



安徽科学技术出版社

秦云峰 编著

中老年 性问题 和性保健

(皖)新登字 02 号

责任编辑:储崇华

封面设计:盛琴琴

中老年性问题和性保健

秦云峰 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码:230063

安徽省新华书店经销 安庆新华印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:9.625 字数:208千字

1994年3月第一版 1994年3月第一次印刷

印数:10000

ISBN7-5337-1020-7/R·214 定价:6.50元

序

由于历史的原因，我国过去对于中老年的性问题和性保健问津者甚少。江苏省中医学会男性病学研究会委员兼秘书、徐州市中医院男性科副主任医师秦云峰同志，关心此道已有七八年之久，作了大量有益的专题调查研究，富有经验和见解。今集腋成裘，编纂成册，定名为《中老年性问题和性保健》，实属一次有意义的尝试。

本书从性器官、性反应的基本概念谈起，重点阐述中年、更年期、老年期的性问题和性保健；追溯了中老年性衰退的原因，性和谐的要素以及疾病、气功、食物等与性的关系；并介绍了若干男女性疾病的诊治。体例新颖，内容翔实，堪称难得的中老年性问题和性保健专著。

作者融古参今，写作时贯穿了两结合、两并重的原则：即中西医结合、防治结合；理论与临床并重、身心并重。全书文笔流畅，深入浅出，朗朗上口，男女咸宜。故推荐给广大中老年读者，并欣然为之序。

江苏省中医学会 主任委员 徐福松
男性病学研究会

辛未年春二月于金陵自求斋

前 言

性功能是人类最基本的功能。“在人所有自然需要中,继饮食的需要之后,最强烈的就是性的需要了。”^①这种需要深深地理藏在每一个发育正常的人身上,成年后满足这种需要是保证身心健康的重要条件。然而,由于受性禁锢思想的影响,许多中老年人羞于谈性,视性可行而不可言传。他们对性一知半解,或有偏见和误解,或为性盲。他们有了性问题,苦于无处咨询或羞于就医,“将就”着走过人生本应充满欢乐幸福的生活历程。迄今出版的性知识读物,大多是针对新婚、不育、性病等问题,很少有研究中老年性问题和性保健的专著。为此,笔者积多年临床体会,参考众家学说,结合调查所得,编写了本书,旨在满足中老年人渴望了解符合他们年龄特点的性保健知识。编写中,文字力求通俗易懂,内容新颖实用,以便于中老年读者能学会用,适合专业工作者临床参考之需。本书亦可供一般读者阅读。

笔者在编写过程中受到中华全国中医男性学专业学会委员、江苏省中医学会男性病学研究会主任委员、南京中医学院徐福松教授的指导,承蒙审阅全书,并为作序,在此深表谢意。由于本书为科普读物,所引用的部分国内外资料,恕未一一罗列出处,在此谨向有关书刊的作者、编者表示诚挚的谢意。

秦云峰

1992年春于彭城

① 奥古斯特·倍倍尔《妇女和社会主义》

目 录

第一章 性器官	1
一、男性性器官的结构和功能	1
(一) 外性器官	2
(二) 内性器官	3
二、女性性器官的结构和功能	5
(一) 外性器官	6
(二) 内性器官	8
(三) 乳房	13
第二章 性反应	14
一、性反应的主要阶段	14
(一) 兴奋期	14
(二) 平台期	15
(三) 高潮期	16
(四) 消退期	18
二、性反应的性别差异	19
(一) 性欲要求方面	19
(二) 性感体验方面	19
(三) 性欲衰退方面	20
第三章 更年期与性	21
一、人到中年的生理变化	21
(一) 骨骼发育减慢	22
(二) 感觉衰退	22

