

男人

幸福一生的健康法则



男女健康修炼大法

在健康面前，男人们的财富、地位、权力都会显得很脆弱。只有真正解决了自身的健康问题，才有机会成为成功的人，才能一生平安幸福。

巩发学 编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

男人



男女健康修炼大法

在健康面前，男人们的财富、地位、权力都会显得很脆弱
无力。只有真正解决了自身的健康问题，才能有机会成为成功
的人，才能一生平安幸福。

幸福一生的 健康法则

巩发学 编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

男人幸福一生的健康法则/巩发学编著. —北京: 中国经济出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5017 - 8260 - 4

I. 男… II. 巩… 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 160337 号

出版发行: 中国经济出版社(100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 张潇匀 (电话: 010 - 68321948)

责任印制: 张江虹

封面设计: 任燕飞设计工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市昌平新兴胶印厂

开 本: 720mm × 1000mm

印张: 14 字数: 210 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 8260 - 4/Z · 871

定价: 26.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68369586 68346406 68309176

1953年,世界卫生组织就提出了“健康是金”的口号,希望人们像对待金子一样去对待健康,但金子可以“千金散去还复来”,而健康却是“黄鹤一去不复返”。要知道,生命与健康是一条单行线。

诚然,生活的品质首先是需要生命的质量来保障的,一个连生命都尚且朝不保夕的人,是很难从生活中体会到快乐和幸福的。在健康面前,男人们的财富、地位、权力都会显得脆弱无力。只有真正解决了自身的健康问题,才有机会成为成功的人,才能一生平安幸福。面对越来越大的社会压力和生存压力,我们必须具备强健的体魄,这不仅是生理上的,而且心理上也必须坚强,这样才能在日常生活和工作中展现一个健康男人的飒爽英姿,背负起一个男人应该承担的责任。

所谓健康不仅仅是指生理上没有疾病,躯体健全和不虚弱,其实健康更应该是心理和精神上达到一种平衡和谐的状态。其包括人对社会良好的适应状态,与社会的和谐相处,身体和精神的完美融合,以及个体与社会的完美结合。在环境日益恶化的今天,我们也越来越多地被心理环境所污染,一些不健康的生活习惯和心理疾病侵蚀着我们的身体。如何保持身心的共同健康,已经成为人们日常生活中关注的一大焦点。





人不是为健康而活,却必须要活得健康。因此编写了这本《男人幸福一生的健康法则》一书,试图为大家在健康之路上提供一些参考意见和建议,帮助大家清除那些健康雷区,积极为每位男士塑造一个健康的生命和创造一个健康的生活环境。

本书针对男人所面对的一些健康方面的常见疑难问题,包括生理、心理、习惯等方面,通过知识性和操作性相结合的讲解方式,既有实用性的健康妙方,又注重理论上的科学剖析,并通过一个个生动贴切的例子进行深入剖析,还提供了大量对男人有益的健康知识。

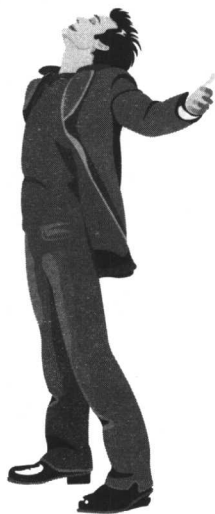
全书共分为九个部分,具体为:饮食中的健康元素;健康从日常习惯开始;自我保健与护理;衣着之中体现的健康;睡眠是男人健康的守护神;运动让男人活力四射;男人生理地带的自我保健;居住环境打造健康生活;健康从“心”开始。本书作为男性的健康读物,将会给读者朋友们带来很多意想不到的启示,是您健康生活不可或缺的一个得力助手。



