

度过男性更年期

【男人、女人生活指南】

杰德·戴尔蒙德◎著
金光辉 徐 新◎译



東方出版中心

度过男性更年期

【男人、女人生活指南】

杰德·戴尔蒙德◎著

金光辉 徐 新◎译



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

度过男性更年期: 男人、女人生活指南 / (美) 戴尔蒙德 (Diamond, J.) 著; 金光辉, 徐新译. —上海: 东方出版中心, 2003. 3

书名原文: Surviving Male Menopause

ISBN 7-80186-011-X

I. 度... II. ①戴... ②金... ③徐...
III. 男性—更年期—综合征—防治 IV. R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 098471 号

SURVIVING MENOPAUSE —A GUIDE FOR WOMEN AND MEN

Copyright © 2000 by Sourcebooks, Inc.

中文版权 © 2002 东方出版中心

经作者授权, 东方出版中心拥有本书的中文版权

登记号: 09-2001-509

度过男性更年期——男人、女人生活指南

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 145 千

印 张: 7.25 插页 2

版 次: 2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-011-X

定 价: 15.00 元

版权所有, 侵权必究。

鸣 谢

任何一本书，没有其他人的鼎力相助，是无法完成的。借此机会，我要感谢那些为本书做出贡献的主要人物。正是因为他们，你才有可能看到你现在拿在手上的这本书。他们是：

卡琳：我的妻子，同时也是我的情人、朋友、同事。在我生命中最艰难的时刻，她一直留在我身边，鼓励、支持我。如果你怀疑男性更年期是否真的存在，你只需问问卡琳就可以了。在我自己还没有认识到这种“变化”之前，她就已经知道我正在经历着这种“变化”。她帮助我认清楚，易怒、情绪低落是很多男人这一时期生活中的一部分，需要用真诚来直接面对。

南希·埃利斯：我的代理人、朋友，也是红颜知己和有力支持者。无论是在我顺利的时候，还是在我艰难的时刻，她总是对我的工作充满信心，从来也没有忘记向我表达她对我的关心和支持，以及她那种冒险精神。

绍斯图书出版公司：再一次感谢绍斯图书出版公司。我能够把这本书奉献给广大读者，得益于出版公司人员的鼎力支持。正是他们的大力宣传，才使本书拥有了真正的读者。他们支持我，使我有机会能够把这些观点奉献给那些愿





意接受它们的人。

那些正在经历着人生这一时期并有勇气敢于一起面对这个变化的男人和女人们：我从内心深处感谢他们的电话、信函、电子邮件以及对我的大力支持。世界各地的很多男人、女人与我取得了联系。他们的反响使我认识到这项工作的重要意义，并使我知道，男人和女人应该把更年期看成是向人生中最富有情感、最强壮、最有意义时期的一种过渡。

感谢你们所有的人。

前言

十年前,当我刚刚开始着手研究男性更年期的时候,没有多少人认识到,像女人一样,男人也会经历影响他们生活各个方面的内分泌等生理变化。我发现,男性更年期是一种多维的生命过度,只有通过调节每个男人生命中出现的内分泌、生理、心理、人际关系、社会、精神以及性欲的变化,才能有效地治疗男人在更年期期间出现的病症。

在过去,很多人告诉我们,男人根本就没有更年期。一些人把它看成是男人吸引那些正在经受更年期的女人的一种廉价方法,甚至看成是男人从她们身上获取资金的一种非分的企图;一些人把它看成是女人使男人“女性化”的一种手段,把她们在中年时期所经历的生理问题同样也加在男人身上;一些人把它看成是医药公司杜撰出的一种新的疾病,目的是销售新药,以便谋取更多的利益;还有一些人把它看成是男人抛弃他的糟糠之妻和人到中年时期家庭义务的一个合法的借口,如此这样他们就可以和年轻的美女私奔,享受他们年轻时期从来没有享受过的快乐。

