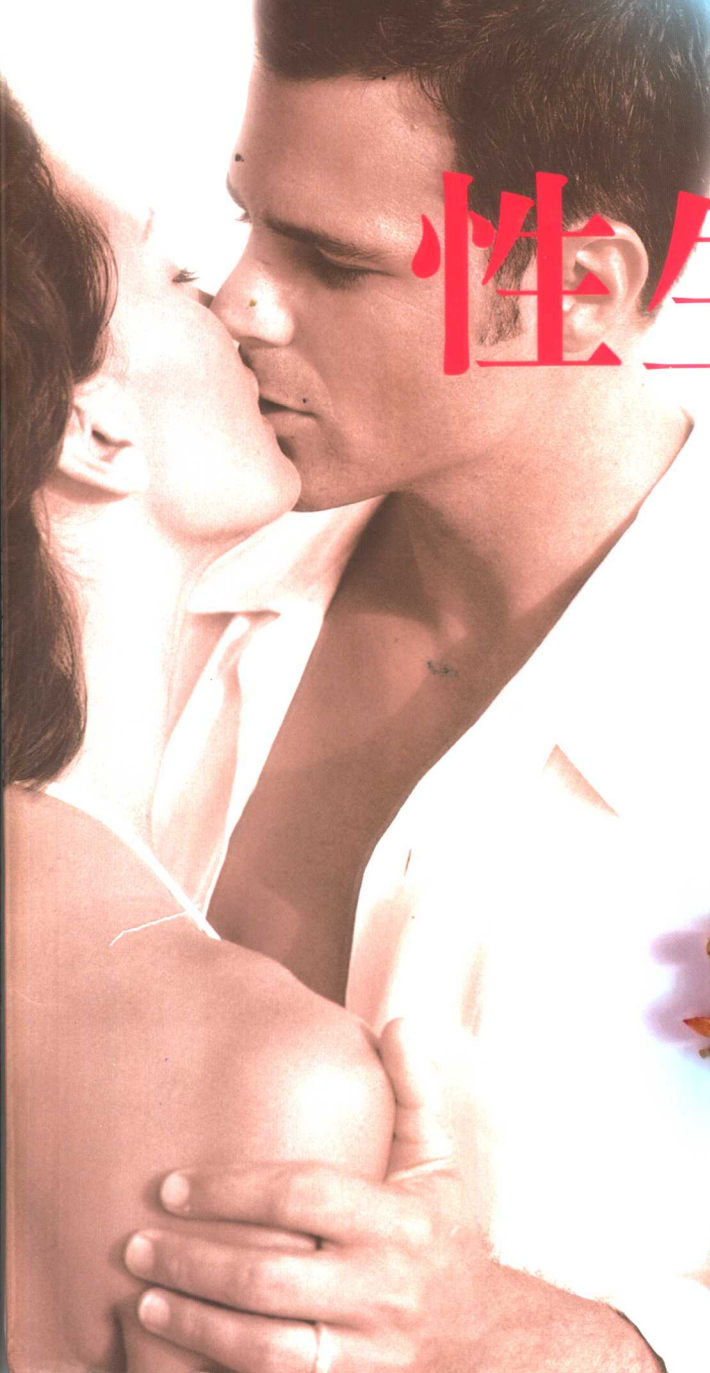


A close-up photograph of a man and a woman in a romantic embrace, about to kiss. The man is on the right, leaning towards the woman on the left. They are both wearing light-colored clothing.

性生活 健康



高丽娟 李庄庄 主编



吉林科学技术出版社 JiLin Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

性生活健康宜忌/李庄庄主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(疾病健康宜忌)

ISBN 7-5384-2947-6

I. 性… II. 李… III. 性功能障碍-食物疗法
IV. ①R698.05②R711.770.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 022154 号

性生活健康宜忌

主 编: 高丽娟 李庄庄

责任编辑: 田建华

美术设计: 赵 沫

出版发行: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

版 次: 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 889×1194 毫米 24 开本

印 张: 3.5

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 7-5384-2947-6/R · 706

定 价: 14.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 5677817 5635177

编辑部电话: 5674016

传真: 5635185

网址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



性生活健康

疾病健康丛书

宜忌

疾病健康丛书

高丽娟 李庄庄 主 编



吉林科学技术出版社



主编：高丽娟

李庄庄

编委：王晓微
李 征
李春英
张少伟
崔剑剑

王慧刚
李 星
佟燕玲
宛慧君
程开艳

刘 杰
李庆子
宋桂琴
高玉娥
董瑞雪

目录

Contents

饮食宜忌.....

