

男人40的健康宝典 不惑之年的养生之道

第2版



男人40  
健康枕边书

Handbook of Health  
for Man at 40

吴盈◎编著

男人40，十面埋伏。男人在60岁以前是否有病，关键是看在40岁这个转折点时是否健康。

—洪昭光



中国纺织出版社

男人40的健康宝典 不惑



男人40  
健康枕边书

Handbook of Health  
for Man at 40

吴盈◎编著

男人40，十面埋伏。男人在60岁以前是否有病，关键是看在40岁这个转折点时是否健康。

—洪昭光

中国纺织出版社

## 内 容 提 要

男人是社会的脊梁,是家庭的支柱,而对于步入40岁的男性来说,不惑之年带给他们的不仅仅是更多的生活和工作压力,他们还需要面对许多身心上的不适带来的困扰。可以说,中年对于男性来说是一个“病机四伏”的年代。本书在原书基础上,进行了更进一步的增编和完善,希望为您提供全方位的健康指导,真正成为您的枕边书。

### 图书在版编目(CIP)数据

男人40健康枕边书/吴盈编著.—2版.—北京:中国纺织出版社,2010.3

ISBN 978-7-5064-6240-2

I. ①男… II. ①吴… 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014310号

---

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:丁守富 责任印制:周 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年8月第1版 2010年3月第2版

2010年3月第6次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:205千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



# 前言

曾经流行过一句名言：男人的名字叫强者。男性由于在外形、体能等生理方面的优势，总被认为比女性强壮。随着现代医学的不断发展，越来越多的资料表明，其实就健康而言，男性不仅不比女性强壮，而且患病的概率也大于女性。人类平均寿命在全球范围内都呈现出女性高于男性的状态，女性平均寿命比男性多 7~9 岁。所以关注男性健康不仅有必要，而且更有现实意义。

男人是社会的脊梁，是家庭的支柱，而对于步入 40 岁的男性来说，不惑之年带给他们的不仅仅是更多的生活和工作压力，还要面对许多身心上的不适带来的困扰。可以说，中年对于男性来说是一个“病机四伏”的年代，“人到中年百事忙”的同时，也是“人到中年百病生”。近年来，一些老年性疾病也提前出现在中年人身上，特别是慢性疲劳综合征、亚健康状态，正蚕食着中年人的健康，让他们精力不济、体力不支，未老先衰！“过劳死”也为中年人敲响了警钟！

健康高于一切，拥有健康是每一位忙碌的中年男性及他的家人的共同心愿。本书是一本专门为即将步入 40 岁或已经步入 40 岁的中年男性精心打造的健康书，从疾病、日常习惯、饮食、运动、心理健康及性健康等几个方面为中年男性提供了全面的健康指导。许多读者也纷纷来信，反映书中的许多健康方法和理念给他们提供了有益的指导；同时，也对本书的一些不足之处提出了十分中肯的建议，希望内容进一步完善，涵盖的范围更宽泛。

应读者要求，本书进行了增编，希望可以帮您认识健康、把握健康、拥有健康，成为您日常生活的良师益友，帮您实现拥有健康的梦想。

**编著者**

**2010年1月**

# 目 录



## 第一章 男人 40：让健康持续下去

1. 男人 40，健康保养更加重要 ..... 002
2. 中年男性身体的 5 个弱点 ..... 004
3. 简易的自我健康检查术 ..... 006
4. 过劳是中年男性的健康杀手 ..... 008
5. 中年时应该警惕的衰老信号 ..... 010
6. 男人 40 岁综合征的表现 ..... 012
7. 不健康的生活方式该舍弃了 ..... 013
8. “千人千面”的男性更年期 ..... 015
9. 自然平衡的五大健康理念 ..... 018
10. 不要再犯养生大忌 ..... 019
11. 年过 40 须定期体检 ..... 021
12. 不健康的 10 大生活方式 ..... 024
13. 学会用“慢生活”调节身心 ..... 026
14. 传统中医的四季养生法 ..... 029
15. 40 岁成功时也要学会享受生活 ..... 032

