

TUJIE ZHONGYI NANXING YANGSHENG

健康的男性=健康的外表+健康的身体+健康的心理+健康的观念

# 图解中医 男性养生

◎主编 刘青 主审 周泉

男性就该容光焕发，男性就该强健帅气。利用中医理论养成良好的生活习惯，让您拥有一个更强健的身体和更自信的信念！



食补养生 运动养生

推拿养生 房事养生

常见病自疗

# 图解中医 男性养生

◎主编 刘青 主审 周泉

◎编委名单

邓代业 曹靖 陈佳  
刘文书 刘帅 周明  
魏秀芳 田辉 李占静  
赵红 高青

## 图书在版编目(CIP)数据

图解中医男性养生/刘青主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5337-4274-4

I. 图… II. 刘… III. 男性-养生(中医)-图解  
IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 204747 号

---

图解中医男性养生

主编 刘 青

出版人:黄和平

责任编辑:黄 轩

封面设计:冯 劲

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路  
1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

电 话:(0551)3533330

网 址:www.ahstp.net

E-mail:yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

印 刷:安徽联众印刷有限公司

开 本:710×1010 1/16

印 张:15

字 数:231 千

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

---

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

# 目录

## 第一章 男性身体面面观

|                 |    |
|-----------------|----|
| 男性身体图示          | 2  |
| 男性衰老的标志         | 3  |
| 精者，身之本          | 7  |
| 男性健康讲平衡         | 9  |
| 男性养生基本原则        | 12 |
| 影响男性健康的基本因素     | 15 |
| 男性中医养生细节说       | 17 |
| 男性不应忽视健康隐患      | 22 |
| 年轻男性养生贵在积蓄      | 27 |
| 中年男性养生要点        | 29 |
| 中医给 60 岁男性的健康忠告 | 31 |
| 男性养生贴心提醒        | 33 |

## 第二章 男性科学食疗保健

|               |    |
|---------------|----|
| 男性养生所需要的营养素   | 38 |
| 中年男性养生的重头戏    | 43 |
| 男性春季养生食疗攻略    | 45 |
| 男性夏季养生选对食物    | 48 |
| 男性秋季养生食疗守则    | 51 |
| 男性冬季养生全面食疗    | 53 |
| 更年期男性养生饮食搭配   | 55 |
| 男性抗衰多吃发酵食品    | 58 |
| 男性的“最佳食物”——菠菜 | 60 |

|               |    |
|---------------|----|
| 男性的“河中牛奶”——牡蛎 | 62 |
| 男子不可百日无姜——生姜  | 63 |
| 对男性养生有益的食品汇总  | 65 |

### 第三章 运动使男性更强健

|              |     |
|--------------|-----|
| 青年男性中医运动养生   | 70  |
| 中年男性中医运动养生   | 75  |
| 更年期男性中医运动养生  | 80  |
| 老年男性中医运动养生   | 83  |
| 瘫痪老年男性中医运动养生 | 87  |
| 男性春季运动养生     | 91  |
| 男性夏季运动养生     | 94  |
| 男性秋季运动养生     | 97  |
| 男性冬季运动养生     | 100 |

### 第四章 男性应懂得的情绪调节

|               |     |
|---------------|-----|
| 男性心理养生最要不得的心态 | 104 |
| 关注男性养生心理“营养素” | 106 |
| 了解男性脑部的不同“特区” | 109 |
| 男性心理健康的标准     | 113 |
| 男性心理问题等级划分    | 116 |
| 男性中医心理养生法     | 119 |
| 男性心理衰老重要信号    | 121 |
| 男性不良情绪的调节与控制  | 123 |

## 第五章 破解男性性爱密码

|               |     |
|---------------|-----|
| 中医阐述男性“性感区”   | 128 |
| 中医理论与男性的性反应特征 | 131 |
| 中医给出的男性射精数据   | 135 |
| 男性精液的中医鉴定     | 136 |
| 中医养生避免“杀精”    | 138 |
| 中医养生关注男性性健康   | 141 |
| 中医分析男性性疲劳     | 143 |
| 蜜月新郎中医养生调理    | 145 |
| 延缓男性性衰老的良方    | 147 |

