



男性卷
Male Book

关注你的身体

个人健康必备

ATTENTION

(美) K·温斯顿·凯恩 等编著

(美) 尼尔·韦太姆

曹武军 赵健翔 等译

TO YOUR



Health Book

東方出版社

R161
2760

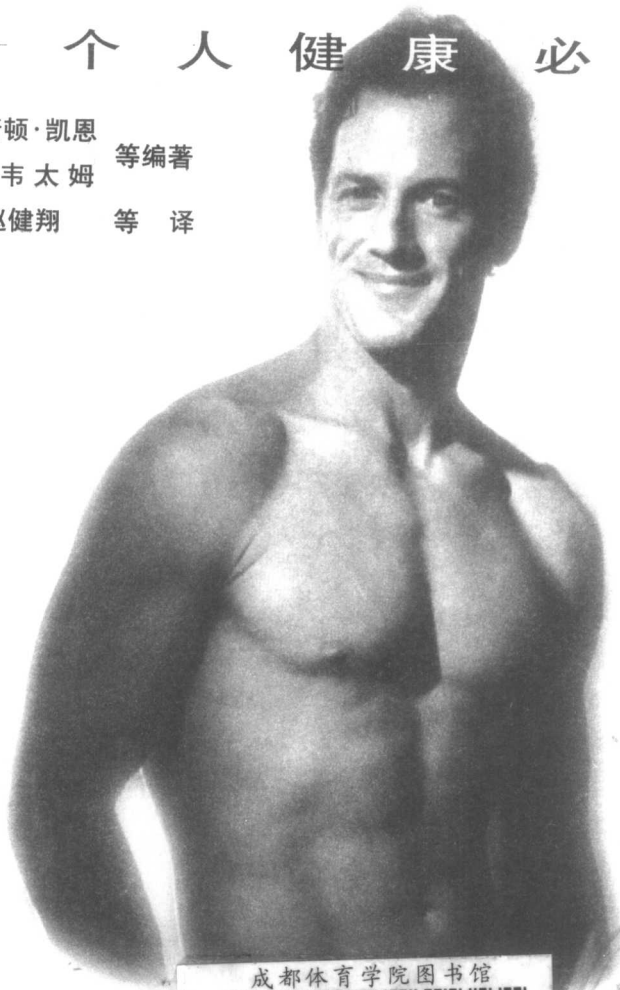
♂ 男性卷
Male Book

凯恩·尼
译

关注你的身体

—— 个人健康必备

(美) K·温斯顿·凯恩 等编著
尼尔·韦太姆
曹武军 赵健翔 等 译



成都体育学院图书馆



0 1 2 7 0 1

东方出版社

305036



责任编辑 吴玉萍 侯俊智

装帧设计 周越明

图书在版编目(CIP)数据

关注你的身体——个人健康必备(男性卷)/(美)K. 温斯顿·凯恩(Caine, K. W.)、尼尔·韦太姆(Wertheimer, N.)等编著;曹武军、赵健翔等译.

- 北京:东方出版社,2001.1

ISBN 7-5060-1444-0

I. 关…

II. ①凯… ②曹…

III. 男性-保健

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81868 号

关注你的身体——个人健康必备(男性卷)

(美)K. 温斯顿·凯恩 等编著

尼尔·韦太姆

曹武军 赵健翔 等译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京印刷三厂印刷 新华书店经销

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:787×980 毫米 1/16 印张:64.75

字数:860 千字 印数:1—3000 册

ISBN 7-5060-1444-0/R·30

定价:68.00 元

<http://01.peoplespace.net>

目 录

上编：男性的身体

前言 (I)

第一部分 充分重视你的肌体

营养 (1)

积习难改(2) 脂肪：如何减肥？(2) 纤维：为什么你需要吃粗粮？
(4) 蛋白质：多了不是什么好事(5) 碳水化合物：你需要的能量(6)
抗癌植物(7) 你应该吃多少？(7) 什么时候吃？如何吃？(8)
结语(9)

小知识

富含营养的食品(10) 饮食的口味(11) 购买新鲜食品(11) 调味
品的作用(12) 维生素和矿物质：正是你所需要的东西(13)

体型 (14)

裸体(14) 体形的本来面目(14) 体型(15) 粗胖型：又高大又强壮
(16) 理想型：看起来完美无缺(16) 瘦高型：看起来皮包骨头(17)

小知识

你的胸肌发达吗？(17) 普通的男人不要穿方格呢子大衣(18)
个标准怎能适用于所有人(19)

能量 (19)

能量和情绪(20) 堵塞能量流失的渠道(21) 如何增加你的能量?
(23)

