

一本让男性**获得**健康的书

一本教女性**关爱**男性的书

曹开镛**谈** 男性健康**新**理念

曹开镛 / 著

国际中医男科学会主席、中国第一家中医男科医院创始人、“男士营养液”研制者曹开镛教授全面解读男性健康热点问题。



北京出版社 出版集团

北 京 出 版 社

曹开镛谈

男性健康新理念

曹开镛 / 著



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

曹开镛谈男性健康新理念/曹开镛著. —北京:北京出版社,2004

ISBN 7-200-05592-1

I. 曹... II. 曹... III. 男性—保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 085602 号

曹开镛谈男性健康新理念
CAOKAIYONG TAN NANXING
JIANKANG XINLINIAN
曹开镛 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880×1230 32开本 8.25印张 200千字

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数 1-60000

ISBN 7-200-05592-1

R·256 定价:16.00元



作者简介
CAOKAIYONG

曹开镛

1942年出生，山西省汾阳市人。历任国际中医

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、中华中医药学会理事、中国中医药学会男科学会首任会长、天津曹开镛中医男科医院院长。他主编了中国第一部中医男科专著《中医男科学》和中国第一套《中医男科丛书》；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）为主的二十多种中成药，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。

健康从这里开始……

序

我这一生好像注定要和男子汉打交道，好像注定要为男人的健康服务。

刚二十多岁的时候，我就参军到天津附近的一个军营，当上了军医。我周围几乎全都是生龙活虎的男人。二十世纪六十年代的某一天，我所在部队的一位首长，难为情地向我道出他的性功能出现了障碍。这位平时像雄狮般威武的军人从此低下了头。不久，他的家庭就发生了一场令人惋惜的悲剧。我感到既内疚又无奈，因为我当时没有能力治好老首长的病。这件事震撼了我的心灵，从此我发愤要为男人的健康保驾护航。后来，我抓住改革开放的机遇，放弃了官位、待遇，先后在天津、北京、哈尔滨创办了男科医院，终于能够一门心思地为男人的健康贡献我的微薄之力了。

前不久，有一位记者采访我时问道：“您从事中医男科事业已经二十多年，诊治过的病人有二十多万例，您最大的感受是什么？”我回答说：“我最大的感受，就是做了我应该做的事。为男人解除他们的病痛，是我最大的欣

慰，也是我的使命。”

那位记者又追问：“您经常出国访问，从您的专业角度观察，在男性健康方面，别的国家和我国有什么不同？”我回答说：“别的国家的男士如果有毛病，公开承认，求医讨教，不回避，而在我们这里却可能会成为别人的笑谈。这就是健康理念上的差距！”

造成这种差距的根本原因是健康知识还不够普及，还没有深入人心。所以，我写这本书的初衷就是：男性健康不仅仅是医生们所关注的课题，更应当成为广大男士和他们的亲属以及全社会所共同关注、共同倾注心血的事业。只有向他们普及科学的男性健康知识，男人的健康才能有真正的保障，庸医骗子才没有市场。

我在这本书里根据多年的临床实践经验，总结了男性健康出现问题的症结所在，提出了男性健康的新理念。我的目标就是要健康每一位男人，幸福每一个家庭。送健康高于一切，我愿伴随着这本书，把健康、幸福送进每一个家庭，送给每一位渴望健康的人！

曹开镛

2004年8月18日于天津

目录



1 男性健康新理念，幸福生活过百年/8

随着男性在社会、工作和家庭中承担的压力日益加重，冠心病、糖尿病、中风、癌症、亚健康、过劳死、性功能障碍、前列腺疾病、不育症等各种疾病日益光顾到男性身上。男人到底怎么了？男人应该如何应对自身的健康危机？作为一名男科医生，我愿为男同胞们的健康保驾护航，让他们身强体健，永葆男士风采！

男人怎么了

——令人担忧的男性健康状况/11

认识自己

——“迄今人类对睾丸的认识还不如对月球认识得那样清楚”/15

心想事成

——树立全新理念，摆脱健康危机/17

拯救男人

——开启男性健康之门的7把金钥匙/23

曹开镛信箱/45

2 健康男人要一生健康/48

男性在一生中要经历许多“磨难”，从儿童到老年的各个时期，都要时刻关注自己的健康，只有处理好男性的“5333”，即儿童期的5大健康杀手，青年期的3大健康隐患，中年期的3大诱惑和老年期的3个关系，才能做一个一生一世的健康男人。

