第一图书网, tushu007.com

<<图解中医男性养生>>

图书基本信息

书名：<<图解中医男性养生>>

13位ISBN编号：9787533742744

10位ISBN编号：7533742745

出版时间：2009-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：刘青　主编

页数：234

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书一改以往健康养生类图书的晦涩难懂，以图解的方式，从饮食、推拿、心理、常见病防治等方面介绍养生方法，并以一种严谨、平实的文风，进行多角度、图文并茂式的讲解，带领读者领略传统中医的独特魅力，为读者指出了一条简约而不简单的健康养生之路：好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不碰烟酒，不生气。
全书内容浅显易懂、通俗实用，实为家庭必备的中医养生用书。

作者简介

刘青，著名生活书策划人，成功策划和主编健康养生保健类图书若干，如：《我的健康我管理》、《中老年人健康必读书》、《中老年人饮食必读书》等养生保健类图书。

<<图解中医男性养生>>

书籍目录

第一章 男性身体面面观 男性身体图示 男性衰老的标志 精者，身之本 男性健康讲平衡 男性养生基本原则 影响男性健康的基本因素 男性中医养生细节说 男性不应忽视健康隐患 年轻男性养生贵在积蓄 中年男性养生要点 中医给60岁男性的健康忠告 男性养生贴心提醒第二章 男性科学食疗保健 男性养生所需要的营养素 中年男性养生的重头戏 男性春季养生食疗攻略 男性夏季养生选对食物 男性秋季养生食疗守则 男性冬季养生全面食疗 更年期男性养生饮食搭配 男性抗衰多吃发酵食品 男性的“最佳食物”——菠菜 男性的“河中牛奶”——牡蛎 男子不可百日无姜——生姜 对男性养生有益的食品汇总第三章 运动使男性更强健 青年男性中医运动养生 中年男性中医运动养生 更年期男性中医运动养生 老年男性中医运动养生 瘫痪老年男性中医运动养生 男性春季运动养生 男性夏季运动养生 男性秋季运动养生 男性冬季运动养生第四章 男性应懂得的情绪调节 男性心理养生最要不得的心态 关注男性养生心理“营养素” 了解男性脑部的不同“特区” 男性心理健康的标准 男性心理问题等级划分 男性中医心理养生法 男性心理衰老重要信号 男性不良情绪的调节与控制第五章 破解男性性爱密码 中医阐述男性“性感区” 中医理论与男性的性反应特征 中医给出的男性射精数据 男性精液的中医鉴定 中医养生避免“杀精” 中医养生关注男性性健康 中医分析男性性疲劳 蜜月新郎中医养生调理 延缓男性性衰老的良方第六章 解决男性疾病的实战性操作 急性肾炎 慢性肾炎 急性肾囊肿 慢性肾衰 肾结石 肾盂肾炎 性欲低下 阳痿 早泄 阴茎异常勃起 血精 精子畸形 尿失禁 尿毒症 尿路结石 膀胱炎 前列腺炎 前列腺肥大 睾丸炎 睾丸附件炎 龟头包皮炎 尖锐湿疣 梅毒 淋病 免疫性不育症 男性更年期综合征第七章 让男性的健康从此苏醒 中医推拿养生常用手法 寻找养生穴位的巧妙方法 男性健肾固精穴位推拿养生 男性畅达气血穴位推拿养生 男性强壮腰脊穴位推拿养生 男性益寿穴位推拿养生 男性紧张性头痛穴位推拿养生

章节摘录

插图：第一章 男性身体面面观男性健康讲平衡我们这里说的平衡包括营养平衡和心态平衡，营养平衡可以使男性拥有一个健康的身体，而心态的平衡则能给男性更多的精神动力，以更好的姿态工作和生活。
这些都是不可或缺的，也是中医养生的关键。
营养平衡利于长寿根据联合国统计委员会的最新资料，发达国家和地区人口的平均预期寿命为76岁，而其之所以寿命长就是因为注意了营养的平衡。
相关专家还认为，平衡营养要从平衡膳食做起。
对于平衡膳食，中医建议：平衡膳食就是各种食物都要吃，而且吃的量要合适，要达到一个平衡，使营养符合人体的需要。
中国营养学会制定了《中国居民平衡膳食指南》，内容表明各种食物呈现为宝塔形，告诉我们每天应该吃多少东西。
如：塔底是量最多的，是粮食，即淀粉类，应以主食为主，不能不吃粮食，没有能量我们不能活。
同时，膳食宝塔中蔬菜和水果也是占有相当比例的，它们是供给人体维生素和微量元素的。
建议每日吃蔬菜400～500克，而且一半以上必须是有颜色的蔬菜；另外应每日吃水果100～200克。
除了以上重要的膳食及所提供的营养之外，以下也是男性养生不可缺少的：动物性食物包括各种牲畜、家禽的肉类，加起来应每日摄取50～100克；或摄取鱼虾类每日50～100克。
藻类食物为了保证碘的摄入量，可以多吃点海产品，如海带、紫菜等，其含碘量都很高。
蛋类应每日吃20～50克，肥胖男性怕胆固醇过高，可适量减少摄入。

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