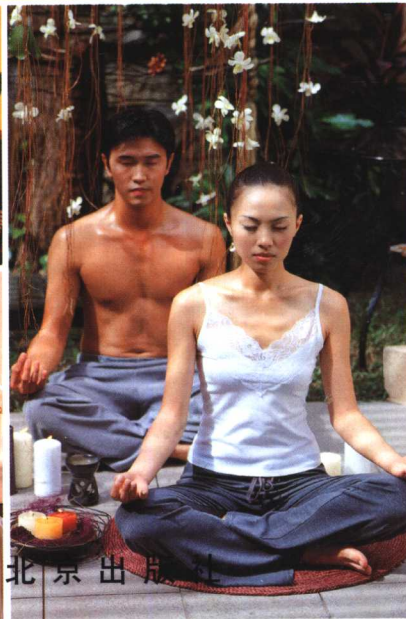


# FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

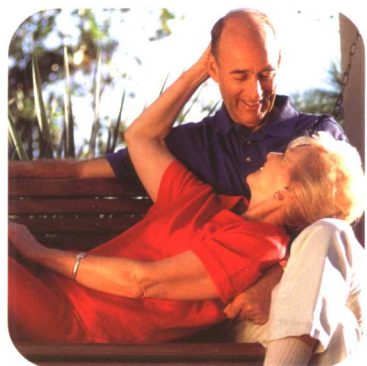
## 家庭养生百科全书

### 下 养性·养神

- ◆ 解决房事生活中的诸多困扰
- ◆ 塑造健康心理的养生方法
- ◆ 区别各类传统养生法的特点
- ◆ 帮助掌握常用养生功法的要领
- ◆ 了解不同锻炼项目的养生功效
- ◆ 学习如何通过运动调节心态
- ◆ 怎样利用休闲养生延缓衰老
- ◆ 借鉴名人养生的经验
- ◆ 探究异域养生的奥秘
- ◆ 体会养生歌谣的寓意



北京出版



# FAMILY HEALTH & LIFE ELONGATION GUIDE

## 家庭养生百科全书

下卷

北京出版社

# Contents 目录

下卷

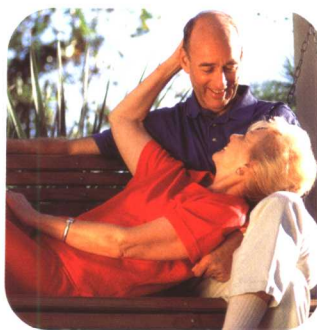


## 第九章 房事养生

房事养生常识	232
夫妻性生活的意义	232
性生理与性心理常识	232
科学避孕方法精要	233
青壮年夫妻房事养生	234
新婚期的房事要点	234
四季房事调节	234
“性”福生活六不宜	235
女性生理“四期”与房事	236



房事劳伤与养生保健	237
“性”福生活的九点建议	237
老年人房事养生	238
影响老年人性生活的因素	238
正确认识老年人的性生活	238
房事中的心理卫生与心理准备	239
老年夫妇房事养生原则	240
再婚老人的房事养生	241
老年人常见疾病与房事养生	241
绝经期女性的房事养生	242
警惕提前进入“性衰老”	243
预防“性衰老”的八要则	243
自我测试	244



## 第十章 心理养生

心理与健康	246
心理因素与健康	246
心理健康的尺度	246
影响心理健康的因素	247
心理养生的意义	247
情绪与养生	248
情绪活动的特点	248
影响情绪的因素	248

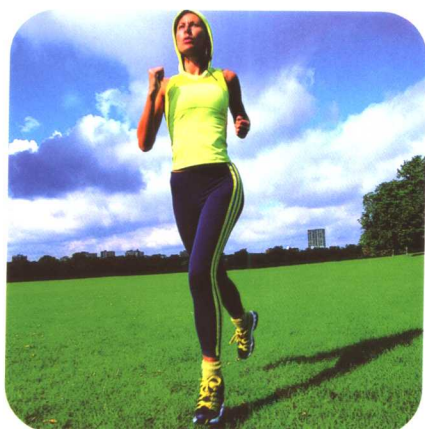


调节情绪的一般方法	249	练功注意事项	269
七情过激与养生	250	十三式功法口诀	269
中老年人心理与养生	252	经络养生法	270
中年期的心理特点	252	按摩	270
影响中年人心理健康的因素	253	针灸	271
老年人心理衰老的表现	253	艾灸	272
老年人常见的心理需求	254	拔罐	272
判断老年人心理健康的方法	254	刮痧	273
老年人心理养生的原则	255	瑜伽养生法	274
老年人常见心理问题的调适	255	瑜伽的养生功效	274
自我测试	258	练功前的准备	274
		瑜伽功法要领	274
		练功注意事项	275

## 第十一章 养生功法

气功养生法	260
气功的养生功效	260
练功要领	260
静功	262
放松功	263
站桩功	264
保健功	265
养生太极拳	266
太极拳的养生功效	266
太极拳的种类	266
养生太极拳的功法要领	267





瑜伽动作举例——猫姿	275	健身跑	282
普拉提养生法	276	健身跑要领	282
普拉提的养生功效	276	健身跑常见形式	282
练习前的准备	276	健身跑健康提示	283
普拉提的功法原则	277	游泳	284
普拉提动作举例	277	游泳的养生功效	284
自我测试	278	运动准备	284

## 第十二章 运动养生

散步	280	登山	286
散步的养生功效	280	登山的养生功效	286
常见的散步方法	280	运动准备	286
反常步行健身法	281	登山方法	287
老年人散步禁忌	281	健身球	288
		健身球的养生功效	288
		运动方法	288
		注意事项	289
		自行车运动	290
		自行车运动的养生功效	290
		自行车健身法	290
		自行车旅游	290
		舞蹈	292
		舞蹈的养生功效	292
		舞蹈介绍	292
		注意事项	293
		自我测试	294



