

<<性福生活悄悄话>>

图书基本信息

书名：<<性福生活悄悄话>>

13位ISBN编号：9787513205740

10位ISBN编号：7513205744

出版时间：2011-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：王硕，邢远翔 主编

页数：286

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>

<<性福生活悄悄话>>

前言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。

可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和生活质量。

2008年第4次全国卫生服务调查结果显示，在过去的10年，平均每年新增慢性病例近1000万。

其中，高血压和糖尿病的病例数增加了2倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍。

高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？

原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。

而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。

近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。

还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。

在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。

为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。

记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。

一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。

二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。

三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。

四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。

美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。

要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。

耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。

锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到170-本人年龄。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。

邢远翔 2011年8月

<<性福生活悄悄话>>

内容概要

健康是人类的最大财富，也是现代家庭的第一需求。

家庭是社会的细胞。

“性福”决定幸福，影响着个人、家庭和社会。

健康男女既造福你我他，亦造福家庭乃至人类，是家庭和睦、社会和谐的基础和保障。

《健康生活书系》之《性福生活悄悄话》一书，是医生、专家、学者临床实践经验的总结和科研成果的结晶。

这些内容都曾刊登在《健康报》等各种权威报刊上，其知识的重要意义不仅关系到读者自身和下一代的健康，还关平民族的兴旺、人类的文明进步，说其是人生必备的知识并不为过。

《性福生活悄悄话》由王硕、邢远翔主编。

<<性福生活悄悄话>>

书籍目录

综合篇

家庭幸福有三宝
男女私密处各有各的怕
婚前检查要重视
身体“那些事”你知道多少
性器官有病 性病
多吃酸性爱好
“十式”让爱情有滋有味
深呼吸增强“性”福感
老人用药“救性”需慎重
大喜大悲不宜性爱
老吃素性爱感受差
餐桌上的“生育问题”
胖男胖女不易生育
心梗后可以照样“性福”
淋菌性尿道炎别盲目用抗生素
热水澡后别马上过性生活
夏日性爱六注意
“半糖主义”让婚姻更有生命力
个体生存必须靠自己
亲密后别着急排尿
运动助性男女有别
中老年女性性爱反应三变化
被忽视的十大“夫妻病”
中老年人性爱后躺一会儿
多给老伴一些“被需要”
透过房事查疾病
房事后要护眼
男女健康抓住关键20年
性病不一定经性传播
男孩性生活过早影响发育
老年夫妻如何解决“性欲偏离”
夫妻吵架避开“8分钟”
性生活应该好好过
夫妻同床不要勉强
“预热”不够会头痛
“性不老”的秘密
离婚增加抑郁症发病率
丈夫如何帮妻子应对健康危机
性生活致猝死六诱因
精液质量差致妻子流产
性欲亢进或低下都是健康隐患
男人要了解女人9件事
男防“堵”，女防“漏”
有种“性病”在心头

<<性福生活悄悄话>>

给配偶留块情感自留地
两类哮喘搅“性致”
如何“性福”才安全
房事后莫忘暖好肚子
房事后暂缓驾车
精神病患者能否婚育
男要冷养，女要热养
“老夫少妻”性生活注意啥
幸福婚姻有助缓解病痛
女人应知道男人十件事
无性婚姻能否继续
性爱后做好清洁工作
抑郁让你失去“性”趣
如何让性爱不再“冬眠”
幸福婚姻六堂必修课
性爱规律的人聪明
老夫妻说话更应讲艺术
婚姻不顺增加患病风险
性生活中的16处“硬伤”
被割裂的“情”与“性”
性功能障碍会在夫妻间“传染”
相对而眠不利夫妻健康
试管婴儿，我们应知道哪些问题
凑合的婚姻会伤下一代
给婚姻制造点感动
自测婚姻幸福度
男人篇
男人身体有五个弱点
如何向男科医生讲述病史
“女人病”偷袭男子汉
男性也受更年期困扰
肝硬化男人易“疲软”
男人应每月自检一次睾丸
包皮功能多，不要轻易切
男性也患产后抑郁症
男士性冷淡七大原因
化纤内裤会让精子数量减少
男士常洗下身益处多
长时间骑车可致阴茎麻木
老年性功能障碍男性多发骨质疏松
男人也要喝些红糖水
六种饮食伤“精”力
有些早泄是假象
性爱后的功能实验
有些药物影响男性生育能力
防治男科病不妨常下蹲
如何选购安全套

