

2006 北美男性健康第一书  
畅销美国 加拿大 法文版 俄文版即将推出

**实用的男性健康指南**

指导男士及他的爱人共渡中年性危机

# 中年男性

THE TESTOSTERONE FACTOR

# 保健手册

〔加〕夏菲格·卡德瑞博士 / 著  
潘颖 吴景文 / 译

家庭保健必备图书

男性健康第一书

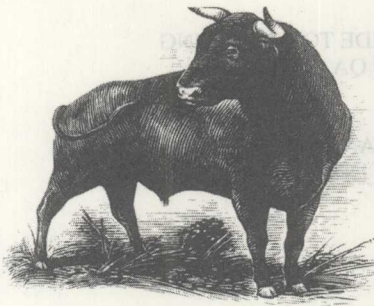
全球亿万男性的健康保证

图书在版编目(CIP)数据  
ISBN 978-7-2442-3673-1

【加】夏菲格·卡德瑞/著  
潘颖 吴景文/译

THE TESTOSTERONE FACTOR

中年男性保健手册



# 中年男性 保健手册

THE TESTOSTERONE FACTOR

【加】夏菲格·卡德瑞/著  
潘颖 吴景文/译

中年男性保健手册

南海出版公司  
2007·海口

著作权合作登记号  
国字：30-2006-077

图书在版编目 (CIP) 数据

中年男性保健手册/ (加) 夏菲格·卡德瑞著; 潘颖、吴景文译. —海口: 南海出版公司, 2007. 3

书名原文: The Testosterone Factor

ISBN 978-7-5442-3675-1

I. 中... II. ①卡... ②潘... ③吴... III. 男性: 中年人—保健—手册  
IV. R161.6

THE TESTOSTERONE FACTOR: A PRACTICAL GUIDE TO IMPROVING  
VITALITY AND VIRILITY, NATURALLY by SHAFIQ QAADRI, MD

Copyright: © 2006 BY SHAFIQ QAADRI, MD

This edition arranged with THE BUKOWSKI AGENCY

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2007 SHANGHAI INTERZONE BOOKS CO.LTD.

All right reserved

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 012680 号

ZHONGNIAN NANXING BAOJIAN SHOUCE

中 年 男 性 保 健 手 册

作 者 [加]夏菲格·卡德瑞

译 者 潘 颖 吴景文

策 划 杨 雯

责任编辑 刘 婧

特约编辑 刘红霞

出版发行 南海出版公司 .电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 上海英特颂图书有限公司

印 刷 常熟华通印刷有限公司

开 本 710×980 毫米 1/16

印 张 21

字 数 300 千字

版 次 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3675-1

定 价 28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

## 序言

### 博士的信

写给想要从生活中收获更多，想要更充满活力的男性朋友们，以及爱他们的人……

能有机会和你们直接对话，我感到很荣幸。我也很高兴能用简单明了的语言和你们交谈，这样我就不必隐藏在我的“医生式言辞”的背后。如果用我们学会的这些医学术语说话，只会让人们感到更加迷惑。

这一点很重要，因为从医生们那儿传出的讯息通常不能被人们准确理解。医生和病人应该多进行这样公开、坦率的相互交流。

首先，我要向中年男士们致敬。能量、活力、创造力、在压力下依然风度翩翩、性爱、健康、幸福——你们是第一代想要得到所有这一切的人。你们希望虽然年龄增长却依然精力充沛，没有疾病。你们希望生命的黄金时期尽量延长。

**女士们，男士的伴侣们：**

请帮助你们的爱人吧。过了40岁之后，我们男士的困难就出现了。我们会变得更容易被激怒，并且会第一次心脏病发作。我们一般不会寻求健康治疗，即使我们这么做了，我们也会忽视心中的顾虑，我们不会向医生提问，并且会忘了医生给

出的建议。

我们不喜欢做检查，我们只想被告知一切正常。如果没有人提醒，我们就不会去吃辅助药物。我们只有在感到剧烈疼痛，或者流血，或者感到要晕倒时，才会关注自己的健康状况——有时甚至这些情况出现了，我们还是不关心自己的健康状况。

我很高兴看到你们不满足于人到中年的现状，这个时期人体的各项机能开始减退，你们开始渐渐被生活的种种压力所打倒，各种毛病接踵而至，比如高血压、糖尿病、心脏病、肥胖、性功能减退、骨骼脆弱以及肌肉松弛。你们希望长久拥有健康，在这点上我要向你们表示由衷的敬意。你们这么做能够唤醒医疗事业的建设发展，并且引起世界的关注。你们正促使医生们改变思想观念，用新的方法思考，医生的工作不仅仅是治疗疾病，还要做保健工作。

