

《主动健康——男人篇》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506012287

编辑推荐

身体是你的，你有责任关注并且保持健康，每一个人的健康状况是不同的，因而他们的生命也是不同的，聪明男人必须行动起来，主动起来，这样才能控制自己的健康，才能延年益寿，享受高品位的生活。

内容简介

这是一本对任何年龄段的男性的健康和高品位的生活给予全面指导的健康宝典，它告诉你如何活的更长久、更健康、更快乐、更强壮。这里有300名以上的专家有关预防和治疗疾病的良言，覆盖了男性所面临的大量的医学问题。本书以美国男性杂志最流行的语言编写，是当今美国最畅销的男性保健专著。通过本书你可以获得为了做出正确选择所具备的必要知识。

目录

前言

第一部分 整体健康的基础

- 完全健康的男性——健康生活10诫
- 男性营养ABC——每日合理进食
- 维生素和矿物质——食品研究的最新发现

第二部分：健康身体的全面指南

- 粉刺（痤疮）——预防并不很驻华
- 艾滋病——预防是最大的希望
- 酗酒——饮酒的思考指南
- 过敏——避免喷嚏和哮喘
- 老性痴呆——及时地治愈
- 肛门疾病——解除下部的不适
- 心绞痛——避免最剧烈的心痛
- 焦虑和恐惧——使你感到狂热的激动
- 关节炎——如何减轻你的疼痛
- 哮喘——不再使你在场外喘息
- 足癣——保护你的脚
- 腰疼——腰是男人最大的赌注
- 口臭——清洁你讨厌的口腔
- 秃顶——潜在遗传基因的结果
- 打嗝——处理剩余气体的艺术

水泡——摩擦不当的结果

体味——男子汉的标志

疖——面容问题的解决办法

支气管炎——疏通你的导气管

滑囊炎和腱鞘炎——保持关节部位的灵活性

腕管综合征——避免最偶然的危险

白内障——使你混浊的视野恢复清晰

持续性疲乏综合征——最病还是幻觉？这里就有答案

口腔溃疡和唇疱疹——避免唇部痛苦

感冒和流感——别让苍蝇沾身

结肠癌——如何发动先发制人的进攻

便秘——怎样成为一个正常人

鸡眼和老茧——缓解硬处的不适

痉挛——如何避免抽筋

头皮屑——如何控制这些污点

射精延迟——不再是一种可以等的游戏

牙病——保护好牙齿

皮炎和湿疹——怎样避免皮肤过敏

.....

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)