

NANZI SHENGHUO DAQUAN

男子生活大全

(修订本)

司马小萌 主编 河南科学技术出版社

爱情的小溪
新婚前后
和谐的性生活
男子健美生活
男子美发美容
男子服饰美容
法律顾问
社交风度
家庭关系种种
男性生理与心理
现代男子汉
父亲的责任



内 容 简 介

顾名思义,本书是为男人们写的。

它包括男性生理与保健、恋爱婚姻、家庭关系、为父之道、社交与风度、健美与美容、男子服饰、法律顾问、文化生活、生活小常识等 21 个方面的内容,为读者展示了一个“男人的世界”。

男子生活大全

(修订本)

司马小萌 主编

责任编辑 刘嘉 袁元

河南科学技术出版社出版

郑州市黄河彩印厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168毫米 32开本 15 125印张 385千字

1996年6月第2版 1997年9月第9次印刷

印数:69211-79210册

ISBN7-5349-0143-X/Z·144

定 价:18.50元

主编：司马小萌

编委：耳宝君 蒋元明 关春芳 高 伟

顾希波 梁庆法 胡明朗

本书作者：曹 坚 蒋元明 耳宝君 于 红
成曾越 康宏志 齐平均 顾希波
梁秀伟 吴向中 吕振亚 唐登华
胡 健 舒明耀 张明非 边学华
之 石 窦国庆 梁 汉 崔亚莉
郭 岩 白小予 曾小洁 李文爽
赵宝林 陈志安 张 杰 张 虹
王炳云 雪 翔 杨 芳 肖 涅
金惠春 朱宏清 杨昌忠 孙 瑜
李永宁 黄煌长 尔 纯 吴 江
韩学良 李世英 王志和 苏 勇
赵必然 张朝印 孙晓诗 梁 冀
丛云辉 姚 铮 王淑春 宜 男
赵 宏 彭家胜 王 景 张 君
曾 人 张继国 李庚辰 曾正斌



