



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CEHUA GONGZUOSHI

别忽视了身体的小疼痛
它可能隐藏着大的疾病

预防疾病

延缓衰老

身心健康

关爱男性 身心健康

男人最怕的 10种病痛

编著/水淼

Men

本书从身体各部位的“疼痛”症状入手，列举出男性常见的疾病及其预防、治疗，以及日常保健方法，给男性健康生活一些具体的建议。当然，该书中的可能病况只供读者参考，实际病情还要以医生诊断为准。只有科学合理的保健，才能保持身心健康，预防疾病，延缓衰老。这也是该书编写的目的所在。

了解一些健康常识，防患于未然。

早了解/早预防/早知道/早健康/早治疗/早放心！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

男人最怕的

NANREN ZUIPA DE

种病痛

10 ZHONG BINGTONG

编著 水淼



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

男人最怕的 10 种病痛 / 水森编著. — 北京: 人民军医出版社, 2008. 7
ISBN 978-7-5091-1842-9

I. 男… II. 水… III. 男性—疾病—防治—普及读物 IV.R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 076910 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 赵 燕 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 14.25 字数: 180 千字

版、印次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

男人外表看起来健康、健壮，其实身体和心理一样也很脆弱，容易遭受各种各样病痛的侵袭。本书从男性身体各部位的“疼痛”症状入手，列举出男性常见的头痛、心绞痛、腹痛、呼吸不畅、腰背酸痛、私处不适、直肠健康等疾病的预防、治疗以及日常保健方法，给男性健康生活一些具体的建议。本书内容简洁实用，是关心男性及其家人健康的保健参考用书。





前

言

要對容內

男人要懂得照顾自己

男人外表看起来健康，健壮，其实身体和心理一样脆弱，容易遭受各种各样病痛的侵袭。特别是现代社会的男性，事事求上进，争取好成绩，往往忽视自己最重要的本钱——身体健康。

大多数粗心的男性都不懂得照顾自己，不会照顾自己。吸烟，喝酒，熬夜，没日没夜地工作，身体有了小毛病，却不加理睬，以为自然而然会好的，实际上，这些小毛病却可能越变越大，让他们的身体越来越糟。

现在，高血压、高脂血症、高血糖等“现代病”的患病率在男性中也明显上升，发病年龄也越来越小。还有的男性患上以前女性常患的骨质疏松，上下楼梯时都觉得双腿发软；不少男性也患女性常患的乳腺疾病等，这都是现代的生活方式惹的祸。

在心理方面，现代社会对男性心理压力增高所引起的精神问题也日益增多，以抑郁症和焦虑症最为突出。抑郁症主要表现为情绪的持久低落，兴趣的丧失，思维迟钝，意志行为减少，严重者会自杀。

因此，为了自身的健康，男性应该时常注意自己的饮食起居，不要暴饮暴食，不吃对身体有害的食物，不过度疲劳，养成规律的起居习惯；关注自己的体重，

过度肥胖是很多致命疾病的元凶；另外，戒掉有损健康的坏习惯，积极与家人、朋友沟通，多些注意自己的健康情况及有需要时尽早寻求医疗协助。每年去医院做全面的身体检查，防患于未然。这样每位男性都可拥有强健的体魄，做任何事都会事半功倍。

本书从身体各部位的“疼痛”症状入手，列举出男性常见的疾病及其预防、治疗，以及日常保健方法，给男性健康生活一些具体的建议。当然，该书中的可能病况只供读者参考，实际病情还要以医生诊断为准。

只有科学合理的保健，才能保持身心健康，预防疾病，延缓衰老。这也是该书编写的目的所在。

最后，还要感谢在编写这本书的过程中给予我指导和帮助的几位医生朋友，感谢你们认真阅读每一篇文章，给出每一个指导，是你们的真诚帮助让本书得以顺利出版！

编 者
2008年2月



目 录

Part 1 关心从“头”开始 / 1

- 莫名其妙的头痛 / 2
- 鼻窦炎又犯了 / 5
- 不可轻视的脑卒中 / 10
- 男人的头部保健课 / 16

Part 2 让呼吸顺畅无阻 / 19

- 咳嗽带来的疼痛 / 20
- “风温咳嗽”小心肺炎 / 25
- 患鼻炎小心“花粉症” / 29
- 慢性咽炎病因多 / 34
- 别把哮喘当“小病” / 40
- 男人的护喉保健课 / 46

