

# 《知性才健康》

## 图书基本信息

书名：《知性才健康》

13位ISBN编号：9787513210508

10位ISBN编号：7513210500

出版时间：2012-8

出版社：中国中医药出版社

页数：323

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《知性才健康》

## 前言

早在一百多年前，马克思就说过：“健康是人的第一权利，是人类生活的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”50多年前，世界卫生组织把健康描述为“健康不仅是无疾病和衰弱，而是指躯体、精神和社会适应诸方面的完好状态。”可惜的是，在名缠利锁、物欲横流的熙攘中，直到近年，许多人才终于活“明白”了——人生一世，健康是本，健康是源。没有了健康，功名利禄，福运寿财……一切的一切都将化为乌有。正如古希腊哲人赫拉克利特所告诫的：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”否则，我们便不会看到本不该发生的一幕又一幕人生的悲剧：多少生命在鲜活的花季不幸夭折，多少精英在事业的巅峰英年早逝……因此，才有了那个几乎人人熟知，可惜却迟到的比喻：如果用“0”来表示地位、财富、成功等，健康就是前面的“1”，没有了“1”，后面的一切就只是镜花水月。生命是宝贵的，生命又是脆弱的。唯其如此，我们才更应该备加珍惜与呵护。那么，从何人手呢？国外有人将人一生的内容分解开来进而计算出每项内容所占用的时间，这里且不去一一罗列，只是将构成一生(按75岁计算)的几大“要件”所用的时间公布如下：饮食：6.1年(按每天2小时计)。睡眠：25年(按每天8小时计)。运动：3.1年(按每天1小时)。性：3个月(20—60岁，按每周1小时计)。由此不难看出，以上几项内容，已经占去了一生的近一半，那么，这几项内容的质量，难道还不该引起人们足够的重视吗？其实，说穿了，所谓人生，除了精神层面上的东西，除了对社会应有的责任与贡献，就其动物性而言，谁也离不开的就是吃、喝、睡、动、性。因此，要获得健康，自然就应该从这几方面入手。20世纪80年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《会喝才健康》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会动才健康》、《知性才健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。《健康生活丛书》编委会  
2012年8月

# 《知性才健康》

## 内容概要

生命是宝贵的，生命又是脆弱的。《知性才健康》为我们介绍各种性知识，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。《知性才健康》包括性趣、性福、性健康三大部分。《知性才健康》由杨晓光、赵春媛主编。

## 书籍目录

性趣  
名人谈性  
我国古代性文化  
古人的性交和生殖崇拜  
敦煌性文化揭秘  
性爱与诗歌  
性愉悦——婚姻幸福的火花  
性：婚姻美满的调节剂  
新婚之夜的性生活  
第一次性爱怎么做  
新婚性生活要适度  
新婚性爱注意什么  
婚后进行“性感训练”  
性生活十问  
男女性能力发展不同步  
一生中的性欲曲线  
性欲周期男女不同  
了解你的性欲周期  
性爱的最佳时间  
性爱的黄金时刻  
男女性节律  
男女性行为的表达方式  
腹式呼吸可增强勃起  
识破男人“性”情绪  
善待丈夫的“性难题”  
男性喜欢的性爱体位排行榜  
性爱姿势的变换技巧  
性交体位的科学选择  
希望妻子知道的五个性秘密  
性高潮：灵与肉的完美统一  
有性高潮者死亡率低  
男女性高潮日135天重合一次  
如何找回妻子性高潮  
女人性爱有三态  
女人最奇妙的性爱体验  
了解女性“性趣”缺乏的原因  
性生活与配偶和睦  
学会过和谐的性生活  
如何使夫妻性生活更和谐  
“门当户对”性和谐  
调准“生物钟”有助性和谐  
性爱如何寻找“和谐点”  
改善性生活的十种方法  
和谐性生活十忌  
漫谈夫妻生活失谐  
音乐与房事  
性爱时听点什么音乐好

怎样增添“性趣”

“性趣”在于变化

夫妻之间有“蜜”方

爱抚不是越久越好

放松才有快感

“再燃爱之火”

夫妻性爱无“脏”可言

性爱中的新概念

性无美丑，美丑在人

性生活中的美学不可忽略

美满房事的心理要求

久别胜新婚的启示

性的“锻炼”

性爱三要点

性生活的六点劝告

性生活选择什么时间为好

性生活持续多长时间为宜

性爱时间长短并不代表男性的能力

延长性生活时间的方法

性爱“梅开二度”应因人而异

正常的性生活频率

哪些时间段不宜过性生活

性生活需要良性循环

进入状态有技巧

技巧比力度重要

太重性技巧伤感情

床上功夫的练法

增强性交肌肉的方法

刮胡子提高性生活质量

黄瓜片能让性爱更加热烈

七种好方法提高性爱的潜力

别让打鼾影响“性”趣

事后温柔你能做到吗

性爱“后戏”不可少

怎样营造性环境

截瘫病人亦可“性奋

临终关怀也需性爱抚

……

性福

性健康



# 《知性才健康》

## 编辑推荐

《知性才健康》由中国中医药出版社出版。

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)