(三) 记忆力稍减	22
(四) 睡眠需求减少	22
(五) 皮肤发生老化退变	23
(六) 免疫力降低	23
(七) 心肺功能日益下降	23
二、人到中年的心理特点	23
(一) 心理活动量大, 心理过程复杂	24
(二) 心理需求较高, 但更贴近现实	24
(三) 毅力坚强, 有强烈的责任感	24
三、人到中年的性功能	25
(一) 生殖功能逐渐减退	25
(二) 男性性生理和性反应的变化	26
(三) 性心理变化	28
第四章 更年期与性	31
一、更年期的生理变化	31
(一) 内分泌系统的变化	31
(二) 心血管系统的变化	32
(三) 呼吸系统的变化	32
(四) 消化系统的变化	32
(五) 泌尿系统的变化	33
(六) 神经系统的变化	33
二、更年期的性生理和性心理变化	34
(一) 女性的变化	34
(二) 男性的变化	35
三、更年期的性功能变化	37
(一) 性欲亢进	38
(二) 性欲减退	39

第五章 老年期与性	42
一、老年期的生理变化	42
(一) 感官系统	43
(二) 心血管系统	43
(三) 泌尿系统	43
(四) 呼吸系统	43
(五) 消化系统	43
(六) 运动系统	44
(七) 免疫系统	44
二、老年期的心理变化	44
(一) 心理衰退	44
(二) 情感消极	45
(三) 人格变化	45
三、老年期性反应变化	45
(一) 老年妇女性反应变化特点	46
(二) 老年男性性反应变化特点	48
四、老年人性心理状况	50
(一) 老年夫妇之间的感情	51
(二) 对性生活必要性的认识	51
(三) 对有关性问题的讨论	52
(四) 老年男女的性欲状况	53
(五) 对性能力的自信程度	55
(六) 性交要求的表达方式	56
(七) 女方对性要求的反应	57
(八) 性交获得快感的情况	58
(九) 对性生活的满意程度	58
五、老年男女的性能力	59

(一) 老年男性的性交能力	59
(二) 老年夫妇的性交频度	60
(三) 老年人性交持续时间	61
(四) 老人性能力能维持多久	63
六、老年人性生活的意义	64
(一) 有利于深化老年夫妇感情	65
(二) 有利于防止性器官的早衰	65
(三) 有利于抗衰防老延年益寿	66
七、老人性事重情不重欲	68
第六章 性衰退原因	70
一、心理因素	70
(一) 性观念的陈旧和偏见	70
(二) 不良情绪的影响	71
(三) 夫妻感情的淡化	71
(四) 对性能力缺乏自信心	72
二、生理因素	72
(一) 生理机能的逐步衰退	72
(二) 慢性疾病的潜在影响	73
(三) 年事渐高的血管变化	74
(四) 脑力或体力过度疲劳	74
(五) 体型的过分肥胖	75
三、不良生活方式和习惯	76
(一) 不良饮食结构和习惯	76
(二) 饮酒过度致“难言之隐”	77
(三) 烟民们难有“阳刚之美”	79
四、部分药物的不良影响	80
(一) 抗高血压药	81

(二) 抗精神失常药	82
(三) 抗焦虑和失眠的药物	82
(四) 其他类药物	83
第七章 性和谐要素	84
一、性心理的调适	84
二、妻子主动要求	85
三、同床共枕为好	85
四、性生活的环境	87
(一) 床的选择	88
(二) 明暗环境	88
(三) 保持宁静	89
(四) 温度适宜	89
五、性生活的时间	90
六、房事前的准备	91
(一) 房事前的情绪和体能状态	91
(二) 性信号的发出	92
(三) 做爱的前奏	92
七、两性互相契合	96
八、性生活的体位	97
(一) 男上女下	98
(二) 女上男下	99
(三) 男女侧位	99
(四) 女前男后	100
(五) 男女坐式	100
九、性生活的频率	101
(一) 反对纵欲无度	102
(二) 房事过少有害	103

(三) 提倡性交适度·····	104
十、性交持续时间·····	105
第八章 再婚与性 ·····	107
一、中年丧偶宜再婚·····	107
(一) 精神上可获得快慰·····	107
(二) 避免罹患疾病·····	107
(三) 生活上得以互相关照·····	108
(四) 再婚能促进延年益寿·····	108
(五) 便于生活保健监督·····	109
二、独身老人再婚有必要·····	109
(一) 丧偶独身带来的弊端·····	109
(二) 独身老人再婚困难多·····	110
(三) 独身老人再婚的意义·····	110
三、再婚夫妇的性生活·····	113
(一) 消除种种顾虑·····	114
(二) 加快互相适应的过程·····	114
(三) 处理好家庭关系·····	116
第九章 性保健对策 ·····	118
一、加深夫妻间感情·····	118
(一) 善用语言表达情感·····	119
(二) 满足皮肤接触欲望·····	119
(三) 保持性爱浓厚兴趣·····	120
(四) 赞扬欣赏对方优点·····	121
(五) 敞开胸怀互通思想·····	122
(六) 相濡以沫互相支持·····	122
(七) 宽容谅解对方缺点·····	122
(八) 细微之处常表深情·····	123

