

<<养生保健丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生保健丛书>>

13位ISBN编号：9787117137270

10位ISBN编号：7117137274

出版时间：2010-12

出版单位：人民卫生

作者：王久源|主编:范昕建//梁繁荣//马烈光

页数：81

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：<http://www.tushu007.com>

内容概要

从古到今，我们的前人就从未中断过对延年益寿的追求，其间不乏具有很高科学价值和很强实用性的养生术。

房中术就是其中最具特色的性养生术。

古代房中术的研究，就是通过如何乐而有节的性活动来达到延年益寿的目的。

今天，随着科学技术的发展，社会的进步，在人们生活水平日益提高的同时，由于不懂得长寿之道、养生之术，从而带来了许多健康问题，诸如疾病、意外伤害、早衰、早逝等。

因此，我们整理、总结了祖国医学海洋中有关性养生的理论、方法、技术和经验，去芜存精，结合现代科学与社会实际，编写了这本小册子，使之更好地为人类健康长寿服务。

作者简介

王久源，男，1941年生，四川省阆中市人，成都中医药大学教授，硕士研究生导师。
现任世界中医药学会联合会中医男科学分会副主席、国际中医男科学会副主席、中华中医药学会男科专业委员会副主任委员、中华中西医结合男科专业委员会委员、四川省中医男科专业委员会主任委员

书籍目录

1.道不完说不清的性 (1)老百姓聊性 (2)学者谈性 (3)中医论性
 2.男人须了解的女人的性知识 (1)女性性与生殖器官 女性外性器官 女性内性器官 女性性敏感区 (2)女性性生理 月经 白带 性生理特点
 3.女人须读懂的男人的性知识 (1)男性性与生殖器官 男性外性器官 男性内性器官 男性性敏感区 (2)男性性生理 阴茎勃起 射精 遗精 男女性能力的差异
 4.几个重要的性学问题 (1)性反应周期 兴奋期 平台期 高潮期 消退期 女性性反应周期 男性性反应周期 (2)精子的来龙去脉 精子的产生 精子如何排出体外 长期不泄精 逆行射精 (3)性生活中女性阴道及分泌物 阴道中的分泌物 “G”点和女性高潮射液 (4)性功能的神经调节机制 男性的神经调节机制 女性的神经调节机制 (5)激素系统和性功能 性腺激素 垂体激素 下丘脑激素 神经内分泌控制系统 (6)自慰 (7)阴茎夜间勃起现象 (8)阴蒂的双重角色 (9)健康男性性生活后疲劳的原因 (10)老年人的性问题 衰老与性活动 老年期性衰退 老年人的性反应 老年人的婚姻问题
 5.烟、酒、茶、药对性的影响 (1)适量饮酒可助性 (2)嗜烟害身损性 (3)清茶淡饮有利性 (4)药物对性功能的影响 抗高血压药物 消化系统药物 激素类药物 中枢神经系统抑制药物 利尿药 心血管系统药物 抗肿瘤药物
 6.性养生的原则 (1)心身健康是性健康的基础 (2)良好的生活方式是性健康的保障 (3)个性化养生更科学 (4)持之以恒更有效
 7.男人养生重在肾 (1)男人与肾 (2)肾虚与肾病 (3)肾虚的危险因素 经常熬夜 生活压力大、长期精神紧张 嗜烟、好酒 长时坐姿不动 性生活频繁 先天不足 衰老因素 久病及肾 (4)补肾的误区 腰痛就应补肾吗 补肾就是壮阳 性功能障碍即补肾 慢性前列腺炎须补肾 (5)怎样养肾 养肾重在冬季 辨证养肾 泡脚益肾 运动锻炼可强肾
 8.不同生命阶段的性养生 (1)迷惑的青春期 男孩的生理心理特点 女孩的生理心理特点 痤疮和手淫的烦恼 青春期的养生 (2)不惑的中年期 中年男性的生理心理特点 中年女性的生理心理特点 中年期养生 和谐的夫妻生活 未病防病, 已病防变 (3)幸福的老年期 老年男性的生理心理特点 老年女性的心理生理特点 老年期性养生
 9.呵护你的前列腺 (1)小气的前列腺 (2)前列腺疾病伴随你终生 (3)前列腺炎带来的烦恼 (4)前列腺的养护

