

性  
健康  
丛书

# 中老年 性保健 问答



本书编写组 编



中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中老年性保健问答 / 《中老年性保健知识问答》编写组编. —— 北京 : 中国人口出版社, 2010.9

(性健康丛书)

ISBN 978-7-5101-0533-3

I. ①中… II. ①中… III. ①中年人—性卫生—问答

②老年人—性卫生—问答 IV. ①R167-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179351号

## 中老年性保健问答

《中老年性保健问答》编写组 编

---

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	3
字 数	60千
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷
印 数	1~5 000册
书 号	ISBN 978-7-5101-0533-3
定 价	36.00元(全4册)

---

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbns.net
电子信箱	rkcbns@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 前 言



性作为人类最基本的生物学特征之一，是人类繁衍的基础，生命的源泉。从本质上说，性是男女两性在生物学上的差异及由此引发的一系列性现象。性在生理上的差异主要表现为男女两性第一、第二性征的差异，即生殖器官的不同、性激素的差异，以及由此产生的两性体态、声音的差异等一系列性现象。性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等心理状态。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分，它对人的身心健康有着重要的影响。一般来说，凡是能够科学文明地对待人类的产生和繁衍等问题的人，往往能够科学、理智地看待性和性生活。那种对性产生神秘、不光彩的心理，不仅会导致性心理的不健康，而且还会对人的一生产生不良影响。

人生从这里开始，生命从这里延伸。在现代科学高速发展的今天，性教育已成为对民众普及科学教育不可缺少的组成部分，它关系到人类的繁衍、人类的健康和人生的欢乐，也关系到家庭的和睦与稳定以及社会的进步与发展。为帮助人们建立一种健康、科学、文明的生活观念和生活方式，提高全民族的生殖健康水平，我们特编写了性健康系列丛书。本套丛书分

# Preface

为《性知识读本》、《青春期性健康问答》、《夫妻性健康问答》、《中老年性保健问答》四本。《性知识读本》从性生理、性心理、性生活、特殊人群性生活、性教育五个方面介绍了有关性的基础知识；《青春期性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理和性保健三个方面有针对性地解答了青春期的男孩和女孩在成长发育中产生的困惑和疑问；《夫妻性健康问答》以问答的方式从性生理、性心理、性和谐、避孕、性保健、常见性疾病及防治等几个方面，解答了夫妻生活如何做到性和谐、性健康、性安全等问题；《中老年性保健问答》以问答的方式解答了进入更年期后，男女双方如何保持性生理、性心理的健康以及身体的健康，并在此基础上达到性生活的和谐等问题。

本书图文并茂，通俗易懂，融科学性、趣味性和实用性为一体，是适合于不同年龄段的人群性健康保健的读本。

相信本套丛书的出版，能够帮助您深刻地认识自我，了解异性，正确地把握人生。





# Contents



## 目 录



### 一.性生理、性心理 ..... 1

中老年人的性生活是爱情发展的必然结果，老年人的性生活  
会增进老年夫妻的爱恋，增加生活的活力，丰富生活的内容。

中老年人的性生活对男性来说有助于维持心理平衡，有潜  
在的健脑强心作用。对女性来说，有助于维持女性的魅力，能  
增强自信。

1.什么叫更年期 .....	3
2.妇女更年期一般从什么时候开始 .....	3
3.女性更年期有哪些生理变化 .....	3
4.女性更年期有哪些心理变化 .....	4
5.男性也有更年期吗 .....	5
6.什么是更年期综合征 .....	5
7.更年期综合征有什么表现 .....	5
8.什么是围绝经期 .....	7
9.围绝经期妇女的心理特点是什么 .....	7
10.围绝经期易发哪些常见疾病 .....	8
11.开始服用雌激素的最佳时间是什么 .....	8
12.更年期妇女月经有什么特点 .....	9



