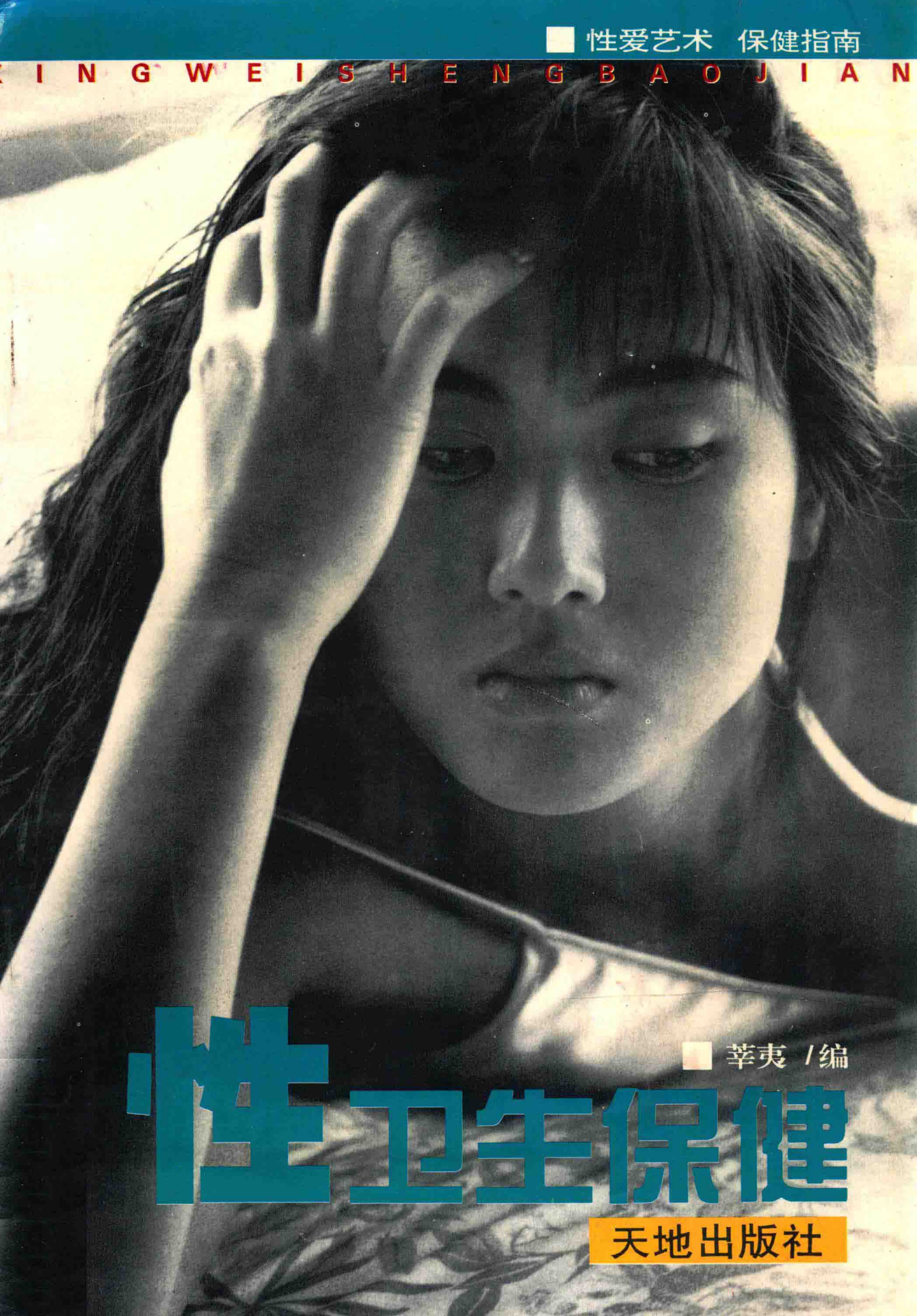


■ 性爱艺术 保健指南

X I N G W E I S H E N G B A O J I A N



■ 莘夷 / 编

性卫生保健

天地出版社



性卫生保健

A 卷
莘夷

无 山 版

1996 年 成 都

卷首语

人脱离孩童阶段后,便逐步踏入青春期、青年期、壮年期、更年期及老年期,而每个阶段都会出现不同的生理及心理问题,若不懂得处理,便会带来或多或少的烦恼。

要解决身心困扰,必先了解各个阶段的身心状况,然后按不同的情况采取适当的防治措施。另一方面,性保健在人的一生中有重要的意义,对性机能没有正确认识而导致的疾病愈来愈多。所以,必须时常留意和警惕,以防万一。

