

男性篇



40

岁以后

健康生活

健康人生终极版 · 天伦之乐享颐年

马飞◎编

SISHISUI  
YIHOUDEJIAKANG  
SHENGHUO NANXINGPIAN



# 40岁以后的 健康生活

SISHISUI YIHOU  
DEJIANKANGSHENGHUO NANXINGPIAN

男性篇

马飞◎编

内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

40岁以后的健康生活·男性篇/马飞编. —赤峰:内蒙古  
科学技术出版社, 2004.9

ISBN 7-5380-1269-9

I.4… II.马… III.男性—保健 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第093123号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/斯日古楞

封面设计/武晓强

印 刷/大板金源民族印刷厂

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/17

字 数/400千

印 数/1—5000册

版 次/2004年9月第1版

印 次/2004年9月第1次印刷

定 价/28.00元

## 内 容 提 要

40岁以后的男性正值工作上的中坚，还一般上有老、下有小，身心不堪重荷，身体发育也从成熟走向老化。往往积劳成疾，伴随身心的是慢性疲劳综合征或者亚健康状态。临床医生提示，男人40是健康的一大关口，必须注意身心的保护，才可能颐养天年。

为此，我们综合国内外的最新研究成果，根据现代40岁左右男人的身体和心理状况，编辑了本书。主要内容包括生理健康、医疗保健、饮食保健、运动保健、生活保健、心理保健、性生活保健等内容，具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性。为了满足广大读者易学、易懂和易用，特别强调以预防保健为主，淡化有关临床技术和医学病理等专业知识，是现代家庭和基层医务工作者用于男性医疗预防和养生保健的良好读物。

# 目 录

## 生理健康

男人 40 要重视健康 .....	(3)
男性生殖器的构造与功能 .....	(4)
男性“女性化”的原因 .....	(8)
包皮过长或包茎的害处 .....	(8)
人到中年要“五戒” .....	(9)
神经系统的结构与功能 .....	(9)
呼吸系统的结构与功能 .....	(13)
循环系统的结构与功能 .....	(16)
血压知识 .....	(18)
食管的结构与功能 .....	(20)
胃的结构与功能 .....	(20)
肠的结构与功能 .....	(22)
内分泌系统的结构与功能 .....	(24)
肾脏的结构与功能 .....	(25)
眼的结构与功能 .....	(26)
鼻的结构与功能 .....	(30)
耳的结构与功能 .....	(31)
咽喉的结构与功能 .....	(33)
牙齿的结构与功能 .....	(34)

口腔的结构与功能 .....	(35)
皮肤的结构与功能 .....	(37)
汗腺的结构与功能 .....	(39)
毛发的结构与功能 .....	(40)
指(趾)甲的结构与功能 .....	(41)
骨的结构与功能 .....	(42)
关节的结构与功能 .....	(44)
脊椎的结构与功能 .....	(45)
肌肉、肌腱的结构与功能 .....	(45)
要防中年早衰 .....	(46)
要预防脑老化 .....	(48)
利用人体生物钟保健 .....	(49)
脑力劳动者的保健要点 .....	(50)
由指甲判断健康 .....	(51)
由手判断健康 .....	(53)
由舌判断健康 .....	(54)
由尿判断健康 .....	(55)
由痰判断健康 .....	(57)
由汗判断健康 .....	(58)
由鼻判断健康 .....	(59)
由眉判断健康 .....	(60)
由脐判断健康 .....	(60)
由进食感觉判断健康 .....	(61)
由脉搏判断健康 .....	(62)
由体重判断健康 .....	(63)
由视色判断健康 .....	(64)
由疲劳判断健康 .....	(65)

## 医疗保健

人到中年须防神经衰弱 .....	(69)
血压的自我测量 .....	(69)
心脏病早期的自我判断 .....	(71)
男人顺利渡过更年期的方法 .....	(72)
延缓更年期的措施 .....	(73)
脑血栓复发的预防 .....	(74)
眩晕的治疗 .....	(76)
口腔保健 8 则 .....	(79)
止呃 8 法 .....	(82)
青光眼病人的自我保健 .....	(82)
痛风病的治疗 .....	(84)
关节炎患者的日常保健 .....	(86)
类风湿性关节炎的治疗 .....	(89)
腰椎间盘突出症的保守治疗 .....	(91)
坐骨神经痛的体育疗法 .....	(95)
腰痛的治疗 .....	(97)
高黏血症的饮食调养 .....	(102)
心绞痛的预防与处理 .....	(104)
心肌梗塞的预防 .....	(105)
“冬痒症”的防治 .....	(108)
中风的预防 .....	(110)
动脉硬化的饮食调养 .....	(112)
脱肛的治疗 .....	(115)
痔疮的治疗 .....	(116)
脂肪肝患者的自我保健 .....	(118)

