

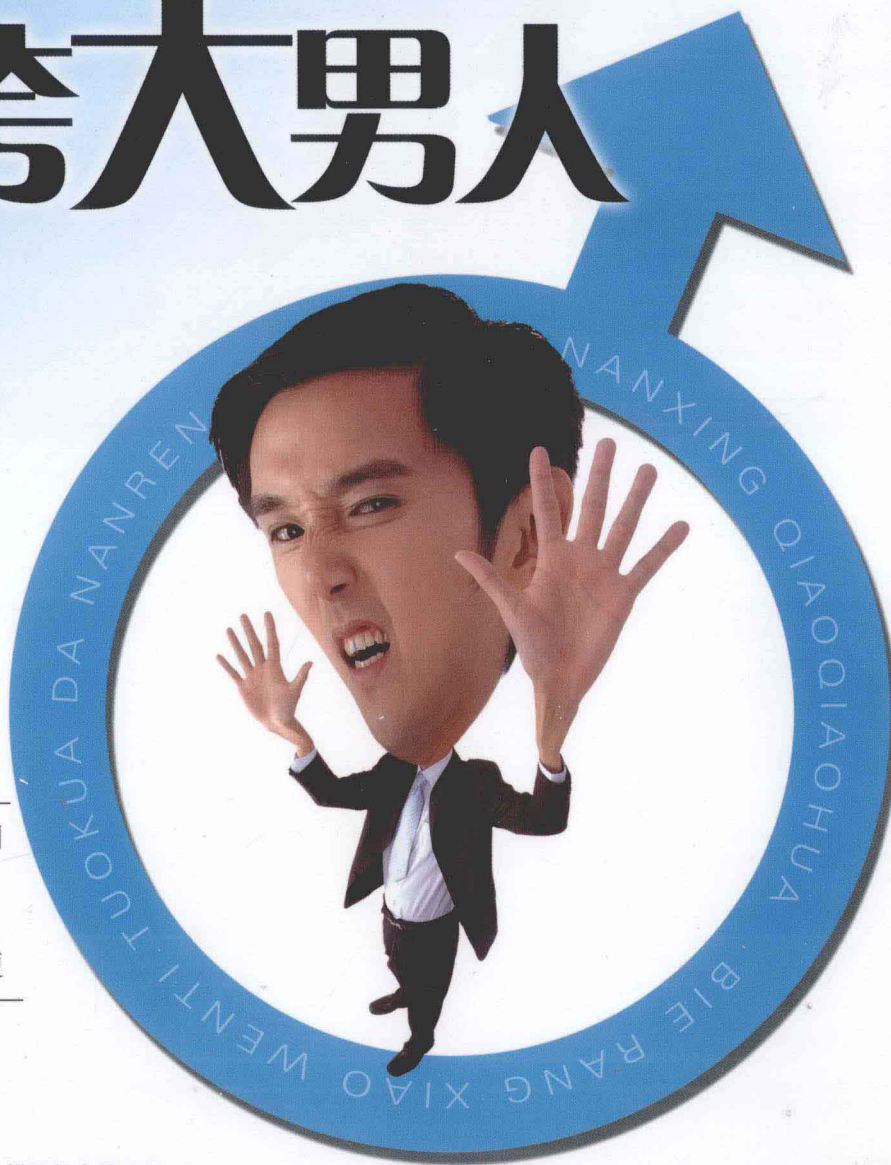
鹏程主编

男性悄悄话

别让小问题 拖垮大男人

温馨手绘
全程图解

- ◇男人也有“例假”期
- ◇让“嘿咻”更幸福
- ◇ED的男人你伤不起
- ◇别让“方便”不方便



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

别让 小问题 拖垮 大男人

男性悄悄话



图书在版编目(CIP)数据

男性悄悄话:别让小问题拖垮大男人/鹏程主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5337-4979-8

I. ①男… II. ①鹏… III. ①男性生殖器疾病:常见病-防治 IV. ①R697

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 015801 号

男性悄悄话:别让小问题拖垮大男人

鹏程主编

出版人:黄和平 选题策划:王霄 责任编辑:王霄
责任校对:潘宜峰 责任印制:梁东兵 封面设计:朱婧
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编:230071)
电话:(0551)3533330
印制:合肥华星印务有限公司 电话:(0551)5714687
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:14.5 字数:211 千
版次:2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4979-8

