

<<一本书解决男人所有健康问题>>

图书基本信息

书名：<<一本书解决男人所有健康问题>>

13位ISBN编号：9787507531299

10位ISBN编号：7507531295

出版时间：2010-6

出版语言：华文

作者：道法自然

页数：266

字数：350000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一本书解决男人所有健康问题>>

前言

《说文解字》指出：“男，丈夫也。

从田、从力。

言男用力于田也。

”男人责任重大，要工作，要养家糊口，他要在那块属于他的“田”里努力甚至是拼命工作。

可见，男人真乃难人也！

男人三十，更是“难上加难”。

也许很多人认为三十几岁的男人正处于人生的好时候，集精力、体力、经验和才智于一身，事业上开始渐入佳境，生活上也日趋圆满。

可是，比起二十岁血气方刚的年龄，此时的男人已开始面临健康的困惑了。

三十几岁，对男人来说真的是一道坎儿。

女人生理的衰老可以用各式各样的护肤品来弥补，而男人生理上的衰退却是很难弥补的，因为它已深深地烙在了他们生命的印痕中。

望着一天天鼓起来的啤酒肚，摸一摸爬几步楼梯就酸痛的腿，你明显感到身体是真的老了。

更令人羞愧的是，想趁孩子不在时享受一下激情燃烧的快乐，却有力不从心之感……这时的你已经不再介意自己帅不帅了，你只是更关心自己是否还很健康。

从某种意义上说，三十几岁这道坎儿男人比女人更难以逾越，很多男人真正意义上的衰老就是从三十几岁开始的。

男人到了三十多岁，事业有成的多是累出一身病痛。

而事业毫无进展的更是一筹莫展，这些男人最怕的是有人指着自己的鼻子说“真没出息”！面对有些事情，三十几岁的男人已没有了二十多岁时的凌云壮志。

青春即将过期，而事业未成，更多的时候是焦虑、恐慌与无奈。

也许有人会说，三十几岁的男人也没什么大问题，病啊、灾啊的，都离自己很远，三十几岁的问题不都是一些小问题吗？

事实上，正是这些小问题导致了日后的大问题。

也正是这个年纪，忽略了养生保健的真正要义，恰恰为四五十岁时埋下了太多的健康隐患。

对于三十几岁的男人来说，想要养生，与其说一大堆啰嗦的理论知识，倒不如提供一些切实可行的方法来得更实际。

《一本书，解决男人所有健康问题》正是一本告诉男人们如何从三十几岁开始更有效地养好阳气、更简单地学会自我保护的养生书。

请您记住：三十几岁就开始正确使用自己的身体，未来的每一天都将是一个好日子。

序1 从三十几岁开始，遇见健康的自己 三十几岁的男人最缺什么？

成功的人可能缺少健康，健康的人可能缺少成功。

反过来想一想，这些人为什么不成功呢？

他们缺少的精、气、神，缺少的胆识与魄力，归根结底还是缺少健康的问题，是精神上的健康问题。

一个人无论成功与否，都与他个人的健康有一些关系。

对于成功的男人来说，随着年龄的增长，三十岁的身体过了顶峰，正在走下坡路。

《素问·上古天真论》中说男子是以8岁为周期的，“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。

二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

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”。

“一八”，男子到8岁的时候，肾气开始充实，头发茂盛，牙齿更换；“二八”，16岁时，男子的“天癸”——也就是主宰男子生殖能力的这个基本物质开始出现了，阴阳能调和，男女和合，就能生孩子了；“三八”，24岁时，男子肾气平和、均衡，智齿开始长出来了，身高也达到了极限；到了“四八”32岁时，筋骨强盛，也就是肝肾功能强盛。

