

<<男人受益一生的健康细节全书>>

图书基本信息

书名：<<男人受益一生的健康细节全书>>

13位ISBN编号：9787537552233

10位ISBN编号：7537552231

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：郎晓猛

页数：403

字数：700000

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>

<<男人受益一生的健康细节全书>>

前言

做男人不容易，既要努力工作，完成自己的理想和事业，又要支撑着家庭，维持整个家庭的幸福。当今社会竞争激烈，令现代男性的生理和心理都受到极大挑战。

而自古，男人总是被赋予“威猛、强壮、阳刚”的光环，较之于女人，男人的健康问题更易为人所忽略。

男人也常以“男子汉”自居，大病拖一拖，小病无所谓……就是因为男人外表的强大和对生活要求的相对简单，使男人觉得自己天生是“清心寡欲”的特殊品种，加上社会的定位、家庭的负担，让他们也真的认为自己“战无不胜”，整个社会在不经意间疏忽了男人的困境。

医学界认为，男性在免疫力、耐久力、生命力等方面都比女性差。

许多疾病正在不断地侵袭着男性的健康。

比如，他们的亚健康、他们的性幻想、他们必须受到的“性”约束、他们的男性生殖系统疾病和其他疑惑都成了困惑男人健康的难题。

据世界卫生组织报告，21世纪威胁人类健康的三大疾病，除心脑血管疾病和癌症之外，第三大杀手就是男科疾病。

男科疾病正以每年3%的速率递增，形势非常严峻。

更令人担忧的是，100个男科疾病患者中，有90个是讳疾忌医的。

关注男性健康，最重要是唤起男性自身参与，增强自我保健意识，对疾病提早预防。

定期进行身体自检是保护健康的重要途径。

为了让更多的男性朋友了解健康、找回健康，也为了帮助男性朋友更好地爱护自己的身体，我们特意编写了这本《男人受益一生的健康细节全书》。

本书面向现代男性，本着为广大男性朋友提供健康、保健咨询服务的宗旨，以推广普及男性生殖健康科普知识，提高现代男性自我保健能力为目的，围绕男性一生不同时期的生理、心理特点，全面系统地介绍了男性身体的健康及保健知识。

希望这本书能带给每一位男士一种全新的正确的健康观念，让男人们真正学会呵护自己，抵抗一切疾病，享有充满活力的健康人生，做一个家庭和事业上真正的SUPERMAN(超人)。

<<男人受益一生的健康细节全书>>

内容概要

本书是专为男性打造的健康细节书。

在现代这个压力日渐增长的社会中，男性面临的压力往往更大，而健康是重要的，但是经常遭到忽视。

本书从饮食、作息等生活和工作的各个方面，为男性健康做了备忘书。

根据男性的独特身体构造和工作环境等，分类详细讲解不容忽视的健康细节，看成是一本为男性健康保驾护航的必备书。

翻开本书，你会了解到：

生活细节：把家电请出男人的卧室；跷二郎腿会造成腿部静脉曲张；男性喝牛奶要适量……

护肾细节：常食“黑五类”，肾脏安康底气足；勤拉耳朵可以养肾；搓腰、转腰、扭腰，巩固肾之本……

运动细节：简单动作锻炼宽厚的肩膀；仰卧摇摆可加强胃肠功能；出汗不迎风，跑步莫凹胸……

心理细节：用打坐激发身体内的健康潜能；不要赌气，快乐才是王道；在忙碌中学会“偷闲”…

…

特殊细节：男人壮阳就要多吃姜；饮酒助“性”不可取；频繁性生活受孕难……？

职场细节：吃点鸡肉，缓解工作劳累；男人谨防“空调病”；久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经……

<<男人受益一生的健康细节全书>>

书籍目录

第一篇 男人日常习惯保健细节，别让坏习惯毁了健康

第一章 男人日常起居，细节不容忽视

男人别太爱跷二郎腿

粗心的男人，洗手要认真

不要随便挖耳屎

大男人，洗衣机要认真使用

男人依恋沙发易伤脊柱

男人卧室保持空气清新是健康的保证

男人室内装修还是简洁好

卫生间，与男人健康息息相关

马桶易脏要及时清洗

日光灯使用要健康

各种地毯谨慎选用

清除厨房健康隐患

男人的卧室里应少放家电

电磁辐射对男性的生殖影响

科学摆放，把电脑的伤害降到最低

手机辐射，男人了解多少

男人如何防范电磁炉的辐射

第二章 男人健康饮食，重在细节

男人饮食重在均衡

男人重“补”不会补，等于没事吃毒药

男人要食之有道：饮食因体质而异

男人身体强壮，吃够主食最重要

应季的、完整的食物才能给身体最好的能量

热食伤骨，冷食伤肺，不冷不热最适宜

男人日常饮食多注意养骨

男人要多吃生精的食物

粗茶淡饭不只是“粗粮+素食”

