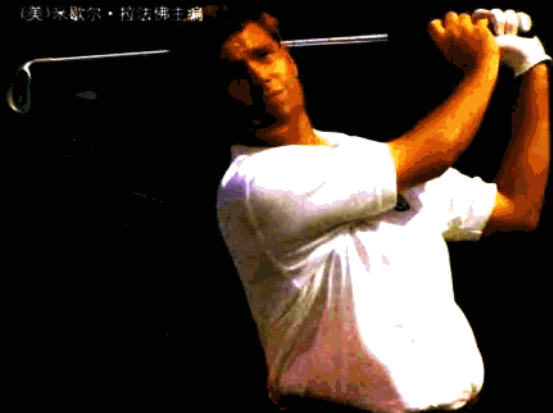


MEN'S HEALTH ADVISOR

(美) 迈克尔·拉法佛主编



男人健康顾问

翻译: 梁虹 王淑成

审校: 刘跃进 蔡希安

MEN'S
HEALTH ADVISOR

天津教育出版社

中，有婚姻专家的劝告，有夫妻之间的沟通之道，有避免性生活不幸的方法，有最新的治疗男性阳痿的药物和手术，这些都很有参考价值。男人生活中离不开女人，只有真正了解了男女之别，才能更好地和女人相处，生活中又能多一份温馨和愉悦，这就是“我们生活中的女人”中要告诉你的。人人都希望有一个健康的身体，“自我保健”中，那些生活中常见病的保健知识，应有尽有，其中关于男人的专例病——前列腺的争论，两种观点充分展现，病人可根据自己的病情来选择治疗方法。一个人的仪表，在一定程度上能够体现一个人的生活品味，“潇洒的仪表”则告诉你，如何使自己拥有潇洒，并更富魅力。随着生活水平的提高，我们现在吃得越来越好，而运动的机会相对减少，“健康的体魄”中为男人们设计了周密的训练计划，你可用最少的时间，最简单的方法，获取令你满意的成效。“成功的事业”是每个男人的向往，那么，如何避免失败，则成为另外一种意义上的成功。旅行，已愈来愈成为人们休闲的时尚，而“经济实惠的旅行”，则更受人们的青睐，这里为你展示的是一个空中世界。“男人最关心的 18 个问题”，是对书中遗漏问题的补充。这十一个部分，对于一个男人保持健康的体魄，获取成功的事业，拥有充满活力的家庭生活，无疑是一个好“顾问”。你可以在和“顾问”的轻松聊天中，获取你的所需。

本书在翻译过程中，承蒙贾庆、周可荣先生在文字修饰上给予的诸多协助，在此表示谢意。另外，由于时间仓促，水平所限，疏漏之处在所难免，敬请读者指正。

前 言

寻找青春的源泉

有一天，一个老朋友对我说，他相信科学家用不了多长时间就能研制出长生不老的药方。他充满自信地说：“你瞧着吧，现在的科学技术简直是无所不能。头发秃了有生发剂，血压高了有降压灵，脸上生了皱纹有祛皱霜……难道就没有人研究长寿药方？真要是有了长生不老药，那准是一本万利的事呀！”

如果某一天真有长寿药问世，我准会拼命去抢购几大包。不过眼下，在长寿仙丹没出现以前，我不想守株待兔，坐着空等，我要开始着手安排自己的未来。

著名的健康学家本·道格拉斯博士说过：“我们习惯于把许多病症与年龄联系在一起，其实那往往是不相关的。人到了四五十岁或六十岁的时候，总是把精力衰退、性欲减少、反应迟钝以及星罗棋布的皱纹统统归罪于年龄，而实际上这些并不是年龄增长的必然产物。”

如果你想使你的青春保持得更长久，请你把这本书当做你的导师。它将告诉你怎样保持强壮的体魄，怎样摄

取足够的营养，怎样放松紧张的神经，怎样树立健康的人际关系以及怎样使性生活充满活力。

另一位专家、老年学研究院的胡伯·沃纳博士告诉我们，导致衰老的因素是日积月累形成的，这些因素消除得越早，对以后的健康越有好处。换句话说，请大家不要学我的那位老朋友，坐等天上掉下什么长生不老的灵丹妙药。如果真有灵丹妙药的话，它就在这本书中。希望你马上就能从中得到益处。

