



40
岁后的

赵栋（北京同仁医院）
许凤军◎编著

身体使用手册

NANREN40SUIHOUD
SHENTISHIYONGSHOUCE

一份特殊的礼物 一份特殊的关爱

石油工业出版社



身体使用手册

NANREN40SUIHOUE
SHENTISHIYONGSHOUCE

赵栋（北京同仁医院）
许凤军◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人 40 岁后的身体使用手册 / 赵栋, 许凤军 编著.
北京: 石油工业出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5021-6459-1

I. 男…

II. ①赵… ②许…

III. ①男性: 中年人—保健—手册

②男性: 老年人—保健—手册

IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004358 号

男人 40 岁后的身体使用手册

赵栋 许凤军 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523609 发行部: (010) 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 19.75

字数: 280 千字

定价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

我国已经步入老龄化社会，预计到2010年，全国中老年男性人口将接近1亿，中国也将成为全球拥有最多老龄男性的国家。中老年对于男性来说，是人生中的一个非常时期，他们已经度过了健壮的青年期，身体素质开始由盛而衰，体内各种器官开始出现老化现象，稍不注意，身体的健康就会危机四伏。

世界卫生组织(WHO)和联合国人口组织多年的调查统计表明，男性平均寿命比女性寿命短5~10年，而且在一些国家，这种差别还在逐年上升。在我国，20世纪70年代男性寿命比女性寿命少1年，80年代少2年，90年代少了4年，进入21世纪则少5年，男性的预期寿命明显短于女性。男性的发病率和死亡率也一直较高，尤其是中老年男性，大量与之相关的健康问题，如：体质和脂肪分布的改变、抑郁、性功能降低等，都在悄悄地威胁着他们的健康。如果这些问题不能得到更广泛的重视，不能早期得到发现和治疗，就无法保证中老年男性能够拥有可以安度晚年的健康身体。如何维护身体各器官的功能，如何早期发现任何可能的毛病，预先做好防护或治疗工作，是中老年父亲们必须面对的重大问题。

为中老年父亲们的身体健康出谋划策也正是本书编创的初衷。书中针对影响中老年男性身体健康的诸多因素，系统讲解了男性生理、保健知识和防病养生的灵方妙法。主要内容包括中老年男性生理及器官保健、常见病防治、各种身体保健及养生方案等，科学、权威、系统、实用。在内容阐述上通俗易懂，简洁明了，非常适合中老年男性和相关人群阅读。

全新、科学的健康指南，可以帮助父亲们充分了解影响身体健康的不利因素，及时建立合理的养生保健措施，享有健康安乐的生活。相信本书完全可以承载子女们对父亲健康的牵挂和关爱。

目 录

开篇的话

中老年男性健康储蓄计划 /2

第一章

中老年男性的“身体事变” /5

男人遭遇更年期 /6

脑组织功能减退 /8

心血管系统退化 /10

呼吸系统的变化 /12

内分泌系统的变化 /15

消化系统的变化 /17

泌尿系统的变化 /19

第二章

给年老一个年轻的理由

——中老年男性的生理保健 /21

安度男性更年期 /22

为晚年储存肌肉 /25



男人40岁后的 身体使用手册 SHENTISHIYONGSHOUCE

- 调整酸性体质 / 28
- 畅快呼吸的 / 31
- 警惕隐性心衰 / 34
- 让动脉保持年轻动力 / 37
- 髓满身自健 / 40
- 别让神经太“脆弱” / 43
- 中老年男性的性卫生 / 46

第三章

“修修补补”的健康体验

——中老年男性身体器官养护 / 49

- 对前列腺好点儿 / 50
- 补脑防健忘 / 54
- 如何护理老花眼 / 57
- 享受健康听力 / 60
- 闲来常常搓搓脸 / 63
- 口干的自我调治 / 66
- 亮喉吊嗓益身心 / 69
- 保腿养生，八十不老 / 72
- 手足健康，长寿有望 / 75
- 缓解肺衰退 / 78
- 人到老年要保肝 / 81
- 养好你的胃 / 84
- 调补肾阴虚 / 87



