

性福生活 悄悄话



健康文摘

20周年

珍藏版

编 王硕 邢远翔 ■ 执行主编 马颖 王薇薇 李玉花 —— 健/康/生/活/书/系

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

健康生活书系

性福生活悄悄话

主 编 王 硕 邢远翔

执行主编 马 颖 王薇薇 李玉花



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

性福生活悄悄话 / 王硕, 邢远翔主编. —北京:
中国中医药出版社, 2011. 10
(健康生活书系)
ISBN 978 - 7 - 5132 - 0574 - 0

I. ①性… II. ①王… ②邢… III. ①性知识 IV.
①R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 183180 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 19 字数 288 千字
2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0574 - 0

*

定价 36.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/



【健康生活书系】

性福生活悄悄话

编委会

主 编 王 硕 邢远翔

执行主编 马 颖 王薇薇 李玉花

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 颖 王 硕 王丹驰 王薇薇

邢远翔 刘丽芳 刘希华 严少卫

李 玉 花 余露露 张昊华 周 冰

赵书贵 赵紫京 黄泽民 蔡顺利

序 言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和生活质量。

2008年第4次全国卫生服务调查结果显示，在过去的10年，平均每年新增慢性病例近1000万。其中，高血压和糖尿病的病例数增加了2倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍。高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

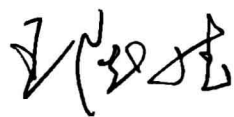
为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。还有很多人高能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到170—本人年龄。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。



2011年8月

编写说明



传说女娲用黄河里的软泥按照自己的形貌来捏泥人，女娲朝着那些小泥人吹口气，他们便有了生命活力，变成了一群能直立行走、能言会语、聪明灵巧的“人”。女娲在其中一些人身上注入了阳气，于是他们就成了男人，而在另外一些人身上，注入了阴气，她们便成了女人。这是关于男女最早的故事。女娲把男人和女人配成对，以繁殖后代，于是就有了男女之事。人类就这样世世代代、生生不息繁衍着。

人类的繁衍只是幸福的一个方面，能否幸福还受身体状态、生理、心理和社会文化等诸多因素的影响。健康是人类的最大财富，也是现代家庭的第一需求。家庭是社会的细胞。“性福”决定幸福，影响着个人、家庭和社会。健康男女既造福你我他，亦造福家庭乃至人类，是家庭和睦、社会和谐的基础和保障。

《健康生活书系》之《性福生活悄悄话》一书，是医生、专家、学者临床实践经验的总结和科研成果的结晶。这些内容都曾刊登在《健康报》等各种权威报刊上，其知识的重要意义不仅关系到读者自身和下一代的健康，还关乎民族的兴旺、人类的文明进步，说其是人生必备的知识并不为过。

愿此书成为广大读者的健康之友！



2011年9月3日



综 合 篇

- 家庭幸福有三宝 / 3
- 男女私密处各有各的怕 / 4
- 婚前检查要重视 / 5
- 身体“那些事”你知道多少 / 6
- 性器官有病≠性病 / 7
- 多吃酸性爱好 / 8
- “十式”让爱情有滋有味 / 9
- 深呼吸增强“性”福感 / 10
- 老人用药“救性”需慎重 / 11
- 大喜大悲不宜性交 / 12
- 老吃素性交感受差 / 12
- 餐桌上的“生育问题” / 13
- 胖男胖女不易生育 / 14
- 心梗后可以照样“性福” / 15
- 淋菌性尿道炎别盲目用抗生素 / 16
- 热水澡后别马上过性生活 / 16
- 夏日性交六注意 / 17
- “半糖主义”让婚姻更有生命力 / 18
- 个体生存必须靠自己 / 19
- 亲密后别着急排尿 / 19
- 运动助性男女有别 / 20
- 中老年女性性交反应三变化 / 21
- 被忽视的十大“夫妻病” / 22
- 中老年人性交后躺一会儿 / 24
- 多给老伴一些“被需要” / 24
- 透过房事查疾病 / 25
- 房事后要护眼 / 26
- 男女健康抓住关键20年 / 26
- 性病不一定经性传播 / 29
- 男孩性生活过早影响发育 / 30
- 老年夫妻如何解决“性欲偏离” / 31
- 夫妻吵架避开“8分钟” / 31

