

Man

认真阅读本书，你就能成为自己的私人医生

男性私人医生 手记



本书就是你的私人医生
是帮你打理健康的好“管家”



男人，随着岁月流逝，身体各器官的正常衰老，
常熬夜，睡眠不足，感觉压力大，心情压抑，
饮食不节制，三餐不定，烟酒嗜好。再加上假装坚强，
自己随使用药，于是红灯频闪，健康出现危机。
直到有一天酿成大麻烦，才追悔莫及。

林一◎编著

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

Man

认真阅读本书，你就能成为自己的私人医生

男性私人医生 手记



林一◎编著

 **企业管理出版社**
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

男性私人医生手记 / 林一编著. —北京: 企业管理出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80255-289-0

I. 男… II. 林… III. 男性-保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169632号

书 名: 男性私人医生手记

作 者: 林 一 编著

责任编辑: 田晓犁 申先菊

书 号: ISBN 978-7-80255-289-0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 发行部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 18.5 印张 480 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

★ 版权所有 侵权必究 印装有误 负责调换 ★

前言

Preface

奔波于社会、家庭和事业之间的男人最容易透支的就是健康。许多男人都经历过情绪低落、容易疲劳、不愿运动、失眠、头痛、注意力不集中的亚健康状态,长此以往,各种各样的疾病就会悄然袭来。关注自身健康,已经成为现代男性必须注意的问题。

在不少人心中,男人就是强壮、阳刚和健美的代名词,男人的健康似乎根本就不担心。但事实并非如此。现代医学已经证明,与女性相比,男性免疫力较低,耐久力较差,生命力较弱。男性的预期寿命要比女性短6年。同时,20世纪60年代起,死于前列腺癌的人数上升了17%;男性精子质量下降的趋势也日益成为国际关注的问题。因此,国际上很多专家都在呼吁:世界男性健康的状况不容乐观。而与此形成鲜明对照的,却是全社会包括男性自身对男性健康意识的淡漠。

一般来说,人们对女性健康的重视要超过男性,男性健康是近些年来才逐渐被重视的。原因有两个,首先,科学研究显示,男性的死亡率远远高于女性。相关的医学研究证实,从青少年到成年阶段,男女死亡率比例为3:1。男女死亡率差异最大的第二个高峰期是在60岁~75岁,男性死亡率是女性的1.68倍。

其次,即使不考虑寿命问题,男性的生命质量也通常比女性低。在

美国这样高度发达的国家，仍有 1/3 的男性从来没检查过身体，900 万男性在过去 5 年中从没因小病去看过医生，男人比女人每年要少看病 1.5 亿次。但在某些遗传病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、糖尿病、肝病等方面，男性患病率都比女性高。男性的心脏病发病率是女性的 1 倍。

根据世界卫生组织人类生殖健康研究特别规划署提出的定义，男性健康是指，以男性生殖健康为基础，男性生理、心理、社会适应能力等方面的健康状态。

因此本书旨在从一个私人医生的角度，从饮食保健、生活习惯、常见病症、运动健身、心理保健、性爱知识六个方面，帮助广大男士认识自身健康的重要性，找到增强自身健康的保健方案。

作者

2009 年 8 月

男性
私人
医生
手
记



目录 Contents

前 言 / 1

第一章 合理饮食是男性健康的基础 / 1

1. 饮食与心脑血管疾病 / 2
2. 科学饮食预防癌症 / 5
3. 膳食结构与高血压密切相关 / 12
4. 糖尿病与不良饮食习惯 / 18
5. 高血脂可饮食控制 / 21
6. 男人不要吃太饱 / 28
7. 吃饭的速度不宜过快 / 30
8. 油炸、熏烤害处多 / 35
9. 重视早餐,男人更健康 / 37
10. 晚餐科学合理益健康 / 41
11. 吃得方便,更要吃得健康 / 43
12. 在饮食方式上向女人学习 / 46
13. 男人怎样做到营养均衡 / 48
14. 平衡膳食改变酸性体质 / 52
15. 保持体内水分的循环 / 57

