

“男人品牌”系列丛书

涂相宏■著

这样的男人 最健康

山东人民出版社

健康的外表+健康的身体
+健康的心理=健康的男人。而只有从
内到外都健康的男人，才能在社会
中健康地成长。



“男人品牌”系列丛书

涂相宏■著

这样的男人 最健康

山东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

这样的男人最健康/涂相宏著. — 济南: 山东人民出版社, 2003. 4

(男人品牌系列)

ISBN 7-209-03226-6

I. 这... II. 涂... III. 男性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 024008 号

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 日照报业印刷有限公司印刷

*

880×1230 毫米 24 开本 8.25 印张 2 插页 150 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—8000 定价: 15.00 元

序 言

英国哲学家罗素说过一句颇有预见性的话：“文明史主要是一部父权逐渐减少的记录。”当今社会，女性的地位空前上升，有人玩笑着说，女性不仅是半边天，简直成了大半边天了。女性受到尊重是件值得庆幸的事，这多少证明我们社会文明程度的提高。不过反观另外的半边天——男性，情况好像不那么乐观，相对于幸运的女性，现代男性不但背负起前所未有的生存压力和心理压力，而且已经受到了“漠视”和“冷遇”。

物质生活：商场里，比比皆是女性的服装、化妆品、各种饰物，商人们是精明的，“做女人的生意”包赚不赔；精神生活：每年出版界出版那么多书籍杂志，女性的读物占了大部分，各类时尚杂志教女人怎么打扮，怎么跟上潮流，做一个优雅妩媚的新女性，繁杂的情感小说满足女性的幻想和渴求，……。做女人真好，在这个文明的现代社会里，做女人真的是太好了。可是，男人们呢？

男人好像永远处于事业、家庭和自我的挣扎中。男人总是不满足，他们沉默着，匆忙地行动着，紧张地审视着，在公司要应付上司，处理同事

1998.1

关系,与客户周旋,谋求更好的发展;在家里要做儿子,做丈夫,做父亲,年少时的理想渐渐褪了色。男人很累,在竞争激烈、各种欲望层出不穷的现代社会,男人实在很累。

一座山的崩塌是令人震惊的,现代男性,正如一座不知什么时候会倒塌的山,每天绷紧着弦勉强支撑着,也许不知从什么时候起,健康已经开始远离男人,他们的身体和精神在双重透支。今天用健康换取一切,难道明天,又要用一切来换取健康?

男人,你现在还好吗? 你自己是否了解——怎样的男人才健康?

目 录

第一章 男士今天你好吗?	[1]
一、男人的烦恼古今同	[1]
二、当代的男人更多难题	[3]
三、男人的健康值得关注	[5]
第二章 “外强中干”的现代男人	[9]
一、你是健康的男人吗?	[9]
二、女人的男人们	[16]
三、尴尬青春期	[30]
四、职场上的男人有点累	[44]
五、中老年危机	[57]
六、ED 困境	[69]
七、男性健康日	[83]
第三章 这样的男人才健康	[86]
一、让人眼前一亮的健康男人	[86]
二、昂扬的精神面貌	[88]
三、强健的体魄	[92]
四、从容承受压力	[95]
五、坦然面对失败	[97]
六、独立自主的思想	[100]
七、爱的能力	[104]

八、良好的心态·····	[108]
九、成熟的男人最健康·····	[114]
第四章 做一个身心健康的男人 ·····	[119]
一、谁说男人不扮靓·····	[119]
二、男人的自我保健·····	[125]
三、运动是最好的加油站 ·····	[132]
四、凡事有“度” ·····	[140]
五、学会调整心理·····	[146]
六、关注男性心理健康·····	[155]
七、认知自我,不断成长 ·····	[163]
八、爱自己,爱他人,爱世界·····	[174]
九、保持生活质量·····	[180]

第一章 男士今天你好吗？

一、男人的烦恼古今同

有一首歌唱的好：

男人的烦恼我怎么讲才好
在城市里赛跑抢一个温饱
努力的跑跑跑
时间是马表是冲锋的号角
跟老天爷求饶别让我变老
让头发掉掉掉
男人的烦恼我数也数不了
要学一学电脑赚一赚钞票
要学小丑跳跳跳
爱情的技巧要一直学到老
在那情场里跌倒听对手叫好
我还要强颜欢笑
男人的烦恼我今天才知道
哭也好笑也好伤也好多指教
女人的城堡是男人的监牢
对也好错也好进棺材那一秒一笔勾销

