

<<男人持续力>>

图书基本信息

书名：<<男人持续力>>

13位ISBN编号：9787530870839

10位ISBN编号：7530870831

出版时间：2012-9

出版时间：天津科学技术出版社

作者：石原结实

页数：144

字数：100000

译者：胡腾飞

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>

<<男人持续力>>

前言

鲑鱼产卵后不久便会死亡，就像鲑鱼，大多数动物一旦失去了生殖能力便会死亡。人类虽然并不会因丧失生殖能力而死亡，但作为代价，会苦恼于“老化”这件事情。一般的生物学观点认为，野生动物的身上基本不会发生“老化”现象。然而，只有人类——从30亿年前海洋中诞生的原始生命开始经过不断地分化、分裂、增殖进化，最终站在了进化顶端的人类——与其他动物不一样，这样说也未免有些奇怪。人类（这里我们指的是男性）在生命走到尽头之前，应该也是可以做到保持雄风——或者说所谓“生殖能力”——不减的。

据传说，英国有位名叫托马斯·帕尔的老人，他的名字因为被用作苏格兰的老伯威士忌的商标而家喻户晓。老帕尔生于1483年，是个农夫。102岁的时候，他因为强奸了一名年轻女子而入狱18年。出狱后没多久，在120岁那年他又再次结婚，并得一子。之后到了1635年，在他152岁零9个月的时候，英国王室表彰了他的长寿，并于白金汉宫设宴款待。宴会上，桌上摆满了他见都没见过的山珍海味。于是老帕尔胡吃海塞，结果吃出个肠梗阻，一下子就死掉了。虽说在现代人看来，这则传说显得有些难以置信，但据说当詹姆斯一世的御医——著名的解剖学者威廉·哈维教授（1578-1657）对老帕尔的尸体进行解剖时发现，他的脏器上完全没有任何病变或者老化的特征。老帕尔至今仍然安葬在威斯敏斯特修道院内。

<<男人持续力>>

内容概要

“勃起维持困难”“性爱频率降低”“肾虚”“早泄”——你是否也在默默承受这些难以启齿的痛苦？身为一家之主，男人不仅肩负着生活的重任，对和谐夫妻关系的维系也扮演着重要的角色。可是，当自己不再血气方刚，面对生活和工作给予的双重压力，如何才能长久保持“战斗”状态，令雄风不减当年呢？

日本枪手名医石原结实先生，从性生活中出现的各种问题入手，针对男性如何食养才能宝“枪”不老，如何锻炼才能增强“下半身”活力，给出了独到的见解和切实可行的方法，希望中国的男性朋友，能够从中获益，令自己的身体充满活力，生活性福！

