

这是一本专为已婚男人带来健康、幸福的书  
它旨在帮助你树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和正确的习惯  
对身心健康的影响，教你如何做一个健康的男人

# 给老公 健康一生 的枕边书

赵霞锋◎编著

送给老公最健康的礼物

Gei Laogong Jiankang Yisheng de  
Zhenbianshu

地震出版社

这是一本专为已婚男人带来健康、幸福的书  
它旨在帮助你树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和正确的习惯  
对身心健康的影响，教你如何做一个健康的男人

# 给老公 健康一生的 枕边书



赵霞锋◎编著

送给老公最健康的礼物

Gei Laogong Jiankang Yisheng de  
Zhenbianshu

地震出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

给老公健康一生的枕边书/赵霞锋编著.-北京:地震出版社,2007.9

ISBN 978-7-5028-3196-7

I. 给… II. 赵… III. 男性-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 129956 号

**地震版 XT200700235**

**给老公健康一生的枕边书**

**赵霞锋 编著**

责任编辑:江 楚

责任校对:宋 玉

---

**出版发行:地震出版社**

北京民族大学南路9号 邮编:100081

发行部:68423031 68467993 传真:88421706

门市部:68467991 传真:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.com

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市航远印刷有限公司

---

版(印)次:2007年9月第一版 2007年9月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:346千字

印张:20.5

书号:ISBN 978-7-5028-3196-7/Z·573(3886)

定价:36.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装错误 本社负责调换)

## 前言

有一首网络歌曲十分流行，其中的歌词这样写道：

老公，老公，  
我爱你，  
阿弥陀佛保佑你，  
愿你有一个好身体  
.....

这首歌曲唱出了老婆最大的心愿——老公身体健康。老公是相伴女人一生的人，他是家庭的脊梁，面临着工作和生活上的压力。他能很好地工作，很好的为家庭做贡献，就必须有健康的身体作为自己的资本。

但是，随着社会节奏不断加快，竞争愈演愈烈，人如陀螺一般随着时代机器快速运转，无暇顾及到自己的身体，而且很多人是通过牺牲身体健康，进行超负荷运转来创造价值、获得报酬的。可能在一段时间内，忽视健康和损害健康的后果不会“立竿见影”地显现出来。当出现疾病时，才意识到为时已晚。还有一些人在侥幸地躲过一劫后，很快就“好了伤疤忘了疼”，开始继续摧残身体。

要知道，健康不只存在于疾病的对立面，它是人应该遵循的一个永久标准，它应该是贯穿于人的一生。做为人妻，爱自己的丈夫是不言而喻的，爱他就关注他的健康、送给他健康。本书就是一份送给老公健康的大礼，书中从生理、心理等诸多方面，讲述了男性健康应该注意的问题和存在的问题，并且指出了预防和解决这些问题的方法。在内容的编排上，避免了传统的说教模式，而是从人性化、实用性入手，为读者提供了可供具体应用的内容。

如果你是一位细心、体贴丈夫的妻子，就把这本健康书送给他和你自己，表达你对他的爱：



老公,老公,  
我爱你,  
送你健康枕边书,  
愿你有一生的好身体。

前

## 为老公的健康把脉

言

男人的一生,从少年到青年、从青年到中年、从中年到老年,无论是生理状况还是心理状况都在变化。尤其是在“黄金时期”的中年,会因家庭、工作、经济、人际关系等压力增大,导致中年男性的健康状态不佳内分泌失调,免疫力降低等症状。请送一份温馨实用的健康清单给老公,提醒他时刻注意关注自己的身体。

