

范晓清/主编

21世纪最新版性学小百科

Ershiji Shiji Shixue Quanshu

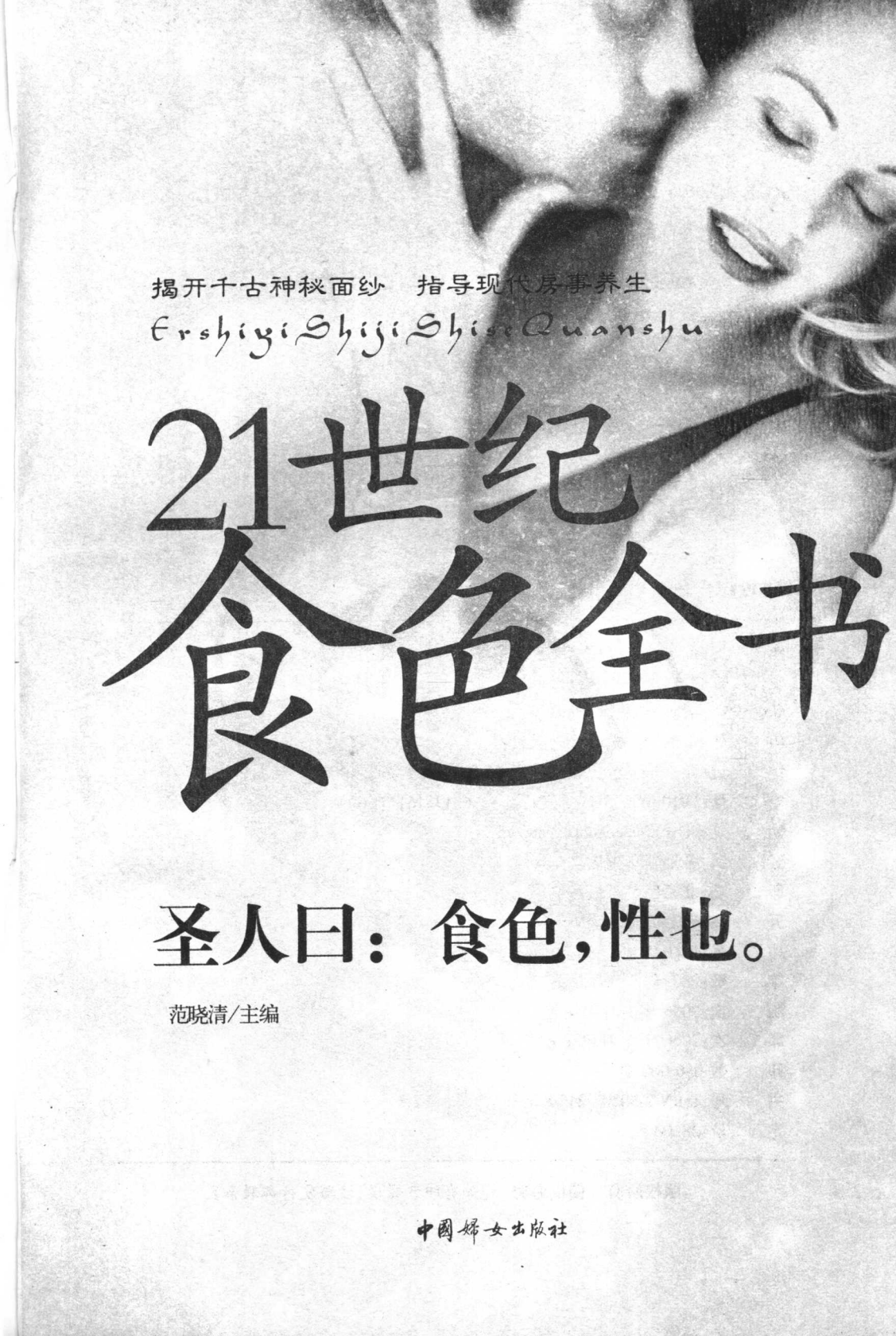
21世纪 食色全书

圣人曰：食色，性也。

Ershiji Shiji Shixue Quanshu

揭开千古神秘面纱 指导现代房事养生

中国妇女出版社



揭开千古神秘面纱 指导现代房事养生

Ershiyi Shiji Shise Quanshu

21世纪 食色全书

圣人曰：食色，性也。

范晓清/主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪食色全书/范晓清主编. —北京:中国妇女出版社,2006.1

