

阳气一足 百病不生

现代男人的身体使用宝典 伴随男人一生的健康长寿圣经

工作压力、家庭压力让现代男人们身心俱疲，熬夜、不善沟通、吸烟、酗酒让现代男人们健康隐患重重，高血压、糖尿病、中风、前列腺疾病、性问题等让男人们痛苦不堪。如何解决这些男人问题？本书将提供中医预防及治疗方案。

赵铁锁·著

男人健康的革命

养生就是
养阳气

赵铁锁·著

男人健康的革命

养生就是
养阳气

图书在版编目 (CIP) 数据

养生就是养阳气：男人健康的革命 / 赵铁锁著.

—北京：新世界出版社，2010.12

ISBN 978-7-5104-1419-0

I. ①养… II. ①赵… III. ①男性—养生（中医）
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第227221号

养生就是养阳气：男人健康的革命

作 者：赵铁锁

责任编辑：杨艳丽 于海英 章 钰

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号（100037）

发行部：（010）6899 5968 （010）6899 8733（传真）

总编室：（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京画中画印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：245千字 印张：17

版次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1419-0

定价：29.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）6899 8638



全国政协原常委、国家人事部原副部长程送《长寿的革命》一书



与中国民族贸易促进会执行会长刘延宁在一起



钱学森先生的秘书、少将涂元季（左二）著名中医专家亲切合影



《长寿的革命》一书首发式上，与上海市副市长赵雯合影留念



2009年4月，在上海“2009国际健康生活方式论坛上，与中华预防医学会会长、国家卫生部长王陇德亲切合影



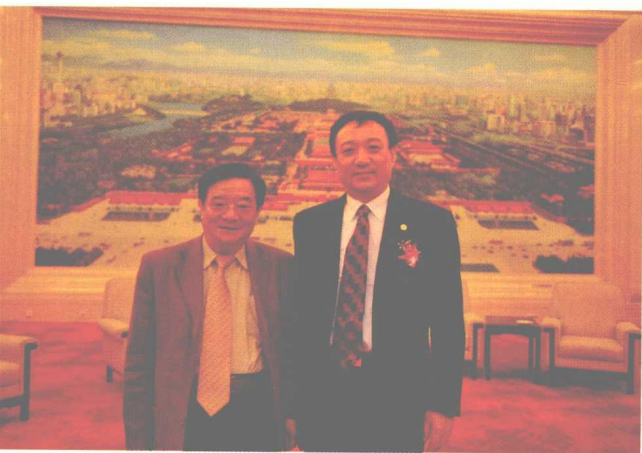
2009年4月，在上海“2009国际健康生活方式论坛上，与国家卫生部原副部长、中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长殷大奎亲切合影



2010年3月，与中国保健协会理事长、卫生部原副部长张凤楼在人民大会堂亲切合影



2010年3月，在第三届中国保健品大会上，中国消费者协会副秘书长武高作者颁奖并合影



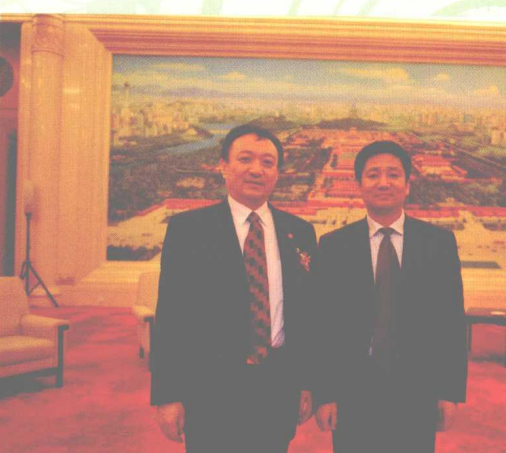
2010年3月，与国家中医药管理局原副局长房书亭在人民大会堂亲切合影



2010年3月，与国家卫生部人事司原保健协会副理事长秦小明在人民大会堂



2010年3月，与中国保健协会副理事长栾成章在人民大会堂亲切合影



2010年3月，与中国保健协会秘书长在人民大会堂亲切合影



中国中医大家、《中国中医药报》副社长
编、《康乐世界》杂志社社长王琦合影



2010年2月，在北京举行的百名老部长老将军新春团拜会上，本书作者代表天地健公司接受大会授予的“民族和谐贡献奖”



