第一图书网, tushu007.com

<<真爱健康>>

图书基本信息

书名：<<真爱健康>>

13位ISBN编号：9787536676633

10位ISBN编号：7536676638

出版时间：2006-5

出版时间：重庆出版

作者：王彬，曹丹，邢利

页数：274

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

<<真爱健康>>

内容概要

男人外表的强大和对生活要求的相应简单，使人们觉得男人天生是“清心寡欲”的特殊品种，加上社会的定位、家庭的负担，让他们也真的认为自己“战无不胜”，整个社会在不经意间疏忽了男人的困境，比如，他们的亚健康、他们的性幻想、他们必须受到的“性”约束、他们的男性生殖系统疾病和其他疑惑……《真爱健康：男人一生的“性”福》提供了专业而详细的科学指导。
其实，男人更需要关怀。

第一图书网, tushu007.com

<<真爱健康>>

书籍目录

前言第1章 青春、恋爱、还有性 “好色”是男人的本性吗 性的私密感 对性有罪恶感怎么办 为什么会有性欲，它到底来自何方 性欲到底是什么 男性的性欲与女性的有什么差别 拥有性欲是正常的 ◆自然勃起的尴尬 ◆如何处理尴尬的自然勃起 ◆勃起是如何发生的 ◆性幻想正常吗 为什么性必须受到约束 性压抑、性焦虑……还有混乱的情绪 为什么会有性压抑，性焦虑 如何把性压抑、性焦虑踢出生活 我恋爱了 ◆这种感觉是痴迷吗 ◆很想约会怎么办 ◆这种感觉是恋爱吗 我的性器官正常吗 ◆我的阴茎大小正常么 ◆如何测量自己阴茎的长度 ◆关于阴茎大小的错误观念 过度自慰危险吗 为什么会遗精 隐睾很危险吗，会害男性得睾丸癌吗 我的包皮过长吗，需要如何诊治 必须做睾丸癌自我检查吗？
怎么做呢 睾丸疼痛怎么办第2章 婚姻是爱情的乐园还是坟墓 面对婚姻，我们该做怎样的心理准备 她对我在心理上的要求是什么 她对我在生活上的要求是什么 婚姻对我和她意味着什么 羞涩，紧张，她对性到底怎么想 对婚姻，我负有什么责任 我们脆弱的心灵 心理准备不足可能导致的悲剧 亲爱的，我们应该患难与共 真正的夫妻爱 对于婚姻，我还需要知道什么 我们还缺什么性知识 家庭初步构想 订婚期，我要注意什么 让我们彼此更了解 婚前健康检查 ◆为什么要做婚前健康检查 ◆婚前检杏丽内容是什么 怎样的性生活才算完美 ◆如何获得美好的性生活 ◆性生活频度的限制是多少 令人失望的“第一次” ◆如何使“第一次”变得美妙 她为什么会性交疼痛、出血 在她来月经时，能同房吗第3章 爱的技巧 性活对我们的身体有要求吗 神秘地带 性感带是什么 ◆女性的性感带 ◆男性的性感带 爱抚的基本秘诀 前戏是什么，一定要做吗 什么时候前戏才算圆满完成前戏的技巧 ◆接吻的技巧 ◆男性技巧 ◆如何获取契合的体位 ◆各种体位 性生活的高潮 ◆因人而异的高潮 ◆她的高潮 ◆我的高潮 ◆高潮期可能出现的疑问 后戏的技巧第4章 避孕的正确方法 我们为什么要避孕 各式各样的避孕方法 ◆我能选用的避孕方法 ◆她能选用的避孕方法 这么多避孕方法，怎样选择第5章 讨厌的性功能障碍 我是否存在性欲改变 早泄 ◆心理性早泄的病因是什么 ◆器质性早泄的病因是什么 ◆对早泄不正确的认识 ◆早泄要如何预防呢 ◆早泄要如何治疗呢 勃起功能障碍——阳痿 ◆什么是心理性勃起功能障碍 ◆什么是器质性勃起功能障碍 ◆饮酒与勃起障碍有关么 ◆服用药物会造成勃起障碍吗 ◆我有勃起功能障碍吗 ◆如何看待勃起功能障碍呢 ◆勃起障碍，该怎么办 不射精症是怎么一回事 ◆不射精症，如何治疗 应该服用壮阳药物吗 ◆什么是壮阳 ◆壮阳药物有副作用吗 婚姻中的性异常情况 哪些男人不能或不宜过性生活 她没有达到高潮怎么办 她为什么会出现性功能障碍 出现性压抑怎么办 我们为何会对性生活失去兴趣 性交后恶心、龟头疼痛、疲乏 我的精液为何带血 手术后缺乏高潮怎么办第6章 我要当爸爸了 她要怎样才能怀上宝宝呢 她何时容易受孕 最佳受孕时间 准爸爸需要做怎样的心理准备呢 怀孕后她的脾气变得好怪 ◆妊娠最初的3个月 ◆妊娠中期的3个月 ◆妊娠后期的3个月 她怀孕后，我该注意什么呢 她怀孕后，我还可以和她同房吗 ◆我可以和她同房吗 ◆性生活次数必须控制在多少次之内 ◆性生活在清洁上必须注意什么 ◆什么时候必须严禁性生活 ◆特别提醒 ◆该用什么体位 ◆孕期同房会给宝宝带来什么影响 她生产后，我需要注意什么 生产后．她脆弱、易哭．我该怎么办 生产后，我要等多久才能与她同房第7章 了解我自身的遗传 遗传到底是什么 新生命是如何出现与诞生的 遗传是如何传递的 ◆遗传如何传递 ◆遗传病的传递方式 宝宝可能出现哪些遗传性疾病 染色体畸变 ◆三体综合征 ◆先天性卵巢发育不全综合征 ◆先天性睾丸发育不全综合征 遗传性代谢缺陷病 ◆糖原累积病Ⅱ型 ◆苯丙酮尿症 ◆黏多糖代谢障碍 ◆肝豆状核变性 如何避免宝宝得遗传性疾病 ◆避免近亲结婚 ◆尽量避免高龄生育 ◆婚前检查 ◆遗传资讯 ◆及时终止妊娠第8章 她要做人工流产 为什么要做人工流产 关于人流，你和她必须知道什么 ◆她必须人流吗，人流适应证 ◆她不能做人流的时刻．人流禁忌证 ◆人流危险吗，人流的近期并发症 ◆人流会导致不孕吗，人流的远期影响 关于人流的一些常见疑问 ◆人流会影响她的性欲吗 ◆人工流产越早越好吗 ◆人流术后她出现腹痛应考虑哪些情况 ◆第一胎做人流对今后要孩子有影响吗 人工流产前后我该做什么 ◆人流前的注意事项 ◆我该做什么给她吃 ◆卫生方面要注意什么 ◆人流后能和她同房吗 ◆人流后什么时候我们能要小孩第9章 不孕不育怎么办 什么是不孕不育 不孕不育是我造成的，还是她 ◆男性原因 ◆女性原因 不孕不育的诊断及检查 谁能给我解释一下检杏结果 ◆男性前列腺