(九) 贯彻“十互”相处原则·····	124
(十) 争做好妻子、好丈夫·····	124
二、性爱的不断调适·····	128
(一) 爱应该变得更深沉·····	130
(二) 保持稳定的性心理·····	131
(三) 夫妻讲究性爱道德·····	132
三、积极防治慢性病·····	134
四、身心的劳逸适度·····	135
五、控制体重实施减肥·····	136
六、少酒戒烟合理饮食·····	136
(一) 饮酒要少·····	136
(二) 戒烟·····	137
(三) 少饮浓茶和咖啡·····	138
(四) 合理饮食·····	138
七、合理的性生活频度·····	139
八、加强盆底肌肉锻炼·····	143
(一) 女性骨盆底肌肉训练法·····	143
(二) 男性骨盆底肌肉训练法·····	144
九、应用按摩理疗等法·····	145
(一) 推腹按摩·····	145
(二) 揉腹·····	145
(三) 按、灸肚脐·····	145
(四) 阴囊精索部按摩·····	146
(五) 弹击睾丸·····	146
(六) 顶擦睾丸·····	146
(七) 捶腰壮肾·····	146
(八) 扭膝·····	147

(一) 关于“禁欲保精”	168
(二) 关于“节欲保身”	169
四、壮阳强性功法	171
(一) 返还功	172
(二) 壮阳固精法	173
第十二章 食物与性保健	176
一、食物对性功能的影响	176
二、饮食疗法的原理和优点	178
三、性功能保健的饮食原则	179
(一) 忌过食厚味	179
(二) 宜多辛少辣	180
(三) 宜多温少凉	181
(四) 多食动、植物蛋白类食品	181
(五) 宜食高锌食物	182
(六) 宜食富含维生素类食物	182
四、有利于性功能的食物	183
(一) 补肾壮阳，益气助火	183
(二) 滋阴养血，填精益髓	183
(三) 固肾涩精，缩尿止带	184
五、不利于性功能的食物	184
六、食疗便方介绍	184
(一) 治疗早泄便方	184
(二) 治疗阳痿便方	185
(三) 治疗遗精便方	186
(四) 治疗女性性冷淡便方	187
第十三章 男性性功能障碍	189
一、阳痿	189

二、早泄·····	205
三、遗精 附：血精症·····	216
第十四章 女性性功能障碍·····	225
一、性冷淡·····	227
(一) 性欲低下·····	227
(二) 性高潮缺乏·····	230
二、性交疼痛·····	239
三、性交阴道痉挛·····	244
第十五章 更年期综合征·····	249
一、女性更年期综合征·····	249
二、男性更年期综合征·····	257
第十六章 前列腺疾病·····	261
一、前列腺炎·····	262
(一) 急性前列腺炎·····	263
(二) 慢性前列腺炎·····	265
二、前列腺增生症·····	276
第十七章 老年性阴道炎·····	287

第一章 性器官

一、男性性器官的结构和功能

正常男性性器官可分为内外两部分。外性器官包括阴茎、阴囊；内性器官包括睾丸、附睾、输精管、精囊、射精管及前列腺、尿道球腺等。(图1)

