

**【专为男性准备的身体使用手册】**

**健康不是偶然，而是细心规划管理的结果**

# 男性 健康管理书

纪康宝◇主编

**了解自己的身体，并且正确地使用，  
让每个男人都做自己的健康 CEO...**

✓分析男性身体与养生的秘密    ✓介绍男性发育的过程与保健方法    ✓构建和谐健康的性  
✓解决 7 种最常见男性疾病和 12 种常见症状    ✓阐述健康与饮食、健身的紧密关系

吉林科学技术出版社

【专为男性准备的身体使用手册】

# 男性 健康管理书

纪康宝◇主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男性健康管理书 / 纪康宝主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5384-3640-2

I. 男… II. 纪… 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153573号

## 男性健康管理书

- |             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| ◎主编         | 纪康宝                                                           |
| ◎编委         | 宋学军 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华<br>王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊<br>赵丽娜 童怀艳 |
| ◎选题策划       | 博克世纪 (booklogo@163.com)                                       |
| ◎责任编辑       | 李 梁 隋云平                                                       |
| ◎封面设计       | 名晓设计                                                          |
| ◎技术插图       | 孙明晓 张 丛 赵 婷 张 虎<br>周鸿雁 侯 隽 魏 巍 徐晓凤                            |
| ◎制版         | 长春市创意广告图文制作有限责任公司                                             |
| ◎出版         | 吉林科学技术出版社                                                     |
| ◎社址         | 长春市人民大街 4646 号                                                |
| ◎邮编         | 130021                                                        |
| ◎发行部电话 / 传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628                      |
| ◎编辑部电话      | 0431-85610611                                                 |
| ◎网址         | www.jlstp.com                                                 |
| ◎实名         | 吉林科学技术出版社                                                     |
| ◎印刷         | 长春新华印刷厂                                                       |

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 16 开 720×990 15.25 印张 260 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3640-2

定价 22.00 元

# 前言

## FOREWORD

人类自出现在地球上以来，已有数百万年的历史。由于长期的进化发展，人体结构功能极其复杂，尤其是人脑高度发达，进而演化成为具有思想和语言几近“完美”的高级生物。

从人体解剖学来看，人体的形态结构和生命活动是一种高级物质运动形式，它既服从于最基本、最一般的物质规律，又有其独特的、更复杂的生物运行形式，而且还受到社会、心理因素的深刻影响。因此，正确认识人体，对于自身保健具有积极的意义。

那么，人们如何正确地使用自己的身体呢？《人体使用手册》的作者吴清忠说过：“身体需要的不是灵丹妙药，而是一本真正的人体使用手册。”对于女人如此，对于男人更是如此。

男人的一生中有三辆车：家庭、事业和健康，哪一辆车驾驭不好都算不上是一个成功的好男人，而其中冲在最前面的自然是健康这辆车。显然，没有健康，一切都是徒劳的，而健康的发动机也正是自己的身体。

一直以来，男人都被冠以“强壮”、“勇敢”等特征，但如今，医学家们不得不忧虑地指出：男性其实是一个脆弱的角色，男性在健康机制中处于劣势！伴随社会上各种压力和诱惑，癌症、亚健康、过劳死、性功能障碍、前列腺疾病、不育症、肥胖、糖尿病、中风、心肌梗塞等各种疾病纷纷“光顾”男人身上。所有的这一切，都预示着男人的身体正面临着巨大的危机。

我们知道，每个男人都是自己身体的唯一拥有者和使用者，如何让自己身体的各项机能更和谐地运作，以摆脱巨大的身体危机呢？唯一的方法就是：学会正确使用自己的身体。

显然，拥有健康强壮的身体，是每一个忙碌的现代男人共同的心愿。为此，我们结合国内外著名医学专家的建议，特编撰了《男性健康管理书》一书。全书包括男性正确使用身体的必要性、男性的身体构造、男性的生长发育过程、男性与性生活、优生优育、关注健康、男性身体的保养及健美7个方面。

全书系统地阐述了男性的身体结构及各项功能，旨在告诉广大男性朋友如何正确使用身体、如何正确保养身体，做一个健康的好男人。本书的特点是实用全面、通俗易懂，是广大男士不可多得的健康宝典。

