



男性第一书



海来◎编著



男子健身计划

春木

最完整!
最权威!
最实用!

60道神效食谱

17套回春强身秘法

不可忽视的心理训练

是每一位男士必备和首选

的健康顾问、生活保姆!

新疆人民出版社



男性第一书



海来©编著



男子健身计划

新疆人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男子健身计划 / 海来编著. —乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2003.12
ISBN 7-228-08477-2

I. 男... II. 海... III. 男性—保健—基本知识
②男性—健身运动—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第107320号

责任编辑 丁 璇
封面设计 蒋宏工作室

男子健身计划 回春术

海 来 编著

出 版 新疆人民出版社
发 行 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路348号
邮 编 830001
印 刷 北京翠明文印中心印刷
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 9.5
版 次 2003年12月第1版
印 次 2004年1月第1次印刷
印 数 1—10 000册

ISBN 7—228—08477—2

定价: 20.00元

这本书讲什么

- ▲ 这本书是每一位男士首选和必备的性健康顾问。它系统详尽地介绍了男子的身体历史,和当您的身体遇到障碍无法正常运行时的及时忠告和解决对策。现代都市里的男子每天忙碌奔波,少有闲暇顾及身心。这本书会像您的家庭保姆或生活护士一样给您呵护体贴,鼓励你采取明智的保健措施。
- ▲ 本书不是一般的健康医疗手册,它切合实际,明白易懂,所包含的信息既有经过了千年的验证和流传的秘方,也有最新最完整的资讯和建议,内容不但非常有价值,而且可信度极高,可操作性极强。
- ▲ 在目录里,我们为您安排了提示,您可以迅速准确地找到您需要的内容。
- ▲ 本书前三章帮助你了解自己的身心生长、性发育过程,以及告诉您如何识别身体将发生的故障和需要维护的信号。告诉您如何主宰自己的健康,保持性健康的秘诀。翻到任何一页,您都会有新的收获。
- ▲ 如果您急于寻找解决之道,可以直接翻阅本书第四、五章,我们提供了如何通过饮食解决和自我保健,把握好性健康技能等。相信您能从本书获得新的生活动力,享受从未体验过的乐趣。



男子健身计划

NANZIJIANSHENJIHUA

- ▲ 本书为您提供了几则非常有价值的小贴士,供您参考和使用。附录中还为您介绍值得咨询与登陆的数个健康网站、国内权威男性病医疗机构与地址。
- ▲ 本书是给那些忙碌的男子编写的,您们其实非常在意自己的健康,但却无暇搜集资料,我们故此提供这么一本书,就是让您了解自己的身体,保持您的健康,及时消除一些不好解决的麻烦。
- ▲ 本书同样适于女士阅读。当你带着学到的方法帮助丈夫的时候,他会感到莫大的关心和惊喜。



男子健身计划

NANZIJIANSHENJIHUA

目 录

第一部分 令您耳目一新的性成长史

第一章 男子的生长	(3)
原阳——胎儿期(280天)	(5)
幼阳——婴幼儿期	(6)
稚阳——儿童期(3~16岁)	(8)
成阳——青年期(16~30岁)	(9)
盛阳——壮年期(30~50岁)	(11)
衰阳——老年期(50~天年)	(12)
第二章 生殖系统的角色	(15)
阴茎对男人的双重功能	(17)
“体内调温器”——阴囊	(18)
极其敏感的睾丸	(19)
睾丸的延续部分——附睾	(20)
精子的运输通道	(20)
精子储藏室——精囊	(22)
前列腺——栗子	(22)
精索	(23)
第三章 男子,生而健壮,生而脆弱?	(25)
男性果真就比女性健壮吗?	(27)
男性健康的标准	(28)
中国医学的男性健康观	(29)
影响男性健康的因素	(30)



男子健身计划

NANZIJIANSHENJIHUA

第二部分

新世纪人类三大杀手之一：性功能障碍

第四章 男性的担忧	(37)
触目惊心的数据	(39)
正常男性性功能的整体活动过程	(39)
男性维持正常性功能需要的基本条件	(40)
男性性功能障碍的分类	(40)
在求医过程中遇到的关键问题	(41)
有害无益的应激和焦虑	(42)
夫妻冲突使阴茎勃起的质量下降	(43)
夫妻气氛的重要性	(44)
女性易犯的几种错误想法	(45)
性功能障碍的医学治疗	(46)
药物作用的局限性	(47)
伟哥横空出世	(47)
什么样的人适合服用伟哥	(49)
服用伟哥的禁忌	(49)
阴茎注射	(50)
什么样的人适合阴茎注射	(50)
勃起真空泵	(51)
阴茎再造术	(52)
你快乐于是我快乐	(54)
隐忍痛苦且循序渐进	(54)
单身男子避开暗礁	(55)
在何种情况下男性会求医	(56)



第三部分 千年遵循不变的食物疗法

第五章 常用调补中药	(61)
鹿茸	(63)
海狗肾	(63)
蛤蚧	(64)
冬虫夏草	(64)
韭菜子	(65)
仙茅	(65)
胡桃仁	(67)
菟丝子	(67)
海马	(68)
九香虫	(68)
人参	(69)
党参	(70)
西洋参	(70)
黄芪	(71)
白术	(71)
扁豆	(72)
大枣	(72)
甘草	(72)
饴糖	(73)
柴胡	(73)
黄柏	(74)
第六章 常用调补食物 菜肴	(77)
糖醋羊肉丸子	(79)
涮羊肉片	(80)



