

献给男人的不生病真经

解读男人的身体密码
掌握永不生病的健康智慧



男人 不生病的智慧

吴盈 编著

- 男人不仅天生刚强、健壮，男人也天生需要保健。
- 所有男人行动起来，做自己不生病的管家。
- 书中的每一个方法都深藏着长命百岁的真谛，
- 只要照书里所说的一招一式做，健康谁都可以拥有。

献给男人的不生病真经

解读男人的身体密码
掌握永不生病的健康智慧



男人 不生病的智慧

吴盈 编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

男人虽然天生就被赋予了“刚强”、“健壮”、“铁骨”的品质,但男人也需要保健,拥有健康的体魄,远离疾病的侵袭,是男人的责任。本书从饮食保健、日常习惯、运动防病、常见病、职场健康、心理保健、性爱知识七个方面,帮助男人了解合理的营养、健康的运动、正常的习惯,为男人制订具体的保健方案。细读此书,可为你带来远离疾病的方法,帮你实现健康安乐的梦想。

图书在版编目(CIP)数据

男人不生病的智慧/吴盈编著. —北京:中国纺织出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5064-5530-5

I. 男… II. 吴… 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 023652 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:195 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



PREFACE. 前言

当母亲用疲倦的微笑将你带到这个世界，性别，已决定了你的方向和责任。在人生道路上，你要为事业拼搏，要为家庭负责，要成为妻子的避风港湾，要成为子女挡风遮雨的大树，更要让父母“老有所养、老有所乐”。

只因你是男人。

作为男人，你天生就被赋予了“刚强”、“健壮”、“铁骨”的品质，与女人的“柔弱”有着本质的区别。但是，女人远比你健康，因为她们身体生来就有双倍于男人的免疫物质，而且有着更强的耐受能力和抗病能力。

作为男人，你天生需要保健！你有责任拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭。然而，健康并非天然存在的，它需要培育，需要呵护。但疾病总是如影随形，时刻等待着你身体上的某一个缺口，准备趁虚而入。

你必须行动起来！做自己的健康专家。

把疾病交给医生治理，诚然是好，但医生不能照顾你的方方面面；把身体交给妻子保养，固然不错，但妻子无法完全了解你的身体和精神所需。因此，你需要成为自己的健康专家，需要为自己的身体把脉，为自己制订具体的保健方案，远离疾病，保持健康。

因此，你需要这样一本书，它可以帮助你了解合理的营养、健康的运动、

日常的习惯,可以帮助你远离疾病,认识健康,把握健康,拥有健康。

很荣幸,你现在正拿着这样的一本书。

这是一本专门为男人打造的书,涵盖男人健康的方方面面,细读此书,可让你远离疾病,帮你实现健康安乐的梦想。

编著者

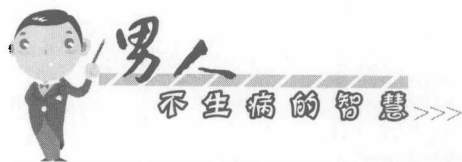
2009 年 1 月



CONTENTS

第一章 饮食保健——食物是最直接的营养素 / 1

1. 男人的营养需求 / 3
2. 男人必吃的食物 / 5
3. 选择饮品有窍门 / 7
4. 男人更要补锌 / 9
5. 酒后的男人如何吃 / 11
6. 长肌肉,要补维生素 B₂ / 14
7. 拒做“胆固醇男人” / 16
8. 饮酒也要选好下酒菜 / 18
9. 戒烟时应选择的食品 / 20
10. 如何吃肉才科学 / 22
11. 男人滋补选好食物 / 24
12. 秋冬进补的讲究 / 27
13. 关于食补的细节 / 29
14. 男人也要抗早衰 / 32
15. 防治失眠的十种食物 / 34



第二章 日常习惯——别让习惯毁了你的健康 / 37

1. 香烟危害知多少 / 39
2. 饮酒,要适可而止 / 41
3. 好习惯,从“头”开始 / 43
4. 别忽视你的胡子 / 46
5. 你口气清新吗 / 48
6. 让自己睡好的方法 / 50
7. 男人也要护肤 / 52
8. 长青春痘怎么办 / 55
9. 清洗下身,祛病又健身 / 57
10. 消除“啤酒肚” / 60
11. 汽车代步,莫忘保健 / 62
12. 注意自己的“体味” / 65
13. 上厕所时别看书 / 67
14. 减肥的注意事项 / 69
15. 平时用药要合理 / 72
16. 不要小看颈椎病 / 74
17. 常穿牛仔裤,阴茎易弯曲 / 76
18. 定期做健康检查 / 78
19. 学会“慢生活” / 80

