

<<男性健康一点通>>

图书基本信息

书名：<<男性健康一点通>>

13位ISBN编号：9787802226029

10位ISBN编号：7802226023

出版时间：2008-6

出版时间：中国华侨

作者：孙郡错

页数：275

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>

<<男性健康一点通>>

内容概要

《男性健康一点通：健康的身体是你存世立身的关键》正是从现实意义为出发点，从衣、食、住、行多个角度给男性朋友提供了相关的保健知识和有益的建议，内容丰富、通俗易懂。

衷心地祝愿广大男性朋友能够从中获益，健康一生。

因为传统观念赋予了男人国家之栋梁、家庭之砥柱的角色，所以大多数人都这样认为，男性永远比女性剽悍、强壮。

但随着医学的不断发展，越来越多的事实表明，男性不但不比女性健壮，而且患病的机会多于女性，寿命普遍短于女性，这就决定了男性养生不仅有其必要性，更有现实性。

<<男性健康一点通>>

书籍目录

第一章 身体是事业的本钱：男性身体健康堪忧第一节 过度疲劳就是在追逐死亡一 健康的红灯亮给男性“顶梁柱”们二 体力透支会导致“过劳死”三 警惕不正常的健康信号四 关于“过劳死”的进一步思考第二节 男性需要关注自己的亚健康状态一 男人的亚健康生存现状二 摆脱亚健康的几个实用方法第三节 健康杀手逼近年轻男性一 “发福”对男性健康影响重大二 颈椎病不是小毛病三 糖尿病已不是老年人的专利四 “帝王病”紧盯男性第二章 吃出学问——男人的健康是吃出来的第一节 男人要吃出身强体壮一 属于男性自己的营养二 饮食“数字化”三 食物亦“相生相克”四 防癌从餐桌上开始第二节 男人也要食之有“道”一 吃法科学营养好二 根据体质定饮食三 饮食也“色”字当头四 饮食常识可提升健康第三章 小习惯大健康：健康源于日常好习惯第一节 不良习惯侵蚀健康一 吸烟成瘾二 饮酒过量三 饮食失调四 经常熬夜五 电脑“疾病”第二节 健康的习惯保健康一 健康从“吃喝”开始二 “拉撒”里面有健康三 睡出健康四 工作并健康着第四章 求医不如求己：男性常见病的预防与治疗第一节 当心病从口入一 脂肪肝瞄上中年男人二 隐形杀手高血脂悄然增多三 冠心病的危险有多大？四 大吃大喝也会贫血第二节 谨防小征兆大祸患一 不要让前列腺成为“重灾区”二 乳头增大藏病患三 仔细倾听肾脏的呼救声四 隐私之地癌变需注意第五章 生命在于运动：科学运动保健康第一节 适合自己的就是最好的运动方式一 散步健身好处多二 适合坐班男性的小运动三 四季相异的运动方式四 针对性运动保健康第二节 运动误区要注意一 把握好运动“四度”二 四季运动防误区三 注意运动不宜事项利健康第六章 食补与药补补出健康第一节 食补是男性最好的营养师一 食物是营养最佳来源二 药补不如食补三 做一个会吃的人第二节 药补应趋利避害一 药补宜慎重而为二 药补要因人而异三 进补药膳小方子四 假滋补药品识别方法第七章 围城冷暖自己知：男性要“性”福第一节 扫除“性福”障碍一 性爱“三步曲”二 男性性功能认识的误区三 “性”福障碍之一——阳痿四 “性”福障碍之二——早泄五 “性”福可以强身健体第二节 性病影响“性”福一 性病卷土重来二 预防性病要靠道德和科学第三节 男性遭遇生育危机一 是什么让男性不育二 治疗男性不育切忌乱投医三 顺应自然规律有效果第八章 小时尚大养生——男人也需保养第一节 保养才会更健康一 男人也要保养皮肤二 不做“聪明绝顶”的男人第二节 时尚与养生可以兼得一 时尚养生之一：刮痧二 时尚养生之二：休闲SPA三 时尚养生之三：街舞四 时尚养生之四：瑜伽第九章 心理健康是身体健康的保障：男性心理健康不容忽视第一节 为心灵洗个澡一 别说抑郁离你很远二 别让嫉妒害了你三 愤怒情绪害人不浅四 没有奢望哪来失望五 不要让坏情绪控制你第二节 给心灵放个假一 忙里偷闲喘口气二 累了倦了充充电三 支撑不住放一放

