

中老年 性保健与健康长寿

ZHONGLAONIAN
XINGBAOJIAN YU JIANKANG CHANGSHOU

主 编 马全福



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中老年性保健与健康长寿

ZHONGLAONIAN XINGBAOJIAN YU JIANKANG CHANGSHOU

主 编 马全福

副主编 陈 燕 赵 鸿

编著者 (以姓氏笔画为序)

王群锁 白谊涵 李秋平

李燕宁 朱宏建 吴奋起

吴学杰 张永青 张庆江

陈文军 陈湘龙 贺 兵

娄本信 袁延年 贾永中



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中老年性保健与健康长寿/马全福主编. —北京:人民军医出版社,2012.5

ISBN 978-7-5091-5693-3

I. ①中… II. ①马… III. ①性卫生—中老年读物
IV. ①R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 067228 号

策划编辑:杨德胜 文字编辑:董峰 赵晶辉 责任审读:黄栩兵

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8065

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:16.875 字数:234千字

版、印次:2012年5月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前 言

健康是人类生存、生活和全面发展的基础,关系到千家万户的幸福,是社会进步的需要。人类的发展包括健康长寿。

健康是社会的第一资源,是人生的第一财富,是社会文明最重要的标志和综合体现。世界卫生组织(WHO)对健康的定义是:“健康是一个人在身体上、精神上和社会上的完满状态。”因此,健康不是指单纯的没病,没病的人不一定身心上都是完满的。

21世纪需要的人才道德、才干、健康为一体全面发展的新型人才。

吴阶平说:“健康不是一切,但有了健康就有了一切”。不到患病的时候,不知道健康的重要,不到死亡的时间,不知道生命的可贵。事业失败可以再来,婚姻失败也可再来,健康失败永不再来。高尔基说:“健康是金子一样的东西,没有健康就没有一切,健康是人类惟一能付出金钱、血汗、生命的东西”。

健康长寿是人类社会共同的理想和追求。健康长寿是医疗活动的最终目标。健康可以长寿,但长寿不一定就健康。

人类争取活到生命的极限,延年益寿是人们的理想,也是中外学者关注和着力研究的重要课题。目前,全世界60岁以上的人口数有10亿,中国有1.78亿。据联合国预测,到2050年,60岁以上的人口数仅中国就会达到4.37亿,相当于总人口的三分之一。

近代生命科学和医学研究表明,人类的最高寿命应为115~120岁,而目前全球百岁老人平均不到总人口的百万分之十。这说明,在生命科学中关于长寿的问题还有许多谜团,需要我们不懈地去破译。其中,中老年性保健与健康长寿就是一个永恒的课题。



现代健康概念认为,健康和疾病是生命过程中对立的两极,但它们不是截然分开的,亚健康状态是二者之间的过渡状态。有些疾病看起来是突发的,没有任何先兆,事实上有一个量变到质变的过程,在其发病前长期存在着不同程度的亚健康状态。实际上,多数情况下健康与疾病无明显的界线,在健康与疾病之间常常有一个或长或短的演变过程,即人体存在着非健康非疾病的中间状态。这种中间状态即亚健康。亚健康状态亦称为第三状态、次健康状态、灰色状态、病前状态或潜病期、中间状态、半功能状态、亚疾病状态、不定陈述综合征、不定愁诉综合征、慢性疲劳综合征等。亚健康作为健康与疾病的中间状态,具有可向疾病发展、又可向健康逆转的双向性。亚健康定义为人类处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。而疾病的定义具备明确的病因、病理、临床表现、诊断、治疗五大特征。

亚健康状态的普遍存在,严重影响着人类的身心健康和生活质量,影响人们学习、工作效率,对社会整体可持续发展起着不可忽视的内在制约作用。因此,亚健康问题已成为国际医学界研究的热点之一。世界卫生组织全球性的调查表明:真正健康的人仅占5%,患有疾病的人占20%,而75%的人处于亚健康状态。亚健康状态一般表现为躯体性、心理性和社会适应性亚健康。许多亚健康的表现是性功能减退、疲劳和神经衰弱等。