1

老子的《道德经》早有言曰：“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”有身就有烦恼，人生遂如一场苦斗。

生而为男人，因为身体的因素，从父系氏族开始，就开始了在社会意义上的主导地位。他们拥有更多的体力、欲望，也因此占据了更多的社会空间，承担了更多的现实责任、压力，更多的烦恼。

古代的男人除了皇帝和一部分特殊的群体外，一般都有“立德、立功、立言”的重任在身。万般皆下品，惟有读书高。无论工农商吏，都不如读书人，强权政治基本是以读书人为基石建立起来的，尤其是科举制度的出现和巩固，使男人们的万千烦恼汇聚于一点。

科举制度滥觞于隋朝，历经唐、宋、元各朝发展，乃成为国家取士用人的正途。到了明代，制度愈形缜密，并创出一套以羁縻牢笼儒生的八股制义文体，清代又因袭前明遗规，办理更为严苛。看过《儒林外史》的人都知道，僵化残酷的科举制度害人不浅，但话说回来，科举制度也不是没有它的历史作用的，科举制度，对当时的社会生活产生了重大影响，对政治、文化和社会生活都起着重大的作用。科举制度在很大程度上不仅规范和束缚了中国知识分子的行为方式，也规范和束缚了封建王朝的政府行为和官吏的选拔行为方式。这种官吏（主要是文官）的选拔，既不依赖于血缘关系，也不依赖于长官推荐，而是依赖于一定格式的考试制度，也是一种竞争制度（机制）。其结果，不仅对知识分子，也对封建社会的社会生活、人们的思维方式产生了重大影响，成为社会的重要文化内涵。

在现代社会，科举的影响依然存在，试看高考制度，

——○ 这样的男人最健康

和科举倒真有几分别相似,男人人生中的第一个烦恼从这里开始。高考是一个分野,所谓的人上人和人下人就由此产生,虽然人上人和人下人都一样烦恼多多,毫厘不爽。

近年来的素质教育赢得了一片叫好声,可是社会现状的缓慢发展在目前还不能体现素质教育的优势,这一代人处于尴尬的夹缝中,美好的素质教育的承诺和残酷的社会现实还未能琴瑟调和。男人,这个天生与女性不同的群体,注定还有诸多烦恼——事业、爱情、个人理想、社会责任。现代男人和古代男人没有太多的不同,他们在人生的历程中,还有很长的路要走。

二、当代的男人更多难题

当代男人的难题随着社会潮流的变化而产生和拓展。精神压力与社会压力等各个方面无时无刻不在。男人这时候的感觉就像在高原上还得背负着很重的负担,压迫得喘不出气来。至少在我们国家,男人一直以来都是被认为是家庭里的主心骨。简简单单的打个比方,让一个家庭拿出户口簿来,相信户主也就是这家的男主人。当然,也有少部分特殊的。

历来“成家立业”就是男人的守则。

在经济大潮的冲击下,男人最大的压力来自社会。衡量一个男人是否成功,多少要与经济收入挂上干系。从挣钱养家到为了生活得更好,从创业到树立更高的人生价值,男人也一直在给自己制定新的目标。

男人自古以来就是以争取更大的社会成就、实现更多的现实目标为己任,钱不能代表一切,更不能代替一

切,但是它毕竟是衡量成功的重要尺度之一。社会在变,可是很多在人脑子里根深蒂固的那种想法是不会动摇的。男人,为了在这个市场经济社会里让自己抬起头来,就得将那些压力、烦恼、困惑转化成动力,去营造自己的空间来展示自己。男人现在的新烦恼,说到底是建功立业过程中的短暂喘息,是登上既定目标之后,寻找新目标时的片刻迟疑。事业,无论多大多小,多浪漫多现实,始终是男人生命的支柱。他的一切,大到自我实现,小到老婆孩子,无不维系于事业,来源于成功。烦恼也好,困惑也好,男人只能“认命”,只能激励自己,把烦恼变成动力。

前几年人们都在谈论女人们的苦衷,抱怨社会在苛求女性做到“事业家庭两不误”;其实男人受到这样的关注已经不是几年、几十年了,社会和家人都想让他们“两副重担一肩挑”。

“妻(气)管严(炎)”、“床头跪(柜)”等搞笑词汇的长期流行,不知其中反映出的到底是中国男人太窝囊,还是女人和社会太苛刻、太不近情理?反正,国内许多妇女时尚杂志、报纸都新开辟了“新好男人”之类的专栏,刻出一个模子,让全世界男人观摩学习。

但是真让男人们发牢骚,他们自己又发现自相矛盾了:既然想当顶天立地的男子汉,挣钱少了行吗?能对家庭负起日常的责任吗?许多男人的收入已经低于女人,那么,在这个经济至上的社会,男人们不得不开始困惑:我们在家庭里究竟算个什么呢?