愿天下所有的男人都能从中得到有益于身心健康的智慧！

# Contents

## 目 录

### 总论 男性正确使用身体的必要性

随着社会的发展,物质生活水平也在不断地提高,可是男人身体的适应能力以及抵抗疾病的能力却是越来越弱。一般情况下,男人对自己身体的种种症状不了了知,甚至还会产生各种错误的看法和认识,以至于疾病到来时,只能“望病兴叹”。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 男孩是怎么来的·····      | 010 |
| 男性体质有何特点·····     | 011 |
| 男性其实是一群脆弱的群体····· | 013 |
| 男性健康受哪些因素影响·····  | 015 |

### 第一章 男性身体构造及其养生秘密

人体大约由1800万亿个细胞所组成,这个数字每天都在动态的变化之中。许多形态结构和功能相似的细胞借细胞间质结合在一起,称为组织。不同的组织结合成具有一定形态和功能的器官;许多结构相似、功能相关的器官结合起来,共同组成系统·····

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第一节 男性身体的外部结构····· | 018 |
| ★皮 肤·····          | 018 |
| ★毛 发·····          | 023 |
| ★耳 朵·····          | 029 |
| ★眼 睛·····          | 032 |
| ★鼻 子·····          | 036 |
| ★牙 齿·····          | 038 |
| ★口 腔·····          | 041 |
| ★手·····            | 044 |
| ★指(趾)甲·····        | 045 |
| ★腿 足·····          | 048 |
| 第二节 男性身体的内部结构····· | 051 |
| ★运动系统·····         | 051 |

# Contents

## 目 录

|              |     |
|--------------|-----|
| ★循环系统 .....  | 053 |
| ★消化系统 .....  | 055 |
| ★神经系统 .....  | 056 |
| ★呼吸系统 .....  | 058 |
| ★内分泌系统 ..... | 060 |
| ★生殖系统 .....  | 061 |
| ★泌尿系统 .....  | 064 |

## 第二章 男性的生长发育过程及其保健

人体的发育,从胎儿到成人,直到死亡,是一个长达数十年左右的连续的过程。尽管有人种、区域和时代的不同,但是人的身高、体重以及各部位的长、围、宽度的年增长值和增长曲线都有波浪性和明显阶段性,而且在每个发育生长阶段都具有不同的特点及保健方法。作为一名男性,他的一生大概可分为新生儿期、婴幼儿期、儿童期、青年期、成年期和老年期6个时期。但最富有特征变化的,是儿童期和青年期。了解男性的身体发育过程,对其身体的保健养生具有积极的意义。

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 新生儿期 ..... | 068 |
| 第二节 婴幼儿期 ..... | 072 |
| 第三节 儿童期 .....  | 074 |
| 第四节 青春期 .....  | 078 |
| 第五节 成年期 .....  | 083 |
| 第六节 老年期 .....  | 086 |

## 第三章 男性与性生活:构建和谐的女性

对于绝大多数的正常男性来说,他们都希望自己能拥有满意的性能力,这是由体内的雄激素左右的情感,也是社会角色的要求。这是非常正常的。当然,男性要在性生活中发挥出色,与妻子一同打造和谐的性,需要把握以下几节的内容。这也是一个成年男子最起码应该掌握的基本知识。

|                |     |
|----------------|-----|
| 第一节 男性与性 ..... | 092 |
| ★男性的性成熟 .....  | 092 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| ★男性,受激素影响的一生 .....      | 093        |
| ★勃起与射精是怎么回事 .....       | 094        |
| ★男性性反应周期的特点 .....       | 096        |
| ★性生活和谐的好处 .....         | 097        |
| ★促进性生活和谐的方法 .....       | 099        |
| ★性生活有哪些禁忌 .....         | 100        |
| <b>第二节 受孕 .....</b>     | <b>102</b> |
| ★保护生育能力从小抓起 .....       | 102        |
| ★从生活细节中学会关爱自己 .....     | 104        |
| ★受孕前男性的饮食原则 .....       | 105        |
| ★男性婚育前的检查 .....         | 107        |
| ★把握生育的最佳时机 .....        | 108        |
| <b>第三节 避孕 .....</b>     | <b>110</b> |
| ★关于男性避孕的问题 .....        | 110        |
| ★避孕套 .....              | 111        |
| ★输精管结扎术 .....           | 113        |
| ★外用避孕药膜 .....           | 114        |
| ★体外排精 .....             | 115        |
| <b>第四节 男性功能障碍 .....</b> | <b>116</b> |
| ★性欲低下 .....             | 116        |
| ★阳痿 .....               | 119        |
| ★早泄 .....               | 123        |
| ★遗精 .....               | 126        |
| ★阴茎异常勃起 .....           | 129        |
| ★不射精 .....              | 131        |
| ★逆行射精 .....             | 134        |
| <b>第五节 性传播疾病 .....</b>  | <b>136</b> |
| ★淋病 .....               | 136        |
| ★梅毒 .....               | 138        |
| ★软下疳 .....              | 141        |
| ★尖锐湿疣 .....             | 143        |
| ★生殖器疱疹 .....            | 145        |
| ★艾滋病 .....              | 148        |

