

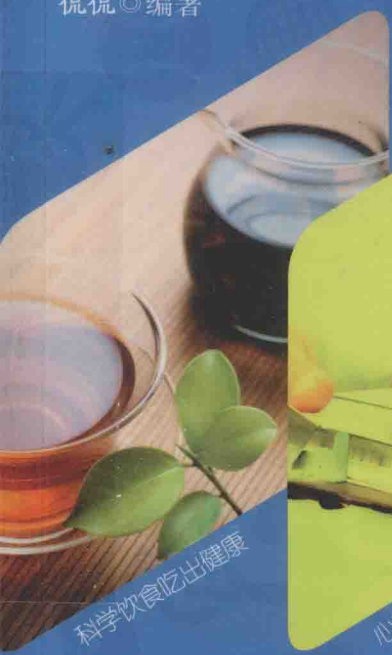
一部教会男人从四十岁就开始正确
管理身体的健康圣经，有空翻翻，用心
学学，相信会对你的健康大有帮助！



中年 男人 保健

看这本就够了

侃侃◎编著



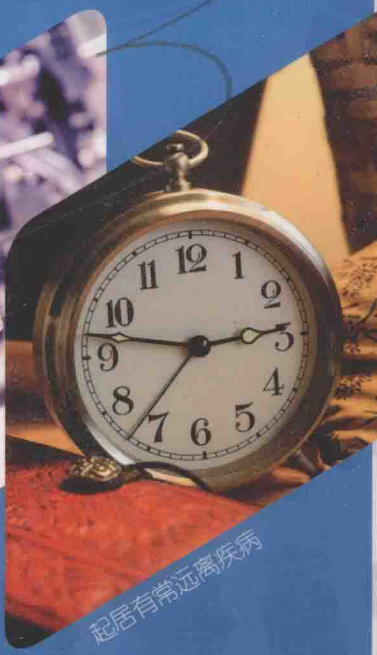
科学饮食吃出健康



心理调适乐活百岁



坚持运动活力四射



起居有常远离疾病

中年男人保健 看这本就够了

侃侃◎编著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

中年男人保健看这本就够了 / 侃侃编著 . — 北京 : 北京联合出版公司 , 2015.8

ISBN 978-7-5502-5872-3

I . ①中… II . ①侃… III . ①男性—中年人—保健—基本知识 IV . ①R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 182902 号

中年男人保健看这本就够了

编 著 : 侃 侃

责任编辑 : 李 征

封面设计 : 韩立强

责任校对 : 史 翔

美术编辑 : 吴秀侠

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数380千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5872-3

定价 : 29.80元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : (010) 58815825

俗话说“男人四十一枝花”，讲的是男人到了不惑之年，正处在人生的黄金时期，在生理上是功能全盛时期，事业上是社会的中坚，生活中是家庭的脊梁。因此四十岁左右的男人是最忙碌的一群人，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱。虽然人生中的事业、家庭、健康都很重要，但健康是成就一切的最大本钱。事业失败可以重来，健康一去却难以逆转。而四十岁后，人的身体机能开始处于下滑的趋势，此时男性最担心的应该是自己的身体。

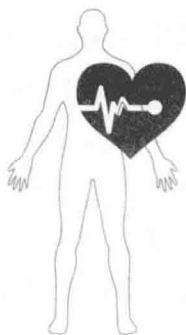
中年男性在这个年龄是危机四伏的时期，在生理上，开始进入衰老的过渡阶段。有些人开始感觉睡眠质量越来越差，精力越来越不足，肚子也越来越大，眼睛越来越花，运动一会儿就会气喘吁吁，这些变化往往不易引人注意，但却是健康出现问题时敲响的警钟，需要引起中年男人的特别关注。

由于中年男人处在人体生理机能的衰退期，各器官的生理功能逐渐下降，内分泌功能发生变化，身体抵抗力随年龄的增高而下降，加上中年男人往往不重视自我保健，缺乏体育锻炼，饮食结构也不合理，生活上的不良习惯，包括酗酒、吸烟、熬夜、长期超负荷紧张工作，很容易导致早衰和疾病。冠心病、高血压、风湿病、高脂血症、脑卒中、糖尿病、骨质疏松症等都是中年人的常见疾病。此外，有些疾病早期一般没有明显症状，或症状轻微而被忽视，或因工作繁忙而被忽略，如心肌梗死、心脏病等，致使一些中年男性精英早逝，给家庭造成沉重的打击。

