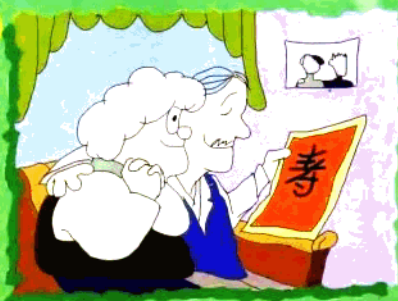


秦云峰 弘 杨 / 主编

这不是秘密——性教育读本

老尚风流是寿征

——与中老年朋友谈性



中国
社会
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

老尚风流是寿征——与中老年朋友谈性/秦云峰主编. 北京: 中国出版社, 1999. 1

(这不是秘密——性教育读本)

ISBN 7-80146-162-2

I. 老… II. 秦… III. ①中年人-性卫生-问答 ②老年人-性卫生-问答 IV. R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36759 号

丛 书 名: 这不是秘密——性教育读本
书 名: 老尚风流是寿征——与中老年朋友谈性

主 编: 秦云峰 弘 扬
责任编辑: 林晓靖
责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: 66051713 电传: 66030951
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 河北大厂印刷有限公司
开本印张: 10.625
字 数: 219 千字
版 次: 1999 年 1 月第一版
印 次: 1999 年 1 月第一次印刷
印 数: 1-6000 册

书 号: ISBN 7-80146-162-2/C·74
定 价: 13.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

丛书编写说明

古有“不为良相，宁为良医”之说。良相治国，良医治病，都要作“人”的工作。古之良医，上疗君亲之疾，下救贫贱之厄，中以保身长全。然今之良医，任重道远，既要治病，又要育人。作为长期从事医学的医生，多年临床实践，使编者深深感到，仅仅在门诊的一方小诊室里，解决有限病员的性问题，是远远不够的，医生也应是社会工作者和性科普教育者，以使更多的人因教受益。

世界上科学的发展日新月异，人们生活方式的变化、物质享受的内容真是前人所无法想象。但是，不管其它科学发展到什么地步，然而，从来没有哪门科学能像性科学那样与人的一生密切相关。从人类诞生到今，以至到不可测知遥远的未来；从呱呱坠地赤条条来到人世，很快由稚童幼儿进入到躁动着的青春期，从经历热恋、新婚、怀孕、分娩、哺乳的青壮年，到鬓发斑白，相伴走进“黄昏”的老人，都与性结下不解之缘。

性与生俱在，性与身相伴，性与情爱相融，性与快乐同在。可有时性功能障碍使你烦恼；性器官疾病叫你无奈；得了性病令你悲哀。多少英雄难过“美人关”，多少人栽在“黄”毒下，又有多少夫妻围绕性演出离合悲欢的婚姻闹剧……凡此种种，都离不开一个“性”字，那么人类自身又怎能不去认真思索、探求、学习、实践性科学呢？

编者深感当今社会在性问题方面存在的两难尴尬境地的解决是多么地艰难：一方面社会上各种性问题层出不穷，黄毒泛滥，色情出版物屡禁不止，卖淫嫖娼侵入到城乡各个角落，早恋早婚成了一股暗流，婚前性行为不以为耻，婚外情人成了爱情的补偿方式，计划外怀孕生育增加国家的负担，性病、艾滋病的感染数以惊人的速度上升，因夫妻性生活不和谐而导致离异的比例越来越高；另一方面正面的性科学的宣传举步维艰，许多中学的青春期性教育流于形式，好多地方“试点”多年，却迟迟无法推广、大学的性教育也是“待开垦的处女地”；家庭的性教育几乎一片空白，因为家长本人就是“性盲”，新闻媒介宣传上犹抱琵琶半遮面，广度和深度都不能尽如人意。性禁锢、性神秘的思潮至今影响仍在。

有感于此，编者在中国社会出版社的大力支持下，组织同道决定编写一套『这不是秘密——性教育读本』。针对不同的年龄和层次，分别写成八本书：《幼儿稚童有性吗——和家長談兒童性教育》、《家有兒女初長成——和家長談中學生性教育》、《大學生性問題 200 問》、《老尚風流是壽征——與中老年朋友談性》、《男女性知識揭秘 200 問》、《男女性功能障礙和性器官疾病 200 問》、《避孕助育、优生分娩 300 問》、《殘疾人的性問題和性康復》。這裡要說明的是叢書儘管分成八冊，但由於讀者閱讀購書各有側重，故有部分内容互有重複借鑒；其次，編寫體例採用問答式，一事一議，有長有短，內容盡量通俗易懂，易學易用，同時適當照顧教學、醫學工作者專業需要。另外，本書集體編寫過程中參考了部分學者的研究成果和著述，請恕不再一一羅列著者和出處，在此一并向原作者表示誠摯的謝忱和敬意。本叢書由主編、副主編和各位編委共同協

