

<<男性的身体>>

图书基本信息

<<男性的身体>>

内容概要

女人的身体——呵护一生的健康丛书： 这里有当今的一流专家对至关重要的女性健康问题的见解，它们有助于使你的健康、精力和活力永葆。

它们来自女性健康领域最新研究成果，以及支成百上千位资深女性权威的采访。

该书会告诉你： 保护好你的生殖系统 减少患乳腺癌的危险 避免起因神秘的背痛 增强你的骨骼 防止你的皮肤出现老化的迹象 让你的性生活充满生机 本书是美国最畅销的女性保健专著。

书中讨论了你身体的每一部分的结构，但除此之外，这本书也告诉你身体出现差错时的征兆以及如何防止这些差错发生，并且有些章节还讨论了生育、怀孕、营养、减肥、健美等方面的问题，并给出了这方面权威、中肯的建议。

此外还有许多对妇女健康至关重要的话题，你也可尽收眼底。

《女人身体使用手册》不是一本有关女人身体构造的书，它是你的健康顾问。

一册在手，健康永葆！

女性健康使用手册： 《女性健康使用手册》是当今美国最畅销的女性健康专著。

它因以直截了当的方式讨论最困扰女人健康方面的问题，并以非医学术语和不带性别偏见的语言表达而著称。

这里有女性健康领域最新研究成果以及对三百余位资深女性健康权威的采访。

在每一章里，你都将发现专家们直率而有见地的忠告，它提供了帮助你防止疾病、保持身体健康的实践指导，同时还让你与其他女性共同分享成功对付一系列健康问题的经历。

通过本书，你可以获得做出正确选择所具备的必要知识。

男人身体使用手册： 《男人身体使用手册》第一次向您提供了活得更长、更健康、更明智的方法和手段。

本书的作者咨询了350位以上的一流专家才得以将那些保持男性健康的最有效的秘诀编印成册。

您在本书中将能得知： 使身体的每一部位得以健康的技巧，详尽的保持健美的力量训练指南，能显著地减少患癌症或心脏病的简单方法，改善听力、视力、嗅觉、睡眠状况，甚至指尖灵敏度的技巧，饮食和调节生活方式的技巧.....

