

最体贴中国男性的养生秘法

30岁后 男人的 养生经

陈德夫◎编著

- 男人三十的健康宝典，而立之年的养生之道。
- 男人三十而立，身体首先要『立』得住。
- 30岁开始养生，60岁收获健康。
- 一人健康，全家幸福。



军事医学科学出版社

30岁后 男人的

养生经

陈德夫◎编 著

军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁后男人的养生经/ 陈德夫编著. —北京: 军事医学科学出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80245-228-2

I. 3… II. 陈… III. 男性-养生(中医)-普及读物 IV. R212-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第158775号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

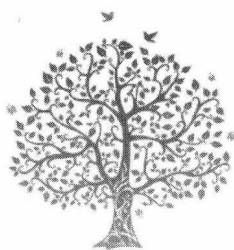
30岁后男人的养生经

-
- | | |
|-------|--|
| 编 著 | 陈德夫 |
| 责任编辑 | 周 芳 王 庆 |
| 美术编辑 | 魏晓舸 |
| 封面设计 | 蒋宏工作室 |
| 内文设计 | 百年书味 |
| 出版发行 | 军事医学科学出版社
(北京市海淀区太平路27号 邮编: 100850) |
| 总 经 销 | 四川新华文轩连锁股份有限公司 |
| 印 刷 | 北京佳信达欣艺术印刷有限公司 |
| 开 本 | 787×1092 1/16 |
| 印 张 | 17 |
| 字 数 | 200千字 |
| 版 次 | 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80245-228-2 |
| 定 价 | 28.00元 |
-

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

| 前 | 言 |

30岁男人的身体也得悠着点儿



古人说：三十而立。在这个迅猛发展的时代，人的生存竞争空前激烈，30岁的男人又有多少真正“立”起来了？没有“立”起来的男人们，想立的意识就愈加强烈。那些已婚的男人们为了给妻儿一个良好的生活环境，每天来去匆匆，饮食无规律，应酬不断，彻底打乱了正常的生活秩序。同样，那些未婚的男人活得也不是那么轻松，他们的人生面临着各种各样的压力。总之，过度透支的身体为以后的病症埋下了可怕的祸根，高血压、冠心病和颈椎病等就是一些潜在的隐患。不管是现在还是以后，不论你得了哪一种病，都要忍受病痛折磨，给自己的人生带来无休止的麻烦，物质生活再优越又有什么意义。对于健康，金钱是买不回来的。机器坏了可以大修，顶多换个零件就可以继续运行，男人身体的一些重要器官功能则是不可逆的，一旦出了问题就会永久损伤，即使是更换的器官，也得服用大量的药物来维持排异反应，而且更换的器官大多只能维持生命数年而已。

30岁男人的身体在各方面的发育已经达到顶峰，用“血气方刚”和“如狼似虎”形容也不为过，但他们是一个最容易忽视健康的群体，原因在于他们对自己的身体绝对自信。虽说男子汉代表着力量和坚强，但他们

也有脆弱的时候，谁又能看到角落里男人的脆弱和胆怯。因为他们的身体并不总是铁打、钢铸的，他们也是自然的人，会严格遵循衰老、生病和死亡的规律。男人们，当你在事业中顶天立地的同时，也要在生活中学会关心自己，学会保持自己健康的体魄。

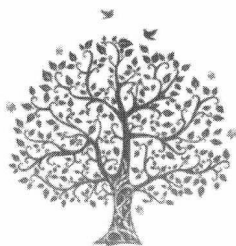
作为一个响当当的男子汉，不仅要有强壮的体格，而且还要有良好的心理和社会适应能力，以及良好的行为和道德规范。一个健康的现代男人要彻底抛弃那些不良的生活习惯，诸如抽烟、酗酒之类，养成经常锻炼的好习惯，合理地控制饮食和调整心态，与家庭和邻居保持和睦的关系，关爱社会，努力在事业中保持出色状态，在生活中保持强健的体魄。

针对目前一些所谓顶尖男人频频出现的病症，社会上迫切要求出版一本有关30岁后男人养生的书。这是一本对广大30岁后男人的健康进行科学指导的书，提倡树立正确的、科学的健康观念，使他们不将事业的成功建立在以损害健康为前提上。

