

<<健康源于科学的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<健康源于科学的生活方式>>

13位ISBN编号：9787563433872

10位ISBN编号：7563433872

出版时间：2011-6

出版时间：延边大学出版社

作者：戴宝柱

页数：246

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>

## <<健康源于科学的生活方式>>

### 内容概要

“健康是一种自由，在一切自由中首屈一指。  
”所以，我们要说，拥有真正高质量的生命，健康是第一步。  
健康既是社会的，也是家庭的，然而归根到底是你自己的。  
正是基于现代健康理念，笔者把长期在健康管理中发现的问题，加以去粗取精，采取了追根溯源的思路，融国内外医学研究最新成果，兼具极强的针对性与可行性方法，为读者奉献的《健康源于科学的生活方式》一书，应该说是理论与实践以及古今相结合的产物，旨在引导人们自己来管理和调控自己的健康，从自己做起，从现在做起，从点滴做起，采取科学的健康行为方式，那么获得健康和长寿就是完全可能的。

## <<健康源于科学的生活方式>>

### 作者简介

戴宝柱主编及著有《人参与健康研究》、《延年健身秘要》、《男女性保健》、《食药养生宝典》、《吃出健康》、《红参与健康研究》、《人参临床应用》、《长白山食药研究》、《健康新论》、《生活方式与健康研究》、《人生谜解录》、《百草评说》、《西洋参与健康研究》、《现代医院护理管理》、《健康教育发展研究》、《健康教育简明教程》、《学校健康教育研究》、《社会卫生管理》、《新编卫生保健手册》、《人参熊胆与健康研究》等医学研究与医学科普书籍38部，其传记被收入《延边人物》、《中华优秀人物大典》、《中国医学科普作家与作品选》及《中国医学专家大辞典》。

## &lt;&lt;健康源于科学的生活方式&gt;&gt;

## 书籍目录

前言序第一章 生活方式概念第二章 人体奥秘(一)人体之最(二)人体数字(三)人体尺寸(四)数据警示第三章 生命特征与衰老第四章 健康与健康标准(一)何谓健康(二)健商概念(三)衡量健康标准(四)生命最重要的数字第五章 疾病风险与预防(一)疾病风险管理(二)疾病的三级预防(三)生活方式病的三级预防第六章 生活方式病与预防(一)恶性肿瘤(二)高血压(三)糖尿病(四)心脑血管疾病(五)脂肪肝(六)肥胖(七)血脂异常第七章 不良生活方式与矫正(一)盐多(二)酒多(三)油多(四)饮奶少(五)运动少第八章 性爱与性健康(一)性行为类型(二)性交频次(三)性生活质量(四)做好性前戏(五)阴茎“硬度”(六)男女性成熟的年龄(七)性爱与冷(八)性器官的卫生(九)吸烟与阳痿(十)早泄的矫正(十一)性和谐(十二)女性性感(十三)性爱品质(十四)性爱抚(十五)幻想助性(十六)性欣喜(十七)男性ED与疾病(十八)性冷淡的警报(十九)“性福”食物(二十)孕期与性生活(二十一)乳房切除与性功能(二十二)少精子症(二十三)性欲减退第九章 健康与睡眠(一)睡眠的重要性(二)健康睡眠标准(三)睡眠与寿命(四)睡眠与卧室(五)睡眠的姿势(六)睡姿与治病(七)睡眠前的卫生(八)被子与睡眠(九)睡眠与美容(十)午睡与健康(十一)开窗睡觉(十二)睡眠与胃病(十三)隐形杀手失眠(十四)失眠原因(十五)应对失眠的方法(十六)睡眠与食物(十七)睡眠与药物第十章 运动与健康(一)运动的益处(二)走出健康(三)散步(四)运动与性功能(五)运动与骨骼质量(六)牙齿运动与健康(七)运动与健脑(八)梳头与抗衰老(九)跳绳(十)跑步(十一)慢跑(十二)快步行走(十三)健身操(十四)武术(十五)球类健身功效(十六)游泳(十七)骑自行车(十八)太极拳(十九)健身球(二十)爬楼梯(二十一)运动与心脏(二十二)运动与肺(二十三)冷水浴(二十四)日光浴(二十五)空气浴(二十六)特殊健身法(二十七)脚的运动(二十八)妇女与体育锻炼(二十九)糖尿病的体育运动(三十)摩腹与健康(三十一)伸懒腰的益处(三十二)轻松健身技巧(三十三)踏石(三十四)锻炼应循序渐进持之以恒(三十五)四季体育锻炼(三十六)有氧代谢运动(三十七)体育运动与癌(三十八)运动与禁忌(三十九)运动性血尿(四十)运动性猝死(四十一)运动与损伤第十一章 吸烟与健康(一)吸烟致癌(二)吸烟与慢性支气管炎、肺气肿(三)吸烟与冠心病(四)吸烟与神经系统(五)吸烟与脑中风(六)吸烟者易患胃及十二指肠溃疡(七)吸烟影响儿童生长发育(八)被动吸烟第十二章 居室与健康(一)静电污染(二)化学污染(三)生(动)物污染(四)电磁辐射污染(五)居室补氧(六)居室绿化(七)居室颜色第十三章 精神健康(一)焦虑症(二)抑郁症(三)惊恐症(四)强迫症(五)恐惧失眠(六)怕的心态(七)疑心病(八)情绪与生理(九)情绪与疾病(十)情绪管理(十一)压力正反馈(十二)情绪与胃(十三)心理按摩(十四)自我调节(十五)心理健康(十六)性格与健康(十七)睡姿与性格(十八)女性脾气与营养(十九)释放负面情绪(二十)心身和谐(二十一)“心理老化”的自我监测(二十二)心理因素与癌(二十三)心理平衡(二十四)心理需要第十四章 追求高质量的生命(一)健康教育(二)健康促进(三)世界卫生组织五大健康促进策略第十五章 城市化与健康(一)文明与自然(二)意外伤害(三)环境污染的危害(四)慢性病的预防(五)远离癌症(六)创建健康城市(七)健康城市标准第十六章 古今养生评说(一)中医养生八诀(二)孙思邈的《养生铭》(三)古人养生综述(四)彭祖的长寿经(五)老子的养神经(六)孔子的养生之道(七)孟子养心法(八)吕不韦的养生之法(九)养生十六宜(十)长寿老人经验谈(十一)走出养生中的误区

