

竞争中的中年男人，别输在健康上！



鲁大夫◎著

健康从四十开始

养生从细处入手

杰克·韦尔奇说过这样一句话，我一生唯一的工作就是保持健康。

男人四十 养生之道

Nanren Sishi
Yangsheng Zhidao

40岁男人是最忙碌的一个群体，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱、忙家务，但往往忽略了自身的健康。中年男人的事业、家庭、健康犹如三足鼎立，都很重要。身心健康是成就一切的最大本钱。

中国言实出版社

◎竞争中的中年男人，别输在健康上！◎

男人四十

养生

鲁大夫◎著

之道

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人四十养生之道 / 鲁大夫著.

—北京: 中国言实出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80250-305-2

I. 男…

II. 鲁…

III. 男性—养生(中医)—基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 237221 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64928661 (二编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 990 毫米 1/16 19.5 印张

字 数 240 千字

定 价 38.00 元 ISBN 978-7-80250-305-2 / R·9

前言

健康是人生最大的资本，也是获得成功、拥抱快乐最重要的保证，因此养生是保持健康最厚重的主题。在工作生活节奏明显加快的今天，在肩负事业与家庭的双重责任面前，40岁的男人可以说是社会的中坚、家庭的脊梁，他们会在责任感和使命感的承载中不由自主地处于重重压力的包围之中。从健康的角度来说，40岁男人的身体机能已处于下滑的趋势，所以掌握养生之道，提高保健意识就显得尤为重要。这不仅是对自己负责，也是对家庭乃至社会负责的必要观念。俗话说“男人四十一枝花”，这讲的是男人到了不惑之年，事业已走上轨道，拥有了一定的财富和地位，经过岁月的磨练，人也更加理智聪睿，如芳香浓郁的佳茗，越泡越有味道。但是，随着岁月而来的，还有一些不尽如人意的变化。

你是否开始感觉事业经营越来越忙，饮食越来越不规律；运动时间越来越少，身上的脂肪越来越多；睡眠越来越不足，精力也越来越小。也许这些变化不易引人注意，但却都是健康出现问题时敲响的警钟，需要引起中年男人的特别关注。美国通用电气公司前CEO 杰克·韦尔奇说：我毕生唯一的工作就是保持健康。身体是事业的本钱，而健康的身体是一个人立身存世的关键。忽视自己的健康，就是在忽视自己的生命，就是在拿自己的生命开玩笑。

人到中年，身体机能开始衰退，牙齿开始变稀，肚子开始变大，眼睛有些老花，运动一会儿也是气喘吁吁，第二天还会全身酸痛……这些都是人体衰老的自然现象，虽然难以抗拒，但并不意味着人在客观规律面前就束手无策。经研究发现，如果你能够学习并掌握一定的养生之道，戒除自身的不良习惯，遵循科学的饮食以及活动方法，并能够持之以恒地施行，就一定可以延缓衰老，远离疾病，阳光生活，健康长驻。

目 录

※ 养生之一 ※

40 岁的男人是最忙碌的一群，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱，但往往忽略了自己的健康。人生中的事业、家庭、健康，犹如三足鼎立，都很重要。健康是成就一切最大的本钱，事业失败可以重来，健康一去却难以逆转，因此一定要重视健康问题。而 40 岁，正是男人身体最易出问题的时候，所以更需要特别注意。

男人四十，养生之重

男人四十机能下滑	1
40 岁是导致健康差异的关键时期	2
危及健康的预警信号——疲劳	5
走出“亚健康”状态	9
抗衰老从四十岁开始	13
中年男人保持健康要做的五件事	16
规律节制地生活才不会损害健康	18
男人永葆青春的黄金法则	21
执著地追求健康才是聪明人的做法	24
	27

目 录

※ 养生之二 ※

“凡人之有生，受气于天，故通乎天气者，乃所生之本”。人体从自然界中摄取阳光、空气、水和各种营养物质，又向自然界排泄代谢产物，人体阴阳与自然界阴阳相通相应，二者平和协调。懂一点五行阴阳学说，才能更好地认知身体，认知自我。

阴阳平衡，养生之纲

	31
不仅要懂一点医理药理，更要明情理	32
了解一点五行学说	35
脏腑与阴阳	38
人体中的阴与阳	41
平衡是健康的前提	44
都是失衡惹的祸	46
认知身体，认知自我	49
追求内外和谐的境界	53
要健康，也要长寿	56

目 录

※ 养生之三 ※

人体是以五脏为中心的统一体，五脏阴阳是人体阴阳之根本，故五脏是人体生命之根本。五脏坚固，为长寿之根，而五脏皆虚，是衰老之本。所以中年男人一定要注意调理脏腑，从而确保身体无病无恙。

