

<<男人不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<男人不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787506455305

10位ISBN编号：7506455307

出版时间：2009-3

出版时间：吴盈 中国纺织出版社 (2009-03出版)

作者：吴盈

页数：260

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>

## <<男人不生病的智慧>>

### 前言

当母亲用疲倦的微笑将你带到这个世界，性别，已决定了你的方向和责任。

在人生道路上，你要为事业拼搏，要为家庭负责，要成为妻子的避风港湾，要成为子女挡风遮雨的大树，更要让父母“老有所养、老有所乐”。

只因你是男人。

作为男人，你天生就被赋予了“刚强”、“健壮”、“铁骨”的品质，与女人的“柔弱”有着本质的区别。

但是，女人远比你健康，因为她们身体生来就有双倍于男人的免疫物质，而且有着更强的耐受能力和抗病能力。

作为男人，你天生需要保健！

你有责任拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭。

然而，健康并非天然存在的，它需要培育，需要呵护。

但疾病总是如影随形，时刻等待着你身体上的某一个缺口，准备趁虚而入。

你必须行动起来！

做自己的健康专家。

把疾病交给医生治理，诚然是好，但医生不能照顾你的方方面面；把身体交给妻子保养，固然不错，但妻子无法完全了解你的身体和精神所需。

因此，你需要成为自己的健康专家，需要为自己的身体把脉，为自己制订具体的保健方案，远离疾病，保持健康。

因此，你需要这样一本书，它可以帮助你了解合理的营养、健康的运动、日常的习惯，可以帮助你远离疾病，认识健康，把握健康，拥有健康。

很荣幸，你现在正拿着这样的一本书。

这是一本专门为男人打造的书，涵盖男人健康的方方面面，细读此书，可让你远离疾病，帮你实现健康安乐的梦想。

## <<男人不生病的智慧>>

### 内容概要

《男人不生病的智慧》从饮食保健、日常习惯、运动防病、常见病、职场健康、心理保健、性爱知识七个方面，帮助男人了解合理的营养、健康的运动、正常的习惯，为男人制订具体的保健方案。细读此书，可为你带来远离疾病的方法，帮你实现健康安乐的梦想。男人虽然天生就被赋予了“刚强”、“健壮”、“铁骨”的品质，但男人也需要保健，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是男人的责任。

## &lt;&lt;男人不生病的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食保健——食物是最直接的营养素11.男人的营养需求32.男人必吃的食物53.选择饮品有窍门74.男人更要补锌95.酒后的男人如何吃116.长肌肉,要补维生素B2147.拒做“胆固醇男人”168.饮酒也要选好下酒菜189.戒烟时应选择的食品2010.如何吃肉才科学2211.男人滋补选好食物2412.秋冬进补的讲究2713.关于食补的细节2914.男人也要抗早衰3215.防治失眠的十种食物34第二章 生活习惯一别让习惯毁了你的健康371.香烟危害知多少392.饮酒,要适可而止413.好习惯,从“头”开始434.别忽视你的胡子465.你口气清新吗486.让自己睡好的方法507.男人也要护肤528.长青春痘怎么办559.清洗下身,祛病又健身5710.消除“啤酒肚”6011.汽车代步,莫忘保健6212.注意自己的“体味”6513.上厕所时别看书6714.减肥的注意事项6915.平时用药要合理7216.不要小看颈椎病7417.常穿牛仔裤,阴茎易弯曲7618.定期做健康检查7819.学会“慢生活”80第三章 运动防病——运动的生命更青春831.运动让你更健康、更年轻852.适合20岁左右男人的运动873.适合30岁左右男人的运动894.适合40岁以上男人的运动915.冬季运动要讲求科学936.简单的腰部减肥运动957.脑力劳动者的运动处方988.最适合体力劳动者的运动1009.抵抗衰老的运动处方10210.运动之后的注意事项10411.运动与饮食要同步进行10712.不宜在公路边散步10913.感冒后不宜剧烈运动11114.运动后要换衣113第四章 直面疾病——男人常见病的自我防治1151.男性的体质特点1172.男人,养好你的肾1193.婚后常见病1214.现代富贵病——糖尿病1245.不要吃出脂肪肝1266.“帝王病”紧盯中年男子1287.男人也需要排毒1308.别让抑郁盯上你1339.多“灾”多“难”的前列腺13510.秃顶了怎么办13711.别让失眠找上你139第五章 职场健康——职业常青的基本保证1431.白领男不健康的十大生活方式1452.如何防止电脑病1473.摆脱“手机依赖症”1494.不做疲劳男人1525.吃好你的工作餐1546.为心理减压的十种方法1577.你在透支身体吗1598.摆脱职场倦怠症1619.学做办公室减肥操16410.学做办公室保健操16611.职业病易产生连锁危害16812.防治“办公室职业病”17013.职场上七种心态要不得172第六章 心理保健——打造男人阳光心态1751.男人心理成熟的十大标准1772.多数男人都有自卑心理1793.恐惧是一种精神癌症1814.生气是拿别人的错误惩罚自己1845.男人也有“那几天”1866.过于自负要不得1887.甩掉嫉妒的包袱1918.浮躁的男人不真实1939.怎样医治紧张19610.心胸狭隘的男人常被排斥19911.理解男人的情色心理20112.男人更需要女人疼20413.男人为何总想拥有红颜知己20614.预防灰色心理的良方20815.恶劣情绪有害健康21016.男人也要学会倾诉痛苦213第七章 性爱知识——让你的感情更和谐2151.房事前后的饮食调补2172.别把滥情当潇洒2193.出轨易致男性阳痿2214.坦然面对自慰2235.纵欲必伤身2256.性欲低下算病吗2287.为何性爱后男人觉得累2308.注意性生活的卫生2339.适度的性爱让男人更健康23510.选择适合你的安全套23711.了解性交的学问24012.锻炼性爱肌,提高性功能24213.体外射精弊大于利24414.孕前检查,男士优先24715.小心忍精忍出病24916.治疗早泄有方法25217.正确面对男性性功能障碍25518.正确对待性功能衰退257参考文献260