男性健康使用手册： 《男性健康使用手册》是一本对任何年龄段的男性的健康和高品位的生活给予全面指导的健康宝典，它告诉你如何活得更长久、更健康、更快乐、更强壮。

这里有三百余位专家的有关预防和治疗疾病的良言，覆盖了男性所面临的大量医学问题。

本书以美国男性杂志最流行的语言编写，是当今美国最畅销的男性保健专著。

通过本书，你可以获得做出正确选择所具备的必要知识。

<<男性的身体>>

作者简介

<<男性的身体>>

书籍目录

男性健康使用手册：第一部分 整体健康的基础	完全健康的男性——健康生活8诫	完全健康的8条忠告	男性营养ABC——每日合理进食	了解营养物质的分类	防止身体过虚
维生素和矿物质——食品研究的最新发现	使用抗氧化剂保持健康	矿物质的作用	健康身体的全面指南	粉刺——预防并不很难	防止粉刺生长
——预防是最大的希望	酗酒——饮酒的思考指南	划清界限	——避免打喷嚏和哮喘	残酷的上升数字	酗酒——饮酒的思考指南
愈	自我治疗	使用药物	自我衰变	造成过敏的原因	自我治疗
门疾病——解除下部的不适	及时诊断	治疗的希望	不仅只是记忆丧失	未来疾病	肛门
：怎样缓解不适	肛门裂——可怕的撕裂	肛门脓肿：炙烧与痛苦	焦虑和恐惧——使你感到狂热的激动	当心你的身体	肛门发痒
关节炎——如何减轻你的疼痛	关节炎的主要类型	减轻痛苦	不再使你在场外喘息	哮喘使你无法呼吸	控制哮喘
——保护你的脚	设法避免这种海绵肿菌	杀死这种不受欢迎的客人	腰疼——腰是男人最大的赌注	防止腰痛发生	腰部受损的补救
信	秃顶——潜在遗传基因的结果	发挥个人的积极作用	打嗝——处理剩余气体的艺术	控制打嗝	疝——面容问题的解决办法
方法	支气管炎——疏通你的导气管	怎样预防支气管炎	治疗	滑囊炎和腱鞘炎——保持关节部位的灵活性	如何消除关节部位的炎症
保护有效、预防得当	一旦得上这两种关节病	腕管综合症——避免最偶然的危险	仅限于计算机操作人员	肩负重任	内在的预防措施
更进一步治疗时	白内障——使你混浊的视野恢复清晰	年龄因素	手术治疗	持续性疲乏综合症——是病还是幻觉?这里就有答案	查清病因
合症的治疗	口腔溃疡和唇疱疹——避免唇部痛苦	两种类似但并不相同的疾病	的治疗	对口溃疡的治疗	感冒和流感——别让苍蝇沾身
流感防御屏障	实用的预防措施	感冒和流感的治疗	结肠癌——如何发动先发制人的进攻	发现癌症	饮食的威力
扰	便秘——怎样成为一个正常人	你是便秘患者吗	何时修剪老茧	痉挛——如何避免抽筋	消除抽筋
不再是一种可以等的游戏	另外一种机能障碍	先确定是否属于射精延迟症	整个晚上	牙病——保护好牙齿	牙齿受到的威胁
避免皮肤过敏	工作中的注意事项	沐浴的注意事项	何时去看医生	抑郁症——驱逐不愉快的心情	从心情低谷中爬出来
的均衡	糖尿病的类型	及早发现糖尿病的症状	物治疗	腹泻——避免噩运之跑	消除病菌
泳性耳炎：如何使耳朵变干	乘坐飞机：均衡调节压力	耳外伤：去看医生	充分认识毒瘾	不要吸毒	寻求帮助
是耳朵的问题	肺气肿——怎样自如地呼吸	疲劳——克服能量危机	减轻疲劳	有助于克服疲劳的食物	不要招惹压力
胃胀气——让它随风而逝	进去的必须得出来	食物中毒——不要让你的肚子翻江倒海	发生食物中毒时该怎么办	了解你的敌人	我们为什么会中毒
饭方法	脚和脚跟痛——解除脚痛	鞋子：脚的致命弱点	皮问题——控制感染	行为检点	冻伤——预防冻伤

