

<<中年男人健康读这本就够了>>

图书基本信息

书名：<<中年男人健康读这本就够了>>

13位ISBN编号：9787122165299

10位ISBN编号：7122165299

出版时间：2013-6

出版人：郭军、常德贵、张朝德 化学工业出版社 (2013-06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>

<<中年男人健康读这本就够了>>

前言

健康是人生最大的资本，也是获得成功、拥抱快乐最重要的前提。

拥有健康是社会和谐、家庭安宁、个人幸福、享受高品质生活的基础。

世界卫生组织对健康的定义：“健康不仅是没有躯体的缺陷和疾病,还要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。

” 俗话说“男人四十一枝花”，讲的是男人到了不惑之年，正处在人生的黄金时期，人到中年，在生理上是功能全盛时期，事业上是社会的中坚，生活中是家庭的脊梁。

事业上成功或失败，家庭里上有老下有小，在责任感和使命感中不由自主地处于重重压力包围之中。

而与此同时，四十岁后身体机能又开始处于下滑的趋势，此时最担心的就是自己的身体。

奔波于社会、家庭和事业之间的中年男人最容易“透支”的就是健康。

中年男性在这个年龄是“危机四伏”“多事之秋”的阶段，在生理上，也是开始进入衰老的过渡阶段。

有些人开始感觉肚子越来越大，睡眠越来越差，精力也越来越不足，牙齿开始变稀，眼睛有些老花，运动一会儿就气喘吁吁，这些变化往往不易引人注意，但却是健康出现问题时敲响的警钟，需要引起中年男人的特别关注。

由于处在人体生理机能的衰退期，各器官的生理功能逐渐下降，内分泌功能发生变化，人体的生化代谢及生理调节平衡受到影响，身体抵抗力随年龄的增高而下降，加上中年男人往往不重视自我保健，缺乏体育锻炼，不注意饮食结构和营养素的平衡，在生活上的“不检点”，如吸烟、酗酒、熬夜、暴饮暴食等不良生活方式及长期超负荷紧张工作，很容易出现早衰和疾病。

高血压、高脂血症、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤、糖尿病、骨质疏松症等都是中年人的常见疾病。

而有些疾病早期往往没有明显症状，或症状轻微而被忽视，或因工作繁忙而被掩盖，误认为很健康，容易遭受疾病的“突然来袭”，使一些中年男性“病来如山倒”，精英早逝，给家庭造成沉重的打击。

健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

这普通的十六个字就是养生的科学，与我国古人总结的“适者有寿”不谋而合。

如何拥有健康不仅需要保健知识，更需要每个人身体力行，付诸行动。

健康就掌握在自己手中。

本书从中年男人生理变化的特点入手，结合中年人的生活习惯，以强身健体、延年益寿和预防常见疾病为目标，从生活习惯、保健常识、饮食养生、运动养生、心理养生、性功能保健等方面提出科学合理的建议和方法，可满足中年男性不同的健康养生保健需求，为大家指出了一条看似平常实则并不简单的健康养生之路。

