



做个

“性”福老人

ZUOGE

梅 红 编著

XINGFU LAOREN



本书以问答的方式，

从“性爱常识”、“性与疾病”、“性爱保健”等几个方面、回答老年人在性生活中所遇到的问题。

对老年朋友解决性生活中的难题有很大帮助和启发。

中国中医药出版社

R167
85

做个

“性”福老人

ZUOGE

梅 红 编著

XINGFU LAOREN

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

做个“性”福老人/梅红编著. —北京: 中国中医药出版社,
2007. 1

ISBN 978-7-80231-160-2

I. 做… II. 梅… III. 老年人—性知识—问答 IV. R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162131 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市纪元彩艺印刷有限公司 印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5.625 字数 139 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-160-2 册数 5000

*

定价 10.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

自从有了人类，性便以一种本能的状态深深地植根于每个人的生命之中。

美国一家机构曾对全球 28 个国家和地区的 26000 多名 40~80 岁的男女进行调查，结果显示，超过 80% 的男性和 60% 的女性认为性生活是他们整个生活的重要组成部分。

美国芝加哥大学乔治·哈伯特·米德中心的著名社会学家罗曼·爱德华博士说：“人们对性生活的需要没有明显的终止年龄，在世界范围内，人在 70 岁时对性依然有旺盛的需求，这很令人惊奇。”

澳大利亚性健康中心性学专家罗斯·金认为，年龄不能阻止性爱，而性爱可在某种程度上防止人们衰老。但不少老年人认为年龄大了，就不该再有性欲望了，于是因为年龄原因而放弃性。“因为你放弃，所以你的年龄就大了。”

由此可见，老年人同样需要性爱，性爱是老年人晚年生活的点缀，是老年朋友延年益寿的秘密武器。然

而，性生活不是一方对另一方的“给予”，或一方简单的“接受”，在性生活中，男女双方都有责任和义务成为“闺房”中的主角。那么，老年朋友，你怎样当好这个主角呢？

本书以一问一答的方式，为老年朋友怎样当好性爱的主角提供科学、全面、系统的性知识。但愿通过这本书，你能把“性”福牢牢地握在手中；但愿通过这本书，你能做个“性”福的老人。

——梅红

目 录 Contents

性爱常识

什么是性欲?	(3)
正常性生活应具备哪些条件?	(3)
各年龄阶段男女对性反应有什么 不同特点?	(5)
男女性功能有哪些差别?	(6)
性行为与年龄的关系怎样?	(7)
老年妇女有哪些性反应特征?	(9)
老年男性性反应有怎样的改变?	(9)
性反应周期中有怎样的性心理特征?	(11)
老年人性心理有什么特点?	(13)
独身老年人的性心理特征是什么?	(14)
男子从何时开始性衰老?	(15)
男性进入更年期性功能就衰退吗?	(17)
男性性衰老的标志是什么?	(17)



做个“性”福老人

Zuo Ge Xing Fu Lao Ren

- 老年人如何选择性交体位? (18)
- 射一次精损失的养分多吗? (19)
- 为什么老年人用幻想可保持“性”福? (19)
- 为什么老年夫妻尤其要做性游戏? (20)
- 成功的亲吻需要掌握哪些技巧? (21)
- 老年人怎样掌握性生活频度? (21)
- 阴茎是如何勃起的? (22)
- 阴茎短小会影响性生活吗? (23)
- 为什么睾丸每天竟能产生上亿个精子呢? (23)
- 精液是不是越多越好? (25)
- 性在女人一生中有何变化? (26)
- 女性生殖器官有哪些自然防御功能? (27)
- 绝经期妇女阴道有什么变化? (28)
- 哪三大“杀手”破坏“性”福? (29)
- 夫妻怎样“亲密接触”更有“性”趣? (30)
- 为什么性生活后不要马上睡觉? (30)
- “接而不泄”有何害? (32)
- 性事中可能出现哪些“红色警信”? (33)
- 便秘对性欲有影响吗? (34)
- 老年人“欲而不能”怎么办? (35)
- 为什么老年人性交时适当留尿
有助性兴奋? (36)
- 提升老年男性性能力有什么方法? (37)
- 老年人阴茎勃起需要较长时间
是患了阳痿吗? (40)

老年高血压病患者能过性生活吗？	(41)
中风老人可以过性生活吗？	(41)
老年冠心病患者在什么情况下不能 过性生活？	(41)
患心肌梗死的老人能否过性生活？	(42)
前列腺肥大的老人能过性生活吗？	(43)
前列腺切除术意味着性生活结束吗？	(44)
慢性前列腺炎对老年男性性生活 有影响吗？	(45)
肿瘤对性功能有影响吗？	(45)
外阴疾病对老年妇女性生活影响大吗？	(46)
老年性阴道炎影响性欲吗？	(46)
老年人的性交频率如何掌握？	(47)
房事前按摩法怎么进行？	(48)
老年人适当手淫有何益处？	(49)
子宫切除后会影响到性生活吗？	(50)
更年期女性性欲增强正常吗？	(51)
没有月经的女性还会有更年期吗？	(51)
哪些男性易出现更年期症状？	(52)
男性更年期性功能有什么变化？	(53)
男性更年期除性功能减退外，还有 哪些临床表现？	(54)
为什么健康的性爱能让人远离疾病？	(55)
为什么再婚老人达到性和谐要多磨合？	(57)



