

<<中軸>>

图书基本信息

书名：<<中軸>>

13位ISBN编号：9789866137389

10位ISBN编号：9866137384

出版时间：康鑑文化出版社

作者：李建軍 著

页数：400

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>

<<中軸>>

內容概要

《中軸：人體的平衡與健美》針對各種難以解決的病症，提出合理的解釋。本書針對難以治癒的疑難雜症，提供有效的療法。本書揭示日常保健的祕法，和女性由內而外美麗的祕訣。內贈DVD。即使是在科學高度發展的今天，愛滋病、心腦血管疾病等人類健康殺手仍未獲得解決；隨著生存環境日趨惡化，新的疾病也層出不窮，這代表著醫學需要思維模式和研究方法的突破，方能徹底擊敗疾病。

而李建軍教授以人體工程學為基礎，提出人體中軸的概念，認為中軸是人體健康的總樞紐，不管人體的結構有多複雜，只要維持身體中軸和生命中軸的和諧，就會得到健康和美麗。

在本書中，許多自古以來難以解決的醫學問題，中軸理論都給予合理的解釋；許多自古以來難以治癒的病症，人體工程學療法也都提供了有效的治療方法；更以人體中軸的概念出發，提出切實可行的人體中軸維護法，讓我們一生的健康都能獲得守護。

1. 本書作者是人體工程學創始人李建軍，他以人體工程學理論為基礎，反思中醫及現代科學的利弊，透過簡單的文字詳實解說，闡明人體中軸對健康的重要性。

2. 本書針對不同性別、年齡層、職業，以及患有不同疾病者，羅列其適合的中軸保健法。照著李大師的建議，一定能夠幫助讀者改善病症，獲得健康、長壽的人生。

3. 愛美是女人的天性，針對女性讀者，李大師特別開闢專章，揭示由內而外美麗的祕密，絕對不容錯過。

另外，他還特別提供美體塑身的方法，讓女性不只貌美，還能擁有令人稱羨的形體美。

4. 李大師精心研發的各類保健療法，例如：睡眠脊椎保健法、脊椎沐浴保健法，這些獨門妙方都將呈現在讀者眼前。

<<中軸>>

作者簡介

李建軍 出生於西安，自幼學習中國佛儒道三家傳統經典，以及鑽研西方先進的天文、地理、醫學科技。學成之後，結合中國傳統文化與西方技術，創立出「人體工程學」理論，以獨特的見解取得卓越的成就。

曾任聯合國教科文組織顧問(1998-2002) 曾任美國南加州大學人體工程學計畫主任
任職上海復旦大學美國研究中心客座教授 著有《美國城市之芝加哥風水》、《中軸：人體的平衡與健美》、《當贏總統》、《居家風水這樣做好運才會來》、《環境養生這樣做健康跟著來》、《2011年12生肖運勢大公開》、《2011年12星座運勢大公開》等暢銷書籍。