防患于未然

——儿童期男性的5大健康杀手/50

安全度过青春期

——青年期男性的3大健康隐患/59

把握自己的健康

——中年期男性的3大诱惑/63

尽享天年

——老年期男性的3个关系/66

曹开铺信箱/69

3 疲劳是男性健康的大敌/78

累和忙如今成了男人们的时尚用语，但是你知道吗？累和忙也在无形中伤害着男人的健康和生命！如今有一个“时髦”的病叫“亚健康”，它既是对现代男性生存状况的真实写照，也是危害男性健康与生命的超级杀手！正如国外一位科学家的预言：“疲劳过度的人是在追逐死亡。”

追逐死亡

——疲劳是男性健康的超级杀手/81

生理功能的晴雨表

——疲劳/84

死亡信使

——“过劳死”发出的8大警号/86

曹开镛健康处方

——远离疲劳的7杯“清茶”/94

曹开镛信箱/101



男人为什么要补肾/106

不知道从什么时候开始，男人们的肾仿佛一下子都虚了，补肾壮阳的商品充斥在人们的生活，肾虚成了性功能障碍的代名词，补肾也成了壮阳的另一种说法。肾虚给男性健康带来的危害岂止是单纯的性功能障碍？而补肾的作用也不仅仅是壮阳这么简单。补而不当甚至会危害身体健康！

“补”得明白

——男性中年之后十肾九虚/109

“补”出好身材

——男性肥胖源于肾虚/113

“补”出智慧

——健脑益智要补肾/118

“补”出百病不侵

——补肾可以提高免疫力/121

“补”出第二春

——补肾可治疗男性更年期综合征/122

“补”要平衡

——补肾要“阴中求阳”/125

曹开镛健康处方

——未病先防，未虚先补/130

曹开镛信箱/135

5

远离前列腺疾病从现在开始/140

前列腺疾病近年来“异军突起”，男性从青年到老年均有发病，甚至到了一定年龄没有前列腺疾病反成了怪事。一位医生甚至说，前列腺问题是随着你的白发、皱纹和老花镜一同到来的。是什么原因导致该病在男性中“肆虐”？男性难道就不能有一个健康的前列腺吗？

“年过五十三，裤裆常不干”

——前列腺疾病是发病率最高的男科病/143

3大规矩，8项注意

——预防前列腺疾病的法宝/147

曹开镛健康处方

——热水坐浴，简便易行/158

曹开镛信箱/159

6

性功能障碍并不可怕/164

人们往往用“阳痿”(勃起功能障碍, ED)来形容男人的无能, 由此也可以看出男性对性功能障碍的畏惧。其实, 其中器质性的仅占 10%, 而 90% 以上是功能性的。所以, 男人大可不必为自己一时的“疲软”而耿耿于怀。“没有无法治愈的阳痿, 只有无法改变的自卑”。男人战胜性功能障碍最有力的武器便是自尊、自信、自强。

健康男性“挺”重要

——阳痿是男性不健康的信号/166

健康“性福”中来

——性生活对于男性的 5 大保健作用/169

改变所有的错

——男性性功能认识的 6 大误区/172

心病还须心药医

——阳痿的心理调适/180

爱是关怀

——丈夫患阳痿, 妻子是良医/192

千万别“饿”坏自己

——缺锌少硒影响男性健康/196

曹开镛健康处方

——滋补食品, 吃出雄风/199

曹开镛信箱/203

7

预防性病，男人有责/214

性病不是普通的疾病，它的危害不仅在于破坏人的生理健康，更重要的是它向夫妻双方发难，破坏感情和心理的平衡，破坏精神和生活的幸福。尤其是艾滋病的蔓延，让很多人因为一时之快而葬送了自己和亲人的性命！

不要打开潘多拉的盒子

——性病严重危害社会与人的健康/217

做自己的救世主

——医疗干预不能制止性病/220

曹开镛健康处方

——提倡性道德，约束性行为/223

曹开镛信箱/224

8

生一个健康的孩子，男人也有责任/228

生一个健康的孩子是每一个家庭的愿望。长期以来，人们一直认为生孩子只是女人的事情。其实，“种瓜得瓜，种豆得豆”，男人在生育过程中也担负着重要的责任。当前，男性正面临着前所未有的生育危机！

“绝代男人”

