

中年男性 保健指南

张胜杰 编著

ZHONGNIAN NANXING
BAOJIAN ZHINAN



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中年男性保健指南

张胜杰 中 编 著

本书以问答形式，深入浅出地介绍了中年男性保健的各个方面，包括饮食、运动、心理、疾病防治等。全书文字通俗易懂，图文并茂，是广大中年男性朋友不可缺少的良伴。

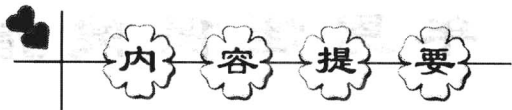
ISBN 7-309-04008-9
R181.6
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第181号

ISBN 7-309-04008-9
R181.6
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第181号

北京：中国出版集团
北京：中国出版集团
北京：中国出版集团

金盾出版社

地址：北京丰台区广安门内大街222号
电话：(010) 63802288
网址：www.jinshen.com.cn



本书以问答形式,简要介绍了中年男性的生理心理特点,重点阐述了中年男性的运动保健、饮食保健、四季养生保健、生活起居保健及常见疾病防治的知识。其文字通俗易懂,内容丰富,科学实用,可作为中年男性个人和家庭自我保健的常备用书,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

中年男性保健指南/张胜杰编著. —北京:金盾出版社,2009.9
ISBN 978-7-5082-5826-3

I. 中… II. 张… III. 男性:中年人—保健—指南 IV.
R161.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110981 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:263 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

精英大夏出

关育向四五，林黄朝素我开公委科了善念，中盛长研继治计本

大为医戏，也



前 言

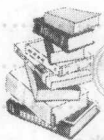
五世羽批香苑

告 白

现代社会的激烈竞争、快节奏的生活步伐，使得越来越多的中年男性发出“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；在家中是主心骨，既要照顾年迈的父母，又要对子女承担起抚育的责任等，使得一些中年男性心力交瘁。这些巨大压力导致中年男性产生的不良情绪，常常是发生心理、生理疾病的重要因素。

社会竞争是人才的竞争。我国一些社会精英常于中年就因病英年早逝，缘于保健工作疏忽，教训深刻。因此，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解除心理困惑，及早防治生理疾病，特编写了这本《中年男性保健指南》。

本书针对中年男性的生理和心理特点、运动保健、饮食保健、四季养生保健、生活起居保健、常见疾病防治等7个方面的500个问题，做了深入浅出、简明扼要的科学解答。愿广大中年男性朋友，通过阅读此书能够增强自我保健意识，摒弃不良生活方式，认识健康、重视健康，从自我调适、自我保健、自我防治做起，以饱满的热情、充沛的精力和健康的体魄去生活和工作，为祖国的繁荣昌



目录

1	世界卫生组织关于健康的定义是什么?	1
1	2. 男性健康的标准包括哪些特征?	1
2	3. 男性健康的 10 项自测指标是什么?	2
3	4. 什么是亚健康?	3
4	5. 引起中年男性亚健康的原因有哪些? 如何调理?	4
5	6. 中年男性如何对亚健康进行自我检测?	5
6	7. 男性生殖系统是由哪些器官组成的?	6
7	8. 附睾有哪些生理功能?	7
7	9. 附睾炎的常见病因是什么?	7
8	10. 出现血精是怎么回事?	8
8	11. 中年男性为什么会出现早泄?	8
9	12. 为什么中年男性易患动脉性勃起功能障碍?	9
10	13. 哪些中年男性容易患勃起功能障碍?	10
10	14. 尿道流出的白色液体都是精液吗?	10
10	15. 如何正确判断阳痿?	10
11	16. 什么是“新阳痿”?	11
11	17. 如何对待精神性阳痿?	11
12	18. 功能性阳痿与器质性阳痿有什么区别?	12