13.更年期的妇女应如何避孕 .....	9
14.绝经后出血正常吗 .....	10
15.为什么有的妇女绝经早 .....	10
16.绝经后定期常规检查有什么意义 .....	11
17.老年妇女的心理特点有哪些 .....	12
18.促进老年人心理健康的因素有哪些 .....	12
19.老年人性机能有什么变化 .....	15
20.老年妇女性器官有什么变化 .....	16
21.老年男性性器官有什么变化 .....	16
22.女性性功能障碍都包括哪些 .....	17
23.男性性功能障碍包括哪些 .....	17
24.男性性功能变化与年龄有什么关系 .....	17
25.如何自我判断阴茎勃起程度 .....	18
26.老年男性的性生理有什么变化 .....	18
27.老年男性如何改善性功能 .....	19
28.为什么性生活有利于老年人健康 .....	20
29.老年人在性方面主要存在哪些问题 .....	21
30.老年人在性问题上应该注意哪些问题 .....	22
31.男性衰老的标志是什么 .....	23
32.男、女性衰老不平衡的原因是什么 .....	24
33.怎样推迟性机能的衰退 .....	25
34.老年人性生活水平明显降低表现在哪些方面 .....	25
35.老年人性生活的原则是什么 .....	26
36.老年人性生活应注意哪些问题 .....	27

## 2





37.心血管患者性生活应注意哪些问题 .....	28
38.目前世界流行的男性健康方式是什么 .....	29
39.男性健康与性功能的的关系是怎样的 .....	30
40.预防前列腺疾病应从什么时候开始 .....	31
41.如何防治前列腺炎 .....	31
42.如何防治前列腺增生 .....	32
43.如何预防前列腺癌 .....	32
44.饮酒对前列腺有什么伤害 .....	33
45.前列腺增生的早期信号有哪些 .....	34
46.前列腺增生者如何进行自我保健 .....	35
47.老年病的特点是什么 .....	36
48.健康老人十大标准是什么 .....	37
49.老年人应做哪些体检 .....	38
50.什么是老年性骨质疏松症 .....	39
51.为什么女性比男性更易患骨质疏松症 .....	40
52.绝经后如何防治骨质疏松症 .....	40
53.中老年人该怎样防止肥胖症 .....	41
54.中老年人应该怎样控制高血压 .....	41



## 二、养生保健 .....

43

每个老年人都应正确认识自身的价值,在精神上保持青春活力。这样就会不畏老、不服老,增强生活信心和抗病能力。其次,保持愉快的心境。这种良好心境,可以使人精力充沛,体力增强,延年益寿。再次,培养良好的情操和广泛的兴趣爱好。老年人要尽可能多走出家门,参加一些力所能及的社会公益活动。





55.进入中年后,在饮食营养上有哪些特殊需求 .....	45
56.中老年人应怎样合理搭配一天的食品 .....	45
57.中老年人常吃哪些食物有利于身体健康 .....	47
58.中老年人为什么宜多食膳食纤维 .....	47
59.为什么中老年还需补钙 .....	48
60.常吃含钾食品对中老年人健康有什么好处 .....	49
61.常吃含铬食品可防止哪些老年疾病 .....	50
62.为什么食醋有益于中老年人的身体健康 .....	51
63.中老年人饮水少容易引发哪些疾病 .....	51
64.中老年人每天应喝多少水才能满足身体的需要 .....	53
65.适量饮酒对中老年人的身体健康有好处吗 .....	53
66.常饮浓茶有益于中老年人的身体健康吗 .....	54
67.抽烟对中老年人的身体健康有哪些危害 .....	55
68.中老年人为什么不宜过量喝咖啡 .....	56
69.为什么中老年人饮食应“宁少勿多” .....	57
70.中老年人应该“一日三餐”还是“少量多餐” .....	57
71.中老年人该怎样注意穿衣 .....	58
72.中老年人该怎样随四季养生防病 .....	59
73.人到中年以后为什么容易惹上“富贵病” .....	60
74.老年人怎样才能快速入睡 .....	60
75.老人失眠是正常的吗 .....	61
76.睡姿对身体健康是否有影响 .....	62
77.为什么老年人饭后不能立即入睡 .....	63