## 第六章 解决男性疾病的实战性操作

|        |     |
|--------|-----|
| 急性肾炎   | 152 |
| 慢性肾炎   | 155 |
| 急性肾囊肿  | 157 |
| 慢性肾衰   | 160 |
| 肾结石    | 162 |
| 肾盂肾炎   | 165 |
| 性欲低下   | 168 |
| 阳痿     | 170 |
| 早泄     | 172 |
| 阴茎异常勃起 | 174 |
| 血精     | 177 |
| 精子畸形   | 179 |

|          |     |
|----------|-----|
| 尿失禁      | 181 |
| 尿毒症      | 183 |
| 尿路结石     | 185 |
| 膀胱炎      | 187 |
| 前列腺炎     | 190 |
| 前列腺肥大    | 192 |
| 睾丸炎      | 194 |
| 睾丸附件炎    | 196 |
| 龟头包皮炎    | 198 |
| 尖锐湿疣     | 200 |
| 梅毒       | 202 |
| 淋病       | 204 |
| 免疫性不育症   | 207 |
| 男性更年期综合征 | 210 |

## 第七章 让男性的健康从此苏醒

|               |     |
|---------------|-----|
| 中医推拿养生常用手法    | 214 |
| 寻找养生穴位的巧妙方法   | 220 |
| 男性健肾固精穴位推拿养生  | 222 |
| 男性畅达气血穴位推拿养生  | 226 |
| 男性强壮腰脊穴位推拿养生  | 228 |
| 男性益寿穴位推拿养生    | 229 |
| 男性紧张性头痛穴位推拿养生 | 230 |

