

# 《女醫師與整復師傾囊相授》

## 图书基本信息

书名：《女醫師與整復師傾囊相授》

13位ISBN编号：9789862297490

10位ISBN编号：9862297492

出版时间：2012-8-10

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：松村圭子,中辻正

页数：208

译者：李伊芳

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)

# 《女醫師與整復師傾囊相授》

## 內容概要

# 《女醫師與整復師傾囊相授》

## 作者簡介

松村圭子 / 中辻正

松村圭子 Matsumura Keiko

日本成城松村診所院長。自廣島大學醫學部畢業後，曾任職於廣島大學醫學部附病院等。在女性雜誌、電視節目、演講等都有十分活躍的表現。著有《瞬間消除累積的「女子疲勞」》（永岡書店出版）、《小懶惰的性愛聖經～因女性荷爾蒙而被愛》（SoftBank Creative出版）等著作。

中辻正 Nakatsuji Tadashi

柔道整復師、徒手療法研究會代表。於東京青山開設美容沙龍「賦活療法」（Renewing Therapy），以獨創的抗老化療法廣受好評，許多女明星、藝人、模特兒都慕名而來。現正於日本全國各地舉辦「肌肉與美容之關係」的美容講座，同時也致力於開發深層肌肉專用的按摩用品。著有《細腰、翹臀、美腿 下半身一次瘦到位》（三采文化出版）、《臉部深層肌肉療法》（角川SSC出版）等著作。

