

健康时报 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 男性篇



中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序

十大知名院士联袂推荐

“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献
权威、实用的健康保健丛书

做男人 会保养才更帅

张 伟◎主编



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问



机械工业出版社
China Machine Press



1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

男人
会保养才更帅

100



(健康时报) 创刊十周年精彩记录系列丛书 · 男性篇

做男人 会保养才更帅



机械工业出版社
China Machine Press

本丛书是健康时报十年来所刊登科普文章的一次精选结集，所选文章集中体现健康时报知识性、服务性、实用性的主体内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化。

现代社会竞争日趋激烈，作为传统社会“顶梁柱”的男性同胞们面对着比以往更大的来自事业与生活的压力，“过劳死”、“男性慢性病”等问题不断见诸报端。在严酷的竞争中，只有健康的身体才能保障男士们在职场激烈的博弈中从容不迫。本书揭示了男性保养方面的秘诀，能帮助男性同胞正确地认识自己的身体，并改善自己的健康状况，实现事业、生活的双丰收。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

做男人，会保养才更帅/张伟主编. —北京：机械工业出版社，2010.1
（健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书）

ISBN 978-7-111-29112-1

I. 做… II. 张… III. 男性—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 212246 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：顾 煦 版式设计：刘永青 插图：徐国飞

北京京师印务有限公司印刷

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×242mm·13.75 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-29112-1

定价：25.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210；88361066

购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

丛书编委会

丛 书 策 划：杨 锐

编委会主任委员：孟宪励

副 主 任 委 员：杨 锐

编委会成员（按姓氏拼音为序，带星号者为常务编委）：

陈 明	高 涛	郭中坤	韩林涛*
胡 刚	霍耀翠	贾秋菊	李晨玉
李海清*	孟宪励*	余定铁	田 丹
王恩英	王 鹏	魏雅宁*	许晓华*
杨 波*	杨 锐*	叶 依	张 伟*
张 霞	赵安平*	赵广泉*	赵金度
赵晴晴*	郑帆影*		



贴近百姓的健康教育

十年，健康时报已由一个稚嫩的婴儿成长为一个青春勃发的少年，在大众健康教育领域已形成一定的影响力。

认识和了解健康时报，源于前几年全国两会期间接受该报记者的采访，当时记者给我送了报纸。如今在我的办公室里，每周都能看到健康时报，时间充裕的时候就会翻一翻。这份报纸办得不错，内容很丰富、很实用，在指导百姓防病治病和健康生活方面，起到了积极的推动作用。

近30年来，随着经济的发展和人民生活的改善，我国居民特别是城市居民疾病谱发生了很大的变化，影响大众健康的疾病，已由过去以急性传染性疾病、感染性疾病为主转变为以慢性非传染性疾病为主，如糖尿病、心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等，而肥胖、三高以及由此引发的代谢综合征越来越严重，居民亚健康问题越来越突出。2004年卫生部发表的《2002年中国居民营养与健康现状报告》公布的一系列数字，给了我们一个很严重的警示。

疾病谱的改变带来的是医学模式的转变。卫生部部长陈竺曾一再重申，对一个13亿人口的大国而言，群众的健康问题不能光靠打针吃药来解决，必须强调预防为主。我国的卫生事业模式要转换，要从大病晚期治疗为主向预防为主转变，关口前移、重心下沉。



医学模式从以治疗为主转向以预防为主，使健康教育变得格外重要。向大众传播健康的知识和理念，有助于百姓树立健康的意识、掌握防病治病的方法和健康的生活方式，从而远离疾病、强身健体，提高生活品质和生命质量。世界卫生组织的研究表明，人体健康有 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，而 60% 取决于人们日常的生活方式。科学家已经发现，80% 的心血管疾病和 2 型糖尿病是可以预防的。正是在这种情况下，中华医学会及时组建了科普分会，并适时地推出了健康大讲堂。

与此同时，生活水平的提高，使人们对生活质量的要求也不断提高，对健康知识的需求日益增强。因而，近年来涌现出了一大批健康教育专家，健康讲座风起云涌、健康图书持续升温，健康教育日益成为大众生活重要的组成部分。

卫生部前副部长王陇德教授曾指出，每在健康教育方面投入 1 元钱，就可以在防治疾病上收到 6 ~ 10 倍甚至更大的效益。近年来，慢性非传染性疾病逐渐取代急性传染病，已成为导致中国人死亡的主要原因，中国人的健康状况也跟经济问题越来越紧密地挂起了钩。统计显示，我们每年因疾病导致的经济损失高达 14 000 多亿元，因此有人发出这样的呼声：“健康就是最大的节约。”面对这样的现实，王陇德教授曾在一次学术会议上谈到，在当前的情况下，发展健康教育，促进国民健康，成了解决当今社会主要公共卫生问题的首选对策，具有全局性和战略性的意义。

