

健康自助

老年专辑

打开心窗说“性”福

● 武林 陈小泉 编著

本是自然界最美丽的馈赠，
却渐渐被衰老与疾病缠绕。

细细地，重新审视自己，
是否依旧渴望昨夜的温馨？

要知道，心中的爱恋，
可以让你拥有曾经的美丽……

浙江科学技术出版社

健康自助 老年专辑

打开心窗说“性”福

● 武林 陈小泉 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

打开心窗说“性”福 / 武林, 陈小泉编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2007.1

(健康自助 老年专辑)

ISBN 978-7-5341-2969-8

I. 打... II. ①武... ②陈... III. 老年人—性保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159845 号

打开心窗说“性”福 (健康自助 老年专辑)

编 著 武 林 陈小泉

责任编辑 胡 水

装帧设计 金 晖

出版发行 浙江科学技术出版社

(杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

制 版 杭州富春电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

经 销 浙江省新华书店

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 6.5

字 数 88 000

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-2969-8

定 价 10.00 元

《健康自助 老年专辑》

编委会成员

李 丹 肖鲁伟

陈世权 骆华伟

黄永正 黄兆鋆



- 健康从饮食开始
- 运动让你更长寿
- 老来无病莫大意
- 合理用药细思量
- 进补养生贵相宜
- 自然疗法强身体
- 谁为老人解心愁
- 学会与琐事相处
- 打开心窗说“性”福



序

二十一世纪，人类的第五次革命“健康革命”正在悄然兴起，WHO提出口号“健康新地平线，从理想到实践”。在这个关注生命和健康的时代，人们开始对传统的生活方式进行反思，无论是饮食习惯、运动锻炼，还是保健进补，以及衣食住行的各个方面，都有了更新的认识、更科学合理的方法。人们对养生的兴趣与日俱增，越来越多的人接受了健康讲座，主动要求学习健康知识，茶余饭后交流健康经验已经成了一道时代的风景线。

我面前的这套老年健康自助丛书，装帧精美，版面温馨，正是传播这些新知识的良好载体。细细读来，你会发现，这套书虽然内容不是面面俱到，但讨论的却是老年人平时最关心、最需要，或是最感到疑惑的话题。诸如“用药就像养花一样，需要一直的观察和照料”、“饮食才是健康的基础，科学的饮食决定健康”这样通俗又富于哲理的文



句，在书中俯拾皆是。

更为可贵的是，作者不只限于阐述健康观念，而是引导读者自己思考问题。比如从健康角度来说，老年人该不该给子女带孩子？不是简单地得出结论，而是结合例子进行了利弊分析，帮助读者根据自己的情况来作出决定。书中的许多内容来自于老年人的生活，来源于老年人的经验，颇具代表性，对同龄人启发很大。

要拥有健康，先要有健康的观念。

我郑重地向大家推荐这套书，并希望它给读者带来的利益将远远超过其本身的价值。

非常乐意为此书作序。

浙江省医学学术交流管理中心主任

浙江省医学会秘书长

2007年1月

前言

年岁增长，渐渐步入老年，你是否觉得美好的时光已经不能重来了？你是否觉得性爱只属于年轻人呢？不是的！只要有心，依然可以享受鱼水之欢；只要有爱，仍然可以重温床第之乐。

老年人不是无爱无性的代名词，“执子之手，与子偕老”，性爱可以陪伴终生，它不但在生理上使你更年轻，而且在心理上让你更快乐。

本书就是想告诉你：不管你如何看待自己的性生活，也不管你的身体状况如何，你都需要重新审问自己，了解自己。陈旧的观念可以慢慢改，身体欠佳可以通过各种方法来弥补，最重要的是，老年人依然可以享受性爱的浪漫与温馨。

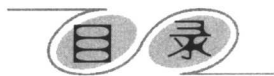
我们编写这本书，或许不能解决你所有的困惑，我们只是想唤起你心中消失了的或者衰减了的性意识，通过你自身的努力，改变原有观念，协调夫妻关系，度过快乐的老年生活。



