第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787543643390

10位ISBN编号：7543643391

出版时间：2007-12

出版时间：青岛出版社

作者：纪康宝 编

页数：232

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

序　　老子曾说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”这句话精辟地指出，想成就一番事业，必须从简单的事情做起，必须从细微之处入手。
同样，男性的健康也藏于细节，要想拥有一个健康的身体，必须从细节入手。
　　随着时代的发展，社会竞争的日益激烈，很多男性朋友普遍感到工作紧张、思想负担过重。
这些男性常常疲于工作而忽视了自己的健康，随着年龄的增大，他们不仅在生理上出现了各种不适的状况，而且在心理上也很容易陷入紧张、焦虑的恶性循环之中。
此时也为自己的身体健康状况埋下了各种隐患。
同时，很多男性朋友在饮食习惯、生活起居上也有颇多陋习，或暴饮暴食，或过嗜烟酒，或熬夜加班，这些不良习惯都对自己的健康产生了很大的影响。
久而久之，就会形成一种亚健康。
　　另外，不和谐的性生活也是影响很多男性健康的重要因素之一。
对于很多男性来说，性生活既不可无，也不可过。
性生活如果受到遏阻，就会出现生理和心理上的不平衡，从而影响身心健康；而过度和无节制的性生活，势必损精伤肾，耗气伤神。
现代医学专家指出，频繁性交，反复而高度的全身性兴奋，必然促使能量的高度消耗，那么机体各器官、组织功能的适应性便会随之减弱，最后使机体免疫系统的调节功能减退。
可见，能否把握好性生活，对男性健康的影响也是很大的。
　　然而，遗憾的是，即使出现上述这些情况，很多男性依旧停留在“大男子主义”的倾向上，他们在生活、工作中遇到一些问题，通常将其看作是自己的事情而不愿意去寻求他人的帮助，即使是自己的爱人。
这样反而更容易加重他们生理和心理上的负担，并进一步产生一系列的健康问题。
　　在现实生活中，很多男性朋友年纪轻轻就在事业上取得了一定的成绩，然而，随着事业的发展，自己的身体也在不断地出现各种各样的疾病，如心血管疾病、颈椎病、糖尿病、性功能减退、骨质疏松症等等。
而且近年来，越来越多的专家研究表明，各种慢性非传染性疾病也正在侵扰着年轻的男性朋友，而造成这些慢性疾病的主要原因就是：不规律的生活、繁忙的工作以及社交应酬、膳食不平衡、过量的吸烟酗酒、缺少运动和体力活动等。
　　就这样，很多男性朋友在没有享受到自己成功的果实时，就已走到了人生的尽头。
想来，这是一件多么可怕而又可悲的事情啊！
　　为此，我们结合了大量的专家建议，针对一些权威资料的研究和剖析，编撰了《细节决定健康》(男人版)一书。
本书的目的是，为了呼吁更多的男性朋友，为了自己的健康，为了家人幸福，应该时刻从细节入手，养成有规律的生活习惯，顺应生物钟的运转规律而进行有效的休息和工作，为自己打造一个健康的身体，以此还自己一个青春而又光彩的人生。
　　编者

第一图书网, tushu007.com

内容概要

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。
关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。
把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。
细节决定健康?细节决定活百岁！
细节成就健康?细节成就大未来！

