

<<养生就是养阳气>>

图书基本信息

书名：<<养生就是养阳气>>

13位ISBN编号：9787510414190

10位ISBN编号：7510414199

出版时间：2011-1

出版时间：新世界

作者：赵铁锁

页数：254

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;养生就是养阳气&gt;&gt;

## 前言

2008年，我做了一件非常有意义的事，就是在中国老年学学会助老公益事业委员会领导下，协办了第一届“中国十大寿星排行榜”活动。

在那段时间里，我和中国老年学学会助老公益事业委员会众多健康专家、医学家一起，对全国各地的百岁老人进行了普查，最终按出生时间先后，从高到低排序产生了截至2008年9月15日健在的2008年中国十大寿星。

这次活动的成功举办让我感受颇深，尤其触动了我心底那根梦想“悬壶济世”的弦。

这些年来，我一直坚持走访百岁老人，2009年10月我去陕西、同年11月去了广西巴马，2009年12月、2010年5月两次去中国台湾，都是为了走访长寿老人。

2010年10月2日我还到新疆喀什拜访了中国现在最高龄的长寿老人。

在走访的过程中，我不断总结他们的长寿秘诀，其中特别是男性长寿老人的生活习惯和长寿经验给了我很大的触动。

因此，在《长寿的革命》一书出版后不久，男性健康的专题引起了我的兴趣，我很快就踏上了走访了解男性的旅途。

我们知道，男人外表的强大和对生活要求的简单，使男人觉得自己天生是“清心寡欲”的特殊品种，加上社会责任、家庭责任，让他们也真的认为自己“战无不胜”。

可以说，整个社会在不经意间忽视了男人的困境，他们的亚健康、他们的性幻想、他们必须受到的性约束、他们的男性生殖系统疾病和其他疾病都成了困扰男人健康的难题。

为了让人们关注男性健康，世界卫生组织将每年的10月28日定为“世界男性健康日”，要求世界各国加大对男性健康的宣传力度，呼吁整个社会再多一点对男性健康的关注，呼吁每个家庭再多一点对男性健康的关爱。

现代社会，关注男性健康已经是一个刻不容缓的话题。

无论你是学生、职员还是领导干部，要保持旺盛的精力去工作和学习，首先必须管理好自己的身体。在环境日益恶化的今天，男人们的身体不仅越来越差，心理也渐渐被环境所污染，一些不健康的生活习惯和心理疾病侵蚀着男人们的身体。

如何保持身心健康，已经成为日常生活中最重要的一课。

其实，作为一个男人，就是“活一口气”，这口气就是温养生命的阳气。

可以毫不夸张地说，男人，无阳气不成活。

阳气是受于父母的先天之气和后天的呼吸之气及脾胃运化而来的水谷之气结合而成的，它具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。

阳气虚就会出现生理活动减弱和衰退，导致身体御寒能力下降。

对男人来说，阳气就是生命的主导，正如明代医学家张景岳说：“阳来则物生，阳去则物死。”