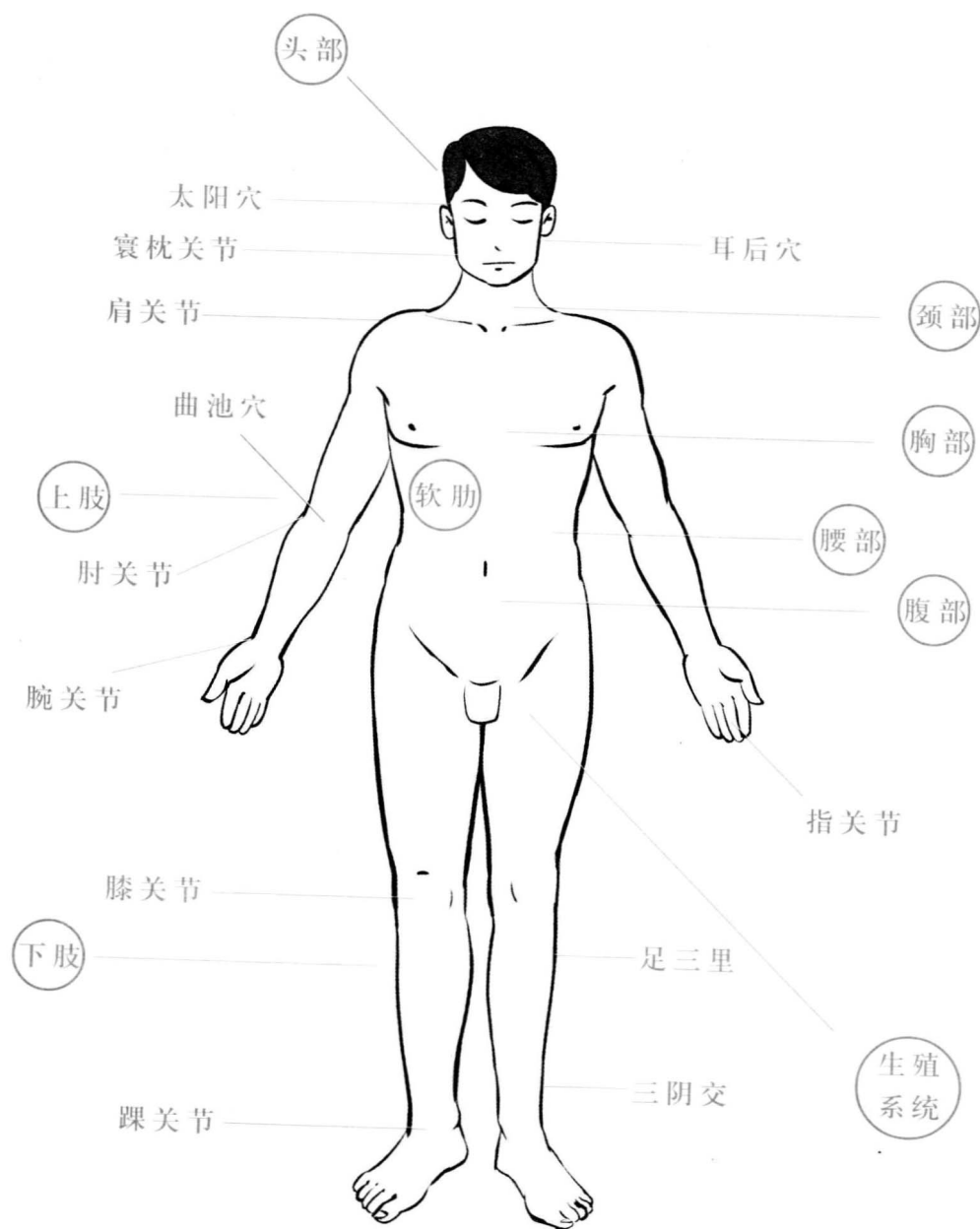
# 第一章

## 男性身体面面观

当下，对男性身体十分了解的人并不多。而事实上，不管是男性还是女性，都有必要对男性的身体进行了解。这不仅关系到男性的健康，还关系到全家人的幸福。从古至今，人类的历史已经过去了好几万年，有太多的人对自己的身体不了解。男性应该从认识自己的身体开始，做好物质和精神上的准备，并用这些知识来丰富自己。



## 男性身体图示

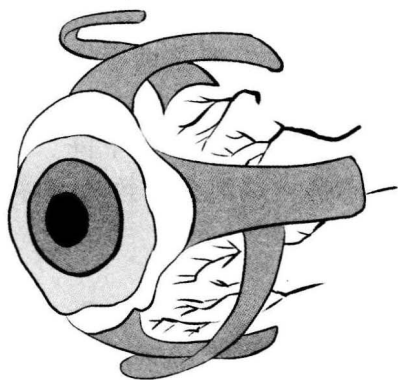


### 男性衰老的标志

谁说衰老只有女性最怕？其实，男性也是很怕衰老的，只是男性往往以坚强示众，从来不提衰老事宜。中医指出，男性的衰老会随时间和经历的增多而显现出来，一般体现在以下几个方面：

#### 视力逐渐减弱

当然这个说法要首先排除眼睛本身有问题。除了这个因素之外，眼睛的问题往往预示着血管方面出现病症，血管病症会使血液循环受到影响，引起视神经代谢障碍，造成视力减退。



#### 脱发的出现

很多男性到一定年龄后会发现头发开始脱落了，而在事业高峰期或精神、心理压力过大的时候更易出现。头发的脱落一般是因为精神和心理压力过大，从而导致内分泌失调、血液循环紊乱。这种情况一般都会使头发越来越稀疏。

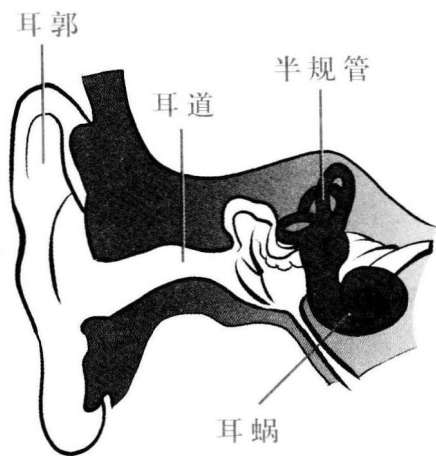
#### 听力开始下降

耳听神经的血液循环不好，就会导致听力逐渐下降。另外，城市的噪音大，有些青少年又酷爱戴着随身听，此

时可能对听力的损害程度感觉不明显，但过了30岁左右就能明显感受到听力下降的危害。

## 性冲动减少

男性随着年龄的增加，性能力会逐渐下降，而这种状况主要来自心理和生理这两个方面。心理上的审美疲劳、精神压力过大，生理上的雄激素水平下降、血液循环不畅，这都会导致勃起障碍。



