

<<黄金20年>>

图书基本信息

书名：<<黄金20年>>

13位ISBN编号：9787504733627

10位ISBN编号：7504733628

出版时间：2010-5

出版时间：中国物资

作者：花玉和

页数：219

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>

## 前言

从出生到成人，我们在做什么？

成长与学习！

我们在慢慢地成长，健康地成长；在成长的过程中学习，学习着如何做一个优秀的人。

16-30岁我们又在做什么？

我们在探索，找到自己的方向与目标，然后一步一个脚印地攀上人生的顶峰。

就这样我们在不断成长、学习与探索中迎来了人生的第一个30年。

30岁的人还年轻，是人到中年的“前奏曲”。

这时步入婚姻生活的时间还不算长，初为人父、人母也还没有体会到太多育儿的辛苦，身体也还算健康，但已开始感受太多的竞争压力、升迁压力、经济压力以及承担来自家庭和社会的各种义务。

正是在这种情况下，疾病开始在我们的身体内寻找栖息地，等到我们的身体免疫系统受损、消化系统减弱、血液循环系统变慢时，疾病便开始它四处掠夺领地的战争了。

我们都不愿意到了人老体衰的时候被疾病频频光顾、痛苦不堪，更不愿意连累自己的儿女一边忙碌着自己的工作与生活，另一边还得花费大量的金钱和精力来照顾自己。

如果是孝顺的儿女，我们自己看着也心疼；如果是亲情观念相对淡薄的儿女，无疑会把父母看做家庭的负担。

那么怎样才能减轻家庭未来的负担呢？

那就是本书所要讲的——关注自己的健康需抓住30-50岁这段黄金时期。

本书着重讲人体30~50岁会发生的一系列疾病，并为大家提供一些基本的保健、养生知识，帮助大家共同健康地度过这20年，同时也为我们的下半辈子打好健康的基础。

无论你是刚刚踏进社会的大学生，还是工作稳定的白领、功成名就的商界风云人物，都可以阅读本书，并从中可寻找到适合自己的养生之道。

## <<黄金20年>>

### 内容概要

30 ~ 50岁是人体衰退最关键的时期，因此也被称为人体的“魔鬼时间”。只要把握好这20年，着重修养生息，就能为下半生打好健康的基础，从而延缓衰老的到来，真正实现长命百岁。

## 作者简介

花玉和，1950年出生于河北省兴隆县，先后毕业于河北省兴隆县卫校和河北医科大学中医专业，主治：红斑狼疮、肝、肾等慢性疾病。他曾经抢救、诊治上百例红斑狼疮患者，使红斑狼疮患者的生存期得到延长，生活质量得到明显改善，使部分红斑狼疮患者的抗核抗体阴转。在治疗过程中

## &lt;&lt;黄金20年&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人生百岁不是梦 寿命不过百，即为早夭 自己才是长寿的掌舵人 而立之年，健康转折 固护阳气，百病不生 黄金20年，一生中的魔鬼时间第二章 把握黄金20年，让女人娇艳如花 女人怕老，脾肾要保好 女人“味”是调出来的 快乐的女人更动人 科学睡眠，养神又养颜 做个“水”灵灵的女人 运动，让小腹血液动起来 “非常时期”非常对待 更年期防止“更年期” 补钙要趁早，牙好胃口就好 美丽“冻”人不可取第三章 黄金20年，为男人打造健康人生 坏情绪——男人健康的“捣蛋鬼” “啤酒肚”真的是喝出来的吗？

戒烟小窍门，清新体内空气 男人节日饮食莫“脱缰” 中年男人防秋燥，水和蜂蜜来护驾 滋阴健脾不是女人的专利 男人护肾有方，身心健康第四章 30岁起养生需放轻松 压力——压垮健康的“大山” 边吃边按摩，简单防“地中海” 职场白领“五十肩”变“三十肩” 30岁养生不能无所“胃” 深吸，让肺更“新鲜” 肥胖——各类疾病的“导火索”第五章 40岁养生要防衰 衰老 - 40岁是转折点 抗衰从“脑”开始 反应变慢，衰老的先兆 才40岁为何就开始“老眼晕花”了 夏季养心活血络 憋尿，有碍健康 免疫力下降，疾病缠身 鸡肉添阳气，增强免疫力第六章 50岁养生要护肝润肠 人生五十，肝康是福 眼白泛黄，肝脏病矣 .....第七章 调情养性是养生的根本第八章 不动病多，动动命多第九章 吃得好，命才好跋

## 章节摘录

肾气有衰时，通常会表现出怕冷畏寒、腰背疼痛、骨质疏松、骨质增生、牙齿掉落、头晕目眩、耳鸣耳聋；女性会更年期提前、月经早闭、卵巢囊肿、子宫积瘤及妇科的各类问题，男性则会出现各类男科的问题。

《黄帝内经》讲：“肝主藏血，人卧则血归于肝。”

凌晨1~3点是肝经旺盛之时辰。

在这之前躺下睡觉，血就能归肝，肝脏就能对血液进行新陈代谢，完成对血的解毒工作，第二天起床时人布疏到全身的血液就干净富含营养，人就精神焕发。

如果凌晨1~3点不躺下睡觉，血就不能回到肝脏进行新旧的更替，同时还要透支能量来支持人的思想活动，长此以往会严重地伤害肝脏的功能。

从现在开始准备留住健康吧130岁的你才刚刚开始真正成熟，正好是人生的黄金岁月。

在你身体状况最佳的而立之年就开始保养可以延年益寿；反之如果等到身体出现异常、小病小痛缠身时再来保养就来不及了。

30岁，将养生提上日程，开始戒烟少酒，开始注意自己的饮食卫生和习惯，开始注意营养的搭配；开始注重保暖而不注重风度等都是必要的措施。

从思想上开始养生并不是一个神秘的东西，只是要大家有一个养生的态度，并对养生这一课有一定的重视。

固护阳气，百病不生阳气是受于父母的先天之气和后天的呼吸之气及脾胃运化而来的水谷之气结合而成的。

阳气与阴气相辅相成才能长命百岁，性格乐观豁达、关爱个人健康的人往往更能沉住阳气。

中医认为人的生命全在于“阳气”上。

那何为阳气呢？

阳气是受于父母的先天之气和后天的呼吸之气及脾胃运化而来的水谷之气结合而成的。

你是否发现当一个婴儿呱呱坠地时，他的双手是紧握的，并且大拇指被紧紧地握在四个食指中间，死死地扼住了无名指的指根；就是因为十指连接着心脏，扼住了指根也就使得阳气无法散去。

当一个人驾鹤西去时手往往是展开的，那是因为阳气从无名指指根处飞走了，所以才有“撒手人寰”这么一个非常形象的词。

<<黄金20年>>

编辑推荐

《黄金20年：轻松活到120岁养生方略》为您打造一个轻松愉快的养生天堂，让养生不再求庸，体验养生新时简，最手到擒来的养生方案，最适合30岁人的养生之道，与40岁人肠胃相匹配的养生方案，50岁人的长麦寿秘诀，尽在《黄金20年：轻松活到120岁养生方略》中。

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>