

不可不知的 **118** 细节系列

男人不可不知的 **118** 个 保健细节

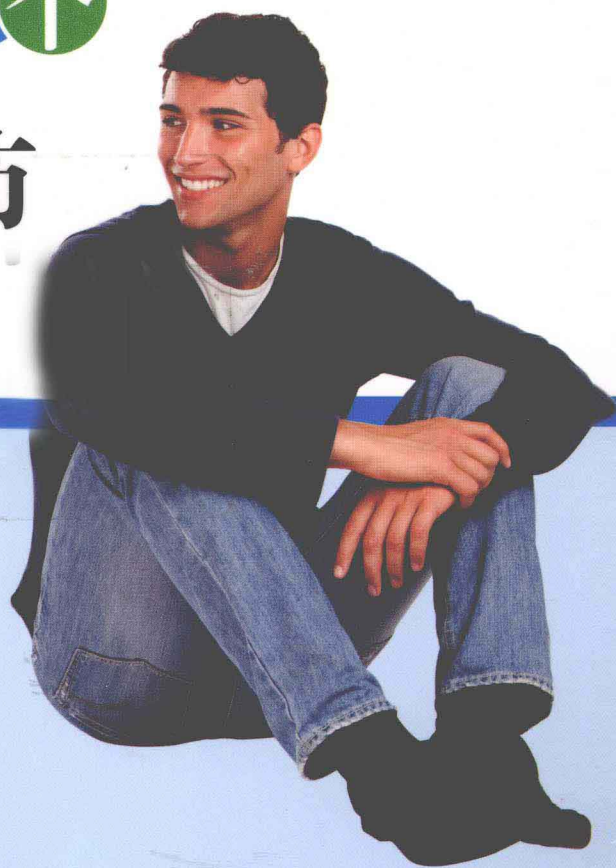
主编 张卫东 陶红亮

阐述科学实用的保健细节

让你抛开累赘的各类药瓶

懂得永葆健康的身体密码

迈向健康幸福的快乐国度



不可不知的 **118** 个细节系列 •

男人不可不知的 **118** 个 保健细节



主 编 张卫东 陶红亮

编 委 (按姓氏笔画排序)

马牧晨	王春晓	石	柳	史	霞	刘新建
刘毅	苏文涛	李	伟	李	青	张宁宁
张莉萍	张绿竹	陈	振	邵	莹	赵艳

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

男人不可不知的 118 个保健细节/张卫东等主编.

—北京:人民卫生出版社,2012.3

(不可不知的 118 个细节系列)

ISBN 978-7-117-15401-7

I. ①男… II. ①张… III. ①男性-保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 020653 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

男人不可不知的 118 个保健细节

主 编:张卫东 陶红亮

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:北京汇林印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:18

字 数:281 千字

版 次:2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-15401-7/R·15402

定 价:29.80 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



前言

男人既要应对繁重的工作,又要赡养老人、教育子女……说他们是社会上工作与压力最大、心理负担最重的人群一点也不为过。因此,提高男人自身的保健意识、掌握科学的养生之道对男性的健康有着十分重要的意义。

男性朋友,你是否在工作繁忙时感到压力大、心理焦虑、紧张?你是否感到身体状况每况愈下,甚至常常难以支撑?如果是的话,你就应该注意养生保健了。

提起保健,我们得说一说我国中年男性的健康现状。如今,我国在快速发展,物质生活水平不断提高,而男性的抗病能力,甚至适应能力却越来越弱。可是由于健康意识不高,健康知识缺乏,导致他们的健康状况令人担忧。男人不及女人细心,对身体疾病的种种前兆容易忽略,甚至会有些错误的看法和认知,以至于在身体发生不良反应时常常得不到及时地诊治,最终“养病为患”。

