



NAN XING KANG SHUAI LAO JI HUA

男性 抗衰老计划

爱妻可以这样做

凌一 陈晶晶 刘磊 编著

中国妇女出版社



NAN XING KANG SHUAI LAO JI HUA

男性

抗衰老计划

爱妻可以这样做

凌一 陈晶晶 刘磊 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性抗衰老计划/凌一, 陈晶晶, 刘磊编著. —北京: 中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-80203-454-9

I. 男... II. ①凌... ②陈... ③刘... III. ①男性—衰老—基本知识②男性—保健—基本知识 IV. R339.3 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 187054 号

男性抗衰老计划

作 者: 凌 一 陈晶晶 刘 磊 编著

责任编辑: 李 里

版式设计: 吴晓莉

封面设计: 沈 琳

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 12.125

字 数: 200 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-454-9

定 价: 19.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

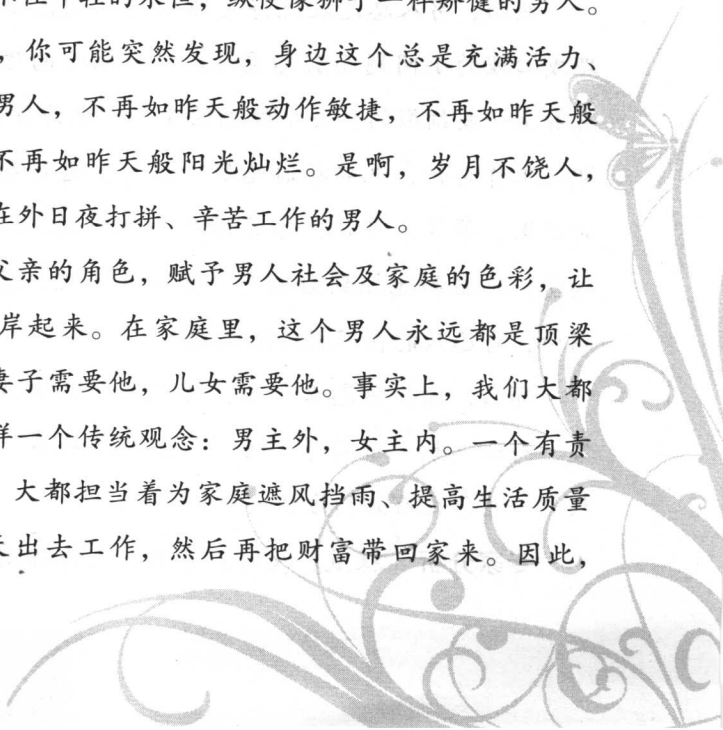


写给默默奉献的妻子

你也许知道这样一个故事：一头草原上的雄狮，总是那么健壮，那么不可一世，那么傲视群兽。它可以追赶上草原上最快的那只羚羊，它获得了草原上所有动物的尊重。可是，日子一天一天过去，有一天早上，它终于没有追上最快的那只羚羊……

我们留不住年轻的永恒，纵使像狮子一样矫健的男人。在某个早上，你可能突然发现，身边这个总是充满活力、不知疲倦的男人，不再如昨天般动作敏捷，不再如昨天般生龙活虎，不再如昨天般阳光灿烂。是啊，岁月不饶人，更何况长期在外日夜打拼、辛苦工作的男人。

丈夫、父亲的角色，赋予男人社会及家庭的色彩，让一个男人伟岸起来。在家庭里，这个男人永远都是顶梁柱——因为妻子需要他，儿女需要他。事实上，我们大都还抱着这样一个传统观念：男主外，女主内。一个有责任心的男性，大都担当着为家庭遮风挡雨、提高生活质量的角色，每天出去工作，然后再把财富带回家来。因此，



他们的辛苦和压力可想而知。

一个不争的事实是：随着社会竞争力与工作压力的增加，现在男性衰老的现象（心理的和生理的）较之以前提前了。有专家指出，一般在男性50岁之后才会出现的“男性更年期综合征”，现在在某些三四十岁的男人身上就开始表现出来了。比如头发日渐稀疏直至秃顶；面容憔悴灰暗，皱纹过早爬上额头；体形臃肿，大腹便便；爬楼时的喘息声分外急促，像一台风箱在工作；“性”致越来越低，等等。三四十岁，对于一个男人来说，应该是事业的黄金岁月，因此，如果丈夫在这时候就开始出现衰老的症状，给事业、家庭和心理所造成的影响及带来的烦恼是可以预见的。

然而，男人总是表现得无所谓，他们很难因为一些生理或心理的小问题而引起重视。只有细心的你才能发现丈夫身上一些细微的、关乎健康的变化。也许你曾经劝过他，即使工作再忙，也要按时吃饭、休息，遇到身体不适要及时就医，等等，可是，你的话对于他来说，往往是甜蜜地接受，再温和地抛到后脑勺。你看在眼里，急在心里，你明白，自己只能在家里为他做点什么。

