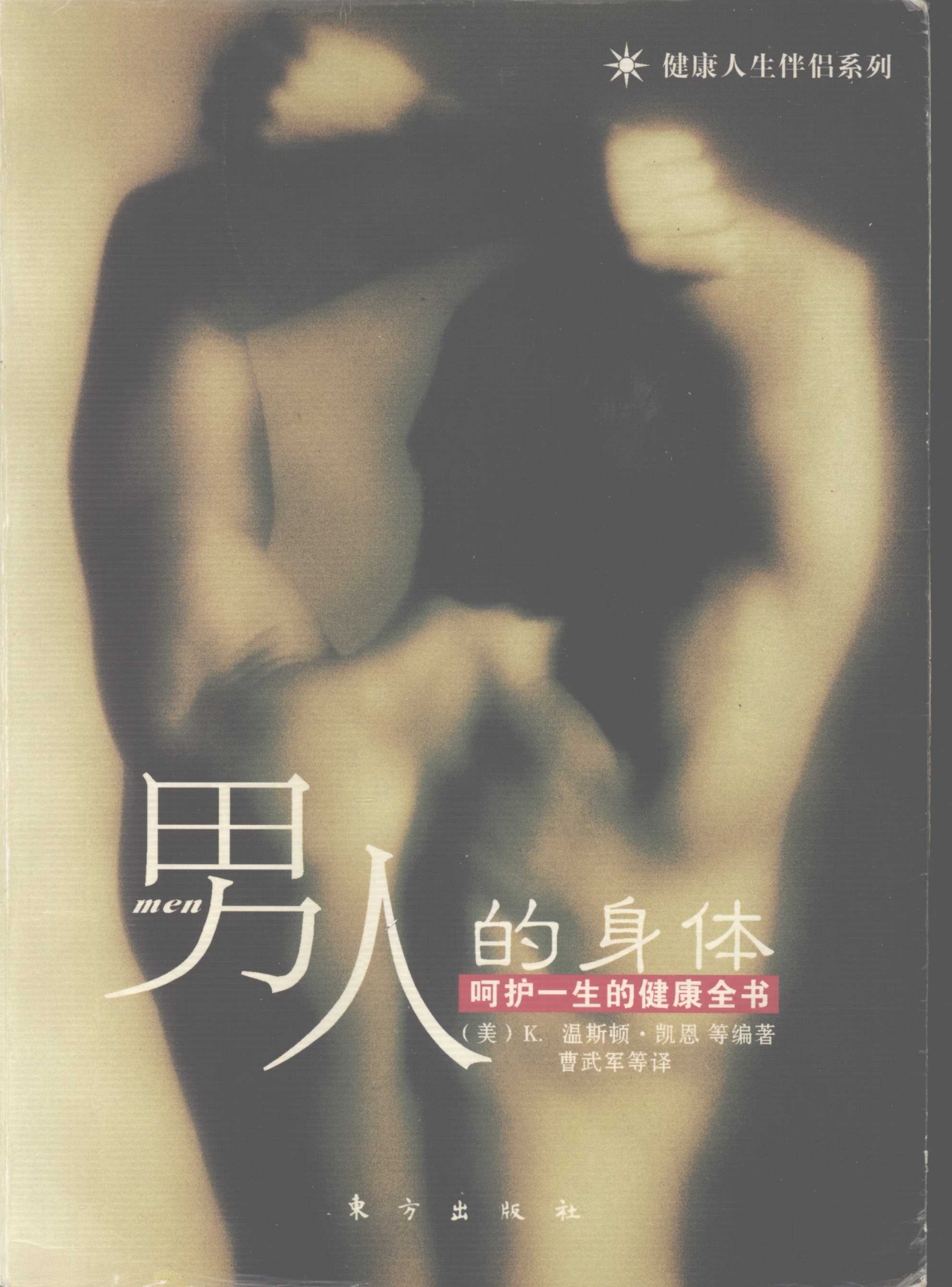




☀ 健康人生伴侣系列

男 men 人的身体

呵护一生的健康全书

(美) K. 温斯顿·凯恩 等编著
曹武军等译

东方出版社

☀ 健康人生伴侣系列

Q161
70

men 男人的身体

呵护一生的健康全书

(美) K. 温斯顿·凯恩 等编著
曹武军等译

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人的身体——呵护一生的健康全书/[美]K. 温斯顿·凯恩 等编著; 曹武军等译.