同时，肌肉也健壮了。

<<一本书解决男人所有健康问题>>

此时，男子的生命力达到极点，所以接下来就要衰落了。

到了四十岁左右，就会“年四十而阴气自半”了，此时肾气开始衰落了。每天起床后看到枕头上脱落的头发，这表明身体衰落已经非常明显了。

现代医学真切地告诉男人们，从二十岁开始，每10年身体的新陈代谢率减慢2%。从三十几岁开始，男性的肺功能开始下降。

这时的听力也开始下降，因为现代人受噪音的损害太大了。

脱发也正呈现出年轻化的趋势，一项对万余名男性的调查显示，有60%的男性脱发者早在25岁之前就出现脱发现象，而在三十多岁出现脱发的比例更高。

此外，绝大多数三十几岁的男人刚刚步入婚姻生活，刚开始还没有体会到生活的压力，但是初为人父后就会体会到太多育儿的辛苦。

男人这时已开始感受到太多的经济压力以及来自家庭和社会的各种责任。

需要承担的生活和工作压力增大，再加上一些不良的生活习惯，使得现代男人在三十几岁时就开始迅速走向衰老。

“年轻的时候用身体换钱，年老的时候用钱换身体。

”这句话便是对中年男人最好的概括。

因此，男同胞们关注健康应该从三十几岁就开始，这样不仅能给未来的发展在体能方面挣足本钱，而且还会受益终生。

从三十几岁开始，遇见健康的自己，是我们男同胞的福气，是整个家庭的福气，也是整个社会的福气！

序2 养好阳气成就男人一生的健康 我们的身体是恒温的，总保持着一定的温度，这是因为我们的体内有一个“小太阳”，能为我们的身体生长发育提供能量，这个“小太阳”就是中医里时时提到的“阳气”。

那究竟什么是阳气呢？

“阳气”在中医里又叫“卫阳”、“卫气”。

《素问·生气通天论》里说：“阳者，卫外而为固也。”

”阳气就是指人体有抵御外邪的能力。

在这里，卫就是卫兵、保卫的意思。

阳气的功能特点是保卫体表，同时也起着保护阴精，使它不至于泄漏损失的作用。

俗话说，“人活一口气”，实际上这口气就是阳气，是父母给我们的本钱。

人有阳气，才能够维持身体各个器官的运转，以支撑人的生命。

阳气没了，人的生命也就到了尽头。

如果把我们的身体比作是银行，那么阳气就是存在银行里的钱币。

如果我们胡乱地透支它，日积月累，银行就倒闭了。

当健康不断被透支时，身体就会告诉你哪不舒服了，头疼脑热、腰酸背疼、感冒咳嗽等，都是身体在提醒你：阳气不足了，钱币透支了。

《素问·生气通天论》中说：“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。”

”意思是，人体中阳气的作用就好像天体中的太阳一样，如果太阳不能正常运行，自然界中的生物必然不能生存，人体中的阳气如果运行失常，就会短寿或夭折，生命功能微弱不显著。

所以说，天体的健运不息，是借助了太阳才能显出光明；而人体阳气的作用，也像太阳那样强大，有向上和向外的特点，从而保卫身体，抵御外邪的侵犯。

没有了阳气就会失去生命，正如明代医学家张景岳说：“阳来则物生，阳去则物死。”

”我们从出生到成长再到衰老的过程，就是阳气不断减少、阴气不断增加的过程。

张景岳还说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”

”他把人体的阳气比作是太阳，没有阳光，万物就会失去生机；没有阳气，人便会失去生命。

京城名医武国忠如是说：“当人体有不适的时候，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但只要太阳一出来，这种环境就不利于疾病的生长、发展了。”

<<一本书解决男人所有健康问题>>

” 不管是男人，还是女人，都需要养阳气。

但相比女人而言，现代男人更需要养护阳气，培养独属于自己的阳刚之气。

而现代男人多阳虚，君不见现代社会是阴盛阳衰吗？

看看吧，我们身边，有些男人早已缺失了体内的阳刚之气，有的变得娘声娘气，有的变得胆小如鼠，更有的遇事犹豫不决……还有的男人不是体弱多病，就是四肢发达、头脑简单。

也许说这么多，有的男人会很生气，后果很严重，但是事实不是如此吗？

这种情况在三十岁左右的男性朋友中尤为普遍，三十几岁的男人因此也面临着一场身心全面改革的大风暴。

如何改变这种情况呢？

《素问·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。

” 阴阳，是自然界的一般规律，是分析和归纳千变万化客观事物的总纲，是万事万物发展变化的根源，也是其发生、发展和灭亡的根本。

要想让万事万物均衡发展，首先要维持阴阳的平衡。

俗话说，没啥别没钱，有啥别有病。

这个病不仅是身体上的病，还有心灵上的病。

因此，要维护男人的健康、要增强男人的阳刚形象，必须养护好体内的阳气。

只有让体内达到阴阳平衡，男人的身心才会走向“和谐”。

当你为追求幸福生活而疲于忙碌的同时，付出的还有你最为宝贵的阳气。

假如你把身体的阳气看作是奔向幸福彼岸的船舵，那么，维护它就应当成为每天不可缺少的必修课，你需要有耐心、有信心来养好它。

养好了阳气，你的一生注定也是不平凡的！

<<一本书解决男人所有健康问题>>

内容概要

很多男性病，都是由于三十多岁时种下的病根，所以养生要趁早，治病不如防病。
9代中医世家养生大师为您提供：高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管类疾病、前列腺疾病、尿路感染、阳痿、早泄、不育、脂肪肝、痛风、秃顶、尿频、尿急、尿痛等多种常见慢性病的中医辩证预防与治疗方案！