<<中軸>>

書籍目錄

第一章 什麼是中軸？

天體如何影響人體？

怎麼做，才能健康、長壽？

物理與化學結合的人體叫做中軸？

身體中軸與生命中軸有什麼關聯性？

人體健與美的根本是什麼？

第二章 為什麼身體中軸 - - 脊椎這麼重要？

你知道「脊椎問題」是健康的隱形殺手嗎？

古人對身體中軸有何看法？

身體中軸是如何構成的？

身體中軸有什麼重要功能？

身體中軸與全身組織、器官關係密切？

第三章 身體中軸不健康，疾病自然找上門不可不知的脊椎退化疾病脊椎錯位竟然也會引發疾病？

為什麼小小的頸椎會帶來這麼多疾病？

誰是造成腰痛和坐骨神經痛的元凶？

看似無用的尾骨竟是女性早衰的原因？

身體中軸出問題還會引發哪些疾病？

你累了嗎？

- - 身體中軸與「亞健康」有什麼關聯？

為什麼兒童也有脊椎病？

中老年人有哪些常見的脊椎疾患？

哪些職業是罹患脊椎病的高危險群？

脊椎病到底是怎麼引起的？

第四章 怎麼做，才能保健身體中軸？

脊椎健康六字訣身體中軸各部位應該如何保健？

不同年齡層有哪些脊椎保健法？

不同職業有哪些脊椎保健法？

怎麼「睡」，才有益脊椎保健？

沐浴竟然也能保健脊椎？

為什麼「倒退走」有助脊椎保健？

人體工程學整脊保健法有何特殊之處？

第五章 健康的身體中軸讓你展現超完美體態哪些部分影響女性的健與美？

脊椎正，健康美麗自然來脊椎不正，駝背肥胖上身如何透過脊椎美容，打造美體第六章 為什麼生

生命中軸 - - 下丘腦這麼重要？

生命中軸在人體扮演什麼角色？

為什麼下丘腦是人體的生命中軸？

生命中軸對人體具有哪些調節作用？

下丘腦與垂體有何密切關係？

下丘腦 - 垂體 - 甲狀腺軸有什麼作用？

下丘腦 - 垂體 - 睪丸軸對男性生殖功能有什麼影響？

下丘腦 - 垂體 - 卵巢軸對女性生殖功能有什麼影響？

下丘腦—垂體（交感神經）—腎上腺皮質軸有什麼作用？

第七章 生命中軸不健康，疾病自然找上門生命中軸出問題，會導致性早熟？

太高和太矮與生命中軸有關？

未懷孕的少女，為什麼會溢乳？

<<中軸>>

女性內分泌失調是生命中軸惹的禍？

男性內分泌失調也是生命中軸惹的禍？

高血壓和生命中軸有什麼關係？

生命中軸會影響身材胖瘦？

晚上睡不著，生命中軸是元凶？

甲狀腺疾病肇因於生命中軸？

脂肪代謝紊亂是健康的頭號殺手？

忽冷忽熱，始作俑者竟是生命中軸？

第八章 怎麼做，才能保健生命中軸？

健康的金鑰匙 - - 心理平衡健康的根本 - - 飲食平衡舒適的必要條件 - - 熱平衡生命之源 - - 水平衡

和諧的生命樂章 - - 生理時鐘男性生命中軸有何保健祕訣？

女性生命中軸有何保健祕訣？

健身房運動，弊多於利？

第九章 如何做一個內外皆美的人？

如何雕塑S曲線？

怎樣才能擁有動人的容貌？

怎樣做，才能由內而外美麗？

如何做個水樣女人？

性愛是女性美麗的祕密？

結語

<<中軸>>

章節摘錄

第九章 如何做一個內外皆美的人？

做愛做的事，對女性的外貌有什麼影響？

它竟然和睡眠有關？

而且能夠幫助減重？

要怎樣才能擁有動人的容貌和形體美？

要怎樣才能由內而外，達到真正的美麗？

讀了本章，你將會一窺水樣女人的祕密。

如何雕塑S曲線？

人體美應具備什麼條件？

陰柔、和諧的曲線無疑是最具魅力的，因之S曲線、黃金分割、中心牽引弧等充分顯示了女體的美，而這些從哪裡來？

李教授精闢解析 在對人體進行系統研究之後，我發現：健康、和諧、自然、氣質猶如天人一般的美妙結合，才造就了女體的萬般風采。

從自然美的角度來看，主要是指協調、豐滿，有生機、有力量；從造型美的角度來看，應該是勻稱、均衡、穩定、統一。

也就是說，寓美於健，健美相融，並把體型美同儀表美、行為美、心靈美統一起來，如此看來，生理上的和諧和心理上的愉悅密不可分。

美是一種高質量的生存狀態，美的內涵中就具有生命完善的意義，內外兼修、以內養外，在一種「天人合一」的境界中尋求美麗，才是最佳的途徑。

人體從受精卵開始，不僅一點一點組合成高級的生命程序，而且把每一個臟腑器官、四肢百骸，甚至全身的每一個細胞，統統聯繫成一個系統的整體，互相連貫、互相作用。

人體的新陳代謝不是由一個器官或一個細胞獨立完成的，而是人體的所有部位協調統一、共同有序完成的。

人體老化、出現黑斑、皮膚粗糙等現象，都是由於局部新陳代謝出現問題，從而影響身體整體新陳代謝不平衡。

生命中軸能促進體型的發育，機體生長受多種激素的影響，其中受生命中軸控制的生長素，是關鍵作用的調節因素。

如果在幼年時期缺乏生長素，將出現生長停滯、身材矮小的現象，即使成年之後，長骨不再生長；如果生長素分泌出現問題，也能使軟骨成分較多的手腳肢端短骨、面骨及其軟組織生長異常，導致手足粗大、鼻大脣厚、下頷突出等症狀。

