

<<国医养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<国医养生智慧>>

13位ISBN编号：9787542741783

10位ISBN编号：7542741780

出版时间：2009-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：崔先锋

页数：189

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>

## 前言

什么样的男人最有魅力？

相信每个人都有着自已不同的标准，但是不可否认，健康，是构成男性魅力最重要的条件！

可以说，男人魅力是从健康开始的！

现在街头巷尾到处都是健康方面的书籍，商场、超市也都是数不清的健康食品，电视里的广告在说健康，有些节目也在讲健康，看起来似乎健康离我们很近。

然而健康还是不健康，往往只是一步之遥。

实际上，100个人，就会有100种健康方面的烦恼。

我们已经说过，追求健康长寿是人类的愿望，甚至可以说是一种“本能”。

现代人类社会，科学技术日益发达，物质生活越来越丰富，男人们对自身的生存状态也开始重视起来，尤其是对自身的健康状况。

但是来自社会、家庭、工作、情感等方面的压力，使男人们的情绪时好时坏，疲于奔命，而那些社会属性造成的条条框框也让男人备感辛劳。

国家统计局的统计数据表明，同一种疾病，男人去看医生的人数比女性少40%。

当戴维·卢梭拿着一把斧子走进森林的时候，他要寻求的是一种生命的意义。

他说：“我来到森林，因为我想悠闲地生活，只面对生命中最重要的东西，并发掘生活的意义，我不想当死亡降临的时候，才发现我从未享受过生活的乐趣。

”我们不必都像伟大的戴维·卢梭那样手拿斧子走进森林，但我们也同样需要想想我们所要寻求的生命意义、生活内涵。

做男人不容易，既要努力工作，完成自己的理想和事业，又要支撑着家庭，维持整个家庭的幸福

。当我们为别墅和轿车忙碌而废寝忘食、疏远家人的时候，我们是不是要问问自己：那些真的重要吗？

我们到底要用生命来做什么？

你的家人在期待你；你的同事离不开你；你的父母更需要你。

因此，男人要爱护自己，保护自己；要在忙碌的生活之余找到最理想的养生之道，调节自身，达到和谐，保持健康。

如同文化与文明的任何表现形式一样，养生之术也是人类智慧的产物，是构成文化与文明的组成部分。

养生的内涵最关键在于人与自然环境协调适应，就是西方科学家达尔文所说的“适者生存”。

只有当人类意识到适应与养生之间的依赖关系之后，才会自然而然地运用我们人体自身的防御体系和应激能力，进行自我保健，合理养生。

## <<国医养生智慧>>

### 内容概要

《国医养生智慧》作为社会的中坚，家庭的支柱，男性养生至关重要。

《国医养生智慧：男人这样更健康》从实际出发，结合经络、气血、饮食、睡眠、内在肌体等方面的理论指导男性合理养生。

“顺应自然规律，调节自我身心”，是我们获取成功和健康的法门。

“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”