## 第十三章 休闲养生

音乐与养生	296
音乐的养生功效	296
五音治病	296
现代音乐疗法	297
音乐美容法	298
音乐养生的注意事项	299

书法绘画与养生	300
书法的养生功效	300
书写姿势与养生	301
绘画的养生功效	301
赏画的养生功效	301



园艺与养生	302
园艺活动的养生功效	302
常见家庭园艺形式	302
园艺活动禁忌	303

棋牌与养生	304
棋牌的养生功效	304
棋牌的种类	305
棋牌养生禁忌	305

钓鱼与养生	306
钓鱼的养生功效	306
钓鱼的方法	306
注意事项	307

集藏与养生	308
-------	-----



集藏的养生功效	308
常见集藏种类	308

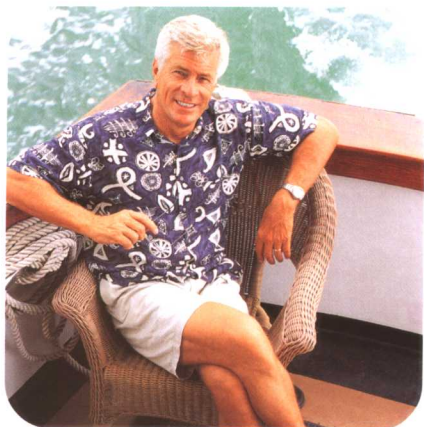
茶道与养生	310
茶道的养生功效	310
茶道的种类	310
泡茶的基本方法	311
品茗的讲究	313

宠物饲养与养生	314
饲养宠物的养生功效	314
养鸟	314
饲养观赏鱼	316

养猫	316
养狗	317
饲养宠物的七个原则	319

旅游与养生	320
春游	320



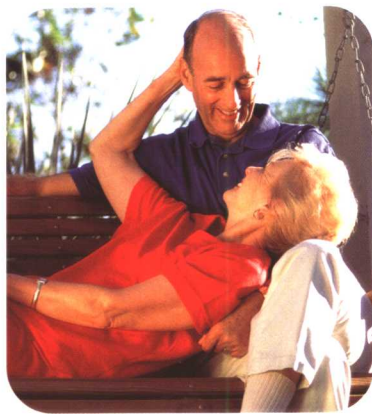
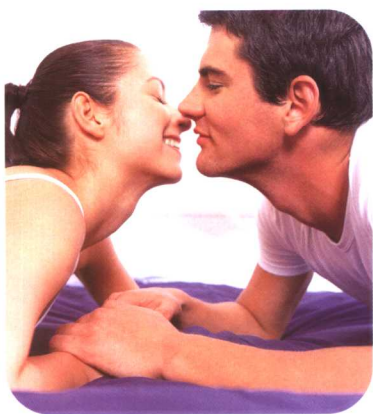


海滨游	320	法国人的长寿秘诀	331
生态游	321	芬兰人长寿有术	332
注意事项	321	瑞典人长寿奥秘	332
自我测试	322	意大利人的长寿秘诀	333
		南美洲的长寿村	333

## 第十四章 养生经验谈

名家养生经验谈	324	养生歌谣	334
寿星彭祖养生之道	324	长寿三字经	334
儒家大师孔子养生之道	324	抗衰老三字经	334
诗坛寿星陆游养生之法	325	春养歌	334
长寿皇帝乾隆养生之法	325	夏养歌	334
邓颖超平淡养生法	326	秋养歌	334
巴金的健身方法	326	冬养歌	334
毕加索的长寿经	326	二十八种日常养生禁忌	334
马寅初长寿秘诀	327	睡眠十谚	335
作家萧乾养生“六不”	327	饮食谚语	335
萧伯纳的长寿经验	328	养生练功八戒	335
罗素的养生之道	328	运动谚语	335
伏尔泰的养生法	329	老人十养歌	335
泰戈尔平心得高寿	329		
丘吉尔的养生奥秘	329		
异域养生经验谈	330		
日本人的养生之道	330		
韩国老人养生有道	331		





# 房事养生

SEX AND LIFE  
ELONGATION

**房**事，在中国，一直被罩以神秘的面纱，又从未间断地吸引着人们的关注。孟子一句“食色，性也”，深刻地揭示了人类的这个不学而能的生理、心理本能。房事，或说性生活，与每个人的生活都有着千丝万缕的联系，是人类社会得以延续的最基本要素，是维系夫妻感情、调节家庭氛围的关键所在。房事，不仅是科学，还是艺术。房事，不仅讲究“用”，也贵于“养”。那么，何谓房事养生？“养”、“用”之间如何把握？应遵循哪些原则？本章将作一些精要的介绍，以期给您的生活带来一些指导。





# 房事养生常识

房事养生，在现代社会又称之为性保健，历来被认为是养生第一学。房事，是人们生活享受的重要组成部分，具有不可替代的作用。那么，房事在人们的生活中究竟有怎样的意义？是否仅止于人们所了解的生理满足、生命延续的意义呢？对这一“神秘”话题您又有多少了解呢？本节将给您作一个最精要的介绍。



## 夫妻性生活的意义

性生活是夫妻生活中一项不可缺少的内容。健康的性生活，不仅是一种生理上的享受，对夫妻双方身心健康更是益处多多。

### [特殊的健身方式]

夫妻间的性生活其实是一种特殊的健身方式。在欢愉中，人的上下肢、腰部、臀部等处肌肉可获得大幅度锻炼。对男性来讲，睾丸酮的分泌增多，可使肌肉更加发达有力；对女性来说，卵巢功能得到增强，可推迟更年期的到来。

### [良好的身心调节]

夫妻间性生活美满，可消除大脑皮层功能紊乱，令机体内分泌趋于平衡，忧郁、孤独、紧张等不良情绪会一扫而光。



### [独特的益智效应]

研究发现，缺少性生活的人会发生“性萎缩”，甚至会影响智力水平。相反，夫妻间经常有“房帏之乐”，可使大脑思维活跃，促进新陈代谢，延缓机体老化。

### [意外的防病效果]

医学专家认为，适当的性生活可改善人体免疫功能，提高抗病能力。例如，男性精液含有一种重要的抗菌物质精液胞浆素，一旦进入菌体细胞内，可阻止细菌核糖核酸合成，其合成受阻使细菌无法生长。经对100位结婚30年以上每周有1~2次和谐性生活的妇女做妇科检查，结果发现，患阴道炎、宫颈炎、输卵管炎等妇科病的仅占10%，低于较少有正常性生活的妇女。其原因在于有正常

