

细
说

陶红亮 徐 山◎编著

男性健康 202个细节

掌握男性养生保健细节，便学会了远离疾病的智慧

科学选择、合理搭配食物

品尝营养美味，吃出健康体魄

本书值得男人关注，也值得关爱男人的女人关注

修订版



上海科学技术出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

细说男性 健康 202 个细节

(修订版)

XISHUO NANXING
JIANKANG 202GE XIJIE

—— 陶红亮 徐 山 ◎ 编著 ——

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细说男性健康 202 个细节 / 陶红亮, 徐山编著. —2 版

—上海: 上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2436-8

I. ① 细… II. ① 陶… ② 徐… III. ① 男性—保健—
基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254561 号

细说男性健康 202 个细节 (修订版)

陶红亮 徐 山 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张: 15 字数: 230 千字

2011 年 5 月第 1 版

2015 年 1 月第 2 版 2015 年 1 月第 5 次印刷

ISBN 978-7-5478-2436-8/R·820

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

前 言

健康是人类永恒的话题，也是每一个人都在关心的问题，健康事关事业的成败，影响家庭的和睦，更事关国家和民族的兴盛。在当今社会，不断发展的科学技术为人们的健康提供重要保障，人均寿命大幅提升，似乎维持健康已不再是难题。

但是，事实是这样的吗？答案是否定的。众所周知，男性自古以来在社会中就起着主导的地位，而且他们对自己社会地位也非常重视。男性取得多大的成就，也就决定他在这个社会中占有多大的地位。所以，男性们就不停地努力着，面对激烈的竞争，不愿低头，不肯服输，奋勇向前。虽然随着人们的健康意识不断增强，养生保健问题逐渐进入大众视野，可是很多男性为了工作、为了家庭，不辞辛劳地奔波着，承担起家庭的重担，却忽视了自身的健康，甚至有的男性瞬间殒命，实在令人惋惜。

其实，人的身体犹如一台不停运转的机器，不仅要用好，更需要保护好。很多男性在不经意间变得大腹便便、“聪明绝顶”，甚至有的男性因为过劳而死。所以，男性们一定要珍重自己的健康，这样才能担负起自己应该担负的责任。

近年来，由于男性疾病高发，越来越多的人开始关注男性健康问题，但是力度还不够，还需加强。因此，了解男性健康知识，学习男性健康常识，并且做好日常保健工作，将健康紧紧把握在自己手中，已经成为无数男性的共识。为了给广大男性朋友提供健康指导，正确认识可能出现的疾病，并增强科学就医的意识，从而享受健康的生活，所以我们编写了《细说男性健康 202 个细节》这本书籍，冀其成为男性朋友养生保健的法宝。

古代哲学家老子曾说“我命在我不在天”，“天下大事，必做于细”。从成功学的角度来说，这句话的含义是：想要成就大事，必须学会注重细节，

从那些看似细微、简单的事情做起。同样的道理，男性的养生保健也需要重视细节，因为每个人的生命都掌握在自己手中，只有在日常生活中重视点滴细节，做好自己的保健医生，才能拥有健康的身体。

在现实生活中，面对日趋激烈的社会竞争，绝大多数男性朋友工作过于紧张，压力大，整天紧绷着神经，忙于工作而忽视饮食健康、起居无常、缺乏运动，长期下去，就让自己始终处于亚健康状态，工作、生活、学习效率大大下降。

中年男性一般处于上有老、下有小的阶段，需要承担各种各样的重担，而作为家庭的顶梁柱，需要健康且充满活力的身体，才能支撑起整个家庭。而为了维持身体健康，需要重视生活中的每一个细节，应该注意饮食健康、起居有常、坚持运动。首先是饮食方面，选择好的食材，为自己补充丰富的营养，能保持健康的身体，延年益寿。同时，远离烟酒，杜绝一切可能影响健康的不良饮食习惯，保证健康饮食，方可健康长寿。其次是起居方面，起居有常，顺应四时调养身体，在工作压力日趋增大的环境下，能合理规划时间，工作休息两不误。再次是运动方面，中年男性选择适合自己的运动，可以强身健体，延年益寿，而对于长期处于亚健康的人，运动可缓解压力，让生活更有乐趣。

健康不仅包括身体健康，也包括心理健康。身体健康是生存的基础，心理健康会使生活更惬意。在人们传统观念中，男人顶天立地，有着一副永远压不垮的脊梁。然而，再强健的身体也会随着年龄的增长而衰退，并且随之产生心理问题。人们常说，男儿有泪不轻弹，实际上流泪正是缓解和发泄不良情绪的最佳途径。这个阶段的男性，随着身体功能衰退，一部分人会出现更年期，更年期已经不是女性的专利。这就需要男性增强自信心，摆脱更年期综合征的阴霾。

