

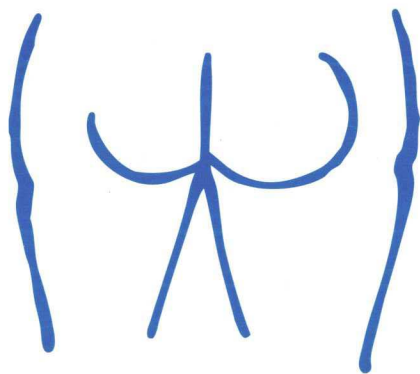
男はおしりで
選びなさい

[日] 石原结实△著
吴倩△译

然而，本书不仅仅
告诉你这些知识，
还教你如何成为
使男人幸福
的女人

选男人， 看身材

女人应该知道的关于男性身体的基础知识



光看身体就了然于心！揭开“什么样的男人对女性而言会是最佳伴侣”的秘密

医学博士说：从医学角度，腰部、腿部有肌肉的男人，才是上佳选择。



广西科学技术出版社

选男人， 看身材

男はおしりで
選びなさい

【日】石原结实△著
吴倩△译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-006号

OTOKO WA OSHIRI DE ERABINASAI

Copyright © 2005 by Yumi ISHIHARA

Illustrations by Rieko KANO

First published in 2005 in Japan by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

选男人, 看身材 / (日) 石原结实著; 吴倩译. — 南宁: 广西科学技术出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5551-0105-5

I. ①选… II. ①石…②吴… III. ①女性婚姻-通俗读物②男性-保健-普及读物
③男性-修养-通俗读物 IV. ①C913.13-49②R161-49③B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第305787号

XUAN NANREN, KAN SHENCAI

选男人, 看身材

作 者: [日] 石原结实
责任编辑: 姚越华
封面设计: 古润文化
版权编辑: 卢 洁
责任印制: 陆 弟

翻 译: 吴 倩
责任审读: 张桂宜
版式设计: 谢玉恩
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 100千字
版 次: 2014年1月第1版
书 号: ISBN 978-7-5551-0105-5
定 价: 29.80元

邮政编码: 101109

印 张: 6.25
印 次: 2014年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

前言

如今都说，男人越来越弱，女人越来越强，世上不靠谱的男人越来越多。依我看，虽然谈不上非常严重，但似乎满世界都充斥着“无法给女人带来幸福”的男人。

身为男性的我是这样来看的，那么世间的女子又觉得如何呢？你满意现在的另一半吗？你周围有能给自己带来幸福的男人吗？

我想获得异性的青睐，我想被人爱，我想找到完美的伴侣——不论男女，任何人都会有这样的祈愿。但是，特别是从女性的角度来看，恐怕会觉得这世上的男人“怎么看都有点不足”吧。

