

<<讓他遠離早衰>>

图书基本信息

书名：<<讓他遠離早衰>>

13位ISBN编号：9789866138164

10位ISBN编号：986613816X

出版时间：菁品文化事業有限公司

作者：陳晶晶 著

页数：368

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>

<<讓他遠離早衰>>

前言

【前言】 寫給默默奉獻的妻子 妳也許知道這樣一個故事：一頭草原上的雄獅，總是那麼健壯，那麼不可一世，那麼傲視群獸。

它可以追趕上草原上最快的那隻羚羊，它獲得了草原上所有動物的尊重。

可是，日子一天一天過去，有一天早上，它終於沒有追上最快的那隻羚羊…… 我們留不住年輕的永恆，縱使像獅子一樣矯健的男人。

在某個早上，妳可能突然發現，身邊這個總是充滿活力、不知疲倦的男人，不再如昨天般動作敏捷，不再如昨天般生龍活虎，不再如昨天般陽光燦爛。

是啊，歲月不饒人，更何況長期在外日夜打拼、辛苦工作的男人。

丈夫、父親的角色，賦予男人社會及家庭的色彩，讓一個男人偉大起來。

在家庭裏，這個男人永遠都是頂樑柱——因為妻子需要他，兒女需要他。

事實上，我們大都還抱守著這樣一個傳統觀念：男主外，女主內。

一個有責任心的男性，大都擔當著為家庭遮風擋雨、提高生活品質的角色，每天出去工作，然後再把財富帶回家來。

因此，他們的辛苦和壓力可想而知。

一個不爭的事實是：隨著社會競爭力與工作壓力的增加，現在男性衰老的現象（心理的和生理的）較之以前提前了。

有專家指出，一般在男性50歲之後才會出現的“男性更年期綜合症”，現在在某些三、四十歲的男人身上就開始表現出來了。

比如頭髮日漸稀疏直至禿頂；面容憔悴灰暗，皺紋過早爬上額頭；體形臃腫，大腹便便；爬樓時的喘息聲分外急促，像一台風箱在工作；“性”致越來越低等等。

三、四十歲，對於一個男人來說，應該是事業的黃金歲月，因此，如果丈夫在這時候就開始出現衰老的症狀，給事業、家庭和心理所造成的影響及帶來的煩惱是可以預見的。

然而，男人總是表現得無所謂，他們很難因為一些生理或心理的小問題而引起重視。

只有細心的妳才能發現丈夫身上一些細微的、關乎健康的變化。

也許妳曾經勸過他，即使工作再忙，也要按時吃飯、休息，遇到身體不適要及時就醫等等，可是，妳的話對於他來說，往往是甜蜜地接受，再溫和地拋到腦後。

妳看在眼裏，急在心裏，妳明白，自己只能在家裏為他做點什麼。

那麼，妳應該怎麼辦呢？

妳也許會急火攻心、束手無策，而這一切，都將於事無補。

我們要做的，是幫助妳尋找到一些行之有效的方法—— 專家分析 權威、及時、有效。

也許妳看見的只是丈夫身上的一些表面現象，比如同樣是感冒，同樣是頭髮脫落，卻隱藏著不同的原因，因此，妳首先要瞭解隱藏在這個現象背後的真實原因。

本欄目將從醫學的角度，幫妳尋找到現象的根源，並從這個根源出發，提供解決問題的正確思路和方法。

太太提醒 溫馨、具體、得當。

也許，提醒是需要一種行之有效的方法或技巧的。

對於粗枝大葉的男人，或者是滿不在乎的男人，生活中妳關心他，心疼他，那妳必須運用技巧，告訴他一些生活中的注意事項，還不至於顯得妳瑣碎和絮叨，並且，妳要力求把問題講得深入淺出，讓他易於接受，從內心信服妳，甚至，他不得不佩服妳，對妳豎起大拇指。