男人作为家庭的“顶梁柱”,健康并不只是个人的事,身体一旦出现问题,对亲人、家庭的影响和打击更为沉重。忽视健康,既是对自己不负责任,也是对家庭不负责任。

俗话说,解铃还需系铃人,当你意识到健康与保健的重要性时,就要及时行动起来。人吃五谷杂粮难免会患病,生活不规律会导致身体衰退。想要解决这些问题就要回到问题的源头,也就是我们的生活习惯与饮食方式中来。

如何让自己身体中各项机能友好和谐地相处是一个值得深入探究的问



前言

题。《男人不可不知的 118 个保健细节》就是为了要帮助男人解决这一问题而编写。

本书从男性最常见、最容易做到、最容易忽略的保健知识着手,将每一个男性的不良行为习惯揪出来,然后将其一一铲除,并为男性定制符合自身的保健方案,预防疾病,远离病痛。

本书还会让男性了解到:检测自己的身体健康状况,只要掌握了一定的医学常识,完全可以自我检测;什么是自我清洁,如何对自己的身体内外进行自我清洁;应该养成什么样的科学生活方式,生活方式和疾病有着哪些联系,如何通过生活方式的调整防治疾病;如何通过对各种营养素的摄取来保持健康、防治疾病;五谷杂粮应该吃哪些、怎么吃、吃多少等众多保健知识。

健康是金钱买不到的,健康是一笔巨大的财富。拥有健康,才有实现愿望的可能;拥有健康,才有追求成功的资本;拥有健康,才有享受幸福的保障。没有健康,一切将成为空谈。

希望本书能给男性朋友带来更多的健康,并成为你人生健康的益友。



目 录

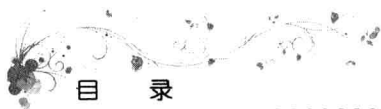
第一章 自我检测——全面掌握男性健康饮食

营养均衡是男性健康的前提,健康的身体是一切事业的基础。人体新陈代谢的循环,完全依靠营养的摄取,而营养大多来源于饮食,要想拥有健康的身体,除了要保持良好的生活与运动习惯储备体能外,还应该时刻关注自身健康,学会自我检测。

1. 头晕的自我检测及保健措施 2
2. 如何避免自己“聪明绝顶” 3
3. 拥有慧眼需要做好保健工作 5
4. 恼人的粉刺如何解决掉 8
5. 良好的听力需要日常维护 10
6. 鼻子的保养与流鼻血的防治 12
7. 自信来源于清新的口气 14
8. 科学刷牙对牙齿保养很重要 16
9. 了解哮喘方能根治哮喘 18
10. 保健,拒绝流感与感冒 21

第二章 自我清洁——男性身体中医保养

男性到了中年,上有老,下有小,不管是生活压力,还是工作压力、社会压力都很大,常常连夜加班、通宵达旦,而且无法保证有一个合理的休息时间,在进食方面也毫无节制,有时为了工作不得不



目 录

暴饮暴食。同时男性对身体保健也缺乏一个正确的认识,身体很容易就会出现各种各样的毛病,如“将军肚”、痔疮、结石等等。这些疾病让中年男性痛苦不堪,其实中年男性只要在日常生活中注意自我清洁,这些问题都可以迎刃而解。

11. 免疫力是健康体魄的基石	26
12. 排毒,还自己一个健康身体	28
13. “第二心脏”,足部的呵护	30
14. 威风的二郎腿,暗藏杀机	32
15. 过度劳累是生命的无形杀手	34
16. 摆脱恼人的怪音:鼾声	37
17. “将军肚”,不健康的标志	38
18. 手部其实就是自己的身体密码	40
19. “十男九痔”,让自己成为幸运儿	42
20. 健康的身体不需要结石	45
21. 学会给快速的生活降降温	47
22. 想要肠胃好,保养少不了	49
23. 科学选购和食用食用油	52

