

生物钟的金科玉律 Ⅲ

解读《黄帝内经》中十二经脉养生智慧

男人

二十四小时 健康保养书

张希增◎著



NLIC2970538096

十二时辰对应十二经脉，不同时辰保养不同经脉，每个时辰都有养生的重点
十二经脉对应人体五脏六腑，不生病才是根本
开发男性疾病的药库，生活习惯中自有大药

吉林科学技术出版社

生物钟的金科玉律 III



NLIC2970538096

张希增◎著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人二十四小时健康保养书 / 张希增著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-5384-3946-5

I. 男… II. 张 III. ①男性 - 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 129849 号

男人二十四小时健康保养书

- 著 张希增
责任编辑 李 梁 赵 鹏
技术插图 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 林 敏 于金凤
邹本江 苏秀芝 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双
封面设计 一行设计 于 通
出版发行 吉林科学技术出版社
印 刷 长春新华印刷有限公司
版 次 2009年7月第1版
2009年7月第1次印刷
规 格 720mm×990mm 16开本
字 数 260千字
印 张 19.75
书 号 ISBN 978-7-5384-3946-5
定 价 29.00元
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817
85600611 / 85670016
邮购部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195
传 真 0431-85635185
网 址 <http://www.jlstp.com>
版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换



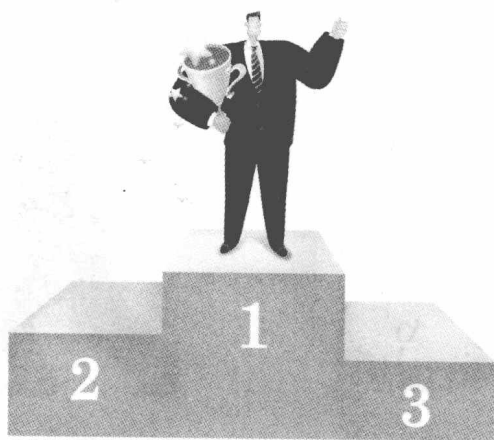
序 XU

享受你的生物钟

当今社会，男性承受着巨大的社会压力和心理压力，可是睿智的男性需要懂得：无论你在哪个岗位上，都不要只顾忙碌奔波人生路，不顾途中埋伏的健康险情，因为一不小心的跌倒，会让生命因此而改写。

健康是别人无法抢走的财富，对于男性来说，体质改变性格，性格决定命运。也就是说，当男性具备了良好的体质的时候，就会有更好的状态去面对人生的挑战，赢得整个社会的承认。

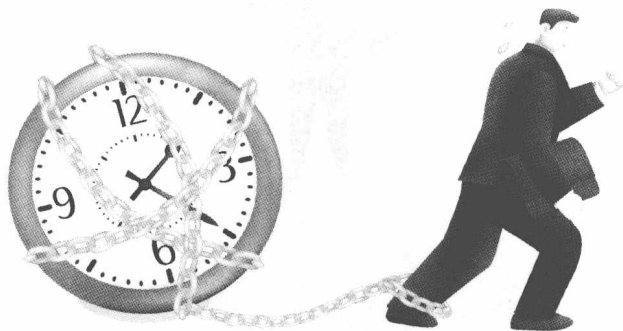
科学才是男性追求健康的王道。男性是一个充满智慧的机体，这个机体有其特殊的运转规律。生物钟就是男性身体运转



可以利用的一个宝贵规律。比如说，男性酷爱运动，那么什么时候运动效果最好，生物钟告诉男性这个黄金时间段在下午5时左右。下午5时，对于运动员来说，取得最好成绩的可能性最大，而在凌晨5点时，这一可能性最小。游泳运动员也是在晚上较易出好成绩，反之，在早晨则最难有上佳的表现。自行车比赛也是运动员在晚上表现较为出色，同样大强度的训练，运动员在晚上要比在早晨更容易接受。顺应生物钟，男性就能让自己活力充沛，如果逆反生物钟，将力不从心、疲惫不堪。

