

# 再婚老人 重启性爱

人越老就越希望有个伴儿。据全国第六次人口普查数据统计,全国老年人丧偶比例占 27%左右,约为 4748 万人。随着社会观念的开放,很多单身的老年人希望重新找到另一半。

对于再婚老年人来说,有些已经多年没有过性生活,有些身患糖尿病、高血压病等慢性疾病多年的患者,还有些人觉得一大把年纪了再提性生活很难为情……事实上,每个人都有享受性生活的权利,老年人也不例外。再婚老年人通过正确的认识和调整,也能享受到高质量的性爱。

首先,要消除心理负担,正确认识自己的身体情况。再婚中老年人曾因失偶一度中断了性生活,加之再婚时双方身体已不再年轻,性生活在开始阶段可能不协调。例如男性因为担心、不自信而出现勃起功能障碍;女性因为绝经阴道干涩,拒绝性爱。因此,双方一定要消除心理上的负担,把性爱看成是促进夫妻感情健康发展的一种方式,耐心交流和尝试。



其次,要合理调节性欲,多些主动刺激。再婚夫妻应根据各自的情况(如年龄、有无基础病症等)找到适合双方的最佳性生活模式,包括多久性生活一次,性爱强度控制在什么范围内等。此外,性生活要有一个诱发和准备的过程,老年男性通常需要较强的刺激,所以妻子应改被动为主动,控制性交的次数和频率,不可强制丈夫进行无准备、效果不佳的性爱。

再次,要放慢速度,调整姿势。老年人性爱动作过快,可能会出现体力不支,造成性生活“半途而废”,甚至诱发眩晕、心慌等症状。再婚老年人初次性爱时尤其不能过急,要尽量延长前戏,注意补充

水分,尽量使用润滑剂。在姿势上,推荐选择侧位,这样双方身体的支撑点都在床上,会更安全、省力。而且,此时双方的性器官接触最完全,刺激强度更足。

最后,要学会类性交,即多些爱抚亲吻。由于老年人的体质不同于年轻人,因此双方多加爱抚,即使性爱时间短或没有实质的性爱,双方也能获得性满足。尤其是患有慢性疾病的老年人,采用这种“类性交行为”最为合适。此外,老年人如果在性爱方面有什么困惑,最好请教医生。特别是患有慢性疾病或在服用影响性生活药物的人,要请医生给出解决方法。

(马晓年)

## 情感空间

### 老夫老妻同安乐

退休后的老夫老妻,在朝夕面对的养老生活中,如能处理好夫妻关系,就会享受到相扶相挽,快乐的养老生活。夫妻间都应积极而努力地去做好以下几点。

一、互相鼓励和支持退休后各自的学习、活动、交往及公益事业和爱好,做到比翼双飞。

二、日常生活做到“八互”:互学、互爱、互信、互勉、互帮、互让、互谅、互慰。以这“八互”作为处理好老夫老妻关系的准则。

三、讲点“家庭经济学”,统筹兼顾地安排好家庭经济生活,在保证老夫老妻正常生活,能做到适当改善的前提下,做好理财,以备不时之需。或者有偿与无偿地帮助临时发生困难的子女或亲友。

四、老夫老妻不仅要同安乐,而且更要共患难。在一方遇到困难,比如生病或不幸、不愉快时,另一方要给与抚慰,决不搞“大难临头各自飞”的不道德行为。

五、老夫老妻要互相信赖、互相依靠,生活中有了意见分歧时,决不吵闹,或鲁莽行动,越老越要珍惜彼此的感情。让养老之家,永远充满阳光。

(一鸣)

## 好孕

### 孕期甲状腺功能的意义

河南省医学遗传研究所 郭梁洁

甲状腺激素对胎儿智力发育非常重要,如果甲状腺激素不足(甲减),就会使胎儿脑发育不良,导致神经系统发育障碍,严重的可发生克汀病(呆小症)。

如果甲状腺激素过多(甲亢),就会使妊娠女性流产、早产、胎盘早剥等现象的发生率增加,早产儿、胎儿宫内生长迟缓、足月小样儿等危险性提高。

引起甲减主要有两个原因:

**母亲的原因** 母体甲状腺功能不全多是由碘缺乏引起,其次,妊娠女性自身免疫甲状腺炎会使甲状腺激素供给不足。

**孩子自身的原因** 即先天性甲状腺功能减退。

甲亢则与遗传、食物中碘的含量、工作劳累、情绪压抑和压力过大等有关。

## 男性驿站

### 20 多种病与大龄男生育有关

我们知道孩子的遗传物质来源于母亲及父亲,任何一方遗传给后代的 DNA(脱氧核糖核酸)发生了变化,都有可能影响正常的生育以及后代的正常发育。以前对女性遗传物质的研究相对男性的研究要多一些,但近几年,科学家发现很多男性染色体的异常也会改变妊娠的结局并干扰正常的生育。不同的研究人群和不同的试验方法导致分界线不同,但总体都指出了精子 DNA 损伤率与男性年龄显著相关。健康男性到了 35 岁以上,精子 DNA 损伤水平将明显增高,同时精子活力随着年龄的增长将下降。因为一

些不良生活习惯的影响,男性精索静脉曲张也可以引起不同程度的精子 DNA 损伤。大量研究证明,以精子 DNA 损伤为特征的精子染色体结构异常是男性不育、复发性自然流产以及辅助生殖技术治疗失败的重要原因之一。

迄今为止,已发现有大约 20 种不同的疾病与父亲的衰老有关,如畸形、先天愚型、精索静脉曲张、睾丸鞘膜积液、慢性前列腺炎、代谢综合征、软骨病、精神疾病等。50 岁以上男性生育的孩子,患上精神分裂症的可能性几乎是 50 岁以下的男性所生育孩子的 3 倍。

(赵明)

## 女性知音

### 老年女性 应戴运动文胸

据英国《每日邮报》报道,新研究发现,由于中老年女性乳房弹性明显不如年轻女性,因此,有必要佩戴特别设计的运动文胸。

英国朴茨茅斯大学乳房健康研究所的专家们,对 24 名女性的乳房活动情况进行了对比研究。其中 12 名年龄为 45~65 岁的女性,另外 12 名年龄为 18~25 岁的女性。所有参试者的乳房均为 34D。研究人员让参试女性不戴文胸在跑步机上走两分钟,同时观察其乳房活动情况。结果发现,中老年女性的乳房在运动过程中摆动幅度其实比年轻女性更小。专家分析指出,中老年女性的乳房犹如“旧松紧带”,拉伸时其弹力明显更差。毫无疑问,运动文胸必将有助于中老年女性更有效地保护乳房,同时也有助于鼓励她们更多地参加日常锻炼。

(聂玮)

### 压力与高脂饮食 让女性代谢变慢

一项新的研究显示,如果女性承受重大压力,然后又进食高脂食物,很容易导致体重增加。久而久之,体重在一年内最多可以增加近 5 公斤左右。

美国俄亥俄州立大学的研究人员先以问卷方式询问了 58 名平均年龄为 53 岁的女性当天承受了多少压力,然后让她们食用热量为 930 卡路里的食物。研究结果显示,女性一旦在过去的 24 小时内承受一种以上的压力,吃高脂食物 7 个小时内,身体燃烧的热量会变少。与没有承受压力的女性相比,热量燃烧平均减少约 104 卡路里。研究发现,当女性承受较大压力时胰岛素浓度较高,而胰岛素浓度升高,身体就容易囤积脂肪,脂肪氧化也会减少。脂肪需要氧化,才会从大分子变成小分子,如此才能顺利燃烧,脂肪若没有氧化,就不会燃烧,最后这些脂肪就会储存在体内。

(曹淑芬)

