

大众文库

亚当 永远年轻

维德穆赫瓦 著

俞大鸿 编译



本书从健美的手段与健康积极的生活方式的结合上，系统地回答了“男子怎样永葆青春”的问题。全书分为卫生美容、体育锻炼、风度仪表、自我保健、解除烦恼等部分。此书并非只是男子的专利，女子也可根据自己的年龄、健康状况、体型特点、心理需要来选读，从中获得有益的启迪。



大众文库书目

- | | |
|---------|-------|
| 性健康知识 | 董 秋斯译 |
| 怎样得到时间 | 胡晓鸣等译 |
| 白首偕老 | 朱晓燕等译 |
| 从体姿看心态 | 孙田庆等译 |
| 酣睡的技巧 | 叶 坦等译 |
| 儿童眼保健问答 | 王洪泰等译 |
| 求职之道 | 温 飏 译 |
| 演讲的艺术 | 李田心等译 |
| 美的奥妙 | 拜 石编译 |
| 亚当永远年轻 | 俞大鸿编译 |

ISBN7-108-00610-3/G·112 定价7.80元





0466489



亚当 永远年轻

维德穆赫瓦 著

俞大鸿编 译

三 联 书 店

(京)新登字007号

责任编辑：靳建国

封面设计：王全杰

大 众 文 库

亚当永远年轻

YADANG YONGYUAN NIANQING

〔波〕维德穆赫瓦著

俞大鸿编译

三 联 书 店 出 版 发 行

北京朝阳门内大街166号

新 华 书 店 经 销

世界知识印刷厂印刷

787×960毫米32开本 8.5印张 147,000字

1992年6月第1版 1992年6月北京第1次印刷

印数0,001—3,000

定价 7.80元

ISBN7-108-00610-3/G·112

目 录

第一章 首先了解自己	1
一、男性的生理特征	3
二、男性的心理特点	13
第二章 从卫生美容做起	25
一、皮肤的护理	27
二、面部的护理	36
三、头发的护理	42
四、眼睛的护理	47
五、牙齿的护理	50
六、刮脸与美容	54
七、颈部的护理	59
八、手的护理	62
九、腿脚的护理	66
第三章 运动使您青春焕发	75
一、晨操	81
二、健身方法种种	85
三、健美运动	110
四、跑步·走步·散步	120

五、游泳	128
六、骑车	135
七、跳绳	138
八、放松	139
第四章 风度给您增添生气	145
一、有健美的体魄	146
二、有大方得体的服饰	148
三、有漂亮的发型	159
四、有恰到好处的人际关系	162
五、有美好的内心世界	171
第五章 消除您的烦恼	175
一、爱情生活中的烦恼	176
二、事业上的烦恼	178
三、社交中的烦恼	178
四、家庭生活中的烦恼	179
五、生理上的烦恼	180
第六章 自我保健祛病邪	195
一、减去多余的体重	196
二、保持乐观情绪	202
三、解脱烟癖	207
四、饮酒有度	214
五、放松身心	219
六、科学饮食	222
七、防治常见病	232
八、夫妻性生活和谐	241

九、家庭氛围轻松欢快	247
十、业余生活丰富多彩	261

第 一 章

首先了解自己

每个有文化教养的人,不仅要了解自己精神上、神经心理上的特点,而且还要了解自己机体中的一切细微变化。了解自己是一生都要进行的,从儿童时代起,就应培养这种习惯和兴趣。

——申克曼

从幼年时起,每个人就应当学会了解自己,分析自己精神振奋或萎靡的原因,分析疼痛或感觉良好的原因。每个有文化教养的人,不仅要了解自己生理上、心理上和精神上的特点,而且还要了解自己机体中的一切细微变化。

遗憾的是,在现实生活中,真正了解自己的人并不多,尤其是男子,他们严重忽视自身的健康(当然,在非常情况下,不吝惜自己是应该的。但是,如果把不吝惜自己变成日常生活习惯,那就等于助长疲塌松懈、意志消沉、自私自利,把珍惜自己身体健康的责任推给自己的亲人。真正的男子汉不应该迫使别人来关心自己,而应该自己关心自己,克服懒散和消沉,努力增进自己的健康,培养刚毅的斗争精神和朝气蓬勃、坚定不渝、无私无畏、坚韧不拔的大丈夫气概,成为社会合格的有用人才。

