第一图书网, tushu007.com

<<做男人，会保养才更帅>>

图书基本信息

书名：<<做男人，会保养才更帅>>

13位ISBN编号：9787111291121

10位ISBN编号：7111291123

出版时间：2009.12

出版时间：机械工业出版社

作者：张伟

页数：204

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

前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。
基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。
创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。
十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。
许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。
读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。
我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。
然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。
在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

内容概要

本丛书是《健康时报》十年来所刊登科普文章的一次精选结集，所选文章集中体现健康时报知识性、服务性、实用性的主体内容定位，是《健康时报》指导公众健康生活这一职能的延续和深化。
　　现代社会竞争日趋激烈，作为传统社会“顶梁柱”的男性同胞们面对着比以往更大的来自事业与生活的压力，“过劳死”、“男性慢性病”等问题不断见诸报端。
在严酷的竞争环境中，只有健康的身体才能保障男士们在职场激烈的博弈中从容不迫。
本书揭示了男性保养方面的秘诀，能帮助男性同胞正确的认识自己的身体，并改善自己的健康状况，实现事业生活的双丰收。

<<做男人，会保养才更帅>>

书籍目录

钟南山院士序前言第一部分　健康男人是吃出来的　吃肉吃出“性趣”来　男人也吃巧克力　熬夜族晚餐要吃得全面　借酒消愁愁更愁　溃疡男人多吃泡菜　降火喝碗绿豆海带汤　多吃碱性食品抗疲劳　胡麻油能防前列腺肥大　血压高要少吃发酵面食　想减压，选择食物有讲究　吃点鲜蒜控制肥胖　减脂多吃“海洋蔬菜”　吃咖喱能瘦身　醉酒一小时吃颗橄榄　吃生花生可养胃　吃臭鸡蛋也许能壮阳　肾不好少吃豆制品第二部分　男子汉有病也别扛　血色带来的困扰　突发的“流血事件”　下身扭痛赶紧上急诊　阴囊里的积水从哪儿来　隐睾治疗要及时　尿道口变红别发慌　男人婚后为何易“发福”　男科体检最好定期做　乳腺疾病缠上男人　男人40体检要加气管镜　看男人病最好带上妻子　男过40要查肾　排尿费劲查查尿动力　内裤泄露男人的“秘密”　很多病是被吓出来的　中年男性提防“小便猝倒”　当心“滋阴”和“壮阳”撞车第三部分　从内到外都健美　男人美容“事儿”更多　选护肤品“男女有别”　男子吃姜要吃“对”　50岁以上男性每年要做“两检”　韩国男人喜吃松仁　灵芝强壮了香港男人　男人39岁开始易心梗　日本男人崇拜肉苁蓉　睡眠差能把男人“肚子搞大”　中年男性多吃“一菇一带”　“硬啤酒肚”更伤害男人　剃须太勤有“剃刀肿块”　男人应该多吃“籽”　男人养肾常叩齿　每天用木棍敲敲后背　洗澡时搓搓腹股沟　大蒜让男人长精神　学学萨科齐“回春有术”　第四部分　性福的男人才幸福　吸烟导致勃起障碍　不射精怎么办　滥服药物患上肾衰竭　男人“有权”性冷淡　男人高潮“晚点”，别慌　中年男人不妨有点“幻想”　药品说明书诱发的“ED”　一碗粥治好皇帝的阳痿　慢性疲劳会让ED升级　有事容易偏两头　男性也可锻炼“性爱肌”　海马虾仁童子鸡增强耐力　心理性ED也得吃药　重度ED:真的不行来“假的”　很多男人偷偷吃药　“呼噜男”请多打哈欠　“金枪不倒”赶紧就医　ED首诊影响“自信”　壮阳：每天运动半小时　西红柿没有奇效　时间不用太长　不用刻意定计划　多晒太阳也有益　补叶酸就能治ED　别有太大心理压力　中年人别在意“临门一脚”　有问题查查腰椎　“败性食物”没那么吓人　改善夫妻生活从改装单车座开始　韩国料理有“特效”　勾勾食指也有益　41~45岁是ED高危年龄段第五部分　呵护男人的每个宝贝　隐蔽的“战争”　为何“青筋”外露　“战争”的纪念碑　硬结的“委屈”　漫漫迁移路　怎样的形状才健康　上完厕所别马上坐　夏季保养好男人的“空调”　公共场合别碰“敏感带”　神秘的旅程第六部分　和不育说“拜拜”　精子“求偶”记　男人优育“五指标”　笔记本电脑能让男子不育　手机放裤袋有碍生育　多吃瓜子可提高精子质量　缺锌的男人做不了爸爸　不育男性易患睾丸癌　睾丸小不一定影响生育　男性不育与吃有关　想做爸爸最好在30岁前　治不育要“解毒”　多吃“腰子”小心不育　不育是两个人的事第七部分　让你的前列腺“爽起来”　前列腺也会“醉”　前列腺一生的奥秘　没有前列腺还有“性趣”吗　前列腺病人“不行”多因心病起　前列腺按摩也可“自己来”　前列腺炎：祸首不一定是自慰　有些前列腺炎是想出来的　适度自慰可“放松”前列腺　诊治“前列腺炎”就凭几句话　多喝水呵护前列腺　过量喝牛奶有害前列腺　前列腺炎不影响生育　有车族多关心“下半身”　卧床可以给前列腺减压　“苹果疗法”防前列腺炎　葱蒜可防前列腺增生　“夜猫子”要护好前列腺　用火柴棒保护前列腺　前列腺用药“三个一”　前列腺检测前三天别骑车　有些前列腺炎能自愈　第八部分　健康男人备忘录　看男科最易出4类错　激情莫忘“防火墙”　热天，熬点中药水洗洗私处　男人最多容忍女性喝三杯酒　不友好男人更易肥胖　意大利男人全球最帅　新大男子主义也可以很温柔　增情趣促优生　百合花的妙用　肥胖让男人早衰　异常勃起要查血象　不美满婚姻更伤女性　男人31岁结婚最稳定　冷毛巾帮丈夫“熄火”　婚姻“起步价”男人要会“砍”　强弱是婚前查不出的　老夫老妻了你还“碰”她吗

