

心理、饮食、起居、职场、两性生活等各个方面都对健康有所影响，
形成一个有机的整体，男人们想要追求健康长寿，
一定要从全局观念上对此有所认识。

孙郡锴 编著

一个健康的男人，应该在30分钟内走完三公里。



Man Healthy Book

男性 健康全书

一位哲人说过：“人生的财富第一是健康，第二才是财产。”
健康是人生的本钱，如果一个人不健康，纵然有天大的雄心壮志，也很难实现
自己的抱负。

一部让男人保持**健康与活力**的生活指导书

中国华侨出版社

一部让男性保持 **健康与活力** 的生活指导书

男性 健康全书

Men Healthy Book

一个健康的男人，应该在30分钟内走完三公里。

心理、饮食、起居、职场、两性生活等各个方面都对健康有所影响，
形成一个有机的整体，男人们想要追求健康长寿，
一定要从全局观念上对此有所认识。

孙郡锴  编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性健康全书/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0211 - 3

I. ①男… II. ①孙… 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 006930 号

● **男性健康全书**

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 雨

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 226 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0211 - 3

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

有一样东西，拥有它的时候，也许感觉不到它的珍贵，体会不到它的重要，但失去它的时候，你会发现丢掉它是多么愚蠢，没有它是多么不便，又多么渴望能重新拥有，这就是健康。

一位哲人说过：“人生的财富第一是健康，第二才是财产。”健康是人生的本钱，如果一个人不健康，纵然有天大的雄心壮志，也很难实现自己的抱负。只有拥有健康，我们才能拥有一切，才能享受劳动、学习和生活的种种情趣。否则，没有了健康，躺在病床上，钱再多又有什么用？同时还会给家庭带来较大的麻烦，使亲人长期生活在一种压抑、紧张、拮据的状态中，如此，又怎能谈及幸福呢？更何况，男性作为家庭的“顶梁柱”，一旦身体出现问题，对家庭、亲人的打击更是沉重的。所以，健康不仅属于自己，也属于家人。忽视健康，既是对自己不负责任，也是对家庭的不负责。

健康是金钱买不到的商品，健康是财富得不到的状态。拥有健康，男性才能实现愿望；拥有健康，男性才能追求成功；拥有健康，男性才能享受幸福。没有了健康，即使我们的事业再成功，采摘人生果实的喜悦也会大打折扣。男性在忙忙碌碌、追求事业的时候，千万不要忘了投资自己的身体啊！

健康是机体内在环境与外界环境的整体统一。凡是能够影响机体





男性健康全书

NanXingJianKangQuanShu

内外环境改变的因素，都将会对健康产生一定程度的影响。可以说，心理、饮食、起居、职场、两性生活等各个方面都对健康有所影响，是一个有机的整体，男性们想要追求健康长寿，一定要从全局观念上对此有所认识。

本书正围绕这个核心，全方位地阐述了男性健康需要注意的诸多事宜，希望有志于健康长寿的人们能够走出一些常识上的误区，戒除自身的不良习惯，做到饮食有节、起居有常、运动有度，养成科学、适宜的生活习惯，并能够持之以恒地施行，如此，就一定可以把体力、精力保持在旺盛的水平，从而延缓衰老、健康长寿。



目 录

第一章 | 男性健康要重视

男性是家庭的顶梁柱,是社会的中坚力量,他们总是背负着发家立业的期望,每天都要为家庭忙,为工作忙,为未来忙,但却往往忽略了自己的健康。人生的事业、家庭、健康,犹如三足鼎立,都很重要。但事业失败可以重来,健康一去却难以逆转,因此对健康问题一定要重视起来。

亮给男性“顶梁柱”们的健康红灯	2
警惕不正常的健康信号	3
危及健康的预警提示——疲劳	6
走出“亚健康”状态	8
确保男性健康的五件事	11
规律节制地生活才不会损害健康	13
年龄大了病增多	16
中年是导致健康差异的关键时期	18
男性受用一生的抗衰法则	20
执著地追求健康才是聪明人	24





第二章 | 心理健康才能身体健康

有道是,养身先养心。身体要健康,首先心态得健康。“心”对于人类来说,是个赋有多重含义的特殊符号。它是循环的中枢,是力量的源泉,是交流的窗户……“心”的健康,之于人至关重要。一个人想要保持身体的健康,必须注重调理好内心世界,即通过调养心灵的健康,来造就身体的健康,这也是健康养生的基础。

