

* 生 * 活 * 保 * 健 * 系 * 列 * 丛 * 书

男人的

Nan ren de
jian kang gu wen

健康顾问

王军志。编

当丈夫前应注意的事项



婚姻

中

的男性健康问题

如何了解妻子的生理变化

男性的性特征和发育

健康
是
财富

湖南美术出版社

男人的健康顾问

王军志 编

岭南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人的健康顾问/王军志编. —广州: 岭南美术出版社, 2000.3

ISBN 7-5362-2101-0

I. 男… II. 王… III. 男性-保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10692 号

书 名 男人的健康顾问

作 者 王军志

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2000 年 2 月第一版

2000 年 2 月第一次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 12.5

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7-5362-2101-0/R·8

定 价: 20.00 元

目 录

生理篇

第一章 男性的性特征和发育

男性生殖器官的构成及功能.....	(3)
构成.....	(3)
功能.....	(5)
男性生殖系统的形成.....	(8)
性腺的形成.....	(8)
内生殖器的形成.....	(9)
外生殖器的形成.....	(9)
男孩青春期前生殖器官发育特点	(10)
男孩性发育中的异常特征	(11)
儿童阴茎勃起的生理基础	(12)
青春期的性生理、心理特征及性卫生.....	(14)
生理特征	(14)
心理特征	(16)

性卫生	(17)
生命之源——关于精子	(19)
精子的产生	(19)
精子的“六怕”	(21)
精子与卵子的结合	(23)
精子之源——关于荷尔蒙	(25)

第二章 婚姻中的男性

结婚	(27)
男子结婚的理由	(27)
结婚的禁忌	(29)
当丈夫前应注意的事项	(30)
夫妻性行为的生理解剖	(33)
性生理反应的过程	(33)
性行为的完成	(35)
射精的生理现象	(36)
房事时人体的生理变化	(38)
夫妻性调适	(39)
夫妻性生活应遵循的规则	(39)
根据季节的变化调节性生活	(41)
性生活禁忌	(42)
了解双方性生活应注意的事项	(43)
了解妻子的生理变化	(46)
怎样达到性和谐	(48)
性生活中男子的疑虑	(49)

男人射精后感到疲倦的原因	(51)
忍精不射利少弊多	(52)
男性性交后会出现的现象	(54)

第三章 身为男人的烦恼

性方面成熟的特征	(56)
男子生理上的六个弱点	(59)
心脏	(60)
肝脏	(60)
胃	(60)
直肠	(61)
前列腺	(61)
睾丸	(61)
影响男人身高的因素	(61)
遗传因素	(62)
营养因素	(62)
运动因素	(62)
内分泌因素	(63)
锌元素	(63)
日照因素	(63)
男人较容易脱发的原因	(64)
胡须比头发长得慢的原因	(66)
男子的性问题的谬误	(67)
手 淫	(69)
什么是手淫	(69)

正确看待手淫	(70)
如何克服手淫	(72)
梦遗是手淫引起的吗	(73)
性机能障碍的心理因素	(74)
易患因素	(75)
诱发因素	(76)
维持因素	(77)
从心理上帮助性机能障碍者的方法	(78)
感情上的沟通	(78)
热情与关心	(79)
信任	(79)
尊重	(80)
鼓励和支持	(80)
给予希望	(80)
肥胖与性功能	(80)
发怒引起阳痿的原因	(81)
饮酒、吸烟与阳痿的关系	(83)
购买中成药应注意的事项	(84)
男人性功能受食物的影响	(86)
男性性器官应经常保持清洁	(87)
成年期性卫生的四个方面	(89)
睾丸萎缩的原因	(90)
睾丸一大一小的原因	(92)
阴茎短小是病吗	(93)
阴茎短小怎么办	(95)
发育延迟或抑制的概念	(96)

男性女性化的生理因素	(97)
男性性变态的行为	(99)
正确纠治露阴癖	(101)

