

上海长江医院组编 丛书总主编：林梅兰

◎ 生殖热点问题面对面系列丛书

夫妻健康

你做到了吗

精彩内容抢先看：

- 别让“夫妻病”同行
- 好孕优生的秘密
- 不可忽视的“性”健康
- 多运动，少患病
- 需要预防的生殖疾病
- 同诊同治加速怀孕
- 生育变难题的背后
- 防病胜于治病



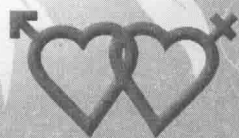
第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

上海长江医院组编 丛书总主编：林梅兰

◎ 生殖热点问题面对面系列丛书

夫妻健康

你做到了吗



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书从青年夫妻的健康需求点讲起,让大家对夫妻健康的本质有一个清楚的认识。对如何养成良好生活方式,做到不被疾病困扰;如何全面备孕,为优生优育打好坚实的基础;如何在年龄不断增大的同时,身体功能却延缓衰退;“夫妻病”“更年期综合征”“空巢综合征”等等热点问题,进行了解读,还对运动、饮食等方面的养生保健知识进行了介绍,便于读者更好地学以致用,以取得更佳的保健效果。

图书在版编目(CIP)数据

夫妻健康:你做到了吗/上海长江医院组编. —上海:
第二军医大学出版社, 2013. 11

(生殖热点问题面对面系列丛书)

ISBN 978-7-5481-0756-9

I. ①夫… II. ①上… III. ①不孕症—防治—普及
读物②男性不育—防治—普及读物 IV. ①R711.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 284880 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 叶 婷 胡加飞

夫妻健康:你做到了吗

上海长江医院 组编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏南通印刷总厂有限公司印刷

开本: 850×1168 1/16 印张: 9 字数: 13.6 万字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0756-9/R·1521

定价: 19.00 元

特别提醒: 本书所提到的药方、药物及剂量, 请遵医嘱。

丛书编委会名单

总主编

林梅兰(上海长江医疗产业集团)

执行主编

尹学兵(中国科普作家、上海市科普作家)

编写人员

周琳 雪冰

医学顾问(按姓氏笔画排列)

王秀凌 ¹	王益鑫 ²	田文霞 ¹	司徒平 ¹	朱竞光 ³	朱兰生 ¹
朱玉瑞 ¹	江彩娣 ¹	许国兰 ¹	孙秋儒 ¹	杜金龙 ¹	李小凤 ¹
李传忠 ¹	杨丽贤 ¹	汪玉宝 ⁴	汪慧贞 ¹	汪和明 ¹	沈丕安 ⁵
张伟 ¹	张华 ¹	张训科 ¹	张桂林 ¹	陈慧芝 ¹	武文森 ¹
林兴 ⁶	周智恒 ⁷	周丽敏 ¹	柳秉乾 ¹	祝秀英 ¹	袁燕萍 ¹
陶贵华 ¹	黄健雯 ¹	黄敏丽 ⁶	梁树钢 ¹	程怀瑾 ⁸	程雅丽 ¹
靖风云 ¹					

1. 上海长江医院不孕不育专家组成员

3. 上海交通大学附属第一人民医院 教授

5. 上海中医药大学附属市中医院 教授

7. 上海中医药大学附属龙华医院 教授

2. 上海交通大学附属仁济医院 教授

4. 复旦大学医学院 教授

6. 复旦大学附属妇产科医院 教授

8. 中国福利会国际和平妇幼保健院 教授

为夫妻健康做好准备

(代序)

在幸福婚姻生活被健康打败的例子屡见不鲜的时候，我们才恍然大悟：健康是婚姻生活幸福的基石。所以，是时候为夫妻健康做好准备了。既然选择了健康，当然就要做到最好。只是，对于很多夫妻来说，虽然懂得健康的重要性，却不明白该如何做起。