而现代男人多阳虚，很多人缺乏阳刚之气，有的胆小如鼠，有的犹豫不决，有的体弱多病……出现这种状况，究其原因，就是男人体内的阳气不足。

阳气不足，正气就没了，魄力也没了，慢慢的，生命的精华也消耗殆尽了。

我在走访过程中，发现如今男人们的男子汉气概越来越少，一个七尺大汉给不了娇妻温暖的港湾，却总是和妻子斤斤计较。

导致这种现象的原因，在我看来就是男人们体内缺少阳气。

阳气不足，容易小心眼，鸡毛蒜皮的小事儿也要千般计较，而且这样使得身心一直处于紧张之中，从而让疾病有空子可钻。

比方说，很多男人的胃病就跟长期郁闷有关。

现代生活节奏快，竞争压力大，男人一般心高气傲，在事业上难免遇到挫折，导致郁闷。

当男人回到家里时，希望家是个可以平静停泊的港湾，有时却得不到老婆的安慰，心里憋着闷气，身体上就会出现健康问题，尤其是胃病，如胃溃疡。

中国古代形容夫妇和谐常用一句话，“相敬如宾，举案齐眉”，强调一个“礼”字。

男人要懂得规避家庭生活中的不和谐，这样，家庭少了矛盾，男人自然会有健康的身体。

## <<养生就是养阳气>>

男人要想做好一家之主，让家庭和睦、温暖，就要养足阳气。

鉴于男人的健康现状，我编撰了《养生就是养阳气——男人健康的革命》一书。

本书从温养阳气这一男性养生的根本出发，针对现代男人常见的问题，例如肝胆问题、心脑血管问题、不良习惯问题、补肾问题、前列腺及性疾病等，给出相应的养护方案。

书中借鉴了很多医家大宗有关男人养生方案及疾病的防治良方，在此对前辈们和同仁们表示诚挚的感谢。

我衷心祝愿广大男性朋友能够从书中获益，希望本书成为您日常生活的良师益友，成为护佑您一生的健康长寿书。

同时要提醒大家，书中很多针灸方法及药物疗法等须在专业医师的指导下进行，如不幸患病，请及时就医，以免延误病情。

因水平所限，书中如有疏漏之处，敬请读者朋友们批评指正。

## <<养生就是养阳气>>

### 内容概要

《男人健康的革命：养生就是养阳气》从温养阳气这一男性养生的根本出发，针对现代男人常见的问题，例如肝胆问题、心脑血管问题、不良习惯问题、补肾问题、前列腺及性疾病等，给出相应的养护方案。

书中借鉴了很多医家大宗有关男人养生方案及疾病的防治良方，在此对前辈们和同仁们表示诚挚的感谢。

## <<养生就是养阳气>>

### 作者简介

赵铁锁，山东济南人，中共党员。

从事保健行业15年有余，一直致力于中国人的健康和长寿事业，因其良好的工作风范和出色的业绩，多次受到嘉奖。

2002年6月，被21世纪国际医药发展大会授予“国际医药学特殊成就金象金奖”，并授予医学博士勋章；2005年11月，在第五届中国国际保健节上荣获“2005年度中国保健产业杰出贡献人物奖”；2006年1月，在世界中医药学会联合会首届世界亚健康学术大会上被组委会授予“人类健康事业特殊贡献奖”；2007年1月，在人民大会堂荣获“和谐中国，之星”荣誉称号；2009年8月，被中和亚健康服务中心授予“亚健康产业开拓者”荣誉称号，等等。

