



Men's — Health —

男人

健康细节全书

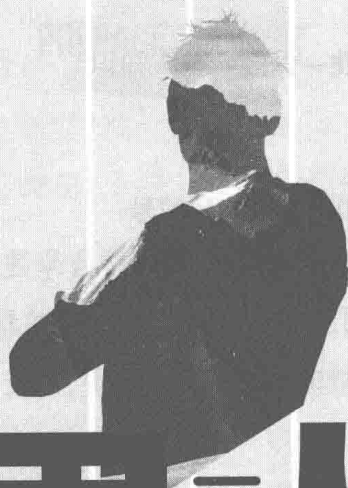
焦亮 主编

你是儿子，你是爸爸，你是丈夫 你的身体，是一切美好的开始

一部有关男人保健的指南书

男性健康理念 | 常见病预防保健 | 纠正不良生活习惯 | 运动养生 | 科学饮食 | 心理及性保健

 江西科学技术出版社



男人

健康细节全书

焦亮 / 主编

Men's Health

 江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

男人健康细节全书 /焦亮主编. --南昌：江西科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5390-5793-4

I. ①男… II. ①焦… III. ①男性—保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第241097号

国际互联网（Internet）地址：

<http://www.jxkjchs.com>

选题序号：KX2016022

图书代码：D16040-101

男人健康细节全书

焦亮 主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）
印刷 三河市艺海万诚印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 889mm×1194mm 1/16
字数 600千字
印张 27.5
版次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-5793-4
定价 59.00元

赣版权登字：-03-2016-312
版权所有，侵权必究
（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

PREFACE | 前言

现代生活中,男性群体有太多来自社会的压力,比如工作升迁、婚姻问题、孩子的教育问题、偿还房贷车贷问题、父母的赡养问题……而在面对这些问题的时候,多数人选择的是提高自己的经济能力。于是,生活节奏大大加快、工作负荷逐渐加重、作息规律屡受影响……

在这样繁重的压力和快节奏的工作中,许多男性朋友常常会忽略个人健康状况。而一系列的男性疾病,如器官疾病、性疾病、心理疾病等也开始困扰这些男性群体。比如,现在的很多办公室男性因为饮食混乱和运动不足,就逐渐增加了许多亚健康问题:视力减弱、经常肩颈酸痛、时而头昏乏力等。同时,现在的很多年轻男性也因为工作需要和应酬,患上了肝、胃上的疾病。

而这些健康问题的出现多数都是源自于男性朋友的一些不良的生活习惯,包括不适当的饮食和锻炼等。不止男性朋友本身容易忽视自己的健康问题,其身边的妻子、女儿也容易忽视自己丈夫、父亲的身体问题。有调查显示,九成的女性得知男性生病后提出主动陪同去医院,但是其中会有一半的女性遭到拒绝。很多时候,男性的健康问题也容易被这样耽误下来。

全美健康调查中心一份数据表明,男性的预期寿命要比女性短6年!而且男性的生命质量也通常比女性低。在某些遗传疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、糖尿病、肝病等方面,男性的患病率较女性高。如心脏病,男性的发病率几乎是女性的一倍。

这个时候,我们就需要呼吁男性朋友在平时的日常生活中对自己的健康问题多多关注,养成一种良好的作息习惯,在发现身体出现问题的时候,不要讳疾忌医,而是要积极地参与到健康的恢复中。这也是这本《男人健康细节全书》的宗旨。

本书提出了很多容易在日常生活中被男性忽视的健康隐患,比如,剃须需要注意的一些健康事项,体味、头皮屑等疾病反映出来的健康问题,还有睡眠问题和生活卫生问题等。同时,书中还提供了许多饮食和锻炼上的合理建议。比如,男性的三餐应该怎么样吃,应该在平时的饮食中适当添加一些什么元素,怎样的一些运动比较适合哪些人群,怎样的运动才不会伤害到身体健康,运动后应该注意哪些问题等;还有,当有了哪些健康问题的时候,我们应该怎么饮食和行动;而且,除了生理上,还有一些心理层面的

问题。

这本书更多的是提供一种预防的原则和方案,旨在促进男性朋友对自己健康问题的时刻关注和重视,将一种更符合养生的吃穿住行的习惯带入自己的起居之中。与其事后治病,不如平时养好没病。书里的内容更多关注如何调理身体、如何养成一种更和谐的生活方式。从身体和心理上,让男性朋友学会自己来舒缓、统协自己身体的机能。

在这里,我们既提供一种养生原则,也提供一些具体的健康技巧,丰富的内容不仅让男性朋友了解健康问题的起因和影响因素,而且能够自己调整自己的生活状态。

真心希望这本书能够帮助到广大的男性朋友,从而让大家拥有健康美好的生活!

