

家庭◆健康◆必备



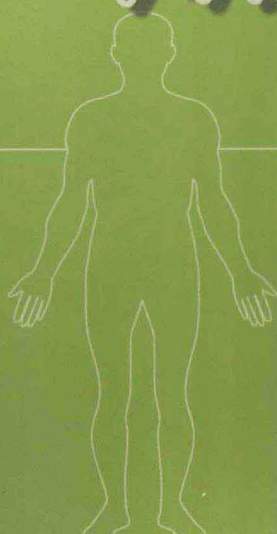
男性 健康手册

李秀才 编著

决定男性一生健康的24个生活细节
影响男性寿命的10种生活方式疾病
影响男性生活质量的18种其他常见疾病
补肾的方法与措施



第四军医大学出版社



家庭◆健康◆必备



男性 健康手册

李秀才 编著

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

男性健康手册/李秀才编著. —西安:第四军医大学出版社, 2010.2
ISBN 978-7-81086-744-3

I. 男… II. 李… III. 男性-保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 020783 号

男性健康手册

编 著 李秀才
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029-84776765
传 真 029-84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司
版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 18.25
字 数 350 千字
书 号 ISBN 978-7-81086-744-3/R·652
定 价 30.00 元

(版权所有 盗版必究)



前言

健康是人类社会永恒的话题，也是我们每一个人都十分关心的问题。因为健康关系着每一个人事业的成败，也关系着每一个家庭的幸福与安危，更关系着一个国家的兴盛与衰亡。一个健康长寿的民族必然是一个强盛的民族，同样，一个国民健康的国家也必然是一个蒸蒸日上、兴旺发达的国家。当今世界，科学技术的迅速发展为人类的健康提供了强大的技术保障。人均寿命较前具有大幅度的提升。在过去，“人生七十古来稀”，可现在，人活百岁不稀奇。

男性既是一个家庭的支柱，又是一个国家财富的创造者和捍卫者。男性健康的好坏直接关系着一个家庭的幸福和一个社会的和谐。所以，男性健康问题越来越受到人们的高度重视，被提升到一个非常重要的位置。为了给渴望获得健康的男性朋友们提供一套保护自身健康的方法、措施与手段，保障男性的身心健康，作者编写了这本《男性健康手册》，希望天下男性同志们一册在手，健康无忧。

全书共分十三章。分别阐述了男性健康的现代概念及要求，以及与男性健康相关的种种问题，还有男性常见病的防治等。全书内容丰富，科学实用，语言简练，文字流畅，适合广大关心自身健康、渴望得到健康的男性朋友们阅读参考，也适合广大基层医务工作者参考使用。

本书融合了当今男性科学、营养学、内科学、养生保健学、中医中药及婚姻家庭等各个方面的知识，既是作者心血和爱心的凝聚，又是作者临床实践的结晶。希望本书的出版能给读者以知识和力量，给读者以健康和幸福。书中若有不妥之处，恳请读者批评指正。

李秀才

2009年9月于青岛

目录

Contents

第一章 男性健康的基本知识

- ❖ 男性健康新概念 2
- ❖ 健康是男性的第一财富 3
- ❖ 男性健康的十大法宝 4
- ❖ 健康生活有秘诀 8

第二章 决定男性一生健康的四个关键时期

- ❖ 婴幼儿期 10
- ❖ 青少年期 17
- ❖ 40岁——男性一生的多事之秋 19
- ❖ 60岁——男性一生健康长寿之关键 22

第三章 生活方式与健康

- ❖ 健康的生活方式 27
- ❖ 不健康的生活方式 32

第四章 决定男性一生健康的二十四个生活细节

- ❖ 热水泡脚 39
- ❖ 吃猪蹄 39
- ❖ 补脑常吃食用菌 39
- ❖ 春季梳头有益健康 40
- ❖ 春天慎食五大发物食物 40
- ❖ 秋季宜喝菊花茶 41
- ❖ 足部按摩有益健康 41
- ❖ 多吃六种食物 42
- ❖ 不妨吃些杂粮 42
- ❖ 常吃生姜保健康 43
- ❖ 从散步中获得健康 43
- ❖ 男性运动后四件事情不要做 43
- ❖ 酒后睡觉枕头要放低 44
- ❖ 避免皮肤干燥粗糙的五个小妙招 44
- ❖ 巧用香蕉解酒 45
- ❖ 五招清肠排毒 45