第三章 运动防病——运动的生命更青春 / 83

1. 运动让你更健康、更年轻 / 85
2. 适合 20 岁左右男人的运动 / 87
3. 适合 30 岁左右男人的运动 / 89
4. 适合 40 岁以上男人的运动 / 91



5. 冬季运动要讲求科学 / 93
6. 简单的腰部减肥运动 / 95
7. 脑力劳动者的运动处方 / 98
8. 最适合体力劳动者的运动 / 100
9. 抵抗衰老的运动处方 / 102
10. 运动之后的注意事项 / 104
11. 运动与饮食要同步进行 / 107
12. 不宜在公路边散步 / 109
13. 感冒后不宜剧烈运动 / 111
14. 运动后要换衣 / 113

第四章 直面疾病——男人常见病的自我防治 / 115

1. 男性的体质特点 / 117
2. 男人,养好你的肾 / 119
3. 婚后常见病 / 121
4. 现代富贵病——糖尿病 / 124
5. 不要吃出脂肪肝 / 126
6. “帝王病”紧盯中年男子 / 128
7. 男人也需要排毒 / 130
8. 别让抑郁盯上你 / 133
9. 多“灾”多“难”的前列腺 / 135
10. 秃顶了怎么办 / 137
11. 别让失眠找上你 / 139

第五章 职场健康——职业常青的基本保证 / 143

1. 白领男不健康的十大生活方式 / 145



2. 如何防止电脑病 / 147
3. 摆脱“手机依赖症” / 149
4. 不做疲劳男人 / 152
5. 吃好你的工作餐 / 154
6. 为心理减压的十种方法 / 157
7. 你在透支身体吗 / 159
8. 摆脱职场倦怠症 / 161
9. 学做办公室减肥操 / 164
10. 学做办公室保健操 / 166
11. 职业病易产生连锁危害 / 168
12. 防治“办公室职业病” / 170
13. 职场上七种心态要不得 / 172

第六章 心理保健——打造男人阳光心态 / 175

1. 男人心理成熟的十大标准 / 177
2. 多数男人都有自卑心理 / 179
3. 恐惧是一种精神癌症 / 181
4. 生气是拿别人的错误惩罚自己 / 184
5. 男人也有“那几天” / 186
6. 过于自负要不得 / 188
7. 甩掉嫉妒的包袱 / 191
8. 浮躁的男人不真实 / 193
9. 怎样医治紧张 / 196
10. 心胸狭隘的男人常被排斥 / 199
11. 理解男人的情色心理 / 201
12. 男人更需要女人疼 / 204

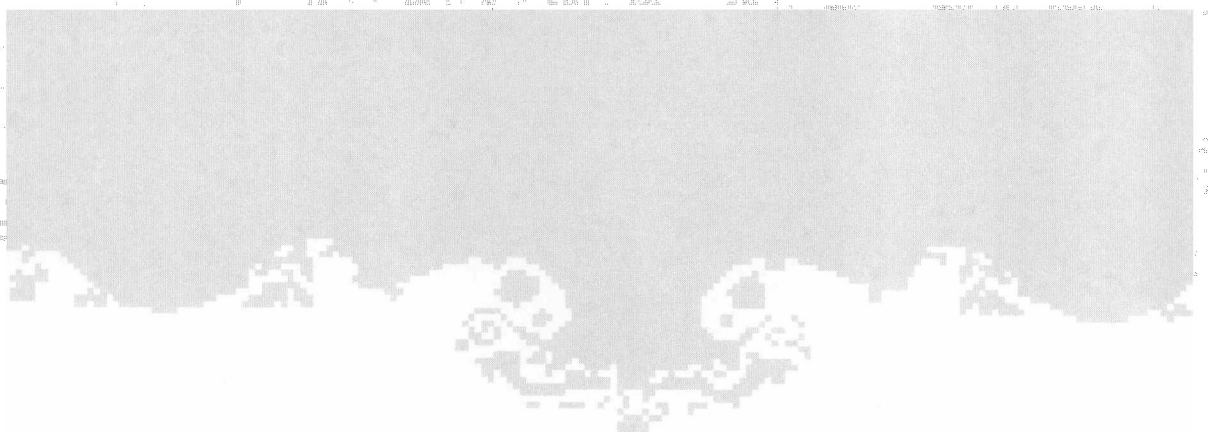


13. 男人为何总想拥有红颜知己 / 206
14. 预防灰色心理的良方 / 208
15. 恶劣情绪有害健康 / 210
16. 男人也要学会倾诉痛苦 / 213

