

# 怎样度过男子更年期

ZYDGNZGNO

百家出版社

宁光荣、伍后胜 主编



161.7

TGR

# 怎样度过男子更年期

主编 宁光荣 伍后胜



A0097732

百 家 出 版 社



封面设计：周杰卫

**怎样度过男子更年期**

主编 宁光荣 伍后胜

百家出版社出版发行

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所经销 常熟市第六印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 124000

1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN 7-80576-371-2/R·14

定价：4.20元

(沪)新登字 120 号

## 前 言

在日常生活中,人们一谈到更年期,就很自然地想到这是妇女的事,因为很少有人谈到男人的更年期。事实上,很多人都不知道或不理解男人还会有更年期。过去,缺乏这方面的读物,也很少有人去宣传、去解释,以致男子步入更年期时出现这样那样的不适症状时,很难得到正确有效的防治。于是,各种莫名其妙的不适感或痛苦经常缠身,有时还得接受各种非对症的治疗。如此难言之痛,有的要过更年期后才能完全解脱,有的则未过更年期便已心身衰退,或遗留不良后果。作者在行医生涯中,经常遇到这类情况,并越来越迫切感到有必要在广大群众中普及男子更年期知识,普遍提高社会公认,从而开展群防群治,以帮助我国千千万万中年男子有效地推迟、减缓或顺利地度过更年期。这就是作者近几年来激发自己撰写这本小册子的主导思想和动力。

承蒙许多专家和友人的鼓励与帮助,通过近一年的努力,小册子终于问世了。作者殷切希望这本小册子能受到广大中年朋友的喜爱,并使他们增进有关知识,以便正确对待更年期出现的不适,轻松愉快地度过更年期,达到延年益寿的目的。本书共分九章,从更年期的基本知识谈到症状表现,以及如何预防和治疗:它适合具有初中文化水平的读者阅读,同时对医务人员及中级医校师生也有一定参考价值。

在撰稿过程中,作者参阅了一些有关书籍和资料,因篇幅所限,不一一提名。在此,谨向有关作者表示衷心感谢。

作者自知水平有限，书中不当或谬误之处在所难免。敬请专家及广大读者批评指正。

作者  
于西子湖畔  
1993年7月

# 目 录

一、从几个男性更年期病例谈起.....	1
二、男性更年期的表现与诊断.....	4
(一)更年期的表现.....	4
1. 心理表现 .....	5
2. 更年期的性行为 .....	6
3. 神经精神症状 .....	9
4. 心血管症状 .....	9
5. 新陈代谢障碍 .....	9
(二)更年期综合征的诊断.....	10
三、男性更年期心理变化特征.....	12
四、男性更年期生殖器官的变化.....	13
(一)生殖器官的解剖和生理功能.....	13
1. 睾丸的解剖和生理 .....	13
2. 输精管和射精管的解剖和生理 .....	14
3. 精囊的解剖和生理 .....	14
4. 前列腺的解剖和生理 .....	15
5. 阴茎的解剖和生理 .....	16
6. 阴囊的解剖和生理 .....	16
(二)性机能的调节部位.....	17
(三)生殖器官的变化.....	18
1. 睾丸 .....	18
2. 男性附属性器官 .....	19
3. 内分泌改变 .....	19

<b>五、中医关于男性更年期的认识</b> .....	20
1. 肝肾阴虚 .....	20
2. 脾肾阳虚 .....	20
3. 心肾不交 .....	21
4. 肝郁痰扰 .....	21
<b>六、男性更年期多发病与防治</b> .....	22
(一)肥胖 .....	22
1. 肥胖的定义 .....	22
2. 肥胖的原因和分类 .....	23
3. 肥胖的危害 .....	23
4. 肥胖的治疗 .....	23
(二)骨质疏松症 .....	28
1. 骨质疏松症的表现和病因 .....	28
2. 骨质疏松症的诊断 .....	29
3. 骨质疏松症的防治 .....	29
(三)骨性关节炎 .....	30
1. 概念和病因 .....	30
2. 临床表现 .....	31
3. 治疗 .....	32
(四)心血管症状和疾病 .....	32
1. 心血管舒缩功能障碍 .....	32
2. 高血压 .....	33
3. 心悸和假性心绞痛 .....	33
(五)神经精神症状 .....	34
1. 神经症状 .....	34
2. 精神症状 .....	34
(六)前列腺增生症 .....	35
1. 概念及病因 .....	35
2. 临床表现 .....	36