◆ 男性健康手册

NANXINGJIANKANGSHOUCE

- ❖ 科学喝豆浆要注意的七个禁忌 46
- ❖ 喝酸奶有利于治胃炎 46
- ❖ 失眠后别乱用药 47
- ❖ 空腹喝茶麻烦多 47
- ❖ 揉拍身体“四区”，祛病又健身 46
- ❖ 吃淀粉类食物 46
- ❖ 四类人不宜多吃鱼 47
- ❖ 四类人不宜吃花生 48

第五章 科学养生与男性健康

- ❖ 科学养生有利于健康长寿 50
- ❖ 心理与健康 53
- ❖ 娱乐与健康 57
- ❖ 情绪与健康 52
- ❖ 音乐与健康 56
- ❖ 四季养生保健 58

第六章 生活习惯与男性健康

- ❖ 有益于男性健康的生活习惯 64
- ❖ 损害男性健康的生活习惯 68

第七章 男性一生需要经常食用的三十八种健康食物

- | | | |
|----------|----------|----------|
| ❖ 枸杞子 75 | ❖ 桑葚子 75 | ❖ 大枣 75 |
| ❖ 山楂 75 | ❖ 土豆 76 | ❖ 红薯 76 |
| ❖ 海带 77 | ❖ 带鱼 77 | ❖ 鲫鱼 78 |
| ❖ 鲤鱼 78 | ❖ 泥鳅 78 | ❖ 黄鳝 79 |
| ❖ 草鱼 79 | ❖ 青鱼 80 | ❖ 鲢鱼 80 |
| ❖ 银鱼 80 | ❖ 鲳鱼 80 | ❖ 海鳗 81 |
| ❖ 花鲈 81 | ❖ 鲑鱼 81 | ❖ 黑鱼 81 |
| ❖ 甲鱼 81 | ❖ 海参 82 | ❖ 大黄鱼 82 |
| ❖ 小黄鱼 82 | ❖ 鲍鱼 83 | ❖ 紫菜 83 |
| ❖ 蘑菇 83 | ❖ 香菇 84 | ❖ 草菇 84 |
| ❖ 金针菇 84 | ❖ 竹荪 85 | ❖ 黑木耳 85 |
| ❖ 银耳 85 | ❖ 黄豆 86 | ❖ 绿豆 86 |
| ❖ 黑豆 87 | ❖ 螺旋藻 87 | |



第八章 影响男性寿命的十种生活方式性疾病

- ❖ 肺癌 89
- ❖ 胃癌 99
- ❖ 大肠癌 110
- ❖ 糖尿病 121
- ❖ 高血压病 131
- ❖ 冠心病 146
- ❖ 脂肪肝 151
- ❖ 肥胖症 156
- ❖ 高脂血症 160
- ❖ 动脉粥样硬化 167

第九章 影响男性生活质量的十八种其他常见疾病

- ❖ 阳痿 174
- ❖ 前列腺疾病 179
- ❖ 遗精 183
- ❖ 早泄 186
- ❖ 附睾炎 190
- ❖ 包皮龟头炎 192
- ❖ 痔疮 194
- ❖ 失眠 197
- ❖ 男性更年期综合征 201
- ❖ 便秘 206
- ❖ 痛风 212
- ❖ 慢性支气管炎 216
- ❖ 骨质疏松症 223
- ❖ 老年性痴呆 228
- ❖ 慢性疲劳综合征 231
- ❖ 肾病 235
- ❖ 男性不育症 240
- ❖ 胆囊炎 241

第十章 亚健康——男性健康长寿的大敌

- ❖ 亚健康的概念 245
- ❖ 战胜亚健康——预防胜于治疗 245
- ❖ 慢生活让男性远离亚健康 248
- ❖ 劳逸结合——莫让遗憾留人间 248

第十一章 男性延年益寿的方法与措施

- ❖ 男性的衰老与抗衰老 252
- ❖ 延缓男性衰老的十二种食物 254
- ❖ 延缓男性衰老的十二味中药 257
- ❖ 男性延年益寿的食疗药膳方 260
- ❖ 延缓男性衰老的八种方法与措施 267

