

# 《男性养生500问》

## 图书基本信息

书名：《男性养生500问》

13位ISBN编号：9787807530510

10位ISBN编号：7807530510

出版时间：2008-1

出版社：哈尔滨

作者：孙伟夫

页数：365

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

近年来，随着思想观念的进步，人们对健康的关注程度逐年增加，也对健康有了更深层的认识。正确的健康理念，不仅指身体没有疾病，也包括了心理的健康、生活方式的健康、科学饮食的健康，以及与他人和谐快乐地相处。而以上健康的标准，正是中华养生保健的范围，这也是养生保健受到青睐的原因。如今，“男人活得太累”已成为普遍存在的状况。作为家庭主力的男性，既要工作养家，又要赡养老人、教育子女，还要应对繁重的工作，从而成为社会中心里负荷最重、工作与生活压力最大的人群。因此，提高自身的保健意识、掌握科学的养生之道对男性的身体健康有着十分重要的意义。传统观念认为，外形剽悍、健壮的女性在身体素质上往往比外表柔弱的女性要强许多。可医学研究发现，女性具有双重的免疫基因，身体生来就有双倍于男性的免疫物质，而且男性的耐受力 and 抗病力也不如女性。所以，男性不但不比女性健壮，而且患病的几率也大于女性，寿命普遍比女性更短。这就决定了男性保健不仅有其必要性，更有一定的现实性。但多数男性没有意识到这个问题，浑然不觉，依旧我行我素，以致患病，不但害了自己，也为家庭和社会增加了负担。由此可见。男性应学习并掌握养生保健方面的知识，在关爱自己的同时也惠及他人。基于以上原因，我们组织了医学专家及男性心理学专家根据临床医学的理论，并结合食疗学、养生学等知识编著了本书。本书从男性生理角度入手，深入浅出地介绍了男性保健的重要性及其基础知识，讨论了一些大众关注的健康热点问题，并提出了行之有效的防治方案，以便指导男性健康地生活。全书共分为三部分。第一部分主要介绍了男性的基本特征，重点阐释了男性心理和生理的基础知识，以期读者对此有一个科学而全面的认识。第二部分为男性的养生之道，是本书的重点环节，从生活的各个角度针对男性养生保健问题给予了相应的解答。内容详尽，涉及面广，包括心理调节、起居保养、运动健身、休闲养生、性爱保健与疾病防治。第三部分为男性保健食谱，针对男性身体各部位的特殊营养需求，提供了具体的饮食方案，既考虑到了价廉实用，又保证了饮食营养。本书虽是一本保健知识方面的书，却改变了此类书籍枯燥乏味的一贯方式，以其独特的风格，生动幽默的语言，丰富详实的内容。为男性朋友奉上一本集科学性和趣味性于一身的生活保健宝典。希望男性朋友能够从中得到裨益，年轻的男性精神焕发，年长的男性健康长寿！

# 《男性养生500问》

## 内容概要

《男性养生500问》由中医学院男科学专家编写，运用中医养生学理论和现代医学观点，详细介绍了男性养生保健的基本知识和方法技巧。包括男性体质特点和健康评价，心理养生与情绪调节，饮食养生与保健药膳，运动锻炼养生法，房室养生与性保健，药物补益和推拿、导引保健法，不同年龄、不同体质男性养生法，以及男科常见疾病防治等。

## 书籍目录

上篇 男性基本特征 男性生殖系统是怎样发育的 为什么有些男性会发生阴茎弯曲 阴茎短小是否影响性交 阴茎是怎样勃起的 男性勃起频繁是否正常 睾丸为何处于体外 睾丸大小不同是否正常 睾丸小能否影响生育 阴囊又皱又黑的原因 阴毛稀少的原因 为何男人裆部最怕碰击 生成精子的过程 男性遗精的原因 射精和排尿是否互相干扰 男性尿液浑浊是否与漏精有关 一滴精是否等于十滴血 消除对于精液的三种疑虑 前列腺液和精液的关系 尿道口滴液不属于精液 男性产生性冲动的因素 如何判断性欲是否正常 男性性感区的所在部位 男性性反应周期的特点 男性是否有生理周期 男性更年期的生理变化 男性走向衰老的标志