创刊于 2000 年的健康时报，贴近生活，面向百姓，以健康教育为己任，经过十年的努力，在公众中树立起了良好的品牌形象。十年间，健康时报刊发了大量优秀的科普文章，这些科普文章在突出服务性和实用性的同时，又尽可能做到严谨、科学，非常注重文章的权威性和公信力，表现了该报做健康教育的科学态度和对大众的责任心。



健康时报在创刊十周年之际，将十年间刊发的文章精选并结集成书，推出这套丛书，不仅是对报纸的一次阶段性总结，具有里程碑意义，更是对读者的一次热情回馈。相信这套丛书对指导大众健康生活会产生积极的意义，并收到良好的效果。

祝这套丛书取得圆满成功！

中华医学会会长，中国工程院院士



十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

需要说明的是，丛书所选文章集中体现了健康时报

前言



服务性、实用性的内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化，而新闻性较强、具有时效性的文章则不在本丛书所选范围之内。

丛书能顺利出版，我们首先感谢十年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者，感谢他们对健康时报工作给予的大力支持，感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献！十年的稿件，精彩纷呈，但由于受字数限制，选稿工作对每一位丛书主编来说都是一次痛苦的经历，取舍之间实在难分伯仲，不得不忍痛割爱。对于文章未能入选丛书的作者，我们在此也深表敬意！

由于时间久远，许多作者已联系困难，选用其文章，我们无法做到一一函通知征询。为此，我们采取了在健康时报刊发《稿件使用通知函》、在健康时报网站集中公示作者及作品名录的办法（见书后的“特别说明”）。此项工作肯定有诸多不到之处，对于给作者带来的不便，我们在此深表歉意！

丛书的顺利编辑和出版，几位编委自然不敢贪此天功。她是凝聚了十年来健康时报所有领导和采编人员的心血之作，他们其中的一些人已离开健康时报。因而，对所有为健康时报的发展付出心血的前辈和同仁，我们在此也谨表敬意，并深致谢意！

丛书的出版仅仅是一个开端，以后我们将根据读者的需求，对健康时报十年来的优秀稿件，以及未来报纸所有优秀的稿件，继续进行系统深入的开发和编辑，力争为读者献上更多、更好的指导健康生活的精神食粮，把“中国人的健康顾问”做到家！

孟宪励

健康时报总编辑

2009年11月



钟南山院士序

前 言 (孟宪励)

第一部分 健康男人是吃出来的

吃肉吃出“性趣”来	2
男人也吃巧克力	3
熬夜族晚餐要吃得全面	4
借酒消愁愁更愁	6
溃疡男人多吃泡菜	7
降火喝碗绿豆海带汤	9
多吃碱性食品抗疲劳	10
胡麻油能防前列腺肥大	11
血压高要少吃发酵面食	12
想减压, 选择食物有讲究	13
吃点鲜蒜控制肥胖	14
减脂多吃“海洋蔬菜”	15
吃咖喱能瘦身	17
醉酒一小时吃颗橄榄	18
吃生花生可养胃	19
吃臭鸡蛋也许能壮阳	20
肾不好少吃豆制品	21

目 录

第二部分 男子汉有病也别扛

血色带来的困扰	24
突发的“流血事件”	26
下身扭痛赶紧上急诊	27
阴囊里的积水从哪儿来	29
隐睾治疗要及时	31
尿道口变红别发慌	32



男人婚后为何易“发福”	33
男科体检最好定期做	37
乳腺疾病缠上男人	38
男人 40 体检要加气管镜	39
看男人病最好带上妻子	40
男过 40 要查肾	42
排尿费劲查查尿动力	43
内裤泄露男人的“秘密”	44
很多病是被吓出来的	45
中年男性提防“小便猝倒”	46
当心“滋阴”和“壮阳”撞车	47

第三部分 从内到外都健美

男人美容“事儿”更多	52
选护肤品“男女有别”	53
男子吃姜要吃“对”	54
50 岁以上男性每年要做“两检”	55
韩国男人喜吃松仁	56
灵芝强壮了香港男人	57
男人 39 岁开始易心梗	59
日本男人崇拜肉苁蓉	60
睡眠差能把男人“肚子搞大”	61
中年男性多吃“一菇一带”	63
“硬啤酒肚”更伤害男人	63
剃须太勤有“剃刀肿块”	65
男人应该多吃“籽”	66
男人养肾常叩齿	67
每天用木棍敲敲后背	68
洗澡时搓搓腹股沟	69
大蒜让男人长精神	70