第一图书网, tushu007.com

液检查报千　◆精液检查报告　不孕不育怎么办　人工授精是什么　◆所有不孕不育者都可以做人工授精吗　◆试管婴儿是在试管里生长的吗　◆试管婴儿是我和她亲生的吗　◆试管婴儿的成功几率高吗　◆我们可以选择做试管婴儿吗　◆试管婴儿比自然婴儿体质差吗　我该如何躲避“无精危机”　健康状况自评第10章 健康到底是什么　新时代的健康　我处于亚健康状态吗　◆亚健康自我测定　◆亚健康表现　生活事件是什么？
对我有害吗　我有多少生活事件　◆生活事件自我评价　香烟、酒精，还有咖啡因　尼古丁　我想戒烟　宿醉让我头痛欲裂、记忆空白　咖啡因　◆如何戒咖啡　食物的选择与我的健康　我的情绪健康　我的职业健康　◆白领　◆IT行业　◆夜班 第11章 了解我的身体　神秘的生殖系统　内生殖器精子的制造工厂　◆睾丸　◆附睾．还有各种奇怪的管子　◆躲在深处的性腺　◆精液也复杂　◆它怎么出来的射精的流程　外生殖器：精子的储藏与发放　◆软硬兼施的阴茎　◆阴囊承托和保护的忠实护卫　深藏不露的泌尿系统　“源头”肾脏　“水库”膀胱　“运河”尿道第12章 男性泌尿、生殖系统疾病　STD是什么　安全性性行为的准则是什么　STD是什么　如何开口询问伴侣的性健康情况　梅毒感染　淋病是什么　非淋菌性尿道炎　尖锐湿疣　讨厌的疱疹　关于艾滋病　◆接吻会传染艾滋病吗　◆艾滋病是怎么回事　◆艾滋病有治吗　◆艾滋病的血液检查结果要等多久　阴虱是什么　衣原体感染是什么　◆坐马桶会感染衣原体吗　泌尿、男性生殖系统感染　解小便灼热怎么办　如何预防尿路感染　急性细菌性膀胱炎　慢性细菌性膀胱炎　急性细菌性前列腺炎　慢性前列腺炎　附睾炎　包皮龟头炎　◆临床症状　◆如何预防　预后较好的急性肾炎　预后较差的慢性肾炎　急性肾盂肾炎　疼痛异常的尿石症　尿路结石的诱发因素　◆全身性因素　◆泌尿系统的局部因素　上尿路结石　膀胱结石　尿道结石　如何预防结石　其他疾病　精索静脉曲张　极为常见的鞘膜积液　尴尬的阴茎折断