ISBN 7-80203-245-8

I. 2... II. 范... III. ①性卫生②性功能障碍 - 食疗法 - 食谱 IV. ①R167②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 141588 号

21 世纪食色全书

作 者:范晓清 主编

责任编辑:万立正

装帧设计:纸衣裳书装 孙希前

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:640×960 1/16

印 张:18.875

字 数:280 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

印 数:1-6 000 册

书 号:ISBN 7-80203-245-8

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

内 容 提 要

早在两千多年前的战国时期,儒家学说奠基人之一的孟子就说过:食色,性也。无论是我国传统的养生学,还是现代的生物学,都认为:饮食与性是人的最基本的生理本能,并且与健康有着最直接的关系。面对当今高速发展的社会,竞争的压力空前巨大。社会各阶层人群均面临着不同程度的“性的困扰”。可以毫不夸张地说,许多“现代人”已经或将要丧失人的最基本的生理功能——性能力,使原本是一件有益健康、愉悦身心的“好事”,变成了一件“烦事”。就现实情况来看,有太多的人因此失去了许多生活的乐趣,甚至影响到夫妻感情,导致离婚悲剧发生。

本书分为上下两篇。上篇介绍了现代性养生保健知识、我国传统的房中术以及如何防治各种常见的性功能障碍等;下篇介绍了与性养生保健有关的食物、药物,以及能有效改善性功能、提高性生活质量的精选食疗药膳方。

本书以全新的角度、系统实用的知识、具体详细的操作方法,为广大读者精心打造了一部新世纪的性学小百科。可以说是一部名副其实的现代版的“食色”全书!



目 录

上篇 性养生保健

第一章 男女性生理	(3)
什么是性欲及其形成	(3)
性的反应周期是如何划分的	(4)
男女性反应周期各自的特点	(5)
什么是性生活的四要素	(7)
感觉器官与性的关系	(8)
遗传基因与性的关系	(9)
男性生殖器官概述	(10)
男性性功能的调节机制	(12)
什么是男性性成熟的表现	(13)
前列腺的生理作用	(14)
雄性激素的生理作用	(15)
阴茎勃起的生理基础	(17)
勃起——男性性功能的主要标志	(18)
不要过分强调阴茎的大小	(20)
男性性高潮与有关射精的错误观念	(21)
女性生殖器官概述	(22)
阴道的生理功能有哪些	(24)
阴蒂——女性最敏感性器官	(26)



21 世纪食色全书

什么叫 G 点及其位置	(27)
什么是乳房的性生理反应	(29)
女性性高潮的生理机制	(30)
女性性高潮的差异表现	(32)
老年人的性生理特点	(33)
老年人常见的性生活问题	(34)
第二章 男女性心理	(37)
树立科学的性观念	(37)
性的萌芽与性意识的产生	(38)
性梦对机体健康的影响	(39)
男性性心理的特点有哪些	(41)
什么是男性的性欣喜	(43)
产生性心理障碍的原因有哪些	(44)
不良性心理都有哪些表现	(45)
女性性功能障碍与心理因素	(47)
月经期易出现的情绪改变	(48)
什么是性洁癖及其防治	(50)
性嫉妒是一种心理反应	(51)
什么是性取向障碍	(52)
什么叫性欲倒错及其表现	(54)
第三章 青春期性知识	(56)
什么是青春期及特点	(56)
应当重视青春期的性教育	(57)
青春期男性生殖器官的发育	(59)
青春期男性第二性征发育特点	(60)
青春期男性的首次遗精	(61)
青春期男性常见的性器官异常	(62)
青春期女性生殖器官的发育	(63)
青春期女性第二性征发育特点	(65)



青春期女性的乳房发育	(66)
青春期女性乳房保健常识	(67)
青春期女性的月经初潮	(69)
什么是白带及其生理作用	(70)
月经期卫生与经期不适	(72)
青春期自慰是一种普遍现象	(74)
青春期的性心理特征有哪些	(75)
青春期常见的性心理问题有哪些	(77)
青少年易出现的“恋爱”心理	(78)
第四章 新婚蜜月指南	(81)
新婚之夜的性生活	(81)
新婚之夜性生活与处女膜	(82)
新婚之夜男方易出现的问题	(83)
新婚之夜女性易出现的问题	(85)
如何过好蜜月性生活	(87)
什么叫“蜜月病”及其防治	(88)
新婚夫妇如何选择避孕方法	(90)
第五章 和谐性生活	(92)
什么是和谐的性生活	(92)
和谐性生活的重要意义	(93)
人人都需要具备的性修养	(94)
营造必要的性爱情调	(96)
性生活中爱抚的必要性	(97)
什么是性沟通及其必要性	(99)
什么是性幻想及应用	(100)
如何才能达到性高潮	(102)
不同性交姿势的具体应用	(103)
特殊的性行为方式——口交	(105)
较少见的性行为方式——肛交	(106)