我认为,随着人类进入 21 世纪,以上这些并不是人们对男性更年期感兴趣的原因。生育高峰时期出生的人应该说是健康的一代,他们现在正步入更年期。同女人一样,男





人也需要长寿、健康和幸福的生活。男性更年期是一种过渡，是在为我们下半生做准备。我们怎样度过这一时期将决定着迈入 50 岁、60 岁、70 岁、80 岁、90 岁，甚至 100 岁时的生活质量。

在撰写《男性更年期》那书的过程中，我充分利用了自己过去 35 年的会诊经验，并收集了世界上所有的有关性、寿命、生命力药品研究方面的最新信息。我曾向你们介绍过一种新的药品——“伟哥”，希望这种新药能帮助世界上成千上万患有勃起功能不全症的男人。

尽管“伟哥”很快就取得了成功，但它不能解决男人所经受的所有问题。虽然它在帮助男人恢复勃起方面起了很大的作用，但它对那些“性”趣寡然、疲劳过度、情绪低落、易怒、肌肉无力、骨瘦如柴的男人并没有什么帮助。

多年来，专家学者们一直在考虑，男人是否会同女人一样，从荷尔蒙替换疗法中得到益处。1998 年，在第一届世界老年男性大会上，国际老年男性问题研究协会主席、医学博士布鲁诺·鲁恩费尔德说：“现有证据已经说明，这种方法降低了心血管疾病和骨质疏松症的发病率，并推迟了女人患上老年性痴呆病的时间。现在我们急于知道的是这种方法在男人身上是否同样奏效。”

两年后，在第二届世界老年男性大会上，研究人员提出，睾丸素替换疗法可以预防很多与男性更年期有关的疾病。圣·路易斯大学医学院老年医学系主任约翰·E·默利博士就是研究睾丸素和男性更年期问题的世界级专家之一。“随着年龄的增加，低睾丸素将使人们能力减弱、体质下降、骨质疏松和性欲减退，”默利博士说。他强调，睾丸素替换疗法有助于治疗这些症状。他还说，睾丸素替换疗法对治

疗老年男性心血管疾病和骨质疏松症很有疗效。

默利博士制作了一份简单的调查表，可以用做检查一个男人睾丸素是否充足的参考。

1. 你的性欲在减退吗？
2. 你感到体能不足吗？
3. 你感到体力和/或耐力在下降吗？
4. 你的体重在减轻吗？
5. 你对生活失去了乐趣吗？
6. 你感到伤感和/或脾气在变坏吗？
7. 你的勃起没有以前坚挺了吗？
8. 你是否感觉到最近在体育运动方面体力不支？
9. 晚饭后你感到困倦吗？
10. 最近在在工作中你是否感到力不从心？

对上面的问题回答“是”并不意味着你已经老了，也不意味着你必须接受这些变化。

如果你对第一个问题或第七个问题的回答是“是”，并且对其他任何三个问题回答“是”，这就说明你患有睾丸素不足症，应该对你的睾丸素含量进行检测。

如果你肯定睾丸素替换疗法是治疗男性更年期综合症的一个组成部分，我们会有很多使用睾丸素的方法，我们可以给患者注射睾丸素（通常每2~3周一次），也可以给患者服用睾丸素药丸，药力可持续3~4个月；还有睾丸素药膏——可以直接贴在阴囊上的睾丸素皮膏和贴在人体其他部位的男性皮膏。

男性膏是一种新药，它是在2000年夏天开始投放市场的。这种膏可以直接擦在皮肤上并渗透到皮肤里，为那些缺少睾丸素的男人恢复睾丸素。





男性油是一种口服药剂，在欧洲和加拿大可以买到，并有望在近几年出现在美国市场上。

对男性进行荷尔蒙替换疗法在美国已经不受重视了。不过，随着专家学者们对荷尔蒙重要性的认识，特别是对睾丸素的认识，在帮助男人度过更年期的过程中，这种方法将会有更大的市场。用荷尔蒙替换疗法对“他和她”进行治疗将会像“爱情和婚姻”一样，是一件很普通的事情。

