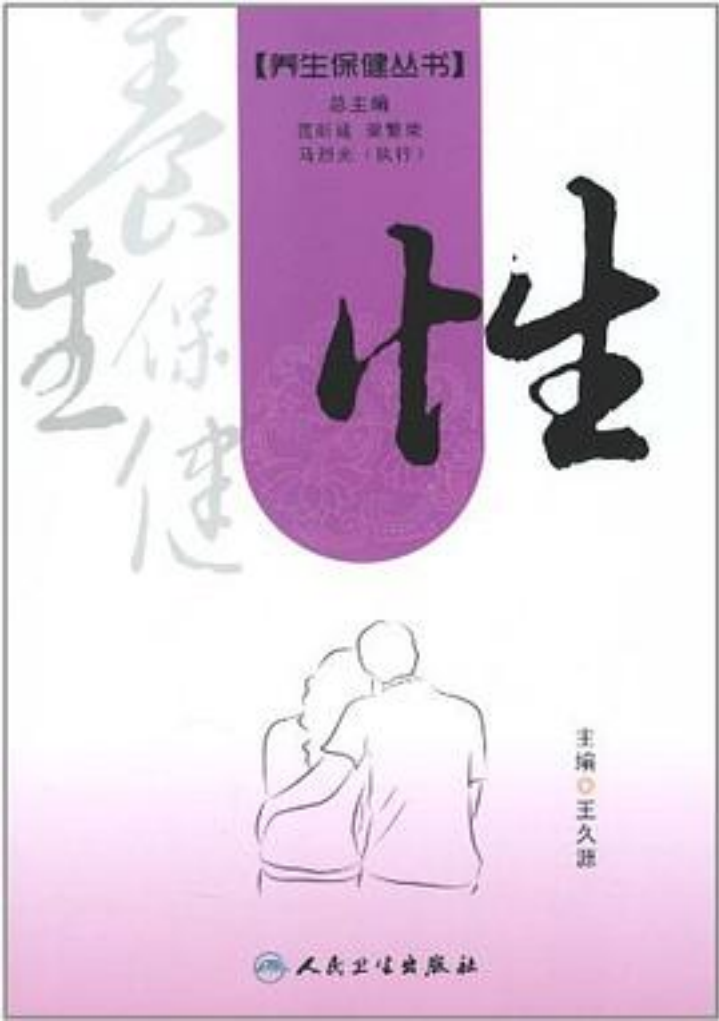


养生保健丛书



[养生保健丛书_下载链接1](#)

著者:王久源|主编

出版者:人民卫生

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787117137270

《养生保健丛书:性》内容简介：地球上的一切生物都具有求生、求旺、求长久的本性

，在生物界，动物表现得更加执著。人类乃万物之灵，伴随着与生俱来对生命的热爱和对死亡的趋避，追求各种保证健康、延长生命历程的思想、方法和实践活动，养生也就应运而生了。房中术就是其中最具特色的性养生术。古代房中术的研究，就是通过如何乐而有节的性活动来达到延年益寿的目的。

作者介绍:

王久源，男，1941年生，四川省阆中市人，成都中医药大学教授，硕士研究生导师。现任世界中医药学会联合会中医男科学分会副主席、国际中医男科学会副主席、中华中医药学会男科专业委员会副主任委员、中华中西医结合男科专业委员会委员、四川省中医男科专业委员会主任委员。

1968年毕业于成都中医药大学中医学专业。1978年考入成都中医药大学中医内科学硕士研究生。先后担任成都中医药大学临床医学系系主任、临床医学研究所所长、科研处处长等职务。

从事教学、科研、临床40余年，于20世纪80年代在成都中医药大学附属医院率先开设男性专科，招收男科学研究生，开设《中医男科学》课程。主编、参编《中医男科现代研究》、《中医男科学》、《中国中西医结合男科学》、《中医男科诊断治疗学》等著作，发表论文30余篇。

在临床工作中，始终坚持中医特色，尤其善于应用经方、古方并创制新方，对治疗男科疾病及内科疑难杂症有着丰富独到的临床经验。

目录: 1.道不完说不清的性 (1)老百姓聊性 (2)学者谈性 (3)中医论性2.男人须了解的女人的性知识 (1)女性性与生殖器官 女性外性器官 女性内性器官 女性性敏感区 (2)女性性生理 月经 白带 性生理特点3.女人须读懂的男人的性知识 (1)男性性与生殖器官 男性外性器官 男性内性器官 男性性敏感区 (2)男性性生理 阴茎勃起 射精 遗精 男女性能力的差异4.几个重要的性学问题 (1)性反应周期 兴奋期 平台期 高潮期 消退期 女性性反应周期 男性性反应周期 (2)精子的来龙去脉 精子的产生 精子如何排出体外 长期不泄精 逆行射精 (3)性生活中女性阴道及分泌物 阴道中的分泌物 “G”点和女性高潮射液 (4)性功能的神经调节机制 男性的神经调节机制 女性的神经调节机制 (5)激素系统和性功能 性腺激素 垂体激素 下丘脑激素 神经内分泌控制系统 (6)自慰 (7)阴茎夜间勃起现象 (8)阴蒂的双重角色 (9)健康男性性生活后疲劳的原因 (10)老年人的性问题 衰老与性活动 老年期性衰退 老年人的性反应 老年人的婚姻问题5.烟、酒、茶、药对性的影响 (1)适量饮酒可助性 (2)嗜烟害身损性 (3)清茶淡饮有利性 (4)药物对性功能的影响 抗高血压药物 消化系统药物 激素类药物 中枢神经系统抑制药物 利尿药 心血管系统药物 抗肿瘤药物6.性养生的原则 (1)心身健康是性健康的基础 (2)良好的生活方式是性健康的保障 (3)个性化养生更科学 (4)持之以恒更有效7.男人养生重在肾 (1)男人与肾 (2)肾虚与肾病 (3)肾虚的危险因素 经常熬夜 生活压力大、长期精神紧张 嗜烟、好酒 长时坐姿不动 性生活频繁 先天不足 衰老因素 久病及肾 (4)补肾的误区 腰痛就应补肾吗 补肾就是壮阳 性功能障碍即补肾 慢性前列腺炎须补肾 (5)怎样养肾 养肾重在冬季 辨证养肾 泡脚益肾 运动锻炼可强肾8.不同生命阶段的性养生 (1)迷惑的青春期的生理心理特点 女孩的生理心理特点 痤疮和手淫的烦恼 青春期的养生 (2)不惑的中年期 中年男性的生理心理特点 中年女性的生理心理特点 中年期养生 和谐的夫妻生活 未病防病，已病防变 (3)幸福的老年期 老年男性的生理心理特点 老年女性的心理生理特点 老年期性养生9.呵护你的前列腺 (1)小气的前列腺 (2)前列腺疾病伴随你终生 (3)前列腺炎带来的烦恼 (4)前列腺的养护

• • • • • [\(收起\)](#)

[养生保健丛书_ 下载链接1](#)

标签

- 性
- 科普
- 生活
- 性学
- 心理学
- 健康

评论

讲的我都懂

[养生保健丛书_ 下载链接1](#)

书评

[养生保健丛书_ 下载链接1](#)