

四十岁以后的健康生活-男性篇



[四十岁以后的健康生活-男性篇_下载链接1](#)

著者:裴百康

出版者:新华出版社

出版时间:2003-01

装帧:平装

isbn:9787501146888

《四十岁以后的健康生活·男性篇》的目的只是使你能拥有一本健康指南，而不是一本医学手册。书中提供的信息将有助于你在自己的健康问题方面作出一些合理的决定，但它并不能替代医生给你制订的治疗计划。如果你怀疑自己有这样或那样的疾病的话，我们强烈地建议你去医院进行诊治。

作者介绍:

目录: 第一篇男性如何衰老
人在一生中的变化
衰老是一种心理状态

第二篇如何防止衰老
中年的危机
提高反应速度
心理压力
完美主义性格 (A型性格)
忧虑/愤怒/怠倦/抑郁/疲劳/记忆/形象
老年斑/秃发/双颊
白发

日光灼伤
去除不必要的毛发
皱纹
皮肤癌
癌症
心律不齐/心脏病发作/心脏病
高血压
中风
胆固醇
消化系统疾病/溃疡
呼吸系统疾病/睡眠呼吸暂停综合症
糖尿病
打鼾
痛风
甲状腺异常
偏头痛
血色病
雷诺氏病
腿动综合征
过敏
性病和性传播疾病
骨质疏松
关节炎
意外伤害和事故
背痛
滑囊炎和腱炎
足病
阳痿/男性不育症/前列腺问题
牙齿问题
静脉曲张
听力损失
咖啡因
视力改变
节食
饮酒问题
药物依赖
调整新陈代谢
超重/吸烟/类固醇/电视

第三篇激发你的年轻活力

冒险
有氧运动
自我肯定
酒精饮料
利他主义
抗氧化剂
阿司匹林
早餐
改变职业/变化与适应
自信与自尊
整容牙医
整形外科
创造力
纤维素

体液
宽容/友谊/目标/诚实/幽默
免疫力
学习
闲暇时间
低脂肪食物
婚姻
按摩
医学检查
乐观/放松
耐力训练
性
皮肤护理
睡眠
肌肉拉伸
素食主义
维生素和矿物质
瑜珈
• • • • • ([收起](#))

[四十岁以后的健康生活-男性篇_下载链接1](#)

标签

健康

营养学

1

评论

[四十岁以后的健康生活-男性篇_下载链接1](#)

书评

[四十岁以后的健康生活-男性篇_下载链接1](#)