从中医学角度来说，心、肝、脾、肺、肾五脏，每一个器官均是人生命的基本保障。人的衰老实质是五脏六腑的功能衰退，因此，做好五脏六腑的保养，即可维持人体健康，延缓衰老。在中年男性中，最常见的是肝脏、肾脏的健康问题。肝脏是人体排毒的重要器官，只有肝脏功能完好，身体的毒素才能及时排除，身体才能健康。尽量少喝酒，不要过度劳累，饮食、

起居有规律，即可养护好肝脏。除了肝脏以外，肾脏也是最容易出现健康问题的器官。中医认为，肾为先天之本，为人精气之所在。

在当下社会，为生活忙碌奔波的中年男性们，无论如何都应该适时停下忙碌的脚步，享受一下慢节奏的生活，给自己一份闲适的空间，让心变得从容不迫、平淡自如。爱惜自己的身体，吃好每一顿饭，睡好每一觉，改掉一些不良习惯，不要让自己困在繁重、紧张的工作中无法脱身，而是应该懂得掌控生活，张弛有度，从而享受完美的人生。

我们一定要记住，男性作为承担家庭重担的中流砥柱，无论事业发展如何，健康都不可忽视。我们在此呼吁广大男性朋友，为了自身健康，为了家人幸福，要从每个细节入手，养成规律的生活习惯，摒弃妨碍健康的行为，顺从自然规律，劳逸结合，打造一个强健的体魄，支撑起一个和谐的家庭，做一个魅力四射的男人。

编著者

目 录

第一章 选择食物——从食物中获取健康所需元素

男性要营养均衡	1
最适合男性的补品	2
男性要根据自己的体质饮食	4
日常饮食中养骨很重要	4
男性要多吃生精的食物	5
男性不可吃的食物	6
对男性健康有益的食物	7
醉酒的男性如何解酒	8
饮酒时忌食的食品	9
男性喝酒要选好下酒菜	10
吸烟男性要多吃食物	12
男性要多吃粗粮	13
早餐应该必备四种食物	14
男性的保健食品——“一菇一带”加韭菜	15
运动后应该选择碱性食物	16
含核酸食物可延缓衰老	17
黑芝麻，延缓衰老的护身符	18
杏仁有奇特的功效	19
男性常喝红酒能延年益寿	20
粗茶淡饭的含义很广	21
蔬菜加动物肝脏能减少胆固醇	22

第二章 运动健身——人到中年，运动正当时

运动项目要与体质匹配	24
根据年龄段选择运动	25
运动可有效预防颈椎病	27
运动养生注重量、质、巧	28
运动后出汗过多有问题	29
穿运动鞋有讲究	30
运动中要科学补水	31
中年男性的运动原则	32
快走让男性更健康	33
最安全的有氧运动是步行	34
散步让人更聪明	35
常慢跑对男性身体好	36
晨起运动有讲究	37
常游泳的好处	38
男性运动后不宜做的事	39

第三章 良好睡眠——开启男性健康的第一站

睡眠不足有很大危害	41
保证睡眠时间有益健康	42
充足睡眠的好处	43
营造良好的卧室环境	44
裸睡会给你一个好睡眠	45
高质量睡眠有赖于睡张好床	46
选择正确的睡姿	47
选择适合你的药枕	48

男性睡眠的禁忌	49
长期熬夜对健康的危害	50
男性要做百灵鸟不做夜猫子	51
为睡眠创造一个良好环境	52
合理安排午休的时间	54
蒙头睡觉危害大	55
男性的“啤酒肚”与深睡眠	56
睡眠不好“绝顶”来找	57
如何克服失眠	58

第四章 更年期——并非女性的专利

看似一枝花，更年悄袭身	59
男女性更年期的区别	60
男性更年期的自察与防治	61
易患男性更年期综合征的人群	62
更年期要做好保健治疗	63
以中医视点看更年期综合征	64
更年期也需要“性福”	65

第五章 心理健康——心理健康同样也很重要

男性心理健康的标准	67
衡量男性心理健康的指标	68
保持心理健康的重要性	69
关注中年男性心理健康的意义	70
影响心理健康的因素	71
心理障碍的早期信号	72
中年男性产生精神压力的原因	73

慢性疲劳会致男性早衰	74
正确理解“男儿有泪不轻弹”	75
如何缓解压力	76
更年期心理保健应注意的问题	77
笑对身体的益处	78
克服急躁情绪的方法	79
男人要心胸豁达	80