第三章 生活方式——男性小习惯大健康

饭后吸烟、饭后散步、车上看书、喜饮浓茶这些看似不起眼的习惯,其实对中年男性的身体有很大的坏处。比如饭后吸烟给身体带来的危害是平时吸烟的3倍以上,并且对消化吸收系统也有很大的不良影响。所以,中年男性朋友们一定要选择健康的生活方式,养成良好的习惯,以保证身体健康。

24. 膳食平衡是人体健康的基础	56
25. 要记住,早餐要吃好	58
26. 要想身体好,吃饭七分饱	60
27. 饮食习惯与肥胖的关系	63

28. 饮茶, 适量最重要	66
29. 牛奶, 需要健康地喝	69
30. 饮酒有窍门, 适量最重要	71
31. 健康的身体少不了有氧运动	73
32. 饭后习惯, 应该分清好坏	76
33. 乘坐公交车, 坏习惯不可有	78
34. 午睡时间长并不健康	80
35. 洗澡、泡澡有小窍门	82
36. 男性生殖器官如何维护	84
37. 保护肾脏的日常生活习惯	86
38. 健康的饮水习惯是什么	88

第四章 营养食谱——男性健康体魄加油站

中年男性事情繁忙, 经常熬夜, 往往是早餐成午餐, 午餐成晚餐, 晚餐成消夜。饮食不管是在时间上、数量上还是品种上都毫无规律。遇到喜欢的食物也许就会暴饮暴食, 若是遇到自己不喜欢的食物, 就弃在一边, 筷子都不肯动一动。其实这些习惯都不好, 必须摒弃。那么中年男性健康的饮食习惯是什么呢? 本章将为您详细阐述。

39. 不同的体质、不同的膳食	92
40. 男性需要的健康食物	94
41. 男性应该科学地吃些粗粮	96
42. 带“色”蔬菜、男性要多吃	98
43. 适当吃水果, 男性更健康	101
44. 多吃碱性食物保持身体平衡	104
45. 美味螃蟹食用要注意	106
46. 高蛋白、低脂肪的美味鱼肉	108
47. 六道食谱带来男性本色	110
48. 想要戒烟, 饮食、方式都重要	113



目 录

49. 冬季进补,科学合理很重要	115
50. 想要身体壮,食物是关键	118
51. 解决便秘第一步,科学饮食	120

第五章 常见病——需要健康的生活方式

社会不断向前进步,经济水平也在不断发展,人们的生活水平也在稳步提升。但是由于一些中年男性没有对自己的生活方式加以重视,这种生活水平的提高反而使疾病出现的几率也同时获得了提高。一些富贵病如高血压、高血脂、高血糖、高胆固醇、脂肪肝、糖尿病等相继出现,并成为中年男性生活中不和谐因素的一部分。这些疾病主要来源于生活方式,也只有通过健康的生活方式才能消除。

52. 降血脂科学的饮食很重要	124
53. 五色食物降低胆固醇	126
54. 脂肪肝需要饮食、运动一把抓	128
55. 糖尿病,控制、预防是重点	131
56. 消化系统疾病要从吃上调理	133
57. 呼吸系统疾病静养很重要	136
58. 神经系统出现问题需镇静养神	138
59. 心脑血管疾病合理饮食加运动	141
60. 胆囊炎的饮食防治细节	143

第六章 五谷杂粮——男性营养的根基

有句俗语:“人吃五谷杂粮,岂有不病之理。”因此很多人觉得自己的病就是来源于五谷杂粮,这种想法直接导致的结果就是食物越来越精细,腥荤越来越重。殊不知,还有另外一句俗语——解铃还需系铃人。我们的病既然由五谷而生,必须由五谷而解。因此,不要让自己的生活过于精细,适当地“粗”一些也很有必要。

