

<<关爱男性-男性健康读本>>

图书基本信息

书名：<<关爱男性-男性健康读本>>

13位ISBN编号：9787536060821

10位ISBN编号：7536060823

出版时间：范存欣、陈静 花城出版社 (2010-09出版)

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>

<<关爱男性-男性健康读本>>

书籍目录

健康篇 一、关注男性健康 男人为何短寿 男性健康标准 男性健康法则 走出男性健康误区 二、男性健康新视点 健康更是一种责任 寿命和健康寿命 健商 男儿有泪要轻弹 男性也有更年期 三、透视男性亚健康 亚健康——人体的“第三状态” 亚健康——原因复杂 亚健康——后果严重 亚健康——可以预测 亚健康——可以预防 四、慢性疲劳与过劳死 疲劳与疲劳毒素 慢性疲劳——一种不容忽视的疾病 男人，警惕过劳死 常见疾病防治篇 心脑血管性疾病 一、心脑血管病的元凶——动脉粥样硬化 动脉粥样硬化的形成、危害及临床表现 防治动脉粥样硬化的有效措施 二、隐形杀手——高血脂 为什么说高血脂是隐形杀手 高血脂的预防 高血脂的药物治疗 三、冷面杀手——高血压 高血压病因及危险因素 高血压的临床表现及危害 高血压的治疗 高血压患者须知 四、致命杀手——冠心病 常见冠心病类型及临床表现 冠心病的预防 冠心病的治疗 五、致残杀手——脑卒中 脑卒中的临床类型及表现 脑卒中的防治 警惕脑卒中的十大危险信号 代谢性疾病 一、慢性疾病帮凶——肥胖 肥胖概念及判定标准 肥胖的分类及病因 为什么说一胖百病生，“腰带越长，寿命越短” 走出减肥误区 科学减肥方法 二、甜蜜杀手——糖尿病 什么是糖尿病 糖尿病的分型及发病原因 糖尿病的临床表现和并发症 糖尿病的治疗 三、现代男性文明病——痛风 为什么痛风青睐男性，又称男性文明病 痛风病的临床表现 痛风病的治疗 如何建造抵御痛风的“防风林” 消化系统疾病 反复发作的慢性胃炎 慢性胃炎的发病诱因 慢性胃炎的症状 慢性胃炎的诊治 慢性胃炎的养生指南 二、难以治愈的消化性溃疡 哪些因素可以引起消化性溃疡 消化性溃疡的症状和危害 得了消化性溃疡怎么办 三、嗜酒苦果——酒精性肝病 酒精性肝病的临床表现和危害 酒精性肝病的治疗 酒精性肝病的预防 四、沉默杀手——乙肝 认识乙肝病毒 乙肝病毒的传染源和传播途径 HBsAg携带者应注意的问题 如何阻断乙肝的母婴传播 乙肝的临床症状 乙肝的防治 乙肝疫苗接种方法 病毒携带者如何远离乙肝危害 如何终止乙肝“三部曲”的发生 五、癌中之王——肝癌 肝癌的致病因素 如何早期诊断肝癌 肝癌的预防 呼吸系统疾病 一、恼人的鼻病——过敏性鼻炎 常见的过敏原有哪些 过敏性鼻炎的症状及危害 别把过敏性鼻炎当感冒 如何防治过敏性鼻炎 二、无法根治的支气管哮喘 哮喘的病因 哮喘的症状 哮喘的危害 哮喘的治疗、预防和保健 三、癌症中的头号杀手——肺癌 与肺癌密切相关的五大因素 肺癌的早期症状 肺癌的预防 泌尿生殖系统疾病 其他常见疾病 养生保健篇

<<关爱男性-男性健康读本>>

章节摘录

版权页：脑是中枢神经系统的重要组成部分，位于由头颅骨组成的颅腔内，由大脑、小脑和脑干三部分构成。

人脑是一个相当复杂的特殊器官，由140多亿个脑细胞组成，每天可以记录约8000多种资料，每秒钟形成约10万种以上的不同化学反应，接受、处理和输出各种信息，从而产生思想、情感和行动。

大脑主管人的思维、行动、听力、视力、感觉、语言、记忆、学习和理解能力；小脑主管身体平衡和动作的协调；脑于是大脑支配全身各种组织器官的重要通道；延髓则是主管呼吸和心跳的生命中枢所在地。

由此可见，脑是掌控人类生命及活动的“总司令部”，每天从事大量繁重的工作，新陈代谢特别旺盛，对能量、营养素、氧气需要量非常大，所以需要大量的血流量来保证脑的需求。

脑血流量一旦供给不足或中断，“总司令部”就会瘫痪，全身各组织器官功能紊乱或丧失，细胞损伤，组织出现不可逆性的病理改变，甚至导致死亡。

脑卒中又称脑血管意外，中医称之为中风。

其主要是由脑动脉粥样硬化引起的血管阻塞或破裂，造成脑组织损伤的一种急性缺血缺氧性脑血管疾病，其发病率、病死率、致残和复发率均较高，现已成为西方和我国死亡谱前三位死因，是致残的主要危险因素，应引起足够关注。

脑卒中的临床类型及表现 脑卒中包括脑出血、脑血栓、脑梗死三种主要类型，由于病变部位、范围和性质不同，其临床表现也有差异。

1.脑出血 又称脑溢血，顾名思义是指由于脑内血管破裂所引起的脑内出血。

<<关爱男性-男性健康读本>>

编辑推荐

《关爱男性:男性健康读本》中男人的责任与生俱来，面对越来越快的生活节奏，越来越强烈的竞争环境，越来越大的各种压力，外加空气、食物、生活方式、价值观念等因素影响，现代男性越活越累，疲惫不堪，心身备受考验，生理、心理问题日益增多和严重。

<<关爱男性-男性健康读本>>

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>