本书会为您带来一道完美的养生盛宴，它将告诉您：
从三十几岁开始就主动掌控健康，那么四十岁后就不会被动生病
在三十几岁就学会正确使用身体，才是无上的养生之道！

本书汇聚众多养生秘笈，演绎男人养生传奇，它将为您献上：
9种决定男人一生的养生观念！

9种打造健康好男人的食物！

11种强壮男人的上好运动！

13种让男人变得更棒的经络养生秘法！

11种男性常见病的治养之道！

6种让家中时刻充满温馨的妙法！

<<一本书解决男人所有健康问题>>

作者简介

道法自然，男，出生于九代中医世家，师承其父的养生秘法，更得祖父的亲传养生秘笈，汲取中医精髓，成功治愈过数十万患者，广结医缘，被誉为“圣手佛心”。
无奈病患太多而不忍拒诊，用功太深身体在而立之年每况愈下，后通过九代传承的养生秘法及从医临床经验自我调养，身体恢

<<一本书解决男人所有健康问题>>

书籍目录

前言

序1 从三十几岁开始，遇见健康的自己

序2 养好阳气成就男人一生的健康

第一章 身体是由你自己亲手盖起的房子

1. 现代男人大多缺乏阳刚之气
2. 体内阳气是男人身体的“房梁”
3. 一人养阳独善其身，众人养阳兼济天下
4. 养生要趁早——30岁养阳正当时
5. 养阳先要从祛除体内湿邪入手
6. 寒气入体流失的阳气，用阳池穴就能补回
7. 养足阳气能快速摆脱亚健康
8. 你“熬”的不是寂寞，而是身体
9. 烟瘾实在戒不掉，那就用这样的方法补救身体
10. 小酌别有风味，贪杯自有妙计
11. 给点阳光就灿烂——晒太阳是补充体内阳气的捷径
12. 30岁后的“年检”是在为自己积德行善

第二章 向食物要阳气——三十几岁的男人吃好活百岁

1. 气血足则阳气足——熟知食物四性是保证气血充足的关键
2. 脾胃喜欢吃什么，就给它补什么
3. 选择是“绩优股”的食物来吃
4. 男人眼中的大众情人——和山药有一个约会
5. 男人的另一个情人——珍爱春韭，越久越爱
6. 莲子粥是益肾固精的上好偏方
7. 三十几岁就吃姜，预防前列腺炎不用帮
8. 增强人体抗病能力的最佳饮料——姜红茶
9. 一杯清新茶，健康自然来
10. 爱发脾气男人吃什么好
11. 生冷食物莫多吃，阳虚男人多不育
12. 饱汉子不“如”饿汉子饥——男人三十，不要想吃就吃

第三章 求名医不如求早动——三十几岁要学会享受运动带来的恩典

1. 早运动、适度运动是提升身体阳气的好办法
2. 动静结合是原则，常欲小劳是法宝
3. 其实每个男人都可以拥有“倒三角”身材
4. 如果感到幸福你就跺跺脚——颠脚跟与四逆汤有异曲同工之妙
5. 30岁男人最应该学会的提肛补肾运动
6. 搓腰功——小小的方法，大大的功效
7. 背部撞墙——托起男人体内的“小太阳”
8. 健走真好——留住青春从腿开始
9. 筋长一寸，延寿十年——肥胖男人更要多学拉筋运动
10. 练练瑜伽——高压下男人的最佳选择
11. 腹式呼吸法几乎可以叫板所有的长寿法