和谐性生活的女性，由于每周有1~2次丈夫的精液有规律地进入阴道，经子宫颈渐达子宫以至输卵管，从而对这些部位起到有益的消毒杀菌作用。

### [奇特的益寿作用]

“性爱”是男女间一种正常的生理与心理活动。夫妻间稳定而真挚的感情是保持健康、战胜疾病、益寿延年的重要支柱。



## 性生理与性心理常识

性常识可包括性生理器官、性功能、性反应特点和性心理等。了解这些知识，明白男女之间的性差异，可以帮助自己更好地把握性原则、方法技巧，使性生活更美满。

### [男女性反应的差异]

男女两性的生理和心理各有特点，所以，两性的性反应也存在着显著差异，具体表现在：

#### ◆性冲动的差异

男子性冲动很容易激发；相反，女性性冲动则需要对方不断刺激才缓慢出现。男子的性兴奋进展较快，几分钟内即可进入性高潮，达到高

潮以后消退也较快；女性性兴奋的发生则需要10~20分钟，甚至更长，其持续时间也较长，消退较慢。

#### ◆性兴趣的差异

男性性欲主要集中在性器官上，冲动后就急不可待地要求性交；而女性性欲并不只集中于性器官，女性不仅重视性高潮，更强调性交过程中的心理感受，更注意对方对自己身体的抚摸、亲吻以及情感交流，达到性高潮也比较缓慢。男性到50岁以后，性欲反应由生殖器感受转向泛化的感官体验，性交次数减少。女性到了30~40岁，性反应达到顶峰：有资料表明，40岁的女性性高潮反应比20岁的女性来势激烈且频繁，这说明女性性欲反应从复杂、泛化开始向性器官转化。

#### ◆性高潮的差异

男性每次性交只能感受一次性高潮，高潮结束后，对性刺激有数分钟或数小时的一个“不应期”；女性则不然，虽然性高潮刚刚结束，但只要适宜性刺激，马上就可以再次性交，并可再次进入高潮，尤其是19~24岁和35~45岁两个阶段的女性，重返性高潮的反应能力更强。

#### [阴茎大小与性生活]

研究表明，阴茎大小与性生活质量没有必然关系。因为，女性阴道内2/3的部分对阴茎的刺激不太敏感。性交时，阴茎和阴道的摩擦，只有刺激了阴蒂、小阴唇、阴道口及阴道的外1/3段，女性才能获得快感。而且，阴道是具有弹性的，它正常只扩大到适合男性阴茎的大小，绝大多数女性对于男性生殖器官的大小都能做出很好的适应。值得注意的是，那些



对阴茎小过分担心的男性，很可能由于过度的忧虑和恐惧，影响性神经的正常兴奋，从而使性生活产生不和谐。

#### [乳房大小与性生活]

与上述论断相似，女性也不必为乳房小而担忧性生活，因为乳房大小与性欲没有任何基础联系。乳房不是专门的性器官，它只是具有显著的吸引力，在性生活中属于一个敏感区。如果一个男性已对某一个女性有接近的心理倾向，那么，仅仅观看乳房外观的话，所产生的兴奋是很轻微的。由此可见，对乳房大小的担忧是不必要的。

#### [性梦]

性梦，通常是指与异性亲昵的梦，因性梦而导致射精则称为“梦遗”。一般来讲，正常情况下出现的性梦、梦遗对身体是无害的。通常，青春期的男性，一般十几天可发生一次梦遗，但如果每隔两三天就发生一次，就应及时去医院做检查。女性偶尔出现一次性梦也是正常的，但频频发生梦交，甚至每晚都有，那显然是病态，也应去医院诊断。同时，还应认识到，性梦是一种正常的心理现象，在任何年龄段均可能出现，它和睡眠的深度相关，切勿被“日有所思，夜有所梦”的说法误导。

### 89 科学避孕方法精要

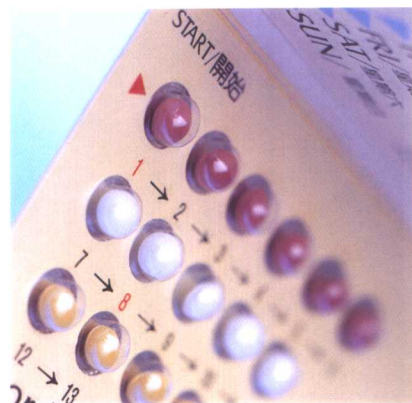
房事养生中另一个敏感的话题就是：避孕。目前，已知的避孕方法很多，但哪种才是适合自己的？避孕时应注意些什么？

#### [安全期避孕]

这是指根据女性的月经周期变化，选择适当的性交时间来避孕的方法。女性月经周期可分经期、易孕期和安全期。一般



每个月经周期只排一次卵，排卵时间大致在下次月经前14天左右，排卵前5天和后4天是最易受孕时间，其余除行经期外，即为安全期。所以，安全期避孕法关键在于时间的把握。但有时对安全期无法算得十分准确，所以说安全期避孕并不安全。



#### [使用避孕药]

这种方法是用药抑制排卵及使子宫内膜发生变化，以达到避孕目的。避孕药有口服和外用两大类。口服避孕药要不间断地坚持服用，否则会导致避孕失败。服用避孕药，要注意选择适用药，了解用药禁忌。外用避孕药包括避孕药膏、药膜、避孕栓和避孕片。患有阴道炎、子宫托垂者不宜使用避孕栓。

#### [男性使用避孕套]

使用避孕套对身体无不良影响，因此，除少数对橡胶过敏者不能外用，几乎每个育龄男子都可使用。患有早泄的男性使用避孕套可延长性交时间，并达到避孕目的。这种避孕方法的最大优点在于，丝毫不干扰女性生理，还可以防止性传染疾病。

# 青壮年夫妻房事养生

相对而言,青壮年是最渴望性生活的年龄阶段,也是性欲较强的时期。健康的性生活,可以增进夫妻感情,若再有个可爱的宝宝,家庭氛围更是其乐融融。但在性生活中,也有一些问题需要引起特别注意,以免给您的性生活增添不必要的烦恼。那么,青壮年夫妻在过性生活时应注意哪些问题呢?