做个“性”福老人

Zuo Ge Xing Fu Lao Ren

性与疾病



男性性功能障碍包括哪些？	(61)
什么是阳痿？	(61)
年岁大了就一定患阳痿吗？	(62)
如何区别功能性阳痿与器质性阳痿？	(62)
引起老年人器质性阳痿的原因是什么？	(63)
老年人患功能性阳痿怎么办？	(65)
肝病引起的阳痿患者如何自我调理？	(65)
阳痿与心脏病有关吗？	(66)
心肌梗死康复后发生阳痿怎么办？	(67)
老年男子发生阳痿需要补充雄性激素吗？	(68)
丈夫阳痿了，妻子怎么办？	(68)
老年人如何预防阳痿？	(69)
锻炼为什么可以预防阳痿？	(70)
哪些人容易患勃起功能障碍？	(71)
引起早泄的器质性病变有哪些？	(72)
早泄与阳痿有什么区别？	(73)
什么是不射精症？	(73)
导致一些老年男性逆行射精的 原因是什么？	(74)
为什么一些老年男性射精往往是溢出 而不是射出？	(75)
什么是滑精？	(76)
遗精与溢精有什么不同？	(76)

哪些原因会引起阴茎异常勃起？	(76)
勃起不灵就是 ED 了吗？	(77)
何为性交猝死症？	(78)
女性常见的性功能障碍主要有哪些？	(79)
老年女性性交疼痛是怎么回事？	(79)
什么是女性性冷淡？	(80)
什么原因导致女性性冷淡？	(81)
怎样防治性冷淡？	(82)
什么是性高潮障碍？	(83)
哪些因素会引起女性性高潮障碍？	(84)
怎样治疗女性性高潮障碍？	(85)
女性性厌恶有哪些表现？	(87)
什么是性病？	(87)
性病的症状有什么规律？	(88)
梅毒在临床上有什么表现？	(88)
什么叫潜伏梅毒？	(90)
凡是梅毒都有传染性吗？	(91)
与梅毒患者握手也有可能感染梅毒吗？	(91)
为什么治疗梅毒应尽早？	(92)
什么是淋病？	(92)
淋病是怎样传染的？	(93)
男性淋病的临床表现是什么？	(94)
男性如何自查是否患慢性淋病？	(97)
软下疳有什么特征？	(97)
腹股沟肉芽肿有哪些临床表现？	(99)



做个“性”福老人

Zuo Ge Xing Fu Lao Ren

艾滋病临床表现怎样？	(100)
艾滋病有急性感染期吗？	(104)
艾滋病是怎样传播的？	(105)
哪些接触方式不会感染艾滋病？	(106)
为什么吸烟者更易患艾滋病？	(107)
什么是生殖器疱疹？	(107)
生殖器疱疹有什么临床特征？	(108)
生殖器疱疹如何采取家庭自疗？	(109)
什么是尖锐湿疣？	(110)
尖锐湿疣是怎样传播的？	(111)
尖锐湿疣的临床表现是什么？	(111)
尖锐湿疣与假性湿疣如何区别？	(113)
性病淋巴肉芽肿的临床表现是什么？	(114)
什么是非淋菌性尿道炎？	(116)
非淋菌性尿道炎有什么症状？	(117)
非淋菌性尿道炎传播途径是什么？	(119)
怎样预防非淋菌性尿道炎？	(119)
什么是阴道毛滴虫病？	(120)
阴道毛滴虫病有什么特点？	(120)
疥疮是性病吗？	(121)
疥疮是怎样传播的？	(121)
疥疮有哪些主要症状？	(122)
如何治疗和预防疥疮？	(123)
阴虱病是通过什么途径传染的？	(124)
阴虱病常伴有那些症状？	(125)

怎样预防阴虱病?	(126)
股癣是性病吗?	(127)
容易与股癣混淆的皮肤病主要有哪些?	(128)
如何预防股癣?	(128)
加特纳菌性阴道炎有什么特点?	(129)
什么是生殖器念珠菌病?	(129)
性病会影响家庭其他人吗?	(131)
曾患性病或现患性病还应注意检查什么?	(132)
哪些病易与性病相混淆?	(132)
前列腺炎是不是性病?	(134)
性病与性功能障碍有关联吗?	(134)
患性病后应注意什么呢?	(135)
接触性出血暗示什么疾病?	(136)
老年妇女阴道出血是怎么回事?	(138)
外阴瘙痒可能由哪些原因引起?	(139)
老年男性阴部瘙痒要谨防哪几种疾病?	(140)
老年性阴道炎有什么临床表现?	(141)
老年性阴道炎患者在生活中如何自我护理	(142)

