

東方出版社

THE MALE BODY

The Ultimate
Head-to-Toe Guide
to Staying Health and
Fit for Life

一本
最新的
保持健康和快乐的
书
一本
从头到脚的
健康指南

K. Winston Caine Perry Garfinkel

(美) K.温斯顿·凯恩·佩里·加芬克尔等 编著
曹武军 魏如明 张立明等 译

男性的身体 个人 必备 手册

男性的身体 个人必备手册

(美) K. 温斯顿·凯恩 佩里·加芬克尔 等著
曹武军 魏如明 张立明 等 译

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性的身体——个人必备手册/(美)K. 温斯顿·凯恩(Caine, K. W.)等著;曹武军等译.

—北京:东方出版社,1999.2

ISBN 7-5060-1238-3

I. 男…

II. ①凯… ②曹…

III. 男性-保健-普及读物

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01917 号

The Male Body: An Owner's Manual

Copyright ©1996 by Rodale Press, Inc.

©1999 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U. S. A.

版权所有,不得翻印

男性的身体——个人必备手册

K. 温斯顿·凯恩等著

曹武军等 译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市朝阳区隆昌印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:26.125

字数:608 千字 印数:1—5000 册

ISBN 7-5060-1238-3/Z·101

定价:44.00 元

前 言

人类自身的缺陷是它没有按键、旋钮、开关、仪表和警示灯。

如果身体有这些东西,你可以相信男人们要比现在健康得多。我们的身体就类似一台机器:仪表告诉我们“燃料”浓度太大——这很容易,调整我们的食物摄入就可以了;打开“能量流”开关,而我们的身体却没有反应?那就赶快分析我们的睡眠状况、压力程度和运动模式;大腿上的警示灯亮了,这是提醒我们应放慢跑步的节奏,做些放松活动。

事实上,我们的身体连最简单的“开关”都没有。如果一个男人想保持健康,他必须读懂那些难以捉摸的、相互矛盾的信号——诸如头痛、干渴、疲劳、气短等。至于说预防性措施,通常很难说维生素或骑自行车对你的健康有些什么直接的正面或负面的影响。

因为这些信号太复杂了,所以有那么多男人不愿费神去考虑。“别理会疼痛,忍一忍就过去了”是我们的信条;“谁需要医生!”是我们的战斗誓言;“没有人能告诉我该如何生活”是我们的口号。结果如何呢?我们比女人更早地发胖,更可怕的是心脏病、中风、糖尿病、精神过劳几乎成了男人的专利。

我们真是愚蠢透顶!人体尽管复杂,但照顾自己的身体远没有想象的那样困难。事实上,正像一台机器一样,只要它运转正常,如何操作它很容易掌握。

《男性的身体——一个人必备手册》使得保护你的身体变得既容易又充满乐趣。该书的基本观点是:日常生活中细微的变化累加起来会对你的生活质量产生长远的、明显的影响,更不要说刻意追

求的能量积累和运动。那么你如何选择呢？非常简单：吃一块硬面包圈而不吃油炸的；饭后散一小时步而不是看电视；尽情地笑而不是伤心地哭；吃一些维生素；随意地做爱；及时地对症状做出反应而不是忽视他们。这些你完全能够做到，非常简单！

正如一辆车或一台计算机的实用手册一样，《男性的身体——个人必备手册》主要关注几个关键方面：如何正确地使用你的“机器”；如何保养它；如何排除一些小故障；应注意的危险信号。换句话说，这不是一本修理手册。为什么呢？我们的态度是：身体健康不仅仅意味着没有病或没受伤。健康同时意味着精力充沛，充满创造力和智慧，充满快乐和探索精神。这也正是我们追求的目标和希望你能得到的。

本书分为三个部分。在第一部分，我们将提供给你一整套工具来掌握生活中有关健康的重大问题，如：营养、压力、睡眠、性爱、能量等。在第二部分，我们将带你纵览身体各个部分，告诉你如何保持它们健康，强壮以及它们如何向你传达信息。在第三部分，我们将提供健康指南，教你如何放松和锻炼身体的各个部分。