“性”远远存在于人类诞生以前。由于人类不仅只是生物界的动物,还具有错综复杂的社会活动和关系,产生了相应的思想和文化。人类包括“性”活动的一切活动都不是纯生物生理的活动,而总是生理、心理、社会活动错综复杂的反映。

人类生存的历史大约有50万年。而性医学是一门古老的医学,自有史以来,人们就以强烈的愿望探索大自然和自身的奥秘,尤其对性与生殖规律的探求。因为在人的所有自然需要中,继饮食之后就是性的需要了。这种需要深深地埋藏在每一个发育正常的人身上,到成年时,满足这种需要是保证人的身体和精神健康与繁殖后代的重要条件。所以,性是人类的本能。在合法的爱情基础上,性生活是人生美



好的事情。但是,多数人在性生活过程中都会遇到某些问题和困扰,中老年人更是如此。因为老年人是健康的脆弱群体,容易受到各种疾病的困扰,而不少疾病最初的表现也仅是性功能的衰退。本书也侧重介绍了常见疾病与性保健的知识。

现代健康观念已由生理健康深化到心理的、道德的和社会适应的健康;由个体健康扩展到群体健康;由医疗为主保护健康转移到预防为主增进健康;由生物健康拓展到社会健康的领域。亚健康概念的提出,正是现代人注重健康、重视疾病预防的健康新思维的充分体现。

本书是作者根据影响健康因素的变化,结合 30 多年来的临床经验,以传播知识的先进性、科学性、准确性和实用性的态度编写而成,对提高中老年健康水平和满足人们对性保健知识的需求有积极意义。性保健与健康长寿是一个永恒的大课题,需要更多同道们的关注和深入研究。本人知识能力有限,书中不足和错误之处,尚祈读者和专家们不吝指正。

马全福

2012 年春节于北京



目 录

第一部分 健康与长寿	(1)
一、健康与亚健康	(1)
(一)基本概念	(1)
(二)测定方法	(7)
(三)健康的生活方式	(10)
二、健康与长寿	(13)
(一)人类寿命的演变	(13)
(二)如何推算预期寿命	(16)
(三)长寿与社会历史、地理环境及职业因素的关系	(17)
(四)衰老与长寿	(23)
(五)影响健康长寿的因素	(25)
第二部分 中老年性保健	(45)
一、性医学研究与发展简介	(45)
(一)性医学的概念	(45)
(二)中国古代对性医学的研究	(47)
(三)中国近代性医学发展状况	(49)
(四)西方对性医学的研究与发展	(51)
(五)东西方性文化和性医学的比较	(55)
二、中老年人生理变化对性的影响	(60)



(一)中老年生理变化	(60)
(二)女性性器官	(67)
(三)男性性器官	(69)
(四)嗅觉、视觉、听觉与性唤起	(73)
三、中老年性健康与性心理	(74)
(一)中老年性健康	(75)
(二)中老年性心理	(76)
(三)中老年人的性表现	(78)
(四)性生活的“益”与“损”	(83)
(五)传统医学对性行为的研究	(85)
四、中老年性功能障碍	(86)
(一)男性性功能障碍	(86)
(二)女性性功能障碍	(104)
(三)不良生活习惯对性生活的影响	(110)
第三部分 慢性病对性生活的影响	(122)
一、糖尿病对性功能的影响	(122)
(一)糖尿病 ED 的临床表现	(122)
(二)糖尿病引起性功能障碍的原因	(123)
(三)糖尿病引起性功能障碍的治疗	(126)
二、高血压对性功能的影响	(130)
(一)性活动的神经支配	(130)
(二)性活动对血压和心率的影响	(131)
(三)高血压与性功能障碍相关关系	(132)
(四)高血压与 ED 相关发病机制	(132)
(五)抗高血压药物对性功能的作用	(134)