### 1. 饮食好不好?

食欲是身体健康的晴雨表。当你的食欲突减、食量下降时,一定要找医生查清原因。当然,食欲陡增也是异常表现。

### 2. 眼睛明亮吗?

如果你目光炯炯有神,无呆滞感觉,说明你精气旺盛、脏器功能良好,思想活跃。

### 3. 声音和缓吗?

如果你说话声音宏亮,呼吸从容不迫,心平气和,可以反映出你的肺脏器官功能良好,抵抗力强。

### 4. 体型保持得好吗?

体型能反映出一个人的健康。体形匀称,无大肚腩,行动敏捷,说明你的健康状况还不错。

### 5. 体重标准吗?

体重迅速增加或急剧下降,都对健康不利。所以,将体重控制在一定范



围内尤为重要。

#### 6. 睡眠充足吗？

每个人都有自己的生物钟。如果长时间不遵守这种规律，就会改变内分泌，导致神经紊乱，导致睡眠障碍。

#### 7. 小便通畅吗？

小便通畅，无不适感，说明泌尿、生殖系统大体无恙。

#### 8. 大便颜色正常吗？

不同的肠胃疾病以不同的大便颜色予以反映。比如说便中混杂血液或粘液，说明胃肠道出了毛病；若大便呈沥青般黑黏稠状，说明消化道出血；大便若呈白色，可能是患了胆道疾病。

#### 9. 脉搏跳动正常吗？

平静情况下，如果每分钟心跳次数保持在正常范围（60～80次/分），说明心脏和循环功能良好。

#### 10. 脾气大不大？

是否经常无端地发脾气，若是，则可能身体有恙。一般来讲，高血压、胃病、肝炎等都会引起烦躁不安，使人容易动辄发脾气。

### 给老公健康一生的清单

健康专家曾提出了判断健康的“四快”准则。所谓“四快”，即吃得快、便得快、睡得快、说得快。就是说一个人食欲好，消化能力好，思维敏捷，反应能力强，神经系统功能好，即可基本反映出他的身体是健康的。你如果要想达到健康的目的，就必须遵照以下的健康清单。

#### 缺什么 别缺觉

剥夺睡眠就是剥夺健康。现代社会生活节奏极快，人人都很忙，似乎大



家也都觉得时间不够用,于是动起了侵占睡眠时间的念头。人只有在睡眠时,机体的细胞才能进行结构修复和能量储存,以恢复正常功能。失去了睡眠,就是失去了健康,细胞就亚健康,人体就亚健康。没有一个睡眠不足的人会成为身心健康的人。越来越多的证据表明,缺乏睡眠还与日后的糖尿病、心脏病高发有关。

### 多什么 别多食

多食不仅使人体重增加,得肥胖症,还可能会促使糖尿病、脂肪肝、冠心病、脑卒中的发病率和病死率增加。专家研究表明,健康的男性在连续2天熬夜后(每晚只睡4小时),他们血中的瘦素水平下降18%,而胃饥饿素水平上升28%,结果是食欲大增,进食增多。睡眠越少,身体越胖;腰带越长,寿命越短。因此,一定别过累,过食,身体可以放松但行为别放纵,不要让醉酒、冠心病、急性胃肠炎、胰腺炎陪伴你走过下半生。

### 少喝酒 多喝茶

茶叶中的咖啡因能兴奋大脑皮层(50~200毫克即起作用,每杯茶约含100毫克),使人精神兴奋、思维活跃、消除疲乏。饮茶能增加唾液分泌量和缩短反射潜伏期,而不破坏对阴性刺激的鉴别能力。这表明茶能保持清醒的理智,敏捷的思维和自控能力,使人睿智而更有风度,与酒后大脑皮层抑制,皮层下中枢兴奋性释放而致自控力下降、行为失常、粗鲁无礼有本质区别。因此,当一个人心情抑郁苦闷时,不该“举杯浇愁”,而应当通过品茗的“正、清、和、静”的内心自省,亲人友人的促膝谈心和心灵交流来改善和舒解。

### 少坐着 多走路

中国自古就有“饭后百步走,活到九十九”的民谚。长期坐着工作的人,容易发生腿胀、静脉曲张和痔疮等不适和疾病,原因是身体下部的静脉淤血,使血液不易流回心脏。散步中,下肢肌肉活动加强,有节奏地挤压静脉血管,能促进血液循环,对血液迅速回心有利。

