

《中华男士养生九法》

图书基本信息

书名：《中华男士养生九法》

13位ISBN编号：9787506760386

10位ISBN编号：750676038X

出版社：曹利东、陈建生、田中实、曹开镛 中国医药科技出版社 (2013-05出版)

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

《中华男士养生九法》

前言

《中华男士养生九法》是一套全面介绍和讲授男士养生方法的丛书，由九种独立集结成册的养生法组成。本丛书涉及男士养生的方方面面，合而成丛，分而成册，既相对独立，又相互联系，构成了一个涵盖男士生命全程的养生方法体系。9部分册包括：《补肾养生法》、《补脾养生法》、《健脑养生法》、《药膳养生法》、《饮食养生法》、《情志养生法》、《运动养生法》、《依病养生法》、《按摩养生法》。关于养生的话题，我们已经在各分册中谈得比较透彻，这里不再赘述。在此只想谈谈这套丛书的四大特色。

特色之一：专家撰写 参与编写本丛书的编者们是世界中医药学会联合会男科专业委员会、中华中医药学会男科分会、国际中医男科学会的男科专家。波斯学者雷泽斯说过：“写在书上的一切，其价值远不如一位肯于思考与推理的医生的经验。”本丛书恰恰是众多男科专家临床的经验之谈，他们力图为健康每一位男人，幸福每一个家庭做出自己的贡献。

特色之二：发展创新 在当今中国的全民养生热潮中，有关养生保健的图书林林总总，洋洋大观，难以千种计。为什么我们还要写这样一套丛书？因为我们觉得有些所谓的养生书大多囿于传承中国古代的儒、道、佛、医、文史、命理典籍，而少有在继承的基础上发展创新。本丛书则是将中医传统理论及养生方法，与现代医学的抗衰老研究的创见及新成果相结合，使养生方法更加科学合理，使养生理论更加系统完善。本丛书在养生的立论上有所创新，在养生的概念上有所突破，如《依病养生法》，是目前为止养生类图书中未曾见过的宏论，也是我们特别向读者推荐并引以为自豪的地方。

特色之三：通俗易懂 养生是一件喜事、善事，要让这件好事为人所乐施，就需要在文风上做到准确、生动、活泼，让人百读不厌、爱不释手。本丛书虽不敢说达到了这样的水准，但执笔作者们尽其所能，力争将本丛书融知识性、实用性、趣味性于一体，相信会赢得读者的喜爱。

特色之四：简单易学 养生书买来是为了学以致用。本丛书在讲明养生的道理、机理、医理的同时，注重了养生方法的实用性。这些养生方法或承袭了历代养生家的经典，或生发于当代养生家的实践，或总结了作者的养生体会，经过实践证明不会误导读者走火入魔。但是，需要提醒的是，人的个体差异很大，甲某适用的方法，乙某未必有效，学习与实践养生方法还应当因人、因时、因地制宜，不必泥古不化，也不必东施效颦。书中所述方法仅供读者参考，不明之处请咨询专业医生。

《中华男士养生九法》

作者简介

主任医师，教授，从医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、中华中医药学会理事、中华中医药学会男科学会创会会长、天津曹开镛中医医院院长。著有《中医男科学》、《中医男科丛书》、《男科医生手记》等40余部著作；开办了中国第一家中医男科医院；研制了20多种治疗男科疾病的中成药。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。以高尚的医德和精湛的医术赢得了国内外患者的赞誉，并被第二届国际中医男科学术大会授予“发展中医男科特殊贡献奖”。多次被中央电视台、《人民日报》、《健康报》等媒体报道开拓中医男科事业的创举。

