

现代男性系列丛书

男性与生活

提高
生活
质量
可贵
的方
法
如何



经济日报出版社

《现代男性系列丛书》

男 性 与 生 活

舒 志 主 编

经济日报出版社

(京)新登字 102 号

现代男性系列丛书

——男性与生活

舒 志 主编

经济日报出版社出版

(北京市崇文区体育馆路龙潭西里 54 号)

全国新华书店经销

通县鑫欣印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 1600 千字 7.5 印张

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—10030 册

ISBN7—80127—063—0/Z·5 全套定价:78.00 元
单册:7.80 元

目 录

第一篇 男子独立生活技巧

一、独身男子的家务管理.....	(1)
男人单身处理家务从何入手	(1)
男人要学会料理家务	(2)
家务活不过是家务管理的一部分	(4)
把自己的家装饰好	(5)
使用好的电话机	(6)
二、独身男子的饮食与衣着.....	(8)
男人要成为生活中的“有心人”	(8)
男人初学烹调	(9)
男人饭后如何收拾厨房	(10)
男人要保持良好的食欲	(11)
独身男子须讲究衣着	(12)
男人须学会钉钮扣	(13)
保管好自己的衣物	(14)
三、独身男子的健康和安.....	(16)
男子独身生活更要重视健康	(16)
独身男子生活要检点	(17)

男人要想到出现意外怎么办	(18)
独身男子应善于讳莫如深	(19)
妥善对待女人	(21)

第二篇 家庭生活中的男子

处理好岳婿关系	(23)
兄长有照顾弟妹的特殊责任	(25)
家教父亲作用大	(27)
精心当个好爸爸	(28)
扮演好“父亲”这个角色	(31)
调整好父子关系	(33)
有其父必有其子	(34)

第三篇 男子生活中的错误

梳头是女人的事与男子无缘吗	(37)
男子骑自行车车座能过高吗	(37)
男性也会患乳腺癌吗	(38)
习惯性流产与丈夫无关吗	(38)
妻患妇科病丈夫无关吗	(38)

“男儿有泪不轻弹”吗	(39)
新婚时生的孩子一定聪明吗	(39)
常拔胡子好吗	(40)
胡子会越刮越浓吗	(40)
能用雌激素除胡须吗	(41)
留胡须显示了阳刚之美吗	(41)
晚婚男性容易让女方生下畸形儿吗	(42)
男性外生殖器上的疾病都是性病吗	(43)
男性乳晕之毛能拔吗	(43)
结婚后就不会遗精吗	(43)
滴白是遗精吗	(44)
较长时间不遗精是病态吗	(44)
性变态是流氓行为吗	(45)
梦遗是手淫引起的吗	(45)
产后能过早同房吗	(46)
男子性功能障碍用安定药合适吗	(46)
可乐有杀精作用吗	(46)
割除前列腺就结束性生活了吗	(47)
同房时间过长好吗	(47)
神经衰弱是手淫造成的吗	(48)
阴茎会整夜勃起吗	(48)
一有性想象阴茎就勃起是病态吗	(49)
性行为只是指性交行为吗	(49)
“房中术”是淫邪之术吗	(50)
性生活不利于男运动员比赛吗	(50)
男子服用性激素能增强性功能吗	(51)

重复性交时不能勃起是病吗	(51)
男子能在饭后、浴后房事吗	(52)
增加性交次数能提高受孕机会吗	(52)
阳痿能滥服药吗	(53)
性生活应该遵循一种模式吗	(53)
真的有“缩阳症”吗	(53)
男性残疾人不能进行性活动吗	(54)
男性截瘫者没有性反应吗	(54)

第四篇 男子如何安度更年期

一、男子更年期综合症	(56)
男子的更年期综合症	(56)
男性更年期的变化	(59)
顺利度过男性更年期	(61)
处于性过渡阶段的男子	(62)
男子更年期的性生活卫生	(64)
男子更年期勿滥用“壮阳药”	(64)
二、男子更年期的心理调适	(66)
保持更年期的身心健康	(66)
保持豁达的心境	(67)
保持良好的情绪	(68)
保持开朗乐观	(69)

保持生气勃勃的精神 (69)

保持怡然自得的常态 (70)

三、男子更年期易患疾病与保养..... (72)

男子更年期易患的神经精神症状 (72)

男子更年期易患的骨性关节炎 (73)

男子更年期易患的骨质疏松症 (74)

男子更年期的体育锻炼 (75)

男子更年期的锻炼原则 (76)

适合男子更年期的补肾功法 (77)

男子更年期的饮食保健 (79)

对男子更年期有益的水果 (80)

对男子更年期有益的蔬菜 (81)

对男子更年期有益的谷物 (83)

第五篇 男子回春技巧

男子强精壮肾功 (85)

