

★★★ 畅销全世界的男人保健圣经 ★★★

NAN REN de SHEN TI shi YONG SHOU CE

(美) 玛格丽特·道勒◎主编

李永灿◎译



本书带着我们走进了男性生命的全过程，随时了解男人身心健康的各个方面，对男人、男人的身体和健康做了细致入微的剖析，从新生命形成的那一刻起，一直到退休以后的岁月，可为男性提供更长寿更健康更充实的生活。

男人^的身体 实用手册

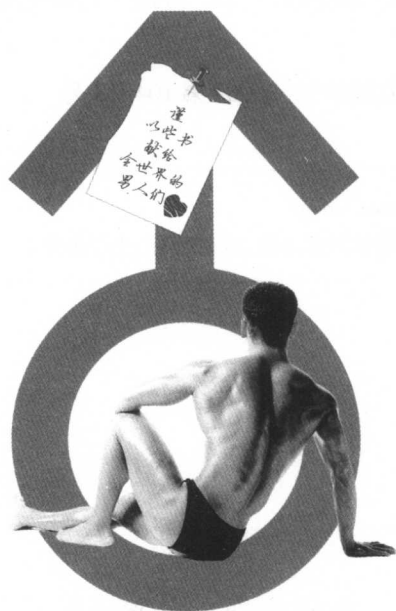
 金城出版社
GOLD WALL PRESS

★★★ 畅销全世界的男人保健圣经 ★★★

NAN REN de SHEN TI shi YONG SHOU CE

(美) 玛格丽特·道勒◎主编

李永灿◎译



本书带着我们走进了男性生命的全过程，随时了解男人身心健康的各个方面，对男人、男人的身体和健康做了细致入微的剖析，从新生命形成的那一刻起，一直到退休以后的岁月，可为男性提供更长寿更健康更充实的生活。

男人^的身体 实用手册

金城出版社
GOLD WALL PRESS

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2006-5338

图书在版编目(CIP)数据

男人的身体实用手册/(美)玛格丽特·道勒主编;李永灿译.

北京:金城出版社,2006.10

ISBN 7-80084-851-5

I. 男... II. ①玛... ②李... III. 男性—人体生理学—手册
IV. R33-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 104918 号

© Copyright 1997 The Diagram Group

中文简体字版本由金城出版社独家出版,版权所有,违者必究

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

网址:www.jccb.com.cn

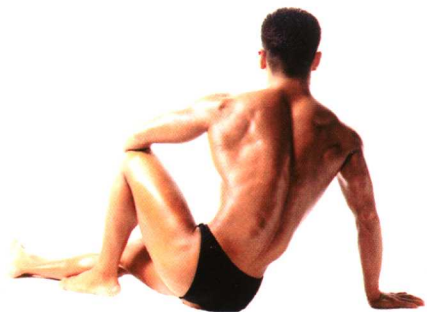
北京金瀑印刷有限责任公司印刷

787×1092 毫米 1/16 24 印张 320 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

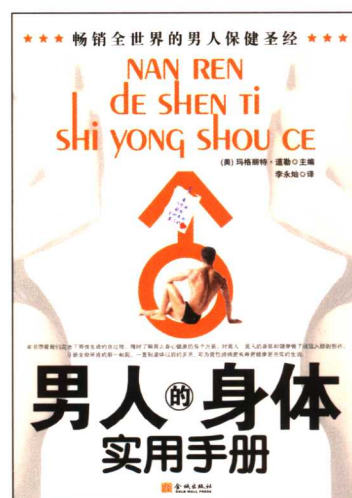
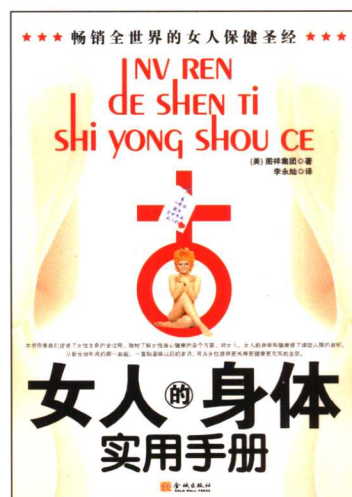
ISBN 7-80084-851-5/R·16

