

养生从四十开始 健康从学习入手

男人四十

建家立业



鲁大夫 ◎著

四十岁左右的男人是最忙碌的一群，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱，但却往往忽略了自己的健康。人生中的事业、家庭、健康，犹如三足鼎立，都很重要。健康是成就一切最大的本钱，事业失败可以重来，健康一去却难以逆转，因此对健康问题一定要重视起来。而四十岁，正是男人身体最容易出现问题的时候，所以更需要特别注意。

中国商业出版社

THE JOURNAL OF THE ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE



THE JOURNAL OF THE ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE

The Journal of the Royal Anthropological Institute is a leading international journal in the field of human evolution, primatology, and human biology. It publishes original research papers, reviews, and theoretical discussions. The journal is published quarterly by the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland.



男人四十

健 康 最 重 要



鲁大夫 著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人四十健康最重要 / 鲁大夫著 .—北京: 中国
商业出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5044-6901-4

I . ①男… II . ①鲁… III . ①男性—养生 (中医)
—基础知识 IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 099245 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所发行

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * * *

787×1092 毫米 1/16 19 印张 195 千字

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

写在前面

■ 鲁大夫

人到中年，万事方始，男人尤其如此！可成功的根基是拥有一个身心健康的状态，所以说健康是人生最大的资本，也是获得成功、拥抱快乐最重要的保证，因此养生是保持健康最重要的主题。在工作生活节奏明显加快的今天，在肩负事业与家庭的双重责任面前，40岁的男人可以说是社会的中坚、家庭的脊梁，他们会在责任感和使命感的承载中不由自主地处于重重压力的包围之中。从健康的角度来说，40岁男人的身体机能已处于下滑的趋势，所以掌握养生之道，提高保健意识就显得尤为重要。这不仅是对自己负责，也是对家庭乃至社会负责。俗话说“男人四十一枝花”，这里讲的是男人到了不惑之年，事业已走上轨道，拥有了一定的财富和地位，经过岁月的磨练，人也更加理智聪睿，如芳香浓郁的佳茗，越泡越有味道。但是，随着岁月而来的，还有一些不尽如人意的变化。

你是否开始感觉工作越来越忙，饮食越来越不规律，运动时间越来越少，身上的脂肪越来越多，睡眠越来越不足，精力也越来越差。也许这些变化不易引人注意，但却都是健康出现问题时敲响的警钟，需要引起中年男人的特别关注。美国通用电气公司前 CEO 杰克·韦尔奇说：“我毕生惟一的工作就是保持健康。”身体是事业的本钱，而健康的身体是一个人立身存世的关键。忽视自己的健康，就是在忽视自己的生命，就是在拿自己的生命开玩笑。

人到中年，身体机能开始衰退，牙齿开始变稀，肚子开始变大，眼睛有些老花，运动一会儿也会气喘吁吁，第二天还会全身酸痛……这些都是人体衰老的自然现象，虽然难以抗拒，但并不意味着人在客观规律面前就束手无策。经研究发现，如果你能够学习并掌握一定的养生之道，戒除自身的不良习惯，遵循科学的饮食以及活动方法，并能够持之以恒地实行，就一定可以延缓衰老，远离疾病，健康长寿。

祝每一位中年男性朋友身心愉快，安享天年！

目录

第一章 男人 40 养生之重，40 岁开始出现机能下滑

40 岁男人是最忙碌的一群，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱，但却往往忽略了自己的健康。人生中的事业、家庭、健康，犹如三足鼎立，都很重要。健康是成就一切最大的本钱，事业失败可以重来，健康一去却难以逆转，因此对健康问题一定要重视起来。而 40 岁，正是男人身体最容易出问题的时候，所以更需要特别注意。

1. 男人 40 机能开始下滑 2
2. 40 岁导致男性健康差异 5
3. 疲劳是危及健康的预警信号 9
4. 尽快走出“亚健康”状态 13
5. 抗衰老应当从 40 岁开始 16
6. 中年男人保持健康必做的五件事 18
7. 规律节制地生活才不会损害健康 21
8. 男人永葆青春的黄金法则 24
9. 追求健康生活才是一世的聪明 27

第二章 男人 40 养生之纲，平衡是中年男人健康的纲要

“凡人之有生，受气于天，故通乎天气者，乃所生之本。”
人体从自然界摄取阳光、空气、水和各种营养物质，又向自然界排泄代谢物，人体阴阳与自然界阴阳相通相应，二者平和协调。懂一点五行阴阳学说，才能更好的认知身体，认知自我。

