

世界卫生组织和联合国人口组织多年调查统计表明，男性平均寿命比女性短5~10年。

好男人

全靠

养

HOW TO
LENGTHEN
YOUR LIFESPAN

从胚胎期盘点男性一生健康隐患

◆ [美] 马丽安·J. 李加图 博士 著

美国哥伦比亚大学教授
大众健康类畅销书作者

◆ 屈宗利 吴志红 译



 科学出版社
www.sciencep.com

好男人全靠养

从胚胎期盘点男性一生健康隐患

[美] 马丽安·J. 李加图 博士 著

屈宗利 吴志红 译

以及

关心儿子快乐成长的父母 关爱男友身心健康的女友
关心父亲幸福长寿的儿女 关爱丈夫生活质量的妻子

科学出版社

· 北 京 ·

版权公告

WHY MEN DIE FIRST: How to Lengthen Your Lifespan by MARIANNE J. LEGATO, MD, FACP

Copyright: © 2008 BY MARIANNE J. LEGATO

This edition arranged with ST. MARTIN'S PRESS, LLC.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, INC. LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: BEIJING HOPE ELECTRONIC PRESS (BHP) / BEIJING HOPE DIANZI

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2009-2830 号

内 容 简 介

本书由美国哥伦比亚大学医学教授马丽安·J. 李加图博士编著。李加图博士根据最新研究成果及三十多年的从医经验,用朴实、贴切的语言盘点男性一生的健康隐患。书中引用了大量的科学研究数据及生活实例,主要从生物学、社会学及生活习惯方面剖析了男性在各年龄段的死亡人数均高于女性这一事实的原因,同时揭示出各种常见疾病在男性人群的危险因素、发病原因及预防措施,以指导男性如何延长寿命并提高生活质量。本书是男性保健必备读物。

需要本书的读者,请与北京清河6号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)转发行部、010-82702675(邮购),传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

好男人全靠养:从胚胎期盘点男性一生健康隐患/(美)李加图(Legato, M. J.)等著;屈宗利,吴志红译. —北京:科学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-03-024601-1

I. 好… II. ①李…②屈…③吴… 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078295号

责任编辑:罗蕊任洪

/ 责任校对:侯满茹

责任印刷:广益

/ 封面设计:李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京广益印刷有限公司

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年7月第1版 开本:787mm×1092mm 1/16

2009年7月第1次印刷 印张:12

定价:28.00元

Foreword 前言

该是关注男性健康的时候了

本书以一种全新的思路谈论男性健康，聚焦男性生活中的独特问题，尤其是与“男性在每个年龄段的死亡人数均比女性多”这一事实相关的问题。没有人怀疑这一事实，但很少有人问及导致这一事实的真正原因，最近听到这样一句话也许可以反映大多数男性的心声：“从未想过为什么，我一直以为是上天注定的。”

如果说是男人主宰着世界，那么男人付出的代价是很大的。与女性相比，男性会少活近 10 年的时间。所以，我们应该探讨一下男性身上存在的某些薄弱之处。这些薄弱之处是天生就有的，还是与男性后天的生活方式及从事的职业有关？在成长过程中，男性学会了忍辱负重，默默承受劳苦与伤痛，并且从来不会拒绝去做困难与危险的事情。也许正是如此，男性的寿命才会变短。

实际上，男性天生就比女性脆弱，你绝对没有想到吧！在人类历史的每个阶段中，男性的平均寿命均比女性短。也许是生物学因素、教育因素及社会因素使男性的生命变得脆弱。人们往往认为，男性应该从事危险性的工作，例如：参加战争、消防救火、维护治安、扬帆掌舵及从事建筑工作等。人们总是鼓励男人要勇敢地承担责任，却从不给男人倾诉内心苦楚的机会，甚至会有意忽视男人可能遭遇到的痛苦。当然，就

某些生物学因素而言，男性（尤其是年轻的男性）看似很适合接受生活中的各种挑战。青少年男性与刚刚成年的男性都比较鲁莽，勇于承受一切痛苦与艰辛，正是这种特性往往促使他们发生暴力行为。美国的调查显示，在男性进入中年期前，排在前四位的致死因素中就有谋杀与自杀行为。进入中年期后，男性又开始面对冠心病与癌症的威胁。