四十岁，是男人健康的转折点。男人在六十岁以前是否有病，关键是看在四十岁这个转折点时是否健康。因此对于中年男人来说，学会养生保健显得尤为重要。首先，要学会自我调节，保持健康心态：遇到烦

恼忧伤，应冷静思考，避免长期背负精神压力，应及时放松与调整紧张心态，缓解与消除焦虑不安的情绪。其次，坚持体育锻炼，注意合理饮食：持续适当的体育锻炼，能调节紧张情绪，如每天慢跑或散步 30 分钟。保持有规律的生活，保证充足的睡眠。当然，也不能总是大吃大喝，尽量少喝酒，少吃辣，减少应酬，控制饮食。再次，营造和谐的家庭生活：家庭和睦有利于消除工作和生活中的紧张情绪。适量和健康的性生活有利于夫妻间的交流和沟通，是家庭和睦的重要因素。最后，防疾病于未然：四十岁以上的男性中，几乎有一半人会被不同程度的男性健康问题所困扰，如前列腺疾病、阳痿、早泄、勃起障碍等。对此，中年男人一是要注意保养。养成良好的个人卫生习惯、积极锻炼身体、节制性生活。二是要早发现早治疗。一些患者认为小症状不是什么大问题，过段时间就会好，或是自行购买药物，而不愿到正规医院就诊，这都是对自己的健康不负责任的表现。一旦患病，应到正规医院的男科咨询或就诊，接受正规的治疗，将疾病扼杀在萌芽状态，保持身体健康。

好男人全靠养。本书从中年男人生理变化的特点入手，结合中年人的生活习惯，以强身健体、延年益寿和预防常见疾病为目的，从保健常识、生活习惯、运动养生、饮食养生、心理养生、性功能保健等方面提出科学合理的保健方法，并对常见健康误区给予了指正，提出了切实可行的应对策略，可满足中年男性不同的健康养生保健需求，是专属于中年男人的私人保健医生。



开 篇 · 中年男性健康自检 / 1

第 1 章 关注健康，保持高品质生活 4

- 中年男性健康的标准 4
- 中年男性必须重视的六大健康因素 7
- 中年男性养生保健法则 8
- 养成定期体检的习惯 10
- 身体衰退的标志 11
- 抗衰老工作要从 40 岁抓起 13
- 疲劳是危及健康的预警信号 14
- 远离“亚健康”状态 16
- 保持健康要做好的五件事 18
- 中年男性必须要抵制三大诱惑 19
- 中年男人健康生活八戒 21
- 中年男性保健禁忌 22
- 警惕不正常的健康信号 23
- 24 小时内人的生理变化特点 25
- 男人永葆青春的黄金法则 28

第 2 章 疾病早知道，常见病预防 30

- 小心，肥胖病的光临 30
- 中年男性也有“更年期” 32
- 脂肪肝瞄上中年男人 34
- 便秘，不可不知的“秘密” 36

尴尬痔疮不容忽视	37
聪明“绝顶”，远离脱发型	39
远离口臭的良方	41
“围剿”慢性前列腺炎	42
尿路感染也喜欢中年男人	43
颈椎病，预防是关键	44
轻松预防肩周炎	45
姿势正确，腰间盘不突出	47
中年男性警惕冠心病	47
吃得太好，当心痛风	50
骨质疏松，不要“脆骨头”	51
肝癌，中年男人不可不防	53
口苦要注意保护胆囊	55
“综合治理”动脉硬化	55
警惕心脏“早衰”信号	57
中年男人也要警惕高血压	59
糖尿病的预防和治疗	60
中年以后要注意“调”血脂	61
中年男人要谨防胃病困扰	63
感冒攻势强，预防四方面	63
预防青光眼，遵从五建议	65
四妙招有效防范白内障发生	66
积极预防腰腿痛的3个有效措施	67
十类中年男性须特别防范脑血管意外	68
小心急性心肌梗死的五大诱因	70
预防心脏病发生的8个方法	70
提防可能癌变的7种疾病	71
头痛剧烈，应查四类疾病	72
“五官”不适时，不妨查查“五脏”	73
手指发麻，看看疾病是否找上门	74