身体活动少的时候,胃肠的活动也会跟着减弱,很容易引起消化不良、便秘。若饭后散步,腹部肌肉的运动对胃肠进行有效的“按摩”,会促进和改善胃肠的消化和吸收。

长时间坐着,肺的扩张会受到一定限制,影响呼吸的深度。散步时,身



体挺直不弓,胳膊摆动自由,使肺的换气量大大提高。

有节奏的散步,能对人的大脑皮层造成一种单调而反复的刺激,从而促进大脑皮层抑制过程的发展,使劳累的神经细胞得到充分休息。所以,有人也用睡前散步的方法来防治失眠。

### 保证合理的饮食

吃东西要控制,多吃易于消化的富含营养的食物。每日三餐必不可少,但是这并不是最适合身体消化机能的进食频率。每隔几个小时进食一次,营养的吸收效果会更好。大多数人喝水不够多,这不好,身体需要充足的水分的维持正常的新陈代谢。一天之计在于晨,不要忘了吃早餐。早上是需要补充营养的时候,营养充足的早餐即有利于健康,又能保证你一天所需要的能量。

### 保持情绪稳定

不要对自己提出不切实际的奋斗目标,应把规划定在自己的能力范围之内;对他人的期望不要太高,避免失望感;排解愤怒情绪,以免失态和后悔;作必要的妥协和让步,以免小题大做;常找找知心朋友倾诉心声,以减轻心理压抑;一段时间只集中精力干一件事,以免过多事务给自己造成精神压力;不要处处与人竞争,以免精神过度紧张;扩大人际交往圈,避免孤陋寡闻;自娱自乐,以避免烦恼郁积。

### 有规律的健身保健

规律的健身运动一般是指根据不同年龄和身体状况确定的不同的中等强度运动,有人称其为“轻体育”。这种运动不拘形式,每周的能量消耗 1800 ~ 2200 千卡。相关数据表明,坚持从事轻体育的人比不参加运动或偶尔参加剧烈运动的人死亡率低 1.5 倍,心脑血管病、糖尿病、癌症、老年性痴呆的发病率减少 35%,而寿命延长 4 ~ 6 年。

### 喝酒要适量

健康专家建议,男性每星期摄取的酒精单位应该有个上限,——不应超过 21 个酒精单位,即每天不应超过 4 个单位。此外,每星期要保证至少两天不喝酒。



酒精单位计算:瓶上标示的酒精浓度(只取数字)×所喝的分量(以升计)=酒精单位。例如,一罐5%酒精浓度的330毫升啤酒,大概有 $5 \times 0.33 = 1.65$ 个酒精单位;一瓶12%酒精浓度的750毫升红酒或白酒,大概有 $12 \times 0.75 = 9$ 个酒精单位。一天之内喝两罐啤酒或2/3瓶红酒或白酒,就是每天酒精单位的上限。

### 少抽烟最好戒掉

吸烟的害处很多,它不但吞噬吸烟者的健康和生命,还会污染空气,危害他人。

香烟燃烧时释放38种有毒化学物质,其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和刺激性烟雾等。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。烟草烟雾中的焦油沉积在肺部绒毛上,破坏了绒毛的功能,使痰增加,使支气管发生慢性病变,气管炎、肺气肿、肺心病、肺癌便会产生。据统计60岁以后,吸烟者患肺部疾病的比例为74%,而不吸烟者以后患肺部疾病的比例仅为4%。

### 多食绿色食品

绿色食品富含纤维素,能清理肠胃,防止便秘,减少直肠癌的发病。另外,经常吃绿色蔬菜能让我们的身体保持酸碱平衡的状态,更大程度上避免癌症的发生。不仅如此,从心理方面讲,经常吃绿色食物还可舒缓压力并能预防偏头痛等疾病。关于绿色食品最新的发现是它对视力的好处,营养学家大力提倡多多摄入绿色尤其是深绿色水果蔬菜,因为绿色蔬果中有丰富的维生素A,而维生素A对我们的视力和身体大循环意义重大。所以,健康学家建议每天绿色蔬菜的摄入量应该至少在4种以上。



