

医学专家对

兰政文 编著

中年男性的 50个健康忠告



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

医学专家对中年男性的 50 个健康忠告/兰政文编著. —北京:人民军医出版社, 2005. 11
ISBN 7-80194-937-4

I. 医… II. 兰… III. 男性—中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 094263 号

策划编辑:闫树军 崔晓荣 文字编辑:薛 镭 纳 琨

责任审读:李 晨 周晓洲

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.375 字数:235 千字

版次:2005 年 11 月第 1 版 印次:2005 年 11 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



SUMMARY

作者积 30 多年的教学与从医经验,结合现代医学的最新研究成果,以男人这个群体为特定对象,阐述了他们最常见也最易忽略的 50 个健康问题,涉及营养、保健、性及隐私病等诸方面。全书内容丰富多彩,语言通俗易懂,方法新颖实用,是为男人量身定做的健康读本,适合男人以及关心男人的女人阅读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 薛 镭



PREFACE

曾流行过一句名言：女人的名字叫弱者。其实，就健康而言，男人更是弱者。人类平均寿命在全球范围内都呈现出女高于男的事实（女性平均比男性多享年7~9岁），雄辩地证明了这一点。

不足为怪。首先，男人本身就存在诸多生理弱点，免疫功能以及心、脑、肝等生命器官的抗病实力，都较女性略逊一筹。加上社会与家庭的双重责任感，将男性推向了竞争的风口浪尖，身心如牛负重。另外，“男儿有泪不轻弹”的传统观念，又无情地堵塞了不良情绪的宣泄渠道，致使紧张、焦虑、忧郁等思绪难以排解而郁积于心——男人因之而受困于“外患”与“内忧”的夹击之中，身心怎能不出麻烦甚至灾难呢？

本来，男人执著于事业无可厚非，但应以不牺牲健康为前提，否则代价可就太高了。有人将健康与事业的关系比作“1”与“零”，的确是对“身体是革命的本钱”这句箴言的最好诠释：只有在“1”（健康）安然无恙的情况下，“零”（事业）越多才越有意义。

为此，笔者就男人最常见也最易忽略的50个健康问题提出忠告，意在引起人们的高度关注：一旦丢失了“1”，再多的“零”也终归为零！

兰政文

2005年7月



目 录

CONTENTS

- 忠告一：营养男女有别，10种养分天天补 / 1
- 忠告二：喝水也养生，不渴也要按时喝 / 7
- 忠告三：补营养莫依赖保健品，食物才是最佳来源 / 13
- 忠告四：记住这些数字，打造健康体魄 / 18
- 忠告五：爱屋及乌——爱心务必钟情八大心脏卫士 / 23
- 忠告六：懂一点食物的“生克”之道，科学调配三餐 / 34
- 忠告七：择优而食，口福与健康兼得 / 41
- 忠告八：吃什么？体质说了算 / 47
- 忠告九：按血糖指数调配健康食谱 / 53
- 忠告十：食“色”，为健康增色 / 60
- 忠告十一：挑着食，防范污染的妙招 / 67
- 忠告十二：防癌，从餐桌上做起 / 73
- 忠告十三：食品要健康，吃法也要科学 / 80
- 忠告十四：吃喝也有最佳时间 / 87



