

<<颈椎病健康宜忌>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病健康宜忌>>

13位ISBN编号：9787538429473

10位ISBN编号：7538429476

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：高丽娟等编

页数：85

字数：120000

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>

<<颈椎病健康宜忌>>

内容概要

本丛书从饮食和日常生活保健等方面教会您预防疾病的常识，如果您想了解您所关注的疾病的基本知识，可以参看每页中的小知识。

本丛书删繁就简，力求通过我们的努力还您一个健康的体魄。

您的幸福就是我们工作的宗旨，您的笑容就是我们工作的动力！

适度的新婚性生活 新婚夫妻性生活的频度是否适合，可以通过性交后的自我感觉作为标准。

新婚期每个星期性交3次，每次性交后夫妻双方精神饱满，精力充沛，并无疲劳的感觉，工作劳动都有劲，心情舒畅，这就说明性生活频度适合。

有些人在新婚期间，把主要精力都放到性生活中去，十分迷恋夫妻之间的相互接触，每天早睡早起，性生活比较频繁，这样时间长了就会影响双方的身体健康。

性生活对体力和全身各器官都有消耗。

如果不加节制，时间长了，性神经和中枢神经就会发生衰竭现象，引起失眠、多梦、头昏、记忆力衰退、腰痛腿酸、心跳气短、食欲减退、工作效率降低。

所以，新婚期要节制性生活，不要纵欲过度。

保持性健康心理 保持健康的心理，对营造健康的性生活有十分重要的意义。

性生活是一个连续的过程。

性生活并不是孤立的行动，性欲的产生应该在做爱前几个小时甚至几天之前发生。

为了性生活愉快就必须主动。

当夫妻一方有性要求时，不要采取淡然的态度。

如果采取主动，往往会促使对方感到欣慰和感激，进而增进感情。

适时地表达愿望。

不要使性生活成为“例行公事”。

厌烦是对性生活的最大威胁，如果适时地在性生活中做些变化，就不会对性生活感到厌烦。

在想像力的帮助下得到新的乐趣。

避免在做爱前发火。

在不快和愤怒时，必须暂时放弃性生活。

不要总是以自己为主。

当你的配偶有性要求，你应积极配合。

<<颈椎病健康宜忌>>

书籍目录

饮食宜忌宜 果类 蔬菜 禽蛋、肉类 水产 其他忌 果类 蔬菜 水产 饮料 生活起居宜忌宜 注意日常卫生 女性性保健的贴身秘诀 女性性器官自我保健 男性性器官自我保健 女性手术后的性生活 男性手术后的性生活 保护男性的性与生育能力要从小做起 保持性健康心理 适量的体育活动 随季节而变的性生活节律 制造和谐的性生活环境 音乐是性爱的食粮 增强男性性功能的沐浴方法 普通维生素可提高女性“性趣” 适度的新婚性生活 冠心病患者性生活要适度 老年人保持愉快的性生活 预防性衰老十要忌 妊娠的特殊情况忌性生活 产后的特殊时期不宜性生活 配偶性虐待 青少年过早性行为 婚前发生性关系 每天多次性生活、性高潮 由剧烈性生活导致的失明 影响“性致”的药品 慎用性兴奋药 杀死精子的中草药 身边损害男性性功能的重金属 滥用性保健品 吸烟 慢性前列腺炎患者“禁欲” 心肌梗塞后的心理性性功能障碍 高血压病人的性能力焦虑 男人的床上禁忌 借性消愁 男性久坐沙发 不良的骑车姿势 酒后性交 性生活后立即驾车 附录 一周食谱

<<颈椎病健康宜忌>>

章节摘录

插图

<<颈椎病健康宜忌>>

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>