不论任何年龄的男女,都应该正视个人的身心健康。除了注意身心变化,保持良好的饮食习惯及对性生活采取严谨的态度外,也要有丰富的保健常识。双管齐下,才可能长期保持身心健康。

本书主要针对上述情况,为读者详细剖析男女各个阶段的身心特点、性生理疾病的发生和心理困扰因素,并介绍多种保健知识和多项滋补及极具疗效的食谱,甚有参考价值。

编者:



- 4 性别的确定
- 7 青春期
- 9 青年期
- 11 壮年期
- 14 更年期
- 17 老年期
- 20 性反应的解剖学基础
- 24 性器官的神经支配
- 25 爱情的萌芽与成长
- 27 爱是全身的语言
- 29 施与爱的乐趣
- 31 害羞是爱的泉源
- 35 男性性兴奋时有何反应?
- 36 性快感和男性阴茎有关?
- 37 家庭背景影响性欲度
- 38 性欲为何亮红灯?
- 39 女性的性渴望存在于幻想中
- 41 重视你的月经期
- 43 不要滥用精制催欲物
- 45 男性性欲知多少
- 47 夫妻性交前注意事项
- 49 夫妻双方拒绝性交的原因?
- 50 一夜之间切忌数次性交
- 51 房事之后做些什么?
- 52 房事过敏与房事意外

性

A

卫生保健

A

性

- 53 女性的性欲变化周期
- 53 怎样自我发现外阴癌
- 54 做爱出血怎么办?
- 54 女性性生活中的危险信号
- 55 怀孕后能进行性生活吗?
- 56 女性达不到性高潮的原因
- 58 什么是前列腺炎?
- 61 未婚少年会患前列腺炎吗?
- 59 前列腺炎都有哪些症状?
- 60 蜜月前列腺炎是怎么回事?
- 62 什么是前列腺肥大?
- 63 前列腺肥大的中西医治疗法如何?
- 64 前列腺肥大的其它疗法有哪些?
- 65 前列腺炎好治吗?
- 66 儿童性出生的有关话题
- 67 小孩子是在“肚子”里?
- 68 母子的血是相连的,真的吗?
- 69 为什么会哭得那么大声?
- 71 小孩子是怎么“造”出来的?
- 73 人类爱的关系,属于无言的性教育
- 74 人类的代表——母亲
- 75 父母亲如何与儿童正确谈“性”
- 75 电视上突然出现暴露画面
- 76 小孩子也有“性”快感
- 77 若有来生,要成为男或女?
- 78 从修正父母本身开始
- 79 男生要有男子气概,女生要有淑女模样



性卫生保健

莘夷/编

责任编辑 彭学云
封面设计 文绍安
版面设计 邓敏 杨舒程
内文配图 邓敏 杨舒程

出版发行 天地出版社
(成都市桂花巷 21 号)

邮 编 610015
经 销 各地新华书店
印 刷 锦文彩印厂
印 次 1996 年成都第一版
1996 年第一次印刷
规 格 787×1092mm 1/16
印 张 15 字数 180 千字
全套定价 15.00 元(全三册)
ISBN7-80624-025-X/R·02

启 事

因部分作者无法联系,请有关作者与编者莘夷先生联系。

卫生保健

A

性

A

卫生保健

通常是根据外生殖器官来确定人的性别,这是任何人都能够辨别的。如果要研究性器官的结构,情欲的发生等问题,情况就复杂多了,甚至某个环节上发生故障也是常见的。所以,性的发育看来似乎简单,实际上是个复杂而疑难的问题。

染色体与性别的关系

男 女性别的决定最基本的是靠性染色体。性染色体存在于每一个体细胞内,生殖细胞更不例外。男性生殖细胞是精子,女性生殖细胞是卵子。正常男性精子有一个X染色体,一个Y染色体;正常女性卵细胞有两个X染色体。受孕的卵如果有两个X染色体,便可决定是雌性即女性;如果有XY染色体,则决定为雄性即男性(有的动物——如鸟恰相反,含XY染色体的孕卵为雌性)。所以说,动物性别的决定一是胚细胞(受孕的性细胞),一是体细胞。决定雄性因素的Y染色体,相信它与含有HY抗原有关,这是根据在血缘关系较近的雄鼠与雌鼠间发现有一种组织对抗物质(叫做组织对抗H抗原,它对Y染色体起作用)。除去HY抗原作用于胚细胞的性别外,还要涉及到一些先天性机制。

