

专家指导健康

权威·科学·通俗

中老年健康丛书

顾问 吴阶平 等



顾方舟，第三世界科学院
院士、英国皇家科学院院士、
中国医学科学院原院长、中国
老科协副会长



洪昭光，北京安贞医院主
任医师、教授，研究员，现任卫
生部心血管病专家咨询委员会
副主任、全国心血管病防治科
研领导小组副组长



董炳琨，中国医学科
学院原副院长、卫生部咨
询委员、中国老科协卫生
分会副会长

中老年 性保健

余东海 编著

科学普及出版社

中老年健康丛书

中老年性保健

余东海 编著



科学普及出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

中老年性保健/余东海编著. —北京: 科学普及出版社, 2003. 8

ISBN 7-110-05563-9

I. 中... II. 余... 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 070591 号

出版发行	科学普及出版社
社 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
电 话	62179148 62173865
邮 编	100081
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印张字数	6.125 120 千字
版 印 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
定 价	12.00 元

编 委 员 名 单

顾 问 吴阶平 孙隆椿
程连昌 高 潮

编委会主任委员 顾方舟

副主任委员 董炳琨 洪昭光

委 员 (按姓氏笔划排)

马博华	华俊东
张万有	张殿璞
周凯发	赵仲龙
洪昭光	顾方舟

董炳琨

执 行 主 编 马博华
策 划 袁清林

中老年朋友们：
健康对于生命，
犹如空气对于飞鸟。
有了空气，
鸟儿才能展翅飞翔。
珍惜生命，
就必须爱护健康。

说《中老年健康指南丛书》
出版。

任尔舟
2002, 8月



目录

基础知识篇

- | | | |
|---|----------------|----|
| 1 | 男性生殖系统的基础知识 | 1 |
| 2 | 女性生殖系统的基础知识 | 7 |
| 3 | 人类的性反应周期 | 11 |
| 4 | 男女的性反应有何差异 | 17 |
| 5 | 男性的性衰老都有哪些特征 | 19 |
| 6 | 老年男性是否还有性功能 | 20 |
| 7 | 老年人性生活有什么特点 | 21 |
| 8 | 哪些因素会影响老年人的性生活 | 22 |



- | | |
|-----------------------------|----|
| 9 老年人如何掌握性生活频率 | 24 |
| 10 人老后性反应会有何变化 | 26 |
| 11 人体的哪些部位是性感区 | 27 |
| 12 刺激性感区对性生活有何意义 | 29 |
| 13 为何说老年人过正常的性生活有益于
身体健康 | 29 |
| 14 老年期性生活应注意哪些问题 | 31 |
| 15 什么是“鰥夫综合征” | 33 |
| 16 再婚老人的性生活要注意什么 | 34 |
| 17 什么是“更年期综合征” | 36 |
| 18 女性更年期对性功能有何影响 | 37 |
| 19 绝经期后女性性功能有何改变 | 38 |
| 20 如何平安渡过更年期 | 40 |
| 21 药物对性功能有什么影响 | 42 |



疾病防治篇

22	男性性功能障碍都包括哪些疾病	47
23	冠心病患者如何过性生活	48
24	高血压患者如何过性生活	50
25	什么情况下易发生性交猝死	52
26	糖尿病患者如何过性生活	54
27	老年男性最常见的性功能障碍——阳痿	55
28	老年人患了阳痿应怎么办	57
29	治疗阳痿的两种新药—— 万艾可和比法尔	58
30	中医中药对阳痿有何疗效	60
31	哪些中药可以壮阳	62
32	什么是早泄	63



- | | | |
|----|-------------------|----|
| 33 | 中老年人患了早泄该怎么办 | 65 |
| 34 | 哪些中医中药可以治疗早泄 | 67 |
| 35 | 哪些是常见的男性生殖系统炎症 | 70 |
| 36 | 如何防治包皮龟头炎 | 73 |
| 37 | 中老年男性如何保持外阴的清洁 | 74 |
| 38 | 前列腺切除后对性生活有何影响 | 76 |
| 39 | 独身中老年人的自慰行为有何利弊 | 77 |
| 40 | 男性更年期综合征有哪些表现 | 79 |
| 41 | 如何用中医中药治疗男性更年期综合征 | 80 |
| 42 | 女性性功能障碍都包括哪些疾病 | 83 |
| 43 | 女性性高潮缺乏的对策 | 84 |
| 44 | 女性阴道痉挛的对策 | 85 |
| 45 | 中老年女性性交痛的对策 | 87 |
| 46 | 子宫切除后对性生活有什么影响 | 89 |
| 47 | 怎样自我检查中老年妇女的乳房疾患 | 90 |