## 新婚期的房事要点

新婚燕尔,小夫妻感情正浓蜜,难免会多亲热些。此时,仍不得不提醒小夫妻们,一定要注意房事养生。

### [注意房事卫生]

性交前,男女双方应注意性器官的清洁。男性应清洗阴茎、阴囊,清除皮肤皱褶里的污垢。女性外阴部与肛门接近,易受污染,且汗腺、皮脂腺丰富,分泌物较多,也要彻底清洗。另外,性交前要养成洗手的习惯,以免因房事中的爱抚引起女性尿路感染。女性在房事后应立即排尿,清洗外阴。

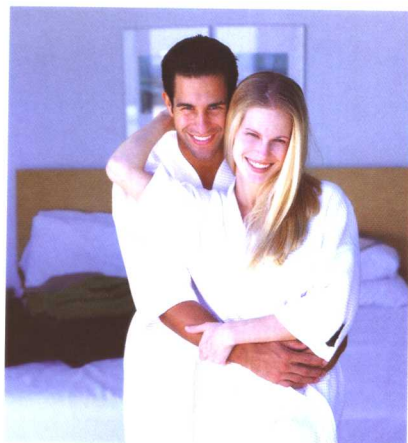
### [房事次数要适度]

新婚女性外阴部原先的天然屏障因性生活开始而改变,如果性交过频,会增加泌尿、生殖系统发生炎症的机会。所以,新婚房事一般每周2次,以不造成第二天头昏眼花、腰酸腿痛、精神倦怠为宜。新婚初次性生活,可引起处女膜破裂,会产生出血

和疼痛,应适当停止数天性生活。

### [新婚房事急症及预防]

出血:常因性交用力过猛,处女膜撕裂伤,伤到大血管而发生大量出血。此时,可在阴道口塞干净卫生纸



并压住,如出血不止应立即送医院。婚前掌握一定的性知识,可避免这种意外的发生。

房事昏厥:性交中由于过度紧张及激动会引起面色苍白、昏厥。此时应停止房事,撤去枕头(头低位),平卧片刻后可自然清醒。

阴茎海绵体断裂:应立即去医院做手术缝合。预防的方法是做好房事前的预备动作,切莫操之过急,用力过猛。

精液过敏:女性过敏体质者遇精液会发生皮疹、外阴红肿。性交时用避孕套可防止过敏。



## 四季房事调节

自然界的季节周而复始地更替变化,也因为有了这个规律,万物才得以春生、夏长、秋收和冬藏。性生活,作为一种自然界中的现象,当然也应顺应四时。那么,如何根据季节的变化,对性生活进行不同的调节呢?

### [春季要防“房劳过度”]

春季来临,人体机能开始活跃,性腺也不例外。此时,人的性欲特别旺盛,有的年轻人依仗身强力壮、精力旺盛,便放任性欲,这样很容易导致“房劳过度”。为此,在春天这个容易产生性冲动的季节里,青年人性生活频率最好控制在每周1~3次左右,中年人每周1次左右,而老年人适宜两周1次。还应注意的是,春暖后,人们的夜生活也活跃了起来,不少男性喜欢以喝啤酒和洗桑拿作为休闲方式。研究证明,饮酒、洗桑拿那都会影响男子精子的成活率,长此以往,会在一定程度上影响性功能。

### [夏季房事顺其自然]

夏季,各种植物繁荣茂盛,人们也应该心情愉快,使体内的阳气不受任何阻碍地向外宣通发泄。因此,此季房事应是顺其自然、不过分约束。需要注意的是,夏季天气炎热,人体脏腑功能相对减弱,暑气易进



人人体阳气，故房事中要注意避暑。另外，男性阴囊位置隐蔽，皮肤娇嫩，局部不通风、湿度大，外加天气炎热，汗水浸渍潮湿，极易发生皮肤疾病，如皮炎、湿疹等。所以，要注意个人卫生，少吃刺激性强的食物，少饮烈性酒。患了阴囊皮肤病后，要消除紧张恐惧的情绪，切莫将其与性病相提并论，要去正规医院检查治疗。

#### [秋季房事要收敛]

秋季养生，讲究怡情养性，不让意志外驰，以适应秋季的寒凉肃杀。对房事而言，就是性欲的冲动要有



所收敛，房事有所减少。阴精不足的人，正可借助秋冬收藏之性以涵养阴精。另外，女性在秋季会出现性欲减退现象，性交时常出现阴道干燥，这是秋季燥气所致。这时，女性不可因此而情欲消沉，否则会更进一步抑制阴道分泌腺的分泌，形成恶性循环，使本来欢愉的房事不欢而散。

#### [冬季房事需节制]

冬季，天气寒冷，阳气内藏。此时，进行适当的性生活还是必要的。但若恣情纵欲，势必导致体内的精气过多地外泄，机体抗病能力低下，容易引发各种疾病，所以要控制房事频率，具体情况可因人而异。房事频率以多少为合适？自测的方法是：

