

超值黄金版
29.80

郎晓猛◎编著

男人受益一生的 健康细节全书

超值内容，简单好学，招招灵验，受用一生。

男人当自好，自爱少逞豪，懈怠隐患多，把关最为要。
一部比女人更关爱你的男人健康宝典，随时翻翻，随时自检，
一个小常识，一处小提醒，决定你的生命质量！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

男人一生一世的 枕边藏书全书

成功学、管理学、心理学、两性学、
经济学、社会学、历史学、地理学、
军事学、政治学、法律学、文学、
艺术学、体育学、自然科学

郎晓猛◎编著

男人受益一生的 健康细节全书



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男人受益一生的健康细节全书 / 郎晓猛编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5223-3

I. ①男… II. ①郎… 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 104635 号

男人受益一生的健康细节全书

郎晓猛 编著

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)
印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 27
字 数: 700 千字
版 次: 2012年7月第1版
印 次: 2012年7月第1次印刷
定 价: 29.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 北京市石景山区黄庄村 43 号 8-21 平房 电话: (010) 68657290 邮编: 100040

前言



做男人不容易，既要努力工作，完成自己的理想和事业，又要支撑着家庭，维持整个家庭的幸福。当今社会竞争激烈，令现代男性的生理和心理都受到极大挑战。而自古，男人总是被赋予“威猛、强壮、阳刚”的光环，较之于女人，男人的健康问题更易为人所忽略。男人也常以“男子汉”自居，大病拖一拖，小病无所谓……

就是因为男人外表的强大和对生活要求的相对简单，使男人觉得自己天生是“清心寡欲”的特殊品种，加上社会的定位、家庭的负担，让他们也真的认为自己“战无不胜”，整个社会在不经意间疏忽了男人的困境。

医学界认为，男性在免疫力、耐久力、生命力等方面都比女性差。许多疾病正在不断地侵袭着男性的健康。比如，他们的亚健康、他们的性幻想、他们必须受到的“性”约束、他们的男性生殖系统疾病和其他疑惑都成了困惑男人健康的难题。

据世界卫生组织报告，21世纪威胁人类健康的三大疾病，除心脑血管疾病和癌症之外，第三大杀手就是男科疾病。男科疾病正以每年3%的速率递增，形势非常严峻。更令人担忧的是，100个男科疾病患者中，有90个是讳疾忌医的。

关注男性健康，最重要是唤起男性自身参与，增强自我保健意识，对疾病提早预防。定期进行身体自检是保护健康的重要途径。

为了让更多的男性朋友了解健康、找回健康，也为了帮助男性朋友更好地爱护自己的身体，我们特意编写了这本《男人受益一生的健康细节全书》。本书面向现代男性，本着为广大男性朋友提供健康、保健咨询服务的宗旨，以推广普及男性生殖健康科普知识，提高现代男性自我保健能力为目的，围绕男性一生不同时期的生理、心理特点，全面系统地介绍了男性身体的健康及保健知识。

希望这本书能带给每一位男士一种全新的正确的健康观念，让男人们真正学会呵护自己，抵抗一切疾病，享有充满活力的健康人生，做一个家庭和事业上真正的SUPERMAN（超人）。

目录



第一篇 男人日常习惯保健细节，别让坏习惯毁了健康

第一章 男人日常起居，细节不容忽视

男人别太爱跷二郎腿	002
粗心的男人，洗手要认真	002
不要随便挖耳屎	003
大男人，洗衣机要认真使用	003
男人依恋沙发易伤脊柱	004
男人卧室保持空气清新是健康的保证	005
男人室内装修还是简洁好	005
卫生间，与男人健康息息相关	006
马桶易脏要及时清洗	007
日光灯使用要健康	007
各种地毯谨慎选用	008
清除厨房健康隐患	009
男人的卧室里应少放家电	009
电磁辐射对男性的生殖影响	010
科学摆放，把电脑的伤害降到最低	010
手机辐射，男人了解多少	010
男人如何防范电磁炉的辐射	011

