

关爱家人健康系列

主编 陶红亮

妻子关爱丈夫 健康枕边书

qī xī guān ài zhàng fū jiàn kāng zhēn biān shū



妻子送给丈夫的健康枕边书
关爱自己的健康，关爱丈夫的健康

爱丈夫，送健康

一份妻子送给丈夫的最佳礼物

 军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社

关爱家人健康系列

妻子关爱丈夫 健康枕边书

主编 陶红亮

编写 郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉

唐文俊 王春晓 史霞 马牧晨 张宁宁

军事医学科学出版社
金盾出版社

内容简介

市场上关于男性健康的书不多,而男性健康却常常被男人们自己忽略,因此,该书通过女人来关注男人的健康问题。

该书从男性的生活细节入手,涵盖工作、生活习惯、性爱、常见男性病、运动等相关内容,告诉女人,当身边心爱的男人在健康上出现问题的时候,她应该怎样对待,帮助男性获得健康。

图书在版编目(CIP)数据

妻子关爱丈夫健康枕边书 / 陶红亮主编.

—北京:军事医学科学出版社,2010.11

(关爱家人健康系列)

ISBN 978-7-80245-579-5

I. ①妻… II. ①陶… III. ①男性—保健—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198542号

出版:军事医学科学出版社 金盾出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63821166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:北京冶金大业印刷有限公司

发行:新华书店

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:16.25

字数:200千字

版次:2011年1月第1版

印次:2011年1月第1次

定价:29.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



许多男性抱怨做好男人难，每天要为事业和生活打拼，身上肩负着重大的责任不说，有时还得不到家庭的支持。丈夫是相伴妻子一生的人，作为妻子，爱自己的丈夫是不言而喻的，丈夫可能无暇顾及到自己的身体，甚至进行超负荷运转以牺牲身体为代价来创造价值、获得报酬。殊不知，疾病已悄然地在侵袭他的身体了。不要等到丈夫出现疾病了，才想着去就医。拥有了健康这个资本，才能更好地工作，更好地为家庭作贡献。

每位男性都会生病，但疾病究竟是怎么得来的？为什么有些男性能够迅速康复，有些人却久治不愈？为什么有些男性当时好了，没过几年就再度复发？如何知道疾病的根源在哪里？怎样才能有效避免疾病的发生？“看到荷叶摸到藕，顺着秧子摸到根”。当疾病缠身时，您千万不要忽视身体发出的信号，它们可以揭示你的病根所在。因此，平时的自测自查不能少，它能告诉你疾病的征兆。若不知道怎样自测自查，那就翻开第一章吧。

男性吃什么食物好？怎样吃才健康？针对男性有哪些健康食谱？在第二章和第四章中将为您介绍。在这两章中，科学的饮食将淋漓尽致地发挥它们的魅力，如减啤酒肚，食物补脑来充电。营养、可口的经典菜



例专为男性设计，菜例中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，不管妻子还是丈夫，都可以成为家庭营养师！不仅吃出美味，而且吃出健康。

随着我国物质生活、精神生活的日益改善，经济因素已不是决定健康状态的主要原因。大部分疾病都是由我们的生活方式所致，有时，男性朋友只需一个小小的改变，就能从根本上祛除疾病缠身的痛苦。改掉生活中的不良习惯，比如不趴着睡觉，上班路上不看书等，男性也能把身体经营得红红火火。

男性总是对疾病怀着敬畏又憎恨的心理，希望永远不要生病，永远健康。特别是有些疾病，觉得不好意思，说不出口，久而久之，拖成大病。不忽视小病，不讳疾忌医，正视它，疾病也害怕对峙。

运动的好处众所周知，什么时间运动效果好？怎样健美不花钱又能练出一身疙瘩肉？运动使男性爱美与健康一举两得。

婚姻不仅会给丈夫或妻子带来归属感，还能给彼此的身心带来健康和愉悦。性生活有哪些保健功能？如何解读彼此心中的性爱密码？如何给爱情保鲜？

如何让上班的丈夫保持健康，特别是当职业病来势汹汹时？常坐在电脑前危害多，手机常放兜里辐射多……读完第七章，白领丈夫也可以生活得很体面。

在某些时刻，男性朋友在“无知”地“让身体生病”，比如某些疾病就是心理长期郁积、长期作祟的结果，当然这并非男性朋友的本意。

“病由心生”的学说早已经被科学论证，而心理方面的原因不仅会产生疾病，对男性的发展甚至起着桎梏作用。多一点专一，少一点浮躁；多一点坚忍，少一点脆弱；多一点感恩，少一点抱怨；多一点宽容，少一点挑剔；多一点理解，少一点争执——这不仅是一种养生的智慧，更是