61. 大米,世界一半人口的选择	148
62. 小米,让自己更加雄壮	150
63. 荞麦,全面而丰富的营养	152
64. 青稞,清油解腻的佳品	154
65. 黑米,米中的霸主	156
66. 土豆,足量的矿物质	158
67. 红薯,适量服用功效大	159
68. 绿豆,清热降火的极品	161
69. 生姜,驱寒温性的佳品	163
70. 薏米,药食两用的粗粮	165
71. 玉米,让自己更聪明	167
72. 芋头,补中益气的佳品	169

第七章 蔬菜水果——让男性营养更丰富

经济发展了,生活水平提高了,人们餐桌上的食物也更加丰富了。但很多男性没有明白这样一个道理,认为鸡鸭鱼肉的营养比蔬菜水果要丰富得多,就只吃鸡鸭鱼肉,几乎不吃蔬菜水果。但是,人体只有均衡摄入各种营养,机体才能够保持平衡,自己才能拥有一副健康的体魄。因此在吃鸡鸭鱼肉的同时,也多吃一些蔬菜水果吧。

73. 番茄,极佳的抗氧化食物	174
74. 辣椒,大腹便便的最佳食物	176
75. 油菜,全面而丰富的营养	178
76. 洋白菜,吃多少都可以	180
77. 菠菜,让自己成为大力水手	182
78. 芹菜,清热解毒的佳品	184
79. 洋葱,给自己杀杀菌	187
80. 胡萝卜,胡萝卜素的源泉	189
81. 黄瓜,让自己变得更年轻	191



目 录

- | | |
|-----------------------|-----|
| 82. 冬瓜,清淡饮食的必选品 | 193 |
| 83. 大蒜,纯天然的抗癌食物 | 195 |

第八章 营养素——提供男性健康能量

水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、纤维素为人体所需的七大营养素。其中脂肪中含有饱和与不饱和脂肪酸,矿物质又含有钙、铁、锌等人体所需的微量元素,维生素又包括维生素A、维生素B、维生素C、维生素D等。这七大营养素人体缺一不可,因此及时充分地补充此七大营养素对身体的健康极为重要。

- | | |
|-----------------------|-----|
| 84. 蛋白质,生命的物质基础 | 200 |
| 85. 脂肪,热量的最大来源 | 202 |
| 86. 糖类,让自己活力四射 | 204 |
| 87. 水,必不可缺的营养素 | 206 |
| 88. 钙,强身健体的基础 | 208 |
| 89. 铁,恢复自己的血色 | 210 |
| 90. 碘,新陈代谢的功臣 | 211 |
| 91. 锌,促进食欲、保护视力 | 213 |
| 92. 铜,防癌抗癌的功臣 | 215 |
| 93. 铬,增强你的免疫能力 | 217 |

第九章 和谐性爱——饮食营养塑造阳刚男性

男性到了40岁以后,身体山河日下,一日比一日差,这些本是常理,无可避免,但是不健康的生活习惯却导致机体衰退的速度不断加快,尤其是性能力,更是一落千丈。面对这种现象,男性总是很无奈,将希望寄托于保健品,殊不知,保健品不一定人人适宜,用不好还会适得其反。其实壮阳,只要在日常生活中加强对饮食的注意,就可以轻松做到。

94. 助“性”食物与败“性”食品	222
95. 关注“另类诺贝尔奖”	223
96. 增强性能力的饮食秘方	225
97. 适量性爱让男性更健康	227
98. 微量元素和性能力的关系	229
99. 一周壮阳的奇妙食谱	230
100. 性生活后适合吃些什么	232
101. 阿胶,不只是女性的“专利”	234
102. 助性食物佳品,韭菜	235
103. 肾虚者应该多摄入的食物	236
104. 想要雄起,维生素不可少	238

第十章 饮食误区——千万别吃错

民以食为天,不管什么时候,吃总是摆在第一位,没有食物的摄入,没有营养的补充,也就不会有生命的延续。吃需要科学,需要合理,需要平衡。但是在日常生活中,很多中年男性都有一些看似正确却又有很大误区的饮食习惯,这其实对身体健康很不利,因此一定要及时发现并改正。