性腺

胚胎原始性腺有髓质与皮质两个部份,是形成睾丸

性别 的 确定



与卵巢的基本物质。当体细胞内有男性决定因子——即HY抗原时,便可促进睾丸的髓质发育,而皮质逐渐退化,这样正常睾丸即发育成长,这种现象开始于胚胎形成的第六周。如胚胎的发育没有男性决定因子(HY),则睾丸髓质逐渐退化,而皮质发育成长为卵巢,其时间较迟,在胚胎第十二周。所以说,生殖腺及其功能的发育,

既依靠细胞也需要胚细胞,它们相互作用,决定性的统一。

内生殖器官

胚胎早期即有生长形成男性或女性生殖器官的潜能。中肾管(Wolffian Duct)可发育成男性的输精管、精囊及射精管;副中肾管(Mullerian Duct)则发育成子宫、输卵管及阴道上部。

胚胎中的睾丸分泌两种

激素,其一是睾丸素,它是间质细胞分泌的雄性类固醇,刺激男性生成中肾管;其二是属于大分子量蛋白质,由睾丸曲细精管的支持细胞产生,可使副中肾管退化,故称为副中肾管抑制素(MIF)。所以在男性生殖器官的发育过程中,既依靠睾丸素刺激生成中肾管,又有赖于副中肾管抑制素控制女性生殖器官的发生。这样,才能保证男性生殖器官的正常发育。

外生殖器官

男性在发育中的性腺与外生殖器官生长之间需一种特殊的激素,女性生殖器发育则不需要激素的作用,至少早期的情况是如此。

胚胎发育的早期,在能区分性别之前,外生殖器官仅可见到一个生殖结节、生殖沟、尿道阴唇皱褶,以及一边一个阴唇睾丸突,这时不易引起人们的注意。在持续的“雄性环境中”,男性外生殖器依靠雄性激素的作用逐渐发育,形成阴茎、阴囊和睾丸等。一般认为,睾丸素还依赖于被 5α 还原使之成为双氢睾丸素(DHT),才能促进男性外生殖器官的正常发育。

正常睾丸发生在脊柱两旁后腹膜腔的原发部位,进而下降入阴囊,这种睾丸下降不仅需要发育正常的阴囊所接纳,还需要正常激素去促进。

正常女性生殖器的发育,阴道上来自融合的副中

肾管,其下部则来自尿生殖窦(O'Rahilly, 1977年)。

两性之间脑的差异

经过精密研究证实,低级动物啮齿类,雄性与雌性间的脑有明显差异,可用肉眼看到脑标本中某些神经结构的差别,特别是丘脑下部,并可在此处鉴定出类固醇激素 (Toran-Allerand, 1978),许多啮齿动物在出生后不久即有可能产生类固醇的功能,这些动物在适宜的雄性激素作用下,其脑中表现雄性化和去雌性特征。如无雄激素优势,则成长为雌性动物。换言之,雄激素作用,使之发育雌性生殖器;反之,则成为雌性。

脑在性的差异上,表现为:雌性动物,有雄性性行为特征(骑跨姿态);雌性动物,一是有丘脑下部及垂体的典型内分泌功能,一是出现“阳性反馈现象”,二是有典型的性行为特征(背呈拱形,处于接受姿态)。雄性特征动物的脑,不表现阳性反馈,或周期激素行为(Baum, 1979年),以上研究结果已被公认,但对灵长类的人则仅有部份是正确的, Baum (1979年)在研究雌猕猴时发现,在胎生期给以雄激素,结果其生殖器即雄性化,并表现雄性性行为,但它们并不失雌性智能反应。有学者观察时发现,有的孕妇因保胎而接受黄体酮治疗(早期黄体酮合成时含有一定量的雄激素),如果



胎儿是女性,在早期受到雄激素的作用,出生以后,其外生殖器部分男性化,并有男性性行为表现(Money & Ehoaharat,1972)。据报道,有的妇女当使用大量雄性激素后,也可发生肾上腺生殖器综合症,原因尚不明了。

男女个性的注定

婴儿出生后,他的性别以及生长发育,决定于解剖结构,其人个性则因心理状态和所受教养的影响。按一般习惯,判定一个孩子的性别,在产房的观察和决定是绝对重要的。此后,如果婴儿的解剖结构能继续正常发

育,其性别则是肯定的,如果不能正常发育,那么,外生殖器的变化可能是两重性的,原来的判断也就不足为凭了。这种错误判断的结果,会使女孩当男孩抚养,或男孩当女孩抚养。

临床经验也说明,当确定一个婴儿是男孩或是女孩之后,如果这个孩子是假性两性人,或有两性外生殖器官(Stoller 称之为“阴阳差错”),这种情况常发生在2~4岁,或接近生殖器发育时期。这样的孩子,心理上的负担是沉重的。过去有人试