疲乏无力，病因须细查	75
四类“内脏性腰痛”不可掉以轻心	75
不可等闲视之的六类“心源性腹痛”	77

第3章 别让生活方式偷走你的健康 78

家居环境与养生	78
穿衣戴帽有讲究	80
养生以良好睡眠为先	81
戒烟，男性健康之路	84
酗酒伤身	85
人到中年不可硬熬	86
暴饮暴食弄坏身体	87
上厕所时不要看书	88
男人依恋沙发易伤脊柱	89
男人别太爱跷二郎腿	89
不要随便挖耳垢	90
久坐的男人“问题多”	91
日光浴，健身又防病	92
卧室要保持空气清新	93
清扫厨房健康隐患	94
卧室里以少放家电为宜	95
电磁辐射影响生殖健康	96
科学摆放电脑降低伤害	96
要防范电磁炉的辐射	97

第4章 中年男人饮食防病与保健 98

大多数疾病都是吃出来的	98
中年男人食补须知	99
细嚼慢咽保健康	102

中年男性的保健食物	103
蔬果排毒，好处多多	104
有助于睡眠的食物	105
如何吃肉才健康	107
身体强壮，吃够主食最重要	108
长期饱食有损大脑	109
男人宜多吃生精的食物	110
中年男性不宜天天喝牛奶	110
男性抗击疲劳的食补方法	111
经常熬夜的人适宜吃什么	112
经常吸烟的男性适宜吃什么	114
如何通过饮食调理前列腺疾病	115
更年期饮食调理	116
防治肥胖的饮食原则	116
五味不能过度	118
防癌抗癌饮食	119
在外就餐注意事项	121
如何应酬	122
如此饮茶更健康	123
几大常见病的对症食谱	124

第5章 坚持运动，让你活力四射

老生常谈，生命在于运动	127
根据体质选择运动	128
运动养生三要点：量、质、巧	129
有动，还需要有静	130
出汗多不等于运动效果就好	132
警惕运动拉响的健康警报	133
交替运动，让效果成倍增加	135
集中锻炼，会让身体“猝不及防”	136



有氧运动，中年男人健身首选	136
散步是一种“长寿运动”	138
游泳，安全并快乐着	139
居家小运动，简易运动的不简单功效	140
爬山是健身与休闲的好选择	142
高血压、糖尿病等不同疾病的运动方法	144
如何通过运动预防下肢静脉曲张	145
“牙齿运动”预防脑血栓	145
中年男人晨练讲究多	146
有助于身体放松的运动方式	147
太极拳：绝佳的养生运动	149
四季锻炼的注意事项	151

第6章 有健康的心态才有健康的身体

中年男性心理健康标准	152
中年男性心理问题与保健	154
欲望是保健的大敌	155
中年男人要学会疏解压力	156
别用生气惩罚自己	157
豁达是延年益寿的良方	159
强迫症，男人何苦为难自己	160
焦虑需要男人自我治疗	162
适当幽默有益健康	163
男人不要钻进“小心眼”里	164
中年男人要摒弃浮躁	165
中年男人要远离抑郁症	166
男人要学会调节失望情绪	168
不要赌气，快乐才是王道	169
打开心窗，战胜社交恐惧症	170
“快节奏综合征”的致病因	171

别让嫉妒害了你	172
不要让坏情绪控制你	173
男儿有泪也应弹	173

第7章 中年男人怎样过“性”福生活 175

人到中年别忘性爱体检	175
自我检查性器官	176
四季房事养生原则	177
是什么让男人失去性趣	178
如何留住“性活力”	181
以酒助“性”不可取	183
忽略前戏易患偏头痛	183
性生活后别喝冷饮	184
房事前勿多喝咖啡	184
亲吻拥抱促进健康	185
体外射精易伤身	185
中年男人千万要远离五更色	186
忍精不射严重危害男人健康	186
性惩罚不可取	187
健康人生远离“伟哥”	189
几招预防男性病	189
中年男性的性卫生	190
性生活不宜过频	191
男人私处瘙痒的罪魁祸首	192
病期、病愈勿行房	194