## 目 录

### 第一章 从“小伙子”到“大男人” ——老公的生理变化

1. 了解老公这一生的变化 ..... 3
2. 从“男孩”到“大男人”的体质变化 ..... 6
3. 男性的特征 ..... 10
4. 老公性器官的变化 ..... 13
5. 老公性心理的变化 ..... 18
6. 呵护步入中年老公性的健康 ..... 22
7. 安然跨过男人的“门槛” ..... 26
8. 中年——人生的中转站 ..... 30
9. 与衰老做斗争 ..... 34

### 第二章 老公营养 ABC ——营养饮食与健康

1. 老公该吃什么 ..... 39
2. 养成合理的饮食习惯 ..... 45
3. 老公吃饭的艺术 ..... 49
4. 保持青春的“强力”食品 ..... 54



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 5. 健康饮食 DIY .....         | 59 |
| 6. 在饮食中改善性功能 .....        | 63 |
| 7. 老公“乱”吃会影响“性”福 .....    | 68 |
| 8. 给 OFFICE 老公的饮食建议 ..... | 71 |
| 9. 健康老公食疗处方 .....         | 75 |

### 第三章 老公疾病知多少 ——婚后男性常见病及保健

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 老公测测你健康吗 .....     | 81  |
| 2. 中年老公健康生活 DIY ..... | 86  |
| 3. 男性婚后常见病 .....      | 89  |
| 4. 多“灾”多“难”的前列腺 ..... | 94  |
| 5. 提防富贵病——“糖尿病” ..... | 98  |
| 6. 阳痿、早泄的预防及治疗 .....  | 102 |
| 7. 安然渡过更年期 .....      | 106 |
| 8. 远离肥胖保持健康体重 .....   | 111 |
| 9. 老公也需要排毒 .....      | 115 |

### 第四章 做永远的“真男人” ——适量运动强身健体

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 老公的健康运动计划书 ..... | 121 |
| 2. 老公怎么选择健身方式 ..... | 127 |
| 3. 标准男人健身有方 .....   | 131 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 4. 如何练出一身“疙瘩肉” ..... | 136 |
| 5. 学会跑步之1、2、3 .....  | 140 |
| 6. 健身房锻炼三部曲 .....    | 144 |
| 7. 锻炼老公的私密处 .....    | 149 |
| 8. 运动注意1、2、3 .....   | 153 |

## 第五章 小习惯 大健康 ——日常生活习惯与养生

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 男人们都有哪些坏习惯 .....     | 159 |
| 2. 别让你的脑子“锈”掉 .....     | 162 |
| 3. 休息:健康男人都会的健康秘诀 ..... | 167 |
| 4. 酗酒危害健康 .....         | 170 |
| 5. 健康老公要和烟草说再见 .....    | 174 |
| 6. 消灭习惯“惯”出来的大肚子 .....  | 178 |
| 7. 老公该怎么处理自己的胡子 .....   | 181 |
| 8. 老公穿衣与健康 .....        | 185 |
| 9. 保护健康的门户——口腔 .....    | 189 |

## 第六章 别让压力毁了你(一) ——生活压力与健康

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 老公心理亟需呵护 ..... | 195 |
| 2. 解读老公的压力 .....  | 198 |
| 3. 别把目标定得太高 ..... | 203 |
| 4. 男人们的心理弱点 ..... | 205 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 5. 警惕健康的杀手——亚健康 ..... | 209 |
| 6. 40 岁男人要“大修” .....  | 214 |
| 7. 作好当父亲的准备 .....     | 217 |
| 8. 演好父亲的角色 .....      | 220 |
| 9. 痛在心中口难开——抑郁症 ..... | 224 |

