

性
活
力
强
健
法

XING
HUOLI
QIANGJIAN
FA

人
民
体
育

6
4
2

XING HUOLI QIANGJIAN FA

相建华 编 著

性活力 强健法

人民体育出版社

性活力强健法

相建华 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

性活力强健法

相建华 编著

*

人民体育出版社出版、发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 120 千字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

印数：1--8,300 册

*

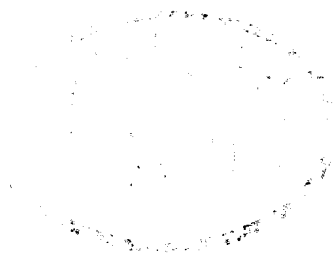
ISBN 7-5009-1121-1/G · 1031

定价：6.80 元

内容提要

本书重点介绍了丰富夫妻性生活、强化性功能、提高性欲望、获得性快感的最佳健身运动——“性活力强健法”。它主要包括性感强健法、性肌肉强健法、性爱持久力强健法、不同作爱体位的性肌肉强健法、夫妻性活力按摩强健法、夫妻强身性爱健身操，以及性与病的自我诊治操作法等具体内容和操练方法，并对夫妻在健身运动和性生活过程中遇到的48个疑难问题做了简明的回答。

本书图文并茂，方法简便易学，功效显著可靠，具有较强的实用性，是恩爱夫妻家庭值得备置的健身美体与性爱健康相结合的知识性和指导性书籍，恩爱夫妻都应一读！



献给丈夫献给妻子献给幸福家庭

作者的话

性爱活动是一种心理因素和行为动作并重的生理活动，同样也是一项全身性的需要体力和耐力的运动。它要以强健的性肌肉、健康的体质和健美的身心为基础，忽视哪一方面都是不全面、不完整的。尽管目前出版了许多与性有关的专著和译著，也有了专门研究性教育的杂志，但令人遗憾的是，人们总是停留在性心理学、性疾病学、性科学史的研究上，还没有可以直接指导夫妻健身美体和健康性爱的书。所以，《性活力强健法》的问世，对恩爱夫妻无疑是个佳音。

在这本书中我首先提出要通过健身运动来强健性肌肉，以解决性爱困难和丰富性生活。人们一定会对此感到奇怪，因为在至今国内出版的健身健美著作里，从未提及这部分肌肉，也从未接触到这个题目，即夫妻健身美体、性爱健康取决于性肌肉的强健。本书中详述了丰富夫妻性生活、强化性功能、提高性欲望、获得性快感的最佳健身运动——“性活力强健法”，并以全新的健身思想对此作了阐明，有些问题过去不曾探讨，还有些问题则从未像这次研讨得深入、明了。这正是这本书的独到之处。我相信，不仅是一般读者朋友，包括医生、健身教授在内的专业人员也都需要有这样全新的健身思想。

无疑，能够指导每一对夫妻健身美体，过好充实、健康、和谐、美满的性生活，是一件于社会、于家庭、于人类进步都十分重要的工作，这也就是我本人克服盛夏溽暑、蚊虫叮扰、挑灯夜战编著本书的目的。

愿本书能够给您帮助，使您在健身美体的同时充分享受于性爱艺术的欢乐之中！

相建华

1993年8月于并州山大健美中心

目 录

一、揭开健身与性爱的神秘面纱	
——谈谈健身与性爱的关系	1
二、健身运动与性爱生活	5
(一) 运动与性意识	5
(二) 运动与性爱	6
(三) 运动能力与性生活	8
(四) 运动对性生活的价值	11
(五) 运动能够改善性爱生活质量的原因	12
(六) 运动中应注意的事项	14
三、丰富性生活、强化性功能、提高性欲望、获得性快感的最佳健身运动——性活力强健法	18
(一) 传统性活力强健法	18
1. 回春功	18
2. 回春强精法	20
3. “男练珠，女练乳”功法	24
4. 铁档功法	25
5. 固精四法	28
6. 玉茎功法	29
7. 壮阳固精功法	31
8. 瑜伽回春强健法	32

(二) 现代性活力强健法	37
1. 性感强健法	37
(1) 使您性感而有魅力的妙法	37
(2) 减肥健美增添魅力的妙法	40
(3) 强健正常作爱体位性感区的妙法	44
(4) 强健侧后作爱体位性感区的妙法	45
(5) 强健上位作爱体位性感区的妙法	46
2. 性肌肉强健法	47
(1) 女子骨盆性肌肉强健法	48
(2) 耻尾肌强健法	54
(3) 性肌肉控制强健法	55
(4) 会阴区深层性肌肉强健法	56
(5) 男性骨盆性肌肉强健法	62
(6) 美乳隆胸强健法	63
(7) 性感区肌肉强健法	68
3. 性爱持久力强健法	91
(1) 缓步跑——强身性爱两相宜	91
(2) 性肌肉强健灵活——令你有较强的性爱持久力	92
(3) 强健阴道肌，推迟阴道衰老期	95
(4) 强健性肌肉——使你的“爱液”分泌旺盛	98
(5) 饮食营养——性爱持久力的“物质基础”	99
4. 夫妻性活力按摩强健法	101
(1) 提高夫妻性活力的按摩法	102
(2) 开发夫妻性感灵点的按摩法	102

