

<<男人健康养生方案>>

图书基本信息

书名：<<男人健康养生方案>>

13位ISBN编号：9787538723021

10位ISBN编号：7538723021

出版时间：2009-1

出版时间：杨力 时代文艺出版社 (2009-01出版)

作者：杨力

页数：269

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>

## <<男人健康养生方案>>

### 前言

男人健康，让人忧心当今的男人最忙，他们在内是家中的太阳，在外是国家的栋梁。他们日日夜夜操心操劳，生理心理都易超负荷，所以中年猝死者，多是男人，而且男人的寿命远远不如女人。

男人属阳、主动。

在外，常累脑累肾累腰骨，所以男人健康，让人忧心。

男人常应酬，爱烟酒、喜吃肉，所以身体积累的病毒多，高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病、糖尿病、气管炎、肾炎……接踵而至，所以男人要会排毒。

男人之本在精，其根在肾，男人的生理在养精，男人的病理在精亏，百精源于肾也藏于肾，所以男人最应注意养肾。

## <<男人健康养生方案>>

### 内容概要

《男人健康养生方案》融合了中国五千年男性的养生方法，并结合《黄帝内经》、《易经》、诸子百家及佛教经典、道教养生知识，把女人如何从内到外修身养性的方法告诉大家，希望天下所有的男人，所有的父亲，都能从这《男人健康养生方案》中得到启发。

## <<男人健康养生方案>>

### 作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年，近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中国人多活十年”的目标，不遗余力。

她的中医养生公益讲座已在全国巡讲近千场，足迹遍及全国各地，并多次做客中央电视台《百家讲坛》、《大话养生》，北京电视台《医林奇观》、《身边》、《健康生活》，北京人民广播电台等。

杨力教授的中医养生著作《杨力女人健康养生方案》、《杨力养生23讲》、《杨力四季养生谈》、《杨力抗衰老36计》、《杨力心理养生忠告》、《杨力讲疾病早发现》、《杨力讲饮食与营养》等图书已走进千家万户。

她把有五千年历史的中华民族传统养生经验进行了升华、提炼，对中华养生学做出了杰出的贡献。

一部百万字巨著《周易与中医学》，令她蜚声海内外，目前累计印数已达14万册，现已有中、英、日、韩、汉繁体字等多种版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。

更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了她在中医学学术界的地位。

几十年中她以一己之力完成洋洋洒洒600万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。

目前，她的长篇历史小说“千古系列”（已出版《千古王朝》、《千古绝恋》、《千古传奇》、《千古一帝》、《千古孔子》、《千古汉武》、《千古英雄》、《千古智圣》、《千古名门》）现已进入第十部的创作中。

