

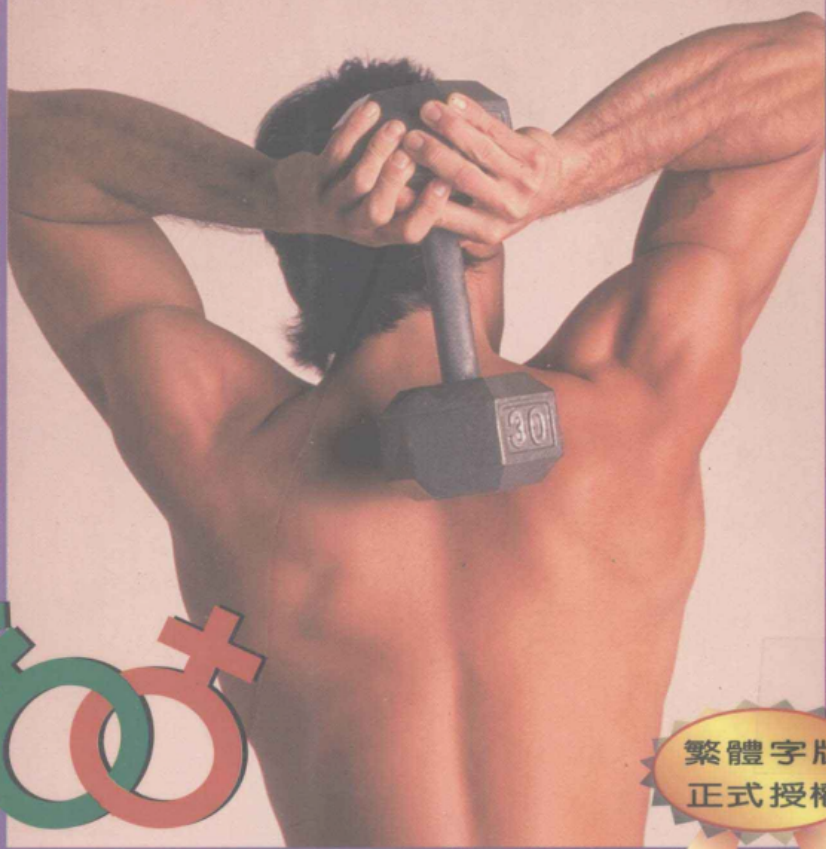
家庭醫學保健

3

性活力強健法

● 豐富夫妻性生活、強化性功能、提高性慾望、獲得性快感的最佳健身運動

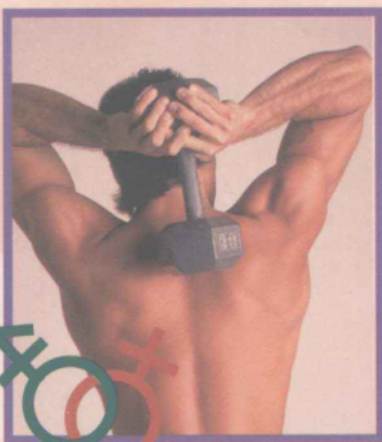
相建華 / 編著



繁體字版
正式授權

大辰 出版社有限公司

性活力強健法



展好書・好書大展

ISBN 957-557-684-5 (544)



00220



9 789575 576844

註
唐
設
計
工
作
室

30003

售價220元

The book cover features a highly detailed, ornate border. At the top center is a lyre. On the left and right sides, cherubs are depicted playing flutes. At the bottom left and right, larger cherubs are shown playing a lute and a harp, respectively. The entire border is composed of intricate scrollwork and floral patterns.

