

一部教会男人从三十几岁就开始正确使用身体的保健圣经！
糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管类疾病、前列腺类疾病、
痛风、不育、肥胖等多种常见慢性病的中医预防与治疗方案！

• 家庭自疗养生系列七 •

一本书 解决男人 所有健康问题

道法自然·著

☐ 华文出版社

一本书

解决男人

所有健康问题

张其成 著

•家庭自疗养生系列七•

一本书 解决男人 所有健康问题

道法自然·著

图书在版编目(CIP)数据

一本书, 解决男人所有健康问题 / 道法自然著. - 北京: 华文出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5075-3129-9

I. ①一… II. ①道… III. ①男性—保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 065978 号

书 名: 一本书, 解决男人所有健康问题
标准书号: 978-7-5075-3129-9
作 者: 道法自然
责任编辑: 姜艳艳
出版发行: 华文出版社
地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼
邮政编码: 100055
网 址: <http://www.hwcb.com.cn>
电子信箱: hwcb@263.net
电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261
经 销: 新华书店
印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 张: 18
字 数: 350 千字
版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请拨打 010-84242008-8037



前 言

《说文解字》指出：“男，丈夫也。从田、从力。言男用力于田也。”男人责任重大，要工作，要养家糊口，他要在那块属于他的“田”里努力甚至是拼命工作。可见，男人真乃难人也！

男人三十，更是“难上加难”。也许很多人认为三十几岁的男人正处于人生的好时候，集精力、体力、经验和才智于一身，事业上开始渐入佳境，生活上也日趋完满。可是，比起二十岁血气方刚的年龄，此时的男人已开始面临健康的困惑了。

三十几岁，对男人来说真的是一道坎儿。女人生理的衰老可以用各式各样的护肤品来弥补，而男人生理上的衰退却是很难弥补的，因为它已深深地烙在了他们的生命中。

望着一天天鼓起来的啤酒肚，摸一摸爬几步楼梯就酸痛的腿，你明显感到身体是真的老了。更令人羞愧的是，想趁孩子不在时享受一下激情燃烧的快乐，却有力不从心之感……这时的你已经不再介意自己帅不帅了，你只是更关心自己是否还很健康。

从某种意义上说，三十几岁这道坎儿男人比女人更难以逾越，很多男人真正意义上的衰老就是从三十几岁开始的。

男人到了三十几岁,事业有成的多是累出一身病痛。而事业毫无进展的更是一筹莫展,这些男人最怕的是有人指着自己的鼻子说:“真没出息!”

面对有些事情,三十几岁的男人已没有了二十多岁时的凌云壮志。青春即将过期,而事业未成,更多的时候是焦虑、恐慌与无奈。

也许有人会说,三十几岁的男人也没什么大问题,病啊、灾啊的,都离自己很远,三十几岁的问题不都是一些小问题吗?事实上,正是这些小问题导致了日后的大问题。也正是这个年纪,忽略了养生保健的真正要义,恰恰为四五十岁时埋下了太多的健康隐患。

对于三十几岁的男人来说,想要养生,与其说一大堆啰唆的理论知识,倒不如提供一些切实可行的方法来得更实际。《一本书,解决男人所有健康问题》正是一本告诉男人们在三十几岁如何更有效地养好阳气、如何更简单地学会自我保护的养生书。

请您记住:三十几岁时正确使用自己的身体,未来的每一天都将是一个好日子。



序 1 从三十几岁开始,遇见健康的自己

三十几岁的男人最缺什么?成功的人可能缺少健康,健康的人可能缺少成功。反过来想一想,这些人为什么不成功呢?他们缺少精、气、神,缺少胆识与魄力,归根结底还是缺少健康,是精神上的健康问题。

一个人无论成功与否,都与他个人的健康有一些关系。

对于成功的男人来说,随着年龄的增长,30岁的身体过了顶峰,正在走下坡路。《素问·上古天真论》中说男子是以8岁为周期的,“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”。

“一八”,男子到8岁的时候,肾气开始充实,头发茂盛,牙齿更换;“二八”,16岁时,男子的“天癸”——也就是主宰男子生殖能力的这个基本物质开始出现了,阴阳调和,男女和合,就能生孩子了;“三八”,24岁时,男子肾气平和、均衡,智齿开始长出来了,身高也达到了极限;到了“四八”32岁时,筋骨强盛,也就是肝肾功能强盛。同时,肌肉也健壮了。此时,男子的生命力达到极点,所以接下来就要衰落了。