營養飲食 均衡、充足、全面。

主要從營養學上入手，分析飲食營養對身體健康、早衰的調理作用以及延緩衰老的食補理念。

人體之所以出現健康危機、免疫力下降和亞健康狀態，很大程度上是由於營養缺失或營養不均衡造成的。

因此，瞭解一些營養飲食是非常有必要的。

愛心廚房 簡單、方便、健康。

<<讓他遠離早衰>>

當然，這裏主要介紹食譜具體的操作方法。

我們的目的是要教給你一手美食的本領，讓你在廚房裏將愛烹製出多道神奇的食物，以防止或者緩解丈夫的“早衰”現象。

康療保健 指導、保健、和諧。

讓你輕易學會簡單有效的推拿及按摩手法。

事實上，學會按摩並不難，只要你堅持，你一定會看到他身體的痛苦在你卓有成效的“工作”中有所緩解，從而贏得家庭生活的和諧。

溫馨貼士 常識、愉快、人性。

這是一個補充性的知識欄目。

除了介紹一些延緩“早衰”的小知識外，我們還跟進補充了一些生活中的小常識。

當然，這些都與保健有關，比如說介紹如何預防和治療脫髮知識時，還特別提示你，在為先生選擇洗髮精時需要注意的相關問題。

相信本書給你帶來愉快閱讀的同時，也為終日在職場上拼搏的男性送去健康的關懷。

願天下人都健康、平安。

願所有的男性朋友工作並健康著！

<<讓他遠離早衰>>

內容概要

延緩老化是可以做到的。

健康高於一切，擁有健康也是每一位忙碌的現代男人共同的心願。

本書的目標就是健康每一位男人，在為生活奮鬥的同時，也輕鬆收獲健康，延緩老化。

本書是關於男性健康的大眾科普讀物。

全書以獨特的編排體例，介紹現代男性比較常見的早衰現象，並提出積極有效的建議和防治方法，貫穿於全書的是一股濃愛心和溫情，它告訴現代男性背後默默奉獻的妻子，應怎樣去關愛丈夫生理及心理健康，讓丈夫保持健康的活力等等。

全書包括專家分析、太太提醒、營養飲食、愛心廚房、食療保健、溫馨貼士六部分，相信本書給妳帶來愉快閱讀的同時，也為終日在職場上拼搏的男性送去健康的關懷。

<<讓他遠離早衰>>

作者簡介

陳晶晶 一位愛老公又體貼的女性。

<<讓他遠離早衰>>

書籍目錄

第一章 傷風感冒，常治常犯感冒如此“青睞”他 他平時什麼大病沒有，就是感冒防不勝防，經常犯 他的免疫力似乎在下降，春秋季節流感一來，他往往首當其衝 他一旦感冒便牽延不癒，平常藥物對他無效 他經常出現過敏、感染、哮喘、濕疹、口腔潰瘍等症狀

第二章 一頭烏髮，隨風飄落 年紀尚輕，頭髮卻過早離他而去了 他的頭髮越來越乾枯，越來越沒光澤 早上，枕頭上總留有他脫落的髮絲 他的頭部已經開始“聰明絕頂”了 他的耳鬢已經出現了“白霜”

第三章 皺紋斑點，無處不在令人苦惱的皺紋斑點 當他用臉跟你親近時，你感覺好像是一張粗糙不堪的砂紙貼在臉上 他笑過以後留在眼角的痕跡，常被人誤以為他是我的兄長 暗色的小花斑已經悄悄爬上了他的小腿 他開始向你打聽哪種祛斑產品效果好

第四章 衰老特徵，眼部顯現眼睛道出的衰老 兩米遠處就可見他下眼部掛著的“救生圈” 他的眼部皮膚開始鬆弛，要是“縮袋”不用手術，他立刻就會跑去的 若晚上喝水過多，早上起來他的眼睛一定掛起了“燈籠” 他被一些愛說笑的朋友呼作“熊貓”

第五章 胸悶、氣喘，過早到來苦不堪言的胸悶和氣喘 他常感到呼吸不暢和胸悶 過去他提一袋米爬上五樓，很輕鬆，現在卻氣喘如牛 每次出門逛街，他都拒絕步行 一到冬春季節，他打一次電話往往被咳嗽打斷好幾次 外出時只要車內空氣不暢，他就感覺呼吸困難，還暈車

