第一图书网, tushu007.com

<<别把身体不当回事儿>>

图书基本信息

书名：<<别把身体不当回事儿>>

13位ISBN编号：9787811205008

10位ISBN编号：7811205009

出版时间：2008-11

出版时间：汕头大学出版社

作者：王淮娟

页数：246

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

第一图书网, tushu007.com

<<别把身体不当回事儿>>

前言

40岁的人最需要什么？
——爱情？
事业？
40岁的人最缺少什么？
——金钱？
地位？
40岁的人最在意什么？
——亲人？
家庭？
正确答案应该是——健康！
健康！
！
健康！
！
！
与20岁相比，40岁的中年人用20年的勤奋努力收获了家庭与事业，同时也用20年的超负荷工作透支了体力和精力。
与30岁相比，40岁的中年人用10年的奋力拼搏收获了经验与成熟，同时也用10年的身心压力走到了健康的分水岭。
40岁比30岁更容易招来心脏病、糖尿病等各种致命的慢性疾病！
40岁比30岁更容易患上抑郁症、神经衰弱等各种心理疾病！
40岁比30岁更容易被癌症等重大疾病找上门来！
当你不再有充沛的精力去应付日常生活和工作的压力时；当你不再乐观积极，而经常感到紧张时；当你不再拥有良好的睡眠，容易患上感冒和其他传染病时；当你的体重一再上升，身材不匀称时；当你的眼睛不再明亮，牙齿不再坚固时；当你的头发不再光泽，皮肤不再有弹性时……你是否已经意识到，健康的警钟已经敲响了！
不惑之年，你还愿意继续以牺牲健康为代价，透支生命吗？
不惑之年，你还愿意挣明天的钱看今天的病吗？
不惑之年，聪明的你学会打响健康保卫战吧！
如果你还没有意识到经营健康的重要性，那就请仔细阅读你手中的这本书吧。
你会发现很多对你大有益处的健康信息。
为了没有遗憾的40岁，健康生活，请从现在做起！

<<别把身体不当回事儿>>

内容概要

①中年时期是一个人健康状态的转折点，有超过80%的人在这个阶段患上疾病。
只有通过简单、有效的方式来保持青春、预防疾病、永葆健康，这才是对自己最大的负责，对家人最大的关爱。
②《别把身体不当回事儿：40岁一定要掌握的健康秘诀》从40岁左右人群的实际状况出发，详细讲述了该阶段的健康关注要点和延缓衰老的生活方法：健康的四个关键项；谁是医生眼中的“客人”；颈椎保卫战；抵抗骨质疏松；“三高”的预防和治疗；怎样做就能远离糖尿病；健康“保胃战”；保护好你的肾；让前列腺肥大靠边站；你真的“会”睡觉吗；拒绝癌症的秘方；心理健康，让心永远年轻；健康的饮食习惯；家庭小药箱等。
③当你看完《别把身体不当回事儿：40岁一定要掌握的健康秘诀》后你会发现，原来防病、诊病和治病是这样的通俗、简单、有效。

作者简介

王淮娟，四川大学华西医学院硕士研究生。
在临床医学、预防医学、心理医学、营养学、运动医学、中医学和等领域，具有较高的理论水平，尤其在大众健康保健方面具有自己独到的见解。

