

男人健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

刘远碧 编著

光明日报出版社



男人健康 读本

关爱社会 关爱他人 关爱自己

刘远碧 编著

光明日报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

男人健康读本/刘远碧编著. —北京: 光明日报出版社,
2007.5

(健康读本系列)

ISBN 978-7-80206-403-4

I. 男… II. 刘… III. 男性—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052196 号

男人健康读本

编 著: 刘远碧

责任编辑: 田 军

装帧设计: 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

版式设计: 红蚂蚁工作室

责任校对: 徐维正

责任印刷: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号 邮 编: 100062

电 话: 010-67078243 (咨询) 67078945 (发行) 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227 67078233 67028255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 肥城新华印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×980 毫米 1/16

字 数: 254 千字

印 张: 13.75

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80206-403-4

定 价: 130.00 元 (全五册)

版权所有 翻印必究



责任编辑：田 军

封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net

推荐阅读



前言

亚伯拉罕·林肯曾说：重要的不是你生命中的那些岁月，而是岁月中的生命。那么在漫长的岁月中我们该如何小心呵护我们的生命，让它焕发出灿烂夺目的光彩呢？

曾有一个流传甚久的故事，说的是有一个阿拉伯数字，即10000000，读作一千万，这一长串的数字说明了一个人所具有的综合素质和生命价值。由最末的尾数向前，每一个“0”依次代表一个人的专业技能，学识，智商，阅历，敬业精神，品行等，最后位数“1”则代表一个人的健康。正由于“1”的存在，后面的每一个“0”才都呈现出比自己大十倍，百倍的意义。10000000就是千万财富，但是一旦一个人失去健康，“1”就会不复存在，此时，后面所有“0”都不过仅仅是个零而已，那么，他所拥有的一切，包括才智，财富，事业，幸福等都将化为乌有……

通用电气前CEO杰克·韦尔奇说：我毕生惟一的工作就是保持健康。可见，拥有健康是多么的重要！身体是革命的本钱，而健康的身体是存在的关键。

无论你是学生，职员，领导干部，还是普通男女，健康总是如影随形，漠视与践踏只会得到来自身体本身的惩罚。要保持旺盛的精力去工作学习，就必须首先要管理好自己的身体。一个忽视健康的人，就是忽视生命的人。在环境日益恶化的今天，我们也越来越多地被心理环境所污染，一些不健康的生活习惯和心理疾病侵蚀着我们的身体。如何保持身心的健康，已经成为日常生活中最重要的话题。

健康和时间一样，如流水而过，不会回头，生活的品质首先是需要生命的品质来保障的，一个连身体尚且朝不保夕的人，是很难从生

活中体味到快乐和幸福的。

一项由我国人力资源开发网发起的“2005 年中国员工心理健康”调查显示，有 25.04% 的人存在一定程度的心理健康问题，对他们来说，办公室工作几乎等同于负担。办公室的心理健康，愈来愈成为不可忽视的问题，从某种意义上说，比空气、噪声等污染更为严重，它会削弱人们工作的积极性，乃至影响工作效率和工作质量。而在校的大中小学生因为成长、学习、升学、就业等一系列问题而产生了許多与此相关的心理疾病，严重影响了他们的正常的学习和生活。

人不是为健康而活，却必须要活得健康。为此我们精心编辑了这套丛书，试图为大家在健康之路上提供一些参考意见和建议，积极塑造一个健康的生命和创造一个健康的生活环境。

目 录

第一章 生理与心理健康

shengliyuxinlijiankang

紧张的男人要积极休息	2	44 岁男人的心理门槛	12
男人婚后为何容易发福	2	尴尬年龄的男人	14
男士遭遇心理“例假”	4	千万别轻视男性更年期综合症	15
男性常怀敌意易发心脏病	5	如何克服男人的中年危机	16
男人的心理禁区	6	中年男子的心理保健	19
心理崩溃让男人病魔缠身	7	“老男人”是杯隔夜茶	20
遗精的心理调护	8	男人是没进化的女人	22
早泄的心理护理	9	男人大肚皮就是风度	24
调整心理, 远离早泄	10	沧桑的男人更有魅力	26
男人们说 30 岁没有假期	10	八类坏情绪让男人生病	26
男过四十应爱“心”	12		