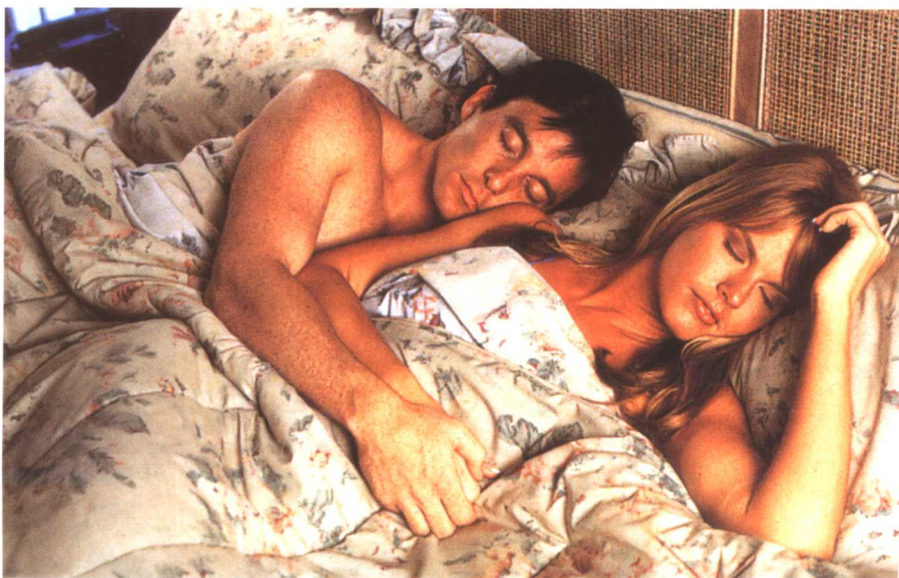
性生活次日，双方均感到身心愉快、精力充沛，说明性生活频率是合适的。若双方感到疲倦乏力、头昏眼花，甚至畏寒怕冷，这说明性生活频率不合适。总之，自我感觉是很好的指导老师。此外，在冬季房事中，一定要注意保暖防寒，避免感冒。

### 39 “性”福生活六不宜

和谐、美满的性生活是每对夫妻所期盼的。健康的身体，深厚的情感，为之奠定了坚实的基础。但如果缺少必要的房事禁忌知识，您的生活就可能留下或多或少的遗憾。

#### [房事时间不宜过长]

夫妻过性生活时，从双方性兴奋开始到射精结束，正常情况下，持续时间大约为5~15分钟。当然，性生活时间也因个人具体情况有所不同。但一次房事时间持续得太长，则对双方的身体都是不利的。性生活中，不仅性器官处于高度充血状态，人体的许多组织器官都参与了这一特殊的生理过程，时间拖得过长，就会使机体能量消耗过度，出现精神倦怠、肌肉酸痛、全身乏力等不适，势必影响次日的工作和生活，甚至引发各种疾病。



#### [房事不宜在清晨]

房事时间最好安排在夜晚入睡之前，结束后，经过一夜睡眠，使体力得到恢复。但有的男性喜欢在清晨行房事，这就弊多利少了。房事中，全身许多脏器和组织都处于紧张状态，神经系统高度兴奋，房事结束后，需要一个放松、调整过程。清晨醒来，应筹划当天的事务，此时若行房事，不但影响白天的生活工作，性生活的质量未必理想，对身体也是有害的。特别是在寒冷的季节，由于性交后机体御寒能力较差，立即起床很容易招致风寒。当然，有些中老年人为了提高性欲，把性生活安排在清晨，那就另当别论了。

#### [不宜经常中断房事]

从生理上说，突然中断房事，会造成整个生殖系统和盆腔内充血无法迅速消退，大脑皮层和脊髓仍长时间处于紧张状



态。对于女性来讲,经常中断房事,会使女性盆腔慢性充血而导致腰痛、腰酸、腹腔痛、性欲降低等现象发生。男性经常中断房事,易诱发阳痿、射精异常、血精、无菌性前列腺炎、频繁遗精。因此,夫妇之间正常的性生活,应顺其自然,不可违反生理规律,以免造成生理危害。

#### [醉酒不宜行房事]

酒醉行房事,不但影响身体健康,还会影响房事质量。由于酒精的作用,男性必定动作粗暴,不顾及女



性的感觉和需要,导致房事不和谐。经常如此,会使女性对房事淡漠,甚至痛苦和惧怕,从而影响双方感情。所以说,酒后行房事危害大。

#### [女性也须防房事过度]

常有一些青年女性婚后出现腰酸、腿软、眼花、尿频、尿急、精神不振甚至白带增多等一系列症状。究其原因,均为房事过度所致。一般来说,房事过度对男性妨碍要大些,但对女性同样也有影响。因为,性交是男女双方的中枢神经系统、植物神经系统、交感神经系统、副交感神经系统的全身性的综合反应。女子在性交时,同样有全身肌群痉挛、心跳加快、呼吸急促、血压升高、全身酥软、大汗淋漓、疲乏至极等全身表现。由此可见,女性也会出现房事过度。

#### [房事后不宜立即睡觉]

通常人们认为,房事后,身体疲倦,入睡就快。事实上,如果房事后仍不觉得疲倦就去睡觉的话,

再加上因性兴奋而发生睡眠的松弛,到了第二天早上,就会觉得全身酥软而不想起床。所以,为了恢复这种属于一时的神经松弛,男女在房事后最好互相温存一番,使神经系统自然地恢复,再加上因房事满足而产生的疲劳感,自然会很快地进入舒畅的睡眠。

### ♀ 女性生理“四期”与房事

女性一生要经历各种生理期,如月经期、受孕期、妊娠期、哺乳期。在这些特殊时期,为了保证房事的完美和女性的身体健康,女性要注意以下几点:

#### [经期不行房事]

月经期子宫颈口较松,子宫内膜剥脱后,子宫出现创面,易被细菌侵入。其次,月经来潮时盆腔本已充血,如有性交,将使充血更甚,会引起月经过多、经期延长、淋漓不净、腰酸腹胀等异常情况,易导致痛经、月经紊乱、宫颈癌等多种妇科疾病。另外,一些传染性、易感染性疾病,也易在经期传播。

#### [孕期节房事]

现代孕产科学证实,妇女在怀孕头3个月和分娩前2个月内,都应禁止

性生活。因为,在这个时期过性生活,可导致孕妇因自身感染而引起流产或早产,甚至会使胎儿死亡。

值得提醒的是,妊娠4~6个月期间同房也要有节制,因为性交时难免会将外生殖道的细菌带入阴道,使孕妇感染;同房时要注意女方腹部不要受压,动作不要过分剧烈。有习惯性流产史或早产史者,为了胎儿的安全,在整个妊娠期间都要禁忌性生活。

