

男性

自然养生

智慧

◎ 马健 编著

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，

承受来自生理和心理的双重压力，

因此，提高自身保健意识，掌握科学的养生之道，

对男性的身心健康有着重要的意义。



黑龙江科学技术出版社

从饮食到运动 从身体到心灵
全球养生回归天然

成熟的男人，放放手边的工作，背上包，骑上车，
不妨到天然氧吧中锻炼身体，愉悦心情！

男性

自然养生 智慧

◎ 马健 编著

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，

应对来自生理和心理的双重压力，

因此，提高自身保健意识、掌握科学的养生之道，

对男性的身心健康有着重要的意义。



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性自然养生智慧 / 马健编著. ——哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5388-6780-0

I. ①男… II. ①马… III. ①男性—保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 166176 号

男性自然养生智慧

编 著 马 健

责任编辑 李 南 回 博

装帧设计 百 花

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143 发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 24

字 数 340 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6780-0/R·1933

定 价 39.80 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)



养生,顾名思义,就是通过各种方法颐养天年、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿目的的活动。随着经济的快速发展,社会物质文明得到极大的丰富,人们对健康的关注程度不断提高,随之,“养生”的概念逐渐走进人们的事业,并日益深入人心。

其实,中国早从隋朝就已经将养生作为治疗的常规方法。养生顺应自然规律,人们已经意识到:无论是为了身体的健康,还是心理的愉悦,养生都不再是专属于某个特殊人群,它与每个人息息相关,每个人都应了解一些养生智慧。

男人自古以来就担当着养家糊口的重担。进入新时代,虽然这种观念在逐渐淡化,但男性在各个方面普遍承受着巨大的压力仍是不争的事实。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,因此,对男性而言,提高自身的保健意识、掌握科学的养生之道,这对自己的身心健康都有着十分重要的意义。

传统观念认为,外形剷悍、健壮的男性在身体素质上往往比外表柔弱的女性要强许多。可医学研究发现,女性具有双重的免

疫基因,身体生来就有双倍于男性的免疫物质,而且男性的耐受力 and 抗病力也不如女性。所以,男性不但不比女性健壮,而且患病的几率也大于女性,寿命普遍比女性更短。这就决定了男性保健不仅有其必要性,更有一定的现实性。但多数男性没有意识到这个问题,浑然不觉,依旧我行我素,以致患病,不但害了自己,也为家庭和社会增加了负担。由此可见,男性应学习并掌握养生保健方面的知识,在关爱自己的同时也惠及他人。

为此,我们组织了医学专家及男性心理学专家根据临床医学的理论,并结合食疗学、养生学等知识编著了本书。本书从男性生理角度入手,深入浅出地介绍了男性保健的重要性及其基础知识,讨论了一些大众关注的健康热点问题,并提出了行之有效的防治方案,以便指导男性健康地生活。

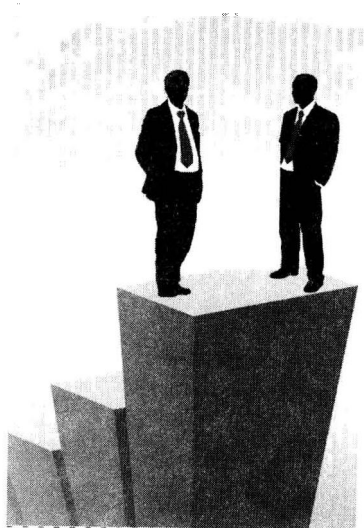
全书共分为三部分。

第一部分主要帮助男性了解自身的身体状况,书中重点阐释了男性心理和生理的基础知识,以期读者对此有一个科学而全面的认识。

第二部分为男性的养生之道,是本书的重点环节,从生活的各个角度针对男性养生保健问题给予了相应的解答。内容详尽,涉及面广,包括心理调节、起居保养、运动健身、休闲养生、性爱保健与疾病防治。

第三部分为男性保健食谱,针对男性身体各部位的特殊营养需求,提供了具体的饮食方案,既考虑到了价廉实用,又保证了饮食营养。

本书虽是一本保健知识方面的书,却以其独特的风格、生动幽默的语言、丰富详实的内容,为男性朋友奉上了一本集科学性和趣味性于一身的生活智慧宝典。希望读者能够从中得到裨益,年轻的男性精神焕发,年长的男性健康长寿!



