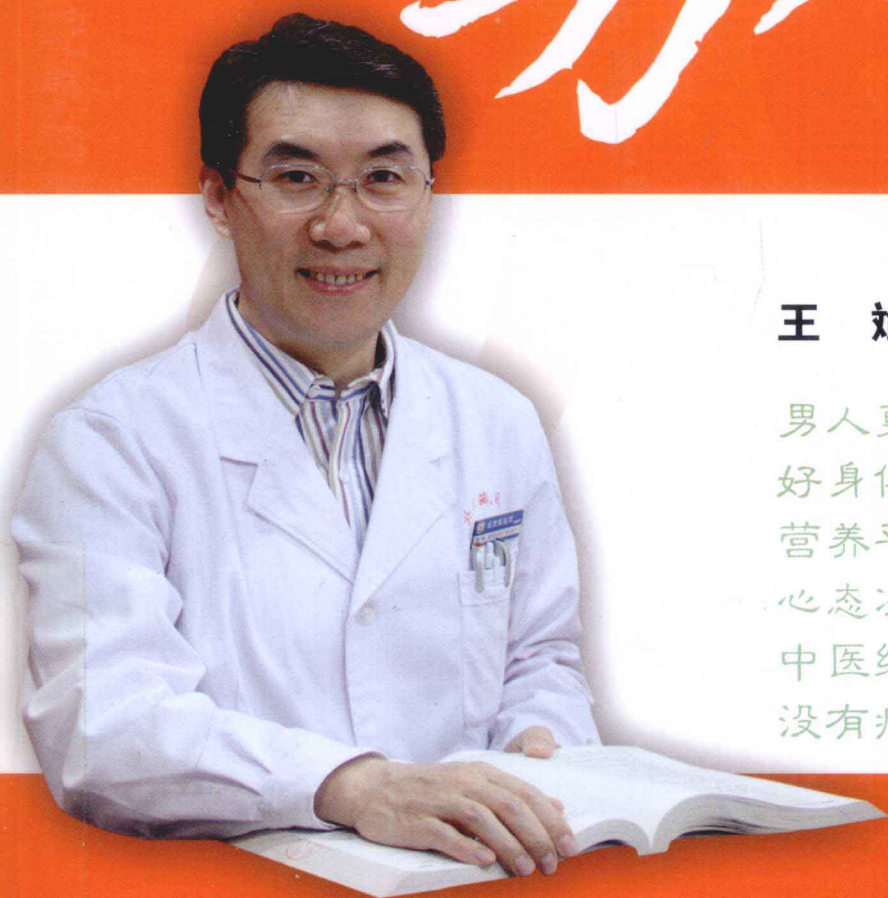


王斌 详解

男人病



王 斌◎著

男人更需要呵护
好身体源自运动
营养平衡最重要
心态决定身体健康
中医经络按摩
没有病真的健康吗

學苑出版社

王斌详解男人病

王 斌 著

學苑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

王斌详解男人病 / 王斌著. -- 北京 : 学苑出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5077-3980-0

I. ①王… II. ①王… III. ①男性生殖器疾病—防治
IV. ①R697

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第041676号

责任编辑: 郑泽英

封面设计: 欧常柏

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

邮子邮箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101 (邮购)

印 刷 厂: 北京长阳汇文印刷厂

开本尺寸: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 240千字

版 次: 2012年4月北京第1版

印 次: 2012年4月北京第1次印刷

定 价: 36.00元

序一

计划生育是我国当前重要国策，一对夫妻只生一个子女，按当前我国人平均寿命70岁而言，一对夫妻要尽孝祖、父两辈，八位老人。我国历经封建社会五千年，荣宗耀祖、传宗接代的信念至今犹存，所以常说“百孝当先，无后为大”。如果一对夫妻无一子女，实为人生一大憾。

不孕育者，求嗣寄托于医药，岐黄应对建男科，王斌主任医师就是从事男科病医生佼佼者，他饱读中医经典、文献，有丰富的临床经验，其大作《王斌详解男人病》即将问世。

《王斌详解男人病》对男人的保健和治不育的诊疗方法颇丰，并提出“男人的欲望与性功能不可能一成不变，特别是中年男性，性欲望的波动更加明显，在治疗上不能一味采取药疗和食补，心态和锻炼尤为重要”的观点，还提出“冷热交替洗澡可提高性欲的保健方法”，堪称独树一帜。

