

<<男性自然养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<男性自然养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538867800

10位ISBN编号：7538867805

出版时间：2012-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：马健

页数：365

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>

<<男性自然养生智慧>>

前言

养生，顾名思义，就是通过各种方法颐养天年、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿目的的活动。

随着经济的快速发展，社会物质文明得到极大的丰富，人们对健康的关注程度不断提高，随之，“养生”的概念逐渐走进人们的事业，并日益深入人心。

其实，中国早从隋朝就已经将养生作为治疗的常规方法。

养生顺应自然规律，人们已经意识到：无论是为了身体的健康，还是心理的愉悦，养生都不再是专属于某个特殊人群，它与每个人息息相关，每个人都应了解一些养生智慧。

男人自古以来就担当着养家糊口的重担。

进入新时代，虽然这种观念在逐渐淡化，但男性在各个方面普遍承受着巨大的压力仍是不争的事实。作为家庭主力的男性，既要工作养家，又要赡养老人、教育子女，还要应义不容辞繁重的工作，因此，对男性而言，提高自身的保健意识、掌握科学的养生之道，这对自己的身心健康都有着十分重要的意义。

传统观念认为，外形剽悍、健壮的男性在身体素质上往往比外表柔弱的女性要强许多。

可医学研究发现，女性具有双重的免疫基因，身体生来就有双倍于男性的免疫物质，而且男性的耐力和抗病力也不如女性。

所以，男性不但不比女性健壮，而且患病的几率也大于女性，寿命普遍比女性更短。

这就决定了男性保健不仅有其必要性，更有一定的现实性。

但多数男性没有意识到这个问题，浑然不觉，依旧我行我素，以致患病，不但害了自己，也为家庭和社会增加了负担。

由此可见，男性应学习并掌握养生保健方面的知识，在关爱自己的同时也惠及他人。

为此，我们组织了医学专家及男性心理学专家根据临床医学的理论，并结合食疗学、养生学等知识编著了本书。

本书从男性生理角度入手，深入浅出地介绍了男性保健的重要性及其基础知识，讨论了一些大众关注的健康热点问题，并提出了行之有效的防治方案，以便指导男性健康地生活。

全书共分为三部分。

第一部分主要帮助男性了解自身的身体状况，书中重点阐释了男性心理和生理的基础知识，以期读者对此有一个科学而全面的认识。

第二部分为男性的养生之道，是本书的重点环节，从生活的各个角度针对男性养生保健问题给予了相应的解答。

内容详尽，涉及面广，包括心理调节、起居保养、运动健身、休闲养生、性爱保健与疾病防治。

第三部分为男性保健食谱，针对男性身体各部位的特殊营养需求，提供了具体的饮食方案，既考虑到了价廉实用，又保证了饮食营养。

本书虽是一本保健知识方面的书，却以其独特的风格、生动幽默的语言、丰富详实的内容，为男性朋友奉上了一本集科学性和趣味性于一身的生活智慧宝典。

希望读者能够从中得到裨益，年轻的男性精神焕发，年长的男性健康长寿！

<<男性自然养生智慧>>

内容概要

《男性自然养生智慧》从男性生理角度入手，深入浅出地介绍了男性保健的重要性及其基础知识，讨论了一些大众关注的健康热点问题，并提出了行之有效的防治方案，以便指导男性健康地生活。

全书共分为三部分。

第一部分主要帮助男性了解自身的身体状况，书中重点阐释了男性心理和生理的基础知识，以期读者对此有一个科学而全面的认识。

第二部分为男性的养生之道，是《男性自然养生智慧》的重点环节，从生活的各个角度针对男性养生保健问题给予了相应的解答。内容详尽，涉及面广，包括心理调节、起居保养、运动健身、休闲养生、性爱保健与疾病防治。