审美产生疲劳，加上精神压力过大，导致勃起障碍。

## 运动能力减弱

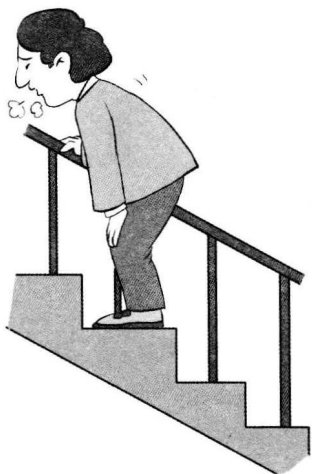
运动后心跳过快现象持续时间长，心脏调节能力越来越低，说明心脏本身的储备能力已下降。这是心脏肌肉老化、弹性减弱造成的，它与血管健康状况不良有关。



### 开始气喘吁吁

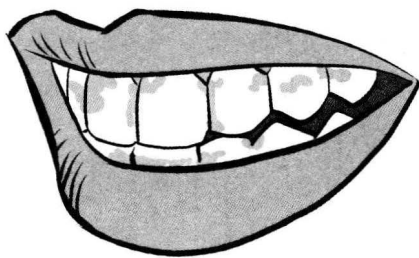
很多男性发现原来身体很好，现在却连上楼梯、跑步等简单的小运动都开始气喘吁吁。其实这种现象就是肺功能开始下降的表现。研究表明，若不进行科学锻炼，人在20岁后肺功能就开始减弱。

上楼后气喘吁吁，说明肺功能开始下降啦！



### 牙齿变脏

男性在30岁以后牙齿容易变脏，与不注意口腔卫生有关。如果刷牙姿势不正确，刷牙不彻底，牙龈就会逐渐萎缩，牙缝变宽，牙结石增多并沉积在牙缝和牙龈周围，牙菌斑变得活跃，口腔卫生变得恶劣。因此，应该将早晚刷牙改为每顿饭后以正确姿势刷牙。



### 容易疲倦

男性在工作或生活中若总是精力不济、无精打采，可能是心理压力过大或内分泌发生改变所造成。这说明雄激素水平已下降。

工作中无精打采、容易疲倦，说明雄激素水平已下降。

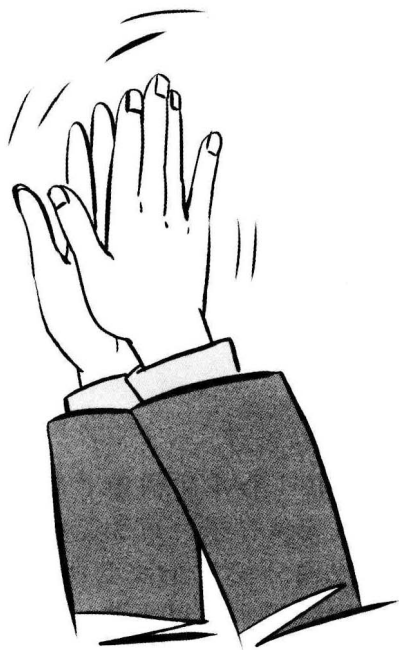




### 专家寄语

许多人都害怕衰老，其实做一些简单的小动作就能抵御衰老，男性朋友不妨尝试一下！

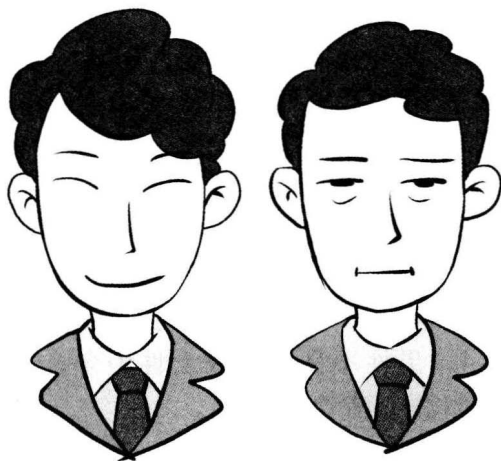
1. 搓手：双手先对搓手背50次，然后再对搓手掌50次。可以调节大脑和全身的兴奋枢纽，增加双手的灵活性、抗寒性，延缓双手的衰老。
2. 搓额：左右手轮流上下搓额头50次，可以清醒大脑，延缓皱纹产生。
3. 搓鼻：用双手食指搓鼻梁的两侧，可以使鼻腔畅通，防治鼻炎。
4. 搓耳：用手掌来回搓耳朵50次，通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康，并可以增强听力。
5. 搓胸：先左手后右手地在两肋中间“胸腺”穴位轮流各搓50次，经常搓胸能起到安抚心脏的作用。
6. 搓腹：先左手后右手地轮流搓腹部各50次，可促进消化、防止积食和便秘。
7. 搓腰：左右手掌在腰部各搓50次，可补肾壮腰和加固元气，还可以防治腰酸。
8. 搓足：先用左手搓右足底50次，再用右手搓左足底50次，可以促进血液循环，刺激和增强内分泌系统功能，加强人体的免疫力，并可增加足部的抗寒性。



