

<<男性健康管理书>>

图书基本信息

书名：<<男性健康管理书>>

13位ISBN编号：9787538436402

10位ISBN编号：7538436405

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：纪康宝 编

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<男性健康管理书>>

### 内容概要

现今，我们国家在快速发展，现代男性白领是社会的精英，也是国家的财富。男性白领在为国家作出贡献的同时，也承载着超负荷的工作压力，使他们身体劳累，精神紧张，并且由于健康知识普遍贫乏，健康意识低下，导致他们的健康状况令人担忧，悲剧屡屡发生。

说到这里，大家或许明白我为什么要编写这本男性白领健康管理的医学科普书。我的想法得到了一批医学博士的赞同，他们认为这项工作非常有价值：男性白领是我们社会的精英，我们为什么不能为他们的健康做点什么呢？

“行胜于言”，正是因为这些医学博士的辛劳工作，才有了这本书的诞生。

## <<男性健康管理书>>

### 作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健

## &lt;&lt;男性健康管理书&gt;&gt;

## 书籍目录

总论 男性正确使用身体的必要性 男孩是怎么来的 男性体质有何特点 男性其实是一群脆弱的群体  
 男性健康受哪些因素影响第一章 男性身体构造及其养生秘密 第一节 男性身体的外部结构 皮肤 毛发 耳朵 眼睛 鼻子 牙齿 口腔 手 指(趾)甲 腿足 第二节 男性身体的内部结构 运动系统 循环系统 消化系统 神经系统 呼吸系统 内分泌系统 生殖系统 泌尿系统第二章 男性的生长发育过程及其保健 第一节 新生儿期 第二节 婴幼儿期 第三节 儿童期 第四节 青春期 第五节 成年期 第六节 老年期第三章 男性与性生活：构建和谐性 第一节 男性与性 男性的性成熟 男性，受激素影响的一生 勃起与射精是怎么回事 男性性反应周期的特点 性生活和谐的好处 促进性生活和谐的方法 性生活有哪些禁忌 第二节 受孕 保护生育能力从小抓起 从生活细节中学会关爱自己 受孕前男性的饮食原则 男性婚育前的检查 把握生育的最佳时机 第三节 避孕 关于男性避孕的问题 避孕套 输精管结扎术 外用避孕药膜 体外排精 第四节 男性性功能障碍 性欲低下 阳痿 早泄 遗精 阴茎异常勃起 不射精 逆行射精 第五节 性传播疾病 淋病 梅毒 软下疳 尖锐湿疣 生殖器疱疹 艾滋病第四章 关注健康：男性身体检查与疾病治疗 第一节 男性身体检查 体检——为你的健康投资 男性常见的体检误区 男性检查的项目 男性性器官的自检方法 选择好为你服务的男科医生 第二节 常见男性病的症状及治疗 前列腺炎 前列腺增生 包茎 附睾炎 男性乳房发育症 男性乳腺癌 不育症 第三节 男性常见疾病的症状及治疗 高脂血症 脂肪肝 高血压 糖尿病 冠心病 中风 高尿酸血症和痛风 男性骨质疏松 脱发 打鼾与睡眠呼吸暂停综合征 消化道溃疡 痔疮 第四节 男性常见癌症及预防 肺癌 肝癌 胃癌 前列腺癌 阴茎癌 膀胱癌第五章 男性身体的保养及健美 第一节 饮食与身体密切相关 饮食对男性身体的作用 男性饮食的主要原则 男性保健食品有哪些 男性保健食谱 第二节 运动健身 男性运动健身的作用 男性运动的原则 男性的一般性运动 男性的健美运动 男性减肥运动 第三节 不要透支健康 压力给男性惹来祸端 男人的压力症状 不要死于无知 远离烟酒，关爱健康 认真管理你的健康 男性更年期如何保健

## &lt;&lt;男性健康管理书&gt;&gt;

## 章节摘录

男孩是怎么来的 在认识男性身体之前，我们有必要了解一下男孩是怎么来的。也就说，为什么我们人类社会有男女之分呢？

也许有人认为，这是一个再简单不过的、不值一提的问题。事实上，说它简单也的确简单，但说它复杂，人们至今并未能完全揭示出隐蔽在形形色色的性别问题背后的奥秘。

世界上第一个提出性别自认概念、第一个创办性别自认门诊、第一个参与性别转换手术的美国约翰·霍普金斯大学的约翰·莫尼教授曾经这样说过：“性别是一个多变量的、连续的过程。”为什么这样说呢？

