

# 男性健康养生宝典

编著 © 兰政文 兰晓雁

## 你健康了吗？

男人，社会的中坚，家庭的梁柱，所有的重心和重担都压在身上，看似强壮，然而英年早病、早逝数见不鲜。

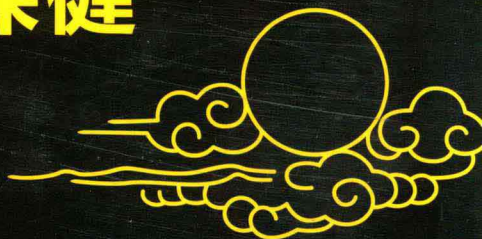
大道于致简处寻，大爱于致平处得。健康亦然。

让男人行动起来 破除旧习 养生不只是女人事

## 科学养生 健康保健

从容地关爱自己关爱家人

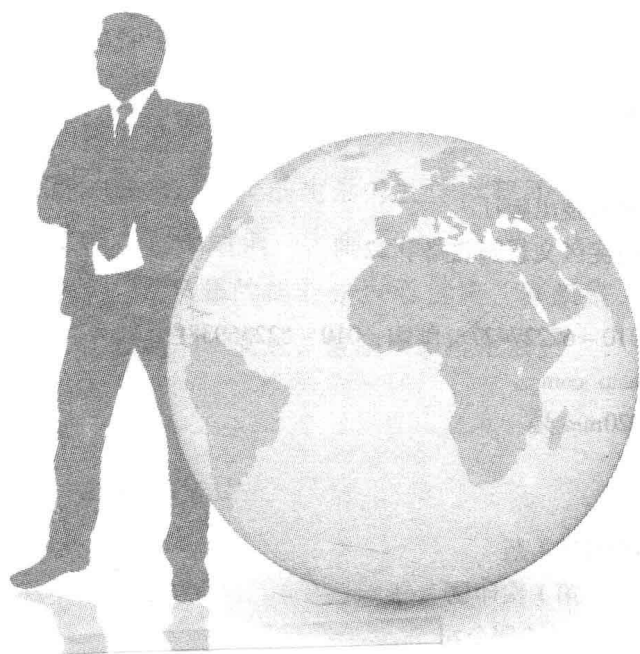
中国医药科技出版社



# 男性

## 健康养生宝典

编著 兰政文 兰晓雁



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书是新时期男性健康养生之宝典书。都说男人是强者，可平均寿命却少于女性，健康养生才是男性长寿之王道。本书从日常居家行为的健康方式到器官养护，从长寿征象到破解健康迷局，为男性之健康详尽罗列、全面解读并科学地阐述了养生方法，是一本专为男性量身打造的书，是养生保健的实用科普性读物。本书适合男性及关注男性健康的人士阅读。

### 图书在版编目（CIP）数据

男性健康养生宝典/兰政文，兰晓雁编著. —北京：中国医药科技出版社，2013.6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6092 - 8

I. ①男… II. ①. 兰… ②兰… III. ①男性—保健—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 073631 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm  $\frac{1}{16}$

印张 17  $\frac{3}{4}$

字数 269 千字

版次 2013 年 6 月第 1 版

印次 2013 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6092 - 8

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 前言

---

有人将男人的健康与事业比喻为 1 与 0 的关系。男人，社会的中坚，家庭的梁柱，向来都是将事业摆在第一位的，然而英年早病甚至早逝的生活现实敲响警钟：君不见正值盛年的企业家、科学家突然撒手尘寰者时有所闻吗？三四十岁的精英患上高血压、冠心病、糖尿病乃至癌症等老年病者与日俱增。如果代表健康的“1”倒下了，再多的“0”（事业）也终究是 0。

如何来确保这个“1”不倒呢？请翻开本书吧，本书从日常居家行为的健康方式到器官养护，从长寿征象到破解健康迷局，详尽阐释、全面解读。同时融入新的信息、新的健康理念，对一些老观念作“勘误”工作并作新说，围绕男人健康金标准，一个个妙招新法接踵而至、娓娓道来。几乎所有的健康问题在这本专为男性量身打造的书中都可以找到答案。

正确的观念、健康的生活方式可以帮助你消除疾病，也才是长寿之根本。正所谓：大道于致简处寻，大爱于致平处得，健康亦然。生活质量的核心是身心健康，健康是人生最宝贵的财富。愿读者从书中受益，健康快乐地生活。

