

[奥] 西格弗里德·莫林 著

[奥] 格奥尔格·金德尔

合作人：[奥] 安德列亚斯·文克勒 博士

陈大兴 赵晓宇 陈巍 吴裕康 译

爱自己

——男人篇



AIZIJI
NANRENPIAN



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社





0123456789



爱自己

——男人篇

AIZIJI
NANRENPIAN

[奥] 西格弗里德·莫林 著

[奥] 格奥尔格·金德尔

合作人：[奥] 安德列亚斯·文克勒 博士
陈大兴 赵晓宇 陈巍 吴裕康 译



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

Autor: Siegfried Meryn & Georg Kindel

Titel: Kursbuch Mann

Copyright © 2000 by Verlag Carl Ueberreuter, Wien

Obtained by HERCULES Business & Culture Development
GmbH, Germany

著作权合同登记号桂图登字: 20-2001-144 号

图书在版编目 (CIP) 数据

爱自己: 男人篇 / (奥) 莫林, (奥) 金德尔著. 陈
大兴等译. —桂林: 广西师范大学出版社, 2004.11
ISBN 7-5633-5032-2

I. 爱… II. ①莫… ②金… ③陈… III. 男性—
保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111358 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市西清路 9 号 邮政编码: 541001)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 18.5 字数: 275 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 5 000 册 定价: 35.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

目 录

按住你生命的时钟

1

延长你生命的自然进程	1
男性是个脆弱的性别	6
男性早逝是进化论的问题吗	10

我们需要一个新的男性健康医学

16

身体健康不仅是身体器官功能正常	16
永远年轻	18
在隐私和暴露之间的新型男性	20

心脏和血液循环系统疾病

27

心脏是生命的马达	27
心肌梗塞:决定生死的几分钟	29
自我检查:我有心肌梗塞的危险吗	39
高血压:隐蔽的伴随者	49
自我检查:测定自己患高血压的风险	53
自我检查:抗氧化元素含量测试	58

身体机能失去平衡——新陈代谢疾病

59

饮食决定生命	59
糖是“甜毒”	60

福利社会综合征	65
甲状腺——释放能量的开关	66

脆弱的“快活棒”——谈谈男性的性欲

15 厘米长的阴茎	69
关于阴茎的知识	70
老年性生活	73
情欲产生于头脑	74
性欲的减退	75
治疗阳痿,重新成为“完整的男人”	78
借助于壮阳药可获得更强的性欲吗	90
性吸引要通过鼻子	92
动力工厂:睾丸	95
不育症:男方因素	102
前列腺:男性的一号课题	109
膀胱对泌尿功能的影响	125
无防护措施下的情欲泛滥——性病	133
性乐趣带来的包袱——男性避孕	143
男性的性恋态度	146

来自体内的恶疾——癌症

癌细胞的生长	150
男性癌症	155
自我测试:您的烟瘾到底有多大	157

精神上的荒漠——抑郁症

男人的抑郁面孔	168
---------	-----

摆脱抑郁的方法	175
男性心理健康的敌人	181
心灵的毒品——酒	190
上网瘾	201

激素——平静的统治者

激素如何影响男人的生活	203
雄性激素——力量激素	206
“男性性停顿”——男性更年期的表现	209
心肌梗塞的风险——秃顶	211
站不住脚——骨质疏松	213
雌激素——一种防止健忘的物质	217
激素如何影响衰老	218