19. 男性更年期与阳痿是否有关? 12
20. 如何正确认识阳缩与阳痿? 13
21. 怎样判定阳痿的轻重? 13
22. 中年男性偶尔出现勃起困难是阳痿吗? 14
23. 中年男性阴茎硬结症有何表现? 15
24. 输精管结扎术是否会改变男性性功能? 16
25. 男用避孕方法不当是否会引发疾病? 16
26. 哪些因素可造成中年男性前列腺过度充血? 17
27. 前列腺炎是如何感染的? 18
28. 急、慢性前列腺炎的成因是什么? 19
29. 急、慢性前列腺炎的症状有哪些? 19
30. 为什么 50 岁以上中年男性易患前列腺增生? 20
31. 前列腺增生的原因是什么? 21
32. 前列腺增生的中年男性应注意什么? 21
33. 中年男性对前列腺增生的治疗存在哪些误区? 22
34. 中年男性为什么要重视肾病? 23
35. 肾病的临床症状有哪些? 24
36. 中年男性如何正确认识和看待肾虚? 24
37. 为什么憋尿太久会对身体产生危害? 24
38. 人到中年如何看待胃病问题? 25
39. 引起中年男性肝硬化的病因有哪些? 26
40. 为什么说中年男性是脂肪肝的易患群体? 27
41. 糖尿病有哪些并发症? 28
42. 糖尿病病情恶化的原因有哪些? 29
43. 怎样早期诊断糖尿病? 29
44. 糖尿病可引起哪些神经系统病变? 29
45. 糖尿病可引起哪些心血管疾病? 30
46. 糖尿病对肾脏有什么影响? 30



47. 中年男性糖尿病患者得了阳痿怎么办?	31
48. 高脂血症对人体的危害有哪些?	31
49. 高脂血症与动脉粥样硬化有什么关联?	32
50. 脑动脉硬化症有哪些表现?	32
51. 中风是否可以预测?	33
52. 中年男性脑血栓形成有哪些病因?	34
53. 中年男性脑出血是怎样形成的?	34
54. 为什么男性患皮肤癌比女性高?	35
55. 什么是男性更年期?	35
56. 男性更年期有哪些常见症状?	36
57. 为什么说男性更年期是一个再适应时期?	36
58. 中年男性乳房肥大是由什么原因引起的?	38
59. 正常的性生活会对健康产生良好的效应吗?	38
60. 如何保持夫妻性生活的活力?	39
61. 为什么中年男性的性欲会减退?	40
62. 中年男性如何注意生殖器官的卫生保健?	41
63. 中年男性出现性洁癖应从哪些方面纠正?	42
64. 中年男性的性衰老表现有哪些?	42
二、中年男性心理特点	
65. 心理学对健康的评判标准是什么?	44
66. 衡量中年男性心理健康的标准是什么?	45
67. 中年男性的心理健康“三好”指的是什么?	46
68. 中年男性保持心理健康的十个要诀是什么?	46
69. 为什么中年男性的心理健康更需要关注?	47
70. 中年男性的心理健康需要哪些营养素?	48
71. 再婚中年夫妻的心理特征有哪些?	49



72. 影响中年男性心理健康的因素有哪些? 50
73. 中年男性早期心理障碍的表现有哪些? 51
74. 为什么中年男性会产生精神压力? 52
75. 引起中年男性疲劳的原因是什么? 52
76. 过度疲劳有哪些生理反应? 53
77. 什么是慢性疲劳综合征? 54
78. 哪些中年男性易患慢性疲劳综合征? 54
79. 慢性疲劳导致中年早衰的表现有哪些? 54
80. 为什么中年男性会出现早衰现象? 55
81. 中年男性的失业综合征是怎样产生的? 55
82. 中年男性的失业综合征有哪些具体表现? 56
83. 失业对中年男性的身心有哪些影响? 56
84. 中年男性的心理恐惧主要来源于哪些方面? 57
85. 为什么说“男儿有泪不轻弹”是错误的? 58
86. 为什么说中年肥胖者心理是脆弱的? 59
87. 中年男性应如何调整生活中的心理危机? 60
88. 中年男性怎样才能顺利渡过更年期? 61
89. 中年男性缓解压力有哪些招数? 62
90. 男性更年期的心理保健要点是什么? 63
91. 中年男性怎样才能解除心理疲劳? 64
92. 怎样克服虚荣心? 64
93. 怎样消除心中的寂寞感? 65
94. 为什么中年男性要避免发怒? 66
95. 为什么要常听轻音乐? 67
96. 为什么说常笑对身体有益? 67
97. 为什么有以下病症的人不宜大笑? 67
98. 中年男性如何克服急躁情绪? 68
99. 中年男性如何调节和预防慢性疲劳? 68



