

男性的身体 个人必备手册

(美) K 温斯顿 凯恩 佩里 加芬克尔 等 编著

曹武军 魏如明 张立明 等 译

東 方 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

男性的身体——个人必备手册/(美)K. 温斯顿·凯恩(Caine, K. W.)等著;曹武军等译.

—北京:东方出版社,1999.2

ISBN 7-5060-1238-3

I. 男…

II. ①凯… ②曹…

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 01917 号

The Male Body: An Owner's Manual

Copyright ©1996 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

男性的身体——个人必备手册

K. 温斯顿·凯恩等著

曹武军等 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:26.125

字数:608 千字 印数:1—5000 册

ISBN 7-5060-1238-3/Z·101

定价:44.00 元

前 言

人类自身的缺陷是它没有按键、旋钮、开关、仪表和警示灯。

如果身体有这些东西，你可以相信男人们要比现在健康得多。我们的身体就类似一台机器：仪表告诉我们“燃料”浓度太大——这很容易，调整我们的食物摄入就可以了；打开“能量流”开关，而我们的身体却没有反应？那就赶快分析我们的睡眠状况、压力程度和运动模式；大腿上的警示灯亮了，这是提醒我们应放慢跑步的节奏，做些放松活动。

事实上，我们的身体连最简单的“开关”都没有。如果一个男人想保持健康，他必须读懂那些难以捉摸的、相互矛盾的信号——诸如头痛、干渴、疲劳、气短等。至于说预防性措施，通常很难说维生素或骑自行车对你的健康有些什么直接的正面或负面的影响。

因为这些信号太复杂了，所以有那么多男人不愿费神去考虑。“别理会疼痛，忍一忍就过去了”是我们的信条；“谁需要医生！”是我们的战斗誓言；“没有人能告诉我该如何生活”是我们的口号。结果如何呢？我们比女人更早地发胖，更可怕的是心脏病、中风、糖尿病、精神过劳几乎成了男人的专利。

我们真是愚蠢透顶！人体尽管复杂，但照顾自己的身体远没有想象的那样困难。事实上，正像一台机器一样，只要它运转正常，如何操作它很容易掌握。

《男性的身体——个人必备手册》使得保护你的身体变得既容易又充满乐趣。该书的基本观点是：日常生活中细微的变化累积起来会对你的生活质量产生长远的、明显的影响，更不要说刻意追

求的能量积累和运动。那么你如何选择呢？非常简单：吃一块硬面包圈而不吃油炸的；饭后散一小时步而不是看电视；尽情地笑而不是伤心地哭；吃一些维生素；随意地做爱；及时地对症状做出反应而不是忽视他们。这些你完全能够做到，非常简单！

正如一辆车或一台计算机的实用手册一样，《男性的身体——个人必备手册》主要关注几个关键方面：如何正确地使用你的“机器”；如何保养它；如何排除一些小故障；应注意的危险信号。换句话说，这不是一本修理手册。为什么呢？我们的态度是：身体健康不仅仅意味着没有病或没受伤。健康同时意味着精力充沛，充满创造力和智慧，充满快乐和探索精神。这也正是我们追求的目标和希望你能得到的。

本书分为三个部分。在第一部分，我们将提供给你一整套工具来掌握生活中有关健康的重大问题，如：营养、压力、睡眠、性爱、能量等。在第二部分，我们将带你纵览身体各个部分，告诉你如何保持它们健康，强壮以及它们如何向你传达信息。在第三部分，我们将提供健康指南，教你如何放松和锻炼身体的各个部分。

也许在七年级时，你已经发誓不再阅读有关内分泌系统的书了。那么，请给我们一个尝试的机会吧。我们已经尽力使《男性的身体——个人必备手册》这本书生动有趣，通俗实用。因为保护你的身体绝不是一件单调、刻板的事情——尽管有关医院的电视节目通常很乏味。你的身体是台奇妙的机器，使它保持健康、强壮是件很重要的工作。这本书将教会你如何乐意去做。

