

图 解 生 活 保 健 丛 书



男子四季
养生之道

李利夫 / 编

影响男子健康的恶习

男子更年期勿滥用“壮阳药”

使男子受益的内养功

男子耸肩可减轻疲劳



男性强健手册

使您保持年轻的肘部摩擦

男子强身健体的健身术

男性人格与疾病的关系

医 生 对 男 性 日 常 生 活 的 忠 告

图解生活保健丛书

李利夫 编

男性强健手册



中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男性强健手册/李利夫编 - 北京:中国民族摄影艺术出版社,
1999.2

(图解生活保健丛书)

ISBN 7-80069-260-4

I.男… II.李… III.男性-保健-指南 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33595 号

图解生活保健丛书——男性强健手册

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市东城区和平里北街 14 号)

(邮政编码:100013)

北京市北林印刷厂印刷

各地新华书店经销

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:90

字数:2000 千字 印数:3000 套

ISBN 7-80069-260-4/Z·18

全套定价:136.00 元

内 容 提 要

当我们从力的角度透视男性,也就理解了男性美的真谛——强健。当我们失落了强健的身心,也就失落了力与美的组合,也就失落了男性。

看:

最原始的智慧,和强健、力量连在一起;

最原始的美,和强健、力量连在一起;

最原始的胜利,和强健、力量连在一起;

最原的性,和强健、力量连在一起;

最原始的崇拜,和强健、力量连在一起

在强健的肌体和思想中,我们可以感受到力的震颤、力的魅力、力的美感、力的创造。

一束执著的目光,一副坚定的表情,和粗犷扭结的肌腱,同样表述着强健的魅力、力与美的统一。

如果男性不把力与美与强健纳入自己的目标体系,那么失去的将不仅仅是自我。

目 录

内容提要	(1)
------------	-------

第一章 男子的保健

男子应该珍惜自己	(3)
影响男子健康的恶习	(5)
男子要掌握休息的艺术	(8)
中年男子生活要有规律	(13)
男子起居健身十六宜十八伤	(15)
医生对男性日常生活的忠告	(17)
男子保健中医谈	(20)
男子如何保护体力	(25)
医治男子紧张的妙法	(27)
中年男子的用脑卫生	(30)
男子明显消瘦应警惕	(32)

自己就可做到糖尿病发现法	(35)
以脚心检查健康	(36)
嘴唇是内脏信号灯	(36)
男子小便精力检查法	(37)
男子喝茶的利与弊	(38)
男性人格与疾病的关系	(40)
中医是怎样认识阴囊象皮肿的	(41)
乳房硬块是怎么回事	(43)
男子何故“女性化”	(44)
吃蚕豆为何发现黄疸	(46)
男子的“少白头”	(48)
为什么男子容易脱发	(50)
男子如何预防脱发	(52)
为什么会发生隐睾症	(53)
男子喜穿尖头皮鞋的隐患	(55)
男子常见病——股癣	(57)

第二章 男子的养生

能使男子益寿延年的养气功	(63)
对男子有祛病强身作用的大雁功	(65)

可治疗多种疾病的强壮功	(67)
对男性体弱者有益的放松功	(68)
有增强元气作用的上元功	(69)
改善泌尿生殖系统功能的下元功	(71)
男子服气养肾悠功	(73)
使男子受益的内养功	(75)
男子摩腹运丹法	(76)
男子的立位平衡训练	(78)
男子的坐位平衡训练	(80)

第三章 男子强身健体的健身术

男子“扑鼠式”健身法	(85)
男子坐旋健身法	(87)
男子眼睛保健功法	(89)
男子叩击健身法	(92)
对男子慢性病有效的振臂运动	(95)
治闪腰、胃弱的转腰运动	(98)
男子转颈回头健身术	(99)
男子叩齿健身术	(102)
男子如何锻炼腕关节	(103)

男子坐椅健身术	(104)
男子耸肩可减轻疲劳	(106)
男子活动手指能健脑	(108)
男子下颌保健操	(110)
猫伸腰运动	(112)
男子马步刷牙健腰法	(114)
男子简易背部健身术	(115)

第四章 男子的摩擦术

简单地摩擦就有益于身体	(119)
男子摩擦耳朵健身术	(121)
脸部摩擦可让您年轻十五岁	(123)
在高楼上班的男人应摩擦耳部	(124)
使您保持年轻的胫部摩擦	(125)
使您精气充沛的脚腕摩擦	(127)
通过按摩或意念导引改善鼻腔血循环	(128)
对风湿性关节炎有效的膝部摩擦	(130)
强化内脏的手掌摩擦法	(131)
男子上肢自我按摩术	(132)
治失眠症的涌泉摩擦	(134)

男子对搓内肾强腰法	(135)
预防闪腰的腰部摩擦	(135)
男子运趾擦脚功	(136)
男子脚气与脚臭的穴位按摩疗法	(139)
男子抱膝导引功	(139)

第五章 对男子有益的养生法

男子抓头养生法	(143)
醒来不爽，就旋转脚腕	(144)
男人特殊的保健良药——糊涂	(146)
男人的健身健脑术——聊天	(148)
男子怎样才能睡得好	(151)
男子睡觉前“三宜三忌”	(153)
男子梳发养生法	(154)
男子闭目可养生	(156)
男子春季养生之道	(157)
男子夏季养生之道	(161)
男子秋季养生之道	(163)
男子冬季养生之道	(167)