目 录

CONTENTS

忠告十五: 捂紧你的钱袋子, 名贵食品可能有名无实 / 93

忠告十六: 吃鱼虽好, 须防三害 / 97

忠告十七: 头皮健康不是一桩小事 / 102

忠告十八: 提防胆固醇不给你面子 / 107

忠告十九: 保护好你的生命“补给线” / 114

忠告二十: 做好“四防”, 血液健康 / 119

忠告二十一: 呵护好你的“心灵之窗” / 126

忠告二十二: 健康从肠道保健开始 / 131

忠告二十三: 为你的呼吸道构筑一道防病长城 / 138

忠告二十四: 养脑护脑, 脑健延年 / 143

忠告二十五: 勤于动脚, 防止“坐”以待毙 / 148

忠告二十六: 前列腺, 弹丸之地是非多 / 154

忠告二十七: 千万别做臭男人 / 161

忠告二十八: 更年期一路平安 / 167



目 录

CONTENTS

忠告二十九:没病也要去医院,健康体检最时尚 / 173

忠告三十:车轮滚滚,潇洒中莫忘保健 / 179

忠告三十一:逃离过劳伤害刻不容缓 / 184

忠告三十二:"狼来了"——睾丸癌逼近中青年 / 191

忠告三十三:放宽心,骨刺不是洪水猛兽 / 196

忠告三十四:莫在肩痛与"五十肩"之间画等号 / 200

忠告三十五:擦亮眼睛,乳头增大藏祸患 / 204

忠告三十六:当心食管反流惹祸招灾 / 209

忠告三十七:警惕谋害股骨头的四大"凶犯" / 214

忠告三十八:胃切了,胃癌的阴影并未消失 / 219

忠告三十九:小心伺候您的颈椎 / 223

忠告四十:肾脏呼救,尿毒症"傍"上了医学硕士 / 230

忠告四十一:善待雄性激素,身心保健康 / 237

忠告四十二:防性病不靠怪招靠科学 / 243



目 录 CONTENTS

- 忠告四十三:纵欲伤身不是危言耸听 / 247
- 忠告四十四:精液错了,你不要错 / 253
- 忠告四十五:阳萎可防可治不可怕 / 258
- 忠告四十六:选择对象别忘性匹配 / 265
- 忠告四十七:做做性梦有何妨 / 269
- 忠告四十八:性疲劳应对有方 / 276
- 忠告四十九:前列腺得病,性生活有变 / 281
- 忠告五十:夫妻生活莫忘健康监护 / 285



案 例

郭雷与刘心夫妇都是市中心医院的营养医师,生活喜欢“标新立异”,就说进餐吧,餐桌上除了常规的菜肴供两人同享外,还有一道特殊景观:靠近妻子一方是一小碗素炒畜禽血(有时是鸡血,有时是鸭血,有时则是猪血);而靠近丈夫一边的总有一小碟瘦肉(有时是猪瘦肉,有时是禽肉或兔肉),这两道菜成了各自的“专利”。不少人大惑不解:莫非分餐制延伸到了食物的品种方面去了?食物可没有性别之分哦。

医生忠告

郭刘夫妇并非标新立异,而是对科学的尊重。的确,食物无性别之分,但对养分的需求却有男女的不同。虽说男人女人都是人,是人都需要营养,而且就大类而言(即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、微量元素以及热能等)男女也的确“平等”。但是,细究起来却不然,因为男女的生理机制不一样,如男子较女性强壮,肌肉更发达,所需热能更多。再者,男子的胆固醇代谢更易紊乱,遭受高血压、心脏病、卒中(中风)等顽症痼疾的机会更多,故对形形色色养分的需求各有侧重点。了解这些知识,可使你筹划食谱时更有针对性,更加个体化,也就更有利于你的健康。

以铁为例,虽然这是人类都需要的一种矿物元素,但在需要量以及对健康的影响方面却有明显的性别差异。对于女性来说,其重要性仅次于钙,在矿物元素中位列第二。奥妙在于女性有一个特殊的排铁渠道——月经,一次月经来潮可造成约 30 毫克铁质“流失”,考虑到这一笔“损失”,你必须注意含铁食物的安排,否则由此而诱发的缺铁性贫血将毫不留情地缠上你。男子则不同,他们没有这笔损失,加上男子不能耐受超负荷的铁补给,补铁过多反有诱发心脏病的危险,专家因之而告诫不必在补铁上动脑筋。但男子需要更多的促进肌肉生长的养分,如肌酸等,以保持男子汉的

强健体魄与阳刚之美。知道吗？畜禽血乃是铁的富矿，而瘦肉里面的肌酸更多——郭刘夫妇的“谋略”及“用心”你该恍然大悟了吧。两位营养师深谙个中奥妙，堪称为学以致用典范。

比较起来，对于女人来说，钙、铁、锌、镁、维生素 A、维生素 B₅、维生素 C、维生素 E 以及叶酸、植物雌激素等当在必补之列。男人呢？则应在坚持平衡膳食的前提下，偏重以下 10 种养分的摄取，1 种也不能缺。

1. 特殊氨基酸 黄先生从结婚那天起，食谱就有了微妙的变化：原来每天的一小瓶啤酒消失了，顶替的是一小碗豆浆，另外多了一碟豆芽。哥们儿有些莫名其妙，再三追问，他才道出秘密：他看过不少医学科普文章，知道豆制品富含一种称为精氨酸的特殊氨基酸，精氨酸是人体精子的组成成分氮的主要提供者，如果缺乏精氨酸将导致产精功能障碍，引起精子数量减少，活动能力减弱，造成不育。原来，黄先生是在为当爸爸作准备。黄先生说对了，精氨酸的确是育龄男子必需的特殊氨基酸之一，否则可能失去当爸爸的机会。需要补充一句：富含精氨酸的食物不只是豆类，其他如花生、芝麻、沙丁鱼、牛肉等含量也不少。

