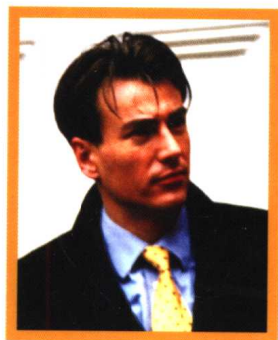


医生对男人的
66个忠告



图新◎ 编著

*The Doctor's
Sixty-six Advices
To Men*

中国三峡出版社

ix Advices To Men

医生对男人的
66个忠告

图 新◎ 编著

中国三峡出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

医生对男人的 66 个忠告/图新编著. —北京:中国
三峡出版社, 2002. 2

ISBN 7 - 80099 - 553 - 4

I. 医 ... II. 图 ... III. 男性—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 094408 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

北京昌平百善印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1 / 32 印张: 9.125

字数: 177 千 印数: 1 - 6000 册

ISBN7 - 80099 - 553 - 4 / Z·85 定价: 16.00 元

内容简介

本书通过医生对男人的 66 个忠告,分别讲述了男人在生活、工作、饮食等方面应该注意的问题,从而也提醒广大男士,千万不要轻视身体健康的重要性。

医生的话

在男人中有一句流行语：缺什么也不能缺健康，少什么也不能少精神。

的确，男人要想追求成功，要想拥有富裕的物质生活和充实的精神生活，健康是基础——这应当成为现代男性身体力行的观念。

生活在都市中的男人，每天朝五晚九忙忙碌碌。为了完成本职工作，改善人际关系，照顾妻儿老少，我们不得不时常“加班加点”、四处奔波，直到心力憔悴亦不敢有丝毫懈怠，极少有闲暇来放松自己的身心。

但是，即使机器也需要维护，何况人的血肉之躯。快节奏的现代生活，使我们时常处于高度紧张状态，各种各样的疾病，也就免不了趁虚而入，残害我们的身体。

同时，尽管我们都知道“健康最重要”，但却没有几个男人愿意费神去关注自己的健康问题。男人们自以为是、随心所欲、大大咧咧的生活态度导致了一些不良后果，以至于男性比女性更早地发胖，而忧郁、短暂疼痛、头发脱落、性生活障碍、失眠及各种疾患更是几乎成了

男人的专利!

然而,综观男人生理的发育、心理的萌动和疾病的根源,我们不难发现,照顾自己的身体远没有想像的那样困难!因此,我要在这本书里告诉大家的是:从生活的细微处入手,改变你的生活质量,你就将受益无穷;学会关爱自己的身体,你就将拥有真正的健康!



The Doctor's Sixty-six

男人比女人更需要养生

物有阴阳之分，人有男女之别，疾病也有男女之别。越来越多的资料表明，男性比女性患病的机会多、寿命短，因此就决定了男性养生不仅有其必要性，更有其现实性。

别让健康为离婚付账

一项新的研究表明：鳏居的男人和离婚的男人失去的不止是配偶，他们可能同时失去了一系列可以预防疾病和早逝的健康生活习惯。医学界的结论可能令人惊异：结婚的男人更健康。

目录

CATALOG

忠告 01:男人比女人更需要养生 / 1	
忠告 02:营养均衡是男性健康的前提 / 7	
忠告 03:不会吃是导致男性多种疾病的根源 / 11	
忠告 04:男人的肥胖多数是“吃”出来的 / 16	
忠告 05:男性也有必要抵制高脂食物的诱惑 / 22	
忠告 06:吃火锅不当易引起疾病缠身 / 25	
忠告 07:食物与男性性功能关系密切 / 28	
忠告 08:男性健康饮食十戒 / 31	
忠告 09:“风流”是要付出代价的 / 35	目
忠告 10:不要被“夜生活综合征”困扰 / 39	
忠告 11:适度性生活有助于男性健康 / 42	录
忠告 12:久坐沙发会造成男性性功能障碍 / 45	1
忠告 13:骑车可导致男性多种性功能疾病 / 48	
忠告 14:吸烟易引起阳痿及生育力下降 / 53	
忠告 15:别因包皮产生过重心理压力 / 56	
忠告 16:消除对手淫的恐惧 / 59	
忠告 17:射精延迟也是性功能障碍 / 63	