# 目录

---

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 第一章 健康始于养生 .....            | (1)  |
| 一、比比看，你健康吗？ .....           | (2)  |
| 二、男人天生是“弱者” .....           | (3)  |
| 三、健康始于养生 .....              | (4)  |
| 四、妻子是你的好老师 .....            | (7)  |
| 五、男人的疫苗战略 .....             | (11) |
| 六、“冷养生”，享受“低温”的关爱 .....     | (14) |
| 七、“排污”养生，做好体内环保 .....       | (16) |
| 八、“姿势”养生，小细节蕴含大健康 .....     | (20) |
| 九、马桶养生，“蹲养”也给力 .....        | (25) |
| 十、“生物钟”养生，让生活像钟表一样有规律 ..... | (27) |
| 十一、运动养生，牢记3条“新规” .....      | (31) |
| 十二、“低盐”养生，学会做减法 .....       | (35) |
| 十三、“颜色养生”，为男人好“色”叫好 .....   | (38) |
| 十四、“水养生”，男人也是水做的 .....      | (43) |
| 十五、“花养生”，鲜花不是女人的专利 .....    | (48) |
| 十六、春养生，多吃养肝餐 .....          | (50) |
| 十七、夏养生，汗水是个令人生厌的宝贝 .....    | (54) |
| 十八、秋养生，7佳建殊功 .....          | (58) |
| 十九、冬养生，别吃大锅饭 .....          | (62) |
| 二十、“亚健康”，请中医把把脉 .....       | (66) |
| 二十一、学会看男科，提升你的幸福指数 .....    | (68) |
| 二十二、坏情绪谋杀男人健康 .....         | (71) |
| 二十三、盯紧吸烟的“次生灾害” .....       | (74) |

## 第二章 新说长寿征象 ..... (79)

- 一、长寿征象你有多少 ..... (80)
- 二、大脑健康人长寿 ..... (85)
- 三、面相年轻人长寿 ..... (88)
- 四、鼻子灵敏人长寿 ..... (92)
- 五、舌头灵敏人长寿 ..... (95)
- 六、口腔年轻人长寿 ..... (97)
- 七、脖子强壮人长寿 ..... (101)
- 八、内脏苗条人长寿 ..... (104)
- 九、腹肌发达人长寿 ..... (107)
- 十、手健人长寿 ..... (110)
- 十一、腿健人长寿 ..... (113)
- 十二、脚健人长寿 ..... (115)

## 第三章 健康重在养脏 ..... (121)

- 一、养护头皮的金点子 ..... (122)
- 二、养护视力的金点子 ..... (125)
- 三、养护听力的金点子 ..... (128)
- 四、养护心脏的金点子 ..... (130)
- 五、养护肝脏的金点子 ..... (133)
- 六、养护脾胃的金点子 ..... (137)
- 七、养护肠道的金点子 ..... (139)
- 八、养护腰部的金点子 ..... (144)
- 九、养护肾脏的金点子 ..... (147)
- 十、养护骨骼的金点子 ..... (150)
- 十一、养护肌肉的金点子 ..... (153)
- 十二、养护前列腺的金点子 ..... (156)
- 十三、养护肛门的金点子 ..... (159)
- 十四、养护血管的金点子 ..... (162)
- 十五、养护血糖的金点子 ..... (166)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 十六、养护血压的金点子 .....  | (170) |
| 十七、养护血脂的金点子 .....  | (173) |
| 十八、养护免疫力的金点子 ..... | (176) |

## 第四章 解读性健康 .....

|                |       |
|----------------|-------|
| 一、解读性过敏 .....  | (182) |
| 二、解读性无力 .....  | (185) |
| 三、解读性瘾症 .....  | (188) |
| 四、解读性猝死 .....  | (190) |
| 五、解读性安全 .....  | (194) |
| 六、解读性爱方式 ..... | (197) |
| 七、解读性障碍 .....  | (200) |
| 八、解读性嫉妒 .....  | (203) |
| 九、解读性药 .....   | (205) |
| 十、解读阳痿 .....   | (208) |

