



关爱男性健康就是关心全家人健康



男性健康 千问千答



百姓健康促进会 编

Q 每天 1 包烟患阳痿的几率提高 40%

A 每天抽烟不超过 20 根的男性比不吸烟男性患性功能障碍的几率高出 24%，日吸 20 根烟以上的男人，性功能障碍的几率比不吸烟男人高出 39%。

Q 男人骨质疏松 3 大原因

A 男女骨头的成长及流失是有差异的。在青春期，男性的骨头比女性长得更厚实，不易造成骨折。

吉林科学技术出版社



精心呵护男性健康

男性健康 千问千答

百姓健康出版社 编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男性健康千问千答 / 百姓健康促进会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5384-3733-1

I. 男… II. 百… III. 男性—保健—问答 IV. R161-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第043675号

男性健康千问千答

◎百姓健康促进会 编

◎编委 张宇峰 孟欣 寇旭光 赵秋影 王丽娟 张立 李军路
张冠举 贾淑芳 张玲 郑春志 陆卫 刘宏 孟莉姝
曹晶 吴君 李秀清

◎责任编辑 李红梅

◎封面设计 孙明晓

◎出版 吉林科学技术出版社

社址 长春市人民大街4646号

邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话 0431-85610611

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jltp.com

◎实名 吉林科学技术出版社

◎印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 14印张 224千字

2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3733-1

定价: 23.90 元

前言

“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，从而成为社会上心理负荷最重、工作与生活压力最大的人群。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。越来越多的资料表明，男性不但不比女性健壮，而且患病的机会多于女性，寿命普遍短于女性。所以，男性保健不仅有其必要性，更有其现实性。

为了使更多的男性朋友们在了解自身生理特点的基础上，掌握不同年龄段的保健知识及常见病的防治，提高身体素质，保持健康的体魄和旺盛的精力，我们编写了这本《男性健康千问千答》。本书面向现代男性，本着为广大男性朋友提供健康、保健咨询服务为宗旨，以推广普及男性生殖健康科普知识，提高现代男性自我保健能力为目的，围绕男性一生不同时期的生理、心理特点，全面系统地介绍了男性身体的健康及保健知识。全书在男性身体生理知识、养生保健、运动健身、常见病防治与保健、男性心理等方面做了深入浅出、简明扼要的阐述，不仅内容丰富，而且更贴近现代男性的生活。

我们旨在为男性朋友奉上一本集科学性、实用性于一身的生活保健全书。希望男性朋友能够从中获益，年轻的男性精神焕发，年长的男性健康长寿！

编者

目录

第一章

男科疾病

1 警惕男性“下身”引发的危害.....21

如果到了青春期，阴茎头仍迟迟不肯显露，或者在孩童时代阴茎头紧紧被包皮包盖，那就须注意了。

2 包茎应从儿童抓起.....21

小儿包茎十分常见，又往往没有引起家长的关注。包茎是指包皮口狭小，使包皮不能翻转，不能暴露阴茎头。

3 小心包茎、包皮过长带来的危害.....22

所谓包皮，是指阴茎头外面包着的内外两层皮肤。进入青春期后，阴茎的发育极为迅速，阴茎头大部裸露，包皮退至茎头体上。

4 包皮环切手术前的准备事项.....23

在施行包皮环切术之前，要做好必要准备。

5 包皮环切手术危险指数.....23

过于担心都是没必要的。包皮环切术是一种外科小手术，一般是在医院门诊部的小手术室进行，术后即可回家，无需住院治疗。

6 包皮应该如何清洗.....24

包皮包盖龟头的地方为“藏污纳垢”之处，是重要的清洗部位。

7 男性体检7大注意.....25

通过标准的体检很容易查出身体的状况，如可能造成心脏病的高血压、高胆固醇——通常经过治疗就可以被控制。

8 40岁男人体检别漏外科.....26

医院体检的人多了，但出现一个怪现象，就是许多40岁以上的男人不重视外科体检。医生说，中年以后，男人的外科体检绝对不能少。

9 男性进行预防性体检常识.....26

及时就医能挽救您的生命。以下的检查相当重要——不仅仅是针对男性而言！

10 健康体检的5项禁忌.....27

有不少受检者由于对体检的一些关键环节重视不够，或认识偏差，出现种种疏漏，使体检的目的难以达到。

11 身体好不好自检可知道.....27

任何疾病的发生发展都有一个过程，且都有其外在的表现，只要我们平时稍加留心，自己就可以发现疾病的苗头，及时找医生解决问题。

12 男性慢性淋病的自检.....28

其状态也极不一致，通常多无特殊症状，仅在患者抵抗力减低时（例如腹泻、高热、酗酒或过度疲劳等），始可产生尿道炎症状。

13 怎样自测肝有病呢.....29

一般地说，出现下列几方面情形时，要引起注意。

14 几种男性病的自我检查.....30

倘若能及时发现隐睾，在9~11岁时就做睾丸固定术，则约有79%的患者可获得生育能力。

15 阴囊肿大的自我检查.....31

睾丸肿瘤多为恶性，发病隐蔽，生长很快，多见于20~40岁的成年人，常单侧发病。检查时发现肿物质地坚硬、沉重，没有弹性，触之不痛。对于这种坚硬、沉重的肿物，绝不能掉以轻心，必须尽早去医院诊治。

16 男性外生殖器自检小贴士.....31

保持放松，以及睾丸的易触摸状态可以让你更容易地发现任何不正常情况。

17 睾丸的自我检查方法.....32

因此除了必须定期由医师诊疗的身体健康检查之外，每个月进行一次睾丸的自我检查是有必要的。

18 男性健康程度自测.....32

我们应该定时进行全面的健康检查。此外，还有一些简单而实用的健康检测方法，能够让我们随时随地对自己的身体状况进行检查，随时掌控身体的健康动向，及时采取相应对策。

目录

19 脱发的类型.....34

脱发是一种常见的皮肤病。最常见的脱发为男性型脱发(早秃)、脂溢性脱发(脂秃)和斑秃。

20 “四方面”看待男性型脱发.....34

目前世界上约有五成成年男性受到脱发的困扰。中国城市成年男性脱发的平均发病率约25%，患者中有四成以上对自己的病症认识不足或没有采取正确的治疗方法，延误病情导致治脱效果不理想。

