

ZHONG LAONIAN
XING BAOJIAN

中老年

性保健

孙升云 编著



金盾出版社

卷中，既既又惠主卦平卷中，介简斯咏谱代代计全

中老年性保健

代略个，器管作教育，常平，器，出，脉

张群，青瓷大，飞，册，页，用，更，者，式，藏，简，字，文，愿，愿，容，内，其

孙升云 编著 黄国平 李中 景



金盾出版社

内 容 提 要

全书分为性知识简介、中老年性生理及调适、中老年常见病与性生活、中老年性心理保健、中老年常见性相关疾病的防治、中老年常用食疗补肾法六个部分。其内容新颖,文字简炼,方法实用,可供广大读者,特别是中老年人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中老年性保健/孙升云编著. —北京:金盾出版社,2008.4
ISBN 978-7-5082-4920-9

I. 中… II. 孙… III. ①中年人-性卫生②老年人-性卫生 IV.
R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 001786 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:科达装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:140 千字

2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

我国 60 岁以上的老年人占国民的比例越来越大,我国已步入老龄社会,随着社会的发展和进步,中老年人的健康也越来越引起大家的关注。由于受传统儒家文化的深远影响,人们对“性”的认识非常局限,往往把对性的正常要求看做是“不洁的”、“低级趣味的”,尤其是在对待老年人的性要求方面,不正确认识则更为严重。性,作为人的本能之一,压抑,对老年人的身心健康是有百害而无一利的。中老年人正常的性要求,不但是健康的,也是十分必要的,是老年生活必不可少的,性对老年朋友和全社会都十分重要。为使中老年朋友正确认识自我,并对他们追求幸福的晚年生活予以鼓励,我们组织编写了《中老年性保健》一书。也希望老年朋友的家人及全社会对老年朋友予以更多的关心、理解和支持,使他们有一个健康、快乐的晚年生活。

全书共分为性知识简介、中老年性生理及调适、中老年常见病与性生活、中老年性心理保健、中老年常见性相

关疾病的防治、中老年常用食疗补肾法六个部分。本书内容新颖,文字简炼,方法实用,可供广大读者,特别是中老年人阅读。

本书参考引用了《人类性反应》、《老年性问题咨询》、《性医学》及一些性学论文,在此向相关的作者表示衷心的感谢。

孙升云





目 录

一、性知识简介

- (一)科学的性 (2)
- (二)性心理 (3)
- (三)性道德 (20)
- (四)中国性文化简介 (26)
- (五)性误导及其危害 (30)

二、中老年性生理及调适

- (一)衰老及性衰老 (37)
- (二)男性更年期 (44)
- (三)女性更年期 (48)
- (四)中老年男性的性
生理改变 (54)
- (五)中老年女性的性
生理改变 (65)





(六)中老年性生活调适	(74)
-------------------	------

三、中老年常见病与性生活

(一)性功能障碍	(87)
(二)心脏病	(88)
(三)前列腺炎及前列腺肥大	(91)
(四)糖尿病	(93)
(五)慢性肾功能衰竭	(97)
(六)肿瘤	(99)

四、中老年性心理保健

(一)中老年人的性心理	(103)
(二)中老年人的性心理失衡	(112)
(三)老年性心理失衡的调节及心理疾病的 治疗	(116)

五、中老年常见性相关疾病的防治

阳痿	(128)
(一)诊断	(130)
(二)器质性阳痿的治疗	(134)
(三)功能性阳痿的治疗	(138)



早泄	(151)
(一)病因	(152)
(二)临床表现	(153)
(三)诊断要点	(154)
(四)治疗	(154)
慢性前列腺炎	(157)
(一)病因	(157)
(二)主要症状	(158)
(三)诊断与鉴别诊断	(159)
(四)治疗	(161)
不射精症	(164)
(一)病因	(164)
(二)主要症状	(165)
(三)诊断要点	(166)
(四)治疗	(166)
性唤起障碍	(169)
(一)病因	(169)
(二)主要症状	(170)
(三)诊断要点	(171)
(四)治疗	(172)
性高潮障碍	(174)
(一)病因	(175)





(二)主要症状	(176)
(三)诊断要点	(177)
(四)治疗	(177)
性冷淡	(180)
(一)病因	(180)
(二)主要症状	(181)
(三)诊断要点	(182)
(四)鉴别诊断	(182)
(五)治疗	(183)

六、中老年常用食疗补肾法

(一)基本原则	(187)
(二)对性功能有促进作用的食物	(189)
(三)冬季补肾食疗方选录	(204)
(四)适合女性性欲低下的药膳	(209)
(五)适合男性性功能减退的食疗方	(212)