那么，你应该怎么办呢？你也许会急火攻心、束手无策，而这一切，都将于事无补。我们要做的，是帮助你寻找到一些行之有效的方法——

专家分析 权威、及时、有效。也许你看见的只是丈



夫身上的一些表面现象，比如同样是感冒，同样是头发脱落，却隐藏着不同的原因，因此，你首先要了解隐藏在这个现象背后的真实原因。本栏目将从医学的角度，帮你寻找到现象的根源，并从这个根源出发，提供解决问题的正确思路和方法。

太太提醒 温馨、具体、得当。也许，提醒是需要一种行之有效的方法或技巧的。对于粗枝大叶的男人，或者是满不在乎的男人，生活中你关心他，心疼他，那你必须运用技巧，告诉他一些生活中的注意事项，还不至于显得你琐碎和絮叨，并且，你要力求把问题讲得深入浅出，让他易于接受，从内心信服你，甚至，他不得不佩服你，对你竖起大拇指。

营养饮食 均衡、充足、全面。主要从营养学上入手，分析饮食营养对身体健康、早衰的调理作用以及延缓衰老的食补理念。人体之所以出现健康危机、免疫力下降和亚健康状态，很大程度上是由于营养缺失或营养不均衡造成的。因此，了解一些营养饮食是非常有必要的。

爱心厨房 简单、方便、健康。当然，这里主要介绍食谱具体的操作方法。我们的目的是要教给你一手美食的本领，让你在厨房里将爱烹制出多道神奇的食物，以防止或者缓解丈夫的“早衰”现象。

康疗保健 指导、保健、和谐。让你轻易学会简单有



效的推拿及按摩手法。事实上，学会按摩并不难，只要你坚持，你一定会看到他身体的痛苦在你卓有成效的“工作”中有所缓解，从而赢得家庭生活的和谐。

温馨贴士 常识、愉快、人性。这是一个补充性的知识栏目。除了介绍一些延缓“早衰”的小知识外，我们还跟进补充了一些生活中的小常识。当然，这些都与保健有关，比如说介绍如何预防和治疗脱发知识时，还特别提示你，在为先生选择洗发水时需要注意的相关问题。

相信本书给你带来愉快阅读的同时，也为终日在职场上拼搏的男性送去健康的关怀。

愿天下人都健康、平安。

愿所有的男性朋友工作并健康着！



目 录 | Contents |

1》第一章 伤风感冒，常治常犯

感冒如此“青睐”他

- ⊙ 他平时啥大病没有，就是感冒防不胜防，经常犯
- ⊙ 他的免疫力似乎在下降，春秋季节流感一来，他往往首当其冲
- ⊙ 他一旦感冒便迁延不愈，常规药物对他无效
- ⊙ 他经常出现过敏、感染、哮喘、湿疹、口腔溃疡等症状

31》第二章 一头乌发，随风飘落

年纪尚轻，头发却过早离他而去了

- ⊙ 他的头发越来越干枯，越来越没光泽
- ⊙ 早上，枕头上总留有他脱落的发丝
- ⊙ 他的头部已经开始“聪明绝顶”了
- ⊙ 他的耳鬓已经出现了“白霜”

59》第三章 皱纹斑点，无处不在

令人苦恼的皱纹斑点

- ⊙ 当他用脸跟你亲近时，你感觉好像是一张粗糙不堪的砂纸贴在脸上
- ⊙ 他笑过以后留在眼角的痕迹，常被人误以为他是我的兄长
- ⊙ 暗色的小花斑已经悄悄爬上了他的小腿
- ⊙ 他开始向你打听哪种祛斑产品效果好

87》第四章 衰老特征，眼部显现

眼睛道出的衰老

- ⊙ 两米远处就可见他下眼部挂着的“救生圈”
- ⊙ 他的眼部皮肤开始松弛，要是“缩袋”不用手术，他立马就会跑去的
- ⊙ 若晚上喝水过多，早上起来他的眼睛一定挂起了“灯笼”
- ⊙ 他被一些爱说笑的朋友呼作“国宝”

107》第五章 胸闷、气喘，过早到来

苦不堪言的胸闷和气喘

- ⊙ 他常感到呼吸不畅和胸闷
- ⊙ 过去他扛一袋大米爬上五楼，很轻松，现在却气喘如牛
- ⊙ 每次出门逛街，他都拒绝步行
- ⊙ 一到冬春季节，他打一次电话往往被咳嗽打断好几次
- ⊙ 外出时只要车内空气不畅，他就感觉呼吸困难，还晕车