了解自己是保护和爱惜自己的前提。只有清楚地了解自己的机体的特点及其具有的潜能,才能有意识地去培养良好的生活习惯,选择健康的生活方式,从而达到祛病延年,永葆青春的目的。

清楚地了解自己,并选择健康的生活方式之所以重要,是因为,每个人在选择了一定的生活方式、饮食制度、体育活动方案、心理调整措施的同时,也就在一定程度上决定了自己的寿命。

了解自己是一生都要进行的,从儿童时代起,就应

培养这种习惯和兴趣。了解自己的目的,是为了掌握我们的器官和组织有无故障,分析自己的生活方式是否会削弱和妨碍机体的防御能力,阻碍系统作用的发挥,以便采用最有利于自己健康的生活方式,使各系统和器官的工作协调均衡,使衰老延缓,青春长驻。

一、男性的生理特征

1. 男子的性发育过程

生理上的男女之别,从卵子在母体内受精时起就确定了,是在胎内形成的。在婴儿呱呱落地时,人们就可以从生殖器官的差别上识别男女。男子在婴幼儿时期,其发育情形与女子差异不大。从进入青春期开始,随着第二性征的出现,男子才逐渐从体态、生理上显现出男性的特点与健美。男子进入青春期以后的特点是:身体向魁梧发展,身体肌肉发达,身高迅速增长,体型发生变化,睾丸和阴茎变大,长出阴毛和腋下毛,脸上胡子加重,长粉刺,喉结鼓起,声音变粗等等。男子的第二性征有几个显著特点:体毛(胡须、腋毛、阴毛),在体毛中,以生殖器官上的阴毛的出现最能代表男性青春期的开始:变声,这种现象虽然女子也有,但很轻微,不如男子那样明显和突出:阴茎和睾丸的发育以及分泌精液,遗精或射精的出现标志着男性睾丸的发

育成熟，而阴茎和睾丸的发育成熟又给男性增添了心理上的不安；男性特有气味的出现，从青春期开始，男子身上会洋溢着一种独特的气息，这种气息并不强烈，但敏感的人会清楚地感觉到这一点。

2. 男性生殖器官的构造

男性生殖器分为内生殖器和外生殖器两部分。

(1) 内生殖器。男性的内生殖器由睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺等组成。

睾丸。卵圆形，位于阴囊内，共一对，表面光滑，包有一层浆膜。睾丸内分成许多小叶，小叶内充满着弯曲的精曲小管，这些小管是产生精子的地方。精子是雄性的生殖细胞，在其发展过程中，最原始的称为精原细胞，经过多次分裂并长大为精母细胞，然后分裂成精子细胞，最后发育成为成熟的精子，精子在成熟后脱落到精曲小管管腔中，再缓缓移行到附睾部分，贮存在那里，直到射精时才输出。睾丸的生精作用开始于青春期，到老年即渐衰退，直至完全停止。

附睾、输精管、射精管。附睾呈逗号“，”形，紧附于睾丸后缘，其功能是贮藏精子。输精管是输送精子的管道，与附睾尾相接，经腹股沟管进入盆腔，在膀胱底后方和精囊腺的排泄管合并成射精管。射精管穿过前列腺，开口于尿道。

前列腺。前列腺形似栗子，位于膀胱下方，是一个肌性腺器官，由腺体和大量平滑肌纤维组成，结构坚

实。前列腺为尿道所贯穿,肥大时压迫尿道,导致排尿困难。前列腺与精囊腺的排泄管均开口于尿道前列腺部,分泌物参与精液的组成,有稀释精液和利于精子活动的作用。

(2)外生殖器。男性外生殖器由阴茎和阴囊组成。

阴茎。由两个阴茎海绵体、一个尿道海绵体以及包绕这三个海绵体的筋膜和皮肤等构成。尿道海绵体中央有尿道通过,前端膨大成阴茎头,尿道开口于此。阴茎皮肤较薄,靠近阴茎头部的皮肤向内反折成双层,覆盖阴茎头,称为包皮。