一种处世的哲学。

希望这本书能让男性朋友行动起来，做自己的健康专家！妻子也行动起来，不仅时常为丈夫的身体“把脉”，也为他制订具体的保健方案，让疾病远离，让健康常伴。

编 者



Chapter 1 >>> 全面评估——自测自查丈夫身体健康状况

健康不只存在于疾病的对立面，它应该是人们遵循的一个永久标准，也应该贯穿人们的一生。现在的男性，生活压力大，为家庭、为自己打拼着，一些他们认为很小的疾病不知不觉被他们抛在脑后，久而久之拖成大病，男性如何做到“小病早知道，大病不来犯”呢？这就需要妻子和丈夫多了解些男性的生理知识和健康状态了，自测自查就不失为一个好方法。这样会使妻子或丈夫对病情做到心中有数、不慌乱，不盲目吃药、不盲目就医。从舌头、皮肤、指甲、脚等都能看出男性的健康状况，妻子平时做到多细心观察，就能把丈夫的疾病“驱之门外”。全面评估丈夫身体健康状况，从现在开始吧！

为丈夫的身体健康“把脉”	2
丈夫有生活方式病吗	4
检测丈夫心脏和呼吸功能	6
对丈夫健康标准实施监测	8
丈夫皮肤健康吗	10
检测丈夫是否处于亚健康状态	12
从唇部判断丈夫身体健康状况	14
丈夫的腰椎健康吗	16
从丈夫的指甲判断疾病	19
早晨排尿早知病	21
丈夫双脚也能判断病	23
看舌知健康	25



Chapter 2 >>> 营养健康——打造健康好丈夫

说到营养健康，很多男性会有一个误区，认为现在什么都不缺，什么都能买到，想吃什么就买什么，谁还会缺营养呢？其实，吃得饱不等于吃得好，吃得好不等于吃得营养，吃得营养不等于吃得营养均衡。人体是由各种各样的营养素所构成的，主要分为七大类：一是蛋白质，没有蛋白质就没有生命，蛋白质食物的主要来源是鱼肉豆蛋奶；二是脂肪，它是人体热量的来源，其主要来源是鸡鸭鱼肉等；三是碳水化合物，也是我们平常说的糖类，主要来源是五谷杂粮，如米、面食等；四是维生素，顾名思义，就是维持生命的元素，其主要来源是蔬菜和水果；五是矿物质，它是参与生命活动的重要物质，如钙、镁、锌、铜、锰、铁等；六是纤维素，称为肠道清道夫，它帮助身体排毒，其作用不可忽视；七是水，它占到了人体的百分之七十左右，人体缺水会造成很多病变。所以，妻子给丈夫平时的饮食要注意这七大营养素的均衡摄入。

丈夫平日吃什么	28
健康丈夫食疗小处方	30
饮食减掉丈夫啤酒肚	32
“强力”食品延缓丈夫衰老	35
强健丈夫所不可缺的九大营养素	37
不“乱”吃，“性”福在身边	40
补锌的丈夫更健康	42
男性最宜饮用蜂蜜	43
大豆对丈夫的好处	45
熬夜看球饮食巧安排	47
丈夫吃得好就睡得香	49
丈夫肠胃不好少嚼口香糖	51
巧吃食物应对电脑伤害	53
丈夫怎样排毒更健康	55
给吸烟的丈夫肺部减压	57

Chapter 3 >>> 健康习惯——别让坏习惯毁掉丈夫的健康

大多数男性不拘小节，如把房间弄得很乱，脏衣服乱丢等，这些生活上的坏习惯大多数不会对男性的健康造成影响，但一些男性在饮食上的坏习惯及生活上的不良嗜好等，长久以往，身体就会“抗议”了，各种疾病也会悄然来袭。如很多男性会说“饭后一根烟，赛过活神仙”，他们也这样做了，事实上男性饭后吸烟的危害比平时大10倍，这是因为进食后的消化道血液循环增多，致使烟中有害成分大量被吸收，损害肝脏、大脑及心脏血管，从而引起这些方面的疾病。又如饭后“百步走”，非但不能活“九十九”，还会因为运动量的增加，影响消化道对营养物质的吸收。有些男性喜欢长时间地坐在软绵绵的沙发上，这样很不好，会对男性阴囊带来严重伤害。所以，妻子不可小看丈夫的这些“小毛病”，平时应多提醒他，杜绝危害丈夫的“隐形杀手”。