——男性遭遇生育危机/230

身不由己

——男性不育 3 大病源 / 233

惜精如命

——精子的“6 怕” / 238

有病乱投医

——治疗男性不育的大忌 / 240

自酿的苦酒

——“星期六婴儿” / 244

春种秋收

——春季是受孕的最佳季节 / 246

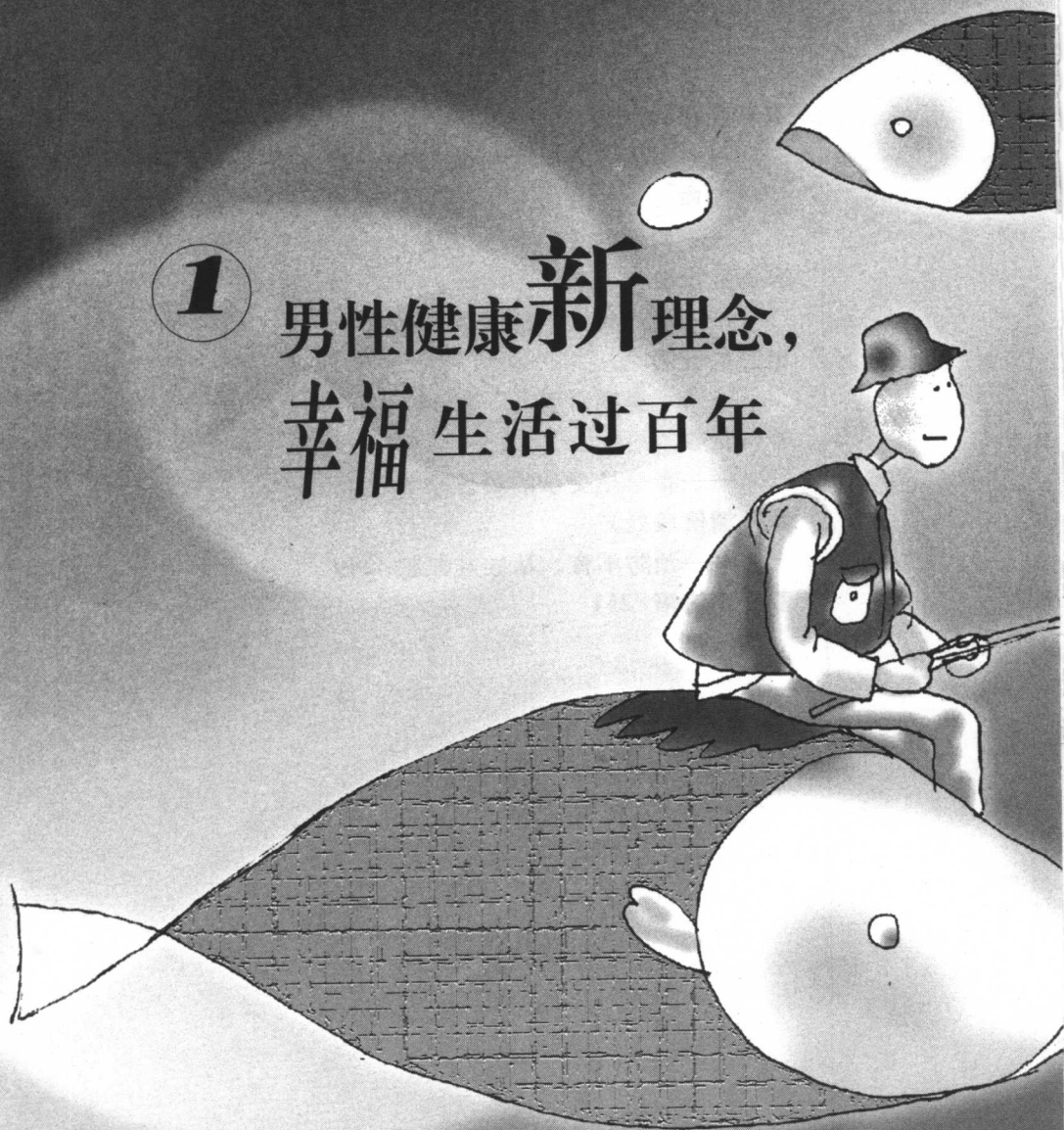
曹开镛健康处方

——预防不育，从娃娃抓起 / 249

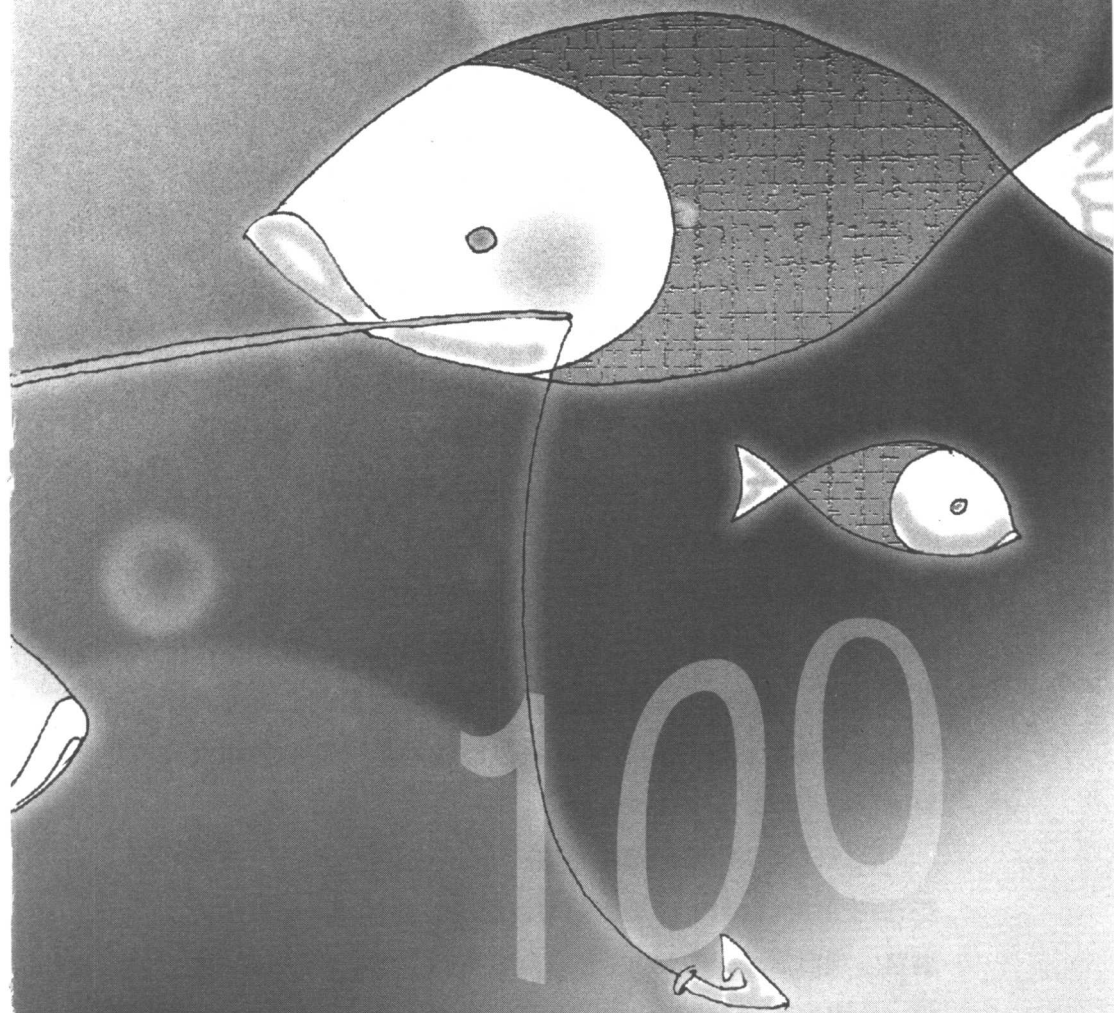
曹开镛信箱 / 251

1

男性健康**新**理念，
幸福 生活过百年



随着男性在社会、工作和家庭中承担的压力日益加重，冠心病、糖尿病、中风、癌症、亚健康、过劳死、性功能障碍、前列腺疾病、不育症等各种疾病日益光顾到男性身上。男人到底怎么了？男人应该如何应对自身的健康危机？作为一名男科医生，我愿为男同胞们的健康保驾护航，让他们身强体健，永葆男士风采！



男人被称作家庭的主心骨，社会的顶梁柱。还有一种说法是，在家庭中，男人是神，女人是魂。可见人们把男人摆在了多么重要的地位。

