《21世纪食色全书》

书籍信息

版 次：1
页 数：
字 数：
印刷时间：2006年01月01日
开 本：
纸 张：胶版纸
包 装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787802032453

编辑推荐

它不是*畅销的，也不一定是对中国和世界影响**的，甚至不是*权威的。但是，它构成了一个现代两性关系的思维框架。一个聪明的读者，从中汲取的将是思维方式，不论是对自己或配偶，这是一种对待性问题的认真负责态度。 所有和性有关的问题，本质上都是观念问题。甚至你以为是生理的性能力问题，后面其实同样可能是观念在发挥作用。本书从现代人的实际需求出发，以科学的性养生保健知识为核心，提供了许多具体的实用方法。本书以全新的角度、系统实用的知识、具体详细的操作方法；为广大读者精心打造了一部新世纪的性学小百科；是一部名副其实的现代版的食色全书。

内容简介

早在两千多年前的战国时期，儒家学说奠基人之一的孟子就说过：食色，性也。无论是我国传统的养生学，还是现代的生物学，都认为：饮食与性是人的最基本的生理本能，并且与健康有着最直接的关系。面对当今高速发展的社会，竞争的压力空前巨大。社会各阶层人群均面临着不同程度的“ 性的困扰 ”。可以毫不夸张地说，许多“ 现代人 ”已经或将要丧失人的最基本的生理功能——性能力，使原本是一件有益健康、愉悦身心的“ 好事 ”，变成了一件“ 烦事 ”。就现实情况来看，有太多的人因此失去了许多生活的乐趣，甚至影响到夫妻感情，导致离婚悲剧发生。 本书分为上下两篇。上篇介绍了现代性养生保健知识、我国传统的房中术以及如何防治各种常见的性功能障碍等；下篇介绍了与性养生保健有关的食品、药物，以及能有效改善性功能、提高性生活质量的精选食疗药膳方。 本书以全新的角度、系统实用的知识、具体详细的操作方法，为广大读者精心打造了一部新世纪的性学小百科。可以说是一部名副其实的现代版的“ 食色 ”全书!

目 录

上篇 性养生保健
第一章 男女性生理
什么是性欲及其形成
性的反应周期是如何划分的
男女性反应周期各自的特点
什么是性生活的四要素
感觉器官与性的关系
遗传基因与性的关系
男性生殖器官概述
男性性功能的调节机制

什么是男性性成熟的表现
前列腺的生理作用
雄性激素的生理作用
阴茎勃起的生理基础
勃起——男性性功能的主要标志
不要过分强调阴茎的大小
男性性高潮与有关射精的错误观念
女性生殖器官概述
阴道的生理功能有哪些
阴蒂——女性最敏感的性器官
什么叫G点及其位置
什么是乳房的性生理反应
女性性高潮的生理机制
女性性高潮的差异表现
老年人的性生理特点
老年人常见的性生活问题
第二章 男女性心理
树立科学的性观念
性的萌芽与性意识的产生
性梦对机体健康的影响
男性性心理的特点有哪些
什么是男性的性欣喜
产生性心理障碍的原因有哪些
不良性心理都有哪些表现
女性性功能障碍与心理因素
月经期易出现的情绪改变
什么是性洁癖及其防治
性嫉妒是一种心理反应
什么是性取向障碍
什么叫性欲倒错及其表现
第三章 青春期性知识
什么是青春期及特点
应当重视青春期的性教育
青春期男性生殖器官的发育
青春期男性第二性征发育特点
青春期男性的首次遗精
青春期男性常见的性器官异常
青春期女性生殖器官的发育
青春期女性第二性征发育特点
青春期女性的乳房发育
青春期女性乳房保健常识
青春期女性的月经初潮

什么是白带及其生理作用
月经期卫生与经期不适
青春期自慰是一种普遍现象
青春期性心理特征有哪些
青春期常见的性心理问题有哪些
青少年易出现的“ 恋爱 ”心理
第四章 新婚蜜月指南
第五章 和谐性生活
第六章 古代房中术
第七章 生育常识
第八章 常见性功能障碍防治
下篇 性饮食保健
第一章 性保健食品
第二章 性保健药物
第三章 性养生食疗方
第四章 性养生药膳方

版权信息

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