<<男人持续力>>

作者简介

石原结实

医学博士，1948年生于日本长崎市。

早年曾攻读长崎大学医学部血液内科，毕业后于同校取得博士学位。

曾造访世界知名的长寿地区——高加索，以及瑞士的B?本纳医院，对最尖端的自然疗法进行研究。

先后出版《《有病自己看、有病自己治！

》《体暖则病退》《活着的自信》等著作，均在日本获得了较高的赞誉。

<<男人持续力>>

书籍目录

part 1 导致性功能减退，进而

出现阳痿的原因是什么

在40岁以上的男性当中，每两个人中就有一人阳痿 …

关注导致性能力减弱的原因 …

精神压力带来的负面影响 …

在精神压力面前，男性是一种脆弱的生物 …

● 对抗忧郁，紫苏和生姜十分有效！

…

● 男性同样也有更年期综合征 …

吸烟会导致阳痿吗 …

自己就能做的老化程度检查 …

造成老化、性能力减弱的元凶原来是“肾虚” …

练腹肌、防百病！

…

阳痿与糖尿病关系密切 …

糖尿病患者更应该锻炼下体 …

适量饮酒，有助于糖尿病的治疗 …

（专栏1）让您吃了便想戒烟的食物 …

43

part 2 助您雄风不减的简单锻炼法 锻炼腿部、腰部、腹部的肌肉，可以增强性能力 …

散步，一定要戴上计步器！

…

做做负重深蹲，可以预防老化、增强性能力 …

不想给膝盖增添负担的人，试试抬腿运动 …

何时何地都可以做的“收腹运动” … 51性能力再加强体操 …

● “分胯前屈体操” …

● “垫腰伸展体操” …

● “踮蹲分腿体操” …

（专栏2）勃起角度和手掌的关系 …

part 3 助您雄风不减的

食物、吃法食养，让男人更持久 …

● 食“根”以壮男根 …

山芋/胡萝卜/牛蒡

● 身边的强精食物 …

大蒜/洋葱/薤菜/韭菜/青葱/生姜/纳豆/鳗鱼、泥鳅/鸡蛋/鱼子、鱼白/水

产/鱼皮、鱼鳞/柴鱼片（干制鲣鱼）/竹笋/豆芽菜/芝麻/石榴/西芹

● 以食健脑，拿出“干”劲，增强“能力” …

核桃

从中医阴阳论中学到的食物的智慧 …

了解寒体的食物和暖体的食物 …

锌——“性爱矿物质” …

生育高峰出现在食物缺乏的时期 …

空腹才是最强的强精剂 …

过食则病 …

男性不育的原因 …

<<男人持续力>>

- 内分泌干扰素与女性激素作用相同 …
- 肌肉也会分泌男性激素 …
- 男性切勿“操之过急” … 104 PART
- 4 助您雄风不减的生活方式 雄性的本能——为了繁衍拼尽全力 …
- 男性不能只是“雄性” …
- 女性所追求的温柔究竟为何物 …
- 男人：无女青睐不成才 …
- 肉体的年龄虽不可见，但会展现于容貌之上 …
- 留意外表，助您雄风永驻 …
- 头发的危险信号需尽早留意 …
- 如何留得一头朝气蓬勃、健健康康的秀发 …
- 炯炯有神的双眼，是肝脏健康的证明 …
- 假牙与老化有直接的联系吗 …
- 牢记：皮肤是一面反映血液状态的镜子 …
- 夫妻关系事关男人的精神压力 …
- 每周做三次，人见似回春 …
- 适当的压力是“强身健神”的调味剂 …
- 睡眠可以缓解压力 …
- 早睡早起，增强免疫 …
- 减压力、振雄风——温水泡澡 …
- 埋头于兴趣爱好中吧 …
- 白酒强于红酒 …
- 要有一颗感恩而温和的心 …
- 人可老，心不可老 … 136 part 5 读者来信、体验报告

<<男人持续力>>

章节摘录

版权页：插图：若要停止交感神经的过度活动，可以采用促进副交感神经占优的胃肠活动。

这就导致了有的人一感觉到有压力，就想通过暴饮暴食来发泄。

也就是说，他们无意识地将过量的食物倒入胃肠中，强迫其进行消化活动，以借此压制交感神经的活动。

然而，当精神压力过大时，副交感神经因交感神经处于过度兴奋状态，活动受到压制，使人变得完全没有食欲。

因此，如果一个人尚且还能暴饮暴食的话，可以说他的压力还处于可控阶段。

在精神压力面前，男性是一种脆弱的生物因工作或生活压力过大而患上忧郁症或者男性更年期综合征，出现“性无能”等性能力减弱症状的人并不少见。

通常与女性相比，男性更加不能承受压力。

在日本，近10年来，每年都要有超过3万的人选择自杀，形势十分严峻。

而选择自杀的人中，又有90%的人患有忧郁症，或处于“忧郁状态”。

并且，大约75%的自杀者是男性。

从这一点也可以看出，在压力面前，男性是一种脆弱的生物。

对抗忧郁。

紫苏和生姜十分有效！

忧郁症被称做“心灵的感冒”，其终生患病率（一生中的某一时间罹患忧郁症的人数占总人口数的比例）已经超过了10%，其发病高峰期主要处于两个年龄段——20～30岁，以及45～55岁。

重度的忧郁症会导致皮质醇这一肾上腺激素的浓度上升，使得脑海马体中的神经细胞数量减少、致使记忆力衰退，同时也会加剧人体的老化。

另外，人体的免疫力也会因此下降，容易引发心肌梗死、肺炎、结核病、糖尿病、心力衰竭等各种各样的疾病。

通常忧郁症在恶化之前会出现如下症状，所以如果发现与您相符的描述，需要尽早采取措施进行应对。

- ①性欲、食欲减退。
- ②做事拿不出干劲。
- ③心情一整天都很消沉。
- ④对什么都没兴趣，什么事情都不会令自己感到高兴。
- ⑤睡眠不深、多梦，醒得早。
- ⑥办事能力下降，经常出错。
- ⑦思维变得混乱，精神不能集中，做事犹豫不决。
- ⑧认为自己活着没什么价值。
- ⑨被人鼓励会变得焦躁，情况反而更加恶化。
- ⑩想要寻死。

<<男人持续力>>

编辑推荐

《男人持续力:石原结实的男人强壮修炼术》由石原结实所著。
想要增强性能力，腿部、腰部、腹部的肌肉锻炼十分重要！
书中重点介绍了增强男人性能力的“负重深蹲”、“分胯前驱体操”、“垫腰伸展体操”等日本男人的“私房秘籍”，让您一天比一天更强大！

<<男人持续力>>

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>