图转变这种性别不明的状况,如 Dia mond 曾叙述:“在生后定错了性别的孩子,到13~14岁还可成功地转化过来”。但是,由于初生下来时对婴儿性别的判断就不肯定。以后就会引起很多争论。一旦孩子长到4岁或更大,自认为是男性或是女性而毫不含糊时,以后再试图改变其性别就比较困难。反之,如果对自己的性别也不能肯定或似是而非,别人指定他的性别他又满意,这样的孩子,在后期进行纠正使之转变,是比较容易成功的。



两性不同阶段的身心状况



青春一、青春

青春期可分为青春前期和青春后期。青春前期是指由八九岁至十一二岁的阶段；青春后期指十二三岁至十六七岁一段时期。

身体方面

由于遗传及后天营养影响，女性青春期的开始个别差别很大，有些在八岁便来临，有些则迟至十六七岁。

青春期的女性，身心方面都会产生富有戏剧性的变化，这是由于女性受到卵巢所分泌的卵泡激素所致。当一个外表难以分辨性别的小女孩，受到上述激素影响而出现初潮时，便意味着女性青春期的开始。

这时期的女孩子，不单身高和体重有着显著的增加，胸部及臀部由于脂肪的沉淀而形成浑圆的曲线，耻丘和腋窝相继长出体毛、皮肤亦光泽柔润；外表看来，就如一朵含苞待放的小花，玲珑的曲线正蓄势待发。

初潮之后，由于卵泡激素分泌的影响，皮下脂肪继续增加，外貌更显得女性化，但经期则无规律，有些一年只有二三次，有些更没有排卵现象，这时期受孕的机会

很小。

由于身体急速发育，所需的营养相继增加，有偏食或择食习惯的女孩，会在这时期出现营养不足及贫血的现象。

此外，脂肪的积聚令女孩子发育成丰满的体形，因而令青春期的少女对肥胖有抗拒和恐惧感。由于上述的心理困扰，会令女孩子的体重减轻、消瘦及出现无月经症状。

初潮期的女孩子，卵巢机能发育未完成，常常会发生机能性出血，稀发月经甚至无月经等现象；有时更有腹膜炎、头痛、头晕、腹痛、恶心和失眠等情况。

男孩子青春期比女孩子来得较迟。男性特征一般在十二三岁时才会出现。身体上的变化，最明显是外在的转变，例如：男孩子的童音会渐渐变得低沉、体毛增长、喉

管突出、身高会急速增长，有胖胖身材的男孩子也因营养的急切需求而变得高瘦。当高度增长至某一个时期又会停下来。

婴儿时期，肌肉只占体重的25%，但青春期男孩的肌肉却占体重40%强。由于心脏的发育比身体各部分缓慢，因此在从事体育运动时，会有接不上气的情况发生。



青春期

心理方面

女性方面,在儿童后期开始,渐渐产生一连串的身体变化,令许多刚步入青春期的女孩子,一下子无法接受这个转变,因而在精神及情绪上都处于尴尬和不安的情况。这时期的女孩子,心理上常常产生矛盾的现象。一方面希望快些长大,成为一个人见人爱的窈窕淑女;另一方面又不愿离弃无忧无虑的童年生活。

由于荷尔蒙的分泌,青春期的女孩子一方面受月经不规律带来的困扰和恐惧,但另一方面又对异性产生性的幻想和憧憬。根据粗略统计,一般十二三岁的青春期女孩子,有半数以上会产生性欲,这是青春期的必然现象。

男孩子由于身体的变化,例如个子特别高大或声音改变时,会感到不自在和难以接受,许多时候都不敢与他人接触,因而变得沉默寡言。但当他们的外表稳定下来,这些尴尬的心理便会逐渐消失。男孩子对性的幻想比女孩子来得较迟,一般在十三、四岁才开始。

除了上述身心方面的变化,青春期的男

女,一般都有以下的行为表现:

- 否定权威:特别是对父母和师长的教诲采取背道而驰的态度,这是青春期常有的反叛性格。

- 注意外表:青春期的男女,对自己的外表特别关注,喜欢作成年人的打扮;衣服的款式和颜色,都要由自己来决定。

- 以朋友为倾诉对象:童年期的孩子,一般以母亲为倾诉对象。但青春期开始,青少年男女有自己的社交活动,喜欢将心事向朋友倾诉,认为父母不再了解他们,因而许多时候和家人的关系甚为恶劣。

