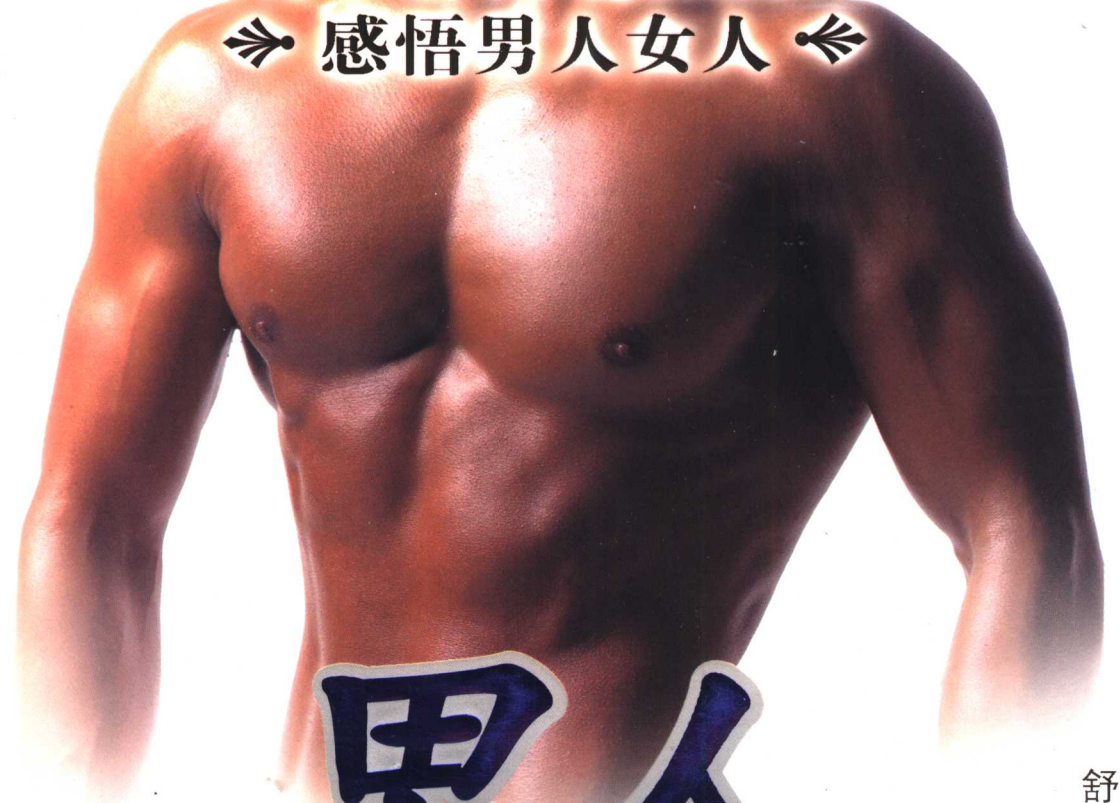


NANRENSHENTI
SHIYONGMIMA

❖ 感悟男人女人 ❖

A photograph of a man's muscular torso, showing his chest, abdomen, and arms. The skin is tanned and the muscles are well-defined.

男人

身体使用
密码

舒大丰◎编著

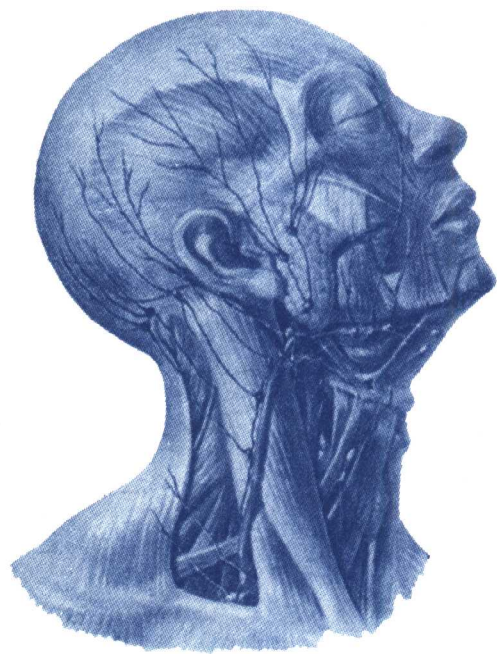
女人如花，而聪明的女人是不凋零的花，纵然是历尽岁月沧桑，
身体之花却依然绽放如初，因为她们明白身体的健康、美丽的需求，懂得如何
使用自己的身体，让它始终处于最适合的状态。

