第一图书网, tushu007.com

<<中年男性保健指南>>

图书基本信息

书名：<<中年男性保健指南>>

13位ISBN编号：9787508258263

10位ISBN编号：7508258266

出版时间：2009-9

出版时间：金盾出版社

作者：张胜杰

页数：314

字数：263000

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

本书以问答形式，简要介绍了中年男性的生理心理特点，重点阐述了中年男性的运动保健、饮食保健、四季养生保健、生活起居保健及常见疾病防治的知识。
其文字通俗易懂，内容丰富，科学实用，可作为中年男性个人和家庭自我保健的常备用书，也可供基层医务人员参考。

第一图书网, tushu007.com

<<中年男性保健指南>>

书籍目录

一、中年男性生理特点 1.世界卫生组织关于健康的定义是什么？
2.男性健康的标准包括哪些特征？
3.男性健康的10项自测指标是什么？
4.什么是亚健康？
5.引起中年男性亚健康的原因有哪些？
如何调理？
6.中年男性如何对亚健康进行自我检测？
7.男性生殖系统是由哪些器官组成的？
8.附睾有哪些生理功能？
9.附睾炎的常见病因是什么？
10.出现血精是怎么回事？
11.中年男性为什么会出现早泄？
12.为什么中年男性易患动脉性勃起功能障碍？
13.哪些中年男性容易患勃起功能障碍？
14.尿道流出的白色液体都是精液吗？
15.如何正确判断阳痿？
16.什么是“ 新阳痿 ”？
17.如何对待精神性阳痿？
18.功能性阳痿与器质性阳痿有什么区别？
19.男性更年期与阳痿是否有关？
20.如何正确认识阳缩与阳痿？
21.怎样判定阳痿的轻重？
22.中年男性偶尔出现勃起困难是阳痿吗？
23.中年男性阴茎硬结症有何表现？
24.输精管结扎术是否会改变男性性功能？
25.男用避孕方法不当是否会引发疾病？
26.哪些因素可造成中年男性前列腺过度充血？
27.前列腺炎是如何感染的？
28.急、慢性前列腺炎的成因是什么？
29.急、慢性前列腺炎的症状有哪些？
30.为什么50岁以上中年男性易患前列腺增生？
31.前列腺增生的原因是什么？
32.前列腺增生的中年男性应注意什么？
33.中年男性对前列腺增生的治疗存在哪些误区？
34.中年男性为什么要重视肾病？
35.肾病的临床症状有哪些？
36.中年男性如何正确认识和看待肾虚？
37.为什么憋尿太久会对身体产生危害？
38.人到中年如何看待胃病问题？
39.引起中年男性肝硬化的病因有哪些？
40.为什么说中年男性是脂肪肝的易患群体？
41.糖尿病有哪些并发症？
42.糖尿病病情恶化的原因有哪些？
43.怎样早期诊断糖尿病？
44.糖尿病可引起哪些神经系统病变？

45.糖尿病可引起哪些心血管疾病？
46.糖尿病对肾脏有什么影响？
47.中年男性糖尿病患者得了阳痿怎么办？
48.高脂血症对人体的危害有哪些？
49.高脂血症与动脉粥样硬化有什么关联？
50.脑动脉硬化症有哪些表现？
51.中风是否可以预测？
52.中年男性脑血栓形成有哪些病因？
53.中年男性脑出血是怎样形成的？
54.为什么男性患皮肤癌比女性高？
55.什么是男性更年期？
56.男性更年期有哪些常见症状？
57.为什么说男性更年期是一个再适应时期？
58.中年男性乳房肥大是由什么原因引起的？
59.正常的性生活会对健康产生良好的效应吗？
60.如何保持夫妻性生活的活力？
61.为什么中年男性的性欲会减退？
62.中年男性如何注意生殖器官的卫生保健？
63.中年男性出现性洁癖应从哪些方面纠正？
64.中年男性的性衰老表现有哪些？
二、中年男性心理特点三、运动保健四、饮食保健五、四季养生保健六、生活起居保健七、中年男性常见病防治

章节摘录

二、中年男性心理特点　　66.衡量中年男性心理健康的标准是什么？

心理健康的人能够高效而愉快地适应环境的变化，情绪稳定，触觉敏锐，乐观豁达，具有生命的活力，能够充分发挥身心的潜能。

对于中年男性来说，衡量自己是否心理健康主要有以下13个标准：　　（1）良好的感觉、知觉：人的心理活动、认识事物都是从感觉、知觉开始的。

视、听、嗅、触均应正常，判断事物不发生错觉。

（2）记忆良好：能记住重要的事情，不需要他人经常提醒。

但不是要求什么都能记住，遗忘是正常的现象。

（3）逻辑思维健全：思维能力和表达能力较强，说话不颠三倒四，考虑问题和回答问题时，条理清晰明确。

（4）想象力丰富：善于联想和类比，善于用想象鼓舞他人，用想象为自己设计一个愉快的奋斗目标，并鼓励自己为之而奋斗。

（5）遇到突发事件时处理恰当，情绪稳定：不轻易冲动，不常常忧郁，不事事紧张，不麻木不仁。

能常乐，能制怒，经得起欢乐，也能经得起悲痛。

（6）工作能力：办事有始有终。

（7）态度和蔼，情绪乐观：能自我消除怒气，注意自我修养。

（8）人际关系良好：对人宽对己严，乐于帮助别人，尊重别人，受他人欢迎。

能在处理各种人际关系时，拥有愉快和满意的心境。

（9）学习兴趣和能力基本保持不衰，关注各方面的信息：应坚持学习一种以上新知识和新技能，培养或掌握多项正当的兴趣和爱好，并经常为之而忙碌。

（10）保持某种业余爱好：保持有所追求、有所向往的生活方式。

（11）遵守社会公德和伦理道德：与大多数人的心理基本一致。

第一图书网, tushu007.com

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