

<<男人健康工具箱>>

图书基本信息

书名：<<男人健康工具箱>>

13位ISBN编号：9787503942808

10位ISBN编号：7503942800

出版时间：2010-7

出版时间：文化艺术出版社

作者：塔米·法蕾尔

页数：224

字数：250000

译者：李晰皆

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>

<<男人健康工具箱>>

内容概要

本书是一本女人写给男人的健康书。

作者塔米·法蕾尔作为男性健康专家，了解男人想听什么，想知道什么，应该注意什么。

她用普通人可以理解的方式，巧妙将医疗和健康知识引入日常生活，内容系统全面，文字幽默风趣，堪称男人健康贴身小护士。

本书中分析身体内部发出的信号，教男人细致观察、正确判断，同时提出了一些具体、简单、实用的建议。

让男人避免得大病，少为健康吃苦头，少花冤枉钱。

<<男人健康工具箱>>

作者简介

塔米·法蕾尔（Tammy Farrell），澳大利亚核心保健服务中心（Core Health Services）主任、发言人、高级营养顾问。

曾担任棒球运动员两个兄弟以及队友的“护理人员”，积累了大量男性健康护理经验，开始对男性保健表现出浓厚的兴趣，并开始致力于此项研究。

她多次深入底层社会，

<<男人健康工具箱>>

书籍目录

第一章 健康从“心”开始 心脏就是身体的引擎 日常保养 50000公里保养 150000公里保养第二章 前列腺，身体健康列前线 男人就像汽车的空调 精子保存必需品 50000公里保养 150000公里保养第三章 “肠”通“便”利，健康名片 观察大便是你能做的最不痛的检查 肠子就像汽车跑道 日常保养 50000公里保养 肠癌的征兆 谁是危险人群 150000公里保养 FOBT大便隐血检测 在和镜头约会之前要做哪些准备 稍安勿躁，还没完呢！

第四章 晚上睡不好，呼吸障碍找 晚上睡不好 什么是阻碍性睡眠呼吸暂停症 50000公里保养 备用品第五章 小疲劳，大隐患 疲劳的原因 警告的信号 危险的影响 难道我疲劳了？ 50000公里保养 应对疲劳的小诀窍 150000公里保养 生理节奏失调引起的疲劳第六章 人人都有精神病 精神疾病有哪些 心理医生很重要 50000公里保养 抑郁：别对我说你不曾有过的 如何治疗抑郁症 没有人不曾焦虑 心理疗法治焦虑 躁郁症病人并没有疯 压力大：这个时代最常见的名词 愤怒：男人易是“正常”的 情绪导致的不幸——自杀第七章 男人多聚一聚 什么是男人社团第八章 吃什么，怎么吃？ 别让吃垃圾食物成习惯 营养学不是“巧克力不好水果好” 蛋白质 碳水化合物 脂质（脂肪） 50000公里保养 能量进，能量出 日常保养 聪明购物 150000公里保养第九章 糖尿病：别人食物害了你 糖尿病的起因 50000公里保养 I型糖尿病 II型糖尿病 糖尿病前期 低血糖症 高血糖症 酮酸中毒 日常保养 为什么人们总是把低糖饮食和糖尿病扯到一起第十章 关节是健康的关键 痛风是种富贵病 日常保养 50000公里保养 持续保养第十一章 性福与幸福有关 难以启齿的隐痛——早泄 50000公里保养 150000公里保养 等一下，还没完呢第十二章 男人的看家之宝 小蝌蚪生产厂——睾丸 50000公里保养 150000公里保养 日常保养第十三章 男人应该知道的女人秘密 女人身体的秘密 “老朋友”来了 150000公里保养第十四章 皮肤防护：身体的防护漆 皮肤是人体最庞大的器官 皮肤癌 50000公里保养 自助服务 DIY指南 让医生帮你找“警报” 下一步 每天都要做好防护第十五章 找对医生看对医 全科医生 伤亡紧急医生 牙医 医学专家致谢

<<男人健康工具箱>>

章节摘录

你拿自己的身体做什么用？

跑步，打板球，打高尔夫，还是坐在沙发上开一罐啤酒，或者点燃烧烤架烤肉？

或许过去你是个冲浪高手，而现在不过是个沙发上的“冲浪高手”。

不管你的身体做什么用，我肯定你从来没认真想过她是怎么运作的，直到有一天发现她开始不好使了。

希望正在读这本书的你还有副好身体。

你会看这本书很有可能是因为你的妻子，你的母亲，你的姐妹或是你的医生都逼着你必须好好读读这本书。

那么，好吧。

既然现在逮着你了，我想用最短的篇幅告诉你尽可能多的身体秘密，这样你就可以尽快回去做自己的事情。

不过，希望你不要重返坏习惯。

等一下！

我可不是一定要你放下啤酒罐，或是放弃红葡萄酒和烤肉（但戒烟是一定要的）。

你只需要看看这本书，引起注意，并且意识到，只要你能照看好一些小细节，你担心的事情绝不会发生在自己身上。

还在看吧？

也许你已经注意到，我并不是一个男人，这一点或许会让你产生怀疑，为什么要我听一个女人讲关于男人的事？

！

没错，我的染色体是XX，不过还有一点也不假：谈到在工作中应如何保持健康的身体，我可有着丰富的经验，曾“教育”过的对象主要是矿工，以及在XY染色体占据大半壁江山的公司里工作的那些家伙。