第六章 男子的食补与药补

男性中年知识分子的膳食	(171)
能使男子强壮祛病的补汤	(172)
老年男性如何服用补药延缓衰老	(177)
预防食物中毒可喝姜茶	(180)
可使人长寿的松籽仁	(181)
给畏惧胆固醇者的食物	(182)
出众的补血、强壮食物——蛇	(183)
比强壮剂更有效的燕窝	(184)
有抗癌作用的杏仁	(185)
麻雀使您精力过剩	(186)
男子药枕疗法	(187)

第七章 男子如何安度更年期

男子的更年期综合症	(191)
男性更年期的变化	(196)
顺利度过男性更年期	(199)
处于性过渡阶段的男子	(201)

男子更年期的性生活卫生	(203)
男子更年期勿滥用“壮阳药”	(204)
保持更年期的身心健康	(205)
保持豁达的心境	(207)
保持良好的情绪	(208)
保持开朗乐观	(209)
保持生气勃勃的精神	(211)
保持怡然自得的常态	(212)
男子更年期易患的神经精神症状	(213)
男子更年期易患的骨性关节炎	(215)
男子更年期易患的骨质疏松症	(217)
男子更年期的体育锻炼	(219)
男子更年期的锻炼原则	(220)
适合男子更年期的补肾功法	(222)
男子更年期的饮食保健	(224)
对男子更年期有益的水果	(226)
对男子更年期有益的蔬菜	(227)
对男子更年期有益的谷物	(231)

第八章 男子如何安度老年期

老年男性的心理特征	(235)
-----------------	-------

老年男子与栽花	(238)
老年男子与钓鱼	(240)
老年男子健美锻炼应注意的事项	(242)
老年男子体育锻炼要注意些什么	(244)
老年男子健身跑应注意的问题	(245)
老年男子参加体育锻炼的禁忌	(247)
体育锻炼后感到疲劳怎样很快消除	(248)
老年男子健身跑要严格控制运动量	(249)
老年男子进食不宜过饱	(250)
老年男子要注意维生素的摄入	(251)
老年男子为什么还要补充钙	(253)
老年男子常见病的饮食	(254)
“五十岁肩”如何防治	(255)
老年男子膝部疼痛怎样进行体育疗法	(257)
便秘的老年男子怎样进行体育疗法	(258)
老年男子冬季锻炼怎样预防皮肤裂口	(259)
饮食如何安排合理才能防止高血脂症	(260)
红薯对老年男子有哪些保健作用	(261)
老年人为什么易发生阳痿	(263)
老年男子睡什么样的床好	(265)
老年男子的手杖选择	(266)

目 录

老年男子养生“四戒”	(267)
老年男子为什么要避免“暴怒”	(268)
对老年人的十点忠告	(269)
老年人饮水应适量	(270)
老年人智能下降的治疗	(271)

第 1 章



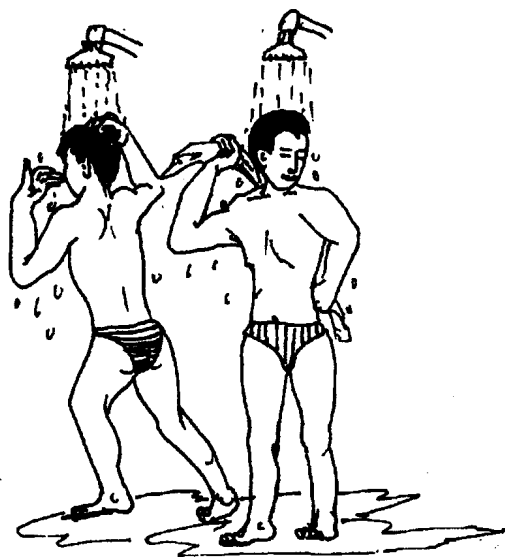
男子应该珍惜自己

人们普遍认为，男子比女子强悍、强壮。正因为这样，男子气概总是和刚毅、强健、勇敢等形象联系在一起。但男子是否就比柔弱女子更长寿呢？

在远古时期，男性就用他们的强壮魁梧的身躯捍卫部落的安全，保护了人类的安全，他们拼命地对付野兽和一切灾害。在生产力极为低下的年代里，男人艰苦的采集和狩猎活动并不能保证源源不断地供给食物，于是他们只好不停地干着，累倒为止。但是，在现代化的今天，这种生活方式早已被饮食过量、缺乏运动的舒适环境所取代。对于男子来说，他们虽然已从原始社会的巨大压力摆脱出来，但却又被一种文明的压力和男性自身有损健康的生活方式笼罩起来。人们越来越认识到，男性需要合理休息。

从生理角度来看，男性一开始就比女性面临更多的磨难。由于遗传的因素，男性胎儿存在子宫中时，要经过比女性胎儿更为复杂的过程，男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿。在出生后第一个月中，男婴的死亡率要比女婴高 30%，而男婴残废、畸形的也比女婴多 33%。

由此可见，男性的先天条件并不比女性优越。男性的素质并不是天生强健的。也许由于男性在古时一直充当狩猎者与保护者的角色，于是便形成了特有的对付危险局面的生理机制。



另外，因为习惯的因素，男性在工作上遇到压力往往使心跳加快、血压升高、肾上腺素分泌增加。这些因素表明，男性的心血管疾病率高于女性。从其它生理系统上看，男性也有许多生理缺陷，如肾结石病人较多，