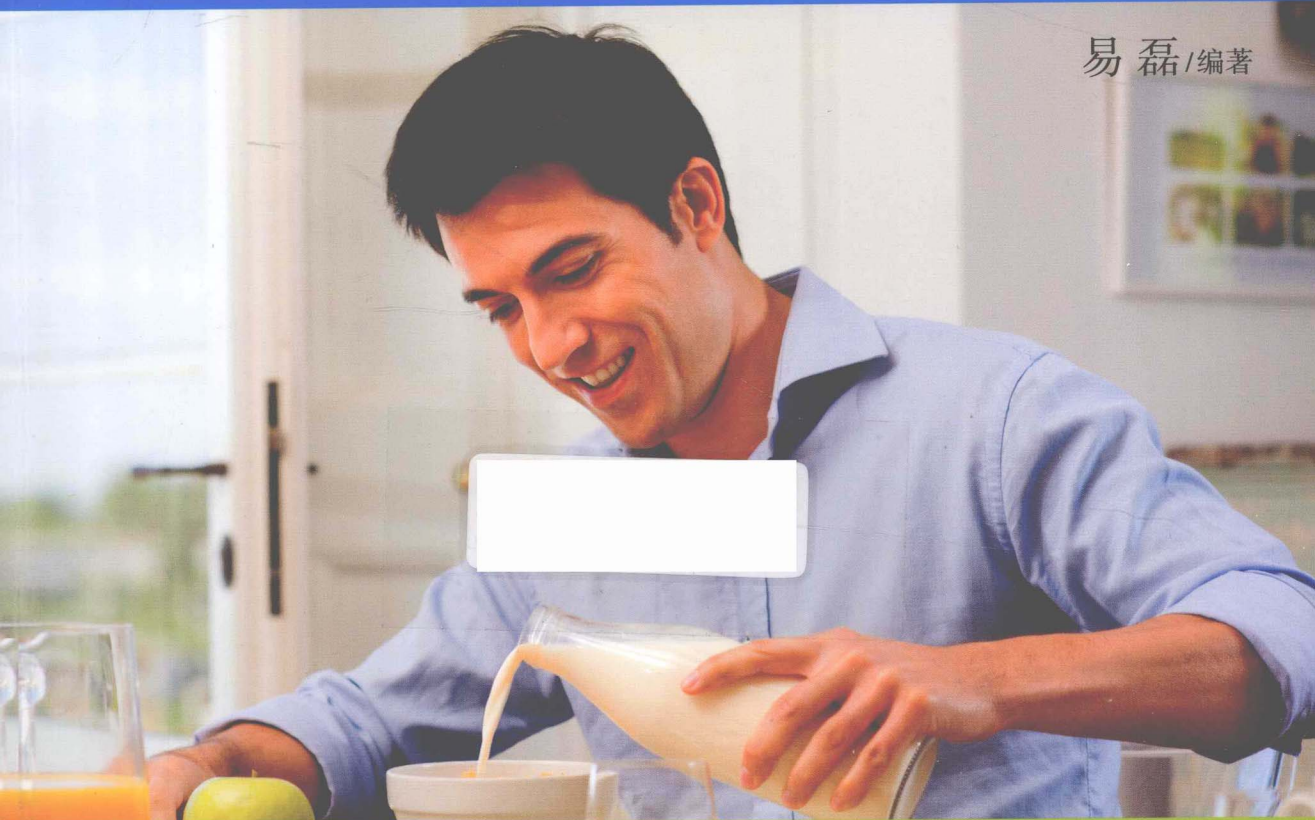


让男人



不肾虚 不脾虚
不上火 不疲劳

易磊/编著



摆脱 腰酸腿软、疲劳乏力、肝火旺盛、脾胃虚弱等不适症状

告别 烦躁易怒、失眠多梦、记忆力减退、性能力下降等早衰症状

让你神清气爽、精力充沛、身体强健，成为一位魅力健康达人

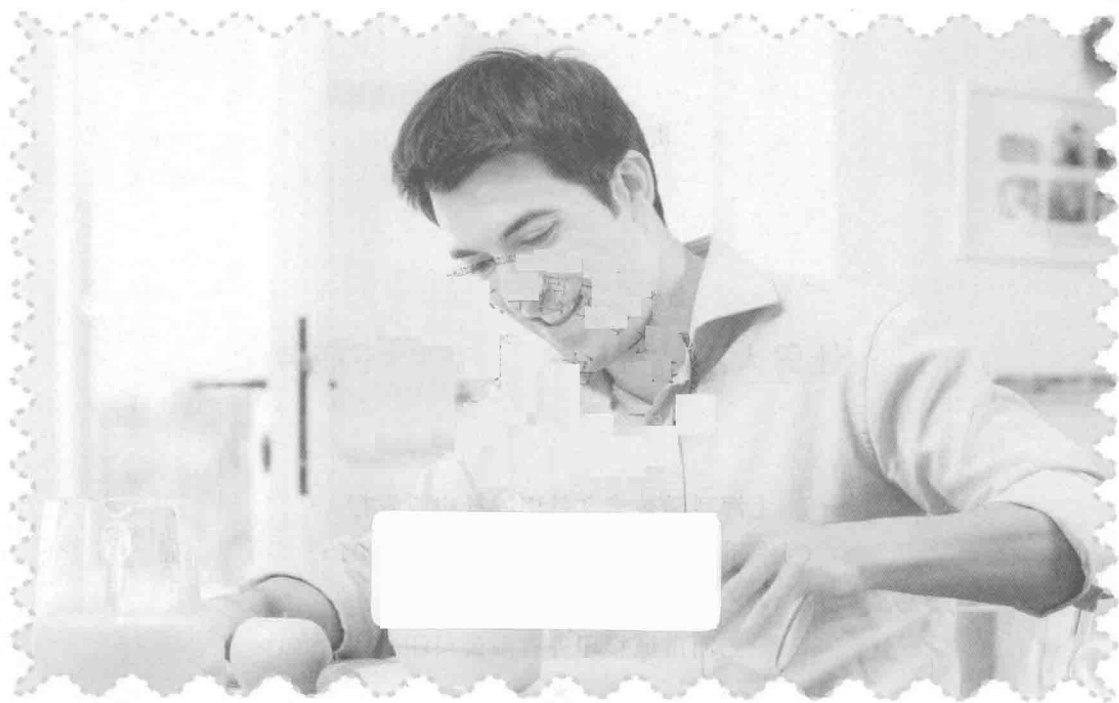


上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

让男人



不肾虚 不脾虚
不上火 不疲劳



易磊/编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目(CIP)数据

让男人不肾虚不脾虚不上火不疲劳/易磊编著.

—上海:上海科学技术文献出版社,2015.8

ISBN 978-7-5439-6619-2

I. ①让… II. ①易… III. ①男性—养生(中医)

—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第045095号

责任编辑:祝静怡

让男人不肾虚不脾虚不上火不疲劳

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

