第一图书网, tushu007.com

<<性福食单>>

图书基本信息

书名：<<性福食单>>

13位ISBN编号：9787512602465

10位ISBN编号：7512602464

出版时间：2011-4

出版时间：屠亦文、 郝瑞福 团结出版社 (2011-04出版)

作者：屠亦文 著

页数：255

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

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》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 》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。
顾问简介：郝瑞福，医学博士，教授、主任医师、博士生导师。
现任中华中医药学会亚健康分会副主任委员、常务理事、副秘书长，世界中医联合会亚健康学会理事，中国自然科学基金课题评审专家。
中国老年学会中医专家委员会委员.中国保健学会中医专家委员会委员，北京中医药学会老年病分会副主任委员，中华中医药学会热病专业委员会委员，中国抗癌协会会员。

<<性福食单>>

书籍目录

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、男人一牛的身体历程二、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）增强抵抗力的家常关食（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“面子工程第三章“性”致昂然吃出来女人篇第四章 健美丰盈吃出来第五章 性感激情吃出来第六章 优生优育吃出来

章节摘录

版权页：首先是感觉到“累”。
不仅仅是都市的白领会感觉到累，事实上，很多体力工作者同样会有明显的疲惫感。
由于体力、脑力和心理的负荷过重，时间长了就会出现乏力、腰膝酸软、失眠、免疫力下降等症状，经常会感冒，但是如果去医院检查又没有明确的疾病，然而这些症状却总是难以消除。
其实，这不仅仅是“累”那么简单，往往是亚健康的前兆，最终会导致身体素质的下降，各种慢性疾病就会逐渐产生。
其次是容易出现胸闷、心慌、头晕眼花、头痛等类似于慢性病的症状，但是尚未发现明显的器质性病变。
如果疲劳状态持续下去，身体的各个部分得不到应有的休息，就会进一步出现亚健康的表现。
除了单纯的疲惫感之外，会伴随有一些进入老年期才出现的疾病表现。
很多人可能在三四十岁就已经出现了冠心病、高血压、糖尿病等等老年病的前兆。
现在心血管、脑血管意外事件和猝死的发生越来越呈年轻化的趋势。
从原因上来分析，与长期的慢性疲劳有着莫大的关系。
还有各种莫名其妙的疼痛，在没有明显的诱因下，也会感觉到头痛、肩颈部酸痛、胃痛、腰背痛等疼痛。
去做了很多检查，却没有发现很针对的病因。
也许只是一些轻微的骨质增生，然而疼痛却越来越重，并且这种疼痛有时候还会跟情绪相关，尤其是胃痛，在压力大、情绪低落或者紧张焦虑的时候，更加容易产生。

编辑推荐

《"性"福食单:一生的"性"福计划》：“ 性 ”福与饮食息息相关：合理饮食可以让他和她充满爱的能量，合理饮食可以成为打开“ 性 ”福之门的秘密钥匙。
它告诉他和她：食物不仅可以果腹，也可以带来盎然的“ 性 ”致。
因为，美食可以成为他和她之间的润滑剂。

第一图书网, tushu007.com

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