自古爱情不可少，
而今子女无需多，
如若子女无一个，
百孝无后怎评说。
求嗣寄托从医者，
岐黄神州设男科，
王斌医研佼佼者，
可谓送子弥勒佛。

《王斌详解男人病》具有较高的学术价值，介绍了大量男人保健和治疗不孕症的方法，是广大男科医生可借鉴的良师益友，读后当能受益匪浅，是以为序，将此书推荐给读者。



2010年10月21日

序二

有人曾说：“女人，你的名字叫脆弱；男人，你的名字叫坚强。”其实女人并不一定都脆弱，而男人也并非都如钢铁一样地坚强。在身体健康方面，一向以强者形象示人的男人，其实，是很脆弱的群体。科学研究表明：男人在耐饥、耐寒、耐病力、耐受精神压力等方面都不及女性高；男子的平均寿命要比女性短6年；35岁以下的男性患高血压的风险远高于女性；每年全国大约有100万男士发生心脏病；12%的心脏病发生在44岁以下的男人身上；一半以上的男人会受到前列腺疾病的困扰。美国医学会杂志在一项研究报告还发现，在最近的三十年里，糖尿病和慢性阻塞性肺病正呈上升趋势，而在这两项疾病中，男性的发病率远远高于女性……

长期以来，人们对女性的健康已是关爱有加，而对男性健康却常忽略。为什么会这样呢？归结说来，除了生理上的特征决定了男性更易受到疾病威胁，与男人的社会属性及性格特征也有一定的关联。男人有泪不轻弹、有话不愿说，有病不去看；女人一哭就可爱，男人一哭不是窝囊就是废物；女人唠叨是天经地义的，男人唠叨是没出息；男人有病就拖着、抗着、挺着；这些都可能成为男人身体健康上的安全隐患。

天生的使命与责任造就了男人的坚强，但相应的长久积压的压力与长久憋屈也造成了男人内心深处的暗伤。这里不可忽视的是，心理上的“不畅”同样会导致身体上的“不适”。早在1948年，世界卫生组织就明确规定：健康不仅要保证身体没有疾病，而且还应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康观念。身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康又是身体健康的条件和保证。健康的这两个方面是互相联系、互相影响、互相制约的。因此我们不仅要像关注女性健康一样关注男性健康，更要从心理上给予我们的钢铁男子们以细致体贴的关怀与呵护。

作为男人，无论你是初生如牛犊的20岁，还是自我感觉良好的30岁，抑或是到了需要考虑“可持续发展”的40岁，你都需要注意保护钢铁外壳包裹下自己真实的“脆弱身心”。



王斌主任医师，长年从事中医男科临床及中医药养生工作，有着扎实的中医理论功底和丰富的临床经验。他在中医男科疾病防治中尤其是在科普工作中，做了大量工作。本书站在男人的角度上，全面地对男性群体做出了细致入微的健康关怀。从最基本的常见疾病防治，到简单有效的保健方法，从身体健康的维护，到心理上的调护，都有全面详实的阐述。相信你如论是处于什么样的年龄段，只要你还不是纯粹的“钢铁之躯”，就都能从本书中有所收益。时代呼唤疾病医学向健康医学转化，养生保健是一种境界，而本书将带给男人以关怀，送给男人以健康。

王琦

2010年11月12日北京中医药大学

目 录

第一章 男人更需要呵护

第一节	男人养生要趁早进行	2
第二节	肾脏是男人健康的保障	4
第三节	脾脏是男人的寿夭之母	8
第四节	胃对于男人的重要作用	11
第五节	肝对于男人的重要作用	15
第六节	婚后男人易得的病症	20
第七节	不可不防的“富贵病”	22
第八节	糖尿病对男人健康的危害	23
第九节	中年男人谨防痛风病	25
第十节	冠心病是男人的大敌	28
第十一节	男人也需要“排毒”	32
第十二节	男人应小心“过劳”	33

