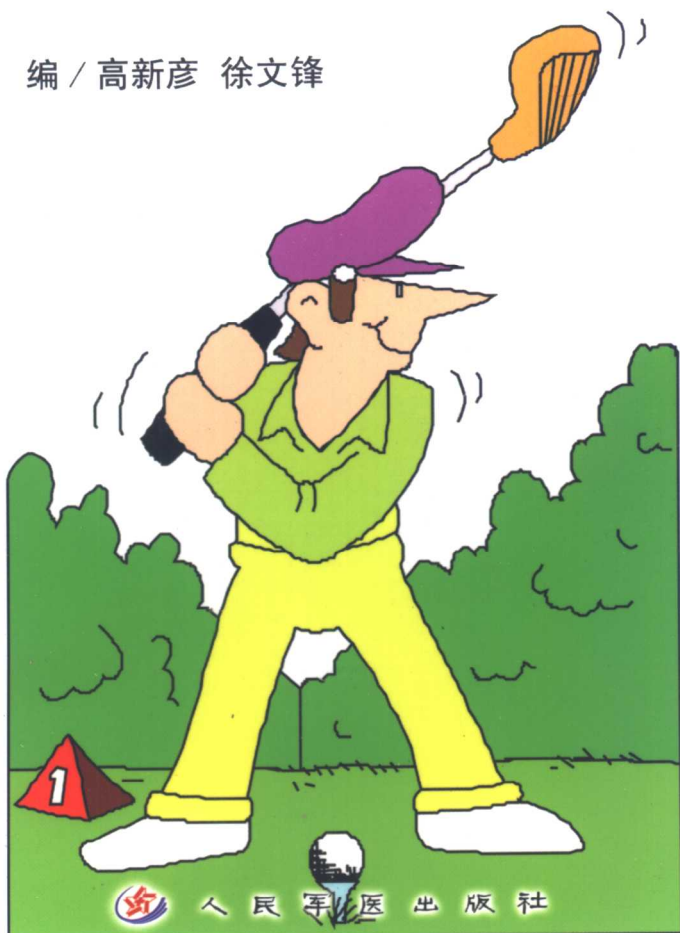


男性

NANXING YANGSHENG
BAOJIAN ZHINAN

养生保健指南

主 编 / 高新彦 徐文锋



PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

男性养生保健指南

NANXING YANGSHENG BAOJIAN ZHINAN

主 编 高新彦 徐文锋

副主编 郝保华 李一兵

编 者 (以姓氏笔画为序)

马宽玉 王孟琳 李一兵

杨志春 郝保华 徐文锋

高 岩 高新彦



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

男性养生保健指南/高新彦,徐文锋主编. —北京:人民军医出版社,2004.9

ISBN 7-80194-320-1

I. 男… II. ①高…②徐… III. ①男性—养生(中医)—指南②男性—保健—指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 041972 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:李 红 责任审读:李 晨
版式设计:赫英华 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部),51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部),66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:11.875 字数:292 千字
版次:2004 年 9 月第 1 版 印次:2004 年 9 月第 1 次印刷
印数:0001~4500
定价:23.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585,51927252

内 容 提 要

本书由中医学院男科学专家编写,运用中医养生学理论和现代医学观点,详细介绍了男性养生保健的基本知识和方法技巧。包括男性体质特点和健康评价,心理养生与情绪调节,饮食养生与保健药膳,运动锻炼养生法,房室养生与性保健,药物补益和推拿、导引保健法,不同年龄、不同体质男性养生法,以及男科常见疾病防治等。内容雅俗共赏,阐述深入浅出,方法简明实用,适于广大男性群众和基层卫生人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 李 红

谨以此书献给关爱男士健康的人们

男性养生保健是一个十分重大的课题,不仅关系到男人自身的健康,而且关系到整个人类的素质和繁衍。20世纪90年代初,北京中日友好医院曹兴午教授就曾发表了题为《跨世纪的忧虑——男性精子质量下降》一文,颇为发人深省。在此之前,欧美许多国家的男性学专家就已关注到这一严峻问题。

