

男性性机能 全面提升(训练)计划

江 山 编著

海 南 出 版 社

中华临床医学会审定

男性性机能全面提升(训练)计划

江 山 编著

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性性功能全面提升(训练)计划/江山编著. —海口:
海南出版社, 2003. 8

ISBN 7-5443-1046-9

I. 男… II. 江… III. 男性—性卫生 IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058378号

书 名: 男性性功能全面提升(训练)计划

编 著: 江 山

责任编辑: 欧大伟

封面设计: 江 山

出 版: 海南出版社

发 行: 海南出版社

地 址: 海口市金盘开发区建设三横路2号

邮 编: 570216

经 销: 全国新华书店经销

印刷装订: 广州市一丰印刷有限公司

开 本: 850×1168毫米 1/32

印 张: 7.75

版 次: 2003年8月第1版

印 次: 2003年10月第2次印刷

字 数: 180千字

书 号: ISBN 7-5443-1046-9 / R.44

定 价: 59.80元

版权所有 侵权必究

举报电话: 0898-66813863

020-87290563

销售热线: 020-87293148

前 言

性机能是人体机能的重要组成部分。人类追求强性,体现了人类对自身的基本关怀。

自古以来,人类寻求健身强性的努力,一直没有停止过。遗憾的是,人类为此所做出的不懈努力,至今并没有获得满意的回报。直到社会文明与科学发达的二十一世纪的今天,还是寻不到灵丹妙药。审视先民们所做的种种强性努力,我们发现,这些先前的努力存在着方向上的迷误,这就是只关注和重视食物与药物等外源性因素的强性作用的发掘,而始终忽略了人类自身生物性因素的开发和调动。人类很早就懂得通过自身的生物性运动,来增强自身的体质和强壮自身的形体,惟独就没有自觉地尝试通过自身特定器官或系统的生物性运动和先天调节机制与后天调控能力的建立,来开发自身的生理潜能和增强自身的性机能。或许,这只是人类的一点小小疏忽。然而,正是这点小小疏忽,人类的强性努力和强性梦想,至今还是停留在令人尴尬的药具依靠上。

面对这尴尬的现实,我们思考,但我们并没有灰心。我们

确信,要寻找到正确的强性努力方向,必须实现性研究由传统的医学模式向“生物—心理—社会”医学模式的转变,必须要完成由传统的“病理学理论—药物手段”到“生理学理论—体育手段”这一新的理论方法和理论模式的转变与创新。于是,我们将视线重新投向人类自身,投向人类自身的生物性因素的开发和调动,将一个全新的、积极的、有效的和经济的自身生物性运动训练手段引入到人类的强性努力和健身努力。

这只是一个小小的转变。但这将是一个艰难的转变,一个可贵的转变。实现这一转变,需要文化的力量,更需要勇气的力量。

我们愿就此做出真诚的努力。

编者

二〇〇二年八月

—— 卷 首 语 ——

物竞天择，优胜劣汰，
强者生存！

健康需要知识，更需
要信念和行动！

目 录

第一篇 绪论

- 1 逻辑体系与逻辑方法 (3)
- 2 主要内容概述 (3)
- 3 理论方法与理论观点 (5)
 - 3.1 理论方法 (6)
 - 3.2 理论观点 (6)
- 4 训练手段与训练方法 (9)
- 5 关于几个问题的说明 (10)

第二篇 基础知识与基础理论

- 6 男性性器官的解剖形态 (17)
 - 6.1 男性外生殖器 (18)
 - 6.2 男性内生殖器 (20)
 - 6.3 男尿道 (22)
 - 6.4 参与男性性机能反应的神经内分泌结构 (23)
 - 6.5 参与男性性机能反应的运动结构 (27)
- 7 生理学基础理论 (28)
 - 7.1 机体机能的基本表现特征 (28)
 - 7.1.1 性 (29)

7.1.2	新陈代谢	(30)
7.1.3	刺激与反应	(30)
7.1.4	适应性	(32)
7.2	机体生理机能的调节	(32)
7.2.1	神经调节	(33)
7.2.2	体液调节	(34)
7.2.3	器官、组织与细胞的自身调节	(34)
7.3	生理功能调节的自动控制	(35)
7.4	应激	(37)
8	体能训练与人体机能的适应性发展	(40)