<<性福生活悄悄话>>

保护精子五要素
足疗时间长会遗精
患前列腺癌血栓风险高
前列腺肥大患者要会喝水
“十男九痔”有隐情
性能力变差不一定是肾虚
不育症男性易患前列腺癌
防治前列腺炎两误区
男性未婚也得前列腺炎
及早发现小儿男科病
仰卧最利性健康
男人要学会爱“镁”
性刺激过度易致睾丸痛
警惕前列腺增生引起尿中毒
使用避孕套注意细节
小便分叉有两类情况
排精量过多也是病
七种方法改善男性性功能
肥胖可能掩盖前列腺癌
前列腺增生用药谨防低血压
带着病历看ED
阴囊湿疹不是性病
维生素B让精子更优秀
多锻炼少得前列腺癌100.
“骨盆疼痛综合征”如何治疗
怀疑前列腺增生该做哪些检查
男人比女人易得五种病
男人避孕的时代
患五类病需看男科
阴茎勃起异常及时就医
男过三十每年做次生殖体检
性爱少易患前列腺结石
排尿也要注意细节
男性乳腺也增生
经常发火可致阳痿
别轻信“前列腺炎三部曲”
有冲动时吃伟哥管用
前列腺增生有血尿别慌
准爸爸也不能乱用药
缺顶体酶男性会不育
勃起疼痛查查包皮系带
想当爸爸先调习惯
“精尽而亡”不科学
带套避孕失败的八种可能
检查前列腺液先禁欲
男性别用抗皱化妆品
小便有劲不等于性能力强

<<性福生活悄悄话>>

男性常疲劳查查雄激素
通便改善前列腺炎
血精大多是炎症
得了附睾炎适度同房
前列腺疾病渐成中青年隐忧
包皮系带断裂静养可痊愈
男人不想说的秘密
患前列腺炎少吃海产品
男士体检多做哪几项
逆行射精五原因
多种辐射威胁精子
男人为何比女人寿命短
适度性生活防漏尿
叶酸对男性亦重要
老人不射精大多属正常
四个习惯有助男性健康
前列腺钙化是疾病“过去时”
男性“三角地带”常见外力伤
频繁遗精早就医
附睾七大生理功能
前列腺癌易致血精
性功能正常 生育功能正常
女人篇
应大胆请教医生的九个问题
女性“隐私病”别看错科
完整的妇科检查
女人三个部位危机四伏
子宫也会“卒中”
更年期女性易患牙病
过度节食小心子宫萎缩
女性不宜自行阴道用药
高龄产妇应提早入院
过量服维生素E易致死胎
女性“苦练”易不孕
流产后应立即避孕
女性为何会发生性交疼痛
性爱后出血查查宫颈
经期长警惕患病
有妇科炎症不宜“药流”
月经紊乱易患心脏病
用避孕贴当心血栓风险
避孕药最好睡前吃
治产后抑郁需家人配合
女糖尿病患者经期少吃盐
孕期误服避孕药易致胎儿肿瘤
常便秘提防乳腺癌
异常泌乳看看神经外科

<<性福生活悄悄话>>

少用高锰酸钾坐浴
子宫切除后仍有“性福”
生殖道炎症并非都与性生活有关
怎样让更年期晚点来
常服避孕药影响骨密度
女性缺铁易疲惫
滥用洗液当心宫颈癌“潜伏”
运动性闭经先观察再治疗
五种腹痛预示不同疾病
更年期谨防胃动力不足
尿道炎易诱发反应性关节炎
孕妇血糖高孩子易患糖尿病
性爱不当易致盆腔充血
伤害乳腺四炸弹
把握好围绝经期的“时间窗”
多种疾病“恋”上吸烟女
月经过多排查子宫肌瘤
长期月经失调警惕狼疮病
女性应清洗后留尿样
黑眼圈可能暗藏妇科疾病
经期腹泻热水泡泡脚
孕期饮酒损伤男孩生育力
人流后出血警惕绒毛膜癌
孕妇吸烟孩子易患精神病
孕期久咳不愈要查病因
阴道炎复发四原因
抗抑郁药易致流产
舌根灼热“更年”闹的
大龄妇女生育易出问题
长期胃痛小心卵巢癌
孕妇洗澡三不宜
“人流”令乳腺癌风险倍增
孕前染疱疹易致儿童白血病
产后月经失调如何调理
孕期B超四次为佳
孕妇警惕梅毒“潜伏”
久老了也要防阴道炎
口服短效避孕药三大困惑
检查乳癌年龄不同方法有异
早期乳腺癌多数可治愈
戴胸罩不当亦致乳腺癌
颈椎病也会引发乳房痛
阴道上药讲究方法和时间
女性外阴痒莫忘查血糖
女人上岁数注意五件事
好习惯让乳腺癌减少一半
关于宫颈癌的四大错误

