

<<细说男性健康202个细节>>

图书基本信息

书名：<<细说男性健康202个细节>>

13位ISBN编号：9787547806418

10位ISBN编号：7547806414

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学技术出版社

作者：陶红亮 编

页数：221

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>

<<细说男性健康202个细节>>

内容概要

随着现代健康意识的不断提高，人们越来越关注生活中的健康问题。持久的健康来自平衡合理的饮食、积极的锻炼、科学的生活方式等。

《细说男性健康202个细节》主要针对处于事业高峰期的男性朋友，从男性身体状况入手，介绍了男性的身体特征、健康饮食、健身运动、常见易发疾病、心理健康、男性保养、男性健康侧重点、健康生活方式等，构成为男性健康保驾护航的生活宝典。

全书紧贴男性朋友面临工作、家庭双重压力而呈现的疲惫身体状态，知识点通俗易懂、可操作性强，具有一定的知识性、科学性和广泛的应用性，同时配以线条图以使全稿图文并茂，是一本阅读性强的大众健康书。

《细说男性健康202个细节》适合广大为事业而全身心投入的男性朋友，以及照料其生活的父母、妻子阅读。

本书由国内著名生活类畅销书作家陶红亮主编。

<<细说男性健康202个细节>>

作者简介

陶红亮，国内著名生活类畅销书作家。

致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。

作品不仅畅销大陆，且多本图书版权输出到港台地区。

因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。

主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》，《丈夫关爱妻子健康枕边书》，《妻子关爱丈夫健康枕边书》，《最好的健康给父母·身卷》，《最好的健康给父母·心卷》，《黄帝内经》使用手册3：国医养生妙方

(精华版)等。

<<细说男性健康202个细节>>

书籍目录

向食物要健康

中年男性，不要想吃什么就吃什么

男人要爱上这些健康食物

饮酒选好下酒菜

春天吃香椿，医食兼得

夏季吃西红柿，尽享营养

秋季清热解毒，吃豆芽

冬季食大白菜，护肤又防癌

牛奶鸡蛋作早餐，还不够完美

想要轻松得健康，“看脸色”吃东西

推迟男性更年期的饮食

中年男性，要多吃一菇一带

坐班男，你该这样吃

支招应酬，帮你看好健康

适量补充维生素B2，肥肉变肌肉

男性吃粗粮好处多

男性也可尽情品尝巧克力

碱性食物，运动后的最佳选择

菠菜——延缓衰老的希望

含核酸食物也加入延缓衰老队伍

黑芝麻，延缓衰老的护身符

男人40，运动正当时

中年男性千万别忽视健身

让坚持运动成为习惯

脑力劳动的中年男性多运动

肩部，男性健身的重点

健身减去肥胖大肚腩

步行是最安全的有氧运动

登山，休闲健身的好选择

飞镖，办公室病的克星

六个健身提醒送给中年男性

五种精良健身方式推荐给男性

爬楼梯，简单实用的有氧运动

简单拉筋法帮你延寿

聪明男性从散步中要健康

男性延缓衰老的三个运动处方

冬季运动讲科学

感冒发热后不宜剧烈运动

睡眠，男性健康第一步

好环境是良好睡眠质量的必需品

午休让你的大脑“中场休息”