- 感受性强:这时期的青少年,思考和判断能力都显著发达,感受性特强,容易因某些事物而深受感动或烦恼。他们又喜欢与他人比较,例如身高、体重、衣着、身材等。男孩子会因个子特别矮而产生自卑感;女孩子会因胸部过大或过小而出现忧郁情绪。



二、青年期

男 年期一般是指青春期与成熟期之间的阶段,即十七余岁至二十四五岁的时期。这个年龄的青年男女,就如一朵刚开的鲜花,逐渐显现其娇艳欲滴的美态。

这些充满生机和活力的青年人,既要面对学业与事业的抉择,又要饱尝爱情的苦恼,更要踏足这个充满机会而又有重重困难的社会,其所面对的困扰,比青春期更为显著。

身体方面

青春期后期的男女,发育方面已大部分完成。到青年期的前期(约 17—21 岁),身高会稍稍增加,体重则有显著的增长。

女性方面,身材更会玲珑显现,正如一块磁石,充满吸引力。此时月经已很有规律,性机能发育更趋完善。从生理角度而言,是结婚的适龄期。女性过了十六岁仍未有月经或二十岁以后月经仍未有规律便得注意了。

男性方面,在青年前期,身体的发育仍有增长至青年后期(约为二十一、二至二十四、五岁),一般只有体重的增加,肌肉结实而强壮,身体很少出现毛病。性机能方面亦发育完成。这时期的男孩子,对性的渴望和需求尤为强烈。从生理而言,也是结婚的适龄期。

青年期的男女,虽然甚少疾病,但部分青年由于

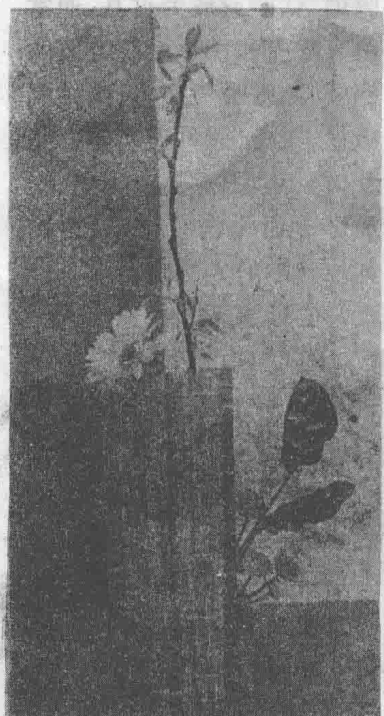
吸烟、饮酒或疲劳过甚,通常患有呼吸和消化系统方面的疾病。如呼吸气疾患、结核气喘症、胃炎、牙科疾病等。此外,青年人因意外或工伤、交通事故而受伤的比率,要比其他年龄的人为高。

心理方面

这时期的青年,正处于要离开生活多年的学校生活,踏足于一个从未经验过的社会里,加上面对爱情、事业、交友、家庭等复杂交错的关系,精神上遇到的烦恼,都比青春期多。踏入青年期的男女,一般会有以下的特征和行为表现:

· 面对爱情与事业的烦恼:刚完成学业,踏足社会工作的年轻人,尤其是男性,一般都抱有独创一番事业的雄心,但偏偏在这时候遇上爱情。对年青人来说,爱情和事





是能力的表现,很希望凭自己的实力去突围而出,成为鹤立鸡群的佼佼者。例如:女孩子喜欢参加选美活动、歌唱比赛等;男孩子则以赛车等刺激性的活动来表现自己。

• 常受精神和情绪困扰:青春前期的男女所面临的烦恼是学业与事业的抉择。他们一方面渴望有独立自主的经济状况;另一方面又难以舍弃无忧无虑的学生生活。这些矛盾的心情和情绪困扰,一旦处理不当,便会出现精神上的障碍。

青年后期的男女,一般都已完成预科或大专课程,正踏足这个花花世界,面对各式各样的挑战。这时期的青年人,最渴望是创一番事业,但碍于只有理论而没有实际的经验,许多时候会因理论与实际的差距而出现各种问题、挫折,甚至失败。因而,造成情绪上的困扰。

• 人际关系不理想:学生时代的青少年,主要以同学为生活对象,没有什么利益上的冲突。但踏入社会工作则截然不同,人际关系非常复杂。刚出校门的年青人,待人处事比较率直,不懂得圆滑得体,往往造成许多不必要的摩擦。尤其是与上级、同事或下属关系恶劣时,不单影响工作,对其日后的事业发展,也会造成一定的障碍。

