

《两性健康读本》

图书基本信息

书名：《两性健康读本》

13位ISBN编号：9787503223303

10位ISBN编号：7503223308

出版时间：2004-04-01

出版社：中国旅游出版社

作者：时尚杂志社

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《两性健康读本》

内容概要

本书旨在引导读者对两性身体有正确的了解，对男性和女性常见疾病及心理问题进行了分析并提供了丰富的保健和自检知识。

书籍目录

一 女性篇

第一章 私密身体空间

第二章 特别的日子

第三章 胸前读本

第四章 色女郎之性爱物语

第一节 性爱双人行

第二节 性趣咖啡

第三节 性健康私语

第五章 生？还是不生？

.....

二 男性篇

第六章 性情男人

.....

第七章 病痛男人

.....

第八章 心灵男人

.....

附录 女士专场 爱上灵魂，爱上身体

章节摘录

书摘 婚姻是两个人的城堡，爱、性、金钱、生育……是铸造这个城堡的一砖一瓦。当婚姻的故事越来越走向了童话寓言的反方，我们发现，随婚姻的风刮散的，不仅仅是浪漫，还有性爱的欢愉。是我们的欲望懒惰了？还是爱情过期了？难道所有的婚姻都逃脱不了“性懒惰”的劫数？对于婚姻中越来越稀薄的性，很多时候我们“忍了”，可以里的那声叹息，自己都听得见。何为无性婚姻？按照社会学家的定义：已婚或同居的男女中，每月性生活不到1次的就可以被叫做无性婚姻。根据人大性社会学研究所的抽样调查，处在这种婚姻里的人占28.7%。倘若对号入座地想想，从身边走过的每4个已婚人当中，就至少有一个是处在“性懒惰”的婚姻里。话说无性婚姻的6种可能：欲望，决定性。每个人的身体不同，欲望指标也不尽相同。当压力透支“性趣”我们得承认，做爱首先是件体力活。工作、房屋贷款、孩子、妈妈的血压……这些都会挤走我们原本用来创造“性趣”的时间。生活在某一时刻浓缩成了从四面、八方伸过来的手，我们应付、应付，惟一可以亏待的只有自己，生理的要求简化到对床和枕头的渴望。特殊时段，与性暂别 很多刚刚怀孕或做了妈妈的女人，发现自己对性的态度越来越趋于平和。婚姻的“后激情”时代 岁月是激情的天然消耗剂，当原始的冲动终于被淘米水洗褪了颜色，婚姻就滑入了一种波澜不惊的“后激情”状态。疾病对男欢女爱说NO 当健康出现问题的时候，我们脑子里出现的不太可能是性。更何况，还有数字显示，某些药物能治病，同时也能让人的性欲指数变得低下。婚外情导致的性外流 这往往是我们最先想到也最不愿意承认的一种可能。婚外情最先外流的往往是感情，然后就是性。性不性，每个人都有话要说 女人说——拒绝潦草的婚姻。曾看到一篇文章：中国男人到底做了什么让上女人如此绝望？文章里的女人说，就因为他们什么都没做。比如她抱怨老公不再送花给她，老公说，哎呀，我每天工作那么忙，这样吧，我给你钱，你自己去买。那篇文章最后检讨说，也许，中国男人都应该学会去爱。