

孟庆轩◎主编

男性 养生保健

120个
警示

金盾出版社

男性养生保健 120 个警示

主 编

孟庆轩

副主编

陈国珍 陈卫兵

编著者

郭勤英 王亚芹 杜秋来

赵晓军 董晓瑜 刘 娟

张 夏 陈 靖 晓 炜

金 盾 出 版 社



本书从衰老警示、癌症警示、常见病警示、日常保健警示、饮食警示 5 个方面,为男性养生保健提出了 120 个警示;可使男性朋友用最少的时间,了解最需要掌握的养生保健知识,从而提高自己的健康水平,预防疾病的发生。本书文字简练,通俗易懂,既有一定的理论性,又有较强的可操作性,适合男性朋友、家人及广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

男性养生保健 120 个警示/孟庆轩主编. —北京:金盾出版社,2014. 4

ISBN 978-7-5082-6092-1

I. ①男… II. ①孟… III. ①男性—养生(中医)—基本知识 ②男性—保健—基本知识 IV. ①R212②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282618 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

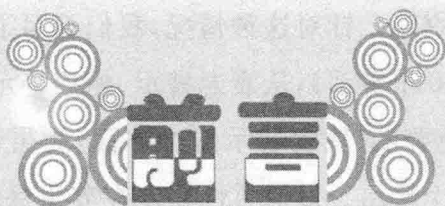
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.75 字数:110 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



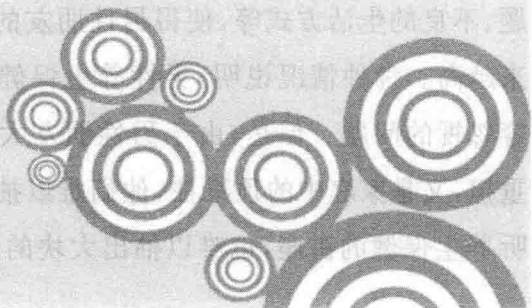
据世界卫生组织权威调查,中国男性常见疾病的发病率高达 51%,而有男性生殖系统疾病者,在 20~40 岁男性中占 36%,在 40 岁以上的中老年男性中则高达 78%。更让人担忧的是,由于种种原因,男性朋友往往对自身的健康状况有过高的估计,对自我保健多有忽视,更谈不到养生。绝大多数男性朋友自认为“坚强”,常常有病而不言病。调查显示,目前中国男性中有 1.5 亿以上的人患病,但是主动就诊者却不足十分之一。

特别令人忧虑的是,随着改革开放的深入发展,市场经济的广泛实施,现代生活节奏日趋加快,带给人们生活和精神上的压力越来越大,加上环境污染、食品安全问题、不良的生活方式等,使得男性朋友的常见病发病率越来越高。种种情况说明,男性养生保健已经成为当前不容忽视的问题。但是,由于男性朋友大多承担着事业的重担,又是家庭中的顶梁柱,他们难以抽出较多的时间去听养生保健的讲座,也难以抽出大块的时间去细致阅读

保健养生的书籍。针对这种情况,我们编写了这本《男性养生保健 120 个警示》,从衰老警示、癌症警示、常见病警示、日常保健警示、饮食警示五个方面,为男性养生保健提出了 120 个警示。提请男性朋友在养生保健方面加以注意,使男性朋友可以用最短的时间,了解自身健康最为重要的一些养生保健知识,从而预防疾病的发生,提高自己的健康水平。

本书如有不当之处,敬请不吝指正,我们深表谢忱。

作者



目 录

一、衰老警示

1. 男性易衰老的 4 个方面 (1)
2. 3 大信号标志男性衰老 (2)
3. 最容易被忽视的 5 大衰老征兆 (3)
4. 男性开始衰老的 12 个特征 (4)
5. 让男性加速衰老的 10 大不良习惯 (5)
6. 男性衰老与睾酮有关 (7)
7. 男性体重迅速增加易衰老 (7)
8. 不经意的习惯使男性加快衰老 (8)
9. 吸烟男性提前衰老 (9)
10. 8 种生活方式可延长男性寿命 (10)
11. 男性延缓衰老需遵循 6 条饮食原则 (12)
12. 男性一生如何延缓衰老 (13)
13. 男性抗衰老 6 点建议 (16)
14. 男性抗衰老宜吃的 9 种“补药” (17)
15. 推迟男性更年期 5 招 (19)
16. 男性宜吃“番茄红素” (20)

