

《中医健康绝学系列》

让辛苦支撑起这个家的人拥有健康。健康的男人是家庭最大的财富！

为爱人把脉

做他最好的家庭医生

李俊涛◎编著



丈夫是家庭的基石 健康是丈夫的基石

好男人有病不愿说 家人要主动去关注

一方面，书中的一些小验方可以帮助亚健康的中年男士重获健康。另一方面，也希望作为妻子的女性，能够多知道一些男性问题，去关注丈夫的身体健康。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

《中医健康绝学系列》

为爱人把脉

做他最好的家庭医生

李俊涛◎编著

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

为爱人把脉：做他最好的家庭医生 / 李俊涛编著. —
北京：中国中医药出版社，2017. 6

(中医健康绝学系列)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 4062 - 8

I. ①为… II. ①李… III. ①男性-保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 048455 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 14.5 字数 168 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 4062 - 8

定价 38.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前 言

让辛苦支撑着这个家的人拥有健康



在我的门诊上，每天都会遇到匆匆而来的中年男士。这中间有很大一部分人是小毛病，但应持续调理一段时间。当我叮嘱他们吃完药再来看看的时候，他们都会摇着头感叹说：“看时间吧！”话语中充满着身不由己。根据我的临床观察，很多中年男士正是由于没有按时就诊，结果把小毛病拖成了大问题。就好像刚开始胃胀没管，拖成了胃炎；胃炎没调理，发展成了胃溃疡；胃溃疡又忍着，结果发展成了息肉；息肉再一等，癌变了……

一个家庭里，男人由于工作压力大、工作节奏快等原因，没有足够的精力和勇气去关心自己的健康。记得曾经有一位出租车司机因为尿痛找我看病，第一次检查是前列腺炎。我提醒他说：“不要久坐，开车一个小时候左右的时候，要停下来休息几分钟，另外不要憋尿。”他连连点头。但是当他第二次找我看病的时候，已经发展成前



列腺肥大了。正常人小便几十秒就完了，可他得五六分钟，小便的时间比上大号的时间都长。我问他为什么没有照我说的做，他叹了口气回答：“现在挣钱多难啊，一家老小等着我那点儿收入呢，活儿来了哪敢不接啊！”

幸好那次他的妻子陪他来看病，我除了给他开药外，还给他开了个坐浴方，并叮嘱其妻：“一定要当好监督员，天天让他坐浴。”半个月后，两口子又来了，这位出租车司机千恩万谢，说我这方子真管用。我说这里有你妻子的功劳。他回答：“您说得一点儿也不假，每天我出车回来，她都已经把药熬好，我舒舒服服地洗个澡，再坐浴一会儿，又解乏又治病，真得劲儿！”看！这就是妻子的功劳。没有妻子这个保健医，医生开再好的方子也没用。其实，四五十岁的男性是最需要关心的。如果说父母是孩子最好的医生，妻子就是丈夫最好的保健医。

《素问·上古天真论》中说：“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；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。”西医也有关于生命周期的论述：人25岁的时候皮肤开始老化，30岁的时候头发开始脱落，40岁的时候心脏、眼睛等器官的功能开始衰退。



这与中医几乎不谋而合。

但是，这个时期对于作为家庭顶梁柱的男士来讲，却是压力最大的，上有老人要照顾，下有孩子要抚养培育，即便身体有了不适，大多会咬咬牙，忍了！如果妻子不太注意，再加上丈夫不说，真的就有可能小病酿成大祸。我有位朋友，才42岁，去年夏天突然得脑出血撒手而去。他的妻子后来非常自责，说：“以前他说自己有高血压，我都没往心里搁，现在真是后悔死了。”

医生的工作很忙，但是我仍然要挤出时间来写成这本书。一方面，书中的一些小验方可以帮助亚健康的中年男士重获健康。另一方面，也希望作为妻子的女性，能够多增长一些男性健康知识，重视丈夫的身体。