第四章 不育和避孕

男子不育症的概念	(103)
男子不育症的原因	(104)
生理上的原因	(104)
生活上的原因	(106)
避孕会不会影响性生活	(109)
因时而异选择避孕方法	(111)
新婚时避孕	(111)
分娩后、哺乳时避孕	(111)
更年期时避孕	(112)
患病时避孕	(112)
早泄时避孕	(112)
男方不合作时	(112)
男性避孕方式	(113)
保险套避孕	(113)
避孕药膜	(113)
口服避孕药	(114)
常见男性避孕方法利弊谈	(115)
保险套	(115)
体外排精	(116)
男子绝育	(118)

绝育后能再恢复吗·····	(118)
绝育后性欲会受影响吗·····	(119)
绝育后妻子又怀孕了是怎么回事·····	(120)
男子绝育方法·····	(123)

第五章 更年期男性保健

男性更年期综合症·····	(125)
精神方面·····	(126)
循环系统方面·····	(126)
性机能方面·····	(126)
其它方面·····	(126)
正确对待男性更年期·····	(127)
更年期应注意饮食保健·····	(128)

第六章 老年男性性卫生

男性性衰老的标志·····	(131)
体内性激素的改变·····	(131)
性器官的萎缩·····	(131)
性活动的改变·····	(132)
性爱要求的改变·····	(132)
老年男性的性困惑·····	(133)
走出老年性功能误区·····	(133)
老年人性生活的特点·····	(134)
影响老年人性生活的因素·····	(135)

老年人性生活的频率·····	(137)
老年人阳痿·····	(138)
老年人易发生阳痿的原因·····	(138)
正确对待老年人阳痿·····	(140)
给老年人补充雄激素对性功能的利弊·····	(141)
老年期性卫生应注意的事项·····	(142)

第七章 男性强身保健汤谱

黑发悦颜·····	(145)
何首乌鲤鱼汤·····	(145)
首乌寄生鸡蛋汤·····	(146)
何首乌鸡蛋汤·····	(146)
乌发汤·····	(146)
黄豆芽豆腐汤·····	(147)
洋参百合田鸡汤·····	(148)
羊肾苁蓉汤·····	(148)
参茸大补汤·····	(149)
蟹腐汤·····	(149)
鲫鱼豆腐汤·····	(150)
黄酒核桃汤·····	(150)
白木耳鸡肉汤·····	(151)
杞子海参鸽蛋汤·····	(151)
番薯牛肝汤·····	(152)
杞子鸡肝鱼片汤·····	(152)
母鸡鱼翅汤·····	(153)

龙眼肉骨髓汤	(153)
龙眼肉淮杞蛤蚧汤	(154)
枸杞叶猪肝汤	(154)
独脚金猪肝汤	(155)
浮小麦红枣猪脑汤	(155)
明目益智	(156)
虾杞海参汤	(156)
木樨白条鱼汤	(156)
乌豆杞子猪肝汤	(157)
枸杞清汤	(157)
大头鱼酱汤	(158)
平肝养肾	(159)
黄芪灵芝瘦肉汤	(159)
红枣丹参田鸡汤	(159)
女贞杞子瘦肉汤	(160)
田七鳖甲瘦肉汤	(160)
桂圆淮山水鱼汤	(160)
冬菇芹菜兔肉汤	(161)
腐竹大蒜水鱼汤	(161)
芹菜腐鳊鱼汤	(162)
百合红枣煲龟汤	(163)
夏枯草煲猪瘦肉	(163)
黄芪煲泥鳅鱼汤	(164)
益精固元	(165)
刀豆猪腰汤	(165)
木耳汤	(165)

羊外肾汤	(166)
菟丝子甲鱼汤	(166)
蕃茄牛尾汤	(167)
甲鱼脊髓汤	(168)
冬虫夏草鸭	(168)
鸽子汤	(168)
龟狗汤	(169)
鱼鳔五子汤	(169)
鸭肉海参汤	(170)

心理篇

第八章 心理健康面面观

重视性格修养	(173)
工作中紧张的预防——自我安排	(181)
时间的要求	(182)
轻重缓急的安排	(183)
个人风格	(185)
环境因素	(188)
情绪状态	(193)
紧张程度	(194)
质量要求	(197)
节奏和时间	(197)

抵抗力	(199)
预防的步骤	(200)
缓解家庭的压力	(209)
家庭的职能	(210)
家庭的发展阶段	(212)
做好家庭的内部交流	(214)
进行成功的家庭交流	(218)
为变化而奋斗	(221)

