

总主编:张七一 马海燕

主 编:周荣祥



“食、色、性也”，“性”福并健康是每对夫妻的愿望。性生活是夫妇之间感情交流的一种方式，和谐的性生活可使心情愉快舒畅，并有利于健康。但和谐的性生活需要夫妻双方有牢固的感情、良好的精神状态，并且要默契合作。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

性·健康

Sex·Health

人民卫生出版社

F时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

性 · 健康

SEX · HEALTH

主 编 周荣祥

副主编 严博泉

编 者 祝 海 李墨农 张宗亮

周志克 张欣红

地址: (100078) 北京市丰台区右安门内大街3号

网 址: <http://www.pwhp.com>

E-mail: pwhp@pwhp.com

邮购电话: 010-67602724

印 刷: 北京普华印刷有限公司

登 记: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 8.2

字 数: 166千字

版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

书 号: ISBN 7-117-07339-6/R · 3330

定 价: 18.00元

本社地址: 北京市丰台区右安门内大街3号

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

性·健康 / 周荣祥主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07229-6

I. 性... II. 周... III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133270 号

时尚生活与健康系列

性·健康

总 主 编: 张七一 马海燕

主 编: 周荣祥

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 8.5

字 数: 166 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07229-6 /R · 7230

定 价: 18.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王 生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李 梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅 平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘 图	刘 静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张 瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛
2005年10月

前言

健康，是一中时尚。追求健康，是全人类的共同愿望

健康是指一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康这四方面的完美状态（WHO,1990）。包括了身体、智力、社会、心理、精神、性等方面。性方面的健康是健康人一生不可缺少的重要部分。性健康包括心理健康和生理健康，也是一种文化。性文化的健康发展，对人的生活幸福、社会的温馨和谐、后代的健康成长、人类的进步繁荣，至关重要。而性文明是人类文明的重要组成部分，性文明的发展程度是社会文明发展的重要标志之一。

性是人类最基本的生物学特征之一，是人类性生理功能和性心理功能的象征，是一种本能，更是一种复杂而和谐的综合现象。广义上讲，性为男女两性在生物学、心理学和社会科学上的特征之和；也指人企图实现性欲望、获得性快感的行为，即性行为、人类性行为的功能除生殖繁衍外，更有快乐愉悦和促进健康的作用，特别是在人类文明高度发达的今天。

本书将以科学的观点，通俗的语言，生动的文字，图文并茂的形式，重点阐述人们最为关注的性、愉悦、健康的相关问题。旨在解疑性、愉悦、健康中的奥秘，引导健康的性行为，引领时尚、健康、和谐、美满的幸福生活，促进人类性文化的健康发展。

弘扬科学文明性文化，保障健康“性”福伴一生。

周荣祥

2005年10月

目 录

时尚生活与健康系列

性 · 健康

第一部分
001~042

性文明 性健康 性愉悦

1. 性文明及其文化史 ●002
2. 弘扬性科学 倡导性文明 ●003
3. 性健康 ●004
4. 对男性健康认识尚存误区 ●006
5. 男性健康的标准 ●007
6. 性愉悦 ●009
7. 性愉悦的描述 ●010
8. 性愉悦的检测 ●011
9. 性愉悦的源泉 ●013
10. 愉快的性行为 ●014
11. 性交导致的问题 ●017
12. 为什么说性行为也有风险 ●019
13. 引起焦虑最常见的心理障碍有哪些 ●019
14. 愉悦的性生活利于孕育健康的后代 ●021
15. 身体的秘密 12 个愉悦点 ●022
16. 如何理解情爱和性爱 ●022
17. 夫妻间需要沟通和理解 ●023

18. 为什么性生活需要亲热的语言 ●025
19. 为什么夫妻间要交流性需求 ●026
20. 性吸引力 ●027
21. 性与爱的因素 ●027
22. 不可思议的化学作用 ●028
23. 性欲和性生活 ●030
24. 性生活的心理准备 ●030
25. 性满足的心理条件 ●032
26. 应怎样调适自己的性冲动 ●033
27. 性游戏和爱抚 ●033
28. 为什么说健康的性生活有益于夫妻健康 ●036
29. 手淫的科学观 ●037

第二部分
043-052

不健康的性行为

1. 婚前性行为呈现低龄化趋势原因复杂 ●044
2. 性自由导致的健康危机 ●045
3. 婚外性行为造成的心理危机 ●047
4. 婚外性行为造成的社会危机 ●047
5. 窥淫症 ●048
6. 露阴症 ●049
7. 恋物症 ●049
8. 恋物性异装症 ●050
9. 恋童症 ●050