第十二章 补肾的方法与措施

- ❖ 什么是肾虚 273
- ❖ 肾虚可导致男性衰老 274
- ❖ 养肾补肾的作用 275
- ❖ 养肾补肾的方法与措施 275

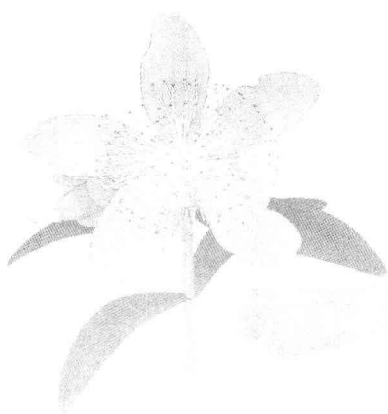




第十三章 家庭——男性健康幸福的港湾

- ❖ 家庭和谐——夫妻双方均受益 281
- ❖ 性生活美满——祛病强身又延年 281
- ❖ 相互信任与宽容——家庭幸福之秘诀 282
- ❖ 仁、义、礼、智、信——构筑家庭幸福之密码 282





第1章

男性健康的 基本知识

男性健康新概念

什么是健康？过去人们一提到健康一般都会认为是指身体肌肉、骨骼等灵活性如何，没有疾病等。但现在，健康的概念发生了很大变化。专家认为，健康是指身体健康、心理平衡、社会适应能力和道德完善的状态，综合起来就是身心健康。健康已经从一个单纯的生理指标上升到生理、心理和社会处事能力的多方面统一的概念。

世界卫生组织发布的关于健康的十大表现是：①精力充沛，能够从容不迫地进行日常生活和工作，并且不感到过分紧张和疲劳。②处事乐观，态度积极，事无大小，不挑剔。③善于休息，睡眠良好。④应变能力强，能及时适应外界环境的变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥身材匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。⑦眼睛明亮，眼睑不易发炎。视力正常，能够将线一次穿入针孔。⑧牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。⑨头发有光泽，无头屑。⑩肌肉丰满，皮肤有弹性。

健康者应有的生理状态是：①体重稳定。一个月内，体重增减不超过4千克，超过或者少于者为不正常。②体温恒定。体温始终保持在37℃左右，每日的体温变化不超过1℃，超过或者低于1℃者为不正常。③呼吸正常：正常成年人每分钟呼吸次数为16~20次，呼吸次数与心跳的比例为1:4，每分钟呼吸次数少于10次或者多于25次视为不正常。④脉搏稳定：正常情况下，脉搏保持在每分钟75次左右，一般下限不少于60次，上限不多于100次，否则视为不正常。⑤大便定时：正常情况下每日大便1~2次，若连续3天以上无大便或者一天大便4次以上视为不正常。⑥进食量固定：每日进食量保持在1~1.5千克左右，连续一周每日进食超过正常进食量的3倍或者少于正常进食量的1/3视为不正常。⑦尿量固定：正常情况一昼夜的尿量一般在1500毫升左右，连续3天24小时内尿量多于2500毫升或者一天内尿量少于500毫升视为不正常。⑧起居准时：每日正常睡眠为6~8个小时，如果睡眠不足4个小时或者每日睡眠时间超过15个小时，则视为不正常。⑨射精能力较强。在一次正常的性生活中，男性的射精量应达到5毫升，这通常是前列腺健康的最直接表现。⑩肌肉力量平衡：正常情况下，一个男性能够拉开25千克的拉力器10次，或者能够推动25千克的推力器10次，不多也不少。这表明这个男人的肱二头肌和肱三头肌的力量保持在健康水平。

祖国医学对身体健康有八条标准：眼有神，声息和，前门松，后门紧，形不丰，牙齿坚，腰腿灵，脉形小。

心理健康也有八条标准：有明确的人生奋斗目标，有宽阔的心理容量，有敏捷的思维，有健全的个性，有和谐的人际关系，学习能力始终不衰，有自知之明，有高度的乐观主义精神。

男人是一个家庭的顶梁柱。一个男人的健康直接关系着一个家庭的和谐与幸福。只有男人健康，才能为一个家庭撑起一片和谐、安宁与幸福的天空。所以，每一个对家庭负责的男人来说，都要高度关注自身的健康，这不仅是为了自己，也是为了孩子和妻子，更是为了国家的富强与安定。