从1986年起,我国虽然对男性病临床诊治的研究逐渐重视,但对男性体质和身心特点以及男性养生保健方法的系统研究尚为不足。而我国第一部中医经典著作《黄帝内经》中,特别突出强调“上工不治已病治未病”。就是说,高明的医生不是等人得了病才去治,而是在没有得病时就及早预防,加强养生保健,使人不得病。有感于此,10年前,男科病专家陈和亮主任医师与笔者等撰写了《男性养生保健揭密》一书,该书曾获珠海市科学技术进步奖,被誉为“我国第一部系统研究男性保健养生的专著”,曾多次印刷,受到广大读者的欢迎。书中不少内容被一些书籍引用和收载,近年来一些网站也引用了该书的内容,这也是对我们所做工作的充分肯定。

但是,随着养生学、男科学等各学科的迅速发展,笔者常常为书中颇多遗漏和缺憾而深感不安,有鉴于此,我们在《男性养生保健揭密》的基础上,加以修改、补充和完善,完成了这部《男性养生保健指南》。书中加强和充实了心理养生、饮食养生、房室养生以及男科疾病防治的内容,略去了四时养生和古代养生医论精华等内容,这些内容读者可参看《男性养生保健揭密》一书。

《男性养生保健指南》一书中,我们根据男性的体质和身心特点,突出中医传统养生保健的理论和方法,结合现代医学知识,在世界卫生组织所倡导的健康的“四大基石”的基础上,力图从多角度、全方位系统阐述男性养生保健的若干理论和实际应用问题,总结筛选了男性养生保健的各种行之有效的方法。

本书从实用角度出发,既重视男性养生的说理性,更注重男性保健的操作性,力图使男性养生保健科学化,使男士易学会用。应该说,古今积累的男性养生保健的方法很多,本书难免挂一漏万,缺点错误在所难免,热切欢迎同行专家和广大读者批评指正。

高新彦 徐文锋

2004年8月

目 录

第一章 关于男性健康问题的讨论	(1)
第一节 生命的价值与健康意义	(1)
一、生命是大自然的恩赐,珍惜独一无二的你	(1)
二、健康是金子,拥有健康也就拥有了最大财富	(2)
第二节 男性——健壮乎?脆弱乎?	
——男性养生的必要性	(3)
一、男性是世界上最脆弱的群体	(3)
二、男性寿命短	(6)
三、男性脆弱和寿命短的原因分析	(6)
第三节 男性的体质特点	(6)
一、从阴阳之气的禀赋特点看男性体质	(7)
二、从性器官的形态特点看男性体质	(8)
三、从生长发育的时间特点看男性体质	(8)
四、从作为物质基础的精血特点看男性体质	(9)
五、从脏腑经络作用的比重特点看男性体质	(10)
六、从人体结构及生理特点看男女性别差异	(10)
第四节 关于男性健康标准的思考	(12)
一、健康的新概念及其标准	(12)
二、“五快”、“三良好”是衡量健康的形象化标准	(13)
三、关于男性健康的标准和特征	(13)
第五节 影响男性健康的因素	(14)
一、先天因素	(14)

二、后天因素	(15)
第六节 男性养生保健法则	(18)
一、补肾保精	(18)
二、养阳益气	(22)
三、调养神情	(24)
四、调理脏腑	(25)
五、避除六淫	(26)
六、不妄作劳	(28)
七、合理饮食	(30)
八、摒除恶习	(30)
第二章 男性心理养生与情绪调节	(34)
第一节 心理情绪与男性健康	(34)
一、男人,难人? 做女人难,做男人更难	(34)
二、情绪的概念、分类及其产生的原因	(35)
三、情绪活动对男性健康的影响	(36)
第二节 男性心理养生法	(38)
一、养德立志法	(39)
二、清静养神法	(41)
三、怡情畅神法	(43)
四、博爱交友法	(45)
五、喜笑养生法	(48)
第三节 男性不良情绪的调节与控制	(50)
一、息怒制怒法	(50)
二、发泄悲郁法	(54)
三、避脱惊恐法	(55)
四、解除疑惑法	(56)
五、战胜懊悔法	(57)
六、克服嫉妒法	(57)
七、消除紧张法	(58)

