

<<30岁身体大检修>>

图书基本信息

书名：<<30岁身体大检修>>

13位ISBN编号：9787507523423

10位ISBN编号：750752342X

出版时间：2008-5

出版时间：华文出版社

作者：王亮

页数：199

译者：于洋

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>

<<30岁身体大检修>>

前言

30岁了，而立之年的你最在意的是什么?甲说：“事业！

我要在三年内创办自己的公司！

”乙说：“爱情！

我要在今年结婚！

”丙说：“家庭！

我要在明年拥有属于自己的新房！

”你说：“健康！

你们都这样看着我干什么?我说的是实话！

”如果以上是你在朋友聚会上的发言，可以肯定的是，你的朋友们会因为你这个“敷衍了事”的答案而彻底“鄙视”你！

要么他们会认为你在开一个无厘头的玩笑，要么会认为你对自己的人生缺乏规划，要么就会猜测着你的身体是否已经出现了某种重大的疾病，才导致你有这样暮气沉沉而悲观的答案！

此乃人之常情……也是让人感到悲哀的人之常情。

<<30岁身体大检修>>

内容概要

30岁是人生的黄金时期。

这个时期大多数人正被生活所累。

被时尚诱惑，为爱情而甜蜜，为前途拼命，却容易忽略最重要的一件事——健康！

本书为30岁的你贴心服务，带你逐步认识自身的健康。

列举常见亚健康症状，帮助测试身体的状况，针对各个关键部位提出检修建议。

并且将科学的健康的观念生动多样地灌输给大众。

让你不用去医院就可以轻松对症检查自己的身体，提高警惕。

让我们一起，在30岁的时候拥有更健康的身体。

更明媚的心情！

<<30岁身体大检修>>

作者简介

王亮，多年从事医疗保健工作，有丰富的临床实践经验，针对30岁人群有专门的研究，总结多年经验和科研成果，为读者提出专业建议，让读者成为自己的保健医生，检查自己的身体状况，做出科学判断，希望人人都能健康幸福。

曾用笔名岩风出版健康养生专著《找对病源碱回命》，在读

<<30岁身体大检修>>

书籍目录

第一章：确认你的健康 第一节：你说你健康——you sure？

第二节：溜走的健康，谁替你在意？

第三节：小病痛，大问题！

第四节：30岁你应得到生日礼物——全面体检第二章：检修你身体中的主板 脊椎与运动系统保健

第一节：健康的身体需要健康的脊椎 第二节：健康的颈椎才是智慧的根源 第三节：健康的肩膀才能承担重担 第四节：挺直你的腰 第五节：四体要勤，但不能太勤 第六节：骨质，健康的基石

第三章：检修你身体中的硬盘 消化系统保健 第一节：胃，比脑还重要的存在 第二节：吸收——健康的关键 第三节：保护胆腑大作战！

第四节：保护肝脏，收获健康第四章：检修你身体中的内存 呼吸系统保健 第一节：流感，我不感冒！

第二节：让哮喘靠边站 第三节：保护生命的快速通道 第四节：发自肺腑的幸福第五章：检修你身体中的网络 内循环系统保健 第一节：心脑血管疾病，生命的终点！

第二节：心怀健康，必定健康 第三节：抵抗“三高”，对抗死亡 第四节：胖是福，太胖是灾 第五节：血癌，请远离我！

第六章：检修你身体中的显示器 五官及皮肤保健 第一节：看这多彩风光 第二节：听这优美旋律

第三节：闻这诱人香气 第四节：尝这美妙滋味 第五节：拥抱这大千世界第七章：检修你身体中的泌尿生殖系统 第一节：肾脏保健，刻不容缓 第二节：小便顺畅，是种幸福 第三节：性与健康

第八章：检修你身体中的CPU 神经系统和心理保健 第一节：智慧来源于健康 第二节：健康不是梦 第三节：心病还需心药医

<<30岁身体大检修>>

章节摘录

第二章 检修你身体中的主板 脊椎与运动系统保健脊椎及其周围的骨质和肌肉是人体中的关键部分，没有这些部位的话，那么人体中的其他各个器官不但不能正常运作，而且失去了存在的基础。如果非要打个比方的话，人体中的脊椎系统就好比电脑中的主板那样重要；如果没有了主板或者主板受到了严重的损失而无法工作的话，那么建立在此基础上的其他功能也必然将丧失。对应到我们人体来说，如果脊椎系统出现了病症，必然导致其他部位的功能受到限制甚至是损害，最终将导致整体的瘫痪。