社会推崇的男人形象是富有独立精神和自主能力，深沉含蓄、体魄强壮的男人；从孩提时代他们就受到鼓励，跌倒了要自己爬起来；过分依赖别人，是男孩子的耻辱。如果男孩子摆出一副女孩子小鸟依人的娇态，便会被人嗤之以鼻，成为被羞辱的对象。

男人们认为，男子汉气概意味着要积极投身生活的激流，勇于竞争，克服重重障碍，勇往直前。社会和家长要求培养男孩子从小具备创造力和冒险精神，他们永远受到这样的鼓励：“你是个男子汉，你应该有所作为”，“男儿有泪不轻弹”，这表现了男人的坚强毅力。女性的眼泪使人同情，而男人的眼泪使人厌恶。

曾经有人请百名大学生描述他们心目中的英雄形象，结果表明那些学生几乎全都喜欢这样的英雄：深沉冷峻、含而不露、单枪匹马、体魄强健，能够独立自主、义无反顾地去攻破面前的任何困难。这显然就是具有英雄气概的男子汉的形象。

我国民间流传着一首长寿歌：人活八十不稀奇，九十多来些，百岁笑咪咪，七十还是小弟弟，六十睡在摇篮里。这首歌洋溢着乐观自信的竞寿精神，它鼓舞着我们不气馁、不服老，愿每一个家庭都幸福，每一位男人都向百岁目标奋进！