第三篇 男性性生理

9	男性性机能反应的生理过程	(45)
9.1	男性性感区及其性感觉特点	(46)
9.2	性刺激与感受	(47)
9.3	男性性反应时的神经内分泌变化	(49)
9.4	大脑中枢性性兴奋的生理过程	(50)
9.4.1	大脑中枢性性兴奋的生理反应周期	(50)
9.4.2	大脑中枢性性兴奋及其性快感体验的生理过程	(52)
9.4.3	性兴奋高潮与快感高潮的生理与心理过程	(56)
9.5	勃起与射精的生理过程	(57)
9.5.1	勃起	(57)
9.5.2	射精	(60)
9.5.3	性不应	(61)

9.6	男性性机能反应过程的全身性表现	(61)
9.6.1	咀嚼肌紧张与牙关紧张	(62)
9.6.2	呼吸频率改变与心跳加快	(62)
9.6.3	骨骼肌紧张与躯体强直	(64)
9.6.4	性红晕	(64)
9.7	男性性反应时的代谢和功能变化	(64)
9.8	男性性机能反应的生理调节和控制	(65)
9.8.1	男性性机能反应的神经调节和控制	(65)
9.8.2	男性性机能反应的体液调节和控制	(67)
9.8.3	男性性机能反应的器官自身调节和控制	(68)
9.8.4	男性性机能反应的反馈调节和控制	(68)
10	男性性机能反应的心理过程	(69)
11	男性性机能反应的心理调节和控制	(72)
11.1	生理反应层面的心理调节和控制	(72)
11.2	心理反应层面的心理调节和控制	(72)
11.3	行为反应层面的心理调节和控制	(73)
12	男性性机能状态的动态变化	(74)
12.1	男性性机能状态的增龄性变化	(74)
12.2	男性性机能状态的季节性变化	(75)
12.3	男性性机能状态的时辰性变化	(76)
12.4	男性性机能状态的个体差异	(76)
12.5	男性性机能动态变化过程受到多因素影响 ...	(77)
13	男性性机能状态与性反应过程的影响因素	(77)

13.1	心理因素对性功能状态与性反应过程的影响 …	(77)
13.1.1	情绪对男性性机能状态与性反应过程的影响	(77)
13.1.2	记忆对男性性反应过程的影响 ……………	(78)
13.1.3	思维对男性性反应过程的影响 ……………	(79)
13.1.4	人格特征对男性性行为心理过程的影响 ……	(79)
13.1.5	意识结构对男性性行为心理过程的影响 ……	(80)
13.1.6	激励对男性性行为心理与生理过程的影响 …	(81)
13.2	行为因素对男性性机能状态与性反应过程 的影响 ……………	(81)
13.2.1	性交频率对男性性机能状态的影响 ………	(82)
13.2.2	性交时间规律对男性性机能状态的影响 ……	(82)
13.2.3	手淫习惯对男性性机能状态的影响 ………	(83)
13.2.4	运动锻炼对男性性机能状态的影响 ………	(82)
13.2.5	性经验对男性性行为能力的影响 ………	(83)
13.2.6	烟酒习惯对男性性机能状态的影响 ………	(84)
13.3	文化因素对男性性反应过程的影响 ………	(85)
13.3.1	情感因素对男性性反应过程的影响 ………	(85)
13.3.2	文化涵养与社会化程度对男性性反 应过程的影响 ……………	(85)
13.3.3	社会道德规范障碍对男性性反应过程的影响	(86)
13.4	环境因素对男性性反应过程的影响 ………	(87)
13.5	药物对男性性机能状态的影响 ……………	(88)
13.5.1	对男性性机能有抑制作用的药物 ………	(88)

13.5.2 对男性性机能有兴奋作用的药物	(92)
13.6 肥胖对男性性机能状态的影响	(92)
13.7 疲劳对男性性机能状态及性反应过程的影响 ...	(93)
13.8 疾病因素对男性性机能状态的影响	(94)
13.9 性对象自身因素对男性性反应过程的影响 ...	(95)

第四篇 男性性行为

14 男性性表达的行为形式	(99)
14.1 完全性交	(99)
14.2 窝交	(99)
14.3 不泄交	(100)
14.4 戴套交	(100)
14.5 口交	(101)
14.5.1 口对口接吻	(102)
14.5.2 口对一般性感区的接触或摩擦	(103)
14.5.3 口对外生殖器的接触与摩擦	(103)
14.6 肛交	(104)
14.7 非接触交	(105)
14.8 男性的自慰行为	(106)
15 性爱对男性的健康促进和延缓衰老作用	(106)
15.1 性爱对男性的健康促进和延缓衰老的作用机	(107)
15.2 性爱的健康促进与延缓衰老作用特点	(108)
15.3 性爱健康促进与延缓衰老的发生条件	(109)

第五篇 男性性功能评估

16 男性性机能状况的评估	(113)
16.1 男性性机能状况的评估体系	(113)
16.2 男性性功能评估问卷	(117)