#### [产后百日禁房事]

一般而言,产后3个月内应避免性生活。因为哺乳期间,即使月经未来潮,也有怀孕的可能。另外,产妇生产时大量出血,用力过度,致使体质虚弱,抵抗力低,需要很长时间调理补养。如果此时行房事,会进一步耗伤气血,造成多种疾病。

#### [哺乳期节制房事]

分娩之后,大多数女性经过3个月的调理,产道和外生殖器的损伤已完全康复,卵巢开始排卵,月经也恢复正常,性欲逐渐增强,可以过正常的性生活了。婚前习惯采用安全期避孕的女性,如果产后月经复

潮迟迟不出现,最好换用其他的避孕方式。另外,药物避孕是宝宝成长的绊脚石。原因之一是避孕药物将导致乳汁分泌量减少,并使乳汁的质量大打折扣,从而不能满足宝宝对营养的需求;另一原因是避孕药物可直接经乳汁进入宝宝体内,在妈妈进行药物避孕的同时,宝宝体内也会出现大量的激素类避孕药,给宝宝以后的发育埋下隐患。因此哺乳期的妈妈不宜采用药物方式避孕。



## ♂♀ 房事劳伤与养生保健

房事劳伤是指因房事过度而引起的全身性虚损疾病。性生活是成年男女的一种生理需要，正常性生活应以每周2~3次为宜，以性交次日没有不适感为标准。若性交后感到周身无力、精神不振、头晕脑昏、心悸气短、食欲减退、腰酸背痛，说明性生活已经过度，应该及时节制，适当进补调养。

### [房事劳伤的类型]

引起房事劳伤，因个人情况不同而有诸多原因。例如，房事过度频繁，体力不支时强力行房，思欲太过，手淫失度等。因此，房事劳伤的类型也有许多不同，常见的主要有以下几种：

**色欲伤：**指房事过度，或思欲太过、所欲不遂引起的人体气血阴阳损伤。

**精脱：**指在性交过程中发生射精后大汗淋漓的病症。



**色厥：**指在性交过程中、性交高潮或性交结束时，发生突然四肢厥冷、意识丧失的病症。

### [房事劳伤的饮食调养]

1. 大墨鱼一条，核桃仁45克。把墨鱼与核桃仁加水适量，一起入锅同煮，墨鱼熟后加食盐、酱油、味精等调味即可。墨鱼味咸性温，能活血通络。核桃仁性温，有补肾壮阳的功效。此方对因房事过度引起的劳伤有很好的疗效。

2. 狗肉250克，黑豆50克，调以盐、姜、桂皮、陈皮、草果煮熟食

## [养生知识]

### 房事之后三不要

房事是一项比较剧烈的运动，肌肉、骨骼尤其是神经系统极度兴奋，血流速度增快，能量消耗大。因此，房事之后，应该做到：

一不要吸烟。此时吸烟，会促使烟中有害物质的吸收，影响健康。

二不要淋浴。淋浴会加速热能丢失，容易感冒。另外，冷浴容易引起风湿性关节炎。

三不要再交。频繁性交，对双方身体有害无益。



用。每日2次。

3. 羊肾1对，羊肉100克，枸杞10克，大米100克。将羊肾剖开去腺腺，切小块，将羊肉切片，同大米、枸杞一齐煮粥食用。每日分2次食用。

4. 麻雀蛋2个，虾10克，菟丝子、枸杞子各9克，放入碗中，加水煮熟食用。每日2次。

## ♂♀ “性”福生活的九点建议

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“房帏”中的主角。那么，如何达到性生活的美满与和谐呢？下面提出“性”福生活的九点建议：

1. 美满的性生活始于日常生活。日常生活中多相互关照、彼此尊重，是加强夫妻感情、增进亲密的最好办法。

2. 对自己的性快感负责。主要是针对女性而言，女性有权对自己的性快感提出主动的要求。当精神不好、身体欠佳时，应该婉言谢绝丈夫的性要求。

3. 不断改变性生活的方式。长期使用一种方式，容易产生厌倦感。双方应不断创新，可以尝试不同时间、不同地点、不同姿势，这样有助于提高性乐趣，减少单调、乏味的感受。

4. 不要等待性高潮。女性在难以达到性高潮时不妨一试其他的性生活方式，如自我触摸刺激等。

5. 要有性幻想。在性生活中适当的性幻想，可以增加双方的性快感。

6. 不能将不满情绪带人性生活中。如果因一时争吵、生闷气或发牢骚，而在性生活当中不配合对方，或暂时中止性生活，都会给今后的性生活带来隐患。

7. 有关性生活的问题要及时解决。如一方有性方面问题，切不可怕羞而讳疾忌医。否则，反而会带来更多的家庭烦恼。

8. 莫把性生活失败看得过重。男性一时阳痿，女性偶然达不到高潮都是正常的，不必时时放在心上，以免产生焦虑、紧张等情绪，给以后性生活带来阴影。

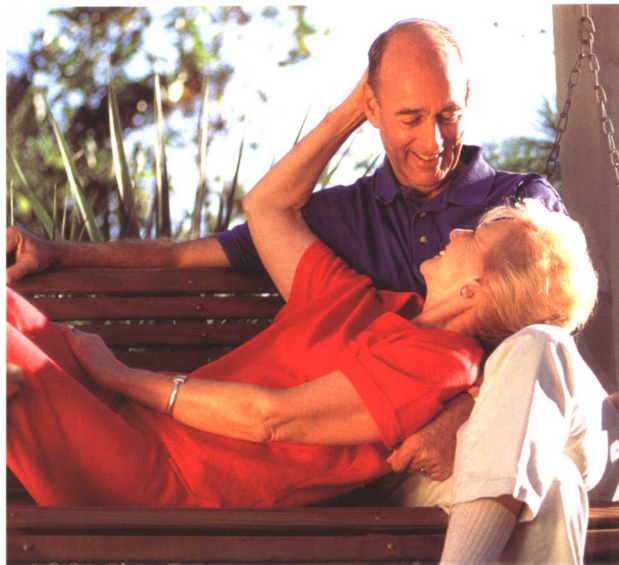
9. 营造性爱的环境。性爱环境对性生活的美满程度有着不可轻视的作用。杂乱的居室、噪音的干扰、无隔离的设施等，都会严重影响性生活的质量和次数。