看过上述健康的评判标准之后，男性朋友们不妨认真地和自己的身体情况比较一下，看自己是否属于一个健康人。如果答案是肯定的，那么，首先作者将恭喜你成为人群中15%的健康成员中的一员，请继续关注自身健康，继续好好保持自己的健康。同时，不要忘了还要经常检查一下自己身体的各项生理指标和行为表现是否符合上述的健康标准，及时调整自己的生活节奏和生活方式，力求使自己健康长寿。

我想，健康又快乐，轻轻松松健康活过100岁，既是我们每一个人的心愿，也是科学、时代发展的必然，更是我写这一本书的目的。愿我们每一个人都生活得健康而又快乐！



健康是男性的第一财富



男人活在世上，生活得很累，担子很重。要在世上立足和发展，要有事业、有金钱、有家庭、有健康、有追求、有责任。其中，健康应该是第一位的，没有了健康，就没有了一切。

21世纪又是一个以健康为中心的时代。健康就是财富，健康就是发展。有了健康，才有家庭、事业和金钱。一旦失去了健康，就丧失了一切！

就一个家庭来讲，一旦男人失去了健康，家庭的经济支柱没有了，这个家庭就要陷入困境，甚至走向破裂，苦了妻子，害了孩子，也拖累了社会，给社会增添了负担。

就整个国家来讲，每年因为国人健康而造成的损失超过了一切浪费，是一个国家最大的损失。据报道，2001年，中国卫生资源总消耗为6140亿元，因病、伤残、过早死亡损失达7800亿元，两项加起来损失接近14000亿元；相当于建中国三峡水利工程投资的7倍（注：长江三峡水利工程15年总投资为2000亿元）。





因此，追求健康、拥有健康、维护健康应当成为男性的第一共识和共同追求。要牢固树立健康是人生第一财富的观点；要牢牢记住一些年轻有为的杰出人才不幸早逝的悲剧；要深刻地认识到：拥有健康不仅是个人活着的需要，更是一个家庭幸福、未来工作的需要，还是一个国家富强、民族昌盛、社会和谐的需要！

我国杰出的数学家张广厚 49 岁时死于肝病，临走之前他醒悟到：竞争的年代，谁能取得最后的胜利，就看你健康不健康！47 岁的优秀知识分子代表罗健夫也是这样。他生前渴望医生能给他 1 年的时间，把自己未完成的事业完成，但他的愿望因为死神的过早来临而未能如愿！许多杰出人物由于过度劳累而不幸早逝，这不能不给我们敲响警钟，不能不引起人深刻的反思！让珍惜健康、拥有健康、追求健康成为男性心中的一个共同呼唤吧！健康在我心中，健康使人成功！



