。

　　19.sy算起来应该是5年多了 怎么戒 是不是戒不了了 怎么办怎么办以前没sy的时候都是很活跃的 现在好像撸出自闭症了。

　　20.我今年24，以前是1天一次，现在一月3次，每次想戒都戒不了，最长戒60天吧！头中间一戳白头发，头皮是红的。现在整个人都不想和人交流！也没人愿意和我交流！这些年我变了是一个及其内向的人，小时候我是很开朗的人，大学时候体育总是倒数，现在真的害怕体育！不知道如何锻炼！说话及其小声！

　　21.我手淫6年多，脱发，头屑多又油，脸上背上长痘痘，社恐。

　　22.我22岁 已有7年 现症状是 手脚冰凉多汗 整个人很懒惰 社恐 如何改变 求大师指点。

　　23.师兄！我sy四五年，现在坚持戒了一个月了，感觉精神好了点，但是我最担心的是心理问题，我心里对于社交有一种恐惧症，不愿意在人多的地方呆着，很不爱说话，而且对于未知的事物都带有恐惧症，就像是自闭症一样，对自己做任何事都没有信心，感觉很懦弱，这些是个什么情况啊，请指教，师兄。

　　24.今年20，撸管十几年，四年前患了神经症，到今天以发展成抑郁和社恐。每天头脑像被掏空了一样，背还酸沉，对什么都不感兴趣，靠药物支撑。

　　25.亲爱的楼主，我现在比较严重，撸了8年，戒撸一个月，我现在偶尔会感觉鸡鸡疼，有时撒尿也会疼。再有就是严重影响了我的交际，我不敢跟女生说话，人多就紧张，有莫名的恐惧感，求楼主解救啊！

　　26.我的症状：视力下降，头晕头痛，腿软腰痛，尿急尿频尿不尽，浑身无力感觉被抽空了一样，注意力不集中，烦躁易怒，社恐自卑，整日活在恐慌中，神经症有疑病倾向，有出现过严重的不真实感。有13年的sy史，戒了60天，期间断断续续破戒12次。前辈们帮我解答一下如何恢复好身体，谢谢咯！

　　27.我撸了10年，现在17，高一，身体瘦弱，性格胆小，身高180，有社恐，长相猥琐，不成熟，四肢爱乱动.

　　28.手淫十年了，现在是早泄加勃起不坚，阴茎也有点偏小，脸上出油皮肤粗糙，头发爱出油两天不洗就有气味，浑身无力双眼无神，前列腺炎不知道有没有精索，重度社恐和人完全无法正常交流。

　　48.SY湿气重（5例）

　　解析：体内湿气过重，会让人觉得困倦、身体四支沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服，甚至出现肠胃炎现象。如果大便不成形，长期便溏，必然体内有湿。如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现。沉迷手淫，很多人都出现了湿气重的症状表现，和手淫导致的身体失调有关。

　　1.飞翔哥，平时因为要考研看书，所以一直没追上你的最新的一季文章及时提问，我8年手淫史，现在中度偏上阳痿，早泄，不到1分钟，耳鸣，多梦，身体里面湿气重，这样需要去看医生吗？还是坚持戒色锻炼就可以了？

　　2.以前有过手淫的习惯,后来经中医确诊为脾湿肾虚,体内湿气重,给我开的方子是: 羊霍叶15 兔丝子15 补骨脂15 党参15 陈皮6 莲子6 丹皮10 丹参15 苍术10 羌活6 白芷10 川芎10 皂刺15 泽兰15 赤芍15 浮萍15 大家觉得以上几味药合适吗??谈谈看法 谢谢~!!

　　3.手淫过度，脾胃虚弱，身上湿气重。我从18岁开始就有手淫的习惯，而且很严重，本身体胖，经常拉肚。每年总有一段时间尤其是夏天，头晕身重，乏力失眠。小时候经常喝凉开水，冬天也是喝凉开水。今年入夏以来由于拉肚打了一段时间的吊瓶，到现在身上还是发虚，头发晕。想请教大夫我该怎么办？

　　4.八年口臭、不消化、腹胀、湿气重。我自慰严重（只是夹紧大腿），自有记忆开始就有这个习惯了，越长大越严重，严重时一天5，6次，频繁时几乎每天睡前都会，不然睡不着。注意力很难集中，有时腰酸，熬夜后背酸。口臭，饭后泛酸，早餐吃的中午还能感觉在胃里，中午吃的到晚上10点多睡觉了还能感觉得到在胃里，晚上胃腹胀，有气很难放不出来，在肚子里还往嘴里涌，这种状况持续了8年。舌边有齿痕，舌苔厚，口淡无味，喉咙有痰咳不出来，饭后腹胀，吃什么拉什么，大便粘在便盆里很难冲掉，也断断续续持续了8年。两个月前熬夜很严重，几乎不长痘的，现在额头，眉心山根处长了很多痘痘，皮肤更差。这一个月里，前半个月吃了些养胃和补益的中成药，却只吃饼干当饭吃。吃得不营养又自慰，已经精疲力尽腰酸没有力气继续了，而且越自慰越睡不着。白天穿短衣短裤都可以，晚上却要裹2层棉被。以前吃冷的只是感觉胃冷，现在不但胃冷还胃痛，晨起舌苔粗厚，舌跟黄舌尖白。每天会自然睡足8，9个钟，可以自己控制睡少，但睡多了会自然醒，白天很困，晚上却很精神，并且每次睡醒感觉头胀头痛头晕，全身无力。

　　5.长期手淫得了前列腺炎，性功能差，阳痿。胸前后背有暗疮 脸上也有，中医说我湿气重，可是开了方子，我吃了 好像没什么效果 怎么办 啊，是不是前列腺有炎症，湿气排不出去，我还有腰酸的症状 ，最近有时候看东西模糊。脸上老是起痘痘 怎么办啊。吃点什么条理下，我去检查前列腺常规 都是正常的，可是坐时间长了有小腹胀，会阴烧热的症状。

　　49.SY猥琐不堪（34例）

　　解析：手淫后，人的长相、眼神、气质，乃至整个气场都会变得猥琐，邪淫的人有一股邪气笼罩全身，甚至让人感到厌恶。

　　1.算算sy3年我变的连自己都不认识，今年17连初中都没读完就下学！14那年我还在小学，那时我成绩每次都能排在前三，被家里捧着，那时的我是快乐的，可是一切的一切都是源自sy，上了初中接触sy从偶然一次到频繁的每天撸，我记忆力下退，成绩下滑，个子矮，粉刺， 没有勇气，还经常丢东西，这就是sy3年带给我苦逼的人生，现在初中都没念完走上社会 什么都没有，有个特征就是猥琐， 连人都不敢直视，哎!从今天找寻戒撸战友 共同结束这苦逼的人生 …

　　2.我刚读中专时被宿友所影响学会了sy，当时也是好奇心太强，敢于尝试尝到了前所为有的快感，结果一发不可收拾，算了算到现在差不多六年吧，但那时因为同学多节目多一是很频繁，到了毕业出去工作了一个人单独的时间多了心里空虚，sy二三天一次结果上班无精打彩总想着女人yy（因为之前看过很多3级）但那时不知道是过频引起的，，就在那工作一个月吧天天感觉无精打彩，做事都有气无力就辞职回家了，在家没事上上网了解到sy的危害那时就想着戒，但看到有人说一个月几次没事心又放下来了，没过多久找

　　了份工作干，晚上回家住有次晚上上网时无意间弹出个窗口，里面是色情东西我忍不住点了，结果当晚又s了，就这样过了一年多，我发现出问题了，每天sy后下边隐痛，看天也精神不好，也变得内向了，说话都不敢看着人，有时和别人说话都开不了口，感觉自己好猥琐，那时感觉不对了是真的想要戒了，但还是戒不了一打开电脑脑子里就想到那网站，戒的决心没欲望强，我定力不够，又进了，心里想着，看归看一定不能sy，但色情东西终究还是冲破了我的底线，心里念着这是最后一次。

　　3.本人今年22 撸管5年 从8岁开始撸管 导致现在疾病缠身 后悔莫及 4天前 偶然看到戒色吧 看到有许多和我一样的朋友 我也和你们一样 sy之后样子变得猥琐不堪 不敢与人交流 自闭 然后是骨头变细 常常睡眠10个小时也没有用 第二天起床昏昏沉沉 简直就像一个快要死的病人。

　　4.本人有10年sy史了，从初中开始，以前也是定力不够，看了戒吧，现在想来的确，sy害了我一生啊，记得以前戒得时间最长的时间是一学期，那年高二，那段时间明显感觉到，精神状态好，记忆力好，而且脸上也没有再长痘，明显自信了，甚至还有女同学来追求我，后来不知道为什么又破戒了，之后一发不可收拾，脸上长痘不说，成绩也直线下滑，人变的猥琐，自卑，暴躁，情绪不稳心里矛盾，最后高考考的特别差，去了大学也没有戒掉，大学时间充裕了，又在外地，没有束缚了，就放纵自己，经常出去上网，结果在网吧又看到旁边的网友浏览的黄网，就学会了上av论坛网了，那之后更是控制不住自己，每次上网都冲着黄页去的，导致鲁得更频繁了，再也戒不掉，最后严重自卑，自己退学了。sy害人不浅啊，前一段时间，又戒了60来天又破了，感觉刚开始的那几天很难，戒一段时间就好了，这次真的下决心戒了，常来戒吧。感觉戒色比戒烟难，两年多烟史戒掉了，有两月了，应该不会复发了。色这东西的确要极大的定力，坚决的信念，再也不信专家的sy无害了。

　　5.本人24 211工科纯屌丝 有五年撸史了 长得不是很帅但也清新秀气 开始撸以后 神经衰弱 失眠 伴随而来的一脸的痤疮 没心思学习 人也变得猥琐自卑 遇到一个喜欢的女生 却被她无情拒绝 唉 SY毁了我的四年大学时光 这个可是我人生中最美丽的时光。 今年七月份我将到南京的一家单位报道 这个是我梦寐以求的工作 我不希望把SY带到我工作以后的生活 今天我立贴为证 我要戒掉SY，忘吧友监督！

　　6.首先自我介绍一下，我今年17岁，从3岁就开始邪淫，到戒色以来已经整整13年了。这13年令我从“天堂”跌入了“地狱”，让我从一个朝气蓬勃，活泼可爱的少年，变成了一个容貌猥琐，骨瘦如柴，不善交际的沧桑大叔。 当我说完这段的时候，我知道你们很多人会不相信，但我告诉你们，这是真的，真真切切的发生在我身上的事，那些令人痛苦的症状更是陪伴了我好几年。

　　7.手淫多年导致面目猥琐，长得着急，几天已经戒手淫29天，希望通过食疗改变一下~我给自己开的药方:枸杞一天三次，一次10-15粒，山药每天坚持吃（至少一次），当归粉，常用花粉泡水喝，黑芝麻辅之。

　　8.手淫过多：相貌猥琐，精神虚空、不发育而且还很小，现在十八多岁了怎办？十六岁时，相貌猥琐，精神，我该怎办啊？？

　　9.手淫过后什么也没有得到就得到了一身的症状，自己手淫泄金，除了失去肾金什么也得不到，，戒了三十几天恢复的很好，，头发也很浓密戒得好好的，，然而戒了三十几天就因为做一个春梦泄了金，，，让我破戒连撸五次，就手淫过后头发也变细小了，脸上也开始冒出很多的油怎么洗也洗不干净了，，，原来想要去做的事，看到手淫后的自己很丑陋很自卑，，就没信心去做了，，手淫后什么事也不想做，，什么事都想逃避，就想呆在家里不想出门，，就这么一天一天过去了，浪费了人生很多美好，，，现在百度下看到很多脑残说手淫无害，说手淫对身体好，我当初就是看了这些脑残说的无害，基本天天都手淫，出症状后也不知道是怎么来的，现在才明白，这些脑残的人害惨了人们啊，手淫过后留给你的是一张猥琐丑陋衰老的脸！！

　　10.手淫让我变丑.我感觉自从我手淫后五官变了.变的可没气质.没精神.猥琐得很.还弯腰驼背。

　　11.长期手淫使面部特猥琐难看，人也显得很苍老，我才20岁。现在面部因为手淫变得特猥琐难看，而且显得很苍老，脸部还很黑，总之现在的样子特丑特难看，该咋办啊，都是手淫惹的祸，后悔死了！！

　　12.手淫让我猥琐 变丑 尿频尿急尿不尽 阳痿 5年了 19岁。戒除要多久恢复啊555~

　　13.经常手淫气场猥琐，手淫56年了，发现很多人看见我很厌恶，上网查询知道是气场问题。请问我该怎样才能治疗？

　　14.26岁SY 15年 一天平均两至3次 面相异常猥琐 怎么办..没处过对象 而且酷爱SY SY对我来说就像做师门一样 天天必备 现在想戒 就是戒不了 怎么办？

　　15.十几年的sy让我变得猥琐'不阳光'虚胖'尿频'早泄'所以我决定戒除sy希望大家帮我监督'共勉'第一日'信心百倍！

　　16.手淫快5年了，频率，以前2天一次，最近一个月基本每天都手淫。今天还看了黄，又手淫了。有时候看到漂亮MM，回去就回手淫，好想戒掉。手淫之后发现人变猥琐了，胆子也变小了，以前胆子很大的，打架什么的都不怕，直接上。我自己知道手淫的危害，就是难以戒掉，形成不良的习惯了！！！求指教。

　　17.我撸了1年多，平均每天一次。人长猥琐了，不帅了，还有眼角长皱纹 。请问下戒掉这些能恢复吗？如果能 需要多久时间？

　　18.楼主你好，我sy1年半了，现在初三，有豆豆，频率1周一次，最长戒了1个月，长得不高，变得猥琐了，怎么办，求帮助。

　　19.今年17身高187体重75公斤，初二开始因为上学大约1周一次有时候放假可能频率更高，高中之后学习节奏压力变大一般两周一次偶尔放假会多，今年高二，由于一直是篮球队员感觉身体素质还可以，冬天手冰凉，眼睛风一吹就流泪，包皮有点长，阴茎微短还没开始戒，如果戒撸之后还能在发育吗？我97年的，今天照镜子突然发现双眼无神，面相猥琐，所以想开始戒撸，应该多吃点什么可以挽回点什么，还有平常多注意什么，请求帮助和指导，谢谢了

　　20.撸龄3年，一直两三天一次，最近一天一次。感觉自己长不高了，人猥琐，运动力不行。楼主求解。

　　21.从6年级撸起，现在高二。一直没停过撸，一周一次试过，一天3次试过，一周每天两次试过，搞得现在一个猥琐样。但回首一下竟然没有撸过的感觉，好像自己已经很久没撸过的样子，天哪，我真的病了..

　　22.我手淫3年了吧，我眼皮都崩了，看起来左右眼不对称，是怎么回事？取下眼镜猥琐到爆表！！

　　23.SY十多年，人没精神，易怒，没力气。整天昏沉。各种不适。身高和体重，初中就没长了。人也长猥琐了。戒了五六天，不说别的，光是心情和心态就不一样了。现21，正在学佛，请问彻底戒掉之后，身高，体重，长相什么的会有好转吗？

　　24.SY6年了从小学六年级开始，一星期多则六次少则2次，已彻底戒除七天,不看黄1月！没有遗精与房事。从一年半开始头脑思路不清晰，做事不坚定，睾丸小，长相猥琐。请问各位大神我该如何恢复？

　　25.sy 8 9年还有的救吗 我是今天刚刚进吧，之前戒过失败了，现在浑浑噩噩很迷惘，每天早上都头昏脸上痘痘 黑眼圈 都有面相猥琐，早上经常起的很晚 晚上不到1 2点睡不着的那种！现在在三流大学上学 我现在才20岁，父母真的对我很好，去年还刚刚为我又买了套婚房，我觉得我真的很没出息，请告诉我我现在应该怎么办？

　　26.本人10年，SY一天一次左右，以前戒过不过都失败了，现在开始戒了半个月了，感觉浑身没有力气，没有精神，大脑思路不清晰，头发卷不知道是不是SY的事情，晚上做噩梦，有耳鸣，视力下降，以前如果SY后肚子会疼。尿尿时会分叉，睾丸会疼，手上月牙都快没有了，相貌越来越猥琐。我如果戒除了有什么药补一下啊?求帮忙说一下。

　　27.我撸了四年多了 从前长的很阳光也很帅 现在变得眼镜有眼袋有黑眼圈 而且感觉自己看起来很猥琐 怎么解决？

　　28.本人撸龄4.5年，戒了9天今天破了。还是主要这九天是上学和外出玩，就因为今天放假下雨太大在床上躺了一天才破了。腰疼 有时小腹疼尿尿也疼。脸上长痘痘气质猥琐，咋办前辈？

　　29.亲爱的戒色吧吧友们，我今年21了 一直再撸，有三年了，真的不想在这样下去了，看着自己这样整个人都猥琐了，感觉非常不好，但是自己自制力很差，真不想这样下去了，要改、在网上问答问了很多 都TM的想我去医院检查再说，真心不想去医院，咨询下吧友 真的需要去医院么？我现在戒撸，改善生活质量，还能有救不？ 不想做个猥琐的人。

　　30.还有比我严重的吗？就差死掉了。

　　虹膜炎、干眼症（眼睛凹陷）耳鸣、返流性食道炎、肠炎、前列腺炎、附睾炎、精索静脉曲张、龟头炎、腰间盘突出、颈椎病 年纪轻轻26岁

　　手淫历史：16年至少，从没遗精过。现在事业、爱情、生活乱七八糟，人也极其猥琐！

　　前一阵还彻夜失眠，曾一度想自杀，并且实施过，抑郁焦虑都有。每天行尸走肉似的在家，现在每天都和鬼一样。一万多的工作也因此丢了。

　　31.前辈，我好痛苦，我一无聊就会控制不住自己，怎么办呀，我不想变丑，现在已经没有以前的朝气了，样貌猥琐，口臭，腰酸背痛，我也想戒，但是屡屡失败，我知道我定力不足，所以请前辈，们帮我脱离苦海，我求求你们了.

　　32.我是一名高三学生。再过25天就高考了。不能这样虚度下去。从初二就开始sy到高二时脸上便张了许多痘痘。jj也不长。还得过龟头炎。。人变得猥琐很多。身体素质也没怎么好了。本来曾经梦想还是重点大学……但看看现在……呵呵。为了我的父母。我的未来。我要坚持下去！

　　33.前辈，我好痛苦，我一无聊就会控制不住自己，真没用。怎么办呀，我不想变丑，现在已经没有以前的朝气了，样貌猥琐，口臭，腰酸背痛，我也想戒，但是屡屡失败，我知道我定力不足，所以请前辈，们帮我脱离苦海，我求求你们了。

　　34.手淫三年 手淫时才13岁 导致以后 的发育算是完了。脸型也变得 猥琐至极 没有上进心 什么都没有 福报都没有了 原来总有 预测心! 走在回家路上总感觉前方会有 钞票! 结果一去 真的 有三十多 现在一去看 总他妈的 掉钱 怎么回事？

　　50.白发案例（88例）

　　解析：发为肾之华！手淫后出现白发的案例非常多，比较多见。

　　1.我15岁开始手淫 现在21岁了 以前很频繁 现在不怎么手淫了 有阴囊潮湿 腰有点酸 出汗比较严重 不容易入睡 易受外界干扰 睡的不香导致早上起来没精神 注意力不集中 易怒 有白头发 怎么办？

　　2.

　　手淫8年，四肢无力，勃起不坚，坚而不久，前列腺液分泌过多，精液有白色颗粒，并且很透明，饭量很小，饭后容易犯恶心，白发，睡眠也不好，大便不成形，有鼻炎，肠炎这些毛病

　　吃过桂附地黄丸，吃了以后面赤，后来不敢再吃，不知道我这是不是肾阳虚脾阳虚胃阳虚？

　　我可以怎么做才能得到一副健康的身体，马上要结婚了，不想让家里人知晓我的病情，难堪其一，还是不想让他们为我担心。

　　3.我有手淫，白发，脱发，舌质白，早泄，头晕，全身无力，容易感冒，是肾阳虚，还是肾阴虚呢？

　　4.说说我的经历,高一开始,当时虽然懂什叫撸,可是没有瘾...有时会上一些网看看就算,好奇心使我噩梦开始,几乎每天一次,精神开始萎靡,白头发也多了,性格更内向了,初中的我还比较有耐心的,可是现在急躁,不安,早都想戒了,最长的是一个月,可是一看美女的就有欲望,最后功一匮,越陷越深...从今天起我要重生,找回当初正气的自己!每天花十几分钟来找一些难看的图片,有欲望时则来看帖子,如犯错一次则罚自己念佛经或准提咒等一万遍!!!每晚来签到证明自己过了充实的一天! 送给自己的:坚持是唯一的捷径. 签名:正.每次完事就会有极其强烈的内疚感,觉得对不起家人,朋友,最对不起的还是自己...铭记这种感觉,不要再犯错了!以后也要早睡,无杂念,明天去跑步!!!

　　5.男，23岁 有大概俩年手淫史 阴茎没那么硬 现在脸色比较青 怎么补也不行 白头发也出来了 以前都没有的 手脚冰冷 记忆力好像也差了 容易忘七忘八的 请问这是肾虚吗？

　　6.现在记忆力减退，容易yiyin，走神，眼神无光，觉得自己好渺小！还晚上熬夜，容易失眠，我不是处男了已经，哎，总是容易冲动，想做那事，有时候女朋友不在身边，憋的难受就去厕所lu。哎。吃多了就马上长肉，有少白头了，容易出虚汗，头油，脸油，鼻炎，手心极易出汗！身体发虚，自卑感强烈，多分泌物。哎。

　　7.

　　我17岁，手淫大概4年了。前2年每天一次。后2年一星期一次。现在头发都白了，有点阳痿。。。精液变黄色果冻状。应该是手淫过度了吧？请问戒手淫多久可以自愈

　　8.

　　男 25岁 来自江西

　　健康咨询描述：

　　以前不懂事经常手淫后来长出好多白头发，请问现在保养还能白发变黑吗吃点什么好啊请问现在保养还能白发变黑吗吃点什么好

　　9.93年的我今年19岁没满，从16岁开始SY，那时候刚刚初中毕业去上了个垃圾技校，在那里面就学会了SY，到目前为止快三年了！有两年时间都是一天一次！罪恶的SY ，要是这三年时间没有SY我绝对能长高3厘米！自从SY后；白发、黑眼圈、鼻炎、怕冷、豆豆、瘦、猥琐、倒霉、等等还没有想到的后果，都来了，就在刚才破了！诶、盲戒

　　10.94年的孩儿.3年的撸龄了，换回了大片的白发。前几天干活累着腰了一动就疼现在好了点，只是酸。

　　还梦遗了两天晚上老是做梦，睡眠质量差。 请教大神！我这属于阴虚还是阳虚？白头发怎么就变黑了？

　　11.我目前症状：虚胖;胆小;气短严重，有时感觉发不出全音;便秘;头发变白;慢前…很痛苦，目前已戒六个月，还会继续戒下去！

　　12.已经出现白头发了，如果现在开始戒除，不知道能不能恢复啊？一般说要多久能啊？

　　13.LZ你好我大概20年SY史04年出现白发现在基本头发全白了，且有尿频，注意力无法集中，不SY就失眠等现象请问还有救吗?请详细告知方法不胜感激

　　14.老师你好：我就在这里把我的情况给你介绍一下吧，本人男、28岁、体重130斤、未婚。目前最严重的情况是头发全白，小腹凸出厉害，尿频，失眠等症状。现已下决心戒断但由于接触较早且已将近20年所以担心戒了也难以恢复。恳请老师指点，不胜感激！谢谢！

　　15.老师，我SY也有八九年了，白发增多，皮肤出油多，白头粉刺什么的与SY关系大不大？腰时不时也疼，但没有早泄什么的症状。还有就是如果戒撸的话，需要把和女友爱爱也戒掉吗？上面的那些症状需要什么药品调节吗？需要的话给我介绍点具体的药名好吗？谢谢老师了。

　　16.本人32岁 SY从十四五岁开始 现在可以说身体非常严重了 什么隐疾都有

　　湿诊 睡眠多梦 白头发也一半了

　　头皮炎症 记忆力下降 注意力不集中 易疲劳 严重早泄（每次同

　　房不到一分钟 摩擦几下就不行了 或者有时没碰到就射了 ） 有包皮过长 （是否要做个

　　包皮手术？）是否存在龟头敏感问题？虽然现在不敢撸 但不撸必定会遗精 而且最多不会超

　　十四五天必定会遗 这四天来连续遗精了好痛苦 ····救 教方法和治疗

　　如果去医院看的话要怎么做？急啊谢谢 !

　　17.老师，我撸龄三年平均一天一次，现在撸两下就想射了，白发好多，还有掉发。我还有救吗？该怎么办啊！

　　18.老师，我现在十九岁手淫五年了，后脑勺有白发但密度不是很大，有滑精现象，我现在开始戒色，每天吃海参和锻炼会慢慢好吗？如果一定要吃药有没有什么中成药？还有我这是阴虚还是阳虚？爱失眠冬天手脚发冷

　　19.撸了5年，睡觉爱做梦，记忆力差，恍恍惚惚的感觉，后脑有少白头，前段时间断断续续戒了半年，脑力没恢复，其他的还可以，不吃呀行吗，应该吃点什么，一个月遗精2—3次吧。少白会好吗？？？

　　20.撸了有两年，现在有较多白发，自己从小身体就喜欢出虚汗，现在好久没撸了，看见白发就头疼，怎么可以解决

　　21.老师今年27岁从初一跟我哥看H片后开始S Y，SY14年，现在头发白了怎么救治，包皮过长也不知道什么时候梦遗，早上起来喜欢自卫会，断断续续的戒过，现在做快递天天爬楼梯，只要不射就没事，一射就感觉腰疼或者变空了，现在喝桑椹膏，头发变白了我才27岁求救治。

　　22.我今年26岁，已经有10年的手淫史，大学一年级两鬓出现很多白头发，头皮油脂很多，一天不洗头皮就可以刮出一层油，轻微脱发；长期脸上有断断续续的有痘痘，皮肤一直很灰暗，整个人好象没有活力；睡眠质量一直不是很好，以前一天的睡眠时间一般在9-10小时，近一段时间经常半夜醒来，睡不安稳；性功能不是很好，有时会有短期腰酸，手淫时射精无力，勃起硬度下降，不持久、易软。

　　23.手淫导致的白头发能不能恢复？很苦恼！七八年历史了，记得手淫第二年开始有了一两根的白头发，现在后脑勺两侧挺多了，还能不能恢复变黑？应该不是遗传的，就是手淫导致的。学会手淫之前头发超级超级黑……很苦恼…

　　24.手淫有2年多了，最近发现头发一下白了很多，怎么能让头发变回来啊？

　　25.我20岁！以前经常手淫，现在后脑勺有好多白头发，3年手淫史！我想知道怎么根治？不要长白头发。

　　26.从小时候开始手淫，到现在白头发越来越多，本身也比较忧郁，样子长得还是算帅的，现在在戒，不知道白头发能恢复不，我现在都不太敢剪头发。

　　27.我有四五年手淫,现在后脑勺头发都白了,精神状态不好,常失眠,小弟弟很萎,没有晨勃,坐久很不舒服,能看好吗？

　　28.我今年20周岁，手淫好多年，不知道现在是不是肾虚了，经常浑身无力气，耐力差，肢体力量不足，腰酸背痛，睡眠也有点差，，听力也下降了不少，现在后脑勺有一些白头发，请问应该怎样治疗，或者有什么药物？

　　29.我今年15岁，经常手淫，现在有很多白头发，大多在后脑勺，还偶尔头晕，经常腰酸，白天没精神请问这是肾阳虚还是肾阴虚？该吃什么药？！

　　30.本人17岁，有手淫史。脸部发红，偶尔红肿，后脑勺有些白发，不多，请问是肾虚吗？如果是是肾阳虚还是肾阴虚？

　　31.最近头发剪短了，发现后脑勺有好多白头发。有多年手淫史，最近一年房事后也会觉得腰部酸痛，尿频。做过尿常规和精液检查，显示正常。那么是不是肾上问题呢，该如何治疗？

　　32.医生，我是一名大一学生，有六年手淫习惯，现在后脑勺出现一条白发带，希望可以提些有建设性的意见，不要医生，我是一名大一学生，有六年手淫习惯，现在后脑勺出现一条白发带，希望可以提些有建设性的意见，不要动不动就去医院什么的，谢谢

　　33.这该死的手淫，对我的危害太大了，首先身体上的， 现在是反应极差，思维不敏捷，记忆力也不好，小时候记忆力是相当好的；身体也长不高，14岁的时候这样，现在也是这样，如果不手淫的话，现在1米七多是有的;并且头发的后脑勺还长了些白头发，真的是未老先衰啊，还有严重的耳鸣，听力差了许多，有时别人说句话，还要多说一遍，给我的生活带来极大的困扰。眼睛看东西也没有了定力，不敢看人的,睡觉也打起鼾了,我知道这就是长期手淫会导致肾虚，而肾又是支配人的各大部位。

　　34.我前几年开始手淫，差不多每天2次左右，每次都射精，戒了好几次都没有戒掉，后脑勺上长了很多白头发，最近才开始尽量去忍，大概现在是每周1～2次。请问应该怎么办啊，白头发还能恢复重新变黑吗？会导致以后不育吗？

　　35.两年的手淫导致了我的后脑勺有四分之一的白头发，而且也出现了耳鸣（有半年了），一整天的响，去医院看耳朵没有事，大家说要是不手淫能好吗？头发能黑吗？

　　36.最近头发剪短了，发现后脑勺有好多白头发。有多年手淫史，最近一年房事后也会觉得腰部酸痛，尿频。做过尿常规和精液检查，显示正常。那么是不是肾上问题呢，该如何治疗？

　　37.手淫几年了，耳鸣，汗多不动也流汗，后脑勺白发多，走路久了腰酸，舌苔泛白两旁有齿痕。现在在吃六味地黄丸，感觉有点效果，但是有时吃了六味地黄丸之后都会拉一次肚子，稀的。请问我是不是不适合吃六味地黄丸，那么我应该吃些什么来治疗比较好？

　　38.今年17，男，手淫两年了。后脑勺白头发越来越多，怎么样才能变黑啊。谢谢医生。

　　39.七八年历史了，记得手淫第二年开始有了一两根的白头发，现在后脑勺两侧挺多了，还能不能恢复变黑？应该不是遗传的，就是手淫导致的。学会手淫之前头发超级超级黑……很苦恼…

　　40.本人从大二暑假开始sy，实际上从初中开始，因为同学们的传播，就已经接触了这方面的东西，内心已经不是纯净，也出现YY。大三开始变本加厉的SY ，看AV，直到10年算是基本停止了SY ，都7、8年了。09年初接触到了戒色网，开始有意识的不SY ，但是后来依然各种原因破戒，会看各种视频、图片，小说，YY一直没有停，以至于梦遗什么的一周一次是必然，身体依然虚弱，虚弱到你不敢想象这是一个25岁的年轻人。从2011年10月开始，关于自己那个时候的惨状，也不多说了，和大家没有什么区别：半脑袋白发、口臭、脑子不行、腿软、无法运动、无法思考、晚上遗精第二天跟死过去一样、肠胃不好、拉稀、油头满面、眼睛疼、长痘痘、腰疼、出汗、臭屁等等。

　　41.我想做回自己，不想再被这样折磨，20不到，头发花白，我要戒了。戒撸从今晚开始，历时30天，每天谈谈自己的感受，希望网友支持关注我的帖子。

　　42.我撸了五年，频率非常高，初二的时候最少一天两次，有时三次四次，近几年慢慢减少，有时一天一次，现在出现问题了，白头发挺多，前一段时间腰酸腰痛，但就是不能完全戒掉，现在挺后悔的。

　　43.21岁撸龄7年，现在可以说阳痿早泄而且有很多白头发有时还腰疼腿疼...怎么办，完了完了，活着还有什么意思...

　　44.我sy6年左右了 17岁 181 身高 几乎一天一次 中间戒了大概有三月 现在头晕脑胀 腰酸背痛 还有点内分泌失调的感觉.白头发很多 精子还凉凉的 如果戒了 得多长时间有好转？

　　45.剪发的时候看见一根根剪掉的白头发，心里很不是滋味～白头发约来越多了～我不想撸了救救我吧！

　　46.头上出现白头发了，真的要戒了！以前头上从来都没有白头发的，现在右边有了，还好多根，肯定要戒撸了，不然我就完蛋了。今天开始算第一天吧！以后每天都来顶这个帖子，大家一起见证。

　　47.我现在是一名中学生，刚进初一的时候染上了sy，后来在其他贴吧发现了戒撸吧的存在，看了戒撸吧的贴子我顿时觉得非常后悔，想要戒撸。 请问我戒撸后智力，记忆力，视力那些会变回正常吗。我进初中开始有了白头发，sy前只有几根，sy的时候刚上初中，然后那时候过段时间同学就说我白头发很多我才知道。

　　48.本人17岁来贴吧有一段时间了，曾有雄心壮志的借撸，但是失败了无数次，就在刚刚洗澡的时候又破了，最长一次26天哎！我现在都觉得自己有点虚了白头发也多，哎，我该怎么办？

　　49.哎，说说我的SY经历吧，从2012年开始，那时我12岁，撸龄2年，现在14岁。现在头上有好多白头发，不知道是不是撸管造成的，记忆力也下降，成绩也不好，我还有没有救啊？由于学生党，有时只能周末玩玩电脑，所以不可能天天来贴吧，我会自己保持住的。刚才一发，感觉不能再撸了，我睡了。这次必须得戒了啊，怎么办，全毁了！

　　50.大约三周前，本人从网上购买了一个自慰器。//现在后悔莫及，浪费了钱不说而且三周来自己网店里一点东西没卖出去，有几个人下单但愣是不付款//这就是果报，而且后脑勺上的白头发重新长了出来。我意识到问题的严重性，并于今天下午，偷偷的扔掉了。

　　51.初一开始手淫最多一天三四次平常一两天一次，一直到高中也许因为手淫加压力气色变差'出现了白头发，到了现在后脑和顶部已经有几十根白头发了我才高三啊。

　　52.我已经撸了六年，平均算起来三天一次。现在23岁，头发有五分之一是白的，胆小怕事自卑，双脚无力，做事反应慢，最主要的是，遇到一点点事总是耿耿于怀，控制不住思想，一天到晚胡思乱想。能能帮帮我？

　　53.我手淫快5年了，每次都是是自己戒了半月或者一个月，就会遗精，然后感觉自己前途渺茫，人生无望，哎！给自己很大的压力。脸上很多痘痘，头发也白了，感觉自己近几年越来越矮。我想吃点中药调理一下，跪求药方。

　　54.没撸之前遗精频繁，阴囊很多血丝，有点疼，去过医院医生随便看一眼说没事。今年开始撸，七个月了，戒撸5天，老是困啊听课不认真了头发白了。

　　55.sy4年了 现在18 一星期一次 中间戒撸1年 中考那一年 现在开始出现黑眼圈 长了很多白头发 能恢复吗？

　　56.十九岁，sy七年，每天数次，最高记录一天九次，现在头上超多白发，求救。。

　　57.本人22，撸龄六七年吧！频率不定，有时候半个月来一发有时一天一次，现在的情况是头上白头发很多，虽然我这是遗传的，但我想和撸不无关系，另外感觉撸的时候快感不强烈了，而且觉得jj有点小，请lz给我分析一下，我该怎么办？另外我已开戒五天了，发誓戒掉！开戒第三天晚上遗精，第五天晚上春梦射了一点点，正常么？

　　58.从初中开始。现在大二了，最频繁的时候一天一次，少则一星期一次，现在有很多白头发，还有其他等等的小症状。我想问的是，少白头要怎么办？

　　59.我手淫两年左右 后脑勺有白发 蛮多 然后有黑眼圈 怎么破？

　　60.撸了7年，4年前有白发，我才19 现在三分之二是白发，戒的同时还要怎么办？

　　61.我七八年了，现在白头发特别的多，人长得也很像大叔，我戒了两星期了，但是每个星期六从学校回到家里都会遗精，求高人指点

　　62.我撸了接近4年吧，前2年不怎么严重，基本8天左右一次，第三年有半年基本天天撸。现在正戒撸，戒了有10几天吧，上厕所大便时下面会变粗大，早上不是很硬，尿多就很硬，但是也勃起的。现在后脑有白发，有轻微眼袋.

　　63.SY七年。现在三天一次。有了白发。公众场合不会怯场。但还是自卑。请问白发可以救治吗？

　　64.手淫5年、有时候一天2次、有时候1次、频繁、有1年没有晨勃了、还有就是头发白了很多、请问是手淫造成的吗？

　　65.楼主你好，21岁，两年半，大学狗，平均两天一次，戒撸七天，没有房事，脸上有少许痘痘，头发白的比较严重！

　　66.Sy十几年了。现在最大的问题是耳朵两侧有很多的白头发，另外上肢骨骼细小。现年22岁，不知道还有没有希望恢复白发，再长4cm身高。谢谢

　　67.我sy6年左右了 17岁 181 身高 几乎一天一次 中间戒了大概有三月 现在头晕脑胀 腰酸背痛 还有点内分泌失调的感觉. 白头发很多 如果戒了 得多长时间有好转？

　　68.18岁了，撸三年了 在家基本一天一次 学校很少 三天没撸了 头发有白发 有豆豆 尿尿不尽 感觉没力气 有时腰酸 腿困。

　　69.一天撸两次，精液就没了，第一次挺多，然后后脑有很多白发，只有后脑有，撸了8年。现在很容易射。脸上也没有豆豆。请问我应该吃什么药能快点恢复？使白发变黑。？恢复身体。

　　70.我Sy两年了，两三天一次，经常小腿疼，腰疼，乏力，长痘痘，白发。

　　71.我手淫差不多6六年了，前两年基本一天一次'后来上大学一个礼拜一次'现在好多白头发，眼袋严重，射了以后精子结成晶状，膝盖酸软，阴茎才平常状态2cm勃起7cm，我严重吗？？有恢复的希望吗？？我现在戒色半个月了。

　　72.25岁 撸龄10年 勤的时侯两天一次 一般就是五六天撸一次 现在都好多白头发了 浑身没劲 腰酸背疼的 还伴有早泄 媳妇整天对我不理不睬的 我感觉做爱也没有手淫的快感强烈 我该怎么戒除啊 再就是我的白头发 还有各种症状应该吃什么药物治疗啊？

　　73.本人现在15岁，身材消瘦。面目清秀，自从初二的时候走上撸这条路就一直没有回头，头发已经有发白的显露，性格从自信变卑微，勇敢变懦弱。真诚变虚伪了 ，平时生活就像有两个自己一样，该怎么补救？

　　74.特别小的时候就开始sy了，到现在有七八年了。导致现在也没有喉结，（网上说青春期雄性激素耗费了）jj短小，白头发特别多。现在很自卑。这些还能恢复吗？

　　75.撸四年，16开始撸，现在好像有前列腺炎，少白头，无晨勃，阳痿早泄，第二特征不明显。睡眠老做梦，感觉体内有湿气，现在戒色三个月中间破过三次，看黄必破，怎么办我还能恢复吗，现在21岁了。

　　76.我撸了六年了，第一年不懂事，基本上一天一次，现在一两个星期一次，我感觉我小弟弟不是太大，头发也白了许多，怎么办呢？

　　77.手淫4-5年了，后脑勺有白头发，很是困扰，每天都有坚持吃黑米，可好像没什么效果？

　　78.本人17，通宵上网加sy，后面有四分之一白头发，有轻微早泄，能恢复吗？怎么治白头发，这是我苦恼的，谢啦。

　　79.手淫4年了 脸上痘特多，白头发后面有一圈，原来看中医说血热，开了点药白头发不长了，不喝药又长了。

　　80.楼主，你好，我现在情况不是很重，但有白发、嗜睡、社恐等症状。每到周末的时候，戒到半个月就想享受一下，觉的这样没事，谢一点无所谓，反正都十几天了，所以经常这样破戒。有什么好办法彻底消灭淫魔，达到彻底戒撸？

　　81.撸龄6年，现在满头白发，不过我先天体质好，三个月前我开始戒，每天吃核桃，黑芝麻，桂圆 还吃一个叫桂附地黄丸的要，是温补肾阳的，现在感觉好多了，有精气神了，也有劲了，但是还时不时感觉累，也有点虚胖，脸色还是比较暗，最主要的是我的白头发，这么长时间了，白头发还没少，我同学说又有点多了，怎么办，还有感觉记忆力也回复了，之前就跟健忘一样，不过我是高三党，感觉经年不行了，唉！我是从小就懂男女之事，也不知道这么早，从小就手痒，不过那是没有静夜，撸龄这么久，感觉自己废了自己。

　　82.现年30岁，13岁半开始，白发多，手脚凉，JJ也凉，龟头颜色不是粉色，发灰白，腰肾部位一按就疼，腰骶部(屁股上）疼，阳痿，没有精液，脖子和左后脑酸疼。

　　83.我今年22岁了，sy有五年的历史了，从高二开始，短短几个月由于太过频繁，长出好多白头发，之后才意识到sy的危害开始注意它，次数较以前少多了但断断续续的没戒掉，现在想彻底戒掉，已经戒了好多天了，除了又白头发，阴囊有时也很潮湿，个头矮小瘦弱，记忆力下降了，反应迟钝，我还有救吗？能恢复吗？特别想知道白头发除了戒色还应该做些什么？求各位吧友帮忙啊！

　　84.师兄你好，我sy加yy有10多年了，sy后感觉腰部很痛 大腿两侧和腰部痛，身体没有力气，精神不好，白发还有黑眼袋，请问师兄我该怎样治疗？

　　85.撸了三年多，已经秒射了半年前改为一周一次，现在面色蜡黄非常瘦很自卑白发多，我总是迈不过周末的坎，一到周末就一定要来一发控制不住欲望怎么办？戒色多久能恢复？

　　86.我今年22岁，14岁的时候，初中时sy三年，现在感觉有早泄，头发发白，健忘，睡觉不踏实等，我想去医院检查一下，看看自己到底那方面出现了问题，是前列腺还是肾虚，精子得质量怎么样，还有到底怎么治疗比较科学，前几天在网上找了家私立的男科医院，在网上的服务态度很好，但是在网上有的人给他评价不太好，我现在去还是不去呢？还有去什么科室？我去了以后怎么办，不去又怎么办，麻烦大家了，求解

　　87.楼主您好 本人现在19 sy七年了 头发发白 有点早泄，而且觉得尿频 需要怎么调理 需要吃什么六味地黄丸吗？

　　88.我才20岁，就有了好多白发。本人撸了好多年了，现在正在学习戒色知识，努力戒色中。我想知道戒色能恢复我的黑发么？

　　51.鼻炎案例（42例）

　　解析：手淫会导致抵抗力下降，中医：肾为五脏之根。肾和呼吸之间有着密切的联系，肺主呼气，肾主纳气，肺为气之主，肾为气之根。而肺开窍于鼻，沉迷手淫，是很容易患上鼻炎的。

　　1.我从小就体质差,从十岁被小伙伴类似手淫的挑逗上瘾后一发而不可收拾,一直背着大人手淫,有时一天两次,在十多岁后逐渐发现得上了鼻炎 (症状,治疗,预防,常识),后来出现了头晕,记忆力减退,学习成绩逐渐下降,到十89岁时出现会阴部胀痛,阴茎上部胀痛,而后腰酸上医院确诊为前列腺炎 ,结婚后有不育,经过治疗有了小孩,现在已两岁,经多家地级医院治疗,也花了很多钱,已负很多债.但上述症状并没有减退还少有加剧,头天天昏昏沉沉的,且极易疲劳,没有心思工作,也严重影响了生活,这两天嗓子难受,耳后也淋巴结肿大,不知是否是上述症状的合并症.

　　病魔压迫的我对生活没有信心,也充满了迷茫和恐惧,我上有老下有小,都指着我这唯一的儿子,请各位神医指点,我携全家叩谢!

　　2.

　　22岁男，有过5年手淫和慢性单纯性鼻炎。

　　病情描述： 手脚冰凉，容易脸颊绯红和手心出汗。记忆力减退迷迷糊糊的，鼻塞，气短，小便清多，大便先是固结然后溏稠，脉弦数，没什么舌苔红红的。有黑眼圈，冬天很怕冷。做点重力活就感觉腰酸。有时候口苦（平时会，跑步的时候也会）。很少口渴或出汗。胃口蛮好的 曾在九江中医院治疗，药中有玉竹，紫草，茯苓等，没有多大效果。 请问大夫，我是什么情况。该怎么治疗。现在已戒除手淫，积极在锻炼身体每天都喝纯牛奶。我可以自服六味地黄丸吗。到江西省中医院国医堂看病怎么样？甘肃省人民医院中西医结合风湿免疫科王晋平

　　3.还在5至6岁的时候就经常去摩擦小阴茎 从11岁开始就能射一点 最频繁的时候一天4 5次 现在一周1 2次 但出现了鼻炎症状 而且虽然比同龄人高一点但已经不会长高 有什么好办法能补救鼻炎和长高问题吗 而且阴茎比已经短了2---3厘米 害怕会影响以后的性生活！！ 求三个难题的补救！！！

　　4.请问长期的手淫导致失眠脱发鼻炎记忆下降是肾阴亏还是肾阳亏！要怎麽去治疗？

　　5.手淫过多引起过敏性鼻炎性别：男1986年三月初三出生！从15岁开始手淫直到现在。因为20天不手淫鼻炎就能好所以确定了一却病起音都是手淫，现在寻求专家帮助！病症状：过敏性鼻炎、双耳有响声、感觉手脚里差什么东西似的、还有眼睛受不了冷风吹，别人骑摩托可以不戴安全帽。我不戴就是眼睛要流泪，请问我现在该用金锁还是六味？还有怎么可以戒出手淫以后鸡鸡涨了怎么办？

　　6.原来我身体很好的,但是初中的时候让我们院的大孩子带着看色情片,于是我就学会了手淫,一发不可收拾,该上高二的那个暑假我不停的手淫,简直就是停不下来,然后一开学,就开始得过敏性鼻炎..头发也比以前稀疏了,脸上没玩没了的起痘痘,请问过度手淫是不是会引起那些症状,谢谢,还有是不是会引起内分泌失调?起痘痘类的.麻烦了.

　　7.

　　主要症状：腰酸.右腿有点发麻.头发干枯.眼镜干涩.黑眼圈明显.早晚打喷嚏流鼻涕鼻塞.精神萎靡.非常怕冷.

　　发病经过（请详细描述）：从15岁左右开始一直有手淫习惯.前年的一个早晨打了一个喷嚏后得了腰间盘突出经过中医保守治疗后好很多.鼻炎也是从上初中的时候得的.去年吃过几副治疗鼻炎的中药.第一副药的时候效果很好.后来怎么吃都没效果就去做了鼻炎手术.去年还做了一个阑尾炎手术.

　　8.有手淫习惯，耳鸣失眠过敏性鼻炎吃过很多中药疗效不佳我不知道该如何去治了请专家给我一个好的治疗方案吧

　　9.本人23岁，口臭10年了，有鼻窦炎，咽喉炎，舌头上面长了很多小疙瘩，平时喉咙里痰很多，稀白色的。舌苔有点白，酸臭的味道，口水非常多。胃也不大好，饭后很胀，打嗝，到了晚上10点以后胃就会开始疼，早上起来感觉胃里面有鼓很强的酸水。大便稀，不成型，有时候拉出菜叶，每次都拉不完，一天拉好几次。平时有些胸闷气短，尤其是现在热天到了，人总是感觉体内很热，但是用手摸下身上也不热，有时候呼吸困难。最关键的是手淫以后口臭会加重，不知道这个怎么解释啊，希望哪位医生能结合以上症状解释下这个是什么导致的。。。

　　10.以下是手淫的害处，如果手淫继续下去的话，有一天，你也会变成我的样子：

　　1、哮喘:上几层楼就气喘。

　　2、前列腺炎：尿有很大异味，尿频，尿急。

　　3、鼻炎：我有鼻窦炎和过敏性鼻炎。

　　4、咽喉炎：每天喉咙里很干痛。

　　5、白发,脱发：头发很油，2天不洗头就很臭,头发比以前少很多！

　　6、失眠：入睡难，梦多。

　　7、健忘:记忆力很差，丢三拉四。

　　8、性格差：自卑，脾气暴躁，做事急躁，做事钻牛角尖。

　　9、精神状态差：懒言少语，工作无精打采，事业一无所成。

　　10、面容扭曲难看：痤疮很多，人家都说比实际年龄老了5年。

　　11、有胃病，肠炎，口臭，耳鸣。

　　13、有精神疾病：抑郁症，强迫症。

　　14 、看病吃药的钱已有上万，别人都说我是药罐子。

　　11.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　头紧，咽喉痛，不咳，吐黄色浓痰，内有血丝，鼻塞，流黄鼻涕，量多且粘稠，内有血丝或黑色小血块，不痛。

　　发病经过（请详细描述）：

　　今年27，170CM身高，70KG体重，偏胖，主要为腰腹及臀部大。有多年手淫史和慢性鼻炎史，气短懒言，喜欢热饮，辛辣的食物。服用金匮肾气丸一个月后口干，头紧，咽喉痛，不咳，吐黄色浓痰，内有血丝，鼻塞，流黄鼻涕，量多且粘稠，内有血丝或黑色小血块，不痛，左肾偶尔有轻微有痛点感。服肾气丸前平均多者2~3天一次，少者6~7天一次，手淫后腿脚发软，无力，心情后悔。服肾气丸后一月内手淫两次，平均10天左右一次，这段时间虽然尽力不去想淫邪的东西，但不是完全能克制住。累积10天左右，右侧睾丸就充满精气涨大到左侧睾丸的两三倍，导致一站立就痛，手淫泄精后就会不痛并回复到正常大小。肾气丸是从上月15号左右开始服用，到前天开始出现前所说的症状为止才停服。

　　金匮肾气丸为6克一丸的大丸，早晚各服一丸，一直服到前天为止，期间未中断过。晚上均11点左右或12点前睡，大前天和前天因鼻塞和喉咙痛整晚睡不着觉，鼻塞到需要用嘴巴才能正常呼吸，一边完全无法通气，一边也堵，头紧，有点晕。昨晚情况好些，鼻有一边能正常通气，晚上11点入睡，头有一点发烧的感觉，但没什么大碍，感觉好像好了，可能是没睡的原因。大便一直正常，小便多，感觉比每天喝下的水还要多。脸色苍白无血色，黑色的斑点多，颜色有深有浅。舌苔淡红无裂痕，但稍感干燥。上部嘴唇内边沿有1个小溃疡，触之即痛。眼睛黯淡，下部偏黄。

　　12.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：腰酸.右腿有点发麻.头发干枯.眼镜干涩.黑眼圈明显.早晚打喷嚏流鼻涕鼻塞.精神萎靡.非常怕冷.

　　发病经过（请详细描述）：从15岁左右开始一直有手淫习惯.前年的一个早晨打了一个喷嚏后得了腰间盘突出经过中医保守治疗后好很多.鼻炎也是从上初中的时候得的.去年吃过几副治疗鼻炎的中药.第一副药的时候效果很好.后来怎么吃都没效果就去做了鼻炎手术.去年还做了一个阑尾炎手术.

　　13.在来说说十年瘦赢给我身体带病魔。头脑反应迟钝，思考能力跟记忆力严重下降，视力严重下降，双眼无神，整天没有精神，整个人变得非常懒惰。慢性鼻炎，支气管炎，抵抗力低，小病不断。心脏无力，上三楼就喘，满头大汗。有时说话都没有力气，经常说几次别人还没听清楚我在说什么。还掉头发，以前我满头乌黑的秀发朋友老夸我发质好，现在快秃了。破坏骨髓，以前我剧烈的跑步都没事，现在一跑起来就感觉腿上的骨头疼。损我的寿命，现在26岁，不认识的人都猜我三十几。损我的运气，几份工作都以被开除收场，跟朋友赌钱，虽然赌得很小但我就没赢过。十年间我的运气不是一般的差。还有尿频，一天上十几次厕所，跟朋友在一起喝茶，我都去了五次厕所了，别人一次都没去。万恶淫为首，心中的赢魔把我的青春都毁了。我要消灭赢魔！从今以后保持健康的心态，佛祖永存在我心中。

　　14.现在的症状，基本全有， 从头到脚，耳鸣，头发油，脸油，痤疮（前年开始长的）现在满脸都是， 鼻炎， 眼睛浑浊无光， 脸部暗淡，像死灰一样， 耳朵不好使，健忘， 后脑发凉，像被掏空了， 咽喉炎， 胸闷， 今年五月差点胸闷气短而死， 便秘， 肠胃功能很差， 阳痿早泄， 骨骼很小，没有握力，前列腺炎，睾丸严重下垂，一上一下， 手脚冰凉，出汗， 晚上盗汗，还有挺多的症状 醒醒吧，朋友们， 难道想成为我吗？ 社会的残渣， 一生都活在痛苦之中。

　　15.飞翔大哥，我今年19岁，SY很多年了，有几年一天一次sy,13年1月份撸了四五次，然后戒2个月破一次戒两个月破一次，到现在我又重新戒手淫了，今天是第四天，前几年上高中时候还天天熬夜，一玩就是后半夜，然后还每天SY，导致了腰疼，SY完就腰疼，可我今年要比去年好，虽然SY完没怎么腰疼，但是有时候破戒之前YY的时候也会感到腰疼，到不是自己疼，就是一扭动腰就感觉疼，不YY了就没腰疼的感觉了，但是有腰很麻木的感觉，这是我戒手淫第四天，仍有这种感觉，腰部狠麻木，我还长年久坐和熬夜，怎么办飞翔大哥？我知道我肾虚了，因为我SY完就犯鼻炎而且还头晕嗜睡，我从现在已经励志必须要戒掉手淫了，实在是怕了太怕了，手淫完一次就像掉一块肉，我今年戒色比去年要有进步，从以前的一天一次到三天一次，到现在，我一定要戒掉手淫，还有就是请教飞翔大哥，我脸上还有红的痘印我准备去看看中医，吃掉中药可以下去痘印吗、如果中医号脉号出我有肾虚，我父母又在旁边他会不会说出来啊，太尴尬了吧？这该死的手淫，我一定要戒掉，我已经知道这东西只会害死你了，沉迷其中的永远都是傻瓜

　　16.有10年的手淫史，去多家医院问询过，也吃过一段时间中药，但停药后就又发作。

　　有一子，无前列腺等炎症，

　　结婚三年，已经戒掉手淫，夫妻分居两地，基本上现在无性生活。

　　有过敏性鼻炎。

　　1.早泄严重，基本上1分钟左右，基本上感觉是流出来的，小便无力，尿频

　　2.吃东西不多，容易饱，人显肥胖，稍微吃点凉的就容易拉肚子

　　3.腰部发酸，发疼。按摩腰部会感觉舒服。。

　　17.初一开始手淫现在高一了，有鼻炎（现在好点了）、白头发、视力不好了。

　　18.大哥你好，求你帮帮我吧，sy八年左右，很严重的瘾，到现在戒除已经三个多月了，症状有腰酸腰疼腿软，手没有握力，头晕并且经常会头疼，鼻炎咽炎，失眠多梦易醒，每晚都很难睡着睡着都会做梦，每天四五点会醒一次，晚上睡不着，白天精神差，这种情况有两年多，经常唉声叹气，对生活悲观绝望，没有什么能够吸引我，肚子里经常会响，经常会嗳气，有慢性浅表胃炎，主要人没精神，没力气，每天早上起来都感觉很累很累，整天都是疲倦的状态，脸色苍白，腿软无力，工作效率差，脑子跟不上，学什么都学不会，脑子经常走神，看电视都有点走神，非常没有耐心，心情烦躁，很容易为了可笑的小事发火，我自己都觉得可笑，但是就是控制不住会发火，交际方面更是不行，朋友越来越少，都觉得我没以前有意思好玩，不喜欢说话，懒的多说话，没事就喜欢躺床上看手机从来不会想出去走走，因为走走会很累，呼吸老是感觉气不够，很容易出汗，出汗非常多主要就是头汗，晚上睡觉不会出汗，每晚要起床撒尿，汗的味道大，另外胸部肚子屁股非常大，腿粗，脚掌宽，舌苔厚有一点发黄，19周岁，身高170体重68kg，但是虚胖，身上的肉都是软的肌肉也没什么硬度，我还是做过苦力的不是没干过粗活，这个我也看了因为脾主四肢脾主肌肉，性功能方面阳痿勃起不坚早泄，和女孩一起时勃起不起来但是自己sy能勃起，尿比较黄。少，怕热，同时有点怕冷很容易感冒，但是冬天不会手脚冰冷，胃口好什么都喜欢吃吃了还想吃，消化不行，大便干偶尔便秘，大便颜色黑绿色，很臭。【一直想去找医生，今天我真的带着诚心带着期待去找的，只是医生让我觉得有点不靠谱，因为我去大医院看病医生问的很详细很详细看一个病人都要很久什么生活习惯都要问，而这个看病太快了几分钟就好了什么都不问只问有什么症状，但是这个人名气好像又挺大的，我到那里有好几个年轻人也在那都是外地不同地方的，我早上五点就起床天都没亮就去坐客车】

　　19.89年，26岁了，sy11年，好多年前就阳痿早泄了。至今单身，精神不好，锻炼就累，颈椎不好，今年又新增了鼻炎，有比我惨的吗？

　　20.最近每次一手淫完就会有许多症状，多尿，想睡觉睡不着，肠胃不适，呼吸难受，精神萎靡，十分悲观，还感觉鼻塞也加重，好像不知所措的感觉，现在很矛盾，每次那种欲望来袭时都很难克制，却不得不克制，我不知道该怎么做好。

　　21.每次手淫的下一天，必定浑身无力，学习没兴趣。并且重要的是过敏性鼻炎必犯，不手淫鼻炎就不犯了怎么回事。

　　22.从小学开始手淫!（因为有鼻炎,手淫之后能鼻子透气点,能睡好觉）现在上大学了 头脑总是昏沉,感觉脑子里有个大铁球.（不是夸张）肾脏半夜老跳动!四只无力,打篮球都不行了 哎 影响学习 也难受 那位来帮帮我啊!

　　23.做爱后第二天犯鼻炎，手淫后也犯鼻炎，什么原因引起的，怎么治疗？

　　24.SY会导致身体的免疫功能下降，整个身体内部都会出现问题，我也是SY几年后出现鼻炎了，现在鼻炎还没很，很难受。

　　25.小弟初中开始SY，鼻炎也是从那时候开始犯的，后来随着SY时间越来越长，鼻炎也越来越严重了，影响到了正常的呼吸，甚至连说话都有点不伶俐了，各位筒子们我想问一下你们有过和我相似的经历吗？戒色后鼻炎会不会有所好转？

　　26.有手淫史10年了，感觉头顶部位始终没精神。脑子反应迟钝。伴有耳鸣，腰膝酸软，背痛。到正规医院看过，给医生说的是耳鸣，好像医生认为与耳鸣无关，让我检查耳朵，结果医生开了鼻子发炎药。没效果。又跟建议我检查耳朵的医生将经过说了一边，开了调理身体的药，也不怎么见效。吃过六味地黄丸，头顶好像一下就有感觉了。脑子也灵活了，跟没生病一样，但过不了多久，又没精神了。

　　27.因为手淫身体虚弱,小时候经常感冒有慢性鼻炎 身体差 吃什么药 效果都不是特别好 之后17岁做了低温等离子消融术 好了 过了几个月 又感冒了 鼻子又堵了 我现在该怎么办 但不是很严重 就是一个 鼻子通气 另一个 也通气 但不完全通 有一点堵。

　　28.因手淫患上的鼻炎戒掉后能恢复过来吗？小弟初中开始SY，鼻炎也是重那时候开始犯的，后来随着SY时间越来越长，鼻炎也越来越严重了，影响到了正常的呼吸，甚至连说话都有点不伶俐了，各位筒子们我想问一下你们有过和我相似的经历吗？戒色后鼻炎会不会有所好转？

　　29.每次手淫的下一天，必定浑身无力，学习没兴趣。并且重要的是过敏性鼻炎必犯，不手淫鼻炎就不犯了怎么回事？

　　30.手淫后这几天一整天胸口闷，喘不上气，打喷嚏，喉咙痒，感觉鼻子很热鼻塞只堵一个，时而有耳鸣，阴茎无辜刺疼，但疼一下就没了，尤其到晚上睡觉特别难受喘不过气，鼻塞。

　　31.手淫和过敏性鼻炎绝对有联系！我每年这个季节都要鼻子过敏，最近情况也比较不错，但是昨天晚上我还是忍不住手淫了，结果今天一起来鼻子就过敏，鼻涕流不停～痛苦～

　　32.最近几年体质特别虚寒，过敏性鼻炎（老是打喷嚏鼻塞流清涕）慢性咽炎，舌苔滑腻淡胖，两边有齿痕，最近半年胃胀食后加重，本人有频繁的手淫史，指甲没有半月痕（跟手淫后关吧？但现在戒掉了）后来得了慢性前列腺炎，一直小腹胀尿频，总是感觉心慌心悸（特别是早上醒来的时候）腰也一直酸胀。

　　33.22岁男，有过5年手淫。手脚冰凉，容易脸颊绯红和手心出汗。记忆力减退迷迷糊糊的，鼻塞，气短，小便清多，大便先是固结然后溏稠，脉弦数，没什么舌苔红红的。有黑眼圈，冬天很怕冷。做点重力活就感觉腰酸。有时候口苦（平时会，跑步的时候也会）。

　　34.辞职在家没工作一个月了，前半个月还好，在考驾照，这几天没什么事情呆家里天天撸。2天一次。难受，真想抽自己。15岁开撸，撸了4年。19岁当兵2年，确实都没撸。现在又这鸟样了 平均一个星期二次，最多克制半个月一次。身体也没以前好了，2年没撸的时候就感冒过一次，什么病也没有，回来这一年多感冒了好几次，还他妈得鼻炎了。哎平常家里就我一个人，除了上班在外面，在家一个人就不安份了。搞的现在这幅鸟样。。。这次我发誓最少克制一百天，我知道很难，为了有个好身体去拼搏，让父母过轻松些，过上好日子，不戒不行了，撸完的感觉真难受，心里那个悔啊，男人要有个男人样，让猥琐的那一面见鬼去吧。以后每天来签到认真戒，认真戒，认真戒。如果在撸破戒，我前面说吨位就成笑话了，或许一辈子也就真这样了，垃圾一个。废物一个。切记断yy,就说那么多，以后每天签到，为了自己，父母，还有她。

　　35.以前根本不信，但是现在越来越严重没救了 精索静脉曲张手术也做过。鼻炎、白发、脱发、痘痘、脸色暗沉、曲张、四肢酸痛，唉太惨了！

　　36.sy差不多4年了，每周基本两三次，现在有个鼻炎，脸上长痘痘，头发油多，至今还是一个处男。戒撸25天了，我要怎么才能恢复啊！！要吃什么，注意什么，怎么锻炼啊？

　　37.我手淫10年，身体无力肾虚，得了鼻炎晚上睡觉不通气 ，现在戒淫几天，应该怎么不破戒呢？

　　38.手淫5年。一天一至两次。戒了24天。已经遗了4次了。没有房事。有轻微精索。头皮屑多但不大。尿液有泡沫。久坐久站腰疼。爱出汗。有鼻炎。这些应注意什么？谢谢。

　　39.现在14岁，初一，从6年级开始sy，已经2年，以前每天一次，有很严重的鼻炎，视力听力有明显下降，上了初中以后，产生自卑感，断断续续的sy，大约1星期一次，最近开始戒撸，但不成功，总是忍不住看色网站，然后开始sy，每次sy完都觉得后悔，然后自卑，吧主，我还有救吗？

　　40.发现戒色吧的时候，当时就震惊了，原来罪魁祸首是撸啊。这几天来时常看看戒友经验心得，实在觉得悔不当初，如果当初早点。。。唉，可惜没有如果，先说说自己吧。年龄29撸龄十几年，本身体质就不咋地，属于先天不足，印象里指甲上就没小太阳，目前症状：脱发头油的厉害，口中常无端分泌唾液，偶有耳鸣，有时站着腿会软一下，黑眼圈，鼻炎，肠胃不好，精力差。

　　41.撸了11年，阳痿早泄10年了，今年26岁，精神差，皮肤不好，头发枯干，颈椎腰椎一干活就酸胀，浑身无力，鼻炎，尿尿发黄，精液稀少，勃起不坚无法插入，二十多岁的年龄，五十多的身体，性格自闭不爱说话。

　　42.身体一直感觉糟糕，鼻炎，失眠，没精神，记忆力差，内向。到了戒色吧，发现跟手淫有很大关系，一直默默看帖，自己也有戒过，50来天的时候觉得挺简单的，然后放松警惕了，不经意的看图片破了戒，现在断断续续，没能完全戒除，戒色不能掉以轻心，戒字长留心中，同时要有理想有目标，做一点有意义的事。

　　52.勃起不坚（135例）

　　解析：手淫伤肾气，最早出现的性功能障碍就是勃起不坚，坚而不久，勃起不够充分，很快就软下去，很多人伤到最后，只能靠手勃起。

　　1.我今年19岁手淫了5年了。几乎1天2天的就一次，现在别人不出汗我总出汗。而且有时候耳鸣。我该怎么办还腰疼我才19岁我不想去医院，而且坚而不久硬度不够。我的硬度还能恢复么。以前只要一想那方面的事就能勃起。现在勃起的靠手。 每次手淫完精子跟水一样稀几乎就是水而且还带黄色块状。我不想去医院我还能恢复好么。如果我不手淫了大约几个月能恢复啊。

　　想得到怎样的帮助：我还能恢复以前的硬度么。以前只要一想那方面的事就勃起我还能恢复到那个时候么。我不想去医院我不手淫了还能好么求求你们救救我。

　　2.呵呵，大家好，新来的哦～，刚才无意中在GOOGEL上搜索到这个网站的，看了下，觉得是非常极其以及十分的OK啦，下面我要写我的戒除手淫日记咯～

　　开场白，先说下自己的手淫史，大概有8－9年了，我第一次体验到射精的快感时是我无意中在家里床上伸懒腰的时候下面就自己射出来了，呵呵，估计是精子呈十分饱满的状态了，装不下了。然后我就开始了我的手淫历史，开始时每天3次－4次，后来，基本是1天2－3次，慢慢都后来就是1－2次，直到今年5月1号前都是1－2次，我今年22岁，从读初二开始手淫的，因为我手淫过渡导致阴茎勃起不坚了，才意识到问题的严重性，大概是今年4月28号左右吧，以前手淫时阴茎都很硬，但是从那天起，手淫时突然就是能正常勃起，但是不够坚硬，开始时我觉得是偶然的，所以一直继续手淫了2天，才觉得不是偶然。。是手淫过渡导致的，我问了几个医生，医生说可能是前列腺炎导致的，如果前列腺没病的话就是手淫过渡导致的，戒除手淫后会自己恢复的。医生这话让我大惊大喜，惊的是没想到手淫居然有这么严重的后果，喜的是戒除手淫后症状会自己消失，我想我现在戒还来得及，呵呵，我看了前列腺病症的相关内容，我没有前列腺病症的特征，所以我想可能是手淫过渡引起的，于是乎我就从今年5月1号起，开始戒除手淫。

　　3.男，23岁。三年前开始手淫，比较频繁，有时几天十几天一次，有时一天三四次，去年春天开始发现有时不能顺利勃起，从此决定不再手淫，但还是有过三四次。现在能顺利勃起，但是总是不够硬，时间也不长，阴茎比较短小。

　　4.我从小学期开始手淫，而且比较频繁，一天1到2次，现在25岁，感觉勃起困难，勃起后很快疲软，不坚硬，平时还很容易出汗。请问怎样调理？需要调理多久？有效果么？

　　5.手淫6年，现在感觉对性刺激不敏感。勃起没有以前那么硬了。以前勃起可以完全充血，贴到肚皮上吧。小便也不如以前有力。水喝多，上厕所次数也多了。

　　平时熬夜较多。运动较少。

　　算肾虚吗？没有晨勃。

　　曾经治疗情况和效果：

　　由于害怕，去附近三甲医院检查了下。尿液检查正常。白细胞好像15，卵磷脂小体++

　　医生开了点消炎药，中成药。要900多。没接受治疗。

　　6.长期手淫阴茎勃起无力感觉没底气，在网站上看了些资料感觉自己是肾阳虚，可是不知道怎么治疗应该吃什么好

　　7.我今年20岁，没有性生活史，没有相应病史，有多年手淫史。上月(4月28)突然不能用思想控制勃起，手淫勃起不硬，几天后手淫也不能勃起。此后就没有手淫.另外前几天腰背处很累的样子。上月手淫非常频繁。有一两天有三次手淫(那天腰很酸)，一个月总共超过15次。之前没有那么频繁，一个月也只三四次现在白天很难勃起，晨勃还比较好，比较硬。但白天很难勃起啊。而且前天晚上梦遗刚射精时醒过来，射完后腿软腰酸。我这是肾虚吗？我该吃什么药？

　　8.19岁，全部症状：勃起不坚 没有晨勃 阴睾很小 龟头口很大 有时会痒。

　　9.我今年20岁，身高173厘米，体重100斤。在 过去的4年有手淫的嗜好，基本上天天都有，更严重的手机曾经一天最多有过3、4次，我有过性经历〔20岁时〕，感觉硬度不够，这时我第一次，大约3 4分就射了。疲软状态下5厘米吧，勃起时8厘米那样。现在晚上阴囊感觉出汗且有异味，并且还是有赃物，新陈代谢快？我现在感觉没精神，血压低20，后背右侧肾的位置偶尔伴随轻微疼痛〔好像在里面〕，有时还耳鸣。请问我戒除手淫我的情况会好转吗？我现在属于哪种症状前兆？我有去医院的必要吗？自己可以调理吗？阴茎可以再长大吗？我的问题有多严重，请权威人士帮助，最好是主治医生。万分感谢！ 问题补充： 我勃起硬度也不够，射精无力。 我戒掉手淫不借助药物治疗会好吗？

　　10.性别：男年龄：25

　　长期手淫，最近勃起不坚，不敢交女友，怎么办

　　11.戒除手淫后，多久才能治愈勃起不坚？那治愈后还能手淫吗？我现在勃起只有9-10cm啊，如果以后不手淫了，还能长多少cm呢？？？

　　12.我今年16了 有严重的手淫 几个月来明显感觉腰酸软 是不是肾亏？阴茎勃起不坚 早泄，想戒又控制不了。现在最担心的是 会不会影响我的生殖器发育！！！！ 我应该怎么办

　　13.17岁学生，2周前有次手淫后现在勃起困难，而且勃起来不硬是不是阳痿？怎么治疗？

　　14.手淫过多导致现在勃起不坚不持久，阴茎表面还有一些小疙瘩，外表体现为:身体消瘦，指甲盖上月牙小少。手淫过多导致现在勃起不坚不持久，阴茎表面还有一些小疙瘩，外表体现为:身体消瘦，指甲盖上月牙小少。指甲盖灰白色。有脚气，得过慢性咽炎。现在开始轻微掉头发。阴囊感觉有点小，紧抱着睾丸，冬天还手脚冰凉。有段时间还便秘。

　　15.我今年23岁，1个月前手淫后感到勃起无力，不坚，晨勃几乎没有，现在已经停止手淫1个月了，每个星期还遗精1次，现在能勃起，但是就是没劲，每天都试试着勃起，心理压力挺大的

　　曾经治疗情况和效果：这个月7号到三甲医院男科找主任教授看了，查了前列腺，基本正常就是有点小炎症问题不大，中药敷的喝的都给了，消炎补肾的中药都有，但是现在没什么明显效果，两个星期花了1200元了，昨天去复诊另外一个医生说我还是有点虚，又开了药叫我一个星期后再来看看。我还是个学生，这事还不敢跟爸妈说都是自己付钱，医生说这还要继续治疗，每个星期550元我自己也快负担不了，这症状还能好吗？大概需要恢复多长时间？谢谢医生了

　　16.从十五岁开始手淫，十九岁的时候某一天手淫三次，导致同日晚上与女朋友同房的过程中突然下面疲软，同房失败，当时不很懂生理知识，以为自已得了阳萎，吓的半死，惶惶不能终日，由于紧张焦虑，性功能处于抑制状态，更加认为自己不行，焦虑到极点，最悲观的时候甚至有自杀的念头，好在一个月后，身体状态恢复，再加上学习了一些生理方面的知识，解除了思想负担，性能力逐渐恢复正常。虽然后来还保持有手淫，婚后也经常在看完黄色的东西后手淫，但并没有影响与老婆正常同房，偶尔也会有碰到同房过程中，不硬甚至不举，但都能短暂调整状态，继续正常。今年春节后，出差去青海公路基建工地，在偏远地区呆了近三个月，中途老婆来探亲一个星期，其它时间 都是一个人，忍不住手淫解决问题，较频繁。有一天好几次。五月回家。与老婆同房，突然发现精力不强，开始有疲软现象，并发现性欲降低很多，一天无论采取何种方式都无法刺激举起。禁欲几天后再同房，又能成功，后来再同房又出现挺不起的现象，成功与失败交替出现，信心受到严重打击，于是现在开始完全禁欲，以求恢复。现在晚上照常勃起，也有晨勃，但硬度感觉没以前强。心理开始很焦虑，情况越来越糟糕。目前已经禁欲十五天，但却没有发现有好转，信心也不足，总给自己的心理鼓励也摆脱不了严重焦虑。

　　主要症状：

　　1、从二十岁以后就发现记忆力最差，好像四五十岁的人。

　　2、眼神最不好，看东西好像有黑点跳来跳去。

　　3、每天早上起来口苦，喉咙干燥。容易上火，口内溃疡，背上长年生小红包。

　　4、腰的部位经常感觉很空很凉，从二十岁开始白发，现在白发占了三分之一的头发了。

　　5、怕冷又怕热，经常无缘故的全身燥热感。

　　6、有时突然感觉坐立不安，心情无缘故的烦燥，经常无缘故的心发慌，总觉得心脏及胃部被什么压迫，让我透不过气似的。

　　7、阴囊经常很湿，两个球，一个大一个小。生殖器经常有下坠感等的不舒适感，射精无力，量小。

　　17.

　　主要症状：

　　1早泄 特敏感 容易勃起 硬度还行

　　2手心 脚心有汗 手脚冰凉的时候也有汗 一热爱冒汗 脸上也出油

　　3记忆力下降 记忆力减退 注意力不集中 精力不足爱发脾气易怒

　　4鼻塞 咽炎 喝热汤嗓子里有痰

　　5总是困 爱睡觉 没精神 早上起来有眼屎

　　6尿不尽

　　发病经过（请详细描述）：我有很长时间的手淫史 年轻家庭不幸生活压力大 无知晾成大错 早泄 性生活一直不满意

　　18.

　　主要症状： 阳痿 阴囊阴冷潮湿 腰酸疼

　　阴茎不易勃起 勃起不坚，勃起时龟头未能完全膨胀充血，无性冲动感,勃起角度≤90度

　　阴囊阴冷潮湿（冬天比较严重）（夜间床上比较严重）晨勃时有时无。有晨勃时趟身做缩肛运动，阴囊到肛门之间会出虚汗.大腿内测根部也是出汗

　　发病经过（请详细描述）：15岁接触手淫，有15年了。到18岁前手淫很频平均一天2，3次。有时高潮射精时阴茎内有刺痛感.。

　　18岁以后有时一天一次有时两天一次吧 。感到勃起无力了。没有15岁时勃起的那种胀痛感。精神不集中，记忆力不好。

　　22岁由于工作打电脑，经常坐着，熬夜

　　26岁结婚，于由勃起无力 房事很少 一个月2次吧。但还是对手淫感兴趣。2——3天SY一次 慢慢就有点阴囊阴冷潮湿了

　　29岁想要孩子。未能如愿。5月份去医院看了大夫，主述症状勃起不坚 阴囊潮湿.大夫当时给开了药 （复方玄驹胶囊）吃了大概是一个月吧，阴囊潮湿好点了勃起也好点！但还是硬度不够。之后去医院做了精液常规，成活率58%。大夫说60%以上正常 像你这情况也可以了，没什么大问题，到了7月中旬老婆怀上了，高兴呵呵！

　　30岁老婆怀孕期间, 手淫未间断，三天一次吧。射精后下体出汗 腰疼

　　直到今年11月初，我下定决心了，戒烟戒酒戒手淫 因大夫给我开过{复方玄驹胶囊}我在网上查了下是补肾阳的药。所以我自己私自去药房买了（金匮肾气丸）在吃 吃过两天后发现早上起床口干臭 唇热，手脚心很热，由其手心热涨 不敢在吃。

　　戒烟有半个月了，有点犯困 反应慢

　　19.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　1体虚乏力，腰酸，早上睡不醒，喜欢睡觉，少气懒言，不喜欢与人交流，喜静不喜动。

　　2性欲较低，早泄，不容易勃起，勃而不坚，勃起持续时间也短，有时还未插入就软了。射精快感不是很强烈，一半射出来，一半流出来。射精后感觉阴囊潮湿，晨勃较少且不坚硬。

　　3头发和皮肤都较油腻，脸上背上长痘，头发两鬓有白发。

　　4怕热不怕冷，较易出汗。时常感觉口干，每日大量饮水，无夜起小便。

　　5精神容易紧张，生气，烦躁

　　6其他没有，身体较好，好多年也没有感冒发烧之类的。

　　发病经过（请详细描述）：

　　有15,16年手淫史，其中有4、5年较为频繁，大概每周1次。最近2年，努力戒除，偶尔每月1次。

　　已婚有一女2岁，没有小孩前，夫妻性生活也较少，平均每月1，2次。现在更少一些。

　　以前因为久坐，缺少运动，目前已经坚持半年，每周慢跑2, 3次，每次1小时左右。感觉身体精神比以前好一点。

　　但早泄，勃起不坚没改善。

　　20.

　　我因长期手淫造成严重早泄，勃起不坚；现在谈女朋友了，心里很是担心，怕结婚后性生活不合；希望两年时间内能治好；请先生制定个治疗方案，不胜感激；

　　21.

　　性别：男 年龄：30

　　A、患病多长时间了？做过那些治疗？

　　从高中开始，到现在十多年了，以前吃过六味地黄丸，杞鹿温肾胶囊，坐珠达西。

　　B、最初是如何引起的？

　　频繁手淫，一周3次以上，或偶尔连续射两次，熬夜上网，久坐；胃肠不适小时候冰类吃太多。

　　C、现在的主要症状是什么？有何明显不适之处？

　　早泄、举而不坚、射精无力。胃肠不适，胃痛，饭后嗳气反流严重。

　　精力不足，嘴唇舌质暗红，苔厚，舌尖有紫色瘀点，面黑瘦，脸、头发油腻，食量差，食而不胖，食后不易消化，特别是吃了油腻的实物尤为明显，做过肝功，肝胆脾肾前列腺彩超，未发现明显问题。脐下压痛，且一压便有尿意。腰酸，四肢乏力，稍微动一动就浑身是汗，耳鸣，特别是在安静的环境下能明显感受到。夏天手心脚心发热。如果不手动排精，便会经常遗精，一个礼拜遗精一两次。很早已经看过戒邪淫网，戒手淫不是问题，只是经常遗精不舒服，裤子被子都搞的是精液，所以偶尔手淫排精一两个月一次。

　　D、以前得过什么病？有无住院史或手术史？还有无其它不适？

　　6岁的时候做过疝气手术，07年支气管炎住院，去年车祸住院。

　　22.SY有七年了，这两年发现勃起不坚，容易疲软，怎么办，我该怎么办？记得两年之前硬起来挡都挡不住，坚硬如钢，想软都软不下去，这两年不行了，怎么办，这两年很少SY，但撸时射得很快，手淫时第一次总是一分钟左右就忍不住射了，得连续第二次才能持久，我该怎么办？谁能帮帮我，现在的状况是不容易完全勃起，勃起不坚，勃起极容易疲软，手淫一分钟就忍不住射了，我该怎么办？谁能帮我分析，我该怎么办？我才二十一啊，我是不是早泄，性能力不行了，谁能救救我，我该怎么办？

　　23.

　　从15岁开始就有手淫历史，后来结婚了，一直没办法射精，并且最近发现有点阳痿，能勃起但不是很硬。

　　24.SY史已经很久了 小学6年级 到现在20岁 一直没找女朋友 这半年来特别频繁 每天都会一次或2次 这几天发现 勃起很困难 而且很软 几秒就射了 为了自己 为了自己以后的老婆 真心想戒。 我想问的是 如果 我长时间 不SY 这种症状会消失吗 还是伴随我一辈子

　　25.我从十五岁开始有手淫习惯，今年20岁~18岁时开始阴茎勃起不坚~那时去南阳中医院看医生说有前列腺炎开了点，前列疏通，头胞之类的药。吃了一个多月不见效果，后来又去南阳阳光医院，做了很多治疗，有~电解`高压透晰`体外电磁场`等花了一万多也没见疗效。在着以后就没在看过医生，现在我的病情越来越重~阴茎几乎不能勃起，。请问医生我的病还能治好吗~现在我很担心~

　　26.我92年的，十二岁开始sy，到了高一高二时开始出现勃起不坚，勃起困难，极易容易疲软，但我还是没有节制，只是不如过去sy那么频繁了，但一直都是这样，而且射得很快，情况一直没有改善，后来意识到情况严重，sy次数慢慢减少，但没有明显恢复的迹象啊，我该怎么办，我现在才大一啊，我这辈子是不是就这样了，能恢复吗？我现在能勃起，但跟十五六岁时相比是天壤之别啊，当时想下去都难，现在连硬度也不行了，该怎么办，我今年很少sy但情况还是这么糟糕啊，飞翔哥在吗？帮我看看，我该怎么办，还能恢复到过去吗？

　　27.众位前辈，飞翔哥，你们好。我今年26，SY也超过10年了，现在晨勃几乎没有了，勃起也不坚挺，不硬，勃起一下就软掉了。和女友一起的时候，勃起一会就软掉，好像是流出来了然后就软掉了。都不敢和女友一起了，怕她看不起。除了这些症状，其他的都没有，不腰疼，不脱发，半月板全有。我觉得我好像是阳痿早泄了。去医看了下，医生说我是精神紧张造成的。可是我晨勃都没了啊。今年底就要结婚，这可怎么办啊？还有俩个多月，都已经订婚了。我好怕，我该怎么办？昨天早上做梦射了，然后醒来发现没有射，很硬，可是手一摸，一会就软掉了。我该怎么办？戒俩个多月能改善么？我这情况还能结婚么？

　　飞翔大哥，众位前辈，帮帮我吧，救救我吧。小弟在这拜谢了。好想哭

　　28.你好Lz,我对照了下,感觉你描述的那些症状我都没有,我马上24,以前有过挺长的sy习惯,最近意识到这个问题严重,近几个月来次数减少很多,到目前为止停了有1个月左右,打算戒除.我有个疑问,感觉现在有点勃起困难,就是说如果不用手去碰的话它自己很难起来,或者说起来了不坚硬,但如果按照sy的方法做,又能恢复正常,总的来说就是不借助外力好像就无法正常勃起,请问这是什么问题,能恢复么?(现在上网偶尔遇到尺度较大图片,没有什么性趣,感觉没有一点儿冲动)

　　29.我有过一年多的手淫史，注意力不集中，记忆力也没以前好去年勃起不好，没有晨勃，去年到医院拿了点药好多了，今年到检查医生说前列腺分泌功能不是很好，上个月女朋友来我这了在外面租了房子，上个月做了十多次爱，现在没有晨勃、感觉这几天阴茎很疲软有点小，我怀疑是不是供血不足，你说怎么办我的能恢复吗？谢谢！

　　30.老师我今年17岁，sy3年了，现在有晨勃但是不坚，勃起也比较困难，下体最近有一下下面的疼痛，阳虚是肯定得了，我原来肌肉很硬现在不行了，是不是脾也虚还有时候拉肚子，然后尿尿最近变多了，尿分叉，无力，然后就是腰疼一干活就疼，需要怎么治疗？

　　31.老师，我每次ML时都很紧张，导致硬不起来，但是看片片可以硬，但是不如以前硬，撸管的时候可以硬，晨勃有时有有时没有，还有就是现在尿完以后，感觉膀胱不舒服，老感觉还有尿，我脾虚，反正就是在人多的情况下，容易感觉发热，流汗。

　　32.老师，我撸龄五年以上，现在女朋友做的时候特别难硬起来，需要用手而且硬了硬度也不好，插快了一会儿就射。。。最近两个月没做了，可还是忍不住撸，一个星期前进了这个贴吧，四天前下决心戒撸，可昨晚做梦梦到和女朋友做爱了，在梦里射了，感觉好失败好受打击，请老师帮帮我！

　　33.你好，我现在具体的症状大概这样:勃起不坚，龟头软的！手脚无力，还有最近早上起来脚一点力气都没，可是过一下就好了！另外我还有偶尔的耳鸣，比较容易出汗

　　34.手淫8年了、经常失眠、烦躁、尿频、晚上起夜两次一般、没精神、还睡不着、勃起不好、

　　35.楼主，我撸管10年，造成勃起不坚，早泄；但无尿频，尿急，大便也成型，颜色正常，头发也好，就是脸爱出油，头发油；目前以戒色半个月，以前早晨无晨勃，现在每天做固肾功，蹲墙功，慢跑3000米，注意休息，10至早餐6点；现在每天早上都有晨勃了，但是勃起不坚，而且一醒来过一会就软了，我想问问这什么情况？？

　　36.你好，老师，我sy有4年，现在不能勃起，就算勃起也不坚挺，而且一下就软了，和女朋友在一起接吻，能勃起，但会有液体留出来，经常感觉腰酸，靠右侧肾有时有点疼，有点脱头发，请问能怎么做！还能恢复吗？现在经常晚上慢跑锻炼半小时！有用吗？

　　37.因为年少不懂事，经常手淫，现在是惹了一身病：早泄、前列腺炎、肾虚。

　　症状：精神匮乏、易疲倦，腰背部隐隐酸痛，特别是早上懒觉时特别明显；尿频、尿急倒甚微弱，但阴囊潮湿、肛门稍久坐时就有坠胀感；早泄就严重了：不但勃起不坚、无力，刚进入就有想要射的冲动！前列腺炎、早泄都有治疗过！前列腺炎只能说没治断根，现在症状不明显。

　　对于早泄去年做了个阴经降敏手术，但效果不佳，而且估计现在的硬度日趋下滑，也是当时留下的后遗症。因为之前花了不少钱，却不见效果，对医院都没了信心。只希望权威医师能对症下药，我这面慢慢调理。多谢了！

　　38.大夫你好，我以前手淫，现在早泄，勃起无力，有时腰痛，是什么原因，用什么方法可以快速治疗除根大夫你好，我以前手淫，比较频繁有三年。现在早泄，勃起无力，有时腰痛，早上很少有一柱擎天。是什么原因，用什么方法可以快速治疗除根。

　　39.以前有偶尔手淫的习惯…后来有女朋友就少了…有时做的时候感觉只要一停下刺激就马上会软，（戴套套的时间都…）尴尬死了……但有时候看到刺激的东西它自己又会硬起来很硬那种……我才十九啊，医生，我该怎么办？

　　40.我自13、4岁就开始手淫了，后来在16岁的时候，忽然勃起不坚了。其后停止手淫，以为可以自行恢复。后来的几年里，平时对阴茎进行简单的刺激都可以勃起，但是勃起硬度不如以前，以前可以勃起120度以上，现在只有90度多点了。

　　41.手淫又5 6 年了现在硬起来硬度不够，之前去看过西医吃了金水宝胶囊 癃闭疏胶囊等等 前列线治好了，因为手淫戒不掉效果不是很明显，这种情况严重吗 治疗贵吗 需要多久呢？

　　42.你好 我从十三岁开始有手淫这个习惯到现在已经有五年了 最近感觉勃起时间短了 硬度也大不如前 请问现在戒掉有用吗？

　　43.手淫有五年左右，两年前出现尿频，现在勃起不硬，现在二十岁，戒除手淫五个月了，感觉恢复效果不大，如果恢复的话，可以服用六味地黄丸吗，还有健身的话是不是也有效？

　　44.从高一开始手淫(不过不怎么频繁），进了大学到现在（3到4年了），每天手淫，有时几次。

　　现在的问题是勃起没以前那么硬，要受点刺激才能勃起，正常晨勃。以前看见或想到刺激的东西就能勃起，现在不能了。以前不怎么关注的，是突然看了说长期手淫会引起勃起障碍后开始关注，现在没事就担心自己。

　　45.睡眠不好，入睡难，易惊醒。最近面色也不太好看，无精神头，易疲倦。有时无晨勃，手淫时勃起正常，射精正常，性交时不刺激难以勃起，勃起不坚，勃起不插入会迅速疲软。26岁，有手淫史，较频繁。

　　46.患者，24岁，以前身体良好。自从三年前开始手淫，现在阴茎其硬度大不如前，勃起持续时间也不如以前，勃起后一会就感觉有点软了。原来手淫一天能射好几次，现在射一次两三天内都有疲劳感。有时手淫感觉射出来了，其实什么也没射出来。这是什么病况啊，我大学刚毕业，还这么年轻，不会很严重吧.

　　47.手淫有5，6年了，比较频繁~一开始并未感觉什么，可是最近和女朋友有次尝试做爱，发现进不去，而且一会就软了，勃起一会就会软，而且不是很硬...但是现在还有晨勃...我现在在吃六味地黄丸调养...有一个星期没手淫了，我想知道戒除后会好吗？

　　48.初三有了手淫习惯，到现在10年的时间，现在包皮长，有时候手淫完，睾丸微痛，但有时也没有，勃起有些困难，时间也比较短5分钟内。经常感觉没什么精神和力气，这样会不会导致不育，能否做爱时间变长，我好担心啊。

　　49.我今年21，手淫7年，大概每月5次。半年前我通过手淫发现了勃起困难，勃起不坚，于是我减少了手淫次数，后来就停止了手淫，现在还是那样。我在海拔4000以上的高原呆了两年，现在还在高原，请问会不会和这高原环境有关呢？

　　50.手淫过度最近一个多月每天至少一到两次，然后发现勃起困难，勃起不坚，请问，戒除手淫可以恢复么？有晨勃，但是也不是很硬。想知道是不是戒除手淫了会好起来，吃六味地黄丸有用么？

　　51.?本人20岁，以前长期过度手淫约两年，几乎天天手淫，导致现在一下症状，滴尿，没有明显晨勃现象，勃起硬度不佳，轻微摩擦会导致勃起，手淫射精时间短，射精结束明显背后腰部酸痛，怀疑过前列腺炎，检查过没太大问题，现在已经有近两年不手淫了，滴尿也恢复过，但手淫后又会滴尿，阴天下雨也比较明显，还是勃起较软，比较担心阳痿，早泄问题。

　　52.我手淫有7.8年了。上大学前手淫比较克制，一切都还正常。上了大学后，买了电脑。克制不住自己，经常看些色情东西，所以手淫比较频繁。现在毕业有半年多了。在煤矿工作，在大山里面很无聊，所以天天上网，几乎天天手淫，每次手淫后都想打自己两耳光，但就是戒不掉。现在阴茎勃起困难而且不坚硬，夜尿频繁。偶尔有晨勃也不坚硬，全身乏力，舌苔发白，面色苍白无血色，手脚心出汗，额头也有了皱纹。很像肾阳虚。阴茎勃起不坚去年就出现了，但是没在意，时好时坏，现在严重了很害怕。张医生，我很害怕，我才23岁，我害怕以后。。。

　　53.我今年23岁，我从04年开始学会手淫，有点过度，现在感觉性欲低下，勃起不坚，需要用手刺激才能勃起，并且强度不行，一松手就会变软，还有手淫时射精无力，就像流出来的一样，本人没有过性生活 。吃过一个月的海马补肾壮阳丸和玄驹胶囊，吃过后我感觉效果不是很明显，情况和以前基本差不多。能恢复到以前的状态吗？是不是还要吃药，治愈后如果结婚是不是很容易反弹。

　　54.手淫勃起不大好 曾经治疗情况和效果： 32岁 去年11月到今年二月手淫较多 勃起快 硬度也好还没完全勃起 就可以完成射精 快感可以 真正的性生活没有过 交了女朋友发现聊天时经常勃起并有透明液体流出 那段时间性冲动频繁 经常流出粘液 之后很少手淫 有一天晚上想手淫发现波不起来 休息了几天又好多了 但是时好时坏 有时勃起一会儿软了 不知道怎么回事 现在还是白天不自主流出一两滴透明液体 坐着会阴不舒服。

　　55.我13岁手淫，以前不知道手淫过度的危害，几乎每天一次，今年20了，现在不在手淫了，但效果不怎么样，很少有晨勃现象，勃起不坚，时间较短，如果是手淫过度引起的性功能障碍，通过中药治疗可以康复吗？

　　56.我手淫了4年 18岁 刚才没事看了看性知识 才发现危害

　　我手淫4年了 刚才看了之后 我才去实验了下

　　发现 勃起不硬 龟头软 有的时候1天 1次 有的时候1天想搞 2 3次

　　这是阳痿 早泻的症状吗 我不想去医院 能治疗吗？

　　57.我今年21岁。老是手淫，完了又有负罪感。总害怕自己会因此患病。。最近发觉阴茎勃起没有原来那么硬了。而且会有尿滴白现象。但是早上起来有时候都是硬的害怕以后结婚会影响性生活。想知道自己是不是手淫过度得了前列腺炎之类的？

　　58.我20开始手淫，差不多有1年了。以前天天手淫一次，后来次数越来越少，阴茎现在不能勃起，有时勃起也比较软，然后一会儿就软了。

　　59.我今年虚岁18，缺少运动，平时就害羞，手淫5年了，最近总是无法勃起，就算勃起也不是太硬，最多也就是一分钟！

　　60.我有手淫史8年时间了而且是过度手淫，有时一天都有2次，现在导致阴茎勃起不坚而且龟头好象萎缩了一样没有正常皮肤那样有光泽象有邹纹一样，勃起时有16CM疲软时候有7CM就是龟头小的很，是不是海绵体受损导致的啊？

　　61.初中开始至今有六年的手淫习惯,半年前发觉勃起困难,现在几乎很少勃起,勃起时无力时间也不长,射精是流出来的,每次完事后会腰酸，小便时偶尔感觉尿不尽,请问这种情况怎么治疗，会是肾虚吗？前两天去二甲医院看过,医生说是前列腺炎,可我感觉除了小便外,并无其他不适。

　　62.22岁，未婚，我手淫有四年时间了，而且比较频繁，几乎每天都有，最多一天四五次，偶尔会有性生活，但每次体力不支阴茎就慢慢变软了，最近发现阴茎比以前小了，请问是不是海绵体受到了损伤？

　　63.我今年23岁有长期手淫史,但不是很频繁，现在手淫时只能维持1至2分钟,性生活时间也很短 感觉很敏感 勃起硬度不坚挺 以前时时间和硬度都很好，现在慢慢不行了 硬度也很差,时间也很短了。

　　64.由于手淫的问题已经困扰我5,6年了.精子已经从原来的白色变成了现在的淡黄色.有的时候还像水一样.阴茎感觉也变小了.没有以前那么坚硬了.不知道是不是身体出毛病了.有时候小便还尿不干净.加上冬天脚很难暖起来.曾经吃过2个月的六味地黄丸.可惜没有坚持吃下去.而且手淫的恶习也没有彻底戒掉.

　　65.手淫8年 现在23岁 无性生活 早晨晚间都有勃起 可是和女人在一起时勃起不稳定有时可以勃起有时不可以尝试过几次做爱都没有勃起或是勃起时间硬度不够 有时手淫后腰疼 有时下腹不适 不过过几天症状又会消失 请问大夫戒了手淫后可以勃起恢复么？需要戒多久？

　　66.我从初中时有手淫的习惯，距今好几年了，前几天手淫过后感觉身体很疲惫食欲下降，查了查和肾虚的情况差不多这今天压力很大，现在感觉勃起无力，我压力很大，怎么办？

　　67.本人男25周岁，有长达八年的手淫史，有时候甚至一天一次，自从有了性生活后就感觉自己勃起不是相当相当硬，但是可以正常性交，在本院做过前列腺常规检查，因时间问题，没有来得及做其他检查，然后在辽阳市人民医院做过，B超，检查过膀胱，肾脏，前列腺，尿检，均无异常，但是就是勃起不坚，手心热，人老爱犯困。

　　68.你好，我有8、9年左右的手淫经历。经常感觉精神状态不好，注意力不集中，记忆力不好，晚上睡觉手心脚心容易出汗和有尿频，尿黄，身体虚。左腰痛，因为以前伤过，骨头没问题，这个不知道是不是肾虚还是腰肌问题。半年前想和女友做爱，还没进入就射了，勃起不坚，坚而不久。后来意识到问题，开始戒掉手淫，平时锻炼身体，锻炼PC肌及跑步，锻炼腰部。感觉精神比以前好，但是有时勃起还是不够硬。在戒掉手淫前去医院检查过前列腺和阴茎勃起硬度，都有些问题。请问这是引起的肾虚吗？是肾阴虚还是阳虚？除了锻炼用什么中成药比较好？

　　69.今年23.因为手淫出现勃起不坚，耳鸣，很瘦，手脚发凉出汗，白天没精神。

　　70.手淫5 6年了，一个月之前感觉勃起不坚了，不知道是不是手淫导致的 我才21岁，现在跟女朋友性生活的时候也不坚了，请问陈医生我应该吃点什么药？

　　71.初一的时候开始手淫，现在大四，算算也有十年，现在情况，就是阴茎勃起需要用手才能勃起，勃起硬度还可以，但是不用手立马就不行了，另外还没有晨勃，感觉身体也比较虚，动不动就出汗。没有治疗，是想戒除手淫，可是我担心会不会硬不起来，所以每次去弄，弄了又控制不住，所以又手淫。

　　72.手淫很久，勃起无力，阴茎敏感，有早泄症状。勃起没以前有力了，没以前大了。脚冷。晕，意志力不强，恍恍惚惚的，出冷汗。判断力思考力减弱，手淫4年多了，今年19。

　　73.16岁开始手淫现在18岁了，现在经常出现头昏、无力、早射，举起不坚，多梦。还没去医院检查过。

　　74.有多年的手淫史，我是在一次手淫后阴茎迅速软化，之后就勃起困难的，现在阴茎短小，睾丸小，阴茎有时候还有硬硬的感觉，精液也很稀薄。

　　75.您好，之前有一次手淫的过程中突然软了，之后手淫基本就不能勃起了。有时候夜间醒了有勃起，有时较硬有时不怎么硬。手淫基本不能勃起，或者勃起不硬很快又软下去。

　　76.之前有手淫，一个月十多次，手淫了三年，现在勃而不坚了。戒掉手淫会恢复？希望自己可以好起来，或吃点药。

　　77.今年26已经结婚生子 但是一直没有戒除手淫的陋习，明白手淫的危害 就是不好戒， 最多的时候一天三四次，经常做户外运动，以前年轻的时候 手淫之后 做完户外没有感觉 身体不适 但是最近感觉身体很虚 腰疼 和媳妇做爱勃起不坚 有时没有欲望，麻烦问一下 现在决心戒除手淫 还能恢复吗？我这属于阳虚还是阴虚 吃六味地黄丸管用吗 都六年了还能恢复如初吗？

　　78.今年21岁，手淫五六年了。手淫的时候勃起不坚，射精过快。有时候有晨勃，还没有过性生活。到医院检查说是海绵体充血不足，龟头敏感，说要做手术，我怕手术不安全没效果。能服用什么药调理吗，不做手术可以吗。戒掉手淫能自己恢复吗。好烦啊心情总是好压抑，帮帮我 求求你了。

　　79.男22岁，因几年前手淫导致现在的勃起不坚，射精过快差不多有一年了，自己吃过前列舒康感觉强一点不过不吃又恢复原样了，想问一下这是怎么回事？怎么才治愈,治愈要多长时间！大约要多少钱！您能不能帮帮我！

　　80.有4年的手淫史，现在手淫总是很快就射精了，射出的精子还不少。阴茎勃起硬度不行，一点都不坚挺。请问我这是什么疾病啊?该注意什么啊？

　　81.我手淫有好几年了，而且以前经常看情色电影，以前看得时候勃起的很硬，现在却根本没感觉了，手淫的时候能勃起，看情色小说有的时候能勃起，但勃起不坚，在勃起后容易流精但不多，早上的话有时候有晨勃，我这是怎么回事问题大么，需要做些什么检查。

　　82.男 22岁 手淫有5年了 多的时候每周都有3-4次 少的时候每月几次 现在感觉勃起不坚 强度不够 有时还需要用手刺激 想做爱前也明显感觉勃起程度不够。

　　83.患者男，18岁 以前有频繁手淫的历史 从13岁开始.最近发现晨勃经常没有了。 而且经常勃起了不长久 马上就软下去了.并且勃起的硬度也不够.

　　84.我今年25岁了，手淫有好几年了，现在导致勃起不挺也不坚，而且偏像左下方，性生活时间短，射精也无力，曾经用中药调理过，时间比以前提高了，但还是达不到高潮，勃起还是不挺。

　　85.我今年18岁，手淫6年，几乎一天一次，最先开始时一次有十几分钟，然后慢慢的变短，现在只有一分钟了，硬度跟以前差远了，感觉特别敏感一碰就想射，感到手脚无力，没有精神，记忆力减退，也没有了晨勃。

　　86.手淫过度，四肢无力，勃起困难但有晨勃，晨勃不硬软，勃起时间不长，角度不够。平时刺激勃起时不硬很软，腰有点酸，我才22啊，我好后悔，我要彻底戒掉手淫每天晨跑玩跑能恢复从前的状态吗，能好吗。大概要多久。给点办法吧 。

　　87.本人二十岁，手淫这个坏习惯好几年了，就是去年开始很频繁的手淫，我现在阴茎正常的时候只有四五厘米勃起的时候十一厘米左右而且不是以前那么硬了，也没以前那么长了，怎么办呀？

　　88.我今天26岁了，手淫有好几年了，有时候一天一次，有时候一个星期一次，导致出现了勃起方面的问题，还有发现阴茎出现了褶皱，像皱纹一下，以前没有这种情况，就是手淫以后才出现的，到医院去看了一下，医生没说什么，只是说没事，哎，不知道该怎么办。

　　89.您好，我是一名男性，今年23岁。青春期至今有手淫史，次数比较频繁，大概两三天一次。最近感觉阴茎勃起不坚，尤其是跟女朋友在一起时，虽能勃起但明显感觉硬度不如以前。 有时有晨勃，但是不如前两年勃起的力度坚硬。睡眠也比较浅，无其他症状。

　　90.每次手淫不射也会软，每做一次爱要休息一段时间才能再次硬起来，龟头会软，尿频，阴茎根部偶尔手淫后会阵痛，脸上还有痘。我想知道到底能不能治好，我现在基本没有锻炼是不是也有关系，我要去医院检查需要做哪方面检查，我吃六味地黄丸和金贵肾气丸行吗？我去年下半年一直在吃枸杞，会有帮助吗？

　　91.您好，我有10年的手淫史，2年前发现不能正常勃起要触摸才可以勃起而且勃起不坚， 现在和女友同房时感觉不坚而且几乎不敢动，一动很快就射了。

　　92.我平时可以勃起，但是做爱的时候勃起效果不好，勃起不硬龟头充血不足，手淫过多不易勃起或勃起不硬是阴虚还是阳虚？

　　93.我以前经常手淫，后来感觉勃起有问题了，就去医院检查，检查结果是得了轻微的前列腺炎，医生也给我开了点沙星的药物，但现在的情况就是受到异性的刺激就感觉勃起很慢，无力，充血也慢，勃起也不充分，也很容易疲软，这是不是阳痿了啊，现在心里压力很大。

　　94.本人现年21岁，去年8月一次洗澡清洗阴茎时意外的学会的手淫，一开始没留心，只是觉得好玩，后来成瘾了，频率平均一天一次，每次时间都不是很长，这样持续了大概8个月，经过努力终于戒除了手淫，可是，发现阴茎明显没有原来那么敏感了，经常处于下垂状态。以前早上醒来特别特别硬，现在好软，而且勃起的时候也明显没有以前那么长那么大了。医生建议吃六味地黄丸，我吃了一个月，但不见效。昨天洗澡时想看看药效怎么样就试了一次，结果很容易就射了，而且射的很少，射的也不远，记得第一次射的时候射的好远！

　　95.我今年18岁，手淫4多年了，现在勃起无力，很勉强。我很恐惧，但是也克制不了，救救我吧医生，我的心里负担很重。

　　96.我29岁，从15岁起有手淫经历，初期比较多，一星期3-5次，后来逐渐减少了，去年头一次跟女性房事，出现性举而不坚，在带上避孕套后，还未进入就软了下来！！

　　97.十多年前手淫,上网熬夜,好酒,三年前开始感觉身体发虚，看黄色的东西也没有什么性欲冲动，手淫射精正常，房事时却兴盛不大，中途软掉，并且虚汗太多,后来基本比较难勃起。

　　98.高中时候开始手淫，原来很频繁，基本每天都有，现在精神不是很好，精力不足,头晕,兴奋时有液体流出,早泄,记忆力差,兴趣减退,小便无力,身体发困,关节酸痛,眼睛干涩，不灵活,两个肩膀到上臂肌肉僵硬。和女朋友做爱进入就射，无力再勃起。

　　99.从14岁开始手淫，当时在农村不了解这方面的知识...一直到21岁了解到长期手淫会导致阳痿.早泻。后来就慢慢戒了...今年和女友同居发现勃起困难而且时间比较段..刚进入就射了，没有快感..每天早上有晨勃.....在网上看了不少这方面的文章才了解到自己的病情.

　　100.连续两次以小时的手淫后阴茎麻木疲软，此后就一直勃起不坚。有晨勃，但晨勃也不坚。，一次正常勃起也没有过。缺乏信心，勃起不坚后至今一年半仍有手淫，几乎1天1次。以前8年手淫史，一天一次左右，但以前一次都只有几分钟，勃起功能正常。现在开始逐渐戒掉手淫了，大概3,4天一次，争取以后都不手淫了。现在感觉很害怕，不知道过度手淫会不会对神经造成永久损伤导致勃起功能再无恢复可能。我打过罂粟碱，注射后仍勃起不坚。查过前列腺炎，没有炎症。性欲比以前稍减弱，但好像还是很强，和女人在一起时有冲动但阴茎却不能勃起或勃起后很快疲软。不知道手淫会不会造成永久的器质性损害呢？

　　101.以前一次手淫后包皮水肿，然后就出现勃起不坚，后来还发现了早泄，都是一分钟不到就射了，很久没有手淫了，可是很少勃起，现在都没啥欲望，也没晨勃，吃过疏肝益阳草胶囊，没啥效果。很多年了。

　　102.飞翔哥，我不知道怎么了，手淫导致阴茎疲软，提不起劲，就算勃起，也是过段时间就软了，我该怎么办，是戒还是去医院…求解

　　103.由于长期手淫导致腰酸，掉发，性欲下降，勃起不坚。今年20岁，该怎么办，求助啊！

　　104.我从初一就开始手淫，到现在我29岁了，有十五六年了，那时不知手淫不知道不好有时一天好几回，多了一天7到8回，后边知道了就是也习惯了吧，很难不手淫，现在我很难勃起，就是勃起也硬度不够。

　　105.手淫七年，勃起不坚无力，食欲很好，晚上小便多、2年多。吃过一段时间中成药，六味地黄丸金匮肾气丸什么的，都是以开始感觉可以，后来没什么效果，去看医生，他说我肾气不足偏阴虚有虚火。

　　106.目前无性生活，手淫大概9年了，读书时老是勃起，很难软下来，手淫比较频繁，上次和女友那个时发现勃起无力，无法插入，感觉对性没有以前那么敏感，勃起时龟头也有点软，而且时间也不长，似乎有点肾虚的感觉，老是浑身无力，脾气烦躁，容易出虚汗，之前检查前列腺有轻微炎症，刚吃完药准备去复查，可感觉下面还是不够硬，有时阴茎还有点缩在一起的感觉，常态5厘米，勃起11厘米算是正常，请问我该怎么办才能恢复到高中时的硬度？

　　107.以前手淫，现在勃起不坚，阳痿早泄，早上勃起一会软了。刚开始去检查的时候白细胞++，卵林脂小体少许，其他的正常。后来就物理治疗过，大约过了10天左右去复查了下，结果是白细胞+，卵林脂小体++，其他的正常。医生开了前列康舒胶囊，伊姆萨克片。年龄22岁，可能有两年了，勃起不坚，阳痿早泄，早上勃起了一会就软。

　　108.您好！我想请问一下我已经长期性手淫了4年了而且有时候一天都会手淫好几次！而且现在阴茎已经感觉到了变短而且有时候非常的软！我很恐惧！而我爱上了我现在的女朋友我希望以后可以让她幸福我们想要宝宝！如果我现在开始戒掉手淫那么以前长期手淫的危害会自己好吗？

　　109.看了很多人的帖子，说说我自己。我今年二十四岁，九一年生人， 我是从幼儿园开始撸的，到现在记不清有多少个年头了。当兵回来，慢慢的症状就出来了，勃起不坚，短小，有过两次不愉快的性经历，第一次不管怎么刺激都不勃起，第二次是正常勃起 但是一戴安全套就萎了（不是射了）。渐渐开始自卑，不去找女朋友。

　　我长的很帅，就是这几年一直在发胖，痘痘什么的我从来都不长，也许因为胖和下面短小，很自卑。

　　110.撸史十二年了，刚开始时一天一撸或一天几撸，现在基本上都是平均三天一撸，现在二十四岁了，身高体重方面都算标准180cm 74kg 。那里长度15-16.5之间，直径4.5 ，现在发觉勃起硬度不够，而且每次撸完，都会变得精神力完全不集中，做什么事情都不进脑袋。每次都说撸完这次不撸，可是都是一接触到黄就撸，没有决心去戒过，在吧上逛了两天，发现我以前人特别开朗阳光，也正因为是撸后，才变得自卑和内向的。现在真的好内疚，不知道自己能不能坚持。

　　111.我每天都手淫，现在非常害怕，因为勃起的时候是软的，很害怕怎么办，还有救么，需要看医生么？

　　112.有六七年了，以前很频繁。现在勃起不坚。老走神。才19。怎么办啊。现在不怎么撸了。

　　113.现在说说症状，鼻翼两侧总是有死皮。皮肤不太好，痘痘是周期性的长。有白头发，但不是很夸张很多的那种。平平时不出虚汗，感觉自己火太旺，一年四季手都是热的（但是手心很少出汗）。然后每次撸完感觉腿软。完了有时候感觉勃起不坚。

　　114.我去做包皮被医生骗了，做了断背术，怎么办？之前只是勃起不坚不持久，尿频，偶尔腰疼，无其他症状。

　　115.sy3年导致勃而不坚现在17岁 射的时候肚子左边有点小疼 尿多 每天坚持锻炼 多久能好？

　　116.sy有个七八年了吧，有时候多有时候少的，平均一个星期4,5次吧，平常自己早上也起来锻炼，和对象做的时候有时候2,3分钟，有时候10多分钟，但是唯一的毛病就是勃而不坚，这是什么情况，平常应该注意些什么，谢谢

　　117.手淫5年。现在勃起不坚。有时候硬。勃起慢。用手扒拉才能勃起。意淫不能勃起。戒撸需要多长时间才能恢复。还能恢复了嘛？

　　118.手淫有5年，勃起困难，没有性欲，去市一院看了，说我肾虚，吃那个补天灵片，吃了俩星期了，怎么没一点效果？

　　119.楼主你好，本人深受SY其害，最近才开始幡然醒悟，不知是否还能把身心调整回来？初中开首手淫，最初一星期1,2次吧，有时候多3,4次，也有时候天天都有，大概到现在8年了。现在的症状是勃起不硬，以前还是很硬的，2,3月前发现勃起但硬度很差，捏上去都是软的，就最里面才是硬的，感觉长度也没之前的长了。SY能好几次但行房事每次只能一次，时间也就7,8分钟。现在真心戒色戒撸。

　　120.我撸了六年了记得最厉害时是初三 一天一次， 后来，很多年过去了，发现鸡鸡变小了 勃起总是不硬，时间也不长 还没小时候好，现在一和女朋友在一起就 勃起不了，软软的，还会刘出液体，而且如果太过激情 蛋蛋会特别疼，求助啊。

　　121.手淫四年，不定时撸管，撸的疯狂了一天数次，不然就几天一次，现在勃起不坚，最近已戒撸，每天吃核桃，有锻炼身体，期间还有吃过生力胶囊。

　　122.尿频，SY射的快，不易勃起，勃起不坚，心里压力大，我才20岁，担心是不是已经废了？

　　123.三十岁，十年，尿等待，尿不尽，频道，腹股沟隐痛，勃起不坚，去医院检查，各器官均无异常，是肾虚吗？怎么调养？

　　124.本人sy五六年了，一星期撸两三次，现在的症状是尿频，有时候阴囊潮湿，还有就是腰部有时候不舒服，勃起不坚。晚上有时候起来一次，有时候不起，前两天刚戒撸一周，没忍住，又撸了一次。还有前列腺炎。看上去脸无精打采。我该如何改变。

　　125.我感觉勃起持久度没有以前那么久了， 不刺激的话，20秒左右就软了， 而且勃起感觉没以前那么坚硬了！ 怎么办？

　　126.我不记得撸了多少年了。有时候撸。有女朋友就房事。以前感觉自己很强很猛。最近一年感觉勃起无力。甚至勃起困难。很担心。求拯救！

　　127.19岁，撸了六年，还是挺频繁的，现在发现勃起不坚。后来开始戒了，已经戒了50天。现在不易勃起，有点担心。但侧躺的时候勃起还可以，平躺或其他姿势就不行了，勃起就是充血变大，但硬度不够。本人消瘦，平时手脚很爱出汗。求各路高人支招，有什么恢复勃起状态硬度的方法，这次下定决心要恢复！

　　128.本人25岁了。SY年头得10年了。最初手淫是不想洗床单内裤。不想遗精。后来成了习惯。以前打篮球热爱运动。那时候就是出汗多。以为汗腺发达。所以没当回事。24岁性欲旺盛，还没女友。所以疯狂SY，一天一次。不撸就难受。但已经知道是不好的行为了，所以有时克制。一周三四次。今年终于遭了报应。有点不举。但撸撸还能管事。就是不知道真办事还管用不。现在在吃六味地黄丸。维生素Ｅ。说说症状。龟头包皮连接褶皱处有几个小疙瘩。出汗厉害。长痘一长就长大的。很影响形象。小弟弟很臭。但没有其他症状。我不吸烟不喝酒的。有时左腰处会轻微疼痛。大便前几天稀了好多回。有时浑身潮热。我还有救么？该怎么办。新人。固肾功是怎么回事？

　　129.鄙人现年25，撸龄十几年了吧。小时候不懂事，还没发育之前的事，有次睡觉前随便搓着玩，结果射了..我到现在还想不通，还没发育呢，射出来的是什么。。后来初中开始，偷看家里的黄片撸。。一直到如今。频率不稳定。有时一个月来一发，有时连着好几天，我每天只撸一次。 说句丢人的话，我只交过一个女友，还在10年的时候分手了..至今不超过10次爱爱..... 我的症状，勃起不充分，貌似有点早泄。对未来没有方向，老是迷茫，没有冲劲，没有恒心。我听朋友介绍来到这里。。得知危害这么大...我怕了！

　　130.手淫二年二三天一次。现在睡觉不好。手淫硬不起来。晨勃有但不硬。年底要结婚了。还有机会恢复吗？

　　131.十八岁，sy五年了，就前年的时候撸的比较狠，其他时间频率都不高，现在戒了十天，无不良反应，没怎么看过黄，次数不超过五次，遗精不好说，至今还是处男。我的症状就是精神有点萎靡，经常流汗，冬天的时候手脚冰凉，黑眼圈比较大，呈青淤色，最要命的就是小弟弟变小了，勃起不坚，运动后完全就不能勃起。

　　132.撸了五年了，今年20岁，私下有欲望的时候，会很硬，硬很久，就撸了，觉得自己挺正常，应该对以后房事没多大影响，结果找到女朋友后和女友行房事，却发现下面勃起没有想撸时硬，软的也快，女友得不到满足，很自卑，这是啥情况啊？

　　133.能否回到从前一样挺?从11岁开始撸，现在21，可是现在不怎么挺了，就像棉花一样软，哎，不知道从现在戒色能好吗？？是不是我废了?

　　134.我今年24，sy大约12年了。最近半年头发有点白。勃起时间明显短了，没有以前硬了。明显的肾阳虚的表现。气虚不足。 我看到漂亮的气质好的MM总是把持不住自己想法。yy多了也是纵欲过度。我控制不住自己的心.

　　135.我从三年前开始接触到手淫，之前一直不懂，然后也没有人告诉我sy多了的话对身体不好，尝到了舒服之后基本上每天都sy，都快持续三年时间了。现在的症状就是，明显勃起长度比sy之前短一大截，疲软，时常感到腰酸。我戒了好多次都没有能够真正戒除sy，最长的一次坚持了两个多星期。本人今年21周岁。由于这方面的问题，一直没有自信找女朋友。真心希望自己可以戒除这个害人的东西！

　　53.不真实感、如梦如雾（17例）

　　解析：不真实感考虑神衰的症状表现，手淫伤到一定程度，是会出现神经衰弱的症状表现。另外，其他一些神经症也可能出现不真实感。

　　1.主要症状:我19岁一次手淫,手淫之后就去看书学习了,然后突然出现精神不集中,而且很不集中.第二天早起我看东西有一层白雾一样,持续了两个星期,白雾才消失,我去医院验过肝功,血常规,总是西医能做的我都做了,都没问题,我这个是怎么回事,而且总是全身乏力,有时候感觉自己在做梦一样.

　　2.手淫10年从12岁，一周3，4，5次记忆力下降，感觉是神经衰弱有不真实感，意志消沉，还能恢复到以前的状态吗？恢复要多久？

　　3.我整天就像在做梦一样活着没有真实感有频繁手淫史。从初三就开始了 初一染上了手淫的恶习 挺频繁的 自从头昏昏沉沉以后 做什么事都不专心 记忆力下降了 不爱和别人说话 稍微一运动就一头汗 现在有时候会尿出好像精液的白东西 喝了好多药 没有好转 有的医生说是脾肾虚 有的医生说神经衰弱 现在我读高二了 但由于头不舒服我就休学了 有的医生说我学习压力大 但我没觉得压力大 因为我们学校不是太好的高中 我现在不知道该怎么办了 特痛苦 特别害怕阴天 希望医生能帮我找出病因。

　　4.我出现了严重的不真实感，就像活在梦中，去医院确诊植物神经紊乱，我估计这是长期手淫熬夜引起来的，有不真实感的报个到吧，互相鼓励

　　5.手淫这十几年，从这几年开始这种不真实的感觉越来越强烈，这种感觉来的时候心里感觉发焦，越想摆脱这种状态，心里久越烦越难受，这到底是什么原因造成的？我很苦恼。

　　6.手淫十年很频繁现在头脑不清醒感觉不真实，记忆力下降，反应能力下降思考能力下降，注意力不集中，射精都是流出来的，精液里有果冻状的小块颜色有点黄透明的，阴囊阴茎白天是缩在一起的摸起来很凉很硬，晚上在被窝里能松软一些但还是不是很大，手淫后或温水洗阴茎阴茎会正常大小，硬起来没以前大，而且举而不坚，手淫很快射了没什么快感，最近没晨勃好几天下面没有硬过，阴囊好像也没什么精液，吃过五行衍宗丸，壮腰健肾丸，金匮肾气丸，安神补脑液，头脑不清醒有略微改善。交个女朋友我都不敢碰她，我很爱他可是我怕我这方面不行，更别提结婚了，我都不敢去想结婚我想知道我有什么问题，吃什么药可以恢复如初？

　　7.19岁，我有手淫习惯，现在头脑不清醒 每天像做梦一样。

　　8.手淫5年了，两年前开始大脑不清醒，一开始觉得没什么问题，就不管他它但是到后来就越来越不清醒了！ 期间没有停止手淫 还伴有耳鸣 早泄。 整个人就像在做梦一样，现在已经影响到工作了。该怎么办！

　　9.手淫频繁，感觉脑袋里有层雾，头脑并不清醒。请问怎么回事?该如何改善

　　10.我16岁，手淫过度，现在头脑不清醒，像做梦一样，持续了一年多了，还耳鸣，能不能吃点什么药解决啊？

　　11.手淫10年从12岁，一周3，4，5次记忆力下降，感觉是神经衰弱有不真实感，意志消沉，还能恢复到以前的状态吗？恢复要多久？

　　12.从初三就开始了 初一染上了手淫的恶习 挺频繁的 自从头昏昏沉沉以后 做什么事都不专心 记忆力下降了 不爱和别人说话 稍微一运动就一头汗 现在有时候会尿出好像精液的白东西 喝了好多药 没有好转 有的医生说是脾肾虚 有的医生说神经衰弱 现在我读高二了 但由于头不舒服我就休学了 有的医生说我学习压力大 但我没觉得压力大 因为我们学校不是太好的高中 我现在不知道该怎么办了 特痛苦 特别害怕阴天 希望医生能帮我找出病因。我整天就像在做梦一样活着没有真实感。

　　13.我出现了严重的不真实感，就像活在梦中，去医院确诊植物神经紊乱，我估计这是长期手淫熬夜引起来的，有不真实感的报个到吧，互相鼓励。

　　14.我19岁一次手淫,手淫之后就去看书学习了,然后突然出现精神不集中,而且很不集中.第二天早起我看东西有一层白雾一样,持续了两个星期,白雾才消失,我去医院验过肝功,血常规,总是西医能做的我都做了,都没问题,我这个是怎么回事,而且总是全身乏力,有时候感觉自己在做梦一样。

　　15.头昏沉耳鸣，整天脑袋不清晰，感觉在跟别人在另一个世界一样，特别难受，发病前撸过一次，早上起来就这样了。难受呜呜呜呜，打死不撸了。

　　16.后脑发紧，感觉带了紧箍咒一样，看到该勃起的时候不会勃起，反而身体里发痒心跳加速，不真实感，感觉跟外界世界隔了一堵墙。是伤精导致的么？

　　17.手淫至少有十几年，肾虚，反应迟钝，智商严重下降，注意力经常不集中，眼睛就像多了一层膜，看东西没以前清楚了，还有一些很烦的病，看见陌生人就紧张，吃饭都不出去了，叫外卖。一直在宾馆呆着。最近连续三天都在撸，练车都没去。练车经常被教练说，我是练得最差的一个。开车本来就要反应快，手和脚协调好，（我是手动挡的）明天我去练还是不练好。

　　54.肠炎案例（19例）

　　解析：肾不好，五脏六腑都会不好，因为肾藏五脏六腑之精华。慢性肠炎，在中医来讲，就考虑为脾肾阳虚的可能。

　　1.身体很虚弱，四肢无力，嗜睡懒言，长期手淫，前额脱发，面色发白，有早泄现象，精液发黄。经常上夜班，慢性肠炎，浅表性糜烂胃炎十二指肠溃疡，里脊后重，便有血味，无规律腹泻，腹胀，整个肠胃有阵痛。平日抽烟不喝酒。感觉整个人精气神都没了。求帮助治疗。

　　2.首先感谢各位前辈，我今年22岁，撸龄15年，现在症状有慢性结肠炎，直肠粘膜松弛，内痔，耳鸣，头晕，没劲，感觉自己苍老，像30多岁的人，过完年时开始戒的，期间破戒8次，每次都是11~12点之间破的，而且是迷迷糊糊半梦半醒所迫，有时真想狠扇自已耳光。

　　3.我染上了手淫的坏毛病，从此一发不可收拾，沉迷在手淫带来的快感中，平均每天1-2次，一晃就是10年，去年春节，我突然腹泻，大便不成形，次数多，去医院做肠镜发现乙状结肠距肛门20CM处略显水肿，偶见针尖样溃疡，大便有隐血和红白脓细胞。现在已经一年了，虽然一直吃中药，但是大便还是不成形，期间手淫几乎没有断过，现在我的症状是，大便像烂泥，很怕冷，手脚很冰，尿频，不爱喝水，前段时间推腹，敲打穴位，足底，好像也没什么作用。我想问一下 ，我这病是因为过度手淫引起的吗？

　　4.为什么我的慢性结肠炎平时还好 但是只要手淫就会左腹难过.肚子咕噜噜.手淫1次还好2次就难过了，我平时2天大便一次，大便粘、烂，人也瘦。172CM 才106斤。

　　5.我12岁开始手淫，开始不知道危害，后来反应有点迟钝，比如打篮球抢篮板时就反应不过来，后来得了结肠炎，最近才知道是交感神经紊乱引起肠液胃液唾液分泌的少，所以口苦，浅表性胃炎，和结肠炎总治不好。年初看了中医内分泌科，医生的药很管用，吃了结肠炎就好了，可是我一手淫就马上复发，而且去年开始还有手淫后头晕，头痛的症状，请问我应该看什么科，怎么治疗这个手淫引起的神经紊乱呢？谢谢！

　　6.手淫过度导致频繁腹泻如何治? 每次手淫后的第二天 就会出现腹泻,还有特别怕冷,不敢吃辣的和冷的食品或饮料,吃了后就会腹泻.我想这不是普通肠炎引起的,而且持续了好几年了.我想多少跟我手淫有关,如果是肠炎,我以前也看过医生,吃过很多种药还没有治好.23岁, 男,偏瘦.希望医生能帮忙解答.

　　7.我今年才19岁但是一身是病这些都是该死的手淫造成的，我14岁可以SY 到现在由于近两年SY过度造成肾虚我平时经常两边腰疼肚子涨疼 大便时肚脐下面一点很疼 一天大便3-4次拉出来都是粘液不成体、而且人足见消瘦、无精神四肢无力、失眠、而且尿多、大概隔几分种就要尿尿每次都滴几滴、我以前还以为只是肾虚但前几天腰疼的难受我去药铺看医生我跟医生说我腰经常疼医生摸一下我的腰问我腰疼同时肚子会不会疼我说会，然后他就帮我把脉，看我舌头和看眼睛就说是结肠炎，然后就开了9包药给我，说吃三天饭后吃一包，吃完在去他那看。我的症状算不算严重？ 是先治结肠炎在治肾虚吗？多久能治好结肠炎？ 结肠炎是不是禁止喝酒吃辣啊？ 特别是辣一吃就肚子疼要拉粘液状的东西 拉完就肛门地方有点疼，酒我喝了两杯52度的酒当天没什么问题第2天也跟刚才情况一样 我知道SY的危害度我已经下决心戒SY不会让这可怕的恶魔在危及到我的健康 还有能不能告诉我 我这症状禁止吃什么食物 ？适合吃什么食物？

　　8.14岁开始手淫 厉害时候一个月二十多次 现在32岁肾阳虚肠炎，怕冷， 四肢无力，立贴戒之！！！

　　9.过度手淫四五年，现在慢性胃药和直肠炎，有四五年过度手淫习惯，三四年的便秘现象，近两年经常喝酒吃烧烤，一年半以前生活沉沦不堪，一年前长期焦虑，压抑和悲观情绪，现在身体严重虚弱，从原来的125斤现在105斤，手脚冰冷，四肢无力，消化不良，头晕眼花，性情暴躁，容易发怒，到处求医无解，请求医师想想办法。

　　10.我十六岁了，手淫三年了，十五岁得了一年肠炎，个子只有162，请问还能长高吗？

　　11.过度手淫会不会导致慢性肠胃炎…本人有消化不良,便秘的症状,然后去医院检查,医生说我有慢性肠胃炎…有次看中医,一个老医师把完脉就问我有没有手淫史…我很纳闷,所以想问问,因为过度手淫导致肾虚会有便秘的情况,那会不会导致肠胃炎呢?

　　12.我手淫过度，慢性结肠炎，长期久做现在全身酸痛，浑身无力，体力非常差，冒汗，走不动路，右膝关节水肿较重。

　　13.我有4年的手淫史了，近年来几乎一天手淫一次。大概一个月前开始大便频繁，（一日3-5次）当时以为是肠道出问题了，到医院咨询医生，医生说可能是肠炎，开了肠道消炎药和补脾益肠丸。吃药的过程中还是一天一次手淫，病情一直不见好转。并且大便开始蓬松，浮在水面上。之后我在网上查阅相关资料，觉得很有可能是手淫过度引发的脾虚。10天前我戒了两天手淫并且买了一盒补脾益肠丸吃，2天后病情基本稳定了。第三天手淫后再次大便蓬松，大便次数不频繁。这几天两天一次手淫，大便有些稀。

　　14.我身体很虚弱，四肢无力，嗜睡懒言，长期手淫，前额脱发，面色发白，有早泄现象，精液发黄。经常上夜班，慢性肠炎，浅表性糜烂胃炎十二指肠溃疡，里脊后重，便有血味，无规律腹泻，腹胀，整个肠胃有阵痛。平日抽烟不喝酒。感觉整个人精气神都没了。求帮助治疗。

　　15.我手淫有5年甚至更久,近两年老是早晨起来肚子疼,上厕所,便后有缓解,吃辣的,凉的,喝酒,第二天早晨必犯病.以前去看病,大夫说我得了结肠炎,开了10副汤剂后有好转,今年夏天又犯病了。

　　16.我今年25岁.之前一直有手淫史..现在做爱不到一分钟就会射精.舌头两边有齿印.而且我有肠炎之前吃了一些中药但没有太大的效果.,主要是大便不怎么成形.吃了刺激性的东西容易拉肚子有人说是因为肾虚引起的...感觉比较怕热,汗特别多.请问吃什么药效果会比较好.是肾阴虚还是阳虚..有人说吃五子衍宗丸还不错.能不能吃啊？

　　17.我有手淫史，十年了，最近又得了慢性肠胃炎，身体消瘦十斤，就是感觉浑身没劲，上班老迟到，睡不醒，手脚冰凉，气短，心慌，人多了说话结巴，脸红，掉头发，气色黄。我是怎么了？有方法调理吗？

　　18.我手淫3年了！17岁现在有很多病如肠胃炎、头痛、腰酸背痛、咽炎、眼睛干等，都读不成书，我也不敢告诉父母，请问我该怎么办？该吃什么药？

　　19.撸管史8年，现在21岁，肠炎，肠动力不足，痔疮，肌肉酸痛，嗜睡，精神萎靡，肥胖。

　　55.齿痕舌、裂痕舌（10例）

　　解析：中医讲齿痕舌，多属脾虚，舌的边缘见牙齿的痕迹。多因舌胖，即舌体较正常者稍肥大而受齿缘所压而致。裂纹舌主病：热盛伤阴，血虚不润，脾虚湿浸。《辨舌指南》认为平人之舌无纹，有纹为血衰，裂纹多少深浅，反映血衰之甚微。肾为五脏之根，手淫伤肾，全身都容易出现失调，中医望闻问切，肯定会反应在舌苔上。

　　1.有一段时间因为SY我还闹肚子，每天早上看舌头都有齿痕舌，后来戒了两个月好了，这东西太害人了，我不敢再手淫了，也不知道什么时候SY完轻拍右边睾丸还有些疼，上面还有跟粗的血管不SY血管就没那么粗，我想我是有精索了，飞翔大哥如果我戒掉手淫我能变好起来吗像正常人一样生活？

　　2.主要症状：

　　头晕脑胀，身体疲软虚弱，困倦，大便稀，尿频，嗜睡。舌白苔多，齿痕多。食欲下降，口干，喜欢喝水。

　　发病经过：

　　06年手淫伤精后，一直没有恢复。08年彻底戒了手淫。这几年，身体状态时好时坏，吃了一些中药，没有彻底恢复。

　　2011年修养一年，在2011年10月，11月遗精两次。结果症状反复，回到修养前的糟糕状态。

　　2012修养一年，到2012年10，11月遗精两次。症状又恶化，回复到修养前的糟糕状态。

　　2013年修养一年，到2013年11月，遗精两次，症状再次恶化。到现在已经4个月，吃了一段时间桂附地黄丸，效果不明显。

　　3.手淫过度，现在记忆力下降，有点阳瘘，早泄，小腹感觉不舒服，尿频，大便有些时侯感觉便不净，阴囊潮湿，舌头有齿印，舌苔有些烂，腰腿酸,现在正在针灸，医生说我是气血两虚，针了有十多天了，阴囊不象以前那么潮了。

　　4.我手淫6年了，已经戒掉1个月了 已经看中医服药1个月了，医生说我 肾虚，有点前列腺不好，我皮肤也有病，以前我是 无晨勃 勃起不硬，舌头齿轮型，肥大，皮肤晚上瘙痒一抓就以道道突起的痕又红，大约30分钟才消失，洗完脸，脸上红 干 热，大约3分钟才下去，乏力，尿频 尿分叉 精子少 耳鸣，看中医一个月以后，现在的我，晨勃时有时无，勃起硬度一般，舌头肥大好多了 还齿轮型，脸还红但是好很多了，皮肤还是抓痕，乏力好了，尿频偶尔有，尿分叉是快结束时候才分叉，现在精子多 粘稠 乳白色，我马上结婚了，我担心自己怕勃起不来，很担心。

　　5.手淫频繁 舌头肥大 有齿痕 嘴有时有异味，身体消瘦 172公分 56公斤 手淫频繁 舌头肥大 早上起床舌头上会有薄薄一层白色舌苔 有齿痕 嘴有异味 小便后有时会流出一点尿液，1年前做胃镜查出浅表性胃炎 并消化不良 大便不成形 去过2家中医院 说脾虚 开了汤药和参苓白术散 效果不明显 后吃三九胃泰 胃康灵 整肠生 已经好转 几乎正常 就是有些打嗝 。

　　6.十四年手淫史，尿频，颜色清，无勃起，头紧晕，记忆力减退，易疲劳，舌头有齿痕，舌苔淡白有红点 舌根苔后，胀尿都无法勃起，脚底疼，怕冷，尤其脚掌总是冷，吹风都通。 大便无规律，色黄，不成形，量少。手心脚心出汗。稍一运动大汗淋漓，腰部空痛。以前烦躁易怒 现在少气懒言。皮皮肤松弛。以前头发很油，2011年开始不油了。睡眠很差。感觉快死了 还能救吗？

　　7.2003年手淫，后来过度，发现头发变稀，后来经过几年，终于戒掉，2007年到现在一直在寻医，吃药，汤药丸药都吃了不少，最近两三年一直在中国中医科学院中医门诊部就诊，吃过汤药，现在连续吃丸药也已近一年时间，吃的是知百地黄丸和七宝美髯丸、龙胆泻肝丸。目前的症状难受时还是感觉脸热、冒油。运动时脖子以上脸部很容易出汗、舌面有裂痕、腰部以下有时隐隐约约的不舒服，感觉不好形容，尤其出去办事走路或站得时间久了，就更不舒服，好像还是腰酸腿软，没有精气神一样，感觉好像元气不足，总想找个地方歇会。目前早上和晚上感觉好些，白天要差些，尤其出去办事更甚。目前已没有了燥热感，舌面也由红变白了些，但还有裂痕，遗精也不很频繁了，比较稳定了，整体已经比四五年前强多了。但近一年身体仍旧时好时坏，好一段时间，又坏一段时间，好的时候感觉好自己像正常人一样，坏的时候又很悲观了。有段时间头发也不怎么掉了、也不怎么冒油了，现在又好像掉得多了，又开始冒油了。

　　8.我21岁男性 舌苔有齿痕有一点裂纹冬天手脚凉大便曾经不成形 额头头皮油多 拔罐罐内有水珠 2年内经常手淫，头皮毛囊炎反反复复一年半了，吃过西药，中药 反反复复，而且现在吃的炒菜放油极少，也吃拌菜，很少吃肉，也吃很多蔬菜水果！

　　9.我撸了4年、脸腿浮肿、舌头有齿痕、黑眼圈、没精神、嗜睡、口干、嘴唇干裂、、我还不想死、救命啊、我一定戒！

　　10.今年二十六了！SY十四年了身体太弱了！症状头鸣，头蒙有紧缩感，身体乏力，胃痛打嗝，腰腿疼，呼吸困难，心悸，手抖身颤，忽冷忽热，舌头有裂痕。

　　56.猝死案例（15例）

　　性交猝死

　　是指由于性行为引起的意外突然死亡，又叫“房事猝死”，中医称为“脱症”，民间又叫“大泄身”。它不但包括性高潮期间的突然死亡，也包括性行为后的死亡，发生此症之前男女双方都无预兆及精神准备，因此往往缺乏预防措施，使人抢救不及。这种病症来势凶猛不能等闲视之。

　　常见原因有

　　西医：

　　①极度兴奋、激烈,心脏病发型。心脏性猝死多见于冠心病。由于性交时过度兴奋引起急性心肌梗塞而猝死。脑血管意外。老人多为高血压、脑动脉粥样硬化而引起的脑溢血、蛛网膜下腔出血；年轻人因先天性脑血管畸形、动脉瘤而引起蛛网膜下腔出血。。（中医对该病所下之剂为疏风散热，破瘀活血之药，由此可见，是病有极大可能是心脑血管意外。在这一点上，中医与西医的对是病因道的观点，不谋而合）

　　②体素虚弱，不堪重负型。此症多因房事无节、纵欲过度、气阳虚脱、医治不及时导致紧急死亡。

　　③交合失常，被逼受迫，死于非命型。夫妻拥抱接吻时，双手搂住对方颈部外侧中段，颈动脉窦的压力感受器受压，轻的可导致心率减慢、血压降低，重的可导致反射性心搏骤停致死(见颈动脉窦受压窘迫症) 　　中医：妇人月事之时,行鱼水之欢，最易得是病。男女皆可得之，而多见于男。马上风，马下风，风风夺命！（某网油曰：在最欢畅的时刻，生命嘎然而止。犹如一首华丽的乐章，气氛叠加到高潮，刹那间一片寂静。接下来的是，一方有气出无气入，驾鹤西去，令一方则吓得屁滚尿流连滚带爬）是以茅山上清开山祖师老道陶宏景所撰《延性养命录》一书有云：“房中之事，可以延年寿益寿，亦可以杀人。譬之水火，知其用者可以养生，不知其用者立死。”古人言简理明，之于是事之利弊，可谓洞若观火，一针见血。《黄帝杂禁方》有曰：“妇人月事未绝，而与之交合，令人得病，白驳也！”《女科经纶》又曰：“妇人疳疮，属月事行房，浊流阴道。”。马上风，属急性，若强救不当，立死。马下风，属慢性 　　症见：掌生红圈，掌布红筋，长强亦之有圈。圈口若闭，命乃休矣！ 　　大罗金仙，亦回天乏力。

　　病机：

　　二人游戏之后，肾气虚亏，又因热或流汗，腠理开泄，而以冷水沐浴或当风乘凉，乃致风邪乘虚而入，径侵肾脏。医典有云：热则迫血妄行。经血乃离经之血，血无热不妄行，有热方可妄。（脾失统摄，气失固摄，寒凝血瘀亦可导致出血，视情况而定…）故经血亦有热毒，经血之热与风相搏，由阴器而入血分，日久热蒸，而腐血败肉，化成淤血，内痈，气滞…终致逐成隐患。今亦多有男青年于冷水浴中行飞机之事，而致是病。行事后1－2日病发。常有酒徒，醉以入房，汗出当风或沐浴冷水而罹病者，数矣。多谢后世人，谨慎守规章。患者欲寐，怕风，发热，脉见沉微细，面红为戴阳，邪入肾而腰腹疼痛。清-周学海《读医随笔》：“中风者，津液为风所鼓动而外泄，外虽润而内实燥。若加之温邪，或误投麻黄附子细辛汤等辛温发散之剂，便有鼻干，舌燥，唇红，面赤如醉，空窍生烟之患。喻嘉言谓‘伤风小恙，亦有戴阳。总由真阴素亏，风热熏灼，津夜一经蒸腾便为之枯竭，而不能上腾，以至呼吸逼迫，燥状万千耳。治伤风者，断不可不佐以清润。伤风，伤寒，汗之太过，或为亡阳，或传为阳明内实。汗之不彻，身肤作痒，面色正赤。”编辑本段诱因　　中医：劳逸失度；醉以入房；房劳；精神大紧张 　　西医：③存在有低血镁的因素，如饮食过分精细、节食、吃肉类与脂肪过多、剧烈运动、长期服用洋地黄类强心药与利尿药等。

　　案例：

　　1.台湾今日新闻报道，日本宫城县一名男高中生日前被发现下半身赤裸的在家中身亡，经县立医院诊断后发现，疑似是精囊分泌过度，过于兴奋导致心肺功能停止。也就是说，该名少年在家自慰过度，害自己“精尽人亡!”根据宫城县立医院验尸结果显示，该名少年在一天内至少有超过5次以上的自慰射精，或是长达10多个小时的马拉松式自慰，过度刺激下，造成他的心肺功能不堪负荷而身亡，堪称“精尽人亡。”根据日本媒体报道，事实上，“精尽人亡”这样的死法在日本不算少见，占12岁到16岁之间的青少年死因0.3%，换算成实际数字，每年约有200至300余人，而且还有成长的趋势。但也由于这种死因通常会被判定为猝死，因此应该有更多的日本青少年可能死于“自慰过度。”

　　2.19岁少年做爱时忽然猝死

　　在房东眼里，他是一个开朗活泼的大男孩。几天前，他满心欢喜地从深圳把女朋友接到长沙，不幸却突然降临----

　　次日凌晨1时许，小辉在出租屋内与女朋友发生性关系时，突然猝死。医生分析，小辉的猝死可能跟高温与疲劳有关。而一份长沙市120中心统计数据显示，从6月1日至今，180多例病人高温晕倒呼救，170多例心脑血管疾病病人就诊或住院。肥胖、年老多病、久病卧床、坐月子女性尤其要防范高温意外。

　　女孩凌晨大喊“男朋友不行了”

　　事发地点位于长沙市马栏山一栋出租房里。

　　眼下的天气格外酷热，直到凌晨1点多钟，住在四楼的出租屋老板郭女士仍无法入睡。她正准备到楼下乘凉，突然，从五楼咚咚跑下来一名女孩，语无伦次地喊着：“快帮帮我，我男朋友快不行了!”郭女士认出，这是新房客小辉的女朋友小芳(化名)，神情十分慌张。

　　房东忙跟着小芳跑上楼，出租房内的一幕让她倒吸一口凉气：小辉上身赤露，下身仅穿着一条裤衩躺在床上，身体一动不动，嘴里只有出气没有进气了。

　　她立即拨打了120急救电话，并立即和小芳对小辉采取一些简单的急救措施。

　　性关系过程中突发意外

　　小辉的租房里没有装煤气，不可能是煤气中毒导致意外。郭女士问女孩到底发生了什么事情，女孩的回答让她大吃一惊：“她说当时她和小辉发生性关系过程中，发觉小辉剧烈动作忽然停了下来，整个人沉重地压在自己身上，一动不动，她轻轻推开小辉，没反应。她有点害怕了，努力推开身上的小辉翻身坐起来，小辉倒在床上纹丝不动，脸色煞白，口吐白沫。

　　小芳害怕了，赶紧跑下楼来找我们。”几分钟后，救护车赶到现场。“病人脸色发白，嘴唇很干，气息微弱，我们判断他发病时间已有10分钟。”急救医生一边对小辉进行抢救，一边火速将小辉送往附近解放军163医院。随后，小辉被医生宣布不幸死亡。

　　3天前刚从深圳把女友接到长沙

　　16日上午10点多钟，记者来到小辉出事的出租屋内，被子、衣服等物品洒落一地，显得十分凌乱。出租屋老板郭女士在一旁解释，小辉家属今天上午过来整理过，搬走了一些东西。小辉最近才调到这边做汽车销售的，以前在老家那边工作了几年。小辉租下我房子不到一个星期，签了半年的合同，记者看到，小辉床上和桌子上摆放着汽车销售书籍和杂志，在小辉实习工作的日志上，详细工整地记载了从6月10日到15日跟销售老师学习的情况。记者随后发现，工作日志上缺了6月13日这一页。

　　“就是那天去接的他女朋友。”郭女士说：6月12日晚上，小辉拿着一条脏裤子对我说，第二天急着要穿，要我帮忙洗一下。我就问他为什么不自己洗。

　　他一脸幸福地说，晚上要去深圳接他女朋友。我跟小辉接触的这几天里，发现小辉比较开朗活泼，是一个不错的男孩子，就爽快地答应了。

　　前天下午，小辉带着女朋友回来了，还高兴地给我做了介绍，昨天工作之余带着女朋友出去玩了一会，回来时两个人都挺开心的，没想到凌晨发生了这样的意外，心里挺难受的。

　　3.

　　东方今报12月19日报道 男子在宾馆与情人幽会时猝死，家人坚持认为男子猝死的宾馆也有责任，并向宾馆索赔一百多万元。昨天，双方协调有果，宾馆赔偿男子家人一万元。

　　39岁的李刚（化名）为河南南阳市卧龙区陆营镇人，12月15日下午1时许，他用身份证登记后入住南阳市工业路的某宾馆，当晚9时左右死在入住的房间内。

　　据南阳市车站公安分局有关人员介绍，李刚入住后电话约情人小微来此幽会，下午5点左右，李刚与小微发生了当日的第一次性关系。此后，李刚外出买来小菜和葡萄酒，两人在房间内吃过晚饭后，再次开始做爱。小微向警方供述，两人第一次做爱时间大约为40分钟，第二次李刚使用了一种叫“延时王”的湿巾，大概做了20分钟，他突然呼吸加剧，大张着嘴巴，双眼圆睁，一头栽倒在她的身上。小微赶紧给朋友打电话，称“李刚心脏病犯了，快拿速效救心丸来”，朋友赶到后一看阵势不对，就拨打120，但李刚再也没有醒来。

　　警方调查得知，此前，李刚与小微已保持了一年多的不正当关系。李刚的弟弟介绍，警方勘查现场后转告他们，李刚系猝死，排除了自杀、他杀和投毒的可能性，但并没有向他们出具书面勘查结论。李刚的妻子也称，李的身体一向很好，没有心脏病史。17日下午，李刚的家人向宾馆提出索赔，认为李刚之所以能带着情人在宾馆幽会，是宾馆审查把关不严造成的，应当承担赔偿责任。李刚的家人向宾馆开出了一张高达100.1660万元的索赔清单。宾馆一位姓竺的负责人则称，李刚之死与宾馆无关，不应承担赔偿责任。他说，李刚的入住手续齐全，他们也按规定程序进行了登记，而且宾馆规定会客的时间为晚上11点前，与事发时间并不冲突。昨天，双方经过最后协商，宾馆赔偿给李的家属一万元。

　　4.

　　女大学生百口莫辩：校外同居的男友性猝死

　　2005年11月20日，武汉某高校紧急下发通知，勒令在校外租房居住的学生三天内全部搬回校内宿舍，紧接着开始执行每晚的寝室查铺点名制度，对于夜不归宿的学生进行行政处分。一时间，部分学生被弄得手忙脚乱。租房的学生对此极为不满，抱怨校方的心血来潮。

　　满腹牢骚的学生并不知道，校方紧急通知的背后还有鲜为人知的突发事件——11月18日，该校一名学生在校外租的住房内发生了命案。要亡羊补牢，校方这才发布了紧急通知。但对于命案的具体情况，不管是当事人的家属还是校方，均三缄其口。

　　辗转找到死亡男生的女友后，我们揭开了这件让人瞠目结舌的奇异命案……

　　灾难降临校外同居的男友突然猝死

　　曹阳来自浙江温州，家里有规模不小的家族企业，作为家里唯一的继承人，父母和爷爷奶奶对他几乎有求必应，进大学报名的时候，他已经开上了自己的小汽车。一表人才，再加上经济基础雄厚，曹阳顿有魅力，得到不少女生的青睐。

　　大一下学期，曹阳终于从众多女生中挑选出了自己的女友——自己同班的杨蕙然。杨蕙然来自湖北恩施，大巴山的水土使得她特别灵秀，皮肤光滑白皙。与娇生惯养的城市孩子不同，她很能干，也很独立，对轻浮男生的追求不屑一顾。

　　杨蕙然的脱俗和冷淡偏偏吸引了曹阳，在他狂轰滥炸的爱情攻势之下，杨蕙然最终被他打动，两人于大二时确立了恋爱关系，自进入大学，曹阳就没在学生公寓住过一晚。初次报到时，送他前来的家人就帮他在学校附近的一个小区以月租1500元租下了一套两居室豪华装修的房子。曹阳每天开着车往返于学校和小区之间，享受着自由的生活。进人大三后，在曹阳的坚持下，杨蕙然答应也搬到小区居住。于是，两人早上一起去学校，放学一起回家，开车前往超市购物，下午一起在家做饭，俨然一对小夫妻，过起了校外同居生活。同居之后，两人的私生活也越来越开放。曹阳有时会在网上下载国外的A片调剂调剂生活。初时，杨蕙然还害羞拒绝，可在曹阳信誓旦旦的甜言蜜语下，女孩子的矜持慢慢被打消，正当年少、精力旺盛的他们孜孜不倦地享受着对方的身体带给自己的愉悦和快感。殊不知，一场劫难正在悄悄来临……

　　2005年11月18日，星期五，两人正好下午都没有课，于是一起开车去家乐福逛了半天，买了一些肉食和新鲜蔬菜，决定一起回家做晚饭。杨蕙然在厨房忙碌的时候，曹阳打开电脑在一个色情网站下载了一部最新的A片，打算作为晚上的调剂节目。

　　到了晚上l0点多钟，随着播放器的开启，让他们血脉贲张的镜头顿时展现出来。看到一半，两人都抑制不住内心的火焰，躺在了电脑前的地板上……地板冰凉，杨蕙然几次提醒曹阳回去卧室，都被正在兴奋状态的曹阳拒绝。突然，杨蕙然发觉曹阳的剧烈动作忽然停了下来，整个人沉重地压在自己身上。几分钟过去了，曹阳还是一动不动，她轻轻推推曹阳，没反应。她有点害怕了，努力推开身上的曹阳翻身坐起来，曹阳软软地倒在地板上纹丝不动，脸色煞白。杨蕙然害怕了，赶紧去摸曹阳的胸口，惊恐地发现对方竟然连心跳都停止了。情急之下，杨蕙然赶紧拨打110，110人员很快唤来急救车将曹阳就近送进了医院。然而一切都晚了。强心针和电击都没能挽回曹阳的生命，医生确诊他已经死亡，死因极有可能是心脏的问题。具体死因还需进行尸检鉴定。看着几小时前还生龙活虎的男友被蒙上白布推向太平间，杨蕙然再也控制不了自己，一下子瘫倒在医院的走道上。感情骤然结束，即将面对众人的猜疑、质问……自己该如何应对？医院在曹阳死亡后，马上将这一消息通知了校方，校方随即通知了曹阳的家人。法医拿出的尸检结果让校方尴尬无比：死者生前有性行为，死因为突发性心肌梗塞，确定为在性生活中过于兴奋导致心肌梗塞猝死。 ，曹阳的父母在保安花园清点儿子遗物的时候，发现了电脑里为数不少的A片以及曹阳和杨蕙然亲热时抓拍的视频照片。丧子之痛而致急怒攻心的他们情不自禁地将儿子的去世迁怒到杨蕙然的“不要脸”和对自己儿子的“勾引”上。儿子没了，自然也不能让那个“小狐狸精”好过。

　　恼羞成怒失去儿子的父母决定报复

　　出于保护杨蕙然的目的，校方在第一时间让她搬回了学生公寓。但曹阳的父母对校方的这种做法表示了强烈的不满，并威胁校方，如果不告知儿子女友的名字、专业的话，就将此事闹到媒体，让学校对学生管理的疏漏和不作为付出代价。

　　在曹阳父母的强硬态度下，校方终于作出让步，告诉他们曹阳的女友叫杨蕙然，以及她的专业，并再三劝说他们：曹阳的死亡只是意外，和杨蕙然并没有关系。但曹阳的父母要求校方出面，安排杨蕙然和自己见面，说必须和她面谈一次。

　　当杨蕙然得知曹阳的父母要见自己的时候，她有一种发自内心的恐惧。她已经从曹阳的口中得知了他的家世，也明白曹阳的家人把他看得有多重。虽然曹阳的去世并不是自己的责任，但毕竟是在和自己亲热的时候发病的。自己该如何面对曹阳父母的责难和质问？

　　尽管胆战心惊，杨蕙然最终还是鼓起勇气在校办会议室坐到了曹阳父母的面前，看着面前两位本应神采飞扬但现在因为悲哀而满脸颓丧的长辈，想起曹阳对自己的好，她的眼泪也忍不住流了下来。

　　可是，曹阳母亲的话顿时让她如坠冰窟：“哭给谁看呢？你害死了我家阳阳，还打算在我们面前扮演受害者博取同情吗？”杨蕙然顿时呆住了，她没想到自己在曹阳父母的眼里竟会是害死曹阳的元凶。激愤之下，她倔强地回嘴道：“你弄清楚了，所有同学作证，是曹阳主动追求我的。”见杨蕙然还敢顶嘴，曹阳的母亲也冲动起来，口不择言道：“你别在我面前装纯洁，你心里明白阳阳发病的时候跟你在做什么。”杨蕙然顿时语塞。是啊，毕竟曹阳是在那样一个时间发病的，自己又怎能脱得了干系呢？

　　见杨蕙然不吱声，曹阳的母亲还意犹未尽，好些不好听的话语滔滔不绝地喷涌而出，言语中的侮辱味道也越来越重，并最终牵扯到了杨蕙然的父母身上，指责他们没有教好女儿……一开始，杨蕙然还极力容忍，希望曹阳的母亲发泄一通以后能解气，可听着对方的辱骂无休无止，还涉及自己深爱的父母，杨蕙然忍无可忍了，说：“你也在自己身上找找原因吧，据我所知，曹阳的病遗传几率很大，真要追根溯源，你这个当妈的才应该负责……”，这下可捅到了曹阳母亲的软肋上。曹阳的母亲的确是个心脏病患者，根据医生的建议，她原本是不适合生育的。可为了留下后代，她冒着生命危险生下了曹阳，自己在医院休克了三天两夜才转危为安。医生说孩子受到她的影响，心脏会比普通人脆弱一些。因此，从小到大，家里一直把曹阳呵护得无微不至。本以为孩子大了，身体好了，心脏应该也更强壮.却不料曹阳的心脏最后还是没能抵抗住激情时分的强烈刺激。丧子之痛加上杨蕙然一语中的，曹阳的母亲不得不面对自己一直回避的残酷现实 ——遗传病。双重刺激之下，曹阳的母亲忽然一口气喘不上来，昏厥过去。一直没有出声的曹阳父亲见妻子也出了意外，赶紧抱起妻子就往校医院跑。看着又是一片慌乱，杨蕙然只觉得茫然。得知儿子死讯的时候，曹阳的父亲一直保持着冷静，就算在知道了儿子的死因后，作为一个男人，他也明白这个意外并不是杨蕙然的责任。可是，当杨蕙然三言两语激得妻子也心脏病发，被送进医院抢救的时候，他再也冷静不下来了——他知道，如果不好好整治一下杨蕙然让妻子出口气，她的病恐怕还会严重。他不得不开始策划报复行动。

　　他一个电话召来温州的几个能说会道的女亲戚，然后向她们耳提面命。因为自己又闯了祸整天在公寓惴惴不安的杨蕙然做梦也没想到，一盆盆脏水已经备好，正要迎头向她泼来。

　　百口莫辩最受伤的女生走投无路

　　11 月28日，星期一。杨蕙然刚走出学生公寓准备去教室上课，一个陌生的女人忽然扑上来，不由分说就给了她几记重重的耳光，破口大骂道：“你小骚狐狸，床上害死了人，还有脸装作若无其事的样子去上课？”一听到这么火爆的内容，路过的学生顿时轰地围了上来——虽然大家都知道杨蕙然的男友忽然去世，但因校方保密，只知道死因是心肌梗塞，却不知具体内情。杨蕙然窘迫到了极点，几次想转身跑掉都被对方死死拉住，随着围观的人越来越多，将四周挤得水泄不通，对方这才放开了手。杨蕙然四顾，找不到一条退路，又羞又急的她顿时不知道该如何是好了。，面前的女人并没有放过她，更加绘声绘色地声讨起来，说就是因为她用色情电影勾引男友和她做爱，不顾男友的身体需索无穷，这才导致男友病发身亡……杨蕙然想反驳，却不知该如何启齿。

　　周围嗡嗡的议论声越来越大，看着围观的同学讶异、鄙夷、好奇的眼光，杨蕙然顿时觉得自己仿佛赤裸地站在大家面前，悲愤交加中，她终于选择了最好的逃避方式——晕了过去。同寝室的同学将她扶回了寝室。悠悠醒转后，杨蕙然泪流满面：身边那么多同居的同学，为什么偏偏只有自己摊上了这么不幸的遭遇，不仅失去了心爱的男友，还要面对这样的责难和侮辱。自己为什么就这么命苦啊？

　　害怕出门再遇到类似的侮辱，杨蕙然连去教室上课也不敢了，只好惶地躲在寝室里。可是，辱骂并没有停止，对方还知道了她的寝室，竟然堵在她的寝室门口继续污言秽语。杨蕙然只好关上寝室门，用被子死死捂住自己的耳朵。可是，就连她自己也知道这不过是掩耳盗铃——对方的辱骂并不是骂给自己听的，而是骂给自己身边的同学听的。那些素不相识的女人的污言秽语让杨蕙然听了恨不得一头撞死，而同寝室的同学看她的眼神也从最初的同情、关切、愤愤不平变成了冷漠、鄙夷和漠然。她知道，已经有越来越多的人相信曹阳的死亡是自己一手造成的，自己已经成为众人心中Y D的代名词。，对于杨蕙然的被恶意攻击很快引起了校方的注意，他们再三跟曹阳的家人交涉，但曹阳的父亲根本不理睬，回答很干脆：“诽谤罪是指捏造事实，并公然损害他人人格、名誉，情节严重的行为。如果传播的是真实的事实，则不构成诽谤罪。我们并没有无中生有地编排什么，虚假内容败坏她的名声，我们只是将阳阳死亡的真相说出来而已。如果这一切是假的，她大可以去法院告我们。”

　　校方哑口无言。的确，曹阳家长的行为无法构成犯罪。再说如果此事闹上法庭，必将更加闹闹嚷嚷，弄得人人皆知。为了缓解杨蕙然的压力，校方建议她先休学回家，等风声过后再返校上课。学校派车把杨蕙然送到长途车站，寒风凛冽中，她心如死灰，自己的事情已经在校内传得沸沸扬扬，就算曹阳的家人放过自己，自己还真的有脸再回来吗？

　　杨蕙然虽然休学回家，但对她的攻击并没有就此中止，战火反而从武汉蔓延到了她的老家恩施。曹阳的父亲很快就将杨蕙然的家庭住址打听得清清楚楚，在武汉让杨蕙然无地自容的声讨大军随即浩浩荡荡飞到恩施，准备向杨蕙然发起新一轮的进攻。

　　杨蕙然没敢告诉父母自己是回家休学，只说学校为了预防禽流感暂时放假10天。她打算在家呆10天以后一个人再回武汉找一份工作，租房住下来，等待风波平静。

　　一死一疯两个家庭的痛由谁来承担？

　　可是，第三天早上，当她搀扶着母亲一起上街吃早饭的时候，人群里忽然有个女人向她冲过来，劈头盖脸就是一顿与在武汉如出一辙的辱骂。杨蕙然的母亲有些意外，好脾气地劝道：“你是不是认错人了？我们都不认识你的。”“哦，你就是杨蕙然的妈妈吧？你怎么教女儿的？你女儿在学校勾引男同学上床，搞得别人死在她身上，这才被学校休学退回来的。难道她没有告诉你吗？”杨蕙然的母亲当然不相信自己的女儿会做出这种事情。对方于是掏出一沓打印的照片扔到她脸上——这是从曹阳电脑的视频抓图打印出来的，是曹阳与杨蕙然亲昵时的画面，不过，这些照片都没有出现曹阳的正面，但一眼就能看出画面上的女孩子就是杨蕙然。

　　杨蕙然的母亲只瞟了一眼，全身就开始无法控制地发抖。“看清楚了吧？这就是你的大学生女儿，做出这种伤风败俗的龌龊事……”对方的嘴巴仍在不停地开合，看着身边围观的人群中那些多年来的老邻居、老朋友、老同事，杨蕙然的母亲用颤抖的手狠命给了女儿一记耳光：“你个不要脸的东西，给我滚！” 呆若木鸡的杨蕙然被这一记耳光打清醒过来，泪水狂涌着拨开人墙，漫无目的地狂奔而去，她不知道天地之大，哪里才是自己能够安身立命的所在……

　　当杨蕙然的父亲终于在城区一个偏僻的角落里找到女儿的时候，曾经清纯美丽的杨蕙然已经换了一个人，她目光呆滞、全身上下都散发着臭气。嘴里还喃喃着：“我没有勾引他，我没有害死他……”——她，精神失常了！，杨蕙然的父母老泪纵横地将杨蕙然送进了人民医院精神科，医生确诊她是因为过度刺激导致短暂性的精神分裂，只要治疗得当，在一年内应该可以完全康复。见报复行动已经大获成功，曹阳的亲属终于放过杨蕙然返回。但女儿蒙此奇耻大辱并导致精神分裂，杨蕙然的父亲愤怒了。他前往学校调查清楚了事情的前因后果后，将曹阳一家以诽谤罪告上了法庭——尽管曹阳是在与杨蕙然做爱的时候因病去世的，但这并不能证明是杨蕙然勾引曹阳，更没有证据显示是因为杨蕙然的需索无穷才导致曹阳病发。曹阳的家人将所有的责任都推到杨蕙然身上，捏造两人独处时的事实，以虚构的细节对杨蕙然进行侮辱，并将这些言论四处散布，从而对杨蕙然的人格、名誉造成极大的伤害，并最终导致杨蕙然精神分裂。 面对杨蕙然父亲的指控，曹阳的家人当然不甘示弱，他们以原告并没有证据显示自己散布的言论的确是虚构、捏造为由进行反击。并随即反诉杨蕙然，指控她在得知曹阳有心脏病的事实后，仍然继续与其进行激烈的性爱，必须对曹阳的去世负责，并要求赔偿精神损失费和相关的丧葬费用。官司并不限于两家之间，与此同时，杨蕙然和曹阳的家人又各自要将校方告上法庭，曹阳的家人要控告校方疏于对学生的管理，任由校外同居泛滥，不作为和渎职，杨蕙然的家人则要状告校方没有尽到保护学生的责任，泄露学生的家庭情况，从而引起继发的一切严重后果…… 本想息事宁人的校方顿时处在一种尴尬境地，本想低调处理的一起案件，因为想控制不良影响却越闹越大。虽然在校方的调停下曹、杨两家终偃旗息鼓，但两个年轻人—死—疯。如何完善大学学生的管理制度？这个问题摆在了我们面前。

　　5.昨日凌晨两点左右，一名男子猝死在后埔一出租房内，据其女友称，该男子有心脏病史，死前心情很不好，抽烟喝酒后，又与她行房事，完事后心跳骤停。

　　据了解，当时，120急救人员接到报警，一名女子称，有人休克了。急救人员赶到出租房后，只见一名男子躺在地上，光着上身，裤子还未穿好，身边有一些烟头，床边还有三瓶啤酒。经检查，男子已没有呼吸，心跳停止。急救人员迅速抢救，同时将男子送往中医院，然而，男子终因抢救无效身亡。

　　据报警的女子称，该男子是她的男友，同居三四年了。一年前，男友因心脏病手术过，因此平常很少抽烟喝酒，昨日男友因为她而心情不好，便开始抽烟、喝酒，之后两人开始做爱，刚完事一会儿，男友还趴在她身上，突然抽搐着从床上摔下来。她赶忙报警。

　　医生初步判断男子是突发心脏病致死的。

　　6.江苏省中西医结合医院内，一男子被送来抢救无效死亡。他和一女性朋友开房间，两个晚上过了多次性生活，医生说应该是劳累过度猝死。

　　昨天上午7点半，江苏省中西医结合医院急诊室内，一名男子被送来抢救无效死亡。陪同女子见此状况，吓得大哭起来。她告诉医生，自己和男子是朋友关系，3月22日男子有事来南京，两人在宾馆住了两个晚上，一夜多次性生活。次日早晨，发现男子抽搐不止，不想送到医院抢救无效死亡。医生见男子已经死亡，赶紧向辖区公安机关报告。

　　记者来到医院时，警察已经到达，正在与女子和医生详细了解情况。据医院工作人员介绍，当天上午120急救中心接到一女子电话，称其男友急病，需马上抢救。救护车载着医护人员赶到小市街一家连锁酒店，推开一客房房门，报警女子指着床上一年轻男子称，不知怎么回事，夜里睡得好好的，早晨一觉醒来，发现男子抽搐不止，后来就不行了。120救护车送来一男子，该男子一直在抽搐，而且生命体征已经消失。不过医院方面仍全力抢救，但该男子还是抢救无效死亡。经初步检查，男子在送救途中已经死亡，综合女子所说，男子两晚上过了8次性生活，初步看应该是劳累过度猝死。

　　对于详细的事发情况，这位正在哭泣的女子说，自己姓林，男子是扬州人，姓钱。以前自己曾在扬州工作，工作期间认识了30多岁的钱某，两人相处得很好，发展为朋友。当时钱某说自己有老婆，有小孩，不过已经离婚。后来自己到南京工作，两人之间还有来往。3月22日这天，钱某的亲戚要去外地，他送亲戚到南京乘坐火车。

　　钱某到达南京后，与林某取得联系，两人到小市街一家宾馆开房过夜。林某称，男子平时身体很棒，因此第一天晚上两人过了数次性生活，未见有异常，第二天起床后，还好好的。第二天晚上，钱某又与自己过了几次性生活，也没什么事情。不过时间已经是凌晨零点左右，两人性生活完后，自己先睡觉了，男子则玩电脑，并未睡觉。林某说自己还喊钱某赶紧睡觉，对方不答应。哪知道，到了早晨6点多，发现钱某抽搐不止，赶紧喊120救护车送到医院。谁知道他居然没抢救过来，自己非常害怕。

　　随后，女子将该事情通知了钱某家属，警方也正在处理该事情。对于男子的具体死因，医生说，应该是劳累过度猝死，但具体死亡原因还是要以法医的结论为准。

　　7.公园椅上做爱 男子猝死小三怀中

　　【侨报讯】 已婚的56岁李姓男子，与暗通4年的47岁“小三”陈姓女子，近日相约到公园一起吃早餐。李男突然一时“性”起，就和陈女两人公然在公园的凉亭长椅上“办事”。完事后，李男突然倒卧在陈女身上，一觉不醒，女子吓得赶紧报警。

　　台北《中国时报》5日报道，由于该公园与最近的工厂至少有500米以上的距离，平日人烟稀少，再加上当天有寒流，公园附近也不见人影，两人便大胆地“恩爱”起来。

　　不料20分钟完事后，刚刚还十分勇猛的李男，却突然趴在陈女身上一动也不动，后送医宣告不治。

　　李男太太表示，丈夫有高血压病史，检警4日验尸后没有发现明显外伤，决定择日剖验厘清死因。

　　8.心脏病人千万要注意不要太过激动沉闷。心情的大幅波动极易引发心脏病复发。一年前刚做完心脏病手术的男子，为了女友心情颇为郁闷，抽烟喝酒之后便与女友做爱，不料完事后，男子突然倒地不起，后经抢救无效死亡。

　　昨日凌晨两点左右，一名男子猝死在后埔一出租房内，据其女友称，该男子有心脏病史，死前心情很不好，抽烟喝酒后，又与她行房事，完事后心跳骤停。

　　据了解，当时，120急救人员接到报警，一名女子称，有人休克了。急救人员赶到出租房后，只见一名男子躺在地上，光着上身，裤子还未穿好，身边有一些烟头，床边还有三瓶啤酒。经检查，男子已没有呼吸，心跳停止。急救人员迅速抢救，同时将男子送往中医院，然而，男子终因抢救无效身亡。

　　据报警的女子称，该男子是她的男友，同居三四年了。一年前，男友因心脏病手术过，因此平常很少抽烟喝酒，昨日男友因为她而心情不好，便开始抽烟、喝酒，之后两人开始做爱，刚完事一会儿，男友还趴在她身上，突然抽搐着从床上摔下来。她赶忙报警。

　　医生初步判断男子是突发心脏病猝死。

　　9.　因兴奋过度，嫖客做爱中途猝死，小姐及老鸨赶紧连夜卷铺盖走人。目前具体案情还在调查之中。

　　前晚十点钟左右，福田区埔尾村14号，警车突然呼啸而至，当地保安也在路口拦上木棍，封锁了现场。

　　由于事发突然，周围的居民闻讯纷来围观，不少小姐也三三两两拥在街角观看。有知情者告诉记者，二楼的出租屋里有一名男子突然暴死。120急救车随之赶到，但经过检查后，医护人员确认男子已死亡，便离开了现场。

　　据封锁现场的保安介绍，在出租屋发现的男子约30多岁，全身上下赤裸，在床上死去时，生殖器上还套着一只安全套。经过法医的初步鉴定，该男子系与居住在出租屋的埔尾村某发廊的小姐嫖娼过程中，突发心脏病猝死。昨晚十一点多钟，嫖客的尸体被抬离现场。

　　目击者称，当晚曾看到事发民居冲出一个衣冠不整的年轻女子，该女子系埔尾村某发廊的小姐，住在二楼的出租屋，平时经常会接待一些嫖客上楼。

　　10.据香港《星岛日报》报道，香港男子深圳寻欢疑“马上风”暴毙。一名30多岁香港男子，疑带艳女返回深圳水围村家中欢好，其间暴毙床上，艳女事后逃去，港汉暴尸家中20多天。

　　至1日房东上门催租，拍门无人应，发觉屋内传出尸臭，找来锁匠开门，发现全该名港人租客，赤裸伏尸床上，即报警求助，公安到场调查，以确定是否另有别情。

　　11.　香港旺角一名沉迷看AV电影的11岁小四学生 ， 昨晨起床后即投入看AV电影更不停自渎 ， 废寝忘餐 ， 三小时后其母发现儿子在房间多个小时仍不应门 ， 于是破门冲入房间 ， 发现儿子在床上不支晕倒 ， 于是立刻报警送院 。社工提醒家长正确教导子女性知识 ， 若发现有 「 自渎成瘾 」 的恶习 ， 需加以纠正及教导 。

　　自渎晕倒的男童X志强 10 岁 ，暑假后升读小四 ，与家人同住旺角区 。 他送院治理后并无大碍 ， 还振振有词地自辩称有四个哥哥 ， 家中电脑经常被 他们占用 ，自己每日看A V电影才一个多 钟 ； 而 近 期 最 爱 的 A V 电 影 叫「 日本淫空姐 - 草风纯」是一 个以空姐为 题 材的 A V ， 在网上 B T下载而得 来 。不过他立即遭陪同送院的母亲抢 白 ， 指他成绩不好 ， 终日沉迷自渎 。 只是湛母对此不以为然 ， 轻描淡写地道 ∶ 「小孩子是这样啦 !

