

性与命



[性与命 下载链接1](#)

著者:马晓年

出版者:重庆

出版时间:2010-6

装帧:平装

isbn:9787229022112

《性与命:相伴一生的幸福》是一部充满关爱的人类性健康著作, 是我国著名的性医学

专家马晓年教授与“金冷法”传人孟永生老师共同谱写的爱的篇章，也是二位专家奉献给广大读者的倾心力作。全书从保健、养生学的角度，指导我们正确认识性健康，书中丰富的性养生学知识，帮助我们了解身体的生理状况，改变日常不当的行为习惯，通过修炼提升身体能量，进而实现性与命的良性循环。

作者介绍：

马晓年

著名性医学大师和开拓者，中国性学泰斗。现任中国性学会副理事长、世界华人性学家协会副会长、中国婚姻家庭研究会理事和北京性健康教育研究会副会长。

孟永生

生于中医世家，毕业于清华大学，中国传统养生学“金冷法”传人，其根据祖传秘方研制的利于男性健康的“金冷内裤”，获得国家专利。

目录：序一 相伴一生的幸福

序二 性与命的良性循环

认知性爱由心开始性爱养生法则

“三大纪律八项注意”

性的时光法则

男人一生的性

女人一生的性

长寿不可缺少性爱

冷淡的女子和蹩脚的男人

还“手淫”一个清白

“肾亏”是一种文化病

回归挽救失落的乐园养护男人的“命根子”

充满问题的“武器”

性反应测试

做个“长久”将军

紧致&润滑

优质的阴道

润滑红灯：女人也会“阳痿”

乳房美与乳房养护

前列腺的自测和养护

精液——女子的清洁剂

修炼 唤醒你的激情修炼，提升“性爱肌”能量

女人，坚决不放“松”

学会呼吸，增强勃起

夫妻性感集中训练

男子健身术——铁裆功

走走猫步也壮阳

金冷健肾操

与伴侣共同进行触摸训练

男子自我触摸训练

改善性能力的身心训练法

培养对唤起的清醒意识

高潮控制练习

家庭前列腺按摩手法

夫妻乳房穴道按摩法

养生 生活中的性保健食品

药膳中的性保健

养肾保健汤
酒精不是催情药
饮酒与健康
女人与酒
肥胖对性生活的影响
减肥与性
伏天与性
性器官的清洗方法
运动是温和的“春药”
体育比赛前要禁欲么
忍精不射能延年益寿么
经期行房事究竟好不好
性交时适当留尿好不好
患妇科病能否享受性生活
做爱是妇科病的元凶么
怀孕了，我们的性爱怎么办
性生活多了，女人会老得快么
避孕会影响性生活吗
“梦交”正常么
后记
• • • • • (收起)

[性与命 下载链接1](#)

标签

性

健康

马晓年

科普

教育

成长

保健

性文化

评论

科普作品，附带推销产品

儿科

今天粗略看了一下，以后再详细看。内容不错，需要学习和实践。

我觉得还挺好呀

《性与命：相伴一生的幸福》是我国著名的性医学大师马晓年教授与“金冷内裤”发明人孟永生老师共同合作的一部性健康著作。
全书从保健、养生学的角度，指导读者正确认识性健康，书中丰富的性养生学知识，帮助大家了解身体的生理状况，改变日常不当的行为习惯，通过修炼提升身体能量，进而实现性与命的良性循环。

[性与命 下载链接1](#)

书评

[性与命 下载链接1](#)