



夕阳美华龄书架系列丛书
XIYANGMEI HUALINGSHUJIAXILIECONGSHU



何循真 著

情 爱 养 生

甘肃人民出版社

夕阳美“华龄书架”

评审、推介专家委员会

主任:李宝库(民政部副部长、全国老工委办公室常务副主任、中国老龄协会会长)

杨牧之(新闻出版总署副署长、中国出版集团管委会主任)

委员:(按姓氏笔划为序)

王平君(中国老年杂志社社长兼总编辑)

许力以(中国出版工作者协会顾问、中国版协国际合作出版促进委员会会长)

闫 平(中共中央组织部老干部局副局长)

刘国林(中国老年报社社长兼总编辑)

郭沧萍(中国老年学学会名誉会长、中国人民大学教授、博士生导师)

李 元(中国科普研究所研究员)

杜 鵬(中国人民大学教授、博士生导师)

张小影(中共中央宣传部出版局局长)

陈为江(中国出版工作者协会常务副主席)

周 谊(中国出版工作者协会副主席、中国版协科技委员会主任)

周绪银(解放军总政治部干部部老干部局副局长)

苟金伦(北京基恩爱生物技术有限责任公司董事长)

赵宝华(全国老工委办公室副主任、中国老龄协会副会长)

袁新立(全国老工委办公室副主任、中国老龄协会副会长)

常振国(华龄出版社社长兼总编辑)

曹乃庆(卫生部离退休干部局局长)

办公室主任:常振国(兼)

办公室副主任:刘正刚 樊振杰 李成志

内容提要

情爱、友情和爱情，是人生中的三种最美好的东西。它们能给人以温暖、力量和希望，也能使人们生活得更加美满、幸福与健康。

本书从理论和实际的结合上，阐述了情爱与性爱对人们身心健康的重要意义，包括在对许多疾病的抵抗与治疗方面所具有的特殊作用。读后能使你更加感受到：生活里有了爱，身心就会更健康，生命就能更旺盛。

前 言

人们最想往的是爱、健康和财富，这三者之间有一层微妙的关系。请看寓言中是怎样说的：

一个妇人出门看到三位白须飘然的老者坐在她家前院。妇人与他们素不相识，她上前同他们打招呼：“你们一定饿了，进屋吃点东西吧？”

“你们家男主人不在吗？”老人们问。

“他出去了。”

“他不在，我们就不进来了。”老人们回答。

晚上，丈夫回家了，妇人将遇到的事告诉了他。

“快去告诉他们我回来了，请他们进来！”于是妇人出去邀老人们进屋。

“我们不能一同进屋。”老人们说。

“那是为什么？”妇人感到疑惑。

一个老人指着一个同伴说：“他名叫财富。”指着另一个同伴说：“他叫健康，我是爱。”他接

着说：“你现在进去和丈夫商量，看你们家需要我们中的哪一个。”

夫人把老人的话告诉丈夫。丈夫十分惊喜说：“既然如此，我们就邀请财富老人吧，让他进来，把我们的房子装满财富！”妻子不同意，说：“亲爱的，为什么不邀请健康呢？”

儿媳插嘴说：“邀请爱进来不是更好吗？我们家将会充满爱。”

“那我们就听儿媳的吧！”丈夫对妻子说。

妇人出门问三个老人：“你们之中哪位是爱？请进来做客！”爱老人起身朝房子走去，另外两位也跟在后面。

妇人感到惊讶，问财富与健康：“我邀请的是爱，你们两位怎么也跟进来？”老人们一同回答说：“哪里有爱，哪里就有财富与健康。”

也是因为爱，我将这则寓言作为全书的引子把它首先奉献给亲爱的读者。

我们每个人都生活在爱的氛围中，父母之爱、儿女之爱、兄妹之爱、朋友之爱。除了亲情之爱无法选择外，每个人都面对着爱的选择，面对着爱的态度。那么，爱是什么呢？

爱是希望，有爱才有希望。从大处讲，自古以来，多少仁人志士，正因为他们心中满怀对祖国对人民赤诚之爱，才冒着生命之险，历经艰难，前仆后继，英勇奋战。因为心中有爱，才有一往无前战胜困难的信心和勇气，有对前途的憧憬和希望，甚至为爱不惜牺牲自己的生命。反之，人的精神、人的灵魂便无所寄托。一旦这样，人也会很快地枯萎下去。从小处讲，亲情之爱、爱情之爱对人的抚慰力量是不可低估的。