## 第二章 正视疾病：男人常见病的判断与预防

1. 小心肥胖病的光临 ..... 036
2. 糖尿病引发的性功能障碍 ..... 038



3. 脂肪肝常常瞄上中年人 .....	041
4. 痛风紧盯 40 岁男人 .....	043
5. 无形杀手高血脂 .....	045
6. 严重威胁生命的冠心病 .....	047
7. 无声无息的骨质疏松症 .....	051
8. 警惕颈椎病和腰椎间盘突出症 .....	053
9. 男人，养好你的肾 .....	055
10. 要聪明不要“绝顶”，远离脱发型 .....	058
11. 前列腺炎与前列腺增生 .....	061
12. 影响性生活的早泄 .....	065
13. 便秘：解决好消化系统的最后一关 .....	068

### 第三章 注意细节：别让坏习惯毁了你的健康

1. 坏习惯会坏了男人的养生计划 .....	072
2. 中年男性也要护肤 .....	073
3. 坚持每天吃早餐 .....	075
4. 睡眠是男人健康的守护神 .....	078
5. 执行每天的饮水计划 .....	080
6. 好习惯从“头”开始 .....	082
7. 吸烟会在不知不觉中老化身体 .....	084
8. 饮酒要适可而止 .....	086
9. 平时用药要合理 .....	089
10. 远离口臭困扰的良方 .....	091
11. 上厕所时别看书 .....	093
12. 消除不良体味的困扰 .....	095
13. 排尿也有讲究 .....	097

14. 清洗下身，祛病又健身 .....	099
15. 消除“啤酒肚”的秘诀 .....	100
16. 增肌减脂有秘诀 .....	103
17. 以车代步，莫忘保健 .....	104
18. 预防健忘从现在开始 .....	107

## 第四章 坚持运动：运动让你活力四射

1. 运动是男人保持活力的良方 .....	110
2. 中年男性抵抗衰老的运动处方 .....	111
3. 中年男人的运动禁忌 .....	114
4. 让锻炼与生理周期同步 .....	117
5. 刚睡醒时不要做剧烈运动 .....	119
6. 简单的腰部减肥运动 .....	121
7. 健康运动器材的选择 .....	123
8. 脑力劳动者的运动处方 .....	124
9. 男性健美锻炼的误区 .....	127
10. 冬季运动要讲求科学 .....	129
11. 每天原地跳一跳 .....	131
12. 男性肩周炎的锻炼法 .....	133
13. 倒走倒跑保健康 .....	135
14. 赤脚散步是一种延年益寿的好方法 .....	137
15. 爬山是健身与休闲的好选择 .....	139
16. 男人也可以练瑜伽 .....	141
17. 随时随地的“轻体育” .....	142
18. 运动之后的注意事项 .....	144
19. 运动饮食要同步进行 .....	146



## 第五章 摄取营养：科学饮食保证身心健康

1. 营养失衡是百病之源 ..... 150
2. 40岁男人最需要的营养 ..... 151
3. 中年男人的饮食与致病 ..... 153
4. 四季进补的法则 ..... 155
5. 优质男人来自优质的一日三餐 ..... 157
6. 健康男人，补“锌”是关键 ..... 159
7. 清晨喝水学问多 ..... 161
8. 男人酒后饮食宜忌 ..... 163
9. 牛奶并非人人皆宜 ..... 165
10. 防治失眠的十种食物 ..... 168
11. 男性抗击疲劳食补方法 ..... 170
12. 无法彻底戒烟的饮食对策 ..... 173
13. 预防疾病保持活力的汤肴 ..... 175
14. 拒做“胆固醇男人” ..... 178
15. 如何吃肉才科学 ..... 180
16. 吃对水果保健防病 ..... 182
17. 男性最宜饮用蜂产品 ..... 184
18. 男人也要抗早衰 ..... 186
19. 运动后碱性食物是最好的选择 ..... 188
20. 不同劳动类型的男性饮食 ..... 189
21. 盐，多了少了都会影响健康 ..... 192
22. 帮助男人吃出勃勃“性”致 ..... 193
23. 便秘的常用食疗方 ..... 196
24. 男性慢性腹泻食疗方法 ..... 197
25. 常喝酒的男人应如何保养 ..... 199
26. 防止更年期提前的最佳饮食 ..... 200