第三章 男性饮食养生与药膳	(61)
第一节 饮食对男性健康的作用	(61)
一、化精养神,滋阴壮阳	(62)
二、抵御外邪,抗衰防老	(62)
三、祛病治病,病后康复	(62)
四、激发性欲,增能强性	(62)
第二节 男性饮食搭配原则	(63)
一、合理调配,食谱宜宽	(63)
二、食宜助阳,补锌强精	(64)
三、少食厚味,宁淡趋热	(64)
四、因人而异,四时有别	(65)
第三节 现代男人饮食九要素	(65)
一、食用一定量的铬	(65)
二、食用富含膳食纤维的食物	(65)
三、食用含有镁的食物	(66)
四、食用含维生素 A 的食物	(66)
五、食用含维生素 B ₆ 的食物	(66)
六、多食含维生素 C 的食物	(66)
七、多食含维生素 E 的食物	(67)
八、多食含锌的食物	(68)
九、必须适量饮水	(68)
第四节 男性保健食品举要	(69)
一、鹿——壮阳助性长寿之最	(69)
二、龟——滋阴益精长寿之最	(71)
三、鳖肉——补精无上之佳品	(72)
四、狗肉——壮阳起痿之上品	(73)
五、洋鸭肉——补肾强性之品	(73)
六、麻雀肉——壮阳益气佳品	(73)
七、鸡肉——虚劳羸瘦之补品	(73)

八、鸡蛋——人类理想的营养库	(74)
九、羊肉——温补之王	(74)
十、牛肉——滋补脾胃之佳品	(75)
十一、牛奶——仙人酒	(75)
十二、粟及米油——补液填精的食物之王	(76)
十三、芝麻——青春发宝	(76)
十四、豆类——优质蛋白质的仓库	(77)
十五、蜂蜜——健身长寿的特殊滋补品	(79)
十六、花粉——青春长驻的秘方	(79)
十七、蚂蚁——健身抗衰老的珍品	(80)
十八、香菇和蕈类——营养元素的宝库	(81)
十九、韭菜——起阳草	(82)
二十、西红柿——蔬菜中的水果	(83)
二十一、芹菜——富含粗纤维的“三降之品”	(84)
二十二、萝卜——干扰素诱生剂	(84)
二十三、生姜——男子不可百日无姜	(84)
二十四、苹果——人体内的清道夫	(85)
二十五、核桃——补肾健脑长寿果	(85)
二十六、大枣——天然维生素丸	(87)
二十七、板栗——千果之王、肾之果	(87)
二十八、花生——植物肉、长寿果	(88)
二十九、鲍鱼——海味之冠	(88)
三十、海参——与人参齐名	(89)
三十一、虾——壮阳生精之佳品	(89)
三十二、海带——海上蔬菜	(90)
三十三、莲子——固精养神益气之上品	(90)
三十四、枸杞子——古今第一种子	(90)
三十五、茶叶——万病之药	(92)
三十六、合欢花——名副其实的合欢之花	(93)