男子摩肝益肾法 (86)

男子摩肾益精法 (87)

男子呼吸益肾法 (88)

壮阳固精法 (89)

男性回春功 (91)

强身壮阳铁裆功 (91)

男子增强性能力的自我锻炼	(92)
男子如何防止性功能早衰	(94)
男子防止性衰老十秘诀	(95)
按摩睾丸是强身的秘诀	(96)
刺激腰部恢复中年男子性功能	(97)
男子健康状况下降应避免行房	(98)

第六篇 男子如何安度老年期

老年男性的心理特征	(100)
老年男子与栽花	(102)
老年男子与钓鱼	(103)
老年男子健美锻炼应注意的事项	(104)
老年男子体育锻炼要注意些什么	(105)
老年男子健身跑应注意的问题	(106)
老年男子参加体育锻炼的禁忌	(107)
体育锻炼后感到疲劳怎样很快消除	(108)
老年男子健身跑要严格控制运动量	(108)
老年男子进食不宜过饱	(109)
老年男子要注意维生素的摄入	(110)
老年男子为什么还要补充钙	(111)
老年男子常见病的饮食	(111)
“五十岁肩”如何防治	(112)
老年男子膝部疼痛怎样进行体育疗法	(113)

便秘的老年男子怎样进行体育疗法	(114)
老年男子冬季锻炼怎样预防皮肤裂口	(115)
饮食如何安排合理才能防止高血脂症	(115)
红薯对老年男子有哪些保健作用	(116)
老年人为什么易发生阳痿	(117)
老年男子睡什么样的床好	(118)
老年男子的手杖选择	(119)
老年男子养生“四戒”	(120)
老年男子为什么要避免“暴怒”	(120)

第七篇 男子与旅游

一、男子旅游须注意的问题	(122)
旅游时应当带哪些药品器具	(122)
旅游时须准备哪些外用药品	(123)
旅游与衣服的穿着	(124)
旅游落枕的防治	(125)
不是万不得已不要露宿	(126)
旅游时不可暴饮暴食	(127)
旅游中如何对付失眠	(128)
旅游中使用空调机要注意什么	(129)
旅游中常见的晕动症	(129)
怎样消除旅行中的身心疲劳	(131)
当你坐飞机旅行时	(132)

当你骑自行车旅行时	(134)
二、男子的新婚旅行	(136)
新婚旅行的好处与不足	(136)
旅行结婚须避孕	(137)
新婚旅行同房要节制	(139)
新婚旅行住宿是大事	(139)
新婚旅行时妻子来了月经怎么办	(140)
新婚旅行中的饮食卫生	(141)
新婚旅行准备住到亲友家时	(142)
三、男子旅游与腿脚毛病	(143)
旅游中应穿旅游鞋	(143)
旅游常洗脚消除浮肿与疲劳	(143)
怎样克服旅游中的小腿抽筋	(144)
怎样防止长途乘车引起腿肿	(145)
旅行中怎样治疗脚脖子扭伤	(146)
旅游中脚掌磨出老茧怎么办	(146)
旅行中腿脚重伤时怎样早期抢救	(147)
四、男子旅游中如何对付疾病	(150)
旅途中咳嗽不停怎么办	(150)
旅游中得了扁桃体炎怎么办	(151)
旅游中男子要防阴囊湿疹	(151)
旅游中腹泻怎么办	(152)
旅游中产生便秘怎么办	(153)

旅游中要注意预防红眼病	(154)
旅行中头痛怎样速治	(155)
旅行住宿怎样防性病	(157)
我国有哪些旅游常见的传染病	(158)

第八篇 男子诀与戒

一、男子社交秘诀	(159)
成功交际者 11 特点	(159)
与领导交际十项指南	(160)
接待客人十宜	(162)
培养友爱的八种方式	(163)
令对方不愉快的十种人	(163)
与人相处九原则	(164)
做客十戒	(165)
获得友谊“四须”	(167)
交谈十戒	(167)
与人交谈应注意的十个方式	(168)
社交聚谈九忌	(168)
无聊交谈者九戒	(170)
令人喜欢的九种交谈者	(170)
影响人际关系的 12 条障碍	(171)
人际交往五注意	(172)
记住生人名字五诀	(172)

自我介绍六法	(173)
--------------	---------

二、男子成功秘诀..... (174)

成功路上四个“五”	(174)
成功者十秘诀	(174)
通向事业成功的五点秘诀	(175)
成功六原则	(176)
夺时间十则	(176)
节约时间十秘诀	(177)
自我时间管理十问	(178)
时间管理 12 条原则.....	(178)
时间十妙喻	(179)
利用时间 26 种.....	(180)
赢得时间的 14 项艺术.....	(181)
培养魅力六法	(182)
树立自信心五法	(183)
培养适应能力十要诀	(183)
培养坚忍八法	(185)