但现在问题出在这儿。你们还没有意识到这一点——睾丸激素是人体自身产生的一种激素，正是这种非常重要的激素的作用使人体能够处于最佳状态。睾丸激素由大脑控制在睾丸内产生，它能够带动产生一切有利因素，比如前面提到的能量和活力。事实上，在人类的一生中，睾丸激素都对其体格、情感、智商、人际关系、行为以及性能力产生积极的影响。

睾丸激素是一种真正的多功能激素。

第二次世界大战后出生的人是目前人类历史上活得最长的一批人——男性寿命一般超过80岁。人类正试图超越极限，这真是太棒了。所有能使这一努力成为可能的进展我都欢迎——在医疗科学及公共卫生领域，在清洁水源方面，在营养学、抗生学、免疫学等等各方面。年龄增长并不意味着慢慢衰老，你们这一代是第一批意识到这一点的人。

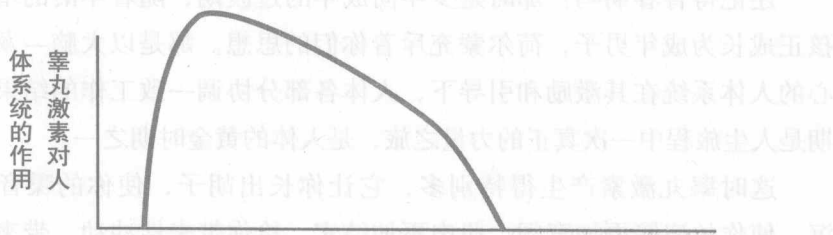
现在我就来坦率地告诉你，如果你现在年约45或者更大一些，根据自然界规律，你原本应该已经死去了。许多世代以来，情形一直如此，直到1900

年。

这就是历代生命的情形，如今在很多最不发达国家，情形依然如此。我们人类似乎仅仅被赋予了45年的生命历程，而不是80年的寿命。我们无法得到一份履行期限很长的服务合同——我们的生命保证期终止得太早了，但我们的身体还得再另外工作35年。体内的睾丸激素的产生进度、信息交流路径、神经血管的分布以及所有的人体运作——所有这些都超负荷运转了。

这情况就像是聚会已经结束了可我们还在街上游荡一样。

所以我们需要对激素的服务合同进行重新协商。具体情况如下：



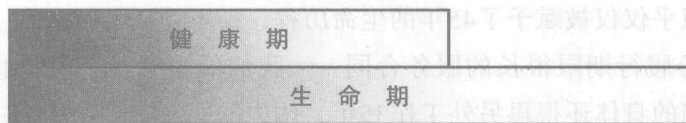
从图表上看，这条曲线表示了睾丸激素对人体系统作用的强度。在青春期中这种作用达到顶峰，接着作用强度持续下降，随着时间的推移下滑速度加快，尤其是到了中年时期。

此外，现代的生活方式也侵蚀着我们的身体：睡眠中无法得到充分休息，持续的压力，时间被不断地占用，自尊心受到打击，血压升高，体重超标，整日坐着不运动，喜欢吃垃圾食品，胆固醇升高，糖分和盐分摄入过量——所有这些都对身体造成了伤害。

这时体内的激素产生能力受到了尤其严重的伤害。当你的身体受到上述因素的侵害时，睾丸激素无法正常发挥作用。与之竞争、对立的激素将睾丸激素中和，令其失效，将其消耗殆尽，睾丸激素被完全抑制了——这就意味着你的身体机能无法达到最佳状态。

那么将会怎样呢？渐渐地，人体内的激素制造系统会过早失去动力。

你的生命期之所以会比健康期要长，从而形成一个健康空白期，这就是主要的原因之一。



从图表上看，你的生命期超过了你的健康期。

但是情形不一定非得如此。当遇到重要情况时，激素这个游走于血液中传递化学物质的使者，总会为你随时待命。

还记得青春期吗？那时是少年向成年的过渡期，随着年龄的增长，男孩正成长为成年男子，荷尔蒙充斥着你们的思想。那是以大脑—睾丸为轴心的人体系统在其激励和引导下，人体各部分协调一致工作的结果。青春期是人生旅程中一次真正的力量之旅，是人体的黄金时期之一。

这时睾丸激素产生得特别多，它让你长出胡子，使你的嗓音更加低沉，使你的肩膀更加宽阔，肌肉更加结实，给你带来性冲动，带来新的活力、雄心勃勃的个性、旺盛的精力以及征服世界的愿望。

足量的睾丸激素是产生足量精子不可或缺的因素。在最佳状态时，人体一小时可以产生300万个新的精子。

然而如今从男性体内测出的精子数量只有40年前测出的一半。对于当今的不孕不育问题，男性应当负主要责任。

这也是睾丸激素的作用被削弱的另一个例子。

青春期过后，男士们或多或少有些忘却了大脑—睾丸这个轴心。事实上，大多数人对于这个轴心，这个相互关联的系统到底发挥了什么作用并不是太了解。大脑和睾丸通过远程对话交流信息，监控相互之间的状况和需求。这个轴心，这个工作小组，这对伙伴，除了在性生活和繁衍后代方