## &lt;&lt;健康源于科学的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

性爱抚是夫妻间的示爱和亲近行为，是性兴奋的手段之一，可称为性生活的前奏或准备阶段。手的触摸，唇的吻合，相拥相抱，耳鬓厮磨，所有这些亲昵方式都称之为爱抚。因此，爱抚有极其广泛的活动空间，爱侣之间如能用手、用口以及用身体的任何部位采用多种爱抚方式包括变换爱抚的力度，自然会带来不同的新奇享受而助于克服性厌倦。

据调查，我国夫妻在性活动中最缺乏的就是性爱抚。有人在对1000对夫妻调查中发现，有唇吻的占76%，手触摸身体和乳房的占57%和59%，男性手刺激女性性器官，口刺激女性乳房占47%和26%，女性手刺激男性性器官的占33%。本来，恩爱夫妻间的爱抚亲昵应该是越多越好，可是我国夫妻的性爱抚却是如此之少，这自然造成了许多夫妻对性生活的不满，丈夫们抱怨妻子像个木偶，毫不配合，只知被动等待他们的抚弄；妻子们却埋怨丈夫只知道寻找那一刹那的快感。

需要说明的是，性生活过程中的爱抚应该是双向的，妻子也应该大胆温柔地抚摸丈夫的身体和性器官，因而男性同样需要充满性意味的爱抚。

另外，在性爱抚过程中，夫妻双方可明确向对方表示，自己喜欢什么样的抚摸，喜欢什么部位被抚摸以及需要的爱抚强度，从而使夫妻双方均能有效地享受互相爱抚的乐趣。

所以，性爱抚是反映性生活质量的一个标志。

(十五)幻想助性恋爱时的激情渐渐无处可觅，柴米油盐酱醋茶占据了婚姻生活的主要部分。曾经如烈酒般激烈的感情不知道什么时候变得淡如清茶，甚至连做爱都成了例行公事，丧失“性趣”成为当代人的一大苦恼。

