

<<男人二十四小时健康保养书>>

图书基本信息

书名：<<男人二十四小时健康保养书>>

13位ISBN编号：9787538439465

10位ISBN编号：7538439463

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张希增

页数：315

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>

<<男人二十四小时健康保养书>>

前言

当今社会，男性承受着巨大的社会压力和心理压力，可是睿智的男性需要懂得：无论你在哪个岗位上，都不要只顾忙碌奔波人生路，不顾途中埋伏的健康险情，因为一不小心的跌倒，会让生命因此而改写。

健康是别人无法抢走的财富，对于男性来说，体质改变性格，性格决定命运。

也就是说，当男性具备了良好的体质的时候，就会有更好的状态去面对人生的挑战，赢得整个社会的承认。

科学才是男性追求健康的王道。

男性是一个充满智慧的机体，这个机体有其特殊的运转规律。

生物钟就是男性身体运转可以利用的一个宝贵规律。

比如说，男性酷爱运动，那么什么时候运动效果最好。

生物钟告诉男性这个黄金时间段在下午5时左右。

下午5时，对于运动员来说，取得最好成绩的可能性最大。

而在凌晨5点时，这一可能性最小。

游泳运动员也是在晚上较易出好成绩，反之在早晨则最难有上佳的表现。

自行车比赛也是运动员在晚上表现较为出色，同样大强度的训练，运动员在晚上要比在早晨更容易接受。

顺应生物钟，男性就能让自己活力充沛，如果逆反生物钟，将力不从心、疲惫不堪。

本书结合中国医学的至宝《黄帝内经》，从科学的角度出发，帮助男性掌握生物钟的规律。

因为在《黄帝内经》中有着宝贵的时辰养生的依据，比如说，子时这个自然界中最黑暗的时刻，却是阳气生发的关键时刻。

这时人体阴阳在昨日与今朝交替，如果能够得到最完美的运化，那么体内刚刚生发的阳气就会蓬勃发展，如果子时没有顺应自然的安排，耗散掉最宝贵的时机，那么男性的损失将永远无法弥补。

所以，从《黄帝内经》中就可以领悟到大自然给男人布置的作业，那就是——一夜安睡养身心，男性在子时必须放下所有的杂念与压力，让疲惫的身心在子时得到最好的休息。

这也符合生物钟“日出而作，日落而息”的自然规律。

<<男人二十四小时健康保养书>>

内容概要

社会的巨大压力压得男人喘不过气来，再加上男人天性的粗犷，使男性的健康应该得到更多的关爱。每一个男性都应该提高保健的意识，要懂得；只有保养好自己才会让自己的男人魅力于千万人之中发出耀眼的光芒，然而当保健意识提高的时候，男人们开始四下寻找，哪一种方法才是最科学的保养方法。

这里要告诉男性的是，错误有千百种，可是最科学的保养方法只有一种，本书就是一本有关男性24小时保健的秘籍。

本书结合了《黄帝内经》中科学养生的思想，以一天24小时为主线，以关爱男性为出发点，深层次涉及男性健康和生活中的方方面面，从生活习惯，饮食营养，健康误区，运动健身等各个方面精选精华内容，让男性轻松点击到健康的每一个角落，从而拥有健康，成功一生！

