

《中国男人书》

图书基本信息

书名：《中国男人书》

13位ISBN编号：9787214069429

10位ISBN编号：7214069423

出版时间：2011-5

出版社：江苏人民

作者：王琦//田原

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

学习并读懂男人是女人一生的功课。因为他们是我们的生活，是我们亲爱的人。在网上看到这样一件事：一个23岁的小伙子，检查出了前列腺炎，他问医生以后会怎么样？这位医生很“负责”地告诉他，如果不及时治疗，将来发展成尿毒症，就要做血液透析，再严重的就要换肾，治疗费用就要上百万。被恐惧和无知捆绑住的小伙子，直接忽略了“如果不及时治疗”几个字，他懵了，他只听到上百万的治疗费用。为了躲开医生给他假设的“未来”，他思前想后，留下一纸遗书，说不想连累家人，走上了自杀的路。2008年3月，我走进王琦教授的男科诊室，随诊抄方，并将其中具有代表性的病例，一一记录下来：结婚多年怀不上孩子，看似健康的丈夫没有精子，妻子在无奈之下要求离婚；年年体检合格，却生下畸形儿，原因部分出在父亲畸形的种子上；壮年汉子，为抓住即将逝去的青春，进补、壮阳，却补成了中风；被父母溺爱，用高营养催肥的9岁男孩儿，患上睾丸回缩症，“蛋蛋”被留在了肚子里；15岁的男孩儿，因为不能控制自读的欲望，造成阴茎发育不良、阳痿、前列腺炎……我们常常听到说做人难，做女人更难。其实，做男人更是难上加难。王琦教授说，在男人的“弹丸之地”，你能想象得到吗？竟然有163种专属疾病。专属，就是只有男人才会得的病。而从上个世纪80年代开始，不育、阳痿、前列腺炎，成为了重压在男人身上的三座大山。还有这三座大山带来的巨大恐惧，和无处申述的苦痛。两年多来，我与王琦教授进行了数十次采访与探讨，并随他出诊。北京大学第一医院男科中心，一方不足十平米的诊室里，我每天接触到的是这样一个特殊的男人群体——他们困顿、无力，萎靡，甚者痛不欲生。他们背着重重的牢狱，欲诉无门，欲哭无泪。在王琦教授面前，他们更像失去了力量的雄狮，渴望理解，渴望救助，渴望重振阳刚之气！在诊室的那些日子里，我强烈地感觉到：身为女人，我是那样地不了解男人！这个念头让我内疚和心慌。诚然，我和很多女人一样，爱父亲，爱丈夫，爱儿子，但是，扪心自问，我们对自己的父亲、丈夫或者儿子有多少了解？在他们看似强健伟岸的背后，独自承担了怎样的成长历程？在他们坚强没有泪水的日子里，隐忍了怎样的苍凉？在他们苦苦维系的男性尊严的目光后面，又有多少无言的伤痛？现实情况是：这个时代教会女人们很多理想，这些理想包括让我们对男人充满期许，让我们对男人充满追求，且可以仰仗他们的高度，依附他们与生俱来的力量却不知这些期许过于奢华，又太追求完美。于是，不知道从什么时候开始，男人和女人，我们之间的爱有了隔阂，少了沟通，忘记了理解。而这些，都成就了背负在男人身上的重重牢狱。有网友说中国男人集体阳痿了，所以城市的、乡村的电线杆子上贴满了治疗阳痿、早泄、前列腺疾病的单子，简直可谓铺天盖地。这些“无声”的宣传就像武林里面的隔空传声，传到了有隐痛的男人们心里。结果呢，钱花了不少，但是病没有治好。很多人会想问一个问题，是什么在伤害男人？是自然环境的改变吗？是社会压力吗？如果答案是肯定的，那么，在无力改变外在环境的情况下，我们应该做些什么，来挽救精子，关爱男人，延续人类的繁衍？其实，有很多因素来自于我们本身，所以，我们能够将它逆转。10月28日，被世界卫生组织定为“男性健康日”；每年6月的第三个星期日，是父亲节，这本书，也许可以作为迟到的礼物，送给你，或者你的父亲、丈夫、儿子。

你的幸福想要和谁分享？衷心希望每一对夫妻都拥有和谐、健康、完满的家庭。

《中国男人书》

内容概要

夫妻关系危机、难言之隐的痛，中国男人的身体问题已到了危急时刻。《中国男人书:我们的身体秘密和健康选择》从男人的童年、青春期、青年期、更年期、老年等阶段，从日常生活保健的角度，讲述了如何提升精子质量、防治前列腺炎，以及如何提高男性生活质量等问题。以众多实用的观点和方法作出指导。