第二章 小病不治成大病

第一节	失眠是男人健康的梦魇	38
第二节	不惑男人的秃顶困惑	40
第三节	消除男人的“口臭病”	43
第四节	远离体味的困扰	45
第五节	脚对男人健康的重要性	46

第六节	腰和背对男人健康的重要性	48
第七节	男人也要常清洗下身	52
第八节	谨防男性骨质疏松	53
第九节	中年男人的健忘症	56
第十节	中年男人的便秘困扰	58
第十一节	男人吸烟饮酒要适度	60

第三章 好身体源自运动

第一节	运动对于男性健康的重要性	65
第二节	不同年龄段的男人运动方案	67
第三节	脑力劳动男人的运动方案	70
第四节	利用生理周期制订运动方案	72
第五节	男人健美的误区	73
第六节	男白领的办公室运动方案	75
第七节	男人要经常跑步和散步	77
第八节	运动让男人更“结实”	82
第九节	冬季运动要讲求科学	84
第十节	抵抗衰老的运动方案	85
第十一节	打太极拳是男人的好运动	87
第十二节	男人运动后的禁忌	89

第四章 营养足身体更强壮

第一节	不同年龄男性的营养需求	92
第二节	男人应该特别重视早餐	94
第三节	吃好你的工作午餐	96
第四节	晚餐中，男人要切记的事项	98
第五节	常见食品中的各种营养素	99
第六节	对男人最重要的9种营养物质	101
第七节	男人的健康“补水计划”	104



第八节 青少年男孩的营养计划	106
第九节 抵抗男人衰老的食品	108
第十节 保护男人胃的食品	111
第十一节 补肾壮阳的科学食疗	114
第十二节 男人四季的营养方案	117
第十三节 男人要有的饮食新观念	120

第五章 心态决定身体健康

第一节 心理健康+生理健康=身心健康	124
第二节 男人小心抑郁症侵袭	126
第三节 男人要正确面对恐惧	128
第四节 男人要学会制怒	130
第五节 消除嫉妒心里正视人强己弱	133
第六节 生活中保持平常心	136
第七节 职场男人的几种不健康心态	138
第八节 男性更年期的心理健康	141
第九节 眼泪不是女人的专利	144
第十节 男人要学会从容之“慢”	146
第十一节 男人要学会为自己减压	148
第十二节 古人的心理养生智慧	150
第十三节 独具特色的中医心理疗法	151

第六章 难言之隐一定要说出口

第一节 男性更年期的保健	157
第二节 包皮过长的烦恼	159
第三节 前列腺疾病要早治疗	160
第四节 关注排尿的健康	163
第五节 男人肾虚的影响与治疗	165
第六节 忍精是祸不是福	168



第七节	科学理性看待性欲低下	170
第八节	男人增强性能力的妙招	173

第七章 “男性亚健康”是男人一生的痛

第一节	警惕男性亚健康	178
第二节	男性亚健康的表现与特点	183
第三节	可能导致过劳死的疾病	186

第八章 中医经络按摩

第一节	学点经络养生知识	192
第二节	重视保养阳气的督脉	193
第三节	肝经的保养大法	195
第四节	肺经的保养大法	198
第五节	脾经的保养大法	200
第六节	心经的保养大法	202
第七节	疏通气血的心包经	204
第八节	治疗肩颈痛的穴位	206
第九节	缓解疲劳的穴位按摩法	209
第十节	治疗失眠、神经衰弱的头部穴位	210
第十一节	强腰健肾的穴位按摩法	213
第十二节	男人的自我足部保健法	215

后 记	219
-----------	-----

附 录：常见人体腧穴分布图

第一章

男人更需要呵护

人们对女性健康关爱有加，而对男性健康却屡屡忽略。其实，男性的身体比女性更脆弱。调查显示，即使在健康观念普及的美国，仍有1/3的男性从来没检查过身体。在某些遗传病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、糖尿病、肝病等方面，男性患病率较高。男性的心脏病发病率是女性的一倍。男性健康状况不容乐观，而男性健康意识却普遍淡薄。本章，让我们一起来了解关注男性健康……



