

<<男性健康手册>>

图书基本信息

书名：<<男性健康手册>>

13位ISBN编号：9787810867443

10位ISBN编号：781086744X

出版时间：2010-3

出版时间：第四军医大学出版社

作者：李秀才

页数：284

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>

## <<男性健康手册>>

### 前言

健康是人类社会永恒的话题，也是我们每一个人都十分关心的问题。

因为健康关系着每一个人事业的成败，也关系着每一个家庭的幸福与安危，更关系着一个国家的兴盛与衰亡。

一个健康长寿的民族必然是一个强盛的民族，同样，一个国民健康的国家也必然是一个蒸蒸日上、兴旺发达的国家。

当今世界，科学技术的迅速发展为人类的健康提供了强大的技术保障。

人均寿命较前具有大幅度的提升。

在过去，“人生七十古来稀”，可现在，人活百岁不稀奇。

男性既是一个家庭的支柱，又是一个国家财富的创造者和捍卫者。

男性健康的好坏直接关系着一个家庭的幸福和一个社会的和谐。

所以，男性健康问题越来越受到人们的高度重视，被提升到一个非常重要的位置。

为了给渴望获得健康的男性朋友们提供一套保护自身健康的方法、措施与手段，保障男性的身心健康，作者编写了这本《男性健康手册》，希望天下男性同志们一册在手，健康无忧。

全书共分十三章。

分别阐述了男性健康的现代概念及要求，以及与男性健康相关的种种问题，还有男性常见病的防治等。

全书内容丰富，科学实用，语言简练，文字流畅，适合广大关心自身健康、渴望得到健康的男性朋友们阅读参考，也适合广大基层医务工作者参考使用。

本书融合了当今男性科学、营养学、内科学、养生保健学、中医中药及家庭婚姻等各个方面的知识，既是作者心血和爱心的凝聚，又是作者临床实践的结晶。

希望本书的出版能给读者以知识和力量，给读者以健康和幸福。

书中若有不妥之处，恳请读者批评指正。

## <<男性健康手册>>

### 内容概要

作者集20余年临床工作经验并融合自己多年的研究成果与养生智慧编著此书。全书共13章，分别阐述了男性健康的现代概念及要求、有益于健康的生活方式与生活习惯以及与男性健康相关的其他种种问题，重点介绍了困扰男性健康的20余种常见病的预防及饮食调养。全书内容丰富，科学实用，是一本指导男性获得健康的医学必备指导用书。

## <<男性健康手册>>

### 作者简介

李秀才，心血管病专家、糖尿病专家、食疗养生专家。

在《国外医学心血管疾病分册》《国外医学内分泌学分册》《中国药学杂志》《中国中药杂志》《中国心血管杂志》等杂志上发表译文、论著和综述60余篇；取得科研成果四项，其中有两项被收入《中国“九五”自然科学优秀成果

书籍目录

第一章 男性健康的基本知识 男性健康新概念 男性健康的十大法宝 健康是男性的第一财富 健康生活有秘诀第二章 决定男性一生健康的四个关键时期 婴幼儿期 40岁——男性一生的多事之秋 青少年期 60岁——男性一生健康长寿之关键第三章 生活方式与健康 健康的生活方式 不健康的生活方式第四章 决定男性一生健康的二十四生活细节第五章 科学养生与男性健康第六章 生活习惯与男性健康第七章 男性一生需要经常食用的三十八种健康食物第八章 影响男性寿命的十种方式性疾病第九章 影响男性生活质量的十八种其他常见疾病第十章 亚健康——男性健康长寿的大敌第十一章 男性延年益寿的方法与措施第十二章 补肾的方法与措施第十三章 家庭——男性健康幸福的港湾

## &lt;&lt;男性健康手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：什么是健康？

过去人们一提到健康一般都会认为是指身体肌肉、骨骼等灵活性如何，没有疾病等。

但现在，健康的概念发生了很大变化。

专家认为，健康是指身体健康、心理平衡、社会适应能力和道德完善的状态，综合起来就是身心健康。

健康已经从一个单纯的生理指标上升到生理、心理和社会处事能力的多方面统一的概念。

世界卫生组织发布的关于健康的十大表现是：精力充沛，能够从容不迫地进行日常生活和工作，并且不感到过分紧张和疲劳。

处事乐观，态度积极，事无大小，不挑剔。

善于休息，睡眠良好。

应变能力强，能及时适应外界环境的变化。

能够抵抗一般性感冒和传染病。

身材匀称，站立时，头、肩、臂位置协调。

眼睛明亮，眼睑不易发炎。

视力正常，能够将线一次穿入针孔。

牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。

（9头发有光泽，无头屑。

肌肉丰满，皮肤有弹性。

健康者应有的生理状态是：体重稳定。

一个月内，体重增减不超过4千克。

超过或者少于者为不正常。

体温恒定。

体温始终保持在37%：左右，每日的体温变化不超过1qC，超过或者低于1 者为不正常。

呼吸正常：正常成年人每分钟呼吸次数为16。

20次，呼吸次数与心跳的比例为1：4，每分钟呼吸次数少于10次或者多于25次视为不正常。

脉搏稳定：正常情况下，脉搏保持在每分钟75次左右，一般下限不少于60次，上限不多于100次，否则视为不正常。

大便定时：正常情况下每日大便1~2次，若连续3天以上无大便或者一天大便4次以上视为不正常。

进食量固定：每日进食量保持在1~1.5千克左右，连续一周每日进食超过正常进食量的3倍或者少于正常进食量的1/3视为不正常。

尿量固定：正常情况~昼夜的尿量一般在1500毫升左右，连续3天24小时内尿量多于2500毫升或者一天内尿量少于500毫升视为不正常。

起居准时：每日正常睡眠为6~8个小时，如果睡眠不足4个小时或者每日睡眠时间超过15个小时，则视为不正常。

射精能力较强。

在一次正常的性生活中，男性的射精量应达到5毫升，这通常是前列腺健康的最直接表现。

肌肉力量平衡：正常情况下，一个男性能够拉开25千克的拉力器10次，或者能够推动25千克的推力器10次，不多也不少。

这表明这个男人的肱二头肌和肱三头肌的力量保持在健康水平。

祖国医学对身体健康有八条标准：眼有神，声息和，前门松，后门紧，形不丰，牙齿坚，腰腿灵，脉形小。

## <<男性健康手册>>

### 编辑推荐

《男性健康手册》编辑推荐：决定男性一生健康的24个生活细节，影响男性寿命的10种生活方式疾病，影响男性生活质量的18种其他常见疾病，补肾的方法与措施。

<<男性健康手册>>

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>