

<<30几岁决定男人的一生>>

图书基本信息

书名：<<30几岁决定男人的一生>>

13位ISBN编号：9787543323568

10位ISBN编号：7543323567

出版时间：2009-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：顾勇 主编

页数：241

字数：210000

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几岁决定男人的一生>>

### 前言

李小龙，男，国际武打巨星，1973年7月20日因突发癫痫症逝世，享年33岁。

陶金，男，青年舞蹈家，1997年8月25日因癌症逝世，享年36岁。

高枫，男，著名歌手，2002年9月19日因患PCP肺炎在北京协和医院特护病房病逝，享年35岁。

胡可心，男，青年科学家（中国科学院研究员、博士生导师、国家重大基础研究项目首席科学家助理），2001年底因患肝癌晚期病逝，享年38岁。

王均瑶，男，均瑶集团董事长，2004年11月7日因肠癌逝世，享年38岁。

焦连伟，男，清华大学电机与应用电子技术系讲师，2005年1月22日晚突发心脏病，导致心肌梗死死亡，享年36岁。

萧亮中，男，中国社科院边疆史地研究中心学者，2005年1月5日4时许，在睡梦中猝然去世，享年32岁。

丛飞，男，深圳爱心大使，2005年度感动中国人物，2006年4月20日因患胃癌去世，享年37岁。

南民，男，上海中发电气（集团）有限公司董事长，2006年1月21日因患急性脑血栓抢救无效，撒手人寰，享年37岁。

…… 在人们的眼里，30几岁对于男人应该是如日中天的年龄，是人生的黄金时段。

但是，我们却不得不面对以上这些人英年早逝的悲剧事实。

象征强壮与力量的30几岁男性，其实很脆弱。

有调查显示，我国每年大约有260万人死于心脑血管疾病，每天就有7000多人，每12秒就有1人因心脑血管疾病而死亡。

更令人担忧的是，30岁以上的成年人80%或多或少、或轻或重地患有高血脂、高血压、冠心病、脑中风等心脑血管疾病。

30几岁的男性，大都正在向事业的高峰攀登，开始在各个领域逐渐担当起主力、骨干的角色。

此时的他们所面对的竞争更为激烈，考验更加严酷，挑战也更加巨大，加上生活中买房的压力、养老扶幼的家庭压力、激情渐失的夫妻关系……这一切构成了30几岁男性生活的主旋律。

而与此同时，从生理角度讲，男性从30岁开始，身体机能及健康状况已经出现滑坡现象。

心肺功能、听力开始下降，性冲动次数减少，脱发现象严重，加上巨大的竞争压力、工作压力导致的精神紧张，以及长期的不良生活习惯，使得心脑血管疾病、泌尿生殖系统疾病、胃肠疾病等慢性疾病正在成为男性的健康杀手。

因此，也就不难理解为什么不该发生的悲剧却早早地发生了。

面对30几岁的男性，我们也不得不喊一声：“狼来了！”

” 本书针对30几岁男性的生理特点，结合他们在当今社会所处的生活环境，在疾病防治、生活习惯、运动保健、性生活、健康规划、营养提醒等方面，从新颖独特的角度，用生动贴心的语言，给予合理的建议和引导，让男性朋友做好抵御“狼”来的准备。

30几岁的您，刚好处于人生最美好的时刻，事业正蒸蒸日上，父母身体还算康健，娇妻美丽年轻，幼子也憨顽可爱。

拿起这本书吧，来为您的健康树立一个全新的理念，为自己的幸福人生开启一个健康的保障！

## <<30几岁决定男人的一生>>

### 内容概要

俗话说“三十而立”，30几岁的男人和女人正值人生的好时候，集精力、体力、经验和才智于一身，事业上也开始渐入佳境。

然而，在快节奏的现代社会中，30几岁的男人和女人需要面对来自家庭、事业、朋友、金钱、社会的多重责任和压力，却又往往力不从心。

从生理上说，30几岁这个年龄段，人的身体机能和健康状况亦开始呈滑坡状态。

本套书的编写即迎合了这个年龄段人群的需要，让读者善待自己的身体，倾听自己的心灵，做到未雨绸缪，今天的拼搏绝不能以透支未来的健康为代价！

本系列丛书包括两本，《30几岁决定男人的一生·健康版》关注男人的事业和健康重点，《30几岁决定女人的一生·健康版》带你预知女人的容颜及心理变化。

本套书语言轻松活泼，集时代性、实用性、趣味性和操作性于一体，相信会成为读者的好帮手，让他们在奋斗的同时轻松拥有健康这个人生“

第一财富”。

## <<30几岁决定男人的一生>>

### 作者简介

顾勇，资深大众健康科普作者，近年来致力于养生保健类课题的研究工作，出版了一系列大众健康科普作品。

如《细节决定长寿》、《细节决定长寿 》系列、《养生在于细节》、《小盲点影响大健康》、《小窍门改变大生活》、《健康在于平衡》等等一系列作品，其中《细节决定长寿》荣获2007年度全行业优秀畅销品种奖(科技类)。

## <<30几岁决定男人的一生>>

### 书籍目录

#### 第1章 30几岁，你不得不知的健康常识

30几岁的男人，没你想象中强壮

小不适，别轻视

亚健康——健康在左，疾病在右

生活方式不当，让男人短命

八大不良习惯毁坏男性健康

偷走健康的隐形“窃贼”