## 第四章 关注健康: 男性身体检查与疾病治疗

根据统计数据表明, 男性的寿命比女性要短6岁, 而且患有各种疾病的可能性更大。与女性相比, 男性的日常生活中存在着很多的健康隐患。据统计, 只有31%的男性关心自己的胆固醇含量和21%的男性关心自己的血糖水平。其实, 男人可以从定期的检查中受益匪浅。通过定期的健康体检可以很容易查出一些疾病的早期状况, 如可能造成心脏病的高血压、高胆固醇, 再经过合理的治疗就可以控制其病情的发展。

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>第一节 男性身体检查 .....</b>       | <b>152</b> |
| ★ 体检——为你的健康投资 .....           | 152        |
| ★ 男性常见的体检误区 .....             | 153        |
| ★ 男性检查的项目 .....               | 154        |
| ★ 男性性器官的自检方法 .....            | 155        |
| ★ 选择好为你服务的男科医生 .....          | 156        |
| <b>第二节 常见男性病的症状及治疗 .....</b>  | <b>158</b> |
| ★ 前列腺炎 .....                  | 158        |
| ★ 前列腺增生 .....                 | 161        |
| ★ 包 茎 .....                   | 163        |
| ★ 附睾炎 .....                   | 164        |
| ★ 男性乳房发育症 .....               | 165        |
| ★ 男性乳腺癌 .....                 | 167        |
| ★ 不育症 .....                   | 168        |
| <b>第三节 男性常见疾病的症状及治疗 .....</b> | <b>170</b> |
| ★ 高脂血症 .....                  | 170        |
| ★ 脂肪肝 .....                   | 172        |
| ★ 高血压 .....                   | 174        |
| ★ 糖尿病 .....                   | 177        |
| ★ 冠心病 .....                   | 180        |
| ★ 中 风 .....                   | 183        |
| ★ 高尿酸血症和痛风 .....              | 186        |
| ★ 男性骨质疏松 .....                | 188        |
| ★ 脱 发 .....                   | 189        |
| ★ 打鼾与睡眠呼吸暂停综合征 .....          | 192        |
| ★ 消化道溃疡 .....                 | 194        |
| ★ 痔 疮 .....                   | 196        |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>第四节 男性常见癌症及预防</b> | <b>198</b> |
| ★肺 癌                 | 198        |
| ★肝 癌                 | 200        |
| ★胃 癌                 | 202        |
| ★前列腺癌                | 204        |
| ★阴茎癌                 | 206        |
| ★膀胱癌                 | 207        |

## 第五章 男性身体的保养及健美

随着社会的发展,生活压力越来越大,男人们越来越觉得生活太累了,不仅仅是生理上更是心理上。很多男人经常会感到胸闷、头晕、乏力……显然,这些都是他们即将出现疾病的征兆。此外,很多男性在生活习惯上存在着很多的陋习,或暴饮暴食,或过嗜烟酒,或熬夜加班,这些不良习惯对身体健康产生了极坏的影响。久而久之,就会使自己的身体处于崩溃的边缘。因此,男性身体的保健势在必行。

