

<<男性抗衰老计划>>

图书基本信息

书名：<<男性抗衰老计划>>

13位ISBN编号：9787802034549

10位ISBN编号：780203454X

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女

作者：凌一

页数：376

字数：200000

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>

<<男性抗衰老计划>>

内容概要

本书是关于男性健康的大众科普读物。

全书以独特的编排体例，介绍现代男性比较常见的早衰现象，并提出积极有效的建议和防治方法，贯穿于全书的是一股浓爱心和温情，它告诉现代男性背后默默奉献的妻子，应怎样去关爱丈夫生理及心理健康，让丈夫保持健康的活力，等等。

全书包括专家分析、太太提醒、营养饮食、爱心厨房、食疗保健、温馨贴士六部分，在轻松的格调里引人入胜。

<<男性抗衰老计划>>

书籍目录

第一章 伤风感冒。

常治常犯 感冒如此“青睐”他 他平时啥大病没有，就是感冒防不胜防，经常犯 他的免疫力似乎在下降，春秋季节流感一来，他往往首当其冲 他一旦感冒便迁延不愈，常规药物对他无效 他经常出现过敏、感染、哮喘、湿疹、口腔溃疡等症状

第二章 一头乌发。
随风飘落 年纪尚轻，头发却过早离他而去了 他的头发越来越干枯，越来越没光泽 早上，枕头上总留有他脱落的发丝 他的头部已经开始“聪明绝顶”了 他的耳鬓已经出现了“白霜”

第三章 皱纹斑点，无处不在 令人苦恼的皱纹斑点 当他用脸跟你亲近时，你感觉好像是一张粗糙不堪的砂纸贴在脸上 他笑过以后留在眼角的痕迹，常被人误以为他是我的兄长 暗色的小花斑已经悄悄爬上了他的小腿 他开始向你打听哪种祛斑产品效果好

第四章 衰老特征，眼部显现 眼睛道出的衰老 两米远处就可见他下眼部挂着的“救生圈” 他的眼部皮肤开始松弛，要是“缩袋”不用手术，他立马就会跑去的 若晚上喝水过多，早上起来他的眼睛一定挂起了“灯笼” 他被一些爱说笑的朋友呼作“国宝”

第五章 胸闷、气喘：过早到来 苦不堪言的胸闷和气喘 他常感到呼吸不畅和胸闷 过去他扛一袋大米爬上五楼，很轻松，现在却气喘如牛 每次出门逛街，他都拒绝步行 一到冬春季节，他打一次电话往往被咳嗽打断好几次 外出时只要车内空气不畅，他就感觉呼吸困难，还晕车

第六章 受伤的胃，自己知道

第七章 记忆力，急剧下降

第八章 听力、视力，日渐衰减

第九章 负重的“将军肚”，生活不便

第十章 尿频尿急，衰老提前

第十一章 腰酸背痛，疏于锻炼

第十二章 失眠、惊醒，家常便饭

第十三章 灰色心态，亟待调整

第十四章 肝区疼痛，不虞之患

第十五章 “性福”生活，渐行渐远

<<男性抗衰老计划>>

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>