網站 <http://www.renewing.jp>

## 書籍目錄

### 序言

剛剛好的輕熟年，才是性愛的序幕！

首度披露！輕熟年性愛的真相！

大受歡迎的輕熟年性愛

有效解決速查表

CHAPTER 1 充滿成熟魅力的輕熟男，最搶手！

女性眼中，輕熟年男性的魅力在哪裡？

· 二十歲女性眼中，穩定經濟能力即魅力

· 三十歲女性眼中，包容力即魅力

· 四十歲女性眼中，性愛即是魅力

一旦「最糟情況」突然登門造訪！

· 「明明不應該會這樣……」

· 輕熟年男性限定，性愛能力測驗！

· 性能力自我檢測！

· 四十歲世代以上的男性，就好比中古車

無法勃起，都是荷爾蒙惹的禍！

· 不注重養生，會造成荷爾蒙分泌低下

· 使人返老還童的「DHEA」

· 沒有荷爾蒙，就別想有快感！

什麼時候，荷爾蒙會分泌旺盛？

· 早晨勃起是荷爾蒙分泌正常的證據

· 「追求夢想」的男性，大受女性歡迎

充滿精力的高潮性愛，一個月就能調整！

· 荷爾蒙三大支柱：睡眠、運動、飲食

· 【睡眠】讓荷爾蒙分泌變正常

· 【運動】睡前的二~三小時做完

· 【飲食】健康早餐作用強大

充飽性能力的性愛飲食菜單！

· 青魚的油脂提升精力

· 重要的營養素：維生素ACE與鋅

克服頭髮稀疏、肥胖與體臭！成為帥氣的輕熟男必知的5分鐘講座

· 克服三大老化，找回「帥氣」！

· 克服頭髮稀疏的三大守則

【守則一】按摩頭皮促進血液循環

【守則二】攝取充分蛋白質

【守則三】避免抽菸、壓力累積與睡眠不足

· 克服肥胖的三大守則

【守則一】均衡、低油、高蛋白

【守則二】充足睡眠打造纖瘦體型

【守則三】有氧運動燃燒內臟脂肪

· 克服體臭的三大守則

【守則一】體內環保要做好

【守則二】注意清潔，消除汗臭味

【守則三】注意口腔衛生，改善口臭

· 找回20歲的體內年齡！

CHAPTER 2 輕熟年男性，必知性愛祕技！

女性性愛觀，男性不可不知！

- 以為「所有女性都一樣」，大錯特錯！
  - 因年齡而異的女性性愛
- 大腦中的荷爾蒙，是女性性愛的歡愉之鑰！
- 因性愛而容光煥發的女性祕密
- 二十歲世代女性的戀愛荷爾蒙
- 支配著二十歲世代女性性慾的是什麼荷爾蒙？
  - 輕熟年男性的機會何在？
  - 以誇張反應，吸引二十歲世代女性目光！
- 三十歲世代女性的戀愛荷爾蒙
- 主掌三十歲世代女性性慾的是什麼荷爾蒙？
  - 輕熟年男性的機會何在？
  - 以「安靜聆聽」打動她的芳心吧！
- 四十歲世代女性的戀愛荷爾蒙
- 主掌四十歲世代女性的戀愛荷爾蒙
  - 輕熟年男性的機會何在？
  - 以「誇講讚美」博得她的好感吧！
- 請好好把握，女性「渴望性愛」的十天！
- 性慾與歡愉的感受度，隨生理週期而改變
  - 性愛感受百分百！「生理期後」女性最想要
  - 男性必修！從女性生理週期，找到女性性愛的激情關鍵
- 【性愛感受度100%】生理期後～排卵日
- 【性愛感受度70%】排卵日後～一週後左右
- 【性愛感受度50%】生理期間
- 【性愛感受度30%】生理期前
- 女性一個月的荷爾蒙周期表
- CHAPTER 3 為性愛而生，不可思議的大腦！
- 男性只用右腦，女性左右腦並用！
- 男性重視覺、女性憑五感
  - 「飲食的腦」，等同於「性愛的腦」！
  - 暴飲暴食，是因為慾求不滿？
  - 用美食，吃出性愛契合度
- 神奇的女性大腦，五種感官皆能催情！
- 從五感，開發女性的高潮性愛
  - 如何啟動女性的性愛「五感」？
- 完美的視覺氣氛，無與倫比的催情亮度！
- 讓女性放鬆，才有高潮
  - 容易高潮的昏暗度
- 美妙的聽覺享受，親吻是渾然天成的天籟！
- 意亂情迷的聲音大大「助性」
  - 迷惑女性大腦的祕密武器
- 用迷人的嗅覺，攜手追尋性愛香氣！
- 一旦有臭味，不好的印象更加深刻
  - 勾起性慾的香氣有哪些？
- 調情時靠觸覺，難以抗拒的愛撫頻率！
- 光是插入陰莖，無法滿足女性
  - 愛撫改變男性的身體
- 主掌味覺的舌，是與腦直接相連的性感帶！
- 舌頭是敏感的反應部位
  - 秀色可餐的性感關係

