

# 《男人幸福一生的健康法则》

## 图书基本信息

书名：《男人幸福一生的健康法则》

13位ISBN编号：9787501782604

10位ISBN编号：7501782601

出版时间：2008-1

出版社：中国经济出版社

作者：巩发学

页数：212

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)

# 《男人幸福一生的健康法则》

## 内容概要

《男人幸福一生的健康法则》主要内容：根据世界卫生组织研究证明，人类健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然条件，而60%取决于人们日常的生活方式。《男人幸福一生的健康法则》从饮食保健、运动保健、睡眠习惯、心理、生理、环境等各个方面，全面介绍了男人保持身体健康的N项法则。《男人幸福一生的健康法则》是一本实用性更强、知识性更强的保持男性健康的必备手册。通过《男人幸福一生的健康法则》，希望每一位男性朋友都能拥有一副健康的体魄，享受人生中每一个幸福时刻。

# 《男人幸福一生的健康法则》

## 书籍目录

第一章 饮食中的健康元素 一日三餐的吃法 吃晚餐有讲究 应注重的膳食知识 饮食色彩与健康 有些食物不能与牛奶一起吃 不宜多吃的几种食物 吃对水果保健防病 八大健康吃法 香蕉荔枝开车时不宜多吃 男性多吃干果防病健身 “多渣食品”好处多多 男人必备的健康饮食 饮酒的忌讳 饮酒时不宜吃的食物 清晨喝水学问多 喝水有讲究

第二章 健康从日常习惯开始 饮后的不良习惯要不得 不宜空腹食用的饮食 错误的饮食搭配 进餐时看电视有损健康 先吃菜，后敬酒 喝咖啡的不良习惯 一天要饮五杯清茶 不利牙齿健康的习惯 生活综合症 坏处多多的小动作 引发疾病的三个危险动作 日常生活中的最佳姿势 上班路上莫小睡 洗桑拿浴的小常识 常见的不良生活习惯 手机使用的常见误区 防电脑辐射的注意事项 吸烟三不要 正确使用耳机

第三章 自我保健与护理 冷水洗脸，温水刷牙 保护牙齿的小细节 口角干裂越舔越干 如何护发 IT族护眼方案 鼻子的护理与健康 全身皮肤保养 去除粉刺的方案 男士日常护肤的步骤 皮肤护理的错觉 消除痘痘有妙法 有碍面部健美的习惯 简易面部锻炼法 如何清洁面部才健康 如何使头发更健康 教你摆脱头屑的苦恼 护发要诀 少白头的防治 认清胡须的真实面目 刮胡子的好习惯 手动健脑法 呼吸也要讲究方法 不要随便掏耳朵

第四章 衣着之中体现的健康 新衣即穿要不得 免烫服装应注意 真丝和亚麻利于健康 化纤衣服少穿为妙 干洗衣服要注意 穿出自己的风格 穿衣中的误区 穿衣与防晒 洗衣服有讲究 夏天穿衣注意事项 如何存放衣物 领带系得过紧有损健康 牛仔裤不宜长穿 穿鞋有讲究 卫生球少用为好 首饰与健康 香水与男人

第五章 睡眠是男人健康的守护神 午睡有讲究 选择合适的枕头 如何解决失眠 开灯睡觉不利健康 让环境助你入眠 太疲劳才休息对健康不利 声音与睡眠 裸睡有助于健康 睡觉磨牙的害处

第六章 运动让男人活力四射 健身时应注意的问题 运动时间的选择 “走班族”益于健康 运动要注意方式方法 刚睡醒做剧烈运动不利于健康 身体锻炼与年龄 利于健康的新式运动 锻炼要讲究科学规律 倒立是最佳的健身方法 妙方去除“将军肚” 健康运动的好器材 爬楼梯让你更健康 游泳是最全面的健身运动 跑步中的新花样 跑步好处无穷 床上按摩与健身 爬山是健身与休闲的好选择

第七章 男人生理地带的自我保健 如何防治阴囊外伤性血肿 阴茎外伤怎么办 阴茎异常勃起 如何处理男性尿道损伤 男性性欲减退的几点因素 克服早泄的有效措施 男性私密健康禁忌 男性“特区”的保健方法 前列腺肥大症的处理方法 小便是健康的阴晴表 要讲生殖器卫生 体外射精有损健康 性生活时间不宜过长 健康性生活注意事项 忍精有害无益 重复性生活不利健康 学会找到“性”福 患了性功能障碍怎么办 微量元素对性的影响 增强性能力 和谐性生活对男性健康的影响

第八章 居住环境打造健康生活 新房建成后不要马上入住 注意装修中的环境问题 培养卧室里的好习惯 避免居室电磁辐射 让室内飘香 室内花卉与健康 如何使室内光线充足 居住空间与身体健康 居室要注意防潮 家庭细节污染应注意 室内卫生与人体健康 注意室内空气污染 清晨起来不要急着开窗换气 厨房里的注意事项 定期清理冰箱 家用电器的正确使用 使用电冰箱的误区 常给电话机消消毒 卫生间设置要安全可靠 马桶要先盖后冲 颜色选择与居室健康 鲜为人知的家居致癌物 留神厨房污染 远离噪音污染 宠物与人共居坏处多

第九章 健康从“心”开始 莫有嫉妒之心 让贪婪靠边站 莫让气伤身 保持心理平衡 学会调控自己的情绪 心灵创伤的治愈方法 紧张情绪不益健康 男儿有泪也要弹 跨越心理的障碍 学会释放不良情绪 大喜与大悲不利健康 上班族的心理保健

# 《男人幸福一生的健康法则》

## 章节摘录

第一章 饮食中的健康元素 一日三餐的吃法 1.早餐 从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，人体进入活动状态以后，肌肉需要糖分，如果没有早餐供应血糖的话，肌肉与脑所需血糖就必须由肌肉中的蛋白质转化成糖分以供消耗。但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑的血糖仍会很低，这时人容易感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，工作效率降低。如果经常不吃早餐，易引起胆囊里的胆固醇浓度增高，难以及时排出，容易形成胆结石。如长期不吃早餐则易引发胃炎、低血糖、脑血管、早衰等疾病。早餐的最佳时间为起床后的20-30分钟，每天应保持相同的时间进餐，有利于胃液有规律地分泌。

# 《男人幸福一生的健康法则》

## 媒体关注与评论

《男人幸福一生的健康法则》将介绍： 凡是有志为社会出力、为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。——徐特立 身体健康，起居有节，能延年益寿。生命没有节制，往往缩短生命。——塞万提斯 幸福的首要条件在于健康。——斯宾诺莎 身体健康者常年轻，无负于人者常富有。——玛尔托夫特

# 《男人幸福一生的健康法则》

## 精彩短评

1、网上粗读.....一般般

# 《男人幸福一生的健康法则》

## 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)