

● 男性保精技巧  
● 保持男子汉的魅力

● 强精回春功法  
● 补肾壮阳秘方

实用养生大全丛书

# 男子回春秘訣

● 房事生活中的禁忌  
● 性爱一生的技巧

● 夫妻性心理

R161

H101

实用养生大全丛书

男子回春秘诀

广西民族出版

责任编辑:黄绮丽

封面设计:文绍安

实用养生大全丛书

# 男子回春秘诀

黄一北/编著

出版发行:广西民族出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:新海彩印厂

版 次:1996年第一版 1997年第一次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:12

字 数:320千

印 数:1—10000

书 号:ISBN7—5363—2920—2/R·140

全套定价:35.60元(本册定价:16.80元)

# 目 录

## 第一章 男人的性奥秘

- 第一节 生殖器官的构成…………… (2)  
阴茎和阴囊(2) 睾丸(3) 附睾(3) 输精管(4)  
前列腺(5) 精囊(6) 尿道球腺及旁腺(6)
- 第二节 生殖系统的形成…………… (7)  
性腺的形成(7) 内生殖器的形成(8) 外生殖器的  
形成(8)

## 第二章 房事生活中的禁忌

- 第一节 结婚为哪般…………… (10)  
结婚的目的(10) 婚姻中的雷区(11) 丈夫须知  
(12)
- 第二节 性爱常识…………… (14)  
性生理反应过程(14) 性行为的完成(16) 为什么  
会射精(17) 房事生理变化(18)
- 第三节 性爱原则…………… (20)  
房事规则(20) 房事宜忌(21) 了解双方习性(22)  
了解妻子的生理变化(25) 怎样达到性高潮(27)

丈夫的疑虑(29) 疲倦只缘“性兴奋”(30) 忍精不射弊病多(31) 房事后的不痛快(33)

### 第三章 性与爱的技巧

- 第一节 你在性方面成熟了吗? ..... (35)
- 第二节 性观念中的误区 ..... (39)
- 第三节 手淫 ..... (41)  
什么是手淫(41) 如何看待手淫(42) 如何克服手淫(44)
- 第四节 性功能障碍 ..... (45)  
障碍者的心理因素(45) 帮助性功能障碍者(48)
- 第五节 肥胖·梦遗·食物与性功能 ..... (50)  
肥胖与性功能(50) 梦遗与性功能(51) 食物与性功能(52)
- 第六节 话说睾丸 ..... (53)  
睾丸为什么会萎缩(53) 睾丸为什么一大一小(54)
- 第七节 话说阴茎 ..... (56)  
阴茎短小是病吗?(56) 阴茎短小怎么办?(57)
- 第八节 性发育延迟或抑制 ..... (59)
- 第九节 趣谈男人女性化 ..... (60)
- 第十节 男性性变态 ..... (62)  
性变态类型(62) 如何纠治露阴癖(63)
- 第十一节 性器官卫生 ..... (65)  
打扫自己的“卫生死角”(65) 注意成年期的卫生(66)
- 第十二节 影响男人身高的因素 ..... (68)

遗传因素(68)	营养因素(68)	运动因素(69)
内分泌因素(69)	日照因素(69)	
第十三节 男子生理上的弱点 .....		(70)
心脏(70)	肝脏(70)	胃(71) 直肠(71)
前列腺(71)	睾丸(72)	脱发(72)

## 第四章 运动健身回春术

童颜长驻功 .....	(75)
面部防衰功 .....	(75)
照眼旋睛功 .....	(76)
彭祖明目功 .....	(76)
抓摆趾强身功 .....	(76)
轻拍三里长寿功 .....	(77)
抵穴坐功 .....	(77)
搓耳回春功 .....	(78)
禅观采气功 .....	(78)
叩齿养生功 .....	(79)
养心价坐功 .....	(79)
养脾坐功 .....	(79)
自我放松功 .....	(79)
阳痿搓掠功 .....	(80)
棕刷摩擦健身功 .....	(80)
健身五功强身功 .....	(81)
对搓内肾强腰功 .....	(81)
马步刷牙健腰功 .....	(82)
运动水土健身功 .....	(82)