书籍目录

序一、男性健康简易测试二、世界卫生组织规定男性健康的10个标准第一章 健康饮食 细致入微透视食物的营养素1 男人最需要的营养素2 没“ 锌 ”的男人不健康3 不做“ 胆固醇男人 ”4 要想长肌肉，要补维生素B2饮品饮用的细节5 男人饭后饮茶要小心6 男士更宜多饮水7 你的丈夫会喝牛奶吗8 忠告男士：牛奶好喝不多喝9 男性最宜饮用蜂产品10 咖啡助性，不是人人能喝11 普洱茶如何选购食物选择的细节12 男人要爱上这6种健康食物13 男人吃得可以“ 粗 ”一些14 好“ 色 ”的男人也健康15 饮酒也要选好下酒菜16 水果能增强性功能17 男人软骨头有缘由18 男人食巧克力抗感冒19 运动后碱性食物是最好的选择男人滋补选好食物20 男人吃什么可壮阳21 男人要“ 虾 ”补22 杞子蛋能够治阳痿23 男性滋补10道菜24 “ 百日无姜 ”不健康25 4类男人食补策略26 男人最便捷的补脑途径——吃鱼27 蜜月里的男人这样补28 男人数字健康餐：从1/2到50男人不可胡乱吃29 不同劳动类型的男性饮食30 男性参加宴会以“ 减一半 ”为原则31 败“ 性 ”食品知多少32 烧烤吃多了，性趣减少了33 吃蟹喝啤酒最伤男人身34 胰腺癌盯住“ 应酬族 ”第二章 运动防病 点滴做起最适合男性的运动有哪些35 有氧运动是男人的加油站36 运动随着性格走37 最优运动：根据目的选项目38 20岁左右男性的健身方法39 30岁左右男性的健身方法40 40岁以后男性的健身方法41 男人要学会享受跑步的快感42 男儿你要慢慢跑43 男人也来练瑜伽44 聪明男人从散步申要健康45 3个运动处方帮男性防衰老46 玩食指也能增强性功能47 健康三动作，壮阳又减肥运动中的衣食细节48 运动后不要大量饮水49 夏季运动后忌立即吃冷食50 运动后要换衣51 男士健身需及时补充营养男人在运动中的宜忌52 骑车时车座不宜过高53 散步不宜在公路边54 感冒后不易剧烈运动55 跑步结束时不宜“ 急刹车 ”56 男人运动后有四忌57 体育运动不是越疼越有效第三章 健康心理 细心培养不良情绪影响男性健康58 有害男性健康的5种坏情绪59 自卑心理要不得60 恐惧是一种精神癌症61 男性生病主因：紧张、压力和孤独感62 心理健康“ 过 ”犹不及63 中风“ 偏爱 ”易发火的男人64 妻子的困惑：男人也有“ 例假 ”65 产后抑郁症并非女人专利66 男人对生活的5大恐惧67 压力过大使胖人更胖，瘦人更瘦68 男性易怒综合征源于压力过大男性常见不健康心理69 男人不可过于自负70 过于浮躁的男人不真实71 男人不应该变得心胸狭隘72 男人，请你拒绝孤独73 别隐藏你的忧郁症突破男性心理障碍74 行为疗法可消除恋物癖75 克服恋母情结，不做长不大的男孩76 远离性臣服：男女本是平等的这样的心理要克服77 是男人就要学会赶走社交恐惧症78 与焦虑情绪说再见79 消除愤怒利人利己80 男性如何走出情绪低潮期81 忧郁也可以吃掉培养积极的健康心理82 男人爱做白日梦83 笑是一种男人的财富84 男人更要学会快乐85 朋友越多越健康86 男人要学会撒娇适时释放自己87 在生活中加点自嘲88 男儿有泪要轻弹89 让男人不再抑郁的方法90 男人如何解除心理疲劳91 饮茶可以为男性化解压力第四章 注意形象 小事做起从“ 头 ”再来的细节92 爱人，你喜欢我的秃顶吗93 梳头，不只是女人的事94 药不对症是治疗脱发的大忌95 头发的日常护理细节关于你的胡子96 男人没胡须是病吗97 要健康，请先剃掉你的胡子98 起床后不宜立即刮胡子99 只给你的剃须刀两周时间配戴眼镜讲科学100 男人如何选好太阳镜101 发烧时不要戴隐形眼镜完美细节从腹部开始102 去掉“ 啤酒肚 ”103 男性瘦身有秘诀104 男性要预防婚后发胖105 男人瘦身要循序渐进106 男性体形关不容易得癌皮肤保养的细节107 男人也要美丽肌肤108 男性皮肤保养的生活禁忌109 男性皮肤保养的饮食细节110 面膜不是女人的专利111 男人也需遮阳伞112 男性比女性更易长青春痘男人的服饰细节113 打好领带防疾病114 牛仔裤不宜长期穿115 什么样的内裤是男性所爱116 穿紧身内裤睡觉爱遗精香味男人有人爱117 防治口臭有方法118 “ 体味 ”男人的细节119 巧用香水。
让女人恋恋不舍第五章 职场健康 细节为要职场男性如何更好地使用电脑120 男人过用电脑危害更多121 电脑桌前男人怎么做122 用笔记本电脑更要勤起身123 键盘是个新的“ 垃圾场 ”外界影响不能忽视124 白领男的10大致命生活方式125 防电磁辐射的细节126 噪声过大影响性功能127 噪声会损伤视力128 男人如何摆脱“ 手机依赖症 ”129 长期使用手机会降低生育能力坚决不做疲劳男人130 疲劳驾驶要不得131 用积极休息代替懒惰的休息132 职场男性如何迅速消除眼疲劳133 警惕健康的隐形杀手吃好你的工作餐134 职场男性吃什么135 职场男性工作午餐问题多136 男性工作餐的4个营养误区137 办公室就餐要小心防止办公室疾病的细节138 谨防办公室综合征139 预防慢性腰肌劳损的细节140 会议族别忘了给前列腺放放风职场心理解压的细节141 你的身体透支了吗142 宁可透支金钱，不要透支身体143 熬夜时间越长的男人寿命越短144 过度的压力会使男性患上更多疾病145 男人．让你的生活慢下来146 男人如何学