宜))

- 7 果 类
- 14 蔬 菜
- 20 禽蛋、肉类
- 24 水 产
- 27 其 他

忌))

- 28 果 类
- 32 蔬 菜
- 38 水 产
- 39 饮 料

生活起居宜忌.....

宜))

- 41 注意日常卫生



- 42 女性性保健的贴身秘诀
- 43 女性性器官自我保健
- 45 男性性器官自我保健
- 44 女性手术后的性生活
- 43 男性手术后的性生活
- 46 保护男性的性与生育能力要从小做起
- 47 保持性健康心理
- 48 适量的体育活动

- 49 随季节而变的性生活节律
- 50 制造和谐的性生活环境
- 50 音乐是性爱的食粮
- 51 增强男性性功能的沐浴方法
- 52 普通维生素可提高女性“性趣”
- 55 适度的新婚性生活
- 54 冠心病患者性生活要适度
- 55 老年人保持愉快的性生活
- 56 预防性衰老十要



- 58 妊娠的特殊情况忌性生活
- 59 产后的特殊时期不宜性生活
- 60 配偶性虐待
- 60 青少年过早性行为
- 61 婚前发生性关系
- 62 每天多次性生活、性高潮
- 63 由剧烈性生活导致的失明
- 64 影响“性致”的药品
- 65 慎用性兴奋药
- 66 杀死精子的中草药
- 67 身边损害男性性功能的重金属

- 68 滥用性保健品
- 68 吸烟
- 69 慢性前列腺炎患者“禁欲”
- 70 心肌梗塞后的心理性性功能障碍
- 71 高血压病人的性能力焦虑
- 72 男人的床上禁忌
- 73 借性消愁
- 74 男性久坐沙发
- 74 不良的骑车姿势
- 75 酒后性交
- 75 性生活后立即驾车

附录.....

- 77 一周食谱

小知识目录

- 7 性 欲
- 8 性健康
- 9 性本能
- 10 性行为
- 11 性 交
- 12 性意识
- 13 性生理反映过程
- 14 性生理反映兴奋期
- 15 性生理反映持续期
- 16 性生理反映高潮期
- 17 性生理反映消退期
- 18 性交的时机
- 19 性交频率
- 20 射精延迟
- 21 什么是第三性征
- 22 性欲异常
- 23 性欲亢进
- 24 男性性欲亢进的表现
- 25 引起男性性欲亢进的原因
- 26 做性梦的原因
- 27 性生活活跃期
- 28 性生活萧条期
- 29 男性性生活的特点
- 30 女性性生活的特点
- 31 手 淫
- 32 有害的手淫方式
- 33 阳 痿
- 34 常引起阳痿的疾病
- 35 阳痿发生的心理原因
- 36 早 泄
- 37 引起早泄的原因(一)精神因素
- 38 引起早泄的原因(二)器质性病变
- 39 引起早泄的原因(三)局部刺激
- 41 早泄常见表现的三种类型
- 42 遗 精
- 43 遗精的治疗
- 44 阴 冷
- 45 淋 病
- 46 尖锐湿疣
- 47 梅 毒
- 48 艾滋病
- 49 重新唤起你对性的激情
- 50 女性性功能障碍的表现
- 51 有害的性交行为
- 52 性交中可能造成的生殖器损伤
- 53 性交后腹痛的原因
- 54 性生活后阴部发痒的原因
- 55 得了阴道恶性肿瘤能过性生活吗
- 56 宫颈糜烂一定是性生活引起的吗
- 57 女性术后如何保持性心理平衡
- 58 女性生殖器官术后注意事项
- 59 男性术后如何保持性心理平衡
- 60 男性计划生育手术后的性卫生
- 61 最佳生育年龄
- 62 同房与受孕率
- 63 避孕原理
- 64 避孕方法(一)抑制卵巢排卵
- 65 避孕方法(二)抑制精子的正常发育
- 66 避孕方法(三)阻止精子和卵子结合
- 67 避孕方法(四)阻止受精卵着床
- 68 避孕方法(五)错开排卵期避孕
- 69 男用避孕套的种类(一)
- 70 男用避孕套的种类(二)
- 71 男用避孕套的种类(三)
- 72 体外排精
- 73 紧急避孕法
- 74 紧急避孕需注意(一)
- 75 紧急避孕需注意(二)

