

《社会主义新农村新家庭文化屋丛书·男性》

图书基本信息

书名：《社会主义新农村新家庭文化屋丛书·男性健康系列》

13位ISBN编号：9787802024526

10位ISBN编号：7802024528

出版时间：2007-3

出版社：中国人口出版社

作者：蔡鸣

页数：105

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

《养生保健手册》包括了：男性健康的标准是什么、男人健康何时开始滑坡、健康男人的特征你有吗、男性如何防止性衰老、什么是养生木桶理论、男性养生的必要性是什么、中年男性养生有何禁忌、中年男性为何要防亚健康等内容。

书籍目录

- 一、 养生振雄风
- 二、 起居养生
- 三、 饮食养生
- 四、 运动养生
- 五、 休闲养生
- 六、 祛病养生

章节摘录

版权页：梳头也是男人的事情吗梳头，一般人认为是女人的事，殊不知梳头还有健身作用。所以，男人也应常梳头。人的头部素有“诸阳之首”的美誉。在头部发际附近，循行有督脉和膀胱经、胆经、胃经、三焦经，如百会、四神聪、头维、上星、风池、翳风、哑门等穴位。中医学认为，如果能以梳子代替银针，对头部穴位和经脉进行具有“针灸”作用的按摩与刺激，将会起到疏通经络，促进周身血液循环，调节神经功能，消除劳累和疲倦，以及清心明目、醒脑提神等多种作用，甚至还会收到意想不到的其他保健效果。据《针灸甲乙经》、《灵枢·热病》、《素问·气穴论》等医学文献介绍：如果长期按摩和刺激百合、风池、哑门诸穴，能医治脑卒中、耳鸣、头痛、头晕、项背扭伤、鼻渊、神经衰弱、癫狂、失声聋哑、性功能减退，以及其他疑难杂症，并有延年益寿之效。由此看来，梳头，确实可以起到一种特殊的按摩保健作用。女人梳头是天经地义的事，男人的头发也应常梳。有位研究人体健康与长寿的专家说：“男子之所以比女人寿命短，就是因为极少梳头之故。”此话细细琢磨起来，自有一番道理，看来，男子也应养成梳头的良好习惯。

《社会主义新农村新家庭文化屋丛书·男性》

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：www.tushu000.com