面为你服务外，还为你做了更多。

男士们，你们需要明白，要发挥全部潜力，你必须让体内的所有系统协调工作，尤其要注意被你们忽略的大脑—睾丸之间的联系。

青春期之后的很长一段时期，这个轴心仍然做了大量的工作，使你的生活更加美满。当大脑—睾丸这个关联系统的工作达到最佳状态时，你的生命也正处于黄金时期。

睾丸每秒钟能产生数十亿个睾丸激素分子。这情形就像是向身体各个部分发送内部电子邮件，告诉它们该怎么做。

大脑指挥并控制着睾丸。睾丸，这个激素制造系统，体内的化学物质制造工厂，可以根据人体的体验，以股票升降的速度做出实时反应。只要大脑一给出“出发”的命令，大量的睾丸激素就会立刻被派遣到人体中每一个器官的每一个细胞中开始工作——遍布全身。

这个荷尔蒙轴心既在明处工作，也在暗处工作。它是一个完整的运作部门，当它在幕后为你日日夜夜、时时刻刻工作时，你甚至无法意识到这一点。

这个大脑—睾丸的工作部门还可以令身体更加强健。然而在现代社会，你所有的睾丸资源，所有产生出的珍贵的睾丸激素，似乎都在修复人体所受的损害时被消耗殆尽。人体内的所有系统仅仅只能维持正常运转。如果睾丸激素还能维持人体所需的基本消耗的话，那么在供给这些基本需求之后，可用于其他更进一步需要的睾丸激素，已经所剩无几了。

因此，现在是进行更新和变革，进行补救和修复的时候了。帮助你体内的系统恢复它们本来的功能，做它们天生该做的事——即令你保持活力，处于最佳状态，生机勃勃，充满阳刚之气。

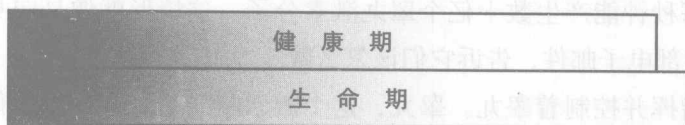
你需要这么做：

- 不要任由自己逐渐衰老下去。
- 重视你的身体系统，尤其是大脑—睾丸的轴心以及睾丸激素的产生能力。



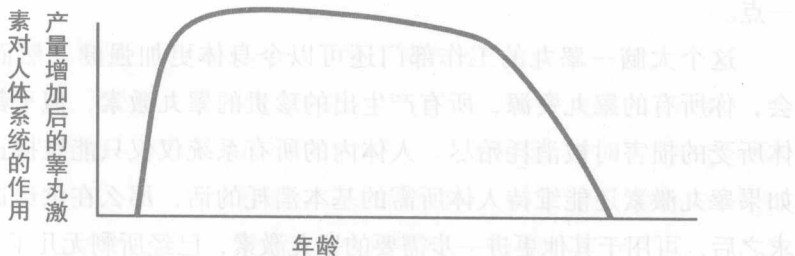
- 扫清一切障碍让睾丸激素正常工作。
- 尽力按照与睾丸激素相关的信息来行动。
- 让你的伴侣也加入到你的队伍中来。
- 尽情享受最近身体充满活力和阳刚之气所带来的愉悦。

你的目标之一就是让你的健康期与你的生命期尽可能接近。



从图表上看，理想状况就是你的寿命尽可能长，并且尽量与你的健康期相吻合。

按照本书中的方案操作，你就能够将睾丸激素的作用曲线变成像下面这样：



从图表上看，理想状况就是睾丸激素对人体系统的作用得以充分发挥，且作用持久。在青春期作用强度还是一样达到最高峰，但在接下来的一段时间保持着比较平稳的状态。最终，曲线还是会开始向下倾斜，但这种情况会在远远过了中年时期才发生。

感谢你给我机会与你坦率交流。我希望本书能帮助你支配体内的力量。

您可信任的医学博士夏菲格·卡德瑞

# 目 录

## 序言 博士的信

### 第一部分 身体状况

第一章 背景问题 / 003

第二章 睡眠 / 008

第三章 性生活 / 021

第四章 运动 / 040

### 第二部分 内部医学

第五章 背景问题 / 059

第六章 饮食 / 064

第七章 心脏问题 / 095

第八章 肥胖 / 113

第九章 糖尿病 / 126

第十章 保健品 / 144

第十一章 生殖和泌尿系统 / 164

### 第三部分 外面的世界

- 第十二章 背景问题 / 183
- 第十三章 压力水平 / 187
- 第十四章 治疗性的自我按摩 / 207
- 第十五章 工作场所 / 221
- 第十六章 夫妻关系 / 238
- 第十七章 灵性与健康 / 263