三十七、牡蛎——海牛奶·····	(93)
三十八、雄蚕蛾——性交之王·····	(93)
第五节 男性保健药膳解读·····	(94)
一、滋阴益精药膳·····	(94)
二、温肾壮阳药膳·····	(97)
三、涩精缩尿药膳·····	(105)
四、壮腰健肾药膳·····	(107)
第六节 影响男性性功能的食物·····	(110)
一、增强男性性功能的食物·····	(110)
二、不利于男性性功能的食物·····	(111)
第七节 男性房事前后的饮食调补·····	(113)
一、男性同房前的饮食·····	(114)
二、男性房事后的饮食·····	(114)
第八节 常见病症的饮食调治·····	(115)
一、高血脂、高血压、冠心病·····	(115)
二、肺结核·····	(115)
三、慢性气管炎·····	(116)
四、传染性肝炎·····	(116)
五、急性胃肠炎·····	(116)
六、急性肾炎·····	(116)
七、慢性肾炎·····	(116)
八、贫血·····	(117)
九、糖尿病·····	(117)
十、甲状腺功能亢进症·····	(117)
十一、风湿病·····	(117)
十二、腰肌劳损·····	(118)
十三、神经官能症·····	(118)
第九节 男性亚健康状态的饮食·····	(118)
一、疲劳·····	(118)

二、反复感冒	(118)
三、畏寒怕冷	(119)
四、情绪忧郁	(119)
五、睡眠障碍	(119)
六、耳鸣	(119)
七、视力下降	(119)
八、性欲减退	(120)
九、食欲不振	(120)
十、便溏	(120)
十一、排便困难	(120)
十二、体重超重	(120)
十三、单纯性消瘦	(121)
第四章 男性运动锻炼养生法	(122)
第一节 运动与健康	(122)
一、运动的健身作用	(123)
二、运动的健神作用	(124)
第二节 男性运动养生的原则	(124)
一、意守、调息、动形原则	(124)
二、全面、经常、渐进原则	(125)
三、壮阳、益气、强力原则	(125)
四、因时、因地、因人适量原则	(125)
第三节 男性运动养生法	(126)
一、散步	(126)
二、慢跑	(127)
三、游泳	(128)
四、甩手、扭腰、后倾回春操	(129)
五、米勒式男子健美操	(129)
六、提肛缩肾	(131)
七、腰部强健操	(131)

第五章 男性气功养生法	(133)
第一节 男性气功锻炼的特点	(133)
一、聚精	(134)
二、伏气	(134)
三、壮阳	(135)
第二节 男子练功宜忌与性生活	(135)
一、男子练功宜忌	(135)
二、气功与性生活	(136)
第三节 男性常用养生功法介绍	(138)
一、强肾壮阳的铁裆功	(138)
二、补气固精的大力功	(140)
三、交通心肾的擎天立地功	(141)
四、回春功	(141)
五、上元功	(143)
六、老年男子保精益神功	(143)
七、闭精仙法	(144)
八、吸气提肛法	(144)
九、吸日精法	(145)
十、平息怒气的升降气功	(145)
十一、放松功	(146)
第六章 男性导引养生法	(149)
第一节 导引与男性养生	(149)
第二节 男性常用导引养生法	(150)
一、五禽戏	(150)
二、八段锦	(151)
三、太极拳	(154)
四、易筋经	(157)
五、白猿吊精	(161)
六、蛤蟆行气法	(162)

第七章 男性推拿养生法	(163)
第一节 推拿与男性养生保健.....	(163)
第二节 男性推拿养生法.....	(164)
一、多姿多态的老子按摩法	(164)
二、天竺国按摩法	(166)
三、健脑益智按摩法	(168)
四、益肾固本按摩法	(169)
五、腹部健脾和胃按摩法	(170)
六、增强男子性功能的腿根部摩擦法	(171)
七、男性强身秘法——按摩辜丸	(171)
八、固精止遗——梦失封金柜法	(172)
第八章 环境、起居、文娱与男性养生	(173)
第一节 环境养生法.....	(173)
一、山林逸养法	(173)
二、日光养生法	(174)
三、矿泉养生法	(176)
第二节 生活起居养生法.....	(177)
一、作息有序法	(177)
二、劳逸适度法	(178)
三、睡眠养生法	(179)
四、咽唾养生法	(181)
第三节 文娱养生法.....	(182)
一、阅读养生法	(182)
二、书画养生法	(183)
三、音乐养生法	(184)
四、弈棋养生法	(187)
五、垂钓养生法	(188)
第九章 男性房室养生法	(189)
第一节 房事与男性健康.....	(189)