4





78.老年人的卧具有哪些讲究 .....	64
79.为什么说老年人洗澡时间不宜过长 .....	64
80.为什么说“最好的运动就是走路” .....	65
81.老年人每天要走多长时间为宜 .....	66
82.哪些时段最适合散步 .....	67
83.为什么饭后只适宜散步而不适宜快速走路 .....	68
84.哪些人饭后不宜散步 .....	68
85.打太极拳对健康有哪些好处 .....	69
86.中老年人可采取爬楼梯的方式锻炼身体吗 .....	70
87.中老年人健身要有哪些注意事项 .....	71
88.老年人清晨起来为什么宜喝一杯水 .....	72
89.中老年腰背痛有哪些缓解方法 .....	73
90.老年人怎样护好腿脚 .....	74
91.为什么说常跳交谊舞有益于中老年人的身体健康 .....	75
92.常听音乐有益于健康长寿吗 .....	76
93.为什么经常下棋有益于身体健康 .....	76
94.为什么集邮是一项有益于身体健康的爱好 .....	77
95.为什么说外出旅游是一种健康的生活方式 .....	78
96.人上了岁数以后，为什么凡事都不能做得过“久” .....	79
97.为什么说中老年人养生需要“静” .....	79
98.为什么老年人宜少运动多养神 .....	80
99.闭目养神有哪些好处 .....	81
100.中老年人应怎样调控自己的情绪 .....	82



# 一. 性生理、性心理

中老年人的性生活是爱情发展的必然结果，老年人的性生活增进老年夫妻的爱恋，增加生活的活力，丰富生活的内容。

中老年人的性生活对男性来说有助于维持心理平衡，有潜在的健脑强心作用。对女性来说，有助于维持女性的魅力，能增强自信。





## 1. 什么叫更年期

更年期是一个医学名词。从字面上看：“更”就是更改、变动、转换；“年”在人的寿命计算上是年龄单位，1年为1岁。更年期是指人由成年期向老年期过渡的时期，也是人的生命中某个转换阶段的特定时期。更年期是人生中衰老过程的启始点，需要引起重视。

## 2. 妇女更年期一般从什么时候开始

妇女更年期是妇女由成年期进入老年期的一个过渡时期，通常始于45岁左右，历时10~20年。更年期妇女的卵巢功能逐渐减退，失去周期性排卵，直至不再排卵，最后绝经。绝经是更年期的明确标志。绝经年龄一般在44~54岁。个别提前到39岁，晚至60岁。



## 3. 女性更年期有哪些生理变化

女性进入更年期后，卵巢发育卵泡数量减少，分泌雌激素的功能

逐渐减退，卵巢开始退化萎缩。

月经发生变化。随着卵巢功能减退，开始出现无排卵月经、月经周期不规则、出血量时多时少、月经间隔越来越长，直至绝经。

生殖器官开始萎缩。表现为子宫萎缩、子宫颈变小，分泌物减少，皮下脂肪变少等。

第二性征的乳房下垂，喉音变低沉。

## 4. 女性更年期有哪些心理变化

当女性进入更年期以后，首先表现为闭经等生理变化，有些女性会在心理上产生一系列的变化。

**焦虑心理。**这是更年期常见的一种情绪反应，常常由于很小的刺激而引起大的情绪波动，爱生气和产生敌对情绪，精神分散难以集中。

**悲观心理。**更年期出现的一些症状虽然对女性没有大的影响，可是她们常为这些症状顾虑重重，甚至有任何一点不舒服就怀疑自己患了严重的疾病，以致情绪消沉，怕衰老，担心记忆力减退，喜欢回忆生活中一些不愉快的事。

并不是每个更年期的女性都会有这些心理变化，表现也有轻有重，更年期的女性充分认识这些心理变化的规律，就能做好自我调节，顺利地渡过更年期。





**个性及行为的改变。**表现为多疑、自私、唠唠叨叨、遇事容易急躁甚至不近人情。无端的心烦意乱，有时又容易兴奋，有时伤感，也有时孤独、绝望，在单位和社会交往中人际关系往往不够协调。

## 5. 男性也有更年期吗

男性也有更年期。但由于男子性腺（睾丸）开始衰老的时间较晚，出现症状的人较少，故男子更年期的界限一般不明显。少数男性常感腰酸背痛，这些症状的出现多数是在55岁以后，感觉才较为明显。