丈夫都有哪些坏习惯	62
休息，让丈夫健康的秘诀	64
和香烟说再见的丈夫更健康	66
酗酒危害丈夫健康	68
“刮”掉胡子更健康	70
让“啤酒病”远离丈夫	72
丈夫的鼾症不可小觑	74
不要让丈夫趴着睡觉	76
暴饮暴食折腾丈夫的胃	78
丈夫吃好午餐很重要	79
丈夫不宜多喝浓茶	81
改变丈夫吃早餐的不良习惯	83
丈夫不宜多吃方便面	86
饭后吃水果不利于丈夫健康	88
丈夫养成正确喝酒习惯才健康	90
养成吃水果的良好习惯更健康	91
吃冷冻食品有讲究	93
让丈夫改掉上班路上的不良习惯	95
晚上不良习惯易患尿结石	97



Chapter 4 >>> 健康食谱——管好丈夫的胃

饮食和健康是息息相关的,根据统计,2/3的成年男性血液中的胆固醇都过高。胆固醇过高不但会引发心血管疾病,阳痿,严重的还会导致中风。不少男性会问,为了预防这些疾病是否需要服食什么特殊的补品?其实大可不必,男性一日三餐只要营养均衡,不乱吃,没有不良嗜好,一般来说疾病不会找上你。光靠单种食物进行食补是不够的,妻子这时就可针对自己丈夫的身体特点进行食补了,比如做一些丈夫爱吃的菜,把他所需要的营养元素糅合到菜里面去,这些菜在部分程度上会起到药补的作用,不仅没有副作用,还改变了丈夫每天吃菜的单一性。平时多了解些健康食谱,日常生活中有针对性地给丈夫食补,是妻子对丈夫最大的关爱。

芝麻配海带,更好地促进新陈代谢	102
菠菜配猪肝,以形补形	104
甲鱼配冰糖,预防衰老效果好	107
猪肉配萝卜,润肤效果好	109
鸡肉配栗子,补血养身	111
马铃薯烧牛肉,补虚健脾	113
豆瓣鲤鱼,补益利水	115
龙马童子鸡,壮阳补气	117
炸核桃鸭子,补肾补虚	120
虫草炖鸭,补肾养精	122
黑木耳蒸瘦肉,巧吃抗疲劳	124
黄花鱼炖豆腐,提高男性记忆力	126
红豆冬瓜汤,日常膳食巧减肥	128

Chapter 5 >>> 正视疾病——丈夫常见病防治与保健

一项调查结果显示,80%的人认为成年男性疾病多发的年龄段为25~45岁。此外,70%的被调查者忽视男性专项体检,他们认为平常只需到医院做常规体检就可以了,没必要再到医院进行男性专项体检。常规体检不能代替男性专项体检,男性在做常规体检后,还需要进行男性专项体检。另外一项调查显示,当问起“您认为患有男性疾病是一件很没面子的事情吗”时,75%的男性受访者回答“是”,只有少数人回答“无所谓”或“不是”。在回答“假

如怀疑自己患有男性疾病或性传播疾病，您会怎么办”时，多数男性回答会去正规医院就诊，但也有不少人称自己会买药治疗或者是找一些保密性好一点的私人诊所。其实，男性疾病并不可怕，最主要的是应以正确的心态面对它，妻子在日常生活中可帮助丈夫做好常见病的防治与保健，让丈夫远离男性常见病的侵扰。

让丈夫远离多“难”的前列腺病	132
合理饮食，提防糖尿病	134
防治阳痿、早泄	136
姿势正确，腰间盘不“突出”	138
男性比女性更需要排毒	140
不让尿路感染“光顾”丈夫	142
日常保健“赶走”感冒	144
找出病因治失眠	146
防治秃顶，告别尴尬	149
便秘不在，一身轻松	151
头晕，不能忽视	152
口臭原因多，防治并不难	155
男性更易得颈椎病	157
合理饮食，让痛风不再“痛”	159
男性尿道炎的预防与治疗	161
男性不可小瞧牙病	164
男性尿线分叉，小心前列腺炎	166
加班一族更易发痔疮	168