图版 1 有缝式



图版 2 无缝式



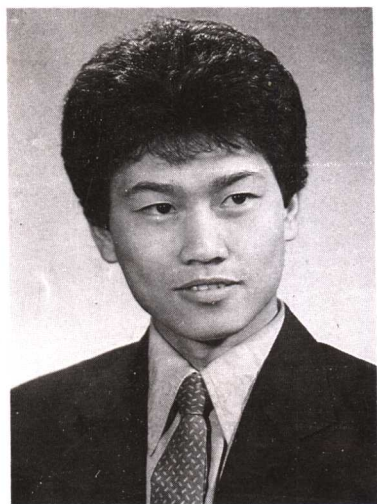
图版 3 寸发



图版 5 额角发少的处理



图版 4 假发处理



图版 6 具有动感的发型
图版 7 (右上) 烫发梳理
图版 8 (右下) 直发梳理

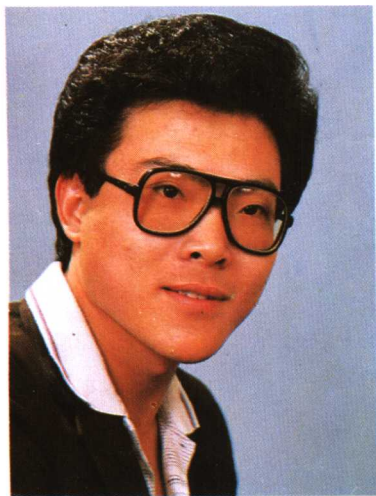




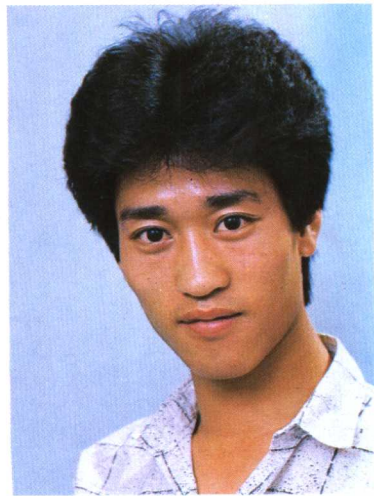
图版9 长发—前探式



图版10 短长发—一边倒

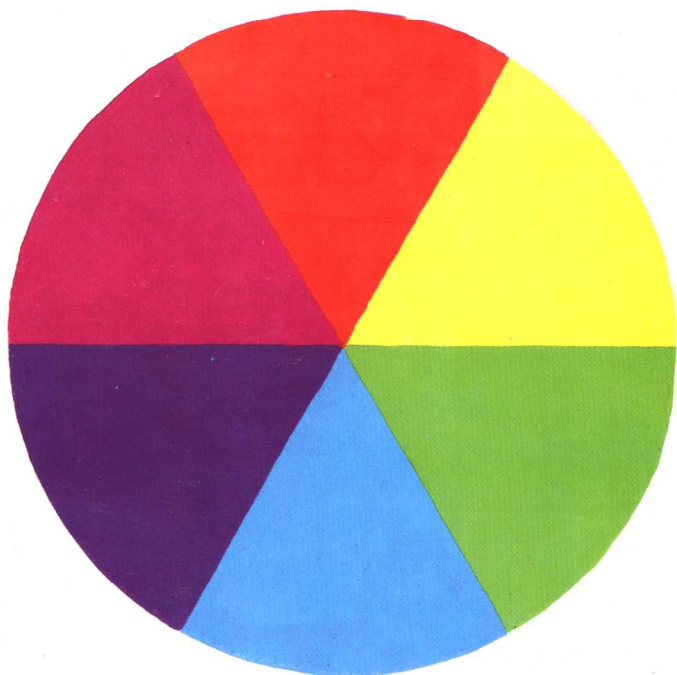


图版11 中长发—
烫发偏分自然式



图版12 中长发—
隐中分式

(图版1~12由北京四联美发厅吴少卿、康邦章、陈志安、耿进兴设计、提供)