1. 要懂一点医理药理更要明情理 32
2. 了解一点五行学说 35
3. 脏腑与阴阳 38
4. 人体中的阴与阳 40
5. 平衡是健康的前提 44
6. 患病都是失衡惹的祸 46
7. 认知身体，认知自我 49
8. 追求内外和谐的境界 53
9. 要健康，更要长寿 56

第三章 男人 40 养生之根，五脏坚固才是长寿之根本

人体是以五脏为中心的统一体，五脏阴阳是人体阴阳之根本，故五脏是人体生命的根本。五脏坚固，为长寿之根，而五脏皆虚，是衰老之本。所以中年男人一定要注意调理脏腑，从而确保身体无病无恙。

1. 人体的气血运行 60
2. 心脏与养生 62
3. 肺脏与养生 66
4. 肝脏与养生 73
5. 肾脏与养生 76
6. 脾脏与养生 80
7. 胃脏与养生 85
8. 胆与养生 89
9. 大小肠与养生 92

第四章 男人 40 养生之要，抵抗疾病入侵依靠经络网

从古至今，经络和穴位对人体健康的巨大作用一直让人感觉既神秘又神往。人们可以通过针灸、推拿等很多简单、方便、省时的方式来刺激经络和穴位，从而保持人体各个脏腑功能的平衡、和谐，使气血畅通，从而提高我们的免疫力。

1. 人体经络何处寻 98
2. 经络与阴阳、五行 103
3. 穴位的奇妙之处 106
4. 病症与经脉穴位 108
5. 养生与经脉穴位 111
6. 做经络的敏感人 115
7. 十二时辰与经脉养生 117
8. 重要的任督二脉 120

第五章 男人 40 养生之本，清淡饮食让你吃出健康

饮食是摄取营养、吸收维持人体新陈代谢所不可缺少的物质的一种方式，是健康长寿的保证。人体通过饮食，从食物中吸收各类营养物质，并化生为气、血、津液，从而维持人体正常的生命活动。如果饮食不足或调理不当，会令身体不适，并诱发某些疾病；但如果科学饮食，不仅可以维持人体的正常功能，提高机体的免疫能力，还可以治疗一些疾病。

1. 大多数疾病是吃出来的 124
2. 40 岁男人要重视饮食健康 128
3. 饮食要注意营养的摄入 133
4. 酗酒伤身 137
5. 五味不能过度 139
6. 中医的“补” 141
7. 古今有别，补法不同 147
8. 补气之道，因人而异 149
9. 中老年四季进补的注意事项 151
10. 饮食养生的宜与忌 154

第六章 男人 40 养生之境,古人云:起居无节故半百而衰也

中医认为,人的长寿原因之一,就是“起居有常”。《黄帝内经》说:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”;“起居无节,故半百而衰也”,一些长寿老人完全验证了这一经验。拥有一套符合生理要求的作息制度,养成按时作息的良好习惯,同时注意因时顺养,依据四时变化而制定不同的养生方法,就可以达到预防疾病的目的。

1. 人体与四时相应 158
2. 四季养生之原则 161
3. 不良生活习惯是最大的健康杀手 165
4. 在生活习惯方面有 8 个误区 168
5. 穿衣戴帽的养生学问 173
6. 家居环境与养生 177
7. 养生以睡眠居先 180
8. 保健按摩不可随便做 183
9. 娱乐与养生 187
10. 日光浴,健身又防病 192

第七章 男人 40 养生之基，心平气和是养生长寿的基础

人的心理活动，《黄帝内经》中将其统称为情志，或叫做情绪，它是人在接触和认识客观事物时，人体本能的综合反映。合理的心理素质是人体健康的一个重要环节。养身先养心，只有首先将心理调节好了，才能更有效地调理身体。心理调节是养生的基础。

1. 养身先养心 196
2. 人有七情六欲 199
3. 欲望是养生的大敌 202
4. 生气是伤人的利剑 204
5. 把不愉快的心情远远抛开 208
6. 别让忧虑毁了你的健康 213
7. 养“神”之道 217
8. 心理压力是疾病之源 220
9. 提高心理承受能力 223
10. “心理暗示”的不同结果 227
11. 去除精神负担才能身心健康 230
12. 学会自律 233

第八章 男人 40 养生之性,古人云:房中事能生人也能杀人

古人认为:“房中之事,能杀人,能生人,故知能用者,可以养生,不能用者,立可致死。”意即性生活有两重性,既可以用来补益人体,也可能损伤健康,甚至折寿短命。人们要想多得补益,避免损伤,其关键在于掌握房事生活的原则和禁忌,做到科学、合理地安排性生活,并达到养身健体的目的。

