

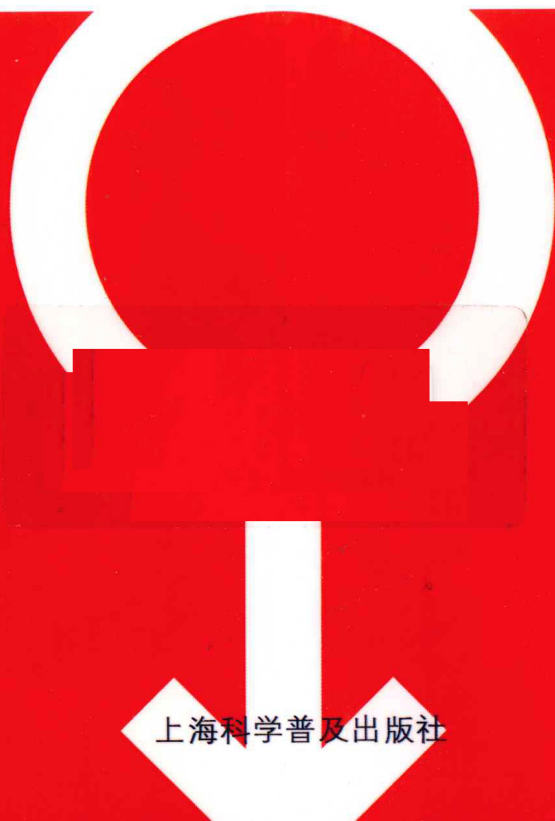
MEN

关爱男性健康

关爱男性健康，是社会、家庭和个人不容忽视的问题。

男性是社会和家庭的顶梁柱，面对现在社会的激烈竞争、快节奏的生活步伐，他们该如何调适来自各方面的压力和关系，走出“活得真累”的怪圈和感慨呢？本书从男性心理、衣食住行以及男性性保健、疾病防治等方面，为男性朋友全方位、多角度地提供了有关的保健知识和有益的建议。

翁富美◎编著



上海科学普及出版社

MEN

关爱男性健康

翁富美◎编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

关爱男性健康/翁富美编著. —上海:

上海科学普及出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4696 - 2

I. ①关… II. ①翁… III. ①男性 - 保健 - 基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 221110 号

责任编辑 宋惠娟

关爱男性健康

翁富美 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京洲际印刷有限责任公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 21 字数 280 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4696 - 2 定价: 32.00 元

前 言

21 世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已成为人们永恒的话题。社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。只有提高个体生命质量，提高大众健康水平，社会经济文化的发展才能获得强大的人力支持。拥有健康已成为人们的不懈追求，健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福，更是关系社会和谐发展的大课题。

在当今社会，激烈的竞争、快节奏的生活，使越来越多的男性产生了“活得真累”的感叹。他们在单位是顶梁柱，工作不得有丝毫松懈；他们在家中是主心骨，既要照顾年迈的父母，又要对孩子进行教育和引导……来自各方面的压力，使男性陷入一种力不从心、手足无措、焦头烂额、心力交瘁的状态之中。这些巨大的压力和不良的情绪影响，也常常是导致他们心理、躯体疾病的重要因素。

随着生活水平的不断提高，在人们对物质生活、精神生活有了更高要求的同时，关注中年男性健康已是社会、家庭和个人不容忽视的问题。为了帮助中年男性朋友减轻心理困惑、躯体疾病和改变不良的生活习惯，我们编写了《关爱男性健康》一书。

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康。只有通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，才能真正达到健康。《关爱男性健康》就是一本难得的必读书，可以给读者带来聪颖、睿智、健康，为男性朋友指明了通向健康的方向。

