第一图书网, tushu007.com

<<男性健康全书>>

图书基本信息

书名：<<男性健康全书>>

13位ISBN编号：9787511302113

10位ISBN编号：7511302114

出版时间：2010-4

出版时间：中国华侨

作者：孙郡锴

页数：275

字数：226000

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

内容概要

有一样东西，拥有它的时候，也许感觉不到它的珍贵，体会不到它的重要，但失去它的时候，你会发现丢掉它是多么愚蠢，没有它是多么不便，又多么渴望能重新拥有，这就是健康。
一位哲人说过：“人生的财富第一是健康，第二才是财产。”健康是人生的本钱，如果一个人不健康，纵然有天大的雄心壮志，也很难实现自己的抱负。
只有拥有健康，我们才能拥有一切，才能享受劳动、学习和生活的种种情趣。
否则，没有了健康，躺在病床上，钱再多又有什么用?同时还会给家庭带来较大的麻烦，使亲人长期生活在一种压抑、紧张、拮据的状态中，如此，又怎能谈及幸福呢?更何况，男性作为家庭的“顶梁柱”，一旦身体出现问题，对家庭、亲人的打击更是沉重的。
所以，健康不仅属于自己，也属于家人。
忽视健康，既是对自己不负责任，也是对家庭的不负责。
健康是金钱买不到的商品，健康是财富得不到的状态。
拥有健康，男性才能实现愿望；拥有健康，男性才能追求成功；拥有健康，男性才能享受幸福。
没有了健康，即使我们的事业再成功，采摘人生果实的喜悦也会大打折扣。
男性在忙忙碌碌、追求事业的时候，千万不要忘了投资自己的身体啊！

<<男性健康全书>>

书籍目录

第一章　男性健康要重视　亮给男性“顶梁柱”们的健康红灯　警惕不正常的健康信号　危及健康的预警提示——疲劳　走出“亚健康”状态　确保男性健康的五件事　规律节制地生活才不会损害健康　年龄大了病增多　中年是导致健康差异的关键时期　男性受用一生的抗衰法则　执著地追求健康才是聪明人第二章　心理健康才能身体健康　身心健康才是真正的健康　健康先养心　把不愉快远远抛开　生气是伤人的利剑　别让忧虑毁了你的健康　七情莫过，不伤内腑　驱除你的嫉妒心理　走出你狭隘的内心世界　心理不平衡是疾病之源　去除精神负担才能身心健康　心理健康重在自我调节　精神“营养素”不可少　认识自我，维护好你的心理健康第三章　科学饮食，谨防病从口入　许多疾病是吃出来的　饮食要注意营养的摄入　合理膳食，远离亚健康　水是生命之泉，正确饮用促健康　防癌从餐桌上开始　食之有“道”方为好　根据体质定饮食　“色”字当头益处多　食物亦“相生相克”　做一个会吃的人　合理膳食牢记四句话　五昧不能过度　细嚼慢咽有好处　空腹饮食多禁忌，避开禁忌才健康　水果价值高，盲目食用也致病　进补有讲究　药补宜慎重而为　中老年四季进补的注意事项第四章　起居有常，为健康保驾护航第五章　运动休闲，强身健体第六章　享受“性福”生活第七章　职场调理，工作、健康两不误第八章　了解慢性疾病，排除身体隐患　第九章　规避生活不良习惯是健康之本第十章　懂得养生之道，健康一直到老

章节摘录

第一章男性健康要重视亮给男性“ 顶梁柱 ”们的健康红灯男，田力也。
似乎古人造字时已考虑到了男性在家庭和社会中的作用。
虽然随着社会的进步，女性早已进入社会的各个行业并发挥着自己的聪明才智，但由于意识习惯、生理特点和角色定位的原因，男性所承担的社会责任总是相对更大一些。
一直以来，男性就是主要的财富创造者，特别是步入社会、走上岗位的男性，更是由于阅历丰富，经验广博，在家是支柱，在单位是中坚，是推动社会进步的主体力量。
这些男性，大多事业小有成就，薪酬不菲，社会地位高，人们对之投以羡慕的目光，并送给他们一个光彩无限的称号：精英。
但头顶光环的精英们，每况愈下的健康状况却成为他们的“ 薄弱环节 ”，成为他们幸福、成功路上的绊脚石。
关注男性的健康现状，已成为刻不容缓的问题。
越来越多的资料表明，各种慢性非传染性疾病即“ 生活方式病 ”正在侵扰男性群体。
男性的心血管疾病的发病率高于女性，冠心病的发病率平均年龄比女性早10年。
专家预测，我国中年人群今后10年脑疾病发病率增加，男性是42%，女性是13%，55岁以前，男性患高血压的风险远远高于女性，而男性不科学的生活方式是导致身体健康每况愈下的最丰要原因。

编辑推荐

《男性健康全书》编辑推荐：一部让男人保持健康与活力的生活指导书。
心理、饮食、起居、职场、两性生活等各个方面都对健康有所影响，形成一个有机的整体，男人们想要追求健康长寿，一定要从全局观念上对此有所认识。
一个健康的男人，应该在30分钟内走完三公里。
〈br〉健康男人5个“金标准”〈br〉美国十几位健康专家经过长时间的努力，公布了一个健康男人的金标准：〈br〉一、有最高水平的hdi（高密度脂蛋白）：hdi有清理动脉的作用，如果血液中的含量达到或超过90mg／dl，很少会发生严重的血管阻滞，那么中风的风险也就最小。
而正常人只有40mg，dl，他需要每周四次、每次20分钟中强度的锻炼。
〈br〉二、如果一个35岁以上的男人有两个铁哥们——除了同事、邻居、健身教练等固定出现在其生活中的人之外，他会比三分之二的男人更长寿。
〈br〉三、“每天早展，你期待着去工作吗？
”“每天下午，你期待着回家吗？
”对这两个问题回答“yes”的男士，患心脏病的比率比较低。
〈br〉四、在一次你们俩都很尽兴的床上运动后，男人的射精量应达到5ml，这是前列腺健康的最直接表现。
〈br〉五、一个健康的男人，应该在30分钟内走完三公里。

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