10. 性施受虐症 ●051

11. 电话秽语症 ●051

12. 触摸症和挨擦症 ●051

13. 性窒息症 ●052

第三部分
053~154

性保健

1. 音乐对性愉悦的促进作用 ●054

2. 什么是健康的性心理 ●055

3. 性保健八秘诀 ●058

4. 适量的酒精能助性 ●059

5. 茶与咖啡对性功能的影响 ●060

6. 特殊饮食让你“性”趣盎然 ●061

7. 不吃早餐会影响夫妻感情 ●063

8. 女性的助“性”饮食 ●064

9. 食物对性功能的利或害 ●065

10. 春药 性药 壮阳药 ●069

11. 男性保健品不要再误导人 ●070

12. 性生活时应注意哪些性生活卫生 ●073

13. 避孕影响性生活和谐吗 ●075

14. 男科疾病正趋向低龄化 ●077

15. 偷情可致性功能障碍 ●080

16. 男性如何增强性交肌 ●081

17. 腰臂锻炼有利于性事 ●081

18. 男人坐浴好处多 ●082
19. 怎么利用洗澡来增强性功能 ●085
20. 运动是男人的加油站 ●086
21. 增强PC肌的锻炼法 ●087
22. 女性性保健你该了解哪些 ●090
23. 女性性反应能力可自测 ●094
24. 女性也需防性爱过度 ●095
25. 女性手淫不足取 ●096
26. 夫妻性生活为何时好时坏 ●097
27. 女人性生活为何得不到满足 ●099
28. 润滑剂替代不了雌激素 ●100
29. 性生活不要刻意安排 ●102
30. 前戏不是越久越好 ●102
31. 你能做到事后温柔吗 ●103
32. 妻子对房事很害羞怎么办 ●105
33. 女人在性生活中的主动优势 ●107
34. 性生活的黄金时间 ●108
35. 和谐性生活的必备条件 ●110
36. 令人做爱更兴奋的小窍门 ●113
37. 久别重逢后的做爱 ●114
38. 调整呼吸延长做爱时间 ●115
39. 理想的做爱时间是多久 ●117
40. 性高潮真假不要太计较 ●118
41. 男人也会伪装性高潮 ●119

42. 难以同步的性高潮 ● 120
43. 两性欢娱之“床外”功夫 ● 121
44. “经期”可以过性生活吗 ● 123
45. 妇女经前为何情绪低落 ● 124
46. 男女性不和谐的根本原因 ● 126
47. 赢得“性福”生活有哪些技巧 ● 127
48. 用柔情为“性福”加分 ● 130
49. “性趣”在于变化 ● 133
50. 性交体位的变异与性生活的满足 ● 134
51. 三大要素决定甜蜜性爱 ● 137
52. 学会在繁忙中寻找性爱 ● 140
53. 性爱本自然 技巧有误区 ● 142
54. 性爱十大障碍和解决方案 ● 143
55. 性爱秘密中的秘密 ● 149
56. 残疾人的性满足 ● 151
57. 营造和谐性环境 ● 153

第四部分 155~176

性安全

1. 正常性生活方式标准 ● 156
2. 性生活中的七大禁行区 ● 157
3. 孕期怎样过性生活 ● 160
4. 促进健康安全的性生活 ● 161
5. 做经常性的子宫颈涂片检查 ● 164

6. 这样避孕你能相信吗 ● 164
7. 避孕药漏服怎么办 ● 166
8. 房事后避孕方法有哪些 ● 166
9. 服避孕药后阴道出血怎么办 ● 168
10. 宫内节育器的种类 ● 169
11. 适宜放置宫内节育器的时间有多少 ● 169
12. 做输精管结扎术应注意什么问题 ● 170
13. 认识药物流产 ● 173
14. 安全套真的安全吗 ● 174
15. 陌生人 一夜情 情人与性 ● 175

第五部分
177~194

性心理、同性恋与健康

1. 感知觉在性心理活动中的作用 ● 178
2. 铭印现象在性心理活动中的作用 ● 181
3. 求偶行为 ● 182
4. 调情行为 ● 185
5. 性幻想 ● 187
6. 性梦 ● 188
7. 什么是同性恋 ● 190
8. 西方同性恋的历史 ● 192
9. 我国过去有同性恋吗 ● 193
10. 我国有多少男性同性恋者 ● 193

第六部分
195~230

性功能不全的防治

1. 男性性功能障碍的基本情况 ● 196

2. 性功能失常及治疗 ● 198
3. 性功能自测法 ● 202
4. 男子性欲减退的预防和治疗 ● 203
5. 性障碍的感觉锻炼法 ● 205
6. 性感集中训练法 ● 206
7. 治疗勃起功能障碍的药物 ● 210
8. 是否可以用雄激素来壮阳 ● 210
9. 阳痿 ● 211
10. 阴茎异常勃起怎么办 ● 213
11. 哪些原因可引起男性性交痛 ● 214
12. 阴茎勃起弯曲的秘密 ● 215
13. 阴茎勃起后活动受限怎么办 ● 216
14. 如何治疗不射精 ● 217
15. 女性性高潮障碍的防治 ● 219
16. 30岁妇女无“性趣”该怎么办 ● 221
17. 性欲亢进症的治疗 ● 222
18. 女性性交痛如何治疗 ● 222
19. 女性性交出血的自我保健 ● 225
20. 怎样治疗阴道痉挛 ● 226
21. 性功能障碍者如何选择使用性用品 ● 228

第七部分
231~254

性病的防治

1. 何为性病 ● 232
2. 梅毒 ● 232
3. 淋病 ● 234

4. 软下疳 ●238

5. 性病淋巴肉芽肿 ●239

6. 生殖器疱疹 ●241

7. 尖锐湿疣 ●243

8. 非淋菌性尿道炎 ●244

9. 艾滋病 ●247

10. 艾滋病何以成为“世纪杀手” ●248

11. 很多人询问，怀疑性病或得了性病怎么办 ●250

12. 性传播疾病的治疗必须对症下药 ●253

13. 预防性病的最佳方法 ●253

性健康

第一部分

性文明 性健康 性愉悦