性爱保健

老年人怎样延缓性衰老?	(147)
老年人性爱一定要性交吗?	(148)
为什么老年人性爱也添寿?	(148)
老年人如何看待自己的性生活?	(149)



做个“性”福老人

Zuo Ge Xing Fu Lao Ren

- 老年人什么情况下不应过性生活? (151)
- 为什么老来“牵手”更长寿、更“性”福? (151)
- 利于性保健的食物有哪些? (152)
- 哪些食物降低性功能? (153)
- 老年男性如何注意性卫生? (154)
- 老年人怎样调适性心理与性行为? (154)
- 老年人利用药物性保健应掌握什么原则? (156)
- 用于性保健的药物剂型与用法怎样? (157)
- 为什么老人长期服壮阳药得不偿失? (158)
- 为什么老年人多吃海产品可提高“性”趣? (159)
- 维生素 B₂ 缺乏会影响性生活吗? (160)
- 老年人性生活之后喝点什么好? (161)
- 有什么特殊锻炼法摆脱老年男性性
低迷状态? (161)
- 膳食中掌握什么原则能提高你的“性”趣? ... (162)
- 哪些食物能吃出性欲? (164)
- 老年男性是否需要补充雄性激素? (166)

发展党员

什么是性欲？

从科学角度来看，性欲是很难准确定义的。人们不得不使用大量的同义词来定义它：性冲动、性兴趣、淫欲、性欲望、性骚动、情欲等等。可以说性欲是男性或女性在一定条件下向往满足机体性需要的一种本能冲动，是性的激发和准备状态，是情欲意图和感觉造成的性欲望或驱动力。

性欲是与生俱来的一种本能。众所周知，人的性别是由性腺性别、遗传性别、激素性别、心理性别、表现性别、社会性别等种种因素所控制的。一个人的性欲、性心理、性功能不仅受遗传因素的影响。

性欲实际上意味着灵与肉的结合，一方面是心理上的真挚与温柔的情爱，另一方面是生理上肉感的、令人心荡神移的欲念。它使男女双方都能获得肉体的快感和精神的满足，是爱情、婚姻和家庭的基础。性欲的强大力量将使性爱成为炽热的、永恒的感情源泉，而志同道合、心心相印又能在很大程度上有助于性欲的激发和满足。

正常性生活应具备哪些条件？

性生活不仅是性器官的接触，而且是一种复杂的生理和心理过程。这个活动必须有一定的“物质基础”，如健全的性器官、足量的性激素、灵敏的神经反射等。同时，性活动过程中又包含着丰富的性心理活动，如思维、意识、情感、动作等。因此，夫妻维持正常的性生活至少应具备以下 5 个条件。

1. 健全性器官 健全性器官是正常性生活的必要条件，



做个“性”福老人

Zuo Ge Xing Fu Lao Ren

如果男女性器官发育畸形，如男性的小阴茎、隐匿阴茎、阴茎海绵体纤维化；女性先天性无阴道、阴道闭锁或狭窄、阴道横膈等，都会造成性交障碍。如果性器官感染某些炎症，也会影响性生活，如女性阴道炎、子宫脱垂、宫颈糜烂；男子阴茎的某些炎症等给性生活带来影响，甚至根本无法同房。所以，有了健全的性器官，无论婚前婚后都应加强保健，不可大意。

2. 足量的性激素 性激素对人体的发育、代谢的影响是独特的，它既是性成熟的产物，又是性生殖活动的催化剂。因为性激素不仅与性器官发育有密切关系，还可引起中枢兴奋，产生性欲和维持性功能。如果性激素不足，就会造成性欲减退或性功能障碍，不能进行正常性生活。各种因素引起的垂体功能低下，是导致性腺机能低下、性激素分泌不足的主要原因。性激素基本上是由性腺（睾丸和卵巢）所分泌，但其他内分泌腺（如肾上腺）也能产生性激素。雄、雌激素的化学结构颇为相似，而且男女性腺还会产生异性性激素，但含量极微，作用不明显。

3. 灵敏的神经反射 神经反射系统是性冲动的主要控制系统，它包括两大部分：大脑皮层、间脑和下丘脑的性控制系统及脊髓内的性控制系统。在它们的作用下，完成整个性反应过程。大脑皮层决定并指挥性活动，间脑与下丘脑主管性冲动的上传和性指令的下达；脊髓中的控制系统则管理性器官对性冲动的反应，以完成性生活的过程。男性脊髓中的控制系统兴奋使阴茎勃起，指挥射精；女性脊髓中的性控制系统兴奋，可引起女性性器官出现一系列的性兴奋反应，并在性生活时进入性欲高潮。如果神经系统出现故障，或反射受到抑制，就会出现各种性功能障碍。如手淫过度或纵欲，就会使大脑神经系统和脊髓内的性中枢功能紊乱而引起男子早泄、阳痿、射精困难或女方性感异常等性功能障碍。

4. 适当的性刺激 性刺激是诱发性欲、性冲动的必要条件，