

<<好男人全靠养>>

图书基本信息

书名：<<好男人全靠养>>

13位ISBN编号：9787030246011

10位ISBN编号：7030246012

出版时间：2009-7

出版时间：科学出版社

作者：马丽安·J.李加图

页数：180

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>

## <<好男人全靠养>>

### 前言

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。

## <<好男人全靠养>>

### 内容概要

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。

<<好男人全靠养>>

作者简介

马丽安·J·李加图博士是美国哥伦比亚大学医学教授，就职于哥伦比亚大学的临床医学中心。她曾被《纽约杂志》评为年度最佳医生，在美国具有很高的知名度。

马丽安·J·李加图博士还编写过许多医学书籍，并作过多次演讲。她的著作包括《女人心》、《亲爱的，怎么说你才懂

## &lt;&lt;好男人全靠养&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 该是关注男性健康的时候了第1章 外表强壮而内心脆弱的男性 从父亲的行为来解读男性 男性其实更需要关心 男女两性健康问题有明显差异 男性为何比女性早逝 社会变革中男性传统角色的转变 男性在视觉中真的能消失吗 该是关注男性健康的时候了第2章 男性胎儿及婴幼儿阶段关注要点 男性胎儿出生缺陷率为何更高 哪些因素影响精液的质量 男性胎儿为何更容易流产 何种情况易孕育男性胎儿 出生后男婴面对的持续威胁 决定男女差异的先天因素 大脑快速发育期及男女不同的发育特点 智力超常儿童的大脑发育特点 男性易采取暴力行为源于其大脑特征 男性智力与行为特征影响日后择业 早期经历可影响大脑发育 父母的态度影响孩子的应激能力 心理创伤会影响大脑功能 男孩易出现大脑发育障碍的成因 注意力缺失 / 多动症系大脑早期发育缺陷 自闭症是男性大脑特征的极端表现第3章 男性早期教育要依其大脑发育特点而定 对男孩与女孩要区别施教 男孩与女孩大脑发育顺序不同 早期教育方式会影响男性一生心理健康 早期教育应全面开发七种潜能 男女分校教育是否可行 男孩的学习成绩为何比女孩差 对男孩的教育要适应社会变革第4章 男性青春期：接受“激素暴风雨”的洗礼 男性青春期面临的各类风险 男孩创伤后应激性心理障碍评估 如何帮助男孩顺利度过青春期 男性青春期恶习盘点第5章 男性抑郁症的始末根由及诊疗 男性比女性更易患抑郁症 男性体内雄激素水平受多种因素影响 雄激素是把双刃剑 男性统治欲望与攻击欲望由来 雄激素——青少年男性冒险的种子 男性抑郁症的某些特殊表现 不容忽视的老年男性抑郁症 抑郁症引发的连锁反应 你的应激反应像鹰还是像鸽子 对抑郁症要标本兼治 抑郁症患者用药原则第6章 男性性行为生理与心理 雄激素与性欲望 异性之间为何会“闻香识趣” 热恋中男女大脑的奇特化学反应 困扰许多男性的勃起功能障碍 关于性传播疾病——人人必知 几种常见性传播疾病的表现与危害 男性应定期检查睾丸 你出现过“性交头痛”吗第7章 遭遇中年危机：它们在扼杀着男性健康 岁男性杀手——冠心病 男性比女性早发冠心病的原因 你发生冠心病的危险有多大 男性抑郁症患者易患冠心病 健康的红色警报——高血压 血脂高低左右冠心病的风险 肥胖会压垮你的身体 糖尿病的危害不容忽视 你对吸烟的危害全了解吗 男性饮酒究竟是否利大于弊 防患于未然的关键——早做检查 冠心病的预防与治疗 脑卒中的预防与治疗第8章 中老年男性：谨防第一杀手癌症 癌症——中老年男性的第一疾病杀手 你患前列腺癌的危险有多大 前列腺癌如何诊断与治疗 如何预防和早期发现肺癌 结肠癌与直肠癌如何预防和治疗 睾丸癌如何早期发现与治疗第9章 男性在体育运动中付出的代价 雄激素对男运动员来说举足轻重 运动场上容易发生猝死事件 运动员与脑震荡 合成类固醇：与运动宗旨背道而驰 户外运动应注意哪些问题第10章 男性在不同职业领域中的健康风险 孤独是船员的最大健康隐患 消防员的健康大敌不是火灾 警察患癌症的风险增大 建筑工人面临的种种意外伤害 男性要增强自我保护意识第11章 更年期男性及老龄男性的保健重点 关心老年人就是关心我们自己 心理年轻比外表年轻更重要 长寿老年人的生理特点 男性也有更年期问题 男性是否可采用雄激素替代疗法 是大脑正常衰老还是疾病的征兆 阿尔茨海默病可以控制 帕金森病并不可怕 男性更要注意防止骨头变“软” 后记 为了父亲、丈夫、儿子、兄弟