第一节 健康的身体需要健康的脊椎近年来，有一个有趣的科学推测证明人类的平均寿命应该达到120岁左右，但因为各种疾病和意外的因素使得目前人类的平均寿命只有60多岁，这缩短了接近一半的寿命不得不让人感到惋惜，而在众多缩短人类寿命的疾病中，脊椎病是其中的一大主要因素。

在30岁以上的人群中，有超过20%的人已经患上不同程度的脊椎病，而有超过50%的人有患上脊椎病的可能，而随着年龄的增加，患上脊椎病的可能也会大大增加，到了40岁，会有超过80%的人患上脊椎病，而在60岁以上的老年人群中，这一比例则将超过90%。

脊椎——作为人体最重要的构架，其重要性相信众人皆知，但要说到脊椎如何保健，可能就有90%的人属于“一问三不知”了，要保证身体的健康，你首先要确保有一个健康的脊椎！

脊椎病实际上是一个医学上的总称，它包括人体脊柱、四肢、关节的骨质以及周围的肌肉血管和神经等部分。

如果纯粹以发病部位来划分的话，颈椎、肩椎、腰椎、四肢骨质、关节和该部位附属的肌肉与神经都是比较容易发生病变的，而日常生活中，我们常听人提起的颈椎病、肩椎病、腰椎病、骨质疏松、关节炎、腕管综合征等都属于脊椎病的范畴。

脊椎病的总体特色在于：在病情比较轻微的时候，病变部位会产生麻木或轻微的疼痛，如果不加以注意的话，病症会继续发展到下一阶段，在这一阶段，发病时会使该部位产生剧烈的疼痛，而且会影响人的行动，严重时会产生头痛、耳鸣、恶心、呕吐，甚至是昏迷，有些时候还会引起神经性皮炎、结肠炎或溃疡等并发症。

如果你发现自己的四肢或脊柱的某个部位有酸痛麻木的感觉，请你一定要引起足够的重视，这往往是脊椎病降临的前兆，如果到目前为止，你还没有发现有明显的脊柱或四肢关节等部位的病痛，也请你注意在日常的生活中以正确的方式来对脊椎病进行预防。

脊椎病的预防第一，脊椎病的预防首先在于保持良好的姿态，即在日常的工作和生活中，无论是站立、行走、坐或躺都应该保持健康的姿态。

1. 在站立时，应该挺胸抬头，并且收腹，保持两腿站立的姿势，而且腰背要保持平直，不可弓腰驼背。

经常驼背的人会使脊柱产生一定程度的变形或弯曲，这种弯曲对周围的神经造成压迫，导致病痛。

2. 在行走中，其基本要求和站姿相似，在行走过程中，要以腰部的力量来稳定重心，保持匀速行走。

3. 在坐下的时候，要根据坐的时间长短和坐具的种类来选择适当的坐姿。

如果是短时间的坐下，应选择无靠背的坐具，这样在坐的过程中收腹挺胸，眼睛平视前方。

如果是长时间的坐姿，就应该选择有靠背的椅子，以减轻脊椎的负担，但这种椅子的靠背的斜度应该大于90°而小于115°。

在坐的过程中，应该保持坐姿的端正，臀部应该紧靠椅背，上半身应保持直立，切忌太过于前倾或后仰，这两种姿势都容易使脊椎发生变形。

另外，在日常生活中应该减少坐沙发的时间，而且坐沙发时也应该保持坐姿的端正，不可采用半躺半坐的方式。

4. 在躺下的时候，也应该注意到姿态的问题。

在卧具的选择上，要注意选择那种软硬适中的床或床垫，太硬的床垫会让脊椎内缩变形，而太软的床垫也容易让脊柱发生变形。

另外，在睡觉的时候要注意枕头的选择，虽然古语有“高枕无忧”的说法，但这并不是正确的选择，太高的枕头会让颈椎发生不自然的弯曲，形成颈椎的病变；而与此相对的，太矮的枕头也同样会对颈