第四章

老来无病一身轻

——中老年男性常见病防治 /91

“围剿”慢性前列腺炎 /92

前列腺增生的综合保健 /97

尿路感染也“喜欢”男人 /100

呵护身体抗感冒 /103

“老慢支”，莫轻视 /106

颈椎病，预防是关键 /109

轻松防治肩周炎 /112

姿势正确，腰间盘不“突出” /115

延缓骨质增生 /118

中年以后“调”血脂 /121

脂肪肝的食疗保健 /124

冠心病人的自我调养 /127

吃得太好，当心痛风 /130

第五章

健康“无毒”才是福

——中老年男性身体的清洁保养 /133

皮肤干净，病菌不来 /134

主动清嗓，主动健康 /137

蔬果排毒，好处多多 /139

营养排毒，“清洗”血液 /142

清新口气，饮食调理 /145



男人40岁后的

身体使用手册 SHENTISHIYONGSHOUCE

- 远离宿便之累 / 149
- 有“痔”别在年高 / 153
- 让人揪心的打鼾 / 156
- 危险的“将军肚” / 159

第六章

为身体添加长寿动力

——中老年男性的能量补充 / 163

- 能量的需要和供给 / 164
- 抗衰老的蛋白质 / 168
- 别对脂肪说“再见” / 171
- 碳水化合物的是非 / 174
- 易被忽视的膳食纤维 / 177
- 不可或缺的维生素 / 180
- 钙是骨头的根 / 183
- 铁为血之源 / 186
- 补锌添硒，免疫抗衰 / 189

第七章

每天都和健康有个约会

——中老年男性的日常保健 / 193

- 人到暮年，动则不衰 / 194
- 合理健身回报多 / 198
- 运动最怕伤来磨 / 201
- 旅游，安全并快乐着 / 204



- 老人睡眠有学问 / 207
- 人老更需花香随 / 210
- 禁烟限酒更健康 / 213
- 夫妻间的健康监护 / 216
- 增进食欲巧摄食 / 219
- 吃得科学，活得长寿 / 222
- 未渴先饮抗衰老 / 225
- 适当节食有益健康 / 228

第八章

与生命节律“合拍”

——中老年男性的节气养生 / 231

春寒料峭，莫忘保暖 / 232

春季饮食，养肝为主 / 235

早春锻炼正当时 / 238

夏日养生，重在细节 / 241

营养清淡，安然度夏 / 244

夏日长，宜养心 / 247

秋季保健在于“调” / 250

秋风起，防“秋燥” / 253

老年防悲秋 / 256

四时进补冬最宜 / 259

远离“低温综合征” / 263

老人冬天懒些好 / 266



男人40岁后的 身体使用手册 SHENTISHIYONGSHOUCE

第九章

“心”好，身体才好

——中老年男性的心理防护 / 269

心态不老人不老 / 270

别让要强“伤”了心 / 274

学会“自我解脱” / 277

做个“趣味盎然”的快乐老头 / 280

“忘年交”为你添朝气 / 283

往事别总放心头 / 286

“留守老人”要给自己找乐 / 289

警惕老年心理异常 / 292

随遇而安，难得糊涂 / 295

附录

1. 男性更年期的自我测试 / 299

2. 老年身体健康检测法 / 300

3. 传统医学认定的老年人健康标准 / 302

4. 适用于中老年男性的定期全面健康检查表 / 303

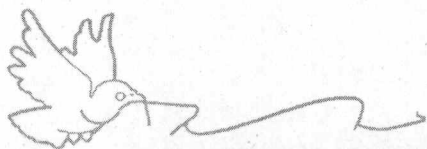


男人40岁后的

身体使用手册 SHENTISHIYONGSHOUCE

开篇的话

KAIPIANDEHUA



中老年男性健康储蓄计划

中年男性健康储蓄计划

40~60岁的男性已经到了成熟阶段，家庭稳定，事业上也进入了收获的时期。从身体健康的角度来看，中年男性普遍会感到体力不如以前了。但他们的健康意识增加了不少，并且开始注意保护自己的身体了。

和女性一样，从40岁左右开始，男性也会感到看东西不容易聚焦，也就是说，“老花眼”的症状开始出现了。由于体内睾丸激素分泌开始下降，40岁以后（有的人在45岁之后）的男性还会感到性欲下降，身体各部位器官的适应力也大为下降，不再像以前那么“听话”和管用了。

过了50岁后，男性从青春期开始不断上升的胆固醇水平就开始停滞不升了。但这并不意味着您从此就可以高“脂”无忧，也不意味着可以不锻炼了。因为这时男性的免疫功能也开始下降，更容易受感染、生病。所以，不但需要锻炼，饮食营养对男性的健康也十分重要。同时，了解一些正常的生理知识可以帮助您更好地为健康储蓄。

健康专家给这个时期的您健康储蓄的提议是：

- 正确对待男性更年期综合征。



- 每年做一次身体检查。
- 时刻注意别感冒。
- 对血压和胆固醇水平要心中有数。
- 坚持锻炼。
- 不抽烟，少喝酒。
- 胸痛别忽视，可能跟心肌梗塞有关。
- 学会处理工作和生活中的各种压力。



老年男性健康储蓄计划

60岁以后的人生可以比想象的更美好。这时的您可能会惊奇地发现，过去想减而减不掉的体重，忽然开始下降了。其实不用担心，这可能是由于肌肉减少所致，因为肌肉总比脂肪重。由于骨头中钙的流失，您的身高也在悄悄发生着变化。在60~80岁之间，身高会减少约1.3厘米。皮肤皱纹也不再只是脸的“专利”，手臂和肩膀也跟着“凑热闹”了。但是，这些衰老的变化可以人为地减慢，锻炼就是很好的方法，经常锻炼可以保持肌肉和皮肤的张力。

