

中老年

性生活与健康

性学革命，打造性健康新理念
科学的性生活有益于身心健康
失掉健康就失掉性，失掉性就失去命

史成礼 • 著

中国人口出版社



中老年 性生活与健康

史成礼 • 著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年性生活与健康/史成礼著. —北京: 中国人口出版社, 2003

ISBN 7-80079-831-3

I. 中… II. 史… III. ①中年人-性卫生②老年人-性卫生 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067105 号

中老年性生活与健康

史成礼 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京竺航印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	10.25
字 数	245 千字
版 次	2003 年 10 月第 1 版
印 次	2003 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 6 000 册
书 号	ISBN 7-80079-831-3/R·318
定 价	20.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

抗 早 衰之路（代序）

一般来说，衰老表现为机体器官功能开始减弱、体力衰退、精力下降、思维迟钝、健忘失眠、行动迟缓等。

日常生活中，多数人的抗衰老之路是从老年以后开始戒烟限酒、适量锻炼，科学饮食心理平衡等。但从老年以后开始的养生保健已是“亡羊补牢”为时晚矣。因为老年抗衰是消极手段，从中年注意“抗衰老”才是积极的办法。

中青年人积极向上、争强好胜不知疲倦工作的生活态度值得称赞，但不加约束的生活方式就不可取，有些青年人常常烟不离手、酒不离口、狂吃猛喝，超负荷工作，过度消耗体力，甚至在娱乐场上夜以继日、通宵达旦。殊不知，这种无规律的生活和精力上的透支，已为他自身的机能埋下了隐患，为以后老年性疾病种下了祸根，长此以往，不仅逐步迈上“早衰”之路，甚至还可能突发生命危险。

世界卫生组织（WHO）重视健康，提出：“健康是一种身体上、心理上和社会上的完满状态，而不只是没有躯体疾病和虚弱状态。”因此，保证健康、抵御衰老的侵蚀应提早预防。传统中医认为，养生保健、延年益寿，贵在保持良好的生理和心理平衡和合理饮食。目前，市场上关于生活保健的书籍不少，但大多都是从饮食营养，疾病防治、心理健康等方面予以介绍。本书则尝试着从性健康的角度来阐述抗衰保健的方法：在诠释“食、色性也”观点的同时，对“药补不如食补”，“食补胜过

药补”和“药食同源”的理论予以注释，对身体健康、性健康和药、食保健的关系作了一些相关的探讨。企望这本书能对读者拥有高质量的生活有所帮助。

每个人都希望自己幸福健康、延年益寿，生活愉快，追求高质量的生存条件，因此，保持良好的心态，坚持淡泊名利，胸怀坦荡、合理饮食，洁身自好、远离毒品是至关重要的。做到无病早防，有病早治。从点滴生活开始，爱护自己，珍惜每一天。

抗衰老可以说是老年人的一场革命，从古到今有多少老者，对衰老都有自己的独到见解，表明了老年人抗衰老的欲望和要求。

史成礼

2003. 2. 28

目

录

上篇 中年人保健

第一章	中年人的健康与亚健康	(3)
第二章	中年人的保健	(10)
第三章	关注男性健康	(20)
第四章	男性性功能障碍	(23)
第五章	女性性功能障碍	(29)
第六章	性功能障碍的克服与保健	(50)
第七章	保健食品	(64)
第八章	常食的蔬菜保健	(70)
第九章	有保健功能的水果	(86)
第十章	抗衰保健药物	(99)
第十一章	饮品的保健	(106)
第十二章	中年夫妇健康问题	(113)
第十三章	中年人的性出路	(121)

下篇 老年人保健

第一章	摆脱老年亚健康.....	(131)
第二章	老年人保健知识.....	(135)
第三章	老年人最关心的疾病	(155)
第四章	老年食品保健	(165)
第五章	老年养生	(172)
第六章	老年人的性健康.....	(178)
第七章	老年健康保养	(219)
第八章	老药新用与基因食品	(235)
第九章	老年保健养生	(240)
第十章	老年养生与长寿.....	(257)
第十一章	老年生活病	(267)
第十二章	老年长寿之道.....	(282)
第十三章	名人养生与长寿	(300)
第十四章	保持晚节可长寿	(316)