21 形形色色脱发的原因.....35

正常人每日可脱落约40~100根头发，同时也有等量的头发再生，因此，这种脱发是正常的生理现象，不必为此而焦虑不安。

22 男人预防脱发7招.....36

男性脱发年轻化与压力过大、睡眠不充分密不可分。压力大，长期紧张、焦虑、疲劳导致睡眠质量差，会加重脱发。

23 脱发日常预防保健.....37

如果一个人每天脱落的毛发超过100根，从而引起头发稀疏，就是一种病态了，称为脱发。

24 有意思的数字化头发.....37

在人的一生中每个毛囊能长出约20根头发，每根头发都会脱落，在这个过程中会有新的头发长出来。

25 洗头不当易伤发.....38

不管什么时候洗头，要注意头发未干前不要睡觉、不要出门被冷风吹，避免头气滞血淤，经络阻闭引起头晕、头痛等疾病。

26 多久洗1次头发好.....39

中国旧的传统习惯和一些偏见，潜移默化地影响着人们，认为洗头频繁会伤头发、得头疼病，等等。这些说法没有科学根据。

27 晚睡更易引起脱发.....39

通常人们认为睡得少，会精神变差，而睡眠时间的长短与脱发并无明显关系，睡眠医学专家通常主张早睡早起。

28 多吃锌可以赶走“雪花飘”.....40

正常情况下，头皮细胞好比一块块“砖”，细胞间的油脂好比“泥”，头皮细胞仿佛一道整齐紧密、水乳交融的“砖泥结构”的天然屏障，抵御外来刺激、保持内部水分挥发。

29 去屑洗发水每周只需用1次.....40

去屑洗发水，一般都是含有广谱抗真菌药——酮康唑，能迅速缓解由头皮糠疹、脂溢性皮炎等引起的脱屑和瘙痒。

30 多吃冷饮损伤头发.....41

医学家发现，如果夏天过多食用冰棍儿、冰淇淋等冷饮，头发容易脱落。因此，夏季保养头发的第一条就是不要过多地食用冰棍儿、冰淇淋等冷饮，可以多喝些白开水。

31 梳头应该有讲究.....41

使用的梳子应从实用的目的出发进行选择。洗发之前或大风的天气里，梳拢披散的头发时，使用粗纹的动物毛制成的刷子最好，既不会伤害头发，又能对头表皮起到按摩作用。

32 染发剂对人体到底有没有害.....42

梳发是保持美发不可缺少的日常护理之一。

33 多吃主食防脱发.....42

历代养生家一直提倡健康的饮食需要“五谷为充、五果为养”，也就是说人体每天必须摄入一定量的主食和水果蔬菜。

34 男性护发与养发的要点.....43

梳头是一种养生方法，它对于头部的舒经活络有一定作用。

35 常饮健康水，男人更健康.....43

专家指出，多饮健康水，有助于缓解生理压力，更有利于男性健康。

36 职业病慢性发病为主.....44

我国法定职业病包括尘肺、职业性放射病、职业中毒、物理因素所致疾病、生物因素所致疾病、职业性皮肤病、职业性眼病、职业性耳鼻喉口腔疾病、职业性肿瘤及其他职业病10大类115种。

目录

37 司机常见3种职业病45

司机的常见职业病有噪声性耳聋、颈椎病、视疲劳综合征。

38 不育：IT男士“新职业病”45

现在，从事IT业的男性不育患者明显增多，尽管没有具体的统计数据，但从平时的就诊情况可以得出初步结论。

39 新型职业病袭向都市白领一族46

与白领职业有关的新都市病症逐渐增多，由白领职业引起的“白领职业病”正威胁着白领一族的健康。

40 单位须为离岗者职业病检查埋单47

这条规定的出台，对加强职业病防治，更好地维护劳动者的合法权益有着重要意义。

41 这些皮肤职业病不可不防47

职业性皮肤病是指劳动者在生产过程中接触化学、物理、生物等职业性有害因素而引起的皮肤病。

42 患上职业病肿瘤咋办48

目前发现的可以引起职业性肿瘤的物质也越来越多，如放射性物质、电离辐射、紫外线、粉尘等。

43 新电子职业病侵袭都市人49

这些病症在早期防治效果最好，一旦到了晚期，大多都需要手术治疗，虽然现在的手术技术比较成熟，但毕竟费时费力还费钱。如果能尽早改掉生活中的一些不良习惯，重视科学地保养和护理身体，就可以有效地预防和缓解这些病症。

44 “钻石”背后的红肿——附睾炎50

整个阴囊红肿热痛，触摸敏感，小便时灼痛。阴囊静止时疼痛，但仰卧时症状减轻。

45 细菌侵蚀“钻石”——睾丸炎50

多因附睾炎直接蔓延至睾丸所致，由细菌引起。而儿童急性睾丸炎通常是流行性腮腺炎病毒引起的。

46 “几条虫子钻进阴囊”——精索静脉曲张51

精索静脉曲张发病率占30~40岁男性人数的10%。它90%会发生在左侧，是因左侧精索静脉血流淤积，从而造成静脉丛血管扩张、迂曲和变长。精索静脉曲张也会因肾肿瘤引起。精索静脉曲张值得重视的原因是它可能伴有睾丸萎缩和精子生成障碍，导致不育。

