

# 《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：9787506760539

10位ISBN编号：7506760533

出版时间：2013-5

出版社：刘力 中国医药科技出版社 (2013-05出版)

作者：刘力

页数：164

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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是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，他们力图为健康每一位男人，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:按摩养生法》是《中华男士养生九法》丛书之一，介绍了男士养生总则、按摩养生的特点及原则、常用按摩养生手法、按摩养生的经络及穴位、按摩养生的功法等内容。配有多幅与文字相佐的示意图。《中华男士养生九法:按摩养生法》语言通俗易懂、实用性强，是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、按摩在养生中的地位和作用 第二章按摩养生的特点 一、简单易行 二、安全可靠 三、效果明显 四、适应性广 第三章按摩养生的原则 一、按摩次数 二、按摩手法 三、按摩时机 四、按摩宜忌 第四章常用按摩养生手法 一、摆动类手法 二、摩擦类手法 三、振动类手法 四、挤压类手法 五、叩击类手法 六、运动关节类手法 第五章按摩养生的经络、穴位 一、督脉和任脉——中轴主干 二、手太阴肺经——经脉之始 三、手阳明大肠经——口齿首选 四、足阳明胃经——消化总管 五、足太阴脾经——运化吸收 六、手少阴心经——调神安眠 七、手太阳小经——疏理肩背 八、足太阳膀胱经——排毒驱邪 九、足少阴肾经——藏精敛阳 十、手厥阴心包经——调心通脉 十一、手少阳三焦经——通气聪耳 十二、足少阳胆经——升清降浊 十三、足厥阴肝经——清火解郁 第六章按摩养生的功法 一、按摩养生诀 二、天竺国按摩法 三、吕洞宾兜肾功 四、仙传回春八方 五、八段锦 六、气功按摩法 七、壮腰固肾功 八、道家秘传回春功 九、自我按摩保健法 十、灵剑子导引法 十一、延年力转法 十二、《遵生八笺》保健按摩法

## 章节摘录

版权页：插图：六、运动关节类手法（一）摇法 医者以两手协同作用，使患者肢体关节做被动的环转活动，这一类手法都称为摇法。摇法是运动关节类手法中的常用手法，对关节僵硬、疼痛、转侧不利、粘连等病症，有良好的治疗和辅助治疗效果，多用于颈项部、肩部、肘部、腕部、腰部、膝部和踝部等关节。

1.托肘摇 患者取坐位，全身放松，肘部屈曲。医者立其一侧，一手扶其肩部，一手从肘关节下方拖握其臂部，摇动肘关节以带动肩部做顺时针和逆时针方向的环转运动，左右相同。

2.肩关节大幅度摇法 患者取坐位，全身放松。医者立其一侧，面向患者，双脚分开，或丁字步，双手拇指并拢，其余四指并列，上下握住患者腕部，然后向体侧上方做环形摇动。随着上肢的摇转。一手从腕部逐渐向肩部移动，并将肩部向内或向外拉推，再回移到腕部，如此反复操作8~10圈，顺时针、逆时针方向分别转动、左右相同。操作肩部大幅度摇法时，须令患者肘关节伸直，但不可挺直僵硬，肩关节部自然放松，无须做主动运动。

（三）拔伸法

1.颈部拔伸法 患者取坐位，医者立其身后，用双手拇指用力按压两侧风池穴，其余指部向前托住患者两侧下颌角处，前臂支撑于患者肩井部，然后两手同时缓缓用力向上端提。操作时要避免用力卡压患者颈项两侧，患者应充分放松颈项部。

2.肩部拔伸法 患者取坐位，患肢放松，医者双手握住其肘关节上方3~5厘米处。嘱一助手从患者另一侧抱住其胸部，两人同时用力向相反方向缓缓拔伸。操作时一般取患侧上肢的外展位，两人用力要协调一致。

3.肘部拔伸法 患者取坐位，使患者外展，医者握住其肘关节下方5~10厘米处，嘱一助手从患者另一侧握住其肘关节上方5~10厘米处，两人同时向相反方向用力缓缓拔伸。操作时要求用力适中，切勿突然施力，导致肘部脱位。

4.腕部拔伸法 患者取坐位，上肢平举，医者一手扶其指掌部，一手握腕关节上方5厘米处，相反用力，缓缓拔伸。

5.指部拔伸法 患者上肢外展或前伸，医者一手握其腕部，另一手抓握其指部末端，缓缓相反用力拉伸各指。

6.腰部拔伸法 患者俯卧，下肢伸直，嘱一助手站于患者头顶前部，双手抱扶其两腋窝部，医者立于患者脚端，双手抓握患者下肢，二人协调用力，相反拔伸牵拉腰部。

# 《中华男士养生九法》

## 编辑推荐

《中华男士养生九法:按摩养生法》由刘力、曹利东等编著。《中华男士养生九法:按摩养生法》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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)