<<男性健康一点通>>

章节摘录

妙招三：减轻负担，善待自己 一位哲人曾经说过：“年轻的时候，人们总是不经意地牺牲青春与健康去追求名利与金钱，而年老的时候，又企图用名利与金钱来留住生命与健康。”

现代化的快节奏生活给男性带来种种压力和负担。

有些单位的领导或者私营企业的老板，他们都是超负荷地工作，为了生存和发展，每天工作十六七个小时，仅仅睡5小时的觉，身体疲劳、精力不足使他们的性功能衰退，妻子不理解他们，常常认为他们在外边寻花问柳。

因此建议这类男人最好减轻工作负担，活得自在一些，因为工作是无限制的，而人的精力、体力是有限的，用有限的血肉之躯去拼无限的工作，迟早要拼倒、拼垮。

所以，一定要处理好工作与休息的关系。

要养成有规律的生活习惯，起居有度，劳逸适度，让身体得到休养生息。

千万不可长期过度劳累，让身体超负荷运转，那容易使身体处于亚健康状态。

男人们，一定要学会善待自己，劳逸结合，张弛有度，减轻工作压力和思想负担，这样才能保持健康。

妙招四：每周一天，放松自己 持续而高强度的快节奏生活，难免让人不堪承受；生活在社会中的人，也难免会有痛苦和烦恼。

要想应对各种挑战，就要适时地调整自己的身体与心理，做到每周至少空出一天彻底放松自己。

读一点轻松的书，喝杯咖啡，唱首自己喜欢的歌，或者干脆什么也不干，坐在窗前静思，关键是让内心享受一份宁静，一份放松。

有一位白领谈了他消除疲劳的体会：“一天我要工作十多个小时，期间要不停地和人谈话，几乎连喝水的时间都没有。

一周下来，疲劳是肯定的。

为此，我每周要保证自己有一天休息时间，这一天任由自己睡到自然醒，吃过午饭后，到街上逛逛，或者坐进茶楼，要了一壶碧螺春，慢斟细品，一盏茶工夫下来，一周的工作重压便消失得无影无踪了。

