

男性必读

МЫ-
МУЖЧИНЫ

СТИВ ШЕНКМАН

【苏联】斯·申克曼 著

吉同达 郝文 译

江苏人民出版社



知识性

科学性

实用性

趣味性



男性必读

【苏联】斯·申克曼 著 吉同达 郗文 译

МЫ-МУЖЧИНЫ

СТИВ ШЕНКМАН

根据苏联乌兹别克加盟共和国《医学》出版社1984年版本译出

男 性 必 读

（原名《我们—男人们》）

（苏联）斯·申克曼 著

吉同达 郝 文 译

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行 扬州印刷厂印刷

开本737×1092毫米 1/32 印张 8.25 插页 2 字数 175,000

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数1—122,350册

ISBN 7-214-00047-4/I·9

统一书号：10100·899

定价：1.70元

前 言

黄金年华

《文学报》曾经发表过一篇文章，题名为《保护男人们！》。新奇的题材引起了广泛注意，醒目的标题曾轰动一时。此文的作者是举世闻名的社会学家乌尔拉尼斯教授。在文章中，他似乎推翻了过去关于“强男”，“弱女”的传统说法。根据乌尔拉尼斯教授的推论，比之女人，男人更容易遭受多种疾病的侵害，更容易成为各种不幸事故的牺牲品。

统计数字证实了他的论断。目前，在苏联新生婴儿中，男婴和女婴的比例为105：100。但是，到三十岁时，男人和女人的比例已经拉平；到40—49岁，男人和女人的比例已变为85：100；而到60—69岁时，男人的数目仅仅相当女人的一半（1973年统计数）。而且，从1965—1974年十年间，男人的死亡率提高了18%。何等惊人的统计数字！统计结果还表明：在苏联，男性的平均寿命为64岁，女性的平均寿命为71岁。

多少世纪以来，男性一向担负着——用现在的话来说——冒险程度较高的工作。他们担负着采矿、狩猎、打仗等工作。女性一般终生不间断地从事某种耐心细致的劳动，而男性与女性恰恰相反——常常从一种过度紧张的活动陡然转

向另一种消极的消遣。如此急剧的转折，在我们这个时代具有更大的危险性。因为在当代，近半数人的死亡是由心血管病引起的。我们也不应该忘记酒精和尼古丁——它们也是重大的危险因素。一言以蔽之，男人时时在做那些“自害自身”的事情——自己使自己变得越来越少。

相反，女性的生命力要强得多。因此，生物学家们认为，她们自然而然地更适应于传种接代的工作。女性的优势，在某种程度上被掩盖起来，因为她们的社会活动相对消极，身材相对矮小，肌肉相对不发达。然而，女性的心肌却丝毫不比男性的心肌脆弱。而要确定一个人健康与否，首先要看他的心脏和血管状况如何。

女性相对强健的心肌，使得“弱女子”能够在那些不是比速度和力量，而是比耐力的体育项目中赶上男子汉。众所周知，不少妇女，甚至是未成年的小姑娘，都能够跑完马拉松全程，而且这些女运动员，有时竟会把许多年轻健壮的男子汉抛在后面……

现在，人们已经知道多种保健方法，无需医生帮助便能直至高龄还保持身体健康、精力旺盛。这里谈的是那些自然因素：体力练习、锻炼、适度的饮食。众多的保健手段，使我们有可能选择最适宜、最称心的锻炼方法。为了改善心血管系统的功能，一些人认为跑步的方法较好，另一些人则推崇游泳、滑雪或者骑自行车。缺乏锻炼的中年以上的男人，起初一段时间可以局限于快步走；比较年轻好动的男人，可以选择排球、网球、甚至足球。这些十分有益健康的自然保健方法，能给人带来真正的乐趣，而你采用这些方法的时间愈久，你愈觉得需要这样做，从中得到的快乐也就愈