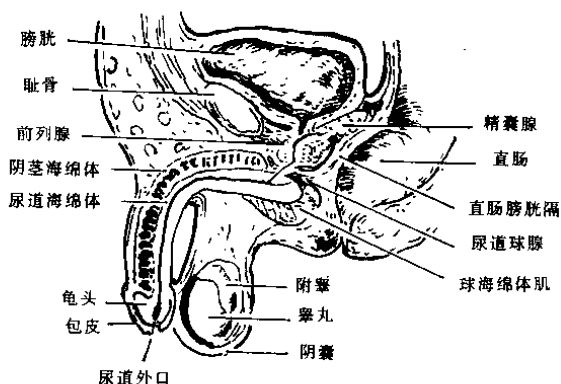


图1 男性生殖系统

(一) 外性器官

1. 阴茎 男性的外生殖器官。其中包括前尿道，故兼有排尿和射精功能。阴茎有松弛和勃起两种状态。

阴茎的大小有一定正常范围。即松弛时长约5~11厘米，平均约7~8.5厘米。勃起时长约8~16厘米，平均约10~12厘米。平时横径约2.7厘米。周长约8~10厘米，平均为8.5厘米左右。勃起时周长约为9~12厘米，平均为10厘米左右。

阴茎后部为阴茎根，中间为阴茎体、呈圆柱形，其前端膨大部分为阴茎头（俗称龟头），尖端有尿道外口。阴茎头后稍细的部分称阴茎颈。阴茎头及其基底转折处的冠状沟和尿道系带等处对性刺激特别敏感，为男性的主要性感区。

阴茎内部由三根平行的长柱状海绵体组成。海绵体是含肌纤维的结缔组织，其中隔成许多海绵窦，与血管相通。当充血时，阴茎变粗变硬。这就是性兴奋时阴茎勃起的机制。

尿道贯通于阴茎中间。后尿道处有尿道嵴，也称精阜，是射精管开口的地方，如肥大、异位则可产生逆向射精。尿道直通膀胱，平时用它来排尿，性交时用来射出精液，将精子输送入阴道深处。

阴茎的皮肤薄而柔软，皮下无脂肪，有筋膜，可移动，便于阴茎勃起和性交。在阴茎头处皮肤褶成双层的包皮。包皮内层与阴茎头皮肤之间的腔隙称包皮腔。包皮过长的人，其腔内易积存污垢，即包皮垢。如长期刺激阴茎，特别是冠状沟部，轻则易引起炎症，甚则是诱发阴茎癌的重要原因。所以有必要天天清洗包皮腔。必要时对包皮口过紧、难以翻上，称之为包茎或包皮过长的人要行包皮环切术。这在西方称之为“割礼”。

阴茎根部上方皮肤含有大量脂肪，叫阴阜。上面有阴毛。性生活时，阴毛可减少摩擦，减轻不适，增加快感。

从中枢发出的神经信号通过副交感神经使阴茎血管扩张充血，从而引起阴茎勃起。一般在10秒钟左右即可完成。因个体及年龄的差异也有勃起缓慢者。射精则是阴茎根部周围的肌群以及输送精液的管道合力收缩时，将精液作连续冲击状喷射而出的过程。它也完全受植物性神经的控制，一般在性高潮时出现射精现象。

2. 阴囊 包含两个睾丸，中间有阴囊隔分开。阴囊皮肤薄而柔软，对温度变化较为敏感，受冷时阴囊收缩，内部睾丸提升；受热时，阴囊松弛，下垂出汗以散发余热。这种变化对调节睾丸的温度十分重要。因为精子生成需要较低的温度。当然温度过低也会影响精子的发育和生存，所以想生育的男性不要常泡热水澡。

阴囊、大腿内侧及肛门与阴囊之间的皮肤也是男子的性感区。性兴奋时，阴囊壁可变厚、变硬。

（二）内性器官

1. 睾丸 是男性的生殖腺，产生精子和分泌雄激素（亦称睾丸酮、睾丸素）的器官。睾丸呈卵圆形，每个睾丸的上边附有附睾。睾丸由腹膜包裹，悬于阴囊中。睾丸内部的重要结构是曲细精管，精子即在这里产生和形成，并送到附睾进一步发育成熟，贮存起来。精子从产生到成熟的全过程约需90天。因此，治疗男性不育症一定要有耐心。曲细精管之间是睾丸间质细胞，为分泌雄激素的场所。雄激素通过血流可输送到全身，以促进身体发育和精子生长，并可维持男性的性征和性功能。曲细精管汇集成精直小管，然后在睾丸上