第二节 男性房室养生十六法·····	(190)
一、清心寡欲法·····	(190)
二、房事节宣法·····	(192)
三、神和意感法·····	(194)
四、分居独宿法·····	(195)
五、房中交合法·····	(195)
六、八至补益法·····	(197)
七、七损八益法·····	(198)
八、炼精化气法·····	(199)
九、存想摄精法·····	(200)
十、壮阳固精法·····	(200)
十一、补肾吐纳法·····	(201)
十二、倒阳散火法·····	(202)
十三、房事食养法·····	(202)
十四、房事禁忌法·····	(203)
十五、房中疗疾法·····	(206)
十六、优生优育法·····	(207)
第十章 男性药物补益法·····	(210)
第一节 男性运用补益药物保健的原则·····	(210)
第二节 男性怎样运用补益药物养生·····	(211)
第三节 怎样用药物调节男子性能力·····	(212)
一、怎样用药物提高男子性能力·····	(212)
二、怎样用药物控制“欲火妄动”·····	(213)
第四节 男子汉切勿滥服壮阳药·····	(213)
一、壮阳药物在男性养生中的意义·····	(213)
二、古代皇帝滥服壮阳药造成的悲剧·····	(213)
三、男子汉切勿滥服壮阳药·····	(214)
第十一章 不同年龄阶段男子的养生·····	(215)
第一节 青年期男子的养生·····	(215)

一、青年期男子的心身特点	(216)
二、青年期男子发病的特点	(217)
三、青年期男子的养生方法	(217)
第二节 中年期男子的养生	(220)
一、中年期男子的身心特点	(220)
二、中年期男子的发病特点	(221)
三、中年期男子的养生方法	(222)
第三节 老年期男子的养生	(224)
一、关于天年(寿命)问题的讨论	(224)
二、人为什么会衰老	(224)
三、男人衰老的特点	(225)
四、老年期男子的身心特点	(227)
五、老年期男子的发病特点	(228)
六、老年期男子的养生方法	(229)
第十二章 不同体质类型男性的养生	(232)
第一节 体质类型与健康	(232)
第二节 不同体质类型的男性养生法	(233)
一、平和质男子养生法	(233)
二、瘦质男子养生法	(233)
三、肥质男子养生法	(234)
四、阴寒体质男子养生法	(235)
五、阳热体质男子养生法	(235)
六、勇质男子养生法	(236)
七、怯质男子养生法	(236)
八、火形男子养生法	(237)
九、木形男子养生法	(237)
十、金形男子养生法	(238)
十一、水形男子养生法	(238)
十二、土形男子养生法	(239)

十三、阳虚质男子养生法	(239)
十四、阴虚质男子养生法	(240)
十五、精亏质男子养生法	(240)
十六、气虚质男子养生法	(241)
十七、瘀血质男子养生法	(241)
十八、湿热质男子养生法	(242)
十九、痰湿质男子养生法	(242)
二十、抑郁质男子养生法	(243)
第十三章 男性养生中的性问题与性保健	(244)
第一节 性的自白	(244)
一、性是什么	(244)
二、性行为与发情周期	(246)
第二节 男人与性	(247)
一、性成熟	(247)
二、未婚以前	(248)
三、结婚性事初导	(249)
四、“戏道”利房事	(251)
五、老年性问题再认识	(251)
第三节 欲不可绝	(254)
第四节 健康性生活的益处	(258)
第五节 欲不可纵	(259)
第六节 性禁忌	(260)
一、古代“房中家”箴言	(260)
二、疾病与性禁忌	(261)
三、身体状况与性禁忌	(263)
四、环境、气候变化与性禁忌	(264)
第七节 保精	(265)
一、精为身宝	(265)
二、节欲保精	(265)