调节脏腑，养生之根

	59
人体的气血运行	60
心脏与养生	63
肺脏与养生	68
肝脏与养生	75
肾脏与养生	78
脾脏与养生	82
胃脏与养生	87
胆与养生	91
大小肠与养生	94

目 录

※ 养生之四 ※

从古至今，经络穴位对人体健康的巨大作用一直让人们感觉既神秘又神往。人们可以通过针灸、推拿等很多简单、方便、省时的方式来刺激经络和穴位，以此来保持人体各个脏腑功能的平衡、和谐，使气血畅通，身心团结，从而提高我们对外来疾病的抵抗力。

经脉穴位，养生之要	99
人体经络何处寻	100
经络与阴阳、五行	105
穴位的奇妙之处	108
病症与经脉穴位	111
养生与经脉穴位	114
做经络的敏感人	118
十二时辰与经脉养生	121
重要的任督二脉	124

目 录

※ 养生之五 ※

饮食是摄取营养、吸收维持人体新陈代谢所不可缺少的物质的一种方式，是健康长寿的保证。人体通过饮食，可以从饮食中吸收各类营养物质，并化生为气、血、津液，从而维持人体正常的生命活动。如果饮食不足或调理不当，则会令身体不适，并诱发某些疾病；但如果注意科学饮食，不仅可以维持人体的正常功能，提高机体的免疫能力，还可以治疗一些疾病。

饮食健康，养生之本

许多疾病是吃出来的	127
40 岁男人要重视饮食健康	128
饮食要注意营养的摄入	132
酗酒伤身	137
五味不能过度	141
中医的“补”	143
古今有别，补法不同	146
补气之道，引人而异	152
中老年四季进补的注意事项	154
饮食养生的宜与忌	156
	159

目 录

※ 养生之六 ※

中医认为，人的长寿原因之一，就是“起居有常”。《黄帝内经》曾说过，“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，“起居无节，故半百而衰也”，一些长寿老人的经验完全验证了这一说法。因此，拥有一套符合生理要求的作息制度，养成按时作息的良好习惯，同时注意因时顺养，依据四时变化而制定不同的养生方法，就可以达到预防疾病的目的了。

日常起居，养生之境

	163
人体与四时相应	164
四季养生之原则	167
不良生活习惯是最具危害性的健康杀手	171
在生活习惯方面有 8 个误区	174
穿衣戴帽的养生学问	179
家居环境与养生	184
养生以睡眠居先	187
保健按摩不可随便做	190
娱乐与养生	194
日光浴，既可健身又可防病	199

目 录

※ 养生之七 ※

人的心理活动,《黄帝内经》将其统称为情志,或叫做情绪,它是人在接触和认识客观事物时,人体本能的综合反映。合理的心理素质是人体健康的一个重要环节。养身先养心,只有先将心理调节好了,才能更有效地调理身体,所以说,心理调节是养生的基础。

心理调节, 养生之基

	203
养身先养心	204
人有七情六欲	207
欲望是养生的大敌	210
生气是伤人的利剑	212
把不愉快远远抛开	217
别让忧虑毁了你的健康	222
养“神”之道	226
心理压力是疾病之源	229
提高心理承受能力	232
“心理暗示”的不同结果	236
去除精神负担才能身心健康	239
学会自律	243

目 录

※ 养生之八 ※

古人认为“房中之事，能杀人，能生人，故知能用者，可以养生，不能用者，立可致死”。意即性生活有双重性，即可以补益人体，也可能导致损伤健康，甚至使人折寿短命。人们要想多得补益，避免损伤，其关键在于掌握房事生活的原则和禁忌，做到科学、合理地安排性生活，从而促进夫妻感情，并达到养身健体的目的。

养性延命，养生之力

	247
中年男子不要忽视养性	248
古代重视男女生活	251
房事有禁忌	255
养性先养肾	259
养肾纠虚之法	261
“腰不好”等于“肾不好”	264
延缓中年男人“性衰老”	267

目 录

※ 养生之九 ※

无论是体力劳动者还是脑力劳动者，都需要有劳有逸，劳逸结合才能使身心不亏，并使身体处于健康状态。动极需要静养，静极需要活动，只有这样，人体才能平衡，身心才能健康。所以，用静功和动功相结合的方法来调理身心，使身体长久保持最佳机能，是最合理、最有效的长寿之道。