在我写完了《男性更年期》那本书以后，我收到了成千上万女人的来信。她们的信表达了一个很相似的观点：“你对我丈夫的描述太惟妙惟肖了。你这本书肯定是专门为我们写的。不过，我还是不能理解他。他为什么这样孤僻、易怒？他为什么对我不感兴趣？他在追求什么？在疯狂地追寻所谓丢失的青春、正在消退的男子汉气概，或其他什么东西的过程中，他为什么会愿意跟一个年轻的女人私奔而毁坏我们的家庭？”

我写《度过男性更年期》这本书的目的就是回答男人、女人们提出的很多问题：男人在人到中年这一关键时期到底会发生什么事情。更重要的是，我想让你们知道，为了使自己保持平静心态，保护你们之间的关系，你能做些什么。你可以把这本书看成是《男性更年期》的姊妹篇。

在《男性更年期》那本书中，你已经了解到男性更年期的科学依据，以及伴随着男人这一时期的内分泌、心理、社会、性欲等方面的变化。在《度过男性更年期》这本书中，你将被带到幕后，去体验一下男人和女人真正所经历的事情。你将知道很多重要问题的答案，如男性更年期与中年危机、衰老有何不同，男人为什么在这一时期易怒和情绪低落，男人为什么想离开他们的妻子或有婚外恋，治疗勃

起功能不全症的最有效的方法是什么，怎样才能充满爱意的氛围中度过男性更年期等等。

在《度过男性更年期》这本书中，你将了解什么是男人的实质以及男人所要经历的各个年龄阶段；你将明白为什么正处于更年期的男人的行为举止很像一个大男孩。他们正在经历的生活变化与女人的经历同样重要，可为什么让他们承认这一点却是如此困难；你将知道，为帮助他们度过男性更年期，你自己能做些什么，同时你怎样才能照顾好自己。你将理解男性更年期的真正含义，它是怎样为男人进入最强大、最能干、最富有情感的人生阶段做准备的。最后，你将发现，两人共同走完人生旅途，并使相互之间关系的发展经得起时间的考验需要付出什么样的代价。你将发现，这些奋斗是值得的，最美好的东西一定会到来。



目录

前言 / 1

第一章 幕后

——深入到男性更年期的内部 / 1

第二章 男性更年期,你想知道,但又怕知道 / 34

第三章 真正的男子汉——绝对不可能的吗?

——怎样度过青春期和中年期 / 88

第四章 男性更年期与我无关!

——接受现实,克服恐惧心理 / 118

第五章 帮助你的丈夫迈过男性更年期的七道大门 / 156

第六章 超级成年期

——最美好的时光就要来了 / 184



第一章 幕后

——深入到男性更年期的内部

当我开始为我的第一本书《男性更年期》做一些调研工作时，我自己对这个概念也有所怀疑。我当诊疗专家已经有三十多年了，期间为成千上万的中年男人和女人进行过诊疗。绝大多数步入更年期的女人都经历过非常明显的变化，这些变化与生理、内分泌等体内化学成分的变化有着密切关系。

男人的身体也同样在经历着某些变化，这对我来说是显而易见的。但我同时推测，男人的变化主要集中在心理上而不是在生理上。我虽然曾经听到过很多男人和女人谈论“男性更年期”，但我怀疑，他们这样做的目的仅仅是在抱怨做男人的辛苦，或者在试图为他们人到中年所表现出的不负责任的行为举止寻找一个开脱的借口。在一个越来越多的人把自己当作受害者的社会里，“我的荷尔蒙迫使我这样做”已不再是一个令人吃惊的借口。