100. 怎样防治中年男性的“灰色心理”？	69
101. 中年男性如何对失业综合征进行自我调节？	70
102. 中年男性秃顶为什么不必自卑？	71
103. 中年男性应采取什么措施预防早衰？	71
104. 中年男性怎样防治“恐癌症”？	72
105. 如何对中年男性癌症患者进行心理护理？	73
106. 什么是健康的性心理？	74
107. 中年男性如何保持性健康？	75
108. 如何正确看待中年期的性生活？	75
109. 为什么说中年人的正常性爱能促进心理平衡？	76
110. 中年夫妻怎样消除“性欲差”？	76
111. 为什么中年男性会产生心因性早泄？	77
112. 中年男性“性沉睡”会带来哪些隐患？	77
三、运动保健	
113. 中年男性如何进行自我体质检测？	79
114. 中年男性如何为自己安排健身方案？	79
115. 中年男性健身锻炼应注意哪些问题？	80
116. “轻体育”具有哪些特点？	81
117. 中年男性坚持运动有哪些好处？	82
118. 怎样运动才能达到锻炼效果？	83
119. 中年男性运动时穿鞋有什么讲究？	83
120. 为什么运动后的内衣要及时更换？	84
121. 如何正确理解“饭后百步走”？	84
122. 中年男性怎样在办公室做减肥操？	85
123. 运动疗法对人体具有哪些作用？	86
124. 中年男性如何挤时间加强体育锻炼？	87



125. 散步的方式有哪些? 87
126. 为什么练太极拳前必须做准备活动? 88
127. 为什么练太极拳要注意放松? 89
128. 为什么练太极拳要连贯一气? 89
129. 为什么练太极拳要眼随手转? 90
130. 练习太极拳对人体的生理功能有哪些益处? 90
131. 为什么体力劳动不能代替运动? 91
132. 为什么要经常坚持体育锻炼? 92
133. 如何用运动疗法治疗口腔炎症? 93
134. 如何用运动疗法防治腰痛? 93
135. 如何用运动疗法防治前列腺炎? 94
136. 如何用运动疗法调理肾虚? 94
137. 肾病、阳痿患者能否活动? 95
138. 肝病患者阳痿是否有必要治疗? 95
139. 如何用提肛运动防治肛门疾病? 96
140. 健身锻炼为什么要根据气候变化而调整? 96
141. 为什么运动后要注意饮水量? 97
142. 为什么冬天要适当进行户外运动? 98
143. 为什么跑步结束后不宜立即休息? 98
144. 为什么初练跑步后会出现肌肉酸痛? 99
145. 为什么雾天不宜在室外运动锻炼? 99
146. 为什么忌在高架桥下锻炼? 100
147. 游泳有哪些禁忌事项? 100
148. 中年男性慢跑的注意事项有哪些? 101
149. 为什么练太极拳忌“形神不一”、“内外不合”? 102
150. 春季健身“六不宜”指的是什么? 103
151. 夏天运动的五忌是什么? 104
152. 夏天运动注意事项是什么? 105



