

倪克梁◎主编

健康枕边书

# 有益男人一生的健康忠告

YOUNG  
NANREN YISHENG  
DE  
JIANKANG-ZHONGGAO



- 怎样活到100岁
- 点击男人生命的弱点
- 怎样中医食疗男性病
- 男女性爱的差异与秘密

湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

健康枕边书

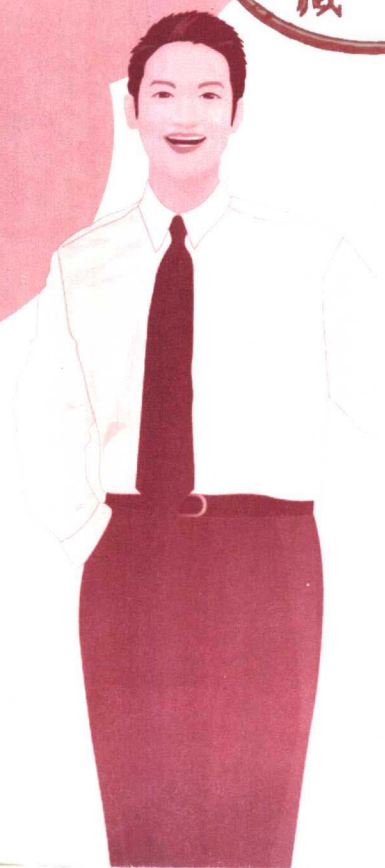
倪克梁◎主编

有益

男人

一生的

健康忠告



湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

**鄂新登字 01 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

有益男人一生的健康忠告/倪克梁主编.  
武汉:湖北人民出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 216 - 05072 - 2

I. 有…

II. 倪…

III. 男性—保健—普及读物

IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039759 号

**有益男人一生的健康忠告**

**倪克梁 主编**

出版发行: 湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号  
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司

经销:湖北省新华书店

开本:670 毫米 × 980 毫米 1/16

印张:17.5

字数:227 千字

插页:1

版次:2007 年 4 月第 1 版

印次:2007 年 4 月第 1 次印刷

印数:1 - 9 000

定价:27.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05072 - 2

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>



## CONTENTS

# 目录

有益

男

人

一生的健康忠告

### 一、医生对男人的忠告 /1

- 男人如何健康地生活 /2
- 如何让男人活得更长久 /5
- 怎样才能活到 100 岁 /8
- 你是否达到了男人的健康标准 /12
- 如何达到男人的健康标准 /13
- 如何延缓男性的骨质疏松 /16
- 过量睾丸激素致行为古怪 /18
- 令你自毁的十二种心理陷阱 /20
- 怎样预防男性病 /22
- 如何驱除致病的坏情绪 /24
- 中青年男性应做哪些健康检查 /27
- 男士如何保护大脑 /30
- 男性衰老的标志是什么 /31
- 怎样的生活习惯可使男人健康 /37
- 缺水致早衰 饮水能保健 /39
- 微量元素与男人健康有什么关系 /40
- 为什么男人比女人命短 /43
- 哪些运动能减轻心理压力 /47

