

男性八八丛书

中医壮阳益寿

祖国传统医学之
壮阳养生精华

代建忠 王东坡 王春 韩永春 编写

3X8=24~6X8=48%

壮年期



科技出版社

·前 言·

男性的壮年期按中医“八八”之数来划分，其年龄在 $3 \times 8 = 24$ 岁 $\sim 4 \times 8 = 32$ 岁 $\sim 5 \times 8 = 40$ 岁 $\sim 6 \times 8 = 48$ 岁之间。这时期也正是一个人生中的黄金时期。

本书根据中医经典医籍《黄帝内经》所说：“……丈夫三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦、发鬓斑白……”，从壮阳益寿的养生观念出发，认为壮年期的男性壮阳应是以强壮体魄、磨练意志，充实知识，成就事业等为主要内容，从而体现出这一时期男性应有的阳刚之美和独具的成熟魅力，是一个广义的壮阳概念。

本书首先强调壮年期男性的身心特点，然后详细列出壮阳方法，如中医药在益肾壮阳中的应用，推拿按摩、针灸在强身健体中的作用，并结合现代生活特点，综合了药膳、运动等壮阳方法。再针对壮年期男性常见的男科疾病提出了一些防治方法……既有中医理论作为指导，又有实践方法可供操作，实用性较强，值得读者参考选择使用。

编 者

2000年9月

·目 录·

第一章 壮年期男性的身心特征	(1)
第一节 生理特征	(2)
一、壮年期的划分	(2)
二、壮年期男性的生理变化	(3)
三、壮年期男性的性生理特征	(8)
第二节 心理特征	(11)
一、内心世界的丰富性和复杂性	(12)
二、智力和情绪的成熟性和稳定性	(12)
三、过激心理因素与身体健康的关系	(13)
四、事业发展中的兼容与对抗	(16)
第二章 壮年期男性的壮阳与保健	(18)
第一节 壮阳与益肾	(18)
一、壮阳的含义	(18)
(一) 广义壮阳	(18)

(二) 狭义壮阳	(19)
二、肾阳与肾阴的关系	(19)
三、肾与生长发育	(21)
四、肾与衰老的关系	(22)
第二节 补肾壮阳的方法	(24)
一、补肾壮阳的中药与方剂应用	(24)
(一) 中药与补肾壮阳	(24)
(二) 补肾壮阳方	(29)
二、针灸壮阳	(40)
(一) 针刺壮阳	(40)
(二) 艾灸壮阳	(43)
三、按摩与体操	(45)
(一) 按摩壮阳	(45)
(二) 体操保健壮阳	(57)
四、药膳壮阳	(60)
(一) 药粥类	(61)
(二) 药膳菜谱	(67)
五 运动与壮阳	(74)
(一) 男性阳刚之美的标准	(74)
(二) 整体健美运动	(78)
(三) 肌肉发达运动	(80)

(四) 跑步运动·····	(102)
(五) 球类运动·····	(106)
(六) 自行车运动·····	(111)
六、浴身壮阳·····	(113)
(一) 冷水浴·····	(114)
(二) 热水浴·····	(117)
(三) 蒸气浴·····	(119)
(四) 药浴·····	(121)
(五) 矿泉浴·····	(122)
(六) 日光浴·····	(126)
(七) 森林浴·····	(127)
第三节 壮年期常见男科疾病防治 ·····	(128)
一、阳痿·····	(128)
二、早泄·····	(136)
三、遗精·····	(144)
四、房劳·····	(150)
第三章 壮年期男性的婚姻与家庭 ·····	(154)
第一节 壮年前期的婚姻与家庭 ·····	(154)
一、新婚夫妻习惯调适·····	(154)
二、夫妻生活相处艺术·····	(155)

第二节 壮年中期的婚姻与家庭	(158)
一、学会沟通	(159)
二、维持自我	(160)
三、学会避免争吵	(161)
四、学会性爱和谐	(162)
第三节 壮年后期的婚姻与家庭	(164)
一、化解矛盾	(164)
二、壮心不老	(165)
第四章 壮年期男性的生活琐谈	(168)
第一节 吃出健康	(168)
一、培养良好的饮食习惯	(168)
二、忙人与饮食	(170)
第二节 住出健康	(171)
一、绿化居室环境	(171)
二、科学装修居室	(172)
第三节 玩出健康	(173)
一、唱歌	(173)
二、跳舞	(175)
三、钓鱼	(176)
四、游泳	(177)