(六)高血压合并ED的治疗	(138)
三、冠心病患者的性生活	(140)
(一)慢性心血管疾病患者对性生活的反应	(140)
(二)性活动和急性心脏事件的危险性	(141)
四、慢性阻塞性肺疾病患者的性生活	(149)
五、甲状腺功能异常患者的性生活	(150)
(一)甲状腺功能减退症	(151)
(二)甲状腺功能亢进症	(152)
六、风湿病患者的性生活	(152)
七、肥胖者的性生活	(154)
八、肝脏疾病对性生活的影响	(155)
九、神经系统疾病对性生活的影响	(157)
(一)勃起功能的神经解剖	(157)
(二)神经系统疾病患者发生ED的病理生理	(159)
(三)神经功能障碍患者性功能障碍的流行病学	(159)
十、精神分裂症对性功能的影响	(164)
十一、脊髓损伤患者的性生活	(165)
十二、腰椎间盘突出患者的性生活	(172)
十三、前列腺疾病对性功能的影响	(174)
(一)前列腺炎对性功能的影响	(174)
(二)前列腺增生对性功能的影响	(180)
(三)前列腺癌对性功能的影响	(189)
十四、肾移植和透析患者的性变化	(193)
十五、不良生活方式的危害	(196)
(一)过度手淫对性功能的影响	(196)



(二) 同性恋者的性活动	(198)
第四部分 女性常见的性医学问题	(200)
一、节育方法对性生活有无影响	(200)
二、妊娠期间的性生活	(202)
三、生产方式与性生活质量	(203)
(一) 剖宫产对性生活有无影响	(203)
(二) 生产之后的性生活	(205)
四、阴道裂伤的治疗与护理	(206)
五、外阴白斑的病因和治疗	(207)
(一) 外阴白斑的病因	(208)
(二) 外阴白斑的治疗	(208)
六、阴道炎、宫颈糜烂与性生活的关系	(209)
(一) 阴道炎	(210)
(二) 宫颈糜烂	(212)
七、围绝经期的性生活	(213)
八、乳腺癌对性生活的影响	(214)
九、内生殖器官癌症患者的性生活	(218)
第五部分 性传播疾病及其防治	(224)
一、概况	(224)
二、淋病	(227)
(一) 淋病的起源	(227)
(二) 性病与性乱	(228)
(三) 男性急性淋球菌性尿道炎的表现	(229)
(四) 女性急性淋病性阴道炎的表现	(230)
(五) 淋病的诊断和治疗原则	(231)



三、尖锐湿疣	(232)
(一)尖锐湿疣的流行概况	(232)
(二)尖锐湿疣的传染途径	(233)
(三)尖锐湿疣的临床表现	(234)
(四)尖锐湿疣的诊断	(235)
(五)尖锐湿疣的治疗	(235)
四、生殖器疱疹	(237)
(一)生殖器疱疹的临床表现	(237)
(二)生殖器疱疹的诊断和治疗	(238)
五、梅毒	(238)
(一)梅毒的起源	(238)
(二)梅毒的发病过程	(239)
(三)梅毒的诊断	(240)
(四)梅毒的治疗	(240)
六、艾滋病	(240)
(一)艾滋病与艾滋病病毒感染有何不同	(240)
(二)艾滋病病毒起源学说	(242)
(三)艾滋病感染的主要途径	(242)
(四)艾滋病的临床表现	(243)
(五)艾滋病带来的精神创伤和心理压力	(244)
(六)中国艾滋病防治取得显著成就	(245)
七、阴虱病	(246)
(一)阴虱病的临床表现	(246)
(二)治疗方法	(246)
八、生殖器溃疡	(247)



(一)梅毒生殖器溃疡 (248)

(二)淋病性生殖器溃疡 (248)

(三)软下疳 (248)

(四)性病性淋巴肉芽肿 (248)

(五)腹股沟肉芽肿 (248)

(六)生殖器疱疹和真菌性包皮阴茎头炎 (249)

参考文献 (250)



第一部分 健康与长寿

一、健康与亚健康

(一) 基本概念

1. 健康的概念 健康是人类全面发展的基础,关系到千家万户的幸福。健康是社会的第一资源,是人生的第一财富,是社会文明最重要的标志。世界卫生组织(WHO)为健康下过一个定义:“健康是一个人在身体上、精神上和社会上的完满状态。”因此,健康不是指单纯的没病,没病的人不一定身心上是完满的。