## 第五章 破解健康迷局 .....

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、健康迷局之细菌藏所 .....    | (212) |
| 二、健康迷局之 44 岁现象 ..... | (216) |
| 三、健康迷局之男人例假 .....    | (218) |
| 四、健康迷局之频繁熬夜 .....    | (222) |
| 五、健康迷局之营养缺乏 .....    | (225) |
| 六、健康迷局之感冒 .....      | (229) |
| 七、健康迷局之哮喘 .....      | (233) |
| 八、健康迷局之疼痛 .....      | (238) |
| 九、健康迷局之遗传病 .....     | (242) |
| 十、健康迷局之假性衰老 .....    | (246) |
| 十一、健康迷局之性感美 .....    | (248) |
| 十二、健康迷局之美食致癌 .....   | (252) |
| 十三、健康迷局之阴阳纠结 .....   | (254) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 十四、健康迷局之防病目标 .....  | (256) |
| 十五、健康迷局之关公脸 .....   | (260) |
| 十六、健康迷局之性器官结核 ..... | (262) |
| 十七、健康迷局之夫妻癌 .....   | (266) |
| 十八、健康迷局之睡眠 .....    | (269) |
| 十九、健康迷局之呼噜 .....    | (272) |

## 一、比比看，你健康吗？

大凡男人，只要天天能上下班，能吃能喝，便自诩为“国防身体”了。其实不然，世界卫生组织给健康的定义是“躯体、心理、社会功能的完满状态。”换言之，单是没病没痛并不等于健康，尚涉及到情绪、人际关系以及社会适应能力等诸方面。因此，完整地理解健康的内涵，并科学地经营，才是聪明男人的生存之道。

健康包含的内容很多，为使人们能准确地把握，国外一批健康专家经过多年潜心研究，提出了 11 条标准，被称为健康金标准，你不妨比比看。

### 1. 高密度脂蛋白水平特别高

尽管人们将癌症列为残害人类生命的恶疾之首，但每年吞噬生命最多的还是心脏病，每年死于心脏疾患的人数大约是死于癌症的 2 倍。那么，什么才是心脏的保护神呢？高密度脂蛋白！医学研究表明，正常人血液中的好胆固醇在 40mg% 左右，如果你能达到或超过此数值的 2 倍，比如达到或超过 90mg%，你的心脏就安全了。因为高密度脂蛋白有清理动脉血管的功效，保证心脏血管畅通无阻，被誉为血管的“清道夫”。一位专家说得好，人的寿命是由血管决定的。血管年轻，心脏不老，你就算领到了长寿的入场卷。

### 2. 前列腺特异性抗原水平低

这项指标反应你与前列腺癌的距离是近还是远，故与高密度脂蛋白相反，水平越低越安全，以低于每毫升血液 2.5 纳克为最好。

### 3. 比例匀称的头颅

头颅匀称，面部长度比宽度多 40%。这种男人不但容貌俊美，而且对呼吸道、下颌及牙齿方面的疾病有很好的抗御力。

### 4. 身体均衡

用软尺量一量手腕、耳朵以及鼻孔的周长，如果这些部位左右完全对称，或相差在 1 毫米内，表明身体均衡。身体越均衡，做运动时的自我控制力就越好。

### 5. 肌力平衡

如肱二头肌和肱三头肌的力量比率为 1:1（即能够拉开 25 公斤的拉力器 10 次，也应该能推开 25 公斤的推力器 10 次）；股四头肌和腘绳肌的力量比率为 3:2（即能够在负重 30 公斤的情况下抬腿 10 次，也可以用腿压下 20 公斤重物 10 次）。

### 6. 射精能力

与妻子同房，一次射精量应达到 5ml，此乃前列腺健康的表现。

### 7. 能在 28 分钟内步行 3 公里

### 8. 快速爬坡

在跑步机上行走，逐步增加跑步机的倾斜度，直到再也迈不动步子。一般 30~40 岁的男人能够坚持 9 分钟，若能达到 12 分钟就很了不起了。最好能达到 15 分钟，那意味着你的心血管健康状况极佳。

### 9. 穿针能力

将线一次成功地穿入针孔，意味着你有非常好的深度感知力和立体敏锐性。

### 10. 有两个亲密的哥们儿

有两个以上不是同事、邻居的好朋友，表明你拥有健康的社会联系，会比 2/3 的男人更长寿。

### 11. 对以下两个问题回答“Yes”

“每天早晨都期待着去工作吗？”“每天下午都期待着回家吗？”对这两个问题都回答“Yes”的男人死于心脏疾病的风险非常低。

## 二、男人天生是“弱者”

遗憾的是能够达到上述 11 条标准的男人少之又少，如果你能符合其中 7 条就算不错了。道理很简单，因为男人天生是“弱者”，其平均寿命少于女性好几年就是一个例证。

男人为何活不过女人呢？与其生理与心理上的诸多因素有关。主要有以下几条：

首先，男人有不少生理弱点。就说心、肝、胃、肠等器官吧，一份医学研究资料显示，男性患心肌梗死是女性的 7~10 倍；慢性肝病是女性的 4 倍；胃病的发病率比女性平均高出 6.2 倍；直肠遭受癌魔偷袭的几率也大大高于

