



曹开铺 谈男人养生丛书

曹开铺 著

Health

男人健康话聊

Health Advice
for Men

这是只有男科专家才会对男人说的
话题虽然敏感，交谈却很善意，
坦诚讲述夫妻都希望沟通的性与爱的问题。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

A man in a white tank top is shown from the chest up, looking towards the left. He has a tattoo on his left shoulder. In the background, there is a window with a green plant on a shelf and some gym equipment. A large yellow circle is overlaid on the image, containing the text 'Health 男人健康話聊 Health Advice for Men'.

Health

男人健康話聊

Health Advice
for Men



曹开镛 谈男人养生丛书

曹开镛 著



Health

男人健康话聊

Health Advice
for Men



哈尔滨出版社

HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

男人健康话聊 / 曹开镛著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012. 3

(曹开镛谈男人养生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0098 - 1

I. ①男… II. ①曹… III. ①男性 - 保健 ②男性 - 养生(中医) IV. ①R161 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 084027 号

书 名: 男人健康话聊

作 者: 曹开镛 著

责任编辑: 李毅男 金 金

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 6.5 字数: 125 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 0098 - 1

定 价: 18.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

编写人员

总主编 曹开镛

主 编 宋春喜 彭文俊 曹利东 谢 承

副主编 (以姓氏笔画为序)

王拴梅 王润和 王超群 张树藩 陈浩平

傅兆杰

参加编写人员 (以姓氏笔画为序)

王拴梅 天津曹开镛中医男科医院

王润和 北京曹开镛中医医院

王超群 加拿大针灸学会

宋春喜 比利时中医药学会

张树藩 天津曹开镛中医男科医院

陈浩平 新加坡中医健保医药针灸诊所

曹开镛 天津曹开镛中医男科医院

曹利东 天津曹开镛中医男科医院

彭文俊 台湾中华传统医学会

傅兆杰 山西省汾阳医院

谢 承 香港国际中医男科医院

主编简介

曹开镛 主任医师，教授，从医迄今50多年，现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会第四届理事、中华中医药学会男科分会主任委员。他主编中国第一部中医男科专著《中医男科学》和中国第一套《中医男科系列丛书》1~10册，并著有《男科医生手记》、《中医男科诊断治疗学》、《曹开镛谈男性健康新理念》等著作20余部；开办了中国第一家中医男科医院；研制了以治疗男性三大疾病（性功能障碍、不育症、前列腺疾病）为主的20多种中成药，多项通过科研鉴定，获科研成果奖，形成了中国第一代治疗男科疾病的系列中成药；创立了“当代男人应以滋阴补肾为主，而不应单纯或过度壮阳”的滋阴理论，并发明了以滋阴补肾为主的“男士营养液”保健品。他以高尚的医德和精湛的医术赢得了国内外患者的赞誉，并在第二届国际中医男科学术大会上被授予“发展中医男科特殊贡献奖”。中央电视台、《人民日报》、《健康报》、《天津日报》和《中华英才》杂志等媒体多次报道他开拓中医男科事业的创举。

副主编简介

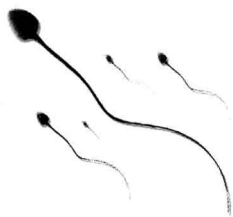
傅兆杰 山西省汾阳医院男科主任医师，生殖医学中心主

任。中国性学会性医学专业委员会委员，世界中医药学会联合会男科学会委员，山西省性学会理事，山西省医学会男科学会委员。

师从上海男性病研究中心戚广崇教授和上海二医大仁济医院黄平治、王益鑫教授。2010年6月主持成立生殖医学中心，擅长于性心理咨询和性心理行为治疗。研制的“兴阳散”治疗阳痿，研制了益气生精丸、液精煎、清精散、通精灵等系列中药用于男性不育和前列腺炎的治疗，经多年临床验证疗效显著。

受邀在山西医科大汾阳学院主讲“性病学”课程，国家级、省级以上刊物发表学术论文30余篇。“不射精症的性心理分析”、“早泄病因探讨”分别发表于《性学》、“兴阳散治疗心理性阳痿的临床研究”发表于《中国中医药信息杂志》，“益气健脾生精法治疗少弱精症的临床研究”发表于《光明中医》。发表科普文章10余篇，参加编书4部。

序



随着我国的经济转型和社会快速发展,以及老龄化社会的到来,男人的生理、心理等疾患正在成为影响经济发展的社会问题。当今世界的疾病谱和医学模式都在发生着深刻的变化。疾病谱正从以营养不良和传染性疾病为主,向社会心理疾病转变。医学模式也由生物医学向生物—心理—社会医学转变,由单纯的针对疾病的诊断治疗,向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变。医学模式的改变,必将推动人类健康理念的变革。回归自然和绿色生活将成为时代的新潮流。

