第一图书网, tushu007.com

<<养生一点通>>

图书基本信息

书名：<<养生一点通>>

13位ISBN编号：9787506046152

10位ISBN编号：7506046156

出版时间：2012-6

出版时间：东方出版社

作者：光线传媒《养生一点通》栏目组 编

页数：111

字数：84000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《养生一点通：要帅要性要强健》由和男性健康以及减压小技巧有关的节目内容编辑而成。其中讲述了多种时常困扰男性的疾病以及健康问题，提供了健康减压的方法和措施，比如男性更年期问题，快速解酒的问题等，为男性朋友提供了有价值的信息和参考。

作者简介

《养生一点通》是光线传媒旗下的重磅栏目之一。
光线传媒拥有国内顶尖的传媒平台，因此此系类书籍可以借助光线传媒的广大传播平台对书籍进行宣传，拥有较好的市场前景。

第一图书网, tushu007.com

<<养生一点通>>

书籍目录

前言　《养生一点通》是个这样的栏目
序一
序二
饭局也能吃出健康
烤肉怎么吃才健康
四招防治偏头痛
吃吃洗洗防脱发
落枕别急躁，小动作帮你忙
打呼噜，你hold得住吗?
内补营养，和皮肤瘙痒说再见
保护听力，从正确擤鼻涕开始
拯救公鸭嗓
读懂身体发出的“打嗝”信号
面对口腔溃疡，不可掉以轻心
“养耳”和治疗“耳鸣”小妙招
治疗上火的小偏方
防治肩周炎的“三板斧”
甩脂机甩不掉“啤酒肚”
怎样摆脱恼人的鼻炎
巧用“排毒”兵团，排解五脏之毒
从手指看健康
男人更年期，补肾不能等
离婚对心理和健康的危害
睡姿不对，起来重睡
怎样有个好睡眠
网球肘怎么治?
冬练三九讲究循序渐进
腰椎间盘健康自测法
保护好骨头间的“避震器”——腰椎间盘
腰椎间盘突出的运动和心理治疗
腰椎间盘突出——手术治疗还是保守治疗
“点穴”疗法——以指代针缓解腰痛
点穴降血压
养生坊

章节摘录

版权页： 如果每次剪头发的时候，理发师都对你说你的头发好多，发质很好，相信你不会因为经常理发而烦恼。
因为很多人正面临脱发的烦恼，老年人脱发是一种正常的生理现象，但是现在脱发现象正向低龄化发展，高中生脱发不常见，但是一到大学，有的人可能开始就遭受"灭顶之灾"了，有人开玩笑说："看来高考的压力是没有就业压力大呀。
"压力大是脱发的一个原因，另外，最常见的脱发就是脂溢性脱发，就是所谓的油性皮肤。
通常情况下，如果一个人的饮食中动物性食品吃得太多，就会加速雄性激素的分泌和合成，使头皮分泌过多的油脂，而我们头皮上有一种微生物，叫做蚀脂性真菌，会吞噬那些真菌。
脂类越多，蚀脂性真菌生长得越多，在代谢的过程中真菌会产生垃圾，这些代谢产物会影响我们头皮的腺体和毛囊，从而引发掉发，这个是年轻人掉发的主要原因。
还有一种脱发现象俗称"鬼剃头"，就是一夜之间掉了很多头发，这和脂溢性脱发关系不大，更可能和精神有关。
当精神压力过大，经历了大悲大喜，或者太过焦虑都会引起这种脱发。
此外还有一个原因也会引起脱发，这和那些喜欢练健美的男士有关。
练习健美需要长期服用蛋白质长肌肉，造成雄性激素分泌过多，从而引发脱发。
脱发常见于男士，但是并非男士的"专利"，有的女士也会在早上梳头发的时候，发现大把的头发留在梳子上。
女性的掉发肯定不能归咎于雄性激素分泌过盛了。
中老年妇女脱发的主要原因是更年期。
在这个特殊时期，女性生理的改变造成心理的烦躁，这一原因造成的脱发是一种暂时现象。
另外一种造成女性脱发的原因就是和经常吃避孕药有关。
找到了脱发的原因，就不难找到避免脱发的方法。
蛋白质是人体必需的物质，但是没必要天天大鱼大肉，尤其是油性皮肤的人要注意不要吃糖分过多和油脂过多的食物。
有三类蛋白质食品既能减少油脂的摄人，同时又能增加补充蛋白质。
第一类优质蛋白也叫完全蛋白，第二类是半完全蛋白，第三类是不完全蛋白。
在动物性食品中，鱼、虾肉就是优质蛋白；在植物性食品中，大豆中的蛋白质属于优质蛋白。
此外蛋类和奶制品中的蛋白也属于优质蛋白。
如果脱发是因为脂溢性油脂分泌造成的，那么通过洗头发洗掉头发上面的真菌是否可以在一定程度上防治脱发？
其实，频繁地洗头发不仅不能清洗油脂，反而会导致头皮更加敏感。
此外人的头皮也需要一个生长的时间，频繁洗头会打扰它的自然生长。
关于洗头的频率，夏天最好是两天一次。
但是，很多爱美的人喜欢留长头发，这让两天洗一次头变得不切实际，因为留长头发的人一般一天洗一次头。
冬天，专业的理发师也建议三四天洗一次头。
所以勤理发不勤洗头才是正确对待头发的观念。

编辑推荐

“然后他就挂了”比“酒色伤身”更能提高男性对健康的重视程度。
能让男人的认识从“应该对自己狠一点”到“对自己好一点”。
这本书提供的一些很简单但是很有效的方法应对男性的常见健康问题。
操作性很强。
可以成为是一本能充当“模范妻子”的书。

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