

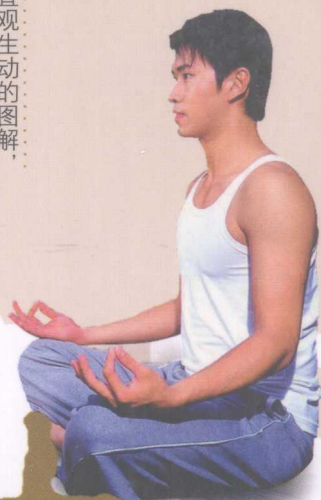
帮助男性选用最适合的方式装备自己的身体

从运动、食补、男性常见病等7个方面，根据男性的体质讲述男性
养生保健的多种行之有效的办法

著名健康专家 高鹏翔教授◎主编

吉林科学技术出版社

直观生动的图解，
让你轻松掌握身体密码。



图解

男性

中医养生

附赠：人体穴位挂图



在日常饮食中营养身体，
体验前所未有的精神焕发。

用身上的特效穴位，
这味健康良药改善体质。



图解中医系列丛书

男 性 中医养生



著名健康专家 高鹏翔◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解男性中医养生 / 高鹏翔主编. 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5384-4048-5

I. 图… II. 高… III. 男性-养生(中医)-图解
IV. R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191994号

图解男性中医养生

主编: 高鹏翔

编委: 曾精卫 许政芳 王佳 于洋 史丹 张巍耀 白虎 徐述
徐苗 张恒 崔磊 吕巧玲 贲翔南 李华艳 李世正 汤来先
赵桂彩 曹毅荣 孙也 李艳春 高爽

选题策划: 述而工作室 010-62345868

责任编辑: 李梁 王旭辉 刘宏伟

封面设计: 涂图工作室 张虎

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85630195

团购热线: 0431-85630195

邮箱: liuhongwei060216@163.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 延边新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 14印张 1彩插 字数: 300千字

版次: 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4048-5

定价: 19.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前 言

FOREWORD

男性的养生保健不仅关系到男人自身的健康，而且关系到整个家庭的幸福。然而，“40岁前拿身体挣钱，40岁后拿钱买身体”似乎又是大多数男人最贴切的写照。在男人的潜意识里，自己是强壮的，所以在专注于事业的时候，往往会远离医生和医院，对自身疏于照顾。他们根本不想浪费了他们原本就不多的精力，以至于让“过劳死”和许多原本远离年青男人的病症都悄无声息地袭击着“看似健壮实则羸弱”的男人。

究其原因，还是因为他们对自己身体的种种不良反应及一些疾病的前兆缺乏必要的保健知识，甚至有一些错误的看法和认识，以至于在遭遇身体不良反应时常常没有得到自己的重视，延误保养及治疗的最佳时机，最终“养痍成患”。所以在物质生活水平不断提高的新世纪，在人们追求更合理的饮食搭配方案、更舒适的生活环境、更健康的体魄以及更先进的医疗卫生条件的同时，男人身体的适应能力以及抵抗疾病的能力越来越弱了，让自己的生活品质大打折扣！

有人说：“健康是‘1’，个人成就、生活幸福等不过是‘1’后面的‘0’，如果没有健康，那么人生的一切都没有意义。”现在很多人已经意识到，获得健康不能再单纯依赖医学的进步，关键还在于人们的健康理念：您是愿意把自己的身体交给医院危险的手术台和副作用极大的药品，还是愿意用正确的方式管理、调养您的身体？当然是：与其等待医学的进步和灵丹妙药的研发，不如从现在开始，学会保障自己健康的方法。

有鉴于此，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办法，结合现代医学知识，在饮食、运动、心理等中医养生保健的基础上，力图从多角度、全方位系统地阐述男性养生保健的实际应用，并总结筛选了男性养生保健的各种行之有效的办法。