YINSHIYI

饮食宜忌

性生活是人的生理活动，在性生活中，人体既有精神的欢快，又有身体的耗损。要补充这些耗损，最基本的是合理增加营养。

中国的传统饮食向来讲究有宜有忌，而且就食物之间的关系来看，也有相宜相克之分。但是，很多时候，宜与忌之间也并不是那么绝对的。比如说海参有滋补肝肾、强精壮阳的作用，因补肾益精作用类似人参而得名。再比如说芹菜，它有减少男性精子生成的作用，对于想要小宝宝的夫妻来说，确实是应当忌食的；但从另一个角度来看，正因为它有这样的作用，恰恰为那些经常采取麻烦的避孕措施的性伴侣提供了方便。蔬菜和水果内含有大量的维生素类物质，具有抗老化的作用，有助于精子发挥正常的功能，都是人体所大量需要的。所以说，饮食调理性生活，首先要了解食物的性质、功用，但最为关键的还是要针对自己的身体状况，对症下药，方能事半功倍。

果 类



草 莓

C A O M E I



草莓果肉营养丰富,据分析,每百克草莓果肉中含糖、蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷、铁等,其中维生素C的含量比梨、苹果、葡萄等高出7~10倍,磷和铁等人体所必需的矿物质元素也比上述水果高3~5倍。草莓含有少量的胡萝卜素,是合成维生素A的重要物质。草莓还含有一定的膳食纤维,可助消化、通大便、及时清除体内垃圾,具有润肤美容、延缓衰老的作用。

草莓丰富的维生素含量,对于女性来说,可以改善外阴与阴道的弹性与润滑度,提高性生活质量,并有利于保持阴道的酸性环境,防止因性生活而导致的各种阴道感染性疾病;对于男性来说,可以避免性功能减退。而且,它的最大优点是食用时无任何禁忌,吃多了既不会受“凉”也不会上火。

芒 果

M A N G G U O

又名“望果”,即“希望之果”。

芒果的营养价值很高,维生素A含量高达3.8%,比杏子还要多出1倍。维生素C的含量也超过橘子、草莓。芒果含有糖、蛋白质及钙、磷、铁等营养成分,均为人体所必需。

中医学认为,芒果味甘酸、性凉无毒,具有清热生津、解渴利尿、益胃止呕等功能。《食性本草》上载文说:“芒果能治‘妇人经脉不通,丈夫营卫中血脉不行’之症。”常食可提高性生活质量。



小知识



性 欲

性欲在人类是指异性之间相互接触的欲望,或在体内外各种刺激下引起的性兴奋及性交的欲望。人自出生后,性欲的发生、形成是有一个过程的。从17~25岁开始的性欲表现期可以持续终身。





荔 枝

果实营养丰富,据研究分析:每100克荔枝果肉,含有水分84克,碳水化合物14克,产生热能270千焦,含维生素C 36毫克,蛋白质0.7克,脂肪0.6克,磷32毫克,钙6毫克,铁0.5毫克,维生素B₁0.02毫克,维生素B₂0.04毫克,尼克酸0.4毫克。荔枝果实也具有一定的药效和滋补作用,李时珍《本草纲目》记载:常食荔枝,能补脑健身,开胃益脾,干制品能补元气,为产妇及老弱补品。



小知识



性健康

世界卫生组织提出,性健康是指具有性欲的人在躯体、感情、知识、信念和社会交往上健康的总和,它表现为积极健全的人格,丰富和成熟的人际交往,坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。它包括生殖健康、性心理健康、性生理健康。