153. 为什么秋季宜多运动?	106
154. 冬季锻炼的三防要点是什么?	107
155. 不同的疾病应选择哪些不同的运动?	108
156. 为什么服药后忌立即进行运动?	109
157. 高血压病患者宜进行什么运动?	109
158. 心脏病患者的运动有哪些禁忌?	109
159. 胆囊炎患者宜进行什么运动?	110
160. 糖尿病患者运动前后需要注意什么?	110
161. 按摩的方法有哪些?	112
162. 做按摩时应注意什么?	114
163. 中年男性揉腹保健应注意什么?	114
164. 中年男性按摩睾丸、大腿根部有何益处?	115
165. 中年男性怎样做助“性”保健按摩?	115
四、饮食保健	
166. 中年男性怎样注意膳食中的酸碱平衡?	117
167. 中年男性需要补充哪些营养素?	118
168. 为什么说食物多样化对中年男性健康很重要?	119
169. 中年男性在饮食上的“四舍五入”原则是什么?	120
170. 如何做好中年脑力劳动者的膳食保健?	121
171. 造成中年男性脱发的原因是什么?	121
172. 中年男性补充哪类食物才能养发生发?	122
173. 中年男性生发养发的食谱有哪些?	122
174. 为什么说食用苦瓜可以预防中暑?	123
175. 为什么说藕是抗衰老的蔬菜?	123
176. 中年男性吃哪些食物可解酒?	124
177. 中年男性常喝牛奶可防中风吗?	125



中年男性保健指南

178. 为什么说蜂产品是天然滋补佳品? 125
179. 中年男性的早餐食用什么食品最好? 126
180. 中年男性调理肾虚的饮食有哪些? 127
181. 肾病患者在饮食上应怎样自我调养? 127
182. 中年男性性健康应注意哪些饮食? 128
183. 乙型肝炎患者每日要食用哪些食物? 129
184. 饮食与癌症有什么关系? 129
185. 为什么饭前喝点汤有益? 130
186. 为什么中年男性晚饭要少吃? 130
187. 为什么晚饭不要吃得太晚? 131
188. 为什么吃开水泡饭不好? 131
189. 为什么吃饭要细嚼慢咽? 132
190. 为什么中年男性要节制长期饱食? 132
191. 为什么吃饭时不要看书或看电视? 132
192. 中年男性经常吃大鱼大肉对身体有什么影响? 133
193. 咖啡对中年男性性功能有什么影响? 134
194. 为什么饱餐后不要松裤带? 134
195. 喝豆浆忌什么? 134
196. 为什么鸡蛋、豆浆不宜同煮? 135
197. 怎样吃鸡蛋最有营养? 135
198. 为什么清晨饮茶好处多? 135
199. 为什么不宜用保温杯沏茶? 136
200. 为什么冬季要多喝水? 136
201. 为什么打嗝时不宜喝水? 137
202. 为什么吃柑橘前后不要喝牛奶? 137
203. 为什么不要用沸水冲调营养饮料? 137
204. 在节日饮食中应注意什么问题? 138
205. 中年男性喝酒的误区有哪些? 138



206. 为什么不宜空腹饮酒? 139
207. 为什么酒后应少饮茶? 140
208. 为什么睡前不宜饮酒? 140
209. 为什么要避免划拳饮酒? 141
210. 为什么啤酒白酒不宜同饮? 141
211. 为什么喝白酒不宜对饮料? 141
212. 为什么吸烟喝酒不宜同时进行? 142
213. 为什么长期饮用啤酒会使人发胖? 142
214. 为什么不宜饮雄黄酒? 142
215. 为什么不能饮冷黄酒? 143
216. 为什么酗酒易致酒精性肝硬化? 143
217. 为什么过量饮酒可增加致癌的危险? 144
218. 经常看电视的中年男性应多吃哪些食物? 145
219. 为什么只吃精米白面无益于健康? 146
220. 为什么要少吃生花生? 146
221. 为什么忌吃发红的咸鱼? 146
222. 为什么吃火锅时肉要烫熟再吃? 147
223. 为什么火锅吃多了容易上火? 147
224. 为什么不要食用煤火上烤制的食物? 147
225. 不宜同吃的食物有哪些? 148
226. 如何安排饮食使中年男性推迟早衰? 149
227. 中年男性是否需要排毒养颜? 150
228. 中年男性皮肤养护要注意哪些方面? 151
229. 吸烟的中年男性需要补充哪些维生素? 153
230. 春季进补有哪些禁忌? 153
231. 夏季饮食原则有哪些? 154
232. 适宜夏季保健的饮食有哪些? 155
233. 中暑后的饮食禁忌是什么? 157



