



生活

会吃、会养，身体才健康，爱情才完美。“性”福伴侣，
幸福一生！


性生活

健康宜忌

高丽娟 李庄庄 / 主编



林科学技术出版社



性生活

健康宜忌

主编 / 高丽娟 李庄庄

吉林科学技术出版社

□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 责任编辑 田建华

□ 装帧设计 商野梅

性生活健康宜忌

Xingshenghuo Jiankang Yiji

高丽娟 李庄庄 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3077-6/Z · 460

定价: 10.00 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: 0431-5635177

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkpbs.com> 网络实名: 吉林科技出版社



目录

饮食宜忌

宜

果类	2
蔬菜	10
禽蛋、肉类	16
水产	21
其他	24

忌

果类	25
蔬菜	29
水产	36
饮料	37

生活起居宜忌

宜

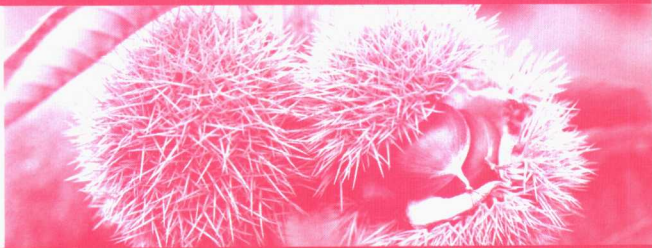
注意日常卫生	40
女性性保健的贴身秘诀	41
女性性器官自我保健	42
男性性器官自我保健	42
女性手术后的性生活	43
男性手术后的性生活	44
保护男性的性与生育能力 要从小做起	45
保持性健康心理	46
适量的体育活动	47

随季节而变的性生活节律	48
制造和谐的性生活环境	49
音乐是性爱的食粮	49
增强男性性功能的沐浴方法	50
普通维生素可提高女性“性趣”	52
适度的新婚性生活	53
冠心病患者性生活要适度	54
老年人保持愉快的性生活	55
预防性衰老十要	56

忌

妊娠的特殊情况忌性生活	58
产后的特殊时期不宜性生活	59
配偶性虐待	60
青少年过早性行为	60
婚前发生性关系	61
每天多次性生活、性高潮	62
由剧烈性生活导致的失明	63
影响“性致”的药品	64





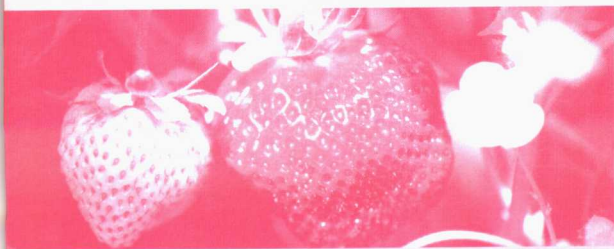
慎用性兴奋药	65
杀死精子的中草药	66
身边损害男性性功能的重金属 ...	67
滥用性保健品	68
吸烟	68
慢性前列腺炎患者“禁欲”	69
心肌梗死后的心理性功能障碍 ..	70
高血压病人的性能力焦虑	71
男人的床上禁忌	72

性生活 健康宜忌

借性消愁	73	性生活后立即驾车	75
男性久坐沙发	74		
不良的骑车姿势	74		
酒后性交	75		

附录

一周食谱	78
------------	----



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。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。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

草莓果肉营养丰富，据分析，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和膳食纤维，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。

芒果

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。



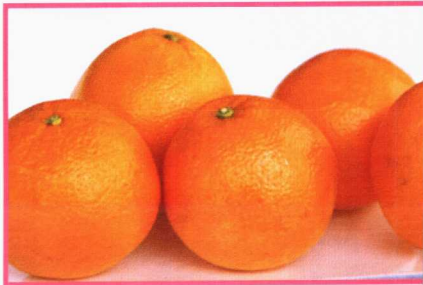
荔枝

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。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。