本书结合中国医学的至宝《黄帝内经》，从科学的角度出发，帮助男性掌握生物钟的规律。因为在《黄帝内经》中有着宝贵的时辰养生的依据，比如说，子时这个自然界中最黑暗的时刻，却是阳气生发的关键时刻。这时人体阴阳在昨日与今朝交替，如果能够得到最完美的运化，那么体内刚刚生发的阳气就会蓬勃发展，如果子时没有顺应自然的安排，耗散掉最宝贵的时机，那么男性的损失将永远无法弥补。

所以，从《黄帝内经》中就可以领悟到大自然给男人布置的作业，那就是——一夜安睡养身心，男性在子时必须放下所有的杂念与压力，让疲惫的身心在子时得到最好的休息。这也符合生物钟“日出而作，日落而息”的自然规律。



再比如，对于男性来说，享受男女之爱，天经地义，而《黄帝内经》中的亥时，就是阴阳交合的时刻，而且，亥时的男性承接着戌时放松的喜悦，气血将最轻松惬意，为完美性爱做足了准备。而从生物钟的角度来说，这时候男性体内的荷尔蒙的分泌也开始变得旺盛，把握住这个时机，会使你的夜晚变得浪漫而美妙。

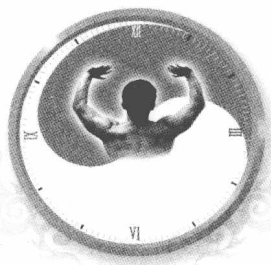
一个男人，走在路上的一切都是为了读懂自己。男性了解自己的一切，源于对生命的尊重，源于对健康的向往。通过不断地学习，探索养生最科学的方法，这是一种睿智与自信，也是一份成熟与坚定。

本书的点点滴滴都力求从《黄帝内经》中寻找依据，然后结合生物钟的知识，帮助男性进行健康管理，是一本从头到脚关爱男性的健康指南。



目录

CONTENTS



part 1 子时 (23: 00~1: 00)

睡眠生发男人的阳刚之气

深度睡眠，走好男性健康第一步·····	15
安眠药，让男人不再“男人”·····	18
熬夜男性，眼病找上你·····	20
男性趴着睡，健康也趴下·····	23
男性卧室，健康布置不简单·····	26
控制体重，调整打鼾“音量”·····	29
化纤睡衣，警惕不知不觉女性化·····	32
健康夜晚，远离危险夜生活·····	35



part 2 丑时 (1: 00~3: 00)

养肝成就谋略，让你事业三级跳

借酒浇愁，肝脏愁更愁·····	41
以药养生，伤害男性的肝脏·····	44
关注饮食，排毒养肝好方法·····	47

春季，肝脏健康与病痛的抢夺战·····	50
泥鳅化解“肝”戈，与你同“肝”共苦·····	53
慢性毒药，悄悄伤害你的心“肝”宝贝·····	56
脂肪肝，重男轻女要小心·····	59
男人，你该有一张独立的“床”·····	62

(3: 00~5: 00) 寅时 part 3

肺是主管你全身气血的总司令



吸烟——让男性的活力发动机熄火·····	67
识饮识食，终结肺的灰暗期·····	70
温暖阳光揉揉背，清新空气养养肺·····	73
防燥，给秋天的肺加点湿·····	76
不当生活方式，你的肺在哭泣·····	79
睡前小动作，让男性的肺畅快呼吸·····	82
睡前喝牛奶，并非人人皆宜·····	85
远离鼻炎，不再辗转反侧·····	88