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>第一节 饮食与身体密切相关</b> | <b>210</b> |
| ★饮食对男性身体的作用          | 210        |
| ★男性饮食的主要原则           | 211        |
| ★男性保健食品有哪些           | 214        |
| ★男性保健食谱              | 216        |
| <b>第二节 运动健身</b>      | <b>220</b> |
| ★男性运动健身的作用           | 220        |
| ★男性运动的原则             | 221        |
| ★男性的一般性运动            | 223        |
| ★男性的健美运动             | 226        |
| ★男性减肥运动              | 231        |
| <b>第三节 不要透支健康</b>    | <b>233</b> |
| ★压力给男性惹来祸端           | 233        |
| ★男人的压力症状             | 236        |
| ★不要死于无知              | 238        |
| ★远离烟酒,关爱健康           | 239        |
| ★认真管理你的健康            | 240        |
| ★男性更年期如何保健           | 243        |

# 总论

## 男性正确使用身体的必要性

随着社会的发展，物质生活水平也在不断地提高，可是男人身体的适应能力以及抵抗疾病的能力却是越来越弱。一般情况下，男人对自己身体的种种症状不了了知，甚至还会产生各种错误的看法和认识，以至于疾病到来时，只能“望病兴叹”。

## 男孩是怎么来的

在认识男性身体之前，我们有必要了解一下男孩是怎么来的。也就说，为什么我们人类社会有男女之分呢？

也许有人认为，这是一个再简单不过的、不值一提的问题。事实上，说它简单也的确简单，但说它复杂，人们至今并未能完全揭示出隐藏在形形色色的性别问题背后的奥秘。世界上第一个提出性别自认概念、第一个创办性别自认门诊、第一个参与性别转换手术的美国约翰·霍普金斯大学的约翰·莫尼教授曾经这样说过：“性别是一个多变量的、连续的过程。”为什么这样说呢？

我们知道，男性的睾丸，女性的卵巢，都是产生生殖细胞和性激素的性器官。男性的睾丸里有几百万条曲细精管，是产生精子的地方。精子全长仅0.5毫米，肉眼是看不见的。女性的盆腔内有一对卵巢，这里会产生卵子。在女性一生中，发育成熟的卵子总共不过有400~500个。

一般情况下，女性排卵期是在每次月经周期间的中期，每次只有1个成熟的卵子从卵巢内排出，卵子的寿命也只有24小时左右。如果卵子排出时，没有遇到精子，就会死亡并随月经排出体外。但如果排卵期男女进行性交，此时精子进入阴道，并与卵子结合，就会形成受精卵。受精卵即胚胎的生命开始，也就是女性妊娠的开始。此时，一个幼小的新生命也将逐渐在母体内形成。

可是，为什么有的母亲会生男孩，有的会生女孩呢？其实，早在精子和卵子相遇的时候，男女性别就已经决定了。

20世纪初，由于性染色体被辨识出来，决定性别的问题才逐渐浮出水面。科学家们指出：人的遗传特性的载体是基因，基因存在于染色体中，而染色体在人体的每一个细胞中都是双数，共计23对，每对染色体的外观是相同的，只有被称为性染色体的一对例外，在男性身体与女性身体上是有根本差别的。性染色体不仅决定着人的性别，还控制着与性别有关系的第二性征。在女性的体细胞中，性染色体是两条大小形状相同的X染色体，而男性的体细胞中性染色体是1条X染色体和1条较小的Y染色体。

当人体在形成生殖细胞——精子或卵子时，细胞要经过减数分裂，染色体的数目减半，成对的染色体将会各自分开，并分别进入不同的子细胞中。于是，所有的



卵细胞都只有1条X染色体，而精细胞却有二种：50%的精细胞具有X染色体，而另外50%的精细胞则具有Y染色体。

男性与女性进行性交，精子与卵子便有机会形成受精卵，而受精卵分别继承了父亲和母亲的遗传物质（各取一半的染色体）。如果与女性卵子结合的精子携带的是X染色体精子，形成XX型受精卵，孩子的性别就是女孩；如果与女性卵子结合的精子携带的是Y染色体精子，形成XY型的受精卵，孩子的性别就是男孩。

因此，孩子的性别在受精卵时期就已经确定了，生男、生女是由于男性精子的特性所决定的。

## 男性体质有何特点

所谓的体质，是指人体由于先天禀赋因素和后天诸多因素影响，形成的个体在形态和功能上相对稳定的特殊性。男性由于在禀赋和后天生活因素上有别于女性，便形成了以阳气为重而有别于女性以阴血为重的特殊体质，表现为雄壮、果断、刚健、好胜、易怒等男性特征。