<<别把身体不当回事儿>>

书籍目录

第一章　40岁，身体是要呵护的“ 家 ”1.谁的“ 房子 ”正在老化2(正确认识衰老)在“ 风中 ”行走的健康2中年人的“ 风向 ”变化3生理年龄vs实际年龄4健康的四大基石6中年人到老年人的健康轨迹122.自己的“ 房子 ”自己修15(健康的自我评定)健康金字塔，谁先摔下来15健康的四个关键项15生理健康要“ 五快 ”17心理健康的“ 三个良好 ”18社会健康也重要18道德健康少不了19健康状态鉴定法19中年人的健康不乐观20健康的两盏红绿灯213.坚固不坚固，测测才知道26(中年人亚健康测试与调适)谁是医生眼中的“ 客人 ”26什么是亚健康状态27亚健康的隐患27你是否进入“ 灰色状态 ”了28“ 十字方针 ”治疗亚健康33第二章　40岁，修缮“ 房子 ”的框架1.你的“ 钢筋 ”老化了吗36(骨骼系统的保健)颈椎病离你有多远37颈椎病的家庭成员38颈椎保卫战39肩周炎是否“ 喜欢 ”你40肩周炎的“ 前因后果 ”41三招预防肩周炎41骨质疏松大军43谁偷走了你的骨质44还你健康的骨骼442.你的“ 承重墙 ”出现裂纹了吗47(心脑血管系统的养护)认清高血压的真面目47哪些人容易患高血压48引发高血压的“ 元凶 ”49高血压的常见症状50让你的血压降下来51不容忽视的高脂血症52哪些人容易患高脂血症52引发高脂血症的七个因素53高脂血症改变了你的身体54高脂血症的预防和治疗553.你的“ 通风管 ”堵塞了58(呼吸系统的养护)谁更容易惹来慢性支气管炎58慢支不仅仅是咳嗽那么简单59把慢支拒之门外60支气管哮喘在向谁招手61支气管哮喘向你发出的信号62不给支气管哮喘发作的机会63肺为何会“ 气肿 ”65肺气肿给身体带来的麻烦65跟肺气肿说再见66第三章　40岁，重视“ 房子 ”的设施1.排查你的“ 进水管道 ”70(内分泌系统的养护)“ 甜蜜 ”的疾病71尿中的糖是哪儿来的72怎样做就远离糖尿病73糖尿病的自我保健73甲亢患者有哪些症状75甲亢的预防和治疗76更年期是重要转折点77如何科学地度过更年期792.维修你的“ 排水管道 ”82(消化系统的养护)吃出来的慢性胃炎82慢性胃炎的来龙去脉83健康“ 保胃战 ”84胆结石是怎么回事85胆上的石头从哪儿来86你的体内容易形成小石头吗87防止胆结石的方法多87治疗胆结石的秘籍88中年人易发的脂肪肝89酒精等因素导致脂肪肝90脂肪肝的预防913.检修你的“ 换气扇 ”94(泌尿系统的养护)慢性肾炎的种类94可怕的慢性肾炎95保护好你的肾97积极治疗是保肾的绝招9840岁男性是前列腺肥大的靶心98前列腺是怎样肥大的99让前列腺肥大靠边站100积极治疗，一样有效101什么样的人易得肾结石102如何预防肾结石103第四章　40岁，警惕损坏“ 房屋 ”的因素1.将“ 防震 ”进行到底106(禁烟限酒)酒的保健功效106酗酒伤身108科学饮酒小妙招109贪杯后如何亡羊补牢110烟造成的死亡人数是300万人年111有百害而无一利的烟112戒烟后的奇迹1142.“ 午夜凶铃 ”117(睡眠中的危险)一生的时间分配表117睡眠中你的身体在做什么118测测你的睡商120你的睡眠达标了吗122你是否真的“ 会 ”睡觉123鼾症是睡眠中潜伏的杀手1263.侵蚀房屋的“ 白蚁 ”130(中年期癌症的预防)为什么中年期需要预防癌症130拒绝癌症的秘密武器131胃癌的症状与防治136肝癌的症状与防治136宫颈癌的症状与防治137鼻咽癌的症状与防治137食管癌的症状与防治138肺癌的症状与防治138大肠癌的症状与防治139第五章　40岁，用“ 心 ”爱你的“ 家 ”1.用“ 心 ”把握健康142(中年人心理健康的标准)健康的三把金钥匙142心理健康的十大标准143中年人的心理特征145中年人心理健康的标准146中年人的异常心理147如何面对中年心理危机1482.给“ 心 ”放个长假152(中年人心理减压技巧)疾病与情绪的亲密关系152中年心理危机与疾病更紧密153培养健康心理的第一大原则——学会调节自己的情绪154培养健康心理的第二大原则——学会清醒地认识自己156培养健康心理的第三大原则——学会培养坚强的意志157培养健康心理的第四大原则——建立属于自己的关系网157培养健康心理的第五大原则——学会让自己放松158培养健康心理的第六大原则——学会培养自己和家人的感情159培养健康心理的第七大原则——学会让性生活充满情趣1593.让“ 心 ”永远年轻161(中年人如何防止心理疾病)自私心理161贪婪心理163浮躁心理164虚荣心理165狭隘心理166攀比心理167猜疑心理168学会心理咨询170第六章　40岁，科学地加固你的“ 家 ”1.为你的“ 房子 ”添砖加瓦174(怎么吃更健康)你有健康的饮食习惯吗174平衡膳食的六大原则178平衡膳食宝塔1832.延长“ 房子 ”的使用期185(生命在于运动)动与不动，结果不同185运动给你的惊喜186运动金字塔187金字塔第一层：有氧运动188金字塔第二层：伸展运动190金字塔第三层：无氧运动1923.隐藏在健康里的黄金数字195(运动和饮食中适宜的比例)饮食里的黄金数字195不惑之年要吃好195粗细搭配很重要196中年人的饮食处方197饮食健康口诀199运动中的黄金分割率201小强度运动202大强度运动204中年人的运动处方2054.减小风吹日晒对“ 房子 ”的损害207(生活方式对健康的影响)手机综合征207别让辐射害了你208手机一定要安全地使用209危机四伏的家用电器209电视机综合