第二章 男人健康饮食，重在细节

男人饮食重在均衡	012
男人重“补”不会补，等于没事吃毒药	012

男人要食之有道：饮食因体质而异	013
男人身体强壮，吃够主食最重要	014
应季的、完整的食物才能给身体最好的能量	015
熟食伤骨，冷食伤肺，不冷不热最适宜	015
男人日常饮食多注意养骨	016
男人要多吃生精的食物	017
粗茶淡饭不只是“粗粮+素食”	017
偏食素油并不好	017
拒绝“颜色漂亮的食物”	018
想要健康，就不能吃得太“好”	019
男人吃肝脏最好搭着蔬菜	019
让男人望而生畏的食物	020
男人不能吃的生食	020
长期饱食有损大脑	021
男人不宜天天喝牛奶	021
猪皮续断汤，让男人更有“骨气”	022
太累了喝点酸梅汤	022
烹调时的“补钙”技巧	022

第三章 男人健康睡眠细节，闲眠消病

充足的睡眠是身体最好的补药	024
为睡眠营造良好的卧室环境	024
睡前保健助你轻松入眠	025
七步睡前放松操让你睡得香	025
裸睡，让身体彻底解放	026
提高睡眠质量，从选一张好床开始	026
正确睡姿让你一觉到天明	027
药枕防病，对症选枕	028
南北睡向睡得香	028
让被子里“装”满阳光	029
长期熬夜会把健康“熬”掉	029
贪睡赖床，疾病就会凑热闹	029
午睡要有讲究	030

第四章 男人旅游娱乐，从细处维护健康

轻松娱乐，远离亚健康	031
切忌用吸烟来缓解焦虑	031

饮酒会引起大脑萎缩	032
KTV里的健康隐患	033
迷恋麻将对健康无益	033
小心宠物带来健康隐患	034
有益身心的旅游养生	035
旅行前的健康准备	036
旅游饮食注意卫生	036
旅途中，别忘了补充营养	037
缓解旅游疲劳有绝招	038
小方法，让你在睡袋中更惬意	038
出游要防花粉过敏	039
旅游途中防治腹泻	040
旅途中预防脚泡	040
旅途中要防止“上火”	040
开车旅游安全第一	041

第二篇 养肾保健细节，男人修复先天之本的秘诀

第一章 男人养好肾气，先要补足阳气

养好肾阳延寿命，男人要注重补肾气	044
阳虚体质与阳气不足的差别	044
阳虚体质调养：养阳护阳最重要	045
储备能量，节能养阳	045
大量出汗，耗损津液伤阳气	046
男人你熬的不是寂寞，而是阳气	047
无穷的欲望是损伤阳气的首恶	047
行气可让男人采集浩然元气	048
津液阻止外邪入侵	049
午间散步采阳有益身心	050
用桃木棒打通体内阳气	051
经络导引养生功也可升阳	051
八卦连环掌，唤醒体内阳气	052

第二章 食补养肾：吃对就能为肾增添活力

常食“黑五类”，肾脏安康底气足	054
冬季养肾要避咸忌寒	055

男人补肾很关键，多吃鳗鱼有奇效	055
粟米养肾气，补虚又补体	056
板栗，男人的“肾之果”	057
虫草鸭汤，养好男人肾	057
鸡肝补肾，缓解疲劳	058
怀牛膝，健肾强体	058
植物的种子最能补肾壮阳	059
天寒地冻，饮对了最养肾	059
补肾当属水中之物	060
枸杞，男人补肾的大宝	061
温养补肾找蚕蛹	061
四大补肾水果，男人可常吃	062
适合男人补肾的七碗粥	063
五加皮酒，温补肝肾祛寒湿	064
酉时喝鸡汤补肾阳最有效	064

第三章 运动养肾，防治肾虚的小绝活

手心搓脚心，健肾理气又益智	066
没事练几招，巩固肾气健筋骨	066
强肾壮阳试试这些小绝活	067
搓腰、转腰、扭腰，巩固肾之本	068
勤拉耳朵可以养肾	069
抖肾法，让男人告别肾虚	069
男人要多练吐故纳新益肾功	070
男性强肾秘法——“兜肾囊”	070
下午五六点，要练护肾功	071
酉时逍遥步，老年人肾气才充足	072
“摇山晃海，内提谷道”，养肾的好方法	072