- 晃海健身功 ..... (83)  
五官保健功 ..... (83)

## 第五章 强精回春秘法

- 第一节 起居回春术 ..... (86)  
吐气吐兰(86) 晨起疲劳恢复法(87) 甩手运动好处多(89) 预防腰痛的扭腰运动(91) 舒展脊椎的运动(92) 实用健康新法(93) 改善体质的健身术(94) 起床前的手指体操(94) 选择内裤的方法(95)
- 第二节 “老手们”的法宝 ..... (96)  
“扭脊椎”强精法(96) 马步式强肌法(97) 创造活力的“晨浴”法(98) 安步当车(99) 解除心理压力(100) 腹式呼吸法(101)
- 第三节 保持男人的魅力 ..... (102)  
办公室内在步走(102) 精力恢复话午休(103) 集中精力法(104) 有关坐姿的问题(105) 促进血液循环(106) 脚趾刺激术(107) 高抬腿体操(108) 长期开车不利“性”(109) 温压穴道刺激法(109) 从头淋水强精术(110)
- 第四节 性爱回春要诀 ..... (111)  
精力旺盛的高手(111) 刺激“活力泉”(112) 闲时恢复精力法(113) 饭后散散步(114) 性与酒精势不两立(114) 合理使用热源(115) 性爱前的“体操”(116) “语言爱抚”暖人心(117) 憋住小便能增加快感(118) 兴奋的“三点爱抚”(119) 好好睡

- 一觉(119) 游戏之后做什么(121) 消除性爱疲劳  
(122) 性生活禁忌(123)
- 第五节 养生之道…………… (124)
- 养生之道活习惯(124) 控制性绪延缓衰老(125)
- 入浴健身法(125) 益寿生活方式(126) 起居健身  
十六宜(127) 保健的最佳时间(128) “五久”易伤  
身(129) 等候时的健身法(130) 松气保养法  
(131)

## 第六章 补品与补药

- 第一节 补气食品…………… (133)
- 栗子(133) 花生(134) 莲子(135) 榛子仁(137)
- 荔枝(138) 大枣(139) 椰子瓢(140) 糯米(141)
- 粟米(143) 牛肉(143) 牛肚(144) 猪肾(145)
- 猪肚(145) 羊肚(147) 羊心(147) 黄羊肉(148)
- 驴肉(148) 男鼠肉(149) 鸡肉(150) 鸡肠(151)
- 鹤鹑(152) 雉肉(153) 黄鳝(154) 泥鳅(154)
- 鲫鱼(155)
- 第二节 补阳食品…………… (157)
- 羊肉(157) 狗肉(158) 鹿肉(159) 虾(160)
- 麻雀肉(161) 雀蛋(162) 胡桃肉(162)
- 第三节 补气药品…………… (164)
- 人参(164) 西洋参(167) 太子参(168) 党参  
(169) 黄耆(170) 山药(173) 白朮(175) 五味  
子(176)
- 第四节 补阳药品…………… (178)



鹿茸(178) 鹿角胶(180) 狗鞭(181) 海狗肾  
(181) 海马(182) 蛤蚧(183) 紫河车(185) 肉  
苁蓉(186) 锁阳(187) 巴戟天(188) 补骨脂  
(189) 杜仲(190) 菟丝子(191) 沙苑子(192)  
仙茅(194) 淫羊藿(195) 韭菜子(196) 狗脊  
(197)

