

九九夕阳红系列丛书

LAONIANHUNYINYUXINGSHENGHUOWENDA

# 老年婚姻与性生活 问答

刘鸣勋 编著



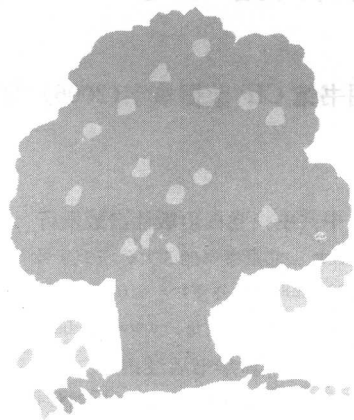
中共中央党校出版社

九九夕阳红系列丛书：

老年

# 婚姻与性生活问答

刘鸣勋 编著



中共中央党校出版社

· 北 京 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

老年婚姻与性生活问答/刘鸣勋编著. —北京: 中共中央党校出版社, 2006. 12

(九九夕阳红系列丛书)

ISBN 7-5035-3570-9

I. 老… II. 刘… III. ①老年人—婚姻—问答  
①老年人—性知识—问答 IV. ①C913.6-44②  
R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 125714 号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄 100 号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805818 (发行部)

邮编: 100091 网址: [www.dxcbs.net](http://www.dxcbs.net)

新华书店经销

三河南阳印刷有限公司印刷装订

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 5.625

字数: 118 千字 印数: 1—5000 册

定价: 12.00 元

## 《九九夕阳红》丛书编委会

|        |     |     |     |     |
|--------|-----|-----|-----|-----|
| 总 主 编： | 吴阶平 | 钱信忠 |     |     |
| 执行主编：  | 卢祥之 | 赵宝华 | 张新建 | 李援朝 |
| 顾 问：   | 朱丽兰 | 于友先 | 许力以 | 周 谊 |
|        | 吴咸中 | 郝希山 | 常志海 | 林 泉 |
|        | 杨牧之 | 常振国 | 任玉岭 |     |
| 编 委：   | 张三杰 | 董芳明 | 李书桢 | 余传隆 |
|        | 周凯宁 | 赵建新 | 张金钟 | 侯军儒 |
|        | 高志平 | 聂振强 | 孙毓敏 | 曾成钢 |
|        | 李宏图 | 石 湾 | 刘 静 | 高 赛 |
|        | 张金元 | 冯建华 | 方 瑛 | 汪国新 |
|        | 韩颐和 | 晋小虎 | 马明方 | 张登科 |

**本册主编 刘鸣勋**

**编 著 者 柏津平 臧建秋 杨俊平**

**邹 华 高 磊**

# 前 言

我国老年社会的提前到来，使得全社会都对老年这一社会群体愈加重视。我们国家 20 年走过了英国 80 年的路，欧美、日澳的老龄社会是先富后老，我国是未富先老。在发展中国家，预期寿命已从 50 年代初的 41 岁增至 1990 年的 62 岁；到 2020 年，预计将达到 70 岁。当今发展中国家约有 5.9 亿老年人，再过 25 年此数目将增加一倍，达 12 亿。WHO 发起全球“积极老龄化”，在人的整个一生中抓住机会和合理利用身体、社会和精神幸福的各种机会，以延长健康的预期寿命。

我国 60 岁以上为老年人，约 1.3 亿，占总人口的 1/10，大城市，如北京、上海，老年比例约占总人口的 13%。在现实生活中，同是花甲之人，身体却相差悬殊：有的身体健康，有的疾病缠身；有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰；有的壮心不已，有的万念俱灰。

《九九夕阳红》丛书的编撰宗旨，就在于推进积极老龄化、维护老年合法权益、普及党的老龄政策，宣传老年保障体系，促进老年生理、心理健康，陶冶老龄情操，增强老年修养。

为什么叫“九九夕阳红”丛书呢？“九九”，来源于三国时期的曹丕《九月九日与钟繇书》“岁往月来，忽复九月九日，九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”中国人将六视为阴数，九视为阳数，而九是数之极，“九九”又是阳数相重，“九九归一”，又与“久久”谐音，而





## 老年婚姻与性生活问答

“九天”、“九霄”借喻天之高远，暗喻人之寿长；民俗重阳登高，其“高”也为“高寿”的借喻；而“夕阳红”，既是宋代诗人陆游“雨霁山争出，泥干路渐通。稍从牛屋后，却这鹤巢东。决决沙沟水，翻翻麦野风。欲归还小立，为爱夕阳红”的诗句，又是老年人晚年生活与生命质量美好的借喻和祝愿。

