

绝对男人

罗尔夫·迪特·赫尔施
格拉尔德·博施 著

王青羽 译

储兆瑞 宁克勤 府建明 曹祥荣 审校
江苏科学技术出版社

男性保持健康与健美
最佳策略
让男人了解自己
让女人了解男人

您了解内在的自我吗？

著名的德国男性科医生赫尔施教授帮助您打开通向内心的窗户，让您对自己的内在形象做一次审视，然后获得一份度身定做的“人生重塑”计划。在本书中没有医学性的教条，只有基础性的建议。

《绝对男人》：向您提供抗衰老的全方位信息

责任编辑：李
装帧设计：赵

人类一直有永葆青春和长生不老梦想。回想一下自己的少年时代，再看一看镜子里的自己。激活自己的力量之源吧！不要再被动地听天由命，用生命力和热情，使自己成为一个拥有独特魅力的人。

长期的压力会急剧加快衰老速度。抗衰老行动的核心是正确地训练——并非单纯的身体训练，而是一整套及有规律式的计划。

在人际交往中，吸引力、良好的自我感觉和成功是紧紧联系在一起的。内在气质决定外在形象。

存在着互换效果。一位外表英俊、举止自信的年长男士往往比那些不修边幅、没有内涵的年轻人更具活力和吸引力。

关注自己的幸福和创造力，为实现自我而工作。它会积极地影响您的生活，让您健康地慢慢变老。这是成功的职业生活和充实的个人生活的最佳基础。

ISBN 7-5345-4498-X



9 787534 544989 >

ISBN 7-5345-4498-X

R·843 定价：26.00元

绝对男人

男性保持健康与健美的最佳策略

罗尔夫·迪特·赫尔施

格拉尔德·博施

著

王青羽 译

储兆瑞 宁克勤

府建明

曹祥荣

审校

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

绝对男人/(德)赫尔施著;王青羽译. —南京:江苏科学技术出版社,2005.2
ISBN 7-5345-4498-X

I. 绝... II. ①赫... ②王... III. 男性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013524 号

合同登记号 图字:10-2003-104 号

总策划 胡明琇 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

Title of the German edition: Absolut Mann by ROLF-DIETER HESCH and GERALD BOSCH

Knaur Verlag, 2002

Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG
Muenchen, Germany Through Lin Book & Media Agency (in Chinese characters).

绝对男人

著者 赫尔施(德)

译者 王青羽

责任编辑 李纯

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经销 江苏省新华书店
照排 南京紫藤制版印务中心
印刷 南通韬奋印刷厂

开本 787 mm×1092 mm 1/16
印张 11.5
字数 221 000
版次 2005 年 2 月第 1 版
印次 2005 年 2 月第 1 次印刷
印数 1—4000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4498-X/R·843
定价 26.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

男性的平均寿命比女性小7岁,在生命的最后10年中,他们大多疾病缠身,再也谈不上“享受生活”——这“享受”并不包括作为生活必须的消费行为——直至最后“无法维修”地走到生命的尽头。让我们一起健康地慢慢变老,让我们一起缩小男女平均寿命的差距,让我们一起保持男性的一生健康。那么为什么这个话题会变得如此的重要,为什么男性对自己扮演了数百年的社会角色不再满意,为什么女性为争取自立而反抗,而男性却依旧扮演着对自己的健康无所谓的角色?