性生活应该好好过 / 32
夫妻同床不要勉强 / 33
“预热”不够会头痛 / 34
“性不老”的秘密 / 34
离婚增加抑郁症发病率 / 36
丈夫如何帮妻子应对健康危机 / 36
性生活致猝死六诱因 / 37
精液质量差致妻子流产 / 38
性欲亢进或低下都是健康隐患 / 39
男人要了解女人9件事 / 40
男防“堵”，女防“漏” / 41
有种“性病”在心头 / 42
给配偶留块情感自留地 / 42
两类哮喘搅“性致” / 43
如何“性福”才安全 / 44
房事后莫忘暖好肚子 / 45
房事后暂缓驾车 / 46
精神病患者能否婚育 / 46
男要冷养，女要热养 / 47

“老夫少妻”性生活注意啥 / 49
幸福婚姻有助缓解病痛 / 50
女人应知道男人十件事 / 50
无性婚姻能否继续 / 51
性爱后做好清洁工作 / 53
抑郁让你失去“性”趣 / 53
如何让性爱不再“冬眠” / 54
幸福婚姻六堂必修课 / 55
性爱规律的人聪明 / 56
老夫妻说话更应讲艺术 / 56
婚姻不顺增加患病风险 / 57
性生活中的16处“硬伤” / 57
被割裂的“情”与“性” / 61
性功能障碍会在夫妻间“传染” / 62
相对而眠不利夫妻健康 / 63
试管婴儿，我们应知道哪些问题 / 63
凑合的婚姻会伤下一代 / 64
给婚姻制造点感动 / 65
自测婚姻幸福度 / 66

男人篇

男人身体有五个弱点 / 71
如何向男科医生讲述病史 / 72
“女人病”偷袭男子汉 / 74

男性也受更年期困扰 / 75
肝硬化男人易“疲软” / 76
男人应每月自检一次睾丸 / 76

包皮功能多，不要轻易切 / 77
男性也患产后抑郁症 / 78
男士性冷淡七大原因 / 78
化纤内裤会让精子数量减少 / 79
男士常洗下身益处多 / 80
长时间骑车可致阴茎麻木 / 80
老年性功能障碍男性多发骨质疏松 / 81
男人也要喝些红糖水 / 81
六种饮食伤“精”力 / 82
有些早泄是假象 / 83
性爱后的功能实验 / 84
有些药物影响男性生育能力 / 84
防治男科病不妨常下蹲 / 85
如何选购安全套 / 85
保护精子五要素 / 87
足疗时间长会遗精 / 88
患前列腺癌血栓风险高 / 88
前列腺肥大患者要会喝水 / 89
“十男九痔”有隐情 / 89
性能力变差不一定是肾虚 / 90
不育症男性易患前列腺癌 / 90
防治前列腺炎两误区 / 91
男性未婚也得前列腺炎 / 91
及早发现小儿男科病 / 92

仰卧最利性健康 / 93
男人要学会爱“镁” / 93
性刺激过度易致睾丸痛 / 94
警惕前列腺增生引起尿中毒 / 94
使用避孕套注意细节 / 95
小便分叉有两类情况 / 96
排精量过多也是病 / 96
七种方法改善男性性功能 / 97
肥胖可能掩盖前列腺癌 / 98
前列腺增生用药谨防低血压 / 98
带着病历看ED / 99
阴囊湿疹不是性病 / 99
维生素B让精子更优秀 / 100
多锻炼少得前列腺癌 / 100
“骨盆疼痛综合征”如何治疗 / 101
怀疑前列腺增生该做哪些检查 / 102
男人比女人易得五种病 / 103
男人避孕的时代 / 103
患五类病需看男科 / 105
阴茎勃起异常及时就医 / 106
男过三十每年做次生殖体检 / 106
性爱少易患前列腺结石 / 107
排尿也要注意细节 / 108
男性乳腺也增生 / 109
经常发火可致阳痿 / 109