21 世纪食色全书

如何确定性生活的次数	(107)
正确认识自慰行为	(108)
自慰行为可能产生的不良影响	(110)
如何纠正自慰行为	(111)
哪些因素对性生活有负面影响	(112)
影响性生活质量的因素有哪些	(114)
影响性生活和谐的因素有哪些	(115)
维持和谐性生活需要不断总结经验	(116)
不宜过性生活的几种情况	(117)
什么是性具及分类	(119)
第六章 古代房中术	(121)
生殖崇拜和早期对性的认识	(121)
我国古代房中术的兴起	(122)
古人对纵欲有害健康的认识	(124)
传统房室养生认为节欲有益健康	(126)
传统房室养生认为禁欲有损健康	(127)
什么是房室损益的具体内容	(129)
古人如何看待性生活的禁忌	(131)
传统房中术提倡的性生活前奏	(132)
传统房中术采用的性技巧	(134)
传统房中术是如何描述性高潮的	(136)
传统房室养生与生育	(137)
第七章 生育常识	(140)
什么是优生及注意事项	(140)
生男生女是由什么决定的	(141)
受孕的条件有哪些	(142)
对受孕有不良影响的因素	(143)
避孕与避孕方法简介	(145)
什么是安全期避孕法	(146)



如何正确使用安全套	(148)
口服避孕药的种类与使用方法	(149)
外用避孕药简介	(151)
避孕失败后的补救措施	(152)
第八章 常见性功能障碍防治	(154)
治疗性功能障碍的原则有哪些	(154)
男性性功能障碍概述	(155)
阳痿的中西医治疗方法	(157)
什么是早泄及治疗	(159)
男性常见的遗精症	(161)
女性性功能障碍产生的原因	(162)
什么是性欲低下及治疗	(164)
什么叫性厌恶及治疗	(166)
什么叫性高潮障碍及治疗	(167)
什么叫性交疼痛及防治	(169)
发生阴道痉挛的原因及防治	(170)

◀ 下篇 性饮食保健 ▶

第一章 性保健食品	(175)
壮阳食品	(175)
羊肉	(175)
狗 肉	(176)
鹿 肉	(176)
猪 肾	(177)
虾 肉	(177)
鲑 鱼	(178)
韭 菜	(178)
大 蒜	(179)



21 世纪食色全书

刀 豆	(180)
核 桃	(180)
补气食品	(181)
牛 肉	(181)
鸡 肉	(181)
鸽 肉	(182)
鹌鹑肉	(182)
鲫 鱼	(183)
鳝 鱼	(184)
海 参	(184)
黄大豆	(185)
山 药	(185)
花 生	(186)
栗 子	(186)
大 枣	(187)
莲 子	(188)
荔 枝	(188)
扁 豆	(189)
糯 米	(189)
粟 米	(190)
滋阴食品	(191)
猪 肉	(191)
乌 鸡	(191)
鸭 肉	(192)
兔 肉	(193)
鹅 肉	(193)
甲 鱼	(194)
鳗 鱼	(194)
鲈 鱼	(195)
蛤蜊肉	(196)



鸡 蛋	(196)
鸭 蛋	(197)
牛 乳	(197)
黑木耳	(198)
银 耳	(198)
黑芝麻	(199)
松 子	(200)
梨	(200)
蜂 蜜	(201)
养血食品	(201)
猪 肝	(201)
羊 肝	(202)
鸡 肝	(203)
驴 肉	(203)
牛蹄筋	(204)
墨 鱼	(204)
带 鱼	(205)
鲳 鱼	(205)
菠 菜	(206)
胡 萝 卜	(206)
葡 萄	(207)
第二章 性保健药物	(208)
壮阳药物	(208)
鹿 茸	(208)
鹿 鞭	(209)
海狗肾	(209)
海 马	(210)
狗 鞭	(210)
巴戟天	(211)