男性养生保健120个警示

- 17. 男性防衰老妙招 (21)
- 18. 男性防皮肤衰老的 4 个误区 (22)
- 19. 男性开始性衰退的 4 大标志 (23)
- 20. 雄激素减少会让男性急速衰老 (24)
- 21. 男性延缓性衰退的 6 个方法 (25)

二、癌症警示

- 22. 男性癌变的 7 个诱因 (28)
- 23. 不良生活方式是癌症发病的诱因 (29)
- 24. 男性易患的 7 种癌症 (30)
- 25. 男性易患 6 种癌症的诊查 (31)
- 26. 男性容易忽视的 15 种癌症信号 (32)
- 27. 腹泻是 4 种癌症的信号 (33)
- 28. 男性“吃”出来的 6 种癌症 (35)
- 29. 男性也要警惕乳腺癌 (35)
- 30. 导致男性乳腺癌的因素 (36)
- 31. 男性易患皮肤癌 (38)
- 32. 中老年男性更要警惕肝癌的发生 (38)
- 33. 男性前列腺癌的“障眼法” (39)
- 34. 5 类男性应警惕前列腺癌 (40)
- 35. 警惕前列腺增生的癌变 (41)
- 36. 前列腺癌预防 5 个步骤 (41)
- 37. 吸烟男性警惕膀胱癌 (42)

38. 警惕阴茎癌的早期症状	(43)
39. 15~35 岁男性应警惕睾丸癌	(44)
40. 易患睾丸肿瘤的高危人群	(45)
41. 睾丸肿瘤的致病因素	(46)
42. 男性咳嗽应警惕甲状腺癌	(47)
43. 老年男性警惕舌癌	(48)
44. 中年男性警惕鼻咽癌	(48)
45. 清晨吸烟更易导致癌症	(50)
46. 酗酒增加患癌症风险	(51)
47. 男性经常吃得太饱易患癌症	(51)
48. 男性常吃 12 种食物可远离癌症	(52)
49. 男性防癌抗衰老宜吃菇类	(54)

三、常见病警示

50. 男性 8 种生殖系统疾病	(57)
51. 阴茎长的危害	(59)
52. 男性性卫生的 6 个禁忌	(60)
53. 男性穿内裤的学问	(61)
54. 导致男性不育的 8 种不良生活方式	(62)
55. 警惕前列腺的 5 大危险症状	(63)
56. 男性前列腺最怕的 7 件事	(64)
57. 前列腺炎造成的 7 大危害	(65)
58. 男性强壮精子有方法	(66)

男性养生保健120个警示

- 59. 男性忍精不射有 3 大危害 (67)
- 60. 不良饮食习惯导致男性性功能障碍 (68)
- 61. 男性应防范的 3 大疾病 (69)
- 62. 影响男性生殖能力的 13 个方面 (70)
- 63. 男性慎用性保健品 (71)
- 64. 男性延长性交时间的 3 大危害 (71)
- 65. 男性最易患的 5 种疾病 (72)
- 66. 当心 5 类男性容易猝死 (74)
- 67. 男性当心身体出现莫名的疼痛 (75)
- 68. 导致男性脱发的 8 个原因 (76)
- 69. 男性自测的 8 个警示 (77)
- 70. 警惕肾病的 12 大信号 (79)
- 71. 男性肾虚的 8 大症状 (81)
- 72. 男性补肾的 5 个误区 (82)
- 73. 男性尿分叉的原因 (83)
- 74. 男性也会乳腺增生 (84)
- 75. 糖尿病是男性性健康的隐形杀手 (85)
- 76. 男性也得“妇科病” (85)

四、日常保健警示

- 77. 男性健康的 4 个隐患 (87)
- 78. 男性不可忽视“生理疲劳” (88)
- 79. 男性健康的 5 大误区 (89)

80. 男性健康要把好的 4 道防线	(90)
81. 男性健康的 8 点忠告	(91)
82. 男性健康中的 3 个“劲敌”	(92)
83. 男性最伤元气的 13 种生活习惯	(93)
84. 男性健康滑坡的 9 大征兆	(95)
85. 男性要“冷”才健康	(96)
86. 男性身体最脏的 4 大部位	(97)
87. 男性健康忌“硬熬”	(98)
88. 男性谨防伤肾的 8 大习惯	(99)
89. 男性护肝 4 个要点	(101)
90. 男性最伤腿的 5 个方面及对策	(102)
91. 警惕男性更年期	(104)
92. 如何预防老年痴呆症	(105)
93. 男性趴着睡觉危害大	(106)
94. 肥胖男性打鼾的危害	(107)
95. 男性健康不可忽视的 3 大问题	(110)
96. 男性养生日记	(111)
97. 体重激增的男性患心脏病风险较高	(111)
98. 男性排尿时也能晕厥	(112)
99. 中年男性警惕提前进入衰老期	(113)