第一章 饮食中的健康元素

吃不是一件单纯的咀嚼运动,吃是有讲究的。对于工作繁忙的男性来说,要兼顾吃中的健康与玄机,就是要掌握一些饮食益忌与规则。

- 一日三餐的吃法/003
- 吃晚餐有讲究/004
- 应注重的膳食知识/005
- 饮食色彩与健康/008
- 有些食物不能与牛奶一起吃/010
- 不宜多吃的几种食物/011
- 吃对水果保健防病/012
- 八大健康吃法/014
- 香蕉荔枝开车时不宜多吃/016
- 男性多吃干果防病健身/016
- “多渣食品”好处多多/018
- 男人必备的健康饮食/019
- 饮酒的忌讳/020
- 饮酒时不宜吃的食物/021
- 清晨喝水学问多/022
- 喝水有讲究/023





第二章 健康从日常习惯开始

想拥有健康的身体就要从日常习惯开始。根据世界卫生组织研究证明,人类健康 15% 取决于遗传,10% 取决于社会条件,8% 取决于医疗条件,7% 取决于自然环境,而 60% 取决于人们日常的生活习惯方式。

- 饭后的不良习惯要不得/027
- 不宜空腹食用的饮食/028
- 错误的饮食搭配/030
- 进餐时看电视有损健康/031
- 先吃菜,后敬酒/031
- 喝咖啡的不良习惯/032
- 一天要饮五杯清茶/033
- 不利牙齿健康的习惯/034
- 生活综合症/035
- 坏处多多的小动作/036
- 引发疾病的三个危险动作/038
- 日常生活中的最佳姿势/039
- 上班路上莫小睡/040
- 洗桑拿浴的小常识/040
- 常见的不良生活习惯/042
- 手机使用的常见误区/044
- 防电脑辐射的注意事项/045
- 吸烟三不要/047
- 正确使用耳机/047

第三章 自我保健与护理

对于男人们来说,让他们像女性一样,每天站在镜前,做 10 多分钟的护

肤保养,分门别类地涂抹眼霜、精华素、做保湿面膜等繁多的步骤,这无疑比“刀架在脖”还要让男士难受。但是“男人何须置镜”的时代过去了,现如今,男人护肤美容已经不再稀奇。护肤,已成为男人健康的通行证!

冷水洗脸,温水刷牙/051

保护牙齿的小细节/051

口角干裂越舔越干/053

如何护唇/054

IT族护目方案/055

鼻子的护理与健康/056

全身皮肤保养/057

去除粉刺的方案/058

男士日常护肤的步骤/059

皮肤护理的错觉/059

消除痘痘有妙法/061

有碍面部健美的习惯/062

简易面部锻炼法/063

如何清洁面部才健康/065

如何使头发更健康/067

教你摆脱头屑的苦恼/070

护发要诀/071

少白头的防治/072

认清胡须的真实面目/073

刮胡子的好习惯/074

手动健脑法/075

呼吸也要讲究方法/076

不要随便掏耳朵/077

第四章 衣着之中体现的健康

衣着的选择不仅需要审美能力,而且还需要健康的观念。因为



衣着不仅会影响到你的美观,有时还会影响到你的健康,所以如果只会美,而不懂得如何有利于健康,那算不上现代。我们期望服装带来愉悦的同时,也能带来健康的享受。但是怎样将服装美和健康统一起来,很多男士未必清楚。

- 新衣即穿要不得/081
- 免烫服装应注意/082
- 真丝和亚麻利于健康/083
- 化纤衣服少穿为妙/084
- 干洗衣服要注意/085
- 穿出自己的风格/086
- 穿衣中的误区/087
- 穿衣与防晒/088
- 洗衣服有讲究/089
- 夏天穿衣注意事项/091
- 如何存放衣物/092
- 领带系得过紧有损健康/093
- 牛仔裤不宜长穿/095
- 穿鞋有讲究/095
- 卫生球少用为好/097
- 首饰与健康/098
- 香水与男人/099

第五章 睡眠是男人健康的守护神

在人的一生中有三分之一的时间是睡觉。睡眠对于我们就像空气、食物和水一样是人类生活的必需。如果不能保证睡眠的质量,那么大脑的正常活动则不能正常进行,会使大脑产生持续性的混乱甚至崩溃。可见,睡眠对男士有多么的重要。

