

<<中年科学性教育>>

图书基本信息

书名：<<中年科学性教育>>

13位ISBN编号：9787539124360

10位ISBN编号：7539124369

出版时间：2003-10

出版时间：二十一世纪出版社

作者：钟涛

页数：217

字数：180000

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>

<<中年科学性教育>>

内容概要

《中学生科学性教育·家长读本》是出生于香港的丹麦籍华裔作家澈元莲编写。她是台湾的大学外文系学士，美国加州大学柏克莱分校亚洲学硕士，通晓中文、英文、丹麦文四种语言长期担任丹麦政府翻译及丹麦外交部语言学校中文教师。

<<中年科学性教育>>

作者简介

阮芳赋，中国性科学研究先驱，改革开放以来最早系统论述和提倡性教育的学者，“医学学”体系的人，中国医学社会、医学逻辑学、优生学奠基人—获得美国性学哲学博士学位的首位华人。

美国临床性学家院奠基院士，美国旧金山“高级性学研究院”教授、亚洲研

<<中年科学性教育>>

书籍目录

一生的读本总序引语：老年推迟：联合国对年龄段划分的标准一 人一中年要什么样教育二 “第二次蜜月”与“第二个离婚高峰”三 性到更年负景早四 多呈之秋话更年五 关于女性“更年期综合征”六 绝以后是否需要补充雌激素七 男性也有更年期吗八 什么“中老年男子部分性雄激素缺乏证”九 中年男性的勃起功能障碍问题十 中年性功能障碍的常见因素十一 为什么一些“事业型”的中年丈夫逃避性爱十二 如何评价性高潮对中年女性珠作用十三 中年女性为会容易出现性交通十四 哪些心理因素导致了年女性性功能障碍十五 婚姻关系中影响性和谐的不良性心理十六 中年夫妻性生活频下降的有关因素十七 和谐的夫妻性爱对健康有什么作用十八 你是否需要性咨询与性治疗十九 如何建立起新密的同伴式夫妻关系二十 如何保持婚内的性活力

<<中年科学性教育>>

章节摘录

书摘 提到中年阶段的性教育问题，不免有人会感到困惑：“我们都这把岁数的人了，人生已过大半，二十多年的夫妻生活都这么过了，现在只是教育孩子的时候了，还需要对我们性教育吗？”中年夫妻到底是否需要性知识和性教育，请先看看下面的例子：自从赵太太告诉赵先生她已经完全不来月经之后，赵先生就忽然觉得妻子老了。

他在性生活中的态度也起了变化，不知为什么，对妻子的主动态度反感起来，于是经常出言不逊：“怎么人老心不老，都绝了经了，还这么热情？”结果，赵太太的性自信心受到了极大打击。

她开始怀疑：自己是不是得了书上说的性亢进？否则为什么绝了经却性欲不减？于是，她不敢再主动向丈夫提出性要求，每次过性生活都十分紧张，努力压抑自己的性欲，并尽量保持被动状态。

渐渐地，赵太太对赵先生开始挑剔起来，以前能容忍的毛病现在根本无法容忍，常常借题发挥，发无名火，使家庭矛盾越来越多，争吵不断。

赵先生不能理解太太，过去脾气温和、善解人意的妻子怎么会变得脾气暴躁，难以相处？其实，每次争吵之后赵太太也感到后悔和懊恼，可就是控制不住自己，总觉得赵先生什么地方不顺眼。

赵太太夫妻的问题主要是性知识和性观念方面的问题，他们把性与生育的概念等同起来，认为绝经就意味着绝性，实际上，有相当部分女性在绝经之后仍然能保持旺盛的性欲，这本来是一种十分良好的性心理和性生理状态。

然而，由于丈夫的无知和偏见，对妻子的性要求不能理解，在有意无意之中采取了“性破坏”手段，使赵太太受到极大的挫伤。

此外，赵先生已是进入“更年期”的年龄，从生理上和心理上也会出现相应的改变，故而出现夫妻性生活中的破坏性行为。

而这种性破坏行为足以摧毁配偶的性自信心并使性欲望骤减，给夫妻生活蒙上阴影。

失去了性的和谐，夫妻间的亲密关系受到影响，加之赵太太由于性不满足、性压抑而造成的情绪上的改变，都会使她很介意对方的缺点，导致夫妻关系紧张。

家庭生活就像一部机器，性爱就是润滑油，没有性，就会影响到机器的运转，婚姻生活的质量又从何谈起？在现实生活中，许多人都认为性生活属于人类的本能，可以“不学自通”，年轻夫妻结婚后，很少就夫妻性生活有所交流和学习，认为只要听其自然，就能成为行家里手，一生性事可圆满完成，性知识贫乏。

中年后，由于生理功能及心理状态的改变以及两性之间存在的性欲和性能力的差异，造成性机能的不平衡和性生活的不和谐，以至出现各种各样的问题，如女性性欲增高或降低、男性性功能减退、性冷淡、性厌倦等等，给中年夫妻的婚姻生活带来极大的苦恼和威胁。