五、饮食警示

100. 男性 14 大饮食恶习危害健康	(115)
----------------------------	-------

男性养生保健120个警示

- 101. 饮食恶习易诱发男性富贵病 (118)
- 102. 饮食无常易致男性骨头软 (119)
- 103. 男性食用 5 种食物时应谨慎 (120)
- 104. 影响男性“性”的 9 种食品 (121)
- 105. 男性吃鸡蛋的警示 (122)
- 106. 男性饭后不宜做的 9 件事 (123)
- 107. 男性吃豆制品宜适量 (124)
- 108. 男性宜吃的食物 (125)
- 109. 男性养生不可百日无姜 (128)
- 110. 让男性更有魅力的 7 种食物 (128)
- 111. 男性饮食中最需要“补”的 7 种物质 (130)
- 112. 男性警惕涮火锅吃出来的病 (132)
- 113. 吃鞭壮阳失当反而会致阳痿 (133)
- 114. 男性饮茶养生需谨慎 (135)
- 115. 男性春季健康饮食法则 (135)
- 116. 男性常吃海鲜喝啤酒易患痛风 (137)
- 117. 男性夏季喝冰镇啤酒要当心 (138)
- 118. 男性秋季饮食 4 大禁忌 (138)
- 119. 男性冬季日常饮食应遵循的 3 个原则 (139)
- 120. 男性冬季调补食物须知 (140)

一、衰老警示

1. 男性易衰老的 4 个方面

(1) 睾酮缺乏:男性进入中年后,随着生理功能的逐渐减退,会出现内分泌功能紊乱等一系列表现,俗称“男性更年期”。有关专家公布了一项临床试验结果:作为老年男性特征的更年期现象,正向中年男性袭来,其中年龄最小的仅 39 岁。

研究表明,“更年期”更确切地讲就是男性雄激素(睾酮)部分缺乏症。其实,这种症状在男性青春期就可能潜伏下来,只是在青春时期不被人们重视罢了。到了中年期后,更年期体征状态越来越明显,加之慢性病出现和吸烟、酗酒等不良生活习惯的养成,才会被诊断为雄激素部分缺乏症。

(2) 不良生活习惯:据资料显示,前往医院就诊的心血管疾病患者中男性要明显多于女性。世界卫生组织还做过不完全的统计,男性罹患心力衰竭的风险是女性的 1.24 倍。专家认为,由于男性每天的工作强度要远大于女性,且因男性本身的生理特点,长年累月旺盛的新陈代谢加快了器官的老化,若男性平时吸烟、饮酒过度,体重超重,也都会加速心血管疾病的发生。这些以往的老年病已经逐渐年轻化,而导致这种现象的直接原因就是不良的生活习惯。

(3) 前列腺炎:加拿大麦基尔大学细胞生物学教授莫勒斯介绍说,前列腺炎的发病率正在向中青年人群扩张,这是一个全球性的问题。年轻人追求曲线美,好穿紧身内衣、紧身牛仔裤的衣着观念

直接导致他们提早患上与年龄不符的老年性疾病。那些因职业需要长期端坐的男性也容易诱发前列腺炎,如出租车司机、办公室上班族、电脑从业人员等。在研究过程中,专家们发现甚至连小学生都可能会患上前列腺炎。所以,那些“板凳族”的人群在工作中注意适当休息,并及时变换坐姿,可改善前列腺局部充血,减少或避免慢性前列腺炎的发生。

(4)生理功能障碍:对于男性来讲,有一种疾病让他们“谈而生畏”,那就是勃起功能障碍(ED)。临床发现,患有勃起功能障碍的男性服用过“补肾壮阳”保健品,其有效率不足20%。专家认为,盲目服用保健品不但起不到“壮阳”的作用,反而有可能越补越“虚”,使勃起功能障碍的症状更加严重。