16. 过量饮酒危害大	/ 64
-------------	------

第二章 影响男性健康的生活习惯 / 71

1. 充足的睡眠有利健康	/ 72
2. 怎样提高睡眠质量	/ 75
3. 贪睡的危害	/ 77
4. 怎样应对失眠	/ 79
5. 吸烟与健康	/ 83
6. 生活不规律危害健康	/ 90
7. 经常熬夜有技巧	/ 92
8. 电视综合征	/ 95
9. 健康地使用电脑	/ 101
10. 男人洗脸也要讲究健康	/ 102
11. 掌握正确的剃须方法	/ 105
12. 男人穿衣的健康之道	/ 110
13. 健康穿鞋有学问	/ 114



第三章 男人不可忽视的常见病 / 119

1. 感冒和流感	/ 120
2. 关节炎	/ 126
3. 腰 疼	/ 129
4. 颈椎病	/ 134
5. 前列腺炎	/ 140
6. 胃 病	/ 148
7. 胃 酸	/ 154
8. 脂肪肝	/ 158

9. 脱 发	/ 163
--------	-------

第四章 运动决定男性健康 / 167

1. 适度锻炼好处多	/ 168
2. 锻炼贵在坚持	/ 171
3. 选择最适合你的运动	/ 174
4. 有氧运动	/ 176
5. 走 步	/ 180
6. 跑 步	/ 183
7. 健身方法要得当	/ 186
8. 运动后的放松方式	/ 191
9. 养成运动健身的习惯	/ 193
10. 男性抗衰老的运动	/ 196
11. 运动健身应注意的问题	/ 197
12. 男人的标准健身方案	/ 200

第五章 男性心理健康 / 203

1. 抑 郁	/ 204
2. 自 卑	/ 209
3. 愤 怒	/ 213
4. 空 虚	/ 219
5. 焦 虑	/ 222
6. 恐 惧	/ 227
7. 烦 恼	/ 230
8. 为自己减压	/ 233
9. 工作狂	/ 236

- 10. 社交恐慌症 / 239
- 11. 做个合群的人 / 241
- 12. 网络成瘾症 / 244

第六章 男人必知的性健康知识 / 247

- 1. 性功能障碍 / 248
- 2. 阳痿——最常见的男性性功能障碍 / 251
- 3. 一个最常遇到的性问题——早泄 / 259
- 4. 男士避孕方法 / 263
- 5. 性衰老 / 268
- 6. 性欲低下 / 273
- 7. 男性也要常洗下身 / 279
- 8. 性生活需要美感 / 281
- 9. 当心纵欲伤身 / 284

男性私人医生手记



第一章

合理饮食是男性健康的基础



饮食是维持人体生命机能的源泉,合理的饮食是保证我们健康的基础;不合理的饮食则无异于是在透支我们的健康。

人为什么会生病?现代医学研究表明,人类80%以上的疾病都与“吃”有关。人类的不良饮食习惯和不合理的膳食结构,已经成为威胁人类健康的最危险因素。英国的医学专家曾对饮食与死亡的关系做过专门研究,研究结果认为,如果全体英国人都按照健康方式进食,英国每年可以少死7万人,而且这7万人的寿命会增加10年。

饮食对健康的危害,在男性身上表现更为突出。在当今威胁男性身体健康的十大疾病中,有4项直接与饮食有关,包括癌症、脑血管疾病、心脏病和糖尿病。对于男人来说,减少饮食危害的重要性是不言而喻的。



1 饮食与心脑血管疾病

心脑血管病是危害人类健康和生命的重大疾病。心脑血管疾病的发病率逐年增加,严重威胁着人类的健康。据世界卫生组织2000年的资料显示,世界心脑血管病死亡人数为1,697万,占总死亡人口的30.3%。在我国,心脑血管病的发病率和死亡率均居各种疾病之首。其中男性比女性患病率更高,成为男性死亡的主要原因。

→心脑血管病形成的秘密

对危害人们健康的心、脑血管疾病来说,其发生、发展与饮食习惯有关。现在人们已经知道,平常爱吃高脂肪、高胆固醇食物的人,其心、脑血管病发生率较高。其实,早在1913年俄国人试验用大量胆固醇饲养家