偏食素油并不好

拒绝“颜色漂亮的食物”

想要健康，就不能吃得太“好”

男人吃肝脏最好搭着蔬菜

让男人望而生畏的食物

男人不能吃的生食

长期饱食有损大脑

男人不宜天天喝牛奶

猪皮续断汤，让男人更有“骨气”

太累了喝点酸梅汤

烹调时的“保钙”技巧

第三章 男人健康睡眠细节，闲眠消病

充足的睡眠是身体最好的补药

为睡眠营造良好的卧室环境

睡前保健助你轻松入眠

七步睡前放松操让你睡得香

<<男人受益一生的健康细节全书>>

裸睡，让身体彻底解放

提高睡眠质量，从选一张好床开始

正确睡姿让你一觉到天明

药枕防病，对症选枕

南北睡向睡得香

让被子里“装”满阳光

长期熬夜会把健康“熬”掉

贪睡赖床，疾病就会凑热闹

午睡要有讲究

第四章 男人旅游娱乐，从细处维护健康

轻松娱乐，远离亚健康

切忌用吸烟来缓解焦虑

饮酒会引起大脑萎缩

KTV里的健康隐患

迷恋麻将对健康无益

小心宠物带来健康隐患

有益身心的旅游养生

旅行前的健康准备

旅游饮食注意卫生

旅途中，别忘了补充营养

缓解旅游疲劳有绝招

小方法，让你在睡袋中更惬意

出游要防花粉过敏

旅游途中防治腹泻

旅途中预防脚泡

旅途中要防止“上火”

开车旅游安全第一

第二篇 养肾保健细节，男人修复先天之本的秘诀

第一章 男人养好肾气，先要补足阳气

养好肾阳延寿命，男人要注重补肾气

阳虚体质与阳气不足的差别

阳虚体质调养：养阳护阳最重要

储备能量，节能养阳

大量出汗，耗损津液伤阳气

男人你熬的不是寂寞，而是阳气

无穷的欲望是损伤阳气的首恶

行气可让男人采集浩然元气

津液阻止外邪入侵

午间散步采阳有益身心

用桃木棒打通体内阳气

经络导引养生功也可升阳

八卦连环掌，唤醒体内阳气

第二章 食补养肾：吃对就能为肾增添活力

常食“黑五类”，肾脏安康底气足

冬季养肾要避咸忌寒

男人补肾很关键，多吃鳗鱼有奇效

粟米养肾气，补虚又补体

<<男人受益一生的健康细节全书>>

板栗，男人的“肾之果”

虫草鸭汤，养好男人肾

鸡肝补肾，缓解疲劳

怀牛膝，健肾强体

植物的种子最能补肾壮阳

天寒地冻，饮对了最养肾

补。

肾当属水中之物

枸杞，男人补肾的大宝

人到中年的生活六要素

甘麦大枣汤，让更年期的男人心情变好

中年补虚益损，才能青春永驻

提高保健意识，狙击中年高发疾病

第三章 老年男人健康保健，让你更长寿

人到老年，保健愈加重要

七十三、八十四，阎王不接自己去

老年男人保健，用药不如做运动

上了岁数，不要起得太早

人老了，要学会养脑健脑

怀揣“九心”，健康悠闲度晚年

治老寒腿很简单——多练下蹲

暖背，冬天将不再难熬

“老来瘦”易患骨质疏松

金鸡独立，专防老年疾病

老年男人胸闷，要小心肺气肿

老年男人肩臂痛可能是肺癌的先兆

离开工作岗位，积极度过“心理更年期”

点穴推拿，再老也不息老年痴呆

老年男人夜问双腿发凉，小心动脉硬化性闭塞症

老年男人要小心反复鼻出血

老年男人哈欠频繁，当心中风

老年斑早发且多，要警惕老年痴呆症

老花眼突然消失，小心白内障

引起老年男人吞咽困难的疾病有哪些

不容忽视的老年便秘

“老泪纵横”警惕眼部疾病

老年男人听力下降，补肾虚、“鸣天鼓”

