

憨氏人生策划

憨氏主编



Sex HEALTH CARE

关于性的保健、两性心理、蜜月须知、
优孕避孕、性病防治、中老年性福等知识
融汇书中，这是一本生动活泼的性学大百科，
它将有利于两性生活更加和谐。
本书内容翔实、资料权威、图文并茂。

一生的 性 保健书



悠氏人生策划

悠氏主编



NUA
HEALTH CARE

一生的

性
保健书



④ 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的性保健书/慙氏主编. —呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2004. 1

(慙氏人生策划: 4)

ISBN 7-80675-187-4

I. 一… II. 慙… III. 性卫生-基本知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118411 号

慙氏人生策划 (1-4)

一生的性保健书

慙氏 主编

出版发行 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

邮购、直销热线 0470-8241422 8241421

网 址 WWW.NMWH.COM 邮编 021008

印刷装订 广东科普印刷厂印制

责任编辑 乌力吉

封面设计 姜嘉雪

开 本 850×1168 毫米 1/24

印 张 12 字数 225 千

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 册

ISBN 7-80675-187-4/Z · 066

定价: 18.80 元

策划：改变你的人生

人生需要策划。

凡事预则立，不预则废。从国家领袖到平民百姓，从老人到少年，都离不开人生策划，只有在科学策划的基础上，把握住机遇，才能开辟人生的新天地。

可是，我们经常在人生的道路上迷失方向，因徘徊和迷途消耗了生命。

现在，请你扪心自问：你是否已经忘记年少时的梦想？你到底要做什么？什么是你生命中最重要？你生活的重心是什么？你每天都快乐吗？

具备了成功素质的人们往往很快就能回答类似的问题，他们懂得设计自己的未来。他们认真地计划自己要成为什么人，想做些什么，要拥有什么，并且清晰明确地写出，以此作为决策指导。他们懂得策划人生。这将确保自己的行为与目标保持一致，并不受其他人或外界环境的影响。

人生策划的重点在于：努力积累生活的成就感，认真总结自己的昨天，策划今天和明天，找出人生中的亮点，让每一天都充满希望，充满幸运，不再大起大落，大悲大喜，把人生中的挫折看成是走向成功的契机，把令人烦恼的事情当作激发才智、调整心态的良药，把别人的忠告和建议作为行动的参考。

序言

《人生策划丛书》可望成为这样的亮点、契机、良药和参考，它以处世智慧哲学、成功学理论与实践、财富法则和致富之道以及保健知识为切入点，囊括了近 1000 则世界名人智慧语录、40 部畅销成功学著作、近 100 条财富法则和丰富实用的性保健良方等精彩内容，帮助你从容面对生活中的种种困难，尽快甩掉烦恼，重新建立自信，努力实现人生价值，走上成功的康庄大道！

策划是一生中一件至关重要的大事，策划好了就要付诸行动，因为“Actions speak louder than words”——实践重于理论。

本系列丛书内容精彩、实例丰富、图文并茂，在生动的图像和富于感染力的文字之间，必能予人以知识，予人以力量。

憨氏

2003 年 12 月 22 日于珠海

内 容 简 介

向来以含蓄、朴实闻名的国人，经过了这些年舆论的宣传和引导，对于过去羞于启齿的“性”话题，已经能够以正确的态度面对和谈论了。

人们对于性问题的普遍关注，是社会进步的一种体现，说明了人们开始重视性所带来的许多方面的影响，这些影响包括对自身健康的关注、对两性沟通的探索、对生育质量要求的提高、对夫妻融洽、家庭和睦的渴望以及对愉悦的、高质量性生活的追求等等。这些追求都是合情合理的，都关系着每个人一生的健康和幸福。

《一生的性保健书》正是在这样的环境中诞生的，学习步骤需要计划、工作安排需要计划、人生的一生需要计划，性的保健也需要计划。从性的基本常识，到新婚蜜月生理卫生、提高受孕几率、优生和避孕、男女性心理特点、性交流技巧、饮食保健和运动保健、中老年如何享受“性福”、多种性病的防治，甚至一些典型的临床案例分析，在书中都有详尽的介绍，你最想知道的关于性的问题，在书中都能找到答案。

