

<<男人不可不知的118个保健细 >

图书基本信息

书名：<<男人不可不知的118个保健细节>>

13位ISBN编号：9787117154017

10位ISBN编号：7117154012

出版时间：2012-3

出版时间：人民卫生出版社

作者：张卫东 等主编

页数：271

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>

## <<男人不可不知的118个保健细 >

### 内容概要

张卫东、陶红亮主编的《男人不可不知的118个保健细节》给您带来一个健康、科学、合理、实效的饮食方式，让你健康地活在当下。

生活方式和身体保健。

针对这两大男性关注的话题，《男人不可不知的118个保健细节》将其用严谨的语言、科学的知识链接起来。让男性懂得科学的保健知识，享用健康的生活方式。

40岁。

男性事业成就的黄金年龄。

但是40岁也是男性感觉不再“挺拔”的年龄。

在“家里的战场”却是早早缴械投降。

这个问题难道真的无法解决

0马P市书将告诉你二不。

## 作者简介

张卫东

1951年出生。

毕业于河北承德医学院医疗专业，市斗学历，承德市妇幼保健院临席工作。

出身医学世家，主任医师。

全国医师资格实践技能考官，河北省卫生系统高级评委，2010年承德市优秀专家。

近年来共发表论文近百篇，参与多部著作撰写。

目前，张卫东主要从事养生保健知识方面的研究和讲座活动，其养生观点备受业内专家推崇。

陶红亮

现为国内著名生活类畅销书作家。

致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作。

出版健康市斗普书籍百余万字。

作品不仅畅销大陆。

且多市图书版权输出到中国港、台地区。

因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。

主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》、《丈夫关爱妻子健康枕边书》、《妻子关爱丈夫健康枕边书》、《最好的健康给父母-身卷》、《最好的健康给父母一心卷》、《黄帝内经》使用手册：国医养生妙方(精华版)等。

书籍目录

- 第一章 自我检测——全面掌握男性健康饮食
- 第二章 自我清洁——男性身体中医保养
- 第三章 生活方式——男性小习惯大健康
- 第四章 营养食谱——男性健康体魄加油站
- 第五章 常见病——需要健康的生活方式
- 第六章 五谷杂粮——男性营养的根基
- 第七章 蔬菜水果——让男性营养更丰富
- 第八章 营养素——提供男性健康能量
- 第九章 和谐性爱——饮食营养塑造阳刚男性
- 第十章 饮食误区——千万别吃错
- 参考文献

章节摘录

版权页:(1)天旋地转：自身旋转，感觉周围景物都在摇动旋转；站立不稳，行动控制不灵：并且有要跌倒的感觉。

(2)头重脚轻：虽然天旋地转的感觉并不是很强烈，但依然会觉得“脚轻浮，头沉重”，并且感觉自己毫无力气，做事完全不在状态。

(3)眼前一黑：看不清事物，感到视觉模糊，甚至会出现晕厥的情况。

导致眩晕出现的最常见疾病主要有：迷路炎内耳病、梅尼埃病、晕动病、颈椎骨退化、药物中毒、高血压病、动脉硬化、心律失常、低血压等。

出现以上3种头晕症状的主要原因是长期站姿、坐姿、睡姿不良，造成颈椎退化、变形、增生，动脉供血受阻，颈部肌肉紧张。

头晕的症状并不是靠药物就可以彻底治愈的，想要彻底治愈首先就应该改善自己的站姿、坐姿和睡姿，然后加以饮食、针灸、推拿等辅助治疗。

<<男人不可不知的118个保健细 >

编辑推荐

《男人不可不知的118个保健细节》从男性最常见、最容易做到、最容易忽略的保健知识着手，将每一个男性的不良行为习惯揪出来，然后将其一一铲除，并为男性定制符合自身的保健方案，预防疾病，远离病痛。

阐述科学实用的保健细节，让你抛开累赘的各类药瓶，懂得永葆健康的身体密码，迈向健康幸福的快乐国度。

<<男人不可不知的118个保健细 >

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>