



MEN'S HEALTH

孙郡锴/编著

男人大多以事业为立身之本，为此不惜透支自己的身体，于是就形成了四十岁之前拿命赚钱，四十岁以后拿钱买命的状况。其实，早一点认识到健康的重要性，多拿出一点点的时间和金钱投入到健康上，就能让自己始终保持青春活力，就能做到事业与健康两不误。

男性健康 一点通

健康的身体是你存世立身的关键

有的人忽视健康，或者觉得自己身体好得很，不会有问题；
或者觉得工作忙，没有精力去关注他。这都走入了对健康的认识误区，
正是在身体尚未出问题的时候，
才应该去保护它，等到你发现问题时，
它就不会再是个容易解决的小毛病了。而关注自身健康也并不需要耗费太多精力，
重要的是培养健康意识，养成良好的健康习惯。

中国华侨出版社



MEN'S
HEALTH



孙郡锴/编著

男性健康 一点通

男人大多以事业为立身之本，为此不惜透支自己的身体，于是就形成了四十岁之前拿命赚钱，四十岁以后拿钱买命的状况。其实，早一点认识到健康的重要性，多拿出一点点的时间和金钱投入到健康上，就能让自己始终保持青春活力，就能做到事业与健康两不误。

健康的身体是你存世立身的关键

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性健康一点通/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 602 - 9

I. 男… II. 孙… III. 男性—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 051619 号

●男性健康一点通

编 著/孙郡锴

责任编辑/涓 子

封面设计/纸衣裳书装

版式制作/春蕾工作室

责任校对/胡守一

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 280 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 602 - 9/G · 464

定 价/30.00 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

因为传统观念赋予了男人国家之栋梁、家庭之砥柱的角色，所以大多数人都这样认为，男性永远比女性剽悍、强壮。但随着医学的不断发展，越来越多的事实表明，男性不但不比女性健壮，而且患病的机会多于女性，寿命普遍短于女性，这就决定了男性养生不仅有其必要性，更有现实性。

从生理角度来看，男性从生命的开始就比女性面临更多的磨难。男性受精卵没有女性受精卵易于成活。由于遗传的因素，男性胎儿存在于子宫中时，要经过比女性胎儿更为复杂的转化过程，所以，男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿。在出生后第一个月中，男婴的死亡率比女婴高 30%，男婴残疾率、畸形率也比女婴多 33%。由此可见，男性的先天条件并不比女性优越。

男性的耐受力 and 抗病能力也比女性差。男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。男人在工作中遇到阻力时，往往心跳加快，血压升高，肾上腺分泌增加，而女性却少有这类反应，因而男性的心血管疾病的发病率高于女性。女性有双重的免疫基因，有双倍于男性的免疫物质，因而许多疾病女性少发，而男性多发，病死率也高。有人做过统计，大约有 30 多种疾病，诸如心脏病、糖尿病、血友病、胃溃疡、色盲、秃顶、疖疮等，都是男性多发。

许多人以为女子情绪善变，精神脆弱。其实，男人没有女人情绪稳定，男性对精神压力的耐受力远远低于女性。有资料表明，男性癔病患者多于女性，自杀者男性多于女性，癫痫患者的男女之比为 8:1。许多国家精神病院的男病人比女病人多得多。口吃的男女之比为 5:1。在我国，男性平均寿命也比女性短 5 岁。随着医学科学的不断发展，人们对男性科学的认识不断深化，男性较女性强健的观念已经开始动摇，男性健康问题引起人们的广泛关注。

随着现代医学科学的不断发展，人们对男性科学的认识不断深化，传统的男性较女性强健的观念已经开始动摇，男性健康问题引起社会的广泛关注。但是仍有不少男性盲目的以健壮的男子汉自居，以父母给其一个先天较女性为优的身体条件而盲目乐观，因而不珍惜自己的身体。更令人担忧的是，不少非健康男性拖着病态的身子，却浑然不觉，我行我素，依然酗酒、嗜烟、暴饮暴食、通宵玩乐，拿自己的身体健康不当回事。因此，男性朋友更应懂得养生保健知识，这不仅有益于自己的身体健康，也有益于家庭和社会。

本书正是从现实意义为出发点，从衣、食、住、行多个角度给男性朋友提供了相关的保健知识和有益的建议，内容丰富、通俗易懂。衷心地祝愿广大男性朋友能够从中获益，健康一生。



