

人到四十健康书

· 男人四十的健康宝典 不惑之年的养生之道 ·

男人四十 健康枕边书

Handbook of
Health for
Man at 40

男人四十，十面埋伏。男人在六十岁以前是否有病，关键是看在四十岁这个转折点时是否健康。

——洪昭光



✚ 吴盈 王志艳◎编著

中国纺织出版社



人到四十健康书

男人四十 健康枕边书

Handbook of
Health for
Man at 40



✚ 吴盈 王志艳◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

健康高于一切。拥有健康是每一位中年男性及其家人的共同心愿。本书从常见疾病、日常习惯、日常饮食、心理健康等几个方面,精心地为中年男性提供了全面的健康指导,并在每个章节的后面附有一则“健康课堂”,让中年男性在茶余饭后也能学到一些有关健康的小常识和简单易行的保健方法。

图书在版编目(CIP)数据

男人四十健康枕边书/吴盈,王志艳编著. —北京:中国纺织出版社,2007.8

(人到四十健康书)

ISBN 978-7-5064-4455-2

I. 男… II. ①吴… ②王… III. 男性-中年人-保健

IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088404 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:杨 婕 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:188千字 定价:25.00元

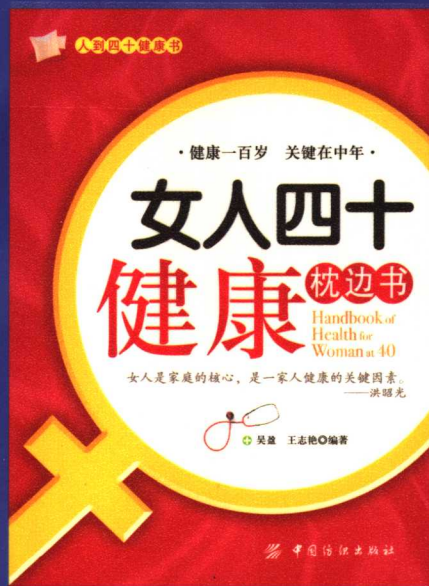
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



“六十以前没有病，八十以前不衰老，
轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。”

——洪昭光说21世纪的健康观念





策划编辑：曲小月

责任编辑：杨 婕

投稿邮箱：nosay@126.com

订购电话：010-64173011 64172733转601 010-51692582

封面设计： 千手设计工作室
8 5 8 3 6 6 6 7



前言

曾经流行过一句名言:男人的名字叫强者。由于男性在外形、解剖及功能等生理方面与女性有差异,所以总被认为比女性强壮。其实,就健康而言,男性常是弱者。随着医学的不断发展,越来越多的资料也表明,男性不仅不比女性强壮,而且患病的机会多于女性。在全球范围内,人类平均寿命都呈现出女高于男的事实(女性平均寿命比男性多7~9岁),有力地证明了这一点。这也就决定了关注男性健康不仅有必要,而且更具现实意义。

男人是社会的脊梁,是家庭的支柱,而对于步入40岁的男性来说,不惑之年带给他们的不仅仅是更多的生活和工作压力,还需要面对许多身心上的不适带来的困扰。可以说,中年对于男性来说是一个“病机四伏”的阶段。“人到中年百事忙”的同时,也是“人到中年百病生”。近年来,一些老年性疾病也提前出现在中年人身上,特别是慢性疲劳综合征、亚健康症状,也正蚕食着中年人的健康,让他们精力不济、体力不支,未老先衰,以至“过劳死”,英年早逝更为中年人敲响了警钟!

健康高于一切。拥有健康也是每一位忙碌的中年男性及其家人的共同心愿。为了能帮助更多的中年男性认识健康,把握健康,拥有健康,我们特意编写了这本《男人四十健康枕边书》。本书的目标就是要健康每一位中年男性,让他们在为生活奋斗的同时,也能轻松收获健康。

《男人四十健康枕边书》是一本专门为即将步入40岁或已经步入40岁的中年男性精心打造的健康书。本书从常见疾病、日常习惯、饮食、运动、心理健康及性健康等几个方面,精心地为中年男性提供了最全面的健康指

导,并在每个章节的后面附有一则“健康课堂”,让中年男性在茶余饭后也能学到一些有关健康的小常识和最简单易行的保健方法。

没有一个男人能永远拥有年轻,但每一个男人却都可以永远拥有健康。希望我们这本用心为您打造的《男人四十健康枕边书》能成为您日常生活的良师益友,能真正帮您实现拥有健康的梦想。