第十篇 常见疾病保健细节，疾病远离。

健康回归

第一章 男人脱发问题的防治

男性脱发是哪里出了毛病

男人脱发的防治

治疗脱发的中医疗法

内服加外洗，解决中年男人的脱发危机

防治脱发的日常养护

首乌药膳，益血乌发一举两得

西兰花，防止脱发的“高手”

<<男人受益一生的健康细节全书>>

两花齐下，逃离脱发的魔掌
鸡内金，治愈斑秃的新希望
吃点花生，补血又乌发
年轻脱发，吃点黑芝麻
护发秘诀，多喝养生汤
第二章 伤害男人的肝脏问题
养肝最忌发怒，要保持情绪稳定
哪些食物最受肝脏欢迎
春季阳气萌，养肝要先行
过度疲劳会给肝脏带来损伤
适时补充一些益于肝脏健康的食物
在冬季，男人应该如何养肝护脾
一杯三七花，保肝救命就属它
大蒜是保护肝脏的上佳选择
玉米是清湿热、理肝胆的宝石
干！
干！
干！
小心成了酒精肝！

脂肪肝男人，多吃这些
肝硬化：如何才能软下来
治肝炎、除黄疸，中医自有良方
去肝火的自制中药饮
第三章 男人直肠问题的防治
清洁肠道，给你的肠道一点关爱
做好预防工作，便秘、痔疮不再扰
远离直肠癌，男人都要做的事
便秘先要问直肠
宿便，体内毒素的根源
清除宿便，这两招不可不用
膳食、饮水，运动——清肠通便三重奏
治痔疮，用脚尖走路、冷敷是首要
痔疮作祟，柿子帮你解”难言之隐”
避免久坐，预防痔疮
香烟治痔，辩证治疗有良效
大黄鸡蛋帮你缓解外痔的痛
第四章 困扰男人健康的其他常见问题
小便赤涩，淡竹叶给男人最大的安慰
尿多尿痛，不妨煮点白花蛇舌草
按摩脚心除尿频，做”爽快”男人
缓解疼痛+排石，试试火罐和叩击
脱肛是人体阳气衰弱导致的
三味红茶，缓解尿道灼热痛
中药秘制方，促进老人脑功能
穴位艾灸治失禁，传统方的精华
萝卜饮加物疗，咽炎这就好了

<<男人受益一生的健康细节全书>>

艾草酒汁，清新口气不是梦
含大蒜治溃疡，百用百灵
鳝鱼煲猪肾：肾虚+过敏+鼻炎
辛夷花儿朵朵开，鼻炎不再来
扁豆白术粥可治中耳炎
红豆水外敷，肾炎不再可怕
患了胆结石不用怕，排石汤来了
中医是怎么治疗脚气和脚臭的
第五章 注意身体小病变，做健康男人
男人肤色不好要当心
男人打呼噜千万别打出疾病
舌头是男人疾病的窗口
夜里头痛可能是脑瘤迹象
手心发热要警惕
红光满面也是病
眼皮跳也是疾病的先兆
洗澡胸痛，小心冠心病
异常面容可能是各种疾病的信号
眼球异常最易出现的疾病
视力突然下降，并非全是老花眼
目眩和脑血管疾病息息相关
别拿耳痛不当病
口干应小心哪些疾病
口苦要注意保护胆囊
舌为心之苗，脏腑状况它知道
胸闷在向你暗示哪些疾病
腹痛暗示出现的疾病
第六章 急救及用药细节，男人不要粗心大意
科学掌握服药时间
莫用茶水服药
小心干吞药物被药伤
服药前后不宜吃水果
配备家庭急救箱
突发事件，如何紧急止血
鼻出血的紧急处理
触电应如何急救
骨折时的处置方法
对酒醉者如何处理
中暑的紧急处理
煤气中毒的家庭急救
温养补肾找蚕蛹
四大补肾水果，男人可常吃
适合男人补肾的七碗粥
五加皮酒，温补肝肾祛寒湿
酉时喝鸡汤补肾阳最有效
第三章 运动养肾，防治肾虚的小绝活
手心搓脚心，健肾理气又益智

