

<<男人精子自述>>

图书基本信息

书名：<<男人精子自述>>

13位ISBN编号：9787548401131

10位ISBN编号：7548401132

出版时间：2012-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：曹开镛

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>

## <<男人精子自述>>

### 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，具有严谨的科学性。

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。

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

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。

## <<男人精子自述>>

### 内容概要

《曹开镛谈男性养生丛书：精子自述》是一本养生保健类图书，这是哈尔滨出版社联合男科专家精心打造的专门为男士健康保健提供科学参考的实用图书。

本书作者曹开镛是中华中医药协会男科分会会长，世界中医药学会联合会男科专业委员会会长，国际中医男科学会主席，是中医男科的开拓者和创始人之一，在临床医疗、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。

《曹开镛谈男性养生丛书：精子自述》专门针对男性精子问题全面阐述、分析问题，为男性的健康提供科学保障。

本书具有科学性、普及性和实用性的特点，书中提供的关于精子的养生方法和技巧为广大男士的养生实践提供了具体的指导。

本书既讲防病又讲治病，这种养生方式的介绍将会改变我们的健康理念，改善生活质量，提高人们的健康指数。

《曹开镛谈男性养生丛书：精子自述》是现代家庭必须重视和必不可少的实用图书。

## <<男人精子自述>>

### 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”。

中央电视台、《人民日报》、《健康报》、《天津日报》和《中华英才》杂志等媒体多次报道他开拓中医男科事业的创举。

## <<男人精子自述>>

### 书籍目录

#### 第一章 我的身世之谜

1. 性的起源和家庭演变
2. 17世纪我被欧洲人发现
3. 睾丸是我们的生母
4. 我们的养母是附睾
5. 生男生女精子说了算

#### 第二章 我的神圣使命

1. 我们的运动通道
2. 全体总动员——射精的一刻
3. 卵子的奥秘
4. 千军万马奔子宫

#### 第三章 我的生存危机

1. 全球精子滑坡
2. 环境污染扼杀了我们的种群数量
3. 精神紧张削弱了我们的生机活力
4. 烟和酒毒化了我们的生存空间
5. 热水澡牛仔裤让我们受煎熬
6. 男主人纵欲让我们无精打采
7. 性病病毒侵袭让我们猝不及防
8. 特殊职业的伤害让我们无处藏身
9. “长征”路上的艰难险阻

#### 第四章 中医拯救使我逃脱苦海

1. 我们的种群怎样浓密起来
2. 我们的队伍重新浩浩荡荡
3. 我们精子又活泼起来
4. 我们从黏稠中获得解放
5. 大头卷尾的畸形之灾
6. 大水冲了龙王庙——自家人不认识自家人
7. 中医帮我们摆脱炎症困扰
8. 我们为什么销声匿迹
9. 小睾丸让我们精子难以成长

#### 第五章 优生先要优种

1. 春秋两季我最健壮
2. 我选良辰吉日与卵子结合
3. 我对行房气候多有挑剔
4. 房事安排影响我们精卵结合
5. 选择我们最活跃的年龄段

#### 第六章 帮帮我们夫妻团圆

1. 人类生殖技术的创举
2. 一柄双刃剑
3. 对人口安全的忧虑

#### 第七章 我的养生之道

1. 膳食养精
2. 性喜凉爽
3. 戒除烟酒

<<男人精子自述>>

4. 环境雅洁
5. 适度房事
6. 精神快乐
7. 躲避药毒
8. 远离辐射
9. 固护精液
10. 顺时养生

## <<男人精子自述>>

### 章节摘录

版权页:第一章 我的身世之谜我叫精子，外号小蝌蚪。

人们在显微镜下能观察到我的身影。

我长着一颗椭圆形的头，有一根长长的尾巴，在精液中活泼灵动地游来游去，活像一只只小蝌蚪。

我的身长60微米，分头部和中段、尾三部分。

头长4~5微米，宽2.5~3.5微米。

我最重要的部位就是头部了，它主要由浓缩的细胞核构成。

染色质高度致密，并常有大小不等的不规则空泡。

我的细胞核里面，藏着男主人的生殖遗传密码，男主人把这些DNA信息交给我，赋予我一个神圣的使命，就是替他完成生殖大任，为他生儿育女，传宗接代。

这可是非同小可的任务，常常是他一家六口人（包括他们小夫妻、夫妻双方的父母）眼巴巴地盯着我，看我什么时候能够完成这件家族重任。

我头上戴着一顶帽子，这可不是一顶普通的布帽、呢子帽或是皮帽，这顶高科技的帽子里装着大量的糖类和几种溶酶体的酶。

医生给我的这顶帽子起个名称叫做“顶体”。

我顶体中的酶是为了将来溶解女性卵细胞外围的透明带和放射冠，它是受精过程中的利器，好比是我的开路先锋，或者叫做我的冲锋枪也可以。

## <<男人精子自述>>

### 编辑推荐

《男人精子自述》编辑推荐：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。



<<男人精子自述>>

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>