## 6. 什么是更年期综合征

更年期综合征是指妇女在围绝经期或其后，因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱、代谢障碍为主的一系列症状。

女性更年期综合征多数发生在45~55岁，一般在绝经过渡期月经紊乱时，这些症状开始出现，可持续至绝经后2~3年，仅少数人到绝经后5~10年症状才能减轻或消失。

## 7. 更年期综合征有什么表现

**潮热。**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，半夜醒来，浑身大汗。潮热和夜汗，发生的原因是缺乏雌激素，导致血管收缩、舒张运

动处于非正常状态。

**心悸（“心慌”）。**当外界有突然响动，有时动静并不大，自己却感到一阵心慌，心跳加快，需要很长一段时间才能渐渐平静下来。多次心电图检查，结果往往正常。

**精神、神经症状表现多种多样。**主要表现为焦虑、抑郁、烦躁、易怒、易哭、疲乏、皮肤蚁走感等。有的更年期女性总觉得成群的蚂蚁在皮肤上、头发里爬来爬去，很难受，但经皮肤科检查却并无异常发现。



**腰酸背痛。**这是更年期妇女骨质疏松的早期症状。这种酸痛感多数由竖脊肌持续紧张造成。早期的骨质丢失多发生在脊椎，在重力的作用下，脊椎骨有被压缩的倾向，使人感到似乎弯着腰驼着背更舒服一些，但生活又要求人们“站直”。这样竖脊肌就必须持续紧张，对抗这种压缩倾向。久而久之，肌肉持续收缩不缓解，则腰酸背痛。如果骨质疏松继续发展，则有可能发生骨质疏松性骨折。





## 8. 什么是围绝经期

围绝经期是妇女从生育功能旺盛走向衰退的过渡时期。围绝经期是指妇女40岁左右开始出现内分泌、生物学变化与临床表现，至停经后12个月内。围绝经期包括绝经前期、绝经期、绝经后期。

绝经期为围绝经期的一个阶段，绝经过程是在数年（据称平均4年）内逐渐完成，这段时间称为绝经过渡期。月经从一向规律转变为不规律，如周期延长或缩短，月经期缩短或淋漓不止，月经量增多或减少，即标志着绝经过渡期的开始。但也有少数妇女不经过这一过渡期而突然绝经的。在这一过渡期内卵巢的排卵功能已逐渐衰退。随后卵巢内卵泡用尽，或剩余卵泡不再发育和分泌雌激素，子宫内膜不再生长增厚，月经便不再来潮。女性若持续一年以上月经不再来潮，就称为绝经。

绝经是这段时期内出现的重要症状，它意味着妇女的月经及生育功能的终止。医学上一般认为月经停闭一年以上才能确定为绝经。

## 9. 围绝经期妇女的心理特点是什么

随着雌激素分泌水平下降，围绝经期妇女会出现以植物神经功能紊乱为主的症状，容易产生情绪变化和焦虑、悲观、失落等心理反

应，从而影响机体的生理功能。

## 10. 围绝经期易发哪些常见疾病

月经紊乱。

全身症状：潮热，激动易怒，焦虑不安或情绪低落、抑郁、不能自我控制。雌激素缺乏还会影响睡眠、记忆力及认知功能。

尿失禁，反复发作膀胱炎。

绝经后妇女易发生动脉粥样硬化、心肌缺血、心肌梗死、高血压和脑卒中。

骨质疏松。

皮炎、瘙痒、多汗、浮肿等。

8

## 11. 开始服用雌激素的最佳时间是什么

部分女性会在绝经前就会出现围绝经期症状，如心血管疾病、骨质疏松等，月经尚能正常来潮或略有改变，平时可以使用小剂量雌激素治疗，补充体内雌激素分泌的不足。为了更有效地补充雌激素，应在进行雌激素替代疗法之前，抽取静脉血2~3毫升，做血激素测定，了解卵巢功能减退情况及雌激素分泌水平，再进行适当补充。

服用雌激素的年龄因人而异，服药量及时间因症状而异。