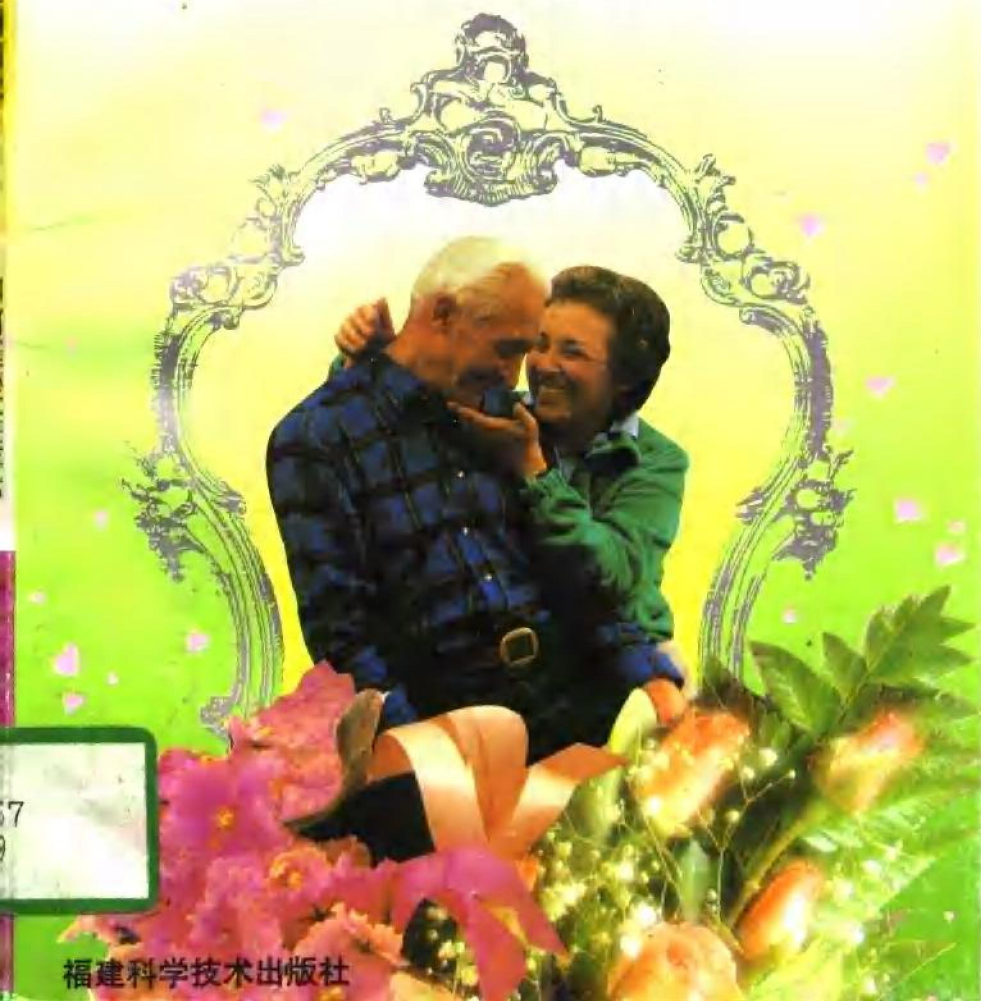


“悄悄说”丛书

对中老年男女悄悄说

——如何延缓性衰老



福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

“悄悄说”丛书

对中老年男女悄悄说

——如何延缓性衰老

黄民杰 宋金兰 江 迅

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

三明日报社印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 7 印张 2 插页 147 千字

1996 年 5 月第 1 版

1996 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 7—5335—1007—0/R·213

定价:6.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

由于历史的原因，封建陈腐的性观念对中老年人的危害尤深。面对悄悄来临的性衰老，许多中老年人缺乏科学的态度，对性问题有不少错误的看法，以至影响了生活的幸福和健康长寿。

本书是一本以中老年朋友为读者对象的性知识科普读物，解答了中年期、更年期和老年期存在的种种性问题。书中既介绍了性器官、性功能的生理衰老带来的变化，也阐述了延缓性衰老的种种对策，还论及了中老年人的性爱艺术以及性功能障碍、性器官疾病的防治。