女性。至于男人独有的“前列腺”，更是疾病侵犯的“重灾区”，50岁以后约有60%的人患上前列腺疾病。如此众多的疾病来犯，不可能不对寿命产生影响。

其二，男人的睾丸激素比女性多得多，而这种荷尔蒙促使男人特别富有攻击性、竞争性与自我肯定性。他们往往视事业为生命，不惜牺牲一切，包括家庭生活、健康与时间，不达目标决不罢休，男人的这种大脑思维方式导致了他们更容易与疾病结缘，而女人大多不会。

其三，男人大多自恃强壮，不懂得照顾自己。比如，65%的男人存在睡眠障碍，有心理压力的男人更是数不胜数。面对这些问题，他们不知道该怎么正确应对，而是错误地借助于烟酒与声色刺激来缓解或消除压力。

其四，男人的生活方式大多不健康，不良嗜好与习惯多，如吸烟、少动、膳食不平衡、酗酒、生活不规律等，而这些都是招病惹灾的习惯。

最后一点是，男人害怕看医生，很少主动求医，造成很多疾病不能获得早期诊治，以致拖成大病甚至不治之症。

### 三、健康始于养生

全民养生的时代已经来临，君不见从电视报刊到街头巷尾，从大师的讲台论坛到百姓的茶余饭后，“养生”话题都占了相当大的“份额”。

何谓养生？指养护生命之意，即根据生命规律，采用养护身心措施保持或增进健康，以减少疾病而延年益寿，与现代医学的保健一词大体类同。它属于一种文化现象，是中华民族在维护自身健康和种族延续的进程中所创造的物质财富和精神财富的总和，具有一定的民族性、传统性和延续性，堪称“国粹”。

然而，当日历翻到21世纪，我们的“国粹”却遭受到前所未有的干扰、破坏甚至颠覆，以致乱象频发：食古不化、生搬硬套者有之；断章取义、歪曲篡改者亦有之；更有甚者，个别见利忘义之徒借养生之名而行敛财之实，忽悠、误导受众，近乎“谋财害命”。显然，拨乱反正，正本清源，还“国粹”的本来面目已是刻不容缓。

中医养生内容博大精深，经过历代养生家上千年的开掘、淬炼与发展而日趋完善，大致可概括为以下几种形式：

## 1. 食物养生

指养生食品的选配、调制与做法，涉及医、药、食、茶、酒等领域，是“药食同源”、“药补不如食补”等中医经典养生理论的具体化。时下流行于白领圈的喝汤养生（如失眠、皮肤晦暗喝虫草老龟汤；工作繁忙、压力太大喝洋参甲鱼汤）、吃花养生（如菊花、金银花、蒲公英清热解毒；月季花、槐花、雪莲花凉血止血；桃花、茉莉花、合欢花养血安神；藏红花、牡丹花、凌霄花调经止带）等，可谓传统“食养”的光大之作，值得推荐。但一些“药丸族”的做法却不敢恭维，他们用维生素片代替蔬果，蛋白粉代替主食，保健品代替三餐，而这些东西充其量只能发挥营养补充剂的作用，长时间唱主角势必招来营养失衡，或营养不良或肥胖的恶果。不仅中医不允许，现代医学也是否定的。

## 2. 行为养生

包括衣、食、住、行、玩等生活与工作的调养，近年来兴起于白领阶层的“职场养生”法堪称典型。包括以绿茶（抵抗电脑辐射）取代饮料，电脑旁放置仙人球（吸收辐射），坚持午休，下班后立即回家（防止过多加班），定期旅游，晚上坐在草地上数星星，睡在帐篷里听虫鸣等，其实就是改善环境与劳逸结合，远离过劳与亚健康。不过，某些似是而非的新潮养生法，如洗肠、断食、排毒等，或缺乏科学依据，或可能给健康带来负面影响，不宜提倡。