我们知道，男性的睾丸，女性的卵巢，都是产生生殖细胞和性激素的性器官。

男性的睾丸里有几百万条曲细精管，是产生精子的地方。

精子全长仅0.5毫米，肉眼是看不见的。

女性的盆腔内有一对卵巢，这里会产生卵子。

在女性一生中，发育成熟的卵子总共不过有400~500个。

一般情况下，女性排卵期是在每次月经周期间的中期，每次只有1个成熟的卵子从卵巢内排出，卵子的寿命也只有24小时左右。

如果卵子排出时，没有遇到精子，就会死亡并随月经排出体外。

但如果排卵期男女进行性交，此时精子进入阴道，并与卵子结合，就会形成受精卵。

受精卵即胚胎的生命开始，也就是女性妊娠的开始。

此时，一个幼小的新生命也将逐渐在母体内形成。

可是，为什么有的母亲会生男孩，有的会生女孩呢？

其实，早在精子和卵子相遇的时候，男女性别就已经决定了。

20世纪初，由于性染色体被辨识出来，决定性别的问题才逐渐浮出水面。

科学家们指出：人的遗传特性的载体是基因，基因存在于染色体中，而染色体在人体的每一个细胞中都是双数，共计23对，每对染色体的外观是相同的，只有被称为性染色体的一对例外，在男性身体与女性身体上是有根本差别的。

性染色体不仅决定着人的性别，还控制着与性别有关系的第二性征。

在女性的体细胞中，性染色体是两条大小形状相同的X染色体，而男性的体细胞中性染色体是1条X染色体和1条较小的Y染色体。

当人体在形成生殖细胞——精子或卵子时，细胞要经过减数分裂，染色体的数目减半，成对的染色体将会各自分开，并分别进入不同的子细胞中。

于是，所有的卵细胞都只有1条X染色体，而精细胞却有两种：50%的精细胞具有X染色体，而另外50%的精细胞则具有Y染色体。

男性与女性进行性交，精子与卵子便有机会形成受精卵，而受精卵分别继承了父亲和母亲的遗传物质（各取一半的染色体）。

如呆与女性卵子结合的精子携带的是x染色体精子，形成XX型受精卵，孩子的性别就是女孩；如果与女性卵子结合的精子携带的是Y染色体精子，形成XY型的受精卵，孩子的性别就是男孩。

因此，孩子的性别在受精卵时期就已经确定了，生男、生女是由于男性精子的特性所决定的。

男性体质有何特点 所谓的体质，是指人体由于先天禀赋因素和后天诸多因素影响，形成的个体在形态和功能上相对稳定的特殊性。

男性由于在禀赋和后天生活因素上有别于女性，便形成了以阳气为重而有别于女性以阴血为重的特殊体质，表现为雄壮、果断、刚健、好胜、易怒等男性特征。

由于体质通常反映男性体内阴阳气血运动形式的特殊性，决定个体对某些病因的易感性及其病机演变的倾向性，甚至影响个体的寿命。

因此，正确认识男性的身体结构、了解男性的体质特点，不仅对男性疾病的诊治有重大意义，而且对男性养生保健也具有一定的指导作用。

## &lt;&lt;男性健康管理书&gt;&gt;

1 男性的体质属阳 中医认为，男性属阳，更多地禀赋了自然界的阳气；女性属阴，则更多地禀赋了自然界的阴气。

男性体质的“阳刚质”不同于女性的“阴柔质”，它决定了男性好动、好争、好强、好胜，它决定了男性强悍勇敢、活动有力的特点。

虽然，阳不能离开阴而单独存在，但是对于男性来说，其禀赋特点说明了体内物质相对阳多阴少的客观存在，揭示了在生理情况下，男性处于一种相对阳强阴弱的阴阳动态平衡的状态之中。