主持编写工作的是中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心、中国农工民主党中央文化工作委员会、国务院老龄委办公室。

参加编写工作的有国务院参事室、北京大学、中国人大、天津医科大学、天津政法学院、首都师大、天津师大等单位诸多的学者、专家，在本丛书即将出版之际，谨向这些参与的单位、个人表示崇高的敬意和感谢。

中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心

中国农工民主党中央文化工作委员会

2005年9月12日



# 目 录

## 一、老 年 婚 姻

1. 为什么说“少年夫妻老来伴”? ..... ( 1 )
2. 婚龄的称谓? ..... ( 2 )
3. 为什么说老年婚姻最值得珍惜? ..... ( 3 )
4. 怎样完善老年婚姻? ..... ( 5 )
5. 为什么恩爱夫妻多长寿? ..... ( 6 )
6. 怎样使爱情之花常开不谢? ..... ( 7 )
7. 什么是老年夫妻再适应? ..... ( 8 )
8. 老伴之间爱情怎样表达? ..... ( 11 )
9. 你的婚姻属于哪一类型? ..... ( 12 )
10. 怎样提高老年婚姻质量? ..... ( 13 )
11. 婚姻和爱情有什么本质的区别? ..... ( 16 )
12. 老年夫妻相处有没有技巧? ..... ( 17 )
13. 什么是“夫妻认同”? ..... ( 19 )
14. “自我观念”与婚姻有什么关系? ..... ( 21 )
15. 怎样维护夫妻间的心理平衡? ..... ( 22 )
16. 夫妻爱好不同时怎样相处? ..... ( 23 )
17. 为什么说老两口吵架忌“揭短”? ..... ( 24 )



## 老年婚姻与性生活问答

18. 夫妻“怄气”有哪些危害? ..... (26)
19. 为什么说老年夫妻生气“不过三”? ..... (28)
20. 怎样帮助老伴改掉不良嗜好? ..... (29)
21. 老两口意见分歧时怎么办? ..... (31)
22. 怎样改变妻子唠叨的毛病? ..... (32)
23. 怎样活跃夫妻间的晚年生活? ..... (33)
24. 怎样赢得子女们的孝敬? ..... (35)
25. 怎样与失聪、失语的老伴交流? ..... (36)
26. 怎样正确对待丈夫的“小金库”? ..... (37)
27. 怎样陪老伴外出散步? ..... (38)
28. 你能帮助老伴按摩吗? ..... (39)
29. 怎样监护老伴过好夜生活? ..... (40)
30. 怎样陪伴老伴访亲串友? ..... (41)
31. 老两口怎样理财? ..... (43)
32. 怎样正确对待“啃老”现象? ..... (44)
33. 老年婚姻是否有“家庭暴力”? ..... (45)
34. 夫妻纠纷用什么方法才容易化解? ..... (47)
35. 什么是“婚姻冲突”? ..... (48)
36. 老年夫妻怎样作语言交流? ..... (50)
37. 家庭中怎样运用“婉转语”? ..... (51)
38. 老年夫妻怎样防范矛盾升级? ..... (52)
39. 什么是老年夫妻“六不要”? ..... (53)
40. 老年夫妻为什么要相互“健康监护”? ..... (54)
41. 怎样对待老伴年轻时的恋人? ..... (55)
42. 怎样陪护患病的老伴? ..... (56)
43. 老两口为什么要“分居”? ..... (58)
44. 老年夫妻相处应遵循什么原则? ..... (59)