第一节 男人养生要趁早进行

有一个令所有男同胞沮丧却不可否认的事实：男人确实比女人寿命短。所以关于养生的紧迫性，也许男人比女人更加深刻地体会到。万事需趁早，储蓄健康也一样。20多岁，你的健康计划从现在开始就应该开始实行了！

男人和女人身体素质存在差异，这是妇孺皆知的常识。早在《素问·上古天真论》中有这样的说法：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”这长长的一段话详细地描述了男女两性在生、长、壮、老、己的生命过程中生理上的体质差异。

20多岁也许是一个男性觉得自己最有精力的时候。如同女人要从20多岁开始注意保养皮肤一样，男性则应该从20岁开始注重锻炼自己的身体。20多岁的年纪，你的身体状况就会有一些变化，每个男人都应该提前想好应对方法。

1. 荷尔蒙混乱

通常在18岁至25岁，男性体内的人体生长激素和睾丸激素会急速增长，肌肉发育将达到高峰。可惜，这个荷尔蒙的分泌高峰不会持续很长时间。22岁或23岁开始，男性体内的人体生长激素就会开始下降，以后以每10年2%~5%的速度递减，男性的肌肉力量将逐步下降。

应对方法：

趁着生长高峰，最好能把你的肌肉锻炼得越结实越好。不然的话，到了40岁你就会觉得肌肉松弛，有气无力。



2. 膝盖开始变脆弱

约翰斯·霍普金斯大学的研究人员曾经跟踪过1321名医学院学生，发现年轻时膝盖受过伤的人日后患关节炎的概率是没受过伤的人的三倍。而这种年轻时造成的伤害75%以上的情况是发生在男人身上。

应对方法：

男人应该注意保持腿筋的灵活。腿筋僵硬容易引起膝盖受伤。此外，最好减少跑步的运动量，每周至多不要超过4次慢跑。可以选择多打打篮球，这样可以增加关节软骨的灵活度和弹性。伸展训练也可以强壮软骨。

3. 形体发胖

耶鲁大学的一项研究显示，人们普遍对肥胖人士存在偏见，认为他们懒惰、愚蠢、没有价值。事实证明，外形能直接影响你求职就业和与异性交往。年纪轻轻就失去良好的外形，恐怕很难起飞。

应对方法：

尽量选择健康均衡的饮食方式，保持低卡路里和摄取足量的各种蔬菜，少喝啤酒和碳酸饮料。一定要锻炼一身结实的肌肉，特别是胸肌、腹肌和二头肌，可以多做强爆发力强的力量性动作，如杠铃推举等。

当男人历经了20多岁的青春年华，越过了30岁的门槛，这时的大多数男人开始为养家糊口而疲于奔命，生存压力异常巨大。而正是从这时候开始，男性的身体机能每年将下降1%。因此，处于这一阶段的男性必须在紧张的工作之余努力保持良好的身体状况。30岁以后，男人的身体会出现一些需要注意的状况：

1. 身体弹性下降

一般来讲，男人从30多岁开始起身体弹性会逐步下降。整天坐在办公室是一个原因，运动范围不够大（包括普通的运动如跑步、举重甚至打篮球）是另一个原因。

应对方法：

练瑜伽。练瑜伽可以使你的身体最大范围地活动。只要每周上一次课把动作学会，你就可以随时随地进行锻炼。

2. 心脏机能下降

心脏也像其他地方的肌肉一样，随着人的年龄增大会逐渐变得软弱无力。同时，从30多岁开始，血液里的胆固醇增加，血压升高，脂肪也会在血管壁积累。



应对方法：

定期做身体检查，特别注意测量脂蛋白的含量，防患于未然。保持身体足够的氧含量，每周进行三次下面所说的运动可能有所帮助：首先慢跑10分钟热身，接着疾跑45秒，停下后做90秒的步行或慢跑，如此重复8~12次，最后以10分钟慢跑结束。