## 第六章 调节心理：心态健康，才可安享生活

1. 修身养性才能安享天年 ..... 204
2. 让自己活得轻松惬意 ..... 206
3. 豁达是延年益寿的良方 ..... 208
4. 过于自负要不得 ..... 210
5. 适当静默有益健康 ..... 212
6. 嫉妒是健康的包袱 ..... 214
7. 中年男性要防“过度” ..... 216
8. 男人要学会医治紧张 ..... 218
9. 男人别再为小事抓狂 ..... 220
10. 保持心理平衡 ..... 222
11. 男人也有“那几天” ..... 224
12. 浮躁的男人不真实 ..... 226
13. 令男人自毁的心理陷阱 ..... 229
14. 中年男性心理“按摩”的方法 ..... 231
15. 拒绝快节奏综合征 ..... 232
16. 男儿有泪也应弹 ..... 233
17. 预防“灰色心理”的良方 ..... 235
18. 释放你的坏情绪 ..... 237
19. 生气是自己虐待自己 ..... 238
20. 来自心理层面的抑郁症 ..... 241

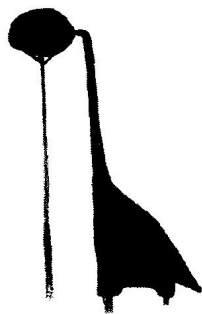
## 第七章 经营情感：做家庭和谐的创造者

1. 男性房事前后的饮食调补 ..... 246
2. 多陪自己的爱人聊聊天 ..... 248
3. 性衰老是不可避免的 ..... 250

4. 狙击“性福”的六大杀手 .....	251
5. 更新自己的性观念 .....	254
6. 小心忍精忍出病 .....	255
7. 克服性欲减退的恐惧 .....	258
8. 锻炼性爱肌，提高性功能 .....	260
9. 洗澡可增强男性性功能 .....	262
10. 打高尔夫能助性 .....	263
11. 性生活究竟该多长时间 .....	264
12. 做好与伴侣的“性交流” .....	267
13. 自我测试性功能 .....	268
14. 规律的房事打造中年男性健康 .....	270
15. 夫妻分床也有利于健康 .....	271

<b>参考文献</b> .....	274
-------------------	-----

## 第一章



# 男人 40： 让健康 持续下去

40岁对一个男人来说是黄金般的年龄。40岁的男人不但拥有成功、财富，还有着对生活的深刻感悟，对生命的解读和诠释。同时，男人到40岁也是一个大关。这时，男人负担最重，压力最大，交际应酬、职位职称、事业荣誉、官场仕途、妻儿老小，一样都不能少。这个时候，对男人来讲，最烦心的是名利，最费心的是工作，最省心的是健康，因此他们忽视健康，等到功成名就，却发现，健康没有了。他们忘了，健康是件艺术品，损坏容易修复难；生命是条单行线，一江春水向东流。

## 1. 男人 40，健康保养更加重要

“男人 40，十面埋伏。男人在 60 岁以前是否有病，关键是看在 40 岁这个转折点时是否健康。”这是很多人都明白的道理。

卫生部首席健康教育专家洪昭光曾说，21 世纪的健康观念是“60 岁以前没有病，80 岁以前不衰老，轻轻松松 100 岁，快快乐乐一辈子。”简单说来，就是健康快乐一百岁，天天都有好心情。现代医学也证明，在影响健康的五大元素中，父母遗传占 15%，社会环境占 10%，自然环境占 7%，医疗条件占 8%，而个人生活方式占 60%。在健康生活方式中，合理膳食占 13%，心理平衡占 30%，适量运动和戒烟限酒占 17%。心理平衡是健康最关键的钥匙，健康一百岁的关键是 60 岁以前没有病，而 60 岁以前没有病的关键又是男女有别的 20 年。男人是 30~50 岁，转折点是 40 岁；女人是 40~60 岁，转折点是 50 岁。