(5: 00~7: 00) 卯时 part 4

晨起——让体内的朝阳冉冉升起



清晨小细节，叫醒男人的“小宇宙”·····	93
安全如厕，你不可不知的健康方式·····	96
科学晨练，不要让锻炼成为一种伤害·····	99

目 录

CONTENTS

男人好皮肤，才能有“面子”	102
聪明的男人不“绝顶”	105
选择健康衣物，远离“贴身杀手”	108
完美剃须，刮掉刺激	111
别让领带勒紧你的健康	114



part 5 辰时 (7:00~9:00)

改变小习惯，让你的健康零存整取

聪明男人，懒得“恰到好处”	119
早餐“走餐族”，健康也溜掉	122
保护嗓子，磁性声音要靠养	125
清晨，打响保“胃”战	128
男性，关注毛巾爱健康	131
慎重戴眼镜，不闹眼睛的“红灯”	134
开车途中，健康随行	137
水果，走近男性的健康美餐	140



part 6 巳时 (9:00~11:00)

不变的健康，应万变的工作

男人，选好你的男人味	145
男性办公室，健康应同在	148
爱眼革命，为事业的可持续发展加油	151

鼠标使用不当，疾病找上你·····	154
莫让空调成为“夺命杀手”·····	157
男人，提防“坐”出病来·····	160
“空中飞人”，自有主张·····	163
健康零食，给五脏六腑进贡·····	166

(11: 00~13: 00) 午时 part 7

健康男人的午餐管理



碳酸饮料，让你的健康挥发·····	171
街头小吃，健康安全大搜捕·····	174
不干不净吃东西，身体和你算总账·····	177
控制力男人，厨房用油也精心·····	180
营养单调埋地雷，健康午餐这样吃·····	183
寒暑饮食有差异，餐前餐后有讲究·····	186
好方法，让肥肉成为男性的保护伞·····	189
秀色可餐可入菜，清新解毒又保健·····	192

(13: 00~15: 00) 未时 part 8

张弛有度，破解健康密码



健康小麦色，不是全靠晒·····	197
男性“啤酒肚”，易把病儿带·····	200
商务会谈，躲开体力最低点·····	203

目录

CONTENTS

处理剩余气体，做“万无一失”好男人·····	206
保护耳朵，让你的听力动起来·····	209
噪音，伤害男性的不仅仅是耳朵·····	212
健康“下午茶”，克服能量危机·····	215
学会放松，远离脑力衰竭·····	218



part 9 申时 (15: 00~17: 00)

男性荷尔蒙，男人的魅力信使

男性荷尔蒙减少，更年期靠近·····	223
极限运动，成为“劲霸男人”·····	226
远离骨痛，动者无僵·····	229
请人吃饭，不如请人流汗·····	232
做家务，帮你把健身房带回家·····	235
莫让“口臭”，拒人千里之外·····	238
盲目锻炼，你还不了的健康债·····	241
优哉游哉，男性你要慢慢跑·····	244



part 10 酉时 (17: 00~19: 00)

肾是男人青春的策源地

药借酒力，打开健康的金钥匙·····	249
黑色食物，养肾心不黑·····	252
心宽体才壮，情绪不佳也伤身·····	255

冬季养肾要防寒，温度决定生死·····	258
夏日冷饮勿多吃，生姜为你除百病·····	261
男人下厨，健康新时尚·····	264
闲来无事叼牙签，最不健康的姿势·····	267
随时随地练瑜伽，男性不做“高压锅”·····	270

(19: 00~21: 00) 戌时 part 11

魔力男人，让你的身体满意



晚餐怎样吃，健康男人能做主·····	275
消灭脚气，呵护男人的第二心脏·····	278
足疗，保健和疾病的抢夺战·····	281
随便洗头，健康溜走·····	284



目 录

CONTENTS

男人爱洗澡，健康靠近你·····	287
咖喱，吃出“性”趣，吃掉男人的肥肉·····	290
晚上刷牙，给自己一口好牙·····	293
拒绝冷饮，维持人体恒温机制·····	296