127》第六章 受伤的胃，自己知道

令人担忧的胃

- ⊙ 外出用餐，他老是在公共场合不断打嗝
- ⊙ 家里没有别的药，但胃药却一种都不少
- ⊙ 如今的他不得不忌食辛辣，不敢沾大鱼大肉，与烟酒也“断了交”。这倒好，改掉了多年的坏毛病
- ⊙ 他长年以清淡食物为主，被朋友笑称为“世俗和尚”

13

159》第七章 记忆力，急剧下降

坏记性让他苦不堪言

- ⊙ 他经常丢三落四，连他母亲和我的电话号码也记不住，公交车线路更别提了
- ⊙ 他在路上偶遇熟人，却尴尬地想不起对方是谁
- ⊙ 他不敢在单位忘事，只能将大事小事都记在备忘录上
- ⊙ 本来定好下班后我们一同去吃火锅的，可他却记成是吃川菜，真是南辕北辙

177》第八章 听力、视力，日渐衰减

听不清、看不见的苦恼

- ⊙ 他在家看电视时常把音量开得很大，真担心他扰民



- ◎ 同事在后面叫他，他经常听而不闻
- ◎ 才不到40岁，他看报纸时必须离得老远才看得清楚
- ◎ 在街上遇见熟人，人家与他打招呼，他却视而不见

199》第九章 负重的“将军肚”，生活不便 大肚腩的烦恼

- ◎ 到商场买裤子，结果发现没有适合他腰围的
- ◎ 连他自己都在抱怨，低头看不到自己的脚尖，弯腰穿鞋也很费劲
- ◎ 那天看见街上一位孕妇，我发现他的肚子居然比她的还要大
- ◎ 每次出去应酬，别人都说他能喝，因为他的肚子看起来很有容积

219》第十章 尿频尿急，衰老提前

尿频的苦恼

- ◎ 那天逛商场1个多小时，他至少去了4趟厕所
- ◎ 走在大街上，他常常会遭遇找不到厕所的尴尬
- ◎ 频繁地起夜，影响了本来就睡不好的睡眠
- ◎ 夫妻行房的时候，他却中途叫停要上厕所

235》第十一章 腰酸背痛，疏于锻炼

年纪不大，就初显老态

- ⊙ 下班回家后他就瘫倒在沙发上，说是腰也酸背也痛，且有一段时间了
- ⊙ 他上班时总感觉腰直不起来，有空就经常去按摩诊所
- ⊙ 他好像有些驼背了，身高正在“缩水”

265》第十二章 失眠、惊醒，家常便饭

睡觉成了一种奢望

- ⊙ 每晚睡觉前，他都要服用那粒白色的安眠小药片
- ⊙ 他经常看电视或书到凌晨一两点，直到筋疲力尽才能够入睡
- ⊙ 他恐惧出差，每次回家都吊着黑眼圈——换了地方，失眠更加重了
- ⊙ 楼下的麻将馆通宵营业，喧嚣声常使他从睡梦中惊醒。几次警告无果，他准备把麻将馆告上法院

15

299》第十三章 灰色心态，亟待调整

情绪不稳，如何是好

- ⊙ 他最近情绪不稳定，时好时坏，常常一个人唉声叹气
- ⊙ 他近来做事、待人特别缺乏耐心，还动不动就在家训斥人

- ⊙ 他开始抱怨和厌倦工作，常与我说起想退休的打算
- ⊙ 他甚至为一件小事跟我不依不饶，严重时还动起粗口，与过去的他可是判若两人

317》第十四章 肝区疼痛，不虞之患

让人恐惧的肝病

- ⊙ 单位组织体检，医师严肃地警告他：“你才不到40岁，应该善待自己才是啊。”
- ⊙ 他告诉我，实际上他最近经常感觉肝区疼痛，只是悄悄吃了止痛药了事
- ⊙ 他在外应酬频繁，经常喝得烂醉回家，结果得了脂肪肝，还伴有肝脾大的现象
- ⊙ 他告诉我，医生说肝炎转成肝硬化也就10~30年，听后真让人心痛

349》第十五章 “性福”生活，渐行渐远

令人尴尬的性早衰

- ⊙ 最近过性生活时，他总显得体力不支
- ⊙ 每次都草草完事，我心里失落，他内疚
- ⊙ 他好像对我新买的内衣没什么兴趣
- ⊙ 他总是回避与我亲热，男欢女爱的热情已远离我们

第一章

伤风感冒，常治常犯

感冒如此“青睐”他

- ⊙ 他平时啥大病没有，就是感冒防不胜防，经常犯
- ⊙ 他的免疫力似乎在下降，春秋季节流感一来，他往往首当其冲
- ⊙ 他一旦感冒便迁延不愈，常规药物对他无效
- ⊙ 他经常出现过敏、感染、哮喘、湿疹、口腔溃疡等症状





多年来的习惯从来没有更改，就是每天在他的电脑包里放一包散发着馨香味儿的纸中。有的时候，我还会附上一张小纸条：在你的包里放着一包小纸中，这两天看你清鼻涕连天的，别忘了拿出来用……

