

<<30岁大修身体>>

图书基本信息

书名：<<30岁大修身体>>

13位ISBN编号：9787538442458

10位ISBN编号：7538442456

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：康石

页数：184

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岁大修身体>>

前言

30岁，健康而立古人云“三十而立”。

三十岁，是人生的黄金时期，这一时期的你，已经褪去了年少轻狂，已经积累了足够的心智与经验，也已经对未来有了精准定位，正踌躇满志，准备粉墨登场，去上演一场精彩绝伦的人生大戏。

帷幕拉开，较量伊始。

你会告诉我，你的信心满满，你的储备充足，你已经蓄势待发。

朋友，很想关切的问一声，即将踏上征程，你的健康弹药准备充足了吗？

如果你还没有，如果你还没有意识到这种储备的重要。

那么本书将带你进入一个关于健康的画廊。

一帧一帧的为您生动讲解一个关于您的身体的故事。

伴随我们每个人一生的身体，需要我们悉心的呵护。

道理很简单，他犹如一台机器，年轻时候的我们感觉不到这台机器有什么问题，所以常常忽略对他的维修、保养，而潜藏的小毛病日积月累就会发展成为大问题，进而让身体这台机器不堪重负，停工、罢工，甚至轰然坍塌。

为了让我们进取的步伐更坚定，为了让我们仅有一次的人生更精彩。

30岁，起航之前，请您大修身体。

<<30岁大修身体>>

内容概要

主要讲述了：朋友，很想关心地问一声，即将踏上征程，你的健康弹药准备好了吗？如果你还没有，如果你还没有意识到这种储备的重要。30岁是人体大多数器官衰老的起点，为了以后身体上的零部件不出现问题，30岁请给你的身体做一次“全盘杀毒”，做一次全身修理。

30岁，起航之前，请您大修身体。

30岁是人体大多数器官衰老的起点。
30岁前你糟蹋身体，40岁后身体就糟蹋你。
30岁前你找病。
30岁后病找你。

《30岁大修身体》浅显易懂，语言别具一格，既清新活泼，又不失趣味性，很值得一读。

<<30岁大修身体>>

书籍目录

第一章 30岁的你未必健康

第一节 20V30你的身体变了吗？

这些变化你感觉到了吗？

30岁健康程度速测

第二节 谁动了你未来30年的健康

内因：那些毁掉你未来的习惯

外因：不得不说的客观环境

第二章 30岁系统漏洞修补全攻略

第一节 安装好你的身体防火墙

免疫力

耐力

心理承受力

第二节 给身体做一次“全盘杀毒”

从“肠”计议四步骤

给脑做个SPA

“节”外不能生枝

聪明但不绝顶

第三节 给30系统打补丁

补一副铁齿铜牙

给胃贴个膜

缺啥补啥维生素？

第四节 30岁，今年大扫除

除尘

去垢

这些死角不要忘

第三章 千万别不忍心“修理”自己

第一节 这几样“配件”务必年检

宫颈

肾脏

肝脏

第二节 拧一拧那些松动的“螺丝”

骨质疏松

牙齿松动

第三节 给关键位置加“润滑油”

呼吸道

眼睛

第四章 健康将30岁的风韵坚持到底

第一节 30岁女人健康误区

顾“面子”不顾“里子”

第二节 30岁女人健康大学堂

爱自己很要“紧”

呵护开始受到侵袭的大本营

<<30岁大修身体>>

做个平衡美人

第五章 30岁的起跑线，你的身体准备好了脚

第一节 30岁男人健康误区

顶梁柱不轻言病痛

别以为自己很年轻

第二节 30岁男人健康加油站

修筑完美的生命“腺”

为她恢复：心有余力气足

男人绝对要靠吃

修成这样“帅呆了”