到了40岁左右,就会“年四十而阴气自半”了,此时肾气开始衰落了。每天起床后看到枕头上脱落的头发,这表明身体衰落已经非常明显了。

现代医学真切地告诉男人们,从20岁开始,每10年身体的新陈代谢率减慢2%。从30岁开始,男性的肺功能开始下降。这时听力也开始下降,因为现代人受噪音的损害太大了。脱发也正呈现出年轻化的趋势,一项对万余名男性的调查显示,有60%的男性脱发者早在25岁之前就出现脱发现象,而在30岁后出现脱发的比例更高。

此外,绝大多数三十多岁的男人刚刚步入婚姻生活,刚开始还没有体会到生活的压力,但是初为人父后就会体会到太多育儿的辛苦。男人这时已开始感受到太多的经济压力以及来自家庭和社会的各种责任。

需要承担的生活和工作压力增大,再加上一些不良的生活习惯,使得现代男人在三十几岁时就开始迅速走向衰老。

“年轻的时候用身体换钱,年老的时候用钱换身体。”这句话便是对中年男人最好的概括。因此,男同胞们关注健康应该从三十几岁开始,这样不仅能给未来的发展在体能方面挣足本钱,而且还会受益终身。

从三十几岁开始,遇见健康的自己,是我们男同胞的福气,是整个家庭的福气,也是整个社会的福气!



序2 养好阳气成就男人一生的健康

我们的身体是恒温的,总保持着一定的温度,这是因为我们的体内有一个“小太阳”,能为我们的身体生长发育提供能量,这个“小太阳”就是中医里时时提到的“阳气”。

究竟什么是阳气呢?“阳气”在中医里又叫“卫阳”、“卫气”。《素问·生气通天论》里说:“阳者,卫外而为固也。”阳气就是指人体有抵御外邪的能力。在这里,卫就是卫兵、保卫的意思。阳气的功能是保卫体表,同时也起着保护阴精,使它不至于泄漏损失的作用。

俗话说,“人活一口气”,实际上这口气就是阳气,是父母给我们的本钱。人有阳气,才能够维持身体各个器官的运转,以支撑人的生命。阳气没了,人的生命也就到了尽头。如果把我们的身体比作银行,那么阳气就是存在银行里的钱币。如果我们胡乱地透支它,日积月累,银行就倒闭了。当健康不断被透支时,身体就会告诉你哪不舒服了,头疼脑热、腰酸背痛、感冒咳嗽等,都是身体在提醒你:阳气不足了,钱币透支了。

《素问·生气通天论》中说:“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明。是故阳因而上,卫外者也。”意思是,人体中阳气的作用就好像天体中的太阳一样,如果太阳不能正常运行,自然界中的生物必然不能生存,

人体中的阳气如果运行失常,就会短寿或夭折,生命功能微弱不显著。所以说,天体的健运不息,是借助了太阳才能显出光明;而人体阳气的作用,也像太阳那样强大,有向上和向外的特点,从而保卫身体,抵御外邪的侵犯。

没有了阳气就会失去生命,正如明代医学家张景岳说:“阳来则物生,阳去则物死。”我们从出生到成长再到衰老的过程,就是阳气不断减少、阴气不断增加的过程。张景岳还说:“天之大宝,只此一丸红日;人之大宝,只此一息真阳。”他把人体的阳气比作太阳,没有阳光,万物就会失去生机;没有阳气,人便会失去生命。京城名医武国忠如是说:“当人体有不适的时候,体内就好比是阴冷潮湿的天气,但只要太阳一出来,这种环境就不利于疾病的生长、发展了。”

不管是男人,还是女人,都需要养阳气。但相比女人而言,现代男人更需要养护阳气,培养独属于自己的阳刚之气。

而现代男人多阳虚,君不见现代社会是阴盛阳衰吗?看看吧,我们身边,有些男人早已缺失了体内的阳刚之气,有的变得娘声娘气,有的变得胆小如鼠,更有的遇事犹豫不决……还有的男人不是体弱多病,就是四肢发达、头脑简单。也许说这么多,有的男人会很生气,后果很严重,但是事实不是如此吗?这种情况在三十岁左右的男性朋友中尤为普遍,三十多岁的男人因此也面临着—场身心全面改革的大风暴。

