

# 《男人40要“大修”》

## 图书基本信息

书名：《男人40要“大修”》

13位ISBN编号：9787533151010

10位ISBN编号：7533151011

出版时间：2008-10

出版社：山东科学技术出版社

页数：159

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《男人40要“大修”》

## 前言

人生的多事之“秋” 四十岁左右的男性处于一个“交界期”，他们的事业发展处于“爬坡期”，身体健康却处在“下坡期”；而且家中的妻子进入更年期，儿女正在青春期。他们面临的压力负荷比以往任何时候都要大？就这样被牢牢地夹在事监成败与家庭问题之间，无暇去关注自己的健康问题。而即使事业如B中天的中年男士也常常忽略自己身体的这辆“小轿车”是否处于最佳行驶状态。因此，他们应该随时留意身体健康的。“运转”状况一旦出现不适感觉，千万要引起警惕。这些不适的感觉，包括头晕眼花、烦躁易怒、注意力不集中、记忆力下降、精神紧张、经常失眠、缺乏食欲、胃部不适、四肢乏力、腰膝酸软、腿脚肿胀、排尿困难、尿频、尿急、小腹坠胀……上述种种外在的表现，很可能就是大病来临的预警信号。中年正是一个疾病高发期，心脑血管疾病、高血压、慢性支气管炎、脂肪肝、胆囊炎、胃溃疡、糖尿病、骨质疏松症等疾病纷纷不期而至，尤其一些老年多发的疾患呈现低龄化的趋势，更是让中年人防不胜防。面对身心方面逐渐出现的衰老现象和名目繁多的各类病症，中年人首先要在思想上予以重视解养生保健的一些基本常识，从生活中的点滴细节开始着手，养成良好的习惯，做到防患于未然。比如注意饮食搭配，适量补充蛋白质，维生素和矿物质；保证充足的睡眠时间，神清气爽，工作效率才会更高，积极参加体育运动，保持活力和良好的精神面貌；追求新知识，以娱乐的心境来对待学习，可减缓脑衰老；学会自娱自乐，开怀大笑有助于疏导郁闷情绪……所谓“习惯成自然”，当养生成为了一种习惯，男士们会发现拥有身心健康也并不是那么难！当然，一旦身体出现了某些疾病的早期症状后，他们就应该及时就医，而不能采取随便吃点药就硬“扛”的态度。针对于中年男士的身心特点和容易遭遇的病痛，本书从分析他们的身心现状入手，提出了衰老征兆、错误观念、疾病隐患、健康标准以及防治办法等，从以下几个章节具体展开：“不惑”之年的变化，谁偷走了你的健康，关注身体的变化，慢性疾病来得快，心理放松身轻松，身体重点部位养护等六部分，如何维护各器官的功能，早期发现任何可能的毛病，已经成为了中年男士生活中的重要课题之一。多一分准备，就会少一分危险，男性不仅要活得长寿，而且应当活得健康、快乐、富有意义。参与本书编写的人员还有：雷海岚、周亮、毛杰、黄云、胡敏、肖波、廖虹、朱红梅、营爱云、张永见。谨对他们的辛勤工作表示深深感谢！

# 《男人40要“大修”》

## 内容概要

《男人40要“大修”》从分析他们的身心现状入手，提出了衰老征兆、错误观念、疾病隐患、健康标准以及防治办法等，从“不惑”之年的变化，针对于中年男士的身心特点和容易遭遇的病痛，谁偷走了你的健康，关注身体的变化，慢性疾病来得快，心理放松身轻松，身体重点部位养护等六部分具体展开。