百花洲文艺出版社

感悟男人女人：

男人身体使用密码

舒大丰 编著



百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

感悟男人女人/舒大丰编著 —南昌:百花洲文艺出版社,2006

ISBN 7-80742-104-5

I.感... II.舒... III.散文-作品集-中国-当代

IV.I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107602 号

感悟男人女人

舒大丰 编著

出版发行:百花洲文艺出版社

地 址:南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码:330008

经 销:各地新华书店

印 刷:莱芜市正顺印刷有限公司

版 次:2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:150 万

印 张:58

ISBN 7-80742-104-5/I·57

定 价:99.90 元 (共三册)



前言

男人,用痴迷汽车的心关注自己的身体!

从来男人的身体健康就不是什么值得关注的问题,且不说女人如何看待,单说男人对自己的身体也几乎没有热心过,他们的身体是力量、强健和活力的代名词,根本与健康问题扯不上边。

男人,也总是与不拘小节、豪爽豁达联系在一起,他们关心汽车,关注体育的热情与对身体的关注简直不能同日而语。体育自不必说,男人对它的疯狂追逐早已被各种体育赛事和体育活动表现得淋漓尽致,至于为什么男人天性与体育结下不解之缘,一两句话讲不清楚,你有你的理由,他有他的观点,但有一点是肯定的,那就是体育运动能够体现男人的力量之美与好斗的天性,同时,体育运动充满胆量、耐力、较量和成败起落等等,这些都是男人性格中所具备的特征。

那汽车呢?男人对汽车的关注也达到了令人无法想象的地步,男人似乎天生就具备驾驭汽车的本事,他们在与汽车为伴的同时,也深刻领悟着生命之旅的风吹雨落。不管是奔驰还是夏利,到了男人手里,那就是速度的象征,男人对汽车的热爱莫不如说是对速度的狂热,是对外面世界的向往,或者是对同性知己的惺惺相惜。他们将业余时间全部用于研究汽车杂志或观看体育节目,但让他们抽出时间去医生那里检查身体却非常困难。

没错,男人关注的东西远远不止体育、汽车,可他们关注的东西大致有一个特点,那就是基本上都远在天边,非洲难民、伊拉克战争,再到国外恐怖袭击事件……无不被男人尽收眼底,挂在嘴边,似乎这样才有指点江山,举目天下的感受。他们可以毫不犹豫地讲出今晚体育频道的赛程安排,流

利地背出汽车的发动机号码,或者信手拈来股票市场的收盘指数,可是,你知道自己的肺活量是多少?知道你一天饮水比重为多少才合适?知道你指甲上为什么会出现白斑点吗?知道你的脾脏位于身体的什么位置吗?

当提到这些问题时,男人大多是沉默的,或者是不屑一顾地笑笑,然后又去翻看载有国际新闻的报刊或汽车杂志,抑或是去为自己的爱车做一次检修。可是,你难道不担心,这样忽视身体,总有一天它会连本带利一起向你的健康做清算?要知道,你的身体也如同汽车一样,是一种消耗品而非永久品,它需要定期修理和保养,不然说不定某时某地就会抛锚,让你束手无策,还得付出比检修汽车更大的代价。

如果说将一个家庭比喻成一部汽车,那男人理所当然地就是为家庭提供动力和原料的发动机,一旦发动机出了问题,哪怕只是小毛病,开上了路那就是危机生命安全的潜形隐患。但是,毕竟男人并不是没有知觉,没有血肉的发动机,男人有主动性,有绝对自我照顾的能力,只不过,从社会角色到性别定位,都把男人的独立自主、深沉含蓄推崇到了很高的境地,而如果哪个男人过于恐惧小毛病小疼痛,那肯定会被人嗤之以鼻,成为被羞辱的对象。当然,还有男人身上的一份责任,一份家人的重托,使他们不得不对自己少一些关注,将眼光放在更多人的身上。

由此造成的实际情况是,社会、家庭以及男人自己对身体健康的忽视、漠视,甚至遗忘,从而让男人面对身体的异常反应时,总是选择隐忍,不到万不得已是不会承认自己生病了,不会承认失去了保护亲人和支撑家庭的能力。可是你知道吗,全美健康调查中心(NCFHS)一份数据表明男人的预期寿命要比女人短六年,而男人比女人看病的频率却低了28%,当身体发出某种疾患信号时,大部分男人选择的是继续忍受痛苦。