2010年10月14日在上海世博会千年大奖颁奖典礼，联合国国际信息发展组织（DEVNET）总干事丹尼尔·巴瑞奥为本书作者颁发“千年大奖”证书



国家体育总局原局长、国际健康健美长寿学研究会主席伍绍祖（左二），上海市原副市长顾传训（左一前），国家体育总局原副局长张发强（左一后），波兰圣十字省省长（右三）等领导为本书作者的另一著作《长寿的革命》揭幕



2009年5月，在中国医师协会国医“治未病”论坛上，国家中医药管理局原副局长于生龙为本书作者颁奖



2010年9月，在北京举行的2010国际健康健美长寿发展论坛上发言



2010年2月，在北京举行的百名老部长老将军新春团拜会书法展上，著名书法家向本书作者赠送字画



2010年2月，在北京举行的百名老部长老将军新春团拜会书法展上，著名书法家向本书作者赠送字画



与外国专家在一起



2010年10月，在新疆喀什拜访中国过程中与当地长寿老人合影（戴绶带者为中国男性年龄最大的长寿老人萨迪克·萨



去新疆拜访118岁的长寿老人佰达洪·柔孜



2010年10月，拜访118岁的中国长寿老人普·艾买提，并与其亲切合影

自序

2008年，我做了一件非常有意义的事，就是在中国老年学学会助老公益事业委员会领导下，协办了第一届“中国十大寿星排行榜”活动。在那段时间里，我和中国老年学学会助老公益事业委员会众多健康专家、医学家一起，对全国各地的百岁老人进行了普查，最终按出生时间先后，从高到低排序产生了截至2008年9月15日健在的2008年中国十大寿星。

这次活动的成功举办让我感受颇深，尤其触动了我心底那根梦想“悬壶济世”的弦。这些年来，我一直坚持走访百岁老人，2009年10月我去陕西、同年11月去了广西巴马，2009年12月、2010年5月两次去中国台湾，都是为了走访长寿老人。2010年10月2日我还到新疆喀什拜访了中国现在最高龄的长寿老人。在走访的过程中，我不断总结他们的长寿秘诀，其中特别是男性长寿老人的生活习惯和长寿经验给了我很大的触动。因此，在《长寿的革命》一书出版后不久，男性健康的专题引起了我的兴趣，我很快就踏上了走访了解男性的旅途。

我们知道，男人外表的强大和对生活要求的简单，使男人觉得自己天生是“清心寡欲”的特殊品种，加上社会责任、家庭责任，让他们也真的认为自己“战无不胜”。可以说，整个社会在不经意间忽视了男人的困境，他们的亚健康、他们的性幻想、他们必须受到的性约束、他们的男性生殖系统疾病和其他疾病都成了困扰男人健康的难题。为了让人们关注男性健康，世界卫生组织将每年的10月28日定为“世界男性健康日”，要求世界各国加大对男性健康的宣传力度，呼吁整个社会再多一点对男性健康的关注，呼吁每个家庭再多一点对男性健康的关爱。

现代社会，关注男性健康已经是一个刻不容缓的话题。无论你是学

生、职员还是领导干部，要保持旺盛的精力去工作和学习，首先必须管理好自己的身体。在环境日益恶化的今天，男人们的身体不仅越来越差，心理也渐渐被环境所污染，一些不健康的生活习惯和心理疾病侵蚀着男人们的身体。如何保持身心健康，已经成为日常生活中最重要的一课。

其实，作为一个男人，就是“活一口气”，这口气就是温养生命的阳气。可以毫不夸张地说，男人，无阳气不成活。

阳气是受于父母的先天之气和后天的呼吸之气及脾胃运化而来的水谷之气结合而成的，它具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。阳气虚就会出现生理活动减弱和衰退，导致身体御寒能力下降。