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘有些人会问：“我把性当成这么私密的事情是我本人有问题吗?”其实，觉得和性有关的事情属于个人隐私，感到害羞或不好意思是非常自然的事情，并不代表你过于担心或有问题。
这只代表你是正常人。
对性有罪恶感怎么办 然而，感觉性是很私密的东西和觉得有罪恶感并不一样。
有些男人不只觉得性是种隐私，他们还觉得有罪恶感、丢脸、肮脏，或者有其他负面的感觉。
当年轻的男性跟我们说自己有罪恶感时，我们建议他们问自己这个问题：“让我有罪恶感的事情，会(或者可能会)伤害自己或别人么?”如果不会，我们建议他们试着放开这些罪恶感；另一方面，让自己有罪恶感的事情也有可能伤害到自己或别人。
在这种情形下，我们会建议他们不要再做那些造成自己罪恶感的事情，痛下决心，以后绝不要再做。
记住，我们毕竟只是人，这很重要。
人都会犯错。
如果你已经尽全力改过自新，改变自己的行为，那么试着原谅自己，也是不错的选择。
我们也要告诉你，每个人对“伤害”的定义都不同。
比如谈到手淫，有许多男性因为手淫而有罪恶感。
但是，我们却认为手淫是非常正常而健康的事情。
除非手淫违反了自己的道德原则，我们通常会建议对手淫有罪恶感的年轻男性去尝试放松和抛开罪恶感。
为什么有性欲，它来自何方？
有句古话叫“食色性也”。
简单地说，就是“吃饭和性是人的本性”。
鲁迅先生是这样分析的：“食是为了延续自身，性是为了延续物种，纯粹是栽树跟乘凉的关系。”
奥地利心理学家弗洛伊德指出：“人类有两个本能：一个是生的本能，另一个是死的本能。
前者作为性欲的根源，是人的一切本能中最基本的东西。
人是一种灵长类的高级动物，光从生物学的角度来看，性是为了生存和繁衍种族的，如同吃饭一样。”所以，到了青春期产生性冲动，这说明你是一个发育正常的男性! 我们人类经过2000万年的演化才从猿进化为人。
而原始人类在进食和性行为上跟动物是无基本差别的，即使进化到现在，产生食欲与性欲的生理原理依旧没有太大改变。
饥饿使人产生食欲，于是产生了进食行为。
动物不知道性欲与繁殖之间的关系，只是在性欲的驱使下亲近异性，追求异性，通过性行为获取性欲的满足。
性欲得到满足的同时，也就实现了繁殖后代的生存活动。
所以，性行为就是繁殖后代的生存本能，没有这种本能，动物就会绝种。
生物在进化过程中通过适者生存的自然选择，形成了以强烈的性欲诱惑驱使动物(其中也包括人类)去完成繁殖生命的本能。
青春期异性之间的互相吸引、亲近，甚至出现的性欲冲动，实际上就是受繁殖本能驱使的表现。
青春期男女心理和行为上发生的变化也正是出于这种原因。
但是，人类是高等智慧生物。
最初，人类的性行为仅仅是为了达到传宗接代的目的。
但是，除去传宗接代的根本目的之外，人类发现性行为本身可以带来极大的兴奋、欢愉、轻松和强烈的满足感。
因此，对人类而言，性行为和生育的关系不像动物那么紧密，特别是在观念日益开放、避孕方法不断科学化的今日社会，这种对性行为本身欢愉的追求，就完全和生育的目的相分离了。
而当追求性行为的欢愉成为性行为的直接目的时，性欲就有了新的定义。
P4-5

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<真爱健康>>

编辑推荐

这本书是我们献给男人和你所爱的女人的无价之宝。
相信不管男人还是女人，本书都能带给你们丰富的资讯和大量的帮助。
当你身边的朋友需要了解健康、性行为、婚姻等相关资讯时，请他们也看看这本书吧。

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