即便是夫妻，我们也不能完全理解对方的心，但作为妻子，却可以通过自己的用心，让丈夫身体健康来温暖丈夫的心，这也让整个家庭更加平安、幸福！

为自己的爱人好好把把脉吧，您才是他最棒的健康保健医！

李俊涛

2017年3月于郑州

绪 言	丈夫的健康是家庭最大的财富	001
-----	---------------	-----

第一章 丈夫的自尊问题：不肾虚最“性”福

强腰固膝首选杜仲，杜仲就能让丈夫的 腰板壮壮的	014
精神不振，喝杜仲五味壮阳茶	016
感觉倦怠乏力，就吃山药瘦肉粥	018
肾气虚者易健忘，淫羊藿来补	021
有了何首乌，不怕愁白头	023
常吃核桃仁，聪明何需“绝顶”	025
玉米须饮助排石	027
肾俞穴，补肾穴	029
会阴穴，壮阳穴	031
丈夫的更年期不容忽视	034
常食肉苁蓉，夜夜壮如小伙子	036
治疗早泄，比药更管用的是妻子的关怀	038
丈夫坚挺才是硬道理	041
小便量多色清是肾虚寒表现	043
用好补骨脂，夜尿不再多	045
鳖药煎灭欲火	047
阴囊潮湿，厨房里寻秘方	050
清热利尿消炎症，车前草糖水代茶饮	051
气海穴，补气要穴，精力不济就按它	054

第二章 丈夫的面子问题：形象好才能助事业

有了减大肚子茶，彻底告别“将军肚”	 058
鸡蛋内膜巧治黑鼻头，简单实用又省钱	 060
用菊花叶勤洗头，让头皮清爽一整天	 061
七宝美髯丹，让丈夫年轻 10 岁	 063
勤敲胆经，长腿“欧巴”不是梦	 066
瘦脸有窍门	 068
秋季一碗润肤茶，让丈夫的皮肤不再干燥	 070
一味天冬就能让皮肤无“油”无虑	 071
面部按摩收敛松弛皮肤	 073
除痤疮，你不知道的土方法	 075
有胸肌才更完美	 077

第三章 丈夫的心理问题：妻子最了解

生活压力太大，如何给心理减减压？	 082
缓解焦虑的家庭推拿法	 085
“胆太小”，来碗温胆汤	 088
脾气大怎么办？找“撒气穴”撒撒气	 089
宁食一碗粥，不吃一粒药，神经衰弱的食补法	 092
世界那么多风景，人生怎会无趣	 094
太冲穴，消气穴	 096

肯定丈夫的优点，带他走出自卑的心理阴影	098
克服性焦虑，让夫妻生活更美好	100

第四章 丈夫的亚健康问题：不吃药的智慧

田间马齿苋，轻松治盗汗	104
黄芪补气止虚汗	106
花生叶是天然的安神药	107
头痛就要从“鼻”治疗	110
龙眼枸杞粥，助你好睡眠	112
葛花解酒效果佳	114
山楂薏米粥——给肝减减肥吧	116
降肝火：猪肝菊花汤，吃肝喝汤	118
丈夫血虚，制何首乌、大枣、粳米 煮粥喝	121
养生，别忘了首先要“养肝”	123
得了酒精肝，常喝“当归郁金楂橘饮”	127
肝火头痛，煮金银花、茵陈代茶饮	129
“三高”是祸根，“三高”指标是 健康的“红绿灯”	131
肥胖是滋生“三高”的温床	135
酒是穿肠毒药，肉是惹祸根苗	138
用好这几个穴位，轻松控制血压	141
每天一杯降压茶，方便有效少吃药	143
高血脂患者的健康菜谱	145
运动是最好的“降脂药”	147

中药降脂饮，既方便又有效	149
家有糖尿病患者，妻子如何护理	151
名医叶天士的“降糖方”	155
内关穴，强心穴	157
承山穴，腿壮能承山	159
上中下三脘，不用吃胃药	162
膻中穴，不得心脏病的要穴	165
经常咳嗽，多按“少商穴”	167
告别腹胀，仅需两个小方法	169
声音嘶哑勿大意，应尽早治疗	171

第五章 丈夫的健身问题：帅哥健康锻炼法

踮脚走，壮阳	174
经常遗精，不妨多“站桩”	176
小方法，消除办公室久坐疲劳	178
经常提肛，保护前列腺	180
脚掌疼痛，左右脚互踩，刺激太白穴	182
“耳常弹”，头晕头痛者的福音	184
洗澡时常搓脸，缓解疲劳	185
如何保护好嗓子	187
高翘腿，助你快速告别双腿浮肿	188
常做“三分钟明目功”	190
醒脑操让你告别赖床	192
高血压患者运动需谨慎	193

