

<<王斌详解男人病>>

图书基本信息

书名：<<王斌详解男人病>>

13位ISBN编号：9787507739800

10位ISBN编号：7507739805

出版时间：2012-4

出版时间：王斌 学苑出版社 (2012-04出版)

作者：王斌

页数：220

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>

<<王斌详解男人病>>

前言

计划生育是我国当前重要国策，一对夫妻只生一个子女，按当前我国人平均寿命70岁而言，一对夫妻要尽孝祖、父两辈，八位老人。

我国历经封建社会五千年，荣宗耀祖、传宗接代的信念至今犹存，所以常说‘‘百孝当先，无后为大’’。

如果一对夫妻无一子女，实为人生一大憾。

不孕育者，求嗣寄托于医药，岐黄应对建男科，王斌主任医师就是从事男科病医生佼佼者，他饱读中医经典、文献，有丰富的临床经验，其大作《王斌详解男人病》即将问世。

《王斌详解男人病》对男人的保健和治不育的诊疗方法颇丰，并提出“男人的欲望与性功能不可能一成不变，特别是中年男性，性欲望的波动更加明显，在治疗上不能一味采取药疗和食补，心态和锻炼尤为重要’’的观点，还提出“冷热交替洗澡可提高性欲的保健方法”，堪称独树一帜。

自古爱情不可少，而今子女无需多，如若子女无一个，百孝无后怎评说。

求嗣寄托从医者，岐黄神州没男科，王斌医研佼佼者，可谓送子弥勒佛。

《王斌详解男人病》具有较高的学术价值，介绍了大量男人保健和治疗不孕症的方法，是广大男科医生可借鉴的良师益友，读后当能受益匪浅，是以为序，将此书推荐给读者。

<<王斌详解男人病>>

内容概要

《王斌详解男人病》是对针对男性的医学类科普读物。对男性生理、心理健康的各方面给予了科学、实用的方法和建议，并且系统讲述了各种常见男性疾病的治疗和心理疗法。根据营养学的特殊需要，教男人如何以最简单可行的方法来安排自己的日常饮食，以保持营养均衡，防病和抗衰老。

<<王斌详解男人病>>

书籍目录

第一章 男人更需要呵护 第一节 男人养生要趁早进行 第二节 肾脏是男人健康的保障 第三节 脾脏是男人的寿夭之母 第四节 胃对于男人的重要作用 第五节 肝对于男人的重要作用 第六节 婚后男人易得的病症 第七节 不可不防的“富贵病” 第八节 糖尿病对男人健康的危害 第九节 中年男人谨防痛风病 第十节 冠心病是男人的大敌 第十一节 男人也需要“排毒” 第十二节 男人应小心“过劳”

第二章 小病不治成大病 第一节 失眠是男人健康的梦魇 第二节 不惑男人的秃顶困惑 第三节 消除男人的“口臭病” 第四节 远离体味的困扰 第五节 脚对男人健康的重要性 第六节 腰和背对男人健康的重要性 第七节 男人也要常清洗下身 第八节 谨防男性骨质疏松 第九节 中年男人的健忘症 第十节 中年男人的便秘困扰 第十一节 男人吸烟饮酒要适度

第三章 好身体源自运动 第一节 运动对于男性健康的重要性 第二节 不同年龄段的男人运动方案 第三节 脑力劳动男人的运动方案 第四节 利用生理周期制订运动方案 第五节 男人健美的误区 第六节 男白领的办公室运动方案 第七节 男人要经常跑步和散步 第八节 运动让男人更“结实” 第九节 冬季运动要讲求科学 第十节 抵抗衰老的运动方案 第十一节 打太极拳是男人的好运动 第十二节 男人运动后的禁忌

第四章 营养足身体更强壮 第一节 不同年龄男性的营养需求 第二节 男人应该特别重视早餐 第三节 吃好工作午餐 第四节 晚餐中，男人要切记的事项 第五节 常见食品中的各种营养素 第六节 对男人最重要的9种营养物质 第七节 男人的健康“补水计划” 第八节 青少年男孩的营养计划 第九节 抵抗男人衰老的食品 第十节 保护男人胃的食品 第十一节 补。

肾壮阳的科学食疗 第十二节 男人四季的营养方案 第十三节 男人要有的饮食新观念

第五章 心态决定身体健康 第一节 心理健康+生理健康=身心健康 第二节 男人小心抑郁症侵袭 第三节 男人要正确面对恐惧 第四节 男人要学会制怒 第五节 消除嫉妒心里正视人强己弱 第六节 生活中保持平常心 第七节 职场男人的几种不健康心态 第八节 男性更年期的心理健康 第九节 眼泪不是女人的专利 第十节 男人要学会从容之“慢” 第十一节 男人要学会为自己减压 第十二节 古人的心理养生智慧 第十三节 独具特色的中医心理疗法

第六章 难言之隐一定要说出口 第一节 男性更年期的保健 第二节 包皮过长的烦恼 第三节 前列腺疾病要早治疗 第四节 关注排尿的健康 第五节 男人肾虚的影响与治疗 第六节 忍精是祸不是福 第七节 科学理性看待性欲低下 第八节 男人增强性能力的妙招