第二章 职场与心理健康

zhichangyuxinlijiankang

职业男性的五大烦恼	30	太爱竞争影响人体健康	38
成功男人如何摆脱心累	33	关注转折期男人心理	39
工作压力是男性健康杀手	34	请允许男人琐碎一点	41
白领男性要注重心理减压	34	疏导中年男人的“压力源”	42
成功男人摆脱无间道	36	男人怎样才不累	44

第三章 婚姻与心理健康

hunyingyuxinlijiankang

男人孤独为何选结婚	48	男人都想娶日本老婆	66
男人渴望妻子的崇拜	48	好男人绝对不能打老婆	67
已婚男人更容易患上心病	49	男人为什么会怕老婆	70
男人给女人上爱情心理课	50	男人要学会“骗”女人	72
男人爱情四大心理“禁区”	52	丈夫、父亲角色的心理调整	72
怕老婆的男人可爱	56	男人应该远离九种女人	74
“娶德”还是纳色	57	男人娶哪六种女人要当心	75
男人婚前婚后两重天	58	放养的男人才有味道	77
男人在有了女人之后	60	有孩子的男性为何更忠诚	78
为什么要娶美女做老婆呢	62	男人肯为你花钱意味着啥?	81
男人怕娶 30 岁的女人	63	情感分析男人夜不归家	84
娶美女的四大心理障碍	64		

第四章 婚外情与心理健康

hunwaiqingyuxinlijiankang

透视男人的婚外恋心理	88	男人忘不了旧情人	92
4 种情况让男人不拒绝艳遇	89	男人,偷情的真正原因	93
花心的男人在想什么	90	男性:每个男人都需要情妇	95

第五章 男性与心理健康

nanxingyuxinlijiankang

解读男人的性情绪	98	男人藏在心中的一些性秘密	116
性觉醒以及男性性障碍	99	失意男人与色情中毒症	117
性生活应注意心理卫生	100	手淫是性自我调适的手段	119
男人:需要好色	100	走出性的低谷——性压抑	120
男人为什么贪色	104	性梦是正常的心理现象	122
什么会引起男人性恐慌	105	性梦与道德无关	123
中国男人的五大性心理习惯	110	男人为什么喜欢看女人的照片	126
被“性病恐惧症”折磨的男人	111	裸体对男人有多大的诱惑	127
中年男人需要一点性幻想	113	曝光男人的五个性心理秘密	128
可以性幻想,但别性妄想	114	嫖妓男人心态全面分析	129
男人渴望用耳朵感受性爱	115		

第六章 情感与心理健康

qingganyuxinlijiankang

男人对“万人迷”的复杂情感	134	纠缠到底才能捕获美女吗	154
男人为何在乎女人的过去	136	面对烈爱伤痕不怀疑不放弃	157
恋爱男士切忌的不良心态	137	感谢那场残酷的情感裂变	159
男人说 love 时在想什么	139	老男人偏受年轻女性青睐	163
男人为什么喜欢谈恋爱	143	爱情是一件耻辱和丑陋的事吗	163
男人为什么总在乎女人的过去	143	宁做猪头不做帅哥	164
男人为什么总要求肉体上的亲和	145	好男就要和女智斗	165
男人为什么都爱“喜新厌旧”	146	中国男人真的不浪漫吗	167
男人为什么渴望传宗接代	147	做个像猪八戒一样的男人	170
男人为什么怕“女强人”	148	男性择偶为何有恋母情结	171
男士天生不爱女强人	149	男人对女人撒谎是出于爱吗	172
男人心中的困惑	149	男人心中有秘密	174
享受当坏男人的乐趣	152		

