

<<强性健肾保健操>>

图书基本信息

书名：<<强性健肾保健操>>

13位ISBN编号：9787806894934

10位ISBN编号：7806894934

出版时间：2008-12

出版时间：珠海出版社

作者：马健

页数：166

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>

## <<强性健肾保健操>>

### 前言

序言性是永恒的话题，是基本人权，不论男女老少都需要它。

但长期以来，人们对性的认识都存在迷惑甚至误解。

性问题不仅是常识，也是知识，更是一种文化，一种艺术，它与生活密切相关。

伪道学先生们，自以为是正人君子，君子不言性，言性必下流，抱着“万恶淫为首”的封建道德观，谈性色变，悔莫如深。

殊不知，性对任何人都是一样的，不论贫富和高低贵贱。

但性是幸福的源泉也是罪恶根源。

美国O?A?魏勒在《性崇拜》书中写道：“在人体结构上，男人和女人知道最多的和知道最少的莫过于性关系。

无知不是福，它是不幸、痛苦、罪恶、恶习和无止境的悲哀的源泉”。

因为性与每个人息息相关，如何维护一个健康的性，是人们普遍关心的问题，人们不仅关注性生理、性心理健康，也关心生活质量的提高和社会适应能力，维护家庭和社会的动态平衡，健康长寿是人们的追求目标。

《强性健肾保健操》是一本很实用，很必要的书，它的出版给人们提供一种符合生理保健锻炼方法。

性保健的动作与中华武功有许多类似之处。

性保健操，不吃药、不打针，可调动机体主观能动性，把性功能和机体统一、平衡调整到最完美状态，从而愉悦人生。

性保健操也是中华民族传统文化重要组成部分，早在春秋战国时期的房中术《素女经》流传至今，为世界学术界所公认。

所以，健康的性是健康的源头。

对性要正确地认识，用之得当，健康长寿，家庭和谐，社会稳定；而用之不当，误入歧途，破坏家庭，危害社会，要权衡利弊，应有鉴别好坏事物的能力。

这本书启示人们维护性功能和生殖能力，是一本可读性和可操作性都很强的读物，也给有性功能障碍和不育症患者，提供一部健康完善的性保健指南。

史成礼 2008年8月8日注：史成礼，生于1924年。

中国著名泌尿科专家、人口学专家、性医学专家，与刘达临、潘绥铭并称中国当代三大著名性学家。系中国性学会荣誉理事，入选央视“东方之子”。

## <<强性健肾保健操>>

### 内容概要

科学调查显示，我国男性的性健康水平，正在不断下降，出现提前性衰退、性能力不足、精液质量降低等情况。

本书推出的“强性健肾保健操”，是专为解决男性性健康问题的良方。

这是自我锻炼的方法。

作用是预防性衰退，扭转性衰退，纠正性障碍，强化性能力。

性保健操的主要对象是谁？

——是广大的人群，是所有的成年男性。

本书中的“三步精华性保健操”就是供所有男人锻炼用的。

性功能出现问题时需要性保健操，正常健康的人同样需要，在还没有出现性衰退时，未雨绸缪，加以预防，还能进一步提高性能力。

这套性保健操包括两个部分，各自独立：一是“三步精华性保健操”，另一是“全面锻炼性保健操”。

二者功能相近，但所需时间长短不同。

读者可根据自己的时间、条件，学习其中一种即可。

<<强性健肾保健操>>

作者简介

马健，著名性学家史成礼的学生，国内资深性学研究者。  
曾在广东丹霞山创办“性之旅”活动，引起国内广泛关注。

## <<强性健肾保健操>>

### 书籍目录

第一章 男子性保健操的必要性 第一节 现代健康新理念 第二节 男性性健康的八大问题 第三节 进行锻炼是根本手段第二章 男子性保健操的来源、依据和原理 第一节 性保健操之来源 第二节 性保健操之医学依据 第三节 分述各步动作的来源和依据 第四节 外控精、内控精的来源第三章 男子性保健操基础知识 第一节 性保健操的医学目标 第二节 性保健操的作用 第三节 性保健操的特长 第四节 性保健操的两种套路 第五节 性保健操锻炼的时间和姿势第四章 三步精华性保健操 第一节 三步具体动作 第二节 三步的医学原理第五章 全面九步性保健操 第一节 九步具体动作 第二节 男性必修课第六章 日常八法第七章 关于男子性保健操的几点说明 第一节 男子性保健操的效果 第二节 要坚持锻炼 第三节 名字为什么叫“体操”？第八章 相关的医学解剖和生理知识 第一节 男性生殖器官解剖及生理知识 第二节 控制射精问题的医学研究 第三节 阳痿的根本原因第九章 补肾壮阳药膳 第一节 常用中药膳 第二节 壮阳药膳 第三节 壮阳粥 第四节 壮阳药酒 第五节 马氏祖传药方四则第十章 性保健操是中华性文化遗产 第一节 中华性文化的濒危 第二节 中华性文化的价值所在 第三节 实践是挽救中华性文化的有效措施 第四节 传统性文化应该为现代人的性健康服务 第五节 性保健操是中华性文化的实用措施之一 第六节 观察精微的中华古代性科学第十一章 关于性保健操的31道问答题附录 附录一 现代人身姿矫正法 附录二 活脚散步保健法 附录三 性健康三字歌

