

<<关爱男性健康>>

图书基本信息

书名：<<关爱男性健康>>

13位ISBN编号：9787542746962

10位ISBN编号：7542746960

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：翁富美

页数：311

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>

<<关爱男性健康>>

内容概要

男性是社会和家庭的顶梁柱，面对现在社会的激烈竞争、快节奏的生活步伐，他们该如何调适来自各方面的压力和关系，走出“活得真累”的怪圈和感慨呢？

《关爱男性健康》从男性心理、衣食住行以及男性性保健、疾病防治等方面，为男性朋友全方位、多角度地提供了有关的保健知识和有益的建议。

《关爱男性健康》由翁富美编著。

<<关爱男性健康>>

作者简介

翁富美，男，1970年出生，江苏淮安人。
曾就读于北京中医学院。
毕业后，一直从事临床医务工作。
长期以来，潜心探究岐黄之术，在实践中积累了丰富的医疗经验。
曾在省市级刊物上发表论文多篇。

<<关爱男性健康>>

书籍目录

第一章 关爱男性的心理健康

一、男性心理健康的标准

心理学家对健康的评判标准是什么？

衡量心理健康的标准是什么？

心理健康的“三好”指什么？

保持心理健康的十个要诀是什么？

为什么中年男性的心理健康更需关注？

心理健康需要哪些营养素？

再婚夫妻的心理特征有哪些？

二、男性心理保健咨询

影响心理健康的因素有哪些？

早期心理障碍的信号有哪些？

为什么到中年会产生精神压力？

引起疲劳的原因是什么？

过度疲劳有哪些生理反应？

什么是慢性疲劳综合征？

哪些男性易患慢性疲劳综合征？

慢性疲劳导致男性早衰的现象有哪些？

失业综合征是怎样产生的？

失业综合征有哪些具体表现？

失业对身心有哪些影响？

心理恐惧主要来源于哪些方面？

为什么“男儿有泪不轻弹”的说法是错误的？

为什么说中年肥胖者心理是脆弱的？

<<关爱男性健康>>

三、男性心理调适与不适防治
应如何调整生活中的心理危机？

中年男性怎样才能顺利度过更年期？

缓解压力有哪些招数？

更年期的心理保健应注意哪些？

怎样消除心中的寂寞感？

为什么要避免发怒？

为什么要常听轻音乐？

为什么说常笑对身体有益？

为什么有以下病症的人不宜大笑？

如何克服急躁的情绪？

如何调节和预防慢性疲劳？

怎样防治中年男性的“灰色心理”？

如何自我调节挫折心理？

如何对失业综合征进行自我调节？

怎样才能做到心胸豁达？

秃顶为什么不必自卑？

应采取什么措施预防早衰？

.....

第二章 关爱男性的生理健康

第三章 关爱男性的四季健康

第四章 关爱男性的饮食健康

第五章 关爱男性的起居健康

第六章 关爱男性的运动保健

第七章 关爱男性的疾病防治

<<关爱男性健康>>

章节摘录

版权页：(2) 性冷淡：当你不想做爱的时候，不要勉强自己，这是对自己和伴侣的不尊重。接受自己不再年轻的事实，忘记那些浪漫的忘年恋、婚外恋，与自己的妻子多交流，你会发现，你们的心依然那么近。

(3) 酗酒：以生活压力太大为借口而酗酒是一种逃避，不能解决什么根本问题，对酒精的依赖只能证明你没有安全感而已。

男性即使喝酒，也要掌握“度”，把麻醉自己的时间用来思考解决问题上。

(4) 忧郁：心情沉闷、忧郁的时候，和伴侣进行交谈，比如谈谈关于成长、关于生活的话题，你也可以谈谈在你工作中最为困惑的问题，让她来给你出些主意。

这种共度难关、互相依存的感觉会让你们的感情更上一层楼。

(5) 过度怀旧：怀旧没有错，但不要否定自己曾经做过的决定，发生过的不可更改的事实。与其怨天尤人，不如想想现在怎么做会更好。

如果要回忆，就去回忆你过去篮球打得如何出色，中学时代英语说得如何流利等等。

怀旧是一种快乐，而反悔会使人衰老。

(6) 沮丧：人到中年，许多人生变故似乎发生得频繁了一些，譬如亲朋好友意外离世、公司效益一落千丈、物价飞涨……令人困扰的生活事件往往会加剧沮丧感。

这个时候，别让这种沮丧压迫你，除了去看看心理医生或者向亲近的长者倾诉外，避开闹市的喧嚣，找个安静的地方带上伴侣隐居几天，心情就会好了许多。

男性出现心理危机是很正常的，只要注意种种征兆，并进行相应的、积极的处理，便会度过这个关口。

及时调整心态，大胆地寻求亲友、伴侣的理解，相信男性很快就能恢复健康的心理，继续经营自己的事业和温暖和谐的家庭。

<<关爱男性健康>>

编辑推荐

《关爱男性健康》：关爱男性健康，帮助男性度过各种危机。
益于男性身心健康，有助于家庭、社会的和谐稳定。
从这里让你找到：积极的心态和健康的生活方式。

<<关爱男性健康>>

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>