中篇 男性养生之道 心理调节 心理异常的主要标志 如何运用幽默调节身心 运用音乐调节身心的注意事项 如何运用想象调节身心 积极运用良性暗示 如何选择体育运动 如何利用服饰调节身心 积极心态有益于养生 从容有助于养生 笑口常开对调节身心的益处 适度的紧张有益身心 长吁短叹对人体的作用 自言自语可以放松心情 强忍眼泪等于慢性自杀 提高自信心的方法 保持心理平衡的方式 如何让自己愉快起来 心情不快时可采用的对策 如何宣泄心里的苦闷 如何控制自己的怒火 面对变故如何调整心态 遭受挫折如何调整心态 克服猜疑心理的方法 调节强迫行为的措施 夏季如何防止情感障碍 调节病态怀旧心理的方法 如何摆脱“手机依赖症” 抑郁症的自我疗法 正确认识男性产后抑郁症 应对职场流言的方法 克服职场心理疲劳的措施 如何预防“电脑狂暴症” “星期一综合征”的自我调节 “节日综合征”的自我调节 摆脱工作压力的方法 夫妻争吵时应把握的原则 丈夫如何应对爱“吃醋”的妻子 丈夫如何应对爱交际的妻子 丈夫如何应对爱唠叨的妻子 起居保养 饮食不规律对男性骨骼的伤害 频繁外出用餐有害健康 准备做父亲时的饮食要求 更年期男性的饮食要求 饭后六不宜 饮茶有助于减轻男性压力 吸烟对胃的危害 吸烟可引发颈椎病 吸烟影响男性生理健康 长期吸烟可导致听力下降 吸烟对健康最为不利 长期大量饮酒影响男性生理健康 长期饮酒者易患癌症 酒后喝碗热汤面的好处 夏季男性养生的注意事项 对健康最为有益的姿势 男性白领如何选择座位 久坐不动易使更年期提前 男性做家务有益于身体健康 工作环境与白领族健康的关系 男性应远离电磁辐射 手机对男性生殖健康的损害 男性经常熬夜影响视力 男性如何选择T恤 男性如何选择内裤 男性穿紧身内裤危害健康 男性在夏季如何选择袜子 常系领带易引发青光眼 提高睡眠质量的方法 男性裸睡的好处 炎夏裸露上身睡觉对男性有害 男性采取俯卧睡姿的危害 睡觉时打鼾憋气有害健康 如何缓解睡觉时打鼾 睡眠不好易形成“将军肚” 科学的洗澡方法 男性坐浴的益处 男性勤洗下身的好处 搓澡时不宜用力过度 男性小便前应洗手 久坐马桶影响男性生理健康 男性养护头发的方法 男性常梳头有益于健康 经常使用电脑的男性是否易秃顶 男性留胡须对身体有害 男性拔胡须有害无益 男性剃须时的注意事项 男性应注意保养皮肤 男性护肤的关键步骤 男性应注意防晒 男性防晒的方法 男性使用防晒霜的注意事项 男性需要定期排毒 男性远离青春痘的方法 男性保持口腔卫生的注意事项 更年期男性应进行口腔保健 男性保持体味清新的方法 男性更需要保健脑部 脑力劳动者积极的休息方式 过度疲劳时的自我调整 男性的乳房同样需要保健 男性定期献血有利于健康 运动健身 运动对男性的好处 运动的最佳时间 中午进行运动不利于健康 健身运动必须适应温度环境 运动强度与健身效果的关系 分阶段运动与连续运动的选择 感冒后进行运动对身体有害 20岁男子应进行的运动 30岁男子应进行的运动 40岁男子应进行的运动 老年男性健身时的注意事项 夏季健身的注意事项 冬季健身的注意事项 晨练的注意事项 运动中应注意的黄色警报 何时应暂停运动 运动后应注意的事项 消除运动性疲劳的方法 处理运动性伤害应注意的要点 运动时正确的呼吸方法 在力量运动时应怎样呼吸 拉筋时应把握的原则 男性也需训练身体的柔韧性 男性健身应着重部位 使肌肉结实健美的运动 男性如何练出宽厚的肩肌 中年男性如何锻炼腹部肌肉 男性居家健身的方法 男性上班族的养生功 适合职业男性周末从事的运动 三分钟男性保健法 男性强肾的运动方法 提高生活质量的运动方式 男性预防衰老的运动方法 男性进行塑身锻炼的注意事项 解决白领男性的脂肪危机 最好的运动是步行 步行的要领 雨中散步也能健身 如何把握跑步的运动量 哪些人不适合骑车运动 骑车运动时的注意事项 跳绳时应注意哪些问题 跑步时应注意哪些问题 做仰卧起坐时应注意哪些问题 做俯卧撑时应注意哪些问题 游泳时间不宜过长 游泳时的自我救护方法 爬楼梯不能代替爬山 打高尔夫球时的注意事项 做哑铃弯举时的注意事项 男性练习搏击操时的注意事项 几种对健康有益的非常态运动 伊格斯库健身法的益处 健美操也适合男性 男性练瑜伽的益处 不宜在家中练习普拉提 休闲养生 放