三、男子提高修养秘诀..... (187)

青年修养 20“不”	(187)
人才的气质与品格修养	(188)
周恩来的修养要则	(188)
道歉八法	(189)
培养自制的七原则	(190)
令人讨厌的 24 种举止.....	(191)

令人生厌的 17 种习惯	(192)
遭人嫌恶的 30 种人	(193)
令人尊敬六诀	(194)
否定七项艺术	(194)
批评艺术十则	(195)
接受批评九原则	(196)
批评的 12 条艺术	(197)

四、男子保持心情愉快秘诀	(199)
快乐十秘诀	(199)
快乐十戒	(199)
自我放松 20 法	(200)
令生活苦闷的 18 种行为	(201)
战胜孤独五秘诀	(202)
克服失望五法	(203)
排除负性情绪四法	(203)
人生快乐七秘诀	(204)
调节情绪四要	(205)
摆脱困境七妙法	(205)
消遣寂寞五法	(207)
自虐心理的七种表现	(208)
控制发怒六法	(208)
战胜忧虑恐惧心理八要诀	(209)
摆脱忧伤五法	(209)
战胜沮丧六法	(210)
克服心理压力八法	(210)

五、男子必须了解的诀与戒	(212)
“之母”十诀	(212)
金钱的十“能”十“不能”	(212)
人生十“望”	(213)
正确识己四则	(213)
日常生活十戒	(214)
文明十忌	(215)
自我培训 13 法	(215)
影响他人六法	(216)
学会做人的八个自我	(216)
自我保护心理的六种类型	(217)
现代青年获得尊重十大要素	(218)
避免六种致命缺陷	(219)
培养自尊自重意识七法	(219)
青年自身现代化五要素	(220)
人到中年保持智力十妙法	(221)
人到中年“变、通、达”	(221)
组成爱的四因素	(222)
人生十“大”	(222)
生活断想六则	(223)
人生之路的八个路标	(223)

第一篇 男子独立生活技巧

一、独身男子的家务管理

男人单身处理家务从何入手

做任何事情都要有节奏、有秩序。一个人做事，如果不先想进行的步骤、顺序，就容易造成局面的紊乱、芜杂。学习管理家务，道理也是相同的。比如，因工作调动而不得不单身赴任之时，如由妻子为你准备行装，你总是要求她准备好被褥、厨具，备齐一套生活日用品之后，方能离家而去。可是，白天上班的男人们，怎么能将带去的被褥晒干呢？不得已，只好用口袋式的鸭绒被来睡觉吧，无可奈何啊！

连开水也未烧过的丈夫们，怎么能亲自动手做饭烧菜呢？这些都是一向依靠女人的照料而酿成的“悲剧”。

那么男人单身处理家务该从何入手呢？应按住、食、衣的顺序去做。这与常言的衣、食、住正好相反。从住开始，然后解决衣、食的问题。作者这样主张，是有一定道理的。就拿衣来说吧，不管一个男人多么不熟悉家务，对于自己有哪些衣服，总会知道的吧。并且也很清楚什么季节该穿什么样的衣服。衣服脏了，也会立即发现，加以洗涤干净的。所以，最容易的部分，应放在最后。

比较起来，男人的住所及与健康直接有关的吃饭问题，应

如何加以解决，确是个棘手的难题。

如若不考虑这些情况，就盲目地单身赴任的话，即使带了一套厨房用具去，也是难以度日的。男人学会管理家务，首先就要明确把什么摆放在最优先的位置上，加以考虑。这样方可有计划地去实践。

住的问题，看来似乎简单，实际却很复杂。过去，一个单身男人住六平方米的房间，就感到足够了。现在这样的居住条件，已经远远落后于时代的要求了。在什么地方、选择什么样的住宅，对于独身生活的整体构思，具有极大影响。

归纳起来说，能否愉快地过独身生活，必须要按住、食、衣的顺序去逐次安排，一切方能顺利进行。再不厌其烦地强调一遍：开始过独身生活时，既不是先去学自己做饭烧菜，也不是先去学习吸尘器和洗衣机的使用方法，而重要的是首先找一处房子，在那里确定自己今后的生活模式，这才是男人过独身生活的第一步！

男人要学会料理家务

一提起管理家务，许多男人都会联想到女子。人们一向对妇女有种顽固的偏见，认为“妇女只要搞好家务就行了！”也就是一般所说的裁缝、烧菜做饭、洗衣、扫除、管教子女等等。妇女们也一向致力于此。但是，如今这些家务琐事竟被反过来当作她们要挟男人的手段。

她们常常吵骂：

“没有我，你都会做些什么！”

“光会吃，不会做！”

然而，也确有不少男人因为不会料理家务，而不得不一声不吭地站在一边，忍气吞声地过日子！