

医学专家谈

中老年与性 中老年与性 中老年与性

曹坚 编著

中国环境科学出版社

中老年与性



中老年保健丛书

67
J

医学专家谈中老年保健丛书

中老年与性

曹坚 编著

中国环境科学出版社



A0283917

R167
CJ

3141125

图书在版编目(CIP)数据

中老年与性/曹坚编著. —北京:中国环境科学出版社,1996
(医学专家谈中老年保健丛书)

ISBN 7-80093-914-6

I. 中… II. 曹… III. ①中年人-性卫生-普及读物②老年人-性卫生-普及读物 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 17401 号

中国环境科学出版社出版发行

(100062 北京崇文区北岗子街 8 号)

北京先锋印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

1996 年 9 月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1996 年 9 月 第一次印刷 印张 5¹/₈

印数 1—7000 字数 115 千字

ISBN 7-80093-914-6/R·024

定价:6.20 元

《医学专家谈中老年保健丛书》

编辑委员会

顾 问：钱信忠 白介夫 郭宪瑞

主 编：张熙增

副主编：申文江 戴淑凤

编 委：（按姓氏笔画顺序）

尤玉才 王效道 卢存国 刘占文

汤云法 吴 逊 吴树燕 张正华

周燕敏 高 妍 曹 坚

序

中国的人口结构正在向老龄化趋势迈进,在一些大、中城市更加显著。以北京为例,60岁以上的人口占人口总数的比例,1987年已达10.36%,1994年为12.48%。这两个数据标明了北京人口结构的老龄化势头,中老年人群正在成为北京人口的主体。

人类寿命的延长是社会进步的重要标志,是社会、经济、科技发展的必然结果。然而,作为一个发达的文明社会,还有一个如何提高老龄化人口生命质量和生活质量问题。通俗地讲,人们既要长寿,又要健康,这应该是个非常重要的社会目标,全社会应为之而奋斗。

“既要长寿,又要健康”正在促进医学模式加速转变,正在促进卫生革命迅速发展,也正在促进广大医务人员的观念更新。其中很重要的一点是:医务人员不仅要面向病人,而更要面向健康人;不仅对病人进行医学技术服务,更要对人群进行医学知识服务。这就是说,医务人员要用健康教育、健康促进、健康咨询、健康指导等方式,把维护健康的知识传授给人们,使广大群众具有自我保健能力,从被动服务者变成自我服务者,从而促进社会人群自我保健的兴起和发展。我认为,这是医学发展的根本目的之一,是健康长寿的根本出路之一,也是实现发达的文明社会目标的根本措施之一。

基于上述认识,我们组织了北京医学界一批有丰富经验的中老年专家,选定了中国环境科学出版社,编著、出版了这

套《医学专家谈中老年保健丛书》。《丛书》力图把生命的奥秘，把保护健康的知识用科普的方法、深入浅出地传授给广大中老年朋友，帮助中老年朋友掌握健康长寿的“钥匙”，增强自我保健能力。《丛书》不仅阐明了中老年常见病的预防、早期诊断、治疗和康复方面的知识，而且还专册分述了中老年的心理障碍、养生、性和更年期等方面的知识。可以说，该书在中老年保健方面是一套比较全面的科普读物，有较强的知识性、趣味性和可读性。《丛书》不仅对每个中老年人健康长寿有益，而且对促进社会、心理、生物医学模式的发展，对即将成为人类主要杀手的生活方式性疾病、慢性疾病、退行性疾病的全面预防都是十分有益的。

参加编著、出版该书的医学专家、出版工作者都在百忙中付出了辛勤的劳动，铸造了健康长寿的知识，奉献给了中老年朋友们。在此书出版之际，让我们对这些专家、出版工作者表示诚挚地谢意。此书虽然经过专家、出版工作者的精心编著、出版，但由于多方面的条件所限，书中漏误在所难免，敬请广大读者提出宝贵意见寄至出版社，以供再版时修订。