男人们也有话要说——比如中国女人依赖性强，总希望能在婚姻里把人生的全部问题都解决，逼着老公赚钱赚钱再赚钱。钱是赚了，“性”趣也没了，“悔叫夫婿觅封侯”的滋味就是寂寞。某日听到某男说：“别看中国女人现在好似解放了，风情得不得了，薄露透都是表面现象，她们其实一点都不性感。”听得让人汗颜，因为他说得不是全无道理。是啊，真正有几个女人能够和伴侣自由讨论G点、高潮、自慰、69式？有几个老婆仔细想过如何用身体“勾引”自己的老公？知道最让他迷醉的性爱方式？还应澄清一个事实——男人的性 女人的性。男人和女人对“做爱”一词的理解确实有很大的不同。对男人来说，做爱时间的长短非常重要，它是关系到男人面子的大问题。所以，男人对性欲减退的事实多少会感到恐慌。而女性对做爱一词的理解更为宽泛，性交是做爱的一种形式，但却不是惟一。实际上，爱抚、体贴以及温情的表示都能带给妻子心理上的满足。无性婚姻，Stay Or CanCel? 在找到答案之前，有必要首先问自己一个问题：你想向婚姻要的是什么？1. 爱情：我们始终愿意将它放在第一位。爱情显然带有欲望，而性欲的目的就是结合。2. 安全感：两个人承担生活毕竟好过单枪匹马。3. 社会认同感：最主流的生活方式：虽然福柯老早就宣布：对于纷繁芜杂的情感世界来说，用婚姻制度一刀切开是多么的单调和不科学。但是，大多数人还是不想让自己生活得太各色。4. 经济共同体：如果两人经济能实现“双赢”，WHY NOT? 5. 生儿育女：到目前看来，家庭仍然是哺育下一代的最佳单位。6. 安全稳定的性：婚姻的形式让性伴侣变得相对固定。除了生理需要可以得到基本保障外，从心理角度上讲，婚内的性都是最安全的操作。适合你的就是最好的 性爱没有“计划书”或“时刻表” 我们用于做爱的床毕竟不是化学家的实验台。何必勉强自己呢？如果你们并不因此感到失落。所谓“无性”或“有性”，不过是一个阶段与另一个阶段之间的隔扇，很多时候，我们需要的只是轻轻一推。性当然是个好东西，对于相爱的男女更是锦上添花。但也得承认，性还是个变化莫测的东西，任凭怎样恩爱的夫妇也会有“性低潮”的时期。性并不足以衡量一段婚姻是否稳定，过于迷信那些挑动欲望的技巧，性的魅力也将会从爱的吸引退化简单的条件反射。我们既然不能如化学实验般地调配我们的欲望，那么性事还是让我们自己做主吧，一天，一周，还是一个月，甚至更长时间，应该交由我们的欲望决定。性健康对女性尤其重要，以下是你不可不知的10个问题。 避孕药预防癌症 三藩市加利福尼亚大学的研究证明，口服避孕药对女性健康非常有利。在服药3—6个月后，妇女患卵巢癌的机率就会大大减低，尤其对于未生育的女子，避孕药在停止用药15年后仍对她们起到保护作用。 不仅如此，避孕药还将妇女患子宫内膜癌(一种子宫内壁癌变)的机率降低50%—70%，并能使她们患盆腔炎症(简称PID，是导致不孕的主要诱因)的可能性减至一半。它还能保护妇女不受乳房良性肿块或宫外孕的侵袭。 大量出血可能源自遗传 大量出血可能是由于子宫肌瘤、息肉(生