多。

文明社会带来的副作用并非不可避免。我们的灾祸并非文明社会的罪过，而是我们自己造成的。科学技术的发展和社会的变革，使得苏联的人口在半个世纪中增加了一倍，人的平均寿命延长了一倍。而那些取代了可怕的传染性流行病的顽症——心血管病、癌症、神经机能症——已在很大程度上受到了人类的控制。

健康的生活方式，是对抗大多数使我们寿命缩短的疾病的最有效预防措施。我们再不是从前那些无能为力、注定遭受病魔残害的人。保健的途径业已探明，只需每个人自己去关心自己的健康。真正的男子汉是会自己关心自己的。大丈夫气质就在于奋力克服懒惰、消极，用自己的努力去缔造自己的健康，以便成为有益的、有充分价值的社会成员。

在著名的达利大词典中写道：“大丈夫气质（男人的气质）：斗争中坚韧不拔，精神奋发，意志坚定，骁勇无畏；战斗中大胆从容，临危不惧，善于忍耐，始终如一。”

“大丈夫气质”——男子汉的属性。男子汉一身重负，不仅对自己负责，而且对家庭、亲友、工作和祖国负责。这个重负要求他必须勇敢、无私、健康——用自己的努力锤炼出健康的体魄。一个不具备健康、力量和自信心的男人，必然是个蹩脚的工作人员，不可靠的保卫者。

在我们这个时代，对于人生阶段的观念发生了变化。高度的生活水平和必须延长的学习期限拉长了童年时代，推迟了人的社会成熟期。现在，年轻人开始独立工作，一般不早于18—22岁。到30—35岁才能具备丰富的生活经验，成为地道的专家，成为一家之长。到40—45岁才开始进入“黄金年

华”——此时他已经登上专业技能的顶峰，取得了一定的社会地位，解决了物质生活保障问题，子女也长大成人。而他本人的身体还健康。这正是人得以充分享受种种生活乐趣的年华。

生活向我们提供了不胜枚举的实例，证明处于“黄金年华”的男人体质尚蓄有巨大的能力。我们知道，许多冰球、足球、拳击运动员，在40—45岁的年龄依然在顽强地拼搏，并且获得了这些体育项目的最高荣誉称号。55岁的游泳家曾洵渡波涛汹涌的英吉利海峡，70岁的长跑运动员曾在马拉松赛跑中夺魁。如今，广泛流传的运动“返老还童”的观点，仅仅是问题的一个方面。另一个方面是：在重大的体育比赛中，越来越多的运动宿将名列前茅，而不久前他们这样的年龄还被认为是淘汰年龄呢。要知道，体育运动中取得的成绩证明人的机体具有巨大的后备能力，这些后备能力被某些人破天荒创纪录地发挥出来了。这说明亿万人都拥有这样巨大的潜力，问题在于我们每个人应该如何去发掘这一潜力。

“黄金年华”的界限曾经划在30—35岁，当时50岁的男人看上去已经象老头子。例如，屠格涅夫在他写的《父与子》这一喜剧中介绍出场人物时，是这样描写50岁的八级文官莫什金的：“一个性情活泼、到处奔忙的好心肠老头儿”。今天，摆在我们面前的一项具有重大社会意义的任务是：将“黄金年华”的年龄界限向更高的年龄推移，使得那些我们今天认为是“上了年纪”的人，变成远为积极的社会生产参加者。60—70岁的男人应该是健康的、腰板挺拔的、精神抖擞的、有高度工作能力的人，这才是健壮的身躯与生活的智慧和高超的专业技巧相结合的年华，此时才有可能使

你成为有充分价值的社会成员，去饱尝人生的种种乐趣。打开新的“黄金年华”境界的钥匙掌握在我们每个人手中。一切取决于我们的愿望、毅力和知识。

本书作者给自己提出了一个小小的任务——唤起读者维护健康、献身社会的积极愿望，向他们介绍为达此目的所必需的知识。

目 录

前言：黄金年华

第一章：尼基京教授青春常驻——人的健康取决于他的生活方式

没有年龄的人·····	(1)
健康测试法·····	(4)
心肌梗塞测试法·····	(6)
应激反应测试法·····	(9)
关于早操的对话·····	(13)
体重标准·····	(19)
美的标准·····	(20)
矫正拱肩弯背的方法·····	(22)

