第一图书网, tushu007.com

<<男性身体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<男性身体使用手册>>

13位ISBN编号：9787530434666

10位ISBN编号：7530434667

出版时间：2007-07

出版时间：北京科学技术

作者：刘新生

页数：196

字数：150000

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

国学大师王国维曾提出成就大学问的三重境界，在通往美丽的道路上，同样也有着三重境界。
第一重境界：美容美服。
俗话说：先敬罗衣后敬人。
这话不假。
看看大街上，优雅别致的美容品专卖店、林林总总的服装店，可是，为什么衣柜里永远少一件衣服，化妆品永远不适合自己的皮肤呢？
第二重境界：美体健身。
罗衣好不如身体好。
身体好则身材好，同样的衣服便会穿出不一样的品质，身体好面色亦好，再好的妆容也敌不过健康的清新自然。
_位知名中医美容专蒙说，“我从不认为自己是美容专家，我觉得自己更是一个内科专家，脸上长斑长痘的、过于肥胖的人来了，我只是把她脸上的斑、痘，还有肥胖当成一个症状，通过其他检查，判断她的身体内部有什么疾病，‘有诸内，必形于外’，身体外面的种种表现，是因为身体里面有了毛病，把身体内的毛病治好了，身体外面的表现自然也就健康了。
”可为什么我们汗流气喘出入健身馆的时候，还是经常有这样那样的毛病?　　第三重境界：智慧。
美丽从来不是花钱费力的事，而是一件充满智慧的事。
一位知名妇科专家说，“每个人都是独一无二的个体，针对不同的个体，要采用不同的治疗方法。
如果只对疾病而不观察个体的情况，那么治疗方法都一样，还要医生做什么?”呵护身体也是这样，不同的身体，要有不同的呵护方法。
有个爱鱼的人，捞了鱼放在盆里，每隔一会儿便捧起小鱼加以爱抚，还不停地对它说：“我爱你，小鱼。
”结果，很快，这条小鱼就死掉了。
所以，只有了解自己的身体，才能通达美丽健康的彼岸。
按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5。
7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20～25岁)来计算，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认人的寿命正常应该是120岁。
照此推算，人到75岁才真正算是步人老年，也就是说，75岁之前的女人应该是美丽而充满活力的。
可是，有多少人能这样呢?　　我毕业于医科大学，毕业后一直从事医学科普工作，因为工作关系，接触到了许多处于业界前沿的医学专家，也收到很多女性在健康方面的求助，对于健康有很多自己的感悟。
在多年的工作过程当中，我经常为那些为疾所苦的女性叹息，也经常为医学名家的妙论而惊喜，然后，集合病者之苦与医者之论，终成此书。
如果此书能给女性朋友们些微的帮助，我心足矣。
魏国娈　　2007年6月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是一本针对中老年群体生活健康需求的实用好书，由有多年临床经验和健康公益讲座经验的健康专家执笔，包含衣、食、住、行等各方面的健康内容，从生活细节入手，轻松活泼，简明实用，旨在普及健康知识，帮助中老年人健康的生活方式。
现在人们对保健食品普遍存在迷茫和误区，本书对保健食品作了较科学、全面的介绍，指导人们如何正确认识和选购保健食品。
全书共九章，书中穿插众多实用健康小知识和自我测试，书后还附有实用、贴心的健康信息表和锻炼观察记录表。

作者简介

吴大真，中国保健协会副理事长、主任医师，教授，编审。

早年毕业于北京中医药大学，一直从事于医药保健方面的临床、教学、科研、新闻出版、社会团体等方面的工作。
曾任甘肃中医学院、中国中医研究院针灸骨伤学院、中国医药科技出版社、中国中医药出版社、中国医药报社

