

61.117
LZL

364773

健美须知

保健食谱

运动处方

强身功法

验方介绍



男子健美

科学普及出版社广州分社

身 子 健 美

李藻玲 编

科学普及出版社广州分社

内 容 简 介

现代医学证明，男性的免疫力较女性差，因而女性较男性长寿。但科学的保健与锻炼方法，可令男青年精力充沛，让壮年人推迟衰老，使老年人延年益寿。

全书分七个部分。〔青春卫生〕、〔健美须知〕是男性卫生保健常识；〔人到中年〕讲述中年人多发、常见病的防治；〔强身功法〕用图解法介绍十余种适合男性各个时期的健身妙法；〔运动处方〕推荐防痔疮、治慢性支气管炎、点穴疗法等十几种男性多发病的体疗法；〔保健食经〕针对男性生理特点，介绍近廿种补气益力、健肾壮阳的食物；〔验方介绍〕则推荐治疗白发、秃发、狐臭、前列腺肥大等症的简易验方。

男 子 健 美

李 藻 玲 编

科学普及出版社广州分社出版

(广州市应元路大华街兴平里三号)

广东省新华书店发行 惠东县印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：6.5

1983年10月第一版 1983年10月第一次印刷

字数：133千字 印数：172,000册

统一书号：7051·60252 定价：0.66元

目 录

青 春	从小到老都要保护心脏	1	
	男青年的青春期卫生	4	
	青春期切忌手淫	6	
	尖头鞋带来的病	7	
	劝君莫拔胡须	8	
	缺铬会引起近视	9	
	青少年吸烟比成人更有害	10	
	卫 生	精神状态与少白头	11
		谨防低血压	14
		警惕青少年的贫血	15
当心青壮年急死综合症		17	
	包茎和包皮过长的害处	19	
<hr/>			
健 美 须 知	头发——健美的象征	21	
	秃发与男性	22	
	保护好身体的外衣——皮肤	25	
	吸烟能使头脑清醒吗	27	
	滤咀烟并不保险	29	
	戒烟方法	32	

勿暴食	34
晚餐宜清淡	36
饮酒—醉酒—解酒	38
勤用脑可防智力早衰	42
用脑还须善护脑	43
失眠多梦者要加强自我保健	45
沐浴是人身保健之道	46
旅游的保健卫生	50

人到中年	坐骨神经痛原因多	55
	常见的前列腺炎	56
	男性乳房增大	58
	怎样预防心绞痛	59
	腰背痛的预防	61
	中年健齿要诀	64
	中年须防癌	65
	掌握征兆防“中风”	67
	中老年常见病的预防	69
	两种简便的体质测定法	71
	节欲延年	72
	男性绝育好	74
顺利度过更年期	75	

	运动有道可延年	78
	寓健身运动于日常生活之中	80
	两分钟健身法	82
	健身三法	83
	有助增强素质的俯卧撑	86
	松弛疗法	87
强 身	动功养生法	88
	小劳术健身法	90
	简易站桩功	91
	三种有益健康的呼吸法	93
	久坐保健功	94
功 法	床上运动	97
	床下六段功	99
	十二段锦健身法	102
	八十年代的健身运动——竞走	105
	练功十八法	106
	哑铃操	124
	助弱强身的保健功	133
运 动 处 方	搓腰功	136
	走跑交替防早衰健身法	139
	胃病的速效气功疗法	141

起落呼吸操	143
提肛运动防痔疮	145
便秘的自疗法	146
哮喘呼吸操	147
家庭按摩解除病痛	150
有奇效的点穴疗法	153
丹田贯气法治疗高血压	157

保 健

药粥一碗胜补药	160
多吃大蒜益健康	162
夏天两块瓜药物不用抓	163
椰菜花益胃通便	165
紫苋菜汤滑肠通便	165
水瓜清热化痰	166
羊肉煲生姜增加耐寒力	168
红萝卜煲猪肝防病	169
滋阴化痰的海蜇马蹄汤	170

