

<<给中年男性的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给中年男性的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543671164

10位ISBN编号：7543671166

出版时间：2012-5

出版时间：青岛

作者：李和照 编

页数：309

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>

## <<给中年男性的健康枕边书>>

### 内容概要

《给中年男性的健康枕边书》是一本专门为中年男性朋友精心打造的健康指南。它从身心变化、饮食调理、运动健身、生活起居、器官养护、疾病防治、心理调适、性爱生活及养生智慧等方面，全方位、多角度地解读了中年男性的健康秘码，以及一些健康误区与隐患，并对这些误区与隐患提出切实可行的解决方案，从而指导中年男性远离不良生活方式，消除健康隐患，走向健康而快乐的人生。

## &lt;&lt;给中年男性的健康枕边书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 男到中年要关爱：中年男性的身心变化 了解男人，了解自己 重新认识自己的身体 中年男性健康的标准 看看你的健康度 应对身体变化积极预案 男人也有“例假” 男人过四十，保健莫延迟 解析中年男性五“暗伤” 中年男性健康四大“绊脚石” 三大征兆预知男性衰老 珍惜健康，远离“过劳” 中年男性，向“亚健康”说不 中年男性健康五件事 从容度过男性更年期 三大诱惑，中年男性必须抵制 男人，需读懂自己的身体状况 中年男人，请放慢生活的脚步 附录：测测你的疲劳程度 第二章 吃出男人的风采：中年男性的饮食调理 中年男性的营养之道 饮食健康必须从中年做起 中年男性的饮食“黄金法则” 中年男性的饮食与致病 劝君少饮一杯酒 以茶代酒，健康长久 饮食宜“盐”之有理 50岁男人的“更年期” 数字化饮食，为中年男性保驾护航 体贴男性的12种食物 中年男性的量身进补方案 中年男性，健脑就请这样吃 让男人更“男人”的食补 中年常见疾病可“吃”掉 合理膳食，吃掉“亚健康” 中年职场男性健康菜单 附录：饮食健康测试 第三章 为健康保驾护航：中年男性的运动健身 缺乏运动是健康的大敌 运动健身：健康长寿的良药 中年男性要“动”起来 将运动当成一种习惯 中年男性的运动禁忌 运动健身，营养先行 男性运动之后牢记六不宜 男人健身必须了解五个常识 夏日健身的三大注意事项 中年男性的健身技巧 中年男性运动抗衰老的良方 将“坐”失的健康“走”回来 爬楼梯：迈开健康的步伐 室外活动更精彩 适合中年男性的办公室减肥操 简易的男性腰部减肥运动 “高压锅男性” 养生锻炼三处方 男性肩周炎的锻炼疗法 男人的“性福”需要运动 密切监测：中年男性运动要防患未然 附录：5个动作测试你的健康水平 第四章 生活有序身体好：中年男性的生活起居 这些错误观念，你有吗 中年男性健康九戒 中年男性日常保健要点 小心：不良饮食习惯偷走你的健康 “刺伤”男人肾脏的饮食恶习 常饮健康水，男人更健康 中年男性请注意生活点滴 男性保健：三根带子别系太紧 工作之余，你休息对了吗 不良习惯招惹前列腺炎 睡眠差能把男人“肚子搞大” 男人裸睡好处多 中年男性，你会正确排尿吗 男人爱自己，从贴身内裤做起 防不育：男性生活要“检点” 临睡前使用电脑严重影响健康 常跷二郎腿，男性健康受损 男性清洗下身，祛病又健身 坐浴对生殖器“好处”多 附录：你有好的生活习惯吗？ 第五章 激活年轻的动力：中年男性的器官养护 预防健忘，健脑先行 让头发不再离你而去 呵护耳朵，从细节做起 人到中年别忘护眼 累了，你就搓搓脸 牙好，身体就好 远离口气困扰 中年男性也要护肤 健康从“心”开始 精心护肺，缓解肺衰退 打好健康“保胃战” 健康中年，拒绝“肝”扰 人到中年应护肾 消除你的“啤酒肚” 冬季护“腺” 六项注意 护膝运动，势在必行 附录：男性不可逆转的10种衰老…… 第六章 无病无痛一身轻：中年男性的疾病防治 第七章 情绪是最好的药：中年男性的心理调适 第八章 性福甜蜜益健康：中年男性的性爱生活 第九章 与生命节律合拍：中年男性的养生智慧

