

运动医学专家的科学健康忠告

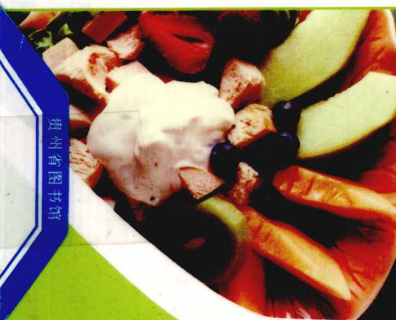
科学运动+合理营养

男人健康就这两招

男人身体革命关键手册

NANREN JIANKANG JIUZHE LIANGZHAO 黄昀 著

男人健康
生活必读本



黄昀图书

汕头大学出版社

康健 (910) 目錄全書

大衛·科林斯著、林德·羅合十、林德·羅合十、林德·羅合十、林德·羅合十

男人身体革命关键手册

科学运动+合理营养 >>

男人健康就这两招

黄 昀 著

图书在版编目 (CIP) 数据

男人健康就这两招：科学运动+合理营养，男人身体革命关键手册/黄昀著. 一汕头：
汕头大学出版社，2008.10

ISBN 978-7-81120-486-5

I. 男… II. 黄… 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147318号

男人健康就这两招

作 者：黄 昀

责任编辑：胡开祥

特约编辑：梅哲坤

封面设计：马志东 冼志良

出版发行：汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

印 刷：北京富生印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16

版 次：2008年11月第1版

印 次：2008年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-81120-486-5

定 价：25.00元

责任校对：叶 慧

责任技编：姚健燕

邮 编：515063

电 话：0754-2903126

印 张：10.5

字 数：100千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编：510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换

目录

CONTENTS

第一部分 健康是金 和你聊聊男性健康

超负荷的工作、缺少科学的体育锻炼、睡眠时间减少、饮食不规律、饮食结构不合理等现代男性生活方式，导致心脑血管疾病、神经衰弱、消化系统疾病、生殖系统疾病流行，男性健康危机四伏。

一、现代男性健康隐患

1. 现代男性生活方式特点..... 3
2. 男性健康受谁左右..... 6
3. 男性健康危机四伏..... 8

二、现代男性健康保证

1. 科学锻炼不可少..... 12
2. 合理营养很重要..... 13
3. 生活方式最关键..... 16

第二部分 减肥篇

瘦身减肥并非女性的专利，当肥胖开始影响到自己的日常生活时，男人们也开始发愁了。增加身体活动、规律作息、学会释放压力，形成健康的生活方式是解决肥胖问题的理想方式。

一、男性也为减肥愁

1. 男性肥胖相关问题..... 25
2. 男性减肥误区..... 31

二、男性减肥策略

1. 科学锻炼方案..... 35
2. 合理营养方案..... 42
3. 利于减肥的健康生活方式..... 49

第三部分 身体素质篇

当你感觉到在工作中“不堪重负”，体力逐渐下降的时候，也许是你的身体素质出现了问题。事实证明，经常参加体育锻炼对提高身体素质有重要作用。

一、身体素质——男人健康之本

1. 什么是身体素质..... 57
2. 身体素质状况是如何影响健康的..... 62
3. 如何评定自我的身体素质状况..... 64

二、提高身体素质策略

1. 力量素质..... 68
2. 速度素质..... 75
3. 耐力素质..... 79
4. 柔韧性素质..... 84
5. 灵敏性素质..... 88

第四部分 抗疲劳篇

疲劳是21世纪人类健康的头号大敌，是潜伏的“隐形杀手”，美国疾病控制中心预测，慢性疲劳将成为21世纪影响人类健康的主要问题之一。要提高自己的抗疲劳能力，会有好的办法吗？

一、认清疲劳真面目

1. 疲劳离我们并不远..... 93

目录

CONTENTS

2. 疲劳对健康有多大损害.....	99
3. 如何及早发现疲劳的存在.....	102
二、抗疲劳策略	
1. 运动方案.....	107
2. 营养策略.....	115