第8章 中年男人身体器官的养护 195

人到中年要保肝	195
对前列腺好点	196



养好你的胃	197
人到中年应补肾	198
如何保护视力	200
享受健康听力	201
耳朵保健从点滴开始	202
如何缓解肺衰退	204
及时补脑防健忘	205
腿部养生，八十不老	207
闲来常搓搓脸	208
口干的自我调治	209
中年男人要保护喉咙	210
手足健康，长寿有望	211
私处保健不可掉以轻心	212
保护牙齿需要科学	213
中年男性要保护好腰和背	215
中年男人要保护好心脏	216
第9章 中年男人手足按摩养生经	218
人体穴位的奇妙之处	218
人体经脉穴位	220
学会用经络来养生	222
自我按摩的方法	224
自我按摩的注意事项	225
手部反射区及按摩	226
足部反射区及按摩	233
第10章 与自然“合拍”，节气养生经	241
人体要与四时相应	241
四季养生之原则	243

乍暖还寒，慎防寒邪入侵	245
立春多吃葱姜蒜，防害杀菌好处多	245
雨水节气温差大，温暖关节保健康	247
惊蛰到，梳头理经络	248
谷雨少发脾气，多微笑，预防神经痛	249
暮春时节多吃补脾益气食物	250
谷雨节后，防潮热病发	251
夏天天气虽热，不可贪凉	252
小暑吃大蒜，疾病减一半	253
小暑吃姜，身体更健康	253
大暑大暑，防情绪中暑	254
常待空调房，谨防空调病	255
立秋养生，重点养肺	256
入秋后应“少辛多酸”慎进补	257
秋风起，防“秋燥”	258
秋季穿衣，要小心衣领病	259
秋季天干燥，护肤很重要	260
白露时节预防哮喘	261
秋分南瓜养心又养肺	262
秋冬进补不操心，十月萝卜小人参	263
霜降天更冷，防心梗当先	264
小雪防寒，也需清内火	265
大雪节气补好，一年不受寒	265
常开窗通风，健脑提神	267
冬吃羊肉补阳驱寒又防病	268
寒冷时节，喝汤有讲究	269
小寒跑一跑，疾病早逃跑	270
大寒一到，冬藕最俏	271
远离“低温综合征”	272

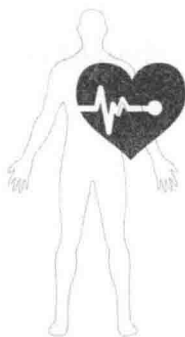


第 11 章 防衰强体，为身体添加动力	273
能量的需要和供给	273
抗衰老的蛋白质	274
别对脂肪说“拜拜”	274
碳水化合物，不能多也不能少	275
易被忽视的膳食纤维	276
不可忽视的维生素	276
钙是骨头的根	277
铁为血之源	278
补锌添硒，免疫抗衰	278
酶维持人体代谢与平衡	279
绿色食品增添活力	280
红色食品：预防前列腺疾病	280
黄色食品：增强抵抗力	281
紫色食品：保护心脏	281
黑色食品：补肾防衰老	282
白色食品：防癌	283
身体营养缺乏的信号及应对策略	283
第 12 章 用药及急救，男人不可粗心大意	285
药不是灵丹，是药三分毒	285
科学掌握服药时间	287
莫用茶水服药	288
小心干吞药物被药伤	289
用药前后别吃水果	289
影响性功能的药物	290
不要乱吃壮阳滋补类的药品	290
家中要常备一个急救箱	291
出游要防花粉过敏	292

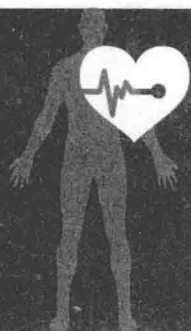
旅游途中这样防治腹泻	293
鼻出血的紧急处理	294
中暑的紧急处理	294
不慎骨折的处理办法	295
异物入眼的处理办法	295
意外扭伤的处理办法	296
户外被蜚伤的急救措施	297
野外被蛇咬的急救措施	297
被狗咬伤的急救措施	298
外出时迷失方向的急救措施	298
游泳时碰到意外的处理办法	299