编著者

2007 年 5 月



目 录

第一章 健康男人:40 岁男人的健康定义

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 男人 40,健康的转折点 | 002 |
| 2. 中年男性的衰老信号 | 004 |
| 3. 都是硬熬惹的祸 | 006 |
| 4. 疲劳——健康的大敌 | 007 |
| 5. 警惕男人 40 岁综合征 | 009 |
| 6. “千人千面”的男性更年期 | 010 |
| 7. 告别不健康的生活方式 | 013 |
| 8. 拒绝亚健康 | 015 |
| 9. 切勿犯了养生大忌 | 018 |
| 10. 年过 40 须定期体检 | 020 |
| 11. 针对年龄保青春 | 022 |
| 12. 学会“慢生活” | 025 |
| 13. 中年男性,让健康引领时尚 | 028 |

第二章 正视疾病:40 岁男人常见病的自我判断与预防

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 前列腺炎 | 032 |
| 2. 前列腺增生 | 036 |
| 3. 阳痿 | 040 |
| 4. 早泄 | 043 |

5. 肾虚	046
6. 脱发	051
7. 糖尿病	054
8. 冠心病	057
9. 性欲低下	061

第三章 日常习惯:别让坏习惯左右你的健康

1. 损害男性健康的不良习惯	068
2. 中年男性也要护肤	069
3. 远离口气困扰	071
4. 让自己睡得更好	073
5. 远离香烟的危害	074
6. 美酒可口不可多	076
7. 走出饮酒的误区	077
8. 体味:男人的标志与烦恼	079
9. 排尿有讲究	082
10. 清洗下身,祛病又健身	083
11. 怎样消除“啤酒肚”	085
12. 增肌减脂有秘诀	086
13. 汽车代步,莫忘保健	088
14. 保护好你的智力资本	090
15. 预防健忘从现在开始	094

第四章 运动健康:运动给你新的年龄

1. 运动让男人永远年轻	098
2. 中年男人的运动禁忌	099

3. 男性健美锻炼的误区	101
4. 冬季运动要讲求科学	104
5. 办公室减肥操	106
6. 简易的男性腰部减肥运动	107
7. 男性肩周炎的锻炼疗法	109
8. 男人适当低头有宜健康	111
9. 延年益寿的好方法——赤脚散步	113
10. 男人也可以练瑜伽	114
11. 脑力劳动者的运动处方	116
12. 最适合体力劳动者的运动	119
13. 男性抵抗衰老的运动处方	120
14. 随时随地的“轻体育”	122
15. 运动之后的注意事项	124
16. 运动与饮食要同步进行	126

第五章 营养健康:科学饮食决定身心健康

1. 饮食健康必须从中年做起	130
2. 中年男性的营养需求	131
3. 科学调养黄金法则	133
4. 40岁男人的饮食与致病	136
5. 中年男性体内必需的营养元素	137
6. 科学安排一日三餐	139
7. 吃喝也有最佳时间	141
8. 打好“保胃战”	144
9. 胃病的食疗法	146
10. 营养饮食与抗早衰	148
11. 防治失眠的10种食物	149

12. 男性抗击疲劳食补法	152
13. 无法戒烟人的饮食对策	153
14. 饮食良方帮助烟民护肺	155
15. 秋日进补有讲究	156
16. 冬季进补要按需进食	157
17. 吃肉也要讲科学	159
18. 怎样补锌最科学	161
19. 哪些男人不宜喝牛奶	162
20. 男性便秘的常用食疗法	164
21. 男性慢性腹泻食疗法	166
22. 补肾壮阳九道菜	167
23. 防止更年期提前的最佳饮食	168
24. 男性也要远离毒素	170
25. 饮食也要掌握新概念	171

第六章 心理健康:保持健康心态,享受生活每一天

1. 中年男性心理健康的标准	176
2. 转折期的男性心理	177
3. 中年男性必修的心理健康课	179
4. 中年男性要防“过度”	180
5. 令男人自毁的心理陷阱	182
6. 缓解压力有妙招	184
7. 让自己活得轻松惬意	186
8. 中年男性心理按摩的技巧	188
9. 拒绝快节奏综合征	189
10. 男儿有泪也应弹	190
11. 嫉妒——男人心灵的包袱	193

