

<<男人四十更健康>>

图书基本信息

书名：<<男人四十更健康>>

13位ISBN编号：9787535942944

10位ISBN编号：7535942946

出版时间：2008-1

出版时间：广东科技出版社有限公

作者：邓宇斌 编

页数：258

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>

## <<男人四十更健康>>

### 内容概要

要使自己成为最好的医生，首先要有科学的知识。

《男人四十更健康》、《女人四十更美丽》正是向您传授如何自我保健，如何早期发现身体异常的科学知识。

与一般的保健著作相比，本书有两个鲜明特点：其一，内容并非求全责备，而是抓住中年人最常见的健康问题，如高血压、代谢病、职业病、焦虑症等深入探讨；其二是贯穿了祖国医学对中年人保健的独到知识，包括食疗和中医药治疗等等。

本书通过具体实例，由中山大学医学院病理生理学、内科学、中医学、心理学、营养学、运动学等方面的临床第一线专家讲解。

通过专家点评、专家支招等方式为现代都市白领从多角度讲授最重要的中年保健知识和新的健康理念“女人如花重呵护”、“男人如车重保养”，细致道出保持中年健康的秘诀。

一本好书可改变一个人的命运，一个全新的健康理念可以保障一个人的一生健康。

良好的健康状况是您拥有的最大财富。

您将会从该书中获得重要知识及良好建议，使您的身体保持健康。

如能做到这一点，将是对本书作者们辛勤劳动的一个最好回报。

## <<男人四十更健康>>

### 作者简介

邓宇斌，1962年生于北京，1994年毕业于上海第二医科大学，获内科博士学位。

师从陈顺乐、黄铭新教授等良师习医，在临床疾病诊治上受益良多。

1994—1996年在中山医科大学做博士后研究人员，1998—2000年留学法国巴黎第七大学圣·露易医学院，师从法国科学院院士、血液病专家E—

## &lt;&lt;男人四十更健康&gt;&gt;

## 书籍目录

1 男性白领的生活现状及改造建议 中年男人如车重保养 男人四十要检修 中国精英白领——累倒的一代 认识过劳一族 谁是过劳一族 中年男性的生理特点 自然平衡的五大健康理念 白领慢性疲劳调查 慢性疲劳的测试 您的健康需要执行2 职场精英的最佳生活方式 均衡膳食, 吃之有度 适当运动, 减少发病 优质睡眠, 精力旺盛 学会悠闲, 心态平衡 音乐减压疗法3 讨厌的肥胖病 中年白领, “发福”的一代 “中年发福”, 是福还是祸 到底多重才算胖 吃得多、运动少是肥胖的根源 控制体重, 关注健康 科学减肥——少吃还要会吃 饮食减肥新理念4 现代富贵病糖尿病 糖尿病发生在您身边 您有糖尿病吗 糖尿病, 黄灯指数在哪里 是什么引发中年男性患糖尿病 糖代谢紊乱打破体内平衡 合理的治疗最重要5 吃出的脂肪肝 脂肪肝瞄上中年人 脂肪肝是如何形成的 是谁诱发了脂肪肝 自然平衡健康理念 科学饮食养生6 光顾帝王的高尿酸血症 “帝王病” 紧盯中年男子 识别“帝王病”——痛风 剖析“帝王病” 防治“帝王病” 痛风的建议食谱 痛风的应急食谱 心中有谱7 无声杀手高血脂 都市人的健康黄灯 认识高血脂 为什么中年男性易患高血脂 血脂代谢紊乱打破体内平衡 专家支招8 导致男性白领英年早逝的冠心病 可惜短暂的人生 认识冠心病 谁易患冠心病 为什么中年男性易患冠心病 冠心病易患行为模式 专家支招——防治冠心病 冠心病的治疗9 减肥不当引起的营养性贫血 大吃大喝=贫血? 贫血也成富贵病 怎样才能有效预防贫血呢 早期预防贫血 防治贫血, “铁”定重要 贫血的经典食疗方10 流行的骨质疏松 无声无息的流行病 认识男性骨质疏松症 有哪些因素导致男性易患骨质疏松呢 如何了解自己的骨骼是否健康 养生策略——“营养+运动+阳光” 11 办公室白领易患颈椎病 办公室白领的职业病 颈椎病的表现 为什么中年男人易患颈椎病 教您预防颈椎病的方法 颈椎病的治疗方法 中医食疗12 坐姿不当引起腰椎间盘突出症 不良的工作习惯导致的腰痛 认识腰椎间盘突出症 中年男性易患腰椎间盘突出症 专家支招13 抑郁症就在我们身边 抑郁离精英有多远 中年男人的第二青春期 您有抑郁吗 是什么引发了抑郁 如何预防和消除抑郁呢14 关注男性更年期 “男人百态” 男性也有更年期综合征 男性更年期综合征的症状 男性更年期某些特征和预测 男性健康的国际标准 简易男子自我健康检查术 男性如何度过更年期 教您饮食调理 介绍9种男人需要的物质 综合治疗15 告诉您各主要系统的自我保健 疲劳综合征瞄上中年男性 中年各系统的生理变化 养生策略 中年健康十大标准 中医五脏的饮食调理 特别关注电脑旁中年的您16 传统中医的四季养生 个案分析, 教您养生 调节一年的节律钟 如何养神或形神兼养 春季(立春到立夏)养肝 夏季(立夏到小暑)养生养心 长夏之季(小暑到立秋)养脾 秋季(立秋到立冬)养肺 冬季(立冬到立春)养肾 “春夏养阳”(秋冬养阴)四季养生之总纲17 适合中年男性的保健运动 体育运动的好处 制定运动处方的概述 制定运动处方的好处与分类 运动处方的制定原则 适合中年男性的保健运动

<<男人四十更健康>>

章节摘录

插图

<<男人四十更健康>>

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>