## 精者，身之本

日常生活中，我们经常看到相同年龄的男性看上去似乎年龄相差很多。这种表面上看起来各不相同的年龄感，其实是和其衰老进程有关系的。一般而言，男性衰老的早与迟，与其发育成熟的早迟有关。发育快、成熟早者，其衰老较早；反之，发育较慢、成熟迟者，衰老相对较迟。

中医认为，肾主闭藏精气，为元气之根，肾之精气既促进人体的生长发育，又促进生殖之精的化生。男子



在衰老过程中多表现于肾之精气先亏。由于肾藏之精气与人的性功能、生殖能力有关，并能主骨生髓，坚齿荣发，因此，当男性进入50岁以后肾气开始衰退时，就可能出现衰老征象，如头发脱落，甚则谢顶，鬓发斑白，牙齿松动，性欲不如青年时期旺盛等。男性为阳刚之体，好动多劳，故多耗肾中之气而致精气易亏。

专家指出，男性精液藏于精室，实乃肾精所化生，贵充盈而不宜妄泄。男性“阳道易兴，精关难固”，稍失于节制，极易耗损肾中精气。对于男性来讲，精者，身之本，为性命之



# 中医男性养生

根，在一定程度上决定了人的寿命长短。经调查统计，女性平均寿命要比男性长8岁左右。从中医学角度来分析，男性肾中精气易亏是寿命短于女性的主要因素。其原因主要有：

1. 男性乃阳刚之体，脏腑功能旺盛，自然消耗较大。

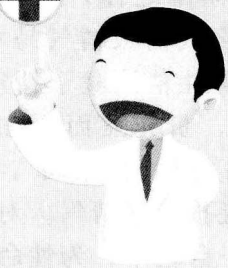
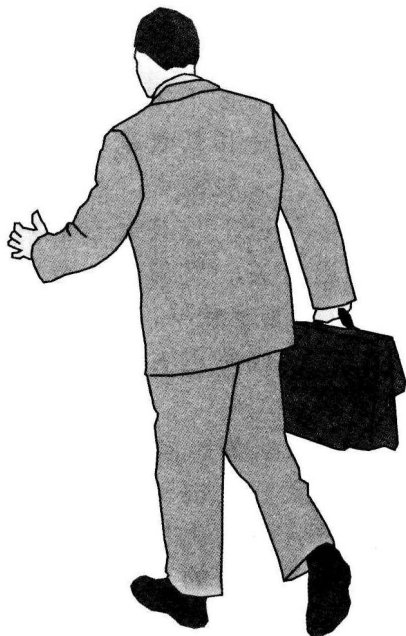
2. 劳动强度大，家庭、婚姻、事业、社会等因素对男性的思想压力大。

3. 许多包含物理、化学、生物等有害因素的工作大部分由男性承担，那些有害、有毒物质易损伤肾之精气，由于职业、环境、社会以及禀赋等方面的原因，某些疾病的患病率男性高于女性。

4. 男性不良嗜好较女性为多，如吸烟、酗酒、嗜饮浓茶等。

5. 性生活中，男施女受，男子消耗的体力、能量大大超过女性，因而肾中精气的耗损远较女性为多。

正是因为以上因素的存在，男性身体很容易耗损肾中精气。中医认为，肾中精气的盛衰有其自身的规律，但仍可以通过摄生养老防病的办法延缓肾中精气的衰退。男性养生还应针对易引起肾中精气亏损的各种原因，取综合养生之道，防止早衰；同时可根据身体情况进行药食调养、气功导引等，益肾强精，延缓衰老。