忠告 18: 精阜疾病会影响性能力 / 67

忠告 19: 阳痿多发于心理原因 / 71

忠告 20: 用药物维持更年期“雄风”是徒劳的 / 77

忠告 21: 不要滥用性保健品 / 81

忠告 22: 不良的饮食习惯会引发胆结石 / 85

忠告 23: 饮食不当易引发高血压 / 88

忠告 24: 食物选择不当易引发高胆固醇 / 93

忠告 25: 男性切忌食盐过多 / 97

忠告 26: 结肠疾病源自饮食不当 / 100

忠告 27: 酗酒易导致肝硬化 / 106

忠告 28: 不要让年龄成为疾病缠身的
理由 / 112

忠告 29: 用药不当将危及生命 / 116

忠告 30: 男人贪睡容易引发多种疾病 / 123

忠告 31: 不及时去除体味会引发多种疾病 / 127

忠告 32: 男人也不可轻视感冒 / 131

忠告 33: 不要小看男性秃顶 / 135

忠告 34: 男人忽视皮肤护理易患皮肤癌 / 140

忠告 35: 口腔疾病带给男人的危险 / 144

忠告 36: 千万别忽视耳鸣 / 149

忠告 37: 改掉手拔胡须的坏毛病 / 154

忠告 38: 管好自己的甲状腺 / 159

忠告 39: 警惕男性心脏“杀手” / 162

忠告 40: 还是吸烟惹的祸 / 166

- 忠告 41: 保护男人的胃 / 169
- 忠告 42: 精心呵护男人的“发动机” / 176
- 忠告 43: 别与肝炎病毒“接吻” / 180
- 忠告 44: 警惕肾发出的患病信号 / 184
- 忠告 45: 腹泻可能是肠癌变的征候 / 188
- 忠告 46: 避免男性肛门的疾患 / 192
- 忠告 47: 不要忽视男人尿液的变化 / 196
- 忠告 48: 排尿不当会引发癌症 / 199
- 忠告 49: 焦虑会引发男性神经性膀胱症 / 203
- 忠告 50: 关注男人的前列腺 / 206
- 忠告 51: 男人不能忽略腰的“闪失” / 209
- 忠告 52: 不要向关节炎妥协 / 213
- 忠告 53: 男人不可忽视足癣 / 218
- 忠告 54: 男人必须保护脊柱 / 221
- 忠告 55: 血液健康不可小视 / 227
- 忠告 56: 快节奏生活方式破坏男性身体健康 / 232
- 忠告 57: 心理压力是持续性疲劳综合症的
根源 / 236
- 忠告 58: “男人信条”使男人心理受损 / 242
- 忠告 59: 不良情绪易导致男性多种疾病 / 248
- 忠告 60: 祸根源于“小毛病” / 251
- 忠告 61: 愤怒易使男人衰老 / 254
- 忠告 62: 精神压力越大越容易脱发 / 259
- 忠告 63: 解除男性能量危机 / 264

忠告 64: 当心, “高技术”使男性少活 20 年 / 270

忠告 65: 别让健康为离婚付账 / 276

忠告 66: 每天设法让自己出一次汗 / 279

忠告 01:

男人比女人 更需要养生

物有阴阳之分，人有男女之别。这一点谁都知道，可也许很少有人注意到，疾病也有男女的性别区分。

男女在外形、解剖、功能等生理方面的差异，自古以来就为人们所知悉，即所谓男女有别之论。一般看来，男子较女子身高肩宽、力壮气足、肌肉结实，因此，不少人认为，男性比女性剽悍、健壮。但随着医学的不断发展，越来越多的资料表明，男性不但不比女性健壮，而且患病的机会多于女性，寿命普遍短于女性。这就决定了男性养生不仅有其必要性，更有现实性。

生理机制的区别

人有男女之分,疾病也往往与性别有关。由于男性的生理特点与习惯嗜好,有些疾病常常好发于男性。

远古时代,男性作为狩猎者和争夺异性的人,在生理上形成了具有对付危险环境的机制;而女性在进化过程中形成了某种受男性保护的依赖感,因而缺乏男性所具有的应变的内分泌系统。

但是动物实验证明,雄性动物那种争强好胜的斗争力与高血压、动脉硬化有密切关系。现代生活中,企业环境、社会环境、竞争环境,往往使男性处于严峻的生理应激状态中;人际关系的紧张,家庭生活的不协调,也使生理心理反应层出不穷。男性在这些生活压力下,心脏的患病率当然会高于女性。和心脏一样,男性的泌尿系统(肾、膀胱、前列腺)、呼吸系统与其他一些重要系统也具有自身的特点,易患这样那样的疾病。另外,男性的一些坏习惯也往往损害了自己的身体。如吸烟喝酒对人体的许多器官都有不良作用。一个男子一旦做了烟酒的朋友,在不长的时间内,他的健康状况就会明显下降。

打破关于“男子汉”的神话

从生理角度来看,男性从生命的开始就将比女性面临更多的磨难。男性受精卵没有女性受精卵易于成活。由于遗传的因素,男性胎儿存在于子宫中时,要经过比女性胎儿更为复杂的转化过程,所以,男生胎儿的自然流产率高于女性胎儿。在出生后第一个月,男婴的死亡率比

女婴高 30%，男婴残疾、畸形率也比女婴高 33%。由此可见，男性的先天条件并不比女性优越，男性的素质并不是天生“强健”的。

男性的耐受力 and 抗病力亦比女性差。男性不如女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。

许多人误以为女性情绪善变，精神脆弱。其实，男人往往没有女人情绪稳定，男性对精神压力的承受力远远低于女性。有资料表明，男性癔病患者多于女性，自杀者男性多于女性，癫痫患者的男女之比为 8:1。许多国家精神病院的男病人比女病人多得多。口吃的男女之比为 5:1。在第二次世界大战中，因为被围和轰炸而患精神病的男性几乎比女性多 70%。

