

<<男性保健天天读>>

图书基本信息

书名：<<男性保健天天读>>

13位ISBN编号：9787537532440

10位ISBN编号：7537532443

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：王素云

页数：381

字数：290000

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>

<<男性保健天天读>>

内容概要

由于在外形、解剖、功能等生理方面的差异，男性朋友总是认为比女性健壮。

其实，人体男女形态分化是生物进化的产物。

随着医学的不断发展，越来越多的资料表明，男性不但不比女性健壮，而且患病的机会多于女性，寿命普遍短于女性。

这就决定了男性保健不仅有其必要性，更有其现实性。

为了使更多的男性朋友们能够熟悉自身的生物规律，了解如何提高身体素质，保持健康的身体，掌握科学的保健方法，我们针对广大男性朋友的生理、心理特点，编写了这本适合男性朋友们养生保健的书。

本书共分七大部分，分别从衣食住行以及男性心理、男性性保健、好发疾病等方面以每日一题的形式为男性朋友全方位、多角度地提供了有关的保健知识和有益的建议。

本书深入浅出，通俗易懂，注重实用，具有系统性、连贯性、科学性的特点，内容丰富多彩，既有益于男性自己的身心健康，也有益于家庭和社会。

在此，我们衷心祝愿广大男性朋友能够从中获益，希望本书成为您日常生活的良师益友。

<<男性保健天天读>>

书籍目录

健康向您走来 1.男性健康的概念和标准 2.男性养生的必要性 3.男人健康的11条金标准 4.中年保健五大建议 5.现代男人“少和多”健康原则 6.维护身体健康的四条防线 7.男性保健的误区 8.如此保健多此一举 9.步入中年学会调理生活 10.加减乘除——男性健康新法则 11.何为亚健康 12.产生“亚健康”状态的九大原因 13.亚健康状态自测 14.增强免疫力, 远离亚健康 15.影响健康的恶习 16.男性10个难以逆转的衰老变化 17.男性比女性易死亡 18.医生对男人的忠告(一) 19.医生对男人的忠告(二) 20.青年男性的健康注重点 21.不良生活习惯让人变寒 22.冬季适当发点汗 23.男性更需排毒 24.老板养生学 25.白领男人养生学 26.教您轻松消除四大疲劳 27.春季养生 28.夏季养生 29.秋季养生 30.冬季养生健康生活从点点滴滴做起 31.谨防办公室里的职业病(一) 32.谨防办公室里的职业病(二) 33.留神家庭内污染 34.请给室内空气消毒 35.减少室内空气污染办法多 36.健康卧室六注意 37.空气保洁员——花卉 38.男人休息的艺术 39.怎样才能睡得好(一) 40.怎样才能睡得好(二) 41.提高睡眠质量的几个要素 42.防病健身枕中藏 43.卫生间的设置要安全 44.男人洗澡需注意(一) 45.男人洗澡需注意(二) 46.男士要修饰的六个方面 47.男士的皮肤应怎样修饰与护理 48.男士美容护理之油性皮肤篇 49.男士美容护理之中性皮肤篇 50.男士美容护理之干性皮肤篇 51.洗脸也有学问 52.洗脚与健康 53.中年男性护发的要诀 54.理发、剃须应注意哪些问题 55.胡须的卫生保健 56.拔小胡须惹大麻烦 57.测测您的发胖指数 58.男士, 警惕婚后发胖 59.增肌减脂有秘诀 60.减肥要想出效果贵在讲科学 61.您介意我的头顶吗 62.男性怎样拒绝秃顶 63.对付牙痛的缓兵之计 64.健康牙齿人人需要 65.如何进行牙齿保健 66.牙垢、牙石, 口腔健康的敌人 67.男性口臭探究 68.口臭原因多, 防治并不难 69.适量饮酒的好处 70.饮酒过度有损健康 71.饮酒警戒线 72.喝酒, 别一口闷 73.吸烟与维生素 74.香烟病菌多 75.男性饮食营养指南 75.健康饮食习惯(一) 76.健康饮食习惯(二) 77.男性朋友的营养需求 78.老年男性饮食注意事项 79.有益男性健康的食物(一) 80.有益男性健康的食物(二)运动给您带来健康健康从“心”开始性保健不容忽视疾病防患于未然参考文献

<<男性保健天天读>>

章节摘录

书摘美国十几位健康专家经过长时间的研究，公布了男性健康的11条金标准。

11条中如果您能达到7条以上，即意味着您达到了较好的健康状态，如果能完全符合以下11项测试，您就够格称为“真正健康”的男人，简直百里挑一！有高水平的HDL(高密度脂蛋白)。

HDL有清理动脉的作用，能减少发生严重的血流阻滞、血管阻塞的机会。

有两个以上亲密的朋友。

如果一个男性交朋友符合这一标准，表明他拥有健康的社会联系，会更长寿。

“每天早晨，您期待着去工作吗？”“每天下午，您期待着回家吗？”对这两个问题都回答“是”的男人，很少死于心脏疾病。

PSA(前列腺特异性抗原)值低于2.5纳克/毫升。

这个指标表明您患前列腺癌的危险比较低。

射精能力。

在一次你俩都非常尽兴的床上运动后，您的射精量应达到5毫升，这是前列腺健康的最直接表现。

能在半小时内步行3千米。

这是衡量身体健康的一个真正好方法。

平衡的肌肉力量。

比例匀称的头颅。

这样不但五官端正，而且对呼吸道、下颌及牙齿方面的疾病有很好的免疫力。

快速爬坡。

大部分30~40岁的男人能够坚持9分钟，若能达到12分钟就表明您很了不起。

能够将细线穿入针孔，一次成功。

身体左右完美对称。

男性到了中年，不但社会压力重，家庭负担重，而且身体机能也开始下降，所以进行保健就显得尤为重要。

以下是对中年男性进行保健的五个建议，如果您能够持之以恒，必将对您的身体健康大有益处。

工作不熬夜。

人到中年，事业如日中天。

由于工作任务繁重，男性朋友经常会长期硬拼，经常熬夜，这可能会引起神经系统过度紧张，从而导致神经衰弱、溃疡病、高血压、冠心病等。

三餐不挨饿。

由于工作、学习紧张，男性朋友经常会长时间一口水都顾不上喝，不吃早饭更是常有的事，长此以往，会导致身体水分、营养缺乏，诱发脑出血、尿路结石等许多疾病的发生。

玩乐不伤神。

轻松、健康、适度的娱乐活动，可以调节人的神经，陶冶情操，有益健康。

但玩乐过度，会使体内维生素A消耗过多，视力下降，神经疲劳。

所以，男性朋友在娱乐放松的同时，要注意不可过度。

运动不过量。

适当的体育锻炼可以增强体质，有益于身心健康。

但过量的运动，会使热能大量消耗，乳酸等代谢产物在血液中堆积，还会造成心律不齐，影响肝功能，导致筋骨和肌肉酸痛，从而出现与锻炼身体适得其反的效果。

病痛不拖延。

不少中年男性时常感到活得很累，并且经常在出现头晕、乏力、胸闷、心悸、胃痛、失眠、气短、关节痛、食欲差时，还满不在乎，拖延就医，结果小病熬成大病，以至失去治疗的良机。

<<男性保健天天读>>

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>