我们力求用严谨的态度和简洁的结构，采用通俗化的语言，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，便于读者在日常生活中运用。在此，我们也希望本书有助于男性科学合理地安排生活、工作、锻炼等诸多因素，以利于男性更好地适应现代生活与工作，让男性的人生更加美好！

CHAPTER 1 解码男性 认识你自己/13

第一节 人体与健康中医图解/14

《素问·生气通天论》指出：“生之本，本于阴阳”，男性阴阳平衡、五行调和、经络通畅方能强身健体，益寿延年。

中医视点 男性与阴阳五行	14
中医解码 男性阴阳五行健康观	14
中医视点 男性健康与经络	15
中医解码 男性健康与脏腑	16

第二节 中医解码男性体质/17

“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”，不同因素可造就男性不同的体质，不同体质导致不同的健康状况，《灵枢·寿夭刚柔》就曾指出：“体强人欺病，体弱病欺人。”

中医视点 影响男性体质的内部因素	17
中医解码 影响男性体质的外部因素	18
中医视点 男性体质与健康	19
中医解码 男性体质与五行	20

第三节 男性健康的“天敌”/22

健康是机体内外环境的统一整体，一旦机体内外环境发生改变就会影响到男性的健康，这些因素不仅包括先天禀赋，还包括后天的影响。

中医视点 男性健康与情志饮食	22
中医解码 男性健康房事	23

第四节 中医说男性养生/24

精、气、神是构成生命活动的三大要素。精充、气足、神全则益寿延年，精亏、气虚、肾衰则体弱多病，故男性养生重在精、气、神的保养。

中医视点 男性养生原则	24
中医解码 精、气、神的保养与调适	25

CHAPTER 2 饮食养生 药补不如食补/27

第一节 中医男性饮食观/28

《本草纲目》中李时珍曾提出“饮食者，人之命脉也”的中医饮食观点。可见，饮食是关系人类生存与健康的重要环节，只有科学地饮食，树立合理的饮食观才能确保男性的健康。

中医视点 中医男性饮食原则	28
中医解码 中医男性饮食特点	29
中医视点 运用补益药物的依据	30
中医解码 男性补益药物的运用	31
中医视点 男性保健食品及保健药膳的食用原则	32
中医解码 性保健品及保健药膳的运用	33
中医调补食疗方DIY	34

第二节 男性身体不同阶段的营养需求/37

由于成长与衰老过程的特殊性，不同年龄段的男性对营养有不同的需求，故男性营养的补充只有因人、因时而异，方能取得事半功倍的效果。

中医视点 青年男性营养原则	37
中医解码 青年男性营养需求	38
中医视点 中年男性营养原则	39
中医解码 中年男性营养需求	39
中医视点 老年男性营养原则	41
中医解码 老年男性营养需求	42
中医调补食疗方DIY	44

第三节 中医日常饮食养生/47

吃是一门学问,不了解食物的性味、成分、功用、禁忌,就谈不上正确饮食,只有充分认识食物的五性、五味才能确保膳食的科学性与饮食的健康。

中医视点 男性食疗与食物的五味	47
中医解码 食物的五味与作用	48
中医视点 男性食疗与食物的五性	50
中医解码 食物的五性与对症	50
中医调补食疗方DIY	52

第四节 中医男性房事饮食调补/55

食物与男性的性功能之间存在着重要的依存关系。传统医学认为,选择具有特殊功效的膳食可以达到强精、壮阳、补肾强身等目的。具有补肾壮阳作用的膳食,对性欲、性反应、性行为能产生有利的影响。

中医视点 营养男性性功能的食物	55
中医解码 不利于男性性功能的食物	55
中医视点 男性房事前后的饮食调补	56
中医解码 男性房事前后的饮食	57
中医调补食疗方DIY	59