定价:39.80 元



本书对男人、男人的身体和健康做了细致入微的剖析。资料翔实，配以数百幅解释性图表，带着我们走进了男人生命的全过程。从新生命形成的那一刻起，一直到退休以后的岁月，随时了解男人身心健康的各个方面。

读过本书后，现代男性不仅对自己的身体有了更清晰的了解，而且还能学会如何预防容易出错的许多事情。你将发现，书中有许多重要的决定，可为善于学习的男人提供更长寿、更健康、更充实的生活。



责任编辑：苏 雷

封面设计： 意畅销品牌BOOK
Mb:13381106363
袁剑锋品牌装帧设计机构

前 言

对男人来说,自己的身体是个谜。本书的目的就是要揭开部分谜底。

本书对象是普通大众。医学与医学用语是很复杂的;男性身体的功能和障碍同样很复杂。《男人的身体实用手册》旨在用简洁易懂的语言,为读者提供广泛信息和实践指导。

本书众编辑征集了国际统计资料和知名专家意见;所得信息俱已经开业医生委员会审查和鉴定。“平均”和“标准”之类用语频繁出现在《男人的身体实用手册》一书中,表明其为参考信息——经科学调查后的统计数字。这些数据不应作为任何评判的依据,只能用作事实参考。这些数据指事实或情形,不能视作最佳状况或理应如此。

《男人的身体实用手册》一书的所有编辑、研究人员和制图工作者,希望本书能帮助读者更好地享受自己的身体和自己的生活。

目 录

第 7 章 生长与发育

性别定义	3
受精瞬间	4
性别差异	5
生长中的胎儿	6
出生体重	7
出生后的发育	7
生长、身高和体重	9
胚胎和成年	11
身体各部分生长情况	13
发育里程碑	15
力量	18
青春期	19
成人身高范围	21
身体构成	23
体格	24
种族差异	24
男性和女性	25

第 2 章 生命与死亡

人均寿命	31
过去人均寿命	33
男性与女性	33
我能活多久?	34
存活规律	35
全球死亡原因:前十位	36
艾滋病和 HIV	37
肺结核	40
传染性疾病	41
呼吸系统疾病	41
心血管疾病	42
癌症	43
富人的死因与穷人的死因	44
心脏	44
重要数据	45
心肺系统	45
心脏作用过程	46
血管	46
血液循环过程	47
血压	48
心脏疾病	48
阻塞与组织死亡	51
高血压	53
胆固醇	53
动脉变性	54
心脏手术	55
脑疾病	56
先天性心脏缺陷	57
发病的可能性	58

癌症	58
癌症的发展	59
癌症部位	61
常见癌症	61
癌症病因	63
变化中的死亡率	65
癌症症状	65
治疗	65
肺与呼吸	66
呼吸系统	67
气胸	67
疾病声音	67
支气管炎	68
肺气肿	69
哮喘	69
肺炎	70
胸膜炎与脓胸	70
结核病	71
事故	72
事故死亡率	73
年龄与性别	74
机动车事故	75
家中事故	76
自杀	76
自杀原因	77
自杀企图	78
自杀方式	79

第 9 章 疾病

疾病	83
疾病的发生	83

职业病	84
感染性疾病	85
感染因子	86
感染过程	88
身体防御系统	88
行动中的防御细胞	90
免疫缺陷疾病	90
艾滋病	91
药物与感染	92
抗生素	92
主要的抗生素类	93
传染病	94
遗传性疾病	97
血友病	97
肌肉萎缩症	99
视觉颜色缺陷	99
疝	100
疝种类	100
疝:原因、症状与治疗方法	101
消化性溃疡	102
痛风	103
肠	104
健康肠子与患病肠子	105
腹泻与便秘	105
痔	106
结肠炎	107
直肠脱出	107
脓肿	107
肛裂	107
过敏性肠综合征	107
尿路系统	108
尿路系统疾病	109
膀胱肿瘤	110

预防尿路疾病	110
前列腺疾病	111
根治性前列腺切除术	112
前列腺癌	112
监控症状	113
性传播性疾病(STD)	114
安全性交	114
艾滋病(获得性免疫缺乏综合症)	115
HIV 阳性	116
持续全身性淋巴病变(PGL)	116
艾滋病相关综合征(ARC)	116
艾滋病	116
怀孕与艾滋病	116
梅毒	116
淋病	119
阴茎与性感染	120
衣原体	120
疱疹病毒	121
生殖器疣	122
触染性软疣	123
软性下疳	123
腹股沟肉芽肿	123
加特纳菌	123
念珠菌病	123
滴虫病	123
昆虫侵染	124
症状	124
性传播性疾病的发生	124