第六章 护肤着装——注重细节，做一个帅气的型男

男女皮肤差别	82
根据不同肤质进行护养	83
男性洗脸有方法	84
防晒和面膜男士也必需	85
拒绝皮肤粗糙，清除角质	86
去黑头小秘方	87
对男性皮肤有益的食物	88
减少头屑的方法	89
修剪胡子的小学问	90
拔小胡须的潜在危机	91
穿新衣服时需先洗过	92
要经常换洗身上的衣服	93
冬季戴帽子好处多	94
注意脚底的隐形杀手	95
扁平足的形成与运动鞋有关	96

第七章 器官养护——从内到外的悉心护理

对付健忘需要健脑	98
----------------	----

防止脱发的方法	99
男性脱发的原因	100
“聪明绝顶”不可怕	101
内外兼顾养护头发	102
护发要对食物有所选择	103
脱发要采用不同食补方法	104
防脱发的食疗养生方	105
让人意想不到的斑秃	106
耳朵的护理不容忽视	107
护理好心灵的窗户	108
搓脸有无尽的好处	109
牙好胃口好，身体也倍棒	110
摆脱口气尴尬的困扰	111
莫让心血管疾病成为健康杀手	113
精心护肺，缓解肺功能衰退	114
打好健康的“保胃战”	115
消除“啤酒肚”的简单方法	116
前列腺保健六项注意	116
肠道也期望干净	118
做好便秘痔疮的预防工作	119
护好直肠，防癌变	120
宿便是体内毒素的根源	121
掌握正确的通便方法	122
保护前列腺要从细节开始	123
开展食疗远离前列腺炎	124
前列腺肥大的日常保健	125
防前列腺癌需清淡饮食	126

第八章 肾脏保养——肾脏健康让精力更充沛

保肾之阳，强体健身	128
肾精决定着生命长短	129
肾虚与腰酸背痛的关系	130
指甲白斑与肾虚有关	131
运动可以强肾	132
常按肾经，健康一生	133
植物的种子是补肾高手	134
鳗鱼是壮阳补肾的“灵芝”	135
板栗是男性的“肾之果”	136
人体肾旺要加“黑五类”	137
肝肾阴虚的人宜多吃桑葚	138
走出“补肾等于壮阳”的误区	139
唾沫异常找脾肾	140
壮骨需补肾	141
男人强肾按摩法	142
按摩双耳可补肾	143

第九章 肝脏问题——不要让细节成为伤害肝脏的根源

怒气伤肝，养肝先“熄火”	145
多吃有益肝脏的食物	146
养肝重在于春季	147
过度劳累易伤肝	148
肝脏的四季养护	149
冬季是养肝护脾的最好时节	150
保护肝脏大蒜最佳	151

酒易伤肝，少饮为妙	152
有益治疗脂肪肝的食物	154
让肝硬化变软	155
中医治疗肝炎、除黄疸	156
生活中简单的祛肝火中药饮	157

第十章 性爱和谐——让生活充满激情

性生活对男性的保健功效	159
爱抚是性爱的“润色剂”	160
男性尊重女性性生活需要	161
不要忽视性爱生活中的细节	162
房事前饮食的调补	163
性爱后的男性会有疲乏感	164
男性需要适度的性生活	166
爱运动的男性更“性福”	167
要正视“性衰老”	168

第十一章 职场健康——以健康身体玩转职场

“工作狂”不是好现象	170
破除不健康的职场习惯	171
要时刻警惕“电脑病”	172
克服“办公室的职业病”	173
助你健康的工作餐	175
男性巧吃职场“应酬饭”	176
身体容不得透支	177
职场男性多发痔疮	178
呼吸法让你有意想不到惊喜	179

职场男性办公室锻炼方法	180
职场男性保健注意事项	181
工作减肥两不误	182
改掉上班路上的恶习	183

第十二章 生活有序——注重生活起居才能更加健康

日常生活中的中年男性保健	185
注意生活中不良饮食习惯	186
男性健康应该常饮健康水	187
男性要看好你的三根带子	188
不良习惯招惹前列腺炎	189
中年男性排尿有学问	190
选好贴身内裤就是爱自己	191
临睡前使用电脑严重影响健康	192
跷二郎腿是不良习惯	193
男性清洗下身能健身祛病	194
坐浴对生殖器的好处	195
工作之余要会休息	196

第十三章 健康工作——谨防伸向你的那只“隐形的黑手”

预防职业病的发生	198
过劳死是阳气耗尽的结果	199
要预防过劳死	201
做公务员先认清职业病	202
男性白领压力的来源	203
上班族应该给大脑减压	204
让男性从吃中减压	205

