

通俗实用的身体使用方法
贴心呵护男性的生活指南
体验前所未有的精神焕发

男性 人体使用手册

男性健康生活必备指南

世界卫生组织提出的健康新概念：

健康，不仅仅是不患病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

耿煜 / 编著

中国致公出版社

男性 人体使用手册

男性健康生活必备指南

耿煜 / 编著

知足常乐者，心安病自除
健康靠自己，生病找医生

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性人体使用手册/耿煜编著. - 北京:中国致公出版社,2007.1

ISBN 978 - 7 - 80179 - 546 - 5

I. 男... II. 耿... III. 男性 - 养生(中医) - 手册
IV. R212 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151576 号

男性人体使用手册

编 著:耿 煜

责任编辑:杜永明

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话:66168543 邮编:100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:香河县印刷厂

开 本:787 × 960 1/16

印 张:15

字 数:160 千字

版 次:2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80179 - 546 - 5

定 价:26.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

对于辛苦工作的人们,特别是男人,“四十岁前拿身体挣钱,四十岁后拿钱买身体”似乎是他们最贴切的写照。男人在专注于事业的时候,却往往对自身疏于管理;男人总是远离医生和医院,因为他们潜意识里认为这是懦弱的表现;他们也认为这无疑浪费了他们原本就不多的精力;再加上对医疗机构的不信任感也愈发强烈——这些司空见惯的偏见在男人中是如此的风行,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“看似健壮实则羸弱”的男人躯体。

一个很严峻的事实摆在我们面前,那就是:物质生活水平在不断提高,男人身体的适应能力以及抵抗疾病的能力却是越来越弱。男人对自己身体的种种前兆又是如此懵懂无知,甚至产生各种错误的看法和认识,以至于在遭遇身体不良反应时常常没有及时得到医务人员的护理,终于“养病为患”。

就目前人们的需求来看,生活得快乐健康已经是一种基本需要,也是美好生活品质不可或缺的组成部分,我们开始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。

对人的一生来说,了解自身实在是一项长期、艰巨而系统的工程。据世界卫生组织的调查发现:影响健康的可控制基本因素占 68%,其中,个

人生活方式又占可控制因素的 88%。这再一次告诉我们:健康不在天堂,它离我们很近很近,我们完全可以通过对个人生活方式的良性干预和科学计划,把身心健康从敌人——疾病的手中夺回来。

一个家大到一定程度就需要请人打理,一笔财富多到一定程度就需要请人理财;同样,一个人到了一定年龄,就应该对身心进行自我管理——这很难吗?先不要轻易下结论。

每个男人都是自己身体的惟一拥有者和使用者,如何让自己身体中各项机能更和谐友好地相处是一个很值得深入探究的问题。我们编写本书的目的,就是要帮助男人解决这一问题。

在编写中,我们力求用严谨的态度和简洁的结构、采用通俗化的语言讲述人体使用问题,使男性朋友能轻松领会并掌握身体使用方法。在读完本书之后,我相信你会说:“啊,原来使用自己的身体并不难!”