## 专家寄语

由于男性肾中精气易亏，因此，不能等待衰老征兆出现后才开始调摄，而应当防微杜渐，未老先防。从青壮年时期开始就应当注意调养，到肾气自然始衰之期，更应当重视摄养之法。当衰老征象始现时，除加强保健摄养外，还应根据不同体质选用相应药物，以补益肾中精气。

## 男性健康讲平衡

我们这里说的平衡包括营养平衡和心态平衡，营养平衡可以使男性拥有一个健康的身体，而心态的平衡则能给男性更多的精神动力，以更好的姿态工作和生活。这些都是不可或缺的，也是中医养生的关键。

### 营养平衡利于长寿

根据联合国统计委员会的最新资料，发达国家和地区人口的平均预期寿命为76岁，而其之所以寿命长就是因为注意了营养的平衡。相关专家还认为，平衡营养要从平衡膳食做起。

对于平衡膳食，中医建议：平衡膳食就是各种食物都要吃，而且吃的量要合适，要达到一个平衡，使营养符合人体的需要。中国营养学会制定了《中国居民平衡膳食指南》，内容表明各种食物呈现为宝塔形，告诉我们每天应该吃多少东西。如：塔底是量最多的，是粮食，即淀粉类，应以主食为主，不能不吃粮食，没有能量我们不能活。

同时，膳食宝塔中蔬菜和水果也是占有相当比例的，它们是供给人体维生素和微量元素的。建议每日吃蔬菜400~500克，而且一半以上必须是有颜色的蔬菜；另外应每日吃水果100~200克。

除了以上重要的膳食及所提供的营养之外，以下也是男性养生不可缺少的：

#### ◇动物性食物

包括各种牲畜、家禽的肉类，加起来应每日摄取50~100克；或摄取鱼虾类每日50~100克。

#### ◇藻类食物

为了保证碘的摄入量，可以多吃点海产品，如海带、紫菜等，其含碘量都很高。

#### ◇蛋类

应每日吃20~50克，肥胖男性怕胆固醇过高，可适量减少摄入。

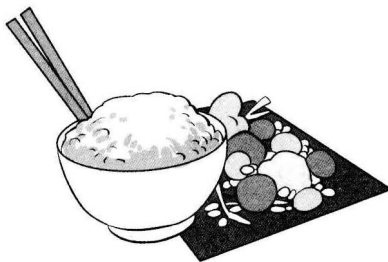


## ◇奶及奶制品

目前各类奶制品的供应还是比较充足的，可以坚持每日吃100~200克。

## ◇豆类和豆制品

一般每日50~100克就可以了，也可以多吃些豆类及其制品，它们同动物性食物一样主要供给优质蛋白质。



## ◇油脂

包括烹调油、植物油，不包括动物性食物本身含有的，应每天摄入25克左右。当然也不是说每天都要计算着吃，而是要达到一个平衡的数量，心中要有数。

## ◇杂粮

每日适量地吃点粗粮或杂粮，对提高人体免疫能力很有帮助。

## ◇动物肝脏

许多人不敢吃，其实这是营养成分很丰富的食物，内含维生素A、铁等，缺点是胆固醇含量比较高，但比蛋黄低多了（每100克蛋黄含800多微克的胆固醇）。每星期吃1次也可以，因为每50克肝脏就含有好几千微克维生素A，而人每天只需800微克，那么只吃一点就能满足需要了。

## ◇盐和酒

每天摄入不要超过6克。少吃咸，少饮酒，要饮最好饮低度酒。

**心态平衡是健康人生的保证**

中医认为，良好的心态是健康人生的保证，保持一颗健康和年轻的心，能使我们更懂得宽容和享受快乐，这是人类长寿的基本保证。男性天生有一种争强好斗的心理，这种心理往往影响男性的心态平衡。还有些中老年男性，认为自己年纪大了，一切都不行了，显得很消极，常表现为失落、孤独、悲观、猜疑，遇到不顺心的事儿就闷闷不乐，甚至愤怒，睡眠不佳，茶饭不思，免疫力下降，以至于老年性疾病加重，重者患抑郁症等，给家人、社会带来沉重的包袱。