定价:29.00 元

版权所有, 侵权必究

简介

中华民族的男性自古就扮演着坚强刚毅的角色，从“男儿有泪不轻弹”，到“男儿膝下有黄金”，似乎男人有如铁打的巨人一样。当满大街都在唱“男人哭吧不是罪”时，人们才发现，原来男性也有彷徨无助的时候。从那时起，人们也开始把关注的目光转移到了男性身上。

在社会角色中，男性承担的远远大于女性。于是，男人们奔波、忙碌，为自己、为家庭、为社会；他们满怀欣慰地享受胜利的喜悦时，发现原来随时光逝去的不光是自己的光辉岁月，还有曾经健康的体魄。请更关注自己或身边的男人吧，别让疾病侵蚀他巨人一样的身体！

本书根据疾病讯号，浅析病理原因，重在治疗保健，利用生活常物，通过读图的方式，把复杂的理论分解到简单的动作上，使读者可以在家随时地诊断调理自我，缓解男性那不能明说的痛。

本书特点：解读男性常见疾病，并简单明了告诉读者解决办法或治疗方法，轻松将病痛化解。

目录

第1章 关注男人的“例假”期

如何解读男人“例假” /3

男人“例假”，是真的吗？ /4

“例假”期至，会有异常？ /6

关注男人“例假” /9

那几天，他怎么跟刺猬一样碰不得？ /10

失眠，只因“例假”来到 /12

“例假”了，歇歇车、练练腿 /14

头脑反应慢，男人似乎一夜衰老 /16

男人“例假”会长溃疡？ /18

男人便秘皆因“例假”期至 /20

那几天，腹泻总是来来回回 /24

女人怎样呵护他的“例假”？ /26

第2章 别让“方便”不方便

尿道“方便”不方便 /31

健康大敌：尿道发炎 /32

不洁生活，易得尿道炎 /34

男人居然得了“妇科病” /36

对“肥水不流外人田”的质疑 /38

抑制尿道感染 /40

尿道炎为何如此顽固 /42

得了尿道炎要慎重对待 /44

别让难言之“隐”反复发作 /46

治疗尿道炎既省钱又有效的绝招/48

两步防死尿道炎/50

阴囊、龟头、睾丸，一个也不能少/53

阴囊“桑拿”之旅/54

别让阴囊久居潮湿之地！/56

你的“那儿”怎么洗？/58

龟头瘙痒是什么疾病的前兆？/60

包皮龟头炎的痛苦/62

那个地方怎么也长斑，还是白色的？/64

“OK”手势自查睾丸健康/66

男人“性事”知多少/68

第3章 前列腺的多事之秋

前列腺炎，不是癌症的癌症/73

别让甜蜜成负担/74

包皮过长易患前列腺炎/76

网络性爱居然促成前列腺炎/78

烟枪、酒鬼，小心“腺”炎要命！/80

纵欲过度，“用”坏前列腺/82

透析男性前列腺炎/84

前列腺炎“无起因”？/88

中医应对前列腺炎/92

零食预防前列腺炎有道理/94

做做提肛操，预防前列腺炎/96

为“腺宝贝”减减肥/97

看懂“腺宝贝”增生的信号/98

前列腺增生轻重自己辨/100

中医应对前列腺增生/102
妙用菜肴吃掉前列腺增生/104
汤汤水水照样有效/108
治疗前列腺增生，方法简单效果不简单/110
改变生活习惯，预防前列腺癌/112
简简单单，“腺”保健/115
前列腺“五怕”致“腺”受损/116
随时随地，做做保腺操/118
四季养腺之春季治增生/122
四季养腺之夏季慎恶化/124
四季养腺之秋季防腺炎/126
四季养腺之冬季莫着凉/128

第4章 最不愿被提及的“男人痛”

ED到底是个啥？/133
ED，男性健康的风向标/134
教你分辨ED的真假/136
酒精，从“助性剂”到男性“杀手”/138
高血压患者中超半数ED！/140
“性”福快乐愈“久”愈好/143
男人，别让心理“早泄”缠上你/144
早泄疗法一、二、三/146
中医调理，巧妙治早泄/150
自慰治好了早泄？/152
治早泄，妻子来按摩/154
家常几样菜，轻松治早泄/156
小穴位防早泄大难题/158