第四章 阳气是男人的心灵支柱——三十几岁男人的养心之道

1. 无阳气不男人——男子汉要有一身正气
2. 脾气暴躁的男人损阳寿，而长寿的秘诀是养心神
3. 大男人要以淡泊的心态去承受心理紧张

<<一本书解决男人所有健康问题>>

4. “奔3”的男人要学会反省自己
- 5.身心自有大爱——爱能激发人体内的正气
- 6.节日里不是大吃大喝的，而是用来养心的
- 7.男人哭吧哭吧，真不是罪
- 8.爱自卑的男人最应该养阳气
- 9.30岁后仍要延续20岁的精气神儿

第五章 早早学会经络养生堪比服用最贵的药

- 1.三十几岁就学会经络养生——越早越受益
- 2.时刻照顾好总督一身阳气的督脉
- 3.三十几岁还优柔寡断，应该找胆经来补救
- 4.亲自用双手找回健康——30岁男士的肝经保养大法
- 5.常按肺经让人变得年轻又有魄力
- 6.好男人总是钟情于大肠经
- 7.足三里治胃病最见效
- 8.肌肉酸痛要找脾经上的太白穴
- 9.按摩心经穴位让你每天都有好心情
- 10.按摩小肠经——30岁的男人抚慰关节的秘密
- 11.委中穴和飞扬穴共同打造膀胱经传奇
- 12.太溪穴和涌泉穴——让你受益无穷的肾经要穴
- 13.很多心血管疾病都可以找心包经来治
- 14.三焦经治疗心脑血管类疾病有奇效

第六章 像换季一样换着法儿保养身体

- 1.顺时养生，气死医生——你不让老天难做，老天也会为你让路
- 2.春天里体内的阳气就像幼芽一样，需要精心呵护
男人在春天如何养生
春季最宜养肝
- 3.别让阳气在夏天“相撞”
男人在夏天如何养长
夏日一定养好清凉心
- 4.秋季该收时不收最容易出问题
男人在秋天如何养收
秋季养肺正当时
- 5.冬季里懂得藏精御寒之法，方助阴阳平衡
男人在冬天如何养藏
冬季是补肾最佳时机

第七章 肾好身体才会好——三十几岁是养肾的黄金季节

- 1.男人在30岁的时候最容易肾虚
- 2.保肾精，人年轻——会养肾的男人是个宝
- 3.要做大事的男人先保养好肾精
- 4.男人要借助好风水养肾气
- 5.黑色食物是补先天元气之首选
- 6.让肾之阳气更强——治疗阳痿的秘方
- 7.养肝补肾找枸杞
- 8.热水泡脚——最简单、最有效的补肾法
- 9.含在嘴里的宝贝——叩齿可补肾
- 10.藏在耳朵上的秘密——按摩双耳补足肾气
- 11.敲丹田，揉命门——让肾充满活力的法宝

<<一本书解决男人所有健康问题>>

12.六味地黄丸和金匱肾气丸是强肾的生力军

第八章 好男人可以这样养——30岁男人常见病的防治之道

- 1.口臭看似小病，但要了卿卿命——口臭的自我治疗法
- 2.有福不是长个“将军肚”——胖男人的修“腹”之路
- 3.对付脂肪肝，我自有妙招
- 4.条条大路通罗马，各个方法降血压
- 5.“奔3”的“心”要小“心”
- 6.男人糖尿病，可以这样养
- 7.可怕的痛风，防胜于治
- 8.未到中年发已疏——千方百计解决“地中海危机”
- 9.摆脱前列腺类疾病的紧箍咒，别在三十几岁就“腺”丑
- 10.不要30岁时就成了“快枪手”——世医治疗早泄有妙方
- 11.结束痛苦的旅行——阳痿的经络疗法

第九章 家和万事兴——三十几岁男人如何顾好家

- 1.家和病不生，家和万事兴
- 2.男人三十，责任大于一切
- 3.你自己是调节婆媳关系的最好处方
- 4.爱她就要让她知道你的爱
- 5.给自己一点亲子时间——让孩子与自己共同成长进步
- 6.多点关心就是最美味的孝心汤

