

图书基本信息

书名：<<社会主义新农村新家庭文化屋丛书·男性健康系列>>

13位ISBN编号：9787802024489

10位ISBN编号：780202448X

出版时间：2007-7

出版时间：蔡鸣 中国人口出版社 (2007-07出版)

作者：蔡鸣

页数：103

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

《男性健康系列：更年期保健手册》是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书，它旨在帮助中老年树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会中老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。

书籍目录

一、人到中年1.什么是男性更年期综合征2.男人何时迎接更年期3.男性衰老的标志有哪些4.男人更年期有哪些预警症状5.男性如何留心更年期6.男性更年期症状因何而产生7.男性更年期与女性更年期有何差异8.男性更年期有哪些症状9.更年期男性性功能有何变化10.男性更年期之前要补锌补铁吗11.更年期男性内分泌会有哪些改变12.更年期男性的皮肤与毛发有什么改变13.男性怎样知道已进入了更年期14.更年期男性睾丸与附属性器官有哪些变化15.确诊男性更年期综合征时为什么要特别谨慎16.更年期男性的性心理常有哪些改变17.更年期以后男性的性功能就丧失了吗18.男性如何自测是否进入更年期二、更年期生活保健19.男性更年期综合征常用哪些方法治疗20.如何正确对待激素补充疗法21.男性如何轻松度过更年期22.更年期男性如何做好心理调节23.哪些男性需防更年期综合征24.更年期男性吃什么好25.如何饮食调理男性更年期综合征26.适合男性更年期综合征患者的果蔬汁有哪些27.适合男性更年期综合征患者的药粥有哪些28.适合男性更年期综合征患者的点心有哪些29.适合男性更年期综合征患者的菜肴有哪些30.适合男性更年期综合征患者的汤羹有哪些31.更年期男性宜用哪些食品补肾强精32.更年期老眼昏花怎么办33.更年期怎样调适夫妻关系34.更年期男性在家如何不向老伴发火35.男性防止衰老有何诀窍36.更年期夫妇如何安排性生活37.为什么更年期要定期进行健康检查38.为什么更年期男性宜经常运动.....三、更年期疾病防治

章节摘录

版权页：新鲜蔬菜如大白菜、大萝卜、胡萝卜、菠菜、油菜、番茄等，与羊肉、牛肉、狗肉等同烧、同煮，有温补效益。

对寒性体质者较好。

蛋白质的质和量对防治慢性支气管炎的作用很大。

黄豆及其制品有人体所需要的优质蛋白，可补充慢性支气管炎给机体组织蛋白造成的损耗。

热能以米、面、杂粮为主，按平时进食量充足供给。

更年期男性慢性支气管炎患者要少用海鱼、虾、蟹、以及牛奶、肥肉等，一是防止助湿生痰，二可避免过敏反应。

刺激性食物很多，如辣椒、生葱、芥末等，患者应避免食用，调味不宜过咸、过甜、冷热亦要适度。

不吸烟，不饮酒。

饮酒可使支气管扩张，助火生痰；烟的尘雾能破坏气管和肺的生理功能与防御能力。

可以多喝一些浓茶。

多吃一些止咳、平喘、祛痰、温肺、健脾的食品，如白果、枇杷、柚子、南瓜、山药、栗子、百合、海带、紫菜等。

适当进行体育锻炼并尽量选择不太激烈的项目，以利改善呼吸系统的机能，增强对寒冷和疾病的抵抗力。

积极消除慢性支气管炎的诱发因素，如过敏原或各种理化刺激等；积极防治其他呼吸道疾病。

编辑推荐

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>