(3) 唤醒夫妻情欲的按摩法	103
(4) 加深夫妻感情的按摩法	104
(5) 激发夫妻性欲的按摩法	104
(6) 促进夫妻性激素分泌的按摩法	105
5. 夫妻强身性爱健身操	105
(1) 夫妻恩爱健身操	106
(2) 夫妻强身美体健身操	110
(3) 夫妻性活力强健操	113
四、性与病的自我诊治操作法	115
(一) 常见性疾病的健身运动疗法	115
1. 阳痿的健身运动疗法	115
2. 早泄的健身运动疗法	117
3. 遗精的健身运动疗法	118
4. 性冷感的健身运动疗法	119
5. 子宫脱垂、阴道壁脱垂的健身运动疗法	119
6. 痛经的健身运动疗法	121
7. “不育症”的健身运动疗法	121
8. 慢性前列腺炎和精囊炎的健身运动疗法	121
9. 精索静脉曲张的健身运动疗法	122
10. 慢性盆腔炎的健身运动疗法	123
(二) 常见性功能障碍的饮食疗法	125
1. 阳痿的饮食疗法	125
2. 早泄的饮食疗法	128
3. 遗精的饮食疗法	129
4. “阳冷”的饮食疗法	131
5. “不孕”的饮食疗法	133
(三) 常见治疗性功能减退的食疗验方	134

1. 韭菜炒鲜虾	134
2. 罗汉大虾	135
3. 红糖姜粉	135
4. 虫草金龟	135
5. 红烧鹿肉	136
6. 养元鸡子	137
7. 益阳麻雀	137
8. 双鞭壮阳汤	137
9. 虫草黄雀	138
10. 甲鱼首尾散	138
(四) 常见性病的自我诊治法	139
1. 梅毒	139
2. 淋病	140
3. 软下疳	141
4. 性病性淋巴肉芽肿	142
5. 尖锐湿疣	143
6. 生殖器疱疹	143
7. 非淋菌性尿道炎	144
8. 艾滋病	145
(五) 性器官的自我保养和清洁法	146
五、健身运动与性爱生活中的特殊问题	149
(一) 身体没有病就用不着参加健身运动吗?	149
(二) 女子为什么要重视腹肌和骨盆底肌的锻炼?	149
(三) 女子运动员在经期参加训练和比赛 应注意什么?	150
(四) 女子游泳、跳水运动员经期下水应	

注意什么?	151
(五) 女子参加健身运动对下一代有 什么影响?	152
(六) 女子在月经期能否参加健身运动?	152
(七) 女子在月经期为什么不能游泳?	154
(八) 女子在月经期停止跑步好不好?	155
(九) 女子在月经期运动时应注意什么?	156
(十) 妊娠期妇女应该怎样锻炼身体?	156
(十一) 妊娠期妇女在运动时应注意什么?	157
(十二) 产后妇女应该怎样锻炼身体?	158
(十三) 更年期妇女应该怎样健身美体?	159
(十四) 女子是否适宜进行长跑锻炼?	160
(十五) 女子练肌肉力量会使体型“男性化”吗?	161
(十六) 健身运动会伤害处女膜吗?	161
(十七) 为什么有的女子在跑、跳时会尿失禁?	162
(十八) 结扎输精管对参加健身运动有什么影响?	163
(十九) 为什么有的人在剧烈运动后会“遗精”?	163
(二十) 男子遗精后还能参加健身运动吗?	164
(二十一) 性生活后能否参加游泳运动?	165
(二十二) 壮阳药对身体健康有益吗?	165
(二十三) 女子在青春期“束胸”于健美有益吗?	166
(二十四) 哺乳有损乳房健美吗?	167
(二十五) 产后如何恢复体型健美?	168
(二十六) 为什么减少妊娠能防胖健美?	169