　　自渎过多不支晕倒

　　昨晨9 时 许 ， 湛童起床后 即 在 床 上 看 A V 电 影 和 自渎 ， 废寝忘餐极之投入 ，一直到11点母亲叫儿子出外吃午饭 ， 儿子多次没有回应 ， 于是母亲破门而入 ， 不幸发现他倒在床上 ， 疑体力不支才晕倒 ，其母见状立刻报警 。 警方到场将他送院 ， 并找其父赶至陪同 。

　　医学界人士指出 ， 自渎具有高度刺激性 ， 令玩者身体处于亢奋状态 、 肾上腺素上升及血压上升 ， 长时间会增加心脏负荷 ， 引起心律不正常及胸口痛 ， 轻者抽筋及昏迷 ， 严 重者可能猝死 。而且自渎泄出过多精液， 亦可能诱发羊痫症 。

　　12.巴西少年一夜手淫42次 精尽人亡：网上最近流传消息，指巴西一名16岁少年，一夜间在家连续手淫42次，结果身体不胜负荷暴毙，名副其实是精尽人亡。网站指，少年居于戈亚斯州小镇鲁比亚托，妈妈向当地传媒说，早知儿子性上瘾，准备带他去看医生，岂料未求诊却先出事，上月一个晚上，儿子在家“停不了手”，通宵手淫42回合，最终虚脱死亡，欲救无从。

　　13.郑刚，祖籍鄂州，系华中科技大学在读医学博士，响应学校号召捐精。2011年2月12日，郑刚走进隶属华中科技大学的湖北省人类精子库捐精，“在取精室意外发生猝死”。事发后，校方“出于人道主义”支付各种费用8.8万元，并减免郑刚妻子吴某在读研期间的学费和生活费2万元。

　　第五次捐精时出意外 　　父亲要求尸检遭拒 　　对于他抛开起诉书杂七杂八讲一气的做法，连旁听席上的亲戚听了都直摇头。法官却耐心地听着，一个小时内，只两次轻声提醒要讲与起诉有关的事实。 　　2011年元旦，隶属华中科技大学的湖北省人类精子库在试运行期间，在校园内拉起横幅招募在校“高智商优质基因”学子捐精子。郑刚响应号召捐精。2011年2月12日上午11时，当他走进湖北省人类精子库第5次捐精时，身体出现异常，在送医途中死亡。从走进省人类精子库到死亡，前后只有一个多小时。 　　儿子去世后，郑金龙曾多次要求尸检，但是均遭拒绝。 　　对于郑金龙索赔400多万的诉讼请求，被告方代理律师只有简短的两句话，一是郑刚系自愿捐精，与校方毫无关系；二是请求法院驳回原告的全部诉讼请求。

　　“一条命不如一头牛？”

　　王桂荣是郑刚的舅妈，也出现在旁听席上。她不停地叹息道，这么优秀的人就这么不明不白地死了。

　　她说，郑刚身高1米78，重约80多公斤，人高马大，又是在读博士，“学校多次动员他去捐精”。2011年正月初四，郑刚还到她家拜年，没想到几天后就死了。

　　郑刚妻子吴某也在华中科技大学读博士，两人没有生育儿女。 　　“郑刚出事后，校方与郑妻谈了4个小时，然后让郑刚的父亲签字同意火化。在吴某同意火化后，校方称如果郑父不签字同样可以火化。无奈，郑父只得签字同意火化。”王桂荣说。这一说法得到郑金龙的证实。

　　盖有“华中科技大学同济医学院附属协和医院”和“华中科技大学同济医学院生殖医学中心”公章的协议书，是校方与郑刚父母及郑妻吴某签的，日期是郑刚死亡的第二天。 　　协议书称，“郑刚系自愿捐精，在取精室意外发生猝死”，校方“出于人道主义”支付各种费用8.8万元，同时减免吴某在读研期间的学费和生活费2万元。

　　王桂荣说，协议第五条还约定校方考虑解决吴某的工作问题。 　　郑金龙说，农村一头黄牛也要卖个10万。一个博士命只值8.8万元？还不如一头牛？

　　14.前督邮顿子献患病已愈，又到华佗处诊脉。华佗说：“身体还虚弱，尚未复原，不要做过于劳累的事，如行房事就会死去。如果死去，会吐出舌头几寸长。”顿子献的妻子听说丈夫的病已经好了，从百里以外赶来探望，夜晚留在那里交媾，中间隔了三天就发病了，同华佗说的一模一样。

　　15.看H片自慰，台男子猝死公司电脑前！

　　（联合早报网讯）台湾中时报报道，北市中华路昨早传出离奇命案，贾姓电脑耗材业者被发现猝死在公司电脑桌前，由于贾某死状怪异，生殖器外露仰卧在电脑椅上，电脑萤幕正播放网路电视成人影片，检警初步判定“边看边自慰”，兴奋过度导致心脏病发猝死。警方指出，年仅四十余岁的贾姓男子，是台北市中华路一家电脑耗材公司的股东，平日在宜兰住家和公司两地奔波，有时也会直接睡在公司里，妻子则是医护人员。前天晚上，贾某一个人睡在公司办公室里，直到昨天早上九时许，张姓女员工前往上班时，看到贾某还睡在电脑桌前，按电铃想叫醒贾帮忙开门，但连按多次都叫不醒人，打贾的手机时，贾也是一点反应都没有，张女查觉有异，赶紧请大楼管理员上楼协助查看。未料，两个人怎么摇都叫不醒贾某，才发现贾某根本没有气息，更怪的是，贾某的生殖器从裤子拉链露出，右手还握着生殖器，两人连忙打电话报警。检警勘验发现，办公室并无遭侵入迹象，贾某身上仅着内衣、短裤，生殖器被掏出，身边还有遗留一团卫生纸，电脑萤幕则停留在“成人专区”电视频道上，研判看色情片自慰时，兴奋过度引起心脏病发猝死。

　　57.痤疮青春痘（112例）

　　解析：手淫导致内分泌紊乱，容易患上痤疮青春痘。手淫导致的痤疮和个人的体质也有关系，有人手淫频繁，但却很少有痤疮，而有的人沉迷手淫，结果就是痤疮变得很严重、很顽固、很难好。

　　1.我刚开始也认为撸管无害，直到满脸痘痘加恶心的脓包一颗一颗长出来的时候才知道是因为撸管所害，整天提不起精神，失眠多梦已经是家常便饭，让自己的生活溃烂不康，整天活在痛苦与悲伤之中，有很严重的社恐，别人看我的时候我连把头抬起来的勇气都没有，三年来没交到一个朋友，因为自己根本就不敢跟别人说话，常常觉得世界无光，想一死了之，无意中看到飞翔老师的戒为良药 ，让我感觉我还有希望，虽然总是戒戒破破，不过身体也比以前好得多，以前一天一次或一天几次，这几个月一都是一月3到4次，至于那些说撸管无害的，我真的不想说什么，听专家的无害？专家怎么自己不去撸？自己没有亲身体验，永远不要危言耸听，非要等到撸出一身病的时候才知道！哦？怎么办是有害的啊？我很后悔？那时呢？呵呵，撸管的人自己什么样不用多说了，明眼人一看就懂，面色无光，眼神猥琐，做事偷偷摸摸，永远不敢直视别人。这是自己的亲身体验，希望对大家戒色有帮助，放下屠刀，立地成佛！

　　2.手淫真的会加重痘痘的,本人亲身试验,证明了是会的...

　　3.从去年开始脸上就好多青春痘，挤掉之后还只长。还有我平时有手淫的习惯，我自己知道这样不好，但是就是控制不住自己。最近我发现只要我手淫比较频繁，过几天青春痘就会加重，变得有大有红，有的甚至大黄豆大小。

　　4.这么多年以来我都有个习惯，就是喜欢手淫，每天早上我都要手淫了才觉的那天有精神。我还没结婚的。青春期以来，我脸上就开始有很多的青春痘，一直都消不下去，是不是手淫导致我脸上那么多青春痘的？

　　5.我每次手淫容易导致青春痘,怎样补救，不让青春痘发生

　　我17 ，男。怎样在手淫后防止青春痘发生，谢谢！

　　6.脸上两边，太阳穴处，下巴周围，背部多红点，白色的粉刺，有时是脓孢，按下会疼。习惯用手掐，现在开始用硫黄皂洗脸，以前用过洗面奶，去过医院治疗但没效果就没有继续服药，最重要的我有严重手淫习惯，是不是这个导致内分泌失调？请求专家帮帮我，先谢谢了。

　　7。男 17岁 来自

　　健康咨询描述：

　　从去年开始脸上就好多青春痘，挤掉之后还只长。还有我平时有手淫的习惯，我自己知道这样不好，但是就是控制不住自己。最近我发现只要我手淫比较频繁，过几天青春痘就会加重，变得有大有红，有的甚至大黄豆大小。

　　8.然后我的痘开始泛滥，我的心情开始低落，然后更加频繁的SY，沉浸在性福之中，大约一天一次了，然后脸就惨不忍睹了

　　9.男 16岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　每周一次手淫 以前有1年的习惯 主要是左右脸多青春痘

　　10.男 20岁 来自

　　健康咨询描述：

　　我脸上很多青春痘，用了很多的护肤品，去医院看了拿了很多药服药都没有效果。脸上的青春痘还是疯长。我有个习惯，就是手淫，几乎每天晚上我都要手淫了才睡的着。

　　11.为什么每次手淫后都要发青春痘。这个绝对不是错觉。我都观察过了。谁有什么好的办法吗?必须禁欲？必须少吃肉?我光吃海里的白鱼行吗？还有怎么除去脸颊两侧的痘印，是红色的浅凹痕。我26岁，男~麻烦别黏贴1堆别人的答案。

　　写的简洁点。有大量的分加。粘帖一大堆的都不给分

　　问题补充：

　　绝对不是错觉，我禁欲6天后，脸上新发的那些青春痘明显都有了好转，而且不再有新的出现。但是很久以前旧的痘印还是在的，有什么好办法吗？我不抽烟喝酒的。~应该有内分泌的问题

　　12.患者男，16岁。从上了初中开始，总共三年了，脸上起了满脸的痘痘，起初是额头，然后到脸颊，最后慢慢的满脸都是， 背上也起了很大很大一大片，我手淫平均一周3次左右。

　　13.脸上全是痘痘， 很难看。 总是消不掉，消掉的也全是红色的一大片， 毛孔也变粗大3年前开始手淫，大约一周2-3次

　　曾经的治疗情况和效果： 吃过6付中药 ，没起到什么作用

　　14.我有个好朋友，前几天的时候脸上突然就长了很多的豆豆，后来的时候我问他怎么回事，他说最近一段时间的时候经常自己一个人在手淫，之后就发现自己脸上长了很多的青春痘。

　　15.我每次手淫后的第二天都会长青痘痘

　　16.过度手淫导致的青春痘，早泄,造成内分泌失调。吃什么药，可以补回失调的激素。

　　17.我是个男生,今年24岁,最近两三个月脸上爆发了很多痤疮,就是一开始是、肤色相近的闭合性粉刺,然后发展为大红疙瘩,按上去有压痛感,而且不容易消退,这是不是、我手淫有关,我一般就是一星期手淫一次,是不是刺激了激素的分泌把脸部皮肤的毛孔给堵住了?

　　18.我从15岁开始过度手淫，现在21岁了，每次手淫后，都会张痘痘。

　　19. 我现在23岁了，男的，十年前开始染上了这个坏习惯，刚开始就长痘痘，一直到现在，背上，脸上都是。每次一SY就长，而且很明显，第2天就增加很多，我半月不sy就消退很多，这是为什么啊？我还发现自从染上了这个坏习惯之后，好像全身都有病，特别是大脑变笨了。而且一天到晚脑子都在不停的胡思乱想，就算在读书时脑子也在想事情，跟心不在焉，注意力不能集中一样，我也控制不住自己，晚上是做一夜的梦。苦恼了这么多年，想治好它。

　　这几年我的手脚几乎不出汗，而我见别人的手在夏天就经常出汗。去年过年时我明显感觉到怕冷，才意识到身体不行了，我开始吃金匮肾气丸，就稍微好点。

　　前几个月我看了俩中医，一个说是心肾不交，一个说是植物性神经紊乱，我吃了几天说我植物性紊乱的那个医生给我开的药，但是没有效果，希望有人能够帮帮我，我在这里是新人，不知道是不是在这里问，希望有错的地方能够谅解

　　20。救命！~救命！~我手淫5年多了，现在每天只要一睡觉刚上床就感觉腰酸，但是1分钟后就好了，每天都这样，现在手淫射精的时间越来越短了，2分钟都抗不下来了，我害怕了。脸上也长了3年的痘痘了，一天到晚脸油的都可以炒菜了，听说是手淫造成的雄性激素分泌过多引起的青春痘，现在我担心的是我是不是已经肾亏了，而且冬天都会长冻疮了，17岁前天天冷水洗衣服都不会，自从手淫开始就不行了，年年都长了。。。。怎么办呀，怎么办！~现在只要撸1分钟就想射精。。。。。。以后怎么办，更关键的是这个腰酸，洗菜都腰酸，一直不敢看医生，你懂的，能吃六味地黄丸吗，我现在想戒掉手淫，。。大家能给点支持意见吗？？？？谢谢（不要复制粘贴）

　　21.青春痘时起时无，手易出汗，舌苔黄厚，容易腹胀，大便观察颜色深，感觉肾虚，中医查是痰湿，有手淫习惯

　　现在在克制，超过一周一次。总是容易起痘，很烦恼，平时已经注意加强锻炼，吃东西清淡，不敢熬夜。可是还是难免会有，头发，脸上经常油腻。最近出现夜尿增多，尿无力的症状，有点害怕。别的都无所谓，手淫应该能慢慢戒除，主要是青春痘，时好时坏。请问我该怎么办？推荐点成药或者是食疗，生活注意事项。

　　22.我的问题也是手淫。近半年脸颊两侧，额头和下颚冒和脸颊两侧出很多粉刺，也有些痘痘。挤完了，还会长出来，背部也有类似的东西。不知道这些症状时候为手淫所导致？还伴有慢性咽喉炎，去医院看说有扁桃体脓栓，今年21岁，手淫也有五六年了，频率之前大概为每周3次，自上2个月起，才减少为每周一次。很想治好脸上的问题。

　　23.老师，

　　我脸部油腻，额头都是暗疮痘痘

　　鼻炎，任何季节有时打喷嚏流清鼻涕，春天冬天有时会鼻塞严重

　　医院检查有胃炎，症状不明显，自我感觉有肠炎，常常大便不成形，常常发生腹泻

　　手心有时出汗！并不一定

　　夏天经常容易全身出很多汗

　　眼球都是血丝…有时吹风流泪，有时眼痛

　　有时尿频尿急，尿透明无色，季节不固定

　　平时尿黄并且尿量少…

　　食欲很好，很能吃……有时精神不错，有时很差…

　　24.老师，痤疮青春痘，面部发油，头发暗淡无色，身体瘦小，sy八年了以前年少不懂事频率大，求解救方法啊，是什么原因引起这些症状的呢？

　　25.LZ，我手淫7差不多年了，从初一开始就撸，现在都高中毕业一年了，听说手淫过度会引起内分泌失调，长青春痘是吧，我是青春痘很多，我该怎么办，我已经戒这个一周多了，每天晚上顶的好痛的。我该怎么办···求解·

　　26.有点前列腺炎，腰痛，神经衰弱，注意力不集中，脸上还有痤疮，早泄，便秘。该怎么补，一定要吃药吗?谢谢楼主了。

　　27.老师您好，我现在还不太搞清楚sy是什么意思，所以不敢说自己sy。我就是喜欢遗精，有10年了。有时严重五六发，我也不想这样。但我控制不住啊。大脑老是胡思乱想，控制不住。身体消瘦，不管吃多少也不胖。还有脱发症状，脸上长了好多痤疮。害怕生人，人多情况下不敢说话。我现在决心戒色，我想知道我这种情况该怎么做。老师您要帮帮我啊！

　　28.我今年19岁，sy四年了，从小我就是一个十分优秀的孩子，学习成绩一直都十分的好，家里穷小学初中都是在农村的学校就读，小学几乎每次第一名，初中成绩也是名列前茅，初三开始sy，感觉明显的记忆力下降，但因为之前的好的基础，我还是考上了全市最好的高中，再后来，就感觉背书怎么也背不会，而且厌倦学习，sy还使我气色极差，长了满脸的严重的痤疮！种种原因导致我的厌学，高二就辍学了！对于一个曾经学习那么好的我来说，这确实是一个挺可惜的决定！父母都是农民没把学业看的太重，但我却深知，我这个决定将会几乎毁了我的人生！之前自己还是一个挺帅的小伙子，sy让我长了满脸的痤疮，越来越丑，我恨我自己！特别的恨，我不是一个自甘堕落的人！我要崛起！我要奋发！我要成功，从现在起戒撸！立贴为证！坚持每天签到！请各位吧友为我这个骚年见证奇迹吧！

　　29.带着一切的痛苦和遗憾，我上了大专。直到此刻，我还没明白是什么事情让我陷入到这样的局面，这么多的挫折，这么多的遗憾，因为撸太多了，我的人生变得非常的悲观，还有非常好色，经常看到漂亮的经常YY，没有一点精气神，真的是神憎鬼厌，我描述一下，满脸的痘痘，高中长了三年，没有停过，很多的脓包和粉刺，颧骨突出，下巴很尖，眼睛深陷，眉毛很乱，蓬头垢面，头发很粗很硬、、、、总之觉得非常猥琐，那个时候照过相，我看到照片我都不敢承认这个是我，然后我一直逃避，逃避照相，逃避看镜子，这都是我不愿意面对现实！ 然而还有很多的不幸运的事情接踪而来，在大学找兼职给骗了200元，然后跟同学关系处理不好，经常给嘲笑，感觉别人都不尊重我，另外学习方面，我学的是计算机信息管理，几乎专业知识没怎么听课，大二的时候买了电脑，那个时候几乎天天下岛国片子，撸的非常凶，有时候早上太累，起不来就逃课，搞得补考了几次，差点毕不了业，这个时候的我几乎是失去了自控能力，失去了太多太多。。。。 大学期间，我也是暗恋过几个女孩子，但是，都给拒绝了，非常伤心，有时候我只想找个人谈谈我的苦恼，谈谈我的痛苦，可惜的是没有倾听者。。。。我时常感到孤独自卑，样子猥琐，专业成绩不行，直到找个时候，我才有的意识到这一切一切都是撸管的原因，因为那个时候我上了一个叫戒邪淫论坛，我发现很多人都有很悲催的经历，不过我觉得自己还是受害最深的，不过发现得太迟了，已经要毕业，面临找工作了。

　　30.首先声明，这是我的个人案列和图片，我也知道很多人的病跟我差不多，手淫会导致很严重的痤疮，你不相信就不要往下看，本来我是想戒色一年后再发帖告诉大家我的恢复情况，但是看了很多人还是执迷不悟，继续残害自己，为了让更多人醒悟，不要重复我的惨痛教训，我决定今天就发帖，介绍恢复情况: 我是一个痤疮患者，长了青春痘五年，花了很多钱都没有把病治好，这期间我打了几份工作，由于我脸上长满了恶心的青春痘，五年的时间，我有3年时间是整天待在家里不敢出去外面，这种痛苦也只有痤疮患者能够体验的，手淫还导致很多了问题，我记忆力跟老人没区别，经常忘东忘西，经常听不懂别人说话，反应力极差，体力不行，干一点活，全身就无力，没精神，经常被老板同事骂，腰部经常疼痛，年纪轻轻就有白发，脸和头发都是油，脸全部都是痤疮，之后脸部严重感染，溃烂，痒，肿痛，晚上痛苦的睡不着觉，两度毁容的脸，让我丧失了对生活的希望，每天都在绝望中度过，我后悔没早一点戒，如果早一点知道危害，今天我就不用活的这么自卑，造成今天的恶果，有我自身的原因，也有网上的某些人的坑害，事业方面，因脸毁容了，整天躲在家里，跟坐牢没区别，爱情方面，因为满脸的痤疮，再加上自己不自信，内向的性格，两次都失败，失恋的痛苦和身体的病痛接踵而来，家庭也吵闹不和，让我的人生彻底失败，手淫给我带来的苦果，有太多太多，一两句话说不完，希望大家能引以为戒，不要让自己后悔，2013年10月我接触了戒色吧，才知道手淫的危害，但是已经太晚了，我的脸毁容了2次，那个时候的我已经对生活丧失了信心，但是我为了家庭责任，还是得活下去，之后我决定开始努力戒色，拯救自己，下面图片是我的恢复过程，开始的图片很恶心很吓人，手淫导致的痤疮患者，你们一定要坚持看下去，看看手淫的危害，希望大家能，珍爱生命，远离手淫。

　　31.25岁，每次手淫后都会长很多痤疮（囊肿型）反复发作 需要用用什么中药调理？

　　32.邪淫害人不浅，楼主在学校的时候一表人才，误入歧途，沉迷于色情之中，开始还好没什么症状，可是现在果报来了。首先脸上太多的痘痘，顽固型，楼主也在人民医院看过医生，吃过药可是完全没有效果，毁容了，自己在女生面前抬不起头，没有自信，异性朋友少之又少。黑眼圈。头发油腻。适当运动大喘气。这些都是邪淫带来的恶果，现在楼主再也不敢撸了，想想以后，自己的父母。晚上切记一定要早睡，早上务必不要耐床。楼主可以戒撸，但是频繁遗精成了困扰，以前发生在晚上多一点，严重影响睡眠，现在又发生在早上，戒为良药 不泻为补。现在楼主也丢了工作，已经无所事事快一个月，我相信因果，立贴真心的忏悔，大家一起加油，楼主决定每天跟贴，看看一个月后会怎么样，愿意的同学可以一起！

　　33.本人22岁，有8年sy史，现在也是症状缠身，尿频，一脸痘痘，精索曲张，四肢怕冷，最主要遗精频繁，4，5年，哎都是眼泪，以脸痘痘为戒，坚持记录自己戒色路程，加油！

　　34.我17岁，有4年的手淫史，一个星期一至两次手淫，但最近手淫很快射精，而且腹部左下处经常发痛，精液里会有淡黄色的果冻状胶体，有时尿尿时要完全放松才能尿出，若周围有人的话就站好久都尿不出。冬天手脚会冰冷而且出汗，记忆力衰退，满脸都是痘痘。

　　35.我17手淫三年到四年，今年才开始戒，一天一天一次，从今天开始一周一次，从上周开始戒到现在，在戒的时候晚上有时候会梦遗，而且黑眼圈很重脸上也长痘痘，背部也有少许痘痘，我感觉我有点肾虚，想吃点药补补，不知道吃什么药，我为戒手淫做个锻炼计划你帮忙给我分析分析（早上起来20个俯卧撑，中午30个俯卧撑50个仰卧起坐举哑铃50下，下午30个俯卧撑举50下哑铃，晚上50俯卧撑50仰卧起坐举50下哑铃，可我经常这么锻炼为什么一周老是会遗精两三次）谢谢了。

　　36.首先感谢楼主和大家帮人解决问题，我今年20，sy2年，基本2?3天一次，彻底戒除45天，期间看过几次黄的，没撸，流了一些前列腺液、遗了1次，没有房事。我就是脱发，头发很油，2天洗一次，手脚热的时候出汗，冷的时候凉，眼睛有点不舒服，下巴长痘，呼出来的气是烫的，近期在吃核桃、黑芝麻、何首乌磨成的粉吃，每天锻炼身体，睡眠准时11点，还有我在不会撸管之前就爱出汗，有点掉头发，这是怎么回事？现在症状有所改善，我想问下我又怕冷又怕热，阴阳都虚，吃那个粉可以吗？还要其他保养吗，要多长时间才能恢复？谢谢大家

　　37.我撸了五年了，痘痘没停过，人才21岁脸看起来老老的，而且做事好像都畏手畏脚一样，怕被人知道，也自卑，请问撸多了皮肤会变差吗？

　　38.22岁，右手3年，左手5年。。晚睡晚起，脸上长痘痘，看见姿色稍好的女的易产生邪恶想法，看见内衣裤总要多喵一眼。。喝水多一点就要尿尿。

　　39.LZ从初二开始撸，到现在，应该是4+3=7年了，从开始撸就张豆豆。现在还是张。还有，有的时候不撸还会蛋疼。怎么办啊，。

　　40.初二开始吧，平均一个月两次，脸上的痘痘怎么也消不掉怎么办？

　　41.我戒了已经快2个月了。 怎么还有点举而不坚呢？ 撸龄5.6年吧。 今年才15周岁。个子170出头 个子和下面还能长吗？ 黑头比较多， 脸上痘痘一般但是是隐性的，看不见但是能摸到。 我每次勃起的时候都会感觉精子在根部流。 好像撸几下就出来了。 这是早泄吗？ 还能恢复吗？

　　42.本人14岁啊 12岁撸的 几乎是两天一次 最多戒了一个星期 还是没用 额头上豆豆特多 也很瘦 身高172 体重46KG 怎么戒撸啊 哭ing~~ 白头发都两三根了 人看起来也显老！

　　43.已经6年，，，前半年基本上一天一次，开始戒了，但是还是在看片，基本上每天都会和女友暧昧，同房频率不定，但基本上每月一次，，现在腰疼膝软，有口臭，有痘痘，尿黄，偶尔便黑，，但是一直便秘，。勃起不是很硬，有时候换个姿势都会软，晨勃还是有的，我要怎么做？

　　44.sy大概有5年了，一直都是3天左右一次，欲念严重的时候1天2次……症状是心肌缺血（心脏病一种，只要一生气心脏就会疼的那种），脸色发黄，痘痘没停过，注意力无法集中，记忆力三天之内的事都难记住，自卑，经常乏力，莫名地暴躁，事业很不顺。之前还吸烟喝酒通宵熬夜，从查出心脏病后就戒烟戒酒戒通宵了，但是sy还是一直没戒掉，求各位前辈指点。

　　45.你好！我22sy八年了！刚开始戒撸第二天！现在我主要是出现痘痘，头晕脑胀有时候，腰部隐痛，特别躺下时候感觉明显，按着疼痛明显。但是感觉好过！这是sy症状嘛！戒撸后可不可以改善！楼主以前遇到过这样的问题没！谢谢了！

　　46.17，sy两年左右，频率两天或一天一次，今年六月份脸上痘痘疯长，耳发垂直向下是痘痘跟好地方的分界线，正在戒。

　　47.16 sy 3年脸上痘痘多，尿尿还尿不尽！怎么办？我不想去医院啊！

　　48.呃，sy两年半，天天有，情不自禁的就打开黄片撸了，近期脸上出现大量痘痘？而且两个睾丸一个大一个小怎么回事？

　　49.我18岁，SY五年了，没什么特别的症状，就是撸后会感觉非常的龌龊，现在感觉有早泄的迹象，脸上痘痘从来没消过！头发也有蛮多白了。希望吧友支持，让我有信心戒掉！

　　50.很容易起邪念，动不动就勃起了，就是控制不住自己。现在老是注意力不集中，很容易感觉无力，还有有时候会突然心跳很快，脸上也开始长痘痘了，尿尿的味道也重了很多，楼主我还有救吗？救救我！

　　51.sy好多年了，现在浑身发虚，没动力，不专注，脸上起痘，胳膊骨头很细，我想恢复正常，我今年18啊。

　　52.16岁高二，撸了两年，基本上一周一次，现在升高也不长了，两年前168现在也是（哥哥都快一米八了，差距啊！）。基本上不遗精，现在满脸痘痘和痘印，做事也缺少胆气。今天戒撸刚好15天，痘痘要多长时间可以消除？我每晚十二点睡觉升高还会长吗？

　　53.今年18，2-3天一次，老是长痘痘，感觉没精神，做什么事都没有以前那么有动力了。

　　54.25岁，sy8年。现在的症状是 1、手脚冰凉，掌心出虚汗。 2、身体虚胖，脸部浮肿 3、尿不尽，小便频繁 4、从高三开始一直长痘痘，现在都没好。 5、喜欢一个人呆着，什么事情都提不起兴趣。 6、十个手指只有六个有月牙白。

　　55.手淫一年半，一星期3次，现在戒了27天了，不看黄27天了，是学生。现在满脸痘痘，记忆力不如以前了，现在一直没有遗精，请问要多长时间可以恢复，痘痘会好吗？

　　56.急!!!撸龄6年了吧..最开始很频繁.到后来严重影到我的生活才追悔莫及..现在虽然几乎不撸了..但是每隔20天左右就会遗精, 跟女朋友做过几次都是秒射. 之后就分手了.最近一年脱发,长痘很凶. 但是我热衷于体育运动.百米 千米 11秒40, 3分20秒 虽然不算很快但也还可以.体力也还好.. 另外还有一点问了很多医生都被忽视了...请问这里能不能解决..就是 已经几年膀胱都没有憋尿的感觉了..每次有尿意的时候都是龟,头的地方有尿意的感觉...无论怎么憋尿 膀胱都没有感觉..这是怎么回事... 因为这个 每次尿尿的时候总要等一等才能尿出来. 尿完以后 会遗一点黏液.我是不是需要用药补啊?感觉自我恢复 没效果的..

　　拜托各位大大了.感激不尽。

　　57.初一就开始撸 现在18岁 几乎一天撸一次，现在感觉勃起速度不如以前 以前稍微有点性幻想就能勃起，现在有时看A都不一定能勃起，症状倒还没有什么 就是最近开始长痘痘，我需要去看医生吗 会不会撸的太多了啊 仅仅戒掉可以恢复吗？还是需要去医院配合药物治疗？

　　58.撸了三年了，今年16有时候一天几次有时候几天一次，从高一开始长了好多痘现在高二了，都是慢慢变得严重的，戒了之后会好吗，要多久？

　　59.手脚冰凉，肾虚，痘痘多，总感觉一天特别累，腰疼，射的快。

　　60.我现在很少鲁了，就是去年鲁得很厉害，会有后遗症吗，满脸起痘，现在好多了，不过还是有痘，脸黄我20今年.

　　61.今年22撸龄三年，有房事，一周一次，会影响我戒撸么？已经开始戒撸一个月，症状估计是痘痘和脸发黄.

　　62.撸龄5年，现在戒了二十天，没有遗过精，但腰总是痛，脸上长了5年豆豆，戒了现在比以前少，能好吗？我这种状况正常吗？

　　63.满脸痘痘 撸5年了，2天一次，，今天开始，今天开始，不遗精，无房事，从此以后不在撸，能鸡鸡大么，痘痘掉么？？

　　64.16岁 撸龄3年 平均2天一次 现在就是掉头发小豆豆多，还有记忆力不好，怎么办啊？

　　65.你好 我撸了有4年多了吧 频率大概是2天一次 中间戒掉过几个月 后来又忍不住了 主要就是感觉痘痘很多 有时候打球身体会跟不上 本人其实身体素质很好 想问问戒多久能恢复 积极向上！！做好青年！！

　　66.你好我上初中开始起痘痘，现在19了也没有好，初中不SY，还有现在戒了20多天了，今天这不舒服明天那里疼，疼两天就好不知道怎么回事，比如今天就膝盖疼，别的倒没发现什么症状。

　　67.楼主，我sy六七年了，现在人看起来和年龄极其不符，脸上痘痘很多，有时候还痒，楼主，肿么办啊。

　　68.本人16岁，sy5年了，已经有半个月没有sy了，请问我现在脸上的痘痘怎么办啊，痘痘已经长了3年了，今年特别严重。。。我还经常感到疲乏。

　　69.从初一到高一 基本上一两天一次(一天居多)最长戒过五天 现在感觉头发没有光泽，脸上痘痘也没消停过。

　　70.大概有一年了，基本是一个星期3次！脸上总是有痘痘，我还在读高一，求救我！！

　　71.我今年18，sy半年。基本一天一次。现在一热头就痒，下巴长痘。怎么办。现在已经开始戒了。

　　72.SY三年 十五岁 每星期三四次吧 现在额头上全是痘痘 该怎么办。

　　73.全身，到处长小痘痘，头发出油厉害，皮肤出油厉害，用卫生纸一擦全是油，记忆力差，上课注意力不容易集中，瞌睡，感觉眼睛好像睁不开，口腔问题频发，口臭，鼻子经常堵，鼻炎，我还有救么，戒撸第四天，我很迷茫。小弟才14岁，不想就这么颓废。

　　74.sy6年，撸管时间特短，从撸开始痘痘就没停过。腰酸，近视耳鸣，撸完会脱发，出油。精力不好。

　　75.我撸了十年的管子 频率一天一次， 总享受着那种快感 ，一瞬间的爆发力，估计是习惯了吧 … 现在二十三 感觉腰板老是挺不直 ，有时半天尿不出来用手浮动好多下才能慢慢出来 老长痘痘，还可瘦 一做爱就常出汗，这些是不是撸管给我带来的危害，我得怎么才能消除 有救么？求详解。

　　76.今年14 手淫两年了 刚戒了两个星期就破了 有什么方法会永久戒吗 还有14岁罢了满脸暗疮 且这两年基本没长高。

　　77.撸了六年了。以前是一天一次后面认识到严重了一个星期两到三次，现在脸上一直爆痘痘，腰痛，感觉体重上升。

　　78.手淫多年了，能好吗？先是感到腰酸背疼的，然后是精神不好，牙疼，口臭，痤疮，虚汗，能治好吗？

　　79.今年21岁，撸龄有10年了，脸上豆豆多，人胖，夏天爱出汗，最近肾感觉很空虚。

　　80.23岁,撸管5年了,一周两次的频率,戒撸2天了,症状蛋痒,长痘痘, 撸的左手酸，现在认识到危害了,还有救吗？

　　81.撸龄2年，戒色56天后，持续头脑发热，好像发烧了，但没感觉不舒服，眼睛有点涩涩的感觉，睡眠也不好7小时吧，太用功了，老是没精神感觉疲劳，自戒起只看过一次黄，手了2次只是让它有感觉但没高潮也没射，青春痘一大片，油性皮肤，有鼻炎，鼻涕多现在常鼻塞以前没有，14岁求助解答，谢谢。

　　82.大二开始的，现在大概四年了，今天第八天，感觉神清气爽，最近都在贴吧学习，认识了很多，脑海里的画面再也没出现过，痘痘也在消退了，每次撸完我第二天肯定就会长痘痘的。

　　83.我想知道 是不是撸管会有痘痘 我疯狂撸了一个暑假 暑假回家满面都是痘痘 惨不忍睹！！

　　84.我现在早泄，没撸几下就射了。为了身体，开始从去年年底开始戒，可总是断断续续的。为了以后的性福生活，坚决从昨天做起！顺便问下，一般完全戒掉后，最多几年能恢复？我现在16满脸痘，真难看！

　　85.lz求助，想戒戒不掉，我才15岁，本来长的还可以，撸之后，整个气色非常差，而且下巴长痘痘和疤，不容易好，怎么办，我不想毁了自己。

　　86.四年了 脸上的痘痘一直不会好 特别撸后必长，而且很多痘痘疤痕都成顽固的了。戒了一个月了。

　　87.我今年二十岁,应该有六七年了吧,最近两年撸的频率高了,以前一两天一次,现在撸一次要射三四回才罢休,我戒撸一个月了因为有个对象,和对象做半个月了,平均三四天一回,第一次的时候怎么也硬不起来,当时好害怕,我现在每天早上起来满脸都是油,脸上长满了痘痘,很大的那种痤疮,脸上总是感觉不干净,身子虚胖,干点活就出汗,每天总容易发呆,记性特别不好,总忘事,每天坐着就打哈气,没有体型了,脑袋总感觉自己可笨了,星辰哥,我想知道我能不能好了？是不是这辈子就这样了？如果能恢复我该怎么办？

　　88.我额头和太阳穴两侧粉刺，痘痘很多，从小sy，现在16了，我该怎么办。痘痘太多了，红红的，我很自卑，唉！

　　89.SY五年左右，现在上高中一年级满脸满身，满屁股痘，脓包，脑后有白发，整天勃起，跟别人交流时总有些不自在，头皮发麻。

　　90.我一直长痘痘。特别是破戒之后！一破戒准长痘！

　　91.初二开始，现在高一，刚开始戒，还有意淫。现在满脸痘痘身体不好。有时候觉得有肾亏的样子！

　　92.痘痘很多怎么办 爱玩电脑 但不熬夜 以前初中皮肤超好 自从有了这恶习就一直长 从额头往下 到下吧都有过 现在就两颊和下吧有 挺多的 还有鼻子上的黑头 皮肤的毛孔粗大。

　　93.您好，我24岁，16岁开始有手淫史，现在在读大四，就是每次手淫后脸上就会多出好多个痘痘难看死了，以前都是脓包状态，最近一段时间是有痘痘的地方明显有暗沉色但脓包症状基本没有，女朋友说我都23的人还长青春痘，我查了好多资料好像是内分泌失调了，请问医生应该怎么治疗或者该服用什么药物，多谢！

　　94.脸上，背上痘痘特多，今年16，记忆力减退得厉害，肾的那一块始终是凉的.

　　95.楼主你好 我今年13岁了 撸管3年了 脸上发痘 然后容貌变差 然后问下 对身高发育有什么影响啊？？？ 求救啊！！！！

　　96.痤疮，脸上皮肤特别粗糙，满脸的痘痘加痘印，撸史八年，现戒20余天，主要是痤疮太烦人了，求大神支招。

　　97.本人14 尿泡沫 颜色发黄 有轻度精子不液化 痤疮轻度 无法控制欲望 求飞翔哥帮助。

　　98.撸管接近十年了吧！大学后每天撸管1~2次，睡前必撸。有这样一些情况：脸上和背上偶尔出站青春痘，脸上较多；精液有部分是无色的；视力，记忆力下降；非常容易走神，急躁；情绪波动大等！

　　99.我撸了5年，现在腰酸背痛，全身感觉没有力气，眼睛没神，脸上越来越多痘，请问要戒多久才能恢复？

　　100.SY6年，以前开始一天过两天一次，现在不固定，最长不过2星期。每次都戒4，5天左右。不看黄3天，不遗精，无房事。脸上起了好多痘痘两年了，很严重。每次自慰过感觉下体不适，第二天腰疼！我是不是没救了！

　　101.后背长好多痘痘！前胸有几个小红点，每天熬夜到一点！早上没精神，浑身没力气！每天困！撸的次数几乎一天一次！跑步一会儿就满身是汗！骨瘦如柴！

　　102.本人21岁，在工作，小时候不懂事染上了恶习撸管，结果一发不可收拾，到现在撸的出了毛病，有时会掉发，眼神黯淡无光，脸上长痘痘，下了决心来到戒色吧戒！

　　103.大侠们，本人在此跪了.已经撸了四年，现在脸上有很多黑色的痘印和坑坑洼洼，还黯淡无光。求一护肤的产品，多谢。已经戒了2个月了。

　　104.手淫六年，脸上毛孔粗大，满脸痤疮。 小便很黄，出油严重，老是出冷汗，耳鸣，眼圈很黑，记忆力超差。 还有救么。

　　105.撸了五年，身体很瘦，锻炼过一段时间，现在又胖咯，可是痘痘多很，满脸都是。一直撸，根本停不下来。动不动性欲就上来咯，看片就撸……………唉，越来越内向了，不敢跟自己喜欢的女的说话.

　　106.我手淫16年，痘痘，痘坑。内向没有胆量，害怕，逃避，神经质，没有目标，与父母朋友关系不好，太多太多了...

　　107.我90后 也十多年了 我还好就是长痘痘跟白发 或者撸多的时候尿尿有问题 跟 腹部疼 现在戒了还差两天一个月了 尿尿方面的问题全好了。

　　108.楼主我也撸了10年了。神经衰弱，脸部痤疮。以前很厉害的篮球技术。现在各方面都输给人家。我现在食疗养生加听佛经。。

　　109.飞翔大哥 麻烦你救救我！手淫5年 现在17岁 手淫也很频繁的，现在导致满脸痤疮和非常严重的黑眼圈，而且我的黑眼圈是皱起来的像皱纹一样， 我重来不熬夜不抽烟不喝酒！为什么黑眼圈会皱起来的呢 怎么办 严重痤疮和黑眼圈啊！！！

　　110.我后来才明白，不戒撸是不会好的，不管你用什么东西都好，脸还是会有红红的和痘痘，样子越来越猥琐，在查资料的时候我才发现了戒色吧，来到戒色吧我看了吧友门的贴，我才发现我身上的症状都有遇到过，而且我的手脚常常都是冰冷的，我在初中开始就给我们班的女生说我很伤感和忧郁的样子，经常一副不开心的表情，我也不知道怎么和他们解释，我让人感到很严肃的样子，后来中专两年期间断断续续的撸，好颓废，没精神，刚刚来学校报道的时候看到自己的照片才发现我眼睛是那么的小，而且还有一大一小的症状，眼皮都撑不开的样子，很难看，我都不知道什么原因，现在在戒色吧我真的看了很多贴，现在明白所有原因了，好后悔！

　　。

　　111.要高三了，一定要戒掉，不然一辈子就完了。现在满脸痘痘都不敢出去见人了，伤心！唉，现在已经搬到高三教室了，但每天真的没精力学习，过几天又要补课，我想是时候下决心了！！！

　　112.我手淫后痤疮就很严重，请问这是怎么回事？怎么会这样呢？要紧吗？

　　58.掉眉毛（12例）

　　解析：眉相与肾气的盛衰及衰老密切相关。如眉毛黑而浓密光泽的提示肾气充足，眉毛淡疏的肾气较弱。40岁以后为眉毛外侧逐渐掉落为自然衰老征兆，40岁以内眉毛掉落较频的为早衰先兆，尤其外眉1/3稀疏为肾气衰减标志，如肾上腺皮质功能减退症，则常见此证。故眉毛又称为"保寿官"，和寿夭有密切关系，老寿星的眉毛也多偏长。

　　1.由于经常手淫，现在是一身得病，腿痛，腰痛，背痛，脱发，掉眉毛，整个人没精神，怀疑肾虚，请医生开个药方。

　　2.有过手淫史，现在已经控制，但掉头发却没有停止，而且最近特别爱出汗，气短，有时掉眉毛，睡觉爱做梦。

　　3.以前经常手淫导致现在头发掉的厉害！甚至眉毛都开始掉了！头皮都能看见了，有啥药可以治疗啊？

　　4.手淫13年，眼眉梢掉没了，断断续续的戒了半年恢复了一些。有和我一样症状的吗？

　　5.手淫多年,有时手淫过度,感觉精子都射光了.导致脱发,掉眉毛,阳痿,早泄,并伴有轻微前列腺炎!现在只要受到刺激,用手噜几下就射精,并且勃起不充分,完全没有硬度。请问属于肾阴虚还是肾阳虚应如何治疗,或者服用什么药物治疗?

　　6.我从七，八岁就会手淫了。到11岁了就开始有点脱发，眉毛，汗毛都掉了我现在都不知道该怎么办，我现在都有点自备感了，我现在都已经二十几岁了，现在我已经克制手淫的习惯了，求求你们帮帮我吧！我现在有点自备感了。

　　7.手淫五六年，现在肾阴虚，掉眉毛，龟头脱皮，我戒了手淫，这些病会好吗？

　　8.本人有8年手淫史，最近已戒掉手淫一个月了，眉毛也开始生长，但头发仍有部分出现开始掉的现象。在前个星期的星期天，是本人第一次有梦遗感觉，但没有遗精，而上个星期的星期天又有梦遗的感觉，虽然不多，就那么一点。在这一个月没服用任何药品。

　　9.手淫很多年了 现在掉头发 掉眉毛 也有点阳痿了 精神也不怎么好了 问问我该怎么办？

　　10.我手淫10年了，头发和眉毛几年前就都开始脱落了，请问我该怎么办啊？

　　11.我撸管过度，现在眉毛脱落很多，原来是很黑的浓眉，现在变稀疏了，主要是上部的眉毛脱落的厉害，怎么办呢求解！

　　12.掉头发掉眉毛啊，怎么办怎么办？皮肤特别粗糙，头发油大，脸也油大。还有，戒撸能不能长个啊？

　　59.耳鸣案例（69例）

　　中医：肾开窍于耳！手淫后出现耳鸣现象的人极多。

　　1.手淫造成腰酸腿软、耳鸣脱发，注意力不集！现在脱发很多！我要该怎么治疗，才能长出新发？脱发有两年了。

　　2.我长期手淫，使身体虚弱，并有耳鸣心悸、腰酸腿软、头晕目眩、记忆力减退

　　性别:男年龄:24 病史:服用过六胃地黄丸`补肾气的中药 没有效果 你好：我长期手淫，使身体虚弱，并有耳鸣心悸、腰酸腿软、头晕目眩、记忆力减退、智力下降等表现，出现频繁的梦遗泄精。 思维能力下降 意识不清 已经有好几年 我该怎么办

　　3.我今年30岁，十几年的手淫史，早泄>1分钟,有性刺激即可勃起，但勃起不坚，严重耳鸣，失眠多梦，手脚出虚汗，阴囊潮湿，脱发，记忆力减退，注意力不集中，易怒特别容易发火，实验室检查前列腺炎++,衣原体，支原体检查阴性。

　　4.本人在青年时期和结婚后都有手淫的坏习惯，而且非常频繁，现已导致耳鸣耳聋了，很是悔不当初！

　　请问 ：确定是因长期频繁手淫导致的耳聋耳鸣能治愈吗？请推荐几种有效的药！和有效的治疗医院！谢谢！

　　5.我手淫比较频繁，多年前出现耳鸣，腰膝酸软，手脚冰冷！举起不坚，早泄，体形消瘦！这什么虚？怎么治！能不能吃中成药？

　　6.频繁手淫，腰酸 骨头痛 头晕 耳鸣 勃起不坚。我这是肾亏吗？频繁手淫，腰酸骨头痛头晕耳鸣，勃起不坚，食欲时好时坏。

　　7.小时候染上手淫恶习，一发不可收拾，直到高中毕业考进大学才慢慢的戒除这个恶习，刚进大学时感觉有点耳鸣（当时无其他不适），就买了六味地黄丸吃吃，后来右耳耳鸣消失了，左耳还有耳鸣感觉直至现在，去年十月份左右突然感觉腰部能向弯，一弯就酸疼，当时觉得蛮奇怪的，怎么突然腰酸痛的？！按照过去老经验买了几盒六味地黄丸，可是一吃腰酸痛的感觉更加严重，遂终止吃六味地黄丸，而且出现异常遗精现象，就是会连续几天天天遗精，之后开始加强锻炼，腰疼以及遗精状况好转，在网上咨询了一些后开始服用金锁固精丸，情况果然好转，吃了几盒便又停止服药，可是最近腰部有开始感觉不适，且耳鸣状况也继续存在，我是不是应该再继续服用金锁固精丸呢？

　　8.少年不懂事，很小就手淫，现在耳鸣已经好多年了，眼睛也一直有淡淡的星星（持续）好多年了，开车开个不到一小时腰背就很酸，经常头昏脑胀，精神上也很抑郁，现在要准备结婚了，担心会不会不孕

　　9.我有手淫的习惯，有点频繁，手淫后出现腰疼，出汗多，手脚无力等症状，有时候还会有耳鸣，每次射精时间短，大概1分钟，精子有点呈结晶状，有时还会有尿不净，尿频的状况

　　10.频繁的手淫导致头晕，眼前冒金星，耳鸣，背痛，腰痛，身体无力，精神不佳，该吃什么药？从14岁开始手淫，后来越发频繁

　　11.手淫频繁，耳鸣头昏恶心的症状记忆力衰减很快，走路很慢，有没有好的办法治疗？

　　12.我手淫频繁，夜间耳鸣，冬天四肢冰凉，属阴阳两需吗？服什么中药最有效？服金匮肾气丸最好吗？

　　但最近加重了

　　晚上睡觉要出汗

　　属阴阳两需吗？

　　吃过六味地黄丸和五子炎中丸

　　但没有同时吃过

　　补肾药物摄入过多是否能让耳鸣加重？

　　求高人指点！！！！

　　13.您好，我是南京某高校大学生，有7，8年手淫史了，比较频繁。年初开始有耳鸣症状，睡觉多梦但没有失眠，8月份发现勃起没有以前那么坚挺了，甚至晨勃都半软状态，不知道要不要紧，有没有必要去医院治疗。

　　14.十三年的过度手淫，现在导致：眩晕(当然会伴随恶心)、冬天怕冷、夏天怕热，口张气喘胸闷(吸不到空气，呼多吸少，肾不纳气，常不自觉以口猛吸空气否则气息无以维续)，耳鸣、少气懒言(气息微弱;语音低微，声音传送不远)，形削骨立，鼻塞，腹胀气滞、腹泻便秘反覆发作、胃食道胃酸逆流，夜卧不安，社交恐惧退缩、意志消沉、早泄，长期不明原因的疲惫，，稍微活动或吃辣喝热汤头汗淋漓不止，狂汗如雨倾洩而下(炎热夏天尤为明显)、头脸蒸热脂漏出油、腰痠腿软足不任地，发枯卷曲掉发、油脸(皮脂分泌旺盛)、小便发黄

　　15.自从小学三、四年级就开始手淫，特别在六、七年前开始手淫很频繁，几乎每天都手淫，后来因为频繁手淫导致身体不适，感到全身乏力、性欲减退，但是隔几天不手淫身体又恢复了，这样的情况试过很多次，后来随着时间的推移，性欲的恢复越来越慢，现在手淫一次要等二十几天才感觉有性欲，而且勃起很快就射精。两年前我开始觉得有耳鸣的现象出现，接着睡眠质量越来越差，如果晚上喝点水还要起一次夜尿。而且平常也感觉有尿频的现象，有时尿很黄，有时还带有点血色，但是半年前在县城里的医院做过一个尿常规检查，结果正常。

　　请问我现在要想治疗，该做哪些检查，大概要花多少钱？（越具体越好，因为我还是学生，没多少钱，数字具体点好准备。）

　　16.患者性别:男患者年龄:25问题描述:本人过度手淫,身体还算比较健康,就是耳朵产生了耳鸣,父亲说吃点六味地黄丸就好,好像是比较常见的情况.但是我就非常纳闷,生殖器离耳朵那么远,为什么手淫过度会使耳朵耳鸣,请给我一个科学的理论依据,谢谢.本人亲身经历,绝对真实.

　　17.我经常手淫，导致头晕耳鸣心悸等，我16岁，该如何补救!!!

　　18.我有多年的手淫的习惯了，有的时候会过于的频繁，之前刚开始的时候就会很频繁的弄，慢慢的又了耳鸣的现象，这个病症也有好多年了，是不是因为我手淫的过于频繁的问题的呢，然后了解到金锁固精丸有补有管，补肾固精腰酸耳鸣的作用，想用一下这个药物

　　19.今年不到20经常手淫每星期2次都是周六日做 有1年多手淫史 现在没有多大快感了 不过晚上遗精会 腰酸,耳鸣,多梦 有这些现象 站10多分钟就会腰酸 时时都在耳鸣 梦到是2,3天一做 有了这个病后就没敢多做 在刻意不做 耳鸣有2个月了 腰酸有1年了 希望帮帮我 注意 药品 饮食等 其他人向我一样的多借鉴 少手淫了这个真的很难受!!!

　　20.我想问你一下哦，我以前有很频繁手淫的行为，现在是戒了，可是晚上梦多，白天耳鸣的症状还没有好。我现在每天吃知柏地黄丸，每周吃两次三七粉磨肉饼。请问我现在的吃的药和饮食对吗 ？有 更好的 药方和饮食建议吗？请求答复谢谢

　　21.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：现在21岁，6年前开始手淫，导致勃起不坚硬等等症状

　　发病经过（请详细描述）： 手淫引起遗精频繁，以前一天一次有时候一个礼拜四五次，有时候隔一天就一次，

　　耳鸣有几年了，不吸烟，几乎不喝酒，有口臭，没有性生活，不知道有没有早泄，手淫很快就射，十秒左右

　　西医病名： 勃起不坚

　　22.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：耳鸣，头昏昏沉沉，健忘，注意力不集中，入睡困难，多梦，小便清长，嘴唇干裂脱皮，有时口腔溃疡，偶尔阴囊潮湿。十指都没有月牙痕。有晨勃，性生活还好，无阳萎早泄症状。有时焦虑。身体消瘦。

　　发病经过（请详细描述）：2001年开始手淫，一直持续到婚后，2009年开始轻微耳鸣，期间并未戒掉手淫，2011年开始注意出现健忘、注意力不集中症状，近半年已戒掉手淫，每周一次性生活。性生活后第二天会精神不好，头昏沉，面部皮肤呈油性，两三天后面部油性皮肤恢复正常。

　　23.

　　[咨询求助] 有长期手淫史，早泄，阴囊潮湿，头晕，耳鸣，没精神，容易疲劳，肥胖

　　现在症状：头昏昏沉沉，发胀，蝉叫声样的耳鸣，没精神，容易疲劳，四肢无力笨重，记忆力下降，身体肥胖，180CM体重180斤，主要是有大肚子，10年慢性肠炎史，食的少，腹胀，食后容易困倦，大便不正常，好几天才有一次，便质头干然后溏，要么就是全溏，便色青褐色偏暗，感觉便意不浓，排便时有粘腻，排不尽的感觉。大腿内侧得过湿疹。身上老是起红疙瘩，全年都是，热天尤甚，不是很痒痛，木木的感觉，不过不容易消退，消退后留下黑色的色斑。手足心出汗发热，口不渴，但感觉面口唇眼咽喉干，面色偏白，皮肤不好，干燥，起屑。白头发比较多。感觉对什么都打不起兴趣.由于上学工作比较忙，性格内向，比较保守，现在还没找女朋友，只有过一次性生活不成功，不到2分钟结束，不过有10年的手淫史。舌质淡红偏暗，舌体胖，边有齿痕，舌苔白厚，主要集中在舌头的中后部，苔湿滑，脉位适中偏细数力量还可以，沉取不绝。小便便次偏少，一天2-3次，不过每次量不少，没有尿急尿痛感， 不过有尿等待，尿后有淋漓不尽的感觉。腰不酸痛，腿有软的感觉。请高人帮忙分析病情，用啥方子调理一下啊！！！

　　24.

　　楼主，我也耳鸣，早泄。耳鸣一年多了，唉。

　　25.

　　15年 我想这时间在吧里可以排名了 记得第一次是因为GT上生了一颗很痒的东西 然后就用手一直搓 结果就换来了15年的杯具 记忆力差 耳鸣 失眠 白天乏力 喜欢人多却又不想有认识的人 喜欢晚上 自卑 孤僻 性格暴躁 无斗志 25岁还没结婚 包皮过长 有尖锐湿疣 很多很多 想想我 在50个手持铁棍的矿工面前没低头 在枪指着头的时候没低头 到在SY面前 我是那么的力不从心 本来都戒了一个多月 为了戒色 把一个很漂亮又才16岁的女友甩了 但今天又破了 我该怎样面对我的人生 我该怎样洗净我的灵魂

　　26.今天破了。

　　原因：无聊破戒，上了不良网站。

　　症状：腰酸膝盖酸，无力无神无法思考。耳鸣，双眼涣散。内心后悔不已。想不通自己怎么可以这样……

　　27.肾阳虚 吗？精神萎靡不振 乏力 易疲劳 怕冷 没尿频 耳鸣 左耳明显 大便一直拉稀。

　　28.现在我已经戒了93天了，工作了，严重记忆力下降，别人说过的话一下子忘记了。还要耳鸣，别人说话的时候听错/听不清。要如何解决这些事？

　　29.六年了，有中耳炎，耳鸣，腰间盘突出左臀肌肉萎缩触感不强，慢前，神经衰弱。一身的病，小时体质就差，经常感冒还得过肾炎。肾阴虚和阳虚症状好像都有一些。现在戒了十二天了没遗过，天天有看佛经，也看净空法师讲了凡四训，做飞鸟式，固肾功，蹲墙功，慢跑，散步，俯卧撑，仰卧起坐，马步固握，叩齿，还没形成计划和系统化，意志力差。自卑，社恐。请楼主给予指导，我是学生坐的时间较多。

　　30.楼主，你好。我说下我的症状吧，尿分叉，耳鸣，在学校上课一到晚上就头昏目晕没有精神，眼睛也晕。但是好像一回家就清醒了。还有经常走神，注意力不集中，有时候一天之内撸了连撸多次，腿就会软没有力气。记忆力我没有注意过，但是应该也下降了吧。。有时候背一本书，背到背到就盯着书走神了。而且理解能力也不行。(这应该是我没法静下心来理解吧?)暂时只记得自己的这些症状。我撸龄差不多6年了，我个高二学生，我先改变，我不想在这么堕落下去了。。。

　　31.楼主，xx4年，现在戒了快半年了，已经没有鼻涕了，但还是会耳鸣，而且心率过75，晚上要上好几次wc，要不然有时会尿床，自己却没感觉。包皮也全包着，肚子也经常痛，这要整么办？

　　32.十年了，现在戒了一个月了，最明显的症状就是耳鸣，请问我要吃什么药才恢复得比较快呢？谢谢老师

　　33.你好老师，看了您好多的恢复裨益颇多，高中开始很频繁的sy，持续5年多，现在的症状是早泄，躺下时易发觉耳鸣，腰部易出汗，记忆力不如前， 但是所说的遗精几年来并未出现过，现在也是，断断续续戒色半年，sy次数个位数，之前爱好运动，健身颇多，不知现在可否通过跑步来慢慢恢复，短期目标200天，是否需要通过药物并行，平时补肾的食物不时会吃

　　34.sy有7，8年了，戒了60多天了，老感觉头晕，头沉，耳鸣

　　35.你好专家，我主要症状有耳鸣，早泄，阴囊潮湿。而且左肾有不适感，也说不上疼，就是很不舒服。阴阳双虚？sy也有10年了，该怎么治，我可以加你qq吗。

　　36.我手脚不论冬夏一直发热，全身也是！还有四肢无力，膝盖酸痛，怕风，痘痘满脸，耳鸣，没有尿频，尿血，还有晨博正常，sy四年了，今年十八了，还有就是虚胖，特别是屁股和大腿胖！还有救没？

　　37.手淫十几年了，刚开如比较频繁，一个星期几次。后来出来工作后就少点了，大概一个星期一次吧。毛病越来越多。耳鸣,多梦,腰痛,气短,舌有齿印,睡眠差,大便稀烂,早泄 ,勃起无力,勃起不坚,跳绳出汗后用手摸背很冰凉,很用易累,有鼻咽炎，胃炎。去给中医医生看过了,说我是脾肾阳虚,给我开了如下中药:败酱草,淡附片,细辛，羌活,肉桂,蛇床子,仙茅,巴戟天,续断,干姜,麻黄,独活,桂枝,淫羊藿,白术，是用开水冲服那种。还有中成药翁沥通颗粒。

　　38.手淫过多，今年22岁，大概初中就开始了，导致耳鸣，最近一两天老感觉有尿意。

　　39.有手淫史10年了，感觉头顶部位始终没精神。脑子反应迟钝。伴有耳鸣，腰膝酸软，背痛。到正规医院看过，给医生说的是耳鸣，好像医生认为与耳鸣无关，让我检查耳朵，结果医生开了鼻子发炎药。没效果。又跟建议我检查耳朵的医生将经过说了一边，开了调理身体的药，也不怎么见效。吃过六味地黄丸，头顶好像一下就有感觉了。脑子也灵活了，跟没生病一样，但过不了多久，又没精神了。

　　40.全身都发热的，比较尖锐的耳鸣，全天持续不间断，今年30岁，25岁开始耳鸣的，25岁时现象很明显，如果手淫则耳鸣，如果好几天不手淫，就好了，再后来，手淫久了，耳鸣就再也没好过。请问，这是肾阴虚还是肾阳虚引起的耳鸣？这种耳鸣能治不？如何治，吃什么药？一般需要多久？

　　41.我今年23岁，有过3年的手淫史了，起初有轻微耳鸣，两年前开始伴随轻微脱发，并且开始消瘦，直到一年前开始严重耳鸣，易疲劳，记忆力下降，腰酸，手提重物都会酸痛，而且头发是不是都会掉几根，现在头发明显少了很多，还有早泄，勃起不坚，请问医生，我这种情况是该治疗肾虚严重还是气血不足导致的，到中医院该看什么科为主，需要做些什么检查，我怕被一些医生糊弄了。

　　42.手淫5-6年多、现在早上起床腰酸、左耳持续性耳鸣、如蝉叫一样、身体寒凉、失眠多梦、记性也不好！

　　43.手淫引起耳鸣多梦，已经耳鸣快三个月了，睡醒后加重。还比较怕冷，有大三阳，肝功能正常一直没好，手淫已经戒了，我该怎么办？

　　44.手淫后感觉身子差，已经两三年了，没怎么治疗过，喝过些中药效果不大。目前的状况是耳鸣，无晨勃，性欲低下，难勃起，脾胃不好。冬天时腋下出汗。请先生诊治！万分感谢了！

　　45.你好，我今年18岁，大概5年前开始手淫，一开始大概一天一次，不到一年后感到身体逐渐虚弱，精神时常非常涣散，然后头脑总是不清醒的感觉，然后也因为经常玩电脑有轻微的颈椎病，现在还有了耳鸣、白天犯困想要睡觉。运动也不是太少，经常徒步打篮球慢跑，但是就是不见好转。通常需要十多天才会有一点恢复。这几年来一直尝试戒除手淫，但是非常难戒除，只能眼睁睁看着身体越来越不好，非常苦恼。现在我四五天一次手淫，但还是感觉手淫后好几天缓不过劲来。请问我应该怎样解决这个问题，是否还是应该戒除手淫呢？

　　46.耳鸣几个月了，我现在也分不清是耳鸣还是脑鸣，不过耳朵里有些痒，尤其是夜里睡觉鸣声明显会不自觉的扣扣耳朵，不过没耳垢啊。另外我发现手淫后耳鸣会更加明显，并且伴有上火症状，鼻孔出气热，小便热，真是奇怪，声明本人有手淫史，以前都是阳虚症状，尿频，尿无力，腰酸等，今年才出现的耳鸣，我仔细回想了下，耳鸣刚出现那几天，我用的笔记本有点高频噪音，而且那段时间有压力一直睡不好觉，每天都要熬到2点左右才能入睡（现在睡眠情况修正过来了 ），然后过着过着就莫名其妙的耳鸣了。

　　47.请问手淫射精，前部分是白色，后一部分暗红色，是怎么回事那？因为最近没有规律性生活，我左侧精索静脉有些曲张，坐久了就会明显。另外前列腺炎已经几年了，感觉一直没有彻底治愈。但没有尿频症状。身体觉得腰椎酸胀和耳鸣。耳鸣都已经十多年了。

　　48.撸了两年， 现在耳鸣，记忆力下降 耳鸣挺严重的 人狠消瘦 170的个子 体重才106斤 咋办， 能恢复吗？

　　49.初二开始现在高三了,很频繁一星期2~3次有时候天天撸,彻底戒除没多久..一星期不看黄了,基本不遗精,没房事，耳鸣头晕萎靡不振,易举.撸的话秒射.吃不下饭,肾亏...怎么办啊？

　　50.楼主好，我撸了10年了，有点肾虚，最近不知怎么的，总是耳鸣，而且还只是一只耳朵，去医院检查也说没什么，到底是不是肾虚导致的啊？

　　51.13年了 小的时候一天sy好几次 之后也是一天一次 戒了3个月 一个多月无遗精 无房事 小时候总是腿疼腰疼崴脚 不是发烧就是拉肚子 如今20多了 又矮又瘦 身体已经发育的不正常 骨头细小 脸上常长痘 现有白发和严重的耳鸣 我算是很严重的情况 能恢复吗？

　　52.我撸了十年了 现在手无力 耳鸣严重 手脚冰冷 该怎么恢复？

　　53.我耳鸣24小时鸣，我撸大约9年了，最严重的时候撸到无精可射。。我还有救吗？

　　54.我昨晚撸完后 继续玩手机 然后盯着漆黑的天花板 忽然出现耳鸣 求救。

　　55.7年Sy ，一星期0-2次 戒了5天 有感觉耳鸣 尿频 尿无力 有点鸟…残留 而且做的时候容易控制不住自己 很快就没了 长的也不高 小伙伴也不长 是这个原因吗 要怎么解决呢 谢谢大家了

　　56.我撸了9年，现在耳鸣严重，戒撸后多久能好？

　　57.大师们好，我初二开始手淫，现在大四，有七八年了吧，但频率不高，有时一个学期也没撸一次，但有时一天撸4，5次，不过总的来说频率不高，自从两年前看了帖子后断断续续地戒，现在还有耳鸣，注意力不集中，瘦弱等，其他没大问题，最想改善就是耳鸣，听力下降这个问题，大家有什么建议呢，先谢谢啦。

　　58.耳鸣 撸完声音变大了，痛苦中!

　　59.耳鸣几个月了，我现在也分不清是耳鸣还是脑鸣，不过耳朵里有些痒，尤其是夜里睡觉鸣声明显会不自觉的扣扣耳朵，不过没耳垢啊。另外我发现手淫后耳鸣会更加明显，并且伴有上火症状，鼻孔出气热，小便热，真是奇怪，声明本人有手淫史，以前都是阳虚症状，尿频，尿无力，腰酸等，今年才出现的耳鸣。

　　60.楼主，淫邪10年，今年30岁，晚上耳鸣特别清楚。以前手淫过多，现在一个月不过1/2次，无性生活，负面情绪太多，基本无晨勃，有慢前史，有时戒色满半个月后，尿完后会有少量精子溢出来，看过男科没什么作用。

　　61.楼主你好，我今年十八，撸龄7年了，现在精神不集中，整天做事无精打采的，有人沟通也有问题，练女生说话都不敢，稍微一运动腰就疼，耳鸣已经两年了，戒色已七天，可是我马上要高考了，每天睡觉依然很晚啊，该怎么办啊？

　　62.手淫5年之久 一个星期2到3次有时候一天2到3次。最长戒过81天是强戒的。今天刚刚开贴戒色。 这个月遗精3次领。 以前有女朋友 每天我都要做 早上起来就像要 中午也像 晚上也是。 现在记忆力不集中。 头昏耳鸣。腰部无力还腰间盘突出。 体弱多病。失眠多梦。盗汗。总想睡觉。

　　63.我白发耳鸣多梦，鼻炎，精液很稀像清水，偶尔晨勃。奇怪的是我还能活到现在。

　　64.手淫5年。无房事 遗精。 晚上睡眠差，多疑。社恐 悲观，易怒 肠胃差，还有24小时耳鸣不停。

　　65.本人25岁，，撸领8年，频率最开始1天一次，，有时两次，，后来两三天一次，去年做过包皮，现在勃起不坚不久早泄，耳鸣，白天上班汗多。

　　66.本人男 10岁左右开始手淫 现在手脚出汗、眼花、耳鸣 心神不安 晚上睡不着 手指没月牙 晚上尿多 尿不尽 勃起不坚 射的快1分钟把 我该怎么办？

　　67.我现在肠胃不适，腹泻，头晕，耳鸣，无力，腰酸麻，我不要这样折磨了，我想进办法安排自己的日程了，让自己不要闲下来，可是总是出差错，下雨，不出来，安排了还是没事干，然后看动漫就。。。破戒了。

　　68.我已经耳聋耳鸣两年了，医院说是神经性耳聋，说目前无法医治，也说不清什么原因，我也到处寻医问药无果，这期间我并没有戒色，近日，终得真相，耳聋给我的学习生活带来太多的痛苦，决心戒，前两天买了两盒六味地黄丸，配合锻炼！希望某一天，老天会还我一个健康的身体。

　　69.戒了30天依旧无晨勃无遗精，好害怕。每天耳鸣伴随着，想去医院去看。可听说很花钱怕父母担心又没有去，18岁这个年龄恢复应该很快啊……这到底怎么了？？？

　　60.发育迟缓、娃娃脸等（18例）

　　解析：手淫导致早衰变老是一种，手淫导致发育迟缓、娃娃脸又是一种。别以为娃娃脸好，娃娃脸容易给人看轻，不成熟的感觉对于找工作也会造成诸多困扰。手淫会影响发育，特别是骨骼发育，因为肾主骨。沉迷手淫，容易导致发育迟缓，甚至是发育停滞不前。

　　1.这几年撸得我啊，伤心，又伤肾啊，身体又停止了发育，停止在了15岁的身高，跟骨骼，靠，我这是要是的节奏吗，我的手腕都比同龄人小一倍，我现在才158厘米，身材瘦小，跟同龄人差多了，对了，我是94年的。

　　2.你好，本人现在是16岁，男，三年前开始手淫，频率不定，有时候一天一次，有时候一个星期一次。约半年前发现自己的生长发育停滞，具体的说是自己在第二性征和第一性征上发育停滞。如阴毛和腋毛从半年前到现在数目也基本没变过了（一直很稀疏，而我父亲的则很浓密，因此我不认为这是遗传问题，家人毛发也是很浓密），同时自己的喉结也一直没长出来，胡须也是只长了一点点就停住了。家里的男性这些性征都很明显。同时自己现在晨勃基本消失，从前是每天都有，小便的时候尿完以后拉上裤子总会有一些尿滴出来（听说这是肾虚的表现）。前段日子还有手淫的时候，时间从以前的一刻钟到现在基本秒射，勃起也无力，个人认为这是青春期身体发育停滞，亦或是肾虚，求助啊！！希望有过相同经历的人能够帮助我！我很想知道这是否需要去看医生，还是说可以靠自己戒色并控制住遗精来康复。我一直很瘦，体重也基本没怎么变过了。我知道雄性激素有增大骨架，增加肌肉的作用，因而我更加希望能够使身体恢复，让自己更加有男人味 嗯 你们懂得 希望在行的人能够回答我的问题！衷心感谢！

　　3.我20岁男，手淫导致骨骼细小，今天剪个短发，看着就一16岁的孩子，我身高170cm，20岁到21岁还能总用药物治疗使身体在发育像个大男人的模样吗？我自己看着这16，17岁的模样就痛苦，我戒手淫一个月了，脸骨和骨架很小。

　　4.过度手淫，我20岁之后基本克制。但目前已经25岁，发觉身体依及精神都很差.面貌极度娃娃脸　但皮肤干燥，手脚掌皮厚硬，面部皮肤蜡黄，暗黑。阳痿，性冷淡，有早衰感觉。

　　5.男22岁 12岁开始由于手淫太频繁 现在还是娃娃脸 像初中生 戒掉后几年可以恢复？我现在才知道说手淫导致的 都是教科书上说手淫无害导致的 现在什么强迫症 抑郁症都有。我现在人际关系差 工作能力差 整天疑神疑鬼 害怕别人 跟废物没有区别 整天被人像个怪物盯着看 被人取笑 自己都保护不了自己 别谈什么事业 家庭 就一废物、SB、垃圾、行尸走肉 直接从楼上跳下去得了！

　　6.大家有没有由于手淫或者滑精遗精过多导致娃娃脸的，我今年25岁，初一手淫频繁，高二睡觉开始频繁滑精直到现在，虽然已经戒除手淫多年，但是滑精一直没好，结果成了娃娃脸出去别人问我是不是高中生或有没有20岁，感觉很丢人，这可怎么办？以后会不会长得成熟点。

　　7.我今年19岁有手淫的习惯我不喜欢运动，我长的娃娃脸看起来像小孩子一样，请问是不是我发育比较晚还是什麽原因？

　　8.我青春期时过度手淫，导致不长喉结胡子，脸还是娃娃脸，怎么办？

　　9.21岁，手淫6年，身体矮小，别人说末成年小孩子 勃起11厘米 背上起了好多豆豆 晚上睡觉醒来特别口渴有好几年 腰疼 头发少发黄 刚才睡午觉睡感觉莫名的难受心跳的好快好快。

　　10.撸龄6年，现在没有晨勃，整个人看起来比较猥琐，面部好像没发育好，还停留在初中的脸，体格瘦小，没精神.戒了一个多月，感觉没效果，求大神指点。

　　11.我就是停留在十五六岁的身体上了 现在二十一 娃娃脸 没精神 呼吸微弱 没力气 使不上劲 说话无力 心慌 感觉身体被掏空了 大量出汗 人很瘦 高165 体重只有45公斤 （净身） 手也小 感觉身体就这样被定格了 整个人看起来比较猥琐 很多人说我太瘦了 却一直吃不胖 女朋友也谈不到.

　　12.我26岁 八九岁就撸 撸龄18年 每天至少3~4次 身高180 体重50公斤 看上去很小 去网吧都要查身份证 说我是未成年 周围人都说我心智不成熟 心理年龄18岁.记忆比老人差 发呆流口水 反应慢 手总是发抖.

　　13.从小有严重的不良习惯，现已戒半年。现在导致容貌看起来很小，和实际年龄差距比较大，气质也是。除了继续戒和打扮成熟一些，有什么好方法能让自己长得更成熟一些吗？

　　14.我一定要戒掉这害人的邪淫。上个月12号就开始戒，到30号的时候，浏览到了那种图片。结果破了。从那天开始，我本来想着今天是新的一年就重新开始谁知道每天都撸。一直到今天，我再也不想每天都是这样，现在都不敢照镜子，娃娃脸，19岁了喉结也没有。每次上街看女生的眼神我自己都感觉特别猥琐，自从现在破戒后天天晚上都是三四点了才睡觉，不知道大家有没有想过，自己在家里整天对着电脑伤害自己的身体，父母在外面努力的挣钱，咱们对的起父母吗？ 明天是第一天。我相信我一定会成功。

　　15.今年25岁，sy12年，昨天才惊醒。发现自己第二性征不明显，喉结不突出，胡须稀少，胳膊细，肌肉少，除了身高，其他方面更像是未成年人。请问现在通过药物还能治疗吗？

　　16.身体不好，我真的不知该如何面对？今年也不小了，由于SY的原因，导致自己模样看上去很小，我也觉得自卑。每天照镜子都想自己瘦弱娇小的面庞能变宽一些，总得有个男人的模样吧！唉！内心真的难以放下，看着自己一样大的人孩子都4,5岁了，自己还在拼命的恢复，也不知道能不能恢复，伤的这么深！

　　17.本来想着今天是新的一年就重新开始谁知道每天都撸。一直到今天，我再也不想每天都是这样，现在都不敢照镜子，娃娃脸，19岁了喉结也没有。每次上街看女生的眼神我自己都感觉特别猥琐，自从现在破戒后天天晚上都是三四点了才睡觉，不知道大家有没有想过，自己在家里整天对着电脑伤害自己的身体，父母在外面努力的挣钱，咱们对的起父母吗？ 明天是第一天。我相信我一定会成功。

　　18. 我今年17岁 男 sy4年半，sy导致脸部松驰，脸部恢复后变娃娃脸，找不到工作之下去朋友那住，发现看到我的人都怕我躲避我，我感觉到无法生存，有的人看到我就像失去控制，很可怕，我明白后很伤心，无奈之下一号那天从广东外地坐车一直坐着回老家，到了老家下车气息奄奄一息，全身麻痹下车快走不动，之后回到家睡了一觉醒来遗精了 感觉昨晚有什么压着我一样，第二天晚上醒来突然发现，骨架突然变细，全身变瘦，皮肤很干没有光泽很差像几十岁老人家一样，眼睛两边眼皮深陷一圈像sy过一样，之后这几天耳鸣失眠一直没有好气色差 ，我担心自己快完了，娃娃脸症状罕见吗 还能变回来吗？

　　61.发质和肤质下降（41例）

　　解析：长期手淫，很明显的一个变化就是发质和肤质会因为伤精而下降，头发会变枯黄、白发、分叉等，肤质则容易出油，毛孔粗大，粗糙等。

　　1.我有3 4年感觉没以前硬了 主要指掉头发 头发黄软 脸色皮肤没以前好了怎么办啊

　　。请问下人到多大才会停止遗精啊 我20了 还会遗精 很烦恼

　　2.我今年25，撸管八年（大概一周一次），悔之恨晚！因认识到危害，已经戒撸80天了，发誓永久戒除！！！

　　现在的症状是：牙龈萎缩、牙齿有黑斑（缺钙），眼睛迎风流泪（戒到现在好些了）、面色暗黄皱纹也多了、头发枯黄，白发（没sy之前就有，但sy后白发越多了）、梦遗每月两次（应该算正常）、轻度掉发、没精神、有点黑眼圈

　　戒色以来每晚睡前一包牛奶，也坚持跑步运动、饮食基本规律，戒撸以来从未看黄！我还有救吗？？？需不需要吃药？？？戒一年会有好转吗？？？请前辈帮帮我，小弟再次感谢！！

　　3.你好，我今年二十八了，有十年的手淫史；现在的症状是头有白发而且枯黄，消化不是很好，早晨起口苦涩，撸秒射；现在戒手淫40多天，每天站桩锻练，这期间没有遗过精，每天5点准时醒来后，睡不着；最近几天牙疼的历害，吃了牛黄解毒片也不管用；不知道该怎么治疗？

　　4.2012年这个时候没有戒除撸管，刚来到城里上学我长这个样子，浑身都是病啊！猥琐啊！

　　这个时候身上的情况有，乙肝，睾丸微石症，脾大，耳鸣，头发和阴毛干枯发黄，额头上有疙瘩，头疼头晕，头迷瞪，没有真实感，生活异常空幻，眼涩，眼疲劳，眼涨，黑眼圈，肿眼泡一直肿到嘴那个地方，一天尿尿60次，睡前尿尿十五次也出现过。保持每个星期遗精五到十次，持续4年。精子果冻化，我人生的最后两次撸管是我撸了精子果冻化，从哪以后不敢再撸了，怕死，脾胃不好，吃多少拉多少，身高170体重50公斤，腰疼，站不住，阴毛处疼痛，jj疼痛，睾丸疼痛涨，肛门热涨加上痔疮，整个大腿放射的全身疼痛的，怕热怕冷，有脚气，整个人比较呆板，浑浑噩噩，和人交流我总是听不清，说话没底气，社恐，不敢和人对眼神，我的生活范围只有和我的父母和熟悉的人说话没有问题，但是看见生人，我就不行了，总是逃避，眼神躲躲闪闪，与人交集，脸有不自觉的抽搐感，总是爱幻想。没有自信。sy两秒钟就射，想黄射，看黄射，听到淫声射，看见漂亮的女的，受不了，jj流水（我都恶心我自己了）！！！

　　5.我手淫3，4年了，头发也变的干枯，变白，最近还掉头发，我掉头发快一个月了发现好像刘海掉得比较多，和以前比刘海好像变的稀疏了害怕掉光了 就想知道会不会掉光啊？？

　　6.您好，我有手淫习惯六年了，前几年每天都有，近年才把习惯慢慢的改了一点，可最近发现自己的皮肤变得很黄很差，请问戒掉会好嘛。

　　7.每次手淫完，就感觉皮肤很差然后长痘痘，怎么治疗？

　　8.15岁，经常手淫，脸色很差皮肤没弹性没光泽，皮肤松弛，，怎么办！

　　9.我十八，有过四五年的手淫史，皮肤很差出现松弛状，小便不畅有点尿等待的意思，请问可以治愈使之皮肤恢复吗?

　　10.我只要一手淫，脸上皮肤就会很差，而且眼圈还会发紫，为什么？

　　11.手淫导致皮肤差该怎么恢复？脸上的皮肤坑坑洼洼的，又很油，鼻子上黑头粉刺多，皮肤松弛。经常用一些护肤品也没有用。看到别人脸上都光滑有光泽很羡慕啊。我皮肤很糟糕，比我爸妈的都差。有没有什么办法调理好？

　　12.手淫4年多了，全身汗毛好多，身上皮肤很好，可脸上皮肤好差，停止手淫状况会改善吗？

　　13.我手淫差不多10年了，现在皮肤老化暗淡，有皱纹，毛孔粗大，尿不干净，眼睛发涨，情绪也不好。

　　14.我今年十九，手淫次数较多，毛孔粗大，而且皮肤很油很黑，想戒掉了。

　　15.我手淫过度，脸部皮肤衰老,脸上皱纹很多，并且很深。。怎么可以改变它呢？

　　16.过度手淫了3年、现在白头发、头发很脆、皮肤很干，看上去很没精神、我现在想戒、戒了两周了、现在特别想手淫了、怎么办！！怎样才能恢复我头发和皮肤、请帮帮忙吖！求了！！

　　17.我长年手淫 引起的 记忆差 掉头发 皮肤看起来像个老头 我该怎么办啊？

　　18.手淫和遗精导致的脸色黄，皮肤差，精神不好怎么办啊，怎么样恢复啊？

　　19.我20岁，手淫史八年，现在经常哑嗓，眼酸，睡觉时渴醒（睡前喝够的)，脸上毛孔粗大，有痘。脖子上有很硬的痘，面部委黄。请问还有救吗？还能恢复光洁的脸吗？握应该吃什么药啊？还有得多长时间能养好啊？恳求救命啊！

　　20.手淫几年了，头发质量变差，面部皮肤变老，手淫后左臀部位置会疼痛.已停止手淫.但怎么补救呢？谢谢。

　　21.过度手淫皮肤差.手淫过度，肾虚，洗头的时候明显头发掉多了，可是我头发很厚很密，18岁，洗头的时候头发掉蛮多，吹头发的时候也是，不过还是挺密的，皮肤变得很差，绝对和手淫有关系，13岁开始手淫，5年了，现在准备戒掉，戒了皮肤是不是会慢慢好起来吗，求助！

　　22.楼主，我手淫5年，龟头不硬，手淫几分钟就射了，头发没以前那么粗了比较细小，也掉的厉害，看了本吧的帖子知道了sy的危害，以戒撸了一个月，以后绝对不撸了，请问我还能不能恢复，能给我开个中药方子么？

　　23.都不好意思说！！首先楼主辛苦，我是一名16岁的童工厨师学徒，从07年开始撸到现在，今年六月撸的比较频繁，开始掉发，皮肤差，自卑，见到男孩我就是一个话唠，见到女孩我就不会说话了。每次撸都控制不住，就是宝贝不硬我也要把它撸硬！今天发现这个吧！就想戒撸，咨询一下有可能戒掉吗？？戒掉后还会不会自卑？？谢谢楼主解答！！！

　　24.17岁 sy3年了、每天一次或者几次 皮肤很差、人显老 头发掉的很多 精囊不满 怎回事 来得及吗现在戒？

　　25.我18岁男，同学都说我脸色很难看，暗黄无血色， 有的说我脸色暗淡无光，还有的说我怎么这么憔悴其实我是个爱动的人，只是脸色看起来很没活力，怎么办 我本来就长得黑，但以前至少看起来还是比较有活力的，可能是因为之前高一高二时每周末都玩手机到两三点，第二天六七点就起，没怎么睡好觉，现在想想都好后悔，该怎么弥补呢？

　　26.我25岁，sy已经10年了，由于长期sy，皮肤特别差。平均下来四天一次，大学毕业后有一份不错的工作，也找了个女友，于是决心戒掉，也经常锻炼身体，但是每个月会有一两次把持不住，现在已经戒掉已经一年半了，皮肤没有好转，而且有尿频，还早泄。我想问一下需要看医生吗？

　　27.本人17 今天才发现这个贴 撸了3年了 去年和今年 由于工作原因 经常参加体育锻炼 现在是2-3天一次 ～（以前也想过要借，就是坚持不住） 我想问 坚持不住的时候怎么办 还有 我皮肤很差 。

　　28.以前皮肤很好、现在开始长豆豆脸色差怎么半、一看黄网就忍不住。

　　29.楼主，五年了，现在戒还可以吗，？就是脸上起痘痘，皮肤很差。

　　30.手淫2.5年，现在才开始戒，频率，一周两次。症状，肤色变暗，头发枯燥，大腿内侧瘙痒。

　　31.小学六年级撸 现在高一， 16岁症状是 jj不如原来硬 翘的也不高了 jj硬了以后 龟头是软的 一按龟头 龟头就缩回去了 龟头从原来硬了以后颜色很黑 到现在发白 而且四肢无力 头发干枯 记忆力下降 求解答！ 急！！

　　32.高中毕业开始，sy3年，到没有感觉不适，就是皮肤不好了，自卑，频率一天一次，好像会影响身高，求解楼主

　　33.手淫5年，基本有三四年一天一次，偶尔2次，现在也几分钟就射了，我还未成年，手脚冰凉夏天也凉，出虚汗，爱出汗，头发发质不好，不洗3天就枯又涩，像用火燎了一样，还有手淫会导致阴茎短小吗？戒了是不是还会长？我还在发育。还有从来没遗过精，可能因为老撸吧？

　　34.今年22撸龄7年，现在的症状就是阴阳两虚，腰部不好，皮肤显老，就是自己买了点枸杞子泡茶喝，表面上戒掉了，可是心里总是会往哪那方面想，还有前列腺液是什么？

　　35.龟头沟有乳白色的点点是什么回事，救我呀，而且手脚容易出汗，皮肤差，身高特别矮，才十六岁啊，撸两年半了。

　　36.楼主，我手淫5年，龟头不硬，手淫几分钟就射了，头发没以前那么粗了比较细小，也掉的厉害，看了本吧的帖子知道了sy的危害，以戒撸了一个月，以后绝对不撸了，请问我还能不能恢复，能给我开个中药方子么？

　　37.你好，我撸管3年了，戒撸多长时间才能恢复以前阳光的样子，多久脸上的黑眼圈才能消，多久皮肤才能变好？

　　38.我的右侧肾比左侧虚，而且右侧头发比左侧变细变软的多，我这样的人多么？好像就一个肾虚，我这样的好恢复么？我戒了2星期了。

　　39.撸了八九年吧，最近一年来次数少了许多，跟自身有了毛病有关，阴毛变黄变少，头发有些灰黄。有些尿频。有时背部难受。睡眠不好，易失眠。口干舌躁，胃部感觉不舒服，消化不好。勃起不坚，有时射精黄颜色，人没精神。但我天天锻炼，这次戒了一个月。遗了一次。

　　40.我手淫十一年了，个子矮小，头发枯黄，还有许多白发，满脸痘印，胆小不敢在大众前讲话，烦躁没耐心，26岁了，从来没有过恋爱……

　　41.手淫十多年了吧 头发枯黄 发质差 面色暗淡 腰背无力 记忆力差 做事不能静心 脾气差 一米八 体重70多个。

　　62.附睾炎案例（14例）

　　解析：手淫后，泌尿系统容易出现炎症表现，附睾炎就是其中之一。

　　1.我有八九年的手淫毛病，尿频，小便发黄有味，阴囊潮痒，阴茎细长，阴囊炎，附睾炎，精神状态不好.吃过消炎药，萆薢分清，五淋化石，前列康舒，泌尿宁，还有中草药...至今未好，仍很严重。

　　2.25岁，男，手淫有十年时间，没有过性生活，期间也看过不少医生，19岁检测出来前列腺炎，看过医生之后医生开了点药，吃过之后，有好转就没怎么关心，当时正是高考时期，压力很大，手淫有节制，但没戒掉。大学期间看了很多医生，都是开点药了事，有的医生说没事.最近有俩个月了，被查出事附睾炎，吃了头孢药，效果不明显，目前就采取多休息的方式缓解病痛，平时身体状况一般，晚上睡觉耳鸣。

　　此次病情：

　　（1）、左侧睾丸坠胀，并且比右侧睾丸低很多，手淫射精后疼痛，做过左侧B超，排除精索静脉曲张，说是附睾炎。

　　（2）、晨勃不行，有一段时间，没晨勃。

　　（3）、尿等待，有时候会有滴白（劳累过后或者吃辣的之后），身体容易疲劳，精神涣散，耳鸣，有时候腰疼。

　　3.我手淫3年，终于在4个月前得了附睾炎，深知都是手淫惹的祸，现在正在戒色。

　　4.我沉迷手淫，得上了附睾炎。主要症状：1、右侧附睾肿大，与睾丸分界明显。右侧附睾头有绿豆大小囊肿，左侧附睾头微肿。两侧游走疼痛，非同时疼痛，疼痛为隐痛。两侧输精管增粗。

　　2、其他不适：尿尿轻微分叉，右脚脚心及脚心外侧偶尔疼痛。偶见延输精管痛至小腹。阴囊前几日冰凉收缩，自从吃完茴香橘核丸三天后开始有些潮湿。早上无晨勃，性生活时间不长。

　　3.发病经过：右侧曾有小米粒大小囊肿，发病前手淫比较频繁，全身乏力，极易疲劳，嗜睡，容易出汗，跑步不远便头疼，蹲起易头晕眼前发黑，白天视力模糊，到下午四点左右恢复正常，偶见早泄。性生活后疲劳加剧，且腰疼。大便不成形。交了女友，每天晚上性兴奋，又不敢多泄。自己吃了半个月六味地黄丸+7天杞菊地黄丸，13年4月14日发现尿液由柱状变扁片状，三天后开始右侧附睾囊肿处疼痛，吃一个月左右消炎药+隆庆片+迈之灵未见好转，且变成双侧游走疼痛，遂中医治疗，治疗一月未见好转，有严重趋势，囊肿增大至绿豆大小，右侧附睾肿大，与睾丸分界明显。每天早起五点开始拉稀。遂去北京某医院治疗：吃消炎药+补肾益脑丸（八正胶囊）（热林清）各两周至今目前吃右归丸+茴香橘核丸+消炎药。

　　5.我今年18，手淫了三年，在四个月前得了附睾炎，一个月前戒除了戒色吧，果断开始戒意淫手淫，但是最近几天却偶尔会疼的厉害，这是怎么回事，还有就是舌苔厚黄，耳鸣，手指半月牙只有4个，我身体这一系列症状多久才可以改变，附睾炎这个病多久才会好，影响了我正常学习生活，有点急了，真心求助，小弟先谢谢各位了。

　　6.是手淫引起的附睾炎和前列腺炎可以治疗好吗 我检查了说是有附睾炎和前列腺炎 ，但是我怎么没有什么感觉 ？我的症状是 包皮包茎 左右睾丸不一样大 左边的睾丸旁有很多皮 有过1年多手淫史 。

　　7.上初一，有个坏蛋教我手淫，至今我及其痛恨他，如今已婚三十多了，都没戒除，而且手淫后连年不顺，事业受阻，体弱多病，常遇倒霉事，前段手淫过频，如今患上前列腺炎，又得了附睾炎，疼痛难忍，打针吃药，花了好几千，刚好结果一同房，睾丸又痛，奉劝各位，一定要戒除手淫。从得病后，就下定决心戒除手淫，还有有些医生说附睾炎可以同房，现在看，不要信，没有痊愈后坚决不能同房，杜绝淫欲，会好起来的，也会有好运的，相信我把！

　　8.我以前经常手淫，今年四月一次喝完酒有了一次性生活，结果出现血精，但没有治疗，到了六月才因睾丸酸痛去医院，医生说我得了附睾炎，现在附睾底部还有一粒硬结，几个月了，但还是有血精，很害怕。

　　9.21周岁，患附睾炎已经有6个月 刚开始挂水挂了一周后左睾丸已经不怎么疼了，但是有间歇性疼痛 主要是阴囊收缩时候产生的压迫疼 还有辐射性疼痛主要是左大腿酸酸的，挂水后过了一个星期又去看了下医生 做了彩超发现了个囊肿 但是不大 血液和血管正常 然后我一直口服药物甲苯磺酸妥舒沙星 不间断吃了有3个月 但是还是有疼痛 ，本来没什么的 平常有手淫习惯 前几天可能是手淫有点频繁一个星期3次左右 突然射出了一些血丝。我想问问有什么药物可以减少我对手淫的冲动我打算戒掉他 还有 附睾炎到底可不可以治好 毕竟我已经吃了3个月的药 已经丧失信心了。

　　10.我因为长期手淫引起的慢性附睾炎，遇到刺激经常反复发作，平时没事，吃抗生素总是反复，请问该如何根治？

　　11.我前半个月手淫后精液出现黄色颗粒透明状,前几天再次手淫后精液出现少量的黄色颗粒透明状，这是什么病呀，会不会很严重呀，还有就是我08年4月份左右得过附睾炎，症状是右睾丸肿大，比左睾丸大一倍左右，去医院检查后，用药一星期左右好了，现在发现右睾丸还是比左睾丸大一点，我想问一下这是什么病呀，这种病会不会复发呀，会不会很严重呀，比如以后会不会不育呀？

　　12.本人今年22.撸了十年了吧，有痘痘，睾丸小，去检查过说是附睾炎，没好花的钱不少，可能有强迫症吧，记忆力特别差，希望师兄回答。

　　13.自己因性功能不好去医院做了检查，说是前列腺炎，因自己长期手淫照成的，尿常规检查里面有血，睾丸里面有个疙瘩，平时也不疼不痒，但偶然隐隐作痛，做了彩超说是附睾炎，在专科医院做了输液和物理治疗。

　　14.我的症状，牙齿松动，易劳累，手脚冰凉，注意力不集中，尿频，失眠，有时耳鸣，脚易抽筋。这是肾阳虚还是因虚阿，还得了附睾炎。

　　63.睾丸疼痛、睾丸炎（83例）

　　解析：睾丸疼痛考虑炎症表现或者精索的可能。

　　1.今年22啦，从15岁的时候就有手淫了，一直到现在，很频繁吧，有时一天一次，有时几天一次。现在感觉睾丸有点痛，腰有点酸疼，感觉肾跟空了一样！我这样的情况严重吗？我该怎么办啊？谢谢。

　　2.以前和我前女友在一起的时候。。做完了我的蛋蛋都会很疼。。我怀疑我可能是睾丸或者是前列腺有问题了。。但是又不好意思和她说。。也不敢去医院。。就只能自己一直忍着蛋疼。。不过还好。。一般不会疼很久。。第二天就会好。所以我也就没有太关注。。还是经常撸、、现在的话。。在学校人比较多。。撸的频率不会很大。。一般两天一次。。我和前女友分手。。。也有这个原因。。他说我不是男人。。我真心。。好伤自尊。。就决心和他分了。。

　　3.前段撸完右蛋蛋疼，附近还有血管一类的也跟着胀痛，到现在戒了有半个月，偶尔坐久了还会出现这种情况。右边的睾丸主管存储，请问戒久了会不会憋炸？我的症状需不需要前往医院检查治疗？

　　4.我跟你差不多经历，我很小就懂的男女之事，小学就开始看H片了。7岁开始SY，初中的时候开始疯狂SY，有几年都是每天都SY，现在阴茎很小，蛋也很小，而且20岁查出得了前列腺，睾丸还疼，早泄，勃起不硬。吃了西药没有用。请问有什么中药可以介绍吃，我打算辞职调理身体，坚持锻炼。

　　5.别看我才18，SY史足足11年， 一天1-2次， 不等 持续一段时间（大概1-2年） 出现尿疼、尿等待、尿不尽。 去小医院说是 尿路感染， 吃点药好了， 没当回事。之后一天1次， 这一做 就是10年， 初期只是下腹疼痛，视网膜模糊、记忆力减退、成绩下降、自言自语。 不过 性欲依然良好。中期疼痛加重、 散步久了， 睾丸疼。后期时， 疼痛加重到极点， 在上课时坐立不安， 间断有被抓蛋的感觉， 从里到外的，非常难受， 疼的往地方跪， 撕心裂肺的喊都压抑不住那份不安。 严重早泄 ，到了秒射的程度， +射精无力、 ， 快感全无。

　　6.我将近16岁，生日马上就到了。

　　今天在学校考试，一直低着头弯着腰写字，后来我把腰伸直，右侧膀胱就一阵刺痛。我把腰玩下去，一会就不疼了，伸直以后又疼。过了一段时间后痛感才消失。不知道为什么，在那之后右侧睾丸就隐痛，到现在还在疼。刚刚洗澡时，发现阴囊后方右侧睾丸上来一点的地方有一团东西（其实以前就有，但一直没在意）。

　　在以前，蛋蛋也偶尔会疼，就是隐隐作痛那种，一般右边蛋蛋下垂低于左边的。

　　我不记得我撸龄是多少了，保守估计是6、7岁的时候开始，现在刚戒了9天

　　有没有前辈能帮我分析一下

　　7.楼主，我手淫有十年，最近发现睾丸隐隐作痛，下催，精子很稀，腰酸，到医院检查有前列腺炎，这个情况还能不能好？

　　8.戒20天了，腰疼。睾丸也有疼痛感，不是很严重，一天痛几次，有时左有时右。是不是戒断反应啊?撸的时候没事，戒了后就有

　　9.老师救救我吧！sy5年，现在25，尿频尿急，有时候射完就感觉蛋疼的厉害，第2天起来腰酸背痛，还有有点轻微的脱发，戒了30天了，现在感觉好多了，在也没有那种感觉了，就是还有点尿频，这种情况多久能好啊？现在爬楼就气喘，脸色发黑，还长痘痘。老师用吃点啥药吗？现在经常锻炼。

　　10.我21岁，不经常手淫，18岁时交了女朋友，最终得了前列腺炎，基本治好，现在貌似有点精索静脉曲张，阴囊有时会痛，坐在那里很不舒服，另外，感觉有点早泄，手淫很快就射了，还有YJ很敏感，受一点点刺激就勃起，现在不知道该怎么办？该吃什么药？跪求楼主解答！！

　　11.前段撸完右蛋蛋疼，附近还有血管一类的也跟着胀痛，到现在戒了有半个月，偶尔坐久了还会出现这种情况。右边的睾丸主管存储，请问戒久了会不会憋炸？我的症状需不需要前往医院检查治疗？

　　12.兄弟我今年17虚岁，手淫史快三年了，现在撸管秒射，YY一硬就会流出粘粘的，有的时候流的多了蛋蛋剧烈疼，本人苦b司机一霉，腰现在特容易累，经常耳鸣，，就以上症状懂的哥哥帮帮我吧该用些什么药呢？

　　13.楼主求救，现在21，SY有六年了，现在和女朋友ML第一次大概就十多秒吧，而且不硬，而且只要不马上进去就会软，阴廊也潮湿，有时SY后还会蛋痛，记忆力很差，刚做的事或者新同很难记住，每天都没精神，跑几步就喘气，身体非常虚，上班又是长时间坐办公室。一天坐的时间都有八小时以上，没时间锻炼我本身有个阴廊的静脉曲张手术还没去做，今天才开始戒撸，感觉好难哦，以前最多才坚持六天，。。。求老师拯救我，。。万分感谢，，

　　14.飞翔大哥，我患有慢性前列腺炎，睾丸疼得为要死，已经五个月了，去医院那得药喝了没效果，特别是一旦坐在板凳上疼痛就加剧，每天睡觉失眠多梦，折磨得我痛不欲生，有时候觉得自己都撑不住了，可是想象自己的父母还是坚持下来，有苦吐不出，我想问问飞翔大哥，倘若我不吃药，每天锻炼不手淫，不yy身体会恢复吗?我今年22,希望飞翔大哥能帮我度过此劫，给小弟指条明路，不胜感激！

　　15，有症状相似的吗？睾丸隐痛，喝水后有尿频，小腹不适，有时坠痛，久坐加剧，多梦易遗，最近半夜必醒一次，站久腰酸。

　　16.我有手淫的习惯，今天发现，阴茎右边手淫的时候会出现白色的东西，而左边没有，会不会是我左边的睾丸有问题啊，我还有睾丸痛。

　　17.26岁，15岁染上了手淫，现在有10年了。

　　主要症状如下：

　　左侧睾丸疼痛，有时会延伸至左腿内侧；睾丸湿热；精液呈黄色，固化；

　　尿急，尿频，尿分叉；

　　心率紊乱，刺痛，稍微运动，心跳很快；多汗；抵抗力差；易脱发，经常得口腔溃疡。

　　头晕耳鸣；健忘，记忆力衰退；看一会儿书头痛。

　　现在主动手淫几乎没有了，但是入睡后有不自觉的手淫、磨牙，自己都控制不了；

　　18.手淫过后有时睾丸疼

　　男 21岁 来自河南

　　健康咨询描述：

　　我的精液 看起来 很少 发黄有2年 手淫频繁

　　曾经的治疗情况和效果： 没看过

　　想得到怎样的帮助： 想知道 我得了什么病

　　19.大概2012年7月15号

　　手淫完后，左侧睾丸下出现硬物，腹部疼，睾丸有坠胀感，然后去北医三院挂了个普通号后做了尿检，没问题，黄色的尿；犹豫B超预约了下周，所以先给我拿了药：前列安通片、前列安栓、头孢地尼胶囊；吃后左侧睾丸感觉变小变软，上端和下端有血管状东西，睾丸一直坠着，貌似还比以前长，也收不回去，腹部左侧依然痛，吃了2，3天药了。

　　20.本人前段时间手淫过频(15天内几乎每天一次),7天前右侧睾丸有点疼,2天前去医院检查,医生(专家门诊)只是在我的睾丸上摸了几下,就说我没病(正好检查的时候睾丸不太疼)不想当天晚上有感觉睾丸有点疼.我担心自己是慢性前列腺炎,又担心自己得了精索静脉曲张!我该去医院怎么办了,大概要花多少钱?

　　21.每次手淫完了以后总觉得睾丸疼，请问具体到底是哪里再疼？

　　22.性别：男年龄：20岁

　　全部症状：

　　希望医生可以用自己的话说，而不是黏贴。 医生，我一个月大概射精三次左右，其中一次是手淫。但是，我手淫后就会慢慢感觉的左睾丸的胀痛感，但是如果走动走动或者用手按摩一下就不会痛，而且痛的症状过个40分钟左右就会自行消退。梦遗的时候不会有不舒服的感觉。 这是为什么呢？我别的什么感觉也没有，而且前列腺液检查指标也正常的很。

　　23.经常手淫，有时候手淫后睾丸里的蛋蛋疼

　　经常手淫，有时候手淫后睾丸疼，还缩成球状。

　　请问，是怎么回事啊？、为什么会痛？

　　24.我昨晚手淫完了睾丸就疼一直疼到现在。这是怎么回事，干怎么办？严重不严重？

　　25.性别：男

　　年龄：20

　　病情描述：

　　前几天手淫完后左边睾丸有点疼，这几天偶尔会疼，这是怎么回事。

　　26.男 17岁 我差不多一个星期3次手淫 后肾老疼 和睾丸有时也很疼 而且睾丸不对称 有时候手淫后肛门后似呼有条根在抽 不知道是不是前列腺在作怪 我还没成年去问医生也不大敢 想问问有没有自己可以治疗的办法？？？

　　27.男 15岁 来自广东

　　健康咨询描述：

　　我手淫完、感觉睾丸和腹部疼痛。摸下去睾丸上有个跟睾丸一半大小的东西是不是附睾？？怎么办啊。睾丸和腹部疼痛、摸下去睾丸上有个跟睾丸一半大小的东西是什么?是不是附睾。

　　28.男 18岁 来自河南

　　健康咨询描述：

　　您好我今天手淫过后右睾丸疼起了个疙瘩是一直痛今天才开始我该吃什么药 6点右睾丸疼起了个疙瘩一直痛无到医院

　　29.最近俩天才看到这个吧，知道了Sy的危害，我感觉我现在有前列腺炎，尿频，之前没来这个吧时，有时候就克制不SY，但是时间长了，睾丸就会涨的很痛，是很痛，带着腰也酸痛，主要是睾丸痛的厉害，就必须SY，SY之后就不怎么痛了，可以指导下吗？不SY时间久睾丸痛怎么减轻点？

　　30.已经sy 八年了，身体明显不行了！以前每周都会有一两次，现在是半个月左右会有一天破戒，而且是sy两次。身体疲乏，面色憔悴，以前人还蛮帅的，直到现在很久没见面的老同学，还总说我是个帅哥，但是我觉得自己已经不再是帅哥了，因为sy我之前得过精索静脉曲张，那时候也得了睾丸炎，但是住院的时候医生竟然没有给我治疗，一直到现在有时候还会隐隐作痛，好像也影响到我一侧的肾脏，现在老是那一侧会腰酸，我又不敢跟家里说，上大学又不会赚钱，家里经济也不好！所以我也只能假装什么事都没有发生，虽然不是很严重，但是也已经好几年了，我真害怕以后会更加严重！脸上也长了很多青春痘，我就变得很自卑，不敢上QQ也不敢跟人家聊天，因为我觉得自己好像已经不再是以前的自己了，我的人生好像都变了，我现在就想要有干净的脸蛋，和健康的身体！我也看过很多有关戒色的文章，在吧里面也了解了不少关于sy危害的知识，但是我却总是很不争气，每一次都是破了之后才开始悔恨，才又开始关注戒色吧，我知道这种事像是很无耻，但是那似乎已经成为了我的一种习惯

　　31.小时候我就开始手淫，有时天天，有时隔两三天，手淫后阴茎痛和睾丸疼痛，头也晕，并且出现阳萎。在医院看了吃了补肾益脑丸和萸苁强肾胶囊，开始头发热，还点昏，几天我的阴茎都没有硬过，我以前隔几天不手淫会硬起来的，甚至手淫后第二天也有硬起来的。

　　32.手淫频繁，最近几次手淫过后几天左侧大腿根部睾丸后侧微痛，开始的几天有痛感，触碰无痛感，过了几天后只酸不痛（轻微），症状减轻，但还是会时不时的会有微酸感。1个礼拜左右了，尿路正常，无其它症状。

　　33.患者男，20岁，因长期手淫，10多岁开始有的，有时候一天一次有是有一个月一次。导致自己阴茎和睾丸偶有疼痛，而且异味很重而且有灼伤感，还有阴囊潮湿现象，耳鸣记忆下降，貌似手淫过度的症状我都有。而且发现几次内裤有些白色东西。而且我包皮过长。

　　34.当时我和医生说的情况是和女朋友在一起的时候，很兴奋，睾丸和阴茎都很用力的感觉，然后睾丸就会疼，小腹也涨疼，腰也有点酸。

　　35.我今年22岁，以前有手淫的习惯，去年睾丸疼痛，下身经常坠胀，去医院查出前列腺炎，医生开了药，复方玄驹胶囊，五子衍宗软胶囊，各服用了3盒，效果还不错，症状缓解了很多，不过一直没有痊愈。上个月去医院复查了一下，还是有点炎症，医生开了前列回春片还有泌淋胶囊，有效果，但还是没能根除症状，没有痊愈。现在，我手淫习惯已经戒掉了，但是还是没有完全摆脱前列腺炎的困扰，仍然经常感到不适。

　　36.手淫6年 18岁了 最近手淫后睾丸一直胀痛 持续4天了 要不要去医院看？还有因为过度手淫 现在很敏感很容易就射精 现在准备戒了 求恢复方法。

　　37.手淫时间长，很小就手淫了，无晨勃，疲累，晚上梦多，但是不起来撒尿，喝多少水都是早上起来才撒尿。浑身无力，容易疲累，精神不集中，容易昏沉，腰部胀痛，无虚汗，有时耳鸣但是很少，脸部出油非常多。以前我的睾丸右侧的胀痛，而且右大腿根部也有疼痛，现在睾丸很小。

　　38.手淫后左腹沟和左睾丸有些胀痛。已经3天了。手淫后左腹沟和左睾丸有些胀痛。已经3天了。会自行好么。

　　39.今年18岁了最近手淫比较频繁两三天一次。今天手淫完后睾丸开始肿大有点疼，过了一会不怎么疼了但还是肿的。

　　40.我4个星期前手淫后右侧睾丸一直隐痛肿大，过了一个星期不肿了，只是偶尔痛，以为没事了过段时间就好了，到第三个星期还是偶尔痛，现在左侧睾丸也开始偶尔痛了，一直没吃药，也没手淫。现在我已经戒了。请问不看医生吃点啥药能好？

　　41.我18岁，因手淫过度导致小腹胀痛，射精后阴茎，睾丸痛，我已吃了半个月的红霉素 .半年了，尿有些分叉 ,我不想让父母知道，那该怎么半 ?大约能花多少钱，我是大学生，难以向父母启齿，现在也不敢手淫。

　　42.手淫后，右侧睾丸变高，一开始不疼。过了一天右侧睾丸后面上部沿着腹沟酸疼。感觉像一根筋拉着似地。。

　　43.我昨天手淫后发现两边的输精管疼，还有大腿内侧疼有时候右边睾丸疼一下，左边疼一下，今天屁股疼了一下，左边睾丸疼的厉害。

　　44.手淫有点过度，现在睾丸有点胀痛，有点下垂，不好意思去医院，会不会有影响啊？

　　45.有过2年的手淫史,前个月睾丸有点痛.到现在还是有点痛.并且右腰里经常在早上起来痛.目前一般情况:现在已经改掉手淫的坏习惯,但会有遗精情况,大概1星期1次.怎么才能不遗精?以往诊断治疗经过及效果:上星期去买了点中药.吃了5天了,好象没有效果.请问医生遇到这种病生活中该怎么注意.并且改去做怎么检查.

　　46.我18岁（男）,我手淫时总两腿发抖,射出精后睾丸就痛,（手淫过频）一天两天一次手淫.可射完后痛,过了会不痛了,咋办啊?

　　还有,现在12月多了,天气冷,为什么睾丸总往里缩,阴襄里则摸不到睾丸,是天气影响吗?可往年从来没有过这状况,是我今年用力耍睾丸的根本原因吗?请救我啊?

　　47.我有手淫史 射精后 睾丸疼 耻骨位置疼 肾的位置不适 呕吐感 偶有滴白 。

　　48.手淫后发现两个睾丸突然出现肿大疼痛,怎么回事,以前从没这样过,我好紧张,求专家解答。

　　49.我半年全染上手淫最近手淫后发现睾丸有点痛然而我也怎么怎么注意就去上学了就这样痛了2天（去校当天晚上遗精了更痛了些）之间我也有一些体育锻炼现在我手淫又有点痛只不过这次的痛觉非常细微而且不会持续请问这是什么病怎么办？我过完年16岁了生于1996。

　　50.最近一段时间手淫比较频繁.三天前 手淫后左睾丸感觉不适 当时没在意就去睡了 昨天早上起来 左睾丸好象绑了一块小石头一样 稍微有些发硬 今天早上起来左睾丸下垂了一点 感觉微微涨痛。

　　51.手淫后几天右边睾丸隐隐作痛，今天去医院检查尿常规，结果完全正常，但是但是坐在椅子上睾丸一跳一跳的疼，连带睾丸周围有点麻，请问，有问题么？我做的尿常规和睾丸痛有什么联系么，我的意思是要是睾丸有问题，尿常规的结果是不是也会有问题？

　　52.我手淫后睾丸好痛，后来过了几天睾丸有不那么痛了，是睾丸炎吗？

　　53.我手淫有4年多。最近几天睾丸疼痛？能治疗好吗。需要住院治疗吗。现在没时间去能吃点什么药。

　　54.半个月前，我手淫后隔天就出现了左侧睾丸隐痛和大腿放射性痛，大腿的痛就是没有固定位置的，现在睾丸已经没有了隐痛的感觉了，剩下的唯一症状就是大腿还是时不时的出现疼痛，我去大医院做了检查.我检查了尿常规，B超检查前列腺，彩超检查阴囊睾丸都正常，请问我现在该怎么办呢？时不时别的地方有毛病呢？请问我会不会是精索静脉曲张呢？

　　55.我在手淫后右边的睾丸有一阵怪怪的感觉不是疼痛，就好像一桶水在最短的时间被抽干空空的感觉。

　　56.我手淫后会感到睾丸坠痛，有时第二天自动会有尿道灼痛的感觉，不是去尿时，坐着就会有尿道灼痛的感觉。这段时间克制了下，减少手淫次数，二十天手淫了两次，没再发现以上症状。请问医生，我是否有相关炎症。平时就是一直腰痛。

　　57.您好，我13岁，有手淫习惯，两年了。手淫后或者有时左睾丸会隐隐的痛，手淫后脑子还会疼，我得了什么病？

　　58.我有长期手淫习惯，现在有时手淫后睾丸会痛一个小时左右，这是睾丸炎吗？好治吗？

　　59.今年19岁，小学五年级就开始手淫，期间停止过一段时间。后来又开始了。频繁。昨天晚上洗澡搞过，后来在床上又来了一次。结果凌晨五点左右醒来，发现左侧睾丸不适，疼痛。有下坠感。我不想告诉父母。不想被他们知道我又在手淫，怎么办呢？

　　60.在4年前有过手淫史，后来尿道口有红肿，小便时有烁热感，小腹有胀痛、尿道口有时有透明的黏液、还有睾丸胀痛、下腹有坠胀感、3年了他很痛苦，他还没有过性生活史的，应该不是什么性病的。 在这里想请教一下神医您？手淫会感染非淋、前列腺炎吗？如果是的话应如何怎样治疗呢？

　　61.本人有过手淫的习惯,有早泄,尿黄,射精时有时会痛,小腹也有时痛,左边的睾丸大和隐痛，我该怎么办？

　　62.手淫后左侧睾丸肿胀，同时伴有性兴奋是怎么回事？从上周开始的，开始是连续手淫了2次，第二天觉得有些胀痛，然后坐立不安，坐着的时候会感觉睾丸有些发胀，同时伴有兴奋感，忍着不去动它第二天会好一些，但是一旦动了第二天会持续肿胀和兴奋感，是否手淫过程中受到了损伤，或是得了什么炎症？

　　63.我有手淫习惯，最近觉得睾丸有点肿，皮红，以前射精后睾丸会痛。最近平日也感觉睾丸怪怪的，又不像疼。想跟父母说去医院，又不知道怎么说，怕他们问七问八。去医院要做哪些检查？

　　64.19岁了，手淫五年，现在阴囊软趴趴的，jj还没发育起来，没有一般同龄人的大，蛋蛋总是疼。

　　65.有时候撸的有点频繁，一天一次，感觉腰特别酸，都快坐不住了适的，而且撸玩了，蛋疼，真的很疼！

　　66.星辰大哥，我感觉睾丸很不舒服，深度意淫就自己射了。。（没意淫，就是无聊空虚不够充实时就是是无缘无故勃起）这是滑精还是超秒射？求解答，谢谢

　　67.撸管3年了，现在撸完之后右蛋难受，而且拉尿比以前灼热更厉害感觉在撸多会变痛，而且看片前列腺液多，我撸完 过3天这样就看片 但是不撸，789月份8次，10月份3次，11月5次，请问 我需要去医院么 还是戒撸 就会好？

　　68.手淫之后小腹两侧 还有蛋的后侧疼 是怎么回事啊 严不严重啊？ 还有腰酸。

　　69.SY14年，之前经常一天一次，现在是想戒但是一段时间不鲁然后没忍住就会一次性撸好几次，然后睾丸会痛，尿分叉！津液少，有时有点发黄人很瘦，鲁多了就没什么津液，要看医生吗，还是自己默默戒了就好。

　　70.我撸了两年吧，平均下来3 4天一次，没次撸半分钟就射了，完事蛋蛋就疼 请问这是什么情况？

　　71.sy三年了 平均一星期一次吧 戒了有一星期 遗精后包括原来撸了后 站着和坐着睾丸下面痛 躺着没事 第二天就好了 这是炎症吗怎么治疗？

　　72.男，16，身高163，体重80斤(皮包骨头)

　　唇干几个月了，口也干，手心出汗，手脚冰凉，大便每天一次，有时很难拉，肠胃老是不好，自从去年动了阑尾炎手术后，肚子老是疼，一直吃药到过年。自从动了那阑尾炎手术后，和女朋友接吻就射精，至今都是这样。大年初七后，睾丸开始疼，一直到现在都没好。有的医生说慢性附睾炎，又有的说是附睾头囊肿，还有说是气，吃什么药都不见好。现在阑尾炎那个伤口疼，右肾疼，睾丸疼痛，睾丸冰凉，左下腹靠近膀胱那里疼好几个月了，左下腹肠子摸着硬，跑步时左侧肠子胶痛。睾丸疼痛，上面一点也疼，一碰就疼，有时不痛也疼，尿频，哎，睾丸老是治不好，几个月了。

　　73.撸了好几年了。有时候跟媳妇儿在一起，勃起时间长了，小腹右侧疼，睾丸疼怎么回事啊？

　　74.手淫16年，有前列腺炎，有时会阴疼，现在是右侧睾丸胀痛，遗精大概10—12天一次，求楼主快帮我看看，我郁闷死了！

　　75.我3-12岁蹭被子，除了JJ歪，身子板小没有其他的症状，我就害怕是有潜在的威胁，我好害怕，我前几天用手的，现在左侧蛋疼，一会疼一会疼，我害怕得了什么病，现在戒了还有事吗？需要怎么补？怎么办！？求解！

　　76.楼楼我17岁，我13岁开始撸，16岁开始和女朋友做爱，两三天做爱一回，一回射两下，有时还不满足，也会手淫，我现在高二，感觉上课注意力不集中，脑子里会有一些做爱的画面，有时还感觉腰很重，很酸，感觉对很多事情没兴趣，还有有时睾丸会疼请问怎么回事？还有就是有时脾气很大，很烦。

　　77.SY18年,现在右侧高丸肿胀,像多出第三个那样,有一个鸡蛋大吧!那里有时会隐痛,或触痛,己戒235天,请问要去看医生吗？

　　78.睾丸发痛，右边大，左边小，大的下垂.撸管老是戒不掉，过不了周末。急求指教。

　　79.楼主好，本人今年23撸了9年，现在这几天，睾丸左边疼，像筋拉住了一样。不知道是否精索曲张，如何治疗。是否需要去医院？

　　80.现在17岁，撸了7年，脚会软，还有睾丸炎，现在睾丸上又有一颗豌豆大小硬块怎么办啊？

　　81.手淫能有3年左右了，一周一次左右，最近左面的蛋有点疼，然后5.6个月左右就疼一次，是不是得精索静脉曲张了，有没有会医学的，我去做B超大夫说没事，又让大夫摸，又说没事，但我就觉得好像得了，已经不敢手淫了，再手淫就完了，已改正手淫，求吧友帮助.

　　82.小弟撸龄3年，…最为严重的一次一天12次…现在人很瘦…手心常出汗，记忆力下降，尿分岔，睾丸坠胀痛，失眠，常常伴有性幻想，一有淫欲，就开撸……多的就不说了…无意间接触色戒吧。决心戒掉…求大神照顾多做做小弟思想工作，小弟感激不尽。

　　83.大四临近毕业，左侧蛋蛋疼，去医院检查，看到左侧蛋蛋疼的戒友第一时间会想到精索静脉曲张，医生捏了捏说左边有，又捏了捏右边也说有，捏的时候疼得想哭，没有说是精索静脉曲张，后面说是睾丸炎。验血的结果是解脲支原体阳性，什么意思呢，有炎症，前列腺炎。沙眼衣原体阴性，没有什么事。前列腺液白细胞三个+号，医生说一个镜头下1-10个是一个+，正常人前列腺液白细胞是1-5个，说我前列腺炎。睾丸痛是因为炎症从尿道进入，由精索进入睾丸，炎症没地方去了，疼痛就出来了。卵磷酯少量，医生没有说这个，我百度了下，大概意思是前列腺炎导致卵磷酯少，严重了导致消失。医生说我前列腺浮肿，有乒乓球那么大。开了西药和中药，药费将近六百，检查费二百。西药是弱酸司帕星片，阿奇霉素分散片，奥硝挫片，中药熬成汤了。

　　64.睾丸萎缩（36例）

　　解析：某些疾病，如精索静脉曲张，有时也可造成睾丸萎缩。感染也是引起睾丸萎缩的重要原因。最常见的是腮腺炎可引起病毒性睾丸炎。炎症重度睾丸炎，发病时睾丸肿胀、疼痛，可以持续多日。由于细菌侵犯而造成睾丸组织破坏，导致睾丸组织发生萎缩。手淫伤肾，导致各种炎症和精索，在有些个体身上，就表现为睾丸萎缩。

　　1.我有手淫的习惯，应该六七年了，现在睾丸小，有时萎缩的像没有一样，然后两边大腿内侧非常痒，请问这是什么状况？该怎么调节或者该吃什么药物？2011年至2013年今天，睾丸小，萎缩，大腿两边内侧非常痒。

　　2.我手淫8年了，现在睾丸萎缩的厉害怎么办睾丸萎缩严重，滑精精子少怎么办？

　　3.手淫4-5年了两边睾丸萎缩，外面皮肤出现有3个很小的包有点痒。肚子还会不舒服。还有救吗？还可以生育吗？怕怕。

　　4.我因为长期手淫，睾丸萎缩，出现早泄怎么办？

　　5.以前初二开始手淫，现在睾丸萎缩加上一个月两三次遗精，有时睾丸带点疼痛，遗精导致记忆力会下降我很怕，我已经半年没有手淫了，也没有接触性刺激的图片和声音等，但是1个月的两三次遗精很让我头痛，加上睾丸萎缩也有很长时间了，我会死吗？治疗睾丸萎缩费用需要多少？

　　6.男，19岁，手淫有4年，现在阳痿早泄，遗精，睾丸萎缩。有什么办法治好？

　　7.男，24岁，手淫导致睾丸萎缩，阴茎短小怎么办.睾丸麻雀蛋大小，阴茎平时2厘米，勃起差不多10厘米。能不能治疗，怎么治疗？

　　8.长期手淫，有好几年了，现在就是不能勃起，短小，睾丸萎缩，阴囊湿热总缩着，腰无力，掉发，手脚出汗手心发热，包皮过长。

　　9.睾丸萎缩 经常手淫 但现在手淫戒除了，就是心理上还是很不好早上起来，去上厕所，睾丸那地方摸起来皱巴巴的，经常锻炼，服用六味地黄丸，到下午睾丸就出来了，但是那个地方好像没有装满水的小布袋，我该怎么办？喝什么药会尽快好起来？

　　10.男，22岁，过度手淫引起的阴囊睾丸萎缩 阳痿 早泄 射精无力 射精少 我还没结婚 对生育有什么影响 改怎么治疗？

　　11.我一周手淫了两三次，然后就发现两个睾丸变小了很多，请问医生严不严重啊？？能治好嘛？怎样治疗啊？？应该注意些什么？？？

　　12.本人今年快14。 此前身体状况良好、在12岁时无意学会手淫。随后手淫频繁。 近来发现自己睾丸变的很小。 不敢对家人说。 左面非常小。 右面稍微比左面大、很有可能是睾丸萎缩、 我该怎么解除手淫。还有我是不是以后就废了。

　　13.您好！我24岁，在海淀区读研究生。幼时就肥胖，14岁开始手淫，高中时就开始有睾丸及会阴部不适的感觉。现在睾丸很小，部分第二性征发育不明显，主要表现是声音较尖，虚胖严重，性冷淡，其它与正常人无异。自大学就有熬夜习惯，至今已五年余。偶尔有耳鸣，智力也没有幼时好。

　　14.手淫有7年了一天一次 后来发现睾丸明显萎缩 每个只有小拇指粒那么大 阴茎也变的很小 请问该吃些什么药?或上医院能进行治疗吗?

　　15.患者信息：男 19岁，右侧睾丸偏小，萎缩睾丸没有下坠感，不知为什么，左侧睾丸挺正常的，而右侧的睾丸面积明显比左侧一半还小，时间较长，会不会因为之前的手淫过度的缘故。

　　16.我今年23岁，从高三的时候起就养成了这样的坏习惯，由于经常手淫导致睾丸缩小了很多，而且很难勃起。小便的时候尿分叉，拉尿的时候还带有气泡。包皮有点长，手淫的时候很难勃起，睾丸还有点痛。我还没有结婚啊，所以比较急啊，我这样的情况长久下去，会得什么病啊?怎么才可以使睾丸增大，勃起时间能增长，请问我该怎么办啊？谢谢!

　　17.在我18岁那年,对性的欲望很强!导致手淫,现在经常腰痛,而且腰后面肉好象凹下,我想请教专家我该怎样治疗,和吃什么样的药补身体啊!由于手淫过度,导致现在阴囊萎缩,睾丸不饱满,阴茎短小。

　　18.我今年23周岁，手淫大概有8年了，现在睾丸几乎等于没有，很小，主要是阴茎也不大，软的时候很小而且包皮过长，我现在隔个两三天就想手淫，有点难以自拔，请问这样会不会影响生育，如果现在就停止手淫能不能让睾丸变大！谢谢。

　　19.我天天手淫五年，睾丸严重萎缩，缩小无精，无性欲。发病时间四年了，吃了两个月复方玄驹胶囊和癃闭舒，没见效果该怎么治疗？

　　20.我今年22岁，有手淫的坏毛病，好几年了经常手淫，我本来身体很好，但时间长了出现了头发变少变干，睾丸阴茎萎缩，爱出汗腰疼等症状，请问下还能不能恢复，我该怎么做，求好心人帮忙解答不胜感激！

　　21.以前初二开始手淫，现在睾丸萎缩加上一个月两三次遗精，有时睾丸带点疼痛，遗精导致记忆力会下降我很怕，现在我是高中生了，不好意思和爸爸妈妈说我该怎么办？

　　22.手淫影响大吗？我20岁，17岁就开始手淫了2天一次　到现在才发现睾丸萎缩，阴茎小，现在开始不手淫有救吗？

　　23.由于经常手淫造成阴囊缩小，精子明显减少，勃起不坚，而且没遗过精，十二岁就开始手淫。

　　24.我手淫导致阴茎短小，睾丸萎缩对发育有影响吗？十二岁开始手淫，已经八年了。导致阴茎短小，睾丸萎缩，现在手淫不到一分钟就射，身体肥胖还一直冒虚汗！请问现在制止晚吗？年底就要结婚，吃点什么可以改善？

　　25.手淫频繁导致睾丸萎缩，精子少，我手淫有8年了，很多时候一天一次，现在阴茎有点变短了，睾丸变得不如原来的2分之1大，精子更是少的可怜。但是性欲还是很旺盛，我该怎么办？

　　26.我手淫8年了，现在睾丸萎缩的厉害，怎么办？睾丸萎缩严重，滑精精子少怎么办？

　　27.我手淫有一年了，还没结婚，现在发现睾丸缩小，阴囊下垂，能感觉龟头有麻苏苏的感觉，性欲一点也提不起来，但有时发现睾丸和阴囊和正常无差别，只是睾丸不在变大了，前一段时间每天都做噩梦，这几天每天都睡不着，一晚上睡两三个小时，我知道应该戒除手淫，但是我还应该继续做些什么不，还能恢复正常人的生活吗？，如果能请告诉我需要治疗多长时间，怎么做，万分的感谢。

　　28.我手淫过度造成睾丸缩小，精液变稀和颜色变色，腰酸怕冷，怎么治疗？

　　29.上学期间由于接触了不健康的影视和书，经常手淫，开始半年还有大量精液，后来精液越来越少，都手淫差不多三年了，感觉阴囊变小了，而且射精量很少，以前我坐久了或起一段时间自行车会感觉到痛，现在我意识到自己犯了一个难以弥补的大错，停止经常性手淫了，但这两天睾丸疼，我非常害怕，想请教一下。

　　30.手淫4-5年了两边睾丸萎缩不会痛外面皮肤出现有3个很小的包有点痒。肚子还会不舒服。还有救吗？还可以生育吗？怕怕

　　31.以前初二开始手淫，现在睾丸萎缩加上一个月两三次遗精，有时睾丸带点疼痛，遗精导致记忆力会下降我很怕，我已经半年没有手淫了，也没有接触性刺激的图片和声音等，但是1个月的两三次遗精很让我头痛，加上睾丸萎缩也有很长时间了，我会死吗？治疗睾丸萎缩费用需要多少？

　　32.我最近发现我的右侧睾丸正逐渐萎缩，我有手淫的习惯，13岁得过腮腺炎并引发过睾丸炎请问萎缩是由什么引起的？是手淫吗？请问有什么好的方法来克服手淫的习惯吗？ 谢谢

　　33.我15岁开始长年累月手淫，发育后睾丸一直都很小颗，不知是否长期手淫原因造成小睾丸症，现在有什么治疗办法？

　　34.我手淫过频繁，导致阴茎短小.睾丸发育不完全、早泄，可以用什么药物进行治疗？或者要怎么样才可以治疗？

　　35.我经常手淫导致睾丸越来越小，身体发虚，出虚汗等等的症状。 我该怎么办？要注意什么？吃点什么东西可以迅速的回复（激素药除外）

　　36.我sy五年基本上天天都撸，jj特黑，有时候感觉前列腺哪快痒，蛋蛋老是缩进去的看着特别小，蛋蛋皮老感觉紧绷绷的。

　　65.睾丸下垂（19例）

　　解析：由于长期手淫引起的肾气亏损，固摄能力下降，容易出现睾丸下垂的表现。

　　1.

　　手淫有8年历史了，手淫射精后感觉阴茎疼痛，偶尔前列腺也会感觉痉挛疼痛。

　　症状很多，如下：

　　1.阴囊潮湿，右睾丸有时疼痛，两睾丸一高一低，阴囊下垂

　　2.晨起很少晨勃，勃起不坚，缓慢，阳痿

　　3.小便不喝水时发黄，喝水多时正常，有尿不尽的感觉，凌晨2.3点时有夜尿

　　4.深秋冬天手脚冰冷，夏秋易出汗，特别是天气干燥时

　　5.舌头肥大，苔白，两边微有齿印

　　6.四肢无力发软，精力不够用，易疲劳，勃起时间不长，中途软掉，做爱有快感时会有撒尿的感觉

　　7.口臭，大便稀，黄色，粘稠，腹部出汗后容易着凉拉稀。

　　8.经常耳鸣 ，右肋有时会疼痛，以前做爱射精后，全身发凉，特别是嘴唇非常凉。

　　2.我就是手淫过频繁导致的睾丸下坠，我去医院做了个双睾丸B超，结果显示都正常啊，没有静脉曲张，可为什么睾丸还是下坠的呢？

　　3.我就是手淫太频繁导致的睾丸下坠，我去医院做了超声波结果显示没有曲张，可睾丸还是下坠问下大夫我该怎么办？

　　4.20岁了 失眠已经有半年时间了 半年前有一段时间手淫太多了 开始严重失眠 原来从来没有过的 还带有耳鸣 记忆力下降 注意力不集中 阴囊下垂。

　　5.现在质弱，身体症状有，阴囊潮湿，睾丸下垂，小便轻微痛，有灼热感，睾丸和龟头冰冷，性欲不强，勃起困难，需要强烈刺激才能勃起，且勃而不坚。晨勃时有时无，硬度也够，软软的。每天早上起来手脚冰凉，有点发抖的感觉。小便时感觉紧张，感觉龟头总有尿，转移注意力又觉得正常。少言懒语，容易咳嗽感冒。

　　6.前几天手淫有点频繁，前天手淫后左睾丸有点胀痛，当时没在意，结果昨天中午又开始痛，而且感觉左睾丸明显下垂，到了晚上就又好了，今天中午的样子又出现类似疼痛，而且左边小腹有感觉有点胀痛，请问这是怎么回事啊？我不好意思去医院也不想告诉父母，请问这种情况严重吗？谢谢了

　　7.半年来手淫过多导致睾丸下垂，要紧吗会造成什么不良影响吗？

　　8.手淫引起的早泄，睾丸下垂变小变软象是萎缩了一样，精子很稀像水一样，我还年起不想这样毁了自己的一生，请问医生可以治愈好吗？

　　9.本人经常手淫，阴茎不能正常勃起，左侧阴囊下垂，该怎么办？

　　10.今天手淫后，坐浴热水，碰了一下右边的睾丸，感觉睾丸跟上面链接的有点痛，去看看发现右边比左边的睾丸下垂的多，而且右边比左边大很多，之后洗完澡，右边的睾丸可以转动，靠近睾丸尖端的旁边（也就是靠近阴茎）有一个小的肉团，按上去又不痛，就是感觉有点难受，好像拉伤似的难受。

　　11.我14岁，爱手淫，现在阴囊和睾丸都下垂，如何才能恢复原形？

　　12.多年手淫导致左睾丸下垂，会导致不育么？我才21，手里没钱治，怎么办？我最怕是不育。

　　13.我27岁，未婚，偶尔有手淫习惯。一年多来睾丸一直松弛下垂，很少有提紧的时候，左侧睾丸后部能摸到一个小硬疙瘩，精液稀如水样。请问我是否得了什么病？谢谢。

　　14.睾丸松弛下坠怎么治疗？经常手淫是不是跟这个有关？应该怎么治疗啊？吃什么药？左面坠的比较厉害 请问戒除手淫后会不会自己恢复?

　　15.17岁，sy3年，多半2天一次，最长戒过30多天，最近发现蛋下垂，而且秒射。。。还有救吗？？

　　16.楼主你好，我今年21,撸了七年了。最近戒了16天了,以前没戒的时候，两三天一次，五六年前基本一天一次，每次撸后都感觉有罪恶感，后来就感觉身体变查了，容易出臭汗，现在jj没硬的时候比同龄人都小，而且摸到阴囊下垂，有时还有尿频的状况，请问我这种情况还有救吗?

　　17.21岁，撸龄六年左右，手心脚心不不管天冷天热老出汗，是不停的出，请问这是什么情况？而且蛋蛋有时候老下垂。

　　18.睾丸有点肿，严重下垂，并且睾丸上长了一块疙瘩，疙瘩旁又有一颗像沙子的东西，我很害怕是睾丸癌。注：从小手淫，不过那时很久才一次，也不知道是手淫，直到去年一天一次才出现各种问题，这几天才刚开始戒。

　　19.我十九，这个月六号查出前列腺炎，软磷芝+，白细胞+++，少量支原体，少量霉菌，白细胞10hp，症状是睾丸下垂的特别厉害，早上还好，下午晚上下垂严重，现在坐十几分钟就胀痛，想吐。站立和步行不能太久，整天只能躺床上休息，这几天特别困，晚上睡不着，这几天耳鸣没停过，精神不好，有点烦躁，吃药以后胃开始难受，早上被尿憋醒，尿频尿有点痛，尿完有尿卡在里面，附睾有点发炎，做完前列腺液检查第二天晚上遗精，现在尿道都不舒服了，早上起来上厕所胃就痛，有种想吐的感觉，昨晚腰痛，睾丸胀，很敏感，睡不着觉。手淫两年多，发病之前只是觉得睾丸不舒服，有腰痛。之后手淫一次睾丸开始胀痛。

　　66.骨骼发育障碍（12例）

　　解析：肾主骨，发育期沉迷手淫，会对骨骼发育产生不良的影响，会导致骨骼发育障碍，是会影响到身高的。

　　1.曾经年少无知犯的错，我26岁了骨骼比常人细小，尤其是手臂骨骼就像小女孩的手臂一样，手也特别小。虽然身高1.72、重140，但我看完SY的危害后遗症后，觉得应该是虚胖。手脚心常年汗液多头发稀少，消化不好。请问老师我现在26岁了戒除SY后，能不能使自己的骨骼变宽。

　　2.下面说一下外面方面的吧，这个我深知可能变化不会很大，但是我还会努力的。头发很细很软，什么发型都做不了，这两年出现了白头发，但是很少，只有几根吧，可是确吓惨我了，这是一个不好的信号。真没想到白头发会出现在自己身上。脸色暗黄，这个很多吧友已经证实过了，我也有，以前不知道为什么，总去买洗面奶，而且只买那种写了会改善皮肤暗色的，当然后来证实怎么洗都没有用，因为没有治到根本。脸上经常会长脓包，很痛，然后挤就会导致皮肤坑洼。最严重的是好像头骨发育不全，导致脑袋比一般人小，这个曾经一直让我很自卑，毕竟脑袋是智慧的象征啊。sy导致我很瘦很瘦，我身高不错，但是很瘦就让我看起来像电线杆，很多人都这样说过，而且驼背，这种形象不用多说吧友也该知道了，真的毫无气质可言。关于眼睛，我本来是双眼皮，但是上眼皮耷拉，看不出来，而且由于上眼皮耷拉显得眼睛很小，总之很不满意吧。眼白发黄，眼睛无神，这个我看到有网友说后来改善了，真希望自己也能改善，总之加油吧！

　　3.飞翔哥， 我17岁 SY4~5年了，手臂骨骼非常细，而且右手比左手还细 还能粗吗？ 比我11岁的妹妹都细，哎。。

　　4.我男，22岁，十岁开始染上手淫恶习，期间过度手淫，有时每天都有，有时一周三四次，总之很频繁，一直到现在。目前我的手腕很细，手很小，和小学生一样，用食指和大拇指就能完全圈起来，而且我的脸也很小，脑袋很小。我感到很自卑很痛苦，很后悔。听说肾主骨，过度手淫会损伤肾精，影响内分泌，导致骨骼发育不良。我想问您真的是这样吗？请您详细解答。现在我的手腕还能增粗吗？还有办法吗？谢谢！

　　5.我小时候因为手淫如果导致现在发育不良，总感觉比别人不正常，我今年十八岁，六年前开始手淫，怕以后影响生育及性生活，我现在想死的心都有了，真恨不得去死，现在心理真的很难受。

　　6.头部骨骼生长变形，主要是额头凸起，左右脸庞生长不对称。15～17两年手淫，导致骨骼发育异常。现在已经戒掉1个月了，想问一下有没有什么办法恢复。

　　7.救命，撸了八年，发现骨骼发育有点畸形，优其是膝盖，走路的时候看不出来，但是一跑步，就感觉动作很不谐调，现年二十一岁，发现这症状四年了。已戒三个月，其它症状恢复不错，请问这个能恢复吗？

　　8.几乎一天一次 开始骨骼不发育 细小不知道是这个原因 后来发现手淫严重伤害身心 现在想戒 现在每天 三餐按时早睡 早起 症状有头发比较油天天洗头 手心捏住会出汗 身高170才50公斤 口臭 脚臭 骨骼瘦小 鼻子呼气热 眼睛经常干涩 干不了体力活 脸色可差。

　　9.我13岁开始，至今8年，身体瘦弱，骨头细小，次数倒是不频繁，请问还有救吗？

　　10.我从14岁开始手淫 今年已18岁 现在我骨头细小 发育不良。还有救吗 怎么办啊！

　　11.老师你好 我是一名高2的学生 今年18岁 男 因为少年时过度的手淫 结果造成骨骼细小 骨骼发育的比同龄人细小很多 甚至还没有女生的粗 而且我也非常的瘦 我整日都活在自卑当中 我没办法集中精力去学习 我整天活在无限的后悔 自责里 我总是怕别人 笑话我 瞧不起我 我的心真的很累很累 这几天越来越想去死 以为一切恶果都是我自己造成的 我无法原谅自己 我的性格从小就很内向 不善于表达 发现之个事情后 我更加的自卑 我现在脑子里全是这个 我真的受不了了 老师求您了 求您跟我说说话 我好想哭.............求求您 真的求求您！

　　12.我有手淫，骨骼纤细，头围小，发育不良怎么办？ 我从13岁开始有手淫的习惯，15岁快16以前一直比较频繁16岁后就是半个月2.3次的样子.从15岁半开始到19岁多整个身形就一直没有长过了。。。。特别是现在我头部的骨骼（两侧颧骨以上的整个头骨盖）一直都没有生长就和12.13岁时的头一样小（额骨只有8CM左右，头围大概只有45CM左右的样子），两侧的颧骨以下和脸部正常发育了，现在就显得像是颧骨很突出一样。

　　67.骨质疏松(5例）

　　中医：肾主骨！撸管伤肾，是会影响到骨骼的，会影响骨骼发育，也可能导致骨质疏松。

　　1.。楼主，我sy了4、5年，现在骨质梳松。去看大药房让那大夫看了看，人家说我是阴阳失调，全身都亏。问问楼主我骨质梳松到底怎么回事啊？

　　2.本人性别，男，24岁，从十一二岁无意染上了手淫的习惯，从小就比较瘦，有时候眼晕，才感觉都是手淫的原因，大概从20岁左右的时候胸骨开始感觉脆弱无力，还总是咯咯的响，有时候也痛，后来发展到左腿也感觉无力似的，其实真的很痛苦，开始也不知道是什么原因，偶然在网上看见手淫可以导致钙流失，因为精液里含有大量的钙物质，后来去医院做了个骨密度，证实是骨质疏松，我这么年轻就得骨质疏松，应该怎样治疗一下，是药物治疗还是饮食方面注意啊？请专家们给点意见，还有一种病是《也是从20岁左右的时候有一次手淫突然感觉到没有什么快感似的，慢慢的也就勃起也不坚了，一直到现在，其实自从20岁以后基本很少手淫，但是养了这么长时间也没有恢复，期间有过连续吃过两个月的中药，熬的那种，中医说我肾虚，也没多大作用，去男科医院看过，说是前列腺炎，但是我没前列腺炎所说的那种症状，治了一个星期就花了3000多，性功能还是勃起不坚，没什么欲望，偶尔也能勃起，就是硬度不够》，真不知道该怎么办了。自己觉得是性神经衰弱，还有就是肾亏，吃饭胃口不错，力气也不小。关于肾亏引起的勃起不坚应该吃些什么药呢，请大家给点见意，或者跟我有同等经历但治好了的人给点意见吧，万分感激，你或许就会救了一个人的性命。谢谢大家了。

　　3.本人今年28，手淫史十几年，最近手淫也多，发现膝盖骨和手臂，腰部，疼痛，怀疑是骨质疏松，求解！以后该注意什么？

　　4.手淫过度导致身体素质严重下降 骨质疏松 肌肉萎缩... 不去医院和吃药的话 有什么办法能让身体好转些？主要是不想和家里说。

　　5.今天是端午节，首先祝大家节日快乐。今天去县城玩，本来挺好的，我同去的舍友有点感冒，要去晚药店拿点药，走到药店门口写着免费测量骨密度，然后就进去看了看，发现别人都挺正常。我舍友也很正常，于是我也测量。丫的这一测不要紧。一句话把我镇住了。说我骨质疏松，缺钙很严重。我想都不用想就知道是自己邪淫十多年造成的，医生说我我的骨头都是亏空的。26岁了，体重不到110斤。这都是长期邪淫所致。挨…说多了都是泪，希望广大戒友引以为戒。我的症状有 脱发 白发 耳鸣 痔疮 骨质疏松 瘦小 脑力下降 阳痿.