第七章 “男性亚健康”是男人一生的痛 第一节 警惕男性亚健康 第二节 男性亚健康的表现与特点 第三节 可能导致过劳死的疾病

第八章 中医经络按摩 第一节 学点经络养生知识 第二节 重视保养阳气的督脉 第三节 肝经的保养大法 第四节 肺经的保养大法 第五节 脾经的保养大法 第六节 心经的保养大法 第七节 疏通气血的心包经 第八节 治疗肩颈痛的穴位 第九节 缓解疲劳的穴位按摩法 第十节 治疗失眠、神经衰弱的头部穴位 第十一节 强腰健肾的穴位按摩法 第十二节 男人的自我足部保健法

后记附录：常见人体腧穴分布图

<<王斌详解男人病>>

章节摘录

第一节 男人养生要趁早进行 有一个令所有男同胞沮丧却不可否认的事实：男人确实比女人寿命短。所以关于养生的紧迫性，也许男人比女人更加深刻地体会到。

万事需趁早，储蓄健康也一样。

20多岁，你的健康计划从现在就应该开始实行了！

男人和女人身体素质存在差异，这是妇孺皆知的常识。

早在《素问·上古天真论》中有这样的说法：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七。

肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八。

肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。

”这长长的一段话详细地描述了男女两性在生、长、壮、老、已的生命过程中生理上的体质差异。

20多岁也许是一个男性觉得自己最有精力的时候。

如同女人要从20多岁开始注意保养皮肤一样，男性则应该从20岁开始注重锻炼自己的身体。

20多岁的年纪，你的身体状况就会有一些变化，每个男人都应该提前想好应对方法。

1. 荷尔蒙混乱 通常在18岁至25岁，男性体内的人体生长激素和睾丸激素会急速增长，肌肉发育将达到高峰。

可惜，这个荷尔蒙的分泌高峰不会持续很长时间。

22岁或23岁开始，男性体内的人体生长激素就会开始下降，以后以每10年2%~5%的速度递减，男性的肌肉力量将逐步下降。

应对方法：趁着生长高峰，最好能把你的肌肉锻炼得越结实越好。

不然的话，到了40岁你就会觉得肌肉松弛，有气无力。

2. 膝盖开始变脆弱 约翰斯·霍普金斯大学的研究人员曾经跟踪过1321名医学院学生，发现年轻时膝盖受过伤的人日后患关节炎的概率是没受过伤的人的三倍。

而这种年轻时造成的伤害75%以上的情况是发生在男人身上。

应对方法：男人应该注意保持腿筋的灵活。

腿筋僵硬容易引起膝盖受伤。

此外，最好减少跑步的运动量，每周至多不要超过4次慢跑。

可以选择多打打篮球，这样可以增加关节软骨的灵活度和弹性。

伸展训练也可以强壮软骨。

3. 形体发胖 耶鲁大学的一项研究显示，人们普遍对肥胖人士存在偏见，认为他们懒惰、愚蠢、没有价值。

事实证明，外形能直接影响你求职就业和与异性交往。

年纪轻轻就失去良好的外形，恐怕很难起飞。

应对方法：尽量选择健康均衡的饮食方式，保持低卡路里和摄取足量的各种蔬菜，少喝啤酒和碳酸饮料。

一定要锻炼一身结实的肌肉，特别是胸肌、腹肌和二头肌，可以多做爆发力强的力量性动作，如杠铃推举等。

当男人历经了20多岁的青春年华，越过了30岁的门槛，这时的大多数男人开始为养家糊口而疲于奔命，生存压力异常巨大。

而正是从这时候开始，男性的身体机能每年将下降1%。

因此，处于这一阶段的男性必须在紧张的工作之余努力保持良好的身体状况。

<<王斌详解男人病>>

30岁以后，男人的身体会出现一些需要注意的状况： 1. 身体弹性下降 一般来讲，男人从30多岁开始起身体弹性会逐步下降。

整天坐在办公室是一个原因，运动范围不够大（包括普通的运动如跑步、举重甚至打篮球）是另一个原因 应对方法： 练瑜伽。

练瑜伽可以使你的身体最大范围地活动。

只要每周上一次课把动作学会，你就可以随时随地进行锻炼。

2. 心脏机能下降 心脏也像其他地方的肌肉一样，随着人的年龄增大会逐渐变得软弱无力。

同时，从30多岁开始，血液里的胆固醇增加，血压升高，脂肪也会在血管壁积累。

应对方法： 定期做身体检查，特别注意测量脂蛋白的含量，防患于未然。

保持身体足够的氧含量，每周进行三次下面所说的运动可能有所帮助：首先慢跑10分钟热热身，接着疾跑45秒，停下后做90秒的步行或慢跑，如此重复8~12次，最后以10分钟慢跑结束。