家庭醫學保健

3

性活力強健法

相建華 / 編著

國家圖書館出版品預行編目資料

性活力強健法/相建華編著

——初版，——臺北市，大展，民86

面； 公分，——（家庭醫學保健；3）

ISBN 957-557-684-5（平裝）

1. 性知識 2. 夫妻

544.71

86001137



行政院新聞局局版臺陸字第100680號核准

北京人民體育出版社授權中文繁體字版

【版權所有·翻印必究】

性活力強健法

ISBN 957-557-684-5

編著者/相建華

發行人/蔡森明

出版者/大展出版社有限公司

社址/台北市北投區（石牌）致遠一路2段12巷1號

電話/（02）8236031・8236033

傳真/（02）8272069

郵政劃撥/0166955-1

登記證/局版臺業字第2171號

承印者/國順圖書印刷公司

裝訂/崑興裝訂有限公司

排版者/弘益電腦排版有限公司

初版/1997年（民86年）2月

定價/220元

●本書若有破損缺頁敬請寄回本社更換●

大展出版有限公司 圖書目錄

地址：台北市北投區11204
致遠一路二段12巷1號
郵撥：0166955~1

電話：(02) 8236031
8236033
傳真：(02) 8272069

• 法律專欄連載 • 電腦編號 58

台大法學院 法律學系／策劃
法律服務社／編著

- | | |
|-------------|------|
| ①別讓您的權利睡著了① | 200元 |
| ②別讓您的權利睡著了② | 200元 |

• 秘傳占卜系列 • 電腦編號 14

- | | | |
|-----------|-------|------|
| ①手相術 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ②人相術 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ③西洋占星術 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ④中國神奇占卜 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ⑤夢判斷 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ⑥前世、來世占卜 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ⑦法國式血型學 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ⑧靈感、符咒學 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ⑨紙牌占卜學 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ⑩ESP超能力占卜 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ⑪猶太數的秘術 | 淺野八郎著 | 150元 |
| ⑫新心理測驗 | 淺野八郎著 | 160元 |

• 趣味心理講座 • 電腦編號 15

- | | | | |
|---------|---------|-------|------|
| ①性格測驗 1 | 探索男與女 | 淺野八郎著 | 140元 |
| ②性格測驗 2 | 透視人心奧秘 | 淺野八郎著 | 140元 |
| ③性格測驗 3 | 發現陌生的自己 | 淺野八郎著 | 140元 |
| ④性格測驗 4 | 發現你的真面目 | 淺野八郎著 | 140元 |
| ⑤性格測驗 5 | 讓你們吃驚 | 淺野八郎著 | 140元 |
| ⑥性格測驗 6 | 洞穿心理盲點 | 淺野八郎著 | 140元 |
| ⑦性格測驗 7 | 探索對方心理 | 淺野八郎著 | 140元 |
| ⑧性格測驗 8 | 由吃認識自己 | 淺野八郎著 | 140元 |
| ⑨性格測驗 9 | 戀愛知多少 | 淺野八郎著 | 160元 |

⑩性格測驗10	由裝扮瞭解人心	淺野八郎著	140元
⑪性格測驗11	敲開內心玄機	淺野八郎著	140元
⑫性格測驗12	透視你的未來	淺野八郎著	140元
⑬血型與你的一生		淺野八郎著	160元
⑭趣味推理遊戲		淺野八郎著	160元
⑮行為語言解析		淺野八郎著	160元

• 婦 幼 天 地 • 電腦編號 16

①八萬人減肥成果	黃靜香譯	180元
②三分鐘減肥體操	楊鴻儒譯	150元
③窈窕淑女美髮秘訣	柯素娥譯	130元
④使妳更迷人	成 玉譯	130元
⑤女性的更年期	官舒妍編譯	160元
⑥胎內育兒法	李玉瓊編譯	150元
⑦早產兒袋鼠式護理	唐岱蘭譯	200元
⑧初次懷孕與生產	婦幼天地編譯組	180元
⑨初次育兒12個月	婦幼天地編譯組	180元
⑩斷乳食與幼兒食	婦幼天地編譯組	180元
⑪培養幼兒能力與性向	婦幼天地編譯組	180元
⑫培養幼兒創造力的玩具與遊戲	婦幼天地編譯組	180元
⑬幼兒的症狀與疾病	婦幼天地編譯組	180元
⑭腿部苗條健美法	婦幼天地編譯組	180元
⑮女性腰痛別忽視	婦幼天地編譯組	150元
⑯舒展身心體操術	李玉瓊編譯	130元
⑰三分鐘臉部體操	趙薇妮著	160元
⑱生動的笑容表情術	趙薇妮著	160元
⑲心曠神怡減肥法	川津祐介著	130元
⑳內衣使妳更美麗	陳玄茹譯	130元
㉑瑜伽美姿美容	黃靜香編著	150元
㉒高雅女性裝扮學	陳珮玲譯	180元
㉓蠶糞肌膚美顏法	坂梨秀子著	160元
㉔認識妳的身體	李玉瓊譯	160元
㉕產後恢復苗條體態	居理安・美萊喬著	200元
㉖正確護髮美容法	山崎伊久江著	180元
㉗安琪拉美姿養生學	安琪拉蘭斯博瑞著	180元
㉘女性性醫學剖析	增田豐著	220元
㉙懷孕與生產剖析	岡部綾子著	180元
㉚斷奶後的健康育兒	東城百合子著	220元
㉛引出孩子幹勁的責罵藝術	多湖輝著	170元
㉜培養孩子獨立的藝術	多湖輝著	170元