3. 诊断和治疗 .....	36
<b>七、男性更年期综合征预防 .....</b>	<b>37</b>
<b>(一)心理保健 .....</b>	<b>37</b>
1. 情绪乐观, 气血调和 .....	37
2. 心情恬静, 身体健康 .....	39
3. 戒欲舒心可以保精 .....	40
4. 化烦恼为动力, 脏腑平和 .....	41
5. 克制病态心理, 健康安宁 .....	43
6. 戒遇事发怒, 要善于“制怒” .....	45
7. 戒抑郁忧伤, 要开朗乐观 .....	46
8. 戒离群索居, 要注意社交 .....	46
9. 戒萎靡懒动, 要坚持运动 .....	47
10. 戒生活失调, 要起居有律 .....	47
<b>(二)饮食保健 .....</b>	<b>48</b>
1. 饮食保健原则 .....	48
2. 药粥药膳 .....	52
3. 药糕药饼 .....	54
4. 食品的保健作用 .....	57
5. 茶叶的保健作用 .....	66
6. 酒的保健作用 .....	68
<b>(三)更年期房事 .....</b>	<b>79</b>
<b>(四)自我按摩养生保健 .....</b>	<b>80</b>
1. 健脑按摩 .....	80
2. 摩腹健身 .....	83
3. 健脾和胃 .....	85
4. 益肾固本 .....	86
5. 捏脊益寿 .....	86
<b>(五)周身活动养生保健 .....</b>	<b>88</b>
<b>(六)散步养生保健 .....</b>	<b>105</b>



(七)保健六段锦·····	108
(八)补肾功法·····	124
1. 壮腰健肾功·····	124
2. 提肾功·····	125
<b>八、男性更年期综合征的治疗·····</b>	<b>126</b>
(一)一般治疗·····	126
(二)辨证论治·····	126
1. 肝肾阴虚论治·····	126
2. 脾肾阳虚论治·····	127
3. 心肾不交论治·····	127
4. 肝郁痰扰论治·····	128
(三)中成药治疗·····	128
(四)膳食治疗·····	129
(五)对症治疗·····	129
(六)艾灸治疗·····	129
1. 材料与灸法·····	129
2. 灸穴及作用·····	130
(七)浴疗·····	132
1. 矿泉浴·····	132
2. 海水浴·····	134
3. 冷水浴、热水浴·····	135
(八)三浴气功治疗·····	136
1. 上部功·····	136
2. 中部功·····	142
3. 下部功·····	150
<b>九、更年期卫生·····</b>	<b>159</b>
(一)合理的膳食和营养·····	159
(二)坚持运动·····	165

(三)保持心理平衡.....	168
(四)性生活卫生.....	169

## 一、从几个男性更年期病例谈起

世上男人和女人，从数量比例上看几近相等；但从形体与外貌上看则迥然不同。首先从生理特征上看出不同：女人不长胡须、无喉结、有高耸的乳房，男人有胡须、喉结、无乳房突起；男女分泌的激素也不同，女人以雌激素为主，男人以雄激素为主。但从更年期来看，对男人就说不清楚了。过去认为，女人到45岁就进入更年期，症状表现大家也都能略知一、二；但是男人更年期始于多大年龄却鲜为人知，症状表现更说不清楚。下面举几个病例让我们先有一些感性认识。

### 例1 男性更年期表现之一——神经衰弱型

赵×，男性，44岁，已婚，文史研究员。

平日身体较健康，精力充沛，睡眠正常，很少去医院看病。由于职业习惯，他不善于交际，也不善于言谈，几乎没有个人爱好，如体育运动、跳舞等，能关心下属，工作兢兢业业，任劳任怨。喜欢做家务劳动，能关心女儿生活及学习，夫妻关系好。

近一年来，他莫名其妙地感到精力不够用，动脑后常感头昏脑胀，睡眠不稳，入睡困难，睡得不深，饮食不佳，工作效率下降，丢三拉四，有时性急，无故发脾气，时常为一小事与同事或妻子争吵，爱挑别人的毛病，且固执己见，争强好胜。性功能正常，但性生活不如以前有规律，有时频繁，有时减少。去医院就诊多次，均按神经衰弱对症处理，效果不佳。经有关专家会诊，认为赵某患的是男性更年期综合征。

## 例 2 男性更年期表现之二——全身不适型

钱×, 男性, 45岁, 已婚, 教师。

一年来, 不知不觉地感到容易疲劳, 有时一节课下来头晕目眩, 腿发软, 此后症状逐渐明显, 经常莫名其妙地出现全身不舒服, 有时觉得全身被绳索捆绑住, 发紧发硬; 有时觉得全身跳动, 或被人扭捏感; 有时又觉得有小虫在身上爬动。睡眠不稳定, 记忆力较前下降。由于身体不适, 影响了正常的教学, 家务事也做得少了, 常愁眉苦脸, 哀声叹气, 有时易发急, 出语伤人。食欲尚可, 性功能正常, 但兴趣缺乏。多次就诊, 身体检查未发现阳性体征, 对症处理, 效果欠佳。经专家会诊, 认为钱某患的是男性更年期综合征。