第七章 性爱知识——让你的感情更和谐 / 215

1. 房事前后的饮食调补 / 217
2. 别把滥情当潇洒 / 219
3. 出轨易致男性阳痿 / 221
4. 坦然面对自慰 / 223
5. 纵欲必伤身 / 225
6. 性欲低下算病吗 / 228
7. 为何性爱后男人觉得累 / 230
8. 注意性生活的卫生 / 233
9. 适度的性爱让男人更健康 / 235
10. 选择适合你的安全套 / 237
11. 了解性交的学问 / 240
12. 锻炼性爱肌,提高性功能 / 242
13. 体外射精弊大于利 / 244
14. 孕前检查,男士优先 / 247
15. 小心忍精忍出病 / 249
16. 治疗早泄有方法 / 252
17. 正确面对男性功能障碍 / 255
18. 正确对待性功能衰退 / 257

参考文献 / 260



第一章

饮食保健——食物是最直接的营养素



1. 男人的营养需求

有人说：“男人、女人永远生活在地球的两级，有着不同的兴趣和脾气，喜欢不同风格的电影、不同口味的食物。”可是，你有没有想过，男人和女人在营养需求方面也存在着差异吗？

夫妻两人每天同桌吃饭，营养摄入基本相同。其实，由于身体素质的不同，男女在营养需求方面，存在着一定的差异，但这种差异究竟在哪里？很多人并不了解。

(1) 男人需要更多的热量

总体来说，男人所需要的营养比女人多得多，男人需要的热量也比女人多得多。这种差异是由荷尔蒙引起的，对男人来说，睾丸激素能够促进人体将多余的蛋白质和热量转化为肌肉组织。即使忽略体重，男女对热量的需求也是有差异性的。

男女摄入适量的蛋白质，是为了保证均衡营养。但男人需要更多的蛋白质，如果他是一个体力劳动者，那么需要的蛋白质将会更多；而为了锻炼出强健的肌肉，男人也应该摄入更多的蛋白质。

有些男人晚上会吃很多碳水化合物，因为它们口感好，味道也不错。但其实男人晚餐也应摄取大量的蛋白质，这样更有益于长出健康的肌肉。

(2) 男人需要更多的营养成分

以下是男人更需要的几种营养成分，这些营养成分对男人的身体健康是非常重要的。

① 纤维素





虽然从严格意义上讲,纤维素不算营养成分,它只在人体内周游一圈,并没有被消化吸收。但吃入大量的纤维素,有助于减少胆固醇和降低血压。常食高纤维素含量的食物,还能降低结肠癌的发病率,而结肠癌在男人易患的癌症中位居第三。

②维生素 A

维生素 A 具有提高免疫力和抗癌作用,对保护视力也大有益处。一个男人每天维生素 A 的正常需要量为 1000 毫克。维生素 A 从日常饮食中即可获得,富含维生素 A 的食物有胡萝卜、肝、奶制品、番茄、鱼肉等。

③维生素 B₆

维生素 B₆ 可以保护肾脏不患结石症,而男性肾结石发病率是女性的 2 倍。而且,维生素 B₆ 可增强人体免疫力,对失眠症也有治疗作用。富含维生素 B₆ 的食物有鸡肉、鱼肉、肝脏、马铃薯、葵花籽等。

④锌

锌是人体必不可少的一种元素,它与新陈代谢、生长发育以及其他多种生理功能有密切联系,特别是在维持男子生殖系统的完整结构和功能上更是功不可没。男性精液中含有大量的锌,若体内锌不足,就会影响精子的数量和品质。富含锌的食物有鱼、猪肝、牛肉、贝类、紫菜、花生、豆制品等。

还应注意的是,男子营养的需求会随着年龄的增长而变化。年纪越大,越需要注意均衡的膳食。均衡的营养才能维持免疫系统的正常机能,防止骨质疏松、视力减退和肌肉萎缩。在不同的年龄阶段,男子要有不同的饮食结构,这样才能维护体重和正常的新陈代谢。

不生病的智慧

男人比女人更容易患心血管疾病,不良的生活习惯会加大患病的概率。因此,随着年龄的增长,男人更应该注意限制脂肪的摄入,保证饮食的多样化和平衡性,注意多种营养元素的补充和吸收。





