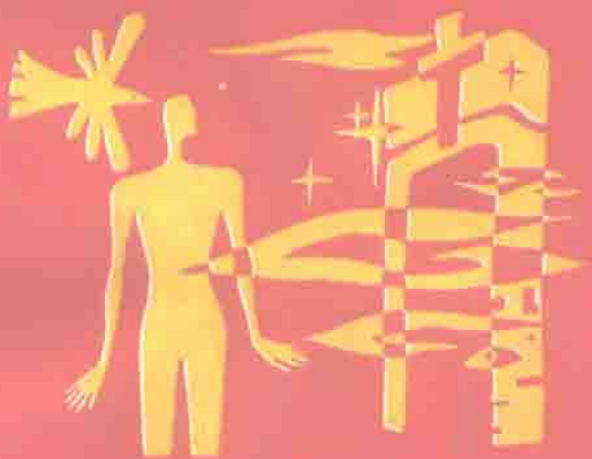


男性

养生保健揭秘

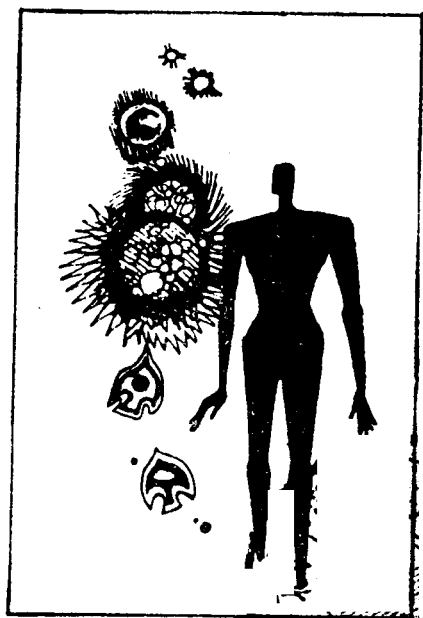
陈和亮 高绍疆 徐文锋 罗上武 编著



华夏出版社

男性养生保健揭秘

陈和亮 高新颜 徐文锋 罗上武 编著



华夏出版社

(京) 新登字 045 号

男性养生保健揭秘

陈和亮 高新颜 编著
徐文锋 罗上武

*

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里4号)
新华书店经销
北京市人民文学印刷厂印刷

*

787×1092 32开本 11印张 226千字 插图1
1993年10月北京第1版 1994年5月北京第2次印刷

印数6001—11000册
ISBN7-5080-0083-8/R·114

定价: 7.50 元

内 容 提 要

本书突出中医养生保健,兼及现代医学知识,从多层次、多角度全面系统阐发男性养生保健的实际问题。全书共14章,根据不同身心特点、年龄、体质、情绪、季节详述运动、饮食、药物、气功、导引、按摩等养生方法,内容广涉男性养生各型知识、性保健、常见病的预防与康复及养生名言。引古证今,语言诙谐幽默,深入浅出,针对性强,可供男性养生爱好者使用。

序

随着人类社会文明的不断发展，人们更加着眼于生活质量的提高。因此，对自身保健的知识要求显得更加迫切。男性健康长寿之道，已在男性学的深入研究中逐步得到发展与完善。《男性养生保健揭秘》一书的面世，正适应了男性健康的需要，同时也是医学科学发展的产物。

在几千年的祖国医学历史上，虽然男性保健在部分古今医书中有所载述，但仅是吉光片羽，散在无序。

余有幸先睹此稿，观其内容，既反映了男性的整体，又注意到个体的特殊性。从衣、食、住、行、气功导引按摩、保健强身、顺应天年、名家箴言等，无所不及，蔚为大观。论述系统全面，融古汇今，可谓多层次、广角度、高水平的阐述。该书的出版，实开创了我国男性养生保健系统研究的先河；是我国第一部系统研究男性保健养生的专著；不失为中医男性学中的一枝独秀。

该书的可贵之处，还在于中西兼顾，更着重于突出中医养生的观点与优势；并结合临床实际，反映了古今研究成果。见解独特，深入浅出，而非人云亦云，附和前说，堪称“奥秘尽揭，养生有方”。故此，余乐为之作序。

