



中年 夫妻悄悄话

ZHONGNIAN FUQ
QIAOQIAOHUA

杨恩来 乔玉成 主编



山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



悄悄话系列丛书

中年夫妻悄悄话

主编 杨恩来 乔玉成

山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中年夫妻悄悄话/杨恩来, 乔玉成主编.——太原:山西科学技术出版社, 2006.1

(悄悄话系列丛书)

ISBN 7-5377-2473-3

I.中... II.①杨...②乔... III.①中年人—性知识
IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 048537 号

悄悄话系列丛书

中年夫妻悄悄话

作 者: 杨恩来 乔玉成主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路15号

编辑部电话: 0351-4922135

发行部电话: 0351-4922121

E-mail: zyhty@sohu.com

网 址: <http://www.sxstph.com.cn>

印 刷: 山西科林印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 大1/32

字 数: 200千字

印 张: 8

版 次: 2006年1月第一版

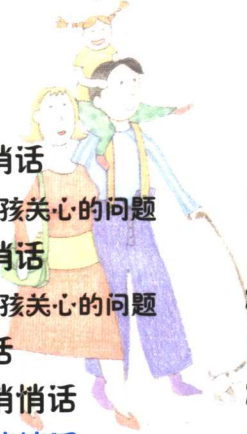
印 次: 2006年1月第一次印刷

印 数: 1-3000册

书 号: ISBN 7-5377-2473-3/R · 917

定 价: 16.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



青春期悄悄话	
——男孩关心的问题	16.00 元
青春期悄悄话	
——女孩关心的问题	20.00 元
新婚悄悄话	18.00 元
青年夫妻悄悄话	28.00 元
中年夫妻悄悄话	16.00 元
老年夫妻悄悄话	13.00 元
孕前悄悄话	12.00 元
孕期悄悄话	9.00 元
产后悄悄话	12.00 元
生殖健康悄悄话	15.00 元



丛书主编 杨恩来 乔玉成
丛书编委 (以姓氏笔画为序)

王力文	王 静
卢向阳	安玉兰
乔玉成	关东锋
李变花	许登云
陈乐琴	杨恩来
张文红	程 燕
张 飞	
燕 飞	

本册编著

前言 PREFACE

人们在遇到生殖方面的问题时，往往难以启齿，不知从何说起。因为生殖方面的问题是最羞于与人谈论的问题。既然如此，那么我们就来听听和你有类似问题的人是怎么向专家提到自己的问题，专家又是怎么回答的吧！

本丛书采取患者和专家进行亲密对话的方式，解除了读者平时难以启齿的种种疑惑，详细介绍了平时迫切需要了解的有关预防性病、避免不情愿的怀孕、纠正错误的性态度、协调夫妻关系、促进家庭和睦等等知识。

许多人对自已的生理现象不理解；许多人分不清哪些现象是正常现象，哪些现象是异常现象；许多人错误地认为人们过了更年期后，不应该再有性生活，所以，对老年父母的离异或再婚不能理解……不管是哪种错误的认识和作法，都或多或少影响着家庭生活，影响着夫妻感情的发展，甚至威胁着人们的身体健康。

由于青年人、中年人、老年人的生理特点不同，所以对性的需求和遇到的问题也不同。该丛书根据这一规律，对读者对象进行了划分。该书的读者对象主要是中年人。

中年是婚姻的多事之秋，是婚姻关系发展最为困难的时期。人到中年，对时光流失的意识逐渐加强，“朝如青丝暮成雪”，飞逝的时光让中年人感叹生活，追忆过去。同时，社会文化、身体健康的变化也在影响着中年人的婚姻和夫妻生活。

该书选择临床上真实案例，用问答的形式对中年人遇到的疑问和困惑，进行了系统、详细的解答。



前言

QIAN YAN

该书配有大量的漫画，这对于读者更好地理解书中所谈内容十分有利。

该书文字朴实，通俗易懂，不受文化程度的限制。

该书科学性、实用性极强，是进行性教育、性疾病预防及生殖健康教育的好教材。

你有难言之隐吗？你有对性的困惑吗？本书可以为你答疑解惑，但请你在阅读完本书之后将宝贵意见“悄悄”告诉我们。

目录 *Contents*

中年烦恼事

- 女性更年期综合征是怎么回事？ / 3
- 更年期综合征是不是病？ / 6
- 更年期出现剧烈的情绪波动怎么办？ / 6
- 怎样才能知道自己是不是更年期综合征？ / 7
- 中年女性为什么会发生潮热汗出的怪现象？ / 8
- 中年女性为什么容易得梅核气？ / 10
- 怎样用雌、孕激素治疗更年期综合征？ / 12
- 中医中药能否治疗更年期综合征？ / 13
- 如何预防更年期肥胖症？ / 16
- 什么是隐性更年期？ / 18
- 45岁以下女性能不能做绝经术？ / 19
- 绝经前后乳房有什么变化？ / 20
- 为什么绝经后阴道还会出血？ / 22
- 经量少、经期长可以取环吗？ / 23
- 为什么说大豆对停经时的女性有好处？ / 24