<<男人受益一生的健康细节全书>>

没事练几招，巩固肾气健筋骨
强肾壮阳试试这些小绝活
搓腰、转腰、扭腰，巩固肾之本
勤拉耳朵可以养肾
抖肾法，让男人告别肾虚
男人要多练吐故纳新益肾功
男性强肾秘法——“兜肾囊”
下午五六点，要练护肾功
酉时逍遥步，老年人肾气才充足
“摇山晃海，内提谷道”，养肾的好方法
第四章 经络养肾，男人体内自由的大药
肾经，关乎你一生幸福的经络
三大名穴温补肾阳
滋补肾阴，太溪和关元
强腰补肾壮命门
腰背委中求，护腰就是在养肾
要想肾脏安，不能忽视下丹田
涌泉，补肾填精、益髓壮骨
腰阳关，治疗夜尿多的补肾穴
尺泽穴是最好的补肾穴
第五章 养肾误区，滋补中调养肾虚
人到中年未必一定需要补肾
节欲保精，养肾要房事有度
肾虚时，别盲目服用六味地黄丸
补肾并不等于壮阳
哪种男人容易肾虚
第三篇 特殊部位保养细节，男人坚持健康的准则
第一章 保养前列腺，身体健康列前线
男人，小心前列腺“出轨”
按摩是治疗前列腺炎的好方法
远离前列腺炎的食疗方
盐敷法，热热乎乎来止痛
小妙方巧治前列腺炎
前列腺肥大的日常保健方
黄金穴位，让前列腺不再肥大
前列腺肥大的金典食疗方
小偏方巧治前列腺增大
饮食清淡可预防前列腺癌
第二章 睾丸保健，男人的看家之宝
睾丸是多灾多难的命根子
睾丸肿瘤好发于青壮年
睾丸萎缩，揪出“肇事者”
附睾丸增大是什么病
睾丸鞘膜积液的预防
找准阳池穴就能搞定睾丸炎
青黛和芒硝，让睾丸不再肿大
睾丸癌不可怕，只要你别忽视它

<<男人受益一生的健康细节全书>>

按摩加外敷，和附睾炎说拜拜
第三章 阴茎保健，助男人大展雄风
禁欲：阴茎功能退化的源头
阴茎锻炼操，帮男人摆脱阴茎危机
阴茎异常勃起，试试推拿法
象皮肿，三个偏方来解，陇
阴茎上长了硬结，橘子来化解
阴茎龟头溃疡，用草蜜膏治
阴茎癌的防治细节
第四章 阴囊保健，让男人的身体不再受伤害
阴囊湿疹的病因分内外
鱼腥草，不给“绣球风”一点机会
阴囊湿疹，黄花蒿是你的得力助手
阴囊奇痒难耐，蛋黄解忧愁
第四篇 运动保健细节，男人永远活力四射
第一章 从头到脚做运动，让男人拥有强壮身材
男人从头到脚做锻炼
最适合男性的运动
增强男人活力的运动
白领男性简易活动
打造宽厚双肩的运动
打造胸部“立体肌”的运动
甩开啤酒肚，做腹肌潮男
后背倒三角，气质自凸显
虎背熊腰，活力又健康
单杠运动，塑造更立体的腰腹肌肉
双杆运动，造就力量型臂膀
肋木架运动，男人的韧带也可以柔韧
游泳，男人的最爱
拳击，让男人充满朝气
搏击操，提升心肺功能
滑雪，增加男人的肺活量
攀岩，减缓压力的最好方法
打篮球，有益于骨骼的生长发育
打网球，增加男人的自信心
踢足球，让肌肉变得更结实
第二章 居家小运动，简易运动的不简单功效
边看电视边做预防腰痛的体操
适合懒男人做的“冲天体操”
走路，比跑步锻炼更有效
锻炼臂力，只要一条浴巾就够了
紧缩腰部，床上也能轻松锻炼
跳绳，男人可以玩出健康来
呼啦圈，男人可以摇出健美曲线
拉力器，肌肉的“雕刻刀”
仰卧摇摆可加强胃肠功能
爬楼梯，为健康迈出一大步