虽然中年人比青年人更有理智，在出现这样那样的问题时一般不会草率分居或离异，而是把这些问题深深地埋在心里。

但是，这种心理的压抑可进一步加重性生活不协调，影响夫妻感情和身心健康。

因此，学习一些有关的性知识，对中年阶段出现的各种性生理和性心理的变化多一些了解，掌握一些从生理和心理上对性生活的调适方法，有助于提高夫妻性生活的品质、调整改善婚姻关系、增加婚姻满意度、促进身心健康。

基于前述更年期男性的一些心理特点、身体及情绪上出现的变化，自我调适显得尤为重要。

首先，应该对男性更年期出现的生理上、心理上的变化有所了解，能意识到这是一种正常现象，保持稳定乐观的情绪状态，积极面对。

由于男性进入更年期后，其生理状态及心理状态都处在一种比较脆弱的时期，自我力量下降，所以，此时应从减少应激(精神压力)提升自我力量两方面入手。

(1)降低应激源、避免过度紧张 对于青年时定下的人生目标要重新审视，适时调整，使之更为清晰而明确，具体而清晰的目标可以使人做事时心中有数，避免紧张和焦虑，保持情绪稳定；对一些超出自己能力和不现实的目标，应学会放弃，放弃是为了更好的获得，使自己的能量聚焦，因为该阶段自己无论从体力、精力和心力上都不能与年轻时同日而语。

什么都不愿放弃，会因过度的紧张和压力使自己承受过多，过度的紧张又会使机体的能量因消耗导致

<<中年科学性教育>>

体力、精力、脑力进一步减退，使自己陷于紧张和焦虑之中难于自拔；生活规律，做事有计划也可以避免因忙乱而导致的紧张，因此时的应变能力也不如从前。

养成好的生活习惯，思维和工作习惯，不仅可以提高效率，还可以避免紧张，如用列表的方式做好每月、每周、每天的安排，在这点上我们应该学习西方人的好习惯，做到规律而有计划。

近年来人们发现，一些高血压、糖尿病、动脉硬化、冠心病等老年性疾病的发病年龄提前，尤其在那些生活不规律，工作压力大，处于紧张激烈的竞争之中的中年男性、那些有一定的经济地位和政治地位的男性发病率增高，人们称之为“不良生活方式病”，不能不引起人们的注意。

(2)善于利用家庭及社会支持系统，注重夫妻情感生活 中年后的情感生活较年轻人更为重要，无论是夫妻情感生活、性生活、还是与家人、朋友间的亲情、友情，都能给人以情感的支持而使自我力量提升，获得精神能量，使人振作。

孤独感会抑制人的生理能量和精神能量，使人悲观沮丧、抑郁消沉。

得到社会价值和社会的认可，是男人们的追求，但如果因此而失去爱情和亲情，对男人来说无异于失去了生命中最宝贵的动力和财富。

西方人现在已经很重视家庭对人的这种积极作用，所以他们更重视夫妻情感和婚姻质量，值得我们借鉴。

而在我们的文化中，男人们更注重社会和家族的肯定，对父母、对子女、对工作的关注常常超出对妻子的关爱，夫妻情感与社会、家族的肯定相比较，则降为次要的，因而疏忽夫妻感情的培养和爱护，婚姻质量更无从谈起。

实际上，夫妻的恩爱，不仅能带给人愉快的身心和幸福的生活，而且可以更充分的发挥自身能量、更好地体现自我价值。

(3)转移及释放紧张 中年人的工作压力、生活压力都大，容易蓄积紧张，所以要学会转移和释放紧张。

寻找快乐是一种能力，要有能够寻找和获得生活中快乐的能力。

曾有人这样说过，快乐的人与忧愁的人相比较，不是因为生活中快乐的人比忧愁的人的烦恼少，而是他们懂得在生活中寻找快乐，而忧愁的人，总是把精力都放在排除烦恼上，因而陷入更多的烦恼而使自己更加忧愁。

音乐、书画、阅读能给人带来精神上的愉悦和满足；旅游、垂钓、园艺同样能给人身心带来积极的作用。

每个人的兴趣和偏好有所不同，因而快乐的源泉也不同，只要适合自己，能使自己注意力集中、身心投入而又愉快的事情，能缓解紧张，使人得到放松。

(4)规律的运动与充足的睡眠 伴随着对雄激素、雌激素和生长激素生物利用度的降低，身体各种功能衰退，特别是身体力量和活力逐渐降低。

睡眠和锻炼是正常生长激素分泌的两个主要刺激因素。

有证据表明，随着年龄的增大，成年人继续锻炼将能很好地维持肌肉组织的重量和生理性生长激素的分泌。

生长激素在抗衰老方面起着很重要的作用。

保持一定量的运动，对中年人来说既是一种积极的休息，又是对健康的投资。

躯体的运动可以缓解精神上的疲劳，体动心静，降低精神紧张，有利身体健康。

很多中年人由于精神过度疲劳而导致失眠，都是因为躯体的活动不够，使工作压力导致的兴奋状态到了晚上仍得不到抑制而失眠。

运动不一定需要剧烈的体育运动，如游泳、跑步、打球等，但一定要选择现实可行，能坚持的，使它成为一种生活习惯，就像每天的刷牙洗脸一样成为生活程序的一部分，如徒步、太极拳、俯卧撑等等。

