

生活需要关怀丛书

周末焦虑症

男性青春节奏

中老年男性生理特征

引起亚健康的原因

男人饮食九种物质不可少

办公设备对人体的影响

写字楼工作的健身操

怎样获得健康的性生活

上班族心理减负守则

中老年人不正常的营养状态

几种抗衰老食物

传统养生保健药剂

驱散抑郁悲观情绪

关于喝茶和咖啡

中老年夫妇的

男人 需要仁怀

吴秉润 等编著

中国林业出版社

生活需要关怀丛书

第六章 心理健康

吴秉润

男人需要关怀

吴秉润 等编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人需要关怀/吴秉润等编著. —北京: 中国林业出版社,
2004. 1

(生活需要关怀丛书)

ISBN 7-5038-3679-2

I. 男... II. 吴... III. 男性—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118860 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2004 年 1 月第 1 版

印次: 2004 年 1 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

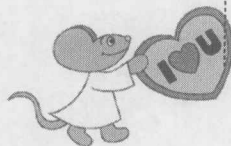
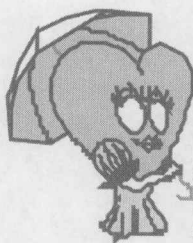
印张: 10.125

字数: 251 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 14.00 元

前言



随着现代社会的发展，人们的生活节奏和工作的压力不断增大。作为男人，往往承担着事业与家庭的重担，越来越重的生存和发展压力，使男人们的身体和精神时刻处于紧张状态，慢慢地透支着健康。社会应该改变对男性的传统观念，要关心男性，增强对男性健康的认识，加强保健防病意识，已是一件刻不容缓的事情。为此，我们编写了《男人需要关怀》这本书。

本书包括男性饮食、亚健康防范、日常保健、心理健康和性生活等多方面内容，深入浅出地展现男性保健原则和方法，对男性进行全方位关心。愿每一位在社会中拼搏的男性都能健康地渡过生活中的每一天。

本书编写过程中，参阅了许多中外著作和报刊杂志，在此，向这些文著的编、译者一并致谢。书中观点如有不当之处，欢迎广大读者批评指正。



本书编委会
2003年10月

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

《男人需要关怀》编委会

由重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

重慶市出版集團，現定於今年出版。

甘肅省出版集團，現定於今年出版。

主编 吴秉润

编委 王国方 冯 严 刘 斌

刘同兴 孙 磊 孙金鑫

李保明 肖林立 郑 维

赵 兵 谭宪平

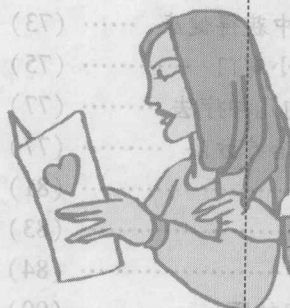
会委编件本

月 01 年 2003



目 录

(12)	第一章 男性生理特点	(1)
(14)	第一节 青春期男性的特点	(1)
(17)	一、男性青春期节奏	(2)
(18)	二、青春期内心理的特征	(3)
(22)	第二节 中老年男性的特点	(5)
(26)	一、中老年男性生理特征	(5)
(28)	二、心理和角色特征	(14)
(32)	第二章 莫忽视亚健康状态	(19)
(34)	第一节 警惕亚健康状态现状	(19)
(37)	第二节 引起亚健康的原因	(26)
(40)	一、工作强度过大引起的各种疲劳	(26)
(43)	二、长期睡眠不足	(27)
(46)	三、饮食结构不合理	(27)
(49)	四、缺乏运动导致疾病	(28)
(52)	五、环境污染	(29)
(55)	第三节 影响上班族健康的因素	(32)
(58)	一、夜班对人体健康的影响	(32)
(61)	二、噪声对健康的影响	(34)
(64)	三、微波对人体的影响	(36)
(67)	四、低频电磁场对人体的影响	(37)
(70)	五、电冰箱与健康	(38)
(73)	六、办公设备对人体的影响	(40)
(76)	七、居室环境对人体的影响	(42)
(79)	第四节 常见的亚健康症状	(47)
(82)	一、计算机综合征	(47)
(85)	二、电脑眼病	(51)





