

《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：9787548401148

10位ISBN编号：7548401140

出版时间：2012-3

出版社：哈尔滨出版社

作者：曹开镛

页数：202

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

中国的传统养生对延缓人类衰老，改善人们生活质量，延长寿命起到了积极的推动作用。养生又称摄生、养性、保元、卫生等。养就是保养、补养、调养、呵护，生就是生命、生存、生长、生活。养生一词最早见于《庄子·内篇》，是养护生命，使之长久之意。中国的传统养生和中医学有着密不可分的血缘联系。中医学的阴阳五行学说、脏腑-学说、经-络学说、方剂学、中药学、气血论及辨证论治等理论，极大地推动了中医养生学的发展。历代医家都非常重视养生，在他们的医疗实践中，总结和积累了大量的养生经-验与方法，形成了有中国特色的中医养生学理论和方法。捧读这些先贤的著作，我总是怀着敬畏之心。在博大精深的中医学遗产面前，我们永远是小学生，要不断地挖掘、探求和学习。中医男科学是中医学的一个重要组成部分，是在中医学的理论指导下的一门临床学科。而养生学既是中医中多学科的综合实用学科，也是中医男科学中的一个重要组成部分。中国几千年的历史很重视男性的养生，因为男人曾是社会的主宰者，所以出现了很多养生方法和养生秘方、药方。本丛书愿继承中医传统男性养生保健的优良传统，并借鉴现代医学抗衰老研究的最新成果，力图为健康每一位男人，幸福每一个家庭，作出我们的一份贡献。参与编写这套丛书的是中华中医药学会男科分会的一批男科专家，还有世界很多国家的专家教授，他们大多有着几十年丰富的临床经-验，从治已病中体悟出如何治未病，在这套丛书中，留下了他们对男士的善意提醒和诚意关照。这恰恰形成了本丛书的一大特色，就是既讲治病，又讲防病，比较切中要害。近些年来，不断有中医爱好者加入到探索中医养生的队伍中来。对此，我们应当抱欢欣-的态度。同时，中医专家们在诊余也应当站出来，正本清源，让大家了解真正的中医精髓所在，以免误人子弟，将读者引入歧途。由于我们组织编写时间仓促，水平有限，难免在书中有不妥之处，敬请有关专家学者和广大读者提出宝贵意见，谢谢！

内容概要

《男人身体秘密》详细地介绍了男性的生理特点和常见男性疾病的防治方法，以独特的视角来探索男性的性生理、性心理。不仅介绍了男性的主要生殖器官，更从社会学角度阐发了性健康对男人长寿、家庭和睦、社会安定所起的重要作用。在众多医学科普著作中，《男人身体秘密》可以说是独树一帜，寓医学科普知识于生动活泼的文字之中，是男性读者不可多得的养生保健读物。

书籍目录

我的生成与正常形体

- 一、胚胎第九期我开始萌生
- 二、胎儿B超已竣-见到我雏形
- 三、刚出生的我就会排尿
- 四、我的形体由哪些组织构成
- 五、我的正常形体

我的功能与作用

- 一、我是历代性崇拜的圣物
- 二、传宗接代由我完成
- 三、体液代谢排泄废物
- 四、生理需要“性福”享受

我的好伙伴——睾丸

- 一、睾丸和我相伴长大
- 二、我射出的精子是它制造
- 三、睾丸甘为无名英雄
- 四、我与好伙伴患难与共

我这一生的甜、酸、苦、辣

- 一、甜——性爱之美
- 二、酸——早泄的酸涩
- 三、苦——阳痿的苦楚
- 四、辣——太监与“人妖”的辛辣

我的典型病症

- 一、腰杆不硬——阳痿
- 二、腰杆僵硬——阳强
- 三、临阵脱逃——早泄
- 四、张箭-之箭——不射精
- 五、腰杆抽筋——阳缩
- 六、腰杆长东西——阴茎硬结
- 七、身材短小——阴茎短小
- 八、腰杆折断——阴茎折断
- 九、犹抱琵琶半遮面——包皮过长

中医拯救使我再获生机

- 一、阳痿症中医治疗的典型病例
- 二、早泄症中医治疗的典型病例
- 三、不射精症中医治疗的典型病例
- 四、阳强症中医治疗的典型病例
- 五、性冷譬-症中医治疗的典型病例
- 六、阳缩症中医治疗的典型病例
- 七、阴茎硬结症中医治疗的典型病例

我的养生之道

- 一、适应季节顺时保护
- 二、注意卫生保持清洁
- 三、性事生活注意适度
- 四、辛辣食物不能过度
- 五、心情愉快青春常驻
- 六、勤练“铁裆”常葆阳刚
- 七、食疗呵护滋补肾阴

八、衣服舒适安居乐业

章节摘录

我的生成 与正常形体 我玉茎当然也像其他器官一样，在怀胎十月的生长过程中逐渐形成。那么，我是从何时开始生长的呢？胎儿的性别要在何时才能够准确地鉴别出来？婴儿时期的我需要哪些特别的照顾呢？成年后我的结构是什么样的，有哪些需要注意的呢？您将会在本章得到这些问题的答案。

一、胚胎第九期我开始萌生 我在胎儿生长的过程中是什么时候开始出现和形成的呢？首先，我们要知道，男性是由性染色体XY决定的，Y染色体携带有决定向男性分化发育的遗传基因，它在胚胎向男性分化过程中起着关键性作用，即决定了一个人的遗传性别是男性。卵子受精后，包含了一些遗传信息，决定了我的存在或者是我的姐妹的降生，这个时期已綽-决定了我的命运，决定是否会有我的孕育和产生。我真正的萌生、增长并形成我的雏形，是从我的父母产生的精子、卵子的结合、受精开始，当来源于父母的被称做决定性别的XY染色体配对后，我的命运就已綽-确定了。虽然此时还看不到我今后的身体，看不到我的身材是否标准，但是却暗中包含了那些潜在的信息，因此说此期已綽-基本决定了我的命运，尽管在以后的生长过程中还会受一些因素（内环境等）的影响，可能会发生一些变化，但是基本上已綽-确定了。下面，让我们从胎儿在母亲体内的生长开始说起。 按照胎儿生长的速度可以将母体的妊娠分为三个时期，第一阶段是妊娠0~3个月，我们可以称为妊娠早期；第二个阶段是妊娠4~6个月，称为妊娠中期；第三个阶段是妊娠7个月以后，可以称为妊娠晚期。

……

《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:www.tushu111.com