希望此书的出版能帮助中老年朋友走出“性误区”、解决性问题，让所有的中老年伉俪永远携手徜徉在温馨、快乐的伊甸园。

黄民杰

1996年1月

于福建省健康教育所

目 录

一、中老年人的性功能

1. 男性的生殖器官有哪些功能? (1)
2. 中年男子的性功能有哪些变化? (3)
3. 如何正确看待男子更年期性功能衰退? (4)
4. 哪些因素能引起中老年男子性功能衰退? (5)
5. 如何判断中老年男子勃起能力的强弱? (6)
6. 中老年男子性欲一定会减退吗? (7)
7. 老年男子阴茎会萎缩变小吗? (8)
8. 老年男子性激素变化会影响性功能吗? (9)
9. 老年男子的性功能有哪些变化? (10)
10. 老年男子的性能力能维持多久? (11)
11. 女性的外生殖器官有哪些功能? (12)
12. 女性的内生殖器官有哪些功能? (14)
13. 妇女更年期是否意味着丧失性功能? (16)
14. 中老年妇女的性功能有哪些变化? (17)
15. 老年妇女的性反应有哪些特点? (18)
16. 老年妇女为什么阴道干涩? (19)
17. 老年人仍有性生活的能力吗? (20)

18. 老年人的性功能有哪些特点? (21)
19. 老年人性生活会影响长寿吗? (22)
20. 中老年人恣情纵欲为什么会折寿? (23)
21. 中老年人的性交频度多少才适当? (24)
22. 影响中老年性功能的心理因素有哪些? (25)
23. 影响中老年性功能的生理因素有哪些? (26)
24. 中老年人嗜好烟酒会影响性功能吗? (27)
25. 茶与咖啡对性功能有什么影响? (28)
26. 哪些药物会影响中老年人的性功能? (29)

二、中老年人的性和谐

27. 性生活和谐的要诀有哪些? (30)
28. 为什么性生活需注重情感内蕴? (31)
29. 为什么说夫妻性爱是为了快乐? (32)
30. 性生活的美学原则有哪些? (33)
31. 性爱对女性的身心健康有什么益处? (34)
32. 性生活中为什么不宜迎合对方? (35)
33. 怎样用性生活来调节心理平衡? (36)
34. 为什么不能用“性惩罚”来胁迫对方? (37)
35. 性欲较强的一方该怎么办? (38)
36. 性欲较弱的一方该怎么办? (39)
37. “性前嬉”为什么是做爱所必需的前奏? (40)
38. “性前嬉”包括哪些内容? (41)
39. “性后嬉”为什么也很重要? (42)
40. 怎样推迟男方性高潮的到来? (43)
41. 女性模仿性高潮有哪些利弊? (44)
42. 中年妇女性压抑怎么办? (45)



43. 中年期“女强男弱”怎么办? (46)
44. 中年期“男强女弱”怎么办? (47)
45. 中年夫妻如何调适性爱? (48)
46. 中年夫妻如何保持性吸引力? (49)
47. 中年夫妻如何唤起性生活的激情? (50)
48. 有些中年妇女为什么在性生活中过于“端庄”? ... (51)
49. 中年夫妻应如何避免“性爱危机”? (52)
50. 什么是保持夫妻性爱的ABC公式? (53)
51. 改变性行为方式为什么不是“耍流氓”? (54)
52. 性交体位的变化有什么意义? (55)
53. 特殊情况下应采用哪些性交体位? (56)
54. 变换性爱场所有哪些益处? (57)
55. 为什么更换性伴侣仍无法摆脱性厌倦感? (58)
56. 为什么中年人居家也要注意形象? (59)
57. 为什么夫妻间应交流性感受? (60)
58. 性交持续时间越长性快感就越强吗? (61)
59. 怎样排除性生活的自我干扰? (62)
60. 中年夫妻应怎样对待即兴做爱? (63)
61. 中年人初次性生活应注意哪些问题? (64)
62. 再婚夫妻如何协调性生活? (65)
63. 为什么有的中年再婚女性缺乏性高潮? (66)
64. 再婚的中老年人为什么更需要性调适? (67)
65. 中老年夫妻为什么不宜分床而眠? (68)
66. 老年性生活要注意哪些事项? (69)
67. 老夫少妻能达到性和谐吗? (70)
68. 老年性生活为什么更注重情感交流? (71)
69. 怎样解决老年人性欲和性功能的矛盾? (72)