<<男人受益一生的健康细节全书>>

锻炼平衡荡秋千
男人春天出外放放风筝
第三章 按需选择：特殊人群的运动方案
根据体质选择运动
年龄不同运动不同
心脏病人的运动良策
糖尿病人该怎么“动”
患了高血压如何运动
消化性溃疡病人如何运动
癌症患者如何运动
拿什么运动抑制高血压
预防冠心病的运动秘方
轻松锻炼，预防骨质疏松
两运动教你预防颈椎病
如何运动预防下肢静脉曲张
“牙齿运动”预防脑血栓
第四章 改变错误观念，远离运动误区
运动养生三要点：量、质、巧
出汗多不等于运动效果好
出汗不迎风，跑步莫凹胸
警惕运动拉响的健康警报
交替运动，让效果成倍增加
集中锻炼，会让身体“猝不及防”
掌握科学的运动量
运动中要科学补水
运动穿鞋要讲究
晨练未必要赶早
汗水未干，冷水不沾
“饭后百步走，活到九十九”不可取
运动后的五大禁忌
远离运动减肥的误区
春天不宜剧烈运动
跑步选对方式才有好效果
感冒最好不要运动
第五篇 心理保健细节，健康心态安享生活
第一章 男人心理保健，妙用精神养生法
唯乐可以养生，欲乐者莫如为善
追求心灵的内在平衡与和谐
男人呵护心灵，要注意养神
男人健康，就要熟知老子的养生智慧
男人要像庄子那样养生
乐观豁达——彭祖的养生心法
音乐养生：男人不可“一日无歌”
清心寡欲，可养男人浩然正气
情绪宜疏不宜堵，男人“气以从顺”
用打坐激发身体内的健康潜能
养神很简单：拍拍胸脯，来个双手合十

<<男人受益一生的健康细节全书>>

冥想法，闭上眼睛就能带来快乐

第二章 七情伤人甚六淫，男人要学会调整情绪

不健康心理让男人一败涂地

男人缓解压力有妙招

别让忧郁乘虚而入

焦虑需要男人自我治疗

强迫症，男人何苦为难自己

男人不要钻进“小心眼”里

超越自卑——别再说：“唉，算了吧”

愤怒时，要懂得战胜冲动这个魔鬼

怀旧时请关上过去的那扇门

男人要学会调节失望情绪

悲观时，要培养乐观的人生态度

男人莫赌气，快乐才是王道

神经衰弱，这样调试就有效

打开心窗，战胜社交恐惧症

走出阴影，勇敢应对创伤后应激障碍

精神分裂症患者的自我调适

第三章 享受“慢”生活，男人给匆匆生命刹刹车

慢是一种能力，更是一种心态

放慢生活节奏，体味健康生活

给自己一点空闲，别成了时间的“奴隶”

“穷忙”和“瞎忙”浪费了太多的时间

用好生活的“减法”

有张有弛地弹奏生活的乐章

追逐名利，欲罢不能

注重责任也要懂得授权

长期快节奏既伤身又伤“心”

“快节奏综合征”的致病因

做好自己的时间管理

在忙碌中学会“偷闲”

第四章 男人健康心态，安然享受婚姻

用“心”去经营你的婚姻

在家庭与事业之间寻找平衡

闪婚，随时会炸响的地雷

信任与尊重，幸福婚姻的秘密

有时间要多陪陪孩子

抽些时间陪陪父母

第六篇 护肤着装保健细节，做个超级型男

第一章 男性肤质的清爽保养

带你走近男子汉的皮肤

肤质不同，保养方法也不同

男人的脸这样洗才好

男人皮肤要变好，就给洗脸水加“料”

想要皮肤好，这些事情要知晓

一些会令男士“没面子”的做法

男性的皮肤，修饰护理需四步

<<男人受益一生的健康细节全书>>

面膜和遮阳伞并不是女人的专属
油性皮肤，甩掉油光才干爽
如果你是中性皮肤，那要这样做
干性皮肤，护理要有针对性
正确去角质，男士皮肤也能细腻起来
去黑头秘方，保证肌肤无瑕疵
一日三次缩孔术，给你绸缎般的魅力肌肤
男性皮肤要保养，进口食物有禁忌
第二章 毛发护理细节，剃须与护发
男性朋友的护发要诀
洗头讲方法，头发自然好
干洗会夺走头发的光泽
护发素选合适，才能有效果
梳头，不仅是女人的事
染发时尚却伤身
内调加外用，头屑烦恼一扫光
剃掉胡子才是真的有型
起床后不宜立即刮胡子
拔小胡须惹大麻烦
理发、剃须应注意哪些问题
第三章 抗衰保养，看起来永远像个小伙子
人体衰老的根源——自由基
舒适的环境，让男人远离衰老
这些习惯会让男人迅速老去
五个好习惯，助男人永葆青春
注意人体的九大黄金保健时间
男性衰老的10个标志
中年男人抗衰的5个细节
男人抗衰老的十大饮食习惯
十种饮食搭配，提高男人机体能量
不同年龄段，男人的抗衰计划也不同
运动要随着年龄变化而改变
男人有时也需要“脆弱”
上夜班的男人如何养身体
第四章 衣饰细节，道出了男人的品味与健康
男装搭配的三大纪律
打好领带，可以预防疾病
不同类型服装，色彩适宜利健康
太花哨的衣服不安全
情绪低落时，衣服更要谨慎选
衣物宜选真丝、亚麻布料
新衣服要洗过再穿
天冷穿衣要讲究“层数”
干洗还是水洗不可一概而论
贴身衣服要勤换
冬季戴帽子益处多
鞋子也不能随便穿