<<性福生活悄悄话>>

妊娠期性生活有讲究
防更年期综合征从围绝经期开始
乳腺癌术后怎样防复发
产后过度塑身子宫易脱垂
女性经期少“吃苦”
切除子宫会影响性生活吗
别让香水害了私处
妊娠前先做口腔保健
好习惯降低乳腺癌风险
自然分娩性生活更满意
第二个性爱黄金期
新妈妈应重视盆底功能康复
阴道萎缩原因多
孕期过度进补当心胆结石
卵巢囊肿不要拖
双子宫不宜放节育环
尿路感染水是第一道药
女性性欲亢进是病态
女性性门诊为何冷清
女性性功能障碍药“难产”
“性福”最危险的四个时期
吃避孕药时补点维生素
孕期避免吃新药
“宫寒”易致胎停育
中老年女性警惕子宫内膜癌
患乳腺癌全切未必不复发
分娩后阴道不会松弛
排卵期偶尔出血属正常
老年女性防阴道前壁膨出
妇科体检不能只做B超
卵巢癌可致腹胀腹泻
五种“炎症”致早产
高度近视不能自然分娩
妇科手术后防腹痛
六类人小心宫颈癌
滥用紧急避孕药易致多囊卵巢
乙肝女性服避孕药不保险
第37周孕检最好挂专家号
乳腺检查您适合哪一种
甲减控制后可以怀孕
妇科囊肿 妇科肿瘤
妇科检查不会伤及胎儿
防辐射孕妇不必“全副武装”
五项措施让你远离盆腔炎
有性生活须定期做宫颈刮片检查
孕前体重轻孕期也会得糖尿病2
频繁“人流”易诱发乳房疾病

<<性福生活悄悄话>>

女人40岁后也要重视避孕

准妈妈易犯四个错误

“卵巢保养”易致囊肿增大

女人不能说的十个话题

子宫肌瘤“闹事”三表现

妊娠反应大宝宝更聪明

孕妇健齿消炎选含盐牙膏

专家教你提高受孕率

解惑篇

腹部B超和阴道B超有何不同

孕妇腹股沟疝何时手术好

乳腺癌化疗后停经怎么办

哪些孕妇需做畸胎检查

迟迟不绝经是何因

两地分居对身体有影响吗

患慢性肾炎能怀孕吗

阴囊潮湿是病吗

从未遗精能生育吗

胎停育的原因是什么

不能射精是怎么回事

性生活后为何大汗淋漓

月经期为什么会嗜睡

药流会出现流产不全吗

黑眼圈是因为房事过度吗

没有性生活为何患妇科病

性生活时为何“头痛”

电脑辐射致女性不育吗

生了病如何过性生活

怎样辨别阴茎丘疹

乳房为何出现钙化灶

性爱后为何腰酸

活动期肺结核者能否怀孕

哮喘为何在经期加重

尖锐湿疣会传给胎儿吗

性爱时小腿为何痉挛

乳腺癌术后不想化疗怎么办

精液为何稀薄如水

超过40岁为何不宜吃避孕药

包皮过长会致肾病吗

同房时“见红”是怎么回事

性爱后白带为何异常

包皮环切后为何服雌激素24

性生活后为何尿急尿频

哪些药物抑制了“性福”

男人如何锻炼盆底肌

阴道瘙痒与糖尿病有关吗

子宫切除后注意什么

<<性福生活悄悄话>>

为何来月经前性欲强
如何治疗梗阻性无精症
附睾炎应该怎样治疗
子宫后位是否影响受孕
性生活会不会诱发癫痫
没性生活为何得宫颈炎
为什么卵巢囊肿“左右跑”
性生活能调经吗
尿路感染反复发作怎么办
精液发红可能有炎症
患前列腺炎能过性生活吗
霉菌性阴道炎影响性生活吗25
减肥影响月经和生育吗
中年男性如何迈过“缺雄”坎
服避孕药阴道出血怎么办
房事过度有什么表现
如何应对孕期三大恐慌
支原体阳性是不是性病
药流前是否须做B超
结婚后痛经能消失吗
未婚女为何有血性白带
月经量多少才正常
“事后”头晕怎么回事
性爱后为何想喝热水
尿道口红肿怎么办
乳腺纤维瘤危害胎儿吗26
安全套过敏怎么办
孕妇应何时住院待产
性能力可以储存吗
糖尿病影响优生吗
孕妇缺铁性贫血影响胎儿吗
绝经后为何乳房总疼
卵巢囊肿是怎么回事
运动后为什么会遗精
“白领丽人”为何难觅幸福
射精过频会伤身体吗
性爱时为何小腹痛
剖宫产后性爱如何美满
红斑狼疮病人能怀孕吗
怎样才算是“早更”
孕期感染疱疹影响胎儿吗
老年子宫下垂如何治疗
经期受凉会致癌吗
前列腺抗原增高是癌变吗
收缩性睾丸需要手术吗
患了性洁癖怎么办
孕早期能做阴道B超吗