第五部分 男性常见健康问题策略

现代男性不健康的生活方式导致各种常见疾病：长期吸烟，对男性健康造成多种伤害；超负荷工作，导致神经衰弱；饮食不节、长期压力，使消化道溃疡。需要从科学锻炼和营养饮食两方面进行改善。

一、长期吸烟——呼吸机能损害	
1. 长期吸烟对男性健康造成多种伤害.....	123
2. 被动吸烟的受害者是谁.....	127
3. 呼吸机能下降的锻炼策略.....	131
4. 呼吸机能下降的营养饮食策略.....	134
二、超负荷工作——神经衰弱	
1. 怎样认识神经衰弱.....	137
2. 神经衰弱的锻炼策略.....	141
3. 神经衰弱营养饮食策略.....	144
三、饮食不节，长期压力——消化道溃疡	
1. 为什么消化道溃疡青睐男性.....	148
2. 消化道溃疡的锻炼策略.....	153
3. 消化道溃疡饮食策略.....	155

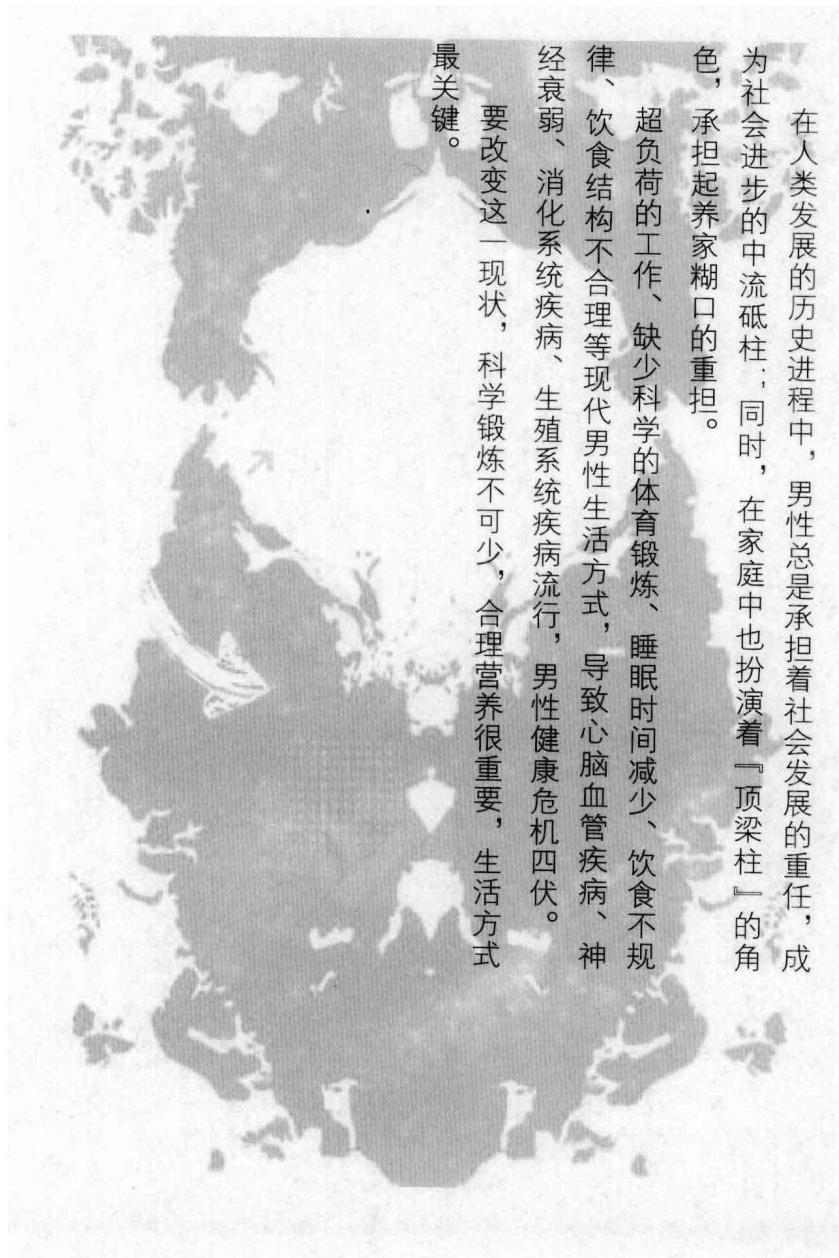


第一部分 健康是金和你聊聊男性健康

在人类发展的历史进程中，男性总是承担着社会发展的重任，成为社会进步的中流砥柱；同时，在家庭中也扮演着『顶梁柱』的角色，承担起养家糊口的重担。

超负荷的工作、缺少科学的体育锻炼、睡眠时间减少、饮食不规律、饮食结构不合理等现代男性生活方式，导致心脑血管疾病、神经衰弱、消化系统疾病、生殖系统疾病流行，男性健康危机四伏。

要改变这一现状，科学锻炼不可少，合理营养很重要，生活方式最关键。



一、现代男性健康隐患

随着年龄的增长，男性到了中年以后生理功能逐渐衰退，老化现象也悄然而至。硬熬熬出了问题，经常感觉周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快……

1.现代男性生活方式特点

在人类发展的历史进程中，男性总是承担着重要的社会发展的重任，成为社会进步的中流砥柱。同时，在家庭中也扮演着“顶梁柱”的角色，承担起养家糊口的重担。所以，我们总是把男性角色和忙碌工作联系在一起。

的确，对于很多男性来说，工作似乎成了他们生活中的

主要部分，不管是为了兴趣、养家还是对于自身价值的肯定，男人们终日为工作忙碌着。

