

<<男人四十健康最重要>>

图书基本信息

书名：<<男人四十健康最重要>>

13位ISBN编号：9787504469014

10位ISBN编号：7504469017

出版时间：2010-10

出版时间：中国商业出版社

作者：鲁大夫

页数：236

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>

## <<男人四十健康最重要>>

### 内容概要

人到中年，万事方始，男人尤其如此。

在工作生活节奏明显加快的今天，在肩负事业与家庭的双重责任面前，四十岁的男人可以说是社会的中坚、家庭的脊梁，他们会在责任感和使命感的承载中不由自主地处于重重压力的包围之中。

从健康的角度来说，四十岁男人的身体机能已处于下滑的阶段。

你是否开始感觉到，饮食越来越不规律，运动时间越来越少，身上的脂肪越来越多，睡眠越来越不足，精力也越来越差。

也许这些变化不易引人注意，但却都是健康在出现问题时敲响的警钟，需要引起中年男人的特别关注。

这些都是人体衰老的自然现象，虽然难以抗拒，但并不意味着人在客观规律面前就束手无策。

如果你能够学习并掌握一定的健康之道，戒除自身的不良习惯，遵循科学的饮食以及活动方法，并能够持之以恒地施行，就一定可以延缓衰老，远离疾病，健康长寿。

祝每一位中年男性朋友身心愉快，活到天年！

<<男人四十健康最重要>>

作者简介

鲁瑶

北京某著名医院内科主任医师，担任多家高级干部疗养院健康顾问，笔名“鲁大夫”，所著《现代文明病防与治》一书在读者中广受好评。多次荣登畅销书榜。

## <<男人四十健康最重要>>

### 书籍目录

- 第一章 男人40养生之重，40岁开始出现机能下 1. 男人40机能开始下滑 2. 40岁导致男性健康差异 3. 疲劳是危及健康的预警信号 4. 尽快走出“亚健康”状态 5. 抗衰老应当从40岁开始 6. 中年男人保持健康必做的五件事 7. 规律节制地生活才不会损害健康 8. 男人永葆青春的黄金法则 9. 追求健康生活才是一世的聪明
- 第二章 男人40养生之纲，平衡是中年男人健康的纲要 1. 要懂一点医理药理更要明情理 2. 了解一点五行学说 3. 脏腑与阴阳 4. 人体中的阴与阳 5. 平衡是健康的前提 6. 患病都是失衡惹的祸 7. 认知身体，认知自我 8. 追求内外和谐的境界 9. 要健康，更要长寿
- 第三章 男人40养生之根，五脏坚固才是长寿之根本 1. 人体的气血运行 2. 心脏与养生 3. 肺脏与养生 4. 肝脏与养生 5. 肾脏与养生 6. 脾脏与养生 7. 胃脏与养生 8. 胆与养生 9. 大小肠与养生
- 第四章 男人40养生之要，抵抗疾病入侵依靠经络网 1. 人体经络何处寻 2. 经络与阴阳、五行 3. 穴位的奇妙之处 4. 病症与经脉穴位 5. 养生与经脉穴位 6. 做经络的敏感人 7. 十二时辰与经脉养生 8. 重要的任督二脉
- 第五章 男人40养生之本，清淡饮食让你吃出健康 1. 大多数疾病是吃出来的 2. 40岁男人要重视饮食健康 3. 饮食要注意营养的摄入 4. 酗酒伤身 5. 五味不能过度 6. 中医的“补” 7. 古今有别，补法不同 8. 补气之道，因人而异 9. 中老年四季进补的注意事项 10. 饮食养生的宜与忌
- 第六章 男人40养生之境，古人云：起居无节故半百而衰也 1. 人体与四时相应 2. 四季养生之原则 3. 不良生活习惯是最大的健康杀手 4. 在生活习惯方面有8个误区 5. 穿衣戴帽的养生学问 6. 家居环境与养生 7. 养生以睡眠居先 8. 保健按摩不可随便做 9. 娱乐与养生 10. 日光浴，健身又防病
- 第七章 男人40养生之基，心平气和是养生长寿的基础 1. 养身先养心 2. 人有七情六欲 3. 欲望是养生的大敌 4. 生气是伤人的利剑 5. 把不愉快的心情远远抛开 6. 别让忧虑毁了你的健康 7. 养“神”之道 8. 心理压力是疾病之源 9. 提高心理承受能力 10. “心理暗示”的不同结果 11. 去除精神负担才能身心健康 12. 学会自律
- 第八章 男人40养生之性，古人云：房中事能生人也能杀人 1. 中年男子不要忽视养性 2. 古代重视男女性生活 3. 房事有禁忌 4. 养性先养肾 5. 养肾纠虚之法 6. “腰不好”等于“肾不好” 7. 延缓中年男人“性衰老”
- 第九章 男人40养生之法，动静合一延长你的生命之路 1. 老生常谈，生命在于运动 2. 让运动延长生命之路 3. 常做有氧运动，保持身体处于最佳性能 4. 散步是一种“长寿运动” 5. 有动还需有静 6. 古人养生即注重动静合一 7. 劳逸结合话养生 8. 长寿之道 9. 养生贵在持之以恒

## <<男人四十健康最重要>>

### 章节摘录

插图：对于脾的工作有“上进”和“下流”之称，“上进”就是脾努力把食物的精华往上送，如果它不好好干活，不往上送，专门往下送，就叫“下流”，这样就出大麻烦了。

当精华不往上走而往下走时，糖分就会随着尿流失掉，而糖是保证肌肉正常运动的基本营养物质，如果都流失了，人就会得糖尿病，人体就会慢慢虚弱下来。

故中医认为糖尿病就是脾病。

五脏六腑这个大宅门里最怕脾生病，脾一生病，就相当于没有丫环给烧柴做饭了，也没人伺候主子们了，整个大宅门也就瘫痪了。

所以脾病是大病，又称之为“富贵病”。

脾病主要包括重症肌无力、糖尿病、胰腺炎和胰腺癌几种，下面我们逐一讲解。

重症肌无力是脾病。

这种病往往是长期郁闷、争强好胜、缺少运动所引起的。

它的一个明显症状就是肌肉痛，最后痿软无力，道理很简单，就是脾主肌肉。

所以，一般人老了以后眼皮会逐渐往下耷拉，这就是肌无力的一个症状，说明脾的功能开始衰退了。

中医还说：“治痿独取阳明”，这就说明了治疗这类病一定要从脾胃入手，脾胃功能增强了，肌无力的情况也就解决了。

另外，此类病人要调整心态，生大气也会导致肌无力的症状。

再者，患重症肌无力的人一定要避开空调。

空调老吹的地方不是好地方。

糖尿病是我们现在老百姓最为常见的脾病。

人的脾本应该把精华送给心肺，但是脾这个丫环没有好好工作，它不往上送，却往下送，使人体所需的糖分都从尿道流失了，使肌肉不能正常运作。

## <<男人四十健康最重要>>

### 编辑推荐

四十岁左右的男人是最忙碌的一群，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱，但却往往忽略了自己的健康。人生中的事业、家庭、健康，犹如三足鼎立，都很重要。健康是成就一切最大的本钱，事业失败可以重来，健康一去却难以逆转，因此对健康问题一定要重视起来。而四十岁，正是男人身体最容易出问题的时候，所以更需要特别注意。

<<男人四十健康最重要>>

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>