

中国中老年人生活保健丛书

邵敬忠题



中老年人

性生活保健指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主编 ● 林铁汉 一 副主编 ● 韦衡纳 刘小康

中国医药科技出版社

中国中老年人生活保健丛书

中老年人性生活保健指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主 编 林铁汉

副主编 韦衡纳 刘小康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人性生活保健指南/林铁汉主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013. 2

(中国中老年人生活保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5888 - 8

I. ①中… II. ①林… III. ①中年人 - 性卫生 - 指南 ②老年人 - 性卫生 - 指南
IV. ①R167 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 002544 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 10 $\frac{4}{3}$

字数 148 千字

版次 2013 年 2 月第 1 版

印次 2013 年 2 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5888 - 8

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

名言

适度的性生活有益健康，有助长寿

恣其情欲，则命同朝露也

——孙思邈

男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿

——孙思邈

身体要过着一种有规则的、有节制的生活，方才能保持健康

——夸美纽斯

爱就是快乐，它像阳光，透过一切苦难、悲哀、失败和忧虑，照耀着一切有生之物

——台尔曼

性压抑和性放纵一样，都无益于身心健康。在压抑和放纵中来回反复，更是一件糟糕的事情

——弗洛伊德



健康长寿

為生活保健叢書題

胡熙明

加强中医老年
病学研究

中国老年学会

赵宝华 戊子春



挖掘中医中药
造福老年

为生活保健丛书而题

傅仁杰戊子春



丛书编委会

顾问

- 胡熙明 (卫生部原副部长 国家中医药管理局原局长 著名中医学家)
- 赵宝华 (中国老年学学会常务副会长 教授)
- 邓铁涛 (著名中医学家 国医大师 教授)
- 陈世松 (美国俄勒冈州医学药理学研究所主席 美国俄勒冈大学医学院, 分子皮肤学、环境健康和环境毒素因子学顾问专家 世界皮肤检测标准制定者之一 前美国白宫公共卫生科学顾问)
- 傅仁杰 (中国老年学学会中医研究委员会主任委员 著名中医学家 教授 研究生导师)
- 裴 林 (河北中医药研究院副院长 著名中医学家 教授 博士生导师)
- 卢永兵 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 著名中医学家 主任中医师 教授)
- 庞宝珍 (中日友好医院主任医师 中西医学家 教授)
- 杨巨奎 (中医药学家 日本卫生省终身药学顾问 台湾药学院药学博士、药学终身顾问 曾为中央领导人保健医师)

总主编

- 王烈泉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地主任 中医学家 主任中医师)

副总主编

- 李锐忠 (《民主与法制》社广东记者站站长 主任记者)
- 张泗鹏 (珠海市营养协会会长 珠海五洲综合医院院长 良康医药有限公司总经理 公共营养师)
- 卢灿辉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中医学家 主任中医师 全国基层优秀名中医)
- 刘 明 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中医学家 江西省信丰县中医院主任中医师 江西省名中医)
- 林铁汉 (中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任医师)
- 洪泽华 (中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师)
- 林耿明 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师)
- 林凯鸿 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 副主任医师)
- 王 敏 (中国老年学学会中医研究委员会委员 深圳市第七人民医院副主任医师)

总编委

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 傅仁杰 | 卢永兵 | 王烈泉 | 李锐忠 | 张泗鹏 | 卢灿辉 |
| 林铁汉 | 洪泽华 | 刘 明 | 林耿明 | 王 敏 | 林凯鸿 |
| 罗文英 | 刘小康 | 黄鹏辉 | 韦衡纳 | 吴春洪 | 黄楷彬 |
| 邱 佳 | 张楚章 | 廖少明 | 伍旭炽 | 王 健 | 陈晓霓 |
| 黄华生 | 郑卓韬 | 林汉涛 | | | |



总 序

中国已经进入老龄化社会，2007 年 60 岁以上老年人口已经超过 1.49 亿，占总人口的 11%，占亚洲老年人口的一半，是全球老年人口的五分之一，而且每 10 年约净增 1 亿多人。老龄化社会的到来使得老年学和老年医学成为近年来研究的热点和难点，中老年人健康问题也成为全社会关注的共同问题。

健康长寿是人类永恒的追求，没有健康，美丽的憧憬、幸福的期盼、远大的理想都毫无意义。

随着社会的进步，生活水平不断的提高，人们对健康有了更高要求。然而，由于不健康的生活方式，如不合理膳食、缺乏运动、生活节奏加快、高度的心理紧张、吸烟、酗酒以及生活环境的不良等，使一些人的生命之树过早凋亡。这不是细菌、病毒感染的缘故，而是不健康的“生活方式”所致。现代科学证明，人的健康长寿关键在于自我保健，要有良好的生活方式。世界卫生组织报告健康与长寿取决于下列因素：自我保健占 60%，医疗条件占 8%，遗传因素占 15%，气候因素占 7%，社会因素占 10%，因此良好的生活保健是健康长寿的保证。