三河市恒彩印务有限公司印刷

*

开本 710×1020 1/16 印张 18.5 字数 237千字

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-6619-2

定价:29.80元

<http://www.sstlp.com>



前言

几千年来，男人一直是家庭的顶梁柱，男人的健康直接关系着一个家庭的和谐与幸福。所以，绝大多数的成年男性，都在承受着巨大的工作与生活压力，在这样的情况下，男人的健康问题就尤为突出。但实际上，男人的健康问题却没有得到应有的重视，有些男性直至被高强度的工作量拖得身心俱损才幡然醒悟，有的甚至落下了终身的病根，这种生活方式是绝对不可取的。

有关数据统计，男科疾病正以每年3%的速度递增，成为严重危害男性健康的“杀手”。美国得克萨斯州大学的健康学家指出，与女性相比，男性免疫力较低，耐久力较差，生命力较弱。随着男性生活和工作压力的加大，越来越多的男性提早进入更年期。

在当代中国，大量的社会调查与医学统计显示：越来越多的疾病正快步向男人走来，并严重威胁到男性朋友的身心健康，如前列腺炎（20~50岁的男性发病率高达20%~40%）、前列腺增生、性功能障碍、糖尿病、疲劳综合征、肥胖综合征等等。社会调查与医学统计也显示，一般男性的平均寿命要比女性短2~3岁。男性健康受到严重威胁的现状早已引起世界卫生组织的高度重视。