于是性幻想悄然走进了两个人之间。

调查显示，男性的84%，女性的67%，都有过通过性幻想助性的经验。

幻想本身即是愉悦之源，性幻想可以提升兴奋感，升级性体验。

性幻想不失为性生活中的一味调味剂，尤其对女性来说，作用极为明显。

性生活活跃和愉快的女性，往往具有丰富的幻想活动，而对已婚妇女，特别是达到性高潮有困难的女性来说，性幻想更是具有性刺激的作用，在对性伴侣不够满意或者感觉平淡的时候，可以利用幻想新鲜或者奇特的情节，为追求身体乐趣的过程带来更多灵感。

在性幻想中，男人和女人在表现和需求的满足上差异较大。

从类型上来说，男人更多的是身体接触或者性交行为的幻想，而女人则是相对较为纯洁的亲密接近幻想。

从需求满足上来说也不尽相同，男人在性幻想中主要得到的是生理需求的满足，更多的是以欲望的发泄作为结果。

而女性则主要以心理满足为主，幻想自己被人宠爱，被人欣赏，进而对自己产生亲昵行为，以此来得到心理上的愉悦感。

从刺激类型上来说，视觉刺激、物理刺激较为容易唤起男人的性幻想，而女人则更为情境和言语所引发。

女人似乎更看重性过程中那种亲密的、有心理确定性、身心统一的体验，甚至超过了对性爱高潮本身的追求。

要具有安全感的“性福”生活，恐怕是所有女人都梦寐以求的一种脱胎换骨的状态。

对于女性来说，性幻想不仅是良好的“性欲启动”工具，更是当她们由于某种原因徘徊于高潮边缘的一种助推力。

性幻想可帮助我们积聚性能量，制造性冲动，而欲望和冲动一旦剑拔弩张，达到一触即发的境地，则我们的性爱就会在开始时激情四射，在进行时活力无限，在结束后回味无穷。

性幻想提供了性的预演空间，可以事先展开想象的翅膀，以积蓄性能量，弥补并非很满意的性经验，既有助于带来新鲜感又可在美妙的体验中顺水推舟，进入高潮。

同时，会强烈期待下一次的性体验，而期待本身就是“性”过程的进行曲。

一般来说，性幻想可以起到很好调剂婚姻中性生活的作用，但是要注意的是性幻想过度也可能成

## <<健康源于科学的生活方式>>

为病理形式。

幻想作为刺激手段适可而止，不可上瘾而沉迷其中，关键是要把握好度。

作为幻想本身是正常的，但是一旦公开，就有可能成为炸弹。

所以为了夫妻性生活和谐美满，千万别告诉对方自己在性幻想，至于内容更是绝对的禁区。

(十六)性欣喜 性欣喜指的是两性之间性爱交流的一种高峰体验，是在性欲高潮后体验到的美好、愉快而轻松的感受。

人们生活中的许多体验是很难用语言表达的，性欣喜即是如此。

就好像有人具有音乐和艺术天赋一样，有些人就具有性表现的天赋，他们比普通人更具有体验性欣喜的能力。

有人比喻说性欣喜的发生就好比演奏一曲优雅的乐曲，乐师必须对他的乐器有透彻的了解，同时要精通所需的技巧。

一个乐师还必须学会如何使自我消失，至少是暂时消失，即陶醉于音乐中，这样音乐方能够通过他的手指畅通无阻地流过。

做爱时，肉体就好比乐器，音乐就是性欣喜。

这种比喻是比较美妙的。

性欣喜是一种美妙的心灵感受，每个人都应该学会体验它。

男子的射精过程是一种异常紧张而有趣的享乐过程，其感受十分强烈，几近带有某种疼痛感，但最终会出现一种如释重负的释放感或轻松感。

所以常称之为“排泄”或“泄欲”。

这与弗洛伊德的性乐趣理论相吻合。

做爱中紧张的释放就是生理的放松过程和肉体的精神化，也就是说把紧张度转化为“性欣喜”。

## <<健康源于科学的生活方式>>

### 编辑推荐

人的健康长寿主要取决于自己，健康的生活方式使人长寿，不健康的生活方式使人生病折寿。好的健康理念，好的保健习惯是健康长寿的银行，是健康建设的自我投资。

为了让您和您家人的生命拥有鲜活的质量，请留点时间阅读《健康源于科学的生活方式》一书，并请您把《健康源于科学的生活方式》，送给您的朋友，愿《健康源于科学的生活方式》能给朋友们带来幸福、快乐、健康、长寿！

<<健康源于科学的生活方式>>

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>