

正确看待老年人的性需求

许多老年人都比较避讳谈论性事，尤其是在晚辈面前。认为性爱是中青年人的事情。进入晚年，儿孙成群，老年人自然就该节制性欲、清心寡欲，保持端庄持重的形象，才能获得晚辈的认可和敬佩。

其实，这种看法是片面的。从医学角度讲，老年人的性欲是普遍存在的。60岁以上的男性，仅有10%丧失了性能力，40%的人感觉性欲降低，但剩余50%的人依然保持着较多的性欲；而女性即使进入老年期，只要身体条件许可，几乎都能过性生活。甚至女性在绝经后，还会出现一个性欲上升的时期。国内外的性医学专家也报告说，绝大部分男性，性生活可以持续到70岁以上，甚至80岁，少数人甚至在90岁后仍有性需求。因此，认为老年人不会有、也不该有性欲望和性生活的看法，是不科学的。

的。但向晚辈坦诚自己仍有性需求，对老年人来说，这是一个难以启齿的话题，必须得更加委婉表达，比如缺乏自我生活料理的能力要找个老伴、一个人在家很孤独想找个人说说话、生病了身边需要一个人看护等。

事实上，老年朋友在身体许可的情况下，适度的性生活是有助于身心健康的。有一项研究对1000名男子做了10年的追踪，结果发现那些每周有两次或以上性生活的男性，早死的概率比每月性生活仅有1次或没有的男子，降低了一半。

对老年人来说，和谐适度的性生活是高质量退休生活的重要内容，也是晚年幸福的重要标志之一。老年朋友对待性生活的问题，不妨遵循以下几点建议：

第一、破除社会的刻板印象，追求自己的幸福生活。老年人有性



生活是人的基本需求，值得尊重和接受。老年人不必迎合社会偏见，寡居后想成家就大胆地相亲，有老伴的就潇潇洒洒地过两人生活。

第二、老年朋友的性生活要平缓适度。有问题困惑可以找专业医生咨询帮助，比如女性为解决干涩的问题，可以补充一些润滑剂等等。

第三、要注意自我保护，特别是有基础疾病者更要注意，在性互动时要注意节省体力，当出现脑部缺血、头晕、呼吸急促或心跳过于剧烈时，一定要及时停止，避免过于激动而诱发各类心脑血管疾病。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

退休生活秀

婆婆的“新节俭主义”

婆婆一向节俭，不舍得买贵的物品，但自从隔壁家同样省吃俭用一辈子的李姨因病去世后，她的生活态度便来了个一百八十度大转变。

那回，婆婆听说破壁机的功能很强大，很想试试。我觉得花近两千块钱就为了买个打豆浆的，有点不值。可婆婆说：“我相信贵有贵的理由。”就这样，她搬回来一款名牌破壁机，每天早上变着花样给我们做早餐，还兴奋地直夸这个机器打的豆浆又细又香，早点买就好了。

有天，我见到农贸市场要开展销会，将这个好消息告诉婆婆，她却笑着摇了摇头：“我才不去凑那个热闹呢，那里好多东西都是假货，买回来用不了几天。我现在呀，要么就不买，要买就买好的。”我听得愣住了。

原先，婆婆可是最爱逛市场了，每次都兴冲冲地买好几大袋。我疑惑地问她为什么消费观念变化如此之大，婆婆一本正经地答：“现在流行‘节俭主义’，遵循的是‘省钱而不降品位，省钱而不失时尚，省钱而不减体面’的原则。既勤俭节约，又善待自己。我觉得这也适用于老年人。”

