

老夫妻：“花痴”遇上“冷感”怎么办？

老公：一年2~3次，我过分吗？

年逾古稀的李先生和老伴结婚将近50年，夫妻感情不错，但在李先生52岁的时候，51岁的老伴就提出分床睡。从此，两人的性生活次数逐年减少，到了62岁时，老伴就坚决拒绝再有“肌肤之亲”，不让老公碰自己一下，并埋怨李先生是——老年花痴。无奈之下，李先生买了“健慰器”以解燃眉之急。但一年下来，还是觉得索然无味，仍想与妻子来点真正的欢乐。

可是，老伴并不理解，她埋怨李先生是不是得了“老年花痴症”。李先生则觉得老伴“性冷感”，两人都不明白为何遭遇这样的尴尬之事。李先生满腹委屈：“自己只是想隔一两个月与老伴有肌肤接触，亲热一下，一年能有

三三次性生活就够了。可老伴就是不让碰，怎么求怎么哄都不行，真叫人受不了。”

老年男性，哪怕到了80岁，有性欲也是正常的，见到老年人有性要求就觉得奇怪或者认为是花痴，这是一种误解。实际上，只要身体健康而提出性要求是符合生理需求的，也是很健康的。年逾七十，一年几次性生活的要求并不过分。通常，医生还会鼓励老年人过性生活，这有利于其身心健康，延年益寿。

老婆：每次都不舒服，我要忍吗？

之所以要分床睡，李先生的老伴也有自己的理由：“年纪大了，两人还睡在一起，让儿孙们看着不自在。再说，每次性生活总会觉得很不舒服，就是活受罪，而且自己体力差，感觉很累，所以，越来越不想这档子事。”

女性逃避性生活，肯定是有原因的。只是李先生不了解其中的原因。张滨说，女性回避性生活，不外乎有以下几方面的因素：(1)身体的不适，如阴道炎、性交疼痛等。(2)心理因素，如传统旧思想作怪、夫妻感情淡漠等。

随着雌激素水平的下降，老年女性的性器官会萎缩，性反应强度也会逐渐减弱，甚至有些人对爱抚也会有不适。性生活往往会使女性感到疼痛、烧灼感，变得焦躁不安，对性生活忧心忡忡。对这一点，李先生应理解老伴的痛苦所在。

老年女性并不会完全没有性冲动，但慢性疾病、性器官萎缩、性生活不适等都会使其对性生活的欲望更加减低，这个过程是渐进的，不属于性冷淡。性冷淡是一种病态，并非指年老的自然衰退。

专家：找对方法，老人之性也能和谐

在任何年龄阶段，只要性生活对女性造成身体或心灵的创伤，都有可能导致其性厌恶。相反，夫妻感情深厚，方法得体，在女性绝经期后，也可以保持美满的性生活。

专家建议：

- 1.要改变性观念，老年人一样会有性需求，只不过频度、强度、方式不比年轻时。
 - 2.绝经后咨询妇科医生，请医生评估补充雌性激素。
 - 3.从相互照顾、增进夫妻感情的角度讲，不建议老年人分床睡。
 - 4.女方确实不能恢复性生活能力或“性趣”的，建议借助一些性用具帮丈夫解决生理需求，或男方用自慰的方法。
- (张华)

男人初夜为什么也会“落红”？

初夜会落红，并非是女士的专利，男士也会有，只是比例上较少。

会引起男士性交后出血的原因，大致上是包皮太长、太紧或龟头下的包皮系带太短太紧所引起。若阴茎勃起后，仍有松弛的包皮，则这部分的分皮很容易因反复摩擦而出血，尤其是阴道的润滑不足时。而包皮过长时，常引起龟头、包皮的湿疹及发炎，在性交时也就更容易出血。

另外，就是包皮前端过紧，阴茎勃起时，龟头仍无法露出头来，这种包皮在性交时，较容易引起撕裂伤而出血。有时这种包皮会因用力过猛，被褪到龟头后面而卡住，造成所谓嵌顿性包茎，会令包皮龟头肿痛甚至坏死，这时就不是流点血的问题了。此时，必须立即治疗，若无法将包皮复位，则必须立刻将包皮切开或切除。否则会有不幸的后果。

另外，会引起男士性交后出血的原因还有血精症及包皮龟头的疾病。血精症是摄护腺、储精囊的出血而引起，大部分是良性的疾病，但有这方面的问题，还是应请医师做检查治疗。至于包皮或龟头的疾病，包括有菜花、梅毒、不正常白斑、癌症等，若患有这类毛病，就应停止性交，即刻寻求治疗，免得造成自己或对方的伤害。

男性在性交后，阴茎是有出血的可能，但大部分是良性的问题，也不用太慌张，自行以干净的纱布或毛巾直接压迫出血的地方10~20分钟，大部分可自行止血。但最好能请医生看看，了解真正的原因，做正确的治疗，避免不必要的后遗症。

(家庭)

慢性前列腺炎患者，不要禁欲

许多朋友当得知自己患上了慢性前列腺炎后，对性生活采取了一种回避态度，更加之有些医生不能科学、恰当、细致地介绍这方面的保养、康复知识，致使有些患者对性生活感到非常恐惧。临上，甚至也常常见到一些病人遵“医嘱”而中止性生活。