男人生病的主要原因是什么？世界卫生组织认为“生活方式病将成为人类的头号杀手。”作为家庭支柱的男人，你是否知道咖啡不能经常喝，烟酒不能经常沾，休息一定要按时？不知不觉中，你已经在透支自己的健康。

每年的10月28日为“男性健康日”。从2000年起，国家人口计生委办公厅每年发布通知，确定当年“男性健康日”活动主题，部署“男性



健康日”宣传活动。借此引起全社会都来关注男性生殖健康，关心男性心理健康。

本书从不生病、不肾虚、不脾虚、不上火、不疲劳、不衰老、“性”福生活七个方面，帮助男性读者了解常见的男性疾病，找到预防和治疗疾病的方法。希望读者能够从本书中受益，最终赢得健康的人生。

编者



目 录

第一章 悟者天成，掌握男人不生病的密码

浅识医理：男人为什么会生病	002
饭后一支烟，悄悄埋下健康隐患	002
吃饭不离酒，病魔跟着走	004
当“拼命三郎”，这是拿健康开玩笑	005
边吃饭边工作，胃病会爱上你	007
缺乏身体锻炼，人体免疫力下降	007
有病硬扛，生命会提前“透支”	009
生活不规律，严重损害身体健康	010
长时间驾驶，前列腺易“受伤”	011
饭后松皮带，当心患上胃下垂	013
病由心生，情志失常伤身体	014
养护自己：从科学规划饮食起居开始	017
注重养生，健康是男人最大的收获	017
合理饮食，保证营养均衡	019





宁可锅中存放，不让肚子饱胀	020
舒缓身心，让生活节奏慢一点	021
精神“营养”，适当地给自己充充电	022
休闲娱乐，充分释放一下自己	023
劳逸结合，备受成功者的青睐	025
充足睡眠，踏着生物钟的脚步入睡	025
仰卧侧卧，找到适合自己的睡眠方法	027
多做运动，提高自己的免疫力	029
生命之饮，多喝水多健康	030
低盐饮食，男人要学会做减法	032
经常吃鱼，好处多多	033
性是一把双刃剑，男人切勿纵欲	035
白领阶层，要防止工作中的多发病	038
心灵健康，生命每天洒满阳光	040
心态健康，是身体健康的“良药”	040
为人豁达，延年益寿的良方	041
选择放下，把不愉快的事远远抛开	042
学会发泄，排解心中的郁闷	043
避免生气，它是伤人的利剑	045
认清自己，不急功不自傲	046
调适自我，警惕“快节奏综合征”	048
切勿攀比，攀比事业易悲观	049



第二章 补肾壮阳，让男人远离肾虚

肾虚常识：你对男人肾虚知多少	052
肾为先天之本，“肾况”决定健康	052
先天不足，“肾况”则会受牵连	053
饮食不节，脾胃“受伤”累及肾	054
滥服补药，小心肾虚之疾来缠身	055
六淫太过，也会让你患上肾虚	055
情志不节，太过恐惧也会伤到肾	057
经常憋尿，小心肾病上门造访	057
长期熬夜，谨防肾病突然“夜袭”	059
房劳过度，肾虚的重要因素之一	060
肾虚自测，看看你离肾虚有多远	061
远离误区，让补肾壮阳少走弯路	063
细节养肾，养肾也要四季轮回	065
春季养肾，保养肾精是要务	065
苦夏养肾，疏泄有方“肾气十足”	066
秋燥养肾，春捂秋冻以滋阴养津	067
寒冬养肾，调和气血补肾正当时	069
饮食运动，正确修复先天之本	070
黑色入肾，男人养肾要多吃黑色食物	070





补肾健脑，男人要多吃核桃仁	077
小小鳗鱼，男人补肾的“灵芝”	079
香甜板栗，男人的“肾之果”	079
韭菜是宝，男人温肾行气的“起阳草”	081
叩齿咽津，齿松肾虚每日把牙动	082
常踮脚尖，小小动作能够把肾补	083
拉耳益肾，健肾其实并不难	084
经常倒着走，轻轻松松把肾养	086
经络养肾，身体里的天然“大药”	088
揉搓腰眼穴，补肾强精更强壮	088
按揉太溪穴，补肾纠虚益元气	089
按揉命门穴，强肾壮阳去肾虚	090
刺激关元穴，防治肾虚益养生	091
按揉照海穴，滋肾降火助安眠	092
按揉涌泉穴，让肾水源源不断	093