|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 45. 为什么老年人离婚纠纷日渐增多? .....   | (60) |
| 46. 老年人再婚有哪些特点? .....       | (61) |
| 47. 离婚后, 再婚前你在想什么? .....    | (62) |
| 48. 老年人再婚“不婚同居”有何利弊? .....  | (63) |
| 49. 再婚老人为什么要求再婚? .....      | (64) |
| 50. 丧偶老人为什么再婚难? .....       | (65) |
| 51. 丧偶老人怎样从悲痛中解脱出来? .....   | (67) |
| 52. 老年丧偶后心理上如何调适? .....     | (68) |
| 53. 怎样给逝去的老伴料理后事? .....     | (69) |
| 54. 老年婚姻有第三者插入怎么办? .....    | (70) |
| 55. 老年人择偶应把握哪些基本原则? .....   | (71) |
| 56. 老年人再婚前应有哪些心理准备? .....   | (72) |
| 57. 怎样维护和发展再婚后的夫妻生活? .....  | (74) |
| 58. 老人再婚感情破裂的主要原因是什么? ..... | (75) |
| 59. 如何处理再婚中的经济冲突? .....     | (76) |
| 60. 再婚后如何解决双方子女的感情纠葛? ..... | (77) |
| 61. 近年来为什么老年人婚外恋增多? .....   | (78) |
| 62. 为什么怀旧心理是再婚后的腐蚀剂? .....  | (79) |
| 63. 老人再婚为什么需要法律助婚? .....    | (80) |
| 64. 为什么要加强老年夫妻的弹性关系? .....  | (81) |
| 65. 家庭不和的潜在因素有哪些? .....     | (82) |
| 66. 怎样面对老伴的侮辱? .....        | (83) |
| 67. 老年夫妻怎样享受舞会之乐? .....     | (84) |
| 68. 怎样帮助卧床老伴解大小便? .....     | (85) |
| 69. 你会替卧床的老伴翻身吗? .....      | (86) |
| 70. 怎样帮助卧床的老伴喂饭、喂水? .....   | (87) |
| 71. 怎样给卧床病人洗头? .....        | (88) |



## 老年婚姻与性生活问答

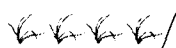
- 72. 给卧床的老伴擦浴有什么好处? ..... (89)
- 73. 老伴突发心绞痛怎么办? ..... (90)
- 74. 什么是护理学? 与老年夫妻有何关系? ..... (90)
- 75. 老伴临终前还能为他(她)作点什么? ..... (92)
- 76. 怎样对待老伴的过失? ..... (93)
- 77. 为什么老年夫妻需要相互激励? ..... (94)
- 78. 为什么不要触及夫妻双方的雷区? ..... (95)
- 79. 怎样分析老年夫妻常见的矛盾? ..... (97)
- 80. 夫妻间怎样化解破坏性沉默? ..... (98)
- 81. 怎样学会批评老伴? ..... (100)
- 82. 老年夫妻怎样增添生活情趣? ..... (100)

## 二、老年人性生活

- 83. 什么是性文化? ..... (103)
- 84. 性科学是怎样发展起来的? ..... (104)
- 85. 什么是性社会学? ..... (106)
- 86. 怎样评价性道德标准? ..... (107)
- 87. 什么是性行为? ..... (108)
- 88. 人类的性行为有哪些特征? ..... (109)
- 89. 人类的性具有哪些功能? ..... (111)
- 90. 什么是“性度”? ..... (112)
- 91. 什么是“性交契合”? ..... (113)
- 92. 什么是性反应周期? ..... (114)
- 93. 爱的力量和表达方式有哪些? ..... (115)
- 94. 老年夫妻怎样体验“性欣喜”? ..... (116)
- 95. 适度的性爱对老人身心有何裨益? ..... (117)



|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 96. 老年夫妻怎样维护和諧的性生活? .....    | (118) |
| 97. 怎样提高老年夫妻性生活质量? .....     | (119) |
| 98. 老年夫妻多长时间过一次性生活为好? .....  | (120) |
| 99. 老年人的性生活能维持到多大年龄? .....   | (122) |
| 100. 老年人怎样看待性生活? .....       | (123) |
| 101. 老年人性生活的现状如何? .....      | (124) |
| 102. 老年人如何建立适合自己的性交模式? ..... | (124) |
| 103. 哪些因素可影响老年人的性欲? .....    | (125) |
| 104. 夫妻年龄悬殊如何注意性生活? .....    | (126) |
| 105. 如何延缓性衰老? .....          | (127) |
| 106. 老年人对性问题有哪些错误观点? .....   | (128) |
| 107. 如何处理夫妻生活不协调? .....      | (130) |
| 108. 影响老年人性功能发挥的因素有哪些? ..... | (131) |
| 109. 什么是性衰老? .....           | (132) |
| 110. 男子房事汗多是不是“虚”? .....     | (133) |
| 111. 什么是“鰥夫综合征”? .....       | (134) |
| 112. 何谓“精神性阳痿”? .....        | (135) |
| 113. 久坐沙发为什么会损害性功能? .....    | (136) |
| 114. “早泄”和“遗精”怎样区别? .....    | (136) |
| 115. 为什么性功能障碍不能讳疾忌医? .....   | (137) |
| 116. 什么是“性前戏”? .....         | (139) |
| 117. 什么是正常性交? .....          | (139) |
| 118. “性后戏”是否多此一举? .....      | (140) |
| 119. 老年人为什么会有勃起功能障碍? .....   | (141) |
| 120. 为什么说“酒后不入房”? .....      | (142) |
| 121. 吸烟对男女性功能有哪些影响? .....    | (143) |
| 122. 肥胖者为什么会影响“性福”? .....    | (144) |