八种诱因让早泄不期而至/160

要E不要D/161

“三看”自测性功能/162

别让蹬车成ED元凶/164

阳痿=肾虚?不懂别乱补/166

催情药催起的不止是情欲/168

每日小酌预防阳痿! /170

食疗治阳痿, 有效! /172

玩玩手指也能治ED/174

每日百步行, ED不再来! /176

男人的“雄起”/181

以形补形, 得到的未必是“性”福/182

补肾等于壮阳? 莫被忽悠/184

男人常吃的六类“败性”食品/186

男人滋阴比补阳更重要/188

每天七步曲, “性”福滚滚来/190

日常生活中的男性雄风克星/192

小搓3下, 健康伴君行/194

男人健康的五大补药/196

第5章 关于“性”那些不懂的事

男人的自娱自乐/199

一个人的“前戏”/200

如何“自”娱又“自”乐?/202

自慰过度会导致阳痿吗? /204

自测是否自慰过度/206

过度自慰, 如何补? /208

哥们，咱们的“地图”咋弄？/210

让“嘿咻”更幸福/215

高品质性爱完全手册/216

性交痛，别忽视/218

性爱对身体的好处/220

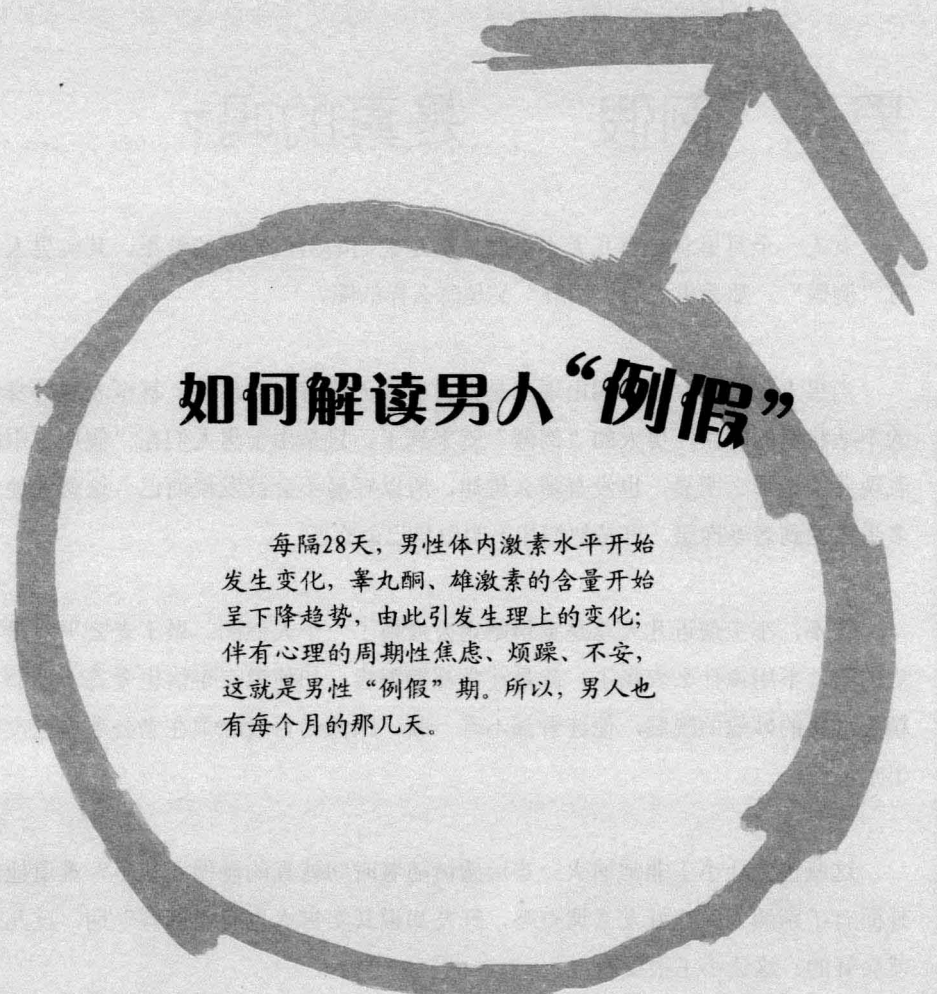
附 录

手部按摩技法（1）/221

手部按摩技法（2）/222

关注男人的『例假期』

例假似乎是女人的专利，但实际上男人也有“例假”。每隔一段时间，男人一反常态，意志消沉，失眠、烦躁，并伴有身体上的不适。男人们，不要再纳闷，别再不解，为“兄弟”的到来欢呼吧！



如何解读男人“例假”