比起古代男性日出而作、日落而息的生活方式来说，现代男性的生活方式要丰富得多。社会的发展带来了物质的丰富，人们在解决了温饱以后，开始挖掘出更多能满足人们物质和精神需要的生活方式。而科学技术的飞速发展使这一愿望成为现实：出行有便捷的交通工具，步行的人少了；各种各样的休闲方式不断涌现，睡眠的时间少了；吃的喝的样式层出不穷，挑三拣四的人多了……诸如此类的例子举不胜举。

丰富便捷的生活方式让男人们享受到了现代物质文明带来的喜悦的同时，为男人们的健康带来了什么呢？我们先来看看现代男性每天的生活缩影吧。

(1)超负荷地工作

一项调查显示，北京只有不到4%的就业人口一周工作时间不到5天，45%的就业人口一周工作7天，即工作时间达到56个小时。男性的劳动时间明显高于女性，有48%的男性一周工作7天，比女性高出近10个百分点。

科学研究和综合技术服务业一周工作5天的劳动者比例最高，占到86.7%。例如，IT行业人员每天工作8小时以上者比例高达77.8%，其中每天工作11小时以上者有22.5%。其次是金融保险业和教育、文化艺术及广播电影电视业，一周工作5天的比重在80%以上。还有相当一部分的男性在下班后经常加班。

工作时间的延长，必定带来工作负荷的增加，更严重的是，休息时间的减少。于是，身心的疲劳悄然而至。年轻的男性，由于精力充沛，对于疲劳有很好的抵御和缓解能力，一日的辛劳和疲惫在一觉醒来后便无影无踪了。因此，大多数男性对于超负荷的工作采取了同一个态度——硬熬。可是，随着年龄的增长，男性到了中年以后，生理功能逐渐衰退，老化现象也悄然而至。硬熬熬出了问题：经常感觉周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快……

(2) 身体活动减少，缺少科学的体育锻炼

超负荷的工作使得现代的男人们慢慢变“懒”了，变得不愿“动弹”：能坐车就不走路，有电梯就不爬楼，能躺着就不坐着，能在外边吃就不自己做来吃，身体活动逐渐减少。本来，在繁忙的工作之余利用现代社会的便捷让自己忙里偷闲，让疲惫的身心“喘口气”也无可厚非。可是，在“偷闲”的同时，你的健康也悄悄被偷走了。