长在子宫内壁的良性瘤)，或者是宫颈、子宫、阴道的炎症或癌变引起的，但也有可能这些都不是原因，研究人员发现一个普遍的血液遗传现象导致血液不易凝结，表现为频繁地流血或者极小的伤口引起的血流不止。

水芥子导致膀胱炎 大部分尿道感染是由于大肠杆菌(一般情况下存在于人的内脏)转移到膀胱里造成的，这大多是你解手后错误地“从后向前”擦拭的后果。一些食物所含的化学成分也可能是罪魁祸首。草酸盐能刺激痛感神经，并通过肌体组织过滤和刺激神经提高尿道感染的敏感度，还可能刺激阴部，使阴道疼痛。含草酸盐的食物有水芥子、花生、菠菜、可可粉、含咖啡因的咖啡和香菜。专家建议你食用低草酸盐食品例如黄瓜、莴苣和苜蓿。

尼龙内裤可导致鹅口疮 鹅口疮是一种使患者感到极痒的阴道疾病，是由于阴道中白色念珠菌的过量繁殖造成的。大约3/4的人一生中会患此疾病。根据美国密西根大学的调查，年龄小于24岁的女性患病 的几率比年长的女性高75%。此种病征的表现是阴道分泌一种类似松软干酪的分泌物。过度清洁、穿合成纤维的内衣裤、抗生素性接触性皮炎、避孕药、杀精子剂和潮暖的天气都可能增加你患病的几率。研究人员还发现了一个令人吃惊的事实：在被调查的691名妇女中，此前两周内进行过口交的妇女受感染的可能性是普通妇女的3倍。专家建议你使用柔软无菌的婴儿纸巾擦拭下身。

碳水化合物帮你克服经前综合征 有75%的人经前出现各种各样的反应，但从严格的意义上说只有20%—30%的人患有经前综合征(严重影响正常生活的经前反应)。研究显示一些药物能增加人体内羟色胺的数量，有效减轻经前紧张、神经质、情绪消极等征状。但如果在此期间摄取一些碳水化合物也会达到同样的效果。研究还发现经前饮用碳水化合物饮料的妇女比饮用一般饮料的妇女更容易稳定情绪，很少倍感沮丧。

无“兆”性行为传染疾病 大多数普通性行为传染疾病是没有征兆的。对女性来说，头号性行为传染疾病是衣原体病毒的传染，而其中85%是没有任何征兆的(惟一的征兆可能是尿痛或阴道分泌物异常)。衣原体病毒如果得不到及时治疗可能导致盆腔炎症，进而发展成宫外孕或不孕。因此如果感觉到自己有可能被感染应立即就医，及时的治疗能遏制病情继续恶化。瑞士的一项调查发现，在受感染两天内就接受治疗的女性无一人出现宫外孕或不孕，而在被感染3天后才接受治疗的女性中只有20%幸免于难。专家建议你进行定期的衣原体病毒检查(比如每年一次或在更换性伙伴时)。

做爱疼痛值得警惕 做爱时感到疼痛是你性健康出现问题的最明显表现。它有可能是子宫内壁炎症、盆腔炎症或性行为传染疾病引起的。应该引起你足够的重视，进行及时有效的治疗，以防止对身体造成永久性破坏，导致不孕。性行为传染疾病可以通过在阴道、宫颈拭样检验，而子宫和盆腔疾病则需要妇科医生进行腹腔镜检查。腹腔镜检查是在麻醉病人后，通过肚脐边一个小口将镜头插入，协助医生检查盆腔中子宫、输卵管和卵巢的情况。

大多数卵巢囊肿是无害的 你的卵巢里有几十万个小囊，每个月它们其中的一个就会胀大到像个成熟的樱桃然后破裂，其中的液体里包含着一颗卵子。如果小囊排卵不成功，并继续增大，积攒更多的液体并且分泌过量雌性激素，这就变成了卵巢囊肿。它可以长到5cm那么大，使你在做爱或排泄的过程中感到疼痛，有时还伴有出血现象。但大多数情况下只有医生在进行腹腔检查时才能发现它的存在。一般情况下，这种囊肿会在两个月经周期中自动消失，否则建议你到医院进行超声波检查以确认是否有进一步治疗的必要性。

消炎药帮你减轻痛经 研究表明，痛经女性的经血中前列腺素含量远远超过无痛经女性此项指标的含量。它们的作用是刺激收缩，挤压子宫内膜控制每月的流血量。止痛药中的消炎成分能抑制前列腺素的过量生成，促进子宫收缩，使血流顺畅。热水袋和热水浴也可以帮助缓解肌肉痉挛，减轻疼痛。

避孕套必不可少 避孕套是一种帮你抵御生殖器瘤的屏障。如果你未年满20岁并且不使用避孕套，你会有25%的可能性在进行性行为的第一年里被感染。生殖器瘤的诱因是人类乳头状瘤病毒，这种病毒有70多种，一般在被感染4—6星期后出现，但有些病毒的潜伏期可长达数月。治疗的方法是用液态氮将它们冷却，再利用激光或化学合剂杀死病毒。专家建议除非你保持一夫一妻的良好性关系，否则即使你服用避孕药，也需要使用避孕套。

