

<<中老年性保健与健康长寿>>

图书基本信息

书名：<<中老年性保健与健康长寿>>

13位ISBN编号：9787509156933

10位ISBN编号：7509156939

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：马全福

页数：256

字数：234000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中老年性保健与健康长寿&gt;&gt;

## 前言

健康是人类生存、生活和全面发展的基础，关系到千家万户的幸福，是社会进步的需要。人类的发展包括健康长寿。

健康是社会的第一资源，是人生的第一财富，是社会文明最重要的标志和综合体现。世界卫生组织(WHO)对健康的定义是：“健康是一个人在身体上、精神上和社会上的完满状态。”因此，健康不是指单纯的没病，没病的人不一定身心上都是完满的。

21世纪需要的人才是道德、才干、健康为一体全面发展的新型人才。

吴阶平说：“健康不是一切，但有了健康就有了一切”。

不到患病的时候，不知道健康的重要，不到死亡的时间，不知道生命的可贵。

事业失败可以再来，婚姻失败也可再来，健康失败永不再来。

高尔基说：“健康是金子一样的东西，没有健康就没有一切，健康是人类惟一能付出金钱、血汗、生命的東西”。

健康长寿是人类社会共同的理想和追求。

健康长寿是医疗活动的最终目标。

健康可以长寿，但长寿不一定就健康。

人类争取活到生命的极限，延年益寿是人们的理想，也是中外学者关注和着力研究的重要课题。

目前，全世界60岁以上的人口数有10亿，中国有1.78亿。

据联合国预测，到2050年，60岁以上的人口数仅中国就会达到4.37亿，相当于总人口的三分之一。

近代生命科学和医学研究表明，人类的最高寿命应为115~120岁，而目前全球百岁老人平均不到总人口的百万分之十。

这说明，在生命科学中关于长寿的问题还有许多谜团，需要我们不懈地去破译。

其中，中老年性保健与健康长寿就是一个永恒的课题。

现代健康概念认为，健康和疾病是生命过程中对立的两极，但它们不是截然分开的，亚健康状态是二者之间的过渡状态。

有些疾病看起来是突发的，没有任何先兆，事实上有一个量变到质变的过程，在其发病前长期存在着不同程度的亚健康状态。

实际上，多数情况下健康与疾病无明显的界线，在健康与疾病之间常常有一个或长或短的演变过程，即人体存在着非健康非疾病的中间状态。

这种中间状态即亚健康。

亚健康状态亦称为第三状态、次健康状态、灰色状态、病前状态或潜病期、中间状态、半功能状态、亚疾病状态、不定陈述综合征、不定愁诉综合征、慢性疲劳综合征等。

亚健康作为健康与疾病的中间状态，具有可向疾病发展、又可向健康逆转的双向性。

亚健康定义为人类处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。

而疾病的定义具备明确的病因、病理、临床表现、诊断、治疗五大特征。

亚健康状态的普遍存在，严重影响着人类的身心健康和生活质量，影响人们学习、工作效率，对社会整体可持续发展起着不可忽视的内在制约作用。

因此，亚健康问题已成为国际医学界研究的热点之一。

世界卫生组织全球性的调查表明：真正健康的人仅占5%，患有疾病的人占20%，而75%的人处于亚健康状态。

亚健康状态一般表现为躯体性、心理性和社会适应性亚健康。

许多亚健康的表现是性功能减退、疲劳和神经衰弱等。

“性”远远存在于人类诞生以前。

由于人类不仅只是生物界的动物，还具有错综复杂的社会活动和关系，产生了相应的思想和文化。

人类包括“性”活动的一切活动都不是纯生物生理的活动，而总是生理、心理、社会活动错综复杂的反映。

人类生存的历史大约有50万年。

## <<中老年性保健与健康长寿>>

而性医学是一门古老的医学，自有史以来，人们就以强烈的愿望探索大自然和自身的奥秘，尤其对性与生殖规律的探求。

因为在人的所有自然需要中，继饮食之后就是性的需要了。

这种需要深深地埋藏在每一个发育正常的人身上，到成年时，满足这种需要是保证人的身体和精神健康与繁殖后代的重要条件。

所以，性是人类的本能。

在合法的爱情基础上，性生活是人生美好的事情。

但是，多数人在性生活过程中都会遇到某些问题和困扰，中老年人更是如此。

因为老年人是健康的脆弱群体，容易受到各种疾病的困扰，而不少疾病最初的表现也仅是性功能的衰退。

本书也侧重介绍了常见疾病与性保健的知识。

现代健康观念已由生理健康深化到心理的、道德的和社会适应的健康；由个体健康扩展到群体健康；由医疗为主保护健康转移到预防为主增进健康；由生物健康拓展到社会健康的领域。

