

人生策划

蔡氏主编



Sex

HEALTH CARE

关于性的保健、两性心理、蜜月保健、  
避孕避孕、性病防治、中老年性福等知识  
汇集中。这是一本生动活泼的性学大百科全书。

它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



## 图书在版编目 (CIP) 数据

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

(憨氏人生策划: 4)

ISBN 7-80675-187-4

.一... 憨... .性卫生-基本知识 .R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118411 号

憨氏人生策划 (1-4)

## 一生的性保健书

憨氏 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 254 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。

《憨氏人生策划》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

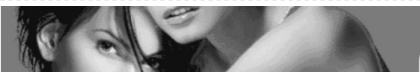




## 蜜月 1+1

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）.....	39
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？.....	48
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？ .....	77
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 .....	79
当心产后首次性生活 .....	82

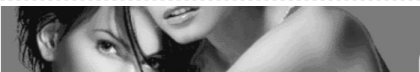




## 两性心理

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 .....	100
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 .....	101
性,谁占谁的便宜? .....	102
性生活的七种错误观念 .....	103
过性生活不是做“作业” .....	104
不要为高潮所累 .....	106
满足性欲,尊重性欲 .....	106
做一个好伴侣 .....	107
走出性交流的误区 .....	109
孕妈咪的“心理体操” .....	110
性取向障碍 .....	111
性心理变态 .....	111
性病患者常见的心理问题 .....	112
女性性爱测试 .....	116





## 饮食·运动·保健

饮食保健与性生活 .....	121
性保健饮食的原则 .....	121
补肾壮阳应注意日常饮食 .....	122
有益性功能的维生素与矿物质 .....	124
男性壮阳食品荟萃 .....	125
牛奶也是性中物 .....	128
月经不顺吃点丝瓜 .....	129
性生活后别喝冷饮 .....	129
药物对性功能的影响 .....	130
吸烟能引起不孕和宫外孕 .....	131
吸烟、酗酒影响男性生育力 .....	131
体育运动与性功能 .....	133
运动增添性欲 .....	133
体育活动与性功能 .....	133
有利性事的腰臂锻炼 .....	135
增强性欲的锻炼 .....	135
怎样练习气功以增强性功能 .....	137
女士运动与性生活 .....	138
做爱减肥，看得见 .....	139
运动后遗精是病吗? .....	140

## 关爱中老年

中年人的性生活（一） .....	142
中年人的性生活（二） .....	143
遭遇“四十” .....	144





中年男子如何走出性危机.....	144
更年期女性的生理特点.....	145
性欲亢进为何? .....	146
如何避免更年期的夫妇不和? .....	147
创造激情.....	148
中年食补保青春 .....	149
中年人运动处方 .....	150
老年人应该有自己的性生活 .....	152
年过花甲之后的爱情与性生活(一) .....	153
年过花甲之后的爱情与性生活(二) .....	156
老年女性 .....	157
年过花甲之后的爱情与性生活(三) .....	159
保持正常的性生活 .....	159
激素替代疗法 .....	160
家庭自我治疗 .....	161
预防和治疗老年妇女尿路感染和防止重复感染的方法 .....	162
年过花甲之后的爱情与性生活(四) .....	163
老年男性 .....	163
年过花甲之后的爱情与性生活(五) .....	165
老年人如何养“性” .....	167
积极乐观的“性效应” .....	167
“伟哥”莫成“危哥” .....	167
银发不碍鱼水之欢 .....	168
老年性交体位 .....	168

## 预防胜于治疗

不孕夫妇如何检查.....	171
浅谈男性不育 .....	172





自我判断阳痿的原因 .....	173
男性不育检查手册 .....	174
病 史 .....	174
体格检查 .....	175
实验室检查 .....	175
内分泌检查 .....	175
多普勒超声检查 .....	176
X 线检查 .....	176
免疫学检查 .....	176
睾丸活检 .....	176
染色体核型分析 .....	176
男性不育患者生活中要注意什么？ .....	176
心理上要坦然，不能过分焦急和忧虑 .....	176
避免不良环境因素 .....	177
保持阴囊内较低温度 .....	177
增加营养 .....	178
适当调节房事频率 .....	178
性交过度有哪些感觉 .....	178
欲火如焚须防病 .....	179
谨防“房事猝死” .....	180
经期为什么关节痛？ .....	182
情人节将至慎防接吻病 .....	183
如何防止性衰老？ .....	183
慎用性药 .....	184
淋病常识 .....	185
淋病的诊断 .....	187
如何自查女性淋病？ .....	188
如何预防淋病？ .....	189
梅毒的病原体及其特征 .....	189
梅毒诊断标准及处理原则 .....	189