第七章 人际与心理健康

renjiyuxinlijiankang

男性在女人面前易害羞	176	今天你看女人了吗	180
缺乏好友影响男士健康	176	男人沉默,因为他们无话可说	182
男人何以喜欢看女人的裸体	178	过度害羞当心人格分裂	184
心声为何喜欢向异性倾吐	179	男性可能故示冷淡	185

第八章 忧郁与心理健康

youyuyuxinlijiankang

男性也有“产后抑郁症”	188	情绪失调“心结”何在	201
隐藏式忧郁症 男人要小心	189	男人要学会倾诉痛苦	202
话太多的人也属抑郁	190	男人越有学问越爱哭	202
消除“郁闷”的自治方法	191	男人苦闷生活的根源	204
忧伤令一个男人在瞬间成熟	192	男人不是“情感僵尸”	204
让男人失控的六大秘密	193	男性心理健康关键是要学会自我调适	205
男人：告别脆弱与孤独	197	身心失调，危险的是男人	208
发火，男人的哭泣方式	198	男性的心理健康“营养素”	209
哭泣的男人更强	199		

第一章

生理与心理健康

shengliyuxinlijiankang



紧张的男人要积极休息

对于男性脑力劳动者来说，什么是最好的休息原则呢？懒散的休息往往容易取代积极的休息。医生们对那些只顾在下班后吸烟、喝酒以消磨时光的男性，提出了一些建议。

用积极乐观的态度对待生活

这对保持神经系统的稳定性有很大帮助。生活在信息纷至沓来时代的男性，为了克服其经常的紧张情绪，积极乐观地对待生活无疑是相当有益的。从事体育活动、制订合理的作息制度、遵守个人卫生、定期到大自然的怀抱中去陶冶性情，这些活动从侧面反映了一个人对生活的乐观程度。乐观，本身就是一种很好的休息。

克服惰性，积极休息

休息并不意味着松散地、无趣味地闲憩。休息应该是活泼的、充满情趣的。要知道，男性的休息不仅仅是单纯地休息，而应该从休息中获得体力，获得欢乐，获得生机，获得家庭与社会的和谐。那种整日与烟酒或赌博为朋友的人的休息方式是不可取的。

该放松时就放松

男性喜欢逞能，有时为了显示自身能力或出于对工作认真负责，他们往往一味蛮干，而不顾惜身体。其实，人体有各自的生物节律，只有按照自身的节奏工作、生活，才能合拍于生物钟，也才能更好地工作。每一个会工作的男性都是会放松的人。他们不会轻易地放弃晚间、公休日或假期，因为他们深知这些休息日对他们今后的工作是多么重要！

变换休息方式

安排一天的工作，要考虑到坐势与站势如何交替；安排假日活动时，要注意野外与室内的交替；安排一周娱乐，要想到文艺活动与体育活动的区别，如此等等。经常变换休息方式，使人觉得生活充满情趣，虽然工作的负荷比较重，但在这种微妙搭配之后，一切疲劳都将云消雾散。

男人婚后为何容易发福

原本结实、精干的小伙子，结了婚后就开始“发福”：结实的肌肉被堆积的脂肪替代，“双下颌”也跃然脸上，小肚子也一天比一天鼓起来……

生活方式改变是主因

中国协和医科大学副教授、北京协和医院内分泌科副主任医师伍学焱认为，

男人婚后发胖主要是由于生活方式的改变。

结婚以前，男人比较注重形象，常常健身和参加各种体育锻炼，以保持健壮的体态。而且对于热恋中的情侣来说，“轧马路”、逛公园几乎是每次约会的“必修课”，这些“强制性”的燃烧脂肪、消耗能量的“体育运动”，对于保持男性的体态很有帮助。

