

借

健康人生伴侣系列

主动健康

(美) 尼尔·韦太姆 等编著
赵健翔等译

men 男人篇

东方出版社

健康人生伴侣系列

R161-51

7

1(1)

主动健康

(美) 尼尔·韦太姆 等编著
赵健翔等译

men 男人篇

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

主动健康——男人篇/[美] 尼尔·韦太姆编著; 赵健翔等 译

北京: 东方出版社 1999. 2

ISBN 7-5060-1228-6

I. 主…

II. ①韦… ②赵…

III. 男性-保健-普及读物

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 01916 号

Total Health For Men

Copyright © 1995 by Rodale Press, Inc.

© 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U. S. A.

版权所有, 不得翻印

著作权合同登记号 图字: 01-1999-1324 号

主动健康——男人篇

[美] 尼尔·韦太姆 编著

赵健翔等 译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京乾沣印刷有限公司印刷 新华书店经销

2005 年 1 月北京第 2 次印刷

开本: 787×980 毫米 1/16 印张: 32.5

ISBN 7-5060-1228-6

定价: 48.00 元

关注 **你** 的身体

前 言

恭喜读者翻开本书的第一页，这可能表明您已做好准备，决心开始重视自身的健康；或者本书完全是由您的亲人馈赠，您打算浏览数页，以备日后提内容不至毫无所知。如果情况果真如此，我们真诚地向您表示，愿您能够潜心阅读一下本书当中更多的内容，您将发现健康的生活并非如同想象的那样沉重繁琐、高不可攀。当然，如果您此时确实尚未完全做好阅读本书的准备，那么不要勉强，不妨将它束之家中的书架，留作将来兴致所及时再认真阅读。

但是目前的确已有许多男性开始考虑如何保持自身的健康，并且已经从中受益。不久以前，男性的平均寿命还仅有 70 岁，然而根据健康统计局宣布的最新结果：男性现在平均至少已能活到 72 岁，寿命延长了 2 年。但是我们不能就此沾沾自喜，满足已有的进步，应该看到，女性的平均寿命已达 79 岁。男性不能只是自我解嘲，认为这 7 年的差距完全出于女性性别优势之中的长寿因素，事实上女性生命长久的重要原因是她们能够很好地照顾自己。如果我们男性也能更早一些为了自身的健康问题着想，那么男性的生命旅程还会由此延续下去。

达拉斯男性健康中心主任、《男性如何长寿》一书的作者克尼斯·戈德伯格为我们提供了以下的例子：如果女性感觉不适，她们极有可能去看医生，立即找出不适的原因，从而将自己的身体调回最佳状态。戈德伯格由此解释说，我们一般视为过于谨慎而没有采取的健康措施最终被证明往往可以挽救我们的生命。他说：“女性对于自身的健康给予很多的关注，所以较早就能够病消灭在最初阶段，而男性却恰恰相反，他们很有可能忽视自身已经相当明显的症

状，而且尽量推迟去看医生，这种做法最终导致了男性过早地结束生命。”

因此，不妨考虑把《主动健康——男人篇》一书作为男性自身延年益寿、永葆健康的生活黄金指南。为了编写本书，《男性健康》杂志的诸位编辑不辞辛劳，向医学领域的许多权威专家进行了详细的咨询与调查，这些医学专家从神经专科到泌尿专科几乎无所不包。因此本书汇集了他们上万条有关男性健康问题的真知灼见，可以帮助男性全面防治和去除心理与生理方面的各种疾病，达到一生的健康。

编者



前言

(I)

第一部分 整体健康的基础

完全健康的男性——健康生活 10 诫

(1)

完全健康的 10 条忠告 (1)

小知识

猛男的信条 (6) 男性 10 大死因 (7) 男性住院的 10 大原因 (7)

男性就医的 10 大原因 (7)

男性营养 ABC——每日合理进食

(7)

了解营养物质的分类 (8) 防止身体过虚 (8)

维生素和矿物质——食品研究的最新发现

(12)

使用抗氧化剂保持健康 (12) 矿物质的作用 (14)

第二部分：健康身体的全面指南

粉刺（痤疮）——预防并不很难

(16)

防止粉刺生长 (17) 药物治疗 (19)

艾滋病——预防是最大的希望

(19)

残酷的上升数字 (20)

