

<<性健康饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<性健康饮食调养>>

13位ISBN编号：9787509113141

10位ISBN编号：7509113148

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：189

字数：144000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<性健康饮食调养>>

前言

性生活是人的正常生理本能和正常生活需要。

但是,由于传统文化、封建思想的影响,尤其是大多数人对性缺乏科学认识的缘故,相当多的人“谈性色变”。

事实上性生活对身体健康有十分重要的意义。

正常、和谐、健康、幸福的性生活,能使人精力充沛,延年益寿。

不懂性科学、缺乏性知识,则不但不能充分享受性生活的愉悦,而且有损健康。

正如古人所说,“能知其道,乐而且强,寿即增延,色如华英”,“不知行者,渐以衰损”。

所以,一个人如果希望自己有一个幸福、健康、愉快的生活,除了保持良好的心态,还必须关注自己的性健康。

也就是说了解自己的性功能,保护自己的性能力,是每个人幸福生活的基础之一。

随着现代生活节奏的加快,男女性功能障碍的发病率迅速增高,而很多患者因工作繁忙,医疗保健知识匮乏,受传统思想意识的影响,不愿去医院诊治,以致轻病渐重,小病转大,影响了身体健康。

为了满足人们自我治疗和保健强身的要求,作者在总结前人经验的基础上,告诉你如何进行饮食调养,身体才健康,爱情才完美,“性”福才长久。

书的第一部分主要介绍了性健康的基本知识,使人们对性健康有一个比较全面、科学的了解,对性保健有一个全面的认识,以增强自我保健意识提高自我保健水平。

书的其他部分主要讲述了性健康饮食调养的方法。

本书为广大读者提供了科学的性保健知识,具有通俗、易懂、简单、实用的特点,适合于普通读者,尤其是中老年读者自疗自养。

作者于古城西安2007年6月19日

<<性健康饮食调养>>

内容概要

本书作者告诉你如何进行性健康饮食调养，身体才健康，“性”福才长久。

书的第一部分主要介绍了性健康的基本知识，使人们对性健康和性保健有一个比较全面、科学的了解，帮助你增强自我保健意识，提高自我保健水平。

书的其他部分重点讲述了性健康饮食调养方法，以便读者根据自身情况，各取所需，科学调养。

本书具有通俗、易懂、简单、实用的特点。

适合于普通读者尤其是中老年读者自疗自养。

<<性健康饮食调养>>

作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<性健康饮食调养>>

书籍目录

第1章 了解性健康的基本知识 一、中医理论对男女性生理的认识 二、性保健是健康长寿的基础 三、正常性生活是身心健康的体现 四、现代性健康的标准 (一)标准一:生殖系统结构正常 (二)标准二:性生理功能正常 (三)标准三:性心理功能正常 (四)标准四:健康的性观念和性行为 五、社会环境变化与性生活有关 六、性欲差距与个体紧密相关 七、谨防药物引起的性功能减退 (一)激素类 (二)利尿药 (三)降压药 (四)镇静药 (五)抗精神病药物 (六)作用于心血管的药物 (七)抗肿瘤药 (八)消炎药 八、慢性疾病能影响人的性能力 (一)抑郁症 (二)高血压 (三)肝病 (四)肾病 (五)糖尿病 (六)前列腺病 (七)甲状腺病 (八)贫血 (九)高脂血症 九、青年人性心理的主要特征 十、中老年人性心理与青年人差异 十一、了解中老年人的性心理特征 (一)年龄在变,性角色也在变 (二)年龄在变,性能力也在变 十二、关注独身中老年人的性心理 (一)性回忆增 (二)性情感复杂第2章 性健康与饮食营养密切相关第3章 性健康与天然壮阳食物第4章 有助于性健康的药膳与食疗方附录A 民间食物养生食疗歌附录B 性保健常用中药方药精选附录C 常见食物保健养生作用表附录D 日常常见食物功效速查表