即使是不考虑生理机能问题,男人的生命质量也通常比女人低,在某些遗传疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、糖尿病、肝病等方面,男人的患病率都较高。而与此形成鲜明比照的,却是全社会男人健康意识的淡漠。也许男人天性的责任感不允许他们承认,但事实的确如此,除去情感不说,男人真正、唯一拥有的就是自己的身体,支持男人扛起一切生存使

命的也是身体,而身体的健康更是最为关键的症结所在。那句“身体是革命的本钱”已经被无数人说滥了,但道理却是越说越明白,没有健康的身体,事业成功、家庭幸福都无从谈起。可是,每天都在使用自己的身体的男人却总是遗忘身体的存在,或者有意无意中将身体推到了疾病的边缘,这也许是因为他们不了解自己的身体结构,不了解幸福生活的首要条件就是健康的身体。

世界卫生组织曾提出决定人类健康的四大因素:一是父母的遗传因素占15%;二是社会条件占10%;三是自然环境和气候占7%;四是医疗因素占8%;五是个人的生活方式、生活行为占60%。从其中可以看出,健康的决定性因素掌握在每个人自己手里,男人也不例外,或许是义务,或许是忙碌,或许还有许许多多的理由和借口,让男人无暇顾及自己的身体,当然,你可以忽视身体,但是你也能无视自己的健康,无视自己的健康会带给家人无尽的麻烦吗?

你不会,所以在你为汽车检修的时候也想想自己的消化系统的燃料供应是不是充足;当你小心地将汽车开往坑洼不平的路况,担心汽车会不会抛锚时,也检测一下自己的免疫系统是不是还坚固无比;或者在你一边喝着冰凉的啤酒为体育赛事而呐喊助威时,也摸摸自己的心跳频率是不是还正常,肠胃还受得了吗。总之,只要你把痴迷汽车的一半心思用来关注自己的身体,那你的身体也会像世界顶级汽车一样马力十足,奔驰千里!