(二十七) 如何预防孕妇过胖?	169
(二十八) 如何预防产后肥胖?	170
(二十九) 为什么减食不当会闭经?	171
(三十) 为什么运动过度易停经?	172
(三十一) 为什么多次人流会使体型发胖?	173
(三十二) 肥胖者对性生活没“性”趣吗?	173
(三十三) 肥胖或减肥会影响性爱生活吗?	174
(三十四) 女性肥胖者生育能力低下吗?	174
(三十五) 性行为较其它活动消耗热量多吗?	175
(三十六) 为什么说性爱是老年夫妻精神健康的 需要?	176
(三十七) 为什么说老年人适度的性生活有益于 健康长寿?	177
(三十八) 为什么盲目减肥会妨碍性成熟?	178
(三十九) 为什么说性高潮有助于女性健美?	178
(四十) 正常的性生活有助于女性健康吗?	179
(四十一) 为什么妇女分娩后一段时间性欲较低?	179
(四十二) 女子子宫切除会影响性功能吗?	180
(四十三) 女子乳房切除会影响性功能吗?	181
(四十四) 哪些病容易与性病相混淆?	182
(四十五) 哪些生活因素影响性欲?	183
(四十六) 性爱生活有哪十忌?	185
(四十七) 怎样使健身运动成为一种乐趣?	188
(四十八) 参加健身运动怎样才能持之以恒?	190

一、揭开健身与性爱的神秘面纱

——谈谈健身与性爱的关系

对性的美好向往常常是一个人生命历程中最重要的精神支柱之一，对性的体验也是对生命的一种体验。

性爱是人类特有的自然属性，是性生理、性心理发展到成熟阶段的必然产物。它既是人类生育繁衍的一种本能，又是人们从事社会活动情感的寄托，是人们获得幸福和欢乐的精神源泉。和谐适度的性生活不仅能满足人们生理上的要求，而且有利于夫妻双方身心健康，有利于夫妻双方爱情的不断升华，使家庭关系更加和睦、美好和幸福。曾经有人作过调查，一对恩爱夫妻与体质及生活条件大致相当的鳏夫寡妇相比，前者寿命长于后者。如果是同床异梦，反目成仇，感情破裂的夫妻，则寿命普遍缩短。其中男性大约缩短寿命 12 年左右，女性将缩短 5~6 年。为什么恩爱夫妻能够长寿？其中缘由不外乎两点：第一，恩爱夫妻生活上互相体贴、互相爱护，心理上互相安慰，精神上互为依托。其二是恩爱夫妻“阴阳”和谐的适度的性生活起了积极的作用。和谐适度的性生活能调节紧张的情绪，放松紧张的肌体，带来和睦亲切、愉悦和幸福美满的心境与环境气氛，从而增进夫妻双方的身心健康与健美，并且能防止某些疾病的发生。

祖国医学认为，和谐适度的性爱有益于身心防病保健、祛

病延年，使人气力强盛，精神焕发，筋骨坚韧，甚至有“男致不衰，女除百病”之效。清朝诗人袁枚在其《小仓山房文集》中载有：商人汪令闻，患病之后请名医徐灵胎诊治，徐灵胎“望闻问切”之后竟然不开方贴，只嘱其回家与妻子“阴阳交媾”。商人不信，以为自己经商在外，无欲则刚，正好蓄养精神而祛病。徐灵胎劝他回去试试也无妨。商人抱着“试试”的心理回家，果然不出名医所料，几天之后商人严重的张口喘气、心烦自汗、彻夜不眠等“阳盛灼阴”症状不药而愈。而在比这早许多年的《史记·仓公传》中也载有济比王的侍者韩女患腰背痛病，月经不调，该下而不下。仓公说：“病得之欲男子而不可得也。”说韩女欲与男子交欢，因未能得到而患此病。此类现象，古代医学家曾根据祖国医学理论予以阐释。隐居终南山修道的医学家陶弘景在《养性延命录》中指出“阴阳不交伤人”。医圣孙思邈说：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”其意思就是禁欲不但不能健身养神，反而还会导致劳神致病，缩短人的寿命。

与古人的记载和理论阐释相比，现代医学揭示的健身与性爱的关系，则更具有科学根据和说服力。现代医学研究表明，在男女交合过程中，由于性激素浓度增加，体内血流加快，血管明显扩张，心跳加快，心率平均达到100~175次/分钟，肌肉紧张收缩，呼吸加深加快。还由于乳头结构内肌纤维不自主地收缩，女性的乳房体积比平时增大20~25%左右。对交合者而言，这相当于做了一次中等强度的健身健美操。同时，交合过程中的轻柔的抚摸、热烈的接吻、有力的拥抱以及甜蜜的话语也使人如沐春风，身心激荡，得到一种精神完全放松的享受。这一切对保持身体健美都是有益无害

