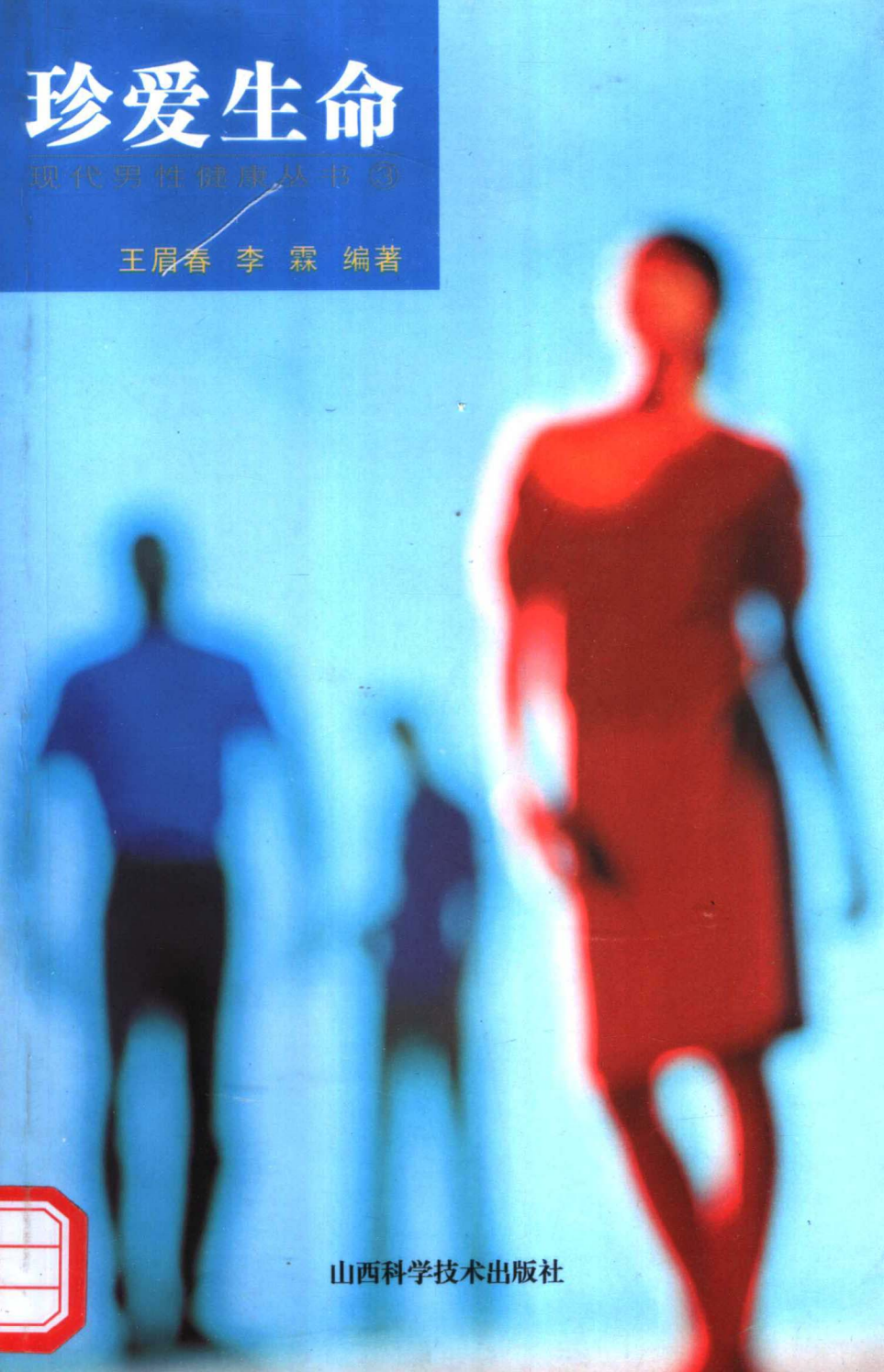



珍爱生命

现代男性健康丛书 ③

王肩春 李霖 编著



山西科学技术出版社

王眉春 李霖 编著

珍爱生命

现代男性健康丛书③



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

珍爱生命 / 王眉春, 李霖编著—太原: 山西科学技术出版社,
2005.5

(现代男性健康丛书)