章节摘录

子宫：子宫像一个倒置的梨，位于骨盆腔中央，是一个中空肌肉性器官，前面扁平，后面稍凸出。成年女子的子宫约鸡蛋大，重约50克，长约7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米。

未妊娠的子宫腔容量约5毫升。

生育后子宫大小和重量均有所增加。

子宫在韧带的维系下呈前倾前屈位置，它的下部1/3为狭窄的子宫颈，宫颈外口与阴道相通。

上部2/3较阔为子宫体，子宫体的顶部为子宫底，两侧为子宫角，与输卵管相通。

子宫体和子宫颈的比例因年龄而异。

婴儿期宫体只有宫颈长度的一半（1:2）；青春期宫体与宫颈等长（1:1）；育龄期宫体长约宫颈的2倍（2:1）；老年期宫体又与宫颈等长（1:1）。

子宫内有筷子粗细的宫颈管，内口通向宫腔。

子宫是胎儿孕育的场所，子宫由三层组织构成，内膜层富含腺体，血液供应丰富。

内膜随女性的年龄和月经周期而不断变化。

在月经前，内膜脱落物是月经的主要成分。

中层是很厚的肌层，它在分娩和性高潮时可产生强烈收缩，它富有弹性，能充分伸展以容纳足月胎儿。

外层是子宫浆膜层，是腹膜的一部分。

输卵管：输卵管是女性输送卵子的管道。

它位于骨盆腔内，是一对细长、弯曲的以平滑肌为主的中空管道。

其内侧与子宫角相通，外端游离，呈漏斗状；总长约8~14厘米。

输卵管分为四个部分：间质部、峡部（结扎手术常选此段进行）、壶腹部（精子和卵子结合的场所）和伞部（又称漏斗部，开口于腹腔，末端有许多手指状突起，它们伸向卵巢，主要功能是摄取卵子）。

输卵管有蠕动功能，能把受精卵送到宫腔。

排卵期前后蠕动能力最强，妊娠期最弱。

输卵管黏膜在月经周期中也会发生周期性变化，与子宫黏膜相似，但没有那么显著。

妊娠晚期和产褥期，黏膜变薄，白细胞充满毛细管，并有蜕膜反应。

这些变化均与雌激素、孕激素的变化有关。

卵巢：女性卵巢位于子宫两侧、输卵管的下方，能产生卵子和女性激素。

其大小和形状与美国杏仁很相似，青春期前表面光滑；青春期后开始排卵，表面逐渐凹凸不平。成年女子的卵巢约4厘米×3厘米×1厘米大小，重5~6克，呈灰白色。

绝经期后卵巢萎缩、变小、变硬。

幼年时，卵巢约有10万个卵细胞，大多数在青春期前萎缩。

性成熟时，每个卵巢约含3万~4万个卵细胞。

在垂体促性腺激素的影响下，卵巢的卵泡开始发育、成熟，并分泌雌激素和孕激素。

雌激素促进女子生殖器官发育和第二性征出现；孕激素促使子宫内膜增厚并发生组织变化，为受精卵植入作好准备。

理论上，成年女子每月排一次卵。

随着一个卵细胞成熟、排出，就有一批卵细胞闭锁、萎缩。

女性一生中约排卵400个，可以一侧卵巢连续排卵，也可以两侧卵巢交替排卵。

卵子排出后，如未受精，一般在24小时内死亡。

<<养生保健丛书>>

编辑推荐

《养生保健丛书:性》由人民卫生出版社出版。

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:<http://www.tushu007.com>