张熙增

1995年重阳节

前 言

毋庸讳言,现今在我国介绍性科学知识,尚属启蒙阶段。很长时间以来,人们对其自身的性健康知识依然了解得甚少,许多愚昧、非科学的世俗传言仍在影响着人们的身心健康以至家庭的幸福。为此,需要有相应的,循序渐进的性科学教育。况且,适宜的性科学教育,不仅是每个人自身健康的需要,而且也是发展社会精神文明,促进社会进步之需要。

当然,性科学教育必须包括性科学知识教育和性道德文明教育。无论何时,人类的性观念和性行为都与一定的社会意识形态,道德观念密切相关。至今,世界各国的不同民族,因其社会制度和文化背景不同,而性观念迥异。所以性科学知识和性道德教育的宗旨则应根据国情,适时、适度、适量,因人而异地逐步进行教育。

我国开展青春期性科学教育始于1986年,那是良好的开端,现已深入到不同年龄范围,开展了多种形式的教育。《中老年与性》一书旨在于通过介绍有关性健康和性道德文明的知识,为中、老年人提供一本有益于性保健的科学普及读物,希望它能受到中、老年读者的喜爱。

曹 坚

1996年8月8日

目 录

概述

性科学概念	(1)
性科学教育	(2)

自知篇

男女缘何有别	(5)
“他”与“她”之争可以休矣	(6)
男女性器官形成之奥秘	(8)
睾丸——精子诞生之地与雄激素的制造厂	(9)
附睾——精子成熟的摇篮	(11)
男子附属性腺与性相关	(12)
阴茎勃起与松弛的秘密	(13)
不能以阴茎长短论功能	(14)
阴囊——人类的温度调节器	(15)
精子产生与消亡	(16)
中老年健康源于青春期保健	(17)
男子青春期发育的自我评估	(18)
男子青春期的启动和内分泌变化	(19)
男子青春期的心理变化	(21)
男女性征知多少	(22)
男子性反应的过程及其变化	(23)

男子的性反应强度	(25)
女性的外生殖器	(26)
女性的内生殖器	(27)
女性发育成熟的标志——月经来潮	(28)
白带与妇女病	(29)
女子性反应过程及其变化	(30)
妊娠与分娩须知	(31)
性激素的神奇功能	(33)
何谓更年期	(34)
女性更年期	(35)
男性也有更年期	(36)
男性更年期的症候	(37)
老年生活伴侣的现代观	(38)
安度更年期	(39)
年逾花甲之时	(41)

自辨篇

人类的性行为及其特征	(42)
性活动的状况与习惯	(44)
性行为表达,男女有别	(45)
男子性功能	(46)
阴茎勃起的识别	(48)
泄精与射精	(49)
遗精并非肾亏,精液亦不会枯竭	(50)
流白非遗精,不能视为病态	(52)
何谓手淫	(53)
手淫辨析	(54)

手淫所致的心理异常	(56)
手淫之防患	(57)
缘何会有阴道痉挛? 如何解除?	(58)
女性性欲障碍	(59)
怎样看待性交频率	(60)
中老年人的性问题	(61)
中老年人性兴奋之特征	(62)
中老年人性平台期的特征	(63)
中老年人性高潮的特征	(64)
影响老年人性功能的缘由种种	(66)
性激素与性功能	(67)
男性激素与性功能	(68)
睾酮与男性性功能	(69)
前列腺素与性功能	(70)
心理变化影响性激素生理功能	(71)
睾丸切除(去势)与男性性功能	(72)
何谓阉割与宦官	(73)
阉割史话	(74)

自理篇

男子性功能障碍种种	(77)
何谓阳痿	(78)
缘何发生阳痿	(79)
怎样判断患有阳痿	(80)
阳痿治疗原则	(81)
不射精之缘由与防治	(82)
早泄与射精过早症	(83)