恢复精力充沛从改善睡眠开始

睡眠不好，疾病来到

面对面睡觉增进感情，增加疾病

深度睡眠保障男性健康每一步

<<细说男性健康202个细节>>

分段睡眠助你精力充沛
睡姿也能影响你的健康
出差族也能睡好的“高招”
不是每个人都适合八小时睡眠
睡眠不好“绝顶”来找
不可不知的“催眠食疗法”
睡前饮醋，有助提高睡眠质量
“倒班族”调节睡眠有诀窍
别让坏习惯毁了健康
上厕所看书看报危害多
吃香喝辣给身体惹祸
冷冻食品不要迅速加热食用
饭后喝茶，等于喝毒药吗
开车不宜多吃荔枝、香蕉
常跷二郎腿，疾病一箩筐
起床后不要马上刮胡子
男性护肤三步走
宵夜，吃出来毛病
熬夜把身体熬垮
空腹吃糖不健康
香烟危害知多少
喝酒，度量不等于“肚量”
你的口气清新吗
做有迷人气息的男性
疾病远离，健康回归
“帝王病”紧盯中年男性
高血脂，健康的潜在杀手
冠心病，危害健康的又一杀手
不要聪明到“绝顶”
中年男性能感冒会“伤心”
都是鼻炎惹的祸
口腔卫生，告别龋齿
少坐多活动，坐骨神经不再痛
中年男性当心变异型心绞痛
中年男性当心心力衰竭
忽视咳嗽，引发哮喘
下腰痛偏爱中年男性
中年男性多关心直肠健康
味觉异常，辨查疾病
中年男性别忽视脂肪肝
中年男性啤酒肚，糖尿病最爱
慢性前列腺炎的症状
慢性前列腺炎的危害
要健康，得从“头”做起
吃鱼，男人最便捷的补脑途径
细雨中跑出强身灵脑
大脑也会“饿”，也要定时补充营养

<<细说男性健康202个细节>>

脚下跳一跳，健脑来报到
动动手指也健脑
生活小节也会对大脑产生大影响
男性的大脑更易“缩水”
倒立，一种特别的护脑法
护脑，给大脑减压
远离酒精，保护大脑
你常吃伤害大脑的食物么
美满生活从“心”开始
良好的心态是健康的第一要素
中年男性的五大心理门槛
豁达，延年益寿的良方
给自己的坏情绪找个“垃圾桶”
用平常心来对待生活
卸下完美的“负担”
生气是健康的一大杀手
为自己选择缓解压力的方式
宽容是一种美德
做自己情绪的主人
脾气暴躁，小心患上雄性易怒综合征
中年男性警惕“快节奏综合征”
警惕隐藏式抑郁症
中年男性攀比事业成就易悲观
恐惧比病毒更可怕
抱怨，是你心里的阴影
中年男性，养好你的肾
腰酸背痛莫忽视
男人强肾的按摩法
男性可以通过运动强肾
寿命长短与肾经息息相关
常按肾经，健康一生
肾为身之阳，养阳先养肾
走出“补肾等于壮阳”的误区
植物的种子是补肾高手
鳗鱼是壮阳补。
肾的“灵芝”
男人的“肾之果”——板栗
肝肾阴虚人的最爱——桑葚
你意识到“口水太多，病在脾肾”了么
“黑五类”助你肾旺人也旺
补。
肾壮骨，补出健康的身子骨
肾虚导致指甲白斑
按摩双耳，补足肾气
让你的性爱更和谐
性生活对男人的六大保健功效
爱抚，性爱的“润色剂”

<<细说男性健康202个细节>>

性生活上男性尊重女性的必要
性生活切忌“一而再，再而三”
前列腺对性生活的影响巨大
房事前后饮食调补很重要
性爱后男人觉得累是有原因的
适度的性爱让男人更健康
锻炼性爱肌，提高性功能
中年男性的性衰老怎样延缓
规律的房事成就男性健康
安然享受婚姻
磨合是婚姻美满的必经之路
善待婚姻，为家人负责
妻子不是你的附庸
“越吵越亲”也是一门婚姻艺术
良好沟通，夫妻感情维系的桥梁
信任是幸福婚姻的基础
变复杂为简单
一家之主的“威信”你树立了么
欣赏你的妻子，助婚姻和睦
夫妻吵架根源找，幸福婚姻来报到
营造情调，浪漫的婚姻保鲜术
风趣幽默，夫妻爱情增进剂
彼此尊重，让你的婚姻更健康
与妻子心理相容
哄妻，男人必学的一门课程
职场健康是身体健康的保证
别把“工作狂”当赞美
勤奋是男人立身之本、成功之宝
威胁白领男性健康的生活方式
防止电脑病刻不容缓
容易忽视的“手机依赖症”
男人疲劳学问多
吃好工作餐助你健康百分百
透支身体等于透支生命
边工作边减肥学问大
勤做办公室保健操
职业病的连锁危害更可怕
让“办公室职业病”向你低头
细节决定健康
护肤，中年男性也需要
针对肤质保养皮肤
四季护肤有诀窍
男性护肤错误多
梳头也是男人的事
着装宽松点，身心舒适点
胡须长长，健康受影响
勿忘带自己的剃须刀

