

<<男性悄悄话>>

图书基本信息

书名：<<男性悄悄话>>

13位ISBN编号：9787533749798

10位ISBN编号：7533749790

出版时间：2012-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：鹏程

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男性悄悄话>>

内容概要

中华民族的男性自古就扮演着坚强刚毅的角色，从“男儿有泪不轻弹”，到“男儿膝下有黄金”，似乎男人有如铁打的巨人一样。当满大街都在唱“男人哭吧不是罪”时，人们才发现，原来男性也有彷徨无助的时候。从那时起，人们也开始把关注的目光转移到了男性身上。

在社会责任角色中，男性承担的远远大于女性。于是，男人们奔波、忙碌，为自己、为家庭、为社会；他们满怀欣慰地享受胜利的喜悦时，发现原来随时光逝去的不光是自己的光辉岁月，还有曾经健康的体魄。请更关注自己或身边的男人吧，别让疾病侵蚀他巨人一样的身体！

《男性悄悄话：别让小问题拖垮大男人（温馨手绘全程图解）》根据疾病讯号，浅析病理原因，重在治疗保健，利用生活常物，通过读图的方式，把复杂的理论分解到简单的动作上，使读者可以在家随时地诊断调理自我，缓解男性那不能明说的痛。

《男性悄悄话：别让小问题拖垮大男人（温馨手绘全程图解）》特点：解读男性常见疾病，并简单明了告诉读者解决办法或治疗方法，轻松将病痛化解。

<<男性悄悄话>>

书籍目录

第1章 关注男人酌“例假”期

如何解读男人“例假”

男人“例假”，是真的吗？

“例假”期至，会有异常？

关注男人“例假”

那几天，他怎么跟刺猬一样碰不得？

失眠，只因“例假”来到

“例假”了，歇歇车、练练腿

头脑反应慢，男人似乎一夜衰老

男人“例假”会长溃疡？

男人便秘皆因“例假”期至

那几天，腹泻总是来来回回

女人怎样呵护他的“例假”？

第2章 别让“方便”不方便

尿道“方便”不方便

健康大敌：尿道发炎

不洁生活，易得尿道炎

男人居然得了“妇科病”

对“肥水不流外人田”的质疑

抑制尿道感染

尿道炎为何如此顽固

得了尿道炎要慎重对待

别让难言之“隐”反复发作

治疗尿道炎既省钱又有效的绝招

两步防死尿道炎

阴囊、龟头、睾丸，一个也不能少

阴囊“桑拿”之旅

别让阴囊久居潮湿之地！

你的“那儿”怎么洗？

龟头瘙痒是什么疾病的前兆？

包皮龟头炎的痛苦

那个地方怎么也长斑，还是白色的？

“OK”手势自查睾丸健康

男人“性事”知多少

<<男性悄悄话>>

第3章 前列腺的多事之秋

前列腺炎，不是癌症的癌症
别让甜蜜成负担
包皮过长易患前列腺炎
网络性爱居然促成前列腺炎
烟枪、酒鬼，小心“腺”炎要命！

纵欲过度，“用”坏前列腺
透析男性前列腺炎
前列腺炎“无起因”？

中医应对前列腺炎
零食预防前列腺炎有道理
做做提肛操，预防前列腺炎
为“腺宝贝”减减肥
看懂“腺宝贝”增生的信号
前列腺增生轻重自己辨
中医应对前列腺增生
妙用菜肴吃掉前列腺增生
汤汤水水照样有效
治疗前列腺增生，方法简单效果不简单
改变生活习惯，预防前列腺癌
简简单单，“腺”保健
前列腺“五怕”致“腺”受损
随时随地，做做保腺操
四季养腺之春季治增生
四季养腺之夏季慎恶化
四季养腺之秋季防腺炎
四季养腺之冬季莫着凉

第4章 最不愿被提及的“男人痛”

ED到底是个啥？

ED，男性健康的风向标
教你分辨ED的真假
酒精，从“助性剂”到男性“杀手”
高血压患者中超半数ED！

“性”福快乐愈“久”愈好
男人，别让心理“早泄”缠上你
早泄疗法一、二、三
中医调理，巧妙治早泄
自慰治好了早泄？

治早泄，妻子来按摩
家常几样菜，轻松治早泄
小穴位防早泄大难题

<<男性悄悄话>>

八种诱因让早泄不期而至

要E不要D

“三看”自测性功能

别让蹬车成ED元凶

阳痿=肾虚？

不懂别乱补

催情药催起的不止是情欲

每日小酌预防阳痿！

食疗治阳痿，有效！

玩玩手指也能治ED

每日百步行，ED不再来！

男人的“雄起”