研究发现,抑郁能导致勃起功能障碍,当焦虑和抑郁同时存在时,勃起功能障碍就更容易发生。调查数据表明,随着近年糖尿病、高血压、心血管疾病等发病率的上升,勃起功能障碍的发病率也随之升高,且好发于30~50岁的年龄段。在糖尿病患者中,约有50%的患者并发勃起功能障碍。心脏病患者中39%患有勃起功能障碍。一些药物如激素类、利尿药、降压药、抗精神病药物,也有致使勃起功能减退的作用。最值得注意的是,不规律的生活状态、不科学的营养摄入、睡眠不足及对烟、酒、咖啡、可乐、茶等刺激物的嗜好,都会干扰性冲动刺激反射传递途径,抑制勃起。

2.3 大信号标志男性衰老

(1)肺功能下降:从30岁开始,男性的肺功能开始下降,如果能每天坚持做几次深呼吸,到了70岁,肺活量下降就不是通常的60%~70%,而仅仅是20%左右。

(2)脱发:男性脱发正呈现出年轻化的趋势。一项对万余名男性的调查显示,有60%的男性在25岁之前就出现脱发现象,而在

30岁以前出现脱发的男性比例也很高。

(3)失眠:30岁的男性如果不按时、定量进餐,可能使肠胃受损而影响情绪与睡眠。所以,在饮食中应有意识地多吃些富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋等,并注意均衡摄取多种营养素,这样才可使精力充沛。

3. 最容易被忽视的5大衰老征兆

衰老是人类的大敌,每个人都不希望自己变老,除了脸上的皱纹越来越多,其实还有很多我们没有注意到的衰老表现。

(1)肠道:盘绕长达5~6米的肠道竟然是衰老最早开始的部位。因为肠道是我们身体里重要的消化吸收系统,营养从这里吸收,毒素、垃圾从这里排出。西医学认为,人体90%的疾病与肠道不洁有关。肠道衰老带来的最直接的问题就是便秘,肠道中最多能积存约6.5千克的宿便,大量的宿便堵塞在肠道里,使得毒素、垃圾无法及时排出,甚至被肠道当做“营养”重新吸收,于是导致肤色晦暗、斑痘丛生、口臭熏人。

(2)脊椎:调查发现,男性长期跷二郎腿容易引起弯腰驼背,造成腰椎与胸椎压力分布不均,长此以往,势必压迫脊椎神经,而且跷二郎腿还会妨碍腿部血液循环,造成腿部静脉曲张。

(3)牙齿:有人发现牙齿变得比以前更长了,这不是因为它们的增长,而是因为牙龈在萎缩,甚至一部分牙根已经暴露在外。门牙的平均长度一般在10~12毫米,随着牙龈萎缩导致的牙根暴露,这个数字会增长到15~17毫米。身体功能的逐渐衰老造成了皮肤失去弹性,牙龈开始松弛。最好的保护方法是使牙龈远离细菌的侵害,每天保证刷牙2次,同时用牙线配合清理,细菌带来的牙龈病变会加剧牙龈萎缩的情况。同样,过度用力刷牙也会使牙龈组织受到损伤。

男性养生保健120个警示

(4)鼻子:鼻子最美的时间是在人生 20~40 岁。40 岁以后,每天早上起床就会发现鼻孔下垂,鼻形改变,鼻梁也稍有下陷。这是因为,鼻子像其他软组织(皮肤、脂肪和肌肉)一样萎缩。随着时间的增长,鼻骨也会萎缩,没有了骨骼的支持,这些软组织就少了可供支撑的基架。专家的建议,在平时多做好预防措施:避免过多阳光,禁止吸烟,使用一些能够再生细胞的护肤用品。

(5)头发:正常状况下,每个人每天都会脱落一些毛发。但是,如果发现头发稀疏变薄,并且已经退过了发际线,或毛发脱落变薄的部位越来越大,这就应当引起注意了。其原因与雌激素的分泌有关,一直以来雌激素被视为是毛发生长的保护伞。

4. 男性开始衰老的 12 个特征

虽然男性的身体变化不像女性那样明显,但仍有一些迹象显示出男性已开始衰老。

(1)大脑功能:大脑集中注意的能力和语言技巧随年龄增长改变不大,存储和提取信息的能力从 20 岁起,虽不明显但有稳步下降趋势。

(2)心脏反应能力:男性 20 岁以后,心脏的加速和应力开始下降。每分钟最高心率平均每 10 年降低 10 次。男性有时在干体力活或运动后会出现胸口痛的情况,一般休息片刻胸痛会停止,大可不必紧张。