身体活动的减少使人体的生理机能逐渐下降，就像一台机器缺少了正常的运转。因此，有学者认为，缺乏运动所导致的疾病和死亡数量，也许仅次于吸烟。缺乏运动可能导致的疾病包括心血管疾病、中风、高血压、糖尿病、骨质疏松症、肥胖症、结肠癌等疾病。

意识到缺乏身体活动带来的危害，很多男性也积极地参加体育锻炼，在锻炼的过程中释放压力，增强体质。可事实上，能达到这一目的人比例却很低，为什么呢？2000年的全国国民体质监测调查结果显示，在30~55岁的男性人群中，不参加体育锻炼的人数占60.1%。在相关人群的体质调查中也发现，能够规律地参加体育锻炼的人比例很低，仅为25.8%，偶尔参加运动的比例仅为49.9%，基本不参加运动的占11%。

对不同人群的调查都得出了类似的结果：能够进行科学规律的体育锻炼的人很少。这其中除了工作忙，没时间等主要原因以外，缺乏对体育锻炼的正确认识和缺乏专业的指导是不可忽略的因素。

(3) 睡眠时间减少，熬夜人群增多

除了工作，现代男性的业余生活应该是相当丰富的，影视娱乐、休闲旅游、朋友聚会、上网、电玩等等，几乎每个人都能从中找到自己的最爱。可让人郁闷的是，忙碌的工作挤占了休闲玩乐的时间，解决的方法只有一个，减少睡眠，腾出时间让自己好好玩玩。就这样，现代的男人们睡眠的时间越来越少。

人的一生中，有三分之一多的时间是在睡眠中度过的。正常良好的睡

眠，可调节生理机能，维持神经系统的平衡，是生命中重要的一环。长期的睡眠不足，会使人情绪不稳定、早衰、记忆力下降。

(4)饮食不规律，饮食结构不合理

现代男性追求随性的生活方式，饿了就吃，困了就睡。这种随性往往打破了人体应有的生物规律。睡懒觉省略了早餐、工作忙推迟了午餐、熬夜增加了宵夜，这些不规律的饮食习惯使得我们的身体机能调节变得无所适从，因此出现了一系列的不适应：胃肠性收缩、腹痛、低血糖、手脚酸软发抖、头昏眼花，甚至昏迷、休克。经常饥饿不进食，易引起溃疡病、胃炎、消化不良等疾病。

饮食结构的不合理往往体现在食物中脂肪的比例过高。一些男性为节省时间或忙于应酬，经常在外就餐，这往往会导致摄入的脂肪和蛋白含量过高。在对一些外卖的快餐进行营养分析时发现，一些食物的脂肪含量占总热量的30%以上。长期这样的饮食结构容易导致肥胖症、糖尿病、脂肪肝、心血管疾病等等。另外，现代男性饮食中新鲜蔬菜、水果比例偏少，精米白面比例大，牛奶等奶制品摄入不足的问题也相当突出。

2.男性健康受谁左右

专家提示，一些中年男性常常会出现下面这些不适：

感到力不从心，胸闷气短，情绪不佳；

心理压力大，有恐惧感；

睡眠不佳，多梦易醒，睡觉已不能达到休息的效果；

心悸，感觉透不过气来；

头昏脑胀，眼前发黑，记忆力下降；

四肢乏力，肌肉酸痛。

如果这些不适的症状常常出现，你的健康可能已经拉响了警报，不加以重视，很多疾病会随之而来。

很多男性不禁疑虑，男性一向“强壮”的体质是败在什么之下呢？如果避开先天遗传因素造成的体质差异不谈，那么后天环境的影响对男性的健康起着重要的作用。

(1) 自然环境

一定的地理环境会导致一定的气候变化。如西北地区气候多风多寒，与江南地区气候湿热，对健康的影响有所不同，主要表现为风、寒、暑、湿、燥、火六淫邪气和疫疠之气侵袭机体而为病。如春天多风，常发风湿；夏天炎热，多发热病、中暑。