自古以来，爱留给人们多少脍炙人口的美文及千古绝唱！那么爱是什么呢？

爱是包容。人常说，爱是自私的。其实有多少美好的爱情恰恰毁在狭隘的自私中。对祖国对人民的爱是神圣的、高尚的、博大的，对亲人对爱人的爱也需要大度和包容。只有大度的包容的爱，才具备厚重感和持久感。包容是一种品德，是一种修养。包容也是生活的凝固剂，它会在悄无声息中，弥补爱的裂痕，粘补破碎的感情，在一种默默的承受中将一份礼让的爱奉献给对方。这种爱令人心动。

爱的责任。一旦双方都接受了彼此的爱时，那就等于给了对方一个终身的承诺。这非同小

可，这就等于给你的言行，包括心灵，围起了一道虽看不见却又不能逾越的高墙。固守责任心的双方会为爱共同撑起一把遮挡风雨的保护伞，会让爱在责任心的呵护下，绽放出甜蜜温馨的芳香。

爱是奉献。对生活对社会的奉献越多，受生活、社会伤害的可能性就越小。因为奉献者摆脱了对物欲的追求，受到他人的欢迎，情绪良好，快乐无比，自然也能健康长寿。

然而，爱也是脆弱的，爱需要不断地培育，需要呵护，像养花养草一样，需要不断地浇水、施肥。爱也是极其微妙的，不要以为有了爱，便可永久地拥有爱。一旦把握不住，也会转瞬即逝。正因为如此，我们每个人都要学会爱，学会被爱。爱会带给你无限的温暖，也会带给你快乐和健康。

有感于此，我把从爱河边拣来的一朵朵小花，编织成生命的花环，奉献给充满爱意的人们。祝你们幸福美满，祝你们健康长寿。

《情爱养生》这本小册子，从健康养生的方面辉映出爱的慧光，无论是亲情之爱，还是友情、异性之爱，无不反映出爱对我们每个人的身

心健康有着举足轻重的分量。爱里孕育着成功，
爱里充满着希望。生活里有了爱，生命就会更旺
盛，身心就会更健康。

何循真

2000年7月于三高堂

目 录

前言	
----------	--

情 爱 篇

真爱胜良医	3
家庭有爱人有寿	6
爱是医治身心创伤的良药	12
母爱似海	17
心灵有约:爱宝宝与宝宝爱	21
父爱如山	26
祖孙爱能增寿	29
接吻多 寿命长	32
爱情使健康之树常绿	35
恩爱夫妻多长寿	39
好夫好妻 好药好医	42
爱疗处方	46
爱情特效药	52
爱的抚慰	54

黄昏恋 益长寿	58
爱的延伸	63
孝,爱的返哺	69
遗爱在人间	75
留点爱给自己	78
网络·基因与爱	81

性 爱 篇

养寿必得阴阳之术	87
少时戒色保健康	92
新婚之夜话保健	96
房事损伤及预防	102
谨防房事猝死	107
密月卫生	110
快美的性乐是双赢	113
做爱有益健康长寿	118
造爱可以治疗疾病	121
性生活有健身效应	125
省不掉的性爱抚	129
房中养生随谈	133
性功能保健法	148

食补助性	153
四季性保健	163
性乐性养在有度	167
节欲惜精养寿	173
春药阈性当慎用	177
常见病的性保健	182
冠心病	183
肺部疾病	184
肺癌	184
肺结核	185
肾炎	185
病毒性肝炎	186
高血压	187
脂肪肝	188
糖尿病	188
肥胖症	189
乳癌	190
甲状腺功能亢进	190
手术问题与性	191
骨质疏松症	192
压力性尿失禁	193
前列腺病	194