结了婚的男人就有了归属感，觉得“成家立业”是人生的两个最主要的任务，所以成家后的这种归属感往往更加强烈，更“顾家”。不但一日三餐有贤妻料理，吃得舒心，而且一下班马上回家，吃完晚饭后在沙发上一靠，要么一边抽烟一边看报纸，要么夫妻两个人一起吃着零食看电视。结了婚的男人，大都不再太在意自己的所谓“形象”了，什么锻炼呀、健身呀，早被抛到九霄云外去了，在他们看来，无论锻炼、健身有多少好处，都不如吃饱了躺在床上美美地睡上一觉来得实在。

伍大夫做了个形象的比喻，这就好比是储蓄，每个人摄取的食物所含的热量好比是收入，被消耗代谢掉的好比是支出，那么脂肪就是存款。收入多而支出少，存款就多，摄入的热量多而消耗掉的少，就必然积累脂肪。伍大夫说，他在医院里常常遇到不少肥胖病人抱怨说：“我已经吃的够少了，可还是胖，就是减不下来！”他们虽然觉得已经吃的够少了，但相对于其消耗量而言，还是多的，也就是说，他们虽然“赚钱”已经很少了，但花的更少，所以还有很多“存款”。总之，减肥没有捷径，只能靠像保持收支平衡一样，长期固守能量的代谢平衡。

年龄的增长也会促使“发福”。中老年男人，随着年龄的增长，身体的基础代谢下降，同时运动也少了，不像小孩子、年轻人那样爱活动了。还用那个储蓄的例子说，赚的钱一样多，但花的更少了，势必会有更多的余额留存下来。

压力导致“苹果形肥胖”

压力增大导致激素分泌变化，是婚后男人发胖的又一重要原因。

男人结婚前往往沉迷于“逍遥自在”的“单身贵族”生活，每天考虑的事情比较少，压力也相对小一些。但是一旦结了婚，成了“一家之主”，那么所有的烦心事和生活的重担伴随着责任感一道，就像连绵的秋雨一般，一件件不断地砸在他们的头上，而且这时的男人们也大多处在事业的“爬坡期”，于是生活里连同事业上的房子、车子、票子、妻子、孩子，凡此种种共同交织演奏着一曲“压力的和声”。

伍大夫介绍说，思想压力的增加会导致人体肾上腺糖皮质激素的增加。这是一种应激性的反应，同时它也证明了人体神经、内分泌系统的神奇，这种激素本来的作用是可以使人血糖升高，使人的头脑更加机警和清醒，它的增加有助于处



理带来压力的各种复杂事情。但同时，肾上腺糖皮质激素分泌过多，会改变人体内脂肪组织的分布，此时，这种激素就像是勤勤恳恳的搬运工，它把身体其他部位的脂肪，短期内搬到腹部，使大量脂肪堆积在腹部脏器周围和腹壁上。这时男人们就会出现大腹便便的“将军肚”、“啤酒肚”，医学上称为腹形肥胖或“苹果形肥胖”。相对的，女性的肥胖大多是臀部肥胖，被称作“梨形肥胖”。相较于女性的“梨形肥胖”而言，男人的“苹果形肥胖”危害更大。

另外，男人和女人在巨大压力下的反应和行为也不一样。不少女性在遭受到巨大心理压力时，往往愁得“吃不香”、“睡不着”，茶饭不思，有的甚至出现医学上所说的“神经性厌食”。而男人则不是，他们更多的是用“大吃大喝”来排解胸中的压力和苦闷，于是就“酒肉穿肠过，脂肪身上留”了。

肥胖导致雄激素降低

肥胖本身也会引起肥胖。这句话，乍一看似乎是个病句，它的意思其实是说，肥胖本身会引起新的脂肪增多。伍大夫谈到，一般我们对肥胖的危害，已经比较熟悉了，但是大多数人举出的都是如高血压、糖尿病、心脏病等常见危害，而对其另一个重要危害所知较少。