最近,美国一项跟踪调查近700名年龄在60岁以上老年人健康状况的研究表明,生命长短并非天生,在一定程度上可以由我们自己决定。这项研究成果发表在《美国心理周刊》杂志上,它向人们证实,适量饮酒、不吸烟、从事体育锻炼、控制体重的人一定长寿。长寿之道还在于乐观积极的生活态度,要求尽可能长时间地保持这种态度——因为乐观的人往往拥有稳固的婚姻生活,这是使人长寿的原因之一。科学已经向我们证明,积极的抗衰老行为并非只是幻想,而是可实现的理想。《绝对男人》针对中年男性的特殊需要,提供了全新的生活技巧。此外,本书还在生物学的基础上解释了男性的生命现象——一种经历了几千年的岁月、糅合了人类所有文化的生命现象。

强制执行的社会规范,不仅使生物规律担负着对男性个人命运的责任,而且还出现了典型的“男性现象”——争权夺利、战争和屠杀。避孕药让女性成功地跳出了由生物规律安排的“繁殖后代”的惟一轨道,同样,我们也必须为男性做些什么,让他们也跳出生物规律的束缚,获得自由。但这项工作庞大而复杂,并非小小的药丸就可以胜任。不过眼下的确有一种供男性服用的药丸——伟哥,在决定男性自信心的时刻,避免了男性勃起的失败,治愈了“男性心灵的

创伤”。我们的抗衰老计划正是要制止那些危及男性生命、导致男性提前衰老的伤害。

远离伤害我们身体的物质是成功抗衰老的前提。本书的目的就是帮助这项计划的实现。与其他不计其数的同类出版物不同的是，《绝对男人》没有简单地重复人们早已熟悉的教条，全书的内容是建立在个人成功的经验之上的。书中所及内容无不顾及我们日常生活的需要与特点，它赋予男性以勇气，让他们用信任，而不是权力或暴力来对待生活。

每一位男性必须学会“反抗”自身的男性生物规律，只有这样才能设计出充满理解与理智的生活，拥有长久的个人幸福，才能与周围的人愉快地相处。这项计划将在男性的不同年龄阶段逐步展开。

目 录



第一章

镜子里的那个人是谁 1

- 专家访谈 2
- 本书内容 4
- 激素统治男性 5
- 失去的理想形象 6
- 怎样找回自己 6
- 本书可以做到 7
- 本书不能够做到 8

第二章

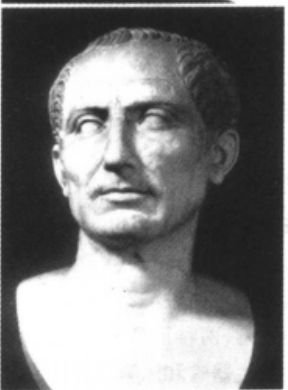
衰老的秘密 9

- 衰老的生物学解释 10
- 衰老过程和不死的细胞 11
- 历史中的老人 12
- 抗衰老——我们可以预防衰老吗 13

第三章

男性的生命地图 18

- 专家访谈 19
- 什么创造了男性 24
- 两种性别,两种形象——性别的双型性 24
- 男性的性器官和激素 26



- 男性性功能的生理学 27
 男性性行为的文化史 29
 睾酮对男性身体生长的影响 31
 为什么男性寿命短于女性 34

第四章

- 让我们一起健康地慢慢变老** 44
 究竟什么是抗衰老 45
 今日社会中的老年人 45
 个人的保护措施和国家措施 47
 男性科医生——充满希望的职业 47
 个人结果 48

第五章

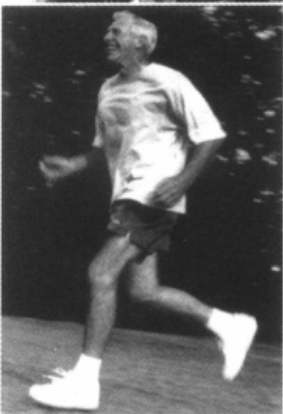
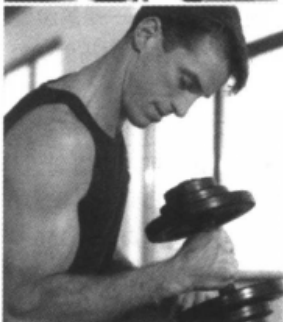
- 生活方式和内在形象的复兴** 49
 专家访谈 50
 内在形象 51
 榜样如何改变内在形象 53
 “让那些肥胖的男人聚在我身边吧”——过去和现在的男性形象 54
 内在形象的回归 55