小知识

什么时候你需要去看医生?(25) 快速获得能量(25)

情绪..... (26)

了解情绪(27) 养成胜利者的生活态度(28) 正确处理情感(29)
如何排除愤怒呢?(29)

小知识

10种错误的态度(30)

压力..... (32)

加强锻炼(33) 减轻压力的基本技巧(33) 休息的艺术(35)

小知识

放松反应法(35) 压力测试(38)

性爱..... (39)

第一步:采取正确的态度(40) 第二步:寻觅知音(41) 第三步:巧妙地兴奋起来(42) 第四步:控制性交的主旋律(44) 第五步:共同奏完最后的乐章(46) 第六步:开诚布公地交流(46) 第七步:保持性健康(47) 第八步:来点花样(48)

小知识

正确的按摩方式(48) 男性性传播疾病一览表(49)

症状..... (51)

令人惊异的会说话的身体(52) 你所采取的对策(53) 找到内在的病因(54)

小知识

了解急症(55)

医疗检查..... (56)

检查类型(57) 你需要的检查(58)

小知识

如何进行睾丸自检?(61) 男人的常规检查项目(61) 你可以在家里进行的医疗检查(62) 什么时候需要医生进一步检查?(64)

疼痛..... (65)

疼痛是什么?(65) 隐隐约约的警告(66) 迅速摆脱突如其来的疼痛(67) 慢性疼痛(68) 精神(72)

小知识

用催眠法转移疼痛(74) 如何选择—个疼痛诊所?(75)

运动受伤 (75)

预防运动受伤的基本方法(76) 正确的常规做法(77) 合适的鞋
(78) 其他穿着(79) 处理受伤的小技巧(79) 保持清醒(80)

小知识

金科玉律(81) 最常见的运动伤(81) 如何未雨绸缪?(82) 鞋的
特性(82)

睡眠..... (84)

奇怪的状态(84) 如何改善你的睡眠?(84) 你需要的睡眠时间
(85)

整形外科 (86)

整形手术的器具(87) 你感觉如何?(88)

小知识

男性的五大整形手术(87) 化妆与男人(89)

第二部分 身体的保养

阿喀琉斯腱(小腿腱) (90)

亚当的苹果(喉结) (91)

肾上腺 (92)

踝 (93)

单脚站立(94) 消除踝关节疼痛(94)

小知识

运动鞋鞋跟高低与踝关节扭伤的关系(96)

肛门..... (96)

善待肛门(97) 几种常见的肛门疾病(98)

阑尾 (100)

当阑尾炎发作的时候(100)

动脉 (102)

直接来自心脏(102) 动脉的保养(104) 及时去看医生(106)

小知识

胆固醇:是好?是坏?(108)

背 (109)

关于脊背的新看法(109) 坚强和柔韧(110) 理解背痛(111) 如何避免背痛?(112) 站直坐正(114) 克服腰背疼痛(118) 如何处理长期腰背疼痛?(121)

小知识

几种可供选择的治理腰背疼痛的方法(118) 按摩脊柱治疗者:不再是一场大辩论(120)

胡须 (122)

一次完美刮脸五个步骤(122) 刮伤处理和其他不良捋须习惯(124) 电动剃须(125) 胡须的修饰(126) 剪掉、全部剪掉(127)

小知识

哪种剃须刀更好:旋转型的?抑或推子型的?(125)

肚脐 (128)

胎记 (129)

膀胱 (130)

本能的反应(130)

小知识

“害羞”的膀胱:学会畅快地小便(132)

血液 (133)

它是怎样工作的?(133) 保持血液健康(133) 常见血液疾病(135)

小知识

血液检测入门(135) 输血与血液成分(137) 血液的主要成分(138) 你的血型究竟意味着什么?(138)

体毛 (139)

修饰体毛(140)

大脑 (141)

大脑职能的分配(141) 大脑的消耗(143) 做肉卷时少放点淀粉(145) 我们所付出的代价(146)

小知识

创造力:人与动物的区别之所在(147)

记忆 (149)

五种加强短期记忆的神奇方法(149) 大脑里记忆停留的方式(149) 大脑与性别(150) 大脑的敌人:六个损害记忆力的“炸弹”(150)