Chapter 6 >>> “大丈夫”——运动造就丈夫强健体魄

运动对健康的好处毋庸置疑，但各种运动的保健效果都有所不同。男性要达到不同的保健目的，就要选择各种最佳的运动。比如健脑运动尤以跳绳为佳，跳绳不仅可促进血液循环，还能起到通经活络、健脑和温煦脏腑的作用，提高思维和想象的能力。当男性患有高血压病时，可选择的运动方式有散步、骑自行车、游泳，而不宜采用举、拉、推、挑重物之类活动，因为，这可诱发舒张压上升。滑雪、游泳运动能起到减肥的作用，以游泳为例，由于



水的导热率比空气高25倍，在12℃的水里停留40分钟所消耗的热量，即相当于同一温度空气中1小时的消耗量。如果你是年轻男性，也可以选择拳击、举重、爬山等运动，这对消耗脂肪特别有效。妻子不仅要帮助丈夫选择适合自己的运动，还要了解运动的常识，让丈夫从运动中得健康，爱运动，坚持运动。

一周健身计划，练就强壮丈夫	172
选择适合丈夫自己的健身方式	174
让丈夫练就一身“疙瘩肉”	177
按摩穴位来增强性功能	179
男性运动随着性格走	181
运动妙方帮丈夫防衰老	183
男性运动后吃什么减轻疲劳	185
男性傍晚运动效果明显	187
白领男性怎样健身才健康	189
男性腰部的锻炼方法	192
慢跑对男性的好处	194
如何运动才能减脂与增肌一举两得	196
男性强肾的运动方法	198
男性训练大腿肌肉的四种方法	200

Chapter 7 >>> 白领丈夫——上班族的健康之道

在很多白领中流传着这样一个顺口溜：做白领难、做男白领更难、做健康的男白领是难上加难。看似玩笑的一句话，却实实在在地揭示了在当今社会里白领男性的健康形势日益下滑这一严酷现状。不得不承认，繁忙的工作交际、丰盛却不平衡的饮食、日益减少的休息、极其缺乏的运动等不健康的生活方式导致男白领们的健康一再透支，长此以往，各种各样的疾病也悄然袭来。没有时间吗？其实，不妨每天挤出一点时间，在吃上多注意，做做保健，做做运动，自己的健康保障一定会得到极大提升。多吃高纤低脂食物，少吃油腻高热量食物，不仅保持身材，还能预防脂肪肝、高血脂的发生。提前两站下车，快步走十多分钟去上班；不乘电梯，尽量爬楼梯；午休时间以散步代替趴在桌上睡觉，这些都是很好的运动。定期清理办公桌的桌面、彩显、键盘、鼠标等，能让你远离细菌少得病。持之以恒，相信成为一名健康的男白领就不会再是难上加难了。

警惕笔记本电脑侵蚀男性健康	204
键盘是个新的垃圾场	206
白领丈夫的8大短命生活方式	208
男性长期使用手机危害多	210
男性疲劳驾驶要不得	212
办公室男性小心直肠癌	215
夏天白领男性当心阴囊湿疹	217
不做职场工作狂	219
白领男性常见职业病预防	221
职业男性小心“白领综合征”	223
快速消除男性疲劳的简单七招	225

Chapter 8 >>> 健康心理——细心培养丈夫好心态

健康不仅仅包括身体的健康，还包括心理的健康。心理健康其实是一种持续的心理状态，在这种状态下，男性有良好的适应能力，具有生命的活力，并能充分发挥本身的能力和潜力。心理健康不是通过仪器来检测的，心理健康标准的核心是：凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人，其心理便是健康的。心理学界认为，完全符合心理健康标准的人是不存在的，但心理健康却永远是人们努力的方向。作为支撑家庭与社会主体的男性，如果能在日常生活中，经常用这个标准来衡量自己的言行，那你的心理一定是健康的。通常男性的心理健康包括了解自己，知道自己的优点与缺点，明确自己的发展方向；勇于面对现实，敢于承担责任；能很好地与别人相处；能控制及应对自己不良的坏习惯；拥有正确的道德观等。

男性不良情绪与疾病的关系	230
对健康有害的6种坏情绪	232
男性如何轻松度过“例假”	234
男性不应该心胸狭隘	236
不要和孤独结伴同行	238
忧郁症，男性的隐形杀手	240
男性过于自负要不得	242
男性怎样缓解压力	244



全面评估——自测自查丈夫身体健康状况

健康不只存在于疾病的对立面，它应该是人们遵循的一个永久标准，也应该贯穿人们的一生。现在的男性，生活压力大，为家庭、为自己打拼着，一些他们认为很小的疾病不知不觉被他们抛在脑后，久而久之拖成大病，男性如何做到“小病早知道，大病不来犯”呢？这就需要妻子和丈夫多了解些男性的生理知识和健康状态了，自测自查就不失为一个好方法。这样会使妻子或丈夫对病情做到心中有数、不慌乱，不盲目吃药、不盲目就医。从舌头、皮肤、指甲、脚等都能看出男性的健康状况，妻子平时做到多细心观察，就能把丈夫的疾病“驱之门外”。全面评估丈夫身体健康状况，从现在开始吧！.....