阴囊。为一自阴茎根部下垂的皮肤样囊袋,内藏睾丸、附睾、输精管起始段。阴囊壁由皮肤和肉膜组成。肉膜内含平滑肌,平滑肌随外界温度呈反射性张缩,温度高时舒张,温度低时收缩,以调节阴囊的温度,有利于精子的发育和生存。

3. 男性的寿命比女性短

据统计,地球上降生的婴儿中,男女之比为106:100。接近30岁时,男女之比相等,40~49岁时,男女之比为85:100,而到了60~69岁时,男人比女人已经减少了一半。而且,近十年中,男子的死亡率还在不断增长。这是令人不安的统计数字。

男子所尽的职责,向来都是带有相当大的危险性,譬如当矿工、猎人、护卫、军人。而女子整个一生都担负着需要细心和耐心的劳动。与女子不同,男子劳动的特

点总是,时而过分紧张,时而空闲无事。这种劳动的特点带来的危险在本世纪尤其为大,在所有的死亡事件中,几乎有一半是心血管疾病引起的。另外,酒精和烟碱也是很危险的因素。简而言之,男子所做的一切,几乎都是于自己不利的。

女性之所以比男性长寿,按照生物学和遗传学的解释,其中重要的原因之一,是女性遗传中的染色体,比男性多了一对。是先天条件令她们在寿命方面较男性为优。

美国密苏里大学一位社会学教授,自1966年起,便对1700名年龄已届75岁或更高的男女,进行了20年的持续调查研究,到1986年时,1700名被研究的老人中,只有139名仍然健在,而在这批高龄生存者中,女性竟然占90%。

经过详细分析这批老人的生活方式之后,这位教授找出了女性比男性更长寿的又一原因。原来男性的“社会接触”,大多与工作有关,也就是说,他们的友谊及人际关系,多数建立于同事之间。一旦退休,离开了工作圈子之后,此类接触或关系,便随之消失。而一般来说,男性结交朋友的数目,都比女性为少。因此,男性在进入老年期后,孤寂的情况,远较女性来得严重。而寂寞是导致男性短寿的最重要原因。

女性的情况则不同,她们年纪老大之后,往往仍然有多方面的人际接触,有较多的“昔日姐妹”保持联络:

就算旧日的同伴戚友较她们先逝，她们仍然比男性更易获得新朋友。

这位教授进一步指出，老年人如果希望老年生活过得更好，寿命更长，应该尽量参加社会活动，保持良好的人际关系。

人们还经常提出这样的问题：男子死亡率高的原因在于酗酒吗？毫无疑问，酒精是原因之一（约有三分之一至五分之四的酗酒者都是男性），但不是决定性的。最近几年，在大部分发达国家中男女寿命之间的差距也在加大。要知道，科学技术革命不仅带来了好处，也带来了消极后果。例如破坏了生态环境，这首先对男子产生了影响，因为他们更接近于各种技术设备。

在我们这个时代能有多长的寿命？如果利用全部现代文明（不仅仅包括医学），那么男子的寿命可延长10年，女子延长7年。减少男子的过早死亡对延长女子的寿命是有好处的。寡妇的死亡率通常高于有夫之妇。

夫妇双方的年龄差距对家庭生活也有很大的影响。丈夫越年长于妻子，他们共同生活的时间就越短。

家庭本身也影响着夫妻的寿命，人们往往不注意家庭里的精神和谐。个人生活的精神负担能够引起疾病，减短寿命，而轻松愉快则会延长寿命。每一个顾家的人都应懂得：他自己应保持健康，为了自己的亲人，必须这样做，这才是真正的男子汉行为。