从生物学本质因素上也体现出男性脆弱的一面。在母体孕育期间，男性胎儿就不及女性胎儿容易成活。出生后，男婴的发育与女婴相比要滞后6周；男孩出现发育障碍的几率是女孩的4倍。男性患感染性疾病的几率也大大高于女性，因为男性免疫系统的功能不像女性那样强。男性在35岁左右可能会出现冠心病症状，这比女性提前了15~20年，男性死于冠心病的人数是女性的两倍。

抑郁症也是我们要讨论的主要话题。据说在全世界差不多每个国家里，女性抑郁症患者的人数大约是男性的两倍，但我认为这一数字并不确切，因为大多数男性都极力隐藏心中的痛苦。女性往往大胆地表达出悲伤的情绪，或者请朋友与专家帮助她们解决遇到的各种问题。但对于男性而言，这种做法简直就是一种奢望。大多数父母、老师、教练与指挥官都会这样告诉自己的儿子、男学生、男运动员与男兵：“把痛苦咽到肚子里。”我曾问过许多男性朋友这样一个问题：你是否认为周围的女性低估了你痛苦的程度？得到的回答基本上都是肯定的。

该是全面关注男性身心健康的时候了。让我们重新审视一下男性的生物学特征，男性在社会中的地位以及社会对他们的期望与要求。在此，我们还要认真思考如何防止男性早逝这一问题。

Contents 目录

前言 该是关注男性健康的时候了 \ I

第 1 章 外表强壮而内心脆弱的男性 \ 1

在我们的社会中，人们总是鼓励男性要负起责任，但也正是这种鼓励让男性默默地踏上了早逝之路。

从父亲的行为来解读男性 \ 3

男性其实更需要关心 \ 6

男女两性健康问题有明显差异 \ 7

男性为何比女性早逝 \ 8

社会变革中男性传统角色的转变 \ 10

男性在视觉中真的能消失吗 \ 11

该是关注男性健康的时候了 \ 13

第 2 章 男性胎儿及婴幼儿阶段关注要点 \ 17

在母体孕育时期，男性胎儿的死亡率高于女性胎儿。出生后，男婴成活率仍低于女婴。但对于男性来说，厄运并没有终止：男性在童年时期的死亡率也高于女性，进入成年期后这一不等式依然成立。

男性胎儿出生缺陷率为何更高 \ 19

哪些因素影响精液的质量 \ 20



- 男性胎儿为何更容易流产 \ 21
- 何种情况易孕育男性胎儿 \ 23
- 出生后男婴面对的持续威胁 \ 24
- 决定男女差异的先天因素 \ 25
- 大脑快速发育期及男女不同的发育特点 \ 26
- 智力超常儿童的大脑发育特点 \ 28
- 男性易采取暴力行为源于其大脑特征 \ 29
- 男性智力与行为特征影响日后择业 \ 30
- 早期经历可影响大脑发育 \ 31
- 父母的态度影响孩子的应激能力 \ 32
- 心理创伤会影响大脑功能 \ 34
- 男孩易出现大脑发育障碍的成因 \ 36
- 注意力缺失 / 多动症系大脑早期发育缺陷 \ 38
- 自闭症是男性大脑特征的极端表现 \ 39

第 3 章

男性早期教育要依其大脑发育特点而定 \ 41

社会的进步要求男性与女性必须不断适应新的社会角色。在不久的将来，男性在社会中所扮演的角色或许会出现较大变化，这就要求人们在男孩成长的过程中培养其适应新角色的能力。

- 对男孩与女孩要区别施教 \ 43
- 男孩与女孩大脑发育顺序不同 \ 44
- 早期教育方式会影响男性一生心理健康 \ 45
- 早期教育应全面开发七种潜能 \ 47
- 男女分校教育是否可行 \ 48
- 男孩的学习成绩为何比女孩差 \ 50
- 对男孩的教育要适应社会变革 \ 51



第 4 章 男性青春期：接受“激素暴风雨”的洗礼 \ 53

有学者把处于青春期的青年人 的大脑比作一位经验不足的司机，而把他们的身体比作一辆跑车。可想而知，当一位经验不足的司机开着满箱燃料的跑车高速行驶时，会面临何种威胁。