<<30岁身体大检修>>

椎健康造成影响，因此，你应该根据自己颈部的实际曲线来选择适合自己的枕头，而且枕头的软硬也应该适中。

第二，脊椎病的预防还要注意日常的饮食健康。

在日常饮食中应该保持规律的进餐时间和进餐数量，不可暴饮暴食。

暴饮暴食不但会增加消化系统的负担，也会因为过度进食使你不自觉地将身体弯曲到某一令你觉得舒适的程度，这种姿态很容易对脊椎产生压迫。

另外，在日常饮食中也不可长期处于空腹状态，当人处于饥饿状态，他的身体也同样会因为胃部的收缩而向内弯曲，同样影响脊椎健康。

在日常的饮食中，除了要保持规律和营养外，还可以多喝茶，因为茶是对脊椎保健有正面帮助的饮料，也可以在日常生活中，适量摄取牛奶，以补充钙质，防止骨质疏松，但牛奶也不能过量饮用，这要根据个人的吸收能力来决定，如果超过了吸收能力之外，那么不但无益，反而有害。

第三，在日常的生活习惯中，要注意对脊椎进行保健。

1. 在日常的工作中，如果需要面对电脑，首先应该保证电脑桌的高度。

因为个人的身高差异，不一定通用的电脑桌高度就是适合于你的，一般来说，将前臂放于电脑桌上，不会出现较为费力的状况的话，就属于正确的高度，如果太高或太矮，就会让你比较费力，同时对上臂和上臂关节会造成负担。

除此以外，在使用电脑的时候还应该保证正确的坐姿，眼睛和显示器之间的距离要达到50cm以上，而且在使用键盘和鼠标时，1小时内，必须停下来休息一段时间，活动一下腕关节。

2. 在日常的衣着上，应保持宽松的风格，太过窄小的衣物容易对胸廓造成限制，造成呼吸不畅。

另外，一些女性爱穿的高跟鞋也应该尽量少穿，虽然穿高足艮鞋时，因为重心的后移会让人必须以抬头挺胸的姿态来保持平衡，但这也同时对腰背上的肌肉造成了不必要的负担，容易引起腰痛。

3. 在日常生活中应该多运动，尤其是针对脊椎的有益运动要经常进行，在保持坐姿比较长的时间后应该站立起来活动下身体的其他关节和部位，这样就不会因为血液循环不畅而使其他部位受到影响。

在日常的体育锻炼中，应该有针对性地进行一些选择，可以根据自身所要重点保养的部位来选择适合自己的运动，通常来说，游泳是最好的脊椎保健运动。

4. 在心理方面，应该保持良好的心态，注意压力的舒缓和调节。

如果有心理方面的原因的话，也会因为各种心理原因而使你的行动或姿态受到影响。

脊椎病的前期矫正如果你已经患上了某种脊椎病，也不要担心，因为在脊椎病的前期，我们还有很多时间对这种病症进行治疗和矫正，比如说：弯腰驼背，完全可以采用非药物类的方式来予以矫正，在腰部以及肩背部使用一些背带来固定姿态，使用一段时间后，就能比较有效地纠正你的不良姿态。

另外，像关节炎、骨质疏松、颈椎病等脊椎病的治疗和矫正则需要根据你的具体情况来进行分析，总体来说，保持健康的饮食习惯和生活习惯，并有针对性地对这些部位进行体育锻炼是治疗和改善脊椎病的最佳途径。

第二节健康的颈椎才是智慧的根源古时候，在很长一段时间，人们都错把心脏当成是智慧的源泉，但到了现代，证明这个观点是错误的，“人类智慧的源泉实际上是大脑”的观念已经众所周知。

大脑掌管着人体内一切的中枢神经，无论是思考还是行动都离不开大脑的运作，但如果支撑大脑的颈椎出了问题的话，你还能保持你的智慧吗？

颈椎病最常见的表面症状包括：头痛、耳鸣、记忆力下降、视力下降、心慌、胸闷、气短、心律不齐、颈部肌肉持续酸痛等，但这些表面的症状还不是颈椎病危害最大的方面。

实际上，颈椎病最大的危害在于容易诱发其他的各种慢性病，如各种心脑血管疾病（高血压、冠心病）、消化系统疾病（慢性胃炎、肠胃功能紊乱）和各种其他器官的慢性病，在目前已经证明的慢性病中，有超过80%的慢性病都和颈椎病有所关联。

除此以外，颈椎病的直接危害还在于其潜伏时间长、破坏力惊人方面，当颈椎病发展到后期时，甚至可能引起高位截瘫。

颈椎病的高危人群 经过科学调查表明，颈椎病容易出现在中老年人群中，而30岁以上的青年人则有相当多的人有患上颈椎病的可能，这是因为人在进入30岁以后，颈椎间盘就会开始发生退变，进而影响软骨板，使之骨化，那些依靠软骨板渗透组织液获得营养的髓核会相应地体积缩小，厚度降低，此时