男性健康一点通

健康的身体是你存世立身的关键





目 录

第一章 身体是事业的本钱：男性身体健康堪忧

通用电气前 CEO 杰克·韦尔奇说：我毕生唯一的工作就是保持健康。由此可见，健康多么重要。身体是事业的本钱，而健康的身体是一个人立身存世的关键。忽视健康，就是在忽视自己的生命，就是在拿自己的生命开玩笑，就是对自己的不负责任。

第一节 过度疲劳就是在追逐死亡	2/
一 健康的红灯亮给男性“顶梁柱”们	2/
二 体力透支会导致“过劳死”	3/
三 警惕不正常的健康信号	5/
四 关于“过劳死”的进一步思考	8/
第二节 男性需要关注自己的亚健康状态	11/
一 男人们的亚健康生存现状	11/
二 摆脱亚健康的几个实用方法	16/
第三节 健康杀手逼近年轻男性	20/
一 “发福”对男性健康影响重大	20/
二 颈椎病不是小毛病	25/

三 糖尿病已不是老年人的专利	/29/
四 “帝王病”紧盯男性	/32/

第二章 吃出学问——男人的健康是吃出来的

民以食为天，男人的健康也离不开食物的辅助。吃得不健康，会引发各种疾病，比如肥胖，比如高血压，这些都与男人不注意饮食的均衡有关。而如果吃得健康，则有利于身强体壮，其中大有学问。

那么，怎样才算吃得健康呢？这不但需要懂得食物的“生克”之道，科学均衡地调配一日三餐，更要在餐桌上设置一条防线，将疾病挡在口外。同时，也要注意保护好生命的“补给线”，让健康不受损失。

同时，也要注意吃的方式方法。食物健康但方法不对，保健效益不高。

男人的健康也在于吃，只有吃的健康，吃的科学，才能有真正的健康。

第一节 男人要吃出身强体壮..... /36/

- 一 属于男性自己的营养 /36/
- 二 饮食“数字化” /39/
- 三 食物亦“相生相克” /42/
- 四 防癌从餐桌上开始 /46/

第二节 男人也要食之有“道” /50/

- 一 吃法科学营养好 /51/
- 二 根据体质定饮食 /54/
- 三 饮食也“色”字当头 /58/
- 四 饮食常识可提升健康 /62/



健康的身体
是你存世
的关键

男性健康一点通





第三章 小习惯大健康：健康源于日常好习惯

健康源于日常生活好习惯。习惯每个人都有，是在日常生活中一点点地积累起来的，难免既有好的也有不好的。不良的日常生活习惯会影响身体健康。男人的不良习惯主要有抽烟、喝酒、熬夜、饮食失调等。这些习惯看似平常，却在潜移默化之中蛀蚀着男人的身体，甚至导致最后的崩溃，可谓“冰冻三尺非一日之寒”。

而日常生活中的好习惯，比如爱运动，兴趣广泛等等，既能培养情操，缓解压力，又能让身体得到休息，调整到最佳状态。

习惯决定健康，男人不论是从爱惜自己的角度，还是对家庭、社会负责的角度，都应摒弃不良习惯，养成好习惯，让习惯为你的生命加把力。

第一节 不良习惯侵蚀健康	/66/
一 吸烟成瘾	/66/
二 饮酒过量	/70/
三 饮食失调	/73/
四 经常熬夜	/75/
五 电脑“疾病”	/77/
第二节 健康的习惯保健康	/79/
一 健康从“吃喝”开始	/79/
二 “拉撒”里面有健康	/83/
三 睡出健康	/85/
四 工作并健康着	/88/

第四章 求医不如求己：男性常见病的预防与治疗

随着人们生活节奏的加快，工作压力的日渐加剧，生存环境的日趋严峻，男性在经受心理考验的同时，一些慢性疾病也成为

男性防不胜防的健康障碍。

然而，这些病之所以称之为慢性，是因为它们是天长日久累积起来的。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，就可以做到求医不如求己，自己成为最好的“医生”，把疾病消灭在萌芽状态，让健康伴随左右。

第一节 当心病从口入	/92/
一 脂肪肝瞄上中年男人	/92/
二 隐形杀手高血脂悄然增多	/98/
三 冠心病的危险有多大?	/102/
四 大吃大喝也会贫血	/104/
第二节 谨防小征兆大祸患	/110/
一 不要让前列腺成为“重灾区”	/110/
二 乳头增大藏病患	/114/
三 仔细倾听肾脏的呼救声	/117/
四 隐私之地癌变需注意	/122/