食 经

解热毒舒筋络的葛汤	171
急性肾炎的良药——益母草	172
鸡肠好吃止夜尿	172
腰果炒猪腰补肾	173
鲤鱼臄子汤壮阳	174

参薯煲鸭肺健脾胃	176
红枣补血安神	177
蜻蜓壮阳补肾	178
九香虫壮阳	180
莲子止溏泄及遗精	181
牛肾补肾益精	183
蚕蛹治阳萎	184
青虾有助于补身	185

验方 介绍	腰痛良药——杜仲	186
	扁柏酒治早秃	187
	医治“少白头”验方	188
	秃发的自我疗法	191
	治青年酒糟鼻的简方	195
	治疗臭狐验方	196

·从小到老都要保护心脏

老年人中患心脏病的较多，但这并不意味着人到老年才得这种病，实际上，许多病人往往是在年轻时就已患病，而到了老年才表现出来。了解一点从小到老保护心脏的知识，使心脏运转得正常而持久，是十分必要的。

童年时期

冠心病、高血压、动脉硬化、肥胖症等的预防，要从小做起。有的孩子喜欢吃甜食，这并非坏事，但如果过量地进食高脂肪和糖类，如甜牛奶、鸡蛋、肥肉、巧克力等，早期即可形成脂质代谢紊乱，过剩的脂肪向动脉内膜下浸润。当时具有代偿能力，还不致产生症状，到了中年，动脉粥样硬化的不良后果就会先后出现。

儿童时期还要注意预防呼吸道感染、扁桃体炎等各种疾病，有些细菌或病毒感染很容易波及心脏，引起心肌炎、风湿性心脏病而牵累终生。

青年时期

有些青年在剧烈活动之后，不顾大汗淋漓，便纵身跳入游泳池内，或者去洗冷水澡，第二天即发高烧，有的就此得了风湿病，行走困难，心慌气急，关节疼痛，最后发展为风

湿性心脏病、二尖瓣狭窄。

长期吸烟和过量饮酒对心脏也有不利影响，可使冠心病的发病年龄大为提早，患高血压、动脉硬化、脑溢血、支气管炎、肺气肿等的机会也明显增多。

中年时期

人到中年是病机四伏的时期，这绝非危言耸听。这是因为，中年是生命由发展到衰老的演变时期。中年人机体最突出的演变，就是心血管系统有许多重要的变化。我国有些学者在研究中发现，四十岁以上的人动脉硬化的发病率逐渐升高。具体地说，中年人的主动脉弹性开始减弱，口径增大；心脏瓣叶及瓣环，开始发生退行性变；心肌逐渐向“褐色萎缩”演变，心脏重量逐渐减轻，心脏传导系统也逐渐发生变化，如窦房结内起搏细胞数目逐渐减少，心房心肌内纤维组织脂肪增多，希氏束主干及左束支干交接的地方，传导纤维也逐渐减少，心脏排血量亦相应减少。因此，中年时期是心脏的“多事之秋”。有些人由于心脏传导系统病变，突然发生传导障碍猝死。所以，当你进入中年时期以后，必须努力使自己的机体内部各器官保持正常运转。

(1) 精神上：要避免过分的情绪紧张，长期的情绪紧张，可引起血管痉挛、血压升高，心跳加速，甚至心律不齐。性情暴躁、特别容易激怒者，比心平气和，遇事不慌不忙者的血液胆固醇水平为高，冠心病的发病率也高。

(2) 饮食上：俗话说：“一日三餐不过饱”，是一个良好的卫生习惯。暴饮暴食可诱发心绞痛和心肌梗塞等。四十岁以上的人，饭量应有适当的控制，避免肥胖，控制胆固醇的摄入。现代医学已经证明，血液中的胆固醇含量高，容