(3)身体脂肪:75 岁时体脂比例比 25 岁时增加 1 倍,大部分增加在肌肉和心脏器官中。

(4)肌肉和骨骼:随年龄增大,肌肉萎缩,肌力减弱,但这种变化可通过体育锻炼加以补偿。骨骼衰减虽是老化的普通特征,但衰退速度可通过锻炼加以减缓。

(5)头发减少:随着年龄的增长,男性头皮上毛囊的数量日益

一、衰老警示

减少,头发越来越稀,头发的生长速度也越来越慢,谢顶的男性越来越多。

(6)视力:眼球晶状体随年龄增长不断变厚,男性 50 岁以后会逐渐出现明显视力衰退和聚焦不准。

(7)听力:鼓膜变厚,耳道萎缩变窄,对音调的辨别能力,尤其是对高频声音的辨别越来越困难。这种状况在 60 岁后变得日益明显。

(8)肺功能:胸腔骨骼越来越僵硬,控制呼吸的肌肉负担越来越重。呼吸时有更多的有害物质残留在肺部。

(9)性冲动:性冲动次数减少因人而异,但因为性激素水平降低和活力减少,性冲动次数减少是不可避免的。据统计,25 岁男性平均每年可达 104 次性高潮,30 岁达最高值后,每 10 年约降低 30%,50 岁为 52 次,70 岁为 22 次。

(10)运动能力弱:运动后心跳过快现象持续时间长,心脏调节能力越来越低,这说明心脏本身的储备能力已下降。这是心脏肌肉老化、弹性减弱造成的,它与血管健康状况不良有关。

(11)牙齿变脏:男性 30 岁以后牙齿容易变脏,与不注意口腔卫生有关。如果刷牙姿势不正确,刷牙不彻底,人的牙龈就会逐渐萎缩,牙缝变宽,牙结石增多并沉积在牙缝和牙龈周围,牙菌斑变得活跃。

(12)疲倦:在工作或生活中若总是精力不济,无精打采,可能是心理压力或内分泌发生改变所造成的。

5. 让男性加速衰老的 10 大不良习惯

(1)烟不离手:人人知道吸烟有害健康,还会加速衰老。美国研究人员从患有肺气肿的吸烟者中采集了肺细胞。结果发现,这些细胞中缺乏一种蛋白质,而这种蛋白质能对身体细胞起到保护与修复的作用。吸烟会减少体内有修复能力的蛋白质含量,让人

男性养生保健120个警示

更易衰老。因此,长期吸烟的人会头发花白、皮肤变薄,声音沙哑,看上去比实际年龄要老很多,同时更容易出现白内障、心脏病、糖尿病、动脉硬化、骨质疏松等疾病。

(2)从不防晒:防晒不仅仅是女性的功课,男性也应该防晒。吸收过量的紫外线坏处多多,轻则令皮肤变黑变粗,重则可导致皮肤疾病,而它也是皮肤提早老化的罪魁祸首。因为,阳光直射会直接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白,致使面部皮肤变得松弛,无光泽,出现皱纹。所以,要养成使用防晒护肤品的好习惯。

(3)不爱喝水:水是生命之源。让肌肤及时补充足够的水分,才是护肤之道的关键所在。水分如果摄取不够,会导致油脂分泌量不足,皮肤就很容易脱水。

(4)经常熬夜:熬夜是皮肤保健的大敌,睡眠不足会使皮肤细胞的各种调节活动失常,影响表皮细胞的活力。

(5)蓬头垢面:男性要想为“悦己者容”,那么首要条件便是洗脸。男性户外活动多,加上油脂分泌较旺盛,皮肤较粗糙,因此男性的面部清洁就显得尤为重要。很多男性都没有用洁面产品的习惯,平时只用清水随便洗洗,再用毛巾顺手擦擦,就算是完成了男士护肤当中重要的第一步。实际上,使用适合自己肤质的洗面奶洁面,对于皮肤的保养是不可缺少的。

(6)胡子拉碴:刮胡子的男性比胡子拉碴的男性看上去年轻5.5岁。专家认为,刮胡子会刺激脸部胶原蛋白的产生,让皮肤更光滑。布里斯托尔大学的研究团队,对2438名威尔士中年男性进行观察,分析刮胡子和心脏冠状动脉疾病与脑卒中的关联。研究表明,不是每天刮胡子的男性更容易患心脏病或脑卒中。

(7)常食速冻食品:冷藏速冻食品一般含有防腐成分,经常食用会让肌肤失去弹性,过早出现皱纹。还会造成维生素流失,越吃越催人老。

(8)酗酒:有数据显示,俄罗斯男性的平均寿命比女性短10