只因为我这个看起来很不起眼的细节，这些年，我是所有亲人和朋友中公认的好妻子。可是在这美好的称谓之后，我的心其实是隐隐作痛的。如果你的身体素质更好一些，如果你不是经常的感冒，如果你可以放下开不完的会议和批不完的文件，同我去医生朋友那里小坐一会儿，如果你的健康可以替代我的提醒，那么，我宁愿不要这个“贤妻良母”的称呼。

治病要治根，这些道理谁都知道。也许我需要做的事情不仅仅是这些，我想。



【专家分析】

感冒的诱因

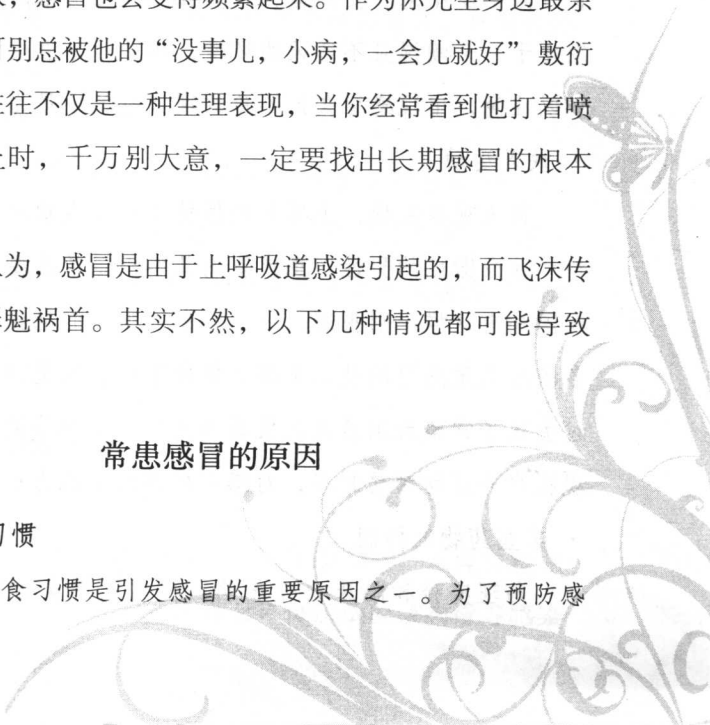
30~50岁的男性，正是家庭和社会压力的主要承担者。应酬繁杂、烟酒过度、不按时就餐、饮食不规律已经成了他们的家常便饭。殊不知，长此下去，人的免疫力必然降低，疾病就会乘虚而入，感冒也会变得频繁起来。作为你先生身边最亲近的人，你可别总被他的“没事儿，小病，一会儿就好”敷衍过去。感冒往往不仅是一种生理表现，当你经常看到他打着喷嚏、咳嗽不止时，千万别大意，一定要找出长期感冒的根本原因。

一般人认为，感冒是由于上呼吸道感染引起的，而飞沫传播是感冒的罪魁祸首。其实不然，以下几种情况都可能导致感冒。

常患感冒的原因

- 不良饮食习惯

不良的饮食习惯是引发感冒的重要原因之一。为了预防感



冒，应远离“三高”饮食，即高盐、高糖、高热量饮食。过量进食高盐食品，会导致唾液分泌减少，口腔黏膜水肿，出现充血的症状，病毒也随之增多，从而引起上呼吸道感染，进而引发感冒；过量进食高糖食品，会快速消耗体内水分和维生素等营养物质，导致口干舌燥，免疫力低下，最终导致感冒；过多进食高热量食品，会降低机体的免疫细胞抗病毒能力，像奶油、肉类、肉汤等膏粱厚味的食品都要适量，否则容易引起感冒。

· 没有留意生活细节

41

感冒的人久治不愈，除了个人体质、抵抗力较弱外，主要原因还是感冒病毒借刷牙造成的牙龈伤口反复感染，造成感冒长时间不能痊愈。要知道，牙刷往往放在阴暗的卫生间里，长期处于一个潮湿且不通风的环境，病菌容易滋生繁殖，如果不加以注意，出现感冒久治不愈的现象也就不足为奇了。

· 缺乏运动

临床观察发现，上班长久保持坐姿、喜欢泡茶坊、常打麻将和缺少锻炼的男性，患感冒的几率比正常人要高出2~3倍。在国外有这样一则报道，一个小岛国唯一的电视塔坏了，该国各医院儿童感冒的就诊率却大幅度下降。这是为什么呢？原来过去孩子常整天围着电视机看电视节目，户外活动减少了，而现在户外活动频繁起来，对感冒病毒的抵抗力也就加强了。

· 某些药物的抑制

药理实验和临床研究表明，经常服用类似磺胺类、抗生