

新世纪生活译丛

四十岁

以后的 健康生活 男性篇

Age Erasers For Men

〔美〕《男性健康》杂志社 编

新华出版社

新世纪生活译丛

Age Erasers For Men

四十岁以后的健康生活

男性篇

〔美〕《男性健康》杂志社 编

裴百康 钱 锋 韩 宙 姚 磊
蒋延文 曹 羽 金 蕾 袁 立 译
唐晓晴 尚铁燕

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

四十岁以后的健康生活·男性篇 / (美)《男性健康》杂志社编; 裴百康等译. - 北京: 新华出版社, 2000.1

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-4688-8

I.4… II.①男…②裴… III.①男性-中年人-保健-基本知识②男性-老年人-保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53443 号

Age Erasers for Men

Copyright © 1994 by Rodale Press, Inc

Chinese translation copyright © 1999 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

四十岁以后的健康生活·男性篇

[美]《男性健康》杂志社 编

裴百康等 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 23.125 印张 540,000 字

2000 年 1 月第一版 2003 年 1 月北京第 3 次印刷

ISBN 7-5011-4688-8/R·39 定价: 36.80 元

◇

本书的目的只是使你能拥有一本指南，而不是一本医学手册。书中提供的信息有助于你在自己的健康问题方面作出一些合理的决定，它并不能替代医生给你制订的治疗计划。如果你怀疑自己有这样或那样的疾病的话，我们强烈地建议你去医院进行诊治。

◇

随着你由青、壮年步入老年，你应可以继续领导工作，身体保持强壮，精神依旧活跃，否则你和那些悲观地认为年龄增加各方面就会衰退的没什么两样。你可千万不要选错道路：你是愿意继续充满活力，永葆青春容颜，体能和性欲依旧强壮呢，还是愿意每老一岁就在各方面退一步呢。

你越早决心与衰老这恶魔进行较量，对你就越有益。导致你衰老的因素是联合起作用的，所以你应该尽早地想出对付的办法，这样才能使你永远立于不败之地。

要记住亡羊补牢为时未晚，塔夫茨大学进行的一项研究表明：90多岁的老人如果开始进行举重锻炼的话，也可以使他们腿部肌肉的力量增加200%。

我们出版这本书的目的就是为了帮助你重新制定你的人生日程，重新思考一下90年代这些改变对衰老有什么意义。在书的正文中，你会找到你所需要了解的如何去和那些使你外貌精神与实际年龄不符的因素做斗争的方法。本书并没有堆砌各种事例，而是告诉你，你可以即刻采取非常简单实用的方法来开始逆转你的生命之钟。因为男性和女性的衰老机理是不同的，所以本书是专为男性写的。它的着眼点是你自身的力量和问题及你面临的挑战。同时我们也一并出版一本献给女士的书《Age Erasers for Women》。

如果你愿意在以后的日子里更加健康地生活，那么请阅读本书。如果你需要一句话来作为你的座右铭，那么忘掉什么“变老很烦恼”之类的话吧。下面这句话源自于著名的人类学家阿什利·蒙塔古，“生活的目标是尽可能地挽留住你的青春。”让这句话伴随你的一生吧。

《男性健康》杂志执行编辑迈克尔·拉菲沃

目 录

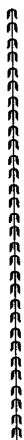
目
录



1	引言	
	第一篇 男性如何衰老	
3	人在一生中的变化	
11	衰老是一种心理状态	
	第二篇 如何防止衰老	
21	中年的危机	
29	提高反应速度	
35	心理压力	
44	完美主义性格 (A 型性格)	
49	忧虑	
55	愤怒	
61	怠倦	

1

227	糖尿病
233	打鼾
239	痛风
244	甲状腺异常
249	偏头痛
255	血色病
260	雷诺氏病
269	腿动综合征
274	过敏
282	性病和性传播疾病
293	骨质疏松
300	关节炎
305	意外伤害和事故
313	背痛
326	滑囊炎和腱炎
334	足病
344	阳痿
351	男性不育症
361	前列腺问题
368	牙齿问题
378	静脉曲张
385	听力损失
398	咖啡因



- 404 视力改变
418 节食
422 饮酒问题
432 药物依赖
438 调整新陈代谢
446 超重
457 吸烟
465 类固醇
470 电视

第三篇 激发你的年轻活力

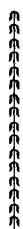
- 479 冒险
487 有氧运动
496 自我肯定
501 酒精饮料
506 利他主义
512 抗氧化剂
521 阿司匹林
527 早餐
531 改变职业
538 变化与适应
543 自信与自尊
549 整容牙医

