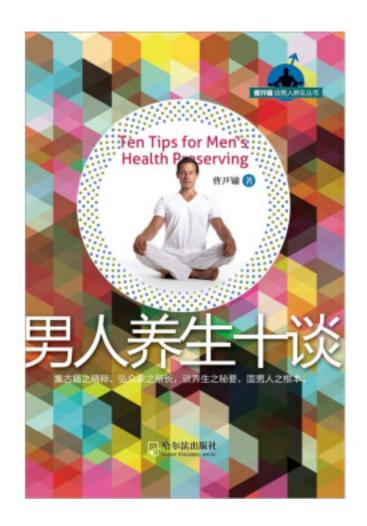
## 曹开镛谈男人养生丛书: 男人养生十谈



曹开镛谈男人养生丛书:男人养生十谈\_下载链接1\_

著者:曹开镛 著

曹开镛谈男人养生丛书: 男人养生十谈\_下载链接1\_

标签

评论

好。。。。。。。。。。。。

可以

一般吧,!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

不久,我学会更好地去认识这朵花儿。在小王子的星球上,过去一直生长的花,非常简单,花冠上只有一层花瓣。这些花很小,一点不占地方,从来也不会给人麻烦。她们早上在草丛中开放,到了晚上就凋谢了。有一天,不知从哪里来了一颗种子,后来忽然发了芽。小王子小心翼翼地监护着这株与众不同的嫩芽:说不定是猴面包树的一个新种呢!可是这嫩芽不久就不再长高了,并且开始含苞吐蕾。小王子看到嫩芽长出一个巨大的花蕾,感到从中一定会产生奇迹。但是,这朵花儿却躲在她那绿茵茵的房间里,梳妆打扮没个完。她细心选择自己的颜色,慢腾腾地披上衣服,把花瓣一片片地装配好。这花儿不愿像虞美人的花朵那样,容颜憔悴就出来与世见面。她要让自己带着光彩夺目的丽姿出现。嘿!的确如此。她是非常爱俏的。她梳妆打扮了好多好多天。然后,一天早晨,正好当太阳升起的时候,她露面了。

曹开镛著写的的书都写得很好,[]还是朋友推荐我看的,后来就非非常喜欢, 除了他的书,我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、 杨其铎、晓玲叮当、方洲,他们的书我觉得都写得很好。曹并镛谈男人养生丛书男 价格也非常便宜,比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得 读,阅读了一下,写得很好,男性朋友,你是否工作繁忙,心理紧张和焦虑你的身体是否正备受生理和心理的双重压力而每况日下,甚至常常被击倒为此,哈尔滨社倾情奉献 曹开镛谈男性养生丛书男人养生十谈。曹开镛谈男性养生丛书男人养生十谈适合广 性读者及其亲友阅读。与传统意义的保健养生类图书相比,曹开镛谈男性养生丛书男 养生十谈更值得读者信赖,更能满足男性读者及其亲友的需要。哈尔滨社的曹开镛谈男 性养生丛书男人养生十谈包括补肾养生篇、健脑养生篇、房事养生篇、心理养生篇 居养生篇、按摩养生篇、运动养生篇、饮食养生篇等篇章,着重介绍了与之相对应的问 题,指出了保持人体阴平阳秘,心平气和,不生病或少生病的方式方法。哈尔滨社的曹 开镛谈男性养生丛书男人养生十谈可谓一部男性病防治大辞典,是男性读者不可多得的 医学养生读物。,内容也很丰富。,一本书多读几次,第一篇补肾养生虽然肾在人的五 脏中居位最下,但功能却最为重要。肾脏位于人体腰部,左右各一, 80克。中医所讲的肾是包括肾脏在内的泌尿、生殖等器官,也是篭盖 免疫、泌尿、呼吸、神綷-、血液、运动等系统在内的 -个整体的概念, 肾的功能很多主藏精,主生长发育,主水液,主纳气,主骨生髓通于脑 泛的医学概念。 ,主命门火,开窍于耳及二阴,其华在发。一、补肾在养生中的重要性我国传统医学认为,人体的生长、发育、衰老的全过程,其根源在于肾的盛衰。肾是生命之根,先天之本,谈到养生不能不首先关注补肾养生。黄帝内綷-中的素问?上古天真论指出&丈 夫八岁,肾气实,发长齿更。二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。 筋骨劲强,故真牙生而长极。四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。五八,

气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白。七八,肝气衰,筋不能动。 天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极。八八,则齿发去。肾者主水,受五脏六竆-之精而 藏之,故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰,筋骨解堕,天癸尽矣。故发鬓白,身体重,行步 不正,而无子耳。&&女子七岁,肾气盛,齿更发长。二七,而天癸至,任脉 通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨 坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面