本书比较全面地从关爱男性的心理、生理、四季健康、饮食、起居、运动保健、疾病防治等七个方面近 500 个问题，做了深入浅出、简明扼要

的科学解答。可以说，本书是本针对男性朋友身心健康的宝典。

愿广大男性朋友，通过阅读此书能够认识健康、重视健康，从自我调节、自我保健、自我防治方面做起，以饱满的精神、愉快的心情和健康的体魄投入到工作和家庭生活之中。

翁富美

2010 年 10 月

目录

CONTENTS

第一章 关爱男性的心理健康

一、男性心理健康的标准 / 3

心理学家对健康的评判标准是什么? / 3

衡量心理健康的标准是什么? / 3

心理健康的“三好”指什么? / 4

保持心理健康的十个要诀是什么? / 5

为什么中年男性的心理健康更需关注? / 5

心理健康需要哪些营养素? / 6

再婚夫妻的心理特征有哪些? / 7

二、男性心理保健咨询 / 8

影响心理健康的因素有哪些? / 8

早期心理障碍的信号有哪些? / 9

为什么到中年会产生精神压力? / 10

引起疲劳的原因是什么? / 10



- 过度疲劳有哪些生理反应？ / 11
- 什么是慢性疲劳综合征？ / 12
- 哪些男性易患慢性疲劳综合征？ / 12
- 慢性疲劳导致男性早衰的现象有哪些？ / 12
- 失业综合征是怎样产生的？ / 13
- 失业综合征有哪些具体表现？ / 13
- 失业对身心有哪些影响？ / 14
- 心理恐惧主要来源于哪些方面？ / 14
- 为什么“男儿有泪不轻弹”的说法是错误的？ / 15
- 为什么说中年肥胖者心理是脆弱的？ / 16

三、男性心理调适与不适防治 / 16

- 应如何调整生活中的心理危机？ / 16
- 中年男性怎样才能顺利度过更年期？ / 17
- 缓解压力有哪些招数？ / 18
- 更年期的心理保健应注意哪些？ / 19
- 怎样消除心中的寂寞感？ / 20
- 为什么要避免发怒？ / 21
- 为什么要常听轻音乐？ / 21
- 为什么说常笑对身体有益？ / 21
- 为什么有以下病症的人不宜大笑？ / 22
- 如何克服急躁的情绪？ / 22
- 如何调节和预防慢性疲劳？ / 23
- 怎样防治中年男性的“灰色心理”？ / 23
- 如何自我调节挫折心理？ / 24
- 如何对失业综合征进行自我调节？ / 25
- 怎样才能做到心胸豁达？ / 26
- 秃顶为什么不必自卑？ / 26
- 应采取什么措施预防早衰？ / 27



