

<<男性私人医生手记>>

图书基本信息

书名：<<男性私人医生手记>>

13位ISBN编号：9787802552890

10位ISBN编号：7802552893

出版时间：2009-9

出版时间：企业管理出版社

作者：林一

页数：287

字数：480000

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>

## <<男性私人医生手记>>

### 前言

奔波于社会、家庭和事业之间的男人最容易透支的就是健康。

许多男人都经历过情绪低落、容易疲劳、不愿运动、失眠、头痛、注意力不集中的亚健康状态，长此以往，各种各样的疾病就会悄然袭来。

关注自身健康，已经成为现代男性必须注意的问题。

在不少人心中，男人就是强壮、阳刚和健美的代名词，男人的健康似乎根本就不用担心。

但事实并非如此。

现代医学已经证明，与女性相比，男性免疫力较低，耐久力较差，生命力较弱。

男性的预期寿命要比女性短6年。

同时，20世纪60年代起，死于前列腺癌的人数上升了17%：男性精子质量下降的趋势也日益成为国际关注的问题。

因此，国际上很多专家都在呼吁：世界男性健康的状况不容乐观。

而与此形成鲜明对照的，却是全社会包括男性自身对男性健康意识的淡漠。

一般来说，人们对女性健康的重视要超过男性。

男性健康是近些年来才逐渐被重视的。

原因有两个，首先，科学研究显示，男性的死亡率远远高于女性。

相关的医学研究证实，从青少年到成年阶段，男女死亡率比例为3：1。

男女死亡率差异最大的第二个高峰期是在60岁～75岁，男性死亡率是女性的1.68倍。

## <<男性私人医生手记>>

### 内容概要

本书就是你的私人医生，是帮你打理健康的好“管家”。

男人，随着岁月流逝，身体各器官的正常衰老，常熬夜，睡眠不足，感觉压力大，心情压抑，饮食不节制，三餐不定，烟酒嗜好。

再加上假装坚强，自己随使用药，于是红灯频闪，健康出现危机。

直到有一天酿成大麻烦，才追悔莫及。

多数男人对医学知识了解甚少，忙起来，无暇顾及自己的身体和健康，平时即使身体患了疾病，也不知晓怎样正确的诊断和治疗。

如果男人身边有个私人医生就可以系统地关爱、规划、管理你的健康。

## <<男性私人医生手记>>

### 书籍目录

前言第一章 合理饮食是男性健康的基础 1.饮食与心脑血管疾病 2.科学饮食预防癌症 3.膳食结构与高血压密切相关 4.糖尿病与不良饮食习惯 5.高血脂可饮食控制 6.男人不要吃太饱 7.吃饭的速度不宜过快 8.油炸、熏烤害处多 9.重视早餐,男人更健康 10.晚餐科学合理益健康 11.吃得方便,更要吃得健康 12.在饮食方式上向女人学习 13.男人怎样做到营养均衡 14.平衡膳食改变酸性体质 15.保持体内水分的循环 16.过量饮酒危害大第二章 影响男性健康的生活习惯 1.充足的睡眠有利健康 2.怎样提高睡眠质量 3.贪睡的危害 4.怎样应对失眠 5.吸烟与健康 6.生活不规律危害健康 7.经常熬夜有技巧 8.电视综合征 9.健康地使用电脑 10.男人洗脸也要讲究健康 11.掌握正确的剃须方法 12.男人穿衣的健康之道 13.健康穿鞋有学问第三章 男人不可忽视的常见病 1.感冒和流感 2.关节炎 3.腰疼 4.颈椎病 5.前列腺炎 6.胃病 7.胃酸 8.脂肪肝 9.脱发第四章 运动决定男性健康第五章 男性心理健康第六章 男人必知的性健康知识

## <<男性私人医生手记>>

### 章节摘录

插图：2．适当补充水分肌肉收缩需要水分，因此如果你饮水不足，则可能会导致肌肉痉挛或者疼痛。

运动前、运动过程及运动之后都需要补充水分。

如果你不属于那种运动中电解质和钾很容易丧失的体质，那么就没必要饮用功能饮料。

对绝大多数人而言，白开水都是首选。

一般来讲，人体每天需要饮8杯水，当开始做运动时，则需要得更多。

此外，充足的水分有助于减少饥饿感，可缩减你的摄食欲望。

需要提醒注意的是，在运动后不要立即暴饮。

有的人喜欢在剧烈运动后口渴时，暴饮开水或其他饮料，这会加重胃肠负担，使胃液受到稀释，既降低胃液的杀菌作用，又妨碍对食物的消化。

而喝水速度太快也会使血容量增加过快，突然加重心脏的负担，引起体内钾、钠等电解质发生一时性紊乱，甚至出现心力衰竭、胸闷腹胀等，故运动后不可过量过快饮水，更不可喝冷饮，否则会影响体温的散发，引起感冒、腹痛或其他疾病。

3．避免过激运动既然健身的目的是为以后一直坚持下去，那么你就不要期望一下就拿到“金牌”。

因此，当你发觉自己的心跳如此之快，以致不能一口气说完一句话时，就意味着你的运动过激了，许多教练认为这就是大多数人半途而废的首要原因。

因为一旦感到运动带给他们的不适时，就很难再坚持下去。

另外，如果认为自己的体质不佳，可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。

不想到健身房去的人，在家可以选择适宜的有氧操录像带，学习如何入门和提高动作的协调性，也是不错的方法。

不管怎样，只要你不过分给自己压力，并持之以恒，你就会从中受益。

4．逐步增加强度高强度的运动并不适用于健身训练之初，对于那些已持续练习6个月或更长时间的人来讲，这是值得注意的。

可能会出现以下的情况：在达到某种程度后你通常进入一个停滞的状态，而大部分人可能会认为“我并没看到身体的任何变化”。

<<男性私人医生手记>>

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>