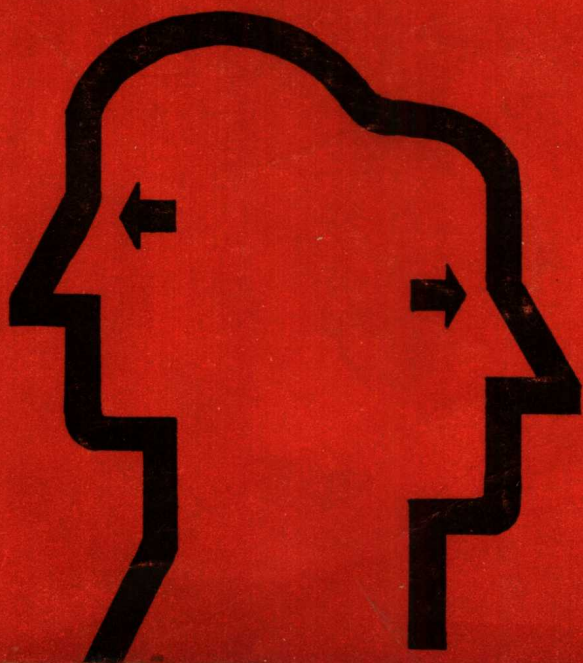


男性生活顾问

- 生理心理
- 健美之道
- 风度气质
- 情趣爱好
- 交友处世
- 异性世界
- 恋爱艺术
- 结婚前后
- 夫妻之间
- 保健养身



熊舒志

单丹

科学技术出版社 ● 1987年 · 福州

男性 生活 顾问

责任编辑：郑霄阳

男性生活顾问

熊舒志 单丹

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 13.875印张 4插页 291千字

1987年9月第1版

1987年9月第1次印刷

印数：1—100 300

ISBN 7—5335—0046—6/Z·6

书号：17211·120 定价：2.75元

写在前面

现代生活对广大男子提出了许多挑战。迎接这些挑战，使自己在社交、处世、修养、婚恋等等方面获得成功，成为生活的强者，这是每个男子努力追求的目标。然而，由于种种原因，许多男子，尤其是年轻男子，在生活中不免遇到各种各样的难题，这些难题往往使他们感到困惑和苦恼。

出于帮助男子们解决生活难题的愿望，我们不避浅陋，从实用出发，写出了这本小书，较详尽地解答了男子们在生活中可能遇到的各种实际问题。希望它能给男子们一些

帮助，成为男子们的生活顾问和参谋。如果男子们读了这本小书之后，能得到一些有益的启发，那么这就是我们最大的愿望了。

在撰写过程中，本书责任编辑给予我们极大的帮助；檀明山、黄民杰两同志也给予了一定的支持；此外，我们还参阅了一些书籍和有关资料，在此一并向给予我们帮助支持的同志致以衷心的感谢。限于水平，本书不当之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

作 者

1987.2于榕城

目 录

生理心理

●男子性征分主副	3
●男性的外生殖器	3
●睾丸作用不神秘	6
●附属性腺及附睾	8
●第二性征的发育	10
●精液成分分得清	12
●“精满自溢”话遗精	15
●男子的特有功能	17
●生男育女与精子	19
●令人羡慕的美髯	22
●少男的乳房硬块	25

●青春少男性心理	26
●培养正常性意向	28
●男子性功能特点	30
●心理需要分年龄	32
●男子的心理特点	34
●自我表现方式多	35
●情感表达有特色	37
●健康性格的结构	39
●自己性格可知晓	40
●培养成熟的个性	44
●顺利度过更年期	54

健美之道

●潇洒英俊美男子	59
●男子健美有标准	60
●科学锻炼三角肌	62
●坚持锻炼胸大肌	65
●腹部肌肉锻炼法	68
●腿部肌肉锻炼法	70
●自我掌握运动量	72
●身材高大有秘诀	73
●保持下身的清洁	76
●去除脚臭小妙方	78
●大腹便便并非福	79
●皮肤保健应重视	81
●牛仔褲的利与弊	84

●男儿有泪也应弹	86
●百害无益话吸烟	87
●“海量豪杰”莫贪杯	92
●男子的美容化妆	95
●常见的男子发式	97
●优美发型巧塑造	99
●佩戴饰物可美化	100
●服饰选择须合体	102
●男子的最佳穿着	104
●选穿西服要正确	106
●领带选、扎有艺术	107
●西装的手帕装饰	110

风度气质

●男子风度优劣谈	115
●翩翩风度从何来	117
●阳刚气概男子汉	118
●女性心中“男性美”	120
●自己气质须了解	123
●涵养功夫见风度	127
●坐立行走有讲究	130
●表情眼神传风姿	132

情趣爱好

●健康情趣伴青春	137
●陶情冶性话音乐	139

●交友健身可舞蹈	141
●男子领舞有技巧	142
●方寸邮票连五洲	145
●一尾在钩乐垂钓	147
●艺术良伴属书法	148
●棋道虽小能益智	150
●择善而从说读书	152
●消愁解闷笼中鸟	153
●溜冰场上多健儿	155
●万千美景收镜头	157
●巧帮女友留倩影	159