47 多余的液体——阴囊水肿51

由包在某一个或两个睾丸的薄膜层之间组织液制造和渗出过剩引起。

48 肇事的外伤——睾丸瘀伤52

睾丸外伤后如果感到剧烈疼痛，你要利用手电筒在黑屋中查看你的阴囊，如果光线不能穿过阴囊，说明有血肿。

49 裆内被粗暴一击——睾丸破裂52

你本能地将身体蜷曲，祈祷睾丸剧痛尽快消失。严重的情况下可发生昏厥，阴囊血肿，睾丸轮廓不清，伴以出汗、恶心、头晕。

50 拉链的罪过——阴囊皮肤受伤53

阴囊皮肤瘀斑、血肿。如果阴囊被撕裂，睾丸可外露在表面。

51 令人窒息的扭绞——睾丸扭转53

突然你不能运动，感觉一侧阴囊肿胀、触痛，剧烈疼痛，疼痛波及下腹部、腹股沟或大腿。不仅如此，恶心、呕吐、发热纷至沓来。

52 向身体挑战的肿瘤——睾丸癌54

在癌变之前无任何预兆的疼痛或者阴囊肿胀坠不适，大部分在洗澡的时候偶然摸到，若肿大硬实应立即就诊。少数人可因为急性睾丸炎，使睾丸红肿热痛，全身畏寒。

53 尿道炎治疗的13个注意54

非淋菌性尿道炎，多是由沙眼衣原体引起，其表现为尿道刺痒、尿频、尿急、尿痛，尿道口有少许白色黏液性分泌物。

54 不洁习惯让男人染上“妇科病”55

阴道滴虫病并不是女性的专利。由于该病可通过性接触传染，因此，男性如果与患有阴道滴虫病的女性有过性接触，就有可能被传染上此病。

目录

55 阴茎硬结≠阴茎癌.....56

阴茎硬结者除了可能罹患阴茎癌之外,还有其他较常见的疾病,例如阴茎硬结症,包皮结石和阴茎血栓性静脉炎等。

56 警惕睾丸炎对男性生育的影响.....56

感染途径以血行和淋巴管途径多见,也可由尿道、精囊、输精管、附睾逆行侵入睾丸。

57 男人要及时给尿液放行.....57

当膀胱内的尿液达到一定的量时,大约是350毫升左右,就会刺激位于膀胱壁的压力感受器,并产生尿意。这时,通过一系列的神经反射活动,最终引起膀胱平滑肌的收缩,而出现正常的排尿动作。

58 懒男人8条保持健康建议.....58

这些建议也许确实会对你的健康有益,它也不需要你付出太多的努力和作太多的牺牲。

59 按摩健肾的3种方法.....59

要想肾精充盛、肾气健旺,保健按摩是一种有效的方法。这里介绍几种健肾强身简易按摩法。

60 前列腺与男性生殖活动.....59

前列腺内有30~50个腺泡,具分泌功能,汇成16~32条排泄管,开口在后尿道的精阜两侧。由于它的解剖位置比较隐蔽,因而人们对它并不那么熟悉。医生检查前列腺时,一般是用右手示指,戴上橡皮指套,由肛门伸进去做触诊检查的。