3. 肌肉减少

男性到了30多岁，肌肉很容易松弛和减少。如果不加强锻炼，十年后你的肌肉大概会减少2.7公斤。

应对方法：

男人在这个阶段，锻炼肌肉不仅是为了塑造身体的美感，更重要的是加强肌肉的功能性力量以及灵活性和平衡性。尽量避免肌腱和关节的受伤。腿部伸展——肩部运动——双腿屈伸——背腰伸展——前臂运动——仰卧起坐。每个动作重复8~10次，整套动作每天做2~3次，每周做2~3天。自我调整哑铃重量，如果你可以重复每个动作12次或以上则说明重量太轻；如果你觉得重复十次有困难则应该减少重量。每个动作的频率是向上2秒，向下4秒。

第二节 肾脏是男人健康的保障

男人的肾脏就像心脏一样重要，一个男人身体是否健壮与肾的强弱有关。如果男人肾虚，就会出现头晕、心慌、气短、乏力、腰膝酸软、性功能障碍等症状。说肾脏是男人的健康之源，并不为过。

《灵枢·脉度》中记载：“肾气通于耳，肾和则能闻五音矣。” 中医认为，肾为先天之本，寓元阴元阳：先天之本是指人立身之本，“人始生，先成精”，而肾藏精，故肾为先天之本。元阴是指阴精，元阳是指元气，元阴元阳在人的生命活动中——从孕育成形到发育壮大过程中起着决定性作用。 肾藏精，主生长发育：肾主藏精，以气为用，关系着人的生长发育。肾气盛衰直接关系到人的生长发育乃至衰老的全过程，也关系着男人的生殖能力。肾脏位于腹膜后间隙的上部，脊柱的



两旁，紧贴腹后壁。两肾上极倾向脊柱，下极倾向外下方。肾脏的体积因人而异，正常成年男性平均长10cm，宽5cm，厚4cm，平均重量为134~148克，受肝的影响，右肾低于左肾1~2cm。肾的生理功能主要是排泄体内代谢产物如尿酸、有机酸等，调节水、电解质平衡，维持机体内环境的稳定，以及内分泌功能如分泌肾素、前列腺素、促红细胞生成素等，肾脏完成生理活动主要通过肾小球的滤过和肾小管的重吸收、分泌及排泄作用。

传统医学上所讲的“肾”，不仅指解剖学上的肾脏，而且是一个生理作用相当广泛的，与人体生殖、消化、内分泌代谢等有直接或间接关系的重要器官。它认为肾在人体是一个极其重要而又包涵多种功能的脏器，内藏元阴元阳（肾之阴阳的别称），为水火之宅，是先天之本，生命之根。中医的肾与膀胱、骨髓、脑、头发、耳、二阴等构成系统。中医中所指的“肾虚”则包括泌尿系统、生殖系统、内分泌代谢系统、神经精神系统及消化、血液、呼吸等诸多系统的相关疾病。由此可知，保护肾脏，维护肾气，对男人是非常重要的。

从中医角度看，肾的主要功能有以下几种：

- (1) 贮藏精气，为人体生殖、造血、生长发育、防卫病邪的基础物质。
- (2) 平衡身体水液代谢，与膀胱合作排泄尿液。
- (3) 负责纳气，协调呼吸运动。
- (4) 主骨生髓，养脑益智。
- (5) 促进头发生长。
- (6) 肾气通耳，控制听力。

肾的精气从作用来说可分为肾阴、肾阳两方面，肾阴与肾阳相互依存、相互制约，维持人体的动态平衡。当这一平衡遭到破坏后，就会出现肾阴、肾阳偏衰或偏盛的病理变化。

肾功能好的人，精神好、脚步轻快、睡眠好、耳聪目明。相反，肾功能差的人，夜尿多，常常头昏眼花，腰痛腿软，眼圈发黑，容易脱发。现代人由于工作压力大、运动量少，很容易出现全身脏器功能衰退，肾虚则是其中的一种。