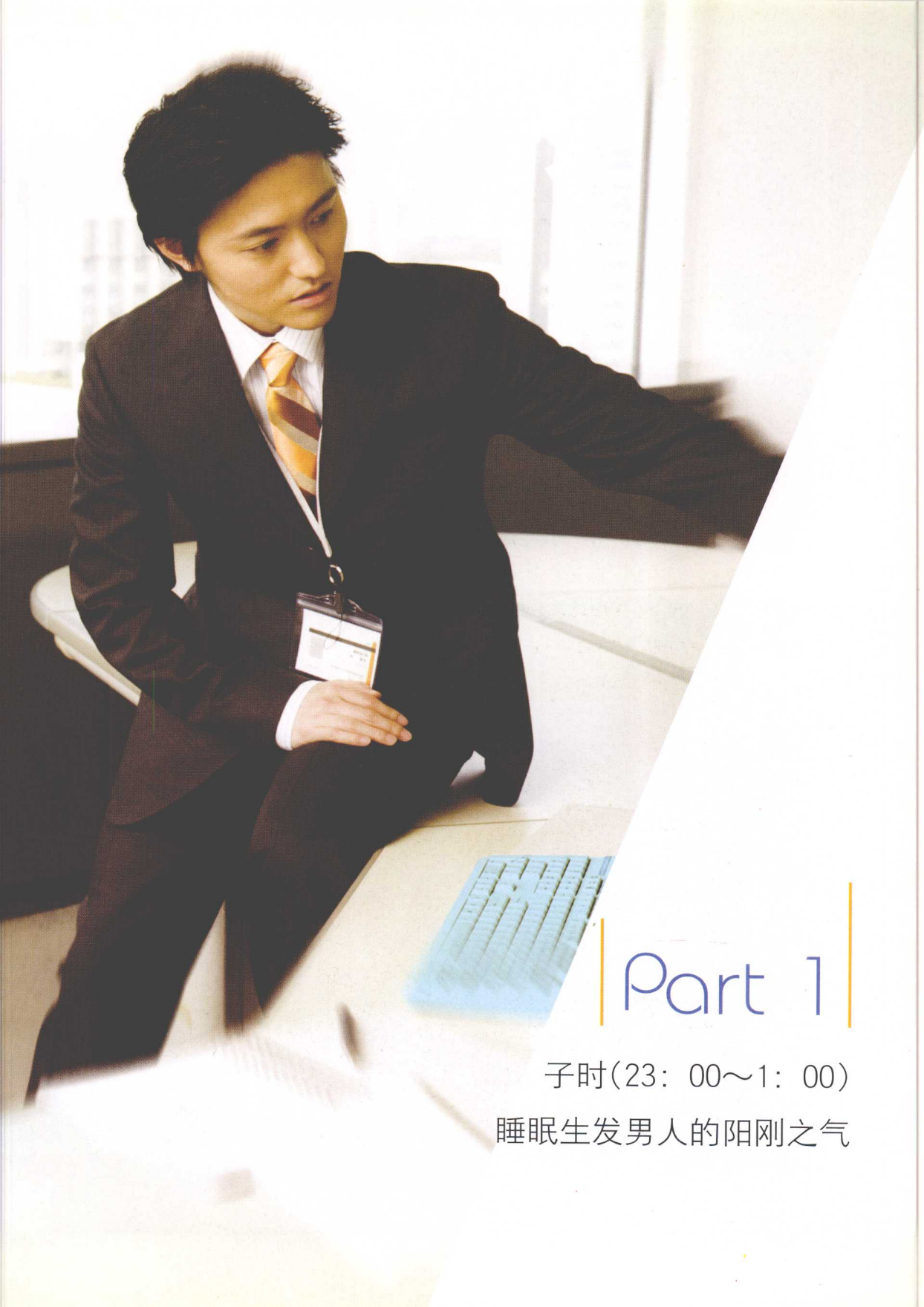


part 12 亥时 (21: 00~23: 00)