# 老年人房事养生

老年人的房事生活是极其敏感的一个话题，对此，人们常是讳莫如深。事实上，老年人应该有正常的房事生活，绝大部分老年人的房事生活可保持到70岁以上，甚至更久。只不过，老年人身体机能下降，性功能已有明显的衰退征象，还可能伴有不同程度的疾病。因此，在房事中，相对年轻时而言，要有特殊的注意事项，避免给健康带来麻烦。



## 影响老年人性生活的因素

在现实生活中，不少老年人的性生活并不尽人如意。诸多因素影响老年人过正常的性生活，这些因素或因老年人自身，或源于社会因素。归纳起来，可有以下几个方面：

### 【生殖器官衰退】

男性表现为阴茎痿软，勃起不坚、不久，睾丸萎缩，性激素分泌减少，性欲下降；女性表现为外阴、生殖道萎缩，阴道分泌物减少，阴道干涩，子宫和卵巢萎缩，雌性激素分泌减少，性欲淡漠。这些情况的出现都会导致性交不适，性趣寡然。

### 【传统观念的束缚】

不少老年朋友认为自己已步入老年行列，再涉及性问题，会引起子

女及他人的笑话。有的人在思想深处认为性生活是不光彩的事，到老年后，与生殖脱离的性生活更属于无意义的人欲，或把性功能与生殖功能等同起来，认为生殖能力的消失就意味着性功能的丧失，这些观念都影响着老人的性生活。



### 【药物的副作用影响】

老年人难免有这样那样的慢性病，要长期服用一些药物，而有些药物长期服用，会降低人的性功能。如患有高血压的老年人，久服利血平、心得安、美加明等降压药，就会降低性欲，影响性生活。

### 【对性科学缺乏了解】

有些老年人缺少科学的性知识，往往把一次射精后阴茎24小时之内不能再勃起、生殖器官敏感度降低等正常生理现象，认为是性功能障碍或丧失，因此产生不必要的精神负担，成为精神上的抑制因素，逐渐失去了对性生活的信心和兴趣。

### 【疾患的影响】

老年人易患高血压症、冠心病、糖尿病、前列腺炎等，这些疾病在老年人心理上投下阴影，直接或间接地影响了老年人的性生活。如糖尿病，它对性功能的影响主要表现在阳痿、逆行射精、性欲低下、早泄及生精障碍。糖尿病所致阳痿的发病率为37%~60%，从而影响了性功能。当然，也有因男女一方患有疾病而不能行房事的影响因素。

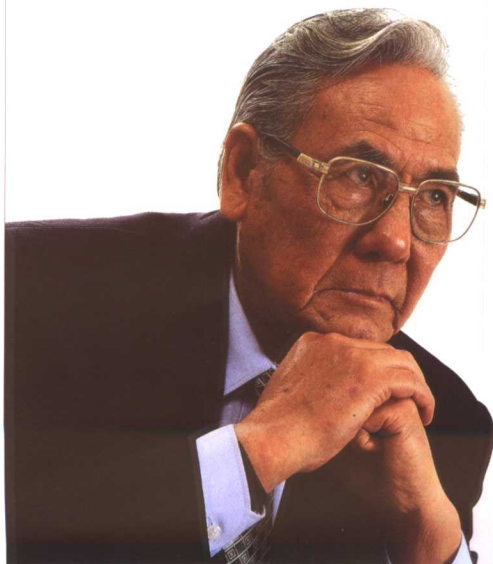
### 【饮酒的影响】

饮酒对性功能的影响已被医学证实，长期大量饮酒会导致性功能障碍，甚至少量饮酒也会抑制男性勃起功能。醉酒后多表现为性抑制，甚至不能完成性交。



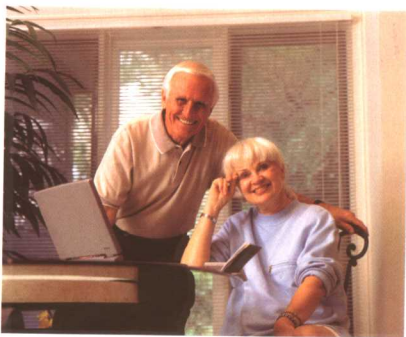
## 正确认识老年人的性生活

对于老年人是否有必要过房事生活，人们众说纷纭。有人认为，人老了，就要养精养性；也有人提倡老年人行房事。那么，老年朋友们究竟该怎样做呢？



### [禁欲未必延年益寿]

有些老年人错误地认为，禁欲保精可延年益寿，于是，到了50多岁就开始停止性生活。现代医学研究发现，老年人长时间禁欲的结果，将会导致性功能的丧失。因为禁欲破坏机体的平衡，降低性激素的分泌，压抑人的本能，人体聚积的性欲望得不到释放，性器官就会衰退、萎缩，并给人的精神和肉体带来损害。有关研究表明：禁欲的人，他们的衰老与死亡率比有正常性生活的人高30%以上，而性器官的正常使用，可以延缓性功能衰退的速度，性激素可以保持正常的分泌。



### [适当的房事有益健康]

老年人对性生活，应该有一个正确的认识。只要频率适度和方式适当，性生活对老年夫妻双方都有好处，而且这种好处是日常生活中别的方式所不能替代的。

#### ◆增强生活热情

老年人最大的苦恼和自卑，就是感到青春一去不复返。随着性欲和性生活能力逐渐衰退，苦恼和自卑会更趋严重。其实，不管性生活



次数减少多少，老年人都完全可以从中获得与年轻时等同的心理感受。关键不在次数多少与时间长短，而在于一定要积极地对待它。这样，在有限的每一次性生活中，老年人都会感到自己的生命之潮在奔腾，感到自己在主动地投身于生活。