## 第七章 房事保健按摩

第一节	壮阳增精法	(200)
第二节	振奋精神法	(202)
第三节	消除疲劳法	(204)
第四节	浴摩健身法	(206)
第五节	益肾防衰法	(208)
第六节	固肾促孕法	(209)
第七节	延寿回春法	(211)
第八节	镇静催眠法	(214)
第九节	床上八段锦	(216)
第十节	冲任督带导引功	(219)
第十一节	提肾功	(220)
第十二节	保健功	(221)
第十三节	铁裆功	(223)
第十四节	增进性欲法	(225)
第十五节	增进食欲法	(227)

## 第八章 治疗阳痿药膳

- [方 1] ..... (232)
- [方 25] ..... (238)
- [方 50] ..... (244)
- [方 75] ..... (253)
- [方 90] ..... (259)

## 第九章 补肾壮阳宫廷秘方

## 第一节 壮阳食谱 ..... (263)

龙马童子鸡(263) 山药芝麻丸(263) 核桃鸭子(264) 肉桂炖鸡肝(264) 芡实煲老鸭(264) 金樱根炖鸡(265) 冬虫夏草炖鸡(265) 玉兰明虾(265) 醉虾(266) 炖猪尾汤(266) 韭黄炒猪腰(266) 核桃仁腰花(267) 鲑鱼淮杞汤(267) 炖鳝鱼(267) 核桃油浸鲤鱼(268) 金樱子煲鲫鱼(268) 淮杞炖石鲤鱼(268)

## 第二节 补肾食谱 ..... (269)

章鱼煲鸡脚(269) 黑芝麻炖鸡(269) 煨鹿尾(270) 冬虫夏草炖乳鸽(270) 鱼头云(270) 节瓜猪肉汤(271) 肉苁蓉红烧鸡块(271) 鸡肠饼(271) 芫荽鸡肝(272) 软炸鸡肝(272) 肉苁煲羊肾(272) 栗子炖山药(273) 鲜菇豆腐煮地黄(273) 猪腰煲冬瓜(273) 土茯苓猪骨汤(274) 萝卜煲鲍鱼(274) 清蒸茶鲫鱼(274)

## 第十章 男子保精技巧

- 第一节 性健康常识(一)…………… (276)
- 性交中断有害健康(276) 怎样延长房事期限(277)
- 为什么性交后男子易困睡(278) 男子性交疼痛(279)
- 前列腺肥大能行吗?(280) 前列腺肥大的治疗(281)
- 老年人排尿困难的原因(283) 只有一只睾丸能否生育(286)
- 射精困难的原因(287) 哪些人容易患阳痿(288)
- 血管性阳痿是什么?(288) 囊痛(289)
- 怎样治疗疝气(290) 如何治疗白浊病(292)
- 男子阴毛稀少不必烦恼(293) 男子瘰疬(294)
- 排尿异常的症状(297) 糖尿病对性功能的影响(298)
- 高血压对性功能的影响(299) 心肌梗塞对性功能的影响(300)
- 第二节 男人的性爱…………… (302)
- 遗精(302) 固精止遗疗法(304) 为何常常男子汉不射精(305)
- 不射精的最新疗法(307) 血精疗法概谈(309)
- 第三节 “羞于启齿”话阳痿…………… (312)
- 令人苦恼的阳痿(312) 正确善待阳痿(313)
- 阳痿的药物疗法(315) 阳痿的饮食疗法(316)
- 阳痿的针灸疗法(318) 阳痿的气功疗法(319)
- 阳痿的按摩法(321) 阳痿不会使阴茎缩短(322)
- 阳痿能用性激素治疗吗?(323)
- 第四节 男女性欲的协调…………… (325)
- 男性性欲面面观(325) 男性性欲的特征(326) 男