# 《男人40要“大修”》

## 书籍目录

第1章 “不惑”之年的变化重新认识自己的身体中年男人健康的标准中年男人的“亚健康”事业与健康的均衡精神上面对重重的压力重视男性的更年期衰老的征兆有哪些健康滑坡的预警信号留下健康这座“青山”第2章 谁偷走了你的健康40岁男人常有的错误观念生活习惯决定健康工作之余要懂得休息不够重视自己的身体饮食习惯影响健康缺乏锻炼是健康的大敌熬夜把身体“熬”垮人到中年防“猝死”第3章 关注身体的变化容易脱落的头发身体不知不觉横向发展酒精折磨胃和肝啤酒肚是这样产生的是什么让你失去性趣男性的更年期综合征中年“背”受折磨中年人多有“腰病”鼾声中潜伏的睡眠危机第4章 慢性疾病来得快早衰综合征让身心未老先衰中年慎防慢性支气管炎胃部不适要引起注意前列腺为何中年多事悄然而至的糖尿病中年男人警惕高血压好吃懒做招致脂肪肝谨防冠心病来“偷袭”尴尬痔疮不容忽视别让肩周炎骚扰健康远离颈椎疾病的困扰中年人成癌症高危族中年人如何预防癌症第5章 心理放松身轻松调整情绪平衡心态别用生气惩罚自己不要把名利看得太重缺乏新鲜感的婚姻合理优化家庭关系释放心绪有益健康积极消除厌职情绪匆忙中享受“慢生活”第6章 身体重点部位养护预防健忘先健脑科学爱眼保护视力耳朵保健从点滴开始精心养护缓解肺衰退人到中年要保肝养好你的胃温补肾阳刻不容缓私处保健不可掉以轻心腿部保健势在必行第7章 男人40养生要点中年男性的营养需求男人需要的几种食物饮食有节制控制体重适合中年男性的运动注意随季节变化而养生中年男性养生的戒与忌定期进行身体检查

## 章节摘录

颈椎病，是中老年的常见病和多发病，尤其是40~60岁以上者多见颈椎共有七节。主要功能支持头颅的作用，具有很大的活动范围，可以前曲、后仰、左右侧曲等活动。颈椎及其棘间韧带肌腱、关节囊、椎间盘等可发生退行性变化或损伤，压迫和刺激颈部神经根、椎动脉、交感神经和脊髓等而出现一系列临床症状。可因累及部位的不同而出现不同症状，绝大部分早期症状是颈部发现颈项部有强硬的感觉、活动受限、颈部活动有弹响声，疼痛常有向肩部和上肢放射，手和手指有麻木、触电样感觉，可因颈部活动而加重。也就是说不同的病变累及不同部位，就出现不同的症状，晚期可导致瘫痪。颈椎病根据临床表现和X线片或CT即可明确诊断。预防颈椎病的发生，应注意以下几点：

长时间低头可致颈部细瘦，颈肌减弱，增加颈肌的负荷，使颈肩背部的肌肉僵硬，血流循环障碍，并会压迫神经，最后引起头痛、头晕、心悸等“低头综合征”。因此，必须纠正长时间低头的不良习惯。长时间低头工作者，颈部长时间前屈，可能造成颈椎椎间盘突出或脱出，产生颈后部疼痛，上肢麻木刺痛等症状。因此，必须调整工作台的倾斜度，定时作颈部按摩，以便使紧张的肌肉松弛，并尽量缩短不良姿势的持续时间。睡眠时最好采取仰卧位，头颈部保持自然仰伸，这样可使颈部得以放松。睡枕高度要适宜，以免过高而增加椎间盘的压力，或过低而使颈部处于仰伸状态、使韧带松弛与内陷而压迫脊髓，产生四肢麻木等症状。头颈部外伤会引起颈椎的韧带、椎间盘及关节创伤，可发生四肢麻木、下肢无力、行走蹒跚、颈部僵硬与疼痛等症状。在进行体育运动时，应避免头颈部扭伤，乘车时尽可能让脸面部与车头垂直（即向前进方向），以防刹车时因头颈部惯性作用而发生“挥鞭样”损伤。另外，应防止颈肩部着凉，避免该处肌肉痉挛、疼痛，导致颈椎内外平衡失调，诱发颈椎病。中年人可经常进行一些轻柔的颈部功能锻炼，如练功十八法、太极拳等，但要避免颈部运动量过大，如有颈部疼痛、僵硬等不适，则应在短期内限制颈部活动，以利恢复。

## 《男人40要“大修”》

### 编辑推荐

40多岁是男人事业和生活的黄金时期，却也是身体走向下坡的分水岭。在这个健康易损期的男人，不妨给身体来个彻底的“大修”！ 40多岁男人必听的健康忠告！ 40多岁男人必看的养生之道！

# 《男人40要“大修”》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)