橙

C

H

E

N

G



柑橘类水果是水果第一大家族,包括橙、橘、柚、葡萄柚、金橘、柠檬等多个品种。其中橙传统上被看作是西方膳食当中维生素C的主要供应来源,也能提供相当数量的胡萝卜素和钾、钙、铁等矿物质。橙因产量丰富、价格便宜、四季常见,故应多食。但橙吃多了容易患上“橘皮病”,使人皮肤发黄。而且空腹吃大量橙还会对胃产生刺激作用。

提示:需要注意的是,如果仅仅喝橙汁,橙的保健效果就会大打折扣。因为在加工橙汁过程中,维生素C、黄酮类物质和类胡萝卜素损失很多,而果胶以外的其他膳食纤维几乎就全部损失了。



桑 椹

S A N G S H E N

桑椹是桑树的果实，是一种椭圆形的小浆果，成熟后呈深红色或黑紫色，大小似小枣，味甜多汁，略带酸味，营养丰富，是一种益肾、滋阴的水果。

提示：

★桑椹虽可生吃，但人们还是习惯于用瓷器把它熬成膏后食用。忌用铁器。

★桑椹中含有胰蛋白酶抑制物，能使胰蛋白酶的活性降低，从而影响蛋白质的消化和吸收，呈现出一系列的消化道中毒症状，多食无益。尤其是未成熟的青桑椹，绝对不能吃。

葡 萄

P U T A O

葡萄是我们日常生活中较为常见的一种水果，味道酸甜可口，具有补气血、强筋骨、滋肾液等滋补强壮的作用，是便于常吃的果品之一。尤其是葡萄经晾晒后制成的葡萄干，其含糖量和含铁量比新鲜的葡萄还要多，不仅有缓解疲劳、改善身体乏力的作用，经常食用还有助于延年益寿。

提示：患有贫血症的女性尤其应该注意多吃些葡萄和葡萄干，因为葡萄能够有效改善贫血症状，强健身体。



小知识



性本能

不需要经过学习、模仿就具备的、与生俱来的性行为方式。从现代观点来看，性行为应是生理、心理、社会三重影响共同作用的结果，任何单一观念都难以说明人的性本能的本质。





核 桃 仁

H E T A O R E N

核桃仁又称胡桃，常食核桃仁能很好地预防和治疗肾亏、腰痛、阳痿、遗精等症，改善生活质量。同时，它还有健脑益智、增强记忆力、乌发和美容的作用，因此，核桃仁也成为许多人常吃的补脑零食。

提示：核桃仁忌与野鸡同食。



无 花 果

W U H U A G U O

无花果又名明月果、天仙果、蜜奶果，在许多地方被誉为圣果，是世界上最早人工栽培的四大古果之一。无花果果实富含糖、蛋白质、氨基酸、维生素和矿物质元素，无花果果实和叶片中含有 18 种氨基酸，其中 8 种是人体必需的氨基酸，此外还有苹果酸、草酸等有机酸。无花果既可作为水果食用，也可炖食，尤其对女性而言，更是滋补保健佳品。



小知识



性行为

➡ 指在满足性欲和获得性快感而出现的动作和活动，包括性交、手淫、接吻、拥抱和接受各种外部性刺激形成的性行为。最狭义的性行为专指性交。更广义的概念则泛指和性活动有关的行为，包括准备性、象征性及和性有联系的行为，如恋爱、结婚、阅读色情书刊等。性行为的功能是繁殖后代，维护健康和获得愉悦。

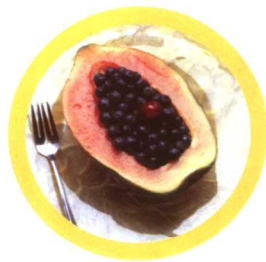


木瓜

M U G U A

俗称皱皮木瓜，有“百益之果”之称。明代李时珍《本草纲目》中论述：木瓜性温味酸，平肝和胃，舒筋络，治腰酸背痛，降血压。现代医学证明：木瓜富含 17 种以上氨基酸及多种营养元素、有抗菌消炎、舒筋活络、抗衰养颜、抗癌防癌、增强体质之保健功效，是一种营养丰富、有百益而无一害的果之珍品。