童年:孩子营养过剩容易让蛋蛋缩回去，温水坐浴可缓解。

青春期:手淫无罪，网吧是滋生男性疾病的罪恶之地。

青年期:男人有权阳痿，妻子的呵护是最好的良药。

更年期:男人身体出现问题，是更年期的引爆装置;更年期综合症的缓解，从治疗身体疾病开始。

老年:动物脂肪是前列腺癌的温床，老年人的男人病同样应重视。

《中国男人书》

作者简介

王琦，著名中医学家，北京中医药大学教授，博士生导师，中医男科学创建人，中医体质学创始人。首都中医养生首席专家，中华中医药学会中医科普首席专家，中华中医药科技创新首席专家，国家重点学科中医基础理论学科带头人。代表著作：《解密中国人的九种体质》等。

田原，中国医药科技出版社中医文化编辑中心主任，中医文化传播人。创编中医文化书籍20余部，400余万字。其作品曾获全国报刊业“最佳畅销书”、“建国60周年图书策划创作奖”等多项国家奖。代表著作：《破解重大疾病的迹象》、《人体阳气与疾病》、《发现大药》等。

《中国男人书》

书籍目录

写在前面的话 第一篇 中国男人的“种子”危机 第一章 你的精子哪儿去了？ 第二章 拿什么保卫你的“孩子” 第三章 离婚是惟一选择吗？ 第二篇 请让我们的孩子慢慢长大 第四章 为什么现在的孩子容易性早熟？ 第五章 胖墩儿容易消失的“蛋蛋” 第六章 当孩子出现性早熟 第三篇 从男孩到男人，那无处安放青春 第七章 手淫无害，却“吓坏”了青春岁月 第八章 青春为啥遭遇“前炎”？ 第四篇 中年男人，你应是人生美景 第九章 “中国式壮阳”的困惑 第十章 “壮阳”解决不了根本问题 第十一章 亲情，中年人的健康秘密 第十二章 中年男人可以甩开“前炎” 第五篇 当父亲步入老年…… 第十三章 男人也有更年期 第十四章 缓解更年期，从调好体质开始 第十五章 健康的身体和孤独的心灵 第十六章 当前列腺悄然增生，你怎么办？ 第六篇 对话中医男科学创建人王琦 第十七章 把男人的问题管起来！ 第十八章 压在男人身上的三座大山 第十九章 “我肾虚了”！然后就到药店买补肾药吃去了 第二十章 破解“男题”还要靠东方智慧

章节摘录

版权页：300多块钱的药吃完了，睾丸仍旧很疼，无法勃起。在恐惧和无休止的疼痛中，他把这事告诉了父母。当小彤的父母从大夫的口中得知孩子得了慢性前列腺炎时，互相瞪着，一时张口结舌，前列腺炎，不是上了年纪的人才会得的病吗？显然，父母对于男性疾病的了解，并不比他更多……王琦教授：这样的故事就发生在我们身边，发生在我们的孩子身上。但直到出了大问题，甚至是在最后演变成悲剧之后，才会暴露在我们眼前。不容置疑的是：在这个时代，前列腺病变已经不能回避地出现了两个很大的趋势：一是前列腺炎病人年轻化；二是前列腺炎发病率的不断攀升，过去说到前列腺炎都是四五十岁或者是老年人才得的退行性疾病，但是现在却变成了十几岁的男孩子、二十岁刚出头的小伙子的高发病。这是一个很严重的问题。孩子是一个家庭的希望，更是一个民族的未来。可是我们的孩子现在正默默地受着伤害，他们的自尊心又强，很多都是不到万不得已不会跟父母说的。所以我常常说，关心男性健康要从青年抓起来，要从娃娃抓起，而不仅仅是关注一大把年纪的老年人，就叫关心男性健康了。有一个统计数据：在就诊的前列腺人群中，1/3是在校大学生。这些大学生患前列腺炎的两个最重要的原因，一个是久坐电脑前，这也是司机和很多年轻白领患有前列腺炎的原因之一；另外一个很重要的原因，就是来源于网络性信息的刺激。这个小彤呢，就是慢性非细菌性前列腺炎，怎么引起的呢？就是反复手淫，反复刺激前列腺，又不让它射出，这个部位就会不断充血、红肿，堆积久了，就出现了“违章建筑”。