松心境的休闲方式 休闲活动并非多多益善 不利于健康的玩扑克方式 长时间玩麻将对健康的危害  
玩麻将时的注意事项 常过夜生活有害健康 常蒸桑拿浴对男性身体有害 泡温泉时的注意事项  
单身男性网虫的注意事项 经常唱卡拉OK影响健康 经常泡舞厅对健康的危害 老年男性跳舞时的  
注意事项 不宜养在室内的花卉 饲养宠物对健康的影响 练习书法有利于健康长寿 用耳机听音乐的  
注意事项 贪玩掌上游戏机对健康的危害 男性观看世界杯的注意事项 看演唱会时拿激光棒有害  
健康 放风筝对健康有益 滑雪时的注意事项 春游踏青时不宜“拈花惹草” 登山的诀窍 登山时的  
注意事项 选择睡袋的注意事项 佩戴隐形眼镜的注意事项 消除旅途疲劳的方法 旅游时科学应  
对高原病的方法 旅游时突然发病的应急方法 性爱保健 青春期男性的性保健方法 长期手淫易造  
成的不良影响 健康和谐的性生活可产生“六大效应” 性爱可改善夫妻关系 如何保持夫妻关系融  
洽 性格迥异的夫妻如何相处 新婚之夜夫妻应注意的事项 如何消除初夜紧张 性前戏必不可少  
性前戏的基本技巧 性交的基本技巧 性后嬉也不可少 如何营造美好的卧室环境 用心领会妻子的  
性暗示 性生活时间的选择 性生活的间隔时间以多长为宜 性交时间是否越久越好 如何消除性爱  
后的疲劳 性生活后排尿困难的防治方法 中年男性怎样重新激发“性趣” 丈夫如何应对妻子性冷  
淡 丈夫如何应对妻子性厌恶 冬季性保健的注意事项 春季性保健的注意事项 何谓避孕套避孕法  
如何正确使用避孕套 如何使用外用避孕药膜 避孕药膜避孕失败的原因 何谓输精管结扎避孕法  
应正确处理输精管结扎术后出现的异常 输精管结扎术后经常出现的疑问 何谓输精管注射绝育法  
体外射精避孕法不可取 压迫尿道避孕法不宜经常使用 女性常用的避孕方法 安全期避孕法是否  
安全 科学选择最佳的避孕方式 更换避孕方法需慎重 疾病防治 治疗隐睾的最佳时机 何谓附睾  
炎 睾丸扭转的原因 夏季如何避免阴囊发痒 何谓包皮过长和包茎 如何处理包皮过长和包茎 何  
谓包皮龟头炎 如何防治包皮龟头炎 何谓精索静脉曲张 如何治疗精索静脉曲张 何谓前列腺炎  
新郎易患前列腺炎的原因 驾驶员易患前列腺炎的原因 治疗前列腺炎的选药原则 热水坐浴对前列  
腺炎的治疗作用 前列腺按摩疗法对前列腺炎的治疗作用 慢性前列腺炎能否进行手术治疗 治疗前  
列腺炎的注意事项 何谓前列腺增生症 前列腺增生患者的自我保健措施 前列腺增生症的主要疗法  
何谓前列腺结石 前列腺炎患者更容易出现前列腺结石 如何治疗前列腺结石 正确对待前列腺切  
除术后的性生活 何谓泌尿系结石 泌尿系结石形成的原因 泌尿系结石的危害 如何防治泌尿系结  
石 何谓肾囊肿 如何治疗肾囊肿 男性也会得乳腺癌 何谓性欲亢进 如何治疗性欲亢进 何谓勃  
起功能障碍 饮酒与勃起功能障碍的关系 造成勃起功能障碍的药物 如何用行为疗法治疗勃起功能  
障碍 科学使用伟哥治疗勃起功能障碍 不可滥用壮阳药 老年男子不宜补充雄性激素 早泄的原  
因 对早泄的几种错误认识 预防早泄的方法 如何治疗早泄 哪些情况下无须药物治疗遗精 何谓  
不射精症 如何治疗不射精症 何谓男性不育症 导致男性不育的原因 男性应注意保护生育能力  
如何治疗男性不育症 适时询问伴侣的性健康状况 易被误诊为性病的疾病 何谓淋病 如何防治淋病  
何谓非淋菌性尿道炎 如何防治非淋菌性尿道炎 何谓尖锐湿疣 如何防治尖锐湿疣 何谓梅毒  
梅毒的传播途径 如何防治梅毒 何谓艾滋病 艾滋病的传播途径 避孕套能否预防艾滋病 如何防  
治艾滋病 何谓高脂血症 与高脂血症有关的因素 高脂血症患者的饮食原则 何谓高血压 自测血  
压时的注意事项 与高血压有关的因素 高血压患者服用降压药的原则 控制血压的注意事项 何谓  
脂肪肝 如何在早期发现脂肪肝 脂肪肝的形成原因 防治脂肪肝的方法 脂肪肝患者的饮食原则  
何谓冠心病 与冠心病有关的因素 冠心病患者的饮食原则 冠心病患者的运动方式 冠心病患者宜  
科学安排性生活 何谓糖尿病 糖尿病的危害 糖尿病对性生活的影响 糖尿病患者宜科学服用降糖  
药 糖尿病患者宜正确认识胰岛素 糖尿病患者的饮食原则 糖尿病患者的运动方式 糖尿病患者应  
注意预防低血糖 何谓痛风 易患痛风的人群 治疗痛风的目的 痛风患者的饮食原则 外出时如何  
预防痛风发作下篇 男性保健食谱 护眼明目饮食方案 健牙固齿饮食方案 护发养发饮食方案 益智  
健脑饮食方案 降脂减肥饮食方案 消除疲劳饮食方案 缓解压力饮食方案 提高性功能饮食方案  
提高免疫力饮食方案 延年益寿饮食方案