午睡有讲究/103
选择合适的枕头/103
如何解决失眠/104
开灯睡觉不利健康/105
让环境拥你入眠/107
太疲劳才休息对健康不利/108
声音与睡眠/109
裸睡有助于健康/110
睡觉磨牙的害处/112

第六章 运动让男人活力四射

一个健美的人,既要具有健美的外形,又要具有健康的体质。国际上开展的健美运动,特别注重对肌肉的锻炼,就是因为健美的形体和健康的体质与肌肉的发达程度是密切相关的。我们要想获得健美的体态,就要经常进行系统的科学锻炼,不断增强体质,使肌体健壮有力、匀称美观。

健身时应注意的问题/115
运动时间的选择/116
“走班族”益于健康/117
运动要注意方式方法/118
刚睡醒做剧烈运动不利于健康/119
身体锻炼与年龄/120
利于健康的新式运动/122
锻炼要讲究科学规律/123
倒立是最佳的健身方法/124
妙方去除“将军肚”/125
健康运动的好器材/126
爬楼梯让你更健康/127
游泳是最全面的健身运动/128



- 跑步中的新花样/130
- 跑步好处无穷/131
- 床上按摩与健身/133
- 爬山是健身与休闲的好选择/135

第七章 男人生理地带的自我保健

随着人们健康意识的增强,男性生理健康越来越受到人们的关注。而由于不良饮食习惯和生活方式以及社会竞争,男性健康受到了明显的影响,男性特有疾病的发生率在不断攀升。

- 如何防治阴囊外伤性血肿/139
- 阴茎外伤怎么办/140
- 阴茎异常勃起/141
- 如何处理男性尿道损伤/142
- 男性性欲减退的几点因素/143
- 克服早泄的有效措施/144
- 男性私密健康禁忌/145
- 男性“特区”的保健方法/146
- 前列腺肥大症的处理方法/147
- 小便是健康的阴晴表/148
- 要讲生殖器卫生/149
- 体外射精有损健康/150
- 性生活时间不宜过长/151
- 健康性生活注意事项/152
- 忍精有害无益/153
- 重复性生活不利健康/154
- 学会找到“性”福/155
- 患了性功能障碍怎么办/157
- 微量元素对性的影响/159

增强能力/160

和谐性生活对男性健康的影响/161

第八章 居住环境打造健康生活

随着科技水平的发展,各类环境污染充斥着现代人的生活,这其中不仅包括空气、噪声等方面的污染,还包括电波、微波、辐射等方面的污染。环境健康不容忽视!

新房建成后不要马上入住/165

注意装修中的环境问题/166

培养卧室里的好习惯/167

避免居室电磁辐射/168

让室内飘香/169

室内花卉与健康/171

如何使室内光线充足/172

居住空间与身体健康/173

居室要注意防潮/174

家庭细节污染应注意/175

室内卫生与人体健康/176

注意室内空气污染/177

清晨起来不要急着开窗换气/178

厨房里的注意事项/179

定期清理冰箱/181

家用电器的正确使用/182

使用电冰箱的误区/184

常给电话机消毒/185

卫生间设置要安全可靠/186

马桶要先盖后冲/187

颜色选择与居室健康/189



鲜为人知的家居致癌物/190

留神厨房污染/191

远离噪音污染/192

宠物与人共居坏处多/193

第九章 健康从“心”开始

心理学教授乔治·斯格密说：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺得成功的桂冠。”

莫有嫉妒之心/197

让贪婪靠边站/198

莫让气伤身/200

保持心理平衡/201

学会调控自己的情绪/203

心灵创伤的治愈方法/204

紧张情绪不益健康/205

男儿有泪也要弹/207

跨越心理的障碍/208

学会释放不良情绪/209

大喜与大悲不利健康/210

上班族的心理保健/211

第一章 饮食中的健康元素

吃不是一件单纯的咀嚼运动,吃是有讲究的。对于工作繁忙的男性来说,要兼顾吃中的健康与玄机,就是要掌握一些饮食益忌与规则。



一日三餐的吃法

通过你的一日三餐,可以看到你是否有足够的营养来维持你的健康。一般情况下,每日所需要的营养应均摊于三餐之中,早餐、中餐、晚餐所占比例分别为:30%、40%、30%。