另外，生命中軸管轄的情緒不僅會影響各臟器的生理功能，還會直接影響到膚色的變化。

如果人長期憂鬱寡歡、焦慮煩悶，會使上皮細胞合成過多的黑色素堆積於皮膚細胞中，使膚色變得灰暗無光澤。

而憂愁苦悶會引起神經衰弱、失眠，也會影響皮膚血液供應，使面容憔悴、眼圈發黑。

有愈來愈多的研究發現，女人容易情緒低落，其根源大多在女人的生理構造。

因此，人體工程學強調：在生理狀態下，身體的各部分互相協調、配成一體，人體才能表現出健美的特徵；偏離人體各部分的協調，容貌、皮膚就會出現問題。

由以上可知，真正的美容不是從局部著手，而是從整體入手。

怎樣才能擁有動人的容貌？

人生下來時，先天相貌的缺陷就已經決定了；而出生之後，人的青春卻要靠健康心理來延遲衰老的降臨。

俗話說「愁一愁，白了頭。」

史書上也記載：伍子胥過韶關時進退維谷，十分焦慮，一夜之間愁白了「少年頭」。

皮膚的年輕和健康對人的形象非常重要，按事物的發展規律，人的皮膚會隨著年齡的增長而逐漸衰老，雖然不可抗拒，卻可以採用保養的方式來延緩老化。

<<中軸>>

而人的皮膚出現問題，原因是多方面的，在很多情況下，心理因素占的比重更大一些。

李教授精闢解析 人體工程學研究發現，心理因素與機體的生理機能、病理變化有密切的關係，人的膚質與精神狀態的好壞息息相關。

與太平時期相比，在戰爭時期的皮膚病發病率，明顯增高。

人的皮膚色澤取決於表皮色素的含量、分布位置，及皮下毛細血管收縮與舒張的程度。

而這些因素無不受控於生命中軸，它控制著神經體液——內分泌系統的調節，對情緒產生「總導演」的作用。

如果一個人長時間抑鬱寡歡、焦慮愁悶，會使神經內分泌功能失調，5—羥色氨、氨酸分泌過多，從而激活表皮基底層細胞和上皮細胞，使之合成過多的黑色素，而這些黑色素會堆積於表皮細胞中，使皮膚變得灰暗無光，甚至導致色斑形成。

如果一個人經常處在情緒緊張狀態，面部皮膚產生的變化就可能逐漸固定下來。

憂愁還會導致神經衰弱、失眠、健忘，間接影響皮膚血液供應，造成面容無光澤、眼圈發黑、容貌焦枯等；對於毛髮的影響，主要有：使毛髮枯黃、無光，分岔、脫落等。

除此之外，不良情緒會損害人體的免疫系統，使免疫細胞活力降低，臟腑功能減退，各種感染性疾病隨之而來，人也就可能容光煥發了，甚至會直接影響一個人的氣質和儀態。

因此，心理不良是美麗的天敵，許多皮膚疾患，如：神經性皮炎、皮膚搔癢、痤瘡、粉刺、結節性癢疹、銀屑病、扁平苔癬、溼疹、紅斑狼瘡、疱疹，尤其是痤瘡的發生和發展，更是受神經因素的嚴重影響。

由此，美容應該從調整生命中軸入手，這樣才能從根本上解決人體衰老、損容的問題。

那麼，如何調節現代心理病呢？

我認為，現代美容不僅應該包含化妝護理、減肥等改變人外在形體的技術和理論的形象美容，更重要的是，它還應該有體內環保的概念，也就是去開掘人心靈深處的隱私、疏導鬱結的心境、激發對生活的信心，從而營造達觀、歡愉、向上的心情。

這才是既注重容貌的美麗、身姿綽約、髮型服飾得體的外在形象美，同時也注重修養的提高、氣質的培養、個性的發展、心靈真善美的啟發，使人努力跨越年齡、容貌、體態等客觀局限，獲取震撼人心的形象美和內在魅力美的有效方法。