## 3. 运动养生

中医认为“动则生阳”，所以提倡形体锻炼与健身活动。时下白领们追捧的瑜伽、普拉提、钢管舞、动感单车、暴走、徒步远行、攀岩等时尚运动可归于此类，与现代医学的“生命在于运动”不谋而合。但中医还主张“动静结合”，明确提出“动静互涵，以为万变之宗”，一味地盲动或过动则有害于养生。

## 4. 药膳养生

包括养生药剂的选配与调制，多选用纯天然食性植物药，并有食品“加盟”，这就是广为人知的药膳。不过，药膳的调配需要与自身体质相协调，故请专业的中医师对症处方大有必要。就说固元膏吧，前一阵子被某“健康教母”吹嘘为女人的“绿色营养佳品”，却忽略了组方中的阿胶、红枣、黑芝麻、核桃仁等太过滋腻，致使一些女性落下胃口变差，肚子发胀，大便粘稠稀溏，经血增多，体质下降，面色萎黄等“后遗症”。

## 5. 精神养生

包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养，重要性不逊于食养。《寿世保元》有诗云：“惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心”，意即人要安静平和，胸怀开阔，从容淡定，不斤斤计较个人得失，保持至善至美、恬淡宁静的心态，老子的“大德必有大寿”说的也是这个道理。如张学良将军闯过百岁大关，神养原则就是“宽宏大量益长寿”。

## 6. 气功养生

指医用健身气功，如“内养功”。

## 7. 器械养生

包括按摩、推拿、针灸、沐浴、熨烫、磁吸、器物刺激等方法，必须由有资质的专业中医师操作。

了解了中医的诸多养生形式，还应该弄清中医养生的精髓，才不会受“伪大师”的忽悠。从《黄帝内经》、《医学源流论》到《神农本草经》以及《寿世保元》等经典养生典籍，都强调以下几个原则：

### 1. 中庸之道

中庸原意是指不偏不倚，折中调和的处世态度，用于养生不外乎要求平衡适中，避免极端化、绝对化。就说食疗吧，绿豆汤、茄子、柿子椒、白萝卜等本是好东西，可一些“伪大师”将其无限夸大，并用来代替药物，就成十足的谬误了。

### 2. “天人合一”

人在养生过程中要符合自然规律，与时令、环境、社会统一协调。如老子讲的“人法地，地法天，天法道，道法自然”，《黄帝内经》说的“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”以季节为例，人必须顺应四季的规律，应时而动，别跟自然规律“对着干”，如“春捂秋冻”、“冬吃萝卜夏吃姜”等便是人类精辟的总结。

### 3. 力求简单

有人分析了近千名长寿老人的养生秘诀，虽说各有奇招，却都有一个共同点：简单。奥妙在于唯有简单才能长期坚持，最终获得高寿回报。可见“大道至简”的人生哲学也适用于养生。难怪中医强调，抓住本质，化繁为简，才是智慧之根养生之本。

### 4. 融于生活细节

一些人出门必坐车，上楼必乘电梯，却在下班后匆匆赶往健身房……若

能以步代之，岂不是更好的运动养生么？将养生生活化，融于吃、喝、拉、撒、睡、行、动、坐、卧、走等细节中，才可持久，获得“积小善而成大善”的最大效果。

### 5. 与纠正恶习结合起来

还有一些人练瑜伽、吃药膳、做气功，但又照样熬夜酗酒、吃高脂高盐餐，养生效果几乎全被不良习惯抵消了。中医讲求“治未病”，但“治未病”的要诀之一就是要改变不良的生活习惯，“药王”孙思邈称其为“养性”，此乃获得健康的又一大法宝。

### 6. “审因施养”与“辨证施养”

中医强调养生不拘一法一式，突出个体化。你需要重点锻炼形体，他需要着重调理饮食，我需要重点调摄精神，整齐划一或盲目跟风都是大忌。

现代社会竞争激烈，男子汉们大多面临工作生活双重压力，故爱养生会养生，便成为你的唯一保护神，愿男同胞们共勉。

## 四、妻子是你的好老师

都说男人是强者，可平均寿命却要比女性少好几年。诚然，女性的诸多先天优势固然占了先机（如免疫力强于男子等），但后天的一些保健方法也不可低估。作为男人，取妻之长补己之短，为自身健康造福，无疑是聪明之举。