为了使你活得更年轻，本书增加了有关促进事业成功，培养想象力以及提高生活情趣等篇章。当然，这本书出版后，我一定会立刻给我的那位老朋友送上一本。

米歇尔·拉法佛

《男人的健康顾问》杂志主编

目 录

译者的话 /1

前 言 /1

第一部分 男人如何永葆青春 /1

第一章 你能活到多大年纪 /1

第二章 人体维修说明书 /11

第三章 让我们的大脑更聪明 /25

第四章 十年保健大纲 /30

第二部分 健康的饮食 /40

第一章 男人不可缺少的9种营养成分 /40

第二章 减肥秘方——多吃 /44

第三章 不可忽视的午后茶点 /48

第四章 “新四大天王” /51

第三部分 做一个轻松愉快的男人 /54

第一章 怎样生活得更愉快 /54

- 第二章 男人的十大精神负担 / 64
- 第三章 速效消愁法十则 / 70
- 第四章 喝酒的学问 / 72
- 第四部分 性与爱 / 77
- 第一章 卧室里的作业 / 77
- 第二章 向婚姻问题专家求助 / 81
- 第三章 梦中作爱 / 85
- 第四章 性暗示 / 87
- 第五章 性生活哪里去了 / 91
- 第六章 性无能:勃起的解决之道 / 97
- 第五部分 我们生活中的女人 / 103
- 第一章 男女有别 / 103
- 第二章 性别差异调查 / 107
- 第三章 性格相反的夫妻
会有美满的婚姻吗 / 110
- 第四章 你是“猫头鹰”,还是“百灵鸟” / 117
- 第五章 怎样与女人相处得更好 / 122
- 第六部分 自我保健 / 128
- 第一章 不要忽略这些症状 / 128
- 第二章 意想不到的病因 / 135
- 第三章 关于前列腺的争论 / 141

- 第四章 血液与胆固醇指数 /149
- 第五章 家庭常备药 /153
- 第六章 娱乐的潜在危险 /161
- 第七部分 潇洒的仪表 /166
 - 第一章 形象的魅力 /166
 - 第二章 穿衣打扮的清规戒律 /174
 - 第三章 谢顶人的美发 /178
 - 第四章 巧用香水 /180
- 第八部分 健康的体魄 /185
 - 第一章 坚实的肌肉 /185
 - 第二章 健美勇士们 /191
 - 第三章 停滞不前 /192
 - 第四章 逐月训练计划 /197
- 第九部分 成功的事业 /208
 - 第一章 对失败原因的分析 /208
 - 第二章 不要临渴掘井 /210
 - 第三章 永葆成功的奥秘 /212
- 第十部分 经济实惠的旅行 /217
- 第十一部分 男人最关心的 18 个问题 /225



第一部分 男人如何永葆青春

第一章 你能活到多大年纪

下文介绍的几种方法可以使你的生命延长15年。根据下列问题的答案,你可以预测自己的寿命。

你可以把人生看作是一次没有固定终点的马拉松长跑,整个行程就是对你身体的考验。你的身体健康状况越好,就能跑得越轻松、越长久。也就是说,成功的关键是你的耐久力。那么,你凭什么本领才能比别的选手跑得更长久呢?

要想回答这个问题,你得先瞧瞧自己的健康状况如何。保罗·特里博士是《最新保健防病手册》一书的作者,他指出:“平常人的寿命长短居于有良好生活习惯和无良好生活习惯的人之间。如果你能保持良好的生活习惯,你就能比平常人活得长久。”

根据他的观点,只要我们改掉几种不利于健康的生活习惯,我们的寿命就能比原来延长15年,从而大大超

过普通男人的寿命 71.2 岁。特里博士说：“我们所做的一切，只不过是使我们享有本来应有的生命时间而已。”