陈德夫

2008年8月于北京

|目 | 录 |



第 一 章

危害身体健康的潜在杀手 /1

1. 心理应激突破身体承受的极限 /2
2. 不良生活细节导致的健康隐患 /6
3. 无规律、单一的饮食容易造成身体营养失衡 /12
4. 不科学的运动对健康的影响 /16
5. 来自男性的性爱误区 /21
6. 现代流行的男性职业病 /27
7. 危及健康的预警信号——疲劳 /31
8. 对健康不管不问的男人们 /36

第 二 章

心理健康是身体健康的基石 /39

1. 情绪对人群健康的影响 /40
2. 提高心理素质，修炼自己的心灵健康 /44
3. 精神免疫是最好的药方 /48
4. 正确认识自己，提高心理承受能力 /52
5. 简化生活，知足常乐 /55
6. 学会微笑和忘却是一种智慧 /59
7. 做一个心胸豁达的人 /62
8. 不讳疾忌医，有病就要去医院 /65

第三章

注意生活细节，不使健康误入歧途 /71

1. 千万不要“坐”以待毙 /72
2. 恶习是对身体资源的无度开采 /76
3. 保护牙齿需要科学 /79
4. 别让自己“胖”得百病缠身 /82
5. 再忙也要讲卫生 /85
6. 常放松，烦恼轻 /87
7. 午睡是午后工作效率的保证 /93
8. 让自己的生活节奏慢下来 /97

第四章

健康一生的饮食习惯 /103

1. 想要身体好，吃饭别太饱 /104
2. 科学饮水是学问 /106
3. 细嚼慢咽保健康 /111
4. 早餐一定要吃好 /114
5. 应酬要节制 /118
6. 饮食营养要全面 /122

第五章

运动是生命的马达 /127

1. 生命在于运动，运动是最好的养生 /128
2. 常做有氧运动，保持身体处于最佳性能 /133
3. 培养自己的运动爱好，别让身体健康滑坡 /136
4. 有助于身体放松的运动方式 /140
5. 学会一些保健和按摩，做自己的治疗师 /143

第六章

保持和谐适度的性爱 /151

1. 和谐的性爱有助于健康 /152
2. 性生活卫生可以保证双方的健康 /156
3. 不可逾越的性生活禁忌 /158
4. 有效控制性生活频率 /164
5. 正确应对性生活中的尴尬 /166
6. 不乱吃壮阳滋补药品 /170
7. 性生活并不是越久越好 /176

第七章

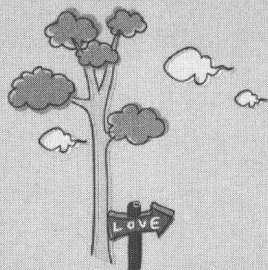
良好的工作习惯可以杜绝职业病 /181

1. 保持充足睡眠的好习惯 /182
2. 警惕工作场所综合征 /186
3. 小心白领现代综合征 /190
4. 防止信息焦虑综合征 /198
5. 预防一些常见的职业病 /200
6. 适度工作，远离过劳死 /206

第八章

保养大脑，保持充沛的精力 /211

1. 检测大脑的异常信号 /212
2. 脑子越用越灵 /214
3. 引起大脑迟钝的坏习惯 /217
4. 如何保持大脑活力 /219



第九章

做自己的健康专家——预防现代病 /225

1. 无“毒”才是好丈夫 /226
2. 预防颈椎病 /229
3. 预防胃病 /235
4. 保护好肝脏，无毒一身轻 /238
5. 让你的骨骼挺起来 /244
6. 远离“三高” /248
7. 爱护眼睛 /250
8. 防止性早衰 /254
9. 让肾壮起来 /256