易引起心脏病和动脉硬化。如能经常吃一些含皂草甙丰富的食物，便可降低血液中胆固醇的含量。因为人体是分泌胆盐来消化脂肪的，而胆盐是在肝脏内用胆固醇来合成的。在正常情况下，肝脏分泌出来的胆盐在肠道内被人体大部分回收了。但是，含皂草甙的食物纤维，能吸附肠道内的胆盐，阻碍胆盐在肠道的回收，使大部分胆盐随粪便排出体外。胆盐被消耗，人体就必须动用胆固醇来重新制造和补充。这样就增加了体内胆固醇的消耗，从而达到降低血液中胆固醇的目的。因此，多吃些花生、菠菜、茄子和黄豆等富含皂草甙的食物，有助于保护心脏的健康。此外，戒烟和尽量少喝酒，以及节房事，也是保护心脏的积极措施。

(3) 注意体育锻炼：“生命在于运动”，进行适当的体育锻炼是必须的。长跑或慢跑对心脏有益，跑步可逐步建立丰富的冠状动脉侧支循环，使心肌获得更多的血液和氧气。跑步又能促进全身的新陈代谢，使高密度脂蛋白增多，将胆固醇浓度降低，减慢动脉硬化的进程。

(4) 定期作健康检查：早期发现一些隐性疾患（如无症状的冠心病）和危险因素，有助于及时治疗。

老年时期

随着生命的衰老，心脏也随之衰老，功能减退。一般老年人心脏大小的变化不显著或略有缩小，心肌颜色变为深褐色，心包脂肪增多，心内膜进行性增厚。心肌内的动脉血管发生硬化，主动脉由于缺乏弹力而扩张、延长和屈曲。另外，心脏的传导系统中也有些改变。老年人心脏的这些变化导致心功能减退，心率变慢，心排出量较年轻人下降，周围血管阻力随年龄而有所增长，冠状动脉血流量随年龄而减少。因

此，老年人的心脏在一般情况下只能维持供应体循环需要的排出量，在激动情况下有时就会出现心脏功能不全。

老年心脏病患者多是在年轻时就已患病，到了老年期，机体抵抗力下降，稍有诱因就容易发病。所以老年人应积极预防，减少心脏病的诱发因素。如预防呼吸道感染，控制高血压，治疗糖尿病，避免劳累过度。老年人在起居、饮食等方面应有更多的注意，荤腥油腻应少吃为妙。感情激动，要努力避免。散步、短距离慢跑、太极拳、气功等等，都是老年时期比较合适的活动项目。

• 男青年的青春期卫生

发育，象号角一样，唤醒了人体的所有细胞，连平日迟迟少动的生殖器官，也蓬勃生长。生殖器官一成熟，性的问题接踵而至。性，是生物的基本特徵，它受生理、心理和社会环境因素的影响。

遗精，是男性进入青春期后大部分人都会发生的一个生理现象，是睾丸发育成熟的一个信号。睾丸是精子的故乡，随着睾丸的增大，精子渐趋成熟。成熟的精子，离开睾丸进入副睾。在这里，它们将有两种去向：一部分储存起来，自生自灭，被副睾吸收；另一部分汇同前列腺、精囊中的碱性液体，形成精液。精液多了就会排出体外，就是“满而自溢”。这在未婚青年来说就是“遗精”。

一般来说，遗精的次数因人而异。从一周一次到数月一次都是正常的。遗精多发生在睡梦中伴有性冲动时，称为

“梦遗”。如果在清醒时流出精液，叫“滑遗”。

正常的遗精，应当说对身体是无害的，因为精液中精子的比例是很小的。有些青年对它缺乏正确认识，听信什么“一滴精液一滴血”的无稽之谈，认为遗精是伤了身体的“元气”，于是坐卧不安，寝食不宁。天长日久，倒真伤了“元气”。