北京: 东方出版社. 1999. 2

ISBN 7-5060-1238-3

I. 男...

II. ①凯... ②曹...

III. 男性-保健-普及读物

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 01917 号

The Male Body

Copyright ©1996 by Rodale Press, Inc.

©1999 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U. S. A.

版权所有, 不得翻印

著作权合同登记号 图字: 01-1999-1323 号

男人的身体——呵护一生的健康全书

[美] K. 温斯顿·凯恩等 编著

曹武军等 译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京乾沣印刷有限公司印刷 新华书店经销

2005 年 1 月北京第 2 次印刷

开本: 787×980 毫米 1/16 印张: 32. 25

ISBN 7-5060-1238-3

定价: 48. 00 元

关 注 **你** 的 身 体

前

言

人类自身的缺陷是它没有按键、旋钮、开关、仪表和警示灯。

如果身体有这些东西，你可以相信男人们要比现在健康得多。我们的身体就类似一台机器：仪表告诉我们“燃料”浓度太大——这很容易，调整我们的食物摄入就可以了；打开“能量流”开关，而我们的身体却没有反应，那么赶快分析我们的睡眠状况、压力程度和运动模式；大腿上的警示灯亮了，这是提醒我们应放慢跑步的节奏，做些放松活动。

事实上，我们的身体连最简单的“开关”都没有。如果一个男人想保持健康，他必须读懂那些难以捉摸的、相互矛盾的信号——诸如头痛、干渴、疲劳、气短等。至于说预防性措施，通常很难说维生素或骑自行车对你的健康有些什么直接的正面或负面的影响。

因为这些信号太复杂了，所以有那么多男人不愿意费神去考虑。“别理会疼痛，忍一忍就过去了”是我们的信条；“谁需要医生！”是我们的战斗誓言；“没有人能告诉我该如何生活”是我们的口号。结果如何呢？我们比女人更早地发胖，更可怕的是心脏病、中风、糖尿病、精神过劳几乎成了男人的专利。

我们真是愚蠢透顶！人体尽管复杂，但照顾自己的身体远没有想象的那样困难。事实上，正像一台机器一样，只要它运转正常，如何操作它很容易掌握。

《男人的身体——呵护一生的健康全书》使得保护您的身体变得既容易又充满乐趣。该书的基本观点是：日常生活中细微的变化累加起来会对你的生活质量产生长远的、明显的影响，更不要说刻意追求的能量积累和运动。那么你如何选择呢？非常简单：吃一块硬面包圈而不吃油炸的；饭后散一小时步而不是看电视；尽情地笑而不是伤心地哭；吃一些维生素，放松心情去做爱；及时对症状做出反应而不是忽视他们。这些你完全能够做到，非常简单！

正如一辆车或一台计算机的使用手册一样，《男人的身体——呵护一生的健康全书》主要关注几个关键方面：如何正确地使用你的“机器”；如何保养它；如何排除一些小故障；应注意的危险信号。换句话说，这不是一本修理手册。为什么呢？我们的态度是：身体健康不仅仅意味着没有病或没有伤。健康同时意味着精力充沛，充满创造力和智慧，充满快乐和探索精神。这也正是我们追求的目标和希望你能得到的。

本书分为三个部分。在第一部分，我们将提供给你一整套工具来掌握生活中有关健康的重大问题，如：营养、压力、睡眠、性爱、能量等。在第二部分，我们将带你纵览身体各个部分，告诉你如何保持它们的健康、强壮以及它们如何向你传达信息。在第三部分，我们将提供健康指南，教你如何放松和锻炼身体的各个部分。

