

老年人的情爱

老年益寿丛书
谢洪芳 陈万青 主编

孔庆铎 宋忠民 孔 莘 编著



青岛海洋大学出版社

老年人的情爱

青岛海洋大学出版社

老年益寿丛书

顾 问 廉守昌 李鸿令 李福兴

主 编 谢洪芳 陈万青

副主编 (按姓氏笔画排序)

孔庆铎 王常卿 纪丽真

刘希双 张 宏 赵圣钧

段 峰 姜志荣 徐 瑜

总 序

历史正步履匆匆地迈向 21 世纪,到 2000 年,我国的老年人口将达到 1.3 亿,从而使我国步入老龄化国家的行列。

当今世界正向长寿社会发展。1949 年,中华人民共和国成立之前,中国人的平均寿命仅为 35 岁,到 1978 年增至 68.25 岁,1994 年中国人的平均寿命已达到 70 岁。过去习惯说的 70 岁为古稀之年,现已有了新说:“80 岁不算老,70 岁正当年,60 岁小弟弟。”欧洲人的平均寿命早已达到 70 岁,大洋洲人的平均寿命为 69 岁,美洲人的平均寿命为 68 岁,日本人的平均寿命最长,男的为 76.25 岁,女的为 82.5 岁。

到 2010 年,我国的老年人口将达到 2.3 亿;到 2040 年,我国的老年人口将达到 4 亿,占总人口的 1/4。这个严峻的事实来得如此迅猛,令人措手不及。庞大的老年群体,将使我们的国

家、社会、家庭和个人承受着沉重压力。

应该强调的是,我们不仅仅期望寿命长度的延伸,更重要的是企盼寿命质量的提高。世界卫生组织在1990年哥本哈根会议上,第一次提出把健康老龄化作为一个战略目标,之后欧美国家在这方面的研究更加活跃。1993年第15届国际老年学年会,把《科学要为健康的老龄化服务》作为会议讨论的主题。1996年我国颁布了《老年人权益保障法》,标志着我国老年事业开始步入科学化、规范化、法制化的轨道。我国在老龄工作中提出的“老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐”的目标,已得到初步的实现,并日益受到国内外的普遍重视。

尊老爱老是中华民族的优良传统,也是社会主义精神文明建设的重要内容之一。社会在发展,物质生活日益丰富,精神文明水平也应同步提高。老年人曾经为社会进步和经济发展做出过贡献,为子孙后代的幸福付出过心血,我们理应尊敬和爱戴他们。人们步入老年,更应受到社会的关心、帮助和家庭的爱护、照顾。从少年到青年,从壮年到老年,这是人们无法抗拒的自然规律。可贵的是要有一种老当益壮、蓬勃向上

的精神。“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”叶剑英同志 80 岁高龄挥笔写下的这一气吞山河的诗句，显示出一个无产阶级革命家的广阔胸襟和对美好明天的向往。也是对我们每一个人的极大鞭策和激励。

老年人易患高血压、心脑血管病、骨质疏松、关节炎、糖尿病、早老性痴呆、帕金森氏症等疾病。我们应力求从经济上、生活上、精神上对老年人多一点关怀、多一点爱，从而使他们延缓衰老，降低老年慢性病的发病率以及促进老年病患者的康复。

孔子曰：“仁者寿”（《论语·雍也篇》）。无数事实证明，理想远大、道德高尚、心旷神怡、胸宇豁达的人往往长寿。老年人要健康长寿，除加强锻炼外，必须做到经常保持积极向上的健康心理、合理的饮食与营养，并能做到有病早治、无病早防。

由青岛海洋大学出版社谢洪芳、陈万青先生主编的这套《老年益寿丛书》就是老年人的“良朋益友”，也是奉献给老年人的一份不可多得的精美的精神食粮。丛书包括《老年人的心理》、《老年人的饮食与营养》、《老年人的运动》、

《老年人的情爱》、《老年人的情趣》、《老年人常见病的防治》(上、下)、《老年食疗集锦》、《老年益寿格言真解》等8种9本,涉及到老年生活的方方面面,具有可读性、趣味性和可操作性。丛书的作者,多系在该领域有一定研究和造诣的专家、教授。丛书作者考虑到老年人的特点,做到重点突出,言简意赅。丛书不仅适合老年人阅读,也适合家有老人的年轻同志、特别是步入中年即将进入老年行列的朋友阅读。

作为一项战略,健康老龄化将是人类永恒的主题。21世纪必将是人类从未有过的健康长寿的新世纪。

愿老年人健康长寿!