男性青年应远离啤酒和桑拿 /50

男性谨防“灰色”综合症 /51

男性怎样自查身体 /52

## 二、点击男人生命的弱点 /53

点击男人健康五大弱点 /54

怎样解除男人隐藏式忧郁症 /56

男人不要忽视“腰酸腰痛” /59

男性嗅巧克力可抗感冒 /61

歇顶男子易患心血管病 /62

戒酒太突然易患心脏病 /63

性激素作祟男人心 /64

哪些疾病可以引起心肌梗塞 /65

怎样对策心血管病 /66

如何在日常生活中预防高血压 /70

当心你的血液黏得流不动 /73

妙法防止脑血栓 /75

ED是怎样悄然而至的 /76

ED治疗有四大误区 /80

怎样鉴别血尿的原因 /82

怎样预防和治疗前列腺疾病 /84

怎样预防和治疗痛风 /92

怎样防治糖尿病 /95

怎样判断男性肾功能好坏 /97

怎样保持直肠健康 /99

哪些胃病要警惕癌变 /101

慢性炎症对癌症有什么关系 /102





有益

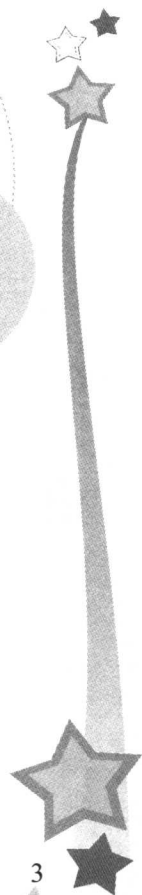
男

人一生的健康忠告

- 男性也要进行乳房自检 /103  
精索静脉曲张有什么危害 /104  
腮腺炎合并睾丸炎会引起什么后果 /106  
精囊炎为什么治疗要彻底 /107  
睾丸时常疼痛究竟是怎么回事 /109  
中医怎么治疗非淋菌性尿道炎 /111  
长期服药怎样克服副作用 /112  
氨茶碱五忌与慎用 /114  
什么时候不宜使用阿司匹林 /116  
滥用激素教训深 /118  
缺铜容易引起“少白头” /119  
疾病相克的奥妙 /120  
哪五种疾病对健康有利 /122

### ☆ 三、男人养生药膳 /125

- 药膳养生功效大 /126  
体质与男性疾病的关系 /128  
药膳禁忌 /130  
男性怎样饮食保健 /132  
抗衰老食疗 /134  
电脑族的饮食调理 /137  
性功能减退的食疗方 /139  
早泄的饮食治疗 /144  
肾虚腰痛食疗方 /146  
美味药膳调理神经衰弱 /148  
胃和十二指肠溃疡的饮食调养 /154  
慢性胃炎的中医食疗 /157



|              |      |
|--------------|------|
| 痛风的饮食治疗      | /164 |
| 糖尿病食疗        | /166 |
| 支气管炎的饮食疗法    | /169 |
| 支气管哮喘病进补方    | /172 |
| 慢性咳嗽常用食疗方    | /174 |
| 感冒食疗对症下“药”   | /176 |
| 慢性前列腺炎食疗方    | /179 |
| 冠心病的饮食治疗     | /181 |
| 吃鱼对心脏有何作用    | /184 |
| 高血压病食疗方      | /186 |
| 肩关节周围炎食疗药膳   | /188 |
| 防治痤疮食疗方      | /190 |
| 餐前喝水对健康有什么益处 | /192 |
| 枸杞养生有哪些功效    | /193 |
| 大蒜对肠胃道有何作用   | /194 |
| 怎样饮食能补脑      | /195 |
| 水果养生“因人而异”   | /199 |
| 能治男性私处病的水果   | /201 |
| 皱纹的饮食防治方法    | /202 |
| 什么食物能解酒      | /205 |
| 不能与海鲜同食的食物   | /206 |
| 不能与猪肉同食的食物   | /207 |
| 吃哪些蔬菜能减肥     | /208 |
| 香蕉当早餐也可减肥    | /210 |

### 四、男人与性 /211

|           |      |
|-----------|------|
| 男性青春期的性反应 | /212 |
|-----------|------|



男人生理周期应注意什么 /213  
男女性爱的差异与秘密 /215  
人类性心理有哪些普遍特征 /217  
长期禁欲性功能是否会退化 /228  
为何性生活后感到十分疲劳 /229  
什么是性功能障碍“多联一体疗法” /231  
男性性功能障碍如何用中医治疗 /232  
男性性功能障碍药膳治疗 /235  
怎样治疗性欲亢进 /239  
做爱中男人会失去什么 /240  
做爱过久对身体不利 /242  
怎样判断你的“性能力” /243  
重复性交有损健康 /245  
怎样使性爱持久 /247  
什么时候不宜性生活 /250  
做爱前千万别吃哪些东西 /252  
性生活后为什么不能喝冷饮 /253  
性保健食品 /254  
哪些水果能治男性病 /256  
睡眠与性有什么关系 /257  
如何区别生理性遗精与病理性遗精 /259  
射精疼痛是何因 /260  
认清间断性交的危害 /262  
精液囊肿与性功能 /263  
别让我们的性爱未老先衰 /266  
男人如何防“性衰老” /268  
药物对性功能的影响 /271  
男人补充雄性激素得慎重 /273