只要保养得法，您的大脑应该没有任何问题，思维能力仍然会很强。关键的秘诀就是要做到人老心不老，心态要年轻，再加上正确的保健养生方法，一定可以长期拥有健康。

在这个时期，健康专家给您健康储蓄的提议是：

- 清心寡欲。
- 不抽烟，不喝酒。
- 力所能及地锻炼。
- 保持清洁卫生。
- 小心谨慎，防止摔跤。
- 安度晚年。



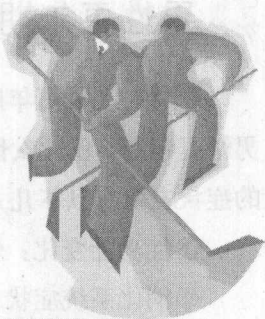
男人40岁后的

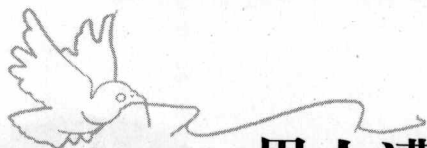
身体使用手册 SHENTISHIYONGSHOUCE

第一章

中老年男性的 “身体事变”

步入中老年的男人们，
年轮随经历而增长，
身体机能却随年轮而下滑，
健康正如风中的细沙悄悄流逝。
身体“发动”的事变，
总会让您出现这样那样的健康问题。
对自己的生理有一个全面的了解，
对自己的身体有一个更深的认识，
为桑榆晚景储备健康无病的身躯，
对于您来说无比重要。





男人遭遇更年期



别样的“男性更年期”

近年来，大量的研究已经表明，男性也有更年期。男性更年期的起始时间要比女性推后，而且并不像女性那样确定，一般在50~65岁左右。

男性大约从30岁开始，生殖系统功能就已经开始退化，睾丸分泌的雄性激素会慢慢减少。当男性体内的雄性激素下降到一定程度，便会在生理机能和心理变化上表现出各种衰退迹象，也就意味着进入了男性更年期。

更年期男性的身体状况会大不如前：记忆力变差，饮食营养不平衡导致肥胖，脂肪过多又会堵塞血管，使性功能出现障碍，高血脂往往又推波助澜。总之，生理机能呈现出总体下降的趋势。



男性更年期的表现

国外把男性更年期综合征称为中老年男性雄激素部分缺乏症(PADAM)。男性更年期不仅比女性晚，而且一般情况下，症状表现不太明显。其最突出的症状表现有以下几方面：

- ①性功能变化：性欲消失或淡漠，性冲动减少，阳痿。
- ②消化系统症状：食欲不振，口干，便秘或腹泻。
- ③泌尿系统症状：尿频，夜尿次数增多，尿后滴沥。
- ④皮肤症状：易发生皮肤瘙痒症、神经性皮炎、阴囊湿疹等各种皮肤病。

⑤植物神经症状：头晕胸闷，心悸气短，烦热不安，头痛，也有人觉得四肢发凉。

⑥精神神经症状：神经过敏，急躁不安，倦怠压抑，恐惧孤独，记忆力减退，缺乏自信心，兴趣减少，眩晕耳鸣，眼花迟钝，睡眠减少或失眠，身体常有麻木或刺痛感。

⑦新陈代谢症状：脂肪代谢紊乱造成脂肪堆积，血中胆固醇增高易使血管发生粥样硬化；水钠代谢紊乱导致水钠潴留，易引起浮肿；骨质活动量减少，吸收加速，易造成骨质疏松，使腰部酸软隐痛、四肢无力、胸背及足跟疼痛等。



男性更年期的先兆

①内分泌失调，植物神经紊乱。有时会出现精神无法集中、多疑猜忌、心悸易怒、口干多汗、血脂改变、浮肿等症状。

②体力渐渐下降，常常感到力不从心，心理机能也在减退，甚至怀疑自己的性生活能力，并察觉到性功能开始减退。

③睾丸体积开始缩小，血睾酮水平下降，低于正常值。

所以，当男性年龄已超过 50 岁，且出现了以上的生理变化和心理变化时，就应该考虑已进入更年期。



男性更年期与女性更年期不同

女性进入更年期以后，内分泌失调，卵巢功能逐渐减退直到完全丧失，更年期症状多且明显。而男性睾丸功能变化则比较缓慢，生精能力在更年期以后也不会完全消失。男性激素分泌降低的速度也很缓慢，故男性更年期比女性发生得迟，临床症状也比较轻微。大部分男性都能安稳度过更年期，且毫无自觉症状。也有一些人适应能力较差，会出现各种各样的更年期综合征症状。