也许你已经发誓不再阅读有关内分泌系统的书了。那么，请给我们一个尝试的机会吧。我们已经尽力使这本书生动有趣，通俗适用。因为保护你的身体绝不是一件单调、刻板的事情——尽管有关医院的电视节目通常很乏味。你的身体是台奇妙的机器，使它保持健康、强壮是件很重要的工作。这本书将教会你如何乐意去做。

《男性健康丛书》主编

尼尔·沃斯麦尔

目 录

前言	(I)
----------	-------

第一部分 充分重视你的肌体

营养	(1)
----------	-------

积习难改(2) 脂肪:如何减肥?(2) 纤维:为什么你需要吃粗粮?
(4) 蛋白质:多了不是什么好事(5) 碳水化合物:你需要的能量(6)
抗癌植物(7) 你应该吃多少?(7) 什么时候吃? 如何吃?(8)
结语(9)

小知识

富含营养的食品(10) 饮食的口味(11) 购买新鲜食品(11) 调味品
的作用(12) 维生素和矿物质:正是你所需要的东西(13)

体型	(14)
----------	--------

裸体(14) 体形的本来面目(14) 体型(15) 粗胖型:又高大又强壮
(16) 理想型:看起来完美无缺(16) 瘦高型:看起来皮包骨头(17)

小知识

你的胸肌发达吗?(17) 普通的男人不要穿方格呢子大衣(18) 一
个标准怎能适用于所有人(19)

能量	(19)
----------	--------

能量和情绪(20) 堵塞能量流失的渠道(21) 如何增加你的能量?
(23)

小知识

什么时候你需要去看医生?(25) 快速获得能量(25)

情绪..... (26)

了解情绪(27) 养成胜利者的生活态度(28) 正确处理情感(29)
如何排除愤怒呢?(29)

小知识

10种错误的态度(30)

压力..... (32)

加强锻炼(33) 减轻压力的基本技巧(33) 休息的艺术(35)

小知识

放松反应法(35) 压力测试(38)

性爱..... (39)

第一步:采取正确的态度(40) 第二步:寻觅知音(41) 第三步:巧妙地兴奋起来(42) 第四步:控制性交的主旋律(44) 第五步:共同奏完最后的乐章(46) 第六步:开诚布公地交流(46) 第七步:保持性健康(47) 第八步:来点花样(48)

小知识

正确的按摩方式(48) 男性性传播疾病一览表(49)

症状..... (51)

令人惊异的会说话的身体(52) 你所采取的对策(53) 找到内在的病因(54)

小知识

了解急症(55)

医疗检查..... (56)

检查类型(57) 你需要的检查(58)

小知识

如何进行睾丸自检?(61) 男人的常规检查项目(61) 你可以在家里进行的医疗检查(62) 什么时候需要医生进一步检查?(64)

疼痛..... (65)

疼痛是什么?(65) 隐隐约约的警告(66) 迅速摆脱突如其来的疼痛(67) 慢性疼痛(68) 精神(72)

小知识

用催眠法转移疼痛(74) 如何选择疼痛诊所?(75)

运动受伤 (75)

预防运动受伤的基本方法(76) 正确的常规做法(77) 合适的鞋(78) 其他穿着(79) 处理受伤的小技巧(79) 保持清醒(80)

小知识

金科玉律(81) 最常见的运动伤(81) 如何未雨绸缪?(82) 鞋的特性(82)

睡眠 (84)

奇怪的状态(84) 如何改善你的睡眠?(84) 你需要的睡眠时间(85)

整形外科 (86)

整形手术的器具(87) 你感觉如何?(88)

小知识

男性的五大整形手术(87) 化妆与男人(89)

第二部分 身体的保养

阿喀琉斯腱(小腿腱) (90)

亚当的苹果(喉结) (91)

肾上腺 (92)

踝 (93)

单脚站立(94) 消除踝关节疼痛(94)

小知识

运动鞋鞋跟高低与踝关节扭伤的关系(96)

肛门 (96)

善待肛门(97) 几种常见的肛门疾病(98)

阑尾 (100)

当阑尾炎发作的时候(100)

动脉 (102)

直接来自心脏(102) 动脉的保养(104) 及时去看医生(106)