《男性健康丛书》主编

尼尔·沃斯麦尔

目 录

前言

i

第一部分 充分重视你的肌体

营养

	3
积习难改	3
脂肪:如何减肥?	4
纤维:为什么你需要吃粗粮	7
蛋白质:多了不是什么好事	9
碳水化合物:你需要的能量	10
抗癌植物	11
你应该吃多少	12
什么时候吃? 如何吃?	12
结语	15
小知识	
富含营养的食品	15
饮食的口味	17
购买新鲜食品	19
调味品的作用	20
维生素和矿物质:正是你所需要的东西	21

体型

裸体

23
23

体形的本来面目	23
体型	24
粗胖型:又高大又强壮	26
理想型:看起来完美无缺	26
瘦高型:看起来皮包骨头	27
小常识	
你的胸肌发达吗?	28
普通的男人不要穿方格呢子大衣	29
一个标准怎能适用于所有人	30
能量	32
能量和情绪	33
堵塞能量流失的渠道	34
如何增加你的能量	37
小常识	
什么时候你需要去看医生	40
快速获得能量	41
情绪	43
了解情绪	44
养成胜利者的生活态度	45
正确处理情感	47
如何排除愤怒呢?	48
小常识	
10种错误的态度	50
压力	52
加强锻炼	54

减轻压力的基本技巧	55
休息的艺术	56
小知识	
放松反应法	57
压力测试	62
性爱	64
第一步:采取正确的态度	64
第二步:捕获猎物	66
第三步:巧妙地兴奋起来	68
第四步:控制性交的主旋律	71
第五步:共同奏完最后的乐章	73
第六步:开诚布公地交流	74
第七步:保持性健康	76
第八步:来点花样	76
小知识	
正确的按摩方式	77
男性性传播疾病一览表	79
症状	83
令人惊异的会说话的身体	84
你所采取的对策	86
找到内在的病因	88
小知识	
了解急症	89
医疗检查	91
检查类型	92

你需要的检查	93
小知识	
如何进行睾丸自检	98
男人的常规检查项目	99
你可以在家里进行的医疗检查	100
什么时候需要医生进一步检查?	102
疼痛	105
疼痛是什么?	106
隐隐约约的警告	107
迅速摆脱突如其来的疼痛	108
慢性疼痛	111
精神	116
小知识	
用催眠法转移疼痛	119
如何选择—个疼痛诊所	120
运动受伤	121
预防运动受伤的基本方法	121
正确的常规做法	123
合适的鞋	125
其他穿着	126
处理受伤的小技巧	127
保持清醒	128
小知识	
金科玉律	129
最常见的运动伤	129
如何未雨绸缪	131

鞋的特性	132
睡眠	134
奇怪的状态	134
如何改善你的睡眠	135
你需要的睡眠时间	137
整形外科	138
整形手术的器具	139
你感觉如何	140
小知识	
化妆与男人	141
 第二部分 身体的保养	
 阿喀琉斯腱(小腿腱)	145
 亚当的苹果(喉结)	147
 肾上腺	149
 踝	151
单脚站立	152
消除踝关节疼痛	153
小知识	
运动鞋鞋跟高低与踝关节扭伤的关系	155

肛门	157
善待肛门	157
几种常见的肛门疾病	159
阑尾	163
当阑尾炎发作的时候	163
动脉	166
直接来自心脏	167
动脉的保养	169
及时去看医生	173
小知识	
胆固醇:是好? 是坏?	175
背	177
关于脊背的新看法	178
坚强和柔韧	179
理解背痛	180
如何避免背痛	181
站直坐正	186
克服腰背疼痛	192
如何处理长期腰背疼痛	195
小知识	
几种可供选择的治理腰背疼痛的方法	191
按摩脊柱治疗者:不再是一场大辩证	194