编著者

■ 痊愈的本能

—— 人体康复自愈系统

■ “十男九痔”，你是那幸运的一个吗？

■ 颈部疼痛

—— 颈肩手臂症候群

■ 耳烛排毒

—— 一种另类的身体“减负”方法

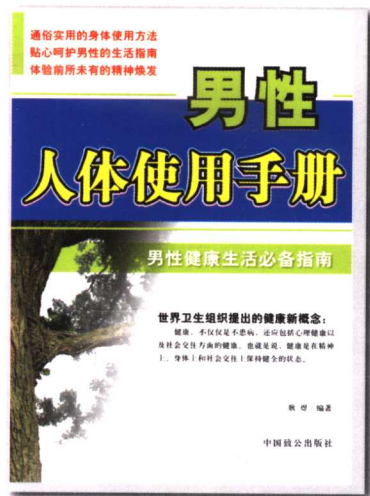
■ 豆腐可以随便吃？

■ 别用意志力对抗身体的疾病痛苦

■ 肥胖是吃得多的原因？

■ 将“保胃战”进行到底

■ “过劳死”岂是一夕之“过”？



责任编辑：杜永明

封面设计：杨文婷

目
录

CONTENTS

Part 1 男性身体健康之本——五行和谐之道

1 / 天人合一话五行

3 / 五行面面观

5 / 保健秘诀——调适五脏

7 / 在五行和谐中生活

Part 2 透视人体系统

9 / 人体经络——人体正常运行的润滑剂

12 / 痊愈的本能——人体康复自愈系统

16 / 养气活血——激活人体能量系统

Part3 身体大排查

——男性常见疾病信号的鉴别与防治

22 / 脾气大——小心心脏病

24 / 眼部疼痛——角结膜可能有病变

25 / 眼屎——眼睛发炎的信号

27 / 耳内奇痒——耳耙对付不了的霉菌病

28 / 鼻出血——鼻内受伤可能引发炎症

30 / 口臭——牙病或者消化道不适

32 / 牙齿发黄——当心氟过量

33 / 头晕——警惕血压高

35 / 粉刺——小心痤疮变成脓疱和囊肿

36 / 脱发——药物损伤头发

39 / 颈部疼痛——颈肩手臂症候群

41 / 便秘——切勿把痔疮和肠癌给混淆了

43 / 腰酸——要防备神经性腰腿痛

45 / 肩背痛——莫使脊椎歪曲

47 / 多汗——注意低血钙

48 / 夜尿频繁——前列腺疾病需预防

50 / 健忘——别弄出暂时性记忆障碍

52 / 抑郁——神经衰弱

54 / 哈欠频繁——警惕缺血性中风

54 / 皮肤变色——不同颜色就是不同的警报

58 / 睡觉流口水——不良习惯带来细菌感染

Part4 男性身体的自我清洁与中医保养

- 60 / 心情不好,不妨跑一跑
- 61 / 提高免疫力,远离亚健康
- 64 / 清除宿便的洗肠排毒法
- 66 / 足疗保健:呵护你的第二心脏
- 69 / 耳烛疗法:一种另类的身体“减负”方法
- 70 / 饭后松裤带,易把病儿带
- 73 / “哑巴肾炎”会咬人
- 77 / 常跷二郎腿,容易招病归
- 78 / 别用意志力对抗身体的疾病痛苦
- 79 / “过劳死”岂是一夕之“过”
- 82 / 让人揪心的打鼾
- 85 / 危险的“将军肚”
- 88 / 驯服恼人的前列腺炎
- 90 / 掌纹里透露的身体秘密
- 92 / 预防糖尿病,你做到位了吗?
- 93 / 别小瞧“腰酸”“背痛”
- 96 / “十男九痔”,你是那幸运的一个吗?
- 100 / 聪明不“绝顶”
- 101 / 每天喝水少于8杯容易患肾结石
- 102 / 追求健康的“淡生活”
- 106 / 男性更年期如何保健
- 109 / 将“保胃战”进行到底

110 / 锻炼要有所不为

113 / 健康食用油脂,帮助平衡脂肪酸

Part 5 男性健康生活误区

115 / 男人不喝酒,白在世上走?

117 / 偏食就应该纠正吗?

120 / 饭后一支烟,赛过活神仙?

122 / 饭后百步走,活到九十九?

124 / 肥胖是吃得多造成的吗?

128 / 男儿有泪不轻弹?

130 / 车上打盹能补觉?

131 / 你一定要“自寻烦恼”吗?

134 / 夜猫子工作效率高?

137 / 笑一笑,十年少?

140 / 起床后马上刮胡子是好习惯?

142 / 冬天泡热水澡有益健康?

146 / 流鼻涕就是感冒?

147 / 路上吃早点,节省时间?

