

<<男人四十养生之道>>

图书基本信息

书名：<<男人四十养生之道>>

13位ISBN编号：9787802503052

10位ISBN编号：7802503051

出版时间：2010-1

出版时间：中国言实

作者：鲁大夫

页数：298

字数：240000

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>

<<男人四十养生之道>>

内容概要

健康是人生最大的资本，也是获得成功、拥抱快乐最重要的保证，因此养生是保持健康最厚重的主题。

在工作生活节奏明显加快的今天，在肩负事业与家庭的双重责任面前，40岁的男人可以说是社会的中坚、家庭的脊梁，他们会在责任感和使命感的承载中不由自主地处于重重压力的包围之中。

从健康的角度来说，40岁男人的身体机能已处于下滑的趋势，所以掌握养生之道，提高保健意识就显得尤为重要。

这不仅是对自己负责，也是对家庭乃至社会负责的必要观念。

俗话说“男人四十一枝花”，这讲的是男人到了不惑之年，事业已走上轨道，拥有了一定的财富和地位，经过岁月的磨练，人也更加理智聪睿，如芳香浓郁的佳茗，越泡越有味道。

但是，随着岁月而来的，还有一些不尽如人意的变化。

<<男人四十养生之道>>

作者简介

鲁瑶，北京某著名医院内科主任医师，担任多家高级干部疗养院健康顾问，笔名“鲁大夫”。所著《现代文明病防与治》一书在读者中广受好评，多次荣登畅销书榜。

<<男人四十养生之道>>

书籍目录

养生之一 男人四十，养生之重 男人四十机能下滑 40岁是导致健康差异的关键时期 危及健康的预警信号——疲劳 走出“亚健康”状态 抗衰老从四十岁开始 中年男人保持健康要做的五件事 规律节制地生活才不会损害健康 男人永葆青春的黄金法则 执著地追求健康才是聪明人的做法 养生之二 阴阳平衡，养生之纲 不仅要懂一点医理药理，更要明情理 了解一点五行学说 脏腑与阴阳 人体中的阴与阳 平衡是健康的前提 都是失衡惹的祸 认知身体，认知自我 追求内外和谐的境界 要健康，也要长寿 养生之三 调节脏腑，养生之根 人体的气血运行 心脏与养生 肺脏与养生 肝脏与养生 肾脏与养生 脾脏与养生 胃脏与养生 胆与养生 大小肠与养生 养生之四 养生之五 养生之六 养生之七 养生之八 养生之九

<<男人四十养生之道>>

章节摘录

养生之一男人四十，养生之重男人四十机能下滑经常听人感叹：“现代人都不像以前那么‘结实’了”。

其实，40岁后人体功能便会出现自然衰退。

另外，早衰现象也严重威胁着中老年人的身体健康。

专家在统计40岁以上男性面临的问题时，发现男性身体机能的衰老，虽然不像女性绝经那样有一个明显的生理变化过程，但是从中年起，也会发生一些几乎难以逆转的衰老变化。

1.大脑功能集中注意的能力和语言技巧随着年龄的增长改变不大，但存储和提取信息的能力从30岁起便开始衰减，虽不明显但却在稳步下降。

2.心脏反应能力30岁以后，人的心脏加速知应力开始下降，每分钟最高心率平均每10年降低10次。

3.耐力由于身体供氧能力的下降，工作能力慢慢降低，70岁时工作能力只及30岁时的一半。

4.身体脂肪从20岁开始，体内脂肪和肌肉组织的比率趋于增加，年龄越大，锻炼越难，肌肉的强度和可塑性从20岁开始下降，到40岁时，心脏和肺的功能逐渐减弱，关节韧带开始变硬，身体越来越容易受到伤害。

<<男人四十养生之道>>

编辑推荐

《男人四十养生之道》：竞争中的中年男人，别输在健康上！

杰克·韦尔奇说过这样一句话，我一生唯一的工作就是保持健康。

40岁男人是最忙碌的一个群体，他们忙工作、忙应酬、忙赚钱、忙家务，但往往忽略了自身的健康。

中年男人的事业、家庭、健康犹如三足鼎立，都很重要。

身心健康是成就一切的最大本钱。

男人四十，养生之重：40岁是导致健康差异的关键时期阴阳平衡，养生之纲：追求内外平衡、身心和谐的最佳境界调节脏腑，养生之根：五脏阴阳是人体阴阳之根本经脉穴位，养生之要：从古至今经脉

对于健康即神秘又神往饮食健康，养生之本：40岁男人许多疾病是多年吃出来的日常起居，养生之境

：不良生活习惯是最具危害的健康杀手心理调节，养生之基：养身先养心也就是说万病皆由心生养性

延命，养生之力：古人早就认识到房事能生人也能杀人动静结合，养生之方：学会用静功和动功相结合的方法调理身心健康从四十开始养生从细处入手

<<男人四十养生之道>>

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>