

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

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！

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

内容概要

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。

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

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

<<曹开镛谈男人养生丛书>>

- 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:<http://www.tushu007.com>