小知识

胆固醇:是好?是坏?(108)

背 (109)

关于脊背的新看法(109) 坚强和柔韧(110) 理解背痛(111) 如何避免背痛?(112) 站直坐正(114) 克服腰背疼痛(118) 如何处理长期腰背疼痛?(121)

小知识

几种可供选择的治疗腰背疼痛的方法(118) 按摩脊柱治疗者:不再是一场大辩论(120)

胡须 (122)

一次完美刮脸的五个步骤(122) 刮伤处理和其他不良捋须习惯(124) 电动剃须(125) 胡须的修饰(126) 剪掉、全部剪掉(127)

小知识

哪种剃须刀更好:旋转型的?抑或推子型的?(125)

肚脐 (128)

胎记 (129)

膀胱 (130)

本能的反应(130)

小知识

“害羞”的膀胱:学会畅快地小便(132)

血液 (133)

它是怎样工作的?(133) 保持血液健康(133) 常见血液疾病(135)

小知识

血液检测入门(135) 输血与血液成分(137) 血液的主要成分(138) 你的血型究竟意味着什么?(138)

体毛 (139)

修饰体毛(140)

大脑 (141)

大脑职能的分配(141) 大脑的消耗(143) 做肉卷时少放点淀粉(145) 我们所付出的代价(146)

小知识

创造力:人与动物的区别之所在(147)

记忆 (149)

五种加强短期记忆的神奇方法(149) 大脑里记忆停留的方式(149) 大脑与性别(150) 大脑的敌人:六个损害记忆力的“炸弹”(150)

乳房	(151)
健康问题(151)	
下巴	(152)
循环系统	(153)
怎样保持循环?(153) 血与内脏(154)	
锁骨	(155)
结肠	(156)
身体的水井(157) 保持通畅(157) 结肠“敌人”一瞥(159)	
小知识	
结肠癌:可防止,可治愈(160) 减少放屁(161)	
隔膜(横膈膜)	(162)
无暇休息片刻(163) 什么地方出问题?(163)	
消化系统	(165)
有助消化的饮食习惯(165) 什么是胃病?(166) 在消化道上(167)	
耳朵	(168)
从哪里开始听到声音?(168) 了解危险的噪声(169) 通往健康耳朵之路(170) 保持平衡(171)	
小知识	
不要掏耳垢(173) 耳朵上穿孔应注意的事项(173)	
听觉	(174)
获得超强听力(174) 耳朵的声音(175) 妥善处理飞行中的耳部不适(175)	
肘	(176)
网球员肘病,人人都会得吗?(176) 怎样避免麻烦?(177) 消除疼痛(180)	
内分泌系统	(182)
哪些是与激素有关的?(182) 内部保养(183)	
食道	(184)
使食道少出毛病(185) 怎样减轻痛苦?(186)	
眼睛	(188)
眼睛的构造(188) 破坏视觉的因素(189) 保持良好的视觉(191)	
工作对眼睛的损伤(194)	
小知识	

遮挡太阳光(193) 去掉你的眼镜(196)	
视觉	(196)
提高视觉能力(196) 值得注意的几点(197) 运动中的超强视觉(198)	
脚	(199)
足部结构(200) 脚部疼痛(201) 其它病症(202)	
小知识	
买鞋:不要只试一只鞋(204) 鞋与鞋带:怎样正确地系鞋带?(206)	
指甲	(208)
包皮	(209)
很有作用(210) 手术切割掉这块皮肤(210) 恢复自然(211)	
雀斑	(212)
胆囊	(213)
胆囊里的石头(213) 在结石产生之前就加以预防(214) 没有胆囊,你照样生活(215)	
腹股沟	(216)
疝(赫尼亚)(217)	
牙床	(219)
防止噬菌的进攻(219) 如何防止牙床生病?(220)	
小知识	
与死亡接触(223)	
头发	(223)
生与死(224) 健康、发亮、蓬松的头发(225) 男性护发用品指南(228) 应当选择一个什么样的发型?(229) 漂亮的发型(230) 秃发(231)	
小知识	
染发的颜色(235) 自己给自己理发(236)	
手	(237)
手指是手的灵魂(237) 保持健康(238) 急救措施(239) 握手的一些基本原则(240)	
小知识	
不要当傻瓜(241) 另一只右手(242)	
触觉	(243)