中医养生的实质是通过调理肌体，使人体的机能得以恢复，从而唤醒我们所具备的自我调节能力，使得身体自愈。

## 作者简介

崔先锋，1957年生于湖北荆州，自幼天资聪颖，曾师从一位武当山民间名医专修中医药理，又先后在成都中医学院、中国人民解放军第一军医大学深造。

从医37年来，崔医生坚持中医传统特色辨证施治，发挥中医中药的优势，同时采用现代医学先进的技术，将中西医结合，提高疗效，对糖尿病、肝病、肾病等拥有丰富的临床经验。

在疑难症的治疗方面，他的治疗方法独特，多次成功治愈不孕不育、股骨头坏死、肾衰、肝硬化、硅尘肺等病症。

崔医生目前致力于糖尿病、高血压的中医攻关治疗，并取得了突破性进展。

## 书籍目录

第一章 认识男性自身，寻求养生之本第一节 《黄帝内经》说：男女有别第二节 我们从哪里开始衰老第三节 先天体质决定患病易感性第四节 “同气相求”是男性养生最大原则第二章 用科学的养生观念指导养生思路第一节 要去顺应，而不是去抵抗第二节 过度医疗正在吞噬生命力第三节 恐惧比疾病更可怕第四节 把你的生命钟拨得慢一些第五节 药不是灵丹，它带着“邪气”第六节 让更年期过渡得再自然些第三章 经络里面轻锁着男人的命脉根基第一节 人体经络是遍布全身的命脉之路第二节 懂得内求之人才能感悟经络的神力第三节 顺应天序，各经当道最是养生之时第四节 抵抗衰老就从胃经和大肠经入手第五节 打通经脉就是打通人体的循环通道第四章 养好五脏六腑就是养好男人的命第一节 相信我，是你的肾在出卖你的年纪第二节 养副好“心肝”，男人才能真正健康第三节 脾旺百病除，男人的脾是后天之本第四节 每个男人都有一个备需呵护的胃第五节 健康长寿要最先从养肺开始第六节 肝胆相照，照看好男人的护身符第七节 重视肠道健康，跟大腹便便说再见第五章 优质男人来自优质的一日三餐第一节 营养足了，男人自然马力十足第二节 少食的生活，就是健康的生活第三节 盐，多了少了都会影响健康第四节 了解食物的性味才能吃得科学第五节 当心餐桌上的“致病杀手”第六节 帮助男人吃出勃勃“性致”第六章 男人懂得修身养性才能安享天年第一节 中医是人生哲学，豁达才能延寿第二节 无情未必真豪杰，泪轻弹又何妨第三节 压力最要常疏泄，淡泊最养身心第四节 笑是白送的仙方，快乐谁言难求第五节 兼爱是亘古美德，宽容尽显品格第六节 七情致病也治病，悲喜都能伤人第七节 离开自卑的魔咒，迈进广阔人生第八节 沉默中的孤独者，无人为你喝彩第九节 刚愎自用多愁苦，怒火生出百病第十节 追求完美易过劳，有时要做阿Q第七章 都是坏习惯坏了男人的养生计划第一节 不良生活习惯让男人越来越“冷血”第二节 爱你的男人，就让他每天早上坐在餐桌前第三节 男人与酒，总有着千丝万缕的联系第四节 泡热水澡、蒸桑拿不是男人放松的良方第五节 老烟枪，不知不觉中就被老化了身体第六节 哪个人的健康也经不起整天地熬夜第七节 过于疲劳的驾驶就等于是酒后开车第八节 警惕婚后发胖！给中年男性的小警告第八章 男人们，开始进行“全副武装”吧第一节 别再以为男人重要的只是智商第二节 排毒？没错！男人也需要排毒第三节 预防骨质疏松，做铮铮铁骨汉第四节 一口好牙齿，见证男人的健康第五节 “聪明绝顶”未必人见人爱第六节 要工作？还是要一双灵活的手？第七节 强劲的盆底肌肉更有助于性事第八节 重新说一说“男人那话儿”第九章 养生其实很简单，就从生活入手第一节 社会精英们，别把应酬都放在晚上第二节 累是百病根源，睡眠就是一剂良药第三节 挥洒纵情山野间，给生命加点儿氧第四节 男人尽量多运动，制造点“肌肉感”第五节 坐得太久——伤了筋骨，还伤了肝第六节 常爱犯懒的男性身陷生殖疾病漩涡第七节 闲来请君多品茶，既防衰老又防癌第八节 赤足走赛过神仙，烫烫脚睡得更香第九节 快走出灰暗无声的“婚姻冷漠症”第十节 中年，男人“性危机”的暗礁？第十章 男性更加需要重视来自身体的警讯第一节 脸部第二节 手掌第三节 精液第四节 勃起功能障碍（ED）第五节 高血压第六节 前列腺

## 章节摘录

第一章 认识男性自身，寻求养生之本 第一节 《黄帝内经》说：男女有别 《上古天真论》以“八岁”为男性的一个周期，这是由肾气的盛衰、天癸的轮回决定的。

这种划分，非常符合男性身体的生理规律，也与天道运行规律相符合。

在《易经》八卦中，兑卦表示少女，艮卦表示少男。

很明显，无论是《黄帝内经》还是《周易》，都明白无误地指出了，男女有别。

男性养生，有着独特性，有着根据自身规律发展而来的精妙之处。

从生理角度来看，男性从生命开始就比女性面临更多的磨难。

男性精子没有女性受精卵易于成活。

由于遗传的因素，男性胎儿存在于子宫中时，要经过比女性胎儿更为复杂的转化过程，所以，男性胎儿的自然流产率高于女性胎儿。

即便如此，在出生后第一个月中，男婴的死亡率比女婴高30%，而男婴残疾、畸形率也比女婴高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。

