

“您好，我今年70岁，老伴68岁，目前我们俩人身体都较好，都有性的要求，但听人说

老年人行房事要折寿的，要想健康长寿，就要保住精子，这种说法有道理吗？”

有一位叔叔给小九发来私信。

一把年纪还能感受一轮“翻云覆雨”，这在很多人看来是值得羡慕的。不置可否，人到老年，身体各器官和功能都会衰退，性能力也会减退，但要说老人行房事会折寿，这就有点牵强了。

首先我们要了解到，精液是由精子和精浆组成的，其中精浆占去了约90%以上的比例。而精浆又是由前列腺、精囊、尿道旁腺等分泌的液体组成，再加上90%的水分，还有其它极少

量的蛋白质、糖等微量元素物质...

...这么算下来，男性的一次射精，精子量只占极小的一部分。



## 老人适当“恩爱”，好处不少

协调的性生活有益于老年人的心身健康，有利于延年益寿。根据国外性医学资料报道，对性生活兴趣浓厚的老年夫妇，正常的性生活可使双方获得心理和生理满足，

夫妻感情获得提炼与升华，双方感情更加长久；  
性生活是一种全面兴奋过程，可促使性激素分泌，  
对生殖器官产生积极的影响；  
美满如意的  
性生活，还可以促进人  
体内的脑下垂体、肾上腺、胰岛素等激素分泌，缓减细胞退化  
，推迟机体衰老进程，促进健康长寿。



老年人无需对性需求感到羞耻，性的活力与人的生理、心理、体质、环境氛围密切相关，只要老年夫妻提高认识，处理得当，仍然可以享受温馨、和谐的鱼水之欢。

参考资料：

[1]徐文端；老人行房事要拆寿吗?[J].晚霞：上半月,2013年，08期

[2]张士鑫；老人行房事 有啥“不正经” [J].长寿.2010年01期

[3]张宏；老年人的“性”福生活[J].保健与生活,2016年05期

未经作者允许授权，禁止转载

[#健康科普排位赛##39健康超能团#](#)