

中年男人健康读这本就够了



[中年男人健康读这本就够了_下载链接1](#)

著者:郭军，常德贵，张朝德 编

[中年男人健康读这本就够了_下载链接1](#)

标签

评论

这本叫做《闲话读书》的薄薄的书，是法国女编辑安娜·弗朗索娃所写。文中多散笔，但一篇一篇的，借书弃书、条码气味、亲友旅行，都写着和书的缘分和纠缠，字里行间都是宿命般的痴迷和喜爱。读的时候，常常会心而笑，或者忽然思绪缥缈起来。

比如，她写某个七岁孩子从每个大人那里得到的所有生日礼物全都是书，书、书、还是书：“那天，大家都仿佛被人掴了一个耳光。这种鼓励孩子读书的方式真残忍，简直像是恐怖行动

书不错，值得购买，不错

中年男人健康读这本就够了 帮同事买的

还可以吧

书中写的新意不多，感觉很一般般的

没啥用，都是东拼西凑的玩意

不错

健康是人生最大的资本，也是获得成功、拥抱快乐最重要的前提。拥有健康是社会和谐、家庭安宁、个人幸福、享受高品质生活的基础。世界卫生组织对健康的定义：“健康不仅是没有躯体的缺陷和疾病，还要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。”俗话说“男人四十一枝花”，讲的是男人到了不惑之年，正处在人生的黄金时期，人到中年，在生理上是功能全盛时期，事业上是社会的中坚，生活中是家庭的脊梁。事业上成功或失败，家庭里上有老下有小，在责任感和使命感中不由自主地处于重重压力包围之中。而与此同时，四十岁后身体机能又开始处于下滑的趋势，此时最担心的就是自己的身体。奔波于社会、家庭和事业之间的中年男人最容易“透支”的就是健康。中年男性在这个年龄是“危机四伏”“多事之秋”的阶段，在生理上，也是开始进入衰老的过渡阶段。有些人开始感觉肚子越来越大，睡眠越来越差，精力也越来越不足，牙齿开始变稀，眼睛有些老花，运动一会儿就气喘吁吁，这些变化往往不易引人注意，但却是健康出现问题时敲响的警钟，需要引起中年男人的特别关注。由于处在人体生理机能的衰退期，各器官的生理功能逐渐下降，内分泌功能发生变化，人体的生化代谢及生理调节平衡受到影响，身体抵抗力随年龄的增高而下降，加上中年男人往往不重视自我保健，缺乏体育锻炼，不注意饮食结构和营养素的平衡，在生活上的“不检点”，如吸烟、酗酒、熬夜、暴饮暴食等不良生活方式及长期超负荷紧张工作，很容易出现早衰和疾病。高血压、高脂血症、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤、糖尿病、

骨质疏松症等都是中年人的常见疾病。而有些疾病早期往往没有明显症状，或症状轻微而被忽视，或因工作繁忙而被掩盖，误认为很健康，容易遭受疾病的“突然来袭”，使一些中年男性“病来如山倒”，精英早逝，给家庭造成沉重的打击。

健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这普通的十六个字就是养生的科学，与我国古人总结的“适者有寿”不谋而合。如何拥有健康不仅需要保健知识，更需要每个人身体力行，付诸行动。健康就掌握在自己手中。

本书从中年男人生理变化的特点入手，结合中年人的生活习惯，以强身健体、延年益寿和预防常见疾病为目标，从生活习惯、保健常识、饮食养生、运动养生、心理养生、性功能保健等方面提出科学合理的建议和方法，可满足中年男性不同的健康养生保健需求，为大家指出了一条看似平常实则并不简单的健康养生之路。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问

题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点、教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点、随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点、从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

也确实有不少这样的人：他们整整活了一辈子，却没有读过一本书，因为他们不认识字，不会读，或者没有接触书的机会，无论如何这样的人生是令人遗憾的，苍白的。书是前人文化的结晶，其中蕴含着无限的经验、知识与哲理，是人类的宝贵遗产。读一本好书就如同和品味高尚的人谈话，从中能领略到他的风采，感受到他的魅力，能使顿觉清爽，豁然开朗。读一本好书，能改变你的一生，引导你走向成功，但读书要讲究方法。一、有的书可以泛读，而有些书则必须细读、精读，必要时应该记笔记，有诗云：“万绿丛中一点红”，这里我们不妨借喻，把读书的泛览比做万绿之丛，把精读、细读看成一点之红，进而把“万绿”比作茂密的树叶，那么没有绿叶就育不出红花；没有红花，绿叶也徒有其茂，空有其绿。因此读书必须把泛览与精读的范围与内容选择好，结合巧，否则就是“学不善法”，引出的结果就是“事倍功半”。