现代医学通过多方面证明，男性体内的阳气较多，女性体内的阴血较多。

男性体内雄性激素明显居多，而女性则雌性激素居多。

男性在血压、基础代谢、能量消耗等方面都要高于女性，而女性单位血液中血浆含量要高于男性，免疫功能也要强于男性。

从发病特点上来看，男性更易患高血压、心脏病、痔疮、秃发等病。

2 生长发育晚于女性 一般情况下，男性的生长发育晚于女性。

《素问·上古天真论》中这样指出：“女子七岁，肾气盛，齿更 发长……丈夫八岁，肾气实，发长齿更……”由此可见，男性的性成熟一般晚于女性，因此，男性应根据体质特点，“晚近女色”，“待壮而婚”，不可“破阳太早”，耗伤肾精。

“精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异曰有难言之疾。”

此外，男性的性衰竭比女性也要晚，“男不过尽八八，女不过尽七七”。

因此，男性应避免真阳过早衰退。

3 性器官具有主动的属性 男性的阴茎与阴囊（内含睾丸）都是生殖于人的躯体之外，而女性的阴道、子宫、卵巢等性器官则相对藏于体内。

男性：的性器官能够雄壮：地勃起，女性的性器官则能够顺利接受。

在男女性生活中，男性阴茎不能正常勃起，则阴阳不能相合。

男性的性器官属阳，有主动的属性，既支持了男性体质属阳的观点，又对男性身体养生保健、阴阳交合、繁衍后代具有重要的意义。

4 男性易于精亏 男子在性生活中需要排出大量的精液，因此，男性易于精亏。

现代医学研究表明，精液中含有大量的蛋白质、前列腺素、微量元素锌等重要物质。

前列腺素能帮助控制炎症、调节人体的血压、平滑肌的活动以及神经冲动传递等，会影响心血管系统、呼吸系统、神经系统及消化系统等功。

如果前列腺素不足，会导致上述系统发生病理变化而加速衰老。

此外，那些性生活不加控制的男性，常会出现思维迟钝、双目无光、腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘无力、阳痿早泄、遗精滑精等症状。

由此可见，男性的体质特点决定其养生贵在节制房事以养其精，不可“欲竭其精”。

根据“精生于谷”的原理，男子应多食补肾食物，以填精补精。

5 督脉阳气具有主导地位 对于男性来说，脏腑不仅化生精气，维持正常的生理活动，而且促进男性器官发育，分泌天癸，激发男子第二性征，产生精液，完成射精，从而保证男性特有的生理过程的实现。

其间，五脏六腑相互协调配合，共同发挥了各自的重要作用。

但尤以。

肾脏至为关键和重要，以致有“肾为男子先天”之称，充分说明男性体质以肾为基的特点。

经络主要包括十二正经和奇经八脉。

其中以督脉对男性体质最为相关。

督脉总督一身之阳经。

督脉之于男子，循阴茎，并行于脊里，上行人脑，其脉多次与手足三阴经及阳维脉交会，总督诸阳经。

任督二脉一主阳，一主阴，共同维持男性阴阳平衡及性功能的正常。

总之，多了解男性的体质特点，对于探索男性身体结构、生理病理、指导疾病防治，乃至繁衍后代，将具有积极的意义。

## &lt;&lt;男性健康管理书&gt;&gt;

男性其实是一群脆弱的群体 提到男子汉，人们往往会联想到的是顶天立地、勇敢顽强等充满力量和刚性的名词。

然而男子汉也并非金刚不坏之躯。

男性其实是一群脆弱的群体，他们比女性更容易受到伤害。

英国精神病学家瑟巴斯汀·克莱默先生曾这样指出：“人们一直有一个误会，认为男人是刚强的，而女人更为柔弱，这是因为大部分的人并不了解生物学和社会学，相比较而言，看起来刚强的男子面临着更为险恶的生物学和社会学方面的环境，因而他们更容易受到伤害。”

最近有一则报道这样写到：有一个出租司机在凌晨时死于方向盘上，他的嘴还微微地张着，手里还拿着手机，手机上赫然显示着他家中的电话。

他好像要告诉家人什么。

据了解，这个司机是家中的顶梁柱，刚刚四十出头，上有年迈的父母，下有即将考大学的孩子，妻子没有工作，全靠他一个人来养家糊口。

他开出租车十多年了，刚开始开单班的时候，累了还可以休息，现在开双班了，和别人轮流着开，累了根本就不能休息，就这样一个脆弱的生命被活活累死了。

多么令人惋惜啊！

从中我们也可以看出，男人其实是很脆弱的，他们的自身因素也决定着他们是一群脆弱的群体。

1 先天优势不足 从在娘胎里开始，男孩子就比女孩子更为脆弱。

与女性相比，男性先天的健康条件就不如女性，因为人类的“免疫基因”存在于x染色体上，女性有两条x染色体，而男性只有一条，所以男性比女性显得更为脆弱。

2 心理压力过大 在发育早期阶段，男性更需要特别的关照，因为他们要面对着形形色色的心理问题，可是很多父母往往疏于照顾，或是有意要磨练他的“男人本性”，结果男孩儿就更为脆弱。

