

<<保健养生勿入邪>>

图书基本信息

书名：<<保健养生勿入邪>>

13位ISBN编号：9787508265230

10位ISBN编号：7508265238

出版时间：2010-12

出版时间：金盾出版社

作者：孟庆轩，陈国珍 主编

页数：280

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>

<<保健养生勿入邪>>

内容概要

本书共分八章，针对饮食、运动、日常生活、性保健，以及男性、女性、儿童、中老年保健等方面分别列举了养生中的一些误区，并指出了纠正方法。

本书内容丰富，文字简练，科学实用，通俗易懂。

可以帮助广大读者调整自己的生活习惯，以达到正确科学的养生保健的目的。

<<保健养生勿入邪>>

书籍目录

第一章 饮食保健的误区

- 一、饮食营养的九大误区
- 二、饮食观念的六个误区
- 三、饮食习惯的十个误区
- 四、中国老百姓日常饮食的五大误区
- 五、中国人“传统”饮食的四大误区
- 六、“时尚”饮食的七大误区
- 七、白领族的十大饮食误区
- 八、“贪食”的十大误区
- 九、烹调菜肴的四个误区
- 十、饮酒伴食的六个误区
- 十一、“素食长寿”的误区
- 十二、日常营养摄入的五个误区
- 十三、家庭饮食的十个常见误区
- 十四、保持营养平衡的七个误区
- 十五、当前有关饮食的七个误区
- 十六、吃东西常见的四个误区
- 十七、冬季晚餐的四大误区
- 十八、营养知识的七个误区
- 十九、走出补充蛋白质的误区
- 二十、走出低脂饮食的三个误区
- 二十一、吃植物油应避免四大误区
- 二十二、补钙存在的六大误区
- 二十三、老年人最常见的四大饮食误区
- 二十四、都市少儿营养的四大误区
- 二十五、大考前饮食的七大误区
- 二十六、孕妇强化营养的四大误区
- 二十七、月子里的五大饮食误区
- 二十八、消化性溃疡病人饮食常见的四大误区
- 二十九、慢性肾衰竭病人的四大饮食误区
- 三十、吃水果的七个误区
- 三十一、餐桌上的八个误区
- 三十二、关于蔬菜的九个营养误区
- 三十三、吃鸡蛋的六个误区
- 三十四、喝牛奶的十三个误区
- 三十五、喝酸奶的四个误区
- 三十六、选购牛奶应避免三个误区
- 三十七、饮水的八大误区
- 三十八、避免补充水分的四个误区
- 三十九、喝汤的六个误区
- 四十、喝茶的六个误区
- 四十一、泡茶的四个误区
- 四十二、吃醋的六个误区
- 四十三、对饮酒的四个认识误区
- 四十四、吃海鲜的四个误区

<<保健养生勿入邪>>

四十五、如何走出吃“油”的误区

四十六、别走进食“黑”的误区

四十七、吃巧克力需走出的几个误区

四十八、健美莫踏入五个饮食误区

第二章 运动保健的误区

第三章 性保健的误区

第四章 日常保健养生的误区

第五章 男性保健的误区

第六章 女性保健的误区

第七章 儿童保健的误区

第八章 中老年保健的误区

<<保健养生勿入邪>>

章节摘录

现代医学给阳痿下了一个简明的定义——这是一种阴茎勃起障碍，通常是指在有性刺激和性欲情况下，阴茎不能勃起或勃起不坚，勃起时间短促，很快软缩，以致不能进行和完成性生活。

实际上，对这个定义需要作如下几点说明：其一，这种性刺激必须是来自于配偶的充分性刺激；其二，应该真正以是否能完成性交来判断；其三，必须经过婚后夫妇间至少2~3个月的磨合，有了性生活的实践经验再作评估；其四，任何婚外性行为都会对判断带来偏差。