70. 老年夫妻性欲差距较大怎么办? (73)
71. 老年男子突发“春情”是好现象吗? (74)
72. 性高潮时出现“鸡皮疙瘩”是着凉了吗? (75)
73. 性生活时发生头痛怎么办? (76)
74. 性生活引起腰痛怎么办? (77)
75. 性生活后眼睛疲劳是什么原因造成的? (78)
76. 中老年妇女性生活时尿失禁怎么办? (79)
77. 中老年妇女性生活中有哪些“危险信号”? (80)
78. 中年男子性交后十分疲劳是什么原因造成的? ... (81)
79. 心脏病患者性交时会发生猝死吗? (82)
80. 心绞痛患者过性生活要注意什么? (83)
81. 性交时发生心肌梗塞怎么办? (84)
82. 心肌梗塞痊愈后能过性生活吗? (85)
83. 性交时发生中风怎么办? (86)
84. 中风后能恢复性生活吗? (87)
85. 性生活时发生“马上风”怎么办? (88)
86. 高血压患者的性生活有哪些宜忌? (89)
87. 慢性肺病患者如何安排性生活? (90)
88. 肝炎患者的性生活有哪些宜忌? (91)
89. 慢性肾病患者能过性生活吗? (92)
90. 子宫切除对性功能有哪些影响? (93)
91. 子宫切除后如何恢复性生活? (94)
92. 身患癌症就与性爱无缘吗? (95)
93. 宫颈癌患者还能过性生活吗? (96)
94. 睾丸癌手术后能恢复性功能吗? (97)
95. 肥胖影响性生活怎么办? (98)
96. 老年性痴呆为什么导致异常性行为? (99)

三、延缓性衰老

97. 中老年人应怎样看待性衰老? (100)
98. 延缓性衰老有哪些要诀? (101)
99. 体育锻炼为什么能延缓性衰老? (102)
100. 适度的性生活为什么能延缓性衰老? (103)
101. 怎样延缓男子性器官的衰老? (104)
102. 怎样保持睾丸的正常功能? (105)
103. 怎样延长中老年男子的性生活期限? (106)
104. 老年男子补充雄激素能改善性功能吗? (107)
105. 怎样提高阴茎的勃起力? (108)
106. 刺激哪些穴位可增强男子性功能? (109)
107. 怎样刺激腰部来增强男子性功能? (110)
108. 刺激足底为什么能增强男子性功能? (111)
109. 增强男子性功能的简易体操有哪些? (112)
110. 增强男子性功能的西药有哪些? (113)
111. 哪些食物能改善男子的性功能? (114)
112. 更年期妇女性欲减退怎么办? (115)
113. 中老年妇女为什么宜用弱雌激素? (116)
114. 更年期妇女可选服哪些雌激素制剂? (117)
115. 更年期妇女用雌激素贴片有何益处? (118)
116. 提高女性性功能的食谱有哪些? (119)
117. 中老年妇女阴道松弛怎么办? (120)
118. 阴道缩小术为什么使中老年妇女重获“性青春”? (121)
119. 中老年女性如何锻炼PC肌? (122)
120. 中老年男子如何锻炼PC肌? (123)

- 121. 为什么不可滥服“催欲药”? (124)
- 122. 哪些中药可影响性欲? (125)
- 123. 中药淫羊藿为什么能增强性功能? (126)
- 124. 鹿茸是增强性功能的“万能之药”吗? (127)
- 125. 怎样用鹿角来温肾壮阳? (128)
- 126. 补肾益精的中成药有哪些? (129)
- 127. 乌鸡白凤丸为什么能增强男子性功能? (130)
- 128. 补肾壮阳的常用食物有哪些? (131)
- 129. 怎样做温补肾阳的药膳? (132)
- 130. 补肾益精的常用食物有哪些? (133)
- 131. 怎样做滋补肾阴的药膳? (134)
- 132. 怎样食用麻雀来增强性功能? (135)
- 133. 一周中怎样安排壮阳菜谱? (136)
- 134. 人参壮阳茶为什么能增强性功能? (137)
- 135. 服用补肾壮阳酒有哪些注意事项? (138)
- 136. 气功为什么能改善性功能? (139)
- 137. 怎样练习坐式内养功来增强阴茎勃起力? (140)
- 138. 怎样练习壮阳固精功? (141)
- 139. 怎样练习练精功? (142)
- 140. 怎样练习运气功? (143)