射精过早症的防治	(84)
女性性功能障碍的概念	(85)
女性性功能的特征	(86)
性交障碍的缘由	(87)
性交疼痛与自我调理	(88)
女性情欲高潮障碍	(89)
影响中老年性功能的疾病	(90)
影响性功能的药物	(93)
性生活可以导致血压升高	(94)
高血压与性功能障碍	(95)
高血压的病人怎样防止、减少性生活的危险.....	(96)
慎待性兴奋药物	(97)
阴囊疾患与性功能障碍	(98)
性功能障碍的婚姻家庭因素.....	(100)
更年期的性调节.....	(102)
老年人的性和谐.....	(104)
前列腺的重要功能.....	(105)
令人烦恼的前列腺疾病.....	(106)
前列腺疾病古今谈.....	(107)
前列腺炎的种类.....	(108)
多种多样的前列腺病症.....	(109)
前列腺炎自我防治.....	(110)
良性前列腺增生.....	(111)
良性前列腺增生与排尿困难.....	(111)
前列腺切除术后须知.....	(113)
前列腺癌.....	(114)
中年男性不育种种.....	(115)

男性不育病因何其多·····	(116)
男性不育如何检查与诊断·····	(118)
男性不育怎样治疗·····	(119)
男男与女女·····	(120)
残疾人的性问题·····	(122)
残疾人性问题的特殊性·····	(123)
残疾人性问题的复杂性·····	(124)
残疾人的性满足·····	(124)
残疾人的性功能障碍·····	(125)
截瘫患者的性功能障碍·····	(126)
盲人与聋人的性问题·····	(128)
残疾人的性调理·····	(129)
残疾人性功能障碍的调理·····	(130)
截瘫人的性调理·····	(131)
今昔之性病·····	(132)
性病的现代观·····	(133)
梅毒史话·····	(134)
梅毒之防治·····	(136)
生殖器疮疹何其多·····	(137)
何谓生殖器疮疹、如何诊治·····	(138)
淋病之诊治·····	(139)
非淋菌尿道炎亦是性病·····	(140)
噬人的艾滋病·····	(141)
遏制艾滋病的良策——防患于未然·····	(143)
何时进行性咨询·····	(145)
性咨询的方法·····	(145)
性心理咨询·····	(146)

性生理咨询..... (147)

概 述

性科学概念

人类性活动的早期记载,可追溯到公元前 35000 年。嗣后,古埃及、古希腊、古罗马和古代中国均有关于人类性活动的描写,然而这些对性的认识,依然停滞于“性崇拜”和“性神秘化”阶段。直至 19 世纪,达尔文的《物种起源》问世后,人类才成为可以作为客观进行科学研究的对象。于是,近百年来,经过医学、心理学和社会学家(包括历史与文化)的通力研究,自 20 世纪初,逐渐产生了性科学的雏形。

迄今,性科学的主要研究方向有三类:一是性的历史发展研究。其研究侧重分析历史文献与资料,研究性在人类文明史各阶段的演变,探讨人类性本源及其历史观。首先运用历史学、民族学和人类学的知识与方法,来研究性科学的奠基者是德国医学家布洛赫,他被后人称为性科学之父。二是性的医学科学研究。奥地利的弗洛伊德和英国的蔼理士是从生理学 and 心理学基础上对人类性活动进行科学研究的前驱;美国的马斯特斯和约翰逊是研究人类性活动周期性生理反应和性治疗方面有突出贡献的现代科学家。三是性的行为科学研究。美国的金西是人类性行为科学的创立者。

现代,由于多种学科互相渗透,与性有关的社会道德、法

律、伦理、教育及其文化艺术等亦先后发展起来,使性科学的内容日臻丰富、完善。性科学成为研究人类性问题的一门科学,它所研究的范畴较为广泛,至少涉及医学、生物学、心理学、社会学、伦理学以及教育学等内容。性医学则是性科学的重要部分,以研究人类的性生理、性心理及其与性的解剖、内分泌、病理和诊断治疗相关的临床内容为主,也是医学科学中的新兴学科。与此同时,性生理学、性心理学、性社会学(包括历史、文化、婚姻、家庭)、性伦理学和性教育学等,均不同程度地,分别逐渐发展起来,成为性科学中相对独立的学科。