性爱——不是例行公事

走出性事误区，用心呵护你的“宝贝”·····	301
男人，你需要了解自己的“性”秘密·····	304
“冷处理”让阳痿绕路走·····	307
应对性疲劳，男人不难做·····	310
男人，不做“快枪手”·····	313





Part 1

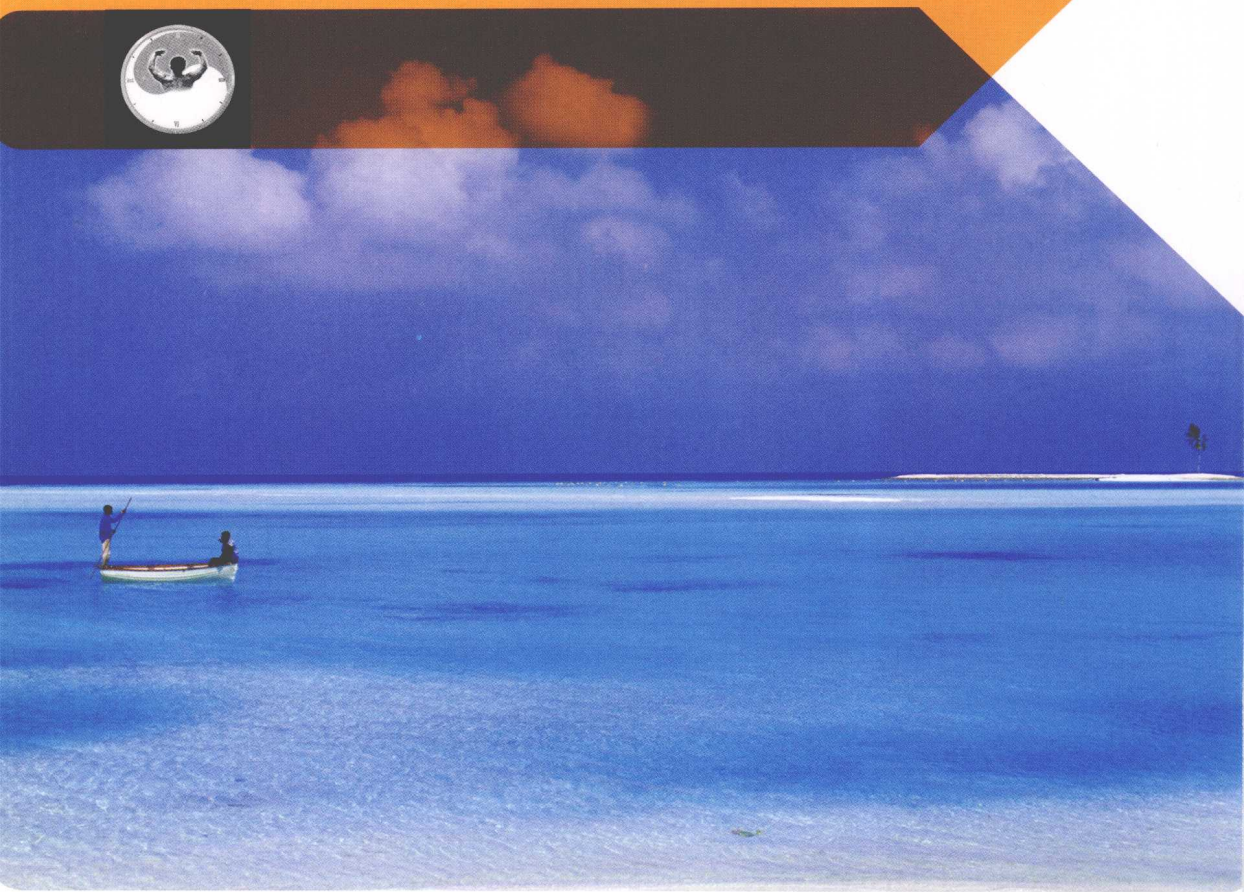
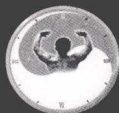
子时(23: 00~1: 00)