修“心”养性一法宝

第六章 帮30岁的你算一笔健康账

目前国人健康透支现状你知道吗？

关于投资健康的时尚箴言

如何投资健康才能获得最大的回报

一份健康投资计划书供您参考

<<30岁大修身体>>

章节摘录

目前国人健康透支现状你知道吗？

不知道从什么时候开始，“透支”成了人们生活的常态，并美其名曰“提前享受”。

买房、买车贷款自不必说，每个月奔向银行去补齐信用卡上刷掉的“银子”也是司空见惯了。

当然，我小能说这有什么不对，就拿房贷来说，毕竟提前住上房子，要比攒了一辈子钱直到告别人生之前才有安身之地来得实惠。

即便付上些利息，也算是值了。

不过，当透支的东西不是金钱，而是健康时，你是否还能潇洒地挥挥手说：“我提前享受了，值了”？

资料显示，我国癌症的死亡率每年达到了150万人，心血管病死亡率每年达到300万人，而精神和心理疾病的负担也在日益加重，实际患者人数已经超过1600万人。

除了以上这些触目惊心的数字外，近几年来，“不该死的走了”频频见诸报端：2005年5月，深圳一家公司25岁的胡新宇倒在工作岗位上；同年5月，一家通讯公司工程师程明，在出差进行重点设备保障工作时不幸去世，年仅32岁；2007年6月23日，相声表演艺术家侯耀文因心肌梗塞抢救无效在家中去世，享年59岁……这些案例也在向人们敲响着警钟。

可以说，我们在过去20年中，不断透支健康的后果，现在已经开始显现。

可怕的是，即使警钟长鸣，真正意识到透支健康的严重性，开始还债，开始投资健康的人实在是不多的。

首先来说，健康真的在透支吗？

恐怕一些人，尤其是年轻人不这么认为。

可能在他们的意识里，觉得趁着年轻多奋斗些，多积累些，甚至多享受些，才不会给自己留下遗憾。

李白不是说过嘛，“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”

可从另外一个角度想想，李白那时没有汽车尾气，没有交通拥堵，更没有高强度的工作压力，所谓尽欢也不过对饮畅谈、游山玩水，自然用不着考虑健康透支的问题，在这点上，现代人如何能与古人相比。

而有些人，明明知道自己的身体在走下坡路，也总是抱怨工作累、压力大。

可是说归说，他们偏偏还是维持着原来的生活轨迹，要说有什么改变，就是在“补”字上下足了功夫，买来各种名目的保健品，希望把损失的都补回来。

而事实上，保健品哪有这样的功效，反倒是少吃点油，多出点汗也许更实际一点。

另外还有一部分人，把参与健康讲座，讲究健康饮食和锻炼都当作一种潮流来追。

本身来说，这样的“好”潮流追追倒也无妨，但不好好的是，他们在追求这种潮流的同时，仍在伤害着自己的健康。

还明知故犯，有意无意地损害着身体的健康。

举个例子，有个中学请我去做健康讲座，定的时间却是周五下午4点半。

周五下午4点半，工作了一周，上了一天课，换了我，早就归心似箭了，哪有度量允许其他事来损害我的健康，哪怕是再好的“健康讲座”我也没兴趣。

这就像抽着烟，告诉人家吸烟的危害一样可笑。

我想，不管是上面说的哪一种人，至少有一点是一致的，他们都对自己的身体不够重视，这也许是部分国人健康透支的一种原因吧。

大家知道，城镇化将是新世纪对中国人健康的第一大挑战。

如果城镇化按照每年增长1%的规模来预测，到2020年，中国将有近3亿农村人口转向城市。

这至少会带来以下两个问题：人口流动和城市人口密集，住房和交通拥挤，生活空间缩小，工作压力增加，为传染病的流行带来了很好的机会；同时，各种“现代病”，如肥胖和“三高”现象已经在中国流行。

这些严酷的现实无一不在提醒我们，当务之急是要赶紧改变观念。

中国人的健康不能再透支了！

<<30岁大修身体>>

要知道，身体就像机器一样，需要定期保养。

特别是当我们发现了问题以后还不去修，那么意外事故就在所难免了。

很多疾病都是在不知不觉中发生的，健康危险因素时刻侵蚀着身体。

一旦等到发作，其实已经来不及了。

那么，如何预防呢？

除了保证健康规律的生活习惯，还应该趁早对健康进行管理。

比如提前对身体状况评估，找出健康危险因素，根据结果进行有效的干预。

干预得越早，效果就越好。

这就像投资一样，在早期花很少的资金，就可能获得很大的回报；而越到后期，则投资的机会越少。

凡是重要的事情实际卜都是简单的。

想做一个聪明的投资人吗？

健康投资的回报其实是最大的。

<<30岁大修身体>>

编辑推荐

《30岁大修身体》是由吉林科技出版社出版发行的。

<<30岁大修身体>>

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>