第五章 生命在于运动：科学运动保健康

生命在于运动——这是一个永不过时的口号。坚持锻炼有利于健康，它可使你的血液变得“富有”，血管富有弹性，肺活量增加，心肌更加强壮，心率降低，骨骼密度增强，血压降低；还可以控制体重，使体形更趋健美，预防肥胖；还能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。

更为重要的是，积极运动的人，外表和身体机能都处于良好状态，性格开朗，对生活充满信心。18 世纪一位法国医生讲过：“运动可以代替药物，但没有一样药物可以代替运动。”怀特博士还曾指出：“运动是最好的安定剂。”因此，中老年男性及青年男性一定要适量运动，并贵在持之以恒。让运动来为男性健康保驾护航。



男性健康一点通

健康的身体是你存世立身的关键





第一节 适合自己的就是最好的运动方式	/126/
一 散步健身好处多	/126/
二 适合坐班男性的小运动	/128/
三 四季相异的运动方式	/130/
四 针对性运动保健康	/133/
第二节 运动误区要注意	/137/
一 把握好运动“四度”	/137/
二 四季运动防误区	/139/
三 注意运动不宜事项利健康	/143/

第六章 食补与药补补出健康

一位内科专家介绍说,进补方法主要有两种:一是食补,二是药补。食补主要是利用日常饮食和食物的营养成分,补充人体所需的营养物质,使人体内的营养流失与补给达到平衡,从而达到人体的健康。

而药补是针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足,依靠食补已不能纠正其亏损时,则应在中医指导下,施以甘平的补药,以平调阴阳,祛病健身。对于体虚乏力,少气懒言,不耐劳累,经常感冒,容易出汗或内脏下垂等,可酌情选用中成药补中益气丸、人参健脾丸、香砂养胃丸、玉屏风散等,药膳可选食黄芪党参炖鸡、人参蘑菇汤、参枣米饭、风栗健脾羹等配合,起到补充营养的效果。

因此,日常生活中男性应该以食补为主,以药补为辅,实现两者的结合与相辅相成,为身体健康营造一个良好的补给线。

第一节 食补是男性最好的营养师	/148/
一 食物是营养最佳来源	/148/

二 药补不如食补	/151/
----------------	-------

三 做一个会吃的人	/156/
-----------------	-------

第二节 药补应趋利避害	/160/
--------------------------	--------------

一 药补宜慎重而为	/160/
-----------------	-------

二 药补要因人而异	/163/
-----------------	-------

三 进补药膳小方子	/165/
-----------------	-------

四 假滋补药品识别方法	/168/
-------------------	-------



第七章：围城冷暖自己知：男性要“性”福

“性”福是男人生命中的重要组成部分，婚姻生活也离不开“性”这个重要润滑剂，健康的性关系是维系夫妻情感的纽带，也是男人身体健康的重要标志。

然而现代不少男人却因种种原因遭遇了“ED”，成为“无能”男人里的一员，由此影响到正常夫妻生活，为不和谐种下了隐患。更为严重的是，性病似乎又有卷土重来之势，成为男性难以启齿但又不能不解决的问题。

“性”福可以带来更多的幸福，所以围城里的男人们有必要了解如何才能真正的“性福”。

第一节 扫除“性福”障碍	/172/
---------------------------	--------------

一 性爱“三步曲”	/172/
-----------------	-------

二 男性性功能认识的误区	/176/
--------------------	-------

三 “性”福障碍之一——阳痿	/180/
----------------------	-------

四 “性”福障碍之二——早泄	/189/
----------------------	-------

五 “性”福可以强身健体	/193/
--------------------	-------

第二节 性病影响“性”福	/198/
---------------------------	--------------

一 性病卷土重来	/198/
----------------	-------



二 预防性病要靠道德和科学	/202/
第三节 男性遭遇生育危机	/207/
一 是什么让男性不育	/208/
二 治疗男性不育切忌乱投医	/212/
三 顺应自然规律有效果	/216/

第八章 小时尚大养生——男人也需保养

随着医学的不断发展,人们对男性科学的认识也不断深化。男性较女性更强健的观念已经开始动摇,男性保健问题愈来愈引起人们的关注。探求养生之道,已经成为男性的热门话题。男性养生学在古代早就有了,早在两千多年前的《黄帝内经》中,我们的先人就把男性保健问题放在高于女性保健的突出位置上。

令人遗憾的是,现在有不少男性还不如古人懂养生,他们以“健壮的男子汉”自居,以父母给其一个先天较女性为优的身体条件而盲目乐观,而不珍惜保养自己的身体。更令人担忧的是,不少男性并不健康,却昧然不觉,我行我素。对男性科学知识及养生之道知之甚少,这对男性自己的健康不利,间接也会影响家庭和社会。因此,男性很有必要了解一些男性养生保健知识,定期参与一些养生活动,在身体里面种下健康的种子。

