第一图书网, tushu007.com

<<男人的健康快车>>

图书基本信息

书名：<<男人的健康快车>>

13位ISBN编号：9787801714152

10位ISBN编号：7801714156

出版时间：2004-2-1

出版时间：大众文艺出版社

作者：赵国梁,衡友增

页数：332

字数：470000

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

<<男人的健康快车>>

内容概要

本书的特色在于，它是站在女性患者的立场写成的，能直接切入问题核心，引起共鸣。
而本书的另一特点则是人性化，例如，书内常以患者的感受为例，借助经验的分享，让读者除了能概括了解疾病外，也可学习如何预防、面对及解决问题。
　这是一部最新诠释女人健康新概念的佳作。
本书结合中外实例于一体，分7篇目，系统而全面地介绍了女性的饮食、美容、生理、疾病、家庭等诸多方面出现的问题及解决、预防之道。
既有严谨的科学知识、保健方法，又融合故事性、趣味性于一体，形式活泼生动、内容清新、充实，为现代都市女性提供了极为有益的帮助。
愿您捧起此书，永远美满家庭！
　本书以平易通俗的笔法，对常见的女性健康问题做了系统的编写和完整的介绍，对读者的医疗观念有相当的助益。
当然，此书终非医学专业用书，任何健康上的问题，还是该依正常渠道循序医疗。

<<男人的健康快车>>

书籍目录

编者序第一章 登上健康快车 1. 知心医生 2. 照顾自己 3. 女性对营养的特殊需求 4. 运动使你漂亮第二章 送别“好朋友” 1. “好朋友”月月见 2. 食人苦恼的经前综合症 3. 停经是生命的分水岭第三章 女人间的话题 1. 贫血是女人的天敌 2. 拯救乳房 3. 定期做乳房检查 4. 容易复发的阴道感染 5. 秀腿的敌人 6. 雌激素补充治疗 7. 乳房囊肿的防治 8. 不孕妇女的挣扎与选择 9. 隐形杀手 10. 子宫脱出的苦恼 11. 子宫肌瘤的治疗 12. 子宫内膜异位症 13. 宫颈癌的防与治 14. 常见的刮宫术第四章 列车诊所 1. 战胜癌症 2. 甲状腺亢进与低下 3. 头号杀手——心脏病 4. 顽固的膀胱炎 5. 早防骨质疏松症 6. 单纯补钙不可取 7. 难堪的小便失禁 8. 性病，离我远点！
9. 性功能障碍排除法 10. 性欲天天有第五章 我是我自己 1. 漂亮的你 ……第六章 在婚姻的列车上第七章 战胜自己

章节摘录

版权页：插图：作家约翰·杰若明为保养自己的体格与外貌，在其四十七岁时才开始学习游泳。
正如其在书中写到的，他开始学习游泳的目的是为了保持大脑的活力，而绝非只是健身而已。
你不必成为运动专家，只需每周锻炼一至二次就足够了。
食用增强记忆力的食物，蛋类、肝、花生、豆类。
对增加记忆力有所帮助。
适当控制饮酒，酒精在任何年龄阶段都会伤害心脑功能。
酗酒者经常酩酊大醉，慢性酒精中毒加速心脑功能的衰退，而这通常是由衰老所引起的。
酒精是使脑部神经逐步呆滞的重要原因。
而对那些偶尔适度饮酒的人情况又如何呢？
一项对社交性饮酒的研究结果表明，过量的酒精刺激会伤害大脑的抽像思维能力，信息处理能力，及记忆力。
更有甚者，当他们清醒时，这些能力仍未恢复完全。
但是酗酒者在接受治疗后的四至五星期后在记忆测试中表现得相当好，这或许使饮酒者稍微能够放松一口气。
当然每个人的脑部受酒精的影响程度有所不同，个人对饮用酒精量的大小的承受能力也有所不同。
有些人饮用很少的酒精，就会产生过敏反应，尤其是饮用极少量酒精就会产生诸如无意识、精神恍惚的人，他们感染疾病的可能性就很大。
放松心情，以下是放松精神压力的有效方法。
冥想，冥想的范围很广，片刻收集灵感是冥想，高结构式的东方冥想也是。
国际精神科学报一项研究建议，冥想的确可以减缓老化过程。
用以下三种生物老化指标：即听力、视力和血压对练习过超自然冥想者与未曾冥想者进行比较，再用每一种指标计算出生物年龄，然后与其实际年龄比较。
结果表明，长期超自然冥想者的生物年龄比实际年龄少15岁，短期冥想者则平均少5岁，未冥想者平均少2岁。
没有人能了解冥想是如何使人变得年轻的。
有些研究指出，这是因为中央神经系统产生变化，有些则说，这是降低神经规律循环次数而改善精神效率的结果。
假如你不喜欢练习打或印度教达摩式的打坐方式，你可尝试一种由心理学家班森博士发明的简单西式冥想。
他的“放松反应”技巧导因于现世达摩咒语“嗡嘛呢叭眯牛”的一种音节，冥想者舒适地坐在安静的地方并且一天两次默念那音节。

媒体关注与评论

有健康才有将来，如果你真要健康，你一定会健康。
没有健康，生命的意义何在？
幸福的基础是健康的身体。
——居里夫人完整的健康从调补开始，健康就是这样逐渐累积得到的，健康犹如真正的朋友，不到失去时，不知她的珍贵。
——（英）培根保持激情，是生命不老的奥秘，也是事业之树常青的保证。
疾病并不可怕，可怕的是自己因病不再热爱生活、渴望健康。
——（美）富兰克林无求便是安心法，不饱真为祛病方。
事从容则有余味，人从容则有余年。
——（清）张之洞健康——富人的幸福，穷人的财富。
——（英）琼森健康是智慧的条件，快乐的标志。
——（英）爱默生健康的乞丐比有病的国王更幸福。
——（德）叔本华健康是一种自由，是一切自由中首屈一指的东西。
——（瑞士）亚美路旷达者长寿。
——（英）莎士比亚

<<男人的健康快车>>

编辑推荐

《男人的健康快车》编辑推荐：告诉你找到自已得以享受一生的健康区（THEZONE）一种保持身体最旺盛的状态。
在生活中，男人应该有自己的健康快车。
生活赋予男人太多的责任和压力。
对每个渴望“性”福生活的男人而言，怎样才能永保雄风无限、魅力永存？
来这里吧——登上这列绿色健康快车，送你一片灿烂世界。

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