

<<男性人体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<男性人体使用手册>>

13位ISBN编号：9787801795465

10位ISBN编号：7801795466

出版时间：2007-1

出版时间：中国致公出版社

作者：耿煜

页数：230

字数：160000

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>

<<男性人体使用手册>>

内容概要

物质生活水平在不断提高，男人身体的适应能力以及抵抗疾病的能力却是越来越弱。男人对自己身体的种种前兆又是如此懵懂无知，甚至产生各种错误的看法和认识，以至于在遭遇身体不良反应时常常没有及时得到医务人员的护理，终于“养病为患”。

每个男人都是自己身体的惟一拥有者和使用者，如何让自己身体中各项机能更和谐友好地相处是一个很值得深入探究的问题。

本书就是为了要帮助男人解决这一问题而编写的。

作为男性，你知道如何科学保养自己的身体吗？

本书是一部关于身体养生的实用指南，全书分五行和谐之道、透视人体系统、男性常见疾病的鉴别与防治、男性身体的自我清洁与中医保养、男性健康生活误区、男性如何抗衰老几个部分介绍了男性养生方面的实用知识，适合广大男性读者参考。

<<男性人体使用手册>>

书籍目录

Part 1 男性身体健康之本——五行和谐之道 天人合一话五行 五行面面观 保健秘诀——调适五脏 在五行和谐中生活Part 2 透视人体系统 人体经络——人体正常运行的润滑剂 痊愈的本能——人体康复自愈系统 养气活血——激活人体能量系统Part 3 身体大排查——男性常见疾病信号的鉴别与防治 脾气大——小心心脏病 眼部疼痛——角结膜可能有病变 眼屎——眼睛发炎的信号 耳内奇痒——耳耙对付不了的霉菌病 鼻出血——鼻内受伤可能引发炎症 口臭——牙病或者消化道不适 牙齿发黄——当心氟过量 头晕——警惕血压高 粉刺——小心痤疮变成脓疱和囊肿 脱发——药物损伤头发 颈部疼痛——颈肩手臂症候群 便秘——切勿把痔疮和肠癌给混淆了 腰酸——要防备神经性腰腿痛 肩背痛——莫使脊椎歪曲 多汗——注意低血钙 夜尿频繁——前列腺疾病需预防 健忘——别弄出暂时性记忆障碍 抑郁——神经衰弱 哈欠频繁——警惕缺血性中风 皮肤变色——不同颜色就是不同的警报 睡觉流口水——不良习惯带来细菌感染Part 4 男性身体的自我清洁与中医保养 心情不好，不妨跑一跑 提高免疫力，远离亚健康 清除宿便的洗肠排毒法 足疗保健：呵护你的第二心脏 耳烛疗法：一种另类的身体“减负”方法 饭后松裤带，易把病儿带 “哑巴肾炎”会咬人 常跷二郎腿，容易招病归 别用意志力对抗身体的疾病痛苦 “过劳死”岂是一夕之“过” 让人揪心的打鼾 危险的“将军肚” 驯服恼人的前列腺炎 掌纹里透露的身体秘密 预防糖尿病，你做到位了吗？ 别小瞧“腰酸”“背痛”“十男九痔”，你是那幸运的一个吗？ 聪明不“绝顶” 每天喝水少于杯容易患肾结石 追求健康的“淡生活” 男性更年期如何保健 将“保胃战”进行到底 锻炼要有所不为 健康食用油脂，帮助平衡脂肪酸Part 5 男性健康生活误区 男人不喝酒，白在世上走？ 偏食就应该纠正吗？ 饭后一支烟，赛过活神仙？ 饭后百步走，活到九十九？ 肥胖是吃得多造成的吗？ 男儿有泪不轻弹？ 车上打盹能补觉？ 你一定要“自寻烦恼”吗？ 夜猫子工作效率高？ 笑一笑，十年少？ 起床后马上刮胡子是好习惯？ 冬天泡热水澡有益健康？ 流鼻涕就是感冒？ 路上吃早点，节省时间？ 牙疼不是病？ 豆腐可以随便吃？

Part 6 简易操作穴位指压方法 主要穴位指压方法简介 轻松搞定眼睛疲劳 醒酒，不用那么辛苦 让皱纹迅速从脸上“撤兵” 该是“削减”你双下巴的时候了 赶走失眠，我有良策 克服晕车不用药 远离焦躁，你也可以做到 挤公交的疲劳，让它飞到九霄云外去吧 消除慵懒感，重现精气神 神经衰弱的你，不妨试试此法 让自己更能承受精神创伤的伤害 抛开忧郁症，把阳光心情找回来 疗效显著的五官按摩强壮功 解决食欲不振，让吃饭更香甜些吧 骨折伤痕莫轻视，指压按摩帮你治 摆脱纠缠你的目眩、头昏眼花 治疗湿疹，你再也不用难以启齿了Part 7 今年四十岁，明年三十五——男性如何抗衰老 为什么男性寿命比女性短 衰老其实是一种心理状态 不要透支健康，不要死于无知 从运动起步，走向年轻 饮食抗衰老计划 健康心理使你容光焕发 舍烟者得长寿 健身又健脑，男人也应常梳头 人老足先老，足疗抗衰老 吃鱼——防止心脏衰老的秘诀 饭前喝汤，年轻健康 吃饭七分饱，身体倍儿棒 男性的皮肤也爱美 延缓衰老，确保“性”福的六个小习惯 健康饮食要知道的几种营养元素 男性在冬季如何进补？

<<男性人体使用手册>>

健康长寿，与癌症保持距离附录：轻松看处方 引言 简略了解处方书写规范 处方常用语及范
例解析 教你看中药处方单参考书目

<<男性人体使用手册>>

编辑推荐

一个很严峻的事实摆在我们面前，那就是：物质生活水平在不断提高，男人身体的适应能力以及抵抗疾病的能力却是越来越弱。

男人对自己身体的种种前兆又是如此懵懂无知，甚至产生各种错误的看法和认识，以至于在遭遇身体不良反应时常常没有及时得到医务人员的护理，终于“养病为患”。

就目前人们的需求来看，生活得快乐健康已经是一种基本需要，也是美好生活品质不可或缺的组成部分，我们开始追求更合理的饮食搭配方案、更舒适的生活环境、更健康的体魄以及更先进的医疗卫生条件。

对人的一生来说，了解自身实在是一项长期、艰巨而系统的工程。

据世界卫生组织的调查发现：影响健康的可控制基本因素占68%，其中，个人生活方式又占可控制因素的88%。

这再一次告诉我们：健康不在天堂，它离我们很近很近，我们完全可以通过对个人生活方式的良性干预和科学计划，把身心健康从敌人——疾病的手中夺回来。

一个家大到一定程度就需要请人打理，一笔财富多到一定程度就需要请人理财；同样，一个人到了一定年龄，就应该对身心进行自我管理——这很难吗？
先不要轻易下结论。

<<男性人体使用手册>>

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>