另外，他在解剖学和动物实验的基础上，总结创立出了“肾力活性因子理论”、“肾动力理论”，被国内外众多保健行业的同行认可，并发展成为当今补肾养生保健的主流理论。

他所撰写的论文《论肾力活性因子》曾在全国中医男科学会上获优秀论文奖。

到目前为止，已经与他人合作出版了《OTC非处方医疗》、《家庭医学宝典》、《四世同堂福寿乐百年》、《平衡养生保健学》等多部作品。

## &lt;&lt;养生就是养阳气&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 真男人，需要一场护阳养生的革命固护、培育阳气，祛疾病，保卫健康做大事的男人，须先养一身正气防阴盛阳虚，祛湿邪、温暖身体是关键修炼真男人，不做现代“伪娘”阳气不足，男人在自卑的暗流中挣扎养好肾阳延寿命，男人要注重补肾气脾胃，命存之本，重视脾阳不生病第二章 托起体内的“太阳”，男人生命之火更旺日为阳精壮阳气，男人要跟着阳气走阳虚体质，伤透多少男人身为身体筑起储存阳气的堤坝——扶固阳气的法门温关通窍——老中医的养阳秘诀最简单的修阳真方——经络导引养生功八卦连环掌，唤醒体内沉睡的阳气八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道”中年男人补益方，壮一身阳气，午间散步采阳，妙哉·后背为诸阳之会，打通阳气就用桃木棒第三章 奉养体内气血，让温阳滚滚奔腾气血——能量的源泉，决定男人的活力神奇红景天，养血养心两不误血肉有情之品——海狗鞭，让男人肾气足血畅行八珍汤——人间可寻的气血双补宝物寅时醒来睡不着，大口咽津补气血海狗油，调通气血，降“三高”的全能手血气不和，百病乃生——调气活血论“衡法”畅气血、益心气，蒙医抚平心绞痛气血淤堵，给癌创造了环境五苓散，助你消除“应酬后遗症”——脂肪肝第四章 阳气变成了毒气，伤了卿卿性命六邪入侵，正阳之气变成了毒气火——多一分为邪气，少一分无阳气体内湿邪太重，男人变成了阴天里的向日葵风邪，抢走阳气引来百病寒为阴邪，易伤阳气第五章 肾乃先天之本，肾气旺人就旺肾为身之阳，养阳先养肾肾气与脑的关联中医辨证治疗男人肾虚吐故纳新益肾功——男人益精回春的千金方国医大师推荐的强肾壮阳绝活“补泄理肾汤”，治疗慢性肾炎的独家秘方第六章 站如松，坐如钟、卧如弓养骨就是养一种幸福阳气勃发，重在养护脊柱与骨盆腰部按摩旺肾气从内到外滋养骨骼，增发阳气挺起脊梁做男人——整脊根除颈椎病胸椎是保卫“君主”的上方宝剑“腰龄”年轻，人才真正年轻肩周炎、腰椎间盘突出，就从“筋”治起第七章 按摩“最男人”的八脉大穴，畅通体内清阳之气关爱自己，长按强肾生精穴治疗手脚冰凉、夜尿多的壮阳穴——腰阳关消除啤酒肚，降低血脂的祛痰穴——丰隆仙骨穴，让岁的男人找回岁的激情按压命门穴，温肾壮阳延缓衰老委中穴和飞扬穴共同为膀胱经打造传奇冬季的补肾精穴——阴陵泉、关元、肾俞第八章 不与自然为敌，供养男人身体的先天真元春夏养阳，秋冬养阴——阴阳平衡的男人最健康“女子伤春”，恰是男子养阳时夏季，让阳气和大自然一同“疯长”《黄帝内经》教你不“悲秋”冬季要和太阳一起起床一天是个小四季，把握男人养护身体的黄金时段第九章 养神、养心、养魄力——传统文化升举阳气真经千年文化博大精深，养生绝密深藏其中传统风水养生：“天人合一”、“阴阳平衡”安康阳宅：怡养男人身心地磁线：男人睡眠方位的最佳指向气场影响男人生命《易经》不同卦象体质的人的养生方案无酒不欢，男人与酒的宿孽之缘第十章 既是治病也是救命——男人常见病的防治之道背痛难耐，试试民间妙法小土方解决男人脚臭、脚气问题香烟与大麻只是一线之隔嗜烟如命？就想其他办法来保养身体“烟民”的福音，妙方辨治咽喉炎民间郎中的痔疮防治秘方男人更年期可以来得晚一些，更晚一些补肾填冲，应对男人更年期抗击衰老，男人的另一项事业软肝煎，让男人不再是“硬肝”郎海狗油，将中风扼杀在萌芽阶段脑活性肽，不让老年痴呆遮住男人的天空精药良方，癌症其实也可战胜第十一章 仙方奇药，帮男人避开“性危机”的暗礁会行房者生，乱行房者死，铁裆功，男人性保健的“武林绝学”“半桥式”——让男人重振雄风不是“伟哥”，胜似“伟哥”的海狗鞭酒小心医治“出轨”的前列腺阴茎一蹶不振——阳痿射精一触即发——早泄射精无法阻挡——遗精膝下无嗣之痛——不育

## &lt;&lt;养生就是养阳气&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：中医有句话说：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”

”正气是指人体的机能活动及抗病、康复能力。

一般来说，正气不足的人，汗毛孔(腠理)容易松弛，失去其护卫表皮的功能，因而最容易感受四时流行之气，使四时之气自表皮而入，出现咳嗽、流涕、头昏，或发热、怕风等症状。

此外，有的病人小便点滴不畅、滴沥不尽，一天数十次，这也是正气不足的表现，正如(《黄帝内经》)所言：“有癃者，一日数十漫，此(正气)不足也。”

”邪，又称邪气，泛指各种致病因素，包括六淫、饮食失宜、七情内伤、劳逸损伤、外伤、寄生虫、虫兽所伤等，也包括机体内部继发产生的病理代谢产物，如淤血、痰饮、宿食、水湿、结石等。