148 / 牙疼不是病?

151 / 豆腐可以随便吃?

Part 6 简易操作穴位指压方法

153 / 主要穴位指压方法简介

- 159 / 轻松搞定眼睛疲劳
- 160 / 醒酒,不用那么辛苦
- 161 / 让皱纹迅速从脸上“撤兵”
- 163 / 该是“削减”你双下巴的时候了
- 164 / 赶走失眠,我有良策
- 165 / 克服晕车不用药
- 167 / 远离焦躁,你也可以做到
- 168 / 挤公交的疲劳,让它飞到九霄云外去吧
- 169 / 消除慵懒感,重现精气神
- 170 / 神经衰弱的你,不妨试试此法
- 172 / 让自己更能承受精神创伤的伤害
- 173 / 抛开忧郁症,把阳光心情找回来
- 174 / 疗效显著的五官按摩强壮功
- 176 / 解决食欲不振,让吃饭更香甜些吧
- 177 / 骨折伤痕莫轻视,指压按摩帮你治
- 178 / 摆脱纠缠你的目眩、头昏眼花
- 179 / 治疗湿疹,你再也不用难以启齿了

Part 7 今年四十岁,明年三十五——男性如何抗衰老

- 182 / 为什么男性寿命比女性短
- 184 / 衰老其实是一种心理状态
- 186 / 不要透支健康,不要死于无知

188 / 从运动起步,走向年轻

190 / 饮食抗衰老计划

193 / 健康心理使你容光焕发

194 / 舍烟者得长寿

195 / 健身又健脑,男人也应常梳头

196 / 人老足先老,足疗抗衰老

199 / 吃鱼——防止心脏衰老的秘诀

199 / 饭前喝汤,年轻健康

201 / 吃饭七分饱,身体倍儿棒

202 / 男性的皮肤也爱美

203 / 延缓衰老,确保“性”福的六个小习惯

206 / 健康饮食要知道的几种营养元素

209 / 男性在冬季如何进补?

214 / 健康长寿,与癌症保持距离

附录:轻松看处方

219 / 引言

221 / 简略了解处方书写规范

224 / 处方常用语及范例解析

226 / 教你看中药处方单

229 / 参考书目

Part 1 男性身体健康之本

——五行和谐之道

||天人合一话五行||

五行，即是木、火、土、金、水五种物质的运动。

五行学说认为世界上的一切事物，都是由木、火、土、金、水五种基本物质之间的运动变化而生成的。同时，还以五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互联系，认为任何事物都不是孤立的、静止的，而是在不断的相生、相克的运动之中维持着协调平衡。这即是五行学说的基本涵义。

木的特性：古人称“木曰曲直”。“曲直”，实际是指树木的生长形态，为枝干曲直，向上向外周舒展。因而引申为具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物，均归属于木。

火的特性：古人称“火曰炎上”。“炎上”，是指火具有温热、上升的特性。因而引申为具有温热、升腾作用的事物，均归属于火。

土的特性：古人称“土爰稼穡”，是指土有种植和收获农作物的作用。因而引申为具有生化、承载、受纳作用的事物，均归属于土。故有“土载四行”和“土为万物之母”之说。

金的特性：古人称“金曰从革”。“从革”是指“变革”的意思。引申为具有清洁、肃降、收敛等作用的事物，均归属于金。

水的特性：古人称“水曰润下”。是指水具有滋润和向下的特性。引申为具有寒凉、滋润、向下运行的事物，均归属于水。

事物的五行属性是将事物的性质与五行的特性相类比得出的。如事物与木的特性相类似，则归属于木；与火的特性相类似，则归属于火等等。例如：以五脏配属五行，则由于肝主升而归属于木，心阳主温煦而归属于火，脾主运化而归属于土，肺主降而归属于金，肾主水而归属于水。以方位配属五行，则由于日出东方，与木的升发特性相类，故归属于木；南方炎热，与火的炎上特性相类，故归属于火；日落于西，与金的肃降特性相类，故归属于金；北方寒冷，与水的特性相类，故归属于水。

