

王素云 魏影非 主编

男性

NANXING BAOJIAN

保健

无微不至的保健医
健康男人的必备书

天

天

读

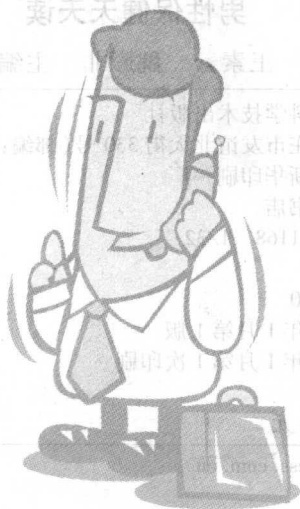


河北科学技术出版社

男性 保健 天天读

TIANTIANDU

王素云 魏影非 主编



河北科学技术出版社

主 编 王素云 魏影非
副主编 邓 凯 李英肖 吴 迪 石彦涛
编 委 马振萍 孙 云 李 芳 李 杰
李世辉 任莉莉 张爱丽 秦爱华

图书在版编目 (CIP) 数据

男性保健天天读/王素云, 魏影非主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2005
ISBN 7-5375-3244-3

I. 男… II. ①王…②魏… III. 男性—保健
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124418 号

男性保健天天读

王素云 魏影非 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编:050061)
印 刷	河北新华印刷厂
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	12.5
字 数	290000
版 次	2006 年 1 月第 1 版
	2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	23.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

前言

TIANTIANDU

由于在外形、解剖、功能等生理方面的差异，男性朋友总是认为比女性健壮。其实，人体男女形态分化是生物进化的产物。随着医学的不断发展，越来越多的资料表明，男性不但不比女性健壮，而且患病的机会多于女性，寿命普遍短于女性。这就决定了男性保健不仅有其必要性，更有其现实性。为了使更多的男性朋友们能够熟悉自身的生物规律，了解如何提高身体素质，保持健康的身体，掌握科学的保健方法，我们针对广大男性朋友的生理、心理特点，编写了这本适合男性朋友们养生保健的书。

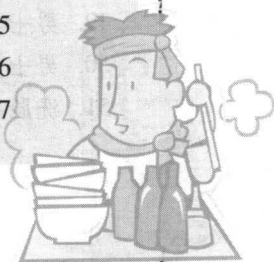
本书共分七大部分，分别从衣食住行以及男性心理、男性性保健、好发疾病等方面以每日一题的形式为男性朋友全方位、多角度地提供了有关的保健知识和有益的建议。本书深入浅出，通俗易懂，注重实用，具有系统性、连贯性、科学性的特点，内容丰富多彩，既有益于男性自己的身心健康，也有益于家庭和社会。

在此，我们衷心祝愿广大男性朋友能够从中获益，希望本书成为您日常生活的良师益友。

编 者

健康向您走来

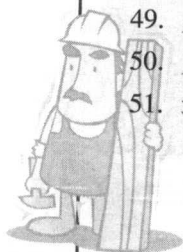
1. 男性健康的概念和标准 /2
2. 男性养生的必要性 /3
3. 男人健康的 11 条金标准 /4
4. 中年保健五大建议 /5
5. 现代男人“少和多”健康原则 /6
6. 维护身体健康的四条防线 /7
7. 男性保健的误区 /8
8. 如此保健多此一举 /9
9. 步入中年学会调理生活 /10
10. 加减乘除——男性健康新法则 /11
11. 何为亚健康 /12
12. 产生“亚健康”状态的九大原因 /13
13. 亚健康状态自测 /14
14. 增强免疫力，远离亚健康 /16
15. 影响健康的恶习 /17
16. 男性 10 个难以逆转的衰老变化 /18
17. 男性比女性易死亡 /19
18. 医生对男人的忠告（一） /20
19. 医生对男人的忠告（二） /21
20. 青年男性的健康注重点 /22
21. 不良生活习惯让人变寒 /23
22. 冬季适当发点汗 /24
23. 男性更需排毒 /25
24. 老板养生学 /26
25. 白领男人养生学 /27



26. 教您轻松消除四大疲劳 /28
27. 春季养生 /29
28. 夏季养生 /30
29. 秋季养生 /31
30. 冬季养生 /32

健康生活从点点滴滴做起

31. 谨防办公室里的职业病 (一) /34
32. 谨防办公室里的职业病 (二) /35
33. 留神家庭内污染 /36
34. 请给室内空气消毒 /37
35. 减少室内空气污染办法多 /38
36. 健康卧室六注意 /39
37. 空气保洁员——花卉 /40
38. 男人休息的艺术 /41
39. 怎样才能睡得好 (一) /42
40. 怎样才能睡得好 (二) /43
41. 提高睡眠质量的几个要素 /44
42. 防病健身枕中藏 /45
43. 卫生间的设置要安全 /46
44. 男人洗澡需注意 (一) /47
45. 男人洗澡需注意 (二) /48
46. 男士要修饰的六个方面 /49
47. 男士的皮肤应怎样修饰与护理 /50
48. 男士美容护理之油性皮肤篇 /51
49. 男士美容护理之中性皮肤篇 /52
50. 男士美容护理之干性皮肤篇 /53
51. 洗脸也有学问 /54



