



中老年健康有约

教您活到  
**100岁**

# 房室保健

■ 主编/王强虎



♥ 回答中老年人难以启齿的问题

♥ 破解中老年人的性事疑问

♥ 赠您夫妻恩爱“性”福的金钥匙

世界图书出版公司

中国居民  
膳食指南

100问

# 居室保健

主编 王汝英

中国疾病预防控制中心环境与健康研究所

中国疾病预防控制中心环境与健康研究所

中国疾病预防控制中心环境与健康研究所

中国疾病预防控制中心



中老年健康有约

教您活到

100岁

# 居室保健

主 编 王强虎  
主 审 殷克敬  
副主编 李永峰 王水龙  
编 者 王文海 赵万堂  
李智 孙宇红  
董联合 秦迎曙



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

## 图书在版编目(CIP)数据

房室保健/王强虎主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004.1

(中老年健康有约)

ISBN 7-5062-5853-6

I. 房… II. 王…

III. ①中年人-性卫生②老年人-性卫生

IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105225 号

## 房室保健

丛书策划 方戎  
主 编 王强虎  
责任编辑 方戎  
视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司  
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001  
电 话 029-87279676 87233647(发行部)  
电 话 029-87235105(总编室)  
传 真 029-87279675  
网 址 <http://www.wpcxa.com>  
E-mail [wmcxian@public.xa.sn.cn](mailto:wmcxian@public.xa.sn.cn)  
经 销 各地新华书店  
印 刷 陕西省印刷厂印刷  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 9.125  
字 数 188千字

版 次 2004年1月第1版 2004年6月第2次印刷  
书 号 ISBN 7-5062-5853-6/R·588  
定 价 19.20元

☆ 如有印装错误,请与承印厂联系调换 ☆



## 序



21世纪是一个大健康时代，人类将不断追求心理、生理、社会、环境的完全健康。可以说健康已成为人类的共同愿望和普遍关心的一件大事，尤其是在中国即将进入小康社会之时，人们更是盼望着生活质量与生命质量的同步提高。

怎样才能健康？如何使自己远离疾病的困扰，确实是目前中老年人急待解决的问题，也是第二次卫生革命战略转折的首要任务。中老年人只有掌握了科学系统的健身理论，在生活中才会养成正确的健身习惯，只有掌握了系统的保健方法，在保健上才不会以偏概全。

中老年人是社会的财富，但亚健康状态普遍存在，今幸得方戎编辑策划、王强虎副主任医师主编的《中老年健康有约》丛书，汇集古今保健知识，结合现代科学研究，从五个方面系统全面的论述了中老年人的健康保健策略，编成《心理保健》、《运动保健》、《房室保健》、《饮食保健》、《长寿保健》丛书，从而使中老年人保健成为一个系统工程。

该丛书无论在编排上还是在知识性、科学性、趣味性、实用性等方面皆具特色。丛书反映了当代保健医学的学术水平，具有一定的实用价值与收藏价值。本丛书的付梓，实为中老年人健康之幸，故欣然为序。

全国中医学学会常务理事 张学文  
陕西省中医学副会长

2003年12月26日



## 作者简介

王强虎，副主任医师，大学本科文化程度。1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平。

作者在临床治疗方面，对中老年人常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用中医经筋理论治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖。作者现为陕西省中医学协会会员，多家公司及个人健康顾问。

E-mail: am540@sohu.com



中老年房室之事即中老年人性行为，是人的正常生理本能，是人类生活中一种最普遍的行为，也是人的正常生活需要，正如孟子所说：“食、色，性也。”一语道破了性与饮食一样，是人的自然本性。

现代医学认为性健康是健康生活的重要组成部分。但是，由于受不良传统文化、封建思想的影响，尤其是对性知识缺乏科学认识的缘故，多数中老年人“谈性色变”，这是不正常的。

中老年人房室之事对身体健康有十分重要的意义。正常、和谐、健康、幸福的性生活，能使人精力充沛，延年益寿。不懂性科学、缺乏性知识，则不仅不能充分享受性生活愉悦，而且有损健康，甚至折寿。正如古人所说，“能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英”；“不知行者，渐以衰损”。