第五节 男性亚健康状态饮食/61

亚健康状态又叫潜病期或灰色状态,是一种介于疾病与健康之间的“第三状态”,男性可通过科学的饮食调节自身状态,从而远离亚健康。

中医视点 男性亚健康状态饮食需求	61
中医解码 男性亚健康状态饮食的平衡	62
亚健康档案 各种亚健康状态的饮食调节	63
中医调补食疗方DIY	64

CHAPTER 3 运动养生 这样运动更健康/67

第一节 中医细说运动养生/68

“动则不衰”是我国传统医学推崇的养生观点。可见,科学合理的

运动是男性健康的保证，是增强男性适应能力和抗病能力的途径，也是延缓衰老，延年益寿的法宝。

中医视点	运动养生原理	68
中医解码	运动养生的作用	69
中医视点	运动养生特点	70
中医解码	运动养生与男性健康	71
中医视点	运动养生原则	72
中医解码	运动养生应注意的细节	72

第二节 中医养生功/74

中医养生功，是指经过几千年实践，流传下来的一些具体的养生功法。如汉代名医华佗创制的五禽戏，以及后来一些家传的太极拳，还有易筋经、八段锦等。其中虽然有些功法并非中医所创，但是，这些功法符合中医的运动养生原理，且被中医所运用。这些中医养生功可以说是男性强身健体的首选。

中医视点	旋转健身功运动养生法	74
中医解码	旋转健身功要点	74
养生功法	旋转健身功	75
中医视点	轻松舒展的太极拳	76
中医解码	太极拳练功要点	77
养生功法	太极拳	77
中医视点	形象生动的五禽戏	79
中医解码	五禽戏功法特点	79
养生功法	五禽戏	80
中医视点	柔中见刚的易筋经	81
中医解码	易筋经习练要点	82
养生功法	易筋经	82
中医视点	祛病强身的八段锦	84
中医解码	八段锦习练要点	84
养生功法	八段锦	85

第三节 气功养生/87

中医养生功是一种通过呼吸的调节、身形的调整和意识的引导达到防病祛病、强身健体、延年益寿的自我修习方法，是男性调和脏腑、疏通经脉的重要途径。

中医视点	气功养生妙用	87
中医解码	气功养生的特点	88
养生功法	男子回春功	88
中医视点	气功与男性性生活	89
中医解码	益肾健体气功练习要领	90
养生功法	男子益肾强身功法	91

第四节 男性日常运动养生/93

由于男性运动受年龄、季节等众多因素影响,所以男性的日常运动养生应与自身条件、个人习惯与外界影响相联系,方能起到健身强体的作用。

中医视点	不同年龄段男性健身	93
中医解码	最适宜健身运动形式	93
中医视点	男性健身的季节性	94
中医解码	不同季节运动要点	95

CHAPTER 4 心理养生 健康存乎一心/97

第一节 中医的男性心理密码/98

心理养生是现代人的健康主题之一,正确乐观地面对生活中的浮沉起落,能够及时调整自己的心理状态,才能永葆健康。

中医视点	心理养生的健康要素	98
中医解码	心理养生的调整方法	99
中医视点	男性常见的心理信号	100
中医解码	现代男性的心理疾病	101

第二节 养心贵在调神/103

中医的最高境界是养生,而养生的最高境界是养心。调养精神,对自己意识思维活动及心理状态进行自我锻炼、自我控制、自我调节,也是中医养生保健的一个重要内容。

中医视点	调神与男性养心	103
中医解码	心病还须心药医	104
心理导航	调神与养生	105
中医视点	修德立志养生法	106
中医解码	修德立志与养生	107

第三节 心理养生的情绪调控法/108

掌握一些情绪调节的有效方法，培养自我调适、自我控制的能力，能够理智地调控自己的情绪是诸多养生术中不可忽视的手段之一。

中医视点	心理情绪与男性健康	108
中医解码	男人的不良情绪	109
心理导航	远离不良情绪	109

CHAPTER 5 房事养生 男人性命双修的密码/111

第一节 行房方式为养生/112

男性行房需有节有度，只有健康的行房，才会有健康的身体。男性房事有度才能养肾补肝，维持身体健康，远离男性元气不足、肝肾功能的亏损引起的男性疾病；男性只有做到房事有度才不会引起精、气、神的损伤，从而维持人体健康。