目录

MU LU

- 男性有没有更年期综合征? / 25
- 中年男性为什么总是感到疲劳? / 28
- 男性补充雄激素应注意什么? / 29
- 中年肥胖怎么办? / 31
- 蔬菜会使人发胖吗? / 33
- 中年女性该吃些什么? / 34
- 中年女性如何进行胸部健美? / 36
- 为什么要提倡中年女性多喝牛奶? / 37
- 秃顶与性有关吗? / 39
- 女性有没有类似前列腺的器官? / 40
- 乳房一大一小怎么办? / 41

中年性生活

- 中年人为什么还要进行性教育? / 45
- 中年女性如何对待初次性生活? / 46
- 初婚的中年男性如何摆脱自卑? / 47
- 中年性生活为什么需要创造? / 49
- 什么是女性的“第二次蜜月”? / 50
- 中年女性的性欲为什么比年轻时要旺盛? / 52
- 中年人为什么对性爱厌倦? / 53
- 中年男子为什么在性交后常常感到十分疲劳? / 54
- 为什么说正常的性生活对中年人的身体健康有益? / 55
- 中年夫妻的性生活永远只有遗憾吗? / 56
- 年龄差影响性生活和谐吗? / 58
- 中年性生活为什么不要太苛求? / 59
- 女性有没有梦遗? / 61
- 性生活频繁会不会增加中年人心脏病的发作几率? / 62
- 口交能不能改善阳痿? / 63
- 高血压患者如何过性生活? / 64

- 高血压会不会引起阳痿？ / 65
- 心绞痛的病人怎样过性生活？ / 66
- 乳腺癌手术后何时恢复性生活？ / 70
- 乳腺癌病人手术后应如何避孕？ / 71
- 女阴为什么会长“包”？ / 72
- 子宫肌瘤手术后影响性生活吗？ / 73
- 心肌梗死后还能过性生活吗？ / 75
- 为什么宫颈癌放疗后不久必须进行性生活？ / 77
- 慢性宫颈炎治疗期间为什么暂时不宜房事？ / 78
- 流产后何时恢复性生活？ / 79
- 前列腺炎和前列腺增生对性生活有影响吗？ / 80
- 前列腺手术以后为什么会出现逆行射精？ / 83
- 妻子不同意肛交就是不爱自己吗？ / 84
- 性生活时阴道为什么会放屁？ / 86
- 憋尿助性好不好？ / 87
- 能勃起和射精,为什么没有性快感？ / 88
- 性高潮时为什么会头痛？ / 89
- 性交后关节疼痛为何会缓解？ / 91
- 性生活后眼睛为什么会有疲劳的感觉？ / 92
- 性生活后为什么会头痛？ / 93
- 性生活后为什么尿不出来？ / 94
- 性生活后为什么会出现浑身酸痛？ / 96
- 性爱为什么会导导致大出血？ / 97
- 中年人生育对后代有没有影响？ / 98
- 年届五十就不会怀孕了吗？ / 100
- 中年意外怀孕怎么办？ / 100
- 更年期避孕应注意什么？ / 100
- 更年期女性能不能采用安全期避孕？ / 103



- 女性到什么时候才不再需要避孕了？ / 104
- 口服避孕药容易诱发宫颈癌吗？ / 105
- 35岁以上的吸烟女性为什么不宜服用避孕药？ / 106
- 乳腺癌病人手术后应如何避孕？ / 107
- 如何改善停经后的性生活？ / 108
- 绝经多长时间后才能取出节育环？ / 109
- 为什么不能洗完澡就过性生活？ / 111
- 中年人如何选择性生活的时间？ / 112
- 女性外阴萎缩怎么过性生活？ / 113
- 切除性腺以后还能过性生活吗？ / 114