怎样防治“恐癌”症？ / 28

如何对癌症患者进行心理护理？ / 29

四、男性的性心理保健 / 29

什么是健康的性心理？ / 29

如何保持性健康？ / 30

如何正确看待中年时期的性生活？ / 30

为什么说中年期的正常性爱能促进心理平衡？ / 31

中年夫妻怎样解除“性欲差”？ / 31

为什么男性会产生心因性早泄？ / 32

中年男性“性沉睡”会带来哪些隐患？ / 32

第二章 关爱男性的生理健康

一、男性的健康标准 / 37

世界卫生组织关于健康的定义内容是什么？ / 37

男性健康的标准包括哪些特征？ / 37

男性健康的十项自测指标是什么？ / 38

什么是亚健康？ / 39

引起亚健康的原因有哪些？如何调理？ / 40

如何对亚健康进行自我检测？ / 40

二、生殖系统 / 41

男性生殖系统是由哪些器官组成的？ / 41

附睾有哪些生理功能？ / 42

附睾炎的常见病因是什么？ / 43

出现血精是怎么回事？ / 43

中年男性为什么会出现早泄？ / 43



为什么男性易患动脉性勃起功能障碍？	/ 44
哪些男性容易患勃起功能障碍？	/ 45
尿道流出的白色液体都是精液吗？	/ 45
如何正确判断阳痿？	/ 45
什么是“新阳痿”？	/ 46
如何对待精神性阳痿？	/ 46
功能性阳痿与器质性阳痿有什么区别？	/ 47
男性更年期与阳痿是否有关？	/ 48
如何正确认识阳缩与阳痿？	/ 48
怎样判定阳痿的轻重？	/ 49
偶尔出现勃起困难是阳痿症吗？	/ 50
阴茎硬结症可引起阳痿吗？	/ 50
输精管结扎术是否会改变男性性功能？	/ 51
男用避孕方法不当是否会引发疾病？	/ 51
哪些因素可能造成前列腺过度充血？	/ 52
前列腺炎是如何感染的？	/ 53
急、慢性前列腺炎的成因是什么？	/ 54
急、慢性前列腺炎的症状有哪些？	/ 54
为什么 50 岁以后中年男性易患前列腺增生？	/ 55
前列腺增生的原因是什么？	/ 56
为什么预防前列腺增生要从中年开始？	/ 56
前列腺增生应注意哪些事项？	/ 57
前列腺增生的治疗存在什么误区？	/ 58



三、泌尿、消化系统 / 59

为什么要重视肾病？	/ 59
肾病的临床症状有哪些？	/ 59
如何正确认识和看待肾虚？	/ 59
为什么憋尿太久会对身体产生危害？	/ 60

如何看待胃病问题？ / 60

为什么中年男性是肝炎的好发者？ / 61

引起肝硬化的病因有哪些？ / 61

为什么说中年人是脂肪肝的患病群体？ / 62

四、内分泌系统 / 63

糖尿病有哪些并发症？ / 63

糖尿病病情恶化的原因有哪些？ / 64

怎样早期诊断糖尿病？ / 64

糖尿病可引起哪些神经病变？ / 64

糖尿病可引起哪些心血管疾病？ / 65

糖尿病对肾脏有什么影响？ / 65

糖尿病患者患阳痿怎么办？ / 66

五、循环系统 / 66

高脂血症对人体的危害有哪些？ / 66

高脂血症与动脉粥样硬化有什么关联？ / 67

脑动脉硬化症有哪些表现？ / 67

卒中（中风）是否可以预测？ / 67

脑血栓形成有哪些病因？ / 68

脑出血是怎样形成的？ / 68

为什么男性患皮肤癌比女性高？ / 69

六、更年期及性健康 / 69

什么是男性更年期？ / 69

男性更年期有哪些常见症状？ / 70

为什么说中年期是一个再适应时期？ / 71

男性乳房肥大是由什么原因引起的？ / 72

正常的性生活会对健康产生良好的效应吗？ / 72



- 如何保持夫妻性生活的活力? / 73
- 为什么中年男性的性欲会减退? / 74
- 为什么应该注意生殖器官的卫生保健? / 74
- 男性出现性洁癖应从哪些方面纠正? / 75
- 性衰老的表现有哪些? / 76

第三章 关爱男性的四季健康

一、男性的四季养生 / 79

- 四季养生的原则是什么? / 79
- 如何借助四季调养五脏? / 80
- 如何借助四季调养阴阳? / 81
- 为什么说违背四季变化养生是有危害的? / 81
- 春季养生注意的六条事项是什么? / 82
- 春季养生的“六忌”是什么? / 83
- 夏季养生的重点是什么? / 84
- 摆脱“苦夏”的最好方法 / 85
- 为什么高温天更需防高热? / 86
- 过夏需防哪三个误区? / 87
- 为什么秋季养生贵在“和”? / 87
- 为什么秋季养生贵在“收”? / 88
- 为什么秋季养生要防“燥”? / 89
- 为什么说“秋冻”并非人人皆宜? / 90
- 冬季防皮肤干痒的对策是什么? / 90
- 冬季防脱发的对策是什么? / 91
- 冬季防发胖的对策是什么? / 91
- 冬季防手脚冰凉的对策是什么? / 91