上

篇

中年人保健



第一章 中年人的健康与亚健康

中年人是社会的中坚，是各项工作的顶梁柱，中年人有了健康，就有了“未来”。“健康就是财富”。有些人认为吃饱吃好就是“福”，但有些中年人在生活上狂吃猛喝、跳舞到半夜、麻将打通宵、唱歌满声吼，弄坏了身体，“英年早逝”。世界卫生组织总干事马勒博士提出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失掉了一切”，人们的身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，是当前健康的标准。不要以为不生病就是健康，能吃能睡就是健康或者说身强力壮就是健康，这些说法很不全面。健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康就一事无成，健康既属于个人，又属于社会。关注中年人健康，也就是关注社会，个人健康与社会健康是 21 世纪必须解决的课题。

注意中年人的“亚健康”

“亚健康”就是在医疗诊断方面难以确定某种明显疾病，但是本人的身心和社会适应能力都有严重缺陷。通常，在各种因素的刺激下，除少数人出现明显的疾病外，绝大多数是处于似病非病的第三种状态，即亚健康状态。

导致人体“亚健康”的原因是多方面的，包括社会因素、环境因素、生活方式、心理因素、遗传因素等。在种种不良因素的作用下，人的机体、尤其是中年人，更易出现生理功能暂时失调，常常觉得手足冷或局部麻木，手心、腋下易出汗，常耳鸣，或突然发生苦闷、窒息感，站立时常发生头晕现象。“亚



健康”状态下，有人还会出现心悸、胸口闷等症状，似有重压感，头重眩晕，记忆中断。此外，腹胀不适、腰背酸痛、疲劳不易恢复、睡眠不好、性欲衰退等现象，也都与“亚健康”有关。

中年人如果一旦陷入“亚健康”状态，则会直接影响健康降低机体免疫功能，引起植物神经功能失调而“早衰”。因此，中年人做好心理的自我调节，遇事宽容，积极乐观，保持良好的心态，养成良好的生活习惯，对防止“亚健康”十分有益。

神经衰弱是亚健康的表现

神经衰弱是一种综合征，有时查不出病，可能体内有潜伏病灶，常常表现出亚健康的状态。

1. 抑郁：易烦恼，心情紧张而不能松弛，易激怒，可有轻度焦虑或压抑。

2. 精神症状：精神容易兴奋，表现为回忆和联想增多且控制不住，兴奋伴有不快感而无言语运动增多。

3. 衰弱现象：如脑力易疲乏，感到没有精力和脑力迟钝，注意力不集中或不能持久，感到记忆力差。总之脑力活动效率显著下降，体力易疲劳。

4. 睡眠障碍：如经常入睡困难、为梦所苦，醒后感到不解乏，睡眠感丧失（实际已睡，自感未睡），睡眠节律紊乱，经常失眠。

5. 紧张性疼痛：心理和生理不平衡紧张性头痛或肢体肌肉无力、酸痛。

6. 社会适应能力：人际关系紧张，多疑、暴戾、好发脾气、无事生非、遇事急躁。

7. 生理衰退：性功能减退，发生阳痿、早泄和遗精，有时无性欲。

中年的心理变化与生理调养

人的中年时期，时间最长，跨度约 20~30 年，身心要经历健康平稳、由强趋弱和逐渐减退三个阶段。有的学者将中年的不同时期，划分为中年初期、中年中期和中年后期三个时期。在这三个不同时期，中年人在心理上、体质上和疾病的困扰上都有明显的特征，故中年人要想保持良好的心理健康，除心理分三期调理外，还必须在饮食上分三期调补。

中年初期（35 岁左右）这一时期知识积累较丰富，进入干事业的成熟期，并不同程度地担负起社会责任和家庭重担。此期的主要特点是：不甘示弱，好胜易斗，竞争意识强。表现出急躁易怒、情绪不稳、心烦不宁、口干舌燥等心理障碍。

调补时应善于调解矛盾，保持情绪稳定，克服冲动，遇事镇定，保持心理平衡。

中年中期（45 岁左右）这一时期干事老练持重，办事注意实效，成功的机会较多。此期的主要特点是：拼搏竞争性强，掌握策略，冷静老练，谨慎小心。但此期勇敢果断的魄力减弱，工作和事业中过多担心失败和挫折的心理障碍及出现腰肢酸软、尤其文职人员如文秘、打字员和司机易引起腰肌劳损。有时出现头晕目眩、心悸脑烦、失眠多梦等心理疾患。