五种新型的白领综合征	206
白领族要注意低头综合征	207
记者职业病不容马虎	208
出差族要防治职业病	209
司机有很多职业病	210
教师职业病也需预防	211
有一种心情叫放飞	212

第十四章 慢生活——生命也需要刹刹车

慢是一种能力，更是一种心态	214
慢节奏的生活能品味健康生活	215
学会利用自己的时间	216
和“穷忙”“瞎忙”说再见	217
正确对待人生的加减法	219
追逐名利君子有度	220
能让男性更健康的慢生活	221
长期快节奏伤身又伤心	222
慢性疲劳综合征	223

第一章 选择食物

——从食物中获取健康所需元素

在现代生活当中,由于工作、生活压力不断加剧,环境污染也日趋严重,再加上不良的习惯等因素,威胁着中年男性的身心健康。所以,对于男性而言,拥有一个健康的、充满活力的身体,成了心中最大的愿望。拥有好身体的男人必定有好的饮食,也就是说,饮食健康是身体健康的重要保障。为此,如何吃得健康、吃得安全,就需要关注食材的选择和使用。

男性要营养均衡

要先保证营养合理,提供符合要求的营养膳食。《黄帝内经》提出“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充”的饮食原则,与现代营养学的理论一致。《中国居民膳食指南》和《中国居民平衡膳食宝塔》中说,日常饮食应以谷类为主,并保证食物的多样化,宝塔中占比例最高的是谷类、薯类及杂豆,排在第一层,每天应该保持250~400克,水1200毫升。在配餐中应注意粗细搭配,牢记“安谷则昌、绝谷则亡”的道理,不要只吃细食。

蔬菜类与水果类占据宝塔的第二层,建议每天食用新鲜蔬菜类300~500克,水果类200~400克,以使食物中的矿物质、维生素和膳食纤维能补充人体所需要的热量,并且要注意选择各种深颜色,尤其是深绿色的蔬菜。由于水果营养浓度总体上讲不如蔬菜,但水果的适口性好,糖分及有机酸成分比蔬菜高一些,各有优势,所以水果和蔬菜不能相互代替,并且要牢记食不可一日没有绿的原则。

宝塔第三层是畜禽肉类、鱼虾类、蛋类,每天对畜禽肉类的摄取量为50~75克,鱼虾类50~100克,蛋类25~50克。由于鱼类含有优质蛋白质,要注意选择鱼类食品。

宝塔第四层是乳类及乳制品、大豆类及坚果,每天最好摄入乳类及乳制品300克,以补充膳食中钙的不足,大豆类及坚果每天30~50克,可以提供丰富的维生素B₁及锌、铁等微量元素,并牢记“食可一日无肉,不可一日无豆”,以及“青菜豆腐保平安”的古训。

宝塔的第五层为油、盐,每天摄取油不超过25~30克。食盐应控制在每天6克以下。

要根据科学搭配食物,营养平衡理论,按比例分配到一日三餐中,改变现实生活中动物蛋白多、高脂肪、海鲜多、少主食、少蔬菜的饮食结构,根据营养平衡理论,搭配食物要科学,强调平衡就是健康,每天膳食中选用品种应达到5大类,18种以上。其中要用3种以上粮食类食物,包括杂粮、米、面等;3种以上动物性食物,包括蛋、肉、禽、鱼、乳类;6种以上蔬菜,包括叶、花、根、茎、果实和食用菌类、藻类;2种以上的大豆及制品,包括腐竹、豆腐、豆腐皮;2种以上食用植物油脂,2种以上水果(包括坚果类)。要使粮食占全天供应热量的55%~65%,脂肪占20%~30%,蛋白质占10%~15%。将以上食物科学搭配,按早餐占30%、午餐占40%、晚餐占30%的比例,分配到一日三餐中。

细节提示

膳食必须符合个体生长发育和生理状况等特点,含有人体所需要的各种营养成分,可以全面补充人体所需要,使正常的生理功能得以维护,满足生长发育和健康,这种膳食称为“均衡膳食”。

最适合男性的补品

硼元素是男性前列腺之宝。前列腺癌一直是男性的一大杀手,随着生活和工作压力不断增加,男性前列腺癌的发生率也有越来越高的趋势。国外研究发现,男性摄入适量硼,患前列腺癌的概率会明显降低。多吃西红柿能预防前列腺发生癌变,就是因为其含有比较丰富的硼。

硼广泛存在于水果和果仁中,每天服用3毫克硼,不但能起到抗癌作用,而且可以改善注意力和记忆力。其他富含硼元素的食物包括干果、葡萄、鳄