西红柿的酸味能促进胃液分泌,帮助消化蛋白质等,此外丰富的维生素C能结合细胞之 间的关系,制造出骨胶原,强健血管。矿物质则以钾的含量最丰富,由于有助于出血液 中的盐分,因此具有降血压的功能。 2.黄豆 很多人都知道黄豆有植物性荷尔蒙,有利于女性,殊不知黄豆对男性也是绝佳食品。例如常吃黄豆制品的日本男人,罹患摄护腺癌的机率比西方男人低。而且黄豆对改善男性 的骨质流失一样有效。男性过了60岁,骨质会开始流失,情况和更年期妇女一样严重。而且多吃黄豆可以补充卵磷脂,卵磷脂已被证实与短期记忆力和学习力有关。3.南瓜子男性40岁过后,大多数人有摄护腺肥大的问题。美国一项实验发现,让摄护腺肥大的患者服用番瓜子的萃取物,确实减少了患者频尿的次数,也改善了其它症状。而且番瓜子 也是维生素E的最佳来源,可以抗老化。番瓜子在一般超市即可买到,有些产品是多种坚果混和,可以撒在沙拉上食用,或平日当零嘴吃。 4.胡萝卜 B-胡萝卜素会在体内变化成维生素A,提升身体的抵抗力,抑制导致细胞恶化的活性氧 等。此外,因含有丰富的钾,具有降血压的作用,以及食物纤维能发挥整肠功效。含丰 富B-胡萝卜素的胡萝卜也因此大受欢迎,是因为它能预防癌症。 5.大蒜 大蒜具有强烈的杀菌力,因此能消灭侵入体内的病菌。此外,它能提供维生素B1的吸 收,促进醣类的新陈代谢以产生能源,并消除疲劳。另一不可忽视的大蒜功用就是提升 免疫力。大蒜中所含的硒化铅具抗氧化作用,因此被视为防癌的食物。男性多服可改善 体质并强身。 6.海鲜 食物中海鲜类的蚝、虾、蟹的锌含量最为丰富,一颗小小的蚝就几乎等于一天中锌的需 求量(15毫克)。此外,蚝因富含糖原或牛磺酸,具有提升肝脏功能的作用,且滋养强身 7.高维生素C食物 高维生素C的食物!有奇异果、柳丁、橘子、青花椰菜、芦笋等。另一方面,男性常处高 压状态,更需要营养的补充。维生素C可以协助副肾上腺皮质素(一种抗压力的荷尔蒙) 的分泌,可以对抗压力。 8.全麦面包 说到压力,男人常常不眠不休地冲刺事业,压力无法舒伸,就利用烟酒来掩饰劳累和纾 解压力。 要对抗压力,维生素B群是非常重要的。这包括B1、B2、B6、B12和叶酸、烟碱酸等, 可以维护神经系统的稳定,增加能量的代谢,有助于对抗压力。全谷类的食物如全麦面包、糙米、胚芽米等,都有丰富的维生素B群。而且全麦面包是复合性碳水化合物,可 以缓慢释放能量,具有镇定的作用,使人放松、不紧张。 9.水 人类脑部有75%都是水,脱水第一个影响到的器官就是脑,水分太少,会让人疲劳、反 应偏慢。 偏偏男人常一忙起来,就忘了喝水,若用饮料或汤补充体内水份,却会徒增热量,使身 体发胖。因此在餐与餐之间要多喝水。例如一进办公室,马上就倒上500cc的水放在桌 上,有空就喝,而且在午餐之前就要喝完。1天至少要喝完两瓶矿泉水瓶的水(约2000cc )。 10.深海鱼 压力大,也让男性罹患高脂血症、中风的年龄层降低。深海鱼中的Omega-3脂肪酸可以 阻止血液凝结、减少血管收缩、降低三酸甘油脂等,对心脏血管特别有益。富含O mega-3脂肪酸的鱼包括鲭花鱼、秋刀鱼、石斑鱼、鲑鱼等,可以替换着吃,不过要记 住1星期至少要吃两次鱼,美国心脏病协会(AHA)建议。11.绿茶 绿茶富含了红茶所没有的维生素C。维生素C是预防感冒、美肤所不可欠缺的营养素。 除此之外,也富含防止老化的谷氨酸、提升免疫力的天冬氨酸、具滋养强身的氨基酸。 还具有利尿、消除压力的作用,具提升作用的咖啡因、降血压的黄酮类化合物等。

12.红酒

如果非要喝酒,就喝红酒。因为红酒中葡萄皮的抗氧化物质多酚,留存在酒液中,可以降低心血管疾病的机率;而且各种酒类相较之下,红酒的普林(会使体内尿酸上升的物质)相当低。此外,红酒能提升抗氧化作用,以预防动脉硬化。最近根据研究结果得知,对于痴呆症也能发挥功效,是高龄社会所不可欠缺的饮品。但酒类依旧有热量,营养师建议每天还是控制在60cc以下。 注意饮食健康

没太多要说的 反正是本好书

经典之作,受益匪浅,值得推荐

看着应该还可以,比较便宜。

曹开镛谈男人养生丛书:男人养生十谈 下载链接1

书评

曹开镛谈男人养生丛书: 男人养生十谈\_下载链接1\_