第四章 经络养肾，男人体内自由的大药

肾经，关乎你一生幸福的经络	074
三大名穴温补肾阳	075
滋补肾阴，太溪和关元	075
强腰补肾壮命门	076
腰背委中求，护腰就是在养肾	076
要想肾脏安，不能忽视下丹田	077
涌泉，补肾填精、益髓壮骨	077
腰阳关，治疗夜尿多的补肾穴	078

尺泽穴是最好的补肾穴	078
------------------	-----

第五章 养肾误区，滋补中调养肾虚

人到中年未必一定需要补肾	080
节欲保精，养肾要房事有度	080
肾虚时，别盲目服用六味地黄丸	081
补肾并不等于壮阳	082
哪种男人容易肾虚	082

第三篇 特殊部位保养细节，男人坚持健康的准则

第一章 保养前列腺，身体健康列前线

男人，小心前列腺“出轨”	086
按摩是治疗前列腺炎的好方法	087
远离前列腺炎的食疗方	088
盐敷法，热热乎乎来止痛	088
小妙方巧治前列腺炎	089
前列腺肥大的日常保健方	090
黄金穴位，让前列腺不再肥大	090
前列腺肥大的金典食疗方	091
小偏方巧治前列腺增大	091
饮食清淡可预防前列腺癌	092

第二章 睾丸保健，男人的看家之宝

睾丸是多灾多难的命根子	093
睾丸肿瘤好发于青壮年	093
睾丸萎缩，揪出“肇事者”	094
附睾丸增大是什么病	094
睾丸鞘膜积液的预防	095
找准阳池穴就能搞定睾丸炎	095
青黛和芒硝，让睾丸不再肿大	096
睾丸癌不可怕，只要你别忽视它	096
按摩加外敷，和附睾炎说拜拜	097

第三章 阴茎保健，助男人大展雄风

禁欲：阴茎功能退化的源头	099
阴茎锻炼操，帮男人摆脱阴茎危机	100

阴茎异常勃起，试试推拿法	100
象皮肿，三个偏方来解忧	101
阴茎上长了硬结，橘子来化解	102
阴茎龟头溃疡，用草蜜膏治	102
阴茎癌的防治细节	103

第四章 阴囊保健，让男人的身体不再受伤害

阴囊湿疹的病因分内外	104
鱼腥草，不给“绣球风”一点机会	104
阴囊湿疹，黄花蒿是你的得力助手	105
阴囊奇痒难耐，蛋黄解忧愁	105

第四篇 运动保健细节，男人永远活力四射

第一章 从头到脚做运动，让男人拥有强壮身材

男人从头到脚做锻炼	108
最适合男性的运动	108
增强男人活力的运动	109
白领男性简易活动	110
打造宽厚双肩的运动	110
打造胸部“立体肌”的运动	111
甩开啤酒肚，做腹肌潮男	112
后背倒三角，气质自凸显	112
虎背熊腰，活力又健康	113
单杠运动，塑造更立体的腰腹肌肉	113
双杆运动，造就力量型臂膀	113
肋木架运动，男人的韧带也可以柔韧	114
游泳，男人的最爱	114
拳击，让男人充满朝气	115
搏击操，提升心肺功能	116
滑雪，增加男人的肺活量	117
攀岩，减缓压力的最好方法	117
打篮球，有益于骨骼的生长发育	118
打网球，增加男人的自信心	119
踢足球，让肌肉变得更结实	119

第二章 居家小运动，简易运动的不简单功效

边看电视边做预防腰痛的体操	121
适合懒男人做的“冲天体操”	122
走路，比跑步锻炼更有效	122
锻炼臂力，只要一条浴巾就够了	123
紧缩腰部，床上也能轻松锻炼	123
跳绳，男人可以玩出健康来	124
呼啦圈，男人可以摇出健美曲线	124
拉力器，肌肉的“雕刻刀”	125
仰卧摇摆可加强胃肠功能	126
爬楼梯，为健康迈出一大步	126
锻炼平衡荡秋千	127
男人春天出外放风筝	127