如何改变这种情况呢?《素问·阴阳应象大论》中说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始。”阴阳,是自然界的一般规律,是分析和归纳千变万化客观事物的总纲,是万事万物发展变化的根源,也是其发生、发展和灭亡的根本。要想让万事万物均衡发展,首先要维持阴阳的平衡。

俗话说,没啥别没钱,有啥别有病。这个病不仅是身体上的病,还有心灵上的病。因此,要维护男人的健康、要增强男人的阳刚形象,必须养护好体内的阳气。只有让体内达到阴阳平衡,男人的身心才会走向“和谐”。

当你为追求幸福生活而疲于忙碌的同时,付出的还有你最为宝贵的阳



气。假如你把身体的阳气看做是奔向幸福彼岸的船舵,那么,维护它就应当成为每天不可缺少的必修课,你需要有耐心、有信心来养好它。

养好了阳气,你的一生注定也是不平凡的!

目 录

前言 / 001

序 1 从三十几岁开始,遇见健康的自己 / 001

序 2 养好阳气成就男人一生的健康 / 003

第一章 身体是由你自己亲手盖起的房子

30 岁的男人正处在事业得意的时候,可能会因为忙于工作,或废寝忘食,或疏于运动;也可能会因各种应酬而被包围于宴请中,或大快朵颐,或烂醉如泥。因此,30 岁的男人身体最容易出现问题。“累”大概是这个年龄段的男人最熟悉的一种感觉。因此,这个时期的男人如果不注意盖好身体这所大房子,进入中老年后会出现很多毛病,或漏雨,或坍塌。至于如何盖好这所房子,全在于你自己的选择。

1. 现代男人大多缺乏阳刚之气 / 002
2. 体内阳气是男人身体的“房梁” / 006
3. 一人养阳独善其身,众人养阳兼济天下 / 009
4. 养生要趁早——30 岁养阳正当时 / 012
5. 养阳先要从祛除体内湿邪入手 / 015

6. 寒气入体流失的阳气,用阳池穴就能补回 / 019
7. 养足阳气能快速摆脱亚健康 / 023
8. 你“熬”的不是寂寞,而是身体 / 027
9. 烟瘾实在戒不掉,那就用这样的方法补救身体 / 030
10. 小酌别有风味,贪杯自有妙计 / 033
11. 给点阳光就灿烂——晒太阳是补充体内阳气的捷径 / 036
12. 30岁后的“年检”是在为自己积德行善 / 039

第二章 向食物要阳气——三十几岁的男人吃好活百岁

很多30岁的男同志,年纪尚轻,但由于多方面因素的影响,导致身体阳气不足,身体总会畏寒怕冷。其实,只要我们合理地选择食物,就能把这些问题轻松赶走。食物有温热寒凉等属性,温热为阳,寒凉为阴,只要将食物的属性因人、因时、因地的灵活运用,就会把我们的身体养得棒棒的,让身体不生病。

1. 气血足则阳气足——熟知食物四性是保证气血充足的关键 / 046
2. 脾胃喜欢吃什么,就给它补什么 / 048
3. 选择是“绩优股”的食物来吃 / 052
4. 男人眼中的大众情人——和山药有一个约会 / 055
5. 男人的另一个情人——珍爱春韭,越久越爱 / 059
6. 莲子粥是益肾固精的上好偏方 / 061

7. 三十几岁就吃姜,预防前列腺炎不用帮 / 063
8. 增强人体抗病能力的最佳饮料——姜红茶 / 066
9. 一杯清新茶,健康自然来 / 068
10. 爱发脾气男人吃什么好 / 071
11. 生冷食物莫多吃,阳虚男人多不育 / 075
12. 饱汉子不“如”饿汉子饥——男人三十,不要想吃就吃 / 078

第三章 求名医不如求早动——三十几岁要学会享受运动带来的恩典

生命在于运动,更在于科学地运动。生命在于多运动,静养也不能少。中医讲,动生阳,静生阴,动以养形,静以养神。人的精神是易于动而耗散之物,难以清净内守,所以须养之以静,而人的形体则是易静而难动之物,所以养形以运动为贵。因此,运动健身的关键是动静结合。古人云:“天下之万里,出于一动一静。”动为健,静为康;动以健身,静以养心;刚柔相济,阴阳和谐,相辅相成,才能达到一生健康的大目标。