四、中老年性功能障碍的康复

- 141. 什么是性功能障碍? (144)
- 142. 患性功能障碍为什么要夫妻同治? (145)
- 143. 怎样用“性感集中训练”来治疗性功能障碍? ... (146)
- 144. 中医怎样辨证治疗男子性欲减退? (147)
- 145. 中医怎样辨证治疗男子性欲亢进? (148)

146. 哪些中老年男子易患阳痿? (149)
147. 阳痿会导致阴茎短缩吗? (150)
148. 糖尿病患者为什么须防阳痿? (151)
149. 阳痿有可能是心脑血管疾病的先兆吗? (152)
150. 什么是“外遇性阳痿”? (153)
151. 阳痿都是“肾亏”引起的吗? (154)
152. 中医怎样辨证治疗阳痿? (155)
153. 如何用夫妻按摩法治疗功能性阳痿? (156)
154. 怎样用自我心理疗法治疗功能性阳痿? (157)
155. 育亨宾对各种类型的阳痿均有效吗? (158)
156. 男用助复器能治疗阳痿吗? (159)
157. 怎样使用自助型男用助复器? (160)
158. 什么是ICI疗法? (161)
159. 什么是阴茎假体植入术? (162)
160. 早泄的心理疗法有哪些? (163)
161. 中医怎样辨证治疗早泄? (164)
162. 中医怎样辨证治疗不射精? (165)
163. 中医怎样辨证治疗射精疼痛? (166)
164. 妻子应如何对待患性厌恶症的丈夫? (167)
165. 中年妇女性欲低下怎么办? (168)
166. 丈夫如何对待性欲低下的妻子? (169)
167. 中医怎样辨证治疗女性性欲低下? (170)
168. 中老年妇女性欲亢进的原因有哪些? (171)
169. 中医怎样辨证治疗女性性欲亢进? (172)
170. 糖尿病导致的女性性功能障碍如何康复? (173)
171. 中医怎样辨证治疗妇女更年期性功能障碍? ... (174)
172. 老年妇女阴道干涩怎么办? (175)

173. 中医怎样辨证治疗老年妇女阴道干涩?(176)
 174. 老年妇女性交痛怎么办? (177)

五、中老年性器官疾病的防治

175. 如何自我发现性病? (178)
 176. 便前洗手为什么也能预防性病? (179)
 177. 患了性病怎么办? (180)
 178. 阴部为什么会长虱子? (181)
 179. 前列腺的保健要诀是什么? (182)
 180. 慢性前列腺炎为什么会导致性功能障碍? (183)
 181. 怎样自我发现和治療慢性前列腺炎? (184)
 182. 中老年男子为什么要警惕前列腺癌? (185)
 183. 为什么性欲强烈的男子晚年易患前列腺癌? ... (186)
 184. 为什么会发生前列腺增生? (187)
 185. 前列腺增生有哪些症状? (188)
 186. 前列腺增生的家庭疗法有哪些? (189)
 187. 经尿道前列腺扩张术有什么特点? (190)
 188. 前列腺增生引起尿潴留怎么办? (191)
 189. 民间怎样治疗前列腺增生引起的尿潴留? (192)
 190. 中医怎样辨证治疗血精症? (193)
 191. 阴茎上为什么长硬结? (194)
 192. 老年男子包皮过长要切除吗? (195)
 193. 如何防治阴茎癌? (196)
 194. 睾丸癌有哪些征兆? (197)
 195. 中老年妇女怎样预防乳腺癌? (198)
 196. 中老年妇女怎样及早发现乳腺癌? (199)
 197. 乳房上为什么出现“酒窝征”和“桔皮样

变”?	(200)
198. 中老年妇女也会患前列腺病吗?	(201)
199. 中老年妇女为什么易患尿道肉阜症?	(202)
200. 中医怎样辨证治疗中老年妇女“阴吹证”?	(203)
201. 中年妇女为什么要警惕子宫肌瘤?	(204)
202. 外阴白斑会发生癌变吗?	(205)
203. 为什么“老来红”要引起警惕?	(206)
204. 中老年妇女怎样及早发现卵巢癌?	(207)
205. 中医怎样辨证治疗中老年妇女的“吊阴痛”?	(208)
206. 患老年性阴道炎怎么办?	(209)
207. 中医怎样辨证治疗老年妇女外阴瘙痒?	(210)