- 冬季防落枕的对策是什么? / 92
 冬季防抑郁的对策是什么? / 92
 冬季为什么要进行冷面、温齿和热足? / 93

二、男性的四季保健 / 94

- 四季对人体健康有什么影响? / 94
 如何根据四季时段进行保健? / 95
 立春时节的保健有哪些? / 96
 雨水时节的保健有哪些? / 96
 惊蛰时节的保健有哪些? / 97
 春分时节的保健有哪些? / 98
 清明时节的保健有哪些? / 98
 谷雨时节的保健有哪些? / 98
 立夏时节的保健有哪些? / 99
 小满时节的保健有哪些? / 99
 芒种时节的保健有哪些? / 100
 夏至时节的保健有哪些? / 100
 小暑时节的保健有哪些? / 100
 大暑时节的保健有哪些? / 101
 立秋时节的保健有哪些? / 101
 处暑之时的保健有哪些? / 102
 白露时节的保健有哪些? / 102
 秋分节气的保健有哪些? / 102
 寒露时节的保健有哪些? / 103
 霜降节气的保健有哪些? / 104
 立冬时节的保健有哪些? / 104
 小雪时节的保健有哪些? / 105
 大雪时节的保健有哪些? / 105
 冬至时节的保健有哪些? / 106



- 小寒时节的保健有哪些? / 106
大寒时节的保健有哪些? / 107
冬季保健知识要点有哪些? / 108

第四章 关爱男性的饮食健康

一、男性的膳食营养与食疗 / 111

- 怎样注意膳食中的酸碱平衡? / 111
需要补充哪些营养素? / 111
为什么说食物多样化对男性健康很重要? / 112
在饮食上的“四舍五入”原则是什么? / 114
如何做好脑力劳动者的膳食保健? / 114
如何做好体力劳动者的膳食保健? / 115
早餐食用什么食品最好? / 115
造成脱发的原因是什么? / 116
补充哪类食品才能养发生发? / 116
生发养发的食谱有哪些? / 116
为什么说食用苦瓜可以预防中暑? / 117
为什么说藕是抗衰老的蔬菜? / 117
吃哪些食物解酒? / 118
常喝牛奶能否防卒中(中风)? / 119
为什么说蜂产品是天然滋补佳品? / 119
调理肾虚的饮食有哪些? / 120
肾病患者在饮食上应怎样自我调养? / 120
维持性健康应注意哪些饮食? / 121
乙型肝炎患者每日要食用哪些食物? / 122
饮食与癌症有什么关系? / 122



二、男性的饮食宜忌 / 123

- 为什么不能不吃早餐? / 123
- 为什么饭前喝点汤有益? / 123
- 为什么男性晚饭要少吃? / 123
- 为什么晚饭不要吃得太晚? / 124
- 为什么吃开水泡饭不好? / 124
- 为什么吃饭要细嚼慢咽? / 125
- 为什么要节制长期饱食? / 125
- 为什么吃饭时不要看书或看电视? / 125
- 经常吃大鱼大肉对身体有什么影响? / 126
- 咖啡对性功能有什么影响? / 126
- 为什么饱餐后不要松裤带? / 127
- 喝豆浆忌什么? / 127
- 为什么鸡蛋、豆浆不宜同煮? / 127
- 怎样吃鸡蛋最营养? / 128
- 为什么清晨饮茶好处多? / 128
- 为什么不宜用保温杯沏茶? / 128
- 为什么冬季要多喝水? / 128
- 为什么打嗝时不宜喝水? / 129
- 为什么吃柑橘前后不要喝牛奶? / 129
- 为什么不要用滚开水冲调营养饮料? / 129
- 在节日饮食中应注意什么问题? / 129
- 男性对喝酒的误解是什么? / 130
- 为什么不宜空腹饮酒? / 131
- 为什么酒后应少饮茶? / 131
- 为什么睡前不宜饮酒? / 132
- 为什么要避免划拳饮酒? / 132
- 为什么啤酒白酒不宜同饮? / 132
- 为什么喝白酒不宜兑饮料? / 133