第六章

- 重要的抗衰老医学诊断** 58
 男性诊断的调查问卷 59
 用 H-扫描确定生物学年龄 64
 特殊的抗衰老实验室诊断 66
 保护大脑的检查 67
 身体脂肪的测量 69
 骨骼厚度的检查 71

第七章

- 医学抗衰老** 73
 尼古丁和吸烟 74
 酒精及其后果 76
 心肌梗死 77
 高血压 78
 勃起障碍(勃起机能障碍) 79
 前列腺疾病 81
 骨质疏松症 82



第八章

快乐的人是健康的人 85

专家访谈 86

与压力面对面 88

压力的定义 88

现代男性生活中导致压力的因素 90

“我没有时间” 91

人类的道德义务 92

对抗压力的策略——网络化 93

实用性建议 94

第九章

身体和运动——训练 99

专家访谈 100

有针对性的训练计划 102

“我不需要锻炼” 103

“我累得动不了了”——力量源泉 104

“我没有时间锻炼身体” 104

个性训练方案 105

基础训练的原则 106

高运动量训练的原则 107

组合训练的原则 107

高运动强度训练的原则 108

基础训练 109

组合训练 121

高运动强度训练 123

有氧训练计划 125

第十章

男人的餐桌不简单 128

我们的食物及其组成部分 129

氧自由基——“分子杀手” 132

维生素——对抗细胞老损和

人体衰老的保护者 133

男性怎样理智地用餐 135

酒精及其后果 136

功能性食品的补充作用 137

身体怎样消耗脂肪 138



第十一章

- 激素系统和男性激素治疗** 142
- 医学抗衰老计划中的睾酮治疗法 143
- 生长激素的补充——
男性的青春之泉吗 146
- 甲状腺素 149
- “睡眠激素”——褪黑激素 150
- DHEA——神奇的药丸 152

第十二章

- 老年性痴呆可以预防吗** 154
- 专家访谈 155
- 老年性痴呆的风险 156
- 什么是老年性痴呆 156
- 如何保护衰老的大脑 157
- 环境预防方法 162

第十三章

- 男性怎样对外表现自己** 165
- 专家访谈 166
- 男性怎样对外表现自己 167
- 皮肤的构造和功能 168
- 皮肤的抗衰老 169
- 二十一世纪的展望 172

Absolut

Man

第一章

镜子里的那个人 是谁

我有多老,我又是怎样变老的?遗传仅仅起着很小的一部分作用。你我的生命过程是自己决定的,身心压力是一个很重要的原因,激素系统对此有巨大的影响力。由此看来,发展男性医学是极其必要的。

回想一下少年时代的梦想,再看一看镜子里的自己,激活自己的力量之源吧!它会积极地影响您的生活,让您健康地慢慢变老。在本书中没有医学的教条,只有基础性的建议。

1

专家访谈

以下是罗尔夫-迪特·赫尔施教授和布鲁诺·伦内菲尔德教授之间的对话。布鲁诺·伦内菲尔德教授是国际“让我们一起健康地慢慢变老研究协会”的主席，同时负责Chaim Sheba 医学中心内科研究所的工作，并在以色列Bar Ilian大学担任教授。他曾求学于牛津、剑桥和日内瓦大学，并曾就职于世界卫生组织。至今已出版300篇科学论文及19本著作。

赫尔施

伦内菲尔德教授，“让我们一起健康地慢慢变老”的医疗保健工作还有哪些需要改进的地方？

伦内菲尔德

男性最主要的健康问题包括身体病变、脂肪分布变化、肌肉无力、泌尿系统功能退化，以及记忆力减退，并常常伴有抑郁、全身不适、性功能衰退。这些问题都可以在早期发现并得到有效的治疗，然而问题在于随着宣传的扩大，男性越来越倾向于抵制这种个人问题的公开讨论。但我们都知道，保健措施可以降低男性，也包括女性患病的危险，明显地降低男性的易患病性，增强高龄时期的自理能力。它可以在很大程度上提高男性的生活质量，缩减健康费用的支出。