由于体质通常反映男性体内阴阳气血运动形式的特殊性，决定个体对某些病因的易感性及其病机演变的倾向性，甚至影响个体的寿命。因此，正确认识男性的身体结构、了解男性的体质特点，不仅对男性疾病的诊治有重大意义，而且对男性养生保健也具有一定的指导作用。

### 1 男性的体质属阳

中医认为，男性属阳，更多地禀赋了自然界的阳气；女性属阴，则更多地禀赋了自然界的阴气。男性体质的“阳

刚质”不同于女性的“阴柔质”，它决定了男性好动、好争、好强、好胜，它决定了男性强悍勇敢、活动有力的特点。虽然，阳不能离开阴而单独存在，但是对于男性来说，其禀赋特点说明了体内物质相对阳多阴少的客观存在，揭示了在生理情况下，男性处于一种相对阳强阴弱的阴阳动态平衡的状态之中。

现代医学通过多方面证明，男性体内的阳气较多，女性体内的阴血较多。男性体内雄性激素明显居多，而女性则雌性激素居多。男性在血压、基础代谢、能量消耗等方面都要高于女性，而女性单位血液中血浆含量要高于男性，免疫功能也要强于男性。从发病特点上来看，男性更易患高血压、心脏病、痔疮、秃发等病。

### 2 生长发育晚于女性

一般情况下，男性的生长发育晚于女性。《素问·上古天真论》中这

样指出：“女子七岁，肾气盛，齿更发长……丈夫八岁，肾气实，发长齿更……”由此可见，男性的性成熟一般晚于女性，因此，男性应根据体质特点，“晚近女色”，“待壮而婚”，不可“破阳太早”，耗伤肾精。“精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难言之疾。”此外，男性的性衰竭比女性也要晚，“男不过尽八八，女不过尽七七”。因此，男性应避免真阳过早衰退。

### 3 性器官具有主动的属性

男性的阴茎与阴囊(内含睾丸)都是生殖于人的躯体之外，而女性的阴道、子宫、卵巢等性器官则相对藏于体内。男性的性器官能够雄壮地勃起，女性的性器官则能够顺利接受。在男女性生活中，男性阴茎不能正常勃起，则阴阳不能相合。男性的性器官属阳，有主动的属性，既支持了男性体质属阳的观点，又对男性身体养生保健、阴阳交合、繁衍后代具有重要的意义。

### 4 男性易于精亏

男子在性生活中需要排出大量的精液，因此，男性易于精亏。现代医学研究表明，精液中含有大量的蛋白质、前列腺素、微量元素锌等重要物质。前列腺素能帮助控制炎症、调节人体的血压、平滑肌的活动以及神经冲动传递等，会影响心血管系统、呼吸系统、神经系统及消化系统等功能。如果前列腺

素不足，会导致上述系统发生病理变化而加速衰老。此外，那些性生活不加控制的男性，常会出现思维迟钝、双目无光、腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘无力、阳痿早泄、遗精滑精等症状。由此可见，男性的体质特点决定其养生贵在节制房事以养其精，不可“欲竭其精”。根据“精生于谷”的原理，男子应多食补肾食物，以填精补精。

### 5 督脉阳气具有主导地位

对于男性来说，脏腑不仅化生精气，维持正常的生理活动，而且促进男性器官发育，分泌天癸，激发男子第二性征，产生精液，完成射精，从而保证男性特有的生理过程的实现。其间，五脏六腑相互协调配合，共同发挥了各自的重要作用。但尤以肾脏至为关键和重要，以致有“肾为男子先天”之称，充分说明男性体质以肾为基的特点。

经络主要包括十二正经和奇经八脉。其中以督脉对男性体质最为相关。督脉总督一身之阳经。督脉之于男子，循阴茎，并行于脊里，上行人脑，其脉多次与手足三阴经及阳维脉交会，总督诸阳经。任督二脉一主阳，一主阴，共同维持男性阴阳平衡及性功能的正常。