## &lt;&lt;好男人全靠养&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 外表强壮而内心脆弱的男性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

## &lt;&lt;好男人全靠养&gt;&gt;

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。

## <<好男人全靠养>>

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。

冠心病是困扰男性的一大健康隐患。

许多男性在35岁时就会表现出冠心病症状，这种心脏疾病会夺走超过24%的男性生命，它也是危害35岁以上男性群体最大的疾病杀手。

相比之下，女性到了60岁左右才会出现类似于男性那样的心脏问题。

许多女性在绝经期前不会出现任何冠心病症状。

另外，男性的免疫系统也不及女性，对于一些常见的传染病，男性患病的几率均高于女性。

男女两性健康问题有明显差异男女两性身体各系统的表现都极为不同，这些不同之处便造成了男女两性在正常生理功能与患病表现上的差异。

在20世纪80年代前，研究人员一直在用男性对象进行各种医学研究，因为人们相信从单一男性试验中获得的数据适用于男女两性人群。

另外，临床试验研究可能会对育龄期女性的生殖系统产生某些负面影响，考虑到孕妇及胎儿的安全问题，所以许多试验的对象都选择了男性。

研究人员认为：生物学的性别特征并不会在人类的健康问题上产生差异，针对某一性别得出的试验结果肯定适用于另一性别。

实际上，这种想法是一种极大的错误。

直到20世纪90年代，人们才将目光集中到女性健康研究上。

研究人员在比较以前从男性试验中收集的数据后，发现男女两性身体的各系统在试验中的表现都极为不同，涉及：脑、骨骼系统、消化系统、内分泌系统及皮肤系统等，这些不同之处便造成了男女两性在正常生理功能与患病表现上的差异。

美国医学院科学研究所召集专家组进行细致研究，并发表声明称：“两性之间的确存在差异，这种差异的体现方式出乎意料。

毫无疑问，这种差异还会以更多目前尚未认识到的方式表现出来。

”



## <<好男人全靠养>>

### 后记

在本书的写作过程中，我常常想起父亲、丈夫、儿子、兄弟及其他许多与我接触过的男性。我深刻认识到这样一个问题：男人有时非常脆弱，只不过他们的脆弱总是隐藏在内心深处。

我希望读者朋友们通过本书认识男性在一生中所遇到的种种困难。

男性总会选择危险性极高的工作，并且从不吝惜自己的身体。

实际上，在默默付出的过程中，男性的身心健康会经受严峻的考验。

在最近几十年间，医药科学取得了长足的进步。

相信在不久的将来，医生通过DNA分析后便能找出一个人的问题所在，从而对其实施个性化的预防与治疗，性别差异医学在此道路上迈出了可喜的第一步。

在性别差异医学中，人们通过对男性与女性的各种差异进行深层比较，有望改变临床工作的传统方式，分别为男性与女性患者制定适用的治疗方案。

我的父亲在20世纪30年代便开始了他的行医生涯，当时他所用的冠心病治疗药物寥寥无几，经过不到一个世纪的时间，现在医生可以通过动脉插管为患者的心脏植入支架，或打开患者的胸部为其心脏进行动脉搭桥手术。

## <<好男人全靠养>>

### 媒体关注与评论

“马丽安·J.李加图博士掀起了全社会关注男人健康的热潮，揭开了男人早逝之谜。

”——梅迈特·奥兹《赢者手册》的作者“此书深入分析了男人的生物学特征及其扮演的社会角色的特征。

读者可以从本书中了解到许多与现代医学有关的知识，具有极高的可读性。

”——黛安·沙瓦多《妇女家庭杂志》主编“此书可以帮助女性消除其对异性所产生的困惑感、愤怒感与挫折感。

”——艾丽斯博士《自我养身》与《恢复女性健康》的作者“写完本书后，我想起了父亲、丈夫、儿子及兄弟。

我深刻认识到这样一个问题：男人有时非常脆弱，只不过他们的脆弱总是隐藏在内心深处。

我们应该找出一些能够延长男性寿命的方法，因为男性为人类社会付出了太多。

这也是我写本书的目的。

”——马丽安·J.李加图博士本书作者

<<好男人全靠养>>

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>