

ZHONGLAONIAN

XINGFU KUAICHE

# 中老年

主编 马全福 陈 燕

## “性福”快车

人过了中年，两性生活将会  
出现许多新问题，翻开本书，您  
将会获得无限动力与信心……



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 中老年“性福”快车

ZHONGLAONIAN "XINGFU" KUAICHE

主 编 马全福 陈 燕

编著者 (以姓氏笔画为序)

马全福 王群锁 陈 燕

陈湘龙 陈振需 姜本信

高 冰



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

中老年“性福”快车/马全福,陈燕主编. —北京:人民军医出版社,2006.1

ISBN 7-5091-0029-1

I. 中… II. ①马…②陈… III. ①中年人—性知识  
②老年人—性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122772 号

---

策划编辑:黄建松 文字编辑:赵晶辉 责任审读:余满松  
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店  
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842  
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)  
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)  
网址:www.pmp.com.cn

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司  
开本:850mm×1168mm 1/32  
印张:7.5 字数:111千字  
版次:2006年1月第1版 印次:2006年1月第1次印刷  
印数:0001~5000  
定价:16.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585,51927252

## 内 容 提 要

“性”、“命”相连，中老年人适度、和谐的性生活不仅可提高神经和心血管系统的功能，还可延缓衰老和减少心脑血管事件发生。本书作者从关爱中老年人性生活和健康的角度出发，简要介绍了中老年人性生活与长寿的关系，系统地介绍了中老年人性生理、性行为、性功能障碍以及常见疾病与性生活等问题，并提供相应策略和措施。由于传统文化和社会其他因素对中老年人性问题存在曲解和偏见，所以在介绍相关知识的同时，还着重从思想认识入手，以提高人们意识修养境界。本书适于中老年朋友及其家人阅读，临床相关医务人员也可参考。

责任编辑 黄建松 赵晶辉



# 前 言

有命即有性，有性才有命。在合法的爱情婚姻基础上，性生活是人生的一件美好的事情。但多数人在性生活过程中都会遇到某些问题甚至是困扰，中老年人更是如此。

根据近年来发达国家的研究，人在75岁以前各种器官的功能与中青年没有多大差别，有的人甚至到80岁性功能还很好。此外，适度、和谐的性生活可提高神经和心血管系统的功能，延缓衰老和减少心脑血管事件发生，因此，维持中老年人正常的性生活不仅是生理需要，而且是中老年人健康的一项重要指标。但是，由于传统文化和社会因素的影响，人们长期以来对中老年人性问题一直存在曲解和偏见，更有甚者认为中老年人性要求是“老风流”、“不正经”。随着我国社会不断老龄化，中老年人的性问题日益被重视和理解，为了较好地解决中老年人在性生活中的一系列问题，我们总结了多年临床经验，并查阅了国内外相关文献编写了此书。

在本书的编写过程中，我们力图融知识性、趣味性、科学性、普及性于一体，尝试以较宽的历史视野、

在本书的编写过程中，我们力图融知识性、趣味性、科学性、普及性于一体，尝试以较宽的历史视野、较深的心理层面和最新的观点，以科普兼专业的形式，呈现社会对中老年人性生活的关爱。我国著名的泌尿外科专家吴阶平院士曾说过：“正确地了解性生理、性生活方面的知识是有利的，但关键在于指导。这对于任何年龄段的人，无论是青少年还是中老年人，无论是未婚还是已婚，都是必要的。”因此，我们在给读者以必要知识的同时，还着重从思想认识入手，以提高人们意识修养境界。

中老年人“性”问题是一个大课题，还需要更多的人关注和研究。由于编者水平有限，本书中如有不足和错误，请广大专家和读者不吝赐教。

马全福



## 第1章 性医学的发展 / 1

### 第一节 古代人对性的认识 / 1

### 第二节 中国性医学发展状况 / 4

### 第三节 发达国家性医学发展状况 / 7

## 第2章 中老年性生活与健康长寿 / 12

### 第一节 性、健康和长寿 / 13

#### 一、健康的定义 / 14

#### 二、中老年人的年龄 / 16

#### 三、人体兴衰有周期 / 17

### 第二节 影响健康长寿的因素 / 18

#### 一、百岁老人的长寿秘诀 / 18

#### 二、如何推算预期寿命 / 22

#### 三、影响人类长寿的因素 / 24

#### 四、夫妻恩爱与健康 / 27

#### 五、历代名医长寿要诀 / 29

### 第三节 性生活与健康长寿 / 32

- 一、性生活的“益”与“损” / 32
- 二、男人要随遇而安 / 35
- 三、性交与疲劳 / 36
- 四、中老年人再婚有益长寿 / 40
- 五、长寿皇帝的秘密 / 45