Part 3 男人的胸部也美丽 / 49

- 变化莫测的心绞痛 / 50
- 致命的心肌梗死 / 54
- 男人的乳房也脆弱 / 59
- 男人的胸部保健课 / 64

Part 4 腹部疼痛不能忍 / 67

- 剧痛难忍的阑尾炎 / 68
- 消化性溃疡常发作 / 72

不小心变成“无胆族” / 78

小器官有大毛病 / 84

男人的腹部保健课 / 88

Part 5 腰酸背痛不强健 / 93

腰痛小心肾结石 / 94

不知不觉腰椎间盘突出 / 98

男人的腰背部保健课 / 104

Part 6 私处健康小心呵护 / 109

尿道炎非同小可 / 110

难以启齿的生殖道疾病 / 113

男人私处的高发病 / 118

让人尴尬的瘙痒 / 125

男人的私处保健课 / 129

Part 7 男人更需关心直肠健康 / 133

便秘问题不简单 / 134

“十人九痔”不轻松 / 139

男人的直肠保健课 / 145

Part 8 腿部小痛不要忽视 / 149

隐隐作痛的膝关节炎 / 150

冬季的下肢静脉血栓 / 155

下肢防止动脉硬化 / 158

男人的腿部保健课 / 163

Part 9 感冒引起的周身疲劳 / 167

不要轻视感冒的危害 / 168

男人感冒之后要当“心” / 170

感冒后的非药物治疗 / 174

预防感冒全攻略 / 179

Part 10 心理疼痛要用“心”医 / 183

闷闷不乐，抑郁症 / 184

压力大，无精打采 / 188

紧张带来心理负担 / 193

工作狂人的过劳死 / 198

男人也有更年期 / 202

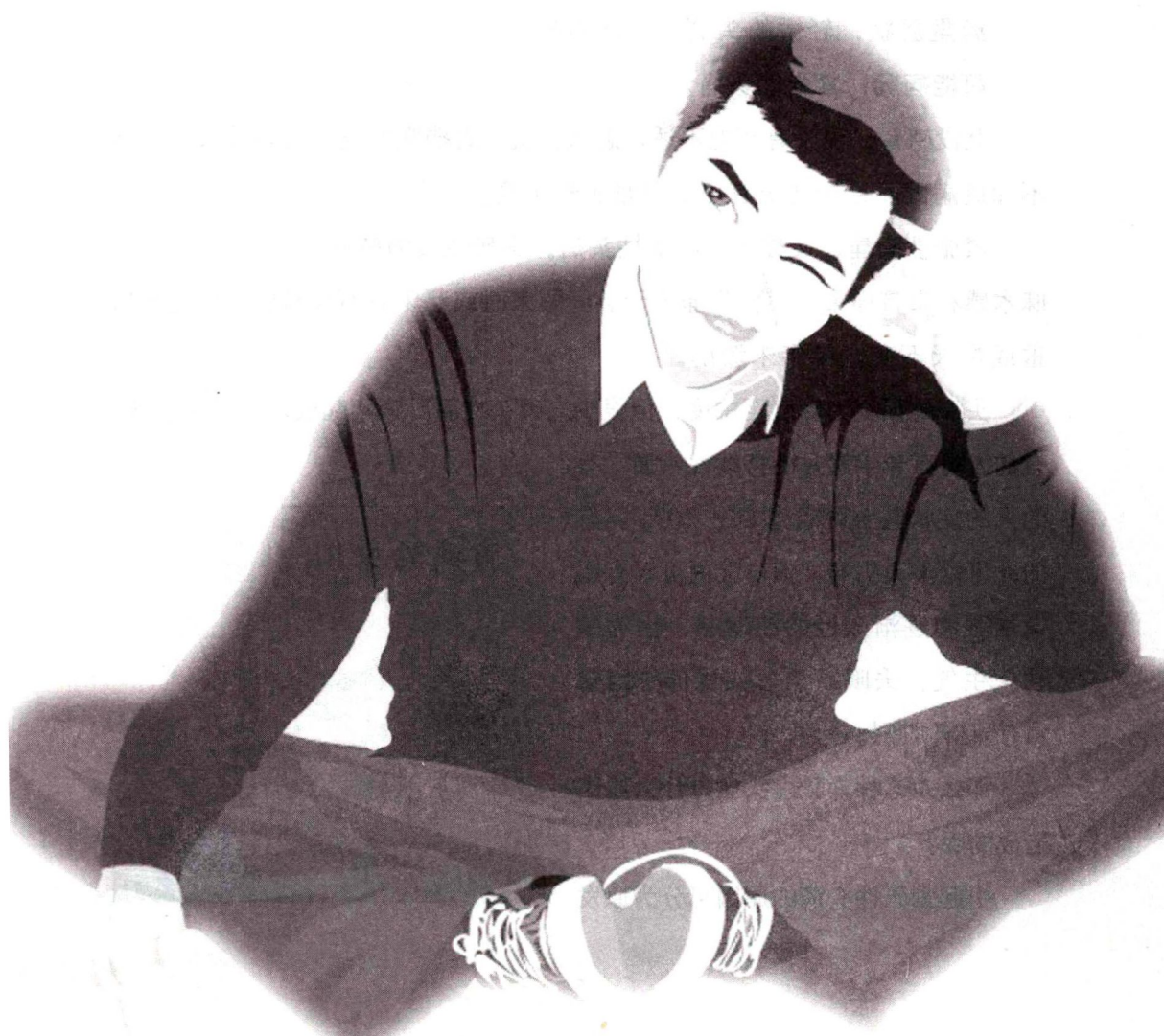
男人心理健康必修课 / 207

附录 为健康而改变不良习惯 / 209

新世纪中国出版业人民

Part 1

关心从“头”开始



莫名其妙的头痛

紧张性头痛又称为肌收缩性头痛，是现代人比较常见头痛，容易发生在情绪紧张、焦虑、急躁时。因此，消除紧张性头痛，首要的措施就是消除紧张的心理。

轻微头痛与紧张性头痛

典型症状：轻微的头痛，有压迫感。

可能病况：紧张性头痛

既没感冒，也没有其他不适，怎么头就一直痛呢？莫名其妙地头痛，却不知道病因。这种情况有可能是紧张性头痛。

紧张性头痛，又称为肌收缩性头痛。头痛性质为钝痛、胀痛、压迫感、麻木感和束带样紧箍感，头痛可于晨间醒来时或起床后不久出现，可逐渐加重或整天不变，多年未缓解。