倘若偏离了这些原则，很容易出现自我判断的误区，给自己戴上阳痿的帽子，从此套上精神枷锁而一蹶不振。

人们在自我判断阳痿时很容易陷入以下几种误区： 1.把婚后初期几次性交失败当做阳痿这种情况颇为多见，其实是违背了配偶之间开始性生活后必须有2~3个月磨合期的原则。

新婚伊始，尤其新婚之夜，过于兴奋、劳累，甚至酒醉；或因新婚阶段夫妇之间配合欠缺，引起一时勃起功能不佳。

本来，这是不足为奇之事。

也有个别新婚夫妇房事不佳，是由于婚前偷尝过禁果，当时在摸索、尝试、紧张、害怕等复杂心情下行事，失败率高，于是在脑海中留下自己性能力不济的阴影。

这种情况更应在婚后房事中有一个调适的阶段。

2.把不能引起女方情欲高潮及快感视为阳痿这是更大的错误，只要男方阴茎能勃起与置入，只要男方能顺利通过性交动作完成射精及达到情欲高潮，便不是阳痿。

男女性功能特点之一即是“男快女慢”，所以男方如已射精，女方尚未进入性高潮，这是一种生理现象，至多是性生活不够和谐问题，绝不应认为是阳痿。

3.认为手淫必然会引起阳痿较常见于未婚青年中，属常见性认识错误。

毋庸讳言，手淫是青少年常有的行为，的确有一些人担忧手淫会诱发阳痿，事后也真的有人发生了阳痿。

但现代医学已经阐明，此类阳痿的发生，从本质上讲并非是由于手淫损害了性器官，而恰恰是长期手淫招致精神与心理因素作怪。

事实上，手淫者心理活动十分复杂，往往处于焦虑、内疚、抑郁、不安之中，这种不健康的思维活动会妨碍性功能正常发挥。

然而，即使是一个长期手淫者，只要能解除上述种种精神“疙瘩”，就未必会发生阳痿。

4.以平时阴茎勃起反应不明显误认为阳痿有不少青少年这样陈诉：以前在看了某些带有色情内容的影视书刊图片；想入非非于某个喜爱的女孩；或者纵情于某种性幻想时，阴茎会自然地勃起，但是现在这种反应不明显，是不是得了阳痿？

错了！

答案很简单，由于没有来自于配偶完整的性刺激，包括视、听、触、嗅等各方面性刺激，也由于没有真正的性交实践，单凭阴茎勃起与否，是不能作阳痿诊断的。

事实上，男子的阴茎勃起从生理上讲分两种情况：一种是反应性勃起，不需要任何性刺激，通过神经反射自发地勃起，如夜间入睡后的勃起即是如此；另一种是精神性勃起，需要某种性刺激诱发，包括不露声色的来自脑海里有关的性幻想。

所以，一切色情刺激都可诱发精神性勃起。

这种发生于平时的精神性勃起规律很复杂，会随一个人的体质、思想、情绪等有所变化，有时好些，有时差些，这压根儿不是判断阳痿的指标。

5.性交对象改变后发生勃起不能即是阳痿严格讲，这种观点也不正确。

有的人与自己妻子性生活一切正常，勃起功能良好；但在婚外恋中性交却一蹶不振。

相反，有的人与自己妻子行房事，也许出于没有新鲜感，发生勃起不佳，但在外遇房事却十分出色。

这些都是性交对象改变后出现的情况，乍一看，在与某个对象行房事发生勃起不好，的确是一种阳痿，医学上也有所谓“外遇性阳痿”、“婚内性阳痿”的讲法。

<<保健养生勿入邪>>

但从真正意义上讲，有这种“选择性”阳痿的人就不是一个真正的阳痿患者。

从一个侧面看，他发生了阳痿，从另一个侧面看，他的性功能不错。

由此可见，不能随便给这类人扣上阳痿的帽子。

当然，端正作风，调整心态，确保婚内房事的正常是至关重要的。

6.频繁遗精必然会导致阳痿这又是一种青少年常有的谬误观点。

他们认为，频繁遗精大伤“元气”，性功能不也就会随之丧失殆尽了吗？

其实，这种顾虑是完全多余的，健康未婚男子每月遗精1~2次属正常，4~5次以上是多了些，这可能与生殖泌尿器官炎症或某些生活因素诱发有关，如穿紧身裤、夜间睡眠局部太热、白天过分劳累等。

但现代医学已经明确，遗精与阳痿之间没有必然的联系。

7.早泄发展到后来必然会演变成阳痿持这种观点的人可以举出一些具体的例子，这些病人开始表现为早泄，没有接触或刚接触女方不久即发生射精，后来连勃起功能也不行了。

从医学角度分析，这样的情况往往还是心理因素在作怪。

由于发生了早泄，自己感到不满意，愧对了妻子，感到十分内疚。

有的妻子流露不满情绪，嘲笑、抱怨，无形中给丈夫一种巨大的压力。

性功能有时会在这种错综复杂心理状态及精神压力之下被冲垮。

倘若在发生早泄阶段得到有效治疗，意志坚强抱无所谓态度者，或者妻子根本不介意，他就不会发生阳痿。

如今，现代医学也没有发现早泄与阳痿之间存在某种必然的联系。

总之，通过详细的病情了解，严格的检测，方能明确阳痿的诊断。

任何主观的臆测或猜想，都是不科学的。

……

<<保健养生勿入邪>>

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>