杨力教授累计出版著作已达1500万字，她的著作深受老百姓的喜爱，并在社会各界获得了一致好评。

杨力教授的决心是：只要能让中国人多活十年，宁愿自己少活十年！

## &lt;&lt;男人健康养生方案&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 男人健康，让人忧心  
第一讲 破译男性身体密码  
第一节 男性健康的标准  
第二节 男人健康，从远离压力开始  
第三节 男人寿命为什么比女人短  
第四节 男人都是带病工作的“拼命三郎”  
第五节 男人四十，十面埋伏  
第六节 男人如何吃出健康  
第七节 请男人摘去“强者”的光环  
第八节 健康男人是这样“炼”成的  
第二讲 男人，要懂得一点禅  
第一节 人生胜境平常心  
第二节 静为根：道家的养生启示  
第三节 仁者寿：儒家的养生法则  
第四节 古代思想家的养生智慧  
第五节 静养生：对生命的轻抚  
第六节 慢养生：让生命学会从容起舞  
第三讲 心理养生，让阳光永驻男人心  
第一节 心理健康+生理健康=身心健康  
第二节 沏一壶香浓的养心茶  
第三节 孔子对心理养生的十大启示  
第四节 老子与庄子的养生心法  
第五节 独具特色的中医心理疗法  
第六节 中医治疗十大体质因素心理障碍  
第七节 心理暗示疗法的神奇作用  
第八节 中国古代五音与五色心理疗法  
第九节 中国古代欢笑疗法  
第十节 吃出“心理健康”来  
第十一节 老年男人心理养生忠告  
第四讲 运动养生，打造魅力健康男人  
第一节 生命在于运动  
第二节 不同年龄段男人的运动方案  
第三节 男儿你要慢慢跑  
第四节 散步是一种“长寿运动”  
第五节 使男人远离衰老的运动方式  
第六节 运动后的禁忌细节  
第七节 男士健身需及时补充营养  
第八节 太极拳——绝佳的养生运动  
第五讲 重视细节，健康在生活点滴之处  
第一节 “吸烟有害健康”是一个永恒的主题  
第二节 饮酒要适可而止  
第三节 睡眠中的细节  
第四节 谨防生活中的用药误区  
第五节 生活习惯，以小见大  
第六节 良好的习惯有益健康  
第六讲 健康饮食，从吃中体会养生内涵  
第一节 来自《周易》和《黄帝内经》的饮食文化  
第二节 运气菜、时令菜与反季节菜  
第三节 不同年龄男性的营养需求  
第四节 透视食物的营养素  
第五节 男人每天喝什么  
第六节 吃出男人的“性”致来  
第七节 最适合男人的抗衰老药膳  
第七讲 职场男人，今天你要秀出哪一面  
第一节 职场如战场：解密白领阶层心理危机  
第二节 白领阶层怎样应对心理高压  
第三节 职场男人，要谨防“祸起萧墙”  
第四节 职场男人的十大致命生活方式  
第五节 职场男性如何更好地使用电脑  
第六节 职场男性如何迅速消除疲劳  
第七节 白领男人：吃好你的工作餐  
第八节 办公室健身操  
第九节 职场男人的疾病警兆  
第十节 职场男人易患的疾病及预防办法  
第八讲 性养生，男人一生的幸福之源  
第一节 养生之法莫如养性  
第二节 中国古代“房事养生”  
第三节 房事的最佳时机  
第四节 节欲保精与房事养生  
第五节 七情太过不可行房  
第六节 病期、病愈勿行房  
第七节 有些性器官病不宜行房  
第八节 中年男性的房事生活  
第九节 老年男性的房事生活  
第九讲 留住青春：男人如何抗衰老  
第一节 男人衰老的先兆  
第二节 解读《周易》的抗衰老智慧  
第三节 男人怎样脑养生  
第四节 男人怎样养肾  
第五节 脾胃是男人的寿夭之母  
第六节 男人养肝，解毒抗衰老  
第七节 保护好男人的腰和背  
第八节 足，男人的第二肾脏  
第九节 男人要学会腹式呼吸  
第十节 十大名方抗衰老  
第十一节 老道人的十禽戏抗衰老  
第十讲 老年男人的养生之道  
第一节 古今老寿星长寿的秘诀  
第二节 历代名医长寿的启示  
第三节 节能者，长寿  
第四节 低温养生：高寒山区为何多寿星  
第五节 长寿老人睡眠十忌  
第六节 静坐以养生  
第七节 372岁老人密谈枸杞长寿秘诀  
第八节 酸奶：荣登“长寿”食品榜首  
第九节 老年男性的食补细节  
第十节 男性更年期的保健  
第十一节 帮父母渡过“老年人心理危机”

## &lt;&lt;男人健康养生方案&gt;&gt;

## 章节摘录

第一讲 破译男性身体密码第一节 男性健康的标准世界卫生组织规定男性健康的10个标准世界卫生组织（WHO）提出健康的新概念是：所谓健康，并不仅仅是生病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康，即健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健康的状态。

在此基础上，世界卫生组织还提出了男性健康的10个标准：1.有充沛的精力，能够从容不迫地担负日常生活和繁重的劳动，而且不感到十分疲惫和紧张。

2.处事态度乐观积极，愿意承担责任，事情不论大小，不挑剔。

3.善于休息，睡眠好。

4.应变能力强，能够适应外界环境的各种变化。

5.能够抵抗一般性的感冒和传染病。

6.体重适当，身体匀称不肥胖，并且站立的时候头、肩、臀的位置协调。

7.眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

8.牙齿清洁，无牙病；牙龈的颜色正常，没有出血的现象。

9.头发有光泽，没有头皮屑。

10.肌肉丰满，皮肤有弹性。

上述标准，男性朋友们可以作为个人参考。

如果你符合上述标准，那么你要继续保持；如果你还没有达到，不要气馁，这也并不代表你不健康，你可能只是生活中的某些细节有些欠缺，你只要遵照本书中所提供的方法，循序渐进，就可在不久的将来打造一个健康的自我！

