

<<男人养生十谈>>

图书基本信息

书名：<<男人养生十谈>>

13位ISBN编号：9787548401193

10位ISBN编号：7548401191

出版时间：2012-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：曹开镛

页数：288

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>

## &lt;&lt;男人养生十谈&gt;&gt;

## 前言

随着我国的经济转型和社会快速发展，以及老龄化社会的到来，男人的生理、心理等疾患正在成为影响经济发展的社会问题。

当今世界的疾病谱和医学模式都在发生着深刻的变化。

疾病谱正从以营养不良和传染性疾病为主，向社会心理疾病转变。

医学模式也由生物医学向生物—心理—社会医学转变，由单纯的针对疾病的诊断治疗，向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变。

医学模式的改变，必将推动人类健康理念的变革。

回归自然和绿色生活将成为时代的新潮流。

近年来，随着科技进步和人民生活改善，大家对养生保健的兴趣越来越浓厚，深刻地认识到养生保健对促进身心健康，加快病体康复，实现人生幸福的重要性。

中医养生学受到众人关注也就是顺理成章的事情了。

中医养生学除了与中医学的发展有直接的关系外，还深受古代哲学、宗教、伦理道德及民风习俗的影响。

华夏民族在长期的养生保健实践中，积累了丰富的经验和方法，形成了一套完整的养生思想和理论，是具有深厚内涵的宝贵文化遗产。

现今面对人类社会强烈的健康需求，发挥中医养生学的特色和优势，普及推广中医养生学的独特养生保健方法，确为正当其时。

曹开镛教授主编的《曹开镛谈男人养生丛书》付梓之前送我先睹为快。

我读后感到这套丛书有三大特色：一是科学性。

以曹开镛教授为代表的海内外中医专家，都有丰富的临床经验，他们以中医学为立论基础，又融合了现代医学的先进成果，集古今中外养生保健的精华于一体，具有严谨性和科学性。

二是普及性。

这套丛书以通俗易懂的语言，全面介绍了男性养生的方方面面，诸如补肾、健脑、起居、饮食、房事、心理、运动、环境、按摩、四季、药膳等等，是一套普及中医养生知识，指导“未病先防，已病防变”，推广健康理念，促进男性自我保健、延年益寿的好书。

三是实用性。

这套丛书提出的许多养生方法和技巧，都具有现实可操作性，它对男性的养生实践将给予具体的指导。

曹开镛教授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、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会男科分会主任委员。

他是中医男科事业的开拓者和创始人之一，在临床医疗、药品保健品研发、中医药对外交流、中医人才培养、中医养生学的研究与普及等多个领域建树颇多，成果丰硕。

我乐为曹教授主编的养生丛书作序。

## <<男人养生十谈>>

### 内容概要

男性朋友，你是否工作繁忙，心理紧张和焦虑？  
你的身体是否正备受生理和心理的双重压力而每况日下，甚至常常被击倒？  
为此，哈尔滨出版社倾情奉献《曹开镛谈男性养生丛书：男人养生十谈》。

《曹开镛谈男性养生丛书：男人养生十谈》适合广大男性读者及其亲友阅读。  
与传统意义的保健养生类图书相比，《曹开镛谈男性养生丛书：男人养生十谈》更值得读者信赖，更能满足男性读者及其亲友的需要。

哈尔滨出版社出版的《曹开镛谈男性养生丛书：男人养生十谈》包括补肾养生篇、健脑养生篇、房事养生篇、心理养生篇、起居养生篇、按摩养生篇、运动养生篇、饮食养生篇等篇章，着重介绍了与之相对应的问题，指出了保持人体阴平阳秘，心平气和，不生病或少生病的方式方法。

哈尔滨出版社出版的《曹开镛谈男性养生丛书：男人养生十谈》可谓一部男性病防治大辞典，是男性读者不可多得的医学养生读物。

## <<男人养生十谈>>

### 作者简介

曹开镛，主任医师，教授，从医迄今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、天津曹开镛中医男科医院院长，曾任中华中医药学会第四届理事、中华中医药学会男科分会主任委员。