<<男人受益一生的健康细节全书>>

一双鞋子不能够穿到底

凉拖穿不好，也是“隐形杀手”

多穿运动鞋容易变成扁平足

第七篇 性保健细节，让你更有男人味

第一章 “性”福吃出来，食物是最好的壮阳药

男人壮阳就要多吃姜

十全大补汤，让男人血气方刚

韭菜羊肝，振奋性强壮药

房事后的三种滋补汤品

淫羊藿，增强男人性机能

枸杞甲鱼，滋肝补肾益气

虾，雄性力量的象征

海参，真男人的好选择

补充精力，家鱼之首数鲤鱼

雪莲鸡汤，助你重拾性致

蚕蛾强精，神虫国宝

蜂蜜，促进美好欲望的诞生

强精滋补的“一鸽胜九鸡”

多吃炒鹌鹑，助性致

狗肉温补，提高性欲

羊肉虾仁汤，暖肾提性致

壮阳勿纵欲，仙茅适量身体健

锁阳，男人的“不老药”

性冷淡不用慌，食疗秘方帮你忙

第二章 性生活过程中的卫生细节

饮酒助“性”不可取

忽略前戏易患偏头痛

性生活后别喝冷饮

夫妻分床更有益健康

房事前勿多喝咖啡

亲吻拥抱促进健康

小细节影响性功能

体外射精易伤身

男人千万要远离五更色

这些时候不宜过性生活

重复性生活危害大

男性“不应期”的调理

忍精不射严重危害男人健康

性惩罚不可取

健康人生远离“伟哥”

影响性功能的药物

第三章 提升性功能，优生优育才能有保证

导致男性不育的因素

男性为优生优育该做什么

蒸碗蛋羹培育好精子

精子畸形，枸杞来帮忙

泥鳅钻豆腐，精子更活力

<<男人受益一生的健康细节全书>>

一品山药，提升精子生成力
人参鸡粥，温和补养生殖系统
频繁性生活受孕难
亥时性爱，最佳生育时刻
仙骨穴，让男人激情燃烧
铁裆功，性保健的“武林绝学”
走猫步可增强性功能
奇方可育种，男性不育自愈
不育古秘方公鸡殖酒
中药奇方“求子汤”
第四章 男性性功能障碍的防治
“补肾壮阳丸”，缓解阳痿
鹿龟双珍疗阳痿，男性雄风重寻回
大葱炒蛋，治阳痿促生育
突破性障碍的～尾牛鞭
品松子香蘑，远离遗精
精神性阳痿，指压肩外俞、手三里可缓解
防治早泄的小偏方
穴道按压从根本治疗早泄
遗精日久伤元气，煎汤备药保肾阴
防治遗精的拉伸运动
不射精7酸枣仁能让你尽情
性欲亢进，要调节内分泌
引发男性性欲低下的因素
男人警惕无精症危机
精液量异常不容忽视
精液黏稠度异常是由哪些疾病引起的
第八篇 职场保健细节，职场男人如何拥有好身体
第一章 办公小细节，男人要工作与健康同行
上班族男人的饮食妙方
工作餐要遵循“五不主义”
饭局越多，对健康的危害也越大
吃点鸡肉，缓解工作劳累
男人要学会为办公室“体检”
上班第一件事，打开门窗通通气
适合男人摆放的办公室植物
办公室装修，男人更需要关爱
别让电脑“谋杀”双眸神采
留心键盘里藏污纳垢
男人要善于改善办公环境
预防形形色色的“办公室病”
男人谨防“空调病”
与饮水机同甘不共苦
男人要警惕“复印机病”
当心微波炉损害健康
第二章 办公室运动——消除工作疲劳的技巧
男人学会在写字楼里养生

<<男人受益一生的健康细节全书>>

上班族的办公室健美操

久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经

保护你的背，坐班男人需要“动起来”

半分钟帮你告别“鼠标手”

长期伏案的男人，颈部也要常做操

大脑疲劳随“手”就可以解决

办公室小动作让你拥有大健康

电脑操作者试试这套保健操

缓解眼部疲劳还得做做眼保健操

经常按摩眼部，让你明眸善睐

伸懒腰、打哈欠，把辛苦疲劳都赶跑

图书当器械，做做保健操

上班族，几个小动作赶跑午间“瞌睡虫”

