

马全福
陈燕
编著

中老年 性 与健康



中老年
性
与健康



中老年性与健康

马全福
陈 燕 编著

华语教学出版社

北 京

(京)新登字 134 号

责任编辑 蔡希勤

封面设计 朱振安

图书在版编目(CIP)数据

中老年性与健康 / 马全福编著

北京: 华语教学出版社, 1995. 6

ISBN 7-80052-408-6 / R.113

I. 中… II. 马… III.

①性卫生-关系-长寿-中年. ②性卫生-关系-长寿-老年

IV. ①R161.6-49 ②R161.7-49

*

华语教学出版社出版
(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

北京外文印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
1995 年(32 开)第一版

字数: 100 千 印张: 7 印数: 5000

定价: 8.80 元

序

毋庸讳言，现今在我国介绍性科学知识，尚属启蒙阶段。很长时间以来，人们对其自身的性健康知识依然了解得甚少，许多愚昧，非科学的世俗传言仍在影响着人们的身心健康以至家庭的幸福。为此，需要有相应的，循序渐进的性科学教育。况且，适宜的性科学教育，不仅是每个人自身健康的需要，而且也是发展社会精神文明，促进社会进步之需要。

当然，性科学教育必须包括性科学知识教育和性道德文明教育。无论何时，人类的性观念和性行为都与一定的社会意识形态，道德观念密切相关。至今，世界各国的不同民族，因其社会制度和文化背景不同，而性观念迥异。所以性科学知识和性道德教育的宗旨则应根据国情，适时、适度、适量，因人而异地逐步进行教育。

我国开展青春期性科学教育始于 1986 年，那是良好的开端，现已深入到不同年龄范围，开展了多种形式的教育。《中老年性与健康》一书的作者，

通过介绍性健康知识，为中、老年人提供了一本有益于性保健的科学普及读物。希望它能受到中、老年读者的喜爱。

曹 坚

一九九四年五月二十五日

前 言

性，伴随着人的一生。是命的支撑，有命即有性，有性才有命，因此把生命称之为“性命”。性爱生活在集中的、专一的、具备爱情婚姻基础的情况下，是人生中一件美好的事情。半数以上的男女在有生之年都曾有过性发生及遇到过有关性生活的困扰。

《孟子·告子上》中说“食色性也”，即指人要吃饭，要有性活动，性是动物的一种本能。《礼记·礼运》中也谈到“饮食男女，人之大欲存”。自古以来，人们都在探讨性与健康长寿的关系。古代“房中术”与现代性医学知识有许多相似观点。根据近年来发达国家的研究，一个人在 75 岁以前各种器官的功能与中青年没有多大差别，有的人甚至到 80 岁性功能还很好。

健康是人生第一财富。有人预测，老年学是一门朝阳科学，将是下一世纪最蓬勃的科学。1993 年召开的第十五届国际老年学会议上，提出了“科学为健康的老年人服务”的新主题。

为了提高中老年人生活质量，实现健康长寿，正确认识性与健康的关系，中老年人更需要了解古今中外与健康有关的性科学知识。

人类正走向文明，但性科学的大门却对人们紧闭着，人们对自身性的发现，既冷漠又敏感，既无知又神秘，神秘和无知都是愚昧。性的愚昧使那些罹患性病者，无法得到正确治疗。

据资料显示我国唐朝时即对性学进行了广泛的研究，也出了不少成果和名医，当今还流传着许多孙思邈等名医对性学研究的著述。但限于当时科学的发展水平，古代性学研究不可避免地伴有一些糟粕。特别是自清代以后，我国一直处于性禁锢状态，对性的愚昧和无知是由性禁锢所引起的。

前辈们给我们规定了许多做人的规范，但却不知道如何把性知识讲给后辈人听。这是由于前辈们本身对性的知识就所知有限，也与我们长期处于“性禁锢”，视性为禁区，对性教育存在着许多模糊认识有关，使人们缺乏应有的性教育。性科学与其它科学知识的发展远远不能相比。

从远古至今，人类走过了漫长而曲折的繁衍道路，中国历代封建帝王，都欲求长生不老。他们服仙药和春药，在性欲方面过着荒淫无耻的性生活，

制定他们荒淫纵欲的宫廷生活制度。他们玩弄大量女性，却妄谈通过性交滋养而永葆他们的皇德。女人成了封建社会的牺牲品。帝王有后、三夫人、九嫔、二十七世妇、八十一御妻等。纵欲是多数帝王早死的原因之一。