另一种叫胱氨酸，如果你要想有一头富有魅力的青丝秀发，绝对不可冷落它！此种氨基酸在牛羊肉、鸡肉、鱼肉、奶制品和豆芽等高蛋白食物中含量丰富。

还有一种就是刚才已经提到的肌酸，其最大生理作用是促进肌肉组织增长，增强肌肉细胞活力。美国专家已将其作为一种药物试用于运动员，并获得良好效果。如短跑名将约翰逊称他能夺取亚特兰大奥运会的金牌即得益于服用肌酸，著名棒球手克尔蒂斯也说肌酸帮他增长了 7.5 千克肌肉。因此，像郭雷那样多吃点瘦肉，摄取足量肌酸，可使你肌肉发达，形体健美，男子汉气息更浓。

2. 特殊脂质 杨先生的祖父与父亲，先后皆因冠心病辞世，耳濡目染地在潜意识中形成了脂肪等于心脏病的印象，一见脂肪



类食物就皱眉头。其实，杨先生是缘于一知半解而得了“恐脂病”。因为脂肪也是人体所需的养分，只要不是长期超量摄取，尤其是饱和脂肪酸（猪油、牛油为其“富矿”），就不一定会傍上冠心病。相反，某些特殊脂肪酸不仅不会损害心脏，反而能成为心脏的保护神。一种叫做欧米加-3 脂肪酸的特殊脂质就是范例，医学研究表明，它能促进血管内皮细胞合成更多的前列腺素，减少血栓素 A_2 的生成，降低血液黏稠度，从而防止心脏病、卒中（中风）等心脑血管病发生。哪些食物富含此种养分呢？德国专家推荐海鱼，坚持平均每天吃 30 克即可降低心脏病发作危险 40%。在没有海鱼的地区，一种普通野菜——马齿苋可为你效力。这是美国专家小罗曼·塞勒奉献的“锦囊”，因为马齿苋蕴藏的欧米加-3 脂肪酸可与海鱼媲美。

还有一种特殊脂肪——短链脂肪酸，指的是含碳 2~4 个的支链脂肪酸，如乙酸、丙酸及丁酸。虽然对心脏没什么特殊之处，但能在其他方面造福于男人的健康：一是产生能量；二是充当肠道上皮特殊营养因子的角色保护肠道黏膜；三是增强胃肠运动功能而防止便秘。另外，丁酸还能修复肠道黏膜损伤，防治溃疡性结肠炎，而丙酸则有促进钙元素吸收的作用。出乎人们意料的是，如此重要的养分主要分布在粗粮、蔬菜之中，故安排食谱时不可食不厌精，最好粗细搭配，广采博食，以便充分发挥短链脂肪酸的保健作用。

3. 番茄红素 不知你有没有过这样的感受：一见到“红颜楚楚”的果蔬，如红苹果、番茄、西瓜、红葡萄，就是肚子饱了也还想品尝品尝——鲜红色彩的魅力由此可见一斑。不过，红色蔬果的魅力远不止于此，更为宝贵的是富含一种称为番茄红素的成分。最新研究表明，番茄红素在防治诸如前列腺癌、结肠癌和直肠癌等男性易患癌症以及心脏病方面功效卓著。换言之，如果你想远离癌症、心脏病等恶疾，不妨经常与番茄红素“亲密接触”。番茄红素含量丰富的蔬果，首推番茄（西红柿）。但必须加工成为酱、汁或沙

司,烹调成菜肴后食用,才容易被人体吸收,番茄沙司含有的番茄红素比同等量的鲜番茄多5倍。同时,番茄红素溶于脂肪,故用食用油炒煮的各种番茄菜肴,比进食鲜番茄的吸收率更高。除番茄外,西瓜、红葡萄、甜杏、红柿以及龙虾、螃蟹等水生贝壳类食物中含量也不菲,可供选择。

4. 木质素 韩先生突然钟情于萝卜、牛蒡一类根类蔬菜,每天至少有一餐萝卜或牛蒡,得益于一次医学专家的讲座。那位专家指出,萝卜、牛蒡等根类蔬菜中,蕴藏着丰富的木质素。这是一种粗纤维,其最大功效是可破坏癌细胞遗传基因中的脱氧核糖核酸,从而置癌细胞于死地。

另外,木质素还可激活人体的免疫系统,增强巨噬细胞的活性,促进抗体产生。故木质素既能抗癌又能防止感染性疾病,堪称男子汉的“益友”。

5. 抗性淀粉 不少胖人为寻找减肥食品而费尽心机,知道吗?抗性淀粉就能助你一臂之力。奥妙在于此种养分有较强的饱腹作用,使你减少进餐量而收到减肥效果。

什么是抗性淀粉呢?世界粮农组织专家下的定义是:“健康者小肠中不吸收的淀粉及其降解产物”,能调节血糖和胆固醇,促进肠道毒素的分解与排出,因而尚有预防糖尿病、心脏病以及肠癌等神奇功效。据国外专家检测,香蕉、土豆、通心粉、面粉等食物中均含有较多的抗性淀粉,男子汉不可冷落哦。