《中国男人书》

编辑推荐

《中国男人书:我们的身体秘密和健康选择》：健康是男人的政治，应该成为第一抱负拿什么保卫你的精子？拿什么保卫你的孩子？拿什么保卫你的身子？拿什么保卫你的家庭？中医男科学奠基者、北京中医药大学教授王琦深度破解中国男性的身心困惑。中国男人的“种子”有什么危机？腮腺炎和蛋蛋有什么“秘密约定”？青春期为什么也会遭遇“前炎”？手机放哪儿最安全？什么是更年期的引爆装置？阳痿是身体的一种自我保护？动物脂肪是前列腺癌的温床？鞭辟入里的讲解、切实可行的方法、无微不至的关怀。这是一部攸关中国男人与家庭的权威读本。

《中国男人书》

精彩短评

- 1、要细细品读。
- 2、书里写的内容推荐给各位男性和关心男性的女性看。
- 3、值得看，能了解很多
- 4、比较切合实际，有参考价值
- 5、我开始看了几页了，但是发现讲得中国的男子越来越弱，如果是真的，我们想改变都有点难哦（澄清下我是女的），希望后面的几章能够讲到如何改善男子的身体状况吧。
- 6、这本书，我用了几天的时间就看完了，内容写的很充实，都是日常生活的保健常识，爱惜自己的身体以及关注自己后代发展的值得拥有.....
- 7、刚毕业几年，已明显感觉体能下降。是应该关注自己的健康了
- 8、读一读还是有意的，基本理念挺好，建立人体系统健康的观念
- 9、书很有必要看的，尤其是我们男同志。可以看看的
- 10、过多讨论生育问题，真正的强身健体。
- 11、女人了解男人，男人了解男人的好书值得一看。
- 12、书很好，值得广大男同胞读读！
- 13、一部攸关中国男人与中国家庭的权威读本，我们常常听到说做人难，做女人更难，其实，做男人更是难上加难。在这本书里，王教授根据自己多年的经验和临床实验告诉男人们如何让自己的身体更健康，走出误区，迎接新的生活。
- 14、中国男人书——我们的身体秘密和健康选择（一部攸关中国男人与家庭的权威读本）
- 15、买给老公的，喜欢他也能关注一下自己的身体。
- 16、不错的书籍是生活中不可少的一本书》
- 17、已经读过这本书了，很好，感觉纸质的看着比较舒服。有所收获。受益匪浅。明白了许多男人的道理。
- 18、对于步入30岁后的男士们都有用
- 19、从中医上讲男人生殖系统的问题，虽然结构上不算太严谨，但貌似市面上在售的也没有更全面的书籍了。
- 20、太一般，都是些常识，没有介绍的那么高深。
- 21、翻了翻，还没仔细看，还可以。
- 22、真的很不错 值得广大同胞看一看
- 23、挺好的，都是生活常识
- 24、第2次在当当网买书，这是当下最受关注的养生保健类书籍。看了看都很好，印刷精美，内容很实用，图文并茂。
- 25、这本书从男人的角度讲了怎样保护镜子，孩子以及身子，确实应该在案头备一本。
- 26、在这个忙碌压力大的生活中，为和身边爱的人看看吧。
- 27、20130924读毕。男人的养生书，从青年到暮年，如何养，为何养，多是中医手段。
- 28、这是纸质的“汇仁肾宝”通读本书，他好，你也好。
- 29、书本知识陈旧，还说自慰有害健康，胡扯，后悔买！也不比市场上其他关于这方面的书要好，感觉书的内容很平庸。如果一定要买的话，最好知道点什么，有一点知识，切不可尽信其中的东西。
- 30、看了一些，很有启发。值得购买。
- 31、大概翻了一下，包装很好，内容还没有细读
- 32、男人必看，女人必看的好书
- 33、一般,纸不太好
- 34、针对于现阶段男科疾病的误区，作者做出了一些心的阐述和辟谣，我认为这才是精华所在，去伪存真又何尝不是一件积德行善之事。
他对中医的认识非常深入，从肝入手的理论也是偏僻入里，能做在传统中医的基础上创新出新的理论，也实乃难得，相信作者给出的一些好的建议，从生活习惯入手，形成健康理念，也相信作者给出的一些药方，尝试去做，更多的为自己减轻烦恼，这个是最重要的。
感谢作者，毕竟我还是一个二十多岁的年轻人，还没有遇到想作者遇到的那些患者的痛苦，但是防微

《中国男人书》

杜渐是我现在开始需要努力的。谢谢。

35、有些东西是平时就知道的，但是更多的数据和知识，包括目前中国男人的现状却是从这本书里了解的，特别是家里有男孩的，买一本看看是不错的，里面有不少从小时候到青少年期就应该注意的事项。