本书并不是专业系统的医学书籍，你可以选择感兴趣的内容重点阅读，结合自己的实际情况，活学活用，自己来掌握生命的钥匙，焕发人性魅力，享受健康性爱。

编 者

2006年11月



心态年轻最重要

从容面对女性更年期 / 3

人老，性可以不老 / 10

性爱是绝妙的美容师 / 21



生理衰退莫恐慌

肾虚怎么办 / 31

阳痿怎么办 / 40

早泄怎么办 / 49

性高潮缺乏怎么办 / 58

妻子对性生活没兴趣怎么办 / 64



不必为疾病担心

前列腺增生怎样安排性生活 / 73

如何避免“马上风” / 80

性交疼痛怎么办 / 87



中风以后怎样过性生活 / 94

子宫切除后如何过性生活 / 99



点点滴滴须知道

食欲好，性欲才好 / 109

强身健体功能锻炼法 / 118

如何看待性辅助工具 / 127

如何看待自慰 / 135

如何防范艾滋病 / 145

怎样看待伟哥 / 153

老夫少妻如何达到性和谐 / 161

老年再婚夫妇如何协调性生活 / 168

丧偶老人如何解决性烦恼 / 177

哪些性交体位适合老年人 / 184

不良嗜好削弱性能力 / 193



心态年轻最重要





人的一生分为童年、成年、老年三个阶段，在这三个阶段中，有两个过渡时期，一个是由童年步入成年的青春期，另一个是由中年步入老年的更年期，这是生命活动的基本规律，是不以人的意志为转移的生理现象。

从容面对女性更年期

【1】

更年期是由成熟走向衰老的过渡阶段

更年期主要表现为内分泌功能减退或失衡，最突出的是性腺功能的变化。这一变化或轻或重，会引起体内性激素平衡失调，使人体的神经系统与精神活动的稳定性减弱，从而导致人体对环境的适应能力下降，对各种精神、心理和躯体疾患都比较敏感，以致出现情绪波动、感情多变，并可诱发多种疾病。如果在进入更年期之际，对此有一个清醒的认识，则可以在心理上较好地适应更年期机体内环境的变化，从而减少或者避免各种症状的发生，平稳度过更年期，顺利迈入老年阶段。

【2】

女性更年期的常见症状

女性更年期由于雌激素减少或缺乏，可以出现以下症状：

①——潮热

潮热是更年期女性的常见症状，由于雌激素缺乏，导致血管收缩—舒张运动处于无序状态，表现为在无任何诱因下，热感从胸部向面部和双上肢迅速蔓延，有时伴有心慌、出汗。还有的以夜间潮热为主，常常是半夜醒来，浑身大汗。

②——心悸

心悸也是女性更年期最常见的症状之一，当外界有突然响动，有时动静并不大，自己却感到一阵阵心慌，心脏“突、突、突”地跳个不停，要好长一段时间才能渐渐平静下来。反复做心电图检查，结果往往正常。

③——神经精神症状

女性更年期神经精神症状的表现可以多种多样，如焦虑、抑郁、烦躁、易怒、易哭、疲乏、皮

肤蚁走感（总觉得有成群的蚂蚁在皮肤上、头发里爬来爬去，但皮肤科检查并无异常发现），特别难受，自己常常没有办法控制。

4——骨质疏松

腰酸背痛是更年期女性骨质疏松的早期症状，骨质疏松早期多发生在脊柱，在一般外力作用下，骨质疏松者即可发生骨折。

5——性欲减退

阴毛及腋毛脱落，性欲减退，阴道分泌液减少，以致阴道壁干燥，性生活时会引起性交疼痛。

【3】

缓解更年期症状，自我调整最重要

缓解更年期症状，自我调整是基础，不能完全依赖药物，药物不能从根本上解决问题。事实上，大约50%的女性通过自我调整，不用药物，也能顺利度过更年期。比如医院里的许多医生、护士也会遭遇更年期，但是她们对这个问题有认识，注意对生活方式进行调整，积极参加各种社区活动，做操、跳舞，让自己的兴趣爱好广泛起来。多



交朋友，有什么事想不开了，找朋友说说，彼此劝慰一下，就想开了。即使去医院让医生治疗，也要注意自我调整。

【4】

出现什么情况应该去看医生

①——症状明显

如果更年期症状严重，已经影响到生活或工作了，就应该去医院请医生帮助治疗。医生给你用些药，就可以解决问题。

②——月经明显不正常

有的人出血一个多月，都没有去医院检查，最后贫血了，甚至大出血，才去医院看病，这种情况很危险。出现下列情况就应该及时去医院看医生：月经失去规律，经期超过7天，周期短于20天，出血量大于平常的月经量。

③——该绝经时不绝经

过了55岁还没有绝经（晚发绝经），千万不要认为没有绝经就是还年轻，以为自己青春永驻。因为这种情况容易发生乳腺癌、子宫内膜癌，所