会“ 放下 ”147 克服你的厌职情绪148 企业家更要摆脱心理困扰办公室里的运动细节149 飞镖可以防治办公室病150 办公室内保健操151 白领男性电脑桌前的健身操第六章 两性生活 重在细节两性生活从细节开始152 热吻不利于健康153 热恋男人的心理细节须注意154 男性谨防“ 蜜月病 ”155 男性纵欲易伤身156 酒后性生活伤身又伤心157 未育男子不要洗桑拿158 缓解射精后疲劳有绝招159 时尚生活引发男性不育160 长期便秘的人不“ 性 ”福161 情色片：永无止境的恶性循环162 丈夫进产房好吗注意性生活的卫生163 不可忽略的生殖器官卫生164 男性小便前要洗手165 中老年男性下身更要洗166 男人“ 精期 ”也要注意卫生167 牙膏真的可以用来洗龟头吗168 细数男人无心惹出的女性健康麻烦让性爱在和谐中进行169 适度的性爱让男人更健康170 教你选择安全套171 选择性交时间有必要172 好男人从不这样做173 掌握好性交次数174 跟你的妻子保持适度的亲热吧175 给你的性生活加点活力176 锻炼性爱肌可提高性功能177 晨浴可以创造阴茎的活力178 经常搓腰眼，活血又壮肾179 打哈欠也能增强性欲180 男人汗味：女人最好的兴奋剂181 男性分段射精有益处避孕与怀孕，人人都有责182 体外射精弊大于利183 男性如何正确使用避孕套184 男性外用避孕药膜的使用注意事项185 做了节育手术还能“ 硬 ”起来吗186 孕前丈夫应注意的细节187 准爸爸也有“ 早孕反应 ”188 孕前检查，男士优先189 男性用错药易导致胎儿畸形两性生活，预防疾病190 多灾多难的“ 命根子 ”191 小心忍精忍出病192 谁偷走了你的精子193 睡觉时呵护好你的“ 宝贝 ”194 男性警钟：睾丸肿瘤好发于青壮年195 精索静脉曲张的“ 动 ”中细节196 阴囊瘙痒乱抓会致病197 当心性交猝死轻松跨越男性性功能障碍198 激发“ 性 ”致，告别性欲低下199 治疗早泄有方法200 治疗早泄新方法：动停挤捏201 如何有效克服性交恐惧症202 长期无性：废用性阳痿找上你203 阳痿的自我诊断204 那“ 家伙 ”不灵了就是ED吗205 当心！
阳痿会“ 伤心 ”206 难道贫血也会引起阳痿吗207 惊恐也会使人阳痿208 偷情患阳痿有三囚209 提肛功治疗逆行射精210 血精是怎么回事211 妻子如何帮助丈夫战胜不射精212“ 金枪不倒 ”不一定是好事男性性病的预防策略213 男性识别性病“ 四招 ”214 无性也会导致性病215 男性淋病预防最关键216 如何有效防治梅毒217 如何预防尖锐湿疣218 如何预防生殖器疱疹219 如何预防软下疳220 如何预防非淋菌性尿道炎221 男性预防艾滋病的3个提醒222 包皮环切可防艾滋病第七章 增强免疫 小处着手吃出来的免疫力223 男性如何选择增强免疫力的食物224 维生素A和B6可提高男性免疫力225 男子汉如何喝出来免疫力226 男性不可过多补铁227 细嚼慢咽防疾病228 用药物免疫的细节有规律的生活可以提高免疫力229 男性也要平衡激素230 男性更要让生活变得有规律231 会洗澡的男人，会增强免疫力232 多洗冷水浴，提高免疫力233 久坐沙发降低性免疫力234 男性在日常生活中如何提高免疫力压力与免疫力共存235 压力过大会使男性免疫力下降236 适当的压力能提高免疫力男性如何通过运动来提高免疫力237 男性擦胸揉腹好处多多238 乘电梯不如爬楼梯239 打太极拳能提高免疫力第八章 疾病保健 防微杜渐男性要防病，体检少不了240 男性到中年，勿忘定期做体检241 男性体检重点检查哪里242 男性体检有五忌243 3类男性体检勿缺席244 中年男人体检别漏外科245 男性在测量血压时注意哪些问题246 自己也可以检测睾丸癌247 如何自我检测肾虚248 男性如何自我检测阴囊肿大249 出门就诊的8项注意前列腺防治的细节250 中年男性谨防前列腺增生251 前列腺增生早期的信号252 不良生活习惯会导致前列腺炎253 前列腺癌的发生与饮食有关254 适量吃大豆可保护前列腺255 多吃苹果可以保护前列腺256 花椰菜是前列腺癌的克星257 未婚男性也要预防前列腺炎258 前列腺的膳食治疗259 按摩前列腺有奇效260 司机更要当心前列腺炎261 节欲也会导致前列腺增生262 适度手淫可放松前列腺263 前列腺手术对性功能有影响吗阴茎、睾丸及其他生殖器官疾病的防治细节264 睾丸炎的防治细节265 睾丸鞘膜积液的预防266 尿道炎的防治对策267 附睾炎如何预防268 阴囊湿疹的防治细节269 阴茎癌的防治细节270 隐睾症的防治细节271 防治阴茎外伤的细节男性常见生活方式病的防治细节272 高脂血症的防治细节273 冠心病的饮食防治细节274 高血压的饮食防治细节275 糖尿病的饮食防治细节276 脂肪肝的饮食防治细节277 胆囊炎的饮食防治细节278 烦人的颈椎病：男性是女性的6倍男人疾病从“ 小 ”注意279 细看尿道分泌物280 男性乳房增大不要急281 细说男性乳腺癌282 青少年男子更易患上强直性脊柱炎283 爱饮酒的男人护好你的肝284 男人，请你记住这些使人猝死的危险信号285 男性“ 小病 ”要当心286 腰背痛中隐藏着“ 杀机 ”287 你腰酸腰痛吗288 痛风“ 偏爱 ”男人289 男性感冒会伤“ 心 ”290 感冒坐飞机易患中耳炎291 男人憋尿不健康292 偏瘦的男人更要当心骨质疏松293 男人常献血，有爱心更可护心294 男性6大致命弱点第九章 生活习惯 以小见大“ 吸烟有害健康 ”是一个永恒的主题295 男人，你有多少生命可供香烟挥霍296 吸烟会严重影响性功能297 吸烟是冠心病的致病因子298 吸烟会让男人变傻299 清晨吸烟是男人大忌300 吸烟的男人要