CONTENTS | 目录

第一篇

男人要培养健康的生活方式

第一章 男人三餐怎么吃才最好	2
男人饮食重在均衡	2
男人要食之有道:饮食因体质而异	3
应季的食物才能给身体最好的能量	4
热食伤骨,冷食伤肺,不冷不热最适宜	6
饮食搭配好,机体能量强	7
选择食物也得看颜色	8
健康不能吃太“好”,粗茶淡饭宜养生	10
重“补”不会补,等于没事吃毒药	11
第二章 打针吃药不如睡个好觉	13
充足的睡眠是身体最好的补药	13
为睡眠营造良好的卧室环境	14
睡前保健助你轻松入眠	16
贪睡赖床,疾病就会凑热闹	17
裸睡,让身体彻底解放	18
提高睡眠质量,从选好床上用品开始	20
正确睡姿让你一觉到天明	21
选好枕头很重要,对症选枕更健康	22
午睡要有讲究	24
第三章 男人别让房事伤到自己	26
饮酒助“性”不可取	26
做足前戏才能拥有美好性生活	27
性生活后的注意事项	28
房事前的饮食禁忌	29

影响性功能的药物	30
男人千万要远离五更色	31
这些时候不宜过性生活	33
重复性生活危害大	34
男性“不应期”的调理	35
忍精不射严重危害男人健康	36
体外射精易伤身	37
第四章 进行健康的娱乐活动	39
有益身心的养生旅游	39
轻松娱乐,远离亚健康	40
KTV 里的健康隐患	41
迷恋麻将对健康无益	42
与电脑为伴的男人健康陷阱多	43
小心宠物带来健康隐患	44
第五章 一定要重视生活细节	46
男人卧室保持空气清新是健康的保证	46
男人依恋沙发不健康	47
重视马桶卫生、做好马桶清洁	48
大男人,洗衣机要正确使用	49
日光灯使用要健康	50
各种地毯谨慎选用	52
清除厨房健康隐患	53
安全使用电磁炉	54
男人别太爱跷二郎腿	55
粗心的男人,洗手要认真	56
不要随便挖耳屎	58
手机辐射,男人了解多少	59

第二篇

身体内部的养生保健

第六章 吸烟有害健康	62
切忌用吸烟来缓解焦虑	62
降低吸烟危害的饮食方法	63
掌握正确方法,减少吸烟危害	65
防治肺癌需注意:五大肺外症状	66

预防肺癌、常吃三宝	67
第七章 男人一定要重视“养肝”	69
干！干！干！小心成了酒精肝	69
大蒜是保护肝脏的上佳选择	70
玉米是清湿热、理肝胆的宝石	71
春季护肝注意点	72
水果护肝有奇效	73
男人养肝护肝的食物有哪些	74
中年男人别太累，休息睡眠才护肝	75
脂肪肝的原因和危害	76
第八章 应酬就要养好胃	78
三餐养胃注意的地方	78
小心忙出“胃溃疡”	80
“保胃菜”帮你打响“保胃战”	81
年终岁末，当心“应酬胃”	82
养胃要吃“红黄白黑”	83
春季养胃四大措施	84
男人夏季养胃禁忌	85
秋季养胃注意点	86
驱寒养胃冬三宝	87
男人养胃的黄金时刻	88
应酬男人饮食养胃原则	89
调理肠胃五步走	91
第九章 男人也会亏气血	92
气血——能量的源泉，决定男人的活力	92
身体发肤观气血	93
气血瘀堵，给癌创造了环境	94
中药按摩补气血让你不再虚胖	95
吃点花生，补点血	95
第十章 男人排毒降火比进补更重要	97
男性也需要排毒吗	97
人体毒素的主要来源	98
“体内毒素”对人体健康的影响	100
五脏存在毒素时的外在反应	101
充分咀嚼能使“毒素”减半	102
清除毒素吃什么好	103