### （一）向妻子学坐浴

坐浴，女人常用的一种防范阴道炎等妇科病的手段，同样可阻止诸多男人病临身。以阴茎癌为例，这是发生在男人生殖器官上的癌症，祸起包皮垢对阴茎的长期刺激。如果你能经常坐浴外阴，并将包皮翻起，洗净积存在下面的包皮垢，即可将癌症隐患消除。再说奇痒难耐的阴囊湿疹（俗称“绣球风”），如果平时注意便后或睡前用冷或温水（忌热水）坐浴，即可减少此种难言之隐的发病几率。此外，坐浴对男人常患的臀部疖疮（俗称“坐板疮”）、痔疮、股癣以及性病等，都有一定的预防功效。

坐浴方法要科学，一般情况下宜用温热水，持续15分钟即可，每晚睡前进行。如果用于痔疮或前列腺疾患的辅助治疗，每次应不少于20分钟，每天可增至2~3次，且可在坐浴的水中放置红花、葛根等舒筋活血药物，以便对肛门周围以及前列腺周围血管进行扩张，增加供血量，使炎症得以缓解，发挥理疗作用。同时要注意以下几点：

(1) 坐浴水温不可太高，以免烫伤。

(2) 夏天可尝试用冷水坐浴，冷水浴肛可增强肛部血液循环，同时有提肛缩肛功效。

(3) 坐浴的同时可作提肛动作（即有意识地做忍便活动），以增强肛门括约肌的功能，加速静脉血回流，对肛痔和前列腺疾病大有益处。

(4) 患有股癣、湿疹者忌用热水烫洗。

(5) 坐浴后用干而柔软的毛巾擦干，先擦前外阴（外生殖器、股上部），后擦臀部，最后擦肛门。

(6) 坐浴的毛巾要专人专用，并定期用肥皂洗净，在烈日下暴晒或煮沸消毒。毛巾、浴盆宜放在阴凉通风处。

(7) 热水坐浴可能对睾丸产生不良影响，如使睾丸温度升高，妨碍睾丸的生精功能等，故未育男性不宜坐浴。

## （二）向妻子学梳头

梳头，女人每天必做的功课，表面上看是为了头发，其实还包含了健身作用。中医学认为，头部为“诸阳之首”，会集了督脉、膀胱经、胆经、胃经等重要经脉，以及百会、哑门等数十个穴位。梳头不仅使头发整齐漂亮，而且能起到疏经通络、醒脑解乏、防止脑衰、增强记忆力等多种作用。如果梳头的同时，将按摩等医疗手法掺合进去，保健功效会更大。难怪医学界有此一说：女人寿命之所以长于男性，梳头功不可没。因此，像妻子那样天天梳头，你的健康将受益匪浅。

准备好一把木梳，梳齿疏密适中，梳头时用力均匀，不宜硬拉，以免损伤毛囊。如果没有梳子，用手指代替亦可。

另外，“梳头功”值得向你推荐。做法是：清晨，寻一空气新鲜之处，站立，两脚分开同肩宽，膝略屈，头正直，两眼平视，舌抵上腭，全身放松，自然呼吸。两掌心轻按前额，向下经鼻口擦至下颌，再转向后颈部，往上擦过头顶，回到前额，做36次。然后两手十指稍屈，自前额发际经头顶向后至后脑部，轻梳头皮；最后将两手向两边分开，梳两鬓头皮，经两耳上部至后脑部，做36次。

## （三）向妻子学排尿

由于排尿器官有别，故女性常取蹲姿排尿，而男人则取站立位。两种姿势孰优孰劣？从医学角度看，当推前者。原来，蹲位排尿可引起一系列肌肉运动及其相关反射，加速肠内废物清除，缩短粪便在肠道内的停留时间，疏

化氢、吡啶、粪臭素等致癌物的重新吸收减少，从而保护肠粘膜少受致癌物的毒害。换言之，如果你能像女性那样改立位为下蹲式排尿，将使你少受肠癌等癌症之害。调查资料表明，下蹲排尿男性的患癌率较站立排尿者降低40%。

另外，蹲姿排尿对男性的常见病——慢性前列腺炎，也有一定的治疗作用。方法是：下蹲，适当增加腹压，迫使残留在膀胱及前列腺尿道内的尿液充分流出。奥妙在于站立排尿容易产生残余尿，并返流到前列腺腺泡内而引起炎症，而蹲姿排尿则能使残余尿基本消失，减少了残余尿对前列腺尿道的慢性刺激，故能减轻症状。