小知识

艾滋病是如何发病的？ (21) 减少你的危险 (22) 接受体检 (23)

酗酒——饮酒的思考指南

(23)

划清界限 (24)

小知识

关注饮酒对人体的伤害 (25) 克服酗酒 (26) 肝硬化 (27) 我是个酒徒吗? (28)

过敏——避免喷嚏和哮喘 (28)

造成过敏的原因 (29) 自我治疗 (30) 使用药物 (33)

小知识

灰尘分析 (33)

老性痴呆——及时地治愈 (34)

自我衰变 (34) 不仅仅是记忆丧失 (35) 及时诊断 (36) 治疗的希望 (36) 未来疾病 (37)

肛门疾病——解除下部的不适 (37)

肛裂——可怕的撕裂 (38) 肛门脓肿: 炙烧与痛苦 (40) 肛门发痒: 怎样缓解不适 (41)

心绞痛——避免最剧烈的心痛 (42)

来自脂体的危险 (43) 治疗心绞痛的药物 (45)

小知识

性交·仍然是安全的 (45)

焦虑和恐惧——使你感到狂热的激动 (46)

当心你的身体 (47) 处理办法 (48) 何时去寻求帮助 (49)

小知识

恐惧症·失去控制的害怕 (49)

关节炎——如何减轻你的疼痛 (50)

关节炎的主要类型 (51) 减轻痛苦 (52) 其他方法 (54)

小知识

分散病痛 (54)

哮喘——不再使你在场外喘息 (55)

哮喘使你无法呼吸 (55) 控制哮喘 (56) 充分发挥药物的作用 (58)

足癣——保护你的脚 (58)

设法避免这种海绵肿菌 (59) 杀死这种不受欢迎的客人 (60)

- 迈出行动的步伐 (60)
- 腰疼——腰是男人最大的赌注** (61)
- 防止腰痛发生 (61) 腰部受损的补救 (64) 何时向医生求助? (65)
- 口臭——清洁你讨厌的口腔** (65)
- 在家中结束战斗 (65)
- 秃顶——潜在遗传基因的结果** (67)
- 发挥个人的积极作用 (69) 现代药物的作用 (69) 要充满自信 (70)
- 打嗝——处理剩余气体的艺术** (71)
- 控制打嗝 (71)
- 水泡——摩擦不当的结果** (73)
- 避免皮肤摩擦 (73) 消除水泡 (75)
- 体味——男子汉的标志** (76)
- 清洁工具 (76) 无需忧虑 (78)
- 疖——面容问题的解决办法** (79)
- 疖的预防方法 (80) 治疗方法 (81)
- 支气管炎——疏通你的导气管** (81)
- 怎样预防支气管炎 (82) 支气管炎的治疗 (83)
- 滑囊炎和腱鞘炎——保持关节部位的灵活性** (85)
- 如何消除关节部位的炎症 (85) 运动适度、保护有效、预防得当 (86) 一旦得上这两种关节病 (87)
- 腕管综合征——避免最偶然的危险** (88)
- 并非仅限于计算机操作人员 (89) 肩负重任 (89) 内在的预防措施 (90) 外在的预防措施 (91) 当你需要更进一步治疗时…… (92)
- 小知识**
- 有关腕管综合征 (93)
- 白内障——使你混浊的视野恢复清晰** (94)
- 年龄因素 (94) 其他致病原因 (95) 手术治疗 (96)

- 持续性疲乏综合征——是病还是幻觉？这里就有答案** (96)
- (18) 查清病因 (97) 持续性疲乏综合征的治疗 (98)
- 口腔溃疡和唇疱疹——避免唇部痛苦** (100)
- (36) 两种类似但并不相同的疾病 (101) 对唇疱疹的治疗 (102)
- 对口溃疡的治疗 (102)
- 感冒和流感——别让苍蝇沾身** (103)
- 什么是感冒和流感 (104) 建立流感防御屏障 (104) 实用的
 预防措施 (105) 感冒和流感的治疗 (106) 对感冒和流感的
 药物治疗 (108)
- 结肠癌——如何发动先发制人的进攻** (109)
- (34) 发现癌症 (109) 饮食的威力 (111) 预防结肠癌的生活方
 式 (111) 治疗：不太轻松 (112)
- 便秘——怎样成为一个正常人** (112)
- 你是便秘患者吗？ (113) 怎样解除便秘困扰 (114) 便秘的
 药物治疗 (116)
- 鸡眼和老茧——缓解硬处的不适** (117)
- (18) 选好鞋子 (117) 防治鸡眼 (119) 何时修剪老茧 (120)
- 痉挛——如何避免抽筋** (120)
- (38) 消除抽筋 (121) 如何处理肌肉痉挛 (122)
- 头皮屑——如何控制这些污点** (123)
- 请放松——不要为此过于烦恼 (123) 洗头 (124)
- 射精延迟——不再是一种可以等的游戏** (126)
- 另外一种机能障碍 (126) 先确定是否属于射精延迟症 (127)
- 不要坚持整个晚上 (128)
- 牙病——保护好牙齿** (129)
- 牙齿受到的威胁 (130) 牙齿的磨损 (130)
- 小知识**
- (40) 牙齿的紧急修复 (133)
- 皮炎和湿疹——怎样避免皮肤过敏** (133)