邪可伤害正气、引起疾病，即所谓的“邪气发病”。

身体发热如火炭，颈部和胸部有阻塞不通的感觉，人迎脉盛，呼吸喘促而气上逆，这些都是邪气亢盛有余、正邪两旺的表现。

一般来说，邪气侵犯人体后，正气与邪气就会相互发生作用，一方面是邪气对机体的正气有破坏和损害作用，另一方面正气对邪气的损害有抵御的作用，能消除其不良影响。

因此，正邪的斗争及斗争中正邪双方力量的盛衰变化，不仅关系着疾病的发生和发展，影响着病机、病症的虚实变化，而且直接决定了疾病的转归。

可以说，疾病的发生与发展过程，也就是正邪斗争及其盛衰变化的过程。

在疾病的发展变化过程中，正气与邪气这两种力量不是固定不变的，而是在相互斗争的过程中，存在着消长盛衰变化，并遵循一定的规律。

邪气增长而亢盛，邪胜正虚，则正气必然虚损而衰退；正气增长而旺盛，正胜邪退，则邪气必然消退而衰减。

正气与邪气相斗争的过程，也像国家之间的打仗一样。

一个国家要想抵御住外敌的入侵，最根本的办法就是强大自己的国防军，提高自身的防御能力。

人体也是这样，如果各方面系统功能正常，正气充足，病邪是无法入侵的。

这就是中医理论所说的“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”。

作为一个男人，尤其需要正气，体内正气足才能与世抗争，才能在这个竞争激烈的社会中获得属于自己的一片天地，所以，想要成大事的男人必先保养自己体内的正气。

在生活中，你可能经常会发现一个奇怪的现象，就是冬天很少着凉感冒的人，在夏天反而常有这样的病症发生。

冬天气温低，受寒湿侵犯容易理解，而夏天这么热，怎么还会有寒湿呢？

其实，这是现代人不良的生活习惯造成的。

炎炎夏日，人们多待在空调房中，身体该出汗却被空调冷气所阻，汗液发不出来就淤积在体内，导致体内湿邪堆积，造成阳气虚衰。

尤其是到了七、八月份的长夏天气，湿气达到最盛。

人体五脏之脾喜燥恶湿，长夏湿气过盛，就容易损伤脾脏。

脾主运化，可以运化水液，运化水谷，把吃进去的粮食、水谷转化的营养物质以及水液输送给其他脏器，起到一个传输官的作用。

脾的这种传输作用对生命来说至关重要，故而中医把它称为人的“后天之本”。

体内湿气过重会导致脾脏功能不能正常发挥，人体各器官也会因得不到及时充足的营养而出现问题，继而生病。

由此可知，祛除寒湿是养生保健不可缺少的功课之一。

那么，怎样判断体内是否有湿气呢？

方法很简单，观察自己的大便情况，一看便知。

如果长期便溏，大便不成形，很有可能就是你的身体蕴涵了太多的湿气。

长期便秘，则代表着体内的湿气已经很重了。

因为湿气有黏腻性，过多的湿气就容易把粪便困在肠道内。

## <<养生就是养阳气>>

祛除寒湿最好的办法就是让身体温暖起来，因为健康与温度有着密切的关系。

掌握人体生杀大权的是气血，而气血只有在温暖的环境里，才能在全身顺畅地流通，不仅会增强人体的免疫力，还能在正常细胞不受影响的情况下大量杀死癌细胞。

如果温度降低、血流减慢，就会出现滞涩、淤堵，甚至血液凝固，那么人就将面临死亡。

此外，温度过低，会使体内的寒湿加重，外在表现就是上火。

所以，男人想要涵养体内的阳气，就要远离寒湿，温暖身体。

在中医养生学中，让身体温暖起来的办法有很多，《本草纲目》中就记载了很多可以养阳的食物，羊肉、狗肉、党参，等等，都是补益阳气的。

另外安步当车，让身体动起来，为自己选择几项适合的运动；经常泡个热水澡；养成睡前用热水泡脚的好习惯，这些方法也能让身体暖和起来，使人体阳气升发，免疫力提高。

## <<养生就是养阳气>>

### 后记

一直以来，让更多的人健康长寿是我最大的心愿。

2009年，我创作的《长寿的革命——活到120岁的长寿圣经》一书出版后，得到了广大读者的一致好评。

这对我继续坚持普及与推广百姓的健康长寿工作是一个很大的促进。

因此，在《长寿的革命》出版后，我又将自己研究的方向转到男性健康这一块。

世界卫生组织已将每年的10月28日设定为“世界男性健康日”，可见，男性健康已经成了一个世界性的话题。

在现代中国，男人在家庭和社会中承担的责任更多，他们无论从生理还是心理上都承受着更多的压力，因此也会出现很多身心问题。

社会上虽然将男性健康问题喊得十分响亮，但对男人个体健康的关注还不是很到位，因此我根据自己从事保健行业十几年的经验，在查阅大量资料的基础上，写成了本书，希望能给在痛苦中煎熬的男性朋友带去希望。