营养素,排毒的关键所在	105
通过运动来排毒	106
人体哪些器官有排毒的功能	107
人体各器官排毒的黄金时间段	108
哪些花草茶有排毒降火的效果	110
特效去火养生食材	111
第十一章 男人必须补“阳气”	113
真阳,男人身体的大宝	113
阳虚体质饮食、运动要固阳	114
男人要跟着太阳养阳气	115
节能养生就是储备阳气	116
行气可让男人采集浩然元气	117
津液阻止外邪入侵	118
午间散步采阳有益身心	119
保阳气就需要祛湿	120
第十二章 不做“三高男”	122
高血压茶疗十法	122
高血压饮食禁忌	123
多吃蔬菜降血脂	125
高血脂的食疗方法	126
糖尿病要因地制宜、因时制宜	127
糖尿病人的日常饮食禁忌	128
糖尿病饮食九种元素必不可少	129
糖尿病饮食常见的误区	130

第三篇

男人最重要的就是养肾

第十三章 养阳先养肾	134
肾是人体非常重要的器官	134
养阳先养肾	136
如何区别男性肾阳虚和肾阴虚	137
如何判断肾功能好坏	138
自查“肾”况,生命还能走多远	139
男人要强“肾”警惕误区	140

男人肾脏有“六怕”	142
慢性肾炎,肾衰的“前奏”	144
急性肾炎,青壮年的健康“杀手”	145
养生,春季养肾温补阳	146
夏季养肾“火力十足”	148
性养生,保肾精就是养肾保命	149
养肾固阳,“性”事顺四时而动	150
第十四章 吃什么最补肾	152
常食“黑五类”,肾脏安康底气足	152
冬季养肾要避咸忌寒	153
男人补肾很关键,多吃鳗鱼有奇效	154
粟米养肾气,补虚又补体	155
板栗,男人的“肾之果”	155
鸡肝补肾,缓解疲劳	156
怀牛膝,健肾强体	157
植物的种子最能补肾壮阳	158
补肾多吃“水中之物”	159
温养补肾找蚕蛹	159
五大补肾水果,男人可常吃	160
适合男人的补肾佳品	161
肾结石的饮食之“宜忌”	163

第四篇

运动塑身做健康型男

第十五章 “居家运动”有功效	166
边看电视边做预防腰痛的体操	166
适合懒男人做的便捷运动	167
走路也养生、倒走更有效	168
浴巾锻炼法	169
床上也能轻松锻炼	170
跳绳,男人可以玩出健康来	172
呼啦圈,男人可以摇出健美曲线	173
拉力器,肌肉的“雕刻刀”	174
爬楼梯,为健康迈出一大步	176

锻炼平衡荡秋千	177
肋木架运动,男人的韧带也可以柔韧	178
第十六章 做一个“户外运动健将”	180
游泳,男人的最爱	180
拳击,让男人充满朝气	181
搏击操,提升男人的心肺功能	182
滑雪,让男人远离冬季抑郁	184
攀岩,减缓男人压力	185
打篮球,有益身心的运动	187
打网球,增加男人的自信心	188
踢足球,让男人肌肉变得更结实	190
第十七章 练就黄金比例身材	192
练习哑铃、打造宽厚双肩	192
哑铃、杠铃帮你打造胸部“立体肌”	193
甩开啤酒肚,做腹肌潮男	194
倒三角,气质自凸显	195
腰背肌,活力又健康	196
单杠运动,塑造更立体的腰腹肌肉	197
双杠运动,造就力量型臂膀	198
第十八章 摒弃错误的运动观念	200
过量运动的危害和信号	200
运动过程中的健康红灯	201
运动不单一,要“交替”	202
别集中锻炼,掌握科学运动量	204
运动中要科学补水	205
运动穿鞋要讲究	206
晨练的注意事项	207
“饭后百步走,活到九十九”不可取	208
不宜“剧烈运动”	209
下午四时是最佳的运动时间	210
跑步选对方式才有好效果	211
感冒最好不要运动	212
运动出汗不是一个小问题	213
运动后的4大禁忌	214
远离运动减肥的误区	215