男性生殖系统是怎样发育的 青春期是一个人从儿童时期过渡到成人时期的一个转折阶段(按年龄划分男性大约在12-18岁之间)。在这一阶段,男孩子们会感到自身的机体在生长、发育、代谢,内分泌功能及心理状态等诸多方面均发生显著变化,其中尤以生殖系统的发育与功能的日趋成熟最为引人注目。原来,在人的生长发育过程中,人体各个系统的发育有早有晚,有快有慢。在人出生后至10岁这个阶段中,生殖系统的变化是很微小的,与生长较迅速的其他器官相比,几乎是“按兵不动”。然而一旦青春期到来,生殖系统的发育就变得十分迅猛,将其他器官远远地抛在后面。那么,男性在生殖系统发育过程中到底有哪些变化呢?

1.生殖器官的发育。男性生殖器官包括外生殖器和内生殖器两部分。外生殖器主要有阴茎、阴囊;内生殖器主要有睾丸、附睾、精囊、前列腺。阴茎是男性的性行为器官,阴茎的前端为龟头。在婴幼儿时期,龟头外面包着一层皮,称为“包皮”。青春发育加速后,或接近成熟年龄时,包皮会渐渐向后退缩而露出龟头。阴囊是由皮肤构成的囊,它的承托和包裹对睾丸起着保护作用。睾丸是男性最重要的内生殖器,其主要功能有两个:一是产生精子,二是分泌雄性激素。附睾附在睾丸上方,主要功能是贮存睾丸所产生的精子,同时,它所产生的分泌物提供精子所需的营养,促进精子的进一步成熟。精囊位于膀胱底,功能是分泌黄色黏稠液体参与组成精液,有增加精子活力的作用。前列腺为一实质性器官,它分泌的乳白色液体是精液的主要成分。