一、性知识简介



科学的性,性心理,性道德,
中国性文化简介,性误导及其危害



(一)科学的性

在人类千变万化的社会生活中,性始终是一个极其敏感的问题。性问题包括两个方面,一是性观念,二是性知识。实际上,无论过去、现在和将来,人们对性问题都十分关注。古今中外,由于民族传统、文化和历史时代不同,人们对性问题却往往采取了各不相同的暧昧态度。

从生物学角度来看,人是由猿进化而来,毕竟是一种高等动物,保存着一系列鲜明的动物特性。动物拥有两大本能,一是生存,二是繁殖,后者必须通过异性个体的交配,即性活动来完成。除非人类有一天依靠试管婴儿来制造自己(对正常人而言,这是很难接受的一种生殖方式),否则性始终是一个实际面临而无法回避的问题。

人的消化、呼吸、循环等生理功能,都是贯穿于整个人生而不能中止的基本行为,而生殖则不然,要到青春期后才成熟,生育次数也十分有限。动物的性只为生殖,人的性与生育相分离,很少为了生殖。性与育分离是生物史上的一种进步。

对青少年而言,由于身体生长发育,他们面临着一系列生理、形体发育的变化。据统计,我国初中一年级女生中,月经来潮占全体女生的 57.93%;初中二年级男生中,

一、性知识简介

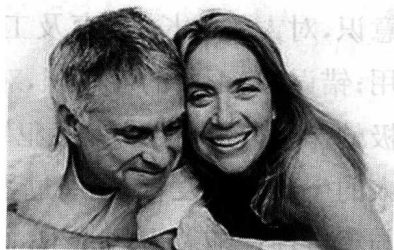


59.34%已有遗精现象。但是,他们除了从同伴那儿道听途说,几乎没有获得性知识的渠道。遗精本是正常的生理现象,可是由于缺乏性知识,使一些男孩对遗精产生焦虑和恐惧心理,甚至产生自卑感和其他心理障碍,影响孩子们的身心健康,也必然影响学习。甚至有些人因性知识缺乏而造成终身遗憾,如一位成年男子,在中学体检时就发现有包茎,但一直没有人指导他去医院治疗,直到成年时生殖器才比孩童期大一点儿,再想做手术为期已晚,真是性无知害了他的一生。

由于传统的封建思想影响与束缚,一些人至今还不能正确对待性问题,把性问题看做是见不得人的事,甚至讳疾忌医。特别是老年人,本身正常的性需求往往得不到尊重。有些青年人受西方性文化的影响,鼓吹“性解放”,采取性放纵行为,这不仅使少数人堕落成罪犯,而且使已在我国绝迹了的性病又有泛滥的趋势。因此,性既是人类的欢乐之源,也可成为人们的苦恼之根。

(二) 性心理

性活动作为动物的一种本能,在人类社会生活中既有其本能性,又有社会性。





具体来说,人们的正常性心理具有以下特征:

1. 喜新性

人类的喜新心理,创造精神是推动社会发展的动力,是精神转变为物质的一种基本创造性活动,是人类最伟大的品质之一。目前,我们正大力提倡在全民中培育创新精神,而有学者认为,我们之所以创新精神不足,与性压抑有或多或少的关联。如果人类缺乏了这种心理,就会没有任何创造发明,社会就要停滞不前。在人类性行为中,也有很强烈的喜新心理与猎奇性表现,这种好奇心是整个灵长类动物的特征。由于这个特征,驱使人们的性意识的情趣和对性保持着很大的追求。

青年人在青春期以后,对性知识的探求欲望是青年性心理发展的必然产物。他们需要性知识是正常的心理表现,既不必羞耻,更不是罪恶。由于身体的发育逐渐成熟,产生性意识是人们对性关系的认识和观念。它是人的性心理的核心,是性行为的决定因素。正确、健康的性意识,对人的成长、发育及工作和学习,将起到积极的作用;错误的、歪曲的性意识,对人的成长、发育将会起到消极的作用,甚至会成为性犯罪的原因。人的性意识是在人的生理心理发育、发展过程中形成的,而对性的喜新性与猎奇性伴随着人的一生。

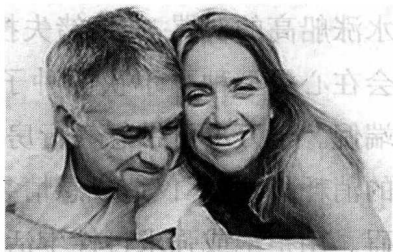


与新奇的性吸引倾向相对的是恐新心理。任何一件陌生的事物都具有潜在的危险性,所以人们必须谨慎地对待这种好奇的心理。因为好奇或喜欢的欲望驱使着人们向前,去追求并保持着兴趣。所以,一个人在社会道德规范之内去实践,对这种喜新心理的渴望性保持着足够的冷静态度,就能忠贞地走完人生。否则,对这种性的喜新心理,这种猎奇性和渴望性不加控制,任其向喜新的一面去发展,必然会影响家庭的和睦和社会的安定。超出道德规范,必然要走入罪恶的深渊。