下面，介绍简单判断肾功能的几点表象：

1. 水肿

晨起眼睑或面部水肿，午后多消退，劳累后加重，休息后减轻。严重水肿可出



现在身体低垂部位，如双脚踝内侧、双下肢、腰骶部等。

2. 高血压

肾脏病引起的高血压与其他高血压一样，也会出现头痛、头昏、眼花、耳鸣等，但有些病人由于长期血压较高，对高血压症状已经耐受，故可以没有任何不适。

3. 尿量过多或过少

正常尿量为1000~2000毫升/日(相当于2.5~5个矿泉水瓶)，平均为1500毫升/日左右。尿量增多或减少，都可能是肾脏病的表现，特别是夜间多尿往往是肾脏病的信号。

4. 尿化验异常

尿常规检查发现有蛋白、红细胞、白细胞、管型、酮体、尿糖等，都应做进一步检查。

一个男人身体是否健壮，与肾的强弱有很大关系。每当一年冬季到来时，人体需要有足够的能量和热量以御守，倘若肾脏弱虚，就会因“火力不足”，出现头晕、心慌、气短、腰膝酸软、乏力、小便失禁或尿闭等症状，这是肾阳虚。还有的人由于体内津液亏少，滋润、濡养等作用减退，临床表现为形体消瘦、腰膝酸软、眩晕耳鸣、口燥咽干、潮热颧红、盗汗、小便短黄等，此为肾阴虚。临床上，肾阴虚较阳虚更为常见，因此，很多男人观念中的“补肾就是壮阳”理论存在一定的误区。

为男人强肾养肾纠虚的方法非常多。如多晒太阳，多食热量高和温补肾阳的食品，选服补肾的药品等等。但是，有一些简单易行的自我按摩方法也对肾脏的保养有益：

1. 腰部按摩

掌心按摩。双手掌对搓到手心发热，分别放置在腰部，手掌贴紧皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。可早晚各一遍，每遍200次。

拇指按摩。双手握拳，手臂向后，用两拇指的指关节突出部位，自然按摩腰眼，向内做环形旋转按摩，逐渐用力，直至感到酸胀为止。可早、中、晚各一次，每次按摩10分钟。

2. 脚心按摩

在中医看来，脚心的涌泉穴直通肾经，是浊气下降的地方，若常按摩涌泉穴，



可补肾益精，强身健体，舒肝明目，促进睡眠。

脚心按摩的方法是每日临睡前，用温水泡脚，再用双手互相擦热后，左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心。每次按摩100下以上，以搓热双脚为宜。

3. 男人强肾操

抛物状。端坐，左臂屈肘放在两腿上，右臂屈肘，手掌向上，做抛物动作3~5遍。

摆腿状。端坐，双腿自然下垂，先缓慢左右转动身体3~5次，然后双脚向前摆动10余次，可根据个人体力情况，酌情增减。

托塔状。端坐，两腿自然分开与肩同宽，双手屈肘侧举，手指向上，与两耳平。然后双手上举，以双肋部感到有所牵动为度，随后复原。此方法每次做3~5次为一组，每日酌情做3~5次。

下蹲状。双脚并拢，双手交叉举过头，然后弯腰，双手触地，继而下蹲，双手抱膝，默念“吹”但不发出声音，此法每次可连续做10余遍。

男人养肾，还应从日常饮食注意起来。《本草纲目》中认为不同颜色的食物对人体的作用是完全不同的，中医常说：“红色入心，青色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾”。因此，吃黑色食物是最有益于肾养生的。我们平时常说的“黑五类”，包括黑米、黑豆、黑枣、核桃、黑芝麻都是典型的代表。下面着重介绍几种：

1. 黑米

黑米被称为“黑珍珠”，其维生素B1和铁的含量是普通大米的7倍，还含有丰富的蛋白质、氨基酸以及钙、锰、锌等微量元素，有开胃益中、健胃暖肝、补血益气的功效。

2. 黑豆

古人称黑豆为“肾之谷”，黑豆味甘性平，富含优质蛋白、核黄素和黑色素，有活血利水、解毒润肤、暖肠胃的功效。

3. 黑枣

黑枣有“营养仓库”之称，性温味甘，有补中益气、养胃补血的功效。

4. 核桃

核桃有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的作用。

5. 黑芝麻

黑芝麻性平味甘，有补肝肾、润五脏的作用。对于因为肝肾精血不足引起的白