第一节 保养才会更健康	/220/
一 男人也要保养皮肤	/220/
二 不做“聪明绝顶”的男人	/225/
第二节 时尚与养生可以兼得	/227/
一 时尚养生之一:刮痧	/228/
二 时尚养生之二:休闲 SPA	/230/
三 时尚养生之三:街舞	/233/

第九章 心理健康是身体健康的保障： 男性心理健康不容忽视

男人的肩上总是担负着很多的责任。他们为了这些生命的重托总是咬紧牙关，奋力厮杀。男人就该是巍峨的高山，就该是参天的大树，就该是冲天的狼烟，就该是永不倒的万里长城，他们能久经风雨依然屹立不倒是正常的，他们在变故面前是不应表现脆弱的。

但是，人们似乎忽略了男人也是血肉之躯，其心灵也有一定的承受限度，在其强壮高大的身躯里面也有一颗敏感而细腻的心灵。因此，男人要给自己的心灵喘息休息的机会，偶尔给心灵放个假，让它重新充满前进的能量，时时给心灵洗个澡，清除蒙蔽已久的灰尘，让它重新萌发理性的耀眼光芒。

第一节 为心灵洗个澡..... /242/

- 一 别说抑郁离你很远 /242/
- 二 别让嫉妒害了你 /248/
- 三 愤怒情绪害人不浅 /253/
- 四 没有奢望哪来失望 /258/
- 五 不要让坏情绪控制你 /262/

第二节 给心灵放个假..... /266/

- 一 忙里偷闲喘口气 /267/
- 二 累了倦了充充电 /270/
- 三 支撑不住放一放 /272/





第一章

身体是事业的本钱： 男性身体健康堪忧

通

用电气前 CEO 杰克·韦尔奇说：我毕生唯一的工作就是保持健康。由此可见，健康多么重要。身体是事业的本钱，而健康的身体是一个人立身存世的关键。忽视健康，就是在忽视自己的生命，就是在拿自己的生命开玩笑，就是对自己的不负责任。

第一节 过度疲劳就是在追逐死亡

一 健康的红灯亮给男性“顶梁柱”们



男性健康一点通

健康的身体是你存世立身的关键

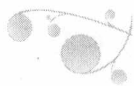
男，田力也，似乎古人造字时已考虑到了男性在家庭和社会中的作用。一直以来，男人就是主要的财富创造者。在现代社会，男人肩上的担子有增无减，高压力快节奏的生活，为家庭、为事业、为理想，一往无前地奋力打拼，让男人无暇顾及自身的健康。有这样一群男人，他们事业小有成就，薪酬不菲，社会地位高，人们对之投以羡慕的目光，并送给他们一个光彩无限的称号：精英。但头顶光环的精英们，每况愈下的健康状况却成为他们的“薄弱环节”，成为他们幸福、成功路上的绊脚石。关注中国精英男性的健康现状，已是许多男人与女人共同关心的问题。

中国的历史上不乏女性精英，随着社会的进步，女性已经进入社会的各个行业发挥自己的聪明才智，但由于生理特点和角色定位的原因，男性所承担的社会责任相对更大一些。而 35 至 60 岁的中年男性，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。

无论在政治、经济、教育、科研领域，35 岁 ~ 60 岁的中年男性都是主导力量，人才学研究也表明，人创造力最强的年龄是 25 ~ 45 岁，峰值年龄是 37 岁。正是中年男人用自己的聪明和才智推动着社会的进步和发展，说他们是精英，毫不为过！然而，这样一群精英，健康状况却不容人们乐观，甚至可以说他们用身体的健康换取了头顶闪耀的光环。

身体是革命的本钱，这样的道理人人都懂。作为社会的主导力量，为家庭、为单位、为社会殚精竭虑的精英们，他们的身体如何？

据统计，近 5 年内，北京大学和中国科学院有 135 位教授死亡，他们的平均年龄为 53.3 岁；



自改革开放以来，改革前沿的深圳已有近 3000 人倒在自己的办公椅上，平均年龄为 52 岁；

在北京一份追踪了 10 年的在职知识分子早逝情况调查显示，他们的平均寿命从 10 年前的 58 ~ 59 岁了降至 53 ~ 54 岁，比第二次全国人口普查时北京市平均寿命低 22 ~ 39 岁；