健康是什么?健康是人生第一,其次是知识,第三是家庭幸福,第四是金钱。金钱、权力、享受均放在健康之后。健康是无价之宝。

健康是我们生存、生活的基础,是人类发展、社会进步的需要。可以说,人类的健康观是社会的综合体现。科学技术的进步、工业化水平的提高,使人们的生活和工作环境有了根本性的改善,物质和精神文明进一步提升。医学科学的发展,使医疗保健工作有了全面的普及和提高,人们对健康的质量及内涵的认识也不断深化。

健康长寿、经济发展、社会进步、和睦安宁是人类社会共同的理想和追求。俗话说:“健康是宝,长寿是福”,每逢新年和春节,家家祈盼“五福临门”。寿为五福之首,《书·洪范》对五福的解释是:“一曰寿,二曰福,三曰安宁,四曰攸好德,五曰考终命。”联合国老年人原则“愿



长寿者颐养天年”，世界卫生组织提出“给生命以时间，给时间以生命”。医学实践的最终目的是实现人类的健康与长寿；一切医学活动的出发点和归宿是争取最大寿命并保障人们的身心健康。

21世纪需要的人才是道德、才干、健康三位一体全面发展的新型人才。2011年10月美国《纽约时报》发表汤姆·西姆斯的文章“中国下一场革命是健康”。世界卫生组织称中国一些城市的肥胖率接近20%。严重影响人们的健康。1948年世界卫生组织(WHO)创立时在宪章中指出：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且包括在身体上、精神上和社会适应方面的完好状态。”克服了以往健康概念的片面性，把精神纳入健康的范畴，强调健康与社会环境有关，需要社会的共同努力来维系。

1975年，WHO进一步提出：健康是个体在一定环境、遗传条件下，能够恰当表达自身行为功能的状态。正式提出行为功能是健康的基础。

1978年，WHO在阿拉木图宣言中提出了健康的十条标准：

(1)充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2)处世乐观：态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3)善于休息，睡眠良好。

(4)应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

(5)能够抵御一般感冒和传染病。

(6)体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7)眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9)头发有光泽，无头屑。

(10)肌肉丰满，皮肤有弹性。

1989年，WHO又提出了“身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好”四个方面的健康新标准，把道德修养纳入了健康的范畴。内



容包括：“健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按社会行为的规则来约束自己及支配自己的思想行为”。

WHO对健康标准不断完善的过程告诉我们，人是生物、心理和社会的统一体，人的健康也必须作为一个整体来认识。

健康不仅仅是 not 生病，健康是身体的、社会的、精神的完好状态。即是在生理、心理、社会上处于完全安宁，人体没有残疾、精力充沛、胜任工作与学习。心理上的健康、身体与智力情绪是协调的，而且能进行自我调控，并且保持自我驾驭能力，热爱生活、维护生命、善于沟通、有自信心，能迎接各种挑战，化解各种矛盾，奋发向上，在道德上达到助人为乐的最高境界。机体健康不仅局限于生理上，而应是生理、心理、社会适应能力的生物医学模式。身体是一，而金钱、权力、事业、家庭等全是零，只有一的存在，后边的零才有意义。

全国人大副委员长吴阶平说：“健康不是一切，但有了健康就有了一切”。只有生病的人才知道健康的价值。高尔基说：“健康是金子一样的东西，没有健康就没有一切，健康是人类惟一能付出金钱、血汗、生命的東西”。这些精辟的论述都说明了健康的重要性。

2. 亚健康的概念 现代健康概念认为，健康和疾病是生命过程中对立的两极，但它们不是截然分开的，亚健康状态就是它们之间的过渡状态。有些疾病看起来是突发的，没有任何先兆，事实上有一个量变到质变的过程，在其发病前长期存在着的，就是不同程度的亚健康状态。亚健康状态亦称为第三状态、次健康状态、灰色状态、病前状态或潜病期、中间状态、半功能状态、亚疾病状态、不定陈述综合征、慢性疲劳综合征等。它可以无任何临床症状或感觉轻微，也可以有明显自觉症状，却没有客观的理化指标改变，或有一些轻微的早期化验改变（如血糖、血脂异常等）。亚健康作为健康与疾病的中间状态，具有可