附录

① 中年男性定期全面健康检查表	301
② 男性更年期的自我测试	302



开篇·中年男性健康自检



男性的平均寿命比女性短6年，因为心血管疾病和癌症去世的概率是女性的4倍多，很大一个原因是他们常忽视自己身体发出的“大修”信号。为此，英国《每日邮报》刊登了多名健康专家制订的一个健康自测问答，以帮助男性了解自己的身体状况，哪怕只有一个问题没通过，都意味着你的身体需要检修了。

问题①：冷天气里呼吸困难吗

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

呼吸困难意味着心脏在被迫加大工作量，如果同时感到胸闷，应引起注意。英国心血管学会的心脏病专家莱恩·辛普森强调，如果在寒冷天气、吃饱后或体力消耗大时，感觉到呼吸困难、胸口疼痛和嘴唇发紧，这就可能是动脉变窄而发出的警报。

应对：做心电图以检测心脏活动状况，也可以进行压力测试。

问题②：晚上经常起夜吗

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

不规律起夜可能由于：一是年龄的增长使肌肉更加软弱无力；二是因为喝了大量咖啡、含咖啡因的饮料、酒或者睡眠紊乱。如果出现内急，排尿量却很少，尿液或精液中含血，这可能是尿路感染、前列腺炎，甚至癌症。

应对：尿频并非前列腺癌的征兆，但通过体检可以了解自身患病的风险。另外，检查直肠情况和前列腺特异性抗原水平会帮助你诊断是否真的患有癌症。

问题③：是否有尴尬的瘙痒

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

血液中葡萄糖的水平过高容易导致真菌感染，从而使外阴瘙痒。如果症状久治未愈，同时伴有口渴、视物模糊、极度疲劳及尿频（尤其在晚上），那么，这很可能是II型糖尿病。其他需要考虑的因素还有家族病史、年龄和腰围，男性腰围如超过94厘米，患该病的风险也会升高。

应对：建议验血，或者改变不良生活习惯。

问题 ④：经常大量出汗吗

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

大量出汗（尤其在晚上）、性欲丧失、易怒、压抑和早晨状态不佳等症状可能与男性睾酮水平下降有关。许多男人承认到了50岁左右就会出现这些症状，另一可能的原因是男性性腺功能降低，导致睾酮水平降低。

应对：针对睾酮的治疗不仅可以改善勃起功能障碍，还可以帮助降低胆固醇水平。

问题 ⑤：肠道经常胀气

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

肠道胀气难忍、排便习惯的改变（一天一次变为一天三四次）、肛门疼痛带有黏液或者便中带血，都可能与肠癌有关。排便习惯改变，是因为肿瘤干扰了正常的消化过程。此外，肿瘤会带来溃疡或息肉，进而引起出血。

应对：50岁以下的男性如果出现这些症状可能是结肠炎引起的，50岁以上的男性如果出现这些症状就应及时进行结肠癌的排查。

问题 ⑥：是否失去一种感官功能

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

不管哪种感官（视觉、听觉、触觉等）的丢失，都意味着某些物质干扰着大脑的相应部分。失去一种感觉的同时，如果又经常无缘由地易怒、失控，并伴有挥之不去的头痛，这可能是某种良性病变、脑血管出血或者脑肿瘤。

应对：综合各种症状来确诊，持续头痛也可能是眼疾或者高血压所致，应该积极就医。

问题 ⑦：夜间开车很困难

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

夜间开车眼睛不舒服，表示眼睛存在一些问题。如果是年轻人，问题可能是视网膜黄斑变性，它会影响人在夜间的视物能力；如果是老年人，其原因更可能是白内障的形成。随着情况恶化，白天也会出现视物模糊的情况，65岁以上的老人中约1/3受此病困扰。

应对：解决白内障最有效的办法就是手术，也是唯一的方法。

问题 ⑧：曾经出现短暂视物重影

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

脑中的血液供应被瞬间干扰会出现这种情况，这与短暂性脑缺血发作（小中风）有关。出现重影也可能与其他疾病有关，如甲状腺问题、糖尿病或多发性硬化。

应对：如果是小中风，建议多休息，喝茶，并即刻采取治疗。因为这种症状会