第三章 健脾养胃，让男人远离脾虚

脾虚常识：你对脾虚知多少	096
脾胃为后天之本，养好脾胃身体棒	096
脾脏功能：主运化统摄血液和主升	097
脾虚有别，看看自己患的是哪种	100



大吃大喝，易致脾胃受伤	101
节食减肥，易致脾胃虚寒	102
喝冰冻饮料，会降低脾胃防御功能	103
不吃早餐，脾胃受伤没商量	104
痴迷网络，久而久之易致脾胃虚弱	105
饮食偏嗜，脾胃虚弱不找自来	106
情绪压抑，心情不好牵连脾胃	108
滥用药物，脾虚就会定时造访	109
脾胃患病，易波及其他脏腑	110
提早预防，让脾虚远离你	112
食不过饱，养护脾胃是关键	112
细嚼慢咽，脾胃容易消化	113
饭前喝汤，养护脾胃不用药	115
三餐有时，为脾胃健康铺垫基石	116
起居有常，做个脾胃康健的现代人	118
常吃小米，补养脾胃又健康	120
常吃山药，健脾胃固肾气	122
常吃黄豆，补脾益气消水肿	123
冬季吃羊肉，开胃健脾又补虚	125
食疗运动，科学调理脾虚	128
健脾化湿，科学调治脾虚湿困	128
补脾益气，科学调治脾气虚	132
温补脾阳，科学调治脾阳虚	137





补脾升阳，科学调治脾气下陷	142
健脾补血，科学调治脾不统血	148
健脾和胃，科学调治脾虚胃弱	153
摩腹走一走，脾胃康健益长寿	159
户外多慢跑，男人脾胃不衰老	161
每天活动脚趾，脾胃康健增食欲	163
经络养脾胃，让生命之树常青	165
足三里穴，当仁不让的健脾胃要穴	165
太白穴，健脾化湿有助提高食欲	166
血海穴，滋阴养血又能健脾化湿	167
梁丘穴，治疗胃痛的急救要穴	169
天枢穴，便秘腹泻双向调节	170

第四章 去火润燥，让男人过不上火的生活

上火常识：你对上火知多少	172
“火”是生机，没有火力身体就没有动力 ..	172
火分虚实，清热败火看准再下手	174
经常发怒，不良情绪成了人体“火”源	175
膏粱厚味，肉吃多了“内火”自生	176
体内缺水，上火指数自然升高	178
过度劳累，容易惹“火”上身	179



滥服药物，也会让“火”缠身	180
欲望太多，火气悄然滋生	181
应时而食，防火润燥挑着吃	183
春季，荠菜菠菜去火疏肝赛灵丹	183
夏季，西瓜苦瓜解暑除烦降火快	187
秋季，梨荸荠清热泻火还除口臭	190
冬季，甘蔗白菜是去火的恩物	193
对证去火，只选对的不选贵的	197
清热败火，对证食疗有妙招	197
祛除心火，莲子重担一肩挑	198
淡竹叶汤，祛除心火保健康	201
祛除脾胃火，绿豆是“济世之良谷”	202
祛除肺火，银耳是“菌中之冠”	204
肝火旺盛，不要忘了菊花	205
肾虚有热，猪腰是上好佳食	207