## <<男人不生病的智慧>>

### 章节摘录

除了性行为体位不当问题外，常穿牛仔裤是男性罹患慢性阴茎弯曲的最大因素。

现在不少年轻人因为追逐流行、爱美、耍酷，为了追求下半身的美形而喜爱穿紧身衣裤，有些人连内裤也偏好紧身款式，而长期的压迫，就容易导致阴茎弯曲。

因此，男性尽量应该穿宽松的衣服，紧身牛仔裤不宜常穿，给下体留出适度的空间，并保持其卫生。

(2) 男人要慎穿紧身牛仔裤男人最好不要穿太紧的牛仔裤，这与男性生殖器官的发育和构造，以及外生殖器需要的生活环境是相关的。

男性的性器官阴囊是很重要的，它包裹着睾丸，睾丸是产生精子的地方。

阴囊皮肤对外界温度很敏感，它有着丰富的汗腺来散热。

当外界温度低时，阴囊内的平滑肌和提睾肌就会收缩，使睾丸的位置升高，阴囊皮肤就紧缩成密密的褶皱，并回缩至会阴部，防止散热，有助于保温；当外界温度升高时，平滑肌和提睾肌松弛，睾丸下降，阴囊皮肤松弛，增大散热面积，有利于局部散热。

阴囊的这种本领，就是为了控制内部的温度，相对体温来说，阴囊内的温度比人体内低2摄氏度，是生精作用的最适宜温度。

如果温度过高，生精的过程就会出现障碍，甚至完全停止。

同时，睾酮的分泌也会减少，而这两个环节的障碍都可能造成不育。

紧身裤，特别是紧身牛仔裤，是阴茎的最大敌人。

常穿紧身牛仔裤，让阴囊处于密闭状态，空气不流通，就容易造成细菌滋生，引起生殖道的炎症；同时，牛仔裤透气性差、散热不好，就会阻碍阴囊皮肤散热降温，限制血液循环，妨碍精索静脉回流，对精子的产生和营养都很不利。

长期如此，很容易造成不育的后果。

## <<男人不生病的智慧>>

### 编辑推荐

男人不仅天生刚强、健壮，男人也天生需要保健。

所有男人行动起来，做自己不生病的管家。

《男人不生病的智慧》中的每一个方法都深藏着长命百岁的真谛，只要照书里所说的一招一式做，健康谁都可以拥有。

一旦你听懂身体发出的声音，你就掌握了不生病的大智慧把疾病交给医生，但医生不能照顾你的方方面面。

把身体交给妻子，但妻子无法完全理解你的身体和精神所需。

学习不生病的智慧，让男人远离疾病侵袭，拥有健康体魄。

<<男人不生病的智慧>>

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>