男性健康简易测试对于自己的健康状况，男性朋友可按下面的方法进行简易测试：健康状态测试我们的脚心处有一个涌泉穴，利用此穴，男性朋友可以简单地检查出自己的健康状态。

方法：点燃香烟，烟头置于距涌泉穴0.5厘米处，如果你是健康人，10~30秒之间就会感到灼热感。

如果感觉到热的时间过长，或左右脚感觉不同的人，可能是交感神经已失去平衡、内脏疲劳或有某种疾病，应该彻底做一次健康检查。

每月至少要用此法做一次自我健康检测。

心脏功能测试你可以向前弯腰20次，前倾时呼气，直立时吸气。

做运动前先测定并记录自己的脉搏，可以将其设定为数据A；做完运动后立即再测一次脉搏，为数据B；1分钟后再测一次，得到数据C，然后将三项数据相加，减去200，除以10，即 $(A+B+C-200) \div 10$ 。如所得数为0~3：表明你的心脏功能极佳；3~6为良好；6~9为一般；9~12为较差；12以上，你应立即去医院检查了。

体力测试如果你能一步迈两个台阶，快速登上5楼，而且气色平稳，说明你的健康状况相当不错；如果你气喘吁吁，呼吸急促，此时为一般；如果你刚登上3楼，就感到既累又喘，这时说明你的身体很虚弱。

仰卧起坐测试此测试以1分钟为限，记录次数。

20岁，45~50次；30岁，40~45次；40岁，35~40次；50岁，25~30次。

上述年龄段的记录频率为最佳数值。

射精能力测试前列腺癌专家海特罗那博士认为，如果你经过一次和谐的性生活后，射精量达到5毫升，这是前列腺健康的最直接表现。

如何测试呢？

方法很简便：你可以先量出5毫升的水，倒入一个干净的避孕套内，记住水的位置，下次就能够估计出自己的射精量了。

小便精力测试现代医学研究表明，喝完啤酒就想上厕所的男性，是肾脏十分健康的证明。

喝完啤酒，20岁的人在15分钟后，30岁的人在20分钟后，40岁的人在30分钟后上厕所，就说明你的身体很健康。

总而言之，肾脏越强，上厕所时间也越早。

第二节 男人健康，从远离压力开始男人从记事那天起，就开始接受一种教育而逐渐形成一种观念：男

## <<男人健康养生方案>>

人是强者。

男人要伟岸，男人要强大，男人要有责任感。

早在儿童时代男孩子就已经懂得，男子汉气概意味着男人不能依赖任何人，依赖被视为懦夫和女人气。

男性到40岁是一个大关。

这时，男人负担最重，压力最大，上下左右、交际应酬、职位职称、事业荣誉、官场仕途、妻儿老小，一样都不能少。

这个时候，对男人来讲，最烦心的是名利，最费心的是工作，最省心的是健康，因此他们忽视健康，等到功成名就，却发现，健康没有了。

他们忘了，健康是件艺术品，损坏容易修复难；生命是条单行线，一江春水向东流。

这时候后悔已晚。

世上有千种药，万种药，唯独没有后悔药。

所以，《圣经》里讲：“人若赚得全世界，却赔上自己的生命，有什么益处呢？”

男人更需要关爱最近，我读到一篇文章，说男人是社会上最脆弱的群体，男人比女人更需要关爱，因为男人死得比女人越来越快！

当今社会生活紧张，工作繁忙，压力大，节奏快。

可以说每个人都感到做人很难，做女人难，可是作为男人呢？

那更是难上加难啊！

男人的真实处境到底是怎样的呢？

信手拈来列举几项：女性企图自杀人口是男性的两倍，但男人自杀身亡者是女人的3倍；40岁以上男性性功能障碍者达五成以上，且有不断攀升之势；男性医疗就诊率较女性低28%……当然，还有更多隐而未现或难以量化的数据和趋势。

多少年来，我们的社会给男人制定了不少法律条文，但效果比法律条文毫不逊色的规定，诸如三十而立，四十不惑……这些来自民间、一代一代沿袭下来的说法，其影响深入人心，将那些对人生有所设计的男人逼得要撞墙。