杨春贤

1998年11月于青岛

前 言

晚年的生命更值得珍惜，因为它已经为时不多了；要加倍爱护它，因为“上帝”把幼小的我们交给了父母，把青壮年时代交给了社会，到了老年才把我们交给了我们自己。我们必须把握住这瞬间的时光，在夕阳中愉快、幸福的生活。不要在孤独、消沉中挣扎，要作自己想作的事情，不要坐等人生终点站的降临。人人都会唱：夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒，夕阳是迟到的爱，夕阳是未了的情，多少情爱化作夕阳红。唱歌容易，行动起来则阻力重重。要记住伟大作家但丁的名言：走自己的路，别管他人怎么说。

老年人需要理解，需要关怀，更需要情爱。众所周知，重情的人生是完整的人生，而忘情的人生则是不完整的人生。孤身老人要有完整的人生，就必须有一个情投意合的伴侣，这是人的

成双性所决定的。老人只有得到情爱的一生，才是完整的人生，才能像青年人一样，在大庭广众、众目睽睽之下，衣冠楚楚，落落大方，卿卿我我，挽臂搭肩，依偎过市地潇洒走一回。

既然爱是人类所必须的，就说明情爱不是年轻人的专利。老年人更需要亲情、爱情、友情、乡情。其中情爱是人生旅途中不可缺少的，它伴随着人的一生。老人有了异性伴侣间的情爱，才会感到人生别有意昧，才能显示出生命的无穷力量 and 生活的丰富多彩。所以说老年人比青年人更需要情爱。因为情爱不仅是生理需要，更重要的是心理需要，其中包括尊重的需要，自主和表现的需要，交往和社交的需要，宣泄的需要；情爱还有一条是性生活的需要。一谈到性，所谓高雅之士，会谈性色变，认为不能登大雅之堂。事实上老年人和年轻人一样都需要性爱，因为性欲和性生活是人生的本能，更重要的是一种心理需要。老年人的性生活和青年人一样重要。因为性生活是夫妻相爱的具体体现。人到老年仍有性欲，生理上和精神上仍然需要男女之爱的美妙感受。如果生活中没有了性爱，人会感到生活枯燥乏味，就会产生孤独、寂寞、自卑、空虚

和被人遗忘之感觉,甚至会产生不如早死的厌世感。

婚姻是人生的悲喜剧,只有双方共同维护才会有真正的情爱。首先要建立一个宽松的婚姻,保持各自独立的人格、爱好和地位,要有距离的欣赏,不要把对方看成自己的私有财产;二是要清醒地认识到家不是讲理的地方,家是讲爱讲奉献的乐园;三是切忌改造对方,而应学会去适应对方;四是在生活中不断地调适自己的心境,与好心情结伴而行,你才会感到幸福。幸福感是一种心境。心境是人的内心世界变幻无常的东西。生活中不如意事十之八九,能以平静的心态,超然的心境面对现实、驾驭生活,就是在凄风苦雨中也会从心底涌出一份美好的心境。多愁善感、自寻烦恼是对心境的摧残。豁达、乐观的心境,能使人抛开烦恼,驱除忧虑。好心境不靠金钱、地位,靠的是心灵的净化、宽容和随遇而安。经常拥有一份恬然美丽的心境,你就会微笑地走向岁月,你就会发现阳光下有许多风景。乐观的面对人生,你就会为许多情景而感动,这样家庭幸福才会常驻。要维系婚姻还有一条很重要的一条是和谐的性生活。

本书还讨论了再婚的是是非非，在性爱艺术方面作了简要说明，仅供参考。

还想告诉患有慢性病的老年朋友，不要终止性生活。因性生活不仅有益于健康长寿，还有助于某些慢性病的康复；何况今天的老年人不再是单纯地追求健康长寿，更重要的是提高生命质量和生活质量。没有情爱的人生，根本无生活质量可言。

目前医生很少对有健康问题的老人提出关于性爱的建设性意见，甚至认为老而多病不应当有性爱，这是个天大的误解。往往由于医生不负责任的话而造成了老年人的性功能障碍。本书详细介绍了有各种疾病的老人，在性生活中应注意的问题和性生活方式，以求使患者重新获得满意的性享受。

青年朋友们，你们也不妨看看本书，因为你们今天是青年，明天是中年，后天就是老年。

由于水平有限，本书难免有不足之处，希读者批评、指正。

编著者

目 录

总序

前言

- 一 爱是人类所必须的 (1)
 - 情爱不是年轻人的专利..... (2)
 - 老年人更需要情爱..... (6)
 - 情爱是心理需要..... (8)
 - 情爱是生活的需要 (14)
 - 情爱是性生活的需要 (16)
- 二 怎样维护情爱 (23)
 - 要建立宽松的婚姻 (24)
 - 家不是讲理的地方 (27)
 - 夫妻切勿“改造”对方 (28)
 - 要与好心情结伴而行 (29)
 - 必须有和谐的性生活 (31)
- 三 怎样认识和获得幸福 (33)

四 再婚的是是非非	(40)
再婚的阻力	(42)
择偶的条件	(46)
再婚的意义	(51)
再婚的误区	(56)
再婚夫妻感情融洽的奥秘	(61)
五 性爱的艺术	(67)
哪些活动属于性行为	(77)
性爱的三步曲	(78)
老年人的性反应特点	(91)
老年人的性功能障碍	(102)
性和谐者健康长寿	(106)
老年人应重建新的性模式	(111)
再婚夫妻的性生活	(116)
老年人性问题的探讨	(121)
六 怎样预防中老年人的婚变	(131)
七 老年病与性爱	(146)
心脑血管疾病与性爱	(146)
呼吸道疾病与性爱	(151)
泌尿系统疾病与性爱	(152)
妇科疾病与性爱	(153)
糖尿病与性爱	(160)