后 记

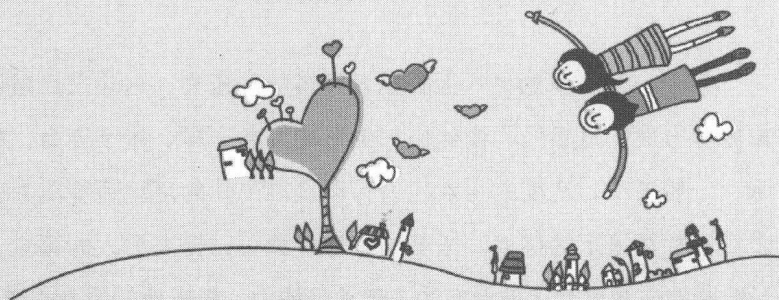
别把自己的身体不当回事

| 第 | 一 | 章 |

危害身体健康的潜在杀手

近年来的一些临床病例表明：很多处于壮年的男子，正当各项事业蒸蒸日上之时，却由于自己身体的原因不幸倒下，甚至撒手人寰，使得周围的人们一片叹息。

所以，壮男也要注意自己的身体健康，特别是那些处在亚健康状态的男人。身体的种种不适，比如精力不济，莫名其妙的厌烦和劳累，这都可能是各种疾病的潜伏或早期症状，也是他们发病的最早表征，如不注意，随时都有可能向严重疾病的方向转变。



1. 心理应激突破身体承受的极限

在现代社会的高速发展中，30多岁的男性在社会中所扮演的角色越来越重要，面临的事情也越来越多。尤为严重的是，他们的生活和工作，充满了白热化的竞争和快节奏，时间一长，往往使他们本已紧张的情绪失控而不能把握自己。对于那些贪欲过高、财富欲望过强的年轻男性来说压力更大，他们终日郁郁寡欢、闷闷不乐，极易心情急躁和烦闷，产生一种与正常生理机能不协调的节拍，长此以往，就会对身心健康造成损害。



男人怎样才算是健康呢？世界卫生组织（WHO）将健康定义为：“身体、精神和社会上的完全良好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”这也就是说，健康可概括为身体无病、精神愉快、社会中的和谐顺利三个方面。其实这三方面可以相互影响，也可以相互转化。

如今，30多岁的男人面临着各种各样的压力，这些来自婚姻、事业和家庭等方面的重重压力使他们如上紧的发条一样，疲于奔命，精神高度紧张。一般来说，适度的生活压力可以提高男性的环境适应能力，使之接受来自各种环境下的挑战。适度的心理应激可以提高男人的警觉，但持续且长时间的应激就会突破他们的心理承受能力，损害他们的身心健康。



各种环境变化带来的心理压力

男人在其一生当中会遇到各种各样的环境变化，还有一些生活中容易引起其心理反应的敏感事情等。这些事物都会以不同方式对男人们施加影响，被他们感知或作为信息加以吸收，而且一定会引起他们的主观评价，并产生一些心理或生理上的适应性反应。如果这种适应性反应超出了他们自身所能承受的压力，就会迫使他们作出更大的努力才能继续进行适应。一旦这种适应性反应超出了其所承受的极限，就会导致机体心理和生理平衡的失调。特别是作为“生产者”角色的30多岁的男人更是如此，抚养两代人的责任使他们天天运转不停。

随着知识时代的来临，人们的体力劳动量日趋下降，脑力劳动量日趋上升。同时，由于我国博大精深的文化的影响，人们已经进入了情绪负重的非常时代。如今，人们的生活越来越富裕，对各种事物选择的空间越来越大，但其心理问题也层出不穷，对人们健康的影响越来越严重，越来越复杂。这种紧张的竞争环境给人们带来了前所未有的心理压力，因此随之而来的是各种现代文明病的发病率迅速提高，如消化道溃疡、“三高”和癌症等。

从医学、心理学和社会学的角度来看，人不但是一个生物体，而且还是一个生活在社会中的有感情、有思想的成员。壮年男人最容易患病的原因来自于与自然环境和社会环境相互作用中不能适应应激而产生的结果。男人各方面的情感和意志都是其行为的原动力，这一切都离不开其意志、感情的认识和实践。这些方面都深刻地影响着他们的身心健康，由此所引起的心理变化对他们自身健康和寿命的影响很大。



