

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

图书基本信息

书名：<<曹开镛谈男人养生丛书>>

13位ISBN编号：9787548401124

10位ISBN编号：7548401124

出版时间：2012-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：曹开镛

页数：210

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>

## <<曹开镛谈男人养生丛书>>

### 前言

随着我国的经济转型和社会快速发展，以及老龄化社会的到来，男人的生理、心理等疾患正在成为影响经济发展的社会问题。

当今世界的疾病谱和医学模式都在发生着深刻的变化。

疾病谱正从以营养不良和传染性疾病为主，向社会心理疾病转变。

医学模式也由生物医学向生物—心理—社会医学转变，由单纯的针对疾病的诊断治疗，向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变。

医学模式的改变，必将推动人类健康理念的变革。

回归自然和绿色生活将成为时代的新潮流。

近年来，随着科技进步和人民生活改善，大家对养生保健的兴趣越来越浓厚，深刻地认识到养生保健对促进身心健康，加快病体康复，实现人生幸福的重要性。

中医养生学受到众人关注也就是顺理成章的事情了。

中医养生学除了与中医学的发展有直接的关系外，还深受古代哲学、宗教、伦理道德及民风习俗的影响。

华夏民族在长期的养生保健实践中，积累了丰富的经验和方法，形成了一套完整的养生思想和理论，是具有深厚内涵的宝贵文化遗产。

现今面对人类社会强烈的健康需求，发挥中医养生学的特色和优势，普及推广中医养生学的独特养生保健方法，确为正当其时。

曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。

我读后感到这套丛书有三大特色：一是科学性。

以曹开镛教授为代表的海内外中医专家，都有丰富的临床经验，他们以中医学为立论基础，又融合了现代医学的先进成果，集古今中外养生保健的精华于一体，具有严谨性和科学性。

二是普及性。

这套丛书以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。

三是实用性。

这套丛书提出的许多养生方法和技巧，都具有现实可操作性，它对男性的养生实践将给予具体的指导。

曹开镛教授现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会男科分会主任委员。

他是中医男科事业的开拓者和创始人之一，在临床医疗、药品保健品研发、中医药对外交流、中医人才培养、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。

我乐为曹教授主编的养生丛书作序。

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

内容概要

曹开镛谈男性养生丛书是哈尔滨出版社倾情奉献给男性读者的养生保健书。

本套丛书是由著名中医男科专家、天津曹开镛中医男科医院院长曹开镛教授组织编写。

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

作者简介

曹开镛，主任医师，教授，从医迄今50多年，现任国际中医男科学会主席、世界中医药学会联合会男科专业委员会会长、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会第四届理事、中华中医药学会男科分会主任委员。

他主编中国第一部中医男科专著《中医男科学》和中国第一套《中医男科系列丛书》1~10册，并著有《男科医生手记》、《中医男科诊断治疗学》、《曹开镛谈男性健康新理念》等著作20余部；开办了中国第一家中医男科医院；研制了以治疗男性三大疾病(性功能障碍、不育症、前列腺疾病)为主的20多种中成药，多项通过科研鉴定，获科研成果奖，形成了中国第一代治疗男科疾病的系列中成药；创立了“当代男人应以滋阴补肾为主，而不应单纯或过度壮阳”的滋阴理论，并发明了以滋阴补肾为主的“男士营养液”保健品。

他以高尚的医德和精湛的医术赢得了国内外患者的赞誉，并在第二届国际中医男科学术大会上被授予“发展中医男科特殊贡献奖”。

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

书籍目录

赢在起跑线——怎样优生健康娃

优生的第一关是保护精子

- 一、精气是生命的本源
- 二、男子要精足，女子要粹-调
- 三、精子在睾丸中生成
- 四、卵子在卵巢中发育
- 五、精卵结合找准排卵期
- 六、损伤精子的十种习惯
- 七、不良心理影响生精
- 八、性生活和谐利优生

优生的第二关是择偶婚配

- 一、择偶对于优生一票否决
- 二、择偶婚配要审查四个方面
- 三、不要生出有遗传病的后代
- 四、优者相配利优生

优生的第三关是适龄生育

- 一、中医主张“待壮而婚”
- 二、男女的最佳生育年龄
- 三、过晚婚育也有弊端
- 四、高龄妊娠增加风险
- 五、高龄产妇如何回避风险

优生的第四关是恰当受孕

- 一、春季是受孕最佳季节
- 二、夜半得子为上寿
- 三、行房气候必天日晴朗
- 四、房事体位、频度、情绪的选择
- 五、优化怀胎环境

优生的第五关是胎养胎教

- 一、孕吐不必过于忧虑
- 二、怎样按季节因时择食
- 三、中医提倡“逐月养胎”
- 四、孕妇不宜吃的12类饮食
- 五、顺其自然地对待流产
- 六、怎样进行胎教

## 章节摘录

版权页：插图：赢在起跑线——怎样优生健康娃中华民族有五千年的灿烂文化，中医药文化是其中一个重要组成部分。

中医药文化对于中华民族的繁衍昌盛、身体健康、强种优生作出了重大贡献。

在漫长的历史长河中，中国人之所以能够在自然灾害、疫病流行、外族入侵等天灾人祸中顽强地生存发展，由弱变强，成为世界上人口最多的国家，都是因为中医药的滋养。

中医药文化对于优生优育的认识和贡献，有着悠久的历史、丰富的内蕴、独特的粹验。

这些宝贵的文化和精神财富对于我们今天的国家昌盛、民族兴旺仍然具有现实意义。

优生学在近一个多世纪发展得很快。

1883年英国生物学家高尔顿首次在他的《人类天赋的调查》一文中提出“优生学”这一术语，其意就是“健康的遗传”和“孕育健康的孩子”。

随着科学技术的迅速发展，优生学已经能够预防和发现遗传病，并对有缺陷胎儿进行预测，防止该类胎儿出生。

优生优育是改进人类遗传素质，使人类能获得健康和优秀的后代的重要举措，尤其是在我国一夫一妻只生一个娃的情况下，优生优育显得尤为重要。

优生优育，从大处说，可以保障我们中华民族的繁衍生息、源源不绝、永远兴旺，可以保障我们的劳动生产力永续发展，可以保障我们社会实现可持续发展。

从小处说，可以使我们每个家庭香火延续，一代更比一代强壮、聪明，可以使我们每个家庭都能尽快奔小康，不会因为生育病残儿童而因病致贫或因病返贫。

所以，优生优育问题关系到整个国家和社会，也关系到每个家庭和我们个人的幸福安康。

中医药文化对于生育行为，特别注重强种优生，认为优生的目的不仅是为了使胎儿生下来身体健康，还包括通过种种孕育行为，为胎儿以后的品行端正、身体健康、生活幸福打下良好基础。

中医药文化关于强种优生的思想，贯穿在择偶婚配、生育的最佳年龄、交合时机的把握、“种子”的成熟、胎养、胎教、交合禁忌和受胎时间等一系列的生育活动中。

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

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>