

<<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787802455795

10位ISBN编号：7802455790

出版时间：2011-1

出版时间：军事医科

作者：陶红亮 编

页数：246

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>

## <<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

### 内容概要

市场上关于男性健康的书不多，而男性健康却常常被男人们自己忽略，因此，陶红亮主编的这本《妻子关爱丈夫健康枕边书》通过女人来关注男人的健康问题。

《妻子关爱丈夫健康枕边书》从男性的生活细节入手，涵盖工作、生活习惯、性爱、常见男性病、运动等相关内容，告诉女人，当身边心爱的男人在健康上出现问题的时候，她应该怎样对待，帮助男性获得健康。

## <<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

### 书籍目录

#### Chapter 1全面评估——自测自查丈夫身体健康状况

为丈夫的身体健康“把脉”

丈夫有生活方式病吗

检测丈夫心脏和呼吸功能

对丈夫健康标准实施监测

丈夫皮肤健康吗

检测丈夫是否处于亚健康状态

从唇部判断丈夫身体健康状

丈夫的腰椎健康吗

从丈夫的指甲判断疾病

早晨排尿早知病

丈夫双脚也能判断病

看舌知健康

#### Chapter 2营养健康——打造健康好丈夫

丈夫平日吃什么

健康丈夫食疗小处方

饮食减掉丈夫啤酒肚

“强力”食品延缓丈夫衰老

强健丈夫所不可缺的九大营养素

不“乱”吃，“性”福在身边

补锌的丈夫更健康

男性最宜饮用蜂蜜

大豆对丈夫的好处

熬夜看球饮食巧安排

丈夫吃得好就睡得香

丈夫肠胃不好少嚼口香糖

巧吃食物应对电脑伤害

丈夫怎样排毒更健康

给吸烟的丈夫肺部减压

#### Chapter 3健康习惯——别让坏习惯毁掉丈夫的健康

丈夫都有哪些坏习惯

休息，让丈夫健康的秘诀

和香烟说再见的丈夫更健康

酗酒危害丈夫健康

“刮”掉胡子更健康

让“啤酒病”远离丈夫

丈夫的鼾症不可小瞧

不要让丈夫趴着睡觉

暴饮暴食折腾丈夫的胃

丈夫吃好午餐很重要

丈夫不宜多喝浓茶

改变丈夫吃早餐的不良习惯

丈夫不宜多吃方便面

饭后吃水果不利于丈夫健康

丈夫养成正确喝酒习惯才健康

## <<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

养成吃水果的良好习惯更健康

吃冷冻食品有讲究

让丈夫改掉上班路上的不良习惯

晚上不良习惯易患尿结石

Chapter 4健康食谱——管好丈夫的胃

芝麻配海带，更好地促进新陈代谢

菠菜配猪肝，以形补形

甲鱼配冰糖，预防衰老效果好

猪肉配萝卜，润肤效果好

鸡肉配栗子，补血养身

马铃薯烧牛肉，补虚健脾

豆瓣鲤鱼，补益利水

龙马童子鸡，壮阳补气

炸核桃鸭子，补肾补虚

虫草炖鸭，补肾养精

黑木耳蒸瘦肉，巧吃抗疲劳

黄花鱼炖豆腐，提高男性记忆力

红豆冬瓜汤，日常膳食巧减

Chapter 5正视疾病——丈夫常见病防治与保健

让丈夫远离多“难”的前列腺病

合理饮食，提防糖尿病

防治阳痿、早泄

姿势正确，腰间盘不“突出”

男性比女性更需要排毒

不让尿路感染“光顾”丈夫

日，常保健“赶走”感冒

找出病因治失眠

防治秃顶，告别尴尬

便秘不在，一身轻松

头晕，不能忽视

口臭原因多，防治并不难

男性更易得颈椎病

合理饮食，让痛风不再“痛”

男性尿道炎的预防与治疗

男性不可小瞧牙病

男性尿线分叉，小心前列腺炎

加班一族更易发痔疮

Chapter 6“大丈夫”——运动造就丈夫强健体魄

一周健身计划，练就强壮丈夫

选择适合丈夫自己的健身方式

让丈夫练就一身“疙瘩肉”

按摩穴位来增强性功能

男性运动随着性格走

运动妙方帮丈夫防衰老

男性运动后吃什么减轻疲劳

男性傍晚运动效果明显

白领男性怎样健身才健康

<<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

男性腰部的锻炼方法  
慢跑对男性的好处  
如何运动才能减脂与增肌一举两得  
男性强肾的运动方法  
男性训练大腿肌肉的四种方法  
Chapter 7 白领丈夫——上班族的健康之道  
警惕笔记本电脑侵蚀男性健康  
键盘是个新的垃圾场  
白领丈夫的8大短命生活方式  
男性长期使用手机危害多  
男性疲劳驾驶要不得  
办公室男性小心直肠癌  
夏天白领男性当心阴囊湿疹  
不做职场工作狂  
白领男性常见职业病预防  
职业男性小心“白领综合征”  
快速消除男性疲劳的简单七招  
Chapter 8 健康心理——细心培养丈夫好心态  
男性不良情绪与疾病的关系  
对健康有害的6种环境  
男性如何轻松度过“例假”  
男性不应该心胸狭隘  
不要和孤独结伴同行  
忧郁症，男性的隐形杀手  
男性过于自负要不得  
男性怎样缓解压力