既然良好的心理對於美容如此重要，或許有的讀者會問：這恐怕很難做到吧？

我告訴大家，這並不是一件非常困難的事。

良好的心理唾手可得，關鍵在於：我們在日常生活中如何去調節。

人體工程學美容研究中心經過長期的研究，得出這樣的結論：五感六覺最終決定了人們的心理。

五感六覺是什麼？

就是人們透過視覺、聽覺、觸覺、嗅覺及味覺，將感覺到的信息回饋給大腦形成的某種狀態：或心花怒放、或久久回味、或毛骨悚然、或揮淚而下，這些都會影響生命中軸的協調功能，進而影響內分泌。

好比在我們的日常工作當中，經常會與同事之間產生摩擦，或是遇到工作上的難題，大多數人的反應就是心懷怨氣、消極低沉；甚至有人會因與同事爭執而懷恨在心，一心想報復對方，這種內心的恨意恰是導致不良心理的罪魁禍首。

怎樣做，才能由內而外美麗 從前面的分析可以看出，內分泌失調是女性美麗的大敵。

內分泌失調會使人的機體出現各種不適變化，也會引發不少疾病，使美麗的容顏受到威脅。

李教授精闢解析 內分泌失調如何進行調整？

事實上，內分泌失調代表荷爾蒙的狀態不穩定，應從調節生命中軸入手。

除了中醫的藥物調理、日常生活調理和情緒調理外，水晶開運法也是一個好方法。

人體工程學經過長期研究，發明了水晶開運法，專門用於調整女性內分泌平衡。

水晶的基本特性是壓電性和振盪性，有五大功能：聚焦折射、儲存資料、訊息傳遞、能源轉換和能量擴大。

實驗證明：人體能量與外界能量以光波的形式進行交流——釋放或補進，人體能量的補進，既可以透過飲食的方式，也可以透過其他管道進行補充。

<<中軸>>

而人體能量的釋放是以多種形式存在的，光波是一切能量的根本。

就人體自身的能量系統而言，當一種能量需要過多付出的時候，就需要其他能量轉變成這種能量來釋放，水晶就是最好的媒介，它能加快這種轉換的進程。

實驗顯示：同一個人在進行體力或腦力勞動之後，佩戴或使用水晶者，體力或腦力恢復遠比不佩戴或不使用者要快得多；甚至對有些人來說，可以不必放下工作去休息，因為體力或腦力在消耗的同時，佩戴的水晶及時將其他能量轉化成工作所需的能量種類。

這一點，很多人都有切身的體會。

水晶中的確蘊藏了豐富的宇宙能量，每一顆晶石都有它的光澤、色彩和晶體結構，每個晶體是一種波能的凝聚體，以不同的頻率輻射方式，將極微小的粒子持續不斷的發散出去。

我們在生活上，可以利用天然水晶的特性——振盪頻率，配合人體磁場，達到改變人的心智、體能，從而改善生活素質及運氣。

自古人們就發現了水晶的能量，認為佩戴它可以帶來好運，或是預防某些病痛，例如：古代埃及人將黃寶石當作是太陽神的象徵，除了能夠增強人類的生命力，尚可防治傳染病及消除沮喪和對死亡的恐懼。

因為水晶中的元素跟人體內的元素有許多是相同的，不同的是，水晶的元素密度比較大。

由於質地相同，水晶與人之間可以互相產生效應。

水晶形成一些磁場，振盪人體的內分泌腺，內分泌腺受到刺激，進而產生最大分泌功效，經由它們製造的激素，賦予控制人體的功能，這些作用包括以下六項。

(1) 修正人體正負極磁場，使細胞恢復正常代謝。

長期處在悲觀、壓力或低落情緒，以及空氣環境汙染時，會使人們的身體形成負向能量漩渦，干擾身體主要內分泌區，使細胞代謝失常，產生變異。

而天然水晶能吸收負性能量，發射對人體有益的正向頻率，清除體內堵塞物，使體內能量正常流動，達到修正人體正負極磁場的作用。

同時，還可以利用水晶的頻率進入心靈深處，煥發人的生命力。

(2) 天然水晶凝聚了不同頻率的宇宙能量，可以令身體全面吸收，使細胞充電，補充體內能量，促進人體磁場的活躍，讓能量交流順利進行；另外，它還能發揮強大的穩定、保護人體能量磁場作用。