每个月总有那么几天，整个人就像变成了另外一个——坐立不安，心头无名火起，弄得仪态举止尽失；这还不算完，更糟糕的是你还有可能变成一个饕餮女人，捧着平时严加防范的巧克力和薯片一通狂吃；那段日子里，你感觉生活无趣至极，即便是整个夏奈尔专卖店的储备都给了你，你也发下誓言：下辈子绝不再做女人……有过如此般痛苦体验的女人一定知道我在说什么，那就是恼人的PMS——经前期综合征。这种因荷尔蒙水平波动导致的虎无感和性情变化是男人们绝对无法体会的。男性，向来争做社会中的强势群体，向来不甘示弱、生龙活虎，愿意顶着压力向上攀登……这是披着社会角色外衣的男人，往往以社会骨干和家庭支柱自诩和自豪但是，“卸甲”后的真正的他们，有多少资本可以支撑自己永远“强势”？只有他们自己知道。当紧张的生活节奏和繁重的工作使他们情绪烦躁，疲劳感日益明显；过多的应酬与透支使他们早生华发，一向引以自豪的记忆力也大幅减退时，男人不禁心生忧虑，暗暗地感到自己

《两性健康读本》

“老”了。男人的衰老从什么时候开始?男人，你是否考虑过自己的健康问题?一宿睡眠之后，神清气爽的感觉会使男人忘却自己前夜对衰老的忧虑毕竟十岁的壮年还是有很多“本钱”的。可是，这些青年派还能透支多久?他们的事业要以多少健康作代价?我们身边，正当年男人的过劳死已不罕见，有些人的脏腑功能甚至已衰退到五六十岁的状态。现代家庭中，年轻一代的体力和精力不如五六十岁的父辈的情况也不少见。本书选择的男人是摆脱了社会性的自然人，是遭遇各种身心危害的“亚当”，是极其需要贴心、贴身关爱的人。还原到生命本色的他们需要的不再是职场的成功，而是关于自己身体的知识。男人，其实非常需要知道，作为一名相对于“女性”的“男性”，自己对身体究竟能得多少分。……

编辑推荐

本书旨在引导读者对两性身体有正确的了解，对男性和女性常见疾病及心理问题进行了分析并提供了丰富的保健和自检知识。正值鼎盛风华，已经领略过身为女人的种种奇妙的你，是否知道自己的生殖器官长成什么样子？对于身体的这个部位，你是否了解它？32岁的雪晴被一个痛苦且尴尬的秘密纠缠了很多年。“从我的第一次开始，性爱就意味着整个阴道烧灼般持续不断的尖利痛感。如果走运的话，我只是在做爱的时候感到刺痛。可情况糟糕的时候，我连走路都得忍受那种不堪的痛苦。”这种说不清来由的疼痛不仅是一个女人的神经所能承受的极限问题，而且关键是发病的部位实在太敏感，以至于每次和老公做爱都成了一场避之不及的劫难。