中医视点	男性行房不节有害	112
中医解码	男性行房有节之道	113
中医视点	男性房事原则	113
中医解码	男性房事之忌	114
中医视点	晚婚优生育	115
中医解码	优生的禁忌	116

第二节 强肾保精利养生/117

肾为精之源，精为男性生命活动的根本。肾气充足，性功能旺盛，可有效地保持身心健康。本节将从强肾保精角度来谈养生之道，并介绍几种保精功法，坚持练习可以达到强肾保精，延年益寿的目的。

中医视点	男性养生需强肾保精	117
中医解码	男性强肾保精之法	117
养生功法	保精法	118

第三节 房事四季养生法/120

男性养生因时因地而各有不同,所以,房事因时而异不仅仅是房事本身的要求,也是健康的保障。四时房事养生法以春季有度,夏季有节,秋季怡情养性,冬季“养藏”四个方面的房事调整来保持男性健康。

中医视点	男性房事四季养生要点	120
中医解码	男性四季房事养生注意	120

第四节 房事禁忌知多少/122

其实,哪怕是合法的夫妇间的性生活、性行为,也有许多禁忌,这主要是出于健康方面的考虑。俗话说淫欲过度,损伤身体。“色是刮骨钢刀”,“贪花,不满三十”就是这样的意思。所以,男女房事过度就成为一种禁忌了。除了房事过度还有很多房事禁忌,本节将重点介绍。

中医视点	男性房事禁忌	122
中医解码	保健7种房事禁忌	122

CHAPTER 6 中医按摩 让男性的健康从此苏醒/125

第一节 按摩与男性养生保健/126

经络是行气血、调阴阳的关键,通过按摩养生可让男性经络通畅、营养平衡,不仅可防病治病,还可激发精力,充实阳刚之气,强身保健,延年益寿。

中医视点	男性按摩与养生保健	126
中医解码	男性按摩注意事项	126
养生功法	老子按摩法	127
中医视点	男性按摩时机	130
中医解码	哪些男性不适合做按摩	131

养生功法	天竺国按摩法	131
中医视点	男性养生 4 大特效穴位	133
中医解码	男性养生穴位指津	134
养生功法	健脾和胃按摩法	135

第二节 男性按摩健身/137

男性强身保健按摩是指运用按摩手法,在身体的适当经络穴位进行按、揉、点、掐等操作,使这些动作产生的刺激信息,通过反射方式对身体的神经体液调整功能施以影响,从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿等养生保健的目的。

中医视点	按摩头部健脑益智	137
中医解码	头部按摩注意事项	137
养生功法	健脑益智按摩法	138
中医视点	按摩腰腿强肾健体	139
中医解码	按摩腰腿注意事项	140
养生功法	腰腿按摩法	140
中医视点	自我按摩腹部健身心	142
中医解码	导引强身	142
强身导引	自我摩腹健身	143
中医视点	按摩全身缓压力	144
中医解码	解压按摩注意事项	145
强身导引	减压全身按摩	145

CHAPTER 7 中医疗病 男性常见病症疗养百事通/147

第一节 男性常见病/148

受自身体质、生活习惯、外界环境等众多条件的影响,往往会引起男性阴阳失衡、脏腑不和,从而诱发各种疾病,只有通过及时地治疗,配合科学的饮食与按摩,才能早日康复。

感冒	148
高血脂症	153
高血压	156

冠心病	158
脂肪肝	160
慢性支气管炎	163
胃病	165
脱发	168
痔疮	170
糖尿病	173
盗汗	176
男性骨质疏松	178
腰肌劳损	180
风湿病	182
痛风	186
打鼾与睡眠呼吸暂停综合征	188
便秘	189
失眠	192