兔,结果发现这些家兔血脂异常升高,继之发生动脉粥样硬化病变。但这一研究在当时未能引起人们注意。

第二次世界大战时,在被德军占领的挪威与荷兰,居民食物严重不足,但医生们发现,当地居民的冠心病明显减少。研究他们的饮食发现,由于食物贫乏,他们很少吃肉类和奶类食品,特别是猪肉、奶油、奶酪等含有过多饱和脂肪酸的食品。后来的研究者们则进一步发现,在经济欠发达地区,人们饮食中脂肪少,而且用的是植物油,含不饱和脂肪酸多,他们患冠心病的人远比欧美人少。

研究者从这些情况中得出结论,吃含过多饱和脂肪酸和高胆固醇的食品,会增加心脑血管病的发病率。

现代医学已经揭开了心脑血管病形成的秘密。由于长时间饮食习惯问题,饮食中脂类过多、醇类过多,同时又没有合理的运动促进脂类醇类的代谢,导致体内脂类醇类物质逐渐增多,掺杂在血液中,使毛细血管堵塞,随着时间的推移,脂类醇类物质容易和体内游离的矿物质离子结合,形成血栓。

血栓容易在血管的拐角处,或者瓶颈处堆积、钙化。同时血栓越来越多,使血管直径缩小。心脏为了保持足够的供血量,就增加血压,造成高血压疾病。如果血压过高,可能导致血管崩裂,于是产生出血性心脑血管疾病。如果由于堵塞供血不足,即为缺血性心脑血管疾病。

→改变饮食习惯,预防心脑血管病

男性预防心脑血管病,应从改变饮食习惯开始

1. 限制食盐的摄入

许多男性喜欢重口味,认为饭菜不咸一些没有味道。科学研究表明,食盐量一般以每天 8g ~ 10g 为宜,盐量增加 1g 可以使收缩压升高 28mmHg,舒张压升高 15mmHg。很多医学家和流行病学家也都证明,过多摄取食盐容易患高血压或加重高血压。过量摄取食盐还能使血小板聚集亢进,促使血栓形成。

2. 多素少荤

血脂的高低常与每个人的生活习惯有关。人们都知道,吃素者血脂偏低,吃荤者血脂偏高,且容易发胖。肥胖者多容易引起心血管病和脑血管疾病,在生活中应养成多吃素食的习惯,多吃一些帮助降血脂的食物。含纤维素较多的蔬菜,如芹菜、韭菜等能够帮助降血脂,它们含有大量的维生素C和纤维素,前者可以代谢胆固醇,后者可以阻止肠道对胆固醇的吸收。纤维素还能促进胃肠道蠕动,以保证人体正常排泄。

3. 多食植物油

某些人觉得用植物油炒菜不如用猪油炒菜好吃,有人爱用猪油做点心吃,这些均为造成血脂高的外在因素。炒菜最好用豆油、花生油、芝麻油、菜籽油、葵花子油、玉米油等植物油,因植物油中含有植物胆固醇和较多的不饱和脂肪酸,植物胆固醇不被肠膜吸收,还能阻止胆固醇的吸收;不饱和脂肪酸能促进胆固醇的排泄及转化胆固醇,由此降低胆固醇水平。

4. 植物蛋白不可少

蛋白质是构成人体细胞的主要成分,也是能量的来源之一,饮食中应有足量的蛋白质。这些蛋白质包括如鱼肉、鸡肉、蛋清、瘦猪肉、牛肉、羊肉等动物蛋白及植物蛋白(主要是豆类蛋白质,如黄豆、赤豆、绿豆、豆芽或豆制品等),以供身体所需要的氨基酸。饮用牛奶最好将脂肪含量高的奶皮去掉,服用全脂奶粉每天不能超过0.25kg。

5. 多吃含碘食物

如海带、紫菜、海蜇、虾皮、海米、蘑菇等。因为碘可以减少胆固醇在动脉壁上的沉积,有防止动脉硬化的功效。海带性凉,含有较多的碘、铁、钙、蛋白质、淀粉、矿物质,有补血润肺、降血压作用。