1. 中年男子不要忽视养性 238
2. 古代重视男女性生活 241
3. 房事有禁忌 245
4. 养性先养肾 248
5. 养肾纠虚之法 250
6. “腰不好”等于“肾不好” 253
7. 延缓中年男人“性衰老” 256

第九章 男人 40 养生之法，动静合一延长你的生命之路

无论是体力劳动者还是脑力劳动者，都需要有劳有逸，劳逸结合才能使身心不亏，处于健康状态。动极需要静养，静极需要活动，人体才能平衡，身心才能健康。所以，用静功和动功相结合的方法来调理身心，使身体长久保持最佳状态，是最合理、最有效的长寿之道。

1. 老生常谈，生命在于运动 260
2. 让运动延长生命之路 264
3. 常做有氧运动，保持身体处于最佳性能 267
4. 散步是一种“长寿运动” 270
5. 有动还需有静 273
6. 古人养生即注重动静合一 275
7. 劳逸结合话养生 278
8. 长寿之道 282
9. 养生贵在持之以恒 285

第一章

男人 40 养生之重

40 岁开始出现机能下滑

40 岁男人是最忙碌的一群，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱，但却往往忽略了自己的健康。人生中的事业、家庭、健康，犹如三足鼎立，都很重要。健康是成就一切最大的本钱，事业失败可以重来，健康一去却难以逆转，因此对健康问题一定要重视起来。而 40 岁，正是男人身体最容易出问题的时候，所以更需要特别注意。

1. 男人 40 机能开始下滑

经常听人感叹：“现代人不像以前那么‘结实’了”。其实，40 岁后人体功能便会出现自然衰退。早衰现象也严重威胁着中老年人的身体健康。专家在统计 40 岁以上男性面临的问题时，发现男性身体机能的衰老，虽然不像女性绝经那样，有一个明显的生理变化过程，但是从中年起，就会发生一些几乎难以逆转的衰老变化。

（1）大脑功能

集中注意的能力和语言技巧，随年龄增长改变不大，但存储和提取信息的能力从 30 岁起开始衰减，虽不明显但稳步下降。

（2）心脏反应能力

30 岁以后，心脏的加速知应力开始下降，每分钟最高心率平均每 10 年降低 10 次。

（3）耐力

由于身体供氧能力下降，工作能力慢慢降低，70 岁时工作能力只及 30 岁时的一半。

（4）身体脂肪

从 20 岁开始，体内脂肪和肌肉组织的比率趋于增加，年龄越大，锻炼越难，肌肉的强度和可塑性从 20 岁开始下降，到 40 岁时，心脏和肺的功能逐渐减弱，关节韧带变硬，身体越来越容易受到伤害。

（5）肌肉和骨骼

随年龄增大，肌肉萎缩，肌力减弱，但这种变化可通过体育锻

炼加以补偿。骨衰减虽是老化的普通特征,但衰退速度可通过锻炼加以减缓。

(6) 头发

随年龄增长,头皮上毛囊数目减少,余下的头发生长速度也会变慢。

(7) 听力

耳鼓增厚,耳道萎缩,难以听到纯音(正弦波音)和高频音,尤其在接近 60 岁时更明显。

(8) 肺功能

由于胸壁硬化,呼吸肌负担加重,每次呼吸后肺内残留空气增多,呼吸次数增多,胸闷情况增多。

(9) 性冲动频率

性冲动次数减少因人而异,但因为性激素水平降低和活力减少,性冲动次数减少是不可避免的;在 30 岁达最高值后,每 10 年约降低 30% 左右。大量的临床资料告诉我们,前列腺炎、前列腺肥大、睾丸炎、附睾炎、鞘膜积液、遗精、早泄、阳痿、不射精、阴茎癌等,都是危害男子健康的常见的病,折磨着众多的男性。

40 岁,怎样才能登上健康快车? 专家提出一些建议。

首先,糊涂一点、潇洒一点。即大事清楚,小事糊涂。站得高一点,看得远一点,心胸宽一点,肚量大一点,这样做人、做事都好办。

其次,助人为乐、知足常乐、自得其乐。

同时,合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,同时注意影响男人长寿的四大障碍:有泪不轻弹、有话不爱说、有病不去看、有家不爱回。

现代人对健康有四种不同心态:第一种人是聪明人,第二种人