五行是可以推演的。如：肝属于木，则“筋”和“目”亦属于木；心属于火，则“脉”和“舌”亦属于火；脾属于土，则“肉”和“口”亦属于土；肺属于金，则“皮毛”和“鼻”亦属于金；肾属于水，则“骨”和“耳”、“二阴”亦属于水。

五行学说还认为属于同一五行属性的事物，都存在着相关的联系。如方位的东和自然界的风、木以及酸味的物质都与肝相关。对人体来说，五行是将人体的各种组织和功能归结为以五脏为中心的五个生理系统。

||五行面面观||

五行的广为人知的原则是相生与相克。相生，是指这一事物对另一事物具有促进、助长和滋生的作用；相克，是指这一事物对另一事物的生长和功能具有抑制和制约的作用。相生和相克，在五行学说中认为是自然界的正常现象；对人体生理来说，也是属于正常生理现象。正因为事物之间存在着相生和相克的联系，才能使自然界维持生态平衡，使人体维持生理平衡，故说“制则生化”。

五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

由于五行之间存在着相生和相克的关系，所以从五行中的任何“一行”来说，都存在着“生我”、“我生”和“克我”、“我克”四个方面的联系。

“生我”和“我生”，在《难经》中比喻为“母”和“子”的关系。“生我”者为“母”，“我生”者为“子”，所以五行中的相生关系又可称作“母子”关系。如以火为例，由于木生火，故“生我”者为木；由于火生土，故“我生”者为土。这样木为火之“母”，土为火之“子”；也就是木和火是“母子”，而火和土又是“母子”。

“克我”和“我克”，在《内经》中称作“所不胜”和“所胜”。即是“克我”者是“所不胜”，“我克”者是“所胜”。再以火为例，由于火克金，故“我克”者为金；由于水克火，故“克我”者为水。

相生与相克是不可分割的两个方面。没有生，就没有事物的发生和成长；没有克，就不能维持其正常协调关系下的变化和发展。只有依次

相生，依次相克，如环无端，才能生化不息，并维持着事物之间的动态平衡。

相乘与相侮。五行的相乘、相侮，是指五行之间正常的生克关系遭遇破坏后所出现的不正常相克现象。

相乘：乘，即是以强凌弱的意思。五行中的相乘，是指五行中某“一行”对被克的“一行”克制太过，从而引起一系列的过度克制反应。

当五行中的某“一行”本身过于强盛，可造成被克的“一行”克制太过，促使被克的“一行”虚弱，从而引起五行之间的生克制化异常。例如：木过于强盛，则克土太过，造成土的不足，即称为“木乘土”。另一方面，也可由五行中的某“一行”本身虚弱，因而对它“克我”“一行”的相克就显得相对的增强，而其本身就更衰弱。例如：木本不过于强盛，其克制土的力量也仍在正常范围，但由于土本身的不足，因而形成了木克土的力量相对增强，使土更加不足，即称为“土虚木乘”。

相侮：侮，在这里是指“反侮”。五行中的相侮，是指由于五行的某“一行”过于强盛，对原来“克我”的“一行”进行反侮，所以反侮亦称反克。例如：木本受金克，但在木特别强盛时，不仅不受金的克制，反而对金进行反侮（即反克），称作“木侮金”，或是发生反侮的一个方面。另一方面，也可能因为金本身的十分虚弱，不仅不能对木进行克制，反而受到木的反侮，称作“金虚木侮”。

相乘和相侮，都是不正常的相克现象，两者之间既有区别又有联系。相乘与相侮的主要区别是：首者是按五行的相克次序发生过强的克制，从而形成五行间相克关系的异常；后者则是与五行相克次序发生相反方向的克制现象，从而形成五行间相克关系的异常。两者之间的联系