当我们讨论有关衰老的话题时，有几个因素值得注意：

■ 在自然的衰老过程中35%是由基因决定的（由于基因疗法发展还未成熟，目前还没有能力来影响衰老过程）。

■ 个人发展和外界环境将持续影响人的一生和衰老过程。

■ 衰老过程总是伴随着各种急慢性疾病，及时地诊断治疗对阻止疾病发展起到决定性的作用，并且可以延缓衰老。

许多男性对男性保健、医疗持排斥的态度，一方面是他们对男性健康缺乏了解，另一方面也是出于恐惧心理，人们都害怕在自身的器官上出现任何一点功能性的不足。对女性来说，情况却完全不同，早在100多年以前，妇科医生就已经在女性生活中扮演着令人信任的角色，并伴随着每一位女性从青春期到更年期，直至年老。

到目前为止，男性科的发展还没有达到与妇科相同的规模，但男性科医生的培养却无论如何是必要的，这是为男性提供全方位医疗保健的保证。未来的男性科医生会拥有多样化的任务：

■ 精通男性健康问题，为患者提供咨询，为个人提供全面的健康

管理。

■ 致力于收集男性健康状况的科学数据，以便进行进一步的研究。

■ 将每一位男性作为个体来理解他们的生命过程。

■ 掌握心脏循环训练、肌肉塑造训练以及伸展放松训练的知识。

■ 必须了解激素系统知识，了解药物对健康的影响。

赫尔施

老年人和老龄化是现代社会的一个重要话题。在衰老过程中遗传因素仅占极小的一部分，生命过程和生活方式具有更加重大的意义。就您的观点，怎样的生活方式才是有利于健康、防止衰老的生活方式，所谓成功地变老又包含了哪些因素？

伦内菲尔德

它包括了生活的舒适感，保持人体抵抗力，保持尊严和独立。在西方国家，保持健康、防止衰老、预防老年性疾病已经成为国家、私人医疗机构及社会保险部门的工作中心。男性必须学会终身保健。前面已经讲过必须由医生完成的任务，下面我们还要总结几条重要的原则：

■ 改善环境条件。

■ 健康的生活，健康的营养（脂肪过剩易导致糖尿病和心血管疾病）。

■ 令自己身心愉快的体育锻炼。

■ 戒烟。

■ 适量饮酒，不依赖于药物。

■ 社会交往对男性健康非常重要。

■ 治疗慢性病。

毫无疑问，以上这些措施一方面能够显著地降低健康和社会保障成本，另一方面会带来个人生活的幸福。健康的男性可以同时为个人的幸福和社会的稳定做出贡献。我们的世界正在从年轻化社会步入老年化社会，这不同于以往的任何一个时代。这种世界性的变革发展如此之快，以至于各国政府、研究机构、医疗保险部门以及制药工业都没有做好迎接它的准备。

赫尔施

作为激素研究专家，您提醒人们注意激素系统的衰老。在走向衰老的人体内，激素系统的哪些变化是经科学证实直接作用于衰老过程的？

伦内菲尔德

男女衰老中最重要、最深刻的区别在于生殖器官的差异。对女



在岁月的流逝中永葆青春——是幻想吗

性来说,性激素水平的降低体现在卵巢排卵停止、进入更年期,即从停经时开始。目前女性绝经期平均为30年——30年几乎没有性激素的生活。

在男性身上不会出现这种突然的性激素水平降低,而是在多年的时间内,血液中性激素浓度逐渐降低。这种变化开始

于大脑对睾丸活性控制功能的减弱。60岁男性体内的睾酮含量只有30岁的30%。随着时间的流逝,睾丸本身也在不断地老化。大脑内睾丸控制部分的衰老不仅影响睾酮,而且会影响其他激素如生长素、甲状腺素、催乳激素和褪黑激素,其中褪黑激素对睡眠有着巨大的影响。目前褪黑激素的作用正被深入地研究。有研究指出,褪黑激素分泌减少可能会导致情绪波动、记忆力减退,还可能影响到血小板。