第六章 丈夫的小问题：妻子来帮忙

宿醉头痛，揉揉“行间穴”	 198
对付“烧心”有妙招	 200
两个简单诀窍，轻松搞定便秘	 202
别再为“口腔溃疡”而烦恼了	 204
外用加内服，皮肤不再痒	 206
中药加食疗，妙用治口臭	 208
如何缓解口干口渴	 210
别拿眼干涩不当回事	 212
现代人，提防用脑过度	 214
木瓜炖猪蹄，缓解腿抽筋	 216
给汗脚的丈夫支个招	 217

绪 言

丈夫的健康是家庭最大的财富



丈夫是家庭的基石，健康是丈夫的基石

健康无小事，一人生病全家人都要跟着遭罪。男人健康与否对整个社会来说可能微不足道，但对于一个家庭却至关重要。丈夫是家庭的基石，基石不牢地动山摇。

上个月我接诊过一个病例。患者 34 岁，因为喝酒喝出来脑中风导致下肢瘫痪。病床上他一直哀求我告诉他康复的办法，说他可不能就这样卧床不起呀，自己还有两个孩子等着他养。34 岁，对于一个男人来说正是该肩负起家庭责任的年龄，可是他却只能躺在床上让别人照顾，家庭的基石变成了家庭的负担。

这样的家庭悲剧，医院里每天都会发生。作为医生，我在劝慰



绪言

患者家属抑制悲哀、顺应变故的同时，内心深处却是在扼腕悲叹。作为丈夫的妻子，父亲的儿女，女人们就没有一点责任吗？请扪心自问：是否关心过自己的父亲、丈夫的健康问题？

疾病不是说来就来的，谁也不能一口吃成胖子。很多急危重病就是因为自己和亲人的忽视，而一天天被“养大的”。养病就是养虎，老虎长大了可是要吃人的呀。如果我们在平常及时防范，在身体发出“疾病信号”的时候，准确给予反馈和治疗，这样的悲剧是可以避免的。

相比于女性，社会分工赋予男性更多的责任和压力，大部分男人都是家庭的主要经济支柱。这种“家庭基石”角色给人一种稳固、牢靠的感觉。但事实真是这样的吗？

美国《公共卫生期刊》曾公布的一篇调查报告显示，男人比女人平均少活5岁，在前15大死因中，男性有14项高于女性。世界卫生组织流行病学调查显示，中国女性出现心脑血管病的概率是37/10万，男性是79/10万，是女性的2倍多。临床统计表明，男性患心肌梗死入院治疗的人数是女性的7~10倍，80%的心血管病都发生在男人身上。像肝、前列腺、心脏、胃、大肠等部位都是男性的重点雷区。

可见，男性的身体其实比女性更加脆弱，更需要给予健康关注。

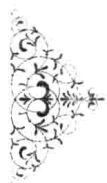
可生活中忽视男性健康的例子比比皆是。我有一个老同学，毕业



后一直做药品销售，工作十分努力，没两年就挣出了房子、车子。但因为工作原因，他的生活习惯有很大问题。天天烟不离手，酒不断口，饭菜总嫌味不够。好几次他打电话说胃痛，我劝他来医院做个检查，他总推辞说工作忙，抽不开身。作为朋友，我也劝他妻子平常多管管他，但是他妻子也不怎么上心，每次都是“只打雷不下雨”，见不到实际成效。直到上个月，他在医院检查出患了胃癌。事后，他自己一直不敢相信，觉得自己年纪轻轻的，身体又这么好，怎么会得这个病呢？他妻子也是懊悔不已，连连自责：平常如果多关心一下丈夫，多劝他少喝点酒，少抽点烟，定期给他做个体检，也许悲剧就可以避免。

现代社会，男性疾病正以每年3%的速度递增。在我国，患有不育症的男性至少有上百万人，患有前列腺疾病的男性有数千万人，40岁以上男性性功能勃起障碍者更是高达50%。男性健康的形势变得越来越严峻，可是我们的健康观念却一直停滞不前。现在很多人一提到男性健康还以为是男性病，这是一种狭隘的健康观。前列腺增生、高血压、糖尿病、疲劳综合征、肥胖综合征，这些哪一个不是威胁男性身心健康的严重疾病？