向疾病发展、又可向健康转化的双向性。亚健康状态一般表现为躯体性亚健康、心理性亚健康和社会适应性亚健康。

3. 亚健康状态范畴 亚健康状态的普遍存在,严重影响着人类的身心健康和生活质量,影响人们学习、工作效率,对社会整体可持续发展起着不可忽视的内在制约作用。因此,亚健康问题已成为国际医学界研究的热点之一。根据世界卫生组织全球性的调查表明:真正健康的人仅占5%,患有疾病的人占20%,而75%的人处于亚健康状态。对亚健康状态的发生、发展与防治的研究不仅具有非常实际的人群防治意义,而且具有非常重要的社会和科学意义。

亚健康状态范畴包括以下内容:

- (1) 无自觉症状或症状轻微,但已有潜在病理信息者。
- (2) 亚临床的带菌者、带病毒者,带原虫等其他病原体者。
- (3) 有免疫状态改变者,如过敏体质、免疫功能低下。
- (4) 不合理膳食、缺少运动所致的肥胖者。
- (5) 长期大量吸烟、酗酒者。
- (6) 轻度或临界的代谢异常,如离子、血脂、血黏度、尿酸、纤维蛋白原、氧自由基、同型半胱氨酸等血液成分改变,高胰岛素血症、糖耐量异常等。
- (7) 慢性疲劳综合征。
- (8) 心理障碍,如情绪障碍、神经质、心身失调。
- (9) 信息过剩综合征。
- (10) 疾病治愈恢复期的虚弱状态。
- (11) 生理性衰老。
- (12) 隐性遗传疾病。
- (13) 情感的、行为的、道德的、社会适应能力的亚健康状态。
- (14) 生物节律的脆弱期,如更年期、经前期、老年期等。



4. 人体兴衰有周期 据《世界科技译报》报道,前苏联学者曾专门研究人体兴衰周期,经过 20 年研究后指出:“人们一生不断的生理及心理变化,都不可避免受制于人体生物节律。大多数人为 7 年一周期,少数人为 8 年。在每一周期内,人的健康、精力和才智都要经历从旺盛到衰减的过程,这个过程又可分为‘健康稳定年龄’和‘健康衰减年龄’两个阶段。对以 7 年为节律周期的人来说,其健康衰减的年龄分别为 1;7;14;21;28;35;42;49;56;63;70;77;84;91 岁……即 7 的倍数。以 8 年为节律周期的人,其健康衰减的年龄分别为 8 的倍数,即 1;8;16;24;32;40;48;56;64;72;80;88;96 岁……”。

我们应该对以上健康衰减年龄引起重视,并总结观察这个规律是否准确。

5. 健康医学模式转变 在一万年以前,当时主宰人们健康或就医的是一些巫医与巫术,这个时期被称为医学模式的神灵主义时期。在三千多年前,医学转为自然哲学的模式,提出了人与大自然共生的观念。

在工业革命时期,特别是很多机器出现的时候,当时认为医生看病就像修理机器一样,医生的地位就像理发师或工匠一样,所处的地位很低,此时期称为机械论的时期,但这个阶段的时间并不长。

到了文艺复兴时期,西方医学(包括性医学)发生了巨大变化,研究人员发现了很多生物致病菌及病原微生物的发展,一些抗菌药物和预防接种疫苗应用到临床,使医学进入到生物医学的阶段。在这个阶段,解剖学和性学也得到了较深入研究,医生的地位和其他各方面都起了重大的变化。

生物医学阶段对现在医学的影响还很大,现在我们仍在力图找到什么是致病的因素。对于任何一种疾病,人们都想搞清楚病原体及其治疗药物,这些总体上是受到生物医学模式的影响而发生的。

1977 年,美国医生恩格尔在最有影响的两个期刊之一的《科学》杂