第三部分为男性保健食谱，针对男性身体各部位的特殊营养需求，提供了具体的饮食方案，既考虑到了价廉实用，又保证了饮食营养。

<<男性自然养生智慧>>

书籍目录

上篇 了解自己的身体

- 男性生殖系统是怎样发育的
- 为什么有些男性会发生阴茎弯曲
- 阴茎短小是否影响性交
- 阴茎是怎样勃起的
- 男性勃起频繁是否正常
- 睾丸为何处于体外
- 睾丸大小不同是否正常
- 睾丸小能否影响生育
- 阴囊又皱又黑的原因
- 阴毛稀少的原因
- 为何男人裆部最怕碰击
- 生成精子的过程
- 男性遗精的原因
- 射精和排尿是否互相干扰
- 男性尿液浑浊是否与漏精有关
- 一滴精是否等于十滴血
- 消除对于精液的三种疑虑
- 前列腺液和精液的关系
- 尿道口滴液不属于精液
- 男性产生性冲动的的原因
- 如何判断性欲是否正常
- 男性性感区的所在部位
- 男性性反应周期的特点
- 男性是否有生理周期
- 男性更年期的生理变化
- 男性走向衰老的标志

中篇 细说男性全方面养生

- 心理调节智慧
- 心理异常的主要标志
- 如何运用幽默调节身心
- 运用音乐调节身心的注意事项
- 如何运用想象调节身心
- 积极运用良性暗示
- 如何选择体育运动
- 如何利用服饰调节身心
- 积极心态有益于养生
- 从容有助于养生
- 笑口常开对调节身心的益处
- 适度的紧张有益身心
- 长吁短叹对人体的作用
- 自言自语可以放松心情
- 强忍眼泪等于慢性自杀
- 提高自信心的方法

.....

<<男性自然养生智慧>>

下篇 男性最佳饮食方案

<<男性自然养生智慧>>

章节摘录

版权页：插图：运动方式不当、运动强度过大、运动中出现失误等因素都可能造成运动性伤害。运动性伤害处理不当，不仅影响健身效果，还会对身体造成更大的损害。

处理运动性伤害应注意以下几个要点：（1）固定和包扎。

利用石膏、绷带和贴布于发炎或受伤部位加以固定或包扎，可以暂时稳固或支持伤处，再使受伤的部位恢复和强健。

（2）冷热疗处理。

通常在急性伤害后24-48小时，要使用冰敷，然后再转为热敷来处理伤部。

但每个人受伤严重程度不同，并不能够一概而论。

原则是伤部有肿胀或红热时要用冰敷处理。

而受伤后愈早冰敷效果愈佳。

由冰敷转到热敷的原则是要观察身体的反应。

当伤部疼痛、张力和肿胀慢慢消退后，不再有出血现象，即可改用温水或热水疗法或局部热敷。

热敷对大肌肉群（如大腿、臀部、背部和肩膀等）僵硬之松弛，促进循环和协助肌肉活动很有帮助。

（3）药物疗法。

使用药物的目的主要在于消炎和减轻疼痛。

有人完全不用药物而要借身体的自然力量来恢复；也有人服用过多的抗炎药剂、维生素和矿物质，这些都是较极端的做法，不利于伤处的恢复。

应根据自身的实际状况或遵医嘱来服用药物。

（4）增加营养。

受伤期间要预防体重增加，应增加复合性碳水化合物的摄取，减少脂肪和胆固醇的摄取，并要摄取具有保护细胞作用的食物。

同时，也要随时补充足够的水分，以促进循环，排除废弃的代谢物质。

（5）决定活动程度。

活动程度应与伤势的严重程度相适宜。

伤势严重时，要停止活动或减低活动量；伤势较轻时，让痛觉来引导活动，疼痛时要停止活动或降低运动强度，不疼痛，表示伤势已接近复原状况，可以从事运动，但运动时要留意自己身体的反应。

<<男性自然养生智慧>>

编辑推荐

《男性自然养生智慧》：从饮食到运动从身体到心灵。

全球养生回归天然。

作为家庭主力的男性，既要工作养家，又要赡养老人、教育子女，承受来自生理和心理的双重压力，因此，提高自身的保健意识、掌握科学的养生之道，对男性的身心健康有着重要的意义。

从饮食到运动，从身体到心灵全球养生回归天然成熟的男人，放放手边的工作，背上包，骑上车，不妨到天然氧吧中锻炼身体，愉悦心情！

<<男性自然养生智慧>>

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>