男性健康的十大法宝



笔者经过多年的观察、思考和研究，提出维护男性健康的十大法宝，现公布于众，供人参考。

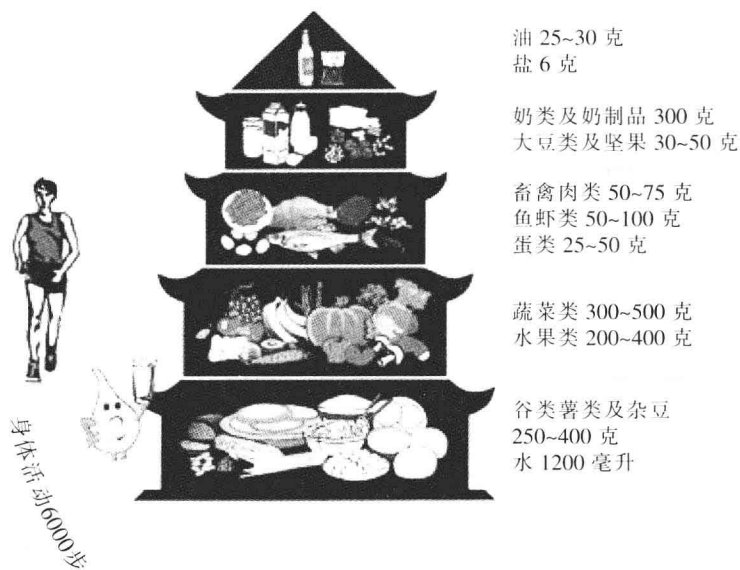
合理膳食

合理膳食是一个人取得健康的营养基础，也是健康的四大基石之一。为了给居民提供最基本、科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家，制订了《中国居民膳食指南》（2007）。《膳食指南》以先进的科学证据为基础，密切联系我国居民膳食营养的实际，对各年龄段的居民摄取合理营养，避免由不合理的膳食带来疾病具有普遍的指导意义。中国居民平衡膳食宝塔是《中国居民膳食指南》的核心内容，宝塔把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，便于人们在日常生活中实行。宝塔共分五层，如下页图所示。

宝塔没有建议食糖的摄入量。因为我国居民现在平均吃食糖的量还不多，少吃些或适当多吃些可能对健康的影响不大。但多吃糖有增加龋齿的危险，尤其是儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖食品。

健康专家指出，目前，我国城乡居民均应增加蔬菜、水果、奶类、豆类、鱼虾类的摄入量。农村居民肉类食物的平均摄入量基本上与建议量持平，城市居民膳食的肉类摄入量较高，应适当减少。





中国居民平衡膳食宝塔

《中国居民膳食指南 (2007)》同时推出一般人群适用的 10 条膳食建议：①食物多样，谷类为主，粗细搭配；②多吃蔬菜水果和薯类；③每天吃奶类、大豆或其制品；④常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；⑤减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；⑥食不过量，天天运动，保持健康体重；⑦三餐分配要合理，零食要适当；⑧每天足量饮水，合理选择饮料；⑨如果饮酒应限量；吃新鲜卫生的食物。

只要照上述要求去做，就能做到合理膳食。人体内的营养就会均衡，就能减少肥胖症、糖尿病等与饮食有关的慢性生活方式性疾病的发生。

减压

所谓减压，是指减轻心理压力和工作压力。大家生活在一个快速发展，高度竞争的时代。在这个竞争日趋激烈、充满压力的时代，人们容易产生不良心理因素。而不良心理因素正是诱发高血压的重要因素。医学研究已经证实：不良心理因素可以导致高血压。而高血压是危害男性健康，造成男性致残或死亡的重要杀手。因此，一个男人要保持自身健康，面对生活和工作中的压力，就要学会调整好自己的心态，要重视自身的心理健康和性格修养。面对压力要处乱不惊，处险不惧，处难不愁，保持一个良好的心理状态和健康的生活方式。





降低血脂

高脂血症是高血压的危险因素之一，也是引发动脉粥样硬化和心脑血管疾病的最重要的危险因素之一。它危害人体健康，损害着人们的心、脑、肾和动脉血管，最终导致动脉粥样硬化，中风及心、脑、肾衰竭。所以，对于每一个渴求健康的人们来说，都必须关注自己的血脂。

常用的降血脂食物有：生姜、洋葱、大蒜头、蘑菇、小葱等，应当在日常生活中注意食用。

适量运动

生命在于运动。适量运动是预防及治疗高血压、糖尿病、高脂血症等慢性生活方式性疾病的一个重要方法。所谓“适量运动”是指连续进行的，持续一定时间的，具有一定强度的体育活动。运动可以降低血压，运动还可以消耗身体多余的能量，起到降脂减肥的作用。另外，长期而又有规律的运动，还可以改善胰岛素抵抗，预防糖尿病的发生。

低盐饮食

盐，是危害生命的“秘密杀手”，也是目前最受重视的高血压病的病因之一。世界卫生组织（WHO）规定的每日食盐摄入标准为4~6克。摄盐量与血压水平及高血压患病率呈正相关。控制食盐的每日摄入量对预防高血压发病有重要意义。科学研究表明，低盐、低脂饮食，多食蔬菜、水果、豆制品，既是预防高血压病的有效方法，也是预防高血压病并发症的有效办法。