第二节 男科常见病/195

男性由于具有特殊的身心特点，其在生理、病理上也有一定的特殊性，因男性以肾为本，以精为用，故很多特殊病症均会发生在生殖系统，只有通过药物、食物、按摩等众多方法才能将其彻底祛除。

早泄	195
阳痿	198
性欲低下	202
异常勃起症	204
遗精	206
不射精症	208
死精	210
血精	212
前列腺炎	214
免疫性不育症	217
男子更年期综合征	219

人体是一个有机的整体，脏腑、肌肉、经络、骨骼等各具独立的功能而又相互联系，只有实现人体阴阳的平衡和五行的调和，才能拥有真正的健康。

解码男性 认识你自己



第一节 人体与健康中医图解

《素问·生气通天论》指出：“生之本，本于阴阳”，男性阴阳平衡、五行调和、经络通畅方能强身健体，益寿延年。

❶ 中医视点 男性与阴阳五行

人体由阴阳二气构成，是男性生命的根本，《素问·生气通天论》就曾指出：“生之本，本于阴阳”。人体的经络、脏腑、气血、疾病等均可以用阴阳来划分，如对男性整体来说，外表为阳、内在是阴；对男性外部躯体来说，背后为阳、胸前为阴；且上为阳，而下部为阴；对男性内脏而言，脏为阴、腑为阳；而疾病中也可将实证视为阳，将虚证视为阴。

五行包括金、木、水、火、土，它们之间又包含着复杂的相生相克关系，即木生火、火生土、土生金、金生水、水又生木，木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。五行学说将人体内脏与五行相联系，通过五行相生相克的关系判定男性的健康程度。肝性升发，与木的升发有类似之处，故以肝属木；火温热，而心阳温煦，故以心属火；肺有肃降作用，与金的收敛特性相似，故以肺属金；肾为藏精之所，并可滋养全身，与水的滋润作用相近，故以肾属水；脾有生化之功效，与土生化万物的特性类似，故以脾属土。人体脏腑之间相生相克，既可相互滋生，又可相互损伤。故男性健康应注重阴阳的平衡和五行的调和。



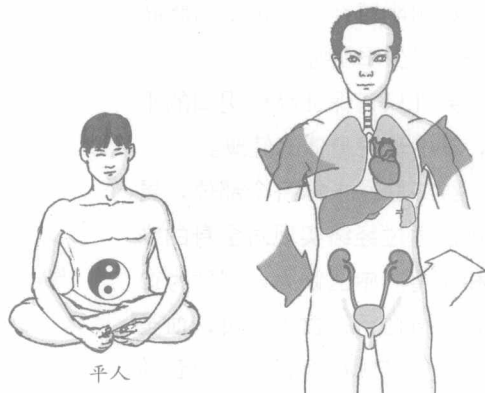
❶ 中医解码 男性阴阳五行健康观

男性健康需注重阴阳的平衡和五行的调和。《黄帝内经》就曾提出“平人”的健康

人概念，并指出“阴阳平衡”是健康的重要先决条件。

健康男性的阴阳二气常会处于一种平衡的动态中，正如《素问·调经论》中所说：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，名曰平人”。阴阳平衡则经络通畅、气血协调、脏腑和谐，因此阴阳之气平衡者会始终保持健康的状态。

男性五行的调和是保持自身健康的关键。人体五脏六腑分属于五行，任何一部分脏器受到损伤均会引起人体其他部位的病变，只有保证五行调和，才能确保男性的健康。譬如肾水不足则无法使肝木得到滋润，肝火过旺，大肠就会吸收粪便中的水分补给肝木，肝火由此而降，却导致大便干燥，从而引起便秘。可见男性人体中五行脏腑相互影响，一方受损则殃及全身。所以，保证男性五行的调和是实现身体强健、益寿延年的重要条件。在疾病的治疗过程中更不能头痛医头、脚痛医脚，应从人体五行的角度对症下药。