对男人来说，阳气就是生命的主导，正如明代医学家张景岳说：“阳来则物生，阳去则物死。”而现代男人多阳虚，很多人缺乏阳刚之气，有的胆小如鼠，有的犹豫不决，有的体弱多病……出现这种状况，究其原因，就是男人体内的阳气不足。阳气不足，正气就没了，魄力也没了，慢慢的，生命的精华也消耗殆尽了。

我在走访过程中，发现如今男人们的男子汉气概越来越少，一个七尺大汉给不了娇妻温暖的港湾，却总是和妻子斤斤计较。导致这种现象的原因，在我看来就是男人们体内缺少阳气。阳气不足，容易小心眼，鸡毛蒜皮的小事儿也要千般计较，而且这样使得身心一直处于紧张之中，从而让疾病有空子可钻。比方说，很多男人的胃病就跟长期郁闷有关。现代生活节奏快，竞争压力大，男人一般心高气傲，在事业上难免遇到挫折，导致郁闷。当男人回到家里时，希望家是个可以平静停泊的港湾，有时却得不到老婆的安慰，心里憋着闷气，身体上就会出现问題，尤其是胃病，如胃溃疡。

中国古代形容夫妇和谐常用一句话，“相敬如宾，举案齐眉”，强调一个“礼”字。男人要懂得规避家庭生活中的不和谐，这样，家庭少了矛盾，男人自然会有健康的身体。男人要想做好一家之主，让家庭和睦、温暖，就要养足阳气。

鉴于男人的健康现状，我编撰了《养生就是养阳气——男人健康的

革命》一书。本书从温养阳气这一男性养生的根本出发，针对现代男人常见的问题，例如肝胆问题、心脑血管问题、不良习惯问题、补肾问题、前列腺及性疾病等，给出相应的养护方案。书中借鉴了很多医家大宗有关男人养生方案及疾病的防治良方，在此对前辈们和同仁们表示诚挚的感谢。

我衷心祝愿广大男性朋友能够从书中获益，希望本书成为您日常生活的良师益友，成为护佑您一生的健康长寿书。同时要提醒大家，书中很多针灸方法及药物疗法等须在专业医师的指导下进行，如不幸患病，请及时就医，以免延误病情。因水平所限，书中如有疏漏之处，敬请读者朋友们批评指正。

推荐序一 中老年男性健康，不可忽视的问题

中老年男性是一个特殊的社会群体，他们有的处于“中年危机”，有的从工作岗位上退下来后，开始了自己的“第二人生”，这是人生历程中的一个重大转折点。男人进入中年以后体力渐衰，生活节奏减慢，社会交往减少，心中的孤独和寂寞感日益增强，各种疾病也常常困扰着他们。每当看到饱受病痛折磨的中年男性朋友那无助的眼神，我就能深深地感觉到保健预防以治未病的重要性。

目前养生保健已是一种潮流，许多中年男性在百忙之余也参与到养生的行列中，他们渴望掌握疾病防治知识，提高自身的生存和生活质量。这时，开展好中老年健康教育普及工作，就成了我们工作的重中之重。但是，怎样普及才能既科学又有效，是我们亟待解决的问题。所以，看到赵铁锁先生的这本《养生就是养阳气——男人健康的革命》，我感到非常高兴。

多年来，赵先生一直从事保健行业，他经营的山东天地健生物工程有限公司所生产的“四世同堂”保健系列产品在社会各界广受好评，对于增强人类体质、延长人类寿命起到了极大的推动作用。这一次，赵先生通过出书的形式来宣扬自己的保健理念，提高人们的保健意识，的确让人敬佩不已。

赵先生的理论功底是很深厚的，他所写的《论肾力活性因子》曾经荣获全国中医男科学会优秀文化奖，关注中老年人健康的《长寿的革命》在养生市场上也有不错的反响。《养生就是养阳气——男人健康的革命》针对现代男人的常见疾病提出了一些预防和治疗方法，希望给中老年男性带来健康福音。

中国保健协会理事长、卫生部原副部长 张凤楼

推荐序二 男性都要拥有的“性福圣经”

性一直都是中国人讳莫如深的一个话题，几千年来，中国人一直处于性压抑、性禁锢的状态，这除了文化上的原因外，贫困、经济不发达也是一个很重要的原因。近年来，随着社会的发展，物质生活水平的提高，人们的思想有了很大的突破，性不再是一个羞于启齿的话题，很多人都开始关心自己性生活的质量。毋庸讳言，性作为人类繁衍的根本，作为人类的本能，理应受到重视，这无疑是一个好现象。