## 第3章 中老年性敏感区的变化 / 47

### 第一节 女性性敏感区 / 47

- 一、乳房与性感 / 47
- 二、会阴与女阴 / 49
- 三、女性生殖腺与性欲 / 52

### 第二节 男性性敏感区 / 54

- 一、阴茎与性感 / 54
- 二、睾丸与性欲 / 57
- 三、射精与精液 / 59

## 第4章 中老年性行为 / 64

### 第一节 中老年生理变化与性生活 / 64

### 第二节 中老年性心理调查 / 68

- 一、性的要求与安排 / 68



二、嗅觉与性欲 / 71

三、视觉、听觉与性唤起 / 71

第三节 中老年人的性表现 / 72

第四节 传统医学对性行为的研究 / 80

一、性要求是正常生理功能 / 80

二、性生活的频率与禁忌 / 82

**第5章 避免中老年性生活枯竭 / 84**

第一节 更年期遇到的性问题 / 84

一、枯木逢春与妻子的不满 / 84

二、性欲低下 / 88

三、性交疼痛 / 90

四、性欲亢进 / 92

第二节 保持中老年性兴趣 / 94

一、饮食和运动对性功能的影响 / 94

二、切勿经常吵架 / 97

三、中老年性卫生与包皮过长 / 98

四、年龄差距与性欲差别 / 99

第三节 中老年人便秘与性欲关系 / 101

一、便秘的定义和原因 / 101

二、便秘对性生活的影响 / 102

三、便秘的预防与治疗 / 103

第四节 烟酒嗜好对性功能的影响 / 105

## 第6章 中老年人性功能障碍 / 108

第一节 阴茎勃起功能障碍的定义、分类与病因 / 108

一、定义 / 109

二、性欲与阳痿 / 110

三、勃起功能障碍的原因 / 112

四、诊断要点 / 118

五、勃起功能障碍的治疗 / 122

第二节 射精异常 / 130

一、正常射精与早泄 / 131

二、早泄的治疗 / 133

三、不射精 / 135

第三节 中老年女性性功能障碍 / 137

## 第7章 性病的蔓延与社会危害 / 143

第一节 中国性病流行概况 / 144

第二节 常见的性病及治疗 / 147

一、淋病 / 147

二、非淋菌性尿道炎及宫颈内膜炎 / 151

三、尖锐湿疣 / 153

四、生殖器疱疹 / 155

五、阴虱病 / 159

六、生殖器溃疡 / 161

## **第8章 中老年性卫生知识 / 164**

第一节 中老年人需要性卫生知识的指导 / 164

第二节 中老年人性生活要有所节制和禁忌 / 168

第三节 中老年人应遵守安全的性准则 / 170

第四节 男性也有更年期 / 173

## **第9章 中老年常见疾病与性生活 / 177**

第一节 高血压与性生活 / 177

一、性活动可引起血压升高 / 177

二、高血压与性功能障碍 / 179

三、如何减少高血压患者性生活的危险性 / 181

第二节 冠心病与性生活 / 182

第三节 慢性支气管炎与性生活 / 185

第四节 前列腺增生与性生活 / 187

第五节 慢性前列腺炎与性生活 / 192

- 第六节 前列腺癌与性生活 / 195
- 第七节 妇科常见恶性肿瘤与性生活 / 199
- 第八节 阴道炎与性生活 / 203
- 第九节 尿道炎与性生活 / 206
- 第十节 糖尿病与性生活 / 207
- 第十一节 甲状腺功能与性生活 / 213
- 第十二节 脑卒中与性生活 / 215
- 第十三节 风湿病与性生活 / 217
- 第十四节 腰椎间盘突出症与性生活 / 218
- 第十五节 肥胖与性生活 / 220
- 第十六节 肾功能衰竭与性功能 / 222
- 第十七节 肝脏疾病与性功能 / 225

## 第1章

## 性医学的发展

## 第一节 古代人对性的认识

性学泛指研究性的科学,其核心是性医学。中国古代性学研究始于春秋,盛于汉唐,滥觞于经史,流行于百家。在中国长沙马王堆汉墓出土的医书即有大量性学的研究内容。早于西方性学研究2 000多年,宋朝、明朝以来,理学兴,性学研究势渐衰微,性医学研究受到了压抑,清朝以来出现性禁锢状态,史志不载,医籍少述,性学的发展出现了断层。

在西方大教神圣的经史《圣经》中记载:“亚当用自己身上的一个肋骨造就了夏娃。”多少善男信女崇拜亚当,对亚当感恩不尽。因为亚当在自己的身躯上抽出了人类繁衍的生机。这种“上帝造人”的学说显然是神话,是唯心的。

在地球上现在生存着 100 多万种动、植物，它们最初是怎样出现的？地球上的生命是怎样起源的？19 世纪英国生物学家达尔文提出了进化论学说，就是说地球上的动、植物是经过漫长的岁月进化发展而来的，不是上帝造的。