一、中年人的性功能

1. 男性的生殖器官有哪些功能？

男性的生殖器官分为内外两部分。(图 1)

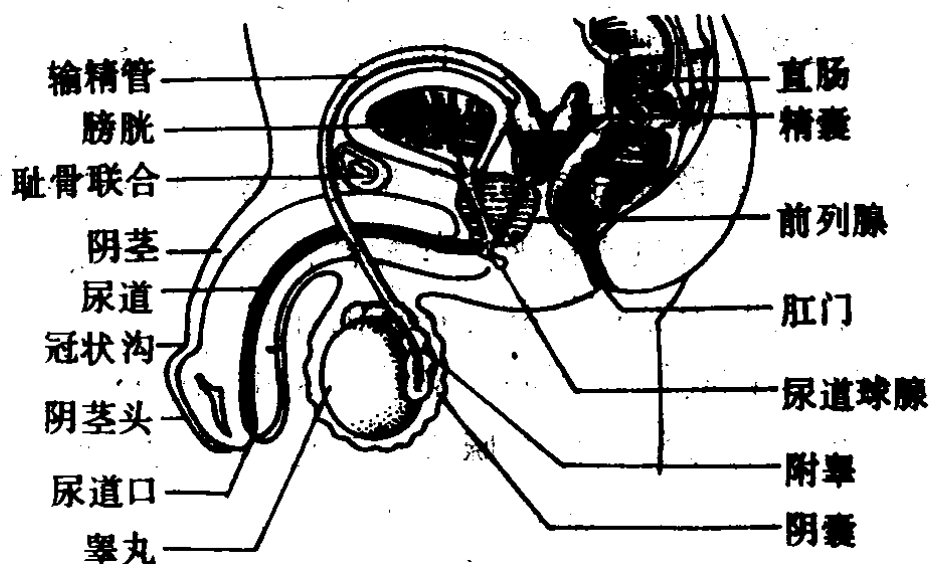


图 1 男性生殖器官

(1) 外生殖器。包括阴茎、阴囊。

阴茎：是一个圆柱形的海绵体器官，由三个柱状海绵体组成，内有丰富的神经和血管。性兴奋时能勃起，具有排尿和射精的双重功能。

阴囊：是位于阴茎后面的囊状器官，分成两个囊，各容

纳一个睾丸和附睾。阴囊的功能是容纳和保护睾丸，并可随温度变化热胀冷缩，以调节温度，有利于精子的产生和贮存。

(2) 内生殖器。包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺、尿道球腺。

睾丸：位于阴囊内，左右各一，呈卵圆形。是男性最主要的生殖腺，能产生精子和分泌雄激素。

附睾：位于睾丸后外侧，左右各一，形状扁平，与睾丸相连。它的功能是贮存和输送精子。精子离开睾丸后就进入附睾，在此继续生长成熟，然后等待射精的机会。

输精管：是两条细长的管子，左右各一。近端与附睾相连，远端与精囊汇合组成一根共同的通道，叫射精管，最后开口于尿道。它是精子的通道。

精囊：是位于膀胱后面的扁长状的小囊。它能制造和分泌精囊液，后者参与组成精液，起稀释精液，使精子易于活动，并中和阴道与子宫颈部酸性物质的作用。

前列腺：紧贴在膀胱下面，形状和大小如核桃，包裹着尿道和射精管。它分泌的前列腺液参与组成精液，使精子易于穿过子宫颈的粘液和卵细胞的透明带。

尿道球腺：是两个如豌豆大小的腺体，在尿道上端的两旁。它分泌出的液体参与组成精液，并在性兴奋时先流出，起润滑阴茎头的作用。

2. 中年男子的性功能有哪些变化?