老年人通常睡眠较浅,这导致生长素分泌减少,进一步影响了多种人体器官的功能,尤其影响脂肪的分布和肌肉组织。

总体来看,所有具有调节功能的重要激素都在人体衰老中发生着变化。这自然会引出一个问题,这些变化是人体衰老的结果还是衰老的原因——如果是原因,就必须为中年男性补充激素。

赫尔施

如果经医生确定,病人体内缺乏某种激素,并对生活质量和衰老产生影响,您认为需要补充哪些激素呢?随着年龄的变化,补充激素是否有阶段性的调整?

伦内菲尔德

我们对患者要进行详细的身体检查,如果疾病可能是由激素缺乏引起的,那么再进行激素测试。在确定存在激素缺乏之后,不论患者年龄大小以及其他相关生活状况,都应该对患者进行激素补充和治疗。

本书内容

年轻、英俊、充满活力——谁不梦想拥有青春之泉呢?这个梦想早已

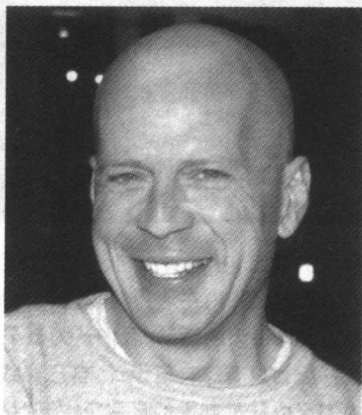
不再是女性所有的特权,现代男性正通过健身计划、抗衰老美容配方和激素疗法追求着力量、健康和英俊的外表。

激素统治男性

强壮男人的神话向来长盛不衰,神话的男主角从青春期开始就不再变老,像机器一样运转直至高龄。而他的伴侣却完全相反,从45岁开始,她的身体机能就会频频受到威胁。

然而事实与神话完全相反,男性的生物钟也会在中年时期放慢速度。根据最新的医学研究表明,男性在20~30岁之间处于力量的顶峰阶段。在这之后,就像女性一样,男性体内激素的分泌水平开始逐渐下降,衰老不可避免地开始了。激素的形成是间脑、脑垂体、甲状腺、睾丸和肾上腺进行复杂运转的结果,这种复杂的运转是通过胺类物质——肾上腺素、去甲肾上腺素和多巴胺等腺体来调节的。这些物质对每个人的意义在于,人们的基因(可理解为遗传特质)和生命过程(人们在生活中获得和经历的东西)与激素系统一起共同决定着人们的生活和衰老。换句话说,激素最终决定了男性的个人感觉,包括男子气概、健康,以及男性实际的身体状况。

男性也有更年期,这个过程从30岁就已开始,身体的不适感大多在50岁时表现出来。医学界将这种现象称为男性更年期综合征,



很多人欣赏动作明星Bruce Willis那年轻而自负的冷笑,他所塑造的银幕英雄就是带着这样的冷笑而突破绝境的,与其他动作演员如Claude Van Damme, Sylvester Stallone 或者Dolph Lundgren 的扑克脸相比,他的表演更富有人情味

其症状主要包括:性欲和性功能减退、脂肪增多、肌肉力量退步、头发变得灰而稀少,同时出现免疫系统功能的下降、心血管疾病、前列腺疾病,以及骨质疏松和抑郁。这些症状给男性的生活带来痛苦,生命的质量,例如行动、勇气、进取心、创造力,还有攻击性(这是睾酮和男子气概的黑暗面)开始衰退。

