

<<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>

<<中年男性保健指南>>

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。

<<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？

<<中年男性保健指南>>

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

<<中年男性保健指南>>

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。

<<中年男性保健指南>>

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>