第三章 按需选择：特殊人群的运动方案

根据体质选择运动	129
年龄不同运动不同	129
心脏病人的运动良策	130
糖尿病人该怎么“动”	130
患了高血压如何运动	131
消化性溃疡病人如何运动	131
癌症患者如何运动	132
拿什么运动抑制高血压	132
预防冠心病的运动秘方	133
轻松锻炼，预防骨质疏松	133
两运动教你预防颈椎病	134
如何运动预防下肢静脉曲张	134
“牙齿运动”预防脑血栓	135

第四章 改变错误观念，远离运动误区

运动养生三要点：量、质、巧	136
出汗多不等于运动效果好	137
出汗不迎风，跑步莫凹胸	137
警惕运动拉响的健康警报	138
交替运动，让效果成倍增加	139
集中锻炼，会让身体“猝不及防”	140
掌握科学的运动量	141

运动中要科学补水	141
运动穿鞋要讲究	142
晨练未必要赶早	143
汗水未干，冷水不沾	143
“饭后百步走，活到九十九”不可取	144
运动后的五大禁忌	144
远离运动减肥的误区	145
春天不宜剧烈运动	146
跑步选对方式才有好效果	147
感冒最好不要运动	147

第五篇 心理保健细节，健康心态安享生活

第一章 男人心理保健，妙用精神养生法

唯乐可以养生，欲乐者莫如为善	150
追求心灵的内在平衡与和谐	151
男人呵护心灵，要注意养神	151
男人健康，就要熟知老子的养生智慧	152
男人要像庄子那样养生	152
乐观豁达——彭祖的养生心法	153
音乐养生：男人不可“一日无歌”	154
清心寡欲，可养男人浩然正气	155
情绪宜疏不宜堵，男人“气以从顺”	155
用打坐激发身体内的健康潜能	156
养神很简单：拍拍胸脯，来个双手合十	157
冥想法，闭上眼睛就能带来快乐	157

第二章 七情伤人甚六淫，男人要学会调整情绪

不健康心理让男人一败涂地	159
男人缓解压力有妙招	160
别让忧郁乘虚而入	161
焦虑需要男人自我治疗	161
强迫症，男人何苦为难自己	162
男人不要钻进“小心眼”里	163
超越自卑——别再说：“唉，算了吧”	164
愤怒时，要懂得战胜冲动这个魔鬼	165
怀旧时请关上过去的那扇门	165

男人要学会调节失望情绪	166
悲观时，要培养乐观的人生态度	166
男人莫赌气，快乐才是王道	167
神经衰弱，这样调试就有效	168
打开心窗，战胜社交恐惧症	168
走出阴影，勇敢应对创伤后应激障碍	169
精神分裂症患者的自我调适	170

第三章 享受“慢”生活，男人给匆匆生命刹刹车

慢是一种能力，更是一种心态	171
放慢生活节奏，体味健康生活	171
给自己一点空闲，别成了时间的“奴隶”	172
“穷忙”和“瞎忙”浪费了太多的时间	173
用好生活的“减法”	173
有张有弛地弹奏生活的乐章	174
追逐名利，欲罢不能	175
注重责任也要懂得授权	175
长期快节奏既伤身又伤“心”	176
“快节奏综合征”的致病因	176
做好自己的时间管理	177
在忙碌中学会“偷闲”	178

第四章 男人健康心态，安然享受婚姻

用“心”去经营你的婚姻	179
在家庭与事业之间寻找平衡	180
闪婚，随时会炸响的地雷	180
信任与尊重，幸福婚姻的密码	181
有时间要多陪陪孩子	182
抽些时间陪陪父母	182

第六篇 护肤着装保健细节，做个超级型男

第一章 男性肤质的清爽保养

带你走近男子汉的皮肤	186
肤质不同，保养方法也不同	187
男人的脸这样洗才好	188
男人皮肤要变好，就给洗脸水加“料”	188

想要皮肤好，这些事情要知晓	189
一些会令男士“没面子”的做法	190
男性的皮肤，修饰护理需四步	191
面膜和遮阳伞并不是女人的专属	191
油性皮肤，甩掉油光才干爽	192
如果你是中性皮肤，那要这样做	193
干性皮肤，护理要有针对性	193
正确去角质，男士皮肤也能细腻起来	194
去黑头秘方，保证肌肤无瑕疵	195
一日三次缩孔术，给你绸缎般的魅力肌肤	196
男性皮肤要保养，进口食物有禁忌	197