充分的准备才能满足最大的健康需求。环境、生活方式以及生理、心理等多个方面，都与夫妻健康息息相关；科学的防治措施，才能更好地重拾健康和维持健康。

青年夫妻，如何防治“夫妻病”的早侵害？想要完成生育，怎样在远离不孕症的同时做到优生优育？如何摆脱亚健康的困扰？中年夫妻，安然地度过更年期该做什么？是否能避免中年危机带来的健康问题？性生活质量怎样才能不衰退？老年夫妻，能否承受“空巢综合征”的痛苦？如何延缓身体功能的减退？如何防治各种生理疾病？怎样才能保持生殖健康？如何做到什么都能吃，又能不危害健康？……不同年龄阶段的夫妻，面临着不同的健康需求。针对这些健康需求点，做好不同的准备十分必要。

夫妻健康的重拾和维持，不但是责任的体现，也意味着更多的快乐和幸福感。这本书从青年夫妻的健康需求点讲起，让大家对夫妻健康的本质有一个清楚的认识。告诉大家如何养成良好生活方式，做到不被疾病困扰；如何全面备孕，为优生优育打好坚实的基础；如何在年龄不断增大的同时，身体功能却延缓衰退；“夫妻病”“更年期综合征”“空巢综合征”等热点话题进行解读，让生活质量得以保持。此外，对运动、饮食等方面的养生保健知识也作了介绍，便于读者更好地学以致用，从而取得更佳的保健效果。

为夫妻健康做好准备，不只是喊一句口号就行，而是要求夫妻在对健康

有个清晰认识之后,针对自身的健康需求,认真地去执行各项防治措施。健康的体现并不是不生病,而是《辞海》对健康做出的定义:人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛,并具有良好的劳动效能的状态。这本书,就是从健康定义出发,让有准备的夫妻们,健康常伴!

原卫生部副部长 **殷大奎**

2013年6月

目 录 CONTENTS

第一章 青年夫妻(20~39岁)

由于对生理、生殖、治疗等健康知识的匮乏,青年夫妻出现健康问题后,大多是“病急乱投医”。这样的一种认知状态,往往让很多青年夫妻被疾病、生育、亚健康等问题困扰。摆脱健康问题的困扰,青年夫妻要从普及健康知识做起。

关键词:夫妻病;生育;运动

3 别让“夫妻病”同行 ▼

- 年轻不是“夫妻病”的挡箭牌 / 3
- 莫让“夫妻病”打败婚姻 / 5

7 “夫妻病”预防是关键 ▼

- “夫妻病”主因:不良生活方式 / 7
- 夫妻同步,抵抗“夫妻病” / 9
- 从“同居”开始预防“夫妻病” / 10
- 必须预防的“性生活感冒症” / 11

13 “孕”气要为准备来 ▼

- 婚前体检不能少 / 13
- “蜜月病”不好惹 / 14
- “蜜月宝宝”不可取 / 16
- 新婚避孕不“意外” / 17

20 生育变难题的背后 ▼

- 年轻不再是“生育资本” / 20
- “早一点”的幸“孕” / 22
- 生殖系统疾病惹的祸 / 24
- 人工流产易导致不孕症 / 25

28 好孕优生的秘密 ▼

- 不可或缺的性生活 / 28
- 提前3个月的怀孕准备 / 30
- 体重理想才能轻松孕育 / 32
- 同诊同治加速怀孕 / 34
- 受孕“需要”性高潮 / 36
- 最佳备孕时机大体现 / 37
- 吃也有大学问 / 39

41 动起来才能远离“亚健康” ▼

- 防治亚健康,运动不可少 / 41
- 摆脱颈椎病的困扰其实并不难 / 43

45 运动能提高生育力 ▼

- 夫妻备孕要“动”起来 / 45
- 备孕为什么不能运动过量 / 47

第二章 中年夫妻(40~59岁)