业都是同样重要的,同样需要花费时间去培植。许多人会因此而顾此失彼,或弄至两边不到岸。

• 使命感:大专学生时期的青少年,思想比较单纯和理想化,往往会为了某个理想而不惜牺牲一切。世界上许多学生运动,也是这时期的热血青年发起的。这种对社会对国家的使命感,往往让年青人变得意志坚强,但也变得更为冲动,很容易成为政治人物利用的工具。

• 好胜心特强:青春期的少男少女,常以自己的身材、外貌和学业成绩与他人比较。踏入青年前期的男女,虽然亦有此现象,但碍于身体发育基本已完成,只能作后天的补救,对外表及身体的变化已没有青春期时候的执着。相反,他们所注重的,

壮年期亦即一般人所指的成熟期。若以年龄来分别,25—35岁为壮年前期,35—45岁为壮年后期。

壮年期的女性

壮年期女性在身体方面的变化很大,尤以结婚以后为甚。随着性生活的开始,继之而来便是怀孕、生产及育

儿等一连串的转变。

身体方面

女性在25—35岁的成熟期前期,身体状况可说是处于最理想的状态。除了遭遇意外,一般很少发疾病的。

由于身体及各种机能发育完成,是生育子女的最佳年龄。除非因身体发生异常和障碍,否则一般都可以怀孕的。

倘若婚后3年以上仍未怀孕,就有不孕症的可能。不孕症的原因,大多是卵巢机能有问题,例如:子宫异常、腹部异常;内分泌、营养及代谢障碍等全身性的疾病影响。

成熟前期的女性,由于表面上没有什么疾病,因此甚少关注自己的身体状况。其实,这时期的女性,由于每天生活的累积,持续的生活习惯偏差和经常做出身体无法负荷的事,往往是导致日后出现各种成人病症如高血压、心痛、脑中风、动脉硬化及癌症等的导火线。

所谓成熟期,是意味着人的身体已达至顶点状态,但这个状态随着年龄的增长而逐渐衰退,此时不加以照顾,后果可能极为严重。

35—45岁的一段期间称为成熟后期。成熟后期的女性,由于月经正常,年龄正盛,被认为是最有精力的时期。事实上,此时期的女性,身体上已开始出现老化。例如肌肤的光泽和弹性已减

三、壮年期

退,身体各部分有松弛现象;有些更开始长出白头发。

此时女性的生活重点在工作、性交、怀孕、生产及育儿方面,肩负着重大的责任。在这种身心处于最佳状态的时期,大多数女性会产生性冲动及有性行为的准备。

成熟后期的女性,潜伏成人病的比率,较成熟前期为高,虽然大部分患子宫癌和乳癌都在更年期才开始出现,但此时期亦要注意身体状况。除了每年做一次身体检查,也要每半年做一次子宫抹片检查。

心理方面

成熟的女性,一般都进入结婚阶段或已结婚状态。虽然身体已完全成熟,但思想方面是否成熟,可能有很大的个别差异。尤其是成熟前期或刚结婚的女性,虽然具备有关的知识,却毫无经验可言,一旦处理不当,便会造成精神上的压抑,影响身心,甚至导致神经机能出现障碍。

婚后一连串的转变如性



交、怀孕、生产及育儿等问题便会接踵而来。尤其是性生活方面带来的精神影响最为严重。

女性婚前对性知识虽然有基本的认识,但真正面对时,便会感到不安、恐惧、焦虑和不知所措。是否继续工作或生育这个问题,经常困扰她们,因为育儿是需要漫长的生活中,负起重大的责任的。

这一连串的精神困扰和负担,很容易导致她们出现精神压抑、心情郁闷等症状。

决定怀孕的话,从妊娠至生产,不仅肉体,精神方面也产生很大的变化。一些精神较为脆弱的女性,很可能无法适应这种急速的变化,因而产生歇斯底里的状况。

随着经验的积累和生活的体验,这时期的女性,在精神方面的成熟,也随着身体成熟而增长,变为一个精神饱满、自信及坚毅的成熟女性。

不过,随着成熟期的结束,特别是成熟后期的女性,对老化开始产生恐惧感。尤其对身体的衰退感到忧虑,精神方面也因而走下坡。

壮年期的男性

壮年期的男性,无论在生理和心理方面,都处于最佳状态。壮年期的前期,男性所关注的是婚姻和事业;壮年中期,一般已建立了固定的生活模式,因此在精神方面已达到完全成熟阶段,身