近年来,随着科技进步和人民生活的改善,大家对养生保健的兴趣越来越浓厚,深刻地认识到养生保健对促进身心健康,加快病体康复,实现人生幸福的重要性。中医养生学受到众人关注也就是顺理成章的事情了。中医养生学除了与中医学的发展有直接的关系外,还深受古代哲学、宗教、伦理道德及民风习俗的影响。华夏民族在长期的养生保健实践中,积累了丰富的经验和方法,形成了一套完整的养生思想和理论,是具有深厚内涵的宝贵文化遗产。

现今面对人类社会强烈的健康需求,发挥中医养生学的特色

和优势，普及推广中医养生学的独特养生保健方法，确为正当其时。

曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。我读后感到这套丛书有三大特色：一是科学性。以曹开镛教授为代表的海内外中医专家，都有丰富的临床经验，他们以中医学为立论基础，又融合了现代医学的先进成果，集古今中外养生保健的精华于一体，具有严谨的科学性。二是普及性。这套丛书以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。三是实用性。这套丛书提出的许多养生方法和技巧，都具有现实可操作性，它对男性的养生实践将给予具体的指导。

曹开镛教授现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会男科分会主任委员。他是中医男科事业的开拓者和创始人之一，在临床医疗、药品保健品研发、中医药对外交流、中医人才培养、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。我乐为曹教授主编的养生丛书作序。

李振吉

2010年9月

前言



中国的传统养生对延缓人类衰老，改善百姓生活质量，延长寿命起到了积极的推动作用。养生又称摄生、养性、保元、卫生等。养就是保养、补养、调养、呵护，生就是生命、生存、生长、生活。养生一词最早见于《庄子·内篇》，是养护生命，使之长久之意。

中国的传统养生和中医学有着密不可分的血缘联系。中医学的阴阳五行学说、脏腑学说、经络学说、方剂学、中药学、气血论及辨证论治等理论，极大地推动了中医养生学的发展。历代医家都非常重视养生，在他们的医疗实践中，总结和积累了大量的养生经验与方法，形成了有中国特色的中医养生学理论和方法。捧读这些先贤的著作，我总是怀着敬畏之心。

在博大精深的中医学遗产面前，我们永远是小学生，要不断地挖掘、探求和学习。

中医男科学是中医学的一个重要组成部分，是在中医学的理论指导下的一门临床学科。而养生学既是中医中多学科的综合与实用学科，更是中医男科学中的一个重要组成部分。中

国几千年的历史很重视男士的养生，因为男人曾是社会的主宰者，所以出现了很多养生方法和养生秘方、药方。

本丛书愿继承中医传统男性养生保健的优良传统，并借鉴现代医学抗衰老研究的最新成果，力图健康每一位男人，幸福每一个家庭，作出我们的一份贡献。

参与编写这套丛书的是中华中医药学会中医男科专业委员会的一批男科专家，还有世界很多国家的专家教授，他们大多有着几十年丰富的临床经验，从治已病中体悟出如何治未病，在这套丛书中，留下了他们对男士的善意提醒和诚意关照。这恰恰形成了本丛书的一大特色，就是既讲治病，又讲防病，比较切中要害。

近些年来，不断有中医爱好者加入到探索中医养生的队伍中来。对此，我们应当抱欢迎的态度。同时，中医专家们在诊余也应当站出来，正本清源，让大家了解真正的中医精髓所在，以免误人子弟，将读者引入歧途。

由于我们组织编写时间仓促，水平有限，难免在书中有不妥之处，敬请有关专家学者和广大读者提出宝贵意见，谢谢！

曹开镛

2010年9月

目录

没有性就没有福/1
四十岁男人的生存状态/6
和中年人谈性爱/9
性爱情爱相辅相成/17
老年人仍可保持性趣/27
再婚老人善待“性”福/33
解析早泄九种病因及治疗方法/38
吸烟会导致性无能/46
性爱的生物钟节律/50
重复性交危害健康/54
养心调神治愈阳痿/56
心脏病患者怎样做爱/60
残疾夫妻享有性权利/67
性功能障碍与社会和谐/70
男子不射精的原因/74
男人女人谁更长寿/78
疾病对性功能的影响/83
房事惊恐后果严重/89

频繁手淫不利健康/92
夫妻之间不要“性惩罚”/99
怎样克服婚姻倦怠/103
五个适度保持阳刚/109
滋阴降火巧治阳强/115
夫妻病要夫妻同治/120
男性更年期的性变化/124
提倡性道德约束性行为/128
枕边玩具可以试用/133
男性性功能的六大误区/137
人的健康应当包括性健康/144
老年人的性生活与婚姻/147
血肉有情之品最宜养肾/158
要“惜精”先宜“静心”/162
怎样改善男性性冷淡/165
性生活该不该有所禁忌/177
男人健康话聊/189