交友处世

●交友之道应明察	165
●社交礼仪须掌握	168
●克服胆怯和自卑	172
●与人交谈有艺术	174
●交友能力可测试	180
●客来我往礼周全	185
●貌美男子得与失	189
●结识女友寻窍门	191
●相处女性讲分寸	193
●各类人物善相处	196
●爱护弟妹兄长责	199
●消愁息怒有良方	201
●“哥们义气”非美德	207

异性世界

●千差万别话男女	211
●女性一生分五期	214
●生殖器官分内外	216
●女子月经有规律	219
●青春少女的生理	221
●“蝴蝶斑”与“不贞节”	222
●大女心理须了解	223
●女性的心理需要	225
●正确对待受辱女	226

恋爱艺术

●何时恋爱最相宜	231
●爱神翩翩降临时	233
●小伙初恋有艺术	237
●姑娘容貌莫苛求	240
●小伙求爱途径多	244
●爱情位置须摆正	248
●何样小伙姑娘爱	252
●初次约会巧安排	254
●鱼雁相通可传情	257
●“一见钟情”弊与利	259
●脚踩两船易翻船	262
●男儿失恋不失志	265
●大龄男子莫消沉	268

结婚前后

● 人为“考验”太荒唐	281
● 热恋克制性冲动	283
● 初次拜见岳父母	286
● 婚前“拼搏”无必要	289
● 男到女家也相宜	290
● 婚前准备要充足	292
● 婚期、婚礼和新房	298
● 新婚蜜月须调养	301
● 漫谈新婚性知识	303
● 合理安排性生活	307
● 了解双方性生理	309
● 性欲冲动有差异	311
● 正确使用避孕套	312
● 性生活心理卫生	314
● 妥善安排蜜月后	315
● 妻子怀孕勤照顾	318

夫妻之间

● 安度婚后“困难期”	323
● 掌握妻子性信号	326
● 美满婚姻靠调适	329
● 性格不同又何妨	335
● 夫妻共挑家务担	337

●丈夫待妻有十戒	340
●恩爱夫妻莫相疑	345
●“财政部长”要当好	350
●“妻管严”的是与非	352
●当和妻子争吵时	355
●善做婆媳“中间人”	359
●岳婿之间情意深	362
●夫妻关系请测测	364
●家教父亲作用大	372
●精心当个好爸爸	376