中医VS现代医学

阴阳平衡是中医学理论的核心，阴阳平衡方能使脏腑调和、气血协调、经络通畅。现代医学提出一种“天平学说”，是对一些疾病病因和病理的高度概括。“天平学说”认为人体相互依存而又相互对立的两方面一旦失去平衡则会引起疾病。如消化性溃疡的病因与病理机制被概括为致溃疡因子与抗溃疡因子失去平衡所致。虽然阴阳平衡与“天平学说”属于两种不同的医学范畴，但其理论有较多的相似之处。

❗ 中医视点 男性健康与经络

经络包括经脉和络脉，是人体气血运行的重要路径，也是连接人体脏腑、器官、肌肉、骨骼、经筋等各个部分的主要途径。《黄帝内经》就曾指出人体经络的重要性，即人体经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，对男性有“决生死，治百病”的影响。一般来说，常见的经脉包括以下12种：

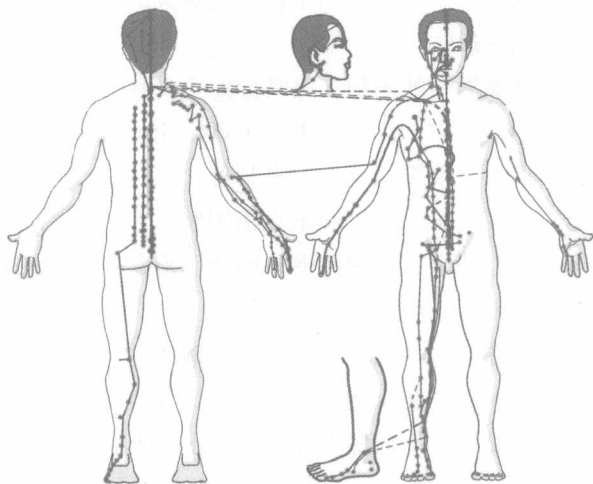
- 手太阴肺经——手少阴心经——手厥阴心包经；
- 足太阴脾经——足少阴肾经——足厥阴肝经；
- 手阳明大肠经——手太阳小肠经——手少阳三焦经；

第1章 解码男性：认识你自己

足阳明胃经——足太阳膀胱经——足少阳胆经。

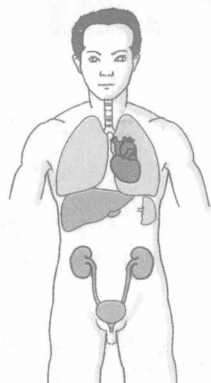
男性只有保证经络阴阳的平衡，才能确保身体的健康。

经络联通人体各个部位，男性可以通过经络实现对全身的维护和调整。中医认为，“气为血帅，气行血行，血为气母，血至气至，气若顺得意轻松，血若通远离病痛”。可见，只有经络通畅才能有效祛除疾病、永葆健康。一旦经络受到阻碍，则会引发一系列的疾病，但可通过舒经活络方式进行治疗。《黄帝内经》中指出：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩，醪酒。”



❗ 中医解码 男性健康与脏腑

《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。”说明人体的五脏六腑和十二经脉之间有着密切的联系。大量的临床观察充分证明，脏腑疾患能使某些相应经穴出现异常反应。刺激这些异常反应点或相关腧穴，对相应脏腑的功能活动具有相对特异的调整作用。这种经穴-脏腑相关理论，在《内经》中已有充分表述。《灵枢·九针十二原》说：“五藏有疾也，应出十二原，而十二原各有所出，明知其原，睹其应，而知五藏之害矣。”



中医VS现代医学

心既主血脉，保证人体循环系统的正常运作，又主神志，对人的精神与意识有一定的影响。现代医学认为，心脏是血液的助推器，可向身体各器官与组织提供充足的血液与氧气，并有利于二氧化碳、尿素、尿酸等代谢产物排泄，从而使细胞的正常功能得到维持。此外，体内的某些激素和体液也须通过心脏与血液进行传输。