

# 《吃出男人风采》

## 图书基本信息

书名：《吃出男人风采》

13位ISBN编号：9787537534055

10位ISBN编号：7537534055

出版时间：2006-7

出版社：河北科学技术

作者：顾奎琴

页数：196

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)

# 《吃出男人风采》

## 内容概要

《吃出男人风采》介绍了适合男性的健康饮食，并根据每个男性的自身情况不同，分为健康、青年、金领、中年、老年五中类型进行介绍，提供了各种保健饮食。书中还包括专门针对男性美容美体、男性常见疾病、男性性保健的饮食调养和保健食物，是男性日常饮食管理的最佳参考书，帮助每一位男性都吃出男人风采。

# 《吃出男人风采》

## 作者简介

顾奎琴，营养食疗专家、科普作家，曾任解放军总医院主管营养师、中国食疗网CEO、北京天和堂食疗研究院院长、中央电视台《健康之路&#8226;健康星》栏目特聘顾问。

现任北京润泽堂食疗医学研究院院长、北京顾氏私人食疗会所首席营养食疗专家，并兼任中国药膳研究会理

# 《吃出男人风采》

## 书籍目录

一、健康男性的饮食养生 (一)男人的健康与养生 (二)男性健康与饮食营养二、青年男性的饮食保健 (一)青少年男性的饮食营养 (二)青年男性新婚期饮食 (三)准父亲的饮食三、金领男性的合理膳食 (一)金领男性的饮食保健 (二)金领男性的食物选择四、中年男性的饮食保健 (一)中年男性的饮食营养与健康 (二)中年男性的健康问题五、老年男性的饮食保健 (一)老年男性的生理功能及性功能 (二)老年男性的饮食保健六、男性美容美体与饮食 (一)男性日常饮食调养 (二)男性美容护肤与饮食 (三)男性保持形体健美的饮食调理七、男性常见疾病的食疗 (一)慢性前列腺炎的饮食防治 (二)前列腺增生的饮食防治 (三)睾丸痛的饮食调养 (四)男性不育症的饮食防治 (五)男性骨质疏松的饮食防治八、男性性保健与饮食 (一)男性性保健的饮食调养 (二)食物对性功能的影响 (三)影响性功能的饮食因素 (四)男人的性保健食物九、男性性功能障碍的饮食治疗 (一)阳痿的饮食防治 (二)早泄的饮食调养 (三)血精的饮食防治 (四)性欲亢进的饮食防治 (五)性欲减退的饮食治疗 (六)男性虚证的饮食调理 (七)缩阳症的饮食防治

# 《吃出男人风采》

## 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)