·第一章·

壮年期男性的身心特征

在人生旅程中，男性壮年期是一个很重要的阶段，在这个时期，男性在生理上精力旺盛，并向精力衰退转变，各个器官的机能由强壮逐渐转弱，对环境的适应性也逐渐减退，容易引起生理上的紊乱，导致疾病的发生。生理上的发育成熟以及心理的容量扩大和情绪的日趋稳定，为男性壮年期建功立业，实现人生价值的最大化奠定了坚实的基础。同时由于壮年期也正经历一个精力由盛转衰的生理变化，加上社会和家庭的多种压力，使得壮年期男性的心理倍受煎熬，在追求事业和为社会创造价值的过程中，荆棘遍布，坎坷崎岖，常有力不从心或身心憔悴之感，因此，正确地看待处于壮年期的身心变化，懂得有利于身心的保健显得十分重要，不时给疲乏的身躯“充电”，给枯竭的心田滋润，就会在事业上多创辉煌，为社会多作贡献，不然，若忽视日常保健的重要性，慢慢在生活中积损成劳，疾病缠身，又何谈有所作为呢？

第一节 生理特征

一、壮年期的划分

壮年期在人生中历时较长，它介于青春期与老年期之间，对壮年期的年龄段划分目前国内外标准不统一，本书中，我们采用年龄奇偶周期划分法，即女性以奇数7为周期，男性以偶数8为周期，这种划分法的依据是祖国传统医学经典《黄帝内经·上古天真论》中的一段话：“……丈夫八岁，肾气实，发长齿更……三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极，四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白……”这段引文描述了从三八至六八，即24~48岁，男性肾气的盛衰对生理变化的影响，比较符合男性壮年期的生理特征，所以我们将8岁为一个周期迭现男性的生理变化， $3 \times 8 \sim 6 \times 8$ 岁划定为男性的壮年期。

壮年期男性的生理变化比较大，难以一概而论，为求描述上的方便，我们将男性壮年期分为三个阶段，以8岁为度，24~32岁，称为壮年初期，32~40岁，称为壮年中期，40~48岁，称为壮年后后期。在以后的表述中，皆以此为标准。

二、壮年期男性的生理变化

壮年期处于身体上的转变时期，是一个从充满活力的青年阶段，一步步向衰老型缓慢过渡的阶段。正确地认识这一时期生理方面一系列的改变，可以增强男性保健意识和减少或防止疾病的发生。

壮年期男性的生理变化涉及到骨骼、肌肉、脂肪、体型、心血管系统、消化系统等五大生理系统及大脑等，我们将从以下几个方面展开论述：

1. 骨骼、肌肉、脂肪和体型 壮年初期，肾气充盛，脾运功能尚佳，肝气条达舒畅，处于一个较高的峰值阶段，据祖国医学理论，肾主骨，脾主肌肉和脂肪，肝主筋，肾脾肝三脏的功能旺盛，在维持机体骨中 Ca^{2+} 的代谢、稳定骨密度，促进肌肉的生长和丰隆，促进脂肪的正常消耗和吸收，增强各大小关节筋膜的柔韧性等均有着显著的作用。在这个时期，男性骨骼健壮，肌肉发达，身体比例均衡，形体富于曲线，有正确的姿势，不容易发胖，关节灵活等，是男性健美的最佳时期。进入壮年中期后，骨质逐渐疏松，肌肉逐减萎缩，关节软骨再生能力减退，脊椎骨骼有压缩，脂肪开始囤积，加上缺乏体能锻炼，男性表现得腰背不挺，喜坐厌站，体型发胖等。再进入壮年后期，骨软骨发生纤维性钙化，骨的脆性增加，关节凝结不活，骨质增生或骨质疏松日趋明显，肌肉渐萎，脂肪积聚，肥胖比较普遍。壮年期初、中、后三期男性在骨骼、肌肉和脂肪三