那么，患慢性前列腺炎是否应该禁欲呢？回答是否定的！

我们知道，前列腺炎患者的前列腺腺体内存有相当数量的细菌等病原微生物及其产生的炎性物质。仅靠静点、口服药物治疗及微波等理疗手段，这些有害物质是绝不可能排出体外的，即使细菌已经杀死，它们仍会以一种“尸体”的角色继续在危害人体的健康，乃至刺激机体继续产生各种症状，因此只有把这些“炎性物

质”排出体外，继而产生新的前列腺液，前列腺炎最终才能逐渐康复。

因此，只有定时、规律地排出前列腺液，方能有益于炎症的消退，这个道理是很浅显的！举例来讲，比如人体某个部位长了毛囊炎之类的疔疮肿毒，已经化脓了，单纯口服或静点抗生素是远远不够的，应当同时将疔疮切开引流，排出脓液，才能很快痊愈。

未婚或已婚分居者，应该用自慰的方法按上述时间间隔排出精液或定期做前列腺按摩（一周1~2次），以排出前列腺液。

另外，从避免前列腺充血的角度来讲，禁欲也是不可取的，也是很难做到的。

我们知道，中青年人的性欲有两种，即接触欲和胀满缓解欲。既然男性成年人存在这种生理要求，那么，靠主观禁欲非但达不到抑制性冲动，缓解性兴奋，减少前列腺充血的目的，恰恰相反，由于“胀满的东西”不能排出和释放，反而会加剧前列腺充血，导致前列腺炎久治不愈。成年男子从同房射精后的轻松感及久不射精而引起阴茎更容易反复勃起充血的体验中，就可悟出这个道理。

需要提醒的是，性功能存在“用进废退”的道理，加之对前列腺炎的错误认识及担忧、恐惧，如果长期禁欲，久而久之，难免有些患者会出现性欲减退，甚至出现勃起功能障碍。

不过，需要强调的是，前列腺炎患者不应该禁欲但也并不提倡纵欲，纵欲或刻意控制射精同样也会使前列腺炎难以康复。

(庆升)

怀孩子，不是变肥妈的理由

怀上宝宝开始，不少准妈咪就开始注意补充营养，觉得有了宝宝，“一人吃两人补”，不知不觉却养出一身膘。实际上，如今的孕妇大多不缺营养，无需大补。

如今孕妇不缺营养，无需大补

“孕妇要进补”，这是物质匮乏时代的观念，当时缺衣少食，孕妇是特殊人群，自然在饮食上格外照顾。

如今，生活条件好了，孕妇最大的问题不是缺营养，而是稍微不注意就营养过剩，所以，大多数孕妇根本没有必要进补。遗憾的是，在产科门诊，约有20%~30%的准妈妈比较胖。暨南大学附属第一医院妇产科副主任护理师何明娟说，实际上，在孕早期（怀孕头3个月）胎儿小，营养无需增加。到了孕中期，建议孕妇每天增加蛋白质15克，孕末期每天增加蛋白质20克。也就是说，从孕中期开始，孕妇每天只需要增加总量约为50~100克鱼肉、禽肉、蛋、瘦肉，以满足孕妇和胎儿生长发育对优质蛋白的需要，即每天至多增加二两“荤菜”就足矣。

支招：孕妇不变肥的秘籍

★3顿变6顿，少食多餐

随着孕期的增加，胎儿逐渐长大，子宫会顶住胃，孕妇的饮食习惯就应该所有改变。在一天总热量不变的情况下，一日三餐改为一日六顿，少食多餐。比如7点吃早餐，在接下来10点、12点、15点、18点、22点进食，这样把3个进餐点改为6个进餐点，均匀进食，血糖变化就不会太大。这样做不仅能够减少孕妇妊娠期合并糖尿病的概率，也不会让孕妇感觉饥饿，减少低血糖发生。

★做点家务，别当闲太太

一怀孕就不上班了，在家养着，只吃不动，在家啥也不做，全都交给保姆，这样能不变胖吗？

专家认为，只要没有不舒服，孕妇完全可以正常上班，在家也最好做一点力所能及的家务，或者根据自己的身体情况，每天进行不少于30分钟低强度身体活动，最好是1~2小时的户外活动，比如散步或孕妇瑜伽。适当的活动有助孕妇保持体重适度增长和自然分娩，而且户外活动还有助于维生素D的吸收，可促进胎儿骨骼发育和孕妇自己的骨骼健康，这个比单纯吃钙片还要有效。

★孕期多吃鱼

猪蹄、鸡汤、红烧肉……这些含脂肪太多的食物对孕妇来说并不合适，特别容易让人长胖。何护师认为，鱼类脂肪含量相对较低，而且鱼肉中含有Ω-3多不饱和脂肪酸，这可是胎儿脑部发育特别需要的营养。

提醒：

孕期增重12公斤左右为宜。孕前体重正常的女性，怀孕期间体重一般增加12公斤。

孕10~20周，增重3.35公斤；

孕20~30周，增重4.5公斤；

孕30~40周，增重4公斤。

(张华)