第六章 受傷的胃，自己知道令人擔憂的胃 外出用餐，他老是在公共場合不斷打嗝 家裏沒有別的藥，但胃藥卻一種都不少 如今的他不得不忌食辛辣，不敢沾大魚大肉，與煙酒也“斷了交”。

這倒好，改掉了多年的壞毛病 他長年以清淡食物為主，被朋友笑稱為“世俗和尚”

第七章 記憶力，急劇下降壞記性讓他苦不堪言 他經常丟三落四，連他母親和我的電話號碼也記不住，公車線路更別提了 他在路上偶遇熟人，卻尷尬地想不起對方是誰 他不敢在公司忘事，只能將大事小事都記在備忘錄上 本來定好下班後我們一同去吃火鍋的，可他卻記成是吃川菜，真是南轅北轍

第八章 聽力、視力，日漸衰減聽不清、看不見的苦惱 他在家看電視時常把音量開得很大，真擔心他擾民 同事在後面叫他，他經常聽而不聞 才不到40歲，他看報紙時必須離得老遠才看得清楚 在街上遇見熟人，人家與他打招呼，他卻視而不見

第九章 尿頻尿急，衰老提前尿頻的苦惱 那天逛商場1個多小時，他至少去了4趟廁所 走在大街上，他常常會遭遇找不到廁所的尷尬 頻繁地起夜，影響了他本來就不好的睡眠 夫妻行房的時候，他卻中途叫停要上廁所

第十章 失眠、驚醒，家常便飯睡覺成了一種奢望 每晚睡覺前，他都要服用那粒白色的安眠小藥片 他經常看電視或書到凌晨一兩點，直到筋疲力盡才能夠入睡 他恐懼出差，每次回家都吊著黑眼圈——換了地方，失眠更加重了 樓下的打通宵麻將，喧囂聲常使他從睡夢中驚醒。

幾次警告無果，他準備把樓下告上法院

第十一章 灰色心態，極待調整情緒不穩，如何是好 他最近情緒不穩定，時好時壞，常常一個人唉聲歎氣 他近來做事、待人特別缺乏耐心，還動不動就在家訓斥人 他開始抱怨和厭倦工作，常與我說起想退休的打算 他甚至為一件小事跟我不依不饒，嚴重時還動起粗口，與過去的他可是判若兩人

第十二章 肝區疼痛，不虞之患讓人恐懼的肝病 公司體檢，醫師嚴肅地警告他：“你才不到40歲，應該善待自己才是啊。”

” 他告訴我，實際上他最近經常感覺肝區疼痛，只是悄悄吃了止痛藥了事 他在外應酬頻繁，經常喝得爛醉回家，結果得了脂肪肝，還伴有肝脾大的現象 他告訴我，醫生說肝炎轉成肝硬化也就10~30年，聽後真讓人心痛

第十三章 “性福”生活，漸行漸遠令人尷尬的性早衰 最近過性生活時，他總顯得體力不支 每次都草草完事，我心裏失落，他內疚 他好像對我新買的内衣沒什麼興趣 他總是迴避與我親熱，男歡女愛的熱情已遠離我們

<<讓他遠離早衰>>

编辑推荐

延緩老化是可以做到的。

健康高於一切，擁有健康也是每一位忙碌的現代男人共同的心願。

本書的目標就是健康每一位男人，在為生活奮鬥的同時，也輕鬆收獲健康，延緩老化。

本書是關於男性健康的大眾科普讀物。

全書以獨特的編排體例，介紹現代男性比較常見的早衰現象，並提出積極有效的建議和防治方法，貫穿於全書的是一股濃愛心和溫情，它告訴現代男性背後默默奉獻的妻子，應怎樣去關愛丈夫生理及心理健康，讓丈夫保持健康的活力等等。

全書包括專家分析、太太提醒、營養飲食、愛心廚房、食療保健、溫馨貼士六部分，相信本書給你帶來愉快閱讀的同時，也為終日在職場上拼搏的男性送去健康的關懷。

作者簡介 陳晶晶 一位愛老公又體貼的女性。

<<讓他遠離早衰>>

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>