男性青春期面临的各类风险 \ 55

男孩创伤后应激性心理障碍评估 \ 57

如何帮助男孩顺利度过青春期 \ 58

男性青春期恶习盘点 \ 59

第 5 章 男性抑郁症的始末根由及诊疗 \ 63

在坚强勇猛的背后，男人大多掩藏内心的痛苦，他们不愿发泄，也不愿吐露心声。在孤独与压抑的双重心理作用下，男人变得非常脆弱。

男性比女性更易患抑郁症 \ 65

男性体内雄激素水平受多种因素影响 \ 67

雄激素是把双刃剑 \ 69

男性统治欲望与攻击欲望由来 \ 70

雄激素——青少年男性冒险的种子 \ 71

男性抑郁症的某些特殊表现 \ 74

不容忽视的老年男性抑郁症 \ 76

抑郁症引发的连锁反应 \ 77

你的应激反应像鹰还是像鸽子 \ 78

对抑郁症要标本兼治 \ 80

抑郁症患者用药原则 \ 81



第6章 男性性行为生理与心理 \ 85

对于性器官的问题，男人一般羞于启齿。但性器官是人体的重要组成部分，应像关心其他器官一样去关心性器官。

雄激素与性欲望 \ 87

异性之间为何会“闻香识趣” \ 89

热恋中男女大脑的奇特化学反应 \ 90

困扰许多男性的勃起功能障碍 \ 91

关于性传播疾病——人人必知 \ 94

几种常见性传播疾病的表现与危害 \ 95

男性应定期检查睾丸 \ 98

你出现过“性交头痛”吗 \ 99

第7章 遭遇中年危机：它们在扼杀着男性健康 \ 101

20岁后，男性应该到医院接受冠心病的筛查。30岁后，男性应进行心脏负荷超声心动图检查。40岁后，男性至少应该做一次血管成像检查。

40岁男性杀手——冠心病 \ 103

男性比女性早发冠心病的原因 \ 105

你发生冠心病的危险有多大 \ 108

男性抑郁症患者易患冠心病 \ 109

健康的红色警报——高血压 \ 113

血脂高低左右冠心病的风险 \ 115

肥胖会压垮你的身体 \ 117

糖尿病的危害不容忽视 \ 120

你对吸烟的危害全了解吗 \ 121

男性饮酒究竟是否利大于弊 \ 122



防患于未然的关键——早做检查 \ 122

冠心病的预防与治疗 \ 123

脑卒中的预防与治疗 \ 125

第 8 章

中老年男性：谨防第一杀手癌症 \ 127

在中老年男性人群中，冠心病与癌症对健康造成的威胁不相上下。在 45 ~ 54 岁的男性人群中，癌症为第二大疾病杀手，在 55 ~ 74 岁的男性人群中，癌症超过冠心病成为第一大疾病杀手。

癌症——中老年男性的第一疾病杀手 \ 129

你患前列腺癌的危险有多大 \ 130

前列腺癌如何诊断与治疗 \ 132

如何预防和早期发现肺癌 \ 134

结肠癌与直肠癌如何预防和治疗 \ 136

睾丸癌如何早期发现与治疗 \ 138

第 9 章

男性在体育运动中付出的代价 \ 141

报道称：每年约有 1000 名运动员因心性猝死而丢掉性命。运动员在赛场上拼得精疲力竭，这对他们的身心健康造成巨大威胁。

雄激素对男运动员来说举足轻重 \ 143

运动场上容易发生猝死事件 \ 144

运动员与脑震荡 \ 147

合成类固醇：与运动宗旨背道而驰 \ 149

户外运动应注意哪些问题 \ 150



第 10 章 男性在不同职业领域中的健康风险 \ 153

在世人眼里，男人仿佛就是为了从事危险工作而生的，他们通常被安排在风险性较高的岗位上。其实，社会更应该关注男性的人身安全及健康，许多不必要的风险是可以避免的，而无需男性付出健康甚至生命的代价。