我最早想到开展健康咨询服务的时候，是一名重症监护中心的注册护士，那时经常接到我两个做销售的兄弟打来的咨询电话，问一些和他们自身健康相关的问题，或是帮他们的同事咨询一二。

几年之后，我仍然在不停地回答有关健康的问题，后来我问了自己一个问题：为什么男人只要车子一嘎嘎作响就赶紧开去车间修理，而当自己的身体零件需要好好做检查的时候却不愿看医生呢？

于是，我询问了那些小时候就认识的人，问他们对自己的身体了解多少，他们究竟知不知道什么样的身体状况是正常的，什么是不正常的。

他们听后都笑着说：“要是知道还需要你做什么？”

不是应该由你来告诉我们么，塔米？

”呃……我的兄弟和他们的同事好在有我可以为他们解答疑问，但我发现许多澳洲男人在他们遇到身体状况的时候，并没有一个随时待命的护士可以帮助他们。

然而，身体终究还是会出现这样那样的问题。

所以现在，我正式宣布，这本书就是你们的贴身小护士。

真的，你们每个人都需要帮助。

在这本书里，我要谈论的不是肌肉拉伤，也不是骨折，而是更深层的东西：你的内脏和肠胃，你的心脏和身体的小部件。

此外，还有关于你的睡眠，你在卧室的表现（是不是你想要改变但又不知道该问谁是好的事情）……因为我发现，大多数男人会带自己的爱车去看“医生”多半是因为操纵板出现凹痕，而不是因为水箱漏水。

而要让男人这辆车一路上保持性能良好，你认为哪一个零件更加重要呢？

除了讲男人，书里还有一些内容帮助你更好地了解生命中的女人。

不用担心，没什么可怕的，不过是一些你有必要知道的东西，让你的生活更得心应手。

既然你生命中重要的（无论是和你有关的，还是和你同床共枕的）女人是你发现健康问题可能第一

<<男人健康工具箱>>

个想到要咨询的人，那么时不时了解下女人的难处也是理所当然的。

这点要求应该不算过分吧？

也许你不想，或者说觉得没必要把这本书的字里行间都读遍（尽管我很想你这么做），那么你只需要翻开那些必要时自己想了解的章节，没关系，只要保证你认真的读过就行了，我对你们的要求也不过如此。

我写这本书不是出于自己的乐趣，要是这真是我的目的，那我只要不断接电话，回答我的兄弟和其他员工的疑问就行了。

我们每一个人都希望有一个快乐健康的人生，即便有时我们似乎在朝着相反的方向奔。

既然都说预防是治愈最好的方式，那么在你的身体走下坡路之前了解更多养身之道，自然是美好生活的不二法则。

这正是我写这本书的目的：让你能继续打高尔夫，让你能继续留在董事会，让你能继续驰骋运动场。

（如果你一定要继续躺在最喜欢的沙发上，那好吧，也可以。

）对我生命中的男人们，我别无他求，现在，他们之中也包括你。

<<男人健康工具箱>>

编辑推荐

1.一份女儿孝敬父亲、妻子赠送丈夫的最佳礼物。

爱护男人，就要关心他的健康；关心男人，就送这本书给他。

2.《男人健康工具箱:女人写给男人的保健书》堪称男人健康贴身小护士。

塔米用最短的篇幅告诉男人尽可能多的身体秘密，你只需要看看这本书，引起注意，并且意识到，只要你能照看好一些小细节，你担心的事情绝不会发生在自己身上。

《男人健康工具箱:女人写给男人的保健书》卖点:1.一本女人为男人量身打造的健康宝典，是男人健康版《求医不如求己》。

特适合那些忽视自己健康状态的男人。

2.文字幽默有趣，内容浅显易懂。

作者塔米擅于将健康知识融入趣味的故事中，将专业知识用形象的比喻表达，她所分析的问题简洁又极具针对性，所建议非常实用有效。

3.2009年澳洲最畅销的健康书，据闻澳洲许多厂矿、企员男性员工人手一册。

<<男人健康工具箱>>

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>