2.男性第二性征的发育。在生殖器官发育的同时,男性第二性征也随之发育。男性的第二性征发育主要表现在体表所发生的变化。男性约在12岁左右在外阴部长出短而细的阴毛;与此同时,颈部喉结开始突出,说话声音变大变粗。这个时期称为“变声期”。1-2年后,也就是十三四岁时开始长出腋毛,嘴周围也开始长胡须,额部的发际逐步后移,形成男性特有的发型。男性第二性征的发育使一个调皮可爱的男孩逐步变成了身材魁梧、肌肉发达、声音低沉而洪亮的男人。

3.出现性生理现象。

在生殖系统发育的过程中,有些性生理现象会在男性的身上逐渐出现。遗精:这是一种正常的性生理现象,也是男性性成熟的特有标志。从青春期发育到结婚前,男性青年中约80%都有遗精的经历。由于绝大多数男孩是在睡觉做梦时发生遗精,所以遗精又叫“梦遗”。手淫:这是青少年青春期内成熟的一种生理表现,是青少年中比较常见的现象。一般来说,适度地手淫可解除因性紧张而引起的不安、躁动,并无害处;但频繁地手淫可使盆腔慢性充血,引起遗精、滑精、前列腺炎,还会引起会阴或尿道下坠感、阴茎痛和排尿困难等病征。

为什么有些男性会发生阴茎弯曲 有些男性的阴茎在下垂时没有异常表现,而勃起时会发生弯曲,弯曲的方向也会有所不同,从侧面看上去,像水龙头的前半部。这是什么原因造成的呢? 阴茎是由海绵体组成的,在勃起中起主要作用的是一对阴茎海绵体。如果这对海绵体充血时大小不一样,阴茎就会向充血少的方向弯曲,这种弯曲一般是水平方向的。大多数男子的阴茎在不同程度上会向某一方向弯曲偏斜,这对性生活一般没有影响。据调查,习惯使用右手的人,右侧的海绵体发育较快,因此,阴茎多半会向左侧弯曲。有些人对此多虑,总担心这是手淫的结果,其实这与手淫根本无关,完全没必要过于忧虑。

需要注意的是,当出现下列情况之一,阴茎勃起时会发生明显弯曲:先天性包皮系带过短;进行包皮环切术时,包皮切除过多;阴茎有外伤或感染史,局部形成瘢痕,特别是性病引起的后遗症。通常轻度弯曲对性功能没有什么影响,但严重时会影响性生活,应去医院泌尿科检查。必要时可进行手术矫正。

阴茎短小是否影响性交 男性阴茎短小症是指先天性男性外生殖器发育畸形,且不能进行正常性生活者。一些男性由于缺乏性知识,总以为自己阴茎短小,结果产生了心理负担。

中国医学科学院专家对1000名现役军人进行测试,其结果是:壮年男性的阴茎在常态下长度为4.5-8.6厘米,平均为6.55厘米,最长为10.6厘米,最短为3.7厘米;直径为2.06-3.08厘米,平均为2.57厘米,最粗为4.3厘米,最细为1.9厘米;茎中周长为7.42-9.42厘米,平均为8.22厘米,最粗为10厘米,最细为6.5厘米;冠部周长为7.17-9.83厘米,平均为8.5厘米,最长为10.5厘米,最短为7厘米。身高与常态下的阴茎长度无正比关系。阴茎勃起时,长度可增加1-2倍。

在性生活过程中,实际上阴茎勃起是最重要的,阴茎的大小并不十分重要。也就是说,性交动作的完成主要是依靠阴茎的硬度和强度,而不是阴茎的长短,许多阴茎大的男性却反而是性低能人。那么,有没有什么方法使阴茎增大呢?目前还没有。《美国医学会》杂志曾说。男子的生殖器受遗传的影响,无论什么样的性激素、医疗手段或器械,都不能改变其长度,口服雄性激素只能加强阴茎的勃起力,但不能使阴茎增大。阴茎过小的男性,可以通过变换性交姿势或采取激发对方动情的措施,以提高性交的情趣,同样可以获得满意的性生活。