<<性福生活悄悄话>>

哮喘是否会影响怀孕
卵巢早衰怎么办
造成遗精的因素有哪些
上节育环多久能同房
乳房大小与睡姿有关吗
假性湿疣不切除行吗
孕期白细胞为何增多
少女为何患卵巢畸胎瘤
怀孕会诱发腰椎间盘突出吗
取环不久怀孕胎儿能要吗
尿道肉阜为何反复发作
宫内节育环何时取换
乳腺癌患者与专家面对面
流产后月经少怎么办
月经颜色为什么会变黑
宫颈口外细胞异常是癌变吗
哺乳期为何也患乳腺癌
性生活会影响骨折愈合吗
痛经能吃止痛药吗
生育会引起骨盆变形吗
阴道炎症状轻微可自愈
健康是一种人生自觉

<<性福生活悄悄话>>

章节摘录

家庭幸福有三宝 在充满变革的社会环境中，很多家庭危机潜伏。无论是外在因素的不确定性，还是婚姻内部的疑惑、焦虑，都可能导致家庭的不和谐，甚至最终解体。

如何让自己婚姻的航船不被各种现实的风浪击沉？

著名健康教育专家、首都医科大学附属安贞医院洪昭光教授说：“婚姻的基础是两个人观念一致。不要一提到世界观、人生观、价值观，就觉得很空，其实它们都很具体。

世界观是人生的‘总开关’，只有观念一致或接近，谈起话来才有共鸣，才能做到理解和宽容，才会心心相印。

否则，只能是同床异梦，貌合神离。

”善于用顺口溜来总结家庭健康秘诀的洪昭光，提出幸福家庭要有三宝——话疗、牵手和爱窝。

话疗就是夫妻间要常聊天。

在聊天中，人可以体会到生活的乐趣和身心愉悦，消除孤独感。

说话能宣泄不良情绪，是重要的“心理阀门”，适时打开它，精神压力就可以得到缓解。

话疗还可以激发脑内内啡肽分泌，同时脑中的修复细胞会分泌一种抗衰老、抗压抑的激素，增强免疫功能。

牵手是夫妻维系感情的最简单也最有效的方法。

牵着手散步、聊天、入眠，会让两个人的情绪和情感都得到抚慰。

为了让交流更加理想，洪教授还建议“要关起门，关上灯，静悄悄，手牵手，面对面，心连心。

”一个安全、私密、宁静的氛围，是拉近双方距离、让彼此心手相连的关键，也就是要营造一个充满爱的“小窝”。

(张欣) 男女私密处各有各的怕 在日常生活中，引起生殖系统损伤的问题有很多，其中，男女各自要担心的问题也不一样。

男性 (1) 睾丸需要“空调房” 人体给“睾丸兄弟”安排了一个特殊的公寓——阴囊。

阴囊内温度比腹腔、皮肤的温度要低2℃，而且一般都是恒温状态。

太热了，睾丸内的生精细胞就会死亡。

长年处于高温环境下，睾丸组织还会发生癌变。

但现代生活习惯常常让恒温公寓“升温”，如泡热水澡、长途驾驶、久坐等，都在损害睾丸健康。

(2) 乐极易生悲在性爱中 过分威猛和投入，男性很容易弄伤自己。

常见的损伤包括包皮撕裂、系带断裂和海绵体断裂等。

这些“小插曲”不但叫停了激情的性爱，还会造成生殖器肿胀淤血、排尿困难，甚至导致阴茎弯曲变形、出现勃起功能障碍。

这些突发事件多半发生在过分兴奋、采取不当性交姿势时，也有部分是因为包皮过长、包茎。

在初次或早期性生活中，男性由于缺乏性经验或未充分热身，也易造成这样的惨剧。

(3) 先天“脆弱” 身体健壮、肌肉发达的男性，其实并不像我们想象得那么坚强，很可能存在先天隐患，尤其是生殖系统的先天发育问题，如阴茎发育不良(隐匿阴茎、异位阴茎等)、尿道先天发育异常(尿道上裂、尿道下裂、先天性尿道憩室、狭窄等)、睾丸发育不良(无睾、隐睾、异位睾丸等)和其他发育异常(包括输精管道、精囊发育、前列腺等)。