林鸿烈

一九九一年十二月二十六日

目 录

第一章 有关男性健康问题的讨论.....	(1)
第一节 世界卫生组织的健康定义和标准.....	(1)
第二节 祖国医学的人体健康观.....	(3)
一、阴阳平衡.....	(3)
二、形神并俱.....	(4)
第三节 男性——健壮乎？脆弱乎？.....	(4)
第四节 关于男性健康标准和特征的思考.....	(7)
第五节 影响男性健康的因素.....	(9)
一、先天因素.....	(9)
二、后天因素.....	(10)
第二章 男性身心特点及其养生法则	(15)
第一节 男性的身心特点	(15)
一、男性的体质特点.....	(15)
二、男性的心理特点.....	(20)
第二节 男性的养生法则	(22)
一、补肾葆精	(23)
二、养阳益气	(26)
三、调养神情	(29)
四、调理脏腑	(31)
五、避除六淫	(33)
六、不妄作劳	(35)
七、合理饮食	(38)

八、摒除恶习	(40)
第三章 男性不同年龄阶段的养生	(44)
第一节 原阳——胎儿期 (280 天)	(45)
一、男性胎儿的形成	(45)
二、男性胎儿的“养生”——胎教	(47)
第二节 幼阳——婴幼儿期 (初生~3 岁)	(50)
一、婴幼儿男孩的心身特点	(50)
二、婴幼儿男孩的发病特点	(51)
三、婴幼儿男孩的养生	(52)
第三节 稚阳——儿童期 (3 岁~16 岁)	(55)
一、儿童期男孩的心身特点	(56)
二、儿童期男孩的发病特点	(57)
三、儿童期男孩的养生	(58)
第四节 成阳——青年期 (16 岁~30 岁)	(59)
一、青年期男子的心身特点	(59)
二、青年期男子发病的特点	(60)
三、青年期男子的养生	(61)
第五节 盛阳——壮年期 (30 岁~50 岁)	(64)
一、壮年期男子的身心特点	(64)
二、男子壮年期的发病特点	(65)
三、壮年期男子的养生	(66)
第六节 衰阳——老年期 (50 岁~天年)	(69)
一、有关天年和衰老问题的讨论	(69)
二、老年期男子的身心特点	(71)
三、老年期男子的发病特点	(73)
四、老年期男子的养生	(74)
第四章 男性体质与养生	(78)
第一节 体质在男性养生中的意义	(78)

第二节 影响男性体质形成的因素	(79)
一、先天禀赋	(79)
二、年龄	(80)
三、地理环境	(81)
四、精神情志	(82)
五、饮食	(82)
六、疾病	(83)
七、体育锻炼	(83)
八、社会因素	(84)
九、起居劳倦	(84)
十、医药	(85)
第三节 不同体质类型男性的养生	(85)
一、肥、瘦体质男性的养生	(85)
二、勇、怯体质男性的养生	(89)
三、阴阳五态男性的养生	(89)
四、现代病理反应性不同类型的男性的养生	(93)
第五章 情绪与男性养生	(98)
第一节 情绪与健康	(98)
一、情绪的产生	(98)
二、男子情绪活动的特点	(99)
三、男性为何易怒	(100)
四、情绪与发病	(101)
五、影响男性情绪的因素	(103)
第二节 男性如何保持良好的精神状态	(104)
一、首在立志	(104)
二、重在养德	(105)
三、清心宁神	(106)
四、保持乐观	(108)

五、广泛感触	(109)
六、交友爱恋	(109)
七、健脑益智	(110)
第三节 男性情绪的调节与控制	(111)
一、宣泄情绪法	(111)
二、静坐澄神法	(113)
三、语言开导法	(114)
四、转移情绪法	(115)
五、以情胜情法	(116)
六、音乐和情法	(117)
第六章 四时养生法	(120)
第一节 春季养生法	(121)
一、精神调养	(122)
二、起居调养	(122)
三、饮食调养	(123)
四、运动调养	(123)
五、药物调养	(124)
第二节 夏季养生法	(125)
一、精神调养	(125)
二、起居调养	(125)
三、饮食调养	(126)
四、运动调养	(127)
五、药物调养	(127)
第三节 秋季养生法	(128)
一、精神调养	(128)
二、起居调养	(129)
三、饮食调养	(129)
四、运动调养	(129)

