

<<男人40健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<男人40健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787506462402

10位ISBN编号：7506462400

出版时间：2010-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：吴盈

页数：275

字数：205000

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40健康枕边书>>

内容概要

男人是社会的脊梁，是家庭的支柱，而对于步入40岁的男性来说，不惑之年带给他们的不仅仅是更多的生活和工作压力，他们还需要面对许多身心上的不适带来的困扰。

可以说，中年对于男性来说是一个“病机四伏”的年代。

本书在原书基础上，进行了更进一步的增编和完善，希望为您提供全方位的健康指导，真正成为您的枕边书。

<<男人40健康枕边书>>

书籍目录

第一章 男人40：让健康持续下去 1.男人40，健康保养更加重要 2.中年男性身体的5个弱点 3.简易的自我健康检查术 4.过劳是中年男性的健康杀手 5.中年时应该警惕的衰老信号 6.男人40岁综合征的表现 7.不健康的生活方式该舍弃了 8.“千人千面”的男性更年期 9.自然平衡的五大健康理念 10.不要再犯养生大忌 11.年过40须定期体检 12.不健康的10大生活方式 13.学会用“慢生活”调节身心 14.传统中医的四季养生法 15.40岁成功时也要学会享受生活

第二章 正视疾病：男人常见病的判断与预防 1.小心肥胖病的光临 2.糖尿病引发的性功能障碍 3.脂肪肝常常瞄上中年人 4.痛风紧盯40岁男人 5.无形杀手高血脂 6.严重威胁生命的冠心病 7.无声无息的骨质疏松症 8.警惕颈椎病和腰椎间盘突出症 9.男人，养好你的肾 10.要聪明不要“绝顶”，远离脱发症 11.前列腺炎与前列腺增生 12.影响性生活的早泄 13.便秘：解决好消化系统的最后一关

第三章 注意细节：别让坏习惯毁了你的健康 1.坏习惯会坏了男人的养生计划 2.中年男性也要护肤 3.坚持每天吃早餐 4.睡眠是男人健康的守护神 5.执行每天的饮水计划 6.好习惯从“头”开始 7.吸烟会在不知不觉中老化身体 8.饮酒要适可而止 9.平时用药要合理 10.远离口臭困扰的良方 11.上厕所时别看书 12.消除不良体味的困扰 13.排尿也有讲究 14.清洗下身，祛病又健身 15.消除“啤酒肚”的秘诀 16.增肌减脂有秘诀 17.以车代步，莫忘保健 18.预防健忘从现在开始

第四章 坚持运动：运动让你活力四射 1.运动是男人保持活力的良方 2.中年男性抵抗衰老的运动处方 3.中年男人的运动禁忌 4.让锻炼与生理周期同步 5.刚睡醒时不要做剧烈运动 6.简单的腰部减肥运动 7.健康运动器材的选择 8.脑力劳动者的运动处方 9.男性健美锻炼的误区 10.冬季运动要讲求科学 11.每天原地跳一跳 12.男性肩周炎的锻炼法 13.倒走倒跑保健康 14.赤脚散步是一种延年益寿的好方法 15.爬山是健身与休闲的好选择 16.男人也可以练瑜伽 17.随时随地的“轻体育” 18.运动之后的注意事项 19.运动饮食要同步进行

第五章 摄取营养：科学饮食保证身心健康 1.营养失衡是百病之源 2.40岁男人最需要的营养 3.中年男人的饮食与致病 4.四季进补的法则 5.优质男人来自优质的一日三餐 6.健康男人，补“锌”是关键 7.清晨喝水学问多 8.男人酒后饮食宜忌 9.牛奶并非人人皆宜 10.防治失眠的十种食物 11.男性抗疲劳食补方法 12.无法彻底戒烟的饮食对策 13.预防疾病保持活力的汤肴 14.拒做“胆固醇男人” 15.如何吃肉才科学 16.吃对水果保健防病 17.男性最宜饮用蜂产品 18.男人也要抗早衰 19.运动后碱性食物是最好的选择 20.不同劳动类型的男性饮食 21.盐，多了少了都会影响健康 22.帮助男人吃出勃勃“性”致 23.便秘的常用食疗方 24.男性慢性腹泻食疗方法 25.常喝酒的男人应如何保养 26.防止更年期提前的最佳饮食

第六章 调节心理：心态健康，才可安享生活 1.修身养性才能安享天年 2.让自己活得轻松惬意 3.豁达是延年益寿的良方 4.过于自负要不得 5.适当静默有益健康 6.嫉妒是健康的包袱 7.中年男性要防“过度” 8.男人要学会医治紧张 9.男人别再为小事抓狂 10.保持心理平衡 11.男人也有“那几天” 12.浮躁的男人不真实 13.令男人自毁的心理陷阱 14.中年男性心理“按摩”的方法 15.拒绝快节奏综合征 16.男儿有泪也应弹 17.预防“灰色心理”的良方 18.释放你的坏情绪 19.生气是自己虐待自己 20.来自心理层面的抑郁症