#### ◆能克服孤独感 适度的房事生活

会使老年夫妻晚年的生活变得更丰富，有效地减少孤独、寂寞、空虚等影响寿命的不良情绪。通过房事生活，夫妻双方更多地交流，增进感情，能更深刻地体会对方给自己的安慰，而不会感到彼此不再需要对方，更不会相互厌烦。人们常说的“老年恩爱分外深”，就是通过老年夫妻适度的性生活来相互交流和体验的。有了这种交流和体验，老年人会感到，“即使社会和子女不再那么需要我了，但配偶仍然离不开我，我至少能够在美满的婚姻中获得晚年的幸福”。

#### ◆可延缓衰老

研究证实，适当的性生活有助于老年人保持大脑年轻，防止大脑老化。人的下丘脑和脑垂体，控制着性激素的分泌。性生活刺激这一部位，使激素分泌良好，有促进血液循环和各方面新陈代谢的作用。反之，根据“用进废退”规律，那些没有性生活的人，便可能发生“性萎缩”，并加速大脑老化。

### ♂♀房事中的心理卫生与心理准备

老年人性生活中，必要的心理卫生和心理准备是不可少的。夫妻双方应对性生活的认识、是否要性交、性生活中可能出现的问题，做些必要的思考，对此达成一致，可保证性生活的和谐美满。

#### [心理卫生]

如何看待房事生活？如何看待女性在老年性生活的角色？当性生活失败了该怎么办？这或许是老年朋友最关心的几个问题，更是迫切需要解决的问题。

#### ◆正确认识性要求和性行为

老年人应认识到，有性的要求和性行为都是正常的生理、心理现象。老年男女都应当破除神秘感、性不洁感、性罪恶感、性亵渎感、性卑下感等种种抑制心理，要知道性生活的幸福是家庭中夫妻关系的一个重要组成部分，也是健康长寿的因素之一，不应为此感到内疚和羞耻。

#### ◆加强情感交流

不少老年人，常因为一两次性生活失败，便认为自己“老了，不中用了”，继而停止了性生活，这是没有必要的。老年夫妻双方应互相交流，相互支持，通过积极治疗就可恢复正常性生活。







### ◆破除“男尊女卑”的观念

女方和男方有同等的权利表达性欲,采取主动。而且,女方的主动,往往有利于双方在性生活中获得满足,这对老年夫妇更为重要。因为男性年老后,勃起反应速度变慢,其性唤起动力,更大程度上依赖于妻子在性生活中采取的主动刺激。

### ◆认识男女性功能的差异

每个人性功能减退的年龄是不同的,这与一个人的健康状况和生理机能有关。如果夫妻一方表现出性功能明显减退,而另一方仍有较强的性要求,那么有较强性要求的一方应谅解对方。还应该看到,老年夫妇的恩爱不仅包括性生活,还包括日常生活中的相互关心、体贴、照料。如果夫妻感情融洽,彼此心情舒畅,会一定程度地提高老年夫妇间性爱的欲望和要求。

### [心理准备]

在必要的心理认识基础上,要想有和谐的房事生活,老年朋友还需做好必要的心理准备。

### ◆双方都要有房事要求

夫妇双方都有性的欲望和冲动,而不是一方有性的冲动,另一方却不以为然。有不少老年妇女受旧观念影响,认为老年人再有性生活是丑恶的,故而对老伴正常的性要求产生轻视或厌恶,这样夫妇双方就不可能获得和谐的性生活,并且影响到夫妻感情的融洽。

### ◆积极调动情绪

夫妇在同房中激动、兴奋、欣悦的情绪要相互感染。这时的表情、姿势、语言、语调等都是相互触发性快感的手段,而不应有一方不自然、勉强或者感到为难。



### ◆注意力要集中

夫妇同房时,注意力应高度集中,不要过多地考虑具体的动作和生理反应,应把感觉集中到心理和情绪上来。

### ◆在愉悦中完成房事

夫妇双方应在高度的舒适、喜悦和满足中完成性行为,而不是毫无趣味。

## ♂♀ 老年夫妇房事养生原则

由于老年人的性功能已有不同程度的衰退,加之身体状况与年轻时相比也不能同日而语,所以,在房事生活中,要特别注意房事时的姿势、方式和对时间、频率的把握。此外,还要注意老年性疾病的预防和发生。

### [建立适合自己的性交模式]

老年夫妇应该有必要的性活动,但要承认和注意自己性能力在逐渐下降的事实。在此基础上,根据夫妻双方的具体情况,对性活动方式做适当调整,从而获得性与性满足。

### ◆延长爱抚时间

老年男性阴茎勃起所需时间较以前延长,老年女性阴道分泌能力也较以前差,所以必须延长爱抚时间,才能促使阴道分泌更多的分泌物,来改善润

滑的情况。

### ◆不必苛求次次射精

由于老年男性的精液量减少,不射精或少射精是完全正常的,不必苛求。

### ◆性交姿势以舒适为好

老年人随年龄的不断增大,老年性疾病会增多,许多体位受到限制,性交姿势要尽量避开患侧。老年人的体力、精力也不同于年轻时,所以姿势不一定是卧位,以舒适为好。

### ◆顺其自然

老年人因个人兴趣及夫妇双方健康状况等存在很大差异,所以性生活应顺其自然,不必强求。



### ◆适当采用非直接性交方式

随着年龄的增加,性能力逐渐衰退,但感情上的相互需要与依赖却日益增加。因此,不一定每次性活动都进行直接性交。非直接性交模式的性活动包括亲吻、拥抱、相互倾诉等,既不受老年人生理特点的限制,又能满足相互感情的需要。

### [把握房事的时间与频率]

适度的房事生活对于老年人的身心健康是有益的,而如何把握房事的时间与频率,则是比较重要的问题。基本说来,可遵循以下原则。

### ◆时间的选择

老年人容易疲劳,经过一天的活动,晚上再看电视,就会感到疲乏不堪。所以,老年人的性生活宜放在睡了一觉之后,或者是在早上起床之前进行。因为,经过休息,精神和体力都恢复了,这时双方都比较容易