图版13



图版14



图版15



图版16



图版 17



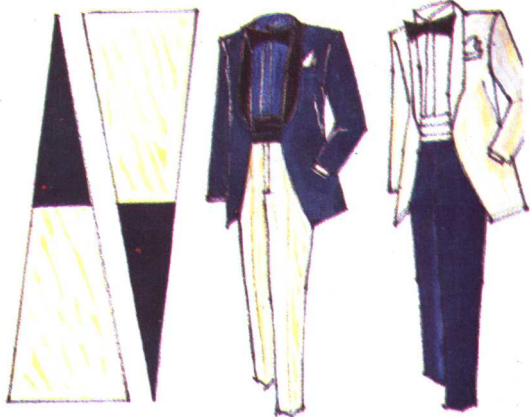
图版 18



图版 19



图版 20



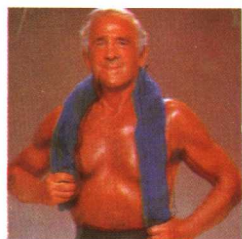
图版 21



图版 22

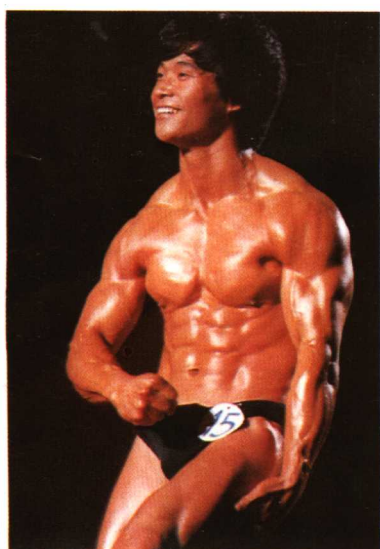


图版 23

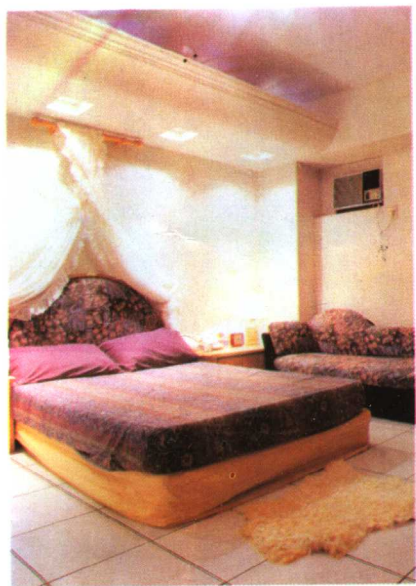


国际健美协会主席
本·韦德（63岁）

地狱之门（法）罗丹



男子健美





目 录

现代男子汉.....	1
何谓男子汉的阳刚之气(2) 刚毅果决与男子汉(3) 心胸坦荡与男子汉(4) 疾恶如仇与男子汉(6) 博学多才与男子汉(7) 男子汉形象面面观(8) 女子心目中的男子汉(11) 女大学生喜欢的男性美(13) 形体之健与精神之强(14)	
成才之路	17
读书——打开知识宝库的钥匙(18) 积累——建立知识的仓库(19) 最佳知识结构(21) 统筹时间——成才之钥(22) 成于专而毁于杂(25) 蓝图是可以改变的(27) 成事在人不在天(28) 不重分数重目标的李远哲(30) 自行设计自学成才的叶辛(32)	
男性生理与心理	35
男性生殖器官(36) 睾丸的奥秘(37) 精液精子知多少(39) 男子生殖功能的调节(39) 阴茎的勃起(41) 勿以阴茎长短论功能(42) 阴囊的收缩与松弛(43) 睾丸的大小与功能(44) 何谓青春期(45) 青春期的萌动与内分泌的关系(47) 男子的性特征(47) 青春期的性心理(48) 你了解男子的性能力吗(50) 首次遗精与正常梦遗(51) 精液不会枯竭(52) 何谓男性不育(54) 男性不育与精液检查(56) 大龄青年的生育问题(57) 中年人怎样保持精神的年轻(59) 男性更年期(61) 如何平安度过更年期(62) 谨防老年性痴呆(64) 心境美好人增寿(66) 老年乐种种(68)	
爱情的小溪	71
情窦初开(72) 谈谈“一见钟情”(73) 不要以貌取人(74) 捕捉爱情的信息(76) 学会勇敢追求(77) 追求之道(79) 怎样写情书(80) 第一次约会(82) 第一次登门(83) 热情与分寸(84) 热恋与自制(85) 选择与“三角”(87) 才女面前多留步(89) 失恋以后	

- 新婚前后 94
 爱情与爱的艺术(95) 说说婚前检查(97) 怎样办理结婚登记(99)
 婚事准备(100) 婚礼及婚礼形式(102) 怎样酬宾(104) 新婚
 切记(105) 旅行结婚须知(106)
- 和谐的性生活 109
 不要讳言性(110) 妻子“性冷淡”怎么办(112) 阳痿及其诊治
 (113) 不射精——一种生殖功能异常现象(115) 什么时候要孩子
 好(117) 节制生育夫妻事(117) 男子节育方法种种(119) 简便
 有效的节育术——输精管结扎(121)
- 温馨常在 123
 爱情之树需培植(124) 度过婚后“紧张期”(126) 夫妻间的相互适
 应(128) 互不隐瞒互不盘问(130) 给爱情增添新内容(131) 做
 一个聪明的丈夫(133) 婚前婚后的形象应一致(134) 妻子怀孕之
 后(135) 当妻子不孕时(137)
- 家庭关系种种 139
 爱情不单是索取(140) 妻子需要什么(141) 信息交流与感情沟通
 (143) 性格差异未必是坏事(145) 好丈夫与“妻管严”(147) 学
 会与唠叨的妻子相处(148) 怎样看待妻子以前的恋人(149) 忍让
 未必不丈夫(151) 当你震怒之时(153) 当妻子有过失的时候
 (155) “家庭民主”琐谈(156) “倒插门”的女婿难当吗(158) 男
 人的“私房钱”(160) 第三者的“他”或“她”(161) 谁是“重点保护
 对象”(163) 白头偕老的秘诀(165) 老年人的“第二春”(167) 谈
 谈离婚(169)
- 父亲的责任 171
 父爱——伟大的人类之爱(172) 孩子心目中的爸爸(174) 掌握孩
 子的心理变化(175) 父亲的“拳威”(177) 怎样和孩子谈心(179)
 如何对待女儿的男朋友(181) 身教与言教(183) 伶子如何不丈
 夫(185)
- 社交与风度 187
 社交场的ABC(188) 与异性相处时(190) 养成“LADY FIRST”的