男人的美容

男人的理想面貌	221
身体的保养	222
美容外科	232
男性性感与时尚	233
内在美	234

男性的营养

男人到底需要多少能量	235
营养成分	239
营养补充剂	243
功能食品	243
营养与健身	244

理想的体重 245

体育运动与男人的健康

生命在于运动 249

健康训练的方法 251

远离尼古丁 252

健康

何谓健康 254

放松的技巧 255

健康的睡眠 259

自我测试：您的睡眠充足吗 261

大脑慢跑——保持精神健康 263

这样看上去可以年轻十岁 264

附录：男性保健的重要联系地址

——提供护理、咨询等信息



延长你生命的自然进程

1911年12月6日,位于南极冰漠中的阿克瑟尔-海贝格冰川附近,一个寒冷的夜晚。

10个月以来,挪威探险家罗阿尔得·阿蒙森同4个队友,用13条格陵兰狗拉着雪橇朝南极进发。这是一次危险的长途跋涉。他渴望成为世界上第一个徒步到达南极的人。这种渴望驱使他做这次探险活动。他原本是一名医科大学的学生,但是他想当海员,并因此而中断了学业。当他在 -18°C 的气温下拖着困乏的身体艰难跋涉时,头脑却十分清醒。他不断地思考着一个重要的问题:人可以穿越大海,征服南极,但他能够永生吗?人可以遏止死亡吗?是不是仅在人的头脑中才有这种生死界限?

人能够永生吗

阿蒙森清楚地意识到他的身体在这种极端艰苦的生活条件下作出的反应。他身体的识别、感觉能力不断减退,且辛劳使他的体重不断降低,身体终日困乏无力。虽然他日后成了探险家,被载入历史史

阿蒙森不了解那些控制他身体的激素

册,但他当初并不知道人体在昼夜 24 小时中的生理规律以及人体中的某些激素,如褪黑激素,只在夜里才会从人脑的松果体里分泌出来。他了解男性最重要的性激素睾酮对男性身体的影响及控制能力,不知道征途的劳累会不断地降低体内睾酮的含量。他体内的脱氢表雄甾酮(DHEA)的含量从到达罗斯大陆架冰川后,10 个月来一直在不断地降低,因此,他体内最重要的能源激素对导致疲劳的皮质甾醇的分泌几乎失去了控制。他那时对这些机理尚不得而知,一直到数十年以后,激素的自然规律及它对男性身体的影响才被发现。而当初,阿蒙森对医学虽很有悟性,人又聪明,但他只知道有些东西在他的体内发生了突变。

我们可以延缓衰老的过程, 同样也可以推迟死亡

人可以延缓衰老的过程,但可以推迟他生命终结的到来吗?当阿蒙森 1911 年 12 月 14 日在南极第一个升起挪威国旗时,他的探险对手英国人罗博特·斯考特的境遇却很不幸。他虽然在 1 月 17 日比阿蒙森晚了 34 天到达南极,但是在归程中,他的拉雪橇的矮脚马不幸陷入了冰层,随之而来的大风雪将他们卷入了灾难。5 人中有 2 人当场遇难,另外 3 人虽竭尽全力前进,可是到了 3 月 29 日,他们不得不终止探险活动,这时,他们距离后勤供应站只有 18 公里。为此,当时的伦敦《泰晤士报》写道:“死亡是不可战胜的。”人类永远也不会战胜死亡,长生不死也许只是人类的梦想,但延缓衰老的过程,推迟死亡却越来越成为现实了。

正如阿蒙森当初的发现改变了当时世界的版图一样,现代男性医学今天正面临着巨大的跨越而进入一个新的时代。生命的年限可以通过新的健康知识和治疗方法不断延长,人的生物年龄也可以延伸,生活的质量从而可以大大改善,越来越多的疾病得以避免。美国的健康权威迪帕克·克帕拉说:“我们才刚刚开始,但前景极为光明。”

在千年交替之际,研究人员克莱克·文特尔和弗朗希斯·克林斯

罗博特·斯考特
也到达了南极,
但灾难接踵而至

衰老化的进程可
以推延

破译了遗传基因并取得了医学界突破性的进展。这种进展对我们的生命无疑是一场革命。破译的遗传基因里包含了人类整个遗传信息的密码,使我们有可能找到遗传基因中对诱发疾病有重要影响的因素,并将它们应用于治疗。那些在今天会导致死亡的疾病,可望在短短的几年后被征服或减小危害。如在癌症的早期,在发病前就可以及时被发现。这就意味着到 21 世纪中期,大多数癌症可以达到 90% 的治愈率。美国肿瘤学家对此很有信心。

在 21 世纪,癌症治愈率可以达到 90%

1800 年男人的寿命平均为 25 岁,1900 年约为 47 岁。过去的 100 年中,男人的寿命几乎增加了 30 岁。21 世纪末,男性将能活到 120 岁。但人生最高可能达到的寿命,即从遗传学角度所能达到的人生年限,还远远没有达到。在这个世纪里,我们将突破男性平均寿命 100 岁的大关。