身心健康才是真正的健康	28
健康先养心	29
把不愉快远远抛开	31
生气是伤人的利剑	34
别让忧虑毁了你的健康	36
七情莫过,不伤内腑	38
驱除你的嫉妒心理	40
走出你狭隘的内心世界	41
心理不平衡是疾病之源	43
去除精神负担才能身心健康	45
心理健康重在自我调节	48
精神“营养素”不可少	49
认识自我,维护好你的心理健康	51

第三章 | 科学饮食,谨防病从口入

饮食是摄取营养、吸收维持人体新陈代谢所不可缺少的物质的一种方式,是健康长寿的保证。如果饮食不足或调理不当,就容易病从口入,令身体不适;但如果科学饮食,不仅可以维持人体的正常功能,提高机体的免疫能力,还可以预防和治疗一些疾病,是



保障健康的重要因素。

许多疾病是吃出来的	56
饮食要注意营养的摄入	58
合理膳食,远离亚健康	60
水是生命之泉,正确饮用促健康	63
防癌从餐桌上开始	65
食之有“道”方为好	68
根据体质定饮食	69
“色”字当头益处多	72
食物亦“相生相克”	74
做一个会吃的人	79
合理膳食牢记四句话	81
五味不能过度	82
细嚼慢咽有好处	84
空腹饮食多禁忌,避开禁忌才健康	85
水果价值高,盲目食用也致病	87
进补有讲究	90
药补宜慎重而为	91
中老年四季进补的注意事项	94

第四章 | 起居有常,为健康保驾护航

根据研究,人能够长寿的主要原因之一,就是“起居有常”。注意保持良好的作息、起居习惯就能够好好地保养自己,而入夜不睡、天明不起等破坏生物钟的不良习惯则会对人体有害,一些长寿老人也完全验证了这一经验。拥有一套符合生理要求的作息制度,养成按时作息、保健的良好习惯,就可以达到预防疾病的目的。





家居环境与健康养生	98
不容忽视的家居隐患	100
养生以睡眠居先	102
睡前保健六件事	105
剥夺睡眠就是剥夺健康	107
熬夜的保健知识大全	109
保健按摩不可随便做	111
穿衣戴帽的养生学问	114
娱乐与养生	117
热水洗脚,如吃补药	118
谨守你的生物钟	120

第五章 | 运动休闲,强身健体

生命在于运动,坚持锻炼有利于健康,它可使你肺活量增加,心肌强壮,血压降低;还可以提高机体工作能力的耐力、激发和增强机体免疫力、改善不良情绪等等。而且,积极运动的人,性格开朗,对生活充满信心,身体机能和心态都处于良好状态。不过运动也要注意动静结合、适量适度,并贵在持之以恒。这样才是最合理、最有效的长寿之道。

生命在于运动	124
让运动延长生命之路	127
散步是一种“长寿运动”	129
常做有氧运动,使身体处于最佳性能	132
时尚养生之瑜伽	134
男性健康贴身训练计划	136
一日之晨十分钟	138
保健要注重动静合一	140



劳逸结合最健康·····	142
适合坐班男性的小运动·····	145
四季相异的运动方式·····	147
运动误区要注意·····	150

第六章 | 享受“性福”生活

性生活有二重性,即可以用来补益人体,也可能导致健康损伤,甚至让人折寿短命,关键在于能否掌握房事生活的原则和禁忌,做到科学、合理地安排性生活,而不是贪图一时之快,需求无度、拈花惹草,结果损害身体,招致疾病。只有平常注意保养、节制的男性,才能享受和谐的性生活,促进夫妻感情,并达到养身健体的目的。

房中事能杀人亦能养生·····	154
房事有禁忌·····	157
男性不要忽视养性·····	159
养性先养肾·····	162
养肾纠虚之法·····	164
男性需要提防的九大伤肾行为·····	166
“腰不好”等于“肾不好”·····	168
延缓男性“性衰老”·····	170
强健男性性功能的体育锻炼·····	173
男性性功能认识的误区·····	174
阳痿是男性难言之疾·····	176
摆正心态是应对早泄的最好办法·····	178
管住自己,远离性病·····	180
小心慎用壮阳保健品·····	182





第七章 | 职场调理,工作、健康两不误

赚的钱再多,花不了就不算自己的;职位再高,也有离开的一天;可是健康一旦被透支了,就很难再弥补回来。上班族男性在为社会、公司和家庭创造巨大财富的同时,也往往使自己过度劳累,损失身体。所以,上班族一定要改变观念,不能忘了抽出时间来投资在自己的身体上,这样才能工作、健康两不误。