2. 男人必吃的食物

一般来说,社会对男人的压力普遍比女人大,男人的饮食结构也远没有女人合理。因为工作繁忙,很多男人不注意饮食和休息,由此引发了各种疾病。一旦等疾病缠身时,再来注意已经晚了。因此,男性朋友更要注意自己的饮食,将好品质的生活建立在健康的基础之上,这样,路才能走得更远。

以下是最适合男人食用的几种食物,这些食物既能保持身体健康,又能增强生育能力,希望男性朋友们在日常生活中多多补充和食用。

(1) 菠菜,提高生育能力

菠菜是男人的“最佳食物”,因为菠菜能够促进肌肉生长,提高生育能力。作为一种绿叶蔬菜,菠菜中富含脂肪酸和叶酸,而叶酸则有利健康。

对男性来说,菠菜中富含的叶酸和铁能够促进红细胞的合成,提高血液携带氧量,加速通过生殖器官的血液循环,从而提高生育能力。

(2) 番茄,预防前列腺疾病

番茄中含有一种番茄红素,具有抗氧化作用,而人体番茄红素最高的部位集中在睾丸、前列腺和肾上腺等处。研究证明,番茄红素能够大大降低男性患上膀胱炎、前列腺炎、皮肤病、冠心病的概率。

此外,番茄的酸味还能促进胃液分泌,帮助消化蛋白质;而番茄中丰富的有机酸如甲酸、柠檬酸等,还可以保护维生素C,增加维生素的利用率。

(3) 胡萝卜,预防癌症

胡萝卜中含有脂溶性的类胡萝卜素,有抗癌功效,能够增强人体免疫力,减少哮喘病、风湿性关节炎的发病率。



胡萝卜还能够提供丰富的维生素 A,具有保护视力、防止呼吸道感染、治疗夜盲症等功效。

(4) 豆类,健脑益智

所有的豆类都有利于心脏健康,但黑豆的功效更强,它所含的不饱和脂肪酸能够在人体内转化为卵磷脂,是形成脑神经的主要组成部分。黑豆中所含的矿物质如钙、磷等都有防止大脑老化迟钝、健脑益智的作用。

很多人都知道黄豆含有植物性荷尔蒙,有利于女性健康。殊不知,黄豆也是男性的绝佳食品,对改善男性的钙流失有很好的效果。

(5) 大蒜,强身健体

大蒜具有很强的杀菌能力,能够消灭多种病菌,男性多吃能够改善体质,提高免疫力。此外,大蒜中含有的植物化学因子对心脏也非常有益。

为了让大蒜更好地发挥功效,建议在吃蒜时切碎或捣碎。大蒜不宜加热,否则会丧失它的有益成分。

(6) 花生,保护心脏

花生,又被称为长生果、万寿果,在西方很受欢迎。花生和花生油中,含有丰富的维生素 E,可以降低血小板在血管壁沉积的数量,软化血管,减少男性患心脏病的概率。此外,花生还含有丰富的维生素 B₂,对防止男性肝脏疾病也有很好的效果。

其他适合男人食用的食物有牡蛎、深海鱼、山药、南瓜子、蓝莓、酸奶等。男人应该多吃这些有益健康的食物,注重饮食平衡,养成良好的饮食习惯。

不生病的智慧

橄榄油是一种非常有益男性健康的食物。橄榄油中含有的油酸可以降低胆固醇的水平,对血液循环系统起到保护作用;此外它还可预防糖尿病,帮助钙的吸收,维持骨骼密度。





3. 选择饮品有窍门

对于饮品,大多数男士不是特别讲究,但饮品选择恰当与否,和健康是有一定关系的。因此,了解各种饮品的属性,选择适合自己的饮品,是非常重要的。

(1) 各类饮料的健康价值

日常生活中,饮料已经成为不少家庭的必备品,如果单从成分上分析,市场上常见的几类饮料的特点如下。

① 茶饮料

绿茶具有良好的抗氧化、抗疲劳的作用,是比较好的饮料种类,适合长期饮用;红茶饮料的抗氧化性和抗疲劳效果则不明显。

② 蔬菜饮料

蔬菜饮料具有良好的抗氧化性,可以补充膳食纤维,具有一定的营养价值。

③ 果汁饮料

果汁饮料含有丰富的纤维素、胡萝卜素等物质,具有抗氧化、助消化和增强体能等健康价值。

④ 植物蛋白饮料

植物蛋白饮料是健康价值较高的饮料,可以提供人体所需的能量和蛋白质。杏仁饮料具有润肺作用;核桃饮料含有磷脂,具有健脑作用。

⑤ 含乳饮料

普通含乳饮料可补充一定的营养素,含添加剂的含乳饮料可提供人体