目录

CONTENTS

上篇 了解自己的身体

男性生殖系统是怎样发育的	003
为什么有些男性会发生阴茎弯曲	004
阴茎短小是否影响性交	005
阴茎是怎样勃起的	006
男性勃起频繁是否正常	007
睾丸为何处于体外	008
睾丸大小不同是否正常	008
睾丸小能否影响生育	009
阴囊又皱又黑的原因	010
阴毛稀少的原因	010
为何男人裆部最怕碰击	011
生成精子的过程	012
男性遗精的原因	013
射精和排尿是否互相干扰	014
男性尿液浑浊是否与漏精有关	014
一滴精是否等于十滴血	015
	001

消除对于精液的三种疑虑	015
前列腺液和精液的关系	017
尿道口滴液不属于精液	018
男性产生性冲动的原因	018
如何判断性欲是否正常	019
男性性感区的所在部位	020
男性性反应周期的特点	021
男性是否有生理周期	022
男性更年期的生理变化	023
男性走向衰老的标志	023

中篇 细说男性全方面养生

心理调节智慧	027
心理异常的主要标志	027
如何运用幽默调节身心	028
运用音乐调节身心的注意事项	028
如何运用想象调节身心	029
积极运用良性暗示	030
如何选择体育运动	030
如何利用服饰调节身心	031
积极心态有益于养生	032
从容有助于养生	032
笑口常开对调节身心的益处	033
适度的紧张有益身心	034
长吁短叹对人体的作用	034
自言自语可以放松心情	035
强忍眼泪等于慢性自杀	035
提高自信心的方法	036

保持心理平衡的方式	037
如何让自己愉快起来	038
心情不快时可采用的对策	038
如何宣泄心里的苦闷	040
如何控制自己的怒火	041
面对变故如何调整心态	042
遭受挫折如何调整心态	043
克服猜疑心理的方法	044
调节强迫行为的措施	044
夏季如何防止情感障碍	045
调节病态怀旧心理的方法	045
如何摆脱“手机依赖症”	046
抑郁症的自我疗法	047
正确认识男性产后抑郁症	047
应对职场流言的方法	048
克服职场心理疲劳的措施	049
如何预防“电脑狂暴症”	050
“星期一综合征”的自我调节	051
“节日综合征”的自我调节	052
摆脱工作压力的方法	052
夫妻争吵时应把握的原则	053
丈夫如何应对爱“吃醋”的妻子	054
丈夫如何应对爱交际的妻子	054
丈夫如何应对爱唠叨的妻子	055
 起居保养智慧	 056
饮食不规律对男性骨骼的伤害	056
频繁外出用餐有害健康	057
准备做父亲时的饮食要求	057
更年期男性的饮食要求	058

饭后六不宜	058
饮茶有助于减轻男性压力	060
吸烟对胃的危害	060
吸烟可引发颈椎病	061
吸烟影响男性生理健康	061
长期吸烟可导致听力下降	062
吸烟对健康最为不利	062
长期大量饮酒影响男性生理健康	063
长期饮酒者易患癌症	064
酒后喝碗热汤面的好处	064
夏季男性养生的注意事项	065
对健康最为有益的姿势	066
男性白领如何选择座位	066
久坐不动易使更年期提前	067
男性做家务有益于身体健康	068
工作环境与白领族健康的关系	068
男性应远离电磁辐射	068
手机对男性生殖健康的损害	069
男性经常熬夜影响视力	069
男性如何选择T恤	070
男性如何选择内裤	070
男性穿紧身内裤危害健康	071
男性在夏季如何选择袜子	072
常系领带易引发青光眼	072
提高睡眠质量的方法	073
男性裸睡的好处	073
炎夏裸露上身睡觉对男性有害	074
男性采取俯卧睡姿的危害	075
睡觉时打鼾憋气有害健康	075
如何缓解睡觉时打鼾	076
睡眠不好易形成“将军肚”	076