书籍目录

第一讲　健康·亚健康·疾病 健康是金　你亚健康了吗？
　疾病与健康的选择 健康体检七注意 维系健康靠什么？
 长寿路上的六大危险时期第二讲 认识我们的身体，了解疾病的信号 九大系统共处体内 几大器官更需照护 身体小信号，提示大疾病 五官虽小，却是健康的晴雨表 经络与血管第三讲 吃出健康来 食物中寻健康 老年人饮食“四少五多” 饮食搭配四主张 吃好饭也要讲究 食品安全早知道 做个聪明的食品采购者 中医食疗，药食两便 专题介绍 正确认识保健食品 你的保健食品知识问卷 保健食品里有些什么？
 从营养素缺乏说保健食品 怎样选购保健食品？
 如何从产品外包装识别保健食品第四讲 饮水与健康 水的神奇作用 健康水的七项标准 你了解饮用水吗？
 科学饮水保健康第五讲 健康从生活细节入手 从作息起居中得健康 不觅仙方觅睡方 居室卫生与健康第六讲 心理与健康 养生要有平常心 七情六欲话健康 性格好，得病少 以积极心态步入老年 与他人相处的学问第七讲 动出健康来 生命在于运动 哪种运动项目适合你？
 简单易学的锻炼项目，你来选一选 反常运动有奇效 老人运动五注意 科学运动 事半功倍第八讲 自然环境与健康 亲近自然，怡心健体 向阳光要健康 休闲旅游好处多 天人相应，顺应四时附录 附录1 健康信息表 附录2 锻炼观察记录表

章节摘录

卵巢癌，无声杀手也有形　　一、卵巢癌的蛛丝马迹　　女人叫娟，男人叫强，他们有个15岁的女儿叫玲玲，刚上初三 自从玲玲上了初三，娟就给她制定了任务：以名校为中心，以读书和进补为两个基本点。
离毕业考大概还有半年的时间，一天，玲玲忽然对娟说：“妈，我不能再吃那么多了，你看，我都有肚腩了。
”娟留心一看．玲玲的腰真的比前胖了，摸上去有点软。
“疼不疼？
”娟赶紧问。
“不疼，就是怪难看的，衣服都变小了”玲玲难为情地说．．娟松了口气，笑着说：“傻丫头，这是因为你这段时间少运动 再坚持几个月，妈妈陪你一块儿减肥去 你可千万不能在这个节骨眼上闹节食呀！
知道吗？
”“好吧。
”玲玲听话地点了点头．．之后，娟给玲玲买了几件宽松的衣服，玲玲呢，也没再提起她的“肚腩”问题。
就这样，叉过了3个月，玲玲在上体育课的时候突然腹部剧痛，老师赶紧把她送到医院～医生给玲玲做检查时很震惊，她的腹部明显肿胀，就像怀孕3个月的样子。
B超显示：左侧输卵管实性肿物，直径约10厘米，合并左侧卵巢蒂扭转。
情况十分危急，医生当即决定给玲玲做手术，术中病理检查证实是未成熟畸胎瘤，属于恶性的卵巢肿瘤，．为挽救其生命，医生给她做了全子宫及双侧卵巢、输卵管切除术。
如果能早点发现，也许还可以保留子宫和一侧卵巢的。
不知这个女孩该怎样面对她的将来？
卵巢癌经常被描述成一种“无声的”杀手。
据报道，70%的卵巢癌被发现时正处于国际妇产科联合会（FIG0）肿瘤分期的Ⅲ／Ⅳ期，也就是通常讲的晚期。
早期卵巢癌妇女的生存率为70%～90%，但对于晚期卵巢癌病人来说．其乍存率只有20%～30%。
因此，通过肿瘤普查有可能早期发现肿瘤，这将是有益的。
95%的卵巢癌妇女患者在被确诊为卵巢癌之前都有某种症状，但由于这些症状通常不太显眼，容易被人忽略而留下遗憾。
通常77%的妇女会有腹部肿胀，其他症状包括消化不良、后背疼痛和疲劳，只有11%的I／Ⅱ期卵巢癌病人无症状。
此外，卵巢癌的其他信号还有以下几点。
尿频和（或）尿急。
不能解释的大便习惯改变。
绝经后异常阴道出出血。
体重突然增加或减少。
腹部膨胀感或疼痛。
性交疼痛。
如果出现以卜症状的时间已超过4～6周，清务必做全面的直肠阴道妇科检查。
如果体检发现卵巢有问题，则要进一步做阴道B超和肿瘤标志物检查。
二、你会不会患上卵巢癌　　哪些女性是卵巢癌的高危人群呢？
有过卵巢、乳腺癌或结肠癌的家族史。
本人有乳腺癌、子宫内膜癌或结肠癌病史、。
未育或不育妇女以及月经初潮在12岁之前或绝经时间在50岁之后的妇女。
生殖道接触滑石粉或石棉（工业污染、避孕套、含滑石粉的粉尘等）。