习惯(191) 男人的魅力(192) 风度翩翩(193) 谈谈幽默(195) 与人相处的艺术(196) 学会宽容(197) 慷慨大度是男儿(198) 人言不足恤(200) 说朋道友(202) “哥儿们义气”漫议(204)	
男子保健 ABC	207
男性学趣话(208) 头发与健康(209) 少年白发(210) 愿你有男子汉的美好嗓音(212) 男子乳房增大的原因(214) 隐睾并不可怕(216) 警惕睾丸扭转(217) 何谓手淫(218) 如何正确看待手淫(220) 多毛与少毛(222) 未育男子慎洗桑拿浴(223) 预防腰伤(223) 运动保健琐谈(225) 为什么常见男人比女人早死(227) 谈谈意志养生(228) 男性更年期保健(229) 延缓人体衰老的妙法(230)	
男性常见病防治	233
痤疮(234) 前列腺肥大与前列腺癌(235) 前列腺肥大症与骑自行车(236) 男性的“卫生死角”与疾病(237) 男性尿道的白色分泌物——前列腺炎的表现(238) 腹股沟斜疝的防治(240) 腮腺炎与睾丸炎(240) 包皮过长与包茎(241) 阴囊外伤(243) 痔疮(243) 男性生理性乳房肿大与乳癌(245) 男性多发病之一——喉癌(246)	
性传播疾病简述	248
性病种种(249) 淋病(249) 梅毒(250) 可怕的艾滋病(251)	
饮食与生活调理	254
饮食无度,餐后猝死(255) 烟与酒(256) 性生活与吸烟(257) 警惕酒害(258) 房事·肾虚·药膳(261) 祝您晚安(264)	
男子美发美容	267
发型小史(268) 发质的分类(269) 发式和发型(270) 发区、发际线、发式轮廓线和基线(271) 发型与脸型(272) 发型与体型(275) 常用美发工具(275) 男发修剪技巧(276) 男发烫发要领(277) 吹风要领(279) 怎样洗头(280) 怎样梳头(281) 洗发液和护发素的选用(282) 头发的几种病态(282) 头部保健按摩(284) 怎样使用染发剂(285) 谈谈新郎美容(286) 男性生活妆和舞会妆(288) 面部皮肤的性质和护肤品(288) 怎样保护面部皮肤(289) 搓面——一种面部保养法(290) 刮胡子的学问(291)	

男子健美·····	292
健美运动今昔(293) 健美锻炼注意事项(298) 初练者须知(302)	
锻炼次数越多越好吗(303) 健美锻炼者的饮食与睡眠(303) 健	
美锻炼方案(304) 怎样锻炼颈部肌肉(306) 怎样锻炼胸部肌肉	
(307) 怎样锻炼肩部肌肉(311) 怎样锻炼背部肌肉(314) 怎样	
锻炼臂部肌肉(317) 怎样锻炼腰腹部肌肉(322) 怎样锻炼腿部肌	
肉(325) 不用器械的肌肉锻炼法(328)	
男子服饰·····	331
服饰小史(332) 男子服饰在社会生活中的地位(338) 男子服饰的	
种类(343) 男子服饰的配色艺术(353) 选择镜架有讲究(356)	
鉴别男西装是否合体的标准(359) 鞋与裤子的协调(359) 男子服	
饰流行的规律(361) 西装领带的结法(362) 结领带的注意事项	
(363) 领带的流行花型和传统花型(366) 时髦的硬领衬衫带来的	
晕厥(368) 牛仔褲与不育症(368) 尖头鞋与拇外翻(369) 防寒	
话鞋袜(369)	
法律顾问·····	371
重要的十八岁(372) 结婚的年龄要求(373) 强迫就婚于女家的男	
子改随妻姓是违法的(375) 家庭关系(376) 谈谈“夫妻相敬如宾”	
(378) 离婚时夫妻共同财产的分割(379) 法定继承(381) 遗嘱	
继承(382) 什么是重婚罪(383) 谈谈流氓罪(384) 强奸罪的定	
罪与量刑(386) 拐卖、绑架妇女儿童与收买被拐卖、绑架的妇女、儿	
童都是犯罪(387) 自然人与法人(388) 怎样订合同(390) 代理	
(391) 拘留(393) 起诉(394) 上诉(396) 申诉(398) 辩护是刑	
事被告人的重要权利(399)	
文化生活·····	401
文学名著简介(402) 新技术革命简介(403) 怎样欣赏音乐(405)	
书法小史(408) 集邮(410) 摄影(412) 台球(414) 养花	
(416) 养鸟(418) 养鱼(420) 旅游(423) 晨练(425)	
居室美化·····	428
漫谈室内布置(429) 居室色彩与人的心理变化(430) 家庭墙面的	
修饰(432) 水泥地面的更新与装修(434) 油漆小常识(434) 灯	

具光源与身心健康(436)	家用灯具的品种及使用(437)	灯具的安全使用与故障排除(441)	
生活小常识			443
电视机的选购(444)	电视机的使用(445)	盒式录音机的选购、使用和保养(448)	
	怎样保养唱片(452)	洗衣机的使用和保养(452)	
电冰箱的选购、使用和保养(455)	怎样选购电风扇(458)	家用吸尘器的使用和保养(460)	
	电饭锅的选购与使用(461)	照相机的选购与保护(462)	
	电动剃须刀的选购与使用(464)	液化气安全使用知识(465)	
	各类衣物的洗涤与保管(466)	熨烫常识(470)	
	家庭防火与灭火(472)		

现代男子汉



现代男子汉