- 性性欲亢进及其原因(327) 性欲亢进有药可治吗?  
(327) 前列腺炎(329) 怎样处理男性肾损伤  
(331) 阴茎勃起时能否小便(328)
- 第五节 保持旺盛精力…………… (332)  
男子遗精良药(332) 阳缩症(333) 阳缩的病因及  
临床表现(334) 阳强的病因及症状(335) 阳强病  
的治疗要点(336) 房劳过度的原因(338) 房劳的  
诊断与治疗(339) 房事昏厥的诊治(341) 房事茎  
痛的诊治(343) 成年男性阴茎长短的差异(345)
- 第六节 性健康常识(二)…………… (346)  
与精液异常有关的疾病(346) 精液不液化是怎么  
回事(348) 不正常的“小蝌蚪”(350) 阴茎过小的  
尺度(352) 阴茎会弯曲的病因(355) 如何处理阴  
茎外伤(356) 男性乳房为何会增大(358)
- 第七节 中老年人的话题…………… (360)  
男性更年期(360) 中老年男性下身瘙痒的原因  
(362) 男子性反应的全身运动(364) 男人也要常  
洗下身(366) 老年男子性反应的变化(367) 老年  
性生活中应注意(368) 性在男人一生中的变化  
(370)

# 第一章 男人的性奥秘



## 第一节 生殖器官的构成

男性生殖器官分内、外两部分。内生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺等,外生殖器官包括有阴茎和阴囊。

### 阴茎和阴囊

阴茎是一个圆柱状器官,平时绵软,垂在阴囊前面。它的外面有一层皮肤包裹着,顶端可翻上去的皮肤叫包皮。尿道海绵体的前端膨大成为阴茎头(又叫龟头)。龟头与阴茎交界处有一沟叫冠状沟。

尿道是一个细长的管道,全长约12厘米,尿道内口位于膀胱,外口在阴茎头龟头上。另外输精管、射精管、精囊、前列腺和尿道球腺都与尿道相通。尿道是向体外排尿和排射精液的通路。当阴茎海绵体和尿道海绵体充血时,阴茎就增大变硬,这种现象叫勃起。成人阴茎平均7~10厘米,勃起时长度可增加。

阴囊是皮肤构成的一个囊袋,位于阴茎后面。阴囊皮肤表面皱纹很多,薄而柔软,富有弹性,有丰富的汗腺和少量阴毛。阴囊温度变化敏感。受热时,阴囊松弛;受冷时,阴囊收缩,睾丸上提。

阴茎是男子的性交器官,兼有排精与排尿的双重作用。

阴囊的主要作用是保护睾丸、调节温度。这是因为阴囊的皮肤汗腺丰富,所以有调节温度的作用,使睾丸处于恒温环境。人类

睾丸产生精子所需的温度条件要比体温低。在炎热的夏天,阴囊的皮肤就舒张,以扩大表面积,从而散热,使睾丸降温,有利于精子的产生和贮存。

### 睾丸

睾丸位于阴囊内,左右两侧各一,呈卵圆形。左侧的较右侧略低一些,小一些,睾丸表面有两层光滑的膜,膜之间有少量液体,因此睾丸可以自然滑动。剧烈运动也不会受伤。睾丸内部的重要结构是曲细精管,是产生精子的地方,在曲细精管之间的组织里有一群群的间质细胞,是产生男性激素(雄激素或称睾丸酮)的地方。

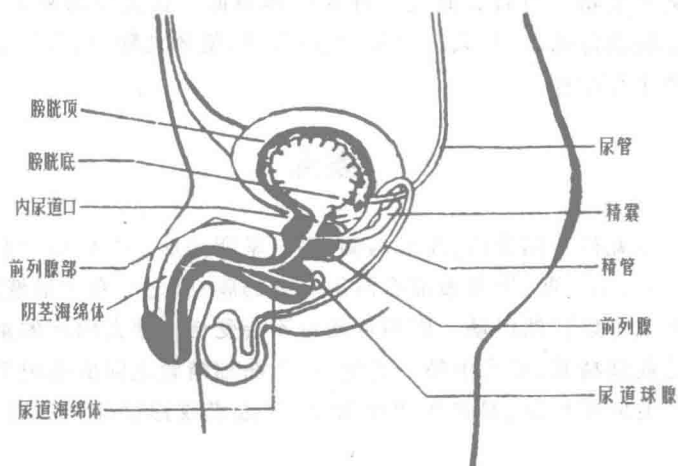
睾丸是男性生殖系统中最重要的器官。具有产生精子和分泌雄性激素的双重作用,从青春期开始产生精子,到了老年即衰退,停止产生精子。睾丸除了产生精子外,还有精曲小管的间质细胞分泌雄性激素,其中睾丸酮的活性最强。雄性激素的作用主要是:

- ①促进精子生成、发育;
- ②促进男性副性器官发育,维持其正常的活动;
- ③激发和维持男性的副特性;
- ④促进蛋白质的合成,促进肌肉发育和骨骼生长。

睾丸的生精功能和内分泌功能不是孤立的两个过程,它们是相互影响的。

### 附睾

附睾贴在睾丸后侧,由一条弯曲盘回的附睾组成,一端与睾丸的20余条输出小管相连接,另一端与输精管相连接,是精子从睾丸到输精管的通路。睾丸产生的精子,在附睾内停留一些时候才



■ 男性的生殖器官示意图

能完全成熟，附睾还有贮存精子和吸收衰亡精子的作用。

精子在睾丸里产生后，离开曲细精管时不会运动，必须在附睾中经历一段成熟的过程，除此之外，因睾丸在不断地产生精子，但不是经常排精，有不少精子就是停留在附睾中的，因此附睾又是个“贮存库”。精子在附睾贮存的时间一般为 20 天，也可长达 40 天，不过贮存时间过久的精子，其受精能力显著下降。若精子长期无机会排出，附睾也能把其中一部分消化吸收掉。

### 输精管

输精管左右各一条，是输送精子的管道，粗细如火柴棍，全长约 50 厘米，输精管内分泌液体提供精子营养，并促进精子继续成熟，输精管收缩能使精子排出。输精管上行通过骨盆进入下腹部与精囊腺相接，精囊腺的排泄管接射精管，它开口于尿道前列腺



部。由于阴囊上部一段的输精管因阴囊肤薄很容易摸到,所以施行输精管结扎术在此部位。

由于输精管和射精管是输送精子的管道。所以临床上根据这一生理作用,对男性施行输精管的结扎手术,使输精管起不到输送作用,从而达到绝的目的。

### 前列腺

前列腺是一个实生腺体,像栗子样大小,其分泌物为精液的主要成分。前列腺位于尿道根部周围后面紧贴直肠,尿道从前列腺内穿过,有导管与尿道相通。

在男性生殖器官中,前列腺是一个最大的附属性腺,前列腺是个像栗子样大小的米腺样、半纤维肌肉性组织,完全围绕在尿道的开始段周围,后紧贴直肠,尿道从前列腺体内穿过,有导管与尿道相通。前列腺外面被一层薄而坚韧的囊所包围,由直肠膀胱筋膜所隔开。

前列腺分为五叶:前叶:在尿道前面的连接部位,也叫峡部,没有腺体组织。中叶:在尿道后面、两个射精管的前面。也很少有腺体组织,当这个叶肥大时,能像活瓣一样阻住尿道内口,对排尿有很大的障碍,患者越用力往外排尿,它就越把尿道口堵得严密,有时这一叶的肥大程度并不重,可是排尿障碍也很严重。后叶:在射精管后面的部分。侧叶:在直肠指诊时,中央有个纵行的浅沟,在沟的两侧,就是左右两个侧叶。

前列腺能分泌一种乳状液体,射精的时候,前列腺液、精囊液、附睾和输精管里的精子随尿道球腺的分泌液,一同经尿道射出体外,前列腺液占一次射精液量的13~32%。

前列腺液中含有特别高浓度的酸性磷酸酶,它还含有纤维蛋白酶,使凝固的精液重新液化。前列腺液呈碱性,可缓和阴道中