<<男性的身体>>

么办 生殖器疱疹——如何避免一个令人难堪的话题 一种很普通的病毒 自我保护的基础
 基础 正确用药 其他治疗方法 牙龈的问题——打一个坚实的基础 齿菌斑的攻击
 持久的战斗 宿醉——让第二天早晨清爽起来 前一天晚上 第二天早晨 最后
 的警告 头痛——向头痛道再见 三种主要的头痛 透彻研究头痛 克服头部疼痛
 何时去看医生 失聪——永远保持听力 寂静之声 其他保护性措施 听力下降
 后怎么办 怎样消除耳朵里的钟声 心脏病猝发——怎样争分夺秒抢救生命 估计一下你
 所处的危险程度 没空去浪费时间 血块克星的奇迹 胃灼烧——一定能奏效的灭火方案
 消除灼烧 灭火的有效办法 胃灼烧还是心脏病猝发 心脏病——躲避美国的头号杀
 手 认识心脏 健康心脏的基础 当你需要接受治疗时 心悸——怎样跑完人生的赛
 程 跳、跳、跳 保证心跳正常 伤心会带来什么 痔疮——解除难言之隐 隐
 藏在内部 预防措施 止痛 肝炎——了解甲、乙、丙型肝炎 了解各类肝炎
 远离危险源 疝气——战胜肿胀 正确修复 高血压——如何使血液正常流动 了解自
 己的血压状况 未解之谜 降压的办法 血压太低也不是好事 高血压自我测量法—
 一涡形指纹 高胆固醇——疏通燃料管 好的、坏的、糟糕的 如何获知胆固醇的含量
 高低 降低胆固醇的办法 当你需要医助时 阳痿——由阴茎勃起引发的问题 阳痿
 探秘 “精神第一，物质第二” 使阴茎勃起的医疗方法 肠炎——当肚子胀得不正常时
 间歇性疼痛 运用医疗手段对付肠炎 性压抑——走出低谷 精神障碍与身体障碍
 抱怨最多的性问题 失眠症——进入睡眠的乐园 夜晚无眠，白天困倦 埋葬失眠
 采取“措施” 用药物催眠 过敏性肠道综合症——控制结肠痉挛 紧张和忧虑
 肾结石——避开极度的痛苦 只放一勺糖 肾感染 把痛苦消除在萌芽中 如果
 结石不动 胆石——根除消化道中的疼痛 喉炎——轻声说话，保持响亮的声音 声音在这
 里停止 保持声音健康 当你说不出话时 肺癌——容易预防，难以治疗 最主要的
 三个办法 胡萝卜预防法及其他预防方法 更轻松地呼吸 疟疾——如何躲过来自热带的
 一击 关于吸血鬼的基本知识 打败这个吸血鬼 身体保护 万一发烧了 记忆
 力减退——给汽车钥匙配上钥匙坠 现实生活 记住这些，傲慢的年轻人 注意
 健身操与欺骗 这是早老性痴呆症吗 中年危机——一个掩饰自己的机会 一种模糊而难
 受的感觉 抓住生命的主干 职业上的考虑 肌肉疼痛——避免周末斗士被打垮 男
 性们造成的破坏 避免痛苦 收尾工作 指甲问题——保持正确的修剪方法 长到肉里
 的指（趾）甲——剪去指（趾）甲尖 真菌——战胜恐慌 黑指甲——如何回击 甲刺——当指
 尖裂开时 恶心与呕吐——驯服像野兽一样的肚子 内脏的每日活动 呕吐 颈痛和肩
 痛——卸下你肩上的重担 分担疼痛 别再忽视脖子 注意坐姿 与疼痛作斗争
 鼻血——麻烦但容易控制 外部坚固，内部脆弱 怎样预防 鼻子出血时怎么办
 血止不住时怎么办 骨质疏松——防止突然折断 保持分隔带骨 预防 超重——公
 认的减肥之路 肥胖的事实 为生命保持健美的身体 不要节食 阴茎外伤——避免
 生殖器受苦 疹子、疝气和裂口 脱裤子时被夹住 弯了 断了 麻了
 疹子 掉下来了 肺炎——及时诊治可挽救生命 肺炎的本质 困住猛兽 得
 了肺炎该怎么办 早泄——在爱的路上多跑一会儿 多快算是太快 让我们从头说起
 好男儿最后结束 前列腺癌——早期预防可以免除麻烦 带有欺骗性的危险因素 早
 做检查 治疗的方法 前列腺肥大——如何让小便顺畅 内部管理 手术解决 牛
 皮癣——关于皮肤的湿润及保养 细胞发疯了女人的身体——呵护一生的健康丛书：
 了解自己的身体构造 跟腱 肾上腺 踝关节 扭伤的护理 阑尾 阑尾炎 动
 脉 动脉损伤 动脉被堵 动脉保健 背 背痛的历史 减轻背部疼痛的措
 施 日常生活中的背部保健 轻松的坐姿 拿重物的技巧 携带婴儿 节育
 膀胱 膀胱保健 灼烧痛——也许它是小肠炎 血液 血液的工作机理 保持血
 液的健康 体型 体型学 脂肪积于何处 良好的线条 脑 脑的分工
 大脑 滋养神经细胞 对鸟脑研究的启示 性别差异 为大脑加油 音乐和香
 水 防止大脑老化 我们为大脑付出的代价 折磨老年人的脑部疾病 乳房 乳