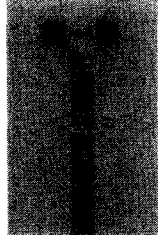
其实，肥胖还有一个重要的危害，那就是肥胖会导致男性体内的雄激素水平降低，而影响男性的生殖功能并使脂肪增多。肥胖会使男性体内的雄激素降低，而雌激素水平明显升高。肥胖时，脂肪细胞内存在的一种能将雄激素转变为雌激素的蛋白酶——芳香化酶活性明显增强，于是体内雌激素水平增高。雌激素水平增高又反过来对抗雄激素的作用，造成男性身体肌肉的减少，促使脂肪的形成和男性乳房发育，这样周而复始，形成恶性循环。此外，肥胖的人还常常伴有睡眠呼吸暂停，会导致缺氧，从而致使睾酮分泌水平下降，也会使雄激素减少，致使脂肪增多。

正常的夫妻性生活，不是造成男人婚后肥胖的原因。而且和谐的性生活会增加运动，缓解压力，使心情愉悦，这些都是对健康有益的。那么什么样的体重才是标准的呢？伍大夫给出了简便的计算公式，即标准体重（kg）= 身高（cm）- 105，得出的结果±15%范围内都是正常的。对于预防婚后肥胖，最重要的还得保持良好的生活方式，多运动，保持能量的代谢平衡，学会排解压力，适当常吃些“粗茶淡饭”。



男士遭遇心理“例假”

每个月总有几天心情烦躁，看身边的每个人都感觉不顺眼，动不动跟家里人发火……其实，每位男士都在每个月有这么几天心理周期，像女士的“例假”那



样准时，所以不少专家将其称为男人的“例假”。只不过有的人比较明显，有的人显得隐性而已。

“例假”来临顺着他

昨天还是阳光灿烂，今天就满面阴云。在上海市心理咨询中心，一提起自己的老公，陈女士就气不打一处来：“昨天他还是甜言蜜语对待我，今天就爱理不理的，而且每个月总有那么几天，我甚至怀疑他是不是跟别的女人有过约会……”

专家认为，你若不了解男人的周期，爱情会在这个时候遭受到莫名其妙的周期性沉重打击。你会发现在没有任何明显理由下，你心爱的男人每隔一段时间，突然就会疏远自己。他好像很冷淡，甚至不愿意跟自己的女人说话，总是躲在一边，或者看书，或者看电视。当女人努力接近他时，他的反应会令人难以接受。他躲闪，甚至会大声说：“走开，让我清静一会儿。”如果你以为爱情就此结束，那就错了。事实上，这是男人的周期性脱离。这既非他的错，也非你的错。

上海市心理咨询中心杜亚松博士指出，当男人心理周期来临时，女性不要试图把他拉回来。女人应该利用这段时间做些本来自己曾想做的事情，给他自由，让他向稍远的外层空间游离。相信一切都会顺利，他一定能够自己回来。

生物节律导致“例假”

杜博士分析认为，每个人都有一定的生物节律，如个人的智力水平、情绪好坏等，只不过有的人节律明显，有的人不明显。不少男士一段时间以来的心情烦闷恰恰就是一种心理上呈周期性发生的“情绪低潮”现象，这是由人的生物属性决定的。一般人的情绪周期每个月左右一次，在这个时期出现心情烦闷、常常发无名怒火等情绪起伏是很正常的。

专家说，一般情况下，男士们可以通过半年左右的时间找到自己的“例假”规律，在情绪周期到来之前把工作妥善安排好，避免因为工作的事情烦心，必要时参加些轻松活泼的活动以调节自己的情绪。更重要的是，做妻子的更应在在此期间关心理解丈夫，做好其心理疏导工作，而不是给丈夫施加更大的心理压力。



男性常怀敌意易发心脏病

男人，赶快改掉心怀敌意的性格吧！因为它不但让你丧失人格魅力，而且还让你生病。

据《路透社》报道，一项新的研究认为，与性格温顺的心脏病男性患者相比，敌意性较强的心脏病男性患者出现心脏病发作和住院治疗的危险增加了两倍