2. 脆弱性

人类性行为的脆弱性在人群中突出的表现,处理不好往往会导致双方离异,家庭破裂。性学者认为,精神因素干扰正常的性反应是常见和最重要的。心理学家和行为学家把焦虑置于性行为头等重要地位,也把愤怒、敌视和怨恨当作关键因素。

(1)刺激(打击)性焦虑:由于性心理非常脆弱,在夫妻生活中表现突出,文化程度越高,心理影响越大;年龄越大,心理表现越脆弱。在性生活中无论是声音、脸色、态度、热情、反应、气味





等,甚至不适宜的玩笑都可形成焦虑性心理因素,可能造成性功能障碍。由刺激或打击产生的性焦虑,进而畏惧性生活的失败,这是最常见的表现。焦虑干扰了正常性生活需要的精神状态,尤其是干扰了注意力集中于性生活的能力;焦虑又转移了性勃起的注意力,因而减弱了勃起刺激的重要动力。焦虑并不直接引起性欲衰退,但性的衰退与焦虑同时出现,造成了对性行为的紧张与畏惧心理,这样就直接造成了抑制性反应,引起性功能障碍。性功能障碍进而又会出现性忧虑,对性的畏惧和忧虑不仅影响了性生活的乐趣,使性反应力下降,而且导致勃起不坚或过快射精,由此形成了一种心理上的恶性循环。在此时产生的性功能障碍中,焦虑就可能成为直接干扰性反应的重要因素。突出表现是对性行为产生恐惧心理,找出各种借口来回避性生活,久而久之就会导致身心疾病。

(2)口角性焦虑:夫妻口角本是生活插曲,应就事论事。正确的处理方法是一方发火,另一方克制,千万不可水涨船高的对骂,在情绪失控状态下,对骂、奚落、挖苦都会在心灵上种下不快的种子,往往又会从这里萌发新的端倪。千万不可带怒气行房,本是乐事,变成了闷闷不乐的消耗战,这不仅造成感情裂痕,也很容易造成性功能障碍。用拒绝或强求过性生活的手段试图解决性生活难题

一、性知识简介



的夫妇,不仅给心理上造成更大的创伤,而且只能使难题更难。

(3)愤怒性焦虑:愤怒和怨恨是相似的感情,愤怒可直接干扰性反应,不可能与性兴奋同时出现。从心理学讲,愤怒难以达到性满足,更易伤害感情。这种伤害有累积性,会一次比一次加深、加重。愤怒时很难产生性兴奋与性欲望。任何一方强行行房,势必加深心理上的创伤,造成愤怒的裂痕难于愈合。

(4)妊娠性畏惧:国外女性将获得性高潮和性快感,归功于现代避孕方法应用的结果。正因为免除了怀孕的顾虑,才能有性乐趣。如果女性在性生活中害怕生孩子,性生活将会发生明显的障碍。在合法夫妻中往往不能尽兴而为,而是尽量回避性生活;在不合法的私通中或婚前性交中,女性可能形成性欲低下,男性可能形成性功能障碍。这些症状往往是在合法条件下显露出来,从心理学上讲,初次模式带来的痕迹切不可轻视。因此,在合法夫妻中,要获得性生活的和谐,安全有效的避孕方法是女性获得性高潮的重要手段。

(5)压力性焦虑:新婚伊始,无疑在女性心中自然形成负有生育的责任。本人对生育有恐惧、顾虑,不





愿生育,而长辈及对方特别迫切希望要孩子,为此造成女方心理压力,引起紧张、忧郁等情绪,性要求与性反应降低,只是单纯为完成生育任务过性生活,事实上不仅性生活不美满,还可能造成不孕症。

(6) **医源性焦虑**:由于不孕常常去医院治疗,有些医师在诊疗中往往忽视了不孕者的心理状态,无论是什么原因造成女性的思想负担,不进行分析,而嘱女方以测量体温来判断排卵时间,在规定的几天里同房。这样机械地规定性生活的时间,使注意力长期集中于判断有无排卵,致使无性生活的要求与乐趣,反而造成不孕。

老年人性的脆弱性表现得更为突出,随着年龄的增长,老年人体力、精力不支,其性生活水平与当年相比已“雄风不在”,此时心理障碍更易形成性功能的障碍。如果自我要求过高,则对身体更加不利。

3. 阈值性

感觉是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观刺激物的个别属性的反映。刺激物对感官的适度或适宜的刺激,则产生良性反应;刺激物对感官的不适度或不适宜刺激,则产生不良反应,甚至是恶性反应。对客观刺激的感受能力,常用感觉阈的大小来衡量,称之为感觉器官的感受性。感觉阈常常以阈限值来衡量,阈限值越大,说明感