ISBN 7-5377-2459-8

I. 珍… II. ①王… ②李… III. 男性保健

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 书据核字(2005)第 020887 号

现代男性健康丛书③

珍爱生命

作者: 王眉春 李霖编著

出版发行: 山西科学技术出版社

社址: 太原建设南路 15 号

E-mail: zhang821229@sina.com

发行部: 0351-4922121

印刷: 太原兴晋科技印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 5.5

字数: 78.7 千字

版次: 2005 年 5 月第一版

印次: 2005 年 5 月第一次印刷

印数: 1-3000 册

书号: ISBN 7-5377-2459-8/R·911

定价: 13.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



前

言



近年来，“关爱男性健康、珍爱男性生命”的话题开始多了起来。随着社会的发展，男性的健康问题，尤其是生殖健康问题，正在受到越来越多的人的关注。

国家计生委倡导，每年的10月28日为“男性健康日”。男性也有了自己的节日。

这是因为，在当今市场经济的大潮中，多数男性既是社会竞技场上的主角，又是一家之中的顶梁柱。尤其是中年男性，正处于人生的黄金时代，事业上需要拼搏，业务技能上需要充实更新，家庭里上有老下有小更需要照料，无形中给男性带来了种种压力。而面对这种种压力，如不能正确对待，忽视了自我身心调适和保健，各种疾病就会乘虚而入，甚至累及生命。

为此，有关专家呼吁，男性的寿命正在缩





短,男性的健康正受到前所未有的威胁。

为了进一步引起男性对自身健康问题的关注,为了医治男性面临的种种困惑、痛苦,作者编著了《现代男性健康丛书·珍爱生命》这部书。该书包括关爱,从生殖健康开始、男性:心灵更需关爱、忠劝中年男性、警告中年男性、现代人饮食与健康五部分,分60多个话题,较系统地阐述了男性面临的种种问题,揭示现象,寻找原因,提供方法,解决问题,希望能给读者一些实实在在的帮助。

在这里需要说明的是,在本书编辑过程中,曾参考、引用了一些书籍、报刊上的有关观点和资料,由于参阅的材料较广,不便一一说明,恕请有关作者见谅。要特别感谢李存秀老师为本书绘制漫画,并提出宝贵意见。

但愿《现代男性健康丛书·珍爱生命》能走进你的生活!

祝每一位男士青春之树常绿,享受生命,潇洒快乐。

编著者

2004年12月



目录

一 关爱男性,从生殖健康开始

- 1 从“男性健康日”谈起 /
- 2 “男性生殖健康”新概念 /
- 3 男性也是“半边天” 5
- 4 男性需要关爱 9
- 5 男性,请关注你的自身 11
- 6 为男性敲响“警钟” 13
- 7 男人肌体的弱点 17
- 8 男性,衡量一下你自己 17
- 9 男性健康的误区 21
- 10 现代人健康新方式 25

二 男人:心灵更需关爱

- 1 男人心灵更需关爱 31
- 2 心理健康的标准 34
- 3 重视精神卫生 36



提升
目录
从
录
主
命





- 4 男人的心理恐惧 38
- 5 精神疾患不容忽视 40
- 6 别小看抑郁症 42
- 7 当心心理疲劳 45
- 8 受失眠侵扰问题 50
- 9 适度“发泄”的技巧 52
- 10 摆脱困境靠自己 56
- 11 多些关爱障碍消 58
- 12 男人应知女人心 61
- 13 男子渴望妻子了解 61

三 忠劝中年男性

- 1 男人:不要活得太累 67
- 2 男人:不要乐极生悲 71
- 3 男人:应警惕亚健康状态 73
- 4 男人:应学会善待压力 76
- 5 男人:应改变不良生活方式 79
- 6 男人:应注意婚姻危机 83
- 7 男人:应慎用外用性药 86
- 8 男儿当自强 88
- 9 性到中年的忠告 90





- 10 莫让跳槽变跳“糟” 94
- 11 降低求职的痛苦指数 99
- 12 男人：需要浪漫一点 101
- 13 男人：需要给生命放假 103
- 14 男性健康新法则 105