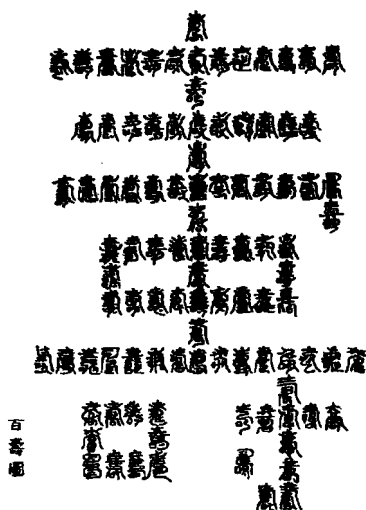
动静结合，养生之方

生命在于运动	271
让运动延长你的生命之路	272
常做有氧运动，保持身体处于最佳性能	276
散步是一种“长寿运动”	279
有动还需有静	282
古人养生注重动静合一	285
劳逸结合话养生	287
长寿之道	290
养生贵在持之以恒	294
	297

✧ 养生之一 ✧

男人四十，养生之重

40 岁的男人是最忙碌的一群，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱，但往往忽略了自己的健康。人生中的事业、家庭、健康，犹如三足鼎立，都很重要。健康是成就一切最大的本钱，事业失败可以重来，健康一去却难以逆转，因此一定要重视健康问题。而 40 岁，正是男人身体最容易出问题的时候，所以更需要特别注意。



男人四十机能下滑

经常听人感叹：“现代人都不像以前那么‘结实’了”。其实，40岁后人体功能便会出现自然衰退。另外，早衰现象也严重威胁着中老年人的身体健康。专家在统计40岁以上男性面临的问题时，发现男性身体机能的衰老，虽然不像女性绝经那样有一个明显的生理变化过程，但是从中年起，也会发生一些几乎难以逆转的衰老变化。

1. 大脑功能

集中注意的能力和语言技巧随着年龄的增长改变不大，但存储和提取信息的能力从30岁起便开始衰减，虽不明显但却在稳步下降。

2. 心脏反应能力

30岁以后，人的心脏加速知应力开始下降，每分钟最高心率平均每10年降低10次。

3. 耐力

由于身体供氧能力的下降，工作能力慢慢降低，70岁时工作能力只及30岁时的一半。

4. 身体脂肪

从20岁开始，体内脂肪和肌肉组织的比率趋于增加，年龄越

大，锻炼越难，肌肉的强度和可塑性从 20 岁开始下降，到 40 岁时，心脏和肺的功能逐渐减弱，关节韧带开始变硬，身体越来越容易受到伤害。

5. 肌肉和骨骼

随着年龄的增大，肌肉开始萎缩，肌力逐渐减弱，但这种变化可通过体育锻炼加以补偿。骨质疏松是老化的普遍特征，而骨密度的降低是骨质疏松症状的直接原因。

6. 头发

随着年龄的增长，头皮上毛囊数目减少，余下的头发生长速度也会变慢。另外，由于长期暴露于外部环境中，维生素的流失和紫外线的损伤都会加剧头发的干枯、变白和脱落。

7. 听力

由于耳鼓增厚，耳道逐渐萎缩，将难以听到纯音（正弦波音）和高频音，尤其在接近 60 岁时更明显。

8. 肺功能

由于胸壁硬化，呼吸肌负担加重，每次呼吸后肺内残留空气增多，呼吸次数将增多，胸闷情况也将增多。

9. 性冲动频率

性冲动次数减少因人而异，但因为性激素水平降低和活力减少，性冲动次数减少是不可避免的；在 30 岁达最高值后，每 10 年约降低 30% 左右。大量的临床资料告诉我们，前列腺炎、前列腺肥大、睾丸炎、附睾炎、鞘膜积液、遗精、早泄、阳痿、不射精、阴茎癌等，都是危害男子健康的常见病，折磨着众多的男性。

40 岁，怎样才能登上健康快车？专家提出了一些建议。

首先，糊涂一点、潇洒一点。即大事清楚，小事糊涂。站得高

一点，看得远一点，心胸宽一点，肚量大一点，这样，做人、做事都好办。

其次，要懂得助人为乐、知足常乐、自得其乐。

同时，合理膳食、适量运动、戒烟限酒，同时注意影响男人长寿的四大障碍：有泪不轻弹、有话不爱说、有病不去看、有家不爱回。

现代人对健康持有四种不同心态：第一种人是聪明人，第二种人是明白人，第三种人是普通人，第四种人是糊涂人。四种态度，四种结局。聪明人主动关注健康，投资健康，结果健康增值；明白人关注健康，储蓄健康，结果健康保值；普通人漠视健康，无动于衷，结果健康贬值；糊涂人透支健康，提前得病，提前死亡，生命质量降低。可见，健康面前人人平等，种瓜得瓜，种豆得豆，一分耕耘，一分收获，你是否应该主动做个聪明人？