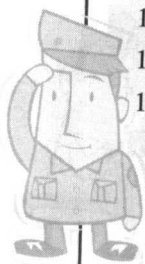
52. 洗脚与健康	/55
53. 中年男性护发的要诀	/56
54. 理发、剃须应注意哪些问题	/57
55. 胡须的卫生保健	/58
56. 拔小胡须惹大麻烦	/59
57. 测测您的发胖指数	/60
58. 男士,警惕婚后发胖	/61
59. 增肌减脂有秘诀	/62
60. 减肥要想出效果贵在讲科学	/63
61. 您介意我的头顶吗	/64
62. 男性怎样拒绝秃顶	/65
63. 对付牙痛的缓兵之计	/66
64. 健康牙齿人人需要	/67
65. 如何进行牙齿保健	/68
66. 牙垢、牙石,口腔健康的敌人	/69
67. 男性口臭探究	/70
68. 口臭原因多,防治并不难	/71
69. 适量饮酒的好处	/72
70. 饮酒过度有损健康	/73
71. 饮酒警戒线	/74
72. 喝酒,别一口闷	/75
73. 吸烟与维生素	/76
74. 香烟病菌多	/77

男性饮食营养指南

75. 健康饮食习惯(一)	/80
76. 健康饮食习惯(二)	/81
77. 男性朋友的营养需求	/82



78. 老年男性饮食注意事项	/83
79. 有益男性健康的食物 (一)	/84
80. 有益男性健康的食物 (二)	/85
81. 男士该补什么营养素	/86
82. 脑力劳动者不可忽视营养呵护	/87
83. 适当饮食助您轻松除困	/88
84. 别把自己吃老了	/89
85. 养胃与早餐	/90
86. 秋日进补有讲究	/91
87. 健康过冬饮食有策略	/92
88. 冬季进食注意事项	/93
89. 食品安全的几点注意事项	/94
90. 用什么餐具更安全	/95
91. 正确吃晚餐	/96
92. 饮食六大误区	/97
93. 喝汤的小学问	/98
94. 骨头汤应该这样喝	/99
95. 男士更要多喝水	/100
96. 饮适度硬水有益健康	/101
97. 饮水也要讲科学	/102
98. 可催眠的食物	/103
99. 利于牙齿美观的膳食习惯	/104
100. 时髦饮食背后的隐患	/105
101. 办公室甜食综合征	/106
102. 科学吃盐, 健康长在	/107
103. 吃方便面的学问	/108
104. 浓茶解酒不可取	/109
105. 几种水果不能空腹吃	/110



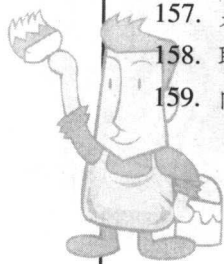
106. 生什么病，吃什么水果 /111
107. 哪些人群应额外补钙 /112
108. 适量吃醋有益健康 /113
109. 哪些人应少喝啤酒 /114
110. 吃饭当心“致病组合” /115
111. 助肾排毒的食品 /117
112. 助肝排毒的食品 /118
113. 润肠排毒的食品 /119
114. 饮食佳品——南瓜 /120
115. 蔬菜皇后——洋葱 /121
116. 蔬菜之最——胡萝卜 /122
117. 保健佳品——大枣 /123
118. 多饮绿茶可抗癌 /124
119. 贪饮咖啡会致病 /125
120. 服用蜂蜜令男人更健康 /126
121. 科学喝牛奶效果好 /127
122. 多食苹果助健康 /128
123. 吃火锅要防病 /129
124. 葡萄酒也该冰了喝 /130
125. 防暑“三件宝” /131
126. 盛夏酷暑饮药茶 /132
127. 冬日饮品的选择 /133
128. 生病不可以乱进食 /134
129. 生活饮食节制，预防“前列腺炎” /135
130. 多吃果蔬防中风 /136
131. 不吃早餐危害大 /137
132. 饮食与脂肪肝 /138
133. 慢性肠炎病人怎么吃 /139