女性 (1) 三口相邻易感染 和男性相比，女性的生殖器官特别“害羞”，它们大多隐藏在身体内部，因此也有着特殊问题。

如女性的阴道口有尿道口和肛门口两个“邻居”，尿液、粪便的污染使细菌更易侵入，从而患上外阴炎或阴道炎。

其次，由于女性内生殖器、腹腔与外界是相通的，细菌能经阴道，“侵袭”子宫。

(2) 洗液“洗”不干净 不少女人爱用女性洗液，结果是越洗越不舒服。

女性私处平时处于弱酸环境，不当清洗就会破坏平衡，造成阴部干涩、瘙痒，甚至诱发妇科炎症。

(3) 容易“内伤” 性生活中，女性往往伤得最“深”。

<<性福生活悄悄话>>

性生活过频、过猛，会造成阴道摩擦伤。

此外，女性要到性发育成熟后，阴道黏膜才会转变为更耐摩擦的鳞状上皮，所以过早的性行为也会造成阴道内摩擦伤。

(姜辉 刘德凤) 婚前检查要重视 一般婚检不包括性功能检查。

男性的性功能障碍是否能够通过婚检检查出来？

对此，浙江省人民医院男科中心主任肖家全博士表示，一般的婚检只能检查患者发育的情况，包括全身的发育情况和睾丸的发育情况，而且只是一个初步的判断。

要具体明确患者是不是有性功能障碍，一定要进行专业的检查。

据了解，通过婚前检查能够查出糖尿病、肾炎、尿路感染，女性的阴道炎、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征，男性的尿道下裂、包皮过长、精索静脉曲张及克氏征等病症，这些病症对其今后的婚姻生活或多或少都有一定的影响，如果在婚前检查出来，可以提早医治，有利新人的身体健康及婚后性生活。

除了检查疾病，婚检还能提供有关避孕、生育、婚姻卫生、性生活等方面的医学卫生咨询。

像一些影响夫妻正常性生活的问题都能得到较早的提醒，以免婚后引起纠纷。

性功能障碍在婚检中不一定能检查出来，但至少可以得到相关的咨询，有的可在婚前得到及时治疗，也可以给当事双方充分的考虑时间，选择是否结婚。

性功能障碍可能掩盖全身性疾病。

由于性功能障碍本身并不危及生命，很多人认为性功能障碍仅是个人隐私，实际上，性功能障碍发生的背后，常常潜伏着疾病的最初迹象。

P3-5

<<性福生活悄悄话>>

后记

健康是一种人生自觉 9月，雨后秋初，阳光从玻璃窗泻进来，铺在桌面上，安静而清亮。

在这个收获的季节，《健康文摘报》迎来了20岁的生日。

20岁意味着青春与蓬勃，更意味着将走向成熟和深厚。

作为卫生部主管、《健康报》主办的这份报纸，《健康文摘报》是在广大读者的热忱陪伴和坚守中成长的，其间进行了多次的改扩版和内容的创新，荣获了“全国百家优秀报刊”、“文摘十佳”、“中国邮政发行畅销报纸”和“农家书屋政府采购指定报纸”等多项殊荣。

为回馈读者们多年的厚爱，为帮助读者梳理提炼健康知识，《健康文摘报》在5年前15岁生日时出版了《做自己的医生》、《与健康零距离》之后，如今又精选集纳了近3年来科学实用、通俗易懂、好学易记的优秀科普文章，出版了这套《健康生活书系》，其中包括《运动健身一点通》、《心灵驿站解烦忧》、《中医养生有良方》、《合理用药小窍门》、《防病治病路线图》、《衣食住行皆学问》、《性福生活悄悄话》等七本系列书籍，从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

为此，《健康生活书系》七本书的封面，特别采用赤橙黄绿青蓝紫为底色，希望您及家人在收获的季节，收获健康，收获幸福，收获人生缤纷的彩虹。

再次感谢多年来爱护并陪伴《健康文摘报》的读者朋友们，感谢解放军第302医院对此书的大力支持。

《健康生活书系》执行主编 马颖 2011年9月3日

<<性福生活悄悄话>>

编辑推荐

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

王硕、邢远翔主编的《健康生活书系》从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

《健康生活书系》之《性福生活悄悄话》一书，是医生、专家、学者临床实践经验的总结和科研成果的结晶。

<<性福生活悄悄话>>

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>