亚健康概念的提出，正是现代人注重健康、重视疾病预防的健康新思维的充分体现。

本书是作者根据影响健康因素的变化，结合30多年来的临床经验，以传播知识的先进性、科学性、准确性和实用性的态度编写而成，对提高中老年健康水平和满足人们对性保健知识的需求有积极意义。

性保健与健康长寿是一个永恒的大课题，需要更多同道们的关注和深入研究。

本人知识能力有限，书中不足和错误之处，尚祈读者和专家们不吝指正。

马全福 2012年春节于北京

## <<中老年性保健与健康长寿>>

### 内容概要

本书是介绍健康生活方式和性医学知识的科普读物。作者长期从事老年医学临床工作，积累了丰富的保健工作经验。在参考国内外医学文献的基础上编撰了《中老年性保健与健康长寿》，主要介绍了健康与长寿、中老年性保健、慢性病对性生活的影响、女性常见的性医学问题、性传播疾病及其防治五大方面的内容。其中关于健康和亚健康的概念及其测试方法、中老年人的性生理与性心理、性功能障碍及影响健康长寿的因素、常见疾病与性以及性病的防治等知识，对人们的健康生活和性保健具有重要指导意义。本书内容丰富、通俗易懂、实用性强，是广大群众特别是中老年朋友自我保健的必备书，亦可供医务人员和医学生阅读参考。

## <<中老年性保健与健康长寿>>

### 作者简介

马全福，男，生于1954年9月。  
毕业于北京首都医科大学。  
从事泌尿外科工作30年。  
现任武警总医院南楼三科主任，武警总医院泌尿外科主任医师。  
享受国务院政府特殊津贴。

兼任《美国世界医院管理与临床杂志》《中华现代外科杂志》常务编委，《中国微创外科杂志》《临床泌尿外科杂志》《武警医学杂志》编委，全国门急诊管理专业委员会副秘书长、常务委员，全军科技干部考核命题委员会委员。  
被聘为中华宋庆龄国际基金会专家委员会委员，国际抗衰老（香港）医学研究教授。

主编《外生殖器疾病诊治图解》《前列腺炎与前列腺增生》《性病自我防治》等医学专著8部，参编著作10部，发表医学论文110篇，获省部级科技进步奖16项，其中一等奖1项，二等奖4项。  
获国家专利2项。  
受武警总部表彰2次，荣立三等功2次，2003年获北京市抗击“非典”先进个人称号。

## <<中老年性保健与健康长寿>>

### 书籍目录

#### 第一部分 健康与长寿

##### 一、健康与亚健康

- (一)基本概念
- (二)测定方法
- (三)健康的生活方式

##### 二、健康与长寿

- (一)人类寿命的演变
- (二)如何推算预期寿命
- (三)长寿与社会历史、地理环境及职业因素的关系
- (四)衰老与长寿
- (五)影响健康长寿的因素

#### 第二部分 中老年性保健

##### 一、性医学研究与发展简介

- (一)性医学的概念
- (二)中国古代对性医学的研究
- (三)中国近代性医学发展状况
- (四)西方对性医学的研究与发展
- (五)东西方性文化和性医学的比较

##### 二、中老年人生理变化对性的影响

- (一)中老年生理变化
- (二)女性性器官
- (三)男性性器官
- (四)嗅觉、视觉、听觉与性唤起

##### 三、中老年性健康与性心理

- (一)中老年性健康
- (二)中老年性心理
- (三)中老年人的性表现
- (四)性生活的“益”与“损”
- (五)传统医学对性行为的研究

##### 四、中老年性功能障碍

- (一)男性性功能障碍
- (二)女性性功能障碍
- (三)不良生活习惯对性生活的影响

#### 第三部分 慢性病对性生活的影响

##### 一、糖尿病对性功能的影响

- (一)糖尿病ED的临床表现
- (二)糖尿病引起性功能障碍的原因
- (三)糖尿病引起性功能障碍的治疗

##### 二、高血压对性功能的影响

- (一)性活动的神经支配
- (二)性活动对血压和心率的影响
- (三)高血压与性功能障碍相关关系
- (四)高血压与ED相关发病机制
- (五)抗高血压药物对性功能的作用
- (六)高血压合并ED的治疗

