

# 男性保健大全

---



(美)尼尔·韦太姆 编著  
赵健翔 张兵 苗军 译

东方出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

男性保健大全/(美)尼尔·韦太姆(Wertheimer, N.)编著;赵健翔等译.

-北京:东方出版社,1999.1

ISBN 7-5060-1228-6

I. 男…

II. ①韦… ②赵…

III. 男性-保健-普及读物

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01916 号

Total Health For Men

Copyright ©1995 by Rodale Press, Inc.

©1999 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U. S. A.

版权所有,不得翻印

**男性保健大全**

尼尔·韦太姆 著

赵健翔等 译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市朝阳区隆昌印刷厂印刷 新华书店经销  
1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:25.875

字数:600 千字 印数:1—5000 册

ISBN 7-5060-1228-6/Z·97

定价:43.00 元

# 目 录

## 第一部分 整体健康的基础

- **完全健康的男性——健康生活 10 步** (3)
  - 完全健康的 10 条忠告 (4)
  - 小知识
    - 猛男的信条 (11)
    - 男性 10 大死因 (12)
    - 男性住院的 10 大原因 (13)
    - 男性就医的 10 大原因 (13)
  
- **男性营养 ABC——每日合理进食** (14)
  - 了解营养物质的分类 (15)
  - 防止身体过虚 (15)
  
- **维生素和矿物质——食品研究的最新发现** (21)
  - 使用抗氧化剂保持健康 (21)

矿物质的作用

(24)

## 第二部分：健康身体的全面指南

- **粉刺(痤疮)——预防并不很难** (29)
  - 防止粉刺生长 (30)
  - 药物治疗 (32)
  
- **艾滋病——预防是最大的希望** (34)
  - 残酷的上升数字 (34)
  - 小知识
    - 艾滋病是如何发病的? (36)
    - 减少你的危险 (37)
    - 接受体检 (39)
  
- **酗酒——饮酒的思考指南** (40)
  - 划清界限 (41)
  - 小知识
    - 关注饮酒对人体的伤害 (43)
    - 克服酗酒 (44)
    - 肝硬化 (46)
    - 我是个酒徒吗? (48)

● <b>过敏——避免喷嚏和哮喘</b>	(49)
造成过敏的原因	(49)
自我治疗	(50)
使用药物	(55)
小常识	
灰尘分析	(56)
● <b>老性痴呆——及时地治愈</b>	(58)
自我衰变	(59)
不仅只是记忆丧失	(59)
及时诊断	(61)
治疗的希望	(61)
未来疾病	(63)
● <b>肛门疾病——解除下部的不适</b>	(64)
肛裂——可怕的撕裂	(64)
肛门脓肿: 灸烧与痛苦	(67)
肛门发痒: 怎样缓解不适	(69)
● <b>心绞痛——避免最剧烈的心痛</b>	(72)
来自脂体的危险	(72)
治疗心绞痛的药物	(75)
小常识	
性交·仍然是安全的	(76)

- **焦虑和恐惧——使你感到狂热的激动** (77)
- 当心你的身体 (78)
- 处理办法 (79)
- 何时去寻求帮助 (82)
- 小知识
- 恐惧症·失去控制的害怕 (82)
  
- **关节炎——如何减轻你的疼痛** (84)
- 关节炎的主要类型 (85)
- 减轻痛苦 (86)
- 其他方法 (89)
- 小知识
- 分散病痛 (89)
  
- **哮喘——不再使你在场外喘息** (91)
- 哮喘使你无法呼吸 (91)
- 控制哮喘 (92)
- 充分发挥药物的作用 (95)
  
- **足癣——保护你的脚** (97)
- 设法避免这种海绵肿菌 (97)
- 杀死这种不受欢迎的客人 (99)
- 迈出行动的步伐 (100)

- **腰疼**——腰是男人最大的赌注 (101)
  - 防止腰痛发生 (101)
  - 腰部受损的补救 (105)
  - 何时向医生求助? (106)
  
- **口臭**——清洁你讨厌的口腔 (107)
  - 在家中结束战斗 (108)
  
- **秃顶**——潜在遗传基因的结果 (111)
  - 发挥个人的积极作用 (112)
  - 现代药物的作用 (113)
  - 要充满自信 (115)
  
- **打嗝**——处理剩余气体的艺术 (116)
  - 控制打嗝 (116)
  
- **水泡**——摩擦不当的结果 (120)
  - 避免皮肤摩擦 (120)
  - 消除水泡 (122)
  