情绪带来的压抑

在影响男人健康的所有因素中，最能使他们致病和致命的其实是心理

因素，比如长期的贪求、惊怒、嫉妒、忧郁、恐惧、悲伤、激昂等情绪。情绪高涨的男人易患“三高”、神经官能症、精神分裂症、癌症等。在患有比较常见的消化系统病症的男性患者中，超过70%都与不良情绪有关。因此，作为在社会中激烈竞争的“英雄们”，如果平时不注意调适不平衡心理，就很可能出现可怕的病症。

社会心理因素可以影响内脏的正常生理功能，它对机体健康造成的影响总是通过各种生理变化发生作用。男人在社会的搏击中，会遇到一些不利于自己的社会事件，这就会造成精神紧张，心里忐忑不安。当这些事情解决后，紧张会随之消失。如果紧张事件持续存在，这种紧张情绪就会长久存在。这种紧张情绪会引起一系列生理变化，如果这种变化超过了正常的心理调节功能的话，就会对男人的身体健康产生不良影响。

不良的心理，如信仰破灭，使男人长时间处于应激状态和长时间激烈的动机斗争时，骄傲、自卑、说谎、嫉妒、忧郁、无端恐惧和残酷等情绪的持续存在，都很容易使他们生病，或者加剧原有的疾病。

相反，那些健康长寿的男子在其一生当中一般都比较乐观豁达和心胸宽阔，他们热爱生活、与人为善和乐于助人。对人生充满追求、公而忘私和刚毅正直是他们共同的心理特征，特别是他们在壮年时期，在生活中积极拼搏，劳逸结合，这些积极的因素都会给其大脑与身体以良好的刺激和影响，长期如此，便能促进健康长寿。



社会角色定位

由于我国传统文化的影响，社会给予男人的定位一向是生活的强者、家中的支柱。其实那只不过是社会给男人戴的高帽而已。一些长期研究男性心理学的专家认为，男人其实很脆弱，只是他们常常把痛苦埋在心底罢了。当今的社会硬把男人当做强者的角色，他们有了疾病不能呻吟，有了难题需

要默默承受，结果使超负荷的男人活得愈发艰难，寿命逐年降低。解放初期男子比女子平均多活3年，20世纪60年代男女平均寿命大体相当，70年代女人的寿命比男人多了一年，80年代女人比男人多活两年，90年代女人比男人多活4年……如果照这个趋势发展下去，男人的境况令人堪忧。

对于这种现象，临床医生也无法给予解释，还是要从社会学的角度来看。男儿有泪不轻弹，他们往往把话藏在心底；男人即使生了病，也绝不显露出“病夫”的样子，认为过一段时间就会没有问题了，最后非得等到心理和生理实在承受不住的时候再去医院。

另外，有的男人太过贪婪，靠着多余的钞票春风得意，做着有伤道德风化的事情，比如金屋藏娇，搞阴谋诡计，等等。这些人看起来强势风光，还具有极高的心理满足感，但毕竟是做贼心虚，“真相”长期地在他们心里面“捂着”，犹如沉重的包袱，令他们提心吊胆。久而久之，这样的男人不出问题才怪。还有的怯懦的男人因为妻子的红杏出墙而束手无策。妻子常到外面找别的男人，男人回家之后没有妻子的影子，一看就生气。甚至有的妻子直接把别的男人带到家里玩，他就更生气了。时间一长，这样的男人心理会失调，甚至引发疾病。

总之，男人的心理往往很复杂，既有认识和情感方面的原因，也有意志、气质、兴趣和爱好方面的原因。这些原因都有可能成为引发男人身心疾病的重要因素。另外，一些物理的、化学的、社会心理和文化方面的因素都可以刺激男人而引起心理紧张。



从心理学上讲，那些遇事爱发脾气、对不公平事件做出强烈反应者，身体健康大都良好；而那些压抑情绪的人，患病者和死亡率是前者的两倍。

2. 不良生活细节导致的健康隐患

大多30多岁的男人的心思全用在了事业上，倾尽全力挥洒着自己的精力和体力，做事情全凭自己的感受，如果身体过度透支没有明显的病症，他们是不会在意的。对美好生活的向往，人生价值的急于实现，是可以让人理解的，但他们常常忽略生活中的一些细节，为自己以后的人生埋下了一些可怕的健康隐患。



