

# 《男性身体自检手册》

## 图书基本信息

书名：《男性身体自检手册》

13位ISBN编号：9787506290326

10位ISBN编号：7506290324

出版时间：2009-1

出版社：世界图书出版公司

作者：刘兴隆

页数：253

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](http://www.tushu000.com)

# 《男性身体自检手册》

## 前言

去年，西安世图的编辑找到我，希望我编写一本《健康写在脸上》的书，题目颇有新意。也很适合我，于是欣然受命。时间过了1年，如果一般写写，早该交稿了。不就只是10万余字吗？科普作品贵在一个“新”字。写出文字应该是没有问题的。关键是写哪些内容，怎么写。我与我的几位学生商量后达成了共识：一是内容要实用可行；二是结构要流畅合理；三是表达形式要新颖清楚，重点放在识病上。书中引用了一些祖国医学的观点。我们那个年代的医生大都脱产学习过中医，对中医的诊断如何表示、如何理解。我不敢妄加评论，还要深入研究。这本书关于颜面部疾病的诊断是出于自己的经验。只不过写得通俗了而已。有些病不是1分钟就可以诊断的，医学知识也不是几天就可以自学成功的。所以我明确反对“1分钟自我诊病”、“3天学会中医”这类的观点。医学科普书籍的目的是帮助读者（非医务工作者）早预防、早发现、早治一疗疾病。

# 《男性身体自检手册》

## 内容概要

《男性身体自检手册:男人的健康顾问》主要内容：当今社会竞争激烈，令现代男性的生理和心理都受到极大挑战。从专业的生理学角度看，男性在免疫力、耐久力、生命力等方面都比女性差。许多疾病正在不断侵袭着男性健康。

有的男性忽视健康，觉得自己身体不会出问题，有的男性工作忙，没有精力关注健康，且男性通常对自我保健知识了解甚少，对自身疾病重视不够，患病后不愿第一时间就诊。这些都是对健康的认识误区。

关注男性健康，最重要是唤起男性自身参与，增强自我保健意识，对疾病提早预防。定期进行身体自检是保护健康的重要途径！

《男性身体自检手册》从儿童、青少年到成年、中老年男性，分别介绍了个年龄段男性的生理特点、身体检查以及应注意的问题。帮助广大男性朋友多了解身体自检的有关知识，增强保健意识，对疾病提早预防。

# 《男性身体自检手册》

## 书籍目录

第一章 儿童篇 第一节 儿童生长发育特点 一、幼童期(1~6岁) 二、儿童期(7~12岁) 第二节 儿童的身体检查 一、常规体检 二、儿童的生殖系统 第三节 儿童生活中应注意的问题 一、饮食营养 二、生活习惯与卫生 三、儿童的心理卫生 四、儿童生殖器官疾病的防治第二章 青少年篇 第一节 青少年的生理特点 一、生长发育 二、生殖系统的发育 第二节 青少年的身体检查 一、体格发育 二、青少年的身体检查 三、第二性征的显现 第三节 青少年应注意的问题 一、饮食营养 二、生活习惯与卫生 三、青春期的心理卫生 四、青春期内分泌问题及疾病第三章 成年篇 第一节 成年男性的生理特点 一、成年男性的身体特点 二、成年男性的生殖系统 三、男性生育的基本条件 第二节 成年男性的身体检查 一、男性体检项目 二、精液检查 三、常见睾丸疾病 第三节 成年男性应注意的问题 一、生活习惯与卫生 二、体育锻炼 三、男性性保健 四、如何避孕 五、男性不育症第四章 中年篇 第一节 中年男性的生理特点 一、男性衰老的标志 二、生殖系统的状况 第二节 中年男性的身体检查 一、常规体检 二、前列腺检查 三、泌尿系统检查 第三节 中年男性应注意的问题 一、生活习惯与卫生 二、中年男性的性保健 三、男性的更年期第五章 老年篇 第一节 老年男性的生理特点 一、老年男性的骨骼和关节 二、老年男性的前列腺 三、老年男性的泌尿系统 第二节 老年男性的身体检查 一、常规体检 二、心脑血管检查 三、骨骼检查 第三节 老年男性应注意的问题 一、生活与养生 二、这样运动才健康 三、老年男性的性保健

## 章节摘录

第一章 儿童篇 第一节 儿童生长发育特点 按照儿童生长发育的特点，从孩子出生到12周岁可以分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期4个阶段。 宝宝出世后的第1年是不断变化的一年，在这一年里宝宝身体发育的速度非常快。随着身体的发育，从一个襁褓里的小婴儿变成了一个能站立甚至走路的小宝宝了，他们的活动量及活动范围也随之扩展。到1岁时宝宝已经度过了婴儿期，进入了幼儿期。

一、幼童期（1—6岁） 1~3周岁是孩子发育的关键时期，这个时期宝宝生长发育快、求知欲强、好奇、爱模仿。与婴儿期相比，宝宝的各方面都有了很大的变化。年轻的父母应多了解一些宝宝生长发育的特点，才能保证孩子健康成长。 宝宝身长的增加相对体重增长快，因此要注意为宝宝补充足够的钙和维生素D。 宝宝头颅的发育与其他部位相比，处于领先地位。一般情况下，1岁半的宝宝颅凶都已闭合。 宝宝神经系统的兴奋与抑制过程多处于不平衡状态，所以应为宝宝制定正常的生活和学习计划，保证其神经系统的正常发育。 1周岁的宝宝已长出6~8颗牙齿，2周岁时宝宝的20颗乳牙已基本出齐。 宝宝的消化系统还不成熟，如果饮食不当容易引起消化功能紊乱。 .....

# 《男性身体自检手册》

## 编辑推荐

和谐生活从关爱男性健康开始！许多男性工作压力大，生活节奏快，常常无暇顾及自己的身体，加之饮食和作息不规律，以及自我保护意识淡薄，平时吸烟、饮酒过度，缺乏适当的锻炼和调节能力，这些都导致男性健康问题不断升级。《男性身体自检手册》是针对男性身体自检的健康顾问，详细介绍男性各个年龄段的生理特点、身体检查以及应注意的问题。帮助男性更多地了解自身健康状况，增强保健养生意识。定期进行身体检查是保护健康的重要途径！

# 《男性身体自检手册》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)