234. 夏季如何调养? 158
235. 炎夏虚证调补应注意什么? 159
236. 适宜秋季保健的饮食有哪些? 160
237. 为什么秋季进补应多设“防”? 161
238. 中年男性秋季进补有哪些宜忌? 162
239. 冬季养肾补肾的食物有哪些? 163
240. 为什么冬季滋补要吃点坚果? 163
241. 冬季养生如何进补? 165
242. 为什么不能乱吃滋补药物? 166
243. 为什么乱吃性保健品对身体有害? 167
244. 为什么忌随意服用人参? 168
245. 中年男性喝补酒有哪些禁忌? 168

五、四季养生保健

246. 四季对人体健康有什么影响? 170
247. 如何借助四季调养阴阳? 171
248. 如何借助四季调养五脏? 172
249. 如何根据四季时段进行保健? 173
250. 立春时节的保健措施有哪些? 174
251. 雨水时节的保健措施有哪些? 175
252. 惊蛰时节的保健措施有哪些? 176
253. 春分时节的保健措施有哪些? 176
254. 清明时节的保健措施有哪些? 177
255. 谷雨时节的保健措施有哪些? 177
256. 立夏时节的保健措施有哪些? 178
257. 小满时节的保健措施有哪些? 178
258. 芒种时节的保健措施有哪些? 179



259. 夏至时节的保健措施有哪些？	179
260. 小暑时节的保健措施有哪些？	179
261. 大暑时节的保健措施有哪些？	180
262. 立秋时节的保健措施有哪些？	181
263. 处暑时节的保健措施有哪些？	181
264. 白露时节的保健措施有哪些？	181
265. 秋分时节的保健措施有哪些？	182
266. 寒露时节的保健措施有哪些？	183
267. 霜降时节的保健措施有哪些？	183
268. 立冬时节的保健措施有哪些？	184
269. 小雪时节的保健措施有哪些？	185
270. 大雪时节的保健措施有哪些？	185
271. 冬至时节的保健措施有哪些？	186
272. 小寒时节的保健措施有哪些？	186
273. 大寒时节的保健措施有哪些？	187
274. 四季养生的原则是什么？	188
275. 为什么说违背四季变化养生是有害的？	189
276. 春季养生的六条注意事项是什么？	189
277. 春季养生的“六忌”是什么？	190
278. 夏季养生的重点是什么？	192
279. 为什么说自我调理是摆脱“苦夏”的最好方法？	193
280. 为什么高温天更须防高热？	194
281. 过夏需防哪三个误区？	194
282. 为什么秋季养生贵在“和”？	195
283. 为什么秋季养生贵在“收”？	196
284. 为什么秋季养生要防“燥”？	197
285. 为什么说“秋冻”并非人人皆宜？	198
286. 冬季抗寒防病的秘方是什么？	198



287. 冬季为什么要进行冷面、温齿和热足? 200
288. 冬季保健知识要点有哪些? 201
- 081 188
- 181 188
- ### 六、生活起居保健
- 181 188
289. 中年男性健康的生活方式有哪些? 203
290. 中年男性的“五快”指的是什么? 203
291. 中年男性是如何看待健康的? 204
292. 中年男性需掌握的保健常识有哪些? 205
293. 有害中年男性健康的不良生活习惯有哪些? 206
294. 中年男性在日常生活中有哪些禁忌? 207
295. 中年男性为什么要慎用染发剂? 208
296. 为什么要注意握手留下的隐患? 208
297. 节假日保健要注意哪些事项? 209
298. 如何避免“节日综合征”? 210
299. 肝病患者节假日保健措施有哪些? 211
300. 糖尿病患者节假日保健措施有哪些? 212
301. 脑血管疾病患者过节保健措施有哪些? 212
302. 心血管疾病患者过节保健措施有哪些? 213
303. 哮喘病患者过节保健措施有哪些? 213
304. 假日旅游应注意的细则有哪些? 214
305. 假日旅游时要预防哪些疾病? 215
306. 为什么说睡眠是最好的“药物”? 216
307. 为什么要讲究科学的睡姿? 217
308. 为什么不宜坐着午睡? 217
309. 为什么需要午睡? 217
310. 临睡前为什么不宜吃东西? 218
311. 为什么吃夜宵会发胖? 218