#### （四）向妻子学睡眠

女人比男人长寿的原因，科学界已有多种解释。最近，美国科学家发现女人的睡眠质量优于男人，抗外界干扰的能力更强。研究资料显示，女人平均每晚有70分钟的熟睡期，而男人只有40分钟，少了整整半个小时。此后，研究人员又对志愿人员进行了每晚减少两小时睡眠的试验，一个星期后，这些志愿人员不仅出现了昏昏欲睡与警觉性下降等症状，而且男性体内可导致肥胖症和糖尿病的肿瘤坏死因子也有所增多。

由此提示，擅长睡眠可能是女性比男人活得更久的因素之一，因为睡觉充足可以促进荷尔蒙的正常分泌，而睡眠缺乏的人体内会产生对健康不利的激素，如肿瘤坏死因子等。可见，像妻子那样睡好觉，对男人也是一剂延寿灵丹。

#### （五）向妻子学倾诉

女人爱唠叨，并被公认为女人的一大缺点，若从保健角度看，倒是值得男人学习的，因为向人倾诉心中的不快，有利于心理健康。美国心理学家修订的十项心理卫生标准中，有一条便是“适度的情绪发泄与控制”。一位叫做马斯罗的心理学家研究显示，不少疾病甚至严重疾患都与心理状态有因果关系，如长期持续精神紧张或焦虑会导致高血压；而冠心病的发生也并非全是饮食之错，不良情绪引起的胆固醇增高亦难辞其咎。另外，恐惧、悲伤、忧郁等恶性情绪可诱发胃炎、胃溃疡。

显然，向你的妻子学习，让唠叨变成一种简单适用的养心术，你也将受益多多。

#### （六）向妻子学家务

男人专注于事业，将家务事全部推给妻子，撇开夫妻间的公正与公平不

说，单说对健康就是一种损失，因为你抛弃了一种有效的健身方式。有关专家的最新研究显示，做家务的健身效果不亚于上健身房或美容院。主要得益于家务活能有效地消耗热量，防止肥胖临身，进而减少了与肥胖有关的糖尿病、心脏病以及某些癌症（如肠癌、乳腺癌、子宫癌等）发生的危险。另外，做家务也是增强性欲，提升性爱质量的有效一招。

医学研究发现，勤做家务至少可消耗体内40%的热量。以平均每分钟可消耗的热量计算，各种家务活分别为：照顾婴幼儿4卡路里、烹饪3卡路里、洗擦窗户5卡路里、搬动家具8卡路里、与子女玩耍6卡路里、购物4卡路里、洗擦地板5卡路里。

看到这里，你不会不心动吧。当然，关键还在于行动，并持之以恒。坚持一段时间后你会发现，与妻子一道做家务，心情、身体都会有“旧貌换新颜”的感觉。

### （七）向妻子学照镜

女性天生爱照镜子，其中也含有健康秘密哦，这是俄罗斯医学专家的最新发现。据圣彼得堡医学进修学院专家研究，任何物质和活的有机体，在外来辐射场的作用下，都会发出光、热或是声音。人在照镜子时，通过镜子反射而来的极低量辐射对血液的光学密度有影响，这种影响与血液本身、镜子涂层的金属成分、镜子的形状以及镜子与血液之间的空气成分有关，在辐射的作用下，人体内的水分子发生共振，导致血液的抗氧化性以及血液中酶的活性增高，从整体上提高了人体的生物功能活性。一句话，照镜子不仅为了美，还可获得一定的保健作用。因此，象你的妻子那样，早晚在穿衣镜前站立片刻吧。

### （八）向妻子学哭泣

女人爱掉眼泪，男人却固守着“有泪不轻弹”的古训。其实，哭泣并非软弱的表现，而是一种健康的宣泄方式，对人类心理与生理都有好处。比如，婴儿用哭泣来促进肺的成长，女人也因擅长哭泣而比男人长寿。如此简单有效的保健举措男人为什么要弃而不用呢？

美国一名叫做佛瑞的生物化学家做过一个有趣的实验：让一批自愿者先看动人的情感电影，并收集他们因感动而哭泣的泪水，再利用切洋葱的办法让同一群人流下眼泪，并进行对照分析，结果显示，因悲伤而流的“情绪眼泪”和被洋葱刺激的“化学眼泪”成份大不相同，前者蕴含儿茶酚胺，后者没有，而儿茶酚胺是一种大脑在情绪压力下释放出的化学物质，此种物质过