健康小元素

人们常说要善待自己，那些不注意自己身体健康的人又怎么谈得上善待自己。他们总把健康寄托于上帝，这无疑是愚昧的；他们总把健康寄托于医生，可医生的妙方只是暂时的。

我们身边的健康细节有很多，与那些必须要做的事情相比，健康细节更容易被忽略。

在我们的日常生活中，致病菌广泛存在于我们周围的各个角落。同时，人体各个器官对它们的承受能力也是有限度的。男人们常常“不拘小节”，殊不知，正是这些不注意生活细节的行为，导致产生了一些潜在的疾病隐患。



现代文明带来的不利方面

在电子时代，电气设备虽然给人们带来了很大的方便，但也给人们的健康带来隐患。在日常生活中，具有电磁辐射的大型电气设备和家用电器随处可见：医院中的核磁共振设备，家里的电视、电磁炉、微波炉，办公室的电脑和手机等都有一定的辐射。电磁波作用于人的机体，直接产生电磁感应，从而干扰细胞生物膜上的受体酶的活性，引起细胞形态变异和功能损害。长期受电磁辐射，会引起男性的生殖细胞和精子活动能力降低及数量减少。

男性尤其要注意远离电磁辐射。这是因为男性的染色体与女性比起来较为脆弱，更容易引起免疫系统的改变；其次男性生殖细胞和精子对电磁辐射更为敏感。因此，男性应尽量减少与电磁波接触的机会，即使是在不得已的情况下也要尽量保持一定的安全距离，一般是半米以外，以便尽可能避免电磁辐射带来的伤害。



忽视卫生，不拘小节

一般来说，男性比女性更容易忽视一些生活细节，不讲卫生还振振有词：“不干不净，吃了没病。我这身体是铁打的，即使吞下石头照样消化。”诸如此类。有的男人很会做饭，这似乎是女人们的共识，但很多男人在烹饪前不会彻底清洗瓜果和蔬菜，使家庭成员的健康受到潜在威胁。因为这些瓜果和蔬菜最容易受到化肥、农药和其他有害物质的污染，给肝脏解毒工作带来严重负担。当身体中的毒素一旦超过肝脏所承受的负荷时，肝脏早晚有“算账”的那一天。



不良的生活习惯

现代社会的高度发展使很多男性摒弃了古代那种“男耕”式的体力生活，进而转向了以久坐为主的现代文明生活。有的男性甚至在一天上班的八个小时中，一刻也不曾离开座位；有的男性通宵打麻将，有的长时间骑自行车，这些日常生活中的久坐行为会造成男性阴部充血，淤血积聚，很容易患上痔疮和前列腺炎。

还有一些特殊的，比如一些男人，大便时喜欢坐在马桶上读书看报。殊不知，久坐马桶是不好的卫生习惯，对男性生理健康影响巨大。原因在于，排便动作是人的机体反射动作，大脑中的排便中枢协调参与全身性动作。如果久坐马桶，人的注意力就会集中到书报上，便意就会被忽略了，导致全身排便动作不协调，会出现制止便意的感觉，使直肠对粪便压力刺激失去敏感性，造成排便困难，进而引起大便干燥，毒素积聚，时间一长会造成习惯性便秘。这种坏习惯还可以造成下腹部和盆腔淤血，使肛门处静脉曲张成团，形成痔疮。



不适当的穿着习惯

30多岁的男人青春不再，不如20多岁小伙儿那般灵气，在“英俊度”上已经开始走下坡路了。尤其那些还没有结婚的男人意识到了这种危机，他们会在一些生活细节上遮盖略显臃肿的身体，比如习惯穿紧身的三角裤。从生理结构上而言，睾丸在体外，包裹着睾丸的阴囊不断调节温度，使精子产生和存贮于比体内低2℃左右的条件下。而一般睾丸的温度只有保持在35℃的情况下才能正常产生精子，也只有在这种温度下精子才能充满活力，温度过高或过低都会影响睾丸的功能。如果男性身穿紧身三角裤，就会使阴囊紧靠腹腔固定，致使阴囊调节温度的功能受到限制；同时，如