中国科学院医务所丁燕娣大夫曾对某科学院 24 个所局 1984 ~ 1992 年的死亡人员年龄和病因进行统计，结果表明 60 岁以下中青年知识分子死亡人数占 42%，其中男性占极大比例。

越来越多的事例、越来越多的数字，迫切地提示着人们：关注男人们的健康，调动社会、家庭、个人的各方面因素拯救虚弱的男人，已经是刻不容缓。拯救这个社会的主要推动力量，不仅关乎个人和家庭的幸福、最终也将影响到国家乃至整个世界的发展。

二 体力透支会导致“过劳死”

“过劳死”是 20 世纪 90 年代初期，从日文“过劳”引申出来的词。“过劳死”是一种未老先衰、猝然死亡的现象，对其原因的最简单解释就是：超过正常劳动强度而致死。造成“过劳死”的根本原因则是长期的高强度、超负荷的劳心劳力，加上缺乏及时的恢复和足够的营养补充而导致机体细胞的超前老化，这种老化一旦超过一定的限度，“衰老因子”在体内达到一定量，就容易造成急性心脑血管疾患暴发而引起死亡。用比较专业的语言来解释，“过劳死”是指“在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化、脏腑功能失和，进而出现致命的状态”。这种潜性的因过度疲劳引起的死亡在日本媒体上被称作“过劳死”。这个名词简洁形象，所以被广泛传播使用。日本前首相小渊惠三的突然中风死亡，引起国际社会对“过劳死”的极大关注。其实“过劳死”不仅在日本是普遍现象，目前在中国也广泛存在，在美国疲劳综合征与艾滋病齐名，被视为“21 世纪人类最大的敌人”。种种令人难以置信的过劳死亡病例的发生正应验了英国科学家贝弗里奇的预言：“疲劳过度的人是在追逐死亡。”

日本人普遍把“鞠躬尽瘁，死而后已”视为工作的最基本要求，工作



狂或工作至上论者是日本人的代名词。正是在这种工作理念的督促下，近年来，日本因大脑疾病、心脏病死亡人数每年在30万以上，大部分都因劳动负荷过重而死。美国《时代周刊》题为《日本许多公司的老板为何相继去世》一文中披露，在1995年，日本著名的精工公司、川崎制铁公司和日本航空公司等12家大公司的总经理相继突然去世。令人震惊又费解的是，在男子平均寿命高达75岁的日本，生活条件十分优越的大公司老板，竟大多在五六十岁猝然去世。日本医学专家分析认为，由于近年来日本经济不景气，市场竞争更加激烈，在心理超负荷的应激状态下，许多人拼命地工作却休养不足，下班后，差不多每晚都得去参加酒会，高热量高脂肪食品吃得太多，酒喝得太多，而休息时间过少，疲劳不能及时消除，时间久了，势必积劳成疾，增大了“过劳死”的危险。

中国近年来“过劳死”危机也逐渐显现，许多事业有成的男士英年早逝。从前，“过劳死”还是四五十岁人群担心的问题，现在，死亡者的年龄已经突破30岁的门槛。专家预言，“过劳死”现象正在中国蔓延。

“过劳死”的发生有一个显著的特点，就是男性居多。调查显示，“过劳死”主要青睐三种人：有钱人，特别是只知消费不知保养的人；有事业心的人，即“工作狂”；有早亡遗传基因又自以为健康的人。

然而，在人们的印象中，不论是精英潇洒男士，还是普通居家男人，都是那么强壮有力，似乎百毒不侵，百病不入，他们似乎永远都在用自己的身躯承担来自各方面的责任压力。谁又能想到正是在对男性的缺乏关爱的社会氛围中，男士们用一个个令人难以置信的遗憾来呼唤人们的关注，这可能是不善表达男性的一个个呐喊。

几乎所有人对疲劳都有体会，体力透支、思虑过度、久病不愈的时候，疲劳感就随之而来，且因为常见，往往容易为人们所忽视。长期以来男人一向以强者硬汉的形象出现在社会上，他们铮铮铁骨，豪气冲天，可是繁重的家庭和事业负担却会渐渐磨损男人的体魄；而随着年龄的增长，男人会逐步走向衰弱：腰酸膝痛，失眠多梦，体力不支，精神不振，华发早生，这些警讯常常被自诩强壮的男人当成是不值一提的小问题。

很多男性认为，疲劳只是体力消耗过度的结果，休息一下就万事大吉了。实际上，体力消耗虽然可以引起疲劳，但用脑过度、情志过激以及各种尚未察觉的疾病才是现代男人疲劳的主要原因。男性最先感受到衰老迹