有计划的人生才是丰富、充实的人生，对性保健进行计划，将使你受益匪浅，“性趣”提升，享尽人间“性福”。



目 录

两性保健

和谐性爱有益身心健康	2
性生活——一帖保健良方	2
性伴侣——紧张的缓冲剂	2
性爱的保健奇功	3
心脏病	3
牙科病	3
心理病	4
神经官能症	4
疼痛症	4
皮肤病	4
性爱的十大益处	4
性与健康八个秘诀	6
性生活会不会消耗很大体力?	6
漫谈性事与养生之道	7
释放性紧张	8
性·频率·健康	9
女性性保健你该了解哪些?	12
体型与性保健	12
体重与性保健	12
乳房与性保健	13
饮食与性保健	13
女性不能不知的生理用品	14
贴身侍术面面观	15
让“好朋友”完全隐形	16



内裤的新穿法	16
经期保健“七不宜”	17
不宜性生活	17
不宜多吃盐	17
不宜饮浓茶	17
不宜坐浴	17
不宜穿紧身裤	17
不宜高声唱歌	17
不宜捶背	18
选择适合的“内在美”	18
要如何选择适合的内衣?	18
专家小语	19
保持男性性功能的七点诀窍	19
精液中含有哪些成分?	21
有关精液的三种“疑虑”	22
“多与少”的疑虑	22
“稀与稠”的疑虑	23
“色彩”的疑虑	24
“大起大落”的检验结果	25
精液的最新研究	26
阴茎短小是否影响性交?	26
阴茎为何早晨易勃起?	27
“做性梦”是健康的标志	29
夜间的记录	29
跟丈夫最好的朋友睡在一起?	29
性梦可以“设计”和“预定”	30
什么时候不宜性交?	30
夏日性爱的两点防护守则	31
防护计划一: 完全避孕守则	31
防护计划二: 只要高潮, 不要性病	32





蜜月 1+1

初夜与蜜月是性爱的第一段黄金岁月	35
新婚之夜（一）	35
新婚之夜（二）	40
新婚夜如何面对紧张不安的妻子？	40
新婚夫妇如何领会彼此的暗示	42
新婚之夜如何注意卫生措施	43
初夜同床如何避孕？	44
新郎的难言之隐	45
第一次性生活失败是否说明患有阳痿？	46
洞房应急术	46
预防新婚“蜜月病”	48
为什么会出现新婚蜜月病呢？	49
如何预防“蜜月病”	49
新婚燕尔话饮食	50
蜜月里的“性”关怀	52
“技巧”不是做爱的全部	52
不必做“技术性伪处女”	53
男人的自尊需要	53
新郎必读的宝典	54
可不可以同房不同床？	54
新婚燕尔悄悄话	55
考考准新娘新郎的性知识	57



优生优育

浅谈生育年龄	62
正常受孕需要哪些条件?	63
怀孕前的准备和生殖保健	64
怀孕前应远离药物和毒品	64
为高质受孕创造佳境	65
成功受孕的秘诀	66
如何提高受孕的“命中率”?	67
一个别出心裁的学习班	67
受孕时机有讲究	68
自我测定排卵日期	68
提高怀孕率的最佳行房姿势	69
哪个月份受孕最好?	70
下午做爱: 最佳受孕	70
不宜受孕的九种情况	71
怎样才能生出靓仔乖女?	71
如何才有好胎?	73
孕妇的“性”福	74
孕妇不比常人 性事兴趣有别	74
破水和早产与性生活有间接关系	75
孕妇应穿什么样的内裤?	76
孕妇忧郁影响胎儿发育	77
警惕怀孕期的意外信号	78
细说剖宫产	78
当心产后首次性生活	82



两性心理

男性性心理特点 85

女性性心理特点 86

青春期少女的性心理 87

怀春女孩的迷惘 89

我还是处女吗? 90

女大学生九种性行为心态 92

为什么男性如此看重自己的性能力? 97

透视男士做爱时的心态 98

男人心理必修课 100

 生气是虐待自己 101

 要想不生气，其实也很容易，听一听专家的指点吧 101

 抑郁，积极向上的大敌 101

 不快乐男人之典型思维 102

性，谁占谁的便宜? 102

性生活的七种错误观念 104

过性生活不是做“作业” 105

不要为高潮所累 106

满足性欲，尊重性欲 107

做一个好伴侣 108

走出性交流的误区 109

孕妈咪的“心理体操” 111

性取向障碍 112

性心理变态 112

性病患者常见的心理问题 113

女性性爱测试 116

饮食·运动·保健

饮食保健与性生活·····	122
性保健饮食的原则·····	122
补肾壮阳应注意日常饮食·····	123
有益性功能的维生素与矿物质·····	125
男性壮阳食品荟萃·····	126
牛奶也是性中物·····	129
月经不顺吃点丝瓜·····	130
性生活后别喝冷饮·····	130
药物对性功能的影响·····	131
吸烟能引起不孕和宫外孕·····	132
吸烟、酗酒影响男性生育力·····	132
体育运动与性功能·····	134
运动增添性欲·····	134
体育活动与性功能·····	134
有利性事的腰臂锻炼·····	136
增强性欲的锻炼·····	136
怎样练习气功以增强性功能·····	138
女士运动与性生活·····	139
做爱减肥，看得见·····	140
运动后遗精是病吗？·····	141