红糟羊肉	(81)
焦烧羊肉	(82)
酥炸羊腩	(83)
猪腰	(84)
腰夹	(85)
水陆全爆	(86)
炆腰片	(87)
腰片豆腐汤	(88)
鸡菇帽腰片汤	(89)
鸡肉	(90)
拌两鸡丝	(91)
清蒸整鸡	(92)
焗子鸡	(93)
煨白汁鸡	(94)
早蒸全鸡	(95)
鸭肉	(96)
芝麻鸭	(97)
板栗烧鸭	(98)
红扒鸭子加山药	(99)
鸭肉海参汤	(100)
核桃鸭子	(101)
狗肉	(102)
软熘狗肉	(103)
红煨狗肉	(104)
子姜焖狗肉	(105)
生蚊狗肉(又名香肉)	(106)
鹿肉	(107)



香酥葱丝鹿肉卷	(108)
红烧鹿肉	(109)
麻仁鹿肉	(110)
哈士蟆油	(111)
清汤哈士蟆	(112)
韭菜	(113)
炒韭菜	(114)
韭黄炒虾丝	(115)
韭菜炒羊肾	(116)
对虾	(117)
翡翠虾仁	(118)
炸芝麻虾球	(119)
罗汉大虾	(120)
炸虾排	(121)
西施虾球	(122)
三珍虾托	(123)
鳝鱼	(124)
烹松丝	(125)
茄皮鳝鱼	(126)
麦穗鳝鱼	(127)
太极鳝鱼	(128)
干贝	(129)
贝汁珍珠豆腐	(130)
芙蓉干贝	(131)
熊猫干贝	(132)
海参	(133)
八仙过海	(134)



扒海参	(135)
牡蛎	(136)
鸡茸蛎糊	(137)
牡蛎豆腐汤	(138)
余海蛎子	(139)
甲鱼	(140)
红烧甲鱼	(141)
黄焖甲鱼	(142)
梅花珍珠甲鱼	(143)
鲤鱼	(144)
糖醋鲤鱼	(145)
鸳鸯鲤	(146)
乌鱼	(147)
爆炒乌鱼花	(148)
鳗鱼	(149)
注油鳗鱼	(150)
红烧海鳗	(151)
燕窝	(152)
芙蓉珍珠燕菜	(153)
冰糖燕菜	(154)
栗子	(155)
枣圆栗子羹	(156)
凤爪羊肉栗子汤	(157)
红枣板栗扣肉	(158)
山药	(159)
山药炖蹄花	(160)
桂花山药	(161)



核桃仁	(162)
黄酒核桃泥汤	(163)
玻璃桃仁	(164)
拔丝桃仁	(165)
银耳	(166)
鲜果银耳羹	(167)
清炒银耳虾仁	(168)
鸡茸白木耳	(169)
银耳莲子汤	(170)
香莲红樱	(171)
莲子	(172)
三仁香菇汤	(173)
第七章 常用调补食物 主食	(175)
桂花山药饼	(177)
韭菜饼	(178)
芡实莲子饭	(179)
淡菜饼	(180)
泡泡糕	(181)
百合捞莲花	(182)
第八章 常用调补食物 药酒	(183)
鹿茸酒	(185)
鹿血酒	(185)
蛤蚧酒	(185)
全当归酒	(186)
韭菜子酒	(186)
菟丝子酒	(186)
参茸酒	(187)



第九章 常用调补食物 茶饮	(189)
枸杞红茶	(191)
益智仁茶	(191)
韭菜子茶	(191)
泽泻茶	(192)
菟丝子茶	(192)
淫羊藿茶	(192)
五子补肾茶	(193)
虾米糖茶	(193)
细辛茶	(193)
人参茶	(194)
沙苑子茶	(194)
五味子茶	(194)
鲜奶玉露	(195)
鸡露	(195)
蜂乳水	(196)
花粉橘汁	(196)
胡萝卜饮	(196)
第十章 不利于男性性功能的食物	(199)
第十一章 男子性生活前后的饮食	(205)
性生活前后的饮食原则	(207)
性生活前后的食谱	(209)

第四部分 自然疗法大显神通

第十二章 性活力回春功法揭秘	(213)
回春功	(215)



回春强精法	(218)
“男练珠”功法	(220)
铁裆功法	(221)
固精四法	(224)
玉茎功	(226)
壮阳固精功	(228)
瑜伽回春	(230)
擎天立地功	(235)
第十三章 男性强身秘法——导引按摩养生	(237)
五禽戏	(241)
白猿吊精	(243)
梦失封金柜	(245)
老子按摩	(246)
天竺国按摩十八式	(250)
日本腿根部摩擦法	(252)
揉搓睾丸法	(253)
益肾固本法	(254)
第十四章 “夫唱妇随”的行为疗法	(255)
夫妻提高性活力的按摩	(258)
开发性感地带的按摩	(259)
唤醒情欲的按摩	(260)
神秘地带的按摩	(261)
水中的游戏	(262)
消除倦怠的按摩	(263)



第五部分 不可忽视的心理疗法

第十五章 阳痿的心理疗法	(267)
为何引起阳痿	(269)
心理性阳痿	(270)
阳痿的认知纠正	(271)
羞怯和去羞训练	(272)
性想象和性想象训练	(273)
妻子的三重辅助身份	(273)
第十六章 早泄的心理疗法	(275)
早泄发生的心理因素	(277)
停止—启动法	(277)
如何获得控制射精的能力	(278)
性兴奋集中训练	(279)
第十七章 遗精的心理疗法	(281)
不科学的“一滴精,十滴血”	(283)
第十八章 不射精的心理疗法	(285)
不射精的心理因素	(287)
潜在的心理呵护	(287)
让男方知道自己身体的感觉	(288)
手淫训练计划	(288)
附录	(290)





第一部分

令您耳目一新的性成长史

