

老爸老妈,有性福,更幸福



□记者 范丽/文 张斌/图

性,对含蓄的中国人来说,是一个羞于出口的字。特别是对于老年朋友来说,更是讳莫如深。

虽然我们回避性话题,但毫无疑问,它是夫妻生活中不可或缺的一部分,是家庭幸福不能避免的关键环节。

为了帮助老爸老妈正确看待性问题,让老爸老妈更幸福、更健康,近日,咱爸咱妈老友聚乐部以“和老年朋友谈性”为主题举行了一场座谈会。洛阳市妇女儿童医疗保健中心院长助理、洛阳市男科医学研究所所长、洛阳市生殖医学研究所副所长宋焱鑫,洛阳市妇女儿童医疗保健中心主治医师姚晓飞,国家注册心理咨询师、高级性治疗师张素霞,3名在性科学、性治疗、性心理方面颇有研究的专家,和与会的老年朋友从多个角度解读了性话题。

话题一

人到老年性趣仍浓并非“老不正经”

美国金赛性研究所发布的报告指出,性爱是老年人的保养品,规律的性生活能够使人长寿,得中风、脑血栓等疾病的概率也更小;性爱还有“体检”的作用,定期性爱是人体健康的一面镜子,可以帮助发现很多健康问题。性爱让人变得年轻,研究显示,坚持性生活的老年人更有朝气,皮肤更加红润,皱纹减少。更重要的是,性爱让老年人心态更加乐观,能减少老年抑郁症的发生。

鉴于性爱的种种好处,宋焱鑫表示,人到老年性趣仍然很浓并非“老不正经”,性快乐并非中青年人的“专利”,老年人也有正常的性需求。

你问我答

李女士(57岁):

我身边不少姐妹身体状况不错,为何谈及性就会变得比较烦躁呢?

张素霞:女性进入更年期后,由于雌激素水平下降,人往往会变得心情烦躁、忧郁、脾气大等,这些生理以及心理的变化如果不能正确认识和处理,往往导致夫妻不和睦,也必然影响到性生活。此外,如果女性对老伴儿有成见,有人会把拒绝与其同房当作惩罚的手段。老年夫妻应该多交流,多关心和爱护对方,这样才能有和谐、满意的性生活。

张先生(67岁):

使用伟哥等药物刺激性欲对身体是否有危害?

姚晓飞:此类药品最好在专业人士指导下使用,因为伟哥在使用过程中有一些禁忌,比如不能和硝酸类药物(如速效救心丸)同时服用,否则会加重病情。



宋焱鑫



姚晓飞



张素霞

话题二

如何唤起沉睡的性欲

多久没有过性生活了?记者针对老年性生活情况在微信朋友圈里进行了一次问卷调查,面对调查表上的这个问题,回答三到五个月才有一次的不在少数。(见下表)有老先生说:“老太婆不要,我也没有办法啊。”“她为什么不要?不要性生活,拉手、拥抱、接吻等亲密动作,她也不要吗?”张素霞说,如果夫妻之间缺乏爱抚,一定是有些疙瘩没有解开,反之,如果两情相悦,啥事都好解决。

在座谈会上,不少老年人表示,虽然意识到性生活的好处,但毕竟年龄大了,难免心有余而力不足,无法满足自己和老伴儿的需求。压抑时间久了,慢慢就成了习惯。如何唤起沉睡的性欲?有专家指出,一定要让身体有更多接触,比如睡觉时离得更近一些,平时多亲吻对方,两个人一起去旅游等。

