

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：9787802024526

10位ISBN编号：7802024528

出版时间：2007-3

出版时间：中国人口出版社

作者：蔡鸣

页数：105

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：养生保健手册》文字通俗易懂，方法简便实用。愿大家茶余饭后信手翻开，在消遣娱乐之余，能增长一些中医养生保健的知识，获得养生之道，做到“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。

书籍目录

一、养生振雄风1. 男性健康的标准是什么2. 男人健康何时开始滑坡3. 健康男人的特征你有吗4. 男性如何防止性衰老5. 什么是养生木桶理论6. 男性养生的必要性是什么7. 中年男性养生有何禁忌8. 中年男性为何要防亚健康二、起居养生9. 男人失眠有何对策10. 男人如何才能睡好11. 睡眠打鼾有害吗12. 睡眠渐少会衰老吗13. 男人为什么不能趴着睡14. 透支睡眠后为什么不能狂睡补觉15. 男人如厕时要注意什么16. 男人为什么不宜久坐17. 男人为什么也要“用水”18. 男人坐浴有什么好处19. 蒸桑拿会丧失生育能力吗20. 梳头也是男人的事情吗21. 拔胡须会惹大麻烦吗22. 为什么男人不宜穿化纤内裤23. 穿牛仔裤为什么会患阴囊湿疹24. 年轻男性为什么要慎穿紧身裤25. 夏季男袜什么材料最好26. 为什么蚊子青睐胖男人27. 暴晒日光浴有恶果吗28. “接而不泄”有害吗29. 为什么说阴茎短小不等于雄风低下三、饮食养生30. 为什么说男性健康从良好饮食开始31. 如何吃出雄风万丈32. 男人不可缺少哪些营养成分33. 男性不可不吃哪些食物34. 如何以淡养生35. 为什么男性摄钙不宜过多36. 现代男性滋补要注意什么37. 为什么饮食无常易致男人骨头软38. 吃韭菜能补肾壮阳吗39. 一次性发泡餐具可造成男性雌性化吗40. 为什么说男子不可百日无姜41. 杏仁能帮助男性除异味吗42. 海味能吃出“男子气”吗43. 蜂产品对男人健康有何好处44. 婚后男子补肾如何食疗45. 男人喝牛奶会精力好吗46. 如何增加“含精量”的食物47. 为什么说脂肪酸平衡有利男性健康48. 为什么说多吃鱼能减轻吸烟的损害49. 番茄配海产能重振男人雄风吗50. 到底哪种男人需要进补51. 饮酒对消化道有影响吗52. 饮酒对胃有影响吗53. 饮酒对小肠有影响吗54. 醉酒后如何应对55. 如何消除啤酒肚四、运动养生56. 为什么说运动是男人的加油站57. 为什么运动养生要因病而异58. 为什么经常锻炼对男性至关重要59. 肾虚男性应该做些什么运动60. 男性如何慢跑强身壮骨61. 男性多锻炼会减少溃疡病发生吗62. 醒来不爽如何旋转脚腕63. 男人应多练哪些部位64. 男人如何做腹部体操五、体闲养生65. 男人最不健康的生活方式有哪些66. 男人搓腰眼能益肾壮腰吗67. 形形色色的电视综合征68. 为什么多看电视易患糖尿病69. 男人怎样才不累70. 远离过劳有何妙计71. 跷脚能使身体放松吗72. 为什么亚健康男人宜多听音乐……六、祛病养生

章节摘录

版权页：梳头也是男人的事情吗梳头，一般人认为是女人的事，殊不知梳头还有健身作用。所以，男人也应常梳头。

人的头部素有“诸阳之首”的美誉。

在头部发际附近，循行有督脉和膀胱经、胆经、胃经、三焦经，如百会、四神聪、头维、上星、风池、翳风、哑门等穴位。

中医学认为，如果能以梳子代替银针，对头部穴位和经脉进行具有“针灸”作用的按摩与刺激，将会起到疏通经络，促进周身血液循环，调节神经功能，消除劳累和疲倦，以及清心明目、醒脑提神等多种作用，甚至还会收到意想不到的其他保健效果。

据《针灸甲乙经》、《灵枢·热病》、《素问·气穴论》等医学文献介绍：如果长期按摩和刺激百合、风池、哑门诸穴，能医治脑卒中、耳鸣、头痛、头晕、项背扭伤、鼻渊、神经衰弱、癫狂、失声聋哑、性功能减退，以及其他疑难杂症，并有延年益寿之效。

由此看来，梳头，确实可以起到一种特殊的按摩保健作用。

女人梳头是天经地义的事，男人的头发也应常梳。

有位研究人体健康与长寿的专家说：“男子之所以比女人寿命短，就是因为极少梳头之故。”此话细细琢磨起来，自有一番道理，看来，男子也应养成梳头的良好习惯。

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>