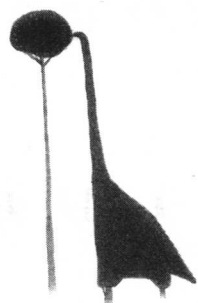
12. 培养正确的性心理	195
13. 对付冷遇的最佳策略	197
14. 预防灰色心理的良方	199
15. 消除厌职情绪	201
16. 释放你的坏情绪	203
17. 生气是自己虐待自己	204
18. 抑郁,积极向上的大敌	207

第七章 情感男人:家庭、婚姻和谐的创造者

1. 男性的幸福离不开“性福”	212
2. 认识自己的“性沉睡”状态	213
3. 中年男性的性衰老不可避免	214
4. 如何自测性功能	216
5. 怎样预防“性衰老”	217
6. 克服性欲消退的恐惧	219
7. 保持性能力有妙招	221
8. 洗澡可增强男性性功能	222
9. 打高尔夫球能助性	224
10. 更新自己的性观念	225
11. 接受更年期的性功能变化	227
12. 做好与伴侣的“性交流”	228
13. 把握好性生活频率更幸福	230
14. 规律的房事打造中年男性健康	231

参考文献	234
------------	-----

第一章



健康男人： 40 岁男人的 健康定义

40 岁对一个男人来说是黄金般的年龄。40 岁的男人不但拥有成功、财富，还有着对生活的深刻感悟，对生命的解读和诠释。同时，男人到 40 岁也是一个大关。这时，男人负担最重，压力最大，交际应酬、职位职称、事业荣誉、官场仕途、妻儿老小，一样都不能少。这个时候，对男人来讲，最烦心的是名利，最费心的是工作，最省心的是健康，因此他们忽视健康，等到功成名就，却发现，健康没有了。他们忘了，健康是件艺术品，损坏容易修复难；生命是条单行线，一江春水向东流。

1. 男人 40，健康的转折点

“男人 40，十面埋伏。男人在 60 岁以前是否有病，关键是看在 40 岁这个转折点时是否健康。”这是很多人都明白的道理。

洪昭光曾说，21 世纪的健康观念是“60 以前没有病，80 以前不衰老，轻轻松松 100 岁，快快乐乐一辈子。”简单说来，就是健康快乐 100 岁，天天都有好心情。现代医学也证明，在健康的四大元素中，父母遗传占 15%，社会环境占 10%，自然环境占 7%，医疗条件占 8%，而个人生活方式占 60%。

“在健康生活方式中，合理膳食占 13%，心理平衡占 30%，适量运动和戒烟限酒占 17%。”洪昭光介绍说，心理平衡是健康最关键的钥匙，健康一百岁的关键是 60 岁以前没有病，而 60 岁以前没有病的关键又是男女有别的 20 年。男人是 30~50 岁，转折点是 40 岁；女人是 40~60 岁，转折点是 50 岁。

的确，40 岁是男人健康的关键，以下这些是中年男性普遍要注意的健康事项：

(1) 自我心理调节，保持健康心态：遇到烦恼忧伤，应冷静思考，不应长期背上精神负担，应及时放松与调整紧张心态，缓解与消除焦虑不安的情绪。

生命中许多活动的流程就是生命中的满足，顺其自然做一些自己喜欢的事情，用感激的心情生活，感激自己健康地活着，感





激自己是自由的,感激自己还有一个美好的未来,感激过去他人赠予你的一切,你不必加快脚步到达终点。如此心存感激,自然心情能常常舒畅。

(2) 坚持体育锻炼,注意合理饮食:持续适当的体育锻炼和户外活动非常有益,能调节紧张的情绪,如每天慢跑或散步 30 分钟。

争取有规律的生活,保证充足的睡眠,不能总是埋头工作,总是加班。当然,也不能总是大吃大喝,尽量少喝酒,少吃辣,减少应酬,控制饮食,充分认识到戒烟的重要性和必要性。

(3) 营造和谐的家庭生活:家庭和睦有利于消除工作和生活中的紧张情绪。适量和健康的性生活有利于夫妻间生理、心理的交流和沟通,是家庭和谐的一等滋补品,更有助于生理机能的调节。