也许在七年级时，你已经发誓不再阅读有关内分泌系统的书了。那么，请给我们一个尝试的机会吧。我们已经尽力使《男性的身体——个人必备手册》这本书生动有趣，通俗实用。因为保护你的身体绝不是一件单调、刻板的事情——尽管有关医院的电视节目通常很乏味。你的身体是台奇妙的机器，使它保持健康、强壮是件很重要的工作。这本书将教会你如何乐意去做。

《男性健康丛书》主编
尼尔·沃斯麦尔

目 录

前言 i

第一部分 充分重视你的肌体

| | |
|-------------------|----|
| 营养 | 3 |
| 积习难改 | 3 |
| 脂肪:如何减肥? | 4 |
| 纤维:为什么你需要吃粗粮 | 7 |
| 蛋白质:多了不是什么好事 | 9 |
| 碳水化合物:你需要的能量 | 10 |
| 抗癌植物 | 11 |
| 你应该吃多少 | 12 |
| 什么时候吃? 如何吃? | 12 |
| 结语 | 15 |
| 小知识 | |
| 富含营养的食品 | 15 |
| 饮食的口味 | 17 |
| 购买新鲜食品 | 19 |
| 调味品的作用 | 20 |
| 维生素和矿物质:正是你所需要的东西 | 21 |
| 体型 | 23 |
| 裸体 | 23 |

| | |
|----------------|----|
| 体形的本来面目 | 23 |
| 体型 | 24 |
| 粗胖型:又高大又强壮 | 26 |
| 理想型:看起来完美无缺 | 26 |
| 瘦高型:看起来皮包骨头 | 27 |
| 小知识 | |
| 你的胸肌发达吗? | 28 |
| 普通的男人不要穿方格呢子大衣 | 29 |
| 一个标准怎能适用于所有人 | 30 |
| 能量 | 32 |
| 能量和情绪 | 33 |
| 堵塞能量流失的渠道 | 34 |
| 如何增加你的能量 | 37 |
| 小知识 | |
| 什么时候你需要去看医生 | 40 |
| 快速获得能量 | 41 |
| 情绪 | 43 |
| 了解情绪 | 44 |
| 养成胜利者的生活态度 | 45 |
| 正确处理情感 | 47 |
| 如何排除愤怒呢? | 48 |
| 小知识 | |
| 10种错误的态度 | 50 |
| 压力 | 52 |
| 加强锻炼 | 54 |

| | |
|---------------|----|
| 减轻压力的基本技巧 | 55 |
| 休息的艺术 | 56 |
| 小知识 | |
| 放松反应法 | 57 |
| 压力测试 | 62 |
| 性爱 | 64 |
| 第一步:采取正确的态度 | 64 |
| 第二步:捕获猎物 | 66 |
| 第三步:巧妙地兴奋起来 | 68 |
| 第四步:控制性交的主旋律 | 71 |
| 第五步:共同奏完最后的乐章 | 73 |
| 第六步:开诚布公地交流 | 74 |
| 第七步:保持性健康 | 76 |
| 第八步:来点花样 | 76 |
| 小知识 | |
| 正确的按摩方式 | 77 |
| 男性性传播疾病一览表 | 79 |
| 症状 | 83 |
| 令人惊异的会说话的身体 | 84 |
| 你所采取的对策 | 86 |
| 找到内在的病因 | 88 |
| 小知识 | |
| 了解急症 | 89 |
| 医疗检查 | 91 |
| 检查类型 | 92 |