(1)	三、信息污染综合征	(51)
(1)	四、因特网综合征	(54)
(5)	五、大楼综合征	(57)
(8)	六、工作场所抑郁症	(58)
(2)	七、周末焦虑症	(59)
(2)	八、黑色星期一	(60)
(14)	第五节 亚健康状态的防治	(62)
(19)	一、起居有常	(62)
(19)	二、饮食有节	(64)
(25)	三、如何减轻工作中的不适	(70)
(25)	四、写字楼工作的健身操	(70)
(25)	五、如何从运动中获得健康	(73)
(25)	六、健身康体的小窍门	(75)
(25)	第六节 亚健康的几种疗法	(77)
(28)	一、选择合适的治疗方法	(77)
(29)	二、音乐疗法	(81)
(29)	三、娱乐疗法	(83)
(29)	四、心理疗法	(84)
(35)	第三章 照顾好自己的胃	(90)
(41)	第一节 饮水与饮料的卫生保健	(90)
(36)	一、自来水能否直接饮用	(90)
(37)	二、喝天然矿泉水有什么益处	(91)
(38)	三、含氟量高的水有什么害处	(92)
(40)	四、中老年人为什么要多喝水	(93)
(42)	五、生泉水不宜饮用	(94)
(42)	六、切勿暴饮	(94)
(42)	七、喝水戒随意	(95)
(42)	八、夏季饮料以白开水最好	(96)



(121)	九、关于喝茶和咖啡	(96)
(131)	十、关于饮酒	(99)
(130)	第二节 营养与进补	(101)
	一、中老年人的营养需要与特点	(101)
(132)	二、男人饮食九种物质不可少	(107)
(132)	三、不同状态吃不同食物	(109)
(132)	四、消除疲劳的五种食物	(109)
(136)	五、怎样调节老年人的饮食	(110)
(137)	六、怎样增进老年人的食欲	(111)
(137)	七、老年人吃肉要讲究	(112)
(138)	八、中老年人不正常的营养状态	(114)
(141)	九、老年人的饮食调理	(116)
(142)	十、老年人营养的特点	(118)
(144)	十一、想益寿,少用盐	(119)
(145)	十二、老年人食补原则	(120)
(146)	十三、营养过剩可导致免疫功能下降	(122)
(147)	十四、能去除体内脂肪的八种食物	(123)
(147)	十五、几种抗衰老食物	(124)
(149)	十六、人到中年要补钙	(126)
(152)	十七、中老年人应少吃酸性食物	(127)
(152)	十八、中老年人要合理安排晚餐	(127)



(09)	十九、不要迷信补品	(129)
(09)	第三节 餐桌上的注意事项	(130)
(101)	一、细嚼慢咽好处多	(130)
(101)	二、不可盲目食用高营养食品	(132)
(101)	三、凉拌菜要注意卫生	(132)
(101)	四、忌吃腌不透的菜	(134)
(101)	五、慎吃焦化、烟熏食品	(135)
(101)	六、不要经常食用沙锅菜	(136)
(111)	七、不宜经常食用油炸食品	(137)
(111)	八、不宜常吃汤泡饭	(137)
(111)	九、中老年人吃水果的学问	(138)
(111)	十、发霉甘蔗吃不得	(140)
(111)	十一、四季豆中毒不含糊	(141)
(111)	十二、当心误食有毒蘑菇	(142)
(111)	十三、发芽土豆不宜吃	(144)
(120)	十四、生棉籽油不能吃	(145)
(121)	十五、防食物中毒	(146)
(121)	十六、豆浆一定程度上可替代牛奶	(147)
(121)	十七、果蔬过分催熟不利健康	(147)
(121)	十八、保健食品纤维	(149)
(121)	第四节 果汁、菜蔬汁	(152)
(121)	一、果汁	(153)
(121)	二、蔬菜汁	(156)



(157)	第四章 享受“性福”	(159)
(157)	第一节 和谐的性生活	(159)
(159)	一、什么是性生活	(159)
(159)	二、怎样获得健康的性生活	(160)
(162)	三、纵欲有害	(162)
(163)	四、性爱环境	(163)
(164)	五、性爱差异	(164)
(164)	六、房事出汗	(164)
(165)	七、射精排尿	(165)
(166)	八、性交中断	(166)
(166)	九、精索静脉曲张的危害	(166)
(167)	十、中老年夫妇的房事养生	(167)
(170)	十一、承受压力境况下的性问题	(170)
(170)	十二、夫妻要防止性伤害	(170)
(175)	第二节 食疗助“性”	(175)
(175)	一、阳痿早泄	(175)
(185)	二、肾虚、遗精、精少	(185)
(194)	第五章 养生保健	(194)
(194)	第一节 青少年男性保健	(194)
(194)	一、吸烟有害健康	(194)
(194)	二、青少年不要乱戴眼镜	(194)
(195)	三、青少年假性近视不要配戴眼镜	(195)
(195)	四、青年人忌睡懒觉	(195)
(196)	五、不宜拔胡子	(196)
(196)	六、青年不宜留长胡须	(196)
(197)	七、青年忌强打精神学习	(197)