中老年房室保健直接关系每个中老年人的身心健康。中年不知保养，到老年则百病缠身。房中之事可生人、杀人，也可自生。故欲求健康，房室养生不可不知，不可不晓。

本书的上篇——性健康与性保健。主要是让中老年人从思想上对房室之事有一比较全面、科学的了解；在方式上对中老年房室保健有一全面的熟悉，以提高自我保健水平。下篇——性功能障碍与性病。由于受不良传统文化的影响，性功能障碍一直是中老年人的“难言之隐”，尤其是大多数患者把性看成是个人隐私。但现代医学研究发现，勃起功能障碍可能是很多严重疾病的表现和先兆。性病尤其是艾滋病正在以前所未有的速度在全球蔓延，深入我们的生活，尤其是处于事业之巅的中年人，了解、预防性病尤为重要。本书附篇收录了部分医籍对性保健与性治疗有益的一些药膳、药酒等。本书所涉及药物使用内容，需在临床医生指导下使用。

了解自己的性功能，保护自己的性功能，是每个中老年朋友幸福生活的基础。本书旨在为广大中老年朋友提供科学的性保健知识。希望本书的出版能对广大中老年朋友有所帮助。

本丛书在编写过程中得到殷克敬教授的指导与鼓励，并由全国中医学学会常务理事、陕西省中医学学会副会长、博士生导师张学文教授作序，在此谨表示衷心的感谢！

编者

2003年12月于西安





## 上篇 性健康与性保健

<b>第一节</b>	<b>中医学性养生与现代人性保健理念</b>	<b>001</b>
一、	中医学的性养生观	002
二、	现代人性保健理念	006
<b>第二节</b>	<b>中老年人性健康原则</b>	<b>008</b>
一、	性健康新概念	009
二、	性养生“三段法”	010
三、	年龄与性健康	012
四、	男性性衰退的表现	013
<b>第三节</b>	<b>影响性生活的因素</b>	<b>015</b>
一、	社会环境变化的影响	016
二、	两性生活方式的影响	017
三、	两性生理差距上的影响	018

#### **第四节 中老年人性生活的宜与忌** 020

- 一、中老年人宜过正常的性生活 021
- 二、中老年人性生活之禁忌 026
- 三、中老年人性机能宜常保养 034
- 四、中老年人性生活应因人而异 037

#### **第五节 影响中老年人性健康的因素** 039

- 一、心理与性健康 040
- 二、运动与性健康 052
- 三、饮食与性健康 060
- 四、药疗与性健康 078
- 五、激素与性健康 086
- 六、按摩与性健康 094
- 七、灸疗与性健康 098
- 八、季节与性健康 102
- 九、独卧与性健康 105

#### **第六节 中老年人性生活与疾病的关系** 108

- 一、性生活对疾病有治疗作用 109
- 二、心血管病患者能否过性生活 112
- 三、慢性病患者怎样过性生活 113
- 四、高血压病患者过性生活之禁忌 114
- 五、冠心病患者怎样过性生活 115

## 下篇 性功能障碍与性病

### 第一节 生活方式、体型与性功能障碍 117

- 一、吸烟易造成男性性无能 118
- 二、酗酒与性功能勃起障碍 119
- 三、男性肥胖与性勃起功能障碍 120
- 四、男性减肥有利性功能的恢复 122
- 五、女性肥胖与性功能障碍 123
- 六、女性减肥有利性功能增强 124
- 七、过度减肥，减少“性”趣 125

### 第二节 社会环境、文化、家庭与性功能障碍 127

- 一、社会环境与男性勃起功能障碍 128
- 二、传统观念与男性勃起功能障碍 130
- 三、妻子对丈夫性功能障碍的影响 132
- 四、丈夫对妻子性功能障碍的影响 135

### 第三节 疾病与性功能障碍 140

- 一、抑郁症与性功能障碍的关系 141
- 二、高血压病对性功能的影响 144
- 三、肝病对性功能的影响 145
- 四、肾病对性功能的影响 147
- 五、冠心病对性功能的影响 149

六、糖尿病对性功能的影响	151
七、前列腺增生症对性功能的影响	153
八、甲状腺疾病对性功能的影响	155
九、贫血对性功能的影响	156
十、高脂血症对性功能的影响	159

#### **第四节 药物与性功能障碍** 162

---

一、影响男性勃起功能障碍的药物	163
二、万艾可——男性性功能障碍的克星	167
三、影响女性性功能的药物	171
四、雌激素补充疗法的作用	172

#### **第五节 男性勃起功能障碍的防治** 175

---

一、勃起功能障碍的现状	176
二、勃起功能障碍的临床分类	177
三、如何区分勃起功能障碍的性质	178
四、精神因素与勃起功能障碍	180
五、器质性勃起功能障碍的病因	181
六、勃起功能障碍不用治疗吗	182
七、勃起功能障碍患者如何就医	183
八、勃起功能障碍轻重程度的判定	186
九、勃起功能障碍的性治疗法	187
十、勃起功能障碍的行为治疗法	188
十一、勃起功能障碍的中医治疗特点	189
十二、勃起功能障碍的中医辨证施治	192