他主编中国第一部中医男科专著《中医男科学》和中国第一套《中医男科系列丛书》1~10册，并著有《男科医生手记》、《中医男科诊断治疗学》、《曹开镛谈男性健康新理念》等著作20余部；开办了中国第一家中医男科医院研制了以治疗男性三大疾病(性功能障碍、不育症、前列腺疾病)为主的20多种中成药，多项通过科研鉴定，获科研成果奖，形成了中国第一代治疗男科疾病的系列中成药：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，并发明以滋阴补肾为主的“男士营养液”保健品。

他以高尚的医德和精湛的医术赢得了国内外患者的赞誉，并在第二届国际中医男科学术大会上被授予“发展中医男科特殊贡献奖”。

中央电视台、《人民日报》、《健康报》、《天津日报》和《中华英才》杂志等媒体多次报道他开拓中医男科事业的创举。

## <<男人养生十谈>>

### 书籍目录

- 第一篇 补肾养生
  - 一、 补肾在养生中的重要性
  - 二、 阳痿责之于肾虚
  - 三、 当代男人补肾虚重在滋阴
  - 四、 补肾可以提高免疫力
  - 五、 男性更年期综合征病根在肾
  - 六、 补肾养生方
- 第二篇 健脑养生
  - 一、 中医对脑的认识渐趋深入
  - 二、 中医脑生理
  - 三、 脑的生理功能
  - 四、 健脑养生八大金律
- 第三篇 房事养生
  - 一、 房事准则
  - 二、 房事方法
  - 三、 房事频度
  - 四、 房事忌讳
  - 五、 七损八益
- 第四篇 四季养生
  - 一、 春季养生要点
  - 二、 夏季养生要点
  - 三、 秋季养生要点
  - 四、 冬季养生要点
- 第五篇 心理养生
  - 一、 健康的一半是心理健康
  - 二、 男性心理健康的标准
  - 三、 因郁致病与因病致郁
  - 四、 借鉴古代的心理疗法
  - 五、 调适心理，长寿百年
- 第六篇 起居养生
  - 一、 起居有常，生活规律
  - 二、 起居有序，睡眠是金
  - 三、 饮食有节，避免偏嗜
  - 四、 劳逸适度，不妄作劳
- 第七篇 按摩养生
  - 一、 按摩养生的特点
  - 二、 按摩养生的诊-则
  - 三、 按摩常用手法
  - 四、 按摩养生的功法
- 第八篇 运动养生
  - 一、 运动养生思想来源于实践
  - 二、 中医传统运动养生理论
  - 三、 运动养生的要领
- 第九篇 饮食养生
  - 一、 中医饮食养生的特色

<<男人养生十谈>>

二、饮食养生的基本法则

三、食物配伍

第十篇 环境养生

一、影响养生的环境因素

二、构建社会大环境

三、营造宜居小环境

## <<男人养生十谈>>

### 章节摘录

版权页：插图：3.药补不如食补古代中医治病，首先采用食疗、针砭等外治法，食疗、针砭无效，才动用中药治疗。

这种传统的治疗养生方法是非常科学的。

“是药三分毒”，即使毒副作用较小的中药，也对身体有一定的不良影响。

保障人体健康、精力充沛的主要物质来源是饮食。

只有食物才能保证人体每日多种营养的全面供给，而药物所含有的营养成分远远不及食物充分而全面。

生活中常见的疾病和病态体质，都是可以通过食物有效改善的。

比如：一个有食欲不振、倦怠乏力、气短懒言等症状的气虚体质者，就可以通过“食补”来达到补气的效果，适量食用羊肉、牛肉、蛋类、奶制品、花生、核桃、松子等具有补气效果的食物，就能有效改善气虚体质。

此时如果盲目地服用药物进行补益，则很可能会导致副作用。

如果是年纪较轻或实热证者，盲目服用人参、冬虫夏草等助热生火的补气药物，反而会加重其体内的功能失调状况，造成血热妄行、内火上炎，从而引发心神不宁、头晕、目痛等症状。

即便是年老、体弱之人，如果不适当地进补药物，也会因为“虚不受补”而导致不适反应。

当人体出现不适症状时，应注意先“食补”再“药补”的先后顺序，如果“食补”无效，才可进行“药补”。

## <<男人养生十谈>>

### 编辑推荐

《男人养生十谈》编辑推荐：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。集古籍之精粹，弘众家之所长，谈养生之秘要，固男人之根本。



<<男人养生十谈>>

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>