第二章 毛发护理细节，剃须与护发

男性朋友的护发要诀	199
洗头讲方法，头发自然好	200
干洗会夺走头发的光泽	201
护发素选合适，才能有效果	201
梳头，不仅是女人的事	202
染发时尚却伤身	202
内调加外用，头屑烦恼一扫光	203
剃掉胡子才是真的有型	204
起床后不宜立即刮胡子	205
拔小胡须惹大麻烦	206
理发、剃须应注意哪些问题	206

第三章 抗衰保养，看起来永远像个小伙子

人体衰老的根源——自由基	208
舒适的环境，让男人远离衰老	209
这些习惯会让男人迅速老去	210
五个好习惯，助男人永葆青春	211
注意人体的九大黄金保健时间	211
男性衰老的10个标志	212
中年男人抗衰的5个细节	213
男人抗衰老的十大饮食习惯	214
十种饮食搭配，提高男人机体能量	215
不同年龄段，男人的抗衰计划也不同	216
运动要随着年龄变化而改变	217

男人有时也需要“脆弱”	218
上夜班的男人如何养身体	218

第四章 衣饰细节，道出了男人的品味与健康

男装搭配的三大纪律	220
打好领带，可以预防疾病	221
不同类型服装，色彩适宜利健康	221
太花哨的衣服不安全	222
情绪低落时，衣服更要谨慎选	223
衣物宜选真丝、亚麻布料	223
新衣服要洗过再穿	224
天冷穿衣要讲究“层数”	225
干洗还是水洗不可一概而论	226
贴身衣服要勤换	226
冬季戴帽子益处多	227
鞋子也不能随便穿	227
一双鞋子不能够穿到底	228
凉拖穿不好，也是“隐形杀手”	229
多穿运动鞋容易变成扁平足	229

第七篇 性保健细节，让你更有男人味

第一章 “性”福吃出来，食物是最好的壮阳药

男人壮阳就要多吃姜	232
十全大补汤，让男人血气方刚	232
韭菜羊肝，振奋性强壮药	233
房事后的三种滋补汤品	233
淫羊藿，增强男人性机能	234
枸杞甲鱼，滋肝补肾益气	235
虾，雄性力量的象征	235
海参，真男人的好选择	236
补充精力，家鱼之首数鲤鱼	236
雪莲鸡汤，助你重拾性致	237
蚕蛾强精，神虫国宝	238
蜂蜜，促进美好欲望的诞生	239
强精滋补的“一鸽胜九鸡”	239
多吃炒鹌鹑，助性致	240

狗肉温补，提高性欲	241
羊肉虾仁汤，暖肾提性致	242
壮阳勿纵欲，仙茅适量身体健	242
锁阳，男人的“不老药”	243
性冷淡不用慌，食疗秘方帮你忙	244

第二章 性生活过程中的卫生细节

饮酒助“性”不可取	246
忽略前戏易患偏头痛	246
性生活后别喝冷饮	247
夫妻分床更有益健康	247
房事前勿多喝咖啡	247
亲吻拥抱促进健康	248
小细节影响性功能	248
体外射精易伤身	249
男人千万要远离五更色	249
这些时候不宜过性生活	250
重复性生活危害大	250
男性“不应期”的调理	251
忍精不射严重危害男人健康	252
性惩罚不可取	252
健康人生远离“伟哥”	253
影响性功能的药物	254

第三章 提升性功能，优生优育才能有保证

导致男性不育的因素	255
男性为优生优育该做什么	256
蒸碗蛋羹培育好精子	257
精子畸形，枸杞来帮忙	257
泥鳅钻豆腐，精子更活力	258
一品山药，提升精子生成力	258
人参鸡粥，温和补养生殖系统	259
频繁性生活受孕难	260
亥时性爱，最佳生育时刻	260
仙骨穴，让男人激情燃烧	261
铁裆功，性保健的“武林绝学”	262
走猫步可增强性功能	262
奇方可育种，男性不育自愈	263