6. 白藜芦醇 白藜芦醇是葡萄在日光紫外线照射下产生的一种植物抗毒素,科学家发现它具有抗菌、抗癌、抗血栓、抗高血脂、抗脂质过氧化等多种生物活性,在帮助人体抵御心脏病、前列腺癌及子宫内膜癌等癌症方面功不可没。除葡萄酒及葡萄干中含量丰富外,花生也是蕴藏白藜芦醇的“富矿”。这也是法国人健康长寿的秘诀之一:他们的餐桌上常有一瓶红葡萄酒,并以花生佐下酒菜。此种饮食方式,很值得国人借鉴。

7. 谷胱甘肽 由谷氨酸、半胱氨酸、甘氨酸组成,也是一种较



强的抗氧化剂,且有提高人体免疫功能、延缓衰老及抗癌功效。卷心菜、大蒜、洋葱中颇为丰富。

8. 铬 有助于胆固醇代谢,增加肌肉生成,减少多余脂肪,促进健美。一个中年男子每天至少需要 50 微克铬,爱好运动者须增至 100~200 微克。如此大量的铬很难从食物中摄足,不妨在医生指导下服用含铬的药物制剂。

9. 多糖 如枸杞多糖、香菇多糖、黑木耳多糖、海带多糖等,具有双向调节人体生理节律的功能。以香菇多糖为例,它能增强机体免疫力,抗肿瘤作用显著。再如枸杞多糖,在降血糖、降血脂、抗疲劳等方面功不可没。

10. 维生素 维生素 A、维生素 C、维生素 E 等能阻止氧自由基损伤血管壁,预防胆固醇堵塞,故有助于抵御心脏病和卒中(中风),为男子汉的健康“保驾”。维生素 A 和维生素 C 完全可以从普通食物中获取,如橘黄色水果、深绿色蔬菜。但维生素 E 例外,因其主要分布于油类等高脂肪食物中而使摄取受限,需要药补,一般每人每天服用 20~30 单位足矣。

饮用水是生命之源，品质关系到人体健康。我国人均水资源占有量仅为世界平均水平的1/4，且分布不均，水质污染严重，因此，科学、合理地饮水，对保障人体健康具有重要意义。

忠告二

喝水也养生，不渴也要按时喝



引言

说喝水能解渴，人人都会认可。说喝水能保健，你恐怕就有点半信半疑了。如果再说水能防疾病，称得上



是最简单也最时尚的健康饮品，你很可能会摇头瞪眼或付之一笑：玩笑话吧，普普通通的水能有这么“神”？

案例

一位姓宗的退休工程师受聘于一家公司，工作很卖劲，每天早晨5点多钟起床，准时到附近公园晨练，7点钟吃早餐，然后骑自行车上班。不几天就感觉身体不爽，在公园活动时出现胸闷憋气等症状，经医院检查他患有冠心病，可服用抗心绞痛药物效果又不佳。后来大夫追问病史，终于找到了病根，原来这位工程师有害怕起夜而不敢喝水的习惯，致使体内血液浓缩，血液黏度增加，引起循环阻力增大，进而导致心肌缺血。于是嘱咐他后半夜起床小解后喝白开水1杯（200毫升左右），并配合服用抗心绞痛药物，结果清晨原有的胸部不适症状不翼而飞。

医生忠告

这个案例告诉我们，冠心病病人合理喝水的重要性不亚于吃药，每晚睡前与清晨起床后各喝1杯温开水，乃是防止或减少心绞痛与心肌梗死危险的有效一招。看来，在防病保健方面，水的确有点“神”哦。

再说轻者致残重者致命的卒中（中风）。此病有两种类型，即出血性卒中（中风）（俗称脑溢血）与缺血性卒中（中风）（医学称为脑梗死）。对于后一种类型卒中（中风），合理喝水同样有一定的防治意义。日本一家泌尿科医院院长矢岛博士指出，人在睡眠中平均每晚会消耗掉一两杯左右的水分，如果吃过晚饭后到翌日清晨起床的整个期间都不喝水的话，血液中的水分不足，就容易产生血凝现象，进而引起致命的心肌梗死或脑梗死。因此，矢岛博士建议中老年人，特别是患有动脉硬化的患者，最好在床头放一瓶水，夜里每次上完厕所后就补充一些水分，以防不测。