而中国男人的性健康现状着实令人担忧。在2003年“中国男性生活质量全国调查启动新闻发布会”上，有关专家根据性能力指标进行测定后发现，中国男性的性能力低于欧美男性，生殖健康状况也令人堪忧。

前几日，与赵先生谈到“性”，我知道他是个男性保健的“狂热分子”。他说：“我们现在生活在21世纪，不能再像‘伪先哲’们那样虚伪地对待自身的性健康与性爱了。睿智的人们应该坦然地去探索、讨论、追求自身的‘性福’。作为新时代的健康保健工作者，在如此大好形势下，我有责任为人民群众提供有价值的保健知识。”

一年以前，赵先生就着手策划撰写关于男性保健的图书，他花了几个月的时间到各地了解现代男性的健康现状。走访中，赵先生对伤害男性性健康的因素特别敏感，例如环境污染，食品中雌激素含量的增加，男性工作压力增大，家庭负担过重，健康知识缺乏，等等，他对这些严重影响男性生殖系统的健康，伤害人们性生活质量的现象非常忧虑。

因此，为了避免这种伤害，他撰写了这本《养生就是养阳气——男人健康的革命》。这是合乎时代发展潮流、为现代男人健康着想、为人类“性”福造福的一本养生保健读物，希望赵先生这一番不辞辛苦的努力，能为中国现代男人们带去真正的健康与幸福……

中国台湾基层诊所协会会长 廖国栋

推荐序三 男性健康是一种责任

千百年来，男人被戴上了“威猛、强壮、阳刚”的光环，常以“男子汉”自居，大病拖一拖，小病无所谓……但现代医学认为，男性不比女性健壮，而且患病的概率高于女性。由于社会竞争激烈，男人们工作紧张、思想压力大，患上隐性精神疾患或心理抑郁的概率比女性大。因繁忙、急躁、烦恼、焦虑而积蓄起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素；郁闷大多藏在心中，长此以往，易致高血压、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。

现实生活中的男性处境也令人忧虑。亲友对男性鼓励有加，关爱不足；社会对男性期望过高，保护不足；男性对工作拼命有余，量力不足。

饮用水、空气、食品添加剂、蔬菜生长过程中使用农药化肥、动物饲料中添加的大量激素……这些伤害就发生在不知不觉当中，当我们沾沾自喜享受科技进步带来的生活时，却在不知不觉中走向了疾病。其结果就是75%的人处于亚健康状态，英年早逝的案例层出不穷。

综上所述，我们可以得到一个结论：男人保持身体健康不仅仅是对自己负责的问题，还是对社会责任的一个坚守。

从现在起，想承担责任、想成事的男人就要从关爱自己的健康做起。倘若输了健康，赢了世界又怎样？

中国性学会常务副理事长、中国性科学杂志社主编 胡佩诚

推荐序四 城市化与男性健康

雄心万丈的企业家，青年才俊的业务员，职场、感情中的迷途男人，即将步入暮年的老年男性……不管你是什么身份，这都是一本使你身心健康、家庭和睦的好书。

上面的这段话是我看完赵先生这本书后内心的真实想法。赵先生在本书开始构思策划的时候，就找我商量过几次，说到时候能不能帮他写个推荐序，他说：“劳烦您写个推荐序，不是为了虚张声势，我对这本书还是有信心的，书里的内容还是很实用，对读者有好处的。来求您帮这个忙，也是因为您的名望，是让您见证给读者们看，达到‘广而告之’的效果，让更多的男人接触到这本书，让那些被疾病困扰的男人早点找到疗疾之方。”

后来，等这本书截稿的时候，赵先生兴冲冲地从山东飞过来，拿着纸稿来找我讨论。当时我半开玩笑地说：“你老先生也不小了，怎么还像年轻人那么来劲，发个电子的给我不就好了。”他说：“我想跟您当面探讨一下这本稿子的内容，您是专家，您的话我得亲耳听听，心里才能踏实。”我们连夜看了这本稿子，一起讨论研究。看完最后一页，我的心里直发憷，男性健康问题真是不能再耽搁的社会问题了。