精彩短评

- 1、感觉上好像介绍女人的太多啦，而男人的却没什么啊，
- 2、还可以，找到了一些自己想看的内容
- 3、书的纸质很好，内容方面，有些蛮好的，有一些没有多大意义
- 4、为了充数买的，还可以吧
- 5、把男性和女性分开，可以多了解自己一些！
- 6、性作为人类最基本的生物学特征之一，是人类繁衍的基础，生命的源泉。从本质上说，性是男女两性在生物学上的差异及由此引发的一系列性现象。性在生理上的差异主要表现为男女两性第一、第二性征的差异，即生殖器官的不同、性激素的差异，以及由此产生的两性体态、声音的差异等一系列性现象。性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等心理状态。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分，它对人的身心健康有着重要的影响。一般来说，凡是能够科学文明地对待人类的产生和繁衍等问题的人，往往能够科学、理智地看待性和性生活。那种对性产生神秘、不光彩的心理，不仅会导致性心理的不健康，而且还会对人的一生产生不良影响。《性知识读本》图文并茂，通俗易懂，融科学性、趣味性和实用性为一体，是适合于不同年龄段的人群性健康保健的读本。
- 7、不错的一本书，可以了解很多~
- 8、朋友看了说很好，再来两本吧
- 9、一切都是学问哪，好好学习，天天健康
- 10、内容不是很有用，不过也就这么薄的书。
- 11、内容涉及到性知识的各个方面，较为具体实用，值得一看！
- 12、只是放在床头，偶尔翻两页，觉得没什么可读性。
- 13、很不错的书，就是折扣偏少，稍贵。
- 14、有时候有些问题难以启齿，到了医院，医生接待的病人多，又不可能给你说得这么详细，有了这本书，可以很好的了解你和你的另一半，很不错哦，值得推荐。
- 15、值得买值得看，送货速度有待提高
- 16、女生值得一看，能学到不少东西
- 17、<两性健康读本>不错的一本书，从中理解了很多两性间的知识，更加了解一些平时难以启齿的话题。
- 18、在这本书里面确实学到了不少的知识。挺实用的。
- 19、常見的問題得已解決!
- 20、25号订的书，26号早上就收到了！快递速度很快。早上很忙，没听到手机响，送货员打爆手机没有人接的情况下主动上我办公室送书（公司有10几条狗，表示非常赞送货员）。书籍本身质量不错，粗略翻看内容也符合该书的大众评论（当当网越做越好了）
- 21、不错的爱护自己及他的书！
- 22、给别人买的一般
- 23、还行 新婚的朋友学习学习
- 24、发货速度快，书的质量也很好，下次还会来这买的
- 25、自己买来看看吧！
- 26、还好吧 但没有系统的知识 欠缺权威性
- 27、值得关爱自己的女人好好看看.为了自己及爱自己的人
- 28、CNfrance.com：戛纳开幕式将在电影院里同步转播第63届法国戛纳国际电影节将于5月12日拉开帷幕，与往年略有不同，今年戛纳电影节开幕式将在法国一些电影院里进行同步转播，能够让更多影迷感受到参与的乐趣。戛纳电影节组委会经过与Canal+电视台以及一些影院协商，最终达成协议：巴黎时间5月12日晚从19时开始，法国一些数字电影院将停止播放影片，改为播放第63届戛纳电影节开幕式同步影像资料。本届戛纳电影节开幕影片，英国导演里德利·斯科特作品《罗宾汉》也将于巴黎时间5月12日午后开始登陆法国电影市场，所有转播本届戛纳电影节开幕仪式的影院，也会在开幕式结束后，放映这部由罗素·克劳和凯特·布兰切特主演的开幕影片。本届戛纳国际电影节将于5月12日至23日举行。曾执导《剪刀手爱德华》和《爱丽丝梦游仙境》的美国著名

导演蒂姆·伯顿将担任本届电影节评委会主席。根据本届电影节组委会已经公布的名单，今年将有包括中国导演王小帅作品《日照重庆》在内的18部影片参与金棕榈奖的争夺。而女导演朱莉·波图塞利的第二部长片作品《树》则被选为本届戛纳电影节闭幕影片。 - - - - -

- - - - - CNfrance.c...om :

法国足球队主教练自称受人们喜爱法国足球队主教练多梅内克表示，媒体所描绘的他和日常生活中的他存在着非常大的不同。在过去的四年里，多梅内克治下的法国队战绩不佳，这也让他成为了法国足球的反面角色。当带领国家队比赛的时候，多梅内克经常是被嘲讽的对象。但是多梅内克认为，生活中的他实际上是非常优雅和蔼的，深受人们欢迎。“我可以告诉你这样的事实，那就是当我在巴黎街头散步的时候，没有人会上前来冒犯我，有的只是数以百计的人希望得到我的亲笔签名，”多梅内克表示，“前几天我坐地铁出门，当司机看到我之后，就把我迎进了他的驾驶室。法国人民对我非常友好。”“媒体给我的形象和现实中的我具有巨大的鸿沟。”紧接着，多梅内克又表示他并不是球员们在南非世界杯上的“向导、伞或是掩护”，因为他“不需要赢取什么，也不怕失去什么”。 - - - - -