第六篇 男性性训练

17 男性性训练的生理意义	(129)
17.1 性机能训练使男性性器官的形态结构得到 明显改善	(129)
17.2 性机能训练使男性雄激素(睾酮)分泌水平 得到有效提高	(130)
17.3 性训练能使男性性机能稳态得到全面有效 提升	(131)
18 男性性训练项目的手段和方法	(131)
18.1 局部刺激适应训练	(132)
18.1.1 阴茎抚摸性刺激适应训练	(132)
18.1.2 阴茎润滑摩擦刺激适应训练	(134)
18.1.3 乳头刺激适应训练	(136)
18.2 局部器官内驱力训练	(138)
18.2.1 阴茎冲盈训练	(138)
18.2.2 阴茎挺举训练	(140)
18.2.3 生理排尿中断训练	(141)
18.2.4 生理排尿冲尿训练	(142)
18.3 功能适应训练	(143)
18.3.1 性欲唤起与勃起适应训练	(143)

18.3.2	窝交与不泄交训练	(146)
18.3.3	心因性性刺激应答训练	(147)
18.3.4	性视觉刺激应答训练	(149)
18.3.5	射精控制训练	(150)
18.3.6	射精适应训练	(152)
18.4	全身性训练	(154)
18.4.1	骨骼肌放松训练	(154)
18.4.2	骨骼肌紧张训练	(156)
18.4.3	憋气训练	(158)
18.5	心理调节技巧与指导	(159)
18.5.1	性注意的调节技巧与指导	(160)
18.5.2	性感觉的调节技巧与指导	(161)
18.5.3	性知觉的调节技巧与指导	(162)
18.5.4	性记忆的调节技巧与指导	(162)
18.5.5	性思维的调节技巧与指导	(163)
18.5.6	情绪的调节技巧与指导	(163)
18.5.7	性意念的调节技巧与指导	(164)
18.6	口交技能训练与技巧指导	(165)
18.6.1	接吻指导	(166)
18.6.2	口交技巧指导	(167)
第七篇 男性性保健		
19	关于男性性保健	(171)
19.1	男性性机能的生理特点及其生理重要性 ...	(172)

19.2	男性性保健的概念、范围与功用	(173)
19.3	男性性保健的方法与内容	(174)
19.4	男性性保健建议	(174)
19.4.1	关于食物调养	(174)
19.4.2	关于脂肪	(175)
19.4.3	关于酒	(175)
19.4.4	关于人参	(176)
19.4.5	关于六味地黄丸	(177)
19.4.6	关于气功调养	(178)
19.4.7	关于运动锻炼	(178)
19.4.8	关于情绪与心态	(179)
19.4.9	关于津液与接吻	(180)
19.4.10	关于药物副作用	(181)
19.4.11	关于青少年手淫	(182)
19.4.12	关于性疲劳	(183)
19.4.13	关于包皮切除	(184)
19.4.14	关于淫秽物品	(186)

第八篇 男性性文化

20	关于男性性文化	(189)
----	---------------	-------

第九篇 附录

21	男性性训练日志记录表	(195)
21.1	阴茎抚摸刺激适应训练日志表(表 18-1-1)	(195)
21.2	阴茎润滑摩擦刺激适应训练日志表(表 18-1-2)	

.....	(196)
21.3 乳头刺激适应训练日志表(表 18-1-3)	(197)
21.4 阴茎内驱力冲盈训练日志表(表 18-2-1) ...	(198)
21.5 阴茎挺举训练日志表(表 18-2-2)	(199)
21.6 排尿中断训练日志表(表 18-2-3)	(200)
21.7 冲尿训练日志表(表 18-2-4)	(201)
21.8 性欲唤起与勃起适应训练日志表(表 18-3-1)	(202)
21.9 窝交训练日志表[表 18-3-2(1)]	(203)
21.10 不射交训练日志表[表 18-3-2(2)]	(204)
21.11 心因性性刺激应答训练日志表(表 18-3-3) ...	(205)
21.12 性视觉刺激应答训练日志表(表 18-3-4)	(206)
21.13 射精控制训练日志表(表 18-3-5)	(207)
21.14 射精适应训练日志表(表 18-3-6)	(208)
21.15 骨骼肌放松训练日志表(表 18-4-1)	(209)
21.16 骨骼肌紧强训练日志表(表 18-4-2)	(210)
21.17 憋气训练日志表(表 18-4-3)	(211)
后记	(212)

中国文字学

第一篇

绪 论

男性性机能全面提升(训练)计划

第一章

男性性机能全面提升(训练)计划