人类的发展是有限度的，性开放过了头，会给人类带来灾难。性病是性开放的弊端，而性病的流行却渊远流长，在古中国、埃及、罗马与希腊的古书中都描述过性病的表现。公元前 400 年，医学之父希波克拉提斯就已确定淋病是经由性交传染的。

近十年来，医学家发现了一种新的、严重威胁人类生命的性病——艾滋病，人们称它为“超级癌症”。据全球艾滋病规划署专家估测，目前全世界艾滋病病毒感染者为二千万左右。至 1993 年 11 月底我国有艾滋病病毒感染者 1159 例。已遍及 22 个省，共 19 例艾滋病人（已死亡 14 例）。据《台湾日报》1993 年 12 月 15 日报道，台湾艾滋病病毒携带者 530 人。据中度流行估计，到 2000 年，我国艾滋病病毒感染者将达十万左右，艾滋病病人可达二万人左右。届时我国将从艾滋病低感染国变成高感染国。

近年来，我国性病发病率每年以三至五倍的速

度蔓延。科学家和医生们对性问题的研究逐渐重视，使人们也能像治疗其他身体病痛一样，以自在的心情为其性困扰寻医治疗。

全国人大常委会副委员长、世界著名泌尿外科专家吴阶平教授认为：“正确地了解性生理、性生活方面的知识是有利的，但关键在于指导。这对于任何年龄段的人，无论是青少年还是中老年，无论是未婚还是已婚，都是必要的。……一本好书，应当在给读者以必要的知识的同时，着重从思想认识入手，起一指导作用。要对于人们提高意识修养的境界，提高思想情操的层次，发挥潜移默化、润物细无声的教育引导功能。”

我是一名从医二十几年的泌尿外科医生。阅读了部分有关性心理学、美学、社会学和古代中外性学书籍，参阅了大量中外现代医学专业文献、期刊和科普书籍，欲求将有关知识相结合。近来，几乎每天都诊治性病患者，看到这些病人痛苦的面容和恐惧不安的表情，听着病人的乱淫或不洁性交史，渴望着传授给他们知识，尽快得到治愈。我感到责任重大，可我又能治疗几个病人呢？

此书蕴涵爱心，力图溶知识性、趣味性、科学性、普及性为一体，尝试以较宽的历史视野、较深

的内在心理和大量现代最新性知识的调查数据，呈现人类性与健康长寿的密切关系。为中老年人解除难言之隐。

“性与健康”是一个大课题，许多疾病与性有关系。虽说性的生理成熟可能到二十岁左右就完成了，但性的心理发展和成熟则是人一生的事，是值得任何人穷一生之力去学习的。我国还没有一本象《金赛性学报告》之类我们自己的“性学报告”书籍。作者意在给中老年读者提供一本有关性与健康的读本。

本书编写过程中，得到华语教学出版社的殷切关怀和指导，并对本书加以审定和修改；《中国医学论坛报》欧阳少华编辑给予热情帮助，在此深表谢忱！

马全福

1994年3月于北京

目 录

序.....	(1)
前 言.....	(1)
第一章 中老年性生活与健康长寿.....	(1)
第一节 性、健康和长寿.....	(2)
一、性是什么.....	(2)
二、什么是健康.....	(3)
三、怎样计算年龄.....	(5)
四、人体兴衰的周期.....	(6)
第二节 影响健康长寿的因素.....	(8)
一、人到底能活多少岁.....	(8)
二、如何推算预期寿命.....	(10)
三、影响人类寿命的因素.....	(11)
四、夫妻恩爱与健康.....	(14)
五、历代名医长寿要诀.....	(16)
第三节 性生活与健康长寿.....	(20)
一、性生活的“益”与“损”.....	(20)
二、男人要随遇而安.....	(23)
三、性交与疲劳.....	(24)