触觉意味着什么? (243) 怎样保持触觉敏感? (243) 怕呵痒的现象(244)	
心脏	(245)
心脏地带(246) 心脏的动力源泉(247) 给予心脏足够的空气(247)	
血管与心脏健康(248) 心脏的节律(254) 你属于哪一类? (255)	
小知识	
了解血压(252) 测脉搏(252) 时代的印记(253) “我心里有一首歌”(257) 几种心脏疾病(258)	
臀部	(260)
臀部容易出现的问题(261) 臀部的保护(264)	
小知识	
有关臀部的几个练习(265)	
免疫系统	(266)
遍布全身的免疫系统(267) 无声的战斗(268) 保持强健(269) 进行反击(271)	
小知识	
恢复健康的闪电战(268) 艾滋病常识(272) 过敏:虚假警报(273)	
颞	(274)
讨论中的问题(274) 颞的保健(275)	
关节	(276)
利用或失去它们(277) 关节的种种问题(278)	
小知识	
饮食对关节有影响吗? (282) 是类风湿性关节炎吗? (282)	
肾脏	(283)
两颗肾脏(283) 预防肾病(284) 了解肾病(286)	
小知识	
注意那些不良征兆(287) 将结石排出体外(287)	
膝盖	(288)
残废的膝盖及生活中其它问题(289) 锻炼出更好的膝盖(290)	
小知识	
各种运动激烈程度排列(291) 膝关节伸展运动(291)	
嘴唇	(293)
不要对问题漫不经心(293) 何时寻求帮助? (294)	

肝脏	(295)
保养不善,必生恶果(295) 喝酒欢宴的代价(297) 肝炎(298)	
肺	(299)
呼吸是怎么回事?(299) 进入孔道(300) 如何正确呼吸?(300)	
难以置信的肺活量(302) 如何更强健些?(302)	
小知识	
致命的肺部疾病(305) 戒烟妙法(305) 日常性疾病(306)	
淋巴系统	(307)
输送系统 ABC(307) 如何抵御疾病?(308)	
痣	(309)
口	(310)
经常清洁口腔(311) 消除口臭(311) 其他情况(312)	
肌肉系统	(314)
肌肉的活动原理(314) 如何使你的肌肉系统保持强壮?(314) 肌	
肉疼痛的名称(315)	
颈	(316)
都是因为你的大脑袋(317) 别总是伸着脖子(317) 日常保养(318)	
小知识	
自我按摩(319) 甩头舞会——应当拒绝的邀请(320)	
神经系统	(321)
你的身体导线(321) 保持神经系统正常运转(323)	
鼻子	(324)
一台润滑良好的机器(324) 鼻子面临的麻烦(325) 割掉鼻腔息肉	
(325) 不良的曲线(326)	
小知识	
关于抠鼻子行为的讨论(327) 打开出气孔(327)	
嗅觉	(328)
嗅觉是如何产生的?(328) 如何使你的嗅觉更加敏锐?(329) 香	
味疗病(330)	
胰腺	(331)
制造化学物质(331) 糖尿病,缺乏糖衣(332) 对你的胰腺采取绥靖	
政策(333) 其它胰腺组织(334)	
小知识	