| | |
|----------------|-----|
| 你需要的检查 | 93 |
| 小知识 | |
| 如何进行睾丸自检 | 98 |
| 男人的常规检查项目 | 99 |
| 你可以在家里进行的医疗检查 | 100 |
| 什么时候需要医生进一步检查? | 102 |
| 疼痛 | 105 |
| 疼痛是什么? | 106 |
| 隐隐约约的警告 | 107 |
| 迅速摆脱突如其来的疼痛 | 108 |
| 慢性疼痛 | 111 |
| 精神 | 116 |
| 小知识 | |
| 用催眠法转移疼痛 | 119 |
| 如何选择—一个疼痛诊所 | 120 |
| 运动受伤 | 121 |
| 预防运动受伤的基本方法 | 121 |
| 正确的常规做法 | 123 |
| 合适的鞋 | 125 |
| 其他穿着 | 126 |
| 处理受伤的小技巧 | 127 |
| 保持清醒 | 128 |
| 小知识 | |
| 金科玉律 | 129 |
| 最常见的运动伤 | 129 |
| 如何未雨绸缪 | 131 |

| | |
|-------------|------------|
| 鞋的特性 | 132 |
| 睡眠 | 134 |
| 奇怪的状态 | 134 |
| 如何改善你的睡眠 | 135 |
| 你需要的睡眠时间 | 137 |
| 整形外科 | 138 |
| 整形手术的器具 | 139 |
| 你感觉如何 | 140 |
| 小知识 | |
| 化妆与男人 | 141 |

第二部分 身体的保养

| | |
|-------------------|------------|
| 阿喀琉斯腱(小腿腱) | 145 |
| 亚当的苹果(喉结) | 147 |
| 肾上腺 | 149 |
| 踝 | 151 |
| 单脚站立 | 152 |
| 消除踝关节疼痛 | 153 |
| 小知识 | |
| 运动鞋鞋跟高低与踝关节扭伤的关系 | 155 |

| | |
|------------------|-----|
| 肛门 | 157 |
| 善待肛门 | 157 |
| 几种常见的肛门疾病 | 159 |
| 阑尾 | 163 |
| 当阑尾炎发作的时候 | 163 |
| 动脉 | 166 |
| 直接来自心脏 | 167 |
| 动脉的保养 | 169 |
| 及时去看医生 | 173 |
| 小常识 | |
| 胆固醇：是好？是坏？ | 175 |
| 背 | 177 |
| 关于脊背的新看法 | 178 |
| 坚强和柔韧 | 179 |
| 理解背痛 | 180 |
| 如何避免背痛 | 181 |
| 站直坐正 | 186 |
| 克服腰背疼痛 | 192 |
| 如何处理长期腰背疼痛 | 195 |
| 小常识 | |
| 几种可供选择的治疗腰背疼痛的方法 | 191 |
| 按摩脊柱治疗者：不再是一场大辩证 | 194 |

| | |
|----------------------|-----|
| 胡须 | 198 |
| 一次完美刮脸的五个步骤 | 198 |
| 刮伤处理和其他不良捋须习惯 | 200 |
| 电动剃须 | 202 |
| 胡须的修饰 | 204 |
| 剪掉、全部剪掉 | 206 |
| 小知识 | |
| 哪种剃须刀更好:旋转型的?抑或推子型的? | 203 |
| 肚脐 | 208 |
| 胎记 | 210 |
| 膀胱 | 212 |
| 本能的反应 | 213 |
| 小知识 | |
| “害羞”的膀胱:学会畅快地小便 | 214 |
| 血液 | 217 |
| 它是怎样工作的 | 218 |
| 保持血液健康 | 218 |
| 常见血液疾病 | 221 |
| 小知识 | |
| 血液检测入门 | 220 |
| 输血与血液成分 | 223 |
| 你的血型究竟意味着什么? | 226 |

| | |
|--------------------|-----|
| 体毛 | 227 |
| 修饰体毛 | 228 |
| 大脑 | 230 |
| 大脑职能的分配 | 231 |
| 大脑的消耗 | 233 |
| 做肉卷时少放点淀粉 | 237 |
| 我们所付出的代价 | 238 |
| 小知识 | |
| 创造力:人与动物的区别之所在 | 240 |
| 记忆 | 242 |
| 五种加强短期记忆的神奇方法 | 242 |
| 大脑里记忆停留的方式 | 245 |
| 大脑与性别 | 244 |
| 大脑的敌人:六个损害记忆力的“炸弹” | 244 |
| 乳房 | 246 |
| 健康问题 | 246 |
| 下巴 | 249 |
| 循环系统 | 251 |
| 怎样保持循环 | 251 |
| 血与内脏 | 252 |