在北欧一些国家,一个家庭里如果有了孩子,夫妻俩总是让挣钱少的那一方休产假、带孩子,连该国法律都增设了丈夫休产假的条款。但是在传统古板的日本,无论

○ 这样的男人最健康

再功成名就的女人,一结婚也仍然回家去做太太。我们中国人该学习哪种方式、采取哪种办法呢?

看来,中国的男女关系、夫妻关系也都得顺应时代而改变了。挣回钱来就趾高气扬,挣不回钱就自怨自艾的男人,恐怕是难以立足社会了。坐等供养的妻子也同样无法适应新的形势。大家都得变,甚至变得连自己都不认识自己,不相信是自己。也许,这会带来我们目前所无法承受的痛苦,但是也同样可能带来我们现在无法想像的新的男女平等和夫妻平等。

男人要成功,就要关注自身的身心健康。社会的角色男女共同分担,所以全社会和女人们也应该重视男性的健康和幸福。

三、男人的健康值得关注

1. 男人的特殊生理和心理

不少男性以自己是大男人而盲目乐观,他们认为男子的身体状况比女子强,因而不珍惜保养自己的身体。更令人担忧的是,不少非健康男性拖着病态的身子,却浑然不觉,我行我素,依然酗酒、嗜烟、纵欲、暴饮暴食、通宵玩乐等。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,加上社会前些年对男性关注不够,以致许多男性忽略健康问题,给自己和爱人带来了很多困扰。可见,一般男性,虽不用个个都成为医学专家,但都应该懂点男性养生保健知识,这不仅有益于自己,也有益于家庭和社会。

仅从男人的生理结构跟女性进行比较,男人并没有人们预料中的优势,反倒有许多人们没有想到的种种

“劣势”。

第一,从生命之初开始,男性受精卵就不易成活。男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿。在出生后第一个月中,男婴的死亡率比女婴高30%,男婴残疾、畸型率也比女婴多33%。由此可见,男性的素质并不是天生强健的,先天条件并不比女性优越。

第二,男性的许多身体素质也比女性差,比如身体耐受力和抗病力。有实验表明,女性更耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。男性的心血管疾病的发病率高于女性,就是因为男人会在压力中产生紧张的状态,导致血压升高、心跳加快、肾上腺分泌增加。而女性的生理优势在于,她们先天有双重的免疫基因,有双倍于男性的免疫物质。有机构作过统计,大约有30多种疾病,诸如胃溃疡、色盲、心脏病、糖尿病、秃顶、疖疮、血友病等,都对男性更加“青睐”。

第三,在情绪稳定和对精神压力的耐受力方面,男性也远远不如女性。而以前一般的看法以为女子心理脆弱,情绪不定。男性癔病患者、自杀者、癫痫患者、口吃者都多于女性。许多国家的男精神病人比女病人多得多。在二战中,因为战乱和恐惧而患精神病的男人几乎比女人多70%。

第四,从寿命上来看,男性寿命普遍比女性短。国外医学机构有过这方面的统计:某国新生儿男女比例基本协调,但到老年时,男女比例则为50:100,男性的平均寿命远不如女性长。在我国,男性的平均寿命也比女性少5岁。笔者的亲戚家就有一个这方面的实例:上一代的两个兄弟,一个活了59岁,一个活了65岁,而他们的伴侣,分别活了89岁和90岁;他们的3个儿子,一个活了

59岁,另两个身体状况堪忧,而唯一的女儿身体状况良好,长寿可以预见。细问方知,原来这家的男性普遍嗜烟、嗜酒,加上因为特殊的历史阶段(如战乱、“文革”)而导致生活规律混乱,因此寿命短;而女性则因为传统的观念而守在家中,生活很有规律,无不良嗜好,因此得以怡享天年。这也从另一个角度说明,男性的社会责任和压力历来比女性更重。

现代社会,男性较女性强健的传统观念已经不再是定论。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,男性健康问题引起全社会的广泛关注。研讨男性健康,寻找男性养生之道,已经成为今天的热门话题。

2. 困扰现代男性的三大健康问题

(1) 性功能障碍。

性功能障碍是男科疾病中的一大类别,包括ED(勃起功能障碍)、早泄、阳痿和不射精等症,其中以ED影响最大,最为常见。据国外统计,40岁以上的男性中可能有52%的人受到ED的困扰,全球至少有1亿名男子患有不同程度的ED。