目 录

第一章 男人身体上的“五官员” /1

密码一：眼睛，男人观察世界的取景器 /2

眼睛的生理构造及功能 /3

男人常见眼病的病理及预防 /7

男人用眼误区 /13

男人护眼行动 /14

密码二：鼻子，男人呼吸的门户 /17

鼻腔的生理构造及功能 /18

男人常见鼻病的病理及预防 /21

男人用鼻误区 /28

男人护鼻行动 /29

密码三：耳朵，让男人倾听世界的声音 /31

耳朵的生理构造及功能 /32

男人常见耳病的病理及预防 /34

男人用耳的误区 /39

男人护耳行动 /41



密码四：口腔，男人身体的吐纳官 /42

口腔的生理构造及功能 /42

男人常见口腔疾病的病理及预防 /45

男人口腔护理误区 /50

男人爱护口腔行动 /52

密码五：眉，暗藏男人之神采 /54

第二章 男人备受煎熬的五脏器 /55

密码六：心脏，男人身体的发动机 /56

心脏的生理构造及功能 /56

男人常见心脏疾病的病理及预防 /59

男人护养心脏的误区 /63

男人护养心脏行动 /64

密码七：肝，男人沉默的解毒器官 /66

肝脏的生理构造及功能 /67

男人常见肝部疾病的病理及预防 /69

男人护肝的误区 /73

男人护肝行动 /75

密码八：脾，男人气血生化之源 /76

脾脏的生理构造及功能 /76

男人常见脾脏疾病的病理及预防 /78

男人养脾的误区 /79

男人护脾行动 /80

密码九：肺，主管男人一身之气 /81

肺脏的生理构造及功能 /82

男人常见肺部疾病的病理及预防 /83

男人养肺的误区 /85

男人养肺行动 /86



密码十：肾，男人的立身之本 /88

肾脏的生理构造及功能 /89

男人常见肾病的病理及预防 /91

男人养肾误区 /95

男人养肾行动 /96

第三章 六腑：男人身体的传化物 /98

密码十一：胃，男人的五谷之府 /99

胃的生理构造与功能 /99

男人常见胃病的病理及预防 /102

男人养胃误区 /105

男人养胃行动 /106

密码十二：协调五脏六腑之胆 /108

胆的生理构造及功能 /108

男人常见胆系疾病的病理及预防 /109

男人护胆误区 /112

男人护胆行动 /113

密码十三：肠，男人的受盛之官，泌别清浊 /115

肠的生理构造及功能 /115

男人常见肠部疾病的病理及预防 /118

男人肠部养护的误区 /122

男人养护肠部行动 /122

密码十四：津液藏处谓膀胱 /124

膀胱的生理构造及功能 /124

男人常见膀胱疾病的病理及预防 /125

男人养护膀胱的误区 /128

男人保护膀胱行动 /129



密码十五:三焦,聚男人三元之气 /131

三焦的生理构造及功能 /131

三焦病症的病理表现 /133

第四章 骨骼、肌肉和关节:男人的力量之源 /135

密码十六:骨骼的生理构造及功能 /136

男人常见骨病、损伤的病理及预防 /139

男人养护骨骼的误区 /145

男人养护骨骼行动 /146

密码十七:关节的生理构造及功能 /148

男人常见关节痛的病理及预防 /149

男人使用关节的误区 /159

男人保护颈椎行动 /160

密码十八:肌肉的生理构造及功能 /161

男人常见肌肉痛的病理及预防 /162

男人锻炼肌肉的误区 /168

男人养护肌肉行动 /169

第五章 大脑:男人的身体司令部 /171

密码十九:大脑的生理构造及功能 /172

男人常见脑病的病理及预防 /181

密码二十:男人大脑的营养 /186

男人使用大脑的误区 /191

男人保护大脑行动 /193

第六章 免疫系统:男人身体的屏障 /195

密码二十一:免疫系统的生理构造及功能 /196

男人常见免疫系统疾病及预防 /203



男人养护免疫系统的误区 /209

男人保护免疫系统行动 /211

第七章 生殖系统:汇融男人的爱与性 /213

密码二十二:生殖系统的生理构造及功能 /214

男人常见生殖系统疾病的病理及预防 /220

男人养护生殖系统的误区 /230

男人保护生殖系统行动 /232

第八章 皮肤:男人身体的保护伞 /235

密码二十三:男人皮肤的生理构造及功能 /236

男人常见皮肤病的病理及预防 /240

密码二十四:男人皮肤的养护 /246

男人常见皮肤损伤及预防 /246

男人皮肤的护养原理 /250

男人护肤误区 /255

男人护肤行动 /257

第九章 特殊时期的男人,特殊的身心 /259

密码二十五:中年男人的生理变化 /260

密码二十六:中年男人的隐形疾患 /262

密码二十七:中年男人的身心调整 /264

密码二十八:中年男人胸痛有原因 /267

密码二十九:中年男人警惕睡眠障碍 /269

密码三十:中年男人的健康忠告 /273

密码三十一:中年男人走出“亚健康状态”/276

密码三十二:中年男人隐忍易致病 /279

密码三十三:中年男人不可忽视“ED”/281



密码三十四:男性特殊时期的健身原则 /284

密码三十五:中年男性运动抵抗衰老 /286

密码三十六:男人更年期的身体特征 /288

密码三十七:提高男人更年期的免疫力 /291

密码三十八:男人更年期预防骨质疏松 /293

密码三十九:饮食延缓男性更年期 /295

密码四十:男性更年期与抑郁症 /296

男人对更年期认识的误区 /297

男人平安度过特殊时期行动 /299

第一章 男人身体上的“五官员”

五官,这个词我们不陌生,无论是参加各种各样的面试还是要求提供照片,往往被要求五官端正,尽管男人对面子美化问题并不热心,但是对于与自己的身体密切相关的五官却不能完全脱离干系,男人再强壮再伟大再洒脱,也每时每刻都离不开五官的服务。那究竟这五官指的是哪些部位呢?

顾名思义,所谓的五官,其实就是各司其职的身体“五位官员”：“眼、鼻、口、耳、眉”，之所以把它们叫做五官，是因为在相学上它们分别被赋予了一种名词，耳名为“采听官”，眉名为“保寿官”，眼名为“监察官”，鼻名为“审辨官”，口名为“出纳官”。这五位官员搭配在一起就成了男人的容貌。这其实就是一面镜子，男人是否英俊，是否精致，是否健康，是否有活力，都尽现于五官之上，虽然平时男人对它们漠不关心，但五官员哪一个出了问题，染上了疾病，都会令一个堪称豪气冲天的男子汉乖乖地举手投降，因此，关注“五官员”的健康，呵护“五官员”是男人首当其冲的任务。