当然，不正常的遗精也是有的，那就是过于频繁，一有性冲动时就有精液外流，甚至无性冲动时也有精液流出。追溯原因，多为两种：一种是生殖器病变，如包茎、前列腺炎、尿道炎等，使生殖器官不断受到刺激而引起的。另一种是性功能异常造成的遗精，原因多为我们下面要谈的自渎造成的。

自渎，就是用手玩弄“阴茎”。人类性的活动是由脊髓中的“性中枢”控制的。正常情况下，是由兴奋和抑制两种作用规律地、有节制地交替进行，只有具备了强有力的抑制能力，神经的兴奋才能有效而恰如其分。如果经常自渎，使兴奋过度，抑制能力必然削弱，经常如此，性中枢便会陷入衰弱的境地，以致“撒手不管”。因而，稍稍兴奋，便遗精滑液。

自渎如成为习惯，对青年的身心健康还是有一定影响的。因为自渎有性感高潮，中枢神经在这时处于极度兴奋状态。如经常兴奋，便会使人感到头脑昏沉、疲乏、失眠、注意力不集中、记忆力减退等，体力也会有一定的消耗。结果是使青年们不能保持健康的体魄和充沛的精力去学习和工作，确实贻害不浅。

即便如此，也不必背上沉重的包袱，因为自渎是完全可以戒除的。自渎既是不良习惯，又消磨意志，下决心戒除，

很有必要。根本的办法是使性中枢得以充分的休息，恢复它的控制功能。有这个毛病的青年一定要把注意力转移到工作和学习上去，把一天的生活安排得紧凑而有规律，不要看下流的文艺作品或电影。要积极锻炼身体，尤其是临睡前，做些健身运动，使人倒头便睡，一醒即起。睡觉时不要盖过重的被子，不要穿太紧的内裤，保持下体清洁。有生殖器病变的，要加以治疗。这样，自渎的毛病一定会克服掉的。

青春 期 切 忌 手 淫

手淫一旦形成习惯，是会损害健康的。男少年到了青春发育期，一定要把精力集中到学习上，要胸怀大志，学好本领，做一个对祖国对人民有贡献的人。不要出于好奇，对异性胡思乱想。也不要阅读那些毒害自己的色情书刊和照片。要养成紧张而有规律的生活习惯，积极参加文体活动。要勤洗澡，保持外生殖器的清洁，睡觉前不要随意抚摸摩擦。临睡前，喝水不宜太多，尤其不要吃有刺激性的食物。睡觉时不要盖得太多太严，否则容易引起生殖器勃起。内裤宜稍宽些，睡眠姿势最好采用侧卧式。如果已经有了手淫习惯，思想上也不要过分忧郁、焦虑。应该到医院去，向医生如实诉说，请医生帮助治疗，争取早日戒除这个坏习惯。下面介绍几种治疗手淫病的处方：

(一) 天冬10克，生地10克，党参12克，砂仁8克，黄柏12克，黄连6克，竹叶6克，远志6克，生甘草3克。

(二) 山萸肉12克，生地10克，山药15克，茯神15克，

丹皮10克，茯苓12克，金樱子30克，龙骨30克，牡蛎30克。

以上处方适于有梦遗精者选用。

(三) 黄芪15克，党参15克，白术8克，元肉10克，枣仁30克，远志12克，当归8克，茯神15克，茯苓12克，木香4克，金樱子30克，甘草3克。

以上处方适于无梦遗精者选用。

上述各方的煎服方法是：用水煎两次，第一次煎七、八分钟，第二次煎二十分钟左右；两次煎后合在一起再分二至三次在一日内服完。一般服用十至二十剂可显效（服药五、六剂后可中断二、三天再继续服用）。