目前，虽然人类尚无法用计算机准确地算出一个人的寿命，但是已经发明了几种预测方法。这些预测寿命的方法对于改变人们的不良生活习惯实在是大有益处。

自我预测

在专家的帮助下，我们设计了以下自我预测寿命的方法，它使我们对自己到底能活多久这个问题总算有了一个大概的了解（人寿保险公司能算出来的事情，我们也能办得到）。

现在就请你拿出一支笔，准备计分。祝你好运气，赢得这场竞赛。在回答问题过程中，请把得分累计起来，全部问题回答后，在所给的平均年龄基础上加上或减去你的总分，就能得到你的寿命预测结果了。

家族史

对你的健康最大的影响来自于你的遗传基因：心脏病、前列腺癌、结肠癌这些对男人最有威胁的杀手都源于遗传因素。如果有这几种疾病的家族史，那么你本人的患病可能性就增加一倍。特别是前列腺癌，家族史是最主要的患病原因。

计分

1. 祖父母活过 80 岁了吗？如是，加 1 分。
2. 父母活过 80 岁了吗？如是，加 3 分。



3. 父母是否因心脏病或中风而死,未活过 50 岁?如是,各减 4 分。

4. 直系亲属(父母、兄弟姐妹、祖父母)中是否有人患癌症、心脏病、糖尿病?如是,各减 3 分。

5. 家族成员中是否有人在 60 岁以前死于上述疾病?如是,各减 2 分。

6. 直系亲属中是否有人在 60 岁以前死于前列腺癌、结肠癌或其它癌症?如是,各减 1 分。

怎样提高得分

虽然根据推测,某些人易患某种疾病,但是通过努力可以消除不利因素,比如多吃水果和蔬菜可以降低结肠癌和心血管疾病的发病率;定期体检可以及早发现前列腺癌等症,从而大大减少死亡率。

锻炼身体

体育锻炼对人类的健康极其重要,美国心脏学会甚至把它与胆固醇、体重和血压都列为与心脏病密切相关的因素。

医学研究表明,胆固醇和血压都高,但注意体育锻炼的人,比胆固醇和血压都低,但不活动的人死亡率低。另一项研究也表明,经常锻炼的老年人中风的可能性是不锻炼的老年人的四分之一。在癌症,特别是结肠癌的发病率上也是如此,只不过不如前一个例子明显罢了。

计分

1. 每周至少作三次增氧健身运动^(注),每次至少作 30 分钟。如是,加 2 分。

(注)增氧健身运动:能加强心肺循环功能的运动,如跑步、游泳、体操等。

2. 每周至少有一两次体育活动或轻体力劳动，如打扫庭院。如是，加1分。

3. 几乎从不作体育锻炼。如是，减2分。

怎样提高得分

如果你以前从不作体育锻炼，那么请从现在开始，即使每天只作20分钟的散步也能改善你的健康状况。请记住：锻炼不一定是越多越好，医学专家主张适度的锻炼，才能取得最佳的效果。

胆固醇

男人的年龄在45岁至64岁之间时，心脏疾病的发病率是同年龄女人的4倍。高胆固醇对他们来说是极其危险的，医学研究认为高胆固醇极易导致前列腺癌。

计分

1. 胆固醇总数是否经常在200以下？如是，加4分。

2. 胆固醇总数在200以下，是否有时达到240—299？如是，加3分。

3. 胆固醇总数在200以下，是否有时超过300？如是，加2分。

4. 胆固醇总数在240—299之间。如是，减1分。

5. 胆固醇总数超过300。如是，减2分。

怎样提高得分

效果最显著的办法是少吃高脂肪、高胆固醇的食物。运动也很重要。根据一项大规模的调查，每周散步2.5—4小时的人体内胆固醇含量比久坐不动的人低许多，患高胆固醇的可能性是后者的一半。

酒精

过量饮酒对肝脏和大脑都有伤害。不过研究表明，偶



尔小酌不仅无害,而且促进健康。

计分

1. 适量饮酒而不醉(每天平均饮酒量不超过啤酒2听,或果酒2小杯,或威士忌2小盅)。如是,加2分。
2. 滴酒不沾。如是,加1分。
3. 经常饮到酩酊大醉。如是,减6分。