在写作的过程中，我得到了中国长寿网、天地健公司专家和医学顾问的支持与帮助，作为国内外享有盛誉的养生保健专家，他们在我创作的过程中给予很多建议和指导，为这本书的顺利出版付出了很多汗水。

在这里，我衷心地感谢他们。

同时，我也要感谢我的家人，他们的鼓励与无微不至的关怀是我创作的最大动力。

同时，我还要感谢为本书写序的三位领导和一位同行，他们分别是中国保健协会理事长、卫生部原副部长张凤楼，中国台湾基层诊所协会会长廖国栋，中国性学会常务副理事长、中国性科学杂志社主编胡佩诚，北京弘达事理自然医学研究院中医内科主治医师陈立胜，他们为中国人健康长寿事业作出了很大的贡献。

他们对我的鼓励、肯定与帮助，不仅让我对这本书充满了信心，同时还坚定了我从事健康长寿事业的信心，让我坚信在这个领域可以创造真正的价值。

最后，我也要感谢出版社的各位审稿编辑，在本书出版的过程中，他们也付出了很多辛苦。

这本男性健康的图书既包含了大量前人的智慧，又有我从事健康长寿行业总结的许多经验与方法，我真诚希望它的出版能为现代男人带去福音，让他们摆脱身心疾病困扰，在社会中游刃有余地生存与生活。

## <<养生就是养阳气>>

### 媒体关注与评论

“阳来则物生，阳去则物死”，男人的身体好不好，归根结底在于他体内的阳气是否旺盛。因此，男人养生就要先养阳气。

——中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋这本关于男性健康的手稿，我仔细阅读了一遍。里面方法很多，内容实用，不愧是送给男性保健的好书，铁锁同志用心良苦！

——中国性学会副理事长中国性科学杂志社社长薛福林现在阴盛阳衰的情况真是相当严重，每当看到有些电视节目中那些女性味十足的男人们，我都心痛不已。

我们这个民族究竟是怎么了？

赵铁锁先生的这本书及时为中国男人敲响了警钟，很好！

很值得我们去研究。

——中国台湾“中央研究院”院士杨维邦现代男人压力太大，买房买车、娶妻生子、子女教育、赡养老人等，男人的生理心理问题也越来越多。

吸烟酗酒、加班熬夜、过度压抑导致的抑郁、高血压、糖尿病、性疾病等，让男人不堪重负。

因此，这样一本男性保健的图书出版得正当时。

——中国台湾基层诊所协会秘书长杨国龙为什么现在大多数国家都认为女性比男性更容易长寿？其实这源于生活态度和生活质量。

男性应该保持良好的生活态度和习惯，才能提高生命质量，敲开长寿大门。

——国际健康健美长寿研究会副主席香港日报社社长郭周礼男人是钢铁战士，男人也是血肉组成的脆弱生命体，同样需要维护健康，需要社会的关怀，不容人们忽略，这本书就是一个长鸣的警钟。

——国际健康健美长寿研究会副主席澳大利亚生命科学院院长季莲缘

## <<养生就是养阳气>>

### 编辑推荐

《男人健康的革命:养生就是养阳气》是由新世界出版社出版发行的，现代男人的身体使用宝典，伴随男人一生的健康长寿圣经！

《长寿的革命——活到120岁的长寿圣经》作者为现代男性打造，掀起一场男性保健的革命，让中国男人不再陷入“阳衰”的尴尬境地。

中国保健协会理事长卫生部原副部长张凤楼，中国台湾基层诊所协会会长廖国栋，中国性学会常务副理事长中国性科学杂志社主编胡佩诚，北京弘达事理自然医学研究院中医内科主治医师陈立胜倾情作序推荐。

<<养生就是养阳气>>

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>