2 科学饮食预防癌症

癌症也叫恶性肿瘤,相对的还有良性肿瘤。肿瘤是指机体在各种致病因素作用下,局部组织的细胞异常增生而形成的局部肿块。良性肿瘤容易清除干净,一般不转移、不复发,对器官、组织只有挤压和阻塞作用。但恶性肿瘤还可以破坏组织、器官的结构和功能,引起坏死出血合并感染,患者最终可能由于器官功能衰竭而死亡。

→吃得健康是最好预防之道

癌症病变的基本单位是癌细胞。人体细胞老化死亡后会有新生细胞取代它,以维持机体功能。可见,人体绝大部分细胞都可以增生,但这种增生是有限度的,而癌细胞的增生则是无止境的,这使患者体内的营养物质被大量消耗。同时,癌细胞还能释放出多种毒素,使人体产生一系列症状。如果发现和治理不及时,它还可转移到全身各处生长繁殖,最后导致人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热及脏器功能受损等。

人体几乎每个部位都可能遭受癌症侵害。本来,人体这个生物机器运行得天衣无缝,然而癌症改变了这种情形,它的任务就是破坏。如果继续下去,就将拖垮人体。但是,肿瘤不像病毒,不是体外入侵者,它的成分和正常组织一样,因此机体无法对它进行识别免疫。

目前,人类还无法确切地弄清癌细胞生长的机制,即基因突变的规律。就目前所知,癌症种类有一百种以上。它们起因不同,蔓延速率也大不相同。但环境因素及饮食因素仍是两项致癌主因。其中 1/3 的癌症病例与饮食有关,因此吃得健康是绝佳的预防之道。

说起癌症,许多人都会认为与遗传有关。遗传没有错,但是大部分的

癌症,其实也并不是遗传所造成的,而应该说抵抗能力比较弱,因此才会让一个细胞,突变成为一个癌细胞。美国史隆凯特学院研究癌症的医生们,在一群志愿参与实验的已患有不能治疗的癌症患者的前臂注射活的癌细胞,结果发现被移植的癌细胞会成长,而原有的癌细胞却被消除。然而,也有一些患者体内的癌细胞却又重新活跃起来了。但如果将正常的细胞注射到正在成长中癌细胞的皮下组织,并不会使它繁殖。对实验的动物注射癌细胞之前,先使用X光及可的松损耗他们的身体,癌细胞便会扩散。将癌细胞移植入健康的人体中,会迅速导致发炎,但被注入的细胞很快便会退化和消失,这是因为健康的人体内会产生抗体、补体和其他防御素,可以防止癌细胞的侵袭,而癌症患者却不能。因此,研究人员指出,任何人随时保持高度的抵抗力,便不会招致癌症的产生。

那么为什么一般人会认为癌症的遗传的因素比较高呢?如果仔细观察就会发现,一家人,如果妈妈喜欢吃肥肉,那她煮的东西就比较油一点,全家人的饮食习惯就会比较一样,爸爸患了癌症,孩子也得了病。其实,这是一个错觉,它并不是真正的遗传,而是由于一家人的饮食习惯比较一致造成的。

医学上还发现,绝大部分癌症“重男轻女”(妇科癌症除外),发病率的男女性别比从2:1到10:1不等,肿瘤专科医院的病床设计也是男多于女。

癌症发病“重男轻女”倾向是先天遗传还是后天因素造成的?有专家指出:癌症实际上是一种不良生活方式作为诱因引起的基因性疾病。很多公认的致癌因素源自不良生活习惯和饮食习惯,吸烟、过度喝酒、熬夜、缺乏身体活动,这些不良习惯男人比女人多。缺乏水果蔬菜、嗜好煎炸食品和高盐饮食等,这些坏习惯更是男人多于女人。

大部分罹患恶性肿瘤的男人是因为他们对自己身体的忽视。发达国家如美国,82%的男人会定期保养汽车,但只有不到50%的男人会定期去医院检查。在中国,这个数字更是小得可怜,除了单位或公司组织的身体检查外,很少有男人在自己身体感觉还不错的时候去检查身体。而癌症,其实是世界上最容易被误诊的疾病。在美国哈佛大学医学院