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 123. 咖啡与茶对性功能有何影响? .....   | (145) |
| 124. 老年男性性功能有哪些改变? .....   | (146) |
| 125. 老年妇女性反应有何特点? .....    | (147) |
| 126. 女性性冷淡的男性原因是什么? .....  | (148) |
| 127. 妇女绝经后性功能有哪些变化? .....  | (149) |
| 128. 中风后能恢复性生活吗? .....     | (150) |
| 129. 性生活对心血管系统有哪些影响? ..... | (151) |
| 130. 高血压患者性生活时应注意什么? ..... | (152) |
| 131. 冠心病患者能否有正常性交? .....   | (153) |
| 132. 前列腺增生症怎样过性生活? .....   | (154) |
| 133. 糖尿病患者能否过性生活? .....    | (155) |
| 134. 肾亏为什么会性功能低下? .....    | (156) |
| 135. 怎样应对性交时的不良反应? .....   | (157) |
| 136. 改善性功能的食品有哪些? .....    | (158) |
| 137. 增强性功能的药物有哪几种? .....   | (159) |
| 138. 绝经后妇女如何改善性生活? .....   | (160) |
| 139. 夜间或早晨阴茎勃起是什么原因? ..... | (161) |
| 140. 老年人为什么会性欲亢进? .....    | (162) |
| 141. 什么是“制欲药”? .....       | (163) |
| 本书主要参考资料 .....             | (165) |

## 一、老年婚姻

### 1. 为什么说“少年夫妻老来伴”？

据说仓颉在发明汉字时，对每一个汉字都要经过细心思考、观察，反复推敲，最后才固定下来。在打造“伴”字时，他和学生一起在街上观察，有一对少年夫妻手牵手地走了过来，显得非常亲密。学生问：老师，他们像不像那个“伴”字？仓颉摇摇头说：“像乎哉，不像也。”接着又走过一对中年夫妻，卿卿我我，难舍难分。学生又问：他们像不像？老师依然摇摇头。这时又走来一对老年夫妻，没有卿卿我我，甜甜蜜蜜，但相互搀扶，一方一失手，另一方就站不稳，仓颉顿有所悟，叹息了一声，提笔写下一个“人”字，又写下一个“半”字，合成一个“伴”字。他解释说，一个人只能是一半，真正的伴侣是谁也离不开谁，失去一方，人就不完整，甚至无法生存。这就是“伴”字的来历。

对老年人来说，家庭和老伴是人生生活最后的依托。因为少年夫妻，热情活泼，各有各的兴趣，即分即合；中年夫妻，各有各的事业，不可能终日厮守在一起；人到老年，生理上逐渐失去自理能力，老夫老妻成为相互依靠的伴侣。据我国社会学家调查，1992年我国城乡无论是男性老人，还是女性老人，绝大多数都将老伴作为第一照料者，成为晚年相依为命的伴侣。老年夫妻的相互照料呈互补形式，无论是经济上，生活上





和精神上，都是相互依赖和补充的，一旦失去老伴，老年人的生活质量就急剧下降，从而对老年人的身心健康造成一定的伤害。可见老年夫妻的完整性，是老年生活质量的重要保证。俗话说的好，“子孙满堂不如夫妻伴床”。

我有一位老同学，是一位优秀教师，爱人也在学校任教。退休后老同学患脑溢血遗留偏瘫，失去生活自理能力。虽有三个儿女，但都已成家立业。老伴任劳任怨，无微不至地照料。两年之后，老伴突发心肌梗塞去世，老同学从此失去了生活的依靠。我看在老同学的分上，把三个儿女叫在跟前说：母亲去世是你们的不幸，今后要好好照顾父亲，你们三人，轮流一人一个月。三个儿女哭着向我承诺，保证尽心尽力，孝敬老人。一年后我去看望老同学，探听儿女是否孝顺。老同学长叹一声说，孩子们都不错，但比起老伴差远了。因为老伴懂得我的心理需要，生活上不等开口就能得到满足。的确，老夫老妻长期生活在一起，相濡以沫，一方有病，在生活照料上才能达到“无言境界”。当一方卧病在床时，有些事情，像擦身，端便盆等，不好意思让儿女们来做，只有老伴才能坦然接受，自己也心安理得。所以，子女们不管多么孝顺，也不能替代老伴。