科学的洗澡方法	076
男性坐浴的益处	077
男性勤洗下身的好处	078
搓澡时不宜用力过度	078
男性小便前应洗手	079
久坐马桶影响男性生理健康	079
男性养护头发的方法	079
男性常梳头有益于健康	080
经常使用电脑的男性是否易秃顶	081
男性留胡须对身体有害	081
男性拔胡须有害无益	082
男性剃须时的注意事项	082
男性应注意保养皮肤	083
男性护肤的关键步骤	084
男性应注意防晒	084
男性防晒的方法	085
男性使用防晒霜的注意事项	085
男性需要定期排毒	086
男性远离青春痘的方法	086
男性保持口腔卫生的注意事项	087
更年期男性应进行口腔保健	088
男性保持体味清新的方法	088
男性更需要保健脑部	090
脑力劳动者积极的休息方式	090
过度疲劳时的自我调整	091
男性的乳房同样需要保健	091
男性定期献血有利于健康	092
 运动健身智慧	 093
运动对男性的好处	093

运动的最佳时间	094
中午进行运动不利于健康	094
健身运动必须适应温度环境	095
运动强度与健身效果的关系	096
分阶段运动与连续运动的选择	096
感冒后进行运动对身体有害	097
20岁男子应进行的运动	098
30岁男子应进行的运动	098
40岁男子应进行的运动	099
老年男性健身时的注意事项	099
夏季健身的注意事项	100
冬季健身的注意事项	101
晨练的注意事项	102
运动中应注意的黄色警报	103
何时应暂停运动	103
运动后应注意的事项	104
消除运动性疲劳的方法	105
处理运动性伤害应注意的要点	106
运动时正确的呼吸方法	107
在做力量运动时应怎样呼吸	108
拉筋时应把握的原则	109
男性也需训练身体的柔韧性	110
男性健身应着重的部位	110
使肌肉结实健美的运动	111
男性如何练出宽厚的肩肌	112
中年男性如何锻炼腹部肌肉	112
男性居家健身的方法	113
男性上班族的养生功	114
适合职业男性周末从事的运动	115
三分钟男性保健法	116
男性强肾的运动方法	117

提高生活质量的运动方式	119
男性预防衰老的运动方法	120
男性进行塑身锻炼的注意事项	121
解决白领男性的脂肪危机	122
最好的运动是步行	122
步行的要领	123
雨中散步也能健身	124
如何把握跑步的运动量	124
哪些人不适合骑车运动	125
骑车运动时的注意事项	125
跳绳时应注意哪些问题	126
跑步时应注意哪些问题	127
做仰卧起坐时应注意哪些问题	127
做俯卧撑时应注意哪些问题	127
游泳时间不宜过长	128
游泳时的自我救护方法	128
爬楼梯不能代替爬山	129
打高尔夫球时的注意事项	130
做哑铃弯举时的注意事项	130
男性练习搏击操时的注意事项	131
几种对健康有益的非常态运动	132
伊格斯库健身法的益处	133
健美操也适合男性	134
男性练瑜伽的益处	134
不宜在家中练习普拉提	135
 休闲养生智慧	 137
放松心境的休闲方式	137
休闲活动并非多多益善	139
不利于健康的玩扑克方式	139

长时间玩麻将对健康的危害	140
玩麻将时的注意事项	141
常过夜生活有害健康	141
常蒸桑拿浴对男性身体有害	142
泡温泉时的注意事项	143
单身男性网虫的注意事项	144
经常唱卡拉OK影响健康	145
经常泡舞厅对健康的危害	146
老年男性跳舞时的注意事项	147
不宜养在室内的花卉	147
饲养宠物对健康的影响	148
练习书法有利于健康长寿	149
用耳机听音乐的注意事项	150
贪玩掌上游戏机对健康的危害	150
男性观看世界杯的注意事项	151
看演唱会时拿激光棒有害健康	152
放风筝对健康有益	153
滑雪时的注意事项	154
春游踏青时不宜“拈花惹草”	155
登山的诀窍	156
登山时的注意事项	157
选择睡袋的注意事项	158
佩戴隐形眼镜的注意事项	159
消除旅途疲劳的方法	160
旅游时科学应对高原病的方法	160
旅游时突然发病的应急方法	161
 性爱保健智慧	 163
青春期男性的性保健方法	163
长期手淫易造成的不良影响	164