| | |
|----------------|-----|
| 锁骨 | 254 |
| 结肠 | 256 |
| 身体的水井 | 257 |
| 保持通畅 | 257 |
| 结肠“敌人”一瞥 | 260 |
| 小知识 | |
| 结肠癌：可防止，可治愈 | 262 |
| 减少放屁 | 264 |
| 膈膜(横膈膜) | 266 |
| 无暇休息片刻 | 266 |
| 什么地方出问题 | 267 |
| 消化系统 | 271 |
| 有助消化的饮食习惯 | 271 |
| 什么是胃病 | 272 |
| 在消化道上 | 273 |
| 耳朵 | 275 |
| 从哪里开始听到声音 | 275 |
| 了解危险的噪声 | 277 |
| 通往健康耳朵之路 | 278 |
| 保持平衡 | 280 |
| 小知识 | |
| 不要掏耳垢 | 282 |
| 耳朵上穿孔应注意的事项 | 283 |

| | |
|---------------|-----|
| 听觉 | 284 |
| 获得超强听力 | 284 |
| 耳朵的声音 | 286 |
| 妥善处理飞行中的耳部不适 | 286 |
| 肘 | 288 |
| 网球员肘病,人人都会得吗? | 288 |
| 怎样避免麻烦 | 290 |
| 消除疼痛 | 294 |
| 内分泌系统 | 297 |
| 哪些是与激素有关的? | 297 |
| 内部保养 | 299 |
| 食道 | 301 |
| 使食道少出毛病 | 301 |
| 怎样减轻痛苦? | 304 |
| 眼睛 | 306 |
| 眼睛的构造 | 307 |
| 破坏视觉的因素 | 309 |
| 保持良好的视觉 | 311 |
| 工作对眼睛的损伤 | 316 |
| 小知识 | |
| 遮挡太阳光 | 315 |
| 去掉你的眼镜 | 318 |

| | |
|----------------|-----|
| 视觉 | 320 |
| 提高视觉能力 | 320 |
| 值得注意的几点 | 322 |
| 运动中的超强视觉 | 323 |
| 脚 | 325 |
| 足部结构 | 326 |
| 脚部疼痛 | 327 |
| 其它病症 | 329 |
| 小知识 | |
| 买鞋:不要只试一只鞋 | 332 |
| 鞋与鞋带:怎样正确地系鞋带? | 335 |
| 指甲 | 338 |
| 包皮 | 341 |
| 很有作用 | 341 |
| 手术切割掉这块皮肤 | 342 |
| 恢复自然 | 343 |
| 雀斑 | 345 |
| 胆囊 | 347 |
| 胆囊里的石头 | 348 |
| 在结石产生之前就加以预防 | 349 |
| 没有胆囊,你照样生活 | 351 |

| | |
|---------------|-----|
| 腹股沟 | 353 |
| 疝(赫尼亚) | 355 |
| 牙床 | 357 |
| 防止噬菌的进攻 | 358 |
| 如何防止牙床生病? | 359 |
| 小知识 | |
| 与死亡接触 | 362 |
| 头发 | 364 |
| 生与死 | 364 |
| 健康的,发亮的,蓬松的头发 | 367 |
| 男性护发用品指南 | 370 |
| 应当选择一个什么样的发型? | 372 |
| 漂亮的发型 | 375 |
| 秃发 | 378 |
| 小知识 | |
| 染发的颜色 | 382 |
| 自己给自己理发 | 383 |
| 手 | 385 |
| 手指是手的灵魂 | 385 |
| 保持健康 | 386 |
| 急救措施 | 389 |
| 握手的一些基本原则 | 390 |
| 小知识 | |
| 不要当傻瓜 | 391 |
| 另一只右手 | 392 |