第五篇

男性特殊部位的护理

第十九章 睾丸是“精气”之源	218
睾丸是多灾多难的命根子	218
男性要小心睾丸肿瘤	219
睾丸萎缩,揪出“肇事者”	220
睾丸鞘膜积液的预防	221
找准阳池穴就能搞定睾丸炎	222
睾丸肿痛的小偏方	223
睾丸癌不可怕,只要你别忽视它	224
按摩加外敷,和附睾炎说拜拜	225
第二十章 养好阴茎,就是养好自己的阳刚之气	226
禁欲:阴茎功能退化的源头	226
阴茎的日常保养	227
阴茎异常勃起,试试推拿法	228
象皮肿,偏方来解忧	229
什么是阴茎硬结症	231
阴茎龟头溃疡,用草蜜膏治	231
阴茎癌的防治细节	232
阴囊湿疹的病因分内外	233
鱼腥草,不给“绣球风”一点机会	234
阴囊湿疹,黄花蒿是你的得力助手	236
精子房奇痒难耐,蛋黄解忧愁	237
第二十一章 前列腺,身体健康列前线	238
男人,小心前列腺“出轨”	238
前列腺炎治疗需谨慎,按摩是种好疗法	239
远离前列腺炎的食疗方	240
小妙方巧治前列腺炎	242
黄金穴位,让前列腺不再肥大	243
前列腺增生的经典食疗方法	243
前列腺肥大的日常保健	244
饮食清淡可预防前列腺癌	245

第二十二章 不可小觑的输精管保健	247
输精管是什么	247
输精管存在四种“畸形”	248
什么是输精管缺失	249
为什么输精管会痛	250
输精管堵塞是怎么回事	251
输精管堵塞如何预	253
输精管堵塞应该怎么治疗	254
男人做了输精管结扎后,影响身体吗	255
输精管结扎复通术管用吗	256
输精管手术后的保养	258
输精管变粗是什么情况	259
输精管囊肿的危害大吗	260
第二十三章 强精,制造“好种子”	262
男性为优生优育该做什么	262
亥时性爱,最佳生育时刻	263
少精症的危害及预防	264
精子畸形,尝试天杞凤翅汤	265
泥鳅钻豆腐,精子更活力	266
一品山药,提升精子生成力	267
熏熏洗洗,让精子活过来	268
人参鸡,温和补养生殖系统	268
铁裆功,性保健的“武林绝学”	269

第六篇

男人的形象护理

第二十四章 做好脸部皮肤的保养	272
走近男子汉的皮肤	272
油性皮肤,甩掉油光才干爽	273
如果你是中性皮肤,那要这样做	274
干性皮肤,护理要有针对性	275
男性皮肤的基础护理和面膜保养	276
男人的脸这样洗才好	277
正确去角质,男士皮肤也能细腻起来	279

去黑头秘方,保证肌肤无瑕疵	280
一日三次缩孔术	281
男性皮肤要保养,进“口”食物有禁忌	282
想要皮肤好,这些事情要知晓	283
第二十五章 须发烦恼一扫光	285
如何正确剃胡须	285
剃须刀的选择、清洁与保养	286
剃须小窍门	287
不可忽视的剃须误区	288
男性脱发是哪里出了毛病	289
治疗脱发的中医疗法	290
内服加外养,解决中年男人的脱发危机	291
首乌药膳,益血乌发一举两得	292
西兰花,防止脱发的“高手”	293
精神性斑秃,用熟地与黄精	294
黑豆治脱发,男性多青睐	295
年轻脱发,吃点黑芝麻	296
护发要多喝养生汤	297
第二十六章 去除异味做清爽男人	299
刷牙方式正确才能保证口腔卫生	299
巧用茶品和零食除口臭	299
口臭不要紧,有粥来帮忙	301
得腋臭要摆正心态、养好习惯	303
小偏方除腋臭	304
按摩极泉穴,“洗”去狐臭	305
日常品泡脚和泡脚禁忌	306
明矾水治脚臭	307
家居日用祛脚气	309
食疗汤补治脚气	310
规划饮食,吃出悠悠体香	311
教你几招,做个清爽男人	313
第二十七章 衣饰也有健康标准	315
牛仔裤不适宜长期穿	315
如何选择合适的内裤	316
衣物宜选真丝、亚麻布料	317
小心新衣服的残留物	318