戒烟限酒

为什么一定要戒烟？因为吸烟有百害而无一利。吸烟可以兴奋中枢神经和交感神经，使心率加快和促使小动脉收缩而引起血压升高。吸烟不仅会导致人体血压的升高，而且还会增加高血压病人患冠心病和缺血性中风的危险性，因此，要坚决戒烟。

为什么要限制饮酒呢？有专家估计，高血压患者中大约有5%~10%是由喝酒引起的。酗酒是引发高血压、中风的主要危险因素之一，因此，一定要禁止酗酒。但少量饮酒有扩张血管，消除疲劳的功效。因此，适量饮一些葡萄酒、黄酒对人体有一定的好处。因此要限制饮酒。



家庭和谐

古语曰：“妻贤夫祸少，家和万事兴”。家庭和谐是一个男人身体健康的重要保证。

只有家庭和谐，男性回到温暖的小家庭后，才能使自己的身心得到放松，疲劳得到消除，才能养精蓄锐，第二天才能重新到外边去拼搏，去奋斗。

记得有句古诗曰：“夫是天来妇是地，天地调和万物兴。”家庭和睦、和谐有利于整个家庭成员的身心健康。家是港湾，是休息和养精蓄锐的地方，夫妻和谐恩爱，关爱家庭、孩子和自己，才能使家庭充满温馨和幸福，才能使每一个家庭成员身心健康，幸福快乐。

乐观的心态

有人说心态决定命运，也有人说心态决定健康。一个积极乐观向上的心态可以提高人的免疫能力，可以有效地调动、提高全身抵抗疾病的能力。可以毫不夸张地说，乐观的心态决定一个人的健康。其实，一个良好的心态就是大自然赐予我们每一个人最好的一个健康法宝。

充足的睡眠

睡眠是一个人健康的基础。剥夺睡眠实际上就是剥夺一个人的健康。失去了睡眠，就是失去了健康。

越来越多的医学研究证明，缺乏睡眠与人的糖尿病、高血压病、心脏病、癌症的发生有关。一个人如果娱乐过度，缺乏睡眠，实际上就是在透支自己的健康，促使自己提前死亡。

医学研究还发现，休息对防病有十分重要的意义，而在多种休息方式中，睡眠是最基本、最重要的休息。适度的睡眠不仅有利于一个人的健康，而且有利于一个人的长寿。

生活细节

有人说，细节决定健康，这句话是正确的。一个健康的身体，需要靠科学合理的生活细节去维护，犹如涓涓之水，汇成滔滔大河。不重视养生保健的生活细节，日积月累就会失去自己宝贵的健康。



健康生活有秘诀

健康生活有“数字密码”

您想获得健康的生活吗？只要遵循下面这些健康生活的“数字密码”，这个愿望就可以轻松实现。

不久前，阿根廷著名医生马里奥·斯佩兰萨在阿根廷《号角报》上发表文章，公布了他多年来研究得出的一组健康生活“数字密码”，分别是：0、3、5、140、5、3、0，其具体含义是：

- 0：代表不吸烟。
- 3：代表每天步行 3 公里。
- 5：代表每天必须食用 5 种蔬菜和水果。
- 140：代表一个成年男性血压的高压不能超过 140 毫米汞柱。
- 5：代表一个成年人血液中的总胆固醇水平不能超过 5 毫摩尔/升。
- 3：代表一个成年人血液中的低密度脂蛋白胆固醇水平不能超过 3 毫摩尔/升。
- 0：代表一个人要避免肥胖和糖尿病。

健康生活有十大禁忌

医学专家近年来经过反复研究，总结出健康生活有以下十大禁忌。

1. 忌不吃早餐。
2. 忌用保温杯泡茶。
3. 忌浓雾天在户外锻炼。
4. 忌饮水不足。
5. 忌饭后马上放松腰带。
6. 忌饭后马上吸烟。
7. 忌生活的环境过于寒冷，或者过于炎热或者过于潮湿。
8. 忌经常吃得过饱，撑着肚子，饱食有害身体健康。
9. 忌运动后立即洗热水澡。
10. 忌缺乏维生素 B₁₂。



第2章

决定男性一生健康 的四个关键时期