有益

男

人

一生的健康忠告

健康



**ZHONG GAO**

# 一、医生对男人的 忠 告



YISHENG DUI NANREN DE ZHONGGAO



# 男人如何健康地生活



人有男女之分,疾病也往往与性别有关。由于男性的生理特点与习惯嗜好,有些疾病常常好发于男性。

现代生活中,企业环境、社会环境、竞争环境,往往使男性处于严峻的生理应急状态中;人际关系的紧张,家庭生活的不协调,也使生理心理反应层出不穷。男性在这些生活压力下,心脏的患病率当然会高于女性。和心脏一样,男性的泌尿系统(肾、膀胱、前列腺)、呼吸系统与其他一些重要系统也具有自身的特点,易患这样那样的疾病。

另外,男性的一些坏习惯也往往损害了自己的身体。吸烟喝酒对人体的许多器官都有不良作用。一个男子一旦做了烟酒的朋友,在不长时间内,他的健康状况就会明显下降。

医生对男性的日常生活提出了几项建议,对男性的自我保健确有一定作用,而且这些活动并不复杂。

## ● 1. 调节呼吸

空气中有 20% 的氧气。氧气对人体有重要意义。平时,男性的呼吸大多是浅呼吸,如果在工作之余,常常做些深呼吸活动——腹肌收紧、胸部扩张的深吸气,大量氧气进入体内,刺激了脑细胞,刺激了心、肺、肾、脾等内脏,也就是把氧气输送给了六十万亿膨胀了的细胞,使它们代谢旺盛。

## ● 2. 喝水

谁都知道,男性的泌尿系结石与泌尿系感染的病人正愈来愈多,但男人们在喝酒的同时,往往忘记了喝水。常言道,流水不腐,对于

人体的泌尿系统来说,也是如此。水被吸收以后,会从肾脏排泄出来。尿的作用不仅在于排泄体内的废物,而且还能用物理的冲力作用,冲走那些微结石,使它们不能成形,还可冲走那些萌生的细菌,防止感染。由此可见,男性要重视喝水。

### ● 3. 出汗

对于肥胖的男人来说,出汗也许对减肥有益。其实,出汗是一种有益的保健作用。在有机体生活活动过程中,会堆积大量的分解产物。如果这些生成物不能及时排除,加上外来药物、烟、酒废物在身体的积蓄,那么,机体就会自我中毒,产生各种各样的疾病。男性在年轻时候往往喜爱运动。活动时出汗能排除相当数量的分泌产物。随着年岁的增加,工作的繁重,活动越来越少,这样,机体的代谢不能排出,于是,就产生各种各样的疾病。因此,医生们建议男性,特别是老年男性,每天至少要设法出一次汗。

4. 体检:大多男性不爱去看医生,总认为自己没什么病。但据资料统计,有 80% 的重病患者承认,自己是长期不去医院,小病误成大病,等到心脏病、脑溢血等病发作时才被迫去医院,结果贻误了最佳治疗时机。所以,每年例行体检是保持健康的最好方法。

5. 戒烟:吸烟会直接危害人的健康,增加心血管病、肺癌和呼吸器官疾病的危险,男性要健康当然最好不吸烟。但如果已有了相当长时间的“烟龄”,一时戒不了,最好多吃些鱼类及胡萝卜、甜椒、菠菜、葱蒜和橙黄色的水果,经常喝茶,这样可以在一定程度上减轻吸烟对身体的危害。

6. 戒油:男人的口味一般都较重,尤其是爱喝酒的男人,一般都会喜欢吃油腻和油炸食物,这样容易使体重增加,增加患血管疾病的危险。所以男性用餐时也要吃些清淡的食物,多吃植物油少吃动物油,平时多吃些蒜和鱼类,适量喝点红葡萄酒,这样做能降低体内的胆固醇含量。



有益

男人

一生的健康忠告

7.如厕时间:男人如厕时间变长一般与便秘或痔疮有关,遇到这种情况更要多吃蔬菜与水果,并多喝水。如果如厕次数无端增加,可能会是前列腺炎在作怪,需去医院检查治疗。

8.痣变:痣是局限性皮肤色素异常,可以出生就有,也可后天发生。健康人皮肤上通常可找到 15—20 颗的痣。在人的一生中如果不再增加或出血或色素加深,痣本身不会有什么危险,但许多男性对自己的皮肤并不怎么关心,要改变这种不良习惯。经常注意自己的痣有没有异常现象,避免痣恶变带来的严重后果。

9.胸痛:男性有时在干体力活或运动后会出现胸口痛的情况,一般休息片刻胸痛会停止,大都不太在意。这种情况可能正常,但也可能是心脏病的早期症状,最好是去医院检查一下,确诊后才使人放心。