《中华男士养生九法》

书籍目录

第一章男士养生总则 一、养生在人生命中的意义 二、男士养生注意事项 三、补肾在养生中的地位和作用 第二章告诉你一个真实的肾 一、肾的基本形态 二、肾的生理功能 三、中医的肾包括了内肾和外肾 第三章现代男人要补肾 阴虚 一、男人一生健康关键在补肾 二、肾无实证，十肾九虚 三、补肾虚“阴中求阳”比一味壮阳好 第四章男人养生重在补肾 一、生殖发育肾为本 二、健脑益智肾气充 三、男人的肥胖源于肾虚 四、补肾能够提高免疫力 五、补肾可以助眠 六、腰酸腰痛肾来扶 七、补肾安度更年期 八、补肾能提高性功能 九、补肾有益健康长寿 第五章补肾养生“路线图” 一、节欲静心养肾 二、饮食养肾 三、中药养肾 四、食粥养肾 五、按摩功法养肾 六、减损养肾

章节摘录

版权页：插图：心藏神，肾藏精，脑为元神之府，精与神是一对矛盾统一体，心主神志，肾主骨生髓，髓通于脑，而脑为髓海，故心肾均与脑关系密切，与人的精神思维活动有关。若心肾的阴阳失交，水火不济，也会影响及脑，出现精神活动、意识思维方面异常的现象，魂不守舍可见到失眠、健忘、多梦等神经精神症状。清代《冯氏锦囊秘录》说，“夫人之神，寤则栖心，寐则归肾，故寐者，心神归于肾舍也。心虚则神不能归合于肾，故不能寐；肾虚则不能藏纳心神于舍，故寐而不能沉，并不能久。是以壮年肾阴强盛，则睡熟而长；老年阴气衰弱，则睡微而短。且有形之阴水既亏，则无形之相火流灼，以致神魂散越，睡卧不安。故不寐、健忘两证，虽似心病，实由于肾虚也。”《医学衷中参西录》说，“人卧则血归于肝，气归于肾。肾开窍于耳，故寐而能闻。肝在味为酸，故寐多口酸，然其所以归肾，归肝者，皆胃为之传送，故胃不和则卧不安。胆热则肝不受血，心肾不交，则肾不纳气，不寐之病所由起也。”现代医学的神经官能症，临床表现多出现失眠、多梦等症状，可归属于中医不寐范畴。其病理变化为情志内伤，进而导致机体阴阳平衡失调，累及心、肝、脾、肾，而以心、肾为主的证候。心与肾密切联系，祖国医学比喻为“心肾相交”“水火既济”，两脏相互联系，“水升火降”以维持心肾的相对平衡。心肾相交的理论，实际上包涵大脑皮质通过下丘脑对垂体—肾上腺皮质系统、垂体—性腺系统、垂体—甲状腺系统的控制调节作用。若心肾不交就会出现情志异常，失眠多梦，意识思维障碍等症状。在临床实践中，医生通过应用滋补肾阴为主，配以养心安神之剂的交通心肾方法治疗，获得良好效果，说明补肾为主，治疗神经官能症具有重要的实用价值。神经衰弱的主要病变在于心肾两脏。神经衰弱主要症状有四：一是心悸，二是失眠，三是健忘，四是性神经病变。心悸主要在心，或心血不足，或心气不足。而失眠、健忘、性神经病变（如梦遗、滑精、阳痿等）则主要在肾。失眠多由肾阴虚兼心血虚，或心火旺所致，中医称为心肾不交，治疗一般以滋肾阴兼养心血、清心火为治。失眠一般分为七型，即心脾两虚型、阴虚火旺型、心肾不交型、肝郁血虚型、心虚胆怯型、痰热内扰型、胃气不和型。其中心肾不交型与肾关系最为直接。心肾不交不寐以心烦不寐，头晕耳鸣，烦热盗汗，咽干，精神萎靡，健忘，腰膝酸软，男子滑精阳痿，女子月经不调，舌尖红，苔少，脉细数为主症。心主火在上，肾主水在下，肾水亏于下，火炎于上，水不得下降，心肾无以交通则出现心烦不寐。此外，盗汗、咽干、舌红、脉数、头晕耳鸣、腰膝酸软，均为肾精亏损之象，应当治以交通心肾。

《中华男士养生九法》

编辑推荐

《中华男士养生九法:补肾养生法》以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广绿色健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。

《中华男士养生九法》

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