孤独是船员的最大健康隐患 \ 155

消防员的健康大敌不是火灾 \ 156

警察患癌症的风险增大 \ 157

建筑工人面临的种种意外伤害 \ 159

男性要增强自我保护意识 \ 160

第 11 章 更年期男性及老龄男性的保健重点 \ 163

每个人都要面对衰老，在衰老过程中，人们逐渐失去以前拥有的各种能力。所以说老年人更需要关怀，关心老年人其实就是在关心自己，因为我们都有衰老的那一天。

关心老年人就是关心我们自己 \ 165

心理年轻比外表年轻更重要 \ 166

长寿老年人的生理特点 \ 167

男性也有更年期问题 \ 169

男性是否可采用雄激素替代疗法 \ 170

是大脑正常衰老还是疾病的征兆 \ 172

阿尔茨海默病可以控制 \ 174

帕金森病并不可怕 \ 175

男性更要注意防止骨头变“软” \ 176

后记 为了父亲、丈夫、儿子、兄弟…… \ 179

第 1 章

外表强壮而 内心脆弱的男性

WHY MEN DIE FIRST



在我们的社会中，人们总是鼓励男性要负起责任，
但也正是这种鼓励让男性默默地踏上了早逝之路。

从父亲的行为来解读男性

父亲一直在刚强地燃烧着自己的生命，却很少注意自己的身体状况。在我们的社会中，人们总是鼓励男性要负起责任，但也正是这种鼓励让男性默默地踏上了早逝之路。

从父亲那里，我看到了影响男性身心健康的许多风险因素。父亲是个注重仪表、沉默寡言的医师，他与我的日常谈话也往往像他讲课那样正式。尽管一度生活得很压抑，但他却从未在我们面前抱怨过每天16个小时的工作，或谈论人际关系中出现的困难。他对生活中遇到的各种事件与危机，从不询问他人的意见，总是自己拿定主意去处置。尽管他对自己的外科手术技术非常有信心，但我曾见他在一次胰腺癌手术开展前的夜里看资料看到很晚，第二天上午，他成功地完成了那次手术。

父亲是个身强体壮的人，他是纽约桑树街上第一批出生在美国境内的意大利西西里岛移民的后代。奶奶在送他进学校时，用他的意大利名字进行了注册——吉奥瓦尼·桑托·弗兰西斯科，并告诉老师他的名字叫“桑托”。在奶奶离开学校后，当时刚刚6岁大的父亲就对所有人说他的名字叫“山姆”，从此周围人都用“山姆”这个名字称呼他。在父亲看来，美式名字更容易融入这个全新的环境。当时家里希望他成为一名医生，后来他果然没有辜负家人的期望，成为一位杰出的外科医生。我们所在镇上的人们都称父亲为“医生大叔”。父亲每天早晨6点起床工作，直至深夜11点才得以休息。除了每年外出狩猎外，他没有任何假期。



哥哥曾给我讲过关于父亲的一个故事。他们在一次外出打猎时走到了一块向日葵田地边上，向日葵长得很高并且非常茂密，要从田间穿过去很困难。但当时已经70岁的父亲却毫不犹豫，低下头钻进了田里，艰难地穿行在向日葵植株间，期间没有停下来休息一下。还有一次在打猎期间，哥哥夜晚醒来，无意间发现父亲坐在床边吸烟，当时刚刚凌晨3点钟。哥哥问道：“怎么了，爸爸？”父亲指了指自己的脑袋说：“这里的事情太多了”，回答仅此而已。父亲从不会向任何人（包括自己的儿子在内）诉说心事。

父亲一直坚信，男人就应该默默地做好本职工作，毫不犹豫地承担起社会分配的责任。当整个世界被笼罩在第二次世界大战的阴影下时，父亲应征入伍，尽管当时他已经42岁，并且有了3个孩子。他决定参军这件事甚至连我母亲事先都不知道，等母亲得知此事后害怕得要命。父亲很注重自身形象，于是他定做了一套制服，然后才开始了那段在我们小孩子眼中看似传奇的经历。父亲告诉我，他的第一项任务是在战场上驾驶空的救护车在前线上穿梭。我问父亲：“为什么要这样做？”他说：“这样可以知道敌人会不会向伤员开枪。如果他们真会开枪，我们就要在救护车上多加一些防护设施，以便更好地保护车上的伤员。”一次，父亲那个排的几名士兵由于伤势太重，躺在山脚下走不动了，于是他命令实习医生下山把这些士兵全部安全地带回来，但遭到实习医生的拒绝。后来父亲自己去救那些伤员。在他把伤员转移到安全地带的过程中，敌人向山上开枪扫射，子弹差点打中他。