工作中的注意事项 (135) 沐浴的注意事项 (135) 患了皮炎
后应注意的事项 (136) 何时去看医生 (137)

抑郁症——驱逐不愉快的心情 (137)

从心情低谷中爬出来 (137) 换一个角度看问题 (138) 怎样才能获得好的心情 (138) 受到严重的抑郁症侵扰时该怎么办？
(140)

小知识

抑郁症治疗 (141)

鼻间隔变形症——对鼻间隔变形症的直言 (141)

发现症状 (142) 鼻间隔变形症的治疗 (143)

糖尿病——如何保持微妙的均衡 (144)

糖尿病的类型 (145) 及早发现糖尿病的症状 (145) 对糖尿病的控制 (146) 对糖尿病的药物治 (148)

腹泻——避免恶运之跑 (148)

消除病菌 (149) 减缓腹泻 (150)

肠憩室病——如何防止消化偏向 (151)

一种饮食灾难 (152) 治疗憩室疾病 (154)

毒瘾——重新控制自己的欲望 (154)

充分认识毒瘾 (155) 不要吸毒 (156) 寻求帮助 (157)

小知识

你上瘾了吗？ (159)

干性皮肤——保持皮肤润滑 (160)

保持皮肤水分 (160)

耳痛——妥善处理压力 (162)

忠告 (162) 游泳性耳炎：如何使耳朵变干？ (163) 乘坐飞

机：均衡调节压力 (164) 耳外伤：去看医生 (165) 也许并

非是耳朵的问题 (165)

肺气肿——怎样自如地呼吸 (166)

疲劳——克服能量危机 (167)

- 睡眠的基本知识 (168) 减轻疲劳 (169) 有助于克服疲劳的
食物 (170) 不要招惹压力 (171) 如果疲劳并非那么简单 (172)
- 发烧——免受友军火力损伤的保护性措施** (172)
- 有的人耐得了发热 (172) 多长时间才够 (173) 退烧 (174)
- 小知识**
- 因紧张的生活而导致的高热 (175)
- 肠胃胀气——让它随风而逝** (176)
- 进去的必须得出来 (176)
- 食物中毒——不要让你的肚子翻江倒海** (179)
- 发生食物中毒时该怎么办 (179) 了解你的敌人 (180) 我们
为什么会中毒 (181) 预防食物中毒的正确吃饭方法 (182)
- 脚和脚跟痛——解除脚痛** (184)
- 鞋子：脚的致命弱点 (184) 其他有关脚的问题 (185)
- 阴茎包皮问题——控制感染** (187)
- 行为检点 (188)
- 冻伤——预防冻伤** (190)
- 保持皮肤温暖 (190) 长了冻疮该怎么办 (192)
- 生殖器疱疹——如何避免一个令人难堪的话题** (192)
- 一种很普通的病毒 (193) 自我保护的基础 (193) 正确用药
(194) 其他治疗方法 (195)
- 牙龈的问题——打一个坚实的基础** (196)
- 齿菌斑的攻击 (197) 持久的战斗 (197)
- 头发的问题——梳理狮鬃** (199)
- 了解你的头发 (200) 改变油脂 (200) 头发分叉 (201) 让
头发服贴起来 (203)
- 宿醉——让第二天早晨清爽起来** (204)
- 前一天晚上 (205) 第二天早晨 (205) 最后的警告 (207)
- 头痛——向疼痛道再见** (208)
- 三种主要的头痛 (208) 透彻研究头痛 (209) 克服头部疼