肝硬化病人的自我保健·····	(121)
脚的保健·····	(122)
糖尿病的先兆·····	(125)
感冒的非药物防治·····	(127)
秃顶的原因及预防·····	(129)
恶劣情绪对健康的危害·····	(132)
中年人谨防隐性冠心病·····	(133)
冠心病防治指压六法·····	(134)
皮肤良性肿瘤的种类·····	(135)
吸烟对身体的危害·····	(136)
酗酒对身体的危害·····	(137)
不要乱吃滋补强壮剂·····	(138)
中医保健法·····	(139)
便血的自我诊断·····	(141)
便秘的简易疗法·····	(142)
心脑血管病患者夏季保健方法·····	(143)
糖尿病患者的保健方法·····	(144)
颈椎病患者的保健方法·····	(145)
肩周炎患者的保健方法·····	(146)
中药汤剂的煎服方法·····	(147)
膏剂的使用法·····	(148)
药补与食补的方法·····	(149)
常见药物的妙用方法·····	(149)
家庭小药箱的置备·····	(151)

## 饮食保健

中年人饮食保健重点·····	(155)
----------------	-------



中年人饮食六忌·····	(163)
营养物质与保健的关系·····	(163)
酒对人体健康的影响·····	(165)
经常饮茶有益于健康·····	(170)
把握饮食保健的窍门·····	(175)
消化不良需注意的问题·····	(177)
营养素与保健方法·····	(178)
主要营养素的来源及保健方法·····	(179)
食物的营养成分与保健方法·····	(180)
营养之最与保健方法·····	(186)
能量与保健方法·····	(186)
精、粗食品协调及保健方法·····	(187)
膳食的合理安排·····	(188)
壮阳菜谱·····	(193)
性的饮食保健·····	(194)
不宜喝的五种开水·····	(195)
进食注意事项与保健作用·····	(195)
男性最重要的保健营养成分·····	(200)
脑力劳动者的饮食保健方法·····	(201)
体力劳动者的饮食保健方法·····	(202)
吸烟嗜酒者的养生茶方·····	(202)
解酒十八法·····	(203)
汽车司机要多吃甜食·····	(204)
适量吃肥肉有益健康·····	(204)
补阳滋阴补气补血的措施·····	(205)
维生素的来源与保健方法·····	(206)
中年男性宜用的补药·····	(208)
感冒的食疗保健·····	(210)
腹泻病人饮食治疗原则·····	(212)

延缓头发变白的药食结合疗法 .....	(213)
老花眼的食疗与保养 .....	(214)
急性肾炎患者的饮食须知 .....	(216)
气管炎患者的饮食要求 .....	(217)
慢性结肠炎病人的饮食要求 .....	(218)
便秘患者的饮食要求 .....	(218)
菌痢患者的饮食要求 .....	(219)
泌尿系统感染者的饮食要求 .....	(220)
类风湿性关节炎患者的饮食要求 .....	(220)
黄褐斑的饮食疗法 .....	(221)
湿疹的饮食疗法 .....	(223)
慢性胆囊炎、胆石症病人的饮食要求 .....	(225)
心血管病患者的饮食要求 .....	(226)
白内障患者的饮食要求 .....	(233)
白癜风患者的饮食调理 .....	(234)
病毒性肝炎患者的饮食调理 .....	(235)
结核患者的饮食调理 .....	(236)
慢性肾炎患者的饮食调理 .....	(238)
胆固醇增高症患者的饮食调理 .....	(240)
脑血管病患者的饮食要求 .....	(242)
耳聋的饮食疗法 .....	(244)
牙痛的饮食疗法 .....	(244)
咳嗽的食疗方法 .....	(245)
痔疮的食疗方法 .....	(246)
肝硬化患者的饮食要求 .....	(247)
记忆力减退症患者的饮食要求 .....	(248)
有益于糖尿病人的食膳 .....	(248)
冠心病的饮食疗法 .....	(251)
支气管哮喘的食疗方 .....	(253)

动脉硬化病人的饮食宜忌·····	(255)
溃疡病人忌饮饮料·····	(256)
血小板减少者宜常吃藕·····	(257)
慢性肾衰者忌吃哈密瓜·····	(257)

## 运动保健

中年人的健体操·····	(261)
运动保健法·····	(262)
自我按摩健身术·····	(264)
运动保健的主要项目·····	(267)
床上保健操·····	(272)
水浴健身法·····	(275)
运动锻炼能促进戒烟·····	(278)
放飞风筝健身心·····	(278)
钓鱼有益于身心健康·····	(279)
散步健身法·····	(282)
健康人的三个标志·····	(283)
水平运动有益健康·····	(283)
常甩手有益健康·····	(284)
漱口护齿四法·····	(285)
反常步行健身方法·····	(285)
高抬脚锻炼健身法·····	(286)
五禽戏运动方法·····	(287)
太极拳运动术·····	(289)
八段锦健身术·····	(291)
易筋经健身术·····	(293)
耐寒锻炼的益处及方法·····	(294)