105. 不科学的日常饮食搭配	242
106. 究竟如何对待主食	244
107. 饮食有哪些好习惯	246
108. 食用橘子的科学窍门	248
109. 分辨鲜藕来做菜	250
110. 豆浆营养多,饮食需注意	252
111. 煮绿豆汤的科学方法	254
112. 别让自己被鸡蛋害了健康	256
113. 吃野菜,慎重是关键	258
114. 油腻食物到底如何食用	260
115. 深海鱼油食用有窍门	262



目 录

116. 菠萝虽好,食用也要科学	264
117. 休闲食品,购买需谨慎	266
118. 难消化的食物应该怎么吃	268
参考文献	271



第一章 自我检测

——全面掌握男性健康饮食

营养均衡是男性健康的前提，健康的身体是一切事业的基础。人体新陈代谢的循环，完全依靠营养的摄取，而营养大多来源于饮食，要想拥有健康的身体，除了要保持良好的生活与运动习惯储备体能外，还应该时刻关注自身健康，学会自我检测。





1. 头晕的自我检测及保健措施

头晕又叫做眩晕,是由于身体内多个组织系统出现病变而引起的一种主观感觉障碍,并不是一种疾病,往往是某种疾病或者多种疾病的一种共同表现形式。

头晕,又叫做眩晕,而眩晕则包括头晕与目眩。头晕是一种平衡感障碍,这种平衡感障碍可以自我感觉到。头晕若是比较轻缓,很快就会消失,若是比较严重,就会感觉到眼前物体旋转不定,有时还会出现无法正常站立,并伴有全身出冷汗、恶心呕吐、面色苍白及手颤等症状。

眩晕主要有3种类型

(1)天旋地转:自身旋转,感觉周围景物都在摇动旋转;站立不稳,行动控制不灵;并且有要跌倒的感觉。

(2)头重脚轻:虽然天旋地转的感觉并不是很强烈,但依然会觉得“脚轻浮,头沉重”,并且感觉自己毫无力气,做事完全不在状态。

(3)眼前一黑:看不清事物,感到视觉模糊,甚至会出现晕厥的情况。

导致眩晕出现的最常见疾病主要有:迷路炎内耳病、梅尼埃病、晕动病、颈椎骨退化、药物中毒、高血压病、动脉硬化、心律失常、低血压等。

出现以上3种头晕症状的主要原因是长期站姿、坐姿、睡姿不良,造成颈椎退化、变形、增生,动脉供血受阻,颈部肌肉紧张。头晕的症状并不是靠药物就可以彻底治愈的,想要彻底治愈首先就应该改善自己的站姿、坐姿和睡姿,然后加以饮食、针灸、推拿等辅助治疗。

头晕的营养保健

下面介绍几种对头晕有很好效果的食谱。

(1)红糖鸡蛋治头晕:将适量油放入锅内烧热,将红糖30克(提前用水搅拌好)、鸡蛋2个倒入锅内煎熟,最好在早上起床还没有吃早饭的时候食用,连续服用半个月,就会出现明显效果,然后再继续服用数日,有巩固疗效的作用。

(2)鱼头治头晕:取3片生姜、9克天麻、1个草鱼头,加适量水,一起煎

煮,取汤服之,每周服用3次。长期坚持可以解眩除晕、平肝息风。

(3)菊花治头晕:菊花对降低血压有很好的疗效,而且可以解毒、明目,治头痛、头晕、耳鸣目眩,还能使小便清长。患有高血压而经常头晕的中年男性可以做一个菊花枕头:可将野菊花加入通草丝、绿豆壳或油柑子叶,置于太阳下曝晒,将水分彻底清除干净,冷却以后装入枕袋内缝密即可。