一位专家指出：“社会对于男人有着更大的压力，人们看不惯男子汉的软弱，在任何时候都不能表现出脆弱的一面，所以还是小孩子时，男人就有着很大的压力，他们更加敏感，并在两岁以前就压制住了许多的天性和本能。”

3 耐受能力差 男性特有的Y染色体控制的雄性激素睾酮的分泌，使男性在胚胎发育的第三个月起就与女性有了明显的不同。

从体型上看，男性比女性显得更为强壮，肌肉更为发达，脂肪含量较少，五官棱角较为分明。

但是由于雄性激素的大量分泌，使男性的性格比女性更加暴躁，抗压力程度差，表现的比较没有耐性。

因此，在强大的外界压力下，男性更容易表现出反抗的态度，而女性则具有良好的忍耐性。

4 抗病力较差 从下面的一组数据中，我们可以看了，男性的抗病能力的确是很差的：

(1) 现代医学研究表明，男性死于黑素瘤的可能性是女性的2倍。

(2) 据临床统计，男性患心肌梗死而入院治疗的比例是女性的7—10倍。

(3) 男性胃病的患病率比女性平均高出6.2倍。

(4) 据统计，在19性肝病患者中，男性是女性的4倍。

(5) 据临床观察，患直肠癌的男性明显多于女性。

(6) 据有关研究，50岁以上有60%的男性患有前列腺疾病。

此外，还有人作过统计，大约有30多种疾病，诸如心脏病、高血压、糖尿病、胃溃疡、秃顶、痔疮等，都为男性的多发病。

5 寿命越来越短 据前苏联医学界统计：前苏联新生儿男女比例基本协调，但到老年时，男女比例则为50：100，男性的平均寿命远不如女性长。

我国有关部门也做过统计，20世纪50年代初，男人比女人的寿命长3岁；到了20世纪60年代，男女的寿命基本上持平了：20世纪70年代，女人的寿命比男人反而长了1岁；20世纪80年代，女人的寿命要比男人长2岁；到了20世纪90年代，女人比男人的寿命长4岁了。

如此发展下去，21世纪的男人恐怕真的没有活路了。

总体看来，男性其实是一群脆弱的群体。

## &lt;&lt;男性健康管理书&gt;&gt;

他们的先天优势就不如女性；他们的耐受力 and 抗病力比女性差；他们不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。

从中我们也可以看出，男人越来越需要关心了。

随着医学科学的不断发展，人们对男性身体认识的不断深化。

男性较女性强健的观念已经开始动摇，男性健康问题也引起社会的广泛关注。

而寻求男性养生之道，已经成为许多男性尤其是中老年男性的热门话题。

**男性健康受哪些因素影响** 近年来随着社会的发展，我们身边的大多数男性都已经深刻地感受到，在生活节奏越来越快的今天，困扰男性不仅仅是心理压力方面的问题，还有更多的身体健康问题也在侵袭着男性。

那么，影响男性健康的因素有哪些呢？

其实，无外乎有两种：一种是先天因素，另一种是后天因素。

**先天因素** 1.过早婚育与过晚婚育 我国医学家孙思邈曾指出：“孕育太早，或童幼擅气，生子愚痴或短寿”。

现代医学研究也表明，未到结婚年龄的青年男女正处于身体的生长、发育时期，人体的各个系统发育还不完善，早婚会给人体的健康成长带来一定的不良影响。

当然，父母婚育年龄过大也是不可取的，因为此时精血不旺。

2.父母酒醉入房 《医心方》指出：“醉饱之子，必为病癩、疽、痔、有疮。”