21 世纪食色全书

肉苁蓉	(211)
锁 阳	(212)
淫羊藿	(213)
菟丝子	(213)
沙苑子	(214)
补骨脂	(214)
山茱萸	(215)
杜 仲	(215)
狗 脊	(216)
冬虫夏草	(217)
补气药物	(217)
人 参	(217)
西洋参	(218)
太子参	(219)
党 参	(219)
黄 芪	(220)
白 术	(220)
甘 草	(221)
滋阴药物	(222)
麦 冬	(222)
天 冬	(222)
沙 参	(223)
黄 精	(224)
灵 芝	(224)
百 合	(225)
玉 竹	(225)
五味子	(226)
女贞子	(227)
旱莲草	(227)
龟 板	(228)



鳖 甲	(229)
石 斛	(229)
养血药物	(230)
龙眼肉	(230)
桑 葚	(230)
枸杞子	(231)
何首乌	(232)
白 芍	(232)
熟地黄	(233)
当 归	(233)
阿 胶	(234)
鸡血藤	(235)
第三章 性养生食疗方	(236)
壮阳食疗方	(236)
青椒炒腰花	(236)
红焖狗肉	(236)
韭菜炒鸡蛋	(237)
大蒜炖乌龟	(238)
酒炒虾仁	(238)
酒炒蚌肉	(239)
韭黄炒猪腰	(239)
豌豆焖羊肉	(240)
大蒜烧羊肉	(240)
羊肺羊肉汤	(241)
胡桃仁炒韭菜	(242)
补气食疗方	(242)
椰子炖鸡	(242)
山药炖乳鸽	(243)
鹤鹑大米粥	(243)



21 世纪食色全书

红豆乌鱼汤	(244)
金橘猪肚汤	(245)
莲子猪肚汤	(245)
蚕豆炖牛肉	(246)
番茄炖牛肉	(246)
红枣胫骨汤	(247)
薏米粥	(248)
青椒鳝鱼丝	(248)
滋阴食疗方	(249)
鸭肉粥	(249)
红烧鲈鱼	(249)
清炖甲鱼	(250)
甲鱼炖猪肚	(250)
清蒸鳗鱼	(251)
冰糖燕窝梨	(252)
银耳冰糖羹	(252)
紫菜瘦肉汤	(253)
养血食疗方	(253)
鱼胶糯米粥	(253)
姜丝炒墨鱼	(254)
冰糖炖海参	(255)
合欢蒸猪肝	(255)
豆腐炖猪蹄	(256)
百叶粥	(256)
木耳红枣汤	(257)
第四章 性养生药膳方	(258)
壮阳药膳方	(258)
枸杞牛鞭汤	(258)
鹿鞭狗肾汤	(259)



狗肾羊肉汤	(259)
黄芪煨羊肉	(260)
苁蓉烧羊肉	(261)
参芪煨鹿肉	(261)
菟丝子炖狗肉	(262)
附片烧羊肉	(263)
参皮鹿尾鸡	(263)
杜仲爆腰花	(264)
补气药膳方	(265)
黄芪鸡肉汤	(265)
参杞蒸羊头	(265)
黄芪蒸鸡	(266)
红豆鲤鱼羹	(267)
党参烧鳝段	(267)
五仁蒸全鸭	(268)
虫草炖鹤鹑	(268)
黄芪烧鲤鱼	(269)
砂仁炒猪肚	(270)
参芪焖鸭条	(270)
黄精煨猪肘	(271)
银杏炒鸡丁	(272)
滋阴药膳方	(272)
沙参猪肺汤	(272)
虫草蒸鸭	(273)
参麦蒸甲鱼	(274)
枸杞炖狗肉	(274)
砂仁炖肘子	(275)
人参白果鸭	(275)
菊花炒肉片	(276)
枸杞炒肉丝	(277)



21 世纪食色全书

养血药膳方	(277)
首乌山药炖羊肉	(277)
八味炖鸡	(278)
归芪蒸乌鸡	(279)
当归炖羊肉	(279)
枸杞蒸鸡	(280)
地黄蒸鸡	(280)
牛夕猪蹄筋	(281)
龙眼鸽蛋汤	(282)
枸杞烧鲫鱼	(282)
龙眼肉炸鸡	(283)
首乌熘肝尖	(284)



上 篇



性养生保健

上 篇 性养生保健

1

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com