性科学教育

何谓性,性(Sex)一词几乎人人皆知,但其含意与定义则难于一言以蔽之。尽管古今中外对性概念的解释颇多,可是至今尚无确切统一的定义。中国古籍《四书五经》之一《孟子·告子上》中载:“告子曰,食色性也。”“告子以人之知觉运动者为性。故言人之甘食悦色者即其性。”另有《礼记·礼运》中亦载有:“饮食男女,人之大欲存焉。”均表明人生来具有求生存和生殖(包括性)两种欲望。现代中文的《现代汉语词典》将性解释为:“有关生物的生殖或性欲的(器官、行为、生活)”。现代英文的《韦伯斯特大学生词典》中也将性解释为:“男女在与生殖有关的活动中的机能。”从而将行为引入其内含,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。

这些解释都是从生物学角度、人的结构与功能方面来认识性的概念的。显然还不够全面。其实,自人类社会出现后,

人由出生、成长到衰老死亡,不仅是生物学的问题,而且是作为社会的人所面临的一切事情均与社会相关,必然有社会学问题,因此性的概念应更为拓宽。现代性的问题不只是个人问题,同时涉及了异性的问题,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。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与一定的社会意识形态、道德观念密切相关。鉴于千百年来,由于封建传统意识和宗教的束缚及影响,不仅限制了人们对这门严肃科学进行探索,而且也给人们正确认识性的学问笼罩了一层迷雾,使人类对其正常的性行为、性活动视之讳莫如深。诸如中国古文《诗·鄘风·墙有茨》所载:“中冓之言,不可道也!”中冓之言即是内室的私房话;现代陆世鸿编著的《墨子》中载有“食、色、性也。性之所至,不知自抑,便可星星燎燎,酿成极大罪恶。佛家克制私欲,先从灭性入手。”固然,这些论述尚有一定的教益,若片面将其理解,并歪曲合理、适宜的性科学教育,则是有害而无益的。须知:危害人类认识自身性活动的主要障碍,是无知和谬误。为此,针对种种片面的不良认识,进行性科学教育也是必要的。

现今,认识性科学教育的重要性还应指明两点:一是进行性科学教育是自身健康的需要。中国古代就有这方面的教诲,如墨子学说中强调,男女的必备条件只要“阴阳情和,蓄私不以伤行”而已。当代健康的概念更为深入全面,不仅是有无疾病的意思,而是一个人应在身体结构与功能方面,精神心理方面,社会活动与行为诸方面都处于完满的状态,以至于较好地享受人类文明,才称之为健康。二是进行性科学教育是发展社

会精神文明的需要。无可置疑,世界上由于性问题严重泛滥而影响社会安定的国家不胜枚举。当然,进行了性科学教育也并非完全能使社会稳定,但是对于提高社会文明程度,促进社会进步则有重要作用。

毋庸讳言,在我国介绍性科学知识,尚属启蒙阶段。很长时间以来,人们对其自身的性健康知识依然了解得甚少,许多愚昧、非科学的世俗传言仍在影响着人们的身心健康以至家庭幸福。为此,在我国进行性科学教育必须注意其复杂性和艰巨性,同时也必须注意进行性科学教育的动机与效果的统一。

我国开展青春期性科学教育始于1986年,那是良好的开端。但应明确,解除性禁锢并非主张性纵容。因为历史经验表明,性纵容的后果所产生的生物学效应会导致性传播疾病的泛滥,而产生的社会学效应则是影响社会安定与发展,况且东方与西方的性文化和社会意识形态有着显著差异。所以根据国情,适时、适度、适量,循序渐进地进行性科学知识和性道德教育是教育者应当遵循的宗旨。