在上有老，下有小，前有上司，后有老婆等重重压力下，他们不能干这不能干那，他们的许多选择就变得如数字逻辑般循规蹈矩。

所谓的“三十而立，四十不惑”已经变成了“三十而栗，四十不活”了。

根据社会学家统计，共和国刚刚成立的时候，男人比女人的寿命长3岁；到了20世纪60年代，男女的寿命基本上持平了；70年代，女人的寿命比男人反而长了1岁；80年代，女人的寿命要比男人长两岁；到了90年代，女人比男人的寿命长4岁了。

照这个趋势发展下去，21世纪的男人就没有活路了。

第三节 男人寿命为什么比女人短传统的观念强迫男人有决断能力、思维严谨、头脑清晰，使得男人的头脑很难同时接受那些模棱两可的、矛盾的事物，变得刻板、僵硬、绝对。

要么自负，要么自卑，难以在生活中持变通坦诚的态度。

基因研究表明：男女区别不大，男女之间有99.9%的基因是相同的，只在性染色体上有差别。

生理上，男性的体格、肌力、速度、空间定向力优于女性，而女性在语言表达、人际交流、对付应激、适应环境方面优于男性。

总体上两性差别很小，尤其在现代信息社会不存在“强者”、“弱者”之分。

但人类文化制造了“男子优越”的种种神话，使男人为此付出了不可估量的代价，使男人死得越来越快了。

为了维护“男子汉”的尊严，成千上万的男人，正处在自我加压、自我挣扎、自我困惑和自我毁灭之中。

压力大、竞争大对健康的伤害越来越严重，使寿命相对于女人来说也越来越短。

在我国短4岁，日本短6岁，俄罗斯男性比女性短寿13岁。

男人的寿命为什么会比女人短，单从医学角度上是解释不了的。

最终社会学家通过社会调查得到了答案。

## <<男人健康养生方案>>

男人比女人寿命短，有4条理由：男人有泪不轻弹；男人有话不爱说；男人有病不去看；男人有家不爱回。

第一条：男人有泪不轻弹。

“男儿有泪不轻弹”、“女人才爱哭鼻子”，女人的眼泪让人同情，男人的眼泪让人反感。

女人难受可以哭，女人越哭越显得小鸟依人。

男人一哭不是窝囊，就是废物，所以男人不敢哭。

每个人的一生中，总是会遭受许许多多的不如意，每一个人都可能因为失落、难过而产生情感上的反应，哭自然是人类的本能，是人类宣泄内心感受的一种方式。

然而现实社会却人为地剥夺了男人哭泣的权利，使男人缺少了可以排遣内心苦闷的途径，即使自己内心难过，也要强忍着泪水往肚里咽。

殊不知，这必然会因为男人无法排遣苦闷而造成心理上的负担，日久天长，自然影响到健康。

第二条：男人有话不爱说。

为保持男子汉的形象和在竞争中取胜，男人在互相交往中总是保持高度警惕和戒心，难于开诚布公，生怕暴露自己的缺点和弱点，变得封闭和孤独。

有苦不爱说，“打掉了牙往肚子里咽”。

第三条：男人有病不去看。

国家统计局有个数字，同一种病，男人去看医生的比女人少40%。

男人有病拖着、扛着、挺着，实在不行了才去医院，去了才发现，晚了。

有一个大款，开公司董事会时，突然胸痛发作。

疼极了，不说，忍着，实在忍不住了，自己偷偷用手按摩，还疼，捶捶胸口，还不行，喝热水……最后越来越厉害，出冷汗，脸色苍白。

别人一看不对了，3个人把他送到医院。

一做心电图，心肌梗死，打一针1.5万元，不行了，晚了，抢救不过来了。

第四条：男人有家不爱回。

对现在的许多男人而言，下班就回家像是一种无能的表现，所以他们中的许多人更愿意下班在外面玩，在酒吧里度过夜晚的时间。



## <<男人健康养生方案>>

### 编辑推荐

《男人健康养生方案》由时代文艺出版社出版。

男性朋友，你是否工作繁忙，心理紧张、焦虑、高压？

你的身体正备受生理和心理的双重压力而每况日下，甚至常常被击倒吗？

赶快行动吧，你应该开始注意养生了。

如何养生？

那就看看《男人健康养生方案》吧。

其内容涉及适合于男性朋友的多种养生方案，绝对值得你一阅哦！

<<男人健康养生方案>>

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>