



留住自己的健康

LIU ZHU
ZI JI
DE
JIAN KANG

男人

沈施德 编著

LIU ZHU ZI JI DE JIAN KANG

珠海出版社

留住自己的健康

沈施德 编著

男人



Ji De Jian Kang

图书在版编目 (CIP) 数据

留住自己的健康/张玉萍 沈施德编著. —珠海: 珠海出版社, 2002. 9

ISBN 7 - 80607 - 953 - X

I. 留… II. ①张… ②沈… III. 保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 071043 号

留住自己的健康

张玉萍 沈施德编著

策 划: 罗立群 田大军

责任编辑: 田大军 帅 云

装帧设计: 田大军

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲区梅华东路 297 号二层

电 话: 0756 - 2222759 邮政编码: 519000

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广东湛江日报印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 17 字数: 340 千字

版 次: 2002 年 9 月第 1 版

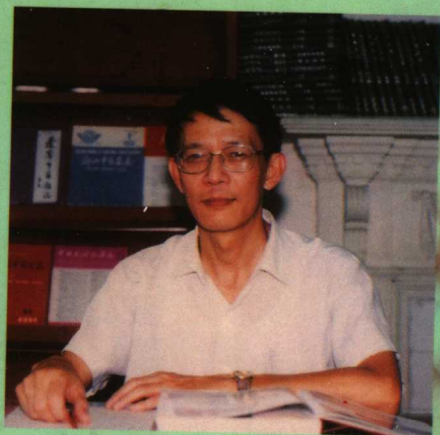
2002 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 套

ISBN 7 - 80607 - 953 - X/R · 17

定 价: 30.00 元 (全二册)

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



沈施德，1940年生，上海市人。
1966年毕业于上海中医药大学医疗系，长期从事医疗和医学编辑工作。
现任上海中医药大学、上海中医药研究院研究员，《中国中医药年鉴》常务副主编、编辑部主任，《上海中医药报》编委等。

2852



留住

自己的健康

目录

LIUZHIZI JIDEJIAKANG LIUZHIZI JIDEJIAKANG LIUZHIZI JIDEJIAKANG

男性魅力

魅力探源	(3)
何谓魅力	(3)
魅力的七大要素	(4)
培养独具风格的魅力	(5)
魅力是能力和品性的综合体	(6)
争取给人留下好的印象	(7)
不断提升自己的魅力	(10)
男性的魅力	(11)
男人的性魅力	(12)

男性的自信

培养和掌握自信	(17)
---------------	------

积极展示自信的形象	(18)
努力获得他人的尊重	(19)
学会自我控制和调节	(20)
驱散自卑的阴影	(23)
不要让负面情绪影响健康	(24)
克服敏感心理	(25)
从容地工作和生活	(26)
给自己减压	(27)
在竞争中保持心理健康	(28)

礼仪和风度

风度是魅力和自信的体现	(31)
仪容整洁显出自重自爱	(31)
佛要金装, 人要衣装	(32)
仪容是风度的重要表现	(33)
恭维应真诚、恰切	(35)
答谢不流于客套	(36)
致谦用语宜适度	(36)
告别时机应选好	(36)
不要滥用幽默	(37)
约会应多为对方考虑	(37)
相互介绍有规矩	(37)
与人交往的礼仪	(38)
谈话和聆听的艺术	(38)

男性性生理

男性外生殖器——阴茎	(41)
------------------	------

阴茎勃起现象	(45)
何谓性欲	(47)
男性性生理特点和性功能障碍	(48)
男性性感区在何处	(49)
男性性兴奋时的全身变化	(50)
射精过程是怎样完成的	(51)
男性性兴奋期的特征	(52)
正确认识性能力	(53)

男性性心理

男性性心理的发育特点	(57)
男性异常性心理有哪些	(58)
青年期和成年期的性心理和性卫生	(59)
精心作爱，感受性欣喜	(61)
影响性欲的心理因素	(62)
努力排除你的性困惑	(63)
性表现不等于性能力	(64)
如何让女性性唤起、性满足	(65)
明智地认识和对待手淫	(68)
“采阴补阳”有道理吗	(69)

男性性功能障碍

何谓男性性功能障碍	(73)
性欲低下及其原因	(74)
性欲低下的自我调治	(76)
按摩提高性功能	(77)
性欲低下的膳食调养	(78)