睡眠生发男人的阳刚之气

胆需要新陈代谢，此时心脏功能最弱，
男人在子时入眠，胆方能完成新陈代谢。

《黄帝内经》中的子时，是一个蕴涵着人体与自然相通的奥妙时刻，此时是自然界中最黑暗的时刻，却是阳气生发的关键时刻。子时，人体阴阳在昨日与今朝交替，如果能够得到最完美的运化，那么体内刚刚生发的阳气就会蓬勃发展，如果此时没有顺应自然的安排，耗散掉最宝贵的时机，你将永远无法弥补。

子时，大自然给男人布置的唯一的作业就是——睡觉，必须放下所有的杂念与压力，让自己的身心在子时得到最好的休息。而且，重要的是要保证自己进入深度睡眠，只有深度睡眠才是男人修复身心一日疲劳的最好医药。让我们从子时做好养精蓄锐的每一个细节，帮助自己的阳刚之气勃发吧！



深度睡眠，走好男性健康第一步

只有进入深度睡眠，人的身心才能得到真正的放松，才能有精力走好第二天的每步路。捍卫健康，让我们从深度睡眠开始！

手机——干扰你深度睡眠的天敌

很多男性睡前使用手机接打电话，这样会严重干扰进入深度睡眠的时间，因为除了谈话内容会引起精神上的兴奋外，手机的辐射也会刺激大脑的应激系统，使人更警觉，精神更集中。

睡前用手机的人要花更长时间才能进入深度睡眠状态，而且深度睡眠时间也会缩短。如果使用手机的男性，由于粗心没有关机，而是打完电话后把手机放到枕边就匆匆入睡，那么对于深度睡眠来说，就更是“雪上加霜”。

所以男性不但要做到睡前不使用手机接打电话，而且平常也要尽量使用固定电话代替手机。使用手机的时候，要注意防辐射，手机只要处于开机状态，就会发出电磁辐射，只是手机在通信的时候发出的辐射量要大于待机时的辐射量。

为了将电磁波对人体的伤害降至最低，我们在暂时不用手机时，应记得将手机电源关闭而不要将其设置在待用状态。

很多男性喜欢用耳朵紧贴手机接打电话，但是手机的电磁辐射强度是与距离成正比的，也就是说手机与人体的距离从1厘米拉近到0.5厘米，其影响力就提高了一倍。因此建议在手机接通或者拨出的那一刻，身体应该远离手机，即使在通话的过程中，也要与手机天线保持一定的距离。

为了保证通话质量并避免辐射，我们可以使用免提或耳机来接听电话，这样可以帮助手机用户减少移动电话释放的90%以上的电磁辐射。

“防磁贴”让手机产生更多辐射

市场上推出了手机专用的“防磁贴”，但是这种方法并不科学。因为整部手机都会产生辐射，只能阻挡接听器位置辐射的“防磁贴”，不能发挥实际效用。而且“防磁贴”可能会干扰信号，使手机使用更多电力改善接收状况，结果反而令手机产生更多电磁波能量。

电脑——让你无法深度睡眠

很多都市白领会选择在电脑前加班，这对于睡眠来说是很大的伤害。因为人的体温在白天活动时升高，而夜间睡眠时体温会降低。如果两者温差大，就容易获得深度睡眠。那些睡眠浅的人，大部分都是白天体温不高，夜间体温也不低，神经温差小的缘故。



而使用电脑，就能使体温升高，破坏体温变化规律。在使用电脑的过程中，明亮的显示屏、开闭程序等活动，都对眼睛和神经系统有强烈的刺激，使体温处于相对较高的工作状态，致使中枢神经昼夜温差小，睡眠质量自然也就差了。

所以要想深度睡眠，在睡前2小时就应该停止使用电脑。