随着社会和经济的发展，社会形态不断的变化，城市化步伐的加快，环境污染的日益严重……男人的健康每时每刻都遭受着侵害。在庞大的亚健康队伍中，男性绝对是主力军，除了不爱运动、漠视健康之外，管不住嘴巴也让本该强健的男性身体遭受着营养失衡的威胁。调查显示，30~45岁的男性中有高达65%的人营养失衡，其中30%情况严重。另外，吸烟酗酒，不仅影响男人的性能力，同时也是造成不育的重要原因，烟草中有20多种有害成分可以致使染色体和基因发生变化，这些有害诱变物质会通过吸烟者的血液直接进入生殖系统。每天吸烟30支以上的男性，其畸形精子的比例超过20%，精子的存活率只有49%。世界每年死于烟草相关疾病的有近500万人，超过因艾滋病、结核、交通事

故以及自杀死亡人数的总和，其中有100万是中国男性。还有居高不下的离婚率，2003年我国有133.1万对夫妻离婚，到2007年，全国离婚的夫妻就已突破200万对且保持递增。城市生活压力过大，男性忧郁症患者高居不下……

上述数据是触目惊心的，男性健康的严重问题已经不言而喻，在这里不需赘述了。赵先生这本书的宝贵之处，在于它从现在生活环境出发，从男人存在的健康隐患出发，引出相应的解决方案和防治方法，给现代男人指出了一条实用的养生之路。

对本书，这里我不想多作赘词，请读者自行阅读，这胜过千言万语！

北京弘达事理自然医学研究院中医内科主治医师 陈立胜

目 录

第一章

真男人，需要一场护阳养生的革命

- 固护、培育阳气，祛疾病，保卫健康 /2
- 做大事的男人，须先养一身正气 /3
- 防阴盛阳虚，祛湿邪、温暖身体是关键 /4
- 修炼真男人，不做现代“伪娘” /5
- 阳气不足，男人在自卑的暗流中挣扎 /8
- 养好肾阳延寿命，男人要注重补肾气 /9
- 脾胃，命存之本，重视脾阳不生病 /10

第二章

托起体内的“太阳”，男人生命之火更旺

- 日为阳精壮阳气，男人要跟着阳气走 /14
- 阳虚体质，伤透多少男人身 /15
- 为身体筑起储存阳气的堤坝——扶固阳气的法门 /20
- 温关通窍——老中医的养阳秘诀 /34
- 最简单的修阳真方——经络导引养生功 /35
- 八卦连环掌，唤醒体内沉睡的阳气 /37
- 八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道” /40
- 中年男人补益方，壮一身阳气 /46
- 午间散步采阳，妙哉 /49
- 后背为诸阳之会，打通阳气就用桃木棒 /50



第三章

奉养体内气血，让温阳滚滚奔腾

- 气血——能量的源泉，决定男人的活力 /54
- 神奇红景天，养血养心两不误 /56
- 血肉有情之品——海狗鞭，让男人肾气足血畅行 /57
- 八珍汤——人间可寻的气血双补宝物 /58
- 寅时醒来睡不着，大口咽津补气血 /59
- 海狗油，调通气血，降“三高”的全能手 /61
- 气血不和，百病乃生——调气活血论“衡法” /63
- 畅气血、益心气，蒙医抚平心绞痛 /69
- 气血淤堵，给癌创造了环境 /71
- 五苓散，助你消除“应酬后遗症”——脂肪肝 /72

第四章

阳气变成了毒气，伤了卿卿性命

- 六邪入侵，正阳之气变成了毒气 /76
- 火——多一分为邪气，少一分无阳气 /77
- 体内湿邪太重，男人变成了阴天里的向日葵 /84
- 风邪，抢走阳气引来百病 /89
- 寒为阴邪，易伤阳气 /93

第五章

肾乃先天之本，肾气旺人就旺

- 肾为身之阳，养阳先养肾 /100
- 肾气与脑的关联 /101
- 中医辨证治疗男人肾虚 /105