中国老年学学会中医研究委员会出于历史责任，致力于提高全民健康水平，组织医疗、保健、养生、科普方面的专家、学者编撰《中国中老年人生活保健丛书》，旨在通过医学科普知识的宣传，提高人们的科学保健水平，提高身体素质。

关心中老年人健康是中国老年学学会的一项基本职责，我们将尽最大的努力关注中老年人的健康，全力为中老年人的健康保健服务。

祝愿每个中国人健康长寿。

赵宝华
2012 年 8 月



序

人的性功能有三，生殖、健康和享乐。随着社会的发展和进步，生殖功能已渐趋于次要地位，健康和享乐功能受到关注和重视。性生活是人类生活的重要部分，现代人以性乐和性行为来促进身心健康。

性功能的发展不仅要以促进健康为目标，更要以促进社会文明为目标，我国是文明古国，在悠久的性文化历史中，提倡健康的性文化，适度性欲和文明、和谐的性关系，是值得发扬光大的传统。而不健康的、不文明的性行为，纵欲和放荡等不仅有害健康，而且有害于社会，贻误人类，这是人类值得借鉴的历史经验。

由于西方“性解放”的误导，使一些人陷入性病的困惑，追求纵情、放荡，这不仅会带来性病，使性的健康功能丧失，而且给中老年人的健康和生命带来威胁。

当前国人的文化素质还有待于进一步提高，为确保国人不致受不健康的性生活和性病的困扰，确保人人健康长寿，确保我们拥有的性健康和文明古国美誉得到发扬，是我们老年医学工作者的使命。

中国老年学学会中医研究委员会组织编写的科普读物《中老年人性生活保健指南》一书，深入浅出地从中老年人的生理和心理特点出发，比较科学地论述中老年人的性文化、性心理、性健康，指导中老年人如何远离性病，确保健康，如何保健延长寿命。本书遵循中国传统医学文化，结合现代医学的先进理论，科学论述性生活保健，是中老年人的一本好书。书中大力宣传性科学，倡导性健康，促进性文明，大力弘扬我国传统性文化，努力促进我国中老年人的性健康，提高性乐质量，促进性文明和精神文明的发展。

杨巨奎
2012年9月



前 言

性、命相连，有命即有性，有性才有命，性生活是人生活中不可缺少的内容，但许多人在性生活中会遇到某些问题或困扰，由于传统文化和社会因素的影响，长期以来中老年人在性问题上一直存在曲解和偏见，认为中老年人性生活是“老风流”、“不正经”；许多中老年人出现性无能的情况。

中老年人有着传统、独特的性心理，其主要特点是神秘、禁锢、抑制，有不好意思、不敢开口的心理。在生理上，中老年人随着生理功能的衰退，性功能障碍、性无能、性疾病困扰着中老年人。

中国人有着良好的传统文化，谦虚、温柔、敬重人、先人后己、尊重他人的自尊心、男女双方相互理解等，提倡性和谐、性节制，杜绝性放纵，保持家庭幸福和睦，这些都是中国传统的道德观、传统的文化，对国家的繁荣、文化的发展、促进中华民族的繁衍发挥积极的作用。

我国已经进入老龄化社会，中老年人的性问题日益增多，为了更好地解决中老年人在性生活中的问题，我们总结了多年临床经验，并查阅了国内外相关文献资料编写《中老年人性生活保健指南》一书。本书从关爱中老年人性生活和健康的角度出发，简要介绍了中国传统的性文化，中老年人的性生活特点，性生活与长寿的关系。书中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，并提供相应预防保健策略和措施，提出中老年人适度、和谐的性生活不仅可以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疾病发生的观点。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。

本书的编写力图融知识性、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注与关爱。全书深入浅出，以中老

年人的生理和心理为出发点，较科学地论述性文化，中老年人的性心理、性健康等方面的知识，指导中老年人远离性病，确保健康。书中同时介绍了一些方药供读者参考，但一定要根据病情在医师指导下使用。

本书在编写过程中得到全国著名的医学家、老年学家的大力支持，著名中医学家、卫生部原副部长、国家中医药管理局原局长胡熙明，中国老年学学会常务副会长赵宝华，中国老年学学会中医研究委员会主任委员傅仁杰为本书题词，著名中医学家，国医大师邓铁涛为本书题名。由于我们的水平有限，在编写过程中存在着许多错误和缺点，一些内容可能重复，有些内容也可能与其他书籍存在雷同现象。在此，我们深表歉意。恳请广大读者和广大同仁谅解和支持。书中介绍的治疗方法、用药处方，很多是我们的经验，不一定适合所有人群，请在使用时根据个人实际应用或者在医师的指导下使用，以免造成不良反应。

