

<<中年男性健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<中年男性健康忠告>>

13位ISBN编号：9787802455368

10位ISBN编号：7802455367

出版时间：2010-9

出版时间：军事医学科学出版社

作者：钱存荣 编

页数：139

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<中年男性健康忠告>>

前言

也许您是一位中年男性，也许您是他的亲人或朋友。

无论您是谁，我都要感谢您翻开了本书，赞赏您以睿智的眼光，关注中年男性的健康话题。

不瞒您说，我的年龄也正好搭上中年男性这趟列车。

很荣幸，与您共同解读男性在人生的中年时段，身体都有哪些特征？

容易出现哪些健康危机？

以及该怎样做好预防？

为了方便您阅读和理解本书的内容，我先解答两个关键词，即中年、健康标准。

关键词：中年。

您知道中年是多大岁数吗？

根据世界卫生组织（WHO）的划分，中年是指45~59岁的人群。

关键词：健康标准。

您知道什么样的人健康的吗？

WHO提出的健康新概念是，健康并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。

在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

<<中年男性健康忠告>>

内容概要

中年男性是家庭生活的支柱，是社会建设的栋梁，同时中年男性也处在生理心理变化的多事之秋。如何在事业、家庭、健康等诸多方面找到最佳途径，获得完美人生是每个中年男性的愿望。按照世界卫生组织的划分标准：45～59岁的人群为中年，中年男性身体会发生哪些变化？容易出现哪些健康危机？如何做好预防工作？本书将为您一一解答。

本书从心脑血管、呼吸、消化、泌尿生殖系统等中年男性易于患病的脏器，用通俗易懂的语言和案例介绍了各系统疾病的发生、发展和转归，读完本书，您会改掉许多不良生活习惯，更好地以健康的身体、良好的心态享受美好人生。

<<中年男性健康忠告>>

作者简介

钱存荣，副主任医师，医学硕士学位。

1965年10月出生，江苏省姜堰市人。

现任沈阳军区大连疗养院副院长。

多年来一直从事泌尿外科工作。

在男性泌尿生殖系统保健方面有独到的见解，其编写的《部队男性官兵生理健康手册》、《男性生殖系统保健小常识》等小册子在部队官兵中广为传看。

2006年，授予沈阳军区“军中良剑”称号。

现担任中华医学会航海医学分会第六届航海疾病工作委员会委员、航海卫生管理工作委员会和技术服务工作委员会委员，《中华航海医学与高气压医学》杂志编委。

获军队科技进步奖13项，在核心期刊上发表论著20余篇。

<<中年男性健康忠告>>

书籍目录

忠告一：保持您的心血管清洁 猝死引发的震撼与三思 过度疲劳的人是在追求死亡 不是精英也会发生猝死 八成猝死者被冠心病夺命 猝死的魔爪伸向哪些人 怎样对猝死者施救 五道防线抵抗心血管病 第一道：防发病 第二道：防事件 第三道：防后果 第四道：防复发 第五道：防心衰 心态失衡诱发心血管病 知识阶层心态失衡者增加 不良生活方式是罪魁祸首 为什么心态失衡能诱发疾病 不可不知的高血压病 半身不遂度余生 什么是高血压 您是哪种类型的高血压 定期监测血压好处多 量体裁衣治疗高血压 像打持久战一样服用降压药 预防中风的新服药方法 什么是良性饮食习惯 揭开高血压药的面具 常用的抗高血压药 长期用药的副作用 预防抗高血压药的不良反应 腰带越长，寿命越短 您是肥胖的人吗 您的理想体重是多少 为什么您会肥胖 肥胖可能带来的危害 如何防治肥胖症 告诉您一个真实的胆固醇 什么是胆固醇 胆固醇家族的成员 胆固醇是好是坏 不能掉以轻心 何时检查胆固醇 每天吃多少胆固醇呢 十种降低胆固醇的食物 糖尿病是排在第三位的健康杀手 您有“三多一少”吗 没有“三多一少”是糖尿病吗.....

<<中年男性健康忠告>>

章节摘录

插图：侯耀文、杨迈、彭作义是由于过度疲劳而发生心源性猝死的。

或许您会产生新的疑问：他们位于精英群体之列，较常人劳心劳神，容易发生猝死。

如果身为普通百姓，是否可以躲过猝死的魔爪？

刘先生是一家翻译公司的职员，45岁。

在一个中秋节的傍晚，刘先生下班回家，先是走进厨房与正在准备晚餐的妻子和女儿打个招呼，而后来到客厅，坐在沙发上观看电视正在转播的球赛。

女儿一边把饭菜端上餐桌，一边高兴地喊：“爸爸，吃饭了！”

快来尝尝妈妈做的您最爱吃的红烧鱼！

”女儿见爸爸没有过来，索性欢快地走进客厅。

只见刘先生倒在沙发上，不省人事。

妻子立即拨打120，当急救人员赶到时，刘先生已无生命迹象，瞳孔散大，呼吸停止，已经死亡。

平常身强力壮的刘先生怎么毫无征兆地说走就走了呢？

最后，医院报告刘先生的死因是隐性心脏病。

医生分析认为，刘先生在观看球赛时，可能由于精神紧张而诱发冠心病致死。

专家指出，这些猝死者平常表现为身体硬朗，较少患病，他们也对自己的体质充满自信。

因此，一个人并不是被诊断为高血压、血脂异常、糖尿病时才开始受到猝死的威胁。

近几十年来，随着生活节奏加快，情绪紧张，压力增大，作为心源性猝死的主因，冠心病的发病率明显上升。

然而在猝死患者中有一半的人并不知道自己患有冠心病，平素身体健康无冠心病常见症状，猝死即是其第一个症状。

心血管病的好发年龄男性为40岁左右，女性为绝经期后，男性发病率明显高于女性。

中年男性上有老下有小，又正是工作压力最大的时候，特别容易忽视自身的健康，身体偶有不适时，会误认为自己能够“扛得住”，很多人最终发生猝死与心脑血管疾病没有被及时发现和治疗密切相关。

<<中年男性健康忠告>>

编辑推荐

《中年男性健康忠告》是由军事医学科学出版社出版的。

<<中年男性健康忠告>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>