怎样提高得分

如果你从不饮酒,那么我们不打算让你沾染这个嗜好。如果你经常饮酒过度,我们劝你想方设法节制饮量。在这方面,美国的嗜酒者互诫协会起了相当积极有效的作用。

定期体检

体检的最大益处在于它能及早发现前列腺、结肠等部位的癌变,从而降低死亡率。男人的年龄超过40岁以后,易患上述疾病,因此体检就显得至关重要。体检的内容应包括消化道的检查以及用结肠镜对结肠的检查。

计分

1. 每年是否进行一次体检?如是,加1分。
2. 40岁以后是否隔年进行一次直肠检查?如是,加2分。

怎样提高得分

在年过50以后,做一次前列腺特别抗原血液检查(注),这项检查可以发现医生无法观察到的前列腺癌变。

饮食

你每天往自己的肚子里装什么食物直接关系到你患

(注)简称前抗原检查。

心脏病和某几种癌症的可能性。例如，经常吃油腻的食物会导致体内胆固醇增多，血压上升，患结肠癌的可能性提高——这还没算上得肥胖症的可能性。在饮食方面应特别提醒大家注意的是——在我们每天摄入的热量总值中，通过脂肪摄入的热量千卡数不应超过 30%，最好低于 25%。要想做到这一点，自然就要多吃水果和蔬菜。水果和蔬菜向人们提供了延长生命的多种营养，特别是维生素 C、E 和胡萝卜素，它们可以防止多种危害人体健康的疾病发生。现已证明，它们对防治心脏病也是功效卓著的。每天摄入 50 毫克以上维生素 C（约等于半杯桔子汁的含量）的人比摄入不足 50 毫克维生素 C 的人死亡率低一半。

计分

1. 每天至少吃 5 种水果和蔬菜。如是，加 5 分。
2. 每天吃许多高脂肪食物，如：肉类、煎炸食品和快餐，但同时吃大量水果和蔬菜。如是，加 1 分。
3. 每天吃许多高脂肪食物，几乎没有水果蔬菜。如是，减 4 分。

怎样提高得分

许多营养学专家表示，目前所规定的正常维生素 C、E 和胡萝卜素摄取量太低，因此除了合理地安排日常饮食之外，可以再服用一些多种维生素片。

吸烟

美国癌症学会的副会长丹尼尔·尼克松博士说：“在人们各式各样自损健康的劣习中，吸烟是万恶之首。”吸烟所造成的危害几乎显现于所有男性疾病中，吸烟是肺癌的主要原因，与前列腺癌、结肠癌同样密切相关，同时它也诱发高血压。无怪乎 65 岁以上的人中，吸烟的人比



不吸烟的人死亡率高一倍。

计分

1. 从不吸烟。如是,加 2 分。
2. 5 年前已戒烟。如是,加 1 分。
3. 每天只吸半包烟。如是,减 1 分。
4. 每天吸半包至 1 包烟。如是,减 2 分。
5. 每天吸 1 包至 2 包烟。如是,减 6 分。
6. 每天吸 2 包以上。如是,减 10 分。
7. 每周吸一次大麻。如是,减 1 分。

怎样提高得分

最明显见效的方法当然是彻底戒烟。戒烟 5—10 年以后,肺癌的发病率接近于常人。目前有几种行之有效的补救方法是允许吸烟者摄入一定量的尼古丁而不必吸烟。其中一种方法是嚼含有尼古丁的口香糖,另一种方法是去年刚刚上市的尼古丁膏药。

血压

3 个男人中就有一个可能患高血压症。血压表上的读数表示你的心脏需要用多大力气才能把血液输往全身,如果你的心脏经常超负荷工作,那么你的健康状况就有点儿不妙了。高血压是中风和心脏病的主要成因。血压以两项数据表示——只要在 120/80 左右就是正常的。第二项是舒张压,在衡量血压高低方面起决定性作用。