四 警告中年男性

- 1 人生半程应无憾 109
- 2 男人 40 岁勿踏雷区 111
- 3 注意“过劳死”信号 112
- 4 生命的“高危期” 115
- 5 男人“心脏罢工日” 116
- 6 注意身边的隐形杀手 121
- 7 留意睡眠窒息 122
- 8 熏出来的慢肺阻 123
- 9 不可小觑酒误后人 127
- 10 婚外情带来了什么 128
- 11 男人易出轨的关键时刻 131
- 12 埋在床头的离婚导火线 133
- 13 用家来挽救男人的生命 137
- 14 女人该给男人些什么 138





五 现代人饮食与健康

- 1 男性营养与保健 143
- 2 男人最需要的防病食物 146
- 3 可增强“性趣”的食品 149
- 4 一周壮阳食谱 151
- 5 “助性”食物知多少 153
- 6 男性滋补新知识 155
- 7 “性”趣盎然的世界饮食偏方 156
- 8 饮食不规律问题 159
- 9 男人补肾悠着点 160
- 10 21世纪流行“F”食品 163

现代男性健康丛书
③ 珍爱生命





— 关爱男性,从生殖健康开始



—
关爱男性,
从生殖健康
开始

1 从“男性健康日”谈起

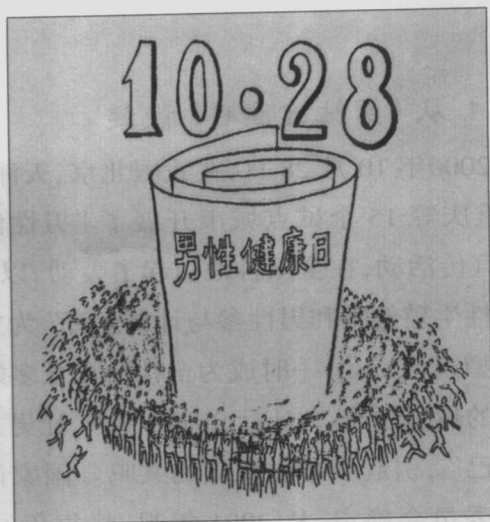
2000年10月28日,在我国北京、天津、上海、重庆等15个试点城市开展了“男性健康日”宣传活动,在全国各地引起了轰动。以“关注男性生殖健康和男性参与计划生育”为主题的大型宣传活动,一时成为全社会和众多媒体关注的热门话题。“让社会理解男人,让男人了解自己”,引起了方方面面的共鸣。国家计划生育委员会确定,从2001年起,将每年的10月28日,确定为全国的“男性健康日”,男性也有了自己的“节日”。久遭冷落怠慢的男性健康,提到了重要位置。

确定“男性健康日”,其目的在于通过普及科学知识,端正人们的思想观念,唤起全社会对男性健康的关注,重视男性的健康状况,





现代男性健康丛书 ③ 珍爱生命



从“男性健康日”谈起



帮助并鼓励男性对自我保健树立正确的认识，营造健康的生活方式，积极参与男性保健项目，从而提高生命质量，促进家庭幸福。

人们的健康水平与国家经济水平和社会发展密切相关。我国经济的快速发展，人们生活条件的改善和生活质量的提高，使健康问题受到越来越多的人的重视。而实现并提高每个人的健康水平，就必须高度重视生殖健康问题。男性生殖健康不仅涉及男性自身，也直接影响到夫妻关系和家庭幸福。因此，男性健康问题不仅是个人的问题，也是一个重要的社会问题。宣传男性生殖健康，开展“男性健康日”活动，可谓起点高，时代感强，意义深远。

男性是人类的一半，男性是家庭的重要成员，男性的观念和意识、知识与态度、行为与举动，直接影响着家庭的婚育观念和生活质量。关注男性生殖健康，开展“男性健康日”活动，填补了以往在生殖健康、计划生育方面“重女轻男”的“空白”，使男人也能像女人一样“享有自己的节日”。只有关心男性身心的健康，才能取得男性公民的理解和支持。同时在夫妻生活、家庭和谐、生育子女、社会交涉等方面，唤起男性参与，让男性自觉承担责任和义务，