## 第七章 别让压力毁了你(二) ——事业压力与健康

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 工作压力扼杀老公健康 .....     | 231 |
| 2. 老公警惕慢性疲劳综合症 .....    | 233 |
| 3. 超负荷工作是健康的大敌 .....    | 236 |
| 4. 上班族的精神障碍 .....       | 239 |
| 5. 上班族的“电脑病” .....      | 241 |
| 6. 冲出工作压力的“包围” .....    | 244 |
| 7. 轻松缓解工作中的不适 .....     | 247 |
| 8. 与疲劳作战 .....          | 251 |
| 9. 工作应酬少不了,健康怎么办? ..... | 254 |

## 第八章 善待自己净化心灵 ——心理、情感与养生

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 做一个心理健康的老公 .....   | 259 |
| 2. 老公的内心世界 .....      | 263 |
| 3. 控制住你的坏脾气 .....     | 266 |
| 4. 中年男性应该做的心理调整 ..... | 269 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 5. 打倒致病的心理因素 .....  | 271 |
| 6. 做一个心胸坦荡的男人 ..... | 274 |
| 7. 老公——扔掉你的苦闷 ..... | 277 |
| 8. 正视自己,改变缺憾 .....  | 279 |

## 第九章 爱与健康永相随 ——夫妻养生与保健

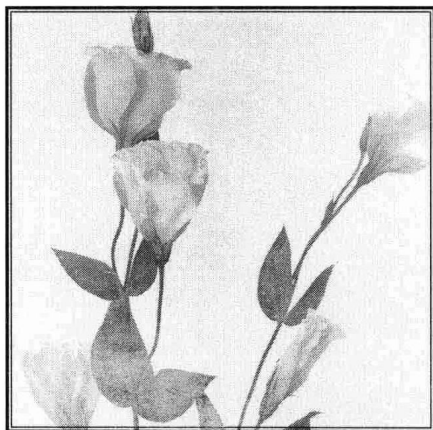
|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 男人婚姻幸福与健康 .....   | 285 |
| 2. 与老婆相处的哲学 .....    | 289 |
| 3. 性爱是夫妻间第一等补品 ..... | 293 |
| 4. 呵护性爱黄金期 .....     | 297 |
| 5. 做一个浪漫老公 .....     | 301 |
| 6. 婚姻“保鲜术” .....     | 306 |
| 7. 安然度过“七年之痒” .....  | 311 |



第

一

章



从“小伙子”到“大男人”

——老公的生理变化





## 1. 了解老公这一生的变化



专家的话

从“小伙子”到“大男人”，生理情况开始发生变化：内分泌失调，免疫力下降，身体各部件渐次磨损了，于是诸疾百患极易潜然而生。此时，若注意身心的各种锻炼，便能安然渡过危险期，但许多中年人不能正视身体的各种变化，往往将身心衰退的某些征象看成是大难临头的象征。毫无准备地去与健康的敌人打仗，怎么会有胜算呢？

男性的人体发育，从胎儿到成人是一个长达 20 年左右的连续的过程。过了青春期后（18~25 岁），除了生殖器官发育成熟外，身体的其他部位也发生了巨大的变化。最显著的变化是具备了有别于女性的特征，即男性的第二特征，也就是男性副性征。这种性征是通过体内的男性激素所诱发形成的，主要表现为：躯体外形强壮，骨骼和肌肉发达，肩部宽厚，上肘结实有力，髋窄臀小，下肢较长。同时，男性还长出胡须，喉头隆起，嗓音低沉，显示出一种堂堂的男子汉气质。

到 25~40 岁，正当壮年期。人体的诸生理功能都到了最佳状态，精力旺盛，体力充沛，阅历丰富，是人生干事业的最佳年代。进入中年后期，也就是 45~60 岁，这时身体的内部都在悄悄地、不知不觉地起着重大的变化。如大脑功能细胞开始减少，心脏的收缩功能下降，血输出量减少，肺总容量和肺活量也相应减少，免疫功能降低，性机能减退，其他各器官、各系统等会呈现出衰弱现象——男性进入更年期。