## <<中老年性保健与健康长寿>>

### 三、冠心病患者的性生活

(一)慢性心血管疾病患者对性生活的反应

(二)性活动和急性心脏事件的危险性

### 四、慢性阻塞性肺疾病患者的性生活

### 五、甲状腺功能异常患者的性生活

(一)甲状腺功能减退症

(二)甲状腺功能亢进症

### 六、风湿病患者的性生活

### 七、肥胖者的性生活

### 八、肝脏疾病对性生活的影响

### 九、神经系统疾病对性生活的影响

(一)勃起功能的神经解剖

(二)神经系统疾病患者发生ED的病理生理

(三)神经功能障碍患者性功能障碍的流行病学

### 十、精神分裂症对性功能的影响

### 十一、脊髓损伤患者的性生活

### 十二、腰椎间盘突出患者的性生活

### 十三、前列腺疾病对性功能的影响

(一)前列腺炎对性功能的影响

(二)前列腺增生对性功能的影响

(三)前列腺癌对性功能的影响

### 十四、肾移植和透析患者的性变化

### 十五、不良生活方式的危害

(一)过度手淫对性功能的影响

(二)同性恋者的性活动

## 第四部分 女性常见的性医学问题

### 一、节育方法对性生活有无影响

### 二、妊娠期间的性生活

### 三、生产方式与性生活质量

(一)剖宫产对性生活有无影响

(二)生产之后的性生活

### 四、阴道裂伤的治疗与护理

### 五、外阴白斑的病因和治疗

(一)外阴白斑的病因

(二)外阴白斑的治疗

### 六、阴道炎、宫颈糜烂与性生活的关系

(一)阴道炎

(二)宫颈糜烂

### 七、围绝经期的性生活

### 八、乳腺癌对性生活的影响

### 九、内生殖器官癌症患者的性生活

## 第五部分 性传播疾病及其防治

### 一、概况

### 二、淋病

(一)淋病的起源

(二)性病与性乱

(三)男性急性淋球菌性尿道炎的表现

## <<中老年性保健与健康长寿>>

(四)女性急性淋病性阴道炎的表现

(五)淋病的诊断和治疗原则

### 三、尖锐湿疣

(一)尖锐湿疣的流行概况

(二)尖锐湿疣的传染途径

(三)尖锐湿疣的临床表现

(四)尖锐湿疣的诊断

(五)尖锐湿疣的治疗

### 四、生殖器疱疹

(一)生殖器疱疹的临床表现

(二)生殖器疱疹的诊断和治疗

### 五、梅毒

(一)梅毒的起源

(二)梅毒的发病过程

(三)梅毒的诊断

(四)梅毒的治疗

### 六、艾滋病

(一)艾滋病与艾滋病病毒感染有何不同

(二)艾滋病病毒起源学说

(三)艾滋病感染的主要途径

(四)艾滋病的临床表现

(五)艾滋病带来的精神创伤和心理压力

(六)中国艾滋病防治取得显著成就

### 七、阴虱病

(一)阴虱病的临床表现

(二)治疗方法

### 八、生殖器溃疡

(一)梅毒生殖器溃疡

(二)淋病性生殖器溃疡

(三)软下疳

(四)性病性淋巴肉芽肿

(五)腹股沟肉芽肿

(六)生殖器疱疹和真菌性包皮阴茎头炎

参考文献



## &lt;&lt;中老年性保健与健康长寿&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 老年与衰老 人类争取活到生命的极限,要付出巨大努力,任重而道远。而现代医学的目的是预防疾病和损伤,促进和维持健康,解除疾病和痛苦,对患者进行治疗和护理,避免早死,追求安详自然地死亡。

老年与衰老的区别。

衰老指生命周期中有一个随时间进展而表现出功能不断恶化,直到死亡的过程。

增龄而不只限于衰老,从幼至老的年龄增长都是“增龄”。

老年与衰老的主要区别在于“衰老”是个动态过程,整个机体不同的器官衰老程度不同,不可能划定一个年龄作为所有器官衰老的起点;“老年”则是整个机体一个年龄阶段,进入阶段的机体属于衰老阶段。

衰老的特征具有累积性、普遍性、渐进性、内生性和危害性等。

衰老是不可抗拒的自然规律。

随着增龄,机体功能下降,易死亡的概率增加,传统的只重于疾病治疗与痊愈为主的生物医学的模式已不可能解决现在的老年健康问题。

研究表明,衰老既受遗传因素的影响,也受环境因素和社会因素的影响。

老年微生物学是以微生物学基本理论和方法,研究人体衰老,老年病防治和健康长寿的一门新兴综合性边缘科学。

微生物学是研究正常微生物群与其宿主(人类、动物和植物)相互依存、相互制约的生命科学分支,是一门细胞水平和分子水平的生态学,即研究生态学的微观层次。

老年微生物学是一门新兴的人类生命科学的分支,它源于微生物学,与生物学、微生物学、细胞学、分子生物学、遗传学、免疫学、老年学及老年医学关系十分密切,是研究以人类为中心的老年、衰老和老年病防治的综合性边缘学科,是为人类健康长寿服务的新兴医学。

