

<<赢得健康>>

图书基本信息

书名：<<赢得健康>>

13位ISBN编号：9787501186600

10位ISBN编号：750118660X

出版时间：2008-12

出版时间：新华出版社

作者：（美）多勒默，（美）格鲁西 著；美国《男士健康》杂志社 编；裴百康 等译

页数：302

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>

## &lt;&lt;赢得健康&gt;&gt;

## 前言

你是从什么时候开始注意保养的？

40岁还是50岁？

对于很多人来说，“保养”这两个字似乎是老年人的专属，似乎只有上了年纪的人才会考虑这个问题。

特别是25岁到40岁之间的上班族。

他们认为自己正处于一个精力充沛的黄金时期，应该全力以赴地拼工作，创事业，甚至觉得身体是个动力不竭的源泉。

但长此以往，其结果只能是“40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命”。

其实，科学研究表明，人在22岁左右就首次表现出了衰老的迹象，也就是说，我们刚到达顶峰就开始走下坡路了。

因此，保养这项工作应该尽早提到我们日程表的首要位置上，绝对不能以健康为代价，透支自己的生命。

那么，我们应该如何进行有效的保养？

怎样才能保持年轻活力呢？

这些问题也是古今中外的医务工作者们穷尽毕生所苦苦探索的。

不久前，一位朋友向我推荐了美国《男性健康》杂志和《预防》杂志编著的《赢得健康：男性保养全攻略》、《赢得健康：女性保养必修课》两本书，书中囊括了几百种防止衰老、激发年轻活力的有效方法，深入浅出，对于希望学习了解保养保健知识的读者很有参考价值。

有数据显示，美国人的平均寿命在逐年增加，现在的美国人平均可以活到78岁。

越来越多的美国人更加注意身体保养，就连70、80岁的美国老人每天都坚持做运动，美国人在保养上形成了一套适用性很强的科学方法。

在全球化的浪潮下，各国在政治、经济、文化、科技、军事等领域相互联系、影响，各国国民的生活方式、养生理念已经呈现出相互交融之势，比如说，时下在国内十分流行的瑜伽；再比如说，在美国大行其道的中医哲理和武术。

但与此同时，摆在各国面前的医学问题也出现了很多共同之处——高血压、高血脂等心血管病及糖尿病，半个世纪以来从发达国家逐渐扩大到发展中国家。

## &lt;&lt;赢得健康&gt;&gt;

## 内容概要

有数据显示，美国人的平均寿命在逐年增加，现在的美国人平均可以活到78岁。

越来越多的美国人更加注意身体保养，就连70、80岁的美国老人每天都坚持做运动，美国人在保养上形成了一套适用性很强的科学方法。

在全球化的浪潮下，各国在政治、经济、文化、科技、军事等领域相互联系、影响，各国国民的生活方式、养生理念已经呈现出相互交融之势，比如说，时下在国内十分流行的瑜伽；。

再比如说，在美国大行其道的中医哲理和武术。

但与此同时，摆在各国面前的医学问题也出现了很多共同之处——高血压、高血脂等心血管病及糖尿病，半个世纪以来从发达国家逐渐扩大到发展中国家；压力、抑郁、失眠、健忘、肥胖等问题不再只是美国“白领”、“蓝领”们的“专利”，如今也成了我国上班族、脑力工作者们的烦恼。

他山之石，可以攻玉。

读一读《赢得健康》，我们亦可以在书中找到适合自己的有针对性的保养方法。

人体的保养是一个系统工程，需要积极的行动和对生活细节的用心，没有什么一步登天的捷径。

当然，养生保健需要正确的指导，闷着头想当然只能适得其反。

在这个意义上，我认为《赢得健康》是一套优秀的养生保健指导读物。

它不仅为大量常见的保养问题提供了详细分析和有效对策，而且还传递了正确的保养理念，我想这正是本书在美国得以畅销的原因。

头发稀疏，面色暗黄，没精打采，体力下降……这些衰老问题是可以改变的。

本书分专题对男性成年后陆续出现的各种常见疾病和衰老问题进行剖析，有针对性地提出延缓衰老、激发年轻活力的具体措施，帮你击退疾病和岁月侵袭，赢得最佳状态！

本书以美国权威医学专家的视角，分专题剖析了男性成年后陆续出现的各种常见疾病和衰老问题，并从它们产生的根本原因、外部条件和危害程度等方面有针对性地提出延缓衰老、激发年轻活力的具体措施和方法，为男性读者提供了科学可行的保养策略。