阴茎是怎样勃起的 人们常常感到不解,阴茎在一定条件下,为什么会由松软状态变得十分坚硬而勃起呢?实际上,勃起是由

于大量血液迅速流入阴茎海绵体，使其内压急剧上升所致。一个世纪以来，人们通过动物实验对阴茎勃起的血流动力学原理作了广泛深入研究，但对阴茎的血流动力学机制的认识仍不十分清楚。比较一致的观点为阴茎动脉血流增加，阴茎海绵体窦状隙的主动脉松弛与扩张，导致海绵体血流阻力下降，阴茎海绵体静脉血流阻力增大共同作用的结果。在正常阴茎松软状态下，阴茎动脉及少量平滑肌收缩，动脉血流阻力增加，限制其血流，每100克阴茎海绵体仅有1.4-4.0毫升血流通过，作为营养目的。在阴茎勃起时，通过神经及血管舒张调节，在正常体循环的血压幅度内可驱使大量血流进入阴茎海绵体的血窦内，使窦状隙充分膨胀并限于坚韧而弹性较小的阴茎白膜内，使阴茎勃起坚挺，正常阴茎勃起可充满80-200毫升血液。

**男性勃起频繁是否正常** 不少青少年的阴茎异常敏感，只要稍听到或想到性方面的事情，或与女朋友约会时，或骑自行车及骑马时，阴茎就会频繁地勃起，有时令他们十分尴尬，不知所措。为此，他们有的十分自罪，以为自己品行不端；有的“求救”于医生，希望给以良药。其实，青少年的这种受到有关刺激导致阴茎频繁勃起是正常的生理现象，它既不是生理疾病，也不是见不得人的事。无论是精神性勃起还是反射性勃起，只要外来刺激消除，阴茎便会迅速恢复到平常的疲软状态。

**青春期男子受刚刚增高的雄性激素水平的影响，对性刺激十分敏感，反射也很迅速，来得快去得也快。经过一段时间后，身体对激素的影响就比较适应了。勃起是青春发育成熟的一种标志，对此应该坦然面对，不必多虑。如果思虑过多，可能微弱的刺激也会激发勃起，从而导致勃起频繁。阅读过多的有关爱情和性爱描写场面的文章会使性中枢神经经常处于兴奋状态，稍遇刺激就容易勃起。过紧的内裤和过重的被子，包皮造成的包皮垢的沉积和包皮龟头炎，内在的炎症和疾病，对尿道、精阜等处的神经末梢的刺激都容易诱发勃起。对此，分析勃起频繁可能存在的种种原因并加以预防才有益于身心健康。需要提醒的是，青春期正是每个人长身体、长知识、长才能的黄金时期。有理想的青少年应该把时间和精力更多地投入到学习和体育锻炼中去，不要沉湎于有关性的读物或视听材料中。这样，阴茎勃起会相对减少，对学业和身体健康都大有好处。有些青年的阴茎整夜都在勃起，他们为此很烦恼，并担心是否患了所谓的阴茎异常勃起（或称阳强不倒）。情况并非如此。每个男子在正常的夜间睡眠中都会经历阴茎的勃起——疲软——再勃起——再疲软的生理过程，医学上称之为阴茎夜间勃起。男青年每夜大约勃起4-6次，每次20-30分钟，总共勃起时间可达两个半小时。它表明性功能正常，不能误认为是异常现象。这是因为睡眠时大脑皮层处于抑制状态，失去了平时对低级性中枢的控制，因而勃起中枢的兴奋性得以自由释放，夜间出现多次勃起。这种现象在晨间清醒前膀胱中尿液充盈时更为明显。随着年龄的增长，阴茎的勃起次数和时间都会逐渐减少。**

**睾丸为何处于体外** 睾丸是男性最为重要的性器官，它制造精子，分泌雄性激素，它是男人之所以为男人的根本原因。可为什么如此重要的器官却处于容易受损的体外，而不是相对安全的体内呢？睾丸要维持正常的生理功能，它要求的最佳温度是35℃左右，而体内的37℃体温对它的功能是有损害的。一些隐睾（胚胎发育障碍造成睾丸不能正常下降至阴囊）患者由于睾丸长期在温度过高的环境下，睾丸无法发挥正常功能，他们的性功能很差甚至无性功能。

# 《男性养生500问》

## 编辑推荐

《男性养生500问》内容雅俗共赏，阐述深入浅出，方法简明实用，适于广大男性群众和基层卫生人员阅读参考。



# 《男性养生500问》

## 精彩短评

- 1、还可以~有点像教科书~
- 2、男性竟然这么多疾病，真是危险！
- 3、睡前每天讲故事一样,给老公读几篇,有的还是能对号入座,有些用处.建议一些新婚夫妇可以阅读

# 《男性养生500问》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)