有了生命就有繁殖，就有性的存在。

从分类学上看，人属于哺乳类，和其他哺乳动物之间有许多共同点，如各器官系统的构造和功能都极为相似。人与类人猿相似之处就更多，但也有本质的区别。人能进行抽象的思维，进行有目的的劳动及有目标的性活动。

对性的认识是与社会形态、意识和进化有密切关系的。

大约在 3 千万年前到 1 千万年前，热带雨林里，生活着一种类人猿（古猿），是人类和现代类人猿共同的祖先。在那原始时代里，还没有什么社会，性生活只是“群杂婚”，性交只是一种本能，他们的性生活也是“群杂的”。人与人之间过着低级共有的生活，包括共同享有“妻子”或“丈夫”。据考证“北京人”的脑量平均约为 1 075 毫升，比现代人的脑量 1 400 毫升要小得多。他们过着群婚的生活，能制造石器，而且学会了用火，懂得把某些食品烤熟了再吃。那时人

的平均寿命约 20 岁。在北京市房山县周口店龙骨山上山顶洞内发现了生活在 10 万年前至 1 万年前的山顶洞人,属晚期智人。我国的广西、四川、北京、内蒙古和法国均发现了此期人的化石,此时的人可以缝制衣服、遮盖生殖器,并能制作许多装饰品,如石珠、穿孔的兽牙等。在法国发现的克鲁马努人居住过的山洞壁上发现有原始的壁画。画一些生殖器及性交姿势在石壁上。说明物质生活的发展,推动了精神生活的发展。现代人同智人在分类学上为同一属、同一种。

到了母系社会,人生下来只知道有个母亲,父亲是谁并不知道,血缘家庭就是在一个家庭里的杂交,性交也不分上代下代,后来性交才慢慢进化到只在平辈之间。这种血缘家庭会导致一代不如一代,后来才出现了到外族去,叫外婚制,再转变而为夫妻。

在旧石器时代遗址的发掘当中,可以看出人类很早就重视生殖现象。远古洞穴绘画和雕刻中,女性的形象十分突出其阴部和乳房,人们非常崇拜生殖器。为什么如此崇拜生殖器呢?因为那时人平均寿命仅 20~30 岁。哪个部落人多就把另一个部落消灭掉。所以,人们都希望自己多生子女,故崇拜生殖器似崇拜天地一样。说明性的问题同社会意识形

态密切相关。到了私有制，到了父系社会，出现了很大改变，父亲要求孩子确定是他的，血缘关系更浓。男的要求妻子讲贞洁、贞操，开始对女性压迫。如男的要出征，就给女的穿上一个铁架子，可以大小便，但不能性生活，强迫保持贞操。

在中国的封建社会时代，性的禁锢与性的放纵同时存在。要求男女不能坐在一块儿，男的给女的东西不能直接给，男女不能坐在一起吃饭。同时，封建社会又有三宫六院、三妻四妾等。

## 第二节 中国性医学发展状况

我国从近代史以来，有不少人力图把性从神秘中解放出来，但阻力很大，多遭失败。如谭嗣同曾说：“不把性的问题弄得那么神秘，就像把物件锁在箱子里，愈不见就愈想见。”还有一个值得研究的问题是，中国人经历了漫长的封建时代，“男女授受不亲”的观点是性处于禁锢和神秘的一个原因。什么“婚姻大事父母作主”，这就说明连婚姻自由都没有的人们，怎么会有性自由呢？另一方面，封建社会的统治阶层又享有三宫六院、三妻四妾，皇帝可御千



女。看来在性禁锢的社会里性放纵也同时存在。当时的性医学也仅是从宫廷中流传到民间的有关性与健康的记载，谈不上性教育。

张竞生先生曾留学法国，1922年回北京大学任教时，提倡性教育，组织性科学研究会，但因不法书商冒用他的名义出版色情读物，受到社会谴责，迫使他在国内站不住脚，又去巴黎，1931年再度回国后于次年服毒自杀。

鲁迅曾大呼要剥去罩在性问题上的神秘外衣，还它自然的本来面目。他曾在浙江两级师范学堂上讲性科学知识。他是第一个站在讲台上讲性知识的人。在他的著作中多处论述了关于性的问题，他主张普及性教育。如他《坟·我们现在怎样做父亲》中提出“因性欲才有性交，因性交才发生苗裔，继续了革命，所以性交并非罪恶，并非不净。”在《坚壁清野主义》一文中说：“要风化好，是解放人性，普及教育，尤其是性教育，这正是教育者所当为之事。”在《花边文学·思而行》中，他辛辣地嘲弄那些攻击性教育的假道学说，“理学先生总不免有儿女，在证明着他们并非日日夜夜，道貌永远地俨然。”

解放后，中国的老一辈无产阶级革命家也十分关心性知识教育问题。全国人大副委员长、中国医