554	整形外科
559	创造力
566	纤维素
573	体液
579	宽容
585	友谊
592	目标
598	诚实
603	幽默
608	免疫力
616	学习
622	闲暇时间
626	低脂肪食物
642	婚姻
651	按摩
655	医学检查
661	乐观
666	放松
674	耐力训练
679	性
684	皮肤护理
687	睡眠
691	肌肉拉伸



702	素食主义
708	维生素和矿物质
718	瑜珈

6



40岁以后的健康生活·男性篇

第

一

篇

**男性
如何衰老**



人在一生中的变化

你已经注意到自己的一些变化。

也许这些变化比较小：你在周末玩了一场比赛，结果到周二你仍然感到酸痛。也许这些变化比较明显：如头发变稀，肚子变大，眼睛眯得更小了，也听不太清了，运动一会儿就气喘嘘嘘，性生活也力不从心了。

不管发生了什么变化，这都表明你已经又老了几岁，但这并不意味着你一定会变老。

研究衰老过程的科学家倾向于认为，你对衰老的某些方面确实无能为力。事实就是当你变老时，某些改变比较容易发生，也就是某些改变比较明显，如头发变稀变白，皮肤松弛，皱纹增加，视力下降，听力也不行了，同时肌肉变得无力，也更容易气喘嘘嘘，当然随着代谢功能下降胃口开始变大，这就使你更容易长胖，即使你摄入的热量没什么改变。

有些改变难以察觉，但是却和整个机体的健康关系更密切。如胆固醇水平开始稳定地增加使得心脏病发生的危险性增加；免疫力开始下降使得你更容易得病，康复时间也变长了；甚至当你过了30岁后每天都会死掉几千个脑细胞。

更让人感到雪上加霜的是：由于机体内睾丸酮的水平开始下降导致性欲下降，使得你的性生活一天不如一天了。

但是以上这些变化并不是必然要发生的。

与衰老赛跑

你也许不能回到你父亲的年代中生活。但是现在的研究逐渐发现，你要比他有更多改变衰老的办法。

美国宾州大学人类表现研究所实验室主任、《生物标志：你可以控制的 10 种决定衰老的因素》一书的作者之一威廉·埃文斯博士说：“你衰老的过程更多情况下反映了你的日常生活习惯及你每天的所作所为的积累结果。而这些在很大程度上是由你控制的。”

亡羊补牢为时未晚。斯坦福大学临床医学副教授、《生命如此短暂》一书的作者沃尔特·博茨博士说：“许多研究表明，我们奇妙的机体如果被给予机会的话，能够无限地更新。”事实上杜克大学的研究人员已经计算出，你只需在几个方面做得正确，如饮食合理，经常锻炼，你就可以让自己多活 15 年。

几十年的改变

一般人是在完全成熟后的不久，大约 22 岁左右开始首次表现出衰老的征象，换言之，我们刚达到顶峰后就开始走下坡路了。

密西西比大学医学中心解剖学教授、《青春永驻》一书的作者本·道格拉斯博士说：“但是这种现象并没有什么道理。因为人类的机体按理可以存活 110 年。和其他动物一样，人类的机体应该可以有相当于 5 倍性成熟年龄的寿限。如果我们能够细心一些，这应该不成问题。”

下面是对衰老过程按每 10 年发生的顺序进行分解以及

你能改变的地方。

你在 20 多岁时，一些不太明显的衰老迹象开始表现出来了。基础代谢率即你在休息时机体消耗的热量会每 10 年就减少 2%。这意味着每多吃一块点心或一份薯片都会让你的肚子又大一些。肺容量和肌肉力量也开始减少，这种变化趋势会使你在 70 岁时的水平只相当于现在的 1/3。所以现在是在你各方面功能的鼎盛时期。

为什么男性寿命要比女性短

美国或者别的国家里，男性一般要比女性少活 7 年。不仅人类这样，从类人猿到金钱蛙都存在这种现象。维克福斯特大学的威廉·哈泽德博士说：“研究发现雌性更长寿是一种动物界普遍存在的规律。”

很抱歉，我们不能解释为什么会有这种不公平，但是研究人员已经创建了一些理论来解释为什么女性平均活到 79 岁而男性却只能活到 72 岁。

虽然这和吸烟及暴力有些关系（因为男性更容易出现这两种情况，虽然现在男的吸烟越来越少而女性吸烟者却增加了），但是主要原因是我们男性得病的年龄早于女性。50 岁以下的男性死于心脏病的几率是同样年龄的女性的两倍，这主要是因为男性体内的睾丸酮在降低胆固醇水平方面不如女性体内的雌激素。我们也可能比女性更早出现中风、癌症及其他一些危险性疾病。

有些方面当然是上天安排的，但是大多数方面你却可以去改变，拥有正确合理的生活方式你就可以减少由基因不同而引起的损害，甚至还可以避免疾病的发生，这样你就会活得更长、更健康，也更快乐。