所以，让越来越多的人了解男性健康，让妻子们关注丈夫的健康，掌握应对丈夫健康问题的办法也是我写这本书的初衷。丈夫是家庭的基石，健康是丈夫的基石，基石牢则堡垒固，堡垒固才能为家庭挡风遮雨。



好丈夫有病不愿说，家人要主动去关注

两个等长的蜡烛，先燃尽的永远是火苗比较旺的。男人责任重、压力大，身体更易出现问题，可生活中似乎有这样一种错觉，那就是，男性更健康。其实这是因为男人有病大多选择“扛”的办法，嘴上并不会表达出来。这也是为什么男人一旦生病，往往患的便是像胃癌、中风、心脏病这样直接危害生命安全的重病的原因。

有病不愿说，自己强忍着，似乎是所有男人的通病。国家统计局有一个很有意思的数据大家可以看一下：对于男女同患的一种疾病，男人选择去看医生的比例比女人要少4%。

大男人遇事本应该雷厉风行，拿得起、放得下，但在去医院这件事上反倒比女性还“羞羞答答”。很多男人知道自己身体不舒服，但是他们不愿承认，更不愿看医生。结果将小病误成大病，等到心脏病、脑出血发作时贻误了最佳治疗时机，使整个家庭陷入痛苦。

当然，作为男同胞，我十分理解他们的心情。男人们从小就被灌输“有泪不能轻弹”“有苦不能倾诉”的思想，久而久之便戴上了“坚强”的面具，认为叫苦喊痛是懦弱的表现。再者，他们更多



的是承担着家庭责任和生活压力。很多男人都是家里的顶梁柱，他们容不下自己片刻休息。认为患了病忍一忍、拖一拖就过去了，但是如果去医院接受治疗就会耽误赚钱的时间。

一年前我接诊过一位急诊患者。患者是一名外来务工的建筑工人，干活的时候突然晕厥，工友把他送到医院后，经检查发现患有心脏病。他得知自己病情后，苦苦哀求我，别让其他人知道，并急急忙忙赶着出院，因为包工头一旦知道便会把他辞退。

好丈夫有病不愿说，不愿治，这是对家庭负责的表现，作为妻子要主动去关注，不能让丈夫在承担压力的同时，再饱受疾病的折磨。

我的父亲三年前动了一次手术，因为胆囊囊肿出现了癌变的迹象。人老了，动一次刀子就折几天阳寿，自那件事后父亲老得特别快，身子骨一天不如一天，原先笔直挺拔的身躯变成了一棵被岁月压弯的老树。母亲跟我说，其实父亲的身体几年前就出现了问题，一直不怎么吃饭，但是他不让告诉子女们，担心影响我们的工作。听到这些话，我内心十分愧疚。作为一名医生，我虽然医治过无数患者，却忽视了身边最亲的人的健康。都说“二十年前父敬子，二十年后看子敬父”，可当我意识到自己该“敬父”的时候，却发现父亲“健康银行”里的存款提示余额不足了。

男人是天，女人们总以为这天塌不下来，可是天也会有不测风云



绪言

啊！当家里丈夫遇见不适，抱着等一等、拖一拖的心理时，作为妻子，我们要第一时间冲上去说“NO”。对丈夫易患的疾病要给予重点关注，做好他们的“健康气象员”。不要让他们肩负家庭责任的同时，再忍受着疾病的折磨。

坚强的面具戴久了，自己想摘掉都很难，家人们要主动关心，告诉他们苦就说出来，累了就休息一下，病了就及时去医院就诊，别让自己的爱来得太迟。

另外，我还要奉劝广大男同胞一句话，身体是革命的本钱，没有健康，一切都等于零。有了病你可以坚强，但千万不要死扛。让亲人们为你担心，为你流泪，不是好男人的作为。

好妻子第一要关心的就是丈夫的健康

有一次，我爱人邀请她的几位朋友来我家做客，那天正好我轮休在家，便理所当然地当起了“大厨”，负责给大家做饭。等到该吃饭的时候，周女士忙说容她先打个电话。随后她拨通了丈夫的电话，电话中周女士像一个母亲教育孩子一样，告诫丈夫晚上不要喝太多酒，酒后不要开车，也不要熬夜等等注意事项。

大家见了，一个劲地说周女士连吃饭都不忘管着丈夫。周女士反驳说：“我不管着他能行吗？他又不知道自己身体几斤几两，这几