1. 早运动、适度运动是提升身体阳气的好办法 / 082
2. 动静结合是原则,常欲小劳是法宝 / 084
3. 其实每个男人都可以拥有“倒三角”身材 / 087
4. 如果感到幸福你就跺跺脚——颠脚跟与四逆汤有异曲同工之妙 / 091
5. 30岁男人最应该学会的提肛补肾运动 / 094
6. 搓腰功——小小的方法,大大的功效 / 097

7. 背部撞墙——托起男人体内的“小太阳” / 100
8. 健走真好——留住青春从腿开始 / 102
9. 筋长一寸,延寿十年——肥胖男人更要多学拉筋运动 / 105
10. 练练瑜伽——高压力下男人的最佳选择 / 109
11. 腹式呼吸法几乎可以叫板所有的长寿法 / 113

第四章 阳气是男人的心灵支柱——三十几岁男人的养心之道

中医认为,凡是事物的发展变化及其功能状态类似亢进、兴奋等功能的都属阳。所以,性格刚强坚忍,心情兴奋愉快,生活态度积极向上等等,都属阳。当一个人的情绪不好时,体内也是阴天,如果我们转变一下情绪,转换为积极乐观的态度,我们的身体也会晴空万里。对于30岁的男人来说,保持愉快的心情,以养护一身的阳气,是非常重要的。

1. 无阳气不男人——男子汉要有一身正气 / 118
2. 脾气暴躁的男人损阳寿,长寿的秘诀是养心神 / 120
3. 男人要以淡泊的心态去承受心理紧张 / 122
4. “奔3”的男人要学会反省自己 / 124
5. 身心自有大爱——爱能激发人体内的正气 / 127
6. 节日不是大吃大喝的,而是用来养心的 / 130
7. 男人哭吧哭吧,不是罪 / 132
8. 爱自卑的男人最应该养阳气 / 134
9. 30岁后仍要延续20岁的精气神儿 / 136

第五章 早早学会经络养生堪比服用最贵的药

经络是自然养生中最有价值的灵丹妙药，是老天赐予我们的天然大药。《灵枢·经脉》如是说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”经络是我们身体脏腑气血运行的通路，就如同宇宙中星球运转的有序轨道。我们通过刺激体表的经络或穴位，就能调理体内的脏腑功能。只要我们早早学会经络养生，就会品尝到经络带给我们的甜头，会感到身体一天天在变好。

1. 三十几岁就学会经络养生——越早越受益 / 140
2. 时刻照顾好总督一身阳气的督脉 / 142
3. 三十几岁还优柔寡断，应该找胆经来补救 / 145
4. 亲自用双手找回健康——30岁男士的肝经保养大法 / 147
5. 常按肺经让人变得年轻又有魄力 / 149
6. 好男人总是钟情于大肠经 / 151
7. 足三里治胃病最见效 / 154
8. 肌肉酸痛要找脾经上的太白穴 / 156
9. 按摩心经穴位让你每天都有好心情 / 158
10. 按摩小肠经——30岁的男人抚慰关节的秘密 / 160
11. 委中穴和飞扬穴共同打造膀胱经传奇 / 163
12. 太溪穴和涌泉穴——让你受益无穷的肾经要穴 / 165
13. 很多心血管疾病都可以找心包经来治 / 168
14. 三焦经治疗心脑血管类疾病有奇效 / 170

第六章 像换季一样换着法儿保养身体

关于换季,最有发言权的就是我们的身体。只要季节稍有变换,身体就开始出现或大或小的反应。换季的时候,我们的脏腑也会随着天气的转换而开始适应新的天气条件。因此,便形成了春养生、夏养长、秋养收、冬养藏的换季养生法则。只要掌握了这些法则,管理身体的问题将不再是大问题。

1. 顺时养生,气死医生——你不让老天难做,老天也会为你让路 / 174
2. 春天里体内的阳气就像幼芽一样,需要精心呵护 / 176
男人在春天如何养生 / 176
春季最宜养肝 / 177
3. 别让阳气在夏天“相撞” / 179
男人在夏天如何养长 / 179
夏日一定养好清凉心 / 181
4. 秋季该收时不收最容易出问题 / 183
男人在秋天如何养收 / 183
秋季养肺正当时 / 185
5. 冬季里懂得藏精御寒之法,方助阴阳平衡 / 187
男人在冬天如何养藏 / 187
冬季是补肾最佳时机 / 188