现代医学认为，父母酒醉后受孕，对胎儿影响极大，会引起胎儿畸形，身材短小，甚至发生心脏和四肢畸形等症。

3.情绪过激 法国医学专家指出，在孕妇的心理状态中，以她们对胎儿的态度和心理压力对胎儿生长发育影响最大。

国内外专家通过多年研究显示，女性怀孕期间的心理状态与情绪变化，不仅影响自身的身体状况，而且对体内的胎儿发育以及孩子成年后的性格、心理素质发育都有直接影响。

4.气候的变化 据有关调查表明，暴风骤雨、电闪雷鸣、过冷过热等天气异常变化时受孕，其胎儿出生后性格、精神类型、抗病能力发生异常者增多。

此外，其他一些因素如父母本身体质虚弱、患病时同房，都是影响男性健康的先天不良因素。

**后天因素** 1.社会因素 由于历史、社会以及男性自身的原因，男子较多地参与社会生活的各个领域，因而必然更多地受到社会诸多因素的影响。

由于激烈的社会竞争，男子的工作紧张，思想负担重，致使精神疾患、脑血管疾病、心血管疾病以及阳痿、遗精、性功能低下等明显增多。

2.情志因素 男子常因七情不节，内伤脏腑，导致高血压、冠心病、溃疡病、神经官能症、偏头痛、甲状腺功能亢进、糖尿病以及癌症等。

现代医学研究发现，当男子的大脑皮质处于正常工作的前提下，全身的神、内分泌功能稳定，睾丸的生精功能以及性功能都很正常。

如果精神长期处于压抑、悲观、忧愁状态，大脑皮质以及全身神经、内分泌功能便会失调，睾丸的生精功能以及性功能也会发生障碍，不育的可能性就会增加。

3.地理环境因素 《吕氏春秋·尽数》中曾这样记载：“轻水所，多秃或瘦人；重水所，多偻与髀人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人；苦水所，多延与伛人。”

说明不同地理环境水土对人健康的影响。

4.气候因素 在气候因素中，如气温、气压、湿度、日照、大气电磁场等，都会通过下丘脑对机体代谢功能和内分泌产生不同程度的影响。

如气温过高则容易中暑，气温过低则会诱发冠心病、关节炎等许多疾病。

5.饮食因素 饮食因素对男性的影响主要表现为：饮食不节，饥饱无常，尤其是暴饮暴食；任凭喜好，饮食偏嗜，过嗜烟酒；不知食物偏胜与体相宜与否。

6.起居因素 起居因素是影响男性健康的重要原因之一。

主要表现为：生活不规律，不按时起卧，过劳和过逸，睡眠不足等。

7.性生活因素 过度而无节制的性生活，会损伤肾精，耗气伤神。



## <<男性健康管理书>>

现代免疫学认为：频繁性交，反复而高度的全身性兴奋，必然促使能量的高度消耗，器官功能的适应性减弱，从而使机体免疫系统的调节功能减退。

8.其他因素 根据现代医学研究，有很多重金属如铅、汞、锰、镉等都具有毒性，对男性生殖功能有严重的影响。

总而言之，男人的身体健康经受着多方面因素的影响，要想让男人变得更健康，我们应该从正确使用自己的身体开始。

## <<男性健康管理书>>

### 编辑推荐

在琳琅满目的书海中，你拿起了这本书，说明你是一个关注自我健康的有心人。既然这样，你不妨用1分钟时间按照下面的方法测一测，看看你的身体年龄是否比实际年龄更年轻，你的健康是否像自己心里想的那么棒？

闭上眼，你能单脚站立多长时间？

测试身体年龄的方法很多，但大多测试指标复杂，可操作性差，难以推广。

日本京都府立大学的山田教授，根据30多年对人体生理功能的研究，总结出“闭眼单脚站立试验”，利用该方法能测验出反应肌力与平衡功能，有助于判断人体老化程度。

这个方法你现在就可以试试。

方法是：将你的双手自然下垂，贴在身体两侧，闭上双眼单脚站立，记下站立不倒的时间。

根据山田教授提供的经验：健康男性标准不倒时间：30~39岁9.9秒；40~49岁8.4秒；50~59岁7.4秒；60~69岁5.8秒。

女性较男性推迟10年计算。

根据测试结果找到相近数字，便可估计你的身体年龄。

一般来说，实际年龄越大，不倒时间越短，这符合年龄与衰老成正比的自然规律。

你站立了几秒？

你的身体年龄比实际年龄年轻吗？

如果你对自己的测试结果不甚满意，那么，关心健康的你为什么不把这本可以促进健康的书送给自己呢？

<<男性健康管理书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>