关于血糖(335)	
阴茎	(336)
动力学上的奇迹(338) 阴茎的能力(340) 机械运动(341) 机能问题(345) 如何坚持整个晚上?(346)	
小知识	
如何测量阴茎长度?(338) 加长你的阴茎(347)	
前列腺	(348)
前列腺的用处(348) 健康与快乐(348) 癌症的预防(349) 医治癌症(350) 良性前列腺肥大:主要的挤压(351) 感染:隐隐有烧灼感(353)	
生殖系统	(356)
性交的真正原因(354) 与性有关的数据(354) 保持生殖系统健康(354)	
呼吸系统	(356)
空气与人(356) 肺需要什么?(356) 强有力的肺(356)	
阴毛	(358)
肋骨	(358)
肋骨折断的劈啪声(359) 保护肋骨健康(359)	
唾液腺	(360)
唾液的作用(360) 保持唾液充足(360) 当唾液分泌不畅时(361)	
头皮	(361)
保持凉爽(362) 骚痒(363)	
胫	(363)
肩	(364)
肩部构造很简单(365) 肩痛常识(365) 肩部卫生(366) 轴转肌治疗(366) 肩部出现毛病时(367)	
窦	(367)
窦的保养(368) 窦炎常识(368) 对付堵塞(369) 如何对付感冒?(371)	
小知识	
判断窦的位置(371) 粘液带来的启示(372) 内窥镜手术:把窦管拓宽(372)	
骨骼系统	(373)
骨架常识(373) 如何使骨骼长期保持强壮?(373)	
皮肤	(375)
开始认真考虑一些基本常识(375) 日晒:不要被烤焦了(377) 当	

心:皮肤癌(378) 皱纹:对它们进行检查(378) 干性皮肤(379) 粉刺:如何去除它(380) 红斑痤疮:不会消退的脸红(381) 皮炎:减轻瘙痒(381) 老年斑:令人烦恼的事(382)

小知识

纹身艺术:不仅是种时髦(382)

皮肤人的修补 (383)

疤痕略说(383) 皮肤工具箱(384) 如何治疗?(384)

头盖骨 (386)

脑部保护(386) 头部受到冲撞该怎么办?(386) 车内安全问题(387)

小知识

如何买头盔?(388)

小肠 (389)

小小的惊奇(390) 怎么样会出错?(391)

小知识

病从口入(392)

精液 (394)

质量控制(394) 注满你的精液(395) 医学问题和解答(396)

小知识

宽松短裤胜于贴身短裤(397)

脊髓 (398)

保护你自己(399) 检查其他问题(399)

脾 (401)

胃 (401)

在“动物”的腹中(402) 一个喂养很好的胃(403) 溃疡:消除起因(404)

汗腺 (406)

什么使你流汗?(406) 不允许有臭味(407) 对付皮肤发痒(407)

尾骨 (408)

泪腺 (409)

眼睛干燥时(410)

牙齿 (411)

问题的根源(412) 保养你的牙齿(413) 疼痛会告诉你什么?(414)

小知识

疼痛和痛苦?(415) 怎样挽救打掉的牙齿(416)

清洁你的口腔	(417)
如何刷牙? (417) 如何剔牙? (418) 有益牙齿健康的食物(419)	
有害食物(419)	
睾丸	(419)
睾丸的信息(420) 保护睾丸的正确形状(420) 如果受到损伤则情	
况将很严重(421) 是什么出错了? (421) 捉住并杀死癌症(422)	
小知识	
睾丸激素的秘密(423)	
喉咙	(424)
在 frontline(425) 预防和保养(425) 当你的咽喉疼痛时(426)	
甲状腺	(427)
你的调节器(427) 有关甲状腺的计划(428)	
脚指甲	(429)
妥善处理向肉里长的脚指甲(430)	
舌头	(430)
舌头的基础(431) 舌头的问题(431)	
味觉	(433)
味道的科学(433) 如何改善味觉? (433) 如何喝葡萄酒? (434)	
扁桃体	(435)
摘除或者不摘除扁桃体(435)	
腋窝	(436)
减少刺鼻的臭味(437)	
泌尿系统	(438)
如何保证尿液健康? (438) 巨大的政治“膀胱”(438) 水分进出	
(440)	
尿	(440)
做短暂停顿(440) 追求尿液柔和的黄色(441)	
静脉	(442)
当静脉丧失正常功能时(442) 保护静脉健康(443)	
声带	(445)
你喉咙里的“萨克斯管”(445) 掌握基础知识(446) 更好地振动	
(446) 声带保养(447) 不要多说话(448)	
小知识	
声音低沉的男子(449)	
疣	(449)