

<<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>