(3) 水晶強大的能量可以使人精神力量集中，像激光一樣發射出去，達成心中的願望；還可以平衡或提高情緒，改善自身磁場，讓生活快樂，變得更有吸引力，人際關係更圓滿。

(4) 天然水晶可以改變身體的振動頻率，令人由沉迷物欲轉向精神方面發展。

(5) 根據瑜伽理論，人體有精微奇妙的靈能包圍，也就是「以太禁網」。

如果網的能量薄弱，容易為負靈所侵，變得身不由己，而水晶能產生保護和加强的作用。

(6) 當身體受到傷害，或感情受挫，或生病，人體磁場出現缺口，生命能量由此流失，負性能量由此入侵，天然水晶可以填補身體氣場的缺口，令人再度體會能量的完整性。

如何做個水樣女人 李教授精闢解析 水平衡是生命中軸六大功能之一，人體體內水分的供需是否平衡，對人體的健美產生決定性的作用。

如果做到體內水分的平衡，皮膚光滑細嫩，機體健康發育，便不再是難事。

從美容的角度來看，我們每天喝的水，以人嘴——胃——腸——肝臟——心臟——血液——腎——排泄等順序循環，並使皮膚組織細胞水量充足，肌膚柔細滑嫩、富有光澤，減少褐斑和皺紋，延緩衰老的作用，但這樣還不够。

人類皮膚後天所接觸的水，除了淋雨和洗澡、洗臉，比在母體中所接觸的水要少得多，因此，人類後天是十分缺乏水的滋養，這嚴重影響了人體的健美。

而且，當肌膚與水有大量直接接觸時，水質本身的好壞，也影響著美容的效果。

於是，人體工程學從調整生命中軸的功能出發，發明了湯浴美容美體法。

人體工程學認為，健康乃美容第一要義，高層次的美容是整體的美容，與人的健康密不可分。

生命中軸對影響人體美的六大系統都具有調節能力，所以湯浴利用這個機制，透過調節生命中軸的平衡功能，使人體缺乏的能量得到補充。

<<中軸>>

它以水作為媒介，利用人與水的接觸，一方面對肌膚產生刺激作用，一方面使水中含有特殊的、對人體健美有益的，如：礦物質和微量元素等成分，透過親和滲透作用進入人體，使紋理疏通、氣血流暢，從而達到養顏的目的。

並透過全方位營造視覺、嗅覺、聽覺、味覺、觸覺的氣氛來影響生命中軸，進而達到身、心、靈皆舒暢的感覺。

在這裡，我要特別提一下男女共浴對生命中軸的影響。

當時，我應邀到美國一家航空公司做諮詢，在與空姐交流中觸及到美容的問題。

空姐是人人稱羨的工作，但是很少有人知道，空姐的容貌是最容易老化的。

由於她們大部分的時間都處於高空中，看起來沒有什麼影響，實際上受到的傷害很大。

高空的空氣稀薄，人體吸取的氧氣少；在飛機起落過程中，身體受到的壓力不均衡；遠離地球所受的地球磁場作用，也發生相應的改變，這都在無形中影響了她們。

從空姐沒有不使用化妝品的，就恰好說明她們受傷害的程度。

在空姐們提及這個問題時都有體會，可是工作性質如此，又無法改變；不過，她們的認識僅停留在內分泌不正常，沒有認識到問題的根本，於是，我從人體工程學的角度為她們做了分析。

我告訴她們，所謂的生理代謝功能不正常，根本在於生命中軸的調控出現了問題。

而人，不管是男人或是女人，在某種程度上，都是陰陽調和的結果，一旦沒有這種調和就會出現問題，調和得不好，同樣也會出現問題。

陰中帶陽、陽中帶陰是正常的，但有時陰中過陰、陽中過陽則是沒有好處的。

她們長期處於高空、高壓、高溫、高磁力環境中，身體攜帶的純陽性物質增多，造成體內的陰陽失去平衡；也就是說，空姐們體內陽性的物質吸收得太多，使生命中軸在短時間內無法進行良好的調節，才會導致內分泌失調。