总之，多了解男性的体质特点，对于探索男性身体结构、生理病理、指导疾病防治，乃至繁衍后代，将具有积极的意义。



## 男性其实是一群脆弱的群体

提到男子汉，人们往往会联想到的是顶天立地、勇敢顽强等充满力量和刚性的名词。然而男子汉也并非金刚不坏之躯。男性其实是一群脆弱的群体，他们比女性更容易受到伤害。

英国精神病学家瑟巴斯汀·克莱默先生曾这样指出：“人们一直有一个误会，认为男人是刚强的，而女人更为柔弱，这是因为大部分的人并不了解生物学和社会学，相比较而言，看起来刚强的男子面临着更为险恶的生物学和社会学方面的环境，因而他们更容易受到伤害。”

最近有一则报道这样写到：有一个出租司机在凌晨时死于方向盘上，他的嘴还微微地张着，手里还拿着手机，手机上赫然显示着他家中的电话。他好像要告诉家人什么。据了解，这个司机是家中的顶梁柱，刚刚四十出头，上有年迈的父母，下有即将考大学的孩子，妻子没有工作，全靠他一个人来养家糊口。他开出租车十多年了，刚开始开单班的时候，累了还可以休息，现在开双班了，和别人轮流着开，累了根本就不能休息，就这样一个脆弱的生命被活活累死了。

多么令人惋惜啊！从中我们也可以看出，男人其实是很脆弱的，他们的自身因素也决定着他们是一群脆弱的群体。

### 1 先天优势不足

从在娘胎里开始，男孩子就比女孩子更为脆弱。与女性相比，男性先天的健康条件就不如女性，因为人类的“免疫基因”存在于X染色体上，女性有两条X染色体，而男性只有一条，所以男性比女性显得更为脆弱。

### 2 心理压力过大

在发育早期阶段，男性更需要特别的关照，因为他们要面对着形形色色的心理问题，可是很多父母往往疏于照顾，或是有意要磨练他的“男人本性”，结果男孩儿就更为脆弱。一位专家指出：“社会对于男人有着更大的压力，人们看不惯男子汉的软弱，在任何时候都不能表现出脆弱的一面，所以还是小孩子时，男人就有着很大的压力，他们更加敏感，并在两岁以前就压制住了许多的天性和本能。”

### 3 耐受能力差

男性特有的Y染色体控制的雄性激素睾酮的分泌，使男性在胚胎发育的第三个月

起就与女性有了明显的不同。从体型上看,男性比女性显得更为强壮,肌肉更为发达,脂肪含量较少,五官棱角较为分明。但是由于雄性激素的大量分泌,使男性的性格比女性更加暴躁,抗压力程度差,表现的比较没有耐性。因此,在强大的外界压力下,男性更容易表现出反抗的态度,而女性则具有良好的忍耐力。

## 4 抗病力较差

从下面的一组数据中,我们可以看了,男性的抗病能力的确是很差的:

- (1) 现代医学研究表明,男性死于黑素瘤的可能性是女性的2倍。
- (2) 据临床统计,男性患心肌梗死而入院治疗的比例是女性的7~10倍。
- (3) 男性胃病的患病率比女性平均高出6.2倍。
- (4) 据统计,在慢性肝病患者中,男性是女性的4倍。
- (5) 据临床观察,患直肠癌的男性明显多于女性。
- (6) 据有关研究,50岁以上有60%的男性患有前列腺疾病。

此外,还有人作过统计,大约有30多种疾病,诸如心脏病、高血压、糖尿病、胃溃疡、秃顶、痔疮等,都为男性的多发病。

## 5 寿命越来越短

据前苏联医学界统计:前苏联新生儿男女比例基本协调,但到老年时,男女比例则为50:100,男性的平均寿命远不如女性长。我国有关部门也做过统计,20世纪50年代初,男人比女人的寿命长3岁;到了20世纪60年代,男女的寿命基本上持平了;20世纪70年代,女人的寿命比男人反而长了1岁;20世纪80年代,女人的寿命要比男人长2岁;到了20世纪90年代,女人比男人的寿命长4岁了。如此发展下去,21世纪的男人恐怕真的没有活路了。

总体看来,男性其实是一群脆弱的群体。他们的先天优势就不如女性;他们的耐受力 and 抗病力比女性差;他们不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。从中我们也可以看出,男人越来越需要关心了。

随着医学科学的不断发展,人们对男性身体认识的不断深化。男性较女性强健的观念已经开始动摇,男性健康问题也引起社会的广泛关注。而寻求男性养生之道,已经成为许多男性尤其是中老年男性的热门话题。



