

<<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

## &lt;&lt;30岁大修身体&gt;&gt;

## 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>