性功能障碍的发生常常与高血压、缺血性心脏病、外周血管疾病、糖尿病关系密切。高血压患者中,约15%可发生勃起功能障碍,心脏病患者的完全勃起功能障碍发病率为39%,28%的糖尿病患者可发生勃起功能障碍。

(2) 不育症(精子质量下降)。

在我国传统落后的观念中,总是把不孕的罪名归于女人,这种情况在农村直到今天仍然存在。其实不育症里男性所占因素很多。据世界卫生组织估计,全世界

共有 6000 ~ 8000 千万对夫妇患有不育症,约 50% 的不孕夫妇由男方不育所致。

近年来,国内外不断有文献报道,男性精子的质量有下降趋势。丹麦学者沙克巴克对全球 21 个国家的 1500 名男性的精液进行了分析,结果表明,在过去半个世纪里,男性精子数量减少了 4 成。

(3) 前列腺疾病。

前列腺疾病是男性科中的第三大病类,特点是高发性和易引起其他男性疾病。这种疾病分几种,有急、慢性前列腺炎,前列腺溢液和前列腺增生等。

老年男性常患前列腺增生症。医学文献资料显示,50 岁以上男性 50% 以上有前列腺增生。慢性前列腺炎是男性生殖系统中最常见的一种。据统计,有 35% ~ 40% 的 35 岁以上男性患有此病,占泌尿外科男性就诊患者的 25% 左右。慢性前列腺炎本身倒并不是那么可怕,但其引发的性功能障碍及生殖障碍,如勃起功能障碍、早泄等,给男人带来的精神负担,往往超过疾病本身。

第二章 “外强中干”的现代男人

一、你是健康的男人吗？

现代社会把“健康”的概念提高到无以复加的地位，可是，说归说，做归做，很多人口上说说，可实际上他们并不注重自己的健康，男人，因为其社会地位和家庭角色的不同，更是忽视了自身的健康。健康，包括很多方面，身体健康，心理健康，生活健康，精神健康。新世纪对于“健康”有新的诠释。有几个人能够平静下来，审视一下自己，是否健康？

1. 自大而盲目的男人

身体是本钱，身体健康，是生存的基础，也是一切的基础。那么男士们又是怎么样对待这个切身问题的呢？前不久，有机构做了这方面的调查，结果出乎人们的意料：

(1) 20% 的男士从不做任何形式的体育锻炼。

(2) 在那些患有胸痛及阳痿的男士中，前者有 35% 没有看医生，后者不愿看医生的比例则为 25%。有趣的是，如果诊断的接待小姐美丽可爱，他们中有 17% 则愿意去看医生。

(3) 尽管男性期望寿命只有 67 岁,60% 的男士们认为他们能活到 80 岁以上。

(4) 有 10% 的男士宣称他们不怕死,但却有高达 30% 的男士害怕破产。

(5) 有半数的男士说他们或者没有时间,或者工作太累而不想锻炼;还有 40% 的男士则说他们有更重要的事去做,而不愿意将时间浪费在锻炼上。

(6) 男士们在医生面前谎报病情的情形颇为严重。25% 认为这样会容易些,25% 认为这样医生不会发火,35% 则因为是丢人,其他的男士则认为说谎可以避免坏消息。说谎的内容涉及:听从医生劝告、及时服药、疾病的主要症候以及性行为。

2. “烟和酒是我的朋友”

由于整个社会的氛围及几千年的社会角色分配,男性充当了所谓的主导地位,有很大的自主权,也因此更放纵自己,比女性有更多的不良生活习惯,比如每天一包烟。然而,香烟正是健康“杀手”。烟龄 5 年的男性,易患 ED 的机率为 15%。一方吸烟的夫妇与完全不吸烟的夫妇相比,前者在怀孕生育上遇到的麻烦往往是后者的 3 倍多。

英国“吸烟与健康行动组织”的一项调查表明,因吸烟已导致英国 12 万名男性罹患 ED。调查结果表明,88% 的烟民不知道吸烟同性功能障碍有关。《吸烟和勃起机能障碍》报告指出,30 和 40 岁间的男性烟民患 ED 的机率增加了 50%。

在我国,约有 3 亿多酒民,每年饮酒中毒人数超过 4 万人。而酗酒者的死亡率比相同年龄的非酗酒者要高 2.5 倍。

——○ 这样的男人最健康