61 男性痒在尴尬处如何处理.....60

男子阴部瘙痒要谨防5种疾病。

62 男性肝炎患者别任“性”.....61

如果是乙型肝炎e抗原阳性者,其精液含有乙型肝炎病毒,可通过性交传染给女方。

63 不要迷信“专家门诊”.....61

医学专家也必须有良好的医德,有一颗为病家排忧解难的热心。不可否认,大部分的专家教授符合这个标准。

64 小睾症是否影响生育,对性功能有无影响... 62

如果一侧是小睾丸,而另一侧正常,虽然其生育能力比正常人低下,但还是可以生育的。

65 如何治疗小睾症.....62

无论用什么方法治疗,只能促进性功能及第二性征的发育,也不能恢复生育能力。

第二章

保健常识

1 更年期并非只是女性“专利”.....63

更年期并非女性“专利”,男性也有更年期,需要予以关注。

2 睡眠不足,睾酮水平下降.....64

睡眠可以影响激素的分泌,还可以影响我们认为跟老化有关的一些因素。

3 男人口臭根源及除臭妙招.....64

一般而论,口臭程度随进食品种而异,与进食数量成正比,与进食时间成反比。

4 男人比女人更容易被疾病击倒.....65

部分男科疾病很大程度上与病人自身的生活习惯、心理健康和家庭生活质量有关。

5 皱纹反映男人健康状况.....65

皱纹是如何出现的?地心引力和皮肤的不断重复运动牵动着两种纤维:胶原纤维和弹性纤维。

6 真的需要每天锻炼吗.....66

对于1周2天的身体锻炼,若能再多加几天的锻炼时间那就会更好了。

7 青年男士健康投资重点.....67

从20岁左右,衰老的过程就开始了,如果不注意健康投资,等到你感觉到健康不如以前时,已经不能扭转衰老的进程了。

目录

- 8 午觉可以减少患心脏病的几率.....67**
每周至少午睡3次，每次大约半小时者，与不午睡者相比，其因心脏病等心脏问题致死的几率低37%。
- 9 男人40岁面临健康转折点.....68**
现代医学证明，在健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会环境占10%，自然环境占7%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。
- 10 精液的多少与生育的关系.....68**
精液是由前列腺、精囊、尿道球腺、尿道旁腺等附属性腺分泌的，主要成分是水、脂肪、蛋白质颗粒等多种成分，因此精液量稍有改变，并不会影响精子数量。
- 11 骑自行车不适可致前列腺炎.....69**
骑自行车导致前列腺炎的原因，主要是由于骑车姿势不正确引起的。如车座太高身材不适应。
- 12 每天1包烟患阳痿的几率提高40%.....70**
每天抽烟不超过20根的男性比不吸烟男性患性功能障碍的几率高出24%，日吸20根烟以上的男人，性功能障碍的几率比不吸烟男人高出39%。
- 13 男人健康滑坡的10个信号.....70**
下面就总结一下显示男人健康出现滑坡的10个主要问题。
- 14 吸烟会伤害你的胃.....71**
烟中含有尼古丁，尼古丁能刺激胃黏膜，引起黏膜下血管收缩和痉挛，导致胃黏膜缺血、缺氧，从而起到破坏胃黏膜的作用。
- 15 睡觉你应该知道的事.....71**
严格的作息制度不仅是创造性劳动的保证，而且对于像睡眠和觉醒这类生理过程来说意义也是很大的。
- 16 遗精要分生理性和病理性.....72**
偶然的遗精为生理性遗精，病理性遗精则需治疗。
- 17 男性长期便秘对性功能危害多.....73**
性快感与很多因素有关，最主要就是受到盆腔底部肌肉和神经的影响。其中，肛门外括约肌、坐骨尿道之间肌肉参与射精的基本过程，会阴部肌肉及会阴部神经是增加阴茎勃起硬度的重要因素。
- 18 5大精子杀手黑名单.....73**
男性精子其实是相当敏感又脆弱的，来自生活上各种外在或是内在的刺激，都可能降低它的活力、甚至扼杀了它的生命力。
- 19 男性夏日防私处皮肤病.....74**
男性常见的会阴部皮肤病有皮炎、湿疹、癣等。
- 20 诱发前列腺炎5因素.....75**
不同的前列腺炎患者在临床上会表现为不同的综合性症状，这些综合征又各有其独特的病因。
- 21 夫妻分床睡好处还不少.....76**
夫妻分床无可厚非，但需具备一个基本前提：双方必须有一个良好的感情基础。
- 22 不宜常穿紧身三角裤.....76**
一般睾丸的温度只有保持在35℃的情况下才能正常产生精子，也只有在这种温度下精子才能充满活力，温度过高或过低都会影响睾丸的功能。
- 23 不宜常喝浓茶、咖啡、碳酸饮料.....77**
首先是茶，特别是功夫茶。这是因为茶中含有茶胺等成分，这些成分容易使前列腺兴奋，促使前列腺血管敏感活跃，从而容易引发前列腺发炎或复发。
- 24 男人40为何遭遇射精疲软乏力.....77**
这让他们心中很是不甘，还有点担心，是不是自己的生殖系统出问题了，或是性能力下降了。
- 25 女人越埋怨，男人越ED.....78**
男人婚后会产生“审美疲劳”，性生活变得乏味，性趣全失，然后男性会出现ED等问题。

目录

- 26 乱吃药小心永远不行**.....79
近日有性学报告指出，胡乱服食成药或进补，有可能导致永久性的性功能障碍。
- 27 爬出男性更年期的沼泽**.....79
正确对待生理功能变化，调适心理健康。
- 28 想当爸爸，每天吃点海产品**.....80
精氨酸是精子形成的必要成分，常吃富含精氨酸的食物有助于补肾益精。但是精氨酸人体不能自身合成，必须从食物中摄取。
- 29 男性“护精”四原则**.....80
健康宝宝来源于一个健康的精子和卵子的结合，所以不能忽视男性的精子健康！
- 30 想补肾先看是哪里虚**.....81
对老年人来说，肾虚是衰老引起的不可抗拒的生理过程，是不可能通过药补而重返青春的；中年人出现肾虚症状则是一种未老先衰，属病理性肾虚，需要适当的进补。
- 31 “啤酒肚”能导致何种疾病**.....81
腹部肥胖是加速衰老的主要因素之一，目前已证明有15种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系，其中包括冠心病、心肌梗死、脑梗死、乳腺癌、肝肾衰竭等。
- 32 消除“啤酒肚”有何招**.....82
日本医学专家制定了一套随时随地可做的运动，对消除“啤酒肚”效果很好。
- 33 男性勉强做爱代价沉重**.....83
年轻人由于身体、性功能处于旺盛时期，他们的不应期是较为短暂的。所以年轻的时候多数人能重复多次性交，这是事实。
- 34 认识危及男人生育能力的“元凶”**.....84
解救男性要靠自己，首先是改变不良的环境和生活方式。
- 35 男性保护私密部位三要三不要**.....85
男性不宜久坐过软的沙发，开车两小时要活动15~20分钟。
- 36 男人骨质疏松3大原因**.....86
男女骨头的成长及流失是有差异的。在青春期，男性的骨头比女性长得更厚实，不易造成骨折。
- 37 早起后喝温开水**.....86
便秘产生的毒素会使男性出现系列性功能障碍症状，如阳痿、早泄、射精无力等。
- 38 如何自我保健前列腺**.....87
有10条简便易行的自我保健前列腺方法。
- 39 咖啡因或有助于预防男性秃顶**.....87
咖啡因虽是广为人知的物质，但对于它对人类发囊生长的影响，我们以往所知极少，这次研究显示，它刺激发囊生长的效果良好。
- 40 正确洗澡对男人很重要**.....87
大腿根内侧的腹股沟是向睾丸输送血液和神经出入的“交通要道”，对男人的性功能至关重要。
- 41 6大误区干扰男性健康**.....87
在调查中，医生们指出了现代男性对健康的几个误区。
- 42 男子没有胡须是病吗**.....88
男孩子在11岁以前体内雄激素很少，男女之间体征上差别不是很大。男孩的青春发育没有严格的时间界限，一般是10~14岁。
- 43 中年男性健康特征**.....89
“两香两快”说明一个人食欲好，消化能力强，思维敏捷，反应能力强，神经系统功能好。
- 44 男性多做家务有益身体健康**.....89
科研人员对186名年龄在20~75岁之间的男性进行调查，假设有两天以上的休闲时光，他们将从事哪些活动消磨时间。
- 45 莫将阳痿与肾虚画等号**.....90
如果将由这些原因引起的性功能障碍都归咎于肾虚，放着真正的病因不治疗而滥用补药，只会取得反效果。
- 46 药品影响性欲**.....90
有5类药物会明显影响人们的性欲望和能力。

目录

47 “夜猫”族男性：手脚冰冷，神经衰弱...91

此类男性所通有的健康威胁可能如下：长期熬夜者，身体在超负荷工作，易出现功能紊乱、内分泌失调、神经衰弱、记忆力减退、头昏脑胀、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等问题。