第二章：向上，攀登幸福之峰——预防心肌梗塞的良药

间歇跑步法·····	(24)
日本万步法·····	(26)
利季亚尔德跑步法·····	(29)
跑步的分配量·····	(30)
王·阿肯：为跑步而生活·····	(32)
库佩尔医生的需氧测试法·····	(35)
家庭健身房·····	(39)
健康的雪道·····	(41)
最快的交通工具·····	(43)
男人在水中·····	(45)
登高的起点·····	(47)

第三章：如何成为幸福的人——神经和 情感对人体健康的意义

病从何起？·····	(49)
A型性格和B型性格·····	(50)
对火性子的六点忠告·····	(54)
一个奥林匹克冠军的戒律·····	(55)
自生训练法·····	(58)
改变性格的规则·····	(66)

第四章：多余的体重——谈谈现代人最 阴险的敌人之一

发胖的原因何在？	(69)
为健康而禁食	(73)
男人无所不吃	(80)
正确进食的艺术	(85)
“进化的缺陷”	(87)
对人人有益的几点实践知识	(89)
让肌肉代替肥胖	(90)

第五章：与寒冷保持接触——关于锻炼的思考

人在冰水中——锻炼阶段	(94)
第一次破戒幸免于罚	(98)
预防感冒的手段	(99)
太阳——朋友和敌人	(102)
波林格预防感冒法	(104)

第六章：伊利夫和彼得罗夫不朽的忠告——呼吸大家谈

我们呼吸的空气	(106)
鼻腔呼吸	(109)
屏息，徐缓呼吸	(110)
防止打鼾的办法	(113)
呼吸操	(114)
斯特列利尼科娃的呼吸操	(115)

第七章：男性ABC——成为大力士并非可望不可及

60岁以后的反冲击·····	(120)
力量蕴藏着更多的东西·····	(127)
关节和年龄·····	(129)
您的住宅便是健身房·····	(131)
万能的体育器械·····	(132)
各种健身操·····	(135)

第八章：体育锻炼抗癌——每个男人都可能对“时代病”具有高度的免疫力

尤因格说得对！·····	(155)
吸烟者的咳嗽·····	(157)
福特禁烟法·····	(159)
对未戒烟者的劝告·····	(162)
别洛博罗多夫戒烟法·····	(163)
免疫万岁！·····	(170)

第九章：最长久的战争——谈酒精中毒

“缺乏抑制物”的人·····	(176)
----------------	---------

禁酒者不轻松的命运	(179)
“禁酒法令”是否有效?	(181)
向未戒酒者进一言	(184)

第十章：寻找生态的掩体——休息的艺术

重体力劳动后的休息	(188)
精神过度紧张时的休息	(190)
事业家的十八条准则	(193)
“失眠——小事一桩”	(197)
视力体操	(203)

第十一章：房内秘事——性研究中心 访问记

再谈爱情	(210)
斯维亚多希教授直言不讳	(212)
性学家的观点	(215)
两次匿名调查	(218)
理想的丈夫	(220)

第十二章：女性心目中的男性——美容 师的忠告

“我理想的男性”	(222)
洁净的皮肤	(225)

预防脱发·····	(2 2 9)
流行款式·····	(2 3 1)
礼貌者的规范·····	(2 3 2)

后记：恢复青春

第一章 尼基京教授青春常驻——人的 健康取决于他的生活方式

请允许我向你们介绍一位教授——医学科学博士康斯坦丁·菲利波维奇·尼基京，苏联最著名的神经病理学家和矿泉治疗学家之一。教授今年75岁。他借助体育锻炼和理智的生活方式，延长自己的“黄金年华”，推迟了年老的来临。