我们将突破 100 岁寿命的大关

我们知道,激素对男性生理结构的影响极大,因此可以通过均衡的替代,即在正常的生理条件下,设法使男性达到比本身年龄小 20~30 岁的激素水准,享受所有的积极的效果,如降低体内脂肪,增长肌肉,恢复性欲及性交能力,增强识别、感觉能力等。

一个没有年老体衰的世界

你能想象一个失去了生命基本规律的世界吗? 这个基本规律可使人自然变老,体能衰弱,最终走向死亡。它构成了人的生命不可改变的周期。

缔造一个失去基本规律的世界,这种说法听起来似乎是幻想,但是即使在今天,我们依然可以使自然规律的一部分失去作用,或者起码可以对其施加影响。

让自然规律的一部分失去作用

“在座的哪位想活到 500 岁?”麻省理工学院的马尔文·明斯基教授在第三届拉斯维加斯抗衰老医学国际会议上问与会的同行们。一些人开始表现出怀疑和犹豫,后来有 80% 以上的人举起手来。明斯基教授总结道:“这么说,我们已经为这个新千年做好了准备。”

新千年给我们带来了一系列的新认识,这些新认识将给人类的生命带来革命:人变老是不可避免的,但我们可以对其施加影响,延缓衰老。现代男性保健医学可以缓解个人健康状况变坏的过程,特别是对

心脏病引起的
死亡率降低了约
45%

下述疾病,如阿耳兹海默氏痴呆、癌症、记忆力衰退、关节炎、心脏和血液循环系统疾病等起到缓解作用。自20世纪50年代以来,新的医学手段使男性因心脏疾病引起的死亡率降低了近45%,中风引起的死亡率降低了60%。

抗老年化的热潮
也必然会传到欧
洲

除了传染病和一些儿科疾病外,大多数退化性疾病的发病原因是由于人日渐变老引起的。出生在生育率较高年代的一代人(如战后直到20世纪60年代出生的一代),在人类历史上第一次下决心不再束手无策地顺从老年化的自然衰亡过程。他们对老年化的挑战早已开始了。人们为健康而锻炼的热潮迈出了第一步,大约有40%的男性经常进行体育锻炼或者体能训练。如今在美国,抗老年化中心和延缓衰老的专科医院如雨后春笋。这种倾向也必然会传到欧洲。

某些疾病的患者,如阿耳兹海默氏痴呆、帕金森氏病、骨质萎缩、大多数癌症、心脏和血液循环系统疾病、糖尿病、自身免疫病及中风的患者大多是40岁以上的男性。这个年纪青春已逝去,而今后要走的路比曾走过的路日渐缩短。

生命健康的支柱

我们将在本书里向您详细、深入地介绍那些使男性健康长寿的重要因素。这些因素有:

健康、均衡的饮食。

适度的运动和身体锻炼。

正确使用防止产生自由基的抗氧化剂,因为这些氧化剂中的自由基是致癌的主要原因。这里特别要指出的是维生素C、B₂、B₆和E有一定的抗癌作用。当然,β-胡萝卜素、辅酶Q10或者硒也可以促进人体机能的抵抗力。动物试验表明,给动物注射较高含量的抗氧化剂物质后,动物生命的年限提高了近20%。

减轻体重。努力争取达到理想体重,或在现有的基础上再降低5%。体重超标时,男性的死亡率可增加20%;当体重低于理想体重超过10%时,死亡率也同样增高。

采用由专业医生开出的补充适当剂量激素的方法替代治疗,因为男性的睾丸激素和雌性激素等激素量会随着年龄的增长不断降

正确控制使用抗
氧化剂可以预防
癌症

低。

长寿之道

美国抗衰老医学研究院的 10 条建议

1. 不要老想到死
2. 正视疾病
3. 保持年轻心态
4. 避免劳累和抑郁
5. 每天进行适当锻炼
6. 避免摄入过量脂肪
7. 夜间睡眠 7~8 小时
8. 不要吸烟、嗜酒
9. 定期检查身体
10. 55 岁以上的男性应定期检查体内激素含量

