

美国最畅销的男性保健专著

男性健康

使用手册

[美] 尼尔·韦太姆 编著

赵健翔等 译

东方出版社

R161

美国最畅销的男性保健专著

男性健康

使用手册

[美] 尼尔·韦太姆 编著
赵健翔等 译

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性健康使用手册 [美] 尼尔·韦太姆编著 赵健翔等译

—北京: 东方出版社, 2006. 12

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.

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

Simplified Chinese translation copyright © 2006 by Oriental Press

All rights reserved

版权所有, 不得翻印

著作权合同登记号 图字: 01-1999-1324 号

男性健康使用手册

作 者	[美] 尼尔·韦太姆
译 者	赵健翔等
责任编辑	刘嘉怡
出 版	东方出版社
发 行	东方出版社 东方音像电子出版社
地 址	北京朝阳门内大街 166 号
邮 编	100706
印 刷	北京智力达印刷有限公司
版 次	2006 年 12 月第 2 版
印 次	2006 年 12 月第 1 次印刷
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	20.75
书 号	ISBN 7-5060-1228-6
定 价	32.00 元
发行电话	010-65230553 65257256

版权所有, 违者必究

本书观点并不代表本社立场

前言

恭喜读者翻开本书的第一页,这可能表明您已做好准备,决心开始重视自身的健康;或者本书完全是由您的亲人馈赠,您打算浏览数页,以备日后提起内容不至毫无所知。如果情况果真如此,我们真诚地向您表示,愿您能够潜心阅读本书中更多的内容,您将发现健康的生活并非想象的那样沉重繁琐、高不可攀。当然,如果您此时确实尚未完全做好阅读本书的准备,那么不要勉强,无妨将它束之家中的书架,留作将来兴致所及时再认真阅读。

但是目前的确已有许多男性开始考虑如何保持自身的健康,并且已经从中受益。不久以前,男性的平均寿命还仅有70岁,然而根据健康统计局宣布的最新结果:男性现在至少平均已能活到72岁,寿命延长了2年。但是我们不能就此沾沾自喜,满足已有的进步,应该看到,女性的平均寿命已达79岁。男性不能只是自我解嘲,认为这7年的差距完全出于女性性别优势之中的长寿因素,事实上,女性生命长久的重要原因是她们能够很好地照顾自己。如果男性也能更早一些为自身的健康问题着想,那么生命旅程还会由此延续下去。

达拉斯男性健康中心主任、《男性如何长寿》一书的作者克尼斯·戈德伯格为我们提供了以下的例子:如果女性感觉不适,她们极有可能去看医生,立即找出不适的原因,从而将自己的身体调回最佳状态。戈德伯格由此解释说,我们一般视为过于谨慎而没有采取的健康措施最终被证明往往可以挽救我们的生命。他说:“女性对于自身的健康给予很多的关注,所以能够较早就将疾病消灭在最初阶段,而男性却恰恰相反,他们很有可能忽视自身已经相当明显的症状,而且尽量推迟去看医生,这种作法最终导致了男性过早地结束生命。”

因此,不妨考虑把《男性健康使用手册》一书作为男性自身延年益寿、永葆健康的生活黄金指南。为了编写本书,《男性健康》杂志的诸位编辑不辞

辛劳,向医学领域的许多权威专家进行了详细的咨询与调查,这些相关医学专家从神经专科到泌尿专科几乎无所不包。因此本书汇集了上万条有关男性健康问题的真知灼见,可以帮助男性全面防治和去除心理与生理方面的各种疾病,达到一生的健康。

目录

第一部分 整体健康的基础	1
完全健康的男性——健康生活 8 诫	1
完全健康的 8 条忠告	1
男性营养 ABC——每日合理进食	4
了解营养物质的分类	5
防止身体过虚	5
维生素和矿物质——食品研究的最新发现	8
使用抗氧化剂保持健康	8
矿物质的作用	9
第二部分 健康身体的全面指南	11
粉刺——预防并不很难	11
防止粉刺生长	11
药物治疗	13
艾滋病——预防是最大的希望	13
残酷的上升数字	14
酗酒——饮酒的思考指南	14
划清界限	15
过敏——避免喷嚏和哮喘	16
造成过敏的原因	16
自我治疗	17
使用药物	19