方面的变化,反映了肾脾肝三脏的盛衰,其中尤以肾气的盛衰最为明显,所以男性在壮年期加强对肾的保健十分必要。

2. 心血管 中医认为,心主血脉,包括两方面:一是心气对血的推动作用;二是心气对脉道(或血管)的影响。心气的推动作用主要体现为心输出量的变化,心气对血管的影响主要体现为对血管壁弹性的调节。男性在壮年初期、中期、后期三个阶段中,心气的变化由强到弱发生改变。由于血压是心气变化的一个重要指征,所以通过血压的变化可推知人体心气的强弱。血压的维持主要受心输出量和血管壁弹性的支配,故壮年期男性若在血压的高低上有异常变化时,应及时到医院作心输出量和血管壁弹性的相关检查。壮年初期,心气的强度达到生命的顶峰,心脏搏动有力,心输出量大,血管富有弹性,血压正常,偶有异常很快会自我调节,这种心气旺盛的状态为男性从事冒险和富有挑战性的职业或活动打下了坚实的生理基础。但万事万物过则为灾,若过量或超负荷运动,会有损心气,给心脏的自律带来紊乱。进入壮年中期,有些男性开始有力不从心之感,疲乏不时伴随而来,血管壁钙含量随年龄增加而增加,动脉壁弹性下降,导致收缩压增高,血压的反射性调整功能因心气减弱而减退,会出现高血压或体位性低血压,若加上恼怒等精神刺激,会导致血与气相并上冲而发生晕厥。到壮年后后期,过重的体力负荷或高度的精神紧张,会导致心肌代谢,心肌耗氧量过度增加,冠状动脉缺血,从而发生猝死的可能性增加。因此在壮年后

期，要特别注意心气的保养。避免过度的精神刺激和超负荷运动，减少心血管疾病和高血压病的发生。

3. 呼吸功能 中医认为，肺主一身之气，贯心脉而行气血。其含义体现为：一是气体的交换和气血的交换在肺进行，气体交换能力的大小取决于肺泡的有效数量和功能状态，气与血的交换保证了血获得新鲜的氧气，同时排出 CO_2 等代谢产物。总之，肺的功能正常运行，才能保障氧气的供给。男性在壮年初期，肺泡弹性良好，气体交换的有效数量很大，因此表现为这一时期男性的肺活量大，氧代谢能力很强，为男性从事一些运动量大的活动提供了有力的保证。整个肺气的功能比较旺盛，除先天体质因素外，这一时期不容易感冒和患咳嗽方面的疾病。另外，中医认为肺主治节，也就是肺有调节心律和心率的作用，大家都可能有这样的体会，当肺气供给不足时，会发生心跳加快的现象，此时若安静下来，让肺气调顺，很快心跳平稳。生活中常说心平气和，用在生理功能表述上，也有一定的科学道理。壮年初期正由于肺气功能的良好，在剧烈运动中心跳的加快，青年男性并不为此担忧，因为肺气能有效地调节心率和心律。步入壮年中期和后期，就要注意养肺气，这个时期男性由于职业需要和一些不良的生活习惯，喜爱吸烟，这是对肺功能损害的最大天敌，它会导致有效肺泡数量的迅速减少，重者会因肺泡减少过快，弹性降低，而出现肺萎缩。因此，壮年中后期在肺生理功能逐渐减弱的变化过程中，戒烟或少吸烟是保肺气的一个很重要的原则；另外，加强体育锻炼，多到空气新鲜的地

方进行呼吸练习，也是增加肺泡有效呼吸量、减少肺泡弹性硬化的有效途径，从而达到保肺气的效果。

4. 消化及代谢 中医认为，脾主运化。它包括两方面的含义：一是促进水谷等进入胃内食物的消化；二是促进体内营养物质的吸收。脾的正常运化，使得机体消化功能处于良好的状态。在壮年初期，由于男性脾运功能好，消化和吸收快，一方面为肌肉的增长提供源泉，一方面保证了人体代谢的平衡。这个时期男性的身体表现为体质强健，不挑剔饮食，运动的需要偏好于吃肉食和其他高蛋白、高脂肪物质，并且不容易发胖。基础代谢率高，热量充足，不畏寒，真是很让人羡慕的一个时期。但在生活中要提醒的是：这个时期的青年人往往因聚餐等暴饮暴食，加重了对脾运功能的负担，经日积月累，许多消化系统疾病如胃炎、胃溃疡、胰腺炎等会频频发生。当你在不知不觉中进入壮年中期，饮食上就要多加注意，这个时期你的胃液等消化液分泌量已明显下降，热量的需要和代谢率日渐降低，在饮食结构上就要多加调整，可不能由着性子蛮干而发生胃肠病，影响了你的创业。一不留神，光阴已逝，壮年后期悄然而来，很多中年人更是深知身体是革命的本钱，体型的发胖甚至臃肿很是让人苦恼。这个时期胰岛的功能减退，胰岛素的分泌减少，血糖容易偏高，肥胖的中年男性更是害怕得糖尿病而埋没后半生。