第九章 克服不良情绪

使自己不发怒的方法	(230)
回避法	(230)
转移法	(230)
升华法	(231)
控制法	(231)
控制急躁情绪的方法	(231)
加强计划性	(231)
办事前做到自我暗示	(232)
加强素质训练	(232)
急躁者切记做事始终如一	(232)
消除敌对情绪的方法	(232)
承认问题	(233)
克制感情	(233)
多想他人	(234)
增加幽默	(234)

以诚待人	(234)
宽容大度	(234)
克服羞怯心理的方法	(235)
有意识地多与周围的人接触	(235)
和别人接触时,多想到自己的优点和长处	(235)
多做深呼吸	(236)
克服虚荣心理的方法	(236)
要做到自尊与自重	(237)
树立崇高的理想	(237)
正确对待舆论	(237)
克服自大心理的方法	(238)
克服自卑心理的方法	(240)
宣泄不良情绪四法	(243)
除“忧虑”二法	(246)
欲擒故纵	(246)
转换视角	(247)

处世篇

第十章 处世与人缘

一拍即合的知交	(251)
世人若要人情好	(251)
似曾相识“燕”归我	(254)

口袋里的名片	(256)
人是衣服马是鞍	(259)
有缘千里来做“官”	(261)
不打不成交	(262)
三分是缘,七分是人	(264)
人缘本色	(264)
尺有所长,寸有所短	(267)
一句话有两种说法	(268)
“愤怒”惹的祸	(270)
三头六臂	(273)
瞎子摸“象”	(274)
与人交往不要装腔作势	(275)
有钱难买千金笑	(275)
和得他人好,犹如拾块宝	(277)
也被旁人说是非	(279)
欲冒和顺为善	(282)
观看容颜便得知	(283)
虚怀若谷,广结人缘	(284)
笑人不笑知己	(284)
度量如海	(286)
退一步海阔天空	(287)
为官一任,造福一方	(288)
君子坦荡荡	(290)

第十一章 与人沟通的技巧

如何与人周旋·····	(292)
闪避质问并削弱对方的气势·····	(292)
不明确指出对方过错·····	(293)
反复利用对方的问题·····	(294)
瓦解对诡辩术的方法·····	(295)
挫伤对方情绪的话题·····	(296)
打断对方的思维逻辑·····	(296)
给予柔寡断者最后通牒·····	(297)
强调注意事项·····	(298)
依靠耐心与居于优势地位的对手周旋·····	(299)
设法分散高谈阔论者的注意力·····	(300)
不伤害自尊的话会使批评变得乐于接受·····	(300)
僵持时乱发脾气,可使对手产生畏惧心理·····	(301)
态度的对比反差常使对手内心动摇·····	(302)
使对方心理不平衡的话题·····	(303)
能干的人做不具挑战的工作,能力将随之降低·····	(304)
转移视线能够中止对方的谈话·····	(305)
否定对方的强项使之处于劣势·····	(306)
跳开原来的话题,出其不意的一击·····	(306)
以小噪音打断发表欲·····	(307)
让对方坐硬的椅子·····	(308)
造成对方心理上的障碍的方法·····	(309)
利用上下的声音,让对方陷入不安·····	(310)

如何顺利地表达拒绝	(311)
以抱怨回抱怨	(311)
故意把“是”夸张地说出来	(311)
继续提出含糊的要求	(312)
将“例外”变成“普通”	(313)
绝对不要说出对方的名字	(313)
不要用遁辞让对方有机可乘	(314)
提出以自我为中心的理由	(314)
先发制人地说“不”	(315)
反复否定其中一部分	(315)
扩散对方攻击目标	(316)
以对方所属机构作为拒绝的对象	(316)
绝对地自谦	(316)
让两个人和你一起出席	(317)
让对方思考“是”的答案	(318)
肯定对方的一部分愿望	(318)
“我不想听这种话!”	(319)
巧妙地说些扫兴的话	(320)
不断地说“怎么办?”“糟糕了!”	(321)
让对方的话全都说出来	(321)
不要说“是”	(322)
找些事打断谈话	(322)
出奇不意的圈套	(323)
装作自言自语	(323)
不给对方回旋余地的拒绝方式	(324)
如何赞美别人	(324)