从长寿角度来看，也为男子敲响了警钟——男性短寿。据前苏联医学界统计，前苏联新生儿男女比例基本协调，但到老年时，男性寿命远不如女性长。在我国，男性的平均寿命比女性短 5 岁。

随着医学科学的不断发展，人们对男性科学的认识不断深化。男性较女性强健的观念已经开始动摇，男性健康问题引起了人们的广泛关注。探求男性养生之道，已经成为许多男性尤其是老年男性的热门话题。

令人遗憾的是，直到 2000 年后的今天，还有不少男性以健壮的男子汉自居，不珍惜保养自己的身子。身体出现了危险仍茫然不觉，我行我素，依然酗酒、嗜烟、暴饮暴食、通宵玩牌。一些男子对其自身很不了解，男性科学知识及养生之道知之甚少，以致患病失治，丧失生育能力者有之；不知不觉地给妻子带来疾病者有之；明明自己不

育,却责怪妻子不孕者有之,如此等等。可见,男人们是该打破“男子汉”神话的时候了,认真学习一些男性养生保健知识,这不仅有益于自己,也有益于家庭和社会。

男人养生保健“十要”

(1)注意胸口发出的“信号”

胸口痛一定要去检查。男性有时在干体力活或运动后会出现胸口痛的情况,一般休息片刻胸痛会停止,大可不必紧张。但这也可能是心脏病的早期症状,最好去医院检查一下。也许什么事都没有,但确诊后更使人放心。

(2)当心你的睾丸

20岁至40岁的男人易患肿瘤,睾丸癌是其中之一。如果发现及时,此病的治愈率达85%,否则治疗起来相当困难。男子可以经常自己检查性器官,最好是在洗温水澡后皮肤变得柔软时进行。如果皮肤上鼓起疙疙瘩瘩的小包,应立即去医院检查。

(3)改变不去医院的习惯

许多男人不爱去看医生,总认为自己没什么病,这并不是什么好现象。据统计,有80%的重病患者承认,自己长期不去医院,结果小病误成大病,等到心脏病、脑溢血等病发作时才不得不去医院,却早已贻误了最佳治疗时机。所以,每年例行体检是保持健康的方法之一。

(4)尽量少吃油腻和油炸食物

男人的口味一般都较重,尤其是爱喝酒的男人,一般都喜欢吃油腻和油炸食物,这极容易使体重增加,从而增加了患血管疾病的危险,所以男人要逐步适应吃些清淡

的食物,多吃植物油,少吃动物油,平时多吃些蒜和鱼类,适量喝点红葡萄酒,这些做法能降低胆固醇含量。

(5)少吸烟或不吸烟

最好以不抽烟为妙。吸烟会增加心血管病、肺癌和呼吸器官疾病的危险。要健康最好戒烟,如一时戒不了,应多吃胡萝卜、甜椒、葱蒜、菠菜和橙黄色的水果,多吃鱼类,经常喝茶等,以减轻烟害。

(6)关心你身上的痣

如果不再增加或出血,痣本身不会有什么危险,但许多男人对自己的皮肤并不怎么关心,要改变这种不良习惯。经常注意自己的痣有没有异常现象,避免痣的恶变带来严重后果。

(7)保持一定的体力活动

体力活动太少会使人发胖。现代男人的体力活动越来越少,所以许多中年人在发胖,多余的重量对心脏造成很大的负担,关节也会变得不那么灵活。因此,男人至少要经常散步,多参加体育锻炼,促进自身健康。

(8)别忘记高血压的威胁

高血压会对心脏造成威胁,往往是心脏病突发或脑溢血的起因,所以男人要经常量一下血压,血压已经较高的人要按医嘱吃药。

(9)入厕时间变长要小心

男人入厕时间变长一般与便秘或痔疮有关,遇到这种情况要多吃蔬菜与水果,并多喝水。如果入厕次数也增加,可能会是前列腺炎在作怪,需去医院检查。

(10)了解家族病史

许多疾病都会有遗传性，男人要知道自己的长辈及家属都患过什么病，询问老人并记下来。有针对性地做好保健，可防止许多疾病的发生，并在患病时为医生提供有关家族病史的信息，使疾病得到及时治疗。

曾经有句流行语：什么都可以有，就是不可以有病。这对忙于追求成功的男性极有借鉴意义。追求事业有成也好，追求名利双收也好，或是追求圆满的爱情也好，都不是问题，可是你别忘了也追求一下健康。只有这样，在你功成名就的时候，你才有好心情去享受成功的果实。因此，认真学一点男人的养生之道，实在是现代男性必不可少的功课。