48 紧张的男人要积极休息...91

医生们对那些只顾在下班后吸烟、喝酒以消磨时光的男性，提出了一些建议。

49 男人裸睡好处逐个数...92

裸睡，是一种保健方法，它廉价，无须任何费用；它简单，人人可以掌握；它舒适，人人不愿放弃。

50 男人的生理周期知多少...93

妻子的关爱，对处于“男性绝经期”的丈夫是否出现抑郁情绪至关重要。另外，营养水平、是否经常锻炼，也会影响“男性更年期”来临的早晚。

51 简单实用的强肾方法...93

从“生命在于运动”这一养生的基本理论出发，通过运动养肾纠虚，是值得提倡的积极措施。

52 跃过男性健康6大障碍...94

睡眠前5~6小时开始练习，时间不要超过45分钟。如果睡眠时间是23点左右，可以在18点去做中低强度的运动。

53 上班时多伸懒腰多打哈欠...95

终日伏案工作的姿势长期下来，不但会影响血液循环，使人容易疲劳，并且脑部的活动能力也会减退，长时间下来不但工作效率差，还会使身体细胞呈现衰老的状态。

54 男人身体里的5个大弱点...95

男子汉们，请不要自恃强壮而有所欲为！

55 男人压力太大视力也会变差...96

有关统计发现，开车一族罹患中心性视网膜脉络膜病变的比例相当高，临床上也有不少自我感觉视力变差，甚至看东西变形而求诊者，经检查，发现是眼球内血管渗出水，积在视网膜上造成的。

56 年轻男人的一些健康禁忌...97

青少年时期不注意保护，将遗憾终生。

57 俯卧位睡眠方式不可取...98

俯卧位睡眠对年轻人来说，危害更大。

第三章

男性饮食

1 助性宜喝牛蒡海带汤...99

牛蒡含有牛蒡苷、脂肪、多种维生素，能加速肠蠕动，降低胆固醇和某些胆盐，有降压作用，消减致癌物质，避免罹患高血压、心脏病、心肌梗死、脑卒中风等影响性功能的疾病。

2 咖啡助“性”不是人人能喝...100

咖啡因究竟对性爱有着什么影响呢？在回答这个问题之前，必须先说明何谓提神醒脑的作用。

3 肾虚该吃哪些食物...100

肾虚者宜吃芝麻、粟米、豇豆、牛羊骨、猪肾等。

4 海带紫菜增强性欲...101

海藻中含有丰富的碘和其他营养元素，可以保障甲状腺的正常功能。

5 了解外国人所吃的助性食品...101

我们来看看外国人是吃那些食物来助性的。

6 在食物中寻找替代伟哥的奇效品...102

核桃具有壮阳作用并不稀奇，因为中药书籍早已有记载其可以“补肾健脑”。当代中医常用核桃入药，或当作食疗，以达到补肾健脑的目的。

7 男人吃什么助“性”...103

现代医学发现，男性多食禽、蛋、鱼、肉类等有助于增强性功能，而长期食用香菜、菱角以及抽烟、酗酒都会降低男性性欲，甚至导致男性不育。

目录

- 8 羊肉+海参最补肾** 103
- 海参是海味食品,它富含蛋白质、粗脂肪、碳水化合物、氨基酸、钙、磷、铁、碘、维生素等营养成分,胆固醇的含量则几乎为零。
- 9 冬季多吃韭菜可补肾填精** 104
- 传统医学认为冬季天寒,寒邪易伤肾阳,宜食温性食物。
- 10 秋冬补肾食疗秘方** 105
- 肾虚证包括肾阴虚和肾阳虚,症见腰膝酸软、头昏耳鸣、少寐健忘、遗精尿频、潮热盗汗、口干或形寒肢冷、喘逆等症。
- 11 栗子,补肾之果** 105
- 中医把栗子列为药用上品,认为能补肾活血、益气厚胃,可与人参、黄芪、当归媲美,尤其对肾虚有良好疗效,故称“肾之果”。
- 12 瓜子提高精子质量** 106
- 多吃含锌丰富的食物不但对前列腺有好处,还可以增加精子数量,而维生素E也有提高精子质量的作用。
- 13 泥鳅益气又壮阳** 106
- 泥鳅具有调中益气、壮阳祛湿等功能,可用于治疗皮肤瘙痒、水肿、黄疸和痔疮等疾病。
- 14 “性趣”不高试试维生素** 107
- 如果你感到“性趣”下降,不妨试试补充以下这些维生素。
- 15 燕麦可改善男性性功能** 107
- 研究人员说,成年人体内睾酮素水平会随着年龄增长而下降。
- 16 男士壮阳勿忘吃虾** 108
- 虾无疑对肾阳亏者有效,但阴虚阳亢者不宜多吃。
- 17 蜜月里的男士如何进补** 109
- 以睡补神。在兴奋和欢愉中一定要注意休息,当发现身体有疲劳的征兆时,不妨学会忙里偷闲,适当休息,要保证有充足的睡眠时间,此为补神的最佳方法之一。
- 18 菠菜——男人最佳的食物** 109
- 其实叶酸对于男人来说,也是增强健身效果的一个需要补充的元素。
- 19 9大营养素打造强健美男** 110
- “营养失衡”这四个字对于一个不爱运动、每天8小时以上的时间与电脑为伴、每周至少三次宴会应酬的男人来说一点也不夸张。
- 20 8种有利于男人健康的食品** 111
- 健康的饮食和规律的运动可以有效地帮助人们远离心脏病和癌症,同时也可以全面提升男人从办公室到卧室所需的全部能力。
- 21 男士喝牛奶 有助于健康** 111
- 常饮牛奶者不但精力充沛,少患肥胖症、高血压、骨质疏松症,且患栓塞、脑卒中的可能性远比不饮牛奶者小。
- 22 男人也可常吃补身零食** 112
- 中医说:“肾是先天之本”,肾也是一切活力的源泉,所以男士们补身应以补肾和补气为主。爱吃肉类的男士,则应多吃些帮助消化的零食,令消化系统更顺畅,吸收得更好。
- 23 食物补充雄激素** 112
- 营养学家研究发现,经常食用富含雄激素的食物可遏制男子雄激素缺乏综合征。
- 24 夜尿频繁多吃山药** 113
- 中医认为,山药具有补脾养胃、补肺益肾的功效,可用于治疗脾虚久泻、慢性肠炎、肺虚咳喘、慢性胃炎、糖尿病、遗精、遗尿等症。
- 25 男性疾病水果也能帮忙** 114
- 其实水果还可以用于性功能障碍及尿路感染的食疗,下面透露几种水果的妙用。
- 26 男人多吃大豆好处多** 115
- 研究显示,每天喝一杯豆奶,男性得前列腺癌的风险能降低30%;喝两杯,则能把风险降低70%。