我恍然大悟。我喜欢网购衣服，可常没穿几次就不喜欢了，衣柜里塞满了还是不停地买。我也要向婆婆学习，捏紧钱袋子，要买就买合适的，变得时尚而有品味。

“新节俭主义”让我们在省钱的同时，过上了有品质的生活，幸福感越来越强了。

湖南 刘德凤

养生感悟

合适的才是最好的

我认识的一位年近六旬的健身达人在朋友圈发了八个字：唯有多跑，才能多吃。与之匹配的则是他跑马拉松的场景以及在饭馆大快朵颐的照片，肥肠面、红烧肉毫不避讳。

健身达人身高一米七多，看上去很结实，他说：“想要毫不忌口地吃，就得多运动，我跑马拉松已经好多年了。即使出差，早晨也都早早起来，至少跑10公里。唯有美食和爱不可辜负，人生在世，这也不吃，那也不吃，怎能享受生活的快乐？”

邻居老李个子高高瘦瘦，平时饮食以蔬菜为主，肉食不多，每天的微信运动显示也就五、六千步，平时也不见他早起锻炼。

问起他的健身秘诀，他说：“我这个人不喜欢运动，每天一万步也坚持不了，所以我就少吃一些，肉食也尽量少碰，吃完晚饭在小区散步半小时就够了，现在身体的各项指标也都正常。美食么，浅尝辄止就好。”

健身达人和邻居老李完全是两种不同的运动方式，但都取得了良好的效果。有人说，生命在于运动，运动促进新陈代谢，给人以活力；也有人说，生命在于静止，你看乌龟能活千年，这奥妙就在“静”字上。其实生命在于身心的平衡，在于内在心灵和外在躯体的和谐。合理掌控运动量和运动的时间，选择适合自己的锻炼方式，才是行之有效的办法。

江苏 徐新

养生之道

从春天走向夏天 做好衣食起居调整

春夏季节转换，气候逐渐炎热。人们的衣食起居也要进行调整，与天相应，做好过渡和衔接。

衣 随着外界气温逐渐升高，人体皮肤、肌肉血管的舒张由弱转强，血液循环加快，大脑皮层兴奋性增高，以适应散发体热及白昼延长的需要。故在此季节，要注意及时减衣，切忌晨起外出时的着装到中午较热时仍捂在身上，弄得满身大汗，此时一脱，反而容易着凉。老年人也勿因体质较弱而穿得太多，应以不出大汗为穿衣原则，避免因过热、过汗而虚脱。

食 目前天气渐变热，但尚未进入高温期，因此不可稍感暑热就过量饮用清凉饮料，以免损伤阳气。食物宜逐渐转为清淡之品，多食蛋白质含量较高的鱼类、瘦肉、豆制品、乳制品等以及绿叶蔬菜，还可酌吃苦瓜、苦菜、马兰头、菊花叶等带有苦味的蔬菜，既能清热，又富有营养。此时，

人的腠理开泄，出汗较多，要注意补充水分。入夏之后，要注意饮食卫生，食品最好现吃现买，并妥善保存。剩饭剩菜须经加热方能食用，对腐烂变质的食物切莫舍不得，要及时处理。生吃蔬果一定要洗净，各种食具应定期消毒。饮食中可适当放些大蒜、醋等，养成饭前便后洗手的习惯，严防消化道疾病从口而入。

住 要逐步调整作息时间和作息习惯，循序渐进地向“早起晚卧”的生物钟点过渡。不熬夜，不过劳，睡眠充足，劳逸结合，并重视午间的小憩，以减少机体消耗，恢复大脑皮层的疲劳。特别在疫情期，要注意保持充沛的精力和体力，增强自身免疫力和抗病能力。

行 外出时可根据不同的身体和皮肤情况，根据情况涂用夏季防晒用品，戴好眼镜及遮阳帽，做好对紫外线的防护。除有氧运动之外，还可开展一些诸如拳剑练功操之类的轻体育活动，动静结合，量不宜大，时间不宜长。体育锻炼要避免正午太阳的直射，注意减少运动量和出汗量，防止过劳。

四川 宁蔚夏



晒作品

步入老年胜似仙，
雄健心身必修课。
气功按摩健步走，
任我学来任我作。
闻鸡起舞福荫轩，
太极神功结硕果。
自主生命要坚信，
康寿颐年天天乐。

快乐歌



陕西 胡本先