乳房	(151)
健康问题(151)	
下巴	(152)
循环系统	(153)
怎样保持循环?(153) 血与内脏(154)	
锁骨	(155)
结肠	(156)
身体的水井(157) 保持通畅(157) 结肠“敌人”一瞥(159)	
小知识	
结肠痛:可防止,可治愈(160) 减少放屁(161)	
膈膜(横膈膜)	(162)
无暇休息片刻(163) 什么地方出问题?(163)	
消化系统	(165)
有助消化的饮食习惯(165) 什么是胃病?(166) 在消化道上(167)	
耳朵	(168)
从哪里开始听到声音?(168) 了解危险的噪声(169) 通往健康耳朵之路(170) 保持平衡(171)	
小知识	
不要掏耳垢(173) 耳朵上穿孔应注意的事项(173)	
听觉	(174)
获得超强听力(174) 耳朵的声音(175) 妥善处理飞行中的耳部不适(175)	
肘	(176)
网球员肘病,人人都会得吗?(176) 怎样避免麻烦?(177) 消除疼痛(180)	
内分泌系统	(182)
哪些是与激素有关的?(182) 内部保养(183)	
食道	(184)
使食道少出毛病(185) 怎样减轻痛苦?(186)	
眼睛	(188)
眼睛的构造(188) 破坏视觉的因素(189) 保持良好的视觉(191)	
工作对眼睛的损伤(194)	
小知识	

遮挡太阳光(193) 去掉你的眼镜(196)

视觉 (196)

提高视觉能力(196) 值得注意的几点(197) 运动中的超强视觉
(198)

脚 (199)

足部结构(200) 脚部疼痛(201) 其它病症(202)

小知识

买鞋:不要只试一只鞋(204) 鞋与鞋带:怎样正确地系鞋带?(206)

指甲 (208)

包皮 (209)

很有作用(210) 手术切割掉这块皮肤(210) 恢复自然(211)

雀斑 (212)

胆囊 (213)

胆囊里的石头(213) 在结石产生之前就加以预防(214) 没有胆囊,
你照样生活(215)

腹股沟 (216)

疝(赫尼亚)(217)

牙床 (219)

防止噬菌的进攻(219) 如何防止牙床生病?(220)

小知识

与死亡接触(223)

头发 (223)

生与死(224) 健康、发亮、蓬松的头发(225) 男性护发用品指南
(228) 应当选择一个什么样的发型?(229) 漂亮的发型(230) 秃
发(231)

小知识

染发的颜色(235) 自己给自己理发(236)

手 (237)

手指是手的灵魂(237) 保持健康(238) 急救措施(239) 握手的一
些基本原则(240)

小知识

不要当傻瓜(241) 另一只右手(242)

触觉 (243)

触觉意味着什么?(243) 怎样保持触觉敏感?(243) 怕呵痒的现象(244)

心脏 (245)

心脏地带(246) 心脏的动力源泉(247) 给予心脏足够的空气(247)

血管与心脏健康(248) 心脏的节律(254) 你属于哪一类?(255)

小知识

了解血压(252) 测脉搏(252) 时代的印记(253) “我心里有一首歌”(257) 几种心脏疾病(258)

臀部 (260)

臀部容易出现的问题(261) 臀部的保护(264)

小知识

有关臀部的几个练习(265)

免疫系统 (266)

遍布全身的免疫系统(267) 无声的战斗(268) 保持强健(269) 进行反击(271)

小知识

恢复健康的闪电战(268) 艾滋病常识(272) 过敏:虚假警报(273)

顎 (274)

讨论中的问题(274) 顎的保健(275)

关节 (276)

利用或失去它们(277) 关节的种种问题(278)

小知识

饮食对关节有影响吗?(282) 是类风湿性关节炎吗?(282)

肾脏 (283)

两颗肾脏(283) 预防肾病(284) 了解肾病(286)

小知识

注意那些不良征兆(287) 将结石排出体外(287)

膝盖 (288)

残废的膝盖及生活中其它问题(289) 锻炼出更好的膝盖(290)

小知识

各种运动激烈程度排列(291) 膝关节伸展运动(291)

嘴唇 (293)

不要对问题漫不经心(293) 何时寻求帮助?(294)

肝脏 (295)

保养不善,必生恶果(295) 喝酒欢宴的代价(297) 肝炎(298)

肺 (299)

呼吸是怎么回事?(299) 进入孔道(300) 如何正确呼吸?(300)

难以置信的肺活量(302) 如何更强健些?(302)

小知识

致命的肺部疾病(305) 戒烟妙法(305) 日常性疾病(306)

淋巴系统 (307)

输送系统 ABC(307) 如何抵御疾病?(308)

痣 (309)

口 (310)

经常清洁口腔(311) 消除口臭(311) 其他情况(312)

肌肉系统 (314)

肌肉的活动原理(314) 如何使你的肌肉系统保持强壮?(314) 肌肉疼痛的名称(315)

颈 (316)

都是因为你的大脑袋(317) 别总是伸着脖子(317) 日常保养(318)