36、值得一看啊！

37、非常有意思的书，很简洁明了！

38、不论对于男人还是女人都有很大帮助

39、爱老公就应该读读这样的书，想要照顾好老公的身体先从了解他们的身体开始吧

40、学习并读懂男人是女人一生的功课，因为他们是我们的生活，是我们亲爱的人

很多人会想问一个问题，是什么在伤害男人？是自然环境的改变吗？是社会压力吗？如果答案是肯定得，那么，在无力改变外在环境的情况下，我们应该做些什么，关爱男人，延续人类的繁衍？

其实，有很多因素来自于我们本身，所以，我们能够将它逆转。

41、自己看，将来如果有儿子，也可以给他看看，自己走的弯路，就别让他走了！

42、那些肩负重任的男人，他们需要更充沛的体力、更健康的体魄、更加良好的心态，可是，”男性更年期“却在无情地打扰着他们。让你不能忽视的更年期。

43、男人应该备一本，女人应该为男人备一本！

44、男人们都该看看，生存环境的恶化和生活的压力让男人不知不觉的有了很多隐痛，怎样才是能更好保护自己的生活方式？相信看了这本书你会有自己的答案。

45、觉得很不错，我看了，为老公看的！

46、书都没过来我怎么能够有一个阅读的过程--。

47、女人比男人更了解自己的身体，医院有妇科。男性科也是最近才兴起的新门类。书中详细讲解了从幼儿到老年，男人一生中应该注意的身体保养和疾病防治。特别是前列腺的问题。随着年龄的增长，前列腺问题是每个男人都必须面对的困扰。书中从病理，饮食，中医防治多方面讲解了预防前列腺问题的措施。对于办公族特别有帮助。作者从丰富的临床诊治经验出发，提供了很多详实的案例。非常有说服力。

48、男人女人都应该读一读~~~一本有益身心的书~~听养生的~~~改变了许多以往的旧观念

49、我觉得一个人的成长真是不容易，最主要的是未来的路真不好走！还有就是我向姑娘们推荐这本书，她们自以为的纯洁小清新都变成了无知，没什么好说的了

50、细读此书，学习爱自己，是男人就该读读

51、整体就是叙述个大概的内容，很概括。不能满足所需求的基本信息。而且内容空泛，无实际意义

52、买给老公看的，他说不怎么样，根本没有分析具体什么情况，如何解决

53、太罗嗦了

54、挺实用的。而且针对中国人的习惯，从中西医结合的观点来说的。很不错。只是稍嫌言浅了点。呵呵。

55、这本书读完后受益匪浅，的确值得男人都看一看。

56、送给老公的，爱他也要懂得怎么照顾他，书做的很精致，告诉你一个男人从小到大如何爱护自己的身体

你的幸福想要和谁分享？在这里衷心希望每一对夫妻都拥有和谐、健康、完美的家庭

57、对于这类书籍，我还真没法评分。。。你说我怎么评。。。。

58、提高战斗力相当有帮助。

59、书的质量与内容都不错，给个5星。

60、挺详细的内容，值得一看

61、对于幼儿男科的问题写得太少

62、找的是正经的专家，讲得也是科学。可就是太罗嗦了。个人推荐日本老头渡边的一本《治病还得靠西医》，讲不育，言简意赅，生动露骨却不庸俗

63、男人很难，男人需要了解男人身体的必读书。

64、鞭辟入里的讲解、切实可行的方法、无微不至的关怀。这是一部攸关中国男人与家庭的权威读本

65、没什么内容。老公随便看看就放一边了。

66、自己没看好，全是一亿六。。。

《中国男人书》

- 67、老公正在看，内容关注男性生殖健康，还是不错的。
- 68、任何一个做父母的，母亲，妻子，男人自己都应该看得一本书！
- 69、长知识，就是本书的角度是按年龄来的。很多重复的内容。
- 70、这个时代教会了女人们很多理想，这些理想包括我们对男人充满期许，让我们对男人充满追求，且可以仰仗他们的高度，依附他们与生俱来的力量却不知这些期许过于奢华，又太追求完美。于是，不知道什么时候开始，男人和女人，我们之间的爱有了隔阂，少了沟通，忘记理解。而这些，都成就了背负在男人身上的重重牢狱。
- 71、男人非常需要的一本书，看了之后很震撼

《中国男人书》

精彩书评

1、女人比男人更了解自己的身体，医院有妇科。男性科也是最近才兴起的新门类。书中详细讲解了从幼儿到老年，男人一生中应该注意的身体保养和疾病防治。特别是前列腺的问题。随着年龄的增长，前列腺问题是每个男人都必须面对的困扰。书中从病理，饮食，中医防治多方面讲解了预防前列腺问题的措施。对于办公族特别有帮助。作者从丰富的临床诊治经验出发，提供了很多详实的案例。非常有说服力。

《中国男人书》

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:www.tushu111.com