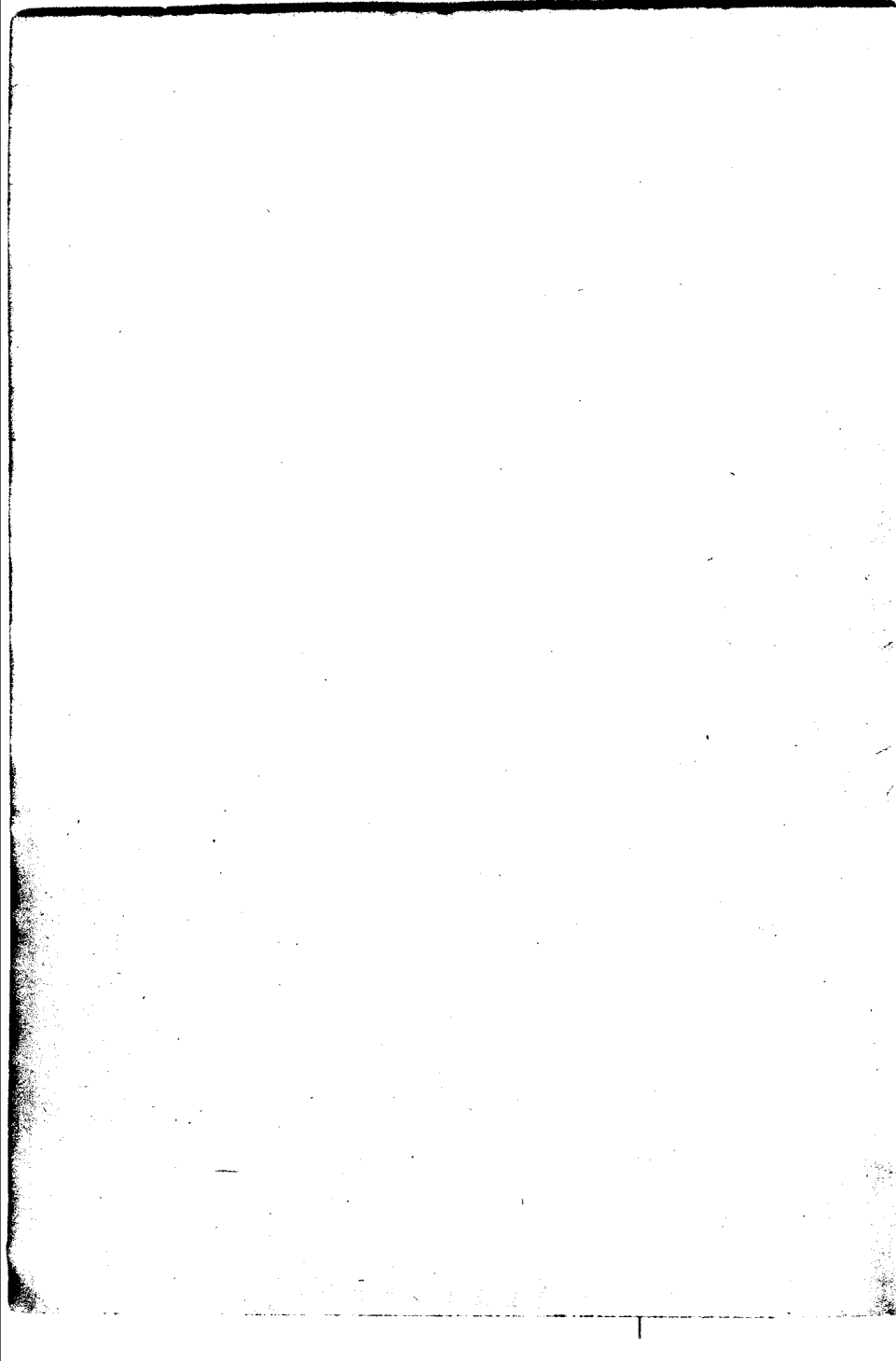
保健养身

●男子保健中医谈	381
●睾丸怎么会失踪	384
●男子何故“女性化”	386
●不美丽的“青春痘”	387
●包皮环切术前后	389
●手淫恶习应戒除	391
●男子脱发可防治	393
●少年白发变黑法	396
●前列腺炎防与治	398
●男性乳房发育症	400
●男性常见性变态	402
●外阴损伤的处理	404
●包皮嵌顿解除法	406
●漫谈男子性障碍	407

●精神性的性障碍	409
●令人烦恼的阳痿	411
●防治早泄有良方	413
●中医治疗性障碍	415
●男性不育寻原因	419
●日常生活与不育	421
●男性绝育与再通	423
●老年男性的苦恼	425
●留心提防阴茎癌	427
●延年益寿应节欲	429



生理心理



男子性征分主副

男性之所以被称为男性，是由其性征所决定的。通常，我们把性征分为主性征(又称第一性征)和副性征(又称第二性征)，男性的第一性征就是男性的生殖器官，包括有睾丸、附睾、输精管、前列腺及阴茎、阴囊等；而喉结、胡须、阴毛、腋毛、体形等，则属男性的第二性征。

作为一个男子，起码得对自身性征有一定的了解，比如男性生殖器官是由哪些部分组成的？其结构如何？有何功能、作用？等等。倘若一位男子不知其自身性征，岂不有点愧对自身了？反之，若一位男子其属于性征的器官发生故障、出现病变，这虽说是较难启齿之事，而其对性征器官略知眉目，他就能从容不迫地寻源探因、对症修理了。

男性的外生殖器

男性的生殖器官分为内外两部分，内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺等，外生殖器有阴茎、尿道、阴囊，这些器官并非专为“生殖”而设，还兼有许许多多的功能、作用。下面就男性外生殖器的组成、结构、功能、作用来个走马观花般的纵览。

阴茎 阴茎是男性的性交器官，为海绵样圆柱状结构，是由三条柱状海绵体组成的，内布有丰富的血管和神经。

阴茎的后部为阴茎根，中部为阴茎体，体的前端膨大部分为阴茎头（因其貌似乌龟头，故俗称龟头）。按在阴茎头时有海绵样弹性感，其上密布丰富的神经末梢，对性刺激十分敏感。阴茎头的尖端有尿道外口，头后稍细的部分称阴茎颈。

阴茎体中位于上方的两条呈杆状较为粗壮的海绵体称为阴茎海绵体，下面一条称尿道海绵体，尿道从中穿过。三条海绵体犹如海绵状，内部富有腔隙，这些腔隙均与血管相通。当海绵体内的腔隙充血时，阴茎即变粗变硬，这就是性兴奋时阴茎勃起的机制。

阴茎的皮肤薄而柔软，有显著的伸缩性。在阴茎头皮肤褶成内外双层的包皮，内层皮肤较为湿润细薄，经阴茎颈覆盖于阴茎头。在包皮内层与阴茎头皮肤间的腔隙，称为包皮腔；而在阴茎头下面，包皮与尿道外口相连的皱襞称阴茎系带。

正常成人的阴茎有松弛和勃起两种状态，松弛时阴茎平均长约7~10厘米，勃起时可增长一倍。一般来说，松弛状态较小的阴茎勃起比率较大，而较大的阴茎勃起比率较小。

阴茎布有丰富的血管、神经，当神经信号由中枢发出后，通过支配阴茎的副交感神经，可使阴茎血管扩张充血，从而引起阴茎勃起。

包皮 幼儿的阴茎包皮较长，开口较小，它包在阴茎头外面，能保护嫩弱的龟头。随着年龄的增长，包皮逐渐向阴茎头后退缩，到了青春发育期，包皮随生殖器的发育而自然