别轻信“前列腺炎三部(步)曲” / 110
有冲动时吃伟哥管用 / 110
前列腺增生有血尿别慌 / 111
准爸爸也不能乱用药 / 111
缺顶体酶男性会不育 / 112
勃起疼痛查查包皮系带 / 113
想当爸爸先调习惯 / 113
“精尽而亡”不科学 / 114
带套避孕失败的八种可能 / 114
检查前列腺液先禁欲 / 115
男性别用抗皱化妆品 / 115
小便有劲不等于性能力强 / 116
男性常疲劳查查雄激素 / 117
通便改善前列腺炎 / 117
血精大多是炎症 / 118
得了附睾炎适度同房 / 118
前列腺疾病渐成中青年隐忧 / 119

包皮系带断裂静养可痊愈 / 120
男人不想说的秘密 / 121
患前列腺炎少吃海产品 / 122
男士体检多做哪几项 / 122
逆行射精五原因 / 123
多种辐射威胁精子 / 123
男人为何比女人寿命短 / 124
适度性生活防漏尿 / 125
叶酸对男性亦重要 / 126
老人不射精大多属正常 / 126
四个习惯有助男性健康 / 127
前列腺钙化是疾病“过去时” / 128
男性“三角地带”常见外力伤 / 129
频繁遗精早就医 / 130
附睾七大生理功能 / 130
前列腺癌易致血精 / 131
性功能正常≠生育功能正常 / 132

女人篇

应大胆请教医生的九个问题 / 135
女性“隐私病”别看错科 / 136
完整的妇科检查 / 137
女人三个部位危机四伏 / 138
子宫也会“卒中” / 139

更年期女性易患牙病 / 140
过度节食小心子宫萎缩 / 140
女性不宜自行阴道用药 / 141
高龄产妇应提早入院 / 141
过量服维生素E易致死胎 / 142

女性“苦练”易不孕 / 142
流产后应立即避孕 / 143
女性为何会发生性交疼痛 / 144
性爱后出血查查宫颈 / 145
经期长警惕患病 / 146
有妇科炎症不宜“药流” / 146
月经紊乱易患心脏病 / 147
用避孕贴当心血栓风险 / 147
避孕药最好睡前吃 / 148
治产后抑郁需家人配合 / 148
女糖尿病患者经期少吃盐 / 149
孕期误服避孕药易致胎儿肿瘤 / 150
常便秘提防乳腺癌 / 150
异常泌乳看看神经外科 / 151
少用高锰酸钾坐浴 / 151
子宫切除后仍有“性福” / 152
生殖道炎症并非都与性生活有关 / 152
怎样让更年期晚点来 / 153
常服避孕药影响骨密度 / 154
女性缺铁易疲惫 / 155
滥用洗液当心宫颈癌“潜伏” / 155
运动性闭经先观察再治疗 / 156
五种腹痛预示不同疾病 / 156
更年期谨防胃动力不足 / 157
尿道炎易诱发反应性关节炎 / 157

孕妇血糖高孩子易患糖尿病 / 158
性爱不当易致盆腔充血 / 158
伤害乳腺四炸弹 / 159
把握好围绝经期的“时间窗” / 160
多种疾病“恋”上吸烟女 / 160
月经过多排查子宫肌瘤 / 161
长期月经失调警惕狼疮病 / 162
女性应清洗后留尿样 / 163
黑眼圈可能暗藏妇科疾病 / 164
经期腹泻热水泡泡脚 / 164
孕期饮酒损伤男孩生育力 / 165
人流后出血警惕绒毛膜癌 / 165
孕妇吸烟孩子易患精神病 / 166
孕期久咳不愈要查病因 / 166
阴道炎复发四原因 / 167
抗抑郁药易致流产 / 168
舌根灼热“更年期”闹的 / 168
大龄妇女生育易出问题 / 169
长期胃痛小心卵巢癌 / 169
孕妇洗澡三不宜 / 169
“人流”令乳腺癌风险倍增 / 170
孕前染疱疹易致儿童白血病 / 170
产后月经失调如何调理 / 171
孕期B超四次为佳 / 172
孕妇警惕梅毒“潜伏” / 172