<<男人二十四小时健康保养书>>

作者简介

张希增著名老中医。

曾随四大名医孔伯华先生学习，曾就职于北京中医医院。

擅长诊治温热病、时令病、心脑血管疾病，尤其对高血脂、高血糖、高血压、冠心病、中风后遗症、心脑血管硬化、早期老年痴呆症、糖尿病有独到的治疗手段。

对肝、胆、脾、胃、肠等内科疑难杂病具有丰

<<男人二十四小时健康保养书>>

书籍目录

Part 1 子时 睡眠生发男人的BBN之气 深度睡眠，走好男性健康第一步 安眠药，让男人不再“男人” 熬夜男性，眼病找上你 男性趴着睡，健康也趴下 男性卧室，健康布置不简单 控制体重，调整打鼾“音量” 化纤睡衣，警惕不知不觉女性化 健康夜晚，远离危险夜生活part 2 丑时 养肝成就谋略，让你事业三级跳 借酒浇愁，肝脏愁更愁 以药养生，伤害男性的肝脏 关注饮食，排毒养肝好方法 春季，肝脏健康与病痛的抢夺战 泥鳅化解“肝”戈，与你同“肝”共苦 慢性毒药，悄悄伤害你的心“肝”宝贝 脂肪肝，重男轻女要小心 男人，你该有一张独立的“床”part 3 寅时 肺是主管你全身气血的总司令 吸烟——让男性的活力发动机熄火 识饮识食，终结肺的灰暗期 温暖阳光揉揉背，清新空气养养肺 防燥，给秋天的肺加点湿 不当生活方式，你的肺在哭泣 睡前小动作，让男性的肺畅快呼吸 睡前喝牛奶，并非人人皆宜 远离鼻炎，不再辗转反侧part 4 卯时 晨起——让体内的朝阳冉冉升起 清晨小细节，叫醒男人的“小宇宙” 安全如厕，你不可不知的健康方式 科学晨练，不要让锻炼成为一种伤害part 5 辰时 改变小习惯，让你的健康零存整取part 6 巳时 不变的健康，应万变的工作 part 7 午时 健康男人的午餐管理part 8 未时 张弛有度，破解健康密码part 9 申时 男性荷尔蒙，男人的魅力信使part 10 酉时 肾是男人青春的策源地part 11 戌时 魔力男人，让你的身体满意part 12 亥时 性爱——不是例行公事

<<男人二十四小时健康保养书>>

章节摘录

插图：Part1 子时睡眠生发男人的BBN之气深度睡眠，走好男性健康第一步只有进入深度睡眠，人的身心才能得到真正的放松，才能有精力走好第二天的每步路。

捍卫健康，让我们从深度睡眠开始！

手机——干扰你深度睡眠的天敌很多男性睡前使用手机接打电话，这样会严重干扰进入深度睡眠的时间，因为除了谈话内容会引起精神上的兴奋外，手机的辐射也会刺激大脑的应激系统，使人更警觉，精神更集中。

睡前用手机的人要花更长时间才能进入深度睡眠状态，而且深度睡眠时间也会缩短。

如果使用手机的男性，由于粗心没有关机，而是打完电话后把手机放到枕边就匆匆入睡，那么对于深度睡眠来说，就更是“雪上加霜”。

所以男性不但要做到睡前不使用手机接打电话，而且平常也要尽量使用固定电话代替手机。

使用手机的时候，要注意防辐射，手机只要处于开机状态，就会发出电磁辐射，只是手机在通信的时候发出的辐射量要大于待机时的辐射量。

为了将电磁波对人体的伤害降至最低，我们在暂时不用手机时，应记得将手机电源关闭而不要将其设置在待用状态。

<<男人二十四小时健康保养书>>

编辑推荐

《男人二十四小时健康保养书》是由吉林科学技术出版社出版的。

十二时辰对应十二经脉，不同时辰保养不同经脉，每个时辰都有养生的重点，十二经脉对应人体五脏六腑，不生病才是根本开发男性疾病的药库，生活习惯中自有大药。

子时，人体阴阳在昨日与今朝交替，如果能够得到最完美的运化，那么体内刚刚生发的阳气就会蓬勃发展，如果此时，没有顺应自然的安排，耗散掉最宝贵的时机，你将永远无法弥补。

丑时是养肝的黄金时间段，这时肝脏开始排毒，各种毒素经过肝脏的化学反应后，变成无毒或低毒物质，对人体起到重要的保护作用。

寅时是肺经运行的关键时期，这时候，肺要靠良好的休息开始重新分配气血，男性要注意自己平常的生活习惯，如果平常养肺工作做得好，此时你会睡得最满足，但是如果不良的生活习惯让你的肺部健康千疮百孔，那么此时精气耗损，你一定会辗转反侧，丧失养肺气机。

卯时大肠“主管”全身气血流行的大局，也就是说，卯时天门初开，阳气出现于地表，显现神机，这时是男性排毒的最佳时机。

辰时是阴阳调和的一个时期，辰时之前，人体一直都是阳气运行，到了辰时，人体就非常需要有阴气的调和，阴气其实可以通过食物来摄取。

摄取了足够的食物，人体就能够有生命的活力。

巳时，是一个男性发挥能量小宇宙的时刻，在这时，男性开始运化食物的能量，体力旺盛，精力充沛。

有人说“工作是男人最好的游戏”，那么此刻的男人，你在工作的时候，除了心理上的满足，是否也能够注意到关爱自己的健康呢？

午时在《黄帝内经》中，是一个应该令男性期待的时刻。

经过一上午的工作，男性会觉得很疲劳了，此时，男性需要通过午餐，午休的调节来重新调整状态，实现身心的愉悦。

<<男人二十四小时健康保养书>>

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>