密码一：眼睛，男人观察世界的取景器

眼睛，居于五官之首，历来被赋予“心灵的窗口”之类美好的名义，事实上，也的确如此，在生活中，男人们在读书、上网、开车、运动、看电视等一切活动，哪一项离开视力的引导都很难顺利完成。曾有心理学家认为，人的视线活动概括了 70% 的态势语言表达领域。芬兰心理学家还做过一个特别的实验：把表现演员不同情绪的照片，其余部分去掉，只保留眼神部分，然后让人们分辨他们所表现的情感，结果正确率极高。

这说明，眼睛不仅仅是男人观察世界，沟通世界的渠道，也是表达情感、传递信息的重要器官，一双健康、明亮的眼睛，便有着无穷无尽的含义，微笑、忧伤、喜悦……几乎所有只可意会不可言传的感受都能够通过眼神流露出来，同时它还透着男人的神采、个性和气质。试想想，一个男人即使英俊到极致的脸上，如果没有眼睛会是怎样一种情形，当然，眼睛大与小，眼皮单与双都无关紧要，都不可能作为衡量美的标准，但它必须健康，必须视力正常，才最能体现男人的智慧之美，气质之美，才能处理来自视觉的感官影像，才能担负起生活赋予男人的工作与责任。

可是，男人天性的粗线条，使他们很少意识到眼睛为自己的身体提供了多少不可或缺的服务，更是常常忽视对眼睛的保护。实际上，眼睛是非常娇弱的，特别是在信息时代的今天，眼睛每天都经受着各种污染和超强服务，随着男人年龄的增长视力逐渐衰弱。因此，男人在关心世界大事的同时，也需要花一点时间来了解一下自己的眼睛，多多保护自己的眼睛，而且，这种努力决不会是白费的，也不需要付出多么巨大的劳动或代价。



眼睛的生理构造及功能

有人把眼睛比喻成一架照相机，眼睛看到事物就像照相机拍照一样，其实，眼睛远比照相机成像复杂。人的眼睛由眼球、眼睑、泪器、眼窝、眼肌五大部分构成，其中你看到的最重要的部分就是眼球。每只眼球由六条外眼肌的支撑才固定在眼窝中，而两眼的眼肌由脑神经支配，相互协调使眼球可以灵活地转动，从而表达出丰富的眼神，一旦神经麻痹或眼肌本身的病变就会引起视力问题。

眼球的结构

一个正常成年人眼球的前后直径大约平均为 24mm，垂直径平均约为 23mm，突出于眼眶外约 12~14mm。眼球包括眼球壁、眼内腔和内容物、神经、血管等组织，其中眼球壁分为外、中、内三层。外层由角膜和巩膜组成，其中角膜占 1/6，它是眼睛接受外界信息的最前哨，其余 5/6 为白色的巩膜，俗称“眼白”，由致密的胶原纤维组成；中层又称葡萄膜或色素膜，包括虹膜、睫状体和脉络膜三部分，分布着丰富的色素和血管，睫状体前接虹膜根部，后接脉络膜，外侧为巩膜，内侧则通过悬韧带与晶体赤道部相连，其中虹膜呈圆形，中心有一圆形开口，称为“瞳孔”，瞳孔可变大和缩小，以便控制进入眼内的光线，平时你看到的不同颜色的眼睛其实就是虹膜的颜色；眼球壁内层是一层透明的视网膜，这是视觉形成的神经信息传递的第一站，相当于眼睛的大显示器，不仅布满精细的网络结构，还拥有丰富的代谢和生理功能。视网膜正对的终点是黄斑中心凹，可以说，黄斑区是视网膜上视觉最敏锐的特殊区域，直径约 1~3mm，中央为凹形区，也就是中心凹。黄斑鼻侧约 3mm 处有一直径为 1.5mm 的淡红色区，为视盘，也称为视乳头，是视网膜上视觉纤维汇集向视觉中枢传递的出眼球部位，无感光细胞，所以视野上呈现为固有的暗区，称生理盲点。

除此之外，眼球还包括水晶体、玻璃体、视神经等结构。



水晶体:位于瞳孔后面,是扁平椭圆形透明晶状体,外面包着精细的囊,以防止房水进入,晶体周围有弹性组织,称为“悬韧带”,将水晶体牢牢固定,同时,悬韧带的松紧可以调节水晶体的形状和厚薄,从而调节屈光,使进入眼睛的光线聚焦于视网膜上。