据化验表明，每 100 克木瓜鲜果含赖氨酸 34 毫克、缬氨酸 28 毫克、异亮氨酸 34 毫克、蛋白质 0.45 毫克、糖 16.8 毫克、果胶 9.5 毫克、钙 24.9 毫克、磷 6.04 毫克、铁 4.53 毫克、维生素 C 96.8 毫克。其中，维生素 C 的含量是苹果的 48 倍。所以，民间俗话还有“杏一益，梨二益，木瓜有百益”之说。



栗子

L I Z I

栗子热吃，绵软甜香；凉吃，则清凉甘甜，具有补肾、强腰的功效，是难得的应季滋补果品。

栗子的主要成分有糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物、淀粉、B 族维生素、维生素 C、脂肪酶、钾、磷、铁、钙等，而且据现代营养学研究发现，栗子尤其适合老年人食用，患有脾肾阳虚的更年期综合征的中老年男子宜常食，可明显改善肾虚、腰脚无力等症状。

提示：

☆糖尿病患者忌食栗子。

☆栗子是一种难以消化的食物，每次不可以吃太多，否则可能引起胃胀。

☆患有风湿病和便秘的人，最好也不要吃栗子。

小知识



性交

以阴茎和阴道交媾的方式进行的性活动。正常的性交不单纯是生殖定向行为，还能维护人体健康，导致愉快和满足。





D

A

Z

A

O

大 枣



小知识



性意识

是指男女随着青春发育，性机能逐渐成熟，开始意识到两性的差别和两性关系，渴望与异性接触，产生这种特殊心理状态就是性意识，又称性意向。性意识是人的一种本能，是人的基本要求，是产生爱情的自然基础和动力，是性爱和非性爱的本质区别，是爱情心理结构的主要组成部分。



大枣果肉肥厚，色美味甜，含有葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素C、维生素P、核黄素、胡萝卜素、13种氨基酸、36种微量元素，有“天然维生素”之称。其中，尤以糖类和维生素C含量高。在鲜枣中含糖类达20%~36%，在干枣中含糖类高达50%~80%。至于维生素C，每百克鲜枣内含300~600毫克之多。大枣含有与人参所含类似的营养物质，具有增强人体耐力和抗疲劳的作用，因此大枣历来是益气、养血、安神的保健佳品，对高血压、心血管疾病、失眠、贫血等病人都很有益。大枣中丰富的维生素C、维生素P和环磷酸腺苷还能促进皮肤细胞代谢，使皮肤白皙细腻，防止色素沉着，所以大枣还有护肤美颜的作用。

莲 子

L

I

A

N

Z

I

莲的种子称为莲子，有益肾涩精、养心安神的功效，用于脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠。

鲜莲子既可作鲜果，又可当蔬菜。用它与鸡、虾、鱼、肉等同炒，食之清淡爽口，别有风味。因莲子有收涩作用，凡腹满胃胀及大便燥结者，不宜服食。





白 果

B A I G U O

白果对于很多人来说,似乎很陌生,但如果说起银杏——我国具有“活化石”之称的珍稀物种,你就会立刻备感亲切,甚至会肃然起敬。

银杏是白果的俗称,经常食用它对妇女体虚、白带异常有很好的疗效。对于男性来说,更是治疗遗精的食疗良方,适宜蒸熟、炒熟或煨熟后食用。

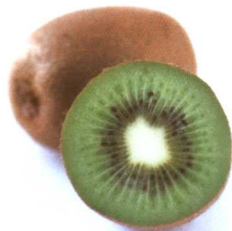
如果你比珍惜我们的活化石更珍爱你自己,珍视自己的健康和快乐,就把白果放在你可以信手拈来的地方,吃吧!