- - - - - CNfrance.com : 法国妓女门主角辩解不知自己未成年法国足坛召妓丑闻女主角扎希尔日前为涉案的法国国家队主力球员进行了辩解，她表示，他们当时并不知道自己是未成年人。去年12月，法国警方对一名经常在高档娱乐场所扎曼咖啡厅附近活动的掮客展开调查。这本是一起普通的卖淫案件，但警方却意外发现其中一名妓女在涉案时还是未成年人，而且此案还牵涉到里贝里、戈武和本泽马三名法国队主力球员。目前，里贝里和戈武已经作为证人接受了警方的聆讯。对此，刚刚年满18岁的扎希尔在接受最新一期的《巴黎竞赛画报》采访时承认，自己与上述三人的确发生过关系，但当时他们都不知道自己的年龄。法国法律规定，在知情的情况下与未成年少女发生性关系，可被判处3年监禁和4.5万欧元的奉。半年多来，法国队始终纷扰不断，前有亨利的“上帝之手”，后有国家队的主帅之争。不过与热闹的花边新闻形成对比的是整支队伍低迷的竞技状态。一项最新的调查显示，半数法国人认为国家队在南非世界杯上将“很快”遭到淘汰。 阅读更多 ›

29、一个个小故事不错哦！送货也好快的啊，希望大家可以看

30、由于是在特殊的时期想到看这本书，所以会有很多的感触，看书的那段时间思绪翻腾以致产生各种的情绪。内容还可以，没有让人压抑的成分。

31、不是很详细，有些专业点的问题还需要自己去查别的资料

32、这个是用于教学用途的，理论性。

33、还没看，但是书很旧很脏，感觉像旧书

34、很好的一本书 以前都是错误的性生活

35、普及读本，内容不错。

36、东西很好，纸张质量好，印刷清晰。推荐。。。。

37、婚姻是两个人的城堡，爱、性、金钱、生育.....是铸造这个城堡的一砖一块。当婚姻的故事越来越走向了童话寓言的反方，我们发现，随婚姻的风刮散的，不仅仅是浪漫，还有性爱的欢愉。是我们的欲望懒惰了？还是爱情过期了？难道所有的婚姻都逃脱不了“性懒惰”的劫数？对于婚姻中越来越稀薄的性，很多时候我们“忍了”，可以里的那声叹息，自己都听得见。何为无性婚姻?按照社会学家的定义：已婚或同居的男女中，每月性生活不到1次的就可以被叫做无性婚姻。根据人大性社会学研究所的抽样调查，处在这种婚姻里的人占28.7%。倘若对号入座地想想，从身边走过的每4个已婚人当中，就至少有一个是处在“性懒惰”的婚姻里。

38、当做教育读本来普及知识还不错

39、还可以，内容可以，编排有待提高。

40、还不错，想买的那本已经缺货了，才换了这本。

41、看一看，温习下生活中的细节。一些基本常识多不妨多了解下！

42、感觉有点枯燥，不过该介绍的都有

43、不错，对女性健康有益

44、本书前面几页写的还不错，写的比较贴心，

可是到了后面，里面的内容就感觉像是从多本书里面摘抄后集合在一起的。

比较失望吧。

《两性健康读本》

因为我是看了该书的前面几页介绍买的。没有达到我的期望。

45、非常实用，用科学的态度正视两性的现实情况，其中不乏很好的建议

46、非常好的一本书，值得一看，尤其在中国。

47、内容一般化，没什么太大的创意，和独到的见解

48、我觉得这是一本具有教育意义的书

49、非常好的一本书，如论是印刷还是内容都很不错。中国人对性健康教育及其缺乏，真正需要看看书学习，做个懂健康的聪明人。

50、看完才来评价的，书的内容不错，可能有的时候思想不一样看不太明白

51、对注重婚姻质量的夫妇很有用哦

52、我觉得应该人手一本

《两性健康读本》

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:www.tushu111.com