

<<男人40岁后的身体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<男人40岁后的身体使用手册>>

13位ISBN编号：9787502164591

10位ISBN编号：7502164596

出版时间：2008-1

出版时间：石油工业

作者：赵栋,许凤军

页数：304

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40岁后的身体使用手册>>

### 内容概要

中老年对于男性来说，是人生中的一个非常时期，他们已经度过了健壮的青年期，身体素质开始由盛而衰，体内各种器官开始出现老化现象，稍不注意，身体的健康就会危机四伏。

本书针对影响中老年男性身体健康的诸多因素，系统讲解了男性生理、保健知识和防病养生的灵方妙法。

主要内容包括中老年男性生理及器官保健、常见病防治、各种身体保健及养生方案等。

其内容通俗易懂，简洁明了，非常适合中老年男性和相关人群阅读。

本书针对影响中老年男性身体健康的诸多因素，系统讲解了男性生理、保健知识和防病养生的灵方妙法。

主要内容包括中老年男性生理及器官保健、常见病防治、各种身体保健及养生方案等。

书中全新、科学的健康指南，可以帮助父亲们充分了解影响身体健康的不利因素，及时建立合理的养生保健措施，享有健康安乐的生活。

## &lt;&lt;男人40岁后的身体使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇的话 中老年男性健康储蓄计划第一章 中老年男性的“身体事变” 男人遭遇更年期 脑组织功能减退 心血管系统退化 呼吸系统的变化 内分泌系统的变化 消化系统的变化 泌尿系统的变化

第二章 给年老一个年轻的理由——中老年男性的生理保健 安度男性更年期 为晚年储存肌肉 调整酸性体质 畅快呼吸的 警惕隐性心衰 让动脉保持年轻动力 髓满身自健 别让神经太“脆弱”

中老年男性的性卫生第三章 “修修补补”的健康体验——中老年男性身体器官养护 对前列腺好点儿 补脑防健忘 如何护理老花眼 享受健康听力 闲来常常搓搓脸 口干的自我调治 亮喉吊嗓益身心 保腿养生,八十不老 手足健康,长寿有望 缓解肺衰退 人到老年要保肝 养好你的胃 调补肾阴虚第四章 老来无病一身轻——中老年男性常见病防治 “围剿”慢性前列腺炎 前列腺增生的综合保健 尿路感染也“喜欢”男人 呵护身体抗感冒 “老慢支”,莫轻视 颈椎病,预防是关键 轻松防治肩周炎 姿势正确,腰间盘不“突出” 延缓骨质增生 中年以后“调”血脂 脂肪肝的食疗保健 冠心病人的自我调养 吃得太好,当心痛风第五章 健康“无毒”才是福——中老年男性身体的清洁保养 皮肤干净,病菌不来 主动清嗓,主动健康 蔬果排毒,好处多多 营养排毒,“清洗”血液 清新口气,饮食调理 远离宿便之累 有“痔”别在年高 让人揪心的打鼾 危险的“将军肚”第六章 为身体添加长寿动力——中老年男性的能量补充 能量的需要和供给 抗衰老的蛋白质 别对脂肪说“再见” 碳水化合物的是非 易被忽视的膳食纤维 不可或缺的维生素 钙是骨头的根 铁为血之源 补锌添硒,免疫抗衰第七章 每天都和健康有个约会——中老年男性的日常保健 人到暮年,动则不衰 合理健身回报多 运动最怕伤来磨 旅游,安全并快乐着 老人睡眠有学问 人老更需花香随 禁烟限酒更健康 夫妻间的健康监护 增进食欲巧摄食 吃得科学,活得长寿 未渴先饮抗衰老 适当节食有益健康第八章 与生命节律“合拍”——中老年男性的节气养生 春寒料峭,莫忘保暖 春季饮食,养肝为主 早春锻炼正当时 夏日养生,重在细节 营养清淡,安然度夏 夏日长,宜养心 秋季保健在于“调” 秋风起,防“秋燥” 老年防悲秋 四时进补冬最宜 远离“低温综合征” 老人冬天懒些好第九章 “心”好,身体才好——中老年男性的心理防护 心态不老 人不老 别让要强“伤”了心 学会“自我解脱” 做个“趣味盎然”的快乐老头 “忘年交”为你添朝气 往事别总放心头 “留守老人”要给自己找乐 警惕老年心理异常 随遇而安,难得糊涂附录 1. 男性更年期的自我测试 2. 老年身体健康检测法 3. 传统医学认定的老年人健康标准 4. 适用于中老年男性的定期全面健康检查表

## <<男人40岁后的身体使用手册>>

### 章节摘录

中老年男性健康储蓄计划 中年男性健康储蓄计划 40~60岁的男性已经到了成熟阶段，家庭稳定，事业上也进入了收获的时期。

从身体健康的角度来看，中年男性普遍会感到体力不如以前了。

但他们的健康意识增加了不少，并且开始注意保护自己的身体了。

和女性一样，从40岁左右开始，男性也会感到看东西不容易聚焦，也就是说，“老花眼”的症状开始出现了。

由于体内睾丸激素分泌开始下降，40岁以后（有的人在45岁之后）的男性还会感到性欲下降，身体各部位器官的适应力也大为下降，不再像以前那么“听话”和管用了。

过了50岁后，男性从青春期开始不断上升的胆固醇水平就开始停滞不升了。

但这并不意味着您从此就可以高“脂”无忧，也不意味着可以不锻炼了。

因为这时男性的免疫功能也开始下降，更容易受感染、生病。

所以，不但需要锻炼，饮食营养对男性的健康也十分重要。

同时，了解一些正常的生理知识可以帮助您更好地为健康储蓄。

健康专家给这个时期的您健康储蓄的提议是： 正确对待男性更年期综合征。

.....

<<男人40岁后的身体使用手册>>

编辑推荐

《男人40岁后的身体使用手册》由石油工业出版社出版。

<<男人40岁后的身体使用手册>>

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>