## 例 3 男性更年期表现之三——性功能下降型

朱某, 男性, 43岁, 已婚, 医生。

近几个月来, 自感夫妻同床时阴茎勃起慢, 且坚硬不够, 力量不足, 有些力不从心, 影响快感, 十分苦闷, 感到对不起妻子, 活得没有意思, 甚至不想活了。精神不振, 沉默少言, 对一切都不感兴趣, 工作积极性也显著下降, 精力不够用, 容易疲劳。曾服用多种中药、西药; 效果欠佳, 理疗、针灸也不见好转。经有关专家会诊, 认为是男子更年期综合征。

## 例 4 男子更年期表现之四——抑郁多虑型

王某, 男性, 42岁, 已婚, 工人。

近二个月自感心情压抑, 常因一件小事搁在心里思来虑去, 无法摆脱, 甚至于睡梦中都在想。对一些确实较大的问题, 更是反复思虑, 即使已想出办法解决或已基本解决好的问题, 还是顾虑重重, 生怕做错了事, 出了乱子。情绪压抑、苦闷, 低头走路, 心思重重, 难于言笑, 工作效率显著下降。

身体健康, 平时很少看病, 情绪一直很好, 家庭和睦, 病前

精神上未受任何不良刺激。经有关专家会诊，认为是男子更年期综合征。

### 例 5 男子更年期表现之五——紧张恐惧型

田某，男性，44岁，已婚，个体经营者。

近一年来很少出门，常因一些小事紧张恐惧，惶惶不可终日。家里的钱财保管得十分谨慎，总怕有人盗窃。一旦听说某某家被人偷盗，或报纸上、电视上、广播上有这类报道，整日守候在家里，连家人在外敲门都迟迟不敢开门。生意也不敢做了，怕算错钱，怕东西被人弄坏，即使做小生意也非常紧张。妻子在外工作他也不放心，怕被人欺侮；孩子在校上学他也耽心，怕成绩上不去升不了大学。心情痛苦，不知如何是好。自己虽感到不会有什么问题，不必担心受怕，可总无法摆脱。

平日身体健康，头脑灵敏，经营有方，家庭和睦，生活舒适，很少生病。一年来求过不少医生，吃过不少药，效果不佳。近日常有关专家会诊，才知自己的这些表现是男子更年期综合征。

从以上几个病例可以看出，男人不仅有更年期，而且来得早，表现还比较多。这几个人之所以这样痛苦，都是因为缺乏这方面的知识，心理上、生活上未能预防，任其发展变化，才导致心理障碍，形成恶性循环所致。可见，应将男性更年期综合征提到议事日程，广泛宣传其知识，改变人们的片面认识，提高男性对自己“病”的预防能力，是完全可以度过这一生理变化时期的。

## 二、男性更年期的表现与诊断

### (一)更年期的表现

自有医学以来，妇女更年期综合征被显著地排到了医学议事日程上，而男性更年期综合征似乎被忘淡在某一个角落里，以致许多人不知道男人还会有更年期，更不知道男人更年期从何时开始，有什么表现，如何预防和治疗。

临床上我们对就诊的一位44岁男性患者下了诊断——更年期综合征。他迷惑不解地问：什么？男性也有更年期？是的，男性也有更年期。男性更年期，一般在45岁以后开始，55岁结束，最迟到60岁。

究竟什么是男性更年期综合征？

须知男性性腺(睾丸)功能的盛衰变化过程不像女性那样明显，从何时起才算进入更年期是不容易确定的。在45岁以后，睾丸的功能逐渐变衰，在这个过程中表现出心理、情绪和性格等的变化，同时食欲、性欲、体力等方面也有所下降，并可出现神经系统和循环系统症状。男性的这些表现，与女性更年期出现的症状相同，但不像女性那样明显、急骤和有确切的标志界限。有些学者认为男性更年期的表现如下。

男性在40岁以后，睾丸的重量逐渐减轻，50岁以后开始缩小，产生精子的能力也逐渐下降。但是，正常男性的生殖能力，不像女性那样存在与年龄有关的生殖能力停止的界限。在50~60岁时，睾丸产生雄激素的活性也降低。