第 4 章 身体护理

皮肤	129
----------	-----

皮肤结构	129
指甲	130
出汗与体臭	130
肤色	131
皮肤与阳光	131
胎记	132
痣与疣	133
切口与淤血	133
黑头粉刺与白头粉刺	134
粉刺	134
皮炎(湿疹)	134
麻疹	135
疖子	135
牛皮癣	135
冻疮	135
冻伤	136
脚癣	136
使用化妆品	136
整形手术	137
毛发	137
毛发的作用	138
头发的生长	138
头发颜色	139
头发类型	139
头发护理	140
起鳞与头屑	140
真菌感染	140
头虱	140
脱发	141
假发	142
头发移植	142
假发编入术	142
牙齿	143

自然牙齿	144
牙科疾病	148
牙科治疗	148
脱落的牙齿	149
正牙学	151
假牙	151
假齿冠与黏结	152
牙齿移植物	153
预防牙科疾病	153
颞下颌关节综合征	155

第 5 章 头脑与身体

脑与身体	159
脑	159
神经	162
视觉	163
眼球	164
找出你的盲点	166
视网膜	166
色视觉	167
感知	167
眼睛运动	168
视觉范围	168
视力缺陷	169
隐形眼镜	170
眼睛的保护性构造	172
眼睛护理	172
听力	174
耳朵	174
听神经	175
平衡	176

耳朵护理	176
耳科疾病	176
耳聋	178
助听器	178
睡眠	179
睡眠阶段	179
睡眠模式	180
睡眠的需要	181
做梦	182
睡眠障碍	184
身心疾病	185
压力	185
神经官能症	187
精神异常	188
抑郁症	189

第 6 章 健康状况

健康状况的定义	193
健康状况的组成	193
人的效率	194
影响健康状况的因素	195
运动中的身体	196
健康状态的好处	198
运动耐力	199
超负荷原则	200
不运动的人	202
健康状况测试	202
心率与运动	203
运动类型	205
灵活性运动	205
有氧运动	207

如何开始	207
高级有氧运动	208
力量运动	209
等张运动	211
等长运动	212
体育运动	212
运动创伤	214
运动医学	217

第 7 章 食物

食物与营养	221
食物效率	221
蛋白质	222
热量	223
碳水化合物	223
脂肪	224
维生素	225
矿物质	225
水	226
维生素表	227
维生素表(续)	229
矿物质表	230
矿物质表(续)	232
消化系统	233
消化与吸收	234
肝脏	236
胆固醇与脂蛋白	236
食物摄取	237
能量需要	237
日需热量	238
营养不足	239

健康饮食——数据	240
碳水化合物摄取	240
脂肪摄取	240
蛋白质摄取	241
膳食纤维摄取	242
水摄取	243
评估你的饮食习惯	243
饮食日志	243
购买与准备食物	244
了解你的食物	244
食物添加剂	245
辐射	245
素食	245
饮食计划	246
饮食疾病	247
自我形象	247
贪食 - 厌食症	247
强迫性进食	247
强迫性节食	248
体重增加的原因	249
你超重吗?	249
超重后果	251
食欲	251
减肥	251
减肥方法	252
营养性药物	253

第 8 章 药物

药物与药物滥用	257
药物滥用的原因	257
男性与药物	257

成瘾	258
耐药性机制	258
精神药物的作用	259
抑制剂	259
酒精:化学成分与饮料	259
男性与酒精	260
酒精在体内	260
血液中酒精浓度	261
什么对你有毒?	261
酒后驾驶	262
酒精当量	263
行为影响	263
醉酒原因	263
宿醉	264
酒精与法律	264
酒精中毒	265
酒精中毒的过程	265
酒精中毒的生理影响	266
镇静剂	266
巴比妥酸盐	267
鸦片剂	268
吸食强力胶	269
兴奋剂	269
尼古丁	270
烟草消耗	270
种植与生产	270
吸烟	271
烟草烟雾	271
吸烟群体	271
吸烟的某些后果	272
吸烟与健康	273
你的幸存概率	273
呼吸系统	274