的。再比如，性生活能缓解女青年多发的“经前综合症”。许多女青年每次月经前有全身疲软乏力、乳房胀痛、烦躁忧郁、头痛失眠和腹胀、浮肿等症状，而婚后症状减轻或逐渐消失。现代医学认为“经前综合症”与体内前列腺素的过量有关，而男子精液中含有能够中和这种激素的成分。同样，因内分泌紊乱导致月经不调者，和谐适度的性爱能刺激卵巢及肾上腺分泌较多的雌激素，使月经趋向正常；这种作用还使得妇女绝经期和更年期的种种不适症状大大减轻。夫妻正常的性生活使妻子生殖器感染发炎的机会减少。而无性生活机会和性生活少的中老年妇女的妇科病发病率较高，其中原因之一是因为精液中含有一种能与青霉素媲美的“精液胞浆素”，精液胞浆素能阻止细菌遗传物质的合成，从而抑制细菌的生长繁殖。实验证明，精液胞浆素能杀灭葡萄球菌和链球菌等致病菌。故此，每周有一两次丈夫的精液射入阴道子宫能起消毒杀菌作用。此外，性爱的刺激和妻子体内激素分泌的增加将促进乳房发育使之丰满，也使妻子体毛变疏、减少，皮肤变得细腻柔润，从而增加女性的魅力和健美。另外，性生活能调节丈夫的内分泌，并使之维持正常功能活动。例如，前列腺是男子分泌精液的器官，如不发挥其功能则会堵塞不通，患前列腺癌的机会将大大增加。禁欲僧侣的前列腺癌的发病率最高就是证明。与此同时，性兴奋对丈夫的神经系统、血液循环、消化功能也大有裨益，而且还能使肾上腺、性腺退化速度减慢。性压抑的男子则容易诱发神经官能症、冠心病和溃疡病。事实上，那些性要求被压抑或被剥夺、终生不能过正常性生活的人，不仅很少长寿（据统计，修士、和尚、太监以及终生“守节”的“贞妇”们的平均寿命仅及常人平均寿命的三分之二稍强），而且大多双目无神，肌肉松弛，体形

或肥胖过度，或枯瘦如柴。这说明禁欲不仅是对健康的一种摧残，也是对人体健美的一种戕害。

性肌肉，也被称为“爱之肌肉”。是指人体性感区和生殖器部位的肌肉，主要分布在乳房（胸部）、腰部、腹部、臀部、大腿根内侧、整个会阴区和肛门部位的表层与深层肌肉。性肌肉和人体其它器官一样也有“用进废退”的规律，也就像身体其它部位的肌肉一样，如若不去强健它，无论是丈夫或是妻子，性肌肉组织也会变得薄弱、松弛以至萎缩。而性生活是一项全身性的需要体力和耐力的活动。衰弱的或紧张过度的性肌肉都会限制强健活跃的盆腔运动，会使整个性感区表皮软化，并且阻碍性生理功能，甚至影响夫妻情感的流露，这对于性感区健美和性器官的健康以及夫妻性生活十分不利。所以，性肌肉像任何肌肉一样，它也需要保持强健。本书介绍的“性活力强健法”是改变所有这些性爱不良状况的“妙法”，对夫妻健康、和谐的性生活同样重要。你的性肌肉越强健，你的性生活就会越愉快。

性生活带给我们的快乐，使我们感到身体健康，心理的刺激也使我们保持最佳的状态。我们生活中的性爱活动也是健身运动的一种良好方式。我们要揭开健身与性爱那层高深莫测的神秘面纱，向人们展示一个奇妙的健身美体、性爱健康的世界。

二、健身运动与性爱生活

健身，即以强身健体为目的而进行的一切体力活动，都可以称之为健身运动。随着人类社会的发展，人类文明的进步，健身运动已成为一种有目的、有组织、有计划地促进身心全面发展、增强体质、健美体型、延缓衰老、丰富性生活、强化性功能、提高性欲望、获得性快感的一种最佳手段。

（一）运动与性意识

健身运动所塑造的对象是人体，所以便引发出来一个与人体健美有关的心理问题——性意识。人类的性意识异常朦胧且又非常强大，它不仅是人们从事健身运动的驱动力量，而且还构成了种族进化的一种动力基础。现在我们基本上可以肯定，推动人们进行人体修饰、化妆打扮的心理力量主要来自人们本能的性意识，尽管人们常常意识不到。健身运动与其他人体修饰（发式、美容、整形）有一个共同特征，即力图使自己的身材、容貌、线条、力度更漂亮、更标致、更潇洒、更性感，一言以蔽之，就是更具魅力。那么，这种魅力又是取悦于谁呢？人体美学特别是原始文化研究认为，其原始含义就是想以自己健美的身躯获得异性的好感和青睐，进而获得交偶、生育的权力与机会，从而保证种族的延绵不断。