四、老年人再婚有益长寿	(27)
五、长寿皇帝的秘诀	(31)
第二章 中老年性敏感区的变化	(34)
第一节 女性性敏感区	(34)
一、乳房与性感	(34)
二、会阴与女阴	(36)
三、女性生殖腺与性欲	(38)
第二节 男性性敏感区	(39)
一、阴茎与性感	(39)
二、睾丸与性欲	(43)
三、精液的成分与作用	(45)
第三章 中老年性行为	(48)
第一节 中老年性生理变化	(48)
第二节 中老年性心理调查	(50)
一、性的要求与安排	(50)
二、女人缠足与性反应	(54)
三、嗅觉与性欲	(56)
四、视听觉与性唤起	(58)
第三节 中老年人的性表现	(59)
第四节 传统医学对性行为的研究	(67)
一、性要求是正常生理功能	(68)
二、性生活的频率与禁忌	(70)

三、性生活的养生研究	(72)
第四章 避免中老年性生活枯竭	(74)
第一节 更年期遇到的性问题	(74)
一、枯木逢春与妻子的不满	(74)
二、性欲低下	(77)
三、性交疼痛	(79)
四、性欲过度亢进	(81)
第二节 保持中老年性兴趣	(83)
一、饮食对性功能的影响	(83)
二、运动活跃性生活	(84)
三、切勿经常吵架	(86)
四、中老年性卫生与“割礼”	(88)
五、年龄差距与性欲差别	(90)
第三节 中老年人便秘与性欲的关系	(92)
一、便秘的定义和原因	(92)
二、便秘对性生活的影响	(93)
三、便秘的预防与治疗	(94)
第四节 烟酒嗜好对性功能的影响	(96)
第五节 中老年人性活动秘要	(98)
第五章 中老年性功能障碍	(107)
第一节 阴茎勃起功能障碍的 分类与病因	(107)

一、性欲与阳痿·····	(107)
二、勃起功能障碍的原因·····	(109)
第二节 阴茎勃起功能障碍的	
诊断与治疗·····	(114)
一、诊断要点·····	(114)
二、勃起功能障碍的治疗·····	(115)
第三节 射精异常·····	(121)
一、正常射精与早泄·····	(121)
二、早泄的治疗·····	(123)
三、不射精·····	(125)
第四节 前列腺肥大及前列腺炎对性功能	
的影响·····	(127)
一、前列腺手术治疗对性功能	
的影响·····	(127)
二、前列腺炎对性功能的影响·····	(131)
第五节 中老年女性性功能障碍·····	(132)
第六章 性医学的发展·····	(137)
第一节 古代人对性的认识·····	(137)
第二节 性医学在现代中国·····	(143)
第三节 性医学在发达国家·····	(146)
第七章 性病的流行·····	(154)
第一节 性传播疾病·····	(154)

第二节	妓女与性病·····	(155)
第三节	同性恋与性病·····	(157)
第八章	性病的蔓延与社会危害·····	(168)
第一节	世界性病流行概况·····	(168)
第二节	中国性病流行概况·····	(170)
第三节	性病的社会行为与危害·····	(175)
第九章	中老年性卫生知识·····	(180)
第一节	中老年需要性卫生知识 的指导·····	(180)
第二节	中老年性生活要有所节制 和禁忌·····	(184)
第三节	中老年应遵守安全的性准则···	(186)
第四节	中老年病人的性卫生·····	(189)
一、	患心血管疾病后的性生活·····	(190)
二、	糖尿病等患者的性卫生·····	(192)
三、	肿瘤患者的性卫生·····	(196)
附：	主要参考文献·····	(202)

第一章 中老年性生活与健康长寿

“健康是人生第一财富。”这是美国著名作家爱默生的一句名言。自古以来，人们都在探讨性与健康长寿的关系。根据近年来发达国家的调查表明，一个人在 75 岁以前各种器官的功能与中青年没有多大差异，有的人甚至到 80 岁性功能还很好。因此，在发达国家，人们越来越感到用日历年龄来判断一个人是不全面的。

我国规定 60 岁以上为老年人。45 岁以上为中年人。科学家们预测，到 2000 年我国 60 岁以上的老年人口将达到 1.3 亿，占全国总人口的 10% 以上。人口的老龄化已成为世界各国面临的一个共同问题，提高老年人的生活质量，实现健康长寿，日益受到科学家们的高度重视。1993 年在布达佩斯召开的第十五届国际老年学会议上，提出了一个新的主题：“科学为健康的老年人服务”。全国政协常委、中国老年学学会会长、著名人口学专家邬沧萍教授认为：“老年学是一门朝阳科学，将是下一世纪最蓬勃的学科，从生物、医学、行为科学、社会科学等方面对老年学的前景描绘得非常乐观，随着世界老