二、读书我们不能只读它的表面意思，而要发掘其内涵，了解作者的写作意图，这就要求我们反复读，“读书百遍，其义自现”嘛。

三、读书中遇到了难题，可以多读，研究研究，也可以向老师、家长请教，要勤查字典、查电脑，字典、电脑是你最好的老师。

四、读书要独立思考，注重观察，重视实践。读死书害人，要和社会接触，使所读的书活起来，要多思考、多观察，留心世事，用自己的眼睛去读世间这部活书。

不同的人读同一本书，会得到不同的感受，这与读者的心态与人品有关，当然也与书本身有关。一本好书确实能反映生活的五光十色。

我们要三思而后读，书有好坏之分，读一本好书能够洗去心灵的污垢，读坏书能使人变得更加邪恶。读坏书还不如不读。所以，我们读书要有所选择。可见书也是一柄双刃剑，读得好越读越聪明，读得不好越读越愚蠢。

泰山不辞抔土泥瓦而能巍峨屹立，长江不弃涓涓细流才成浩瀚汪洋。广泛读书，我方吸

收，同现实生活结合，方能臻于博大精深。

对喜欢阅读的人来说，看书是一种享受。书卷中的意念像一股无形的动力，影响你的思想和心态。

有人说,读书没有什么好处。读书是一种负担,读书好比把自己关在笼子里,读书仿佛魔鬼训练,使你生不如死,读书多么痛苦。但是,我要告诉你,你错了。读书是一种美的享受。而且从书中你会发现世界原来这么奇妙!“猿人是人类的祖先;恐龙高大可怕;远古时代,人们钻木取火,动物和植物种类繁多、千姿百态……”

书是我们的知心好友。当沐浴在灿烂的阳光中,膝上摊开一本书,闻着纸上散发着的油墨清香,旁边放上一杯水,听顽皮的风娃娃吹开书页的美妙声音,我的心里充满了快乐。在我孤独的时候,书陪伴着我,使我感到温暖;在我伤心时,书使我感到快乐,让我感觉世界是多么有趣。书是人类进步的阶梯,书是营养的药丸,书让我们走进美好的未来。

很喜欢，迫不及待的想看，呵呵，看完应该会很有收获 很好的一本书

在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给

他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

第六章 只有医生知道 别轻视了脂肪肝 警惕心脏“早衰”信号 第十三b节 第二十b三节
人到b中年，不可硬熬 晨练有讲究 第一节 有助睡眠的食物 第e十一节 d第二节 第d五节
(96%好评) 3580条 663条 ¥17.90(6折) 防患未然，疾病早预防 第十节 高血压的防治
第二十节 人到中年，不g可硬熬 第g四章 运g动锻炼悠着点 第十节 中年人的饮食保健
第八节 防癌抗癌饮食 保持j良好心态，i心理养生与调节 中年男性性功能减退是肾虚吗
如何留住“性j活力” (98%好评)
全世界人民都知道（他爱这世界，所以“钉”住这世界）l (98%l好评) l正能量 663条
第一章 远离亚健康 第一节 便秘，不可不知的“第七节 富贵n病上身，性能力下岗
第十七节 防失眠小妙招 第三章 生o命不息，运o动不止，运动调理养生方法 第四节
秋季锻炼的注意事项 第二节 第五节 第十二q节 第一节q 防止脑疲劳
中年男性性功能减退是肾虚吗
由于处在r人体生理机能的衰退期s，各器官的生理功能逐渐下降，内分泌功能发生变化
，人体的生t化代谢及生t理调节平衡受到影响，身体抵抗力随年龄的增高而下降，加上
中年男人往往不重视自我v保健，缺乏v体育锻炼，不注意饮食结构和营养素的平衡，在
生活上的“不w检点”，如吸烟、酗酒、熬夜、暴饮暴食等不良生活方式及长期超负荷
紧张工作，很容易出现早衰y和疾病。高血压、高脂血症、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤
、糖尿病、骨质疏松症等都是A中年人的常见疾病。而有些疾病早期往往没有明显症状
，或症状轻微而被B忽视，或因工作繁忙而被掩盖，误认为很健康，容易遭受疾病的“
突然来袭”，使一些D中年男性“D病来如山倒”，精英早逝，给家庭造成沉重的打击
。韩寒：我所理解的生活 (96%F好评) 第四节 第七节 秘密” 肝癌，中年男性不可不防
颈椎病的G预防 观脸色，看身体问题 注重生活细节，养成良好生活方式
中年男性饮H食习惯l禁忌 第四l节 运动减肥 第二节 经常熬夜的人适宜吃什么 第十二节
第七章 第L三节 J
健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。L这普通的十六个字就
是养生的科学，与我国古人总结的“适者有寿”不谋而合。如何拥有健康不M仅需要保
健N知识，更需要每个人身体力行，付诸行动。健康就掌握在自己手中O。 9Q500条
O¥22.10(6.4折) 5892条 第一节 疾病早知道 第二节 第五节
前列腺炎，男人前“腺”告急 第十八节 患尿路结石的原因 第四R节 谁运R动，谁受益S
第八节 冬季锻炼的注意事项 第六节 排毒食物 第二节 “性”福生V