随着医学科学的不断发展，人们对男性科学的认识不断深化。

男性较女性强健的观念已经开始动摇，男性健康问题引起人们的广泛关注。

从长寿方面，也为男性敲响了警钟——男性短寿。

据苏联医学界统计，苏联新生儿男女比例基本协调，但到老年时，男女比例则为50：100，男性的平均寿命远不如女性长。

在我国，男性的平均寿命也比女性短5岁。

科学家首先对动物进行了研究，他们发现，与雄性老鼠相比，雌性老鼠摄入的热量偏低，这使得它们的肝脏能合成27种不同的蛋白质，而这些蛋白质正是影响老鼠寿命的重要因素。

随后，研究人员在对人类进行研究时发现，女性通常多喜素食、吃得少，男性多喜肉食、吃得多而且常常狼吞虎咽，因此，女性体内也会合成某些蛋白质，有利于保持健康。

从遗传学上讲，女性的染色体为XX，男性为XY。

人体内有一种参与修补DNA的基因，仅与X染色体有关，所以女性天生多一个修补基因。

另外，有些酶负责调节人体细胞代谢，它们的基因也定位在x染色体上，这种酶有助于加快细胞的新陈代谢，让机体保持活力。

在这些方面，男性处于劣势。

从激素分泌来看，男性体内雄激素较多，雌激素较少，而雌激素有利于提高人体的免疫力，因而女性抗感染及抗病毒的能力要比男性强。

同时，雌激素也有利于胆固醇和脂蛋白代谢，因而女性的动脉硬化及心脑血管病的发病率远比男性要低。

男性儿童期体质与女性儿童期体质无异，都表现为五脏六腑组织柔弱而未成熟，功能幼稚，阳气生发，体弱易病，病后恢复迅速。

《灵枢·逆顺肥瘦篇》指出：“婴儿者，其肉脆、血少、气弱。”

青壮年时期，阳气充实，机体发育完善，组织、功能均处在最佳时期，形成了“盛阳”体质，表现为体力充沛、精力旺盛、抵抗力强。

但是，青壮年大多已经自食其力，要进行大量的体力、脑力劳动，耗伤精血。

同时青壮年时期欲望最强，体质上多“气常有余，血常不足”。

老年期，组织、功能衰老退化，形成阴阳俱虚，易患慢性病，病后不易恢复。

《素问·上古天真论》谈到，男子六八（48岁），面容逐渐憔悴，鬓发开始发白。

七八（56岁）脏腑功能衰退，筋脉活动不灵，筋骨松懈，身体沉重无力，生殖功能退化。

八八（64岁）则牙齿头发脱落。

男性的耐受力和抗病力都比女性差。

男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。

## &lt;&lt;国医养生智慧&gt;&gt;

男性在工作中遇到阻力时，往往心跳加快、血压升高、肾上腺分泌增加，而女性却少有这类反应，因而男性心血管疾病的发病率高于女性。

女性有双重的免疫基因，有双倍于男性的免疫物质，因而许多疾病女性少发，而男性多发，且病死率高。

据有关统计，大约有30种疾病，诸如心脏病、糖尿病、血友病、胃溃疡、色盲、秃顶、疖疮等，都是男性多发。

许多人以为女性情绪善变，精神脆弱。

其实，男性的情绪没有女性稳定，男性对精神压力的耐受力远远低于女性。

有资料表明，男性癔病患者多于女性，自杀者男性多于女性，癫痫患者的男女之比为8：1。

许多国家精神病院的男性患者比女性患者多得多。

口吃的男女之比为5：1。

第二次世界大战中，由于被围和轰炸而患精神病的男性几乎比女性多70%。

令人遗憾的是，直到今天，不少男性虽以“健壮的男子汉”自居，但对其自身很不了解，对男性科学知识及养生之道知之甚少，不懂得珍惜和保养自己的身体。

更令人担忧的是，不少男性拖着病态的身子，却浑然不觉，我行我素，依然酗酒、嗜烟、暴饮暴食、通宵达旦，自残其身，“以妄为常”。

第二节 我们从哪里开始衰老 《灵枢·天年篇》对男性身体的衰老过程作了描述：“五十岁，肝气始衰，肝叶始落，胆汁始灭，目始不明；六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈情，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。

九十岁，肾气焦，四肢经脉空虚。

百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。

”从生理上讲，男性、女性看起来是一样的，但实际上有很多地方是不同的，男性身体功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。

男性在不同年龄阶段往往有不同的体质。

俗话说“一岁年纪，一岁人”即是其意。

因为随着年龄的增长，男性脏腑功能、阴阳气血都有一个生长、盛实、衰竭的过程，从而形成不同年龄阶段的体质特性。

如《灵枢·营卫生会篇》云：“老壮不同气……壮者之气血盛，其肌肉滑、气道通，荣卫之行，不失其常……老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩。

”中医理论认为，人体的生长、发育、衰老与脏腑功能和经络气血的盛衰关系密切。

当机体气血不足、经络之气运行不畅、脏腑功能减退、阴阳失去平衡时，均会导致和加快衰老，表现为精神不振、健忘、形寒肢冷、纳差少眠、腰膝无力、发脱齿摇、气短乏力，甚则面部水肿等。

衰老是一种自然规律，我们不可能违背。

但是，只要养成良好的生活习惯，采取适当的保健措施，就可以有效地延缓衰老，提高生活质量。

英国与美国一项最新的联合研究显示，人一生的幸福感呈现u形曲线，年轻与年老时最快乐，中年则坠入低谷，“谷底”大约在44岁。

临床发现，许多肝癌患者撑不过44岁，而人在44岁时心肌梗死的病死率增加54%。

看来，44岁，是男性因不健康生活方式形成的健康高危年龄。

国内最大健康体检连锁机构公布的男性健康调查显示，工作和生活压力导致的“压力病”、“应酬病”逼近中年男性。

调查抽取该机构中北京、上海等共166 075名30岁以上男性健康数据作为主样本，结合了该机构22家分院年度健康汇总报告分析发现，15.2%的男性患有前列腺炎，血脂异常占34.0%，血压增高占27.5%，血糖增高占2.5%，超重或肥胖占44.9%。