<<性健康饮食调养>>

章节摘录

三十三、走出性病的常见误区大多数中老年人对性病知识，可以说是一知半解。

性知识过度贫乏，一生得来的性知识，也只是仅限于媒体、别人口传。

对性病的了解也只是从街头的广告中得到了一点皮毛，由于一些商业广告的误导，使相当多的人时至今日对性病没有一个正确的认识。

相当多的人对于性病仍普遍有许多误解，以至造成不必要的麻烦，要么被江湖医生所骗，要么延误病情，要么由于认识上的错误，造成夫妻反目。

常见有以下错误观念。

（一）误区一：感染性病一定是不检点有的人认为感染性病是行为不检点的结果，事实上感染性病不一定是性行为不检点，除了性行为主外，性病也可以由血液传染。

感染性病并不代表是性行为不检点，手术中的输血，使用被污染的针头注射，伤口的直接接触都有可能间接感染到性病。

如果说感染了性病一定是由于性行为不检点，可能会使很多人得到误解，使很多人蒙受不白之冤，那么由此造成的家庭矛盾就不可避免。

要防止性病的感染，重要的是遵守性道德，保持单一的性伴侣，多个性伴侣是性病感染的重要途径，且在性交过程中，全程正确的使用保险套，是较安全的。

另外，如不幸感染了性病，要到正规医院去治疗，切忌乱投医。

（二）误区二：性病具有免疫力有的人在一生中由于其他各种各样的原因，感染了性病，后经医生治疗，痊愈了。

但有的人，生活不受约束，错误的认为，性病具有免疫力。

事实上同样的性病不仅会再次感染，而且人得了性病并不会获得免疫力，如果第二次遇到相同的病菌，同样有被感染的可能。

有过此类性病经验教训的中老年人，应充分认识到性病没有免疫力，约束自己的性生活才是根本。

（三）误区三：治疗性病有特效药治疗性病实际上没有特效药，而是需要一定的疗程才能根治。

有些医疗广告介绍的特效药，多为不实之词，如果轻易相信，只能贻害自己，使得雪上加霜。

如果您真的患了性病，千万不要相信一些江湖游医、祖传治疗性病的绝招。

有的江湖医生说，几副药则可保证根治，事实上治疗性病没有今天吃了明天就能治好的特效药。

否则花了冤枉钱，更延误了就医的时机。

治疗性病的绝招、秘方是靠不住的。

卫生行政部门为了保证患者的利益，规定有一定条件的医疗机构方可有资格开业，有的患者为了使个人隐私得到保护或出于其他心理，到一些私人诊所治疗，大多数情况下，只能使自己的病情得到延误。

（四）误区四：性病可靠“抗生素”、“秘方”来预防有的人为了谋利，提出了一些预防性病的“绝招”。

如性行为前服用抗生素，或说有绝招，在性行为后小便。

其实这些都不是预防性病的办法。

不洁性生活前服用抗生素，同样有感染性病的可能，而且可能会因为服用过药物而有抗药病菌的产生，况且抗生素对病毒无效，同时也没有哪一种抗生素对所有的细菌都有效、绝招、秘方及一些偏方也是靠不住的。

此外，事后小便并不能减低性病的感染率，因为细菌或病毒在短时间内便能深入组织。

事后小便至多只能防止膀胱炎或一些尿道的感染，根本不可能起到预防作用。

一般来说避孕套有一定的预防作用，这也是目前较好的预防性病传播的方法之一，但也不能保证有绝对的把握。

所以性病预防最好的办法是远离可能携有病菌的人群，这样感染的概率就会大大降低。

三十四、预防性病传染的几种方法在性病门诊中，经常发现许多病人不懂得性病的传播途径和预防方法，致使有些人在患上性病以后不知病从何来，又因为不懂预防方法而使性病在家庭内传播，使其配

<<性健康饮食调养>>

偶、子女难以幸免。

有些家庭甚至因此而解体，造成家庭、社会的不稳定，所以了解性病的传播途径及预防措施是十分重要的。

(一) 方法一：做到洁身自好1. 性病主要通过性接触传播，如病毒性的尖锐湿疣、细菌性的淋病以及非淋病性尿道炎、软下疳等，首先应避免与患者或可疑带菌者发生性接触。

应自觉抵制各种婚外性关系，做到自尊、自爱，尤其是目前尚无有效治疗艾滋病的方法，做到这一点就显得尤为重要。

2. 养成良好的个人卫生习惯，不使用他人的毛巾、盆、剃刀等；在公共场所如旅馆、浴池、游泳池要加强自我保护意识；远离毒品，不轻易使用进口的血液制品。

总之，以道德准则规范自己的行为，任何性病都是可以预防的。

(二) 方法二：切勿与性病患者发生性关系性病患者绝对禁止与配偶发生性行为。

现在市场上有一些外阴清洁剂，这些清洁剂虽然可以杀死一些细菌、病毒等病原体，但不能误认为它有保护作用而绝对安全，即使正确使用避孕套，与性病患者过性生活也不一定绝对安全。

总之，性病是一种典型的社会病，其传播和流行与社会因素密切相关，从而要自觉地抵制各种不正当的性行为，自我约束，洁身自爱，既不做性病的感染者，也不当性病的传染源，有了这种思想，就能从根本上防止性病，但如果真患了性病，则要做到已病防变。

对性病患者应早期诊断、早期治疗，以防转为慢性。

(三) 方法三：做到家庭隔离家庭成员中如果有患性病者，应严格隔离。

要与患者分室、分床；盥洗具及餐具、饮具要分开专用；患者的内衣、内裤要单洗，洗前最好先煮沸或用消毒剂（如消洗灵、高敏碘等）消毒，或用饱和盐水浸泡消毒。

养成良好的卫生习惯，做到便前也要洗手。

注意阴部卫生，可用温开水或生理盐水每晚清洗工次，保持阴部干净清洁。

应提醒密切接触性病患者的家庭成员，尤其是配偶，应到医院检查、治疗，确保及时发现，防患于未然。

患性病的急性期患者不宜过劳，要卧床休息，避免剧烈运动，严禁饮酒和吃刺激性食物，严禁性生活。

家中其他成员应与患者分居，注意隔离和消毒，如浴巾、浴盆应分开使用，被污染的衣服、用具需要消毒。

如有淋菌性败血症、眼炎、关节炎、脑膜炎、心内膜炎等严重患者，需及时住院治疗。

另外在治疗的同时，患者的配偶应到医院检查，并进行治疗。

<<性健康饮食调养>>

编辑推荐

《性健康饮食调养》具有通俗、易懂、简单、实用的特点。适合于普通读者尤其是中老年读者自疗自养。

<<性健康饮食调养>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>