五、药物调养	(130)
第四节 冬季养生法	(130)
一、精神调养	(131)
二、起居调养	(131)
三、饮食调养	(132)
四、运动调养	(133)
五、药物调养	(133)
第七章 运动与男性养生	(135)
第一节 运动与健康	(135)
一、运动的健身作用	(135)
二、运动的健神作用	(136)
第二节 男性运动养生的原则	(137)
一、意守、调息、动形原则	(137)
二、全面、经常、渐进原则	(138)
三、壮阳、益气、强力原则	(138)
四、因时、因地、因人适量原则	(139)
第三节 男性实用运动养生法	(140)
一、散步	(140)
二、健身跑	(142)
三、游泳健身法	(143)
四、甩手、扭腰、后倾回春操	(143)
五、米勒式男子健美操	(144)
六、提肛缩肾	(145)
七、腰部强健操	(146)
第八章 男性常用的气功养生法	(148)
第一节 男性气功锻炼的基本特点	(148)
一、聚精	(149)
二、伏气	(149)

三、壮阳	(150)
第二节 男性练功宜忌与性生活	(150)
一、男子练功宜忌	(150)
二、气功与性生活	(152)
第三节 男性常用养生功法介绍	(154)
一、强肾壮阳的铁裆功	(154)
二、补气固精的大力功	(156)
三、交通心肾的擎天立地功	(157)
四、回春功	(158)
五、上元功	(159)
六、老年男子保精益神功	(160)
七、闭精仙法	(161)
八、吸气提肛法	(161)
九、吸日精法	(162)
十、平息怒气的升降气功	(162)
第九章 男性常用导引按摩法	(164)
第一节 导引按摩与男性养生	(164)
第二节 男性常用导引按摩养生法	(166)
一、五禽戏	(166)
〔附〕虾蟆行气法	(167)
二、白猿吊精	(167)
三、梦失封金拒法	(169)
四、多姿多态的老子按摩法	(169)
五、天竺国按摩法	(173)
六、增强男子性功能的腿根部摩擦法	(175)
七、男性强身秘法——按摩睾丸	(175)
八、健脑按摩法	(176)
九、益肾固本按摩法	(177)

十、腹部按摩健身法	(178)
第十章 男性养生中饮食的学问	(180)
第一节 饮食对男性健康的作用	(180)
一、化精养神, 滋阴壮阳	(181)
二、抵御外邪, 抗衰防老	(181)
三、祛病治病, 病后康复	(181)
四、激发性欲, 增能强性	(182)
第二节 男性饮食搭配原则	(182)
一、合理调配, 食谱宜宽	(182)
二、食宜助阳, 补锌强精	(183)
三、少食厚味, 宁淡趋热	(184)
四、因人而异, 四时有别	(184)
第三节 男性进食养生原则	(185)
一、定时定量, 三餐有别	(185)
二、食宜熟温, 细嚼慢咽	(185)
三、食宜专注, 进食宜乐	(186)
四、食后漱口, 摩腹散步	(186)
第四节 常用食物的性味与功用	(187)
一、常用食物的性味	(187)
二、常用食物功用简介	(189)
第五节 增强男性性功能的食物及药膳	(190)
一、增强男子性功能的食物	(191)
二、增强男性性功能的药膳	(193)
第六节 不利于男性性功能的食物	(198)
第七节 常见病症的饮食调养	(200)
第八节 男子第三状态的饮食	(204)
第九节 男子性生活前后的饮食	(206)

一、性生活前后的饮食原则	(207)
二、性生活前后的食谱	(208)
第十一章 药物与男性养生	(210)
第一节 药物在男性养生中的运用法则	(210)
一、根据体质差异选药	(210)
二、根据年龄选药	(211)
三、根据职业选药	(212)
四、根据时令气候选药	(212)
五、根据地域环境选药	(213)
第二节 男性怎样运用药物养生	(214)
一、保精滋阴药	(214)
二、壮阳药	(216)
三、补气益血药	(217)
四、养心安神药	(218)
五、疏肝解郁药	(219)
六、活血化瘀药	(220)
七、祛风活络药	(221)
八、化痰除湿药	(222)
九、降脂药	(223)
十、治疗感冒药	(224)
十一、跌打损伤药	(225)
第三节 怎样用药物调节男子性能力	(227)
一、怎样用药物促进男子性能力	(227)
二、怎样运用药物控制“欲火妄动”	(229)
第四节 壮阳药与男子汉	(232)
一、壮阳药物在男性养生中的意义	(232)
二、古代皇帝滥服壮阳药造成的悲剧	(233)
三、男子汉勿滥服壮阳药	(233)