　　68.固肾功成功控漏案例（5例）

　　1.已戒10月有余，日练固肾功，达百日不漏之身。

　　2.好了言归正传。老师，我想问的是，我之前在您的帖子中看到一个双手攀足固肾腰的动作，话说这个动作真是摆脱遗精的神技啊！我坚持做这个动作，每天睡觉前200个，竟然四十多天都没有遗精。而没做这个动作的时候一个星期就遗精了2次，这个动作真是强大。然而，我不争气，戒了44天的时候，破戒了。我现在已经能保证完完全全戒除，已经信心满满了。但是我想问的是，我做了这个动作四十多天，并且每天200个。但是破戒了，破戒了的话，SY是否会把我之前的做的这个动作所筑成的放漏水的围墙所打垮呢，我如果说以后再做这个动作，围墙还会重新建造起来吗，这个动作还会有功效吗，会不会以后做这个动作就没用了呢，求飞翔老师解答。

　　3.不知道飞翔哥的号为什么被封掉，但还是要感谢他。要不是偶然看到戒色吧里飞翔哥的文章，可能自己还生活在阴霾中。虽然戒色也有两个月了，今天才发一些自己对戒色的感想，希望大家共勉！

　　我开始撸管是在初中吧，现在想想也有将近十年的时间嘞。第一次记得是被坏同学给带的，当时很害羞，但看到大家都撸管，自己也不懂有什么坏处就一直撸下去了。在前几年是没什么感觉的，而且自己当时成绩特别好，人也很开朗，中考的时候750分的试卷我考了706，在全省都排的上名次。可是进去高中以后，各种各样的不良信息充斥在脑子里，整天就是YY，上课的时候就更别说了，回到宿舍也是撸管不断。当时还经常运动，但感觉总是提不起精神，身体慢慢变胖，身高也不再长了。思想更是猥琐，头发也掉的比较多。总之各种症状~~~最主要的是成绩一落千丈，记忆力更是下降的厉害！！！

　　就这样浑浑噩噩度过了三年高中时光，却连个本科都没考上，那些当时比我差的多的同学好几个都考上了名牌大学，这让我情何以堪啊！每次见他们，想死的心都有了！

　　真的很伤心，在大二的时候才知道戒色吧！再加上自己的症状才猛然醒悟，原来都是撸管惹得祸。。。现在自己确定了目标，要升本科，而且要上最好的本科大学。毅然决定戒色！！

　　刚戒色的第一个月，遗精了8次，差点没被吓死，看了飞翔哥的文章才又重拾信心。再加上自己有练习八段锦，第二个月竟然一次没有遗精过。现在的心态也比较好了！！！真的很感谢飞翔哥和戒色吧。希望大家也能像我一样，走在正确的道路上，共创我们美好的未来。。。

　　4.3月份误入贴吧，撸龄8年！矮、挫、穷。心中的女神都睡在别人怀里，陪在别人身边。很悲伤。看了很多飞翔老师的帖子，我才知道自己毁掉了宝贵的年华。

　　今天是我戒色的第三十一天，第七天的时候遗精了，然后就按照飞翔老师的方法，成功控制了遗精。从第七天后到现在，未曾再次遗精，梦里也很安然，不再有春梦。

　　身体明显感觉有精神了，腿软问题没有了，腰酸背痛的症状也没有了。面貌开始清晰，看上去很干净，从前好猥琐！思维也清晰了。雄心壮志回来了。

　　现在我做着自己喜欢的事，赚进让我自由的钱。我终于明白，这才叫真实的生活。而从前那段撸管自卑悲伤的日子，一去不复回来。

　　感谢飞翔老师，感谢这个贴吧。真心的！

　　5.我也在戒色吧呆了将近大半年了，只是很少发帖，默默关注着大家， 有些老同志的名字我还是记得的，像朱大哥啊，翔哥啊，土豆啊等等。我每天都在上戒色吧， 有时候看看精品啊，有时候也看看新手们发的帖子啊，呵呵，心里感觉很亲切啊，是这戒色吧救了我啊。所以每天都来逛，这样好的贴吧已经不多了。

　　下面说说飞翔哥的固肾功吧，看了戒色吧以后。才开始戒色 后来也是频繁YJ，搞得我很恼火啊，我记得最严重的时候，大概是半个月吧，就YJ了7次，那是最多的一个月了，晚上冷到了就会YJ的，身体真的是很恼火的，很虚弱啊，太虚弱了。练中午睡觉的时候也滑精了。那时候感觉想死啊， 但是生的欲望非常强烈，于是鼓起了勇气给我妈说了，我说我在戒色，而且YJ非常频繁，感觉人要虚脱了， 我妈就带着我去医院看了老中医，那老中医小时候我就认识，现在很老了80岁了吧，但是还在上班， 院长叫他每天上午去医院坐坐接一下诊之类的。我给老中医说了我的情况，后来开了药叫我别紧张，会好的，就这样，吃了他的药之后，好了很多，一个之类YJ了才2次吧，固肾功也就放松了没做了，之后停药了。 但是后来停药之后就反弹了，感觉又开始频繁YJ了，我就在想，能不能不吃药啊，于是就坚持做翔哥的固肾功。现在每天都做啊，以前没坚持，隔几天就会YJ，现在天天做，基本上个把月没YJ了吧。呵呵。不过我感觉我有一个小优点才让我身体开始恢复的，就是在戒色吧戒色了以后，从没破过戒。SY和YY4个字已经在我脑海里荡然无存了。那些频繁YJ的朋友请坚持戒色，身体会感觉得到的。你对它好 它会知道的。 固肾功请永远坚持。在这里想说的是，再次感谢戒色吧。也感谢翔哥的固肾功。现在对我来说，固肾功是一辈子的事情。戒色是一生的事。爱生活是必做的事。养生是不断学习和探索的事。

　　69.龟头敏感度增加（7例）

　　解析：长期手淫，龟头敏感度会增加，也是判断早泄的一个指标。另外，戒色几个月，如果第一次破戒，也可能出现敏感早泄的表现，是因为长期不撸的缘故。如果之后每次都早泄，那就是身体没有恢复好。

　　1.初中开始就手淫，但不是很频繁，阴茎很敏感，而且偶尔腰两侧还会有点疼！这是肾虚吗？我的很多症状都和百度百科上说的肾阳虚相似，该怎么办，不去医院能自己养好吗？

　　2.手淫引起的早泄.龟头过于敏感. 查出有前列腺炎.卵磷脂只有50%.龟头感觉阙值1.6~2.0V. 精子活动力只有41.86%精子活力也不正常..上初中的时候就手淫了，还有睾丸偏小. 第二性征不是很明显.胡须稀少. 体毛少。

　　3.手淫引起的早泄，手淫4年了，现在坚持不到2分钟就射，怎么办而且没有以前射精的快感，精子有点微黄色，怎么办啊，吃点什么东西能降低龟头敏感度啊，延长做爱时间。

　　4.你好，我23岁有几年的早泄经历，上几个星期手淫居然早泄了，我心里就很害怕，过了一个多星期我又试了一下又早泄了(手淫的时候我很害怕，可是越害怕龟头就越敏感)，早泄了3次了，医生我还有得治吗，我还年轻我很害怕啊，到医院应该怎么治疗，专家能帮我解答一下吗？谢谢解救一下我这迷糊小处男！！！！

　　5.初中左右开始手淫，到现在应该有十几年了,以前很频繁,现在意识到手淫对身体带来的危害，尽量在戒。意志力没那么坚强了，很难戒除。身体症状有，白天昏昏沉沉，总想睡觉，眼睛干涩，见不得强光，经常流泪，给人的感觉像是没睡醒。舌苔白腻，舌苔布满整个舌头。尤其是嗓子根部更是多。后腰眼疼，这个问题是去年发现的，去年搬重东西就会疼，感觉是腰里边。今年呆着后腰就感觉不舒服，有些紧紧的，有时候疼点。阴茎神经敏感，现在特容易早泄。阴囊还潮湿。

　　6.您好！我才17周岁，我手淫了差不多五年了 现在戒了两三个月了 龟头特别敏感看到比较那个的图片视频一下就硬了还会流很多透明黏稠的液体出来，做爱两三分钟就射了 请问该怎么办？要怎么样治疗求救！睡眠治疗也很差 每天晚上都做很多梦 后面的头发也白了很多。

　　7.龟头太敏感、夜尿多、撸了10年左右吧、现在已戒撸4天然后吃着中药、饮食方面需要注意什么吗？

　　70.龟头炎（8例）

　　解析：龟头炎的病因包括局部创伤、摩擦、肥皂和清洁剂等刺激，局部可表现为水肿性红斑、糜烂、渗液甚至出血，包皮过长，包皮垢刺激多与龟头炎的发生有关。故应经常清洗下身，保持局部清洁、避免刺激。不注意个人清洁，又包皮过长，这样手淫是很有可能染上龟头炎的。

　　1.我一周前手淫完后，龟头疼痛，尿道口红肿,现在已经一周了，疼痛减轻，但尿道口被包皮包住的还红肿 医生，我一周前手淫，可能手淫时间有点长，有1到2小时，一直没射，后来射完精后，第二天龟头不知道哪里好痛，尿道口红肿，好像也痛，包皮上面毛细血管好像细细的一根根红红的。我真的好怕，就这8个月，我快疯了，我去医院要查什么，挂什么科，我想去做个下半身的全部检查。

　　2.以前我手淫导致龟头炎症，龟头出现红点，后来糜烂，包皮红肿，爸爸带我到处医治，在皮肤医院什么都检查完毕（尿和血），就是没验出什么来，那个医生给我打了好几支治疗疱疹的吊针，但是没什么效果，吃了好多药，还是一样，后来去别的医院看，那老医生给我吃了几颗息思敏就好了。那时候我爸爸担心吃了这么多药和打了这么多针，对我生理构成影响，说那药水会杀精的，请问这样会对我的生育有影响吗。现在我还没结婚，手淫时候射出的精液和以前没什么变化。我担心小时侯我治疗龟头炎症的时候那医生乱开药和打针会对我有什么后遗症或者生理影响。

　　3.因为过度手淫得了，龟头炎，症状就是脱皮，并不太严重，不疼不痒。后来用了酮康唑，涂了3天，没服抗生素就好了。但今天洗澡发现龟头一洗就脱屑。脱完又正常了。第二天又脱一层，之后出现红色几个小点点，不疼不痒。我想问下是什么龟头炎？霉菌还是念球菌？涂夫西地酸乳膏还是酮康挫？

　　4.本人19岁。由于长期过度手淫导致龟头炎和尿道炎。请问不治疗会自愈吗？龟头上面有红点，表面粗糙不光滑。尿道口发红。尿急、尿痛。

　　5.两个月前说是生殖器感染好了，后因长时间没洗澡，多次手淫导致复发。得上了包皮龟头炎怎么办？

　　6.大概2012年9月份手淫过度确诊得了霉菌龟头炎,急性发作,后来经过反反复复治疗还没全好。

　　7.我13岁，11岁开始手淫，现在有龟头炎，之后尿分叉，有什么影响，或是医药费多少钱？跪求

　　8.两个月前我因为过度手淫加上几次遗精导致智力下降，现在智力恢复的差不多了，但最近又得了龟头炎，龟头炎现在渐渐好了，但身体好像又出了其他毛病。就是每天早晨快睡醒之前就感觉有很多尿（应该是跟原先的龟头炎有关）。

　　71.后脑勺不舒服、疼痛（32例）

　　解析：肾上通于脑！手淫伤肾必伤脑，特别是后脑勺，很多人都反应在手淫过后会出现不适或者疼痛感。

　　1.我青春期的时候有手淫习惯，突然有一天就睡不着了，以后每天都是这样：头昏，头脑不清醒，头发紧发僵，特别是后脑勺很不舒服，记忆力和想象力特别差，现在伴随着耳鸣，听力和视力下降，一天到晚都高兴不起来，现在我没有手淫的习惯了，为什么还会出现这种情况，我想问问你到底是怎么回事，希望你能为我解答。

　　2.你好，我有手淫的习惯，这两天在手淫要射精的时候就突然后脑勺酸胀痛很难受，请问您是和手淫有关吗？谢谢您。

　　3.为什么每次手淫过后头后脑勺就痛，难受死了，休息一俩天就好了，这是肾虚引起的吗？医生说是肾阴虚，开了六味地黄丸。

　　4.经常手淫导致记忆力下降，头晕，眼睛发胀，后脑难受，吃什么药，求圣贤帮助。

　　5.15岁，有手淫习惯，后脑勺晕。几天前突然后脑勺很晕，后脑勺晕已经快一星期了，大夫们帮帮我。

　　6.我过度手淫。导致颈椎到后脑勺以上不舒服，偶尔耳鸣（安静时耳朵不停的有轻微的响声，已经响好几天了），腰痛稍微影响呼吸，口干，口淡，脱发（头发稀还剩一半），舌头下血管和侧面舌根发黑，阴囊下面和阴茎前半部分凉。尿色深黄。

　　7.我大概15岁就开始手淫了,刚开始就是觉的白天困,后脑勺绷紧痛,现在30岁了,这种不适感一直存在(感觉由于大脑困的过度而引起的痛)睡眠质量不好。

　　8.我手淫过度大脑后脑勺空虚不足好像焉了，是不是废了？

　　9.在手淫射精时，后脑痛的很,第二天还在痛象醉酒一样头痛是什么原因?

　　10.由于一个人在外地工作,每星期大概三次到四次左右,可是最近手淫时后脑勺和后颈部出现剧烈的疼痛,就像被人在脑后敲了一记闷棍一样,我是不是得病了？

　　11.年轻时的频繁手淫，导致后脑跳痛多年。最初头痛那几天，后脑内感觉有东西可以摇动，摇动时那个鸡蛋大小的脑内物有轻微的痛感。几天后，那个脑内东西不会再摇动了，一切皆恢复了正常。只是心平气和静躺后，可以感觉到后脑有与心跳频率一样的好像血管搏动一样的跳痛。可以感觉到心率的次数。此病一直伴随了我十多年，至今未愈。是否是血管性头痛或者血管神经性头痛？是否是副交感神经方面的问题？或者是颅内损伤？请帮我仔细分析分析。多谢！

　　12.在手淫的时候后脑勺忽然剧痛，请问是什么情况呢。过去一个多星期了，最近手淫的时候依然会出现这种情况。

　　13.做爱或是手淫射精后，后脑勺和太阳穴两边会疼痛，后脑勺疼较多是什么原因？

　　14.本人长期手淫现在瘦的恐怖，写字手不停的发抖，经常后脑痛，哪位好心的医生可以帮帮我？

　　15.长期过度手淫导致大脑被掏空，后脑的东西掉到下体了，勃起不坚，早泄，人比较颓废.不敢手淫了。

　　16.右后脑勺疼痛怎么办。两天前手淫了一次，结果隔了半天左右就头痛，一紧一紧的那种。当天晚上睡了一觉之后第二天早上醒来头不痛了，但早饭吃完剪脚趾甲的时候头低着一会儿，右后脑勺就开始隐痛了（很轻很轻的那种痛，都在一个部位）。

　　17.我有手淫的习惯，已经有一年的时间了，最近发现，手淫后出现后脑勺头痛，整晚的失眠，该吃些什么药？会留下后遗症吗，谢谢

　　18.我手淫过度伤脑了，经常头晕，意识模糊，记忆力理解力思维力超差，腰酸背痛，颈椎痛，口干，失眠，后脑勺太阳穴发胀。

　　19.手淫过度，后脑勺疼。之前几乎天天手淫，甚至一天两三次，脑袋昏痛！近几天鼻炎严重，一周没撸，不过头超级痛，包括太阳穴，输液消炎两天不管用！

　　20.我手淫两年多了，现在已经戒了。可是最近老是头昏 头晕 后脑勺不舒服 还有就是耳朵感觉听不清！ 我现在真的很难受，我该怎么办啊！

　　21.我手淫两年半了，今年高三，最近总是压抑，后脑勺麻木，精神委靡，总有自杀的冲动。晚上一兴奋就睡不着，并且白天不眠。什么原因？

　　22.我因为手淫引起睾丸痛是怎么回事？有三个星期了吧，打了三个星期的吊瓶，在医院里查尿、血、肾功都正常。就是现在腰痛、脊柱痛大便和小便无知觉，就感觉大便和小便的神经无知觉睾丸及睾丸两边痛、脊柱痛、后脑勺痛。

　　23.每次手淫过后第二天脑袋后脑勺的筋一碰就疼，大脑反映严重变慢，一天都是不清醒的。全身无力，大腿走路都很累人。这是肾亏吗？ 开始我怀疑是以前手淫多了 但是现在我一个星期变少还是一样的。 如果食疗的话 吃点什么好。

　　24.本人手淫有十年，现在感觉肚子里面胀胀的，还老想睡觉，感觉后脑勺里面空空的，尿尿还小腹痛。

　　25.我今年26岁有13年的手淫史,最近手淫很频繁,基本每天都有1次,现在出现手淫时候不用手持续刺激阴茎在没射精情况下会慢慢软下来,阴茎勃起时候包皮很松弛必须自己用手才能退下来,手淫后头很晕后脑很涨而且起码没精神. 请问医生我这种情况是不是阳萎了,该怎么调理了？

　　26.为什么我一手淫后脑勺就特别疼？是不是有病了？需要检查吗？

　　27.24岁自慰好几年了 基本上每天都会有 有时候数次 但是一直没这种情况 这个星期 每次自慰的时候 后脑勺都会很疼 感觉血管一张一张的 疼数分钟然后就好了 如果是因为太频繁 为什么以前没事 是不是现在累计到一定程度了?

　　28.为什么手淫头疼的厉害啊？从后脑到前脑疼的要人命啊！在吗？怎么回事啊？解释一下谢谢。

　　29.撸后感觉后脑勺不舒服是怎么回事？感觉被掏空了，发胀！

　　30.长期手淫 最近一次手淫后 头晕 头痛 头疼 眼花 嗜睡 尿呈黄色 味重，头痛是太阳穴和后脑勺转移性痛一会这痛一会另一个地方痛眼睛胀痛不能看一个地方久了上网就难受觉得睁不开想闭眼。

　　31.楼主你好 我每次快要射出来时脑子就疼 后脑勺那个部位 是脑子里边疼 我好害怕.

　　32.我想问一下撸多了会引起神经性头痛吗？有关系吗？我老是后脑勺痛、麻木，脖子两根筋总感觉冰凉、僵硬！感觉大脑皮层麻木，反应迟钝！两只手感觉不灵活！

　　72.滑精案例（60例）

　　解析：滑精则多是肾阴肾阳俱虚之遗精。这是由于长期纵欲或长期手淫，初则肾阴亏虚，续则肾阴损伤过甚而损及肾阳，以致肾阴阳俱虚，从而出现无梦而遗的滑精现象。

　　1.长期手淫导致的严重早泄，滑精，梦遗，手淫无快感，易勃起，勃起时间短，龟头太过敏感，手淫后会感觉昏昏沉沉的，头也经常疼，而且有尿频，尿不尽现象！曾经有过前列腺炎，治疗了一段时间，差不多好了！

　　2.本人手淫多年，现在一想一激动就会滑精，做第一次还没进去完就想射了，做的时候不是很硬，滑精好治吗？

　　3.手淫导致的滑精怎么办？我已经认识到严重性了,但是滑精是不受自己控制的。有女朋友怎么办,有时见到女朋友会滑精。

　　4.我手淫四年了，现在天天滑精，后在医院检查是前列腺炎。医院开的是前列回春胶囊，我想再搭配点别的药效果更好，我现在是尿频、尿急、尿道涩痛、淋浊。性欲减退、阳萎，等。喝前列回春胶囊还有用么？

　　5.请问医生我以前有手淫习惯，现在出现了滑精，手淫和滑精会导致精子成活率降低吗?还有会影响生育吗？求求您帮帮我吧好苦恼。

　　6.26岁，6年手淫史，阳痿、早泄、滑精、失眠多梦头脑有时昏昏沉沉的两目昏暗，请问我该用那些药搭配服用？

　　7.十三岁手淫，几年后出现遗滑精。早泄。头昏眼花。记忆力严重下降。手脚冰凉，头发早白。牙齿脱落松动。失眠多梦健忘。今年四十九岁有时还梦遗。大小便用力后流白。体质非常虚弱。劳动时气喘吁吁。等等。请问哪位专家教授能治好这病，万分感激！

　　8.吃完左归丸后总是控制不住想撸管，以前手淫多年导致阳痿，后来吃了四个月左归丸控制住没撸，吃完左归丸四个月后看一些H电影怎么也控制不住了，，每隔两天一撸，我知道我这是病好了，但是怎样才能让我不撸啊。以前撸一管能躺好几个礼拜现在第一天撸完第二天就滑精了，精液源源不断的我该怎么办啊！补充： 不过每次撸完后肾脏总有咣当响的声音，不知道怎么回事？

　　9.两三个月前有腰痛、遗精症状，戒手淫一个多月，常吃了莲子、山药、猪腰等症状缓解，后又没忍住，大约一周两次手淫，最近又腰痛，晚上多梦，耳鸣等症状，最近一周开始滑精，滑精三次。现在每天开始锻炼身体，做仰卧起坐，跑步，用莲子山药芡实打粉冲着喝。

　　10.大家有没有由于手淫或者滑精遗精过多导致娃娃脸的，我今年25岁，初一手淫频繁，高二睡觉开始频繁滑精直到现在，虽然已经戒除手淫多年，但是滑精一直没好，结果成了娃娃脸出去别人问我是不是高中生或有没有20岁，感觉很丢人，这可怎么办？以后会不会长得成熟点。

　　11.一星期大约手淫3、4次这是不是过度了。而且导致的早泄、滑精、怎么治？

　　12.手淫十余年，身体每况愈下，最近正决心戒除。但戒除半月后晚上小便会有精液流出，并腰酸痛，肾脏部位难受。之后一周没滑精。过了一周后今天小便又滑精了，量还很大。希望各位能帮我解决这难题。应该吃些什么食物或中药调理？（网上有人说是因为极度阴阳两虚造成的）夏天怕热，极易出汗。冬天怕冷，手脚冰凉。坐公交，稍微挤点或闷热就透不过气。因为手淫久坐腰部一直酸痛不适，小便黄，有很多泡沫，戒除手淫后有时小便很细，还分叉。大便时干时稀。以前手淫射精时左肾有不适感，肾脏部位会有寒感。有口气，眼袋重。头发黑黄，胡子多金黄色，皮肤干燥。指甲表面一棱一棱的，没有小太阳。多跑几步就气喘，锻炼一下就心跳很快。晚上出虚汗，舌苔微白，口渴，有时每次喝两杯都不解渴，嘴唇干燥。 晨勃时有时无。

　　13.我手淫过频导致遗精，滑精，早泄，阳萎，腰膝酸软，头晕耳鸣，四肢无力，没精神，小便黄，怕冷，怕寒，吃锁阳固精丸会好转吗？

　　14.本人18岁，男，有5年多的手淫经历，对女生的欲望很强，看见美女就浮想联翩，有遗精、滑精的症状，大概一星期一次左右，身体容易上火，特别是秋季喉咙常疼，类似咽喉炎，秋天也容易流鼻血。脸上喜欢长痘、脓胞，3年了不见好。干渴嗜饮，手心和身体都感觉比较热，但舌苔白，全身皮脂分泌较多，很油。求高人解惑，我是肾虚吗？阴虚还是阳虚或是别的，要吃什么药啊？

　　15.手淫导致滑精白天无故有精液流出晚上有遗精小便灼热等待紧张无力。戒色一年了，也吃了一年的中药了医生也换了七八个，还是不见好转我很害怕这辈子真的完了！谁能救救我

　　16.我长期手淫过度引起的腰膝酸软、阳痿滑精、多梦虚汗、健忘少气懒言、精神不振、性欲低没性生活，吃什么药.尿检正常吃过六味地黄滴丸、益气维血颗粒没效果。

　　17.我以前经常手淫，导致现在有尿急，尿不尽，尿分叉，偶尔滴白，白日滑精，就这些。

　　18.读初中时候 看了不健康书籍,有时侯手淫,结果遗精很严重到了滑精 程度 一周甚至三四次. 后来到了高中无意中吃了(六味地黄丸) 好多了 但到大学时候 交了女朋友 发生关系时早泄 经常不到1分钟 几下就泻 很害怕 也喝补肾药等 还买过(浩腾助阳胶囊 )都不见效果 现在已经大学毕业工作了 和女友过性生活 还是早泄 请那位名医告诉我治疗早泄的方法或者偏方等 谢谢!

　　19.手淫过多，有好几年了，经常遗精，滑精，头晕目眩的，导致生殖器发育不良怎么办？

　　20.长时间过度手淫，现在想戒掉这坏习惯，但晚上睡觉时隔三岔五就滑精，请问怎么调节？（由于从小被带坏，本人十岁就手淫，现在快二十三了，期间手淫次数相当频繁，真心求助！）

　　21.今年26岁以前有过几年的手淫但现在很少了基本戒掉了！但是现在会有遗精滑精早泄症状经常感觉疲惫这种情况该怎么办？吃什么会好点！

　　22.本人34岁，手淫多年。滑精早泄、尿后滴沥不尽、气短乏力、耳鸣虚汗、听力减退、腰膝酸软，不知用什么药调理？四五年前看过一位中医，吃了半年汤药感觉好转，但是还是早泄。近期全身乏力，腰酸痛厉害。冒汗，耳鸣，眼睛模糊。看了中医说气虚。一位大夫开的金水宝和明目地黄丸。另外一位开的补中益气丸和壮腰健肾丸。

　　23.男，29岁长期手淫、引起的阳痿、滑精无性欲、腰酸背痛神疲乏力、记忆力减退、注意力不集中。夏天虚汗特多、视力听力下降，吃什么药可以治好？

　　24.我今年22手淫已有5年了,最近几年老是盗汗,滑精,我以后可该怎么办啊?我不想死啊!

　　25.我想问下，在青春期（约16岁）的时候由于SY频繁，导致七年后的现在出现滑精和尿频尿急，最近还会偶尔出现尿不尽的现象，手脚冰冷，四季的时候手脚都会不自觉的冒汗，一直都很少运动，一运动就会冒大量的汗，形体偏瘦，面色暗黄，脸上偶尔接二连三地冒出痘痘、粉刺，很久才能退去。但是睡觉质量不错，少梦，夜尿极少，舌质红但舌苔平时薄。我想问下，这是肾虚么？如果是，是那种肾虚？

　　26.有个一年手淫，之后别浑身没劲，双腿发软，身体怕冷，后来我就戒了，但是这几天晚上竟然连续两三天出现了滑精，我没看什么不良影视和想什么，之后便又浑身没劲 ，双腿发软，很苦恼，如果需要做前列腺检测什么的嘉善也可以做吗？

　　27.我是1990年出生的，现在在读大学，6年手淫了，现在容易肾脏困，经常看毛片又滑精，小便分叉，怎么克制自己？

　　28.有多年手淫史，现在经常遗精，滑精接吻都会射精，并且身体烦热，自汗，神经衰弱，伴有焦虑抑郁，睡觉前大脑浮想连偏，请问我该怎么调理，大概多久这种情况可以治愈？

　　29.本人手淫8年左右，现在总是一稍微一刺激就滑精，平时一运动就出大汗，嘴唇干燥裂口。早上晨勃现象有时候减少。我还有小便次数增多，但是尿的很细，而且尿里有泡沫。头发也有脱落最近。请问吃金锁固精丸的效果好么？

　　30.有手淫史七八年 现在症状是遗精 滑精 腰疼腿软尿频 早泄 耳鸣 阴囊潮湿吃好几个疗程中药 吃完感觉小腹部特别扭 勃起后还流前列腺液 现在吃的是玄驹胶囊一次三粒 一日三次 还有一个是性生活前四小时吃的叫曲舍林 曲舍林一直没吃 现在感觉效果不理想 看看还有什么办法 加点什么药 是不是找准原因才能治愈啊？

　　31.22岁，天天做梦，手淫6年，阴茎易硬。最近天天滑精，无梦遗，腹沟和阴茎里疼，小便分叉，有时候睾丸痒。

　　32.从十几岁时就有手淫,之后就有梦中射精,后来好几年都没有手淫了,可还是有梦中滑精的现象,还是很频繁的,几乎是一周三四次,甚至一天一次,而且生殖器也很短小,有包皮,好像还有早泄,阳痿.而且睾丸也很小,我现在20岁,心理很痛苦,也不好和家人说,请问我这样能治辽吗,吃什么药好,请一定要帮帮..

　　33.我现在有二十二岁，经常手淫，最近觉得白天总想尿尿，晚上睡觉有时会滑精，这是什么原因啊？是不是跟手淫有关啊？还是病证？

　　34.我今年22！有过手淫现在四肢无力、阴囊潮湿、性生活时间短、阴茎短小、腰酸痛、有滑精的现象！请问有什么药可以治？

　　35.我今年18岁，以前有手淫的习惯，现在感觉射精无力，尿不尽，阴囊潮湿，滑精，脱发，健忘，而且勃起的时候也没有以前硬了，请问这些症状应该怎么治疗啊！

　　36.本人男，20岁，症状：最近3天遗精俩次，滑精一次。已近戒手淫半个月左右。请问这是什么问题。

　　37.滑精能治好吗？我滑精已经有一年多了，可能是以前手淫太频繁了，现在一直在克制着，基本已经解除了手淫，但是滑精并没有停止，差不多四五天就有一次，弄的我每天无精打采的，感觉很没精神，不知道用点什么药能治好呢？。滑精用什么方法可以治好呢？

　　38.曾经常常手淫，有一段时间连续几天都手淫。现在一勃起就会滑精。这可怎么办？滑了之后，没过一会儿尿道口就红。佷急啊！

　　39.你好！本人读书的时候经常手淫，等身体垮了才发现出问题了，一看A片不到几分钟就有滑精现象（以前没有）。

　　40.手淫导致遗精，滑精一年了，还没吃过药，滑精次数比较多，好的时候十天一次，坏的时候两三天一次，不在手淫了，吃金锁固精丸和五子衍宗丸能好吗，要多就好，好治不？

　　41.本人24晚上有遗精滑精，早上很少有晨勃，勃起不应，勃起时间也不长，有早泄，以前有过手淫。请问是肾阴虚还是肾阳虚？用什么药？

　　42.我手淫过频导致阳萎，遗精滑精，头晕耳鸣，怕冷怕寒，神力疲乏，尿黄尿浑浊，有性要求时无法勃起或勃起不坚，但有时会有晨勃但不坚，该怎么治疗，吃什么药能好？

　　43.由于手淫，导致的滑精、早泄。还有我觉得浑身无力，头发掉得很厉害，该吃什么药，多少钱？

　　44.我有十几年的手淫史，现在有滑精，早泄，一勃起就有透明液体流出。请问我患的是什么病？该吃什么药？

　　45.本人男，19岁，以前长期频繁的手淫，现在经常滑精了，我该怎么办？现在早上起来内裤都是湿的，都不知道什么时候流出的，隔一天一次，由于不好意思不好意思和别人说起，我该怎么办，有什么好的办法治疗？？求各位帮忙。

　　46.男，24，症状：身材消瘦，背酸，容易犯困，早泄，滑精...有过手淫，基本一周一次。睡眠还行，一觉睡到大清早。 还需要提供什么，请老师给帮忙看看，该怎么解救！！

　　47.本人18岁，从小手淫，前次手淫后出现了滑精现象，服用前列康后有好转，但是感觉没那么容易勃起，要停药吗？

　　48.在手淫后不射精,过了几分钟就流精了.白天也会滑精,我该怎么办?回答好的有重赏!!!在手淫后不射精,过了几分钟就流精了,而且流个不停.白天也会滑精,见色或有时平白无故也会流精.一天之中阴茎不自觉的会勃起N次.杂办?手淫时间也变特别短。

　　49.男，26岁，有手淫经历，现隔一两天遗精（滑精），第二天精神疲惫，心里十分难受，有时会想到死！本人性格内向，很多事也看不开，一开始手淫，非常痛苦，觉得把自己毁了，一直克制，都没有成功，曾划手被自制，最长2个多月，但是现在又无法控制自己的思想了，晚上睡到6点左右就会梦遗，一周1-2次，很痛苦，睡眠都很不好，我把闹钟调在6点，到6点就醒了，但白天工作很累。跟女友有过几次性交，但都不理想，很快就泄了。到医院看过，说是没问题，吃吃药就好了，但吃了效果不理想。我晚上睡觉思想总是胡乱的，我总结，不全是身体上的病，心里疾病多一点，还得从心里调整，但我有做不到。请大家帮帮我！谢谢了。

　　50.本人17岁有两年的手淫史 现在较厉害有时一天手淫好几次，但无空虚感，现在白天滑精怎么办？

　　51.今年23岁，男，以前有手淫史，现在考试紧张就滑精，就是那种考试结束还没做完题！看了色情的电影也滑精，我现在啥都不敢去放手去干！总感觉干啥事一紧张就遗精！这个症状有四五年了！本以为上了大学状况可以好转，结果还是那个样！还有就是老感觉小腹就是前列腺那个部位憋得难受，老想小便，做过前列腺液检查结果都正常啊！我想问一下我该怎么办？

　　52.我十岁开始手淫.到现在已经戒了,可已经筑成大错.引起滑精.睾丸冰凉.快感小.我该怎么办.好心人.帮帮我.在下不胜感激。

　　53.手淫造成滑精十多年，心情痛苦，身体虚弱，精神不好，肝区和阴囊喝凉水时痹痛。求救有效的方法。

　　54.我手淫很多年了，现在腰冷，基本一个礼拜梦遗或者滑精一次，耳鸣，没精神，怕冷，这是肾阴虚还是阳虚，勃起缓慢，硬度不足。

　　55.本人41岁，曾有多年手淫，有早泄、梦遗、滑精、黑眼圈、易乏力、手足多汗、多梦的症状，请问这是什么病症？该服何服种中成药？谢谢！

　　56.我严重滑精，白天流出来都不知道，身体很虚弱，两个星期精就感冒一次，白天也没什么精神，撸了4四年，有一年是一天一次或俩次，有早泄，白发，脱发，尿蛋白，尿频的想，嘴唇很红，舌头有一层厚厚蛋白色的东西，该怎么办。帮帮忙。

　　57.前辈你好！我今年16岁，手淫过半年后出现滑精现象，然后吃过一阵子金锁固精丸有所恢复，恢复20多天，停药15之后吃了两夜方便被打回原形， 大便3.4天一次，喝水过两个小时后开始有尿意，jj处不痒，基本上每天都滑精，求大神救救我！！！！

　　58.我已经遗精十年了，现在年龄25，目前就有以下症状：智力严重下降，记忆力下降，听力下降，眼睛容易累，平衡力很差一只脚站不稳，体力差跑步快了容易累，气色查，头发和脸油多，冬天手脚冰凉，现在夏天了脚还很凉，无晨勃。睡觉拉屎还算正常。当前我就是不手淫，什么药也不吃，过五天左右一般也会无梦而遗。我吃金锁固精丸或者左归丸，隔天就会遗精，我该怎么办？能吃六味地黄丸吗，我去医院看病，说是舌头红阴阳两虚，也有说是ED。

　　59.无梦而遗，身上的症状一大堆，这几个月来一直在吃同仁堂的右归丸和附子理中丸，但是刚开始吃有点效果，到后来效果不明显了，只要早上遗精或者是有点前列腺液流出，肚脐以下的部分就会很疼，有时天气凉了，连胃也跟着疼，我现在明显怕冷，尤其是在出现这些症状的时候，连我姐都说我没有我这个年纪应该有的阳刚之气，总是显得很阴郁，一般小腹痛时尿会非常的黄，我有经常熬夜，有时会有意淫，白天会有滑精，现在一般都是无梦而遗，频率在一月3-4次，我该怎么办？我现在高三，有这些症状根本不能专心学习，还望大神们救救我，给点实际的建议！我还想好，我是家中的希望，谢谢大家！

　　60.sy六年了，断断续续戒了两年了，其他都还好以前频率一天2次，我的问题是现在一直遗精，滑精很严重，只要一遗精或者滑精，脑子就变得慢，眼睛里好像少了什么就是不舒服干涩难受，有时候白天没有yy，也遗精滑精，平均三天一次，我有最近两个月遗精滑精的记录，我的问题主要还是遗精滑精问题严重，已经严重影响我的生活学习。求解救，而且很瘦。

　　73.浑身难受（25例）

　　解析：手淫导致肾虚，肾虚百病丛生，出现浑身难受、浑身不适的人是非常多的，总之，沉迷手淫恶习，全身都可能出问题。

　　1.手淫过度导致我现在浑身难受，我该怎么办？浑身无力（跟没吃饭那种无力不一样，就跟快死的感觉一样），恶心，心脏有时候跳一百多下，进气多，出去少，呼吸不顺畅，早上最严重，医生我该怎么办，我还能缓过来像以前一样吗？难受的眼睛都哭肿了。这是不是肾虚的表现？另外我还有强直性脊柱炎。

　　2.昨晚手淫早上起来就感觉浑身疼，主要是大腿和腹部疼。我有手淫习惯，控制在一周1次，基本没有心理负担，感觉很正常。但是最近刚开始有浑身疼的症状，开始以为是坐火车累的，休息一段时间后不疼了。可是今天又疼了，我怀疑是不是跟手淫有关？

　　3.我就是过度手淫走路脚很软全身不舒服头晕。

　　4.我现在很困惑，我现在21岁，大概从初中开始我就有手淫的习惯，可能是因为青春期的缘故，我会时常幻想许多性爱的场面，以看到诸如那些的图片，我就会性冲动，勃起，高三时最为严重，可是到现在大学期间还是有这种习惯，一看到相关话题，我就会性冲动，没人时我就会勃起，甚至射精。每次到手淫的时候，甚至严重的时候会情不自禁的开始，手淫，然后射精，之后就会感觉身体麻麻的，频繁的如此后就会感觉身体软弱无力，每次手淫后我会非常后悔，可是当时就是控制不住，频繁的时候每周会有3，4次，甚至有时严重时每天会有2，3次，我好痛苦.........现在是每天早晨起床后，感觉很累，全身软弱无力，腰部会酸软，感觉是虚，肚子老会感觉胀，觉得压心，整个人没精神，记忆力也不好，视力甚至也出了问题，学习没力，甚至感觉头晕，到中午时才会好些..........我曾经去医院检查过也没有病..........曾经我学习很优秀，自从出现手淫后的严重现象后，学习不进去，记不住东西，而且总是感觉很烦躁，很郁闷，最终导致严重影响了我的高考，现在来大学还是这样，我很痛苦...........一直觉得我的身体控制了我的精神！我也看过相关的资料，都建议我从心里上克服，可是我有时做不到，似乎控制不了自己，觉得力不从心，我现在很迷惑，但我又不敢去医院问这样的事，不敢让周围的人看出来，我急切希望您能帮帮我................我想能不能用一些药物进行辅助治疗，我该买什么药？我太痛苦了，就因为这事，让我的生活太沉重了，付出了太多的代价...........

　　5.从小我就有手淫的毛病，现在我32觉头晕脑胀腿发沉，浑身难受，跟手淫有没有关系呢？该如何保养啊。

　　6.我今年二十四岁.从六岁开始手淫,高二以前每天平均一次.高二时,每次手淫以后感觉屁股里面疼,路都没办法走.高三时手淫后变成腰疼,站都站不直,晚上疼的不能动.大约半年以后疼的位置变成了下背部,每半年疼的位置上升一些,现在已经是手淫过后脖子疼.

　　7.我已经手淫三四年了，现在感觉身体不舒服，全身没劲，有时腰部酸酸的。早上起来勃不起来，这是肾虚吗能治好吗，这个药有用吗？

　　8.手淫好几年，现在感觉干什么力不从心睡觉多梦睡不好，早晨起来浑身累腰疼肩膀疼，我还感觉有早泄，担心以后结婚生子问题，想问一下应该看什么科应该检查哪方面能治好吗？

　　9。我有手淫习惯，现在射精后会腰酸背痛耳鸣全身不舒服，还勃起无力早射这种情况己有四年了。

　　10.一直手淫，有时候全身疼痛，经常四肢无力，刷牙的经常出血，掉头发又点厉害了，经常出现头晕耳鸣,懒得起床。我身体还没有女孩子的身体热。夏天干一点活，就大汗淋淋，冬天还好一点。现在冬天了，请问怎么来调养身体。

　　11.21岁手淫6年全身难受，怕冷。腰酸。头荤注意力很不集中说话没力尿鸟。JJ下垂。走路不稳。我戒除手淫十多天要多少时间才能恢复正常我现在还在读大学天天听不进 。

　　12.男30岁。

　　频繁手淫快10年了，三年前开始伴有腰酸疼痛，浑身无力，特爱出汗，一点点小运动就大汗淋漓，记忆力减退。吃过2盒六味地黄丸和2盒玉屏风。

　　13.我手淫有几年了，已经戒了半年了，是因为身体难受，恶心'腿疼胳膊疼，浑身无力，半年了还是这样？未婚很少做爱。

　　14.我手淫6年现在身体虚弱全身难受怎么治疗？全部症状身体虚弱.头昏眼花.阳痿.尿频.脸乌.说话无力.走路慢.腰酸2年.手淫6年。左肾结石。怎么样身体才能恢复健康.我已经戒除手淫 。

　　15.我手淫，自卑头晕眼花，一站立就浑身难受胸闷，所以每时每刻看到人，都一呼一吸忘记不掉呼吸很难受很累 。

　　16.18岁起有手淫，后出现全身乏力，易疲劳，喜欢睡觉。记忆力下降，右肾感觉不舒服，右睾丸收缩，最近到医院，医生说是慢性前列腺炎，没有做检查。性欲下降我得的是什么病？

　　17.手淫次数过多，经常两遍肾疼而且全身无力，头脑涨疼并经常出汗，是什么病 ，我只有20还是名学生求怎么治疗啊！！！

　　18.手淫十几年，肾区疼痛，浑身没力，肾亏，怕冷，早泄，举而不坚。肾亏会不会导致头晕，吃什么保健品好？希望得到满意答案。

　　19.我今年13岁，手淫很长时间了，上了瘾一天得2次，后来我发现我的腰非常疼，而且浑身无力，我到医院查了肾没有问题，请问是这是什么情况，家人不准我再去医院了。

　　20.问题描述: 长期手淫,戒除手淫几天后开始出现全身疼痛,总是想睡觉,睡眠时间加长,非常想寻求安静,脸色发黑,总是感觉身体疲劳,大脑总感觉累。

　　21.我22岁，经常手淫四肢无力，耳鸣，浑身没劲，虚，射精后感觉肩膀脊椎中间空虚，难受！

　　22.我今年21岁,有过手淫史,最近腰酸,背痛,全身无力,尿频,小腹疼痛.请问我的病严重吗?

　　23.我24岁之前有过频手淫使 后来就腰痛全身乏力 没有精神 早泄 大便干燥 一年前 我看过一中医 吃了五服汤药 身体好转 因个人原因后停药（也许我不强体力劳动就会好了呢） 我是做体力工作的 这一年腰痛反反复复时轻时重 几乎每天都不怎么舒服 前几天因工作外出 回来的晚了没有公交车 我晚上十点半往家走了一个半小时（急行）大概十几里路把 然后就腰痛得厉害 第二天早上我起的晚 感觉不是很舒服 傍晚的时候就很难受了腰又好像背痛 但躺下休息会就好多了 第三天和前一天差不多感觉有点口臭 晚上小便浑浊 有沉淀物 今天早晨起来腰酸 不是怎么痛 两腿乏力 手心出汗 舌红 掉发 喜欢吃热点的东西 有时候在屋子里感觉脸热 大便干燥 万望烦请神医 开一良方 吾随万拜不足谢耳。

　　24.SY两年了、频率三五天一次。最近老感觉眼睛不舒服、早上起床后身体也难受。最主要的是要还隐隐作痛、是不是肾虚了？该怎么办啊。。。

　　25.问下楼主，我今年27岁，有十年手淫史，自从老婆怀孕后戒色戒撸三个多月了，戒之前有头晕腰酸腿软乏力，反正身体很不舒服，小便还偶尔浑浊，滴白，稍微一干活就觉得很累，气短。现在戒了三个月，头晕是好点了，其它症状好像没有改善，都大半年了，想问下戒的同时需要吃药吗?还有多久才能恢复？

　　74.焦虑症案例（11例）

　　解析：纵欲、熬夜、久坐、压力大、生气等，就是神经症的诱因，手淫伤肾是一个极大的诱发因素，手淫伤脑伤神经极其严重，伤到一定程度，必然会被神经症缠上。我原来就是焦虑症患者，现在通过戒色养生已经完全痊愈了。

　　1.医生,您好!我因为年少不懂事,4年前染上了手淫的恶习.现在已经基本控制住了,但是感觉记忆力,理解力,注意力下降,站不稳,眩晕,头痛,失眠,烦躁,盗汗,肠胃不舒服已经一年了,胃胀,胃通,大便不规则,没有规律.现在经过胃镜检查确诊是浅表性胃窦炎,伴大量幽门螺旋杆菌.2009年4月至2010年6月接受过心理治疗,是按焦虑症治疗的.目前情绪不稳定,手脚麻木,失眠.请问是否有可能是植物神经紊乱引起的?如何治疗?

　　2.性别：男年龄：29岁

　　我青春期时，那时15岁，迷上了手淫，很厉害，有时一天一次，有时一天两次，这样持续一年，发现自己脑子不好使了，反应迟钝，记不住东西。

　　24毕业后开始去医院求医，有的说是肾虚，有的说是抑郁焦虑症，看了两三年了，还是老样子，没有改善。

　　在此再次向专业人士求知助。

　　因记忆不好，不能集中精力工作，严重影响了我的工作。

　　3.我是在2011年冬天发作的惊恐，经过各方面检查最后在吉林市精神病院心理咨询科确诊为焦虑症。西药吃了近四个月，因为一直担心副作用，所以停了西药，，去了长春，，这次是个中医，是神经内科，，给我诊断为抑郁症，开了三种药：补脑安神片：安神补心片：槟榔十三味丸。都是中成药。。。飞翔老师。下面我说一下我的不良，，帮我分析一下。2011年我是这么过的，我是出重体力的，所以干的事水泥活非常非常累，工作时几乎每时每刻都要大汗淋漓。一个夏天就是干这么累的活。再说干这么累的活期间房事一直没有断，隔日一次，次次不落。。我还认为自己好强，老婆也说我干这么累的活咋还有劲了，现在看来当时应该是‘虚则亢’啊。在北方水泥活过了十月一就不能干 了因为气温太低了，入冬以后没干活，我就整天呆在家里不出门，玩手机游戏，而且开始熬夜，，连续熬了一个月，结果终于爆发了惊恐发作。一大堆的症状找上了我，真是生不如死啊，简直就让人绝望啊。可是我父母已年近六十了，我还有两个孩子，大的10岁小的7岁。还有深爱的老婆。我不能夸掉。我的父母已经失去他们的大儿子，不能在失去我了，想到这里我就痛苦，我真不孝啊，。好了飞翔老师，我现在的症状就是睡眠不怎么好，有时会心慌，感觉不能干活太多，否则就会上不来气。而且四肢酸软无力最难受，每日里浑浑噩噩，，还有，我已戒欲120多天，不幸的是做了一次春梦，射了。像我这样不知是焦虑还是抑郁的症状能好吗？？目前从发病到现在有7个月了。什么时候是头啊。。

　　4.我今年29岁，那时大约15岁，初三，那时刚好青春期，我不小心迷了自慰，每天都要自慰一次或两次，经常想性的事，完全控制不住，自慰后就一直很自责，非常内疚，很后悔，大约一年后，进入高中读书时，那时就发现自己没有精神，感觉每天都困，就是睡再多觉也没有精神，记忆很差，不能集中精力听课。思维迟钝，反应很慢，感觉很累，不想动，老师在上面讲的知识我听过就忘，当然，从15岁那时手淫就没有停过，只是后来次数没有刚开始多了。

　　08年在ANDING医院看过，说是抑郁，让吃帕落西丁，副作用太大，后来也在北医六院看过，说是焦虑，带来大夫给开的黛立新，吃了一年多，没有多大效果，后来又去ANDING，给开的莱士普，吃了一年多，还是没有效果。今年内年初开始在ANDING心理咨询科做认知疗法，几个月下来，大夫说我没有有精神类的疾病。但我记忆就是不好，最近在某中医院看了一下，说是手淫伤了肾，要补肾。给开的苁蓉益肾颗粒和九味镇心颗粒。。及一些汤药。。

　　我的记忆不好，及思维慢，反应慢，到底是什么病。严重影响了我以前的求学及现在的工作。。。。怎么才能治好。是不是因为手淫的原因。。我现在正在戒掉手淫。

　　5.我患有焦虑症和抑郁症，但我有手淫习惯。一周有时手淫一次有时两次不固定，每次手淫后我就觉得症状更加严重。

　　6.21岁高中生因长期手淫而焦虑，发病一年半，头痛、头晕、失眠。吃路优太 黛利辛 一年多、不能停药。

　　7.问下大家过度手淫引起的神经衰弱，焦虑症，戒掉后能自行好么？手淫从05年开始，到现在有六年了，在这期间患上了神经衰弱，焦虑症，在没接触到论坛之前没怎么把手淫跟这些症状联系在一起，期间的痛苦我也不想细说了，现在已经戒了两个月了，我想问下过来人，像这产生的神经衰弱，焦虑症戒掉后能好转么？若能，大概要多久，救救我吧！

　　8.我患有焦虑症和抑郁症，但我有手淫习惯。一周有时手淫一次有时两次不固定，每次手淫后我就觉得症状更加严重。

　　9.我被手淫彻底毁掉，真的是……因为长期手淫导致心里疾病，社交恐惧症，焦虑症，真的发病时很折磨人，真的彻底被毁了，心里疾病我真的不知道他会不会好的彻底，以前没有得的时候根本没有这些问题，可是现在连正常的社交学习都不行了，楼主高中，心里已经不适合再继续念书了，我想把这个病治好，已经请假一个月，哎，要怎么办？我的命运因为SY而改变，以后不念书又能干什么？好迷茫

　　10.我戒了一年多可惜破戒了三次 我知道自己不争气，本来植物神经紊乱都好了，结果又开始了，失眠焦虑濒死感，我马上高三了，我不知道自己还能挺过来吗，我好累，真的、我现在症状身体真的虚，但我不能休学，学校有规定而且我们这届以后就换课本了，我该怎么办？

　　11.男，32岁，68公斤。SY 18年。大便每天一次，比较正常。有严重尿频尿急的现象，每天有大概25次，且小便无力且短，经常性尿等待，在洗热水澡的15分钟内，要小便5次。怕冷，有颈椎病，经常隔两三天就头痛，像紧箍咒扣住头脑，要吃去痛片才好，经医院CT检查后，头部并没有什么事，但还是一直头痛。脾胃虚寒，虚胖，每天要吃5餐。从2013年初被医院诊断为焦虑症，到现在2014年2月，神经衰弱还未好，从发病到现在一直感觉站立不稳，经常有莫名恐惧感，频死感，和肌肉跳。记忆力差反应迟钝，神衰，容易犯困疲劳，每天都要打很多哈欠。走神等.sy十八年了，都是一星期一次，每天都意淫！头发很细软，油腻，稀少。脱发严重，头发油，很痒. 每次洗头都要脱很多发。

　　75.精不液化、果冻状（86例）

　　解析：精液果冻状，考虑精不液化了，一般是炎症的表现。撸管是会导致精液质量下降的，甚至出现弱精乃至不孕不育。

　　1.我sy5年了，睡觉心脏鼓动鼓动的跳声音还很大，头发干燥精子射出来和果冻一样，还有一伸懒腰心脏也会条的厉害。。心电图说没问题。。我有抑郁症。

　　2.我有黑眼圈，牙齿松，耳鸣非常严重，没精气神，最主要的是精液里有黄色果冻样东西，腰肌劳损严重，好像射精后还有点肩膀或者后脑疼痛。

　　3.lz。sy有7、8年了，就说症状吧：尿频、不尽~晨勃时有时无，sy出现胶状物质，不液化，每次sy后头晕~bq不坚，有时几秒就s~~今年20、自己恢复还能好吗？要戒多久？（一直断断续续在戒，最长半月~每次几天，破戒原因其实就是想试试bq情况，悲剧）真心求救了

　　4.老师。本人现在21从14岁开始SY以前不知道危害都是一天一次最多两次。五一进的戒色吧开始戒了十五天破了。因为那天感觉尿道里有东西出不来很难受。最近没有晨勃了。好像现在一般都不勃起了。因为我没想过那事。就是每次尿尿最后都会流出精液一样一块一块的东西怎么办。这个怎么解决啊。好难受啊。我再也不去SY了。现在硬了11软了才有4宽度好像只有2不到。好细小还会长大吗

　　5.手淫频繁的时候射出的精液里面块状物不多有时候没有怎么戒了十几天射出来的精液里面有很多块状物啊？

　　6.精不液化， 呈半果冻半液体状！ 怎么办？

　　7.戒了十几天后破戒了 发现精液里有很多块状东西 之前手淫频繁的时候也有时候有块状物到没有这么多有时候没有。我很疑惑这是咋回事怎么十几天没手淫块状的东西还多了啊？

　　8.sy两年多，有早泄，现在正在戒色 可是一段时间没有sy后，尿尿最后会涨会尿出几滴乳白色液体。而且遗精 精液也会有乳白色胶状东西 这事怎么回事 怎么调理呢 谢谢

　　9.老师你好。我今年18岁，高二学生，SY有三年历史。精液浅黄色快一年的时间了，我最近才知道这是炎症，可能是精囊炎，但不是前列腺炎。我已经开始控制了自己的SY的次数，控制在一周一次。请问老师，除了戒撸，积极用药治疗，还有什么其他让炎症好转的方法吗？

　　10.精液有果冻状戒了2个月'后面测试了一下还是有果冻状'后面还有滴白了'不过不频繁'还有轻微尿频''''请问楼主还能救吗

　　11.今天手淫后发现精液里有黄色果冻状结晶，第一次发现，手淫较频繁，正常吗？？我才16啊！很担心。

　　12.大概在16岁的时候看了黄色，然后就开始手淫，手淫也比较频繁，直到今年我发现手淫后下面有点发热带点疼不舒服，射出的精液也里有那种液块，这是什么原因呢！

　　13.我长时间没遗过精了，昨晚遗精精子不液化，呈一点一点果冻状

　　14.不液化就是jy像果冻的样子，，，哎，后悔死我了，现在戒了几天了，应该好多了，sy十几年了，都不液化了，今日起戒撸签到，望吧友支持与鼓励

　　15.我的jy射出来后有几颗米粒大小果冻状透明颗粒（或成条状），过段时间jy里面其他东西都液化了，就他们不液化！怎么回事？？...

　　16.最近身体越来越虚弱了 总是想戒但是总控制不住，SY开始出现果冻状东西百度说是精子不液化会导致不育 我还有救吗

　　17.SY后第二天感觉双腿发虚，上楼也会感觉很累，有时精液里有果冻状的东西，jj也不硬，而且老是感觉眼睛发涩，我很瘦，178只有120斤，请问楼主我戒除精液能恢复吗...

　　18.遗出来有白色果冻颗粒状。这个月遗了四次撸了两次，最后这两次都有果冻状的东西，这一个月睡觉还要起来撒一两次尿不知道这算不算尿频。哎！这身体实在伤不起。

　　19.本人泡水喝了半个月，这两天满脑子性，连续撸了三天，第一天精子是透明壮果冻，第二天是希希的\*\*，今天是粘稠的\*\*，请问怎么办

　　20.我是17岁开始（手淫）我那时候不知道（手淫）会有害，最近2-4年 感觉不舒服，

　　主要症状、1现在有时候睡觉会迷迷糊湖不象做梦，然后就流精出来，2迷迷糊湖不想做梦，然后就流精出来之后的当天和第2天睾丸囊很湿润，在这湿润之前本来睾丸就有湿润现象，精液射出后有果冻状出来，尿量少次数多。喝水后起码要2-3次间隔时间很段就尿了，睾丸囊湿润在今年开年就有了，我是长时间上网才发现的，射精后左睾丸有不舒服..迷迷糊湖不象做梦的时候准会流精，耳鸣自己能听到耳朵有鸣声

　　如果看黄电影3分种后就有透明液体流出来，是不是太快了,左小腹不舒服。

　　21.我21岁，有了几年的手淫历史，有时候一天好几次，经常在未勃起前射精，我去了当地县级医院做了彩超，肾与膀胱无异常，前列腺回声欠均匀，医生说我没大问题，跟您详细说一下病情: 1.包皮过长，记得以前手淫后生殖器有肿胀。 2.我一共有两次性交，因为女友是处女，没能进去再两腿之间仅一下就射精了，第2次也就几下，也就几秒钟，是不是早泄呢？（医生说我是因为心理紧张跟没有性经历，还有就是总坐着导致的） 3.与女友呆久后，腹部与睾丸出现疼痛，睾丸出现坠疼。 4.有尿等待现象。 5.手淫时间不超过1分钟。 6.怀疑精子不液化，刚射精的精子成液体，如果用纸巾擦拭出现小晶块似的。7.好像没有晨勃现象了，最近好几天都没有，医生给我开了两幅药“克拉霉素缓释片，热淋清胶囊”，我觉得我的病没有医生想象的那么简单，可能我当时不好意思，没完全介绍我的病情，但是彩超的结果也是没什么问题啊？我担心，问问您，是不是经常锻炼，克制手淫，吃那两幅药就会完全康复？县级医院的医生就是说没问题，很常见的病症。 麻烦您详细帮我讲解一下。

　　22.手淫中射出的精液有白色晶体，本人22岁。无性经历史。手淫史有7.8年了。最近2月平均10天手淫一次，精液中还是有白色晶体。并在液化30分钟后还有白色晶体。

　　23.我29 男 单身 有手淫10年的历史 现在阴经勃起不硬，不射精 射出固体的东西 包皮 记忆力减退 是不是会不育呀？没有治疗过，是不是以后会不育呀，不能看好了.

　　24.你好，大夫，本人22岁，手淫一年，发生性关系时很早就射出，精子发黄，稀少成块状。目前您觉得立即手淫戒除，还是循序渐进慢慢减少次数呢？正常一个月手淫多少算是正常呢？谢谢

　　25.从上小学就有手淫史 而且比较频繁 有时一天多次 小到大都是又高又胖 每年体重都增长 到中专毕业后增至200斤左右 那时开始减肥 一夏天减了40多斤 几乎同时就发现有脱发现象 而后一年多没有工作 每天在家上网 玩电脑 平均每天10小时 看了很多黄色网站 又经常手淫 还把痔疮给坐了出来 后来治好了 那段时间经常感觉早晨刚起床就想睡 但躺下又睡不着 心跳的厉害 晚上又久久不能入睡 头脑里总不由自主的胡思乱想 直到深夜想累了才勉强睡着 而且睡眠质量很不理想 非常浅 现在好了一些

　　还感觉勃起无力 手淫时1分钟就射精了 有时射出来的精液不全是液体 还有一点凝结了的精液 像果冻手淫多了时尿道口又热又痛 会阴部位抽搐着痛几下 但这2种症状很少出现 现在就是感觉阴囊潮湿 有垢有异味 阴毛也少一抓就有脱落 小便等待后面无力 大便两三天一次 前面较干 后面湿 碎一些。

　　26.您好。我今年24岁我有5年的手淫史现在阴经不能正常勃起，最近射精的时候还伴有黄色的晶块出现，现在已经在戒手淫。

　　27.sy造成的肾虚腿软 还有精子块状泛黄怎么办？ 求帮助阿 我意识到问题了 开始戒了 有木有恢复过来的人啊？怎么弄？

　　28.我射精成块状啊，一个月了吧，我以前有手淫习惯啊，每次手淫完第二天阴囊不舒服啊。

　　29.我以前经常手淫，这段时间才发现射精有块状带黄色，是怎么回事啊？谢谢你们麻烦说详细点。

　　30.我今年16岁，有时手淫射精却是块状，这是为什么？很担心。

　　31.近段时间老婆出差，为解决一下就染上了手淫习惯，每次完后所射的精液里都有块状透明物，请问这是什么回事啊？

　　32.16岁，手淫过多精液成黄色块状，一手淫就射精怎么办？

　　33.我最近一个月手淫很频繁，大约一天两次，有时侯三四次，天天如此，现在射出来的精液中有黄色胶状物，可不可以不去医院就自己诠愈啊？我可能已经得了炎症，该吃什么么？自己怎么治疗啊？

　　34.手淫了7年 现在发现精液里面有结晶的块状物体 是什么病？2年前就有这种现象 精液中有那种像晶体似得块状的物体 刚开始少 现在有很多 也不知道是不是病 ？

　　35.我可能是过度手淫造成的，现在射精精液里有黄色块状物，并且一段时间后不融化，小腹有轻微疼痛感，尿道口我可能是过度手淫造成的，现在射精精液里有黄色块状物，并且一段时间后不融化，小腹有轻微疼痛感，尿道口感觉有疼痛感。怎么了？可以自己买药不去医院吗？

　　36.我有2年手淫史，现在射精时有透明块状物体，且感觉前列腺有点不舒服，是属于有病吗？

　　37.有手淫习惯。 从一月份开始手淫了20多次。 最近射精一半黄一半白，有黄色块状物体。戒手淫能恢复么？

　　38.手淫过度造成前列腺炎或者精囊炎，就是精液有透明块状，且一段时间不融化，果冻状，射精尿道口有疼痛感，手淫过度造成前列腺炎或者精囊炎，就是精液有透明块状，且一段时间不融化，果冻状，射精尿道口有疼痛感，请问，吃盐酸左氧氟沙星胶囊，能痊愈吗？

　　39.精液有结晶体，精液不多？我今年33岁，一直都有手淫的习惯。而且还很严重，最近发现手淫之后的精液有结晶体。精液也不多。这是怎么回事啊？是什么原因造成的？是不是和手淫有关系啊？怎么办？。什么原因才能是精液有结晶体啊？

　　40.精液臭 发黄 有块状物 三四年了 经常手淫 包皮长 本人21岁 什么原因怎么办？

　　41.我手淫射出来的精子有一点部分成胶装物体，这是什么原因？而且液化的速度很慢，戒掉手淫能恢复吗？

　　42.您好。我最近一月感觉左边睾丸痛，射精时还有黄色块状物体差不多5-10个。跟果冻一样。不知道是什么病。

　　43.最近手淫后，精子中有黄色颗粒。停止手淫几天，黄色颗粒减少。时隔两天后手淫，黄色颗粒增多。请问怎么回事？

　　44.我今年21岁，从12、13岁开始手淫，现在手淫很快就射了，射出固体物发黄，请问这是怎么回事我该怎么治疗。谢谢

　　45.你好，我18岁，男，手淫后发现精子发黄，？你好，我18岁，男，手淫后发现精子发黄，还有结晶，第二天手淫就会恢复正常，过了一周后又会变黄带结晶，怎么办？。该怎么办，我太小，不想让父母知道，不去医院可不可以？如果一定要去，大约要多少钱？

　　46.我手淫后腰疼，精液是淡黄色，有几粒小颗粒，透明的，果冻状请问是怎么回事？

　　47.为什么我手淫后尿尿的颜色像藿香正气液的颜色（稍淡）还有精液中有块状物。为什么今天我手淫完了尿尿时发现尿液呈黄发红色（就这一次才这样），我手淫两年了，后面这些日子我手淫后发现精液有像米粒大小的块状物，但过了一段时间又没有了，最近又出现了，请问那是什么啊？戒掉手淫会恢复吗？

　　48.我郁闷我纠结，手淫之后精液呈黄色果冻状是怎么回事啊？刚在百度查了一下 ，吓了我一跳啊…说是前 列腺炎，精囊炎什么的 、以后可以引发不孕不 育，我才十九啊、不想 去医院，能不能自愈啊 ？精液能正常液化，就是 小便有点觉得堵塞，下 腹部总觉得别扭、能不 能吃点药或着在生活习 惯上改一改治好了啊？ 各位哥哥姐姐叔叔阿姨 ，求解啊…前几天有个人说是有郁火湿热了、是怎么回事啊？说让我戒了，我也很长时间没弄了，该怎么治呢？各位中医哥哥姐姐们帮帮忙吧…我有罪啊！

　　49.我精液有块状物,用手指可以拿起来较长,而且,液体部分没以前粘,手淫射精时,射不出,感觉有块状物堵的感觉,然后也没有以前的那种慢慢有较粘透明液体流出,非常少,无粘性.请问什么病可能性最大?

　　50.有过手淫，精液带有黄色果冻颗粒，去检查医生说我前列腺增大 有过手淫，精液带有黄色果冻颗粒，去检查医生说我前列腺增大，治疗好就可以了。说对我负责给我做了局部全面检查花了700，然后叫我坐电子生物反馈疗法花了1700，也没给我开药，他就下班了。第二天去，他让我继续治疗。我说要多少次。他说至少3-5次，也就是一万多块钱了，九龙男子医院上海的。

　　51.我17岁，手淫后精液呈淡黄色，其中还有一些2到3毫米大小的透明果冻状颗粒，请问这是怎么一会事？这种情况有两年左右了，会有什么影响吗？

　　52.我对两性的好奇，经常手淫，精液由白色变成黄色颗粒状，有异味，最近还是呈现黄色，不是以前的白色了，勃起的时间少了。

　　53.我最近手淫过后发现精液中有黄色果冻状颗粒块，而且有时小便后感觉尿道口办有疼痛。请问这是不是感染了？长期下去会不会影响生育，这种状况已经两三年了。

　　54.我经常手淫精液由白色变成黄色颗粒状，貌似果冻的形状，带有异味 请问一下我该怎么办才好 怎样可以把它变回白色？

　　55.我经常手淫后精子是粘稠状偏黄色带有颗粒状透明物，现在变成乳白色，而且很稀，是不是有什么问题？

　　56.我今年22岁，很早时候就开始手淫，五年前精液里开始有果冻状颗粒，但仍然没有停止，平均一周一次持续到现在。我很想戒掉，但总是控制不住自己。最近的手淫发现精液已经完全呈黄色了，请问这是不是炎症啊，会不会影响精子的活性？？我非常非常担心，请帮帮我，十分感谢！

　　57.我现在吃六味地黄丸可以吧!是为了调理补肾的!我射精最近很少全部是黄色颗粒的果冻状态!我应该怎么办!吃阿莫西林消炎药可以么!

　　58.手淫射出的精液呈黄色，并伴有果冻型颗粒，请问各位大哥我该怎么办，恳求答案。。谢谢

　　59.我今年16岁，会手淫，最近我发现我的精液呈颗粒状（有点黄），是怎么回事啊，要怎样调解才能恢复呢？

　　60.男，20，精液发黄，并有类似果冻颗粒物。没有过性交行为，手淫好多年。

　　61.最近手淫比较平凡!射精很少!而且都是黄色的颗粒果冻状!不像以前都是乳白色的了!原来射的很多很多都是乳白色的!射完以后肚子下面还有点小疼!最近一个月!主要是手淫频繁!

　　62.我最近发现手淫后精液结成果冻状,还经常呈黄色,很不安,会导致不孕不育么?应该怎么办？

　　63.手淫射出的精液呈黄色，并伴有果冻型颗粒，请问各位大哥我该怎么办，恳求答案。。谢谢。

　　64.我射精射出来精液呈黄色有像果冻一样的颗粒状！有手淫史，请问是什么原因？如果是有前列腺炎的话！要去买点什么药吃？

　　65.19岁 有手淫史 现在虚汗多 整天头晕注意力不集中且没劲 精液中还有黄色的果冻状颗粒 勃起质量大不如从前。果冻状颗粒30分钟不能液化 其他部分都能化成水 这是前列腺炎么 我打算去看看医生 不知道挂什么科 是泌尿外科？还是中医？ 中医能治精液吗？ 大家帮帮忙。

　　66.我今年23岁，经常喜欢手淫，精液呈现黄绿色而且还有果冻状小颗粒，会导致不孕不育吗，严重吗？快结婚了，担心死了，求大家帮帮忙啊，谢谢了！

　　67.我有手淫的习惯,现在左睾丸疼痛下坠两年了,精子发黄有透明结晶,尿不尽,请问是怎么回事?如何治疗?能否全愈,谢谢

　　68.今年21撸龄七年 有果冻状精斑 曾经纵欲过度 正在戒撸 勃起硬度不够 很敏感 不到一分钟就射了 腰部出力的时候 特别疼 要断掉一样 射完以后感觉那里冷 要缩回去的感觉 我还有救吗？（北京的医生说 继续下去的话 活不过25）

　　69.记忆力差，晚上睡觉老是打鼾，皮肤越来越差，看书看一会就头涨，最主要的是射出来的精液是像果冻一样的东西，和以前不一样了。

　　70.今天破戒了，出来的都有小果冻样的东西，是不是得病了…真担心，以前也有，我怎么控制不了自己，真心戒了，求大神给个指导

　　71.我撸了好几年了，精子里有果冻状的东西，会不会导致不育很担心啊！戒了一个多月。

　　72.我撸了几年了，现在体质很差，遗精黄，颗粒状，求解答，吃不吃药啊！！

　　73.你好，我撸龄快五年，现在出现在无晨勃＋阳萎＋早泄＋射精无力＋射出来的精子是灰白色的还是果冻状的，我今天刚开始戒，我还有救吗，我才20岁呀，如果我每天去健身房跑步，多久能恢复？

　　74.96年的。17。六年了。不规律。有时一天一贯。最近勃起不坚。射精后没感觉。里面有黄色的块块。尿频。自卑。救救我吧。

　　75.我现在出现，射精无力，射精成块，有时候射出来的精子和水一样，我这些症状如果以后不手淫不意淫，加强体育段练，比如说跑步大概多久能恢复？我撸龄六年一天一次。

　　76.我现在出现了，射精无力，射精成块，成果冻状，有的时候射出的精子和水一样，是精液不化还是死精，我还有救吗？

　　77.sy2年，以前几乎2天一次，彻底戒除1月了，一月不遗精了，请问还有对抑制痘痘和消除痘印有用吗？还有就是以前撸的时候精不液化，坚持戒后会有改观嘛？本人还只有17岁。

　　78.18岁了。撸了2年半了。现在感觉精液质量么以前好了，发黄。尿液也发黄。精液里还有一块块的胶状物 。 一星期一次。好几次想戒都没忍住了。罪恶感啊.....

　　79.17岁，sy九年了，一星期3，4次，现在精液泛黄，果冻状颗粒非常多，射的时候都能感觉到卡在尿道啊啊，这样严不严重啊。

　　80.sy4年，运动会出虚汗，皮肤很干，承受能力差、有点胆小，尿尿总是尿不全会回流，总是尿尿的时候想放屁还放不出来，尿也回去了，精液不成液体发黄，有块状。

　　81.楼主，我想问一下，我射精出来有那个果冻状的小颗粒怎么回事，还有就是有时尿频，但我去检查过前列腺液检查，彩超检查都没问题。

　　82.今年18 SY 6年半 前面一周两三次 三年前的暑假两个月机乎天天撸。后面两年平均3，4天一次。去年9月发现精子有晶体，就有意识的减少。一两周一次。 现在戒色16天，主要症状，早泄， 精子有黄色的果冻状的颗粒 要怎么办。

　　83.撸了5年 现在夜间有尿频的 一用力尿尿 尿道灼热 早泄 体毛变少 胡子少 精子太粘稠 不液化。

　　84.几乎已经十年。尿频尿急、精液呈固态状，应该是不育了 感觉或者已经没什么意义 也没勇气面对未来 都是报应！

　　85.精子发黄有果冻状的东东，还有就是记忆力减退啊 撸管十年了今年二十三了断断续续戒了好长时间现在戒了一个月了。

　　86.前段时间看了一段时间，但是每次都破戒，一直到今天还是破了，但是我发现最近很累，今天破戒发现，射出来的像果冻，后悔了，不想这样了，我发现我记忆力，和集中力也不行了，求大神给些方法，恢复记忆力，以后我一定每天都来签到.

　　76.精囊炎（13例）

　　解析：手淫会导致泌尿系统的各种炎症，精囊炎就是其中之一。

　　1.19岁，有手淫习惯都是半个月一次，得过精囊炎，最近发现射出来精液呈黄色还呈小块状，是否会影响生育？急！就是精液呈黄色和像果冻一样的胶块状。以前得过精囊炎。我害怕是否会导致不孕不育。我现在读高二。。初二的时候出现过血精去医院治疗过。初二开始到高1没手淫过。高一下学期开始手淫发现精液呈深黄色去医院检查是精囊炎，经过了一个暑假的药物治疗有所好转，我也把手淫控制在15天一次，今天发现有这样的症状很害怕，不知道是否会导致不育？？？

　　2.我长期过度手淫造成了精囊炎，前列腺炎，和弱精，睾丸还很疼经常有坠胀感，很不舒服，尿有点分叉，还有早泄。

　　3.长期频繁手淫六年以上，好像有前列腺炎和精囊炎，现在精液黄，精量少，块状等，对精液有哪些影响从而影响生育或不育？如何治疗？

　　4.才18岁，手淫导致的精囊炎、医生开的阿奇霉素＋精囊炎为了节约药是在外面药店买的剂量不一样了。左氧氟100mg×6粒的问下治疗精囊炎该怎么服用、什么剂量。还有医生说年轻人，以后注意点、问题不大不知道这是安慰的话还是什么，你们说呢真的影响不大么。谢谢你们了。

　　5.我手淫8年 现在射精后不适 精液黄 而且早泄严重 而且肾虚 看网上资料后觉得前列腺炎和精囊炎 而且每次小便后尿道口会有尿滴 我目前只是学生 不知道怎么办 也不敢和家人说 求求医生帮帮忙。

　　6.19岁，手淫导致的精囊炎开了三周的头孢呋辛钠片，经济不够就拿了一周的药现在药吃完了，症状也消失了、但是医生说一定要服用三到四周的药一般药店有头孢呋辛钠片吗、如果没有可以用什么药物替代（不要左氧氟，副作用害怕的）。

　　7.因长期手淫出现了血精的现象，能确认是精囊炎么？我有手淫的习惯，每周也就那么几次，最近一段时间发现，自己所分泌出来的精液，发现存在少许的血颜色，去医院做了个检查，最后得到了这样的论证，医生说我是因为因长期手淫出现了血精的现象，确认是精囊炎,医生给了我结果后，我就回家了，我现在又点半信半疑，因为去的那个医院不是很正规，因此我想在网络上咨询下，我这个到底是怎么引起的，去医院怎么检查，求专业的医生帮我解答下。

　　8.我手淫过度引起精囊炎，会阴部疼痛，前列腺炎，偶发睾丸肿胀，怎么治疗？

　　9.我今年24岁经常手淫半个月前出现血精诊断为精囊炎给我开了10天得克拉霉素现在刚服用第5天现在发现勃起有问题了是不是和精囊炎有关系？

　　10.有手淫史 戒一段时间后 被查有精囊炎 打了1周针 手淫了一次 后来就发现勃起无力即使勃起也很软勃起问题还能治好吗 本人觉不是心理问题造成的求泌尿外科高手解答。

　　11.因为手淫过度引发前列腺炎、精囊炎、附睾炎死精。做什么样的治疗在那治疗好点？

　　12.是这样的 前段时间我患有精囊炎 在吃药期间 我没忍住手淫昨天还能勃起，今天就无法勃起了后 来戒了一周 勃起又好了 结果又手淫悲剧就发生了 在次无法勃起了 2个月看了中医他说我肾不虚是脾虚 现在不知道肾虚不虚了 是脾虚 现在不知道肾虚不虚了 请问我还能好吗？我现在下了决心我誓戒撸。

　　13.27岁，撸了5年左右，医院检查慢前并有钙化斑，慢性双侧精囊炎，射精管环状钙化，现在肛门肿胀，小腹也肿胀，尿线细，大便稍用力尿道口出鲜红血尿，还有血精，腹股沟有淋巴结样硬物质。怀疑已经有肿瘤了，因为体重明显下降，关节扭伤一年多都没好。求助，我接下来该怎么办？想自杀了，好痛苦！

　　77.精神病案例（7例）

　　1.记得那时候的我还是一个眉清目秀的帅气男孩，并且有才气，同年级很多女孩子都对我倾心，而且学习成绩也不错，不算名列前茅，也算得上是中上吧，但是这种对于我来说一个完美的时代在我17岁那年彻底结束了。

　　那是一个我独处家室的下午，一边玩着游戏一边放着电视节目（那时候没有什么节约概念，这个先不说），突然间我听到电视里面传出了“手淫”两个字，于是我好奇的转头看去，是两个专家在研究青少年“手淫”的心里，因为那时候的我还是很纯洁的，也根本不知道“手淫”是什么，所以就暂停了游戏坐到了电视机前仔细的看了起来，通过这两个专家的讲解我了解到，手淫就是通过双手套弄阴茎来达到高潮的一种方式，虽然了解了，但是当时的我还是很害羞做这种事情，也不打算做，因为我觉得很无耻。之后的某一天无意中翻出了父母藏起来的毛片，用电脑看了看，顿时淫心大起，感觉身体内像是有一团火，不找地方发泄出来是不会安心的，于是我想到了手淫，经过一番思想斗争后我还是坠入了手淫的地狱，一个改变了我之后人生轨迹的地狱。由于有了第一次的缘故，就产生了第二次，第三次，乃至无数。。。。。。

　　虽然刚开始那几次手淫的时候每次心里都想“这是最后一次”，但是欲望的魔掌是没有最后一次的，当你陷进去的时候就已经不能自拔了，心里的那些羞耻心和伦理心也就渐渐的随着欲望的增加而消失殆尽了，不过这只是噩梦的开始。。。。。。

　　那是我同父母到大连市游玩的一个下午，也是开始手淫习惯后的第二年，那天父母去办理事情，我独自在旅馆看电视，后来觉得没意思就去街上溜达了一圈，这时有个小伙子迎面走来，他用鄙视地眼光看了我一眼后，在走过我身边的时候恶狠狠地吐了口痰，我心中一紧，羞耻感，侮辱感，愤怒，恐惧。。。很多复杂的情绪油然而生，我真的害怕了，因为我不明白他为什么对着我吐痰，于是我马上折身回到旅馆，在回旅馆的途中我发现有越来越多的人在我走过去的时候吐痰，我绝望了，因为我不知道这是为什么。回到旅馆后我就完全把自己封闭了起来，因为在我的世界里就只有绝望了。

　　之后的几年日子里我简直是生活在人间的地狱中，逐渐的父母和亲戚朋友也开始对着我吐痰，我完全被家族中的人孤立起来，由于这个情况我在家封闭了几年，自卑，无限的自卑，父母怀疑我得了精神病，也被送去过几次精神病院，但是我的父母很心疼我，所以每次的时间都不长，大家都知道精神病院吧，可能你们不知道，精神病院里的人大多数都是长期住院的，有的或许得住一辈子，因为没有家里人愿意管他们，那里就是地狱，吃的是猪食，你同一群神智不清的人无法交流，那种失去自由的绝望不是用语言可以形容的。

　　由于手淫的关系，使我的身体发育的非常畸形，骨骼细小，浑身的肉软软的，不像别的小伙子一样紧实，虚胖严重容貌猥琐，令人望而生厌，长期的手淫使我的阴茎短小异常，疲软的时候也只有3厘米左右，而且现在都26岁了还不长胡须，还有很多男性疾病，浑身没有一点男子气概，异性看到我都躲得远远的。而且由于手淫的关系，使自己的思想也变得猥琐异常，走在街上就只会去关注女性的臀部和腿部，看到后就不自觉的产生淫乱想法，你根本无法控制。而且手淫使得我自身的气场很弱，白天精神萎靡，晚上却活力无限，而且总是有鬼压床的事情发生，还做恶梦，梦中都是一群精神病一样的人在眼前，由于我信仰佛教，我知道，是由于我的淫念已经招致了很多冤鬼缠身。

　　前些天在网上无意间看到了关于手淫招恶鬼缠身戒除手淫转运的文章，看了一遍，简直不可思议，这篇文章中说的不就是我吗，因为帖子主人的遭遇和我简直一模一样啊，或者说我是有过之而无不及，于是我下决心戒除手淫，不止是因为这个帖子，还因为她，她很欣赏我，我爱她，但是我总是故意躲着她，因为我自卑，我觉得我这样一个废物无法给她幸福。但是看到这篇文章后我的生活又有了希望，原来这一切的一切都是手淫和淫念毁了我，我要彻底的戒掉手淫和淫心，多做善事，为了自己的将来，为了她，我要克制住自己的心魔，心魔不住，我想是没有任何冤鬼可以近身的，今天把自己的这个龌龊经历分享给朝气蓬勃的青少年，希望大家不要走我的老路，不然你后悔都来不及，已经手淫的朋友，一定要戒除自己的手淫恶习，大丈夫生于天地间，怎能沉溺于无耻的淫欲和手淫，因此我要彻底的戒除手淫，我要恢复到曾经那个阳光帅气的自己，我要彻底的治疗由于手淫引起的各种疾病，坚持不懈，因为，我要给她幸福，给她一个男人应该给予的幸福。

　　2.大家好，我想了很久，决定还是将自己的果报写下来，以警醒更多的人，要以我为戒，我的文字可能写得不太好，希望大家见谅。首先说一下，我是一名精神分裂症患者，下面我给大家讲述我的事情。 我从小是一个聪明乖巧，懂礼貌，尊敬师长的好孩子，并且身体也很好，几乎不生病，冬天穿的很少都不感冒。而且我很善良，喜欢帮助别人，也很开朗。但是这些都是我六年级之前的优点了。

　　我六年级之前，得三好生的次数很多的，成绩很好，而且深的同学和老师的喜欢，因为我那时候品德还是很好的。但是就在我小学毕业的那个暑假里，我染上了令我至今都很后悔的坏习惯，SY（shou yin）。并且也喜欢作妄想，yi yin（意淫）。意淫的对象有同学，老师，甚至有自己的亲戚。唉，现在想想，真的是禽兽行径啊，那时的想法与禽兽无异，罪过，罪过啊。唉，由于自己的好奇，SY的次数一天天的增多，我的噩梦也便一天天的降临。我从那之后，一直SY了八年，这期间遭遇的果报真的是挺多的。我由于SY，我的身体一天不如一天，我记得我初三的时候，我几乎每个星期都要感冒2到3次，几乎每天都是在打针和吃药中度过的，感冒发烧是常事了，只要一受点凉，一流点汗，绝对是要感冒发烧的。真的，我那时候的体质真的是差到了那种地步，我没有丝毫的夸张。整个人就跟废人一样，像个病秧子。而且在初三那一年，我患上了神经衰弱症，患上这个神经衰弱，那日子真的痛苦不堪，无论自己睡多久，醒来后人总像没睡醒，而且人没精打采的，无论怎样，头总是昏昏沉沉的，上课也集中不了注意力。唉，这种痛苦只有患上神经衰弱的人才能体会。而且由于那时候三年多的SY，我的耐力也很差了，体质也很不好，就是不能干活，稍微出一点点力，那个手臂就酸痛的要命，并且会乏力，使不上力气，而且手臂上的肌肉都会因此颤动个不停，唉，那时候才多大啊，身体就这样了，真的跟个老年人一样了。可是尽管如此，我却还不知道悔改，还是继续着我罪恶的SY，但是正是因为这样，邪淫的恶报又来了，不仅导致我身体不行了，而且使我中考的时候，150分的数学卷子，我只考了92分，所以我很遗憾的连我们当地的中等的高中的公费分数线都没打到，还差了几分，所以我只好比别人多给了8000块钱，上了我们的高中。这些都是我邪淫的恶报啊，身体不好，运气不好，尽管我初中的时候成绩应该还是不错的，但是就是中考的时候没考上。

　　就这样我上了高中，可是我的邪淫依然没有停止，真的是报应吧，就在我上高二的时候，我的更大的报应来了，我得了精神分裂症。我被精神分裂症的幻听整整折磨了一年，在那一年里，我每时每刻都听见有人骂我，说我坏话，觉得他们都是针对我，而且骂我的话语都是说我下流，邪淫的话语，搞得我坐立不安，每句话都是邪淫下流的骂我的话，真的是报应啊。我每天除了晚上回家睡觉，睡着了听不见别人骂我的声音，其他的，只要眼睛一睁开，我就听到别人骂我的话语，而且都是那些尖酸刻薄，下流的话。唉，真是自作孽，不可活。什么样的行为，就招来什么样的感应果报。而且那时候我思维出现了问题，我觉得他们的每个眼神都有用意，都好像是在暗示着什么，传达着什么信息，而且他们的每一个动作，比如吐痰或者拿东西，都是在对我暗示着什么意思，感觉都是在针对我，整我，都是有意朝我做这些动作的。而那个时候，我还不知道自己得了精神分裂症，以为那些都是真的，直到有一天，我彻底发狂了，我在课上大声喊叫，大声狂笑，还不停的用拳头砸自己，用巴掌狠狠地扇自己，我控制不住地大哭，一连哭了一个多小时，被老师和同学看见了，老师和同学觉得很惊奇，但是也想不通，老师便让我先回家休养，老师帮我打听，让我去看医生，说我可能得了精神病，我去看了医生，我才知道自己得了精神分裂症。唉，那个时候，发狂的时候，人癫狂了，真的控制不了自己的行为和思维，眼睁睁的看着自己分裂的那种感觉，真的好难受，好难受。

　　由于我得了精神分裂症，我只好回家，于是办了退学手续。先回家养病，也正是因为自己的精神病，那时候的敌视，妄想等等症状，把别人都幻想成了自己的敌人，觉得所有人都在针对我，整我，所以导致自己和所有人疏远了关系，一个朋友都没有了，失去了每一个人，而且当大家看到我最后在学校那天的疯样，知道我得了精神病，更加不愿意理我这个平时沉默寡言，处处敌视人的人了，所以我理所应当的失去了每一个人。但是回家后，我又得了严重的强迫症。我这一强迫，就强迫了整整两年半，强迫症才恢复的，而且又多歇了半年，在家里歇了整整3年，我才恢复的差不多。在家里呆的这三年，我都是孤独的度过的，没有接触过任何除家人以外的人，因为没有朋友，所以也没人来看望我，我真的在这三年里过得好孤单，都没人说话，没人玩耍。在这三年时间里，我很少SY了，因为也怀疑这些都与SY有关，但是还是没有系统的了解SY 的危害。身体修养的差不多了，我又想起了上学，于是和自己原来的母校联系好，进去复读了。可是由于班里风气不好，我受到了影响，我又开始了频繁的SY,真的是自作孽不可活啊，邪淫导致运气不好，我结果只考取了一个很差的大专。明明按照复读班的成绩，我是能考取一个本科的，可是只考取了一个大专。 进入大学之后，我迷上了网络聊天，在网络上认识了一些女孩。由于邪淫的念头，我与一个女孩子做了那种不该有的男女之事（那个女孩是被我的花言巧语骗来的，而且她是一个有丈夫的人）。唉，现在每每回想起来，惊惧不已，做出这等伤风败德之事，唉，造孽啊。也就在这件事过后不多久，大概过了两个月左右，我的恶报来临了，我原来已经恢复的差不多了的精神分裂症竟然复发了。唉，真的是作孽啊。由于大学里面精神病被人知道了，我只好退学了，所以便办了退学手续，回家了。回家养病。唉，这次精神病复发，真的把我给毁了，亲手葬送了自己的前途。由于自己当时还是处在复发状态，人没有自知力和自制力，都以为自己的行为是正确的，殊不知当时是病态啊，我就在那种病态下，去不停的找工作，不停的去找人聊天，但是当时是复发着的状态啊，所以每到一个地方，我都大声地，并且很夸张地在别人面前唱歌，而且做出各种各样的夸张的表情，而且做这些事情我是不分场合的，人多人少照样疯，正常人和不正常的人，别人一眼就看的出来的，所以在那段时间里接触过我的人都知道我有精神病，而且我的那些行为被他们所厌恶，他们在看我当众“表演”唱歌的时候，都在互相谈论，嘲笑我，然后再把我开除，或者轰出去，我便成了他们茶余饭后的笑点。唉，现在想起来，真的是丢脸丢到家了，现在每每想起来，都内疚尴尬不已，觉得很羞耻，那种被人当做精神病嘲笑，自己却浑然不知的感觉很痛苦，每次回想起来都痛苦万分，但这些都是我罪有应得，该有的报应啊！！！

　　就这样，我一直发疯了好几个月。家人和亲戚也知道我复发了，都知道我不正常，只有我自己不知道，于是每个人都来劝说我，让我吃药，就在我被逼得吃精神病药的那一刻，我才好好的反思了自己，发现自己那些天所做的行为是多么的荒唐，唉，痛苦不已。接下来的一段时间，我每天都在内疚和羞耻当中度过。直到有一天，我去一个商场玩，在那个商场里我认识了我人生路上对我最重要的一个人，他改变了我的人生。那个叔叔人很好，我正好到他那里买东西，他和我搭讪，他是一个学佛的人，而且他学佛学的很好，他本人的德行修为也很好，他慢慢的给我讲述佛学的知识，讲《了凡四训》的道理，讲积德改命的知识，就这样我结识了佛学。于是我经常去找他聊天，他经常给我细心耐心地讲述佛学知识。我回家之后，自己上网也学习查找佛学知识，陆续地也查到了关于邪淫的恶报的知识。从那之后，我才知道，原来我这一切的厄运，都是自己邪淫所造成的啊，真的是自作自受。从那之后我便开始信佛，念佛，学佛，并且积德行善，修正自己的念头，戒除邪淫，现在在家里又歇了一年多，我的精神分裂症恢复的又差不多啦，而且强迫症也好了，现在体质明显好了，不再感冒了，我自从信佛后，积极的积德行善，并且戒除邪淫，我已经一年多没有感冒了，而且现在做事情也不会乏力了，能出力了，手上的肌肉也不颤抖了。只是现在的耳鸣症状还没完全恢复，其他症状基本都没有了。其实我能恢复的这样，我已经很满意啦。虽然我精神病复发过，但是我的状态看起来，比那些第一次生精神分裂症病的人还要好，我的眼神也不呆滞，和人交流也没问题，真的很感激佛菩萨的加持。而且现在我能工作了。真的我能在一年多的时间里，恢复成这样，我已经很满足，很幸运了。唉，我为曾经的那些错误的行为而感到深深的忏悔，真的造了不少恶孽，希望能通过我的平时的积德行善，能忏悔掉自己的罪恶，我真的知道错了，希望佛菩萨能原谅我原来的无知。我真的一直在为曾经犯下的过错而内疚着，每每想起，便心中十分难受。那种内疚感是十分难受的。真诚地为以前的罪业忏悔。希望能通过自己的行为弥补自己的过错。最后说一句。这是我的真实经历啊，真的，人不能邪淫啊，多积德行善，切不可造孽啊！！！因为世界上毕竟没有后悔药，所造的孽，是要自己承担恶果的。

　　3.我，男，24岁，从14岁至24岁十年手淫史，14岁一天两三次，出现失眠，不能很好入睡，抑郁，上课精神不能集中，理解能力差，一天学习很努力但是就是学不会，特别是理工科，15岁经常遗精，失眠 ，不能深度睡眠，熬夜12点睡6点起床去跑步，每天脑袋混混沌沌，学习上课精神不能集中 ，记忆力极差，脑袋迟钝，后来知道严重了，手淫频率少些，但还是一天一次手淫，可能跑步的原因吧不遗精了，但身体还好脑子就不好使了，16岁是我厄运的开始，中考失败，去读私立民办高中，老师上的课都听不懂，可能小时鲁多了，不懂这方面知识，家里负担大，觉得很对不起家人，狠忧郁，而且失眠健忘，迟钝，近视 ，我受刺激就精神分裂，进入精神科，治疗一月，出来不吃药，不相信自己有病，因为没有幻觉，去打工了，16到22岁每天手淫，本来都是想戒了的，出社会听手机广播每天有规律手淫有利健康，我16岁至22岁两天一次手淫，收音机真他妈的害人不浅我听他的两天一次，症状越来越明显，失眠，健忘，就算了还耳吟了，变得越来越呆涩，交了个女朋友，出现早泄，一次失败但是听女朋友的多做就不会了，一天一夜做六七次，这样虽然可以延长时间但是是消耗生命为代价，这样半月下来我瘦不成样子，腿走路都抖，我受不了，分手了，但是感觉厄运来了得了忧郁，失眠，一晚睁眼到天亮，半月睡不着，精神分裂，出现幻觉，幻听，幻想，幻视，精神崩溃，记忆模糊，出现伤人事件，又进去了 一个多月，这时候就尿频了，22岁以前没女朋友从来不知道尿频是怎么回事，每天最多拉两三次小便，晚上从不起夜，22岁交了个女朋友没两月就成这样了，出院后去医院检查，B超，尿，验血查肾功能和唐尿病都没问题，医生说我没事，我白天一小时晚上睡觉3到4次，算了，22到24两天1次手淫，还一直吃精神药品，虽然精神正常了，但是不吃精神药品 就睡不着 ，我县医院检查到经常支原体衣原体感染，州医院检查前列腺炎，我的症状尿频，肾虚，失眠，多梦，健忘，耳吟，迟钝，阳痿，早泄，我2014开年到现在县里治病检查验血支原体衣原体阳性尿频，我才知道是以前女朋友感染的因为从小没有不洁性行为，只是有手淫习惯，分手两个月就尿频到现在，一定是感染了 ，到处求医花了将近两万，就中医花了5300多块，有点用治了个失眠但是还是多梦，不用吃精神药品了，但是我还是很感谢中医，虽然尿频，耳吟，阳痿，早泄还是没好完，证明还是改善失眠些至少可以入睡，进入梦乡，治疗多次检查血就是阳性，去州医院检查说前列腺炎，尿频，不想写了，写得头晕了，最近看到戒色吧感触良深我被手机广播忽悠了8年，什么规律性生活会有易健康，骗死我，我也不会这么多年这么衰，正在鲁的朋友可要记住我的教训，戒色吧我的朋友，总之为了健康，为了亲人，我要立志决心戒色。最少戒色两年。

　　4.因淫邪而引发中度抑郁的我，将何去何从？惨痛的教训，不堪的身心，引以为戒，引以为戒啊。3月7号，我去了从前做梦也不会梦到的地方，我，竟然会落寞的去精神病医院，结果是意料之中的，抑郁症，社交恐惧症，焦虑症，呵，这三个指标是对淫邪的自己最好的概括，这竟然就是18岁的自己给18年的人生交的答卷，可笑又可恨。淫邪带走了精气神，又将人狠狠摔进万丈深渊，毫不留情。一言难尽。

　　抑郁是压抑不堪的，捉摸不透，反复无常，麻木疯狂的。7年前那个无师自通的夜晚，如获至宝。接下来的时间，摧残，反复，7年后的今朝，只剩下心灰意冷，卑微猥琐，一副没有了灵魂的躯壳，一具千疮百孔的躯体。卑微的活着，脆弱而敏感。麻木的苟且，混乱而迷茫。行尸走肉，醉生梦死。一边的正人君子，另一面的反复破戒，懦弱的自己，恨意不可断绝。去年高考失利的那个暑假，仍然不知死活，愚昧无知，没有好好总结自己，反而变本加厉。欲望是可怕的，抽人骨髓，磨灭志气，一无所有。

　　直到结识戒色吧，踌躇满志，满怀希望，开始漫漫戒色路。失败过无数次，也有过小小成就。习惯是强大的，强大到可以让人将丧志和愚昧看做平常。破戒后的自嘲，失落，罪恶，抑郁的自卑，焦虑，压抑，古怪，身体的弱不禁风，小小年纪早泄，阴茎短小，驼背，肾虚，前列腺炎，学习上一落千丈，曾经高二时期的名列前茅，高三的中等，直到现在的差等生，人际的失败，社交恐惧症缠身，没有一个朋友，逃避所有人，无法面对，精神的低落，良知的谴责，家里独生子身负期望，却如此狼狈不堪，丧志沦落！淫邪的果报来得如此强烈震撼，优秀阳光的我不见了，阴暗痛苦充斥着生活。

　　不甘呐，不甘，怎奈不争气的自己，落得如此田地，高四，这可是你的高四！难道也要注定成为高三悲剧的重演吗？一次又一次的尝试，抗争，一次又一次的失败，失望。不再敢轻言改变。

　　5.应该是2010年的时候，那时候我认识到了危害，可是无情的淫魔继续摧残着我，让我本来就虚弱不堪的身体，更加濒临死亡！！

　　高中时候，尿频更加明显，出现了腹泻的症状，身体已经虚弱不堪！16岁时，发生了我人生的第一个重大改变。得了抑郁症，焦虑症，社交恐怖症！！！从16岁到现在21岁，我没有一天真正开心过。活在无边的痛苦里，人间地狱，苦不堪言，痛不欲生，生不如死！！！那时的我，不想跟任何人接触，不想说一个字，见到同学就躲，就像一个偷人的小偷。因为我和别人在一起，我不说话，别人就会说我“你怎么屁都不放”，我很受打击，所以不想再和别人接触，而且自己也没精神。目光呆滞，瘦弱不堪，110斤，形同骷髅，萎靡不振，猥琐下流！

　　浑身的病，每天要拉两次肚子，去医院医生说营养不良，上个楼都会眼前一片黑！根本不敢蹲下来，蹲一会儿起来就要昏倒！浑身的病，没有一处好的。每天就像活在地狱里，要生不能，要死不得！！！高中三年被同学排挤，孤立，看不起，在寝室刷个牙都被别人挤到一边，而我根本无力反抗，全班人都跟我对着干，我真的上不下去学了，上课根本不能集中精力，脑力太差，根本思考不了问题，像畜生一样活着，每天迎合别人，为了让别人给我个好脸！！

　　最后，我只考上了一个烂大专，这是可想而知的。大一时候，因为上课时间少，在寝室不得不与人接触，而我根本不想说话，同学集体看不起我，白我，我知道这样做不对，就是没精力说话，抑郁。这些感受我真的没法形容，没体验过真的不知道，我形容不来！！！大一上了一半，我休学了，住进了精神病院，和疯子傻子在一起！2个月花了1万多，没有效果。吃了一年半的药，每个月药钱700，一般家庭根本承担不起这个数目！父亲一夜之间苍老了，白发多了一半！

　　母亲得了失眠，整夜不能入睡，家庭逐渐走入破裂的边缘。而我，还在sy,我真的搞不懂，我怎么那么想sy！那时我已经认识到了危害，可已经被吸精鬼盯上，戒都戒不掉，这东西跟吸毒一模一样，没有二样！后来大二我忍着痛苦，再次踏入学校的大门。走到寝室门口，我哭了，抱着头边哭边往外跑，因为我这样根本不能融入集体，根本不能立足，因为我一句话都不想说，浑身的病，走路都没劲，上课更听不懂，上一节课就像打了一场仗，累得我能睡1天都醒不来！

　　6.沉迷手淫，我得严重精神分裂症两个星期了，轻微神经衰弱，轻微社交恐惧症，轻微忧郁症，强迫倾向，频繁遗精了三个月，频繁遗精八脉皆伤。身体方面头发有点出油，鼻炎，尿频，身体方面还是过得去，精神方面实在是坚持不下去了。我得去看一个医生，太难受了，重度精神分裂！

　　7.我今年27，手淫15年，得了偏执型精神分裂症，有时不由自主进去精神分裂状态，很影响戒色和工作，开了西药吃，没有效果，请老师指点！！！谢谢！

　　78.精液发黄（46例）

　　解析：正常精液的颜色为：灰白色或淡黄色。如果精液颜色偏黄或者黄绿色，那就提示炎症的存在。精液发黄一般可能是前列腺炎或精囊炎等生殖道炎症的表现，正常的精液应该是灰白色的，液化以后是呈半透明的乳白色，长期手淫会导致生殖道的炎症，从而引起患者弱精、死精等的情况，影响怀孕。精液黄有病理性和生理性之分，生理情况下久未射精后的精液可呈淡黄色，且较黏稠。病理情况下可见于生殖系炎症，如精囊炎，前列腺炎等。

　　1.最近腰酸背痛，体质不行，精液有点发黄，以前都很正常的，现在有点发黄了，今年20岁 手淫5~6年 前期1天/次往后2~3/次 现在5~6天/次。

　　2.手淫很长时间了有8-9年，每次都追求快速射精现在手淫都是30秒不到几下就射了。去医院检查过。前列腺有点发炎，阴茎敏感1.2白细胞12左右。尿黄，精黄。没有性生活。

　　3.本人今年27岁，有多年手淫习惯,最近发现早泄，戴套大概3-4分钟左右就射了。之前去看过，医生开怀疑是前列腺炎，开了3盒西帕依麦孜彼子胶囊，不过吃完后感觉没什么效果。现在感觉精液有些黄色，而且有果冻状，时间长了也好像不液化。1.想咨询下我这是慢性前列腺炎吗？ 2.如果要诊断的话，应该去什么科室进行什么检查？ 3.我平时应该注意什么？锻炼身体，戒除手淫还是说得尽快去治疗？

　　4.就手淫时射精是黄色的。有点结块形状，是什么病吗？如果是，吃些什么药能好？

　　5.有十五年左右的手淫史,以前很频繁,现在尽量戒，但是没有戒掉。接触异性阴茎容易勃起，包皮长，早泄，精液量过多，发黄。房事后第二天感觉背后发紧，有时感觉两肾有疼痛感，尤其感觉后背两根大筋有疼痛感。房事后几天，感觉尿无力，分叉，小便黄，泡沫多,小便多喝水小便次数就多! 眼睛有模糊感，感觉眼球里总是黏黏的有粘液似的。

　　6.10多年的手淫历史,忍住不射精;　吃过山野医生的很多中药,无用;　吃过广播里面的药(睾丸片等)无用；还有补肾填精胶囊和勃高(对性功能有帮助,但不吃后又恢复),在厦门,南京到过专门的男科,花了很多冤枉钱,无用,积蓄都花在这上面了.

　　目前主要症状:

　　1.无遗精现象,已有多年(大概从大学开始,但前列腺发作从2002年8月份)

　　2.精液偏黄,射精时从尿道口流出而不是射出

　　3.精液里面有像果冻状,长条形的透明体流出(如果看带点色情的东西,时间长了也有透明的粘液从尿道口流出,偶尔有果冻状的物质)

　　4.射精无一点快感(这也是减少手淫的原因之一)

　　5.阴囊潮湿(经过牛伯的治疗再加上穿的衣服比较宽松,已经好很多,但是早上的时候感觉还是潮湿)

　　6.右肾部位不舒服,但不痛

　　7.春节之前有晨勃,过了春节从家回来后无晨勃,而且感觉jj短小,经过牛伯治疗一段时间现在有晨勃,但jj感觉还是小;勃起不坚,且时间短

　　8.怕冷,容易出汗

　　9.脱发严重,以前头发很浓密

　　10.现在梦少,但睡眠时间短,一般５点多就蒙蒙隆隆的醒来.

　　11.眼睛经常干涩,(不知是否和肝脏有关系不?)

　　12.另外,尿不尽,滴滴啦啦的感觉.

　　7.男.25岁，7年手淫史，手淫后精液发黄，小腹痛，夜晚尿频，做爱时硬不起来，做包皮手术时检查说有前列腺炎。

　　8.小时手淫过度，现在作爱时间短，精子发黄、量也少、还有块状。射出来的有小黄块状。我这是怎么了 ？

　　9.我今年26岁，有长期手淫的习惯，有时一星期多达6到7次现在射出的精液少不说，还发黄，有晶体有时左睾丸痛,帮我解答下。

　　10.我今年十八岁.手淫已经四年了.平均两天一次.今天手淫后射出来的精液发黄.会影响生育吗?

　　11.我郁闷我纠结，手淫之后精液呈黄色果冻状是怎么回事啊？刚在百度查了一下 ，吓了我一跳啊…说是前 列腺炎，精囊炎什么的 、以后可以引发不孕不 育，我才十九啊、不想 去医院，能不能自愈啊 ？精液能正常液化，就是 小便有点觉得堵塞，下 腹部总觉得别扭、能不 能吃点药或着在生活习 惯上改一改治好了啊？ 各位哥哥姐姐叔叔阿姨 ，求解啊…前几天有个人说是有郁火湿热了、是怎么回事啊？说让我戒了，我也很长时间没弄了，该怎么治呢？各位中医哥哥姐姐们帮帮忙吧…我有罪啊。

　　12.以前手淫很,6-7次/月，最近1-2年差了，16岁得过腮腺炎造成一个睾丸萎缩，没有过性生活，最近半年发现手淫之后附睾两侧很痛腰也痛小腹胀痛难受死了，精液全发黄绿色果冻，我一个月手淫一次也这样！尿口红，排尿口偶尔烧痛，排尿无力！半个月的抗生素也没见好。 现在喝汤药中药3个月了也没见好转 ！！

　　13.我最近发现手淫后精液结成果冻状,还经常呈黄色,很不安,会导致不孕不育么?应该办啊。

　　14.手淫一星期两次左右，射出来的精液偏黄，后来偏淡绿，已经一年了，请问是什么症状去医院的话看什么科？

　　15.17岁手淫过度导致精子发黄早泄，尿后刺痛，然后去看病，医生给了点三金片吃，已戒手淫，尿后刺痛好多了，还是有些腰酸，四肢无力，是肾虚吗？

　　16.男性19岁 手淫后精液是呈现黄色的 后来去小便阴茎很疼 快尿完的时候有一两滴血 请问我该怎么处理？

　　17.手淫完发现精液发黄，而且我左边睾丸变小了，有时左边睾丸那里还痛。求解。

　　18.求求各位了 救救我吧 我才17岁 因为手淫患上了前列腺炎 已经半年时间了症状是会阴胀痛 精液发黄结块。

　　19.20岁，频繁手淫导致阳痿早泄,腰痛，滴白，尿分叉，精液稀而且发黄，怎么治疗？

　　20.你好，我今年16岁，手淫两年了 然后早泄精液发黄，然后停了一段时间，就不发黄了就是早泄，然后有个了几天，在手淫 就发黄了 请问这是咋回事呢？ 前列腺 有炎症吗？

　　21.我17岁，有4年的手淫史，一个星期一至两次手淫，但最近手淫很快射精，而且腹部左下处经常发痛，精液里会有淡黄色的果冻状胶体，有时尿尿时要完全放松才能尿出，若周围有人的话就站好久都尿不出。冬天手脚会冰冷而且出汗，记忆力衰退，满脸都是痘痘。现在我十分担心我的性功能和肾功能有问题，影响今后的生活，请医生对我的症状提出点建议，是否需要吃药。

　　22.我的睾丸一大一小，有股癣，而且有时手淫后精液有黄色的块状物。

　　23.13年手淫史,直到现在,手淫是精液黄的,完事后尿道口有刺痛。

　　24.20岁，手淫时发现精液里有发黄果冻状异物是得什么病了？本人男，20岁未婚，有手淫史，最近手淫发现精液里有黄色果冻状异物，这个情况有两三个月了，去医院检查，说是有前列腺炎，但我没有尿频，尿急。现在服用前列舒乐胶囊和盐酸左氧沙星一个星期，貌似没什么效果，请问医生我这到底是怎么回事，谢谢。请医生帮我分析详细点。

　　25.我手淫两次射出的精液都是发黄的，并且粘稠，有果冻胶状固体，手淫有很长时间了，平均3-4天一次，无不良性生活。

　　26.由于长期手淫，睾丸一边大一边小，阴茎萎缩，精液黄色，而且有颗粒状，不液化，是什么原因，怎么治疗？

　　27.我又长期手淫习惯导致精神不太好睾丸隐痛，手淫后精神差记忆力差现在想克服手淫，但是有时候长期不排精（单身在外），如果不手淫会不会精液变坏加重睾丸毛病？右侧附睾表面不光滑比左边大，如果半个月一个月不手淫，在手淫感到精液不太正常。颜色变黄。

　　28.26岁，初三暑假开始撸，sy史10年8个月。症状：尿频尿急，一天15次以上小便。腰酸腰疼，精液发黄。2014-4-14开始静心戒色，精神好了一小点，尿频尿急把我烦死了，时时担心什么时候去厕所。求高人指点。2013.8就已经有尿频的前兆了，没悬崖勒马，继续撸，到2014.1尿频的症状彻底爆发了，边吃药边撸，期间精液发黄。腰疼的时间就更早了。自作孽，不可活。2014-4-14这天开始，真心戒撸。

　　29.男.25岁，7年手淫史，手淫后精液发黄，小腹痛，夜晚尿频，做爱时硬不起来，做包皮手术时检查说有前列腺炎。

　　30.我有手淫的习惯，最后导致尿路及生殖系统有炎症，现在手淫射精后精液发黄，要怎么治疗才好？

　　31.我有手淫的习惯，但不是很频繁，最近发现我的精液是黄色的，平时没有其它症状，本人不愿去医院检查，请问这个需要重视吗？

　　32.我有3年手淫史，小便黄，尿意不绝，精液黄绿色，小腹疼痛，没精神。

　　33.今年我24了，以前经常手淫的习惯没性生活，最近很少手淫发现静夜全是淡黄绿色像浆糊似的，已经没有乳白色正常的，射精之后还痛！尿后口有余尿，附睾偶尔不适，求天下好心医生帮帮我把，我死的心都有了，我还年轻没结婚生孩子呢，我还能不能生育了？？

　　34.以前手淫很,6-7次/月，最近1-2年差了，16岁得过腮腺炎造成一个睾丸萎缩，没有过性生活，最近半年发现手淫之后附睾两侧很痛腰也痛小腹胀痛难受死了，精液全发黄绿色果冻，我一个月手淫一次也这样！尿口红，排尿口偶尔烧痛，排尿无力！

　　35.现在大二 大概初中学会的习惯 以前平均一星期两次 有时候一次 现在感觉尿频 然后小便有灼热感 射精出来是黄色…

　　36.八年撸管，以前大概一星期2到3次，最近一年半一个星期一次，没有过房事，撸管总是不到一分钟就射了，精液偏黄，勃起还是很硬很挺，容易勃起，高中有时候腰疼，上星期三天撸了三次，没出现腰疼，看黄片前列腺液挺多的，现在激烈运动有时出现耳鸣，我情况严重吗？

　　37.楼主你好，不知道还能否回答我的问题，我现在高三，从1213岁开始手淫，当时还小，只感觉很舒服，后来才知道，现在已经开始停，晚上会遗精，多数是在没有梦的情况下遗精，现在身体有点瘦，然后发现精液是黄色的，我想知道能不能调养好？

　　38.从初二开始自慰，现在大一，从高三开始一天一次，然后精液开始发黄，像果冻，大一开始吃氟康唑胶囊，不像果冻了，但还是发黄，一直有痘痘，开始腿软，请问我这个精液发黄到底是怎么回事啊，戒撸多久能好？

　　39.我射精无力，射出来的精液是黄绿色的，尿尿有时候有白色沉淀物，腰疼，脑袋疼，以前尿路分叉，后来不知道怎么回事，就好了，下体以前还经常抽搐，走路虚的，阴茎还不受控制的勃起，勃起不那么坚硬，小腹不舒服，阴囊经常出汗。

　　40.我今年才16，撸了也不知道几年了，反正很频繁，现在有脱发的毛病，甚至精液发黄，我还有救吗，现在已经彻底下决心戒了，求救！！！

　　41.你好！本人今年19，已有四年，平均两天半一次，非常懊悔！精液发黄，并且有少量果冻状的固体！请问是何症状？

　　42.撸龄6年 现在撸不到一分钟就射 而且精液发黄 jj中间部分用手捏会有疼痛感... 还有救么？

　　43.我撸了四五年了，现在有点勃起不坚，撸管射的快，估计早泄，精子发黄，还有果冻状，而且自从撸了后感觉老二比以前小了不少，请问怎么办？

　　44.26岁，初三暑假开始撸，sy史10年8个月。症状：尿频尿急，一天15次以上小便。腰酸腰疼，精液发黄。2014-4-14开始静心戒色，精神好了一小点，尿频尿急把我烦死了，时时担心什么时候去厕所。求高人指点。

　　45.先感谢各位好心人！我sy8年了，从06年开始算吧，读初中接触到我人生中毁我一生的人，刚开始频率很多，一天一两次，到09年 断断续续这样两三天一次，到10年自己感觉身体垮了，精 出来是偏黄，直到现在不敢跟家里人说，现在病状是精偏黄 稀稠 早泄 尿等待 尿黄 ，现在戒除 半个月，前几天又看黄，看了几分钟无意看到戒色吧 看了几片文章，果断卸载了现在3个月没有遗精，希望你们拯救我！我会一生一世记住你们，悔不当初！千不该万不该！

　　46.本人16岁，撸龄3年左右，一般一星期到三个星期或者一个月都不撸，但是现在精液发黄，而且射精时间很短，几乎就一两分钟甚至不到。阴茎也比较黑。我该怎么办？

　　79.精液稀薄（23例）

　　解析：手淫伤肾，是会导致精液质量下降，出现精稀的很多见。

　　1.你好，我长期手淫，而且挺频繁，现在导致勃起不坚，射精少，有时候精液很稀，尿液有刺激性气味，阴茎看起来短小。

　　2.手淫射精时射出来像水一样，持续时间不长。射精无力，手淫一下就射了。从小就有手淫的习惯。以前射出来是白色的，现在和水一样。这样影响生育吗？戒除手淫可以恢复正常吗？

　　3.从12、13岁就一直有手淫的习惯，而且18岁到22之间还特别频繁，几乎2天一次，现在25了，还是一周会3-5次，现在明显感觉精液很稀少！

　　4.我撸了八年，12年到现在烟瘾大，熬夜，久坐，撸管，心情不好，硬不起来，早泄，精液像水一样。

　　5.每次手淫精液都很稀薄像水一样而且颜色是黄色的 手淫后精神不是很好。

　　6.您好，我有十五年以上手淫史，现在就是性欲低下，阳痿早泄，无晨勃现象，没精神疲倦，遗精滑精，精液稀薄，死精,怎么治疗？

　　7.21岁，频繁手淫，造成精液是死精，稀少，似水，但对异性的反应还是很强烈，容易硬还能医好吗？

　　8.手淫后发现射出的精液稀薄如水.记得以前的精液是黏稠的,现在怎么变得像水一样?请问:是经常手淫造成的吗?会不会造成不育?怎么回事?

　　9.我以前经常手淫，但是现在又半个月没有手淫了。今天手淫射出来的精子很多，但是非常的稀，水一样。而且里面都是水的成分多，乳白色的成分很少。我今年18岁（没有过性生活），请问我在不去医院的情况下戒掉手淫能不能康复。我可以多运动多锻炼的，这样会不会有帮助？请一定要告诉我能不能自行康复，谢谢各位医生了。

　　10.手淫射出的精液很稀，像水一样。从发现到现在已经几个月了！怎么办？

　　11.我手淫导致阳痿早泄，还有精液淡如水。精液淡如水影响受孕吗？我想去医院治疗大概要多少钱啊。

　　12.问小伙伴一个问题。有没有给我一样的，我戒手淫有大半年了 为什么精液变的跟水一样稀 怎么回事 有点害怕了 担心以后生育问题。

　　13.由于以前我自己有些不好的生活习惯，为了寻找刺激经常有手淫行为导致自己射精，后来精液越来越少。现在我发现自己肾虚，不知道是肾阴虚还是阳虚？

　　14.我是一个男生，我发现我最近手淫后射的精液不像以前那样粘稠，也不浓了，而是较稀，貌似提早液化了。我想问这是不是因为我手淫过于频繁？还是因为我常常在想射精时抑制住，不让这么早射，而造成精液提早液化？怎么办？

　　15.今年24sy7年，前几年是一周一次吧，后两年一周3-4次，现在有点怕冷，弯腰时间过长就腰疼，jy有点稀，会不会以后不能要孩子了，楼主救救我，该怎么解决！我正在努力戒撸！

　　16.楼主，我以前基本上一天一次，后来jy很稀，和水差不多，量又少，现在戒鲁能不能恢复了？谢谢楼主

　　17.我17岁 撸龄6年左右 现在射的非常快 就几秒 而且精子跟水是的 不粘 怎么回事啊 该怎么调理啊？

　　18.本人今年二十，撸了十年了……有时一天两次，有时半个多月一次，现在撸几下就射了，精液很稀，还发黄，尿尿泡沫很多，经常走神呆滞，记忆力差，能恢复正常吗？

　　19.我的问题更大，撸完后都是流出来的都是像水一样的液体。脑子经常不好使，说话什么的也感觉吞吞吐吐的。

　　20.我20岁了我从15岁开始撸管一天一次，出现了要废的症状无性欲，性冷淡，阳萎，龟头软，勃起时间短还无力硬度也行了，早泄，射精无力，精液不化，射出的精液和水一样，我是不是要废了，我好像还得了精索精脉曲张，我是不是要废了，我还有救吗？

　　21.楼主你好，我撸了8年了，现在戒了半个月，以前抽烟，现在也戒了，精子不液化，像水一样，不粘稠，健忘，记忆力也不好，还有早泄，经常脑子都是一片空白，这两天肚子都感觉胀，是不是消化不好？

　　22.我精子射出来和清水一般。本人几乎天天SY，连续8年了。初中开始，现在23岁了。戒过几次，没有一次超过一个星期。唉！

　　23.撸了十七年，现在比较糟糕，早泄，骨骼比一般人要小，前列腺，精子射出来跟水一样，戒掉了有一个月了！

　　80.颈椎病、脊柱痛（12例）

　　解析：肾主骨，颈椎病和手淫是有关系的，不少中医的书籍里都有讲到的，当然也和长久保持一个姿势有关，现在电脑时代，久坐比较多见，加上手淫的摧残，很容易出现颈椎和脊柱的问题。

　　1.楼主，请问sy会导致脊柱痛吗？我现在的针状就是尿频，腰痛，颈椎痛，有时还有脚痛，这是戒后的正常现象吗？急死人了！！！！！！

　　2.我一直大便不成形，去吃了很多服中药，还是没好，应该是撸的原因吧?该怎么办?要吃药吗？该什么时候吃?还有我的腰觉得有酸，脊柱疼。

　　3.我sy大概5年。平均2到4天一次不等。现在20岁。现在已经出现颈椎疼。头一上仰颈部刺痛。眼睛总感觉很累。整个人昏昏沉沉。颈椎疼能戒撸治好吗？还有我整天昏昏沉沉的也能恢复精神吗？

　　4.SY14年，最大的恶报终于来了，颈椎病！每天头晕恶心，大脑昏沉难受，无法形容那种感受。我害怕自己是脊髓受损导致瘫痪。这几日练习通臂劲，不知道有没有戒友练过。我每次坚持到两分钟的时候，浑身像是被人捏紧了一样，全身有严重紧缚感，全身发麻，简直要窒息，浑身上下感觉要炸开一样，很害怕，不知道这是怎么回事，希望练过的戒友能够解疑，谢谢。

　　5.我过度手淫造成的颈椎病要怎么治？脖子酸痛，腰有时也一样，肾有时也会有一些轻微的痛。原来吃过一段时间的中药和西药，效果有一些，近一段时间又发作了。

　　6.本人才20来岁，由于以前长期上网和频繁的sy，最近出现头晕，医药拍片医生说我有颈椎病，现向大家求救。想哭啊。。请问大家戒掉后会慢慢好起来吗？

　　7.我快22岁了，手淫6年，有时候向右，侧卧手淫，前几年经常玩电脑，平均每天玩12个小时，大概玩了三年，很少运动，两年前拍片发现颈椎曲度变直，之后治疗过，中药调理好了，当时颈椎曲度虽然还是直的，但是当时很精神，全身没有感觉到任何不适，肾也不虚了，可后来还是戒不掉手淫，刚手淫完就感到虚弱，颈部血管堵塞，然而引起疼痛，还经常甩头，脖子就老是响，以前也是。现在我该怎么治疗才好？

　　8.我这么年轻就颈椎病~往后日子怎么过啊？

　　可能也是从前手淫过度，耗损脊髓，加之从小坐姿不正。导致颈椎疼痛 ，想起我才21啊！只要连续看书两天，右边脖子就阵痛，近来更是牵扯到左半脑，以前医院去看过一次，就是轻度增生，站久了就疼。打球也不行，我看好像这病治不了啊！只能延缓，不能根除， 除非手术 我又不想吃药 怕副作用太强 弄虚身子。

　　9.我手淫之后为什么会头痛，左边胸口深呼吸有些刺痛，我有颈椎病，这是颈心综合征吗，还有为什么会头疼呢？

　　10.我多年手淫过度，钙质流失，颈椎病，记忆力严重减退。求用药？

　　11.我现在射精过后都会腰疼脊柱疼，我知道是肾精和脊髓射射空的原因，有没有任何我有类似的情况的，多久能恢复？我至少有戒过两个月，感觉要恢复的明显一点，背部一直不舒服，破戒了就打回原形了，这个多久能恢复？

　　12.今年年初身体不适，做爱或手淫射精后，后背中间脊柱两侧疼，隔段时间疼痛就差点。尿中有细小的一层泡沫,也不是一直尿这种泡沫状的尿液,如果勤喝水尿出来的就一点泡沫也没有,跟清水似的,这是怎么回事,是不是肾虚啊？

　　81.恐艾案例（6例）

　　1.去按摩房按摩，这样会感染艾滋病吗？事后第4天突然出现很多艾滋的症状如四肢酸软无力，第五天又出现头晕，厌食，失眠，恶心干呕，关节疼痛，咽痛感觉有异物，口干，尿频，性欲低下等症状，今天是第13天，一些症状减轻了，但是又出现了耳后和颈部淋巴隐痛，食欲也不是太好（比事前差远了）。早上起不来，起来后眼睛发涩、发粘。腿软绵绵的。请问我的行为感染艾滋病的几率有多大，我的症状是感染艾滋病了吗？还是恐艾症？

　　2.我有过一次被动手淫行为，4天后全身无力，发烧盗汗，有轻微腹泻，有咽炎。希望有心人帮帮我，谢谢！我去找了一次小姐，我知道现在自己恐艾心理很严重。可是现在我出现了一系列让我崩溃的症状，全身疲乏想睡觉，又发低烧，有感冒症状，有咽炎。。。我打电话求助，医生说这样不会传染，可是我还是很担心，我身体一直很好，怎么会就出现这些症状呢，希望大家帮帮我。我再也不会犯这种错误了。我想检测，可是要6周后，我现在才1周，这些日子我真不知道要怎么过。

　　3.今年23了。手淫有十多年了，厉害的时候连续好几次，大学时候有女友，两年时间性生活没异常，分手后两年中也sy但是没有那么频繁，但是精神一直不太好，老是累，戒了一段时间，天天健身，可是我最近感觉很压抑，很害怕自己得各种大病，什么艾滋啊。癌症什么的。都害怕伤口，别人碰到自己。这个老焦虑自己得病。还有我尿泡沫多。不知道自己该怎么办。

　　4.我现在15周岁，撸龄一年，频率有时一天，有时两三天，现在戒色11天，饮水很多，一小时左右尿一次，失眠多梦，有疑病症状，怀疑自己得了某某病，今天龟头尿道口附近有部分红红的，是什么？加上身体不知道是不是看手机多了，天气晒的缘故有点热，不是发烧，我居然怀疑自己又得了什么病，越想越怕，结果居然认为自己是不是得了艾滋病，无不良行为，舌苔发白，但不均匀，有红的，求大哥帮助。

　　5.我现在21岁，大二，我是初二的时候开始撸的，初二，初三这两年撸的次数比较多，当然最多也就一天一次，转折点是在高一的时候吧。那时候因为黄片看多了吧，淫欲特别强，高一暑假的时候我一表弟带我去夜店了，我自己本身就特别想去，那一个月暑假去了三次，当然我一个人是不敢去了。 从此以后，生活慢慢变了。过了一个月后，我在网上不经意间看到艾滋病的新闻，后来我也开始恐艾了，开始拉肚子，人难受，感觉自己已经得上了，而且我又不敢去检查，怕真的有，晚上慢慢的开始睡不着了，失眠，焦虑，恐艾，就这样过了一年。到高三的时候，身上有时候会肌肉跳动，我当时也不知道什么原因，记忆力退步，脑力不行，有一天连续失眠5天，实在受不了，我跟我父亲说了。 后来就去看心理医生，也吃了一些抗抑郁症的药。后来睡眠也就时好时坏了。在此期间，出现了一个问题，现在还有，就是睡不着的时候，到后半夜特别容易自动射精，那时候意识模糊，突然想到什么事，就一瞬间就射了，然后全身一软。

　　6.今年33岁（哎，已经大叔了，年纪轻的戒友一定要乘早戒了），十五六岁开始sy，早就意识到危害，但就是没戒了，10年后工作生活都出现问题，导至轻度抑郁，10年春起过急性湿疹，喝中药后好转。13年起手部和小腿等部位开始慢性湿疹，或叫神经性皮炎也可，至今一直时好时坏。之前喜欢吃辣的，喜肉，喜凉，伤了脾胃，近期已经注意些了。14年春恐艾导至脾胃神经症瘦了10多斤（自己上网了解后诊断的），感觉身体一下就垮了，虽然检测已经排除，但留下阴影了。头发出油，脱发有四五年了，头皮痒，面部也爱出油，酒后，熬夜眼中经常有血丝，眼圈黑。经常腰背疼痛，易落枕，睡眠不好，梦多。

　　82.口吃（10例）

　　解析：手淫伤脑，会影响一个人的表达能力，原来没口吃的，会出现口吃现象，原来有口吃的，则会加重症状表现。

　　1.男 25岁

　　由于多年手淫，导致现在口吃、失眠、精神抑郁、孤独。在医学方面我该怎么拯救自己？？

　　从初中时就开始手淫，到现在已经好多年了。由于手淫过度，身体经历了多次变化。开始乳头流水，然后痴迷于睡觉，整天就睡不醒，到了高中就开始失眠。有天晚上睡不着，后来就慢慢的失眠了，导致精神状态特别不好。在加上性格的孤僻，自己也经常抑郁。高中后阶段，吃冰糕后，石头冻僵了，说话都都说不清楚。但一会就好了。后来发展的情况就是一旦手淫，原本说话正常的我隔很短时间就口吃了。现在的情况是很少有时间说话完全清楚。几乎大多时间都口吃。手淫到现在还没有戒掉。我现在27岁了，人看起来也像二十一二岁的人。我觉得是我雄性激素分泌不足。我该怎么办？？

　　2.手淫是从六年级开始的，现在初二了，感觉记忆力下降了，说话口吃了。

　　3.手淫导致口吃我该怎么办？说话口吃，但是这种情况持续时间时短时长，而且伴有记忆力下降，逻辑思维很乱。现在有一个奇怪的现象:当说话稍微说得清楚一点或者说话没有一点的口吃，但只要是晚上遗精或者手淫的话，过几分钟或几秒钟就开始口吃了，而且这样的状况会持续一段时间。为此我感到很痛苦.从高中就开始了，我觉得是因为从初中开始就频繁的手淫，没有节制，自己又控制不住心里极度的欲望。曾经去过心里咨询，没有吃精神方面的药物，一点作用都没有。去买了3副中药吃，没有什么感觉，也知道吃中药是一个缓慢的长期的过程。我现在差不多戒除了手淫。

　　4.口吃与手淫，其实刚开始我也不信这个，直到有几个吃友反应到这个问题，都说手淫会加重口吃，而且都是在手淫后的第二天开始，如果在症状严重时再次手淫，口吃严重时间将持续更久。尤其是第二天，有吃友反应说大脑会一片空白，说话的欲望减少，或者说主动性降低。而且口吃预感会异常强烈。在很熟的人面前，本来以前很少口吃的，变的更加严重。这个问题我也有点感同身受。第一，生理上，手淫与大脑异常有某种藕断丝连的关系，美国科学家研究的口吃与某些基因有关，并且这些基因表达的症状是让说话时大脑不能很好控制发声器官协调工作。如果这个观点是对的话，那手淫能加重大脑的这种紊乱，从而加重口吃。这个会加重平时一般口吃。

　　第二，心理上，弗洛伊德作为一个伟大的心理学家，他有个著名观点，就是所有的心理问题都是跟性有关的，其中可以参考他的著作《性学三论》就是围绕性讨论心理变化的。如果他的观点正确的话，我觉得手淫属于一种性行为，会产生短期或长期的心理问题，而这个问题也会加重口吃，比如常见的有怯懦，害羞。这个主要会加强人多时候的口吃。

　　所以呢，吃友们在矫正期间尽量控制手淫，能达到事半功倍的效果。

　　5.我手淫很频繁的，我控制不了我自己，我最近说话口吃，有的时间持续的时间长，有的时间持续的时间短，伴有记忆力下降的症状，说话的时间逻辑思维很混乱的，尤其是我手淫后活遗精后口吃特别严重。

　　6.您好！ 我今年23岁，因为上初中的时候被人蛊惑，学会了手淫，现在已经有10年左右的历史 现我已下定决心戒除手淫。可是由于长期手淫现在出现了下列症状: 1 口干舌燥 嘴唇干裂 说话总口干不利索 2 头皮屑增多，出现脱发，头发变软 3 脸上毛孔粗大，皮肤变油 4以前盗汗,经常睡觉醒来一身大汗，爱遗精,头晕目眩,有时有点耳鸣 精神疲惫、阴囊潮湿沾沾的 精神不好 一天到晚总是昏昏沉沉的 老想要睡觉 表现为易疲劳，嗜睡；头脑昏沉，记忆力大幅减退；，大便干燥，大便一般2-3天才一次 还有我感觉我比较容易激动流泪！肝转胺酶偏高，眼睛玻璃体浑浊 5 容易上火，脸上长了好多青春痘。 经过调理治疗现在好多症状都不太明显了，但是还是有这个口齿不清问题困扰着我！！！在此我想请教医生一个问题！ 1 我以前（初中）的时候口齿特别好，还是班上的语文课代表，朗读说话都是超级流利的，怎么到了现在我感觉口齿比常人都差些，甚至有些口吃，说话朗读咬字总是很困难，一不小心就错了，很不利索，请问您这是手淫造成的后果吧？这口齿不清跟肾有什么关系呢？该怎么治疗呀？谢谢 好人一生平安！！！

　　7.有手淫习惯已有8年了，小时候就有这个习惯，现在有轻微个口吃的症状，再近几年来随着手淫的次数增多口吃好像越来越严重，以前有戒过那时候口吃好像减轻了，我要怎么办，这是不是和肾有关系呀，求解答？

　　8.我的口吃就是手淫引起的！！！口吃与手淫有极大关系，我是大二的时候开始手淫，之后出现了一系列生理心理疾病，每天都活在地狱中，毕业后也就是工作的第二个月出现口吃。我推测很多人原来不口吃的，后来像我这样突然口吃的，95%都是手淫原因！手淫引起心理疾病，然后引起口吃。只有体验过得人懂啊，说多了都是泪，打字累，不多说了！

　　9.我因过度手淫导致现在的神经衰弱和口吃，除了戒除手淫，我现在还应该怎么办呢？我现在非常需要帮会组，希望老师帮助我一下。谢谢老师！以前吃过六味地黄丸和知柏地黄丸，因没什么效果，吃了好几瓶后就没吃了。

　　10.

　　总结一下治愈口吃的经验。

　　很多吧友知道，我曾经是重度口吃，但通过“先说后想”彻底治愈了口吃，至今已有好几个月，而且已经有一些吧友反馈通过此法治愈了口吃。

　　我不是在此推销自己的方法，我不会与任何人辩论，我只是把自己的经验毫无保留地写出来，希望能帮到大家而已。这不是方法，是经验！如果大家认同我，请按我说得去做。

　　以下是我总结的经验要点：

　　（1）必须积极向上，不得消极悲观

　　帖吧里的一些帖子极其悲观，看了让人害怕。我可以负责任地告诉大家：悲观的人不可能治愈口吃。如果帖吧里谁还悲观，请把《阿甘正传》看一遍！其实悲观的人往往拖延症严重，行动力低下，让他看《阿甘正传》，估计得等到下辈子。所以谁如果悲观，请立刻去看！

　　（2）必须彻底戒除手淫

　　我无法严格论证手淫与口吃的关系，但很多吧友反映：戒除手淫后口吃大大减轻乃至消失！我自己戒除手淫后，说话也变得异常轻松。实践是检验真理的唯一标准，所以亲眼看看自己戒除手淫后的说话吧！但戒除手淫比戒毒都难，所以有手淫习惯的人一定要看《戒为良药》这本书，而且今天就看，会彻底拯救你的一生的！

　　（3）不要熬夜

　　如果没有紧急事情，请晚上11点前睡觉！

　　（4）把《新亮剑》和《北京爱情故事》看一遍

　　我当初看了这两部电视剧后，立刻被李云龙和程锋的性格感染，变得无比勇敢能说会道，没有一丝口吃。有人问：自己性格胆小内向怎么办？我只能回答：把这两部电视剧看一遍（必要时看多遍）。当然，胆小内向的人多有拖延症，所以请在一月内看完一部，否则跳楼算了。

　　（5）学会强迫自己说话

　　我这几个月的实践发现：与人交流是莫大的快乐。但有些人性格封闭，不喜与人交流，经常不想说话，没话题。唯一的解决之道是：一旦发现熟人，无论多么不想说话，也必须强迫自己热情地说几分钟，几分钟后你就会变得比谁都想说话。

　　（6）用电话获取信心

　　我偶尔会对自己的说话缺乏信心，这时我会立刻给家人朋友打个电话，用事实让自己获得无比的自信。大家一定要多用这个技巧。

　　（7）经常练习“先说后想”

　　“先说后想”不仅让我彻底告别口吃，也让我告别不善言谈。我现在随随便便就能与人热情交谈几个小时，气氛融洽，话题无限。但“先说后想”只是四个字而已，是需要在生活中练习的。大家读《心理控制术》第11章时，一定要记着随时打电话练习，或与身边人练习

　　（8）用心里哼歌的方法去除胡思乱想

　　我偶尔说话前突然开始胡思乱想，这时我会在心里哼哼歌，把胡思乱想赶出脑海

　　（9）严禁与口吃者聊天

　　如果你是口吃者，千万不要听其他口吃者说话，不然会严重影响你的心理，对治愈口吃相当不利。切记：听口吃者说话，不能证明你是圣人，反而大家谁也治不好口吃，无法帮助其他人脱离口吃，是害了大家。

　　（10）熟背句子

　　如果说话习惯根深蒂固，可以背一些句子，比如“发现熟人，立刻强迫自己热情地说几分钟”，把这句话背得滚瓜烂熟，当遇到熟人后，自然能按这句话去做。

　　83.口臭案例（18例）

　　解析：手淫导致身体内部失调，是很容易出现口臭问题的。

　　1.手淫过度引起的肾虚大量脱发，腰痛，口臭，多梦，头晕3年。

　　2.发病经过：长期手淫纵欲，勃起硬度不够，勃起时间短，但是很容易勃起，在性交过程中也会软下来，早泄，吃过金匮肾气丸和左归丸，都没有效果。早上起来喉咙干，口臭。没有过遗精。

　　3.存在长期手淫现象，体型较胖，有口臭，近一个星期有头晕脑涨现象，精神萎靡，注意力不集中，坐的时间不长便会腰酸。

　　4.口干口臭，舌苔根部厚黄，长期手淫，中医说？口干口臭，舌苔根部厚黄，长期手淫，中医说肾虚。吃过复方益肝灵，玉泉胶囊，清热散结胶囊后，口臭没有了，最近又给开了杞蓉胶囊和还少胶囊，吃了以后，口臭又出现了该服用什么药品，到底是肾阴虚还是肾阳虚。

　　5.我手淫是从初一开始的，高中开始有口臭，5年了。。没治疗过，该怎么治疗？

　　6.手淫有三年了，身体状况是：口干口臭，嘴唇干，经常想睡觉，有时候会头晕，手和脚比起来脚比较凉，而且很久都不长高了，精液很淡，很容易生气。在学校一周手淫一次，现在放假一两天一次。我想问我是阴虚还是阳虚？吃什么药比较好？而且经常勃起，很容易勃起、平常吃什么食物比较好？

　　7.手淫史，现在有失眠，腿软，口臭，精神恍惚，记忆力减退现象，而且每次性爱时间就一两分钟，怎么能改善现状，改吃着什么药。

　　8.您好！自己有手淫现象、现象为腹痛、严重的是、引发了牙周炎，牙龈有萎缩、口臭，眼睛红、谢谢您。

　　9.手淫导致口臭、嘴唇干、尿黄，黑眼圈，口臭呼吸都是臭的。自个买过六味地黄丸吃，好像没效果，看过一个中医，他说是脾胃虚，开了药吃了，效果不大，怎么办啊啊啊，3年多了！！

　　10.口臭三年了，我有手淫的习惯，几乎每天都...，怎么办啊，网上的口气清新剂有用么？

　　11.本人有近6年的手淫史，近期口臭比较重，腰酸、有时有点隐痛，舌苔有点白，有耳鸣，有点失眠。是阴虚还是阳虚，如何服药和治疗？

　　12.以前手淫熬夜，现在口臭尿频尿味重，嘴里有尿味屎味精液味，说不清什么味，检查肾功能正常，尿蛋白半个加，请问是什么原因，如何治疗？希望回答得具体一点。

　　13.我亲身经历手淫、自慰所带来的12大报应和危害(痛苦万分)∶

　　一、导致体力衰弱、身体疲倦，造成工作、学习没有精神，对生活的态度也变的黯淡无光!

　　二、导致身体抵抗力差，免疫能力下降，身体易冒虚汗(晚上也如是)!

　　三、导致记忆力减退、神经衰弱、失眠多梦、注意力分散、理解力下降、头脑昏迷!

　　四、导致阴囊严重潮湿(前列腺炎)、小便色黄!

　　五、导致阳痿早泄、腰酸背疼(肾虚)、夜梦遗精、滑精!

　　六、导致眼神疲乏无光，眼屎增多，浑浊不清!

　　七、导致舌后粘黄堆积，口臭难闻!同时也会导致脚气、即使日日洗脚同样秽气难闻!

　　八、导致平日说话声音嘶哑、有气无力!

　　九、导致头发脱落、脸部变成油型(头发如是)!

　　十、导致平日心乱如麻、妄想纷飞、丧失了生活的斗志!

　　十一、导致人心产生罪恶感、恐慌不安、运气衰弱、损人福德、损人阴德!

　　十二、手淫、自慰严重的吸走了我的精神、丧失斗志，毁誉了男人的尊严!

　　朋友们∶今年我25岁，这是我手淫、自慰十年来所受的报应!我正在全力的拯救我自己、找回我自己，自古以来邪淫与腐败相伴相生，万恶淫为首、死路不可走!同时也愿仍然处在手淫自慰中的您开始醒悟吧!我们一起努力!

　　14.我14岁，撸龄2年，经常掉发，有口臭，问问怎么才能彻底戒掉？还有戒撸能消除口臭么？不行的话应该怎么消除？

　　15.我15开鲁 我的个子丛开鲁以后就不长了，还有好多病症1.全身无力2.不长个3.口臭.怎么补呢？

　　16.撸龄一年半，脸特别胖，大腿粗，头油，第一天洗完第二天就一头油，头经常痛，晚上几乎很难入睡，天天刷两次牙口腔也比较臭。

　　17.我有严重的口臭，已经影响到我的正常生活，不敢和人近距离在一起，都是尽量一个人远远的待着。有19年sy史，能否通过戒欲自然康复？

　　18.本人撸管将近九年，年龄25岁，有白发，人特瘦，皮肤暗黄，爱出油，最严重过的是有口臭，舌根部苔黄，有很深的裂纹，并且上面有红色的小点，口腔内经常起血泡，有前列腺炎，尿频。

　　84.口干舌燥（23例）

　　解析：口干舌燥的症状表现考虑为肾阴虚的表现。

　　1.我有五六年的手淫史了，现在出现口干，喝水好像也不太管用。失眠多梦，容易半夜醒！有耳鸣。

　　2.手淫四年多了，导致现在失眠多梦腰酸小腿肚酸，口渴而且尿多，没精神，手脚心爱出汗，要怎么调理。

　　3.头疼头晕四肢无力口干眼花肠胃不舒服多梦您好，我今年23岁了，我又手淫的习惯大概九年多了，最近一个星期前感冒发过低烧，现在好了，可是头还是疼和晕，过去几年手淫一天一次，有时候两次，感冒但现在就没在手淫了，烟酒都借了，我是做厨师的，请问我这严重吗？需要怎么做才会好，需要注意些什么？这对以后有大的影响吗？请专家解释一下，谢谢您了！！！

　　4.我以前有很长的手淫吏， 23岁阴茎勃起是腰膝酸,且勃起不坚,晨勃不是天天有,也不是很硬,夜里经常做梦,睡觉起来时,,口腔干燥还很苦, 手足燥热，心烦口燥等证。

　　5.小时候养成了手淫的习惯，今年23了，手淫有10多年了，现在阴茎勃起障碍早泄、尿频尿急尿不净、无心燥热易出汗口干、胡须体毛稀疏。请问王教授我这病还能治好吗？用五子衍宗丸或者右归丸有用吗？请帮忙，先谢谢了！

　　6.手淫7，8年了 现在感觉阴茎短小 而且有点软 勃起不坚 感觉对很多事都越来越没感觉了 老是喜欢幻想 做什么事都没劲 感觉特别累 最近特别嗜睡……早上醒来口干舌燥 尿分叉 记忆力理解力下降 感觉脑袋特别空 怎么办？？？我才22岁啊！！！！

　　7.从小体质弱，精力不够，记忆力减退，反应迟钝，全身凉，口干舌燥，经常腹泻，腰、脚底板中心酸，怕冷，经常出汗且汗较多。屁股部位较黑，阴囊潮湿，痒有异味，长有类似湿疹异物，特别容易亢奋，易勃起（初中就开始了），滑精，但是做爱时间不长，易早泄，尿黄且有异味，尿分叉。长期有痰，现在很怕冬天，手脚冰凉。夏天脚底板蜕皮起泡。

　　8.十年过度手淫，性功能逐步衰退，曾经出现过失眠多梦，尿频，勃起无力等主要症状。失眠多梦吃中药好了，尿频手淫减少后自动好了，两年前练习静坐通任督后勃起能力曾迅速较好的恢复，但因手淫仍未克服，遂明显感觉损害更快更深，勃起更无力，恢复更慢。现完全戒除手淫大半年，保持静坐，期间吃六味地黄汤为主加减的汤药（也少量加过淫羊霍、巴戟天、海马、鹿鞭等补阳药，但也无效果），易上火，主要症状：勃起很少，很无力（包括晨勃）；口干舌燥（特别是睡觉醒后）。吃药一年面色，舌象有较大改善，但勃起与口干无明显改善。

　　9.从十几岁，开始起就手淫，到现在积累了好多病，真是后悔啊。到了要结婚的年龄了，决心戒掉手淫，把身体治好。曾经也服过一些中成药，六味地黄丸，桂附地黄丸，龟廘补肾丸。没什么效果。反而觉得口唇更干了。之前觉得没有中气，服了补中益气丸，感觉有点中气了　。

　　10.31岁，多年手淫史，烟酒多，少运动，神疲，乏力，口干口苦，易怒，焦虑，早泄十分严重，阴囊潮湿，怎么办？有相当严重的抑郁症状，因为事业上的打击，关在房间里两年了，没工作，也没去找，每天喝白酒，基本上一天一斤，一天两包烟，逃避现实，害怕与人交往，等等等等，试图改变过，但都只是想法，没有去行动跪请请医生帮帮我！感谢。

　　11.有段时间经常手淫，后来口臭 口干 口苦.手淫后腰酸 疲劳特别是早上起来。每次睡觉起来口干 口臭口苦严重。

　　12.长期手淫导致肾虚容易上火口干舌燥.最近吃了点六味地黄丸怎么反而出现了尿频尿急的显现.以前总拉稀屎现在有点干燥还有点便秘.还出现了阳萎.没吃前性欲蛮强的.阴茎和阴囊还总是收缩着.

　　13.我有手淫史，早泄脚凉脱发，大便不成形，易疲乏多梦，常口干口苦。已婚初中开始手淫，7年大便不成形，脱发，易疲乏多梦，肾阴虚还是阳虚，吃什么药。

　　14.我手淫过度引发耳鸣，容易口干，容易上火，耳鸣不是很严重，是属于肾阴虚还是肾阳虚呢？

　　15.手淫导致口臭 口干怎么办？老感觉尿不尽，疲劳 没精神 感觉注意力不能集中。

　　16.我手淫十年，早上口干苦，人很累，牙上火没的好，脂肪肝，胆结石，怎么办？能好吗？

　　17.我12岁开始手淫，开始不知道危害，后来反应有点迟钝，比如打篮球抢篮板时就反应不过来，后来得了结肠炎，最近才知道是交感神经紊乱引起肠液胃液唾液分泌的少，所以口苦，浅表性胃炎，和结肠炎总治不好。年初看了中医内分泌科，医生的药很管用，吃了结肠炎就好了，可是我一手淫就马上复发，而且去年开始还有手淫后头晕，头痛的症状，我有明显的肾阴虚的症状如:口干，口苦，身上一阵阵发热，很容易出汗，怕热，有时候又有类似前列腺炎的症状:如射精后会阴或者生殖器部分疼痛，平时腹股沟有汗，但今年治疗了神经衰弱就好了，好像还有点阳虚，9年前一次手淫后腹部不适，之后不能勃起，治疗好以后龟头敏感度下降，在之后，敏感度从龟头-阴茎-阴囊逐渐丧失，射精无快感，有时候握住阴茎左右摇晃就可以射精，吃了治疗神经衰弱或者失眠的药物这种情况就好很多，可过一阵子还是不好，请问我应该看什么科，怎么治疗这个手淫引起的神经系统疾病呢？看肾内科么？谢谢！

　　18.我感觉有点肾虚 手淫、怕冷、无力、气虚、口干、虚弱、上火、手脚冰凉、气短、腰酸背痛、没精神、怕冷。以上就是我的症状，我在网上看了很多资料，都说分阴虚和阳虚。我也分不清我是属于阴虚还是阳虚。但好像两种里面的症状我都有。我也不敢病急乱投医，所以想请网上的各位专家给点建议作为参考，到底是食疗还是药疗才好。

　　19.我长期手淫过度，面色发青，耳鸣，早上起床口苦舌干，晚上手脚心汗多，失眠，心烦。怎么办啊？

　　20.我少年时有频繁手淫 现在早泄 失眠多梦 尿频清长 口干容易上火 大便干燥 身体瘦 不知是肾阴虚还是阳虚？

　　21.去年夏天开始口渴，手淫从初中到现在十年了，几天一次，现在的情况就是口渴，喝水也不管用，然后右边睾丸疼去医院检查尿检，医生说是尿路感染，用手检查睾丸说没问题，做了个睾丸检查，也是显示有点炎症，拿了点隆清片，吃了几天有点好转，但是还是没好，过了一个星期去看中医，中医说是尿绷症，拿了中药，吃了两个星期，吃中药的时候感觉好点，但是吃完了，睾丸就又疼了，口渴还是那样，而且从去年夏天就早泄了，坚持几分钟就完事，都不知道我这个是怎么回事了，天天心里压力很大，而且年前还得了鼻炎，胃也是不好受，求懂眼的能教教我怎么做，打算明天再去做个尿检。

　　22.我每次劫色一段时间后，身体好点，就会淫气大升，老想看黄片，欲火焚身，难受死了，弟弟硬的要命，身体受不了，老想打炮，昨天打了一炮本想一定要戒，今天又打了一次，身体虚了，瘦了，老想睡觉，口渴，戒了二十多天，就老想看黄片，快播下了又删，删了又下，戒都戒不了，好了又犯，身体难受死了，这色戒怎么那么难，看到女人淫气大升，谁能救救我。

　　23.男！19岁，撸了5.6年身高168体重106，这几天头晕的很，怕冷，口渴！在广东这边，骑自行车也起鸡皮疙瘩！而且汉多，喜欢热穿上衣服好些，这阵子身体也瘦了，没有严格落实戒色行为，比如锻炼身体，而且经常玩手机有没有控制近视的方法啊。

　　85.脸部凹陷、颧骨突出（19例）

　　解析：脸是五脏的镜子，肾为五脏之根，手淫导致脸部容貌的变化，一种是浮肿，另外一种就是凹陷，凹陷的案例也是很多见的。

　　1.七年多了现在偏瘦脸上凹陷，吃多少都胖不起来。还有体毛密脸颊边上也有，这个体毛可以少下去吗。该怎么办？现在已经戒25天了。

　　2.近几天我发现自己左脸不知道是瘦了还是怎么的,左脸颧骨很凸出,右脸还是原来的样子.这是怎么回事?和撸管有关系吗?能恢复吗? 现在看着自己丑死了.　求大神解答.谢谢

　　3.撸了5年！脸颊消瘦凹进！有点畸形的感觉！整天很困晚上却睡不着！思考的时候总觉得大脑运转跟不上思维！就好像你玩格斗游戏明明可以操作很牛逼却因为机子老旧卡卡的！本人学生家在农村！有什么好方法方便补肾的？六味地黄丸如何？哪个牌子的好？

　　4.本人19 手淫4年了 一个月20次左右 现在主要问题是正脸两侧的肌肉塌陷下去了，用手指去碰，感觉那块有点松弛不紧绷，我想知道能恢复么？具体怎么做？我很想让自己的脸饱满圆润起来。

　　5.大哥，我sy了五年，头发掉得有点多，睡觉也不好，每天睡觉6小时左右就很难在睡着了，睡觉的时候容易受周围环境影响，声音稍微大点我都很难睡着，我这症状怎么改善，我现在才22岁，发际线很高，两夹凹进去了，怎么办？周围环境还容易影响到我的心情，吵杂的时候，我就会很烦躁，心情很不好，睡觉问题缠绕我好久了，以前高中就开始了，或许跟以前通宵太多有一定关系，请问我该怎么改善这身体状况？求大哥给支支招，谢谢！

　　6.我面部凹陷不丰满，瘦骨如柴，始终长不胖，手淫4年了，现在一星期一撸，开始戒了，请问怎么恢复让脸上不凹进去？

　　7.我长期频繁的手淫导致的颧骨变宽，变高，是因为身体消耗大，脸上的肉瘦下去了，显的很突出，还是本质上对骨头造成了影响?

　　8.我手淫前脸部饱满，手淫后颧骨特别高，请问这是手淫导致的吗？我手淫史4,5年了。怎么也戒不掉。我23岁了，请问脸部还可以恢复吗？怎么治疗？

　　9.有人像我一样，手淫导致内分泌失调，颧骨变宽，脸变大的吗？？？这两三年颧骨在变宽，脸变大，就是身体虚时，太阳穴发胀，整个脸也感觉发胀的，渐渐的发现太阳穴胀大了，颧骨突出，脸也变宽了，去医院看了，拍了CT，医生说看不出问题来，有哪位朋友有这种情况吗？

　　10.手淫导致的颧骨增高戒除后能恢复吗？突然发现自己的颧骨好高了 而且左边明显得多 右边还好 手淫变丑啊。。

　　11.长期手淫会导致体内某些激素失衡吗，应该吃什么补补 和以前的照片相比 我总感觉手淫让自己脸上的颧骨越来越高了（这个照片是去年的，和今年的变化就非常大，而自己今年手淫的频率又非常的高） 我有个哥哥学过医的说是体内分泌的激素导致的颧骨越变越高 我就想了是不是手淫导致分泌激素异常，进而导致颧骨越来越高呢？

　　12.我这段时间可能手淫打的有点多了，颧骨变的明显了，还能变回原样吗？

　　13.我手淫颧骨突出，脸变宽变大，可以恢复么？过来人请告诉我，谢谢了！

　　14.我今年17岁，已经有了五年的手淫史，几乎一天一次，因为长期手淫导致了内分泌失调，渐渐发现自己面部骨骼发生了改变，比如颧骨变大，脸型变宽。

　　15.我手淫了3年现在14岁颧骨都突出来了 本来两边是平滑的,现在都 不平滑了 恶心死了 还能回去吗?要戒几天 好？谢谢

　　16.我想问一下，我sy五六年了，长了好多白头发，而且面部凹陷的厉害，人看起来有点胖可能是虚胖，但是肚子好大，脸却很瘦，以前老是牙龈出血，靠近牙齿的那块肉掉了，皮肤暗黄，现在戒了五十天了，牙龈出血好了那块肉也长上来了。

　　17.我颧骨变高，脸蛋塌陷，我知道这是邪淫的恶报，我现在每天背大悲咒3到七遍有时间了就背21遍，我是不到万不得已不吃肉(比如老妈就做了一个肉菜，我就吃一点)，平时在认真回答我知道的问题，一心向善，忏悔改过，放生我还没做过！请问我这样恒久力行能恢复吗？我回一直做的，就是想快点恢复。

　　18.年龄16，身高172.症状，脸部出油，爱长痘痘，右眼和脸凹陷，撸龄三年。

　　19.楼主好，各位前辈好，我因为sy变得脸部眼窝深，眼睛凸，眼袋深，颧骨凸，我也开始戒色，请问我还需要做什么可以帮助脸部加快恢复？

　　86.脸部浮肿（15例）

　　解析：手淫伤肾，耗泄五脏精华，脸部容易发生改变，要么凹陷变形，要么浮肿变形，具体要看伤精程度和个人体质而言。

　　1.15岁手淫到21岁，现在都当兵三年了，才开始觉悟，由于在后勤单位工作轻松，但身体素质和体能是部队最差的。特别是脸部浮肿，不浮肿还好，一浮肿人太恶心了。马上到结婚的年龄了。着急啊？希望那个能指导下我。脸浮肿怎么办？我一定一辈子报答他。我痛苦很多年了。

　　2.为了不让大家对戒色失去信心.楼主对照下戒SY130来天后本人的变化吧.

　　以前.脸部发黄.浮肿.脸部特爱出油.双眼无神且猥琐.每次给别人笑的时候.出于礼貌.别人回笑但笑的很勉强.现在想来是自己先笑的猥琐的.头发发黄.尿频.尿分叉.尿痛.晚上失眠.精神上每天都很浮躁.易怒..受不了一点点刺激.心火特重…人际关系糟糕透顶…和同事还因为一点小事打过架.心很冷漠…2年只绐父母打过2个电话.别人对我的评价就是这个人废了…

　　现在…首先.脸部就是浮肿没了.脸色红润而光滑.面相有型.双眼清澈.发心行善以后.面部精致了很多..尿尿正常.无尿频尿痛.分叉是每次快完的时候有很短的时间出现.现在失眠有一点点…出油比以前好了很多很多.并且说话比以前精神大声.混厚了许多…至于人缘变的比以前好了.说话方式.拍马屁方式（原谅我）此以前高明了.头脑灵活.心算.记忆力.好多了…头脑每天清醒.有精神.人缘逐步好转.以前不好意思对人说的话.现在随手拈来…悄悄的说下.前几天.以前和我打架的那个同事还亲手给我点烟.哈哈.至于家人、现在每几天都打电话过过去…发心关心她们.悄悄的说下.末学人现在每月都绤母亲打三百的零花钱.父母开心呐.其实何常不知道.他们也不会舍得花哎.同学们一定要发心敬爱父母.父母那里有我们的一口气啊.你让父母的那口气都不顺.你的人生.事业.它能顺利吗?现在每天都在新生.同学们.加油.你也可以和我一样.我现在感觉太好了.那种喜极而泣的感觉.等你们到1百多天以后.就能体会到了..…坚韧不拨.百折不屈.直指本心.用心改.一切唯心而已加油.记得不要忘了签到哦！

　　3.16岁，撸了三年。从当初的班级1 ，2名退后了10名左右。班级在年级是好班，以前总是埋怨自己运气差，殊不知全是自己的因果报应。有幸遇到这个贴吧，看了吧友各种各样触目惊心的先例才知道当初自己的行为是多么愚蠢。3年，还好只有三年啊！这是老天给我最后一次救赎的机会吗？ 说说我的症状把:因为撸龄相对吧里的大多数吧友较短，所以身体上还没有出现极度恶劣的症状（也可能是因为自己经常打篮球的缘故吧）。 眼睛黑眼圈。腰比较酸痛的，脸部比较浮肿，身材从小就比较瘦，但还是有部分肌肉，也与运动锻炼有关。还有我之前不知道戒色吧时，喜欢熬夜久坐玩游戏，不过已经戒了，差不多有20多天没碰过电脑了。今天是戒撸的第三天，希望自己能够重新找回那个纯真的自己，也希望各个吧友早日康复。

　　4.最明显的区别就是脸部浮肿

　　有种隐晦和拖沓的感觉

　　现在看起来就很正常了，有种正常人的气色

　　sy导致的脸部变丑，最明显就在于皮肉组织

　　本身脸部就瘦小的人，会变得更加像皮包骨头

　　而本身脸容易浮肿的人，则会更加浮肿

　　5.戒色35天 20天的时候看黄没撸 ，35天的时候看黄撸了，34天的晚上梦到自己梦遗但是没有射精，感觉一天下面都特别的硬特别难受，YY了，下了班就回家下了片子。撸了。也就是今天是我的第一天，一早醒来看看自己感觉不如没撸前那么有自信，那么阳光了，感觉脸有点浮肿，头还发晕，更爱出汗了。腿也发软，手还发抖，本来戒色就是因为出汗特别严重。真的很后悔。但是昨天撸的时候很坚决，真的很纠结，这次是我戒色最长的一次。以前都是超不过一个礼拜。两个礼拜，看来还是自己的意志力不坚定。出汗这个问题一直困扰这我。真不知道该怎么办。马上要到夏天了，痛苦的日子马上要来了。戒色的这段日子虽说感觉还是那么爱出汗，但是起码不像以前那么的难受了。也坚持了半个月的晚上慢走一小时。就在昨天前功尽弃了，感觉身体一下子就被掏空了。昨天射的很多，感觉这一个多月保存的精华全都出去了。感觉自己真是狗改不了吃屎。今天没去上班，睡了一上午感觉浑浑噩噩的，我对不起我自己，也对不起我的父母，我真是没出息。

　　6.我从小学3年级开始手淫，在小学生里我就变得很高，而且声音也变了，性格也变了，变得有点喜欢嬉皮笑脸，有点“贱”的感觉，小学毕业时脸就变的很肿，到初中时脸进一步变型，我开始不知道是怎么回事，开始节食，但没有用，但就是中考跑步时体力根本跟不上其他人，到高中时就变的很夸张了，跑几米就喘气，脸也变的很夸张，反应有点慢了 说话时脑袋一片空白，不知道吃平密补精丸行不行？我今年21岁了，过去吃过点藏药，叫古于吹觉，吃过后腋窝的毛变黑了，原来从初中到高中时很黄。 请帮忙，谢谢！

　　7.您好，我有15年的手淫史，到现在老是感觉，腰疼，脸肿。怎么治疗？

　　8.我33岁。我这个病有3年了，。1，出汗，在天热或者运动的时候汗像滴水一样。在和人交谈或者紧张，害怕哪怕是孩子突然哭了我就会感觉全身热起来，汗马上流下来了，还有在睡觉前不容易睡着，一想到不顺的事情全身冒冷汗。2脸红，6个月前我感觉睡觉一起来很正常，过上一会脸就开始慢慢红了，还有刚洗完澡就全身莫名的出大汗，如果遇到紧张或者在开会的时候脸就唰的红了。红的位置就是颧骨。到了3个月前我感觉严重点了早上起来脸是肿的，浮肿。具体是颧骨稍稍下点的位置。洗一次脸就不太红，过会又开始红肿。现在影响我不能正常的工作和社交。还有一些症状是记忆力很明显的下降，紧张的时候心跳很快。洗完澡后眼睛白出很红。洗完头头皮也超多。

　　9.戒色前脸部浮肿了三年，浮肿很厉害，一周七天有五天都肿的。戒色后好点了，现在200多天了，感觉有时候照相，还是觉得有些别扭。

　　10.自13岁无意开始手淫，17岁时脸部浮肿，早上厉害，中午稍轻，心跳不齐，但脚裸不肿，根本无食欲，心悸，龟头常有白色物质。遗精难以控制导致早泻，无性欲，曾长期服用六味地黄丸，遗精更盛，但4次尿检均正常，这该怎么办？该服用什么药物？求求各位。

　　11.早上起床眼睛和脸部浮肿是怎么回事？像这样的情况快半年了，有时候起床半小时就消退，有时候严重点半天都不退，还感觉全身没力气，腰酸痛，我以前手淫过度就出现这样的现象了，但我现在已经戒了快一年了，而且也看过医生，吃过中药，都没见好转，有的医生说是肾亏，有的说又不是，搞不清楚，有人知道吗？给点提示，就诊的时候也说得准确点，有谁知道呢？

　　12.为什么每次手淫之后气色都很不好？是病？手淫情况比较早 大概小学四年就开始 然后随着年龄的增长 发现每次手淫之后气色都不好 甚至有些浮肿 然后浑身也很没力气 同样性生活之后也是这样。 这是怎么回事呢 是不是有什么病？为什么我走大街上看不到什么气色衰败的呢 我还没结婚呢 这该咋办啊？

　　13.sy9年，刚开始的前几年一天好几次，从两年前开始认识到危害平均两天一次。上个月彻底戒掉了10天，这个月又破戒了。差不多五天遗精一次。症状:面部浮肿，大腿肿，小腿骨非常细，就快撑不住身体了，有时骨头还疼。还有阴茎也肿，骑车时很不舒服。很不好戒掉，请问戒掉后大概多久能恢复？骨头变细吃什么能恢复？谢谢！

　　14.我手淫2年，频率3天一次，不看黄，我就想问问脸浮肿多久才能消肿，需要吃些什么，求楼主回答，谢谢！

　　15.我手淫十二年，症状：早泄，一吃辣的会流很多很多的汗，别人只是额头有点汗，我是额头不停往外冒。不停的擦。尿频，睡着后不怎么起夜，白天有个6，7次，喝了水以后，会感觉身体好像不吸收水份一样，很快就想小便。有时候会梦精，这个可能是跟我的睡觉姿势有关，喜欢趴着睡。面部浮肿，感觉JJ也没有以前那么硬了，勃起只有11公分。我太丢人了！可恨的自己！

　　87.脸发红（9例）

　　解析：手淫后，脸易发红，考虑为肾阴虚的表现。

　　1.sy3年，皮肤干燥，头发容易出油也很干燥，刚洗完头就像干草一般，然后头发就成饼，面部脸颊从初二之后就一直发红，是常年的红！！你能帮我具体分析这一切属于怎么回事？

　　2.我也撸很长时间了，大概10年了吧，现在的问题是，消瘦，170还不到100斤，射精果冻状，内向，胆小，面对人不会说话，特别是女的，一说话就脸红，还有皮肤特别差，会掉一层白色的皮屑，整个人特别不自信，还有救吗？

　　3.撸了快8.9年了 已经戒了10多天了，现在24， 胡子还没有长，特容易出汗，脸红，还特别容易紧张，戒了还能恢复吗，是不是要去看下医生呢。

　　4.sy导致的脸红怎么办，有7个月的sy，以前不会，现在天天脸红，没什么事也脸红，在校天天被人说，唉，我是不是脸不能变白了。

　　5.我手淫有5年了，为何如今手淫后脸发红皮肤上身体上都起像皮肤病似的。这是什么病？

　　6.我是15岁的男孩，手淫过六七次，第一次手淫后还发烧了，最近腰酸痛，一到下午脸就发红，还很热，这该吃什么食物怎么补？

　　7.我有手淫习惯，我有时候脸颊俩边发红，有时候突然感觉身体无力， 现在白天还尿多耳鸣。

　　8.手淫8年了，决心戒掉！今天第四天，手淫使得我动不动就脸红，而且身体素质差得要命，皮肤病，反正各种不好！决定戒除，开贴以监督自己，还自己一个美好的人生！

　　9.我 14岁 手淫了1年多 没手淫之前脸不红 手淫了一段时间到现在为止脸红，好像脸上有血在脸一样，而且午后比较烦躁 热， 现在冬天不是很热但是脸红，夏天的时候下午太难熬了，心里超热！只想让我的脸不红求解决！

　　88.脸色发黑、暗黄（46例）

　　解析：有些人面色黑，而且无光泽，这肯定是肾虚，当然黑人除外，如果你是黄种人，你的面色很黑，而且没有光泽一定是肾虚。有的人原来面色很好，现在面色越来越黑了，那是你肾气虚损的表现。面色黧黑、面色发黑且晦暗无光，应考虑为肾虚。

　　1.本人自小体弱多病，胃消化不好，头发枯卷，心跳比别人快10%（做过心脏彩超，无病），不爱运动，喜欢在床上整天爬着。一运动就气喘吁吁，心悸，大汗淋漓，头晕耳鸣，眼冒金星， 后来染上手淫 有5年历史，总之自己感觉是 手淫导致阴虚 慢慢导致的阴阳两虚，气阴两虚，加上先天身体差， 脾 肝脏 都受到了牵连，后来一直胡乱吃药从没有断过，可能把病情搞得变异了或者更加严重了。症状如下：

　　（1）：失眠多梦，没有睡过一次好觉，经常自己乱吃药，有时候睡眠变的起床特别早醒来，有时候吃不对药了 乱梦纷纷。白天精神恍惚就像做梦，感觉世界不真实。（自己吃过各种中成药没有治好过，养心安神液，交泰丸，黄连阿胶汤等等。。）（前年有过非常严重的神经衰弱，失眠多梦，每天睡觉不到4个小时，大脑感觉异常空虚，整天没魂了一样，加上自己乱吃药，手淫也没断过，导致和植物人一样了，后来一直过了一年多才慢慢正常。）

　　（2）：早泄，手淫性冲动几十秒就能射出。

　　（3）：早上起床后口干 口苦，非常严重。经常有饥饿感，暴饮暴食，感觉从来没有吃饱过，但是晚上吃饱以后，第二天早上会口干口苦非常难受，尤其晚上不能吃面食。第二天胃里有烧炽感，泛酸。

　　（4)：脸变成了黑色，面色黑乌，，脸部皮肤非常松弛，身体皮肤和其他人比起来发黄，无润色。（重点：脸颊两边腮帮子是潮红色，已经5年左右，又黑又红，比较粗糙，没有发热或其他感觉，就是黑红色。）

　　（5）：眼睛浮肿，干涩，眼袋很大，淤黑色，两眼迷离，无神，经常发呆。每天上午10点钟到中午 眼睛干涩 怕光，近视。

　　（6）：身体虚胖，但是体重很轻。

　　（7）：夏天非常怕热，冬天非常怕冷。（但是冬天稍微一运动，或者一紧张，就会浑身燥热，满头大汗）

　　（8）：一运动就气喘吁吁，大汗淋漓，头晕耳鸣，眼冒金星，浑身无力。

　　（9）： 一到紧张场合，或者有什么急事要面对，就会大汗不止，燥热。

　　吃过几个药方子，虽然身体有些地方有好转，但是，吃完以后睡眠秩序感觉又被打乱了，要不就变的困了，或者醒的晚了，或者本来精神还好，吃过几次药又变的没精神或者干扰到睡眠了。。总之非常纠结。。，，主要就是头脑精神状态 睡眠质量和脸黑问题，只要能治好就谢天谢地了!!!