常说岁月不饶人。在当今社会饮食业遍地开花的今天，不论工作需要也好，还是自身对某些饮食的过分偏爱也好，在壮年后期的男性都要注意饮食保健，并且加

强锻炼，不要因为事业上的成就而让你忘乎所以，贪福享乐，把你的身体推向疾病的深渊。

5. 泌尿功能 人的泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道。肾脏的基本结构是肾单位，肾小球的功能在肾脏的代谢中十分重要，肾小管对水液的重吸收影响很大。男性由于尿道较长，所以患尿道感染的机会比女性要少得多。人体的水液代谢多在泌尿系统进行，泌尿系统功能的正常与否，对人体的生命维系很大，所以要特别注意这方面的保健。在壮年初期，男性除先天性因素外，大多感觉不到泌尿功能在稍有失常时身体的反应。由于男性处于体质强健的时期，患尿道炎的几率也非常之小，所以在这个时期青年男性多不注重泌尿系统的保健。在壮年中期，泌尿系统的功能衰减也比较缓慢，肾小球滤过率还很大，肾小球动脉硬化较轻，肾小管重吸收功能尚好，但患膀胱炎和尿道炎的几率会有所上升。体质稍差的，尿中可见血。这个时期男性的保健意识应加强，因为肾脏功能的衰减有着较强的不可逆性，一旦发病用药物调整和纠正很困难。步入壮年后期，排泄功能开始降低，有些会出现夜尿增多，或排尿频繁，这是肾脏功能衰减的一个指征，若出现血尿，更应及时检查。排尿过程中可能会出现尿道疼痛，排尿不甚干净，膀胱会因贮尿时间过长表现为阵发性疼痛。因此，男性在壮年初期要戒酒或少饮酒，以减少对肾脏的损害，同时要注意尿道卫生，勤换内裤。

6. 脑 大脑神经细胞的衰减虽然十分缓慢，并且在壮年期记忆力减退不很明显，但是在壮年期男性的智

力、思维、记忆等却有着不同于其他时期的特征。在壮年初期，智力结构日趋合理，思维训练趋向成熟，逻辑思维加强，创造性思维很活跃，是青年人容易创新的黄金阶段。进入壮年中期，机械记忆明显减退，但逻辑思维更加强大，考虑事务和从事研究的本领趋于成熟，是男性创业的颠峰时期。到壮年后期，生活中丢三拉四的现象时有发生，有些开始怀疑自己的记忆力，但这个时期男性因丰富的生活阅历而对事物的洞察力和预见性增强，抽象思维渐趋明显，把握全局的本领加大，对以前从事的职业中获得的成就能合理地总结，得出一些规律性的东西，创造性思维减弱，创业精神减退，守业精神加强。

男性在壮年期，加强学习，不断更新知识结构，可以延缓大脑的衰退，增进各项心理机能，要抓紧这个时期创业，多出成果，为社会多作贡献，同时也实现了自身价值的最大化。

正确认识以上在壮年期男性几个方面的生理变化，对男性增强保健意识，学会克制自己，减少不良嗜好等十分必要，只有生体健康了，才能谈事业，谈发展。当今社会和生活各种压力的增大，男性从事的职业中竞争日趋加强，这个时期的健康保健应摆到日程上来，不断提醒自己，注意养生。