10.护脑:男性脑萎缩比女性快得多。随着年龄的增长,脑细胞会明显地逐渐减少,在脑细胞的死亡速度方面,男性比女性快 2 倍。“脑保健”的方法很多,但最易忽视而又极为重要的是如何科学地用脑,以免过度用脑,长时期用脑过度会导致脑细胞受损与记忆衰退。不开夜车是一种保护脑子的有效方法,夜晚用脑过度,会使人的机体节律紊乱,导致脑细胞衰减。保护大脑应多吃鱼,尤其是海鱼,对脑最有补益。

有位医学专家说过:“真正的男子汉不应该让别人来关心自己,他应该自己认识自己,自己帮助自己,自己保护自己。”在现实生活中,松懈马虎,不讲卫生,似乎成了一些男性的“共同疾病”,严重忽视自己健康状况的男子并不是少数。要记住,健康是男子汉最重要的形象!



## 如何让男人活得更长久

全世界无论何处男人都比女人活得短。

男人应该可以活得更好、更久。当然健康的饮食和运动,可以让男人活得久一点,但接下来还有一些建议会比“多吃纤维、多流汗”有趣一点。

### ● 看看光明面

梅约医学中心的研究显示,乐观的人活得久。从参与研究的受试者中,发现快乐的人比不快乐的人少了 19% 的死亡率,而且悲观的人也不觉得自己会活得久。

宾州大学赛利格曼教授二十多年的实验发现,心情的忧郁、无助无望的感觉会引起免疫系统的衰退。

而且乐观不仅会让你长寿,乐观也会让你的老年生活更独立、更自在。

### ● 放松一点

英国针对百岁人群所做的研究发现,46% 的人懂得处理压力。

有几个方式可以处理压力,如运动、冥想,或做你喜欢做的事。就算什么事都不要做,也是一种放松。男人常因竞争激烈而烦躁不安,有时自私一点,什么都不做,也是一种不自私。

歇口气,才有竞争力!

### ● 用牙线剔牙

不只是降低蛀牙的机率,用牙线也可以保护你的心脏。美国牙

周病学会指出,罹患牙周病的人比没有罹患的人多了两倍机会得到冠状动脉方面的疾病。

### ● 适当的性爱

没错,一项刊登在《英国医学期刊》的研究指出,一个月少于一次性爱的男性,是每星期至少两次性爱的人两倍的死亡率。

杜克大学一项研究也发现,男性的性行为会降低死亡率,这对每个人都是好消息,但必须确定这个性,是安全的性。

### ● 捐血

当你帮助别人时,也帮助自己。

麻省医学院和堪那斯医学中心所做的研究发现,男人定期捐血,可以降低心脏病的机率。

研究人员倾向认为,捐血可以降低体内囤积的铁,因为铁容易氧化成自由基,降低铁的囤积,可以降低心血管疾病及其他老化相关疾病的机率。

### ● 走出去

哈佛医学院公卫学院的医生发现,有更多社交生活的人,会延长寿命,也会增加生命的品质。

一项在美国宾州罗塞托镇的长期研究发现,这个小镇镇民死于心脏病的比例非常低,原因是这个镇的人都是意大利移民,他们有很强社区组织和乡里的支持感。

### ● 走向红毯那一端

一项长达 22 年的研究发现,无论是 50、60 或 70 岁的男人,已婚者都比未婚者活得久。

一项针对 8500 名没有罹患十二指肠溃疡的人进行调查,当时他们都未罹患十二指肠溃疡。但 5 年后,在一开始问卷中填写太太对他们的爱和支持很低的人,罹患十二指肠溃疡的机率,是其他人的两倍。



有益

人

一生的健康忠告



男性医学会理事长江汉声说,大部分的夫妻都在相同时间呈现荷尔蒙消退的状况,这时候更需要互相关怀、互相扶持。

### ● 玩填字游戏

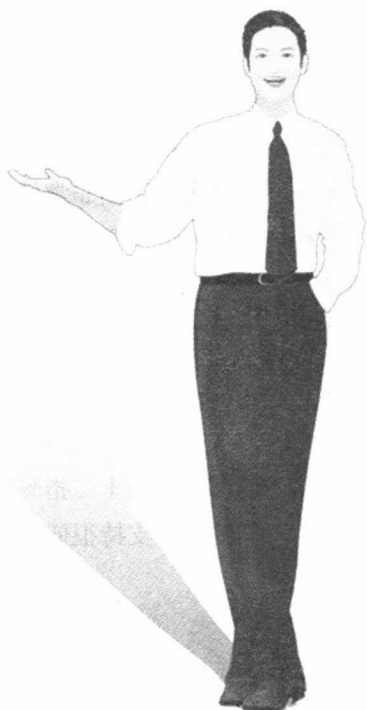
大脑需要运动,就像身体一样。美国杜克大学的研究发现,长寿和受教育程度,以及之后所接受的智力活动有直接的关连性。