　　2.经常手淫，现在脸色发黑嘴唇也发黑，脱发，阴茎和阴囊凉，耳鸣，精液少，手心经常出汗，可以吃什么药？

　　3.我手淫之后脸色发黑，有时尿尿会尿出精子，射出来的精子很稀。

　　4.生殖器过小，长期手淫，脸色发黑，大便时尿道出精子，时间有5年了。

　　5.我经常手淫造成脸色发黑，无比消瘦，还老掉头发，戒掉手淫后会有所改善吗？

　　6.14岁开始，过度手淫，现在有脱发，失眠，脸色发黑，长痘痘等症状，该怎么办？现在20岁。

　　7.24岁 撸了近3、4年时间，最近明显身心疲惫 哈欠连天 一天睡12小时还是累 健忘 对事情提不起兴趣 面色灰暗 弯腰做事时 腰部胀痛 酸 不提了。。。希望在这里和吧友们共勉。

　　8.本人前段时间手淫频繁导致现在面色黝黑，发油，头皮屑也很多，头发很油，小便清长。大便干燥，精神不怎么好。特别是午休感觉不想起。全身酸软僵硬尿尿总是尿不完尿不彻底夜间偶尔梦多。睡眠不怎么在状态。而且这两天眼部下面出现了眼袋发暗黑。本人18.经常在锻炼。跳绳啊。俯卧撑什么的。锻炼完每次都要吃鸡蛋喝牛奶。我现在就感觉我是肾阳虚。饮食该注意什么呢。听说吃金匮肾气丸可以调理。我可以吃这个调理恢复吗。希望医生能给出准确的答案，再次感谢。

　　9.本人手淫8年了，现在脸色黑无光泽，听说肾虚脸黑，不知道是不是手淫肾虚了导致脸黑，怎么治疗啊，还能恢本人手淫8年了，现在脸色黑无光泽，听说肾虚脸黑，不知道是不是手淫肾虚了导致脸黑，怎么治疗啊，还能恢复脸色吗？

　　10.有手淫！掉头发！脸色发黑油多！小便无力！性欲降低！手出汗！小便次数多了！

　　11.有和我一样因为手淫过度，导致脸色很黑的吗，都说肾虚脸会黑，算是亲身体会了。

　　12.手淫多了，皮肤变黑了，怎么能再次变白？发病时间两年前，还能变白吗，得多久能变白，我都愁死了。

　　13.本人21岁，手淫好多年，脸色发乌，嘴唇紫黑，腰臀部有明显条纹。

　　14.自从手淫后6年了！脸就变得很黑了！戒掉手淫多久能恢复？

　　15.平时睡觉少，但食欲好，有口臭，黑眼圈重、脸色发黑，额头上脸蛋上都是那种近看才能看清的小痘痘，排便不成型，夏天手心特别热出汗特别多，有脚气死老是出脚汗，体重在上升，体力在下降，小便也量少，容易开叉，喉咙老是又疼又痒，视力也在下降，看过中医，说我肾阴虚。

　　16.医生，我手淫有近十年了，最近，脸色发黑，发暗，尤其是黑，身上不黑，只是脸上，不知道怎么回事呢。

　　17.本人手淫有7年了，脸色发黑，舌头两边有齿痕，中间有裂纹，冬天时手脚凉，尿频，不知道是肾阴虚还是阳虚 本人手淫有7年了，脸色发黑，舌头两边有齿痕，中间有裂纹，冬天时手脚凉，尿频，不知道是肾阴虚还是阳虚，还是阴阳两虚，桂附地黄丸适合我吃吗？

　　18.我手淫频繁，引起的消瘦，脸色暗黄，发黑，怎么办？需要吃点什么药？

　　19.我18男，以前脸算白的很的，可从3年前手淫脸色越来越暗黄发黑了，看了中医说肾虚，是3月看的，他一直说要冬天，我才吃这西可以不？还有一直被暗疮缠身，现在还留下许多痘印。

　　20.本人手淫8年了，现在脸色黑无光泽，听说肾虚脸黑，不知道是不是手淫肾虚了导致脸黑，怎么治疗啊，还能恢 本人手淫8年了，现在脸色黑无光泽，听说肾虚脸黑，不知道是不是手淫肾虚了导致脸黑，怎么治疗啊，还能恢复吗？

　　21.我今年17手淫5年了，现在掉头发脸色发黑，长痘，怕冷，牙齿也有点松动，是肾阳虚还是肾阴虚？

　　22.您好！我手淫过多，现在腿水肿，脸色发黑，易疲劳，尿液黄色，带有气味还有泡沫，不知道什么病啊？

　　23.我手淫五六年呢 现在是身体很不舒服 记忆力下降 浑身没劲 容易累 人很憔悴很消瘦 特别是腰和脸上 瘦的不成样了 皮肤差 又黑又粗糙 还有皱纹 脚丫还脱皮 便秘 我该怎么办 我都不想活了。

　　24.楼主你好，今年我18了，撸管已有5年史了，现在也就是两周一次吧，曾经也想戒掉但就是坚持不下去，如果两周不撸一次的话看见兴奋的东西JJ就不停地勃起软下有勃起并且流出淡淡的爱液搞的阴精总是湿湿的，现在阴精硬度和勃起都还可以，就是近期发现我特别容易犯困脸上皮肤变黑了是不是跟这有关，我该怎么办好啊？

　　25.本人学生，今年14，大概3、4年了，皮肤变黑变差，射精超快，戒了7天了，也7天没看了，以前平均1、2天就一次，怎么办？还有力气做事感觉发挥不出，虽然自从有决心戒了之后越来越阳光了，还有记忆力也。。求解

　　26.今年18，sy已有三年了 最近明显感觉无力，感觉已经很虚弱，sj无力。脸色发黑，皮肤不好，头发出油很多，最近有点脱发，精神一直不是太好，腰有点酸酸的感觉，几乎一天一次。欲望太可怕了。今天真正发誓戒色，希望给一些指导和建议，如何调理？

　　27.面色发黄，暗黑，无力瘦小。今年17，撸龄差不多有一年半了吧。。jj相比同龄人还小。。很没节操的经常撸。一周两三次，都是在周四五六。。想戒，可是老失败。

　　28.2年多了。晚睡晚起，脸上皮肤暗黄。最主要的是脸上无肉...这是什么程度。怎样救？

　　29.SY8年，平均两天一次，现在黑眼圈也重，脸上的皮肤很黄黑黄黑的，手比脸白多了。而且脸上皮肤很差，额头和鬓角两处总是长痘痘。最不能忍受的就是现在都没有以前帅了。最近洗头的时候还发现自己掉头发了，以前从来没有掉过。JY有时候会像果冻一样，喝完水就想尿尿，感觉有点尿频。请问楼主现在该怎么办？我不能放弃治疗啊，戒撸是肯定的了，还要怎么食疗或者还需要别的什么调养的方法，楼主救命啊！

　　30.9年了吧 17岁 戒了一个星期 今天看了 不遗 有 一星期两次 手淫频率2.3天一次 脸色发黄 眼白黄 症状挺多的 最郁闷的是手脚不听使唤 正常吗？

　　31.本人23岁，sy14年。 每当路上看见女生目不转睛邪念不停，总是幻想，欲罢不能（是女的几乎都看）目前身体不良状况都有：“皮肤蜡黄荷尔蒙旺盛满脸油脂，电脑不敢碰，零食不敢吃，熬夜都能导致脸上痘痘多发，效果立竿见影试验过好多次。每每到晚上脸部发烫，从脖子到耳根红到底，明显火烧云一片不敢以面见人，从而养成自卑自弃嘴笨不爱讲话彻底变身宅男。

　　32.我sy三到四年了 现在肾亏痘痘内分泌失调皮肤发黄人没力，多久能恢复?

　　33.撸龄13年了，脸色乌像没洗一样，喝水尿频厉害，偶尔会有腰疼。自卑、胆小、胡思乱想、浑身乏力。

　　34.手淫5年了，现在16（大概5、6年级开始的），前4年半基本上是一天两次，最后半年是两三天一次，一个月二三次遗精。原本进吧后有十多天没撸，结果昨天不小心找到残留在E盘的文件。。。又断了！现在睡不好觉，脸色黝黑很猥琐，学习没劲头，尿短尿黄，没有晨勃，因为作业常熬夜，经常腰疼，晃头时脑袋里有特殊的响声，JJ不硬时3、4cm，硬时才8cm，还有机会长吗……我该怎么办啊~楼主。

　　35.你好，我已经sy六年了，今年18，从初一开始，刚开始还可以射出来。后来就不射了，就是流出来，我觉得我心里有一点不健康，总是想起黄色，我也想要戒掉，总是坚持不到一周，容易长痘痘，面部发黄，有时候下体还有异味，怎么办？怎么解决？才能让我身心健康，我又是高三的，马上要高考了，压力就更大了！！

　　36.18岁，sy4年，目前手腕什么的特细，撸完出虚汗，前段时间掉头发，不过现在不了，可能是频率少了，脸色黑黄，上半身都是，但是腿是白的。

　　37.撸龄八年了 五天一次 无房事 很少梦遗 现年23 症状：精索静脉曲张 耳鸣 面色发黄 是要废了的节奏吗？ 今天开始戒撸 能戒吗 ？没多大信心 因为之前戒了好多次都不成功。

　　38.Sy断断续续也有八年了吧，最厉害的时候一天撸两次，正常的话就是一天一次,最近几天才开始戒的，现在脸色特别差,皮肤也很暗，脸特别爱出油,平时休息也很晚，起床也晚，现在我还没有什么戒撸后的症状,总之我想问我大概需要多长时间可以恢复好。

　　39.手淫4年有时1天几次，有时几天一次，其实不是想撸，只是没事干就养成了习惯，吃了两个月中药，作用不大，现在脸色发黄，几乎每天都会遗精，控制不住，还在吃补肾虚的药但没啥作用。还在上学，要高考了，精神压力特别大，我该怎么办，求帮助。

　　40.25岁，邪淫14年，前6年每天两次，后面频率少了。。少不更事，那六年伤太重了，很好的身体底子被我浪费了，11岁的时候就172了。很后悔和自责，目前症状。脱发，脸色暗黄，眼袋大，有皱纹，阳痿，早泄，尿分叉，视力下降。

　　41.14岁开始，7年了，到高中还无不良症状，很早就知道危害了，想戒戒不了，之前从未超过7天，这次戒了10天，今天破戒了。目前身体身高171.体重62公斤，黑眼圈严重，双目无神，理解力下降！面色暗黄，夜尿多。

　　42.22岁13岁过半开始撸 几天一次 最近一年开始一天一次开始出现皮肤暗黄 腰坐着有时候痛 尿道口感觉变大了 头发干枯头皮屑多 性生活有时候很久都不射 有时候几分钟就完事，大师多久能好啊？现在完全戒色。

　　43.本人18岁撸龄6年了，期间断断续续的戒，现在主要症状有三点，精液发黄，黑眼圈，面色黑。

　　44.本人今年14，面色发黄，双眼无神，时常烦躁，黑眼圈，精神恍惚，跑步时四肢乏力，有时注意力无法集中。sy 8年 望大神指点。

　　45.求救啊 求救！sy了很长一段时间了 现在才发现这么危害，面部皮肤越来越黑 越来越难看 我要决心戒撸 ！！请问我的容颜能恢复吗？？ 拜托大神指教 或传授点经验方法。

　　46.我93年 SY大概7年 自己的症状的话 有过敏性鼻炎 近视 前两年基本是每周一次 面色黑 大便每天一次 经常感觉睡醒还特别累 整天没精神 178 120斤 比较瘦 晚上爱说梦话 容易出汗 有段时间睡觉经常出汗 现在好了，正开始戒。

　　89.两肋不适案例（9例）

　　解析：两肋为肝胆所在位置，肾为五脏之根，肾藏五脏六腑之精华，所以手淫伤肾，再加上熬夜等不良生活习惯，很容易出现肋部的不适。

　　1.一年前经常熬夜到一两点，然后手淫过多，导致右侧肋骨（就是一般右手叉腰的地方）附近隐隐作痛，去医院B超检测了肾、胆囊、胰腺、睾丸、脾，除胰腺回声轻度改变，其他都正常。 然后有吃六味地黄丸、太极丸和五子衍宗胶囊，一直没好，都一年多了。

　　2.大学毕业那年24岁，无师自通，期间一天一次。连续7、8年，直到耳鸣、眼涩、大便不成形、两肋胀痛、手脚疲劳、冬天手脚冰凉等。方知是手淫的危害。2、3年间一直服用参苓白术丸为主，手淫没了，有夫妻生活。今年上半年吃了几个月的参苓白术丸和济生肾气丸。现在胃部不爽，牙龈肿。是不是肾虚火热？

　　3.多年手淫史，每周四五次，现在有早泄症状，时间很短就射精，现在经常胸闷，右肋常有不适。

　　4.手淫后的各种问题，来吧内求助！感觉病情严重！胃闷胀 不消化 嗳气 胃反酸 吃完饭后肚子有点鼓起 一年前开始是长期拉肚子，水状，基本是吃完饭肚子开始咕噜咕噜响，开始疼痛，拉完后就不痛了，有时候拉完后全身发冷，时好时坏 右侧下方肋骨间和肋骨下方开始不适 按压痛 坐着不舒服，躺着也不舒服，站着就不疼，三个月前开始吃香砂六君丸吃了两瓶200粒，没效果。后来吃参苓白术丸 开始便秘 1. 2天才上次厕所 拉的大便稀烂不成型 或者拉细长软的大便 很粘 两侧肋骨和肋骨下方都开始疼了，站着也开始有不适感，而且连背部和腋下两侧不知道是肋骨还是肋骨间神经也开始疼痛 有灼烧感 有时候晚上睡觉痛醒 背部有烧灼感的地方长了一个包 后来消下去了，感觉和长期手淫有关，已经有7年了，小时候不懂其中利害关系，根本把持不住，想戒都戒不掉，现在十分的后悔！每次事后两侧肋骨都会明显更加不适，后三个月中虽然戒了手淫，但是会遗精甚至滑精 2天或者3天，偶尔7.8天就会遗精或者滑精一次 严重时候连续两天都遗精或者滑精 4月25号凌晨3点多被不适痛醒 两侧腰疼 按压也有痛感 有大便感 去上厕所拉的大便细长 左侧腰部中途感觉有气体在里面 咕噜几声后就放屁 拉完就好受一些 去医院做过b超检查，肾和肝胆脾胰并没有问题 抽血肾功能检查也没有问题 大便化验正常 但是大便稀，粘 小便化验显示尿酸过多 太浓了，说要多喝水，去医院看说是脾肾两虚开了补肾的中药 但是胃的那些毛病并没有改善 肾的还不知道有没有效果 现在感觉好怕，呜呜～ 怎么办 对现在的医生没信心啊 ，求助戒色吧吧友 有没有什么方法解决。 跪求啊 或者有没有懂医术的 我可以过去看病 给钱看。

　　5.这周做了3次爱，昨天闲来无事手淫了一才，过后感到右肋部疼痛，直到现在还在疼，想问问是怎么回事？是不是精子流失太多导致的啊？

　　6.前手淫后，第二天起床后腹部痛，肋骨痛，胸骨也微痛。请问这是为什么？什么原因？求解释，急急急

　　7.一年前经常熬夜到一两点，然后手淫过多，导致右侧肋骨附近隐隐作痛，去医院B超检测了肾、胆囊、胰腺、睾丸、脾，除胰腺回声轻度改变，其他都正常。

　　8.年轻时手淫过度，现在右侧肋骨下是什么部位经常发凉，不适，屁多，容易疲劳，性欲低下。

　　9.手淫后右侧肝区轻微疼痛怎么办？睡一晚会自己好吗？本人平时手淫很多时间也很长了但今天还是第一次出现这种情况，早上手淫后射精时就觉得有点小痛了，到后来一直不觉得直到晚上大便用力拉尿或排便时又出现了轻微疼痛，怎么办？再次强调只是很轻微的痛。下午走路回家一直都不觉得有什么，基本上把这事都忘了就是晚上大便时才开始有点小痛的，现在快速走路和小跑会痛，怎么办？我不可以去医院的，问题严重吗？睡一觉会好吗？

　　90.撸出血、血精（81例）

　　解析：医学上将精液中带血的现象称为血精，血精是男性生殖系统疾病之一，其主要症状是性交时射出红色精液，多见于精囊炎，临床较为常见。生理性的血精多由于病人恣情纵欲，房事不节及手淫频繁导致，而病理性的血精主要跟生殖器感染有关。

　　1.昨天破戒撸了三次，第一次手淫很正常，第二次精液很少，带点血丝，结果好害怕，今天想看看精液里有没有血丝，可是撸了下，感觉没恢复，我也不敢太强撸，这是怎么回事啊，急求！现在好痛苦啊！真心后悔了！

　　2.22岁！手淫射精的时候，前面设出来的是乳白色的，后面有三滴却是淡红色的。前天也手淫了！前阵子有一天小腹有暗痛感。十几岁的时候有一次附睾炎，吃药治好的。

　　3.手淫射精有血怎么办?我有以经有六年手淫了.今年18了.请您告诉我该怎么办 ?

　　4.我1周前发现射精带血,有手淫习惯,年前发现犯了淋病现好了,身体一切正常,无疼痛!请问会是什么引起的,用什么药好,谢谢您了!

　　5.我的妈 撸出血了，淡红色的 求救 怎么办？ 什么问题？ 我不痛 但有血

　　6.四天前自慰射精精液伴有很多血，前两天第二次射精，精液有一点点红色，我今年19岁，平时自慰较为频繁（现在在戒除），遇到这样的情况很害怕。希望医生给与回复和帮助。想了解这是什么原因，因该注意什么，或者是否应该立刻去医院进行治疗。

　　7.真的怕了，再也不敢撸了，精液里又一个血块。要断子绝孙了吗？！真的是撸出血了，真心怕了，那个血块开始好像是凝固的，我以为不是血，用手一捏，就散来了，是血。再也不敢撸了，各位好自为之！

　　8.我的是包皮，以前sy不算少，总是强忍着射精，快感也强烈很多，以前是透明的，现在出来的确是血精，这是怎么回事？急…

　　9.今天手淫了三次，最后一次射精里面竟然带血，请问专家这时怎么回事啊？我该怎么办？

　　10.我手淫很多年了，一直都很频繁，可是最近我最近一次手淫射精有血丝，不知道是不是因为我手淫而得了什么病啊，怎么办啊，这是什么原因引起是精液有血丝啊，我应该怎么办啊？

　　11.楼主，我上次撸出血了，至今不敢撸。。也不知道什么时候恢复好，很纠结啊。而且尿黄。求救

　　12.我最近一次手淫，射出血怎么回事？刚射的时候是精，然后就出来的是暗红色的了。。。

　　13.我现在被疾病缠身。今年，有次撸的时候，出血了，当时就感觉脑子一震。然后，回到学校后，前段日子，又看色情了，也撸了，症状更明显了。腰疼，好像里边伤了似得。有次疼的厉害，在床上趴了一下午，然后晚上吃完饭后，感觉下边涨的太疼，就去医院了，结果尿检时血细胞超量（当时尿液明显就是淡红色的）。然后，当时打了两瓶吊瓶，回去睡得教。然后，医生认为可能是尿道结石，第二天检查肾尿管没事。然后，去的泌尿科，那医生说可能是前列腺炎，让多运动，多喝水，少坐着，然后吃了八九天药。现在，也没好。

　　14.本人二十五 有手淫史 几天前手淫后 手上有血渍 精液颜色正常 身体无不适 前段时间会阴处发生一跳一跳的疼痛 持续几下就结束了 目前身体无明显不适，我想知道我射的是血精吗 会不会是精囊炎？

　　15.手淫射出的精液有血丝 第一次发现，年龄23岁 没有别的不舒服的地方，需要到医院检查吗？要来的话要准备什么？

　　16.12岁开始手淫今年22，还有几次手淫射出来血精，以前手淫很频繁，一天都好几次，现在没那么频繁了，一星期也就2，3次，现在出现很多毛病，阴茎短小勃起不坚，射精快，睡醒腰酸背疼，有时还出虚汗，有时候睾丸胀痛，身体消瘦自卑。

　　17.我觉得是手淫引起的，有一次有过血精。小便不舒服，有时有热热的辣辣的感觉，坐久了，睾丸下面会有热热的感觉晚上要起来小便一次，但是每次量不多，感觉就是憋着不舒服了，而且半夜起来这次尿会比较黄。。。这种情况持续了两个月了，两个月前遗精出过血（都检查过，双肾，精囊都是好的），出血后就有这些症状了不知道该怎么治疗最有效，都说中药好，但是中药吃了一个月没反应，有没有什么方子？ 这次开的宁泌泰胶囊和盐酸坦洛新缓释胶囊对症吗？

　　18.一年前有过一次血精，最近这段时间阴茎勃起困难比较严重了，持续有几个月都是这样，性功能障碍阳痿早泄能治好吗？得了这个病怎么办呀？阴茎勃起困难，有时勃起感觉也很快就不行了。

　　19.您好!昨晚我连续手淫了两次,第一次射出的精液正常,第二次稍带淡红色,红色不均匀,这里一点,那里一点,后了一会,我去上厕所,发现尿液里面带有血,而且尿出了一个小血块.但是一直到现在尿液都是正常的.而且以前从来没出现过这种症状.我从高2开始有手淫的习惯,高中时很频繁,一天甚至好3,4次.但自从上了大学后就很少了,偶尔很冲动时才一次,因为有女友了,一直到现在都有手淫的习惯,但是不频繁,3,4天一次或者1,2天1次.我的其它症状是,偶尔（很少）会有肛门坠胀的疼痛感觉,尿不尽,尿分叉,其它症状好像没有.请医生帮忙解释一下,谢谢医生!

　　20.上个星期六发病 射出血精2次 现在腹部有疼痛 特别是坐久了以后 在海南省人民医院就诊过，这星期一输了3天的头孢消炎 腹部没有疼痛。

　　21.昨天手淫的时候 有血出现 请问是精囊炎吗 大概几天能好啊 会不会对以后生活有影响？

　　22.男，23岁，有6-7年手淫史，没有出现尿疼，尿急，尿灼热，前列腺疼等症状，无明显身体不舒服的症状，但有早泄症状，一般半个月到一个月或更久一点手淫一次，昨天手淫突然出现血精，不是血丝，也没有血块，整个红彤彤，请问是不是前列腺炎，或精囊炎等。

　　23.我一个月一撸 听说对身体有好处 我就尝试了一把 我憋尿撸的 射了三四米 刚射第一下 然后第二下后 就兹出一条黑色又通红的血，咋办？

　　24.手淫的时候撸出血了撸管的时候，龟头猛的疼了一下，然后就一直出血，不是从里面流出来的，好像是龟头包皮，现在一个多星期过去了，再撸还是跟上次一样出血，医生请问怎么办啊？

　　25.手淫出血了怎么办!我很少手淫!这次出血了!但是没任何感觉疼痛!请医生告诉我因该怎么解决!这个问题?

　　26.我今年15岁，刚开始手淫是在12岁那会儿吧。那时候根本肆无忌惮!一天一管子!后来渐渐的容易打瞌睡，有时候也头疼。到初三由于学业原因没什么时间撸，基本上一星期一次吧!今天早上起来无事，就撸了一管!如往常一样在纸巾上，打开一看发现有血!吓哭了!按纸上的痕迹看，应该是先射出一点血，然后再射那个啥的!无任何疼痛，但是我就是怕，如果不育怎么办!求各位大神指点!发誓真诚戒色!

　　27.你好，我今年32岁，最近手淫比较频繁，但是上次手淫的时候射精居然出血了，我以为是正常现象，但这次又出现了，身体并没有什么难受的地方，这到底是怎么回事哦？

　　28.我一天手淫两次 前几天有两次手淫都射出血来 然后眼睛模糊 头很晕了请问下这是怎么回事？

　　29.今天手淫射出血了,我该怎么办?谁能帮帮我,我想戒除这坏习惯,可最多坚持2个星期.谁能帮我,我真新想啊 今天真的好害怕. 第四次拉的太猛了。 我会有事吗？

　　30.包皮手术十二天，刚刚忍不住手淫时，射出了血，怎么办啊，第一次射出血来。

　　31.手淫到最后发现射出血了,请问我是不是该去医院?然后尿道口很痛,我该怎么办?

　　32.我有手淫的习惯，一次手淫射精时，精子射完后流出血,这种情况就出现一次,麻烦医生帮解释一下这种情况是什么原因导致的,对身体危害大吗?谢谢了

　　33.我手淫射精时，伴有大量血射出来。尿里也是鲜红血。还出现大量血块。怎么办啊！

　　34.我昨天手淫精子射的时候带出血，今天我看看有没有又出血啦，这是咋回事啊？

　　35.今天早上睡醒,没有排尿,我手淫后,刚刚射出来一点精液是正常的,然后流出来的精液是酱红色的,不知道是怎么回事?今天第一次发现..平时手淫频率也不多,一星期3次左右.

　　36.大概20天前，早上手淫后，发现精液里有鲜红的血丝和血块，之后过了4，5天，手淫后发现精液变成了棕褐色，并且左侧睾丸不舒服，5天之后手淫，发现射精时，小腹里面有点疼，感觉就像是射精困难，并且精液里出现了棕色的颗粒，有点多，并且左侧睾丸射精后疼，有时左侧睾丸那就有点疼，腹股沟那也有点牵扯的疼，请问我得的是什么病？得做什么检查才能治疗？

　　37.本人有较长手淫史，但一直没有什么问题 昨天晚上手淫时用力大了一些，且故意不射精延长时间，不料最后射精时精液中有血，有生以来头一次，听说是血精症，所以特别紧张，请医生为我解答，谢谢

　　38.手淫时，精液成红褐色。你好，医生我有手淫的习惯在本月中旬的时候，我发现精液成红褐色。我没怎么注意但昨晚遗精今早我发现起来裤子上带有血迹的斑点。我问一下这是怎么回事？

　　39.手淫时发现精液是红黑色的,然后吓得我一周没手淫,昨天手淫时发现还是那种颜色,只有血精,身体没有其他的不适,这怎么回事啊?

　　40.最近的手淫比较有规律,都是在星期六,日这两天才手淫的.今天（星期日）手淫时发现射出的精液是红色的,由于我手淫时射精是用纸巾接着的,所以看到有特别深色的小点.但是我昨天（星期六）也手淫过,射出的精液是正常的白色.这两天都只是每天手淫一次,两上一次手淫是在上周星期日了.射精的时候没什不适的感觉.为什么两天射了两次精,一次正常,一次是红色的呢?什么原因造成?

　　41.你好，医生，我最近手淫时发现精子带血丝呈红褐色怎么办？是得了什么病么？

　　42.不好意思打扰您了，我最近手淫射出的精液带微红色，非常着急，担心！！主要是我在国外读书，不敢在国外看，不知道我这种情况严重不严重，是否应该马上回国治疗？（主要是学业任务过重暂时没时间回来）；我今天开始已经停止手淫了并开始补充营养维生素，不知道在不手淫的情况下明年4月底回国检查是否有影响么？？！！非常感谢你的帮助，铭记在心。 顺便问下我需要吃的国内带的消炎药么？

　　43.我可能手淫频繁了点，最近两次射出的精液带粉红色，怎么办，我非常担心，因为我现在不在国内，在国外读书，不知道是马上回国治理还是停止它就好？？？！

　　44.我未婚之前我一个月左右一两次手淫都正常，昨晚看了伦理片，感觉涨的难受，手淫两次射了很多都正常，今天早上手淫时射出的是红色的，闻着是精液的味，夹有一个红黑色的小点但不痛、身体无不适、之前从没有过的现象，我这是怎么了？

　　45.急！本人今晚手淫不知道怎么回事精液是红色的 很多 第一次是红色的 没有不良反映 到底是什么问题？

　　46.急，本人20岁经常手淫，昨晚射出的精液有血，淡红色。有经常手淫的习惯，昨晚射出的精液有血，淡红色。自己感觉手淫用力有点大，射出时龟头附近有点痛，早上起来小便黄色。会不会有事啊。不想让家里人知道，要怎么办，我这种情况怎么？网上查来查去好像都挺严重的，要不要去检查？

　　47.我最近两次手淫射精的时候带有红色是怎么回事，应该怎么预防，吃什么药啊？该注意什么？

　　48.您好!昨晚我连续手淫了两次,第一次射出的精液正常,第二次稍带淡红色,红色不均匀,这里一点,那里一点,后了一会,我去上厕所,发现尿液里面带有血,而且尿出了一个小血块.但是一直到现在尿液都是正常的.而且以前从来没出现过这种症状.我从高2开始有手淫的习惯,高中时很频繁,一天甚至好3,4次.但自从上了大学后就很少了,偶尔很冲动时才一次,因为有女友了,一直到现在都有手淫的习惯,但是不频繁,3,4天一次或者1,2天1次.我的其它症状是,偶尔（很少）会有肛门坠胀的疼痛感觉,尿不尽,尿分叉,其它症状好像没有.请医生帮忙解释一下,谢谢医生!

　　49.几天前，手淫之后发现精液带血，吓坏了，只前没有过这样的症状，这几天都不敢行事了，这个怎么治疗阿？以前没有病史。

　　50.今天手淫发现精液里有暗红色血块和头皮屑差不多，请问是怎么回事，会是癌吗，我很害。

　　51.手淫时精子是红色，结束以后长时间感觉两腿酸疼，并且手淫时间断，请问是什么原因还怎么治疗？

　　52.最近我手淫的时候，精子颜色呈很淡的红色，上次手淫时出现血丝，以前从来没有过，请问为什么我最近有次手淫时精子带有血丝（少量的），这次手淫出的精子颜色是感觉像上次血精遗留下的血（少量过期血）然后混合了精子的感觉？颜色很浅，但是很暗，请问是怎么回事，着急啊！

　　53. 我16岁手淫已有2年了，突然有一次是从正常的乳白色精液慢慢变成有一点红色的精液我去查过他们说是血精的现象。在这里主要是知道想这样的血精一般是什么病，不治疗戒掉手淫会自己好吗？治疗的话该怎么治疗。治疗最好是对身体没有影响。

　　54.我手淫后射出了带血的精子,这个是怎么回事啊,严重吗.如果去医院检查的话该去哪一科啊?

　　55.昨天晚上手淫射精后出血，血液偏粉红色，而且血液没有精液味。最近一个多星期第一次手淫。本人两年手淫史，而且不想让家长知道后带我去医院。请问该怎么办？

　　56.我今年二十一岁，手淫时间很长了，最近发现射出来的精液是暗红色的，请问一下这是怎么回事，需要怎么治疗，不用去医院可以吗?

　　57.连续手淫了一周，昨发现精液泛红！但尿尿没事不红不疼，怎么办，急死了！吃什么药？

　　58.为什么我手淫射精，精子没腥味，而且带有血红色的东西呢，想是血丝一样的东西.

　　59,请问手淫射精，前部分是白色，后一部分暗红色，是怎么回事那？因为最近没有规律性生活，我左侧精索静脉有些曲张，坐久了就会明显。另外前列腺炎已经几年了，感觉一直没有彻底治愈。但没有尿频症状。身体觉得腰椎酸胀和耳鸣。耳鸣都已经十多年了.

　　60.试过一次小便出血还有血块，还有手淫时候试过精液泛红，好有尿道口有痛的感觉，请问吃什么药要治疗！

　　61.手淫时精液是红褐色的，很可怕。昨天手淫时还是那样，只出现血精，没有其他症状是怎么回事？该怎样治疗？我17岁在校学生，不方便去医院，更没办法跟家里父母说，怎样能够自己拿药治疗？会不会影响后来的生活？？无过敏史

　　62.我手淫射出来的精子有点红色，第一次发现这种情况，但是不方便去医院治疗，请医生给个解决的办法。

　　63.手淫后射出精子里带有血丝，以前没有，就今晚手淫两次，第二次有了血丝，尿道还有点疼，请问是精囊炎么？

　　64.本人18，手淫不频繁，最近一次发现精液带有棕红色，请问我该怎么办，不就医能药物治疗吗？

　　65.我今天手淫射精射出的精液里面有红褐色的丝状物，有一定韧性，看起来像线但是精液是正常的颜色，请问是怎么回事？

　　66.手淫时射出时 刚出来的精液顶端带有一点淡淡的红色 其余精液颜色正常 请问是什么原因 是血精吗 谢谢!

　　67.五六月份手淫过多，精子变成了暗红色，都这么久没手淫了，但精子还是暗红色，到底什么回事？

　　68.本人男17岁，平时经常手淫，有一天手淫时发现精液中有红色象血液样的红色物，我是不是得性病拉啊？

　　69.急，最近手淫精液里有许多暗红色晶体，精液也呈浅的暗红色，之前发现精液有浅红色停了10天，今天颜色变暗但血块变多，有没有不去医院的办法，我才18还在念书，没办法给父母说，谁帮帮我，感激不尽，我一定改正。

　　70.救救我，最近手淫精液里出现大量暗红色晶体，精液也呈浅暗红色，之前精液出现浅红色，停了10天，今天颜色变暗，有没有不去医院的办法，我才18，还在念书，没办法给父母说，请大家帮帮我，特别是亲身经历过的朋友和医生，我真给吓着了，这以后我一定不干这事了！

　　71.我今年18岁手淫射出来的精子是红色的有点带血，怎么会这样？前几次都没有出血，就这次。

　　72.手淫时发现精液是红黑色的，然后吓得我一周没手淫，昨天手淫时发现还是那种颜色，只有血精，身体没有其他的不适，这怎么回事啊？我17岁不方便去医院，更没法跟家里父母交代，怎么样自己在家治疗？

　　73.我前几天手淫完了 之后 看到精液里有血 那以后尿尿就有烧疼感 可以吃这个三金片吗？

　　74.最近我经常手淫连续了两个月后,最后一次手淫后精液带有血丝,请问这是病吗?要怎么治疗和吃什么药?尿比以前多了,有时会头晕,老是困爱睡觉,口干.

　　75.撸的不频繁 昨天有点感冒发烧 撸了发现射出来带血 今天想再看看 结果血更多了~~~我不想去医院。

　　76.有一个怪现象:睡着了的时候自己的意识并没有想要去撸，可是手却会不自觉的伸到那里去，毫无知觉的开始手淫，十多秒之后要射了就会突然反应过来，但这是想要回头却是那么难。但是早上起来猛的一看，确实被吓住了，明明记得昨晚手上射到精液的地方有一摊干凝的血迹，难道我也射血了？确实吓住了，看到网上戒友发的射血图，明明觉得离我很遥远，现如今发生到我的头上！！！另外早上起来也是毫无精神，没有力气，小腹下面很空虚，有些隐隐作痛，我该怎么办，又不想去看医生？

　　77.精子发黄 有晶体状的，今天发现还有血丝还是什么的杂质， 怎么回事 戒掉能慢慢恢复吗我才17。

　　78.由于跟女友异地恋 所以半个月前见面Ml的很频繁 就发现套套有血点血滴 也没在意 一个星期前打飞机发现是我精液里有血 就有两滴 而现在特别多 不是红色的是咖啡色的 怎么办啊？还有果冻装的东西 我改吃什么药？调理一下。

　　79.20岁，近一个月来两次撸出血，是不是没救了？想戒掉，过会打算去医院看看，各位有撸出血的症状么，感觉要挂了。

　　80.我昨天撸管撸出血了，带一些血丝，是什么情况啊，吓死我了，这次真不敢了再了，该怎么办啊？ 好怕！

　　81.我一个月前第一次撸出血，然后隔了10多天又撸了一次，还是出血了。又隔了20天左右，发现精液是褐色的，里面还有块状物。怎么办啊！！！！我19岁，有四年的手淫史，以前一般都是1星期3到4次。

　　91.没精神、精神萎靡（67例）

　　解析：手淫是对精气神的巨大损耗，沉迷手淫，精神萎靡的太多太多。

　　1.我已经手淫了几年，现在身体很差，夜里失眠多梦，一直梦到天亮，第二天没有精神，长了两个黑眼圈，肾可能有点虚，有谁能介绍怎么治疗吗，谢谢你们

　　2.此恶习开始于初中，已经有13年病历，之前由于经常运动、充分营养不觉得，现在工作压力一大，没有定期建身等等，现在经常觉得腰膝酸软，精神不振，四肢乏力，睡眠不佳，胸烦气闷，易发火等等，以前曾服过 六位地黄丸 天麻胶囊。

　　3.22岁手淫快6年了，以前每天打一次。现在导致精神不好总觉很累，腰两边酸酸的，而且早泄，易紧张，做事提不起兴趣。

　　4.我手淫8年了，现在身体很疲惫，阴劲勃起后感觉很累，看到黄色的图片，龟头就会湿了，思想不集中，去301医院不知道挂什么科？

　　5.患者男，19岁 手淫5年 平均每天一次或着2-3次 以前身体状况良好 ，最近感觉特别乏力 体力耐力不如以前 应该是肾虚的表现吧 没有精神 精神状态极差。已停止手淫， 嘴干 有时手凉 不知道是肾阴虚 还是肾阳虚 感觉挺后悔的 每天坚持跑步和运动。

　　6.我今年18岁，手淫6年，次数频繁，一天一次，现在手淫时间一分钟以前可以十几分钟的，没有以前硬了，有点尿频没有尿急尿痛，精神萎靡，手脚无力。

　　7.患者男，18岁，手淫病史3年，病情：小便黄赤，神疲乏力，没精神，头晕耳鸣，健忘，脸长痤疮，目暗无光，遗精早泄，阴虚火旺。

　　8.你好，我今年十八岁，，因十二岁开始手淫，到现在已有六年了，而且频率非常多，导致现在阴茎弯曲，精神不好，失眠，阳痿，早泄，抵抗力差，而且感觉年龄跟三十岁似的，，我很担心会对今后的生育及性能力有影响。

　　9.从10月开始，出现脚软，头晕，没精神，疲劳，有过三年手淫史，勃起得时候不硬。

　　10.我今年13岁，手淫19个月了。看网上说手淫很不好，现在在戒。我是残疾人，不方便去医院！我现在白天没精神，阴茎老是勃起，精子是流出的，医生说前列腺劳损。隔5天忍不住就做了一次，好像是射得。会好转吗？

　　11.我手淫有七八年了，现在感觉整天无精打采，感觉自己一点也不像二十几岁的样子，没有什么兴趣爱好，注意力不能集中，不能控制情绪，总感觉很累，稍微走点路就会出汗，出去逛街走路的时候就会感觉到头晕，从去年开始掉头发，每天洗头都掉，现在明显感觉自己的头发稀疏了很多，性能力也有障碍，做爱时间短，早泄。自己买了六味地黄丸和健脑补肾丸吃,我现在需要吃什么样的药能帮助我恢复身体，另外戒除手淫后我的性能力还能不能恢复到原来的样子，大概需要多久才能恢复好？

　　12.您好！我今年24岁，以前手淫过频，太多性幻想，导致身体虚弱，精神很差。现在想戒掉，清心寡欲。

　　13.今年25岁，有手淫习惯两年，一般一周2-3次，几个月前发现阴茎不太容易勃起，即使勃起也达不到原来的硬度，龟头也不硬，好像不是身体一部分的感觉。最近没有晨勃，精神不太好，注意力不集中，腰酸，嗜睡。好担心，我还没结婚才24岁。

　　14.今年21岁了，有五年的手淫史，性欲特别强，总是想那些事儿，有时频繁一周四五次，最近一周两到三次。现在感觉记忆力下降特别快，记人名，记事儿，刚记完就忘了，总是没有精神，头晕，大脑反应迟钝，感觉整个人比以前钝了好多，而且总是感觉浑身乏力。。。晚上睡觉容易睡着，但经常做梦，整得一晚上像没睡一样，有时醒来特别累。脸有点泛红，手心很热，体重也没下降，还容易胖，偶尔还会耳鸣。

　　15.手淫十年，一开始不懂，养成习惯后很难改。平均一周2~3次。总是想色情电影。现在的状况时，早泄，很快就泄了。不阳痿，而且看到想到色情的东西特别容易勃起，龟头敏感，很快会流前列腺液。尿不算频，但是尿急，尿等待，偶尔滴白沫，小便经常发黄。感觉睾丸位置不对称。精神状态比较差，白天易犯困，时而腰酸背痛，有黑眼圈，肠胃功能不好，很早就有口气，舌头积食。查胃镜有慢性浅表性胃炎和胃黏膜脱垂，有幽门螺杆菌。吃饭基本正常，但是经常到下午4,5点就会肚子感到难受，晚饭容易胃胀。

　　16.手淫10年，以前出现状况看中医，说是肾阴虚，吃六位地黄丸后缓解，现在吃六味地黄丸好像作用不大了，工作没有精神。阴囊有些潮湿，浑身乏力，睡眠不好，嘴唇剥皮，小便发黄，有泡沫，手脚发热，精液有些黄，胃口不大好，早晨起来有时候有干呕。

　　17.有手淫史10年了，感觉头顶部位始终没精神。脑子反应迟钝。伴有耳鸣，腰膝酸软，背痛。到正规医院看过，给医生说的是耳鸣，好像医生认为与耳鸣无关，让我检查耳朵，结果医生开了鼻子发炎药。没效果。又跟建议我检查耳朵的医生将经过说了一边，开了调理身体的药，也不怎么见效。吃过六味地黄丸，头顶好像一下就有感觉了。脑子也灵活了，跟没生病一样，但过不了多久，又没精神了。

　　18.手淫很多年导致骨髓不足，手臂很轻，神经衰弱，敏感，易怒！多梦，白天没精神，特别是午饭后，早上起来感觉腰后面很累，我已经戒了半年了！我还有便秘和雄性激素不足的毛病，怎么办啊？

　　19.我手淫7年了 性能力很差 睡眠不好 脱发也很严重 没有精神 容易烦躁 尿频 现在也是经常运动 但是效果不明显 怎样才能恢复啊？

　　20.我现在二十岁，手淫两年了，现在导致精神很差，记忆力很差，体力下降，理解能力更差，还耳鸣全身疼痛无力，精液很稀，没有性欲。

　　21.撸了5 6年了，以前还没感觉，现在感觉整天没一点儿精神，更没一点儿干劲，对什么都提不起兴趣，脖子还会痛，不知道是不是我的戒断反应，这种状态什么时候会改善，相信自己不会再撸了，现在只希望身体早点恢复，回到那种从前精力充足，有信心做事的状态，好好养，大约需多久啊？

　　22.你好，我很瘦面色黄，有过手淫史，现在精神不是很好，总爱做梦，平时手总是比别人冷些，容易上火，性生活一频繁膝盖就特别酸，还有些乏力，是什么原因呀？

　　23.我有9年手淫史,中途断了几年 现在整天没精神 目光呆移 不喜欢说话 自卑 脱发 白发 每天睡觉不睡9小时就起不来 最近出现左耳间歇性发麻 腰疼 头晕 乏力 我现在是不是废了 已经戒了9天了 无任何性欲。

　　24.我手淫过多造成常常精神恍惚，体力很差，脸色也很不好，怎么解决？

　　25.我有长期手淫的习惯，现在精神很差，并有失眠和记忆力减退应该用什么中药来治疗,性功能也很差了.谢谢 请帮助我!

　　26.手淫过度，多梦，白天精神很差，睡眠不好的时，早上起来手臂冷，运动后手臂也感觉冷，初中的时候手淫太多，加上每天跑步。劳欲过度，开始的多梦，应该是心肾不交吗？看过很多中医，吃了很多药业都不见效果，最近又去看中医，但是也效果。谁能给个能行的处方啊，万分感谢。

　　21.从去年开始戒了230多天，之后鬼使神差地破了两次，精神就萎靡不振，脑袋像灌了铅一样，我努力告诉自己一切会好转，然而始料不及的是这个月遗精了3次，因为体制很差，每次遗精后都得4到5天才觉得像是人的生活，其他都是像行尸走肉一样，很沉寂，想看书但是看不下，很少跟人说话，我力不从心，说几句大声的话都觉得累，现在觉得脑袋一片空白，嗡嗡作响，我想这一定是因果报应，破戒后精关不固，真的很悔恨！

　　22.我多年手淫导致身体非常虚弱，很想戒掉，现在白天可以控制住，但是晚上睡觉时做梦射精，特别难受。怎么办？现在特别想有一个健康的身体。可是白天控制，晚上却不自觉的射精。第二天醒来裤子都湿了，有什么办法吗？我现在20岁了，我不想我的青春就这么浪费掉。身体虚弱特别让人看不起的，一个男子汉天天萎靡不振的。

　　23.手淫过度导致没精神，气血虚，干什么都懒洋洋的。整天打哈欠，犯困。该怎么治疗，怎么补？很想戒，但还在努力中。感觉自己现在特别笨。孤僻。记忆力差。在状态很难受。帮助我。

　　24.身体虚弱 精神体力很差面色苍白 曾经有几年手淫平时会心悸 午饭后特别严重，是气血不足吗然后整个人感觉挺不起来熬夜动怒这些伤元气的我都占全了但现在我真的悔改了现在23了感觉恢复遥遥无期我现在看不了中医只能自己买点药吃，可以吃六味地黄丸吗？在网上查到什么左归丸？

　　25.手淫十多年了，阴虚体质 ，身体常年处于虚弱乏困状态，戒掉的话多长时间能恢复身体，用吃点什么药吗？

　　26.本人22岁，患病有接近5.6年了，主要症状有：睡觉多梦.大脑不自主的想东西，头昏沉，眼睛模糊干涩，口臭。可能是手淫过度引起的，发病前平均一天几次，那时不知道，就觉得舒服，现在基本解除手淫了，现在总是爱胡思乱想，注意力无法集中，精神差，多梦、早泄。

　　27.我房事时间太短，房事后精神不是很好，还有腰疼。感觉自己身体很虚，以前有过几年的手淫，自从有性生活后，偶有手淫，有没有中药方的，发个药方过来，谢谢了。

　　28.我16岁，初二开始撸的，现在高二了，没遗精过，生活中经常勃起，勃起的时候不算很硬，但爱爱的时候射的很快，也不算很粗，很是郁闷，现在练体育，虽然练着，但进度很慢，经常精神不好，想睡觉，刚戒了有6天，现在精神很不好，前一阵子吃了一个月的六味地黄丸，感觉挺好，现在停了，因为怕吃坏了，现在的问题是，身体怎样能快点好起来？戒了之后下面还能发育吗？多长时间能看出来疗效？能恢复到什么样子？请前辈解答，新人感激不尽。

　　29.手淫4年，今年18 1周撸一次，我最近只要撸完就感冒，颈椎痛，一点精神没有，手淫会影响身高吗？

　　30.手淫4年了，我想戒除，整天没精神，腰腿疼，戒除一个月会好吗？还有一个多月就结婚了。今年18。

　　31.初中时候才撸一年多时没有啥感觉，记忆力智力还行，可到了高中好多知识刚学完就忘，过一久回忆起来就完全没印象了，体力也很差，上楼梯没几步就大气喘不过来，最多最多坚持过3天没撸，第4天后又撸，然后天天如此，早上醒来晨勃撸，晚上睡不着，也是想着撸，撸完累了就睡着了，第二天起来精神差的要命，爱头晕眼花，却还没意识到是撸的危害，昨天知道了，所以现在特别想戒，否则真的好难受，我想知道一些补身体的方法，把智力恢复上来，高二了，还有1年多就高考了，真不愿这么难受了。

　　32.18岁，高三。撸了五年。性冲动频繁，每天都有，每天都想撸。才戒了三天，今天冲动了好几次。从高二开始，一撸就整天没精神，打瞌睡，每天睡10小时都不够。唉，不过才戒三天精神就恢复不少了，可是今天冲动好频繁！看到身材好的就想。。怎么办？

　　33.撸了大概3个月第一个月一星期一次第后来天天撸。。。早上起来恶心，想吐，口水多，没有力没精神。

　　34.我一有时间，就想看黄色一看就想撸。想戒戒不掉每次撸了，第二天就会精神恍惚，全身酸软。爬楼梯都会累。不爱动。莫名心慌。呼吸不均。有没有什么办法让我快速恢复。一般我是两天后恢复。而且经常爱意淫，我撸2年了。2...3天一次，求大神指导戒撸。

　　35.大家好，本人sy两年了，现在身体差。 常脱发、整天没精神、脸色差、睡眠也不好、早泄。 我该怎么办？可以补回来吗？

　　36.你好我总感觉自己呼吸好像困难，整天没什么精神，对什么事都没兴趣，好烦恼，很是抱怨自责自卑……我很害怕我的身体会有什么毛病……

　　37.Sy八年。基本每天都撸，有时候撸的叽叽疼，最长一次不撸七天。整天没有精神，容易性幻想，没有自信，朋友少，不敢大声说话胆子也很小。还瘦很黑。我今年二十二了已经到工作的年纪可是我因为长期Sy导致的性格让我处处碰壁，我该怎么办怎样才是最正确的解除方法，救救我，我想变开朗变自信。

　　38.Sy13 年我前列腺有点钙化，现在怀疑点早泄请帮帮我，我精神最近状况也特别差.

　　39.17岁 sy3年 眼袋挺大，脸上最近暗黄无光多长时间能恢复，怎么调理，而且无精打采，精神压抑，做事没毅力，而且睁不开眼睛很困很乏。

　　40.今年25岁，沾染这一恶习已10几年。身高170，体重只有51KG。去年开始出现尿等待，有时也会出现尿频，精神状态不是很好，总是被人说死气沉沉。今年一次工作原因喝醉后，尿等待症状加剧，小腹有时感觉不舒服，有点涨和隐隐的痛感。已戒80天！请问，我该怎么做呢？

　　41.我今年16了手淫两三年了，刚开始的几个月是一天下次有时候一天两次，第二年的时候基本上都是两三天一次，现在是五六天一次，基本上现在是一个星期看一次黄，并且每次看黄的时候都破戒。现在每天最突出的问题就是没精神而且头还很晕，感觉没以前灵活了，晚上睡眠不好，好做梦，现在注意力夜不集中了，无法专注学习，请前辈帮帮我。

　　42.楼主你好，麻烦你花一点时间看看我的情况，谢谢。我是一名大一学生，大约是高二的时候才学会sy,高三压力大 几乎每周2次，高考过后的暑假更是嚣张，但是上大学后第一个学期5个月内只有过一次，那时也没有遗精症状，但放寒假后回家又几乎一周一次，开学大一下后不在撸，开学的前一个月没什么事，有过遗精，但不难受，但是最近前一两周遗精了2/3次，白天起来特别难受，现在一算，这一个半月大约遗了5/6次(前几次没症状)，今天距离上次遗精有4天了，每天没精神，头痛，请问楼主我现在应该怎么办，谢谢了。

　　43.我撸了2年 整天没精神 觉得 好累 之前交了个女朋友 第一次秒射了 如果戒撸 有恢复的可能嘛？

　　44.因为手淫，我的症状表现：手脚冰冷。长满脸痘痘。身体虚胖。犯困。四肢无力。没精神！

　　45.SY十多年了，有的时候几天一次有几年没撸过，我精神萎靡，头发脱落，皮肤易出油，有点虚胖，最近常遗精，请问该怎么办谢谢了。

　　46.高一学生 初二开始手淫 就是现在看着人没有一点活力 死气沉沉的 还可猥琐吧…… 我想问一下 大约戒了多长时间能有明显变化。

　　47.没精神。没有耐性，记忆力下降，双腿不能久站。腰痛。视力下降反应迟钝虚胖。，气质猥琐耐力不行。今年14咯，快播停的那天开始戒色的，以前一周最少一次，一天最多四次。

　　48.我经常会手淫，几乎每隔两三天就有一次，最近鼻炎加重，也没有精神，而且这种现象好多年了，还经常大便不成形，最近更是如此。请问这该怎么办。

　　49.我手淫一年多，但第五个月开始就断断续续地戒了，现在戒了一个多月，但破了，感觉就是容易睡觉，然后以前有次拍照片发现眼睛是昏昏欲睡的，完全没有精神！

　　50.我18，鲁了2年，一星期4次，戒鲁2天，主要黑眼圈，嗜睡，精神萎靡，掉头发，不遗精。

　　51.我之前手淫七八年，现已戒除一年多，但是不彻底。之前手淫的次数很高。现在精神状态不好，感觉自己抑郁，焦虑，腰酸腿软，容易感到疲乏，白天精神状态不好，没有精神，晚上多梦。早上起来拉肚子。

　　52.本人最近戒撸，气虚治疗半年了，大概， 医生说下次不用去了 但现在很疲乏，很困，没精神，还流虚汗，咋办？

　　53.腿脚无力怎么办？身体很虚，上楼都觉得累！没精神，犯困，因为没对象所以很难停止想象，而且学校里女人们打扮的太不庄重！想不想那方面都难！

　　54.手淫5年了，开始一年是一天一次 现在是一个礼拜一次 很久没遗精了 没有房事 最近是戒了两周 19岁了。 手淫完了 觉得膝盖酸胀 右腿酸胀。 撸完没精神。

　　55.本人20岁，撸管4年了，现在整个人每天没精神，晚上经常睡不着，白天又很累，戒色已经有1星期了，没有做过春梦，黑眼圈严重，没有遗精。

　　56.我今年高1，12岁左右就开始手淫了，现在上课非常想睡觉，不知道浑浑噩噩过了几年，没了精气神，觉得前途一片渺茫。

　　57.本人撸龄4年，今年18岁，几乎每天都打球运动，接触戒色吧1年，老是戒失败，老是想睡，不管睡多了还是睡少，还是好想睡，而且每天双腿酸软，精神不振，影响生活质量和学习成绩，是怎么回事？

　　58.撸有10年了，头发变少了，容易心慌，体质不行，脸色不好，好没精神头，还容易抑郁，我很幸运，一路走来有父母和亲人的护航，但相应减少了很多自己面对问题的可能，印象里自己没独自完成过很值得自己骄傲的事。我从很多资料，信息里总结出，手淫确实对人生有极大负面影响，所以我要改变。

　　59.说一下我的状况吧，22岁的男孩子了，以前雄心壮志，盛气凌人，高中出门上学接触网络，接触黄源，而一发不可收拾。3年后，复读，而后有焦虑症，一直到前几天我才开始玩贴吧，才真正意识到SY的危害！才知道要戒！我才联想到我现在的状况。自从焦虑的状况出来以后，SY是有所收敛的，但之后又三年过去了，拖拖拉拉，一直都有在SY，没把自己废掉，但也差不多了。不自信，精神萎靡，无力，尿频，胆小，焦虑......很多症状都是有的。

　　60.唉我也是，从小被家里后面出租屋的一个外地人的儿子带坏，教我手淫，那时我才三年级。自从学会一发不可收拾，天天手淫也不知道有害处，从小阴茎就比别人短，自卑死了。上了初中才知道那是手淫，况且青春期，唉没戒掉天天撸，现在我觉得自己没精神，没力气，像个废物一样唉，戒了老是破.

　　61.经常来这 本人，今年啊，还差两个月就到十六周岁啦！是从五年级开始一个朋友，教我的，让我知道了，直到初二到初三，这段时间，量有点多。那时也不注意了。经常忘事，还有，犯困，没精神，不好还有少白头。这两天，撸了两次弄得我头晕眼花的我真是没有办法了，求求你们监督我，再这样下去哦，我的未来就被手摇给毁了，还有家庭幸福真的希望互相监督。保证每一天，来签到。看一些建设文章，好好学习。跪求一些，，快速调整身体状态的方法。还有救吗？请多多指教。

　　62.可能是由于我自己的罪孽深重，从小时候7岁左右就不知怎么的学会了手淫，当时只是觉得很舒服，并不怎么在意，而且还小，有时候就是两三天撸几次，上了初中发现这个对身体不好，于是减少了撸的次数，可是一直到现在，尤其是以前高中的时候，学会了看黄片，黄碟，黄色小说，上黄网，以至于第一次高考考的很烂，以前初中的时候，可能是在一个比较好的班级里面，接触色情东西很少，初中就是在自己的老爸手机里看到了黄片，但是初中自己的思想还是相对比较纯洁。虽然初中经过自己的努力看上了我们那里最好的高中，可是自己依旧没有克服手淫的恶习，上了高中，遇到了几个损友，加上自己对这一方面比较好奇，经常叫他们给我看黄片，有了手机以后更是变本加厉，一周撸个五六次，高三的压力大，自己更是借此来发泄，结果第一年高考居然只比三本多七分。后来，自己痛定思痛，在补习的一年里可能半个月撸一次，再加上自己很勤奋，考上了一个重点大学。现在处于大学里的自己，又开始了轮回，我不止一次的想要戒掉手淫，改掉自己的恶习，看了飞翔老师的戒为良药，以及各种戒色文章，可是自己也是三天打鱼，两天晒网，并没有坚持，所以上了大学以后，手淫的频率有所加大，自己也十分痛苦，现在自己仍然在这个怪圈里面没有逃脱。况且现在互联网十分方便，当自己庆幸前一阵子快播被关闭以后，自己又不知怎么回事学会了上色情q群，今天破戒两次。我只是想做一个阳光向上，有追求的人，可是身体的堕性让我依旧在色情的泥潭里痛不欲生。虽然自己还没有什么明显的症状，但是我明显的感觉自己没有精气神，况且眼袋很重。前几天我才过了自己20岁的生日，虽然20了，仍然没有谈过恋爱，一是自己的父母不是很赞成我大学谈恋爱，二是我有自己喜欢的女生，可是自己胆小又不敢去表白，害怕被拒，有时想想自己活的还真是失败。借以开此贴鼓励自己，还请各位吧友监督，每天签到，每天学习戒色知识，直至自己成为一个完整的人，阳光的人，积极向上的人！！！！

　　63. 撸了三年，成了这个熊样。我才17。现在晚上失眠多梦，精神萎靡，多病缠身。没朋友，什么都没有。

　　64.我也有了十年的历史了，现在想想真的很自责，也很后悔，现在整个人一点精神没有，做什么事都没有决心，总感觉人生很黑暗，哎！现在在戒了，今天第三天，还是没有精神，坚持努力.

　　65.脱发 记忆力严重下降 没精神好 永远一副没睡醒的样子 眼睛浮肿 脸上长疮 睡眠不好 不敢和别人对视 尿频 丁丁短小 阳痿早泄。

　　66.sy11年了，全身没精神，社恐，抑郁，叼毛掉的厉害，还有小肚子那痒痒的很，痔疮，睡眠质量不怎么爽，这些都是戒撸之前的事情！

　　67.撸了9年了，感觉自己一天没精神，眼睛没神，动不动就流汗！快完蛋了，立志要戒，希望大家可以监督我。

　　92.囊肿症状（21例）

　　解析：导致泌尿系统囊肿的原因很多，其中之一就是手淫过度和性生活过频。是否得上囊肿，还要看个人体质、生活习惯等具体情况。

　　1.飞翔，你好我是一名新人，以前不知道sy的危害有这么大，现在回想起来现在的这些恶果都是自己造成的。今年小弟24了，有几年sy史 就在前一阵子一早醒来发现阴茎一边有持续性的像刺激前列腺的感觉十分难受，到医院检查了一下说是前列腺囊肿，当时我就感到有点绝望，而且右边的附睾也检查出了囊肿，就是想问下现在我这种情况还有救么，多谢。

　　2.有手淫史,前列腺囊肿,眼睛早上起来还挺好的,一到晚上5点就发现眼袋很明显了。

　　3.23岁，手淫导致了前列腺，附睾囊肿，精液少和淡，如果戒掉的话，这些病会好吗？

　　4.长期手淫导致的慢性前列腺炎，附睾囊肿，精子存活率低，现在在吃前列康，但不知是否有副作用，以前因为囊肿睾丸偶尔痛，现在变成经常性的痛，而且大腿上的筋还有拉扯性的痛，不知是不是副总用引起的？还有就是加强身体锻炼身体能自行恢复吗，有的人说可以，不知可不可以吃六味地黄丸？但我看到好像是肾阴虚才吃六味地黄丸，但有的医生说六味地黄丸是平补的，可以吃，希望得到帮助。

　　5.手淫造成冠状囊肿硬块，出现很硬的新血管手淫后阴茎上出现下面描述症状，不疼不痒，但是还未消手淫过后阴茎上出现水肿，冠状沟后出现一圈类似软骨的物质，半圈不管在平时还是勃起的时候都是突出的。阴茎表皮上出现一个类似钢丝的新血管，很细很硬，一直从已经表面连接到肚子，在到肚子的地方钢丝有个疙瘩，捏上去会疼。昨天手淫，阴茎就出现部分水肿，现在还没有消失。阴囊和睾丸没有出现不适或者异常，该怎么办那，有十天左右，还没消，一样医生能给予答复。

　　6.20岁，手淫导致前列腺肥大，附睾囊肿。有早泄\小便出果冻装物质、前列腺轮廓清晰，包膜连续光整，大小约为43mm\*32mm\*26mm实质回声不均匀，双侧附睾头内均可见一大小2mm\*2mm囊状无回声，包皮物质分析偶见霉菌孢子。

　　7.从小一直手淫,三年前睾丸疼痛去看大夫,大夫说是前列腺痛,化验前列腺液灰白色液体,卵磷脂+++,无白细胞,请问该如何治疗?后来继续手淫导致左侧附睾囊肿请问该如何治疗?前一段酒后与她人发生性关系,带套套套没破,不过有很多包皮垢,回来尿道口红肿,尿尿有灼热感,龟头发青,化验尿就粘液丝+,其他正常,吃了一个星期的头孢氨苄缓释片和洛美沙星,现在感觉尿道还有不适,该怎么办?还有龟头明显发青没有以前的红润了怎么办?是做爱用力太猛了吗?

　　8.你好，医生，我有静索静脉曲张，右睾丸有囊肿，下垂，手淫或者过了性生活以后，小腹有点痛是怎么回事？

　　9.手淫15年，上周医院做B超，检查出肝肾囊肿。去年夏天，隔三差五的鬼压身，8月份开始脱发，精神萎靡不振，几乎每天都处在感冒的状态，半月前得了带状疱疹，上周检查出了肝囊肿，肾囊肿，自作自受。因果报应，分毫不差。

　　10.我要去当兵了。一直有手淫。一年多了右肾囊肿。我想问问这些对我当兵有什么影响吗？

　　11.首先，我先诚心的忏悔，3月份自己莫名的看脏东西sy，之后一个周不舒服，去医院查，前列腺增大，于是痛苦的治病，内心也知道错了，也真的想戒了，感谢佛祖，我很快症状就消失了，一天比一天好。可是就在前几天，我不知怎么了，又中邪一样的去看那些脏东西，虽然没有sy，但是，受到刺激了，充血肿胀，接下来几天，不舒服的症状又都显现了，最可怕的是左侧精囊囊肿一处，我想，这是我自己种的苦果吧，我是真的懂了，也明白了，也不想去多想什么了，得病的感觉，无法言语，无法形容的苦，苦到莫名的就想哭，有时吃着饭，突然想起来了，眼泪一下子就出来了，旁边有人，不敢抬头，一滴一滴全部掉进了自己的碗里，都是苦的，如果能迈过去这个坎，我也不想做保证我会怎样，我只想从今以后做一个真正的堂堂正正的人，踏实做人，努力工作，好好好好的孝敬父母。如果还有那个福气，我希望我可以有个完美的家庭。南无阿弥陀佛。我错了，真的知错了。

　　12.手淫过多！导致前列腺炎-前列腺囊肿！肾虚-神经衰弱-脱发-早泄-射精无力！能治了好吗？苦恼。

　　13.以前经常手淫，有尿等待，尿急，尿痛，射精特快，接了一年了把 没什么效果，上医院查了查是前列腺炎，前列腺囊肿，怎么办？

　　14.我过度手淫有五年，B超检查为前列腺囊肿，怎麽办啊?

　　15.撸了五六年。个子这几年都没长，开始有小肚子了。有早泄，尿道总是觉得痒，想射，感觉很空虚，无勃起，睡眠不太好，阴茎发育不好，而且右睾丸旁有一个囊肿一样的东西。

　　16.Sy8年，前七年是一天三次，后来一天一次，最近使劲压制两天一次，之前戒除最长一周，现在又犯了，基本不看黄了现在，无遗精，无房事，前些天检查，发现肾囊肿。

　　17.撸八年，小腹胀痛，尿道刺痛，易流白色透明液体，每次大便都滴白，去医院检查白细胞03，磷小体少许，无细菌生长，彩超显示前列腺囊肿，我现在小腹胀痛和尿道疼的难受。

　　18.前列腺炎和前列腺囊肿这是在三甲医院检查出来的，目前就是尿频，老爱遗精，撸龄4年，不怎么频繁。

　　19.因为我沉迷手淫，我前列腺炎和左侧精囊囊肿。痛苦！

　　20.手淫的报应.昨天去医院检查，查出啦，前列腺炎，还有左侧附睾囊肿，左侧附睾体钙化灶，左侧阴囊稍高回声结节，右侧阴囊结石。这就报应，希望大家戒吧。。

　　21.有没有撸出很多毛病的进，真诚交流一下，我现在百病缠身。需要互相帮助，互相鼓励。现在的我前列腺炎，附睾囊肿，阴囊结石和结节，附睾体钙化灶。可能还有精索静脉曲张。

　　93.脑鸣（21例）

　　解析：《灵枢·海论》：“髓海有余，则轻劲多力，；髓海不足，则脑转耳鸣”。肾主骨，骨生髓，髓海不足，容易出现脑鸣和耳鸣。

　　1.我23岁撸了7年。断断续续的戒了2年！最近出现了脑鸣，害怕了！现在借了26 天了，今天和第17天梦遗了！脑鸣没有任何改善。

　　2.你好，今年我24岁，在校大学生，我有将近7年的手淫史，从高3开始脑袋里像蚊子一样嗡嗡叫，这几天有点严重，又不敢跟父母说，请问这是病么，该怎么治疗，谢谢..

　　3.我因年少手淫，导致的大脑神经衰弱，体质下降，有脑鸣，失眠，性欲低下，勃而不坚的现象，采取什么措施调理？

　　4.你好医生！我手淫严重最后导致耳鸣，最近又脑鸣！耳鸣有三年了！我该吃什么药治疗耳鸣？

　　5.我刚21，没有性生活，曾过度手淫，晚上睡觉脑鸣，浑身无力，没有晨勃，周期性的频繁遗精，两三天连着遗精，性欲高，阴经勃起不坚时间短，射精无力，背肩或肾部和阴经隐隐作痛，脾气暴躁脑子乱想根本控制不住，有时感觉有气往上顶，胸闷憋的慌，经常尿黄尿，有时尿分叉尿不净尿灼热，有十二指肠球部溃疡，严重口臭（可能是幽门螺杆菌引起）我该去中医院什么科？应做哪些检查？

　　6.我有手淫的习惯,从初中开始,但不过度,去年稍多,最多一周两三次,从去年下半年开始感觉人没精神,脑鸣,眼睛易酸,疲劳,干涩,而且当手淫后发现腰部有轻微酸痛感.最近几个月发现腰部的酸痛感觉经常存在,而且我以前便秘，现在却几乎每天早上都要大便，而且比较稀。当我有大小便存在时，如果憋的时间稍微一久，就觉着腰部，腹部不舒服，有时候身上某些地方轻微疼痛。人也犯困，看东西时间一长就眼睛酸涩，头发昏。请问我目前是怎样的状况？会不会肾脏有问题？我今年5月刚工作体检，血检尿检都没问题。如果有问题，该怎样？谢谢回答！

　　7.我因年少手淫，导致的体质弱，脑鸣，性欲下降，勃而不坚，怎么办？

　　8.我25岁 脑鸣 一个多星期了 过度手淫 工作时长时间坐着面对电脑 有时便溺出血 正在吃六味地黄丸 听说有肾阴虚和肾阳虚的一说 请问我该如何调理。

　　9.我今年33岁，偶尔手淫，最近老是脑鸣，头上多了很多白头发，晚上睡觉还可以，就是老做梦。另外，我还经常上网，眼睛干涩，视力下降，路上的高手给指点一下，到底该怎么办，我很痛苦。

　　10.手淫造成的脑鸣、健忘、阳痿用什么中成药最合适？求教各位前辈，现在症状：单侧耳鸣、阳痿、记忆力下降、思维力下降，如何才能改善？现在勃起不坚，也没有欲望手淫了...过去两年总共最多五六次..但是已经回不去了，下身充血不足，会阴部同时肿胀，伴有右侧耳鸣不止、健忘失眠。可以服用什么中成药呢？求教了、感激不尽啊！

　　11.我头晕头昏脑鸣怎么办？容易紧张，神经蹦的特别紧，觉得大脑戴着头盔样，里面嗡嗡叫，很细小的声音，弥漫在整个大脑中，越紧张越严重越压抑，思考问题严重受影响，头不痛，不知道怎么有时自然而然的压抑，呼吸上不来。听力良好。吃过扩张血管类药，安神补脑液，天麻素胶囊等药物，不见好转。易兴奋和疲劳，有手淫史……怎么办？

　　12.吃了一个多月的六味地黄丸，耳聋左慈丸之类的药物，好象没有效果。这几天我注意了，我好象是右侧脑鸣，有时又好象是耳鸣，分不太清楚，我想有可能是本人有些劣癖的原因（有好多年的手淫史），造成的肾虚，进而耳鸣的。

　　13.我自从高三开始迷恋手淫和MP3,两三年后发现左耳听力下降，并伴随严重的脑鸣，偶尔耳鸣。右耳正常，塞住右耳，左耳对于那些细小的声音几乎没有反应，比如夜晚睡觉时窗外的蟋蟀叫声，请问这个听力能恢复吗，谢谢。

　　14.我记得20岁左右我就耳鸣，一直以为是耳鸣，这么多年一直这样，不知什么时候开始，日夜不停了，一直也没在意过，也不影响正常睡眠，有事失眠是以为想事情，最近听说堵上耳朵还响，就是脑鸣，我就是这样，堵上耳朵也想，声音还不小，所以现在是只要有一点杂音，就会听不清人家说话内容，感觉记忆力不如以前，眼提前花了。

　　15.我今年21岁，由于前几年年少无知手淫较多，导致现在右侧持续脑鸣、夜晚入睡困难，心悸怔忡、记忆力下降，勃起不坚，整个人没有活力，已经影响到了我的正常学习生活，多次寻医没有改善，特别困恼，急需得到您的帮助！以上症状都是染上手淫恶心后逐渐出现，已经戒掉近两年身体未曾改善，真诚的希望您能帮我一把！

　　16.我27岁，脑鸣，多梦，健忘，反应迟钝，头昏，目刺，目眩，精神恍惚，全身乏力一做体力活就腰酸腿软，抵抗力差，手脚冰凉，怕冷，怕吹风，怕吵，怕惊，懒言少语，经常莫名烦躁，求名医指点，不胜感激！

　　17.我还没结婚，没有过性生活，有口臭，胃肠不好，有十二指肠溃疡。过度手淫，晚上睡觉时头晕脑鸣，平常无力，有是肾的部位会隐隐作痛，好像有肾亏，阴经勃起不坚，时间短，尿尿是灼热，经常尿液是黄色的，我应该做些什么检查？

　　18.本人为学生，近一个月出现脑鸣失眠难以入睡易惊醒，但请问我脑鸣失眠主要是什么原因？该如何治疗？

　　1．经常手淫

　　2．这一学期出现早上睡醒口苦

　　3．近阶段也发现性欲下降，偶尔手淫，精稀

　　4．本人在校学习优秀 一直好强 最近学习压力也大

　　5．另外本人也比较内向不爱说话感觉比较孤单

　　6．经常锻炼身体

　　7．考试压力也大

　　19.我长时间脑鸣，症状 头晕，记忆力减退 脑袋的反应速度明显不如以前，感觉脑袋很蒙，偶尔有耳鸣.经常在电脑前后颈总不舒服，有过熬夜，有段时间手淫也挺频繁的.

　　20.我十九岁，以前手淫频繁，现在肾虚怕冷怕坐冰冷的椅子，吹冷风后会出现腰部不舒服，而且有脑鸣症状已经有几个月，生殖器较小，有早泄的症状，我很害怕，怕影响以后的生活，我这有可能好吗？

　　21.我今年25,陕西人,有十年的手淫史.现单身,现在的具体症状:每天头晕有脑鸣（好几年了）,右耳随心跳呼呼响（去年）,口干少津,夏天爱出汗同样的活别人没事我都是大汗淋漓,手脚心很热出汗（从小）,腰酸软感觉很硬,不疼,阴囊潮湿,阴经短小早泄,博起不坚无力,射精无力（最近几年）.精神不好,少气懒言,易乏力疲劳.最近每月手淫7,8次,经常熬夜,上班很累,夏天特热,环境差.求救.有过治疗一次含三泻的,口干稍好些.二次效果不明显,因为是边上班边吃药的.为此很苦恼,求救!我现在在浙江温岭如有能帮我的我愿意去求诊!

　　94.尿不尽（15例）

　　解析：尿不尽是前列腺炎的主要排尿症状表现之一。

　　1.头发很干燥，而且容易出油，尿频，而且尿完之后刚穿好裤子又会流一点出来，记忆力下降，做事也不易集中，有时脾气会很暴躁，说话也说不清，我这还有救吗？

　　2.尿完之后总感觉有一两滴尿在尿道里出不来，好不舒服啊 另外像有时候想了那个事下面就会流液体 肿么办 求解答。

　　3.小便经常觉得尿完了，穿上裤子又流尿出来，内裤都被尿打湿55555，之前两天一次，现在一周一到两次。

　　4.撸龄5年 总感觉后腰疼 带点尿不尽的感觉 别的倒是没什么了 还有救么？

　　5.24岁，撸龄9年。常年痘痘不断，现在一见到性感女人就容易性幻想。心里阴暗，胆小怕事，没自信。尿尿不尽！最重要的就是心里阴暗，不自信。

　　6.今年17 撸了5年 现在每次撸前都想尿尿 大号后感觉有小便但就是尿不出来 系上裤子后尿又会自己出来。。

　　7.sy10年 晚上心烦睡不着 头发白 有时会出 前列腺液 袋袋潮湿 脸发黄 尿不尽 还有救吗？

　　8.你好。撸了8年了。最开始3年估计1月2次。后来有时一月2、3次。有时候一天一次。看是不是放假。放假在家就基本上天天撸。有时候2、3次一天。。现在一周2，3次。。很想戒掉啊。戒了1周了。现在人很没精神。尿频。而且每次都感觉尿不干净，还有救吗～怎么调理啊？

　　9.16岁！两年！戒了六天，平常就是打飞机，还有尿尿的时候尿不完，还有一点点的赖出来！鸡鸡变细短了很多！怎么办？是什么原因？还有我早泄了！

　　10.平时总是有想射的的感觉，平时坐那不动都有，撒尿的时候尿不尽，一提起裤子就有东西流出来，手淫时一碰就想射，脸上还有许多座疮下不去，鼻子上还有暗斑，身体很虚，运动什么的都不行，容易累，我十二岁开始手淫，有八年多了吧。

　　11.我早泄狠严重 一直感觉热热的 小便尿不干净 大便之后尿口会有类似精液的东西 小便使劲的时候也会出现 发黄发臭的精液 怎么回事？

　　12.我好像出现了尿急的情况，只要一有尿意就必须马上要去厕所，非要坚持的话就会出现刺痛感。还有就是尿不尽每次小便到最后都是滴滴啦啦的。我该怎么办？

　　13.本人20岁，撸龄相近六年，已戒色一个月，将继续坚持到底，撸管导致较为明显的症状是 尿不尽，精神状态不好，（戒了一个月好了不少了）但是尿不尽一直困扰着我，戒色这个月里一次是梦遗，一次是赖床导致，我想请假怎么治疗啊？？我想食补，星辰大哥能给我个方案吗？

　　14.断断续续撸两年，第一年一天一次，现在肾阳虚，早泄，嗜睡，尿不净，小腹偶尔会微微痛。喝了些中药没啥用。

　　15.我手淫快两年了这学期发现体质下降很多，脸上长了痘痘，有黑眼圈，尿等待，尿不尽，腰易酸，所以下定决心戒除手淫！加油！我一定行！

　　95.尿道炎（17例）

　　解析：沉迷手淫，容易出现泌尿系统的炎症。

　　1.十四五岁开始手淫，出现过前列腺炎尿道炎，现在心悸。

　　治疗情况：前列腺炎症状有所减轻，现在主要是心悸很烦恼。

　　2.我从初中开始就手淫了，一直持续到现在，可是最近发现有点尿道炎趋势，尿尿的时候有点痛，自己买了点消炎药吃，就缓解了，就没吃了？现在又有了。

　　3.两个月前一次手淫后阴茎里面不舒服，刚开始感觉堵着，现在是有时候会略疼略痒。小便会有时候疼。前两天射精还出了一次血。曾经去了两家医院尿检都是白细胞增多，第一家打了三天左氧氟沙星针和头孢针，没什么效果，后来第二家来了两盒左氧氟沙星胶囊，现在还是这样。后来怀疑是否是真菌感染，就吃了四天的氟康唑。现在又吃了一个星期的三金片。。至今感觉症状还在，偶尔，小便有点疼…

　　4.我手淫导致重度早泄，去医院检查有尿道炎，他是导致早泄的原因么？

　　5.以前读大学就每天手淫，导致尿道炎，后可能又引起了前列腺炎，至今3年了，一直一来拉尿开始都会被堵着的感觉，刚出来一下子会很急很难受，一下出不来，要缓10几秒钟，因为还能忍受这样的症状就一直没再往下吃药，因为急性期的时候吃药吃了一段时间后再怎么吃也是只能保持在这个症状上了，所以没再往下治疗，不知这样做对不对，所以拖到现在，最近尿道炎又发了，害怕会影响到睾丸和肾脏以及生育能力，一直想把症状彻底恢复，不知我这样的情况还能恢复好吗？我30岁还没结婚生子！很担心很担心！请医生给个治疗方案！

　　6.我已经手淫了3年了，得了尿道炎，但是一射精就会复发怎么办啊，我已经戒了快一年了，现在阴茎11厘米，在青春期，还会再长长吗？

　　7.想咨询一下。本人今年22岁，可是一直都没有女朋友，所以每星期都会给自己手淫4-5次，不知道是不是最近手淫的频率有点高，最近感觉有点尿频尿急尿痛，小便的时候还火辣辣的，好像还有点红肿，自己去药店买了点药吃，效果不怎么样。

　　8.我手淫后 医生说我是尿道炎 有4个月了，我吃了很多药 还喝了中药 现在还没好 我检查尿时 是正常的，请问我这能治好吗? 我还尿频 尿的不舒服 尿时有时会痛 但是几乎不痛 我现在还吃什么药?

　　9.我尿道炎好了２星期了，昨天晚上手淫了，今天有点尿频，请问是尿道炎复发吗？还有昨天手淫后怎么腹部有些痛啊？过了几分钟就不痛了。

　　10.13岁开始手淫，有5年了，后来尿频尿不尽，到医院看过了，得了尿道炎，吃过药，可有时这病还范，该怎么办？

　　11.以前专门手淫，后来得了尿道炎，现在不知道有没有治疗好，还有一个星期遗精一次是否正常？男人一个月几次遗精算正常？ 本次发病及持续的时间:现在就是一个遗精一次？

　　12.我一直有手淫，也知道这样不好，可是我一直没有办法戒掉，总是事后就后悔，一个人的时候又开始了手淫，现在我发现我有尿道炎了。

　　13.我有手淫的习惯，有时一天一次，有时2天一次，手淫过后很难屙出尿，就算屙出尿，都会一边屙一边痛。有时尿屙的很黄，尿道有很辣，很热的感觉。我有肝内胆管结石；有渌豆那么大。在几年前的过尿道炎，很难治的好，于是买一些氯霉素针水回来，然后拿牙签粘一点；插入尿道，希望可以起到消毒的作用，谁知做了之后，尿道很辣，很痛，请问这样做会不会损伤尿道？为什么有时尿屙的很黄，很刺痛？经常手淫会不会影响生育？请问怎样做才能治好？谢谢

　　14.本人19岁。由于长期过度手淫导致龟头炎和尿道炎。请问不治疗会自愈吗？龟头上面有红点，表面粗糙不光滑。尿道口发红。尿急、尿痛。

　　15.我手淫半年。我先是得了尿道炎，后来没手淫了。可是还是尿频憋不住。请问这是反应吗？我遗精也频繁，常打哈欠。

　　16.上星期六日手淫一次，之前几个月也有手淫，有尿道炎，没治，现在睾丸有疼痛感，不是很痛，就是连接睾丸那痛，睾丸后部也痛。

　　17.手淫有四年了，现在尿道口红肿，外翻，尿道壁有紫色的部分，有时候尿道刺痛，小便也有时会有刺痛感，现在手淫过后尿道刺痛感较强，时间久了就没事了。是不是尿路感染呢？要吃什么药?

　　96.尿滴白、大便滴白（11例）

　　解析：患有慢性前列腺炎时，由于炎症刺激容易出现滴白现象。

　　1.仔细算算！大慨有十多年了吧！现在回想起来，我的第一次还颇有些喜剧！那是我七八岁时，也许是八九岁！但我真的不记得具体年龄了，只是能肯定那时候很小很小。是个夏天，我穿着个短裤在朋友家里玩，朋友的那个“善良”的父亲经常逗我耍。不知道经过怎么一回事，他竟然夹着我的小鸡鸡在耍了，中间的经过我真不记得了，只知道那是我人生的第一次“高潮”，也许很多人不相信，但我那时候真的体验到了那种快感。之后便是sy的开始。回到家里便思考那是怎么一回事，怎么摇动小鸡鸡会出现那种快感，从小聪明的我，便很快开始实验了......之后的事我不说都知道了，那是一段长达十多年的血泪史，很多时候，我都不愿意去回忆。在我开始意识到这样做有害是小学快毕业的时候，心头老是告诉自己这样做多了不好，但是那里不好呢？那时候的我也说不上来。从开始的节制到后面的强戒，这经历了很长一段时间，直到高二时候在书上看到“适度无害论”。这惘然使我又像发现新大陆似的，再一次举起自己的机枪，狂轰滥炸，直到高中结束。身体已经很虚了，于是我再一次的踏上了戒sy的道路。高中毕业后，大学是没有考上的，自己那时候也不想读，出来后便学开车，到现在已经有四个年头了，中间断断续续戒过无数回，最久的一次有两个月，就这样一直持续到现在。也许很多来这里的朋友的经过有细许不同，但故事的开始和结果都差不多吧！sy留下的后遗症我基本都有，我的主要症状有，前列腺炎，尿滴白；易出汗，一动就出汗，夏天吃饭都不能安宁，吹空调有时候还出冷汗；遗精问题是困扰了我很久的，到现在都还没找到解决的办法，而且很频繁；易举，黄毒的东西一碰就硬了，只要往那方面一想，立马就硬；然后就是秒射，基本上一撸就射了；痔疮问题是今年才出现的，然后就是多年的鼻炎，面黄肌瘦，171的身高，110斤；口干，尿黄，晚上多梦，易躁。然后就是心里上的创伤：做事没信心，没毅力，快23了还是处男，还没耍朋友，自卑...这一切的一切都该结束了，我很羡慕那些撸龄比我小的人，能这么早就来到这个贴吧！也很感激那些前辈，给我们留下了那么多的经验和方法，我也希望各位戒有给我提供意见或者帮我分析下病情。“不能再撸了”这是我内心深处的呼唤！从现在起，为期一年的戒撸目标。并同时做到：

　　1，坚决不沾黄毒，一沾必破，不yy

　　2，除特殊情况10点钟前必须睡觉，早上7点前起床

　　3，每天来贴吧签到，学习巩固知识

　　4，每天做固肾功

　　5，心平气和，多做善事

　　2.手淫有十年了，导致阳痿，早泄，精神不振，面色发白形体消瘦，会阴部疼痛，阴囊潮湿发凉，手脚冰凉，夏季汗多，尿末滴白，能治疗么？

　　3.今年21岁，从13岁开始手淫非常频繁，手淫三年，已经停止5年，但出现勃起不坚不迅速，大便时出现浑浊发涩的液体，现在小便用力偶尔也会出现浑浊液体，干重活或干活长时间会出现腰痛腰酸，阴部潮湿，感觉身体不如以前。

　　4.问楼主个问题 我手淫10年了 现在的症状是腰酸（有腰肌劳损）不手淫的时候有点酸，手淫完了以后特别酸。请问是肾虚吗，是的话应该怎么治。 还有我的手淫时间特别短 以后能早泄吗。我想戒掉手淫现在已经两个星期没手淫了，戒掉以后能，恢复和正常人一样吗？还有我现在大便的时候有滴白。是前列腺炎吗，就是有滴白 其他的什么 尿频尿痛尿急都没有。

　　5.六年级一次好奇发现了手淫很舒服，并射出少量精液，之后就一直有手淫的习惯，如今高三了。打算戒点。已经有三个星期没手淫了。但意淫却很频繁，也自制着不去想。小便到最后总有一些透明的粘液。

　　6.我十七岁，频繁手淫五到六年，出现肾阳虚，轻度慢性前列腺炎，勃起功能差，早泄，脱发，大便滴白，出汗，口渴，戒了三个月了，也吃了中药医生说问题不大，但我还是很担心，因为性功能还是很差，那我不再手淫大约多久能完全恢复？

　　7.撸龄基本有15年上下有时候1周1次高峰期一天3次，现在有腰酸，偶尔睾丸会疼，尿频尿急，滴白，现在戒色1个月各种症状都有所减轻，期间有过一次无梦遗精，想问睾丸疼是为何？

　　8.全身上下没劲。容易疲劳。阴囊很潮湿，稍微一运动就出汗的很厉害。最关键现在勃起困难，有时大便用力就有不知道是黏精液或前列腺液流出。我该怎么办？

　　9.我就是有尿滴白的症状，我SY十几年，今年二十四，戒了两个月，有时候洗澡热水一冲就滴白了，以前去医院开的药吃了也没有效果，现在天天早上只要天气好就跑步，晚上也会做固肾功，努力戒意淫，只求能救自己！

　　10.我长期手淫导致的无菌前列腺炎，小便后滴白，尿到最后滴沥，小腹有时会有微痛感觉，应该怎么治疗？

　　11.高中的时候我忽然有一天出现了滴白，那个时候距离我手淫已经有6-7年了，初中的频率和高中的频率都差不多是一星期2-3次，由于初中的时候我几乎天天运动，踢足球，所以我一点问题都没。高中忽然感觉想跑跑不动，容易累，长胖，并且早泄，尿分叉，还有滴白。由于当时没有网络，也不知道那是什么东西，就继续手淫。高中班里有很多人在宣传色情，尽管我是走读，也难逃厄运。在常年手淫，YY，恋物的群攻下，我最终以退学的方式离开校园，而且还是在高考前俩月退学的。

　　97.尿毒症（3例）

　　尿毒症的中医分类

　　中医常将此病分成以下几类：

　　肾病侮脾型；

　　肾阳虚型；

　　肾病传心型；

　　肾病及肺型；

　　肝肾阴虚型；

　　肾病兼表证型；

　　心脾肾同病型；

　　五脏同病型。

　　大家看到了，尿毒症的发病和肾亏是有密切关系的。当然是要亏到一定程度，并且各种因素共同作用，这样才有可能导致尿毒症。

　　案例1：

　　个人真实经历，从手淫到尿毒症

　　确切的说，本人第一次手淫是在16岁，真正的上瘾是在17岁，那年我高二。

　　高一的时候我的成绩在全年级估计前50位以内，高二染上手淫后成绩就一路下滑，最后考了一个末流的大学。

　　其实我自认为还是一个很有上进心和责任心的人，期间也尝试过戒手淫，大学里读书其实我也很认真，但是手淫一直没戒掉。虽然学的还可以（专业课全班公认前五名），但是没拿过一次奖学金，最多的一次离拿奖学金也就差2分（当时个人一直觉得是运气不好，后来才知道邪淫伤福报，不可能拿到的）。

　　毕业后参加工作，压力大，手淫的次数就越发多，那时候又不怎么锻炼。于是身体越来越虚。后来想去锻炼。但是等我开始行动的时候就已经晚了，一次体检血压直接冲到220，被迫住院检查，那时候就发现已经是慢性肾衰，至今已经一年多了，学医的应该都知道慢性肾衰以现在的医学只能是维持，延缓进入透析的时间，也就是进入尿毒症的时间。

　　住院期间，我偷偷问医生，我还能活多久，医生说包括透析的时间大约还有12年的时间，那天我一个人偷偷哭了很久。为自己，也为日渐年迈的父母。

　　现在一年了，肌酐维持的还不错，长期在家吃药，做点小生意，帮父母分担点家务，心情也渐渐平复了。只希望在剩余的时间里能多赚点钱，为父母留下点养老金。

　　现在已信佛，并且已禁欲，写这些不是为了说什么，只是希望还在途中的大家，早日戒除手淫，如果怀疑事情的真实性，可以发邮件到ychrb@163.com可以给大家看化验单

　　案例2：

　　别再撸了，再撸下去就是尿毒症了！

　　先说明，此人是楼主的一位叔叔，就前段时间得了尿毒症，现在天天靠透析代替肾脏功排毒！我有次在他做完透析去看过他，整个人非常憔悴，因为要不停的做透析，手臂上全是针扎的洞，看上去触目惊心！之所以说纵欲最后导致尿毒症，因为我这位叔叔从小学就有接触，我是通过自己以前的观察，以第三人称的角度分析的。小时候他在我印象当中就是那种邪淫之气很重的人！通俗说就是欲望很强烈的那种人，强烈到什么程度呢，我这么说吧，我小学的时候去他们家做客，那时候跟他儿子也就是我弟弟玩的时候不小心翻出来很多黄碟，那时候还是90年代，就有那么多黄蝶了，邪淫之重可想而知！

　　这里还要说到他的一段发家历史，他家以前是搞夜宵的，后面因为做的有特色，越做越大，先是在我们县城里面开了店，我小时候去过，店面很大，还是那种黄金地段，在然后做到地级市里面去了，也是开店，不过也到头了！那段时间那真是风光，人前人后一堆人前呼后拥的，现在呢因为做透析要钱，老婆孩子孩子都出来打工了，一个人守着那种靠市区很偏僻的房，自己做饭，自己去医院透析，期间基本没什么人来看他，那种落差，你们可以去想像！因为邪淫之气过重，加之经营不善店面最后打掉了（我那时候去过他那店面几次，基本没什么客人，相反他旁边那家生意好的发紫）！在到后来就是一直的事业不顺，就没起来过了！

　　我大学放假期间去他家，那时候也正是他事业一直不顺的时候，那时候要呆一段时候就住一段时间，他那时候的状态那种精神面貌我记得很清楚：两双眼睛非常浑浊，白里带黄的那种，然后眼睛里面血丝非常多，还有他那时候已经开始谢顶了，发际线后移的非常明显！哈欠特别多，尤其是那张脸，说的不好听点，那真是从棺材里面出来的僵尸脸！他家里装了电脑，我那时候用他电脑上网的时候居然在桌面看到了他用TXT记事本的格式下载的那种黄书，很黄的那种！我觉得从那时候开始就奠定了他走向尿毒症的前提，真真是无知者无畏。他得上尿毒症之前基本就是这么纵欲过来的，他那时候还特意跟我说过，他以前没什么大病，也没肾结石，肾炎啊什么的，怎么突然就得上了尿毒症？突然这两字很有意思，记得是突然得上的，以我的观察他得这个病跟纵欲绝对脱不了关系的，当然这只是我推测，现在呢他们家我前面也说了快要接近奔溃的边缘，家里顶梁柱倒了嘛！

　　老婆孩子都在打工，亲戚呢有些还是帮衬一些，我家也帮了很多忙，不然早就垮掉了！戒友们，当引以为戒啊！前事不忘后事之师，你撸管纵欲到最后就是肾衰竭，而且肾衰竭是不可逆的，那是器质性病变，肾功能90%停止工作，那时候就算你幡然醒悟开始戒色也没用了，肾已经坏死了！只能通过做透析代替肾脏排毒功能，或者换肾，透析基本一个星期7天要做4天！再说换肾不说你有没有那么多钱做手术，现在中国一肾难求，同源能匹配的更是凤毛麟角，所以为什么基本换肾都是直系亲属！好好保护自己的肾吧，撸管纵欲的最后就是灭亡，说直白点其实就是家破人亡！

　　案例3：

　　1916年6月6日北洋军阀的领导人，民国总统袁世凯尽然死于尿毒症。但导致他患上尿毒症的原因是什么呢?估计很多人都不知道?

　　下面小编给大家讲个故事：袁世凯儿时父亲早逝，和母亲一起度过几年平民生活。由于平穷，袁世凯特别向往《水浒传》中梁山好汉们一起大块吃肉，大碗喝酒的生活，另外他也还十分仰慕帝王们的奢侈生活。在这种想法的影响下，在他当大官以后，几乎每天都大鱼大肉，每餐必肉逐渐养成了当时满洲八旗子弟的饮食习惯。逐渐变得身材臃肿肥大，俯不能视双足。

　　在袁世凯的高脂高热饮食所带来的第一个疾病就是严重的高血压。根据《民国军阀书系》中关于北洋军阀的内容记载来看，袁世凯经常会发生头晕的人，这其实就是早期高血压的症状之一。而且，在一次总统府举办的舞会上，他竞当众晕了过去。

　　袁世凯向来是个好色之徒。有一次他居然把儿媳误认为自己的妻妾。其荒淫程度和历代帝王相比真是有过之而无不及，日久肾虚，常常腰痛，海狗肾成为每日必进的补品。

　　他患上尿毒症的原因究竟是什么呢?常年严重的高血压和肾虚其实就是尿毒症的导火索！

　　为袁世凯最后诊治的是德国医生巴勒弟，他后来描述了袁世凯死前的状态：“病人恶心、呕吐和腹泻，口中有氨味，齿龈也常发炎，口腔粘膜已经溃烂出血，且无法制止。患者嗜睡、抽搐、昏迷。腹胀痛、浮肿、不能平卧等，面部呈灰黄色”。这些症状正是晚期尿毒症症状表现!

　　袁世凯之死警示后人，经常的吃肉和过分的房事对身体的危害往往是致命的。他一辈子追求帝王的生活，帝王的生活也最终埋葬了他。小编在此提醒一些朋友，尿毒症和我们的生活其实不远，如果长期的不注意就会是尿毒症的导火索!

　　袁世凯死的时候（1916年6月6日）才57岁。按说，二十世纪初，一个人活到这个岁数不该算做老朽，也就是说，他不该在这个年岁上死去，何况他正值年富力强。尽管不少书籍或文章记载他的死是因为“忧惧而死”，其实他的死是另有原因的。

　　袁世凯自小身体强壮，后来又进军队摸爬滚打，体质自然岿如铁塔。但据1913年即在袁麾下任职、后又在天津袁府任总管的陶树德回忆，袁每天5时起床，之后进办公室批阅一会儿文件，“然后喝茶、牛肉汁、鸡汁；7时吃早点，包子四色，鸡丝面一碗（一般仅吃包子一两个，余下由侍从分充早点）”；“10时左右进鹿茸一盖碗；11时许，进人参一杯；中午12时午餐”；下午“点心为西餐，然后服自制活络丹、海狗肾；19时晚餐……”不难看出，袁所食用的“多为补血强身、滋阴壮阳者”。

　　由于过分补血强身，导致袁经常患牙疼、大便秘结，以至于每隔两三天就要请中医诊治或灌肠，吃进去的营养如不能正常排泄，积存在人体内就会逐渐变成“万毒之源”。因为，袁从25、6岁起就天天吃补品，“常常一把一把地将人参、鹿茸放在嘴里嚼着吃”。；另外“还雇用着两个奶妈，他每天就吃这两个奶妈所挤出的奶”。

　　就短期而言，此时袁给人的印象也许是体质强健的，但“就中医的医理来说，人参、鹿茸之类的补品，都是热性的补品，他却成年累月地在吃，时间长了是不会不影响他的健康的”。而且我们发现，在袁世凯的日常食品中，难觅蔬菜、水果的影子。直到56岁时，他才黯然叹道：“我的身体不行了，参茸补品不能吸收了。”

　　补品使用过多，固然是袁世凯短命的一个因素，然他的纵欲过度不能不说是短命的另一个重要原因。中医讲“补多伤神，纵欲伤身”，袁的妻妾成群，不下十数，她们共为袁生下32个子女。据陶树德回忆，这些孩子小的时候“多肥头大耳，一如乃父，稍长即均不堪结实矣”。

　　袁自以为多摄入滋补品就会补身壮阳，对付的了那十数个妻妾，其实他不知道，人参鹿茸作为高级滋补品，不是任何人都可以服用的，而且服用的量绝对有讲究。像袁世凯这样没有科学地胡乱服用和没有节制地纵欲过度，带来的恰恰双重的伤身害神的打击，会对身体产生巨大的伤害，不短命才怪呢。

　　由此我联想到（听说并看到）当下落马并多女人的贪官们，他们纵欲女人并非因为多么坚挺，而是服用了像袁世凯一样的壮阳补药，越补越猖狂，越补越筛糠。这还像应了那句“酒是穿肠毒药，女是刮骨钢刀“的老话，想来，他们的寿命也不会长到哪里去……

　　98.尿发黄（11例）

　　解析：尿液发黄多见于尿道炎疾病，也是尿道炎的主要症状表现之一，尿道炎除了尿液发黄这一因素外，还会出现尿痛、尿频、刺痒或者小便烧灼感等，这些都是尿道炎的常见症状。饮水少，尿液容易发黄；劳累、休息不好或吃一些辛辣、油腻容易上火的食物尿液也会发黄；肝、肾功能不正常，尿液容易发黄；服用一些药物会引起尿液发黄，如维生素B类；泌尿系统炎症，尿液也可以发黄，但多伴尿路刺激症状。

　　1.楼主您好，十几年撸管，后来频率高，尿每次太黄，而且大便后每多久就想撒尿，戒撸第九天，请问什么原因？

　　2.20岁、sy4-5年，尿黄精液黄，腰酸瘦，消化不太好。身体免疫力，伤口恢复速度都还可以，有些掉头发，戒撸10天了，腰不是那么容易酸了，请问该不该去看看中医，药物调理一下，后续怎么做，准备晨起跑早操。

　　3.18岁 手淫大约有4年时间了， 现在尿黄 但喝多了水之后就会变淡 头发油 脱发 身体偏瘦 四肢冰冷 容易忘事 还有救吗？

　　4.吧主。SY五年了。基本一天一次。现在做爱几分钟就射了。小便总是尿黄，尿分叉。不知道什么原因啊？

　　5.今年22岁，撸了有6年了，频率是几天一次或者一个月几次，现在最大的问题是尿黄，遗精一个月好几次、精液发黄有点稀，怎么办。

　　6.我手淫有很多年了，现在感觉阳痿，早泄。 阴囊潮湿，尿黄，尿不尽。 以前到医院做过一次检查，是男科医院。但是看网上说男科医院不好，所以没有治疗。当时检查前列腺卵磷子三个+ 白细胞一个+ 。医生说是前列腺炎 现在感觉总是腹胀 ，身体燥热，口干 苦涩。舌苔发白。吃过一段时间的知柏地黄丸，开始几天确实有所好转。舌苔好点了，然后身体也不燥热了。但是过一段时间 就感觉吃这个没有效果了。 现在又出现症状了。请问我这个是前列腺炎，还是只是肾虚么？

　　7.大概13、4岁开始手淫，那时候年少无知，几乎天天都射，更有甚的一天好几次，这个坏习惯一直持续到现在，初高中那会经常熬夜通宵上网，还手淫，晨勃消失好多年了，前几年开始早起就会感觉腰酸，下肢有胀感，只是尿尿没有受影响，就没有在意，最近一年感觉尿急很频繁，还有夜尿，早上也会被尿憋醒，憋尿时腰部会疼痛，性欲一直很旺盛，只是现在感觉力不从心，快感减少，经常秒射，我还是学生，心里压力很大，感觉难以启齿，没有看过西医。

　　1.阴囊潮湿，内裤常常感觉湿润

　　2.晨起无晨勃，勃起不坚，疲软迅速，阳痿秒射

　　3.小便常常发黄，凌晨2.3点时有夜尿，7时许准时被尿憋醒，醒时两腰部酸痛

　　4.深秋冬天手脚冰冷，夏秋易出汗，焦躁

　　5.舌头肥大，苔白

　　6.四肢无力，精力大不如前，易疲劳，勃起时间不长，中途软掉，做爱秒射快感减少

　　7.口臭，容易拉稀

　　8.手淫有10多年历史吧，现在手淫也秒射，前列腺会感觉痉挛疼痛。

　　8.长期频繁手淫，有时一天一次两次。最近手淫后，尿黄，小腹稍按刺痛。而且好像还肿涨者。b超无症状。

　　9.我今年21岁，有手淫习惯，小便赤黄，阴囊潮湿，有时大便急，难以控制，口干，脚和手凉，急？谢您。

　　10.今年20，撸了6年吧，现在精液发黄'尿臭黄，腰痛，睡觉出汗，精神差，还有救么？

　　11.您好，本人sy差不多十年，几年前就感觉尿道里面什么东西在堵，尿黄的时候感觉里面特疼，这是什么症状？

　　99.尿分叉案例（23例）

　　解析：如尿道炎、前列腺炎等，这类疾病除了有尿分叉，常伴有尿频、尿急、尿痛等症状，有时射精后，由于部分精液仍存留在尿道中，同时阴茎海绵体充血还没完全消失，也会导致排尿不畅通，出现排尿分叉现象。

　　1.尿尿时，有人在旁边尿不出，上公厕时都去大便池把门关着。一个人尿时很快就能尿出。尿分叉已经十多年了，一直没号过。SY好多年，觉得身体很虚，去医院查过前列腺，吃中药治疗好，因为自己一直没戒掉，所以肾虚，肾一虚，就身体虚。以前跟女朋友做一次后等等又想要了，现在做一次就不想要了，而且射精快。今天立帖戒掉，以前不觉得有什么危害，有幸来到此吧，希望大家共勉。

　　2.目前身体状况：健忘，秒射，勃起不坚，尿分叉，尿频等等

　　3.龄：初中一年级至大学四年级 超越十年症状：头晕 乏力 小腹坠胀 尿分叉 心悸 失眠 盗汗 口干舌燥 精神疲乏 下巴 脸颊两侧长痘 指甲表面有纵横

　　4.说说我现在的情况，希望大家引以为戒：口干，脾胃功能差，大便粘腻，小便黄带骚味，舌头黄腻，白发，脱发，咽喉炎，鼻炎，尿频，尿不净，尿分叉，前列腺疼通，手心出汗，易疲劳，易出汗，胆小，注意力不集中，表达能力差，突然语塞，手抖，耳膜敏感，长痘，脸色暗黄，汗毛多，毛孔粗大，皮肤粗糙，精力差，没耐心，09年是肾结石剧烈发作，之后咽喉炎发作持续咳嗽。手上的月牙只有大拇指隐隐约约有一点，所有大家说的SY以后的情况我都有，而且有些是大家没有的症状。运气差的几乎事事不顺，脸上因为长了一些奇怪的痘痘留下了明显的疤痕。这也许是老天要给沉溺淫邪不思悔改的人留下的记号吧。SY带给我的还有很多很多的症状和表现，真是一言难尽。希望大家不要再走我的老路，坚定信念戒除SY

　　5.好的，sy害得我经常拉肚子，鼻炎，前列腺炎，记忆衰退，尿频，尿急，尿不尽，尿分叉，腰膝酸软，背痛，睾丸胀疼，腹胀腹痛，精神萎靡，说话紧张，憎恨别人，自卑懦弱，爱生闷气 ，还有严重的强迫症，与我不共戴天的仇人。。必戒之，以赎己罪

　　6.第92天。曾经七年。暑假出现了严重神衰。目前神衰和植紊基本消失。头昏沉基本消失，脸部痤疮消失，皮肤光泽。眼神清澈，舌苔薄白。过敏性鼻炎曾很严重，现在消失。呼吸不畅减轻，胸闷减轻，尿频减轻，腿脚有力，慢跑4公里较轻松，跑过6公里。存在问题：尿分叉，偶尔尿泡沫，白天容易疲劳乏力，体格偏瘦。消化不良〖长年如此〗，纳差，没食欲，脑力恢复慢，气短懒言。

　　恢复训练：站桩，固肾功，慢跑，开始去健身房

　　7.飞翔兄，我的sy历史很长很长，20年以上，我的症状是脱发，快脱成秃子了，还有尿分叉、尿无力、滴滴答答的尿不尽的样子，尿过提上内裤后，还会流尿液。睡眠也不好，老师想叹气，脸上气色也不好，冬天的时候手脚冰凉（夏天不凉），工作时有时候在礼仪上需要和别人握手，每当握手时我都会很尴尬，因为我的手冰凉。还有我从未遗过精，因为还没等精满就撸掉了。觉得自己现在人不人鬼不鬼的，真是往事不堪回首也！我晚上睡觉不盗汗，师兄帮我分析分析我的身体状况现在是什么情况？气虚？阴虚？阳虚？还是阴阳两虚？应该怎么调养身体？

　　8.我现在尿分叉很严重 还会尿不尽 黑眼圈很重 早上起来嘴巴很臭 很干

　　都是撸管害的 我现在戒来的急吗 我现在高二 我身上有一生肌肉 腹肌什么都有

　　可是脸看起来不阳光 我戒 来得急吗

　　9.写在前面的话，必须每天认真 看完这段！又想敷衍了事？一眼扫过了是吧？那样我会死得很惨！ 2012-10月19号发誓戒手淫！手淫4年多，1500次+。就为了那几秒的快感，却在折自己的寿，伤自己的身体。

　　手淫带给我的：我才十八岁，身体就衰老的像五六十岁的老头子了啊！！！鼻咽炎胸闷下午那个难受！尿分叉尿不尽前列腺炎！身材矮小本来可以长更高的！记忆力智力理解力下降刚刚的事转眼就忘了跟个手淫一样！手淫就是人的精髓，手淫导致骨头变小还想做肌肉男？！早泄才十八岁做那个都是两三分钟就完事以后配拥有老婆吗？！自卑以前那个富有幽默感的我去哪了？手淫过多会导致丧失生育能力，以后连儿子都没有！！脱发头发掉的可以看见肉！手淫带给我这么多伤害，我为什么不早点醒悟？为什么每天还是对着那样不认识的女人撸管，摧残着自己的生命，值吗？差点把自己推进了火葬场！我是一个纯爷们怎么可以为了那些红粉骷髅而去做让自己短命的事情？不过亡羊补牢为时为晚！只要从现在坚决的

　　戒掉淫邪一切都可以好起来！！！

　　所以今天发誓要干掉手淫这个魔鬼，想要老子去死，没门！坚决戒手淫，没有如果不，破戒就是进火葬场！

　　以后要早睡觉！要坚持锻炼！要告别低级趣味！做一个硬汉！

　　上述所有！16号凌晨写

　　10.现在尿频，尿等待，尿分叉，尿无力，睡觉时，尿好像憋回去了，早晨肚里总响，象水声，去医院检查说是前列腺，药吃的不少，也没效果

　　11.11天没SY了。。。尿分叉没那么明显了。尿道也基本不痛了。我会坚持的。再也不sy。说过的话一定算数。你呢。阴囊还痛吗？身体恢复的怎么样？

　　12.手淫史长达12年，基本上每天都手淫，有时一天手淫多次，现在感觉明显影响身心健康，而且也影响生理健康，感觉早泄，勃起障碍，尿分叉，阴囊潮湿。

　　13.我自初中起就开始手淫，因为学业不太频繁，到大学后有段时间比较频繁，发现那段时间有尿等待、尿分叉的现象，而且每次手淫时间很短就射了，应该是早泄。之后恋爱，我下定决心戒除手淫，而且天天锻炼，尿等待的现象少了。现已戒除手淫近1年多，但发现早泄现象还是依旧，有时同女友亲热还未进入就射了，苦恼，是继续坚持锻炼，还是去医院就诊？此外还有包皮过长。

　　14.大概16、17岁做过包皮手术。之后过度手淫，一天甚至几次，持续2年左右。后来尿液分叉，小便微黄等情况。4年前，上海虹桥医院治疗，诊断为前列腺炎，做物理加药物治疗，之后检查前列腺大小正常，就没有做进一步治疗。之后，难改手淫恶习，但有所节制。之后小腹微痛，尿也分叉子，甚至比以前严重。性生活的时候，在没进入或者进入不久就射精了，所以自己怀疑有早泄。现在到医院做了检查，又查出前列腺炎，医生说还挺严重。

　　15.上次手淫以后感觉不舒服 上厕所尿频尿分叉尿等待 看医生以后 开了消炎药 吃着感觉有点效果 但是吃着药就是一直不好。

　　16.有3、4手淫史，手淫容易射精，勃起不像以前快，尿到最后时尿分叉，尿后余沥，常有尿意，有时半小时就要去两三次卫生间，但不起夜，冠沟周围有小泡。

　　17.我从14岁开始手淫，到现在20，现在我发现我手淫过度，我不想影响以后的性生活，以前不懂，现在我很后悔，我发现现在的我的那个不能完全硬起来，而且每次手淫不超过一分钟就射了，还出现了尿分叉，每次小便都有残留，好像睾丸那部分没以前大了。

　　18.吧主，戒撸新人报道，跟朋友说想戒撸，介绍了这个贴吧，很喜欢，今年23.SY十年，尿分叉，而且有早泄现象，现在还有得救么。

　　19.您好，我手淫四年了，以前频率高，有时一天好几次，刚撸事半天才射，只追求快感发现绷这腿就射的特别快，现在早泄，几下就完事了。还有点尿分叉。

　　20.我SY有10年了，今年25岁了，我现在疑似有前列腺炎，皮肤松垮，射完后尿尿分叉，尿等待，平时没有这些症状。我就是想问下大神我用不用去医院看看，这个能自愈吗？

　　21.尿分叉，手脚出汗，掉头发长痘痘。偶尔没晨勃，而且还感觉勃起来不够硬，严重嘛哥，能好么好怕阿!

　　22.尿尿分叉会有刺痛，腰疼，我才十六岁啊！ 撸了5年了 大哥救救我吧！！

　　23.求助各位前辈解答 ，尿尿散 ，有时候会滴尿会分叉 ，有时候还会感觉有几滴尿尿不出，呆里面出现刺痛刺痛的感觉 ，请问这是什么原因呢 ？？？急急急

　　100.尿羞症（20例）

　　解析：排尿过程在本质上包括两个同步的过程。膀胱收缩并且内外括约肌同时放松，就可以顺利排尿了。这两个过程都受到交感神经的影响，手淫可以导致交感神经系统的紊乱，在人多的公厕里面，就容易出现尿羞的症状表现。

　　1.问好飞翔老师。我今年22，有近10年的sy史，从初一开始就患有尿羞症，撒尿时，只要旁边有人就尿不出来，试过很多次都不管用。。。请问飞翔老师，这个怎么治疗呀？？可以恢复正常吗？？无比感恩！补充一下，我在没人的情况下，自己撒尿，很正常。可是一有人在旁边就尿不出来了。。。悲剧！！

　　2.医生，你好，我是一名高三学生，因为以前不懂事，不经诱惑染上手淫！已经有两年了吧！现在我每当尿急的时候排出乏力，有时甚至排不出，特别是后面有人的时候更是无法正常排出！求求医生帮我！

　　3.高一的时候依然每星期回家手淫一次，高二就开始神经了，一个星期两次，经常在学校找那种平常没什么人的洗手间，躲在格子里面手淫，意淫着自己的美女同学们，这个时候，我已经开始觉得身体出问题了，每次手淫完，我都会发现整个人有点飘，脑袋有点蒙，好像没那么灵光了。那时候，我根本就不知道，人的肾精通过脊椎连接着脑髓呢，下面的精液射光了，上面的脑髓就下流了，脑袋不蒙才是怪事呢。而且高中的时候我就发现，已经不太敢在同学面前尿尿了。造孽啊，以后的几年里，在公共厕所，只要旁边站着人，我就紧张得不行，往往要等好久才能尿出来。这个毛病，直到现在，也没有太多改变吧。

　　4.LZ从初三的时候就开始了，现在已经工作三年了！期间也意识到其中的危害，可总是控制不住自己！今天无意间进到了戒色吧，想从今天开始戒！先说说这些年我的问题吧，首先是不自信，记忆力下降，身体消瘦，又许多白发，尿羞就是有人的时候尿不出来，静脉曲张这些，还总是担心以后会早泄这些！现在交了女朋友了，也快结婚了，因为工作原因还是会两地分居，不知道这种情况戒的话该注意些什么…

　　5.男31岁单身有手淫习惯，10几年了平均一天一次很频繁，早晨没有晨勃，小便发黄，阴囊潮湿去公共厕所人多的时候尿不出来，早泄，勃起硬度不够，至今没有结婚也没有女朋友，不知道以后会不会不育。从今年开始，，手淫完了或者很频繁以后，感觉人快要死了的感觉，晚上睡觉失眠心慌气短坐立不安，紧张无法静下心来。

　　6.从初中开始手淫，而且感觉后脑勺白发越来越多了。长白发和手淫有关系么？我才18岁啊。还有就是，有别人在旁边尿不出来是怎么回事，和手淫有关系么？手脚也经常出汗。这些症状和手淫有关关系么？

　　7.今年16，学生高一党，初中就开始sy ，边看欧美大片边撸，一个月15次左右，撸龄4年。呜呜。现在才165，个子矮小，体育生，现在训练没力气啊，身体好虚。撒尿不知为何旁边有人就尿不出。有种想死的冲动。jj勃起 16cm ，上课很容易分心。记忆力差。现已经戒撸10天。各位大神鉴定，我还有救吗？

　　8.高二了现在 撸龄2年半 平均2天一次 每次想戒可最多支撑一星期 现在阴茎比同龄人小 勃起才7厘米 而且上厕所时旁边有同学的话 我就尿不出来 其它没什么症状 我该怎么办 严重吗？

　　9.楼主，你sy8年，现在21岁，现在是手指手腕都很细跟女孩子的手一样，尿频，尿不出，特别难受，有人在的公共厕所根本尿不出，一紧张手脚出汗特别多，眼神无光特别猥琐，会脱发，头发也没以前那么浓密了。。。我该怎么办啊？

　　10.戒撸吧兄弟姐妹你们好，我今年18岁，手淫这个毛病有5年多了。平均一天一次，有时候一天两三次。以前jj总会莫名其妙的勃起 不撸心里就不爽快，不过现在没这种情况了。我早泄3分钟左右就射 不，不是射 是流出来的，而且上个月发现精液有点发黄。每次厕所有人都尿不出来，厕所没人的时候也得等一小会儿。我害羞不好意思去，害得我经常憋尿憋的很难受。有轻微掉头发的症状不严重，脸看起来很老 年纪轻轻眼底下和额头上就有皱纹了。痘痘倒是不经常起。脑子里很乱，理解能力和记忆力跟以前差了很多。我身材好脸型也很好但是因为皮肤差还有看起来老，没有精神 总追不到女神。还有我很自卑，还有我比以前变得啰嗦了。怎么办啊？

　　11.楼主你好，我撸龄有八年了，现在23，16岁的时候谈的女朋友，那时候精力大，简直就是纵欲，谈了两年多分了，然后就经常撸，19岁那年得了早泄，去医院检查就说让我吃六味地黄丸，那时候就撸的很少了，但是早泄一直不好，心里也急，然后渐渐的又开始撸，中途戒过几个月，但是感觉不到效果，就心灰意冷，然后就天天熬夜上网，吃饭也不规律，从得早泄到现在有三年多了，但是我经常吃药，六味和金锁固精经常吃，去医院也检查过也是吃药，但是我戒不了撸，现在没有晨勃，早泄，有点阳痿，人多尿不出来，尿频倒是没有，蛋蛋两边经常痒的很，还有点湿，无精打采，说话没力气，记忆力降低，眼睛开始近视，我真的好痛苦，经常都问我自己这辈子是不是好不了了，我决定戒撸，希望能帮帮我，我现在很自卑。

　　12.21岁，5年撸龄，在sy之前13岁就有尿羞症，那个时候只是不习惯在公厕尿，有人就尿不出。。。现在sy后，一个人在家也要等半天才能尿。身体也越来越差，胳膊很细，比一般男生细很多，人也没自信。皮肤也差，除了下巴，脸上也长痘痘。因为撒尿的原因不敢多喝水。而且脚也喜欢出汗，冬天冰凉冰凉的。经常感冒。整个人不像21岁，好老的感觉。。对了，现在撒尿的时候就总放屁想大便，其实拉不出，更可气现在一个人半天尿不出。还有弟弟不sy的时候缩得很小，感觉比小孩子的还不如。做什么都不如意，想死的心都有了，求各位大师点化，我该怎么做？

　　13.上厕所的时候，尿出来很费劲，感觉跟射精时的，需要有一个过程，才能尿出来，这是尿等待么？很多时候不敢跟别人一起尿尿，因为别人总是很流畅的尿出来，而我总是要等一会，心里压力一大就更尿不出来了，请问能恢复么？

　　14.初一开始SY，现在有11年了。具体症状为JY发黄果冻状、举时后劲不足、早泄、尿等待只没人的时候才尿的出来，在别人面前从不敢上厕所，有时候一憋就是好久，实在有人就得蹲着尿。本人深受其SY的困扰。平时不抽烟不喝酒，爱运动生活规律。求解怎么缓解。立贴为证；誓要戒撸！

　　15.晚上经常说梦话，上厕所的时候有人在旁边有时会撒不出，脸上有一些痘痘，手指都有月牙，基本无晨勃，戒色第30天，撸龄6年。

　　16.我22岁，手淫将近10年，现在有尿频尿羞！尿频一天最多20次！尿羞只要戒色一段时间就会变好！

　　17.楼主，我23手淫7年，现在手心出汗，下面总是潮湿，腰酸，滴白，精液像水一样，上厕所旁边有人会尿不出来。

　　18.手淫十年，现在一弯腰就腰疼，感觉浑身无力，小解的时候等的时间长，而且在旁边有人的时候尿不出来。

　　19.本人17 撸管五年 平均一天一次 刚刚撸完排尿困难，一分钟左右 在公共厕所有人在拉不出来 没人的时候就很正常 一开始撸就早泄了。偶尔运动。

　　20.艾，我才惨，本人95年的，手淫14年，4岁开始的，今年19，正在戒，平均每年100次，少说也有1400次了吧，昨年有了前列腺炎才知道后果，今年肾亏了，每天没精神，壮还是很壮吧，就是有点虚，早泄阳痿，最让我头疼的就是上厕所，别人在旁边根本尿不出来，很紧张，声音稍微有点大就紧张，小便不出来，每次上厕所心跳加速，一身汗，谁能帮我解决这个问题啊，谢谢大神了.

　　101.尿血（15例）

　　解析：血尿95%以上是由于泌尿系本身疾病所致，其中以肾小球疾病(急性肾炎、急进性肾炎、膜增殖性肾炎、系膜增生性肾炎、局灶性肾小球硬化症等)、肾囊肿、结石(肾、输尿管、膀胱、尿道结石)、前列腺增生、尿路感染性疾病(结核、肾盂肾炎、膀胱尿道炎、前列腺炎)及肿瘤(肾、输尿管、膀胱、前列腺肿瘤)最为多见。

　　1.文章长，请大家认真看完帮帮我！！我19岁，无意中知道了戒色吧，觉得这里的文章真的很令人震撼，刚但也仅仅是震撼而已，SY照样继续，大家都知道，这个社会充满了各种诱惑，我19岁没太大自控力啊！ 如果说SY史的话，我三年这样吧，我也记不是很清楚了，这三年来有时几个月都不SY有时又很频繁，今年大概在4月份到5月份还是蛮频繁的，但是那时瘾没现在那么大，因为那时要高考，没去想那么多，然后高考后2个月一直没手淫，说一下高考前我一直睡眠很少的，一个星期30个小时左右，我基础差，经过一些地狱般的生活，成绩有了很大提高，让我有信心复读去考理想的大学。补习时我还是睡很少，但不知道为什么很累，我都怀疑我的意志力不够了，现在才知道一切都是SY惹的祸！我家的那本初中教育书现在还找得到，上面阐述的无害论也影响着我，自从浏览了戒色吧，我才知道SY害处那么大，说实话SY害处那么大我真的不知道！现在身体也付出了代价，这3个星期身体首次出现了一些症状。腰那个部位在学校坐着的时候会疼，有时是一整天的，尿也40分一次。这3个星期SY了4次，昨天下午没忍住是第4次，但今天早上起来发现感冒了，而且睡觉期间去了三次厕所，然后起身后就去外面买早餐，回来感觉下体很不舒服，然后去厕所，尿痛，我低头看了下既然尿血了，我很害怕，边上厕所边用手机百度这是什么问题，没找到实质性答案。我间隔性尿血一直尿了一个半小时，我也在厕所站了一个半小时，请大家别烦我的文章长，我真的是害怕及了，这个问题严重么啊！我不想让父母知道，我怕他们会对我失望，最近我每天没到12点就睡了，唉，补习难啊，晚上的时间可以做好多题，就这样浪费了，感觉真对不起自己一直来的努力，也感觉父母养了我19年我竟然变成了这样！我不敢晚睡了，调养身体要紧，这个问题靠自己休养能好么，我不好意思去买药啊，学生钱不多，也怕贵买不起。请大家帮帮我吧，6月份要第二次高考的我谢谢大家了！！！！！！！！！这个尿血问题有经验的吧友帮帮我吧！

　　2.一个月前手淫曾出现精液中带血，暗红，快射的时候也还流出了几滴鲜红的血，之后第一次尿尿血，还有血块，葡萄酒的颜色差不多，尿的时候阴茎有刺痛感，禁欲一个月后，昨晚再次手淫，精液中貌似没有看见血，但昨晚和今早上尿尿均出现尿血，昨晚手淫后第一次尿尿，跟上一次手淫后的状况是一样的。

　　曾经治疗情况和效果：

　　曾经去查过尿常规,但那个时候还没出现精血，只是尿黄，稍微有灼烧感。尿常规都正常，医生让我多喝水就好了

　　想得到怎样的帮助：

　　我现在人在国外，也开不到药，没有医疗保险看病，只能等下个月8号回国看病，不知道张医生现在能不能帮我初步看出来个什么.我20岁

　　3.3年前染上手淫的习惯刚开始两年有点过度并且力气大然后最近手淫后阴茎会感到疼痛，另外就是尿血（茶水色），但是过几天就没事了，喝水喝得多了也看不出来了。

　　4.我今年26岁，男，手淫史8年，无性生活经历，手淫比较频繁，基本上1-2天1次，一年前有次手淫用力过猛，尿道口朝系带方向裂开了几毫米，后来第二天排尿时有血，自己当时没注意（现在很后悔），休息了几天后来没再尿过血，现在尿道口裂开的地方有些红肿，有时候会有些刺痛，排尿有少许分叉，勃起和射精都正常，自己量了下疲软状态下裂口5毫米左右，勃起时裂口更长。

　　5.2013年月到2月阳痿不能勃起；勃起不坚伴有早泄还有时候有血尿，能做血管重建术和静脉结扎术吗能治好吗？

　　6.33岁，手淫后尿血 并带有血块 尿后有大便感 是怎没回事 一月前有过一次 今天又一次。

　　7.3年前染上手淫的习惯刚开始两年有点过度并且力气大然后最近手淫后阴茎会感到疼痛，另外就是尿血（茶水色），但是过几天就没事了，喝水喝得多了也看不出来了。

　　8.24岁，还在上学，有5 6年手淫。感觉肾难受，这种感觉有几年了。本以为是肾虚。买点地黄丸就好了。可是手淫没戒掉。现在特别早上赖床时很难受。早上尿发红。在南京上学，去哪个医院看看好呢？会不会影响生育啊！一个人可以去医院吗？

　　9.初二就染上了手淫；去年体检一切正常，但是有时梦遗尿道会有灼烧感，之后就没事了，就没在意。但最近失恋了，一天有时手淫3次，2月除体检说有尿血，红细胞是4-5（正常0-3），尿液黄色清澈，之后就做了b超和尿血部位鉴定，都没问题，医生就开了百令胶囊，2星期后又做尿常规，红细胞还是5-8，（期间手淫了2次），医生说再吃一个月，就会没事。但这次体检对我很重要。

　　10.前几天晚上手淫后，隔天的尿中夹带少量的血，再隔了一天后则正常，但之后就总是尿中夹血，该怎么治疗？

　　11.手淫过后尿道急剧疼痛，且尿血！是怎么回事该怎么治疗？ 昨晚喝酒也多了点，不知道是否有关，昨晚四点半这样，手淫射精时尿道疼痛，然后起来屙尿出现尿血，伴有血块，是什么原因呢？

　　12.最近发现腰痛，小便红色，以前有手淫习惯，我怀疑我不育，可能精子问题?请问医师我该怎么办?

　　13.我的问题感觉很重，上次尿出现血尿。后来买了抗生素吃了。。没事后 右边睾丸会痛。到医院检查又没事。大概有快一年时间了吧。。期间忍不住撸了好多次了。到现在，右边睾丸还是会痛，水一喝多就没命往厕所跑，并且睾丸表面可以看见精索。。两边都有，貌似左边会比较更严重 ，感觉很严重的样子 我还有救 吗 我都快没信心了 。 不知道还会不会好，撸出来的精液 怎么说呢 前面射出来还好 到射到后面，感觉在撒尿一样。。真心感觉我没救了 .

　　14.医生，我有肠炎 肾阴虚 曾手淫 今天突然发现自己尿血了 怎么办啊 好害怕！

　　15.一周前 上午打飞机 晚上尿尿出现尿出血，当时很怕，第二天尿出血比晚上少很多，但是还是肉眼能见红 于是去延边医院检查尿常规和B超，尿常规 B超 膀胱和前列腺都没有问题。

　　102.怕冷畏寒（60例）

　　解析：阳气根源于肾，如果肾虚，人体的元阳虚弱，阳气不太充足的时候，我们就会感觉到怕冷。所以老觉得怕冷的人，肯定是肾虚的。怕冷的人，一般考虑撸管伤肾出现的肾阳虚。

　　1.最近两年来，发现自己身体体质不怎么好，现在出太阳还浑身怕冷，有时候还会打冷颤、浑身怕冷！这个会不会跟手淫过度有关系，平均每天手淫一次、

　　2.我24岁，由于手淫过度，腰酸痛，耳鸣,怕冷，失眠多梦，舌苔白，还轻微盗汗，我该怎么办？

　　3.我早起腰疼，尿频清长，有手淫习惯。、失眠多梦没有晨勃，勃起不够硬度，畏冷。

　　4.我小时候12岁开始手淫到现在已经六年了，有时候一天手淫有三四次，现在感觉畏寒怕冷，而且感觉腰酸背痛，睾丸和阴茎比正常人要小，整天精神不好，我的生理生长是不是结束了。

　　5.本人5年手淫史今年21.手淫引起的症状:记忆力减退、手脚怕冷、爱出虚汗、轻微脱发、失眠、特别是手淫之后和接下来几天腰痛(肾的地方)、头晕、脸发热、浑身无力.还有阴囊潮湿.

　　6.我从二次性症未开始发育十二岁开始手淫，到现在已经六年了，感觉注意力下降，抵抗力下降，畏寒怕冷，导致阴茎弯曲现在手淫不到一分钟就射了。

　　7.我今年二十岁，手淫有五年时间了。有腰痛，怕冷，夏天出汗厉害，阳痿早泄等症状。

　　8.我今年19，手淫好多年了，现在手淫后第二天感觉特别怕冷，大便有时候便不出来，腰酸，膝盖疼，头胀。

　　9.请大夫帮我判断我这是是肾阳虚还是肾阴虚？症状:1.肾虚由手淫引起 2.夜间睡觉出汗 3.腰疼 4.眼睛干 5.失眠 6.稍微一运动 爱出汗 7.怕冷 特别是脚冷 8.爱感冒 9.无 夜尿 10.偶尔有尿频现象但是很少 11.记忆力下降 12.体力下降。

　　10.你好，由于我妻子结婚不久就出国留学了，我在漫长的等待中，养成了手淫的习惯，以前身体没什么大碍，可最近有一段时间了，我手淫完感觉自己特别怕冷，我很担忧，请问一下医生手淫完感觉自己怕冷是什么原因啊？

　　11.手淫后怎么恢复身体，我主要是怕冷尿频，我在东北，有一样的兄弟在哪看好的啊？

　　12.高二，手淫过多，怕冷，尿频，精神不振。九芝堂六味地黄丸可以吃吗？还是其他的？？谢谢各位叔叔阿姨了

　　13.手淫后引起怕冷，脚软无力，易疲劳，口干舌燥，尿频，睡觉后没有上过厕所，头晕，肾区痛，尿有泡沫，做过尿常规，没有蛋白尿，请问这是什么病？

　　14.24岁，以前有手淫习惯，早泄，特别怕冷，怎么治疗？

　　15.我五年前开始手淫,多的时候一天三四次,现在才发现冒虚汗,怕冷,特别是现在手淫没有以前时间长了,最多三四分钟,做爱的时间也就两三分钟,特别的自卑,我想问一下有没有我这样的兄弟,特别是治好了的兄弟,能不能帮忙说一下怎么办?

　　16.我13手淫2年多了几乎天天怎么现在运动后就怕冷天天头痛发烧怎么办啊？

　　17.本人经常手淫多年，现在会出现怕冷，腰胀，小便时有白色东西流出来。该服用什么药品？

　　18.手淫多年，舌苔白，怕冷，肾阳虚。服用桂附地黄丸两天。但吃过后更冷了，恶寒。并且睡不着觉，无困意。

　　19.26岁，小时候有手淫史。现在冬天怕冷（手脚都不凉，就是干活爱出汗，然后就冷）半年前中医把脉说是阴虚，吃了几付药。前几天睡觉又盗汗，现在进空调屋就脸发热烦躁，打个盹出一头汗，上夜班睡不好的话口干舌燥，烦躁没精神身体肥胖干点活就喘，气一不顺头上就出汗腰左边酸痛，右边干活时间稍长也痛，记忆不好，严重早泄，大便粘，便秘吃了点六味效果不好勃起又没前几天硬，有什么好办法？

　　20.18岁，为什么自从上次手淫之后。腰疼。怕冷。总想上厕所。

　　21.经常手淫，现在感觉怕冷，老是生病，导致的是肾阴虚还肾阳虚？

　　22.手淫过度，主要就是怕冷，还有就是好长时间没有晨勃，是吃桂附地黄丸还是右归丸，有没有副作用？

　　23.从15岁开始有手淫，到现在21岁，平均一周一次。从高中就有出现轻眠难入睡，睡觉时有声音有光就难入睡；记忆力下降；冬天手脚怕冷，夏天稍微热点就满身大汗，很容易流汗；有轻微掉发。舌苔轻薄，白。 还有手淫时间短，一两分钟就没了。

　　24.本人是个血气方刚的小伙子，因没有女友导致手淫成瘾了，进而早泄，现在症状是 头晕有点沉重，中午脚发凉，睡不醒，不管做什么事情都感觉累，反应迟钝了，怕冷，龟头不宜勃起，有点发青。

　　25.我经常手淫，现在怕冷，舌苔发黄，精神不好，这是什么症状？

　　26.14岁开始手淫，直到20多岁，膝盖怕冷，受凉就疼，现在24了，做爱后腰疼的厉害，持续四个月阴虚阳虚？伴有早泄，遗精，头发易脱落，受刺激时阳具易举，但坚持不了多长时间就软了，做爱射精很快，插几下就射了，请问这是肾阴虚还是肾阳虚，需要吃什么药物治疗。

　　27.手淫过频引起早泄并且腰酸怕冷，尿频，手淫已经十年了，要怎么样才能恢复，吃什么药有用？之前看过中医说是肾气不足，谈不上是阴虚还是阳虚，该吃什么药？要怎么样才能恢复，吃什么药有用？之前看过中医说是肾气不足，说谈不上是阴虚还是阳虚，那我该吃什么药？

　　28.24岁，有长时间手淫习惯，怕冷怕热，冬天手脚冰凉，脱发，脾气暴躁，偶尔浑身刺痒，长时间坐姿，精力不集中，健忘。

　　29.长期手淫引起的腰酸腿疼怕冷，身体素质下降等症状！我吃六味地黄丸能好点吗？

　　30.我经常怕冷，以前有手淫习惯是不是肾阳虚啊？可以用西洋参黄芪黄精枸杞泡茶喝吗?

　　31.曾有前列腺炎，近几个月觉得睾丸酸疼。后来晚上手淫过一次，之后早上起床嗓子有点疼，后来有手淫了两次。之后觉得勃起无力，这几天好像也没晨勃，会阴也有点不适。然后嗓子疼之后流涕吃了点白加黑感觉鼻涕流的少了嗓子不怎么疼了，偶尔嗓子干的时候咳两下，但效果感觉没以前感冒那么明显，后来慢慢感觉头晕的厉害还有点疼，身上无力，吃东西的时候恶心但是没吐，胸部有点闷，还有些怕冷，腿部有点软。今天去中医院查血和血压医生说没发现问题，开了点四季抗病毒合剂和疏风解毒胶囊。我想问下我真的没事吗？总感觉这次感冒和以前不一样，以前没头晕过而且吃了两天药就好了。现在就是头好晕，还怕冷。会不会是夹色伤寒啊？吃这药可以吗？还是手淫过度身体太虚的原因？

　　32.主要就是怕冷,夏天的时候小腿也非常凉,精神状况不好,早泄比较严重不到一分钟,人比较消瘦 脸色黑,16岁开始手淫,比较频繁,现在改了,但是和女友做爱早泄严重.比较怕冷,比别人穿的多,经常感冒.

　　33.手淫两年，怕冷耐热，这是肾虚吗，肾虚是肾阳虚还是肾阴虚还是气血两虚，每天喝枸杞茶有用吗，可以配什么东西一起吃，而且我不想用中药，我不想这样下去，我已经戒了手淫，但是已经有阳痿的倾向了.

　　34.有五年手淫史，早泄，怕冷，有时间还耳鸣，做爱时间短，一分钟，晚上做梦遗精.

　　35.我因为长期手淫，现在四肢酸痛无力，怕冷，脱发，牙齿松动这是肾阳虚还是肾阴虚啊？我该怎么治疗？

　　36.身体很差，怕冷，常泻肚子（尤其在手淫后），容易出汗，手脚无力，容易伤风感冒，感觉鼻子有点塞。

　　37.手淫过频引起早泄并且腰酸怕冷，尿频，手淫已经十年了，要怎么样才能恢复，吃什么药有用？之前看过中医说是肾气不足，谈不上是阴虚还是阳虚，该吃什么药？

　　38.长期手淫导致肾虚，从而感到身体乏力，怕冷，腰力不好，每次打篮球都觉得腰上使不上劲，还有，每次和女朋友做爱时都几乎坚持不了一分钟。针对这种情况，该怎么治疗？

　　39.手淫过度引起的头晕目眩耳鸣，背痛，且怕冷，该吃什么药呢？从14岁开始手淫，很频繁，以致身体很弱.

　　40.有手淫几年，怕冷，早泄，极少梦遗，手心一般无汗，腰疼，但不算严重，按摩时按摩师说是腰肌劳损严重，属于肾阴虚还是阳虚？怎么调理?

　　41.本人手淫四年。目前早泄，怕冷，夜尿多，尿失禁，尿不尽。盗汗自汗都有。想咨询下吃六味地黄丸加什么药比较好？是不是肾阴阳两虚？

　　42.你好，我有手淫历史，冬天怕冷，有点早泄，勃起也不好，是属于什么病，应该吃什么呢?

　　43.你好， 我之前有段时间手淫过度 现在感觉怕冷 腰酸 背后有时拉伤有的那种感觉 手淫完第二天起床会腰酸 有时候呼吸有点急促 总喜欢多想 觉得自己有什么病 请问我现在开始克制 会慢慢好转吗 是肾虚吗?

　　44.从小手淫,肾阳虚了,极怕冷,吹一点寒风能让我难受很长时间,坐着十多分钟腰就特别酸,手脚冰凉.

　　45.我以前特别喜欢手淫，结婚了也没有改过来，现在阳痿早写了，还怕冷，怎么治疗啊？我以前吃过一个中医开的中药，很管用的，但是现在找不到了，求求你们了，帮帮我吧，我太苦恼了

　　46.手淫6年怕冷易感冒四肢冰凉。头发细少,现在行房事口干出汗,是阴虚还是阳虚,手淫6年怕冷易感冒四肢冰凉。

　　47.手淫，房事频繁，现在性功能正常腰酸怕冷怕热，出虚汗，记忆力减退，精神萎靡不振时什么症状?改吃什么药？15岁开始手淫，18岁找女朋友后房事一直频繁到现在，现在27岁，性功能目前没有什么问题，就是腰酸，有时候会有点头晕，健忘，出虚汗，怕冷，怕热，小便无力，尿不尽，颜色黄，请问我是肾虚吗？是阴虚还是阳虚？改吃什么药？金匮肾气丸和六位地黄丸哪个更对症？

　　48.以前经常手淫，现在怕冷，发困无力，失眠多梦，尿频，吃什么药，饭后想大便，吃什么药，会不会有前列腺炎以前经常手淫，现在怕冷，发困无力，失眠多梦，尿频，吃什么药，饭后想大便，吃什么药，会不会有前列腺炎.

　　49.手淫有十年,怕冷怕热腰膝酸软酸疼，双腿无力，耳鸣，上班没精神晚上失眠,网上查了一下感觉肾阳虚，阴虚的症状都有.

　　50.由于手淫过多引起的怕冷，尿频，勃起不坚时间短，早泄。看中医说我是阳虚。

　　51.我曾经有过5年手淫史，每到冬天怕冷、容易腹泻、易感冒、这种情况适合吃五子衍宗丸吗?

　　52.我手淫两年了，而且怕冷，脚底凉，胸口凉，该怎么办?

　　53.你好，我自读书起就有手淫的习惯了，以前是一个月大概有三，四次吧，后来出来工作了，手淫的次数也多了起来，现在就是一个星期要两次左右，有手脚冰冷，怕冷，嘴唇干，夜晚多梦的症状。

　　54.求救 手淫十年导致阳痿 前列腺肥大 能治吗 谢谢大家了。阳痿 前列腺肥大 25岁 特别怕冷 大便搪塞 小便黄 尿线细 尿滴淋 脚麻 舌裂 腻 还有救吗？

　　55.手淫10年，现在真的体验到体质在下滑，很苦恼，现在有如下症状，请大夫帮我对症调理下：手足汉多，且夏天热冬天冷。怕冷。腰做着运动就感觉酸困。睡眠不好，入睡慢，睡不沉。总感觉身体困倦，精神总是不饱满。面色不好，没光泽发黑。自查感觉是脾肾阳虚，后来吃了一个月同仁堂的归脾丸，感觉脾好了些，最明显的是大便规律了，每天早上起床就大便，现在开始吃仲景的右归丸，不知道对症不，总之我听说补肾一定是缓补，急不的。我现在就想慢慢调理，把我这10年消耗的阳气补回来。求大夫帮我度过苦海，出个好的调理方案。

　　56.我21岁，sy七年，经常手脚出汗，怕冷，现在基本上不到两分钟，晨勃次数很少。

　　57.sy8年，有时候一周两三次有时候一周一次，彻底戒除19天，没看过黄的，从来没遗精，无房事。现在就是畏寒肢冷(热天手也冷冰)的症状，可能有早泄，之前老流汗，现在好些了。请问这些症状戒除后大概多长时间能恢复？

　　58.楼主求救啊！，我撸了挺多年的了，真正出问题大概有三年了，感觉身体容易得病怕冷，喜欢睡觉，容易射精。怎么才能快速恢复，如何不遗精，能说下嘛？

　　59.手脚出汗会有一种很难闻的味道，特别浓的，高二的时候比较频繁、也是那个时候感觉腰两侧特别疼，酸，全身无力，没什么精神，畏寒、也是那个时候得的脚臭，原来没有的。

　　60.本人23 有十年手淫 现在落的一身的病 前列腺 怕冷 头晕乏力 内向没主见 脾气差 没自信 上个礼拜把包皮割了.

　　103.脾气变得急躁易怒（19例）

　　解析：肾精丢失，人的脾气就会变差，容易变得急躁易怒，做事没有耐心。

　　1.今年20岁，男。抽烟，酒基本不喝，偶尔熬夜，有手淫史，最近两年比较频繁，身体素质下滑的厉害。

　　现在感觉身体外强中干，急躁易怒，情绪不稳，有时觉得心脏发虚。眼睛干涩，感觉记忆力也不好，精神力不能集中。全身无力却又多动，很容易疲惫，没有晨勃。

　　想问问医生，吃什么中药调理身体。

　　2.以前经常手淫，现在精力不集中，易怒，有时心烦气躁失眠多梦，身体乏力心悸易惊。现在吃柏子养心丸管用吗。

　　3.我今年20岁，今年高三毕业，在我初二那年，染上了手淫！到现在5年了，最近才知道手淫的危害很大！其中明显的症状是：记忆力减退，精神力不集中，睡眠质量非常不好，经常烦躁！还有尿不尽……

　　4.17岁，手淫过度3年，浑身无力，抑郁消极悲观厌世，内向自卑不敢见人 不敢出门，在家呆19个月了，常常想自杀，脾气暴躁，经常大哭大闹，摔东西控制不了自己，大脑迟钝，脸色黑，黄，无法工作和学习，干什么都容易疲劳，比如看电视半小时之后就全身无力，腰疼，眼睛干涩，没精神想睡觉，就看不下去了，眼睛睁不开了，心理更加抑郁消极，看电视用手机用电脑，听歌看书都无法长久坚持。戒手淫怎么戒不掉，总是戒了一段时间又控制不住自己，恶性循环，戒手淫戒过5个月，但遗精一次就受不了，遗精后7天极度虚弱，最主要的就是遗精问题。

　　5.我手淫有7年了，头昏 记忆力下降 容易疲惫 遗精 爱做梦 入睡困难 睡不醒 脾气暴躁易怒，现在我非常痛苦，什么工作也干不了，像个废人一样，我现在已经努力戒除手淫，今年年底我准备结婚，求求医生救救我，我现在非常后悔，但我也想过正常人的生活。我怎么才能治好我的病，求求医生救救我。

　　6.有十余年的手淫史，记忆力衰颓，意志消沉，脾气暴躁，早泄，从未遗精。近来发现龟头红点，感觉尿路感染有不适，尿急厉害，怀疑是前列腺炎。后远方朋友开了方子，但没有和他说明是手淫引起的，只说是尿路感染，将方子附上，请先生看看是否妥当，或者另起一方，或者要不要加点什么治疗前列腺炎或者滋补的，另外这种情况是否会影响生育？

　　7.手淫时间比较久，最近感觉身体虚弱，精神不易集中，容易紧张焦虑，食欲不振，身体消瘦，情绪不稳定，容易动怒。

　　8.以前经常手淫现在精力不集中易怒有时心烦气躁失眠多梦身体乏力心悸易惊。现在吃柏子养心丸管用吗。

　　9.视力记忆力差,耳鸣、心慌、白发多,口渴、白天或晚上特易出汗、精神不振、腰酸、腰痛、冬天怕冷、心烦易怒、拉尿黄的时候尿道有点发热。有多年手淫历史和手淫习惯,没有野游,。舌干舌台白舌头还有齿印。一紧张时手会发抖心慌,脉是弱无力，少锻炼,精神压力大，焦虑或紧张,胃口一般,没有去医院治疗过,阴茎短细`,勃起缓慢,勃起无力,射精无力，没高潮有很多滑精流出 精液清稀量少,手淫频繁时间超过4年,早泄,仅几秒。

　　10.31岁，多年手淫史，烟酒多，基本没运动，一天到晚没精神，乏力，口干口苦口臭，易怒，焦虑，常年手汗多，早泄十分严重，阴囊潮湿，小便正常，怎么办？

　　11.为什么手淫后胸闷，深呼吸困难，心理烦躁，难以入睡呢？我大学之前就有过几年手淫史了，但是不适很频繁，到了大学几乎有时候一天一次，但今年做完疝气修补术之后到现在差不多120天了，身体一直恢复的不怎么样，在做完手术的十天左右有过手淫，到现在我想戒掉但是戒不掉，现在差不多一个多星期一次吧，但是完事之后会出现胸闷，深呼吸困难，心理烦躁，难以入睡等症状，起来喝点水走走又好多了。但是第二天身体很疲惫。我有轻度胃炎和轻度的前列腺炎。

　　12.【报应不爽】

　　从10年到现在，已经过去了3年，3年的时光，我浑浑噩噩，不知所以。

　　更可悲的是，这3年，我依旧没有断过手淫，尽管频率没以前高了，可是我就不可自拔，终于，更多的悲剧一一发生。

　　下面，我给大家罗列一下，手淫带给我的痛苦，望大家引以为戒。

　　身体上：

　　①没精神，头昏脑涨，反应迟钝，3年来，没有一天有过神清气爽的感觉！

　　②眼睛干涉模糊，鼻塞不通，口干上火，时有耳鸣，脱发落发。

　　③肩颈僵硬，胸闷气短，唱首歌都觉得吊不上气。心悸、心慌，肠胃消化能力弱，腰酸背痛。

　　④阴毛发黄且变得稀疏，阴囊潮湿，早泄，尿急，拉肚子。

　　⑤全身肌肉不定位置的自己跳动，身体不定位置的偶尔神经痛，关节发热无力，皮肤上长小点点，面色不红润没光彩。

　　⑥心烦气躁，动不动就发火，耐不住性子。体力差，动不动就心跳加速。焦虑不安，心情大部分时间都比较差。

　　生活中：

　　①从前开朗自信的我变得沉默寡言起来，对生活中的种种失去了兴趣，对什么都淡漠起来，不愿与人多打交道，即使是好朋友也开始联系少了，把自己封锁起来，纯粹就是一个自卑的可怜虫。

　　②工作力不从心，做什么都不顺手。学习能力变差，思维僵硬不知变通，与上下级、同事不合群，一个工作做不了两三个月就被辞退。

　　③对人待物没耐心，爱发脾气，对女朋友也不贴心，在性生活上可以规避，不敢直视自己的早泄，却把心中的屈辱发泄到在乎自己的人身上，终于，相恋数年的女朋友离我而去，父母恨我不求上进，亲朋对我大失所望。

　　④人生没有方向，成天如机器人一般，过着固化的生活。没有昨天，没有今天，没有明天，没有了———灵魂。

　　以上种种仅仅只是冰山一角，还有很多报应难以一一枚举。

　　说这么多，只是希望大家不要重蹈覆辙，我已受伤太深，不想后面的兄弟朋友跟着一起痛苦不堪。

　　而今，总算浪子回头，我不知道现在还有没有机会重来，但是，亡羊补牢为时未晚，从今天开始，我决定戒除淫邪，恢复身心，希望能在未来的日子里，与君共勉。

　　13.楼主好，本人撸管十年，自我感觉没啥太大的问题，到进这个贴吧才发现我病的不轻，我14开始sy频率差不多一星期一次，当然高峰期一天两三次也有，最明显的症状就是15岁开始几乎就没晨勃了，然后脾气火爆，静不下心，易出汗，爱睡觉，并伴随气虚，失眠，发育迟缓等症状，请问大神该怎么解决！

　　14.楼主，我sy有3年多了吧，初二开始，高三最后开始戒的，现在不看黄一个月会一两次梦遗，都是有感觉的s，而且都会醒来，睡觉动这下腰都会痛，感觉腰无力，里面空空的，打球，没打两下就累的要死，和宿友关系又不好，容易生气，同学说我总是不笑，愁眉苦脸的，学习也没兴趣，还挂科，上课没精神，容易困，没多喝水都总想尿尿，梦遗的JY少了，而且味道怪怪的，也没以前那么液化了，感觉有点固化了，戒撸有一年了，偶尔看黄，第二天早晨就会梦遗，梦中都是碰了几下会阴部就射了，射的时候会醒来，感觉像做噩梦，怎么办？

　　15.21岁，撸管3年，平均三四天一次，有时更多，戒除最高记录十多天吧，不看黄的半个月，木有遗精与房事。症状：有时眼睛会疼痛，没鲁一段时间有所缓解。四肢有些乏力，尿频尿急，有时阴茎会疼痛(主要是鲁后)。有时心口会莫名的疼，天气一热，稍微一动出汗奇多，比一般人要热的多，且头皮发痒(除了热，吃辣椒也会)。三年来脾气变得暴躁，没以前柔和了。记忆衰退，注意力集中难以超过30分钟，现在背个英语单词都吃力。没有斗志，好吃懒做。

　　16.本人17撸了一年了 满脸痘痘 撸的脾气都差了很多 鼻子很油 有时候反应很迟钝 刚戒了7天又破了 还有救吗？

　　17.从初三到初中毕业，我几乎天天手淫，由于肾水不足，我的脾气和胆量越来越差，跟朋友和父母脾气很大，和外人就跟孙子一样，最折磨我的当然是失眠，几乎从没睡过一晚安稳觉，天天睡不着，然后跟父母发脾气。

　　18.手淫十年了，身高187cm，体重90kg，有点虚胖，最频繁的时候一周两三次，现在戒撸中，记忆力差，多疑，易怒，脸色暗，心里也阴暗，不够自信。坚持！坚持！！

　　19.撸龄12年了，脾气暴躁！主要还有手脚冰凉，腰痛，和膝关节痛，喜欢蜷缩，伸直会难受，早泄尤其严重，其实走起路来，脚软无力！两眼无神，我该怎么办？

　　104.脾肾阳虚、消化紊乱（22例）

　　解析：手淫导致脾肾阳虚非常多见，长期手淫，很容易导致消化功能出现紊乱。

　　1.我现在真的是非常后悔自己从小到大SY的行为。中医号脉我是肾阳虚、脾阳虚。我问要多长时间能好，医生说不能确定。现在吃了五天中药了。这两天遗精特别频繁。

　　2.手淫过度，平时腰酸，很困，注意力不集中，记忆力差，有肾虚脾虚症状，做任何事都没兴趣，生活没有目标，特别是手淫后，好无聊，好像没有喜欢的事情！怎么办？

　　3.从14岁开始手淫，伤精12年，最严重的时候是大学四年，平均一天一次，有时候一天两三次，腰酸发冷，身体容易感冒，咳嗽常年不断，有白痰，怕冷，09年在医院检查有颈椎病。

　　从去年开始学佛，戒除手淫，现在刚满一年。现在主要是颈椎病很严重，做了3个疗程的理疗，缓解一下，没有彻底好，工作太累就会复发，现在头后脑勺发麻发懵。

　　前段时间遗精很严重，一周2次，吃了几副中药，没有那么频繁，但是浑身乏力。冬天的时候腰容易发冷，现在4月份了早上起来腰部感觉有点酸，活动一下就没有什么其他感觉。

　　手心容易出汗，吃饭的时候也是出汗，运动量大就会气不够。有时候有点气胀，有时候有点胸闷。天气变凉就会感觉后背发冷，咳嗽，吐白痰。

　　从高中开始有脱发的现象，已经变成"M"型了，现在戒除手淫后头发不油了，但依然有脱发现象。记忆力很差，理解力差，听力差。睡眠质量不太好，多梦。（因工作原因，经常加班，经常晚上11:30入睡，早上6:30起床）十个手指月牙全无有中医师说脾肾阳虚，喝了十几副中药，喝药期间还好，停药就不行。后来买桂附地黄丸喝，同仁堂的大丸，喝下去感觉胃热受不了，特别难受，不敢再服用。但是医生建议长期喝红参泡茶，一直在喝。

　　4、现在戒了11天了，我撸管导致脾虚，就是肚子左侧7、8厘米处那个位置总是不停得响，吃一点东西肠胃都很不舒服，总是粘液便 便不尽， 唉 烦恼的要死，飞翔大师我这该怎么办啊？ 真是悔不该当初啊！！

　　5.飞翔哥，您好。我想请教一个问题。我有差不多十几年的手淫史，但是我现在已经戒了半年多了， 然后这半年多里一些戒断反应就随时出现，最明显的就是我的脾胃变得异常虚弱。以前根本没有这么严重，现在不吃还饿，吃得稍微多点就胀，特别难受，还经常拉肚子，已经持续了大半年了，而且在这期间我已经吃素了，刺激性的冷的东西吃得很少，我想问一下我该怎么办啊，谢谢。

　　6.手淫6年多，现在的症状是肚子总是不舒服，经常拉肚子，嗳气不断，总是感觉有东西在肚子里，排气不断，有和我一样症状的回一下，知道怎么治疗的希望告诉我，吃了中药，没什么改变，现在在吃补脾益肠丸...