### 结束语 现在，让你的生命重现活力

- 附录1 有关睾丸激素的调查卷汇总 / 275
- 附录2 调查卷得分表 / 309
- 附录3 对调查卷分数的解释分析 / 310

第一部分  
身体状况



## 第一章 背景问题

### 本书的布局结构

在这本书中各种问卷调查表贯穿全书。这些自测题可以让你知道自己在各个不同的方面情况如何——从身体状况的变化、压力水平到个性的变化。这些情况将帮助你决定该对哪些方面特别关注，以及该特别听取哪些建议。

### 如何回答问卷调查表

请单独并如实地回答调查表上的问题。回答问题时记住要对自己有所帮助，而不要被其他人的期望所左右。下面来举个例子，请考虑这个问题：

1. 我希望过去这些年里我对自己的健康关注得更多些。

0无     1轻微     2中度     3严重

如果你觉得这句话对你一点儿也不适用，就选择“无”。

相反，如果你觉得这句话对你适用，就判断一下它对你的适用程度如何——轻微、中度，或是严重。

根据你的选择——无、轻微、中度，或是严重——你将会有一个得分——0分、1分、2分，或3分。

## 建立个人概况

这些问卷调查和书中不同的章节结合在一起，这些章节会告诉你如何解决问卷中提到的各种问题。随着你一页页地深入阅读，回答了越来越多的问题，对每一份调查表都计算出你的分数（比如，在前三份调查表中，你的分数等级分别是轻微、中度和严重），这样你就可以逐渐对自己的概况有一个认识。

从这一小节开始对你的身体状况进行评估，在这个小节里有一份关于身体状况变化的调查表。这可能会改变你原先对自己身体状况的认识。

从现在开始考虑你的分数等级——轻微、中度，或严重——这代表了你需要从多大程度上采纳本书第一部分给出的建议。（如果你想马上了解自己的全面概况，可以参考附录1、2和3。但是我建议你按照章节的顺序来阅读本书。）

接着，你就可以继续阅读本书第一部分的其他章节：睡眠、性生活以及运动。

### —— 身体状况的变化 ——

（19个问题）

1. 你是否正开始超重，在腰上又添了一圈脂肪？

0无     1轻微     2中度     3严重

2. 你是否正开始超重，正长出双下巴？

0无     1轻微     2中度     3严重

3. 你是否更容易患感冒，更经常咳嗽，更容易得传染病？

0无     1轻微     2中度     3严重

4. 你是否有了更多的过敏症状——有了新的过敏症状，或者是旧症加重了，如哮喘、鼻炎、打喷嚏，或瘙痒性麻疹？

0无     1轻微     2中度     3严重

5. 你皮肤上的皱纹以及皮肤干燥、下垂的现象是否增多？

0无     1轻微     2中度     3严重

6. 你的新伤口愈合的速度是否减慢？

0无     1轻微     2中度     3严重

7. 你的头发正迅速变白，掉发也越来越多吗？

0无     1轻微     2中度     3严重

8. 你腿上和胸口的毛发正逐渐变少吗？

0无     1轻微     2中度     3严重

9. 你是否感到消化不良现象在增加——更经常地感觉胃酸、胃灼热、胃胀？

0无     1轻微     2中度     3严重

10. 刷牙时你是否感觉牙龈红肿，容易流血？

0无     1轻微     2中度     3严重

11. 你的胸部是否正在增大，变得明显，甚至像女性一样？

0无     1轻微     2中度     3严重

12. 你的腿和脚是否正逐渐变冷，令你不得不经常穿着袜子，甚至在夜晚也穿着？



0无     1轻微     2中度     3严重

13. 你是否觉得关节越来越僵硬?

0无     1轻微     2中度     3严重

14. 你的肌肉是否弹性下降并且更容易扭伤?

0无     1轻微     2中度     3严重

15. 你是否养成了不良的坐姿，弯腰驼背，并且站也站不直?

0无     1轻微     2中度     3严重

16. 你是否感到骨头内部疼痛?

0无     1轻微     2中度     3严重

17. 你是否经常感觉脖子、肩膀和背部酸痛?

0无     1轻微     2中度     3严重

18. 你是否感觉肌肉的力量正在减弱?

0无     1轻微     2中度     3严重

19. 你有这种情况吗? “尽管我并没有剧烈运动，却经常感到浑身疼痛，就像被人痛打了一顿似的。”

0无     1轻微     2中度     3严重

看看你的分数属于哪个范围——无、轻微、中度，还是严重? 本书第一部分在后面几个章节中给出了一些建议，你的分数可以帮助你确定你需要在多大程度上遵循这些建议。