头痛的强度为轻度至中度，但很少人因头痛而卧床不起或影响日常生活。有的人可有长年累月的持续性头痛，有的人的症状甚至可回溯10~20年。有的人可以整天头痛，但一天内可以有逐渐增强和逐渐减轻的波动感，因为激动、生气、失眠、焦虑或忧郁等因素常使头痛加剧。

那么，这种紧张性头痛是什么原因造成的呢？

引起紧张性头痛的原因可分为原发



性和继发性两类。原发性是原因不明或因精神紧张、焦虑而引起头颈部肌肉持续性收缩所致的疼痛。继发性则常常是由于颈椎病、手术、外伤或感染等疾病反射性引起头颈肌肉收缩而产生的疼痛。肌肉持续性收缩，可以压迫肌肉内的小动脉，产生局部肌肉的继发性缺血，当肌肉松弛后，局部的缺血还可能持续几天，从而使肌肉产生触痛和疼痛。

除了一些外部原因，如手术、外伤等，也有人的自身原因，大多数是由于工作环境、人际关系、社会竞争、婚姻家庭以及生活琐事等。

生活中可能引起紧张性头痛的因素主要有焦虑或忧郁伴随精神紧张、身体其他部位疼痛的一种继发症状以及头、颈、肩胛部姿势不良等。不同的情况应该具体对待。

消除头痛“标”“本”兼治

如果患了紧张性头痛，要和医生密切配合来寻找病因，当然这可能涉及医学、生物、心理、伦理、社会等多方面因素。只有真正找到了病因，才能从心理上、情绪上找出对策，这是非常重要的环节，也是治“本”的方法。

放松心情

既然紧张性头痛很多与情绪紧张、焦虑、急躁等有关，所以心理治疗是有效的。正确对待和解决工作和生活中存在的矛盾，尽最大努力避免情绪紧张、焦虑、急躁引起的紧张性头痛。日常生活注意意志训练，学会做到遇事不慌，遇难不忧，精神放松。调控紧张情绪，可以预防和治疗紧张性头痛。心情好了，自然头就不会痛了。

生理调节



除了注意自己心理调整之外，还可以从环境和生理的角度来调整人体，以减轻头痛发作。注意预防和矫正各种不良姿势，避免引起头颈和肩背部肌肉的持续性收缩，比如长期低头伏案工作等。

自身调节

每天注意自身的调节会避免和缓解紧张性头痛。比如，早晨或晚上入睡前先洗个温水澡；在新鲜空气中散散步也是个不错的办法，运动能使血液中产生复合胺，这是一种能有效缓解疼痛的神经递质。另外，室外的新鲜空气对缓解头痛也有帮助。

放松训练

颈部和背部的热敷，对头皮、颈部肌肉进行轻柔的按摩，用手指压迫穴位等，这些方法可以让身体放松，减轻局部肌肉的痉挛、收缩，从而减轻头痛。放松训练是预防紧张性头痛的最常用及最有效的方法。