<<30岁身体大检修>>

就会使颈椎里的间隙变窄，韧带和关节变得松弛，从而使颈椎的稳定性下降，影响身体力学的平衡，此时就容易发生颈椎病。

从颈部活动习惯上来说，经常需要伏案工作或颈部偏向一方的人都容易患上颈椎病；从职业上来概括，几乎所有的非体力劳动者都可能成为颈椎病的威胁人群。

如：办公室的工作人员、打字员、医生、护士、科学研究工作者、文化产业工作者、交通警察等都属于容易受到颈椎病困扰的人。

除了职业因素外，那些睡眠时枕头过高或过矮的人也容易患上颈椎病。

颈椎病的预防可以从以下几个方面来着手：第一，要保持正确的坐姿，切忌颈部保持同一姿态太长时间。

1. 在工作时，如果需要伏案的话，那么在工作一段时间后，要抬头活动下颈椎。

2. 在阅读图书或报纸时，也应该注意一次不要持续太长时间，如果有必要的话，可以利用一个支架来将书本放置于其上，保持目光平视，有利于颈椎的保健。

第二，要注意颈椎部位的保暖，保持颈椎部位的温度，要防风寒和潮湿，切忌在午夜或凌晨洗澡，如果颈椎受寒的话，会使血管收缩，降低血液流通速度，有碍于颈椎健康。

第三，在日常生活中要注意颈椎的保健。

在睡眠时，选择适合自己的枕头是非常关键的，因为人一天平均至少有8个小时的睡眠时间，如果枕头过高或过矮，过硬或过软，都会造成颈椎旁的肌肉、韧带和关节的不平衡而导致劳损，影响颈椎的健康。

除了睡眠以外，日常生活中的一些特殊状况也有可能造成颈椎的意外伤害。

比如说在开车的时候，如果车速过快，那么在遇到紧急情况下的急刹车就会对颈椎造成相当大的伤害，这是因为在急刹车时，身体依然会随着惯性处于运动状态中，猛地地停顿会不可避免地造成颈椎的损伤。

所以，在平时开车的时候应该尽量放慢车速，以便有充足的时间来应对各种突发情况，而不会因为急刹车造成对颈椎的伤害。

第四，在日常生活中应该避免情绪激动。

在日常生活中，与人发生争执是比较常见的事，在与争吵的时候，你的颈椎也有受到伤害的可能，很多人形容吵架的情景时喜欢使用“梗着脖子”这一形容词，可见，在争吵的时候很多人因为情绪的紧张会不自觉地伸长脖子并长时间保持僵硬的态度，这种态度也同样会对颈椎造成伤害，因此，在日常生活中，也要学会克制自己的情绪，避免与人发生冲突。

颈椎病的自我治疗颈椎病的病发原因非常繁多，我们在前面也提到过，有超过80%的慢性病都和颈椎病有所关联，因此在治疗的时候，要根据自身的情况寻求医生的帮助，以医药治疗为主、自我治疗为辅，在家里就可以完成的自我治疗包括以下几个方面：第一，保持健康的姿态和良好的生活习惯，以缓解颈椎的病情。

关于此点，前面我们已经详细总结过，在此就不赘述了。

第二，在医生或按摩师的指导下，学习一些简单的自我按摩。

按摩时间应该选择在清晨进行，因为经过睡眠，颈背部的肌肉处于一个相对放松的环境。

首先，双手手掌摊开，十指并拢，以手心搓脸部的正面、侧面和耳后各10次；然后手指分开，以梳头的方式从前到后梳理10次；然后左右手分别张开对侧颈部搓10次；然后分别搓揉左右肩井穴各10次；然后再转移到后颈部搓揉10次，并上下移动；最后，以手托住下颌部，以顺时针或逆时针方向轻柔转动10次。

这一按摩动作可反复持续，每次的按摩时间以5~10分钟为佳，在按摩过程中要切记放松神经和肌肉，这样才能获得最好的按摩效果。

如果对按摩部位有不清楚的地方，可以向专业按摩师或医生进行咨询。

第三，在日常生活中增加体育锻炼，通常来说，一些颈部容易受到锻炼的运动比较适合，如游泳、羽毛球、乒乓球、放风筝等活动因为需要经常进行颈部的运动，因此是比较好的选择对象。