职场压力大,心理问题成困扰	186
不做职场“心理奴隶”	188
可怕的不是事业失意,而是心灵失控	190
惰性是自暴自弃的暗示	192
工作狂隐患多多	193
再忙碌也要享受片刻轻松	195
职场抑郁症,你有吗?	197
常用电脑要注意	199
不要让网瘾主导了你	201
阻击星期一症	202
工作压力要能自我调适	204
在兴趣上做文章	206
心理平衡其实就这么简单	207
做个快乐的人	210

第八章 | 了解慢性疾病,排除身体隐患

随着生活节奏的加快,工作压力的日渐加剧,不少人的饮食作息也开始紊乱起来,导致一些慢性疾病找上门来,成为男性最大的健康障碍。不过,这些病之所以称之为慢性,就是因为它们是较长



时间积累起来的。因此,只要男性在日常生活中提高防病意识,善于观察身体的变化,就可以成为自己最好的“医生”,排除隐患,把疾病消灭在萌芽状态。

慢性病应该引起重视	214
不要引爆“猝死炸弹”	215
高血压是纸老虎	217
脂肪肝瞄上中年男性	219
隐形杀手高血脂悄然增多	222
大吃大喝也会贫血	224
不要让前列腺成为“重灾区”	226
隐私之地癌变需注意	228

第九章 | 规避生活不良习惯是健康之本

人人都知道科学生活习惯的良好作用,可是不少人或囿于成见走入误区,或粗心大意,不放在心上,或已然知道,但不能遵从,结果规避不了一些不良的生活习惯,使自己饱受其害,长此以往,身体必将出现问题。如果你追求健康,那就从现在开始,识别自身认识上的误区,播种下科学的习惯,坚持到底,岁月会告诉你效果有多好。

不良生活习惯是最具危害的健康杀手	232
增强保健意识——给所有男性的忠告	234
在生活习惯方面有8个误区	237
中年男性健康忌六“硬熬”	239
饮酒莫轻视,喝出健康才是福	241
不良的吸烟习惯更伤身	243





男性健康全书

NanXingJianKangQuanShu

饮茶不讲究,无益更害身	245
久卧、久立都成疾,不如经常多走动	247
经常掏耳,不会让你更“聪”	248
闹钟——健康的隐形杀手	250
让男性精力旺盛的 10 个好习惯	252

第十章 | 懂得养生之道,健康一直到老

中医养生之道博大精深,五千年的历史,不少养生家研究总结自己的长寿经验,形成了阴阳平衡、内外和谐的养生法则,这不仅是上千年来许多人实践的结果,也是符合现代科学依据的。依此保养,对改善自身健康,延长生命寿数都有非常不错效果。不要小看一些简单的动作,但只要能够持之以恒地坚持下去,你会慢慢意识到它的好处。

不仅要懂一点医理药理,更要明情理	256
人体中的阴与阳	258
平衡是健康的前提	261
都是失衡惹的祸	262
追求内外和谐的境界	264
身体健康,志在长寿	266
养生贵在持之以恒	268
几种行之有效的长寿养生法	270





第一章 男性健康要重视

男性是家庭的顶梁柱,是社会的中坚力量,他们总是背负着发家立业的期望,每天都要为家庭忙,为工作忙,为未来忙,但却往往忽略了自己的健康。人生的事业、家庭、健康,犹如三足鼎立,都很重要。但事业失败可以重来,健康一去却难以逆转,因此对健康问题一定要重视起来。



亮给男性“顶梁柱”们的健康红灯

男，田力也。似乎古人造字时已考虑到了男性在家庭和社会中的作用。虽然随着社会的进步，女性早已进入社会的各个行业并发挥着自己的聪明才智，但由于意识习惯、生理特点和角色定位的原因，男性所承担的社会责任总是相对更大一些。

一直以来，男性就是主要的财富创造者，特别是步入社会、走上岗位男性，更是由于阅历丰富，经验广博，在家是支柱，在单位是中坚，是推动社会进步的主体力量。这些男性，大多事业小有成就，薪酬不菲，社会地位高，人们对之投以羡慕的目光，并送给他们一个光彩无限的称号：精英。但头顶光环的精英们，每况愈下的健康状况却成为他们的“薄弱环节”，成为他们幸福、成功路上的绊脚石。关注男性的健康现状，已成为刻不容缓的问题。

越来越多的资料表明，各种慢性非传染性疾病即“生活方式病”正在侵扰男性群体。男性的心血管疾病的发病率高于女性，冠心病的发病率平均年龄比女性早 10 年。专家预测，我国中年人群今后 10 年脑疾病发病率增加，男性是 42%，女性是 13%，55 岁以前，男性患高血压的风险远远高于女性，而男性不科学的生活方式是导致身体健康每况愈下的最主要原因。