总之，不管是预防手淫还是治疗手淫，最根本的是靠人的意志和情操，药物只不过是起辅助作用而已。

尖头鞋带来的病

穿尖头鞋可能会引起一种姿态性的疾病——拇趾外翻，是值得大家注意的。

经常穿用尖头鞋，尤其是穿尖头皮鞋，加上不适当的负重，如站立过久、行走过多等可能引起拇趾外翻。这也与拇趾的解剖特点和生理功用有一定的关系的。正常人拇趾的跖骨与第一跖骨不在一条直线上，而稍向外倾，第一、二跖骨夹角约为10度以下，穿尖头鞋可使这个夹角加大，致使第一跖骨内翻，拇趾向外倾斜。正常的楔骨间和跖骨间均有坚强的韧带相连，但第一楔骨和跖骨的韧带比较弱，因此在上述不良因素的影响下，第一楔骨和第一跖骨就容易向内移位，

引起足弓塌陷，使拇趾外翻畸形更严重。

拇趾外翻常呈对称性。这一疾病不仅是形态上的畸形，而且由于解剖结构的改变，常常会导致功能活动的障碍，并引起疼痛等症状。拇趾的外翻常发生轻度的半脱位。由于拇趾内侧关节囊受牵拉而增厚。引起关节囊附着处骨质的增生，还会形成骨疣。跖趾关节突出部位的皮肤因长期受到鞋帮的摩擦，局部皮肤增厚，甚至红肿而产生拇囊炎。严重时，常并发拇趾关节炎。

拇趾外翻病在于早期预防。爱穿尖头鞋的人要谨防拇趾外翻的发生，若感觉有不适时，可改用宽大合适的鞋子。畸形并不严重但有足弓下陷者，则应积极锻炼足肌和穿用平足矫形鞋。当发生拇趾滑囊炎时，需要休息并局部热敷、理疗，也可以局部注射醋酸氢化考的松，以促进炎症消退。拇趾外翻畸形严重又症状明显者，应作手术矫正。

• 劝君莫拔胡须

一些患唇部毛囊炎、疖肿、蜂窝组织炎的男性病人，向医生诉述病史时，几乎都有拔胡须的坏习惯。

这种坏习惯必须除去，因为男性到青春发育期，睾丸中有成熟间质细胞出现，成熟间质细胞能分泌男性激素（睾丸酮），此激素能有促进男性器官的正常发育，并维持其成熟状态和机能，促进男性第二性征的发育，如喉结突出、音调低沉、肌肉发达、胡须生长等等。故胡须的生长，是男性特征的一种表现，把它拔掉是没有必要的，而且是不可能的。

因为胡须拔了，毛囊并未破坏，胡须还是会再生长出来。由于经常的刺激，使再生长出的胡须变形，变色，而且拔拉损伤周围组织，轻者产生疼痛，如不给予处理。往往细菌可从损伤处侵入毛囊，引起毛囊炎，炎症再扩展则成疖肿以至蜂窝组织炎，此时虽经治愈，也常常遗留瘢痕或永久性脱毛，真是弄巧反拙。更为严重的是因处理不当或不及时，使细菌侵入血流，引起危及生命的败血症和脓毒血症。

· 缺铬会引起近视

近年来，患近视的青少年越来越多了。原因当然是很多的。少数是出于先天，多数是后天造成的。在后天造成的原因中，其中竟然与食物有关，而且与食物中缺铬有关。

研究表明，当人体内缺少铬时，胰岛素的作用便会明显下降，这样身体就不能有效地利用糖。严重缺铬时，会出现中等程度的空腹高血糖、糖尿和血管变性等现象。这些病变对视力有一定的影响，特别是血糖增高时，容易引起血液渗透压的改变，从而导致晶状体和眼房水渗透的变化。当房水的渗透压低于晶状体的渗透压时，房水便会经过晶状体囊而进入晶状体内，促使晶状体变凸，屈光度增加，造成近视。

一般认为，人在幼年时期体内的含铬量是比较高的，可以有一定的储备，但随着年龄的增长和发育生长的需要，加上平时偏食的习惯等，体内的铬就会逐渐减少以致缺乏。此外，日常饮食中糖与高碳水化合物进食过多，亦会导致铬的储存日益减少。