第一图书网, tushu007.com

<<男性养生堂>>

图书基本信息

书名：<<男性养生堂>>

13位ISBN编号：9787802221314

10位ISBN编号：7802221315

出版时间：2006-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：孔令谦 编

页数：242

字数：215000

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

<<男性养生堂>>

内容概要

健康高于一切。
拥有健康也是每一位忙碌的现代男人共同的心愿。
本书的目标就是健康每一位男人，在为生活奋斗的同时，也轻松收获健康。
《男性养生堂》是一本专门为男人精心打造的健康书，本书从营养和保健两个方面，给男人提供了最为全面的健康指导，并在每一个章节的后面附有一则“ 健康备忘录 ”，向你讲解一些健康小常识和最简单易行的保健方法。
　本书上篇从运动保健、睡眠保健、性保健、生殖保健、心理保健各方面的给予男性科学、实用的方法和建议，并且系统讲述了各种常见的男性疾病的治疗方法。
下篇根据营养学的特殊需要，教男人如何以最简单可行的方法来安排自己的日常饮食，以保持营养均衡，防病和抗衰老。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道，是孙氏太极拳第三代传人。
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一

<<男性养生堂>>

书籍目录

上篇 保健篇 第一章 你的生活方式健康吗？
不良习惯“大点兵” 值得一提的好习惯 远离香烟这个朦胧杀手 不要被美酒麻痹 时髦的咖啡适量喝 你离“日出而作，日落而息”有多远 第二章 向运动要健康 运动的好处知多少 运动计划的制订要因人而异 时尚运动小心走入误区 找到最适合你的运动 良好运动始于足下 OFFICE一族的健身法 男人健美训练的三步曲 值得一提的有氧训练 第三章 男人的“性”生活 性生活对男人的6大保健功效 男性对性功能认识的6大误区 掌握使性爱更加美好的技巧 性爱的“知已知彼，百战不殆” 心情不好不可用性生活来调适 性生活不可“一而再，再而三” “性药”带来的不仅仅是快感 做男人“挺”好 男人要为自己的“袋子”找个安全场所 预防性病，男人有责 第四章 做个心理健康的好男人 心理健康与身体健康同样重要 让时间尽在掌握之中 你需要放松 为工作减压 …… 第五章 男人也要“容”光焕发 第六章 男人与身边的疾病SAY GOOD BYE下篇 营养篇 第七章 男人的秘密食谱 第八章 各群族男人的营养需求 第九章 吃出男人的“雄风” 第十章 回归自然的饮食疗法

章节摘录

书摘在饮食上，要讲究营养价值，注意食物的酸碱平衡，合理设计饮食，既要防止营养不足，又要避免营养过剩，坚持平衡膳食。
少食或不食高热量、高蛋白、高脂肪的加工食品、快餐食品等，多吃富含钾、镁的新鲜水果蔬菜；少吃富含饱和脂肪酸的食物，如动物油、肥肉、全脂奶类食品，多进食纤维素、葵花籽和鱼类等食品。
多食海洋食品，如紫菜、海带、海蜇、牡蛎、文蛤、墨鱼、龙虾等，它们含丰富的蛋白质、矿物质(碘和钙)以及大量的B族维生素和维生素c等，可治疗心血管病，并有抑菌、抗病毒和抗癌等作用。
起床后空腹喝一杯白开水　起床后空腹喝一杯白开水，有利于排毒。
白天再喝6～8杯水，不要等口渴了再喝水。
参加宴会后，喝两杯清水，可以避免由于饮酒导致的饥饿感，让你不会吃得太多；同时清水也有解酒的作用，能免除你酒醉之苦。
冷水洗脸，温水刷牙，热水泡脚　冷水洗脸，可以有效地改善面部血液循环，增强皮肤弹性和机体御寒能力，预防感冒等病症。
温水刷牙，能使齿缝内的细菌和食物残渣得以清除，达到护牙洁齿，减少疾病的目的。
医学专家认为：刷牙的水温在35℃～36℃最为适宜，水温过热或过冷都会刺激牙齿和牙龈，引起牙龈出血和痉挛，甚至会导致牙周炎、牙龈炎及口腔溃疡等病。
热水泡脚，尤其是睡前热水泡脚，可起到舒筋活络、活血化瘀、促进全身气血运行和新陈代谢的作用。
若在泡脚的同时，再对足心穴位进行按摩，还有消除疲劳、帮助睡眠、祛病强身的功效。
P10

编辑推荐

在衰老和充满朝气之间你做出怎样的选择?你想告别将军肚、拥有健壮迷人的身材吗?就请读读科学饮食、系统训练、科学减肥这几个章节吧。
还要相信那些电线杆广告吗?别愚昧了，本书将向你揭开阳痿之谜，向你讲述各种性功能障碍的真实原因和科学的解决方法，帮助你重新成为一个真正的男人。
雄性激素的补充可以延缓男人的衰老，维护男性的健康，但要掌握正确的方法，本书将向你介绍这一时髦的话题。
男人也要容光焕发，健康的男人=健康的外表+健康的身体+健康的心理，本书将向你介绍男人日常美容保养的科学知识，并告诉你科学治疗脱发的原则和方法。

第一图书网, tushu007.com

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