## &lt;&lt;强性健肾保健操&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 男子性保健操的必要性第一节 现代健康新理念现代人的生活方式、生活条件和生活环境，和以前比较变化很大，需要有新的健康理念与之相适应，这就是：现代健身四理念——健身、健心、健脑、健性。

这四点内容是：身体健康+心血管健康和心理健康+脑血管健康和智力健康+性健康。

四个健康，缺一不可。

我们现代男性，这四个健康方面，都在不断下降，而性健康，形势更为严峻。

“性健康”是什么？

——它包括三个部分：一、和生育相关的“性生殖健康”。

这关系到中华民族的繁衍和后代优生。

其作用在未来，是眼前不易看见的长线效益。

二、与生活相关的“性爱健康”。

这关系到人生幸福、夫妻感情、家庭的巩固。

其作用在于现在，是目前可见的短线效益。

三、健康防病。

远离各种性疾病，尤其是“艾滋病”。

性健康是一个民族的根。

中华民族要强大兴盛，没有全民的性健康，就没有牢固的根，就失掉了基础。

我们民族的每一个人，都应关注自己的性健康，为了幸福，也是责任。

第二节 男性性健康的八大问题我们中国现代男性，在“性健康”方面存在八大问题：一、人类精子危机正在加剧精子密度减少一倍，每次射精量减少一倍，精子活性降低很多……种种迹象表明，人类精子危机正在加剧。