作为一名诊疗专家，我几乎无法容忍那些对生命感到悲哀的男人（或女人），他们总是把自己的不良行为归咎于其他什么人或什么事，而不从自己身上寻找原因。然而，经过长达 10 年的研究之后，我得出这样的结论：当中年男人从他们的前半生步入后半生的时候，他们在内分泌和生理





上会出现非常明显的变化。

当然,“男性更年期”这个概念在修辞上是一个矛盾。男人并没有月经,自然也不存在“绝经”问题。但是,经过对男人长达30年的研究,我坚信,男人在步入中年后,的确会出现内分泌和生理上的变化,如果不能正确理解这些变化,这将给男人以及他的家庭带来极大的危害。

现在该是打破沉默,开始讨论事实的时候了:男人也同样要经历“生命的变化”。因为我们不这样做,将有更多的男人被疾病击倒,更多的婚姻在夫妻双方还没有享受到它最美好的时候之前破灭,更多的男人会英年早逝。

尽管仍然还有人认为,说男人有“更年期”如同说男人有“痛经”一样滑稽、可笑,但是,越来越多人开始承认男人生命中的这一必经途径。尽管我一直在研究中年男人,而且思考过男性更年期这个观点,一本杂志上的文章对我掌握我的研究方向起了很大的作用。

一天,在我到当地的一家书店仔细浏览书刊时,一本名字叫《名利场》的杂志把我给深深地吸引住了。坦白地说,我是被封面上的莎朗·斯通的照片给吸引住了:她赤裸着上身,双手罩遮着双乳,并用挑逗的眼神注视着读者,腹部上还点缀着两个一英寸大小的字“野性”。作为一个中年男人,而且幻想自己是一个野味十足的男人,我敢肯定,莎朗一定有很重要的事情告诉我。

不过,在我还未来得及阅读这篇文章,看看她到底要告诉我什么时,就发现在莎朗金发左边写有“1993年4月”的时间框的正下方有几个字——“男性更年期:人生一段无法表述的旅程,作者:盖尔·希”。我的嗓子眼一下子就被堵住了(实际上,比嗓子眼还要往下)。这无声的几个字似乎



发出了惊人的声音。我连忙翻开杂志，贪婪地阅读着一篇题目为《男人有更年期吗？》的文章。希说：“如果说更年期是人生一段沉默的旅程，那么，‘男性更年期’则是人生一段无法表述的旅程。它充满着隐私、羞涩和无奈。”

我知道，我必须继续研究中年男人所经历的变化。我需要为我自己以及成千上万在想方设法搞清楚人到中年生命到底有何变化的男人和女人做出回答。

这本书，与它的姊妹书《男性更年期》一起，将为你提供你需要了解的男人生命中这一至关重要旅程方面的有关信息。因为它是一个私人旅程，所以我愿意把自己向你介绍得更多一些，并告诉你对男性更年期的研究是如何在全国范围内红火起来的。

“亲爱的艾比”和男性更年期

我是一名现年 56 岁的已婚男人。我和妻子卡琳在一起共同生活了 20 多年，并一起抚养了我们最年幼的两个孩子。我们一共有五个孩子，七个可爱的孙子。我们一起感受过对方“生命的变化”，在此期间还学到很多东西。我们希望这些东西对其他人能有些用处。作为一名在过去的 35 年里为成千上万的男人和女人诊疗过的心理疗法专家，我有足够的机会了解男性更年期，并掌握男性更年期与女人更年期的不同。在我们从被我称为第一个成年人巅峰向第二个成年人巅峰过渡的时候，我也有能力找到那些能把我们紧紧团结在一起的共同经历。

在我写《男性更年期》这本书的时候，没有多少人能真正理解男性更年期到底是什么，是如何影响男人、女人和家





庭的。该书出版以后，我收到了来自世界各地的几百封来信，证明在他们的生命中确实存在着男性更年期。但直到偶然读到了艾比盖尔·范·布伦“亲爱的艾比”的来信，我才认识到人们对此书的反响像洪水一样，来势汹涌。