天冷穿衣要讲究“层数”和细节	319
干洗和水洗不可一概而论	321
贴身衣服要勤换洗	322
鞋子也不能随便穿	323
鞋袜也要谨慎穿	324
凉拖穿不好,也是“隐形杀手”	326
运动鞋慎穿慎选	327
冬季戴帽子益处多	328
围巾当口罩给健康埋下祸患	329

第七篇

不同年龄阶段的身体强化

第二十八章 注意青春期的“身体事变”	332
青年男性必须养成健康习惯	332
青年运动保健,合理最关键	333
体力劳动不能替代体育锻炼	334
合理营养搭配,青年保健的重要方面	335
青年男性应该注重前列腺的保护	336
第二十九章 中年男性的能量补充	338
中年男性锻炼要讲原则	338
中年人要选适合自己的运动	339
中年男性要加强自我保健	340
中年别“硬熬”,健康是根本	341
人到中年就好累	342
中年时期心理特点	343
第三十章 老年要为自己添加长寿动力	346
人到老年,保健愈加重要	346
老年男人保健,用药不如做运动	347
老年人早起要注意什么	348
人老了,要学会养脑健脑	350
小动作帮你治愈老寒腿	351
暖背,冬天将不再难熬	352
“老来瘦”易患骨质疏松	353
老年易得病的原因	354

乐观心理面对老年时期的心理需求	355
-----------------------	-----

第八篇

职场男性要注意的办公室细节

第三十一章 坐出来的“办公室病”	358
半分钟帮你告别“鼠标手”	358
留心键盘里藏污纳垢	359
男人谨防“空调病”	360
与饮水机同甘不共苦	361
男人要警惕“复印机病”	363
男人要当心微波炉损害健康	364
做好清洁工作,减少电脑危害	365
第三十二章 谨防“电脑眼”,减小电脑对眼睛的压力	367
缓解眼部疲劳还得做做眼保健操	367
电脑一族的眼睛问题	368
别让电脑“谋杀”双眸神采	369
液晶屏幕也伤眼	370
调整好电脑的光亮度	371
别总是盯着电脑看,适当休息	372
眼药水不是小问题	373
小心“干眼症”,给眼睛补水	374
眼镜也要谨慎戴	375
办公室隐形眼镜族常见的眼睛问题	376
多吃点明目食品	377
电脑前正确的姿势和动作	378
眼操运动不能少	379
绿色电脑屏和绿色植物有妙用	380
第三十三章 巧治“电脑肩”“电脑脖”	383
什么是电脑脖,如何防治	383
什么是电脑肩,如何防治	385
颈椎病,就怕按揉与刮痧	386
电吹风和粗盐袋,轻松妙治颈肩痛	387
颈椎保健,叩首法最简单	388
电脑脖易落枕,适当按摩可缓解	389
办公室健身操,防治颈肩病	390

肩部保健,每天搓脸 391

得了肩周炎,注意肩部锻炼 392

穴位按摩帮你缓解“办公室酸痛” 394

颈肩疼痛自我防治法,电脑族的福音 395

治疗肩周炎,食疗也有效 396

治肩不难,姜葱、毛巾加摇扇 397

第九篇

男性疾病的预防和养护

第三十四章 “肠”通才能“便”利 400

 肠道问题不是小问题 400

 肠道也老化,多吃粗粮促排便 401

 宿便,体内毒素的根源 402

 便秘是肠道“腐败”的真凶 404

 食疗治便秘 405

 活动活动,大便自通 407

 大便出血的原因有哪些 408

 男人为什么容易得痔疮 409

 良好习惯摆脱痔疮困扰 410

 男人得痔疮具体吃什么 412

 痔疮作祟,偏方帮你解“难言之隐” 413

第三十五章 解决尿道问题,才能更“方便” 415

 长期尿黄是什么原因 415

 怎么会憋不住尿 416

 想尿却尿不出来是怎么回事 417

 尿路感染了怎么办 418

 男性尿道瘙痒的原因是什么呢 420

 男性尿道炎治疗注意事项 421

 “血尿”严重吗 422

 尿多尿痛,不妨煮点白花蛇舌草 423

 按摩脚心除尿频,做“爽快”男人 423