商，分头撰写，最后合成，因此是团结协作的成果。该套丛书的出版如能对大众的性教育工作有所裨益，则是编者最大的心愿。

编 者
1999 年元旦

前 言

人人有性,性贯穿在人的一生中。性与人生一样也都在沿着诞生、发育、成熟、旺盛、衰老的过程演进。生命规律是不以人们意志为转移的,但是人类应该通过对生命中性的生理、心理现象的再认识,充分利用个人的能动性和外界的力量让有限的生命中性爱之树长青。

现在我国男女的平均寿命大多数地方已超过 70 岁。人进入 35 岁以后的中老年阶段,约占生命的一半还要多的时间,在这段人生处于顶峰向下走行的阶段,生理机能、心理状态以及在社会中所处的处境,所扮演的社会角色都将发生一定的变化。中老年人不能不对自己身心的变化,特别是性的生理心理变化有所了解,以进一步适应这个变化,并采取相应的措施延迟性功能的衰退。

相对年轻人而言,中老年人没有接受过性教育,受历史积淀下来的陈腐性观念的影响较明显,受的伤害更多。他们对性缺乏科学的态度,加上没有掌握正确的性知识,因而都不同程度地存在着各种各样的性问题,影响了夫妻两性生活的和谐,降低了性生活的质量,甚至出现性功能障碍和其它性器官疾病。

为此,编者在《性——不是秘密丛书》中专门针对中老年读者编写了这本《老尚风流是寿征》的读物。首先是帮助他们纠正性观念,特别是那些四、五十岁,以至五、六十岁以后的人,要使他们认识到同床共枕度百年的必要,如能通过各种努力,仍能保持健全的性功能,良好的性能力,夫妻仍然共享性和谐,则是健

康、长寿的征兆,是生活祥和、婚姻美满、家庭幸福的表现,是可喜可庆的事情。

其次,则是帮助他们主动认识自己性生理、性心理的变化,能动地适应这种退变,而不是消极地感叹,进而产生自卑、规避心理。

本书还向他们介绍了性衰退的原因、性和谐的艺术、性保健的对策、性障碍的防治、性器官疾病的治疗等知识。

“一曲温馨心神怡,两情融和益康寿”,处于中晚年生活的男男女女,应该从两性活动的实践中不断地去开掘、运用性爱艺术,认识生命、认识自己的性,提高我们的生命质量和生存价值,健健康康地、和和美美地,享受大自然所赋予人类的所有乐趣,摘取性爱之树上的长青的幸福果。

本书由阎洪琪、陈淑波写出初稿,由秦云峰进行增删修改定稿。由于编写水平有限,错漏之处,在所难免,恳望广大读者和有识之士批评指正。

编 者

1999 年元旦

目 录

1 “性”的含义是什么	第001页
2 性行为单指性交吗	第003页
3 男性性器官由哪些部分组成? 各有什么功能	第005页
4 女性性器官由哪些部分组成? 各有什么功能	第008页
5 性高潮反应前后身体有何变化	第014页
6 在性欲要求方面,男女两性有什么不同	第018页
7 什么是更年期? 其生理有哪些变化	第021页
8 人到中年生殖和性功能有哪些变化	第023页
9 更年期性心理发生哪些变化	第025页
10 更年期性生活有什么特点	第028页
11 保证更年期性生活的质量有何重要意义	第030页
12 中年女性的性生活不协调有何反应	第031页
13 如何进行中年性生活兴奋阶段的心理调节	第032页
14 如何进行中年性生活兴奋阶段的性行为调节	第034页
15 如何进行更年期性生活阶段的行为调节	第035页
16 如何进行中年性生活尾声阶段的行为调节	第037页
17 性与季节有没有关系	第038页
18 什么是更年期,其身体出现哪些变化	第041页
19 更年期女性的性生理和性心理有哪些变化	第044页
20 更年期男性的性生理和性心理有哪些变化	第046页
21 为什么把女性更年期称为“第二次蜜月”	第047页

