

<<性与命>>

图书基本信息

书名：<<性与命>>

13位ISBN编号：9787229022112

10位ISBN编号：7229022118

出版时间：2010-6

出版时间：重庆

作者：马晓年//孟永生

页数：210

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>

前言

这是一部充满关爱的人类性健康著作，是我国著名的性医学专家马晓年教授与“金冷法”传人孟永生老师共同谱写的爱的篇章，也是二位专家奉献给广大读者的倾心力作。

全书从保健、养生学的角度，指导我们正确认识性健康，书中丰富的性养生学知识，帮助我们了解身体的生理状况，改变日常不当的行为习惯，通过修炼提升身体能量，进而实现性与命的良性循环。

当看到书稿的时候，我被深深地感动了。

马教授长年来致力于性医学研究及性健康教育工作，如今年近古稀，仍旧孜孜不倦，为我国民众的性健康不遗余力地贡献力量。

孟老师继承了我国传统的性养生大法“金冷法”，在继承的同时，他经过不断创新实践，将传统医学与现代科技结合起来，研制出“金冷内裤”，造福社会。

如今两位专家都已经退休，但他们都仍坚守在性健康事业领域，倾力奉献，不求回报，确实可敬，可爱！

<<性与命>>

内容概要

全书共分为四个部分—— “认知，性爱从心开始”：要想拥有健康的体魄、美好的爱情、幸福的家庭，首先就必须确立健康的性观念，否则，一切的技巧、锻炼都是虚无的。

“回归，挽救失落的乐园”：这一部分帮助读者判断性器官的健康并传授读者性器官的养护方法。

“修炼，唤醒你的激情”：这一部分给读者提供了实用的自助式家庭修炼手法，帮助大家提升性器官能量。

“养生，生活中的性”：本部分帮助大家纠正日常生活中不当的行为和认识，在生活的点滴上，实现性的养生。

<<性与命>>

作者简介

马晓年教授，著名性医学大师和开拓者，中国性学泰斗。

现任中国性学会副理事长、世界华人性学家协会副会长、中国婚姻家庭研究会理事和北京性健康教育研究会副会长。

孟永生，生于中医世家，毕业于清华大学，中国传统养生学“金冷法”传人，其根据祖传秘方研制的利于男性健康的“金冷内裤”，获得国家专利。

<<性与命>>

书籍目录

序一 相伴一生的幸福
序二 性与命的良性循环
认知性爱由心开始
性爱养生法则“三大纪律八项注意”
性的时光法则
男人一生的性
女人一生的性
长寿不可缺少性爱
冷淡的女子和蹩脚的男人
还“手淫”一个清白
“肾亏”是一种文化病
回归挽救失落的乐园
养护男人的“命根子”
充满问题的“武器”
性反应测试
做个“长久”将军
紧致&润滑优质的阴道
润滑红灯：女人也会“阳痿”
乳房美与乳房养护
前列腺的自测和养护
精液——女子的清洁剂
修炼唤醒你的激情
修炼，提升“性爱肌”能量
女人，坚决不放“松”
学会呼吸，增强勃起
夫妻性感集中训练
男子健身术——铁裆功
走走猫步也壮阳
金冷健肾操
与伴侣共同进行触摸训练
男子自我触摸训练
改善性能力的身心训练法
培养对唤起的清醒意识
高潮控制练习
家庭前列腺按摩手法
夫妻乳房穴道按摩法
养生生活中的性
性保健食品
药膳中的性保健
养肾保健汤
酒精不是催情药
饮酒与健康女人
与酒肥胖对性生活的影响
减肥与性
伏天与性
性器官的清洗方法
运动是温和的“春药”
体育比赛前要禁欲么
忍精不射能延年益寿么

章节摘录

乳房最显著的变化发生在妊娠及哺乳期。

妊娠之后，血中骤然增高的雌激素使腺管再次增殖、分支，增高的孕激素使腺管末端膨大成腺泡，小叶不断发育，脂肪组织也不断增多，乳腺胀大，为哺乳做好准备。

当然，除了雌激素、孕激素之外，这一切还需要生长激素、糖皮质激素、催乳素等垂体激素的帮助。

哺乳结束后，激素迅速撤退，乳房缩小并有可能无力地垂下来。

当然，也有的妇女在产次少、未哺乳或注意胸部保健的情况下，在生一个孩子后仍能保持乳房的隆起与弹性。

乳房的大小与激素的作用是密切相关的，但它的大小也有先天因素等的影响，这和一个人的个子高矮、身材胖瘦一样存在个体差异。

有些人担心自己的乳房太小会影响性反应能力，其实完全没有必要为此而烦恼，性反应能力取决于多方面的因素，但与乳房大小并无关系。

若为了使乳房丰满起来而服用激素类药物的话，则难免带来内分泌紊乱，并有促使乳腺组织癌变的危险，爱美的女性不可不慎重使用。

另一个有潜在危险的做法是使用所谓的丰乳器，其实这些商品有仅起不到使乳房丰隆的作用，还有可能使乳腺组织在负压影响下造成伤害。

据了解，美国食品药品监督管理局（FDA）就严禁这类产品上市，唯恐给人体造成不必要的损伤。

丰乳器的负压抽吸作用顶多使胸大肌略受影响而稍稍发达起来，但这完全可以通过体育锻炼达到，负压并不会使乳腺组织和脂肪发达起来。

后记

《性与命：相伴一生的幸福》一书出版，目的在于继承、弘扬古代性养生传统，发展现代性医学，强身健身、创造幸福，呵护生命之源。

祖国医学经典著作《黄帝内经》里说：“阴阳者，天地之道也。

”即是说，宇宙间的万事万物皆要以阴阳为法则来分析和认识的，房室活动，即人们的性生活亦是如此。

事实上，性活动是最好体现了一个阴阳整体的观念。

古人以阴阳思辨自然，以阴阳剖析自身。

古代哲学认为，男女、阴阳、天地，统成一体。

所谓阴阳之道，乃是性爱的真髓、核心，这一基本理论和法则是研究人类性活动的基础。

鲁迅先生说：“生物，第一要紧的自然是生命。

因为生物之所以为生物，全在有这生命，否则就失去了生物的意义。

生物为保存生命起见，具有种种本能，最显著的是食欲……但生物的个体总免不了衰老和死亡，为继续生命起见，又有一种本能，便是性欲。

因性欲才有性交才发生苗裔，继续了生命。

”人，作为社会化的动物，当然也就依靠这两大本能保存生命和继续生命。

在人的身上，自然属性既决定了人不同性别所具有的气质，也决定了人具有异性间相互吸引的性爱与情欲的天性，这是任何人都无法泯灭的东西。

在人的所有生命冲动中，性欲是最基本的最原始的冲动。

<<性与命>>

媒体关注与评论

一个人的未来和出路掌握在自己手中，只有认清自我、把握自我、战胜自我，才能维护自己的权利和健康。

不要过高期望任何人会为你的健康负责或改变他的生活主流来为你负责。

实现人人健康是一个宏伟的远大目标，需要我们付出艰辛的努力，并为之不懈奋斗。

——马晓年性的能量正是整个生命的能量。

——美国Resnick博士性是人类生活中强有力的、有益的和重要的刺激力量，当自然之潮在我们身上涌动，如同感受到太阳的温暖，人人都会体验一种亢奋的情绪。

——英国作家E.D.劳伦斯

<<性与命>>

编辑推荐

《性与命:相伴一生的幸福》中，“性”指的是男女之间的事，“命”指的是健康与长寿。正确处理性与命的关系，使性与命相辅相成，形成互为提高、互为促进的良性循环。

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>