胡须	198
一次完美刮脸五个步骤	198
刮伤处理和其他不良剃须习惯	200
电动剃须	202
胡须的修饰	204
剪掉、全部剪掉	206
小知识	
哪种剃须刀更好：旋转型的？抑或推子型的？	203
肚脐	208
胎记	210
膀胱	212
本能的反应	213
小知识	
“害羞”的膀胱：学会畅快地小便	214
血液	217
它是怎样工作的	218
保持血液健康	218
常见血液疾病	221
、小知识	
血液检测入门	220
输血与血液成分	223
你的血型究竟意味着什么？	226

体毛	227
修饰体毛	228
大脑	230
大脑职能的分配	231
大脑的消耗	233
做肉卷时少放点淀粉	237
我们所付出的代价	238
小知识	
创造力:人与动物的区别之所在	240
记忆	242
五种加强短期记忆的神奇方法	242
大脑里记忆停留的方式	245
大脑与性别	244
大脑的敌人:六个损害记忆力的“炸弹”	244
乳房	246
健康问题	246
下巴	249
循环系统	251
怎样保持循环	251
血与内脏	252

锁骨	254
结肠	256
身体的水井	257
保持通畅	257
结肠“敌人”一瞥	260
小知识	
结肠癌：可防止，可治愈	262
减少放屁	264
膈膜(横膈膜)	266
无暇休息片刻	266
什么地方出问题	267
消化系统	271
有助消化的饮食习惯	271
什么是胃病	272
在消化道上	273
耳朵	275
从哪里开始听到声音	275
了解危险的噪声	277
通往健康耳朵之路	278
保持平衡	280
小知识	
不要掏耳垢	282
耳朵上穿孔应注意的事项	283

听觉	284
获得超强听力	284
耳朵的声音	286
妥善处理飞行中的耳部不适	286
 肘	 288
网球员肘病,人人都会得吗?	288
怎样避免麻烦	290
消除疼痛	294
 内分泌系统	 297
哪些是与激素有关的?	297
内部保养	299
 食道	 301
使食道少出毛病	301
怎样减轻痛苦?	304
 眼睛	 306
眼睛的构造	307
破坏视觉的因素	309
保持良好的视觉	311
工作对眼睛的损伤	316
小知识	
遮挡太阳光	315
去掉你的眼镜	318

视觉	320
提高视觉能力	320
值得注意的几点	322
运动中的超强视觉	323
脚	325
足部结构	326
脚部疼痛	327
其它病症	329
小知识	
买鞋:不要只试一只鞋	332
鞋与鞋带:怎样正确地系鞋带?	335
指甲	338
包皮	341
很有作用	341
手术切割掉这块皮肤	342
恢复自然	343
雀斑	345
胆囊	347
胆囊里的石头	348
在结石产生之前就加以预防	349
没有胆囊,你照样生活	351

腹股沟	353
疝(赫尼亚)	355
牙床	357
防止噬菌的进攻	358
如何防止牙床生病?	359
小知识	
与死亡接触	362
头发	364
生与死	364
健康的,发亮的,蓬松的头发	367
男性护发用品指南	370
应当选择一个什么样的发型?	372
漂亮的发型	375
秃发	378
小知识	
染发的颜色	382
自己给自己理发	383
手	385
手指是手的灵魂	385
保持健康	386
急救措施	389
握手的一些基本原则	390
小知识	
不要当傻瓜	391
另一只右手	392

触觉	394
触觉意味着什么?	394
怎样保持触觉敏感	395
怕呵痒的现象	396
心脏	398
心脏地带	399
心脏的动力源泉	401
给予心脏足够的空气	401
血管与心脏健康	403
心脏的节律	412
你属于哪一类	413
小知识	
了解血压	408
测脉搏	409
时代的印记	410
“我心里有一首歌”	416
几种心脏疾病	418
臀部	421
臀部容易出现的问题	422
臀部的保护	427
小知识	
有关臀部的几个练习	429