体亦处于高峰状态;壮年后期的心智更趋完善,但身体即开始由高峰期滑落。

身体方面

20多岁的男人,生理的灵活度达至最高峰,之后便开始逐渐缓慢下来,45岁以后,下降的速度就更快。

由于这时期的男性,在肌肉和各方面的发育都已均

匀,有足够的精神和体力去应付各种问题。但许多人因长期工作,缺乏足够的休息时间,在精神和体力的过度不支下,极可能引致高血压、溃疡等生理方面的病症。壮年期的男人,生活集中在事业与家庭两方面,虽然不象女性要肩负怀孕和生产的责任,但在育儿方面,男性亦分



担一部分的责任,加上工作的压力,因而往往忽略了身体的健康及运动的重要,引致壮年中期开始有肥胖的现象。随之而来的成年病如心脏病、高血压、高脂肪、高胆固醇、动脉硬化等等病症,会在壮年后期开始逐渐显现出来。

壮年前期,男性的性欲追求与青年期一样强烈,因此,这时期是生育的最佳年龄。男性结婚以后,由于性的需要,可由妻子方面得到满足,性的困扰便得以消除。相反,此时期若得不到性的满足,便会因精力未能尽情发泄而变得性格暴躁。中晚期以后,由于体力开始衰退和事业的发展,对性的需求开始稳定和减慢下来。

心理方面

家庭、事业是壮年期最关注的事。一般而言,青年期积累的经验,对壮年期有着密切的关系,青年期的基础打得越好,壮年期便可以顺利地加以拓展;否则的话,对其身心发展有一定影响。

壮年期男人是社会的支柱,也是家庭的中心点,他们因社会及家人期望成功,肩负成人的责任和义务。这时期的男人,如果不能符合社会的要求、家人的期望,又不能适应成功人士所定下的行为标准时,便会有能力不足及不能适应社会的感觉。

壮年期的男人快乐与否,往往是取决于良好的职业适应上。但不幸的是,许多男人都不能从工作中得到满

足,但基于家庭及经济问题,又不得不把自己安顿在现有的职业上。

一个男人的事业愈是顺利,就是愈能巩固其在社会、家庭、朋友及同事之间的地位。倘若人到中年,事业仍未成功,或未有稳定而收入高的职业,他所受到的心理压力和精神困扰就更大;相对而言,对社会的适应能力就更低。

这种不满感很快便会扩展到生活方面去,因而妨碍其在社交、个人及家庭方面的和谐。

壮年后期的男性,若在工作上得不到满足感,往往会急着寻找副业或发展个人兴趣,或急着以快乐的家庭生活作为补偿。



四、更年期

一般人所指的更年期,约为 45—60 岁的一段漫长岁月,无论男女,在身心方面,都有明显的衰退现象。

更年期的女性

这时期的女性,在养儿育女的责任上已告一段落,对事业的追求亦不再执着;相对而言,对身体状况比以前更为关注。



身体方面

女性更年期最明显的身体转变是月经停止,再没有生育的能力。这是由于身体各种机能的衰退加速,女性的卵巢机能也逐渐降低,并会在数年间停止作用。

经期的出现,主要是卵巢受到脑下垂体所分泌的促卵泡激素及促黄体激素等女性荷尔蒙产生反应所致。随着卵巢机能的减退和感受性较以前迟钝,荷尔蒙分泌量便不足了。为了刺激卵巢分泌更多的荷尔蒙,大脑会命令脑下垂体加速刺激卵巢,导致荷尔蒙分泌不平衡。这样一来,不单令卵巢功能不断下降,更破坏身体各机能的平衡状态,因而产生更年期障碍和各种疾病的出现。

女性的更年期,若以经期停止的时间为分界线,那么经期停止前是属于更年期前期,经期完全停止属于更年期后期。每个女性更年期年龄的差异非常大,有些在 30 多岁便出现,有些则延迟至 50 多岁。一般初潮愈早的女性,进入更年期的时间会愈迟。相反,初潮愈迟的,更年期便愈早来临,这是由于卵巢机能不全及经期不顺而导致的。此外,营养不良、遗传及

生活形态的差异,也是重要因素之一。

更年前期的经期情况:卵巢随着身体机能衰退后,卵泡激素及黄体激素的分泌会变得不规律,排卵的周期性亦会受影响,变成不排卵或隔一段时期才排卵;原来周期性的月经便会有异常情况。例如出现无月经、月经过多、月经过少、频发月经、稀发月经等。当月经完全停止后,便开始踏入更年期后。