第三章 防范过劳，小技巧避免沉重的职场压力

“过劳死”其实是阳气提前用完了

找出白领男人的压力源

巧妙避免职场心理疲劳

拯救心灵，避开过度的工作压力

男人要遏制“过劳死”

缓解工作压力，舒适生存

上班族男人学会给自己减压

身在职场，警惕“年关焦虑症”

让男人从压力中突出重围，食物是“先锋”

学会释放，让自己每天都有好心情

精英人士减压的五张王牌

第四章 健康工作，谨防职业病“黑手”

莫让职业病悄悄缠上你

公务员职业病

白领族的光源综合征

白领族的时间综合征

白领族的低头综合征

高科技人士职业病的防治

记者职业病的防治

机关干部群体职业病的防治

出差族职业病的防治

司机职业病的防治

教师职业病的防治

第九篇 不同年龄阶段保健细节，男人有方向地投资健康

第一章 从男孩到男人，青春发育期的保健

生命初始肾气旺，男孩的一生都旺

八岁了还尿床，多是肾气不足

“精气溢泻”是男子成熟的表现

青春期，男孩子的喉结突出来

男人精子虚弱，有时是脾的问题

青春期的幻想，并非是病态

青春期手淫是正常的现象

大男孩应如何调适性冲动

<<男人受益一生的健康细节全书>>

乳房发育，男孩成长中的烦恼

男孩子得疝气，睾丸可能也会出问题

男孩变声期别忘“护嗓”

枇杷饮，让男孩儿只要青春不要“痘”

