

曹开镛谈男人养生丛书：男人养生十谈



[曹开镛谈男人养生丛书：男人养生十谈_下载链接1](#)

著者:曹开镛 著

[曹开镛谈男人养生丛书：男人养生十谈_下载链接1](#)

标签

评论

好。○○○○○○○○○○○○○○○○

气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动。天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。八八，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。&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

西红柿的酸味能促进胃液分泌，帮助消化蛋白质等，此外丰富的维生素C能结合细胞之间的关系，制造出骨胶原，强健血管。矿物质则以钾的含量最丰富，由于有助于出血液中的盐分，因此具有降血压的功能。2.黄豆

很多人都知道黄豆有植物性荷尔蒙，有利于女性，殊不知黄豆对男性也是绝佳食品。例如常吃黄豆制品的日本男人，罹患摄护腺癌的机率比西方男人低。而且黄豆对改善男性的骨质流失一样有效。男性过了60岁，骨质会开始流失，情况和更年期妇女一样严重。而且多吃黄豆可以补充卵磷脂，卵磷脂已被证实与短期记忆力和学习力有关。3.南瓜子
男性40岁过后，大多数人有摄护腺肥大的问题。美国一项实验发现，让摄护腺肥大的患者服用南瓜子的萃取物，确实减少了患者频尿的次数，也改善了其它症状。而且南瓜子也是维生素E的最佳来源，可以抗老化。南瓜子在一般超市即可买到，有些产品是多种坚果混和，可以撒在沙拉上食用，或平日当零嘴吃。4.胡萝卜

B-胡萝卜素会在体内变化成维生素A，提升身体的抵抗力，抑制导致细胞恶化的活性氧等。此外，因含有丰富的钾，具有降血压的作用，以及食物纤维能发挥整肠功效。含丰富B-胡萝卜素的胡萝卜也因此大受欢迎，是因为它能预防癌症。5.大蒜

大蒜具有强烈的杀菌力，因此能消灭侵入体内的病菌。此外，它能提供维生素B1的吸收，促进醣类的新陈代谢以产生能源，并消除疲劳。另一不可忽视的大蒜功用就是提升免疫力。大蒜中所含的硒化铅具抗氧化作用，因此被视为防癌的食物。男性多服可改善体质并强身。6.海鲜

食物中海鲜类的蚝、虾、蟹的锌含量最为丰富，一颗小小的蚝就几乎等于一天中锌的需求量(15毫克)。此外，蚝因富含糖原或牛磺酸，具有提升肝脏功能的作用，且滋养强身。

7.高维生素C食物

高维生素C的食物!有奇异果、柳丁、橘子、青花椰菜、芦笋等。另一方面，男性常处高压状态，更需要营养的补充。维生素C可以协助副肾上腺皮质素(一种抗压力的荷尔蒙)的分泌，可以对抗压力。8.全麦面包

说到压力，男人常常不眠不休地冲刺事业，压力无法舒伸，就利用烟酒来掩饰劳累和纾解压力。

要对抗压力，维生素B群是非常重要的。这包括B1、B2、B6、B12和叶酸、烟碱酸等，可以维护神经系统的稳定，增加能量的代谢，有助于对抗压力。全谷类的食物如全麦面包、糙米、胚芽米等，都有丰富的维生素B群。而且全麦面包是复合性碳水化合物，可以缓慢释放能量，具有镇定的作用，使人放松、不紧张。9.水

人类脑部有75%都是水，脱水第一个影响到的器官就是脑，水分太少，会让人疲劳、反应偏慢。

偏偏男人常一忙起来，就忘了喝水，若用饮料或汤补充体内水份，却会徒增热量，使身体发胖。因此在餐与餐之间要多喝水。例如一进办公室，马上就倒上500cc的水放在桌上，有空就喝，而且在午餐之前就要喝完。1天至少要喝完两瓶矿泉水瓶的水(约2000cc)。

10.深海鱼

压力大，也让男性罹患高脂血症、中风的年龄层降低。深海鱼中的Omega-3脂肪酸可以阻止血液凝结、减少血管收缩、降低三酸甘油脂等，对心脏血管特别有益。富含Omega-3脂肪酸的鱼包括鲭花鱼、秋刀鱼、石斑鱼、鲑鱼等，可以替换着吃，不过要记住1星期至少要吃两次鱼，美国心脏病协会(AHA)建议。

11.绿茶

绿茶富含了红茶所没有的维生素C。维生素C是预防感冒、美肤所不可欠缺的营养素。除此之外，也富含防止老化的谷氨酸、提升免疫力的天冬氨酸、具滋养强身的氨基酸。还具有利尿、消除压力的作用，具提升作用的咖啡因、降血压的黄酮类化合物等。

12.红酒

如果非要喝酒，就喝红酒。因为红酒中葡萄皮的抗氧化物质多酚，留存在酒液中，可以降低心血管疾病的机率；而且各种酒类相较之下，红酒的普林(会使体内尿酸上升的物质)相当低。此外，红酒能提升抗氧化作用，以预防动脉硬化。最近根据研究结果得知，对于痴呆症也能发挥功效，是高龄社会所不可欠缺的饮品。但酒类依旧有热量，营养师建议每天还是控制在60cc以下。 注意饮食健康

没太多要说的 反正是本好书

经典之作，受益匪浅，值得推荐

看着应该还可以，比较便宜。

[曹开镛谈男人养生丛书：男人养生十谈_下载链接1](#)

书评

[曹开镛谈男人养生丛书：男人养生十谈_下载链接1](#)