小知识

自我按摩(319) 甩头舞会——应当拒绝的邀请(320)

神经系统 (321)

你的身体导线(321) 保持神经系统正常运转(323)

鼻子 (324)

一台润滑良好的机器(324) 鼻子面临的麻烦(325) 割掉鼻腔息肉(325) 不良的曲线(326)

小知识

关于抠鼻子行为的讨论(327) 打开出气孔(327)

嗅觉 (328)

嗅觉是如何产生的?(328) 如何使你的嗅觉更加敏锐?(329) 香味疗病(330)

胰腺 (331)

制造化学物质(331) 糖尿病,缺乏糖衣(332) 对你的胰腺采取绥靖政策(333) 其它胰腺组织(334)

小知识

关于血糖(335)	
阴茎	(336)
动力学上的奇迹(338) 阴茎的能力(340) 机械运动(341) 机能问题(345) 如何坚持整个晚上?(346)	
小知识	
如何测量阴茎长度?(338) 加长你的阴茎(347)	
前列腺	(348)
前列腺的用处(348) 健康与快乐(348) 癌症的预防(349) 医治癌症(350) 良性前列腺肥大:主要的挤压(351) 感染:隐隐有烧灼感(353)	
生殖系统	(354)
性交的真正原因(354) 与性有关的数据(354) 保持生殖系统健康(354)	
呼吸系统	(356)
空气与人(356) 肺需要什么?(356) 强有力的肺(356)	
阴毛	(358)
肋骨	(358)
肋骨折断的劈啪声(359) 保持肋骨健康(359)	
唾液腺	(360)
唾液的作用(360) 保持唾液充足(360) 当唾液分泌不畅时(361)	
头皮	(361)
保持凉爽(362) 瘙痒(363)	
胫	(363)
肩	(364)
肩部构造很简单(365) 肩痛常识(365) 肩部卫生(366) 轴转肌治疗(366) 肩部出现毛病时(367)	
窦	(367)
窦的保养(368) 窦炎常识(368) 对付堵塞(369) 如何对付感冒?(371)	
小知识	
判断窦的位置(371) 粘液带来的启示(372) 内窥镜手术:把窦管拓宽(372)	
骨骼系统	(373)

骨架常识(373) 如何使骨骼长期保持强壮?(373)	
皮肤	(375)
开始认真考虑一些基本常识(375) 日晒:不要被烤焦了(377) 当心:皮肤癌(378) 皱纹:对它们进行检查(378) 干性皮肤(379) 粉刺:如何去除它(380) 红斑痤疮:不会消退的脸红(381) 皮炎:减轻瘙痒(381) 老年斑:令人烦恼的事(382)	
小知识	
纹身艺术:不仅是种时髦(382)	
皮肤的修补	(383)
疤痕略说(383) 皮肤工具箱(384) 如何治疗?(384)	
头盖骨	(386)
脑部保护(386) 头部受到冲撞该怎么办?(386) 车内安全问题(387)	
小知识	
如何买头盔?(388)	
小肠	(389)
小小的惊奇(390) 怎么样会出错?(391)	
小知识	
病从口入(392)	
精液	(394)
质量控制(394) 注满你的精液(395) 医学问题和解答(396)	
小知识	
宽松短裤胜于贴身短裤(397)	
脊髓	(398)
保护你自己(399) 检查其他问题(399)	
脾	(401)
胃	(401)
在“动物”的腹中(402) 一个喂养很好的胃(403) 溃疡:消除起因(404)	
汗腺	(406)
什么使你流汗?(406) 不允许有臭味(407) 对付皮肤发痒(407)	
尾骨	(408)
泪腺	(409)

眼睛干燥时(410)	
牙齿	(411)
问题的根源(412) 保养你的牙齿(413) 疼痛会告诉你什么?(414)	
小知识	
疼痛和痛苦?(415) 怎样挽救打掉的牙齿(416)	
清洁你的口腔	(417)
如何刷牙?(417) 如何剔牙?(418) 有益牙齿健康的食物(419)	
有害食物(419)	
睾丸	(419)
睾丸的信息(420) 保持睾丸的正确形状(420) 如果受到损伤则情	
况将很严重(421) 是什么出错了?(421) 捉住并杀死癌症(422)	
小知识	
睾丸激素的秘密(423)	
喉咙	(424)
在 frontline(425) 预防和保养(425) 当你的咽喉疼痛时(426)	
甲状腺	(427)
你的调节器(427) 有关甲状腺的计划(428)	
脚指甲	(429)
妥善处理向肉里长的脚指甲(430)	
舌头	(430)
舌头的基础(431) 舌头的问题(431)	
味觉	(433)
味道的科学(433) 如何改善味觉?(433) 如何喝葡萄酒?(434)	
扁桃体	(435)
摘除或者不摘除扁桃体(435)	
腋窝	(436)
减少刺鼻的臭味(437)	
泌尿系统	(438)
如何保证尿液健康?(438) 巨大的政治“膀胱”(438) 水分进出	
(440)	
尿	(440)
做短暂停顿(440) 追求尿液柔和的黄色(441)	
静脉	(442)