　　7.从初三开始由同学带着，开始知道手淫这个东西，也就在那时开始接触了一些黄色的东西，也就是AV，当时也就15岁左右，现在已是25岁。毕业开始出来自己住，开始无所顾忌地手淫，有时候一天两到三次，虽然只是偶尔这样，但基本上每天都有手淫。去年5月份开始肠胃很不舒服，一直胃胀，有种想肚的感觉，而且还会经常头晕，比较怕冷，又是身体内部好像会不断的冒冷。就因为胃胀，所以从那个时候开始一直不怎么敢吃东西，导致现在已经比之前瘦了大概20斤左右。去很多医院看过说是脾虚湿滞，吃了很多中药，一直没什么用，现在还是很不舒服。现在自己在吃香砂养胃丸，问过医生说可以吃这个。其实在吃药的期间自己也还是不间断的手淫，只是没有那么频繁而已。现在真的希望能够好起来，毕竟拖着这样的身体，做什么都做不好的，而且也很让身边关心自己的人担心。

　　8.之前有过一年多手淫史，以前手淫可以很久，现在手淫不到一分钟就射了，而且现在一个月平均有两三次遗精，头发现在有点发黄，现在冬天比较怕冷，从小舌苔就白不知道什么原因，现在脸色泛黄有时候肠胃不好，以前饮食习惯不好，身上肌肉松弛，眼袋深沉黑，所有这些症状医生我到底怎么了，是不是脾虚肾虚，有什么健脾强肾的么？需要怎么治疗，有什么好的中药么？这样会导致发胖么？

　　9.我手淫查出有肾阴阳两虚，脾胃虚 血气亏虚，湿热怎么开药 ？早上没有晨勃，性冷淡 ，性欲差，勃起不坚，性时间一分钟。失眠多梦，记忆力，理解力差，心烦。

　　10.你好 我因多年手淫导致肾虚肝郁脾虚，上腹部胀满，气短，消瘦，请问可以吃五子衍宗丸吗？

　　11.我有8年手淫史，身体气血虚弱，脾胃虚弱，想知道该如何改善如何保养？

　　12.手淫导致的脾胃不好、怎么办？求良药、爱上火怕冷、怎么办？脾胃不好吃什么都不胖。

　　13.手淫多年，现在脾阳虚，性生活不和谐，勃起不足，持续时间短，高潮时没有快感，听说锁龙液能够治疗阳萎和早泄，并且对阴茎能起到清洁和保健的作用，请问这种药物可信吗？是否真的有效？

　　14.本人从小手淫过多，不过现在戒了，我脸色发黄，中医摸我脉说我脾虚，还有气虚，让我吃健脾丸，我每年2,3月大便特别干喝蜂蜜都不管用，于是只能看中医开大黄，但一过这两个月就好了，平时不怎么饿，到吃饭点总是不饿，，嘴巴老是爱溃疡，身体特别搜，22岁，身高174，体重120，身上总是比一般人皮肤烫，大夫说有点阴虚，我嗓子比较哑，哑了好多年了。最近一直吃麦味地黄丸，现在该吃健脾丸对了。我不知道现在该怎样治疗我的声音嘶哑和脸色黄。谢谢。

　　15.男，23岁，目前有手淫史，一周两三次！现在出现很多症状，不知道怎么回事！脾胃不好，大便不成型！舌头有裂痕，有齿痕，早起口臭口苦！心脏跳动有些异常，有时一分钟50多有时候80多！中午午休醒来像是被吓醒似的，心跳90多下，经常感到心烦胸闷，心脏跳的声音哗哗的，最近有轻微的耳鸣！经常口腔溃疡！有时腰酸痛，浑身无力，总想躺下！睡眠一般，感觉睡的不是很实在！

　　16.我手淫过度导致心肾不交，脾胃不和，身体非常虚弱。还经常失眠，性功能也下降了，每天生活在黑暗中对生活没有信心。

　　17.29岁，有手淫史。早泄有一年了，不到一分钟就射精了，一年之前也不好，也就是三到五分钟。现在勃起也不太好了，有时候会中途疲软，在中医诊所诊断的，医生说脾虚，肾阴阳两虚。

　　18.22岁，以前手淫弄的射精无力勃起不硬，脾虚舌边齿痕，舌苔厚，白，黄～后脑勺的头发有点白了～早晨起来脸上油，但还是尿尿黄～但是勃起没以前硬了～我还没结婚呢。

　　19.有较长手淫史，熬夜史脾虚，脉弱，脸部凹陷，很消瘦，其他部位正常，肤色偏黄，暗黑，无血色，吃晚饭极其瞌睡，吃中药调理半个月，无效果，以前曾吃过十全大补丸，补中益气丸，参苓白术散，健脾丸，归脾丸。

　　20.我以前经常手淫，现在老是上火 大概一个月一次 吃黄连上清丸不管用 大概7天能自己下去，期间鼻子肿疼 (嘴唇干老是喝水-症状比较厉害)。现在感觉比前一阵还厉害了 上次用了10天时间才才下去。 前一阵咨询过一个中医 他看了一下我的舌苔，说我是脾虚。

　　21.我撸了10年了，现在感觉脾虚了，不想吃东西，而且吃什么拉什么，拉出来的东西好多都没有消化的，还有就是晚上一个耳朵用是嗡嗡作响，也是肾虚导致的？

　　22.现在是感觉人特别虚，身体越来越胖，越来越控制不住自己的愿望。同时也发觉脾也开始虚了，身体湿气也来越重了，肝火也越来越旺了。总之觉得绝望，越容易去犯戒！

　　105.频遗案例（45例）

　　解析：中医认为频遗的主要病机有二条，第一条为肾虚封藏不固，另一条为精室受扰。一个为虚证，另一个为实证或虚实夹杂证。频遗的病因尽管有先天禀赋不足，也有后天恣情纵欲、劳心过度、妄想不遂、湿热下注 (过食肥甘、饮酒过度)等。

　　1.我很早就有手淫的恶习，很频繁很严重，到了大学时开始遗精，遗精很频繁大概一周2、3次，遗精后头晕、腰酸，脸色很苍老，像个老头一样。也去看多医院看过，检查前列腺液是卵磷脂小体10%，白细胞1-3个/HP,前列腺有个囊肿。后来又检查过一次，卵磷脂小体60%，医生说没什么问题，结婚后就好了。但是遗精的问题一直没好。我结婚以后，早泄很严重，往往都是刚刚接触还没有插入就射精了，而且是射精后腰酸腿疼，无精打采，还一直有遗精的情况。遗精后尿道刺痒，也看了不少中医，说我是脾肾阴虚，吃了不少中药，但是效果都一直不理想。目前婚姻陷入危机。

　　2.1999-2002年偶尔手淫；2003-2006手淫较多，出现早泄症状；2007年严重遗精，几乎每隔一天遗一次，有时一晚上遗一两次，大伤元气，后百度翻书瞎吃药加手淫，遗精止住，早泄症状加重。2009年婚，性生活很少，30秒射。现在生活稍微安逸了点，除了早泄腰酸外，其他症状倒还好。还有一个比较严重的问题，睡到半夜会无意识地把自己脱光、手淫，只有很浅的意识，不能控制自己，早上醒来有点模糊记忆。吃药补药，稍微有点冲动，半夜就把自己给撸了。

　　3.09年开始手淫，10年暑假出现尿不尽，没在意，后症状稍好，无明显不适，11年发现不能完全勃起，稍有克制，大概一周一次 ，发现头顶头发变得稀疏，12年上半年突然发现阴毛大量脱落，变得枯黄，暑期尿的症状突然严重，尿不尽明显，直到现在，中途治疗过，尿不尽的症状有明显好转。 在主要是遗精，脱发和阳痿。遗精频繁，有时连遗数日（无梦或有梦），阳痿，不能完全勃起，阴茎凉冷，左睾丸有时胀痛，被诊断为附睾囊肿，睾丸常紧缩，龟头周围青灰色，有块褐色斑；有时余沥不尽，尿后会遗出几滴； 便溏，偶尔成形，色青和黄，不过次数正常，严重情况下最多三次；头顶脱发严重，头屑多，有白发，油腻；眉毛也跟着脱，阴毛枯黄，细扁，稀疏，也脱得厉害；感觉全身毛发枯黄易脱。

　　4.手淫多年，现在时常感到尿道胀胀的，有射精的冲动，遗精也很频繁，而且有脱发，有时尿后有白色液体流出。是阴虚吗？喝什么药治疗呀？脱发就是这俩年，遗精频繁是去年开始的。手淫早年频繁，这几年克制了…早泄，精是流出来的。没有看过医生。

　　5.我有段时间手淫频繁，之后出现了遗精频繁，勃起不坚挺，早上没晨勃，耳鸣！去看了两次医生，第一次开了疏肝宁神片，金匮肾气丸，穿黄口服液，第二次开了归脾丸知柏地黄丸，还有疏肝益阳胶囊，但两次都没一点改善。我想问下这个病还能治好吗？

　　6.您好，我手淫七年，两年前出现脱发，遗精频繁。手脚发凉，伴有耳鸣，精神欠佳。请问吃啥中成药，吃多长时间？

　　7.我现在19岁，我因手淫，遗精等原因损失精液过多，有5.6年了，现在遗精频繁，小便频多，多梦，早泄，两腿感觉累。

　　8.初中时候经常听伙伴谈论手淫的事情，那个时候我正处于青春期对这些比较好奇，后来有听说了一些手淫无害论，初二下半段我就开始了手淫了，记得刚开始手淫的时候很久才射，有时候自己都受不了了（疼！）但是最后射的时候会很爽，后来就爱上了SY！有时一个星期1，2次，有时一天几次，有时会久一些，到初三的时候我由于学习压力比较大手淫比较频繁，身体开始容易生病，经常容易上火口腔溃疡，后来上了高中接触了很多色情书籍，色情电影也看过几次，手淫依旧频繁。到高一下学期问题就出现了，经常上火发烧口腔溃疡，接着就开始频繁遗精（一个月6到8次左右）腰膝酸软，头晕耳鸣，出虚汗，记忆下降，四肢无力什么情况都来了，我基本没有精力去学习，学习一落千丈，后来我看过很多中医（至少吃了200付中药）六味地黄丸，补肾强身丸。这些吃了不计其数，好点就遗，反反复复基本没用，医院检查也没有什么问题，现在已经有4年了还没好，我是一个师范生明年毕业了，我该怎么办？从开始遗精就没手淫过了，只是有时会YY但是依旧频遗，22岁还没交过女朋友呢，说来悲哀啊！以前我很优秀的歌唱得好，篮球打得好，学习也不错，手淫就要把我毁了！兄弟们有好的方法吗？真心求交流！

　　9.您好，我今年24岁，男，我因为手淫过度造成了频繁梦遗，最频繁的一天两到三次，有轻度早泄 ，就是在没有勃起的状态下也会射精，怎么办？吃点什么药好呢？谢谢

　　10.我手淫引起肾虚症状为：精神不集中、乏力、梦遗频繁、记忆力不好、反应迟钝、头发干枯略带黄色，反应慢点手脚冷。如何治疗？

　　11.运动汗多，遗精频繁，我以前有过一年多的手淫史~但是现在戒了请问是肾阴虚吗？服用锁阳固精丸有效果吗？

　　12.20岁前有过频繁手淫，之后出现频繁梦遗，大约每月8-10次，吃了很多这方面的药都没用，到底怎么才能治得好？

　　13.手淫导致频繁遗精怎么办？已经有半年的手淫历史。现在后悔莫急，也就是这个星期开始，3天就遗精了，连续了两次，现在很担忧我平时体育很好，每天也加强了锻炼，而且保持了一颗快乐的心态，可还是老样子。。请问，我手淫导致频繁遗精怎么才好呀？

　　14.26岁男性，常年手淫后现在出现频繁遗精，早泄，右侧睾丸痛七年。

　　15.手淫导致频繁遗精今年才16岁，已经不看色情录像了可是还是频繁遗精，1星期3次左右怎么办？有没有办法可以避免遗精吗？

　　16.有九年的手淫史，五年前出现频繁遗精并勃起时龟头不硬，两周前在未勃起时射精后，出现勃起障碍，但晚上可以勃起，请问如何治，好治吗？

　　17.我18岁开始手淫，前几年出现频繁遗精，早上没有晨勃，还会早泻腰酸勃起不是很坚，请问吃什么药可以治好？

　　18.手淫导致频繁遗精怎么办？我其实从小就有手淫的习惯了，当时尝试了之后觉得自己非常的喜欢那种感觉，我虽然从书籍上看到手淫不太好，但是我实在是控制不住自己，因为手淫的经常，我发现自己经常要遗精，而且次数有点过多了，几乎是一个星期一次。请问手淫导致频繁遗精，是什么原因导致的呢，如果发生该怎么办？

　　19.手淫导致频繁遗精！已有一年多！症状是，老是做黄梦！一做黄梦就遗精！还有，牙齿松动！出汗！左耳耳鸣！手淫导致频繁遗精！已有一年多！症状是，老是做黄梦！一做黄梦就遗精！还有，牙齿松动！出汗！左耳耳鸣！关节酸痛！咽干！该怎么办！吃什么药！

　　20.14岁起频繁手淫3年，导致频繁梦遗很少勃起，17岁了因高中学习艰苦，睡眠不足，身体疲劳，显著乏力，每一两天便会手淫以缓解心理压力，结果陷入更深的怪圈。

　　21.楼主，你好，我小学6年级开始撸了，一直到现在大三了，高中前很频繁，上大学够就少了很多了以前每天都要撸，现在基本几个月一次，或者几个周一次，可是我现在明显感觉到自己的身体不如以前了，和同龄人相比，我的骨骼没有他们的大，人也显得胖，而且怎么减都减不下来，手脚常年是热的，尤其是冬天出汗比较厉害，还有冬天阴囊也出汗，去年，感觉遗精特别频繁，最后实在受不了了，就去看中医了，现在好点了，可是现在我感觉阴茎的勃起硬度很差，没有以前那么硬了，而且还没有以前大了，我都怀疑我是不是有阳痿的倾向啊，我记得以前看中华医药，有一个博士，好像是彭鑫博士，就是一个中医医生，他是根据身体五行和佛学里面的来改变人的这个习惯，我当时还给博士发了邮件，可是博士现在不接受网上看病，他在北京，我在南京，我都不知道我该怎么办了，我才22啊，我还没有结婚呢，求楼主给点经验，跪谢。

　　22.有时一个晚上遗精两次，现在越来越严重了，我还有救吗？每天都睡眠不足！有时想想活着好痛苦啊！

　　23.戒了半个月左右，可还是频繁遗精！每次遗精第二天起来都超级困！精神很不好！脑子反应也迟钝了！愁死我了！

　　24.我快要崩溃了，频遗八年了到现在还没有好，看病吃药走遍各大小医院都没有治好，现在我感觉就像是无力回天了！身体差到不能再差了。伴随着各种症状！25了真是着急啊，再不改变我就完蛋了！

　　25.我今年23.手淫有四五年了，开始半年很频繁，我频繁遗精，现在几乎每天一次。今天又遗精了大约在一点左右，我没感觉到做梦，但后来醒了。感觉不能勃起了，早泄甚至滑精。遗精频繁是在有一次吃舍曲林强撸了很长时间之后感觉有的，那时候没有当回事。

　　26.各位老师，朋友好，我今年22岁，手淫7年但是最近一年基本没有手淫，但是有欲望遗精特别频繁，我是属于频繁顽固性遗精患者，已有4年了，并伴有轻微前列腺炎，近期每个月遗精7次，有时候当天中午遗精晚上还遗精，早晨勃起较少，勃起不坚硬，大便一天一次，有时候软有时候硬，小便黄短，怕冷，易出汗手脚偏凉，有时候盗汗。头发油头皮屑较多，一般两天洗一次头，不怎么掉发。夏季起床后喉咙偏干燥，眼睛赤干涩，脸上有痘痘只有右脸颊有，但是不多。关键是我的频繁遗精问题，太严重了，实际比我现在形容的严重多了。

　　27.我今年23岁了，上初中是用手弄过，之后就是经常梦遗，到现在也是，每月大概要五六次，不手淫，就只是梦遗，阳痿早泄，勃起不坚，勃起后马上就软了，耳鸣，无力，两眼混浊，180的身高才不到120斤，前段时间去找中医吃了一个月的药没效果，现在吃的金刚片和知柏地黄丸，吃了也将近一个月了，中间仍有遗精，还有就是感觉现在勃起只是变大，连以前的硬度都不 如了，很是担心，希望老师指点。

　　28.本人今年二十三，十一岁左右手淫有一年，频率很高，后来戒掉了，直到如今依然频遗，有十年之久了，频率高了两天一次，频率低了二十多天一次，舌头发红，两边有红点，肚子里老感觉不畅，稍微不注意就会拉肚。

　　29.今年23了，还是有梦遗，一月五六次，阳痿早泄，梦遗都是流出来的，耳鸣也有，今天我又去看了，大夫还是说脾胃不好，开了乳酸菌素片，还开了一瓶龙胆泻肝丸，让我吃完后跟他打电话说下效果，还有金刚片和知柏地黄丸，因为我是过年时和女朋友订婚了，希望能借药物恢复快一些。

　　30.老师，救救我吧，本人19彻底戒除2个月，但频遗太严重了，以前几乎一星期2次，这星期快疯了，隔天一次，老师救救我吧！

　　31.手淫这么多年了，现在唯独一个情况就是遗精特别频繁、每次遗精过后都是头昏眼花整个人身不如死感觉，并且精气不足还会行程强迫症的感觉、都戒了一年多了、老师我该怎么办，想着马上都要结婚了，好怕！

　　32.我已戒撸一年，可是遗精不正常！到现在都还没有恢复，整个人昏昏沉沉，没有精力！睡眠质量也不好，眼袋重而且黑！各种方式我都试了，现在都不知道该怎么了！请楼主帮忙！

　　33.我今年26岁，手淫史10年，其中中间5年手淫比较频繁，去年接触到此吧开始努力戒色，可是频遗出现未见好转，我身体消瘦120斤，频遗偶尔有梦偶尔无梦，频遗后脑子痛身体疲倦，平均5天遗精一次，求师傅指点啊，我频繁遗精5个多月未见好转，也没看过医生，真心迷茫求大哥指点多给帮助，小弟在此真心谢过了！

　　34.已经嗅到死亡的气息了！手淫十多年甚至很多，今年二十一，戒了快两年了，频遗一直伴随着，现在真的生不如死，彻夜无眠，还遗精，吧里所能用的方法基本都试过了，或许这个坎真的过不去了。真心希望那些屡戒屡破的戒友不要再破了，好好学习，提高觉悟，不然到头来生不如死，行尸走肉一般，一下死了没什么，病痛的折磨就不一样了。

　　35.本人今年高二，初二迷上SY，过度纵欲了两年，期间最多一天五次，有时候都撸到会阴部疼，上了高中以后保持一周一次，但是开始频繁梦遗，一憋尿就梦遗，两三天一次，会阴部疼痛，一射 精 下体就不舒服，也没有了晨勃，现在高三了，已经戒除SY半年多，但是尿等待尿无力，坐时间长了会阴部还发热， 平常一YY或者看比较漂亮的女生就会有流精的感觉，去看过中医，吃了一个月的药了，医生说我脾胃不好，给我开了调脾胃和固肾的药，现在在服药期间，梦遗很少了，变成了滑精，早上起来内裤会湿，无梦而遗，现在我晚上都不敢喝水，每天晚上都订闹钟起两次定时排尿，不知如何是好？

　　36.本人24岁，sy七年了，戒sy3个月，但一直频繁遗精，基本一个月五六次，基本是梦遗，但第二天也没什么不适，也不知道是不是顽固性遗精，然后还有头发也变少了，想知道应该怎么办？谢谢！

　　37. 戒了一年了 频繁遗精一直 之前去我们这的中医院检查是一年之前 检查是阴虚火旺遗精 而且身体湿热很重 脱发 去医院检查说是湿热蕴结 以前吃过治头发的药 吃了遗精减少到每月三次 我现在已经戒了一年多了 频繁遗精一个月甚至更严重了 一个月十几次 有时候出来几乎都是水 出来全是精液的次数也比较多 精索也检查过 双侧重度 我很害怕 家里人还不让我吃药 遗精好几个小时都不液化 腰酸背疼 睡眠不好 每天晚上好几次夜尿 老师真的要帮帮我！

　　38.24岁，身高176.，体重80千克！有过三年的手淫史。不过这两年已经戒了。但是一直梦遗，做春梦就遗精，晚上睡觉一直多梦，梦遗一周两三次！腰有些酸疼，阴囊潮湿，小腹酸涨！脸上还张痘痘！舌头上有很多小裂纹！

　　39.本人在青春期有过三年的sy，现在27岁，sy已经戒除，但是不幸的是遗精频繁，严重的时候隔天遗一次，目前一星期有一两次，身体已经亏空，各种症状痛苦万分。右侧身体的腰腹胸背的肌肉痉挛 有牵扯感，肌肉经常跳动，右肋呼吸扩胸时有牵扯感，感觉已经伤到神经。小腹内有痒的感觉，尿频。可能有前列腺的问题。舌苔白腻，有许多小红点，有齿痕。看过许多中医，甚是无效，有时刚吃有效，后来就没用了，很多医生用的是补药。失眠严重，但又很困。头脑昏沉。恳请老师们相救！

　　40.我93年生人，手淫应该有十年了。一年前开始戒色，随之而来的是频繁的遗精，开始也注意养生。以为身体会慢慢好起来，遗精也改善。但是遗精一直都没有好转，平均一个月得有七八次吧。有时连续两天遗精，或遗两次。第二天感觉没精神。腰有点酸。

　　41.我今年19岁一名高三学生，频繁遗精导致我无法学习，特求吧主帮忙看看。晚上睡觉梦多乱七八糟的梦，额头不断在张痘痘脓包样的，而且遗精大多发生在天快亮时一遗身体就特别累起不来床了。

　　42.我频遗八年了，现在身体一大堆症状，差到不行了，鼻炎，皮炎，黑眼圈，脸颊浮肿疼痛，眼睛刺痒，焦虑，无力，社恐，不自信，心累，有时失眠，懒惰，颓废，骨骼细小，面部猥琐，越来越丑总之很多症状！特别是脸颊红肿疼痛，火辣辣的，这个情况有几年了，到底该怎么办，求救！！今年25了

　　43.本人今年二十岁，手淫九年。戒色半年了但是还是每个月遗精七八次，大部分是梦遗，耳鸣也没彻底好，人很瘦，每天拉两三次大便。腰容易酸，容易疲劳。健忘。有点怕冷。舌头偏紫黑色。

　　44.我12岁起，手淫五年，之后就一直长期频遗，一月五六次，怎么看都看不好，已有十年了，身体越来做虚弱，还有慢性前列腺炎了，精索曲张也有，这些都不重要，我就是想知道怎样把遗精治好，以前意淫比较重，偶尔也看黄，现在意淫也控制的极少了，也断绝黄源了，还在看中医，遗精还是有，我该怎么办？感觉没救了，这病是不是看不好？

　　45.本人20岁，sy史四年，戒了有年半，经常遗精，一个月7，8次，最近比较严重，一晚上两次，去年做了包皮手术，严重脱发，舌头黄腻，没次尿尿都会留几滴尿不出了，之前有买过六味地黄药吃，吃药那段时间不会遗精，一停药过几天又开始了很烦。

　　106.气短气虚案例（18例）

　　解析：肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。手淫伤肾，出现气短的症状表现比较常见。

　　1.我就是手淫太频繁引起的肾气虚，我今年27岁，找当地的中医学院附属医院的男科大夫开了点配方颗粒调理了下，单效果不明显，我现在的主要症状就是说话有些气喘，睡觉也感觉气短的不能入睡，精神状态还可以，早晨还能蹦蹦跳跳的，就是有些气虚，气短的难受，不舒服。

　　2.手淫有3，4年了，经常过度手淫，现在有气短，注意力不集中，手脚冰冷，感觉气不够用，稍微运动一下都起气喘吁吁的，鼻子很敏感，经常鼻塞睡眠也不是很好。MR正常，心电图正常，心脏彩超正常，验血正常，验大小便正常，肺功能正常，现吃补气血的中药未见明显好转，吃六味地黄丸也没效果。

　　3.我的汗非常多，有的时候上个楼梯都能出一身汗，而且上楼梯后稍稍有些气喘吧，我朋友说我可能是气虚，我想知道我多汗是不是气虚引起的，还有就是我经常会手淫，这会不会导致气虚呢？如果是，该如何治疗？

　　4.我因长期手淫引起的，每天早晨全身无力，气短气虚，手脚酸软，怎么才会好？

　　5.过多手淫引起的心慌气短,气急易疲劳,头发早白及脱发,这是肾气虚还是心气虚?我很苦恼啊！

　　6.手淫之后，现在平时没事的时候就感觉气短，因为手淫的时候会用胸部用力 所以日子久了就感觉喘气费劲。该什么办啊？有什么好的方法戒掉手淫么？

　　7.您好，我就是手淫太频繁，导致的肾气虚，我今年27岁。现在主要的症状就是说话气短，说不上来字，还有就是睡觉也是感觉气提不上来，影响睡觉了，精神状态还好，白天也能蹦蹦跳跳的，问下我这种情况该用点什么药啊？

　　8.我有很长一段手淫史，随后就气虚，说话总是提不上气，容易疲劳。

　　9.手淫后突然心跳加速胸闷气短呼吸急促，感觉像窒息了，休息半小时胸闷消失，心跳还是很快，无心脏方面的问题好医院做了x光心电图静脉血检测，一切正常，医生说心跳稍微快了点，吃了美托洛尔缓释片…现在心跳慢了一点，但是还是比以前快，我这是手淫引起的吗会好吗，现在已经3天了心跳还是很快，可以吃点什么药？以后再也不手淫了，医生叔叔救救我…

　　10.经多年痛苦折磨，发现每次发病前夜都有手淫行为，并且手淫之后第二天虽无大碍但都有胸闷气短情况出现，因此怀疑二者之间有必然联系，甚至给以后的结婚成家留下心理阴影（一直未有女朋友，靠手淫解决生理问题，正常情况两日一次），生理需求又无法克制，特请老师指点迷津，摆脱烦恼！

　　11.您好，我今年27岁男孩我就是长期手淫导致的肾气虚，现在主要就是说话气喘还有晚上睡不好觉，我该怎么办？

　　12.我因长期手淫引起的每天早晨全身无力，气短气虚，手脚酸软。

　　13.男17岁。老是感觉胸闷气短，手淫后四肢无力，勃起慢，舌台白有手淫习惯。四肢冰冷。

　　14.11岁开始手淫，很频繁。现在身体状况，黑眼圈，脸色黄，长痘痘，气虚，早泄，1分钟内，有点阳痿。腰酸，弯着腰洗碗2分钟就酸死。精神疲劳，干下活就气喘吁吁想睡觉。双腿没什么力。我怎么办？

　　15.手淫导致阳痿早泄，医生诊断是肾阴虚+气虚，求高人指点一二。大恩不言谢，在下唯有佛前时刻祈祷，好人多福多寿，福及子孙万世。手淫9年，曾经有一阵子看黄色书刊不发泄，渐渐导致前列腺炎，阳痿早泄发现已一年有余，偏好肉食，也喜欢运动，目前在戒色中。中医诊断是肾阴虚+气虚，但不知为何开的药物实在价格不菲，学生经济难以承受。麻烦哪位好心人给个药补的方子，哪怕慢一点也好，辅助身补神补，尽早养好身体，多谢！！

　　16.感觉有点肾虚 手淫后怕冷、无力、气虚、口干、虚弱、上火、手脚冰凉、气短、腰酸背痛、没精神、怕冷。以上就是我的症状，我在网上看了很多资料，都说分阴虚和阳虚。我也分不清我是属于阴虚还是阳虚。但好像两种里面的症状我都有。我也不敢病急乱投医，所以想请网上的各位专家给点建议作为参考，到底是食疗还是药疗才好。

　　17.您好，手淫后总上火，腰酸，长时间受淫，现在还出现自汗和阳痿了，一直感觉气短，说话声音很小，请问这是属于什么症状，

　　18.手淫导致气虚气郁一年多！主要症状气短，长期流鼻涕，拉稀晚上说梦话！请问医生该怎么治疗？

　　107.气胸案例(20例)

　　解析：本病的发病原因多因久病肺虚或素体不强，每因再感外邪而发病。 1. 素体不强，多为先天不足，肾气虚弱致使肺卫不固，易受邪侵，肺失宣降而发病。2.久病肺虚，如内伤久咳，哮喘、肺胀、肺痨等肺部慢性疾患，迁延失治，痰浊内生，肺气闭阻，日久耗伤肺气阴，肺不主气而发病。手淫导致肾气虚弱，是可能患上气胸的，但还要看具体情况，和生活习惯还有个人体质也有关系。

　　1.各位吧友，大家好。在而立之年，接触到飞翔老师和戒色吧，是我的荣幸。在此也说说自己的经历，希望也能给人以警醒。

　　本人今年31，sy史也有10年了。自初中开始，yj变得频繁，学习成绩有所下降，当然yj不是全部原因。但是本人心理素质还算可以，记得我初中住学校宿舍，那时候我们学校很乱，有社会上的流氓半夜拿刀子顶住我，抢劫手表、钱包等物品，我被叫醒时，心里并没感觉到害怕，只是知道可能要破财了，不怕大家笑话，乖乖得把钱交出去完事。每逢大考，我也总有较好的发挥，因此顺利得升入高中，最后也考入一所211重点大学。

　　在初中到高中期间，yj让我精力受到点影响，让人觉得没有精神，容易感冒，而且我也染上了鼻炎，高三有段时间，老觉得胸闷，有种窒息的感觉。当时去医院检查，医生说我压力太大，植物神经紊乱，吃点药就好。直到现在我才意识到，原来是yj惹的祸。那时尚不自知，天天生活痛苦之中，跟别人说不明白的感觉，去医院，医生都不相信我，说我没有病，说我心理有问题。其实，自己心理有没有问题，自己最清楚。我当时，顶住这种让人崩溃的感觉，一心想考上大学，哪怕考上后死去，也对得起家人了。我受到了老天的眷顾，如愿以偿的升入一所较好的重点大学。

　　上大学后，运动也多，心情也舒畅了，那种让人窒息的感觉也稍有减缓，身体状态有所恢复。但是，大学生活的安逸容易萌生恋情。我也一样，和身边的同学一样开始恋爱。并且学会了sy。有时候欲望是很难压抑的，sy加上无节制的游戏，让我的身体及思想迅速堕落，不仅恋爱分手，而且大三上学期准备考研的时候得了气胸。气胸是种能要人命的病，我差点就死在这病上。同学送我到医院的时候，我的右肺已经缩小到只剩10%。当时，我只以为是叉气，没想这么严重，我自己在床上，忍了一天。我要感谢我的同学和老师，是他们细致入微的照顾了我。

　　大学毕业后，我努力考上了机关单位。我心里只有一个信念，不能让父母失望。

　　自从sy后，我有时候也反思，为什么sy后，身体明显感觉到疲惫呢，就有意识的去控制。但是，来自身体的欲望是控制不住的，如果思想认识不到位，只靠意志是不行的，也就是强戒和盲戒。我想我意志应该不算太弱的。可是，每到关键时刻总是顶不住。

　　一个偶然的机会，让我进到了这个吧，看了飞翔老师的文章，让我豁然开朗。当时，就下定决心，一定要戒色，重新恢复原有的精力和活力。经过这段时间的戒色加养生，精力有所恢复，但是还没有达到我想要的状态。身体的问题还是多多。我想不可能几个月就还清10年欠下的债。还有一点感触，关键是思想上的清净，只有思想认识到位，心思自然就不往那方面想了。不怕念志，就怕觉迟，是人就有欲望，我想高僧可能也有欲望，jj不会因为不用得太久，就不会勃起了。我想用半年的时间彻底戒色，现在正在分步骤实施中。

　　最后，再次真诚的对飞翔老师及戒色吧的同仁们说一声：谢谢！

　　2.大家好，我是猴子小包，刚加入戒色吧，以后大家多多教导！！其实之前没认识到过度的性，SY，会特别伤身体。现在算是彻底觉悟了，不过想戒还真不是嘴上说说而已就行的，我认识到了前所未有的艰难。现在是一个病人，得过肺结核，气胸，都是大伤元气的病。现在体重又很轻，瘦得只剩骨头了。去看过中医，中医也说阴虚。所以戒色对我来说，意义重大。现在比较难的开始就是怎么去克服自己的内心，再加上女朋友在身边，真的不是很容易。不过值得去挑战，尝试，哪怕这次只坚持一个月，下次也要坚持两个月。不怕失败，一点一点来。从明天开始算起，每天晚上前来签到。希望大家一起来见证。

　　3.我sy四年多，最近因为得了气胸所以戒撸了，已经戒了20多天，没遗精，也没有很想sy的冲动。但是近几天总是想看网上的美女图只是漂亮的那种，不是色情的，注意力容易涣散，这是为什么呢？哦，对了，戒撸后开始怕冷了，不敢开大风扇，别人觉得很热，我没什么感觉。

　　4.说了这么多经历，但关键还是要好好总结。说实话我多次想到去死，可是我觉得那太不负责任了，父母养我20多年就为了看我自杀？？？？不为别的，起码要把自己老爸老妈送走，到时想死不迟。

　　到底为什么我会走到今天这一步？？原因很多，各方面综合起来，才有了这样的结果。但最主要的就是自己不行，自己太差了，应该做的不能坚持，不该做的不能戒掉！以至于今天积重难返，前路茫茫，痛苦不堪。

　　就像飞翔哥说的，熬夜+纵欲+久坐=完蛋。我的崩溃就是从大一期末得上气胸开始，患病之后除了不熬夜，其他的各种坏习惯占全了，久坐、心情差、不锻炼等等最终让自己身体崩溃了，本来就这么一个不算多严重的病，到了2011年夏天已经是每天睡不醒，精神特别差，胃病等各种疾病。同时又迎来了即将毕业的压力，于是我崩溃了，彻底的败了，直到今天，一个骨瘦如柴，一身病痛，失业在家，成了家庭的负担。

　　我是一个很敏感的人，天性加上家庭的不和造就了这种性格，我曾在一本书里看到，敏感是一种智慧，说得没错，我上高中之后就察觉到自己的一些变化：注意力涣散，爱出汗，头发变细并有些脱发。而且敏锐的感觉到应该和这个有关。但却始终没有努力地来查找这方面的资料，反而沉迷此道，越走越远。我觉得上天待我不薄，一次次的好运，一次次的提醒，终于在2011年5.1，我用完了最后的眷顾，随后的日子步步艰辛，生不如死。

　　回首这一切，我曾这样想，我sy并没有特别频繁，为什么我现在这么惨？？为什么父母没给我一个强壮的身体，为什么家里不和让我多年心中不安，为什么我这么点背得气胸？？后来我想明白了，其实我命挺好的，真的，是我自己太不知珍重。我确实不是很强壮，很高大，但从小身体很健康，从没因为身体耽误了学业或是各种娱乐运动，从没因为身体让自己不快乐。我妈妈至今都觉得我得气胸是因为小时候得过重症的肺炎，而气胸后我的郁闷毁了我。但其实我真的惭愧，如果不sy身体可能壮很多，会气胸吗？再说我好几个同学都得过这病，人家怎么好好的，该干啥干啥，就我这个B样呢？还不是自己太完蛋。

　　我这个人，对外部的冲突说不上很硬，但应该不算软。可是对自己内在的问题，却从没硬起来过。我想了想我的成长，我有太多太多机会改正，有太多太多的好运，可是当自己遇到了一点小挫折，我就迷失了，每天用游戏麻痹自己，空闲时会陷入巨大的遗憾，总想回到过去，总想要是没病多好，总想要是没病我现在会怎样怎样，可是这有用吗？我一直迷失在自己的心里，迷失在对过去的遗憾和对未来的幻想里。

　　写了这么多，算是个发泄。这一年多，前半年是值得肯定的，虽然频遗，身体疲惫，精神很差，但是学习非常努力，做了很多事，期间从未动摇，有时虽然有诱惑，有自暴自弃的想法，都及时纠正，在最最困惑的时候依然坚持，好了遗精，谢天谢地！

　　后八个月，4次明显的恢复机会，全部浪费，导致放弃考试，找工作各种碰壁，好不容易找了一个，却因为气胸复发没去。导致身体，心态都很差。而且都是在充分了解邪淫危害及自身问题的情况下仍然恶习难改，几次对心态产生巨大影响，进而让身体更差劲，已经成为废人。

　　不管以后如何，努力做好每一天。

　　当务之急是要尽快斩断心里的遗憾愧疚，跳出“如果没····该多好”的思维怪圈，沉浸过去不能勇敢面对，是我这几年的根本错误，这种思想很可怕，越想越后悔，越憋屈，最终死路一条。既然自己决定不能死，那就好好活，起码努力每一天，哪怕是死，也要死在希望里，死在努力中。

　　摆脱后悔，摆脱后悔。为了明天不后悔，今天就必须多尽力。

　　5.今天宿舍没人，破了。。。几次接近破，几次都控制住了。最后一次被打败了。不过这次完了之后感觉一点都不爽。希望这次的不爽让我清醒认识到SY带来的只是很虚的感觉。

　　断续戒了有一年了。感觉身体比以前好多了，耳鸣三个月好了，气胸导致的胸膜粘连好很多了，体重从以前的110增到了120.身高好像也长了1.5CM。饭量奇好，大家都5毛饭，我能吃5毛加一个8毛。吃了还想吃。消化吸收很好，就是最近太忙了，到处坐车到处跑的，体重没能快速增长，不然我估计应该能过125.

　　接下来还是戒！主要任务是戒掉YY。YY的力量实在太厉害了，即使能控制住不撸，身体其实也在分泌前列腺液和精子。下面涨涨的。然后分泌出来的东西又没办法释放出来，听说这样会前列腺炎。大家加油！！

　　还有就是记忆力和理解能力大大提高。学习很厉害，学什么会什么。运气也很好，丢失了奶奶的雨伞快一年了，终于被我找回了，奶奶应该在天上看到我长大了。两年清明没回家了，上次是因为病了，这次是因为考驾照。奶奶我不孝，答应你，孙儿下次就算爬也要回家看你。考了5次的四级过了，补考的一门也靠自己过了，不用面临清考的危险。奶奶，孙儿答应你，即使不能成功，我也能做一个好人。

　　还有想提醒大家，我是SY的严重受害者，从高二开始，当时身体正在发育，然后营养本来就不够，结果还SY。结果得了气胸，这是个高瘦人得的病，得病之后就不能用力做剧烈运动，甚至不能大声喊叫。这是个很恐怖的疾病，时刻摧残这身体，还有击溃人的心理。这病不像断手断脚，好久就不疼了，而且断手断脚不会有更严重的事情发生。但是这病复发的时候可以要人命，平时每次呼吸都会疼，一疼就提防着是不是复发了。即使好了也不能唱K，不能篮球。所以总是生活在恐惧中，心理受到极大的折磨。希望大家能以我为鉴，特别是正在长身体的后辈们。

　　去年的这个时候，我交了第二个女朋友，虽然没有开房，但是那时候晚晚都去草地玩，玩的有点过分了。结果报应来了。

　　首先气胸复发了，在学校抗了一星期不得不回家。很怕爸妈担心，以为又要去医院手术了，后来回家休养了一个月吧，上天还是给了我一次机会，休养好了。

　　然后丢下了正在准备比赛的队友们，那时候我们准备了有两个月了，花费了大量的财力物力，结果因为我，比赛没出线，因为我是队长。那时候真不知道怎么面对两个队友。

　　最后女朋友跑了，因为我的身体，我们法给她未来，这也不怪她，我也不想拖着她。

　　就这样，那段时间是我生命最痛苦的日子。在一天晚上，我真的撑不住了，打通了爸爸的电话，一听到爸爸的声音我就哭了，真的控制不住。我从小都很坚强，即使18岁那年我被推进手术室，我没流眼泪，在进去那一刻，我虚弱的说不出话，但是我向爸爸竖起了大拇指。还好有爸爸的鼓励，不然我想我快崩溃了。爸爸从小寡言，这是我跟爸爸最长一次通话，90分钟。以前都是1分钟以内的。那晚，我记得了爸爸的一句话，无论多艰难，挺起胸膛，咬紧牙关，都能挺过去的。那晚，我和爸爸有了心的交流，觉得爸爸很伟大。小时候爸爸没打过我，但是我很怕他。那段时间，我得到了家里人的关心，叔叔，姑姑等等，一些从小都没时间在一起交流的亲人。在人生的低谷期，我收获了浓浓的亲情，所以我现在很感谢上帝，让我经历了人生磨难。现在的我心里已经长大很多了。懂得亲情，懂得乐观，懂得很多人生世事。感恩上帝。

　　6，戒了应该近20天吧,遗了俩次,第一次是刚戒没几天,但觉得确实没梦见什么。第二次....刚睡午觉,梦到了,醒来就迟了,唉。刚开始只打算先戒撸,循序渐进地戒色,给自己一个月过渡。结果出乎意料,没过三天,自己都不碰片了,然后很自然得都戒了。也没大家所说的有强烈破戒的欲望。补充下,本人16岁,撸龄4年,因为气胸做过肺大疱手术,还有皮肤发质油腻精力不集中等,开始戒的。感觉这20天来肤色回复得不错,没怎么油了1可以不每天用洁面乳洗了。2头发可以说是不油了,可以不每天用洗发液洗了。还有豆豆基本没了,豆印涂点药应该也很快就消了3眼睛神采貌似没回来,可能由于近视,估计也回不来了,但是眼袋好了很多(以前一直以为这是遗传的。。)

　　7.感谢奶奶爸妈，养育之恩大若天，我要学会替他们分担忧愁了。 感谢气胸，7年了，它让我的心态产生质变，不停思考，不停悔悟！ 感谢我的前女友，4年了，突然的别离恐怕是我一生中最好的一课！ 感谢戒色吧，虽然我一直没能战胜心魔，但有你在，我一定行！ 感谢上帝，原谅我没能全身心信服，但每次跌入低谷，愚沌的我总是渴望主的指点。

　　8.因为沉迷手淫，我得了痤疮，气胸（肺气不足），双眼凹陷严重，眼睛变形严重，面部皮肤松弛，暗淡无光，枯黄，黑眼圈，下腹胀痛，阳痿早泄，自卑，神经质。记忆下降，长相猥琐。

　　9.我的大学生涯是被淫秽和游戏摧残的。身体每况愈下还得了气胸肺大泡，刚做完手术3w多在家养病。曾经长期暗恋我而我对她也有好感的女孩子，如今我醒悟过来她却已经有了男友。祝她幸福！大四即将毕业，如今的我不再彷徨虚弱，我有信心回到过去最好的自己！1月23回家一来破戒过一次梦遗一次，和楼主共勉！第一阶段100天！

　　10.我原先是名飞行学员 因为sy得了气胸停飞了 到了个华东地区师范大学读工科 没能禁得住诱惑纵欲了 加之从九年级就开始 sy 因不喜欢所学专业 现在回到家乡复读 遇到一女孩 虽然长得一般但是身材高挑 皮肤嫩白 前凸后跷 我特喜欢她 但没到爱的程度 我俩天天逗达 但我没邪念对她 想告白 在照照镜子看看自己皮肤黯淡无光 用他的话说就是印堂发黑 精气神大不如从前 许多症状看了戒色吧 我才发现原因 我现在有这些症状 头皮屑块很大 头发油油的洗不干净 还有口臭i 引囊湿湿的 臭味 两眼无神 脸色黯淡 丑 今儿反然悔悟 决定戒色求道友一起。

　　11.还记得第一次撸是初二的时候，到现在研究生二年级也有十年了。上大学之前都是想撸就撸，根本没意识到其危害，所幸自己的学业没有受到影响。可是到了大二的时候感觉自己的精力和体能有所下降。更悲催的是，由于熬夜而且剧烈运动，大二寒假得了气胸。当时曾下定决心一定要戒撸，可是只坚持了一个月，之后一直每星期一两次的频率，多次想戒可都失败了。今年6月份，由于熬夜，气胸又复发了。出院之后，坚持了一个月又撸了，当时真是不知道有多后悔。现在因为气胸的原因没法经常锻炼，再加上时不时的撸一下，自己的身体越来越差，整天没精神，无法专注于需要做的事情上。真的很希望从今天起彻底告别sy，让身体慢慢好起来。以后坚持每天来签到，顺便扯一扯当天的生活状态或者感悟，不能让未来的自己鄙视现在的自己。

　　12.其实我来戒色吧已有一段时间了，没发过一张贴，也很少说话，我以为只要看别人的贴就够了，但至今我还没戒色超过20天，所以就有必要来发张签到帖。

　　我从6年级染上看不良图片的习惯，这是我的同学们造成的，一群男生竟然当众看起人体艺术图片，无知的我由于好奇心仍不住去看了一眼，从此就种下了灾祸的种子，但之后并没有SY，只是有看不良图片的习惯。真正染上Sy在初二，其中我爸得负主要责任，因为黄源是他带进来的，那天是汶川地震，晚上电视上全部是抗震救灾的内容，我爸就向他的朋友借了一大堆光碟，估计其中就有一部分是黄色光碟，但他没拿给我们看，偷偷的藏着，有一天被我发现了，原来就有看不良习惯的我完全崩溃，之后就染上了sy。每次看完，内心就有很强的罪恶感，每次我都将我看的光碟撕碎，最后光碟被我撕光了。后来还接触了电脑上的黄色内容，就更加一发不可收拾，好几次都一天一次。一次明显感到不适，内心极其不适，JJ竟然射出了液体（当时不知道JY是什么）害怕极了，之后一次性戒了两个多月（这是我最长的一次了），但最后还是没抵抗住诱惑，破了，然后就是无限循环直至今日。

　　在接触戒色网后，觉悟有了少许提高，时间比无限循环时多了很多，但可能是还不够重视，导致戒色时间没超过20天。

　　随着SY天数的增加，我染上了一身疾病，例如鼻炎、胃病、腰酸、气胸、头发油腻、极易头疼、智力下降、早泄、身高矮小、害羞、胆小、社恐。现在我的身体已被我搞得不像人样了，庆幸的是没得上前列腺炎，但有时后我在想是不是当我得了前列腺炎后我的觉悟才会达到很高的境界。

　　我现在已经16岁了，再过一个月就17了，高二学生，为了我的理想必需好好的戒了。

　　从今天起，我的戒色阵地就从笔记本里转到我的签到帖中，希望大家监督，我也会加油的。

　　13.真正意识到sy的危害是在今年三月，应聘了公司要去部队培训，部队里作息严格只能在被子里偷偷撸，当时就只撸不射，还想着可以锻炼忍精以后会比较持久。真是可笑，做了几天小腹有时便会剧痛，才意识到sy的危害。长期的sy导致我身体在该发育的时候没发育好，扁平胸没有一点男人味。身高只有165，体重只有44kg,一张娃娃脸，二十一岁的男生经常被人误认为是初中生。三月底我便得了自发性气胸，右肺血气胸。医生只说了是身体小时候没有发育好，当时还未意识到sy与气胸的关系，也没多注意克制sy。我还是很瘦，但性欲很强，到公司下班回来总会看片，然后sy。其实期间也想戒，也知道sy对身体损伤很大，但就是没毅力。直到上个月我左侧再发气胸。

　　拖到国庆后才做完手术。昨天下午忍不住撸了，当时想再撸我就会死掉。结果今天下午又没忍住，拿手机浏览了网页。呵呵，回顾以前，sy给我带来了什么。也许只是每天那几秒的快感，但更多的是后悔，从16岁到现在几乎没长个，体重从没超过48kg。本来家境就一般，父母为了供我们读书花了几乎所以积蓄。本想出来工作会好一点，工资还未发人却病倒了。前后两次做了肺部手术，花了五万多。回家休养看到家里家徒四壁似的心里真不是滋味，这都是sy害的啊！如果我不sy，身体就不会这么差，也不会花这么多钱治病。父母已经老了，而我却像一个废人。看看sy的后果，贴吧里写的结果我几乎都有，自卑，瘦弱，记忆力不好，易累。希望大家共同努力，戒除sy，以绝后患。

　　14.进了大学，身体急转直下，每次sy完都要好几天才能回复。大二下，我不幸因气胸住院，查了网上，才发现是精气不足而致。说白了，就是sy多了，耗费了大量精气。手术恢复期间有半年多没sy，恢复良好，虽然体重没怎么增加，但都说面色比以前好。一年过去了，气胸的影响不复存在，我又重蹈覆辙。次数不多，但每次以后都精疲力尽，第二天头晕目眩，冬天四肢冰冷，记忆力也大副减退。更有甚者，暑假我因为在家放纵过度，导致。小腹胀痛难忍，虽不致痛的死去活来，但也影响了我的正常作息，去医院查了结果，前列腺充血。吃药半个月，疼痛不见减退此时才知后悔。

　　15.我戒鲁400天，身体好转了很多，以前一夜七次都快阳痿了，楼下继续。一夜七次那会儿要命啊，第七次射出水的时候胸部一阵剧痛，接着昏迷过去，醒来在医院了。。原来sy触发了心原性心脏病兼气胸，一年内不得不动两次手术。。

　　16.

　　去年开始，因为感到了身体的严重不适，我努力地戒SY，采取了 “YY代替SY”的方法，无知的以为这样没危害，结果使自己现在陷入了更深的YY泥潭。我以亲身经历告诉大家，YY的危害非常之明显，你有了淫念，身体就有了反应，肾脏立刻就会有反应，进而消耗肾气，破坏你的精气神。而且往往这种消耗特别快，特别剧烈，用来想淫思的精力往往够我们看很长时间书或做运动。

　　另外，YY对我的影响已经不仅局限在色情方面了，往往遇到别的事，也特别爱想。比如我在路上骑车，有辆车挡了我的路，其实这没什么大不了的，人家并没违反交通规则，而且也可能不是有意为之，可是我总是立刻就很怨恨，“这个傻×，缺心眼啊”然后进一步“YY”，他是多么的不对，我要找他理论时说什么话，我要揍他······本来一件平常的事，却让我自己不断放大，给自己添堵。这样总是思虑很多，脾胃自然就差，正所谓思伤脾，而怒气又会伤肝。

　　说完了YY再说说精力的问题。这么多年了，SY让我睡眠不安，自然精力不济，想想我的高中，完全是强忍着头昏脑胀去学习，最终考了一个全国排名三四十名左右的大学，虽说外人都夸，这孩子不错，父母也觉得这个成绩说得过去，可是我自己清楚，这个成绩对我实在太一般了，我从小就比较肯学，头脑也算聪明，小学大队长，初中班长，高中时虽然不是班干部，可是老师也很看好我，假如没有SY，就是把SY里一半的精力放到学习上，我想我也会有个更好地成绩。

　　大学的四年过得本应是快乐的，可是我却很悲剧，同学们还都以为是气胸害了我，其实究其根本，是淫邪啊！！！我从小对同学对朋友都很真诚，很讲义气，所以朋友也非常多，大家都惊异于我的状况：怎么以前如此闪光的一个人，现在是这样？我只能苦笑。面对一些朋友的关心，我特别惭愧，自己竟是因为这样的原因落到这步田地！一些多年未见的老同学找我聚会，我也不想去，因为自己这个德行，丢人！！！

　　我要的并不是大富大贵，人人见我都恭维奉承，也不是虚荣攀比非比人家穿的好戴的贵，我只是觉得，我应该是一个健康的，阳光的，有朝气的形象，让接近我的同学们，朋友们，都能得到快乐的感觉，即使我没钱，没权，没有世俗中的“成功”，也让大家觉得我是一个有爱心，有朝气，有拼搏奋斗劲头的人，可是SY带来的是一种晦暗、污浊的气场，这种气场不能靠穿金戴银来改变，是人本身所具有的感觉，正所谓-- 气质。SY带来的是一个枯瘦的身体，蜡黄的脸色，无神的双眼，混乱的头脑，这种形象，这种精神，已不是当初的我，又怎能让朋友们认得？

　　SY带给我的痛苦，身体上的，精神上的，在2011年里最为集中的爆发了，它逼迫我认清自己，认清现实。身体强壮的同学们打篮球时，瘦小枯干的我只能在一旁围观；精力充沛的同学们准备考研准备工作奔向前程的时候，头昏脑胀的我只能不知所措。看着大家都再为下一站积极准备的时候，我却根本无力准备，这种心情是绝望的，丧气的。SY让我失去了太多，连好好睡一觉都成了奢望，我不知道该说什么，真的。

　　我写的很乱，不过都是我的真心话，在这里写出来，也算是发泄了。

　　大家可以看看彭鑫博士关于伤身败得的演讲，讲得不错，多看看传统文化，能净化我们的心灵，中医的一些古书、经典著作，也多涉猎。

　　平时多吃五谷杂粮，多吃补肾，补脾胃的食物，像栗子、黑芝麻、核桃、山药等等，看看食疗的一些粥，汤的做法。

　　多运动，找自己喜欢的运动，也要有意识的练习一些好的功法，如固肾功，鸟飞式，叩齿吞津，太极拳等等。

　　小弟今早还发了淫邪，实在没资格说教了。戒色论坛、戒色吧都有不少好东西，大家多看看。我以后每天会花一点时间来看帖，写戒色日记，老老实实，我以自己为实验，记录下没一天好的感受和不好的经历，有看到的各位师长请多指教，回帖教导我，包括好的书，好的食补方式，简单适合学习的功夫等等，不胜感激！！！

　　最后提醒大家：中药不能乱吃，要找医生看，再调理，我当初乱吃中成药把本来就虚弱的脾胃吃得更差了。所以不能乱吃药，食物也是如此，有些补的东西不一定适合你，先试着吃点，感觉没问题就坚持吃。

　　痛太深，寥寥一页难说清，不过来这里的人应该都是受淫邪所害的人，大家都有痛，如此多知己相伴，我一定化痛苦为定力。戒SY其实是在克服心理上的缺陷，克服性格里的不坚定，战胜了它，对今后人生抵御各种诱惑都是有大帮助的。

　　专注于学习，专注于工作，每天来总结所得，欢迎同戒者，拜谢教导我的师傅们。

　　17.我sy四年多，最近因为得了气胸所以戒撸了，已经戒了20多天，没遗精，也没有很想sy的冲动。但是近几天总是想看网上的美女图只是漂亮的那种，不是色情的，注意力容易涣散，这是为什么呢？哦，对了，戒撸后开始怕冷了，不敢开大风扇，别人觉得很热，我没什么感觉。

　　18.本人是从初一的时候sy的，开始的时候一星期一次吧后来就隔三差五的，到现在上了大学sy就频繁了些直到13年的9月份儿，突然得了左侧自发性气胸住院了。我想可能是多年的sy造成的，积劳成疾吧！那时就一心想戒了的，出院后有一个星期吧又查出浅表性胃炎就回家调理了，在家的时候偶然的机会看到电视上说肾虚的危害彻底被吓怕啦，因为我好几条都符合。所以我至此就不敢在sy了。并且自从知道了咱这个组织后更坚定了要彻底戒除sy，但是现在身体出现的状况让我有些苦恼甚至是有些害怕，因为听说肾虚严重还会的肾炎什么的。希望有懂中医的能帮我看看。我今年22了高中的时候就老是耳鸣头鸣的特别是坏事之后，现在还是一躺到床上就头鸣耳鸣的，现在还老是失眠，有些腰疼时常出虚汗阴囊潮湿，自从戒后老是梦遗有时候两三天一次，有次中午也梦遗了现在非常痛苦想找个人看看是肾阴虚还是肾阳虚还是阴阳两虚能不能开个方子吃吃，现在真的很烦也很害怕担心。希望有懂中医的给看看，真的先谢谢啦。

　　19.今年20 SY8年多了 平均下来一天得有一次 两年以前鼻子觉得呼吸困难，做了鼻镜发现腺样体肥大 现在长期的慢性鼻炎，还有去年7月得的气胸，自那以后总感觉五脏六腑不适，今年春节之前睡觉总是睡着了突然惊醒感觉心脏不跳了，春节前一天大晚上感觉难受憋气，结果120急诊说是呼吸性碱中毒，然后去中医医院身心科说是植物神经紊乱伴有焦虑症，回来以后没什么事，就是睡觉半夜醒了以后再睡就睡不着，总是控制不住的胡思乱想。

　　20.我今年虚岁29岁，SY大概是从初三开始，至高中都是零零散散的SY，高三时身体不太好，主要是肺部，曾经被诊断为气胸，高考也没考好，念了个专科。由于和女朋友分手了，频次开始上升，几乎天天SY，甚者一天多次。直到13年底一天突然感觉腰和背处肌肉疼，每晚睡觉都会在后半夜三四点是疼醒，之后坐一会就会不痛，这样持续了半个月。后来去看了上面那个老中医，他具体怎么说我忘了，给我拿了点壮腰健肾丸。

　　108.前列腺钙化（10例）

　　解析：前列腺钙化，纤维化，是前列腺发生炎症愈合后留下的疤痕，是前列腺结石的前兆。前列腺钙化一般是由慢性炎症感染后形成的，同时容易引起反复发作的前列腺炎症感染。前列腺分泌的前列腺液是精液的组成部分，是直接会影响到生育的。一般会伴有小腹、会阴部、髋部等出现疼痛感觉。如果不及时治疗可引起多种并发症如：精囊腺炎、附睾炎、睾丸炎、阳痿、早泄、男性不育等。

　　1.18岁，有前列腺钙化斑 尿道和小腹痛怎么办 手淫3年半了。

　　2.现在一做那事，屁股就有胀痛，有手淫史10多年了，前列腺钙化怎么才能控制手淫呢？这种日子过得好难过。谁有什么好办法告诉我，在这谢了。

　　3.我有长期频繁手淫，前段时间睾丸疼，里面血管一样的东西肿胀，医生检查说前列腺炎，前列腺钙化灶，请问能不能治好，严重不严重？开了通淋消炎的药吃了，吃了之后不疼了，但停一段时间又感觉难受，请问我是怎么了，是手淫引起前列腺炎的吗？我今年26岁。请您帮帮我。

　　4.我手淫10多年了，引起的前列腺炎钙化灶和肾虚早泄、龟头敏感度过高，应该先治疗哪个？

　　5.我今年25岁，手淫三年，有前列腺炎见钙化斑，有早泄症状，看中医说肾虚，该怎么治？这个前列腺炎严重吗？

　　6.六年前列腺炎史、前列腺钙化灶、小腹胀、尿不净、淋漓不尽、小便后尿道内湿湿的、3个月前症状加重，可能是久坐手淫导致的急性发作。前列舒乐胶囊效果基本无效。

　　7.体检发现前列腺大小为4.5\*3.4 ，并少许钙化，我才25岁，有手淫史，这个问题严重吗，我该怎么办啊？

　　8.手淫导致前列腺增大伴钙化，用什么药好？小肚子疼，睾丸偶尔疼，前段时间尿道口灼热，没有其他尿不尽等待，分泌物之类症状！如果打吊针打什么药？可以吃前列康或是前列舒通吗？前段时间吃了一个月双石通淋胶囊没好！

　　9.我今年22岁男前不久公司体检别的都正常但是查出前列腺钙化0.8

　　医生说怎么这么年轻就钙化了。我问怎么了，医生说没什么事。不用在意。有过手淫史，比较严重。可是难戒除，总是一星期都坚持不到。阴囊潮湿，失眠，烦躁，脱发，疲劳。

　　10.我一直都有手淫的习惯，经常性的看到一些劲爆的画面我就会情不自禁的手淫，经常是每个星期会有好几次，我现在去体检了一下，说我的前列腺轻微钙化。我想咨询下我这个情况是经常引起的吗？该怎么办？

　　109.前列腺结石（5例）

　　解析：前列腺结石患者在阐述病情时有过度的性生活和手淫经历，手淫和过度性生活会使性器官充血，导致前列腺组织因持久充血而增大，腺泡扩张，前列腺管狭窄，尿液反流后一些盐类沉积在正常前列腺腺体组织上，形成前列腺结石。

　　1.我45岁，已离婚7年，一直没再娶，经常手淫、射精，一周2次，我患前列腺结石5年。大夫说，不必手术，维持现状。

　　2.手淫导致遗精频繁，量也大，平均一周3次左右。我上火较为频繁，表现为牙龈红肿，舌鲜红，红斑点，长疮。平均一周一次 平常痰少，口渴难耐，要喝很多水。经过彩色B超检查，有前列腺结石。

　　3.你好，我有前列腺炎伴结石，是我自己手淫造成的。已有5年的时间了，现在就是说硬起来没有感觉，还有早泄和阳痿，感觉不到有性高潮和性快感了，就是说这些感觉都没有掉了，还有精液射出来像水一样。

　　4.我之前那时候就是没有女朋友，现在就是因为那时候形成的习惯，很喜欢手淫，现在有女朋友还是没有那个感觉，现在前列腺炎严重还有前列腺的结石，是不是可以治愈？

　　5.我曾经有过频繁手淫，前不久检查前列腺有点结石，尿道口变窄了，应该怎么治疗？前段时间检查了，发现有结石，吃了一点药没明显效果。病情复杂吗？该怎么治疗啊？

　　110.荨麻疹案例（22例）

　　解析：手淫会导致体质下降，然后就容易得上荨麻疹，我本人就因为纵欲得过胆碱荨麻疹，戒色养生一年多慢慢好起来的，当时吃过很多药都不管用。肾虚百病丛生，绝非虚言，体质一差，原来不过敏的会产生过敏，各种疾病都会出现。

　　1.手淫后记忆力差，反应迟钝，认知能力下降，无法集中注意力，不够专注，尿频，尿急，情绪急躁不稳定，有鼻炎晚上喜欢打呼噜，听见大的声音时耳朵里面有“哗”的噪音，每天早起口干，有时腹胀，左胸经常不舒服，但不是心脏问题。洗头时脱发但是不多，工作久了眼睛发干，全身只有脚怕凉。有胆碱性荨麻疹。

　　2.多年手淫每天一次甚至一天2-3次然后现在小便分叉、尿不尽、早泄很严重，我害怕是不是肾炎了！最近又得了荨麻疹！去年国庆检查过说是前列腺炎，治疗了一个星期，最后也没有治好！

　　3.我有9年的手淫史了，大概在第四年的时候得了荨麻疹，结果各种治不好，总会复发。最后发现是得了甲亢。16岁开始起荨麻疹，全身瘙痒，还会昏厥。甲亢治好后再也没起荨麻疹了，但是身体特别差。到今年的时候发现有人工荨麻疹的症状。身上经常瘙痒，不能挠，挠了后会起风团。是不是治不好了？（手淫戒不了，重来没交过女朋友）

　　4.求助，手淫导致身体虚弱，因而得寒冷性荨麻疹。得寒冷性荨麻疹一年了，有没有病友？有没有人知道治疗这个的偏方，求告知。求治疗。

　　5.我手淫过频，忽然感到全身起风团，一看才知道是荨麻疹，而且得白癜风。。

　　6.手淫引起人工荨麻疹，有好多年手淫史,从今年开始,手淫后就开始全身很痒,特别是头皮,用手在胳膊上抓会出现一道道红杠,我吃了西替利嗪就不再痒了,但再次手淫后就又开始痒.请问医生,我该怎么办?

　　7.手淫5.6年，免疫力很低，荨麻疹半年都没好。戒了手淫多久能恢复正常的免疫力？

　　8.你们好，我是个15的男孩子，去年暑假我天天手淫，两个多月过去了，先是发现眼睛很干，很痛苦上不了课！先休学在家，后来我才明白，是由于过多手淫引起的肾虚。我现在好后悔，搞得我不得不复读一年！！可是虽然知道要戒，可是总是戒不掉，只好把频率减少，后来就是一个星期2次！！现在，天气热了，一天睡觉起来发现皮肤痒又起包，谁知越抓越多，真的很痛苦，痒的时候碰都不敢碰，否则就起一大片包！！我好怕，到医院一查发现是人工性荨麻疹，医生说治愈的可能性很小，这是由过敏引起的！我该怎么办啊？以前从来没有过这种症状，我不知道这与手淫是否有关系？请大家说说你们的看法，求求你们了，谢谢了

　　9.患荨麻疹已经十年，手淫也有十年，二者之间有关系吗？荨麻疹以前不太频繁，现在不吃药几乎天天发作，在早晨起床后。吃扑尔敏有效，别的药也吃过，非常苦恼，不见好。去县医院用紫外线设备查过过敏源，说是鸡肉、螨虫、十二种植物混合物所致，准吗？吃中药能调理好吗？谢谢。

　　10.我经常手淫之前起了荨麻疹，后来现在脸上有痘痘痤疮非常多。现在荨麻疹几乎每天起，慢性的吧，很苦恼！

　　11.46岁了，我从16岁开始手淫快30年了，有一种行将就木的感觉，腰酸腿弱高血压，荨麻疹加焦虑症，请给于指导。一直是头痛医头没有效果似乎还在恶化，最近又尿滴白，病太多不知从哪里入手？

　　12.本人27，SY10多，戒色三个月，还在掉头，主要肾阴虚脱发，发线向头移，干枯黄，细条，头皮屑多，头顶稀疏，有荨麻疹这个病。

　　13.我患荨麻疹了，痒得想自杀了，没法活了，自身免疫力下降，导致这个病趁虚而入。免疫力下降的原因我内心很清楚，天天手淫，严重时每天多次，把身体挖空了，咎由自取啊，少年，再不醒醒，你就垮了

　　立此贴，戒手淫。知道前面的路很艰辛，加油吧，少年

　　14.我现在24，还一无是处，就是这个害得，前几年患了胆碱性荨麻疹，发病在脸上，发病了生不如死，在家里躲了几年没工作，现在好了很多，今年才开始上班，戒色15天！！希望戒色后我的荨麻疹和结膜炎能痊愈！！

　　15.我今年刚进20岁，sy有六年，很频繁，主要症状有失眠，一个晚上醒四五次。精索曲张，左边摸得到血管，右边严重些，站着能摸到一团，天气热或运动时间长点会有点胀疼我戒了一个月左右，每天晚上一睡下去就整夜勃起，刚开始的那几天很硬，这几天没那么硬，但还是整夜勃起，每天早上起来腰都好痛，白天没有精神，易出汗。最烦心的是，这两天尿频变多，每次都尿不尽，尿湿裤子，肛门，会阴涨痛，好难受，小腹也涨，到晚上会加剧，放射性疼痛难忍并伴有胸闷，心慌。我患有慢性荨麻疹5年了，一直没治好，湿热很重，肠胃消化不好，便秘，希望能得到前辈和吧主的指导帮助，感激不尽。

　　16.十年撸领，就此必戒！黄片真的是毁了我的青春，每看必撸，从今开始必须戒掉，最近免疫力极差，深受慢性寻麻疹和失眠困扰，感觉自己算是废了，希望和大家共勉，真心想戒了。

　　17.手淫15年左右，中间戒过几次，平均接近一天一次。左侧睾丸轻度曲张，自手淫后无遗精。已结婚半年，婚后手淫约一周一次，房事一月两次。偶尔腰痛，偶尔小便短赤，但均不频繁。两年前有荨麻疹，至今无法根治需每天吃药。感觉体虚，生病不容易好。精神焦躁，非常影响学习。没有明显感觉自己掉头发。现在准备要孩子，怕多年手淫影响精子质量，影响生育。决心根治，望各位老师指点迷津！

　　18.SY7年多 去年12月得了慢性荨麻疹 开始吃了两个月西药 一只不见好 之后吃中药2个多月至今 就在前几天突然风团消失至今再无发作（大概一周） 但突然发现失去性欲望 无勃起 之后去301医院检查 B超后发现 精索静脉曲张 附睾前端有囊肿 大夫都说没关系 只要不疼就没事 疼了再说。

　　19.师兄好，我手淫开始在12岁现在22岁，但是期间我戒了好几年，后来初三看黄，又开始了，过了一年2010年那时，我又戒了，到2012年，又开始，2013年初，我下决心戒，直到现在，都没破戒，从13岁开始，我就开始有遗精，直到现在一直没好，痛苦极了，平均一个月五六次，多的时候七八次，甚至十次，有时候连续几个晚上一起遗，每次遗精后， 身体都疲倦，没精神，老想睡觉，瞌睡严重，看书什么的，精神集中不了，老打哈欠，流很多眼泪，而且有很重的黑眼圈，皮肤毛孔粗大，很多油，容易长痘痘，身体十分瘦弱，说话没力，胆小，遇事容易慌张，头发枯燥，有轻微掉发，并且尿无力，尿不尽，大便比较粘，一天4到5次小便曾经睾丸疼痛过不过现在好了，还有精液果冻状，像水一样稀薄，应该也早泄，学佛后睡眠还可以，对了冬天我手脚冰冷，夏天也经常手麻脚麻，血气不足，而且还有寻麻疹，一紧张，就会出现蚁咬的感觉，希望楼主给我开药，恢复正气，感恩您！

　　20.手淫也有10年了…平时手心脚心爱出汗，加上不爱运动，身体特别差，最近又得了慢性荨麻疹。

　　21.求助！16岁撸了一年，，一周一次，流鼻血！荨麻疹！视力下降！有舌苔，白的，戒撸两周没遗精，目赤，手脚有汗。

　　22.从初中开始到现在7、8年了，只要稍微运动都会感到上半身皮肤瘙痒，衣服穿得太多和太热也会感到全身不舒服，是那种全身游走性的瘙痒，真的是受够了，怎么办呀？

　　111.强迫症案例（13例）

　　解析：手淫伤脑，导致神经症，其中就包括强迫症。

　　1.各位师兄！我有强迫症和焦虑症。很是痛苦！曾听到有人说手淫会使人患上这类疾病。这是真的吗？！难道我这些年来，无数次控制不住的忧虑和病态“数数字”都跟手淫有关？！啊啊啊啊！苦啊！5555......

　　2.提问：我有强迫症六年了，主要症状手淫每天。没钱治咋办

　　所患疾病： 强迫症

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　六年前。每天手淫，控制不住，失眠，抑郁。强迫自己想没必要的事。被子不齐。手不干净，等等。没看过医生

　　3.性别：男年龄：21

　　我以前有强迫症，但是治好了。为何我一手淫后就大脑强迫思维。该咋办，谢谢

　　4.我高中和大学因为过度手淫,人状况非常差,有忧郁和口水强迫症状,那时候没去看病,就这样挨过去了,上班后因为工作挨不过去了,开始看了心理医生,开始吃忧郁症的药,吃了两年多了,回想起来了,每次忧郁症状严重前期都会有手淫情况,我很少手淫了,并决心戒除了,就在2月初,我又犯了几次手淫,身体状况直线下降,忧郁症状越来越严重,2月到现在没有一次手淫,人还是在忧郁症状当中,这次因为状态差又换了忧郁症药, 现在手淫已经是我忧郁症恶化的诱因了. 大家讨论下,可能很多有用吗最好的用什么洗脸最好左旋去皱眼霜排行榜bb霜什么牌子补充营养素好护肤爽肤产品哪个牌子的好人也有忧郁症,有些可能需要药物治疗了

　　手淫后马上引发 重度忧郁症复发， 这种情况在我身上已经发生多次，有没有类似情况的兄弟， 举例 我已经戒除半年了，一直在吃抗忧郁症，人状态一般，如果某天一两次手淫，过几天马上重度忧郁症复发到一个低谷，从这个低谷走出来可能就需要好几个月，就是说一次手淫就能让你忧郁症的神经递质出大问题，抗忧郁症药都维持不住

　　5.

　　男

　　23岁

　　健康咨询描述：我完全不能进行一点脑力活动 ！不能用脑、看书！看书时间不到30分钟就感觉头胀，思维迟钝，继续看下去，则头胀加剧，甚至无法继续读报。当晚很难入睡，头胀时间持续好几天，休息也没用。好了之后，再看书一会，又会发生重复的现象，完全不能进行脑力活动。这是什么症状？是神经衰弱还是抑郁？还是其他的？脑力极易疲乏，是否是由过渡手淫引起的？另外，我的症状和神经衰弱的症状很相似！如情绪易波动、易兴奋、敏感、脑力易疲劳。请问是否是神经衰弱？以前曾有过抑郁症、强迫症，但现在康复得差不多了，心情舒畅，感觉不到有什么心理问题！少时第一次遗精时，变学会了手淫，不是用手，只是躺着隔着内衣以床接触阴茎，想着刺激景象。从那时一直持续到大学都这样手淫，且次数较多。以前一直过渡手淫，现在一周一两次，但一个月内没手淫，就会睡觉时遗精。手淫后，脑力疲乏症状最是明显。现在手淫习惯以戒除，但是隔一段时间会梦遗！ 看书一会就头胀是不是由过渡手淫引起的？本次发病及持续的时间:3年病史:抑郁症、强迫症一直在服用氟西汀、安拿芬离抗抑郁药物

　　6.楼主，我也是SY、YY初三中考前得了强迫症社交恐惧症，差一分没考上县一中...然后断断续续后来到高二出现了被害妄想，有点接近精神分裂症什么的，那几年痛苦的没法说，后来到高三去看神经内科医生，吃了不少精神类药物...总之，邪淫祸害无穷！正在坚决戒除中！楼主加油！！！！！！！！！！

　　7.本人sy三年,就像楼主所说的,脑子空白,行尸走肉,生活虚幻,觉的自己并不是人,智力严重下降,患社交恐惧症,强迫症,神经衰弱,神经症该如何治疗,症状该如何治疗 本人十三岁开始ys三年了,不知道身高,体重还能继续增长么,以后会不会得许多病变成个病秧子,短命而亡,本人如今对生活已经很失望了,感觉自己以不是人了,望楼主帮帮忙,在下感激不尽。

　　8.手淫后现在的状态！得了严重的强迫症，总是喜欢与自己较劲！弄的自己精神和身体疲惫不堪！曾经一度对身体自虐，例如拿刀子在身体上划，来减轻精神上的压力和痛苦！那会正是高中，学习压力大，加上强迫症的折磨，精神非常颓废！双眼无神，很长一段时间都活在自杀的阴影中，感觉七对生活已经失去了信心！

　　9.我举而不坚，不够硬 ，时间短。自信心差 不愿面对人，不愿与人说话！关健强迫症严重，抑郁，耳鸣，口臭！

　　10.本人手淫五年，初期一天一次，后期一天三次，目前以戒三个月，不看黄三个月，一个月两次左右，没有房事。现在有思维强迫症，非常非常痛苦，人际，工作，家人方面不好，现在想死的心都有，请问有什么能帮到我的吗？

　　11.戒色新人今年24岁小学时就开始YY，手淫史大学四年，身体各种不舒服，强迫症、神经症各种困扰！现在戒色有17天，中间第十天连着两晚梦遗，昨晚也梦遗了。现在感觉手心出汗，脚发烫！

　　12.我撸管有8年了，有脱发症状，主要我现在有心里问题严重。有强迫症。但是戒了有5个月左右。中间有破过，到时最近明显感觉强迫症严重了，弄得我无所适从。

　　13.救命啊，心理上的问题将我折磨的痛苦不堪.

　　我撸了一年半，最近一次戒到现在已经三个多月了，无奈就是这三个月，我的心理以及精神出了大问题，强迫症的严重让我整天都不好过，无数次的重复某个动作，洗手，眨眼，跺脚，这些把我折磨的痛不欲生，最要命还不是这些，我不知道该怎么形容，好像我碰到的人都是坏人，都会对我做出不利的事，我有时候怀疑自己不是自己，自己仿佛活在虚幻之中，我总是搞不清这到底是不是现实，有时候感觉这世界这生活像梦一样，总会有一些神经兮兮的联想，对很多人怀着一种警惕的心理，因为我害怕，害怕我的某些完全不可能的幻想，健忘很严重，生活中那些十分平常的细小现象总是会引起我的注意，并且又让我产生不好的联想。

　　我只是个学生，一个平凡普通的学生，我希望我能够取得最令自己满意的成绩，我爱我的家人，我希望他们能为我感到骄傲，希望父母身上的不如意能够消除，希望他们能够过上有福的日子，我犯过很多错，做过很多对不起父母的不孝的哪怕只是在我看来很小的事，但是我现在知道错了，我不该踏上撸管这条道路，不该让父母操心，他们已经很不幸了，我作为一个儿子应该为他们创造更好的生活，尽管我还小，但相比之前的我，我真的知道错了，但是我很迷茫，正如上面所说的这些情况，这些症状，我不知道该怎么办了，我本以为戒色可以让我不受折磨，但没想到心理上的问题来得这么突然，以至于让我如此痛苦，如此迷茫。

　　请各位帮我，指点我，我真的很迷茫，很无。助，很希望自己能摆脱这些，我还小，还有很长的路要走，这难关已经困扰我很久了，我不知该怎么办，请求各位，帮帮我，指点指点我！

　　112.强直性脊柱炎（11例）

　　解析：肾主骨。强直和手淫是有一定关系的，当然最终导致发病和多种因素共同作用有关。手淫是不可忽略的因素之一。“现在的小孩十六七岁以后会出现一个什么问题呢?初漏。如果这时候一漏，再加上手淫的话，事情就严重了。强直性脊柱炎基本上是十六七岁发作，跟手淫过度绝对有关。那过去的孩子也手淫怎么没出这个问题呢?这就是我们前面提到的乱吃药问题，过去的孩子不乱吃药。手淫过度，元气大漏，这是导致青少年患强直性脊柱炎的另一个原因。”摘自《把健康彻底说清楚》

　　1.罪过，我17岁，初二时一直撸，去年脊柱疼，去医院查出了强直性脊柱炎，现在还是腰痛，每天起床都晨僵，痛苦不堪，戒了好几次，还是破，现在正努力中。

　　2.20岁时有过手淫和自慰的毛病，以后长期肾虚腰疼，一直没管它，到了55岁就有了强直性脊椎炎，吃什么药能治好。

　　3.我就是这样,四年纪就开始手淫了,而且很频繁,吃饭不多,食欲不好，整天精神很差,到了高中就患了强直。可是我父母祖先18代都没啊,是不是手淫太多导致精髓亏损,免疫力下降,正不能胜邪,六邪入骨,筋骨疼痛？4.手淫能引起风湿病吗，我得了强直性脊柱炎。我怀疑是手淫引起的我很早就手淫了，大概15岁就开始了很频繁。

　　4.曾经得过强直性脊柱炎。有手淫史。勃起不坚插不进去，经常遗精。有时会有尿等待。看黄片刺激勃起有白色透明状流出。是肾虚么，用什么药？

　　5.手淫过多,有两年了! 我是强直性患者,想问这和强直性脊柱炎有关吗,手淫多了会影响我治疗病吗? 现在就是左大腿和盘骨连接处疼,出不力！这是什么原因?谢谢

　　6.我两个月前检查出强制性脊柱炎，一直在吃药也没感觉到痛。但是以前养成了个不好的习惯，喜欢手淫，最近我都是努力克制，偶尔也要手淫。大概2-3天一次，想戒掉，但也是要慢慢来的。

　　7.我20手淫10年了 有强直性脊柱炎 每次手淫后专天腿都有点疼 尿尿无力 尿余沥 尿尿分叉 早泄请问我是肾阳虚还是阴虚。有无前列腺炎 吃什么药可以补肾 治早泄 和前列腺炎。

　　8.多年手淫史患有强直性脊柱炎，现在出现阳痿早泄，无晨勃，阴囊潮湿下坠，手脚时常冰凉，怕热，爱出汗，精神不易集中，记忆力减退，睡觉易醒，多梦，临睡口渴喝水后，夜间起夜一到两次，小便黄，喝水后清长，大便不成型，偶尔次数多，小便淋漓，喝水小便间隔短频。

　　9.十年手淫，现在得强直性脊柱炎了！一切都晚了！我自己毁了自己，毁了父母对我的期望，他们什么都想给我最好的，结果我是最差的！

　　10.手淫导致肾亏并且患有强直性脊椎炎手淫8年，比较频繁。是否属于肾阴亏？西医叫做前列腺，5.6月份的时候治疗了一个月，好转，但是现在感觉复发了，以前就只有尿等待的症状，现在又有了尿分叉的症状。肾亏主要就是腰疼，并且我有强直性脊椎炎。求中成药，六味地黄丸还是什么比较好？具体怎么吃，还有注意什么，谢谢医生

　　11.我撸龄十年，现在全身很爱出汗，前年有患上免疫系统的疾病 强直性脊柱炎 ，这个病让我无法正常工作，已经花五万多了，血的教训啊，现在特别后悔，好想重新活一次，这辈子是完蛋了，被手淫给毁了，现在我知道戒撸已经迟了，但是我不能放弃，为了家人，只要能稍微好点，我得赚钱养活他们，所以这场战争，永不言败，希望大家戒了撸成功，加油！

　　113.弱精无精症（23例）

　　解析：手淫导致的前列腺炎、精索等，会导致弱精的症状表现，严重者甚至出现无精症。

　　1.由于我在青少年时期，有严重的手淫射精史，婚后精液检查为弱精症。A级太少，活率太低，怎么办？

　　2.我结婚前一直都是手淫来满足自己，原来也不知道会有什么后果，就是爽了就行，一周要手淫5天左右吧，结婚后1年都了没怀孕，然后去检查说我有弱精症，我都晕死了。

　　3.本人男， 34岁， 结婚5年，一直没有孩子， 我和爱人去年检查，发现我有中度弱精证，用了一段时间的药，至今没有怀孕。

　　4.男 27岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　弱精，ab两项为30%，其中a是4.6%,检查两次结果差不多。四肢怕冷，阴囊湿热，失眠多梦，小便黄，偶尔梦遗。

　　曾经的治疗情况和效果：

　　在医院开了生精胶囊和左卡尼丁吃了一个月没什么效果。后来该吃生精胶囊和复方玄驹胶囊两个月，还是一样没什么效果，现在又开了生精胶囊和右归胶囊，还不知道效果怎么样。医生只看了精液常规报告就开药的。

　　5.大夫,您好.我今天20岁,和女朋友同居有半年都没有怀孕.我十三岁的时候开始手淫的习惯,而且比较频繁,平均一天一次,有五,六年的历史.到了十五岁的时候经常梦精.现在阴茎也是十三岁时候的大小,脖起只有8公分.喉结也不是很突出,胡须不是很多.感觉好象还欠一段没有完全发育.还有易疲劳,腰酸背痛,冬天冷的发抖,夏天出很多汗.前段时间去湖南湘雅医院检查精子A级9.78% B级7.68% 酸咸度7.0只有这三项不正常.医生给我开了生精胶囊,复方玄驹胶囊,东维力左古尼仃,赖酸什么的我不记得了.这些药治疗弱精疗效好吗?当时我问医院是什么原因导致弱精的,他说不知道.但可以做前列腺液检查,但是因为要等5天才能拿到结果.所以我就没有做那个检查了.在此想问问白大夫,我这种情况要不要做那个检查,如果不做的话光是吃这些药能治疗好吗?如果做的话我现在家乡的二甲医院做前列腺检查,再把结果告诉医生可以吗?那个手淫会引起前列腺炎吗,我没有尿频等症状.

　　6.16岁手淫，现在知道可怕了，无精，死精，弱精，睾丸有点小，请问我还能治吗。

　　7.33岁，手淫造成早泄，射精无力，精冷精少精稀。记忆力下降。小便尿黄，尿味特浓。尿不尽有余励。尿等待。全身乏力。经常腰膝酸痛。经常失眠，到半夜睡不着。

　　8.弱精症？我从十几岁的时候就开始手淫了，基本上每天都有一次，频繁的时候甚至会一天两三次，那时年龄小也没觉得会对身体有伤害，可是现在结婚两年多了，老婆一直都没有怀孕，我们去医院检查过，医生说我是弱精症，不利于女方受孕。。请问患有弱精症会不会导致出现不孕不育的情况呢？

　　9.我从十几岁就开始了，到现在十几年了。去医院检查精子活动力低下怎么办啊？

　　10.近两年发现自己射精快，勃起无力，没有精子了，救救我。

　　11.病情描述：无精、射精无力，婚前有过前一年的过度手淫史，导致婚后生活射精无力，要小孩没要上，去做了一次精液常规检查，发现精液只有3ML，无精子，精液含有白细胞、红细胞。有手淫史前，身体体质好 ，手淫后发现体质变弱，经常腰痛，过性生活时射精无力，射精后过几分钟还有精液流出，还有点早泄，性生活时快感不明显。长时间不性生活，再过性生活时头一次会有早泄症状出现。婚后再也没有过手淫，自己能克服

　　12.病情描述：

　　男 。25岁，从小大概七八岁的时候就手淫，阴囊潮湿,后检查无精子，

　　进多次检查都一样，想得到李教授的治疗，还有没有生精的希望，因为离北京远，想问问李教授我还需要做什么检查，哪方面的检查。

　　13. 我手淫5年,总是压迫它,有一次射出一黄豆大的白色颗粒,之后检查无精能治好我的病吗?我的睾丸也很小?跪求专家?

　　14.本人22SY5年了，身体一直也没事，最近去医院检查了一下 发现精子质量不达标，精子畸形也多，A极精子也少。医生也没给建议，就说要做试管婴儿了，也戒SY10天了，每天早睡，也有锻炼 。我这样坚持下去会好吗， 还是要去医院检查一下原因。 我身体绝对没事，脸色红嫩皮肤也很好，夫妻生活也正常。 求大家给点意见 好人一生平安。谢谢了

　　15.手淫8年，导致阳痿·早泄·阴经小·精子几乎没有了，现在心里很内疚·不敢结婚·今年22岁。

　　16.手淫频繁有两年了、一直没戒掉、下体有时疼痛上厕所频繁有时腰还痛、刚开始有精子现在是无精、该怎么办？

　　17.我今年22岁了，由于手淫5—6年了，我也一直没敢去医院更不敢说，怕医生那种眼神和想法，因为男生手淫算正常现象，直到后来才意识到好像没精子了，大慨是从09年年底的时候好像还有一点点精子，直到2013年到现在彻底是没有精子，我自己很清楚我没有任何男性方面的疾病，是每次手淫都射出来了精子的，求医生我这种情况能不能治疗好，我现在该怎么治疗？想问医生关健是有哪些药物可以生精子吗？

　　18.我约7年手淫的习惯，结婚了4年还不能戒掉，现在还没有生子女，检查过精子量太少。请问手淫跟不育有关系吗？如何才能戒掉？

　　19.2012年得了前列腺炎，于是去检查后来发现无精，我经常手淫导致无精，能否治疗成功。

　　20.手淫导致精液不液化，死精！我手淫三四年导致前列腺炎，阳痿早泄，死精还可以治疗吗？

　　21.从十六岁开始有手淫，导致无精子，发病时间有好几年了，先感觉一切都好，有正常的性生活，无精子，应怎样治疗才能拥有自己的孩子吗？

　　22.我sy6年了现在精子质量差，a极精子不达标，畸形精子多，我该去看医生吗？

　　23.我手淫十五年了导致无精子。三十了就像个小孩子智商低猥琐。一无所有。没结婚呢不敢面对女孩子.

　　114.射精无力无快感（24例）

　　解析：肾气亏损到一定程度，就会出现射精无力无快感的表现。

　　1.我手淫导致的一些问题，尿频.夜尿.尿无力.精液量少.射精无力，耳鸣，阴囊潮湿.阴茎勃起不坚，想知道这些怎么办呢？

　　2.手淫导致射精无力、射精无快感、手淫时间一分钟，去年检查出有轻度前列腺炎，卵磷脂小体结果47。白细胞结果7-9，前列腺炎用了两个月药物但是没有效果。

　　3.手淫已经2年了 比较频繁 现在由手淫引起的疾病有：1射精没快感，2早泄 3尿等待 4 尿频 5尿不尽。我想知道如果我从现在起坚持不手淫 和每天坚持锻炼身体 这些情况会不会好转 如果不会 我该怎么办？

　　4.我今年23岁，我从04年开始学会手淫，有点过度，现在感觉性欲低下，勃起不坚，需要用手刺激才能勃起，并且强度不行 时间也短，一松手就会变软，还有手淫时射精无力，就像流出来的一样，本人没有过性生活 。，吃过一个月的海马补肾壮阳丸和玄驹胶囊，吃过后我感觉效果不是很明显，情况和以前基本差不多。

　　5.我今年22岁 男 手淫两年了 从20岁开始的 很频繁 几乎每天一两次 自从手淫后就没见过精子 精液都是流出来的 前段时间处了个女朋友 性生活时 刚开始阴茎能勃起 进入阴道后 一会就软了 请问医生 我现在戒除手淫 还能恢复吗？

　　6.初中，高中时期手淫较多，现在读大三，没有性交经历。主要症状就是尿道总感觉堵，特别是尿后，大便后，会阴和阴茎都堵堵的，反正不舒服，还有收缩肛门，或者肛门向外用力也经常有堵堵的感觉，有点尿液的感觉。小腹对尿的反应不正常，有尿意时尿很少，憋很久也可以，尿多也没有尿急的感觉，感觉不刺激不明显。然后阴茎勃起不如以前硬，以前硬得像铁，现在感觉心有余而力不足，射精不如以前有力，快感不怎么强，和以前差的太多。一直以来都有手淫的习惯，是不是要戒除手淫才不会有这些症状，又担心已经产生永久性改变，好不了了，很困惑。

　　7.我16岁，手淫有两年了，开始时有点频繁，一星期有两次左右，后来就一星期一次，最近我发现精液不是射出来而是流出来的，而且很稀，没有粘性，有时手淫后当晚就遗精，遗精时也没什么感觉，而且遗精之后阴茎硬起时还有剧疼，这是怎么回事。

　　8.我今年28岁，还没有女朋友，从初中开始手淫一直到现在，可能是手淫频繁和时间太长了，导致阴茎短小，现在出现阳萎、早泄、射精无力、精液量偏少，每次手淫后都感觉很疲劳，注意力不集中，记忆力下降，做什么事情都提不起兴趣，而且精神恍惚，可是每个星期还是忍不住要手淫2、3次，如此恶性循环。现在我都不敢找女朋友结婚，而家里也一直在催，真的很苦恼！

　　9.我前几天酒后 连续手淫三次导致现在腰酸 早上起来用手碰阴茎会出来一滴 我分不清楚是尿液还是什么。我前几天酒后 连续手淫三次导致现在腰酸 早上起来用手碰阴茎会出来一滴 我分不清楚是尿液还是什么。 射精是流出来的已经五年了，应该服用点什么药物，谢谢您。

　　10.初中开始至今有六年的手淫习惯,半年前发觉勃起困难,现在几乎很少勃起,勃起时无力时间也不长,射精是流出来的,每次完事后会腰酸，小便时偶尔感觉尿不尽,请问这种情况怎么治疗，会是肾虚吗？前两天去二甲医院看过,医生说是前列腺炎,可我感觉除了小便外,并无其他不适。

　　11.我手淫有一年了，现在感觉射精无力，腰部疼痛，好像有点早泄。

　　12.我的症状表现：1 有早泄和射精无力等症状；2 患前列腺炎症（前列腺液检测发现有杂菌且白细胞超标）；3 阴茎勃起频繁；4 小便时偶尔感觉前尿路不适，怀疑患有尿路感染（尿常规检测正常）

　　13.2001年开始手淫，一周2到3次，开始时有快感。到2008年开始就一下子就出来了，也没啥快感，以后就不敢再手淫了。后来结婚了就一直严重的早泄，吃了一些温补的药（没有坚持吃），也没啥效果，感觉很对不起老婆的。

　　14.记得大概从初二开始学会手淫的 十三岁吧 那时候精力很旺 射精也很有劲 什么也不懂就知道狠舒服 但转眼过去十年了现在24岁了 感觉身体素质下降了很多 而且也到了结婚的年龄 所以想彻底戒除手淫这坏毛病，症状：面色发黑，皮肤暗淡，手脚心总是很热，全身无力，腰部总感觉不适，好像被什么东西抽走东西的感觉，有点疼吧，感觉有点怕冷，总是要缩着脖子弯着腰的感觉，晚上睡觉还可以，但总是感觉不够睡，太多瞌睡了，有白头发并掉头发，射精很无力，感觉就是流出来的，不是摄出来的，而且精液量很少，手淫时间也很短，基本上不控制两分钟就射了。

　　15.我手淫后，第二天的早上往往会腰疼，浑身不舒服，这是怎么回事？是肾虚吗？(我手淫时经常不射精，有时射也是流出来的，但也很少)

　　16.我今年18岁了,有5年的手淫了,但不是很频繁,我每次手淫后精子不是向大家说的射出来,而是流出来的,不知道是怎么回事,我现在还没有割过包皮,是不是包皮过多的原因,还是其他的原因?

　　17.本人21岁，撸管4年，基本上2天一次，现在射精是流出来的，最近只有几滴出来，现在戒撸还能有用吗？

　　18.本人今年18岁，鲁了7年了。现在sy精液是流出来的，而不是射出来的。有时候鲁了之后，两肾感觉有点疼痛，不过很少。由于高三，所以晚睡早起，有点脱发现象，不过是洗头吹头的时候。容易入睡，有梦，但不影响睡眠，而且早上就来就忘记了，夜尿极少。刚开始戒撸，可以恢复吗？

　　19.本人17岁 撸龄5年了 几乎每天一次 当中戒过一两个月 现在撸几下就射了 而且还跟流出来是的 现在戒了能恢复吗？

　　20.撸龄六七年了，刚开始不是很勤，后来勤了，评论一天一次，有的时候一天两次，现在已经射精无快感了，而且射精很快，症状是阴茎和睾丸经常疼。

　　21.手淫7年现在勃起不坚。龟头充血不足。脸上有痘，射精无力。尿不尽。射精手淫射精快差不多不到一分钟，现在20岁，尿道口有点红。

　　22.今年22，撸龄10九年，本来人就内向，是一月的样子受了点打击，人就更加消沉了，精神麻木不集中，看书听别人说话，看新闻一般是不知所云，视力明显下降。感觉脑海里时刻压力很大，近两个星期感觉尿道痒，尿频，还有就是射的时候很麻木，不想以前有种控制不住的神经冲动，都没快感了！

　　23.我手淫11年，24岁，早泄，射精无快感，早上第一泡尿黄有泡沫，龟头环状处一圈有点黑。

　　24.撸了有5年了吧，今年19岁。现在的问题是记忆力严重下降。还有尿等待，尿分叉。偶尔勃起不坚。射精过快且偶尔无快感。包皮过长等疾病。我想问接下来该怎么办啊。。。求大神解答啊！！

　　115.射精障碍（16例）

　　解析：有的戒友因为伤肾出现早泄阳痿，还有一类戒友因为伤肾而出现射精障碍，快感缺失，疲于奔命，无法射出。

　　1.“撸龄八年，成了不射精症。”

　　撸了这么长时间，我却有一点和各位不一样，看很多人都是秒射，我是射不出来。打个飞机要二三十分钟，和女友爱爱必须用手，不然出不来，不说了，都是泪。戒撸，把身体养好！

　　2.手淫十年，结婚后一直不能正常射精，自己手淫可以射，不知道该怎么办？有什么医疗手段能治疗？

　　3.老师您好，我撸龄有十多年了，二十一岁，在房事那方面也不早泄，反而射精有时困难。快感不够！身高182，体重120斤，有点偏瘦。以前不懂撸的伤害那么大，现在看到吧友有那么多问题确实吓一跳！决心戒！我症状不多，有点腰疼和脱发(每天十根左右)，我想知道我以后该怎么做？除了戒撸之外，跟女友是不是再不能爱爱了？但是每天再一起亲密会不会影响？我撸龄那么长时间但是表现的症状又不多，这是怎么回事呢？真心求教啊！

　　4.手淫导致性欲减退，快感减退，觉得做爱刺激太小，无法维持勃起，做着做着就软了，都没有射精，手淫的话能够正常射精的。身体其他方面没有什么不舒服的地方。

　　5.现在我25岁，我从初中就开始手淫了，一直到现在，手淫的次数比较频繁有时候一天两三次，慢慢后来抓阴茎的力度越来越大力，现在我的阴茎都肿大了，。还有我服抗抑郁和治疗强迫症的药物，有四五年了。现在我做爱和手淫时都能勃起，但没有兴奋感，不能射精有两年多了。是不是因为过度手淫，精神压力比较大和吃药的原因导致的，现在我的阴经很肿大，我感觉过度手淫的，我很是担心，请你帮帮我。

　　6.你好 ，我有7年的手淫史了，有时1天几次有时几天1次。前天和女友做爱，那是我的第一次，但是发现自己做了好久都不射精，怀疑是不是手淫的原因。所以我想在这里请问一下专家，并希望专家可以给我提供一些解决的办法，先谢了！

　　7.现年30周岁，结婚5年，性交一直没有快感，手淫在初中时就有，一直到现在几乎每天都有，性交一直没有射精。手淫射精没有问题。想正常性交射精，让妻子怀孕。

　　8.手淫导致快感降低，做爱的时候觉得刺激太小，没有手淫刺激大，甚至做着做着没射精就软了，手淫是能够正常射精的！别的身体方面没有太大不适！

　　9.手淫过多导致勃起不久，不射精，是不是阳痿啊，怎么治？

　　10.手淫十年了，结婚以后行房事会一直射不出，而且有时候插进去的时候会莫名其妙就突然软了，怎么办？

　　11.我sy有十二年了，我现在25岁，我下决心戒撸不少于一百次了，可一有冲动就看片，电脑的片子都删了，过几天又下了，房事的时候阴茎没什么感觉，导致射不出来，一次行房时间超过一小时，大师，救救我，还有，阴部这里整天潮乎乎的。

　　12.手淫4年，大概一星期三次左右，现在跟女朋友ML的时候老是不射，一直做到软了还是不射，有什么办法吗？

　　13.手淫大概11年左右。现在第18天。症状主要是白头发，肛裂。痘印。阴茎短小，有过几次性爱，发现自己射不了。

　　14.现在做爱没快感射不出来，撸管经历有十年了吧，好苦恼，没发现大家有这个问题的，怎么办？

　　15.我今年16，撸管才3个月，但是很严重，一天基本3次，今天发现撸的时候高潮射不出精，只有感觉，请给为好心人告诉我我怎么了，我现在已经决定戒色，戒撸了，所以请大家告诉我戒完之后还能射出来么。

　　16.sy过多严重影响了现在生活，求救！好痛苦！最爱的女人离我而去，没有了挽回余地。更要命的是，一直硬不想射，一点快感也没有，反应非常不敏感，最夸张的是，做了一小时没射。觉得这是就是机械运动毫无乐趣。可能是我以前sy太多了用的力气比较大，而真正ml的快感已经对我造成不了刺激了。我现在真的很受打击。 已经影响到了生活的自信，连女友都弃我而去因为我的不自信和冷落。 现在人生真的好低谷，无意发现这里。求解救。

　　116.身体易发麻（24例）

　　解析：气虚则麻，血虚则木。手淫会导致气血亏虚，身体容易出现发麻的症状表现。

　　1.本人有九年的手淫史！！！！

　　今天下午6:30至6:43，我坐在办公室写东西 突然右脚很麻，一点知觉都没有；揉了两分钟不见好转；后来我脱掉鞋子 发现脚发黄 毫无血色 像死人的脚一样 紧接着右侧大腿发麻 无知觉 后来我站起来 持续三五分钟后有所好转 后来我都不敢坐下了 一直站着活动，头天晚上做了噩梦 遗了一滩精，这两天左边屁股上有囊肿 很痛 医生叫我做手术 还没做，还有最近几天感觉手脚冰冷 下体总有些不适 感觉是不是要瘫痪了或者半身不遂 好可怕！！！！

　　2.我今年二十五以前手淫频繁，然后全身发麻，我是肾阳虚，在医院拿的中药，然后医生让我吃六味地黄丸吃半年，吃一点辛辣的没事吧？

　　3.礼拜三的时候手淫 结果手淫好以后 当天晚上就开始大腿和屁股酸麻 一直到今天了 大腿内侧也很酸 主要是整条腿和屁股都是麻麻的 请问怎么回事?该怎么办?

　　4.男，22岁，手淫射精后手脚发麻 头晕 是怎么回事？

　　5.8年手淫史身体气血虚弱，脚一蹲麻木，手也一样。想知道手脚麻木是怎么会事？该吃什么药该吃什么食物如何保养自己 。

　　6.小弟每次手淫完后都会四肢发麻无力,我都忍了一个多月了,可还是不管用,我该怎么办啊，帮帮我吧。

　　7.我今年23未婚有6年手淫史……现在感觉腰酸发麻全身无力早上起床也浑身乏力……我想问一下以后会不会影响性生活，要孩子会不会受影响！吃药的话吃点什么药呢？

　　8.我今年20岁了，手淫有6、7年了，不过现在手脚发麻，身体不适，我该怎么办啊？

　　9.我17周岁。14开始手淫，有些过度，16开始节制，一月3，4次。现在晚上睡觉膝盖老是疼痛，很容易受凉，半夜经常受凉被疼醒，腿还发麻。怎么回事，该怎么办？

　　10.手淫后左睾丸疼痛，左臀和左腿发麻，非常难受的感觉，需要就医吗？

　　11.是这样的，本人有10年的手淫史，今年的6月份天气炎热突然心口发麻腿软类似中暑，因为我有小三阳我担心是这样的，本人有10年的手淫史，今年的6月份天气炎热突然心口发麻腿软类似中暑，因为我有小三阳我担心什么大病所以很担心害怕，整天在电脑上找资料，就这样日复一日每天想着就有好几天没吃饭，没胃口，晚上睡觉还在想，突然脑子里像有电磁的哪一种磁性，类似电击的那种感觉，心跳很重有力，后来找老中医帮我把脉说肾气不足导致心跳跳两下停一下，给我开了补肾气，人参枸杞，然后戒手淫，过了半个月人要有精神一点，心就放开了一点，到现在有恐惧感，不敢独处，出远门害怕等下病犯了，晕了没人知道，晚上睡觉心跳偶尔跳的很重，不能用心想问题，一想问题大脑承受不住，心里有时候后会发紧，身上会发麻，谢谢。

　　12.手淫15年历史，龟头麻木 没感觉，性欲低。吃了3个月中药 ，中医说补身体的。效果不明显。

　　13.长期手淫声音低沉，手足心热，还出汗，手足麻木还凉足跟痛；口干舌质红、少苔有齿痕动则全身出汗吃点热饭就出汗（自汗盗汗）小便清长尿不净大便不成型用过十全大补丸没什么效果用金匮肾气丸，晚上睡觉更是不停的出汗，现在用玉屏风散和六味地黄丸不怎么出汗了。

　　14.我今年20岁男我的病是三年前的恶习（手淫）引起的。头皮发麻发紧特别是在内心紧张焦虑的时特别严重。

　　15.我手淫三年多了，手脚发热，腿发热发麻，手脚出汗，死精。

　　16.我长期手淫，怕冷，腰部酸疼，手脚发麻吃什么药可以调理。手淫导致腰部酸痛，手脚发麻，畏冷，早泄，。吃什么样的药可以治疗，调理。

　　17.一次重度手淫（时长约为半小时，射出块状精）后，感觉阴茎麻木，阴囊湿热，感觉有尿滴要控制不住地滑出，龟头及其周围湿热，似滑落的尿滴经皮肉组织渗出。按住会阴部位，上述感觉减轻。有晨勃 ，但似乎不如以前粗而坚硬。对性刺激不够敏感，似有阳痿趋向。

　　18.我今年23岁，从小就有手淫的毛病，最近两年开始脱发，干点体力活就浑身冒凉气，并且发麻，非常难受。最近更是晚上出虚汗，浑身发麻冒凉气，并且骨关节脚后跟疼痛的厉害，而且怕冷，浑身无力注意力无法集中，人没有精神，请问医生这是不是肾虚应该吃什么药，能否治愈？夫妻生活怎么控制。

　　19.患者男，33岁，11岁时开始手淫每天要射精十几次，之后便出现头晕、头皮发麻、耳鸣严重、出虚汗。现在主要症状是头晕脑胀、头皮发麻、耳鸣严重、健忘、出虚汗、注意力难集中、劳累时会头痛（吃去痛片便不痛）、每天感觉相当疲倦、浑身无力。

　　20.我经常有手淫行为，现在严重早泄。经常脚发麻，脚痛，腰痛。吃过中药，医生说自己天生体质虚，再加上自己经常熬夜喝酒等不良嗜好。

　　21.手淫过度现在腰不舒服，腿发麻人没精神.有过前列腺炎.前列腺炎治疗好后吃什么中药巩固好呢.要吃多久呀 香砂六君子丸”和“保和丸”。 这两个药能吃吗.晚上大概12点才睡觉.人总觉得没精神.手淫后第2天人也没什么精神.看看吃什么药可以治疗呀.真的好烦呀.请医生帮帮忙呀.早上趴在桌子上睡觉过一会时间腿就会发麻.很难受.

　　22.我手淫完后腰部难受，左腿麻是怎么回事？

　　23.上个星期前有过一次手淫后便有呼吸困难，感觉憋的慌，想深呼吸但是呼吸不上来，但第二天就好了，但是到了前天又有过一次手淫又开始这样了，知道昨天下午又有这样的感觉，到了晚上十点钟突然感觉喘不上气来，明显大脑供氧不足，双手发麻，便到了医院急诊，做了胸透和心电图都正常。

　　24.上天，让我戒了邪淫手淫吧！我撸了12年，今年21岁，我的耳朵一直很小，但是10岁以前很大，自从手淫，到现在，耳朵小，肾好痛，看到别人得了肾炎不治之症我就好怕，怕自己也得了，我的骨髓在流失，胳膊腿手脚总是发麻，还有鼻炎一直不好，这就是报应啊！邪淫的报应！我真的希望自己能戒了，出现一个全新的自我，阳光积极向上，正义凛然，不想再看淫，意淫，手淫了，那样的人真的很阴暗，小人，猥琐，佝偻，消极，是个很不健康的人，可是我总是破戒，我发誓再破戒手淫就阉了自己。

　　117.神经官能症（12例）

　　解析：肾上通于脑！手淫伤脑伤神经，出现神经症的戒友是非常之多的。

　　1.后学今年已经31岁了，现在失业，没有结婚！由于业力深重，初中时期就开始意淫，到了大学3年级懂得了手淫。大学时期得了抑郁症一年。考研差了10分没考成。回想这10多年，何谓一无是处，本人虽然大学本科毕业，但出来工作后处处碰壁，老是找不到好工作，曾经有一个很好的女朋友，却不懂得珍惜，常常抱怨政府，家人，公司，但从来没有想过自己究竟哪方面做得不好！到现在我的身体可是周身毛病，大学时期曾经患神经官能症，那时候真是活在地狱当中，现在经常头晕，盗汗，腰酸背痛，感觉身体十分虚弱，濒临绝境！曾经想过是手淫导致这样的结果，信佛也信过一段时间，由于定力不深，后来以失败告终！个人感觉只是忏悔还不足以抵消业力的牵引，还需要一定方法，例如要走出社会，多做好事，有时间看看佛经，多想想父母，学会感恩，才能够成功戒淫！还有一样很关键，就是千万不要以为不手淫就没事了，其实意淫比手淫伤害更加大，后学已经戒了手淫一段时间，但依然沉浸在YY当中，身体也是一直没有好！其实能够做到不上网，不上QQ真的很关键。尤其上QQ，有时候会忍不住去加一些陌生女子。。。结局可想而知。我有好几次戒了上色情网，但没有禁住自己上QQ加陌生女子的习惯，最后都是失败告终！到最近遇到了这个网站，痛定思痛，希望戒除淫毒，做个对社会和家庭有贡献的人！其实行善积德就像是往储钱罐投硬币，这需要坚持不懈的决心和恒心才能做到，而做坏事或者行淫就像破罐子破摔，无论之前做了多少好事，打破罐子可是一瞬间的事！所谓知易行难正是在此。后学现在坚持了戒淫一段时间了，我现在没什么必要都不会再上网了，上QQ也是用老的QQ，上面都是亲戚朋友同学，而且还学会了站浑圆桩，感觉十分良好，身体开始慢慢恢复，戒淫后我天天思考自己哪方面做得不好，多帮父母分担家务，多主动做对社会有益的事情，希望能赎回一些罪孽吧。百行孝为先，万恶淫为首，真实不虚啊！大家要引以为戒，努力戒色，做个对社会有贡献的人才是正道。，在此能与大家共勉!

　　2.飞翔哥，我又来了。现在我还是很痛苦。下面说说我的情况，戒色一年有余，真正戒色也将近5个月了.以前都是频繁遗精6.7次，最近两个月吧遗精控制住了。上个月一次遗精，这个月13天就遗精了。我现在已经可以做到完全不看黄，不sy，但是yy就是戒不掉，但是YY的次数也不是很多吧，我一跟女的聊天什么的就会YY。然后立马就控制。

　　神经症我感觉也好了不少。但是神经衰弱就是好不了，睡眠差，晚上都是梦，做个不停，说明一下这两个月的遗精都是我半夜做春梦然后直接就射精的，不是遗精。心理的黄毒太深。晚上半夜肯定起床，睡在床上神经的震颤感，跳动感真的很强，再一个就是头部症状的震颤感更明显，头部会鸣响，头部会胀痛，一阵阵的胀痛，头部的症状使我走路都有点困难，尤其是下午晚上就是发作，吃药效果也不大，马上就大四毕业，我报考公务员，但是说真的我连看书都难受，更别说看视频什么的了，一看书头就疼。唉，真希望现在头部症状好了让我好好的静心看书啊。

　　看过好多医生，治疗效果都不明显，说我是神经官能症，但是症状缠身什么时候才是个头啊。我感觉我这个人呢有点优柔寡断，什么事都爱操心，看见父母累想给他们做点家务，一旦做起来就什么事都爱管，父母也叫我别管那么多，想的越多越不好，晚上睡觉也确实会想好多杂七杂八的事，我正在努力转变，做我该做的

　　关于头部症状方面飞翔哥有什么高见不，和你聊过好多次了，可能也是我站桩做得不够到位吧。以前认为遗精没有控制住问题，这两个月遗精应该说是控制住了的。

　　不知道我这种头疼吃天麻有效果吗？

　　我还想再去看看中医吃点中药，但是吃过太多中药了，怕对身体不好。这段时间断断续续吃过一些地西泮类的安眠药。感觉有耐药性了。

　　求飞翔哥指导下？不甚感激！

　　3.我今年28岁，sy有14年历史了，跟大多数症状严重的戒友一样，我得过很严重的神经症，几乎所有的症状都有在我身上体现。但今天我不想先谈我以前的sy果报。因为我淫心比较重，我12年就到论坛了，但慧根不够，没能彻底戒除，最长戒了两个多月，那段时间是我状态最好的时候，但因为种种原因，我逐渐远离了戒色吧，到了今年年初，我交了女朋友，两个多月之后就住到一起了，可想而知，之后基本每天一次，身体一天不如一天，我也很爱我女友，所以想起了戒色吧，重新学习了几天，下定决心为了将来，为了给女友一个好未来，我提出她搬回去住，我也把sy的种种因果说给她听，但现在的结果是我们根本没办法达成一致，我也请求戒友帮我拿拿注意，谢谢！

　　4.手淫二十年导致严重的心脏神经官能症！ 求大家救救我吧！

　　我今年二十五岁，手淫史有二十年了，现在除了肾虚、前列腺的症状外，现在还得了严重的心脏神经官能症，主要症状有：心慌，心堵，气短，害怕见人，大众场合和热闹的地方感觉极其难受、焦虑、不自在，甚至听见别人说话就极其难受！我现在心脏很不舒服，容易受到惊吓，特别害怕别人在我旁边说话，旁人大声说话我就感到心惊、心脏一阵刺痛，心慌、心堵。极其难受！别人也能够感应到我内心的害怕与恐惧，就像磁场一样，我自己无法克制的，陌生人看了都会笑我。天天如此，无半点好转，这些对我的心理造成很大影响。人越多越热闹的地方我越不自在，感觉焦虑、恐惧、心脏说不出来的难受，不安，心理开导无济于事。 心电图检查为窦性心律不齐。曾经到神经内科检查过，开了一段时间的西药，但是没什么效果。现在在看中医，说我是虚火重，脾肾虚。现在在吃中药，七八天了，但是心脏难受的一系列症状无明显好转，现在连听到旁人说话就会心惊，一阵刺痛感，极其难受，每天要来N次,真的无法形容这种难受！ 像我现在的症状根本不能与人正常接触，动不动就心惊、刺痛，跟人接触就感觉难受，整天惶恐不安，真的是受不了了！而我现在已经二十五岁了，像这个样子根本不能参加工作啊! 父母看到我这个样子说不出来的难受！ 我应该怎么办啊？ 真的焦急、害怕、惶恐。 在这里向有经验的朋友求救,希望大家能帮帮我！ 小弟在此拜谢了！

　　5.有手淫史，没什么症状的时候经常也乏力腰痛出虚汗多梦耳鸣。后来知道发病前还是因为手淫了，然后就呕吐胃胀腹泻低热各种，一直一直越来越难受，直到心脏神经官能症的症状，反正这2-3个月一直腰背，肩膀，脖子，腹部，左胸，主要是这些位置难受，难受的时候不能动，头胀头晕眼花乏力那些就不说了。中医诊断为肾虚，寒湿重，脾胃虚，中气不足，血不够，营养不良体虚，主要是脾胃长期虚，长期从事电脑熬夜挨饿造成心脏供血不足心律不齐就会影响各个器官功能下降，到处不舒服就是所谓的植物神经紊乱。喝药1个月感觉好很多·主要都是疏肝健脾胃补齐理气祛湿的药·那时走路正常不用捂住胸口·上台阶还是费力少年宫个3层就累得要晕，直到30号破了戒，身体好点色欲就重就撸了一下，慢慢又开始往回靠了。胸又开始痛，呼吸都痛的，不持续就是1-2分钟一次吧，持续的是胸感觉胀·压迫感，腰背酸痛严重。肩膀也是。我才发觉跟手淫很大的关系，手淫加剧，发作前还是手淫过的。还有每次手脸上很多颗粒痘痘，之后几天脸上很黄黑没血气一样的脸色。明天我得跟医生说说看怎么办，不能又要戒个2个月才好受，这种生活我受够了。我都好久没跑步了，不能跑会心慌，也没什么力气，紧张都会心慌。

　　6.手淫引起神经官能症，脖子发紧，喉咙堵，肌肉跳，蚁走感怎么办啊？本人今年二十一了，有症状四五年了，经医生诊断是神经官能证，以前一直怀疑是颈椎病，但检查颈椎又没问题，以为是喉咙问题，又去检查喉咙，说是慢性咽炎，吃了不知道多少种药了，胃都吃坏了，还做过鼻炎手术，看资料也可能是神经症引起的，无知啊，不知有多少次的希望又化为失望，希望有经验的前辈指导一下，本人感激不尽啊！！！

　　7.现在大学8年sy史。导致心神经官能症。这个病不说了。比什么都恼火。心悸。容易疲劳。。乏力。疲乏。怕冷。口苦。惊恐症。随时害怕挂了。已戒20多天。都是sy惹的祸！！现在戒！戒到天崩地裂。我觉得我活该，sy8年。该是我还孽债的时候！求大家帮助！

　　8.2010年泌尿科前列腺液化验为慢性前列腺炎，2013初神经内科诊断为神经官能症，伴有抑郁，焦虑，恐慌。想到和看到黄色的东西就感觉腰酸，尿频，腰椎涨，肚子饿，腿软，心慌。我从初中开始流汗就特多，稍微运动就挥汗如雨，到了高二发现自己得了抑郁症，特别怕人，人坐在我旁边我就感到极度的焦虑和不安。到了2010年8月经医生诊断得了前列腺炎，当时的症状是尿频，腰酸，小腹胀，腰椎发胀，胃胀，拉稀便，怕冷，心慌不安。 我自己曾服用过四逆汤，附子30克、干将25克、炙甘草30克，喝了两个月，发现咽喉痛、舌痛、脸上长痘痘，腰酸，尿特多，感觉上火，就停用了。后来还服用过肾气丸、附子理中、桂附地黄丸、十全大补、右归丸、龟鹿二仙胶等等，特别是桂附地黄，吃了两年多时间，感觉越吃越尿频，身体发凉，脸长痘痘。最近才停用。但是心脏出了问题，我现在害怕听到响声和人突然说话的声音，听到后心脏就会一惊，就像什么东西扎了一下，非常难受，天天如此。我今年二十五岁，手淫有二十年了，现在的症状有：腰酸，小便清长而频，大便成形，小腹左侧有一长条硬物（六厘米左右），腰椎有紧绷和发胀感，胃胀，饭量少，容易心惊，特别是听到响声和人突然间说话的声音，感觉就像一阵刺痛，非常难受，天天如此。还伴有抑郁症，每天焦虑，不安，惶恐。

　　9.sy15年 现在是神经恐惧症 不敢一个人睡觉 有点小声音就吓一跳 频率还很高 脑子吓得一愣一愣的 哎 不知多久能好 戒色中 不知道管不管事 现在是辺戒色边调理。

　　10.大家好，我是一个有十二三年手淫史的人，今天在这里和大家说说我的情况，没什么好忌讳的，可能文章之间有些词语比较直接，请大家谅解！

　　和很多人一样，在12岁左右的一天突然在玩耍自己的JJ的时候突然射精了，当时不知道那是什么，总感觉很爽，之后就深深的爱上了那种感觉，诚然，我也在网上看了很多无害论的文章，认为精液只是蛋白质和一些水混合的产物，多吃顿饭就补回来了，而且还那么爽，不是吗？

　　就在去年11月底的时候，我突然有了不适的感觉，胸闷，心跳加速，手脚发麻，一般都是在晚上，有时候在骑车的时候冲了凉风会突然一阵头晕，好害怕，感觉快死了一样的感觉，于是就去医院做检查，24小时心电图做了2次，心脏彩超，心肌酶谱，胸透，甲亢，血压，血脂，电解质等等等等，直到上个月还在做检查，全部正常，就是胆里面有个0.8厘米的小石头，还有点脂肪肝，医生说没有事情，不会有影响。

　　不会有影响？那我为什么那么难受？谁能告诉我？有时候甚至希望医院能检查出来什么病，那么就好治疗了，但是没有！

　　就像飞翔哥说的那样，神经症就像是一个充斥着恐惧和绝望的地狱，我每天不停的希望可以得到帮助，希望可以找到一个人来救救我，我甚至想，如果谁能救我，让我做什么都愿意，哪怕是坏事。

　　之后看了中医，中医把脉说我心气虚，肾气虚，有的中医说我肝脾结郁，目前吃了3服中药了，具体效果现在还不好说，但是我已经戒色了两天，对！是的，就是两天，很多人觉得很可笑，你才戒了2天有什么好说的，但是我觉得我很骄傲，因为刚才心魔再次来袭，满脑子都充斥着AV画面，我的手都颤抖了，想看，真的想看，但是我忍住了！我克服了！

　　之前我也隐隐约约的感觉到我这个症状应该和手淫有关，但是我自己还是被无害论左右着，自己欺骗着自己，直到看到了一个戒友给别人的回答，我才了解到有戒色吧这个这么好的贴吧，之后看了飞翔哥的书，顿时茅塞顿开，于是，我决定来到这个吧，把自己的经历写下来，一是能鼓励自己，二是希望可以告诫一些还沉迷手淫的朋友神经症的恐怖！以下，是神经症的真是感受！

　　1.连续好久会感觉吸气不满，很缺氧的感觉，如果你不知道那种感觉，你可以试试吸一秒气就呼出，10分钟！！就10分钟你体验下。

　　2.突然性的头晕，那种头晕和其他晕眩还不太一样，是一直窒息般的晕眩，很难受，手脚都开始发麻，很恐惧，很害怕，很无助，因为你看了很多医生，换了很多医院，都检查没事。你的家人！你的朋友都会认为你是在装病，想病，逃避责任，但是只有你自己知道，那种感觉！！好像地狱的感觉是真实存在的，于是，你害怕，非常害怕，天天感觉活得不真实，感觉自己随时都会死！！大限不远的感觉，你能不怕吗？

　　3.心动过速，突然胸闷，心跳加快，最快140跳每分钟，手发抖，去医院检查，除了心动过速，没有其他问题，你没事，太紧张了！心脏神经官能症！抑郁症，焦虑症这些词全都会附加到你身上，没人的时候，我甚至自己躲在屋里哭，真的，一个大男人，自己哭，吓得了！我害怕！！真的害怕！

　　4.健忘，很多事情，你会发现很快自己就忘记，本想给别人说什么，被打断后，立马忘记，哪怕使劲想都想不起来。

　　在这里我真的想告诫那些已经看中医调理的朋友，中药调理有效果，而且很明显，但是不要以为吃了药，症状好了很多就又开始手淫，那样真的很难好的，望广大戒友，谨记！谨记！！

　　11.本人十几年的邪淫，快26岁了，研究生在读。几乎没跟女生打过交道！恐怕没有我这么严重的吧！严重的神经官能症，十多年了跟女生说过的话不超过二百句。我的青春痘留下了满脸的痘坑和痘印，该怎么办？根本没法见人。

　　12.从初二开始因为一部黄片接触到sy，后来在适度无害的误导下，为证明自己强悍控制不住自己屡屡破，当年脑力感觉跟不上，上课犯困，但好强的自己强制让自己看书学习，后来大脑就逐渐变得空白了。我做题或回答时，会逼迫自己加快速度，初中的时候，考试时一般都会做题渐入佳境后有大脑微热（思维很灵敏、速度很快的状态），但是到高二之后就没有了这种神奇感觉，并且在高中出现了说话说一半就卡住的现象（应该是思维空白的影响，说话没有了大脑的指导，说话不经大脑），连喜欢的女生向自己表白都不敢接受的情形，开始有些悲观、抑郁并逐渐看不起自己。但是因为自己想在高考中为家乡争光的想法，即使各种体力脑力不支还是勉强长久坐着复习，甚至多次熬夜超过12点及通宵（高中时应该已经高度透支了）。后来朦朦胧胧状态下，拼着命强打精神考上了一所好学校，但知道这个好结果后的我却发现自己不管如何都开心不了，还持续处于疲惫状态，这种状态让我一直害怕，一直以为高考强度所有人都是这个状态，但是我发现我错了，SY频繁无法自控模式持续着，大学和研究生状态依然是空白状态，每次都是用焦躁的心态下强记通过考试，丝毫没有理解能力，所以得到的成绩越高我越害怕，因为我成为了自己最鄙夷的一种人，不会思考的人。在11年因为以前喜欢的后来联系上的女朋友离开而更加悲观，更加放纵SY，继而出现了心脏神经官能症、肠胃消化问题和焦虑症，如形式走肉，实在挺不下去了，我休学了半年，这段时间我边看各种精神心理医生，吃西药、运动，最后带着被西药暂时止住的症状回到了学校，但是西药让我的精神状态很差，老是长时间睡觉犯困看了戒色吧后，我开始有意识地戒色。

　　118.肾结石案例（13例）

　　解析：手淫导致的结石类毛病很多，比如尿路结石，肾结石，膀胱结石等。是否得上结石，和伤精程度有关，还和饮食生活习惯等因素有关。属于综合因素致病。

　　案例：

　　1.性别:男年龄:20 病史:你们好各位医师！！我有肾结石也有积水还有手淫习惯,在手淫的射精无力而且射出来的精液也不正常，像胶水,不是稀而是很粘一点一点的那种，！！请问这种现象怎么回事啊？！！我的睾纨也不一样大能给我一个治疗的方法吗?应该注意些什么？！！！

　　2.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　身体容易疲惫且无力有点虚、感觉腰两侧及睾丸凉。无晨勃、勃起不是很硬、尿刚开始出来的时候痛，后面尿的过程感觉还好，头发相对以前浓密，现在有些脱掉、白头发比较多、舌苔白偏黄，舌周边有齿痕、舌根两侧有不规则突起物，身体久坐两侧会腰酸、尿末偶尔有滴白，目前无、尿道口有些红。有几次尿完以后有粘状物。喉咙目前有些痛，感觉发炎，嘴巴早上感觉干，舌头感觉厚。有早泄。

　　发病经过（请详细描述）：

　　2009年1月初，由于手淫，第二天，就感觉尿痛，主要是尿初出来的时候痛，会阴部痛，尿后后尿道灼热感。

　　2 ）2009年1月中旬，去浙江省人民医院泌尿科看了下，尿检没什么问题，医生说没事，就叫我多喝水。也没确定是前列腺炎。

　　3）2009年2月，去学校的医务室检查尿液也正常，配了些前列康吃吃但无效果。

　　4）2009年2月底过春节回家，到市人民医院泌尿科看病。尿检没多大问题，做了B超。显示前列腺3.9\*3.2\*2.2cm，包膜完整，尚均匀，未见占位，配了些前列欣吃过半个月，那时出现过，肛门下坠涨.于是自己到药店买了左氧氟沙星和前列康吃，会阴部疼痛明显消除，但尿痛依然存在。

　　5）2009年3月初回校，由于担心，自己去过省人民医院泌尿科配过克拉霉素胶囊、浙江大学第一附属医院泌尿科看过，医生判断我是得了前列腺炎，配过前列蓓喜胶囊

　　6）2009年4月，吃过一个月也不见好转，于是自己去学校附近药店买过前列回春片，左氧氟沙星。后一直吃前列康直到7月份。

　　7）2009年7月中旬回家，抓过中药吃过半个月的样子，效果不大明显。至今病况依然存在。期间手淫习惯没戒除！

　　8）2010年至今 基本没去医院看过，吃过一段时间中药，未吃任何西药，期间手淫一直没戒除，在目前为止，手淫已经戒除二十天了 我相信自己能克制住。

　　西医病名： 前列腺炎 肾结石(现在石头应该很小，具体我没去查过，已经五年没痛过)

　　是否长期用过激素： 否

　　是否大量用过消炎药： 未大量，总共吃过两盒左氧氟沙星

　　是否做过内脏手术：否

　　3.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：腰酸，尤其是早上刚起床时尤其酸，感觉两侧很空似的。尿痛，小便刚出来时痛，小便早上起来第一次尿有气味。四肢冷，腰和睾丸有时凉。舌苔根部黄腻，前部白色居多，有红点。左右两肾结石，约为5mm大小,肾其它均正常。有早泄，手淫一两分钟就射，勃起不坚硬，无晨勃。最近已经戒手淫一月半，期间遗精过一次。

　　发病经过（请详细描述）： 我手淫这个恶习是初中时染上的，已有十年左右，在出现尿痛之前的几年里要酸我一直认为是结石引起的所以没什么重视，两年前，某晚手淫两次，第二天感觉尿痛，之后到医院吃过左氧氟沙星，和一些西药，之后出现过肛门周围涨，前列腺痛，现在这些症状均消失，尿痛还是依旧存在，但比原先还是有所好转的。期间吃过一段时间中药。

　　4.手淫十年，现在晚上要是夜尿，有肾结石，还脱发，请问有什么药物能医治？脱发是哪个原因引起

　　5.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　目前主要症状是会阴部有时感觉有点不适，体虚乏力、腰酸，早上刚醒时特酸，久坐及长时间站立腰很酸，尿道口红。尿痛（尿刚出来时会阴部部，可能是经过前列腺部位,但现在平时前列腺不痛，晚上梦遗的时候精液出也痛），颈椎僵硬，头涨有时候昏昏的。有早泄，阳痿可能有点。耳鸣，早上和晚上睡的时候很明显。舌苔白，根部有点厚，舌根两侧有肉芽，舌底也有，有齿痕。左肾结石，四肢冷，腰凉，睾丸有时也很凉，现在失精后，身体会感觉很冷，射精快感不明显，早上醒来嘴巴很干，平时也口渴，喜欢喝水。眼睛血丝比较多。白发较多。

　　病经过（请详细描述）：

　　长期手淫导致的，手淫已有十年左右，发病已经有两年半的时间了。前列腺的症状是在两年半前大概是12月中的时候手淫，第二天就尿痛出现。至于早泄、体虚、乏力应该很早就有，那时自己也不懂。

　　6.有手淫，患有肾结石，经常小便前感觉膀胱有些胀痛，请问肿麽办啊

　　7.飞翔哥，我现在刚刚成年，年轻气盛，虽然我有中度精索曲张，还有肾结石，我也想戒了，而且也戒了半个月。可是有时候就是没办法控制住自己意淫。一想到色情东西带来的快感，我就不能自已。我不能再破了，再破就可能再也戒不了了。看过你的帖子 我深受启发。感谢飞翔哥无私的奉献

　　8.飞翔老师，我今年35了，身体老不舒服，刚开始左肋隐疼，鼻炎，肾结石等，13年10月份来北京就一直不舒服，做了肾功，肝胆都正常，老感冒，练六字诀也入不了门，帮帮我

　　9.左腰疼痛一年前得过肾结石，有手淫习惯，是肾虚吗？属于哪一种？大约3,4年了。

　　10.本人26了，SY13年多了，有时几天一次有时连续一天一次，尿贫，尿无力，尿黄，射J黄色，撸后左腰痛，还有肾结石，上个月眼睛 眼压高怀疑是青光眼后就开始失眠 烦躁 乱想 自卑 有自S倾向，现在人很累很痛苦。戒撸才12天。

　　11.

　　1.我20岁多，但8年多的手淫时长，早射，勃起有障碍，前列腺炎。一个月前去专科医院就诊，也割了包皮，前列腺炎症是有点起色，背神经也进行了阻断手术，医生说，治疗可以停下来了你回校读书吧。但还仍未治好，还是早射了，也还没怎么硬起来。

　　2.每天都有脱发。头发很油。

　　3.大便基本一天一次，尿频（之前患有肾结石，但结石已经碎了，但不知为何，肾还是有积水）小便微黄，不刺痛。

　　4.容易出汗，怕冷，手脚很冰。不怕风。肠胃还可以

　　5.sy10年，小学6年级不到就开始sy了，高中以前都是每晚一次。没有彻底戒过。

　　12.sy了九年，基本没有戒过，最长十五天。现在得了肾结石，经常腰酸背痛，保持一个动作几分钟就发麻，有耳鸣，很瘦，都吃不肥，还有遇事头脑就会一片空白，处理事情很纠结，容易放弃！

　　13.飞翔哥，现在我有严重的肾结石，吃了很多中药也不见好，几乎所有的症状我都有，我撸龄9年了，现在每天也没有养生，只是每天上贴吧看帖回帖，也没有进行治疗，戒多久能好呢？

　　119.肾炎案例（11例）

　　解析：手淫是导致肾炎的一个潜在因素，是否得上肾炎还要看伤精程度、个人体质等其他因素，肾炎属于中医水肿腰痛虚劳的范畴，主要与肺、脾、肾、三焦的功能失调有关，肾为五脏之根，手淫伤肾，加上其他因素共同作用，是有可能得上肾炎的。

　　1.大家好，我从十二岁开始SY，现在24岁，很频繁基本上每天一次以上，进几年开始强制减少.从高中开始我就开始抑郁，焦虑，记忆力极差，脑力也低下，无法思考问题，“单纯”得像个孩童，失眠，消瘦...生不如死，最近也查出有较轻的肾炎，甚是痛苦。已经立志戒掉，已有30天了，希望能得到已经戒掉的前辈指点，请问有戒掉康复的朋友吗？？？戒掉了你们的身体都有哪些回复？望回复，万分感谢!!!

　　2.手淫过度,全身乏力,导致肾炎,如何治疗?肾炎我不太担心，已在积极治疗。关键是全身乏力，没有精神，影响工作。

　　3.本人25，手淫2年半，有慢性肾炎。每天签到，大家共同监督。因为肾脏有轻微病变，所以中医医师告诫我要禁欲，可是我努力禁欲最多的一次一个月。最近前几天刚禁了23天又犯了。哎，总是犯了以后很后悔。经过长时间的服药，我的病已经好了一大半了，现在就是想尽快戒色，让自己快点好起来。。以前自己SY导致吃药根本不见好转，后来我跟中医医生坦白，他跟我说SY犯一次我病会反复一次。今天刚刚又犯戒了，很后悔，所以我决定开贴，每天都来跟大家签到，每天都来学习戒色知识，我一定要坚持，请大家共同监督啊。

　　4.ˊ我平时有手淫的习惯，有好几年了，最近发现小便有血色，去医院检查了，医生说是肾炎，给我开了一些消炎

　　5.手淫4年了一天来一次结果医院说我得了肾炎++2个

　　6.这些天身体一直不对劲。今天我和妈去了医院。一查。我吓死我了。肾炎。医生说还好早发现。如果发展下去。就会造成慢性肾衰竭。最中导致尿毒症。为了活着。我要戒。

　　7.我最近到医院做检查的时候 医生说我有了肾炎 而且还有好一段时间了呢，我都没有发现，我觉得肯定是跟我的手淫的习惯有关系吧，我以后不敢再手淫了 怕病好不了。

　　8.我还处于青春期中，手淫次数比较频繁的，感觉现在有肾虚的现象，去医院检查患有急性肾炎。

　　9.我从初中开始就有手淫的习惯。最近觉得自己越来越怕冷，还会出虚汗，抵抗力也变得很差。还尿频尿急。我去医院检查了一下，医生说我是肾炎。但是我并不知道长期手淫也会导致肾炎的。

　　10.手淫十二年，慢性肾炎四年的浪子与邪淫病魔的拉锯战。手淫史：初一洗澡时搓到阴茎，觉异样，遂一发不可收拾。初中过程中时断时续，严重时一天 五 六 次；但也有长时间忘记这事的。高中之后，压力徒增，主要来自于学业与家庭，因缺乏 与父 母的深入沟通，就通过手淫，吸烟喝酒，疯狂运动解压。因为本身性格开朗，喜爱运动，所以身体一直没有表现出不适；实则淫毒已经伤到大脑，终日头脑混沌，学习成绩开始下降，但自己过程中隐约感觉到不妥，也有戒除的经历。胆气也有所下降，变得越来越害羞。于是高考与一本失之交臂，复读一年，因没有戒除，同样无缘心仪高校；遂有高五奋发刻苦，无奈智力已经下降，邪淫又没有戒除，平时又多烟酒，成绩越来越差。2008年北京奥运之际，查出尿中蛋白，遂开始苦逼的慢性肾炎的治疗。

　　慢性肾炎的困扰：因为一直身体素质比较好，所以只是尿检有蛋白，其他的身体各方面都正常。但是，家里考虑到这个病比较严肃，就住院治疗了三个月。每天输液，各种化验，饮食起居严格控制。还有做了肾穿刺（在此提醒有患肾炎的朋友，不是特别严重，肾穿刺不要随便做，很伤肾，人为地泄了先天之本），本人教训。住院三个月对以前的种种行为做了深刻的反省，遂决定要好好保护自己的身体，我辈都是有志青年，还有很多精彩的事情需要我们去体验，很多责任需要我们担当，岂可年纪轻轻就坏了革命的本钱。但当时对手淫的危害还是不太了解，所以手淫一直没有戒除。在后来的慢性肾病的治疗过程中才发现，手淫对疗效的破坏是多么严重。

　　疾病迫使生活改变：

　　不能和朋友们尽情的打篮球；不能喝酒，不能熬夜；好多美味的食物不敢吃，特别是辣的。反正什么关于青少年的活动，我似乎都不敢参加了。 情绪变得不稳定，容易大喜大悲，而这又是肾病患者的大忌，就这样，我的人生一下子从火热的青年生活进入到死气沉沉的暮年生活.那种转变是痛苦的，你不得不放弃很多你热爱的生活....

　　手淫恶果的显露，最严重的当然是造成了我的慢性肾炎。腰疼，身上的几处骨节会响； 怕冷，下雨天，下雪天，大风天气身体很冷，无精打采，不能吹风扇，空调，后脑勺一吹风就感觉浑身无力，头晕；不能在超市的冷冻区呆太久... 尿尿有泡沫；手淫过后肚子疼，阴茎周围不舒服，阴囊潮湿，睾丸疼，精液曾经有过血丝，尿不尽；坐骨神经痛，主要是在下雨天，或者坐在比较凉的凳子上时间长的话。膝关节曾经出现过囊肿，后背的肋骨疼。不能长时间的逛街，会感觉浑身犯困，腰膝酸软。眼睛视力退化，迎风流泪，眼睛无神，特别是在商场，人多的地方，会突然感觉要大哭流泪；失眠，烦躁，做事情没有耐心，计划的事情不能兑现，就是意志力下降。易怒，易情绪低落；患上了过敏性鼻炎，受到刺激，鼻子和嗓子痒的难受；拉肚子，不敢吃太冷，太辣的食物，正常情况下一天要上四次厕所。胆小怕事，做事开始拖拉。当然，坏处很多，因为手淫的恶果，至今思维能力仍比较差，逻辑比较混乱，想到了会告诉大家

　　11.我今年21岁，我从初中开始就频繁手淫，现在有将近8年了。这几年感觉身体很虚弱，前段时间发烧，之后就感觉尿液发红，就去医院检查，发现有蛋白尿和血尿，蛋白尿2+，隐血3+，还有红细胞，大夫说是肾炎，治疗了一段时间效果也不大明显。自从发现肾炎之后，就没有在手淫过，我现在该怎么办那？求吧主吧友们救救我！

　　120.失眠多梦（53例）

　　解析：持续的失眠多梦，考虑为神衰的可能，手淫伤脑，很容易出现神经衰弱的症状表现。

　　1.我男现已18岁，有多年的手淫历史，直到今日都未克服，我已尿频多年，一直都没有检查出什么毛病，而且我也感觉下腹感觉不适，直肠痒胀感觉，这些严重影响我的睡眠，失眠并不是兴奋，而是受这些感觉的影响，每晚都只能睡3\_4小时，白天中午根本睡不着。

　　2.我这个是不是神经衰弱啊！手淫熬夜压力，引起的神经衰弱，现在失眠怎么办！每天只有1-2个小时的浅睡眠，正常睡觉一闭眼就脑子自动想事情！根本睡不着怎么办啊！要怎么调理，吃些什么药，我才24岁啊！

　　3.最近手淫过后就失眠睡不着了，以前不会这样。为什么会这样呢。怎样彻底治疗，还有就是手淫过后腰也酸。

　　4.有一天晚上睡了一会没睡着 然后起来到床上手淫了一次 然后就睡了 从此以后我的睡眠就发生了很大的改变 失眠 气短 已经4个月了 看医生了 但还是失眠 不知道是什么原因 以前有过手淫史 13岁开始的 基本一星期一次 不知道是什么原因导致的！

　　5.长期手淫，现在失眠，精神状态很差，对应该感兴趣的事无快感。白天尿比较频，晚上没事；容易出汗。没有明显的怕冷或者怕热。自感中气，正气不足，缺乏精气神。目前正在戒除恶习。现在最想就是治好失眠，恢复精气神。看到很多病友也自感我的失眠应该与长期过度手淫有关，不知道是否有前列腺炎。在这里想请问大夫，我这种状况有可能是前列腺炎引起失眠吗？因为我的病与手淫有关，所以不知道是该挂中医男科用中药调理，还是挂神经内科当做神经衰弱去对待，这里请教您了。

　　6.是这样的，连续N天难以入睡，以前我14、5岁时也出现过这种情况，知道是失眠然后我以前是个手淫狂，现在才意识到事态的严重性，开始戒，我估计我失眠就是因为手淫引起的。但我最近一直在想尽任何办法弥补，比如进健身房练肌肉，每周1、3、5去（由于手淫，我现在很瘦，我特别在乎这一点），不过问题是，我为什么反而在1、3、5锻炼的很疲惫的时候睡眠质量更差，一想到睡觉不足我就会继续消瘦，我的锻炼就白付出，我心里就急！我昨晚上简直想撞墙把自己撞昏过去！至少这样也算睡着了。。。

　　7.一天玩一次手淫.玩过后就头痛.失眠

　　8.您好！本人男，25岁，由于小时候（12岁）一次偶然机会不幸染上手淫，手淫2年后开始出现不是症状：头晕耳鸣，全身乏力，失眠，视觉昏暗，感觉眼前的世界很不真实，好像自己活在做梦一样，腰部酸疼，精神萎靡，胸闷气短，心慌心悸，记忆力下降，脸色黑黄，瞌睡倦怠，额头两侧脱发，手心脚心出汗，大便不成形，还有泌尿方面的疾病如尿频，尿不尽

　　9.我有七八年的手淫史拉大概五六年前吧，我开始神经衰弱，每天睡觉都会做梦，耳鸣，记忆力很明显的下降，也吃过一些药，但从来都不除根，现在我大学快毕业拉，我对自己的前途很没有信心，我该怎么办

　　10.本人以前身体一直很好，自有手淫习惯后导致了严重的神经衰弱，及早泄问题，每天晚上梦特别多，白天精神恍惚，没精神

　　11.有8年手淫史 ，从2002年开始失眠 多梦 尿贫 腰酸 无力 在男科医院治疗 主要失眠 多梦 尿多 一天10几次

　　12.我以前手淫很频繁，现在经常腰酸，失眠多梦，而且吃饭不好很瘦，怎么治疗一下？

　　13.手淫有1年了 老是失眠多梦一天睡8小时还觉得还没睡醒一样 老是胡思乱想 腰酸背疼浑身无力想，没有医生给我六味地黄丸 但我不知道是阴虚还是阳虚不敢吃。

　　14.我今年32.从小十二岁就开始手淫有十几二十年了。我现早泄，不坚硬。失眠多梦，坐一下腰酸，睡久也腰酸，失眠的时候感觉全身发热，人很瘦小。

　　15.我手淫导致肾阴阳两虚，头晕耳鸣，阳痿早泄四肢无力口干舌燥失眠多梦冬天怕冷夏天怕热腰酸背痛，走道没跟，前列腺炎，前列腺增生，精子不好了请问吃什么中成药，谢谢您，我着急，没时间去医院。

　　16.我以前手淫很频繁，现在经常腰酸，失眠多梦，而且吃饭不好很瘦，怎么治疗一下？

　　17.手淫引起的肾虚，腰酸腿软（膝关节软疼，和关节炎的感觉差不多，早上起床时明显），晚上睡觉多梦，差不多有一半的时间，很容易上火，嘴唇干裂，白天工作时头晕乏力，老想休息，大便最近最近也不正常，每次只能拉一点点，不过吃的也少了，水喝多了要跑厕所，晚上基本是二次水便，有点怕冷，晚上睡觉时感觉身上很热，早上起床眼睛周围有红肿,每天都会觉得口干,并伴低烧, 每天嘴唇干裂很严重,请问这是肾阴不虚还是肾阳虚，上个月有检查，做壶Ｂ超，尿检有炎症，该用什么药好呢，我又经常在外面出差 问题补充： 每天早上起床时都感觉有点感冒,鼻孔有点堵,每次感冒了要很长时间才会好,吃药都不行。

　　18.男,22岁,有手淫史,阴囊潮湿,腰酸,记忆力下降,多梦,手足心热,爱头疼

　　发病时间及原因：2年

　　19.男 27 手淫史10年 现在结婚了 可是总头昏腰酸 四肢无力 便秘 失眠多梦 舌苔厚夜间有时候会出汗 请问是阴虚还是阳虚

　　20.之前因手淫过度引起肾亏失眠多梦，现在每日每夜都睡不着了，而且睡着了还做梦说梦话，醒后还头痛，实在太痛苦了，是不是脑子被损坏了，请问还有没有得救？该用什么办法？吃什么药呢？

　　21.我的情况和你差不多我15岁开始，今年24了 我的比你还严重晚上失眠多梦，口干，脚无力发软看了好几千， 我戒了4个月了 还是没有好，现在在看中医 效果还是很慢，都是的SY害的，禁欲吧 我准备1年 相信自己会好的

　　22.飞翔老师你好，我今年23岁手淫9年，是一个被\*\*折磨快要死的人了，本想结束自己的时候有幸看到了你写的帖子，才知道，自己是\*\*出现的问题，被\*\*无害给害惨了，现在已经戒了4个月可是身体还是没有好，不过人是瘦下来了，现在150，以前160，虚胖，现在主要的症状是：晚上失眠，多梦，口干，白天脚酸软，没有精力，牙上火现在都没有好，傍晚的时候人就特别有精力，晚上睡觉喜欢趴着睡觉，脚凉的，去看了医生，查了很多也没有查出什么来，希望飞翔老师能帮帮我，在一次的谢谢 真心悔改

　　23.以下是我的痛苦经历。

　　本人有6年SY经历。从12岁开始。当初是因为在玩爸爸单位里同事的电脑。无意间看到电脑上的屏保。那屏保包含了污秽不堪入目的画面算是打开了我的情欲大门。那时候小，JJ根本不会硬气，但只是感到莫名的欢喜，就是想看。后来慢慢的无师自通学会了SY。一直到现在。小时候很聪明，老师很喜欢我。学习一直不错。上了初中老师更加的器重我，这也成了我更加放纵自己的借口。我更加的放纵自己。到了初三，症状算是正式出现了。但我那时根本不知道这些都是因为我SY导致的。那时候我学习开始下降，受到老师冷落。和朋友同学处理不好关系。那时还经常抱怨，认为这些都是别人的错都是命运的不公。其实呢，是我自己。是我自己放纵。高中上了一所流氓学校。那里简直就是鸟不拉屎的地方，可以说就是个监狱。高中一共挨了两次打。刚上高一时一次，那时脾气比较大，忍不了一些事。高三时一次，那时半个班都来欺负我，其中有七八个男的骑了我整整高三一年！那时我就像条狗！想跟他们动刀子，结果让他们打了一顿。但最后高考时我没有放弃，我忍住自己的神衰、频遗、失眠。最终还是考出来了，考上了一所二流大学。

　　今天是我戒色第88天。素食第31天。这是我最后一次戒色。因为在失败，就意味着我还要再继续痛苦，我真的承受不起了。

　　24.楼主你好，我sy快七年了，现在21。我现在主要是尿频，失眠，盗汉，勃起无力，也睡不太好。精神状态很差。我已经开始戒了，请问能恢复么。真是后悔。

　　25.LZ你好我现在不知道我到底是肾阴虚还是肾阳虚，我目前的症状：失眠多梦（噩梦和春梦）如果做的是噩梦起来会出汗，晚上夜尿很多，睡觉的时候脚底心燥热翻来覆去睡不着，早上起床头晕耳鸣，腰膝酸痛，平均一个月遗精3次，容易健忘，一到中午和下午就热得出汗坐着也出汗，容易被惊吓胆小，有尿频尿不尽，易疲劳，想睡但到床上又睡不着脑子里面回想东西，请问这是肾阴虚还是肾阳虚？另外我还有什么别的症状吗？

　　26.老师，我手淫11年，很频繁，而且经常熬夜现在26了，阳痿早泄，有晨博，现在记忆力很差晚上失眠，白天头昏，而且很容易出汗，白天老打瞌睡，眼睛流水，干什么都没劲，小腹老痛，而且脾气暴躁，一遇到什么事情心跳就加快，哎现在觉得每天都活的好累，请问老师我这如何治疗，该吃什么药

　　27.今年24岁，目前戒色+作息规律+运动2个月了。我17岁的时候因过度SY，导致我严重失眠。现在有7年了，现在睡眠稍微好点，但还是入睡困难，睡眠质量差，能睡5小时左右，醒后不易入睡。因失眠，还有点掉发。舌苔有点白，眼睛有血丝，黑眼圈，吃了一些中药后，大便有点不成形，肾虚和失眠的没精神记忆减退的症状我都有，其他的症状我就不说了，我目前主要是失眠还有脱发对我的生活和工作很大的影响。我现在在服用百乐眠+安神镇惊二十味丸+黛力新+六味地黄丸+天麻首乌片+补脑安神片+谷维素+维生素B，这些药我都服用，都是错开交叉服用的主要以前3种药医生开的药为主（很贵）。请问我是肾阴虚型的心肾不交吗？是什么意思呢？我该怎么作才能彻底治疗好我的失眠。还服用那些药物能配合戒色养生加速我的恢复呢？希望得到你的指导康复。

　　28.1总是想手淫；2手淫过后就睡不着觉了非常难受；3出现焦虑，抑郁；4以前还能睡会觉，现在就睡不着了，一夜都睡不着。1吃过类似安眠的药吃时管用，不吃就不管用了；2医生给我把脉说我神经衰弱给我开了草药，吃了之后管用但是睡的也不香，不吃之后又开始失眠了；3也输过液，天麻什么的，忘了；4还吃过补肾强身胶囊，金锁固精丸之类的补肾产品都没有管用。

　　29.我今年24岁了14岁的时候开始手淫持续了4-5年后来知道了手淫的危害就停止了，但从此以后就得了失眠而且非常的严重总是睡不着眼睛睁着到天亮，还有些腰痛，请问我该怎么办啊，失眠真的好痛苦啊。

　　30.我手淫过度造成了严重失眠怎么办啊！白天头晕没精神，手微微颤抖，小便赤黄，口苦，晚上睡觉极其不好，总是整晚的失眠，很痛苦，还有些腰部酸痛，请问我该怎么办

　　31.14岁时开始有手淫史持续了4-5年，现在白天没精力，腰部酸痛，口干，头感觉很重，记忆力严重下降，对做什么事都没信心，尤其的是失眠严重已经有7-8年没睡过一个好觉了，不知该怎么办，我是不是手淫过度造成了肾虚而失眠的呢要是的话怎么调理，吃什么药

　　32.我是手淫过多，现在失眠多梦，勃起困难，时间也较短，口干，气短有痰，不知是那种肾虚，

　　失眠两年了，今年较为严重，前天医生给开了桂附地黄丸，银花泌炎灵片，吃后觉得脸发热，眼干涩，不知是为什么

　　33.八年级就开始手淫了，今年高三，现在老是想尿尿，还失眠多梦，精神不好，请问是前列腺炎还有肾虚，谢谢.

　　34.SY5年 08年初到13年初，08年3月份到09年5月持续的失眠，什么药都吃了，死的心都有。2010年有半年的时间腰疼，没法用力的疼。2010年高考前10天 我得了水痘，可能是手淫引起的内分泌失调，但是当时还是不知道是手淫的危害。在2012年的12月第一次ML当时兴奋的要死，竟然第一次没插进去就射了，后来的几次干脆没有直或者勃而不坚，对自己失望死了，当时我就知道了是手淫的后果。当时还伴随着尿频 尿等待的前列腺症状。。于是狠心开始戒，一开始以为是包皮过长造成的，中间实验过很多次，都失败了。最可恨的是13年5月，发现龟头上有红点点，检查后得知是龟头炎，两个月的治疗痊愈了。就在前几天知道了戒色吧和戒色后遗症治疗吧，得知天下还有很多和我一样混过的朋友，有发现自己有另外的症状---精索静脉曲张。感觉天要踏下来了。。。。。我的精索静脉曲张双侧都有，左边比右边粗一般，不疼，我该怎么办？用治疗吗？救救我

　　35.手淫过度导致的多梦头疼头晕眼红疼等您好，我今年23岁，手淫有九年多了，最近几天晚上睡觉老是做噩梦？头晕头疼，现在已经解掉手淫一个多星期了，头还是疼和晕，请问我这要多久才能恢复正常，我现在饮食一系列都挺按时的，每天都在做运动！请问我需要怎样调理？是否跟手淫有关？

　　36.以下是我的身体情况：

　　1．手淫多年，14岁至29岁。2010年7月戒除。

　　2．21岁时感觉脑力下降，读书吃力。脑中发空。当年上半年起开始失眠。

　　3．失眠长达：2002年——2005年。后因经常运动失眠竟然好了。

　　4．今年2010年7月戒除手淫。可是没想到9月份又开始失眠了。

　　37.24岁 2010年5月开始手淫 到今年8月底停止 刚开始一天一两次 后来经常 10年10月份身体出现不适 但没引起注意 一直到12年初 才去治疗 但也是边治疗边手淫 效果很差 但现在面临着生活和工作压力 想调养好身体 现已戒手淫两月 但期间因为去医院查出细菌性前列腺炎 手淫数次 主要症状是脱发 很严重 虚 睡眠质量差 多梦 细菌性前列腺炎 阳痿 早泄 易疲劳 动下就出汗。

　　38.没错，像这里的很多吧友一样，我在上初中之前被很多人成为神童，各科的学习能力超群。可是13岁那年学会了撸，此后我的青春期就在撸中白白浪费掉了，最严重的时候失眠到一两点，脸色蜡黄，上课走神，心情低落，简直痛不欲生。回想过去这些年，物是人非，恍然如梦。今天我来到这个吧，看了一些精品帖，计划在脑海里清晰了。因为大部分冲动都是看不良网站产生的，我下载了拦截网站的上网助手。决定从今天起：早睡早起，每天长跑（这个我坚持一年了，效果不错），注意个人卫生，多去图书馆学习。有了健康的生活习惯才能培养身体里的正气，把淫邪一点一点赶走。我知道这绝非易事，在这里发帖以观后效，请吧友们见证。

　　39.您好，我有手淫使6年了，以前基本天天都2-3次，现在手淫后就会全身发软，四肢无力，有时候性交时会没射精就软下来。晚上睡觉失眠多梦，冬天会手脚冰凉。

　　还有就是身体没有以前好，记忆力也没有以前好。我现在这样是个什么症状啊？能治好吗？真不想这样下去了，很辛苦的！很想把它治好。

　　40.手淫过度 有几年了后来一直在克制但是还是戒不掉 还有主要是多梦和早泄 睡不好的时候早上起来手冷，我该吃点什么药。。。

　　41.原来一直有手淫，大概8年,每天都会有很频繁，最近出现失眠，易醒，11点睡，3点醒了就睡不着了，没有晨勃，阴囊潮湿，而且出现脱发的症状！去同仁堂看过，大夫说我心肾两虚，吃过一个月的汤药，没有一点效果！

　　42.2006年开始出现睡眠障碍，耳鸣，视力下降，记忆力减退的症状。一直持续到现在，并且现在阴茎短小，勃起只有10cm，严重早泄。手淫过度是不是引起我上述精神方面问题的主要原因？我已经戒除手淫习惯，一个月只有一两次，但是上述的睡眠障碍，耳鸣，无法集中注意力的症状，却还在加重，能去您那里就诊吗？谢谢医生

　　43.从04年初三染上手淫后，至今已有8年时间。有时一天2-3次，很频繁，就那样一直到07年高中结束都还没有什么明显的病情。到了07年上大学后开始失眠、耳鸣，然后慢慢地开始出现心悸以及脾胃方面的不适。另外自己还是个乙肝病毒携带者，属于妈妈遗传。

　　44.手淫已有18年。神疲乏力，失眠多梦，四肢关节寒冷，尿频，记忆下降，睡起第一次小便黄色，早泄。

　　45.每次都是尝试着戒撸 然后差不多一周一两次 每次回到家都要破戒 然后 睡觉多梦 不易入眠 有时晚上耳垂还发热 便黑色。

　　46.本人sy了十年之久，前年的时候意识到了sy的危害，开始戒掉，妄图通过食疗来慢慢康复，但是身体的巨大亏空恢复非常漫长，终于打听到了一位有名望的老中医，并且在10月份开始吃中药。刚开始医生说我非常虚，吃了一周的补药，感觉肚子涨涨的；然后第二星期就开始给我治偏头痛（好几年的老毛病了，我想病因还是sy导致肝血亏损、肝阳上亢），然后陆陆续续又到他那里拿了一个月的中药，应该说他确实是一个负责有能力的好医生，在这期间已经明显感到身体状况有了非常明显的好转，连续三四年的失眠（当初的失眠的成因就是sy，失眠之前已经sy了相当长的时间）基本消失了，睡觉香甜，体力、精力恢复明显，连我多年的痼疾偏头痛基本消失了，整个人真的是有重生的感觉。接着又开始准备国家公务员考试，由于思虑过重、压力大，又出现了轻微的失眠和偏头痛症状，在考试前一周去找他的时候，他仔细把脉后说你其实已经好了，要是没有考试的话你不会出现这些感觉的。接着又拿了两周的药，并且一直坚持考试之前都喝中药。然后上周考试回来后又去找了他，他把脉之后还是说你从脉象上看没有虚的症状了，应该好了，虽然还是有点偏头痛，但他告诉我你只要别想事情就很快好了（这些天确实是家里有些事情非常闹心，想事情想多了）。正巧那几天又耳鸣，我就着重告诉他我有耳鸣，他说补补肾就好了。虽然拿了将近两个月的药，但是每次的药并不相同，熬药时就能闻出来药经常变。最近这次拿的药闻起来倒是有一股金华火腿的味道，但是这次的药劲很厉害。前天晚上第一次喝药，结果当天晚上凌晨四点就遗精了，并且好像并没有伴随梦境。之前我已经避免遗精6周时间了，我以为这只是自然而然的现象，但是昨天又一次喝完中药后凌晨再次出现了遗精。连续两天出现遗精，这在之前从来没有出现过。我想来想去只能是这药的问题，之前就听说过补肾不能太急，只能缓补。一是现在的身体状况已经好转了，不用依赖药物调节了；二是这次的中药药性太大了，补肾太俊猛了。所以我建议由于sy导致肾亏的朋友们，一定要看中医，中医才能从根源上提高你的身体素质，并且速度并不慢；身体恢复大概就可以停药让身体慢慢自我恢复，中药也并不是越服时间长了越好，月盈则缺，精满则溢。

　　47.长期失眠，喉咙堵塞感，手淫大约十几年了，最近几年大约一星期一次，初中几乎天天手淫。我还有救吗，关键是失眠无法造精液，真的活不下去了。

　　48.我已开始戒撸，但是晚上躺了床上睡不着，要将近一个小时后才能睡着，并且三四点钟就会醒，还经常做梦，现在眼圈也变黑了，这是怎么回事啊？

　　49.我现在高中，失眠比较严重，sy5，6年了，小时候不知道，被别人教的，两三天一次，还没曾彻底戒，不知道怎样能摆脱失眠？

　　50.各位吧友大家好 我今年15岁手淫史3年 平均2~3天一次 最近2个月 右腿膝关节酸软无力 晚上失眠属于什么情况？

　　51.晚上总是做梦，皮肤有油，鼻子上有黑头毛孔粗大，年后由于事情多，出现头疼现象，伴随肩部疼痛，目前已经好了，还总是咳嗽，有时一天咳嗽五次以内，有时多，吐出来的都是黏白的吐沫，看的中医吃着中药呢，这几天感觉尿有点多，晚上基本不上厕所，有也就顶多一次。打算戒撸，为了自己的身体。

　　52.今年二十一手淫四年多，现在勃起硬度只有以前的百分之八十左右，精液微黄失眠多梦求解答。

　　53.一直以来都是无聊惹的祸 晚上一无聊发觉没事可干 就上了那些网站 然后欲望就一发不可收拾了 睡眠质量真的不行 一晚上醒了十几次 发现自己撸后第二天就会牙疼 不知道是什么情况 而且一疼就是三四天 以前倒是没有这个情况 贫血貌似又犯了 蹲着站起来就头晕。

　　121.手抖手颤、腿抖案例（24例）

　　解析：肾精亏损导致的震颤，常见于手，多数病人发病后即为双手震颤，也有单手震颤，手部震颤，影响精细动作、书写和餐饮。在现实生活中，如果一个人的腿没事老抖，这说明他肾精不足，有男抖穷之说。

　　1.睾丸有点小，尿黄，淋漓，阴囊潮湿。有晨勃。过早起床（8点前）如果动作剧烈会心慌，呕吐。手颤，特别是激动的时候都拿不住东西，而且头脑空白，甚至身体不能站立。

　　2.14岁时在上课时开小差，被老师一声厉吓惊了神，后晚上睡觉时感觉身心无法安定，可感觉到腹部有一根经脉跳动剧烈，晚上经常失眠，后经努力考至一重点大学读书，期间因手淫频繁导致失眠加剧，晚上胡思乱想，精神敏感，后在自己潜意识引导下，感觉脑部神经跳动厉害，平时无论站立或卧下均可感觉到跳动的神经，躺下时会听到腹部有流水声，腹胀，食欲差，曾查出浅表性胃炎，后吃药后康复。常出虚汗，五指伸直后会不由自主颤抖。

　　3.手淫后我的主要症状：

　　腰酸严重，无法久坐；自汗重（虚热），稍动则汗，夏天经常湿漉漉的（难过），但后背、后腰、膝盖仍然发凉（膝盖发凉一年有余）；近半年多整个人发冷情况明显，因自汗重，汗出恶风，而成恶性循环，冷热难以调控，刮痧拔罐基本无明显效果（反伤气血...），感觉气血两虚、阴阳两虚（病程较长、久病体虚）近一年白痰多（咽炎由此而发）、乏力倦怠、气短、时而胸闷、手微颤；睡眠质量差，晚上睡意淡，睡眠浅，早醒；性欲很差（因而能戒除手淫，无欲则刚...唉），阴囊偶尔潮湿，晨勃很少发现，勃起不坚，早泄。

　　4.由于平常有手淫习惯,导致现在肌肉有些颤抖,尤其是手有时做精细动作时抖,挂了神经科 ,做了甲亢都没事。

　　5.淫邪也有8年余了吧，5年前出现的手抖，是微抖动的那种；现在我从事的工作是精细活，手的要求很高，我想问下有哪位朋友有过相似的经历吗？有好转吗？（神经检查都正常的），先已经戒色30余天！！等待您的回复，提供我有用的信息，万分感谢！！！ 无助者的请求！！！

　　6.我想问下长期手淫导致手发抖是什么病？应该这样治疗,求求哪位好心人给看看啊？

　　7.医生您好！我有七年手淫史，现在出现手抖症状，并且手淫会早泄，尚未进行性生活，现在很害怕，这是肾阴/阳虚吗？并且我一直都没有前列腺液，这是什么回事呢？求解答，谢谢！

　　8.手淫几年了，刚开始只抖得很小，现在手抖的厉害，怎么办啊？

　　9.我经常出虚汗，有手抖现象，有手淫习惯，应该怎么治疗啊，会不会影响生育啊？

　　10.手抖，早泄，小便无力。？我有很严重的手淫现象，我自己没法控制住自己，这段时间来更是猖狂了，就是每天至少都要手淫一次的，主要时间是在晚上睡觉的时候，问题是，手淫的情况让我老是手抖，早泄了，平时做爱不到两分钟就不行了，还有小便的时候也觉得乏力。请问手淫问题引起的手抖，早泄，小便无力，应该怎么治疗呢？

　　11.21岁有五六年手淫史，神经性手抖，精液颜色偏黄、盗汗、下肢无力。曾在省级医院查过 手抖原因排除甲状腺之类的。医生建议常年服用心得安。

　　12.我手淫已有几年了，现在感觉坐着老是好肯抖腿，注意力又很难集中起来，站着腿也感觉到腿有稍微的抖动，很不自在，行动性也变差了，我今年21，请教各位老师有什么方法可以治疗！谢谢！

　　13.本人25岁，男，有好几年的手淫历史，现在失眠多梦，腰酸背痛，四肢乏力，口干舌噪，气短胸闷，手时常发抖。走路两脚发软，有时手抖得厉害，呼吸气短，一点精神都没有，身子虚，吃饭后出现干呕，我想知道除了肾虚 还可能是什么？肾虚能治好吗？能回到原来一样吗？ 请高手来解答，最好说的好懂一些。有没可能是脾也虚了？

　　14.初二开始手淫，现在高二，手抖得厉害，小腹左下方有管状长条肿块，现在戒除手淫能恢复吗？

　　15.手淫4年，现在一直腰酸，手淫过后腿发抖，是不是前列腺炎，，应该吃什么药，或者吃什么食物，严不严重？

　　16.阴囊潮湿，腰酸，手淫4年，手淫完了会腿发抖，是不是前列腺炎的症状，应该吃什么药，或者吃什么食物本人工作量大，很累，体力活。

　　17.手淫3年了，现在手脚有时颤抖，腿发软，视力下降时肾虚吗？如何正确治疗?可以吃六味地黄丸吗？

　　18.楼主 我手淫11年了 也很频繁 现在手总是轻微颤抖也有两三年了 和手淫有关吗？

　　19.手淫14年，前12年几乎一天一次，后两年意识到危害，于是想戒掉，但是一直不坚定，之后出现头屑很多，掉发，手老是颤抖，手淫时基本是流出来的，平时上课什么都没想还是会自动硬起来，这是为什么？这样还有的救么？已经开始在戒撸了。

　　20.撸管6年，1天1次以上，现在患有社恐，抑郁，强迫，神衰，头发和脸油腻，手抖，虚汗，求解。

　　21.本人手淫有5年了，用筷子夹菜手会不由自主的发抖，是怎么回事？求解。

　　22.飞翔大哥，能不能写一期SY造成手抖的帖子，现在戒色4个月，中间破过3次，手抖还在，特别是在别人的关注下，手抖更加严重，无法控制，现在连生活的自信都没了，我还是学生啊，希望大哥帮忙？？？？

　　23.平时手抖细微，拿筷子，纸张手会抖，紧张时手抖的更厉害，有时东西抖的都拿不稳，只能用手握住，去医院查了，没有任何病变，现在对生活失去信心，我还只是学生，目前戒色4个月！有没有吧友手抖痊愈的？？？？？？给点安慰！

　　24.撸了六七年 等到近两年才有这症状 全身发抖 肢体动作不协调 放松时候不抖 现演变成非常容易紧张 多虑 做什么事有人盯着我我就心慌 手抖个不停 吧里有无人也是这症状 该怎么治疗 本人第一次戒SY 43天 真的很烦躁 求过来人指点.