最后，祝中年男人身体健康，生活幸福，家庭和谐，事业更上一层楼。

郭军 中国中医科学院西苑医院 2013年1月

<<中年男人健康读这本就够了>>

内容概要

《中年男人健康读这本就够了》针对男性常见的健康问题，用通俗易懂的语言，详尽地介绍了相关保健养生方法和知识，为中年男性提供指导。

《中年男人健康读这本就够了》编者是中国中医科学院西苑医院等医院的临床医师，可供中年男性自我保健参考，也可供全科医务人员参考。

<<中年男人健康读这本就够了>>

书籍目录

第一章关注健康，保持高品质的生活 第一节中年男人的健康标准 第二节影响男性健康的因素 第三节远离亚健康 第四节疾病早知道 第五节中年男性身体衰退的标志 第六节中年男性养生保健法则 第七节中年男性如何定期体检 第八节中老年人健康长寿十五个秘诀 第二章防患未然，疾病早预防 第一节骨质疏松，不要“脆骨头” 第二节中年男性也有“更年期” 第三节别轻视了脂肪肝 第四节便秘，不可不知的“秘密” 第五节动脉硬化“综合治理” 第六节警惕心脏“早衰”信号 第七节肝癌，中年男性不可不防 第八节远离口臭 第九节酒精性心肌病，男人的“心病” 第十节富贵病上身，性能力下岗 第十一节前列腺炎，男人前“腺”告急 第十二节前列腺增生自我检查 第十三节人到中年，是不是“痿男人” 第十四节颈椎病的预防 第十五节急性心肌梗死，人到中年防猝死 第十六节高血压的防治 第十七节观脸色，看身体问题 第十八节脱发，中年男人要聪明不要绝顶 第十九节糖尿病 第二十节防失眠小妙招 第二十一节患尿路结石的原因 第二十二节远离癌症 第二十三节保“胃”战 第三章注重生活细节，养成良好生活方式 第一节做中年“好男人” 第二节人到中年，不可硬熬 第三节中年男性饮食习惯禁忌 第四节久坐的男人“问题多” 第五节戒烟，男性健康之路 第四章生命不息，运动不止，运动调理养生方法 第一节谁运动，谁受益 第二节中年男人的运动原则 第三节运动锻炼悠着点 第四节高血压、糖尿病、心脏病等不同疾病的运动方法 第五节怎样运动效果好 第六节晨练有讲究 第七节运动减肥 第八节春季锻炼的注意事项 第九节夏季锻炼的注意事项 第十节秋季锻炼的注意事项 第十一节冬季锻炼的注意事项 第五章科学饮食，吃出健康 第一节中年人的饮食保健 第二节中年男人食补须知 第三节有助提高男性性功能的食物 第四节补充维生素 第五节经常熬夜的人适宜吃什么 第六节吸烟的男性适宜吃什么 第七节有助睡眠的食物 第八节中年男性的保健食物 第九节排毒食物 第十节清晨第一杯水 第十一节防癌抗癌饮食 第十二节前列腺疾病的饮食调理 第十三节防治肥胖的饮食原则 第六章保持良好心态，心理养生与调节 第一节中年男人心理健康标准 第二节中年男人心理问题与保健 第三节摆脱抑郁症的困扰 第四节防止脑疲劳 第七章“性”福生活，源于性保健 第一节四季房室养生原则 第二节中年男性性功能减退是肾虚吗 第三节性爱体检 第四节自我检查性器官 第五节如何留住“性活力” 第六节男人私处瘙痒的罪魁祸首 第七节几招预防男性病

<<中年男人健康读这本就够了>>

章节摘录

版权页： 脂肪肝可由多种因素引起，如慢性酒精中毒、营养缺乏或过剩、糖尿病、肥胖、药物或化学物质中毒、慢性感染或缺氧、内分泌紊乱等。

其中长期酗酒是造成脂肪肝的首要原因。

人们长期超量摄入的动物脂肪、植物油、蛋白质和碳水化合物，若不能被人体充分吸收利用，便转化为脂肪储存起来，并因此而导致肥胖、高脂血症和脂肪肝，可谓“酒油穿肠过，脂肪肝中留”。

二、患了脂肪肝，对身体有什么危害 许多人并不了解脂肪肝的危害，这主要是因为脂肪肝早期没有明显症状，往往容易被忽视。

事实上，患了脂肪肝，除了表明肝脏已经受损，还伴随着其他疾病，如肥胖症、高血压、高血糖等。虽然脂肪肝是良性病变，但其纤维化的发生率高达25%，且1.5%~8.0%的患者可发生肝硬化。

一旦发生肝硬化，即预示着腹水、静脉曲张、消化道大出血，最终死亡。

此外，脂肪肝使得患者对药物耐受性差，用药变得不安全，容易发生药物性肝炎等危害。

三、如何防治脂肪肝 目前尚无治疗脂肪肝的特效药，饮食及生活治疗仍然是大多数脂肪肝患者治疗的基本方法，也是预防和控制脂肪肝病情恶化的重要措施。

1.合理饮食 控制高脂、高糖饮食，多吃新鲜蔬菜、水果和富含纤维素的食物（如芹菜、韭菜、豆芽等），以及高蛋白质的瘦肉、鱼、虾、豆制品等，少吃油炸食物、动物内脏、蛋黄等。

脂肪肝患者应提倡“高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪”饮食。

<<中年男人健康读这本就够了>>

编辑推荐

《中年男人健康读这本就够了》中年男性的健康问题关系到社会和谐、家庭稳定和个人的幸福。
《中年男人健康读这本就够了》对中年男性关注的健康理念、常见病预防保健、纠正不良生活习惯、运动养生、科学饮食、心理及性保健等方面的常识进行重点介绍。

<<中年男人健康读这本就够了>>

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>