(2) 社会环境

随着社会竞争越来越激烈，男性朋友们的压力也越来越大。在激烈的社会竞争中，男性日常工作紧张，心理负担较重，引起精神疾患、心血管疾病以及阳痿、遗精、性功能低下等疾病。另外，由于男子外出工作机会较多，且多从事危险性较大的工作，因此接触疾病传染的途径几率要大得多。

(3) 饮食起居

饮食因素对男性健康的影响主要表现为：饮食不规律，暴饮暴食；饮食结构不合理，特别很多男性嗜烟酒，对健康危害更大；另外，随着人们对健康的重视，各种滋补品、健康品充斥着市场，部分男性盲目进补，而忽略了食物性味与个体是否相宜，常不加选择，随便乱吃。明明是阳虚之体，却常食寒凉之品；明明性功能低下，却误食对性功能不利的食品。起居是影响健康的重要原因之一。特别是青年男性，生活不规律，如夜间泡吧、上网、睡懒觉、尽情享乐，不能保证足够的睡眠时间。久而久之，破坏了人体生物钟的昼夜节律，影响健康。

(4)心理因素

研究发现，性情急躁的男性而易患高血压、冠心病、溃疡病、神经官能症、糖尿病及癌症等病症。如果精神长期处于压抑、悲观、忧愁状态，大脑皮层以及全身神经、内分泌功能便会失调。男性对自己体力衰退，性能力减弱的担忧要比女性强烈得多。特别是进入中年期的男性，常常会精神萎靡不振、郁郁寡欢、焦躁不安，但自己又否认有任何心理问题，久而久之，严重影响健康。

心理因素还对男性性功能有明显影响。当男性的大脑皮层处于正常工作的情况时，全身的神经、内分泌功能稳定，睾丸的生精功能以及性功能都很正常。如果精神处于长期压抑、悲观、忧愁状态，大脑皮层以及全身神经、内分泌功能便会失调，睾丸的生精功能以及性机能也会发生障碍，不育的可能性就会增加。

3.男性健康危机四伏

(1)心脑血管疾病

心脑血管疾病是心血管疾病和脑血管疾病的统称，泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性疾病的通称。发生在心脏动脉血管的病称为心血管病，主要有：心肌梗塞、冠心病、心肌梗死等；发生在脑动脉血管的病变称为脑血管病，主要有脑溢血、脑血栓、脑栓塞等。

医学研究发现，男性比女性更容易患上心血管疾病。心脑血管疾病成了人类健康的“杀手”，因此而死亡的人数占全球死亡人数的50%以上，在中国，也是人的首位死因，已占我国总死因的40%。心脑血管疾病有三高一低的特点：发病率高（我国有1.3亿人）、致残率高、死亡率高、治愈率低。男性的一些不良生活习惯是导致心血管疾病高发的主要原因。

吸烟是冠心病的主要危险因素。吸烟者和不吸烟者比较，发病率和死亡率增高2~6倍，并且和每日吸烟的支数成正比例。吸烟时烟雾中的尼古丁可以

直接作用于心脏和冠状动脉，引起动脉痉挛和心肌受损。此外，香烟中的尼古丁或烟草化学物质是强自由基，会损害心脏血管，如果血管出现裂痕，胆固醇就容易积聚起来，血管壁就会逐渐变厚、硬化。

大量饮酒对心脏危害也很大。酒精的长期刺激可使心脏积聚脂肪，减低心肌的弹性和收缩力，破坏心脏肌肉细胞及减少心脏血液输出量，从而使心脑血管疾病的发病率增大。而生活紧张神经紧张令人心律失常，内分泌失调，影响心跳，刺激心脏病发，常常成为加速冠心病、高血压病人死亡的原因。

男性工作压力过大，生活无规律，体重超重的特点容易导致人体神经调节失调，新陈代谢发生紊乱，主要器官功能失去平衡，易造成动脉硬化，而引起冠心病和脑血栓。

(2)神经衰弱

在强大的工作和生活压力下，许多男性并没有积极地寻找释放压力的途径，忽视了压力带来的危害。在中国的传统观念中，忍耐和坚韧往往是美好男性形象的象征，因此，男性面对压力时，更多地选择“男儿有泪不轻弹”。