十三、早泄、遗精的病因病机	195
十四、影响男性性功能亢进的因素	196

## **第六节 女性性功能障碍** 198

一、女性更年期对性功能的影响	199
二、女性性功能障碍的病因病机	201
三、女性性功能障碍的辨证治疗	202
四、“伟姐”——女性的新选择	206
五、影响女性性功能亢进的因素	207
六、影响女性性功能低下的因素	208

## **第七节 性传播性疾病** 211

一、得了性病怎么办	212
二、性病的传播方式有哪些	214
三、常见的错误性病观	216
四、预防性病的几种实用方法	218
五、艾滋病是怎么一回事	220
六、怎样预防艾滋病	221

# 附 篇

## **第一节 保健与药膳** 223

一、天然壮阳食物	224
二、天然壮阳药物	238

三、男性壮阳食谱	245
<b>第二节 疾病与药膳</b>	<b>250</b>
一、治疗遗精的药膳	251
二、治疗早泄的药膳	256
三、治疗阳痿的药膳	260
四、治疗阳痿的药酒	262
五、治疗阳强的药膳	268
六、治疗阴冷的药膳	269
<b>第三节 性保健常用中成药、方药选</b>	<b>273</b>
<b>参考文献</b>	<b>279</b>

# 上 篇

## 性健康与性保健



中医学性养生与  
现代人性保健理念

▼  
▼  
第一节

性养生与性和谐、性健康是人类永久的话题，夫妻性生活是人类社会永恒的主题之一，也是现实生活中所有相爱的人共同追求的目标，中医学在性养生方面有着丰富的理论与经验。中老年人性健康是指性生理、性心理、性功能的健康与正常。性健康是婚姻家庭稳定的基础，不和谐的性生活是家庭幸福的最大障碍。中老年身心健康是性健康的保证，没有好的身心健康就没有正常的性健康。随着对性的理解与保健意识的增强，使越来越多的人已认识到性保健的重要性。

## 一、中医学的性养生观

中医学认为，天地间万事万物均以阴阳分类，并由阴阳而生。如《素问·至真要大论》中指出：“阴阳者，血气之男女也……万物之能始”。男以气为本，属阳；女以血为本，属阴。男女交合始能如天地交汇繁衍万物一样，乃有子女后代的孕育。由于男女有别，故反映在生理上，亦有性征和生殖发育的差异。如《素问·上古天真论》谈到：男性 8 岁时开始形体和性的发育；16 岁时可有遗精，如男女交合则可能受精生育；23 岁骨坚体壮，肌肉结实；56 岁后，筋骨活动渐欠灵活，有的有阳痿，精液亦减





少。该篇对女性的性发育,认为7岁已开始,14岁时可出现初经,以后并按月来潮,婚后能受孕生育;16岁正是青春焕发之年;49岁后因冲任脉气血渐衰,可绝经,形体衰老而难再孕育。这已明确指出,男性性发育迟于女性1岁,性成熟年龄男约迟于女2岁;在性生理功能及生殖能力衰减上,男性较女性可迟6~7年。这些性生理的认识,应该说是男女性发育、强壮、衰退的一般规律。

### 1. 性与生命同在

性与生命同在,但性与生命一样有生长衰老的一般规律,还有其特殊情况,如有些人年老而生子,这是因其“肾气充足”之故。但大多数是男不过64岁,女不过49岁。当然100岁以上仍有孕育能力的,这是因为他们善于养生、防病健体,故高寿之年仍具生殖能力。这说明性功能的正常可以伴随人的一生,但保护与正常保养是必要条件。

### 2. 性养生是健康长寿的基础

性养生是健康长寿的基础,中医学在房室养生、促进健康长寿方面,有许多方式方法,有不少经验积累和总结。这些经验和方法对指导中老年人正确房事有十分重要的意义。

中医学认为,生活中若醉酒滥行房事,可使精气衰竭、真元耗损、形体气血虚弱,如果不能控制自己的淫欲,纵情以求过度的性快感,故常损寿折命,不到50岁