计分

1. 舒张压经常保持在 88 以下。如是,加 3 分。
2. 舒张压在 88 以下,但偶尔达到 89—104。如是,加 2 分。
3. 舒张压在 88 以下,但偶尔达到 105 以上。如是,加 1 分。

4. 舒张压在 90—104 之间。如是,减 1 分。

5. 舒张压经常在 104 以上。如是,减 2 分。

怎样提高得分

轻松的体育锻炼是关键。长期坚持散步可以降低血压,使中风和心脏病发作的可能性分别减少 56%和 37%。经常性的血压高必须进行治疗。

精神压力

虽然忧愁焦虑的程度不容易精确地测定,但是精神上的压力总是引起一系列的疾病,特别是引发心脏疾病。根据抽样调查,自述精神压力大的中年男子比压力小的人冠状动脉疾病发病率增加一倍。

计分

1. 你是否属于性格随和宽容,处事不急不躁型?如是,加 3 分。

2. 你是否属于性情急躁,争强好胜,容易发怒型?如是,减 3 分。

3. 工作上只能俯首听命于他人,自己不能做主。如是,减 2 分。

4. 大学本科或更高学历毕业。如是,加 3 分。

5. 大学 1—3 年毕业。如是,加 2 分。

6. 中学毕业。如是,加 1 分。

怎样提高得分

对精神上非常不利的因素之一是在工作上感到灰心丧气、抑郁而不得志。而接受高等教育则会给你未来的工作创造良好的发展机遇。调查表明,受教育程度越高,担任管理人员的机会越多,越容易取得事业上的成就;而受教育少的人则多从事拘板不变的工作。



肥胖

超重过多无疑会缩短寿命。肥胖症总是与高胆固醇、高血压和糖尿病密切相关。年龄在 45 岁以下的肥胖病人上述病症的发病率就更加突出。超重还增加了癌症发病率。

理想的体重与身高和骨骼大小有关。要想知道自己骨骼的尺寸，可用下述方法测定：屈前臂向上成 90 度角，手指伸直，手腕朝向体侧，用另一只手的拇指和食指按在屈肘关节的两侧骨骼突起处，再量出拇指和食指间的距离，这就是你的骨骼尺寸。下面是身高不同的男子的骨骼（肘宽）尺寸，均属中等骨骼。如果你的骨骼尺寸小于下表，那么你就属于小骨骼；如果骨骼尺寸大于下表，则属于大骨骼。

身高（厘米）	肘宽（厘米）
158—160	6.4—7.3
163—170	6.7—7.3
173—180	7—7.6
183—191	7—8.3
193	7.3—8.3

现在你已经知道自己的骨骼大小，可以根据下面的表找到自己理想的体重。

身高(厘米)	理想体重(公斤)		
	(骨骼)小	中	大
158	58—60	59—64	62—68
160	59—61	60—64	63—69
163	59—62	61—65	64—70
165	60—63	62—67	65—72

168	61——64	63——68	66——74
170	62——65	64——69	67——76
173	63——67	65——71	68——77
175	64——68	67——72	70——79
178	65——69	68——73	71——81
180	66——71	69——75	72——83
183	67——72	71——77	74——85
185	68——74	72——78	76——86
188	70——76	74——80	77——89
191	71——77	75——82	79——91
193	73——79	77——84	81——93

计分

1. 是否能经常保持理想体重，增减不超过 5%？如是，加 2 分。
2. 目前体重正常，但以前体重增减曾超过 30%。如是，加 1 分。
3. 体重经常超出正常值 5%——30%。如是，减 1 分。
4. 是否从中学毕业后体重不稳定，上下波动超过 5 公斤？如是，减 2 分。
5. 体重经常超出正常值 30%。如是，减 4 分。

怎样提高得分

最佳减肥方案是既采用低脂肪食物疗法又坚持做适度的体育锻炼，以求达到循序渐进的效果。以减肥为目的节制饮食不能做得太过分，在短期内体重急剧下降然后再上升（像许多人采用的“快速减肥法”一样）的人比稍微超重的人更容易患冠心病。

现在你可以预知自己的寿命了：

——以 71 分为基数，这是男人的平均寿命；