老年夫妻不仅是生活上相互照应，更重要的是心理上的互相与互动。如一方患病时，另一方的劝慰；对方遇到重大问题，只有老伴才能搀扶你走出“低谷”。

随着人口不断老化，空巢家庭会越来越多，老伴角色对晚年生活质量会越来越重要。愿每一对白发夫妻爱情永驻，相互关爱，携手走完生命的终点。

## 2. 婚龄的称谓？

婚龄的称谓是夫妻关系的重要纪念日，根据婚龄长短，有



不同的命名。

纸婚 是结婚一周年的纪念日。表明夫妻关系比较淡薄，一般不作什么庆贺活动。

棉婚 结婚两周年叫做棉婚。表示夫妻关系更稳定一些，夫妻双方可以互赠纪念品。

铁婚 是结婚六周年的纪念日，表示夫妻关系更加牢固。可在家里作些庆贺活动。

银婚 是结婚二十五周年的纪念日，是夫妻婚姻中的重要标志。一般要作一定规模的庆典活动。

金婚 是结婚五十周年的纪念日，表示夫妻感情可与黄金相比。也是夫妻生活的大典。

钻石婚 为结婚六十周年的纪念日，表明夫妻关系的珍贵度可与钻石相媲美，被认为是夫妻生活中的最大庆典。

这些结婚纪念日，西方人有举行结婚周年纪念活动的习俗。届时，亲朋好友赠送象征性的礼品表示祝贺。结婚数十年的夫妻结婚周年纪念日，通常由晚辈参加操办，并邀请亲友团聚在一起，共享天伦之乐。各个纪念日的名称不同，亲友赠送的礼物也有所不同，有传统礼物和新式礼物之分。

西方人这种结婚周年纪念活动，已开始影响到我国的一些家庭和地区。随着人口的进一步老化，这种习俗可能不断扩大流行。

### 3. 为什么说老年婚姻最值得珍惜？

婚姻是什么？有人说“婚姻是培育爱情的温床，也是最易粉碎爱情的场地。”的确，在婚后千千万万平淡的日子里，夫妻之间共同经历激流，险滩、暗礁和轻舟荡漾的花前月下，共同积累着关怀、谅解、欣赏、辅助与感激，最终建造成一座经





## 老年婚姻与性生活问答

得起风吹雷击的爱情与婚姻相互统一的大厦。在年过六旬的金色年华中，共同畅饮岁月酿成的美酒，回味生活中共有的甜蜜和沧桑，这是人生的胜利，也是人类感情的最高境界。所以老年婚姻是最值得庆幸，最值得珍惜的。

培植营造老年夫妻感情应从以下几方面来努力。

情感转移。年轻时男方一心扑在事业上，女方多侧重于对儿女的培育和呵护，夫妻之间的相互关爱，显得淡漠和匆忙。渐入老境以后，儿女们成家立业，对他们的生活不要干预过多，早一点摆脱对父母的依靠，儿女们早一点掌握生活的技能。“野鹿送子归山”的故事，对人类很有启发。据说母鹿对幼鹿养育到一定年龄，就把幼鹿带领到偏远安全的地方，然后迅速离开。当幼鹿追赶时，母鹿毫不客气的用角来抵，反复较量多次后，直到幼鹿不赶为止，母鹿才悠闲地走开。人到老年，应当把过去对儿女的全部爱心，收拢一部分，归还给老伴，作为老年夫妻的感情投资。老年夫妻长期地亲密相处，男女之间会形成一种综合了爱情、友情、亲情等多种成分在内的情感。即使生物层面的吸引减弱了，但这种丰富的情感所形成的彼此依赖，平凡真挚的默契，会继续有效地将双方联系在一起，白头偕老。所以老年夫妻要珍惜生活，把每一天平凡生活过得有滋有味，丰富多彩。

共享晚年。人在青少年时代是充实生命；成年时代是使用生命；老年时代是享受生命。

“空巢家庭”中只剩下老夫老妻，又回到刚结婚时的“二人世界”，故又称“第二个新婚期”。在我国城市占30%~50%。空巢夫妇虽然没有“第一个新婚期”充满激情，新鲜和欢愉，但只要双方共同努力，老年夫妻仍然会有老练的浪漫，沉稳的柔情，花前月下的甜言蜜语。