134. 便秘患者的饮食宜忌 /140
135. 冠心病的饮食防治 /141
136. 高血压的饮食防治 /142
137. 糖尿病的饮食防治 /143
138. 高脂血症的饮食防治 /144
139. 消化性溃疡的饮食防治 /145

运动给您带来健康

140. 运动使您的心脏更加健康 /148
141. 运动给您一副硬朗的骨架 /149
142. 运动提高您的大脑功能 /150
143. 不同时期男人的健身方案 /151
144. 运动别踏进误区 /152
145. 性格不同, 运动则异 /153
146. 健身锻炼要温度适宜 /154
147. 运动的注意事项 /155
148. 运动拉响健康警报 /156
149. 如何远离运动损伤 /157
150. 运动之后四不宜 /158
151. 怎样监测运动对健康的影响 /159
152. 不宜运动的时间段 /160
153. 运动肚子疼, 仔细来查明 /161
154. 如何食补消除运动后的疲劳 /162
155. 运动必不可少的盟友——水 /163
156. 感冒后能运动吗 /164
157. 男性慢跑强身壮骨 /165
158. 聪明跑步, 男人更持久 /166
159. 向散步要健康 /167



- | | |
|-------------------|------|
| 160. 春季锻炼, 拒绝大汗淋漓 | /168 |
| 161. 夏季垂钓应该注意防护 | /169 |
| 162. 游泳“五防” | /170 |
| 163. 坚持冬泳好处多 | /171 |
| 164. 耐寒锻炼从秋始 | /172 |
| 165. 冬练三九, 八项注意 | /173 |
| 166. 冬季长跑的防护要领 | /174 |
| 167. 保持良好的姿态 | /175 |
| 168. 适于男性的腹部健美体操 | /176 |
| 169. 降压保健操 | /177 |
| 170. 男人下厨益健康 | /178 |
| 171. 坐班族要动一动 | /179 |
| 172. 男性上班族简易运动 | /180 |
| 173. 骑车注意防护 | /181 |
| 174. 疲劳驾驶无异于酒后开车 | /182 |
| 175. 时尚男人如何休闲 | /183 |
| 176. 春季国内出行“十项注意” | /184 |
| 177. 出游学会自我保护 | /185 |
| 178. 外出旅游牢记“八要” | /186 |
| 179. 旅途选购食品有讲究 | /187 |
| 180. 夏季旅游必备中成药 | /188 |
| 181. 乒乓三妙 | /189 |
| 182. 男性腰部减肥运动 | /190 |
| 183. 飞镖, 办公室病的克星 | /191 |
| 184. 都市新时尚: 壁球 | /192 |

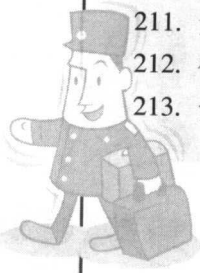
健康从“心”开始

185. 心理健康的标准

/194



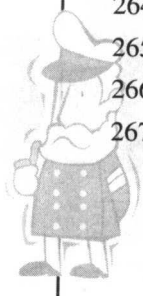
186. 男人必修的心理健康课 /195
187. 关注男性心理健康 /196
188. 心理健康要防“八个过度” /197
189. 男性压力知多少 /198
190. 良好的情绪标准 /199
191. 男人必修课——学习快乐 /200
192. 减轻压力有办法 /201
193. 从心理学看男子汉的脆弱性 /202
194. 男儿有泪要轻弹 /203
195. 说说心理疲劳 /204
196. 哪些人需要进行心理咨询 /205
197. 男性怎样活得轻松 /206
198. 男人怎样正确对待自己的心理问题 /207
199. 男人苦闷的根源 /208
200. 心理按摩技巧 /209
201. 男人的自卑感 /210
202. 告别压力，放松有办法 /211
203. 如何控制季节性情绪 /212
204. 正确进补调节情绪 /213
205. 快节奏综合征 /214
206. 节假日后当防三大心理疾病 /215
207. 六招让愉快的心情延续下去 /216
208. 转折期男人心理 /217
209. 声、光、色会影响您的情绪 /218
210. 白领男人的心理压力 /219
211. 如何化解工作、健康矛盾 /220
212. 夜间加班综合征 /221
213. 资格考试综合征 /222