在这里向大家推荐一套颈椎保健操，通过这套保健操能有效缓解颈椎病带来的各种困扰。

1. 左右旋转法做操时，保持抬头挺胸姿态，双脚略微分开，其宽度不要超过两肩，双手叉腰。

<<30岁身体大检修>>

动作开始后，先将头部向右侧旋转，动作要保持轻柔缓慢，在动作进行过程中，深吸一口气，此时，头部停留在右侧3秒钟，然后慢慢回复原位，同时慢慢呼气，接着将头部转向左侧，在这一过程中也要深吸一口气，停留3秒钟后，缓慢回复原位，然后呼气。

重复这一动作10~20次，即可停止。

2. 前后俯仰法做操时，保持抬头挺胸姿态，双脚略微分开，其宽度不要超过两肩，双臂在身体两侧自然下垂。

动作开始后，先将头向前摆动，动作幅度要小，动作要轻缓，将下颌部位尽量顶在颈部，在这一过程中，也要深吸一口气，然后将头慢慢回复原位同时呼气，接着将头部向后仰，目光要对着天花板，然后再慢慢复位，其呼吸规律与前面相同。

重复这一动作10~20次，即可停止。

3. 左右摆动法做操时，保持抬头挺胸姿态，双脚略微分开，其宽度不要超过两肩，双手叉腰。

动作开始后，将头部向右侧摆动，将耳部尽量贴近于肩膀之上，整体动作要保持轻柔缓慢，在动作进行过程中，先将头部停留在右侧3秒钟，然后慢慢回复原位，接着将头部转向左侧，将左耳尽量靠近左肩，停留3秒钟后，缓慢地回复原位。

重复这一动作10~20次，即可停止。

4. 前颈屈伸法做操时，保持抬头挺胸姿态，双脚略微分开，其宽度不要超过两肩，双臂在身体两侧自然下垂。

动作开始后，先将头向前伸展，动作幅度要小，动作要轻缓，以下颌部位的尖点为圆心，在小范围内使头部画成一个圈。

重复这一动作10~20次，即可停止。

5. 提臂转身法做操时，保持抬头挺胸姿态，双脚略微分开，其宽度不要超过两肩，双臂在身体两侧自然下垂。

动作开始后，先将右臂垂直举高，以手心对着身体内侧，接着扭动脖子，目光要看着手心。

停留3秒钟左右，接着头部回复原位。

然后，举起左手手臂，以同样的方式进行锻炼。

重复这一动作5~10次，即可停止。

注：在进行颈部保健操时，要以不牵动颈部的疼痛为基本准则，其主要的锻炼动作可以根据自身的状况来进行适当的调节。

与打太极拳相似，这几套动作主要以“意动”为主，也就是说，动作不标准或完成起来有困难都不是主要问题，只要精神集中且到位了就能达到锻炼的效果。

颈椎病食疗法除了以上的方式外，我们还可以通过日常的饮食来治疗颈椎病。

1. 五子羊肉汤五子是指的五种中药材，分别为五味子、桑椹、枸杞、女贞子和菟丝子，取这五种药材各10g，先将五味子、女贞子和菟丝子用纱布包好，取用250g羊肉清洗后切成片，然后炒制羊肉片，可放入当归和生姜各10g，在羊肉片变色后起锅放入砂锅内，加上枸杞和桑椹以及纱布包以文火慢炖，30分钟后，可以将纱布包取出，此时再加入10g蜂蜜即可食用。

五子羊肉汤适用于肾亏型颈椎病。

2. 木瓜陈皮粥取木瓜、陈皮、川贝母、丝瓜内络各10g，粳米50g，将木瓜和陈皮以及丝瓜内络先煎，去掉渣滓取其汁液，加川贝母混入粳米中，加水以文火慢炖，最后加入适量的冰糖即可食用。

木瓜陈皮粥主要治疗痰湿阻络型颈椎病。

<<30岁身体大检修>>

编辑推荐

《30岁身体大检修》：30岁，渴望健康的你最需要的一本贴心手册，最方便的健康自查手册，最贴心的30岁身体检修指南。

30岁，你是不是觉得活力远远落后于20岁时的自己，有时候也会有点力不从心？

30岁你是不是经常会患小感冒，宁愿在家待着也不爱运动？

30岁别不把健康当回事，要知道小问题也会引发大危机！

所以，请不要忽视，这一切都是在对你敲响警钟，是应该来场身体大检修的时候了！

<<30岁身体大检修>>

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>