的确，40 岁是男人健康的关键，以下是中年男性的普遍要注意的健康事项：

### (1) 自我心理调节，保持健康心态

遇到烦恼忧伤，应冷静思考，不应长期背上精神负担，应及时放松与调整紧张的心态，缓和与消除焦虑不安的情绪。

顺其自然做一些自己喜欢的事情，用感激的心情生活：感激自己健康地活着，感激自己是自由的，感激自己还有一个美好的未来，感激过去他人赠予你的一切……如此心存感激，自然心情能常常舒畅。

### (2) 坚持体育锻炼，注意合理饮食

持续适当的体育锻炼和户外活动非常有益，如每天慢跑或散步 30 分钟。保证有规律的生活，保证充足的睡眠，不能总是埋头工作或总是加班。当然，也不能总是大吃大喝，应尽量少喝酒、少吃辣，减少应酬，控制饮食，充分认识到戒烟的重要性和必要性。



### (3) 营造和谐的家庭生活

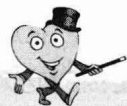
家庭和谐有利于消除工作和生活中的紧张情绪。适量和健康的性生活有利于夫妻间生理、心理的交流和沟通，是家庭和谐的最佳“滋补品”，更有助于生理机能的调节。

### (4) 防疾病于未然

40 岁以上的男性中，有一半会遭遇程度不同的男性健康问题，如勃起功能障碍、早泄和各种前列腺疾病等。可是，一些患有男科病的患者却羞于直面自己的“隐私”，虽然被疾病困扰，却不愿到正规医院就诊，而是到药房自作主张地买药或到街头游医处治疗，这都是对自己的健康不负责任的表现。一旦患有类似疾病，应到正规医院的男科或泌尿外科咨询，接受正规的治疗。

男性对于就医较女性迟疑。实际上，结肠癌及前列腺癌若能及早发现，都有极高的治愈率；睾丸癌早期治疗的治愈率甚至能达到百分之百。通常男性就医都是在症状严重后，结果延迟了就医时间，丧失了治愈疾病的良机。

总之，由于男人的不良生活方式比女人多，因此不仅寿命比女人短，健康的转折点也比女人早一些。这里我们要提醒男性注意，许多慢性病都是日积月累形成的，要预防自己老年患病，就应该从现在做起，建立健康的生活方式，顺利度过人生的转折点。



## 健康课堂

男性步入 40 岁后，如果不在多方面加以注意，则有可能不能享受其奋斗的成果。为此，专家向年过 40 岁的男性呼吁：少一小时忧虑，多一小时欢笑；少一次午餐会，多一次松弛时间；少一星期紧张生活，多一次休息；少一晚的社交聚会，多一晚用于阅

读有趣的图书；少参加一次酒宴，多一次与家人共进晚餐；少一小时在电灯下，多一小时在日光下；少一小时在汽车里，多一小时步行；少一小时工作，多一小时去医院体检；少吃一份肉食，多吃一份蔬菜；少一次酒会，多一小时的睡眠。

## 2. 中年男性身体的 5 个弱点

男性过了中年，身体有 5 个弱点。对此，男性应该及时了解和预防。

### (1) 不知不觉中就会谢顶

60%的男人在 25 岁之前就开始脱发，30 岁以前脱发的比例更高达 83.9%，过了 40 岁会变得更加严重。这与男性体内雄性激素分泌水平有关。要知道，头顶脱发越厉害，患心脏病的可能性越大；胆固醇水平高且谢顶的人比胆固醇高但不谢顶的人得心脏病的几率高 3 倍。

所以，如果每次脱发超过 100 根或一两个月内持续脱发，就需要到正规医院皮肤科就诊，对症治疗。焦虑的情绪对脱发也有很大影响，平时应尽量让精神舒缓，从而减轻压力；此外，还要合理安排作息时间，少熬夜，少抽烟，节制饮酒；最后要每天坚持 5 分钟按摩头皮。

### (2) 消化系统易发生故障

不健康的饮食习惯使男性的肝病发病率高于女性 4 倍，直肠癌发病率也明显高于女性，胃病发病率比女性高出 6.2 倍。这是因为吃大鱼大肉容易诱发直肠癌等多种疾病；而肝脏每天最多只能分解、转化 60~80 克酒精，超过限量就会损伤肝脏；暴饮暴食则会使胃病频发。