　　122.手淫变懒嗜睡（47例）

　　解析：肾虚嗜卧懒动！很多人手淫后的表现就是爱打哈欠，爱睡觉，且睡不醒，人也变懒了。

　　案例：

　　1.我手淫5.6年了，我知道100%是肾亏了。我肚子的前面肌肉（就是肚脐的前面那里的肌肉，紧紧的，非常吃力），还有后面又肾亏空虚，我全身好象没力气，整天懒惰惰的，不想干活，我现在都没工作了，医生救救我吧。我好几个月前已经在这里发过帖子了，可是你们叫我吃六味地黄丸调理，但是我吃了很长时间都不见好转，为什么啊？为什么啊？医生你们可以救救我吗？我还想活下去啊....

　　2.男 25岁 身体很虚弱，四肢无力，嗜睡懒言，长期手淫，前额脱发，面色发白，有早泄现象，精液发黄。经常上夜班，慢性肠炎，浅表性糜烂胃炎十二指肠溃疡，里脊后重，便有血味，无规律腹泻，腹胀，整个肠胃有阵痛。平日抽烟不喝酒。感觉整个人精气神都没了。求帮助治疗。

　　3.我从14岁以来就有手淫史,成年后长期以来精神不好,嗜睡,整天昏头昏脑的,特别是熬夜后从大腿开始,然后是腹部,起一些小疙瘩,一挤可以挤出“小米粒”,自感全身发热.以前也因为不育看过医生,病历上写脉沉细,请问我这是怎么回事,该怎么办?

　　4.我男，十六岁。经常手淫，整天头晕目眩，注意力不集中，嗜睡，黑眼圈，有晨勃消失现象，都有半年了，现在手淫停止了一个多月，我怎么了？怎么治？…

　　5.本人22，大概有10手淫史，现在特别嗜睡，性生活不到10钟，并且举而不坚，射精无力。

　　6.患者信息：男 28岁 河南 郑州

　　病情描述(发病时间、主要症状等)：

　　记忆力减退，大脑反应迟钝，害怕见人，对很多事情都丧失兴趣，喜欢独处，变的懒惰（手淫史比较长）

　　7.从我13、14岁开始我就有了手淫的恶习，现在每天感到诸多不适――眼花、嗜睡、记忆力差、注意力不集中长时间的做一件事也会疲倦，比如看书，工作，做汽车。另外我还有乙肝8年，听医生说这病本身也回会导致精神疲劳，但我不知道是上述两中原因导致这钟情况还是其中的一种造成的，有什么好的有效的治疗方法？

　　8.SY大概八年了吧。现在就是有点阳痿 早泄严重 然后手脚都很烫，身上感觉没力气，蹲下一会站起来腰疼。感觉比较贪睡。晚上睡着了也不起夜。有点耳鸣，脸上感觉很油。请问应该怎么治疗？应该吃什么药比较好。

　　9.我有严重的手淫，导致的神疲乏力、懒言少语、脸色发白、精力不足、大便搪稀、但是第一次吃了右归丸和补中益气丸之后，出现了头胀的症状，是怎么回事？

　　10.上学时间手淫一次，早上起来感觉肾虚，懒床不想起，可是寒假里，一天打二次连续几天打飞机都没有事，很少上学时间手淫一次，早上起来感觉肾虚，懒床不想起。

　　11.手淫过度导致没精神，气血虚，干什么都懒洋洋的。整天打哈欠，犯困，本来经常吃点东西不注意就会拉肚子，说是脾虚，治疗几次现在会好很多。用右归丸合适吗，右归丸是饭前吃还是饭后吃，一个疗程是多久？如果合适有没有必要再配合一点其它的什么药？

　　12.本人初一开始手淫多年 现在大二了 如今身体差 看起来没精神 懒 目光无神 手冷 声音底下细声 但胡子挺多，本人自己买了些左归丸 锁阳固精丸 人参归脾丸 请问对症吗？初中就开始手淫。

　　13.手淫五六年，逐渐感到神疲乏力，少气懒言，阳痿早，泄腰膝酸软，头晕耳鸣，请问这病症，吃啥药啊？谢谢。

　　14.我现在19岁了 感觉很累 老是想睡觉 做什么都不想做 没有耐心！！我想问下可以吃什么药可以好一点 我手淫6年多了！血压也很低。现在感觉很累 很懒。

　　15.手淫多了，现在精神不振，腰酸背痛，什么都不想做，全身上下懒洋洋的。该怎么办！？是不是要吃六味地黄丸，不好意思去看医生。

　　16.我从初三的时候开始性幻想，在高一的时候开始手淫，每次手淫后，都觉得很不好，很肮脏，并且上课昏昏沉沉，学习的时候大脑好像空空的，记不得任何东西，精力严重不济，经常发生丢三落四的现象，这也是靠记忆的文科严重不好，尤其是英语。自从这开始以后，考高中的时候，就没有考上，最后花几千进到一个重点中学，在学校成绩也总是垫底，人缘也不好，很孤僻。考大学的时候复习很多年也没有考上好的大学，最后上了一个学费很高的学校，在大学，成绩也不理想，到最后四级也没有过，并且中间还挂过几次课程。现在还没有找到工作，在为工作发愁!为什么手淫能折磨我这么多年？主要是时时放纵自己，每次手淫前和后，都发誓决不再手淫，这是最后一次。可是等到一段时间，又发誓这是最后一次手淫，并且为自己找很多理由，像为了缓解压力，手淫之后要重新开始，彻底堕落再重新开始等等，如此反复，恶性循环，是我长达十一年的手淫！同时另一个原因就是太懒惰，总是睡懒觉，躺在床上不想起来，总是每天睡在床上十一二小时，到最后已经睡不着，但是因为懒惰却不愿在床上起来，结果难免想入非非，为性幻想制造条件。手淫使人多睡，多睡使人懒惰，懒惰使人手淫，并且是自己的誓言往往实现不了，就这样不断地反复，遭受严重的果报，每天都在深深地痛苦中度过！我发誓以后不手淫，决不再贪睡，躺在床上不起来，没有最后一次！

　　17.手淫没有精气神，喜欢拖拉，懒惰怎么办？现在出现的病情就是:1.就是比较懒惰，喜欢睡觉，晚上3点才睡觉，早上11点才起来比较嗜睡！2，注意力不集中，对工作没兴趣！3,还有就是感觉脑子空空的有时候！还有就是平时没事，一到晚上睡觉的时候，就开始口干舌燥，要大量的喝水！然后去小便，然后只要没有睡着，又要喝水！有时候肾隐隐的疼，这是怎么回事！

　　18.由于手淫,我现在脾气暴躁,记忆力下降,压力大,没有自信,心慌意乱,懒惰,没有活力,彻夜难眠,焦虑紧张,我才十七岁啊,我该怎么办啊?

　　19.以前有过手淫历史，感觉现在手脚冰凉，怕冷，很严重，记忆下降厉害，懒言，尿黄，很着急，体毛少，腋毛和阴毛正常，我该怎么办啊，有什么好摇可以推荐下的，谢谢，容易疲劳。

　　20.自从有手淫习惯后早晨懒累不想起床，记忆力减退，不想吃饭胃口不好，现没上班两年多了，每天扫地拖地洗衣服做饭干这些事，可是昨天从山上背了一捆柴下来浑身汗湿要命感觉体质差的很，手淫已上瘾很难戒除，到医院检查有无菌性前列腺炎，前列腺稍大，腰痛手出虚汗，听说到大医院要花几千元，没有经济收入，同时有精神疾病吃着药，所以也没结婚，也没发过性生活浑身软塔塔的没气，干点搬搬抬抬的中活就要命，只能买点药吃，六味地黄丸吃了一瓶没感觉，归脾丸吃了两瓶，前列康两瓶也没感觉，我该怎么办，吃点什么药？

　　21，手淫过后精神和身体都有一种难以名状的不舒服，而且还懒懒的。怎么恢复呢？

　　22.今天我在戒色吧发帖子，就是告诉自己这次一定要成功，因为邪淫，我已经失去了太多太多从sy到现在已经九年了，最长戒过两个月左右，可笑的是那时我是强戒过来的，现在身上各种毛病白天嗜睡懒动，没精气神，每次戒个三天左右就破戒，我都怀疑自己是不是有强迫症了，今天中午又破戒了，现在从头再来，晚上早睡早起，坚持学习修心。

　　23.SY十年了，还记得少年的时候，我是个很阳光，很有上进心的孩子。自从学会了SY整个人都变了，变得懒惰、自我封闭、双眼无神。可叹，可笑。以前的我，连亿万富翁的人我都敢和他眼神对眼神的斗………我90的，今年都24岁了，还一事无成，我不想这样，我要改变自我。我要戒色，戒SY，加油！

　　24.手淫三年，十六岁开始，很早的时候有过一天一次的，但是最后还是遏制了，现在一个星期两次！最大的问题就是嗜睡，不举，尿等待，早泄…求楼主救救我。我真心想戒。

　　25.我sy大概3年多了，间隔不定。现在脸经常出油，头皮也是，还有整天感觉想睡觉。

　　26.撸了6年一天一次或多次，已近戒了2天，打球没劲容易走神提不起兴趣，懒散。怎么办。

　　27.手淫过度频繁导致腰膝酸软，有时还腰疼。最近还老是想睡觉。白天也很想睡觉。做事没有精神。想问下是肾阳虚还是肾阴虚？

　　28.我从初三开始，一直到现在。已经有5年了。最近鼻子经常有鼻涕一天要用掉大半卷纸。上班的时候经常的犯困，一天要睡差不多12小时左右。而且尿尿的时候经常滴裤子上和地上。勃起后从以前的18CM软到现在的10CM。我今年才21岁。戒掉的话大概多长时间能恢复。

　　29.症状不明显 历史俩年 记忆下降 学习不行，易累爱睡 前俩天 晕晕的，求解。

　　30.楼主，我从高一开始撸，现在23了，还是处男，基本三四天一回，平时就感觉一天乏的不行，然后浑身没劲，老是犯困啊，而且精神力老集中不了。

　　31.我感觉没精力，犯困，心情不好。看啥都不顺眼腰酸，腿无力，眼睛瑟瑟的，手淫九年了，该怎么戒除？

　　32.小弟16，高二学生，sy3年，戒撸3月。尿频已好，脖子酸痛，脑子晕晕沉沉，总爱犯困。学习心有余而力不足，视力也有所下降。求解！！求助

　　33.腰很累，老犯困……SY一年多久，平均3，4天一次……早点掉发，耳鸣，失眠……

　　34.sy八年了了吧，最开始频率高一天一次，现在一周或者半个月一次。但是老是睡不醒觉，眼睛发酸，睁不开，尤其是早上。尿频，尿完滴白等。怎么办啊？

　　35.sy三年了 头发从去年开始发白 早上总是起不来 总爱打瞌睡 求楼主良药戒撸。

　　36.上课注意力不集中；嗜睡，全身乏力，坐久了腰酸，有时手脚冰凉...撸管害人啊。楼主快救我啊！

　　37.手淫快三年了，我来说说症状，脱发，易乏力，挥汗如雨，JJ不能全硬，无性欲，记忆力差，瞌睡多，蛋蛋潮湿。各位吧友，我该怎么办啊？

　　38.sy好几年了，和女朋友在一起有时候亲热的过火就射了，第一次要不了一会就出来了，第二次好点，现在白天没精神犯困，晚上有时候就有邪恶的想法，唉！人到这份上，真jb屌丝，有点厌恶自己，sy真是害人，戒了他，一定要戒，现在早泄也不好意思去医院，主要是害羞，还有就是医生太黑，害怕让做手术，对身体造成影响，纠结！

　　39.今年21，sy6年，频率前几年是一天3次，后来慢慢减少到一天一次到几天一次，现在出现头晕腰疼，感觉老是睡不醒，怎么调理啊？

　　40.六年级暑假开始的，持续到现在，快2年了，频率很高，一天几次，前段时间一直控制着，可一到周末就控制不住了，一天2到3次，梦遗尚无，现在膝盖无力。嗜睡，肾虚，求指点。

　　41.撸到现在5年了，感觉早泄，而且有时候左腹部会隐痛。 脸上皮肤粗糙长痘，还有嗜睡老感觉困，晕晕的。怎么办！

　　42.本人20，SY10多年了，平时1星期1次。有黑眼圈，但并不明显。非常嗜睡。前年高二的时候就想戒了，可是失败了。我真是觉得自己已经没救了。我发现有时候就是自己本能地想去SY，而且平时会变得很神经质。

　　43.初三开始，现在大一，几乎天天都有一次。以前还好，现在整天都想睡，干什么事都觉得没意思，完全不是以前那个阳光的我了。。今天来这个贴吧一看，吓死我了，我必须下定决心戒，不然就废了。

　　44.18岁，男，今年高三， 身体特别瘦弱， 光手淫，手淫之后就感觉特别累，而且白天上课特别困。开始差点，但是之后又女朋友，接触真正的性之后就感觉欲望变大，晚上回家玩30分钟游戏， 一看见那种画面就控制不住手淫， 而且现在变成一到晚上就控制不住的，完后就特别后悔，我听同学说手淫特别不好伤身体，怎么办啊 控制不住啊！

　　45.16岁 手淫多久忘记了.. 目前症状：总是流鼻涕 黑眼圈 容易困 老感冒 已经戒了9天！

　　46.SY14年，现在总是睡到半夜迷迷糊糊就破戒了，而且是很快的那种，这样下去迟早早泄，现在还是处男还不知道有没有早泄，但是视力下降了，现在发现腰酸，脑力也不够，睡不醒，请教给位前辈有办法彻底戒除么？

　　47.手淫八年了，记忆力严重下降，注意力不集中，面相有点猥琐。白天瞌睡多，晚上睡不着。

　　123.手淫后便秘（16例）

　　解析：肾主两便。大便和小便。肾虚后出现腹泻和便秘的极多。

　　案例：

　　1.我有10年手淫历史，症状如下：失眠多梦，油脂性脱发，耳朵湿，四肢无力，有早泄，勃起还凑合，怕冷，手脚心又热，不爱说话，喜哭，便溏且不成形（时而腹泻，时而便秘），偏瘦，尿黄开叉，肝内胆管道里有0.4\*0.4CM的团块，望先生能救我一命，谢谢了

　　2.撸了有三四年，没什么很大的症状。。现在就是脾气暴躁，易怒，有点在人前不敢说话，底气不足，最近便秘，可能肠胃撸伤了，医生开了点药，貌似好了点，还有哈欠太多了，精神不好，我感觉光戒太慢了，而且还十来天遗一次精，不晓得我要光戒还是补点什么？？

　　3.请问我手淫后会便秘怎么回事，有结肠炎，原来没肠炎，手淫过度引起的，请问怎么治便秘、谢谢。

　　4.大概一年前，出现过尿频的情况，那时以为是尿路感染 吃了点消炎药，也没太注意 前段时间偶尔手淫而且便秘，几乎每次手淫后大便都会尿出一些精子状的东西，自从一个月前停止手淫后并且便秘好了就出现过一次，但不像是精子状而是冻状透明的物体，自我感觉是尿频，就是水喝多时候不到一小时就有尿，而且不少，一天大概能有6-8次，不怎么喝水时，一天也就4-6次，没有尿痛，尿急，和起夜的现象，最近很少运动，有的时候腰酸，精神情况一致很正常。

　　5.有没有同样手淫便秘的！有进来留个言。真痛苦啊！生不如死，肚子难受时时刻刻啊！容易生气，有点口臭，在学校经常被老师批评，被班长逼视，有点呆呆的，下课也就做在自己位置上，被心理老师当着全班的面说沉默内向！现在高二，胆小，初三过年开始便秘，高中把我磨练的有点沉默了，唉，手淫引发的便秘害了我一生！

　　6.手淫后，都会出现拉肚子几天，然后便秘几天，满脸油光，怎么回事？怎么处理和改善？

　　7.我有手淫习惯，得了前列腺炎和便秘，现在有便秘一年了，有时好有时不好，现在是4-5天才大便一次而且很困难。怎么办啊我该吃点什么药？

　　8.本人因为以前长期手淫而引起的睡觉不实，经常便秘，没有精神，有明显的黑眼圈，去看了医生，医生说我是气虚和血虚，人都说药补不如食补，我看了一些网页，我觉得我是心肾不交所导致的这些症状。

　　9.我有10年的手淫史,现年26岁,性欲望仍然很强,但是由于长期过度频繁的手淫行为,现出现以下症状:硬度不够,时间短,更要命的是,身体感到特别怕热,一热相比别人而言总是满头大汗,便秘,大便极为干燥,,由于便秘几乎使我没有了生存的信心,使人求生不得.

　　10.我频繁手淫4年，现25岁。肾阴阳两虚。脱发，健忘，消化也不行，吃饱后不久又饿。便秘。脱肛，尿频。

　　11.你好，问你一个问题，结婚3年了，16岁时就有手淫，结婚后到现在也有，现在便秘，怕冷，现在腰痛，腿无力，爱感冒，头疼，烦躁，我这个情况吃什么和要怎么做？

　　12.我手淫后出现便秘，但是大便又不是很干很结的那种。是怎么回事啊。。。

　　13.我初三，最近2周偶尔腹痛，比较尖锐，前几周便秘，手淫2年导致前列腺炎，尿道炎患了10个月也没治疗，还有静索静脉曲张。

　　14.23岁，撸管10年左右，很小就开始了，以前比较少点，主要工作了这个1年比较厉害，工作压力大，一个礼拜6次，现在症状尿频，便秘，脱发，滑精，晨勃不硬，戒色20天了，每天早上跑步，感觉比以前好很多，求快速恢复方法。

　　15.男 20岁 曾经有三年半手淫 频率较高 现在感觉经常头晕犯困 大便不通 便秘 腰有些酸疼 舌头泛白。

　　16.楼主你好，我是上初一开始sy的，到现在也有快10年了，深受sy的迫害，不仅仅是身体上的，精神也多少受到了影响，真是悔不该当初。现在的症状是腰部酸软，便秘严重，只是偶尔有晨勃，有轻微的狂想症跟抑郁症，总感觉生活在令一个世界，但是经过自己的调增，现在有轻微的好转。在初中的时候sy严重，有时候几乎是一天2到3次，上了高中后有轻微的减轻，几乎是一周2到3次，上大学后，有了自己的女朋友，由于同居了，所以sy也几乎没有了，只是偶尔。现在自己一个人在国外，sy又开始慢慢侵蚀着我，真是头痛，也尝试戒除了几次，但是都半途而废，感觉自己一点意志力都没有，我现在戒除sy也有3天了，这次一定要戒除。求大神帮助。

　　124.手淫后变臭（25例）

　　解析：手淫后内分泌失调，导致出现体臭的现象很普遍，以口臭和汗臭较为常见！人体的气味可以反映肾虚。如果身上感觉到有一种异常的腐朽的气味，坏了！这个人一定是肾虚了。为什么呢？腐的味道属于肾，五嗅（臊焦香腥腐）里面的腐就是肾的味道。如果身上发生腐朽的味道，说明这个人肾虚很严重。

　　1。

　　性别： 男

　　主要症状：勃起不力 无晨勃 易出汗 稍动即大汗淋漓 汗臭 手心潮热 指间发胀 口臭 易脱发

　　有鼻炎 早前偶尔莫名流鼻血 自觉湿气较重 偶有肌肉酸痛 让妈妈给刮过痧

　　发病经过： 长期手淫不节制 近期开始控制 熬夜至凌晨 现在作息较规律 12点前必睡 一般10点半左右上床

　　长期坐于电脑前 喜欢打篮球较剧烈 门牙被撞断半颗

　　2.性别： 男 28

　　A、患病多长时间了？做过那些治疗？

　　十几年，最近2，3年精力严重不足，看中医吃中药 吃过多种地黄丸等...

　　B、最初是如何引起的？

　　手淫

　　C、现在的主要症状是什么？有何明显不适之处？

　　最主要是精力不足，早上懒床腰痛关节痛眼屎多眼晴肿胀(阴雨天尤甚) 白天没精神浑身乏力 没朝气 眼里干涩痒遇风流泪 面色苍白无华 头发油头屑多 脱发 牙龈易出血 夏天脸上冒油 早上起口臭胸闷，腹胀，消化不良，冬天怕冷夏天怕热，手脚冰冷，晚上睡觉手脚出汗梦多。阴囊股间潮湿有异味自己明显能闻到 冬天经常上火牙痛 坐在炉子边一会就脸红五心烦热 从今年开始腰痛较为厉害。

　　D、以前得过什么病？有无住院史或手术史？还有无其它不适？

　　患慢性胃炎多年(饿痛半夜痛) 颈椎病 咽炎及无菌慢前，扁桃体切除术。

　　E、双手十指有几个月芽痕？

　　2个 但都快消失了

　　3.每次撸完以后，头疼，失眠，虚弱，口臭，眼眶下陷。后悔死了，20天就毁于一旦，一撸回到解放前啊。今天，第0天。。哎。。

　　4.。撸了十年一般有的状况全来了 腰膝酸软 整天瞌睡 撸了下次 第二天特困 特饿，勃起不坚 ，阴囊潮湿，味特难闻，戒撸了以后能不能恢复啊 尤其是jj这一块，硬度时间能不能恢复。

　　5.有4，5年过度手淫史了。几乎一天一次，现在腰疼，浑身无力，总感觉累使不上劲，早先没狐臭，现在出点汗有狐臭味。消化不好，吃点东西就感觉涨涨的。勃起快射精快。请问是不是早泄或者肾虚。是肾虚的话是阳虚还是阴虚。另外检查精子是无精子状态请问是怎么引起的？

　　6.而在那个暑假，我放松了。平均两天一撸，撸了一个暑假。接着，sy的恶报在我身体上显现了。没精打采，头晕脑胀，口臭体臭，阴囊潮湿，轻微前列腺炎。

　　7.本人有过10多年的手淫史，现在早泄，勃起无力，裆部潮湿。尿不尽的感觉。乏力 ,脱发严重，裆部有臭味。

　　8.前四五年看黄片后就手淫 一年多后 身上就臭了。

　　9.手淫第二天起床身上会有臭味，肛门处出汗，周围人都咳嗽，过了1个星期就会慢慢变弱，但还是有臭味。

　　10.手淫后阴茎发出一种很臭的味道，我想知道这是怎么回事？

　　11.手淫之后去上课，在教室里坐了20分钟，下面就传来阵阵臭味，我很尴尬，怎么办呢？

　　12.我手淫好几年了，发现手淫致使尿分叉,尿黄恶臭,前列腺胀痛,有热感,轻微尿不尽,无其他症状。

　　13.我在手淫后，出现阴囊红，不痒，但有恶臭，刚洗完澡过一天，内裤就很臭。

　　14.我手淫有5年了怎么办．尿黄．射精也是黄．龟头发臭，该如何治疗呢？

　　15.手淫精液射出来第二天阴茎会很臭怎么回事？大概有半年了，我想做个 检查大概需要多少钱？

　　16.我20岁时频繁手淫，导至大腿内侧阴囊处经常出汗，后来得了股藓同时有臭味。臭味很重坐我旁边的人能闻到，我自己也闻的到。后来股藓被我用达克宁治好了，但臭味至今一直有，我怀疑是不是神经性出汗，很痛苦，望诊段 非常感谢。

　　17.长期手淫龟头恶臭 头晕 身体无力 全身疼痛，我该怎么办？

　　18.我是男的，下体老是发臭，自己闻不到，身边的人闻得到，一开始由于手淫才有的，有2年了，该怎么办？没财富分，望谅解！跪求办法！

　　19.有3年手淫史,现己经戎了4年了.还是不见好转.身上有股说不出的臭味,严重影响社交.拜托大家有什么治疗方法不?万分感谢。

　　20.我经常手淫，导致龟头边缘变紫色和有难闻的气味散发出来，马眼有些红肿，触碰龟头会痛，这是什么病啊？

　　21.男,18,有手淫恶习4年,阴茎萎缩,有包皮,阴囊潮湿有异味,早泄,尿无力,求诊断和治疗方案.

　　22.我两侧总是很痒，现在那两块皮都黑了，有时候有点湿的，我去抓，有时候不小心还把皮抓破了，有时候么很干，感觉有点掉皮，阴茎过几天就痒，因为学校没热水，要周末回家才能洗澡，后来就老是有白色异物，有恶臭。

　　23.我高一 初一开始 然后现在身体发臭 并且 口臭 有什么办法可以好 这是什么病 怎么好？

　　24.我Sy快九年了，现在频率特高，基本上一个星期两三次，现在包皮都感觉好长而且龟头不撸会很痒，还感觉异味比较重。希望可以戒了，我真心告诉大家手影对学习、恋爱影响真大！

　　25.本人学生党。撸龄3年半。以前第一年一天两次，后面一天一次。今年开始到现在大概三四天一次。没有体力。打篮球一会会就气喘吁吁。便黑。有时候在大众面前尿不出来。排尿有点困难。腰腹大腿部松弛多赘肉。每天早上起不来。上课期间一般不撸。每个周六周日狂撸三四次。下部经常潮湿有异臭。觉四肢无力。黑眼圈较重。希望解救

　　125.手淫后得甲亢（3例）

　　解析：中医认为甲亢病变以肝肾为主，与肾关系最为密切。先天不足、劳欲过度均可导致肾之阴阳不足。肾阴不足可致肝阳上亢，出现指尖颤抖现象，肾阳不足则可见颈前肿大。手淫伤肝肾，是有可能得上甲亢，但具体还要看个人体质和生活习惯等因素。

　　1.今年24岁了，记得是01年开始手淫的，当时是睡觉遗精（那时还不懂，还以为是尿床了），感觉很爽，怕弄脏衣服床单，就用手捂着，到厕所到厕所才发现是白色的不是尿，用手擦洗时特别兴奋，于是，就有了手淫的习惯，最糟糕的是自己偶然间在借书店看到了黄色小说，更兴奋了，后来基本每天都要手淫，性格变得更加内向了，一遇到挫折就要手淫，手淫成了一种解脱，开始成瘾了，身体开始变差，高三时身体变得很虚了，有天晚自修，突然全身乏力，刚下课，走了几步就倒下了，幸好班长抢救及时，把我送到医院，要不然就小命不保了，后来知道得了甲亢，并发症缺钾导致全身乏力，在医院住了一个月身体才恢复过来，但还要吃2两年的药……懵懵懂懂上了大学，开始接触了黄色电影，加上一直没谈上女朋友，就更不能控制自己了，手淫还在继续，有时候还一天两三次（我有点知道手淫会损耗身体，所以射的时候都用手压着，控制了一大半的精液不外流）……到大四的时候莫名其妙的空虚，身体里开始有一股奇怪的凉麻气流，一直到现在，离开大学工作快1年了，那股奇怪的凉麻气流还时不时折磨着我（去年11月检查甲亢快好了，医生说可以减少药量了，但因为身体有那种感觉所以我还是以原来的药量吃），后来冬天开始怕冷了，手时常发凉，今年2月到医院检查甲减了，跟甲亢刚好相反，医生说是我吃药过量了，但我知道这都是我身体虚的表现，从那时起，我就开始戒手淫了，但还忍不住犯了几次，自从加入了本网站，阅读了那么多有意的文章，手淫快可以戒除了，但有个问题还深深困扰着我，我从初3就开始有白头发了，现在快一半都白了，不知道能不能长回原来的黑发，真的很羡慕别人有着一头乌黑发亮的头发！

　　2.我手淫大概8年了 从第2年开始发现得了 甲亢 这个病，一直吃西药 吃了6年药 到现在还没好， 期间不知道手淫有害，所以一直沉迷其中， 最近才刚刚接触到这个贴吧，请有经验的大哥指点一下 小弟实在是不想吃药了。。。

　　3.我有9年的手淫史了，大概在第四年的时候得了荨麻疹，结果各种治不好，总会复发。最后发现是得了甲亢。

　　126.手淫后得痔疮（10例）

　　解析：痔疮是一种常见的肛管内有痔核突出的疾病，以男性为多。至于其原因，传统认为是由于过久的坐姿立姿、过食辛辣食物、大便干燥等因素，使直肠附近的静脉丛血液不畅所致，美国学者近年来的研究表明，痔疮的形成发展亦与手淫有关。美国的研究人员爱伦在研究中发现，绝大部分痔疮患者有手淫习惯，尤其是手淫过频、忍精不射的人更易诱发或加重痔疮。究其发生机理，爱伦指出：手淫时对臀部、会阴及其周围组织的刺激是很强烈的，血液供应也随之增加，臀部和会阴部诸多肌肉的紧张性收缩，使肛门周围受到压迫，肛管静脉丛血液返流因此受阻，这种情况要持续到手淫结束，肛周局部血液才可恢复正常。若手淫时忍精不射，这种过程还将延长。久而久之，则易形成痔核，痔核对痔疮的发生发展起着推波助澜的作用。

　　1.20岁，撸管6年，腿软，左腰疼，肠胃不好，痔疮，身体单薄，口渴，两个小时上一次厕所，求解答。

　　2.因为两年前看过那个，有了手淫的习惯，所以得了痔疮，虽然两年了，但是它不痛，痔疮也有好几颗，有时候拉屎难拉时还会出血，希望您能给我治疗的建议，只好不要做手术的。谢谢。

　　3.我有手淫史。眼睛干涩小便黄。有痔疮。耳朵有些堵的感觉嘴干。消化不好。头昏沉闭上眼睛感觉好点。什么病?冬天来了我北方人现在在南方，平时吃些什么调补下。

　　4.手淫10年+，白头发，痔疮，秒射。已经戒了一个月，感觉良好，再接再厉，戒到好为止，否则，一把刀下去，生死由命！

　　5.我手淫次数频繁.都有三年了，现导致痔疮，进入厕所半天才拉出来。这应该怎么办呢？

　　6.我已经有五年的自慰历史了，该怎么戒掉啊，经常自慰是不是会引起掉发啊，还有得痔疮，皮肤干燥，从高一下半学期感觉头发变少，而且头发还经常油腻，头皮瘙痒，还得了痔疮。怎样解决这些症状啊？

　　7.我有手淫史七年，今年24岁，身高160体重84.5斤打针吃药有四年，生过痔疮、睾丸炎、神经衰弱、慢性胃炎，有耳鸣、记忆力差、抑郁，阴茎短小，脑子反应迟钝精神总恍惚，希望有人提供好的食疗方案。

　　8.我曾有手淫六七年，有过前列腺(既膀胱有小钙化点)慢性胃炎神经衰弱肾阴虚，现有痔疮未痊愈，现体况尿频尿不尽尿等待尿后有白色物质，憋尿久后要大便，站久肢麻，记忆力差，易着凉和感冒易上火，身形瘦小，干重活腰力不行，吃过胎盘，有不连续四年治肾病。

　　9.我好多年的手淫习惯,容易出汗,大小便稀少次数频繁,肛门口有痔疮,竟然做爱都勃不起了怎么调理啊?是肾虚吧。

　　10.救命啊，求前辈。我戒了快一年了，每次都是一个多月破戒，而且是连续破戒好几天。一直这样循环，每次都是那个时候欲望特别强。这个月我又破了，真不知道怎么办了，我想起吧里的前辈，求指导，还有我刚刚上大厕拉出血，卫生纸上全是血，我这是要死的症状吗？

　　127.手淫后腹泻大便不成形（33例）

　　解析：腹泻大便不成形，考虑脾虚的可能。肾为五脏之根，五脏为心、肝、脾、肺、肾。手淫伤肾，很容易出现脾虚的症状表现，非常多见。

　　1.我大便不成形,一天2.3次,病程10多年,手淫10多年,嗜睡,乏力,做恶梦,夜里老醒,早上醒的早,手脚冰冷,手淫后嗜睡乏力会加重,按脾肾阳虚治疗无效,服用金匮肾气丸+附子理中丸后脚心晨起间发热,我是不是不是单纯的脾肾阳虚啊,是不是手淫引起肾阴虚,然后大便不成形造成脾肾阳虚,肾阴阳两虚啊?请给予指点?服用什么中成药好呢?我不想吃汤药了.服用多年都没见效果（且都是名医）.

　　手淫+天生体质弱

　　2.我经常手淫大便不成形，最近一年锻炼少体力不老好！拔罐说有宿便，身体站直低头肾部有抻痛，眼睛出现重影，飞蚊症（双眼）以前有外斜视手术矫正过，吃什么药！中成药介绍下，中药（煎的）给配一副，食疗的方子也给点！

　　3.男25岁，约有一年大便不成形，有手淫，夜间盗汗只有头部，运动时头部易出汗且多，阴囊潮湿，眼干口干

　　4.手淫引起的脾肾阳虚腹泻多年大便不成形,肚子身体怕冷怕,我吃附子理中丸加金匮肾气丸行吗?因为我们这边没四神丸所以改成肾气丸..除了这个还有那些中成药配合一起服用.效果好.

　　5.男 26岁

　　健康咨询描述：

　　阴囊潮湿，手脚心出汗严重，大便粘，不成形，眼睛干涩，怕光 长期手淫，熬夜

　　6.手淫后老是拉肚子，都好多年了，我现在得年龄是25岁了，已经结婚了，以前也吃过中药，但是效果不是很好，拉肚子得毛病一直没有好，很苦恼，请帮帮我。

　　7.男19岁

　　来自上海

　　健康咨询描述：手淫导致的脾肾双虚，腹痛腹泻，腰膝酸软，小腿浮肿该吃什么药发病一年多了，主要是腹痛腹泻，小腿肿困，

　　8.本人25岁，有多年手淫习惯，并且尿频，尿清且长，还有鼻炎，腹泻，怕冷。汗多 尿频还有鼻炎已经是有好几年了。症状就是尿频，尿清且长，还有鼻炎，腹泻，怕冷曾经查过尿检还有肾，都没问题 一个月前看中医，医生说我是体虚肾虚，开了些补肾之类的药，之后我就开始腹泻，后来又问了些中医生，开的药有些吃了没用，有些吃了尿有变黄，但腹泻尿频还是没好转。 上网查了些资料，知道我这情况是阳虚。于是我打算买金匮肾气丸、四神丸、全鹿丸来吃。请问医这三种药能一起吃吗，还是该怎么配合吃，谢谢

　　9.老师你好，我今年23，大概14岁开始sy，现在症状是经常犯困，四肢无力，眼睛无神，拉稀，现在已经基本不sy了。两三礼拜一次。请问我今后还要注意什么，需要吃药吗？

　　10.老师您好，男，19，初一开始接触h，但那是时还没撸，只流前列腺液，高二正式开始，撸龄2～3年，症状有记忆力差，健忘，腰酸，怕冷，嗜睡，耳鸣，黑眼圈，大便不成型还次数多。戒撸中，恢复慢，有什么药物推荐，最好有大概价格

　　11.今年23,戒色九个月了,戒之前平均每天鲁两到三次,持续了11年。后来小腹疼,尿道炎,去医院看了西医说没什么事,开了点小药就完了。但是自己知道腰特别疼,尤其是熬夜后,冬天手脚冰凉,夏天缓解了,不知道是戒色的作用还是温度的原因。干重体力活会遗精。大便不成形,经常拉肚子,去看了一个中医,说我舌头红,开了汤药,治脾和肝的。查了下药材大部分是去火的,比较困惑是不是该用这药。现在一旦有性冲动就有轻微的尿频,勃起不如以前有力。请问楼主我还有救吗?戒了这么久有些效果,但还是很虚。是阴阳两虚吗?该吃什么药。万谢楼主了!一定要回复我,谢谢谢谢!!

　　12.sy6年，最近开始戒，开始锻炼。大便不成形，容易拉肚子，舌头根部大片的白色，就跟烂了一样。爱犯困，口干，尤其是睡觉醒来以后，白天睡觉的话醒了更严重，而且眼睛干痛，脸皮肤干燥。老想喝水又不解渴，而且喝点水就想尿，频繁大小便，而且失眠，每晚至少醒一次上厕所。多天怕冷夏天又怕热，最近天气热了感觉烦躁不容易睡着。而且一只耳朵耳鸣。就此向楼主求教，我才20啊。恐惧中。

　　13.现年30岁。从2008年6月开始第一“撸”到今年3月，共4年零9个月。将两个大脑的东西交给了卫生纸和地板。如今，身体各种状况频出，咽喉痛、口腔溃疡肿痛、舌虚胖无血色，便溏、痤疮，无精打采……目前已戒超过80天，很自然的，没有再撸的行为和欲望，因为深知这个东西害人不浅。中医诊断为虚阳浮越，一些症状也好了点，但是脸上和口腔的上火很严重，原先吃了两个月寒凉的中药，被几个无良的中医给整的，还是省级中医院，后来觉得不对劲，换了同仁堂的连锁，医生在看到第三次的时候，欲言又止，终于说出来，你是不是那方面的事太多了，下元亏虚的太厉害，只剩一点残余的热气往上冒了。应该是说对了吧。现在吃他配的中药也有20天了，身体恢复一些，但是虚阳上火的情况仍没缓解多少。用医生的话说，我的病比较复杂，不是一天两天积累起来的，别人10天可以治好，我是一个月都治不好。现在中药吃的太多了，脾胃也伤的厉害，有没有一种比较缓和的方法，暂停一下中药慢慢调理？除开撸外，本人几乎没有其它任何坏的生活习惯，每晚11点之前睡觉，不抽烟，不喝酒，不去娱乐场所，饮食比较注意……

　　14.楼主，你好，我今年30，sy有12年了，现在头发枯黄没光泽，遗传的M型发型，脸色灰暗，长豆10年了一直没好，两侧额头还有黑斑，经常感觉口渴，舌头上有齿痕，舌苔发白。身上皮肤很黑，一片一片的好像黑斑似的。

　　小便发黄，晚上睡觉前总想上厕所。大便不成型，早上吃点油腻的就想上厕所。

　　最近晚上睡眠不太好，特别容易受惊吓，半夜2，3点钟肯定要醒一次，注意力和记忆力也不好，还总忘事情。

　　早泄，勃起不坚，没有晨勃，没有遗精，腰酸疼。

　　戒色已经一周了，天天锻炼，脸色好多了。光靠锻炼肯定恢复的慢，有没有什么药比较好呢，我原来吃过金匮肾气丸。

　　恳请楼主帮忙啊

　　15.今年25了，SY差不多十年了，现在出现早泄的现象，腰疼，大便不成型，而且一天好几次，怕热容易出虚汗，冬天脚冰凉，腰两侧处也比较凉，老师我该怎么办

　　16.老师，您好。我现在感觉就是腰部不适，人一多就容易紧张，手出汗，手抖，腹部感觉里面涨，放屁就会好些。自己JY质量也不好，大便不成形，我该怎么去养生。另外我想学些中医知识，望老师给个链接。希望老师尽早给予回复，谢谢。

　　17.重新说一下我的症状。腰膝酸软，上楼无力，走路气喘，坐直了都累。入睡困难，易受惊吓，记忆力差，背诵课文会很累。无精打采，心情浮躁，没斗志，没意志力，更没恒心。夏天怕热冬天怕冷。早泄严重，勃起正常，大便不成形，吃鸡蛋牛奶多了爱放臭屁。请你帮忙分析一下

　　18.本人SY10年，容易出汗，人家说话小声点听不到，大便很多时不成形，还有戒了两个月的感觉和戒之前一个模样，没有变好的迹象，结果破戒了，精液还是很稀疏，量少，几乎是流出来，不过我平常都有举哑铃的习惯，感觉照这个进度下去，戒一年也不会好转，我可能1年后要结婚，我只想有个自己的孩子，请问怎么才能恢复得快？

　　19.老师你好，我最近几个月内总是反复感冒，而且有五更泄，眼睛模糊，每次感冒总会喉咙不舒服发低烧，前天去看中医了，吃了他开得药后第二剂就开始拉肚子，成水状……这是怎么了？得多长时间恢复呢？已经戒了四个多月了...

　　20.求楼主解答:26，7年撸程。腰酸，大便较浠，口干，白天还是有点疲倦感，手指甲颜色淡，月牙少，爱发热出汗，有时也感觉脚底发热，小便短黄，喝水后尿多色淡，最担心和难受的是这几天晚上睡觉前会发热出汗，JJ在没勃起情况下有射精感，但早上有晨勃，有个医生说是阳虚，湿气重。请问是这样吗？吃些什么药呢？求您高见，，感激不尽！！

　　21.、老师您好，我今年23了，lu了8年左右，但是身体并没有出现大的症状，主要症状是有些黑眼圈，头发软，但是腰膝力量还可以，因为我一直踢足球，身体素质还可以，以前戒过，但是没成功，当时戒了大概50天左右，但是一直没遗精，可是身体没什么不舒服的，现在这次戒了已经第21天了，却出现症状了，小腹不舒服，然后大便不成形，以前都是好好的，而且感觉勃起的硬度也不够，还不如lu的时候，现在正在每天保持早晨慢跑，晚上做飞翔老师的固肾功，还有缩肛功，老师，我应该怎么继续呢？现在每天起的特别早，四点左右就醒了，但是精神挺好的，不疲劳，麻烦老师了

　　22.有点怕冷，早上起床反正都是手脚冰凉，多便，大便不成形，勃起不坚，而且现在戒了100多天，感觉一勃起就想射，现在经常吃韭菜，求老师解答

　　23.请问我脾虚胃寒，大便不成形，冬天手脚冰凉，肾阳虚现在，8年sy，现在已戒20多天，每天各种有氧运动可以吗？还有我现在喝生姜水煮红枣可以吗？

　　24.现在我非常开心，为什么？因为困扰我多年的sy后遗症终于治好了，感觉比中百万彩票还开心。我撸龄为12年左右，经常一天几次，记得最高有一天住宾馆达到6次，也戒过，最高戒过一年左右，因为看不到效果又愈加自卑破戒重演。频繁sy头几年并没有明显症状，后来各种症状陆续的出来折磨我，先是射痛，尿频，尿等待，射无力，再是阳尾，早卸，后来消化系统出现问题。腹痛，便泄不成型，暴瘦，阴囊潮湿下垂，jj向右弯，接着神经系统又出问题健忘，耳鸣耳聋，近视，失眠易醒，有暴力和自尽念头。

　　25.从12岁开始一不小心染上手淫十多年了而且爱吃凉的，到现在一身病。皮肤特别敏感，冷热都怕搓澡容易破皮，总腹泻，特别爱出汗，而且汗是凉的，现在早泄阳痿毛病都有，身体特别瘦记忆力差，腹泻，指甲有纵纹。尿频，爱上火，喝完水就尿。请问我这是阴虚还是阳虚，还是双虚，请您说仔细点。

　　26.谢谢飞翔哥，没想到你会回我帖子，感到很荣幸！ 算起来有7年SY史了，高中那会比较频繁，高考的时候就突然拉肚子了，那时候也没看中医，看西医吃了很多药也没用，后来看中医说脾阳虚，吃了中药，一吃就好，不吃就不好，读了大学4年SY次数不是很频繁，身体也没啥毛病，就是大便不成形。 所以很困扰我，这个暑假接触了戒色吧，决心戒了，到现在两个月。

　　27.本人腰酸腿软无力气断，四肢冰凉怕冷，大便不成形，不口渴胃口不好，不坚早谢，记忆不好，难道不是手引起的？！这就是例证。

　　28.楼主您好，我今年18，手淫三年得了附睾炎，现在附睾炎四个月已经是慢性了，同时伴有耳鸣 舌苔厚黄 肚子涨，大便不成形 总是感觉消化不好，尤其舌根很厚黄，手指半月牙只有三个，这个病怎么才能治好？还有身体怎样才可以恢复？ 真心向您求助，谢谢。

　　29.首先说下个人情况（原来的症状：有慢前 尿频 尿急 尿不尽 小腹胀痛 大便不成形 稀粘 一日3-4次） 现在戒色 运动 调节饮食等两个月了剩下症状就尿频了 2-3小时排一次 最近两天出现了个新状况 腰有点疼 不知道是不是这几天练铁板桥肌肉拉伤 昨天晚上开始发现尿量比原来少了 原来能有半杯到一杯 然后颜色有点浓 今天上午我就用杯子接了看看 一次性杯子的4分之1吧 发现有白色飘絮物 有点偏红 请问这个是什么症状 请大神指点 现在极度恐慌中。

　　30.我还有救么 我撸龄2年半 一天一管 现在鼻子两侧的脸这一块整天都红的 头顶也有点秃顶 而且脸好像有点变形 脸部两块骨头有点突出来 而且经常早上大便不成形。

　　31.我大便不成形！尿呈黄色！我很久了！该吃点什么？有时候一两天不上厕所！有时候肚子有胀的厉害！上厕所又没多少！

　　32.我2个星期手淫一次，但是手淫之后大便就沾血，这是怎么回事

　　而且感觉自己有点肾虚，入睡要很久时间，晚上4,5点还准时自然醒来

　　胃也不好，有时会拉肚子。

　　33.我戒色半年多了 但是有个问题一直困扰我 就是我体形消瘦 很瘦 然后每天早上起来都要先大便一次 大便不成型 等一会又要上次厕所 这次拉出来的全是水一样的 真的很折磨人！

　　128.手淫后浑身无力、虚弱（55例）

　　解析：泄精就是泄力，手淫会导致全身无力，会导致身体虚弱，会导致体质下降。

　　1.男 23岁 来自山东

　　健康咨询描述：

　　过度手淫导致浑身无力，酸软，没有精神劲，除了节制之外，需要吃什么中药补？ ……

　　2.手淫后全身无力头痛，疲劳是不是前列腺炎

　　性别：17年龄：男病史：我有有1期内痔，肛周湿疹，肛窦炎病情描述：未做手术前肛门经常出汗带有异味和阴囊和附近痒，身体跟之前一样越来越瘦，脚和手心经常出汗的，做完手术后过了一个月了，情况一样还是肛门出汗和阴囊和附近痒，，特别骑自行车时，因为肛门经常出汗，所以异味更难闻，我有长期手淫习惯，现在手淫一次就全身无力，有点头痛的感觉是什么问题来的，对肛门出汗有影响吗？求求有没有方法可以治疗到肛门出汗？ 是不是有前列腺炎？

　　3.刚发育时精力充沛，有了手淫恶习人变的无力、脑后有抽痛感等，但克制一段时间并补充营养（新鲜蔬菜、水果等）能恢复。有了性行为史后即使补充营养也丝毫不起作用，无力。这是为什么？

　　4.您好，我今年25岁，男，未婚。我的最主要症状是:梦遗或者手淫后，身体乏力，没精神只想睡觉，就这样休息三四天身体恢复正常，周而复始。性欲较旺盛。每天都会有早搏，阴茎易勃起但无性交。幼年有多次性交史，但每次都是刚插入阴道几分钟就会有射精。学习压力一直很大。自幼身体虚弱，多病。有过5-6年高血压史，现已正常。我这是什么病啊？谢谢

　　5.手淫引起的乏力还能好吗？戒二个月还是没好，六味地黄丸没什么好效果

　　6.性别：17年龄：男病史：我有有1期内痔，肛周湿疹，肛窦炎病情描述：未做手术前肛门经常出汗带有异味和阴囊和附近痒，身体跟之前一样越来越瘦，脚和手心经常出汗的，做完手术后过了一个月了，情况一样还是肛门出汗和阴囊和附近痒，，特别骑自行车时，因为肛门经常出汗，所以异味更难闻，我有长期手淫习惯，现在手淫一次就全身无力，有点头痛的感觉是什么问题来的，对肛门出汗有影响吗？求求有没有方法可以治疗到肛门出汗？ 是不是有前列腺炎？

　　7.大家好我走过几家医院都没看好，我是这样的我手淫7年，前3年手淫正常无病，后4年手淫后第2天全身无力，阴囊粘贴全身很热第2天后症状消失，有时睡觉就梦精醒后才发现，从12岁就发现耳鸣，2011年开年发现坐着阴囊潮湿热同时尿为晚5点到9点次数特多，之后相继就出现了阴囊潮湿主要表现在坐方面，温度20度是坐沙发阴囊大量汗水，液窝异常会流汗，以上症状都是手淫后发现。

　　8.我26岁未婚，偶尔手淫，射精后感觉浑身无力，双腿酸软，胳膊酸疼，这是什么原因啊？？

　　9.我今年20岁了从18岁一次偶然的机会染上了手淫、到现在有两年半了吧、最近老是感觉手淫过后浑身无力头痛、没精神、爱生病、这样的状态持续有一年得时间吧、我才知道是手淫带来的危害、射精的时候像清水一样的颜色、是不是频繁手淫惹的祸、我几乎天天都手淫一次、我每次手淫都在阴茎没勃起的时候开始手淫一会才会硬、我怕我以后过性生活的时候也会这样、怕会阳痿、请问医师问这是阳痿吗？我以后该怎么做、怎么弥补、请医师在百忙之中帮我帮我解决疑问、我万分感谢、谢谢

　　10.经常手淫过后等二天都感觉到全身无力 、 还尿无力、 和女朋友亲密还未插入就射了

　　有过度手淫过、 如果现在戒除手淫 身体会不会好 、

　　11.我会经常手淫 第二天要会很痛 浑身无力 是怎么回事啊？？

　　12.性别：男年龄：23

　　18岁起有手淫，后出现全身乏力，易疲劳，喜欢睡觉。记忆力下降，右肾感觉不舒服，右睾丸收缩，最近到医院，医生说是慢性前列腺炎，没有做检查。性欲下降我得的是什么病？

　　13.我男、18…手淫后会全身酸痛…而且脸色发暗、四肢无力、干活也没劲！我有手淫史…

　　想戒掉的…老改不掉…而且手淫后…JJ会酸痛！请医生给点建议…谢谢

　　14.一手淫就第二天全身无力腰疼当然我以前不懂事也有长期手淫的习惯，是不是肾亏了？

　　我第一天手淫到第二天就会全身无力严重的时候爬也爬不起来，没有什么病史...就是好像以前运动会腰弄伤过，拍了片子说腰鼓有个裂缝医生说是肌肉拉伤说以后别剧烈涌动就好，可是我后来还是一手淫就第二天全身无力腰疼当然我以前不懂事也有长期手淫的习惯。

　　15.手淫过度后，全身四肢无力，浑身肌肉酸痛，蹲下去根本很难站起来肌肉特别疼 而且没有力气 怎么办？

　　16.30岁,多年手淫史,最近感觉全身无力,腿发软,头有点晕.记忆衰退，思考能力降低

　　这个症状有十多年了，高中开始表现出来，后来越来越严重，厌恶所有社交活动、连开口说话都不愿意，25岁左右去医院检查过，说是神经衰弱，吃过茴拉西坦胶囊、乐活喜、全天麻胶囊。病情有所缓解，但仍未根治。现在睡觉前脑子里乱七八糟的念头很多，控制不住，思维迟钝，判断力下降，要反复看一段文字才能大致明白意思，但看下一句就忘了上一句。感觉应付不了正常工作，压力很大。

　　17.患者男，23岁。已有3年手淫史，近一年多手淫过度频繁，基本上是一天一次。近半年感觉经常腰酸手脚出汗，确认自己有点肾虚。于是有意识的减少手淫次数，改为隔一天一次或者隔两天一次。但是仍未完全戒掉。昨天下午又手淫以后出现如下症状:

　　1.全身无力；

　　2.腰部酸软，肾部不试，感觉有点隐隐的疼，但是不厉害，还有涨涨的感觉。

　　本以为睡一觉就没事了，结果今天症状还是未好转，量体温不发烧，但是全身都很难受，尤其是腰部，就感觉像是发烧的感觉，但是并不发烧。躺着坐着都难受。

　　18.经常手淫最近每次手淫后第二天浑身无力眼中是丧失行动能力不过下午就恢复了请问是什么原因啊

　　19.病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　我有六年的手淫史啦，现在全身无力易疲劳，神经衰弱睡觉多梦，白天精神萎靡，腰酸腿软 想自杀

　　20.

　　我有手淫的癖好，现在阴茎勃起硬度不够，睾丸不适，浑身无力，咋回事

　　下身无力，还咳嗽，勃起硬度不够，阴囊潮湿发痒，我有手淫的癖好，不知是不是由此引发的呢?肚子里也很困乏，咋回事？

　　21。2年了，症状：浑身没劲，记忆力较差，脑袋迷糊，脾气不好，，总感觉尿不完，在学校人多尿不出来，请问大师，我如何是好

　　22.楼主，本人今年21，戒色2年，会yj，最严重时是一星期4次。。。yj后腰膝酸软，手足无力，精神不振，脸上还长痘，有时看那些片时，下面会出现湿滑的液体，看了许多楼主的回复都说是要喝汤药解决，楼主你能告诉我我这种情况该喝啥汤药么？我现在也有喝玫瑰枸杞茶，有用么？

　　23.楼主我这习惯有十多年历史了，现在22岁如果戒了还能恢复么？现在的情况就是头晕乏力，精力不集中，四肢无力，无法入睡，黑眼圈，ml持续时间不长稍微有点脱发。还有就是倘若我需要详细诊断怎么联系您，最好是能告诉我您的网店或者QQ，便于联系

　　24.身体虚弱无力,有手淫，注意力不集中，每天都是病怏怏的，头感觉不适。

　　25.今年24岁 1988年的 手淫10 现在尿频尿急尿道炙热 浑身无力 生殖器也硬不起来了以后会不会不育啊？ 着急。吃什么药 注意哪方便的保养. 我这严重吗？

　　26.尊敬的飞向前辈，我是第一次向您请教，我想请您详细点解答我，在此万分感谢感恩您，我SY18年，现32岁。现在最主要的症状是整体没精神，没力气。干不了体力活（工作性质体力劳动）我很害怕，整天很萎靡。我好害怕，一点信心也没有，不知道能不能恢复身体，还能不能尽孝，现在很后悔，真的很后悔。身体很虚很虚，看中医吃药也没什么效果，请您赐教一下，我该怎么办呢？我有几个问题按主次排序向您请教1另外有什么好办法，系统的恢复身体呢？2我戒色将近两个月了，感觉身体没恢复，所以我很没信心，我SY这麽久，我这个年龄需要戒色多久恢复呢？3我恋足恋丝袜很严重，怎么样能克服呢？4我遗精和压力大后更容易破戒，如何克服呢？请您帮帮我吧在此万分感谢您。诚恳的谢谢您了。

　　27.我有十二年打飞机的习惯，现在我身体状况很差，经常腰酸背痛，四肢无力，有了老婆後，一年前结婚，房事总是遭老婆白眼，做爱还没有手淫爽，老婆也知道我手淫，骂我不是男人，我真的好苦恼，这些天老婆和我吵着要离婚，说我根本就不能满足她。

　　28.25岁，未婚。手淫，已戒掉，最近无晨勃，且四肢无力，腰困。其他没啥症状。好像说是气虚，该咋办，是肾虚吗，以前都还好好的。现在该怎样治疗，推荐啥药。

　　29.手淫过度肾虚，病情主要是整天无力 站着想做坐着想躺，左后腰还有点酸疼。求助。

　　30.手淫1年.四肢无力.勃起无力.挺拔不坚.阴囊潮湿.阴囊松.

　　31.我会经常手淫 第二天要会很痛 浑身无力 是怎么回事啊？？

　　32.有多年的手淫史,戒除手淫后一个月,频繁遗精,到保健药房买过一些补肾的药,吃过一个星期的中药,还是没效果,然后又买了些补肾的药,前半个月,买了3盒精锁固经丸,吃完了,一个星期后又遗精了,第2天又遗精,我这是不是肾虚引起的?经常头晕,四肢无力,膝盖部位痛,现在高三,时间很紧,还有就是包皮长。

　　33.我手淫过度造成，脊椎痛，头晕，耳鸣，腰膝酸软，四肢无力，气虚，肾虚，请问吃什么要才有效，跪求？

　　34.长期频繁手淫导致的身体各种不适，真的没办法治愈吗？各位大师，你们好，我26岁，有十年的手淫史，现在身体彻底不行了，请问这病还有救吗？我在线等着，希望能和你们交流。

　　35.我手淫3年了， 出现尿频尿急， 排尿时有疼痛感 。手淫后 ， 全身没力 ，胸口不适 ，有疼痛的感觉 ，有事全身发热 ， 反应力下降。有头痛，头晕 的感觉， 请问这是手淫引起的吗？要怎样才嫩治好，谢谢！！

　　36.我今年22岁，手淫7年了挺频繁的，现在已基本克制，但出现了老多症状，比如小腹会阴酸胀不适，腰酸背痛，浑身乏力，体质衰弱，等。做过前列腺检查，卵磷脂小体55%白细胞16-20，彩超显示前列腺回声不均，精囊腺回声减弱，请问这严重吗？如何治疗？

　　37.你好，我今年18岁，大概5年前开始手淫，一开始大概一天一次，不到一年后感到身体逐渐虚弱，精神时常非常涣散，然后头脑总是不清醒的感觉，然后也因为经常玩电脑有轻微的颈椎病，现在还有了耳鸣、白天犯困想要睡觉。运动也不是太少，经常徒步打篮球慢跑，但是就是不见好转。通常需要十多天才会有一点恢复。这几年来一直尝试戒除手淫，但是非常难戒除，只能眼睁睁看着身体越来越不好，非常苦恼。现在我四五天一次手淫，但还是感觉手淫后好几天缓不过劲来。请问我应该怎样解决这个问题，是否还是应该戒除手淫呢？

　　38.我现在每次手淫后，都有感觉好虚弱的样子，而且，总是觉得睡眠时间不够，想早点睡觉，还比较怕冷。但不怕热。我现在什么情况，怎么办？

　　39.我今年21 十五岁的时候就开始有手淫习惯 导致现在身体瘦弱 而且全身感觉虚弱没劲 怎么办？

　　40.讨论下大家手淫引发虚弱那段时间有哪些症状，我感觉没有精气神，力不从心，有气虚症状，人感觉呼多吸少，气虚懒言， 大家积极讨论，找到症状才能自救。

　　41.我今年32岁，大概从十四岁开始手淫，至今以有十七八年的时间了…我现在感觉身体很虚弱、也很后悔，我想问专家如果我从现在起介掉手淫坏习大概要多久身体可以复恢复？、

　　42.我sy（3年），早泄（而且是流出来的），撸完之后全身无力 ，头晕 ，记忆力和智力下降，长痘痘。

　　43.5年。一星期两三次。现在感觉身体没以前好了 以前一年都不感冒。现在经常头疼感冒的。而且老师还有种无力感。戒6天了。

　　44.本人 17岁 撸了大概2-3年了吧 有的时候看到一些暴露的色情画面什么的 就想撸 而且有的时候撸一次不够直接一次性撸2次或者3次~ 身体就一直很瘦弱怎么吃也长不胖这个很烦恼,而且有的时候感觉四肢无力,而且有点贫血 蹲一会站起来眼前就黑了,也经常熬夜到12点左右睡,最近不怎么熬夜了10点就睡了 早上7点起来上班, 怎么破 我只想长胖点?可是有的时候一看到新闻里有什么色情的新闻我都想撸,不看片都想,之前戒过20天没撸后来还是没忍住心想就撸一次 慢慢减低频率就行了， 怎么办？

　　45.本人1.7米,体重140，撸了快一年了，基本是1个星期一2次，症状是肌无力，黑眼圈，喝水就想上厕所，腰部有点感觉胀胀的，注意力不集中，而切今天早上忍不住撸了，后来忍了回去没射，之后阴茎上面就有了一小片红色的东西，碰到有点感觉这感觉有不是痛。求陨落解答帮帮忙还有，撸是不是会影响长高？求各位好心人帮帮我，真心想要戒了。！！！戒多久身体才有明显变化？

　　46.13岁开始撸。两三天一次。有一段一星期一次。现在18。戒撸一个月了。。但身体开始变得更差了。身上没力气。感觉冷。夜里睡不着。还总想上厕所。想死的心都有了。。这么难受呢啊。

　　47.吧主你好，我今年22，撸龄得有差不多10年了，频率不一定有连续几天撸的时候也有一两周一次的时候。但基本上没有一天撸超过一次的时候。目前的症状是小腹再向下一点的位置有些隐痛，偶尔有尿分叉，有时候射出的精液会有胶冻状的物质在里面，近些日子在减少SY但没能彻底戒除。目前这些症状还是间歇性的存在。但是很多人有的类似四肢无力腰酸背疼，掉头发之类的现象我倒是没有，这可能跟我平时爱打篮球有关系。目前还没有性经历，不过SY时如果不刻意控制射的很快。希望得到指导，谢谢。

　　48.撸管七年，现在大二，过年的时候下巴长痘撸管后浑身无力小腹有针扎痛。所以决定戒撸，十七天撸过两次，现在感觉还行。如果坚持下去我隐藏的病能自己好吗？

　　49.撸龄11年 症状易口渴 尿频 易出汗 怕冷 浑身无力 遗精滑精 无晨勃 鸡鸡多数时间处于萎缩状态。

　　50.我撸管差不多七八年了 现在大三 准备戒撸 频率呢 差不多一天一次 也有时候两天一次 现在非常没有力气 而且尿尿分叉 脸上有痘痘 很油 不知道有怎么样的建议？

　　51.本人18岁、SY4年了、前三年是一天一次、甚至一天两次、2013年下半年到现在是三天一次、真心想戒、就是戒不掉、现在症状有：早泄、下体潮湿痒、痘痘、浑身没力气、别的没啥、求大哥帮帮怎么才可以完全恢复、现在戒了三天了、完全不看黄、也不遗精。抱拳了、大哥！

　　52.我今年20岁手淫只有两个月较频繁，最近手淫后立刻感觉身体不适，反应迟钝胃部不适（有慢性胃炎）低烧37.2度，转天全身无力非常疲倦下肢无力明显，尾巴股有点酸，同感眼睑眼屎增多，燥热出汗，肌肉跳动。

　　53.我sy有4年了，全身乏力，脑袋空荡，上个寒假差不多每天4次！怎么办啊？

　　54.sy的我现在每天都嗜睡，平时也是浑浑噩噩的，还有心理想说的跟说出来的话不一样，浑身没劲，干什么都提不起兴趣，听力还越来越差，这些跟sy有关么，怎么解决？

　　55.初二暑假染上了sy，现在已经高一了，正是因为sy，我与我的重点高中失之交臂，在老师们眼中我是个好孩子，可谁想..悲伤的经历我也不多说了，戒的念头也出现过无数次，可每一次都是不到一个星期就破了，期末考试在即，而我今天又干了这种蠢事，明明知道这样会害了自己，可就是忍不住，我现在的症状主要有脸上有痘痘，耳朵时不时的疼，总感觉全身无力。

　　129.手淫后尿道口开裂（8例）

　　解析：用力过猛或者用力方式不对，很可能造成尿道口开裂，这种情况如果很严重，则要积极就医治疗。

　　1.事情是这样的，我二月份有次晚上手淫后洗澡第二天起床，发现尿道口变大外翻，吃了消炎药好了，但是尿道口靠近系带的地方裂开一点点，再也没有好过。三月份有天晚上喝了很多酒手淫，这几个月小便黄涩痛灼热不勃起时尿道口有时候有点外翻，大便后热热的。有吃过西药和中药但效果不怎么好。从七月份开始吃一个老中医的药我自己煲吃了一个月，现在的症状是比之前好，但是现在小便涩痛有点热不勃起时尿道口有时候有点外翻，勃起时之前有点裂开。

　　2.男.15岁由于手淫尿道口向下开裂3毫米已经有一年多了.如果我停止手淫,尿道口会愈合吗？

　　3.我经常手淫,可是尿道口沿着系带在开裂,尿道口变大了 怎么办啊？还能恢复到原来的大小吗?我已经戒掉手淫了，然后该怎么办呢？

　　4.大概是一个月前因为手淫用力过猛，造成尿道口裂开了，当时出了一点血，用碘伏擦了，现在还没有自愈，很担心。请问它会自己自愈吗？过来一个月了还是这样好怕它一直裂到系带那里去好像要把龟头分成两瓣似的，现在真的很担心要不要做手术呢？会不会影响到以后的性生活呢？

　　5.前一段时时间手淫过后发现尿道口向系带方向有一些向下开裂，可以手术缝合吗？

　　6.我手淫过度，导致因为外力使尿道口开裂，需要用什么消炎药和外敷的药物？

　　7.由于本人两个月前晚上手淫后洗澡，可能由于太用力，第二天起床发现尿道口红肿外翻像嘴唇那样张开。吃了两个月中药不能自愈，现在的症状是……小便时尿道口感觉热涩痛尿道口系带左侧裂开一点点尿道口有时候有点外翻磨到内裤难受吃了一个礼拜左克如今症状小便难受感觉一小便时尿道口感觉要被撑开然后医生让我换吃诺氟沙星如今吃了小便痛怎么办？

　　8.关于我的尿道口由于手淫过度，导致尿道口分裂，尿尿的时候会分叉，怎么治疗？

　　130.手淫后头晕头痛（73例）

　　解析：肾上通于脑。手淫伤脑极其严重，轻则记忆力下降，重则出现头晕头痛，持续的头晕头痛，就考虑神衰的表现了，是需要积极就医治疗的。

　　1.本人从1年前开始手淫,一般情况是1天1次,有时候是2-3天,其他情况还算正常,就是四肢无力,头痛耳鸣眼花,其他症状基本没有。

　　2.以前因为手淫过后经常头痛，头晕晕的，整个人像轻飘飘的，像喝醉酒一样，而且记忆一点不好，忘事，理解能力差，大脑反应慢因为这样，我前段时间也去过去医院，做了脑电图，说我是神经衰弱，还有脑植物神经紊乱，我也吃过六味地黄丸，感觉吃过也没有效果，我害怕，现在我都不敢再不手淫了希望医生帮帮忙我这要怎么恢复，需要吃什么，还有脑植物神经紊乱病严重吗能治好吗，！！！！！！！！！！！！！

　　3.手淫之后头痛以前手淫过后总是眼冒金星,头晕晕乎乎的,浑身无力,现在则是一手淫,过一段时间就会头痛,头晕,请问我现在的情况是怎么回事,会不会对大脑产生什么问题?

　　5.我手淫有3年了，一开始频率较高，现在有意识的降低频率大概一周一次，但是手淫后会头晕，头痛，而且觉得我的记忆力大不如从前了

　　曾经的治疗情况和效果： 有找中医看过，头痛有好过，但是总是控制不住自己要手淫的冲动

　　想得到怎样的帮助： 我是个学生希望可以吃什么药补一下最好是见效快的尽快脱离这种状态

　　6.长期手淫 最近一次手淫后 头晕 头痛 头疼 眼花 嗜睡 尿呈黄色 味重 头痛是太阳穴和后脑勺转移性痛一会这痛一会另一个地方痛眼睛胀痛不能看一个地方久了上网就难受觉得睁不开想闭眼。

　　7.手淫之后感觉浑身无力 头痛 怎么办?怎么治疗 注意什么 还有就是睾丸很痛怎么办?手淫之后感觉浑身无力 头痛 怎么办?怎么治疗 注意什么 还有就是睾丸很痛怎么办?

　　8.手淫后头痛恶心，心慌气短，头痛心慌气短，劳累，最近发病一年。

　　9.昨天手淫了几次 今天早上没起床就有点头疼，不知道和昨天手淫有没有直接关系。

　　10.最近感觉心情很压抑,,就看\*\*,兴奋时没感觉到什么不舒服,,等我手淫时头疼得厉害,,手淫之后疼了好久,,是怎么回事有些担心,,

　　11.我16岁几乎天天手淫玩了之后有轻微的头痛

　　男 来自湖北

　　健康咨询描述：

　　到晚上就想手淫！手淫玩了有轻微的头痛！怎么办？

　　12.长期手淫至头疼、眩晕、黑眼圈怎么回事？

　　所患疾病：头疼、眩晕

　　病情描述（主要症状、发病时间）：手淫后第二日头疼、眩晕，感觉大脑缺氧。无精打采。有黑眼圈。

　　曾经治疗情况和效果：无

　　想得到怎样的帮助：请大夫分析这些情况是怎么发生的。应该怎么治疗。

　　化验、检查结果：无

　　13.本人29岁以前有手淫的坏习惯，现在经常头晕耳鸣腰痛，体力很差还容易出汗，请老中医指点开个药方，本人万分感激！！！

　　14.性别：男年龄：27

　　手淫导致的腰痛头昏眼花是怎么回事

　　15.性别：男年龄：30

　　手淫过渡现在睡上7-8小时就会头晕眩早泄发开始白腰痛做噩梦这该用什么药

　　16.从小学开始手淫!现在上大学了 头脑总是昏沉,感觉脑子里有个大铁球.（不是夸张）肾脏半夜老跳动!四只无力,打篮球都不行了 哎 影响学习 也难受 那位来帮帮我啊!

　　17.最近一段时间感到诸多的不适：头昏脑胀、精力不济、容易分神，精力难以集中等等，我想，这就说所谓的手淫的恶果了。

　　今天又犯了，简直就像中了魔一般、不可遏制的，我近乎绝望了，每次都相信自己一定能够戒掉，每次多是这么轻易的缴械投降，甚至多没有什么反抗，就愉快的屈从了，结果搞得自己日渐萎靡。

　　日渐萎靡，就是我近日的真实写照。尽管还没有显性化，但我确信，这种趋势已经出现了。我自己知道，此时的精神状态差得很，之所以表现得还可以，不过是往日的底子比较好罢了，或者说前世的福德比较深厚了。

　　现在真的是很恼火，感觉一切多索然无味，对很多事情都失去了往日的激情和信心。

　　为了明天的明天，为了美好的前程，为了辛劳的父母，为了一切爱我的关心的人，我 必须得痛改前非啦。

　　我确信，假如我能将有限的精力集中在工作中，我会有一个很好的未来；但如果我仍然沉迷于自我亵渎中不能自拔，难以想象，我会是个什么样子：所有的老师都会对我嗤之以鼻，所有的朋友都会离我而去，家人则会痛哭流泪，我自己也没有脸面面对这一切，阳光和欢笑从此与我绝缘，更没有那个女孩愿意对我托付终身……

　　那样子，生不如死，我可能在一个没有太阳的早上，当别人打起精神、整装待发，开始新的征程的时候，黯然结束自己的生命，留给世界的，仅仅是几声叹息，唯独我的父母会在他们的后半生中以泪洗面、痛苦的度过。

　　尽管是想象，但我依然确信，这一切真的有可能会变成现实。只是想象一下，就已经让我出了一身冷汗。

　　别了，别了！我必须要痛下决心啦！从此远离，远离一切淫邪的东西，不看、不说、不想。尤其 是要远离色情的网络和影像，决不再浏览色情网站、观看美女图片，下载和观看色情电影，哪怕一小会也不行。坚决不看！

　　18.性别：男

　　年龄：17

　　病史：没有

　　病情描述：我今年17岁，手淫了4年，最近手淫后有点头晕和恶心，不会有事吧？

　　19.我今年22手淫有几年了，比较频繁，着几天手淫射精后马上感觉口干口渴，腰酸的要命有点疼．好几天都没退掉．后脑勺晕的要命有一个星期了，特别晕的我时候跑去躺一会而起来后，人比较清醒，过了几个小时后又开始晕了，还上火很厉害，晚上睡不着．

　　现在天天后脑勺晕，没心情没力气，都不能工作了．看医生有吃药都没用啊，救命啊！！在着样下去我不活了，总感觉后脑被什么压住．吃六味地黄丸，和安神补脑的，没见效果啊，还是晕呀，医生给我刮痧，身体全部黑红黑红的，上火的好厉害啊，我还是晕的要命啊，刮痧的都没好呢，我怕告诉医生手淫引起的，我真的好痛苦啊，要怎样才可以好啊，好难受呀，救救命呀各位医生．谢谢了

　　20.患者性别：男 患者年龄：30 详细病情及咨询目的：手淫后出现头晕 手脚麻木和冰凉 吃了一些六味地黄丸 也不见效果

　　21.男 22岁 来自福建

　　健康咨询描述：

　　手淫有几年了 最近完事后头晕 请问我该吃什么呢

　　22.每当我手淫完，几天都会头晕眼花全身无力，有的时候甚至晕倒在地，我是不是有病了啊？

　　23。

　　性别：男

　　年龄：24

　　病史：

　　病情描述：以前因为手淫过后经常头痛，头晕晕的，整个人像轻飘飘的，像喝醉酒一样，而且记忆一点不好，忘事，理解能力差，大脑反应慢

　　因为这样，我前段时间也去过去医院，做了脑电图，说我是神经衰弱，还有脑植物神经紊乱，我也吃过六味地黄丸，感觉吃过也没有效果，我害怕，现在我都不敢再不手淫了希望医生帮帮忙我这要怎么恢复，需要吃什么，

　　还有脑植物神经紊乱病严重吗能治好吗，！！！！！！！！！！！！！

　　手淫后引起的头痛我该怎么治疗啊？？？？？？？？？？？？

　　24.手淫引起头疼头晕是后脑勺疼，整天没精神想睡觉，几个月了一直是这样，现在也没去工作，整天没精神

　　25.男 19岁 来自重庆

　　健康咨询描述：

　　长期手淫 最近一次手淫后 头晕 头痛 头疼 眼花 嗜睡 尿呈黄色 味重 头痛是太阳穴和后脑勺转移性痛一会这痛一会另一个地方痛眼睛胀痛不能看一个地方久了上网就难受觉得睁不开想闭眼

　　26.晚上躺床上手淫后，在半睡半醒中感觉头晕（晕的很厉害）。这是怎么了？是病状吗？

　　27.我才十七。可是身体差得快要死掉了。因为手淫也弄到一身病。就差得性病了。我好想戒掉。可是控制不了。我是真心求救的。我需要一个方法。可以在想手淫的时候立刻打消念头。谢谢。WOWER是有爱的。别说啥割了。

　　28.我今年20岁了从18岁一次偶然的机会染上了手淫、到现在有两年半了吧、最近老是感觉手淫过后浑身无力头痛、没精神、爱生病、这样的状态持续有一年得时间吧、我才知道是手淫带来的危害、射精的时候像清水一样的颜色、是不是频繁手淫惹的祸、我几乎天天都手淫一次、我每次手淫都在阴茎没勃起的时候开始手淫一会才会硬、我怕我以后过性生活的时候也会这样、怕会阳痿、请问医师问这是阳痿吗？我以后该怎么做、怎么弥补、请医师在百忙之中帮我帮我解决疑问、我万分感谢、谢谢

　　29.健康咨询描述：

　　经常手淫，头晕腰痛，乏力没精神，眼涩，郁闷

　　30.健康咨询描述：

　　经常手淫，头晕乏力腰痛，没精神，眼涩，郁闷，该吃啥药好啊，最好是中药

　　31.昨晚纵欲！今日难受一天!亲身经历！

　　本人已经纵欲20多天了~心想这么多天没做做一次应该没什么！所以就和老婆ML了，完事已经1点了，出来的时候感觉射了好多好多！然后就睡觉了，可是睡到3 4点就醒了，还出虚汗，身上阵热阵汗，手脚冰凉，怎么睡都睡不着，一直半醒半睡到中午12点才起来，然后吃完饭后就跑步锻炼，跑完步以后回来，感觉眼睛都花了，没办法只有在床上躺着，可是没躺几分钟，头开始疼了，而且脉搏细弱，四肢还发麻。。哎悲剧啊！头一直疼到现在！！换平时 我10点前就睡觉了，睡觉前还泡脚，早7点起床还吃早饭了，每天精神饱满，感觉自己快痊愈了，哎，就这一次纵欲，难受啊 ！！真那个后悔啊！！！！

　　32.楼主我SY了6年。差不多每天一次，现在每天头晕。整个人也是小病不断，但是依然坚挺。所以我立志戒！！！！！！！！！！！

　　33.飞翔大哥，您好，我应该说已经SY20年了，我记得我懂事的时候就喜欢玩弄小JJ，我在2009年到2010年的时候和一个女孩子天天发淫亵的短信，也就是不停的YY，并在2010年11月开始身体出现了严重的头晕情况，一直到今天还是头晕还很严重。一直在吃中药，同时和你说的一样，一边吃一边泄吧。还有一直到今年的5月份还在SY，虽然知道是SY或YY搞出来的毛病。之后我也下定决心不在SY。同时也真做到了，但YY怎么都搞不定。在看你的文章的时候，我的小JJ就会流液体。我发现我只要想起我的小JJ，他就流液体，想到SY这两个字或YY这两个字都会流。感觉已经到了走火入魔的情况了。

　　我现在眼睛非常昏暗；脑袋晕，这些天不开空调只要坐在房间里就不停的出汗；

　　我怎么样才能让我的YY情况改善，我感觉好难啊，到了只要看到这个字或想到这个字，小JJ就流水了，这个也太恐怖了，之前，我好歹在想那些激情的事情或则色情图片才会流水。我的头晕一直没有改善，我的眼睛一直很昏沉。

　　请问有没有更好的方法让我解除YY这个问题，我觉得太恐怖了，我已经头晕了2年多了。现在已经很想戒，再这样下去，估计要生活不能自理了。但YY太恐怖了，脑袋就算不想那些事，脑袋里就会崩出来这几个字或相关的内容。

　　34.

　　性别： 男

　　体重：55kg

　　身高：173cm

　　年龄： 23

　　A、患病多长时间了？做过那些治疗？ 8年，吃过些中药

　　B、最初是如何引起的？ 手淫过度

　　C、现在的主要症状是什么？有何明显不适之处？

　　1白天晕晕沉沉的，脑袋不清楚，记忆力思维下降，注意力严重不集中。丢三拉四的。

　　2感觉心跳快，一有事心里总是毛毛燥燥，精神容易紧张，生气，烦躁

　　3眼突、手抖、视力下降快、黑眼圈、失眠多梦、尿等待、尿点滴、尿黄、无力。

　　4冬天怕冷 ，眼干涩，肚子经常咕咕叫，屁多，胸闷，心悸，心律不齐

　　5没有晨勃 ，受刺激会勃起来.但硬度很差，勉强90度，而且马上就会软了!

　　6脸 偏白 ，易上火,坐在凳子上腰挺不直 舌体胖大

　　7眼有血丝，视力下降快。说话感觉力气不够

　　8腿放在地上过一会儿就会发麻 手心热 目光不柔和

　　到医院做心电图和脑血流图，结果是窦性心律，频发性室性早搏。左侧大脑不动时，右侧推动时供血不足，心脏少血脑部供血不足。

　　35.

　　性别： 男 生辰（生日，必填） ：1985,11

　　籍贯（或居住地）： 江西

　　婚否： 未婚 职业：待175体重： 122斤

　　腰围： 72

　　肤色（请描述皮肤是什么颜色） ：黄白，晦暗

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：没精神，头昏沉，口粘，老有痰，怕冷

　　发病经过（请详细描述）： 16岁手淫，不频繁，但有头昏沉，不知原因，手淫断断续续，18岁查出乙肝大三阳，吃药无数，06年吃贺普丁1年半，现在乙肝一五阳性，肝功能正常，只有胆红素长期偏高一点点。交过女友，早泄，，，，不能干重活，很容易出汗，特别怕冷。。

　　36.

　　上初中开始有手淫习惯，且经常，一直持续了很久，那时个有过早恋不顺利对自己影响也很大。从那时候开始睡眠差，主要表现在，睡的浅，多梦，特别是早上起床头晕头昏（就是那种不清醒不精神发蒙的那种，不是晕倒走不了路的那种），记忆力差，身体也有易疲劳。睡的时间也要长些，比正常人要长很多，觉得睡不够，就这样也很容易上火，主要表现是起痘。

　　37.

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　1：失眠多梦，没有睡过一次好觉，经常自己乱吃药，有时候睡眠变的起床特别早醒来，有时候吃不对药了 乱梦纷纷。白天精神恍惚就像做梦，感觉世界不真实。（自己吃过各种中成药没有治好过，养心安神液，交泰丸，黄连阿胶汤等等。。）（前年有过非常严重的神经衰弱，失眠多梦，每天睡觉不到4个小时，大脑感觉异常空虚，整天没魂了一样，加上自己乱吃药，手淫也没断过，导致和植物人一样了，后来一直过了一年多才慢慢正常。）

　　2：早泄，手淫性冲动几十秒就能射出。

　　3：早上起床后口干 口苦，非常严重。经常有饥饿感，暴饮暴食，感觉从来没有吃饱过，但是晚上吃饱以后，第二天早上会口干口苦非常难受，尤其晚上不能吃面食。第二天胃里有烧炽感，泛酸。

　　4：脸变成了黑色，面色黑乌，，脸部皮肤非常松弛，身体皮肤和其他人比起来发黄，无润色。（重点：脸颊两边腮帮子是潮红色，已经5年左右，又黑又红，比较粗糙，没有发热或其他感觉，就是黑红色。）

　　5：眼睛浮肿，干涩，眼袋很大，淤黑色，两眼迷离，无神，经常发呆。每天上午10点钟到中午 眼睛干涩 怕光，近视。

　　6：身体虚胖，但是体重很轻。

　　7：夏天非常怕热，冬天非常怕冷。（但是冬天稍微一运动，或者一紧张，就会浑身燥热，满头大汗）

　　8：一运动就气喘吁吁，大汗淋漓，头晕耳鸣，眼冒金星，浑身无力。

　　9： 一到紧张场合，或者有什么急事要面对，就会大汗不止，燥热。

　　吃过几个药方子，虽然身体有些地方有好转，但是，吃完以后睡眠秩序感觉又被打乱了，要不就变的困了，或者醒的晚了，或者本来精神还好，吃过几次药又变的没精神或者干扰到睡眠了。。总之非常纠结。。，，主要就是头脑精神状态 睡眠质量和脸黑问题，只要能治好就谢天谢地了。。。。。!!!

　　发病经过（请详细描述）：本人自小体弱多病，胃消化不好，头发枯卷，心跳比别人快10%（做过心脏彩超，无病），不爱运动，喜欢在床上整天爬着。一运动就气喘吁吁，心悸，大汗淋漓，头晕耳鸣，眼冒金星， 后来染上手淫 有5年历史，总之自己感觉是 手淫导致阴虚 慢慢导致的阴阳两虚，气阴两虚，加上先天身体差， 脾 肝脏 都受到了牵连，后来一直胡乱吃药从没有断过，可能把病情搞得变异了或者更加严重了。。

　　38.

　　性别： 男 年龄：29 首诊日期：2011年3月29日

　　A、患病多长时间了？做过那些治疗？有两年了，先前没在意，去年年底开始精神差，吃东西腹胀，消化不好，今年三月看中医，说脾虚，吃了30付药，效果不明显，柴胡、山药、当归、茯苓、白术、丹参、山药、薏苡仁为主

　　B、最初是如何引起的？手淫 2005年开始

　　C、现在的主要症状是什么？有何明显不适之处？精神不好，头晕，乏力，易疲倦，腰酸，消化不是很好，吃下东西有点胀气，手脚冷，身上有许多脂肪瘤，主要在背部，肾区有两个比较大，右边有樱桃大小，脖子后部酸，鼻塞，喉咙有异物感，耳胀耳鸣，记忆力减退，脑袋昏沉

　　D、以前得过什么病？有无住院史或手术史？还有无其它不适？乙肝，7岁时住院治疗过，去年3月的时候腹胀，体检肝功能不正常，B超显示肝弥漫性改变，HBVDNA 4.25X10的5次方，服用抗病毒药物恩替卡韦，后换成拉米夫定。

　　E、双手十指有几个月芽痕？六个，除拇指外，其余较浅

　　39.

　　性别：男 年龄： 26

　　A、患病多长时间了？10年以上。 做过那些治疗？无 以前腰疼吃六味地黄丸 现在吃桂附地黄丸个+前列康

　　B、最初是如何引起的？初中时期看黄色书籍录象产生，手淫不良习惯！

　　C、现在的主要症状是什么？有何明显不适之处？

　　1、尿等待 人多尿不出来 记忆力差 头昏昏的 没法想事 颈椎病 手淫后 第二天腰疼 当天小腿疼

　　2、阴囊潮湿 龟头口红肿 射精没以前有快感了 早泄 手淫没几下就泄了 没精神做事

　　D、以前得过什么病？有无住院史或手术史？没有

　　E、双手十指有几个月芽痕？有6个月牙痕

　　40.

　　提问：手淫引起神经衰弱怎么办

　　所患疾病： 神经衰弱

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　头晕，容易紧张，兴奋。脑子反应慢，记忆不好

　　曾经治疗情况和效果：

　　曾在人民医院治疗过多次，吃过谷维素，补心胶囊，舒肝解忧丸，脑蛋白水解物片，补脑丸。效果不佳。

　　41.性别:男年龄:20 病情持续时间:5年详细病情:我是大2的学生，20岁，男。我想请你帮我看一下，我得了什么病。我由于我小时侯就很孤僻，而且不和群，比较易激动生气，我身体素质也一直很差.小时侯直到上初一还尿床.自上初二以后，过度手淫至今已经6年了。不知怎么的我在考上县上的重点高中后，由于环境改变，在县城读高中，学习也压力增大或者加上手淫的缘故就患上了头痛。很容易紧张.而那一二年，头痛很不稳定，一般几天减轻，再过几天又加剧了，尤其是手淫后第二天一早就很痛。那时，有时候象脸被麻痹了，头好重；有时是涨痛；有时想锥刺般的痛，但还不至于象一下子就发作的那种很厉害的病。随着，就是记忆力严重下降，乏力，嗜睡，反应迟钝，尿黄，耳鸣......学习也受到严重的影响。我也一直有吃药什么宁心益智口服液，Vt—c，等治疗脑血管疾病的药，好象都没反应。我的精神也受到严重的打击。现在我刚上大2，情况稳定了好多，大部分的其他症状也消失了,还有头涨头痛和耳鸣。但我现在只要手淫后第二天早晨就要忍受头涨痛两三天才减退.手淫只能坚持一两分钟.睡觉时有耳鸣。还有我白天经常犯困,尤其是早饭和午饭后.精神也不太好.记忆力不好.还有就是尿黄,唇红.还有我发现有时候睡觉后或者坐久了一下子起来心跳得很快.过一会才平静下来 病史:我初中有过一次是突然颈椎难受，恶心，只能仰着头，结果躺下一会就好了，以后就没有这种情况

　　42.手淫三年了，最近一年里比较频繁平均两三天就要一次，导致听力下降，反应迟钝，学习效率低下，整天感觉自己脑袋昏沉沉，自己感觉很嘘，记忆力夜超烂，老是因为忘记东西或者丢东西给自己惹麻烦，下决心戒了～～～再不戒，女朋友该丢了，老是出乱子，而且神经衰弱～～

　　43.我神经衰弱，遗精过后头疼，舌头特别红，溃烂，大便干燥拉不出，阳痿早泄，反正特别难受，如果单纯戒鲁一年会好吗？如果吃药该吃那些？。

　　44.楼主，我手y9年，已经连续戒了77天，每天头晕，在家里没事，来学校就晕了。宿舍在4楼，离宿舍越近头越晕。到了宿舍就好多了，现在吃粉状中药，调理身体的。我平时失眠厉害，看电脑一会儿就头晕发汗，就是sy到神经衰弱了我才戒的。我是过度收银了，我该怎样才能恢复快点？

　　45.那时去了南京。天气热。前列腺炎又严重了。还上夜班。尿频。老上厕所。同事都说我偷懒。那时手淫戒了一短时间好了些。到自己就是贱刚好些有范。那一年我照镜子像三十。自己都不敢想象。那份工作太累后来去歌厅当服务员。十二点下班就上网。半年多那是有严重的便秘因为前列腺胀的压迫大肠。一月能大两回便。头发发油。脸色苍白。后来有些意识了。也感觉时光太浪费了。就不干了。想越些技术。学得电焊，真正残的时候是零二年。我初了女朋友。一晚五六次。一年多吧。症状出现了。大便便溏。头晕。去看中医。说肝火大。吃了三月药。有一天我感冒了。她让我喝姜水。结果出三天大汗。把被都湿透了

　　46.手淫过度导致的头疼头晕四肢无力眼花多梦您好，我今年23岁，手淫有九年多了，最近一个多星期感觉头晕头疼，特别是下午疼的有点重，我是厨师，现在正在上班，请问我这是手淫多了造成的吗？还有，对以后有很大的影响吗？现在不在手淫也有一个多星期了，还是感觉头晕头疼！之前做过CT医生说我脑部都是正常的，电话我也咨询过了，医生说我在观察一段时间，请问我这严重吗？求专家解答，谢谢了！！

　　47.目前主要症状：头晕 头疼 嗜睡 腰疼 都直不起来腰 尿频 每天一到上就起夜 起夜4次以上浑身无力 心悸 气短眼睛疼 我手淫15年 3300多次 吃了9个月的中药 也不见我自己好 两腿发软 白天 或晚上无缘无故的就坏肚子 牙齿不好 会阴帐痛 JJ时不时有要射精的感觉 还滑精 记忆力减退 理解能力下降 驼背 大屁股

　　鸡胸走路没力气 吃饭不香 吃中药期间 还手淫 大约一个月4次 尿尿滴白 已经5年没有晨勃了 思想自卑懦弱 整天昏昏沉沉 精神恍惚 先这些其他的记起来再说。

　　48.我今年23了，手淫7..8年了，感觉现在没精神，记忆力差，胳膊没气，现在也借不掉，每次手淫后头疼，我该怎么办，可以恢复吗？

　　49.手淫十多年！头晕，腰酸，心率不齐，有脑供血不足！请问是不是肾精亏虚引起的脑供血不足？还是其他什么病！发病四个月了，住过院，脑部磁共振检查有缺血灶！多谱勒检查颈动脉血流量减慢！其他没检查出什么实质性病变！

　　50.14岁有过一次手淫，后来经常发生，已经4年了，现在感到头晕，有时耳朵里有响声，小腹有些痛，大脑不灵活，浑身无力，皮肤颜色变成黄黑色。我想戒掉手淫，但我又不想去医院，爸妈也不知道，有什么方法可以治疗?比如吃什么药，平时该注意什么，什么时候能够康复？

　　51.手淫两年8个月，注意力不集中，失眠 多梦 遗精 头晕 腰酸 有些黑眼圈 阳虚的症状也有一些！自己吃了两天六味地黄丸，腿疼 就没有吃了！希望各位医生 叔叔阿姨们帮帮我！谢谢你们！我自己不敢去看医生。

　　52.手淫8年了每天基本一次，现在24岁每天头昏脑胀，白天没精神犯困什么也做不了。晚上4点才睡得着还伴有严重耳鸣，腰酸请问大夫该怎么办？

　　53.前天中午手淫下午五点开始脑袋疼 第二天睡觉起来好了不疼了 三四个小时又开始疼做CT正常 现在还是疼 一阵一阵 从一点疼慢慢道爆炸疼。

　　53.手淫十多年，现在感觉全身无力，头晕目眩，阳痿，记忆力差，自己吃一些药，也找过一些医生开药，可是越吃越严重。

　　54.从小学开始手淫!现在上大学了 头脑总是昏沉,感觉脑子里有个大铁球.（不是夸张）肾脏半夜老跳动!四肢无力,打篮球都不行了 哎 影响学习 也难受 哪位来帮帮我啊!

　　55.由于初中无知手淫引起的头晕. 经常感觉是眩晕.是气血不足吗?现在急需治疗.怎样食疗啊?和吃什么药?都具体些

　　56.我21，大概也有6-7年了，现在大四，打算出国，但感觉每天头昏昏沉沉的，之前打算戒过两次，基本上到了6天7天就忍不住用手机看那种小说，都失败了。医生说我肾虚，真的特别想戒掉，而且现在出国的事弄得我压力很大，我应该好好做一个规划。

　　57.痘痘，黑眼圈，最主要是有时头疼，眼球后边那片脑子，医院去做核磁也没有问题找医生看也没有问题，查不出根源，疼起来就疼那么一阵，过后就好了，现在只能靠止疼片，昨日开始戒撸，积极锻炼。希望能有所效果。

　　58.LZ，我今年高一，身高1.72，现在两个礼拜一次，最长戒过一个半月，可上学后又想撸，撸好后会头痛，头重，不想做事，该怎么戒啊?我的身高还会长么?

　　59.楼主，我21撸了4年多了。基本天天撸，爱YY。 身体状况就是撸完就身体不累脑子累，要睡觉才能好。我现在决定戒了。想问问前辈们吃点什么东西对身体有利，燕麦，黑芝麻什么的行吗。

　　60.我大概一星期一次，头晕，眼睛痛，心悸，思维迟钝。

　　61.今年17岁，撸史5年，最厉害的时候连续4,5天，一天2-3次，怎么也戒不掉，现在经常腿软，头疼，头晕，眼花，连jj也缩短了，关键是明年高考，求大神支招。本人感激不尽！！！

　　62.现在19岁了，撸了大概5年，以前不懂有时一天多次或一次。现在戒了31天了。可是一到晚上头就疼。而且白天都没精神，生活毫无激情。注意力无法集中。

　　63.本人15,寒假才开始撸,2到3天一次。开学后,感觉头昏、尿频、精神不集中,。在网上看,貌似是因为“撸”才导致如此。怎么办,现已戒撸一星期,请问最迟多久才能好？

　　64.我sy五年了 17岁 181 身高 几乎一天一次 中间戒了大概有三月 现在头晕脑胀 腰酸背痛 还有点内分泌失调的感觉 sy的精子而且特多 发黄 射的还很无力 有事吗 求高手指点 谢谢。

　　65.大神们好，我手淫十几年了，现在就是头晕，头痛，没精神。精神涣散。早上没晨博。也硬不起来。这需要多久能恢复呢。期间需要什么来辅助吗？

　　66.我一天3撸，但是不射精，这几天头晕，目眩，心慌的厉害，是手淫的后果吗，需要吃药吗？我的症状是心肾不交吗？吃点归脾丸可以吗？

　　67.我16岁，撸了5年了， 现在上课都坐不住 坐多了头会晕 头感觉很沉重。

　　68.刚开始手淫的时候基本上是一天三四次，那时的我心中有一种罪恶感，总想戒，但是小孩子毅力太差总是戒不掉。随着长大到初三我一直在每天两三次的撸着，学习成绩也没能一直维持在第三，有时第一第二，有时第四。当时手淫对头脑的危害还没有完全显现，但我的样貌已经开始发生变化了，变得面部有些浮肿，眼睛小了，看着好像有些沮丧眼神没有光泽。身子也开始发虚，一运动就爱出汗，汗出的比谁都多，还总挨同桌欺负。快中考时时我们数学老师当着全班同学面指着我说：这家伙到高中能行。那时我没有手机，就成天意淫班级女同学，初三频率少了点，一天一次或两次。但等到初三下学期时一大量做题我就不行了，坐的时间长腰酸，有时特别是撸完感觉脑袋疼，空空的，好像后脖颈子被抽空了一样。

　　69.翔哥 我今年27岁 去年10月份出现头晕 直到现在 症状更加严重 有头晕耳鸣 眼红干涩 脖子僵硬 肩背酸沉 偶尔有头胀头痛 血压不稳 去医院做个尿检 血检 心电图 脑电图

　　颈椎X光片 颈椎B超 心脏B超 都正常 看过心血管科 神经科 因为我在国外 可能老外没有中医概念 就按高血压症状给我开药 吃了2次一个月的药都没效果 我知道就不是高血压了 后来以为是颈椎病 但是做了颈椎B超 医生也说正常 X光片也说没什么大碍 就是生理曲度变直 脖子往左突出了一些 犯病之前我也经常锻炼 也喜欢打篮球 就是犯病之前有做很长时间的体力活 我170 125斤 经常抗100来斤左右的东西 晚上还举哑铃 腹肌轮 俯卧撑 仰卧起坐 偶尔会有SY 后来犯病以后也断断续续有SY 因为我以为是单纯的疾病 前几天看了你的戒为良药 才知道是跟SY密不可分的 也了解到你发病的过程跟我很 相似 也是之前身体很好 突然就垮了 在戒为良药里你说我这个症状是属于神经症状 而且你也康复了 所以我想请教你一下 我怎么确诊我的症状 因为已经做了很多检查 都检查不出毛病来 另外我想了解 你是怎么好起来的 我现在已经开始戒色 也在做固肾功 篮球也还是在打 我需要吃什么药吗 因为我在国外 这边也没有中药可以买 我只能让朋友从中国带出来 翔哥看见请务必回复我 之前发你百度贴吧你没有回 估计你是太忙了 在这里先谢谢了.

　　70.先自我赘述一下：本人25，以前一度沉迷SY，后来恶有恶报，患上了轻度慢前，自我感觉左睾丸下坠，估计是有曲张了，头晕耳鸣，腰其酸软，频繁遗精。

　　71.肾虚的要死，明天高考求救！明天高考，今天却看了个黄片，撸啦管，本来我都肾虚，从初一开始撸管，一直到高三，平均一天一次，导致天天头晕，没劲，脱发，本想戒几天，结果又撸了，求助，求能快速起效的方法，别说要慢慢来，我明天就高考，求快速缓解的方法。

　　72.狂打飞机的人：19岁，SY3年，一般一天一次。最多3次1天，还经常上网，熬夜。现在头老是重重的感觉，有时候头痛，晕。去医院拍照没事，请问到底什么问题，又该如何治疗。已经戒了十一天了。

　　73.大哥我以前身体不好过那会是得胃下垂，戒色二年效果超好，人变得特别积极有力气，今年我性生活有点频繁，有一次两天做了四次爱，然后就开始身体乏力，头晕眼花，视力模糊，耳朵听见汽车声音还嗡嗡的呢，最近身体不舒服，没力气，软的每天不想去上课，做什么都没兴趣，大脑一片空白，动则出汗，晚上每天都盗汗，我曾经胃下垂的时候看过一个医生，他号脉说我肾阴虚，我现在要放假了，是否还可以去找他看，但是他不问病人病情，也不看头，一号脉基本就全说出病人哪里不舒服。

　　131.手淫后腿软腿痛（68例）

　　解析：肾虚腰膝酥软，肾主骨，泄精后的一大表现就是腿软，甚至腿痛。有戒友形容为“软脚蟹”，腿无力，腿发飘，脚下无根，虚浮。

　　1.请问医生每次手淫后有点困倦，如果当天有熬夜第二天大腿会酸疼，走路也软软的，没有其他症状，这种情况怎解决？很担心

　　2.为什么手淫后腿会发软,身上会出汗,这是怎么回事呀？

　　3.我手淫两年腿软无力是不是肾虚？

　　4.我手淫导致早泄。射精无力，射晚后腿脚发软。

　　5.男 21我就感觉很郁闷我以前手淫的时侯是一点事都没有，现在倒好我在手淫以后我就感觉我的腿疼的厉害，我又不能肯定是不是手淫的事我想问一下手淫后腿疼是怎么回事

　　6.男 33岁 来自江苏，过度手淫导致腰酸痛,腿软，头晕,尿后余沥阴囊潮湿等症状房事硬了不坚,还有就是做爱完后大汗淋漓，冬天特别怕冷夏天特别怕热不知道是阳虚多点还是阴虚多点买了几种药不知道怎么吃？求医生帮忙谢谢。

　　7.男 25岁 来自江苏，我手淫8年多，现在冬天四肢冰冷，冻手，怕寒。手脚出汗，有时候手脚燥热。晚上睡觉总是出虚汗，多梦。四肢无力，耳鸣，眼睛干涩。阳痿，早泄，阴囊潮湿，腰酸。射精后腿软，全身出汗。请问这是阴阳两虚吗，要怎么治？

　　8.结婚6年，婚前有手淫现象，婚后由于房事不节制，性功能一年比一年差，现在勃起慢，没性欲，射精后腿软，腰酸，夏季手脚发热，冬天怕冷，

　　曾经治疗情况和效果：吃过五子洐宗丸，没什么效果

　　9.男 15岁 来自广东

　　健康咨询描述：

　　我一个月手淫一次，射完精后脚软没力，请问这样对身体有害吗？我是不是缺钙？

　　10.我怎么老是后手淫后腿有点酸痛，好象少了点什么。一星期我做两次

　　11.性别：男年龄：35

　　每次房事后腿酸、困，该吃什么药

　　12.手淫过度，精液发黄，并且不液化，射完精后脚发麻 我现在打算戒掉手淫，我应该用那种地黄丸调理？？

　　13.病情描述：

　　手淫8年，腰疼、腿软、手腕疼

　　曾经治疗情况和效果：

　　超短波治疗后腿软加重，服用龙骨颈椎胶囊后疼痛没有缓解

　　14.男 23岁 来自辽宁

　　健康咨询描述：

　　男23岁以前一个月内基本天天手淫然后睡觉总出汗早上起来后腿软特别没力气怎么治疗好呢

　　15。提问：手淫过度造成的腰痛，腿软。

　　所患疾病： 肾虚

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　这样的疼痛有几个月了，每天睡起两脚无力，上班时腰痛，干不起重活，小便黄。

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃了十瓶六味地黄丸，效果：症状还是一样。

　　想得到怎样的帮助：

　　医生像我这样能不能好，该怎么办。急急急

　　16.性别：男

　　年龄：19

　　病情描述:

　　手淫史有2年了，以前没出现过，可能前假月的频繁手淫，（基本一个星期2\_.3次）后来这样一个月后腰疼，转身就疼，坐沙发姿势不对也会很酸痛，早上起来最痛，左腿发软，申不直，伸直很痛，右腿没事，我做仰卧起坐就腰痛腿痛，怎么办？我已经1个月没手淫了并且吃了半瓶的六味地黄丸了，没效果。还是很痛，现在走路都不自然。同事都说我走路难看。腰挺不直。该吃什么药？注意什么事项？禁忌什么？各位老师医生麻烦点教。

　　17.我长期手淫，现在觉得腰酸软，乏力，经常感觉到很累

　　18.有两年手淫史 经常腰痛腿软白天发困没精神眼皮上下浮肿

　　19.高中跟着别人学会了手淫。都几年了。去年的时候，有时候腰部就有点酸了。后来膝关节用力就发酸，再后来四肢发软，容易出汗，现在关节容易响。都大半年了。做过好多检查。血常规，尿常规，肾功能，肝功能，双膝盖的核磁共振，风湿因子检查，糖尿病，缺钾检查，彩超我查泌尿系统，这次我连脾，胆，肝都做了。就是左肾有结石。反正现在体力越来越差。我改怎么办啊！ 还要做哪些检查啊！再问哈手淫会得糖尿病活着是肾炎吗？平时要注意什么？

　　20.男 19岁，因为手淫而感到腰酸腿软，体虚乏力。性生活时阴茎不能脖起，该吃什么药啊

　　21.男 29岁 来自北京，手淫后出现腰酸腿软、头晕、失眠是什么回事呢？该怎么治疗手淫有有十多年但出现腰酸腿疼也是这两年。

　　22.性别：男

　　年龄：20

　　手淫导致腰酸腿软。全身无力怎么办啊

　　23.男 20岁 来自广东

　　手淫造成腰酸腿软、耳鸣脱发，注意力不集！现在脱发很多！我要该怎么治疗，才能长出新发？脱发有两年了

　　24.我手淫过后会腰酸腿软，并且脑子会很乱，而且左侧太阳学会头痛，请问是怎么回事，应怎样治疗

　　25.我有五年手淫，最近腰酸、腿软，头晕目眩，眼睛干涩

　　去年6月份感到腰部酸软，然后就是有热得感觉，总想喝水，到了今年五月份的时候就出现眼睛浮肿的现象

　　服用过金匮肾气丸，有一定的缓解作用，但治疗不彻底。

　　26.有3年了，16岁时经常手淫<频繁>近两年手淫比较少，！做点事情就全身不舒服，做不动，而且很累，做事情精神都不集中，食欲不振，很消瘦，很喜欢睡觉，做事情很有激情，动力，但是一做事情就腰酸腿软，感觉身体吃不消

　　27.

　　手淫导致腰酸腿软怎么办啊

　　性别：男

　　年龄：18

　　病情描述:

　　我今年18,四年前我开始手淫,一开始只是感觉好玩,可是15岁那年就感觉腰酸腿软现在不知道怎么办...

　　28.性别：男年龄：25

　　手淫导致早泄。射精无力，射晚后腿脚发软

　　29.性别：男年龄：38

　　经常手淫，导致腰酸腿软，人无精神，头发脱落。想强身健体，怎么吃药？

　　30.男 34岁 来自广东

　　健康咨询描述：

　　你好我由于长期手淫现在经常腰酸腿软有时腰腿很凉口干容易上火手心冒汗小便黄大便干长期便秘 你好我由于长期手淫现在经常腰酸腿软有时腰腿很凉口干舌红容易上火手心冒汗小便黄大便干长期便秘小腹胀气

　　31.手淫导致腰酸腿软，四肢无力高中跟着别人学会了手淫。都几年了。去年的时候，有时候腰部就有点酸了。后来膝盖用力就发酸，再后来四肢发软，容易出汗，关节容易响。都大半年了。做过好多检查。血常规，尿常规，肾功能，双膝盖的核磁共振，风湿因子检查，糖尿病，缺钾检查，彩超我查泌尿系统，这次我连脾，胆，肝都做了。就是左肾有结石。反正现在体力越来越差。我改怎么办啊！

　　32.性别：男年龄：20

　　过度手淫造成腰酸腿软，睡眠不佳，精神不好，有什么好办法

　　33.我才23岁有8年的手淫现在腿软腰痛肾还不好还尿滴白

　　34.我年龄二十岁，手淫三年，平均一星期三次。现在腰酸膝盖发软，手心、脚心喜欢出汗。平时也喜欢出汉。头晕

　　35.性别：男年龄：47岁

　　长期手淫导致腰酸腿软睾丸酸痛失眠多梦

　　36.我现在腰酸背痛，双腿发软，膝盖无力，口干舌燥，全身酸软，眼睛干燥，手淫四五年了，感觉肾亏，但不知道吃什么药物好，经常拉稀，失眠等，犯困脾气暴躁冲动

　　37.50岁长长期手淫 疲倦,腰酸腿软,精神萎靡怎么办收藏

　　男 50岁 病情描述(发病时间、主要症状等)：整天就爱躺着，没精神

　　38.最近两天手淫了两次，发现我腰酸腿软，是怎么回事啊？那为朋友知到，我才18岁！该怎么办

　　39.

　　患者年龄:18

　　患者性别:男

　　病情描述:

　　手淫过度，导致腰酸腿软手脚冰凉疲乏，肾阳虚，请问吃什么好，食疗该吃什么药疗该吃什么。

　　40.初高中时,有严重的手淫史,现在伴有腰酸腿软的感觉.去年去检查精子质量不好,医生开了三个月的药,胶囊和冲剂联合用的,期间检查了两次,质量有了很大提高,并且合格了.医生说吃完这三个月的药,应该没有问题了!可是今年自己又去医院检查,发现又回到了过去的样子,很苦恼,为什么呢?难道就治不好了吗?

　　41.性别：男年龄：28病情描述：手淫引起的，腰酸腿软（膝关节软疼，和关节炎的感觉差不多，早上起床时明显），晚上睡觉多梦，差不多有一半的时间，很容易上火，嘴唇干裂，白天工作时头晕乏力，老想休息，大便最近最近也不正常，每次只能拉一点点，不过吃的也少了，水喝多了要跑厕所，晚上基本是二次水便，有点怕冷，晚上睡觉时感觉身上很热，早上起床眼睛周围有红肿,每天都会觉得口干,并伴低烧, 每天嘴唇干裂很严重,请问这是肾阴不虚还是肾阳虚，上个月有检查，做壶Ｂ超，尿检有炎症，该用什么药好呢，我又经常在外面出差 问题补充： 每天早上起床时都感觉有点感冒,鼻孔有点堵

　　42.健康咨询描述：

　　弯腰做一点点事就腰酸腿软，口干舌燥，手脚冰冷，失眠多梦，经常睡了十个钟以上却感觉一点都没睡，记忆力下降，畏寒怕冷，乏力。

　　43.飞翔老师，我现在腿脚酸软，反正我是打定主意要戒掉这个恶习了，您也就不给我考虑会不会反复这个因素。您觉得我这个腿脚酸软的问题如何解决？因为腿脚酸软的话那么走路姿势就不对，那么别人对我就总是有看法，觉得我是个残疾人，您想一下，一个正常人怎么能和一个残疾人画等号、相提并论？故咨询一下，是只继续戒下去还是开些什么药吃一下？我也知道，戒为良药，但是我十二月可能要出一趟远门办一件非常重要的事，自我要求不允许出现任何纰漏，期间在车子上的时间就高达2天，这两天过去了之后，腿脚酸痛会不会复发？如果开药，向哪个方面开为最好呢？期待飞翔老师解答！

　　44.年初我的身体因为淫邪已经病态不堪，双脚无力，整个人就像是在飘，一走楼梯就会心跳加速气喘吁吁，更不能跑步，双眼无神，黑眼圈很重，小便无力，头发油腻稀疏，极度怕寒，体重也只有41公斤（如今我已是49公斤），浑身一点力气都没有，脑袋完全空荡荡的，思维能力就和10岁的小孩差不多，说话也和小孩子一样，听力严重下降，丧失味觉，嗅觉，并且满脸的青春痘。

　　因缘际会我去一位老中医那儿看病，在吃了半个月的中药，身体恢复的效果很明显，但停药半个月后，身体又开始衰败。这下我明白了药物的作用是在治标，但不治本。

　　在7月中旬我看到wow吧里一篇帖子讲割除包皮会增加性欲快感，于是就去割包皮（现在我终于知道了我就是个傻子），前前后后花费了1万元，真是淫邪者的报应。7月20号我割完包皮，这下不能手淫打发时间了，就上网瞎逗，阴差阳错的进入了戒色吧，在看了吧友的情况后，一下子蒙了。我终于明白了自己这些年的遭遇，原来和淫邪密不可分。那种撕心裂肺的痛，遍布全身，我发誓再也不想手淫了，一次也不想了就这样我开始了戒色的道路。

　　45.我从23年级就开始SY 我是趴下身子压住JB 然后 YY 的 每天睡觉（趴着睡）一次，放了假加倍 ， 到了高一下学期才知道危害 大约8年了吧 然后开始戒 高二一星期一次 高三上学期戒了88天 下学期还是1星期一次 从4月份到现在没有破过 ，真心不敢了，感觉恢复的不好。症状 JB扁 硬了往上翘的很厉害 腿软 很矮 很瘦169 44 很虚 脑子不好使，尤其是人多了感觉更不好使。我想出汗 长壮点 去了健身房 练一会就发抖，受不了 感觉没什么作用。我想吃中药调理一下行么，我妈给一个眼科医生说了 那个医生说 必须慢慢养，吃中药如果拿不准药，只会加重症状。我现在3个月在家没事 ，我该怎样调养 谢谢！

　　46、手淫很快就射，而且会腰酸腿软。以前几个暑假会一天四五次，甚至短时间就连续三四次。大概撸龄六年左右。精液有点稀，感觉和水差不多。

　　47.老师 你好！我18岁sy4年 现在sy后膝盖都会酸软好几天 戒sy期间膝盖就不会酸软了 是为什么呢？

　　48.楼主，我撸龄9年了，现在戒了俩月，不过身体虚的要命，腿酸疼的厉害，尤其是睡觉醒来后，隔四五天就遗精，而且白天或睡前yy晚上更容易遗。整体感觉就是现在比戒前还虚（除了腰不疼了）。我大三了，学业很紧张，不知道还能不能恢复，多长时间能恢复。求楼主指点迷津。

　　49.老师，我现在走路两腿发软，现在19岁了，长的像15岁的小孩。戒除手淫后出现头部里有东西跳动，还有我有点害怕跟人交往。这些都是什么原因呢。问题有点多，麻烦了

　　50.sy6年，今年18， 高三，早在高二高三的时候就很少sy了，高三时开始记忆力下退，膝盖酸软无力， 像立定跳远的时候落地就直接软下去了， 前半个月梦遗了2次，现在腰疼， 做固肾功的时候弯腰摸脚都弯不下去… 我现在身体状况如何… 最近压力很大…马上就高考了，突然出了这档事， 成绩本来就渣，现在腰疼，想到就静不下心来复习…

　　51.以前手淫频繁，现在早泄，腿跟处疼，经常腰痛，偶尔小便有白色东西流出，而且失眠多梦。

　　52.您好，我今年18岁，男，我有个难以说出口的恶习——手淫。我是自14岁那会儿有这恶习的，厉害时平均一天一次。手淫时多数伴有性幻想，有时没有。我不久前才听说到我手淫过度了，于是下决心改，最近次数少了，但我发现我性能力比手淫多时反而低了——欲望少了，勃起尺度可以，但力度小了。我很着急，急着想查验我的能力，最近一周手淫又多了。我还发现最近我脚后跟隐隐作痛。我想问问如果我停止手淫，能力可以恢复吗？ 最近能力的降低和我最近少吃饭或最近身体状况是否有关？恢复需要多长时间？需要做点什么吗？

　　53.我手淫多年 现在感觉两腿发虚 易出汗 失眠睡眠不好 但是吃了两天的六味地黄丸以后 希望专业人士可以解答。

　　54.我从13岁开始手淫，现在18岁，一开始基本1天一次，后来慢慢地减少到一周3~4次，有时候射出来颜色淡，量也不多，节制几天再手淫浓度就正常了，量大约5毫升，还有几次手淫完睾丸有点痛，过几个小时又不痛了。性欲方面正常，但是我最担心的是我这样手淫会不会不育！！！现在有点脱发，手淫完第二天早上起床感觉腿软，其他都没什么症状。

　　55.手淫后觉得腿疼，是不是肾虚了？我有两年多的手淫史了，是不对身体非常不好？

　　56.手淫差不多有八年有余了，还有希望吗？现在左腿开始疼痛，我知道这是手淫的原因，可以告诉我还有救吗？我不想这样一辈子活下去，我的理想还没有实现，刚开始我以为没什么事情，只是满足自己的快感，然后天天手淫，手淫的时候，在脑海里幻想各种场景，我想活，我不想死。

　　57.在前年2012年1月份时手淫过后坐在那里上网，起来是突然感觉右腿膝盖又凉又疼，当时没太注意，过了两三个月有大量运动和走路时间稍长时感觉疼痛，去省中医拍了膝盖的CT医生说没事，后来又去一个朋友所在的医院看了看膝关节也说没问题，后来在走路一段时间后感觉脚踝也有点微疼，后又因一次活动不小心崴脚，在处理脚踝后好的差不多时，因一次手淫而导致没能痊愈，在以后走路时就感觉膝关节和踝关节疼痛肿胀（感觉肿胀实际不肿胀）的感觉，在冬天的时候右脚踝和膝盖特别凉僵硬，今年年初又因一次手淫，而导致现在右边有酸痛膝关节和踝关节也酸痛的厉害!还有就是现在特别容易走神最近老是想家总有种想回家的感觉，麻烦医生给确诊下是不是肾的问题，谢谢！

　　58.今年22，男，没有性生活，有过手淫，但是真的很少，平均一个月一次吧，体质差，缺钙，一个月前晚上手淫后第二天早上起来后俩腿膝盖不舒服，过了一段时间不疼了，但是发现稍微一走，就会膝盖就疼，这种情况越来越轻，即便疼，晚上一休息，第二天就没事了，但是昨晚（一个月后）射精后，今天稍微走路，膝盖又不舒服，有点疼，休息了一天也没有恢复，发现早上也没有晨勃了，现在勃起也困难了。

　　59.我今年23岁，大约8年的手淫史。右边臀部和里面的股骨头，长期感觉酸痛。偶尔有右腿麻木感。每天早晨睡觉起来都四肢乏力。腰部也很疼痛。

　　60.我今年十八岁，正在上高中！我初二开始手淫，手淫一年多，后来在朋友的帮助下开始戒了。到如今从来没有撸过，可是要命的是一年多了遗精一直困扰着我。我看了许多的精贴，什么不要吃油腻的，不要吃上火的等！我零食不敢吃，而且。在食堂每天一定点青菜。每天坚持跑一公里慢跑，注意不出大汗。每天坚持做固肾功。可是还是遗，最近的是二十天，然后十二天，七天，六天！昨晚就遗了！！到底问题出在哪里？友友们救救我吧，我好痛苦！每次遗完后整个人觉得很累，双脚无力。我想到医院检查比较不可能，有没有好的办法？感激不尽！！

　　61.我从小学开始SY，到现在上了大学才知道sy的危害。非常想戒，可是屡戒屡破。有人说sy会影响精神，可是我一天到晚精神非常充沛，而且体能也非常好，不过我自己感觉自己的身体已经受到很大的影响了（尿频，膝盖痛，精神难以集中，腰痛，红眼，白发多等症状）。而且欲望也很强，性欲很强。晚上睡不着觉的时候和早上醒了之后很想sy。我想改，我不想就这样自己害自己。求各位的指点！！！！！

　　62.五年，现刚撸完，多的时候一天六次，少的时候一个星期一次。脸上一直有痘痘，曾经戒过最长27天。做仰卧起坐只能做二十个就身体在颤抖，跑步经常感觉有力使不出，偶尔怯场，老是躲避喜欢的女生，尽管她很乐意跟我说话，经常恐慌、心绪不宁，脚步虚浮、无力、精神不集中，学习速度奇慢，嗜睡、撸完后第四天心情必定会差，感觉世界抛弃了自己。现在在重点中学倒数.....讲话声音软，自我诊断：身体亏虚。撸硬是把我从高帅变成身高一般并且搓，经常会告诉自己没事的就一次然后看着A就撸了！

　　63.手淫有三年左右，现在腰部一累就会酸疼，腿也是会无力，拜托了，现在对这种行为已感到反感，厌恶，恶心，只是怕来不及回复，求方法让身体快快好起来的，不胜感激了。

　　64.手淫有6，7年了，肾阴虚，易出汗，怕热，现在每天腿都特别疼，戒除时间最长有一个月，然后又犯了，现在想必须马上立刻开始戒除，以后也不想这样了，求支持，并给点治疗建议。

　　65.初二开始撸管，那时候不太懂，撸过几次就没撸了，那时候打篮球还可以拉框，然后到了初三，由于班群里面的同学分享了网站，我手贱点开了，之后就开始了一段不归路，到现在读高一，进了校队，初三没撸之前能扣篮，但是高一了，我现在只能拉框了，腿有时也很虚，眼睛也会很沉，有时候鼻子一打哈欠就会塞住，让我的生活质量变差了很多，所以，从今天起，我一定要戒，一定要戒！

　　66.我很想知道为何每次撸完我的膝盖里感觉空空冰冰的，好像骨髓被抽走了一样。。好像没谁和我一个症状吧。而且感觉痘印又加深了。

　　67.sy 三年左右，刚刚开始一两天一次 一年前 差不多一个星期 两三次，现在 刚刚戒了 一个月咯，戒咯20天 遗精一次 到现在还没有来 。前段时间 到现在 自己 硬不起咯 没得 以前那么 硬咯 以前 扳都扳不倒，现在 不坚固咯 龟头 也不涨 龟头根本没充血 。射精也要 用手捏出来。 尿尿的时候 很刺痛 ，经常出汗 大量出汗 。前几个星期 腿软 四肢无力 没得劲。求助！！

　　68.救急，sy后左臀部会持续疼痛好几天，就像是里面的神经痛一样，严重时走路都疼，有知道怎么回事的吗？谢谢各位吧友。 最长戒15天，总是控制不住，决定以后稍微有想法就来吧里看看，还有每天行善。

　　132.手淫后小腹胀痛（43例）

　　解析：手淫后小腹胀痛，一般考虑为前列腺炎的症状表现。

　　1.我今年24岁，男性。有接近5年的手淫史，平均四五天手淫一次。现在手淫之后下腹胀痛，一般几个小时之后恢复正常，并且射精时性快感减弱了，请问是什么情况？

　　2.患者性别:男患者年龄:24主要症状:我有好几年的手淫史,近来只能靠手淫才能勃起,不硬,尤其射精后小腹胀痛,不断放屁,这种现象持续了几个月了,非常苦恼,请问我是不是患有某些疾病,如何治疗 谢谢

　　3.手 淫后会有小腹疼痛,睾丸轻微疼痛的症状,正常性生活时没有大碍,会市前列腺有前期症状的表现吗?本人28岁

　　4.我是08年10月开始尿频、尿急、特别是尿不尽。（以前也有过这样的症状，不过一般两三天就好了），现在还有腰痛，小腹痛，阴囊，睾丸一带疼痛。

　　曾经治疗情况和效果：

　　在08年10月底我去武汉的一家医院去诊断，医生给我做了尿液化验，前列腺液化验，验血，结果是：白细胞++，脓细胞+，念珠菌+，革兰氏阴性杆菌++，革兰氏阳性球菌+++；这次我没有开药，自从这次检查后我的腰就开始疼痛至今。

　　后来我又去了另外一家医院，医生也做了前列腺液检查，结果是lan磷子小体++，包细胞定性6-15，医生就给我开了一些药吃，我吃了也没效果。

　　回老家后医生给我打了一些消炎的针也没效果，到市医院B超检查，肾没有问题，输尿管没问题，膀胱没问题，前列腺切面大小正常3.3\*1.8\*1.5，形态正常，包膜完整，腺体实质回声稍欠均匀。后来开了些中药，吃了后也没太多效果。

　　今年来上班后，也就是最近三个月，在一次公司聚会中喝了一点啤酒，后来就感觉阴囊，睾丸一带疼痛。在医院开药吃了也没效果，吃的药是，前列腺通於胶囊，和外用的药：前列安栓。不过还是没效果。

　　5.手淫后小腹有点胀痛，不是很疼，就是有一点胀痛，最近手淫发现阴茎勃起度不好，晨勃也基本没有了，有也不是特硬那种。

　　6.

　　本人27岁，在读研究生，2年前因工作学习压力大开始有间断性的频繁手淫，时隔十多天，烦躁时几天连续。2010秋性生活出现早泄（快速的情况下两三分钟，动作慢了10分钟左右，之前怀疑包皮长的原因，包皮手术后不见好转，现在手淫1分钟左右就会射精，射精后快感、硬度消失的很快。）。频繁手淫后偶伴小腹胀痛，轻微腰疼不适。头发变的稀疏，阴毛，腿毛也变稀疏，手淫频繁时脸上两颊红豆增多变大。

　　曾经治疗情况和效果：

　　2012年8月30号到一专科医院进行前列腺常规检查，彩超出前列腺回音不均匀外，形态尚正常。前列腺液卵磷小体45%，白细胞+++，ph+。尿液白细胞+70cacells/ul

　　想得到怎样的帮助：

　　因为涉及生殖系统，且对这方面病情缺乏了解，故不敢在小型私立医院就诊，再者因本人还是学生费用不是特别宽裕，望医生能根据我的情况帮我解答一下问题，我现在的严重程度怎样？治疗过程是否漫长，费用大概多少？希望您能尽快解决我的难言之隐，帮我摆脱现在的困扰，不甚感激

　　7.男 19全部症状手淫后会感到睾丸和小腹部疼痛 小便也没有力 晚上睡觉的时候会感到不适 而且晚上就是翻身都感觉很吃力 无力 特别是感觉小腹不好受？岁 来自河南

　　以前手淫后打篮球 什么的都没有影响的 现在总是浑身无力 怎么半 我才19岁 会不会很严重?怎么办？

　　想得到怎样的帮助： 我的知道怎么缓解现在的无力和疼痛 和比如说平时在生活习惯上有什么注意的地方 或者怎么治疗 吃什么药品和食物 ？会不会很严重 我真小 不好意思区医院 我 干怎么半 会不会很严重？

　　8.手淫后下腹疼痛（阴毛膀胱这个区域）！平时有尿频症状，单以前手淫不会有疼痛感！

　　9.不知道是不是因为我手淫太频繁，最近手淫后老是感觉小腹和睾丸有疼痛感，还感觉浑身没有力气，很不舒服，晚上睡觉的时候也有感觉没有劲，而且很吃力，我想知道这个会不会影响我以后的生活啊

　　10.我有6年的手淫史,现在手淫完后就会感到小腹胀痛,不知道是什么原因?

　　11.男性手淫过后小腹有点疼痛感，但平时不会频繁手淫，很少，这次也是很久没弄，弄完之后肚子疼，请问怎么回事没有其他额病症，

　　想得到怎样的帮助： 这次手淫后小腹疼痛，担心是前列腺，是的嘛？手淫不频繁，比较少，很久没射精了，这次射精了，就小腹疼，有可能是前列腺吗？

　　12.我一般一周要受淫好几次，但每次手淫过后感觉身体不舒服，腰酸，头晕，下腹胀痛

　　13.

　　手淫后小腹胀痛,尿尿有点不是很顺畅有点堵~~~

　　时间有点长 有一年多了！ 手淫叫频繁！！

　　14.早年大约八九岁意外发现生殖器与硬物摩擦有快感！就一直持续很久。今年已经28岁，未婚.手淫史很久了。最近几年小腹有坠涨疼痛感。还有尿急尿频的症状。凉点就尿频。在本地医院检查拍彩超说前列腺没问题。肾脏有一厘米结石。什么排列不规则。大夫说我输精子的管道（我也想不起来学名怎么说了）有炎症。我现在已经尽量减少手淫了。可每次手淫时间只有2 3分钟。我是不是早泄？是不是和我包皮包茎也有关系呢？

　　15.4年前患病；因儿时有手淫恶习；；主要是尿多；小腹痛；阳萎早泄等；

　　曾经治疗情况和效果：

　　去过北京军区总院；座了光波治疗；吃了不少药；没彻底治好；后又复发；今年又去保定协和医院做了介入治疗 ；效果不怎样

　　16.我手淫后精液又稀又黄，小腹痛，腰酸背痛是什么原因？

　　17.您好，我手淫后，尿尿有白色尿液，而且小腹痛，要怎么整治，严重吗，花的钱多吗

　　18.老师你好，本人sy6年多，射精以后尿道疼痛，小腹也痛，还伴随头晕目眩耳鸣，而且掉发也挺严重的，每次洗头都会掉十几根。头发油腻，又软又细。记忆力减退，注意力不集中，做事懒懒散散，心不在焉。体力大不如以前，同样的运动量，别人才微微出汗，我已经喘粗气流大汗了。现在本人决心借撸，已做好打持久战的准备。请问老师要怎么调理才能慢慢恢复呢？

　　19.我sy了3年。直到最近鲁完后肚子疼。我去网上查。有人说是前列xian的事。我看了看症状完全一样。排便的时候会有白色前列腺液流出，而且背疼。确实是这样，钝物感。有时候小腹疼。怎么办啊？我才刚刚17岁啊，我好害怕!早上起来特别口渴。渴的肚子疼。我还能好么？不去看医生的话？

　　20.我现在17岁，每次手淫都几下就射了，而且左边小腹有些痛，以前大概是一天手淫一次，现在是10天手淫一次，这是早泄吗？怎样才能戒掉手淫？

　　21.一直有手淫习惯，最近手淫完后觉得小腹有点不适，这种感觉很难形容，平时穿裤子勒皮带总觉得不舒服，撒尿好像有点热，水喝多了又感觉没有什么。去华侨医院检查了尿常规和血常规，尿常规正常，而血常规中的淋巴细胞百分比有点偏高。

　　22.长期手淫，大概有2年了吧，开始不频繁，但是最近几个月开始大概2、3天一次，或者一天一次。。。。最近几次手淫过后右小腹会有稍微的不适，也不是疼痛，就是感觉好像偶尔突然有人用手指按了一下，也就1、2秒，然后就没感觉了。

　　23.从15岁开始手淫，刚开始感觉排尿有种堵塞的感觉，检查前列腺，肾 都没问题。就是感觉小腹下部坠胀，阴茎根部与小腹的连接处涨 不舒服。后来病情越来越严重，到现在已经无法勃起 ，并且一有那种想法就射精了，而且我现在每次射精都感觉腿部不适一射精我就补钙，一补钙腿部不适就消失了，而且您说的那三种勃起，我感觉我的反射性勃起已经完全没有了，刚刚去男科医院检查了一下，前列腺液的检查就是前列腺炎，我的雄性激素检查是20正常是40所以雄性激素分泌严重不足，医生说这是我过度手淫造成的。

　　24.手淫过度导致小肚子两侧有点疼痛 。现在不手淫了能不能自动好起来。 还有就是现在勃起也没有以前好了。 吃了培元四天了 ，感觉效果不大 想下个星期要是还没效果就去你那边看看 。看看还能配点药调调 还有就是感觉疲软 。

　　25.我17岁，有5年的手淫史了，一般一个星期一至两次手淫，最近发现手淫后腹部左下处胀痛，持续1至2个小时，而且精液里含有淡黄色果冻状胶体，射精较快。平时尿尿时要完全放松才能尿出，若周围有人的话就要好久才能尿出。而且记忆力有衰退的现象，冬天手脚发冰，经常出虚汗。我担心我的肾功能和性功能出问题了，怕影响今后的生活。希望医生能根据我的症状提出一些建议，应该如何治疗，是否需要吃药。

　　26.手淫3`5年早泄龟头敏感太强 龟头热 有红点 阴囊潮湿 小肚子时常会疼。

　　27.一年前我有手淫的坏毛病，于是就给戒了。手淫我都戒了一年了，可是只要一坐下右侧小腹就感觉不舒服，有点酸和空的感觉。跑 步走路的时候感觉不到，如果晚上靠左侧睡，第二天的感觉更明显。熬夜的话也会更明显。一有性欲感觉也很明显，这该怎么办啊？您快救救我吧！我才18岁太难受了。

　　28.男，23岁，最近三年经常手淫，一周两三次。现在体力不行，上个楼梯就气喘吁吁，坐的时间长了腰疼，小腹经常疼，大便稀不成形，阴囊及下边潮湿，早上起来眼睛涩疼，上班没精神。和女朋友做爱勃起时不够坚挺，停几下就软了，做完后非常疲惫。这个症状是不是手淫过度导致的肾虚，该怎么恢复身体，锻炼和药物辅助？以后会不会造成弱精死精，影响生育？

　　29.最近几个月身体比较虚弱，手淫次数比较多，晚上做了几次以后突然紧挨着右肋骨下疼痛，接着发烧浑身发冷 头疼出虚汗，明天早上恶心呕吐 浑身没劲 非常怕冷，小便有点疼痛 ，阴囊潮湿，脚非常凉，腿也没劲 晨勃也没有了 ，做了b超 ct 尿十项都没事 血常规有点异常 尿素氮 偏低0.02 吃了十来天护肾片 和热淋清颗粒 现在好点了 但是轻微疼痛不适的症状还一直在 ，晨勃也不出现了。想问一下大夫 1会不会引发肾炎 2还能恢复和原来一样好吗 需要多长时间 3这是什么病 4需要注意什么？

　　30.手淫长达20年，腰酸，每天4-5点腹疼必醒，大便后缓解，大便次数3次左右，溏希，性欲较强，隔3-5天感觉精满，射精欲望强，阴囊潮湿，异味重，有口臭，长期痤疮，白天精神不佳想睡，不能久站，怕光，曾经摔断过骨头。

　　31.精索静脉曲张术后一个月，开始一个星期手淫一次，现在术后两个月了，手淫有5次了，可我上个星期天手淫后，前两天一直没事，过了两三天后，左下腹有点痛，有时有点麻，大概一个多小时一次吧，这天都是这样，今天左睾丸隐隐约约也好像有点麻，尿也有点多，有点便秘，平时喜欢吃辣东西，怎么办好，是不是复发了？

　　32.22了，撸龄7年，频率2天一次的样子，症状是撸后小腹部酸痛，睾丸酸痛，撸后想尿尿，平时尿尿周围有人就尿不出来，没人的话ok。有点尿频，我这样是不是前列腺有问题了，该怎么办？

　　33.15岁基本一天3管有时候5管，以前2次就后悔的要死，现在有时左右两腹会略微隐隐的阵痛。

　　34.今天撸了一次，后悔啊，撸完小腹便有点痛。撸龄有半年了，今年十八岁，之前还不觉得撸有什么不对，自从现在了解撸管有害之后我就开始戒但老是复撸，我的身体本来就弱现在发现更弱了，有何良招助我戒撸？有何良方助我恢复身体，？我现在开始戒应该不算晚吧？

　　35.楼主，你好，我撸龄将近十年，结婚两年了，老婆正在怀孕期间，我又撸了起来，最近经常尿白，偶尔小腹会有些不适，会是前列腺炎吗？需要去看医生吗？

　　36.戒了十五天之后破了，结果没有丝毫的快感，整个小腹JJ根部还有肛，门都很痛，一直到现在小腹都很痛，这是怎么回事？？？求助啊！！

　　37.我今年18岁 手淫4年了以前不懂事都是一天一次可能伤的太深了。 今年出现尿道和小腹痛的现象，去医院b超 有前列腺钙化班。我这情况算严重吗戒掉能好吗。求好心人解答。

　　38.刚撸完，龟头前发红，过几天颜色会淡一点，感觉阴茎比以前小了，左下腹会在撸完后疼，请问需要上医院吗？

　　39.18岁 手淫史3年半 查出前列腺钙化斑 医生说不用吃药 但每次手淫完都有小腹和尿道不适 戒了一个月破戒了 小腹和尿道还是有不适怎么办 戒掉会好吗 以后结婚怎么办 影响大吗 好心烦。求助

　　40.有6年半，七年吧，身高168，体重125，年龄20.以前撸后只有腿软的感觉，偶尔背疼。最近这一次撸完后，排尿从口到会阴抽疼了一下。后来也没有了。现在腹部两侧有点不适，也说不上是疼痛。尿道口有时有点小痒。求楼主明鉴。

　　41.手淫后第二天左下腹疼痛，冲凉的时候手淫，睡觉的时候做了一会仰卧起坐，到半夜感觉尿很涨，拉完没什么事，到天亮起床为什么左下腹疼痛？三天了手压感觉会越来越痛。请问是什么问题？

　　42.你好，咨询一下，以前撸管时，左腹胀痛，用手摸着里面像一根硬肠子，撸得最厉害的那段时间用手挤压这根‘肠子’能发出咕噜咕噜的响声，就像水和气的混合物一样，平时胀痛，撸到高潮时就不疼了，然后第二天早晨疼得比较严重，这是什么症状？

　　43.03年到现在，戒 了3年了，但是反反复复，现在97天了。最严重时候是10年到11年，小腹坠胀，腰疼，蛋疼，小便不尽，射精后尿道有烧灼感。这几年慢慢在改，修心养性，邪淫频率明显降下来了，但是忏愧始终没有完全断掉，看来还是认识危害程度不够，内心恶念太多，希望今年能够彻底断除。

　　133.手淫后胸闷气短（25例）

　　解析：肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气。手淫后出现胸闷气短，呼吸不畅的案例，亦是很多。

　　1.SY10年，最近一周内破戒3次，前天晚上开始发现睡觉时呼吸困难，胸闷，好像有种濒死感，感觉吸不饱气，偶尔讲话的时候还会呛到气管一样，呼吸困难。但是频率不高，以前从来没有这样，就是在那天SY后躺床上变成这样的，我在这，跪求朋友们能帮我解答一下，我现在真的很不安。我真的怕了，无数次破戒，无数次安慰自己，只有真正出现症状以后，才会懂得回头！ 我真的错了。

　　2.手淫多年，前列腺炎症。以前身体很好，属于彪形大汉类型，婚后有一段时间房事过多，精神萎靡，有时上夜班，便出现以上状况。主要症状：多梦，易醒，出虚寒。眼屎多，口水粘干，口中总感无味。早上口中总有一口褐红色沫状口水（口水跟血的混合），漱口后全天无，但久坐1小时以上后，口水淡红色，有血味。精神不好，记忆力差，阴茎勃起无力，基本无晨勃，早泻。房事后浑身乏力。胸闷，有时感觉呼吸困难。双臂用力时，胸部就有轻隐痛，持续5年左右。

　　3.经多年痛苦折磨，发现每次发病前夜都有手淫行为，并且手淫之后第二天虽无大碍但都有胸闷气短情况出现，因此怀疑二者之间有必然联系，甚至给以后的结婚成家留下心理阴影（一直未有女朋友，靠手淫解决生理问题，正常情况两日一次），生理需求又无法克制，特请老师指点迷津，摆脱烦恼！

　　4.我老是在手淫后的第2天感到胸闷心慌,我的胃还有点不舒服.我检测了心电图是正常的,我不知道是这么回事.我手淫都2年的多了,是最近这5个月才有症状,我也才不出来,我有病已有6个月了,我从那已有每天早晨老是感到胸口有点痛。

　　5.23岁，为什么我每次手淫以后呼吸会胸闷？肚脐眼往上十公分的位置。

　　6.胸闷气短，胸口有疼痛感，有了三四天了。去医院做了B超，心电图，胸透，检查心肝脾脏没问题，后来想到自己有10年的手淫史，14、5岁时频率很高，高时一天5、6次，但身体并未感到异样，学习忙的时候就少了，20岁时谈了一个女朋友，两年，有过性交史，一般一个星期两晚，一个晚上一般3-6次，后来现在工作了，平时工作不算忙，平均一个星期手淫4次，上个星期突然一天感到胸很闷，气短，上网查了估计是由于过度手淫，现在我应该怎么办，能恢复吗？PS：本人欲望比较强，喜欢看A片，但是现在全部删除了，平时不怎么运动，心跳都是120左右，心房率96，血压正常。

　　7.长期手淫好几年了，最近有点胸闷气短、晕、 三个月前得过心肌炎，心肌炎住院治疗12天 吃药2个月。

　　8.手淫后突然心跳加速胸闷气短呼吸急促，感觉像窒息了，休息半小时胸闷消失，心跳还是很快，无心脏方面的问题好医院做了x光心电图静脉血检测，一切正常，医生说心跳稍微快了点，吃了美托洛尔缓释片…现在心跳慢了一点，但是还是比以前快，我这是手淫引起的吗会好吗，现在已经3天了心跳还是很快，可以吃点什么药？以后再也不手淫了，医生叔叔救救我…

　　9.我23,手淫很频繁,我自己控制不住,晚上每天回家在自己屋里手淫,可睡觉总感到胸闷喘不上来气,我是不是要吃些中药啊,吃什么？

　　10.前阵子打篮球太凶，手淫频繁…后来胸闷，气短，心慌难受的要死，后来多休息，强多了，可是最近心脏处总会难受。

　　11.手淫之后胸闷，有点喘不过气，头疼失眠早泄，在床上睡不着，至今单身，左胸部至腋下似乎皮下有小颗粒似的，左胸部憋疼。

　　12.前段时间手淫引起的肾虚，导致胸闷气短，阴茎软弱无力，已经服用六位地黄丸一个星期了，大概还有多久能够恢复？期待医生您诚挚的回答~

　　13.昨天下午手淫后突然心跳加速，过一会就胸闷气短呼吸困难，休息一会就缓解，躺在床上不运动呼吸正常心跳大概94下，一动就心跳加速，去医院检查x关心肺一切正常血液检测正常，以前无心方面的问题，我才18现在好难受，心跳还是一直跳，不敢运动，我以后再也不手淫了求医生告诉我我该怎么办！

　　14.18岁，手淫后阴囊有些疼痛，头晕，胸闷，遗精服用六味地黄丸可以吗？

　　15.男17岁。老是感觉胸闷气短，手淫后四肢无力，勃起慢，舌台白有手淫习惯。四肢冰冷。

　　16.手淫后胸闷心跳加快，人没力，戒了三个月没好？怎么办？十五开始的，好心的医生救救我。

　　17.有10年的手淫史，导致现在出现了很多症状:

　　主要有:

　　1，遗精滑精早泄；

　　2，性欲减退，阴茎短小萎缩；

　　3，胸闷气短，抵抗力下降；

　　4，很容易感到乏力，心情抑郁，高兴不起来，也笑不说来；

　　5，没有精力和别人去交往，总搞到没有精神，笑不出来，影响我的交往。

　　18.手淫有五年了！现在口干舌燥！心烦胸闷！阴囊潮湿！嗓子发干！有白痰！腰两侧发凉？是怎么回事！应吃什么药？

　　19.手淫严重过频，导致胸闷气短心慌，左下腹微痛，前几月，性生活停了一次20天，有好转，但现在不见好转。我手淫有10几年了，基本一天一次，原来左下腹微冷，现在微痛了，心脏也有点心慌，会引起并发症吗？到大医院查了血和心脏，肝胆肾等多没有问题。

　　20.男22岁有过手淫习惯，胸闷气短，提下东西就累到喘气心跳快。喝了中药好些，脚经常无力，生病期间下巴经常长痘，夜里睡觉辛苦，气短比白天厉害，我是不是肾虚？中医给我开了中药外还配搭杞菊地黄丸。我喝了两个月中药了，气短易累得喘情况还没解决，前几天去唱歌发现唱着唱着没气了高音都上不了，脚整双软掉，发现脚淋巴处有异样感，胸闷气短很严重，今天早上起床发现眼睛眼屎很多眼睛都被蒙住了那样，胸口有点微微痛是不是心肌缺血？尿尿时发现很黄泡沫多也许跟昨晚喝中药有点关系吧？我两个月前做过胸片，和心电都没事。需不需要去医院检查肝肾？

　　21.手淫过后阴囊有些疼痛，头晕眼花，胸口发闷，是肾虚吧。服用六味地黄丸可以吗？

　　22.本人今年20，撸管7年、曾经的年前无知，导致每天至少三次、这样的情况有将近半年、随后迷恋网络、减少每星期或每月撸几次、撸管加上上网通宵、身体一天不入一天、病症：反应迟顿、记忆力下降、头发很油、白头发，有时胸闷呼吸困难。

　　23.本人23，橹管9年，几乎天天有，戒了两天，今年外省回来，年初到现在都宅在家，几乎天天通宵，小说，或者黄色，橹管，经常到白天9点多睡觉，最近感觉就感觉勃不起来，想睡眠规律却发现严重失眠，一点睡意也没，白天也不困，感觉胸口闷，心慌。

　　24.最近不知道怎么回事，手淫后出现胸口附近疼痛，胸闷似得，干呕。我不经常手淫，一月最多两次，一般也就一次，可每次做了都会身体好几天不适。

　　25.手淫已经有10年了。现在胸闷气短。呼吸不到底。经常需要深呼吸才舒服。感觉憋闷。有和我一样的吗？

　　134.手淫脉（1例）

　　1.代县张村,张某, 时年20岁,因身体不适四处求医,没有效果,逐来我处,诊其脉,其左手,关脉,尺脉,微细欲无, 细如发丝, 逐断其为,精血两亏,房劳过度的病症, 逐问其结婚没有, 其说没有, 逐告其曰, 你是手淫过度, 必须改变其手淫的习惯, 才能进一步调理, 否则, 服任何药物都无效。其说行, 逐处方为:还少汤合龟鹿二仙胶加减:熟地30克,山芋15克,当归20克,构杞20克,茯苓15克,杜仲20克,巴戟天20克,怀牛夕20克,柏子仁30克,肉苁容20克,菖蒲9克,远志9克,红参12克,龟板15克,鹿角胶15克(炖化服),五味子12克,令其每日一剂, 水煎服, 连服二十多剂才得以恢愎。

　　解析: 为什么此脉, 可以断其为房劳过度的精血两亏病呢？因为,肝肾同源,精血互化, 血转精,精转血, 房劳过度亏肾精,也可累肝血不足; 又因: 肝藏血,肾藏精; 因其人左手,关脉, 尺脉, 微细欲无,细如发丝, 即是肝血虚与肾精虚的脉象, 所以断其为房劳过度的症状。又因其没有结婚, 所以推断其为手淫过度的精血两亏病症。因:医理, 易理, 自然之理, 都是正确的推理。由此可以推断其为:真童男,或是真处女。

　　135.手淫四肢冰凉（20例）

　　解析：一般手淫后四肢发凉考虑肾阳虚的可能性。当然有的人从小就四肢冰凉，就考虑为阳虚体质。

　　1.手淫过度，导致腰酸腿软手脚冰凉疲乏，肾阳虚，请问吃什么好，食疗该吃什么药疗该吃什么。

　　2.十多年的手淫史，现在身体很虚弱，应该如何改善。上初中的时候就有了手淫的恶习，从此一发不可收拾，手淫次数很频繁，近几年症状多多相当影响生活和工作的质量，症状如下:神疲体倦，失眠健忘，四肢冰凉，面黄发枯，腹泻腹痛，咳嗽痰多，其他性功能方面主要体现在比较严重的早泄。

　　曾经的治疗情况和效果： 前两年到正规医院检查的结果是脾肾阳虚，吃了几个月的中药也未见好转，之后就一直停药至今，现在已经戒除手淫将近半年了，可身体状况仍未见改善，前些天去大医院检查了几项，胸部透视结果显示肺部未出现异状，验血检查甲状腺未有异样，做了肠镜没有什么问题

　　想得到怎样的帮助： ，现在很明显就是由于长年手淫造成的元气亏虚，可是应该如何治疗呢，如果吃中成药的话，应该选用哪几种来对症治疗呢。另外我的吸收不太好，经常的腹泻腹痛，175mm的身高只有53公斤的体重，吃什么要能够改善吸收功能呢，毕竟吃什么都不吸收的话，补也是白补。在此先谢谢各位医生的帮助了

　　3.

　　性别： 男

　　主要症状（请详细描述，以便先生诊断）：

　　从14岁开始手淫，伤精12年，最严重的时候是大学四年，平均一天一次，有时候一天两三次，腰酸发冷，身体容易感冒，咳嗽常年不断，有白痰，怕冷，09年在医院检查有颈椎病。

　　从去年开始学佛，戒除手淫，现在刚满一年。

　　现在主要是颈椎病很严重，做了3个疗程的理疗，缓解一下，没有彻底好，工作太累就会复发，现在头后脑勺发麻发懵。

　　前段时间遗精很严重，一周2次，吃了几副中药，没有那么频繁，但是浑身乏力。

　　冬天的时候腰容易发冷，现在4月份了早上起来腰部感觉有点酸，活动一下就没有什么其他感觉。

　　手心容易出汗，吃饭的时候也是出汗，运动量大就会气不够。有时候有点气胀，有时候有点胸闷。

　　天气变凉就会感觉后背发冷，咳嗽，吐白痰。

　　从高中开始有脱发的现象，已经变成"M"型了，现在戒除手淫后头发不油了，但依然有脱发现象。

　　记忆力很差，理解力差，听力差。

　　睡眠质量不太好，多梦。（因工作原因，经常加班，经常晚上11:30入睡，早上6:30起床）

　　十个手指月牙全无

　　有中医师说脾肾阳虚，喝了十几副中药，喝药期间还好，停药就不行。后来买桂附地黄丸喝，同仁堂的大丸，喝下去感觉胃热受不了，特别难受，不敢再服用。但是医生建议长期喝红参泡茶，一直在喝。打坐盘腿膝盖比较僵硬，左膝感觉酸胀，比右膝严重。交了个女朋友，没有同居，但是在一起亲密会有感觉阴茎流出粘液。逐步在克制自己意淫。

　　发病经过（请详细描述）：

　　09年10月份患过病毒性心肌炎，喝酒引发的，医生说肾虚，休养了一年，吃了很多中药，主要是黄芪补气

　　4.SY10年左右，一周3次左右。现戒SY一月，四肢冰冷，体质虚弱，乏力基本不渴不想喝水，白头发，粉刺多且脸部油腻，早上腹痛腹泻，腰酸。勃起后一分钟即软。快结婚了，对自己很担心

　　5.畏寒，四肢发冷，稍微活动就大汗淋漓，偶然头昏，记忆力减退，有过几年手淫，现在要刺激才可以勃起，勃起硬度不够，大便每天一次，正常，口干，经常喝水，小便清长，尿液中有时带有白色东西，不尿频，睡眠差，做梦多，脱发严重，乏力倦怠。

　　6.精力不足，毛发枯黄, 头屑多. 面油, 眼睛干涩. 肢寒畏冷,手心出汗.后腰两侧较凉. 早泄(2-3分钟),射精无力,精液浓黄，无快感；尿后余沥， 不能久立,胸闷气短，动辄气喘吁吁(尤其到夏天)，久蹬站立后,旋晕.眼前一片漆黑. 极易怒. 夏天容易流鼻血(基本上每天一次), 前几年有复发性口腔溃疡。还有轻度鼻炎，秋冬季教严重。视力差,现在成天要面对电脑,明显感觉视力下降. 幼时体弱,14岁时开始SY, 一天一次，高中时因为独住, SY频繁,有时一天两到三次, 大学时，一般一周2次左右，23岁时和女友同游黄山, 前日连做数次，第二天徒步上山, 回来后就感觉射精无力,精液浓黄，而且快感越来越弱；婚后基本不怎么手淫了，刚结婚时性欲还很强，房事很频（基本一两天一次，有时兴致高时一夜数次），但现在结婚快两年了，上述症状越来越明显，身体也越来越不好。乞先生略施援手,救我脱离苦海.