章节摘录

插图：我们是睾丸宝宝，兄弟俩目前还在襁褓之中，可妈妈就狠心地要把我们赶出家门。
妈妈说：“ 不是我狠心，是因为我们的家乡是热带地区，气温过高，非常不适合你们的生长发育，在这里你们会永远长不大而变成废物。
”我们的出生地是人体腹膜后间隙。
那里像一个大山凹，前面是腹腔，里面有许多内脏器官每天在繁忙地工作，散发出的阵阵热浪使温度高达38cc。
后面是腰背部，就像一堵厚厚的.墙，挡住了温度的散发。
我们住在这个山坳里，每天都闷热得受不了，高温环境很不利于我们的生长发育。
这就是妈妈要早早地把我们赶出家门的缘故。
临上路时，妈妈仔细地告诉了我们迁移路线：必须沿着崎岖的山涧小路向下行走，跨过一些山丘，穿过一个长长的隧道（腹股沟管），才能抵达我们要去的目的地一阴囊。
我们挥泪告别了妈妈，拿起干粮和行囊就要上路了，可妈妈还是很不放心，她千叮咛万嘱咐地说：“ 在路上不要贪玩，记好行走的路线，千万不要迷路了！
因路途遥远艰辛，要保重身体，注意安全，必须在一年的时间内到达阴囊。
”我们顺着山沟向下滑，经过宽敞的脊背部向下滑动时，好像没有费什么工夫就过来了。
休息了几天，我们就慢慢地爬越那些大大小小的山丘（髂血管），累了就席地而卧，休息个一天两天。
每天，我们必须吃饱喝足了才能行动，人体供给我们的“ 给养 ”就是雄激素。
听妈妈说：有些睾丸宝宝在迁移途中因缺乏“ 给养 ”，饿得走不动路，就地倒下了。

编辑推荐

《做男人,会保养才更帅》：中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序，十大知名院士联袂推荐，“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献，权威、实用的健康保健丛书。
疾病以预防为先，预防以教育为先。
健康教育传播健康的知识和理念，培养公众健康的生活方式，增进健康，远离疾病，提高生活质量和生命质量，造福个人，造福家庭，造福全社会。
愿健康时报的健康丛书，成为百姓身边的健康顾问，守护健康，守护生命。
中国人的健康顾问

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