我曾认识几位医学界非常有名望的老人，都是八十多岁的高龄了，身体状况和精神状态非常好，至今仍在工作着。

他们的秘诀之一就是几十年如一日的规律的工作、生活，每天固定的时间内躯体活动，太极拳、俯卧撑或健身气功。

<<中年科学性教育>>

伴随着年龄的老化,身体的各种功能衰退,特别是身体力量和活力的逐渐降低,其主要原因是机体的分解代谢和肌肉组织的进行性减少。

而这些变化与体内的生长素分泌减少有关。

睡眠和锻炼是正常生长素分泌的主要刺激因素。

有证据表明,锻炼后生长素的反应性增高对维持身体健康是非常重要的。

还有证据表明,随着年龄增大,成年人继续锻炼能很好地维持肌肉组织的重量和生理性的生长素分泌。

锻炼可以改善睡眠,随后可使生长激素的水平也升高。

在入睡前不吃或少吃食物(晚餐除外),也能增加生长激素的分泌。

在衰老过程中,睡眠的连续性下降、慢波睡眠减少、夜间皮质醇升高,生长激素分泌迟钝。

所以,保持一定量的运动,改善睡眠质量,可以维持生长素的分泌,延缓衰老,提高中老年人的生活质量。

(6)规律和谐的性生活 对中年人来说规律和谐的性生活也是释放性紧张保持身心健康必不可少的。

此阶段的性生活更要注重情感交流和性生活质量,夫妻相互体贴,既不能纵欲,也不必惜精如命,过分抑制生物本能会增加紧张不利健康。

性活动中多一些体肤之亲,可以增加夫妻间的温情,获得安全感,松弛紧张的神经,有利健康。

.....

<<中年科学性教育>>

媒体关注与评论

编者的话你一生的读本 你一生的读本会是什么?一本小说,一本哲学论著,抑或一本宗教教义。它陪伴着你度过长长的岁月,让你终身沉醉于某种审美,某种思想,或者引导着你践行灵魂的皈依。

可是,有没有想过,它会是另一种类型?比如说这套《全年龄全方位的科学性教育》丛书。这是一套针对性和可读性都很强的,符合我国国情的性学和性教育科普读物。

我们早已过了对这样的读本大惊小怪的年代,这类的书以形形色色的面貌呈现于市场,以它独特的触角和功效深入着人们的生活。

或针对青春期的少男少女,或针对中、轻年男女,可是这套书强调的不仅仅是这些年龄段,它认为对始自“呱呱坠地”的新生儿、婴幼儿,直至七八十岁的老人,都要进行性教育,也就是“全年龄的性教育”。

“全年龄”——0到100岁,是一个人从生到死的整个时间段,人们需要吃、睡、穿、工作……需要关爱、亲情、交流、欢乐……可没有人会认为人从生下来到死去都需要性教育,因此,这套书给我们带来的首先是观念上的革命。

从书的内容上来说,性教育包括性的生物学、心理学和社会学三个方面,就性(性行为)、性别、性角色三个层次来进行,这便是“全方位的性教育”。

“全年龄”、“全方位”,从这两大特色来说,它是国内第一套性教育读本,它科学地、全面地、权威地告诉人们:每个人、每个时期都很需要这样的读本。

提出这一观点的是这套丛书的主编阮芳赋先生。

阮芳赋先生现为美国旧金山“高级性学研究院”(IASH5)教授,美国临床性学家院奠基院士(FAAC5),也是国内性科学研究的先驱,是我国革开放以来最早系统论述和提倡性教育的学者。

而这套丛书的执笔者也都是国内外专门研究性教育的博士、教授、学者和作家。

这便充分保证了这套丛书的科学性和权威性。

人类有两个最大的最通用的名字——男人或女人,那是我们的性别,人人都生活在性别之中,没有人会拒绝。

那么,也不该有人会拒绝这套由性别而衍生出来的读本。

<<中年科学性教育>>

编辑推荐

《中年科学性教育》由钟涛医师编著。
她和著名的性医学专家马晓年主任医师在北京的广播电台和电视台合作主持性的专栏节目，有很多成功的经验。
中年性教育读本，内容新颖，材料丰富，专业扎实，实例很多，针对性很强，很有参考价值。

<<中年科学性教育>>

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>