## &lt;&lt;给中年男性的健康枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：俗话说，“病来如山倒”。

但其实，很多疾病在突发前都有一些身体上的先兆，只不过我们没有引起足够重视罢了。

为了防微杜渐，让我们现在就来盘点一天当中不同阶段身体的不良感受，看看它们每时每刻都在诉说着什么。

1.早晨 头晕、头昏如果你每天早晨醒来后感觉头昏脑胀的，或者有头晕症状，那么你要注意了，可能你出现了颈椎骨质增生或血黏度高等疾病。

强烈的心慌饥饿感如果你在凌晨4~5点钟醒来有强烈的心慌饥饿感，而且疲乏无力，直到吃早餐后不舒适的感觉才逐渐消失，那么你可能有糖尿病倾向。

清晨浮肿健康的人清晨浮肿在起床活动20分钟之后会彻底消失。

如果你清醒后，出现明显而不容易消失的眼睑等头面部浮肿，或伴有全身浮肿，则提示你可能有肾病或心脏病。

口臭如果自己常常感觉有口臭，可能是胃或肝出现了问题又或是牙周病引起的。

口中有氨味，提示你要格外注意肾脏的健康。

口中有水果香味，提示你可能患上了糖尿病。

脸色发黄身体疲倦，可能是过于疲劳或黄疸。

眼睑苍白提示你可能患了缺铁性贫血。

单侧眼睑苍白发红提示你可能感染了性病。

眼角膜出现一圈模糊的灰环说明你的心脏可能有问题，如果是30~50岁的男性尤其应该注意，马上与医生联系。

脸色潮红若成人的脸色像苹果一样红，可能与心脏病或高血压有关。

牙龈出血说明牙齿不健康，很可能有牙周病。

想吐若每天早上都如此，可能是慢性胃炎。

舌头伸出时，不自然的偏向一侧说明舌下神经受损。

刷牙时注意观察舌头，舌面白而呈毛茸茸的状态提示你的免疫系统功能严重失调或身体出现了某种癌变。

舌头伸出时有颤动可能是甲状腺功能亢进或神经官能症。

2.白天 眼睛痛除去用眼疲劳的原因外，看报时眼睛剧痛你就要小心青光眼了。

手发抖拿书报时手会发抖，可能是甲亢，也可能是帕金森氏病。

无法阅读读书报时总是心不在焉，无法专心阅读，提示你心事重重，要去看心理医生了。

食欲正常，但进食油腻食物后上腹疼痛，并放射到右肩背部很可能是患有肝胆疾病。

如果食欲亢进，体重却减轻，并伴有倦怠、乏力，爱出汗、爱激动、性情急躁，眼球突出等症状提示你可能患了甲状腺机能亢进症。

如果突然间没有了食欲，见到油腻就恶心，容易疲劳，小腿部发酸无力，尿液变成了褐色，眼白发黄可能是患了肝炎。

在酒宴和节后，你总是出现反酸、腹胀或腹痛等症提示你“积食”了，要多吃新鲜蔬菜，一日三餐要注意清淡易消化。

爬楼梯时心慌、胸闷提示心脏功能较弱。

鼓槌形手指，指尖比指节更粗大提示你可能患有较严重的肺部疾病。

指甲生长缓慢，没有光泽而且变黄变厚提示你的淋巴系统出了毛病。

指甲变黑提示肾上腺皮质功能减退或患有息肉综合征。

手背静脉突出随着年龄增加，会有此现象，但也有心脏病的可能。

手掌泛红肝脏出现问题时，因荷尔蒙失调，手掌会发红。

手掌潮湿过度兴奋或紧张时手掌会出汗，若常如此则可能是甲状腺异常。

## <<给中年男性的健康枕边书>>

### 编辑推荐

《给中年男性的健康枕边书(第2版)》专门为中年男性朋友精心打造的健康指南，全方位、多角度地解读了中年男性的健康密码，指导中年男性远离不良的生活方式，消除健康隐患，走向健康而快乐的人生。

<<给中年男性的健康枕边书>>

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>