学学萨科齐“回春有术”	71
-------------------	----

第四部分 性福的男人才幸福

吸烟导致勃起障碍	74
不射精怎么办	75
滥服药物患上肾衰竭	76
男人“有权”性冷淡	77
男人高潮“晚点”，别慌	79
中年男人不妨有点“幻想”	80
药品说明书诱发的“ED”	81
一碗粥治好皇帝的阳痿	82
慢性疲劳会让 ED 升级	84
有事容易偏两头	85
男性也可锻炼“性爱肌”	86
海马虾仁童子鸡增强耐力	88
心理性 ED 也得吃药	89
重度 ED：真的不行来“假的”	90
很多男人偷偷吃药	91
“呼噜男”请多打哈欠	93
“金枪不倒”赶紧就医	94
ED 首诊影响“自信”	95
壮阳：每天运动半小时	96
西红柿没有奇效	98
时间不用太长	99
不用刻意定计划	100
多晒太阳也有益	102
补叶酸就能治 ED	103
别有多大心理压力	104
中年人别在意“临门一脚”	105
有问题查查腰椎	106



“败性食物”没那么吓人	107
改善夫妻生活从改装单车座开始	108
韩国料理有“特效”	110
勾勾食指也有益	111
41~45岁是ED高危年龄段	112

第五部分 呵护男人的每个宝贝

隐蔽的“战争”	116
为何“青筋”外露	118
“战争”的纪念碑	120
硬结的“委屈”	122
漫漫迁移路	124
怎样的形状才健康	126
上完厕所别马上坐	127
夏季保养好男人的“空调”	128
公共场合别碰“敏感带”	129
神秘的旅程	130

第六部分 和不育说“拜拜”

精子“求偶”记	134
男人优育“五指标”	135
笔记本电脑能让男子不育	137
手机放裤袋有碍生育	138
多吃瓜子可提高精子质量	139
缺锌的男人做不了爸爸	141
不育男性易患睾丸癌	141
睾丸小不一定影响生育	143
男性不育与吃有关	144
想做爸爸最好在30岁前	146



治不育要“解毒”	147
多吃“腰子”小心不育	148
不育是两个人的事	150

第七部分 让你的前列腺“爽起来”

前列腺也会“醉”	154
前列腺一生的奥秘	155
没有前列腺还有“性趣”吗	158
前列腺病人“不行”多因心病起	159
前列腺按摩也可“自己来”	161
前列腺炎：祸首不一定是自慰	162
有些前列腺炎是想出来的	163
适度自慰可“放松”前列腺	165
诊治“前列腺炎”就凭几句话	166
多喝水呵护前列腺	168
过量喝牛奶有害前列腺	169
前列腺炎不影响生育	170
有车族多关心“下半身”	172
卧床可以给前列腺减压	173
“苹果疗法”防前列腺炎	174
葱蒜可防前列腺增生	175
“夜猫子”要护好前列腺	176
用火柴棒保护前列腺	178
前列腺用药“三个一”	179
前列腺检测前三天别骑车	180
有些前列腺炎能自愈	181

第八部分 健康男人备忘录

看男科最易出4类错	184
-----------------	-----



激情莫忘“防火墙”	188
热天，熬点中药水洗洗私处	191
男人最多容忍女性喝三杯酒	191
不友好男人更易肥胖	192
意大利男人全球最帅	193
新大男子主义也可以很温柔	194
增情趣促优生	196
百合花的妙用	196
肥胖让男人早衰	196
异常勃起要查血象	197
不美满婚姻更伤女性	197
男人 31 岁结婚最稳定	198
冷毛巾帮丈夫“熄火”	199
婚姻“起步价”男人要会“砍”	199
强弱是婚前查不出的	201
老夫老妻了你还“碰”她吗	202

第一部

健康男人是吃出来的

营养学家发现，中国人吃粮，西方人吃肉，而吃肉更能吃出性感和『性』趣。因为人体营养来自食物，食物改变激素，激素控制身体。性激素决定性器官的发育和状态，肉食则富含性激素和精子原料。

- 吃肉吃出“性趣”来
- 男人也吃巧克力
- 借酒消愁愁更愁