人老了也要防阴道炎 / 173
口服短效避孕药三大困惑 / 174
检查乳癌年龄不同方法有异 / 175
早期乳腺癌多数可治愈 / 175
戴胸罩不当亦致乳腺癌 / 176
颈椎病也会引发乳房痛 / 177
阴道上药讲究方法和时间 / 177
女性外阴痒莫忘查血糖 / 178
女人上岁数注意五件事 / 179
好习惯让乳腺癌减少一半 / 180
关于宫颈癌的四大错误 / 180
妊娠期性生活有讲究 / 181
防更年期综合征从围绝经期开始 / 181
乳腺癌术后怎样防复发 / 182
产后过度塑身子宫易脱垂 / 184
女性经期少“吃苦” / 184
切除子宫会影响性生活吗 / 185
别让香水害了私处 / 186
妊娠前先做口腔保健 / 186
好习惯降低乳腺癌风险 / 187
自然分娩性生活更满意 / 188
第二个性爱黄金期 / 188
新妈妈应重视盆底功能康复 / 189
阴道萎缩原因多 / 189
孕期过度进补当心胆结石 / 190

卵巢囊肿不要拖 / 190
双子宫不宜放节育环 / 191
尿路感染水是第一道药 / 191
女性性欲亢进是病态 / 192
女性性门诊为何冷清 / 193
女性性功能障碍药“难产” / 193
“性福”最危险的四个时期 / 194
吃避孕药时补点维生素 / 194
孕期避免吃新药 / 195
“宫寒”易致胎停育 / 196
中老年女性警惕子宫内膜癌 / 196
患乳腺癌全切未必不复发 / 197
分娩后阴道不会松弛 / 197
排卵期偶尔出血属正常 / 198
老年女性防阴道前壁膨出 / 199
妇科体检不能只做B超 / 199
卵巢癌可致腹胀腹泻 / 200
五种“炎症”致早产 / 201
高度近视不能自然分娩 / 201
妇科手术后防腹痛 / 202
六类人小心宫颈癌 / 203
滥用紧急避孕药易致多囊卵巢 / 203
乙肝女性服避孕药不保险 / 204
第37周孕检最好挂专家号 / 204
乳腺检查您适合哪一种 / 205

甲减控制后可以怀孕 / 207
妇科囊肿≠妇科肿瘤 / 207
妇科检查不会伤及胎儿 / 208
防辐射孕妇不必“全副武装” / 208
五项措施让你远离盆腔炎 / 209
有性生活须定期做宫颈刮片检查 / 210
孕前体重轻孕期也会得糖尿病 / 211
频繁“人流”易诱发乳房疾病 / 212

女人40岁后也要重视避孕 / 212
准妈妈易犯四个错误 / 213
“卵巢保养”易致囊肿增大 / 214
女人不能说的十个话题 / 214
子宫肌瘤“闹事”三表现 / 218
妊娠反应大宝宝更聪明 / 219
孕妇健齿消炎选含盐牙膏 / 219
专家教你提高受孕率 / 220

解惑篇

腹部B超和阴道B超有何不同 / 225
孕妇腹股沟疝何时手术好 / 225
乳腺癌化疗后停经怎么办 / 226
哪些孕妇需做畸胎检查 / 226
迟迟不绝经是何因 / 227
两地分居对身体有影响吗 / 227
患慢性肾炎能怀孕吗 / 228
阴囊潮湿是病吗 / 228
从未遗精能生育吗 / 229
胎停育的原因是什么 / 229
不能射精是怎么回事 / 230
性生活后为何大汗淋漓 / 230
月经期为什么会嗜睡 / 230
药流会出现流产不全吗 / 231