第七章 经营情感：做家庭和谐的创造者 1.男性房事前后的饮食调补 2.多陪自己的爱人聊聊天 3.性衰老是不可避免的 4.狙击“性福”的六大杀手 5.更新自己的性观念 6.小心忍精忍出病 7.克服性欲减退的恐惧 8.锻炼性爱肌，提高性功能 9.洗澡可增强男性性功能 10.打高尔夫能助性 11.性生活究竟该多长时间 12.做好与伴侣的“性交流” 13.自我测试性功能 14.规律的房事打造中年男性健康 15.夫妻分床也有利于健康

参考文献

<<男人40健康枕边书>>

章节摘录

体检是为了发现一些健康中的隐患，使产生疾病的危险因素能及时排除。定期进行全面的健康体检，是自我保健的重要方式之一。

医生建议，中年人应至少两年做一次体检。

但体检并不是万能的，它只是一个初步的筛查过程。

体检中一旦发现异常，就应及时咨询医生，看是否要做有针对性的专项检查，并请医生进行相应的治疗和饮食指导。

(1) 眼睛 日常生活中，80%的信息都是通过眼睛获取的。

一旦失去视力，挫折与不便马上涌现。

眼睛的健康非常重要，尤其是男人40岁以后，当身体各个器官都开始老化时，眼部疾病的发病率也随之增高。

很多眼病在没有经过专业检查前都不易被发现，所以眼睛的健康和定期的检查更应该受到重视。

(2) 牙齿 一个人的牙齿最能体现他的健康状况，同时也可以看出他的卫生习惯。

牙齿不仅仅涉及美观，同时也会影响发音、咀嚼以及整个身体的健康状况。

牙齿不健康可能引发全身感染、心肌炎、高血压、肾小球、肾炎并发症等。

即使每天刷牙和使用牙线也不能完全确保牙齿健康，所以也需要定期检查和洗牙。

(3) 背部 背部不适已成为现代人的流行病，据调查，80%的成年人都有过类似的经历。

这看上去挺一挺就过去的事情，难受起来却让人心乱如麻、坐立不安，甚至到了不能正常行动的地步，严重影响每天的工作和生活。

常坐办公室的人最不能疏忽的就是背部，年龄越大，就越应照顾好自己的背部。

据调查，90%的背痛是因为肌肉或韧带受伤引起的。

即便你一直都没有遇到过背痛的情况，注意保持良好的身体姿态，也是避免背部问题的关键。

引起背痛的原因很多，所以在去医院检查的时候，切忌病急乱投医或是以止痛为目的，而是要找出背痛真正的根源，从而有针对性地进行治疗。

(4) 睾丸癌 睾丸癌是很多男人都想避而不谈的问题，但也是男人最常见的一种癌症。

睾丸癌是一种恶性程度很高的肿瘤，一旦发生，转移速度非常快，也很危险。

但如果睾丸癌能及早发现并及早治疗，治愈率几乎可达100%，所以对于睾丸的定期检查不可轻视。

(5) 性传播疾病 中国人性观念的开放程度呈加速度发展的趋势。

然而早期年轻人大胆地接受各种各样的“非婚姻性行为”却不具备自我保护的意识，导致性病传播的速度和范围不断增加。

现在我们提倡安全的性行为，算是亡羊补牢。

同时也要提醒有婚外性生活的男性注意检查自己是否有性方面的传播疾病。

(6) 糖尿病 中国现在有3000万糖尿病患者，这个数字还在不断上升并呈年轻化趋势。

专家提醒上班族，要注意检查自己的血糖水平，保持健康的生活方式，以免惹病上身。

身体肥胖，尤其是腹部肥胖，以及有高血压、高血脂或家族糖尿病史的人群，更应尽早去医院检查血糖水平。

(7) 冠心病 胆固醇过高是导致冠心病的主要原因。

美国的研究人员早在3年前就提出，年轻时胆固醇高的人晚年更容易患心脏病。

分析的结果显示，血清胆固醇高过240的人，比低于200的人患心脏病死亡的可能性高3倍多。

.....

<<男人40健康枕边书>>

编辑推荐

健康高于一切，拥有健康是每一位忙碌的中年男性及他的家人的共同心愿。

《男人40健康枕边书（第2版）》是一本专门为即将步入40岁或已经步入40岁的中年男性精心打造的健康书，从疾病、日常习惯、饮食、运动、心理健康及性健康等几个方面为中年男性提供了全面的健康指导。

<<男人40健康枕边书>>

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>