22 更年期性欲减退的原因有哪些	第048页
23 中老年人如何合理安排性生活的频度	第050页
24 更年期妇女心理上会出现哪些变化	第053页
25 妇女应当如何以积极的态度度过更年期	第055页
26 何谓更年期综合症	第057页
27 女性更年期综合症的发生原因有哪些	第058页
28 女性更年期综合症有哪些表现	第059页
29 女性更年期综合症应采取哪些保健措施	第059页
30 女性更年期综合症如何治疗	第060页
31 怎样运用中医辨证治疗女性更年期综合症	第064页
32 哪些中药验方可治疗女性更年期综合症	第065页
33 更年期的妇女性生活应该注意什么	第066页
34 更年期及老年期妇女如何保持性器官的卫生	第067页
35 更年期妇女应如何正确对待求医问题	第068页
36 男性更年期综合症的发生原因及临床表现	第069页
37 中西医如何治疗男性更年期综合症	第069页
38 什么是“心理更年期”	第071页
39 如何避免更年期的夫妇不和	第073页
40 什么是老年期,其身心各有什么变化	第074页
41 老年女性反应变化有什么特点	第076页
42 老年男性性反应变化有什么特点	第078页
43 老年人性生活有何意义	第080页
44 老年人性能力能维持多久	第084页
45 为什么说高龄老人性事重情不重欲	第087页
46 造成老年性衰退的心理因素是什么	第088页
47 造成老年性衰退的生理因素是什么	第089页

48 哪些药物对性功能有不良影响	第⑨①页
49 夫妻生活如何进行性心理的调适	第⑨③页
50 老年夫妇还同床共枕好吗	第⑨④页
51 夫妻性生活应选择什么样的环境为好	第⑨⑥页
52 性生活的时间如何选择	第⑨⑧页
53 房事前的情绪和体能状态如何调整	第⑨⑨页
54 夫妻双方对性信号的发出应如何配合	第⑩①页
55 说说爱抚认识上的误区	第⑩②页
56 爱抚的另一种艺术形式——拥抱	第⑩④页
57 夫妻之间接吻的性爱意义	第⑩⑥页
58 如何掌握性生活的频率	第⑩⑨页
59 正常的性生活以维持多长时间为好	第⑪①页
60 怎样知道女方达到性高潮	第⑪③页
61 纵欲过度对男女身体有哪些影响	第⑪⑤页
62 为何一夜中不宜重复性交	第⑪⑧页
63 房事过少有哪些害处	第⑪⑨页
64 如何判断性交适度	第⑫①页
65 中老年人独身的弊端和再婚的必要	第⑫②页
66 如何处理好再婚夫妇的性生活	第⑫⑤页
67 中老年性保健措施有哪些	第⑬①页
68 中老年夫妻如何用语言表达感情	第⑬②页
69 中老年夫妻还需要肌肤相亲吗	第⑬③页
70 中老年夫妇如何保持性爱的浓厚兴趣	第⑬④页
71 中年夫妇对性爱的不断调适有何意义	第⑬⑤页
72 怎样保持稳定的性心理	第⑬⑨页
73 夫妻如何讲究性爱道德	第⑭①页

74 积极防治慢性病——性保健措施之一	第145页
75 疾病对性功能的影响有哪些	第146页
76 糖尿病对性功能有何影响	第148页
77 高血压病人能否过性生活	第151页
78 心脑血管病患者性交猝死的可能大不大	第152页
79 冠心病等心脏病患者能否过性生活	第154页
80 性交时发生心肌梗塞怎么办	第156页
81 患肝炎是否可过性生活	第157页
82 慢性肾病患者能不能过性生活	第159页
83 慢性肺病患者的性生活如何安排	第160页
84 肥胖症对男女性功能有何影响	第161页
85 恶性肿瘤患者要不要、能不能过性生活	第164页
86 睾丸手术对性功能有无影响	第169页
87 子宫、卵巢手术对性功能有何影响	第170页
88 既然“酒为色媒人”，何以能败“性”	第171页
89 吸烟对性功能有何影响	第174页
90 茶与咖啡对性功能有何影响	第176页
91 中老年女性如何进行盆底肌肉锻炼	第177页
92 中老年男性如何进行盆底肌肉的锻炼	第179页
93 介绍强壮性能力的数种推拿保健法	第180页
94 怎样正确理解“节欲保身”	第183页
95 怎样正确认识壮阳强性功法	第185页
96 介绍强性返还功	第186页
97 介绍壮阳固精法	第187页
98 食物对性功能有何影响	第189页
99 合理饮食对保持性功能有何意义	第191页