2003年，世界卫生组织发出警告：全人类的精子质量正不断下降，出现精子危机：一毫升精子密度由1950年的1.31亿个，下降到0.5亿个，下降了62%。

与1940年比，下降了一半，平均每年下降1%。

在这样的精液质量下，想要优生，生育出中华民族优秀的下一代——可能吗？

这是令人忧虑的长远问题！

二、性生殖疾病呈多发化、年轻化趋势男科疾病，已成21世纪威胁人类健康的三大疾病之一，前列腺疾病，居男性疾病首位，成为威胁男性健康的第一大疾病。

男性的性衰老年龄，比上世纪80年代末提前。

男性也出现更年期综合症，发生各种反常心理状态和一系列生理病理改变。

工作压力大，高血压、糖尿病等，抽烟、酗酒、夜生活等不良生活方式，缺乏体育锻炼等等，这些因素，让男性更早进入“更年期”。

三、性衰老年龄大大提前过早出现性欲衰退、性能力降低。

现代人，工作紧张，生存压力大，很早呈现性衰退：才过40岁，已经性欲降低，力不从心了。

四、性爱活动坚持时间短男性的普遍情况是时间短，女方尚未达到高潮，自己亦未尽兴，就匆匆结束了。

作为男子汉，没有让女性身心酣畅、充分满足的能力，多么遗憾。

五、性障碍者增多早泄、阳痿等性障碍者很多，一半人是属于功能性的，能够纠正，但是不知道有效的方法。

六、出现了性欲过度的问题现代生活，性刺激随处存在，有些人，不知不觉，已经性生活超量了。

而性欲过度，频繁射精，必然对健康造成损害。

七、中老年人过早停止性爱男人性生活，本可持续到70多岁，可是很多人早早停工，不行了。

中老年，是事业有成的高峰年龄，性爱多感不足，再高价药物也有害无益。

持续而有规律的性生活，对健康长寿都有利。

老年再婚，性又是很好的粘合剂。

## &lt;&lt;强性健肾保健操&gt;&gt;

八、性疾病传播增大，艾滋病威胁加剧这八种里面，从功能上看，对广大男性影响最大，对生活幸福影响最多的，是“坚持时间短，射精过早”。

这是男性最普遍的问题，是男性感到遗憾的第一位问题。

第三节 进行锻炼是根本手段增进性健康最有效的手段就是锻炼——自我锻炼。

就是进行保持性能力的锻炼。

只要锻炼，每人都可把自己天生的性潜力发挥出来，防止衰退、纠正衰退，提高能力。

“男子性保健操”就是这种自我锻炼的方法，通过容易做的练习，来自自己预防性衰退，自己纠正性衰退、自己增强性能力。

每一个普通人，在性生活中要求并不高，最迫切的要求是延长时间、晚些射精，解决“坚持时间短，射精过早”的问题。

只要达到这一点，性生活的质量，就有很大改善。

这套体操的特长，恰恰是教给人们延长时间的方法。

我们每个人，不能静静等待性衰退的到来和日益严重，必须有所作为。

人类的命运靠人类自己把握；每个人的健康与寿命，也靠每个人自己把握。

增进体质，增进性健康，提高生育质量，提高性爱质量，首选办法是什么？

——进行锻炼！

第二章 男子性保健操的来源、依据和原理第一节 性保健操之来源中华性文化，有两千多年历史，古往今来多少代人探索研究，无数才智投入里面，取得了极为丰富的成就。

中华性文化、性医学、性经验、性养生，构成了特色鲜明而且行之有效的一整套“中华性科学”。

这套性保健操，就来自中华性文化，是对中国古代性实践经验，学习、继承、筛选、改进而得来，既保留了中国式锻炼的特色和优点，又符合现代科学要求，古今结合。

经我们长期研究和实际验证，既确实又有效。

本人在研究性保健操过程中，有很深的体会：中华性文化，实在是一个巨大的宝藏！

中国式性锻炼方法很多，为了完整搜集研究，采取了多种渠道：有的取自丰富的古代典籍，有的散见于多种文献而加以集中，有的则采风于民间和道士的口传。

性保健操里面的各种动作的资料来源有：道家里面的“摩腹运丹法”“壮阳固精法”“心肾既济法”“固精法”“挂裆法”“捶肾法”等等。

我们国家近代以来流行的补肾功法，同样不少，比如“铁裆功”，它包括下面各步动作：“分阴阳、按揉、捻阴茎、揉睾丸、搓睾丸、顶睾丸、挂裆、捶睾丸、捶

肾、通背、扭膝”。

还有“壮阳固精功”，它包括下面各步动作：“搓涌泉、摩肾俞、抖阴囊、疏任督、提阳根、壮神鞭、固精体”。

还有“壮阳固精功”，它包括下面各步动作：“疏任脉、阴阳手、壮腰肾、搓阴囊、温丹田、收功”。

此外，民间还广泛流传“男子回春功”，包括下面动作：“摩腰、扳膝、弓身、冷浴”等等。

其余不赘。

第二节 性保健操之医学依据一、整体观念中国医学和养生学的优点，是锻炼和治疗的整体观念：一贯强调“内外结合”。

“男子性保健操”在具体动作上，充分继承了中国锻炼方法的传统，把内外结合，作为锻炼的核心。

除外部动作有按摩阴茎、阴囊等等以外，内部动作，每一步都离不开锻炼PC肌。

“PC肌”，又叫“耻尾联合肌”，是人类骨盆下面和里面肌群的略称。

它管理后阴（肛门）和前阴（阴茎；阴唇、阴道）的收缩、放松、动作等。

从性生活角度说，男性有力的PC肌，是控制射精的先决条件，甚至是唯一条件，PC肌无力，绝对没法控制射精。

“中华控精术”，就是帮助男人锻炼出强力的Pc肌。

而女性的PC肌如果有力，则阴道功能好，可以勒裹阴茎，既增加男方快感，又提高自己快感，促进自己高潮。

## <<强性健肾保健操>>

“控制射精”的医学作用机制是什么？

通过PC肌的强力收缩，加上身体多部位的收缩配合，在神经中枢形成强烈的兴奋灶，把神经中枢的兴奋灶分散，把射精冲动的兴奋灶抑制，使即将触发的“射精反射程序”，先“中止”再“取消”，归于平静。