性欲亢进及其原因和调治	(79)
阳痿的定义、分类和成因	(80)
如何判断勃起能力	(82)
器质性阳痿	(84)
动脉性阳痿	(86)
神经性阳痿	(87)
内分泌性阳痿	(88)
中医对阳痿的认识	(90)
壮阳不是治疗阳痿的惟一方法	(90)
阳痿的心理和行为治疗	(91)
阳痿的中医辨证分型治疗	(94)
中药简便方治阳痿	(96)
中成药治疗阳痿	(98)
药物外敷法治疗阳痿	(100)
按摩疗法治阳痿	(102)
运动疗法治阳痿	(103)
阳痿的膳食调养	(104)
怎样才称得上早泄	(107)
早泄的发生原因	(109)
早泄的心理和行为治疗	(110)
早泄的中医辨证论治	(114)
单验方治疗早泄	(115)
药物外敷法治疗早泄	(115)
药浴法治疗早泄	(116)
早泄者的膳食疗法	(116)
射精不能的原因	(117)
你缺乏射精感觉吗	(118)

不射精的心理和行为治疗·····	(119)
增强耻骨尾肌, 提高射精能力·····	(120)
不射精的西医治疗·····	(121)
不射精的中医治疗 ·····	(121)
针灸治疗不射精·····	(123)
射精疼痛症的养护·····	(123)

男性生殖系疾病

遗精的定义和原因 ·····	(127)
遗精有生理性、病理性之分 ·····	(128)
遗精 ·····	(128)
运动引起的遗精·····	(130)
尿道口白色分泌物是精液吗·····	(131)
遗精会影响生育吗 ·····	(131)
遗精的心理调护 ·····	(132)
遗精的中医治疗 ·····	(132)
遗精的药物外敷疗法 ·····	(135)
遗精的药浴疗法 ·····	(136)
遗精的按摩疗法 ·····	(137)
遗精的耳压疗法 ·····	(138)
运动法治遗精 ·····	(139)
遗精的饮食调养 ·····	(139)
前列腺的结构和功能 ·····	(140)
急、慢性前列腺炎的症状和原因·····	(141)
慢性前列腺炎的难治性及治疗概述·····	(144)
慢性前列腺炎是否会影响生育·····	(145)
慢性前列腺炎会变癌吗?会演化为增生吗 ·····	(146)

慢性前列腺炎会传染吗	(147)
慢性前列腺炎与性功能	(147)
慢性前列腺炎与性生活	(148)
慢性前列腺炎的西医治疗	(149)
慢性前列腺炎的中医分型论治	(150)
慢性前列腺炎的熏洗、坐浴疗法	(152)
慢性前列腺炎的外敷疗法	(153)
慢性前列腺炎的灌肠疗法	(153)
慢性前列腺炎的按摩疗法	(155)
慢性前列腺炎的耳压疗法	(155)
慢性前列腺炎的苹果疗法	(156)
慢性前列腺炎的防护	(156)
前列腺增生的症状及其分期	(156)
前列腺增生程度的自我评估	(159)
前列腺增生的西医治疗	(160)
前列腺增生的中医分型治疗	(161)
药物洗熨治疗前列腺增生	(162)
呼吸提肛法治疗前列腺增生	(162)
前列腺增生的生活调理	(163)
按摩疗法治疗前列腺增生	(163)
精阜炎的原因	(164)
精阜炎的治疗和防护	(165)
精囊炎的症状和治疗	(166)
精囊炎的中医治疗	(167)
阴茎异常勃起及其中医治疗	(169)
绣球风——阴囊湿疹	(170)
男性生殖系其他疾病	(171)

何谓性传播疾病·····	(173)
淋病的症状·····	(174)
淋病的抗菌治疗·····	(175)
淋病的中药治疗·····	(177)
尖锐湿疣的症状和治疗·····	(178)
尖锐湿疣的中药治疗·····	(179)
梅毒的症状与治疗·····	(181)
艾滋病的症状与治疗·····	(182)
男性不育症的分类及精液检测·····	(184)
男性不育症原因剖析·····	(187)
哪些不良生活习惯会导致不育·····	(189)
酗酒、吸烟会影响精子的发育和活动·····	(190)
生殖道炎症会导致不育·····	(190)
生殖器官外伤可能影响生育力·····	(191)
部分药物会破坏生育功能·····	(192)
精囊炎可能影响生育·····	(192)
精液不液化影响精子进度·····	(193)
给阴囊创造一个 35℃ 的空间·····	(193)
包茎、鞘膜积液应及早手术·····	(194)
造成不育的其他因素·····	(195)
男性不育症的西医治疗·····	(196)
中医对男性不育的认识·····	(197)
中医单验方治疗男性不育症·····	(199)
中成药治疗男性不育症·····	(201)
按摩疗法治疗男性不育症·····	(202)

男性其他疾病

男性也有更年期	(207)
男性更年期的表现	(207)
如何安渡男性更年期	(208)
男性好发的癌肿	(209)
痛风的症状、治疗及调理	(210)
男性乳房发育	(212)
脂溢性脱发	(212)
请注意打鼾中有否呼吸暂停	(213)