大家明白這個道理後，我進一步告訴她們：陰陽不平衡，根本的解決之道，就是恢復它的平衡。

比如：男女之間的交往、男女之間的手拉手、男女之間相互凝視的時候，實際上都是一種陰陽調和的行為，促成身體內的陰陽平衡；當然，還有正常夫妻之間的調和。

而男女共浴也是一種調和。

西藏巴姆神山下，路邊有不少溫泉，好多婦女、兒童赤身裸體在那兒洗澡。

我問當地一個老鄉，男女為什麼可以共浴？

他說，泉水是上天給的，所以大家共同享用。

土耳其浴早期是男女分開洗，演變至今也是男女共浴，洗浴時，人們多半赤裸上身，下身圍一塊浴巾。

過去，我對這種現象不太理解，因為這很容易使人產生不好的想法。

直到一九九九年，我到法蘭克福，才讓我對洗澡的概念有了新的認識。

在那裡，我去一位日本人開的溫泉館，環境古色古香，外是東方的格調，內有西方的建築設施，洗澡時，男女都是脫了衣服，在裡面邊聊天邊洗。

當時我很不解，以為自己走錯了地方；但是，帶我去的人告訴我，這裡是男女混合浴，我的心情才慢慢鬆弛下來。

在這個過程中，我發現在水中的男女，心裡的振盪頻率完全不同，可以達到一種和諧，因為它不是一般男女之間交流的途徑，完全是另外一種途徑。

當你在水中看到對方的時候，是你最鬆弛、最關注的，而水對你的浮力也是最完美的，這時候，你會感覺自己在水裡愈來愈輕、愈來愈飄浮。

每個人腦海裡都有一種自我、有一種壓抑，使自己的身體舒展不開，如果你能放鬆自己，情況就不一樣了。

當彼此沒有了警戒、消除了邪念，人就會變得自然、輕鬆，就會感受到對方信息的傳遞。

我觀察發現，來這裡洗澡的人，都是些金融界的白領階級和商業老闆，甚至有某些國家的元首。

整個文化氣氛十分和諧，人與人之間也沒有什麼異樣。

我進一步研究發現，在男女共浴的過程中，男女之間在接觸時，會得到對方能量的替換，從而產生生命中軸的陰陽轉換——人體可以釋放一些荷爾蒙來，人的腦波隨著愛的升級，進入一

<<中軸>>

種意識替換、完全放鬆的境界。

男女共浴過程中，一般都會進行撫摸、親吻等動作，使人的身心都得到極大的撫慰和刺激。

當雙方產生電流，透過說話的語調，透過眼波，透過手傳輸給對方，讓對方也產生激盪、共鳴，讓對方能直接攝取。

如此一來，就引起人新陳代謝加快、生理和生物電的變化，釋放能量產生荷爾蒙。

即使沒有上述的行為，男女共浴時的性幻想，也會對人體的神經系統產生刺激，促使性激素分泌旺盛。

在性激素分泌增多後，女性的皮膚就會變得更加細嫩、白皙，指甲會變得既有光澤又有彈性，頭髮柔軟、光亮，甚至連臉上的粉刺也會消失，這種現象在新婚婦女身上尤其明顯。

而且，由於血液循環和呼吸節奏加快，體溫增高，臉部皮膚就會顯得比平常紅潤，細胞組織內水分增多，皮膚豐盈起來，皺紋便會減少甚至消失。

在土耳其人眼中，男女共浴就是這種感覺，他們把浴池看成是聖潔之地，在裡面清洗身體是沒有任何顧忌和邪念的。

浴室是非常好的社交場所，在等待搓澡和按摩時，人們會邊排隊、邊聊天。

女人們尤其喜歡成群結隊、帶著零食去洗土耳其浴，邊洗、邊聊，高興的時候，還會在裡面唱土耳其民歌。

因之，土耳其浴室扮演了美容院、咖啡廳的角色。

空姐們明白這個道理後，有些人就做了嘗試，經過一個多月，她們便獲得很好的效果。

在此基礎上，我又教她們如何改變水質，迭加進能量和信息，譬如：按照命理對金、木、水、火、土的需求進行配置，並讓她們選擇適合自己的人體工程學沐浴器具進行配合，如此調整以後，效果更加顯著了。