橙

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。其中橙能提供相当数量的胡萝卜素和钾、钙、铁等矿物质。但空腹吃大量橙会对胃产生刺激作用。

提示：仅仅喝橙汁，橙的保健效果会大打折扣。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，而膳食纤维几乎全部损失了。





桑葚

桑葚是桑树的果实，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：桑葚虽可生吃，但人们还是习惯于用瓷器把它熬成膏后食用。忌用铁器。

桑葚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葚，绝对不能吃。



葡萄

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、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。

／ 健康小知识 ／

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

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

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。



/ 健康小知识 /

性行为

指为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。性行为的功绩是繁殖后代，维护健康和获得愉悦。

木瓜

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。木瓜富含多种营养元素、有多种保健功效，是果之珍品。

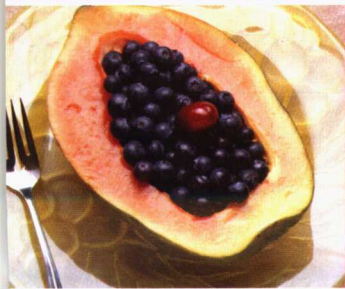
据化验表明，每100克木瓜鲜果含赖氨酸34毫克、缬氨酸28毫克、异亮氨酸34毫克、蛋白质0.45毫克、糖16.8毫克、果胶9.5毫克、钙24.9毫克、磷6.04毫克、铁4.53毫克、维生素C96.8毫克。其中，维生素C的含量是苹果的48倍。

栗子

栗子具有补肾、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，栗子尤其适合老年人食用。

提示：糖尿病患者忌食栗子。栗子每次不可以吃太多，否则可能引起胃胀。



／健康小知识／ 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行为，还能维护人体健康，导致愉快和满足。

大枣

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。大枣具有增强人体耐力和抗疲劳的作用，还能益气、养血、安神、护肤美颜。



莲子

莲的种子称为莲子，有益肾固精、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。

/ 健康小知识 /

性意识

是指男女随着青春期发育，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—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。

白果

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!



／ 健康小知识 ／

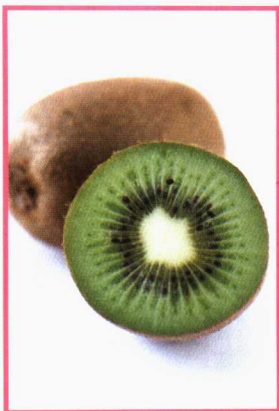
性生理反应过程

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

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

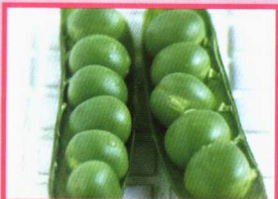
猕猴桃营养丰富，据分析，鲜果含糖8%~14%，主要为葡萄糖、含酸1.4%~2.0%，主要是柠檬酸、可溶性固形物12%~18%。含有12种氨基酸，其中有7种为人体所必需。并含有钙、磷、钾、铁、锌、镁、碘等多种矿物元素。其中以维生素C含量居水果之冠，每百克鲜果肉中含维生素C 100~420毫克，吸收率达94%，是柑橘的5~10倍，苹果的20~80倍，并富含维生素P及鲜脱酶，享有“维生素果”、“奇异果”之称，具有滋补、强身、清热的作用。



/ 健康小知识 /

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。



/ 健康小知识 /

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。

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。

性生理反应高潮期

为持续期末，若有效的性刺激继续进行，性紧张将更加增强而向高潮发展，甚至达到一定的水平，触发性高潮的到来。

性生理反应消退期

是指高潮期过后，兴奋期至高潮期中身体所发生的生理变化的消除过程，所以，正好是兴奋期和持续期变化的相反过程。

蔬菜

豇豆

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。

患有便秘的人应慎食豇豆。

豌豆

豌豆俗称荷兰豆，嫩荚、子粒均可食用。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。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。