- **体味**——男子汉的标志 (124)
  - 清洁工具 (124)
  - 无需忧虑 (127)

- **疔——面容问题的解决办法** (129)
  - 疔的预防方法 (130)
  - 治疗方法 (131)
  
- **支气管炎——疏通你的导气管** (133)
  - 怎样预防支气管炎 (134)
  - 支气管炎的治疗 (136)
  
- **滑囊炎和腱鞘炎——保持关节部位的灵活性** (138)
  - 如何消除关节部位的炎症 (139)
  - 运动适度、保护有效、预防得当 (140)
  - 一旦得上这两种关节病 (142)
  
- **腕管综合征——避免最偶然的危险** (144)
  - 并非仅限于计算机操作人员 (144)
  - 肩负重任 (145)
  - 内在的预防措施 (146)
  - 外在的预防措施 (147)
  - 当你需要更进一步治疗时…… (149)
  - 小知识
    - 有关腕管综合征 (151)
  
- **白内障——使你混浊的视野恢复清晰** (152)
  - 年龄因素 (153)
  - 其他致病原因 (154)



- 手术治疗 (155)
- **持续性疲乏综合征**
- 是病还是幻觉？这里就有答案 (156)
- 查清病因 (156)
- 持续性疲乏综合征的治疗 (159)
- **口腔溃疡和唇疱疹——避免唇部痛苦** (162)
- 两种类似但并不相同的疾病 (162)
- 对唇疱疹的治疗 (164)
- 对口溃疡的治疗 (165)
- **感冒和流感——别让苍蝇沾身** (167)
- 什么是感冒和流感 (167)
- 建立流感防御屏障 (168)
- 实用的预防措施 (169)
- 感冒和流感的治疗 (171)
- 对感冒和流感的药物治疗 (174)
- **结肠癌——如何发动先发制人的进攻** (176)
- 发现癌症 (177)
- 饮食的威力 (179)
- 预防结肠癌的生活方式 (180)
- 治疗：不太轻松 (180)

- **便秘——怎样成为一个正常人** (182)
  - 你是便秘患者吗? (183)
  - 怎样解除便秘困扰 (184)
  - 便秘的药物治疗 (186)
  
- **鸡眼和老茧——缓解硬处的不适** (189)
  - 选好鞋子 (189)
  - 防治鸡眼 (191)
  - 何时修剪老茧 (193)
  
- **痉挛——如何避免抽筋** (194)
  - 消除抽筋 (195)
  - 如何处理肌肉痉挛 (197)
  
- **头皮屑——如何控制这些污点** (199)
  - 请放松——不要为此过于烦恼 (199)
  - 洗头 (200)
  
- **射精延迟——不再是一种可以等的游戏** (204)
  - 另外一种机能障碍 (204)
  - 先确定是否属于射精延迟症 (205)
  - 不要坚持整个晚上 (207)
  
- **牙病——保护好牙齿** (209)
  - 牙齿受到的威胁 (210)

牙齿的磨损	(210)
小 知 识	
牙齿的紧急修复	(214)
<b>● 皮炎和湿疹——怎样避免皮肤过敏</b>	(216)
工作中的注意事项	(218)
沐浴的注意事项	(218)
患了皮炎后应注意的事项	(220)
何时去看医生	(220)
<b>● 抑郁症——驱逐不愉快的心情</b>	(222)
从心情低谷中爬出来	(222)
换一个角度看问题	(223)
怎样才能获得好的心情	(223)
受到严重的抑郁症侵扰时该怎么办?	(226)
小 知 识	
抑郁症治疗	(227)
<b>● 鼻间隔变形症——对鼻间隔变形症的直言</b>	(229)
发现症状	(230)
鼻间隔变形症的治疗	(230)
<b>● 糖尿病——如何保持微妙的均衡</b>	(233)
糖尿病的类型	(234)
及早发现糖尿病的症状	(234)

- 对糖尿病的控制 (235)
- 对糖尿病的药物治疔 (239)
  
- **腹泻——避免恶运之跑** (240)
  - 消除病菌 (240)
  - 减缓腹泻 (243)
  
- **肠憩室病——如何防止消化偏向** (245)
  - 一种饮食灾难 (246)
  - 治疗憩室疾病 (248)
  
- **毒癮——重新控制自己的欲望** (250)
  - 充分认识毒癮 (250)
  - 不要吸毒 (252)
  - 寻求帮助 (253)
  - 小知识
    - 你上瘾了吗? (257)
  
- **干性皮肤——保持皮肤滑润** (258)
  - 保持皮肤水分 (259)
  