长期的心理应激对男性的健康带来了什么呢？于是，一些男性开始出现这些症状：容易疲劳，容易兴奋，睡眠障碍，情绪障碍，出现紧张性疼痛与植物神经功能紊乱的表现。

这是什么问题呢？医学专家解释说，这就是我们经常提到的神经衰弱。神经衰弱是一种常见的神经病症，患者常感脑力与体力不足，容易疲劳，工作效率低下，常有头痛等躯体不适感与睡眠障碍，但无器质性病变存在。这些症状给人们带来身心上的巨大痛苦。这种介于健康与疾病之间的状态，正是现代医学界所提出的“亚健康”。

可以说，神经衰弱是亚健康状态在神经系统方面的具体表现。如果这些症状不能及时缓解，人们就会从“亚健康”状态进入到“疾病状态”。

(3) 消化系统疾病

消化系统疾病常常光顾男性多于女性，常见的消化系统疾病包括：肠炎、胰腺炎、消化道溃疡、腹膜炎、肠结核、消化道出血、便秘、痔疮等消化相关的疾病。其中，最常见的是胃溃疡。

医学研究证实，持续强烈的精神紧张和忧虑、沮丧等情绪，长期过度的脑力劳动，缺乏应有的调节与休息，对胃溃疡的发病和病情加重有一定影响。而一些不良的生活方式是造成男性胃溃疡高发的原因，如饮食不规律、进食速度太快、饮食结构不合理、吸烟和酗酒等等。现在许多人都没有时间也没有耐心充分地咀嚼食物，这样就导致食物分子过大，令胃的消化过程增加负担。一旦人体紧张或过度饥饿，胃的黏膜组织就会因为应急激素的分泌而遭受破坏。实际上由压力所引起的紧张会导致肾上腺素分泌增加，使身体借调黏膜组织上的蛋白质转化热量，而对黏膜组织的蛋白质进行分解而造成对胃的破坏。吸烟和酗酒作为胃溃疡形成的一个条件和使已有的溃疡加重，已为大多数人所接受。

日常膳食过于精细，营养素摄入的不平衡，也对肠道造成损害。如缺乏维生素A导致肠道黏液分泌不足，引起黏膜组织和绒毛组织受损，造成黏膜细胞不断死亡脱落，成为细菌的温床。缺乏蛋白质和矿物质会造成肠道松弛、肠壁变薄，将引起憩室症、吸收障碍、肠粘连。饮食中缺乏膳食纤维也构成了肠道的健康问题，纤维的缺乏影响了排泄、体内废物通过大肠的速率，使大肠不通畅导致便秘。而绝大多数的便秘和男性快节奏的现代生活方式，饮食过于精细、缺乏足够的纤维、饮水过少、生活压力、缺乏运动、排便不及时等因素有关。

(4) 生殖系统疾病

旺盛的精力、强大的生殖功能是每个男性建立自信的基础。男性的生殖功能出现问题是让每个男人最为沮丧的问题。

在现代医学飞速发展的时代，男性生殖系统的疾病却没有因为医学的

进步而减少，反而有增加的趋势，这更增添了终日为生计忙碌的男性们的烦恼，也影响了家庭生活的幸福。

医学专家告诉我们，男性生殖系统疾病贯穿男性一生的几个阶段中，对于成年男性来说，由于肥胖人群增加、环境质量的恶化、心理压力的影响、性传播疾病的蔓延以及吸烟、饮酒等不良生活习惯的伤害，男性不育、勃起功能障碍以及前列腺炎的发病率呈上升趋势，成为影响男性生殖健康的三大疾病。他们面临的是性生活质量低、不育症及生殖系统疾病等问题的困扰。步入中老年后，前列腺增生等病症的发病率逐步上升，使多数老年男性的生活受到影响。