更年期后期的月经情况:由于卵巢不再排卵,黄体激素也随之而停止分泌,但仍会继续分泌少量的卵泡激素,因此偶尔有不正常出血的现象。更年期前期仍有怀孕的可能性,但时已再没有受孕的可能了。

心理方面

踏入更年期的女性,许多时会出现一些自觉症状。所谓自觉症状,就是一般人不了解,而医生也无法检查出来的症状。例如:头痛、忧虑、头晕、焦躁、忧郁、恐惧、不安、记忆能力衰退、耳鸣、肩酸、腰痛、肌肉痛、坐骨神经痛、关节痛、发汗、口干、消化不良、泌尿系统障碍、便秘、呕吐感、下痢、频尿、疲劳及知觉麻痹或过敏等。

出现上述自觉症状的原因,除了是内分泌失调外,大部分都是由于心理影响所

致,好像对更年期及老年期的不安和恐惧,对疾病的忧虑;对丧偶、子女成长独立或在家庭的重要地位渐失而产生的精神压力等。

事实上,每个进入更年期的女性,其精神和心理状况的差异很大。有许多更年期的女性,只有轻度的自觉症状;有些更完全不感到有任何症状出现。

更年期的男性

所谓更年期,是指壮年期与老年期中间的过渡时期。由于没有月经的生理问题困扰,更年期的男性,一般都不会有太大的问题。至于心理方面的障碍,主要是抵受不住要从家庭与社会的重要地位退下来的失落及挫折感。

身体方面

更年期男人的生理变化,比女性来得较迟,而变化的速度也较慢。因此,男人此时甚少因生理上的变化而出现困扰。

在性冲动方面,青年期及壮年前期男性的性需要比女性强得多了。这是因为女性早期对性的过度压抑及生理影响所致。到了壮年后,女性的性需要开始增强;相反,男性的性冲动会变得固定甚至减弱。到了更年期,男人往往在婚姻中的性生活有明显的降低,甚至感到厌烦,与更年期女性的需要有颇大的差异。

随着年龄的增长,男人

的尿道会变得敏感,许多时候会患上前列腺等尿道疾病,导致阴茎的硬直程度不再象青壮年期的好,也不容易持久,性高潮也来得较慢。

大部分壮年期的男人很少关注到健康的重要性,无论在事业的发展和对家庭的照顾上,都出现体力不支的情况;由身心疲累积聚下来的疾病,会在这时期开始出现。例如血压过高、心脏病、血管硬化、血管闭塞、肝脏病、肾病、气虚等,都可能随着年纪的增长而明显增加。



心理方面

由于社会的进步及现代化机械和电脑的出现,社会上人力的需要逐渐减少。因此,中年失业的数目愈来愈多,无疑会将更年期男性的社会地位降低。

即使在青壮年期有成就的男人,此时也会因与年轻就业人员的竞争及面临退休或转换工作问题而出现困扰。此外,更年期的男性,又会意识到老年即将来临而必须有的适应问题。这些前所未有的,或以往全无心理准备的事情将会一一降临。这种恐惧感,会令他们产生强烈的情绪紧张和焦虑。

壮年期的后半期,许多男人由于对原有的工作不满,因而有转换工作的愿望。因为他们意识到,这个时候

家庭的担子已减轻,如果不及早转换工作,以后也再没有机会了。随着年龄的增长,转换工作的意愿及希望会逐渐减退,及至更年期,更只求保持原来的职业直至退休。

男人到45岁以后,转换工作的机会已愈来愈少。因为这个年龄,一般被认为是体力减退,脑筋不及年轻人灵活,容易疲劳,适应能力弱,并经常有健康上的问题。这些社会性的评价,都会令他们产生被年轻人排挤和能力不如人的感觉。

更年期的男性,如果不满意现有的职业,但又没有转业的机会时,便会影响其对现有工作的情绪和态度;恶性循环之下,就会变得不快乐了。

在家庭生活方面,由于

子女的成长和相继离去,家中许多时候只剩下妻子一人;这是夫妇结婚以来,首次尝到面对面的孤寂感,若加上对工作的不满及夫妇间没有共同的兴趣和爱好,这时期的男人,更易产生恐惧,忧虑和烦闷感,并对婚姻有失望的感觉。

更年期男性对婚姻上的挫折感,主要是由职业所影响,特别是事业没有成功的男人,许多时候会将自己工作上的失败归在妻子的阻碍上,以求获得心理上的补偿。

基于对职业的不满,面临退休的彷徨,婚姻的厌烦及经济的忧虑,更年期的男人,往往认为这是一个充满遗憾、失望、不安和不愉快的时期。