包茎与包皮过长	195
阴茎癌	195
阴茎异常勃起症	196
白带增多	197
淋病	197
艾滋病	198
嗜好品与性保健	200
性爱毋忘防癌	205
残疾人的性爱与性养	209
养生拒绝婚外性生活	212
忘年之恋与恢复青春	218
性治疗能圆性福梦	222
强肾养性功简述	230
生殖健康与健康生殖	237
老年性爱绵长到永远	241

情 爱 篇

人生是花，而爱便是花的蜜，它使健康之树
常青，生命常绿。

——作者题记

真爱胜良医

人们一谈起爱，总是联想到男女之间的感情，其实所谓爱的含义甚广。专家们发现，爱，不论属于哪一种，都对身心健康有益。

现代医学研究证实，真正的爱不但能健康养生，还能创造出许多美丽的人间奇迹。

研究证明，人在爱着和被爱时，体内免疫功能最重要的 T 细胞处于最佳、最兴奋、最健康活泼的状态，乃至病毒无法入侵。

美国加州大学对爱情幸福型和爱情不幸型的两组人进行了 10 年的大量研究，发现前者患病率极低，后者极高。那些远离亲人之爱，处于孤独、哀伤、失望和痛苦境地的人极容易引发各类疾患，甚至出现许多社会问题。相反，爱情幸福的人们，心理健康促成了生理健康，其大脑会产生一种持久性快感的“内啡肽”物质，促使精神更充实，心情更愉快，身体更健康。并且这种良性循环的不断积累，能使一些瘫痪病人再次站起，病人重获生机。

德国有位中年男子因车祸重伤，整整三个星

期昏迷不醒，医生断言他没救了。然而伤者的妻子满怀信心，对病人日夜守护，百般温存，最后竟奇迹般地使生命垂危的病人康复了。他的妻子说：“我不停地和他讲话，告诉他全家人是多么爱他，多么需要他。我想，这给了他活下去的力量。”我国也有不少这样的实例。

一位年轻人得了肠粘连，已经到了晚期。四处求医，得到的都是同一种答复，他最多能活三个月。年轻人顿时心灰意冷，绝望地等待死神的降临。他的妻子得知病情后，没有丢下他不管，相反，千方百计地为他寻医找药，虽然每位医生都告诉她，药物已经不起任何作用。为了减轻丈夫的痛苦，她每天都给他揉肚子，因为他的肚子那时已经硬得像一块石头。他说，别揉了，没有用。但她不听，仍然用温柔的手把爱和温暖传递给他。

有一天，她照常给他揉肚子。忽然，他觉得肚子里蠕动了一下，接着又蠕动了一下。他兴奋地大叫：通了，我的肚子通了！后经医生检查，他的病果然不治而愈。当医生听说，治好他病的不是什么灵丹妙药，而是他妻子的双手时，都觉得不可思议，说这是爱的奇迹。



简阳市一位女工患病毒性脑炎，医生断言：这类病人多数只是多活些日子罢了。他丈夫忍着泪水，决心要尽一切力量治好妻子的病。不懂医的丈夫开始自学医学，并在自己身上进行肌肉和静脉注射试验，待完全掌握后，才在妻子身上应用。为刺激妻子的大脑神经，每天给她讲过去的事，讲儿子的变化。他像抚养婴儿一样给妻子换洗尿布、翻身、打针、输液，按摩。十年的精心呵护，终使病魔退却，一个“植物人”奇迹般地苏醒，并能生活自理。类似的病例还有许多。真爱使人体产生异样效应，它能使人起死回生的机理尽管尚不太清楚，但真爱胜过良医，却是事实。

纪伯伦说过，只要爱着，连悲哀本身都变得欢乐了。我们听过许多生死与共、催人泪下的爱情故事。不过最让人感动的爱，往往是那些微不足道、日久天长但付诸行动的细节。真爱不是承诺，不是海誓山盟，不是占有，不需表白。真爱是一种无私的奉献，是至高无尚的给予。精诚所致，金石为开。真爱是一种巨大的无形力量。人生中，有真爱存在，绝症也能战胜，我们还怕什么？