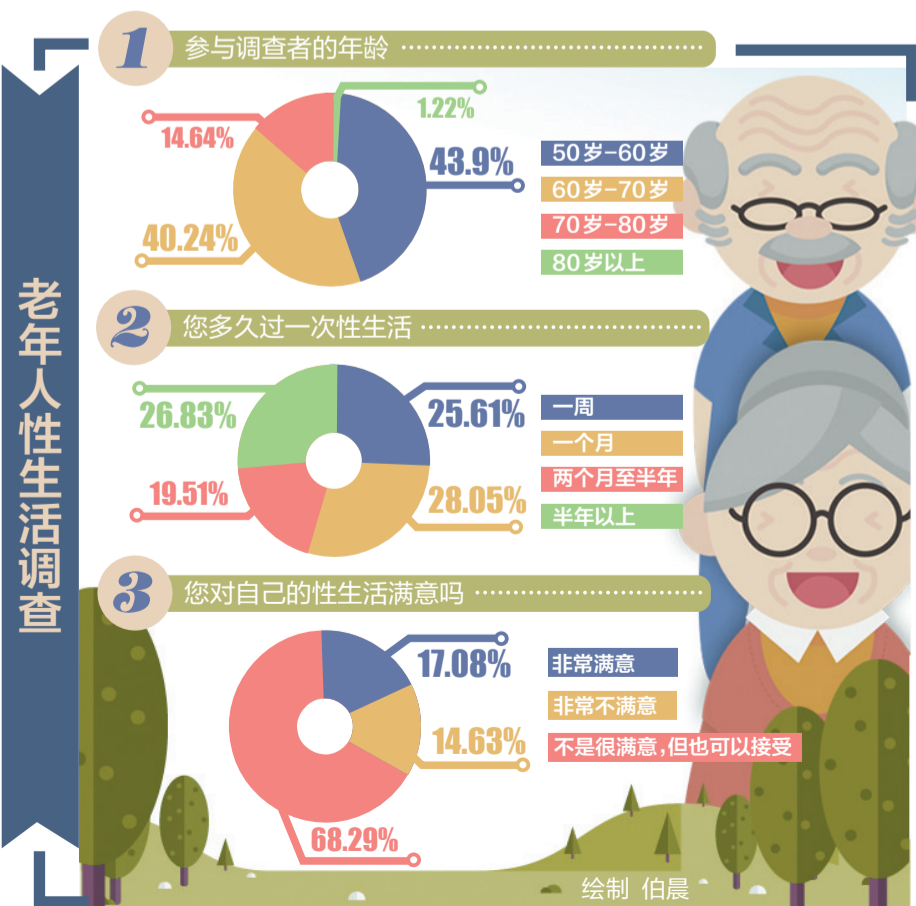
姚晓飞提醒老年朋友,老年人性机能衰退是正常现象,但在专业医师的指导下,并非不能改善。另外,单纯的性生活如果不容易完成,还可以通过接吻、拥抱、爱抚、倾诉等方式,满足男女双方的性需求。

话题三

适度的性生活并非“纵欲”

在座谈会上,有老年人提出疑问,若身体不好还过性生活,会不会对身体造成更大的危害?张素霞说,适度的性生活对老年人的身心均有好处,性生活后若不影响睡眠及第二天的精神状态,就不算“纵欲”。

老年人多久过一次性生活比较合适?张素霞给老年朋友说了个公式:用自己年龄的第一位数×9,得出的数值的第一位数表示月数,第二位数表示性生活的次数。举个例子,若您的年龄是70岁,即7×9=63,即70岁的老年人在6个月内过3次性生活属于比较合理的范围。当然,性生活的次数根据个人年龄、身体状况等有较大的差别,通常适当的性生活次数以性生活后不影响正常生活为判断依据。



“小棉袄”和您一起 “欢欢喜喜迎新年” 剪窗花 扮靓家

□记者 杨柳

迈入2018年,离农历新年就不远了,家家户户都要忙活起来,准备迎接春节。“小棉袄”也为咱爸咱妈策划了一系列活动,教大家学剪纸,带大家做美食……每周一个主题,和大家一起“欢欢喜喜迎新年”。

从下周开始,“欢欢喜喜迎新年”系列活动将陆续开展,请大家留意《幸福周刊》的活动通知,提前报名哦。

活动名称:“欢欢喜喜迎新年”系列活动第一场——学剪窗花

活动时间:1月8日(周一) 9:30至11:00

活动地点:市图书馆一楼残疾人阅览室(西工区凯旋路与八一路交叉口)

公交车线路提醒:乘坐8路、17路、21路、26路、62路、66路、78路公交车到凯旋路八一路口下车

报名人员:咱爸咱妈老友聚乐部会员

报名方式:今日10点整开始拨打18838866877报名,限前20名会员

冬季结冰易滑倒 教您几招防摔伤

□记者 何奕儒

雪花纷飞,气温骤降,道路结冰,容易摔跤。特别是腿脚不够灵活的老年人,走在湿滑的道路上,更是战战兢兢,唯恐摔倒。

其实,只要您掌握一些小技巧,就可以减少因摔跤造成的伤害。1月9日,洛阳正骨医院白马寺院区的专家将为咱爸咱妈老友聚乐部的会员讲解预防滑倒和减少摔倒对身体损害的技巧。

另外,骨科专家还会教大家通过按摩让身体快速回温的小妙招,让您健康、平安过冬。

此次活动仅限咱爸咱妈老友聚乐部会员参加,限报100人,到场者均可获得洛阳正骨医院白马寺院区的专家研制的三九贴。

活动时间:1月9日(周二) 9:00

集合地点:定鼎南路22号原洛阳日报社门口

公交车线路提醒:乘坐45路、53路、61路、65路、76路、81路、93路公交车到定鼎南路中路口下车

报名电话:18637927388