面对医学难题，父亲总是充满自信。从普通的接生手术到复杂的外科手术，他都毫不犹豫地接受任务，他总是用做大手术那样的态度去对待每一次普通的接生手术。在大多数情况下，父亲都能非常成功地完成手术。他热爱自己的工作，并积极了解医学领域中所发生的一切新闻轶事。

父亲热爱打猎，在生命的最后一段时光里，他走遍了全世界，去寻求挑战。他收集了大量漂亮的猎枪，大多出自于他最喜欢的制枪公司——意

大利伯莱塔公司。每逢周末下午，父亲便会打开他那充满枪油味的柜橱，拿出一把把心爱的猎枪向我们展示，指着那曲线精美的木质枪身与做工精细的灰钢枪管赞不绝口。父亲总会喂养一对猎犬，有时他会选英国指示猎犬，有时也会买蹲猎犬甚至是布列塔尼猎犬。父亲对猎犬的选择很细心，他说猎犬的作用非常大——它可以找到掉在地上的猎物，并会蹲守在猎物旁，等待主人的到来。

父亲的生活习惯并不是很健康。他拥有所有男性共有的品质：即使假日里也不停歇地疯狂工作，从不寻求任何人的帮助，也从不发牢骚。每天抽上三包香烟，吃大量的意大利面、油炒蔬菜与意大利馅饼，每天晚上都会喝上几杯加冰的苏格兰酒。

这些做法都要在健康上付出代价。在我的记忆里，父亲晚年经常表现得很沮丧，并且还会突然发脾气。现在我才知道，这都是慢性抑郁症的表现。我想父亲当时最应该做的就是寻求精神科医生的帮助。

父亲与癌症抗争了很长一段时间，并最终败下阵来。实际上，在正式请求同事为他检查膀胱前的两年，父亲就已经发现自己尿液中带血了，但他一直都在回避这个问题。即便是在生命最后的弥留之际，父亲还是在用教学式语气与我谈论他的感受。为了减轻父亲的痛苦，哥哥喂他吃了一片镇痛药。“疼痛是一种非常复杂的生理学表现”，父亲闭着眼睛喃喃说道，“注意给患者用药的方式，因为镇痛药的吸收往往不很均匀。”在手术的前一天夜里，父亲说：“我会挺过这次手术，但在此后，我面对的却仍是一个深渊。”这是我与父亲的内心离得最近的一次交流。

由于父亲的处世方式与生活态度，他注定会过早死去（父亲比母亲早去世10年）。在周围人眼里，父亲是一位非常了不起的男人，但死神也同样眷顾这种深受他人爱戴的人。父亲一直在刚强地燃烧着自己的生命，却很少注意自己的身体状况。在我们的社会中，人们总是鼓励男性要负起责任，但也正是这种鼓励让男性默默地踏上了早逝之路。

男性其实更需要关心

人们往往对男性提出更高的要求，但却没有充分认识到（或根本就没有认识到）导致男性健康受损与早逝的原因。

男性有许多脆弱的方面，这正是本书将要讨论的内容。男性胎儿的成活率低于女性胎儿。男婴的肺器官很脆弱，所以在出生后几周内男婴的成活率也比女婴低。另外，死于非命的男性人数也高于女性。在美国，1~4岁这个年龄段的男童至少有6%死于谋杀；在十几岁与青春期这一阶段，20%的男孩死于自杀、谋杀或其他鲁莽行为。实际上，男孩具有暴力行为的生理学倾向。在青春期，男孩大脑中负责判断与决策的部分没有女孩发育得好。

在男性的一生中，公众态度对他的影响至关重要。人们都在鼓励男孩要坚强，要勇敢地从痛苦与不愉快的心境中走出来，而反对他们寻求他人帮助或咨询他人意见。结果，各年龄段的男性都会或多或少地出现不被认知的抑郁心理。

尽管社会提供给男性许多机遇与优势，但男性在许多方面存在令人吃惊的薄弱之处。以往研究人员基本上忽略了男性脆弱的一面，结果导致很多悲剧的产生。一般情况下，人们往往对男性提出更高的要求，但却没有充分认识到（或根本就没有认识到）导致男性健康受损与早逝的原因。