當這些空姐們在高空、高壓、高溫、高磁力的環境中，將身體所攜帶的純陽性物質清除掉後，體內的陰陽得到平衡，人也變得容光煥發了。

性愛是女性美麗的祕密？

1.性愛是影響女性外貌的重要因素 中國儒家講求中庸之道，所謂「過猶不及」，性愛關係也是如此。

可是，總有人大談「縱欲過度」的壞處，卻少有人提及適度的性愛對健康有益，而提及性愛能美容的就更少了。

事實上，性愛是非常好的健康良藥，特別對女人來說，青春永駐是永遠的願望；不過，不管世界上有多少美容聖品，恐怕都無法撫平歲月的痕跡，性愛卻可以實現。

中國很早就有神祕的「採陽補陰」術，能透過性愛使女性長生不老，甚至成仙。

中國道家原本就把性愛當成個人修煉與超越生命的方式之一，有「合陰陽，延天命，通神明」之說。

據說，王母娘娘就是透過「採陽補陰」修成正果，得道升天；此外，傳說春秋時代，鄭穆公的女兒夏姬具有驪姬、息嬀的美貌，更兼有妲己、褒姒的狐媚，那是得了異人指點，學會一套「吸精導氣」之方和「採陽補陰」之術，因此直到四十多歲，仍然保持著青春少女的模樣。

中國醫學的獨特房事養生法認為：孤陽不生、孤陰不長，藉由陰陽調和，才能使氣血運轉得到平衡。

唐代孫思邈也說：「男不可無女，女不可無男。」

性生活若充滿柔情蜜意，感情激盪、亢奮，此時，由生命中軸控制的神經——內分泌系統功能也隨著亢進。

做愛可以刺激男女體內性腺內分泌的作用，除了可以讓男性增加睪丸激素的分泌，增強男性的肌肉和骨骼，還可以增加婦女的雌激素。

一方面心跳加快、呼吸加深、頻率加速，促進全身血液循環和新陳代謝，使肌肉豐滿、關節靈活、體態輕盈、皮膚紅潤；另一方面，卵巢和腎上腺激素分泌量增加，可以促使皮膚保持水分、增加彈性，指甲發亮，頭髮濃黑有光澤。

此外，雌激素可以促進乳房乳腺管和管周實質組織生長，並可協同孕激素促進乳房小葉和腺泡結構發育，使乳房充分發育，維持豐滿，凸顯女性優美、迷人的曲線。

另外，做愛在心理層面上的作用也會影響到生理，比方說深情的做愛過程，會讓自己感到被愛、

<<中軸>>

被寵、被需要、被重視，因而讓自己覺得很有吸引力，也更有自信心。

研究證明，女性達到性高潮時，體內會釋放出大量的腦啡肽，產生快感；而接吻、擁抱、撫摸及其他肌膚之親，也能使女性感到愉悅。

這種良好的心態，可以使人外表容光煥發、神采奕奕、年輕豔麗，帶來比服裝、飾物和化妝更好的效果。

2.性愛促進睡眠 在前面，我們已經探討了睡眠和美容的關係，知道睡眠對美容的重要性。

那性生活不和諧、不完美，是否也會導致失眠呢？

答案當然是肯定的。

性生活不完美，是某些人失眠的重要原因。

當一個人處於性欲旺盛時期，卻長時間得不到肉欲的發洩時，神經系統便處於高度的亢奮狀態，出現焦慮不安、煩躁的現象，於是，失眠便接踵而來。

這一點在女性身上表現得更加明顯，這是因為男女性欲、性高潮和性欲消退，在瞬間上都有較大的差距。

男性的性欲能很快激發，並在整個性交過程中，很快就達到性高潮，性高潮過後，性欲又可以很快的消退；因此，男性只要達到性高潮，就可以很快安然入睡。

女性則不同，女性的性欲要有較長的發動過程，「平臺」期也較長，即使達到性高潮，性欲的消退也是緩慢的；所以，女性在性交過程中，比男子更難達到完美和諧的程度，也更容易產生失眠。

由此可知，缺少正常的性生活或性生活不和諧、不完美，是女性失眠的重要原因。

完美和諧的性生活對睡眠有促進作用，因為熱情奔放的性行為過後，緊張激動的身軀得以放鬆，肌肉在滿足之後的疲倦中得以舒展，心靈在愉悅的動作之後得以充實。

因此，夫妻需要享受性生活帶來的美妙體驗，再同衾共枕，一同進入夢鄉。

3.性愛能夠減肥 李教授精闢解析 最好的減肥方法是什麼？

人體工程學認為，運動是非常有效的一種方式，比如：跑步、快走、體操等；但是，做愛也是一種很好的運動形式。

性生活是一種很好的減肥運動，例如：每星期做愛三次，一年內就能燃燒七千五百卡的熱量，相當於慢跑七十五英里。

讓我們細心的來拆解做愛的「運動」步驟，你就會發現，這個運動理所當然可以減肥，而且動作愈有創意，減肥的效果愈顯著，一點非減肥不可的負擔也沒有，因為這是「做愛做的事」。