现有的案例分析中,乳腺癌和直肠癌是最容易被耽误的癌症,16%的乳腺癌和13%的直肠癌患者在最初没有被确诊,而这两种癌症和其他癌症一样,在最初是完全可以治愈的。

➔ 哪些癌症与饮食有关

饮食习惯是男性容易罹患癌症的主要原因之一。几乎所有的男性都喜欢美食,现在的家庭主妇们口边挂的一句话还是:“要想留住男人的心,先要留住男人的胃。”

日本专家的一项研究报告说明,男性吃得太饱会造成抑制细胞癌化遗传因子活动能力下降,增加罹患癌症的几率。这项研究以58名男性为对象,调查了他们的饮食习惯。结果发现,每顿都吃得很饱的人和吃八成饱的人相比,前者的细胞发生了变异,失去活动能力。专家认为,这是导致癌变几率增加的主要原因。

研究人员指出,现在一日三餐狂吃海饮者大有人在。而这种毫无节制的饮食习惯会使人的胃肠消化系统经常处于紧张状态,内脏器官也会因超负荷工作而无法保养,直接后果便是罹患胃病。

医学工作者通过对临床病例和流行病学的调查和研究,发现了部分癌症和饮食的对应关系。

1. 肝癌

(1) 食物的黄曲霉菌污染:我国肝癌的地域分布与黄曲霉菌污染分布基本相一致,粮、油、食品受黄曲霉毒素污染严重的地区,肝癌的发病与死亡率也高。

(2) 乙型肝炎病毒的传染:我国人群中,约有10%的人曾有乙型肝炎病毒感染,由于饮食习惯和饮食卫生不好,肝炎病毒主要是通过饮食和未消毒的餐具传染给健康人的,部分慢性肝炎病人会发生肝癌。

(3) 水源的污染:饮水污染的程度与肝癌发病呈正相关,提示污染的水中含有致癌促癌物质,例如蓝绿藻毒素、腐植酸等。

(4) 酗酒:酗酒明显损伤肝脏,可导致营养不良、肝硬变,在这基础上

可发展成肝癌。

2. 食管癌

经调查研究,已发现食管癌的发病有以下几个要点:

(1) 缺少维生素 A、维生素 C 和维生素 E。

(2) 缺少某些微量元素,如钼、锌、镁、硒等。

(3) 进食腌制和霉变食物。致癌物质亚硝胺可引发多种癌症,其中,二甲基亚硝胺、二乙基亚硝胺以及甲基苄基亚硝胺都能在腌制的肉类与鱼类、粗制的鱼露中发现。此外,在陈萝卜干、陈玉米面、酸菜及某些霉变食品中,甚至香肠、啤酒中也或多或少地存在。发霉食品中除亚硝胺外还有霉菌毒素,这些毒素本身可以引起癌症,还与亚硝胺有协同致癌作用。

(4) 喝酒加吸烟会使食管癌的发生率显著上升。

3. 胃癌

据国内外流行病学研究,胃癌的发生可能与下列因素有关:

(1) 好吃熏烤食品:食品在熏烤过程中会产生大量的多环芳烃化合物,其中含有苯并比等强致癌物质,它可渗透至整个食品。熏烤过程中,蛋白质在高温下,尤其在烤焦时会分解产生致癌的成分。

(2) 饮水及粮食中硝酸盐、亚硝酸盐含量偏高。而硝酸盐、亚硝酸盐在人体胃中可能与胺类结合,形成亚硝胺,这是很强的致癌物质。

(3) 喜吃腌制食品。

(4) 吃霉变食物,发现胃癌高发区的粮食与食品受霉菌污染严重,甚至在胃癌患者的胃液中,也检出霉菌及其毒素。

(5) 饮酒:酗酒可损伤胃粘膜,引起慢性胃炎。酒精可促进致癌物质的吸收,损害和减弱肝的解毒功能。

4. 结肠、直肠癌

(1) 高脂肪膳食:吃高脂肪膳食的人群,其结肠、直肠癌的发生率比吃低脂肪膳食的人群高,这在动物实验中已得到证实。

(2) 膳食纤维不足:饮食中植物纤维素多的国家如非洲、芬兰、日本和我国,结肠、直肠癌的发病率明显低于欧、美国家。



男性私人医生手记