三、壮年期男性的性生理特征

在男性的几个生理周期中，对“性”的关注以壮年

期最为显著，对于壮年期性生理的正确认识，是男性加强性保健的一个重要环节。首先我们来简要了解男性生殖器，它包括睾丸、附睾、输精管、射精管、尿道、精囊腺、前列腺以及阴囊、阴茎等。睾丸产生精子，分泌男性激素，促进男性生殖器和副性征发育。附睾贮藏和输送精子。精囊腺分泌黄色粘稠液体，稀释精子，便于精子活动。前列腺的分泌物是精液的主要成分之一，有保护精子的作用，在男性阴茎勃起过程中，未射精前从尿道口渗出的清稀白色分泌物就是前列腺液。在男性壮年初期，比较关心的是自己阴茎的大小和包皮是否过长，阴茎的大小个体差异很大，并且与身材不一定成比例，对阴茎太大或太小担心是没有必要的。由于女性阴道的兴奋区域主要集中在阴道壁的前1/3，因此长阴茎并不会比短阴茎产生更多的性刺激，性生活的和谐主要在于男女双方的感情交融和密切配合。至于包皮过长，影响了阴茎的生长发育和正常的性生活，并且易滋生细菌并繁衍，就要考虑作外科手术。作了手术后，可能会留下轻度的疤痕，但不会影响排尿、射精和正常的性生活。

对生殖器及相关功能有了一个大体认识后，我们来关注男性性欲的唤起问题。男性性欲的唤起以阴茎勃起为特征，这个过程是多方面参与共同完成的结果，主要体现为性意识、雄性激素水平、阴茎静脉充血的程度，其中只要任何一个方面有生理障碍，都会影响阴茎的勃起，使性欲的唤起程度降低。在壮年初期，生殖系统基本上发育成熟，性意识从青春期的萌芽已逐步走向

明晰化，雄性激素水平高，阴茎静脉充盈明显，阴茎勃起时硬度较硬，生活中称为坚挺，性兴奋持续时间长，在接受性刺激后容易射精，且射精强度大，精液排出量较多，性高潮来得快也去得快，两次性欲的唤起时间较短，一般在半小时左右。在这个时期，男性最容易发生性冲动，稍有性意识就会唤起性欲，与自己的伴侣单独相处时，性意识会增强，性欲持续时间会延长。进入壮年中期后，男性多已成家，对性生活经历较长时间的体验后，性欲开始降低，加上生活的奔波常感身体疲倦，性生活的次数也开始减少，两次性欲唤起的时间延长，阴茎勃起时间也有所减短，性兴奋程度的阈值下降，性生活过频者可出现腰酸软，一次性生活完成后感到精力不济，甚则会出现阴茎难以勃起，即我们常称的“阳痿”。发展到壮年晚期，性欲的唤起时间延长，且要不断加强性意识和对阴茎的刺激，阴茎勃起时间明显不如壮年初期，进入性高潮后，尿道周围肌肉的节律性收缩减弱，精液的射程缩短，精液排出量减少，性生活后感到疲乏。

中医认为，肾主生殖，包含了肾气对生殖器官发育的影响，肾阳或命门之火对生殖功能的调节，肾精或肾阴对精子质量的影响，肾气的充盛与否还影响着精子的活力。在壮年期，过频或不当（如酒后同房）的性生活，不仅易耗生殖之精，还导致肾气的衰减，肾阳或命门之火不足，从而影响性欲，出现早泄、阳痿、滑精等，所以壮年期男性在性生活方面要有节制，注意保肾精，给肾气或肾阳的恢复留下一个自我调整的余地。至

于性生活以多少次为宜，国外医学研究资料表明：20～30岁，平均每周4次性生活；30～40岁，平均每周2.5次；40～50岁，平均每周1.6次。《千金要方·房中补益》中，大医家孙思邈认为：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄”，到底以什么为标准，我们认为以同房的第二天感到心情愉快，精力充沛为度。

第二节 心理特征

人到壮年心事多。壮年初期，配偶的选择问题，将要成家所面临的住房问题，职业的选择问题等是这个时期男性的普遍心理问题，这些问题解决得好与否，关系到男性以后的事业发展和目标定位。到壮年中期，家庭矛盾的处理，子女的抚养，父母的赡养，工作是否顺心等一环扣一环围绕中年男性，强烈的责任感要求他们必须正确地面对。步入壮年后期，成就事业的心愿未遂，家庭危机或感身体每况愈下，壮志未酬，可能会使某些男性整日哀叹此生命运不济，长期积累的心病最易使男性在这个时期愈演愈烈，最后导致大病而至。

壮年男性，是社会和家庭的主心骨，肩挑重担理所当然。由于人的心理活动空间很大，男性正确地认识这个时期心理所承受的各种压力，加强心理保健，学会恰当地调适自己，尽量避免许多不良的情绪刺激和反应，乃是上策。让我们打开心灵的天窗，一同关注这个时期，男性心理世界的诸多振荡。