没有年龄的人

尼基京教授看起来非常年轻。腰板挺直，体态匀称，身材瘦削。雪白的衬衣更映出那黝黑、肌肉丰满的颈项和面膛。

我拿起放在桌子上的一小叠照片：尼基京在用重磅哑铃进行锻炼。显然，他正十分得意地展示自己一身发达的肌肉，轻轻的转体，便使异常宽阔的背肌的威力和铸球般的二头肌突出出来……

“你现在还继续做哑铃操吗？”

“当然喽。同时也没忘记壶铃^①。哑铃天天练，壶铃每

① 举重辅助练习器械之一。金属制成。在梨形铁球上，装有半环形握柄，分各种不同重量。因其形如提壶，故名。

周两次。”

“上帝！”我暗自想道，他已经75岁了！还能练多重的壶铃呢？

“多重的壶铃？”我出声地重复了一遍自己的疑问。

“一普特重的——16公斤。还有24公斤重的和两普特重的。”

“您怎么个练法？”我又疑惑不解地问，心里总想着：他已经75岁啦。

“两普特重的分别用左、右手抓举一次。一普特半的挺举5—7次。一普特重的我可以举它20来次。让我们到晒台上去吧。我请您看看，我的早操由哪些练习组成。”

城市上空已经笼罩着浓重的暮霭，树冠向舒适的露台探过头来。眼前这位白发苍苍、身着运动服的绅士正挥舞着哑铃练习，边练边说：

“我就这样开始一天的生活。首先活动一下韧带和关节，不能让盐分积聚起来。从手指开始，到腕关节，肘关节，然后是腿、脖子……要从不同的角度反复用力转动几次。接下去是转体、屈体练习，以此活动脊椎骨。年龄不饶人啊！刚开始锻炼时若是挺直双腿，握着哑铃的手不是每次都能接触到地面的。不得不先把双腿分开，然后渐渐并拢。现在两只脚已经完全并拢了，依然能够触到地面。再来一次，再来一次。

“我有一节椎骨和椎间盘长期劳损，这种病也可以叫脊神经根炎。不能向这种讨厌的毛病屈服！要经常保持脊椎转动灵活，最好的锻炼方法是利用体操圈转动身体。您瞧，多么好的练习项目！同时还可以借此放松一下，在做完哑铃后

稍事休息。现在，我们用这种体操圈——有时也叫呼拉圈^①——来代替跳绳。好了，浑身发热了。可以练更重的哑铃了。以同样的速度做转体、屈体练习。练多少时间了？四十分钟？该练壶铃啦。”

尼基京做这一整套早操时没有任何间歇。他甚至没冒汗，而且呼吸均匀，只有面部微微泛红。教授敏捷地将一普特重的壶铃举至肩头，接着便开始用一只手推举：一次，二次，三次，四次……

读者能否设想自己在未来的一天可以和尼基京教授相媲美，对此书的大多数读者来说，作者不认为这是不现实的。诚然，先决条件是：严格地、持久地进行锻炼。如果说练习壶铃和快跑需要多年的训练，那么还存在另一种活动场所——在这里，每个读者都能够很快地和我讲述的这个人物竞赛，为此仅仅需要几个月，甚至几个星期的训练。您只需准备一张纸和一支铅笔，按照我们提出的三种测试法对自己的健康状况进行测量，同时检查自己的测量数据。尼基京教授对自己测量的结果，引录在每一测试法之后。

第一次较量肯定对读者不利。但是，如果哪位读者对自己落后的原因认真地加以分析，他很快就会明白：避开威胁他健康的大多数因素，并不是十分复杂的事。至少戒烟、使体重正常化或者坚持跑步的积分，对任何一个身体健康的中年男人来说都是绝对可以取得的。

① 这是四十年代末至五十年代初开始流行的一种体育运动项目，通常用塑料中空管制成圈，锻炼时使该圈环绕身体从上向下，再从下向上转动；不用手，借助躯体、腿和颈项的动作使圈上下转动。