老龄妇女。
使用促牛育药物超过3个周期者。
普查发现生活富足地区的妇女发病率高，可能与饮食中脂肪含景，特别是动物脂肪含量高有关
三、抵御卵巢癌的“士兵”　　（一）1号“士兵”：避孕药　　低剂量的口服避孕药能够降低女性患上卵巢癌的风险。
用避孕药的女性卵巢癌发展的危险减少40%，服用药物时间越长，患病危险越小。
服用1年低剂量避孕药，保护效果在停药后持续30年或更久。
其饥制是，避孕药所禽的子宫内膜刺激素在卵巢内具有一种非常强有力的生物作用，这种激素可以活化能够致癌的卵巢表面上的分子通路，并通过这种机制防止细胞产生癌变，　　（二）2号“士兵”：钙　　美国专家调查发现，消费奶制品包括低脂和脱脂奶最多的女性，不论什么种族，最少可能患卵巢癌，但饮用全脂奶者没有降低危险，而且消费酸奶、奶酪或冰淇淋的量也与卵巢癌危险无关。
钙和乳糖摄入较多者——奶制品的主婴成分，似乎患卵巢癌的危险也较小，可能是乳糖增加了钙吸收，促进了抑癌细菌的生长。
研究人员认为女性的钙摄入每日推荐量1000～1200毫克可能足以降低卵巢癌危险。
而补钙可以减少女性骨质疏松，同时又降低了卵巢癌的患病率，可谓一举两僻。
（三）3号“士兵”：经常做家务　　澳大利亚学者与中国的浙江大学医学院共同完成了一项研究，表明女性做中等强度的劳动，如家务劳动，可以减少妇女患卵巢癌的可能性。
这项研究认为，1周做20分钟家务是没有效果的，如果每天能做到3～4个小时家务的话，对预防卵巢癌有相当大的作用：当然，和做家务同等强度的劳动也能起到相同效果。
具体的原因还没有研究清楚，可能的原因是适量的运动可以阻止身体过多积累脂肪，而身体中脂肪的多少会影响到激素的分泌。
同时，适当的运动也可增强免疫系统，从而降低了妇女病的发生。
（四）4号“士兵”：绿茶　　澳大利亚柯廷大学和中国浙江肿瘤医院的研究人员为了弄清卵巢癌的病因，在900名妇女身上进行了实验。
在这些人中，254人已查明患有卵巢癌，652人为健康妇女。
结果发现，每天饮茶，尤其是绿茶可以大大降低妇女卵巢癌的发病率。
每天坚持饮用绿茶的妇女卵巢癌的发病率可比其他妇女减少将近60%。
（五）5号士兵：蔬菜　　国际癌症学会的研究指出：食用大量蔬菜，可以增加卵巢癌患者的存活时间。
这项针对609名卵巢癌患者进行的研究冠示，存活最久的患者平时吃的蔬菜最多。
具体的种类包括十字花科蔬菜，如花椰菜（花菜）、甘蓝菜、白花椰菜、圆白菜、小白菜等；或是含丰富维生素E的天然食物，如大豆等。
长期大量食用这些蔬菜的卵巢癌患者存活时间较久，但吃维生素药丸却无此效果。
（六）6号“士兵”：红酒　　每天喝超过1杯红葡萄酒的妇女患卵巢癌的危险性比那些不喝酒或只喝啤酒或烈酒的妇女小7倍。
这种现象不是酒精造成的，因为啤酒或烈酒并没有对防止卵巢癌产生什么作用，应该是红酒中的某些成分具有抗癌作用。
……

编辑推荐

宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌被称为危害女性生命的三大杀手。
白兰、茉莉、金橘、石榴喜光耐热，因此应放在朝南的居室，君子兰、吊兰、龟背竹、天冬草喜阴耐寒，因此应放在朝北的居室。
女人如花，不同的女性身体器官就像不同的花朵，需要不同的呵护。
呵护得法，健康美丽，呵护不得法，就会疾病纠缠我们首先要学会的，不是与疾病抗争，而是恰当地呵护自己的身体。
《女性身体使用手册》便是一本告诉您如何呵护自己身体的书。

第一图书网, tushu007.com

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