—
关爱男性，从生殖健康开始





使男人和女人共同构筑家庭的“爱巢”，促进社会的文明和进步。

2 “男性生殖健康”新概念

倡导男性健康，关注男性生殖健康，是近年来国际社会一个十分流行的新概念。自上世纪 80 年代以来，男子生殖健康以及男性参与计划生育，已逐步成为国际社会关注的焦点。

1994 年世界卫生组织（WHO）全球政策委员会正式提出了生殖健康的定义。同年 9 月在开罗召开的国际人口与发展大会上，又将生殖健康写入了“国际人口与发展会议行动纲领”，即“生殖健康是指生殖系统及其功能和过程所涉及的一切事宜，包括身体、精神和社会等方面的健康状态，而不仅仅是有没有疾病或是否虚弱。其内涵包括，人们能够进行负责、满意和安全的性生活；具有生育能力；可以自由决定是否生育和何时生育及生育多少；男女均有权获知并能实际获取他们所选定的安全、有效、负担得起和可接受的计划生育方法，以及他们所选定的不违反法律的调节方法；有权获得适当的保健服务，使妇女能够安全地怀孕和生育，向妇女提供生育健康婴儿的最佳机会。”





“行动纲领”中还再次重申了“男子参与和分担责任”的信念。世界卫生组织也强调指出，男子应当在计划生育和生殖保健方面发挥更大的作用，促进全社会树立正确的两性健康观念，发展和谐的两性关系。

我国政府鼓励男性参与计划生育，关注男性生殖健康，已做了大量工作。我国《宪法》明确规定：“夫妻双方有实行计划生育的义务”。我国还在报刊等宣传媒体上开展过“计划生育，丈夫有责”的热烈讨论，并在社会上引起了积极反响。近年来，国家计划生育委员会还组织有关专家，对男性节育方法可接受性和可得性的社会心理因素，进行了深入的研究和探讨。国家计划生育委员会还举办了男性参与计划生育/生殖健康研讨会，进行了男性参与项目的试点。我国“男性健康日”的确定，标志着“男性健康”这一学科开始独立划分出来，男性生殖健康将越来越受到人们的广泛注意。“关注男性，造福家庭”，已经成为时代的心声。



—
关爱男性，
从生殖健康
开始



3 男性也是“半边天”

我们知道，在我国政治经济文化及家庭生活中，妇女发挥着重要的“半边天”作用。这主





现代男性健康丛书 ③ 珍爱生命



男性也是“半边天”





要是指全社会都要正视女性价值,提高妇女地位,维护妇女的合法权益。但我们同时也要看到,在生殖健康领域,男性也是“半边天”。

这是因为,生殖健康包括男女两个方面。在生殖健康领域,妇女始终是人类生育调节的主要承担者。我国采用避孕措施的育龄人群中,女性比例占到85%,男性仅占15%。生育负担不公平地过多地加在妇女身上。而妇女的社会地位低,为妇女提供的服务也远远不够。因此,在增进生殖健康的总任务中,许多国际组织都提出“以妇女为中心”。同样生育子女、计划生育是男女双方共同的事,生殖健康男女双方也是互相的,如果没有男性的参与,没有充分考虑男性生殖健康的种种需求,强化男性的责任和义务,就不可能实现真正的生殖健康以妇女为中心,也不可能真正实现整个人群的生殖健康。上述思想和观点,已在实际工作中被愈来愈多的人所认可。

男性在生殖健康中处于重要角色。

(1)从社会角度看,男性占社会人口的一半。在社会活动中,他们常常是计划生育、生殖健康政策的制定者或参与者。正如国际人口与发展大会通过的行动纲领中所说:“男性生活



关爱男性,从生殖健康开始





的几乎所有方面,从个人决定子女多少到决定政府各级的政策和方案,都具有极大的权利。”

(2)从计划生育角度看,男性不仅仅是技术的接受者,而且应在男女建立平等、和谐伙伴关系的基础上,共同查找有关生育、避孕、节育、生殖保健等所需要的信息,共同对有关行为作出决定。也就是说,男性自身的行为要对配偶的生殖健康负责。

(3)从家庭角度看,男性对妻子来说,他是丈夫;对子女来说,他是父亲。按照我国的传统习惯,男性处于家庭的“主角”地位,是家庭的核心。

(4)从生理角度看,男性是生殖过程的始动者,可引发女性妊娠、生育或非意愿妊娠而导致人工流产,承担风险和疾病。近年的一项调查表明,在非意愿妊娠导致人工流产中,有40%是由于避孕套使用不当造成的,避孕套使用不当与男性有直接的关系。因此,在提高人群生殖健康水平,特别是改善妇女生殖健康方面,包括母亲安全、妇幼保健和预防传染病,都必须促进男性参与,否则难以实现整个人群的生殖健康。