<<细说男性健康202个细节>>

自信男人随场合穿戴服装
西装、衬衫与领带的搭配学问大
衣着配体型，魅力巧提升
松一松你打紧的领带吧
牛仔裤耐穿，健康不耐损
生活中的奥秘
开一盏灯陪你看电视
你给洗衣机“洗澡”了么
洗澡也要分情况
口腔护理影响血糖高低
“五看”原则助你选对果汁
挑选豆制品，一看二闻三摸
买“样品”家具不一定更环保
装修细节与健康相关
居家除湿“三宝”
房屋装修唱好排毒三步曲
找出“卫生死角”，为健康做保障
厕所“搞娱乐”危害多
“五宗罪”无意伤腰
男人如何延缓衰老
你注意到自己的肺走向衰老了么
敲击胃经和大肠经延缓衰老
老有所为——不安静的延缓衰老法
米面混食延缓衰老
错误饮食观念带你走进饮食陷阱
别让过度压力加速你的衰老
不良作息习惯，疾病的温床
拖住大脑衰老的脚步
免疫衰老才是你容易患感冒的根本原因
肠胃衰老在防不在药
体内缺镁，衰老的隐形杀手
发酵食品——延缓衰老的“狙击手”

<<细说男性健康202个细节>>

章节摘录

版权页：插图：第一，开窗通风。

由于房屋装修完后，室内空气污染严重超标，因此最简单最有效的办法就是开窗通风。

开窗通风可以加快室内空气与外界空气的相互流动，尽快将室内污染空气排出。

如果想加快空气交换速度，也可以选择用电风扇吹。

特别要注意的是，夏天空气湿度大，流通慢，开窗时间要长一些。

第二，植物排毒。

经过上一个通风的环节，空气质量可能变得好了很多。

这时候污染物的散发进入了一个相对缓慢的释放过程，虽然这个时候开窗还是有必要，但作用不是很明显。

可以在室内摆放一些具有一定吸味作用的花卉植物，这样可以起到消除空气中有害物质的作用。

如吊兰、仙人球等。

也可以选择买一些可以摆在家具上的除味剂。

要注意的是，产品是否有毒副作用，是否会对家具等造成伤害（有些东西会导致家具变色），使用是否方便等。

第三，活性炭净化。

这个可以在入住的时候开始使用。

虽然通风和植物方法在人住后还要继续使用，但为了让效果更好，可以使用活性炭吸味剂来继续吸味。

只要多买些炭包摆放，就足够了。

这是因为活性炭几乎没有什么毒副作用。

工业上活性炭主要应用有针剂活性炭、黄金提取活性炭、试剂活性炭等。

在日常生活中，人们对卫生保健的注意程度随着生活水平的提高而提高。

大多数人都把家里收拾得干干净净，家庭成员也做到了讲究卫生。

但是总有一些被忽视而遗留下来的生活细节让我们的努力功亏一篑。

洗衣机。

洗衣机要定期消毒，用完后最好将机盖打开，减少细菌繁殖。

<<细说男性健康202个细节>>

编辑推荐

《细说男性健康202个细节》：男性是家人心中巍峨的高山、不倒的长城，其健康的体魄与家庭幸福息息相关。

《细说男性健康202个细节》指导男性朋友如何管理好自己的生活细节，真正了解自己的身体，做一个关注自我健康的柯心人，男性朋友最好的“保健补品”、必备的健康读物。
献给男性朋友的最真诚的礼物，最全面揭示男性身心健康细节，解密健康一生的实用宝典，202个最关键的健康细节。

<<细说男性健康202个细节>>

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>