我通常并不阅读把我称为“亲爱的艾比”的信件，但是有一天，这封信进入了我的眼帘。

亲爱的艾比：

我是一名 50 岁的男人，结婚已有 22 年。我和妻子有两个十几岁可爱的孩子。

大约 6 个月前，我妻子一个我从来没有见过面的外甥女（我称她丽内）从另外一个国家来到我家，和我们住在一起以便能在美国上大学。她刚刚 20 岁出头。

在刚开始的几个里，一切都很正常。可现在我发现自己整天在想着丽内。我想我是爱上她了。由于工作原因，我经常出差在外，而回家对我来说是一种痛苦。我不得不表现出在我思想里什么都没有发生一样。没有人知道我的感受。

如果我把此事告诉我的妻子，她非跟我拼命不可，我们的婚姻也会就此终了。如果我告诉丽内——她什么也没有做错，她爱我的妻子就像爱自己的母亲一样——她就会在没有完成学业的情况下回到她的国家。

我总是努力不做错事。我从来没有想到，在这样的年龄段，我会有这样的感受。我不想毁坏任何人的生活，包括我自己的。我到底应该怎么办呢？

来自特拉华的绝望人

艾比的回复是直接、明了的：

亲爱的绝望人：

尽管年老的男人对年轻女人产生幻想是一件很普通的事情，但你的幻想的严重性就在于它至少可能破坏5个人的生活，而且还是不可弥补的。把这些话向你信任的人说一下对你会有帮助的。我向你推荐一个专业的诊疗专家，她可以帮助你摆脱这种幻想。

令我感到欣慰的是，我的回复以大字标题的形式出现在她的报纸专栏里，全国都知道了——

男性更年期的症状是真实的

亲爱的艾比：

感谢你对特拉华绝望人——一个年龄为50岁、对一个年轻姑娘着迷的男人——非常理智的回复。

我是一名从业30年的心理疗法专家，目睹过很多男人毁灭了他们自己的生命和他们所爱的人的生命，因为他们不理解中年男人在身体、思想和精神上出现的不可避免的变化。

我感到，自从我开始认识到男人通常在40岁到55岁之间会出现“男性更年期”以后，我对这些问题的理解有了很大的扩展。约翰·霍普金斯大学的贝威尔医疗中心医学博士、内分泌和新陈代谢学主任马克·布莱克曼说：“男性更年期是一个真实的现象，尽管不是很普遍，而且影响面小一些，但它对男人的影响与女性更年期对女人的影响有很多相似之处。”

我相信，如果男人和女人能更多地了解有关人生这一





关键时期的最新研究结果，成千上万的家庭会被从破碎的边缘挽救回来。

★ 美国有 25 000 000 男人正在经历男性更年期。

★ 52% 年龄在 40 至 70 岁的男人患有不同程度的勃起功能不全症。

★ 像女人一样，男人也要经历复杂的内分泌节律，这对他们的情绪、生理健康和性欲都有很大的影响

★ 情感方面出现的症状主要包括易怒、多虑、不果断和情绪低落。

★ 生理方面出现的症状主要包括疲劳、体重增加、短期记忆力丧失和睡眠质量下降。

★ 性欲方面出现的症状主要包括性欲减退、担心性交失败、通过找到一个年轻的伴侣来“证明”自己有这个能力的欲望不断增加。

★ 所有的问题都是可以治疗的，并可以得到帮助。

杰德·戴尔蒙德

艾比的回复也同样是直接、明了的：

亲爱的杰德：

多年以来，男人要经历更年期这个观点一直被人取笑。我相信，当得知男性更年期是一个事实，而且是可以医治的这个消息后，有很多人将得以解脱，还有很多人会感到意外。

生命和两座巅峰上的旅程

我总是喜欢登山这个主意，尽管我从来也不赞同只有