“年长智者”是老年男性的理想形象。然而只是一种幻觉而已——用增加的人生阅历来弥补由于睾酮分泌水平下降而失去的男子气概。

失去的理想形象

大多数年长男性都面临着精力、身体和力量的衰退，然而这并不是注定的命运。男性可以做很多努力，健身、改变营养、激素治疗来改善身心状况，与这种衰退抗争。当您看到我们在这里列出的建议时，关于本书的疑



少年时代的梦与理想常常落空，但回忆总是美好的

问——《绝对男人》和市场上同类书籍有什么差别——可能已经得到了答案了。

为了向您解释本书的独到之处，让我们回忆一段过去吧。每一位男性在孩童时代都会将自己对未来的设想和愿望与自身的内在形象融为一体，然而

随着年龄的增长，并在父母、朋友、学校教育、职业、人际关系和家庭的影响之下，理想日益模糊——迷失了自己，妥协让步和消费充斥着人生，自己的理想无法实现。

怎样找回自己

我们希望您，我们的读者，在您失去自己的地方找回自己，一步一步地回归自我（参见《生活方式和内在形象的复兴》一章）。我们既不会向您灌输教条，也不会规定您每天的活动，我们认为重要的是让您制订重新发现自己的生活计划。因为只有您自己设计、自己实践的计划才有可能转化为现实。在实践中您可以从批判性的自我审视开始，然后写下您对改变自己外在形象的各种愿望，正如古老的谚语所说：精神健全来源于身体健康。我们的身体会说出主人过去和现在生活的秘密。

本书可以做到

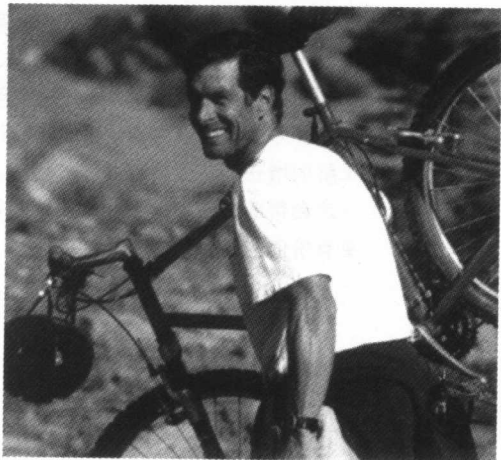
当您诚实地审视了自我,看到了问题之后,我们也同样诚实地告诉您在实际中怎样有目标地实践抗衰老计划。您可以在任何一个生活阶段将我们建议的方法逐步地纳入到日常生活的节奏中。

书中的内容分为多个层次。每一位读者都可以从合适自己的层次开始。当您小有成就,享受到生活质量提高的乐趣之后,您必然忍不住地追求进入新的层次,并将它与自己的生活融为一体。所以人们常说:“过纯朴直接的生活,放弃无意义的间接消费。”

第一层次有关遗传特质的改变。我们并非是基因的产物,是我们自己造就了自己——人的衰老只有35%是由基因决定的,其余取决于人的生命过程。如果我们采取相应的措施就能减少基因、细胞和人体器官受岁月伤害的机会。

《绝对男人》帮助我们避免导致衰老的劳累,告诉我们如何不使用暴力而拥有权威,如何在更高的权威面前保持尊严。我们的建议无不从现实的伦理道德出发,这会帮助男性建立一种充满自信的生活。本书并不赞同那些在各种培训课程中被人们津津乐道的对抗恐惧的时髦方法。作为更好的选择,我们为您描述了一种生活方式,从中您可以找到放松与紧张之间的平衡。

在第二层次中男性将激活生命的力量之源。首先是肌肉力量。肌肉训练和塑造让男性拥有在现代生活中必不可少而且能够运用自如的力量,使男性充满男子气概,果断而自信地作任何决定。训练务必持之以恒,但也不是马拉松式的训练,那样只会适得其反,损害我们的身体。科学锻炼是最有效的防病治病方法。



自己把握生活,按自己的愿望塑造生活

第三层次