100 饮食疗法的原理和优点有哪些	第192页
101 补肾壮阳、益气助火的食物有哪些	第193页
102 滋阴养血、填精益髓的食物有哪些	第193页
103 固肾涩精、缩尿止带的食物有哪些	第194页
104 对性功能不利的食物有哪些	第194页
105 治疗早泄常用食疗便方有哪些	第195页
106 治疗阳痿常用食疗便方有哪些	第196页
107 治疗遗精常用食疗便方有哪些	第198页
108 治疗女性性冷淡常用食疗便方有哪些	第199页
109 何谓阳痿	第201页
110 阳痿发生的机理是什么	第201页
111 功能性阳痿是怎么引起的,其特点是什么	第202页
112 什么样的阳痿算器质性阳痿	第204页
113 哪些疾病可继发阳痿	第206页
114 哪些药物可以诱发阳痿	第207页
115 阳痿的诊断分哪几种类型	第209页
116 介绍治疗阳痿的常用方法及适应症	第212页
117 功能性阳痿患者首重心理治疗	第213页
118 阳痿患者必要的节欲休整是为什么	第216页
119 阳痿的性行为疗法——性感集中训练法	第217页
120 如何用阴茎局部注射疗法治疗阳痿	第222页
121 中医怎样辨证治疗阳痿	第224页
122 介绍治疗阳痿的常用中成药,单方验方	第225页
123 怎样用针灸、穴位注射疗法治疗阳痿	第228页
124 介绍用气功治疗阳痿的功法	第230页
125 怎样用按摩疗法辅助治疗阳痿	第231页

126 怎样用物理疗法治疗阳痿	第232页
127 器质性阳痿如何治疗	第234页
128 何谓早泄	第236页
129 早泄的发生原因有哪些	第238页
130 如何预防早泄的发生	第239页
131 如何用性行为疗法治疗早泄	第240页
132 中医如何辨证治疗早泄	第242页
133 常用于治疗早泄的中成药、单验方有哪些	第244页
134 如何用固精法、推拿法治疗早泄	第245页
135 血精症的发病原因有哪些? 如何治疗	第246页
136 如何正确认识女性性功能障碍	第248页
137 何谓女性性欲低下? 发病原因是什么	第249页
138 何谓性高潮缺乏	第251页
139 性高潮缺乏的发病原因有哪些	第252页
140 性欲低下和性高潮缺乏如何进行治疗	第253页
141 治疗性冷淡的常用西药有哪些	第257页
142 如何运用中医辨证治疗性冷淡	第257页
143 何谓性交疼痛	第259页
144 性交疼痛如何应用西药治疗	第260页
145 哪些中药单方、验方能治疗性交疼痛	第261页
146 何谓性交阴道痉挛	第262页
147 哪些方法可治疗性交阴道痉挛	第263页
148 治疗阴道痉挛的中药单方、验方有哪些	第263页
149 慢性前列腺炎有哪些临床表现	第264页
150 慢性前列腺炎的发病原因有哪些	第266页
151 慢性前列腺炎如何治疗	第267页

152 慢性前列腺炎的中医辨证治疗和中成药介绍	第268页
153 慢性前列腺炎为什么好反复发作	第271页
154 预防慢性前列腺炎复发应注意些什么	第272页
155 慢性前列腺炎会影响性功能吗	第273页
156 慢性前列腺炎患者能不能过性生活	第274页
157 慢性前列腺炎是否可手术治疗	第276页
158 前列腺增生症的病因和临床表现如何	第277页
159 前列腺增生症患者发生急性尿潴留该怎么办	第278页
160 介绍前列腺增生症的非手术治疗方法	第279页
161 前列腺增生症对性生活有何影响	第283页
162 怎样预防前列腺增生症	第283页
163 老年性阴道炎的病因和临床表现有哪些	第284页
164 老年性阴道炎如何治疗	第285页
165 外阴白色病变对性生活有何影响	第287页
166 前庭大腺囊肿对性生活有何影响	第288页
167 性病的历史与种类	第288页
168 性病是通过哪些途径传播的	第291页
169 性病有哪些危害	第294页
170 淋病的临床表现和治疗	第295页
171 非淋菌性尿道炎的临床表现和治疗	第299页
172 尖锐湿疣的临床表现和治疗	第301页
173 艾滋病的历史、现状和传播途径	第304页
174 疱疹性外阴炎对性生活有何影响? 如何治疗	第310页