附录1 常见食物属性分类表

附录2 男性常用穴位使用说明

章节摘录

对付脂肪肝，我自有妙招 得了脂肪肝，我们也不用太紧张，只要稍微调整一下生活方式，把脾胃养好，让气血充足了，阳气旺盛了，就会把身体养好。

最新一份资料显示，我国30岁左右的男性中，有1/4的人被确诊为脂肪肝，并且有发病率上升、年轻化的趋势。

为什么这种病爱找30岁的男性呢？

且听我慢慢道来。

脂肪肝其实分很多种，其中，肥胖性脂肪肝、酒精性脂肪肝、营养不良性脂肪肝占大多数。肥胖性脂肪肝多是大鱼大肉吃多了；酒精性脂肪肝是因为长期大量饮酒，伤害了肝功能；营养不良性脂肪肝多是营养不良所致，这种人吃的很“寒酸”，饮食中长期缺乏蛋白质，或长期吃素，使得维持肝脏正常工作的维生素、蛋白质等原料不够，无法正常维持肝内脂肪等能量的代谢，造成脂肪积压。

常吃大鱼大肉、长期酗酒、偏食挑食，这些“劣迹”多是男人们干的事，所以脂肪肝也最青睐他们。

脂肪肝分轻、中、重度，程度越严重将来越容易演变成肝硬化。轻度的脂肪肝没有什么明显的症状，或仅表现为易疲乏，多于体检时发现；部分中度或重度脂肪肝可有类似慢性肝炎的表现，如不爱吃东西、浑身没劲、恶心、呕吐、体重减轻、肝区或右上腹隐痛等。肝脏轻度肿大，会有触痛，质地稍韧，边缘钝，表面光滑，少数病人还有脾肿大和肝掌。

从中医角度看，出现脂肪肝的内因是脾胃不好、气血不足，无法正常运化食物，使得垃圾处理困难，堆积在肝脏里，从而影响肝的供血和其他功能。

得了脂肪肝，我们也不用太紧张，只要稍微调整一下生活方式，把脾胃养好，让气血充足了，阳气旺盛了，就会把身体养好。

在饮食上，脂肪肝病人应以高蛋白质、高维生素、低糖、低脂肪饮食为主；不吃或少吃动物性脂肪，多吃蔬菜、水果和富含纤维素的食物。

一般来说，肥胖性脂肪肝病人要调整好饮食，少吃油腻食物；酒精性脂肪肝病人一定远离酒精；营养不良性脂肪肝病人要注意营养的平衡，如果是因生活条件差，我们完全可以变换菜的花样，也能让营养变得充足。

只是无论什么时候，我们都不要亏待了自己的身体。

你若倒下了，一家老小怎么办？

此外，还要增加和坚持体育锻炼，这点很重要。你可以选择慢跑、快走、骑自行车、上下楼梯、游泳、仰卧起坐或健身器械锻炼等适合自己的运动。具体情况一定要根据医生的意见和建议来施行。

患了脂肪肝的病人，除了把握好以上的大方向外，有时候找一些小捷径也未尝不可。

(1) 大家都知道，肝脏是身体内部一个专门解毒的大工厂，酒和药都是通过肝脏来消化和解毒的。

这时如果我们再找几个帮手，来助肝脏解，最终会把你体内的毒完全清理干净。

这个帮手就绿豆和板蓝根。

绿豆可解一切之毒，板蓝根的药性可以通过胃吸收后深入血液，深入肝经解毒。

《中药志》记载板蓝根能“清火解毒，凉血止血”。

取绿豆粉和板蓝根各一小勺，倒入杯中，用40℃的温水冲服，每天早晚各一次。

(2) 取一粒桑葚子（新鲜的或药店买的都可以）捣烂，贴在两脚的太冲穴处，用医用纱布和医用胶布固定。

每天晚上睡觉时贴上，早晨起床后取下。

用以上方法，一般2~3个月内患者的病情就会有好转。

(3) 敲胆经也是一条去除脂肪肝的妙计，具体如何敲我们在前面已经介绍。

敲胆经一定要连续敲，中间不要断。

<<一本书解决男人所有健康问题>>

编辑推荐

《一本书，解决男人所有健康问题》是一部教会男人从三十几岁就开始正确使用身体的保健圣经。
糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管类疾病、前列腺类疾病、脂肪肝、痛风、不育、肥胖等多种常见慢性病的中医辩证预防与治疗方案！

解决男人的健康问题，一本书足矣！

你可能忙于工作，忙于升职加薪，忙于挣钱买房、买车、娶妻、养老、养小…… 废寝忘食！

或是被包围在各种宴请、应酬中，身不由己。

“累”是这个年龄的你最深切的感觉。

你的身体是由你自己亲手盖起的房子，或漏雨，或坍塌。

全在你的选择 一本书，9大养生治病方案，解决男人健康路上所有问题！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>