目录

- 27 饮食调补精子改善受孕几率** 115
- 说到运用饮食来调补精子，就要首先了解精液中的有关营养成分：精液中的主要成分有优质蛋白质、精氨酸、维生素类、微量元素等。所以，调补精子要依次而进补。
- 28 男性常吃西红柿可护精** 116
- 西红柿富含矿物质（钾、铁等），维生素A、C及番茄红素等生物活性物质。其中，番茄红素是很好的抗氧化剂，能有效清除自由基，起到抗癌、抑癌的作用，同时可以提高精子质量。
- 29 南瓜子能提高精子质量** 117
- 精子质量低是男性不育症的主要原因之一，但是这种状况有的是永久性的，有的则是暂时性的。
- 30 平衡多种营养素** 117
- 所谓“平衡”，就是要求每日应摄入粮谷类、蔬菜水果类、肉蛋类、乳豆类和油脂类等五大类食物，而且比例均衡。
- 31 中年男人护肝胜于补肾** 118
- 节奏紧张的现代生活中，保护男人的肝，远比补肾更重要。
- 32 男人最怕的5种食物** 118
- 健康食物让性功能保持畅通，而垃圾食品则让“线路”堵塞。所以，选择食物要“上下兼顾”。
- 33 男人用伟哥勿进5大误区** 119
- 很多人在使用药物中存在着不少误区，在服用的时候要多加注意，以免对身体造成损害，同时也影响了效果。
- 34 春夏之交当心“四盘菜”** 120
- 当心那些易造成食物中毒的海螺、蘑菇、扁豆、野菜。
- 35 男人更离不开维生素** 121
- 美国的学者们专门为男士们总结出饮食7要素。
- 36 7色果蔬保护7个器官** 121
- 最新一期的美国《在线健康》杂志就撰文介绍了7色果蔬的健康益处。
- 37 改掉4个饮食坏习惯** 122
- 对于下面的不良习惯，以下技巧帮大家每天吃得更健康。
- 38 秋天来临防秋燥** 123
- 中医学认为，“燥”为秋季的主气，与人体肺脏相通，燥气侵入人体，就会表现为口鼻干燥、干咳少痰、皮肤干燥、脱屑、心烦失眠、大便干结等。
- 39 脑力劳动者如何“挑食”** 124
- 鸡蛋的主要成分蛋黄富含卵磷脂，因此，建议脑力劳动者多吃鸡蛋，每天可吃1~2个鸡蛋补充营养。
- 40 8类食品最适合夏天** 124
- 8种食物既有营养又解暑热，不妨多吃。
- 41 疲乏时吃些什么** 125
- 疲乏的人除了在生活中注意休息，工作上劳逸结合外，合理饮食对其恢复精力也至关重要。
- 42 肝不好，吃葡萄** 126
- 营养专家建议，肝容易出现问题的可适当吃点葡萄。
- 43 茶是家中常备中药** 126
- 茶叶的茶多酚有去脂和治疗胃胀、消化不良等功能。
- 第四章 运动健身**
- 1 8个技巧让坚持运动成为习惯** 127
- 不要以为每个人都是这样，的确有不少人坚持下来了，他们真的是做到了把健身当作日常生活的一部分，就像早上起床后要洗脸刷牙那样。
- 2 男人运动后有4忌讳** 128
- 运动要讲科学，运动后有4个禁忌，这样才能取得良好的效果。

目录

- 3 男性健身计划**.....128
- 现代生活紧张忙碌，工作压力大，平时进行运动锻炼的时间不多，制订合理的健身计划，对于保持良好的身体非常重要。
- 4 简单的运动——俯卧撑**.....129
- 俯卧撑尤其能增大上肢、肩部和胸大肌的力量。连续次数多时对心血管系统等均有较大的促进作用，是深受群众喜爱的一项健身活动。
- 5 腰、背、胳膊及手臂的锻炼**.....130
- 男人在日常运动时，腰、背、胳膊及手臂扮演非常重要的角色。
- 6 “水桶男人”要有氧减腹**.....130
- 男人25~30岁时，体内的激素分泌达到人生最高点，随着年龄的增加，激素的分泌减少、体内肌肉丢失、基础代谢率相应下降，导致热量消耗的速度变慢，摄取的多余热量就变成脂肪储存在身体内。
- 7 适合你一生的健身方案**.....131
- 对希望以运动健身的人，到底应该如何搭配组合，在不同人生阶段选择适合自己年龄的运动方式？本方案可供参考。
- 8 20岁左右的运动功能**.....132
- 从运动医学角度讲，这个时期运动量不足比运动量偏高更对身体不利。这个年龄段的人可进行任何运动强度的锻炼。
- 9 30岁左右的运动功能**.....132
- 此时身体的关节常会发出一些响声，这是关节病的先兆。为了使关节保持较高的柔韧性，应多做伸展运动。
- 10 40岁左右的运动功能**.....133
- 超过40岁的人选择运动项目不仅应有利于保持良好的体型，而且能预防常见的老年性疾病，如高血压、心血管病等。
- 11 肌肉锻炼4大误区**.....133
- 锻炼肌肉是很简单的，重复地举放重物就可以锻炼出肌肉。
- 12 大量出汗说明运动过度**.....134
- 每周运动3~4次即可，这样的运动量不会造成身体损伤。
- 13 出现7种反应运动要暂停**.....134
- 运动时当身体出现7大反应信号时，就要格外注意了。
- 14 男人保持年轻的运动处方**.....135
- 男士们从35岁开始，就要有针对性地加强运动了。
- 15 DIY健身操，消灭男性脂肪**.....136
- 经常练习下列“准”减肥操，则可以防止肥胖的进一步发展。
- 16 牛奶，运动后营养首选**.....137
- 人出汗时体内的钠、钾等盐离子会大量流失，而牛奶中也含有这些营养，所以运动饮料并不是唯一选择。
- 17 球迷当心前列腺炎**.....137
- 专家提醒广大球迷，世界杯期间不规律的生活易诱发前列腺炎或使本已经治愈的前列腺炎再次复发。
- 18 莫久穿足球鞋**.....138
- 足球鞋是为运动时设计的，鞋底的钉子状圆柱体在奔跑时增大与地面的摩擦力，可提高奔跑速度。
- 19 熬夜看球害处多**.....138
- 凌晨的球赛时间，恰好是人们的最佳睡眠时段。如果持续熬夜看球，睡眠长期不足，生物钟就被打乱，身体抵抗力自然减弱，很容易诱发多种心理、生理疾病。
- 20 三步骤强壮你的双膝**.....139
- 进行正确的锻炼，才是根本的解决之道。以下3个步骤简单有效，可以最大限度地使膝关节得到强度适中的锻炼。
- 21 6周秋季锻炼计划**.....139
- 美国运动专家马特·罗伯茨创立的秋季锻炼计划，能让你循序渐进地强身健体，迎接寒冬的到来。