青春期的男孩应远离桑拿

男孩清洁是最重要的

胡须宜刮不宜拔

第二章 中年男人健康养生，享受人生美景

人到中年，养生要有好习惯

饮食保健，中年人预防疾病的妙方

中年要锻炼，但是讲原则

中年人要选适合自己的运动

“不服老、盲目拼”，最害中年人

中年别“硬熬”，健康是根本

守住中年六戒，积累健康投资

肾虚让男子“更年期”过早现身

40~48岁的男人，谨慎饮酒

<<男人受益一生的健康细节全书>>

章节摘录

版权页：首先，是不容易洗净衣服。

各种要洗的脏衣服，其脏的程度和部位并不一致，洗衣机洗衣服是一种机械性的均匀的搅拌过程，不像手工洗那样可以对衣服比较脏的部位重点搓揉。

混杂洗涤时，比较脏的地方就很难洗干净，尤其是衣服的领子、袖口等部位。

其次，混合洗衣服时还容易交叉污染，传染疾病。

一般情况下外衣被污染的机会多，尤其是医务工作者或病人，如果将衣服混洗，就有可能将外衣上的污渍、病菌沾染到内衣上去，引起污染致病。

另外，衣服一起混洗时深浅颜色会染色。

有些深色衣服在洗涤时会落色到白色或浅色衣服上，影响外观。

洗衣机只能将衣服洗干净，不具备消毒功能，如果采用“大杂烩”方法洗涤，就会使洗衣机变成传播病菌的“工具”。

如何正确使用洗衣机呢？

（1）根据衣服种类、脏的程度分类洗涤。

深色衣服与浅色衣服，外衣与内衣分开洗。

对比较脏的衣服应先单独放在洗衣机内用清水浸泡15分钟，开机搅动2~3分钟，除掉衣服上水溶性污垢的一部分油脂。

排放污水后，再换清水加洗衣粉搅动。

衣服的领子、袖口等比较脏的部位，可涂些肥皂用手工搓洗干净，然后开机洗涤。

（2）胸罩、口罩、手帕、毛巾等物品，其清洁度的要求比其他衣服相对高些，洗衣机洗涤不及手工搓洗好。

这类物品宜单独在洗脸盆内搓洗，既可保持洗涤干净，又可防止与衣服混洗带来的交叉污染。

（3）内裤，卫生带、袜子不宜与其他衣服混洗。

内裤是肛门分泌物最容易接触的地方，往往含有致病菌，袜子上容易黏附真菌等，放在洗衣机内混洗会交叉污染而致病，应尽量使用洗下身的盆或洗脚盆分开洗。

男人依恋沙发易伤脊柱 很多男人喜欢躺在沙发上小憩或看电视，这种习惯很容易伤害脊柱或引发颈椎病。

（1）沙发过于柔软，人躺在上面，会使脊柱呈弯曲状态，让人感到腰酸背痛。

长期这样会造成身体中段下陷，身体上部肌肉松弛，下部肌肉被拉紧，容易造成腰肌和骨质劳损，甚至影响颈椎的健康。

（2）人们睡觉时的姿势并非固定不变，而是翻来覆去地滚动，这种无意识的动作有助于矫正脊椎小关节轻微错位，减轻白天因活动而产生的对腰椎间盘的压缩。

但是沙发一般较为狭小，睡在上边不能随意翻身，不仅调整不了脊椎小关节的轻微错位，还会使四肢和腰背保持固定的僵硬体态，容易引起脊柱病变。

（3）有些人躺在沙发上喜欢将头枕于扶手上，这样轻则容易落枕，重则会得颈椎病。

（4）由于沙发比床接触真菌的机会更多，清洗的频率更低，沙发垫中的螨虫污染非常严重，人躺下时口鼻与真菌近距离接触，容易引发过敏性疾病或皮肤病。

男人卧室保持空气清新是健康的铁证 如果按一天8小时睡眠计算，人在这期间大约要呼吸7000次，通过的空气量约有2400升。

如果卧室的空气质量差，含有各种化学污染物或真菌、病毒等致病微生物，对人体健康的损害是不言而喻的。

保持卧室空气清新，应做到以下几点：卧室里不宜摆放过多植物。

绿色植物能够净化空气，增加含氧量，而且能舒缓紧张情绪，于是许多人把它们搬进了卧室。

然而，当夜晚光照不足时，绿色植物便吸入氧气、放出二氧化碳。

卧室里绿色植物越多，呼出的二氧化碳就越多，加上睡觉时关闭门窗，室内空气不流通，就会使人长时间处于缺氧的环境，造成持续性疲劳，难以进入深度睡眠，长此以往会降低工作效率。

<<男人受益一生的健康细节全书>>

卧室内慎用化学清洁剂，尤其是晚上不要使用。

家具和地板的清洁剂、空气清新剂和杀虫剂等化学产品所含的刺激性物质会留在空气里，影响睡眠质量。

而且，人在睡眠时更容易受到污染物质的侵害。

此外还应注意的是：使用吸尘器要注意检查集尘袋有无破损，防止将尘土吸入后再吹出；负离子发生器、紫外线消毒仪等的空气消毒效果并没有可靠的科学依据，应慎用；一些家用的空气过滤装置虽对去除大颗粒的污染物有一定的效果，但换气效率不高，应慎用。

现在，在一些城市里住楼房的居民，很时兴封阳台。

有的人认为封阳台能扩大使用面积，挡住风沙尘土，还能起到保温作用。

这些优点的确是存在的，但从人体健康的角度来说，这种做法是弊大于利的。

封阳台首先影响空气流通。

封阳台，会使室内通风不畅，易使室内空气浊度增加，有害气体浓度升高。

人如果长时间居住在这样的环境里，就会使人体免疫力下降，不利于健康。

封阳台还会影响人与大自然的接触。

楼房设计阳台的目的是让人有一个室外活动的方便空间，以增加人与大自然接触的机会。

如站在阳台上可以眺望远处的花草、树木、山水，呼吸室外空气，对人的健康有利。

如果把阳台封起来，就等于把人与大自然彻底隔开。

这对人的活动不利，尤其对很少下楼的老年人更为不利。

封阳台会影响阳光的直射。

室内长期紫外线照射不足，对室内空间杀灭真菌不利，室内空气中真菌含量增加，使人容易得流行性感冒和肺炎等疾病；同时，对人的皮肤内合成维生素D也不利，老年人易患骨质疏松，婴幼儿骨骼的生长发育受阻，易患佝偻病和软骨病。

男人室内装修还是简洁好 不少家庭在选用灯具和光源时往往忽视合理的采光需要，把灯光设计成五颜六色，以求浪漫和豪华。

殊不知，五颜六色的灯光除对人视力危害甚大外，还会干扰大脑中枢高级神经的功能，甚至影响一个人的情绪，引起兴奋或失眠等。

光污染对婴幼儿及儿童影响更大，较强的光线会削弱婴幼儿的视力，影响儿童的视力发育。

<<男人受益一生的健康细节全书>>

编辑推荐

《男人受益一生的健康细节全书》编辑推荐：超值内容，好学简单，招招灵验，受用一生。
聪明男人，纵观全局，重视细节，健康体魄，强大内心。
涉及男人一生各个阶段，覆盖生活各个层面，为男人健康保驾护航。

<<男人受益一生的健康细节全书>>

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>