那么，要怎样才能找到完美的伴侣，才能一直被爱呢？能够把现在身边的另一半打造成让自己满意的优质男人吗？

秘诀就藏在这本书里。

本书将以“这样的男人就是女性的最佳伴侣”为最大的主题。至于“要怎么选出那样的优质男人”、“要如何把现在

的伴侣改造成优质男人”，这些将会与有关男性的各种知识一起，散落在本书的各个议题当中。

总之，阅读本书不仅能够让你在了解“男人就是这么一种生物”，而且能够让你计划好如何得到自己的最佳伴侣。此外，本书还有一个隐含的主题，那就是“男人，要变强啊”。

因此，希望被好男人爱、希望能与好男人结为伴侣的女性自然要看这本书；最近常常会对自己失去自信的男人，也一定要阅读本书。这也是我内心的一点奢望。

如果男人能变强，女人和社会随之也都会变得幸福，而男人也会因此更幸福。如果能够尽些绵薄之力，帮助男女两性都能够过上幸福、舒适、充满爱情的人生，那将是我最大的幸福。



目录

前言 / 9

第一章

看身体就知道谁是能让女人幸福的男人

越了解男性生理的女人越会被爱 / 12

从医学角度讲，选男人的唯一要点 / 16

看身体就了然于心 / 18

通过体质来判断 / 26

第二章

女人不知道的关于男性身体与心理的基础知识

了解男人的身体和心理是获得幸福爱情的根本 / 44

男人就是特别好面子 / 50

每个男人都有张雄性的脸 / 56

男性重量，女性重质 / 60

男人为什么会“钓上来的鱼儿就不给饵吃” / 64

男人总是花心、很难认真的理由 / 67

从生物学上来讲，男人的生命力比女人还弱 / 72

为何男人总是那么在意阴茎的大小 / 78

阴茎的机能就等同于男人的存在价值 / 82



不可思议的形状，睾丸为什么会在体外 / 87

男人精力旺盛绝伦的秘密 / 90

女人只要改变形象就会让男人兴奋 / 95

压力是荷尔蒙分泌的大敌 / 98

了解男性的更年期 / 102

能否长寿要看做爱次数 / 104



性费洛蒙真的存在吗 / 107

对女性来讲也是严重问题的男性精子异常 / 112

男人变弱的社会，未来将怎样 / 117



第三章

做能够让男人幸福的女人

让你的伴侣身心都健康的方法 / 124

提升男性性功能的两个关键词 / 127

提高男人精力的蔬菜 / 132

具有充沛体力、气力的食物 / 135

富含矿物质锌的食物 / 138

能够让男女两性都充满活力的胡萝卜苹果汁 / 141

锻炼下半身、提高肌肉力量和血液循环的简单运动 / 145

附录

按照症状挑选能让另一半恢复活力的食谱

使气、血、水通畅平衡才是解决之道 / 156

焦躁感・压力 / 157

慢性疲劳・倦怠感 / 160

失眠 / 163

抑郁症 / 165

腹泻 / 168

胃溃疡・胃炎 / 170

肥胖 / 173

脱发（秃头） / 176

ED・性欲减退 / 178

精子缺乏症・精子（精液）减少症 / 180

肝功能受损 / 182

高血压 / 185

高血脂 / 188

糖尿病 / 190

肾病 / 193

男性更年期障碍 / 196

前列腺肥大症・前列腺癌 / 198

选男人， 看身材

男はおしりで
選びなさい

【白】石原结实△著
吴情△译

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2013-006号

OTOKO WA OSHIRI DE ERABINASAI

Copyright © 2005 by Yumi ISHIHARA

Illustrations by Rieko KANO

First published in 2005 in Japan by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

选男人, 看身材 / (日) 石原结实著; 吴倩译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5551-0105-5

I. ①选… II. ①石… ②吴… III. ①女性婚姻-通俗读物 ②男性-保健-普及读物
③男性-修养-通俗读物 IV. ①C913.13-49 ②R161-49 ③B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第305787号

XUAN NANREN, KAN SHENCAI

选男人, 看身材

作 者: [日] 石原结实

责任编辑: 姚越华

封面设计: 古润文化

版权编辑: 卢 洁

责任印制: 陆 弟

翻 译: 吴 倩

责任审读: 张桂宜

版式设计: 谢玉恩

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-53202557 (北京)

传 真: 010-53202554 (北京)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 100千字

版 次: 2014年1月第1版

书 号: ISBN 978-7-5551-0105-5

定 价: 29.80元

邮政编码: 101109

印 张: 6.25

印 次: 2014年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目录



前言 / 9

第一章

看身体就知道谁是能让女人幸福的男人

越了解男性生理的女人越会被爱 / 12

从医学角度讲，选男人的唯一要点 / 16

看身体就了然于心 / 18

通过体质来判断 / 26

第二章

女人不知道的关于男性身体与心理的基础知识

了解男人的身体和心理是获得幸福爱情的根本 / 44

男人就是特别好面子 / 50

每个男人都有张雄性的脸 / 56

男性重量，女性重质 / 60

男人为什么会“钓上来的鱼儿就不给饵吃” / 64

男人总是花心、很难认真的理由 / 67

从生物学上来讲，男人的生命力比女人还弱 / 72

为何男人总是那么在意阴茎的大小 / 78

阴茎的机能就等同于男人的存在价值 / 82



不可思议的形状，睾丸为什么会在体外 / 87

男人精力旺盛绝伦的秘密 / 90

女人只要改变形象就会让男人兴奋 / 95

压力是荷尔蒙分泌的大敌 / 98

了解男性的更年期 / 102

能否长寿要看做爱次数 / 104



性费洛蒙真的存在吗 / 107

对女性来讲也是严重问题的男性精子异常 / 112

男人变弱的社会，未来将怎样 / 117



第三章

做能够让男人幸福的女人

让你的伴侣身心都健康的方法 / 124

提升男性性功能的两个关键词 / 127

提高男人精力的蔬菜 / 132

具有充沛体力、气力的食物 / 135

富含矿物质锌的食物 / 138

能够让男女两性都充满活力的胡萝卜苹果汁 / 141

锻炼下半身、提高肌肉力量和血液循环的简单运动 / 145