(4) 防疾病于未然:40 岁以上的男性中,一半男性会遭遇程度不同的男性健康问题,如勃起功能障碍(ED)、早泄和各种前列腺疾病等。可是,一些患有男科病的患者却羞于直面自己的“隐私”。他们虽然被疾病困扰,却不愿到正规医院就诊,而是到药房自作主张地买药,或到街头游医处治疗,这都是对自己的健康不负责任的表现。一旦患病,应到正规医院的男科或泌尿外科咨询,接受正规的治疗。

社会上女性比较注重对于疾病的定期检查,男性对于就医较女性迟疑。但实际上,结肠癌及前列腺癌若能及早发现,都有极高的治愈率;睾丸癌早期治疗的治愈率甚至能达到百分之百。通常男性就医都是在症状严重后,结果延迟了就医时间,丧失了疾病治愈的良机。

总之,由于男人的不良生活方式比女人多,因此不仅寿命比女人短,健康的转折点也比女人早一些。这里我们要提醒男性注意,许多慢性病都是日积月累形成的,要预防自己老年期患病,就应该从现在做起,建立健康的生活方式,顺利度过人生的转折点。





健康课堂

男性步入 40 岁后，如果不在多方面加以注意，则有可能不能享受其奋斗的成果。为此，专家向年过 40 岁的男性呼吁：少一小时忧虑，多一小时欢笑；少一次午餐会，多一次松弛时间；少一星期紧张生活，多一次休息；少一晚的社交聚会，多一晚用于阅读有趣的图书；少参加一次酒宴，多一次与家人共进晚餐；少一小时在电灯下，多一小时在日光下；少一小时在汽车里，多一小时步行；少一小时工作，多一小时去医院体检；少吃一份肉食，多吃一份蔬菜；少一次卡拉 OK，多一小时的睡眠。

2. 中年男性的衰老信号

男性身体机能的衰老虽然不像女性绝经那样有一个明显的生理变化过程，但是从中年起就会发生一些几乎难以逆转的衰老变化。

(1) 头发：随着年龄的增长，中年男性头皮上毛囊数目减少，余下的头发生长速度也会变慢。

(2) 心脏反应能力：20 岁以后，心脏的加速知应力开始下降。每分钟最高心率平均每 10 年降低 10 次。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，大可不必紧张。但这也可能是心脏病的早期症状，最好是去医院检查一下，也许什么事都没有，但确诊后才使人放心。

(3) 大脑功能：集中注意的能力和语言技巧随年龄增长改变不大，存储和提取信息的能力从 20 岁起虽不明显但稳步下降。

(4) 听力：耳鼓增厚，耳道萎缩，难以听到纯音（正弦波音）和高



频音,尤其在接近60岁时更明显。

(5) 身体脂肪:75岁时体脂比例比25岁时增加一倍,大部分增加在肌肉和心脏器官中。

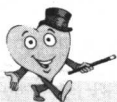
(6) 有氧耐力:由于身体供氧能力下降,工作能力降低,70岁时工作能力只及20岁时的一半。持续的、适当的体育锻炼和户外活动将对你有益,坚持日常运动,可调节紧张的脑力劳动或神经体液失常,如每天慢跑或散步30分钟。

(7) 肺功能:由于胸壁硬化,呼吸肌负担加重,每次呼吸后肺内残留空气增多。

(8) 肌肉和骨:随年龄增大,肌肉萎缩,肌力减弱,但这种变化可通过体育锻炼加以补偿。骨衰减虽是老化的普通特征,但衰退速度可通过锻炼加以减缓。

(9) 阴茎勃起角度:一般情况下,阴茎勃起角度在30岁时达最大值,以后随着年龄的增长,阴茎向上勃起角度逐渐下降。在50~70岁时下降幅度最大。造成这种变化的主要原因是血管的老化。

(10) 性冲动频率:性冲动次数减少因人而异,但因为性激素水平降低和活力减少,性冲动次数减少是不可避免的。在30岁达最高值后,以后每10年约降低30%左右。



健康课堂

和谐美满的性生活有益于人体的精神愉悦、健康长寿。因此,在日常生活中要不断地密切夫妻感情,同时注意性生活的合理性和有节制性。性生活过程中切忌心不在焉;体力和精力不佳时,千万不要勉强自己;对于性腺功能低下者,可以小量、短期补充雄激素来增强性功能,但必须在专科医生的指导下进行。