2

505

240. 性生活的卫生 /251
241. 阴茎短小是否影响性交 /252
242. 性生活中的八盏红灯 /253
243. 中年夫妻性生活不和谐的原因 /254
244. 中年夫妻的“爱情冷漠症” /255
245. 性生活后马上睡觉不科学 /256
246. 克服夫妻间的“性厌倦” /257
247. 夫妻性生活中女人最讨厌的五件事 /258
248. 识别伴侣的性暗示 /259
249. 夫妻间的性爱“新”游戏 /260
250. 已婚男子的性焦虑 /261
251. 如何克服“性窘迫综合征” /262
252. 巧吃水果增强性功能 /263
253. “性”福生活靠自己 /264
254. 性生活也要随四季变化 /265
255. 旅游度蜜月注意事项 /266
256. 男人怎么吃才“性”福 /267
257. 吃什么可壮阳 /268
258. 是否真肾虚，一测便自知 /269
259. 男人的难言之疾 /270
260. 男性自身细体察 /271
261. 体质类型与男性性疾病 /272
262. ED 诊治误区 /273
263. 自我判断“勃起功能障碍”的误区 /274
264. 勃起功能障碍患者需注意 /275
265. 早泄的防治 /276
266. 性传播疾病的防治 /277
267. 无性，也可能患性病 /278



- 268. 自我发现性病 /279
- 269. 您的精液量少吗 /280
- 270. 是谁谋杀了男性的精子 /281
- 271. 男子久坐沙发影响性功能 /282
- 272. 盲目应用滋补药物不可取 /283
- 273. 遗精是病吗 /284
- 274. 阴茎异常勃起 /285
- 275. 精索静脉曲张 /286
- 276. 性病会导致阳痿吗 /287
- 277. 警惕药物导致性功能障碍 /288
- 278. 谁需要做包皮环切术 /289
- 279. 糖尿病患者为何易患阳痿 /290
- 280. 心血管疾病患者性生活注意事项 /291
- 281. 肝病患者的性生活注意事项 /292

疾病防患于未然

- 282. 中年男性患病有特点 /294
- 283. 点击男人五大弱点 /295
- 284. 男性保健注重点 /296
- 285. 中年人的十种疾病信号 /297
- 286. 男性要慎重对待“小病” /298
- 287. 去医院检查身体要做好准备（一） /299
- 288. 去医院检查身体要做好准备（二） /300
- 289. 这些现象不是病 /301
- 290. 久病成医有误区 /302
- 291. 闻味辨疾病 /303
- 292. 天然食物治日常小病 /305
- 293. 常饮酒的男性易患结肠癌 /306

294. 什么样的饮酒者更易得肝硬化 /307
295. 吸烟与口腔疾病 /308
296. 吸烟损害胃、肾和脾 /309
297. 吸烟者易患皮肤病 /310
298. 吸烟影响药物疗效 /312
299. 说说过敏体质 /313
300. 累的感觉可能源自脊椎 (一) /314
301. 累的感觉可能源自脊椎 (二) /315
302. 男性应早期预防骨质疏松 /316
303. 打鼾可能患了病 /317
304. 切不可轻视声音嘶哑 (一) /318
305. 切不可轻视声音嘶哑 (二) /319
306. 排尿困难也是病 /320
307. 学会自我保护前列腺 /321
308. 青壮年为何易得前列腺炎 /322
309. 开车一族, 当心前列腺炎 /323
310. 前列腺增生症的家庭治疗 /324
311. 咳嗽病人应做哪些检查 /325
312. 走出肺癌三误区 /326
313. 保“胃”战是持久战 /327
314. 浮肿未必都是病 /328
315. 当心“工作日综合征” /329
316. 长时间上网小心伤眼 /330
317. 小心低湿带来病 /331
318. 下背痛的男性要小心 /332
319. 眼前出现异色——疾病的信号 /333
320. 预防流感不应滥用板蓝根 /334
321. 将夏日烦恼送进“回收站” /335

322. 夏季高湿小心阴囊湿疹 /336
323. 秋季保健四防 /337
324. 男子洗下身，祛病又健身 /338
325. 阴囊瘙痒是什么病 /339
326. 男性乳房也需保健 /340
327. 了解男性乳腺癌 /341
328. 什么样的人易患痛风 /342
329. 男青年如何预防痛风 /343
330. 痔疮病人六忌 /344
331. 体检莫忘肿瘤标志物 /345
332. 以科学的态度防范肿瘤 /346
333. 小心现代生活带来的血液病 /347
334. 鲜为人知的贫血原因 /348
335. 牙龈出血细寻因 /349
336. 红光满面未必健康 /350
337. 秋季防感冒六法 /351
338. 警惕“眼梗”盯上白领 /352
339. 话说慢性疲劳综合征 /353
340. 内脏患癌皮肤有表现 /354
341. 患高血压病如何自我保健 /355
342. 高血压的非药物治疗 /356
343. 男性更需脑保健 /357
344. 哪些人易得脑中风 /358
345. 看看您患冠心病的危险有多大 /359
346. 防治心血管疾病请记住这些 /360
347. 手指骨关节炎可能是男性心脏疾病的
早期信号 /362
348. 怎样识别心肌缺血性胸痛 /363