- 为什么吸烟喝酒不宜同时进行? / 133
- 为什么长期饮用啤酒会使人发胖? / 133
- 为什么不宜饮雄黄酒? / 134
- 为什么不能饮冷黄酒? / 134
- 为什么酗酒易致酒精性肝硬化? / 134
- 为什么过量饮酒可增加致癌的危险? / 135
- 经常看电视的男性应多吃哪些食物? / 136
- 为什么要少吃生花生? / 136
- 为什么忌吃发红的咸鱼? / 136
- 为什么吃火锅时肉要烫熟再吃? / 137
- 为什么火锅吃多了容易上火? / 137
- 为什么不要吃了在煤火上烤制的食物? / 137
- 不宜同吃的食物有哪些? / 138

三、男性的滋补与强身 / 139

- 怎样保养才能健康长寿? / 139
- 延缓衰老要注意哪些方面? / 141
- 如何使男性推迟早衰? / 142
- 男性是否需要排毒养颜? / 142
- 皮肤养护要注意哪些方面? / 143
- 保持良好体态的秘诀是什么? / 145
- 瘦身为什么应循序渐进? / 146
- 怎样预防身体发胖? / 147
- 怎样延长男性的黄金时间? / 148
- 吸烟的男性需要补充哪些维生素? / 149
- 如何预防脱发? / 149
- 患脂肪肝的男性怎样自我保健? / 150
- 春季进补有哪些禁忌? / 151
- 夏季饮食原则有哪些? / 152



- 适宜夏季健康的饮食有哪些? / 153
- 中暑后的饮食有哪些禁忌? / 155
- 夏季如何调养? / 156
- 炎夏虚证调补应注意哪些? / 156
- 适宜秋季保健饮食有哪些? / 157
- 为什么秋季进补多设“防”? / 158
- 秋季进补有哪些宜忌? / 159
- 冬季养肾补肾的食物有哪些? / 160
- 为什么冬季滋补要吃点坚果? / 160
- 冬季养生如何进补? / 162
- 为什么不能乱吃滋补药物? / 163
- 为什么乱吃性保健品对身体有害? / 163
- 为什么忌随意服用人参? / 164
- 喝补酒有哪些禁忌? / 165

第五章 关爱男性的起居健康

一、男性的生活方式与健康 / 169

- 健康的生活方式指哪些? / 169
- 男性的“五快”指的是什么? / 169
- 如何看待健康的? / 170
- 男性需掌握的保健常识有哪些? / 171
- 有害健康的不良生活习惯指哪些? / 172
- 日常生活中有哪些禁忌? / 173
- 为什么要慎用染发剂? / 173
- 为什么要注意握手留下的隐患? / 174



二、男性的穿着与健康 / 175

穿着西装应注意哪些问题? / 175

穿着西装的搭配有哪些禁忌? / 175

为什么领带不宜打得过紧? / 176

为什么腰带不宜勒得太紧? / 176

为什么旅游鞋不宜久穿? / 176

穿袜子有什么讲究? / 177

如何做好“春捂秋冻”? / 177

三、男性的沐浴与健康 / 178

为什么提倡用冷水洗脸? / 178

经常淋浴有什么益处? / 178

为什么不宜用冷水冲脚? / 178

为什么用热水擦身会很快降温? / 179

为什么桑拿浴有健身祛疾的作用? / 179

为什么饭后忌冷水浴? / 179

为什么冬泳前后忌饮酒? / 179

冬天洗澡有哪些讲究? / 180

为什么不宜酒后洗澡? / 180

如何预防游泳池中的“红眼病”? / 181

为什么冷水浴后要将皮肤擦红? / 181

为什么不宜在临睡前进行冷水浴? / 182

为什么高血压患者不宜冷水浴? / 182

什么情况下不能进行日光浴? / 182

空气浴时身体会出现什么样的反应? / 183

为什么饭前饭后不能进行空气浴? / 183

