

《性福食单(一生的性福计划)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512602465

内容简介

性是一个古老的话题，它关系到人类的繁衍生息。屠亦文编著的这本《性福食单(一生的性福计划)》围绕这一主题，介绍了食物和“性”之间的联系，指出哪些食物可以使男人强壮，可以提高“性”致，哪些食物可以使女人丰盈，可以充满激情。除此之外，《性福食单(一生的性福计划)》中还介绍了对于孕育健康宝宝大有益处的食物。

作者简介

屠亦文 北京中医药大学医学硕士，现任职于上海龙华医院。曾在《中国针灸》、《中国心理卫生》、《现代中医药》……发表论文十几篇，专攻中医药养生。

目录

综述性爱：天地造化的慷慨馈赠 关于性养生的古老传说 性养生之道 男人篇 第一章 健美强壮吃出来 第一节 男人讲堂：探索男人的生命密码 一、男人一生的身体历程 二、解读我的体质问题 (一)疲劳，男人无奈的负累 (二)免疫力下降，给男人的危险信号 第二节 健美强壮吃出来 一、增强体力怎么吃 (一)让男人精力充沛的食物 (二)适合男人的抗疲劳中草药 (三)让男人远离疲劳的家常菜 (四)养生药膳，让男人精神好起来 (五)赶走疲劳的花草茶 二、强筋健骨怎么吃 (一)十三种食物增强男人免疫力 (二)让身体屏障坚固的中草药 (三)增强抵抗力的家常美食 (四)增强免疫力的药膳有哪些 (五)喝茶也能增强抵抗力 第二章 潇洒帅气吃出来 第一节 男人讲堂：关于男人形体的话题 一、都市狐男，华丽转身 (一)当男人开始在意身材 (二)男人的“面子工程” (三)关于男人头发那点事儿 二、关于我的形象问题 (一)肥胖 (二)男人的皮肤问题 (三)白发和脱发 第二节 潇洒帅气吃出来 一、体型匀称怎么吃 (一)能给男人好身材的食物 (二)可以帮助减肥的中草药 (三)让美食赶走多余的脂肪 (四)这些药膳可以改善形体 (五)给男人好身材的花草茶 二、清爽肌肤怎么吃 (一)让肌肤充满活力的食物 (二)改善肤质的中草药有哪些 (三)关味家常菜，清爽肌肤吃出来 (四)给男人的养肤药膳 (五)养肤的花草茶有哪些 三、乌发防脱怎么吃 (一)养发食物有哪些 (二)乌发防脱的中草药有哪些 (三)让头发健康的美味菜谱 (四)养发药膳有哪些

(五)DIY养发花草茶 第三章 “性”致昂然吃出来第一节 男人讲堂：属于男人的隐秘话题
一、性与繁衍，男人的本能 (一)性爱，男人最“MAN”的时刻
(二)繁衍，男人传递生命的方式 二、男人的私密话题 (一)性是享受，不是负担
(二)属于男人的生育问题第二节 “性”致昂然吃出来 一、增强性能力怎么吃
(一)让男人充满“性”致的食物 (二)增加性能力的中药 (三)让男人更加男人的食谱
(四)给男人的壮阳药膳 (五)养生花草茶，把“性”趣还给男人 二、提升生育能力怎么吃
(一)提高精子质量的食物 (二)对抗男性不育的中草药
(三)养生家常菜，提升男人的生育功能 (四)解决男人的生育问题，药膳帮你忙
(五)改善生育能力的花草茶 女人篇 第四章 健美丰盈吃出来第一节
女人讲堂：健康是性感的源泉 一、属于女人的身体秘密 (一)关爱乳房，女人要疼爱自己
(二)子宫，女性之所以为女人 二、解读“女人的问题” (一)关爱女人的乳房健康
(二)关于女人子宫的问题第二节 健美丰盈吃出来 一、保护乳房怎么吃
(一)让乳房远离疾病的食物 (二)保护乳房的中草药 (三)给乳房健康的关味食谱
(四)保养乳房的药膳DIY (五)喝茶也能让乳房远离疾病 二、保养子宫怎么吃
(一)让子宫远离伤害的食物 (二)保卫子宫健康的中草药 (三)保养子宫的美味家常菜
(四)药膳养生，让子宫健健康康 (五)花草茶，养出子宫健康来 第五章
性感激情吃出来第一节 女人讲堂：享受性爱，只因生为女人
一、性是女人和身体的一场游戏 二、关注女人的性功能问题 (一)性欲减退
(二)性高潮缺乏第二节 性感激情吃出来 一、不做“冷美人”怎么吃
(一)唤起“性”致的食物有哪些 (二)提高性欲的中草药
(三)养生家常菜，把激情还给女人 (四)教你做提高性欲的药膳
(五)花花草草养出好“性”致 二、增加性高潮怎么吃 (一)哪些食物能让女人产生高潮
(二)唤起性高潮的中草药有哪些 (三)让女人享受高潮的家常食谱
(四)养生药膳，帮你找回高潮的感觉 (五)让女人充满激情的花草茶 第六章
优生优育吃出来第一节 女人讲堂：孕育，为了女人生命的完整 一、从女孩到母亲的历程
二、关于女人孕育的问题 (一)不孕 (二)流产第二节 幸福妈妈吃出来 一、告别不孕怎么吃
(一)这些食物让你“好孕” (二)助孕草药有哪些 (三)给你带来好“孕”的家常食谱
(四)这些是助你怀孕的药膳 (五)助孕的花草茶有哪些 二、优生优育怎么吃
(一)哪些食物能够保护胎儿 (二)有助于安胎的中草药 (三)让胎儿健康发育的科学饮食
(四)养胎的药膳有哪些 (五)喝茶养出健康宝宝来