耐热锻炼的益处及方法·····	(295)
登山锻炼的益处及方法·····	(296)
骑自行车健身法·····	(296)
步行健身法·····	(298)
晨练需注意的事项·····	(300)
心血管疾病患者的运动·····	(302)
按摩护发保健法·····	(304)
头部保健按摩法·····	(305)
按摩双耳健身法·····	(306)
按摩腹部健身法·····	(306)
按摩背部健身法·····	(307)
吞吐唾液健身法·····	(307)
按摩腋窝健身法·····	(308)
推摩胸部健身法·····	(308)
转腰健肾法·····	(309)
糖尿病患者应合理安排运动·····	(309)
运动降低血脂的方法·····	(311)
运动预防结肠癌的方法·····	(312)
胃下垂的运动疗法·····	(312)
轻症高血压病人的自我保健·····	(313)

## 生活保健

中年男人的生活保健·····	(319)
现代生活方式病的危害·····	(321)
生活中的健康方法·····	(322)
上肢和手的保健法·····	(323)

下肢和脚的保健法	(324)
胸部保健法	(326)
背部保健法	(327)
腰部保健法	(328)
腹部保健法	(328)
肾的养生保健方法	(329)
脾胃的养生保健方法	(333)
肺的养生保健方法	(337)
肝的养生保健方法	(342)
眼的保健方法	(345)
心脏的养生保健方法	(347)
咽喉的养生保健方法	(351)
牙齿的养生保健方法	(353)
脖子疼痛的保健方法	(354)
鼻的养生保健方法	(355)
背部疼痛的保健方法	(357)
耳的养生保健方法	(359)
腰部劳损的保健方法	(362)
防癌要做到“五多五少”	(363)
冥思遐想健身法	(364)
感冒治疗四误	(365)
适当晒太阳有益健康	(366)
适度紧张有益健康	(367)
患者康复期的注意事项	(367)
“热伤风”的预防方法	(368)
中暑的预防方法	(369)
疟疾的预防方法	(370)
日常生活保健的“最佳点”	(371)
伸懒腰好处多	(372)

打呵欠的益处·····	(373)
“慈俭和静”是养生四宝·····	(373)
午睡的益处·····	(374)
克服失眠八秘诀·····	(374)
家庭保健法·····	(376)
穿着保健法·····	(380)
娱乐保健法·····	(389)
从学习中获得健康·····	(396)
从气味中获得健康·····	(397)
从五味中获得健康·····	(398)
从阳光下获得健康·····	(399)
从花卉中获得健康·····	(400)
从颜色上获得健康·····	(401)
从负离子中获得健康·····	(403)
从室内环境里获得健康·····	(404)
从空气里获得健康·····	(407)
从饮水中获得健康·····	(408)
从睡眠中获得健康·····	(409)
从性生活中获得保健·····	(415)
从笑声中获得健康·····	(420)
春季保健法·····	(421)
夏季保健法·····	(423)
秋季保健法·····	(425)
冬季保健法·····	(426)

## 心理保健

心理保健法·····	(431)
------------	-------

心理健康的标准	(432)
心理健康的表现	(433)
理想男性心理 27 特征	(434)
保持良好心境的方法	(436)
影响心理健康的因素	(438)
情绪健康失调的表现	(439)
中年人心理衰老的自我测试	(440)
心理疾病的临床表现	(443)
避免心累的方法	(445)
心理治疗方法	(447)
冠心病人的心理保健	(450)
中年人跨过婚姻倦怠期的心理调理	(451)
中年人缓解心理压力 20 条	(454)
利用色彩进行心理保健	(456)
从精神因素获得健康法	(458)
从友谊获得健康法	(458)
纠正心理缺陷的方法	(459)
防止心理衰老的措施	(461)
改变脾气急躁的方法	(463)
克服猜疑心理的方法	(464)
克服偏激急躁的方法	(466)
克服嫉妒心理的方法	(468)
摆脱孤独与寂寞的方法	(469)
消除紧张情绪的方法	(472)
矫正“气量小”的方法	(472)
驱散抑郁悲观情绪的方法	(474)
治疗焦虑症的方法	(476)
防止恐怖症的方法	(477)
防治疑病症的方法	(479)

## 性生活保健

- 中年夫妻性爱原则·····(483)
- 调情的方式应灵活·····(485)
- 提高女性性高潮的三种对策·····(487)
- 熟知男女性节奏·····(489)
- 性生活美满的四大诀窍·····(491)
- 性衰老的标志·····(493)
- 杜绝性生活中的不良行为·····(494)
- 夫妻不宜过性生活的情况·····(498)
- 男人造成女方“性阴影”的几种行为·····(501)
- 性爱的情调制造·····(502)
- 心绞痛患者的性生活·····(503)
- 肿瘤病人的性生活·····(504)
- 冠心病患者的性保健·····(506)
- 高血压病人的性保健·····(506)
- 男性功能障碍·····(508)
- 糖尿病患者的性生活·····(510)
- 日常生活中的壮阳保健·····(511)
- 阳痿患者的自我保健·····(512)
- 吸烟对性功能的损伤·····(514)
- 阴茎单纯性疱疹的临床表现和治疗·····(514)
- 性欲低下的治疗·····(514)
- 壮阳食谱·····(517)



# 生理健康