中年男子的性功能变化有很大的个体差异，有的人未入中年就已衰退，有的人则仍然保持青年时的状态。但总的来说，随着体内雄激素水平的降低、神经系统的衰退和血压的增高等因素，性功能会比青年时代有所下降，具体表现如下：

(1) 阴茎短时间内难以勃起。中年人不再像青年人那样“轻而易举”，受到有效的性刺激时，阴茎勃起所需的时间会比青年时有所延长。这就需要在性生活中增加性前嬉的时间。

(2) 阴茎勃起的硬度减弱。中年男子阴茎勃起后的硬度可能不如青年时，但仍能顺利地进入阴道，完成性交的全过程。

(3) 射精力度有所减弱。中年男子的射精力度会比青年时减弱，这是由于神经反射和肌肉收缩力下降所致，并不影响性交，因此也无需过于在意。

(4) 性交持续时间延长。与青年时的“速战速决”的性兴奋方式相比，中年人的性交持续时间有所延长。这其实是中年人性生活的优势，更易于与女方姗姗来迟的性高潮同步，使双方同时得到最大的性满足。

(5) 阴茎萎软的速度加快。性高潮过后，阴茎较快地萎软下来，这并不影响性生活。

(6) 两次勃起的间隔时间延长。这实际上是一种自我保护的生理机制，是对体能渐衰的一种适应。它能避免男子在短时间内多次兴奋引起的过度疲劳。

3. 如何正确看待男子更年期性功能衰退？

近年来的研究表明，男子并非没有更年期，只不过表现不如女性更年期那么明显罢了。

男子在 50 岁以后，睾丸功能会出现一个由盛到衰的过程，当然不会像女性的卵巢功能那样由衰退至完全停止，所以身心变化也没有女性更年期那样剧烈。

进入这一阶段的男子会发现自己的肌肉力量在减弱，心理上出现沮丧、消沉、易怒、情绪不稳定等，并且有可能出现性欲减退和性功能障碍。这种性反应能力的逐渐变化可能会加重消极心理，从而形成恶性循环。

更年期男子出现的性欲减退和性功能障碍大多是功能性的，并不意味着永久性的功能丧失。只要他们在用药、吸烟和饮食习惯方面作出适当的改变，并加上适当的体育锻炼和保持乐观愉快的心理状态，就会使性功能得到改善。

性医学家认为随着人体的衰老，同配偶的亲密关系和信任关系显得至关重要。所有的心理学家都同意，40 岁后的性交是一种人与人之间重要的身心交流。一位性心理学家指出，如果更年期的男子缺少一位关系良好、善解人意的亲密伴侣的理解和支持，他患阳痿的危险性就很大。

遗憾的是，许多有更年期症状的男子不愿意同配偶谈论他们的性变化。他们不愿意承认自己性能力的衰退，认为这有损他们的面子，因为男人的天性就是阳刚。其实，得到妻子的理解并采用适当的性技巧有助于使男子安然渡过更年期的性危机。

4. 哪些因素能引起中老年男子性功能衰退？

下列因素可引起中老年男子性功能衰退：

(1) 性生活单调。性生活的单调、乏味，造成性交兴趣的丧失，是中老年男子对他的伴侣失去性行为兴趣的最常见因素。多年的共同生活使中老年男子对于妻子的每种愿望、兴趣和表达已了解得一清二楚，因而失去了对他应有的刺激作用；而中老年妇女可能沉湎于对孩子的照料、社会活动、个人事业等事务中，不再对她们的丈夫显示出性兴趣或性关注。这种明显的拒绝态度，特别容易使中老年男子心理上受到伤害。

(2) 对事业的关注。大多数 40—60 岁的男子正在达到他们事业的竞争顶点，并正在为个人或家庭的最大需要而奋斗。他们全神贯注地追求事业上的最大成就，忽视了夫妻性关系。当男子在事业受挫、工作不顺心时，不再像他取得成功时那样地对性生活满怀兴趣。

(3) 疲劳的影响。疲劳是男性性欲衰退的一个重要因素。精神疲劳和体力疲劳都会降低男性性紧张度，但前者的影响更大。

(4) 身体与精神疾病的影响。显然，能使性能力降低或丧失的疾病可以发生在任何年龄，然而 40 岁以上的发病率骤然上升，特别是 60 岁以后。

(5) 对性衰老的恐惧。一旦在某种情况下发生阳痿，许多中老年男子就认为是性衰老的必然结果，从而自愿地从任何性活动中退出。

(6) 进食过量、饮酒过度。中老年男子进食过量或饮酒过度，具有抑制性紧张的倾向。