老年痴呆——及时地治愈	20
自我衰变	20
不仅是记忆丧失	21
及时诊断	21
治疗的希望	22
未来疾病	22
肛门疾病——解除下部的不适	23
肛裂——可怕的撕裂	23
肛门脓肿：炙烧与痛苦	25
肛门发痒：怎样缓解不适	25
心绞痛——避免最剧烈的心痛	27
来自脂体的危险	28
治疗心绞痛的药物	29
焦虑和恐惧——使你感到狂热的激动	30
当心你的身体	30
处理办法	31
何时去寻求帮助	32
关节炎——如何减轻你的疼痛	33
关节炎的主要类型	33
减轻痛苦	34
其他方法	35
哮喘——不再使你在场外喘息	36
哮喘使你无法呼吸	36
控制哮喘	37
充分发挥药物的作用	38
足癣——保护你的脚	39
设法避免这种海绵肿菌	39
杀死这种不受欢迎的客人	40
迈出行动的步伐	41
腰疼——腰是男人最大的赌注	41
防止腰痛发生	41

腰部受损的补救	43
何时向医生求助	44
秃顶——潜在遗传基因的结果	45
发挥个人的积极作用	45
现代药物的作用	46
要充满自信	47
打嗝——处理剩余气体的艺术	47
控制打嗝	48
疖——面容问题的解决办法	49
疖的预防方法	50
治疗方法	51
支气管炎——疏通你的导气管	51
怎样预防支气管炎	52
支气管炎的治疗	53
滑囊炎和腱鞘炎——保持关节部位的灵活性	54
如何消除关节部位的炎症	55
运动适度、保护有效、预防得当	55
一旦得上这两种关节病	56
腕管综合症——避免最偶然的危险	57
并非仅限于计算机操作人员	58
肩负重任	58
内在的预防措施	58
外在的预防措施	60
当你需要更进一步治疗时	61
白内障——使你混浊的视野恢复清晰	62
年龄因素	62
其他致病原因	63
手术治疗	63
持续性疲乏综合症——是病还是幻觉？这里就有答案	64
查清病因	64



持续性疲乏综合症的治疗	65
口溃疡和唇疱疹——避免唇部痛苦	66
两种类似但并不相同的疾病	67
对唇疱疹的治疗	67
对口溃疡的治疗	68
感冒和流感——别让苍蝇沾身	69
什么是感冒和流感	69
建立流感防御屏障	69
实用的预防措施	70
感冒和流感的治疗	71
对感冒和流感的药物治疗	73
结肠癌——如何发动先发制人的进攻	74
发现癌症	74
饮食的威力	75
预防结肠癌的生活方式	76
治疗：不太轻松	76
便秘——怎样成为一个正常人	77
你是便秘患者吗	77
怎样解除便秘困扰	78
便秘的药物治疗	79
鸡眼与老茧——缓解硬处的不适	80
选好鞋子	81
防治鸡眼	82
何时修剪老茧	83
痉挛——如何避免抽筋	83
消除抽筋	84
如何处理肌肉痉挛	85
射精延迟——不再是一种可以等的游戏	85
另外一种机能障碍	86
先确定是否属于射精延迟症	86
不要坚持整个晚上	87