(139)	八、青年学生不宜穿牛仔裤	(197)
(139)	九、小毛病要不得	(197)
(139)	十、不要在阳光直射下阅读	(199)
(140)	十一、不要坐着睡觉	(199)
(145)	十二、男子骑车车座不要过高	(200)
(145)	十三、不宜过多晒太阳	(200)
(145)	十四、久听立体声耳机有害	(201)
(145)	十五、多进行日光浴、空气浴和冷	(201)
(145)	水浴	(201)
(146)	十六、耐寒锻炼的项目	(205)
(146)	十七、耐热锻炼的项目	(205)
(146)	十八、登山锻炼的益处	(206)
(146)	十九、夏天体育锻炼注意事项	(207)
(146)	二十、健身运动的错误观念	(208)
(146)	第二节 中老年男性保健	(209)
(146)	一、养生之道要义	(209)
(146)	二、预防衰老要从中年做起	(211)
(146)	三、中老年春季养生保健	(216)
(146)	四、中老年夏季养生保健	(217)
(146)	五、中老年秋季养生保健	(219)
(146)	六、中老年冬季养生保健	(221)
(146)	七、传统养生保健药剂	(222)
(146)	八、勿擅自服药打针	(225)
(146)	九、预防中老年人猝死	(225)
(146)	十、锻炼脚的主要方法	(227)
(146)	十一、锻炼腿的六种方法	(228)



(272)	十二、高血压病患者如何锻炼	
(272)		(229)
(278)	十三、中老年人应参加一些球类	
	活动	(231)
(279)	十四、中老年人适合钓鱼	(235)
	十五、音乐舞蹈与养生保健	(237)
(280)	十六、下棋有益健康	(239)
(281)	十七、欣赏收藏书画	(241)
	十八、园艺与养生	(242)
(283)	第六章 心理健康	(245)
	第一节 培养健康心态	(245)
(284)	一、学会自我宽容	(245)
	二、做到心情放松	(246)
(286)	三、防止骄傲和自卑心理	(247)
(288)	四、改变脾气急躁	(248)
(288)	五、克服猜疑心	(249)
	六、克服偏激急躁	(251)
(291)	七、克服嫉妒心理	(252)
(298)	八、克服羞怯心理	(254)
(299)	九、摆脱孤独与寂寞	(256)
	十、消除紧张情绪	(258)
	十一、克服自卑心理	(260)
	十二、矫正“气量小”	(263)
	十三、防治神经衰弱	(265)
	十四、驱散抑郁悲观情绪	(268)
	十五、防治焦虑神经症	(270)
	十六、防治恐怖症	(272)
	十七、防治疑病症	(274)



十八、防治强迫性神经症	(275)
十九、防治癔病	(277)
二十、不要放任自己的情绪	(278)
二十一、失恋的心理卫生及保健	(279)
二十二、上班族心理减负守则	(280)
二十三、厌职情绪的调适	(281)
二十四、恩爱夫妻之间距离产生美	(283)
二十五、家庭纷争的原则——没	(284)
二十六、减轻心理压力的原则	(286)
第二节 中老年心理健康	(288)
一、中老年人的性格	(288)
二、中老年人的心理健康与心理	(291)
三、中老年人应适当交友	(308)
主要参考文献	(309)

第一章 男性生理特点

第一节 青春期男性的特点

青春期是指性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段。世界卫生组织将青春年龄范围定为10~24岁。我国一般把青春年龄范围定为10~20岁。其中10~13岁为青春前期，14~16岁为青春中期，17~20岁为青春晚期。

青春前期：男孩睾丸发育，出现首次遗精，是进入青春期的标志。在此以前2年左右，男孩睾丸、阴茎开始发育，身高、体重也迅速增加。

青春中期：又称性征发育期，在身高速增的同时，生殖器官及第二性征发育成熟，由于内分泌功能活跃，使其产生性骚动。男子第二性征包括长出体毛（胡须、腋毛、阴毛）、变声、阴茎和睾丸发育、精液分泌（射精、泄精）、骨骼变硬、肌肉发达、出现男性特有气味等。

青春后期：其特征是性器官发育完全成熟，体格形态发展也完全成熟。青春中期，虽然性器官、第二性征已经发育成熟，但要到22~25岁才能完全成熟。人体的骨骼系统，经过青春期的突长之后，到25岁左右，软骨停止生长，全部骨化，至此人体的高度不再增加。循环系统、呼吸系统也同样，青春中期之后心脏的重量及外形接近成人，要迟至35岁左右才能发育完全成熟；就呼吸功能而论，也要到青春后期才能完善。

同时，人也已发育成熟，开始进入成年期。



一、男性青春期节奏

10岁前，由于睾丸还未发育成熟，所以男孩身体除了身高、体重略有增加外，生殖器官的发育处于停滞状态。此时，男孩子的身高、体重、耐力等方面和同年龄的女孩子不相上下。

11岁，是男孩子进入青春期的开始，第一个信号是睾丸突增，长度由原来约2厘米增至3厘米，宽度由1.2厘米增至2厘米。间质细胞首先发育并分泌雄激素，从而起动生殖器官和身体的一系列变化：阴茎开始变长变粗，身高突增。

