

《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：9787506760508

10位ISBN编号：7506760509

出版社：王晓威 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、运动在养生中的地位和作用 第二章运动养生的方法 一、运动养生应掌握的原则 二、运动养生计划的制定 三、运动养生注意事项 第三章不同时间、不同部位及不同年龄段的养生法 一、不同时间运动养生 二、不同部位运动养生 三、不同年龄段运动养生 第四章一般运动养生法 一、中国传统运动养生法 二、现代一般运动养生法 第五章球类运动养生法 一、高尔夫球 二、网球 三、保龄球 四、棒球 五、门球 六、篮球 七、足球 八、乒乓球 九、羽毛球 十、排球 第六章家庭运动养生法 一、爬楼梯 二、俯卧撑 三、仰卧起坐 四、弓腰 五、臂力器 六、握力器 七、呼啦圈 八、椭圆机 九、跑步机 十、将家务劳动变为健身运动 第七章如何能使特殊类别的人群动起来 一、如何使特别繁忙的人动起来 二、如何能让残疾人动起来 三、如何让高龄人动起来 四、如何能使小胖墩动起来 五、如何使患重度神经官能症的人动起来 六、如何使对生活失去信心的人动起来 附运动养生箴言

章节摘录

版权页：插图：（六）早晨的运动养生 早晨进行运动，可以帮助人们养成良好的生活习惯和生活规律；可以舒筋活血，调节内分泌，加快把体内一夜间新陈代谢所产生的废物排除；可以消耗多余的能量储备，使人能以较高昂的情绪投入到生活和工作中去。但晨练也要注意以下事项。晨练要在日出以后进行。待日出后，植物的光合作用开始，氧气逐渐释放，空气新鲜度方能逐渐增高。早晨空气流通不畅，烧煤和汽车尾气排放等原因所产生的氮氧化物、氮氢化物等有害气体的量很多。这些有害物质不容易扩散。人体吸收后容易产生呼吸道疾病，因此在空气不好或雾大天气最好不要进行晨练，而且还要尽量减少在户外活动的时间。平常锻炼时也应避开空气污染严重的区域。起床后，因前晚至少8小时以上未进水，体内明显的缺水，使人感到口干舌燥。而运动时呼吸节奏加快，皮肤毛孔扩张，引起显性或不显性出汗，会使身体缺水的状况加重。所以清晨起床后应很快饮水，但一次饮水量不宜过多。清晨机体相对缺水，血液黏度较高，晨练前适当补水，可使循环血量增加，血液黏度降低。但补水应少量多次，不要一次摄入过多，以150~200毫升为宜，以免突然增加心脏及胃肠道的负担，间隔15~20分钟，再补充150~200毫升。运动量大的人，可以在水中加入适量的食盐和白糖。饮水能够降低血液浓度，使动脉管腔变宽，血液循环顺畅，有助于在锻炼时预防心脑血管疾病的突发。有些人喜欢先晨练，然后再吃早饭，这是很不科学的。在晨练之前，应先少量地吃一些食物，然后再练比较合理。因前晚摄入的营养物质，经过一夜的消化、吸收，使得起床时身体处于低代谢阶段。若不在运动前做一些补充，没有摄入糖类，那么运动时主要的能量来源就是身体中的脂肪了。这时血液中游离脂肪酸就会明显升高。脂肪酸会成为心律失常甚至猝死的主要原因。但不要吃的过饱，以防止运动的时候身体各部位供血不足。晨练不宜过于剧烈，人们早晨醒来，身体肌肉、韧带和神经反应都处于松弛状态，肌肉黏滞性很大，神经和肌肉还不能马上协调配合，所以剧烈或大幅度的动作，容易使人在不知不觉中受伤。

《中华男士养生九法》

编辑推荐

《中华男士养生九法:运动养生法》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