第五章 抵抗疲劳，让男人过不疲劳的生活

疲劳常识：你对疲劳知多少	210
不善养息，疲劳的根本所在	210
心理之累，往往让男人不堪重负	211



疲劳有两种，看看你患的是哪一种	212
疲劳有嗜好，专爱这些人群	213
自我诊断，看看是否过了“红灯”预报期 ...	214
疲劳不适持续6个月，当心慢性疲劳综合征 ...	216
重视疲劳，谨防癌症之魔潜伏体内	217
预防疲劳，过健康轻松的生活	219
养生运动，在办公室里锻炼身体	219
中场休息，午休非常的有效	220
睡前洗澡，舒缓神经有助于睡眠	221
听听音乐，睡前不要思虑太多	222
调整作息，工作的时间不要太长	223
面对电脑，眼睛每小时休息15分钟	224
深呼吸法，缓解疲劳有惊人的效果	225
心灵释放，疲劳自然就舒缓了	226
消除疲劳，对抗疲劳的生活妙招	228
缓解疲劳，宜多吃6种食物	228
累得昏昏沉沉，每天做轻度健身操	230
累得患了病，及时到医院体检是关键	231
上班族勿久坐，学几招抗疲劳运动	232
节后疲劳，六大方法可有效消除	234
眼睛疲劳，缓解疲劳有妙招	235
科学饮食，抗疲劳恢复元气	237
合理营养，疲劳者要适当多补钙锌镁	238



巧食蛋肉，提高自己的抵抗力	239
忙里偷闲，工作之余不忘做运动	241
打太极拳，一招一式中打消疲劳	242

第六章 延缓衰老，让男人焕发生命的活力

身体机能下降，衰老自然随之而来	246
压力过度，会加速你的衰老	246
肺部衰老，呼吸变得浅短急促	247
免疫下降，感冒发烧频繁光顾	248
皮肤衰老，皱纹悄悄挂在脸上	250
体内缺镁，衰老的隐形杀手	251
眼睛凹陷，伴随着老花眼白内障	252
听力下降，听不见的烦恼	253
记忆力下降，刚说的话一会儿就忘	254
性能力下降，男性性衰老应该这样延缓	256
药食同源，多吃延缓衰老的食物	258
延缓衰老，多吃补精益气的食物	258
维生素C，全面抵制身体衰老	260
胡萝卜素，抗衰老的多面手	261
坚持补钙，增加骨骼的弹性	262
发酵食品，延缓衰老的狙击手	264





多吃大蒜，防癌防中风防衰老	265
固精益肾，守住生命之源	266
常喝茶饮，排毒养颜抗衰老	267
动静结合，延缓衰老有妙招	269
知足常乐，平和的心态让你倍感年青	269
散步走动，交替运动延缓衰老	270
自我按摩，调理身体的小毛病	271
延缓衰老，饮食起居应顺时而行	272
附录 “性”福人生，享受幸福的夫妻生活	275
如胶似漆，性爱可以改善夫妻关系	275
温柔爱抚，性爱的润滑剂	276
善待婚姻，经营好自己的家庭	277
越吵越亲，将心事都说出来	278
懂得浪漫，情调是婚姻的保鲜法	279
恰当避孕，有些避孕办法不可取	280



第一章



悟者天成， 掌握男人不生病的密码

虽然男人天生就被赋予了“刚强”的品质，但是他依然无法逃脱疾病的侵袭，所以男人要懂得养护自己。一旦你听懂自己身体发出的声音，你就掌握了不生病的秘诀。把身体交给医生不如把身体交给自己，学会不生病的智慧，让男人远离疾病侵袭。作为男人，一定要行动起来，做自己身体健康的管家。



让男人不肾虚不脾虚不上火不疲劳



浅识医理：

男人为什么会生病



饭后一支烟，悄悄埋下健康隐患

嗜烟者有一句“名言”：“饭后一支烟，赛过活神仙。”想到这句话，我们的脑海里会闪现出这样一幅画面：一个人叼着一根烟，悠闲自得地吞云吐雾，真的好似神仙一般呀。或许这是许多烟民几年甚至几十年来的习惯，但是，殊不知，在一时的沉醉过后，饭后一支烟带给你更多的是疾病隐患。

医学研究显示，进食后立即吸烟对人体健康危害极大。这是因为烟草里有羧酸、色素、尼古丁、链烷烃等。吸烟时，香烟在不完全燃烧过程中发生一系列的热分解与热合成的化学反应，形成大量新的物质，其中有害成分达3000多种，主要毒物质有烟焦油、尼古丁、一氧化碳。

烟焦油俗称“烟油”，它是烟丝中糖类和蛋白质等有机质在缺氧条件下，不完全燃烧的产物。焦油中的致癌物质和促癌物质，能直接刺激气管、支

