

《性保健食疗》

图书基本信息

书名：《性保健食疗》

13位ISBN编号：9787543930162

10位ISBN编号：7543930161

出版时间：2007-1

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：石四维

页数：404

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

《性保健食疗》

内容概要

《性保健食疗》分三部分：一是性健康与食疗概述，二是介绍“助性”的食物，三是针对性病的食疗和辅助治疗。食疗是满足身心需要的愉快实践，也会给自己留下一系列健康美味的回忆。中国的食疗是既可果腹，又可疗疾，这是以消除病因、促进人体的精气为目的，回复生理状态的平衡。它是中华医药的重要组成部分，是中华民族在与疾病作斗争的漫长实践和历史性观察认识中不断发展起来的原创性科学。目前，我国正在将中国传统医药申报世界非物质文化遗产，人们对生命科学有了新认识后，必会回归自然，通过自然手段来恢复健康，而作为生理本能的性行为，正是人类生活不可缺少的内容，也是延年益寿的一大保证。

中国食疗就是把中国菜肴和中国医学有机结合起来，成为集营养、保健、防病、治病、益寿为一体的饮食方法。

《性保健食疗》

作者简介

石四维，1938年1月生于上海，1958年7月毕业于北京大学。

曾任职于报社、杂志社和通讯社，并被海外报刊聘为专栏作家、资深主笔、特约撰稿人和总编辑。自20世纪50年代起，至今在报刊发表作品数百万字，并在海内外出版书籍20余种。

近10多年潜心研究生命工程，结合性医学、性生理学、性心理学、性人类学、性社会学、性伦理学和性文学，编著一套适合中国国情的性学系列书。本书是继《性爱健康指南》、《现代人性爱与保健》、《走进禁区——家长与孩子谈性》后又一本关于性保健养生的书。

《性保健食疗》

书籍目录

前言性保健与饮食 性健康是人的健康总和 “床上运动”的时间和饮食 人的性生活和性健康档案
提高“性致”的维生素 “助性”和“败性”食物 “助性”食物的相克 烟酒大“败性”强精滋
补的食物 强精神速的蚕蛾 强精特效的麻雀和鹌鹑 强精滋补的“一鸽胜九鸡” 滋阴养血的乌鸡
滋阴补气的燕窝 益气壮阳的羊肉 补肾养气的狗肉 增强性功能的动物睾丸 精力家鱼之首——
鲤鱼 精力衰退吃泥鳅 补肾生精的牡蛎 补肾益精的海参 补肾壮阳的珍馐——虾 女性保健珍品
——乌贼 美容护肤食豆腐 助阳固精的韭菜 补气生血的红枣 补肾固精的核桃 阴阳双补的冬虫
夏草 水果与性 杨贵妃的美颜食 古代的“媚药”和性药酒性保健的食疗 补肾行血秀发如云 吃
出美目明眸 吃掉黑斑、黄褐斑和雀斑 清热解毒防治青春痘 美容减肥喝牛奶和豆浆 洁肠减肥多
饮水 减肥讲究饮食不靠药 丰乳的营养和饮食调理 女性经期顺畅食疗 女性“阴冷”症的食疗
女性不孕的食疗 女性享受健康更年期 精子——生命之源 无精症和死精症的食疗 男性“不举”
的食疗 男性遗精的食疗 男性早泄的食疗 男性不育的食疗 前列腺炎的食疗 关注男性更年期后
记

《性保健食疗》

编辑推荐

《性保健食疗》以性保健为主题，选自古代医学家的养生方和民间流行的菜谱，给男女读者提供一些实用的性保健食谱。

《性保健食疗》

精彩短评

- 1、我是学药膳的，对这本书感觉非常好
- 2、纸张一般.
- 3、纸张不行，但内容还可以，一般般吧。
- 4、性保健食疗,抵用券买的，到货及时。当当网买书放心。
- 5、没什么图示。写的很细，获益不浅
- 6、纸张太差，还有股怪味，

《性保健食疗》

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