如果您按照这本书的建议去做,并实施这些建议,那么,您的健康状况就会有明显的改善并达到下述健康状况:

- 身体的识别、感觉功能得到改善。
- 体内脂肪降低,肌肉增强。
- 免疫力增强。
- 性生活充实。

请您按照这本书的建议去做

男性是个脆弱的性别

◆ ◆ ◆

有时候身体在年龄面前承认失败,但有时精神也甘拜下风。

——米哈依尔·德蒙塔涅

男性的生活在 21 世纪会发生根本的变化。在 21 世纪,人类将突破 100 岁寿命的“极限”。男性寿命年限的提高,只有在其生活方式发生根本变化时才会实现。但在目前看来,男性的健康状况不容乐观。

男性比女性寿命短

根据西方的统计,男性的平均寿命比女性短 7 年。男性在 25 岁以前的死亡率大大高于女性。在幼儿时期、青年时期和成年初期,事故死亡是导致男性死亡的主要原因。70 岁时男性和女性的平均寿命仅差 2.5 岁,说明男性和女性的寿命在年轻时存在着较大的差别。因此,男性在成年初期就要开始采取必要的保健措施,这样可以明显地延长寿命。

70 岁时男性和女性的平均寿命仅差 2.5 岁

癌症病人中男性居多

男性因癌症死亡的风险高于女性,死于肠癌的人比女性高 1 倍,死于肺癌的人甚至比女性高 5 倍。

男性患肺癌的风险比女性高 5 倍

男性的饮食习惯不如女性

30~50 岁的男性中有 70% 的人体重超重。男性患高血压及胆固醇值过高的人数一般也比女性高,50% 的男性死于心脏和血液循环系统疾病。

男性对自己的身体掉以轻心

较多的男性喜欢参加超常规的体育项目或寻找冒险刺激的活动，而在经常性的身体锻炼和健身运动中，他们远不如女性那样持之以恒。男性在运动中好冲动，寻求刺激，这种运动方式容易导致疾病、受伤甚至死亡。

男性爱冒险

男性嗜好烟酒

大约有 1/4 的欧洲男性吸烟。抽烟的人将烟雾中的将近 4 000 种物质成分吸进身体，进而输送到各个器官。由于烟中含较多的致癌物质，故大约有 90% 的肺癌病例是吸烟引起的，它是男性死亡中最常见的癌症死因。

抽烟的人将 4 000 种物质成分吸进身体

过量饮酒的危害也与吸烟大致相同。男性经常过量饮用啤酒和白酒可以明显增加患癌症的风险。在丹麦对 15 000 名 20~98 岁的男性进行的调查表明，男性因过量饮酒患肝硬化死亡的风险要比女性高 3 倍。

男性也有更年期

科学界长期否定男性更年期的存在，而近代医学却证明其确实存在。男性体内会产生局部内分泌减少的现象，即男性在老年化过程中激素量不断减少，这同女性更年期出现的状况是一样的。各种激素如睾酮(脱氢表雄甾酮)、生长激素(IGF-1)和褪黑激素的不断减少，会引起周身不适，性欲和意识能力减退。同时也造成肌肉松弛，骨质疏松或免疫力下降，这些都是男性激素值降低引起的后果。

老年人的睾酮、IGF-1 和 DHEA 值降低

男性不常去看医生

男性去看医生的次数远远低于女性。他们往往否认自己有病，不

男性大多否认自己有病

愿去看医生,或者一直拖到出现了严重的病症才去看医生。同女性相比,只有 1/2 的男性去做预防癌症的身体检查。很多男性害怕承认自己有病。

男性与外界的矛盾及情感问题比女性多

男性在感情上的问题以及同外界的矛盾比女性多。如果婚姻失败,经常会导致男性的死亡率相对上升(比女性高 1 倍)。

男性不愿暴露自己的弱点

孱弱的表现同男子汉的形象不相符

男性对待自己疾病的态度同男性的地位以及他在社会上担当的“角色”一致。男性担当的“男子汉”角色要求男性不能有软弱的表现,特别是在“健康”这一点上,男性不愿暴露自己的弱点。