目录

48	乳房切除后对性生活有何影响	93
49	女性外阴部为什么易患炎症	95
50	有些老年妇女的泌尿道为什么会感染	96
51	如何防治滴虫性阴道炎	98
52	对霉菌性阴道炎有什么防治方法	100
53	怎样防治老年性阴道炎	102
54	如何解除老年妇女外阴瘙痒的烦恼	104
55	怎样用中药治疗女性外阴瘙痒	106
56	中老年妇女性交时阴道干涩应怎么办	108
57	如何治疗中老年妇女的阴道松弛	109
58	为什么要高度重视老年妇女“倒开花”现象	110
59	女性更年期有哪些临床表现	111
60	更年期妇女过性生活时要不要采取避孕措施	113
61	中老年妇女是否需要定期做妇科检查	114
62	什么叫做性传播疾病,它有何传播特点	115



63	哪些疾病是属于性传播疾病的范畴	117
64	最早的性病——梅毒	118
65	如何诊断和治疗梅毒	119
66	最常见的性病——淋病	122
67	如何诊断和治疗淋病	123
68	最缠绵不愈的性病——生殖器疱疹	126
69	如何诊断和治疗生殖器疱疹	127
70	最令人讨厌的性病——尖锐湿疣	129
71	如何诊断和治疗尖锐湿疣	130
72	最易被忽视的性病——非淋菌性尿道炎	132
73	如何诊断和治疗非淋菌性尿道炎	133
74	最令人生畏的性病——艾滋病	135
75	如何预防艾滋病	137
76	阴毛上长了虱子是不是性病	139
77	老年人如何预防性病传染	140



保健养生篇

78	中年夫妻如何进行性保健	145
79	老年夫妻如何进行性保健	147
80	老年人再婚应受到社会的鼓励与尊重	149
81	饮酒对性生活有什么影响	151
82	饮茶对性生活有什么影响	153
83	常服维生素E可预防性衰老吗	154
84	中老年人如何慎重选择性保健品	156
85	有哪些常用的中药可用于药膳	157
86	几款可治疗性功能障碍的药膳	159
87	几种可治疗早泄的食疗方	162
88	几种可治疗女性性冷淡的食疗方	166
89	有哪些食物对性功能不利	167
90	烹制药膳要注意哪些饮食配伍的禁忌	169

中老年性保健



21	女性性保健的几种练习方法	171
22	患子宫脱垂的妇女应如何进行体育锻炼	173
23	怎样锻炼可改善更年期综合征	175
	后记	178
	参考文献	179

基础知识篇





1

男性生殖系统的基础知识

男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两部分。内生殖器依次由睾丸、附睾、输精管和射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等组成；外生殖器由阴茎、阴囊组成(图1)

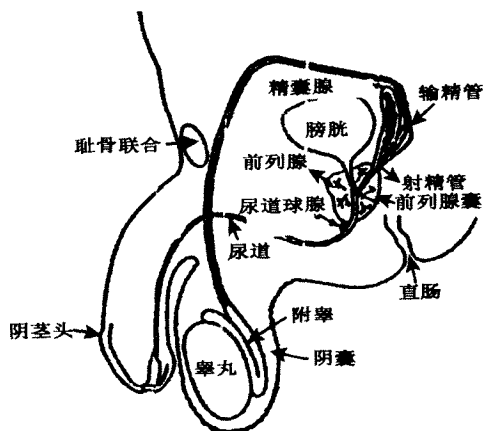


图 1 男性骨盆



睾丸 睾丸位于阴囊内,左右各一,呈卵圆形,表面光滑。成年人睾丸容积为15~30毫升。睾丸内部是由曲细精管和间质细胞等结构组成,其主要作用是产生精子和男性激素(主要是睾酮)。精子的产生能使人类得以繁衍,男性到了成年期将会产生男性激素,可维持生殖系统的正常功能和第二性征。睾丸并非等大,一般情况下左侧睾丸较右侧小一些、低一些,这种情况常被有些人误解,而成为到医院就诊的一个原因(图2)。

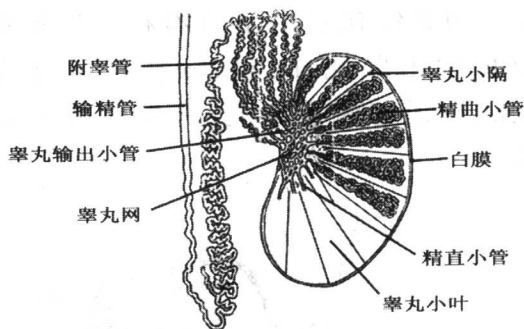


图2 睾丸及输精管道

附睾 附睾附着于睾丸后侧,解剖上分为头、体、尾三部分。附睾一端由睾丸输出小管蟠曲而成,一端与输精管相连,这里即是精子贮存的场所,又是精子的通路。精子在此处停留5~25天,获得营养,促其分化和成熟,并具备了受精能力(图3)。