调补时应注意劳逸结合，加强体质锻炼，增强成功信心。

中年后期（50 岁左右）这一时期已有了相当多的社会经验，为人处事已经形成了一些比较固定的模式，对复杂问题的处理思路比较敏捷。但是，生理功能趋向减弱。虽然心理上总有渴求上进的欲望，但常感力不从心。此期表现出：干事精炼，有丰富的处世经验等特点，但易发生主观固执、不大愿意接受别人的不同意见，对人对事的好恶印象一旦形成就不容易改变，特别是自己意见被否定时，容易出现多疑、沮丧或不满的心理，

在人际关系上遇到挫折时，容易产生严重心理负担并出现腰膝酸软，眩晕耳鸣等症状，易患疲劳，失眠健忘，男子阳痿，女子月经不调等疾患。

调补时应加强锻炼，多参加一些社会活动，要善于听取各方面意见，博采众长。

另外，中年人还应该多学一些利于身心健康方面的卫生知识，消除紧张，焦急、嫉妒、挫折、愤怒等不良情绪；克服某些不良习惯，如酗酒、吸烟、赌博等行为，平素多食些核桃、枸杞子、百合、大枣和瓜果之类，只有这样才能达到“调补”的目的。

疲劳是中年人健康的大敌

据世界卫生组织调查，全球约有 35% 以上的人处于疲劳状态，尤其是中年男性人群疲劳状态者高达 60% ~ 75%。专家们指出，持续过度疲劳、长期睡眠不佳后果严重，既引发上呼吸道感染、颈部或腋窝淋巴结肿痛、肌肉酸痛，多发性非关节炎性关节疼痛、头昏、头晕、头痛等病症，并最终导致免疫力下降；同时不可忽视的是，还往往产生“疲劳综合征”，使处于性功能减退、烦躁、易怒、神经衰弱等“亚健康”状态的人日益增多。有统计表明，我国中年男人患重病概率比女性高 2 ~ 3 倍。

专家们说，由于社会责任，中年男性承担着远比女性为多的社会、工作和生活压力。对于一个人而言，劳动强度对人的影响远不如精神压力来得大，越是精神压力大的人越容易成为慢性疲劳综合征的患者。

这些症状表现如下：

- (1) 不易解除的疲劳；
- (2) 没有明确原因的肌肉无力；
- (3) 持续的失眠症状或多梦、早醒；
- (4) 头胀、头昏或头痛；



(5) 注意力不易集中，记忆力减退；(6) 食欲不振；(7) 肩背部不适，胸部有紧缩感或腰背痛、肌肉痛、关节痛；(8) 心情抑郁、焦虑或紧张、恐惧；(9) 低热 (10) 咽干、咽痛或喉部有紧缩感。加之现代社会的高强度、快节奏，能有意识地放松和休息显得相当重要，事业有成、经济与社会地位不断提高时，千万不能轻视疲劳的警告，要养成科学健康的生活方式，适宜地分配时间，精力、体力，勿使劳动超出自己身体的承受能力而长期处于持续过度紧张劳累状态，让中年男性不仅成为工作的强者，也要成为健康的强者。

失眠有损健康

睡眠是大脑活动后的保护抑制状态，睡眠越好体力恢复也越好，各器官受到很好保护，精神舒畅，干劲倍增，一旦失眠，人的头脑昏昏沉沉，精神疲惫，各种疾病增多，心肺功能受损，疾病丛生，因此，失眠对健康不利，要学会劳逸结合。

生活不规律也有损中年人健康。中年人最好要养成定时起床、定时睡觉的良好生活习惯。中年人除了充足的营养之外，还要保证必要的休息时间，这是养精蓄锐、恢复体力的有效措施。当然，参加娱乐、体育锻炼、旅游、散步活动等，温馨安宁的家庭气氛与友爱和睦的社会交际圈也是必不可少的。这些都有助于形成张弛有度的生活节奏，才能保持健康。有关健康状况不良的征兆，据美国著名家庭经济学家海伦·科特雷克在《通向健康之路》书中介绍：(1) 体型：达到处于身高和骨骼结构下通常可以接受的体重为健康；过于消瘦或肥胖则于健康不良。(2) 行走、站立和坐下时，身体挺拔为健康；反之在这三种动作时有身体斜，以及精神萎靡者，可视为健康状况不良。(3) 肌肉在非重力下结实坚硬，皮肤清洁光滑呈自然色为健康；肌肉松弛瘦削或不坚实，皮肤不光滑，色泽不自然或呈细鳞状，