头部按摩能缓解头部疲劳，促进毛细血管的微循环，具体方法有：

1. 两手展平，掌心朝向头部，食指，中指轻按印堂穴位向头顶沿督脉走向轻施，经神庭、上星、囟会、前顶、百会、后顶、强间、脑户、玉枕、风府、风池等穴位。
2. 两手拇指指尖相对，轻压百会，其余四指轻揉太阳穴。
3. 左手拇指与食指呈弓形，按住前额，轻揉太阳穴，右手五指呈弓形由前额向后脑方向按揉至风池。
4. 两手拇指按压百会，食指与中指夹住双耳，指腹紧贴皮肤，由上轻施至发迹。
5. 双手五指呈弓形分开，按压头部皮肤由头顶向两侧渐移至后脑部。
6. 双手五指并拢，掌心微弓，从前额向后成圆形轻轻拍打头皮至整个头部。

中医治疗

中医中药治疗头痛的方法很多，例如，白芷有明显的止痛作用；川芎具

有活血化瘀、通络、缓解血管痉挛的作用；菊花清肝明目，可明显改善因风阳上扰引起的头痛。可让医师通过对病情程度和体质进行具体分析后进行中医辨证施治，以减少头痛发作的次数、时间和频率，改善症状，继而使头痛逐渐消失。

健康链接：哪些人容易患紧张性头痛

头痛专家认为，紧张性头痛常由于人际矛盾、不如意、羞怯、罪恶感、嫉妒、钻牛角尖、内心恐惧以及有依赖性、性欲和冲动的控制等心态所致。

此外，紧张性头痛和人格特征有关。有调查研究发现，很多患有紧张性头痛的人，还患有疑病性神经症、抑郁症、癔症；而且多数患有此症的人有好强、固执孤僻、谨小慎微、内省力缺乏的特点，对他人的言论过度敏感。这就促使自己长期处于紧张、焦虑和恐惧之中，行动上又表现出强力自制，精神上有不安焦虑和抑郁不协调的心态。

鼻窦炎又犯了

鼻窦炎虽然不是什么大病，却给人带来不少麻烦，若不加以治疗，鼻窦炎可导致气喘、支气管炎、咽炎、喉炎、肺炎或其他呼吸疾病。尤其是吸烟的男性，更容易犯鼻窦炎。因此，有鼻窦炎的男性，最好是少吸烟或不吸烟。

眉宇间剧痛与鼻窦炎

典型症状：头痛、鼻腔不适、脓涕多、眉宇之间剧痛等。

可能病况：鼻窦炎。

了解鼻窦炎之前，我们要先知道什么是“鼻窦”。所谓窦就是“骨中

腔”的意思，而鼻窦就是指颜面骨中之空腔而与鼻腔相交通，所以更正确的说法是鼻旁窦。鼻旁窦包含了4对：额窦（位于眉心之上额处）、上颌窦（两脸颊深处之最大窦）、筛窦（两眼眶之间）及蝶窦（在筛窦之后的颅底部）。

鼻窦炎，是鼻窦黏膜的非特异性炎症，为一种鼻科常见多发病。鼻窦炎一般分为急性和慢性2类。急性鼻窦炎多由急性鼻炎导致；慢性鼻窦炎常因急性鼻窦炎未能彻底治愈或反复发作而形成。

鼻窦炎的症状主要是：鼻腔分泌物增多，可为单侧性或双侧性。鼻腔分泌物向鼻前孔流出，或向后流入鼻咽部，形成“痰液”。分泌物属黏液脓性或纯脓性；鼻阻塞，一侧或两侧均觉阻塞，早上起床更明显。阻塞轻重视鼻腔分泌物多寡、鼻窦炎范围及气候之改变而定。鼻阻塞发生后嗅觉亦不灵敏。患急性鼻窦炎的人，鼻阻塞更严重；头痛及局部疼痛，特别是早上起床头痛，头晕，甚至眼球深处疼痛，可放射到头顶部等。

那么，鼻窦炎一般是怎么引起的呢？

由伤风感冒继发，鼻腔平时就存有很多的细菌，但不致病。只有当身体劳累、受凉、抵抗力下降时，病菌才乘机大量繁殖，使鼻腔黏膜发生急性炎症。鼻窦黏膜和鼻腔黏膜是互相连接的。因而急性鼻炎扩展，就会引起鼻窦炎。