中医推拿按摩治疗

通过按摩推拿治疗头晕的时候,主要应该加强以下6个部位的按摩治疗:①大脑(反射区有交叉):双脚大脚趾的整个指腹都属于大脑反射区。按摩方向应该遵循由上及下的原则。②小脑(反射区有交叉):双脚大脚趾指腹上有两条横纹线,这两条横纹线中间都属于小脑反射区。推拿按摩时先从外向内方向叩按,然后再由内向外叩按。③额窦(反射区有交叉):主要按摩双脚5个脚趾末端处,位置在脚趾甲下方。遵循先下后上的原则。④三叉神经(反射区有交叉):按摩的主要位置就是双脚大脚趾外侧骨缘下方的肌肉。遵循由下往上按摩的原则。⑤耳朵(反射区有交叉):在双脚脚掌与脚底的四、五趾相交下方的肌肉处。按摩时往内侧按摩,要由上往下叩按。⑥内耳迷路:按摩的位置在双脚脚背的脚小趾下方,也就是脚掌第一骨头的边缘处,触摸的时候有颗粒微凸感觉。找到这个地方以后,用手按压住,轻缓地揉按即可。

细节提示:

中年男性若是出现头部发晕,在条件许可的情况下,应该及时卧床休息,上床下床的时候缓慢进行,因为平衡系统的自我调节需要时间。头晕不但需要注意自我休息,在饮食上应该多吃清淡,少吃油腻,少食多餐。

2. 如何避免自己“聪明绝顶”

中年男性时常为“聪明绝顶”而烦恼,并且没有一个好的治疗方法,其实想要治疗脱发,首先必须了解脱发的原理。头发的生长



若是和脱落可以保持在一个对等的状态,那么满头秀发也就不是什么难事,但若是生长的速度过慢,或者是脱发的速度过快,那么就很有可能患上男性脱发症,也就是我们常说的秃顶。

脱发是指身体上的毛发脱落,包括眉毛、头发、阴毛、腋毛、胡须等脱落,有病理性及生理性之分。生理性的脱发就是指毛发的正常脱落,病理性脱发则是指毛发过度地脱落或异常地脱落。导致脱发的疾病中,很大一部分毛发都可以再生,比如斑秃。若是头皮屑较多和头皮单纯性出现瘙痒,一般就只是头皮方面有疾病。

脱发产生的原因及影响

随着生活水平不断提高,人们的生活方式也在发生改变,电脑成了广大中年男性生活中不可缺少的一部分。长时间地面对电脑上网和工作,身体很容易变得疲惫不堪,中枢神经系统长时间处在一个紧张的状态,神经往往会出现紊乱,同时头皮血管的收缩会减少供血量,从而导致毛囊营养不良。

脱发还有一个比较常见的原因就是精神压力过大。严重失眠或精神恐惧、忧郁、紧张都会导致神经功能紊乱,让头皮的毛细血管长时间处于收缩状态,这样血液就无法充足地供应毛囊,难以到达位于人体最上端的头皮,所以脱发就会变得更加严重。若是压力长时间得不到缓解,又没有过硬的心理素质,症状也许会变得更加严重。

虽然脱发和睡眠时间的长短没有直接关系,但是脱发却受到睡眠质量的很大影响,并且中年男性经常熬夜加班或者通宵加班也容易脱发。没有正常入睡习惯、经常失眠、加班熬夜、入睡较晚的男性脱发出现的几率更大。由于长期疲劳、焦虑、紧张,使睡眠质量降低,这无疑是让脱发现象加重的一个催化剂。

合理选择食疗方法改善脱发

多食用含硫、铁、钙等多种微量元素以及富含蛋白质的食物,如牛奶、酵母、鸡蛋、黑芝麻、黑豆等。不但对头发的生长很有好处,还有利于整个人的身心健康。

多吃海产品,如紫菜、海带、蛤、蚬、小鱼干等。海产品可以使人体血液的酸碱度保持平衡。另外,海产品中含有大量的铜、硫、碘等多种元素以及