<<赢得健康>>

作者简介

作者：(美国)道格·多勒默 (美国)马克·格鲁西 编者：美国《男士健康》杂志社

<<赢得健康>>

书籍目录

序言：保养的内涵是健康引言第一篇 男性如何衰老 人在一生中的变化 衰老是一种心理状态第二篇 如何防止衰老 中年危机 反应速度 心理压力 抑郁 疲劳 记忆 老年斑 秃发 白发 皱纹 癌症 心脏病 高血压 中风 胆固醇 消化系统疾病 呼吸系统疾病 糖尿病 痛风 甲状腺异常 偏头痛 过敏 性病和性传播疾病 骨质疏松 关节炎 背痛 滑囊炎和腱炎 足病 阳痿 男性不育症 前列腺问题 牙齿问题 静脉曲张 听力损失 视力下降 节食 饮酒问题 调整新陈代谢 超重 吸烟第三篇 赢得年轻活力 有氧运动 抗氧化剂 维生素和矿物质 纤维素 低脂肪食物 睡眠 早餐 利他主义 变化与适应 自信与自尊 创造力 目标 宽容 诚实 闲暇时间 幽默 乐观 友谊 婚姻 按摩 医学检查

## 章节摘录

几代人以前，由于食物中含碘不足，甲状腺肥大或甲状腺肿在美国非常普遍。

然而今天，很多食物中已经不再缺碘。

导致甲低最主要的原因是淋巴瘤性甲状腺肿，即一种机体自我免疫系统的失调。

由于甲低减缓了身体利用热量的速度，有些人会认为他们日益增加的腰围和脂肪是由于甲状腺功能过低所导致的结果。

其实并非如此。

“肥胖和体重增加与甲状腺功能降低几乎没有联系，”塔洛克教授说道：“大多数与甲状腺相关的体重增长只有几磅而已，并且还主要是因为水的滞留。

”尽管医生通常不能使你功能过低的腺体恢复正常，但他们可对此作出调整。

纽约一家医学中心内分泌和新陈代谢科主任马丁·瑟科斯博士说道：“我们所需做的就是通过补充外来的物质，使机体中的甲状腺激素重新恢复平衡。

”甲低的患者可以服用含有合成甲状腺素的小药片。

其缺点就是：他们必须长期坚持服药。

现在让我们做一个一百八十度的大转弯，再来看一看甲状腺激素分泌过多，也即甲亢的情况。

这次，我们拥有过多的激素而使机体加速运转，产生一系列亢进的综合征，包括心率过快、体重降低、虚弱、神经质、易怒和震颤。

医生们拥有多种处理甲亢的方法，最简单和最常用的就是使用放射性碘元素去杀死分泌过于旺盛的甲状腺细胞。

医生们还能利用药物阻断甲状腺的分泌或甲状腺激素的受体。

另外，也可以通过外科手术切除甲状腺。

由于手术和放射性碘元素可能会给患者造成甲低，因此终身服用甲状腺素药片还是必要的。

我们男性是幸运的：甲状腺问题更多地出现在女性身上。

但这不意味着我们就不会发病。

格雷夫斯病最容易发作于20岁到40岁之间。

在50岁之前，每30位男士中至少有一位会出现某些甲低的症状。

60多岁的男性中有9%受到某种形式甲低的影响。

遗传也发挥着作用。

如果你有甲状腺疾病或自体免疫疾病——如糖尿病和风湿性关节炎——的家族史，那么随年龄的增加，你患甲状腺疾病的风险也越大。

还有另外一点也需要考虑：根据荷兰的一项研究，吸烟对于有遗传倾向的人也是一个非常重要的致病因素。

## <<赢得健康>>

### 媒体关注与评论

他山之石，可以攻玉。

在全球化的大背景之下。

各国的生活方式、保养理念已经呈现出交融之势。

书中囊括了几百种防止衰老、激发年轻活力的有效方法，深入浅出，对于希望学习了解保养保健知识的读者很有参考价值。

中华医学会会长、中国工程院院士 钟南山《赢得健康》充分考虑到了男、女两性的身体差异，从成年人的常见疾病到日常生活习惯，作了细致的剖析和梳理，为男性和女性分别制定了全方位的保养方案，对国人的养生保健会有切实的指导作用。

全国人大代表、国家级有突出贡献的中青年专家 《中国式养生》作者 唐祖宣现代社会，人们对于健康生活的追求不仅包括身心无病，还延伸到了更为深远的层次——拭去岁月痕迹，保持年轻活力。

《赢得健康》告诉我们，衰老只是一种心态，如果你的保养方法正确，你不仅可以健康长寿，而且能永葆青春。

阅读此书，你将会找到最适合自己的保养方法。

健康时报总编辑、资深健康教育专家 孟宪励

<<赢得健康>>

编辑推荐

中华医学会会长钟南山作序。  
唐祖宣、孟宪励权威推荐。  
美国著名健康杂志《赢得健康:男性保养全攻略》精心打造。

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>