无论在怎样的环境中，我都在努力寻找让自己身心舒缓的方法：到花店里挑自己喜欢的花，到咖啡店里喝喝咖啡，甚至看杂志，都能让我的精神从工作上挪开。

这是一种非常好的放松方式，它可以让你的身心在悠然自得中调整到最佳状态。

妙招五：午睡小憩，调养精神 当你感到疲劳时，抽空打个瞌睡，只用几分钟或十几分钟，就会感到轻松许多，精力得以恢复，工作效率比混沌状态提高不少。

尤其是午饭之后，血液集中在胃部消化食物，人会感到疲乏困倦，如果趁此机会小睡片刻，既符合生理需求，又为下午的工作储备了精力。

国外一些公司还规定职员必须午睡，以保证工作效率。

午睡时间宜在半小时左右，关键是质量。

睡时最好能平躺，使身体舒展开来，不要趴在桌上睡，因为这种体位容易使呼吸受限，颈项和腰部的肌肉紧张，醒后很不舒服，易发生慢性颈肩病。

睡眠是放松神经的最好方法，也是保持健康的必要条件。

头昏脑涨仍然强打精神坚持工作，不仅工作效率很低，缺乏创造力，而且容易出差错，于公于私都不利。

磨刀不误砍柴工，所以疲倦了还是抽空打个盹更实际。

美国有些公司允许员工白天工作中小睡，有的公司还设立了休息室，专供职工白天打盹用。

妙招六：开怀大笑，愉快发泄 开怀大笑是消除疲劳的最好方法，也是一种愉快的发泄方法。

不要一天到晚都让自己太严肃，工作之余不妨幽它一默，开个小玩笑，在笑声中放松心情。

笑是一种精神治疗方法，笑能减轻疲劳和紧张，还会提高人体免疫力。

笑不仅能使膈肌、胸腔、腹部以及肺脏、肝脏得到锻炼，有利于清除呼吸道异物，还能使面部、臀部、脚部的肌肉都得到松弛，从而解除厌烦、抑郁、紧张的心理状态。

<<男性健康一点通>>

妙招七：家庭工作，互不干扰 有人把家庭比作避风港，在外面奔波劳碌，一回到家就变得轻松舒畅起来。

人都向往一个温馨的家，热爱一个宁静的家。

男人都要珍惜自己的家，珍惜家庭的良好祥和气氛，而不要轻易破坏它。

首先，不要把烦恼带回家，你无论在工作中蓄积了多少烦恼，进家之前都要从头脑里排除掉。

家是洗去一身疲劳的驿站，家是抚平心灵创伤的疗养院。

有一位职业经理讲他回家的体会时说：“家和办公室分得一清二楚，是我缓解压力的一种好办法。

我是那种宁愿在办公室加班也不愿回家工作的人，办公室里的笔记本电脑我从来不带回家，家里的电脑也从来不存工作方面的资料。

可以说家里没有任何东西和工作有关，这也让我的精神得到真正的休息。

同时，只要抽得出时间，我一定会回家吃晚饭。

如果心情好，还会自己炒菜。

” 妙招八：适量运动，持之以恒 运动是保持健康的最好方式。

劳累工作之余，可以与三两好友相约一起去运动，或者在健身房，或者投入大自然的怀抱，让疲劳随着汗水的挥洒消失殆尽，让精神随着肌体的张扬而充满活力。

但是生命需要运动，也需要安静，运动不可过量，过量有害健康。

最佳的有氧代谢运动是步行，因此有车一族最好每天能有一段时间以步代车。

简单的参照标准为：每天步行3km，30分钟以上；每周运动5次；运动的强度以运动后的心率 + 年龄 = 170左右为宜，这相当于一般人中等强度的运动。

其他形式的有氧运动如打太极拳、自行车、爬山等都是不错的选择。

适量的运动可让人乐在其中，健康也将随之而来，如果能持之以恒，则可拒亚健康于千里之外。

<<男性健康一点通>>

编辑推荐

男人大多以事业为立身之本，为此不惜透支自己的身体，于是就形成了四十岁之前拿命赚钱，四十岁以后拿钱买命的状况。

其实，早一点认识到健康的重要性，多拿出一点点的时间和金钱投入到健康上，就能让自己始终保持青春活力，就能做到事业与健康两不误。

本书以现实意义为出发点，从衣、食、住、行多个角度给男性朋友提供了相关的保健知识和有益的建议，内容丰富、通俗易懂。

有的人忽视健康，或者觉得自己身体好得很，不会有问题；或者觉得工作忙，没有精力去关注他。这都走入了对健康的认识误区，正是在身体尚未出问题的时候，才应该去保护它，等到它发现问题时，它就不会再是容易解决的小毛病了。

而关注自身健康也并不需要耗费太多精力，重要的是培养健康意识，养成良好的健康习惯。

男性健康的七个要点 1.男人的健康是吃出来的 吃的健康，会引发各种疾病，比如肥胖，比如高血压，这些都与男人不注意饮食的均衡有关。

而如果吃的健康，则可以吃出身强体壮，吃出健康。

2.健康源于日常好习惯 不良的日常生活会影响身体健康。

男人的不良习惯主要有抽烟、喝酒、熬夜、饮食失调等方方面面。

这些习惯看似平常，却在潜移默化之中蛀蚀着男人的身体，可谓“冰冻三尺非一日之寒”，所以男人为了自身健康，最好改掉这些不良习惯。

3.男性常见病的预防与治疗 只要男性在日常生活中提高防病意识，注意观察身体的变化，就可以做到求医不如求己，自己成为最好的“医生”，把疾病消灭在萌芽状态，让健康伴随左右。

4.科学运动保健康 18世纪一位法国医生讲过：“运动可以代替药物，但没有一样药物可以代替运动。

”怀特博士曾指出：“运动是最好的安定剂。

”因此，男性一定要适量运动，并贵在持之以恒，让运动来为男性健康保驾护航。

5.食补与药补补出健康 进补方法主要有两种：一是食补，二是药补。

食补是利用日常饮食和食物的营养成分，补充人体所需的营养物质，使人体内的营养流失与补给达到平衡。

而药补是针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足，依靠食补已不能纠正其亏损时，在中医指导下，施以甘平的补药，以平衡阴阳。

6.男性要注意性健康 不少男人因种种原因在性方面遇到了障碍，由此影响到正常夫妻生活。

更为严重的是性病似乎又有卷土重来之势，成为男性难以启齿但又不能不解决的问题。

这两点给男性健康带来了危机。

解决的办法就是提高性健康的意识。

7.男性心理健康不容忽视 人们似乎忽略了男人也是血肉之躯，其心灵也有一定的承受限度，在其强壮高大的身躯里面也有一颗敏感而细腻的心灵。

因此，要给自己心灵一个喘息休息的机会，偶尔给心灵放个假，让自己的心理始终保持在一个健康的状态上。

<<男性健康一点通>>

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>