3. 肌肉减少 男性到了30多岁，肌肉很容易松弛和减少。

如果不加强锻炼，十年后你的肌肉大概会减少2.7公斤。

应对方法： 男人在这个阶段，锻炼肌肉不仅是为了塑造身体的美感，更重要的是加强肌肉的功能性力量以及灵活性和平衡性。

尽量避免肌腱和关节的受伤。

腿部伸展——肩部运动——双腿屈伸——背腰伸展——前臂运动——仰卧起坐。

每个动作重复8~10次，整套动作每天做2~3次，每周做2~3天。

自我调整哑铃重量，如果你可以重复每个动作12次或以上则说明重量太轻；如果你觉得重复十次有困难则应该减少重量。

每个动作的频率是向上2秒，向下4秒。

P2-4

<<王斌详解男人病>>

后记

自从1983年毕业后加入中医行列，我就开始喜欢并尝试从事健康科普工作了。

那是1984年冬天，天寒地冻，冒着西北风去广播电台录音，记得是给人们讲些关于冬天健康生活的常识，如何在冬季养胃御寒等。

过了几天，就播出了，当朋友、邻居们询问这件事的时候，从他们问这问那、渴望了解健康的神态中，感到自己能给人家说说健康、谈谈科普，心里顿时暖如春啊。

1997年腊月二十九，那天下午，一个中年男人匆匆来到我的诊室，恐慌地对我说：“王大夫，您救救我吧！”

我不解地问因由，才知道，他患有勃起功能障碍，而他的妻子在春节前，下了最后通牒：如果大年初五前无法治愈，那节后上班之日，就是他们的离婚之时。

望着他无助的眼神，让人心酸。

一晃到了2000年，北京中医药学会与广播电台联合开播了“男士之友”节目，我做嘉宾主持人，邀请在京的著名中、西医男科专家，为大家讲述男人病。

在和听众朋友的交流中，我进一步感受到了人们对于男科疾病的认识误区与大家对学习掌握男科知识的渴望。

节目播出后，受到中老年及青壮年男性朋友的欢迎。

于是，就想应该为男人写点什么，把大家关心的一些疾病说清楚，尤其是纠正认识误区，告诉大家如何选择正确的诊疗途径，不至于贻误病机，从而健康快乐地投入工作、学习、生活中。

之后，由于工作繁忙等，令我无暇顾及书的事。

直到2006年，在由中华中医药学会举办的评选全国首批百名科普专家活动中，自己荣幸入选，感觉压力甚大，决心一定不能辜负专家们给予的荣誉和期望，尽力服务于大家为男人服好务。

男人啊，真是活得不比女人轻松。

出生后就称作“小老爷们”，长大成人，是“大老爷们”，老年被叫做“老爷子”。

一连串的赞誉如顶天立地、顶门立户、顶梁柱等等，“顶”得男人喘不过气来。

而今，激烈竞争的信息社会，五彩缤纷的多姿生活，给男人的身心健康带来愉悦，更有接踵而至的忧愁、烦恼。

书中示例可见一斑，恕不复表。

男人在社会、家庭中往来奔波，思想与躯体，时而合一，时而分离，时常所言非意，所行非愿，不时地扮演着各样角色，长此以往，受伤害的一定是男人自己，而给身体带来的诸多病痛，如前列腺的烦恼，性功能的困惑，以及各种疾苦，均会成为男人生活中的“绊脚石”，让男人不断地“摔跤”。

男人是家庭的脊梁骨，脊梁骨能不能挺起来，关系到家庭能不能站起来，走多远。

生病的男人给自己和家庭带来了更多的痛苦，而处在危机中，对危机不自知的男人，更是为家庭埋下了隐患。

无论如何，有了男人的健康才能有一个完整幸福的家庭。

男人的健康无比重要，每一个男人都应该关注自己的健康，这是对自己的责任，更是对家庭的责任；每个妻子也应该关注丈夫的健康，这是对家庭的责任，更是妻子的责任。

草拟书稿后，几次修订，反复斟酌，然而，总感觉不满意、遗憾多多，还是自己修行不够啊。

我想说的是，要感谢著名中医药专家张炳厚教授、王琦教授，二位前辈是我在中医路上的榜样，是他们的鼓励、关怀，才使我有信心并努力地完成书稿。

同时，还要感谢学苑出版社的专家，他们认真负责的精神，让我钦佩。

真心希望该书能带给男人以关怀，送给男人以健康。

王斌 辛卯十二月初一子时于什刹海家中

<<王斌详解男人病>>

编辑推荐

王斌所著的《王斌详解男人病》站在男人的角度上，全面地对男性群体做出了细致入微的健康关怀。从最基本的常见疾病防治，到简单有效的保健方法，从身体健康的维护，到心理上的调护，都有全面详实的阐述。

相信你如论是处于什么样的年龄段，只要你还不是纯粹的“钢铁之躯”，就都能从本书中有所收益。时代呼唤疾病医学向健康医学转化，养生保健是一种境界，而本书将带给男人以关怀，送给男人以健康。

<<王斌详解男人病>>

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>