而最近的法国医生研究发现，男性从35岁起精子质量开始逐步退化，到了45岁，妻子怀孕后流产的概率高达33%。

中医认为精气虚衰导致机体衰老。

## &lt;&lt;国医养生智慧&gt;&gt;

《素问·金匱真言论》有记载：“夫精者，身之本也。”

”《灵枢·本神》篇记载：“故生之来谓之精”，《灵枢·平人绝古》篇记载：“故神者，水谷之精气也。”

”朱丹溪在《格致余论》中列举了老年人各种衰老征象，并认为原因在于精血俱耗。

古代医家认为，身体本身的活力为精，精气是人体维持其器官功能正常运行的动力所在。

精气分先天之精与后天之精，前者禀受于父母，形成生命的原始动力，不能得到继续补充，是有限的；后者来源于饮食和一些其他活动，可以不断得到补充。

生物为何衰老即衰老机制的研究是探索衰老本质的核心问题，衰老的普遍性、内因性、进行性及有害性作为衰老的标准被普遍接受。

我们一向认为，白发和皱纹是衰老的早期迹象，实际上，人体内一些器官在外表变老之前功能就开始退化。

人类只有认识了自己为什么会衰老，才能有效地推迟老年的进程，防治老年性疾病，最大限度地延长生命。

那么我们先来看看，衰老究竟是从哪里开始入侵男性身体的：伦敦前列腺中心主任罗杰·吉比教授称，前列腺常随年龄的增加而增大，引发的问题包括小便次数的增加。

良性前列腺增生困扰着50岁以上的半数男性，40岁以下男性很少患前列腺增生。

前列腺吸收大量睾丸分泌的激素会加快前列腺细胞的生长，引起前列腺增生。

正常的前列腺大小有如一粒胡桃，但是，增生的前列腺有一个橘子那么大。

肾的滤过量也从50岁开始减少，肾滤过可将血流中的废物过滤掉，肾过滤量减少的后果是，人失去了夜间憋尿的功能，需要多次跑卫生间。

75岁老人的肾滤过血量是30岁的50%。

人在出生时，神经细胞的数量达1000亿个左右，但从20岁起开始逐年下降。

到了40岁，神经细胞的数量开始以每天1万个的速度递减，从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。

随着年龄越来越大，大脑中神经细胞（神经元）的数量逐步减少。

健康的肠道可以在坏细菌和好细菌之间起到良好的平衡作用。

肠内好细菌的数量在我们步入55岁后开始大幅减少。

结果，人体消化功能下降，肠道疾病风险增大。

随着年龄增大，胃、肝、胰腺、小肠的消化液流动开始下降，发生便秘的概率便会增加。

65岁时，我们有可能丧失对膀胱的控制。

此时，膀胱会忽然间收缩，即便尿液尚未充满膀胱。

如果说30岁时膀胱能容纳两杯尿液，那么70岁时只能容纳一杯。

这会导致小便的次数更为频繁，尤其是肌肉的伸缩性下降，使得膀胱中的尿液不能彻底排空，反过来导致尿道感染。

30岁时，普通男性每次呼吸会吸入约946毫升空气，到了70岁，这一数字降至约473毫升。

肺活量从20岁起开始缓慢下降，到了40岁，一些人就出现气喘吁吁的状况。

部分原因是控制呼吸的肌肉和胸腔变得僵硬，使得肺的运转更困难，同时还意味着呼气之后一些空气会残留在肺里而导致气喘吁吁。

.....



编辑推荐

中医养生不重在治病，而重在调平衡。  
平衡释放潜能，潜能自愈百病。  
自愈潜能才是人体根本大药，“借天力还以人力”就是养生智慧的根本所在。  
做男人不容易，既要努力工作，完成自己的理想和事业，又要支撑着家庭，维持整个家庭的幸福。  
当他们为别墅和轿车忙碌而废寝忘食、疏远家人的时候，他们是不是要问问自己：那些真的重要吗？他们到底要用生命来做些什么？  
他的家人在期待他；他的同事离不开他；他的父母更需要他。  
因此，男人要爱护自己，保护自己；要在忙碌的生活之余找到最理想的养生之道，调节自身，达到和谐，保持健康。  
《国医养生智慧：男人这样更健康》从实际出发，结合经络、气血、饮食、睡眠、内在肌体等方面的理论指导男性合理养生。

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>