健康和谐的性生活可产生“六大效应”	165
性爱可改善夫妻关系	165
如何保持夫妻关系融洽	166
性格迥异的夫妻如何相处	166
新婚之夜夫妻应注意的事项	167
如何消除初夜紧张	168
性前戏必不可少	168
性前戏的基本技巧	169
性交的基本技巧	170
性后嬉也不可少	171
如何营造美好的卧室环境	172
用心领会妻子的性暗示	173
性生活时间的选择	173
性生活的间隔时间以多长为宜	174
性交时间是否越久越好	175
如何消除性爱后的疲劳	176
性生活后排尿困难的防治方法	176
中年男性怎样重新激发“性趣”	177
丈夫如何应对妻子性冷淡	178
丈夫如何应对妻子性厌恶	179
冬季性保健的注意事项	179
春季性保健的注意事项	180
何谓避孕套避孕法	181
如何正确使用避孕套	181
如何使用外用避孕药膜	182
避孕药膜避孕失败的原因	182
何谓输精管结扎避孕法	183
应正确处理输精管结扎术后出现的异常	184
输精管结扎术后经常出现的疑问	185
何谓输精管注射绝育法	186
体外射精避孕法不可取	186

压迫尿道避孕法不宜经常使用	187
女性常用的避孕方法	188
安全期避孕法是否安全	189
科学选择最佳的避孕方式	189
更换避孕方法需慎重	190

疾病防治智慧 191

治疗隐睾的最佳时机	191
何谓附睾炎	192
睾丸扭转的原因	192
夏季如何避免阴囊发痒	194
何谓包皮过长和包茎	194
如何处理包皮过长和包茎	195
何谓包皮龟头炎	195
如何防治包皮龟头炎	196
何谓精索静脉曲张	197
如何治疗精索静脉曲张	197
何谓前列腺炎	198
新郎易患前列腺炎的原因	199
驾驶员易患前列腺炎的原因	199
治疗前列腺炎的选药原则	200
热水坐浴对前列腺炎的治疗作用	200
前列腺按摩疗法对前列腺炎的治疗作用	201
慢性前列腺炎能否进行手术治疗	202
治疗前列腺炎的注意事项	202
何谓前列腺增生症	203
前列腺增生患者的自我保健措施	204
前列腺增生症的主要疗法	205
何谓前列腺结石	206
前列腺炎患者更容易出现前列腺结石	206

如何治疗前列腺结石	207
正确对待前列腺切除术后的性生活	207
何谓泌尿系结石	208
泌尿系结石形成的原因	209
泌尿系结石的危害	209
如何防治泌尿系结石	210
何谓肾囊肿	211
如何治疗肾囊肿	212
男性也会得乳腺癌	212
何谓性欲亢进	213
如何治疗性欲亢进	213
何谓勃起功能障碍	214
饮酒与勃起功能障碍的关系	214
造成勃起功能障碍的药物	215
如何用行为疗法治疗勃起功能障碍	215
科学使用伟哥治疗勃起功能障碍	217
不可滥用壮阳药	217
老年男子不宜补充雄性激素	218
早泄的原因	219
对早泄的几种错误认识	219
预防早泄的方法	220
如何治疗早泄	221
哪些情况下无须药物治疗遗精	222
何谓不射精症	223
如何治疗不射精症	223
何谓男性不育症	224
导致男性不育的原因	225
男性应注意保护生育能力	226
如何治疗男性不育症	227
适时询问伴侣的性健康状况	227
易被误诊为性病的疾病	228

何谓淋病	229
如何防治淋病	230
何谓非淋菌性尿道炎	230
如何防治非淋菌性尿道炎	231
何谓尖锐湿疣	231
如何防治尖锐湿疣	232
何谓梅毒	232
梅毒的传播途径	233
如何防治梅毒	233
何谓艾滋病	234
艾滋病的传播途径	234
避孕套能否预防艾滋病	235
如何防治艾滋病	235
何谓高脂血症	236
与高脂血症有关的因素	236
高脂血症患者的饮食原则	237
何谓高血压	238
自测血压时的注意事项	238
与高血压有关的因素	239
高血压患者服用降压药的原则	240
控制血压的注意事项	240
何谓脂肪肝	242
如何在早期发现脂肪肝	242
脂肪肝的形成原因	243
防治脂肪肝的方法	244
脂肪肝患者的饮食原则	245
何谓冠心病	246
与冠心病有关的因素	247
冠心病患者的饮食原则	248
冠心病患者的运动方式	249
冠心病患者宜科学安排性生活	251