牙病——保护好牙齿	88
牙齿受到的威胁	88
牙齿的磨损	89
皮炎和湿疹——怎样避免皮肤过敏	91
工作中的注意事项	91
沐浴的注意事项	92
患了皮炎后应注意的事项	93
何时去看医生	93
抑郁症——驱逐不愉快的心情	93
从心情低谷中爬出来	94
换一个角度看问题	94
怎样才能获得好的心情	94
受到严重的抑郁症侵扰时该怎么办	96
糖尿病——如何保持微妙的均衡	96
糖尿病的类型	97
及早发现糖尿病的症状	97
对糖尿病的控制	98
对糖尿病的药物治​​疗	100
腹泻——避免噩运之跑	100
消除病菌	100
减缓腹泻	102
毒瘾——重新控制自己的欲望	103
充分认识毒瘾	103
不要吸毒	104
寻求帮助	105
耳痛——妥善处理压力	107
忠告	107
游泳性耳炎:如何使耳朵变干	108
乘坐飞机:均衡调节压力	108
耳外伤:去看医生	109
也许并非是耳朵的问题	109



肺气肿——怎样自如地呼吸	110
疲劳——克服能量危机	111
睡眠的基本知识	111
减轻疲劳	112
有助于克服疲劳的食物	113
不要招惹压力	114
如果疲劳并非那么简单	115
发烧——免受友军火力损伤的保护性措施	115
有的人耐得了发热	115
多长时间才够	116
退烧	116
肠胃胀气——让它随风而逝	118
进去的必须得出来	118
食物中毒——不要让你的肚子翻江倒海	120
发生食物中毒时该怎么办	120
了解你的敌人	121
我们为什么会中毒	122
预防食物中毒的正确吃饭方法	123
脚和脚跟痛——解除脚痛	125
鞋子：脚的致命弱点	125
其他有关脚的问题	126
阴茎包皮问题——控制感染	127
行为检点	128
冻伤——预防冻伤	129
保持皮肤温暖	130
长了冻疮该怎么办	131
生殖器疱疹——如何避免一个令人难堪的话题	131
一种很普通的病毒	132
自我保护的基础	132
正确用药	133

其他治疗方法	134
牙龈的问题——打一个坚实的基础	135
齿菌斑的攻击	135
持久的战斗	136
宿醉——让第二天早晨清爽起来	138
前一天晚上	138
第二天早晨	139
最后的警告	140
头痛——向头痛道再见	141
三种主要的头痛	141
透彻研究头痛	142
克服头部疼痛	143
何时去看医生	145
失聪——永远保持听力	145
寂静之声	146
其他保护性措施	147
听力下降后怎么办	147
怎样消除耳朵里的钟声	148
心脏病猝发——怎样争分夺秒抢救生命	149
估计一下你所处的危险程度	149
没空去浪费时间	151
血块克星的奇迹	152
胃灼烧——定能奏效的灭火方案	153
消除灼烧	153
灭火的有效办法	155
胃灼烧还是心脏病猝发	156
心脏病——躲避美国的头号杀手	156
认识心脏	157
健康心脏的基础	158
当你需要接受治疗时	160



心悸——怎样跑完人生的赛程	161
跳、跳、跳	162
保证心跳正常	162
伤心会带来什么	163
痔疮——解除难言之隐	164
隐藏在内部	164
预防措施	165
止痛	165
肝炎——了解甲、乙、丙型肝炎	166
了解各类肝炎	167
远离危险源	167
疝气——战胜肿胀	168
正确修复	169
高血压——如何使血液正常流动	170
了解自己的血压状况	171
未解之谜	171
降压的办法	172
血压太低也不是好事	174
高血压自我测量法——涡形指纹	175
高胆固醇——疏通燃料管	175
好的、坏的、糟糕的	175
如何获知胆固醇的含量高低	176
降低胆固醇的办法	176
当你需要医助时	178
阳痿——由阴茎勃起引发的问题	178
阳痿探秘	179
“精神第一，物质第二”	180
使阴茎勃起的医疗方法	181
肠炎——当肚子胀得不正常时	182
间歇性疼痛	183
运用医疗手段对付肠炎	185