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

一、男人一生的身体历程男人从出生那一天开始，要经过婴幼儿期、童年期、青春期、成年期、中年期和老年期，直至完成一生的旅程。男人的一生有几个关键的生理变化，就如同生命的洗礼一般，将一个襁褓中的婴孩逐渐雕琢成一个进入身体巅峰时期的优秀男子。

第一个阶段是身体的生长，也就是处于青春期之前。这个时候的男孩虽然还没有开始第

二性征的发育，但是身体的各个部分都在迅速地生长。

最明显的表现就是身高和体重的增加。然后，从十二岁'左右开始，进入了他的豆蔻年华，也就是青春发育期。这个时候，身高和体重的增加会更加地迅速。更重要的是，属于男人的部分开始苏醒。首先是睾丸的发育和逐渐成熟。随着年龄的一点点增长，阴毛开始出现，阴茎增长。这个时候，虽然外表上看来还是男孩，但是已经具备了生育能力。在十几岁的时候，男孩第一次感觉到在睡梦中会有精液从尿道流出，这就是所谓的遗精，是属于男人的青春开始萌动的象征。除了性器官发育成熟之外，许多男人的特质也逐渐明显起来。由于雄激素的作用，男人的体型开始变得强壮，骨骼坚硬，肌肉发达，肩部增宽，开始长出胡须，喉头隆起，声音不再像孩童时期那般尖细，开始变得低沉，经过了青春期之后，男孩从此蜕变成了男人。

经历了青春期漫长的蜕变之后，男人在二十五岁左右进入一生中的巅峰时期，也即是壮年期。这个时候，身体的发育已经成熟，各项机能都处于最佳的工作状态，所以壮年期的男人感觉自己精力充沛，思维清晰，性欲旺盛，并且具有足够的体力去应对繁忙的工作。这是男人的黄金时期，大约持续到四十五岁左右。之后，身体就开始由盛转衰，比如心脏的收缩功能开始下降，肺活量减少，身体的免疫功能逐渐减退，性机能也在跟着走下坡路。大约四十岁左右，男子体内激素水平开始下降，而且每十年下降大约10%。但是因为这个时候身体内的各个组织、器官还具有一定的代偿能力，所以衰老并不是一夜之间发生的。这个时期大约会持续十多年，也就是近年提出的“男性更年期”。这段时期之后，就开始进入了老年阶段。

男人的老年期差不多从六十岁开始。在老年期，男人不再如同年轻时期那样总有用不完的体力。他们的皮肤变得松弛，皱纹增多，出现了“老年斑”，头发逐渐变白，骨骼也不再强硬。除了外形的变化，身体内的各个器官也在进一步地衰退。这个时候，性爱已经不能够唤起身体的觉醒。

传统医学认为，肾中精气的盛衰主宰着男人的一生。从藏象学说来看，人体内的肝、脾、肺和肾各自具有不同的功能。其中肾的一项功能便是“主封藏”，也就是指的肾藏着人体的精气。精气是什么东西呢？首先它不是一种气体，只是因为无形，眼睛是看不见的，所以称作“气”。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)