没有青年时期的奋斗压力,没有老年时期的功能急速衰退的烦恼,中年时期可谓是人生波峰时期。但是,更年期综合征、性冷淡等种种健康问题的

影响,不仅让中年夫妻不能享受生活高潮,反而使生活质量持续下降。乐享高质量的生活,中年夫妻一定要把握自己的健康。

关键词:性健康;更年期;运动

53 “中年危机”之不和谐性生活 ▼

- 不苛求性生活 / 53
- 勃起功能障碍是“杀手” / 55

57 不可忽视的“性”健康 ▼

- 饱餐后不勉强过性生活 / 57
- “善待”即兴的性生活 / 59
- 中年夫妻“简单”避孕 / 60
- 预防前列腺癌,性生活规律很靠谱 / 61

63 需要预防的生殖疾病 ▼

- 中年男性不可忽视的前列腺增生 / 63
- 中年女性“减肥致癌”的秘密 / 65
- 别把月经提前“谢幕”当正常 / 67
- 中年男性“发福”的减肥计划 / 68

70 “危机四伏”的更年期 ▼

- 防止更年期的提前“驾到” / 70
- 中年男性的“更年期” / 71
- 心力衰竭让更年期提前 / 72

75 平稳度过“更年期” ▼

- 认识更年期综合征 / 75
- 保健品选择需慎重 / 77
- 饮食护理是缓解更年期症状的良方 / 77

- 更年期平衡激素并预防疾病 / 79
- 更年期女性要护“心” / 81
- 综合干预才能事半功倍 / 82

84 性健康离不开运动 ▼

- 运动打败性疲惫 / 84
- 好“训练”才有好“性趣” / 85
- “缩肛”点燃“性”致 / 86

89 多运动,少患病 ▼

- 抽空动一动,健康常相伴 / 89
- 不适合的剧烈运动 / 91
- 预防乳腺癌,跑步来帮忙 / 92
- 更年期女性的运动宝典 / 93

第三章 老年夫妻(60岁以后)

老年夫妻因为机体功能的衰退,如体力不如之前,头脑反应变慢,肢体不再灵活等,就更加在意子女的关怀和养生保健。子女的关怀是老年人的“心灵鸡汤”,而正确养生保健方法是身体健康的保证。延年益寿、安享晚年,老年夫妻需要重上健康教育课。

关键词:空巢综合征;疾病;健康饮食

97 养儿防老的“空巢”老年夫妻 ▼

- 冷暖自知的“空巢老人” / 97
- 老年夫妻的“空巢综合征” / 99
- 同住屋檐下的“空巢综合征” / 100
- 老年夫妻需要“心灵鸡汤” / 101

- 合力破解“空巢综合征” / 102

105 防病胜于治病 ▼

- 视力变好提示白内障 / 105
- 健身不可盲踩鹅卵石 / 106
- 洗澡的“健康”门道 / 108
- 夜尿增多并不都是正常现象 / 109
- 老年男性蹲着排尿更健康 / 110

113 更应该关注的生殖健康 ▼

- 怎样摆脱泌尿系统感染的困扰 / 113
- 前列腺增生不阻拦性生活 / 115
- 老年夫妻不该放弃的性生活 / 116
- 不可忽视的老年性阴道炎 / 118

120 健康饮食提高生活质量 ▼

- 老年夫妻的饮食养生原则 / 120
- 老年人不可“进补”过度 / 122
- 适当食补预防性功能减退 / 123
- 调整饮食，“阻击”前列腺癌 / 125