第十二章 男性养生中的性问题	(236)
第一节 性的自白	(236)
第二节 男人与性	(238)
一、性成熟	(238)
二、未婚以前	(239)
三、结婚性事初导	(240)
四、老年性问题再认识	(242)
第三节 欲不可绝	(246)
第四节 健康性生活的益处	(253)
第五节 欲不可纵	(255)
一、男子性事的法度	(255)
二、纵欲的危害	(259)
第六节 性禁忌	(264)
一、古代“房中家”箴言	(265)
二、疾病与性禁忌	(267)
三、身体状况与性禁忌	(269)
四、环境、气候变化与性禁忌	(270)
第七节 保精	(271)
一、精为身宝	(271)
二、节欲保精	(272)
三、运动、导引保精	(273)
四、饮食保精	(275)
五、药物保精	(278)
第八节 手淫纵横谈	(281)
第十三章 男科常见病的康复与预防	(285)
第一节 性欲淡漠	(285)
第二节 阳痿	(288)

第三节	阴茎异常勃起症·····	(292)
第四节	遗精·····	(294)
第五节	早泄·····	(298)
第六节	不射精·····	(301)
第七节	血精·····	(304)
第八节	房劳·····	(306)
第九节	男子更年期综合征·····	(308)
第十节	前列腺增生症·····	(310)
第十四章	古代养生医论精华·····	(313)
第一节	精神摄养篇·····	(313)
一、	孙思邈的“十二多”·····	(313)
二、	铁脚道人的“和气汤”·····	(313)
三、	王象晋的顺性养老论·····	(314)
四、	冯元成的“百病起于情”·····	(314)
五、	“戒怒歌”·····	(314)
六、	“养神”·····	(314)
第二节	饮食起居篇·····	(315)
一、	《内经》论四时养生·····	(315)
二、	冷谦的起居调摄法·····	(316)
三、	周履靖的寢息论·····	(316)
四、	钟惺的法制虾米益精壮阳·····	(317)
五、	龚居中的“戒酗酒”·····	(317)
六、	“饮食戒”·····	(317)
第三节	气功导引篇·····	(318)
一、	陶弘景的“服气疗病”·····	(318)
二、	蒲虔贯的导引术·····	(318)
三、	刘几的暖外肾术·····	(318)

四、《金丹秘诀》的固精法	(319)
五、李挺治遗精法	(319)
六、逍遥子梦失封金拒法	(319)
七、逍遥子形衰守玉关法	(320)
八、十二段锦	(320)
九、徐春甫的按摩法	(320)
十、黄退庵运静养生法	(321)
第四节 性保健	(322)
一、疗阳痿之房中术	(322)
二、令人目明之房中术	(323)
三、男子房中修养术	(323)
四、褚澄的“合男女必当其年论”	(323)
五、朱丹溪“色欲箴”	(323)
六、龚廷贤的节欲保精论	(324)
七、沈应旸“色欲当知戒论”	(324)
八、王孟英论淫欲	(324)
第五节 药物调养篇	(325)
一、彭祖小接命熏脐秘方	(325)
二、万全的比天助阳补精膏	(326)
三、龚廷贤补精秘法	(328)
四、韩懋异类有情丸	(328)
五、罗福至的“甘菊丸法”	(328)
六、石文翰的秃鸡丸	(329)
七、陈梦雷的“老奴丸”	(329)
第六节 综合阐论篇	(330)
一、嵇康的养生五难	(330)
二、孙思邈的“养老大例”	(331)
三、孙真人养生铭	(331)

四、真德秀的“续卫生歌”	(332)
五、龚廷贤的“延年良箴”	(332)
六、摄养三字诀	(333)
七、病有五戒	(333)
八、瞿祐的养生术	(333)
九、查有钰的摄生十要	(334)
十、无名氏的“十寿歌”	(334)
十一、卫生三字诀	(335)
十二、摄生要诀	(335)