- 痛 (210) 何时去看医生 (213) (213)
- 失聪——永远保持听力** (213)
- 寂静之声 (214) 其他保护性措施 (214) 听力下降后该怎么办？ (215) 怎样消除耳朵里的钟声 (216)
- 心脏病猝发——怎样争分夺秒抢救生命** (217)
- 估计一下你所处的危险程度 (218) 没空去浪费时间 (220) 血块 (221) 克星的奇迹 (221)
- 胃灼烧——一定能奏效的灭火方案** (222)
- 消除灼烧 (222) 灭火的有效方法 (224) 胃灼烧还是心脏病猝发？ (225)
- 心脏病——躲避美国的头号杀手** (226)
- 认识心脏 (227) 健康心脏的基础 (228) 当你需要接受治疗时 (230)
- 心悸——怎样跑完人生的赛程** (232)
- 跳、跳、跳 (232) 保证心脏正常 (233) 伤心会带来什么 (234)
- 炎热对人的伤害——给夏日的火炉加点冰** (235)
- 人在炎热时的健康状况 (235) 保持凉爽 (237)
- 痔疮——解除难言之隐** (239)
- 隐藏在内部 (240) 预防措施 (240) 止痛 (241)
- 肝炎——了解甲、乙、丙型肝炎** (242)
- 了解各类肝炎 (243) 远离危险源 (244)
- 疝气——战胜肿胀** (245)
- 正确修复 (246)
- 高血压——如何使血液正常流动** (247)
- 了解自己的血压状况 (248) 未解之谜 (249) 降压的办法 (249)
- 血压太低也不是好事 (252) 高血压自我测量法·涡形指纹 (253)
- 高胆固醇——疏通燃料管** (253)
- 好的、坏的、糟糕的 (253) 如何获知胆固醇的含量高低 (254)

- 降低胆固醇的办法 (255) 当你需要医助时 (257)
- 阳痿——由阴茎勃起引发的问题** (257)
- 阳痿探秘 (258) “精神第一，物质第二” (259) 使阴茎勃起的
 医疗方法 (261)
- 肠炎——当肚子胀得不正常时** (262)
- 间歇性疼痛 (262) 运用医疗手段对付肠炎 (265)
- 性压抑——走出低谷** (266)
- 精神障碍与身体障碍 (266) 抱怨最多的性问题 (267)
- 失眠症——进入睡眠的乐园** (269)
- 夜晚无眠，白天困倦 (270) 埋葬失眠 (271) 采取“措施”
 (273) 用药物催眠 (273)
- 过敏性肠道综合征——控制结肠痉挛** (274)
- 紧张和忧虑 (275)
- 喷气飞行时差综合征——避免坠机** (276)
- 一次从白天到黑夜的长途旅行 (277) 及时的忠告 (277)
- 骑师疮——如何保持睾丸的清洁** (280)
- 由真菌引起的狂乱 (280) 腹股沟的战争 (281)
- 肾结石——避开极度的痛苦** (282)
- 只放一勺糖 (283) 肾感染 (283) 把痛苦消除在萌芽中
 (284) 如果结石不动 (285) 胆石·根除消化道中的疼痛
 (286)
- 乳糖过敏——处理一个普通的乳品难题** (287)
- 你的年龄越大，就越…… (287) 处理牛奶凝结的问题 (288)
- 喉炎——轻声说话，保持响亮的声音** (290)
- 声音在这里停止 (290) 保持声音健康 (291) 当你说不出
 话时 (292)
- 肺癌——容易预防，难以治疗** (293)
- 最主要的三个办法 (293) 胡萝卜预防法及其他预防方法
 (294) 更轻松地呼吸 (295)

莱姆病——不要让虱蝇烦扰你

(296)

认识莱姆 (296) 侦察敌人 (297) 走进树林 (298) 搜寻野生虱蝇 (299)

疟疾——如何躲过来自热带的一击

(300)

关于吸血鬼的基本知识 (300) 打败这个吸血鬼 (301) 身体保护 (302) 万一发烧了…… (303)

记忆力减退——给汽车钥匙配上钥匙坠

(303)

现实生活 (304) 记住这些, 傲慢的年轻人 (304) 注意!