如何增进性功能

增进性功能的维生素和微量元素	(217)
维护和增强性功能的饮食	(218)
增强性欲的行为疗法	(220)
防止药物影响你的性功能	(221)
积极治疗生殖系炎症	(223)
男用性工具	(224)

性生活指导

性生活的时间选择、次数和持续时间	(227)
了解女性性心理	(228)
必须注意性前性后之嬉	(230)
延长作爱的持续时间	(232)
如何控制射精	(233)
对性生活后疲劳的认识和缓解方法	(233)
精子质量与性生活次数的关系	(235)
体外排精不可取	(235)

不要中断性事忍精不泄·····	(236)
为何出现性交疼痛·····	(237)
特殊病种者的性生活·····	(238)
新婚须知·····	(240)
避孕套使用知识·····	(243)
怎样增加受孕机率·····	(243)
生男生女由谁定·····	(244)
新婚男性的饮食营养·····	(245)

节育与优生

男性的节育方法·····	(249)
男性性激素避孕·····	(250)
避孕套节育好处多·····	(251)
结扎输精管不会影响男子气质和性功能·····	(252)
男子晚婚不会生产畸胎·····	(252)
男子的择偶婚配和种子·····	(253)

附：本书所用的穴位

上肢穴位·····	(257)
下肢穴位·····	(257)
腹部穴位·····	(257)
背部穴位·····	(258)
腹部穴位·····	(260)
耳穴图·····	(261)

nan xing mei li

男性魅力

- 魅力探源
- 何谓魅力
- 魅力的七大要素
- 培养独具风格的魅力
- 争取给人留下好的印象
- 不断提升自己的魅力
- 男性的魅力
- 男人的性魅力

魅力并不是与生俱来的，魅力的奥妙也不在你的基因之中。

记住：以今之我，胜昨之我；
以明之我，胜今之我。

男 性 魅 力

魅力探源

魅力一词来自希腊语，原意是“神圣天赋”。后来基督教会用它来描述寓含予上帝之中的圆融的品性，比如健全、智慧、预见力等。到了 20 世纪的初叶，这个词经过德国社会学家马克斯·韦伯的运用，逐渐世俗化，进一步从理论上把“超越群伦的天赋”称作“魅力”(CHARISMA)。起初，社会学家试图从人格寻求魅力的内在结构，后来把视线从人格特征上移开，转向了人类行为，并把这种行为称作魅力之源。每个人都可以有选择地吸收、掌握和运用这些行为技巧，提高自己的魅力，使自己成为充满自信、易感、精力充沛、气度不凡的人。

· 3 ·

记住，你不仅是被放牧的马，你同时还可以成为一个牧马人。

何谓魅力

魅力只能意会而不能言传。要给它下个定义，就像要界定美学、幸福一样困难。魅力到底是什么呢？魅力可以理解为一种能力，它通过你与他人身体上、情感上及理智上的相互接触，从而对他人产生积极的影响。

具有魅力的人会让其他人喜欢，即使是他们并不了解你。魅力是一种难以确切表达的强有力的感情纽带，也就是说，如果把魅力看作是个人内在因素的东西，那它只能在你

与他人交往的过程中才显露出来。魅力首先是一种关系,在这种关系中,追随者与被追随者的内在自我是那样紧紧地相互联系在一起,在接触中,能量发生双向交流,随着不断的交往、接触,能量就会逐渐积蓄,并达到相当的高度,这时双方都会感到精神振奋、斗志昂扬。

魅力并不是什么与生俱来的东西,魅力的奥妙并不在你基因之中,魅力也不是在你的掌握之外,每个人都有一定的魅力,只有拥有的程度和表达的方式各有不同而已,或许你有良好的形象和风度,但缺乏较高的专业知识和组织管理能力;或许你有良好的专业素质,但在待人上却趾高气扬,令人生畏,敬而远之。凡此种种,说明了与“人无完人”一样,一个人是难以全面拥有魅力的,尽管有一些极具天赋的人,他们也只是差不多接近这种理想状态。

魅力的七大要素

魅力建立在一块牢固的基石上,它包含的七项能力组成了魅力的本质。

1. 你的静默语

你的眼神,说话时常耸动肩膀和手势,你的握手或笑容,你的穿着搭配等等,都是你在向周围的人发出信号,形成你的“静默语”,也即是你的形象。

2. 你的表达能力

把你想与对方交流,沟通的内容,在较短的时间内,用通俗易懂、富有吸引力的语句,全面地表达出来,让听者得到最大程度的理解。

3. 你的聆听技巧

当他人发言时,要耐心听,不时加以肯定或疑问,有时适