1. 早餐

从入睡到起床,是一天中禁食最长的一段时间,人体进入活动状态以后,肌肉需要糖分,如果没有早餐供应血糖的话,肌肉与脑所需血糖就必须由肌肉中的蛋白质转化成糖分以供消耗。但是,肌肉通常无法供应足够的血糖,因此,脑的血糖仍会很低,这时人容易感到疲劳,反应迟钝,注意力不集中,精神萎靡,工作效率降低。

如果经常不吃早餐,易引起胆囊里的胆固醇浓度增高,难以及时排出,容易形成胆结石。如长期不吃早餐则易引发胃炎、低血糖、脑血管、早衰等疾病。早餐的最佳时间为起床后的20~30分钟,每天应保持相同的时间进餐,有利于胃液有规律地分泌。

早餐要注意总量,而且讲究质量。无论是稀饭、咸菜,还是豆浆、豆包,在营养结构上都不甚理想。如果喝稀饭,可以在稀饭中加些小米或红豆一起煮,这样可以增加蛋白质、矿物质和纤维素的含量;加些肉松、鸡蛋、松花蛋、咸鸭蛋或花生米、豆腐干等,也都可以增加蛋白质。如喜食豆浆、烧饼、油条,也可以加鸡蛋,或加些前一天的晚餐剩菜,如鱼类、肉类、蔬菜均可,然后以水果结束早餐最为理想。

吃早餐时,很多人为了节约时间,往往来不及将食物加热就匆匆填饱肚子,也有的人习惯于喝一杯冷饮或冷果汁来开胃。然而,人体内需要温暖的环境,只有身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养物质及废物等的运送才会顺畅。清晨,肌肉、神经及血管都还呈收缩状态,吃凉的食物,会使体内各个系统循环不畅。早餐时食用蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等生冷食物,时间一长,胃肠的消化吸收功能就会受到影响,导致胀气、便秘、皮肤越来越差、时常感冒等症状的出现,导致人体的抵抗力下降,很难吸



收到食物的精华。

早餐应该享用热稀饭、热燕麦片、热牛奶、热豆腐脑、热豆浆、芝麻糊、山药粥等,然后再配以蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。

2. 午餐

午餐所提供的能量应占全天总能量的40%。这些能量应来自足够的主食、适量的肉类、油脂和蔬菜。午餐不宜吃得过于油腻。否则,午餐后可能使人感到头脑发沉、昏昏欲睡,以致影响下午的工作。

午餐宜选择的食物包括充足的主食;富含优质蛋白质的食物——如鱼虾、瘦肉、豆类制品等;富含维生素C的食物——如绿叶蔬菜等。

午餐不宜选用的食物:各种油炸食物——如炸鱼、炸鸡、炸肉等;高脂肪高胆固醇的食物——如动物内脏、肥肉等。

一般公司以自助餐为主,在选择主菜时记住:一主菜(如红烧肉)、一半荤一半素(如青椒炒牛肉)、两道青菜,这样就可以吃到足够的纤维。

选择面食的人,同样别忘了加盘烫青菜,或是海带、豆干等。

3. 晚餐

每个人一天约要吃300克的蔬菜,若白天无法达到,在晚餐的餐桌上,别忘了来一场“绿色革命”。为了保证纤维素的摄取,晚餐可以将白米饭换成五谷杂粮饭。杂粮种类很多,如黄豆、红豆、薏仁、麦片等,可以搭配食用。

吃晚餐有讲究

紧张繁忙了一天,早餐、午餐都是在外“随便”吃点东西果腹,晚上就大快朵颐,特别是男士应酬多,常常在晚上进食过多。这时应注意以下几个问题。

1. 晚餐应以素为主

晚餐偏素可以防癌。晚餐要以富含碳水化合物的食物为主,而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。但在现实生活中,由于大多数家庭晚餐准备时间充裕,吃得丰富,其实这对健康不利。