每隔28天，男性体内激素水平开始发生变化，睾酮、雄激素的含量开始呈下降趋势，由此引发生理上的变化；伴有心理的周期性焦虑、烦躁、不安，这就是男性“例假”期。所以，男人也有每个月的那几天。

男人“例假”，是真的吗？

女人一个月里总是有几天不舒服，那是她们的例假来临的结果。其实男人也有“例假”。那么男人的“例假”又是怎样的呢？

当男人们每隔一段时间出现总是做自己也无法解释的傻事，甚至表现为身体的不适状况的时候，男人的“例假”就来到了。只是由于男人们在“假期”中的表现并不是那么明显，也没有那么规律，所以轻易不会被发现而已。这就致使很多男人受到老婆抱怨，可是他们却不明白自己怎么了。

这不，小王最近几天总是觉得她老公像换了一个人似的。做了老公平日里喜欢的菜，不用说什么表扬了，就是连尝都懒得尝；和他说点事情也爱答不理的；精心准备的妙曼的晚装，他连看都不看一眼；床前的百般温柔在老公那里也没有半点反应。

这些迹象让小王非常恼火。难道感情随着时间就真的慢慢变淡了？难道他在外面有了别的人？让好友去调查吧，好友却说其实男人也有“例假”期，过几天就会好的。这让小王很疑惑。

调查的结果却是老公连上班都提不起精神来。但是几天后，老公又变回了原来的老公，和从前一样没有差别。小王从此也就真的相信了男人是有“例假”的。

从生理学角度来说，男人是不可能来“例假”的，但男性每隔一定的时间，总有那么几天出现情绪上的波动和身体不适，医学上称之为男性“低潮”现象、男性“例假”。

是一种生物节律变化



男性“例假”

是男性机体激素水平变化的结果

超半数男人 会有“例假”期



男性“例假”周期一般在两个月左右，在30岁以上的男性中，超过半数的人都会在两个月左右时间经历一次“例假”。

每个男人的“例假”周期都是不同的，但有数据表明，男人“例假”比较集中的“发作期”，是月圆的那几天。比如，美国的研究发现，月圆那几天的犯罪率、自杀率、家庭暴力事件发生率、酒精中毒率都比平均值偏高。



在男人的“那几天”，多数男人即便内心波涛汹涌，表面上却是胸有成竹、泰然自若的样子，其实是在暗暗地和自己较劲，死扛硬顶……结果，就稀里糊涂地做出自己都无法解释的傻事。



“例假”期间和平时有什么不一样的地方呢？男人又该怎么自检呢？请留意一下在平日里没有特殊原因的情况下，是否有以下表现：

“例假”期至， 会有异常？



1. 工作打不起精神，反应迟钝，脑子发卡，甚至健忘。

2. 不明原因地没有了食欲，平日里喜欢的美食统统没有胃口。

3. 喜欢一个人发闷，莫名地烦闷还时不时地叹气。

4. 干什么事情都提不起兴趣，包括性趣。

5. 对色对友都是一样的情绪淡漠，想幽默也幽默不起来，也不喜欢别人开玩笑。

6. 很容易被惹怒，一点点小事情都很容易和人争执起来。

7. 喜欢独处，并做出思考的样子，但是根本不是在沉思，在角落里目光呆滞，郁郁寡欢。

8. 语音的节奏和语调变得快慢不均，音色低沉，言语不清，甚至还伴有口吃。

9. 只是感觉全身不适却总也查不出什么原因。

10. 总是感到烦躁不安，一点点小事情就发火。

11. 在睡眠充足的情况下还总是犯困或是时常失眠。

12. 用手拿筷子或者勺子的时候有时会发抖，不经意地把菜或汤洒落在餐桌上。

13. 总是口舌生疮，牙齿肿痛，甚至口腔溃疡。

14. 大便不再像以前一样正常，或是间隔时间延长。

上述之外，男人可能还有的其他症状，例如：



当这些症状出现两个或者两个以上并且还规律出现的时候，那么男人就应该明白，是来“例假”了。

男人“例假”，自己别再不知

在这段时期，男性身体伴有不适，可适当使用药物治疗。男性本身也要主动寻找缓解压抑情绪的方式，调节自己，多结交知心的同性朋友。男人之间的相互支持和帮助，对于结束“假期”有莫大帮助。平时多参加户外锻炼可以使身体内激素分泌恢复，使大脑中兴奋性神经递质适当增加，从而尽快进入正常状态。另外就是能不加班就尽量不加，多给自己留一点自由舒缓的空间。



专家提示