有数据表明，有 20% 的男士从不做任何体育锻炼；50% 的男士借口“没有时间”“工作太累”“我有更重要的事得做”等理由，不愿意花时间锻炼。此外，有吸烟、酗酒等不良生活习惯的男性也远远多于女性。

不仅如此，男士的健康意识还相当淡薄。不少男性患病后，往往不愿意主动就医，认为自己身体不错，挺一挺就好了，而实际上呢？男性



的耐受力和抗病能力反而比女性还差。有的男性则出于其他原因，比如怕麻烦，不好意思去医院等等，看病的频率要比女性低许多。有数据统计，有不少重病男性患者承认自己是因为长期不去医院就诊，结果小病酿成大病，贻误了最佳治疗时机。

从长寿的角度来看，也为男子敲响了警钟。据俄罗斯医学界统计，俄国新生儿男女比例基本协调，但到老年时，男女比例则为 50 比 100，男性的平均寿命远不如女性长。在我国，男子平均寿命也比女性短 5 岁。据全美健康调查中心的一份数据表明，男性的预期寿命要比女性短 6 年！而且即使不考虑寿命的问题，男性的生命质量也通常比女性低。

因此男性必须改变观念，认识到自己并不是自我想象中的那么强健，有病就要积极主动去医院，没病也应该改变自己的不良习惯，养成科学的饮食、起居、运动规律，从而健康长寿。

如果一个男性的健康出现了问题，影响的不仅仅是个人，更会影响家庭、事业甚至社会，因为只有男性健健康康，家庭才会幸福、安定，事业才会持续发展，也才能创造更多的社会财富。所以，男性一定要注意自己的健康。

警惕不正常的健康信号

为了工作、事业，男性们整日忙忙碌碌，疲于奔命，经常超时加班，挑灯夜攻，这种精神着实让人佩服。然而，当他们累了一天回到家后，精神却立马蔫了下来，感到浑身疲劳与不舒适，于是蒙头大睡，一觉醒来，又开始一天的冲刺。这种疲劳的情况不断持续，身体已经处于绝对疲劳的状态。

身体是最忠实可靠的“情报员”，当身体过度疲劳时，它会向人发出种种警示，如果你不是粗心大意，也不是对自己的健康漠不关心，那么你应当敏锐地觉察出这些危险信号，并立即采取措施消除疲劳，走出





疲劳状态，恢复到完全健康的“第一状态”。

危险警示一：头痛、胸闷、耳鸣、目眩

当这些症状初起时，可能你并不在意，因为当你睡上一夜，休息过后，症状就有所缓解或消失了。其实，这些症状是在提醒你，应当调整自己的生活方式，放松身心，强迫休息，让它们彻底消除。假如你不理睬这些信号，假如你持续出现上述症状，假如你休息睡眠之后仍不能消除它们，那么就是你的身体向你发出了“危险”的警号，你就要高度重视它们了！假如你对这些症状仍听之任之，无视其存在，那身体将会对你进行更大的“报复”，直接危害你的健康。

危险警示二：睡眠障碍

睡眠障碍也是过度疲劳的症状之一。睡眠障碍是一种广泛发生的卧床难眠或间断多醒、早醒的症状。最近的调查显示，38%的人有睡眠障碍。在2000年对泰国、菲律宾和我国台湾省的3668例个案的调查更显示出，超过一半的亚洲人在最近的一年中有睡眠障碍，而75%的亚洲人表示自己曾有睡眠障碍经历。

睡眠不仅仅能使人恢复体力和脑力、消除疲劳，完成自身恢复，更重要的还在于它能使人体保持免疫能力，使自身能抵御疾病的侵扰。美国科学家研究发现，人体免疫力主要是在夜间睡眠时产生，缺少睡眠将影响人体的免疫力，从而使人容易生病。研究表明，如果一个人睡眠时间减少4小时，第二天，他身体内的免疫细胞的活力将大大减弱。

生存压力、竞争压力、心理压力是导致睡眠障碍的主要原因。现代社会人与人的交往更加密切，一个人总是处于错综复杂的社会关系网络中，如何处理好上下级关系、家庭关系、朋友关系、客户关系、邻里关系等，是人们每天必须面对的问题，并成为心理压力的主要来源之一。同时，娱乐场所如酒吧、夜总会、网吧等，使人们的夜生活更加丰富，因而“越夜越精彩”，导致一部分人的睡眠时间通常是半夜两点到上午10点。这部分人不到半夜根本睡不着觉，这种情况医学上称“睡眠时相延迟综合征”，是睡眠障碍的一种。同时，灯光还会影响人体生理节律，使体内生物钟受到破坏。所以一些从歌厅或舞厅里面出来的人经常