目录

- 22 健走，疯狂减脂肪**.....140
- 坚持健走两周后，你就能感受到身体的变化——腿变得修长有形，腰部更结实，能量更充沛。
- 23 跑步姿势不对伤身体**.....141
- 如果跑步的姿势不正确，不仅达不到理想的健身效果，还有可能给身体健康带来损害。
- 24 花式懒腰防腰疼**.....142
- 运动医学医师指出，在伏案工作中，人的腰部骨骼经常处于不自然的曲度，容易造成腰肌劳损、腰间盘突出等。
- 25 户外跑与跑步机哪个运动效果好**.....143
- 整体感觉室内跑步好于室外，当然，一定要选择通风状况良好和专业的健身房。
- 26 5分钟手操强身健体**.....143
- 手操共分5节，仅需5分钟，可随时随地进行手操锻炼。
- 27 晨练前最好吃点东西**.....144
- 人在晨练时要消耗较多的能量，而人体能量的供给，可以来自食物，也可以来自体内的脂肪分解或肝糖原分解。
- 28 锻炼可从交替跑开始**.....145
- 一般两个月后，便能见到效果，跑步时你再也不会感到心慌气短，两腿也比以前有力，肺活量增加，食欲和睡眠得到改善。
- 29 秋天到，放风筝**.....145
- 经常放风筝的人寿命长。
- 30 压腿锻炼悠着点**.....146
- 老年人肌肉弹性差，关节已经开始发生退化性改变，如果压腿的角度过高，很容易导致腿部的关节受伤。
- 31 足踝扭伤后怎么办**.....147
- 如果扭伤后立即使劲揉搓、热敷、强迫活动，势必会在揉散一部分淤血的同时加速出血和渗液，甚至加重血管的破裂，形成更大的血肿。
- 32 户外运动应注意什么**.....147
- 户外运动一般都是选在离城市较远的地方，因此广大户外运动爱好者一定要把安全放在首位。
- 33 户外运动选鞋要小心**.....148
- 户外运动鞋与一般运动鞋最大不同之处在于，整体更强调运动时的舒适及安全性，运用透气的织布、耐磨的橡胶外底与加强稳定性等设计。
- 34 户外喝水有学问**.....149
- 户外运动需要适当补充水分，然而旅途中喝水大有学问。
- 35 剧烈运动可致贫血**.....149
- 以往人们认为偏食和女性月经可引起青少年缺铁，但是专家近来把长期持续的剧烈运动也列为一项导致贫血的负面因素。
- 36 反常健身法**.....150
- 采取反常健身法进行锻炼的时候，一定要注意安全和自我保护，以防受伤。
- 37 坚持锻炼才见效**.....150
- 养成健身的良好习惯，将它作为一种生活方式，活到老练到老。
- 38 简单易学5种热身增强耐力**.....151
- 这些热身准备适合于所有运动，短短10分钟的热身能让我们运动时的速度和体力提高20%。
- 39 你是否拥有最佳的健身手段**.....151
- 锻炼一段时间后，你会发现运动起来不像以前那么艰难了，因为你的身体已处于良好状态，健康水平有了很大提高。
- 40 适合白领男士的腹部健身法**.....152
- 肥胖不仅有损白领男士的外表形象，而且对健康构成了莫大的威胁，被称为生活习惯性疾病的脂肪肝、高血压、糖尿病等很有可能会找上门来。
- 41 男人开车4大危险习惯**.....153
- 为了避免行车事故的发生，只要在开车前翻翻衣兜，将口袋特别是前胸口袋里的东西，尤其是一些硬物拿出来，放在车里可靠地方即可，浪费不了多少时间。
- 42 缺少肌肉有3大危害**.....154
- 男性40岁后肌肉量平均每年递减1%。

