

老年进补 四注意

如今，中老年人盲目服用滋补药者很多。不少人认为中药比较安全，故用中药作滋补品的现象尤为突出。事实上，滥用滋补药而发生不良反应者屡见不鲜，医学专家们特地提醒中老年人，进补时需注意以下四点。

1. 健康勿补 健康的身体并不需额外地补充营养物质，滥用不必要的维生素、营养药、滋补药、保健食品等，反而补出很多病来。

2. 药补不如食补 俗话说得好，是药三分毒，补药也不例外。一般能食补达到目的的，不要用药补，其原则是：因营养不良而体弱者，以食补来加



强营养，适当的体育锻炼为辅。在病后康复期，则以药补为主，饮食营养为辅。

3. 对症进补 辩证施补是中医使用补益方药的原则，根据患者体质、症状、体形的不同，相应采用补气、补血、补阴、补阳等法。如鹿茸，主温，有补肾阳、强壮筋骨功效，如非阳虚体质的人错用这味药，则会造成鼻孔流血、烦躁不安等病症。因此，需要进补者，必须在医生指导下施补。

4. 切勿滥补 人参能大补元气、益气生津，为扶正固体、补五脏之要药，但无气虚的患者滥补人参反而会加重头晕、心悸、失眠等症状，甚至会使高血压病人血压升高。所以，补药决非多多益善。

(吴赛勤)

男性进入青春期后，随着雄性激素分泌增加，性意识开始觉醒，可因有关性内容的视觉、听觉、嗅觉、触觉以及思维、想像等刺激，使大脑皮层产生兴奋，并通过脊髓的胸腰段勃起中枢传出，作用于阴茎海绵体，使阴茎动脉血管扩张，大量的血液流入阴茎海绵体；静脉血管收缩，流出海绵体的血液减少。这样血液便充分滞留在海绵体内丰富的血管和血窦中，使阴茎勃起。有一部分男性在睡眠中为阴茎经常勃起而感到不安，担心是否出了毛病，这种疑虑是不必要的。

阴茎在睡眠中勃起是一种正常的生理现象，它是植物神经活动的一个组成部分。正常的男子在睡眠时均可出现阴茎勃起，勃起的时间和次数随年龄而不同，青春期男孩每晚阴茎可勃起6次以上，每次20—30分钟，总共达2.5小时以上；青壮年每72—100分钟阴

茎勃起一次，平均每晚4次；中年以后阴茎勃起时间逐渐缩短，65岁的健康男子每晚仅有1.5小时的勃起，由于在睡眠中发生，所以有不少男性并不知道自己阴茎勃起。

多数人夜间阴茎勃起并不是性冲动引起的，即使近期有性满足，阴茎勃起的次数和程度也依然如故。阴茎在夜间睡眠中有无勃起，也是衡量阴茎在清醒状态下勃起能力的可靠标志。如果阴茎在夜间睡眠中有勃起，则表明性能力正常。相反，如果没有勃起，则应该想到是否发生了器质性病变。

(杨秀敏)

夜间 阴茎经常勃起



夜间阴茎经常勃起正常吗?

作者: [杨秀敏](#)

作者单位:

刊名: [家庭科技](#)

英文刊名: [JIATING KEJI](#)

年, 卷(期): 2002(5)

本文读者也读过(3条)

1. [兰福森](#) [特效方两则](#)[期刊论文]-[家庭科技](#)2002(3)
2. [许永正](#) [为孩子取个好名字](#)[期刊论文]-[家庭科技](#)2002(2)
3. [陈俊](#), [杨俊](#), [刘继红](#) [睡眠相关性阴茎勃起的研究进展](#)[期刊论文]-[中国男科学杂志](#)2006, 20(10)

引用本文格式: [杨秀敏](#) [夜间阴茎经常勃起正常吗?](#)[期刊论文]-[家庭科技](#) 2002(5)