没有性就没有福

有人说，没有性就没有福。不能说所有的幸福都来源于性，但是性带给人的兴奋、愉快、满足、欣慰，是其他任何享受都不能替代的。

一、没有性就没有福

有一位老同志，丧偶之后与一位女教师同居，双方既无婚姻约束，又无财产纠葛，活得逍遥自在。有一天有人问他，你们同居还有没有性生活？他哈哈大笑道，怎么没有？性命，性



命，没有性，不就没有命了吗？

男女恋人、爱人、情人之间，与朋友、亲属、同事、同学之间的重要区别，就是性的关系不一样。男女之间一旦有了双方情愿的肌肤之亲，性的交媾，关系就发生了质的变化。性的满足是男女相爱所追求的目标，一旦得到了，才是爱情成功和人生幸福的标志，才是一场喜剧，一旦得不到或是得而复失，就是失败和痛苦，就是一场悲剧。

二、性之福包含三个层次

1. 生理的满足

为什么说“男大当婚，女大当嫁”，因为随着人体的发育，青春期的到来和性的成熟，人体发生了各种生理变化，人自然而然地产生了对异性的需求，产生了强烈的性的欲望和释放性欲的冲动，而婚姻就是满足这一生理要求的合理的、稳定的、直接的方式。

2. 美的欣赏与享受

人体是世间最美的艺术品，男性的阳刚之美，女性的阴柔之美，都是具有永恒审美价值的。对于美好肉体的欣赏、占有，是性之福的重要内容之一。女性人体是美的，也正是女性的肉体，刺激了人们的性欲，使一切最美好的情感，最神圣的价值追求，在性刺激的同时得以升华。

3. 性所带来的健康长寿

性爱有益身心健康，这个结论有许多事实可以证明。性爱有利于防止心脏病，经常拥有和谐性生活的夫妻，发生心脏病的危险比常人减少10%。适当性爱还可以缓解焦虑心理，缺乏适当性爱的人往往精神倦怠、心灵空虚、抑郁狂躁、失眠健忘。性爱有益于皮肤光洁细嫩，性活动后容光焕发，面容滋润。保持和谐性生活的夫妻比丧偶的男女更健康长寿。

三、获得“性”福靠夫妻双方努力

怎样获得“性”福呢？

性生活是夫妻默契配合才能完成的生理行为，有时男方的问题，毛病出在女方身上；有时女方的性障碍，根源又在男方那里。举两个病例说明这个问题。

有个小伙子，他34岁，结婚6年还没有小孩。头两年他们性生活挺正常，但是为了事业的发展，没有要孩子。第三年有一次男方喝酒以后性生活没有使女方满意，他爱人就骂他废物、笨蛋。他心里也很别扭，下次性生活精神紧张，越发不能让妻子满意。就这样，阳痿越来越重，以致6年不育。后来，小伙子的妻子在医生的开导下主动体贴关怀男方，帮助男方树立治愈信心。在中药的辅助治疗下，男方很快恢复了性功能，夫妇俩也生了儿子，生活美满幸福。

另一个病例是一位小伙子和妻子刚结婚两年，妻子就对性生活不感兴趣了，小伙子下班后往沙发里一坐就等着吃饭，吃完饭不是看报纸就是看电视。如果他有性欲，上床以后就会生硬地向妻子提出来。他妻子的感觉是，我成了你的泄欲工具，需要时搬出来，不需要就把我冷落一旁。所以他妻子的性趣越来越差，慢慢变成了性冷淡。原来妻子的性冷淡根源在丈夫身上。要想收获必须耕耘，要想得到美满的性爱，必须创造一种爱的意境和气氛。创造爱的意境是夫妻双方的事情，丈夫最容易忽略的是女性的多情、敏感、细腻的感情特点，而妻子对丈夫最容易忽略他的要求刺激与新奇。

妻子的性冷淡是因为婚后不注意增进夫妻感情造成的。夫妻感情的好坏，对性欲强弱有重要作用。根据研究发现，人在精神振奋、心情舒畅时，身体内可以分泌出一种有益的激素及乙酰胆碱，这种激素可以调节血液的流量、神经细胞的兴奋性，使之达到最佳兴奋状态，有益于性欲的正常发挥。如果夫妻之间感情融洽，充满了生活情趣和欢乐，就会使体内分泌出有益于性欲的激素；相反，如果感情不和，心情郁闷，就会抑制激素的分泌，对性欲产生不良影响。为了增进夫妻感情，就应当使爱情不断更新，夫妻间要分担家务，经常主动地关心、体贴、照顾对方，经常买一些对方喜欢吃的东西，要注重夫妻之间的感情生活。除了语言上要对爱人经常表达爱慕、敬佩、亲近的感情，在日常生活中还要通过送一杯热茶、擦一把汗、