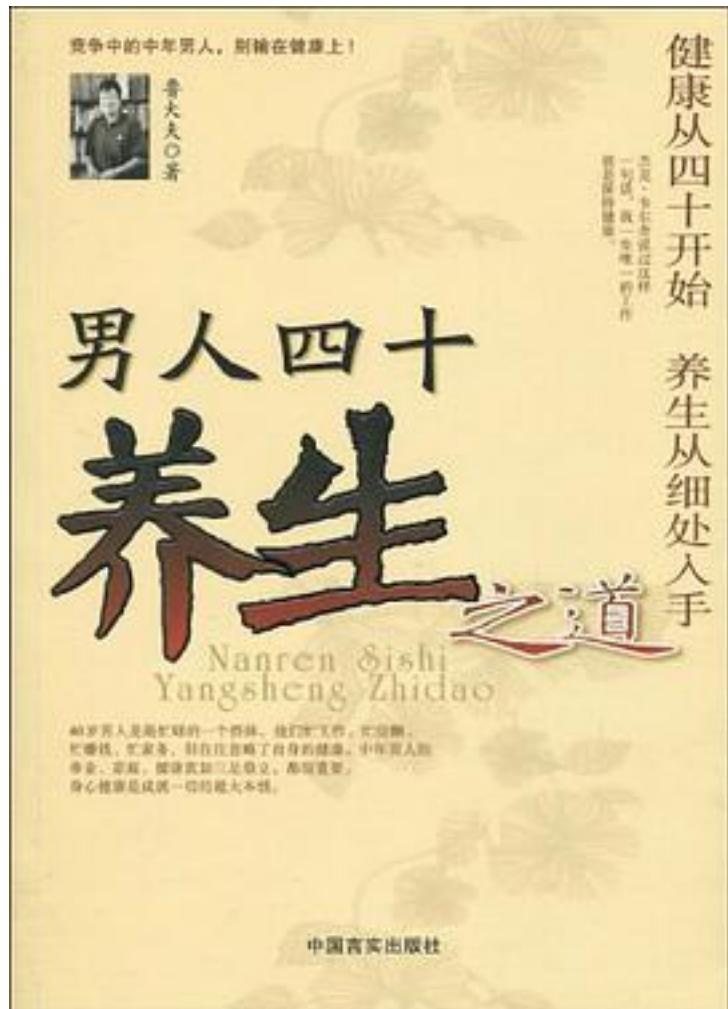


# 男人四十养生之道



[男人四十养生之道 下载链接1](#)

著者:鲁大夫

出版者:中国言实

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787802503052

《男人四十养生之道》内容简介：健康是人生最大的资本，也是获得成功、拥抱快乐最

重要的保证，因此养生是保持健康最厚重的主题。在工作生活节奏明显加快的今天，在肩负事业与家庭的双重责任面前，40岁的男人可以说是社会的中坚、家庭的脊梁，他们会在责任感和使命感的承载中不由自主地处于重重压力的包围之中。从健康的角度来说，40岁男人的身体机能已处于下滑的趋势，所以掌握养生之道，提高保健意识就显得尤为重要。这不仅是对自己负责，也是对家庭乃至社会负责的必要观念。俗话说“男人四十一枝花”，这讲的是男人到了不惑之年，事业已走上轨道，拥有了一定的财富和地位，经过岁月的磨练，人也更加理智聪睿，如芳香浓郁的佳茗，越泡越有味道。但是，随着岁月而来的，还有一些不尽如人意的变化。

## 作者介绍:

鲁瑶，北京某著名医院内科主任医生，担任多家高级干部疗养院健康顾问，笔名“鲁大夫”。所著《现代文明病防与治》一书在读者中广受好评，多次荣登畅销书榜。

## 目录: 养生之一 男人四十，养生之重 男人四十机能下滑

40岁是导致健康差异的关键时期 危及健康的预警信号——疲劳 走出“亚健康”状态  
抗衰老从四十岁开始 中年男人保持健康要做的五件事 规律节制地生活才不会损害健康  
男人永葆青春的黄金法则 执著地追求健康才是聪明人的做法 养生之二  
阴阳平衡，养生之纲 不仅要懂一点医理药理，更要明情理 了解一点五行学说  
脏腑与阴阳 人体中的阴与阳 平衡是健康的前提 都是失衡惹的祸 认知身体，认知自我  
追求内外和谐的境界 要健康，也要长寿 养生之三 调节脏腑，养生之根 人体的气血运行  
心脏与养生 肺脏与养生 肝脏与养生 肾脏与养生 脾脏与养生 胃脏与养生 胆与养生  
大小肠与养生 养生之四 经脉穴位，养生之要 人体经络何处寻 经络与阴阳、五行  
穴位的奇妙之处 痘症与经脉穴位 养生与经脉穴位 做经络的敏感人 十二时辰与经脉养生  
重要的任督二脉 养生之五 饮食健康，养生之本 许多疾病是吃出来的  
40岁男人要重视饮食健康 饮食要注意营养的摄入 酗酒伤身 五味不能过度 中医的“补”  
古今有别，补法不同 补气之道，引人而异 中老年四季进补的注意事项  
饮食养生的宜与忌 养生之六 日常起居，养生之境 人体与四时相应 四季养生之原则  
不良生活习惯是最具危害性的健康杀手 在生活习惯方面有8个误区 穿衣戴帽的养生学问  
家居环境与养生 养生以睡眠居先 保健按摩不可随便做 娱乐与养生  
日光浴，既可健身又可防病 养生之七 心理调节，养生之基 养身先养心 人有七情六欲  
欲望是养生的大敌 生气是伤人的利剑 把不愉快远远抛开 别让忧虑毁了你的健康  
养“神”之道 心理压力是疾病之源 提高心理承受能力 “心理暗示”的不同结果  
去除精神负担才能身心健康 学会自律 养生之八 养性延命，养生之力  
中年男子不要忽视养性 古代重视男女生活 房事有禁忌 养性先养肾 养肾纠虚之法  
“腰不好”等于“肾不好” 延缓中年男人“性衰老” 养生之九 动静结合，养生之力  
生命在于运动 让运动延长你的生命之路 常做有氧运动，保持身体处于最佳性能  
散步是一种“长寿运动” 有动还需有静 古人养生注重动静合一 劳逸结合话养生  
长寿之道 养生贵在持之以恒  
· · · · · (收起)

[男人四十养生之道 下载链接1](#)

标签

## 评论

[男人四十养生之道 下载链接1](#)

## 书评

[男人四十养生之道 下载链接1](#)