(305) 健身操与欺骗 (306) 这是早老性痴呆症吗? (308)

小知识

关于药水和药丸 (308)

中年危机——一个掩饰自己的机会

(309)

一种模糊而难受的感觉 (309) 抓住生命的主干 (310) 职业上的考虑 (312)

小知识

男性更年期 (313)

移动恶心——消除恶心感

(313)

移动恶心的底细 (314) 控制恶心 (315)

肌肉疼痛——避免周末斗士被打垮

(317)

男性们造成的破坏 (318) 避免痛苦 (318) 收尾工作 (320)

指甲问题——保持正确的修剪方法

(322)

长到肉里的指 (趾) 甲·剪去指 (趾) 甲尖 (322) 真菌·战

胜恐慌 (323) 黑指甲, 如何回击 (324) 甲刺·当指尖裂开时

(325)

恶心与呕吐——驯服像野兽一样的肚子

(326)

内脏的每日活动 (327) 呕吐 (328)

颈痛和肩痛——卸下你肩上的重担

(329)

分担疼痛 (330) 别再忽视脖子 (330) 注意坐姿 (331) 与疼

痛做斗争 (333)

鼻血——麻烦但容易控制 (334)

外部坚固，内部脆弱 (334) 怎样预防 (334) 鼻子出血时怎么办 (336) 血止不住时怎么办 (337)

油性皮肤——怎样避免油膜 (337)

如何清洁油性皮肤 (338) 有选择地使用香皂之后 (339) 清洗以外的办法 (340)

骨质疏松——防止突然折断 (340)

保持分隔带骨 (341) 预防 (342)

超重——公认的减肥之路 (343)

肥胖的事实 (344) 为生命保持健美的身体 (344) 不要节食 (346)

小知识

健康的替代品 (347) 把热量消耗掉 (348)

阴茎外伤——避免生殖器受苦 (348)

疹子、疝气和裂口 (349) 脱裤子时被夹住！ (349) 弯了？

(350) 断了？ (350) 麻了？ (351) 疹子？ (352) 掉下来

了？ (352)

小知识

阴茎癌·你极少听说的性病 (352) 阴茎异常勃起·当勃起反而是件

坏事时 (353) 粗暴的一击 (354)

阴茎的大小——为什么你不必为它担心 (355)

阴茎的长与短 (355)

小知识

微妙的手术 (357) 神秘的阴茎 (358)

肺炎——及时诊治可挽救生命 (358)

肺炎的本质 (359) 困住猛兽 (360) 得了肺炎该怎么办？

(361)

创伤后紧张综合征——与心魔和解 (362)

挥之不去的震惊 (363) 恢复性训练 (364) 接受治疗 (365)

早泄——在爱的路上多跑一会儿

(366)

多快算是太快? (366) 让我们从头说起 (367) 好男儿最后结束 (368)

前列腺癌——早期预防可以免除麻烦

(370)

带有欺骗性的危险因素 (371) 早做检查 (372) 治疗的方法 (372)

前列腺肥大——如何让小便顺畅

(373)

内部管理 (373) 手术解决 (374)

牛皮癣——关于皮肤的湿润及保养

(375)

细胞发疯了 (376) 控制诱发因素 (376) 发挥最佳治疗效果 (378)

性癖好——如何治愈这种冲动

(380)

问题的概况 (381) 强迫症的原因 (381) 抑制这种欲望 (382)

性传播疾病——对不洁性爱说“不”

(384)

控制性传播疾病发生 (384) 常见的病因 (386)

小知识

避孕套 101: 学习有关乳胶的知识 (390) 阴茎疣: 如果担心就把它

切掉 (391)

刮脸问题——将刺激刮掉

(391)

毛骨悚然的问题 (392) 今天长, 明天刮 (393)

带状疱疹——如何防止讨厌的回归

(395)

谁容易得 (396) 持续不断的疼痛 (396) 预防——或限制——爆发 (397) 其他帮助措施 (398)

办公室综合征——寻找一种解决室内污染的办法

(399)

不佳的工作场所 (400)

鼻窦炎——打开阀门

(402)

满脑袋的麻烦 (402) 轻轻松松呼吸 (403) 恢复流涕 (405)

皮肤癌——看清楚表皮의 肿瘤

(405)

别在阳光下暴晒 (406) 皮肤检查 (407) 皮肤擦 (408)