梅毒对随访与复治的要求及防护 .....	191
什么是生殖器疱疹? .....	191
生殖器疱疹是由什么引起的? .....	192
患了生殖器疱疹会有哪些症状? .....	192
得了生殖器疱疹该怎样治疗? .....	193
什么是非淋菌性尿道炎? .....	193
非淋菌性尿道炎是什么引起的? .....	194
得了非淋菌性尿道炎会有哪些症状? .....	194
非淋菌性尿道炎的并发症? .....	194
怎样治疗非淋菌性尿道炎? .....	195
什么是尖锐湿疣? .....	195
尖锐湿疣是由什么而引起的? .....	195
尖锐湿疣有哪些症状? .....	195
怎样治疗尖锐湿疣? .....	196
慢性前列腺炎会影响生育吗? .....	197
白带多是患了性病吗? .....	198
别轻易招惹患阴道炎的妻子 .....	199
男性痒在尴尬处, 如何处理? .....	199
精液带血怎么办? .....	200
性病艾滋病防治知识 .....	201
艾滋病的症状 .....	201

## 轻松避孕

避孕古今纵横谈 .....	204
认识多种避孕方式 .....	206
女性常用的避孕方法有哪些? .....	209
女性轻松避孕三法 .....	210
什么样的性交姿势最不容易受孕? .....	210





如何选择适合自己的避孕方式 .....	212
对十一种避孕方法说“不” .....	215
男人结扎不需害怕 男性避孕器的现况 .....	215
这些人不宜口服避孕药 .....	216
安全套适合哪些人 .....	217
安全套能防治哪些疾病? .....	217
你了解女用安全套吗? .....	218
安全套的正确使用 .....	219
戴安全套会影响性感吗? .....	220
使用安全套发生过敏反应的处理 .....	221
安全套脱落在阴道内怎么办? .....	221
安全套破了怎么办? .....	221
使用安全套失败的原因有哪些? 如何避免? .....	222
紧急避孕的方法 .....	223

## 个案示范

肿瘤患者能过性生活吗? .....	225
肾亏与不育 .....	227
男子肾亏不育应益肾养精育种 .....	228
女子肾亏不育应补肾益元助孕 .....	229
疑难解答 .....	229
细心提防性生活隐患 .....	231
我真的怀孕了吗? .....	231
我陪妻子生孩子 .....	233
精彩回眸：我陪妻子生孩子 .....	234



两性

保

健



## 和谐性爱有益身心健康

美国高级性学研究院以“性与健康”为课题，进行了一项对 37500 名成年人的调查，结论是有规律的性交对身心健康有重要作用。研究者发现，具有主动活跃性生活的人，更少焦虑，更少出现暴力和敌意，对生活很少抱怨，或把不幸、不快的责任推到别人身上，人际关系良好。所以，良好的性生活使人们成为好的夫妻，拥有好父母和众多好朋友。

对夫妇来说，在性生活上能得到满足，明显能增进沟通和情感交流，增加彼此的关怀和体贴。很多夫妻体验到性生活教会双方如何互相配合，然后再将这种体验带进日常生活的所有方面，便可以将性的能量转变成整个生命的能量，其作用是难以估量的。

### 性生活——一帖保健良方

美国雅典娜研究所妇女健康中心的主任库特勒博士说：“有规律的性爱使妇女的健康和寿命得到极大的好处。”每星期性交至少一次的妇女，雌激素水平比偶尔做爱的妇女要高得多。雌激素能够使女性保持良好的血液循环系统结构和功能，并可降低血液内低密度脂蛋白（“坏”胆固醇）的水平，同时能升高高密度脂蛋白（“好”胆固醇），还能保持皮肤柔润，防止抑郁和骨质疏松。库特勒博士的研究还显示，性生活可以调节月经周期，使月经如期来临，如期排卵，有助于孕育新生命。通过严格的实验还发现一个有趣现象，常嗅到男子腋窝气味的妇女，与不常与男子相处的女子相比，月经周期规律程度要高出 50%，所以夫妻即便不性交，只是爱抚也可起到良好的保健效果。绝经的妇女，若能有规律地进行性生活并有性高潮，患尿路和阴道感染的机会减少。此外，每次性行为、性高潮都会使阴部分泌物增加，还可以防止阴道粘膜干燥。



### 性伴侣——紧张的缓冲剂

性伴侣是最好的处方，比医生为治疗经前期综合症开的饮食方案和激素疗法更有