129 后 记 ▼

第一章

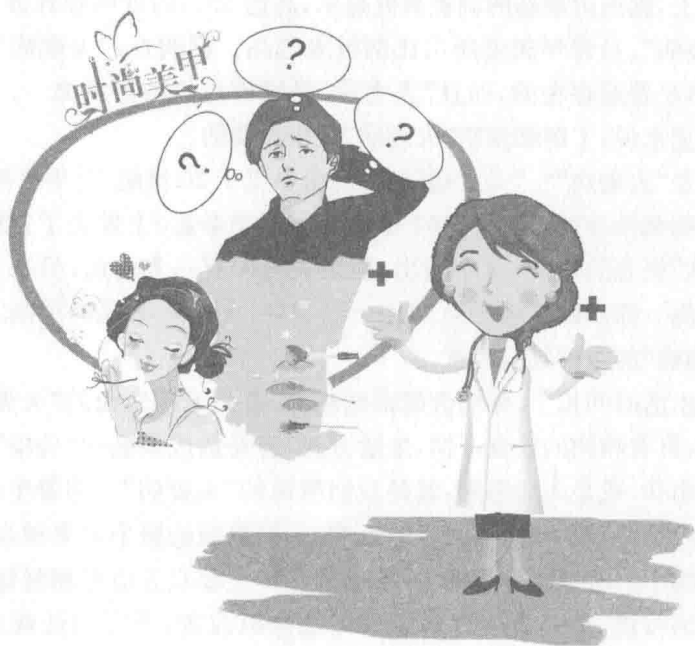
青年夫妻(20~39岁)



由于对生理、生殖、治疗等健康知识的匮乏,青年夫妻出现健康问题后,大多是“病急乱投医”。这样的一种认知状态,往往让很多青年夫妻被疾病、生育、亚健康等问题困扰。摆脱健康问题的困扰,青年夫妻要从普及健康知识做起。

关键词:夫妻病;生育;运动

别让“夫妻病”同行



年轻不是“夫妻病”的挡箭牌

最近,王先生的婚姻临近危机。王先生与妻子结婚才一年多,虽然有感情基础的他们,婚后生活很幸福,现在出现婚姻危机是因为王先生的妻子长期频繁的美甲导致了灰指甲,而且传染给了王先生。由于灰指甲的原因,王先生的工作受到影响。工作失意,灰指甲的治疗长期不愈,双重压力之下,王先生的脾气变得暴躁,经常和妻子吵架。夫妻俩吵得多了,感情也就渐渐地变淡了。为此,王先生有了离婚的念头。

夫妻朝夕相处在一起共同生活,饮食习惯、生活方式接近,亲密接触频繁,往往会“同患”一种病,即同时患同一种病或是先后被传染患同一种病,这也是所谓的“夫妻病”。但是,“夫妻病”对于很多夫妻来说是陌

生的。因为相比“夫妻相”而言，“夫妻病”是一个新名词，并不常被人们谈论和关注。这也导致了多数的夫妻不会分配自己的精力去关注和预防“夫妻病”。

实际上，据国内最新的调查研究显示，高达 55% 的被调查者曾与其配偶同患“夫妻病”，且青年夫妻所占比例越来越高。据调查，“夫妻病”和“夫妻相”一样都是普遍存在的，而且“夫妻病”是婚姻危机的因素之一。所以，对于青年夫妻来说，了解和预防“夫妻病”是很重要的。

什么是“夫妻病”？“夫妻病”的概念最早见于 20 世纪 70 年代初，主要指性传播疾病和性功能障碍。2002 年，《英国医学杂志》上发表了首篇详细阐述“夫妻病”概念的论文，文中指出，如果夫妻中有一方患病，另一方患病概率也会提高。除病菌传播导致的传染因素外，夫妻的共同的生活方式或心理是“夫妻病”的主要致病因素。

夫妻生活时间长了，相貌会越来越相似，就是大家所说的“夫妻相”。相同的道理，具有相同的饮食习惯、生活方式，容易造成疾病的“传染”，导致夫妻俩同时患病，或是先后患病，就是我们所说的“夫妻病”。随着生活方式的改变，不良饮食习惯、环境等因素的影响，人们患病的概率越来越高，且患病年龄越来越小。所以，“夫妻病”现象提醒青年夫妻双方应互相督促，一方有不好的生活习惯，另一方应以科学的方法加以改善，千万别迁就或者视而不见。



常见“夫妻病”有哪些

1. 生殖系统感染 目前发病率最高的“夫妻病”，由细菌感染起病，再通过性生活等身体接触传播，让夫妻先后或同时患病。不洁性生活、性知识匮乏、不注重生殖卫生等是致病主因。