目录

- 43 男性练瑜伽效果更明显**.....154
- 男性练瑜伽首先要破除这是一项女性运动的错误观点。
- 44 男人也要练柔韧**.....155
- 一般来讲,人体的柔韧性在10岁左右时最好,然后便逐渐下降,但人体的柔韧性能够通过一段时间的训练得到极大提高。
- 45 跑步能帮前列腺“按摩”**.....155
- 跑步对男性来说,就是非常好的前列腺保养法。
- 46 测测你的健身效果**.....156
- 锻炼5周以后,再重新做这样的一次测试。如果你进步了15%~20%,说明你的锻炼是有效果的。
- 47 练完哑铃游游泳**.....157
- 力量训练可以增加肌肉、减少脂肪,如果与游泳、跑步等有氧运动结合起来,不仅不会练出“肌肉块”,还会让身体更柔韧,皮肤更有弹性,看上去也更年轻。
- 48 变速跑,减脂练全身**.....157
- 变速跑将快跑和慢跑交替进行。跑步者可以根据自身情况,调节速度和运动量,以最大限度地发挥健身跑的作用。
- 49 冬天运动瘦身快**.....158
- 冬天运动减肥是很有道理的,冬天里运动自身消耗大,出汗少,运动者能更加适应出汗过程,增加运动强度。
- 50 快走+打球大脑更聪明**.....158
- 规律的有氧运动和有一定技巧性的复杂运动相结合,最能起到锻炼大脑的作用。
- 51 每天锻炼多一点**.....159
- 除了散步以外,你还可以采用其他的锻炼方式。如果你想提高散步的强度,从随意的步伐调整到快步走,你就可以缩短锻炼时间。
- 52 运动中避免4种痛**.....160
- 运动中遇到心绞痛时要及时中止运动,经舌下含服硝酸甘油片后,心绞痛一般很快缓解。
- 53 12分钟让胳膊更发达**.....160
- 这套动作大概需要12分钟,是一种既节省时间,效果又好的锻炼方法。
- 54 “老方新用”健身效果好**.....161
- 在常规的锻炼方式上,加点新方法,就能使肌肉和关节受益,情绪重新高涨。
- 55 4招让你训练见效快**.....162
- 如果你能做到四个“一”,随时调整训练,那么就能得到快速的健身效果。
- 56 健身护好“三角区”**.....162
- 所谓的“三角区”,一是指枕骨与第一、第二颈椎构成的三角区,二是指肩部和背部突出的蝴蝶骨构成的左右两个肩三角。
- 57 运动后补水补盐首选牛奶**.....163
- 最新研究发现,也许一杯牛奶的补水效果更好,价钱也会便宜许多。
- 58 运动前做“软运动”**.....163
- 20岁以后,人体的柔软度会逐渐降低。加上终日伏案或不喜活动,导致肌肉活动范围缩小。
- 59 运动后,补5种元素**.....164
- 其实还有5种元素是运动后可能缺乏的,并给出了具体的补充方法。
- 60 周日晚上做做“轻运动”**.....165
- 周日晚上轻松运动,有助于第二天尽快进入工作状态,消除“星期一综合征”。
- 61 扭来扭去也健身**.....165
- 通过扭动,可以使我们的肌肉组织更加结实而且不易受伤,同时锻炼我们的骨头和韧带,而这些部位在平时运动中很少锻炼到。
- 62 夏季锻炼减量1/3**.....166
- 夏季天气炎热,挥汗如雨,消耗较大,运动重后控制在1/3左右。

目录

- 63 有氧运动最少练20分钟**167
- 要想减缓肌肉和骨关节的退化，中老年人健身的最好方式是做有氧运动，每次锻炼不能少于20分钟。
- 64 绕圈走比跑步好**167
- 走圈，顾名思义，就是走一个小圈，以7~9步走完一圈为宜。每15~20分钟，换一次方向。
- 第五章 男性养生**
- 1 男人多吃牡蛎**168
- 牡蛎，又名蚝。既是食物，也可入药。含有丰富的锌元素及铁、磷、钙、优质蛋白质、糖类等多种营养素。
- 2 什么样的男人最健康**169
- 男性健康是一个非常广的概念。按世界卫生组织的定义，“健康男性”应具有以下10个特征。
- 3 男子吃姜要吃“对”**169
- 现代临床药理学研究发现，姜具有加快人体新陈代谢、抗炎镇痛、同时兴奋人体多个系统的功能，还能调节男性前列腺的功能，治疗中老年男性前列腺疾病以及性功能障碍，因此，姜常被用于男性保健。
- 4 睡眠不足让男人老得快**170
- 睾酮是固醇类激素，在性欲、精力、肌肉量、骨密度和免疫功能等方面起着重要的作用。
- 5 男过40要查肾**170
- 男性因工作原因应酬较多，而长期高脂肪、高热量饮食不仅会出现肥胖、高血压等，还会提高患肾癌几率。
- 6 10种男人最容易患肾虚**171
- 容易肾虚的人有以下10种。
- 7 多数慢性前列腺炎不用治**172
- 一旦男性出现了包括尿频、尿急、排尿不畅等排尿症状，以及耻骨、会阴等骨盆区域的疼痛，就说明慢性前列腺炎开始发起攻击了。
- 8 男性脱发具有很强的遗传性**172
- 男性脱发虽然不是一个危及生命的疾病，但是男性脱发具有很强的遗传性，因此为了子女，婚后夫妇有必要了解男性脱发的知识，关注男性脱发的防治。
- 9 赶走前列腺的“亚健康”**173
- 除一些不良的生活方式和行为会导致前列腺亚健康外，有些患者有病前性格，也称亚健康性格，这种性格造成心理压力过大，长期精神不安，会导致前列腺主动和被动充血。
- 10 男性胰腺癌发病人数是女性的2~4倍**173
- 胰腺很“脆弱”，如果被癌细胞击中，在短时间内就会“丧命”，而且几乎没有治愈的机会。
- 11 爱吃加工肉类的人患胰腺癌危险系数高**174
- 研究发现，摄取大量的加工肉类、猪肉和红肉与胰腺癌危险有着明显的联系。
- 12 男性秋天养生有讲究**174
- 科学研究发现：男性阳痿早泄等功能性疾病的发病率在秋天常常高于其他季节。
- 14 用营养滋养前列腺**175
- 饮食上最好选择有补气益肾、营养丰富的常见食物和药用食物，同时要避免刺激性食物以及温性、热性和油腻食物，也可以用一些食疗方。
- 13 不要安逸要多“费劲”**175
- 减肥其实就是改变一下你的运动和饮食习惯。
- 15 男人安睡的3大法宝**176
- 严格遵守作息时间能使我们的睡眠和觉醒过程——甚至有可能像条件反射那样——来得更自然，进行得更深刻。