## 男性健康受哪些因素影响

近年来随着社会的发展，我们身边的大多数男性都已经深刻地感受到，在生活节奏越来越快的今天，困扰男性不仅仅是心理压力方面的问题，还有更多的身体健康问题也在侵袭着男性。

那么，影响男性健康的因素有哪些呢？其实，无外乎有两种：一种是先天因素，另一种是后天因素。

### 先天因素

#### 1. 过早婚育与过晚婚育

我国医学家孙思邈曾指出：“孕育太早，或童幼擅气，生子愚痴或短寿”。现代医学研究也表明，未到结婚年龄的青年男女正处于身体的生长、发育时期，人体的各个系统发育还不完善，早婚会给人体的健康成长带来一定的不良影响。当然，父母婚育年龄过大也是不可取的，因为此时精血不旺。

#### 2. 父母酒醉入房

《医心方》指出：“醉饱之子，必为病癫、疽、痔、有疮。”现代医学认为，父母酒醉后受孕，对胎儿影响极大，会引起胎儿畸形，身材短小，甚至发生心脏和四肢畸形等症。

#### 3. 情绪过激

法国医学专家指出，在孕妇的心理状态中，以她们对胎儿的态度和心理压力对胎儿生长发育影响最大。国内外专家通过多年研究显示，女性怀孕期间的心理状态与情绪变化，不仅影响自身的身体状况，而且对体内的胎儿发育以及孩子成年后的性格、心理素质发育都有直接影响。

#### 4. 气候的变化

据有关调查表明，暴风骤雨、电闪雷鸣、过冷过热等天气异常变化时受孕，其胎儿出生后性格、精神类型、抗病能力发生异常者增多。

此外，其他一些因素如父母本身体质虚弱、患病时同房，都是影响男性健康的先天不良因素。

### 后天因素

#### 1. 社会因素

由于历史、社会以及男性自身的原因，男子较多地参与社会生活的各个领域，因而必然更多地受到社会诸多因素的影响。由于激烈的社会竞争，男子的工作紧张，思想负担重，致使精神疾患、脑血管疾病、心血管疾病以及阳



痿、遗精、性功能低下等明显增多。

## 2. 情志因素

男子常因七情不节，内伤脏腑，导致高血压、冠心病、溃疡病、神经官能症、偏头痛、甲状腺功能亢进、糖尿病以及癌症等。现代医学研究发现，当男子的大脑皮质处于正常工作的情况下，全身的神经、内分泌功能稳定，睾丸的生精功能以及性功能都很正常。如果精神长期处于压抑、悲观、忧愁状态，大脑皮质以及全身神经、内分泌功能便会失调，睾丸的生精功能以及性功能也会发生障碍，不育的可能性就会增加。

## 3. 地理环境因素

《吕氏春秋·尽数》中曾这样记载：“轻水所，多秃或癯人；重水所，多尪与僂人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人；苦水所，多延与伛人。”说明不同地理环境水土对人健康的影响。

## 4. 气候因素

在气候因素中，如气温、气压、湿度、日照、大气电磁场等，都会通过下丘脑对机体代谢功能和内分泌产生不同程度的影响。如气温过高则容易中暑，气温过低则会诱发冠心病、关节炎等许

多疾病。

## 5. 饮食因素

饮食因素对男性的影响主要表现为：饮食不节，饥饱无常，尤其是暴饮暴食；任凭喜好，饮食偏嗜，过嗜烟酒；不知食物偏胜与体相宜与否。

## 6. 起居因素

起居因素是影响男性健康的重要原因之一。主要表现为：生活不规律，不按时起居，过劳和过逸，睡眠不足等。

## 7. 性生活因素

过度而无节制的性生活，会损伤肾精，耗气伤神。现代免疫学认为：频繁性交，反复而高度的全身性兴奋，必然促使能量的高度消耗，器官功能的适应性减弱，从而使机体免疫系统的调节功能减退。

## 8. 其他因素

根据现代医学研究，有很多重金属如铅、汞、锰、镉等都具有毒性，对男性生殖功能有严重的影响。

总而言之，男人的身体健康经受着多方面因素的影响，要想让男人变得更健康，我们应该从正确使用自己的身体开始。