当静脉丧失正常功能时(442) 保持静脉健康(443)

声带 (445)

你喉咙里的“萨克斯管”(445) 掌握基础知识(446) 更好地振动
(446) 声带保养(447) 不要多说话(448)

小知识

声音低沉的男子(449)

疣 (449)

手腕 (451)

对手腕的简单介绍(451) 保持手腕姿势正确(452) 如果手腕受到
损伤(454)

第三部分 全面健康指导

健康的基础 (455)

耐力(456) 力量:一个沉重的结果(458) 柔韧度:花时间锻炼柔韧
度(460)

小知识

五条基本训练原则(457) 举重术语(459)

锻炼前臂 (460)

前臂的结构(461) 柔韧性(461) 练习(462)

锻炼肱二头肌 (463)

增强你的臂力(463) 柔韧度(464) 练习(464)

锻炼肱三头肌 (465)

柔韧性(466) 练习(466)

锻炼肩膀和脖颈 (468)

柔韧度(468) 练习(469)

锻炼胸部 (470)

柔韧性(471) 练习(471)

锻炼腹部 (473)

在你滚圆的腹部造就坚硬的岩石(473) 柔韧性(474) 练习(474)

锻炼背部 (475)

构成背部的大块(475) 柔韧性(476) 练习(476)

锻炼臀部 (478)

最大的肌肉(478) 柔韧性(478) 练习(479)	
锻炼大腿	(480)
柔韧性(480) 练习(481)	
锻炼腓和小腿	(482)
柔韧性(483) 练习(483)	
各种情况下的锻炼程序	(484)
程序一 保持总体健康(485) 程序二 练肌肉块儿(488) 程序三	
减肥(493) 程序四 耐力(495) 程序五 柔韧性(496)	

下编:男性保健大全

前言	(Ⅲ)
----------	-----

第一部分 整体健康的基础

完全健康的男性——健康生活 10 诫	(499)
完全健康的 10 条忠告(499)	
小知识	
猛男的信条(504) 男性 10 大死因(505) 男性住院的 10 大原因	
(505) 男性就医的 10 大原因(505)	
男性营养 ABC——每日合理进食	(505)
了解营养物质的分类(506) 防止身体过虚(506)	
维生素和矿物质——食品研究的最新发现	(510)
使用抗氧化剂保持健康(510) 矿物质的作用(512)	

第二部分:健康身体的全面指南

粉刺(痤疮)——预防并不很难	(514)
防止粉刺生长(515) 药物治疗(517)	

艾滋病——预防是最大的希望 (517)

残酷的上升数字(518)

小知识

艾滋病是如何发病的?(519) 减少你的危险(520) 接受体检(521)

酗酒——饮酒的思考指南 (521)

划清界限(522)

小知识

关注饮酒对人体的伤害(523) 克服酗酒(524) 肝硬化(525) 我是个酒徒吗?(526)

过敏——避免喷嚏和哮喘 (526)

造成过敏的原因(527) 自我治疗(528) 使用药物(531)

小知识

灰尘分析(531)

老性痴呆——及时地治愈 (532)

自我衰变(532) 不仅只是记忆丧失(533) 及时诊断(534) 治疗的希望(534) 未来疾病(535)

肛门疾病——解除下部的不适 (535)

肛裂——可怕的撕裂(536) 肛门脓肿: 炙烧与痛苦(538) 肛门发痒: 怎样缓解不适(539)

心绞痛——避免最剧烈的心痛 (540)

来自脂体的危险(541) 治疗心绞痛的药物(543)

小知识

性交·仍然是安全的(543)

焦虑和恐惧——使你感到狂热的激动 (544)

当心你的身体(545) 处理办法(546) 何时去寻求帮助(547)

小知识

恐惧症·失去控制的害怕(547)

关节炎——如何减轻你的疼痛 (548)

关节炎的主要类型(549) 减轻痛苦(550) 其他方法(552)

小知识

分散病痛(552)

哮喘——不再使你在场外喘息 (553)

哮喘使你无法呼吸(553) 控制哮喘(554) 充分发挥药物的作用