③子宮肌瘤與卵巢囊腫	陳秀琳編著	180元
④下半身減肥法	納他夏・史達賓著	180元
⑤女性自然美容法	吳雅菁編著	180元
⑥再也不發胖	池園悅太郎著	170元
⑦生男生女控制術	中垣勝裕著	220元
⑧使妳的肌膚更亮麗	楊 皓編著	170元

• 青春天地 • 電腦編號 17

①A血型與星座	柯素娥編譯	120元
②B血型與星座	柯素娥編譯	120元
③O血型與星座	柯素娥編譯	120元
④AB血型與星座	柯素娥編譯	120元
⑤青春期性教室	呂貴嵐編譯	130元
⑥事半功倍讀書法	王毅希編譯	150元
⑦難解數學破題	宋釗宜編譯	130元
⑧速算解題技巧	宋釗宜編譯	130元
⑨小論文寫作秘訣	林顯茂編譯	120元
⑩中學生野外遊戲	熊谷康編著	120元
⑪恐怖極短篇	柯素娥編譯	130元
⑫恐怖夜話	小毛驢編譯	130元
⑬恐怖幽默短篇	小毛驢編譯	120元
⑭黑色幽默短篇	小毛驢編譯	120元
⑮靈異怪談	小毛驢編譯	130元
⑯錯覺遊戲	小毛驢編譯	130元
⑰整人遊戲	小毛驢編著	150元
⑱有趣的超常識	柯素娥編譯	130元
⑲哦！原來如此	林慶旺編譯	130元
⑳趣味競賽100種	劉名揚編譯	120元
㉑數學謎題入門	宋釗宜編譯	150元
㉒數學謎題解析	宋釗宜編譯	150元
㉓透視男女心理	林慶旺編譯	120元
㉔少女情懷的自白	李桂蘭編譯	120元
㉕由兄弟姊妹看命運	李玉瓊編譯	130元
㉖趣味的科學魔術	林慶旺編譯	150元
㉗趣味的心理實驗室	李燕玲編譯	150元
㉘愛與性心理測驗	小毛驢編譯	130元
㉙刑案推理解謎	小毛驢編譯	130元
㉚偵探常識推理	小毛驢編譯	130元
㉛偵探常識解謎	小毛驢編譯	130元
㉜偵探推理遊戲	小毛驢編譯	130元

目錄

第一章 揭發健身與性愛的神秘面紗.....	一五
-----------------------	----

——談談健身與性愛的關係

第二章 健身運動與性愛生活.....	二一
--------------------	----

(一)運動與性意識.....	二二
(二)運動與性愛.....	二三
(三)運動能力與性生活.....	二六
(四)運動對性生活的價值.....	二九
(五)運動能夠改善性愛生活質量的原因.....	三〇
(六)運動中應注意的事項.....	三三

第三章 性活力強健法

——豐富性生活、強化性功能、提高性慾望、獲得性快感的最佳健身運動 三九

(一)傳統性活力強健法 四〇

1. 回春功 四〇

2. 回春強精法 四三

3. 「男練珠，女練乳」功法 四七

4. 鐵襠功法 四八

5. 固精四法 五二

6. 玉莖功法 五四

7. 壯陽固精功法 五六

8. 瑜伽回春強健法 五七

(二)現代性活力強健法 六三

1. 性感強健法 六三

2. 性肌肉強健法 七七

3. 性愛持久力強健法 一二四

第四章 性與病的自我診治操作法

(一)常見性疾病的健身運動療法

- | | |
|----------------------|-----|
| 4. 夫妻性活力按摩強健法 | 一三六 |
| 5. 夫妻強身性愛健身操 | 一四一 |
| 1. 陽痿的健身運動療法 | 一五二 |
| 2. 早洩的健身運動療法 | 一五五 |
| 3. 遺精的健身運動療法 | 一五五 |
| 4. 性冷感的健身運動療法 | 一五七 |
| 5. 子宮脫垂、陰道壁脫垂的健身運動療法 | 一五八 |
| 6. 經痛的健身運動療法 | 一五九 |
| 7. 「不孕症」的健身運動療法 | 一六〇 |
| 8. 慢性前列腺炎和精囊炎的健身運動療法 | 一六〇 |
| 9. 精索靜脈曲張的健身運動療法 | 一六二 |
| 10. 慢性盆腔炎的健身運動療法 | 一六三 |
| (二)常見性功能障礙的飲食療法 | 一六五 |