從脫光衣服到得到高潮，可以分為以下幾個步驟和能量的消耗：脫光衣服、溫柔的愛撫、輕輕親吻、使用舌頭的深吻、戴保險套、正常位、體會高潮，這只是最基本的步驟，如果再加上改變體位，如：正常位、立位、騎乘位、側臥位，效果就更佳了。

根據調查顯示：一個熱烈的接吻可以燃燒十二卡路里，而十分鐘的愛撫可以燃燒五十卡路里；即使是動作緩慢的做愛，每小時也可以燃燒二百卡路里。

假如你在過程中非常熱烈和興奮，燃燒五百至六百卡路里是意料中事。

因此，一次普通的做愛大約要消耗等於慢跑二十分鐘的熱量，是伏案工作的十倍以上，相當於全力疾走一百公尺，甚至是跑步一公里的疲勞。

如果你不喜歡在健身房或是運動場，做白老鼠式的無聊運動，那安全性行為對你來說，是個足夠有變化的健康減肥運動。

4.性愛減少婦科病 李教授精闢解析 美麗的基础是什麼？

就是健康。

人體工程學研究顯示，性愛可以減少婦科病，為女性帶來健康、美麗。

對一個女人來說，婦科病是最痛苦的事了，有了各種婦科病，你怎麼能談得上美麗呢？

所以，女性要美，首先要健康。

在這裡，我要特別提一下精液的特殊作用，它有助於女性陰道的消毒。

德國醫學家在一次生物實驗中意外發現：精液中有一種抗菌物質——精液胞漿素，它是一種具有特殊功能的蛋白質，一旦進入菌體細胞內，就能阻止細菌核糖核酸的合成。

核糖核酸是構成蛋白質不可或缺的生化物質，它的合成受阻會使細菌無法生長。

<<中軸>>

它能撲滅葡萄球菌、鏈球菌、肺炎球菌等致病菌，可以幫助女性生殖器免受微生物的侵襲。而性生活間隔時間過長，或多年不過性生活的婦女，陰道炎、子宮內膜炎、輸卵管炎者增多；沒有性生活的女性，則容易罹患乳腺癌、子宮癌和卵巢癌。

我們曾對一百二十位結婚二十年以上、每週有一至二次和諧性生活的婦女做婦科檢查。結果發現，這些婦女患有陰道炎、子宮頸炎、子宮內膜炎、輸卵管炎等婦科病的僅占百分之十，遠低於較少有正常性生活的婦女。

究其原因，精液有規律的進入這些有正常和諧性生活的婦女陰道內，經子宮頸逐漸到達子宮以至輸卵管，從而對這些部位產生有益的消毒殺菌作用。

除此之外，精液在保持婦女體內荷爾蒙的平衡上，也有關鍵性的作用，可以防止，至少可以減少乳腺癌的發病率。

但是，任何事物都一個法度，超越一定的範疇，就會走向反面。

比如：大男找小女、大女找小男，我認為都不可行，因為這不是正常的採陰補陽、採陽補陰，反而會促成陰陽不平衡，甚至衰退。

陰陽衰退後，人的精神、身體都會受到影響。

中國有句俗話：二、八月不可以進行房事，這是為什麼呢？

在季節的轉換中，天體的運行都會有些不安，房事講求的是融洽度，不僅包含了男女之間情感、信息的和諧，還包含了人與天地萬物之間的和諧。

只有在充分和諧的環境中，陰陽的交合才能進行完美，才能實現信息與能量的有效交換，並雙雙獲得提升。

……

编辑推荐

《中軸：人體的平衡與健美》榮獲2010年聯合國國際自然醫學養生工程研究會成就獎
聯合推薦 Discovery「聚焦台灣」首集人物國際脊椎醫學重要期刊稱為奇蹟醫師 / 張國華 台北中
山醫院院長 / 吳濬哲 世界中醫骨科聯合會副主席 / 林明儀

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>