💡 为丈夫的身体健康“把脉”

科学家研究表明，男性是生理上的“弱者”。人类的“免疫基因”存在于X染色体上，女性有两条X染色体，而男性只有一条，由于男性基因微弱，一旦基因出现问题，就没有了后备基因，所以，各类遗传疾病的发病率比女性要高，而有些疾病的并发症也比女性的要严重一些，所以，对于丈夫的身体，妻子也应更关爱一些。

要怎样才能知道丈夫的身体是不是健康呢？以下这几点，可以让你了解丈夫的身体健康状况。

体温是否正常

正常体温为36~37摄氏度，高于此体温为发热；低于此体温称为“低体温”。后者常见于体弱及长期营养不良患者，也可见于甲状腺功能减退症、休克疾病患者。

脉搏是否正常

成年男性脉搏每分钟60~100次，如发现过速、过缓、快慢不等、间歇强弱不定现象均为心脏不健康的表现。

呼吸是否正常

健康男性呼吸平稳、规律，每分钟15次左右，如果发现呼吸的深度、频率、节律异常，呼吸费力、有胸闷、憋气感，则为不正常表现，应及时就医。

血压是否正常

正常血压不超过140/90毫米汞柱。随年龄的增长血压也相应上升，但收缩压超过160毫米汞柱时，不论有无症状均应服药。

体重是否正常

长期稳定的体重是健康的指标之一。短时间内的消瘦常见于糖尿病、甲亢、癌症及胃、肠、肝疾患。体重短期内增加很多可能与高血脂、糖尿病、甲状腺功能减退症等疾患有关。

饮食是否正常

每日食量应不超过500克。如出现多食多饮应考虑糖尿病、甲亢等病的存在。每日食量不足250克，食欲丧失达半个月以上，应检查是否有潜在的炎症、癌症。

排便是否正常

健康人每日或隔日排便一次，为黄色成形软便。少运动的青年男性，少吃、少动者可2~3天排便一次。只要排便顺利，大便不干，就不是便秘。大便颜色、形状、次数异常可反映结肠病变。

排尿是否正常

正常人每日排尿1~2升，每隔2~4小时排尿一次，夜间排尿间隔不定。正常尿为淡黄色，透明状，少许泡沫。如尿色尿量异常、排尿过频、排尿困难或疼痛均为不正常表现，应就医。

睡眠是否正常

每日睡眠6~8小时，白领应加午睡。入睡困难、夜醒不眠、白天嗜睡打盹均为睡眠障碍的表现。

精神是否正常

健康人精神饱满，行为敏捷，无晕无痛，否则应检查是否有心脑血管和神经骨关节系统疾病。

如果上述10个问题，丈夫的回答都是肯定的，说明你的丈夫是一个健康的人。如果有的问题回答是否定的，你就要努力去改善丈夫这方面的问题了。

爱夫之语

妻子要了解丈夫的健康指数，衡量健康的指数包括：三良：良好的性格、良好的心态、良好的处事能力。五快：吃得快、睡得快、行得快、说得快、便得快。

💡 丈夫有生活方式病吗

在生活中，各种慢性非传染性疾病正在侵扰人们。这些病大多是由不良的生活方式造成的，因此，这些病又称“生活方式病”。膳食不平衡、吸烟、少动、酗酒、生活不规律等不健康生活方式是导致生活方式病的原因，这就要求男性要远离不健康的生活方式。

现代社会中，有很多男性每天都置身于工作和家庭的压力之中。而工作性质和工作节奏又决定了他们的生活方式，而且他们也越来越习惯于这样工作、学习、生活。孰不知，一种名为生活方式病的危险正悄悄接近男性。

那么，怎样才能判断男性是否有生活方式病呢？

生活是不是有规律

繁忙的工作以及社交应酬，使得人们很难按时回家。并且，对许多男性而言，下班就回家像是一种无能的表现，所以，他们中的许多男性更愿意在酒吧或是练歌房里流连忘返，甚至过夜，以致生活没有规律。既然晚归是常事，保障充足的睡眠就是一件不太可能的事了。但人体是