

<<中年男性保健手册>>

图书基本信息

书名：<<中年男性保健手册>>

13位ISBN编号：9787544236751

10位ISBN编号：7544236757

出版时间：2007-3

出版时间：南海出版

作者：夏菲格·卡德瑞博士

页数：323

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>

## <<中年男性保健手册>>

### 内容概要

肚子越来越大？  
性能力下降？  
精力不济、缺少抱负，经常与人发生争执？  
心脏病、高血压、糖尿病、肥胖、关节疼痛……这些“中年杀手”已经逼近你了？  
如果你也有这些问题，请认真看看这本书吧！  
168道自我测试题，全面了解你的身心状态，15套健康行动方案，提供运动、饮食、性生活等全方面减压计划。

<<中年男性保健手册>>

书籍目录

序言 博士的信第一部分 身体状况 第一章 背景问题 第二章 睡眠 第三章 性生活 第四章 运动第二部分  
内部医学 第五章 背景问题 第六章 饮食 第七章 心脏问题 第八章 肥胖 第九章 糖尿病 第十章 保健品  
第十一章 生殖和泌尿系统第三部分 外面的世界 第十二章 背景问题 第十三章 压力水平 第十四章 治  
疗性的自我按摩 第十五章 工作场所 第十六章 夫妻关系 第十七章 灵性与健康结束语 现在, 让你的生  
命重现活力附录1 有关睾丸激素的调查卷汇总附录2 调查卷得分表附录3 对调查卷分数的解释分析

## <<中年男性保健手册>>

### 章节摘录

第九章 糖尿病 “是啊，现在变得非常烦人。白天我得经常去小便……我总是觉得口渴。我原以为我只是过度劳累，但情况却一直持续着。我总是觉得累。

” 通过施行本章中的建议，所有的男性都能从中获益，特别是那些在“医疗背景”、“习惯和生活方式”，以及“饮食”这几份调查卷中得高分的人。

请特别注意下面这份关于糖尿病风险的调查卷以及后面提出的重要建议，即使你（还）没有得糖尿病。

患有糖尿病的人血液中含有过量的糖分，并在血液中到处漂流。

这样会带来许多并发症，包括心脏病、肾脏受损、眼睛受损、感染反复不愈，并且最终有可能需要将感染部位切除。

大脑—睾丸系统要正常工作需要一个适当的环境。

在这样的环境下，睾丸激素能够很快被制造出来，身体对睾丸激素的需求能够得到满足，并且睾丸激素能够很快被输送到身体各处。

这样睾丸激素就会受到重视，而不会被忽视，并且能够在各个方面得到有效利用。

……

<<中年男性保健手册>>

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>