20世纪后期衰老研究的重大成就之一是派生出一个新的学科——寿命学。

现在已经积累的资料足以证明,任何生存期的个体包括两大生命活动:一类是以基因表达主宰的代谢和免疫功能组成的生命支撑系统,这个系统保证机体生命活动的正常运转,其时间延伸的终点为寿命,也就是说,生命支撑系统是正面的、主动的、积极的保证生命活力的最基本的生理效应;另一类衰老则是负面的效应,导致机体生命质量日益衰退,甚至达到生命的终点。

Baker和Sprott 1988年提出衰老的生物学指标定义。

这个定义规定了衰老的生物学指标应符合以下7项标准:无伤害性;高度重演性;短时期内有明显的变化;保持健康和防病的关键环节;可以预测高龄的变化;体现某些代谢和衰老的基本过程;物种间比较有高度重演性。

其实,这个定义和标准不仅规范了制定衰老生物学指标必须遵循的原则,也精辟地概括寿命可以评估的原理和运作模式,是有共性的长寿和短寿物种寿命评估的理论基础和实施要则。

由于衰老只反应生命活动的一个侧面,而生命活动的运行是生命支撑系统和衰老两大类生理功能的整合;生命支撑系统起主导作用,核心问题是寿命决定因子主宰的生命质量,决定寿命的走向。

因此,通称寿命评估有更深远的科学内涵。

2. 寿命与衰老 寿命学是一个新的名词,与衰老生物学是一对孪生子。

寿命学体现了科学发展的必然规律,是生物医学的一个新的分支。

寿命学与衰老生物学有亲缘关系,而寿命学是衰老生物学跨入一个新的发展阶段的标志。人类对健康长寿的研究将不断地从寿命学获取新的理论。

寿命学研究的核心内容是寿命决定因子即生命支持系统的实质和特征及其作用机制。

所谓寿命决定因子是带共性的支撑寿命的关键性因素,这里强调带共性的关键性因素体现了寿命学独具特色的研究内容和目标。

寿命学与衰老生物学的共性是普遍作用于任何个体,而不是作用于部分个体的因子。

寿命决定因子不同于致病因子,后者作用于部分个体。

致病因子属于医学范畴;寿命学有别于医学或临床医学。

## <<中老年性保健与健康长寿>>

寿命学与衰老生物学不能互相取代，因为有些衰老的变化与寿命无直接的关系，寿命决定因子指的是支撑寿命的主动的、积极的正面效应，把注意的焦点投放到支持寿命的关键因子。主要包括基因、遗传和机体内、外环境调节系统的研究。

2012年1月，刘北东等关于SIR2基因的最新研究成果发现了一个崭新的生物过程，此过程对衰老设定上起着重要作用。

对人类衰老机制或将有新解。

SIR2基因是一个长期受到人们关注的与生物寿命长短相关的重要基因。

各种生物包括人类的SIR2基因同源性都很强。

然而，关于这种基因有何表达规律，它是如何与其他基因相互作用，如何影响细胞的寿命，尚未得到很好的解释。

另一项研究认为，干细胞可能掌握阻止衰老的钥匙，仅仅给老鼠注射一次干细胞就可以令其寿命增加到原来的3倍，并且干细胞注射还可以让老鼠变得更大、更强壮。

研究者认为，干细胞功能失调是衰老的一个原因。

在衰老过程中患有早衰的老鼠后肢体肌肉萎缩，出现蛇背、颤抖、行动迟缓笨拙。

患病老鼠在显示衰老的初期迹象前接受干细胞注射会变得更像正常老鼠，它们会长得像正常老鼠一样大。

仔细检查会发现老鼠的大脑和肌肉中长出了新的血管，虽然这些组织中并没有发现干细胞。

实际上在注射到腹部后，这些干细胞并没有转移到任何组织当中去。

研究者认为，健康的细胞会分泌一些因子以建造一种帮助纠正不健康的干细胞和老化组织中功能失调状况的环境。

P23-25

## <<中老年性保健与健康长寿>>

### 编辑推荐

长寿与社会历史、地理环境及职业因素的关系；西方对性医学的研究与发展；中老年性健康与性心理；糖尿病引起性功能障碍的治疗；抗高血压药物对性功能的作用……《中老年性保健与健康长寿》(作者马全福)是介绍健康生活方式和性医学知识的科普读物。

<<中老年性保健与健康长寿>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>