第一图书网, tushu007.com

<<男人最怕的10种病痛>>

图书基本信息

书名：<<男人最怕的10种病痛>>

13位ISBN编号：9787509118429

10位ISBN编号：7509118425

出版时间：2008-7

出版时间：人民军医出版社

作者：水淼

页数：216

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

前言

男人要懂得照顾自己　　男人外表看起来健康，健壮，其实身体和心理一样脆弱，容易遭受各种各样病痛的侵袭。
特别是现代社会的男性，事事求上进，争取好成绩，往往忽视自己最重要的本钱一身体健康。
大多数粗心的男性都不懂得照顾自己，不会照顾自己。
吸烟，喝酒，熬夜，没日没夜地工作，身体有了小毛病，却不加理睬，以为自然而然会好的，实际上，这些小毛病却可能越变越大，让他们的身体越来越糟。
现在，高血压、高脂血症、高血糖等“现代病”的患病率在男性中也明显上升，发病年龄也越来越小。
还有的男性患上以前女性常患的骨质疏松，上下楼梯时都觉得双腿发软；不少男性也患女性常患的乳腺疾病等，这都是现代的生活方式惹的祸。
在心理方面，现代社会对男性心理压力增高所引起的精神问题也日益增多，以抑郁症和焦虑症最为突出。
抑郁症主要表现为情绪的持久低落，兴趣的丧失，思维迟钝，意志行为减少，严重者会自杀。
因此，为了自身的健康，男性应该时常注意自己的饮食起居，不要暴饮暴食，不吃对身体有害的食物，不过度疲劳，养成规律的起居习惯；关注自己的体重，过度肥胖是很多致命疾病的元凶；另外，戒掉有损健康的坏习惯，积极与家人、朋友沟通，多些注意自己的健康情况及有需要时尽早寻求医疗协助。
每年去医院做全面的身体检查，防患于未然。
这样每位男性都可拥有强健的体魄，做任何事都会事半功倍。
本书从身体各部位的“疼痛”症状入手，列举出男性常见的疾病及其预防、治疗，以及日常保健方法，给男性健康生活一些具体的建议。
当然，该书中的可能病况只供读者参考，实际病情还要以医生诊断为准。
只有科学合理的保健，才能保持身心健康，预防疾病，延缓衰老。
这也是该书编写的目的所在。
最后，还要感谢在编写这本书的过程中给予我指导和帮助的几位医生朋友，感谢你们认真阅读每一篇文章，给出每一个指导，是你们的真诚帮助让本书得以顺利出版！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

男人外表看起来健康、健壮，其实身体和心理一样也很脆弱，容易遭受各种各样病痛的侵袭。
本书从男性身体各部位的“疼痛”症状入手，列举出男性常见的头痛、心绞痛、腹痛、呼吸不畅、腰背酸痛、私处不适、直肠健康等疾病的预防、治疗以及日常保健方法，给男性健康生活一些具体的建议。
本书内容简洁实用，是关心男性及其家人健康的保健参考用书。

<<男人最怕的10种病痛>>

书籍目录

Part 1 关心从“头”开始　莫名其妙的头痛　鼻窦炎又犯了　不可轻视的脑卒中　男人的头部保健课Part 2 让呼吸顺畅无阻　咳嗽带来的疼痛　“风温咳嗽”小心肺炎　患鼻炎小心“花粉症”　慢性咽炎病因多　别把哮喘当“小病”　男人的护喉保健课Part 3 男人的胸部也美丽　变化莫测的心绞痛　致命的心肌梗死　男人的乳房也脆弱　男人的胸部保健课Part 4 腹部疼痛不能忍　剧痛难忍的阑尾炎　消化性溃疡常发作　不小心变成“无胆族”　小器官有大毛病　男人的腹部保健课Part 5 腰酸背痛不强健　腰痛小心肾结石　不知不觉腰椎间盘受损　男人的腰背部保健课Part 6 私处健康小心呵护　尿道炎非同小可　难以启齿的生殖道疾病　男人私处的高发病　让人尴尬的瘙痒　男人的私处保健课Part 7 男人更需关心直肠健康　便秘问题不简单　“十人九痔”不轻松　男人的直肠保健课Part 8 腿部小痛不要忽视　隐隐作痛的膝关节炎　冬季的下肢静脉血栓　下肢防止动脉硬化　男人的腿部保健课Part 9 感冒引起的周身疲劳　不要轻视感冒的危害　男人感冒之后要当“心”　感冒后的非药物治疗　预防感冒全攻略Part 10 心理疼痛要用“心”医　闷闷不乐，抑郁症　压力大，无精打采　紧张带来心理负担　工作狂人的过劳死　男人也有更年期　男人心理健康必修课附录 为健康而改变不良习惯

章节摘录

Part 1　关心从“头”开始　　男人的头部保健课　　注意清洁　　头部的清洁护理工作如果没有做好，脱发、头皮屑等问题就会层出不穷，因此头发与头皮的健康，一直是许多人非常在意的事。

头部健康，首先要保持头部清洁，卫生，即清洗毛发、头皮上的灰尘及一部分油脂。
若常常不洗头，头皮上就会感觉到有灰尘、发痒、油腻；梳理头发或洗发时，脱发严重；或者洗头不彻底，头屑洗不尽，头皮有炎性物质；洗发后，头部不清爽，甚至有异味等。
这些被人们误以为是正常现象。
孰不知，头发由于长期清洁不够，造成了头皮不清洁，毛囊的营养通道堵塞，血液微循环障碍，是头发不健康，慢慢变细软，不断脱落，稀疏及白发原因之一。

注意保暖　　冬天，北风呼啸，寒气逼人。
人们一般穿着适当厚度的衣服来保暖御寒，但很多人却忽视头部的保暖。
据有关资料表明，气温在15°C左右时，人体约有1／3的热量从头部散发；气温在4°C左右时，人体约有1／2的热量从头部散发；而气温在0°C左右时，竟会有1／4的热量从头部“跑掉”。

由此可见，头部与人体热平衡的关系很大。
一个人如果只多穿几件衣服，而不戴帽子，那就像热水瓶不盖塞子一样，热气会源源不断地向外面“输出”。
寒冬戴帽子不仅能保暖，而且还可避免引发风寒感冒、咳嗽、头痛等疾病。
尤其是老年人外出应戴帽子，晨练者更不能麻痹，在更加严寒的时候，还应戴上口罩和手套。

……

<<男人最怕的10种病痛>>

编辑推荐

别忽视了身体的小疼痛，它可能隐藏着大的疾病，预防疾病，延缓衰老，身心健康。
《男人最怕的10种病痛》从身体各部位的“疼痛”症状入手，列举出男性常见的疾病及其预防、治疗，以及日常保健方法，给男性健康生活一些具体的建议。
当然，《男人最怕的10种病痛》中的可能病况只供读者参考，实际病情还要以医生诊断为准。
只有科学合理的保健，才能保持身心健康，预防疾病，延缓衰老。
这也是该书编写的目的所在。
了解一些健康常识，防患于未然。
早了解，早预防；早知道，早健康；早治疗，早放心！
给男性的10个健康中午：立即戒烟，不过度疲劳，少食脂肪，放松自己，饮酒适量，重视睡眠，多喝白开水，笑口常开，勤于锻炼，不忽体检。

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