<<男性的身体>>

房的基本知识 乳房上的疙瘩 麻烦的症状 乳房肿块的预防策略 保持乳房挺立
 须知 小心乳腺癌 翻开家庭相册 寻找麻烦 有效的乳房造影术 乳腺癌的
 预防 子宫颈 子宫颈疾患和防护 分娩 选择你的助产小组 选择产地 有
 人情味的医院 适合你的产地 分娩教程 有效的方法 选择合适的预备学校
 分娩过程 顺利分娩常识 让疼痛滚开 外阴切开手术 需要外阴切开手术的情
 形 预防剖腹产 母乳——天赐的速食 友好地喂乳 循环系统 阴蒂 消化系
 统 耳朵 耳痛的预防 让人心慌意乱的耳鸣 耳朵的平衡作用 眩晕的预防
 耳聋的预防 肘 情绪 女性之利 怒气 如何控制愤怒 对抑郁情绪有
 益的食物 驯服绿眼妖魔 内分泌系统 精力 游戏 获取你所需要的“辛酸”
 饮食禁忌 让能量流动 女性要注意补充铁 食管 心口灼热 眼睛 对
 视觉图像的接收 对视觉图像的快速加工 近视和远视 眼睛老化 高科技型头痛
 眼睛炎症 如何对付麦粒肿 日常的眼睛保健 青光眼 白内障 输卵管
 输卵管被堵 保持输卵管通畅 脂肪 脂肪与生殖 哪些是危险的脂肪
 它为什么那么顽固 迟钝的腹部脂肪 牛仔裤和基因 测定你的脂肪含量 腰髋比
 做一名机警的守门员 减肥的关键 选择什么样的运动 适度还是疯狂 节
 食减肥 双足 如果鞋不合适 足部保健 有备无患 赶时髦要切合实际
 治愈你的足后跟疼痛 足病的预防 生育能力 怀孕 最大的几个威胁 当麻烦
 袭来时 激素不足女性健康使用手册： 粉刺——巧妙控制粉刺的突发 家族关系
 与其他因素 皮肤因素 酗酒——建立自信是戒除恶习的根本 你是一个积重难返的酒徒吗
 妇女：被列为毁灭的目标吗 酒的恶果 妇女的危险因素 防止嗜酒成性 过敏——没有必要
 忍受痛苦 认识过敏症 妇女与过敏 药物与怀孕 加以控制 当问题出自于尘埃时
 避免花粉 你会对性行为过敏吗 对付其他反应 当变化不够明显时 贫血——解决饮食的一
 个原因 记得一天一片铁的广告吗 当你感到腰酸背痛时 妇女与铁 吸取营养 心绞痛—
 不容忽视的疼痛 健康的妇女可能患心绞痛 防止痉挛性动脉 使动脉处于正常状态 阑尾
 炎——最不仁慈的切除 你患了阑尾炎吗 妇女被误诊为阑尾炎的原因是什么 采取谨慎的态
 度 如何保住你的阑尾 如果你得了阑尾炎怎么办 关节炎——活动是最好的防卫办法
 妇女的麻烦 实施联合保养 与疼痛作斗争 “其他”关节炎 进行抵抗 哮喘——再
 次轻松地呼吸 哮喘与过敏的联系 成年时患病 哮喘与月经周期 怀孕与哮喘 照料
 自己 背部疼痛——根除疼痛 为什么背部疼痛 怀孕的痛苦 与之斗争 其他背痛的人
 背痛的基本预防 当背痛侵袭时 膀胱感染——为大多数妇女所熟悉 为什么我们得膀胱感染
 一些妇女是幸运的 触及这个问题 乳腺癌——与一种可怕的疾病斗争 内部的敌人 乳
 腺癌发现法 乳腺癌的治疗 乳房多块症——常见并且通常无害 支气管炎——平息不会减弱的“
 吠叫声” 急性支气管炎 慢性支气管炎 什么引起支气管炎 子宫颈癌——为什么需要进行
 帕帕尼科拉乌试验 一系列变化 控制子宫颈癌 剖腹产手术——每一个女人应该了解的
 年龄的影响 到第二次时 你能够做什么 慢性疲劳综合症——按照症状分类 寻找答案
 睡眠干扰 忍受慢性疲劳综合症 感冒与流感——解除痛苦是容易做到的 感的前锋 漫游
 的病毒 它将持续多长时间 当不可避免的感冒突然侵袭时 对抗流感 唇疱疹——消灭一种
 常见的令人讨厌的疾病 你控制着病情 如果它令你平静就去做 结肠直肠癌——比以往更可发
 现并且更可治疗 饮食与遗传 保护自我 便秘——如此容易避免 可是你应该腾出时间
 当确实是便秘时 当便秘是一种症状时 利用纤维补救便秘 防止便秘 抑郁症——斗争以闯
 出黑暗 大脑的一种疾病 陷入黑暗 进行戒备 防止抑郁症 战胜抑郁症 皮炎——表
 现出来的过敏 很难避免——但是你能 当你得了皮炎时做些什么 糖尿病——一种可以防范的
 威胁 代谢混乱 如何预防 腹泻——找到原因即可治愈 当你已被拖垮时 选择安全卫生
 的食物 饮食失调——你可以克服它的困扰 当30岁以后发作的时候 嗜食症者的努力 强制
 清除 苗条不是一切 为什么妇女患饮食失调症的危险较大男人身体使用手册： 第一
 部分 身体的保养 阿喀琉斯腱（小腿腱） 亚当的苹果（喉结） 肾上腺 踝 肛门
 阑尾 动脉 背 膀胱 血液 大脑 记忆 乳房 循环系统 结肠 膈膜