175 慢性宫颈炎对性生活有何影响	第⑤11页
176 慢性盆腔炎对性生活有何影响	第⑤12页
177 子宫肌瘤对中老年妇女性生活有何影响	第⑤12页
178 性生活与妇女患肿瘤有何关系	第⑤13页
179 老年男性睾丸为什么会出现肿块	第⑤15页
180 老年男性阴茎为什么会出现肿块	第⑤15页
181 老年人常见的性偏好障碍是什么	第⑤16页
182 残疾老年人能不能过性生活	第⑤19页
183 请理解支持老人临终时的性关怀	第⑤19页

1 “性”的含义是什么

近年来,在各种场合,视觉所及,有关性的信息,目不暇接,什么“性文化”、“性崇拜”、“性教育”、“性愚昧”、“性文明”等等的新名词,层出不穷。有关“性”的话题,人们谈论也越来越宽松。有人以性煽情,引人入性;有人出卖色相,以性换金;有人权性交易,各图私利;也有人红杏出墙,情性易主。然而,仍然有人羞以说性,谈性色变;

1.性无处不有,性无时不在。凡人一旦来到人世,谁都有性,不是男,便是女,谁也离不开性;青春期前后的青少年要对他进行性教育;长大以后,男婚女嫁,恋爱结婚离不开性;生儿育女当然更离不开性。当男女白头相偕,走向人生终点的时候,总希望相伴不分离,人一辈子离不开性。可许多人对性的含义并不清楚,正是“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”

2.性的含义。孟夫子云:“食、色,性也”。《礼记》云:“饮食男女,人之大欲存焉。”均表明人生来就有食欲和性欲两大欲望。国外现代英文的《韦伯斯特大学生词典》中将性解释为:“男女在与生殖有关的活动中的机能。”从而将行为引入性的内涵,认为性交是两性之间发生的性行为,性欲是对性行为的要求。这些都是从生物学角度,从人的结构与功能方面来认识性的概念。

现代性的问题不只是个人问题,同时涉及了异性、家庭、社会乃至国家的问题。目前众多学者均认为,应从生理、心理、社会三种存在方式来认识、理解性的概念。

①.性首先是男女两性在生物学上的差别。这些差别包括:两性的性染色体不同,男为XY,女为XX(分子水平上的差异);

两性的性腺不同,男有睾丸,女有卵巢(细胞水平上的差异);两性体内的雄、雌激素含量不同;两性的内外性器不同(第一性征);以及由此引导的两性第二、第三、第四性征的不同。第二性征是指男女两性外形上的差别,男性表现为骨骼粗大、轮廓分明、肌肉发达、体格魁梧、高大、体毛较多、髭须显著,具有阳刚之美,女性显示身材苗条、乳房高耸、肌肤细腻、红润,富于曲线和弹性、语音柔和、清脆,富有阴柔之美。

第三、第四性征分别表现为男女在性格、气质、风度和性行为上的差别,是男女性别在整体水平上的差异。

②性作为一种心理现象的存在,具体表现为性欲的冲动、性的渴望,性与爱的结合,给我们纷繁、复杂的生命赋予了多彩的含义,从而性爱成为文学艺术创作中永恒的主题。

③性在社会学上的存在,指一个人处在生态——社会环境中的客观分工状态,称为“性角色”,通过性的关系把男人和女人组合成家庭,男为人子、人夫、人父,女为人女、人妻、人母,无数个家庭细胞又组成社会,为促进社会的经济文化建设尽力。

④性也是社会文化的组成部分,它较之性的生物、生理现象更为复杂,因为它涉及到伦理、道德、法律、哲学、文学、艺术或美学的许多观念和实践。

性是人类得以繁衍、进化之本,性是人类最基本的生物学特征之一,性活动则是人类社会生活的基本内容之一;无论何时,人类的性观念和性行为都和一定的社会意识形态,道德观念密切相关;至今,世界各国不同的民族,因其社会制度和文化背景不同,使性观念迥异。所以性科学是研究人类性现象和性行为及其相关的社会学内容的一门严肃的科学,并仍然在不断地深入发展。正因为如此,有关性的概念以及相应的生理、心理和社