当睾丸功能逐渐减退时，垂体促性腺激素也缓慢下降，肾上腺皮质分泌的雄性激素也减少。

男性在性生理方面也有一定的改变，表现在阴茎勃起所需的时间要比过去长些，常常要经过直接对阴茎刺激才能使之勃起，射精的时间也有所延长，但仍然能激起性欲，性生活中也能得到满足，并不像一般人所认为的那样，会出现性欲淡漠或性机能衰退。更年期丧失性机能并不是自然规律，但在性欲和性的能力诸方面，却存在着极大的个体差异。若老年身体健康，有着较满意的配偶，同时又保持着有规律的性生活的话，则其性欲和性机能可以维持到70岁以上。

### 1. 心理表现

男性更年期不仅会发生身体器官结构与功能的改变，还会出现心理上的改变。多数心理学家认为这是由于身体机能逐渐衰退、患病率增高和环境的突然变化等多种因素相互作用的结果。

归纳起来，心理表现有以下几方面：

(1) 在学习能力方面反应较慢，但理解力较强，盲目性较少。

(2) 在记忆力方面对近事记忆和机械性记忆较一般年轻人差，但对往事记忆和理解性的记忆并不下降。

(3) 思维能力是否改变，与过去青年时期的思维能力强弱有很大的关系。若青年时期思维能力愈强，到中年时期则衰退得愈晚、愈轻。

(4) 在性格方面，年龄本身不会影响性格的改变，男性更年期出现性格的改变，主要由生活条件、自身的经历、健康状况、社会地位、生活环境、自己接受的教育和智力情况等决定。

(5) 在社会交往中,由于生理和外貌上的改变,加上自己习以为常的工作和经常接触的亲友的改变,打乱了自己工作、生活和社会交往的规律,失去了过去的节奏而产生心理上的不适应感,从而缩小和限制了自己活动的范围。

(6) 常产生低落感,自感没有未来,缺乏希望。对死亡的态度有表现惧怕的,有表现无所谓的,也有表现愿早离人世的,等等。以上各种表现,与各人的身体素质好坏、家庭条件和文化修养等有关。

## 2. 更年期的性行为

目前有关更年期后男、女性生活的资料很少。

Kinsey、Pomeray、Martin 和 Gebhard 等认为,绝经对女性的性生活反应,没有什么直接影响。性生活水平的减少,主要在于男性对性的兴趣下降。

Kinsey 的资料表明:男性的性活动次数,在青春期后,随年龄增长而逐渐下降。Martin 认为 Kinsey 在 30 年前提出的基本论点是应肯定的。他分析了在 20~95 岁的 628 名男性中收集到的资料,发现 34 岁以后性交频次的 5 年递减率,见下表:

表 1

年 龄(岁)	性交递减数/周
30~34	2.2 次
60~64	0.7 次
65~74	0.4 次
75~79	0.3 次

男女更年期后对性观念、性兴趣和性能力方面,存在着极大的个体差异。如果一个健康状况较好的人,性兴趣仍然不



减,加上配偶也是一个性兴趣浓厚者的话,那么,两者的性兴趣和性能力能够维持到70岁、80岁,甚至90岁。当然,老年人的性能力也可能发生变化,主要有以下几类:普遍的性淡漠、性厌烦、性生活损伤、文化意识方面的抑制和性功能的废用性萎缩。

(1) 普遍的性淡漠 主要表现为对性的态度,也是多年来形成的,是把性生活这一夫妻关系的重要组成部分放在十分次要的地位。随着年龄的增长,更加认为性是不必要的,或者认为是不具有生殖能力的无意义的功能。这类人在年轻时代很少有性激情,他们的性关系从未得到过充分的满足。有的人自称是性淡漠,实际上是掩饰自身的性功能不全,或者是为了迁就其配偶的性淡漠或性功能障碍。

(2) 性厌烦 可能与在性实践中缺乏创新和探索的精神有关。他们很少寻求性生活习惯的改变(如变换性交体位、性刺激源的变更或性角色的改变等)。

(3) 性生活生理损伤 它常以直接或间接的方式破坏性能力。如生殖器官血管和神经病变、慢性病中的疲倦、呼吸急促等也可能限制性活动。病人和其配偶常假想性活动应该避免,这是造成性功能问题的症结所在。

(4) 文化意识方面抑制 现行的科学文化为人体衰老所提供的思想准备是极不够的,以致有人把生理上的变化理解为性功能即将丧失。如年龄在45岁的男性,发现自己的阴茎勃起,与年轻时相较需时较长,而感到惊讶;一个女性觉察到丈夫性交时没有射精而责怪对方,不了解这是更年期性生理的自然结果。

有一种把性活动和性交等同起来的倾向。有些人由于感情上的需要,可以通过性活动得到充分的满足,而这种性活动