关爱中老年

中年人的性生活（一）·····	143
中年人的性生活（二）·····	144
遭遇“四十”·····	145



中年男子如何走出性危机	145
更年期女性的生理特点	146
性欲亢进为何?	147
如何避免更年期的夫妇不和?	148
创造激情	149
中年食补保青春	150
中年人运动处方	151
老年人应该有自己的性生活	153
年过花甲之后的爱情与性生活(一)	154
年过花甲之后的爱情与性生活(二)	157
老年女性	158
年过花甲之后的爱情与性生活(三)	160
保持正常的性生活	160
激素替代疗法	161
家庭自我治疗	162
预防和治疗老年妇女尿路感染和防止重复感染的方法	163
年过花甲之后的爱情与性生活(四)	164
老年男性	164
年过花甲之后的爱情与性生活(五)	166
老年人如何养“性”	168
积极乐观的“性效应”	168
“伟哥”莫成“危哥”	168
银发不碍鱼水之欢	169
老年性交体位	169

预防胜于治疗

不孕夫妇如何检查	172
浅谈男性不育	173



自我判断阳痿的原因	174
男性不育检查手册	175
病 史	175
体格检查	176
实验室检查	176
内分泌检查	176
多普勒超声检查	177
X 线检查	177
免疫学检查	177
睾丸活检	177
染色体核型分析	177
男性不育患者生活中要注意什么?	177
心理上要坦然, 不能过分焦急和忧虑	177
避免不良环境因素	178
保持阴囊内较低温度	178
增加营养	179
适当调节房事频率	179
性交过度有哪些感觉	179
欲火如焚须防病	180
谨防“房事猝死”	181
经期为什么关节痛?	183
情人节将至慎防接吻病	184
如何防止性衰老?	184
慎用性药	185
淋病常识	186
淋病的诊断	188
如何自查女性淋病?	189
如何预防淋病?	190
梅毒的病原体及其特征	190
梅毒诊断标准及处理原则	190





梅毒对随访与复治的要求及防护	192
什么是生殖器疱疹?	192
生殖器疱疹是由什么引起的?	193
患了生殖器疱疹会有哪些症状?	193
得了生殖器疱疹该怎样治疗?	194
什么是非淋菌性尿道炎?	194
非淋菌性尿道炎是什么引起的?	195
得了非淋菌性尿道炎会有哪些症状?	195
非淋菌性尿道炎的并发症?	195
怎样治疗非淋菌性尿道炎?	196
什么是尖锐湿疣?	196
尖锐湿疣是由什么而引起的?	196
尖锐湿疣有哪些症状?	196
怎样治疗尖锐湿疣?	197
慢性前列腺炎会影响生育吗?	198
白带多是患了性病吗?	199
别轻易招惹患阴道炎的妻子	200
男性痒在尴尬处, 如何处理?	200
精液带血怎么办?	201
性病艾滋病防治知识	202
艾滋病的症状	202

轻松避孕

避孕古今纵横谈	205
认识多种避孕方式	207
女性常用的避孕方法有哪些?	210
女性轻松避孕三法	211
什么样的性交姿势最不容易受孕?	211



如何选择适合自己的避孕方式	213
对十一种避孕方法说“不”	216
男人结扎不需害怕 男性避孕器的现况	216
这些人不宜口服避孕药	217
安全套适合哪些人	218
安全套能防治哪些疾病?	218
你了解女用安全套吗?	219
安全套的正确使用	220
戴安全套会影响性感吗?	221
使用安全套发生过敏反应的处理	222
安全套脱落在阴道内怎么办?	222
安全套破了怎么办?	222
使用安全套失败的原因有哪些? 如何避免?	223
紧急避孕的方法	224

个案示范

肿瘤患者能过性生活吗?	226
肾亏与不育	228
男子肾亏不育应益肾养精育种	229
女子肾亏不育应补肾益元助孕	230
疑难解答	230
细心提防性生活隐患	232
我真的怀孕了吗?	232
我陪妻子生孩子	234
精彩回眸: 我陪妻子生孩子	235



两性

保

健