吃什么更“男人”

“特区”健康，需细心呵护

#### 第2章 早知道早健康，警惕这些疾病找上你

“五十肩”提早来袭

吸烟吸出来的肺癌

前列腺，尴尬的疾病

脂肪肝，吃出来

胃溃疡，忙一族需谨防

脱发，伤害的不仅仅是面子

高血脂，沉默的杀手

高血压，不得不面对的痛

糖尿病，甜蜜的魔鬼

冠心病，猝不及防的伤害

#### 第3章 完美逃离，学会释放压力

压力过大，透支健康

职场压力放出来，忙碌工作也精彩

“周一综合征”，“蓝色”的困扰

运动，给你注入抗压能量

“吃掉”压力其实很简单

男儿有泪也轻弹

减压的自我调节法

错误减压，等于拔苗助长

#### 第4章 要工作，更要健康

“工作狂”不可取

熬夜，越熬越要命

久坐久站，让你做不好男人

使用电脑，注意细节

“低头综合征”的困扰

办公室里的电磁杀手

“疲劳综合征”，让健康打折

#### 第5章 学会慢生活，让你的生活慢下来

慢下来，再不做疲于奔命的陀螺

享受阳光，感怀大自然的恩赐

读本书，让思想跟着文字跳跃

细细咀嚼，让美味在舌尖舞蹈

走近音乐，让心灵在舒缓中回归

居室养花，让身心愉悦又健康

周末垂钓，享受小小悬竿生出的乐趣

## <<30几岁决定男人的一生>>

慢情爱，将她融化在你的柔情蜜意里

### 第6章 修复健康漏洞，为自己的健康升级

“应酬”别人，别把自己的健康搭进去

“两带”束过紧危害健康

耳机时时听，小心耳变聋

硬熬，当心熬掉健康

手机也能成为危险“炸弹”

纯棉内裤并非男性首选

趴着睡危害你的性健康

口气远离，做清新男人

“骑车男”警惕“自行车病”

腰带长了，小心寿命要变短

### 第7章 运动起来，男人永葆活力的秘诀

运动健身，30几岁正当时

运动项目，科学选择

“上班男”巧健身

“肌肉男”，健身房里练出来

开车族的运动保健

男人减肥也疯狂

永远25岁的运动处方

反常运动，给你意想不到的收获

### 第8章 享受性福，拯救30几岁“微软”男人

“性福”可以吃出来

性冷淡，怎么办

伟哥是药不是神，正常男人不能吃

体外射精害处大

硬挺，反而让你做不了男人

以酒助性不可取

“持久战”并不难

### 第9章 规划生活，为健康投资

定期体检，为健康投资

保持好心情，呵护健康之源

保证睡眠，储蓄健康

早餐吃得精，健康有保证

科学用药，及时为健康升级

积极排毒，打赢健康保卫战

男人护好肤，永远25岁

35岁前戒烟，健康能恢复

### 第10章 营养学家给你的10个贴心叮咛

解酒药，不是肝脏的“金钟罩”

吃烧烤、海鲜时，别喝啤酒

酒后，选择体贴你的食物

吃肉每天别超过200克

水，别等渴了才喝

方便面应少吃

缺锌，让你做不了爸爸

饱餐终日，健康受损

<<30几岁决定男人的一生>>

夜餐合理，呵护身体  
易拉罐饮料要少喝

## <<30几岁决定男人的一生>>

### 章节摘录

办公室防辐射妙招 1.注意饮食：每天上午喝2~3杯的绿茶。因为绿茶不但能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶，菊花茶同样也能起到抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用，螺旋藻、沙棘油也具有抗辐射的作用。另外，多吃新鲜蔬菜和水果，多吃一些利于排毒的食品，如胡萝卜、牛奶、蛋、肝、绿豆、海带等，以增加机体的抵抗力，对预防电磁波危害大有裨益。

2.注意室内通风：科学研究证实，电脑的荧光屏能产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质。所以，放置电脑的房间最好能安装换气扇，倘若没有，使用电脑时尤其要注意通风。

3.购买正规产品：在购买家用电器和办公自动化设备时，一定要选择正规企业生产的合格产品。因为合格产品的电磁辐射值在国家规定的安全范围以内。

4.与电器保持距离：使用各种电器，均应保持一定的安全距离。距离电器越远，受电磁波侵害越小。如与日光灯距离应在2~3米，微波炉在开启之后要离开至少1米远。

5.科学使用电脑：及时用清水洗脸，可将所受辐射减轻70%以上。调整好电脑屏幕的亮度，一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强。尽可能购买新款的电脑，旧电脑的辐射一般是新电脑的1~2倍。最好在显示屏上安一块电脑专用滤色板以减轻辐射的危害。室内不要放置闲杂金属物品，以免形成电磁波的再次发射。电脑摆放时尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，因为电脑辐射最强的位置是背面，其次为左右两侧。

<<30几岁决定男人的一生>>

媒体关注与评论

健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。  
——蒙田

## <<30几岁决定男人的一生>>

### 编辑推荐

30几岁是健康的转折点 在忙碌与压力中，健康隐患与日俱增。

健康是成功人生的第一决定要素。

没有健康的保障，如何向下一个高峰挑战？

从30几岁开始，为成功积蓄能量，为一生储备健康。

<<30几岁决定男人的一生>>

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>