生物学家认为,女子有相当强的生命力,乃是对传宗接代的合乎规律的适应能力。可是,女子的这种优越性在某种程度上却被参加社会活动较少、身材较矮小和体力较弱所埋没。尽管男子的心跳速率比女子的慢(65:72),但是,女子的心肌一点也不比男子弱,而是相当强而有力。这使她们能够在以耐力取胜的运动项目中与男子相媲美。有不少妇女,甚至女孩子都参加马拉松赛跑,许多小伙子和身强力壮的男子往往还落在她们的后面。心脏和血管的状况,是测定健康水平的首要依据。

4. 生命衰老的进程

永葆青春,长生不老,是人类最大的愿望。但人类的寿命毕竟不是无限的。事实上,人体的老化现象从青春期以前就部分地开始了。一般说,30多岁时是人体生理发育的顶点,此后,机体各部分机能便逐渐衰退。

20多岁以前为人体成长期,男性在14岁,女性在12岁开始性成熟。调节免疫系统反应的胸腺激素的分泌水平在青春期前就开始下降。肌肉力度在25岁时最强。

18岁时,男性性器官已发育成熟,此时雄性激素分泌量最大,而女性尚未达到性发育高峰。

30岁以后,人体的机能一年不如一年,皮肤弹性逐渐减退,出现皱纹。听力开始下降。心肌增厚。椎骨间隙变小,呈前弯腰姿势。女性达到性成熟高峰。

简言之,30多岁是人体生理发育的顶点。自40岁起,人体出现全面的衰老现象。

大多数男性在40~50岁变成远视眼。身体的防御能力下降,杀死癌细胞的淋巴球显著减少,杀死其它病菌的细胞机能变弱。40岁以后,一般体重少许增加,身高略为变短。

50~55岁时老化速度加快。皮肤松弛的同时,皱纹明显增加。味觉迟钝。多数女性月经停止,失去生育能力。生殖机能虽然退化但仍存在。胰脏的胰脏酶和胰岛素分泌量减少,易患尿崩症。拇指指甲生长减慢。

55~60岁时老化现象加剧。脑细胞的作用钝化。男性话声增高,说话罗嗦。肌肉重量下降,但由于新陈代谢机能低下,脂肪蓄积,所以体重的减少并不明显。男性可保持生殖机能,但产生精液的能力极弱。

60~70岁时,老化速度变慢。这一时期的身长比起青年期来,要低2~3厘米。肌肉力度只有25岁时的50%。

5. 机体的潜能

人生下来之后,只要生活方式能完全符合我们提出的心理卫生、身体负担、饮食卫生、劳动和体重标准,就应该能活150~200岁以上。我们的机体有这样的潜力。我们每个人要做的事就是把这种潜力发挥出来。

苏联作家M·佐申科写过一本《恢复了的青春》。他给自己提出的任务并不是纯科学的,但是在该书中所

引用的资料，直至今天仍很有价值。下面摘录一些片断，它有助于我们更好地了解自己身体的潜能。

在书中，佐申科列举了一批伟人的名单，并指出：“他们以亲身的努力赢得了健康和长寿。”其中，康德、歌德和托尔斯泰三人的例子最具说服力。

康德(1724~1804年)常说也常写，他亲手为自己创造了健康，延长了寿命。

当时的人们把这也看成是这位伟大哲学家的古怪行为。可是，康德事实上是“造就了自己”，而且甚至用的是“质量不高的”材料。

青年时代的康德健康状况很不好。他多病、焦躁和忧郁，这都预示他寿命不长……

生来就病弱的康德却活到了高龄。从40岁左右开始，他的健康状况越来越好，直到去世前的最后两年，没有患过任何疾病。

他的一生，一切都是非常准时的，可以同精密的天文表相媲美。他10点钟就寝，5点钟起床，30年如一日。7点整他外出散步。柯尼希斯贝格城的居民都根据他的活动来对表。

歌德(1749~1832年)象康德一样，一切都准时和有条理。也象康德一样，他青年时代体质很不好。他是靠意志力和细心研究自己的身体状况，为自己创造了健康。19岁时他曾患肺出血，21岁时简直成了不可救药的神经衰弱症患者，身心的健康状况很坏。当时，甚