　　7.我有3年的手淫史而且还得过结核，头2年手淫还没多大感觉近一年手淫后特别疲劳，没食欲，气短，没精神，手脚还凉，干什么一点信心没有。我该怎么调节。中间吃过很多补肾的药，但是手淫戒不掉，吃药也没多大效果

　　8.现在这个天气膝盖还发凉，屁股也凉。遗精也频繁，但睡觉有时也感觉热盗汗。舌苔厚，有齿痕。冬天手脚冰凉，膝盖屁股也凉。求治疗药物。

　　9.实龄18岁，撸龄6年。常年两天一次，有时一天四次。现在身高172cm，体重65kg，相貌以前很帅，但现在撸管的病症显现以后，相貌依稀，气质上翻天覆地的变化感觉自己很丑陋，白天不敢出门，晚上睡不着，头晕、耳鸣、记忆力差、下体潮湿、四肢无力冰凉、、眼睛越来越小而且近视越来越严重。大学毕业了半年还没有工作，因为我害怕面试，一面试就紧张。

　　心理疾病更是数不胜数，自卑懦弱、社交恐惧、不敢正视别人的眼睛、不和群、喜欢独处、没有朋友、18年从没谈过一次恋爱、走在人群中总是胆战心惊，感觉别人就是看着我议论我、经常脸红等等。我看了众多戒友的症状，几乎都有了。每天我都是活在地狱中，现在希望大家监督或是共勉，每天签到。希望有兄弟和我一起共勉，鼓励我， 同时，人是有惰性的，为了加快脚步，应撸管带来的赋予我身上的不良习惯，从现在开始，必须付诸行动，一一消除，找回自我需要众吧友的鞭策。

　　10.手淫十年，现在出现阳痿，腰疼，遗精，全身冰凉，记忆力减退，勃起不能正常，一会就软了，以前看过中医，说是阴阳两虚，摸阴囊也是凉凉的，担心以后会影响生育，请医生帮忙给些建议如何确诊治疗。

　　11.之前有手淫，现在感觉有点肾虚，易勃起，晚上趴着睡会有遗精的现象，有点早泄，腰酸，冬天双脚冰冷，夏天比较容易出汗。能不能治好？做一次检查费用大概多少？

　　12.手淫有十年了，平均每天一次，现在有点早泄！健忘！四肢冰冷！晚上睡觉出汗！怕冷！身体一凉就肚子疼！脸红！一干重活脸红发热！晚上老做梦！失眠！

　　13.我在上初中的时候染上手淫的习惯，现在又10几年了，现在记忆力差，爱出汗，易上火。冬天脚冰凉！更要命的是前几年掉头发厉害，现在不怎么掉了，但头发很稀薄，且爱出油！勃起感觉也不怎么好！ 去年和女友做爱每次都早泄。

　　14.46岁，男，身高1.67米，84公斤。年轻时有过手淫，性生活较多，现在冬天脚特别冷，现在小腿肚子也觉得冷，有腰椎间盘突出，感到乏力，喜卧，不愿说话，喜叹气，夜晚入睡还好起夜2-3次，白天也尿频但每次量不多，舌头旁有齿印，上有白色苔，前列腺有增生，现在1月-2月才一次性生活，性欲减退的厉害。先后动过痔疮手术、容易感冒，但饭量很好，鬓角有白发。自己觉得是肾阳虚，不知吃右归丸，金匮肾气丸还是桂附地黄丸。还是别的啥药。过去吃感冒药多，抗生素多，看医生，有说阳虚，有说气虚，有说痰湿，没专门吃过啥药。近2年感觉病严重了。

　　15.我是夜间尿多，偶尔会耳鸣，腰酸，手脚冰凉，碰到冷水就想撒尿，容易脸红，麻烦比较专业的前辈告诉我，我是属于肾阳虚还是肾阴虚？我才好确定要买什么药来吃，不懂的麻烦不要乱说。

　　16.撸了有7，8年了 最近一阵发现不够硬 而且射的比较快 有时尿频 手脚冰凉好像有点肾虚 好久没房事了 很想戒掉这个坏毛病。

　　17.手淫七八年了， 现在手脚冰冷，手心出汗，大腿根部两侧疼痛，特别是手淫之后。这种症状有三四年了，以前一直没注意，以为只是因为人瘦怕冷， 直到有一次别人摸我手心的汗，说我虚，我才意识到。冬天都不敢伸手， 这两年一直想去看医生，因为还在读书不方便，就一直没去。手脚冰冷太让我痛苦了，因为这 女朋友都不敢找。 请问我该怎么办？ 暑假想去看医生。

　　18，本人14岁，sy1年多，平均一周一次，最多戒色14天，从不看黄，遗精一月一次，1.我经常是手冰冷，比我同学手冷很多，2.我以前头发不怎么出油，还有皮肤，现在出油有点多，3.我有鼻窦炎，有时会犯病，头晕发烧，但现在有时候午后吃完饭就无缘无故发烧头痛。

　　19.03年就开始了，也不知道当时是怎么的，在树上乘凉就不知不觉堕落了，从此一发不可收拾，现在身体问题多到自己都数不来，最严重的是脚冰凉，冬天的时候就像冰一样，小腿疼痛，一走路都痛，大概像抽筋那样痛吧，还有肾也会时不时痛一下，腰也弯不下去了，其它症状基本和各位戒友一样了，样貌嘛，简直鬼见了都怕，现在下定决心了，为了自己和家人的未来一定要戒，补充一下 我90年的，生活方面就一塌糊涂要什么没什么。

　　20.老师你好 我手淫两年了 现在开始冬天手脚冰凉 今年开始脸颊两侧开始长痘痘痤疮 虽然家里遗传都很瘦 可我特别瘦 170只有95斤 已经开始戒了 戒多久皮肤能恢复 手脚冰凉能恢复吗？

　　136.双眼无神(66例)

　　解析：五脏六腑之精气，皆上注于目。而肾藏五脏六腑之精华，手淫伤肾，双眼容易无神、空洞，失去神采。

　　1.破戒后的感觉，破戒的瞬间感觉整个人完全虚了，照一下镜子，两眼立刻变得无神，脸上变得灰暗，腰也剧烈的酸疼，整个人有气无力的。最严重的就是大脑，之后完全看不了书，完全没有了思考能力，太可怕了，之后第二天上学，大脑还是很迟钝，且稍微用一下大脑就感觉头很疼，一天下来，头就非常疼了，还有就是极其容易犯困，明明一觉够了，但还是会感到很困。运动能力下降，骨头易疼痛，头发容易掉落，且无力，豆豆第二天会泛滥，人会变丑。某些疾病例如鼻炎喉炎完全不会好，升高将不会再高。在Sy之后的好几天，学习的体力和脑力都严重下降，头回疼好几天，注意力也不会太集中。

　　2.手淫3年半！黑眼圈！痘痘！双眼无神！记忆力差！失眠！多梦！易疲劳！脱发！没有精神就想睡觉！

　　3.从一天一次，到一天N次，现在做事都是秒射，真的想死的心都有了，命根子也变小了，双眼无神，嗜睡，内向，害怕社交，我感觉自己这辈子完蛋了，为了明天，为了关心我的人，决定戒色，不撸管不意淫！立贴为证！！做个真男人！！大家一起来吧

　　4.sy让我变丑，皮肤粗糙，毛孔粗大，满脸痤疮，双眼无神，免疫力下降，记忆力下降。每次照镜子我都让自己恶心了。

　　5.我现在身体很差，十指没有一个半月痕。尿频，尿急。手脚冰凉，爱出虚汗。头发枯黄，容易出油。双眼无神。脑子没以前反应快。还有好多。所以一定要戒。

　　6.说一下身体吧，身体方面我感觉最明显的几个就是以前全身乏力，就是那种很累的状态，喜欢睡觉睡不醒，弯腰驼背，双眼无神，面色发黄，而且容易便秘有口气。现在呢，全身虽然没有多大力气，但是全身毫无乏力感，面色也好多了，有血色了，睡觉呢我现在每次睡觉久了都会自然醒，再睡的话全身酸特别是后背脊柱，就像被吸了血髓的感觉（不知什么原因），再说说相貌，怎么说呢，以前那样子一看就知道营养不良撸管撸多了的感觉，很煞气的感觉，现在真的带上眼睛还挺帅的，而且见到别人喜欢笑着说话，刻意锻炼沟通，镜子里看自己有一种亲和感（至少不讨厌），不过是遗憾的是我现在快18周岁了还是孩子脸，估计发育晚，总之，棒极了。

　　7.前辈你好，我开始戒撸20多天，有时候看到女的就老多看几下，这怎麽回事？还有还会长痘？今年20，94年的，手淫好像有3.4年了，现在黑眼圈重，双眼无神，怎么办？

　　8.本人手淫9年了。这几年里，一直来来回回的原地踏步。戒恶习戒的一塌涂地。身上的毛病也慢慢的出现。很无力的感觉，但是我不能放弃自己。最初的戒色论坛，在哪里学到许许多多。到现在的戒色吧。不得不说。我还有重生的机会。不管怎么说。我都不会放弃自己。永远不会。

　　明天是新的一天。我会好好的过好，规划好 自己的生活。

　　手淫，不是我玩的起的。日本女优，靠拍这些 来换取她们所想得到的。她们或许是为了生活

　　而我呢？ 通过AV 不断的伤害自己。不断的让自己堕落。不断的伤害自己，才刚刚25岁整的我，却身体差的要命。 虽然我把这件事 告诉了父母，但我知道 戒恶习，最终 还是要靠自己，任何人 任何医院 都帮不了你，只有自己才能解救自己。现在醒悟了，不晚 加油。

　　手淫，使我 自卑 失去自信心 胡思乱想 喜欢生气 心智不成熟 白头发 阴虚 阳虚 口味重 没食欲 不按时吃饭 晚上睡觉失眠 做梦 听力下降 双眼无神 面部发黑 舌苔发白 尿分叉 腰酸 腿软 冬天怕冷 夏天出虚汗出的厉害。干活没力气 反应慢 人消瘦

　　这就是手淫的后果，这就是自己看AV这么多年来，得到的伤害。曾经的自己太傻，认为只看AV不手淫，就没事，最后的结果，可想而知。 呵呵

　　收拾好自己的心情，打起精神，什么都不去想，先踏踏实实的工作 踏踏实实的戒恶习 调整好身体，才是最重要的。加油。

　　9.5月22日开始，有缘在校内论坛点入戒色吧，看了飞翔的一些文章，觉得甚有道理。

　　自己身上也有很多症状。

　　生理上的问题：大腿粗，赘肉多，虚胖，严重早泄，可能伴有前列腺炎和精索，射精带有黄色果冻状物体。免疫力低下，青春痘有点多，痘印严重。

　　心理上：忧郁、迷茫、无所事事，没有目标没有方向。之前学习超级有动力的我，前段时间一点动力都没有，明明又很多事情，但是什么都不想干，天天对着电脑屏幕发呆。甚至想过自己死了会怎么样，巴拉巴拉的。特别消极。脾气暴躁。

　　精神上：萎靡不振，低靡猥琐，毫无朝气，双眼无神。

　　今天是12天了。希望大家共勉。

　　10.戒撸会使眼神恢复的有神采吗，感觉我现在双眼无神，早上哈欠多，精神不容易集中。

　　11.大家一定要戒撸，我找到以前的照片对比一下，发现自己浑身虚胖，双眼无神，毛孔粗大，脸无光彩，非常憔悴，总之难看死了，为了女神，决心戒撸。

　　12.现在一到晚上心底就会发出一种欲望，让自己情不自禁的sy，一到白天就会出现双眼无神，偏头痛，双腿无力，从今天开始我要立誓，戒掉sy，望各位吧友帮助。

　　13.深受其害，现决心开始戒了，我知道光有毅力没什么用，关键是有正能量的支撑。之前的症状有，双眼无神，说话声音小，没自信，特自卑。

　　14.还记得曾经多么纯洁的自己，年轻、充满朝气， 从某一天一个同学给了我一个sq网站开始，我就堕入了无尽的深渊，色淫充斥着我的大脑，与青春期的躁动与幻想相交织，变得一发不可收拾，每日每夜，用右手获取可笑的快感。这一晃，就是四年，以前撸得病态，觉得这种事说出来甚丑，近闻戒色吧，看到千千万万与我一样被淫魔缠身，也不断奋力与淫魔做斗争的吧友们时，我觉得，我也要说出来！没有什么怕丑之言，大丈夫知错能改，善莫大焉！把自己的经历分享出来，让更多迷途的人引以为诫！

　　第一年的时候，sy十分频繁，几乎每天都要，更甚一天三次，可真是撸的天昏地暗，有时在学校都突然想撸，恨不得马上跑去厕所来一发，现在回头想想，我真是龌龊至极，比某些动物还要肮脏，淫魔真的是霸居了我的身体，一点点蚕食我的思想。

　　第二年，感觉身体有些异样，并没有特别在意，有时候鼻子突然就流血，记忆力下降

　　了不少，我开始在网络上查找一些撸管有害的信息，我第一次看到的视频是一个可恶的女西医，说sy无害，适当sy反而有益，吃一个鸡蛋就补回来了，真是误人子弟，害人不浅。

　　第三年，撸管对我危害更大了，双眼下陷，双目无神且浑浊，脸色很差，还长一些斑点，16岁花季却如同老人，小时候的疝气这几年居然复发，前列腺偶尔疼痛，我的双手悬在空中不住的发抖，无法自控，这时我才恐惧起来，在网上查找更多撸管带来的隐患的信息，但苦与淫魔侵害多年，自制力极差，没能始戒。

　　今年，今天是戒撸的第五天，刚刚看到镜子里的自己忍不住哭了，上午去体检，医生说我肠胃里有小息肉，近些年我也开始便血，身上这里疼那里痛，精是人内部的机油，一旦留空，必然百病丛生，这话果然没错，sy不仅给我带来身体上的病痛，给我心理，也带来了巨大的裂变，sy让我自卑，让我留起长头发，把自己封闭，与朋友疏远，甚至父母也不愿交谈。感觉自己真是个怪物，还沾沾自得，sy真的，让我的心理变成了一个病态的人。

　　今年断断续续开始戒，今天是这次的第五天，我决定写下来，记录下来，我不敢像其他吧友那样立志戒几百天，好几年，但是我有信心，将我签到的那天，真真切切的做好！在座的各位看官吧友，无论你是否还被淫魔迷困，或是正在与淫魔拼斗，我都衷心祝愿你们早日战胜邪淫，这邪淫从我们的躯体而生，战胜它就是战胜自己！戒撸是条没有终点的道路，既然我选择了这条路，我就要一路走下去，完成真正的飞跃！

　　15.我今年20岁，SY史6年，去年8月份有幸遇到戒色吧，然后就开始断断续续地戒色，但是熬夜久坐不运动却还是存在，直到某天和亲戚一起吃饭时，他们都说我很肥，脸上痘痘怎么还没好，我才潘然醒悟，我怎么会变成这个样子，以前他们总说我越长越好看，说我太瘦了。现在成这个样子了。望着镜子里的自己，身材臃肿，脸型也变了，以前是瓜子脸，两只眼睛黑眼圈，双眼无神，反正SY的症状我都中枪几条了，这时候才决心要改变自己！戒色养生都要做好！3月份的时候我就开始积极锻炼，每天不熬夜久坐，时不时起来运动几下，吃饭也不暴饮暴食，零时和饮料也不喝了。就这样坚持到今天，我再看看镜子里的自己，小肚子明显没了，眼睛有神了，脸上的痘痘也消了，虽然有些痘印，但是我相信坚持下去会淡化的。每天7点半准时起床，头也不昏昏沉沉。反正感觉重获新生！ 我相信总有一天会恢复健康的自己！

　　16.这确实是sy的后果，肾髓不充导致的脑髓失养，脑力自然差了很多，而且肾气不足也是很容易疲乏的，双眼无神，精力不足自然做事难成功，长期自然信心缺乏。这些问题恢复会比较慢，需要坚持一些养生功，最好能多练习倒立，还有子午觉都是养脑很重要的，平时也注意多按摩一下头部。

　　17.双眼无神，满脸豆豆，面瘫，浮肿，面黄肌瘦，近视，鼻炎，黄牙，耳鸣，头发严重油腻，鼻子上全是黑头，储油量巨大，大便不成形，小便分叉……手淫真的会毁了一个人，我不想再这样堕落下去了！！！我要戒色！

　　明天我来更新第一天！！！！

　　18.我先介绍一下我的具体情况，我身高180，在广东已经很高了，可是骨骼脆弱，身体瘦弱，容易感冒生病，有过敏性鼻炎和慢性咽炎，肺活量连3000都没有，易出汗，力气和耐久力也很差，双眼无神还有顽固的黑眼圈，尿频尿急的症状也比较明显，基本每节课（40分钟）就得上一次厕所，否则第二节课会憋着很难受，比较骇人的是我右眼十几年的双眼皮在大学之后变成了单眼皮（内双了），而且毛发也粗糙没有光泽，不时地还会冒出好几根白头发。终于在一次SY过后，2012年6月尾，我惊骇地发现自己精不液化了，我是学医的，我知道这是前列腺的毛病，精子液化是前列腺液的功劳，肯定是SY害的，悔恨充斥着我的心头，我不甘心，我当时深刻地体会到我必须要戒除SY了，于是我在百度上搜索了如何戒除SY，还很清楚的记得那一位热心网友（没有百度ID）的答案：“到戒色吧来”，我是常玩百度贴吧的，于是毫不犹豫地来到了戒色吧，非常感激那位网友和戒色吧各位大德的再造之恩！刚来戒色吧的时候我记得才三千多号人，现在同道中人已经超过了十二万，看着戒色吧的发展壮大，真的很开心欣慰。

　　19.加油，前面的人说得是大实话，不戒的话双眼无神，好像睁不开似的。戒了之后眼神明亮，自然就感觉眼睛变大了。我的切身体会。

　　20.请原谅我不喜欢爆照。戒之前，沉迷其中，脸色发黑，双眼无神。戒之后，身心自由，充满活力，皮肤变白，眼睛有神。不常见面的人就能体会到我的变化。

　　21.楼主今年20周岁 SY6年 旁边的人都说我长的很帅 也有追我的女孩 但是双眼无神 目光呆滞 很多人问我能不能精神点 要是能精神点 就更好了 戒了挺久了 但是没怎么运动 天天熬夜上网 感觉身体无任何好转 今日立贴为证 等有朝一日恢复了 定会附上照片 希望有吧友能跟我一起交流 一起戒色。

　　22.我觉的我应该戒掉了。但是想要补回亏空的身子要怎么做呢。如双眼无神，鼻塞耳鸣，浑身无力整天犯困。还有注意力不集中记忆力也不好。脸上皱纹太多。求各位大神们教教我在戒的情况下还要怎么调养怎么做才可以把这些症状赶走。。

　　23.楼主。我陆了六年了明显感觉身子不如以前。双眼无神，脸色不好。而且整天没精神也没力气，脸上皱纹也很多总之你说的那些症状我都有。我现在已经有半个月没鲁了并且每天坚持跑步，我想问问楼主跑步对身体恢复有效果么。还有想要身体和心态恢复的快些都要怎么做。麻烦楼主教教我。

　　24.SY有六年多了慢慢的发现身体大不如以前。浑身乏力，双眼无神，脸色很不好看而且记忆力也特难注意力也不集中，脸上也出现了皱纹。总之整个人看起来特没精神而且也没以前秀气了。

　　25.小弟从初二就开始撸了深受其害，最近来到戒色吧，感觉自己有救了，可不知道用什么方式对我是最有效的。我的现在已经基本毁了，二十一的小伙子，早泄，并且尿等待，小便的时候都挑没人的时候好尴尬，并且勃起的时候硬度也很差劲，还包括脱发双眼无神的情况。我必须戒撸了，我打算吃六位地黄丸，每天晚上跑步半小时，并且尽量不去想那些黄东西，我还需要额外做些什么，有经历的朋友们给我指条明路感激不尽。

　　26.OK，在说下症状，双眼无神 JJ短小 尿滴沥 前列腺炎 痔疮 做事情没耐心 晚睡晚起 常常曲解别人的意思 朋友少 口臭 脸部发红 皮肤黑 不敢与人对视 社恐 烦躁 甚至有时候还有杀人的倾向 总是对父母大声吵闹(每次吵过后都后悔) 嘴唇厚 JJ往一边歪 自杀倾向 白头发。

　　27.写给今后的自己，和那些屡戒屡破身陷欲海而无法自拔的朋友： 千万不要破戒，尤其是戒了几个月或几百天更不要破，纵使你现在是多么空虚或想去放纵，想去刺激。一定要战胜它，客服它。不要给自己找任何借口——最后一次或测试定力！一旦邪念占了上风，你又撸管，那么你的结局很可能就和那些戒毒复吸的人一样可悲！一旦你趴下了，你阵亡了，心魔是不会轻易放过这个机会的，不会让你轻易的再站起来的！强者越强，弱者越弱！一念着魔，一时痛快，百年悔恨。 在撸的一刹那，你渴望那种快感能持续到永恒，直到jy射到地上，你彻底的平静了，是的，你失败了，直到此时，你才会悔恨自己为什么没能控制住，你带着极度厌恶和仇恨的表情看着电脑上还没来得及关闭的图片，此时的你感受不到一丝的兴奋和迷恋。你手握着油腻的鼠标把那些图片拉到回收站，把刚上过的黄网再次加到黑名单。你熟练再次打开戒色吧，敲下了一行字——艹，又破戒了，求骂醒…… 夜深后，你疲惫不堪的关上电脑，缓慢的来到了洗手间，看着镜子里那惨白而猥琐不堪的脸，看着自己那一根根清晰可见的肋骨，一双布满血丝而无神的双眼直勾勾的看着自己，而在身旁刚换下来的内裤此时正散发着恶臭，你突然觉得自己是如此的肮脏不堪。仿佛是阴暗潮湿角落里的虫子一样，见不得光。 当你平静的躺在床上，静静的听着自己心跳，正值年轻的自己却过着七八十岁的老人都能过的生活，你随着思绪回想着自己往昔所有不堪回首的经历，此时此刻，你崩溃了，你想起了小时候的你，一个没有sy的你，那时的你是那么快乐和美好，恍若隔世! 直到次日清晨，阳光划破晨霾，你拉开了窗帘，推开了布满灰尘的窗户，感受着一缕清风的凉爽和芬芳，鸟儿正欢快的歌唱，而在远处，一些人在跑步，在晨练。一切都是那么的生机盎然，此时你才感受到了真正自由，心里的自由。你仿佛再次找到了遗失的美好，而这恰恰是因为你sy而失去的，于是你发自内心的向往——是的，昨天是最后一次，我要戒色，我要戒色！

　　28.我撸了三年了 感觉总是没精神 双眼无神 身体也感觉很虚 虽然外表看不出来 由于我每天坚持锻炼 所以身体还算不错 不过还是觉得撸有害身体 立贴为证！ 今天是第一天。

　　29.今天小便时，刚脱下裤子，就看见龟头顶端有乳白色液体。以前也有过这种情况，不过很罕见，几个月出现一次吧。

　　上次戒了20天破了，这次又戒了10天，感觉比上次有了很大改观，最主要是思想上没有YY的情况了。

　　目前坚持早上吃八宝粥，中餐晚餐到食堂吃清淡的，晚上打篮球。

　　昨天打篮球打了三个小时，运动量很大，我怀疑是不是这个原因？

　　另外问个专业点的问题：什么是前列腺，前列腺有哪些症状。

　　本人SY也有十多年了，以前双眼无神，没有精神，整天懒洋洋的。整个人看上去非常古板与木讷。现在痛改前非，每天坚持运动，及饮食疗养，气色明显好转。

　　目前小便有时候会出现分叉，是不是前列腺，去年做了全身体检了，并没有什么异常，有必要去医院吗？

　　希望大家共同努力，为了美好的明天。

　　30。SY的人双目无神 以前读书时老师说我的眼睛像死鱼眼 不懂啥意思 现在终于明白 SY的人眼睛会一大一小 两只双眼皮变成一单一双 所有坚决不能SY啊。

　　31.破了，第一天，当你想破时想一想现在沉重的心情吧！一切都又得从新来过，这一路的痛苦只有你才知道，无尽的空虚，无尽的折磨，还有明天的混混噩噩，青春痘，自卑，油皮肤，骨瘦如柴，其丑无比，双眼无神，令人作呕，你还好意思面对你的理想吗？从头来过，以后小心噢，打败他，还有你好意思面对暄暄吗？绝对不破了！

　　32.我今年24，手淫4年，从前自己阳光自信帅气大方，到现在双眼无神，从好奇，到上瘾！身体也的许多疾病，有时感觉自己就一废物，但想想那疼爱自己的父母，我决心改变，戒掉那不好的习惯！加油！加油！

　　33.撸了十三年，纵欲了一年，伤得太深、太深。。。。

　　一、撸的历史

　　现年29岁，13岁时（初二）JJ长痘痘便用手去撸，越撸越舒服，第一次SJ，并感受到巨大的快感，从此一发不可收拾，成绩下滑，中考成绩刚过省重点高中录取线，高考前一天还在撸，高考前一夜梦遗，高考发挥严重失常，只考了一个普通二本。决定复读后迷恋游戏（流星蝴蝶剑），经常通宵熬夜，并平均三天一撸，第二次高考第一天晚上梦遗，第二天考试状态不好，最后考上一个三流重点大学（算是靠天对我的眷顾）。上大学后，继续撸，继续熬夜上网（迷上真三国无双），一玩一撸就是四年。虽然顺利毕业并获得学士学位，但成绩属于60分的水平，相貌也发生了很大变化，双眼无神、哈欠连连、身体发胖、不爱交际，可怜的是还不知道问题出在哪里。毕业参加工作后，对未来有远大理想但执行力巨差，计划好的东西第二天找种种理由不去做，毕业前三年过得稀里糊涂。26岁时遇到我现在的老婆，刚刚在一起时，平均一天三次ML（不再撸），此时已达到双目眼神呆滞、思维迟钝、记忆力很差，外边看起来强壮，实际上已是外强中干。

　　二、人生的转机

　　直到无意中看到彭鑫博士的系列文章，终于认识到纵欲对智商、精力、精神能量的摧残，终于明白为什么这么多年来的种种不顺。之友，我在网上搜索、学习了圣雄甘地禁欲的事迹，懂得了精液与智力的关系，于是，在我的内心深处树立起了精液是宝贵的，绝对不能白白浪费掉。但由于是有家室的人，我禁欲了，老婆怎么办？为了解决这个矛盾，我查阅了《素女经》，学习了御而不泄之法。在实践中，虽然有时没能克制，但SJ次数明显减少，最后基本控制住，将家庭和养精统一起来。但是梦遗问题随之而来，每次梦遗均在一个月至一个半月之间，我查阅了无数资料，吃过草药、加强锻炼、做过提肛、打过坐，但均没能解决梦遗问题。值得庆幸的是身体方面已往好的方面变化，人不在变形的放胖、哈欠变少、脑力增强；职业生涯也取得了一定的发展，三年之间实现从主任、副经理、经理、项目副总经理、总经理助理（副总级）的跨越。

　　三、初入戒色吧

　　于2013年4月15日机缘巧合，在千方百计寻找防止梦遗的方法无意中进入了戒色吧，在里面学习了飞翔老师的固肾功、学习了吧友的吉祥卧+膝盖下面垫枕头+用布条捆住大腿挂肩膀、过午少食的方法，通过近几天来的不断实践，感觉收获很大，禁欲对我来说不难，因为已基本控制了自己的思想，难就难在如何解决无意识状态的梦遗问题，我想只要有我的不断坚持、吧友的鼓励，就一定能解决遗精的问题，今生在戒色上获得圆满、在事业上获得成功。

　　四、经验总结

　　通过对自身戒色历史的回顾，取得今天这样的阶段成绩，主要要以下原因：

　　（一）认识危害。通过彭鑫博士的文章，认识到了自身13年来的种种因果，通过学习圣雄甘地的事迹，从内心深处体会到了纵欲的危害。十分感激彭鑫博士。

　　（二）树立抱负。圣雄甘地说，“要控制思想，就不要让大脑闲着，也就是要把思想用于思考你自己如何成为行业的专家。”，我一直在践行这句话，三年时间读了哲学、战略、管理方面的书籍近百本，制定并推进了公司发展战略。

　　（三）统一矛盾。通过道家的房中术，成功统一了与爱人之间的矛盾，两者兼得是取得爱人支持的重要原因。

　　（四）加强锻炼。虽然断断续续，但慢跑和打坐还是一路走来，对身体素质的提升、减掉肥胖起了一定的作用。

　　（五）注重饮食。过午吃饭时畜生食，这在百度里有专门论述。我体会最深的是，坚持过午不食，人身体轻快、头脑敏捷（不因吃饱，头脑晕晕沉沉的），学习时间大大增加。

　　以上是我的阶段性总结，禁欲没有结束，每天都如同在刀尖上行走，只要坚持，一定会成功，这是我的信念。我的经验不一定适合每一个人，只是抛砖引玉而已，重要的是大家要找到适合自己的方法，同时大家可以跟我分享防止遗精的方法。

　　34.自从沾染上撸管，到目前大概也有10个月了。。刚开始两个月的时候很猛烈，一天一次，后来开学了，星期一到星期五都是在学校住，在学校的生活很充实，而且也没地方撸管。但是星期六星期天到家了又开始了。。从9月份开学到现在，7个多月的时间里，大概一周撸一次。慢慢感觉自己身体慢慢的虚了，人也越来越丑，主要是双眼无神，痘痘猛增。上周下定决心开始戒，到今天已经第七天了。熬过这个周末，下周连读七天，又可以戒七天。 像我这种情况，大概要借多久，才会恢复？

　　35.本人吊丝 或者说吊丝都算不上 年龄:19 差不多有5年的sy史 刚刚开始sy的时候就像吸毒一样 那时候刚刚接触色冇情录像 一天能撸4~5次 甚至更多 慢慢的就这样过了接近一年 慢慢感觉自己越来越没精神 双眼无神 四肢乏力 而且比较懒 开始学会带上了“面具” 内心开始自闭起来 然而sy却慢慢的减少甚至不在sy 尔然一次接触到小说 开始疯狂的迷恋上网文世界 就像迷恋sy一样 感觉自己如同久经“饥”渴的海绵一样 疯狂的汲取水分 而。中间避免不了的接触到那种过度yy的后宫小说 渐渐的有开始sy 但是sy的不是特别厉害 顶多看到小说激冇情的时候 欲冇望来了受不了撸一次 而自身的精神状态越来越差 就这样过了一年半吧 迷恋上网络 游戏 聊天等等。。就不废话直接跳到去年 网游 网文 sy慢慢的没这么上瘾了 但是自身精神变的更差 一直到今年 。

　　以前没sy的时候 自身属于那种微胖型 到了今年变成那种中胖 身高:180多一点具体今年还没量 体重:200 前年的时候体重120~130去年体重140 160 170 180 直到去年过年的时候185 今年越来越重也越来越懒 精神很差

　　求助大神怎么办

　　关于sy有个建议 不要刻意去想关于sy 色冇情之类的事情。

　　36.脸部应该变形了，特别委琐，尤其是笑的时候，做表情的时候，双眼无神，近视严重，600多度了；另外鼻子大，面容饥瘦，；耳鸣，时常静的时候听见知了叫，也不太好使了，听力感觉下降了；我脸油性也很大，皮肤也不好，经常起痘。

　　腰不直了，往前倾；手脚冰凉，畏寒怕冷。

　　37.大概也有十年了吧 小时候不懂事慢慢就变成了习惯每天睡前都要sy 皮肤差暗淡无光 双眼无神 黑眼圈 显老 手脚冰冷等等问题 从小就自卑 皮肤黑也让我成了别人嘲笑的对象 我现在16 真的特别难受 一直都觉得活得低人一等 一直都活在阴影里 听说sy会影响骨头 我又发现我的下颌骨两边长短不一样 不仅长短不一样 下颌骨还短小 不知道和sy有没有关系 还有就是我前牙比后牙突出一点 觉得有点突嘴 嘴巴周围一圈的肉也很多 我不知道我的嘴突是肉多的关系还是牙齿的关系 但我现在最关心我面中部有点凹陷 也就是鼻子两边的地方没有肉显得比脸其他地方低 脸型很不饱满 我已经戒了三十几天了 不知道坚持下去能不能让脸看起来饱满一点 因为除了鼻子两边我脸其他的地方还是很有肉 请大家帮帮我 我现在活得很自卑 不敢直视别人也害怕别人的目光不敢和人说话 现在我越照镜子越难过 再这样下去 我真的不知道要怎样活了。sy的症状全中了 两腮突出嘴巴变厚除了两腮其他的地方很没肉 面带鬼气双眼混浊黑眼圈 皮肤看上去很脏很黯淡显老 谁能告诉我这些症状我要戒多久才能消除啊我已经戒了三十多天了可是一点改善都没有的 唯一的好像就是尿频好了一点点 精神还是没恢复人还是自卑。

　　38.脸部应该变形了，特别委琐，尤其是笑的时候，做表情的时候，双眼无神，近视严重，600多度了；另外鼻子大，面容饥瘦，；耳鸣，时常静的时候听见知了叫，也不太好使了，听力感觉下降了。

　　39.8年撸龄，说长不长说短不短，就是这样差点毁了自己，因为突然在其他吧里看到了有关戒色吧的消息，进来观摩了几天受益匪浅，所以造就了我坚决戒色的决心。长期的色欲几乎让我迷失了自我，淫欲非常的旺盛，以前厉害的时候基本每天一次，甚至还有多的，不知道自己哪里来的精力，其实在真正的Make love的时候坚持的不是很久，甚至是早泄了，这应该是撸多了的后遗症吧，因为这样曾经被一个女的打击的想自杀，这个就不提了。还有就是掉发，幸好也是因为年轻啊，不然已经可能秃头了。记忆力的下降是我最苦恼的事，精神不集中，导致双眼无神，小小的吹下，其实本人也挺帅的，无神的眼睛让我看女人的时候吸引不了他们。戒色应该有利于帮助这些吧。

　　40.我还是个高中生、

　　要不是我什么都会点，我班现在都没人搭理我 。哎，但是这也只限于男生搭理我，因为他们又不看我长什么样子。

　　以前老帅了，现在老挫了 ，以前记忆力是我们这个学校都数得上号的，看啥一遍就记下来。

　　学什么都可快了，而且不会成天冒出一些不切实际的话来，直到初一的时候开始撸上管子了 。。。刚开始还没什么，经常考我班第一，可是直到初二，慢慢的出现问题了，我的记忆力开始下降了、随后龅牙 ，青春痘 ，长毛毛 ，尿尿分叉叉，尿频尿急 ，双眼无神，健忘，然后就是身高问题 ，然后鼻子有黑头 ，因为什么都会点，所以别人对我都是笑呵呵的，但是背后就说我 ，╮(╯▽╰)╭，我好后悔 啊 ，看这情形将来能不能找到老婆都是个问题 ，哎

　　我决定戒了，希望撸管的不要再继续错下去了 ，要不会后悔的，我好后悔 、

　　我只希望身体健康啊

　　41.今天第一次来到此吧。想告诫还有些动摇的战友，戒掉SY，重获新生。

　　我从初中开始SY到现在19岁了。因为SY我成绩很差，学习不能集中精神，整天无精打采的，断送了前程。因为SY觉得自己很脏不敢接触一部分人，交际成了很大的问题。因为SY我满脸痘痘，双眼无神，极度萎靡不振，没有人喜欢我，心理上有很大的挫败感。因为SY我在同龄人中是个矮子，心理上也有点自责。因为SY心理上有时不能控制自己做了许多龌龊的事，然后觉得自己也很龌龊。

　　我现在19岁我打算开始戒SY，我要回到人生的正轨上去，做个阳光的人。我想劝诫那些和我一样经历的战友，坚持，再坚持，为了以后的幸福。

　　42.3年了，几乎每天一次，周末还会早晚各一次，好吧，现在已经有些鸡胸驼背了，而且最主要，我爸妈老说我双眼无神，我也觉得我反应慢得多，特别是数学，学的再认真做题也不行，反应太迟钝，而且每次想问题，都觉得头皮发麻，使劲挠也没结果，快16岁了，身高才165，我同学平均身高都170，上课的时候听着听着就走神了，发呆，唉……

　　立贴为证！从此每天签到，今天是第一天，卸载了QV，删了小电影，电脑已经清静！

　　43.慢慢的，身体开始变化了，除了双眼无神，无精打采，猥琐，胆小怕事之外，我的下面也开始出问题了，右边一只睾丸肿痛，下面也越来越短小，初中就有13厘米的我，现在竟然没以前长了。

　　44.有。。。我，高中由于看不良书籍和影片，天天YY。睡前YY

　　那时候特丑。。。。。老爸都说我难看，我那是要拍学生照，拍了三次，都很难看，怎么拍都难看。一副双眼无神，下巴尖瘦的样子，被人称作小朋友。。

　　现在好多了，自从接触了戒色理论，断断续续戒色一年半（从工作开始接触的戒色理论），现在人有了自信和气场，有同事，朋友说我挺帅的。。。。。呵呵。

　　当你真正戒色一段时间后，你会发现周围人对你的评价，态度都会有改观，这只有戒除后的人才能体会到由衷的高兴，朋友对你积极的评价越来越多，你也会越来越开朗，社交就更自然了，这会形成良性循环。。。。

　　加油吧，戒除邪淫，会带给你美好的明天。。。

　　45.我也不知道其中的危害，只知道我开始变了，思想很混乱，听不进去讲，性格变的很软弱，双眼无神（我爸爸还说我眼睛就跟麦迪一样）

　　46.前天因为下体不适，去医院做了检查，查出我患有轻度精索静脉曲张，阴囊鞘膜积液，并考虑有阴囊石！

　　这两天我的心情极度郁闷，想到这些年因为自己的纵欲可能会导致将来的不育，我恨不得把自己这些年撸出去的吃回来！

　　当我拿起镜子仔细看了看自己，眼部黑青，满脸痤疮，双眼无神并且混浊，我真得好后悔！

　　47.知道有一天 在 看完岛国AV 后双手沾满 腥臭的体液 内心无比的失落 我看着镜中的自己 我吓了跳.. 这是曾经的我么？ 面相猥琐 满脸痘痘 面容憔悴 两眼呆滞无神 这是曾经 阳光帅气 从满活力 自信开朗 身体强健的我么？ 我是怎么了双眼含着懊恼的泪水 问道 我这是怎么了 怎么了？ 上帝为何如此不公 为何改变了我的摸样 我充满着疑虑 在网上寻找答案。

　　无意中 我发现了戒色吧 我来到了这里 我终于明白了 为什么 为什么 不是上帝 不公平 是我自己 不争气 是我自己 被 短暂的 快感蒙蔽了 理智 我恨我自己

　　我看到 走方向的不止 ，还有很多和我一样的人 、 看到贴吧了有很多人 戒除了sy 身体好了 各方面都好了 我羡慕 我从未有过那么羡慕

　　你们能变 我也能 我相信我自己

　　48.打飞机从初中就开始了，到现在已经六年了。害得我身体差的要死。一到冬天手脚冰冷。头脑变得蠢钝。双眼无神。本人又比较邋遢。十足的小老头。还要满脸青春痘。腮帮下巴部位长的特别多！造成我现在得性格十分自卑。不爱说话，孤僻。人多的地方不敢靠近。不敢和异性说话。20出头没谈过恋爱。连异性都不敢靠近，谈何女朋友。真可悲啊！……so…从今天开始。每日签到。励志戒撸。壮我身躯。再找个女友。

　　49.值得我艾薇看多了，撸多了，双眼无神了，很多人说我这小伙子怎么无精打采，好像整天都没睡醒的样子我才开始意识到这是SY引起的。我照镜子也发现自己的眼神无力，以前读小学重点班时，进新班级语文老师都说最先认识的不是读书好的人，而是我，因为双眼很有光彩。我六年前开始撸，应该是两年前开始双眼无神的，这应该是SY把先天之气给消耗掉了吧。

　　50.我也是 SY了三年 现在精神状态很差！面色苍白！双眼无神空洞！视力越来越差！跑两步就累的不行！易生病！脸上全是痘！脱发严重！现在最烦恼的是遗精！一月四五次前天遗了 小遍都痛 现在想死的心都有！

　　51.我是一个淫欲很重的人，以前老是喜欢YY,爱看艾薇。来了戒色吧后，我知道我双眼无神，无精打采都是是SY害的，很想恢复以前的气色，我诚心戒撸半个月了，现在很少YY，快播里还七八部AV虽然没删但是我也不会去看。

　　52.我体质原本不好，加上SY了三年，身体更加虚弱了。瘦小，头发稀少，还很油，双眼空洞无神，就像电影里的丧尸。后来就开始下决心戒掉，现在6个月了，加上中药调理，运动健身，面色比以前好多了，头发开始变黑，也不油。

　　53.首先我想把心里的事说说,我想说说会很顺,会让人更理解我,会更方便我去戒除他, 真的,我现在太需要有人来支持我,哪怕是嘲讽,哪怕是骂,只要意图是支持我的,我相信我肯定不会让他失望,可惜,戒除2次以来,从未有贵人出现. 到今为止,刚过十六之龄,中考刚过,细想下来,被黄毒毒害由来已久,不忍年纪尚轻,满腔抱负,被邪恶恶心的黄毒给毒害,所以来到这个贴吧,希望得到一些勉励, 记得我是5年级的时候接触这个,原因也不再多做赘述,中间磕磕绊绊,入道不深,但由来已久,戒之甚难, 非是不想,而是不能. 记得小时候家人朋友老师见了,任何一个人都会说上一句,好聪明的小子,长的多好看. 如今学业荒废,因长期被黄毒毒害,双眼无神,虽望之仍略显英色,然旧时之貌,之感,早已不在, 心甚痛之,奈何只身一人,力薄无门,孤身游荒海,焉能渡之,冥思苦想甚久,觉唯有前辈施以援手,互为勉励,方能彼岸,特发此贴, 真心望诸位前辈能多加鞭挞, 我若成才,君之功甚.

　　54.现在学习也是一天不如一天，小学学习不说很好，但也能60人中排上前20，在可自从染上撸管的毛病，现在在初中的班里即将进倒数10名，明年就中考了，不能让撸管影响我。现在我的长相真是猥琐丑陋，167的矮个子，粗眉毛厚嘴唇，整张脸除了没有鼻梁的鼻子外就是一个平面，无神的双眼，暗黄的皮肤弱不禁风的身体，没有自信还带着鼻音的声调，我唯一还有的就是戒撸并好好学习的勇气，谁能相信我曾经是一个帅的让5，6个女生在半年之内连续向我告白的帅哥！？所以，特从开一小号，坚持签到直到中考毕业，并求各位吧友鼓励，在把持不住时看看你们的话语是我最大的鼓励，坚持到中考完，那时我也会把中考成绩告诉所有鼓励我的人！

　　55.今天40天了。不知不觉啊，其实戒色没有之前以为的那么神奇，但也真的有很多好处，比如我之前照镜子总是觉得自己双眼无神，现在就精神多了，但是戒思想上的欲望真心难。

　　56.这是我17岁的时候，但是撸领应该3年吧，但是是断断续续，虽然如此，还是伤害很大 .这时的我双眼无神，没有一丝精神。

　　57.首先就是自己精神面貌很不好,去年宿舍文化大赛拍下的照片里,即使我自己如何干净,但和照片里周围的人比,像蒙着层灰一样,而且双眼无神,头发没有光泽,甚至有点猥琐。

　　58.我的sy时间有6年多了，多的时候一天撸七八次，后来慢慢变为一天两次左右，现在有戒掉的想法，可隔不了几天就破了！平时鸡鸡经常自勃，勃起不坚，并且完全勃起后会流出透明液体，流完之后鸡鸡就处于半硬状态！现在撸完后会明显感觉到腰腿乏力，眼睛无神，并且情绪容易失控，记忆力下降！这个应该怎么整？

　　59.长期手淫后眼睛变得很灰暗，看起来很怪异，已经影响到了我的人际交往，眼睛是怎么回事呢？

　　60.我sy有近十年了，到现在还没碰过女人！记得刚开始时，蹭床很厉害，又是一天就两三次，后来学会了用手，平均来讲一星期两三次，长此以来，身体孱弱，气虚力短，就连个头也不长了！现在才160出头，同时在生活中思想变得猥琐，但凡遇到一点黄的东西都会浮想联翩，眼神也变得空洞无神！时隔今日，现在才开始醒悟，觉得必须要断绝这该死的淫念！加油！兄弟们！

　　61.我才17岁，有白头发估计有几十根！！发质不好，皮肤不好，主要是抬头纹重，然后皮肤较黑！不像17岁的！！眼睛没有神。今天是戒撸第54天，相比以前好了很多吧，但还是没有完全恢复。

　　62.不记得撸了多少年，今年22岁，样子憔悴，两眼无神。经常犯困，身体还是比较强壮，因为初中时候练了一好身材，但个子不高。这几年中，几天一撸。最近知道戒撸吧，所以开始天天吃五谷杂粮，不吃肉了，也有锻炼。但经常YY，我也不想的，对了，我的体毛很重，是不是撸管导致的啊，夏天到了，不敢穿短裤，烦啊！跪求大师指导一下。

　　63.我长期手淫后眼睛变得很灰暗，看起来很怪异，已经影响到了我的人际交往，眼睛是怎么回事呢？

　　64.不知道撸几年，中间断断续续，很长时间不撸，之后又开始撸。应该是从一年半前又重新开始的，现在症状是戒色三个月脑门上有痘痘。原来不长。昨天破了，有时候做时间长起来会头晕目眩。不过一会就会好。脸色不好，眼睛无神，求大神指导，好人一生平安。

　　65.我sy10年了，戒撸18天，眼无神，有时候眼皮抬不起来，腿无力腿软，腰酸无力严重的时候感觉腰都立不起来，注意力不集中，冬天怕冷，夏天怕热，有鼻窦炎，，脾胃寒(现在吃补中肾气丸)现在想吃点山药粥可以吃吗？求大神解救。

　　66.我从小学六年级开始撸 现在初二还没有戒掉！本来从原先人见人爱说帅的男生变的现在两眼无神！而且身高影响不少！希望吧友陪我一起戒撸一起走向成功的光明大道！！

　　137.体力下降(20例）

　　解析：手淫是会导致体力体能下降的，如果不经常锻炼，这种下降的趋势就会更明显。

　　1.14岁经常手淫，导致体力下降。怎么才能让体力快速上来？现在已经戒掉手淫了。手淫的时间大概有两年多。前两个月开始觉得体力开始下降得快，不像以前那样怎么跑都不会很快就没力气。想问下怎样才能让体力快速得上升到以前的那个程度。

　　2.33岁，以前手淫厉害，现在身体体力下降，虚弱，早泄，吃什么药好。谢谢。

　　3.我手淫太多，导致体能下降，头发变白，我手淫过多导致体能下降，和长白头发，还有导致失眠，能不能医好，要吃什么东西。

　　4.长期手淫，有几年的历史了，现在感觉肾虚，体力下降，阳气不足，肾精不足，记忆力没原来好了，太累了就想吐，而且脸色苍白，缓过劲来就又恢复正常了，我今年24岁，请问有什么方法能快速调理到正常状态吗？

　　5.我有近十年的手淫历史，导致现在的我体力下降，尿频，尿等待，尿滴沥。阴茎短小，软弱无力。怎么办？

　　6.我手淫五年,体力下降 ,腰酸背疼,脑力不济,影响学习工作,怎么办 才能快速好起来，太影响工作了,有什么药不？

　　7.渐渐的,我的学习成绩也有些下滑了,上课也没有精神,记忆力也有很大的下降。我以前很喜欢踢足球,但自从手淫后体力明显不支,没跑几分钟就气喘吁吁。

　　8.今天21岁 手淫7年 夏天手心发热 手心出汗. 稍微强一点的运动就全身出汗. 冬天手脚冰凉 手心也出汗. 身体感觉虚弱 上五层楼 就出气不赢 腿感觉有点无力. 晚上睡觉四季都是感觉口干.中间总要喝几口水.白天对水要求量正常.11才能身体很瘦.手淫大概时间一分钟. 只要想到性 就勃的很坚挺. 由于知道手淫造成的 所以现在一个月大概4次 慢慢在克制 . 去市里中医院治疗过几次 没效果！

　　9.21岁，八年抗日经历，现戒了七八天，以前平均三天一次，脸上一直有痘痘，搬重物后会打哈欠，做仰卧起坐只能做三四十个，跑步两三圈就没力气了，怯场，不敢见人，讲话声音小，自我诊断：身体亏虚，有人还比我惨吗，求良方。

　　10.你好，楼主。 我SY3年。感觉自己体力很差，随便动几下就喘大气了。 该怎么办？

　　11.我今年17岁，撸龄3个月。本来不知道sy危害这么大，偶然发现这个吧后心里一惊。基本上每周都要撸4次，集中在中午和晚上的时段，现在感觉身体虚弱跑步没力气，跑不行，有时候腰部会疼，但不厉害，就是隐隐作痛，舌头发白，有舌炎的症状，人很瘦。中午睡不着，晚上也会失眠。撸管有心理压力太大的原因。该怎么治？多长时间才能好？

　　12.您们好！第一次来到贵吧，首先感谢那些辛苦做答的吧友！对你们道一声：好人有好报，辛苦你们了。

　　我的情况是这样的 我有8年撸管史了，现在22岁了 小时候不懂事 很单纯 也不知道射精是什么 不过就是感觉很爽，所以经常一天或者两天一次 然后知道了 就有点后怕 也就变成一个星期2到4次 那时候睡眠质量突然很差 中间也有好多次戒撸过 但依旧没任何效果 每次戒撸不久又撸了起来 上大学后睡眠质量突然变好了不少 不过由于撸管和平时看书坐的比较多 导致腰酸背痛 到现在撸管没有规律 不过一个星期至少3次 这是可以肯定的 最近一个星期基本上一两天就来一次 现在坐长了点时间背部就酸痛 站起来起来轻轻扭动下身子都会咯咯作响。。。最近两个月发现自己身体有种被抽空的感觉，比如手上拿着10斤的东西 还没走200米 手上就传来那种比酸更进一步的感觉（不知道怎么来形容），我现在为自己状况很担忧，怕影响生育，射精也射不远，射出来后还是黄色的精液，我该怎么办？敬侯回答！谢谢

　　13.我练跆拳道的，身体特虚，现在基本特技都做不出来，并且，实战的时候，怯场，发不出力气，初中的时候一次做170个俯卧撑都没事，现在70个都有点费劲。

　　14.楼主你好，大概12，3岁开始的，今年23，基本上每晚一次，记忆力不太好，体力也没以前好了，干活多了，就浑身酸痛，还有大脑反应能力也不好。

　　15.小弟应该有7年左右sy史吧，现在身体越来越差，才意识到sy的巨大危害。现在感觉身体好差，以前打个球可以一直跑全场，现在随便跑几圈就累了。学习没一点兴趣，有时候感觉意识不是自己的似的，很难受。总之和很多吧友的情况差不多。

　　16.我手淫时间大约10年了吧，上初中高中时还不是特别频繁，自从上了大学特别频繁，有的时候一天好几次。吧里吧友说的症状差不多我都有，什么掉头发，近视，爬楼气喘，干点活就喘，心跳加速，还有就是手不自觉的轻微抖动（这个是我最近才认识到手淫带来的恶果）鸡胸，注意力不能集中。现在戒了已经15天了。我还有救么？

　　17.手淫危害太大了，我手淫快有7、8年了吧。现在意志力薄弱，心里胡思乱想，暴躁，多疑，恐惧，各种心里疾病。而且反应迟钝，脑疲劳经常，体力变弱，勃而不坚，阴茎变短。这一切的一切我想都是手淫给我带来的。所以在今天下定决心戒除手淫，恢复原来的我，为了家人，为了未来，为了自己，为了我的另一半！今天以此贴为证，至少坚持一个月这一次，然后最终戒除！

　　18.我手淫11、2年 频率很高 以前是校足的 技术全校 一 二 后来到高3时候突然发现身体慢慢不行 当时还以为自己老了没体力 现在想起来来才知道不是。

　　19.26岁.15年了。撸的感觉不会再爱了。身体感觉很壮。实际外强中干。动不了几下就累趴了。

　　20.19岁，撸了5年，1500次应该有了吧，肾虚，体力不足，手脚无力。想戒了。今天又撸了两次。

　　138.体毛异常增多（3例）

　　解析：手淫导致内分泌失调，一种失调是毛发脱发，另外一种失调就是毛发异常增多，也会造成困扰。

　　1.我撸了十来年了，导致浑身体毛特别重，像个毛孩，家族近三代没我这样的，大络腮，从阴毛一直延续到锁骨都是茂密的毛，小臂的毛比大多数男人的腿毛还长！愁死了！

　　2.今年17，撸了两年年多了，腿毛手毛脸毛好多，特别是腿毛好粗，差不多三四天撸一次。

　　3.撸了十年，现在二十岁。已经戒了九天多，可身上的体毛变多了，之前部分方位没毛的都长出来了。还要就是老失眠。是戒期间反应吗？？？

　　139.痛风案例（5例）

　　解析： 痛风是属于中医“痹证”等范畴，而过多的尿酸则属“湿浊”。由于脾肾功能失调，脾失健运，致使湿浊内生；肾分清泌浊的功能失调，则湿浊排泄障碍。肾为五脏之根，五脏包括：“心、肝、脾、肺、肾”，手淫伤肾是会导致脾虚的，是会引起脾肾功能失调，从而患上痛风。当然痛风的发生和饮食等因素也有很深的关系。

　　1.本人今年18岁，手淫史三年了，现在感觉自己一身的毛病。手淫精子总是流出来的，而且最近睾丸有些隐隐的痛，勃起不硬，而且本人还有痛风，尿酸很高，请问我该怎么办啊！！！

　　2.我14岁就开始手淫了还有过频繁史，刚结婚就得了痛风。是不是以前手淫太早太频繁了？

　　3.我从小有手淫习惯到现在基本每天一次。25岁左右得了痛风。3个月发作一次。发作时膝盖，脚踝，脚小指和无名指指骨之间6个关节都痛。很是痛苦。医院检查说是肾功能不好。可我性能力很好。经常做爱能坚持很长时间，一般情况只有腰晃不动了没有小JJ憋不住了。估计这也是病做爱经常无法射。我饮食从小很健康。我主要吃蔬菜瘦肉。内脏海鲜我基本不吃的，没有喝酒习惯。家族也没有的痛风的病史。但我比较胖，有抽烟习惯。我的痛风是不是就是因为肾功能不好引起的，而肾功能不好是不是因为我手淫+和老婆性生活过于频繁造成的？得痛风后我饮食更加小心，几年没有碰过酒还是发作，仍是3个月一次，只不过发作时程度上减轻了。问问医生我的病和过渡性生活有关系吗？肾不好是不是我痛风的根本原因？

　　4. 手淫毁了我！

　　记得我是从高中一年级开始手淫的，在这之前同学说“打飞机”我不知道是什么意思。但当我体会之后很多事情就改变了……　　刚开始我只是一周一次，但到后来每天都想要！有一次考试我本来就很烦闷，靠手淫来排解！在考试的前一天我连续好几次,结果我是越发的烦闷，理所当然那次的考试一团糟！

　　手淫给学习带来的危害只是一部分。5年来我的变化真的可以看的出来，

　　(1).原先的分头已经不见了，可能是伤害到了肾从而影响到了身体机能！

　　(2).经常的手淫让我的肾上腺出现了问题，痛风也来了。我的脚经常的肿痛，有时候一个月才能好。不能下床！

　　(3).今年夏天我去医院化验我的“肾功能1号”我的尿酸超标！

　　(4).自己的长相也变化了不少，老是邪淫真的会变丑！

　　(5).戒过很多次，但到现在还是没能戒掉，一是心理需要，二是手淫时会像吸毒时一样大脑分泌一种物质，让我们对手淫有依赖！我的意志一次次的受打击，没有自信

　　好想好想回到没有手淫时的我，一头好头发，一个好身体，一个好心情！

　　5.我今年22手淫7年，慢性前列腺炎3年，最近半年我查出来痛风，脚趾头疼膝盖疼，求吧主救救我，帮帮我尿酸500肌酐108，还是没下去怎么办？喝西药一辈子忌嘴半年了没用。

　　140.头发变卷（13例）

　　解析：相书上说贪淫之人头发是卷的，长期手淫，的确有很多人的头发变卷了，发为肾之华，头发的改变和纵欲是密切相关的，当然这和个人体质和伤精程度也有关系，是否变卷还要看个人的具体情况而定。

　　1.楼主好人， 请问老师。 我今年20 SY 8年。 现在戒SY 有60多天，不知是戒断反应，还是怎么。手指的月牙竟然慢慢没了。还有12岁没SY之前头发很好， SY后，头发毛躁，枯黄。卷曲。越SY 越卷曲。之间有联系么？到现在仍然如此 。感谢楼主。

　　2.自己真不懂事，自己因为一时之快，竟然造成了现在的问题，因为sy，我的身体出现了很多问题，头发卷，眼圈黑，有眼袋，有皱纹，变老，脸不干净，！我以后要是再干那事，我就不是人！

　　3.男24岁手淫四年，04年较频繁几乎每天都有，05-07年大概每周一次，08年开始调理，当时身体基本没有什么不适，主要是晨勃次数不多晚上多梦,手脚汗多。目前主要症状：身体瘦，身高180体重57,头发干枯且前额的头发卷曲（以前发质好无卷曲）青春痘非常多，手脚膝盖怕冷，手脚多汗，膝盖和肘关节酸，膝盖弯曲有响声（就是感觉好像关节很松）偶尔胃疼，夜晚多梦（只要睡觉就做梦）早泄，大小便正常，无遗精，饭量正常。从08年至今找过很多医生调理都没有多大的效果，反而身体越来越差，很多的药吃了以后不但没有好转反而对身体造成了损害。想问一下您我的情况病理原因？感觉吃了很多药都没有效果，有的甚至吃了不舒服。

　　4.大约2003年开始手淫，随之面部皮肤油腻，之前头发浓密，发丝很硬，07年开始头发变卷，但不掉。头皮和面部，洗完不久就很油。头顶发量稀疏，头发细软，发尾干枯，头屑多，两额角发际上移。时常需要大吸一口气才感觉呼吸顺畅，无论冬夏，稍微快走半小时就出汗，慢跑15分钟满身大汗，呼吸急促。多数时间早起都吐出白痰，即使吐不出也感觉嗓子有痰。有时饭后几小时打嗝，还是上一餐的味道。手爱凉，指甲有纵纹，月牙很少。大便极少成形，多数稀薄。

　　5.我今年16岁，男生，小时候的头发一直是又直有顺有光泽，我从初二的时候开始手淫，现在已经一年了，头发有明显的卷曲，又硬又卷有粗，还特别干枯，实话说，就像阴毛一样，我妈妈带去医院看，说是让我吃锌片，我吃了一个星期，还是和以前一样，我想问一下，吃锌片有效果么，有的话需要吃多长时间呢？或者吃点别的药物？

　　6.我现在高二，手淫3年了，小时候头发都挺好的。现在好多朋友都讽刺我头发卷，挺自卑的。

　　7.我本来的头发是直的,但有手淫习惯后就变卷了,怎么才能变回直?

　　8.手淫导致的头发卷,我吃附桂地黄丸能不能让头发变直,我现在14,手淫三年了,频率很高手淫导致的头发卷,我吃附桂地黄丸能不能让头发变直,我现在14,手淫三年了,频率很高。

　　9.楼主我sy三年了，今年高一，频率大概三四天，有时一周，偶尔一天一次，处男一枚。好像是从初三开始，我的头发慢慢变干变卷，而且越来越严重了，求楼主解答。

　　10.本人，撸7.8年吧，头发卷了。不知道是不是撸管造成的。戒了一个星期了，就昨晚破戒了。这一个星期好累。看到女人就想了。怎么回事啊前辈?

　　11.腰有时候也是会感觉有些软软的感觉，有时还稍微感觉有点酸。还有没撸之前我是直发的，撸了之后变成卷发了，这个跟撸有关系吗？

　　12.我14岁初二，因小学去练过散打之类健身的，有良好身体基础，初中撸了两年，鼻子前面，好像是鼻翼有痤疮和黑头，头发开始微微卷了，长相也开始变得猥琐，身边好像散发一股恶心的龌龊气场。怎么办？

　　13.初二学生，三年级不小心看黄，学会了打飞机，一天五六次，没停止过，现在上课累，尿尿多，头发干燥，弯曲，主要是头发弯曲，怎么办呀？

　　141.头紧箍感案例（8例）

　　解析：头紧箍咒的感觉，很可能是神衰，其他神经症也可能出现这种症状表现。

　　1. 我多年手淫,手淫频率较高，很少锻炼，经常呆在电脑前.目前症状:头晕（头上带了紧箍咒）、耳鸣、眼睛干涩，视力下降，腰眼疼痛，天冷时，两肾冰冷，颈椎酸痛，两肩膀疼痛，记忆力下降，夜间多梦，白天老打哈欠，整天精神不佳。同时，两脚老是胀痛。（注：胃不好，经常出现饭后向上嗳气）

　　现病史：

　　（1).起病情况：五年前出现注意力不集中，记忆力下降，两年前出现耳鸣症状，一年前出现腰部疼痛，半年前出现颈椎、两肩疼痛。

　　（2).主要症状的特点：左耳出现耳鸣，右耳有时会耳鸣（疲劳时耳鸣尤甚）；腰部的两腰眼疼痛，腰部冰冷；脖子、两肩疼痛。特别是早上，腰痛、肩膀痛；夜间多梦，白天没有精神。

　　（3).病的伴随症状：记忆力下降，大脑不清醒，听力、视力不佳，容易疲乏，情绪低下。

　　（4).病情的发展与演变：手淫三年后，开始出现心理恐慌，害怕，后来一段时间一直失眠，后来过了两三年出现耳鸣，接着是腰痛、颈椎痛，肩膀痛，一直以来身体柔弱无力。

　　（5).诊疗经过 ：耳鸣说是神经性耳鸣（医生建议药：龙肝泄胆丸），腰痛说是肾阴虚造成的（开了几付中药）。

　　（6).病后情况：吃饭挺好，睡眠也还可以（一天8小时），夜间多梦，小便 。但和从前一样没有好转。

　　2.我手淫引起的植物神经紊乱 头上象带个帽子 头皮发紧 脖子后背发紧 发硬如何治疗？

　　3.手淫危害真的很大，精神极其萎靡，连说话都没精神。靠。。。简直是个废物。。。油尽灯枯的感觉生不如死！手淫让人每天头脑昏沉，头痛的厉害，天天当孙悟空戴紧箍咒。记忆力衰退，我以前可是过目不忘啊，现在是转眼即忘。记不住英语单词，数学公式，记不住人名地名。手淫让人自卑。不敢看别人的眼睛。

　　4.十六七岁时染上了手淫，而且相当频繁，由于学习压力，患了失眠症，每每晚上睡不着，便手淫一次，疲劳后方能入睡，并且手淫一次头里感觉发沉发重。20岁左右后，身体垮了，性功能减退，射精无快感，阳痿早泄了，头里感觉发紧，像带了紧箍咒，直到现在，工作后失眠好 了，古方老师你说的肾亏虚是肾精亏吗 ？你那药是药丸还是汤剂。

　　5.我三年前曾连续3个月时间频繁手淫，阴经，小腹，胸口，全身酸痛，大脑发紧，僵硬.

　　6.我每次遗精和手淫后头都好涨 象有紧箍咒一样 而且阴虚 阴茎易举。

　　7.我5年前频繁手淫，4~5次每天，每次手淫后，人都特别疲劳乏力，头紧，很久不能恢复，两个月后阴茎，小腹，腰，胸口酸痛难耐，头紧酸痛，身体极易疲劳。不能受凉，勃起（痛），劳累加重。有早泻的感觉。人的身体感觉与手淫以前兴奋的感觉完全相反，全是酸痛，射精也痛。曾在男科作前列腺炎中（草药）西医治疗半年，症状依旧，经大夫多项泌尿系统检查无问题，建议看神经内科，问询诊为躯体形式障碍，无任何检查，又建议到市卫生中心看精神科，大夫说没问题，不要担心。吃了8天8粒黛力新，镇痛效果很好。请求您帮我分析症状原因或是哪种疾病？是否需要什么检查？最好能推荐武汉医院（大夫）。谢谢您。

　　8.我从初一下学期开始手淫 到上了高一时开始戒除 戒除后效果良好 不料去年十一月又犯 十一月 十二月 一月各犯了一次 结果头木头蒙头紧头胀 至今 后有浏览黄色信息 于今日开始头痛欲裂 听课听不懂 已经八个月了 每次都忍不住浏览黄色网站 看来已经无 望康复各位引以为戒。

　　142.消瘦和虚胖（45例）

　　解析：因个人体质不同，生活习惯和运动习惯的不同，一般SY后容易出现虚胖和消瘦这两种情况。

　　1.患者男，23岁，8年前开始手淫，频率不等，偶尔一天两次，平均三天一次，现感觉身体虚弱，消瘦，精力不集中，记忆力和理解能力下降，勃起松软不坚，早泄，阴茎勃起时向左弯曲约30度。以前无此方面的治疗，但以前（手淫期间）得过附睾炎、疥疮，做过包皮环切手术。我现在下定决心想戒掉手淫，想请问一下大夫用什么药可以滋补一下身体，六味地黄丸可以吗，或者其他方法，谢谢大夫

　　2.手淫伤身；体虚乏力、多虚汗；易心烦气躁；早泄；尿酸高、听力下降；求助少阳老师！

　　3.15岁就手淫，有时候一天3次，原来白白胖胖，现在骨瘦如柴，而且神经衰弱，内分泌失调，满脸痘痘螨虫，胡子又粗又硬，整天毫无精力，无法正常生活，希望医生救我

　　4.飞翔哥，我走几步就满头大汗，坐在那别人都没事我还是出汗，上几层楼就喘，经常没有精神感觉好累，难以入睡，牙龈萎缩的好严重，头发脱的也比较厉害，最近感觉腰疼背酸的，眼睛变得好小 眼下淤青眼睛干涩 脸也变长了，指甲上的半月板不见了，上面还坑坑洼洼的 有很深的纹路，经常感冒，大便不成形几个月了，有时候腹痛，吃饭没吃多少就感觉吃不下了。每天早上起来头发油油的，脸半天就全是油，现在肚子突出来了像快生了那种，虚胖好严重，谁能肿么办呜呜，戒鲁半个月了还是没什么起色。十四岁开始到现在六年了，最近三年比较严重一天两三次，初中的时候一天基本一次，最近几个月多的时候有过7.8次....不看中医自己能恢复么？大一还有几天就军训了，好害怕撑不住.

　　5.手淫近七年，现在感觉到浑身乏力，还虚胖，动不动就出汗，不知道该怎么进行治疗。

　　曾经治疗情况和效果：

　　到医院检查，被告知是轻微的前列腺炎...

　　想得到怎样的帮助：

　　我想问问怎么能补肾，现在肾虚的很，很容易出虚汗，还肥胖！

　　6.男 22岁 来自陕西

　　健康咨询描述：

　　我有8年的手淫史了..身体虚胖爱出汗 有时候耳鸣 记忆力下降 勃起没一前硬了..早泄 是阴虚阳

　　7.

　　本人现在18岁，从15岁开始手淫，现在很虚胖，1米69的个子136斤属于虚胖。。。流虚汗很厉害。

　　8.性别：男年龄：18

　　我手淫已经2年了,现在我满脸都是座疮(亲春痘)而且开始发胖.因该是虚胖.第1年还没这样.第2年就开始这样了 我用了很多去痘的产品例如迪痘,李医生什么的.可还是没什么变化.而且开始发胖.请问这是手淫引起的吗?如果是该吃什么药或改怎么办.

　　9.我过度手淫导致阳痿早泄。房事不济。虚胖。很苦恼。请问该怎样调理？谢谢。

　　10.由于小时候青春期经常手淫过度。导致身体很瘦。年龄越大好像身体越容易疲劳。怎么吃都长不胖。请问有什么方法可以调理问的身体使我长胖吗

　　11.好!本人现23岁,因小时(14岁)不懂事经常会手淫,怀疑是过于频繁的手淫导致了身体消瘦,其实身体还挺有肉的,只是脸部显得特瘦,额骨突出,太阳穴处凹下,头和手脚容易大量出汗,容易疲劳~请问有没有什么办法可以补救?谢谢给予回答~如何调补气血呢?手脚大量出汗又如何调节呢?

　　12.我是一名20岁的青年,手淫每周最多一两次.但每次手淫后脸色发黄.极度消瘦.请问这是怎么回事? ,

　　13.本人15岁有手淫习惯到现在22岁，本人身高180才65公斤，怎么样才能变胖呢？以前吃过一点中药。以前手淫过度了，有时一天一次，最近做爱发现一进去就射了。请问我该怎么办？要彻底戒掉吗？

　　14.我长期过度手淫了，现在四肢冰凉，体形消瘦，早泄了，但是性欲还是很强烈。我应该吃什么药呢？

　　15.男 18岁 来自江苏

　　健康咨询描述：

　　我18岁由于手淫过度面色黄疲劳消瘦上嘴唇发白弯腰酸可以服枸杞治疗吗？

　　16.本人男，今年22岁，身高180，体重只有53公斤（很瘦吧）,我性欲有时会很亢奋，经常手淫（试图控制，但控制不住啊）。有时会头晕，眼睛经常发痒（是不是看电脑看多了？），见风流泪。吃饭也不少啊，睡眠也挺充分的。没有甲状腺啊之类的疾病，精神挺充沛的。有时会口比较干，鼻子也会很干（是不是因为现在春天，天气干燥？），蹲久了站起来会晕。有时候会口腔溃疡，但是不经常。有时感觉突然心跳会加快，比如伸懒腰的时候。手脚冰凉，怕冷。大概正传就是上面的了，请中医高手帮帮忙，救救我啊，怎样才能健壮起来。长点脂肪或肉。问题补充： 我从小都瘦。 希望有好心的中医帮帮我，都说需要调理，该怎么调理？手淫我能戒掉，还需要吃点什么药，做些什么工作？不要复制粘贴的啊。

　　17.长期手淫，面容消瘦，腰酸，右手大拇指第一节有横纹，左手大拇指第一节左侧也有。未曾治疗过碍于面子问题一直未敢去大医院治疗，希望可以获得保密，彻底的的治疗。

　　18.从小学开始\*\*到现在，差不多有十几年了吧。我现在的病状是骨瘦如柴，22岁的我，看起来就像30多岁，而且身上时时刻刻都会散发出一种臭味！不管一天冲几次凉，都还是会散发出臭味！病壮多的数不清，整个人不像人鬼不像鬼！真的是生不如死！告诫年轻的朋友们别在\*\*了！别到了我这种地步就真的是！后悔晚以！当你起淫念时就想一想我的病壮吧！

　　19.我是一名在校大学生,同时sy断断续续已经有13年了,现在果报已现,驼背、面容消瘦，身体瘦弱，阳痿、不举、右肾疼痛、记忆力减退、走路走不稳、心烦气躁。从8月24号开始戒除sy，身体变化如下：右肾依然疼痛，手上的肉开始长胖，脸上有肉出现但油脂分泌过多，走路开始正常了。

　　20.我今年18岁,手淫有4年历史了,现在我越来越感到记忆力下降,记忆力减退,注意力不集中,精力不足,双目近视,形体消瘦,腰膝酸软,不耐疲劳,乏力,还有点健忘,伴随出现的症状还有小便黄,口干,易怒,烦躁,焦虑,抑郁,晚上11点睡觉,7点起床后,到了下午非常困..不睡不行..我偶然间才在网上看到相关的例子,这才知道是肾虚..我现在常常在课堂睡着..这样下去,高考是没指望了,求教下这病该什么治疗啊,我现在不敢手淫了,禁了大概一个月了,感觉状态只好了一点点,但是我的记忆力和注意力不比高1了..现在基本一个困难的问题想想都要犯困...做个困难的习题就爱犯困,医生这病能不能快速的治好啊..

　　21.经常手淫，身体消瘦，食欲不振，体虚无力，经常咳嗽鼻塞，想找一个调理的方法，吃中药也行。

　　22.手淫从十六岁到现在在二十四岁 人瘦如柴 身高160cm 体重40kg 男 得了前列腺炎治疗过 但还是戒不掉手淫 我现在都想死了。

　　23.是一名大学生 有手淫史几年了 所以导致自己身体消瘦 之前下决心戒掉手淫所以现在很久没手淫了 但是现在晚上会频繁的滑精让我很苦恼 请问我要怎么办 需要吃什么药吗？

　　24.手淫有十年了，导致阳痿，早泄，精神不振，面色发白形体消瘦，会阴部疼痛，阴囊潮湿发凉，手脚冰凉，夏季汗多，尿末滴白，能治疗么，另外手淫能否造成颈椎病。

　　25.手淫多年，男21岁没精气神特别瘦，面色不好有眼袋，没力气，冬季手脚冰凉，夏天汗特别多，早上起床口干。阴茎短小，勃起无力，没有晨勃现象，阴囊潮湿发凉。小便短无力，能治好么？

　　26.我有近10年的手淫经历，没有过晨勃。包皮过长，做了包皮环切手术。今年开始有性生活，但插入后没有几下就射精。这是不是属于手淫养成的习惯性快速射精？如果是的话，该如何治疗。手淫导致身体虚弱，有些虚胖，易得病，身体发冷，该如何调理。

　　27.我今年二十一岁了，男性！但是不知道为什么身体非常消瘦，怎么吃不胖，而且似乎我的发育不太好，不论从形体骨骼到生殖部位，都比较小，人非常容易疲劳！之前有过较长的手淫史，现在还伴有梦遗，早泄，有一定程度上的关系么？还是和内分泌和消化系统有关啊？现在好苦恼，希望医生能够帮忙解决这个问题，谢谢！

　　28.本人有多年的手淫习惯，至2003年6月份高考期间开始出现尿频，尿量很大、清长，体型消瘦，畏寒怕冷，手脚冰冷；后来服用了汇仁肾宝症状有所改善，如同正常一样；就这样每年入冬就服用肾宝，直至去年2009年10月症状复发，肾宝再怎么吃也无效了；我在网上搜索根据身体状况，应该是肾阳虚，可是已经吃了一段时间的补肾阳的中药和食疗效果不明显，求你给诊断一下，感激涕零！

　　29.各位大神你们好，我今年22岁我手淫已有5年的历史了，以前我妈总说我瘦，我不知道为什么，自从看了很多的手淫的危害后，发现原来是手淫过度引起的，可想而知我的瘾是多大吧，就可以说是乐此不疲，期间戒了好几次都没用，反反复复的，现在发现根本戒不了，您是不知道我是多么痛恨它，却被它控制着，控制着，，，可能是我道德败坏吧，看到美女就心里痒痒，总想打一炮，于是只有回家手淫了，三天两头的手淫，我现在非常瘦，耳鸣半年了，肾部位感到很疼，并且感觉肾部位有蠕动感当我手淫后，怎么办怎么办啊，我不能看到或听到一点淫图秽语，仿佛只要稍微触动一下我的性神经末梢，就会使我深陷其中，无法自拔。求你了，帮帮我吧，好人一生平安！！

　　30.楼楼打了十年飞机。快救我。基本快每天一次了…最可怕的是。我有一次放假在家里呆一个月。每天平均两次。有时一天七次。那时候感觉人要飘起来了。今天打了两次。刚刚一次射的好快。我小说没看完就出来了。就撸了十多下。救命啊。帮我戒撸。我瘦的快被吹飞了。

　　31.10年手淫频繁史。消瘦,精力脑力不足,不耐疲劳,头昏,失眠，记忆力差，口干，下午出虚汗，手心冒汗，脚心发热，腰无力直不起来,中轻度脱发容易油腻，有白头发，小便滴不干净，有时背出汗，皮肤比以前差多了面部毛囊容易被油渍堵塞发炎，身上长有较多红痔甚至额头处也有,性欲强,阴囊与大腿间潮湿，龟头小阴茎有些偏细勃起长度14.5厘米,左侧睾丸下部有硬结,手腕和脚腕处特别细,视力差,听力自己觉得微微有点问题,有轻中度颈椎病,心律不齐，失眠（入睡困难，早醒，多梦，特别老爱梦见自己飞）.

　　32.有多年的手淫习惯，形体消瘦，冬天怕冷，喝过水总想上厕所，偶尔盗汗，我是阴虚还是阳虚啊?吃什么药？

　　33.男，23，手淫4年，人消瘦，夏天怕热，背很容易出汗，冬天手脚冰凉，怕冷，早晨尿赤黄，睡眠不好，脸上长痘比较多，是肾阴虚还是肾阳虚呢，可以吃什么药？

　　34.sy 两年了。差不多两三天一次，中间最长一次戒了20多天，但之后又开始撸了...现在人很瘦，身高快一米八了，体重还不到120（差不多总是58公斤） 是不是很瘦啊，唉，吃饭吃的也不算少也不挑食，是不是因为sy影响了营养的吸收啊？ 还有就是觉得自己现在一笑起来略显猥琐了。。精神还是挺好JJ也没什么不适。能恢复的快些吧 我刚高二。

　　35.撸主 本人新人 从小学六年级到现在大一 平均2天一次 最多一天5次 不长胡子 下面的毛特多 身体肥胖202斤 没有喉结 从来没有过遗精 者都是由SY引起的吗 不是说SY会加快遗精吗？ 求解很疑惑。

　　36.撸了5年现在19了 感觉注意力特别不集中 健忘 智力降低 精曲 虚胖 怎么办？ 目前戒了3天了。

　　37.sy六七年了。以前频率很好。一天2到5次。从2013年开始就不sy了 只是遗精频繁 一个月10次多 彻底戒除3个月了 半年不看黄了 这个月到目前为止遗精三次 上个月六次 没有房事。 我现在有精索 不疼也不痒 但是有坠胀感。而且尿黄。异味重。身体消瘦的厉害。

　　38.25岁，手淫十四年，身体消瘦，常常遗精，耳鸣，手心出汗，发热，脸颊长疮，求各位兄弟姐妹指导，帮助我戒除这万恶的手淫。

　　39.本人从13岁开始sy，现在工作差不多10年。感觉身体虚胖，容易出虚胖。但是只要没事的时候就会看一些h网站。以前有女朋友，现在分手后，经常去找j。其实内心非常痛苦，找广大戒友求助！

　　40.这两年的SY生涯最明显的症状就是瘦。快一米八的个体重才57公斤，连一百二都不到，饭都按时吃而且也不挑食，但就是胖不起来。 其他症状比如记忆力差体质下降，这些每个撸管的都有的状况就不说了。

　　41.我sy2到3年了，太廋了骨头都能看到，而且特别廋，廋的要死啊，不爱出去，不想和别人说话。

　　42.我sy三年，现在越吃越瘦，手臂肌肉瘦的不见，上半身全是骨头。

　　43.我手淫十一二年，如今瘦骨嶙峋，越来越瘦，身体各种不好，七岁就开始，现在怎么样了你可想而知。

　　44.我出生在广东一个普通的家庭.为人老实.从小的我有点不爱说话.自从上了初中.跟同伴来到网吧上网.之后接触到黄色情节.少年的我.竟然就开始了手淫.有四五年了.身体变得瘦弱.自卑.身体像抽空一样.现在我下定决心戒了.

　　45.我有十年以上的手淫史，从三年级开始胖，后来是虚胖，到现在也是虚胖的厉害，从小到大不沾烟酒，除了SY以外就没什么不良嗜好了，不知道是从什么时候开始，头发爱出油，很爱脏，最好是隔一天一洗。身上也很爱脏，总有异味，中学时皮肤变黑，尤其是脖子的那一圈。最近两天保持的很好，但手脚冰凉。

　　143.小便泡沫多（32例）

　　解析：正常人的小便中虽然也存在泡沫，但是如果出现泡沫多、消散慢的现象我们就要重视了，这很可能是疾病的征兆，男性小便泡沫很多提示前列腺疾病或肾脏疾病的可能性比较大，另外有些肾虚的患者也会出现小便有白色泡沫的现象，具体什么原因还需要积极做相应的检查才知道。

　　1.我手淫比较频繁，尿路分叉，有时候排尿会有泡沫产生，希望能得到医生的指导，配合医生治疗。

　　2.手淫过度导致尿频、尿尿很臭、还有泡沫,戒了手淫能好吗？

　　3.昨天晚上手淫后，今天早上起来小便有很多的泡沫，请问可能是什么问题？为什么会这样？

　　4.经常手淫几乎一天一次，现在尿尿有点泡沫不知道是不是尿蛋白还是怎么搞的，以前没有这种情况，最近发现的，没去检查过。

　　5.男，22岁，手淫过多，最近小便泡沫多，黄，，还有味道。

　　6.发觉几乎每次手淫后小便，都有或多或少的泡沫，泡沫是不散去的，不过尿第二次泡沫就没有了。这是前列腺炎吗？

　　7.男，20岁。平时一直手淫，现在尿尿泡沫多，尿得不尽。。晚上睡觉前基本都要上趟厕所。

　　8.我只有17岁，手淫有2,3年的时间，从2,3个月前开始，有时手淫后睾丸会有胀痛的感觉，持续1个小时左右，还有小便泡泡很多，会逐渐消失，现在尿道有点灼热的感觉。

　　9.手淫过多 腰酸 最近发现早上小便起泡沫不散，4天前出现腰酸小便起泡沫。

　　10.腰不舒服，尿尿泡沫多，晨勃少，手淫史4年，健康状况不如从前

　　患者男，18岁。此前身体状况良好，此次病情:

　　1.腰不舒服，经常发酸；

　　2.小便泡沫多，憋尿无明显勃起

　　3.晨勃少，身体发虚，精力不如从前

　　4.手淫史4年，原来一星期2-3次，现在已无

　　5.状况已持续一年

　　11.20岁男手淫一年后小便老有泡沫~~洗发时每次梳头都有5根左右头发脱落请问是什么问题我应该看什么科室？

　　12.手淫后尿中有泡沫，腰疼，怎么回事？我才15岁啊。

　　13.我只有17岁，手淫有2,3年的时间，从2,3个月前开始，有时手淫后睾丸会有胀疼的感觉，持续1个小时前后，还有小便泡泡非常多，会逐渐消失，现在尿道有些灼热的感觉。

　　14.我已经没手淫了3个星期了，但是撒尿的时候还是很多泡沫，医生，我是该去医院检查呢，还是不去呢?我好害怕说给父母听啊。如果我现在开始不手淫要多久才能恢复正常的身体?

　　15.你好，我有手淫习惯，最近身体不舒服，出现了一下症状尿黄，有泡沫，腰疼，请问吃什么药比较好？谢谢

　　16.本人27岁早期有手淫习惯，好多年了，症状：现在房事能勃起但做了一半就软了，阴囊潮湿，小便黄色有泡沫且很臭，口干舌燥，腰部很酸，最近在服用六味地黄丸可以长期服用吗？应该怎么治疗？

　　17.手淫好几年，现在小便有泡沫，精液很稀，阴囊有时潮湿，请问会影响治疗吗？应该怎么治疗？

　　18.我去年手淫引起了腰痛，下腹痛，尿有泡沫，后来双脚无力，醒的时候双脚麻木，酸软，后来去检查肾功能，我是下午去的。

　　19.急求…小弟我22，有五年手淫，从去年十二月份开始有点阳痿，腰痛，大便便塘，小便黄泡沫多，小便不俐。

　　20.手淫十多年，非常频繁基本一天一次到两次，小便泡沫多。阴茎短小，阳痿早泄，硬度不够，记忆力差，阴囊潮湿，想挽救，该怎么做？

　　21.我年龄17岁，曾经有过过度手淫，现在手淫已经戒除。现在两腰痛，不时就腰疼，尿液里很多泡沫，小泡沫不易消散， 颜色发褐 有时候两腰胀痛 坐着起来时眼前发黑 午睡醒来是时两手好像肿的那种感觉 是是肾炎吗？严重吗 症状已经有一段时间。

　　22.患者男，18周岁，从13岁开始就有性经验，之后一直有手淫习惯，2011年开始发现身体有变化:

　　1.小便带有大量泡沫，久而不消。

　　2.早泄。

　　3.夜晚小腿至脚板偶尔会拘挛。

　　4.消瘦

　　23.楼主，我SY8年了，最近一年晨勃也不明显了，勃而不坚，持续时间也不长。欲望差，精液稀，尿液混浊有泡沫，求解怎么办呢，我已经还是戒撸了，最多2星期一次，平时也经常锻炼，体力力量也不错啊，算个肌肉男，但是还是有问题。求解，我平时爱吃辣，喜欢熬夜，该都改掉吗，给点建议。

　　24.手淫已经2年多了一直有泡沫，以前尿泡沫一会就消失了，这几天消失很慢。请问我是不是肾有毛病了？

　　25.撸龄十年，之前一周六七次。症状主要是前发际线上抬了不少，小便有很多泡沫，和女友房事后有时腰腿都感觉不舒服。现在戒撸了17天了。想问一下我这些症状严重吗？除了戒撸还应该吃什么补一下吗？

　　26.今年16岁了撸了一两年了吧 最近一年才经常撸 无聊就想去看黄撸 最近长了好多痘痘有时候尿尿的时候泡泡有时候很多还有点略黄不知道是怎么回事。。吧主有什么办法可以让我彻底戒掉吗？

　　27.已经撸了有两年了，一天一次有时甚至多次，感觉小腹有点痛，尿液有泡泡，而且早上晨勃无力。戒撸会不会好啊？

　　28.我尿尿有泡泡，有像精子一样的东西，有异味发黄！这是？求助啊！本人以前sy过！

　　29.撸了4年～现在尿有泡～舌苔白厚，有鼻炎，早上基本无晨勃，有红点，戒了一个月，遗了2次，请问多久能恢复？

　　30.手淫大概十三四年了，基本一周两三次，戒了基本一个月了，没看黄，遗精3次，现在症状是尿频，小便有很多泡沫，戒之前就有泡沫，做过一次尿常规都是正常，我很担心泡沫这个东西。

　　31.楼主今年16，因为头一次发帖，不会什么铺垫，直接说症状：1.满脸痘，连身上都有；2.阴囊潮湿已家常便饭；3.小便时会超级多泡沫，5，6分钟都不散。16岁啊，还有30左右天就中考了。

　　32.今年17了，sy2年多，1天1次，最近1个月开始戒，但是老是断，黑眼圈重，掉头发，有时候有尿液泡，特别害怕，怎么办？

　　144.心悸早搏（29例）

　　解析：肾气虚则面现黧黑、心悸、气短、腰痛、腿软、惊悸，怔忡、遗精、阳痿。心悸和手淫伤肾密切相关，手淫是可以引起心脏病变的，肾为五脏之根。一旦泄精，五脏都容易出现各种失调。

　　1.手淫过度造成早搏。您好！我从09年7月开始手淫，到10年1月下旬结束，大概平均2——3天一次，过程中除了疲倦、睡觉前有较快心跳之外，没有太多不适，可是10年1月之后，越来越明显地发觉有心悸，伴有腰酸背疼，然后就上网查了一下，停止手淫，希望能够不吃药自己恢复，10年3月初也开始每天去健身房锻炼身体。可是一直不见好转。

　　2.性别：男年龄：23

　　全部症状：胸闷气短，没食欲，整天心烦气躁，没精气神。早上醒来感觉特疲劳，老想闭着眼不想起，提不上气，说话不想说，干点活干不下去，老想躺着

　　发病时间及原因：没食欲有两年多，也来越加重。而且干活疲劳就不想吃，我估计和手淫和疲劳有关，其余症状近两个月才明显，这两个月在家干农活，挺繁忙的

　　3.所患疾病：心律失常

　　病情描述（发病时间、主要症状、症状变化等）：

　　男，22岁。4个月前在一次手淫后，感觉心悸，心慌，情绪异常，有悲伤感。自幼就有轻微贫血，体质较弱。之后手淫，或者梦遗之后总是心悸，心慌。焦虑紧张，心悸、心慌。心电图显示无异常。第一次发病5分钟，后来发病时间延长至2-3天多梦，容易失眠。到底是怎么回事？怎么诊断

　　4.男 21岁 发病时间到现在4个月 病因：在一次手淫后，感觉心悸，心慌，突然想哭，害怕自己就这么挂了，过了5分钟又什么事都没了.（本人从小就有轻微贫血，平时也没怎么活动，对自己体质不自信，而且手淫长达1年半） 从那次以后只要手淫，或者梦遗之后老是心悸，心慌，怕自己出事， 老是想到自己心跳缓慢，呼吸困难，还用手放胸口看自己是不是在心跳，要是心跳弱了，就怕，隔一会就摸一次怕自己随时会出事，心悸，心慌但是去过医院做过心电图都说是正常的。 开始第一次发病只有5分钟，感觉自己非常想哭，感觉自己想回光还照一样，后来发病就是2-3天，没第一次那么严重 只是普通的心悸，心慌。但是多梦，容易失眠.

　　5.提问：手淫引起的心悸吃什么药啊

　　所患疾病： 心悸

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　去年6月的时候晚上手淫过后心跳很快，心里害怕。以前做过好多检查，但是都查不出来，从去年11月的时候由于走得路多，腿也软的厉害。现在一直都是这样，心悸，胸闷，腿软。尤其是腿软，我都怕正在走的时候会晕倒。

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃过一些补气的中药，虽然有效果，但是隔几天只要不吃药的话就会继续胸闷，心悸。我也想一直吃下去，可以邻居们流言蜚语的我怕影响我以后。

　　想得到怎样的帮助：

　　我想咨询一下吃些什么中成药可以治疗这种病，还有腿软会发生摔倒或者晕倒之类的吗？这种病会引起猝死吗？心理面一直很害怕，对未来很绝望。希望医生可以帮帮我！

　　6.提问：我是手淫导致的心悸 ，心悸患者可以做爱吗

　　所患疾病： 心悸

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　半年前手淫过发现的！检查过 什么都检查不出来。

　　曾经治疗情况和效果：

　　吃过些补气的中药。效果也可以。但是我们村的医生说不用吃了。但是现在还是难受。

　　想得到怎样的帮助：

　　我想问下我这种心悸不治疗的话可以好吗？ 还可以做爱吗？

　　7.大约自一年前开始，我会很害怕手淫，因为我手淫后心跳会有心悸、心慌不安的感觉，不是每次手淫后都会，但是确实有几次让我感觉不太舒服。

　　8.手淫过度引起心悸。睡不着。急

　　男 27主要症状首先我知道要戒掉手淫 可是我现在因为手淫过度 感觉心悸 白天没事 就是睡觉前感觉心脏跳的厉害 似睡不睡 要睡着的时候感觉心脏都要跳出来 清醒以后就没感觉了 好象做梦一样 谁能给点意见 把心悸问题 解决了 吃点什么药好 我岁数小 不敢和家里说 大家帮帮忙啊 发病时间:一年多了化验检查结果:没有岁 来自广东

　　9.心脏早搏和手淫

　　男 19岁 来自河北

　　健康咨询描述：

　　我，男，19岁，从很小的时候就开始频繁手淫，最近4年心脏开始出现室性早搏，而且越来越严重，经过长期观察，我发现心脏早搏和手淫有很大的关系，长时间不手淫，早搏会逐渐减轻，不过不会完全康复，只要一手淫，早搏立刻加重。

　　曾经的治疗情况和效果： 吃过辅酶q10.宁心宝，心律平，服药期间减轻，一停药一手淫就加重

　　想得到怎样的帮助： 心脏早搏和手淫有关系吗？我心脏有事没？

　　10.手淫后，心跳加快，心悸（男）

　　男 14岁 来自河北

　　健康咨询描述：

　　前天刚手淫，今天又一次，结束后洗了洗，感觉心跳一致挺快，平常是60多，现在是80多，过了一段时间突然心悸，感到心跳特别明显，持续了几秒钟。男，14岁。

　　曾经的治疗情况和效果： 无

　　想得到怎样的帮助： 我这是怎么回事？戒掉会好吗？

　　11.手淫导致肾亏心悸耳边神经跳疼腰不酸

　　男 23岁 来自安徽

　　健康咨询描述：

　　手淫导致肾亏 心悸 耳边神经跳疼 腰不酸 有点支气管感染 吃了几天脑灵素片和天王补心丸感觉没什么效果睡觉心悸耳边神经跳支气管干燥

　　想得到怎样的帮助： 请问怎么样这些症状才会没有

　　12.提问：23岁，有6年手淫史，心悸气短，精神差，容易紧张

　　所患疾病： 医生诊断为气阴两虚，吃药效果不好

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　23岁，有6年手淫史，一直精神萎靡 ，全身燥热，手心发热厉害，超容易紧张 ，一紧张全身冒汗，满脸发红，（以前没有过）。体虚乏力，记忆力减退，思维迟钝，整天没精神，感觉身体很沉重 ，走不动路一样，阳痿、早泄。偶尔会悲观、紧张、焦虑、绝望。从5月份开始，出现心悸气短，呼吸困难，在二甲医院检查后，医生说没有问题 ，然后开始中医治疗，医生诊断为气阴两虚

　　曾经治疗情况和效果：

　　接受中医治疗 。诊断为气阴两虚 ，吃震源胶囊和心悦胶囊一个月，有改善 ，但不明显

　　想得到怎样的帮助：

　　能否给出所患疾病，改怎么接受治疗 ，是否需要去大中医院治疗。最好给出病因和疾病 ，如何治疗，再次感谢

　　13.提问：手淫或者梦遗后，心悸，心慌

　　所患疾病： 心悸，心慌，失眠多梦

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　男 21岁 发病时间到现在4个月 病因：在一次手淫后，感觉心悸，心慌，突然想哭，害怕自己就这么挂了，过了5分钟又什么事都没了.（本人从小就有轻微贫血，平时也没怎么活动，对自己体质不自信，而且手淫长达1年半） 从那次以后只要手淫，或者梦遗之后老是心悸，心慌，怕自己出事， 老是想到自己心跳缓慢，呼吸困难，还用手放胸口看自己是不是在心跳，要是心跳弱了，就怕，隔一会就摸一次怕自己随时会出事，心悸，心慌但是去过医院做过心电图都说是正常的。 开始第一次发病只有5分钟，感觉自己非常想哭，感觉自己想回光还照一样，后来发病就是2-3天，没第一次那么严重 只是普通的心悸，心慌。但是多梦，容易失眠.

　　曾经治疗情况和效果：

　　做过心电图和胸部拍片，是正常的

　　想得到怎样的帮助：

　　想知道是不是心理作用，我该怎么做，怎么才能什么都不想就睡觉

　　14.有七年手淫史，现在腰酸耳鸣心悸。

　　男 20岁 来自天津

　　健康咨询描述：

　　腰酸 耳鸣 中午睡觉会心悸自己感觉心跳厉害，左胸有时疼痛，但手脚不凉，也不出虚汗 睡眠质量不好。发病时间已有五个月。一次献血后变持续出现症状。

　　曾经的治疗情况和效果： 做过多项检查，肾脏B超和尿检显示肾脏没有病变，心脏彩超和心电图显示心脏功能正常。短期内服用过六味地黄丸可是没有改善。

　　想得到怎样的帮助： 请问是属于肾阴虚还是阳虚。

　　15.手淫为什么会引起心悸？有长期手淫历史

　　男 36岁 来自湖南

　　健康咨询描述：

　　手淫为什么会引起心悸？有长期手淫历史，近一年来总感觉心悸，静卧在床上常感受到自己的心跳。 2011年初，心悸，本市中医院。

　　曾经的治疗情况和效果： 吃过几个疗程的中药。无过敏和遗传病史。

　　想得到怎样的帮助： 如何彻底治好这一病？

　　16.我前段时间手淫过多导致肾虚失眠心悸梦多

　　男 25岁 来自江苏

　　健康咨询描述：

　　我前段时间手淫过多导致肾虚失眠心悸梦多还掉头发，医生说是气血虚，让我吃人参归脾丸吃了两个星期人参归脾丸后有点效果，睡得着了梦也不多了，但肾还是感觉酸胀，有时还有干涩感。有时身上感觉有股气在乱窜，特别是很累的时候。

　　曾经的治疗情况和效果： 无

　　想得到怎样的帮助： 人参归脾丸治气血两虚，是不是并不补肾啊，我是不是还要吃点什么补肾的药，我看了下我肾阴阳虚的症状都有。

　　17.提问：手淫 腰疼 心悸

　　所患疾病： 不知道

　　病情描述（发病时间、主要症状、就诊医院等）：

　　去年5月 腰疼 心慌 爱出汗 说话时哆嗦 手淫十年了

　　18.我20了快，将近10年sy史，加上平时不锻炼，现在天天被眩晕，心悸折磨，睡眠不好了，今年复读，才补完课，我就发了，不得不又回家，真的很可怕，发的时间持续半小时左右，整个人抽搐，心悸，手脚冰凉，我现在在操场等我的家人接我回家，安全感完全丧失了，就这样，吧里有多少人看见就引以为戒吧。

　　19.我长期手淫，使身体虚弱，并有耳鸣心悸、腰酸腿软、头晕目眩、记忆力减退

　　性别:男年龄:24 病史:服用过六胃地黄丸`补肾气的中药 没有效果 你好：我长期手淫，使身体虚弱，并有耳鸣心悸、腰酸腿软、头晕目眩、记忆力减退、智力下降等表现，出现频繁的梦遗泄精。 思维能力下降 意识不清 已经有好几年 我该怎么办

　　20.12年手淫，现在已经到了很严重的地步，如果有房事之后，心悸，气短，气短是很严重的，甚至觉得要死了一样，晚上完全睡不着，全身非常非常累，感觉眼睛浑浊无神，心烦意乱，不能集中精神思考，记忆力什么都严重下降，心悸气短，夜不能寐，并且心跳会很快，以前有过心脏早搏一样的感觉很难受，一共做过3次心脏彩超，3次心肌酶，3次24小时动态心电图，结果全部正常，只是心率过缓，累的很的时候有早搏的感觉。

　　21.我从十七八开始手淫到现在已经二十二了，基本每天都手淫，有时候一天还好几次，造成现在体能体制差 意志消沉，记忆力减退，注意力不集中， 理解力下降，失眠，多梦，头昏，心悸腰酸无力、性欲减退、阳痿、早泄等问题。现在准备把手淫戒掉，想在吃点什么药补补，吃什么药比较好？用去医院检查吗？去中医好，还是专门的男科好，挂什么科的号？

　　22.你好，我手淫有十多年了，早就有头晕耳鸣眼花心悸，注意力不集中，腰疼浑身无力，脑子记不住事，到了冬天手脚冰凉，可我现在已经戒掉手淫了，这些症状已经有五六年了。我也从没用过什么药。2006年在家里的小医院验过一次尿，说有点前列腺炎，代夫给开了点前列康，吃了也不管什么用，我现在也不知道自己是什么病，怎么这么多症状。

　　23.有手淫史，但控制在4-5天差不多一次，这几天手淫后有心悸心慌的表现，同时又有手脚冰冷，头脑晕晕的，请问是什么原因？

　　24.男 21岁 发病时间到现在4个月 病因：在一次手淫后，感觉心悸，心慌，突然想哭，害怕自己就这么挂了，过了5分钟又什么事都没了.（本人从小就有轻微贫血，平时也没怎么活动，对自己体质不自信，而且手淫长达1年半） 从那次以后只要手淫，或者梦遗之后老是心悸，心慌，怕自己出事， 老是想到自己心跳缓慢，呼吸困难，还用手放胸口看自己是不是在心跳，要是心跳弱了，就怕，隔一会就摸一次怕自己随时会出事，心悸，心慌但是去过医院做过心电图都说是正常的。 开始第一次发病只有5分钟，感觉自己非常想哭，感觉自己想回光还照一样，后来发病就是2-3天，没第一次那么严重 只是普通的心悸，心慌。但是多梦，容易失眠.

　　25.由于我房事手淫过度，导致心肾不交，心慌心悸，怔忡，口干舌燥，头晕，没得精神等症状十多天，开过中药吃，十多天来有好转，但是想请问医生要多长时间才能好？可以吃柏子养心丸吗？谢谢！

　　26.两年前醉酒喝了2斤到打点滴，打玩点滴当晚看了AV手淫过，第二天就心跳加速，平躺左胸心脏附近巨胀，左后背也发散，呼吸也会感觉疼。

　　27.大家好！求帮忙看看！以前有撸，好几年了。手指头没有了月牙！现在戒了几个月了！月牙慢慢长出来了！在家也开始健身之类的。跑跑步！但还是老是感觉每天脑袋昏昏沉沉的，老是发愣。感觉咽部恶心想吐！（想着恶心的感觉马上就不舒服的那种）注意力不怎么集中，发愣的时候别人说话都不怎么听得见！还偶尔冒虚汗！特别是吃饱饭之后心脏挑动很厉害！心悸的感觉！一旦出现这些问题就感觉自己是不是要死了或者得什么癌症之类的！四肢就无力了感觉！脸色也比较难看的那种。我是不是有什么病阿？而且最近几天在床上昨个看电视，忽然就感觉不舒服。心跳特别快，呼吸都要深呼吸才行！就像要昏过去一样！冒虚汗！一会儿又跟没事一样。不想去医院，所以想在这问问各位网友，不知道是不是肾虚还是什么问题！

　　28.18岁。sy一年半。肾阳虚。经常梦遗。两三天一次。遗精。眼睛干涩 心悸 易疲劳 晚上不易入睡 半夜老醒。吃了快一个月的中药还不见好转。求大神帮忙。

　　29.脑子感觉很混沌，说不出的感觉，老是胡思乱想，就是特别爱幻想，心脏有一种心悸的感觉，还有就是便血，不知道是不是手淫引起的，头发很油，每次洗头都掉了好多头发。

　　145.性冷淡、性欲减退（11例）

　　解析：肾虚到一定程度，是可能出现性欲减退、性欲低下、性冷淡的症状表现。

　　1.患者 男 20岁，以前身体良好此次病情：早泄 有点阳痿 持续了几次了。没什么性欲望。几个月没有晨勃· 平时也没有~以前我有过手淫历史，不过吃了几盒复方玄驹胶囊 效果明显，几个月了，现在又不行了。

　　2.我从15岁开始手淫是，现在19了，因手淫过度，引起的经常勃起，阳痿，早泄，体能体质差 意志消沉，记忆力减退，注意力不集中，理解力下降，失眠，多梦，头昏，心悸腰酸无力、性欲减退等问题改怎么办了？

　　3.有了好几年的手淫历史，最近一个月突然感觉 性欲低 勃起比较困难 早泻症状时间有一年多了。我28岁。着急！这个病能看好吗？

　　4.17岁开始手淫，现在感觉勃不起、性欲冷淡、腰部疼痛，去医院检查说是前列腺炎。中药西药吃一大堆，就是不管用。现在内心很痛苦，不知道该怎么办？

　　5.手淫史六年，没有性欲，刚结婚7天，对老婆一点想法没有。勃起一会就软了，进都不进不去，吃了很多壮阳药也一点想法都没有。

　　6.有十多年过频手淫史，无晨勃现象已经很多年了，最近一年多感觉自己性欲很差，很多时间都没有性欲的，而且每次勃起时间都很短，勃起硬度差，有时甚至勃起困难。每次插入时就变软了，抽插几下就射了，感觉像流出来的，没有快感。做爱时阴囊及股沟会出汗。房事后显的精神不好，腰酸乏力。阴阳虚的症状好像都占到了，真的不知道怎么办才好了。

　　7.我以前经常手淫，导致现在性欲低下，早上勃起也不在有，有时会遗精，还早泄，口干舌燥的，吃药能治好吗？

　　8.有过六年的手淫史,但是现在已经戒掉,现在性欲低下,记忆力下降,晚上经常遗精,年龄21,请问专家,我该如何进行治疗?谢谢.

　　9.您好，我小时候得过腮腺炎，并引发睾丸炎，导致左侧睾丸萎缩，右侧正常，并且有十来年的手淫史，现在戒除手淫一个月了，刚开始都正常，现在发现性欲低下，早上有晨勃，和女朋友在一起的时候勃起困难也没欲望，是不是我只有一侧的睾丸导致睾丸酮水平低？

　　10.我经常看黄片，经常手淫，导致性欲低下、阳痿，属于哪种性质的阳痿，如何治疗？能治好吗？

　　11.我是一个手淫多年的人，已经有孩子了，不知道怎么了，现在对性一点兴趣都没有了，我该怎么办？

　　146.虚汗多汗盗汗（34例）

　　解析：手淫后容易出现多汗的症状表现，中医有说到，阴虚则盗汗，阳虚则自汗，多汗症状最好能配合中医调理，然后坚持戒色养生，即可慢慢恢复正常。

　　1.我手淫伤身，痛苦求助。肾虚、易大汗、精神疲惫、易郁焦虑、便溏。稍微运动就大汗，夏天更严重，扫地都会出大汗，冬天正常活动不会大汗，体力活还是会汗多。汗出位置面部、头部、后脑勺下、背部这些位置为主。精力不好，经常焦虑、多忧郁闷，睡觉都皱眉，感觉不容易放松心态。但不发火。入睡困难，无梦或者记不住梦。睡之前感觉有耳鸣的现象，不严重。起床感觉很疲倦无力。面部头部油腻（前面吃了那些中药和现在改变饮食习惯，素菜和肉食搭配，现在好了很多，不是非常油腻了），手脚心发烫，有手脚汗，口渴不苦，喝水量大，喝水后一二十分钟内就尿了，尿黄，不会起夜小便。大便稀软不成形，很少干成型的时候。早上起床就想大便，基本都是每天早上一次稀大便。平常有腹胀的感觉。生活状况：抽烟10多年，手淫10多年（以前一天一次或者隔天一次，目前已经戒欲几个月）。喜欢肉食，很少吃素菜（已经开始调整1个月，减少肉食、搭配各种素菜）。长期面对电脑工作，缺乏运动。缺乏户外活动。这个问题因为工作原因，还有自己体力精神不佳，准备慢慢改善。

　　2.我的主要症状：

　　（1）体虚乏力，多虚汗，口略干，易心烦气躁，偶见牙龈出血，睡眠较浅，易醒。

　　（2）性生活少，能勃起，时间较短，3-5分钟（有时更短）。

　　（3）尿酸达594，脚部拇指关节和脚踝关节时有酸麻感，怕冷（尤其是进空调房间，凉感明显）。

　　（4）小三阳；有鼻炎，发作时常流涕不止。

　　发病经过（请详细描述）：

　　（1）中学开始有严重的的意淫经历，手淫时间近8年，现正戒除。

　　（2）前些年好喝啤酒，吃海鲜，现基本控制。

　　3.

　　主要症状：手脚很 易出汗 稍动即大汗淋漓 手脚心潮热 指间发胀 口臭 易脱发，发病经过： 手淫过度 口臭 手脚爱出汗。

　　4.夏天手心足心发热，人瘦，注意力经常不集中，精神萎靡，每天闷闷不乐。呼多稀少，脾气差，经常头晕头痛，晚上睡觉会出现胸闷不舒服导致睡眠不深胃口不好。冬天怕冷，手足冰冷。腰部冰冷。刷牙的时候牙龈经常出血。和朋友性生活不从心，刺激才能勃起，偶有勃起无力,且勃起后偶有中断间歇即无法继续。但是自己手淫的时候能顺利勃起坚硬。都只能持续一两分钟便泄出。。容易紧张。常出虚汗，没遗精过。有尿频。现在很少手淫，精液有小小的果冻状颗粒，有点粘稠。

　　发病经过：10岁染上手淫，至今手淫仍有，但已很少，00年暑假，因为好奇拿按摩器刺激阴茎导致射精，之后到05年几乎每天一次以上，05年后差不多2天一次，之后次数渐渐减少，现在几乎不想手淫。

　　5.主要症状（从小爱流鼻血，看了十多年才看好，有过十年手淫，现在严重阳痿早泄遗精，极少有晨勃没有性欲，博起不坚就算有博起也是很快就软了，经常上火口腔溃疡，老是觉浑身无力不想动，冬天怕冷夏天怕热，多梦遗精眼睛干涩近视口干，老是觉得喉咙不舒服，好像有什么东西似的，喝水多了小便也多，遗精一个月三四次，腰膝酸软口渴喜冷饮多饮饮而不解，烦躁胸闷乏力特别爱出虚汗，夏天只要稍微有点热，额头前胸后背就直冒汗，平时天热的时候只要动一下，头上和身上马上汗如雨下，一出汗就觉很身上冰冷的！腰有时痛，为治此病求医无数，均无任何疗效，因为此病导致刚结婚就离了，现在自己深感后悔，求神医诊治！）：

　　6.先说说自己的情况吧，我是初二那年偶然的机会学会了SY.从那会到高考结束，因为学习的压力很大，基本一个月也就一两次，等上了大学，压力小了，自由时间多了，SY开始频繁了，有时候一天两次，再加上经常熬夜打游戏，这严重影响了自己的身体，出现体虚，多汗，没精神，做什么都没兴趣等，更重要的是我发现自己很自卑了，人际关系也处理的一团糟，现在已经毕业参加工作快一年了，一直没有戒除点SY.严重影响了身体心理健康，直到最近接触了戒色吧，我又多了戒除的勇气，但是具体该怎么做？第一步该怎么计划还是没有头绪，脑子一顿混乱，希望吧友们能给点建议吧！这也算是个记录日记吧！我也会学着每天来报道，记录一下每天的生活和状况。

　　7.我的症状：多汗，有时会耳鸣头晕。头发脸出油出的厉害，运动一会儿就累的不行，腰疼。整个人看起来无精打采，悲观消沉。jj基本上没怎么发育。才11。我胃口挺好的，吃的挺多…有点胖，对了大便是一小节一小节的……我想通过锻炼恢复…可是有人说光锻炼好不了…真的么？我是肾阴虚么……我该怎么办啊，我不好意思去医院，我刚十八…sy六年，楼主救救我吧。目前再戒，可最多只能坚持三天……楼主谢谢了

　　8.sy8年，记忆力下降，注意力不集中，走路无力耳鸣，时常感觉腰酸，出虚汗，请问戒除之后还能恢复原来的状态吗，有什么药物可以加速恢复呢？非常感谢

　　9.我撸龄10年，每日一次，目前身体健壮，体力充沛，但流汗特猛，这是神马情况。

　　10.老师我今年25，sy12年。现在的症状有记忆力减退，怕热，出汗很厉害，四肢无力，大便次数多且不成型，轻微早泄。请问除了戒sy外还要怎么办？

　　11.老师，您好，我手淫五年了，不算太频繁，就是太爱出汗了，尤其头部，手脚也有汗，这个怎么办，严重影响社交了

　　12.走两步就全身都是汗，滴下来的，腰酸，早泄，失眠，遗精，是不是肾阴虚啊，应该怎么治疗，我戒sy了，但是还是遗精怎么办，谢谢回答

　　13.楼主，小弟今年21，sy六七年了，平均五六天一次，几乎没有梦遗过，我身体素质不错，但是手脚老出汗，现在sy很快就射了，大神我该怎么办啊？

　　14.说下自己情况，目前23，撸了13年左右。大二坚定戒，断续到现在近3年。以前走路都爱出虚汗，脱发，爱疲倦。练了半年低桩，到目前荒废了半年。目前状况是也会出虚汗但比以前动不动就出差多了，不脱发了，但是头发没恢复，细又软。勃起正常，有早泄症状，尿频，估计是有慢前。

　　舌苔白厚，湿滑，口苦，口渴。大便一天一次，晚上走2小时第二天大便特正常，不走的话有些黏。怕风，出汗风吹爱刺挠，感觉自己脾虚、肾阳虚、气血不足，希望老师能帮帮我

　　15.老师，我阴茎短小，阴囊和阴茎总是紧缩着，也会变大，感觉很难受。稍微一运动就会出很多汗，手心脚心额头特别爱出汗，去医院说是气虚，但现在不知道怎么办了，有过手淫，三年多了，现在不是很频繁，一周一次吧，想戒了，但出汗体虚改阴茎的事都怎么解决啊，求老师指导下吧！谢谢！！

　　16.老师，我sy9年了，我今年22，戒了一星期了。现在站久了就会腰酸，大脑迟钝，记忆力变差，小腹处有时会有痛感，用手按压一会就会好，走几步路额头就会流汗，而且有时还会腿脚发软，脸上的油很多，尿道口会瘙痒，小便短黄，大便较稀，较容易疲倦。有时阴毛的地方会有阵痛，晚上睡觉的时候脚会流汗。以前sy都秒射了，由于处的对象快要结婚了，我应该吃什么药辅助恢复？求求老师赐教。

　　17.老师，救命呀！记忆力不行，四肢无力，满脸痘痘，手脚心老出汗，全身发热，头晕耳鸣！求救

　　18.长期手淫，现在失眠，精神状态很差，对应该感兴趣的事无快感。白天尿比较频，晚上没事；容易出汗。没有明显的怕冷或者怕热。自感中气，正气不足，缺乏精气神。目前正在戒除恶习。现在最想就是治好失眠，恢复精气神。看到很多病友也自感我的失眠应该与长期过度手淫有关，不知道是否有前列腺炎。在这里想请问大夫，我这种状况有可能是前列腺炎引起失眠吗？因为我的病与手淫有关，所以不知道是该挂中医男科用中药调理，还是挂神经内科当做神经衰弱去对待，这里请教您了。

　　19.经常手淫，导致勃起不坚！浑身无力，动一下就一身汗!手脚冰冷！ 吃了两天六味地黄丸,效果不明显,不知道是阴虚还是阳虚!帮我判断下 谢谢

　　20.手淫时间10年左右，以前身体一直觉的还可以，不过最近这一两年感觉不对劲，有腰酸，肩背痛，健忘，脱发，冬天怕冷夏天怕热，特别是痰特别的多……还有影响了生活和工作。想请教医生一个问题，我在网上和书上都查过一些关于肾虚分很多种，吃中成药要根据自己的病情去吃药，但是有时看的有点云里雾里，我的肾虚病情刚开始发现身体有异样的症状是从失眠，脱发，盗汗，冬天膝盖发冷身体也是，夏天一动就汗淋漓还有就是身上发烫《在不发热的情况下》特别是劳累后身体一下很难回复。就不知道手淫有这么大的危害，早知道会这样真不该手淫，现在想借也很难，我也尝试过好多次。本人现在已婚也有小孩，真的很想把身体搞好！因为身体是革命的本钱嘛！在这里我想请医生帮我想想有什么比较好的方法和服用哪种药！真心的跪求。

　　21.腰疼，手老出汗。勃起不坚，早泄手淫8年了。

　　22.我今年18岁，手淫4~5年，现在经常腰疼，爱出汗，遗精早泄，睡眠不好。头发油腻脱发，请问是什么肾虚。

　　23.手淫史三年，目前出现腰痛，遗精，勃起困难，勃起时间短，手心出汗，干活时感觉累，目前23岁。

　　24.，22岁，有六七年手淫史。六七年手淫史。现在还没戒掉，感觉越来越严重了。还没交女朋友，不知道自己性能力怎么样，不敢去面对。现在身体状况很差，稍微动一下就会出汗/睡觉盗汗/口干没食欲/腰部酸麻。不知道现在吃药还能恢复不，希望医生给些建议。

　　25.长时间手淫后现在感觉，有掉头发，手心出汗，晚上盗汗，大便出血，怕冷等情况，请问我现在应该怎么调理，有没有什么好的中药可以调理，还有耳鸣。

　　26.梦多、盗汗、手脚冰凉、手心出汗、精神萎靡、眼帘浮肿。22岁有手淫习惯是不是肾虚啊？？

　　27.本人十九岁～大一学生～从小就多汗～撸龄有三年了！现在动不动就出汗～汗特别多～有什么办法么？我小学时诊断肾虚～那时还什么都不知道呢～也没撸过～什么情况？身高不矮～1.86！楼主求救。

　　28.当坐下的时候jj里面闷疼，本人有掉头发现象，怕热怕冷。喝过水，不久后就想上厕，平时动动就出汗，爱出汗。常常有疲劳感，很容易扁桃体，喉咙发炎，上火感冒，容易反复。脸色差，好像老了很多。头发又软又油。最近低烧头疼半月多，都没好。请问楼主，jj里面闷疼等症状是前列腺炎，后面的低烧不退是免疫力下降吗，急求！

　　29.sy13年了，jy发黄，手特别爱出汗，大冬天手都是潮湿的，天气稍热或者稍微活动下额头、后脑、腋下、背部都出。

　　30.撸了7年了，一天一次，中途断过，也是三五天一次，4年前发现自己汗慢慢的多起来了，夏天动不动就出汗，而且特别多，性生活时汗水可以湿透床单，请问我虚了么还来得及吗？除了耳鸣和汗多没有其他不良症状。

　　31.14岁开始手淫、JJ硬了、之后很快就软、 有时没有晨勃、蹲下（坐着）起来后经常头晕、手心出汗（以前从没有）、感觉四肢无力。

　　32.18岁 sy一年半。医生说是阴虚后阳虚。舌苔淡白。有时淡黄。舌苔上有少量红点 。黑眼圈极大。眼袋.手脚冰冷.没有脱发。白发。只是发质暗没有光泽。脉象细沉无力。眼睛酸疼.干涩。梦遗三四天一次 有时连续两三天。遗精比较少见。 戒了半年。吃了一个月中药。固肾功做了半个月。慢跑一周。每晚吉祥卧。每天大量喝水。吃点红枣。全天吃素。晚上十点睡觉.太阳穴 额头 鼻子有小颗红点。痘痘。下巴有许多鸡皮疙瘩。一般晚上三点左右和刚睡一小时梦遗。求吧友救命。

　　33.21了撸龄有六年左右，最困扰的就是手心脚心出汗，不停的出而且手脚冰冷，这是为什么啊？

　　34.撸完管稍微动一下浑身冒汗，求诊疗！肠子都悔青了，求大神诊断我是不是肾虚，怎么破？求老中医配方！！！！另外我撸管舍得快，做爱1分钟，求救！！！！！

　　147.眼袋黑眼圈（79例）

　　解析：中医学理论提示，肾主水，其色为黑，肾虚会导致水代谢障碍，肾气不足日久导致气血运行不畅，目失所养，则出现黑眼圈，多表现在下眼睑。眼袋和脾虚肾虚都有关系。

　　1.现在我双眼无神，眼袋从来没有消退过。吸烟喝酒，个子169还有些驼背。读完高中在工厂上班～每月2000的工资，还是年结。夜班已经是家常便饭。深深的自卑，不愿意跟别人交往，朋友几乎没有，有时候真有自杀的想法。我这也叫人？简直就是窝囊废。我希望能改变自己，从戒撸开始！第一天，今天倒夜班，现在睡觉，十一点起床收拾上班！

　　2.

　　本人已经成功戒色一年多了，在此和大家分享戒掉的过程和方法。

　　我是在初二刚开学的时候染上了这个恶习，当时的我并不了解这个危害，直到初三学期末在一本杂志上发现了SY会导致阳痿早泄，因此我特地到网上查了一下这个问题，结果让我大吃一惊，在那个时候我就决定开始戒。

　　说起来容易做起来难，屡战屡败，最多一次只撑了一个多月就破戒了，每次破完戒，心里总产生罪恶感。

　　撸龄3年的我身体开始产生了许多负面影响：记忆力和注意力下降，身体虚弱，经常头昏，偶尔伴随耳鸣，听力退化，甚至有些轻微的阳痿早泄和驼背，小便无力，成绩一落千丈，视力也下滑的厉害，眼袋黑眼圈伴随着暗黄的皮肤蔓延到我的脸上，双眼浑浊无神，性格孤僻，不敢与异性大胆对视和说话。

　　后来在网上，看到有个人说了一个戒色吧，里面鼓舞人戒除SY，好奇的我立刻进入了这个贴吧（本人十分感谢该贴吧，是它让我成功戒除了SY），里面讲了SY的危害，每日贴的签到也让我专注与这个贴吧（可惜当时的我光顾着戒色，没有点喜欢该贴吧，导致我等级很低。。不过还是感谢这个贴吧让我成功戒除SY），下面我来给大家讲解我戒除的过程和对于不良的反映该怎么调息。

　　1、来到这个贴吧，刚开始戒除的2个月的各种反应

　　2个月内遗精频繁，有时高达一夜2次，第二天浑身无力。不过各位吧友不要担心，这是身体为了适应你现在的状态而进行的自我调整。两个月后，你会发现对SY的抵抗能力大大加强，头脑会比戒掉之前清晰，性格也会捎带活泼，但是没到和异性对视的程度，在这个期间还是容易破戒。

　　2、6个月，身体的各种变化。

　　近视的人视力会开始稳定，甚至有度数降低的机会，黑眼圈和眼袋会捎带恢复，皮肤会比之前光滑，和异性能对视，但是时间不会很长，听力捎带恢复，性格开朗许多，记忆力和注意力小幅度提升，驼背消失，现在我的背很挺拔。

　　3、8个月，身体各种反应。

　　眼袋完全恢复，还有轻微的黑眼圈，阳痿恢复，早泄不知道，因为没法实验，身体结实许多，头不昏了，皮肤光滑，双眼恢复清澈。

　　4、12个月，身体的恢复程度

　　小便时好时坏（有时候有力有时候无力），耳鸣完全消失，性格开朗，和异性交流对视正常，人际关系很好，BQ有力而且硬度高，但是不知道是否早泄，如果知道的话~说明我已经破戒了。

　　以上是我戒掉1年多的身体恢复情况，我来讲下一年多做了些什么。

　　跑步：我每天坚持跑一小时，为什么是一小时呢，因为跑步前40分钟只是消耗体内的糖分，而后二十分钟才真正起到了锻炼的作用，为什么只锻炼二十分钟？人要合理锻炼，过量的锻炼只会让身体垮的更快，跑一个小时是慢跑，目的是出汗，不要因为累了就停下来，适当降低速度也要跑满一个小时。对于恢复轻微的阳痿早泄有很大作用。

　　仰卧起坐：别人做仰卧起坐，大多数都是为了腹肌，其实不仅是腹肌，仰卧起坐还可以练到腰，肾的位置我就不多说了，锻炼一次坚持350个左右的仰卧起坐吧，目标不是腹肌，而是腰，建议每做两天休息一天，不要天天做。对于恢复肾有作用。

　　吉他：泡妞必备。。。我不说了。

　　蛙跳：每天50米的蛙跳，双手背后，不然起不到作用，锻炼腿部肌肉，对于恢复轻微的阳痿有很大作用。

　　蹲起：和蛙跳一样，对于轻微阳痿有很大作用，分40组做，每组5个，每组间的间隔不超过3秒。

　　书籍：看书真的会增加一个人的气质，让人更加了解到自然的伟大，也能让人充实，人的幽默主要来源于书籍，读书吧，效果真的很明显。

　　对于锻炼，我建议大家多做有氧运动，因为有氧运动能加快身体的恢复（本人观点，至少本人亲身实践的确比无氧运动有功效）

　　对于身体那个部位，还是有很多人担心的，如不是太严重的话，本人建议食疗法恢复

　　最好的食物就是：韭菜

　　韭菜，又名：起阳草，有补肾壮阳固精之功效，对于遗精频繁者建议经常食用，但是不建议天天食用。实在严重的人最好去医院配合药物治疗，不要怕羞涩，身体重要。

　　经常会有人因为YY而破戒，在此我告诉大家我对于YY是怎么样克制的，其实说起来很简单，每次我只要有一点点欲望的时候，我会立刻开始狂做俯卧撑，一口气做到我趴下，欲望自然会消失，而且短时间内是不会有这个欲望的。虽然大家看到我这个方法可能嗤之以鼻，但是真正能坚持做到这个的人能有几个？至少我是做到了，而且成功戒掉了。

　　以上就是我个人的方法，我只是让每天的生活充实起来，远离邪淫的困扰，加上锻炼身体，所以恢复速度可能比吧里戒掉2年多的人恢复的快，希望该贴能帮助依旧被SY困扰的吧友，希望吧主能给个精，让更多人看到。

　　3.本人今天已经彻底删除了gv和快播，皇网全部删除了。请问我怎么才能坚持住不去SY？我很想戒掉，希望大家给点方法吧。我很想知道不sy多少天恢复从前的状态，不是自恋。原来我很阳光，很帅气，眼睛很有神，双眼皮，皮肤很白。现在眼睛变得很小，眼袋很重，无神，眼神呆滞。

　　4.最初，无意识的触摸，梦YI,被人带着看片...有了第一次SY

　　后面，因为无聊SY,失恋SY,压力太大SY。

　　SY似乎成了自己唯一的乐趣。

　　SY越来越多，心理却越来越空虚。梦里越来越害怕。

　　渐渐的，腰不直了，精神也差了，见到人也怕，读书也读不进去，就知道猥琐的看女生。。

　　某一天，某个时刻，突然间发现镜子里的自己是如此的苍老，眼袋，黑眼圈，无神的双眼，唏嘘的胡渣，凌乱的头发，怎么四五十的面容会出现在十多二十的自己脸上呢？

　　回忆过去，自从有了SY，日子仿佛就变得陌生。人家有朋友聚会，旅游，学习。自己呢，除了SY,基本什么都没。。

　　自己害怕了，想改了。。

　　试着坚持几天，结果失败了。。

　　多试几次，还是如此。。

　　死心了，一边SY一边心里流泪，这辈子完了。。。

　　因为阴差阳错来了这里，听取前辈的经验，同伴的鼓励。心里又有了信心

　　原来SY坏处那么多，

　　原来痛苦都是自己造成的。

　　重新戒色

　　听取前辈经验

　　做一个健康的自己

　　告别SY，还自己一个阳光的生活。。。。

　　5.不知不觉间，面色开始暗沉，视力开始下降，，双眼无神，眼白泛黄，眼袋硕大无比！这是我当初始料未及的！现在所无限懊悔的！哎~

　　6.各位吧友 本人是个初三毕业生 以前不知SY严重性 经常SY

　　初一时 SY少 人长得标致 头发长(初一时都喜欢长头发) 刚进班级很多招女同学喜欢

　　初二时SY次数增多 导致初二时抬头纹非常多(多余老年人) 到了初二下学期由于不爱学习了 于是每天早上上学都去网吧下A-V 晚上就SY 反复如此导致双眼很大的黑眼圈无神 全身无精打采 不敢跟外人交往 非常内向 头发发质越来越差。

　　7.本人今年21 SY 历史3年半 平均3天一次 导致自己双眼无神 黑眼袋很重 身体消瘦 181的身高才120斤 洗头的时候掉头发 头皮屑很多 急想戒除SY. 今天是第五天 想知道怎么锻炼才能有效的恢复肾气 另外想求一个戒色群.

　　8.偶然的一次机会，我在坐火车回来的路上，旁座的一个人开口对我说，第一句话就把我吓到了。他说，小伙子，你是个短命之人啊。我当时非常气愤，想骂他，可我还是忍住了，问他为什么这么说，他的一席话把我浇醒了。他说我的身上寒气非常重（双眼无神，黑眼圈眼袋，耳朵泛黄没生气），追究其原因是你纵欲无度，导致你肾精严重亏损。肾精一不足，五脏就不行，你的脾胃一定虚，你早晨起来有干呕，容易拉肚子，总是感觉肝区隐隐作痛，腰部经常痛。而且你摸下你的耳朵，如果你的耳朵非常软，那么你的命就差不多了，如果你的耳朵硬而且厚，那么命就特别硬。我听后摸摸自己的耳朵，果然非常的软（各位SY患者可以摸下自己的耳朵）。我当时就慌了，从来没有人这么和我说过，我问他是不是医生，他说是。他说现在的医生都没医德，很少明着说话，都是捡患者愿意接受的讲。他接着说，你这样下去只有一个结果，肾衰竭紧接着尿毒症，再然后要么换肾要么等死。当时坐我们对面的那对夫妻用异样的眼光看着我，当时我快哭了。我问他我现在戒还来得及吗?他说，你先天肾精好，要不然你早就少年白了，现在回头不太晚。

　　9.上了初一开始还有个女生追我，但由于产生了自卑感，不敢和女生在一起，自然也就拒绝追我的女生，初二开始身体开始虚弱整天旷课，通宵，SY。黑眼圈，眼袋开始浮现，牙齿开始向前凸。初三，自卑感加强也是我身体猛长的阶段，身高178，体重却90多斤整个就一电线杆。牙齿凸得更厉害，眼圈黑的像被人揍了两拳。第二学期由于打架的原因加上自卑所以辍学了。

　　辍学后的我得了焦虑证，在叔叔的公司打杂一月800，后来自己买了电脑，控制不住依然一天一发………省略一万字

　　过了两年突然又想上大学，花钱买进大学，大学生活让我感受到朋友的珍贵，打杂的这两年我没有一个朋友，由于撸的原因有着心理疾病，很难和同学融洽在一起，整个大学几乎就和一个同学交流，也是我的舍友。

　　读到大二的时候由于我已经成了吊丝中的战斗基，自卑到不敢去上课，第二学期决定去整容，效果还是不错的换来一张让自己自信的脸，就这样重新回到教室上课俩月，期间SY不断，把我的脸又毁了…………以致后来彻底不敢上课，没去补考被延长半年毕业！

　　10.戒色半年——戒2个月后身体有劲了，脸上痘痘全都下去了，黑眼圈和眼袋在戒了三个月后就下去了，但眼神仍然是没神采，在第4个月我的失眠，耳鸣，嗜睡症状开始好转，第5个月开始看医生吃药来治焦虑症和抑郁症，效果很好。并且开始出门散步和做些运动，到第六个月我觉得我身体一切不适感都消失了，我的心理和身体上的疾病都大大好转，感觉底气十足，与人说话时感直视对方，脾气变得温和许多，眼睛也开始恢复神采，这种健康的感觉真的很好，以前因为沉迷sy导致的罪恶感和愧疚一扫而光。没有了那种症状的折磨，我所感受到的完全是清爽自在的人生。

　　破戒后的反应——每次破戒后的当天都有种大脑被抽空的感觉，但更大的影响还在后面，有一个滞后和积累的反应，头几次破戒有戒色半年的底子扛着后面就不行了，现在我的神经症已经开始加重并不受药效控制，时好时坏，有时心情特别好精力也旺盛，干什么都有动力，有时就像今天这样对什么都不感兴趣。因为最近的久坐玩游戏脸色又变成以前的衰样，尽管我每天都在做着各种运动和锻炼，但现在精力明显不够用，到下午就会犯困。头疼加上焦虑和烦躁情绪无时不刻的笼罩的自己，包括我现在打这些字的时候，都得听着轻音乐来写，不然脑袋就仿佛炸了一般。不说太远，跟一周前的我都简直判若两人。

　　（很多症状是靠一些不良习惯点燃的，我现在这种糟糕的身体就是因为三天前久坐打了一天游戏造成的。但sy淘虚了身体才是根本原因。自己身体出了症状，一方面受苦的是自己，第二个就是连累自己整个家庭，我的焦虑情绪一旦上来后总是不由自主对我父母发火，每次我都试着控制自己，但真的很难!想来我良心上无时不刻的受到谴责，sy导致了一个现在一身疾病的我，实在愧对父母养育之恩）

　　11.今天第6天，过的很好，一切都很平静，一天里学习到了不少的养生知识，明天准备实行起来。今天最大的感受 照着镜子，发现黑眼圈 明显减少了许多，眼袋也少了许多。而且眼睛看上去没前几天那么的无神，有点亮 我要继续的平平淡淡的戒下去。加油。

　　12.对，眼袋倒没有，黑眼圈很厉害，以前没意志力，一天一次，所以黑眼圈。现在初三，马上中考，所以也黑眼圈，不过人感觉好多了。另外戒断反应很正常，我也有过，一般一个星期后就会出现。

　　13.有 黑眼圈 眼袋（刚开始撸的时候症状 被人称为爷们 哥当时初二！）

　　面目猥琐不堪（说实话 楼主现在面目真是猥琐形容的恰到好处 出去走在马路上 人人都用异样的眼光看着你 男的则看你就吐痰 女的看你就眉头一紧低头走过去）

　　脸型不规矩（记得初二那会脸型是类似瓜子脸但却不是 现在怎么说呢 脸长 从鼻孔的一线开始成V型 就像是陀螺的形态 等明天我发下照片）

　　面具憔悴 焦黄（还记得高二期间我在外面学过跆拳道 去的第一天 不会系腰带 教练看了我一眼就转头跟别人聊天也没有帮我系上 这时就来了一个师兄帮我系上了 说真心话 学了两星期没有撸 感觉本人精神极了 感觉有使不完的力气练回家都是跑跑踢几脚呵呵 总之特别的自信 邻居看我都是乐呵呵的 哎自从厌倦跆拳道后就撸了 教练也不管我了 哎）

　　14.求大神们解答一下啊。。我脸现在都是一副沧容，眼袋，黑眼圈更不用说，每天活在自责之中，很大的心理包袱。

　　哪位有经验的人愿意帮助我么？我会努力走上阳光的世界的，谢谢了。

　　15.LZ，我有尿频，尿分叉，很严重的眼袋，黑眼圈，还有白头发.....怎么办，刚来的戒色吧，第一回坚持了16天，今天是第4天，这些毛病要多久才能好啊，我今年22岁，撸了6年了....LZ麻烦了。

　　16.可能是以前身体比较好吧，虽然撸了几年但是病症不明显，戒了30多天了，有些尿滴白啊，最开始戒是为了去掉超严重的黑眼圈眼袋，早泄和长身高，现在是为了自己美好的未来而戒！我一定会永远坚持的。

　　17.楼主你好，我今年24岁，撸龄11年了。现在情况是早泄，勃起不坚，黑眼圈，头晕乏力，怕冷怕热，胃也经常疼，睡眠也不好，夜梦比较多。曾经有过失眠和抑郁症，现在好了，不过就是在那之后开始早泄勃起不坚，看过中医，喝过汤药，不过效果不大，而且不知道是肾阴虚还是肾阳虚，老中医让吃金锁固精丸。但是我不知道到底怎么了。

　　18.我十岁开始手淫，一天一次，到现在已经十年了，现在面色蜡黄，黑眼圈眼袋很严重，这是神马情况？不知道有没有什么食补的方法？

　　19.手淫3年半！黑眼圈！痘痘！双眼无神！记忆力差！失眠！多梦！易疲劳！脱发！没有精神就想睡觉！

　　20.每天早上起床脸色很差 就像40岁的人一样 而且我才17岁 眼袋浮肿。

　　21.我眼袋很明显，稍微一动就出汗，小便无力，戒了有四十天了， 不过感觉我体质还好，跑步什么的虽然出汗多但是不觉得累， 求楼主给调养方法，谢谢！

　　22.老师好 我今年28岁了，手淫有十年了！现在出现了很严重的问题，早上起来两腿无力 乏力腰困 黑眼圈 早泄 尿等待 前列腺炎 很怕热 稍微一活动都出很多汗 身体没劲 大便不成形 这两年体重上升很快 以前110斤10年到现在已经160了 这是脾出问题了吗 我该怎么办啊 要怎样调理和治疗啊 希望老师能帮帮我 跪谢

　　今天开始加入戒色队伍 我一定会坚持下去的！

　　23.老师你好，我今年20周岁，还在上学，我手淫三年了，手淫频繁期有时一天会撸3次，总之现在手淫不到20秒就射精了，甚至10秒左右就射了，精液是米黄色的，而且撸的时候不太硬，也没有晨勃了，有时膝盖会特别累，黑眼圈他严重，记忆力也差得很，请问我的情况严重不？该怎么做？？？

　　24.我有一个朋友。他今年14岁，差不多自从四五岁开始手淫了，直到现在。自从手淫后，他脸上长痘痘。小便拉出来的尿歪向一边，不是笔直的，然后才慢慢拉正。他还有黑眼圈，头发和脸上有油。请大师鉴定！还想问问，手淫戒了之后，我刚刚提到的症状都会慢慢恢复？

　　25.新人求大神指导，老师你好，我今年年方十八，jj较小，起来也就10cm左右，有六年手淫史，现在看a撸的话，也就是不到半分钟，可以说是秒射了。初三的时候就有黑眼圈了，而且高中开始脱发，现在稍微活动一下就出虚汗。这几天听说了戒色吧，决定此生不撸了。但是怎么恢复身体呢。求老师建议日常生活应该注意些什么，还有怎么调补。再次跪谢

　　26.楼主，身体瘦小 总冒虚汗 有黑眼圈 白天总是感觉没精神 犯困，今年19 SY5年了 请问我这是阴虚还是阳虚，该用什么药？

　　27.今年24，撸龄10年，目前的症状有腰酸无力，黑眼圈，睡眠差，经常觉得累，请问属于那种虚，如何调理？

　　28.我十九。六年的时间。现在我的症状就是身体感觉特别虚。黑眼圈根本消除不了。性功能也不如人意。该怎么办

　　29.楼主好，我12岁开始撸，现在22岁，撸了10年了。前几个月撸的时候射精发现精液很稀，还有我现在有黑眼圈了，现在不敢撸了，已经算戒掉了，几个月不撸了，晚上睡觉也不会想到去撸，就是平时看到性感MM时或想起什么东西是会经常勃起，我虽然撸了那么多年，但身体还没有发现什么大问题，没有尿频，尿急等，蛋蛋也不会疼，现在就是有黑眼圈，还有射出的精液稀，但精液颜色应该没有问题，我以前精液没问题，楼主，我应该怎么恢复？求指点？

　　30.老师问下，本人才刚上高中但用手撸射不出来，必须在床上用摩擦才有感觉。好像从小就开始那样了，现在感觉很不好，动不动就出汗，还流鼻血有黑眼圈。现在开始戒，小时候割过包皮，问下老师我那是总么回事？

　　31.老师！我手淫现在也有8年左右了！现在戒除快半月了！感觉身体恢复不大，我的症状是眼圈发黑，浑身乏力，胸闷气短比较严重！耳鸣，快速走几步就气喘吁吁，脉弱，不知道是阴虚还是阳虚，老师您给辩证一下看吃点什么中药调补一下！

　　32.楼主 黑眼圈+有点眼袋+有点皱纹,双眉前的. 侧光才看得见,正面看不出的那种. 现已戒色37天, 会恢复吗?哪些不可逆 哪些可以恢复?

　　33.自己15岁来事撸到现在！性生活极度不和谐，不到二分钟就开炮了！还多便，黑眼圈特别严重！还有点牙疼！求解我这样应该怎么办！

　　34.楼楼，我撸了差不多一年，身体好像有点虚，每天脸色都是青青的，有黑圆圈，人很瘦，而且腋下很容易流汗，能流很多，流出来感觉汗是凉的，这是怎么回是，有什么方法能治吗？恳请楼楼帮忙，谢谢

　　35.容易头晕。轻微耳鸣。严重黑眼圈。。大便不成型。手脚冰凉特别是冬天。现在戒了30天。晨勃不是很明显。没有原来硬。。要吃点补肾的药么？六味地黄丸还是桂附地黄丸。。

　　36.现在大概戒了30天左右。眼睛感觉黑眼圈还是好重，眼部没精神，昨天估计是累了一天，现在还有点腰痛， 要不要吃点六味地黄丸之类的药啊，黑眼圈真心严重

　　37.我弄了5年，已戒一年多，精神恢复的很好，不过还是有黑眼圈，最头疼是尿等待，尿频，还有我的只有13厘米，短了点吧，还能够在发育么，或是增大的方法，今年21，多谢了

　　38.现在的我 肾虚 脾虚 面黄 黑眼圈 心里压抑 对什么都不敢兴趣 没有梦想 没有追求 没有喜爱 虚汗 神经衰弱 内向 社交恐惧 皮肤出操 没有朋友 只有爱我的父母 我很想改变 也害怕未来 但是我决定我不能在欺骗我自己了 我要坚持杜绝手淫 一点一点 不想对不起我父母的栽培 我必须改。

　　39.27岁手淫9年左右比较频繁。今年过年时尿频肛门涨痛手淫时勃起不坚休息一个礼拜后好了，后来又手淫了就出现难勃起勃起就射，决定戒除，但性欲还是很强不容易戒除，段段续续手淫之今还是没完全戒除，但以不是很多基本一个月4-5次。现在主要就是晨勃不明显时有时无，看A片能马上勃起但要躺着，手淫一定要躺着才硬，跪着就勃起不坚，站着也勃起不坚，手淫时不能碰到龟头要不然就会勃起不坚有点冷冷的感觉。2分钟就射有时是流出来的很稀，怕冷，有黑眼圈，稍微有点腰酸早上起床也有点，舌胖有齿引，舌苔不明显。尿味有时很重，尿有时有点黄喝水后正常，大便味道重成型但黏糊，脸色白有时候灰，有点偏瘦，睡眠容易醒睡觉醒来手麻。。。

　　40.我今年二十岁了，回想起十年来的点点滴滴，我不禁悔恨难当。我上辈子一定是畜生，才会犯下如此滔天大罪，如此连畜生都干不出的事情！猪狗不如，死不足惜。如今报应来了，当我被病痛折磨到生不如死的时候，我才真的相信了因果报应。呵呵，连我自己都不会去同情自己，很多次想要自行了断，可是想起父母含辛茹苦二十载，正是回报他们的时候。我这么做下辈子连畜生都没得当，要下十八层地狱的，所以我苟且偷生着，度日如年着，如今却是在赎罪着！

　　我这辈子除了感谢我的父母之外，更要感谢的是戒色吧，是它让我获得了第二次重生的机会。就在我被病痛折磨，多次求医，无药可救的情况下。我查到了戒色吧，怀着沉重，好奇的心理点开了网页。一个小时后我震撼了，原来世界上有这么多人在奋斗，这么多人在并肩战斗着！！我的情况和很多人有着类似，我的遭遇也是很多人在忍受着，他们选择抵抗，顽强奋斗。而我却选择了堕落，沉沦，继续干着畜生的勾当。全身被淫邪之气染满的我是否还能获得重生？ 颓废而又空洞的我是否还能有活下去的动力？答案是肯定，此生不撸，撸者必死！

　　传说撸多了记性不好，是的。在其他方面确实记性不太好，但是十年来有关于色欲的东西我却是历历在目，仿佛是在放电影似的，一遍遍在脑海中回放。这可能是老天要我记住，这辈子你罪孽深重，福禄已尽。确实如此，如今的我，沧桑，体弱多病，这痛那疼。一切老年人的症状全部显示到了一个二十岁年青人的身上，一切福运全部被淫邪压制着。这也就算了，可是面相也惨不忍睹。满头白发，早衰。满脸痘痘，内分泌失调。黑眼圈，熬夜，看淫片。近视，应堂发黑。这都不算什么，最大是报应是前列腺炎，呵呵。终于找上门来了，18岁就得这种老年人的病。活该啊，折磨不死你。尿频，尿急，尿不尽，灼烧感，一切爽上天的感觉，全部都拥有着。欲哭无泪，十年来手淫了一千多次。平均两三天一次。有时候一天都敢两三次。我知道我这辈子算完了，我也不期望什么精彩人生，大展宏图了。只望上天能看在我幡然悔悟的份上，让我尽完孝道，了此残生！

　　41.患者男，35岁，十多岁开始手淫，一直到现在，由于手淫次数多，造成右眼有很深的黑眼圈，现在在不断变深，并扩大。

　　42.就是眼圈很黑，整个眼眶发黑，有时候早上起来好一点，一到晚上就更黑一些，有6年手淫史，以前有腰酸，尿频，脸色有点黑的症状，后来吃了一段时间中成药，现在也注意调养一些，就腰有时候还有点酸，脸色比以前好些，但眼圈一直很黑，请医生帮帮忙，我真的很想治好。

　　43.手淫过后会起粉刺，黑眼圈加重，脸色看起来暗淡无血色，这是属于肾虚吗，应该吃点什么药物治疗？

　　44.本人从12岁开始手淫到19岁每天一次,眼袋浮肿脸色青黑,(阴虚火旺)没时间吃中草药,我不能吃补阳的,可以吃补血的调解气色。

　　45.我的黑眼圈严重，有时候睡眠好也有，失眠时候更严重，好像我的黑眼圈是手淫之后有的，不知道怎么办？

　　46.18岁了，撸龄5年了，现在好了平均1周二次，有黑眼圈和眼袋，体弱怎么恢复啊？

　　47.我才15岁撸龄4个月，感觉现在脸部很憔悴，黑眼圈很大。我很痛苦，不知道怎么办？

　　48.撸龄3年半，学校5天基本上不撸，家里2天要撸3次，暑假寒假2天一次，后脑有 少许白发，侧面也是少许，前面可以忽略不计。喝白水冬天5~8口，1小时半后尿尿，夏天不怎么尿。有黑眼圈，有一点重。正戒撸中。我讨厌黑眼圈和白发，怎么办？

　　49.23岁，撸龄十年，现在身体不好经常生病，体力也不行，有高尿酸症，精神状态也不太好，黑眼圈很重，大约是今年一月初开始接触佛教，并开始念诵经奏，年初五时因为没念经加上喝醉抵制不住诱惑而玩了HGAME，结果就破了。

　　50.sy两年多了 以前是两天三天一次 有时无节制 一次撸三四次 2013年年底为了实现我要当男神这个目标 为了消除黑眼圈 开始戒撸 但是最多戒了10天 现在黑眼圈越来越重了 肾也越来越虚了 求拯救。

　　51.你好lz我撸了快3年，有黑眼圈，皮肤粗糙，油腻，没精神，脑袋也笨了怎么办？

　　52.撸了五年了基本每天一次 半年前开始腰痛 现在好了一些 但还是有点难受 眼圈超重 出了汗会有狐臭 jj感觉很软 不长不粗 一会会就射了 尿尿会分叉有时候而且不通畅感觉 现在高一 喜欢打篮球 很壮实 很阳光幽默 大家都看不出来我橹管这么严重 冬天手脚也不热 我该怎么办 jj还能长么？

　　53.撸多了眼睛下面的青肿眼袋怎么去掉？

　　54.我今年大一，但是戒不掉手淫。我从好小就开始了。我以前撸的时候都好久才射，但现在时间已经呵呵了。并且现在黑眼圈挺严重的。并且我很少遗精和晨勃。感觉自己体力不是很好。请问我应该如何恢复自己的身体并戒撸？以前撸都能坚持好长时间，现在很快就射了。请问我还可以恢复么？

　　55.楼主，我有六年了。身高，体重都正常，就是腰很软，就是用手一捏很软很软，我捏过别人的，他们的都很硬，就是紧实，我的很松软。还有就是黑眼圈特别严重。不知道应该不应该看医生。请指条路吧！

　　56.手淫9年了，12岁开始。现在21岁,5年没有长高，有前列腺炎，眼睛黑眼圈,左眼严重黑眼圈,右边身体比左边身体矮小.整个右边身体出现问题。

　　57.我17手淫三年到四年，今年才开始戒，一天一天一次，从今天开始一周一次，从上周开始戒到现在，在戒的时候晚上有时候会梦遗，而且黑眼圈很重脸上也长痘痘，背部也有少许痘痘，我感觉我有点肾虚，想吃点药补补，不知道吃什么药？

　　58.楼主。。。睾丸一边高一边低是什么原因。 我从小到大一直在撸。。从来没有遗精过。 现在还有黑眼圈。。我该怎么办？

　　59.请教一下各位我大约从初二开始sy，现在大约有六年了吧，起初四年大概三周两次左右的样子吧，有时好久也不撸，但最近两年有时放假回家会一天撸三次、少也是一天一撸，现在也是一周两三次，感觉阴囊潮湿很严重、严重出汗，走几步都盗汗，小便很急，几乎不能憋尿，喝水后1个小时就得赶快去解手，经常便秘，而且很不通畅，有时还会有严重口臭，失眠到没有，但经常做梦，眼袋也很严重，有时会感觉两肾会有隐隐约约轻微的阵痛。这些症状都是与sy有关系吗？是不是克服sy对这些症状的消除都有帮助？

　　60.本人14岁 撸管两年 一天一次左右 现在头昏走路没力气，每天嗜睡很严重 戒色两次 现在戒色有10天了但有意淫 戒两次的过程中晚上做春梦遗精4次 现在主要就是黑眼圈重和嗜睡很严重。

　　61.本人19 撸管三年多， 一天一次左右 现在头昏走路没力气每天嗜睡很严重 ，黑眼圈很重，戒过几次但都不成功，求解救。

　　62.sy4年，以前是一天一次后来慢慢的改为了1周两次，彻底戒了10天，不看黄有20天了，一两个月才遗精一次，没有房事， 请问我的眼袋和黑眼圈让我的眼睛显得很小怎么解决？

　　63.18岁撸4年了，现在身高180体重就56公斤，骨瘦如柴，骨头架子比较小，脸上有痘有黑眼圈，有时候老是爱胡思乱想，导致自己变自卑，阴茎也没有同龄人大，四五分钟就射了，我想问下，戒撸了体重会增加吗，相貌会有变化吗？

　　64.今年19岁 净身高只有165 体重56公斤 sy有5.6年了吧。 频率大概就是一天一次吧， 主要就是睡眠不好，多梦，油性皮肤，特别喜欢长痘痘。 记忆力下降，注意力不集中，总是觉得浑身没劲，酸疼。 还有黑眼圈。 怎么办？ 现在是戒sy第五天，自己一个人没事时还是喜欢往那个上面想！

　　65.手淫后感觉腰部有点空的感觉，精液很稀，一直在戒，有时忍不住又破戒。有黑眼圈，眼睛下面一直肿胀，不知道是不是眼袋 求解答，谢了。

　　66.本人撸管，10年，中间有戒过，又复发，今年只有一次，可是本人的身体早就被掏空，别人说的症状我都有，脑子不好用了。记忆力不好，头晕，身体发虚，有气无力，眼袋很重。

　　67.我十七手淫三四年，上周开始戒，戒了一周今天心情不好情不自禁打开簧片，看了后射了，射后超后悔，哎，这几天不知道为什么眼睛黑眼圈很重而且要有点酸整个人感觉很累很累，不知道为什么，从这周打算从新戒，以后尽量控制自己，我感觉我整个人很虚，会不会补不会来啊？

　　68.已撸三年，现在面色黄暗，没有红光，脸上很多小豆豆，有很重的黑眼圈。

　　69.本人，撸10年左右，之前次数1000次左右，现在几年没晨勃，人为勃起也不坚挺，也不持久，黑眼圈，眼袋严重，有没有和我差不多的，说说如何改观，现已戒撸一个月，遗精一次。

　　70.有前列腺炎，坐久了就想尿尿。天冷了尿的多，尿的不给力不远。每次尿都要等一会。嗜睡，力气还是有！因为我坚持锻炼的。白头发蛮多 黑眼圈比较重。遗精倒是比较少2-3个月一次 精子有点红还是黄分不清楚，有透明小颗粒！感觉没救了。不过我不会放弃，希望坚持戒色能挽救一点回来吧！

　　71.楼主，我现在16岁，我手淫三年，现在有严重黑眼圈，而且尿频，很瘦，我很后悔。求楼主告诉我，我需要多久才能恢复，谢谢了！

　　72.我的经历你们可能不会信，5，6岁左右开始sy，今年15这么多年一直在，现在有很多症状，眼袋，耳鸣，雀斑，社恐，嗜睡，鼻炎，学习能力完全下降！！！

　　73.白天无精神，晚上睡不着，每天早上起床都是神经疲劳，黑眼圈好重，记忆力衰退，注意力难以集中，快高三了怎么办，已戒16天。

　　74.我是一名初二的学生党，1999年末的，从三年级开始寻求刺激，最终学会sy，并且开始每天疯狂的撸，撸到困的睡着，这几年来没断过，到后来一天五六次，七八次都有，现在症状都来了，脸油，黑头多，黑眼圈，看到老师脸会抽，心跳加速，导致不敢看老师，看到陌生人和同学，都不会把头转到别的地方，同学都说我是个奇葩，还猥琐，我的嘴唇上面和下面长满白色的痘痘，脸颊两侧都有封闭的粉刺，在学校都不敢上厕所，因为旁边有人，我心会紧张，在旁边没人还是尿不出来，总想有人进来怎么办，于是我每天都要走到五楼的厕所，学习成绩刚开始两三年纪还挺好，到四年级老师就说我开始走下坡路。

　　75.二十四岁，撸了十年，晚上睡不好觉，轻微脱发，有一两根白头发，容易发怒，前列腺炎，脑子整天不知道想什么，白天起来就困，曾经舟骨骨折过，肩膀习惯性脱臼四次，已经做了关节镜手术，自卑，脸比以前变宽了，眼袋黑眼圈都有，早泄。还有很多，请问怎么破？

　　76.我手淫10年，黑眼圈，皮肤粗糙暗淡，性格自卑，易紧张多汗，早泄，脑子反应慢，骨骼也有点问题，个子也不高。

　　77.我86年，手淫十年以上，具体什么时候开始记不清了。黑眼圈特别严重，都要崩溃了。其他的还好。

　　78.初中开始，停止生长，从阳光变委缩，黑眼圈，没精力，注意力不集中，无晨博。。。破戒，重开一贴，希望自己能根除。。。

　　79.我今年二十四了，从十七岁开始撸，几乎每天都一两次，现在黑眼圈很重，想戒，我看个小故事，小故事让我知道，做一件事如果你一个人坚持不了，哪就找几个人一起做，一起监督，一起完成，有人一起吗？

　　148.眼球浑浊（5例）

　　解析：肝开窍于目，手淫伤肝肾，伤到一定程度，眼球就可能变浑浊变晦暗。

　　1.本人23，这个习惯从初中就开始了之后一直都没有断过，自己也一直都没有任何的觉察，以前也知道SY的行为不好，直到发现自己的身体越来越不好，严重的黑眼圈，浑浊的眼球(都说眼睛是心灵的窗户，看来我的心也是浑浊不堪的)，盗汗(被子都浸湿了)多梦(肾阳阴俩虚)，手脚冰凉，掉发，口臭，JJ勃起不坚，早泄，阴囊潮湿，身上异味，记忆力变差，没有耐力，没有耐心，注意力不集中，整天胡思乱想发呆，对除H以外的任何事都提不起兴趣，自卑，缺乏自信心，为人猥琐，遇事犹豫不决等等等等。现在大专课程中，发现课堂的东西听完就忘了，回家之后一点都不想练习，满脑子是H的事情，现在看来一无所获，转眼就要毕业了，前路迷茫。前段时间，偶然看到了戒色吧，决心一定要戒邪淫，除恶念！！与诸君共勉！还希望大家能够给我点建议，给我点鼓励！！

　　2.我今年17，由于高一眼睛玻璃体混浊，眼睛发胀，原来有手淫史4年，现在戒除可身体已经很糟了，遗精较频繁。现在在家里呆了一段时间，脑子整体胡思乱想，现在脑子变得越来越慢，对什么都不感兴趣，光想死，原来我是一个性格很开朗的学生，也很上进，我现在该怎么办那，我现在觉得每天都在熬日子，谁能救救我！！！

　　3.身体消瘦脸色暗黑,眼睛浑浊,黑眼圈且眼袋肿大,头发掉得很厉害,柱牙严重,手淫不到一分钟射精曾有多年的手淫习惯。求详细的治疗方案多谢。

　　4.手淫导致的眼睛变小，眼球浑浊怎么办?怎样调理，如题，希望有这方面经验的人士给个解决方法，谢谢！

　　5.我刚刚23岁手淫16年以上..看了同人的帖子提到了脸部的变化..我是否也是这种情况呢？我有严重的黑眼圈，十几年前就有。很严重。近视也越发严重，导致眼球突出变形，眼白也变黄变污，失去了光华。近几年发现脸型也在改变。高一的一寸照片脸型左右有些不对称了，虽然人脸不对称是很正常，但是到了高二照的一寸照片发现脸部扭曲得厉害，有些夸张了。下巴变长突出，并且明显偏向于左边！并且，颧弓突出，脸部两侧凹陷严重。高三照的一张一寸照片丑陋无比...那时候头发长，脸全是歪的，很长，两侧很凹陷... 真是人不人鬼不鬼了。现在我的脸只要把脖子挡住来看，下巴歪得厉害，嘴中线也不居中，左边多右边少，戴上眼镜，镜框都是扭曲的...现在摘掉眼镜照了一下镜子，这张原本还算英俊光滑的脸，现在微小的黑痣也出现了越来越多。整个脸完全是充满了病态猥琐狂暴的味道。很像骷髅，以前也有人说过。难道真的是淫邪的恶念作用在脸上了？还有救吗？

　　149.腰椎盘突出案例（10例）

　　解析：外伤及风寒湿邪是导致腰椎间盘突出症的外因，肾虚是腰椎间盘突出症的内因。肾主骨，手淫伤肾到一定程度，容易出现腰突的症状表现。当然腰突和久坐，错误的用力方式、外伤等原因也有关系。

　　1.楼主，和我一模一样的症状，我告诉你吧，我就是这样，开始去小门诊说是坐骨神经痛，去大了1千块的点滴不见好转，就去大医院骨科检查，做核磁检查就800啊，单单检查不治疗的老大，结果出来了，腰间盘突出啊，泪奔了，医师还说不能做手术，太年轻，手术不成功就毁了，只能药物缓解，常常是左侧臀部到脚弯疼，药吃了N多没好，后来无意间去到一个药店，里面有个老中医，他把脉之后就知道这是肾虚引起的腰突，得从根本上治疗，于是开中药吃了一个月，一天一百多啊，现在已经缓解了不少。但是我如果继续撸的话迟早也要完蛋的，也许是上天的意思，我看到了这个吧，就戒到了现在，已经半个月了，楼主我算不算是救了你。

　　2.你好楼主，我是十岁SY的，现在25了，现在就是整个人看起来没精神，体力很差，腰间盘有轻微的突出，脖子很僵硬左右摇动有卡巴声，很不舒服，怕冷，一冷就肚子痛，拉肚子。楼主我是肾阳虚和脾虚吗？要吃中药吗？这么多年了，如果我戒了，以后会好吗？求楼主帮我

　　3.飞翔兄：惭愧——我是今年在优酷看到你的视屏，才知道有戒色吧的····哎，sy17年也认栽了，心理上和身体都不如同龄人，已经废了，本想自己默默戒，但是这几个月破过很多次，多年yy惯性太大了。还希望飞翔兄百忙之中针对我的身体情况给些建议，另外还有个心结半年过不去还望指点。感谢你的视频和戒色吧又燃起了我心底的一丝希望····！

　　本人80后，30有2，在北方一城镇长大，在大概十几岁无意中会了sy，从此经常体验这种快感·····。后来接触了h片，更加厉害了，经常晚上yy然后就控制不住自己sy，从未接触过戒色知识或书籍， 很多年后——慢慢感觉到自己心理的龌龊，和猥琐，没有自信 ，以及身体状况的每日俱下。如飞翔兄所说的一样十几年走不出怪圈，今年有缘遇到戒色吧，但是我觉悟的太晚了·····。终于知道浑身上下的症状是怎么回事了。 最近两个月感到左肩很疼，晚上加重，躺下根本就抬不起胳膊。以为和职业病有关，肩周炎，两个月不见好转，今天去看了大夫，大夫虽然很年轻，但把脉直接说出我肾虚、而且时间不短了，肾主骨····。 现在身体大概症状如下 ：1、最先出现的症状是脱发，脂溢性，19岁到现在，情况可想而知，我的大爷也是脱发，还有一个哥哥，以为是遗传，但现在才彻底知道原因，对于头发我已经不抱太大希望了。 2、白天困，晚上失眠，头皮、脸上出油不出汗。 3、五年前患腰间盘突出，久坐久站都很累。 4、眼袋严重、健忘、精力无法集中。 5、心理没自信，不敢对视说话 ，大脑空，执行力很差，拖延、、、。 6、脸色暗淡、嘴唇颜色发黑（有人说过可能我心脏有毛病），有心律不齐。 7、长期身体发虚、没力气、没精神，双手月牙只有拇指两个。 8、自制力极差，脾气暴躁、易怒，没有耐心。 9、常年尿液是茶叶深黄色、睾丸潮湿，还有jj偏向一侧、什么瘦弱、眼睛飞蚊，早泄，jy有时半固态·····我费了呀。最近半个月不sy反而没有晨勃了。 还希望飞翔兄百忙之中针对我的身体情况给些建议。

　　还有在去年认识一个女孩，未婚，很漂亮，身材好。因为我已婚，所以尽量控制自己不要有任何想法。但工作原因，经常接触。开始感觉到自己慢慢的喜欢上她了，而且这种感觉每日剧增，后来的日子里，我感觉到她对我也很有好感。 一次机缘巧合我和她发生了关系，不是为了某种目的，是相互好感喜欢对方··（我并不是以碰过多少女孩为骄傲的那种人，除了妻子只碰过这个女孩。）心里知道对不住妻，但还是忘不了她，虽然现在她到另一个地方工作了，也有了条件很好的男朋友订婚了。我最纠结的是每天都会想起她很多次，晚上更是，能控制自己不看av,但很想知道她近况，去她空间看她照片，看着随之就想起那晚·····然后yy，接着就···。半年了，偶尔有联系，现在我控制自己不sy，但是总是忘不了她，觉得时间会淡去，但是没有，还是挥之不去的每天不自主的想起好多遍，然后我背念起即断····已经背的很熟还是不管用，我工作很忙也累但大脑还是不时的想起她，我很后悔 不我不知怎么办。

　　4.81年人估计撸有20年了，跟大家一样，起初对这事还有羞耻心，后来给无害论害惨了，a片，yy，招妓，一夜情，情人，整天追逐这些，现在回想废物一様

　　我住的城市社会风气很开放，社会对Sy都合理认同，虽然自己隐隐觉得不对，可是没理据这事会摥害自己，就有藉口一直邪淫普。

　　机缘巧合来到戒色吧，同期认识到佛学，中医学及传统文化，可能上天怜爱我，真给我改变的机会。现在回想，戒色前的我已走到沿崖边而不自知........