## CHAPTER 4 好上十倍的性愛，生活中就能改造！

不可不知，最受女性討厭的五大禁忌！

- 受歡迎者越受歡迎、遭厭惡者越惹人嫌
- 請擺脫這五種不受歡迎的特質

【禁忌一】缺乏整齊清潔感

【禁忌二】氣味欠佳

【禁忌三】輕浮、粗神經

【禁忌四】自以為是、臭屁

【禁忌五】錙銖必較、吝嗇

無所不觸的指尖具有欲罷不能的性感！

- 意外受女性關注的手與指尖
- 養成剪指甲、性愛前洗手的習慣

整齊健康的牙齒，是不可或缺的桃花關鍵！

- 蛀牙及牙周病，是口臭元兇
- 亮白牙齒，是潔淨的最佳證明

吸菸者小心！好感度可是會大打折扣的！

- 香菸也是體臭的原因？
- 菸酒與老化的關係？

提升男女性慾，一定要認識「AKB」！

- 維持完美體態與精力的飲食
- 激發超強性愛能力的「AKB」

絕不睡到日上三竿！睡得好不等於睡得久！

- 什麼才是良好的睡眠環境？
- 這樣做，促進褪黑激素平衡分泌

餐前做運動，永保強健的體魄！

- 用餐前步行或慢跑，效果最好！
- 「這真是太神奇了！」改善生活習慣的真實成效
- 允許自己重拾青春吧！

沒有性冷感的女性，是荷爾蒙不平衡所致！

- 世上沒有女性是真正的性冷感
- 荷爾蒙分泌不足，造成「無感」

【睡眠】晚上十二點前就寢，抗衰老

【飲食】大豆製品，補充異黃酮素

【運動】就寢前的瑜伽及伸展運動

- 特別注意！女性也要注重健康！

二十歲世代女性的天敵【過度減肥】

三十歲世代女性的天敵【壓力與睡眠不足】

四十歲世代女性的天敵【女性荷爾蒙分泌低下】

今天開始，養成自慰的習慣吧！

- 自慰是喚起性愛感受的鑰匙
- 如何引導女性「自慰」？

## CHAPTER 5 5分鐘暖身祕技，為美妙的高潮性愛做準備！

活化深層肌肉很重要，是發動無限歡愉的基礎！

- 美好性愛必備的肌肉
- 以毛巾按壓的理由

睡前5分鐘！改善勃起能力

睡前5分鐘！預防性愛進行中軟掉

睡前5分鐘！讓腰部動作滑順流暢

睡前5分鐘！讓陰莖活動自如

## 《女醫師與整復師傾囊相授》

睡前5分鐘！讓抽插深入淺出的腳部運動

睡前5分鐘！讓愛撫如魚得水

性愛前的必備運動！

只要在性愛前做好準備，讓女性身體興奮不已！

性愛前1分鐘！增加持久度

性愛前1分鐘！避免早洩

性愛前1分鐘！防止晚洩

性愛前1分鐘！強化腰部

性愛前1分鐘！提高勃起能力

性愛前1分鐘！讓舌頭運動靈活

3分鐘按摩，讓女性感受瞬間提升2倍

增進下半身血液循環

「縮下巴」使脖子敏感

打造敏感肌

提高股間感受度

使股間緊實

讓腰部靈活動作

使乳頭感受度回到二十歲

增加陰道口的緊實

改善手腳冰冷輕鬆高潮

促進血液循環提升溼潤度

擊退性愛大敵的肩膀僵硬、腰痛

追求終極口交

「性愛後的整復操」使身體感受度大幅提升！

性愛後按摩，效果加倍 收縮骨盤

性愛後按摩，效果加倍 強化顎關節

性愛後的運動 克服不孕症

性愛後按摩，效果加倍 按摩解除陰部疲勞

CHAPTER 6 想愛的方式不一樣！20、30、40女性性愛攻略

性愛高手都知道！愛撫女性的3大法則

· 愛撫絕招一【視覺刺激】

· 愛撫絕招二【聲音觸動】

· 愛撫絕招三【言語解放】

令女性神魂顛倒！欲罷不能的愛撫祕技

· 從頭到腳的究極愛撫祕技

· 頭髮的愛撫

· 耳朵的愛撫

· 嘴唇的愛撫

· 頸部的愛撫

· 背部的愛撫

· 臀部的愛撫

· 胸部的愛撫

· 性器官的愛撫

· 腳部的愛撫

· 指尖的愛撫

· 特別嘗試！「穿戴整齊」的性愛

如何在性愛中，掌握20世代的年輕女性？

· 切忌心急、快速抽送

· 利用前戲消除緊張不安

## 《女醫師與整復師傾囊相授》

如何在性愛中，取悅30世代的輕熟女性？

- 消除壓力，同時開發新體位
- 利用副交感神經放鬆身心

如何在性愛中，呵護40世代的成熟女性？

- 全身愛撫的療式性愛
- 不夠溼潤時，就請使用潤滑劑

還想要有下一次！令女性餘韻無窮的溫存

- 以性愛後的態度，是你的優勢
- 枕臂聊天共度快樂時光

讓美妙性愛，不再一成不變

編輯後記

女名醫與整復大師聯手合作，史無前例的性愛指南！



# 《女醫師與整復師傾囊相授》

## 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)