黑眼圈是因为房事过度吗 / 231
没有性生活为何患妇科病 / 232
性生活时为何“头痛” / 233
电脑辐射致女性不育吗 / 233
生了病如何过性生活 / 234
怎样辨别阴茎丘疹 / 234
乳房为何出现钙化灶 / 235
性爱后为何腰酸 / 236
活动期肺结核者能否怀孕 / 236
哮喘为何在经期加重 / 237
尖锐湿疣会传给胎儿吗 / 237
性爱时小腿为何痉挛 / 238
乳腺癌术后不想化疗怎么办 / 238
精液为何稀薄如水 / 239

超过40岁为何不宜吃避孕药 / 240
包皮过长会致肾病吗 / 240
同房时“见红”是怎么回事 / 241
性爱后白带为何异常 / 241
包皮环切后为何服雌激素 / 241
性生活后为何尿急尿频 / 242
哪些药物抑制了“性福” / 242
男人如何锻炼盆底肌 / 243
阴道瘙痒与糖尿病有关吗 / 244
子宫切除后注意什么 / 244
为何来月经前性欲强 / 245
如何治疗梗阻性无精症 / 245
附睾炎应该怎样治疗 / 246
子宫后位是否影响受孕 / 246
性生活会不会诱发癫痫 / 247
没性生活为何得宫颈炎 / 247
为什么卵巢囊肿“左右跑” / 248
性生活能调经吗 / 249
尿路感染反复发作怎么办 / 249
精液发红可能有炎症 / 250
患前列腺炎能过性生活吗 / 250
霉菌性阴道炎影响性生活吗 / 251
减肥影响月经和生育吗 / 251
中年男性如何迈过“缺雄”坎 / 252
服避孕药阴道出血怎么办 / 254

房事过度有什么表现 / 255
如何应对孕期三大恐慌 / 255
支原体阳性是不是性病 / 256
药流前是否须做B超 / 257
结婚后痛经能消失吗 / 257
未婚女为何有血性白带 / 258
月经量多少才正常 / 258
“事后”头晕怎么回事 / 259
性爱后为何想喝热水 / 260
尿道口红肿怎么办 / 260
乳腺纤维瘤危害胎儿吗 / 261
安全套过敏怎么办 / 261
孕妇应何时住院待产 / 262
性能力可以储存吗 / 262
糖尿病影响优生吗 / 263
孕妇缺铁性贫血影响胎儿吗 / 264
绝经后为何乳房总疼 / 264
卵巢囊肿是怎么回事 / 265
运动后为什么会遗精 / 265
“白领丽人”为何难觅幸福 / 266
射精过频会伤身体吗 / 266
性爱时为何小腹痛 / 267
剖宫产后性爱如何美满 / 267
红斑狼疮病人能怀孕吗 / 268
怎样才算是“早更” / 268

孕期感染疱疹影响胎儿吗 / 269
老年子宫下垂如何治疗 / 270
经期受凉会致癌吗 / 270
前列腺抗原增高是癌变吗 / 271
收缩性睾丸需要手术吗 / 271
患了性洁癖怎么办 / 272
孕早期能做阴道B超吗 / 273
哮喘是否会影响怀孕 / 273
卵巢早衰怎么办 / 274
造成遗精的因素有哪些 / 274
上节育环多久能同房 / 275
乳房大小与睡姿有关吗 / 275
假性湿疣不切除行吗 / 276
孕期白细胞为何增多 / 276

少女为何患卵巢畸胎瘤 / 277
怀孕会诱发腰椎间盘突出吗 / 278
取环不久怀孕胎儿能要吗 / 278
尿道肉阜为何反复发作 / 279
宫内节育环何时更换 / 279
乳腺癌患者与专家面对面 / 280
流产后月经少怎么办 / 281
月经颜色为什么会变黑 / 281
宫颈口外细胞异常是癌变吗 / 282
哺乳期为何也患乳腺癌 / 282
性生活会影响骨折愈合吗 / 283
痛经能吃止痛药吗 / 283
生育会引起骨盆变形吗 / 284
阴道炎症状轻微可自愈 / 284

健康是一种人生自觉..... 286

综合篇