探讨中老年人生活保健，关心老年人的生活是全社会的共同义务，祈求健康长寿是所有中老年人的共同愿望，让我们全社会都来关注中老年人的生活，关心中老年人的健康，同时我们也祝愿所有中老年人健康长寿。我们也希望本书对中老年人的健康长寿有所帮助。

编 者

2012 年 8 月

目 录

第一章 中国人传统的性文化

- 一、中国人传统性文化简介 / 1
- 二、中老年人传统的性心理 / 15
- 三、中老年人性生活的生理意义 / 21
- 四、发扬中国传统的性文化 / 25

第二章 中老年人的性生活能力和特点

- 一、中老年人的性生活能力评价 / 27
- 二、中老年人的性生活特点 / 30

第三章 中外中老年人的性生活能力比较

- 一、中老年人的性能力比较 / 41
- 二、国际发达国家中老年人性生活保健经验 / 43
- 三、东西方养生方式的差异 / 44

第四章 中老年人性生活应注意事项

- 一、中老年人纵欲的危害 / 48
- 二、注意卫生 / 50
- 三、不要勉强过性生活 / 53
- 四、中老年人尽量不要使用辅助性具 / 56



第五章 性生活有关疾病和性疾病的预防保健

- 一、感染性性病 / 59
- 二、性交困难 / 86
- 三、性交出血 / 89
- 四、性功能障碍 / 91
- 五、性欲缺乏 / 99
- 六、心脏病患者的性保健 / 102
- 七、值得重视的艾滋病 / 106
- 八、辅助药物的应用 / 108

第六章 疾病与性生活保健

- 一、中老年人性器官疾病的保健 / 119
- 二、老年性阴道炎 / 119
- 三、性欲亢进 / 124
- 四、心肌梗死后的性生活保健 / 125
- 五、糖尿病患者的性生活保健 / 127
- 六、硬皮病与性生活 / 128
- 七、类风湿性关节炎与性生活 / 129
- 八、前列腺病与性生活保健 / 130
- 九、高血压病与性生活保健 / 132
- 十、乳腺病与性生活保健 / 133
- 十一、肾结石与性生活保健 / 135
- 十二、贫血与性生活保健 / 136
- 十三、甲状腺病与性生活保健 / 137
- 十四、肥胖症与性生活保健 / 138
- 十五、肺源性心脏病与性生活保健 / 138
- 十六、子宫肌瘤与性生活保健 / 139
- 十七、结核病与性生活保健 / 140



十八、肝病与性生活保健 / 141

十九、慢性疾病与性生活保健 / 142

第七章 中老年人的性教育

一、中老年人性教育的意义 / 145

二、中老年人性教育的原则 / 147

三、中老年人性教育的内容 / 149

四、中老年人性教育的方式 / 153

编后语 / 155



第一章 中国人传统的性文化

一、中国人传统性文化简介

人类最基本的生活需要是食和性。人类靠食物以维持生存，靠性以延续后代，几百万年以来直至今日都是如此。中国的古人曾说，“食、色，性也”，“饮食、男女，人之大欲存焉”，这就是中国历史对性文化的认识和概括。食和性，是人类的自然本性，也是动物的自然本性，因为人本来是从动物进化而来的，人和动物的自然需求是相同的，作为高级动物的人古往今来为了生存及繁殖后代，在生活和生产过程中不懈的努力拼搏，尽力争取，人类的生活和生产过程就是食和性的过程。恩格斯提出的人类社会的历史发展决定因素是物质资料再生产和人的再生产，这与性文化的理论是完全一致的。

中国人从远古到今天，一直极其重视性文化，中国的性文化在中国的漫长发展史上为中华民族的繁衍生息，在中华民族发展史上发挥了巨大的作用。据有关史料记载，中国性文化的发展史有如一双峰的马鞍形——始源于远古商周，筑基于春秋先秦，鼎盛于秦汉隋唐，阻滞于宋元两朝，徘徊于明清近代，发扬于新建中华。

（一）始源于远古商周

宇宙间当生物出现时就有了“性”。当进化到人类，我国原始部落曾由母权社会向父权社会过渡，这里就有着“性”的催化作用的因素，故人类性文化的发展推动人类文明的发展。

在古老的原始社会，人类直接受自然的影响，在漫长的岁月逐步形