12岁，是男孩子身体全面发育的开始，尤其是身高处于突增高峰。此时身体发育迅猛但不协调，呈现“三快三慢”：即骨骼生长快，肌肉生长慢；身高增长快，体重增加慢；纵向发育快，横向发育慢。所以在以后几年里若不注意饮食和锻炼，身体很易长成“豆芽菜”型。此外，喉结开始增大，前列腺开始活动。

13岁，睾丸、阴茎继续增长，在阴茎的根部已可见少量颜色浅淡的茸毛——阴毛，此时男孩子的身高开始超过同龄的女孩子了。

14岁，变声期开始，声音开始变粗；体重等身体素质处于发育高峰；部分男孩子的乳房开始发育，乳头隆起，乳晕下可摸到硬结，有触痛感，但很快消失。

15岁，此时男孩子的身高、体重、心脏的体积、重量、每搏输出量、每分钟输出量，肺活量、体能及耐力等多方面已大大超过同龄女孩子，声音继续变化，声音低沉，腋下开始长出淡黄色腋毛，口唇周围开始长出淡淡的胡须，阴囊色素增强，颜色变深，由于阴茎增长，阴茎头突出来，睾丸增长基本完成，最重要的是此时可出现遗精现象。

16岁，阴囊颜色继续变深，阴茎、睾丸已与成人相同。



17~18岁,身体发育趋向缓慢,身高和体重发育逐渐平衡,即原来较胖的,体重增加减慢,原来体态瘦长的,体重增加加快,阴毛分布已呈成年型——菱形,脸上长痤疮。

19~22岁,骨骼闭合,生长渐停。

这里值得一提的是,发育有一般规律,但由于生活环境,遗传因素等影响,各人的发育有早有晚,从9岁半至18岁这个期间发育的均属正常。但若在9岁前,甚至六七岁就已出现发育期的变化,例如出现遗精,则属不正常——性早熟;若超过18岁了只是身体长高了些,生殖器官还是迟迟不动,也属不正常,叫迟发育,属于这些情况的,应去看医生。

青春期是男孩子身体、心理巨变的时期,对自己身体形态、生理的变化产生疑惑甚至感到神秘是可以理解的,青春期男孩子迫切想了解这些变化的原因,但受旧习俗的影响,又羞于张口,便产生心理压力,甚至造成不良结果,故应避免。

二、青春期性心理的特征

青春期的到来,标志着男性发育至成年时期的开始,最显著的变化是具备了有别于女性的特征。不仅如此,男性的性格、心理、行为与举止方面,都呈现出与女性的明显差别。其性心理的特点主要表现在:

1. 追求性知识的方式

由于男性性发育晚于同龄女性,故性意识的产生也较女性晚。当首次遗精及反映在体态方面的两性特征出现时,在其心理上产生一系列复杂而微妙的变化。一般说来,他们对自身这种变化缺乏足够的思想准备,因此,一时较难适应,往往产生一种惊惶不安的情绪。这时期,他们非常渴望了解性知识,尤其时时留心来自异性的眼光。与女性不同,他们很少从父母或老师处获得性知识,而大多从报刊和医



学书籍中满足自己对性知识的需求。这与青春期男性内心闭锁倾向性有关。

2. 对异性的爱慕

男性在青春期到来初始，追求异性的表现并不十分明显，甚至厌恶和疏远。他们很重视同性伙伴的友谊。进入异性接近期后，产生了接近异性的情感需要。他们对女性普遍好奇，希望了解她们，包括生理和心理。对漂亮的女生更是喜欢，学习成绩突出者也具吸引力。他们要在女性面前展示自己的才能，以吸引对方注意自己。特别是在自己喜欢的女性面前，做事特别卖劲儿。希望自己在异性心目中成为英雄、崇拜对象。

男性在异性面前的情感是外露和热烈的。但有时对自己的表现希望值很高，自信心不足，常常在异性面前心理紧张。有的男性虽钟情某一女性，但却不敢表露出来，表现出“单相思”的情绪。

3. 性欲望

由于男性性意识的发展与女性不同，一旦有了接近异性的欲望，并对具体的特定的目标发生兴趣和有一定交往之后，往往就有性的欲望出现。因此，男性在两性关系上表现比较主动。一般由彼此接近到发展成爱情，由男性首先明确表示出来。

男性的性成熟比女性晚，但发展比较剧烈，很快进入性欲亢进期，表现为性兴奋的产生和性的欲望的增强。作为青少年时期，能否用理智克服其性欲望，也是性心理成熟与否的标志。而家长和学校及社会的任务“就是在性本能刚刚觉醒之际，就使他们的理智做好准备”。