这样吃饮酒要适可而止301 空腹不宜饮酒302 饮酒不能防寒303 酒后不能马上洗澡304 白酒和汽水不可同饮305 喝红酒会升高血压306 男人小心“ 啤酒病 ”307 常饮酒的男性易患结肠癌308 爱喝酒的人也爱患乳腺癌309 过饮啤酒可能会变性310 男性必知10种解酒食物311 这些中药材可解酒312 冬季进补，男人选好酒313 不是什么药都能泡酒睡眠中的细节314 失眠男性易患糖尿病315 男人，你不要小瞧了鼾症316 健康睡眠百病消317 男性睡得好的细节318 10点半前睡觉质量最好用药关键要合理319 老年男性最好少用洁霉素320 退烧药与咖啡同服伤肝321 消炎药并非抗生素322 别让药物影响你的“ 性 ”致323 致命危机：来自伟哥的诱惑324 “ 伟哥 ”的使用细节325 滥用性药具易诱发细胞癌变326 单用壮阳药治不了性功能低下不可不防的生活细节327 麻将且不可成瘾328 吃饭时看书得不偿失329 慎防“ 电视综合征 ”330 刷牙时不要用横刷法331 嚼口香糖嚼出的不“ 性 ”福332 男性逛街血压会升高333 黑光灯会使男性性欲减退334 自由基，让男人越来越“ 不自由 ”335 久站的男性会不育336 开车，快离开这八种险境337 如何防止高速行驶中爆胎良好的习惯有益健康338 适当坐浴可治多种病339 男性排尿“ 两不要 ”340 最健康的排尿时间：一小时排一次341 男人也要下厨房342 男人，别让自己中“ 毒 ”343 多看美女有助长寿344 口腔医生反对用牙签第十章 人到中老年 养生要细人到中年，男人变“ 难人 ”345 40岁的男人是“ 难 ”人346 中年男人忌“ 六熬 ”347 男人五十会“ 变色 ”348 少了另一半，寿命也减半349 中年男性如何应付“ 剪刀差 ”运动中养生细节350 中老年男性慢跑忌最后加速冲刺351 上楼都气喘，就别爬山了352 中老年男性不宜晨练353 中老年男性宜冬泳354 垂钓可以强身健体355 体育运动能延缓性衰老饮食养生的细节356 申老年男性的食补细节357 中老年男性要补钙358 男子更年期宜多吃的食物359 男人更需排毒360 坚持吃蒜可净化血液生理和心理养生细节361 好男人要远离“ 灰色心理 ”362 男性骨质疏松预防是关键363 老年男性要预防睡眠障碍364 中年男性如何度过更年期365 避免生理倦怠有细节366 延长男性性生活的细节中老年人防衰老的细节367 男性衰老的10个标志368 中年男性养生的5个细节369 男人做好10招能长寿

编辑推荐

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。
《细节决定健康（女人版）》正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与女性的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，还附有一个健康提示、营养提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最个体的忠告。

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