以形补形，得到的未必是“性”福

补肾等于壮阳？

莫被忽悠

男人常吃的六类“败性”食品

男人滋阴比补阳更重要

每天七步曲，“性”福滚滚来

日常生活中的男性雄风克星

小搓3下，健康伴君行

男人健康的五大补药

第5章 关于“性”那些不懂酌事

男人的自娱自乐

一个人的“前戏”

如何“自”娱又“自”乐？

自慰过度会导致阳痿吗？

自测是否自慰过度

过度自慰，如何补？

哥们，咱们的“地图”咋弄？

让“嘿咻”更幸福

高品质性爱完全手册

性交痛，别忽视

性爱对身体的好处

附录

手部按摩技法（1）

手部按摩技法（2）

<<男性悄悄话>>

章节摘录

头脑反应慢，男人似乎一夜衰老。曾几何时，他还是个英俊潇洒、风流倜傥的男子，现在却满脸的疲倦，就连窝在沙发上看球赛都显得那样的不耐烦。

他到底怎么了？

是时间转得太快，还是自己从未这样仔细观察过他？

他真的老了吗？

不论是男人还是女人都会衰老的。

但女人拼了命做的是阻止自己的皱纹，希望那些瓶瓶罐罐能止住岁月在脸上的划痕，殊不知自己身边的这个男人也在慢慢地变老。

从身上那加厚的啤酒肚，从头顶稀少了的头发，从心率的加速可知体力开始下降，大脑反应的速度似乎也慢了许多，就像一夜之间的雪景，男人只用一夜就衰老了。

男人，你怎么就一夜衰老了呢？

又该怎么样阻止这衰老呢？

在这几天里男人们更应该像呵护女人一样好好地保护自己。

首先保持充足睡眠，要知道睡觉也是美容的。

良好的睡眠才会有良好的心情。

其次多吃新鲜的蔬菜和水果。

蔬菜和水果里面含有丰富的维生素，维生素A、维生素c、维生素E以及微量元素硒和锌等都属于抗氧化剂。

含维生素A多的胡萝卜、南瓜、橙子，含维生素c多的西红柿、草莓、马铃薯，含维生素E多的花生、瓜子等都是抗衰老的食品。

最后要记得常运动。

要明白适当的体育运动能够缓解压力。

养成良好的生活习惯，例如少喝酒、多喝水、少抽烟、多吃菜等。

这就可以平和度过男人的“易衰期”。

男人“例假”会长溃疡？

“咦，你咋这个表情？”

你怎么了？

“最近长溃疡，别提多难受了。”