然后再继续进行性交动作，性交时间，就得到了一倍的延长。

如果接着再抑制一次射精，一般人，达到30分钟的时间，就能够做到了。

这是很合理的事，也不是很困难的事。

二、锻炼的部位男性的性生理机能（性生殖机能和性爱机能）是分泌性激素和制造精子，最后把精液输送到女性体内。

具体产生这种机能的主要器官，是睾丸；而执行这种机能的器官，是阴茎。

这就是说：男性性机能的具体形成和具体实施，集中于阴囊、阴茎，其他身体部位，影响很小。

男性的性生理结构是：阴囊和阴茎悬突于体外，想要锻炼，又容易刺激到。

这两个特点，决定了：一、想要对男性的性机能进行锻炼性的、调整性的、良性的刺激，应该主要刺激阴囊、阴茎。

二、进行锻炼性刺激最方便的部位，还是阴囊、阴茎。

男性的一般身体锻炼是：增进体质、增强腰、腿、臀部肌肉力量，增强心肺功能等，固然也有提高性机能的基础作用，但想真正提高性机能，只有直接锻炼阴茎和阴囊两个器官。

刺激后腰、刺激小腹、按摩阴囊、刺激阴茎、锻炼强有力的PC肌等动作，不但作用于局部，又反应到全身。



## <<强性健肾保健操>>

### 编辑推荐

《强性健肾保健操》是来自中国古代性秘术与现代性科学最完美的结合，全程真人演练光盘附送，一对一教你学习性保健，最简单、省时、愉快和绿色的性健康解决方案。

每个人都有提升性能力的权利和义务！

每天仅用10分钟，实现梦想很轻松！

史上最简便易行的男子性保健操，让所有的男人像山一样屹立！

每天10分钟，告别的难言之隐；早晚做两课，从此紧握自己的性福。

每个家庭都应该有一本这样的书，改善自己的性生活，从现在开始仍然不晚。

你的未来不是梦，珍惜幸福每一分钟。

史上最简便易行的男子性保健操；每天10分钟，告别尴尬的难言之隐；早晚做两课，从此紧握自己的性福。

性保健操的四大作用。

旺盛性欲，提高勃起能力，延长时间，增加快感，学习控制射精，预防治疗早泄。

恢复、改善和提高每一个人的性能力，促进两性和谐，增进家庭幸福。

## <<强性健肾保健操>>

### 名人推荐

专家推荐：史成礼教授史成礼：性学泰斗、中国著名泌尿外科专家、人口学专家、性医学专家。中国当代最著名性学三巨头“南刘西史北潘”之一。

曾任甘肃省计生委副主任、甘肃省性科学学会会长、中国人口学会理事、中国保健科技学会性医药保健专业委员会副会长、上海性社会学研究中心研究员。

中国保健科技学会在北京人民大会堂举办“史成礼教授从事性科学研究50年庆祝会”，国家领导人及中外性学研究专家题辞或与会祝贺。

受此殊荣，为中国性学界第一人。

获“性文化促进奖”、“性科学开拓一等奖”、“性科学贡献奖”、“世界华人重大学术成果突出贡献奖”。

为本书作者老师。

“《男性强肾健性保健操》是一本很实用，人民必要的书，它的出版给人们提供一种符合生理保健锻炼方法。

性保健的动作与中华武功有许多类似之处。

性保健操，不吃药、不打针，可调动机体主观能动性，把性功能和机体统一、平衡调整到最完美状态，从而愉悦人生。

“性保健操也是中华民族传统文化重要组成部分，早在春秋战国时期的房中术《素女经》流传至今。

为世界学术界所公认。

所以，健康的性是健康的源头。

对性要正确的认识，用之得当，健康长寿，家庭和谐，社会稳定。

“这本书启示人们，维护性功能和生殖能力，是一本可读性和可操作性都很强的读物，也给有性功能障碍和不育症患者，提供一部健康完善的性保健指南。

”专家推荐：于承良教授中国性学会科技开发部副部长、北京保护健康协会副秘书长“中国性文化博大精深，是世界性文化中的瑰宝。

国内目前对中国性文化进行深入的研究开发还很不够。

马健的《强性健肾保健操》得以出版，应该说是国内性文化研究及至应用的重要成果。

”专家推荐：孟全友教授中国性学会会员、中国心理卫生协会会员、北京心理卫生协会理事北京心理卫生协会性健康专业委员会主任西部高级职业培训学院亚健康系教授中华性文化与国外性文化相比较，其中一个突出的特点，就是中华性文化与性健康有着紧密的联系。

对中华性文化的研究，不应只是注重其文化方面的内涵，更应该注重它能为人们的性健康提供什么样的帮助。

现代人的生活方式，导致了对自身息息相关的性健康的重要性了解、掌握不是很多，已经是众所周知的事实，而马健先生在性保健方面的研究，正是为了改变这种现状。

我认为此书的出版，为提高人们对性健康了解与提高，对自身性健康的改善将大受裨益，是一本不可多得的、不可不看的好书。

专家推荐：刘志勇董事西安德润性文化艺术展览管理有限公司：“性文化的研究，一方面是学术上的总结，另一方面则是应用。

可能后者更为重要！

学以致用，造福人类，构建和谐！

我们思忖：这是马健老前辈的中国梦想！

也是我们公司的中国梦想！

祝愿马健的《强性健肾保健操》一书，对那些有性障碍和性功能衰退的人们，提供强有力的帮助，为全中国的中老年人谋性福，帮助他们再现生活的美好与和谐！我们期待着！

”

<<强性健肾保健操>>

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>