一朵木兰在秋风中暗自凋零。韶华凋，木兰看成了遮不住的伤。
但跨越过那痛苦的结局，她和他的故事亦如琉璃一般美丽。
那年，行到水穷处，坐看云起时。是什么时候，这句话犹如那朵清雅木兰在她心中缓慢
绽放？又是什么时候，她的笑靥深深印在他的脑海里，消不掉，忘不了。虽然落了个生
离死别的结局，但我想，若是有一日她午夜梦回，她还是会笑吧。她在那个最美好的年
华里遇见他，爱上他。遇上他，是她的劫，这场情劫虽痛苦，却也美丽异常。
郭襄，天涯思君，念念不忘
他是江湖人知的神雕大侠，而她，郭襄，永是那个天真可爱的少女。虽到最后，又是一
对离人，一场离别，却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。
“问世间、情为何物？直教生死相许。”
那年，一笑倾人国，再笑倾人城。是什么时候，那三枚金针，三个诺言，三个心愿，已
然使她爱的无可自拔。又是什么时候，烟花灿烂已然散去，但灯火阑珊处的那个笑脸，
亘古不变，哪怕似水流年。我想杨过一定不知道，那三枚金针，三个诺言，伴她多年孤
苦寂寞；那三个心愿，三份礼物，苦做了那天真少女半生追随……美丽如她，可爱如她
，可她的幸福在哪里？寂寞冰雪，横绝峨眉顶。错过十六年后的郭襄一定是杨过此生最
大的遗憾。不知多年后，当他和小龙女双双练剑时，是否会想起他们初见时，她的莞尔

一笑，道：“我姓郭，单名一个襄字。”又不知他是否会想起，少女郭襄为他天涯思君，念念不忘。

他们的遇见，是一个美丽的开始，也是一场错误的邂逅，却不得不承认，她的青春绽放在了她十六岁那年的冬天；却不得不承认，再痛苦的结局也遮盖不了她的美丽；却不得不承认，他和他的故事，亦如水晶一般清澈。龙葵，千年等候，一生追随他，千年之前曾是天界无人可挡的飞蓬将军；也曾是姜国的龙阳太子，她的皇兄；如今，他只是戏游人间的当铺小伙计景天。他已辗转人世几个来回，而她千年追随，两世牵挂，却不曾改变。

六月初六，一声喟叹，化为剑魂。她跳下去的时候，还是那么美，正如千年之前一样。烈火焚身之苦已然忘却，铭记住的却是那一句“兄妹情深”。他们十几年的陪伴，是一段美丽的时光，是一段短暂的相知。然世事无常惹人伤，这陪伴相知之后却是那漫长煎熬的千年等待。

我想，当她踏过奈何桥之前，她的手中一定紧握着那袋向阳花籽，她会将这些花籽种在她所生活的地方。她会在很远的地方想着她的哥哥，在阳光最灿烂的时候，在花开得最美的时候。林月如，莫失莫忘，入骨相思

那一天，地面摇晃，碎石飞溅，锁妖塔内，生死攸关。她能为逍遥做的最后一件事就是放手。还记得曾经吗？那些属于他们的点点滴滴。

一招无赖下流的“妙手回春”，一次斩杀蛇妖的不离不弃，一场为他舞起的“红色蒲公英”，一串为他系上的“莫失莫忘铃”，一声“恶女”，一声“臭蛋”，一句“吃到老，玩到老”的诺言，一根石柱打碎了的天灵盖，一场锁妖塔中的生离死别，一段感人至深的感情，一个用生命去爱的人……

给他的爱一直很安静，她用自己的性命换得了他们的幸福，她亦是用她自己的一生，殉给了她心中的那个李逍遥。

遇上了，是喜是悲。爱上了，是福是祸。但无可奈何，若有来生，她还是愿遇上他的，这异常美丽的痛苦，她，终究是放不下的。

若曦，一眼之念，一念执着，穿越一场为一人。即使在另一个世界，爱也会一直持续。襄儿，天涯思君，念念不忘，宁负年华不负君。即使他已与他人相守，等待也会一直继续。

龙葵，千年等候，一生追随，寂寞痛苦化剑魂。即使千年等候换得几月相守，坚持也会一直继续。

月如，莫失莫忘，入骨相思，情深缘浅空相对。即使你已葬身塔底，想念也会一直继续。

不是每一次暮然回首，都可以看到灯火阑珊处的那个人。但痛苦之余，依稀可以看到灯火交辉下曾经侣人的身影，如何不美丽？

能在悲伤中感受回忆的快乐，能在痛苦中感受相识的美丽，足矣。

若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽……

痛苦与美丽，互相而已。其实，痛苦也美丽。

[illegible]

[中年男人健康读这本就够了_下载链接1_](#)

[中年男人健康读这本就够了_下载链接1](#)