## &lt;&lt;妻子关爱丈夫健康枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：早晨排尿早知病尿液在自己不同的身体状况下，它的颜色或气味是有所不同的，这对于男人从自己每天的尿液中预测身体状况来说，是很重要的。

尤其是早上的第一次尿，一定要仔细看，观察尿液的颜色。

那么，具体如何从尿液判断疾病呢？

尿黄像浓茶如果尿液长期黄得像浓茶，提示肝脏有问题。

如果肝内外的胆道被炎症如肿瘤、结石堵塞，造成肝脏损伤，肝炎等，都会导致尿色黄。

如果丈夫的尿液出现了长期发黄的问题，一定要留神他的身体还有没有其他症状，如黄疸、疲倦、上腹部不舒服和疼痛等，应引起家人重视并去做相关的肝脏检查。

正常状况：如果只是一两次的尿黄，时间短且没有其他不适，这大可放心。

尿液颜色改变与人体出汗和饮水量、饮食有关。

如出汗多，饮水量小，尿液的颜色也会加深。

上述原因造成的尿液变色在短时间内是可以恢复的。

此外，刚起床时，肾脏里积存了整晚的尿液，所以，尿液颜色较深、气味重。

等你喝过水后，下一次尿液的颜色和气味都会好转。

尿上浮泡泡可能是前列腺炎或肾炎，如果丈夫感觉尿液的表面漂浮着一层细小的泡沫，且久久不散，这可能是肾炎的早期症状或提示男士患有前列腺炎。

这种“小泡泡”是因为尿液中的蛋白多引发的，肾炎最早期的改变就是尿液中出现蛋白，此时往往尚无其他任何症状，如果得不到积极有效的治疗，肾炎进一步发展就会出现肾功能不全等问题。

此外，如果丈夫患有前列腺炎，尿液中可能携带前列腺液，这样能在尿液的表面形成袖珠，也会呈现出“小泡泡”多的“泡泡尿”状态。

正常状况：如果泡沫较大或大小不一，并且持续时间较短，这是由于尿液中含有的成分使尿液张力较强，属于正常冲起的泡沫，无需紧张。

尿黄带红色可能是尿路感染。

尿液中带有红色则很可能是尿路感染的症状，如尿道炎、泌尿系结石等。

一般在血尿的同时还有尿频、尿急、尿痛问题。

出现此种情况，建议男性到泌尿科做检查，以免错过治疗的最佳时机。

正常状况：吃了胡萝卜等带天然色素的蔬菜、水果，都会使丈夫的尿液呈现红色。

但是这种现象只是暂时的，多喝几杯水情况就会慢慢还原。

血尿如果男性尿液中带血，那么说明身体一定有异常了。

血尿的原因非常复杂，有上百种疾病可以引起血尿，所以，要辨明症状一定要做进一步检查。

如果血尿伴有腰腹部隐痛不适，尿急、尿频、尿痛者多为泌尿系统感染或结核；如果血尿伴有腰部胀痛或一侧腹部绞痛，以肾、输尿管结石的可能性最大；如果血尿伴有鼻出血、牙龈出血、皮肤出血，这可能是全身性出血疾病在作祟，如血小板减少、过敏性紫癜、血友病，甚至白血病等。

丈夫双脚也能判断病妻子知道吗？

除了从丈夫皮肤、指甲能看到丈夫的健康状况，看双脚也能快速地知道他的健康状况。

下面几种脚的现象，您的丈夫是否出现过呢？

双脚麻木双脚没有知觉，这是由周围神经病变引起的。

周围神经病变有很多原因，但是两个首要原因是糖尿病和滥用酒精。

化学疗法也是另一个原因。

更严重的是这种麻木会延伸到手，让您的丈夫感觉似乎戴着手套似的。

解决办法：看医生，找出原因。

虽然周围神经病变没有治疗方法，但是可以通过镇痛剂和抗抑郁药来缓解疼痛症状。

脚和脚趾无毛出现这种现象通常是由血管病引起的循环不畅通。

由于动脉硬化，心脏无法把足够的血供到脚，就会出现这种现象。

供血不足还会导致人们无法感受到脚的脉搏。

<<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

站立的时候，脚可能是鲜红的或微黑的。

脚指甲厚重、发黄出现这种现象是由于指甲下面的真菌感染而引起的。

甲癣患者通常毫无知觉，会持续好几年都不会发觉。

但是这种感染很快会波及到患者全部脚趾甲甚至手指甲，从而导致指甲发出难闻的味道，颜色变深。

糖尿病患者、有循环问题和免疫系统问题的人容易感染该疾病。

## <<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

### 编辑推荐

健康并非天然存在的，它需要培育，需要呵护，陶红亮主编的这本《妻子关爱丈夫健康枕边书》涵盖男性养生保健的方方面面，让男性活的健康，活的愉快！

健康是最大的财富，作为妻子，关注丈夫的健康，也就关注了比他工作所创造的更大的财富！

作为人妻，爱自己的丈夫是不言而喻的，送这本书给老公，也就相当于送了一份温馨实用的健康清单给老公，时刻提醒他关注自己的身体。

与那些必须要做的事情相比，良好的健康习惯最容易被忽略；与事业相比，责任易被抬升，营养、疾病、运动易被忽略。

平时多看一小节，下次多留意一些，养生保健就在随手边。

<<妻子关爱丈夫健康枕边书>>

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>