小知识



性生理 反应过程

国内外西学专家提出男女同房从开始到消退的整个过程可分为4个阶段:兴奋期、持续期、高潮期、消退期。



猕 猴 桃

M I H O U T A O

属猕猴桃科落叶藤本植物,因果实为猕猴桃喜爱的食物而得名,原产于我国,又称“中华猕猴桃”。

猕猴桃营养丰富,据分析,鲜果含糖8%~14%,主要为葡萄糖、含酸1.4%~2.0%,主要是柠檬酸、可溶性固形物12%~18%。含有12种氨基酸,其中有7种为人体所必需。并含有钙、磷、钾、铁、锌、镁、碘等多种矿物元素。其中以维生素C含量居水果之冠,每百克鲜果肉中含维生素C 100~420毫克,吸收率达94%,是柑橘的5~10倍,苹果的20~80倍,并富含维生素P及鲜脱酶,享有“维生素果”、“奇异果”之称,具有滋补、强身、清热的作用。

蔬菜



豇豆

J I A N G D O U

豇豆俗名长豆，是一种营养丰富的家常菜品，具有补肾、益气的作用，对妇女带下、肾虚遗精、肾功能衰弱有很好的食疗效果。

豇豆在鲜嫩之时可以作为蔬菜，炒食、烧食、腌渍、凉拌均可，而且在炒食和烧食时，可荤可素，鲜美可口。

提示：

★炒食豇豆时切记要炒至熟透方可出锅。

★炒豇豆之前如果先将其在沸水中焯一下，然后上旺火翻炒，成菜的颜色碧绿诱人，而且吃起来无渣，会令人食欲大增。

★患有便秘的人应慎食豇豆。

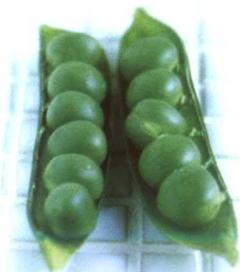


豌豆

W A N D O U

豌豆俗称荷兰豆，其颜色似翡翠，形状似珍珠，营养丰富，而且其嫩梢、嫩荚、籽粒均可食用。豌豆中含蛋白质 23%~25%，脂肪 1%~1.3%，糖类 57%~60%，粗纤维 45%，还有矿物质、维生素等。而且其维生素 C 的含量与以富含维生素 C 著称的辣椒接近，故也属高维生素 C 蔬菜。常食可益气、止血、利尿、安神、消肿，并有助消化的功能。

提示：中国传统饮食中有将豌豆和粳米一起煮粥的习惯，因其性寒难消化，不宜多食。



小知识

? 性生理反应
兴奋期

是性交的初期和前奏，主要是启动性欲和进行性交的一系列心理准备过程。





马 铃 薯

M A L I N G S H U

马铃薯既可当蔬菜又可作粮食,它富含碳水化合物,一个中等大小的马铃薯仅提供 42 焦耳的热量,不易使人发胖。马铃薯还含有镁、磷、铁、钙、钾等人体所必需的微量元素。用马铃薯制作的各种菜肴,是理想的保健品,它有和胃调中、健脾益气、强身益肾、消炎等药物作用。

西 红 柿

X I H O N G S H I

又称番茄,性微寒,味甘酸。每 100 克西红柿含蛋白质 0.6 克、脂肪 0.2 克、糖 3.3 克、磷 22 毫克、铁 0.3 毫克及多种维生素、西红柿碱、苹果酸等,具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒等功效。西红柿所含维生素 P 的含量居蔬菜水果之首,维生素 A 原(胡萝卜素)的含量是莴笋的 15 倍;100 克西红柿含有的维生素 C 相当于 1500 克香蕉、2000 克梨的含量,并且在贮存和烹调过程中不易被破坏;所含的糖大部分是易于被人体直接吸收的葡萄糖和果糖。据计算,每天吃 2~3 个西红柿,就可以满足人体一天对维生素和矿物质的需要。

西红柿中所含有的番茄素,除有助消化、利尿、抑制细菌和真菌的作用外,还可显著改善精子浓度和精子活力,有助于提高男性的生育能力。

提示:★未成熟番茄含龙葵素,有一定毒性,应避免食用。



15

小知识

? 性生理反应
持续期

➡ 是兴奋期向
性高潮的过渡,
也可以说是性高
潮的准备期。