当然填字游戏只是举例,重点是学点新东西,如一个新的语言、一道菜或任何未曾尝试过的新事物。

### ● 去看医生

我知道,你觉得你没病,但是预防总比生病好。

而且卫生单位都在鼓励人们早期检查、早期治疗。要男人活得更久不需要神奇的药水,或是基因改造,只要付诸行动,生命就掌握在你手中。



## 怎样才能活到 100 岁 ——陈立夫谈长寿秘诀

陈立夫先生在百岁寿诞时，他将亲身经历的保健养生心得整理成“我怎么会活到 100 岁”，详述其养生之道如下：

### ● 先天的禀赋

先天的禀赋，人人不同，而最可贵者，我则具有四种。

一、我能熟睡 我一睡下去，不到几分钟、就能睡着，而且不久就睡得很熟，这是恢复疲劳的最有效方法，内人孙禄卿女士常常妒忌我，说我有这好福气。

二、不发脾气 我每次遇到困难，往往只怪自己，不怪人家，所以不会发脾气，更不会因此和人家冲突，所以小时候小朋友都喜欢和我玩。

三、记忆力强 我很小在私塾中就以记忆力强胜同学，例如一本《孟子》，别人需要半个月才能背熟，我则只需三四天，塾师认为我是好学生。我凭记忆力强，平时往往不带书包回家，去私塾中背诵如流，后来到了上海南洋路矿学校中学部，我除了英文学得迟了，比不上人家，国文则常在班中同学之上，其他数、理、化因记忆力强，考在同学之前，总分数第一，每一学期可得奖状一张，四年得了八张，墙上都贴满了奖状，他人见了都赞美不已。我后来去北伐军总司令部担任机要科长，对前方拍来军事电报，每日必须把回电报发清，才能休息，每晚必至 12 时，始能睡觉。

四、有恒心 我记忆力强而又能守之以恒。我的早起，在家中为第一人，去上学在街上则天天碰到一位茅山僧人，背上背有一韦驮像用以化缘，三步一拜从不间断，有一天我忍不住问他：“请问老师父，你天天一早就在街上，三步一拜是为的什么？”老师父说：“你年纪还小，不懂的。”我再问他，他说：“我要为大家造一座庙。”我又问他：“你天天行拜，人家怎么会给钱，助你造庙？”他答曰：“会的，你年纪还小，不懂的。”他就拜着走了。

#### ● 后天的保养：

##### 一、养身在动，养心在静

昔人云“户枢不蠹，流水不腐，以其常动故也”，我每天5时半即起，作全身自力按摩之运动，迄今已将近半世纪矣。在上海进入中学受学时，各种球类运动均好参与。其他如赛跑、游泳、滑冰、打拳等等，亦莫不参与。年岁愈老亦不中断。老年自身按摩之法，为东北秦太太所口授、称之曰“内八段锦”。

我每日三顿饭后走路，由护士陪同，每次约走500至600步，行此已有20年矣。

养心在静，第一在淡泊明志，余诚无志于仕途，对于勾心斗角之争，绝不愿见其出现。

##### 二、饮食有节，起居有时

我们的家，既非富有亦非贫乏；后因二叔辛亥革命起义上海，事成而家亦不复穷困。但不久反袁称帝，又遭迫害，复归于贫困。故饮食终归贫乏之，其能维持学业不辍，则全赖三叔在银行服务以协助有以成之也，故饮食有节，起居有时二者勉强有恒做到。

##### 三、多食果菜，少食肉类

家贫其能不断餐者，因上一代兄弟友善从不分家，故能免于三餐不断，祖母茹素，家中每日所费于买菜之数仅1元之3元/10而已。固然两素两荤，家里女人吃素的多，自然适合，我即无所谓，其实正合乎