中年性保健

- 哪些食物属于败性食物？ / 117
- 哪些食物可以防止男子性早衰？ / 118
- 维生素E能增强性欲吗？ / 120
- 酒精能提高人的性欲吗？ / 121
- 睡眠和性有关系吗？ / 123
- 中年人保健应注意哪些问题？ / 124
- 更年期女性应怎样进行自我保健？ / 126
- 降压药会降低性功能吗？ / 127
- 便秘为什么会影响性欲？ / 129
- 性保健品是不是“淫药淫具”？ / 131
- 常用的性工具有哪些？ / 132
- 壮阳催欲的药品可不可以随便使用？ / 133
- 为什么说中年人久坐沙发座椅不好？ / 134
- 为什么说避孕套能改善中年人的性生活？ / 136
- 中年禁欲对性功能有没有损害？ / 137
- “以鞭补鞭”有没有科学道理？ / 138
- 中年人能否用神油？ / 140

中年人能否使用伟哥？ / 141

中年男子必须注射雄性激素吗？ / 142

运动能否改善中年人的性生活？ / 144

卵巢按摩能延缓衰老吗？ / 145

中年女性在什么情况下需要锻炼耻骨尾骨肌？ / 147

疾病防治

中年女性的脸上为什么也会长“青春痘”？ / 151

糖尿病病人为何容易得阳痿？ / 152

中年人阳痿就一定都是肾虚引起的吗？ / 153

阴茎注射药物治疗阳痿会出现什么并发症？ / 155

手淫会不会造成性功能障碍？ / 157

中年女性为什么要定期体检？ / 158

更年期女性该不该用性激素补充疗法？ / 159

绝经后尿频、尿失禁怎么办？ / 161

中年女性如何进行乳房自检？ / 162

乳头溢液是怎么回事？ / 163

小酒窝怎么会长在乳房上？ / 165

中年女性要慎防哪些内科疾病？ / 166

医生为什么对月经感兴趣？ / 168

什么是子宫内膜异位症？ / 169

女性常用的超声波检查有哪些？ / 175

女性常见的生殖器肿瘤有哪些？ / 177

妇科肿瘤的早期信号有哪些？ / 180

预防宫颈癌为什么要每年妇检？ / 181

阴道镜检查能否发现早期宫颈癌？ / 183

宫颈息肉不治疗是否会影响性生活？ / 185

无症状宫颈糜烂影响性生活吗？ / 186

后穹窿镜检查可以诊断哪些疾病？ / 187

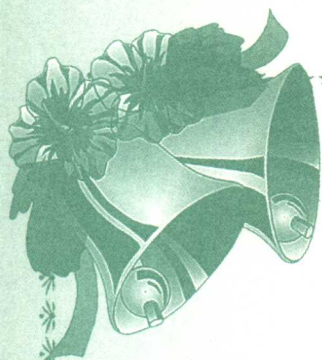


- 房事后阴道为何出血? / 188
- 子宫肌瘤癌变吗? / 189
- 怎样才能及早发现子宫肌瘤? / 190
- 子宫肌瘤不手术行吗? / 192
- 子宫肌瘤手术切除卵巢吗? / 193
- 绿茶能不能预防卵巢癌? / 194
- 男子会不会得乳腺癌? / 195
- 如何早期发现睾丸癌? / 196
- 无痛性血尿是癌症的信号吗? / 199
- 什么是阴茎硬结症? / 200
- 慢性前列腺炎会影响性功能吗? / 202
- 通过直肠按摩前列腺能够治疗前列腺炎吗? / 203
- 衣原体和支原体引起的前列腺炎如何治疗? / 205
- 心理紧张会导致前列腺炎吗? / 206
- 微波能否治疗慢性前列腺炎? / 208
- 中年人如何预防前列腺增生? / 209
- 禁欲能否减少前列腺疾病? / 210
- 痔疮手术后尿不出来是不是前列腺的问题? / 211
- 自己染性病,家人怎么会感染? / 213

情感世界

- 中年人的性心理有哪些特点? / 217
- 中年人的性生理有哪些特点? / 219
- 有性幻想就是变态吗? / 220
- 如何避免更年期的夫妇不和? / 221
- 为什么女人比男人容易衰老? / 223
- 没有了性爱就会介意对方的缺点吗? / 224
- 妇科手术后如何消除自卑情绪? / 226
- 中年男性如何面对婚外情? / 228

- 丈夫身边有“坏女人”怎么办？ / 229
- 丈夫迷上了荤网站怎么办？ / 230
- 再婚夫妇怎样达到性和谐？ / 232
- 如何消除更年期女性的自卑心理？ / 234
- 人到中年，为何离婚多？ / 236
- 买断工龄的钱是夫妻共同财产吗？ / 238
- 中年人如何面对无性婚姻？ / 239



中
年
烦
恼
事