伤口不易自愈或久治不愈者，为健康状况不良。(4) 头发清洁有光泽和韧性，牙齿洁白完整，牙龈呈自然粉红，眼睛清澈明亮为健康；头发无光泽、脆弱易断，患龋齿或松散疼痛，牙龈出血，眼睛胀痛不耐久视为健康状况不良。(5) 生活乐观、很少忧虑，能克服紧张感，与人和睦相处，对事物感兴趣，对事业有追求，生活有目标。关心疼爱家庭成员，迅速安然入睡者为健康；心情常抑郁浮躁，沮丧疲乏，时常想入非非，性情孤僻，不喜社交，易患感冒或其他传染病，常服药或依赖药物，入睡困难或失眠过久者，为健康状况不良。以上 5 条标准中，3 条不合标准者，即可视为健康状况不良，而不仅限于其生病与否，此时，应在医生指导下予以纠治。

中年人防病“六戒”

人到中年是“病机四伏”的“多事之秋”，所以，中年人要积极预防一些常见隐患疾病的发生，注意做到“五戒”。

一戒懒惰：人到中年，承担的任务过重，易疲劳，又不常活动，周身感到不适，这说明衰老已经迫近。因此中年人应力戒懒惰，经常参加一些力所能及的体育活动，如慢跑、散步、打拳、做操等。

二戒过劳：中年人既有工作，又有家务，常在娱乐场合活动，若生活无规律，安排不妥，机体各组织器官得不到适当休息，时间一久就会积劳成疾，引起睡眠不好，食欲不振，体重减轻等症状。重者头晕目眩、毛发脱落、血压升高、血脂增加、心肌缺氧而诱发心脏疾患。

三戒贪食：医学研究认为，多食（尤其是多食高热量食品）可增加体重，导致肥胖。肥胖者常有“四高”，即高血糖、高血压、高甘油三酯、高胆固醇。它又与动脉粥样硬化的形成有密切关系。动脉粥样硬化是造成心脑血管疾病的祸根。每餐过饱

会使血液过多地集中在胃肠，使大脑和心脏等重要器官长期缺血，以致困倦，工作效率低，冠心病还会引起心绞痛发作。

四戒发怒：中年人家庭琐事多，工作任务重，情绪易波动，特别易激动，人在激动时情绪急剧变化，交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加快，血压升高，体内血液循环急需重新调配，各器官的正常生理功能受到干扰，容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病等。因此，人到中年要善于控制自己的情绪。

五戒纵欲：医学家孙思邈说过，“咨其情欲，则命朝露也。”祖国医学认为：“房劳过度则伤肾”，若肾气衰，轻则头晕眼花，腰膝酸软，重则危及寿命。人到中年，夫妻恩爱情深意长，但为了延寿，只可有情，适当节欲，不可纵欲。

六戒“失职”：中青年夫妇要关心下一代，若子女出生后弱智、畸形、聋哑会增加家庭负担，子女的不健康也会影响到自己的情绪，而会影响健康。新生儿要检查各种器官的发育和视听功能，及早加以注意和纠正。如男孩的阴茎大小、有无排尿是否正常，小阴茎或尿道上下裂畸形，早期施治，以免以后成为不治之症。包茎和包皮过长也应及时矫正。女孩要检查阴道有无畸形，对成人后的性功能至关重要。

第二章 中年人的保健

中年人要有保健观念

中年人是社会和家庭的中坚，承上启下，肩负重任，照顾老人，教育子女，往往是“超负荷运转”，因此人到中年以后，需适应各方面的变化，调整工作和生活节奏。在工作中要控制自己的情绪，善于把绷紧的心弦放松，把激情的工作放慢，保持良好的心理状态。生活要有规律，每天至少保证6小时~7小时睡眠，最好有20~30分钟午睡。生活好了，容易“发胖”。目前，全世界的糖尿病患者已达1亿人左右。在糖尿病患者中，胖人（体重超过正常标准10%~20%）占77%，因此建议人们要膳食平衡，不要过多地摄取高蛋白、高脂肪、高热量、低纤维的食物，同时注意体育锻炼。世界卫生组织认为，“能够保持恒定理想体重，则表示热摄入量适当”。理想体重（千克）=身高（厘米）-105，体重在此重量正负10%内均为正常，每日摄入总热量以1600卡~2000卡为宜。据世界卫生组织宣布：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传因子，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。

保健应从中年开始

传统医学认为，正常人保健，男人宜在40岁左右开始，女子宜在35岁左右开始。《内经》记载说，男子在40岁以前，精力旺盛，肌肉饱满，筋肌强健；40岁后开始出现“肾气衰”现