对于男性饮食，要营养搭配、荤素均衡，最忌胡吃海塞；如果晚上有应酬，很晚回家，可以煲些滋补清汤或准备些容易消化的清粥，这样不仅有利于解酒，也可以保护其胃肠功能。多吃些鲜山楂、山楂食品，平常还可用干山楂泡水喝，山楂中含有熊果酸，具有养肝去脂功效，能





降低动物脂肪在血管壁的沉积，在一定程度上减轻动脉硬化；每年定时去医院进行肠道检查，尤其是大便带血时，千万不要轻率认为是痔疮而不重视。

### (3) 心脏更脆弱

80%的心血管病都发生在男人身上，而 40~60 岁的中年男性是心肌梗死的高危人群。临床统计表明，男性患心肌梗死入院治疗的人数是女性的 7~10 倍。而多吃苹果、洋葱，多喝茶等，可以明显降低心脏病发病几率。戒烟限酒，注意休息，定时服用降压药，经常散步、听听音乐以缓解工作、生活压力，都对心脏有好处。

### (4) 身体“储能”功能低于女性

从生理特点来说，食物在男性体内会更快进入胃部，而且吸收不够充分；其次，男性唾液成分比较稳定，不像女性会随生理周期的变化而有所变化；再次，一种对产生饥饿和体内脂肪储存有重要影响的激素——利普丁，在男性体内的存在也只有女性的 1/3。所以，男性身体内的脂肪比率要低于女性。

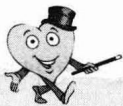
所以，男人更容易饥饿，在加班、外出时，可适当多准备些食物或在两餐中添加一道点心；饭后不要喝茶，茶叶中含有大量单宁酸，会影响蛋白质和铁元素的吸收，时间久了容易引发缺铁性贫血，大量的水进入胃中，还会冲淡胃液，影响消化。

### (5) “秘密关口”常出问题

80%以上的男性都会遭遇不同程度的前列腺故障，一旦前列腺出问题，会出现排尿不畅、尿液分叉、变细，甚至出现疼痛等。如果不及时治疗，还可能危及夫妻生活。

如果前列腺出问题，应及时去医院泌尿科诊治；多喝水，以稀释尿液浓度，减轻对前列腺的刺激；常洗温水澡，能舒缓肌肉和前列腺的紧张；保持局部清洁，避免前列腺感染；减少局部摩擦，别长时间坐着或骑自行车；多吃鱼和素食，少吃辣椒、生姜等刺激性食物；常吃番茄、西瓜、葡萄柚等红色食物，其中的番茄红素能保护前列腺组织，一个成

年人每天食用 100~200 克番茄就能满足身体需要，而熟番茄更易被人体吸收。



### 健康课堂

饭后不要马上散步，“饭后百步走”非但不能“活到九十九”，还会因为运动量的增加，影响消化道对营养物质的吸收。尤其老年人常有心脏功能减退或血管硬化等问题，餐后散步多会出现血压下降等现象。

### 3. 简易的自我健康检查术

中年男性因成天忙于工作或为家务事所拖累，平时很少能抽出时间到医院去检查身体。一般的小病小灾也是能忍则忍，能拖就拖，以致酿成大病时才匆匆忙忙走进医院，结果白白错过了治疗的最佳时机。为此，学会简易的自我健康检查术，及早发现健康隐患，是非常重要的。

#### (1) 利用脚心的涌泉穴

脚心有一个涌泉穴，利用此穴自己就能简单地检查出健康状态。点燃香烟，接近到距涌泉穴半厘米处，如是健康的正常人，10~30 秒钟后就会感到热。若感觉到热的时间过长或左右脚感觉不同的人，可能是交感神经已失去平衡、内脏疲劳或有某种疾病，应该彻底进行健康检查。每月至少要用此法进行一次健康检查，一旦有异样，应立即前往医院全身检查。

#### (2) 反思工作时的状态

工作时如感到记忆力太差、健忘，可能是神经衰弱和动脉硬化所引起；如常打瞌睡，不要以为是睡眠不足，应找出根本原因；如总觉得口