1. 陽痿的飲食療法	一六六
2. 早洩的飲食療法	一六九
3. 遺精的飲食療法	一七一
4. 「陰冷」的飲食療法	一七三
5. 「不孕」的飲食療法	一七五
(三)常見治療性功能減退的食療驗方	一七七
1. 韭菜炒鮮蝦	一七八
2. 羅漢大蝦	一七八
3. 紅糖薑粉	一七九
4. 蟲草金龜	一七九
5. 紅燒鹿肉	一八〇
6. 養元雞子	一八一
7. 益陽麻雀	一八二
8. 雙鞭壯陽湯	一八二
9. 蟲草黃雀	一八三
10. 甲魚首尾散	一八四

(四)常見性病的自我診治法.....一八四

1. 梅毒.....一八五

2. 淋病.....一八六

3. 軟下疳.....一八七

4. 性病性淋巴肉芽腫.....一八八

5. 尖銳濕疣.....一八九

6. 生殖器疱疹.....一九〇

7. 非淋菌性尿道炎.....一九一

8. 愛滋病.....一九二

(五)性器官的自我保養和清潔法.....一九四

1. 男性生殖器官的保養與清潔方法.....一九四

2. 女性生殖器官的保養與清潔方法.....一九五

第五章 健身運動與性愛生活中的特殊問題.....一九七

(一)身體沒有病就用不著參加健身運動嗎?.....一九八

(二)女子為什麼要重視腹肌和骨盆底肌的鍛鍊.....一九八

(三) 女子運動員在經期參加訓練和比賽應注意什麼？	一九九
(四) 女子游泳、跳水運動員經期下水應注意什麼？	二〇一
(五) 女子參加健身運動對下一代有什麼影響？	二〇一
(六) 女子在月經期能否參加健身運動？	二〇二
(七) 女子在月經期為什麼不能游泳？	二〇四
(八) 女子在月經期停止跑步好不好？	二〇五
(九) 女子在月經期運動時應注意什麼？	二〇六
(十) 妊娠期婦女應該怎樣鍛鍊身體？	二〇七
(十一) 妊娠期婦女在運動時應注意什麼？	二〇八
(十二) 產後婦女應該怎樣鍛鍊身體？	二〇九
(十三) 更年期婦女應該怎樣健身美體？	二一〇
(十四) 女子是否適宜進行長跑鍛鍊？	二一二
(十五) 女子練肌肉力量會使體型「男性化」嗎？	二一三
(十六) 健身運動會傷害處女膜嗎？	二一三
(十七) 為什麼有的女子在跑、跳時會尿失禁？	二一四
(十八) 結紮輸精管對參加健身運動有什麼影響？	二一五

- (九) 爲什麼有的人在劇烈運動後會「遺精」？..... 二二六
- (十) 男子遺精後還能參加健身運動嗎？..... 二二七
- (十一) 性生活後能否參加游泳運動？..... 二二八
- (十二) 壯陽藥對身體健康有益嗎？..... 二二九
- (十三) 女子在青春期「束胸」對健美有益嗎？..... 二二九
- (十四) 哺乳有損乳房健美嗎？..... 二二〇
- (十五) 產後如何恢復體型健美？..... 二二二
- (十六) 爲什麼減少妊娠能防肥胖健美？..... 二二三
- (十七) 如何預防孕婦過胖？..... 二二三
- (十八) 如何預防產後肥胖？..... 二二五
- (十九) 爲什麼節食不當會閉經？..... 二二六
- (二十) 爲什麼運動過度易停經？..... 二二七
- (二十一) 爲什麼多次人工流產會使體型發胖？..... 二二八
- (二十二) 肥胖者對性生活沒「性」趣嗎？..... 二二九
- (二十三) 肥胖或減肥會影響性愛生活嗎？..... 二三〇
- (二十四) 女性肥胖者生育能力較低嗎？..... 二三〇

(五) 性行為較其它活動消耗熱量多嗎？	二三一
(六) 為什麼說性愛是老年夫妻精神健康的需要？	二三一
(七) 為什麼說老年人適度的性生活有益於健康長壽？	二二三
(八) 為什麼盲目減肥會妨礙性成熟？	二三四
(九) 為什麼說性高潮有助於女性健美？	二三五
(十) 正常的性生活有助於女性健康嗎？	二三六
(十一) 為什麼婦女分娩後一段時間性慾較低？	二三六
(十二) 女子子宮切除會影響性功能嗎？	二三七
(十三) 女子乳房切除會影響性功能嗎？	二三八
(十四) 哪些病容易與性病相混淆？	二三九
(十五) 哪些生活因素影響性慾？	二四一
(十六) 性愛生活有哪十忌？	二四三
(十七) 怎樣使健身運動成爲一種樂趣？	二四七
(十八) 參加健身運動怎樣才能持之以恆？	二四九



家庭醫學保健

3

性活力強健法

相建華 / 編著

