

# 《男人最怕的10种病痛》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509118429

## 编辑推荐

别忽视了身体的小疼痛，它可能隐藏着大的疾病，预防疾病，延缓衰老，身心健康。

本书从身体各部位的“疼痛”症状入手，列举出男性常见的疾病及其预防、治疗，以及日常保健方法，给男性健康生活一些具体的建议。当然，该书中的可能病况只供读者参考，实际病情还要以医生诊断为准。只有科学合理的保健，才能保持身心健康，预防疾病，延缓衰老。这也是该书编写的目的所在。

了解一些健康常识，防患于未然。

早了解，早预防；早知道，早健康；早治疗，早放心！

给男性的10个健康中午：立即戒烟，不过度疲劳，少食脂肪，放松自己，饮酒适量，重视睡眠，多喝白开水，笑口常开，勤于锻炼，不忽体检。

## 内容简介

男人外表看起来健康、健壮，其实身体和心理一样也很脆弱，容易遭受各种各样病痛的侵袭。本书从男性身体各部位的“疼痛”症状入手，列举出男性常见的头痛、心绞痛、腹痛、呼吸不畅、腰背酸痛、私处不适、直肠健康等疾病的预防、治疗以及日常保健方法，给男性健康生活一些具体的建议。本书内容简洁实用，是关心男性及其家人健康的保健参考用书。

## 目录

### Part 1 关心从“头”开始

莫名其妙的头痛

鼻窦炎又犯了

不可轻视的脑卒中

男人的头部保健课

### Part 2 让呼吸顺畅无阻

咳嗽带来的疼痛

“风温咳嗽”小心肺炎

患鼻炎小心“花粉症”

慢性咽炎病因多

别把哮喘当“小病”

男人的护喉保健课

### Part 3 男人的胸部也美丽

变化莫测的心绞痛

致命的心肌梗死

男人的乳房也脆弱  
男人的胸部保健课  
Part 4 腹部疼痛不能忍  
剧痛难忍的阑尾炎  
消化性溃疡常发作  
不小心变成“无胆族”  
小器官有大毛病  
男人的腹部保健课  
Part 5 腰酸背痛不强健  
腰痛小心肾结石  
不知不觉腰椎间盘突出  
男人的腰背部保健课  
Part 6 私处健康小心呵护  
尿道炎非同小可  
难以启齿的生殖道疾病  
男人私处的高发病  
让人尴尬的瘙痒  
男人的私处保健课  
Part 7 男人更需关心直肠健康  
便秘问题不简单  
“十人九痔”不轻松  
男人的直肠保健课  
Part 8 腿部小痛不要忽视  
隐隐作痛的膝关节炎  
冬季的下肢静脉血栓  
下肢防止动脉硬化  
男人的腿部保健课  
Part 9 感冒引起的周身疲劳  
不要轻视感冒的危害  
男人感冒之后要当“心”  
感冒后的非药物治疗  
预防感冒全攻略  
Part 10 心理疼痛要用“心”医  
闷闷不乐，抑郁症  
压力大，无精打采  
紧张带来心理负担  
工作狂人的过劳死  
男人也有更年期  
男人心理健康必修课  
附录 为健康而改变不良习惯

## 在线试读部分章节

### Part 1 关心从“头”开始

#### 男人的头部保健课

##### 注意清洁

头部的清洁护理工作如果没有做好，脱发、头皮屑等问题就会层出不穷，因此头发与头皮的健康，一直是许多人非常在意的事。

头部健康，首先要保持头部清洁，卫生，即清洗毛发、头皮上的灰尘及一部分油脂。若常常不洗头，头皮上就会感觉到有灰尘、发痒、油腻；梳理头发或洗发时，脱发严重；或者洗头不彻底，头屑洗不尽，头皮有炎性物质；洗发后，头部不清爽，甚至有异味等。这些被人们误以为是正常现象。孰不知，头发由于长期清洁不够，造成了头皮不清洁，毛囊的营养通道堵塞，血液微循环障碍，是头发不健康，慢慢变细软，不断脱落，稀疏及白发原因之一。

##### 注意保暖

冬天，北风呼啸，寒气逼人。人们一般穿着适当厚度的衣服来保暖御寒，但很多人却忽视头部的保暖。据有关资料表明，气温在15℃左右时，人体约有1/3的热量从头部散发；气温在4℃左右时，人体约有1/2的热量从头部散发；而气温在0℃左右时，竟会有1/4的热量从头部“跑掉”。

由此可见，头部与人体热平衡的关系很大。一个人如果只多穿几件衣服，而不戴帽子，那就像热水瓶不盖塞子一样，热气会源源不断地向外面“输出”。寒冬戴帽子不仅能保暖，而且还可避免引发风寒感冒、咳嗽、头痛等疾病。尤其是老年人外出应戴帽子，晨练者更不能麻痹，在更加严寒的时候，还应戴上口罩和手套。

……

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