

<<5分钟壮阳>>

图书基本信息

书名：<<5分钟壮阳>>

13位ISBN编号：9787537535793

10位ISBN编号：7537535795

出版时间：2007-10

出版时间：河北科技

作者：石赟 编

页数：171

字数：168000

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>

<<5分钟壮阳>>

内容概要

正确的壮阳方法应该着眼于恢复身心的全面平衡，在中医里，这叫做补足阳气，如果男性疲劳过度，就要好好休息，抽烟喝酒太凶，就要赶快戒除，精神负担太重，就要赶快调整心理状态；性生活过度，就要适当的控制，与此同时，也可适地请有经验的中医开些药物进行身体的调理。

<<5分钟壮阳>>

书籍目录

身体测试与对照5分钟男性保健常识 壮阳的含义 人至中年须补肾 补肾能延缓衰老 哪些食物帮助中年人补肾精 肾有哪些主要功能 男人为什么会阳痿 饮食与调节肾功能 男人要预防肾结石 五大壮阳食物不可信 传统节气与补肾 肾病的常见症状——水肿 早泄的原因及早泄的治疗方法有哪些 射精时快感不明显是什么原因 手淫会不会导致阳痿、早泄 “锌——生命的火花” 肥胖与阳痿 经常饮酒过量可造成阳痿 包皮过长会不会影响性生活的影响 前列腺与性的关系 早泄患者如何进补 遗精患者如何进补 男性不育如何进补5 分钟壮阳小窍门 男性可用阿胶补肾阳 收缩肛提肌有助壮阳 适当的运动有助于壮阳 多吃淡菜有助于壮阳 适量吃些鸽肉有助于壮阳 羊肾能“补虚损，壮阳益肾” 多吃蜂蜜可能壮阳5分钟走出壮阳误区 误区一：壮阳就是增大性器官 误区二：服药可有效壮阳补精 误区三：壮阳能催发性欲 误区四：阳痿、早泄可用同一种药治疗 误区五：“补肾壮阳”药是治疗ED的首选 误区六：世上有能够彻底治愈ED的药物5分钟按摩壮阳 肌肤按摩壮阳法……5分钟肉类壮阳5分钟水产品壮阳5分钟蔬菜壮阳5分钟谷物壮阳5分钟药酒壮阳5分钟壮阳菜谱5分钟壮阳汤谱5分钟壮阳粥谱5分钟壮阳药膳附录：补肾食物一览表

<<5分钟壮阳>>

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>