八 结婚周年美称知多少	(162)
九 家庭美满的标准	(164)

一 爱是人类所必须的

学者马斯洛将人的需要分为五个层次。最基本的生理需要、也是最低层次的需要是，空气、水、食物、住房、睡眠、性生活、哺育等。人还有高层次的需要，即心理需要和社会需要。心理需要包括生命安全与生活保障，爱与被爱和最后归宿，尊重自我与尊重他人。社会需要又称发展需要，包括创造、发明、创业等。这是有作为人的最高层次的需要，常因社会价值观的驱使而提出，也是人类发展的需要。人只有在各层次的需要达到基本满足时，才能保持身心健康。缺少某一方面的满足，都会带来这样和那样的疾病，所以说爱是人类所必须的。

人的一生，都在领受着亲情、爱情、友情和乡情。这是个生命的延续、感情的延续过程。真正的延续却不是件轻松的事，你必须学会珍惜

他人的感情，同时还以真诚。因为情与爱是相牵、相连维系我们一生的东西。所以重情的人的一生是完整的一生，而忘情的人的一生是残缺的人生。人生在世有三样宝：事业、爱情、朋友。爱情是三宝的中心，是人生的支柱，是事业成功的动力。老年人的情爱是安度晚年的幸福源泉。

情爱不是年轻人的专利

中华民族有一个根深蒂固的道德观，即男大当婚，女大当嫁，青年人需要成家立业，需要爱情，所以年轻男女衣冠楚楚、落落大方地在大庭广众、众目睽睽之下，挽臂搭肩、卿卿我我、依偎过市而无人非议。长辈也是人，也同样需要丰富的感情生活，也需要精神上的慰藉。然而大多数人都认为老年人的情爱无足轻重。认为老年人应当喜欢儿孙、爱花养鸟，是“摆脱了性烦恼”的神仙。传统观念还认为，到了 60 岁以上的老人就应当清心寡欲。人口普查发现，配偶健在者多长寿，而现代人的生存目标也不再是仅仅为了延长寿命，还要提高晚年的生命质量和生活质量。老年人的情爱是提高生活质量的重要条件。因为他们的社会活动少了，一个人孤身在家

便会产生一种自己的存在是多余的,这种感伤会产生绝望。如果有个情投意合、相依为命的老伴,就可消除失落感和被人遗忘感。大多数老年人都把“相互有感情依恋”和与配偶的情爱关系,当做最感欣慰的“伴侣感”。古今中外无数事例证明,那些亲密无间、白头偕老的夫妻,都是心灵感应很强的人,他们彼此依恋,经常单独在一起进行思想、感情交流,互相给对方以心灵上的慰藉。这种交流是老年夫妻间的共同需要,是老年人精神生活中不可少的。通过这种交流能增强相互依赖感,在心理上获得在子女和亲朋身上无法得到的愉快。这是老年人保持良好精神状态、健康长寿的重要因素。

失偶老人几乎都迫切希望再婚,由于陈腐观念的束缚,他们不敢理直气壮地提出再婚。特别是女性,她们更是顾虑重重。湖北省农村调查表明,失偶老人有再婚愿望者高达 86.4%,其中男性占 93.7%,女性占 78.2%。失偶老人再婚愿望因性别和文化程度不同而有较大差别。

1. 有再婚愿望者男多于女

因男性丧偶后,在衣食起居方面比女性有较大困难。有些老年男性感到与儿女住在一起

有很多的约束。当患病或行动不便时,有些事儿子办不了,儿媳、女儿又不方便。若有个老伴在身边照料,内心就会感到踏实、欣慰。而女性老人中约有 40% 的人没有经济收入,靠子女赡养过日子,于是她们担心一旦再婚失败,子女又不谅解,会造成晚年生活困难。另外,还有部分女性丧偶后子女尚未成人,心思全部放在子女身上,不是不想、而是不敢想再婚的问题。

2. 希望再婚者与文化水平有关

一般文化水平高者希望再婚的多,文化水平低者多看重儿孙满堂享受天伦之乐的传统观念。他们中不少没有经济来源,或仅有低微的经济收入,主要依靠子女维持生计。只要有吃有穿能得到温饱,就会感到满足了,他们根本不敢奢望再婚。文化水平高的老年人,大都思想解放,对传统观念不屑一顾。他们既注重物质生活,更需要充实的精神生活。他们热切希望消除孤独、寂寞,而在求偶中条件也很高,对对方的情操、品行和容貌要求也是高的。

3. 老人再婚子女不管不问者居多

据调查表明,在老年再婚者中,子女不闻不问者占 73.4%,支持和反对者各占 13.3%。子