2. 皮肤病 主要包括扁平疣、足癣及灰指甲等常见皮肤病。夫妻之间的近距离接触，易使足癣等皮肤病，成为“夫妻病”的常见病。

3. 消化系统疾病 “口口相传”的病种，夫妻一方患病，可通过碗筷、接吻等途径传染给配偶。由于占半数的正常人体内都携带致胃溃疡的重要病菌——幽门螺杆菌，所以夫妻易同患消化系统疾病。

4. 睡眠障碍 夫妻同床共被，只要一方睡眠差，势必会影响到另外一个

人。而高压力的生活环境下,让越来越多的青年人因长期心理压抑、焦虑,陷入了失眠的尴尬。因此,失眠已成为青年夫妻常见病。

5. 性功能障碍 不良的性生活习惯、错误的性生活认识以及性生活知识的缺乏导致夫妻性生活的不和谐。长此以往,将导致隐匿且难以启齿的性功能障碍。例如,妻子因某种原因,忽视丈夫的“性需求”,甚至长期不与丈夫过性生活,容易导致丈夫性功能低下。

6. 糖尿病 由于生活方式的改变,多数青年夫妻的生活方式是:不良饮食、运动少、压力大、熬夜多等。而当下青年夫妻这些不良的生活方式是糖尿病发病人群越来越年轻化的主要原因之一。



莫让“夫妻病”打败婚姻

30岁的张女士要求与丈夫离婚,她的理由是:丈夫喜爱红肉、嗜酒和辛辣饮食,而且脾气坏,有执意吸烟等不良生活习惯,且经常患病。而她多次规劝丈夫转变生活方式,丈夫都无动于衷。因此,张女士觉得丈夫不良的生活方式会影响她和年幼孩子的健康。所以,为了避免这种“传染”,张女士选择离婚来摆脱。

张女士因为害怕“夫妻病”而选择离婚,虽然有悖患难夫妻的道理,也不是我们提倡的解决办法,但却是保护自己和孩子健康的一种方式。“夫妻病”的主体是夫妻,最主要的致病因素是饮食习惯相同、生活方式相近。所以,如果夫妻中有一方的生活方式是很不好的,配偶被“感染”的概率会增加,而且双方都处于不良的生活方式状态,也很容易导致患同种疾病。所以,不改变不良生活方式,或是否认“夫妻病”的传染,是对“夫妻病”缺乏认识的表现,也是婚姻危机的隐患之一。

据临床统计,近年来,青年夫妻出现“夫妻病”的概率呈增加趋势,而且“夫妻病”是“婚姻危机”的最大隐患之一。原因在于,青年夫妻结婚时间短,就算是有长期的恋爱经历而结婚的青年人,其婚姻经营都处于初期阶段,婚姻根基薄弱,相应的,其婚姻解体的概率高。健康,又是每一个人生活质量的基础。这也就是说,青年夫妻本来不牢固的“婚姻”,在遭遇“夫妻病”打击时,很容易就走向“灭亡”。



导致“夫妻病”的因素有哪些

1. 随便“吃” 暴饮暴食、吸烟酗酒、好辛辣油腻的快餐等不良的饮食习惯,造成最后的“病从口入”。有相同饮食习惯的夫妻,在不节制的情况下,比较容易滋生饮食性“夫妻病”,例如,喜欢吃腌制食品的夫妻,容易患消化道肿瘤。

2. 压力大 研究发现,生活中压力过大是导致高血压的另一个原因,如果不懂得自我调节,互相疏导,夫妻就面临被高血压“一箭双雕”的可能,因为夫妻中一方不良情绪容易感染配偶。

3. “卫生”差 由病菌感染引起。通过性生活传播的泌尿生殖系统疾病,是最常见的“夫妻病”。而错误的性保健认识、未做好性生活前后的卫生等都可导致病菌感染,引发生殖系统疾病。