“我们生活中总是听到这样对话，看到男人脸上那皱成核桃般捂着腮帮子的表情，不用想就知道这口腔溃疡有多不舒服了。

男人一个月里总有几天情绪波动很大，加上神经过度紧张，很容易就上火，最终就形成了口腔溃疡。

口腔溃疡了应该怎么办？

先来说说原因。

口腔溃疡与人体内分泌障碍、胃肠功能紊乱、变态反应、局部刺激和微量元素、维生素B₂缺乏等都有关系。

如果长期口腔溃疡，就要先考虑一下是不是和维生素缺乏或者长期不稳定的生活习惯有关。最好找专业的医师检查一下。

而由于最近精神紧张等类似的原因造成的，就需要先把火降下来才可以。

其次就是对症下药了。

起码要保持口腔卫生，要记得早晚刷牙、饭后漱口。

忌辛辣刺激的食物。

还要保持愉快乐观的生活态度。

轻松开朗才能遇事不上火。

多吃新鲜的蔬菜水果，养成稳定的生活习惯。

最后就是要保证充足的睡眠时间，避免身体过度疲劳。

<<男性悄悄话>>

此外还可以用一些小菜来治疗。

例如将新鲜的西红柿切成小块拌白糖吃，连吃两次溃疡就会好很多。因为西红柿里面富含丰富的维生素和矿物质，对于清火气有很好的功效。

男人便秘皆因“例假”期至 男人的例假期容易便秘？

你知道吗？

一般超过2~3天甚至更长时间排便或者是大便干结，排出时有困难或痛苦者都视为便秘。

便秘的可怕在于它所带来的负面影响。

长期的便秘影响着肛提肌、会阴深横肌、尿道阴道结构肌等的收缩状况，而这些肌肉群又与阴茎勃起有着很紧密的关系。

所以当你的性欲下降或者性功能有障碍时，就要想是不是便秘惹的祸。

便秘又是啥原因造成的呢？

水份摄入不足，蔬菜纤维摄入不足，维生素摄取不均衡，生活环境变化，情绪焦虑等都能引起肠功能紊乱，从而诱发便秘。

怎样消除便秘呢？

首先，要养成定时排便的习惯。

减少精神刺激、饮食刺激等不规律的生活。

其次，调整原来的饮食习惯和摄入饮食的结构。

多吃高纤维的食品例如豆类、蔬菜、粗粮等。

记得勤喝水，多进食新鲜的水果，例如苹果、香蕉、柚子等。

第三，通过一些运动来改善。

例如慢跑、散步等体育运动均可加速肠胃的蠕动。

便秘患者还应注意腹肌和盆腔肌的锻炼。

多做一些提肛运动，每次以30~50下为宜，不仅能加强肛门周围肌肉的收缩能力，还能促进局部血液循环，以增强便意。

还可用一些按摩的手法。

例如仰卧于床上，用右手或双手相叠按于腹部，用顺时针方向按摩整个腹部，力度适当均匀，五六分钟即可。

假若是严重的患者要在医生的指导下用药，避免自行用药产生的药物依赖和耐受性差。

那几天，腹泻总是来来回回 男人的例假期容易腹泻？

你知道吗？

腹泻泛指排便次数明显超过平时的频率，便质稀薄，水分增多，每日排便量超过200克，或是含有未消化食物或脓血、黏液。

一般腹泻常伴有排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。

但是当男人们进入他们的非常时期，也很容易因为精神过分的紧张而引起神经功能失调，最终导致肠道蠕动过快以及分泌吸收功能紊乱，形成腹泻。

又腹泻了，怎么办呢？

首先，饮食要以易于消化、利于吸收为主，忌刺激性食品。

保持乐观的心态，尽量避免精神过度紧张和疲劳。

其次，在专业医生指导下用药，不可自行随使用药。

以免产生耐药性差，药物依赖的后果。

第三，适当进行一些跑步或是散步等运动，有利与缓解紧张的情绪，对于疏导压力也有着一定的作用。

另外，还可以运用一些食疗或是按摩手法辅助治疗。

例如取新鲜的马齿苋和粳米各50克，把马齿苋洗净切碎，与粳米同入沙锅，加水800~1000毫升，煮成菜粥，然后根据个人的口味不同适当调味即可。

此粥具有清热解毒、利湿止泻的功能，可以作为早餐或是晚餐服用。

腹泻的按摩：仰卧于床上，用右手或者是双手相叠按于下腹部，用顺时针方向按摩，从下腹部按摩

<<男性悄悄话>>

上提至右侧肋部，推向左侧肋部，再由左侧肋部按摩至左下腹即可。

用力不必很大，轻轻按摩，每天坚持反复按摩30~50遍，坚持此法10天就可以看到明显效果了。

女人怎样呵护他的“例假”？

男性的生理周期和女性不一样，但同样被焦虑控制着。

这样的状态会给生活和工作带来很多的负面影响，除了影响平时学习、人际交往等，还严重影响着夫妻间的感情。

作为妻子，这个时候如果一味去争吵，除了会让自己更加气愤，根本不可能引起男人的任何反应。

女人这个时候要做的就是给他绝对的自由。

除了让他痛痛快快地放松休息以外，就是在一旁默默支持他。

除了自由这一项，作为女人又应该怎样陪身边这个男人，使他安然度过这个“假期”呢？

首先，要理解男人的压力源，作为妻子的你尽量不要再给他徒增压力了。

其次，可以通过一些食疗。

这个时期的男人情绪多半不是很好，可以适当给男人开个小灶，来个“例假”套餐。

多吃些可以让人变快乐的食物。

水果中的香蕉、樱桃、葡萄柚，蔬菜类的菠菜、大蒜、南瓜，荤菜中的鸡肉和鱼肉，还有全麦面包等都是吃了可以让人快乐的食物。

而萝卜、韭菜都是易使人烦躁的菜肴，尽量少吃。

燥性的牛肉或羊肉还有火锅等易上火的东西也尽量少吃，别忘了睡前让他加杯牛奶。

和他一起去郊外散散步，多接触一下大自然，会让心情有很大的放松。

第三，男人要保持良好的心情。

一同回忆一下快乐的时光，听听老唱片，看看老电影，让压抑的情绪在美好的气氛中轰然瓦解。

等“假期”一过，他将会还原如初。

P16-26

<<男性悄悄话>>

编辑推荐

生活节奏越来越快，男人的压力越来越大，追求高品质生活的同时，不妨悄悄观察一下自己的身体。关心身体健康，了解调养生息之道，别让大男人被小问题拖垮。

鹏程主编的《别让小问题拖垮大男人（温馨手绘全程图解男性悄悄话）》通过读图的方式，把复杂的理论分解到简单的动作上，使读者可以在家随时地诊断调理自我，缓解男性那不能明说的痛。

<<男性悄悄话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>