<<男性的身体>>

(横膈膜) 消化系统 耳朵 听觉 肘 内分泌系统 食道 眼睛 视觉 脚
包皮 胆囊 腹股沟 牙床 手 触觉 心脏 臀部 免疫系统 颞 关
节 肾脏 膝盖 肝脏 肺 淋巴系统 肌肉系统 颈 神经系统 鼻子
嗅觉 胰腺 阴茎 前列腺 生殖系统 呼吸系统 肋骨 唾液腺 肩 窦
骨骼系统 皮肤 头盖骨 小肠 精液 脊髓 胃 汗腺 牙齿 清洁你的口
腔 睾丸 喉咙 甲状腺 舌头 味觉 扁桃体 泌尿系统 尿 静脉 声
带 第二部分 全面健康指导 健康的基础 锻炼前臂 锻炼肱二头肌 锻炼肱三头肌
锻炼肩膀和脖颈 锻炼胸部 锻炼腹部 锻炼背部 锻炼臀部 锻炼大腿 锻炼腓和小
腿 各种情况下的锻炼程序

<<男性的身体>>

章节摘录

部分分册封面：男性健康使用手册：第一部分 整体健康的基础完全健康的男性——健康生活8诫完全健康的8条忠告如同许多健身计划一样，你会注意到《男性健康使用手册》一书以一些有利健康的医学知识作为基础，它们频繁出现，贯穿在全书的各个章节。

这不是为了对你狂轰滥炸，强行洗脑，而是因为良好的建议值得重复，发人深省。

因此，在深入阅读本书以前，必须了解这些核心的内容，以及由此升华的10条有益的健康忠告。

它们是对值得信赖的健康专家进行认真调查以后，根据调查结果的重要程度排列而成。

如果你不打算费心采取其他的健康措施，只是认真遵守这10条忠告就能延年益寿。

而且它们比你想象的容易付诸执行，了解这些之后，男性可以更好地照顾自己，增加有益的年华。

立即戒烟如果知道你所从事的某种活动可以令你过早送命，而且死时还会百般痛苦、不堪忍受，但是停止这个嗜好却能使你保持健康、延长寿命，那么你将怎样去做？

立即戒烟无疑将是唯一的选择，但是令人不解的却是目前仍有1/5的男性通过继续吸烟，选择了一条慢性自杀的道路。

因此我们再次重申：吸烟有害健康！

烟民以及长期被动吸烟的人们迟早将在那一团烟雾当中燃尽自己的生命。

宾夕法尼亚州阿兰特城的心脏病专家、《生活在咽痛之中》一书的作者詹姆斯·

帕特诺指出：“香烟是一种不折不扣的慢性毒药，燃烧的烟雾之中含有一氧化碳和放射性微粒。

吸烟可以引起心脏病、肺病或癌症，它们全都名列导致男性死亡的五大杀手之列。

”

<<男性的身体>>

编辑推荐

《身体使用手册全集(礼品版)》由东方出版社出版。

<<男性的身体>>

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>