

<<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：9787506760805

10位ISBN编号：7506760800

出版时间：2013-5

出版时间：连增林 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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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的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，他们力图与健康每一位男人，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>>

内容概要

《中华男士养生九法:依病养生法》是《中华男士养生九法》丛书之一，介绍了男士养生总则、依病养生的基本要素以及男士疾病的依病养生法。

《中华男士养生九法:依病养生法》包括依病养生应注意的事项、药膳、配料、制法、吃法功效、专家提示等几项内容。

语言通俗易懂、实用性强，是一本男士养生不可多得的好书。

<<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、依病在养生中的地位和作用 第二章依病养生的基本要素 一、饮食 二、起居 三、衣饰 四、情志 五、运动 第三章男士疾病的依病养生法 一、男士普通疾病的依病养生法 二、男士特有疾病的依病养生法

<<中华男士养生九法>>

章节摘录

版权页：插图：情志养生另外一个非常重要的手段就是要经常与人交往，通过交谈、来往，了解社会，了解环境，舒畅心胸，调节情志，形成一个平和良好的心态，对于心病的康复具有重要意义。

(5) 心病的运动养生法 心脏发病的重要原因还有一个是缺乏运动。

在同一环境里生活的人，经常坐着不动者，患冠心病比经常活动者高出2倍。

经常运动可以促使心脏的小血管扩大、延长、增多，改善心肌的供氧状况，改善血液中脂质代谢。

运动还有助于改善心肌代谢，提高心肌的工作能力和心脏的代谢功能。

此外，还能提高血液的纤维蛋白溶解活性，防止血凝过高，对预防和延缓动脉粥样硬化的发展很有帮助。

因此，心病患者适当运动是防治心脏病的有效手段之一。

鉴于心病患者的特点，可以采用比较缓和的运动方式增强心脏的功能。

首先，散步是一种非常合适的运动养生法，散步可以使心肌收缩力增强，外周血管扩张，具有增强心功能，降低血压，预防冠心病的效果。

对于参加运动时会引起心绞痛的人来说，可以改善病情。

每次散步可坚持20分钟至1小时，每日1~2次，或每日走800—2000米。

身体状况允许者可适当提高步行速度；其次，慢跑也是一种适宜的运动养生法，慢跑或原地跑步亦可改善心功能。

应根据每个人的具体情况选择慢跑的路程及原地跑步的时间；另外，动作舒缓的太极拳也是运动养生的优选方法之一，特别对于老年心病患者尤为适宜，该法对高血压、心脏病等都有较好的防治作用。

一般而言，体力较好的患者可练老式太极拳，体力较差者可练简化式太极拳。

可以根据身体状况确定练习方法和运动量的大小。

运动养生要注意适量、适时、适地，要量力而行，循序渐进，不可操之过急，贪多求全。

首先，任何人如果在运动结束10分钟后，心跳次数每分钟仍在100次以上，则不应再加大运动量，应根据情况适当减少运动量。

其次，运动量应从小到大，时间从短到长，循序渐进；再者，进餐与运动至少间隔1小时以上。

另外，运动最适宜的温度是4~30℃。

最后，运动时若出现头晕，头痛，心慌，恶心，呕吐等不适症状时，应立刻停止，必要时需就医；此外，特别提醒心病患者不宜清晨锻炼。

根据国外学者测定，上午6~9时是冠心病和脑出血发作最危险的时刻，发病率要比上午11时高出3倍多；另外，人体在上午时段交感神经活性较高，随之而来生物电不稳定性增加，易导致心律失常，甚至可能出现室颤，引起猝死；最后，人的动脉压在上午较高，增加了动脉粥样硬化斑块破裂的可能性，导致急性冠脉综合征的发作。

所以，在进行运动养生时，要避开心血管事件“高峰期”，将时间安排在下午及傍晚进行比较安全。

<<中华男士养生九法>>

编辑推荐

《中华男士养生九法:依病养生法》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:<http://www.tushu007.com>