　　小五小六，曾经带领校队打比赛的我，近年连正常人一天的活动都支持不了，精气神没了，我恨邪淫！我恨邪淫的自己！

　　从小多病，青春期堕落，加上邪淫，成就瘦弱的我。30岁前大部份时间维持110lbs，现在120lbs，高169，没有一点男子气概。

　　日睡晚出，吸烟饮酒，嫖，玩，有工作时混著上班，没工作就恢复前面的生活......我从小有小聪明，初中一不用学习成绩也名列前矛，后来成了坏份子，老师也特别照顾我，爱濩我。后来上班老板，上司都对我很好，代遇也比同期同事好很多，没有给人怎骂过。虽然常常转工作，也没一次是给解雇的。父母从来不管我事，我很叛逆，很不考，爸妈对不起。

　　这些年街上的异性感觉都讨厌我，正面看到会拧转面，或很不喜欢给我看到的感觉，眼神很闪缩。反而男的很多会定定来看我

　　我正在去放生路上，今天街上很多异性看我，感觉良好，没那麼讨人厌了，敢跟人对视了

　　病：

　　胃痛接近二十年，腰盘突出，腰酸背痛，脱发（吃药止住），经常感冒，上次感冒是10月中，这几天又犯了

　　脱力，一天到晚没精神，可以站不走，可以坐不站，可以躺不坐

　　坐著似蛇一样软，企著要找东西旁，睡得似虾米，大字睡没安全感

　　JJ整年缩起，精神时才看到正常siZe，平时小小的

　　下腹常隐隐痛，不知是否慢前

　　说话声很小，人家懒的回应还是听不到

　　耳鸣，白天睡眠出大汗，晚上睡不著，脑袋不受控想东西极疲惫也睡不著，会感到心很烦燥突然起来，天亮才能睡。肾阳阴虚，心火盛，脾虚寒不吸收，天天拉肚子，上热下寒，气屈气虚，血杰（气血不通）怕热怕冷，运动不出汗，睡觉一身汗.....地狱一般的体质

　　不知是不是Sy多了，叫小 姐 ，YY多了

　　病魔一直不放过我，每天腹泻。胃好点失眠，失眠好点感冒，感冒好点膀胱炎，消炎了又上腹痛....这些年吃西药，做手术等是浪接浪没停的，医院我是常客。

　　5.我今年23，sy7年了，一般3天一次，去年基本1周一次，下半年遗精，就没鲁了，开始身体就不行了，冒冷汗，脚酸，胸口闷疼，视力下降，验血心脏肾前列腺都是没问题。吃过六味，金锁固精丸，平时都一周3次打球运动、后来腰酸，脚麻去怕了片子说腰突，整个人都感觉好累，特别是脚酸麻。没什么力气，冬天手脚冰冷，下巴长痘痘，胸口敲打会疼，精神也不好，记忆力下降，感冒也2个月一次。小腹隐痛，尿等待，尿不尽，遗精1个月7.8次，流出来的精液不液化，去医院老中医，吃了1个多月的中药了，主要是控制遗精的。现在遗精少点，1月3.4次，可其他症状都在，已经戒鲁半年了，怎么办啊，求救！！！

　　6.我撸管10年了 戒了7天 头晕耳鸣 眼睛干涩 最近腰间盘突出 双腿麻 疼 走路疼 想死的心都有了！

　　7.我前列腺疼，尿疼，撸管5年，得了颈椎病，腰椎间盘突出，怎么办？吃中药戒色能恢复吗？

　　8.我撸管8年，18岁，现在精索，没力气，记忆力差，腰椎间盘突出，怎么办？戒了会好吗？求助。

　　9.本人男31岁，未婚，SY 7年，频度每周3次左右。2013年12月因腰痛、腿麻被诊断为腰椎间盘突出、椎管狭窄。现主要症状为腰酸无力、小腿麻、脚后跟酸痛，容易累，睡眠不好失眠、多梦、早醒。

　　10.撸管13年了，年龄27岁，现在的症状：腰间盘突出，多处关节有问题，两个膝关节韧带有问题，左膝曾半月板损伤，左肩关节脱臼，左手腕韧带痛，小便分叉，阴茎短小，勃起硬度不够，做爱没感觉，时间短。怀疑肾阴虚阳虚都有，怕冷，手脚发凉，背部特凉，冬季坐时间久了臀部非常凉，腰也痛。

　　150.医生中了无害论案例（2例）

　　解析：这是一个无害论泛滥的时代，医生中无害论的事情是很普遍，因为无害论泛滥后，真假难辨，很多医生都被洗脑了，所以很多医生会把错误的思想再灌输给患者，给患者带来误导和困扰。

　　案例1（戒友经历）：

　　为什么去三级的中医院看病，一听说SY这个情况就直接否定了

　　说根本没有一点生理上的问题，完全是心理造成的

　　而我却明明感觉到确实是有影响，并且有众多戒友的血泪史的事实

　　但是副高级的中医（年纪也不小了）都说没有任何问题，也曾经陆陆续续看了很多医院，一听SY都笑着说没有任何问题，看我的眼光就像看一个心理失衡的傻瓜一样，好像SY无害论在他们已经是根深蒂固的一种思想了

　　但我还是坚信确实SY是有害的，家人也不信我的话，认为医生是对的，不然那么多年医白学了，就让我去看心理医生，但我自认心理正常的很，除了有些许对SY的依赖，这也不是心理医生可以改善的

　　我现在很矛盾，也很无助，为什么家人都不肯相信我，对于那些已经由SY存在的不良状态也无法通过寻医得到解决（人家根本就不信你），也开始戒SY，最长坚持了2个月，但别人的不理解让我曾经失去彻底戒除的希望，现在又跌落深潭

　　我该怎么办？有谁能告诉我该去哪看中医？别人，尤其是家人的不信任让我感到尤其心痛（他们还计划着要我每天放轻松啊，不要想太多啊这种消极对待的态度，大概也不肯再陪我看医生了）甚至于连我都开始怀疑，SY真的只是产生心理方面的影响吗？

　　请各位告诉我该怎么办？

　　戒友回复1：不是的 一定得戒 朋友 我和你一样 开始看医生和你说的差不多 现在误了我学业 十几年了 我得了一身的病 还有前列腺炎 都没法正常生活了 你现在还不晚 可别学我丫

　　戒友回复2：无害？哈哈，那我想问问，TM的老子才二十岁就有前列腺炎，颈椎病，怕冷，腰痛…难道我是怪胎？难道我是遗传？我除了SY没有其它什么坏习惯，那我这病咋来的？楼主别被庸医误啦

　　我回复：很多中医都认同无害论，毕竟知道真相的人太少了，无害论以前宣扬得太厉害，搞得现在的确根深蒂固。但也有中医知道真相，有戒友去看中医，有中医就说千万别SY，从你描述来看，你没遇见“对”的医生，也不能怪医生，现在无害论泛滥，没办法。

　　但你不能因为医生那样说，就继续沉迷SY，否则你真的要废了，千万不要相信无害论，用事实说话，用案例说话。

　　好好坚持戒色养生，是对的，再过一万年也不会错！直到地球爆炸也不会错。

　　案例2：飞翔前辈你好，关于一个问题我一直很疑惑。就是长时间不遗精的问题。因为我身边听闻了两个例子，都是因为长期不房事不SY最后感觉睾丸疼痛的。去医院查发现因为睾丸里出现了大量的坏精死精。医生建议他们SY。请问为什么会出现这样的情况呢？

　　我的回答：这种情况是不正确的，刚开始戒色后，会出现戒断反应，比如前列腺发炎，或者睾丸疼痛等，是戒断反应，不是戒色有害。去医院检查，发现死精，更好理解了，因为长期SY或者纵欲过度，自然会出现死精甚至畸形的精子，这种情况是纵欲过度导致的，并不是戒色导致的，很多医生被无害论洗脑过，不要听医生的，真正的好中医是会建议禁欲的。加油

　　151.疑病案例（12例）

　　解析：疑病又称疑病症，指对自身感觉或征象作出患有不切实际的病态解释，致使整个心身因此产生的疑虑、烦恼和恐惧所占据的一种神经症。手淫导致疑病的案例非常多见，让人活在一种惶恐的生活状态中。

　　1.还有一次我得了疑病症，怀疑自己怎么怎么了，后来去医院又检查不出结果，医生干脆叫我滚去精神科，在精神科又看见个和我状态一样的，他头发都秃了，看见我立刻起身，像是在茫茫人海中找到了靠山，久别重逢的亲人。但是来到我面前又不知道和我说什么好了，就和我说了一句“看不出结果的，要自己控制”然后他就在我面前转了几圈，就离开了，别提多落默多哀伤了

　　2.24岁，之前10月底因为过度手淫造成了全身的反应，有很多，而且在不同时期表现出不同的问题，看了很多医生，一个中医说我是心肾不交，有的泌尿专家说我是手淫太多了，于是开了还少胶囊和六味地黄丸，吃过了效果还好，但是还是有一些反应（头偶尔胀，一不吃药就容易累），最近家里互相传染感冒，我也被传染到了，严重咳嗽，发烧到39，头晕脑胀，打了点滴，吃了感冒散热冲剂，之后体温下去了，晚上睡觉不热，体温一查腋下只有35.9左右，但是头变得胀痛了，脸色不好，舌头变黄，胃口不好，想睡觉等等。

　　想得到怎样的帮助：

　　1、上周末我曾经打过头孢，结果引起了肠胃经软，本人的肠胃一向不好，过敏反应。这回的肠胃不适是不是还是我的本能反应？

　　2、之前伤精我查了很多都没有什么疾病，我基本已经得了疑病症，现在我又开始疑病了，请问我这个情况是不是还是伤精未回复？

　　3.医生，我求你啦，帮帮我吧！我大概在3个多月前发现了自己大腿内则有块红色的东西，然而我就怀疑自己是否得了艾滋病，我突然变的对什么时候很敏感，很害怕，很多疑，我没做过爱，但有手淫（3年前开始的，很频密），我在三个月前去检查结果没事，但是我就是放心不下。对报告有诸多借口。对敏感的字眼和实物都很怕。我去看过心理医生，医生说我是焦虑症!但是我有没把是说给医生听。自从我怀疑自己有艾滋之后就断了手淫一个多月。就好点啦，但之后我忍不住，心情又开始低落啦，又开始怀疑啦，注意力变很分散，我只从放假后就变成晚上玩电脑，早上睡觉，日夜颠倒。有事好通宵。自从发现大腿那个东西后，那东西就像导火线，一下子爆发啦。本身我是一个有点内向的人。我不知道我该怎么办！我现在变的多疑啦，多愁善感啦。我经常不出家门的，我可以一个月都不出去，父母我又不感全跟她们说。我真的很怕自己会染上这病然后死去。我自从手淫后出街都缺乏安全感，我对什么事物后很怕。我该怎么办啊！

　　4.飞翔大哥你好，我现在已经戒了快90天了，之前一直有疑病症状，现在好多了，这两天看了几例白血病的例子，一直担心由于肾精亏损太严重导致白血病，因为精生髓嘛，在百度上查了一下看到别人说SY过度的人容易得白血病，现在一直怀疑自己是白血病前期，希望大哥解答一下，谢谢！

　　5.手淫都好几年了，现在感觉自己一身都是病整天疑神疑鬼的怎么治疗吃什么要啊 头发枯黄，小肚子老是胀痛，晚上一点都睡不好觉，白天昏昏沉沉的，尤其是早上赖床的时候心理老是难受的很还提不上来气，有点早泄还有点尿不尽，舌苔发黄还厚的很，经常性的嘴起泡泡。以前检查出来前列腺治疗过段时间就没在问，现在特难受去了医院我也没说什么就说睡不着叫，他给我看看舌头把把脉，说我肾虚，神经衰弱，给我开了点要掉了刺骨加水，我以前记得也掉过阿奇霉素什么的。

　　6.今年18岁，手淫5年了，现在怀疑自己得了肝病，原因是肝区按压痛，这种情况以今两年了，一前年检查过b超，和肝功能化验，b超结果是肝内钙化罩，肝功能正常，两年前做过两对半，现在疑肝病，不知道该怎么办了，这种感觉好难受。

　　7.21岁，sy8年平均一天一次，面部油光满面，痘痘一直有，脸部松弛显老，头发白了很多。自卑，不敢正面表达自己。还失眠，没有精神。勃起不坚。健忘，疑病。期间有过戒掉但是屡败屡战。跪求楼主帮忙。百度sy无害害我好苦!

　　8.手淫9年，两三天一次'去年开始小便有点混浊'后面感觉对自己害怕的事情特别敏感，老爱担惊受怕，怀疑自己有病什么的，心里老爱紧张，老想不开，越来越不自信，身体都保持着一种高度紧张的状态，结果今年生了一次大病动手术了。

　　9.疑病，疑神疑鬼的，这个跟手淫有关吗？我基本是一星期一到两次。

　　10.今年二十，SY三年一周四五次。。曾经连续两个月每天一次。。偶尔一天两次。。没房事。只要一撸必看黄。彻底戒撸半个月。上身怕热下身怕冷。手很烫容易出汗。眼睛酸痛。全身肌肉游走性跳动有胃炎胆囊炎有时腹痛烧心。。戒撸后几天开始全身骨头游走性疼痛。上火。前段时间疑病严重。上半身基本检查完了。无大毛病。经常乱吃过胀。有时头重头晕。呼吸急促。谢谢。。多久能恢复？再次感谢

　　11.飞翔大哥你好，我今年22，男，出现症状已一年，具体如下。

　　一年前，刚考完研，成绩出来，考得很好，从家里回学校，出现肠胃不适，一直感觉肚子里面有一股气，伴随着早晨早醒，刚开始以为是肠胃不舒服导致的，没太在意。后来情况不见好转，更出现大量掉发，手摸下头发就能掉好几根，夜晚睡觉枕头上也是掉一大片，这下我就慌了神，不知道到底是怎么了。去检查过，医生开的那种化学药品我又不敢用，就这样一直拖着。除了掉发，还有就是早醒让我痛苦不堪，白天起来毫无精神，疲劳感十足。

　　后来去看中医，医生说我是脾虚，就开药吃，但没什么效果，肚子依旧是那样，经常腹泻。这样就过暑假了，在家静养，发现完全不起作用，人都有点癫狂，因为不知道是为什么，睡不好，吃不香，消化不好。精神压力很大，总觉得得了什么大病。去医院检查了不少。我其实有点讳疾忌医，不太想去检查，但疑病素质让我内心很焦急。

　　这样呆了两个月之后，父母认为我这是精神方面的原因，自己给自己加了太多的压力导致的。这样我又朝着另外一个方向发展，疯狂怀疑自己是心理疾病，找各种书籍看，跟各种病症对号入座。

　　这一年来，我最先认为是神经衰弱，觉得调节心境，说不定就好了，可是一点好转都没有，人的自信心摧毁的一塌糊涂。后来情绪很低落，就觉得自己已经抑郁了，觉得自己最后肯定会走上自杀之路，内心很恐惧，很怕这样。还有就是伴随着的焦虑恐惧，得病之后，人反应变慢，有气无力，有时候连跟人交流的力气和精神都没有，人偶尔会很恍惚，心神不宁，胡思乱想，总觉得这样下去会精神分裂，人非常恐惧，害怕做出一些不正常的举动，潜意识里面觉得如果这样以后，还不如去死，总比得精神分裂来的好，又怕真的精神分裂之后，人就没有意识了，不能自己操控自己了，那时候就完了。

　　现在就是处于这么个阶段，要么担心抑郁，要么担心发疯。来回交替。

　　本人很小就有性欲的感觉，觉得摩擦很有感觉，那是10岁之前了，长期对色情感兴趣，一直手淫没断过，有时候量大，有时候量小，考研期间也有过多次，觉得这是种减压方式。看完后有段时间也是疯狂做这个。

　　我以前身体也不是很好，体质偏虚弱，但不影响正常生活，现在是发生的这些给我身体和精神都有很大压力，一方面是身体不舒服，另一方面，是我不想放弃现在这个读书就业机会，这是个能学到不少东西的地方，但很累，我怕我自己会受不了压力。

　　我不知道是不是因为手淫而变成这样的，还是其他原因，请飞翔大哥给我分析分析

　　12.老师好，本人26，手淫大概有14年了，2013年末出现视物不真实感，视野昏暗，浑身无力，额头发紧，浑身说不出来的不舒服，夜间盗汗，对一切事物失去兴趣，就想坐着不动，一起来就难受，还有严重的疑病心理，搞的我每天胡思乱想，情绪低落，非常煎熬。去医院检查多次没发现问题，之后接触到戒色吧才恍然大悟，于是开始戒色，这一年来虽然戒戒破破，但也能从一个月一破坚持到现在的三个月不破，身体症状有明显改善，但还是感觉恢复很慢，现在主要困扰我的症状是膝盖以下酸软无力，左侧腰有时酸疼，容易疲劳，早上精神还好，到了傍晚就疲惫乏力，想睡觉。于是想去看看中医调养，希望能加快恢复，那老中医给我把脉问了我情况说我是肾阳虚，说我肝也虚，给我开了补阳的方子，大概有十几味吧，回家吃了两天，开始腰酸加剧，不吃没事，一吃就腰酸，原本只有左侧酸，吃了药后两侧后腰都酸了，而且酸的厉害，以后我就咨询那个中医，他说我这情况是正常的，所以我就没在意继续喝，后来还是一样喝完两侧腰酸的厉害，还肚子疼，拉肚子，一天拉三四次，大便像果酱一样，颜色很黑，只要吃药就拉，我现在七附药都吃完了，才看到贴吧里说的不能乱吃药，现在很害怕，这个药该不会把我的肾脏吃坏掉吧？不会得尿毒症吧？我的疑病心理很重，我现在又陷入了疑病的困扰，求老师解答，我这药吃下去会不会损伤肾脏得尿毒症啊？我真后悔，不该随便去看中医的，唉。本来就对不起父母，现在好不容易开始戒了，又因为乱吃药把身体弄垮吗？我真是作孽！

　　152.抑郁症案例（10例）

　　解析：肾上通于脑！手淫伤脑，容易导致各种紊乱，得上抑郁症和放纵的生活是密切相关的，当然也和压力大，生气，熬夜等因素有关。

　　1.这位朋友，您好，我也是一名抑郁症患者，但我现在才知道，一切皆为手淫所致，我从一名前途无量的优等生堕落为社会和家庭的负担，我再也没有聪明的头脑和健康的身体，人际关系一团糟，还很幼稚。

　　2.从南非回家后，我很失望，，，天天猛喝酒，把戒了整整五年的撸管又回归了，而且那时有充气的，，，所以整天没事就弄挪个，，，以后曰子浑浑噩噩，一天不如一天，运气渐差，，，做什么事都失败，半途而废，，，脑子也出了大问题，在八年前得了抑郁症，吃了大量药，，，周围人都渐渐远离我，当时差点入精神病院。

　　在徐州火车站破到过两次gay，被我断然回绝，太恶心我了。有一天赌场狂输二千元，我几乎要疯掉了，剩下仅有的二百元，回旅店，夜晚竟碰到一皮条客，我索性就衰到底，跟着她进了小旅店，一会一个俊妞领了进来，，，，，中间不说了，手都没摸着，骗了仅剩的钱，影也不见，，，，当时炸肺了，，，，还好，现一想，老天不希望我犯色戒，自此后几次诱惑都回绝了，哪怕处女天仙我也不去沾了，，，，感谢天神给我悔过机会，，，因为色戒罪孽太大，撸管败自己，嫖责败祖宗十八代，，，以至后来我反醒总感觉有灵界的神灵警告我千万不再嫖女人，，，赌博三年里真的把我玩残了，徐州三年那段岁月，大街，地道，三元大铺，火车站都曾睡过，那年冬天，我身上的虱子有几百条，大的有大米粒大，你看见足以昏死吐过去，一两个月也不洗澡，，，那都是输光钱付出的代价，在铜牛人力市场，我认识很多社会上的人，我那吋天天喝酒，干活，过非人生活，，撸管一个月不过几次而已，宁可大把花钱昼夜疯赌，也不愿花小钱买像人样衣服，，，唉唉，挪种刺激比撸管大多了，戒撸照戒赌比啊，容易多了！我经常几十元羸上千元，不收手，都又掉进去，，，喝酒，赌博，撸管成了我生活全部，，，

　　二零零四年，我在我们家哈尔滨一个小加工厂干车床工时，有一天晚上十点下班，刚出厂门，抬头望星斗，又是一个群星璀璨的夜晚，我舒了一口气，释放了一天的工作劳累，突然，南部天空中一个暗红色碟状物体自南向北飞过来，它无声无息，如同鬼魅，在近千米高处，自我头正上方划过，说划，确切说应是打转滚过，像车轮一样，直径估计应在三米以上，，，我根据经验应该是幽浮无疑，但它没有发光，所以几乎百万城里可能只有我一个人发现，我知道这个不明体没有点灯，只想掩人耳目。，，，，当天夜里，，，它个家伙就闯进我的梦里，有不详的骚扰，，，我预感到这是来自宇宙深处的不友好的朋友，，，我的直觉向来不错，这种幽浮其实是人类潜在敌人，隐藏很深，一直密切观察人类建设和发展，，对它们决不可亲近，避而远之。

　　戒撸大叔告诉大家，心里话！人死后真有天堂和地狱啊！我曾经见过鬼魂，，，确切说是见过头上长角恶魔，唉，往事一言难尽，这个恶魔不是人死后的亡灵，而是圣经说的堕落天使中的一员，，，，我因上网，无意登录美国撒旦教网站，他妈的，网页用五芒星和黑烛咒语下了诅咒，，，，，我当时看了以后，内心生起巨大恐惧感，整个人都震的僵住了，你们知道，这是邪魔准备攻击我的一个信号，一个潜在红色警报，，我的抑郁症就是在那以后得的！我被撒旦教组织误入诅咒后，夜里真的不敢睡觉啊！怕有什么要攻击我，，，我那时整整四个夜晚没睡过睡，只有白天补一睡，后来第五天实在熬不隹了，一团黑云团瞬间就进到我梦里，梦里看到名种各样血腥残忍的画面，我在梦里掉进阴间深谷里，有巨大如山的恶魔咆哮着，不断地撕拉摧毁一切物体，整整梦了很长，后半夜我吓醒了，睁开眼看见床边上空飘着一个浑身通红恶魇，整个屋里都是呛人硫磺味！那个恶魔一秒钟后从空气中消失了，，，自此后，我的梦就是地狱，，我得了严重抑郁症，有时我全身烧起来，像着火一般，我知道那个恶灵进入我身体里了，从此我就脑神经更加痛苦。

　　3.求助！我现在急需帮助，目前过得生不如死。

　　不说多话，直接说我的情况。望各位帮帮我。

　　我撸管兼意@淫有十年了，而且很疯狂。两年前开始意识到危害，也采取行动戒撸，但是一直没有成功。直到今年八月中旬来到戒se吧，又点燃戒掉se的希望。但是还是有很多问题。

　　我失眠严重，天天戴着黑眼圈。睡觉的时候头脑停不了转动，无法控制不去想。我还很阴郁，随便一点就会很难过，老是往坏的方向想。白天过得像做梦一样，感觉什么声音都无法入耳。好像没有一天活在现实当中，好难过，有种活不下去的感觉 。好想尽快走出来。

　　请各位帮帮我吧！真的快不行了，谢谢！

　　4.早戒早好，晚戒难好，不戒贫贱多病早死！

　　我几岁就受黄色片子影响，对女性身体特别好奇，就会了手淫。但不是很频繁，进入青春期玩电脑，就开始了频繁的手淫史，12到19非常糜烂的过程。

　　工作发现什么也不过别人，期间开始有脱发，爱出汗，手脚冰凉，怕冷的很！注意力不集中，肾虚厉害啊，前列腺炎，咽喉炎肠炎胃炎，尿频尿等待，失眠，抑郁症。甚至想过自杀重新再来。到19立志要戒掉，期间花了2万元治前列腺。20当了2年兵，23在家治肠炎还没好。现在就好了个前列腺和失眠！一到秋冬季手脚冰凉，冷死人，手淫害死人啊！ 我爸和爷爷全身都很暖和，就我这样，我却比个老人都不如。让好强的我情何以堪？

　　5.楼主，我十七岁 撸管快6年了 还有救吗 我现在天天失眠，我都得了抑郁症了 从前年开始我过的每一天都是压抑的。整天活在头昏脑涨之中 出去逛街都觉得意志浅薄，记忆力 反应力严重下降。

　　6.鉴于从来没有在本吧诉过苦，我这次就补上！

　　其实8楼那个例子就是我，已经被飞翔老师当成了典型，我发那个帖子应该是2010年的时候，那时候我认识到了危害，可是无情的yin魔继续摧残着我，让我本来就虚弱不堪的身体，更加濒临死亡！！高中时候，尿频更加明显，出现了腹泻的症状，身体已经虚弱不堪！16岁时，发生了我人生的第一个重大改变。得了抑郁症，焦虑症，社交恐怖症！！！从16岁到现在21岁，我没有一天真正开心过。活在无边的痛苦里，人间地狱，苦不堪言，痛不欲生，生不如死！！！那时的我，不想跟任何人接触，不想说一个字，见到同学就躲，就像一个偷人的小偷。因为我和别人在一起，我不说话，别人就会说我“你怎么屁都不放”，我很受打击，所以不想再和别人接触，而且自己也没精神。目光呆滞，瘦弱不堪，110斤，形同骷髅，萎靡不振，猥琐下流！

　　浑身的病，每天要拉两次肚子，去医院医生说营养不良，上个楼都会眼前一片黑！根本不敢蹲下来，蹲一会儿起来就要昏倒！浑身的病，没有一处好的。每天就像活在地狱里，要生不能，要死不得！！！高中三年被同学排挤，孤立，看不起，在寝室刷个牙都被别人挤到一边，而我根本无力反抗，全班人都跟我对着干，我真的上不下去学了，上课根本不能集中精力，脑力太差，根本思考不了问题，像畜生一样活着，每天迎合别人，为了让别人给我个好脸！！最后，我只考上了一个烂大专，这是可想而知的。大一时候，因为上课时间少，在寝室不得不与人接触，而我根本不想说话，同学集体看不起我，白我，我知道这样做不对，就是没精力说话，抑郁。这些感受我真的没法形容，没体验过真的不知道，我形容不来！！！大一上了一半，我休学了，住进了精神病院，和疯子傻子在一起！2个月花了1万多，没有效果。吃了一年半的药，每个月药钱700，一般家庭根本承担不起这个数目！父亲一夜之间苍老了，白发多了一半！母亲得了失眠，整夜不能入睡，家庭逐渐走入破裂的边缘。而我，还在sy,我真的搞不懂，我怎么那么想sy！那时我已经认识到了危害，可已经被吸精鬼盯上，戒都戒不掉，这东西跟吸毒一模一样，没有二样！后来大二我忍着痛苦，再次踏入学校的大门。走到寝室门口，我哭了，抱着头边哭边往外跑，因为我这样根本不能融入集体，根本不能立足，因为我一句话都不想说，浑身的病，走路都没劲，上课更听不懂，上一节课就像打了一场仗，累得我能睡1天都醒不来！

　　7.我的手淫恶果：

　　1.严重头晕（成天晕晕乎乎，脑袋里如灌了铅，摇起来还哗哗响。天热人多劳累时更是晕的无法形容。）

　　2.严重嗜睡（整天特别疲劳，一天睡23小时都不够。）

　　3.严重注意力不集中（这是最折磨人的，常人难以体会。）

　　4.脾气暴躁（常发无名火，难以自控。）

　　5.记忆力极差（什么也记不住，还不如我那80多岁的奶奶）

　　6.性格古怪（什么都跟常人不一样，人称"怪人"）

　　7.极端偏执（凡事爱走极端，一根筋）

　　8.敏感多疑（对谁都不信任，看谁都不象好人，反社会）

　　9.心胸狭窄（不懂宽容，斤斤计较）

　　10.内向自闭（渴望与人交往，却又怕说错话，遭人笑话）

　　11.恐惧（经常担心这担心那的）

　　12.孤独（内心特别空虚，没有朋友，有话没人说）

　　13.心慌（爱激动，心静不下来）

　　14.性急（比一般人急10倍）

　　15.缺乏耐心（凡事虎头蛇尾，豪无毅力）

　　16.冲动（自控力极差）

　　17.目光呆滞（二目无光，如同傻瓜，遭人白眼）

　　18.反映迟钝（做什么事都比别人慢的多）

　　19.犹豫不决（买盒牙膏也要想10分钟）

　　20.爱后悔（事事后悔，包括买牙膏）

　　21.怕冷怕热（最怕夏天冬天）

　　22.多愁善感（爱掉眼泪）

　　22.表情严肃 （不会笑）

　　23.动手能力奇差（我测过：比98%的人差）

　　24.说话不经过大脑（所以常说错话）

　　25.经常发呆（大脑常一片空白）

　　26.频繁就医（已花去好几万大洋了）

　　27.抑郁症（必然结果，多次欲自杀！！）

　　手淫让我从人变成了鬼，让我拥有了人所具有的所有缺点。如今30多的我，虽然事业心自尊心超强，但仍然事业爱情一无所有，真是可悲可叹，造孽啊！

　　8.以前由于学习压力（和手淫、遗精）导致轻度抑郁，还得了鼻炎，更加抑郁。鼻炎好后，抑郁消失了一个学期，遗精次数正常了，精神也好了。后来又抑郁了，没有精神，尤其是遗精后，头晕目眩、耳鸣。现在工作了，环境不好，导致重度抑郁，好难受，每天没有精神。我该怎么办？本人内向，专业人士帮帮我啊！谢谢

　　9.我高中和大学因为过度手淫,人状况非常差,有忧郁和口水强迫症状,那时候没去看病,就这样挨过去了,上班后因为工作挨不过去了,开始看了心理医生,开始吃忧郁症的药,吃了两年多了,回想起来了,每次忧郁症状严重前期都会有手淫情况,我很少手淫了,并决心戒除了,就在2月初,我又犯了几次手淫,身体状况直线下降,忧郁症状越来越严重,2月到现在没有一次手淫,人还是在忧郁症状当中,这次因为状态差又换了忧郁症药, 现在手淫已经是我忧郁症恶化的诱因了. 手淫后马上引发 重度忧郁症复发， 这种情况在我身上已经发生多次，有没有类似情况的兄弟， 举例 我已经戒除半年了，一直在吃抗忧郁症，人状态一般，如果某天一两次手淫，过几天马上重度忧郁症复发到一个低谷，从这个低谷走出来可能就需要好几个月，就是说一次手淫就能让你忧郁症的神经递质出大问题，抗忧郁症药都维持不住。

　　10.我今年17岁，手淫10年左右，因小时候不懂事被表哥误导。打球经常崴脚，身高1.80。现勃起10CM左右，但比同龄人小很多，我很自卑，很怀疑自己性能力，曾经绝望过，曾数次有自杀冲动，今年高二，现因抑郁症在休学。曾去山东济宁治疗抑郁症。几天后将去复查。渴望获得解脱。立志戒除手淫。在这里找到了和我一样的兄弟姐妹，我对未来充满希望。

　　153.意淫后出症状案例（19例）

　　解析：意淫是暗漏，意淫后出症状也很普遍。

　　1.意淫小腹靠右下侧胀痛，请问医生怎么回事？

　　2.意淫后睾丸有些坠痛。怎么回事？意淫时会流一些白色透明的东西，正常吗？

　　3.飞翔老师，您说的这点我深有体会，可以说是切肤之痛。初二时候发育迅速撸的比较频繁，频率一两天，骑自行车时候睾丸会有一阵痛感，之后消失了。高二印象中有一次晚上撸完忍精不射，YY比较重，结果小腹痛得睡不着，直到第二天才好。今年春天有次看H没撸，结果小腹疼痛又发作。当时觉悟太低

　　4.我手淫大概6年了吧平均4天一次吧。现在症状耳呤，最近右侧睾丸偶尔有点涨，还牵扯大腿内测不舒服。还有尿液有泡泡，我检查过尿常规正常。最近戒了10天睾丸感觉好多了。我发觉只要想那方面的事情睾丸就会不舒服。什么原因

　　5.老师好，我戒sy五十多天，昨天和女朋友聊天后，尿后大量前列腺炎，现在下腹部还有不适，害怕得前列腺炎.

　　6.飞翔大哥，我今年15，从小自学会sy的，现在暑假了，如何控制早晨不赖床蹭被子蹭床YY？总会拿同学YY。。。YY后腰痛得厉害，这时能否做俯卧撑等用腰的运动？马来西亚带回来的冬革阿里，那个能吃吗？

　　7.我感觉yy比sy对身体的还是那个还要大很多，我sy完了第二天症状稍微重一些，但是有次看片只yy不sy，一直勃起疲软再勃起，一个小时，第二天直接尿频加重了。建议楼主学佛修心或者修不净观，只有自己才能救自己。

　　8.楼主我觉得我有轻度的精索，平时没有什么症状，今天早上一yy马上就有胀痛，我已经戒色40天了。有什么办法让精索恢复么？

　　9.请问下，我今天整天没力气啊，精神也不好，昨天没撸！真的！但是看了会儿黄色小说。。十分钟左右。算上今天是第二十四天戒撸了！怎么会这样？

　　10.我想问下看黄不撸有没有害，为什么看过后觉得双腿无力？

　　11.求助，我只看不撸，结果看了好久，整个人都酥了。腿部发颤，肾脏疼痛，前列腺疼，腰后疼，蛋蛋疼，但是坚持没撸，现在第二天了，疼痛减轻，不过还是有痛感，尿尿会流出前列腺液。还有救吗，我觉得是不是自己因为看片过猛结果前列腺充血，肾脏充血，毛细血管都破裂了？

　　12.本人13岁，撸管9个月，以前基本一天一次，戒撸18天，戒撸到12天的时候看了黄，而且看了好久，没破，不过从星期二的时候开始脸形开始变了，整个人看变猥琐了，多久会恢复，还有我的智力恢复了一点，现在没有什么人跟我玩了，以前我很幽默，很聪明，多久才能恢复？

　　13.楼主你好，有个问题我真的不明白，我一直搞不懂，我本人17岁，我本人重来不撸管!但我有个特殊爱好，就是很喜欢看毛片，是看上隐那种，几乎天天看那种，生活中有什么压力，什么不开心就看那东西 ，意淫也很严重，看到美女满头脑全是那些不干净的东西，我经常看毛片，但我重来不打飞机!就是只看画面，重来没有鲁管，而且有这爱好己经六年了，我以为只看画面不打飞机，精就能保住，每次看完毛片，鸡巴都会有些东西流出来，透明的，不是精液，现在我人身体很虚，皮肤很差，毛孔很大，满脸都是粉刺，人很丑，人很瘦，精神状态很不好，有气无力，最重要是尿频，感觉身体装不住水，一天要上卫生间几十遍，夜尿也很多，每晚都要起4次卫生间，最多时候11次夜里上卫生间，睡眠严重不足，全是被尿液给憋醒的 ，尿太多根本就睡不了觉，睡一下就去小便，睡一下又去小便，我真的好想死啊!楼主我还有救吗?

　　14.本人21手淫5年了，一个星期两三回吧，戒了7天，有时候想歪了，YY就会肚子疼，跟人说话总是反应不过来应该说什么，还容易脸红，记忆力大不如从前了。

　　15.18岁。基本上不sy。但是有6年的yy史(当时不知道yy危害那么大)。现在双眼没神，走路姿势也猥琐。脸上还长痘痘。请问戒了yy能有什么变化吗？

　　16.楼主思维混乱，将就着看吧，自己解决问题几近十年的时间，害得我到现在都没有交到女朋友，还是处男，老大不小了，这么多年了，该放下了，不要再执迷不悟了，来到戒色吧，频率少了很多，最近这些天，没有弄出来过，但是天天看黄，刚刚上厕所，小便后发现有白色流出，分叉，发现意淫也很伤身体，现在开贴，开贴目的是，在找到女朋友之前，把身体彻底恢复，从色情中解脱出来，培养正常的兴趣爱好，爱亲人，爱生活，爱自然，改变生活习性，培养高尚人格！希望能爱情事业双丰收！我要努力，自己智力严重受损，首要目标，收元气，固精补脑！

　　17.飞翔哥 我是小锅，还记得我吗，戒色90天的时候向您问过问题，感谢飞翔哥对我的指导，我能稳定的戒到现在，今天为止我戒色307天了，马上一年了，感觉以后sy 撸管再也不会有了，但是问题就在这里，这300多天里，我分别在戒色100天 、120天、180天、240天、以及一周前300天的时候出现了看av 浏览色情网站的行为，av就是意淫，前辈说的好sy好戒，意淫难服，我真的不知道怎么办好，我控制不住自己，每次看完前列腺难受，长期这样下去我身体真的受不了。

　　18.快死了，全身无力，谁有办法，帮我脱困。不手淫，只是经常意淫，整天想些乱七八糟的东西，现在看到字眼 都会有感觉，还有救？现在天天吃一大堆西药，生精胶南，还有口服液，人很累。

　　19.20岁，撸了7年，阳痿了，已经戒18天，我这十八天一直在努力戒，每天运动，今天不小心看到电脑里有一视频，怕是黄片就点开看，结果是以前下的没删干净，我就没忍住看了20秒，我发誓就20秒就删了，然后就有一种刚撸完的感觉，虚！不想说话，不想动，我想问问这怎么回事？

　　154.阴茎短小案例（72例）

　　解析：阴茎属肝，撸管伤肝肾，在发育期频繁撸管，是可能影响到阴茎发育的，会导致阴茎短小。还有些人本来阴茎正常，但是沉迷撸管，也会让原本正常的阴茎变得短小。

　　1.我手淫的历史很长了，我也记不清最初是在什么时候，没上学前就有了（小时候妈妈忙，邻居和亲戚带的我，可能她们经常摸我那里导致我很小就有了这个习惯），也就是说可能有20年了，手淫的方式两年以前一直是趴在床上阴茎紧紧的贴着床左右摇动屁股，后来感觉不强烈了就把右手垫在阴茎根部，这样不到2分钟就会射精。这两年的方式就是把阴茎弄硬然后用右手紧紧的抓住，前后套弄，这样大概5分钟以后会射精。也比较频繁，也不规律，平均每天一次，有时候一天好几次。现在手淫完了会有一两天下腹痛，不过一两天后就会疼痛感就会消失。现在每次洗头都会掉至少40根头发。一睡着就会做梦，记忆力好像也减退了。我的问题1:是不是手淫引起的脱发？2:我的阴茎勃起时有9.5厘米吧，前端直径大概3.8厘米，后端2.2厘米，向左弯曲30度，是不是手淫导致阴茎长成这样的（尤其是前一种）？ 3:会不会影响以后的性生活（对自己没信心，所以从没找女朋友，也没有过真正的性生活）？ 时间很长了，大概20年，原因是手淫

　　2。我很小的时候就有手淫这坏习惯，现在二十三岁了，手淫导致我现在勃起是有十、十一厘米，勃起力度不强，我没做过爱，而且好像早泄，因为我一看黄色片，就自动射了，而且我发现我的睾丸很小，比平常人都小，这是怎么回事？

　　3.15岁开始手淫,现在22岁,平均一天一次,个别时间一天3次都有，这应该是非常严重的吧。我是14岁首次遗精，从15岁到现在阴茎没有变化，是不是从我手淫开始，阴茎就停止发育了？一般情况来说,如果正常发育良好比过度手淫的要长多少?阴茎从开始发育要基本停止,要几年时间?还有就是现在经常感到腰酸,好像在16岁的时候就开始了,如果停止手淫,腰酸的现象能不能消失?我想知道，严重的手淫相比正常发育，会比正常发育的情况下短几厘米？2厘米？3厘米？还是更多？

　　4.我今年22岁没有过性经历从17岁开始手淫那时我的阴茎很大由于过于频繁（有时连续一小时3-4次）现在阴茎很小具体多少我没量过有时小的23厘米就象小孩子的那样龟头都没有漏出来现在手淫勃起后大概5-6厘米还有就是有时手淫时半天勃起不了（龟头都没漏出来）勃起后感觉很细

　　5.我去年交了个女朋友，分手后就一直手淫，感觉和女朋友在一起的时候我的阴茎特别长，这几个月天天手淫，感觉阴茎越来越小了，我担心会影响以后的夫妻生活，不知道会不会变好。

　　6.我现在18岁了。手淫大概也有4.5年了。而且手淫很频繁。有时候每天1-3次，现在导致阴茎很短小，勃起的时候也只比大指母大一点点，而且早泄。有时候睾丸下面那根茎。会很疼。每次好女朋友想要的时候。我都只有回避/很怕和他做爱。请医生们帮帮我。我该如何是好？

　　7.因为手淫阴茎捧起才7到8厘米左右， 而且很细，想问医生怎么才能恢复 我18岁还有发育的可能吗？ 我弟弟才16岁就比我的大，现在很后悔 ，不知道怎么办，丹心以后的生活，希望专家能快速解决 谢谢了

　　8.手淫过度导致阴茎缩短 手淫史有近十年了 手淫前阴茎有二十厘米长，现在缩短了近一倍

　　9。患者男、19岁。从初中2年纪开始手淫。至高中3年纪。手淫频繁。有时连续多日每日2-3次。至肾脏部位出现不适。就目前而言，主要症状为阴茎短小。疲软时2-3CM。完全被包皮遮盖。。勃起时不坚挺，勃起时间短。且长度大概为10CM。而且龟头也完全被包皮遮盖。手动包皮外翻时有疼痛感。且无法将龟头完全露出。目前肾脏部位任然有隐痛（戒除了1年）目前没有性生活经历

　　10.男，25岁，长期手淫过度，导致阴茎短小，阳痿早泄，勃起困难。身体消瘦，感觉四肢无力，

　　曾经治疗情况和效果：

　　之前同时吃过六味地黄丸和勃金V8，效果还可以，自慰的时候，感觉时间延长了些。但是停用之后，勃起困难。甚至不能正常勃起。

　　11.手淫有2、3年了，有的时候一周3、4次，有的时候一天2、3次。现在发现阴茎明显变小，且小便的尿很臭

　　希望大夫可以给我一些建议，及时补救的方法。我知道手淫不好，可是每次都忍不住，希望大夫给我帮助。非常感谢大夫，谢谢。

　　12.今天去看中医了，这次终于鼓足勇气吧情况原原本本的说给一个老中医去看了， 因为我时间比较长从七八岁就开始有摩擦的习惯，不过那个时候完全没有性的概念也没SJ 可以基本不算 正式SY从十三岁开始第一次SJ 到我现在二十五岁，期间大概有六年的时间比较频繁

　　告诉医生我现在想改善的主要是脑力（记忆力差反应迟钝，神衰 容易犯困疲劳 走神等等）体型上（全身骨骼发育不明显 细弱，手腕骨太细）性功能上（勃起大概10.5cm 不是很硬，现在无晨勃 有轻微的慢前，尿无力和分叉等）

　　老中医跟我说除了戒还的修养至少4-5年左右........ ..最重要的是说骨骼不会在生长了 郁闷啊！ 论坛的兄弟有三十岁以上么？告诉25岁以后手腕骨 就是骨架真的没办法在增长了么？ 不求身高纵向生长 横向的骨架生长，手小和 手腕骨太细啊 和十二三岁的孩子水平差不多

　　13.想想差不多也10年了，给我带来的伤害真的很大，长得比较矮，JJ发育不良，以前真的有很严重的心理障碍，不喜欢跟人家交往，每天心理都很苦闷，看到女孩子都不敢说话，自己一肚子邪念，充满非分之想，怎么能够跟人家正常的交流！现在也是，要装作一副道貌岸杨的样子，真的好辛苦。最严重的是脑袋老是晕晕的，学习能力特别差。最近发现自己也有点掉头发了，真的不注意点就毁了自己了。

　　14.手淫八年多的时间了，JJ变小，DD也很小，早泄的厉害，可TM还是戒不掉，现在干脆每天一次，老是说戒可两天都熬不了就破了，有没有人和我差不多情况的啊，真心想戒啊，很是担心将来娶老婆时候不管用了，啊啊啊！求志同道合之人啊！！

　　15.11年SY史， 次数估计 也查不多了， 精囊早空了，病歪歪的， JJ小的可怕，从12岁以后就没怎么发育过， 而且越撸越小。还细。 现在24了， 我就算戒了SY， 身体恢复了，估计比当和尚还惨啊。 比LZ好不了多少。 悲观心里容易扭曲啊。 平常心把。

　　16.SY和环境彻底的毁了我， 那时候JJ都没发育， 就开始自渎，现在JJ很小很细，还是歪的， 已经废了，没法勃起， 现在爸妈一直催我结婚，我该怎么去面对。 绝望.

　　17.老师 我今年18 sy四五年了 现在手淫感觉GT很敏感 没两分钟就射了 阴茎也有点短小 现在戒来得及吗？ 要多长时间能恢复正常？

　　18.老师,我今年二十三,有七年了,曾经有段时间天天都橹,现在一周也有3、4次,但是我平时锻炼地很多,所以那时候并没有觉得什么。现在发现自己骨骼比身边的同学要细,下面的尺寸很小,睾丸根据网上给的正常尺寸也算小的,搞得我很没自信,一直也没交过女朋友。以前身体很棒,现在虽说比一般人好点,但体能已经明显不能和以前比了,很苦恼,干什么都没自信。

　　19.本人今年25，SY三年，但YY史较长，有十几年，现在有的症状是有点慢性前列腺炎，早泄，耳鸣，冬天手脚冰冷，而且感觉发育不良，JJ短小，勃起才10mm,特别是身体不长毛，下体毛稀疏，胡子也稀疏，记性差，一点东西都记不住，身体虚的要死。现在已戒色，同时也注重养生和锻炼，请老师帮我分析下我现在症状的原因，是否有必要去看中医开些药调理下身体。

　　20.老师，你好，我从12岁开始撸的现在15，症状阴茎短小，有时候还有有点头晕，夜里睡不着，走一会路就感觉很累还头晕，大便很少3.4天一次，没有晨勃，有时候还会感觉右面估计是肾吧会疼，我该怎么办

　　21.我今年25了、因为sy导致皮肤暗淡发黑、jj短小、还掉头发、现在正在戒、请问我这些症状能好么、能的话多久能有改善呐、

　　22.我今年16岁，经常手淫，阴茎短小，包皮过长，怎么治疗，需不需要动手术？

　　23.我16岁有手淫习惯刚改，阴茎看上去萎缩短小，怎么治，看上去阴茎老是那样。喝过药，看上去好多了，但常常又恢复原样。做手术好还是喝药。

　　24.我手淫快8年了，现在阴茎短小，勃起不坚，手淫时间也短，怎么办？我从12岁开始手淫，13~16岁比较频繁，有时间一天两三次，现在感觉阴茎短小，勃起也不是很硬，现在每次手淫时间都很短，有时候不到一分钟就射了，我想问问我这是什么情况，有什么药可以吃。

　　25.您好！本人24多年手淫导致阴茎短小，现在勃起不硬时间也不长，就几分钟，有没什么办法能让勃起的时间和硬度起来，阴茎短小能变大吗。

　　26.手淫导致阴茎短小，早泄，精不液化其实我还没结婚，手淫已经有五六年了，射出的精子无力还有像果冻一样的小块，这是不是精不液化，勃起的时候有11厘米左右这是不是短小啊，尿的时候里面就像针扎似的疼，和女朋友在一起，她总想和我过性生活，我总拒绝她，我对她说我像把你的宝贵一夜放到我们结婚洞房的那晚上。我也好想和她过，因为我的这些毛病，我不能再影响她有什么不适，，可是我们就快要结婚了，我想问医生我该怎么治疗？

　　27.长期手淫，现在阴茎发育有点短小，勃起困难，射精无力且量比较少。我想恢复正常男人一样。

　　28.我因发育期长期频繁手淫，导致阴茎发育短小，性功能弱，早泄。怎么办？

　　29.我今年十八岁了，因为长期过度手淫，导致阴茎短小，睾丸细小，射精量少，没有胡须，眉毛稀少。以后结婚了我还能生育吗？9岁开始，至今已戒掉。

　　30.本人因多种原因导致手淫过度，身体虚弱阴茎短小，阳痿早泄求医问药！谢谢

　　31.我曾因感冒引起了一侧睾丸萎缩，并有长期手淫的习惯，所以阴茎比他人短小，请问这是否会影响以后婚后生活，我该怎么办？

　　32.从十三岁开始手淫，导致阴茎发育不良。就长了阴毛，但是阴茎却没有长大。这样的病可以治愈么？治愈困难么？大概需要多久，现在本人十九岁。

　　33.可能是十四.五岁开始手淫.一发不可收拾.时常有罪恶感.没手淫之前.阴茎相对较大较粗.比一般的同龄人大很多.但是从手淫以后不久.阴茎开始变小了.先是阴茎变小后来阴囊也变小了.这不是感觉.是真实的.在勃起状态下阴茎有背部有根很粗的血管一直到龟头底下然后转回来.现在疲软状态下和十二.三岁的小孩差不多.勃起也就是十一二厘米最好能达到十四厘米.而且很细.现在我26岁.没和女朋友做过.是因为不敢.怕满足不了她..就在前两天一个人去医院作了全套的检查.说我有前列腺炎症.前列腺增大.4.3\*3.3\*2.6.但是有前列腺的症状是前两年开始的.现在手淫过后从肛门到阴茎那段有憋的感觉.精子检查活率只有50.3%.我主要是想知道是什么导致我的阴茎变得短小的.前列腺治好能恢复吗.恢复到手淫以前那样.

　　34.我有几年的手淫的习惯....由于在初中是开始的...现在阴茎很短....不知道阴茎短小能不能不能治疗....还有手淫过多会不会导致不育不孕....还有尿尿的时候尿完了有时候总是还有点没尿完可在去尿的时候就会尿的痛,,这是什么状况..求助医生帮助..谢谢

　　35.我手淫从18到21岁3年结婚后导致不能生欲阴精短小射精无力睾丸有精液。 睾丸里有炎症面我感到绝望了，还有个小疙瘩哦 你到哪里也没治， 我今年31岁我问 问还有治吗。

　　36.我很早就开始手淫了，有7.8年了吧。现在感觉生殖器很小。手淫不到一分钟就射了。很纠结。怎么样纠正呢？

　　37.我由于无知染上手淫,有2年左右.现在改了.所以现在阴茎很小,平时4公分左右,兴奋时不硬.我现在很担心,我该怎么办?

　　38.您好 我初三开始手淫 开始的 半年 很频繁 现在 大四了 考研中 想戒掉 但是 每隔一段时间就 有冲动 会焦躁 我还发现我阴茎比同学的短小 但是就是戒不掉。

　　39.您好，我今年20了。由于小时一时不懂事染上了手淫的恶习现在差不多有十年了一直克制不住自己。现在主要症状就是阴茎发育的不好，短小，勃起不坚，时间短，射精后摸阴茎的下端有疼痛感，前列腺部位有胀痛。阴囊潮湿发凉，有时发痒，表皮有小泡。小便射力不够。没劲尿末有时流有白色液体。小腹和要不有时会有疼痛，或不适，手脚发凉，和同龄人比力气小，浑身没劲，精神不振。颈椎在射精的第二天有不适发硬。大夫球您想想办法。现在挺害怕的 也不感和别人说，感激不尽。

　　40.我今年24岁，男，青春期有过很长时间并且很严重的手淫恶习，现在我的生殖器短小，自然状态3厘米，勃起时9厘米。并有早泄现象。身体发育也不好。而且肾虚的症状也很多年了，睡眠质量低导致记忆力下降等，耳鸣，盗汗的症状。影响了我的学习生活，我很苦恼、自卑。

　　41.我今年18岁有手淫的习惯。一星期手淫得三次。现在小便分叉，还有就是我现在阴茎短小。我现在还能发育嘛。

　　42.手淫过频导致生殖器发育异常，龟头比正常人小一倍 龟头勃起比正常人小1厘米 平时没什么血色，手淫过频，使肾脏在发育时无能量去壮大发育性器官，形成阴茎短小。

　　43.我从初二开始手淫到现在已经有5年了，导致现在阴茎短小，睾丸小个，早泻。

　　44. 我已到结婚年龄，由于我以前手淫多年，导致阴茎发育不良，阴茎短小（勃起时不到11厘米），勃起无力，勃起时间短，我早晨无晨勃。我甚是忧虑。

　　45.口干，乏力；睡眠不好，易醒，燥热，心烦，牙龈容易出血；有慢性鼻炎，肠胃不好；小腿，脚上出现急性湿疹。每天早上有先喝凉开水，定时排便的习惯，最近有些腹泻。多年的手淫史，现在阴茎短小，勃起时间短，硬度不够，严重的阳痿早泄。近几日无晨勃现象。

　　46.小学五年级开始手淫，到现在22岁，撸了有将近11年了，开始频率很高，一天一次，直到初中几年每天都撸一管。高中学习重了后频率有所下降，一周一次甚至半月，一个月。撸了这么多年一直没意识到影响，我没想过戒知道最近看了贴吧里的好帖子才知道手淫带来这么多危害，悉数对比发现症状基本都有，什么脱发，长痘，早泄，影响阴茎发育等。我觉得确实撸的过多了，导致发育期阴茎没有很好发育，现在比较小，不长了。有时候会自卑自己不粗大！而且持久时间也短。现在决定和兄弟们一起坚持戒色！！！

　　47.有过手淫史（长达7年）现在早泄 阴茎短小 记忆力下降 偶尔的腹泻 工作时注意力不集中 没有精神 腹部两边经常抽痛 会阴部感觉灼热 有时还尿痛 尿频 阴囊两侧经常潮湿出汗有异味 手淫后第二天会感觉四肢无力没有精气神 脸色发白 嘴唇爆皮 喜欢喝热水 怕冷。请问是什么病症 需要服用些什么药物会治疗好 还患有精神 幻听 失眠 患病已（2年）一直靠吃药维持睡眠 忘记或者没有吃药就会 头疼 头晕 晚上失眠 精神压抑 一直服用的是西药不知道有没有办法根治？

　　48.我今年四十，原来手淫，阴茎短小，勃起八厘米长，现在能治疗吗？没治疗过；现在结婚好麻烦。

　　49.五子衍宗丸和壮腰健肾丸能一起吃吗？本人由于sy造成yj短小。想要治疗，应该是肾阳虚。求知道的回答，用什么药好，谢谢

　　50.楼主 我今年24 sy9年 没别的症状 就是这两年发现jj比原来短了 现在开始戒撸 还能恢复吗？

　　51.18岁了，而身高却166还能高吗？每次SY都是1分钟内的事情，而且小弟好像比以前短了点呢，求救！！

　　52.有时候一天一次 有时候一天两次 有时候两天一次 从初一就开始这个了 现在高三 一直很想戒 可一直没戒掉 发现它一直很小 都不长大了 其他没什么症状 就是感觉萎缩了 我知道这对将来的生活和身体不好 可不知道怎么戒 楼主能给我方法嘛?

　　53.SY4年了！频繁的时候一天2次！有时候好几天一次！现在身体很瘦！老是感觉浑身无力！而且皮肤很黄！JJ很小！包皮很长！戒撸的话会有改善嘛？现在做什么都没自信！看见女生都不敢讲话！眼睛老是乱看！该怎么办？

　　54.本人18 有三年吧，频率不一定，想起来就来一次。现在发现自己jj变小，不太坚，几分钟就射了，而且精液是流出来不是射出来。我还有救么？

　　55.撸了有12年了，目前鸡鸡小的勃起时只有六厘米，平日有时候缩在一起只有一二厘米，以前撸的非常频繁，现在四天前一晚上遗了三次，中间割了一天，后三天一天一次，听好是遗了，而且这次遗了后耳鸣了，每天嘴唇非常干还掉皮，就在刚刚遗了所以在此吧咨询下，因为鸡鸡小目前很自卑。

　　56.我jj短小，脱发，有白发，自慰2年半！早射，体弱无力！………………好多说不完！

　　57.你好，我初一开始撸，也正在发育，JJ还跟同学差不多，但到初三的时候，和同学去洗澡，发现我的JJ有点小，特别害怕，就开始戒鲁，一年后，上高中了，但JJ还是小，这是什么情况？

　　58.本人已近18岁了，可是由于早熟，过早的学会手淫，导致生殖器短小，请问中医有办法不？

　　59.问楼主，我从十三岁开始sy到现在为止已经有六年了，结果发现我jj比别人的小好多，现在有一年都没遗精了，怎么办，还有救吗？

　　60.本人16岁 撸三年 我现在165算很矮了 我鸡鸡勃起才7厘米 算正常么如果不正常我该怎么办啊！ 我很自卑。

　　61.楼主你好，我是一名大一学生，因为以前不懂事，惹上了手淫的坏习惯，再加上家长管的严，平时不让上网，我也没查过这方面的危害，现在总感觉手淫使阴茎长度变短了，该怎么恢复啊？

　　62.我手淫后会出现不持久和不举的症状，我已经一个月没有手淫了，我不敢手淫感觉阴茎变短了。直到昨天，平常会反正勃起。经常手淫会早泄吗？我感觉我手淫很快射精。会不会性生活不持久。

　　63.都怪小学二年级的时候被人带着看了一部黄片，尼玛，那时候心里有了阴影，后来到了青春期就对着硬硬的床摩擦，只是阴茎会射出一点点的白色粘稠物体，那时候还没怎么发育，后来再大一点，不知不觉中会手淫了，然后就开始撸，只有一个人无聊的时候会这样，起初没什么事情，因为不是撸的很频繁，然后又大了一点，一天有时撸三次左右，每次都射。但不是经常一天中撸三次，中间有间隔，尽管间隔不规律，有时候隔一两天，有时候一周或者一个月，随着次数增加有的时候射不出来但恢复一段时间又和正常一样，可是过了18 岁我发现我的阴茎有点小，我的包皮也很长。尼玛，现在都不敢去浴室洗澡，这和撸有关系么？从13年到现在撸了不超过十次。而且我决定要彻底戒撸了。

　　64.14岁开始sy不知其危害，只图快感，几乎一天一次，有时还连续sy，慢慢知道sy危害，一周一次，现在17了一月一次，感觉几年来jj好像一直没发育过，短小，勃起不坚怎么办啊？jj小让我自卑，个子倒是长高了很多，但为什么jj不长啊，为此感到很自卑，为以前的无知感到深深的悔恨。

　　65.因为SY 导致没有胡须 腋毛 阴茎短小 早泄 自卑 社恐 心理上无法突破这些障碍 想正常但是年龄大了 很无奈。

　　66.我现在早泄了我才14岁，我已经很可怜了，我阴茎基本上没有发育，别人14岁都13厘米了勃起我勃起才8厘米~我已经用了我全部的勇气来说我的实情~

　　67.我想问问，我13岁开始手淫，到现在有三年了，前几天发现jj好像变小了，而且硬度也不够，刚硬起来很快就变软了，这样可以恢复吗？jj还会长吗？？而且我好像是肾阳虚，舌淡胖苔白，前几天让我妈买的桂附地黄丸吃着有效吗，大概戒色多久才能好转？而且最近还有早泄的症状，撸不到两分钟就泄了，还能好吗？我都有点害怕了！

　　68.本人手淫四年，平均一天两次，结果阴茎平时只有三厘米，勃起六厘米，今年十七岁了，现在戒撸还能发育么？晚上很多人说十八岁才停止发育，现在焦虑不堪，特来向各位前辈取经.

　　69.救命啊，我今年20，撸了8年，现在导致满脸痘痘，肤色暗黑，而且阴茎短小，勃起才10厘米，还有没有救啊，太短了，很自卑！呜呜呜呜呜！！！

　　70.楼主17岁，手淫四五年了。以前没手淫时在班里身高是高的，阴茎也粗壮，现在发现阴茎变得越来越小，硬度等都不够，现在一星期一次，可是发现不会晨勃了，每天起床都是软踏踏的。不会勃起，没有遗精现象。

　　71.我19岁了，手淫7年了吧，阴茎短小，我把自己毁了，我心里好难过啊，我改怎么走出这个圈，看着喜欢的女孩真是万念俱灰，我毁了啊！

　　72.我手淫近9年，从13岁起阴茎就没有发育过，现在块22岁了，勃起只有8厘米！哎 怎么办？？

　　155.阴茎疼（21例）

　　解析：导致阴茎痛的原因很多，其中前列腺炎也可以引起阴茎疼痛，而手淫是会导致前列腺炎的。

　　1.24岁，手淫过频导致阴茎一侧，一碰就有点疼，其中有一块一碰很疼，勃起不碰不感觉疼，一碰就很疼。不勃起，不碰也疼，一碰就很疼。现在已经观察两个星期了还疼，怎么办啊医生？感谢。

　　2.我手淫后 ，阴茎根部疼痛，眼眶发黑，脸变瘦，请问这是肾虚来的吗？吃什么地黄丸吗？喘气，鼻子冒火！

　　3.最近20天手淫次数较多，基本两天一次。手淫之后感觉疼，过几个小时才能缓过来，有事吗？

　　4.我晚上手淫后睡觉，半夜阴茎很疼，疼醒之后无法入睡，白天没事情，现在起床了也慢慢不疼，大概是在龟头下来一点点的地方。

　　5.我一般在一周两三次手淫，昨天晚上做了一次手淫。射精后觉得阴茎很疼。 本人男23岁，小时候做过割包皮手。 这个跟频繁手淫，长时间坐着工作后吃辣子有没有关系？

　　6.我是男生 早两天手淫后 阴茎有点疼痛感 之后小便后有血 现在也没有明显感觉 这是怎么回事呀？也不好意思去看医生。

　　7.晚上睡觉爱出汗，勃起不坚，感觉没有以前那么粗长了，手淫或者做爱后再勃起阴茎疼痛，前段时间有半个月勃起不了。

　　8.今天手淫后，我的阴茎根部有点疼就几下，撕裂的感觉，我现在害怕死了，我这是怎么了，是不断了？

　　9.本人手淫的次数也不多，有时候手淫射精之后，阴茎根部抽搐的疼，好像把阴囊里的精子都抽完了一样，疼一会就没事了？这是怎么回事？

　　10.今年18岁 多年过度手淫 现在手淫后腹泻，阴茎疼，身体十分消瘦，好害怕，是不是肾衰竭？

　　11.我从10岁开始手淫，平均一天一次，有的时候射精后阴茎痛，现在12岁了，如果戒掉还能恢复吗？可每次只能坚持一个星期不搞。

　　12.今年18岁 多年过度手淫 现在手淫后腹泻 阴茎疼 身体十分消瘦 好害怕 是不是肾衰竭？

　　13.很早就开始手淫，现在手淫后阴囊有坠痛感，坐下就没事，等1.2个小时就不痛了，但勃起后阴茎痛，怎么回事。究竟是怎么回事，严重吗？有什么后果。

　　14.我是一名高中学生，有严重的手淫历史，现在感觉阴茎内部疼，火烧的感觉，还尿频之类的，阴茎也是不能够坚挺，而且短小。

　　15.今年20了就是手淫射完精后过了一天我感觉我的阴茎部位有疼痛感(过挺长时间才能缓过来)这一天下来浑身无力没有精神,还有就是我的腰也酸酸的有时也有疼痛,最明显的就是我的膝盖部位疼的厉害.我想问问懂这方面医生或朋友们帮我解答一下.在帮我想想解决的办法.谢谢了

　　16.我时常手淫已经几年了，手淫完了，经常小鸡肿痛，就和对象在一起的时候都有点力不从心，时间还特段，而且时常腰痛，前段时间和对象在一起玩，和她磨了半天没做一会睾丸就开始疼痛难忍，请问专家我这是怎么情况，怎样才能治疗？

　　17.我手淫后发现精子偏黄还呈丝状外层液体很稀，有时阴茎还阵痛，有一年了。

　　18.我手淫射完精子后，阴茎一动就特别痛，而且精子不是射出来的而是慢慢流出来的，我这是什么症状好治吗？

　　19.本人17半年Sy 现在后悔极了 准备到医院看看身体有什么问题 请问要检查什么项目 现在有时感觉阴茎里面痛 怎么回事，前列腺炎要怎么恢复？

　　20.本人SY两年，结果出了问题，去医院检查，说是精浊，于是吃药了一年，吃药期间断断续续还会有SY的毛病，目前已经戒了有三个月，也已经有一个多月没吃药了，但由于工作关系，久坐，坐久了JJ左右两侧会有疼痛，不是左侧，就是右侧疼。

　　21.撸了有10年了，阴茎一直断断续续的疼痛，都很长时间了，戒色半年最近破了，身体其他方面都恢复很好。就还有阴茎痛，应该还有早泄，我该怎么办。找了两个中医把脉都说没有大问题，可是还是会痛啊，是前列腺炎么？

　　156.阴囊潮湿（33例）

　　解析：阴囊潮湿、瘙痒属于慢性前列腺炎的典型临床表现。

　　1.手淫好几年，经常出虚汗，早泄，大便好几天一次，阴囊潮湿，腰躰酸软，这是什么症状？

　　2.所患疾病： 医生们大家好我走过几家医院都没看好，我是这样的我手淫7年，前3年手淫正常无病，后4年手淫后第2天全身无力，阴囊粘贴全身很热第2天后症状消失，有时睡觉就梦精醒后才发现，从12岁就发现耳鸣，2011年开年发现坐着阴囊潮湿热同时尿为晚5点到9点次数特多，之后相继就出现了阴囊潮湿主要表现在坐方面，温度20度是坐沙发阴囊大量汗水，液窝异常会流汗，以上症状都是手淫后发现

　　3.我每次手淫完后阴囊潮湿,一星期一次的话,不怎么潮,2天一次就潮,一天一次更潮湿,总之,就是越频繁越潮湿,这是怎么回事啊,不手淫的话,好好的

　　手淫完潮湿,4年

　　4.我平时有手淫的习惯，最近我发现阴囊潮湿，内裤总是湿湿的，龟头有点红，还有过性生活的时候，时间短，并且没有快感，不知道这些是什么毛病引起的呢，我很担心，也去药店拿过很多药吃，但是一直不见好的。

　　5.男 21岁 来自黑龙江

　　健康咨询描述：

　　平时没有别的不适症状，就是爱出汗，晨勃不好，勃起不见手淫后阴囊潮湿

　　6.请问下我手淫，阴囊潮湿，多梦，焦虑该怎么办我今天23岁，我是从18岁开始手淫的，那时手淫次数相当比较多吧，那段时间晚上还经常遗精。我也不清楚算不算太频繁。当时也没吃什么药，也没去管他。这几年内手淫次数少了，可是感觉阴茎很难勃起，以前的时候用手弄几下就勃起了，现在不行了，即使勃起了，可过一会就又软了，但是晚上睡觉时阴茎还是会勃起的。我现在还没有结婚，偶尔会有手淫现象。我现在最大的问题是天天晚上做梦，同时还说梦话，影响睡眠。还有就是阴囊潮湿。我现在同时还有焦虑症状，已经吃药半年了。请问下是不是肾虚了，还是其它的原因。问题大吗？现在吃六味地黄丸可以吗？要吃多久？

　　7.手淫三年阴囊潮湿手脚出汗多现在做爱勃起硬度不够且勃起时间短不能顺利完成做爱

　　8.我症状除了容易梦遗以外其他都有 外加阴囊潮湿 现在总感觉JJ不能完全疲软 3甲医院大夫说是前列腺炎 不过不用治疗 平时生活规律不熬夜就行 有点恼火唉

　　9.16岁手淫6年了 刚开始一天1次，到现在更频发了， 6年了 现在肾虚 阴囊潮湿 勃起困难 腰疼 我现在还有救吗 能恢复以前那样一看片就勃起吗？ 现在怎么看都勃起困难 医生说是阴囊长期潮湿导致的，我这辈子还有救吗？什么药能治好阴囊潮湿啊？

　　10.为什么我手淫完后阴囊潮湿？前一段时间自己患有前列腺炎，一直都在专业的医院进行治疗，这几天感觉好多了，可是现在感觉自己的阴囊部位总是湿湿的，很难受，有时候动都不敢动，不知道是怎么回事。

　　11.我手淫历史三年了，今年二十岁了现在阴囊潮湿，该怎么办？吃什么药？

　　12.我经常手淫,差不多有一年时间了。每次手淫一两天后,就会出现阴囊潮湿,并且伴随尿频。我现在想把手淫戒掉,彻底根治阴囊潮湿和尿频的症状。请问我的阴囊潮湿是手淫引起的吗?戒掉手淫后,这些症状能减轻吗?

　　13.经常手淫。现在阴囊潮湿。尿分叉。小便泡沫多。早晨有时有晨勃。性爱勃起时间段。硬度不够。

　　14.老是手淫，现在尿频阴囊潮湿，举而不坚，早泄，检查说是前列腺炎，有什么推存的药物吗？

　　15.我从十几岁就经常手淫，不过现在不太频繁了，阴囊潮湿有好久了也没其他症状，但是最近一段龟头发凉阴茎勃起困难，尿频，早上小便有时会先流出类似精液的分泌物，不会是慢性前列腺炎吧！不会不能生育吧！想死的心都有！

　　16.过去经常手淫，现在发现阴囊潮湿，阴茎勃起时间短了，硬度也不如过去，性生活时容易早泄。

　　17.我初中经常手淫，现在戒了，但是阴囊潮湿好多年了，非常难受，而且现在做爱的时候一插入就射了，浑身无力，注意力不集中，我具体是什么病，该去综合医院看还是去专科医院看好呢？

　　18.包皮过长，阴茎短小，阴囊潮湿，以前经常手淫，现在没手淫了，在医院检查，有前列腺炎，医生说进行包皮手术后阴茎有二次发育机会，再加上治前列腺炎，差不多要3000多的费用

　　19.自从染上手淫后，身体越来越虚。手淫史四年 。现在身体毛病很多 没记性 有时眩晕 眼睛也不清 手淫后腰疼 睾丸也会潮湿重度早泄不到一分钟 手淫也是 锻炼后出汗 很累 而且性欲强 吃过好多药 但好像不管用 请问您能帮我说说吗 感激不尽。

　　20.我有六年的手淫史，而且有段时间特别频繁，现在戒掉了手淫的习惯，但是出现了阴囊潮湿，脱发，手脚易出虚汗的症状，请问是不是肾虚啊，要服用什么药物治疗呢？现在脱发严重有点害怕了，请问怎么治疗一下?

　　21.阴囊潮湿、头晕耳鸣、腰困无力、困乏多梦（特别多，白天坐着睡觉也做梦）、畏寒、易出虚汗（特别多，稍微一热，豆大的汗珠往出冒）、脚底无力（走路就像踩在棉花上一样）、右侧小腹右侧睾丸隐痛、舌苔发白、手指只有两个大拇指有一点月牙。现在很绝望。

　　22.我sy有8年了，撸没有规律，有时候一星期不撸一次，有时候一天撸3次，最近身体不适开始少撸，晚上失眠，白天没有精神，开始掉发，到现在戒了2个月刚刚破我想问楼主我的睾丸下面老是潮湿怎么回事？

　　23.二十七了，真正撸龄十三年，现在不阳痿，早泄，自己没有过房事，小姐从来不玩，算是处男吧，也不怕笑话，症状有阴囊潮湿，异味，左边腋窝有轻微腋臭，阴囊潮湿是高中时突然一天有的，记得很清楚，内裤很湿，很臭，现在自己懂的多了，也注意卫生，情况没当时严重了，不过还有，真希望回到以前的干爽。腋臭也是突然有的，不过只有左边腋窝，经常自己发热，一发热我就紧张。这个情况只有我自己知道，到婚龄了，哎……

　　24.sy十五年，感觉不会了!阴囊潮湿，勃不起来，就没勃起来过，骚氧难耐，皮肤没白过。怎么办，一天不撸就憋的慌，撸完就感觉内心邪恶，总觉得自己心里不正常，不阳光，楼主帮帮我吧!

　　25.请各位帮忙解答下：本人SY10年现在早泄、阴囊潮湿严重！感觉下体很不舒服！自己控制不住SY！

　　26.我手淫8年左右，现在脱发，耳鸣，阴囊潮湿，怎么办啊？？？

　　27.SY11年，去年开始身体出现异样，出现持续头晕4个多月，视物不稳感，以前从不感冒现在感冒头痛也总是来来往往，最近又患上了鼻窦炎。头晕，阴囊潮湿是不是SY导致的啊，还请前辈救我！

　　28.我撸了两年了，最近发现有些勃起不坚 晨勃无力，而且阴囊潮湿，下决心一定要戒了，但戒了有十几天，没忍住 yy了，然后感觉有东西滑了下来，去厕所一看 是像精液的东西，我是滑精了吗？我还小啊！！怎么办？？

　　29.我撸了有9年了，现在感觉阴囊潮湿，而且有类似水的东西流出，异味特别大，怎么回事阿？

　　30.楼主你好，我今年18岁，撸了3年多了，症状有浑身无力，精神不好，社交恐惧，记忆力不好，阳痿，睾丸还湿湿的，有时候撸完还手脚发凉，症状严重吗，事肾阳虚还是阴虚，该吃什么药，谢谢！

　　31.手淫9年，症状：身体累，腰低酸痛，阴囊潮湿，站立10分钟都累的很，需要找个地方依靠，走路无影响，口臭，身体消瘦，170CM,50公斤，前列腺部位分散性疼痛，腹股沟处时常疼痛，以前手淫不注意个人卫生，是不是得前列腺疾病了，没到医院检查，没治疗过，痛苦不堪，自卑，没信心，内向，孤僻，不善交际，抑郁。

　　32.16岁…基本2-3天一撸，大概有一年半了，大半年前不知道害处一天两三次，现在阴囊潮湿特别严重，走着走着就有液体流下来。

　　33.我撸了七年，腰椎疼，总感觉哪里有什么东西，还有阴囊潮湿，夏天早上的时候，都爱出汗！

　　157.阴囊湿疹（7例）

　　解析：手淫后容易出现阴囊潮湿，如果不注意个人清洁，很可能出现阴囊湿疹的症状表现。

　　1.我的jj有湿疹每天都痒的生不如死 还有其他很多并发症就不一一细说了之前我自己有戒过3，4次每次都一个星期多就破戒了，现在我要好好戒一次重新做人做回最纯洁的自己，我是美足控 在街上看到美足都会忍不住看几眼，我也不想看可是就是忍不住，求大师疏导疏导，每次戒都觉得黑眼圈浅了 痘痘也少了 我真的不想在撸管了可就是戒不下来呀 自从sy后我整个人都变得自卑 自弃 也有些家庭因素 我不要在被sy迫害了我要做真正的自己!

　　2.您好，我手淫有3年，今年没手淫，晚上尿频，6次左右，阴囊湿疹，右边屁股也有湿疹！如果晚上睡的很早，没有起床小便，就会遗精！我是属于肾阴虚还是肾阳虚？喝过2瓶肾宝，尿频好一点了，但是湿疹还是老样子！后来又到中医院找医生，喝了一个星期医院代煎的中药，没有任何效果！

　　3.今年18岁，之前就有阴囊湿疹 但是已经好了 前几天手淫 导致周围又开始出现轻度的瘙痒 这是怎么回事？ 应该怎么办？

　　4.我的大腿和背部部分都长满红色的痘痘好痒，年初看了医生说我得了湿疹，比较难治，之前好了一阵但最近又复发了，我已有10年的手淫史。

　　5.龟头的最下端长疙瘩，老是痒，还有点阴囊湿疹，本人19，撸龄六年，最久戒撸74天，目前戒撸7天，还老想看h，怎么办？

　　6.有点不好意思，尿有点分叉怎么办~~~我才14，初2，咋办，有时下面很湿，蛋蛋很痒，还有救吗？

　　7.我从5年级开始就开始撸。。现在交了个女朋友，但是总是想着那些黄色的事情，然后呢，大腿两侧靠近JJ那里的皮肤很糟糕，总会发痒，我之前不知道，一直在挠，现在很明显的比其他部分皮肤要黑，这时怎么回事，还有，我的脚真的很臭，是撸管的原因么？

　　158.影响身高（34例）

　　解析：肾主骨，手淫过多自然会影响到骨骼发育，也会导致骨质下降，是影响身高的一个因素。

　　1.我手淫1天1次，一年了。昨天晚上手淫了一次，睡觉时又遗精了。现在手淫射精时很疼，射了一下，就不想再射了。还经常肚子疼。怎么办啊?如果从现在开始戒掉手淫，病会不会好啊，手淫一年里没长个子，戒掉了还长个子吗。

　　2.我有手淫习惯，现在16岁1米6，手淫3年，手淫不到一分钟就射了.我想用生长素帮助长高这需要多少钱医院有吗？吃什么能治早泄？

　　3.我从6年级就开始手淫，现在初二，平均2天一次。现在脸上有青春痘，个子还不高。请问我该怎么办？阴茎比同龄人小很多，个子不高，经常无力，脸上还有许多青春痘。

　　4.我今年28岁，163CM，58KG，14岁刚刚开始发育时我就手淫了，手淫一年半左右时间停止。自从第一次手淫之后我就发现我的身体停止生长了，包括身高，身体各个器官都小，比如耳朵小，手脚掌小，特别是阴茎短小，疲软时30mm，勃起时80mm，根部直径29mm，另外我的脸型还停留在18，19岁的样子，像个小孩一样，记得在上小学还没发育的时候，有时候就会人趴在地上，生殖器与地面发生摩擦，得到快感。后来记得刚刚开始发育了以后，14岁的时候，就开始手淫了，一般2天一次，多时一天2次，手淫方式一直是阴茎疲软时，用手与触碰摩擦生殖器，使其精液流出。现在感觉浑身没力气，浑身都使不出劲，记得没有手淫时，做什么运动都很有干劲，而现在做什么事情都感觉心有余而力不足。

　　有时阴茎偶尔会有麻木，只要人一吃力，会经常有尿道口发热和遗精的现像，偶尔会尿路感染。理解力，记忆力差劲，时常头晕，耳鸣，睾丸一边大，一边小，有时候莫名的心慌，心跳很快的冬天天一冷就是鼻涕不断，，一年四季手心冰冷。

　　5.手淫一两天一次，有时一天2次，3次， 有一年半了 医生说是肾气虚，肾精亏，现在生长发育迟缓，腿短，胳膊短 这个能治好吗？

　　6.医生您好，我今年十九岁，因为频繁手淫，身体出现了很多不适，主要是想问手淫会不会引起内分泌失调，我现在个子很低，是否是内分泌引起的，手淫后遗症能治好吗?

　　7.我今年19岁，从初三开始手淫，已经两年了。感觉身高从开始手淫都没有长高过。以前最频繁的时候一天两次手淫。请问手淫影响身高吗，对身体发育影响多大？

　　8.我15岁多，以前无意间玩弄jj学会手淫，现在手淫三年了，以前特频繁，几乎一天一次。现在慢慢控制几天一次吧。感觉身体没以前好了。。怎么办？？还有我身高才160厘米至165厘米，怎么办啊同学都比我高，因为我辍学3年在家一直玩没怎么锻炼。我还长不长了？？能长到175么？还有身高跟手淫有关系么？

　　9.我从13岁就开始手淫一开始不是很频繁到了15岁到16岁这一年就很频繁几乎每个月7次到8次我到医院拍x片左腿医说我骨骺线闭合了长高的可能性很小那时我才16岁请问医生这和手淫有关吗?我才170cm我今年17岁请问我长高吗还?我估计手淫了有400多次了。

　　10.我有12年的手淫历史 现在19岁了 从7岁开始的。已经改掉手淫1个月了 请问 现在我的情况下能恢复身体吗 以前基本每天一次手淫过。

　　最开始没有射精，大概12岁左右开始射精了。现在我感觉到精神状态不好。身体也虚弱。身高也很矮（男的165厘米）体重也很轻啊（48公斤）睡眠质量差，眼睛不好（近视200度，我的父母眼睛都很好，家里只有我戴着眼睛，大概两年前开始眼睛度数开始下降了）别的就没有了。

　　11.您好，我是男孩。13岁开始手淫，今年21了，现在的身高只有168，是不是手淫影响了身高的发育，我还有长高的可能性吗？

　　12.手淫一两天一次，有时一天2次，3次， 有一年半了 医生说是肾气虚，肾精亏，现在生长发育迟缓，腿短，胳膊短 这个能治好吗？

　　13.自从十四岁学会手淫后身高就没发生过变化！戒色二十一天了，十九岁！身高165，不知道戒色后还会不会长高！

　　14.自开撸之后，1米6的身高到现在就没变过，身材瘦小，高中时候还很清秀，现在已经满脸痘痘，脱发，脱毛严重，尿频，小便时还有疼痛感，阴囊潮湿，每天早上起来还得靠吹风吹干，每次撸后腿脚无力，记忆力严重减退，什么都做不好，工作也换了好几个。只想说撸管害人，之前也想过戒掉，电影全部删除，可是自制力不坚定，还是失败，现在还是过着每周2，3次的节奏，虽然比刚开始的那段少了很多，但是现在明显的感觉身体已经不行了。最近偶然看了此贴吧，看到了大家的遭遇和戒撸决心，也让我不得不再次下定决心，不再撸管。特以此贴和广大吧友共同进步。愿我们的身体能够越来越好，想法越来越阳光。加油。第一天。

　　15.我在16岁发育的时候,因为无知不知道手淫的危害,不知不觉上了瘾有了二三年的手淫经历到现在才知道真正的危害现在已经19岁了,因为频繁的手淫害我生长停止了,身高只有160CM,长的还很幼稚看起来,还停留在16岁那年的样子.现在我已经戒掉手淫这个恶习了,但是偶尔会受一些不良内容影响,我尽量克制自己不要去想.我觉得手淫后,我的生殖器明显发育不良,而且一做春梦就会遗精,尿频,尿不尽,一尿尿就想大便.

　　我想问下,我现在应该怎么样长能让自己长得成熟点呢？

　　16.撸了6年了，频率差很大有时一天5.6次 曾经想戒 但是 一看到美女就淫念 丛生 6年内身高都没长 注意力老不能集中脾气很差 睡眠也不好 现在戒了 6天 在吃六味地黄丸 调理 到但还是 欲念丛生。 怎么做 求各位指导。

　　17.今年二十了 从14 15开始刚开始不懂事所以特别频繁 长大了就渐渐少了 现在身高才170我还能长高吗？并且身体还能恢复到以前吗？

　　18.我今年20岁了 才158 手淫五年了 是不是和手淫有关？戒多久才能恢复？我频率很高 有时候一天三四次 我戒了有可能再长高吗？ 请你说下。

　　19.我sy有4年了吧 有白头发 而且特容易出汗 今年17周感觉个子也不长了15岁时就175现在还是 ！！！！

　　20.今年虚岁16已撸2年半，基本一天—到两次，无房事，今年才165cm，怎么办，lz救我！

　　21.撸过后感觉肚子疼，有时候第二天拉肚子，最主要得事最近几年都没长高。

　　22.五年鲁史，十八岁，从鲁管起脸上就一直有豆豆，而且身高只有160，导致非常自卑，我还能不能长高？

　　23.六年级开始撸 以前不知道危害频率比较高 自从知道以后频率变少 现在已经不撸了 可是也二十周岁了 身高才168 请问我现在还可以长高吗？

　　24.本人撸龄两年，今年九月高二，自从我开撸起，就再也没长高了，问怎样才能长高，还能长多高？（现在1.7米）

　　25.我今年18从小就很色，去年3月份染上手淫一发不可收拾，几乎每天一鲁我身高在半年前停止长高了，我才1米六，也看了不少精品帖子深知危害可就是戒不掉，3天就破了，戒了无数次了。每次破了无尽的悔恨永上心头，我真想一下从楼上跳下去。一个女色就把我折磨的人不像人，也惭愧，我还想成大事呢，呵呵我对不起父母家人。

　　26.撸龄四年，头发和脸都好油，而且很久都没长高了，脸显的憔悴，有眼袋黑眼圈，记性不好，身体感觉总是动两下就累。

　　27.sy我从小学五六年级开始了，现在已经高三了，哎，一年不如一年，而且只长到167，就不长了，有大半年不长了，求解，还想长高，但戒不掉。

　　28.19岁，SY3年半了，身高才165整天没精神，近视眼，记忆力明显下降，变得自卑，胆小，懦弱，总之各方面好糟糕，楼主，我还能再长高吗好想痛哭。

　　29.大家好，我今年19岁，11岁时就开始手淫，，有时每天一次，有时一周一次或两次，由于长期的手淫，如今的我身高只有161，手淫最最明显的就是影响到了我的身高。

　　30.LZ今年16，撸龄大概也有6年了吧 小时候不小心点开了哥哥的AV，从此一撸不可收拾，也没有人为我指迷点津，结果撸垮了身体，变成了身高158体重118的矮穷搓，本来是学霸却成了学渣，提不起精神学习，经常沉浸在淫欲之中不能自拔，然后我谈恋爱了。把女友的第一次都拿走了，我因为有长期的SY历史所以XX不能高潮，也许是报应吧。 现在的我 为了我们的性福，还有美好的未来 我想请教戒色吧大神们的意见，如何养性修身，戒除心魔。想长高 女友都比我高一点点了。撸管让我失去了许多，我想把它们都找回来。

　　31.我是一名高二的学生，如果没记错从小学六年级就开始SY了。因为长的对得起大众，初二开始和女朋友发生过很多次OOXX。现在我发现我身边的人基本上都在长高，而我3年长了2厘米。现在只有1米75。我决定要戒色，但是一个月就失败了，又要戒，2天失败了。就刚刚我失败了，我发现了这个贴吧，为了我的身高我决定。再次立贴日日签到。

　　32.各位吧友好，我是初一开始SY的不知道是SY的照成的还是怎么的，我现在只有160CM皮肤也很油，注意力总是集中不了，特别是身高让我特别自卑，以前也戒过最长的是20天，但是过年这多时间总是SY，现在我重新开始戒，我要重新站起来。

　　33.本人情况：今年20岁，撸龄8年吧，其实从小学就接触到了这些邪淫的东西，但是没撸，直到初中的时候听说了打飞机，在一次看片的时候被欲望驱使，于是开始了8年的罪恶轮回…初中撸的时候感觉没什么，有时候一天两次。高中仍旧没悔改，加上适度无害的论调甚嚣尘上，依旧我行我素。但是邪淫对我身体精神的蚕食带来的后果已经逐渐显现，身高从初二开始就没有变化，168，一个令人尴尬的数字。身体也每况愈下，本应是朝气蓬勃的高中生，但是浑身充斥着日薄西山的暮气，经常腰酸背痛，记忆力下降的厉害，本人当时选的文科，记忆力下降对我学习的影响是非常大的，相信学过文科的哥们都懂。但是意志薄弱的我仍不知回头，到了大学里仍在继续着这一恶习，不过这时的我已经了解到撸的恶果，也戒过，最长戒了70多天吧。前几天天太热剪了个平头，结果发现已经是这样了…我好惶恐，也好痛苦，我想问问大神，我这样子是多严重？头发还能不能恢复？饮食方面有没有好的建议？谢谢！

　　34.手淫十六年啦，现在的生活状况不想多说，手腕细，身高172如果不撸该多好呀。我现在的体会只说一句，宁可自杀也不手淫。

　　159.月牙消失（10例）

　　解析：月牙的形状就像地平线上正在升起的太阳。有的月牙小，就像太阳刚露出一道边儿，有的月牙大一些，太阳已经露出额头了。月牙越大，太阳就越高，太阳的光芒就越亮。同样，对人体来说，月牙越大、越多，阳气就越足。月牙是身体阳气的指标之一，手淫伤阳气，手指月牙会减少乃至消失。

　　1.楼主，我17岁'撸了2年，性欲比较强。又经常熬夜。症状很多。痘痘很多，都是发炎，我去中医院看痘痘，他说我湿热。

　　还有我十个手指都没有小月牙了'以前很多。

　　勃起不坚，就算勃起了。要把那个往下按。就会非常硬。如果放松。他不会很硬。戒了两星期。梦遗一次。

　　2.楼主好人， 请问老师。 我今年20 SY 8年。 现在戒SY 有60多天，不知是戒断反应，还是怎么。手指的月牙竟然慢慢没了。还有12岁没SY之前头发很好， SY后，头发毛躁，枯黄。卷曲。越SY 越卷曲。之间有联系么？到现在仍然如此 。感谢楼主。

　　3.我长期手淫后指甲上的月牙都消失了，手淫五年了如果现在戒除以后早泄的几率会不会减少？

　　4.手淫5年，指甲上月牙逐渐全没了，最近在戒，晚上不容易入睡，有时间比较容易烦躁，情绪低落什么的。除了吃些地黄丸什么的，可以吃些人参补下什么的吗？

　　5.我想咨询一下，我是手淫五六年的男孩，因为手淫导致我性生活很短，这段时间又发现手指月牙从以前的八个到现在都快没有了，请问我这需要治疗吗？会对以后性生活以及生孩子有问题吗？可以吃什么补吗？

　　6.长时间手淫易出虚汗，手指甲上小月牙慢慢没有了怎么办？该吃什么要或者该怎么补救？

　　7.我手指没有月牙白怎么办,我19岁了.一直喜欢手淫,怎么才能重新长出来啊?

　　8.手脚冷，手淫2年了，尿尿不尽便秘啊，手上的月牙慢慢消失，现在有6个，曾服用过六味地黄丸发现月牙慢慢有了可以在服用吗？在服用金匮肾气丸行吗？

　　9.手上没有月牙了，经常手淫，怎么办，我才17岁，现在再吃六味地黄丸，还吃点什么比较好，我现在感觉在爽手上没有月牙了，经常手淫，怎么办？

　　10.半月痕只有6个了，两个中指的也快消失了，我有手淫的习惯，以前有8个，手淫是不是减少半月痕的主要原因半月痕只有6个了，两个中指的也快消失了，我有手淫的习惯，以前有8个，手淫是不是减少半月痕的主要原因？半月痕减少了会对我有什么影响？

　　160.脂溢性皮炎和脱发（27例）

　　解析：手淫后导致内分泌失调，出油会变得很严重，脸出油和头皮出油很多见，得上脂溢性皮炎和脱发的戒友也很常见。

　　1.我得了脂溢性皮炎和脂溢性脱发，脖子以上出油很严重，头发开始秃了！我才19岁，有手淫的习惯几年了，有什么方法可以治好出油和脱发吗？

　　2.我8月份的时候患了脂溢性皮炎.后来用医院配的治了1个月 然后为了巩固用希尔生洗剂2个礼拜洗一次 巩固一下, 目前没有再发的情况出现. 我平时虽然也会吃吃油渣食品但也不会吃了很油腻. 我从初中开始有手淫习惯而且很多时候是2天一次或者一天一次 有少数时候是1天2次 我本来就是油性头发 可好像也油了太夸张了吧..早上6点爬起来洗好上学去 晚上6-7点就变油了.

　　3.我现在18岁14岁开始有频繁手淫的现象，我现在好困惑，我的头部和面部很油也有4年多了，原来每天早上起来都洗头，头皮有一种不知道是什么物质溢出很痒有异味，在鼻子的毛孔里有好多脏东西，一挤就有一种很多油油的东西出来，而且现在脱发很严重，请问一下我这是溢脂性脱发还是我频繁手淫引起的脱发？

　　4.我得了脂溢性皮炎（头部）已经4年多了，期间反反复复，难受至极，曾经一头乌黑靓丽的秀发，现在变得油而细，我曾经我有过段手淫史，现在虽已经戒了，但是觉得身体很虚，但我又不知道是阳虚还是阴虚，动不动就满头大汗，很累。大家有没有好的办法，要是能治好我给你跪了，太痛苦了！

　　5.手淫有五年了。几乎每天一次、我也患有将近5年的脂溢性皮炎了。服用过维生素B2和医院开的药水水杨酸酊头上抹的。

　　6.我是经常手淫导致的脂溢性脱发,好心人帮帮我吧。我有五年的历史了,试过方法不少.有些方法没坚持住.我手淫不少,估计内分泌紊乱了吧?洗头用什么掉的少,而且能有利于生发? 我现在 在学校里面,喝汤药不方便,倒是能吃丸药.中西医结合治估计更好些,我先吃点维B,淘米水洗头用什么,大家给点建议?

　　7.我有脂溢性皮炎，但是只是长痘痘很油，没有其他别人说的脸上脱皮溢出什么的，我的是手淫过多引起的，我问问这个病会恶化吗？会不会一下子就整脸都是还有满头头屑脱发。

　　8.我以前有手淫的习惯，现在我晚上有时会盗汗，而且手脚冰凉，左侧额角变黑，腰痛。半年前还有脂溢性皮炎。请问这是阴虚还是阳虚，我怎么觉得两种虚的表现我全有呢？

　　9.在10年前的一次午饭过后马上手淫了一次，第二天就出现了胃胀嗳气、消化不良的情况，一直未有好转，到前几年又出现了严重脂溢性脱发的症状，神经衰弱、肾虚、脾虚、头痛、严重早

　　泄、阳痿、尿白、洗澡时偶尔尿道灼热、偶尔会阴部疼痛，肛门有点潮湿。

　　10.我有脱发的问题，本来头发还是比较浓密的，现在感觉比以前稀疏了很多。而且也有点失去光泽，发枯发黄。从没做过头发，也没有什么疾病，只是有手淫的习惯，据说我这属于脂溢性脱发。我手淫比较频繁，一般两天一次。

　　11.手淫引起的脂溢性脱发，现在才二十来岁还有机会恢复吗？六七年前，十七八岁的时候，由于手淫开始脱发，慢慢掉，现在前额的脱发不多。有看过皮肤科医生，开过中药吃，但是效果好像不好，好像掉得更厉害。让我头发不再掉，能再长出来最好了。

　　12.先介绍一下自己的情况，脂溢性皮炎从初二一直伴随到高三，曾经很难受，头上脸上脖子上会起很多白头屑，一紧张就会痒到死。其中也用过各种外用药，硫磺皂，根本不起作用，直到初三才好起来。我是从老中医那里得到的答案。这个病年轻人得的比较多，一般有两种原因：1。在天很热的时候被风邪伤了头部肌表。2。大多数人是第二种，那就是sy自慰或看黄片造成的。 分析一下病因吧，因为风邪入表导致头部肌肤不能开泻。 第二种，sy导致肾阴匮乏，相火妄动，肝火旺，导致血燥易上行，也便是大多数人易急躁的然后头痒难耐的原因（严重的还会脾胃虚弱，阴部有异味，不干净），这所有的东西大部分人是因为这个sy看黄片引起的。如果你是学生并已经发现自己在学习方面有些力不从心，有莫名其妙的脸红症状，那么我敢100％断定你是因为sy得的病。那么想要恢复就便只有戒掉sy，可以去戒色吧，或戒色论坛这两个地方转转，了解sy的真正危害。

　　下面介绍一下用药，用药的话不要用西药，没有用的，如果五脏六腑没有调和外用药只是解一时之急而已，不能治本，想必大家也都深有体会。可以在戒色的基础上适当服用知柏地黄丸（清热去火，资阴部肾），龙胆泄肝汤（去湿热，利肝胆），二至丸等。不过最好找中医综合治理，要是辩证正确，用药精当两周即可拔根，注意配合外用，只要用白酒和白醋以2：1的比例调配，每日摸在患处即可（次数不限）。饮食注意不要吃辛辣油腻，多吃水果，梨子苹果，苦瓜等清热的果蔬即可。若能在戒色的前提下坚持，那么这个病要好就是很简单的事情。

　　13.楼主感谢你 一个月前在吧里看见你的帖子 然后进入戒色吧 才知罪孽深重 全身的湿疹 皮炎才是撸管6年的报应。现在戒色1个月加养生目前皮炎已经好了9成。继续戒 一年才是高富帅。

　　14.长期过度手淫是造成脂溢性脱发的重要原因，那我现在已有脱发迹象，但彻底戒除手淫是不太可能的，那我频率应控制在什么范围？（我现在一周一次，且没什么疲劳感）同时我应该吃些什么药物？维B1，还有什么？是不是需要补肾？吃些什么？十分感谢！！！！

　　15.我男性21岁 手淫三年 检查脂溢性脱发我要怎么治疗？曾经三年时间基本每天手淫 突然发现头发少了 头皮很油 额头中间头发边缘内陷 检查说脂溢性脱发。

　　16.有几年手淫，20岁，头发出油，医生说脂溢性脱发，现油不出去。用毛囊检测仪测有的毛囊只一根头发?吃中药行么

　　17.我手淫3年以上。导致肾虚气血不足，血不养发，脂溢性脱发，皮脂分泌过盛，肾不固精、精血亏损、肾气虚弱、湿热下注。该吃什么中药？

　　18.17岁男生得了面部脂溢性皮炎4年了 跟手淫4年有关系吗，我一直在纠结我之前怎么患上的。

　　19.很小就开始手淫了现在睾丸疼还总是想上厕所。我大概从14岁左右开始手淫，随着年龄的增长就知道不好了。直到今年6月就很少了。前段时间半夜总是想去厕所，但有排不出来，很不舒服。还有一次睾丸疼，但一会又好了。。龟头下面还有白带，而且我还有脂溢性皮炎。我该去医院我想问一下检查什么？怎么挂号谢谢我去医院挂男科具体查那一块？

　　20.经常手淫会导致内分泌失调而引发油脂分泌过旺，21岁、5年手淫史，面部油脂分泌过旺、医生说是脂溢性皮炎！

　　21.如果我能早一些接触戒色吧，或许，我就能早一点摆脱溢脂性皮炎，或许，我就能早一点摆脱阴暗的生活，重归阳光，或许，我就能早一些去拥抱曾经那个自信的我，或许，我就能早一些摆脱失眠。

　　戒色快一个月了。谨遵飞翔大哥的教导，修心养性，戒除YY，从此与邪淫绝缘。我每天都会去操场跑步，不熬夜，也不会持续坐很久，到目前为止，还未遗精。在此与朋友们共勉。我很庆幸，我的症状并不十分严重。不论你有多么严重，想想飞翔大哥，有这么一个活生生的成功案例，你们也可以的。如果你们想真的成为一个人，过一个真正正常的生活。请跟我念：去你的无害论，去你的适度论，去你的禁欲有害论。

　　戒色的实质，在于戒心。心净了，脑净了，一切都会回归平常。

　　谢谢大家。这是我戒色一个月的心得。

　　22.SY快十年了，多的时候几乎一天一次，最近半年有脱发、尿频、阴囊潮湿、舌苔厚黄的问题；现在戒色一个月，尿频、阴湿的现象已经没有了舌苔也变得很薄不是太黄了，但每天早上洗头发还是光手上就20根左右。现在头发特别稀，都能看见头皮了。去医院看，大夫说是脂溢性脱发，请问这种情况头发还能恢复么？

　　23.脱发 大概是脂溢性脱发 头发比较油 有三四年了 赶脚现在思想有点猥琐 腿上的汗毛比较长 还有胡须长得快 怎么办 求解答 也一直想戒 唉！总是失败。

　　24.撸龄12年 今年23 有点虚胖 容易头疼 一星期1到2次 脂溢性掉头皮屑 脱发不是很严重 该怎么办 平常不看黄 喜欢看美女写真。

　　25.楼主你好 我现在17周岁 手淫四年 频率不一定 但不算多 现在戒到三个月了 有点遗精频繁 第二个月遗精五次 第三个月的第一次遗精间隔12天 第二次间隔四天 还是中午睡觉遗的 这正常吗 我不意淫 睡觉有时做梦但不是春梦 这种情况正常吗 另外我的头皮有脂溢性皮炎 导致脱 该如何治疗 请指点 谢谢。

　　26.飞翔大哥，之前在戒色吧一直浏览帖子，才知道我这个人还有救。但我看精品帖子太多，找不到您所说的固肾功，和置顶的问诊单。

　　1.今年24岁了，sy状况有9年了。

　　2.早泄的现象有5年了，这半年来还出现了脱发。

　　3.在北京三甲医院拿得生发町，脂溢性脱发，用了4瓶了，不见长

　　4.我是个体育生，大学毕业工作伤自信啊。

　　27.17岁，先说说我现有的病 脂溢性头皮炎 性格孤僻 内向 上边瘦下变粗 皮肤黑 不知道该怎么补 现在戒了一个月 感觉正在好转。

　　161.植物神经紊乱案例（20例）

　　解析：植物神经紊乱是一种内脏功能失调的综合征。由脑和脊髓发出的内脏神经，主要分布在内脏，控制与调协内脏、血管、腺体等功能。因不受人意志支配，故称自主神经，也称植物神经。肾上通于脑，手淫伤脑非常厉害，严重者是可能出现植物神经紊乱的，这类案例时有看见。

　　1.左侧半身凉 几年前先是左侧膝盖有点凉也没在意 只是到了冬天手脚特别凉 手脚还愿意出汗 今年二月份的时候头皮突然麻了一下 然后就是整个半身都凉 从左脸到左脚 左侧背部特别紧 左眼戴早上起来肿 便秘 可能是因为长期生气那是和室友闹矛盾 生闷气 血液循环不畅 整个身体温度偏低 36.4度左右 左侧比右侧低0.2度左右左右半身发育不平衡 走路晃 睡觉时感觉躺不平 左侧低右边高 估计是早就气血不足引起的 可能是因为多年的SY引起的肾虚造成的 但是打完球之后 症状就不那么明显了 感觉左脸没那么累了 血液循环感觉畅通了许多 但看贴吧上说不能做剧烈运动 伤肾我这几天没打 不知道该不该打球 现在早上5点左右就醒了 休息不好 醒来时特别抑郁 怀疑自己是不是偏瘫 去医院医生给我开的疏肝解郁的中药 和活血胶囊 吃了二十多天没啥效果 郁闷 情绪特别低落 不知道您是怎么治好 能帮帮我吗 我应该吃什么药 我现在生不如死的感觉 谢谢

　　2.长期SY导致目前身体极差，疑似植物神经紊乱，描述经历和病情。希望后者引以为戒，前者能后指点迷津。本年今年32岁，从事计算机行业的工作，目前身体情况非常糟糕。

　　本人长期SY，从十三四岁开始，断断续续，想戒掉一直没有成功。到了工作后，压力较大，晚上撸管后比较容易入睡，就经常做，一直没有戒掉，睡眠质量很好。工作的原因，整天长时间对着电脑，有时候熬夜，很少活动，成了标准的宅男。上下班也没有活动，也很少参加户外活动。身体上特容易出汗，比较容易疲劳，跑步没几分钟就喘气，容易感冒，手脚身体比较热，容易上火。经常喝水。

　　疑似植物神经紊乱的症状从5月份开始，这段时间工作压力很大，工作也非常慢，心情也很紧张，加之父亲住院，心情也不舒服，人很疲惫。出现的症状起先是口渴，喝水再多都无法缓解，这个情况持续了两天，然后开始头晕，轻微耳鸣，慢慢发展到眼花，越是黑暗的时候心情越不舒服， 特别是大白天突然天阴，傍晚从天明到天黑的时候心情特别不舒服，很压抑的感觉。这个阶段看了医生，基本说疲劳，注意休息。但是休息好，睡觉起来也不觉特特别清新鲜舒服的感觉。这段时间还不觉得肾亏的问题，SY还在持续，睡眠很好。

　　然后渐渐的注意力不集中，感觉疲惫无力，脑袋昏昏沉沉，类似感冒症状，人不想动，食欲开始下降。肠胃不好，长痔疮，7月份做了痔疮手术，手术前的胸透、B超、血尿常规基本正常，HIV和梅毒都是阴性。血小板偏高，血液科医生会诊后说没大碍。 痔疮手术后，伤口恢复特别慢。肠胃不适在持续，服用胃药缓解些。因为痔疮伤口夏天一个月只是擦澡，没有洗澡，火气大，燥热。这段时间SY持续减少中。

　　到了八月，火气特别大，眼花的感觉加重，大白天、灯光亮就感觉人舒服，昏暗环境很压抑，人昏昏沉沉，注意力不集中，记忆力和反应能力都感觉在下降。肠胃毛病有些加重，消化不良，吃木耳等都拉出来，绿叶菜也难以完全吸收，胃胀，胃口非常不好，不想吃饭的感觉，因为服了补肾的地黄丸，胃药没怎么吃，胃痛加剧，反胃感觉很明显。耳鸣加重些，对声音比较敏感，去足球场看球，感觉鼓声特别不自在。有些时候耳朵发炎，然后咽喉炎，看了西医消炎药挂点滴都无效，后来到了中医院检查说慢性咽炎，开了中成药，缓解很多，中医院的医生首次提出 疑似植物神经紊乱，但是没有写进病历，建议咽喉炎消退后找另一位老中医调理。脉细滑，去看男科没有症状，被赶出来。检查视力没有问题。但是总觉得身体舒适。再加上在家休养，看奥运会的原因，休息时间被打乱了，熬夜，久坐，不想动。 这段时间开始出现失眠，午睡都睡不着，失眠后第二天人更难受。SY持续减少中，但是没有完全停止。

　　整天对自己身体的担忧，胃痛加剧，咽炎特别严重时候，还感觉下腹也有不适，有时候出现了便秘的情况。对自己的身体有了疑问，开始疑神疑鬼的，总是莫名的担忧，在网络上经常搜索有关症状。 到了医院进行了全面的体检，目前体检报告没有出来，血常规看了，比住院那会有所好转，血小板还是偏高。B超医生说肾结石，是老毛病。还在等待体检的报告。 因为胃肠一直痛，吃药后可以缓解，还预约了胃镜和肠镜的检查。疯子般的举动，有检查了一次HIV，还是阴性。 挂号了那位老中医，先开了些调理咽炎的中药，这回咽炎最严重。等体检报告出来，继续找老中医看。

　　3.手淫熬夜玩电脑造成的植物神经紊乱 男 18岁 来自北京

　　健康咨询描述：

　　由于手淫熬夜玩电脑所造成的植物神经紊乱能自己好吗？现在我睡不着觉，心悸，医生说有点早搏。精神很差

　　4.男 23岁 来自广西

　　健康咨询描述：

　　停止手淫的话，植物神经功能紊乱可以痊愈吗? 到现在导致很多健康问题，不知道减少或者停止手淫以后能不能痊愈?1.感觉到已经得了前列腺炎，有尿多，尿等待的毛病。2.感觉疲乏无力，肌肉酸疼。3.记忆力和注意力下降。4.符合“植物神经功能紊乱”描述的很多病情。5.有些地方的肌肉经常会不自主地抽动。6.偶有蚁走感。

　　想得到怎样的帮助： 1.想问问医生，停止手淫以后，植物神经功能紊乱可以痊愈吗?我的记忆力和思维力能恢复到以前吗?2.多久可以好?如果只是停止手淫，没有服用药物或者营养品的话?3. （感谢医生为我快速解答——该如何治疗和预防。）

　　5.经常熬夜，抽烟，还有手淫，24小时晕还恶心，是怎么回事？年龄：25

　　性别：男

　　病情描述：

　　以前身体很好，后来，迷上了网游5年多，经常熬夜上班，抽烟，还有手淫，一星期4次左右，去年开始头就晕，是24小时晕还恶心，眼睛看东西看久了模糊！做过头部CT，颈椎。心电图，血常规。还那脑供血的叫多普脑的，甲抗，血压都正常，看过2个医生，一位说是休息不好，还位说是神经衰弱。晚上初了入睡难点，睡眠时间也正常。半夜爱醒，不过醒了就马上睡着了。我都不知道相信谁去了，家人都急死了。

　　6.我大概是过年前不久犯的病，从一开始的每天出现一阵一阵的不适感觉，发展到之后持每天24小时的不适，当然和大家一样出现过濒死感，刚开始犯病的那几天傍晚最难受，心悸心慌，打嗝，背痛，胸痛，脑子刺痛，脖子紧，头憋胀，还有很多很多症状。有一次以为自己不行了，保留着自己最后的意识赶去医院，结果出来都没什么问题。时间一晃便是一个多月，我每一天都忍受着痛苦，有时候很无奈，虽然知道自己是不舒服的，但是具体都不知道是哪里不舒服。现在比一开始犯病的时候要好一些，但是还是整天没有哪个时间点是舒服的。

　　说说我发病的原因吧，发病之前父亲查出了尿毒症，所以自己每天都很焦虑，直到有一次生了点闷气，再加上夜里面被惊醒之后，症状就接二连三的出现了，我真后悔。发病之前我生活特别不规律，喜欢熬夜打游戏，还有一个最大的毛病，我很喜欢在自己最筋疲力尽的时候sy，然后就这么睡过去，因为这个之前也出现过一些心脏上的症状，怔忡，还有夜里面惊醒，以前没有太当回事，症状出现了也就过了，直到最近才意识到问题的严重性。

　　我不知道现在自己是属于焦虑还是植物神经紊乱，每天24小时没有哪一秒是舒服的，禁欲了1个半月，感觉好了20％，总的说现在还是不舒服，看了吧里很多贴，有朋友说要接受这些症状，但是对我来说似乎很难。继续努力吧！

　　7.sg552sg552帮助过很多很多的人，在这个论坛上许多人得到过他的帮助，并且按照他的说法做的人往往都会坚定地支持他的看法。两年前，我也是因为无意中看到了sg552sg552的帖子才认识到了sy的危害，意识到了焦虑症、植物神经紊乱和sy的关系。之前我有过10年的sy史，从那以后我彻底戒掉了sy。现在两年时间过去了，我的焦虑症已经抛到了九霄云外，植物神经紊乱也成了很遥远的东西，取而代之的是我的精力越来越好，我的人际关系、社交能力越来越棒，我的心情越来越好，生活当中美好的事情越来越多……

　　你只不过是问了一个学医的同学， 就片面草率的下结论，并且号召别人不要听sg的发言，不是有些太武断吗？现在的叫兽、专家都有失手的时候，更遑论年纪一般大的同学？更何况他也说SY不频繁对身体还是有一定的好处的！他反对的原因是禁欲会得前列腺炎。那好吧，我用自身举例，我禁欲已经2年，期间只有梦遗发生，到现在为了尽量的减少梦遗，我晚上经常读诵大悲咒，梦遗的间隔大大拉长，现在距上次梦遗已经过去了7周。sy的时候我患上了急性前列腺炎，现在前列腺炎早已经烟消云散，已经没有了在家尿尿时那股难堪的味道。为什么会发生前列腺炎？因为你心中发生欲望，前列腺就会充血，如果频繁的充血就是水龙头也有更换的时候！我现在看春晚时有些引发欲望的镜头我都要有意识地回避，前列腺炎本质来自于你内心的邪念，严格禁欲何来前列腺炎？

　　事实雄辩的证明：只有实践，才有发言权！sg的观点首先是要禁欲较长的时间，这个时间因人而异，朋友，你做到这个时间了吗？我也是从神经紊乱过来的人，我理解你现在的惶恐不安、难以相信网上各种说法的心理状态。当初sy时候的我也经常上网看一些sy无害的观点来麻痹自己。人只有正视自己，才能改正缺点。拿我的经验来说，我十年sy到现在还没有完全痊愈，但是戒淫半年时间就绝对能感觉出变化来，只不过变化可能没有你想象的那么大，戒淫1年以后就可以感觉到2个月身体就能上一个台阶。

　　朋友，发表这个帖子可能会误导很多人，如果你戒淫一年时间，到时候神经紊乱症状没有改善，你再来发言，我们大家都来捧场，好吗？

　　8.本人从初中时染上了植物神经紊乱这个毛病，拜它所赐，鄙人在年轻时就真真切切的明白了什么叫做生不如死，我人生的志向抱负积极性几乎都被这个病给慢慢的磨光。被病痛折磨历时将近10年时间，万幸已经摆脱了这个毛病，我深切的知道被它折磨的人是有多么的渴望帮助，而被它深深折磨的人却不敢把那些奇奇怪怪的毛病跟别人诉说，怕在别人眼中成为另类。现在将我的亲身经历讲述给大家，希望可以帮到患着同样毛病的兄弟姐妹们。 我今年24岁，摆脱植物神经紊乱已经有差不多两年了。初二下学期，在学习时慢慢感到右侧脑袋总是发胀，涨的头痛，而后这种现象愈演愈烈，随后我又发现心脏里面开始有种尖锐细小的疼痛感，感觉上比较像心肌梗塞，这两种感觉相互交替，此起彼伏。有时感觉比较严重，让人感觉自己心脏和脑袋是不是真出毛病了，但自己分神后这种病痛感又消失的无影无踪，但说不上什么时候，这种感觉又冒了出来。考入高中后，毛病变得越来越多，有时候喉头发紧，紧的难受，也可以说是发甜，反正说不出什么感觉，就是不舒服，老想往下咽东西；有时候喘不上来气，总是憋得发慌，有时候睡觉都不行，必需得做起来；有时候浑身感觉扎得难受，哪怕是最舒服的衣服穿在身上却感觉扎身子；有时候胃酸过多，胃里烧得难受；有时候感觉肠子在里面纠结成了一团；有时候会突然一阵燥热，很短的时间就会变得大汗淋漓，让我非常难堪……种种毛病将我折磨的几乎崩溃，它们是轮番轰炸，这种感觉完事了那种感觉接着来了，无休无止的在折磨你。我不知道这是怎么了，直到那次右侧脑袋胀痛得实在是受不了了，我和家里人到医院做了检查，心脏很健康没问题，而脑袋上插了许多电极后，医生告诉我，你右侧脑袋血压高，患了植物神经紊乱（西医就是这样，他们只会告诉你身体患了什么病，是一种什么现象，告诉你吃什么药，别的他们什么也不知道，更不会知道你是因为什么患上这个病，有没有除根的办法，更何况他们给的药要么会有副作用，要么吃了没有效果）。他们给我开了好像维生素B1和谷维素，我没吃。后来上了大学，我还是被这个毛病压的死死地不能翻身，所幸只要不学习不集中注意力好像浑身的毛病就不会太严重，所以我大学四年基本上荒废了，期间我一直在琢磨怎么去克服这个毛病。有天在网上搜索植物神经紊乱，我看到西医讲它的成病原因在于大脑缺血缺氧，于是我感觉到这里那里不舒服的时候我就大口吸气急促喘息，说来效果也还不错，有些时候能起到立竿见影的效果，但是毕竟不能除根，更何况让别人看到你一直在那急促呼吸还以为出什么事了呢，不过以后效果渐渐也没那么明显了。而后我有一次在网上偶尔发现有人称倒立可以有效缓解植物神经紊乱，我想想也对，全身血液到了脑袋里不就不会出现缺氧症状了么。于是我在家里做起了倒立，每当又不舒服的时候我就做1分钟倒立，说起来也有效果，不过和呼吸一样，效果都不是很持久，做这动作还得挑宿舍没人的时候，非常麻烦。其实想想挺心酸的，为了克服毛病竟然偷偷地每次把自己倒过来……

　　后来大学毕业的时候我开始接触中医，专门到省中医医院找了一位大夫看病，我是本着植物神经紊乱的症状去找她看病的，她问了我的病症后，笑了起来，对我说小伙子，你得的是焦虑症，并不是植物神经紊乱。随后她让年轻医师给我做了一个心理测试，就是十几道题，我也并没有感到什么特别的，检测结果好像我的焦虑症已经是比较严重了 。从那以后我才知道我的生理上的种种毛病归根结底是由于心里出了毛病。经过医生的提醒我才发现自己的脑子里的确天天在想一些这样那样的事情，根本停不下来，脑子里头乱的很。我开始逐步的控制自己的思维，努力让自己别去想一些事情，但是这真的是很难。医生同样给我开了一大堆草药要我辅助治疗，其实根本还在于你要首先去控制自己的思维，控制自己别去想太多事情，这才是最主要的，那一大包草药我只喝了几次便停了药。找对了门路后，我对各类医生也基本丧失了信心 ，不去找医生看病了，现在的医生只是盯准了你的钱包。我开始重点调节自己的心理，努力的使自己不去想东西，使自己心里静下来。这样一来自己各式各样的症状就会减轻很多，根据我以往10年的经验，你越去想为什么会这样我该怎么办，效果会越糟。唯一的办法就是自己才能拯救自己，控制自己的思想，努力别去想东西，使自己的心静下来，这才是控制病情的唯一出路。期间还发生了许许多多的事情，值得一提的是中里巴人的《求人不如求己》系列书和曲黎敏教授的《黄帝内经》系列书非常值得一看，希望大家有机会可以看一下，受益匪浅。如果不是这两位的书籍，我至少会在黑暗中摸索更长的时间。他们是我的恩人。从《求人不如求己》中提到短短一句话：“敲打带脉可以有效缓解偏头痛”这句话让我受用至今。所谓带脉就是沿着肚脐围绕人腰部一圈的经脉，每当我有偏头痛感觉时，我就会敲打肚脐周围和腰部的带脉，然后就会嗝气，并且还会放屁。按照他书中的说法，这是体内排出的郁气。对于偏头痛来说，效果非常好，立竿见影，每当我有偏头痛感觉，一旦排出气体我的脑袋就会舒畅轻松很多。

　　我嗝气到现在两年了，有时候是自己嗝的，有时候是我通过敲打制造出来的。这两年来我的偏头痛已经大大的缓解了，更重要的是我从心理上已经不害怕他了，我已经找到了应对方法，这个方法屡试不爽。以前晚上睡觉时因为偏头痛我都不能向右侧睡觉，一偏就会涨得难受，只能偏向左侧睡觉。现在只要睡下脑袋有感觉我就会做起来敲敲肚子，然后嗝气放屁，就会舒服无比，睡觉非常安稳。现在我才使我涨得难受的东西原来是肚子里的浊气。经脉这种东西是不由得人不信的，两年多来我嗝了非常非常多的气，有时候晚上都会担心屋子会不会被我嗝出的气体给胀开，呵呵，现在每当我嗝完气我都会感到从右侧脑袋沿耳朵往下直到肩胛骨一条线在渐渐的通畅，对照经络图这正是一条经络。同时我觉得之所以右侧偏头痛，中医叫做肝阳上亢，这和肝脏缺乏保养有很大的关系，怎样护肝可能大家并不清楚，但有一样很确定，频繁的sy会导致肝脏严重受害。回想从前，另外一个最重要的体会是我的种种毛病和我的sy习惯是密切相关的，我的植物神经紊乱和焦虑症是和sy密切联系在一起的，当我戒除\*\*的时候正是我这些症状终结的时候，有兴趣的人可以到我的空间里看一下我写过的《自述我的sy史，希望大家可以引以为戒》，希望有植物神经紊乱或者焦虑症的朋友们能够对照文章中我的自述，看看是不是也有\*\*的恶习，这种恶习是不是也同样给您带来了不好遭遇。

　　lhjgwq2011 回帖：

　　十分感谢楼主,我2010.9.9突感心前区不适.之前有SY史,而切比叫频繁,发病之前工作压力特别大,西医各向检查均正常,中医说我心气血两虚,肾阴阳两虚,心肾不交,肝脾不合.中西都看遍了,现在还在吃中药.病情稍好点,但最近和老婆吵架,病情又加重,整夜失眠,头晕,胸前隐痛,白天不想见人,有焦虑恐惧感,真是十分十分痛苦,哎!中国的男人啊让日本的A片给害的......请楼主指点一二.不胜感激.对了还有,发病以来,耳鸣尿黄从未间段过!有时真是痛不欲生!!!

　　9.看了某位吧友的介绍，说此病是SY所致，于是乎，为了确定是不是就是如此，我亲自实验了一下，果然，SY后的第二天肯定发作！不信的就去试试

　　10.我是如何恢复好的？ —— 回答这个大家最想知道的问题 说明：写作本文的原因，是几乎每个要加我扣扣的病友问的问题。我还是系统的写出来吧 ：）

　　我是一名自愈的植物神经紊乱（西医）、植物神经官能症（中医？）患者。 实际上，这个病就是肾气大虚。

　　09年4月由于长期过度透支身体（熬夜，手淫，纵欲），伤肾，结果在一次手淫的时候发作，体验到了濒丝感。（肾气大虚引起的阳气暴脱。）最初非常悲观。以为自己要和谐了。后来经过家人无微不至的关怀和自我顽强的休养、学习，发现了病因，于是从病根入手，自己不断的治疗，而痊愈。

　　时间表大约是：

　　01年大学入学至09年4月底：熬夜，手淫，纵欲。

　　09年4月底至09年 5月底 ： 发作，去医院未果，迷茫，放弃北京的一切，回家。

　　09年5月底至09年 7月 ：时而有小症状。渐渐变好。不停的学习。仔细读中医书。发现病因在肾。摸石头过河，所有方法都尝试，找到休养好办法（马礼堂六字诀）。小有所成。

　　09年8月底至09年11月：除了晚饭后的饱胀感，造成心跳加快，无任何症状。自我的休养方式得到一步步的验证。 9月底开始系统的整理经验。 10月初整理完毕。11月底回北京工作。

　　09年12月至10年6月：基本痊愈。身体越来越强壮。精力越来越充沛。

　　10年7月至今 ：更好。所有保持联系中的病友中恢复的最好的人。体力比大部分普通人还要好。

　　下面我想说说我是如何恢复好的：

　　记住：以下几点，我是同时进行的，缺一不可！！！我全都做到了，你呢？

　　0. 持续不断的学习。 学习是一切的王道。

　　1. 早睡自然醒。我一般晚上7点关灯，8点开始肢体导引（六字诀，静功）9点自然上床。早上睡到自然醒

　　2. 禁欲。泄精的唯一途径是做春梦。一般一个月一次。(呵呵。。。） 我禁欲2年了。禁到不虚了为止。

　　3. 不吃饭过饱。特别是晚上尽量少吃。不饿就不吃。

　　4. 不生气。

　　5. 做马礼堂养气功（六字诀，洗髓金经，静功）

　　重复： 我是同时做到了以上六点！！！不仅仅是其中的一点。

　　11.重申： 植物神经紊乱（官能症）的病根就是在肾。 无数网友的病例证明了这一点。这里网友的病例，大约在500左右。

　　男女比例7:3吧。 不管男女病友上来就跟我说一堆症状。让人无所适从，千奇百怪。但是一问病因，马上就清晰了。

　　男性95% 都是熬夜，手银，纵欲。酗酒造成的。还有3例吸毒，一例脾脏切除。

　　女性95% 都熬夜。 60%兼有：流产、纵欲。 还有几例是肾炎。

　　（男病友非常坦诚，一问病因马上就诚实答复。女病友则非常谨慎，10个里面只有3个说的非常坦诚，4个需要你引导着、才会说，剩下3个则绝对不配合，要么故意生气不理你。要么不承认自己有过任何伤肾行为，然后与你不在联系。呵呵。非常有趣）

　　附：（2年前就总结好的病因）

　　吃药仅仅是缓解症状，这个病要去根，还是要靠补肾的。最最关键的一点：恢复过程中绝对不要SY, 作爱。

　　这个病都是由于肾虚（怕声音，濒死感，心跳无力，早搏，耳鸣，口干，胆子超小）。 只要你把肾弄好了，就什么症状都没了。你的植物神经没有问题。

　　目前来看，女性病因都是：熬夜，流产，生育后休养不当（很多年轻妈妈都患此病）肾炎造成。

　　男性病因都是：熬夜，手淫，纵欲，吸毒，肾炎，打激烈的游戏造成。

　　12.来这里看博客差不多2个月了，说说我的感受，以丰富我们的治疗的经验吧：我今年26岁，有10多年的手淫史，现在想起来都觉得恐怖，09年10月开始发 病，因为以前一直有打羽毛球等剧烈运动，看病一直都没有往肾虚和手淫这方面想。有眩晕、怄气、消瘦、耳鸣、早泄、口干、对所有事情不感兴趣的问题，基本大 家的症状差不多。看了不少医生，检查也很多，药也不少，现在相比病前瘦了10斤左右吧，因为我本来就比较瘦，单位伙食又不错，所以瘦这么小已经算了很多 了。看了SG的博客，我也练过六字诀，但是没有一次是超过3个小时的，因为我一直要上班，也许大家会说命重要还是上班重要？我想说我不上班就没有收入来 源，死得更快，所有这么辛苦，我都要上班。 至今，六字诀练得都是断断续续，山药、薏米、芡实粥今天也停了，后面我会说到。六字诀我觉得是好东西，虽然现在还没什么效果，因为我很多时候只有半小时到 一小时的练习时间。从我练的角度看，它最少可以让我平心静气，我会继续练，在有时间的前提下。为什么我停了那个粥呢，因为这个月到了夏天，我终于知道自己 是肾阴虚，之前一直都搞不懂是什么事情。医生看不少、药吃很多、钱花不少、家人和自己都为这事愁死了。以前我以为山药也是包治百病的，但是我一直有便秘， 山药有收敛作用，所以我不能吃，便秘时阴虚引起的津液不足，肾主水，所以也应该很肾有关了；薏米有去湿的作用不错，中医说有湿人就特别倦，而山药吃多了也 湿，所以配对了，但是薏米是比较泻肾火的；芡实也是有收敛作用，所以我都不敢吃了。 经过看了这么多中西医，我有一些结论：就是要坚信这个病不会死人，但是要治好要一段较长时间。西医说是精神问题，精神问题就很飘渺了，也许你下一秒就好， 也许你精神一直都不好。中医说有得治，但是长期吃中药的话，特别是我比较瘦弱的人根本受不了，所以，这个时间很不确定。但是我希望我们的方向走对了，即使 慢一点，也会好起来的。现在我看到这么多人都好 了，我就不怕， 我只是希望关心我的人不要伤心。现在和女朋友都不知道怎么确定关系，因为这个事，我们分了N次手，但是我们都放不下对方，但有时我真的想分手，我不知道自 己会拖到何时，这个7个多月以来，看了很多，想了很多，好像看透了很多，我想也许这个病就是来纠正我N多的不合理的生活习惯的吧。对了，说说我现在的情况吧，之前的情况就不说了，免得引起大家不安。最近进入了夏天，我感觉好了点，但是耳鸣、心悸、怠倦、眼睛模糊、焦虑、便秘、气喘、 肚子痛一样都没少，但是感觉轻了稍微一点点~看稍后禁欲的效果怎么样。只要天气一冷，或者空调大点，我就犯病得厉害。还有就是稍微多工作一点都会觉得累几 天，还有可能是身体的物质条件的缘故，现在整个人没有目标，好像对所有事情都不感兴趣。前段时间吃了点燥热的东西，口水变得非常小，我记得往年我是喝啤酒 解渴的，现在才知道是肾的原因，前几天找了医生开药，但是吃了3副中药，效果有一点，很小，所以还是要长期抗战。

　　13.师...要不是你，我还沉沦在手银的陷阱里，3个月前，各种症状出现，胸闷气短腿软虚汗失眠植物神经绪乱...那段时间，真的想死的心都有了，但是天不亡我，无意间点进戒色吧，看了你的帖子，我抱着试试看的心态，一次性戒了一个暑假，再加上母亲天天给我补各种，结果立竿见影，现在症状都消失了，这3多月以来我只撸了4次，..以前一天一次..我会坚持下去，争取早日把手银彻底戒除!!!!真的很感谢飞翔哥你!

　　14.

　　本年今年32岁，从事计算机行业的工作，目前身体情况非常糟糕。

　　本人长期SY，从十三四岁开始，断断续续，想戒掉一直没有成功。到了工作后，压力较大，晚上撸管后比较容易入睡，就经常做，一直没有戒掉，睡眠质量很好。工作的原因，整天长时间对着电脑，有时候熬夜，很少活动，成了标准的宅男。上下班也没有活动，也很少参加户外活动。身体上特容易出汗，比较容易疲劳，跑步没几分钟就喘气，容易感冒，手脚身体比较热，容易上火。经常喝水。

　　疑似植物神经紊乱的症状从5月份开始，这段时间工作压力很大，工作也非常慢，心情也很紧张，加之父亲住院，心情也不舒服，人很疲惫。出现的症状起先是口渴，喝水再多都无法缓解，这个情况持续了两天，然后开始头晕，轻微耳鸣，慢慢发展到眼花，越是黑暗的时候心情越不舒服， 特别是大白天突然天阴，傍晚从天明到天黑的时候心情特别不舒服，很压抑的感觉。这个阶段看了医生，基本说疲劳，注意休息。但是休息好，睡觉起来也不觉特特别清新鲜舒服的感觉。这段时间还不觉得肾亏的问题，SY还在持续，睡眠很好。

　　然后渐渐的注意力不集中，感觉疲惫无力，脑袋昏昏沉沉，类似感冒症状，人不想动，食欲开始下降。肠胃不好，长痔疮，7月份做了痔疮手术，手术前的胸透、B超、血尿常规基本正常，HIV和梅毒都是阴性。血小板偏高，血液科医生会诊后说没大碍。 痔疮手术后，伤口恢复特别慢。肠胃不适在持续，服用胃药缓解些。因为痔疮伤口夏天一个月只是擦澡，没有洗澡，火气大，燥热。这段时间SY持续减少中。

　　到了八月，火气特别大，眼花的感觉加重，大白天、灯光亮就感觉人舒服，昏暗环境很压抑，人昏昏沉沉，注意力不集中，记忆力和反应能力都感觉在下降。肠胃毛病有些加重，消化不良，吃木耳等都拉出来，绿叶菜也难以完全吸收，胃胀，胃口非常不好，不想吃饭的感觉，因为服了补肾的地黄丸，胃药没怎么吃，胃痛加剧，反胃感觉很明显。耳鸣加重些，对声音比较敏感，去足球场看球，感觉鼓声特别不自在。有些时候耳朵发炎，然后咽喉炎，看了西医消炎药挂点滴都无效，后来到了中医院检查说慢性咽炎，开了中成药，缓解很多，中医院的医生首次提出 疑似植物神经紊乱，但是没有写进病历，建议咽喉炎消退后找另一位老中医调理。脉细滑，去看男科没有症状，被赶出来。检查视力没有问题。但是总觉得身体舒适。再加上在家休养，看奥运会的原因，休息时间被打乱了，熬夜，久坐，不想动。 这段时间开始出现失眠，午睡都睡不着，失眠后第二天人更难受。SY持续减少中，但是没有完全停止。

　　整天对自己身体的担忧，胃痛加剧，咽炎特别严重时候，还感觉下腹也有不适，有时候出现了便秘的情况。对自己的身体有了疑问，开始疑神疑鬼的，总是莫名的担忧，在网络上经常搜索有关症状。 到了医院进行了全面的体检，目前体检报告没有出来，血常规看了，比住院那会有所好转，血小板还是偏高。B超医生说肾结石，是老毛病。还在等待体检的报告。 因为胃肠一直痛，吃药后可以缓解，还预约了胃镜和肠镜的检查。

　　目前咽炎还是比较严重，挂了三天的先锋，吃了中药十来天了，也没有很大效果，检查又发现颌下淋巴结肿大，左右两边都有。 嗓子也不舒服，脖子周围也是很不舒服，脖子向右转会咯咯响。因为咽炎和淋巴结，加上5月5日由次不良的性行为，有带套，又去查了HIV，阴性。

　　目前秋天了，感觉有点冷，晚上早晨或者有风的时候，皮肤感觉没有以前好了，变得很干燥，没有光泽，很容易裂，比如A4纸都感觉会划。 皮肤上长了几个红红的小点，如针头大小，不知道是不是红疹？ 手指甲上的月亮也少了，原先8个，现在只有5个了。

　　15.与众多戒友一样 有着各种各样的毛病 本人身高186 体重只有64KG 面黄肌瘦

　　这一切都是报应 天下没有免费的午餐 请各位戒友谨记！！

　　下面说说我的症状吧 希望有一样症状的戒友联系我！

　　就是在今年暑假的一天 我在电脑前玩了一天的游戏（持续很多天了） ，晚上10点左右撸了一管。然后睡觉。 刚躺下没多久 发现自己的神经异常亢奋 ，导致整夜失眠 ，第二天起床时发现心前区不适 整个人说不出的不适 焦虑。

　　之后每隔1天就有失眠的情况 ，严重时彻夜失眠！！ 身上肌肉跳动 濒死感。 睡眠质量极其差！！

　　各位戒友千万别久坐+纵欲 我就是活生生的例子！！

　　面对将要到来的开学 我显得异常焦虑 电脑也没玩了 家人感到很诧异

　　以为我有心事。

　　一直到上火车的那天 我的症状没有丝毫好转 火车买的是坐票 十多个小时！！！！

　　到了学校 我只感到我的腰像没了一样 异常酸软。

　　到学校的第一个晚上睡得不好， 第二天依旧是那种乏力 心前区不适的感觉

　　之后又是彻夜的失眠 发现自己还阳痿了！！！到现在还没好！ 我真的怕了！！

　　直到有一天 我上完课回到宿舍 身体感觉异常不适 呼吸困难 就到校医院做了心电检查

　　结果是T波低平 后来医生给我开了药 叫我去吸氧 有所好转后才出了医院

　　这只是其中的一次症状 飞翔哥说得对 只有病友才能体会那种痛苦！！！！！！

　　我是个性格乐观的人 但是我害怕彻夜失眠的那种痛苦！！！！！

　　之后我把情况告诉给了家人（没说SY的事情）。他们让我在 国庆前提前一周回去检查（我说心脏不舒服，他们很担心）。

　　到了家里 人感觉异常的烦躁 仿佛对一切都失去了兴趣，我想过死，但是只是想想...

　　在家中的日子 痛苦依旧折磨着我，躺在床上侧卧时 能清晰的听见心跳频率 还掺杂着快速的肌肉跳动声（连续3下） 之后家人带我去做各种检查

　　没有检查肾功能 但是做了肾B超 有前列腺肥大和多钙化灶 父母很诧异，不过我知道是自己的原因导致的，我记得在初中的时候出现过尿频尿急的情况，后来好了。其实就是前列腺炎好了之后就有钙化灶！！！！！前列腺要是完全钙化我就玩完了！！！

　　还有血常规中 尿素的含量严重超标！！！只有痛风的人才会尿素超标 我为什么会有？？？

　　后来听一位医生说可能是嘌呤代谢紊乱 或者是肾功能除了问题！！！

　　我肠子都悔青了，为什么会这样？？

　　后来医生确定我心脏没事 ，开了博苏还有黛力新以及治疗神经衰弱的药。

　　我就返校了，目前是在学校的第4天 前3天睡眠有所好转 但是睡眠质量不高 晚上会醒来。而且早醒，感觉没睡过。 第4天因为体育课打了篮球 喝了汽水，身体马上就不对了。昨晚又失眠了 ，虽然没有彻夜。

　　现在的情况就是后腰感觉酸软无力，阳痿、整个人没精神。睡眠障碍（这个最头疼）、体力明显下降！我这到底是什么毛病？神经症会有这样的情况吗？

　　之前我睡觉会抽搐一下醒来，都是在感觉快睡着的时候。现在到倒是没怎么抽搐。求指点。跪谢！！！！

　　16.性生活过度，熬夜，导致头晕，头痛，全身骨头痛。谁能救救我？求救！！！！！

　　我今年29岁，男 今年4月份开始头晕，头痛至今已经6个月了。

　　医院检查都做了血常规，白细胞3.0-4.0之间。尿检也查过，正常。心电图，脑电图也都正常。B超做过，肝，肾，都正常，血也检查过肝肾都在标准范围内。甲状腺也都做了正常，现在的症状。

　　主要是头晕（欲扑还未摔倒过），偶尔头痛。没什么力气，躺着心跳慢起来心跳快100左右，脚手无力，肌肉跳动（特别是腿）双耳耳鸣，全身皮下组织疼，包括头疼也是皮下组织，咽喉经常发炎，疼。

　　偶尔怕冷，嘴唇干（稍偏紫），大便糖稀，飞蚊症（两眼有黑烟飘来飘去），体重减轻。脉沉弱，（特别是迟脉）腰漆酸软（特别是下肢）

　　手脚经常发麻。失眠多梦（早上眼皮浮肿），肠胃不好。全身肌肉跳动有走珠流动感，舌胖有齿痕，四肢偶尔出虚汗，发凉。偶尔遗精。走路不稳（自己感觉不稳像踩棉花）别人看不出来，表面上看上去跟没病一样，只是消瘦。

　　感觉全身有中风的征兆但还未发生，已经治疗4个多月了，吃了4个多月的中药，没多大效果，除肠胃稍改善。

　　没有一个真正能看清我病根的医生。大部分中医都给我按植物神经紊乱治。

　　病因：可能跟重欲和劳累有关，我是做电脑行业的，每天晚上2点至3点才睡觉。

　　病史：除了虚证，未检查出任何气质型病变。

　　我不知道我的病还能否治好，

　　我很后悔现在已经禁欲半年，但皮下组织还在持续加重。

　　求求你们谁能救救我！真是生不如死。

　　楼主您有我这样的症状吗 您现在好了吗

　　17.老师求助，本人33岁，SY几乎有20年的历史，去年开始断断续续戒色。 现在身体状况很差劲，有植物神经紊乱的倾向，慢性咽炎、胃溃疡很难好；身体总觉得没有精神，无力气；很容易感冒；有气郁的体制；视物模糊，总感觉有一层灰纱蒙上一样；容易紧张和心悸；稍微一运动就出汗。 戒色快一年了，已经结婚的关系，可能一个月还一两次，一直在找中医在调理，效果缓慢恢复。 想问问需要怎么锻炼和生活规律有助于身体的更快恢复，恢复到常人的体质。

　　18.高三就出现了尿频，一下课自己就要飞奔厕所，后来甚至出现了尿滴白，神经衰弱和植物神经紊乱，整个初中到高中没交到一个真心朋友，人的气场也差，还遇到一个性格跟自己类似的女生，不过那段时间至少也是我高中最快乐的时光，关于那个不想在多说了

　　19.上苍是公平的，我沉湎于淫邪6年的时候，终于，真正的报应降临了……那是10年，我念大2，大约是5月中旬的一天早晨。那天我难得起了个早，更难得的跑去了课室侯着，我不是去听课，而是去意淫我的美女导师。可惜，注定这一天我会自食其果。大约是早上9点过，我突然绝对头晕乏力，胸闷气短，心跳快，没力气，整个人都不好了。于是，我去了某医院检查，医生说我心脏病，开了200多元的药就让我回家修养了。当时我觉得天昏地暗，人生已经到了尽头，心脏病，三个沉重的字眼一遍又一遍的冲击着我脆弱的心理防线。最终，我还是崩溃了。我哭着打电话告诉我妈这个噩耗，感谢我的母亲在那个关键时候给了我最大的支持，母亲第一时间放下工作，赶到我的身边安慰我。并随后带我去了成都华西医院做了最仔细的检查，最终确定我心脏一切正常，没有心脏病，之前的诊断系庸医敲诈手段。母亲和我都松了一口气，然而，我却

　　开始疑神疑鬼，总觉得心脏没问题，那其他器官呢？或者，医生和母亲都只是在骗我、隐瞒我？我怕死，我真的怕，于是，我开始四处求医。那半年多，我做了20多次心电图，5次全身彩超，验过6次血常规，开了近4000多元的药物。然而，结果总是检查正常，吃药无效。我开始有更多的症状———心跳总是快，白天精神差，晚上睡不着，浑身酸软无力，爬楼气喘吁吁，食欲不振，消化不良……最让我害怕，又难以启齿的是……

　　我早泄了。从第一次手淫近1个小时的撸管，到高中时期的30分钟，到大学时期的10多分钟，再到一两分钟就射精，6年时光，我终于得到报应了

　　！我开始郁郁寡欢，开始对人事淡漠，开始自怨自艾。不知不觉，我走进了一个死胡同———焦虑不安，总觉得自己有病，于是一身毛病挥之不去，更加焦虑不安，更加觉得自己有病，末日已经离我不远了……

　　可惜，我却不知道，这仅仅只是个开始……

　　20.手淫四年、基本两天一次、植物神经紊乱快三年了、刚开始有很多症状、现在基本上只有头晕、乏力、记忆力很差、自汗、性欲很低、勃起不坚了。头晕是那种整天迷迷糊糊、像喝醉酒一样的感觉、感觉这个世界不真实。最近一年多滑精真的搞得我一点心态也没有，本来身体正在恢复一滑精又回到解放前，很多次破戒都是滑精后自暴自弃，我目前最主要的问题就是就是解决滑精的问题，希望你们帮帮我，我真的是有心戒色，无力回天啊！

　　162.中医房劳医案（1例）

　　解析：房劳咳嗽多见于不注意节制性欲之男子。由于恣情纵欲，性生活无度，肾精耗损，以致抵抗力下降，外邪侵袭后发生伤风咳嗽。现将临床常见的证型介绍于下，供读者参考。房劳咳嗽多见于不注意节制性欲之男子。由于恣情纵欲，性生活无度，肾精耗损，以致抵抗力下降，外邪侵袭后发生伤风咳嗽。现将临床常见的证型介绍于下，供读者参考。

　　肺燥房劳型：患者表现为咳嗽长期不愈，身体消瘦，干咳无痰，牵引胸胁部疼痛，声音嘶哑，鼻燥咽干，舌质红，苔薄白而干，脉弦细。治宜滋润肺阴、生津止咳。可选用养阴清肺口服液，每次1~2支，每日两次。

　　肺肾两虚型：患者表现为咳声较低，痰黏如胶，口干咽燥，咳血潮热，胸痛颧红，腰膝酸软，舌红无苔，脉细数。治宜滋补肾水、润肺止咳。可选用麦味地黄丸，每次6~9克（大蜜丸），每日两次。

　　肾虚房劳型：患者表现为偶尔咳嗽，痰少而黏或痰中带血丝，夜间咳嗽较剧，低热盗汗，身体消瘦，腰膝酸软，腰部隐痛，舌红少苔，脉细。治宜养阴清热、补肾止咳。可选用都气丸，每次9克，每日两次。

　　酒色无惮：在消渴病案中,有5例医案中提到了过度饮酒和过度房劳为其致病因素,表明古代医家认为嗜酒及过度房劳是导致消渴病发生的一个重要因素。其发病正如朱丹溪在《丹溪心法·消渴》中所述“人惟淫欲恣情,酒面无节, 于是炎火上熏,脏腑生热,燥热炽盛,津液干焦,渴饮水浆而不能自禁”而患消渴病。

　　1.【医案】太塘程晓山，程松谷从弟也。客湖州，年四十，悬壶之日，湖中亲友举贺，征妓行酒，宴乐月余。一日忽言曰：近觉两手小指及无名指掉硬不舒，亦不为用。口角一边常牵扯引动，幸为诊之。六脉皆滑大而数，浮而不敛。其体肥，其面色苍紫。予曰：据脉滑大为痰、数为热、浮为风。盖湿生痰、痰生热、热生风也。君善饮，故多湿。近又荒于色，故真阴竭而脉浮，此手指不舒，口角牵扯，中风之症已兆也。所喜面色苍紫，其神藏，虽病犹可治。切宜戒酒色，以自保爱。为立一方，以二陈汤加滑石为君，芩连为臣，健脾消痰，撤湿热从小便出；加胆星、天麻以定其风，用竹沥、姜汁三拌三晒，仍以竹沥打糊为丸，取竹沥引诸药入经络化痰。外又以天麻丸滋补其筋骨，标本两治。服二料，几半年，不惟病痊，且至十年无恙。迨行年五十，湖之贺者如旧，召妓宴乐者亦如旧，甘酒嗜音，荒淫而忘其旧之致病也。手指、口角牵引、掉硬尤甚，月余中风，左体瘫痪矣（瘫痪俗所谓半身不遂也）。归而逆予诊之，脉皆洪大不敛，汗多不收，呼吸气促。予曰：此下虚上竭之候。盖肾虚不能纳气归原，故汗出如油喘而不休，虽和缓无能为矣，阅二十日而卒。（《孙氏医案·新都治验》

　　【临证思路与用药特色】

　　患者年已四十，体肥丰腴，善饮美食，长期征妓，恣情声色，致使酿生痰热，损耗肾精，肾阴亏虚，阴不制阳，风阳挟痰浊上扰，痹阻脉络，因而口角牵扯，手指不舒，脉滑大而浮数；面色紫为气血凝滞之象，然其色苍而神藏，正气未衰，且病属初发，故虽病犹可治也。此乃本虚标实之证，治当标本同治，方以二陈汤为君燥湿化痰，滑石清利湿热，导湿热从小便而出；芩连清热燥湿，助二陈汤清化热痰；胆南星、天麻相合清热化痰熄风；更以竹沥、姜汁引诸药以化痰，以消除口角牵扯、手指掉硬不舒。半夏、白术、天麻、黄连配伍应用健脾燥湿，化痰熄风，有仿李杲《脾胃论》半夏白术天麻汤（黄柏、干姜、天麻、苍术、茯苓、黄耆、泽泻、人参、白术、神曲、半夏、大麦蘖、橘皮）、龚信《古今医鉴》半夏白术天麻汤（半夏、白术、天麻）之意，后世程国彭创立同名半夏白术天麻汤时或也许受其影响。因患者年已至中年，纵欲过度，致真阴亏竭，故仿刘完素防治中风经验而以治诸风肢体麻木，手足不遂等证的天麻丸（天麻、牛膝、玄参、杜仲、萆薢、当归、附子、羌活、生地黄等）滋补其筋骨，坚持服用近半年之久，以巩固疗效，并嘱咐切戒酒色，以防中风复发；如此标本两治，标本兼顾，竟十年无恙。

　　由于患者不记医嘱，忽略预防，年届五十时又一次放纵酒色，再次出现中风先兆，且较前次为重。患者四十岁时沉溺声色与美味佳酿，根基已虚，虽服用天麻丸二料滋补筋骨，但以后未能长期坚持服用天麻丸进行预防，加之年龄已届天命，阴气自半；而召妓宴乐则更亏其肾精，致使手指掉硬、口角牵引等轻微症候发展至瘫痪，汗出如油，呼吸气促，喘而不休，脉洪大不敛的危证，此乃肺肾皆亏，肾虚不能纳气归原，下虚上竭，阴阳离绝之候。程某中风先兆首次发作时，面色苍紫，神藏，说明肾精乃一时亏耗；脉滑大说明痰盛，正气亏虚不甚，病程较短，就诊及时，故“虽病犹可治”也。而十年以后的再次发作，则以肾精亏耗，肺肾俱虚为主，脉洪大不敛说明神已不藏，下元虚衰，无可为矣；正所谓“得神者昌，失神则亡”。

　　孙氏治疗中风，高度重视预防，抓住了中医治疗中风的关键，并提出三大措施。一是长期服药预防，用天麻丸阴阳并举，滋补肝肾，行荣卫，壮筋骨，巩固根基，重在预防，兼祛风邪，防治结合。二是戒色，防止房劳过甚耗损肾精，以有利于天麻丸发挥作用；因而清代喻昌进一步明确指出房室过度是引发中风的重要诱因，故节欲房事是预防中风之本。三是戒酒，防止损伤脾胃；过饮则助湿生痰，影响脾胃健运，还可以助热；同时还应远厚味，薄膏脂。这不但充分体现了孙一奎治未病的预防思想，更符合现代治疗中风病预防重于治疗的原则。清代俞震评价说：医书谓凡人大指次指麻木不仁者，三年内须防中风，当远房帏，绝嗜欲，戒酒戒浓味，以杜其患。

　　本案记录时间长达10年，随访时间之长，在古代医案中极少见到，也说明孙氏对医案的高度重视，对于中风病防治也颇为关注。

　　163.自卑胆小（37例）

　　解析：手淫后得了社恐，而且手淫后容貌易变丑，这样会产生自卑心理。肾主恐，因为肾虚不能滋养肝胆，导致胆气不足，胆量变小。

　　1.七年淫史，从一个前途光明的少年变成了一个猥琐消沉的小男人，无阳刚之气，无广阔胸襟，像一个活在黑暗中不敢面对光明的老鼠，高考失利，大学消沉，这样下去，这种情况，怎能在社会中经得起竞争，怎能在人生中实现价值。当回首过往，全是猥琐和胆怯，重没有过激情澎湃，重没有斗志昂扬，重没有为理想奋力拼搏，只有手淫过后的片刻满足以及那带来的生命萎靡，这样的青春，这样的人生有意义吗？撸管带来的危害大家都感同身受了，而改变就要靠自己了！输掉的时间我们要自己夺回来！戒淫从我做起，人生从此刻开始改变！大家加油啊！

　　当你每天还在躲某个阴暗的角落YY你的女生，当你还在见不得人的地方使劲撸管时，你越发的堕落成一个人人见了都讨厌的人，女神怎么会正眼瞧上你了？你头脑呆滞，表情狰狞，满脸油光和一副衰神的样子，谁会愿意接受你了，我们不去改变自己，缺抱怨世风日下，人情冷暖。为什么别的男人能雄姿英华，举手投足之中有男性的阳刚美。为什么他们可以有旺盛的经历，专注于自己热爱的事业。我们不缺吃苦耐劳的精神，我们真的是有心无力，力不从心。撸管的影响，带来深重的灾难。你是否发觉了撸管过后早上起来脸有点浮肿，脑袋昏昏沉沉，走路就像踏空的一样，四肢乏力，体育锻炼时总是最先喘不过气来的一个，被人看成懦夫。言语逻辑不清，说话缓慢吃力......太多的危害了。我敢肯定很多症状在长期撸管之前几乎是没有的。说明这确实是撸管造成的啊。我们还在犹豫什么呢？戒淫继续坚持下去，与大家共勉。

　　2.男，21岁，手淫六七年了，有接近两年多时间腰痛、尿频、无力，伴有早泄现象，心里比较自卑，白天精神恍惚，夜里难于入睡，每天早上都是被尿憋醒的……去年医院检查过患有前列腺炎，接受过一个疗程（五次）的生物阻断反馈配合针水治疗，在第三次的时候就复发且愈发严重。我想咨询现在该怎么治疗呢？有没有什么好的治愈方法？大概需要多少费用？

　　3.

　　性别：男年龄：20

　　全部症状：

　　我本来是个有梦想开朗活泼的男孩有自己的人生理想 可是直到那一天

　　6岁左右时候，老家人来我家住，睡觉的时候揉搓我的鸡鸡，从此我学会了手淫，当时不知道危害只是觉得舒服，自从我开始手淫那天起，我的人生发生了180度大转折，人们不再喜欢我我成了他们最讨厌的人我的同学，我的老师我的朋友甚至是我的家人他们讨厌我厌恶我，厌恶我丑陋的长相。我记得我的朋友曾经用刀指过我，我的父亲母亲几乎天天打我，看不起我，低声说我丑，我的哥哥说我像个女人，像汉奸，骂我丑。每一次伤心过后我总是用手淫来安慰自己幼小而脆弱的心灵所以周而复始我身体变得越来越虚弱了同龄的孩子声音变粗了我还是很细。从小学到初2 我一直被班里班外的同学欺负殴打，让我变得更加胆小，恐惧，自卑每次都是低着头上学放学，使我现在有些驼背，我的视力也因长期的手淫变成严重近视。现在的我眼睛有严重的沙眼，近视600多度每天上课可以连着打几十个哈欠，我的学习成绩也一直是班里最差的。近视600多度直到初3的时候我才知道我的那种行为叫做“手淫”，有一天我无意间看到一个杂志上写道，锻炼身体可以刺激睾酮素的增长。于是我每天晚自习回到家就开始疯狂的锻炼身体，我发现我的身体有了一些细微的改观，可是由于从小到大手淫几乎是每天必做的，我一时难以戒除，上高中的时候我也经常锻炼身体可是我的手淫始终戒不掉几乎每星期都有3-4次虽然比小时候每天一两次要好很多了，但是我的身体告诉我 我可能快要死了我只要蹲在地上没几秒钟，站起来眼前一片漆黑可以长达十几秒， 骨头也软皮肤像老年人，头发也比较软而稀疏，身体虚胖，眼睛鼓得想青蛙，没有胡子，痰特别多，有时候肾会痛，牙齿松动 不到两秒精液就流出来（早泄） 现在还有些阳痿，勃起非常的软等等，每次在夜深人静的夜里都是一个人抱着被子痛哭，为什么上帝选择了我，然后想：为什么是我有时候一度想自杀，可是我还有一个梦想所以我坚持先苟活在这个世上，等我的梦想成功了 但我会是这个世界上最孤独的人没有任何一个人想接近我我就只能选择自杀了结束我这可悲的一生，我今年20岁了现在还没有去医院看过病，我什么药都吃过都是最后总是悲剧一切都是我现在真的不知道怎么办？

　　4.我今年21岁。男。干这事7 8年了。去年开始脱发。但是不是很厉害。今年开始家里地上到处都是烂头发。头发也软以前两三天不洗头没事。现在俩天不洗头皮全是油。我从去年 6月份左右开始戒。最高的时候戒到过15天。最短2天就破。反反复复我真的对我自己太失望了。一破戒就上戒色吧。心里暗暗地发誓要戒，但每次都无功而返。现在脸色苍白发暗。无精打采一笑就有皱纹。一脸的扫把星样。我现在相当自卑不敢去商场。因为我以前挺好看。现在好看的只有我得衣服。我配不上我得衣服。我一直在努力的戒，但是每次都不成功。每次都让我自己不相信我得毅力。请你们教教我。到底如何让我撇下我得自卑。让我站起来。我真的不想这样过了。求大家解救我。帮帮我。

　　5.我本来就不聪明，SY后更加呆滞，迟顿了！脾胃虚弱，身体瘦高瘦高得！性格内向，懦弱，胆小怕事，人际交往差，孤辟，自卑，胸无大志没血性，浑浑噩噩！心里素质差，抗压能力差，注意力不集中，没主见，消极悲观！意志力差…

　　6.我得有至少十年的SY史，家里人没有大胡子，就我长了个大胡子，从初中高中人都显着特老！还特自闭，高中复读两年才考个好点的本科！我特别不自信，生活中遇到什么不顺，就用SY发泄！我看我高中毕业照比现在还老，现在都大三了，没谈过恋爱，生活学习一团糟，其实SY有时就是闲的！使自己忙起来就会好狠多！该毕业了！决心戒掉！得长大了，不能老让父母养折了！未来我的未来坚决戒！现在12天，加油！

　　7.sy让我变得胆小怕事，特别敏感，神经质，像个女人一样。然后就是心胸狭窄，不上进。我小时候还有恋物癖，喜欢偷女性的衣服SY，后来这个习惯再偷婶婶的内衣被发现后，在叔叔婶婶（不是直系）的教育下我改掉了，真心感谢他们对我的包容和帮助。我的人生是如此的灰暗，但是命运对我不错，让我上了一个非常优秀的好大学，学了很好的专业，也找了一个对我很好的女朋友，我发誓要在贵吧戒掉sy，让自己开始阳光的人生.

　　8。现在非常想过正常人生活。今年28，手淫14年，有时频繁，现在身体消瘦，胸闷，胆小，气短，站一会就累，胃不好，精神衰弱，比较消极，尿频，面容憔悴。可能有脾胃肾虚。特别忧虑，我该怎么办啊，戒了十几天了，除了锻炼，还要怎么办啊。

　　9.本人今年22岁，从初中一年级的时候开始手淫的，还记的那个时候一天两次无节制，有的时候竟让在课堂上也手淫，那个时候我感觉我特别的自卑，基本上不敢和女生说话，刚开始的时候感觉手淫没什么，到现在我感觉我身体的力气越来越小，有的时候还耳鸣，我也感觉不能这么下去了所以每次都发毒誓说以后在手淫就我后半生就去要饭孤独终老，但是没每次戒到7天或十天左右必破，最长的一次是40多天，刚刚有没控制住自己，所以失眠了，今天2014年4月25日我要开始签到每天前来报道，加油少年！！！

　　10.不愿再去回忆悲伤的过去，只想好好戒色好好做人，一而在再而三的让自己掉进淫魔的深渊里不可自拔，真害怕哪一次自己都救不了自己，所以我不能再继续作贱糟蹋自己，也许是老天动了恻隐之心又再次给我了一个千载难逢的让我痛改前非的机会，我一定要好好把握，希望我也能摆脱手淫带来的自卑，焦虑，胆怯，胡思乱想，疑神疑鬼，不自信，各种心里疾病和生理上的各种问题，希望自己能积极开朗，充满年轻人该有的干劲和活力，活出自己的精彩。因为手淫我失去了太多太多，回想起来我真的错过了太多美好的东西，无形之中背上了一个霉运的恶根，在哪里做人做事都不顺，最要命的就是伤害自己的身体，现在身体非常虚做一点运动就很累没有什么活力，一切的一切都是自己的错怪不了任何人，不想再继续错过精彩的人生我觉不能再颓废了，我应该去接受那些美好的事物，上一张图片纪念这戒色的第一天吧，与大家共勉。

　　11.已经撸了4年了 基本每天都在撸 今年都20了还只有1.65都没长高过 身体也狠差 眼水袋特别明显 手脚经常冒冷汗。记忆力什么的差的要命 人也狠自卑 早上起床都没勃起 现在撸完都能感觉到肾不舒服。

　　12.我是一个比较内向的人，六年的手淫经历让我越发的自卑和孤独，现在又发现自己出现了新的问题：我老是会为了一些小事情而生闷气，做事和生活都显得过于的情绪化。同事做了一些让我生气的事情，但事后才发现这些事情根本就没什么大不了。我属于那种不善表达的人，所以经常是别人得罪了我，但他们都不知道我在生他们的气。有人说过生气是拿别人的错误来惩罚自己，我也尽量控制自己的情绪，但就是控制不住要为了小事儿生闷气。我在一个水厂上班，今天有个抽水机坏了，我的工作是负责运行它而不是修理，只需要等师傅回家叫他修好就行了。但就是这么件小事儿我都会显得情绪化，会想自己为何这么倒霉。各位吧友们，你们有跟我类似的过于情绪化的经历吗？

　　13.很小的时候，什么也不懂，不知道怎么就手淫了，手淫了10多年，后来大了，才知道很不好，导致我的脑神经衰弱，导致我的心思很烦乱，把我从一个很开朗的男孩子变的很不好意思，很自卑。

　　14.12岁患上手淫习惯，频繁的手淫导致现在前列腺，小便频繁，射精过早，阴囊潮湿，失眠，抑郁，自卑，我现在20了，频繁遗精，曾今治疗过前列腺炎，在徐州中医院，医生给我拿了一点药，之后没好就没治了。

　　15.本人今年31岁，撸龄大约16年。长期SY带给我的，第一是，身体上的各种痛苦的症状，肾阴虚，阳虚什么的，各位吧友有的主要症状，我都有。这里就不说了，省略N字。第二，也是最致命的，它会完全摧毁一个人的信心，把一个年轻，活蹦乱跳的人变成一个活死人：没人前途，没有希望，整天无精打彩，不敢见人，走路猥琐。这样的人，即使有100W，内心依然是脆弱的，那种猥琐深入骨髓，想装都不行，穿上名牌也只能说是装B，在好女孩面前，看到就别扭。真的，在好女孩面前，那种自卑感挥之不去。

　　16.一星期手淫两次了，手淫过后总是第二天开始左肾左腰部为感觉很酸软，没右腰硬。用力气感觉左腰空空的不充实。精神崩溃，总是手淫后想自己忘了不手淫了，后悔感老想象手淫后的身体少了精子没手淫前强壮。自卑感。活力都没有。咋办阿？

　　17.我17。今年高二。撸了三年多，一开始两天一撸，后来感觉不行了断断续续戒。可到现在还是会邪淫，看到刺激的东西流点液体出来。觉得有点虚。撸管很快就射，很自卑。原来记忆力十分出色现在经常忘东西。 撸得最厉害的时候晚上盗汗，现在好多了。另外我是运动员，要冲二级。可体力越来越差。成绩进步不快。 我是理科生感觉思维也越来越不灵敏。不知现在开始彻底戒除还有救吗能恢复到巅峰状态吗？生活作息要怎样，要多久恢复？

　　18.sy5年。。差不多一个礼拜两三次，，有戒过两个月 但后来没忍住，又开撸叻~ 现在18岁了，记忆力很差理解能力也变差嘞。。总是自卑的我该咋么办！！

　　19.本人25 手淫10年 现在主要脱发严重 出油特别厉害。容易紧张 心热 出汗严重 胆小 腰疼 失眠 易疲倦 总之种种不良得状态缠身 请问还有救没了？

　　20.你们好！我18岁，sy有3年多了，频率是5天左右一次，才刚刚开始戒！其实我人长的还是不错，但是就是不自信，而且黑头很多，眉毛也有点乱，今天我彻底觉悟了，准备明天开始锻炼，求各位帮帮我！

　　21.23岁 10年左右 之前差不多都是一天一次 中间戒过一段时间 没用 上次开始戒撸 总感觉脑袋混 没精神 晚上睡不着 失眠多梦 腰酸背痛 记忆力 理解力严重下降 自卑 怕与人交谈 无房事 勃起不坚 秒射 还有救？？

　　22.撸管四五年了，整天没精打采的，今年19，从年底到现在状况是一月两次，以前是一天两次，彻底戒了要多长时间能回复正常状况？我现在戒来的及吗？毕竟都撸四五了，从撸管到现在都没张过，四五年前一米六九现在还是，我以后还能张吗，现在的我狠自卑。

　　23.戒了有7天左右，刚开始，请问一个月不撸，会不会有些改变？我容易脸红，紧张，自卑，胆小，这些是不是撸而引起的？

　　24.SY4年了、 虽然很爽每次完后 人突变很自卑 很不自信 胆小 然后 过了几天有点恢复 但是 在恢复的几天中 心理就会乱想 这想那想 然后又破戒。

　　25.sy9年了，以前很频繁，有的时候一天一次，现在勃起很慢，有的时候没有充分勃起就射了，不用手刺激就起不来了，有严重自卑的心理，容易烦躁，最近一年几乎没有sy,但是和以前比起来，能力差多了，没有房事，也就两个星期遗精一次吧。

　　26.我已经撸了六年，平均算起来三天一次。现在23岁，头发有五分之一是白的，胆小怕事自卑，双脚无力，做事反应慢，最主要的是，遇到一点点事总是耿耿于怀，控制不住思想，一天到晚胡思乱想。谁能帮帮我？

　　27.1米8的身高但体重却只有120斤不到 非常的瘦 然后记忆力感觉没以前好了 很容易忘记许多事情 每次只要一紧张 就不停的出汗 有时感觉很冷 然后说话没底气 不敢在女生面前表现自己 曾经的女友还和我分手了 说我不适合她 然后会有经常容易勃起的情况 jj也变得只有十公分了 尝尝觉得好自卑 我该怎么办？

　　28.今年19岁，开始四五年了，现在也就是想撸的时候才看片，对性兴趣不大了但是潜意识总是一个星期就想撸一次，一米七左右，身材很不好，腿粗脚大，经常跑神，学不进去，越来越自卑，老是瞎想，计较小的事情还总是喜欢生气，不敢和别人大声说话了，我这样应该怎么才能变好……

　　29.撸了4年了，学习学不进，又不会说话，每次走出去都不敢说话，很自卑，体质也差，很胖，感觉自己活的没意思，连个朋友也没有。

　　30.手淫6年，26岁，记忆下降！刚想要做的事一转身就忘了，要站在哪里想想才想到要做的事！天天好想没训醒一样！头晕！早上食早想吐！怕冷！多梦！没自信！

　　31.曾经我也是英俊潇洒… 出去都是哥字辈的… 撸了几年 现在变的自卑 自闭 胆小 社交能力为0 最主要的是睡眠质量差！！ 梦多 夜夜有梦… 困扰死我了 早点戒吧… 我现在已经戒了有40多天了 戒为良药！

　　32.15岁开始学会撸管。频率挺高，基本每天一次！现在26了发现手淫给我带来很大的伤害。人变得很内向，胆小特别小，还有焦虑症恐惧症。没有自信心，人际关系变得特别差，现在基本上就是没有朋友。。以前身体素质很好，现在全身都是毛病，几年前就觉得身体不对劲，就经常去医院，也检查不出个所以然。后来知道是肾虚，天天吃中药。现在想想手淫带给我的不只是简单的肾虚，感觉心理方面给我带来的伤害大过身体上面。哎，特别苦恼。看吧里很多和我身体症状一样的吧友，但没见过心理方面和我一样的。不多说，加油！意志力不能再那么薄弱了！该改变改变自己了

　　33.10年 今年23 身高180 体重58 症状：精神涣散，思考能力变差，双目无神轻微近视，自卑，轻度抑郁，心悸，交际能力差，脾气躁，吃不得肉，肠胃差，工作不顺，没有女朋友，家庭关系也差，社交圈子很小。求支招.

　　34.26岁15年，症状一堆，三年级开始手淫，手淫以后变的懦弱胆小，人生惨淡，社交一团糟，心智不成熟，脑子也不好使，没正儿八斤的谈过恋爱，身体一直处于虚弱状态，等等,戒色中！

　　35.手淫12年 以前年轻的时候每到正午便会拉肚 脸上起了10年痤疮 浑身无力 干吃不胖 哎 最可怕的是对心理的影响 不敢和女生接触 各种没自信 自卑。

　　36.sy十年了，肾虚身亏，经常梦遗，肠胃不好，吃辣椒和啤酒都肚子痛，四肢无力，干不了重活，社交能力非常差，很怕跟陌生人交流，怕生，极度自卑，做事没信心，现在25了，还是一事无成，学什么都认为自己没有天赋，学不会，认为谁都比自己强，觉得自己就是世上的蚂蚁，总之，做人非常没有兴趣，感觉世上没有什么事情值得我关心。

　　37.和女友闹僵了。从此修心戒色。心无旁骛，4月11开始戒的，今天第58天，深受邪淫之苦，各种神经衰弱，反应迟钝。胆小猥琐，决定两年之内彻底改变自己。从此每日签到。见证自己的浴火重生。