- **耳痛——妥善处理压力** (262)
  - 忠告 (262)
  - 游泳性耳炎:如何使耳朵变干? (264)
  - 乘坐飞机:均衡调节压力 (265)

- 耳外伤:去看医生 (266)
- 也许并非是耳朵的问题 (266)
- **肺气肿——怎样自如地呼吸** (268)
- **疲劳——克服能量危机** (271)
- 睡眠的基本知识 (271)
- 减轻疲劳 (273)
- 有助于克服疲劳的食物 (274)
- 不要招惹压力 (276)
- 如果疲劳并非那么简单 (277)
- **发烧——免受友军火力损伤的保护性措施** (278)
- 有的人耐得了发热 (278)
- 多长时间才够 (279)
- 退烧 (280)
- 小知识
- 因紧张的生活而导致的高热 (282)
- **肠胃胀气——让它随风而逝** (284)
- 进去的必须得出来 (285)
- **食物中毒——不要让你的肚子翻江倒海** (289)
- 发生食物中毒时该怎么办 (290)
- 了解你的敌人 (291)

- 我们会为什么会中毒 (292)
- 预防食物中毒的正确吃饭方法 (294)
- 脚和脚跟痛——解除脚痛 (298)
- 鞋子:脚的致命弱点 (298)
- 其他有关脚的问题 (300)
- 阴茎包皮问题——控制感染 (303)
- 行为检点 (304)
- 冻伤——预防冻伤 (307)
- 保持皮肤温暖 (308)
- 长了冻疮该怎么办 (310)
- 生殖器疱疹——如何避免一个令人难堪的话题 (311)
- 一种很普通的病毒 (311)
- 自我保护的基础 (312)
- 正确用药 (314)
- 其他治疗方法 (314)
- 牙龈的问题——打一个坚实的基础 (317)
- 齿菌斑的攻击 (318)
- 持久的战斗 (318)

- **头发的问题——梳理狮鬃** (322)
  - 了解你的头发 (322)
  - 改变油脂 (323)
  - 头发分叉 (324)
  - 让头发服贴起来 (327)
  
- **宿醉——让第二天早晨清爽起来** (329)
  - 前一天晚上 (330)
  - 第二天早晨 (331)
  - 最后的警告 (333)
  
- **头痛——向疼痛道再见** (335)
  - 三种主要的头痛 (336)
  - 透彻研究头痛 (337)
  - 克服头部疼痛 (338)
  - 何时去看医生 (342)
  
- **失聪——永远保持听力** (343)
  - 寂静之声 (344)
  - 其他保护性措施 (345)
  - 听力下降后怎么办? (346)
  - 怎样消除耳朵里的钟声 (347)
  
- **心脏病猝发——怎样争分夺秒抢救生命** (350)
  - 估计一下你所处的危险程度 (351)

- 没空去浪费时间 (353)
- 血块克星的奇迹 (356)
- **胃灼烧**——一定能奏效的灭火方案 (358)
- 消除灼烧 (358)
- 灭火的有效办法 (361)
- 附：胃灼烧还是心脏病猝发？ (363)
- **心脏病**——躲避美国的头号杀手 (365)
- 认识心脏 (366)
- 健康心脏的基础 (367)
- 当你需要接受治疗时 (371)
- **心悸**——怎样跑完人生的赛程 (374)
- 跳、跳、跳 (374)
- 保证心跳正常 (375)
- 伤心会带来什么 (377)
- **炎热对人的伤害**——给夏日的火炉加点冰 (379)
- 人在炎热时的健康状况 (380)
- 保持凉爽 (381)
- **痔疮**——解除难言之隐 (386)
- 隐藏在内部 (386)
- 预防措施 (387)



- 止痛 (388)
- **肝炎——了解甲、乙、丙型肝炎** (390)
- 了解各类肝炎 (392)
- 远离危险源 (393)
- **疝气——战胜肿胀** (394)
- 正确修复 (396)
- **高血压——如何使血液正常流动** (398)
- 了解自己的血压状况 (399)
- 未解之谜 (400)
- 降压的办法 (401)
- 附 1: 血压太低也不是好事 (405)
- 附 2: 高血压自我测量法·涡形指纹 (406)
- **高胆固醇——疏通燃料管** (407)
- 好的、坏的、糟糕的 (407)
- 如何获知胆固醇的含量高低 (408)
- 降低胆固醇的办法 (409)
- 当你需要医助时 (412)
- **阳痿——由阴茎勃起引发的问题** (414)
- 阳痿探秘 (414)
- “精神第一, 物质第二” (416)