没有专治男性疾病的医生

女性有她们信任的妇科医生,这些医生对女性患者从青年到老年提供各种医疗服务。但到目前为止,还没有男性专科医生对男性提供这种经常性的医疗服务。汉堡内科医生和内分泌学家海因里希·M·舒尔特教授说:“这种状况将来应该改变。”他同男性健康协会合作,首次在德国设立了男性诊所。在汉堡和康斯坦茨的两个男性医疗中心及全德国境内首批 27 个男性诊所里,医生全面系统地采用目前世界上最新的治疗手段医治男性患者,让他们积极地进行正确的预防和保健,合理地安排生活方式。在这些男性诊所里,专门治疗各种男性疾病,从前列腺症、脱发、激素障碍到心脏和血液循环系统疾病和抑郁症等,各科俱全。

男性健康协会的成立,使“男性专科医生”终于成为现实。

HOMMAGE

男性健康协会

Gesellschaft für Männergesundheit

Lornsenstraße6

D-22767Hamburg

电话：+49/40/30 628-233

传真：+49/40/30 628~250

电子邮件：Hormone@ClinEndocrinoIHH.de

阳刚之气面临危机

“男性仅有一个健康的身体不能说他就有了幸福的生活。”现在，很多男性还不能完全接受这个观点。“到目前为止，很多男性认为，自己的外观形象以及身体状况如何，首先是女性关心的事。”哈佛医学院的哈里森·G·琥珀教授总结说，“今天，人们对角色形象的看法已与过去完全不一样了，越来越多的男性对自己的外表不满意。他们花很多时间去研究这个问题。”

“现代心理”的一项研究课题表明，58%的男性在节食，以降低体重；40%的男性用了体育锻炼中的一半时间专门进行减肥；30%的男性认为，他们抽烟是为了保持体重；4%的男性称他们吃过饭后马上去呕吐，以防止体重增加。

越来越多的男性对自己的外观不满意

30%的男性抽烟是为了保持体重

男性对自己不满意 对自己的整个外观不满意

年龄(岁)	不满意的百分比(%)
13~19	41
20~29	38
30~39	48
40~49	43
50~59	48

资料来源：《心理研究现状》

在新近装潢漂亮的杂志里,裸体男照占了多数

有人对1960年以来,在装潢漂亮的杂志《大都会》里亮相的模特儿的性别进行过统计,结果充分表明了性别形象所发生的变化。在1968年的所有模特儿芳照中,有28%的女性裸体照,只有2%的男性裸体照。此后,男性同女性平等的趋势方兴未艾。1994年只有21%的女性裸体照,而男性裸体照却占了34%。男性的生活方式在过去的几百年里发生了根本的变化,这其中也包括了他们对自己身体的认识。当前的中心问题是健康,因此,很有必要创造一种新的健康意识。

男性早逝是进化论的问题吗

今天我们已经知道,劳累、不健康的生活方式、缺少运动、饮食不当、酒精和尼古丁,再加上好斗的、放任的、追求冒险的行为,都是导致男性早逝的原因。但仅仅局限于这一认识是不够的。

紧张劳累、嗜酒和不正确的饮食危害男性健康。难道上述原因就是男女寿命相差7年之多的唯一解释吗?德国康斯坦茨大学的内分泌学者和科学家罗尔夫·迪特尔·赫施说,不对。他根据最新的科学与微生物研究论文,在2000年11月维也纳交易所召开的第二次关于男性健康的研讨会上,提出了一个令人震惊的理论:男性的脑神经受雄性激素影响,女性的脑神经受雌性激素影响。受雄性激素影响的脑神经对外界的感受和解释,与女性对外界的感受和解释不同。受雄性激素影响的头脑在整个进化过程中多有实施强权的行为,而受雌性激素支配的女性头脑则完全没有能力做到这点。在数千年的历史进化过程中,男性的强权地位已成为习俗。赫施教授说:“不管是新几内亚的土著部落的风俗还是现代的兵役制度,都可以看出,无论是发动大规模的侵略战争,还是俯首帖耳地顺从,都是在雄性激素支配的头脑下产生的。”

男性头脑受强权思想的支配