玻璃体:位于水晶体后面,是一种透明胶状物质,它不仅填充眼球的后腔(占眼球腔五分之四)并维持眼球的形状,还可以让光线透过而到达视网膜。随着年龄的增长,玻璃体也随之变化,特别是老年或者是患有眼疾的人,玻璃体会由“固态”转为“液化”,如果因为外伤或手术导致玻璃体流失则无法再生。

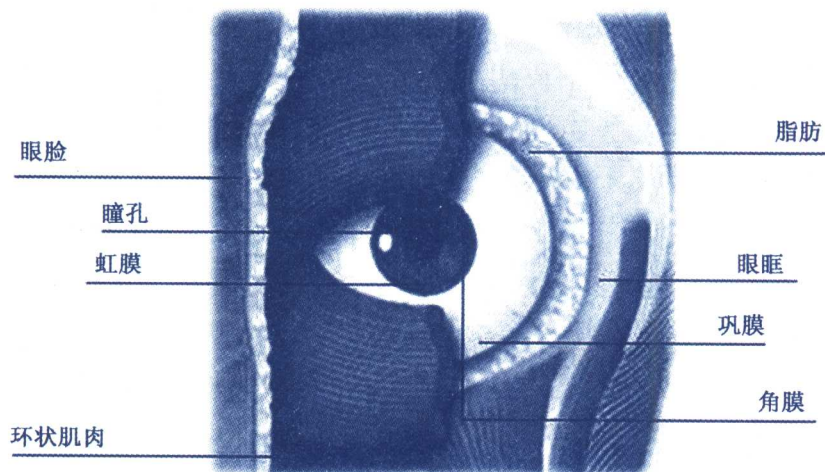
除了重要的眼球之外,其他四部分也是必不可少的。

眼睑:有上下眼睑之分,两者交界处称为外侧称为外眦,内侧称为内眦,眼睑皮肤内共有眼轮肌、眼睑板、结膜四层。值得一提的是,眼睑有保护眼球不受异物伤害,睫毛还可以防止汗液流入眼睛,但其皮肤非常娇嫩,也非常容易老化,所以需要特别保护。

眼窝:即眼球所在之处,还分布着眼肌、神经、血管、和泪腺。

泪器:可分泪液分泌系统及泪液排流系统,眼泪流经的必需通道。

从眼睛的结构看起来,它是身体独立的一个器官,其实它与大脑有着





密切的关系,当你把目光聚焦于某一物体,通过光波反射到角膜上,再透过瞳孔,然后在眼肌快速而灵活的协调下,使晶状体成最适合的角度,从而在眼球后部的视网膜上形成图像,像在银幕上放电影一样。这一传递过程看似像是慢动作,实际上,当光线接触到视网膜时,视觉脉冲便以 423 Mile/h 的速度传递到大脑,大脑对信息进行理解接收,从而形成你所看到的影像。

令我们感到奇怪的是,眼睛每时每刻处理这么复杂的视觉过程,似乎也没有自动闭上休息的情况发生,总是当你的身体感到疲惫时眼睛才会想睡觉,这是因为眼睛自身有着自我保护的功能。不过,与身体的其他器官一样,随着时间与你的超值使用而受到损害,你可能会突然发现自己无缘无故地流眼泪了,或者走在下班的路上,对前面的红绿灯反应有些迟钝了,这就要注意你的眼睛是不是需要休息一下了。

虹膜,眼睛中的眼睛

虹膜上的纹络

在日常生活中,你对身体的各种识别特征想必是非常熟悉的,比如相貌、手足纹、声纹、唇纹等,或者还有声音识别,这些机体特征千差万别,就像居民身份证一样不可能重复,所以经常被用于机密的设施和身份识别。其实眼睛中也有纹络,它就在虹膜上面。虹膜纹络也像指纹一样已被确定为特殊的识别人身份的身份证。

通过了解眼睛的结构和功能之后,你一定知道虹膜位于眼球壁的中层,也就是你平时照镜子时所看到的黑眼珠部分,它是眼球前一层圆盘状的薄膜,中央部分是瞳孔。通过红外线光对虹膜上的纹络进行识别发现 60% 左右的纹络,不同的人之间是相同的,然而 40% 的纹络却是各不相同。经计算两个人同一只眼虹膜特征相同的概率是十万分之一,两眼相同的概率是一千亿分之一。

作纹络识别时,相关人员将虹膜依瞳孔中心顺时针分成八个象限区,每个象限区呈 45 度扇形,经过数字化之后,虹膜纹络特征呈等距离的八道同心圆形,构成八道同心圆线的是位于大小虹膜血管环之间的收缩沟,只不过这