性压抑——走出低谷	185
精神障碍与身体障碍	186
抱怨最多的性问题	186
失眠症——进入睡眠的乐园	188
夜晚无眠,白天困倦	189
埋葬失眠	189
采取“措施”	191
用药物催眠	192
过敏性肠道综合症——控制结肠痉挛	192
紧张和忧虑	193
肾结石——避开极度的痛苦	194
只放一勺糖	195
肾感染	195
把痛苦消除在萌芽中	195
如果结石不动	196
胆石——根除消化道中的疼痛	197
喉炎——轻声说话,保持响亮的声音	198
声音在这里停止	198
保持声音健康	199
当你说不出话时	200
肺癌——容易预防,难以治疗	201
最主要的三个办法	201
胡萝卜预防法及其他预防方法	202
更轻松地呼吸	202
疟疾——如何躲过来自热带的一击	203
关于吸血鬼的基本知识	204
打败这个吸血鬼	204
身体保护	205
万一发烧了	206
记忆力减退——给汽车钥匙配上钥匙坠	206
现实生活	207



记住这些,傲慢的年轻人	207
注意	208
健身操与欺骗	209
这是早发性痴呆症吗	210
中年危机——一个掩饰自己的机会	210
一种模糊而难受的感觉	211
抓住生命的主干	212
职业上的考虑	213
肌肉疼痛——避免周末斗士被打垮	214
男性们造成的破坏	214
避免痛苦	215
收尾工作	216
指甲问题——保持正确的修剪方法	217
长到肉里的指(趾)甲——剪去指(趾)甲尖	217
真菌——战胜恐慌	218
黑指甲——如何回击	219
甲刺——当指尖裂开时	220
恶心与呕吐——驯服像野兽一样的肚子	221
内脏的每日活动	221
呕吐	222
颈痛和肩痛——卸下你肩上的重担	223
分担疼痛	224
别再忽视脖子	224
注意坐姿	225
与疼痛作斗争	227
鼻血——麻烦但容易控制	227
外部坚固,内部脆弱	228
怎样预防	228
鼻子出血时怎么办	229
血止不住时怎么办	230
骨质疏松——防止突然折断	230

保持分隔带骨	231
预防	231
超重——公认的减肥之路	233
肥胖的事实	233
为生命保持健美身体	234
不要节食	235
阴茎外伤——避免生殖器受苦	236
疹子、疝气和裂口	236
脱裤子时被夹住	237
弯了	237
断了	237
麻了	238
疹子	238
掉下来了	239
肺炎——及时诊治可挽救生命	239
肺炎的本质	239
困住猛兽	240
得了肺炎该怎么办	241
早泄——在爱的路上多跑一会儿	243
多快算是太快	243
让我们从头说起	243
好男儿最后结束	244
前列腺癌——早期预防可以免除麻烦	246
带有欺骗性的危险因素	246
早做检查	247
治疗的方法	248
前列腺肥大——如何让小便顺畅	248
内部管理	249
手术解决	249
牛皮癣——关于皮肤的湿润及保养	251
细胞发疯了	251



控制诱发因素	252
发挥最佳治疗效果	253
性传播疾病——对不洁性爱说“不”	254
控制性传播疾病发生	255
常见的病因	257
带状疱疹——如何防止讨厌的回归	259
谁容易患病	259
持续不断的疼痛	260
预防——或限制——爆发	260
其他帮助措施	261
办公室综合症——寻找一种解决室内污染的办法	262
不佳的工作场所	263
鼻窦炎——打开阀门	265
满脑袋的麻烦	265
轻轻松松呼吸	266
恢复流涕	267
皮肤癌——看清楚皮肤的肿瘤	268
别在阳光下暴晒	268
皮肤检查	269
皮肤擦	270
吸烟——戒了,呼吸就能顺畅	271
没有烟蒂	271
戒掉你的恶习	272
打鼾——止住夜间的噪音	273
不同年龄的打鼾	274
关小音量	274
从源头着手	275
嗓子疼——轻松地进食	276
一个简单的目标	276
精子的问题——养成健康的生活习惯	279