邻近病灶感染扩散。如发生牙根脓肿，可穿破上颌窦底壁，引起上颌窦炎，称为“牙源性上颌窦炎”。扁桃体炎及咽淋巴组织慢性炎症，有时也可引起鼻窦炎。

直接因素：如游泳后污水直接经鼻腔进入鼻窦或外伤使细菌直接侵入感染而发炎。

全身因素：如疲劳过度、营养不良、烟酒过度，特别患有慢性疾病如糖尿病、结核病、慢性肾炎等病人，全身抵抗力差，易得鼻窦炎。

让鼻腔更舒服一点

俗话说，只忙治病不忙防，没有忙到点子上。与其让鼻子不舒服，不如平时就做好预防准备。

日常卫生习惯

避免导致人体抵抗力下降的各种因素：如过度疲劳、睡眠不足、受凉、饮酒、吸烟等；这是因为，当人体抵抗力下降时，鼻黏膜调节功能差，防御功能低下，病毒乘虚入侵导致发病。中医多认为是风寒之邪入侵体内所致。

因此，预防鼻窦炎要做到饮食起居有定时，戒除烟酒嗜好；注意口腔清洁，锻炼体质；用冷水擦浴，不要穿湿衣服。

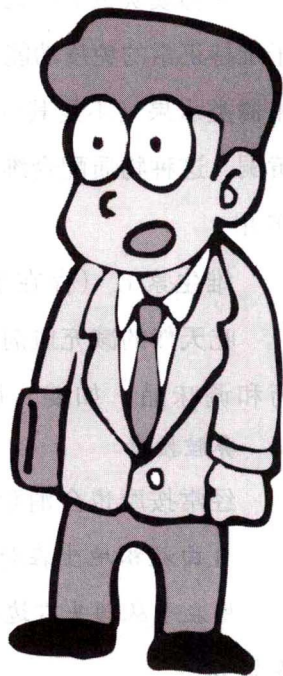
保持房间卫生，通风良好，阳光充足。注意保护鼻黏膜，房间要保持一定湿度，干燥空气常影响鼻黏膜生理功能，鼻黏膜干燥，纤毛活动停止，易使病毒、细菌侵袭致病。

此外鼻腔内不随意滴药，因很多药水与鼻黏膜的酸碱度不相符合，滴药会影响鼻生理功能，太热、太冷、干燥都是对鼻黏膜不利的。

另外，飞机升降时，气压变化易致鼻窦炎，若有急性鼻炎者应禁止乘飞机。如非乘不可，应先用血管收缩药滴鼻，使窦口通畅。

注意周边感染环境

清除邻近感染病变，例如慢性扁桃体炎、增殖体炎、慢性咽喉炎、蛀牙、牙槽流脓、口腔溃疡等。这些病变应积极治疗或手术清除。对于



鼻腔本身病变，要及时治疗，例如鼻中隔偏曲，经常妨碍鼻窦通气和引流，应及早手术矫治。各种鼻炎、鼻息肉、肿瘤等常为鼻窦炎的诱因，应及时治好。

增强抵抗力

坚持体育锻炼，增强体质，提高人体对不良条件的适应能力，如晨跑、冷水浴或冷水洗脸等，提高人体对寒冷的耐受力，并积极治疗上呼吸道疾病及全身其他慢性疾患。

游泳时注意鼻腔

游泳时要注意预防鼻窦进水感染，所以凡头部入水前应先深吸气，入水后用鼻呼气，以抵住水入鼻内。凡头部不浸水游泳，均应用口吸气，用鼻呼气。出水以后，如果鼻内有水，不宜用力擤出，可在地上做跳跃运动，同时用鼻做短促呼气，以便将水喷出，或将水向后吸入再吐出。

饮食保养和调节

有鼻窦炎的人平时应多吃全谷类、豆类和坚果，以摄取维生素B，有助于维持正常的免疫功能；也要多吃新鲜水果和蔬菜，以摄取足够的维生素C。柑橘类水果（不是其汁液）、葡萄和黑莓特别有益，因为它们还含有生物类黄酮，这种物质配合维生素C，可保持微血管的健康。生物类黄酮还有消炎作用。

维生素E（存在于坚果、葵花子、种子油中）也能促进免疫功能。

吃天然的减充血剂也有帮助。它们包括生的或熟的洋葱和大蒜，以及草药和调味品，如姜、麝香草、接骨木花、辣根、丁香和肉桂。

鼻腔按摩

经常按摩也会消除鼻窦炎的困扰。按摩方法如下：

自由放松地坐在椅子上，将双手搓热；

用左手从额头右边摸至左边，再用右手从额头左边摸至右边，如此来回各5次；