征210电冰箱肠道病211空调病212厨卫保卫战213厨房里的两大隐患214卫生间不等于储物室215第七章　40岁，为你的“房子”保险1.保持警觉，“检”回健康218(中年人定期体检的重要性)最好的医生是你自己218健康体检到底是什么219该怎样选择合适的体检机构220如何为你的健康体检做准备220你应该做的检查项目222身体的报警信号2242.教你读懂所有的化验单228(中年人必须关注的指标)不能省略的一般检查项目228重要的血常规检查230血糖检查是糖尿病的金标准232查查你的血脂233肝功能检查234尿常规检查235心电图235胸部X线236妇科检查2363.家庭小药箱238(中年人怎样配备家庭小药箱)小药箱的配备原则238最佳服药方法240家庭用药的误区240应该慎用的药物241正确的用药原则243常见的药物滥用及其危害244

章节摘录

甲亢的预防和治疗　　目前，医学界还没有找到预防甲亢的特效药物和方法。
但是我们可以针对甲亢的诱发因素采取一些措施，理性的预防该病的发生。
●避免感染、外伤、碘摄人过多、过度疲劳　　●保持心情愉悦，做到饮食有节、起居有常、顺应自然规律　　●适当的进行体育锻炼，增强机体的免疫功能　　在甲亢发生之后，一定要早期确诊，早期治疗，防止病情加重。
在治疗有效之后，一定要注意饮食，定期复查，防止疾病复发。
目前西医治疗甲亢有三种方法。
●第一种——口服抗甲状腺药物治疗　　适用于甲状腺不太肿大，经治疗效果显著的病人。
不宜做手术或手术后复发不宜用放射性碘治疗的病人也适合采用这种药物治疗方式。
本疗法的缺点是疗程长、易复发、对严重的患者不易根治。
●第二种——手术治疗　　甲状腺非常大，经内科治疗无效的患者可以选择甲状腺切除手术。
但是，手术治疗的缺点是术后要长期服用甲状腺制剂来维持甲状腺的功能。
●第三种方法——放射性碘治疗　　这种方法见效快，方法简便且无痛苦。
但同样有它的缺点，有部分病人治疗后会出现永久性甲低，需长期服用甲状腺制剂。
祖国医学对于甲亢的治疗也有一套成熟的理论，经常通过疏肝理气、清肝泻火、健脾化痰、滋阴降火、滋补肝肾、宁心安神、祛痰散结、活血通络、驱除邪毒等方式来治疗甲亢。
不同患者的实际情况不一样，最好根据医生的建议采用适合自己的最佳疗法。
在甲亢的治疗过程中，特别需要注意的就是饮食控制，病人要食用无碘盐，不能食用含碘丰富的食物。
因为进食过多的碘不但不利于治疗，反而会加重病情。
常见的富含碘的食物有：海带、紫菜、海鱼、虾和贝类等。
同时，还应该适当地吃一些有助于抑制甲状腺功能的食物，比如：绿花椰菜、甘蓝菜芽、甘蓝、白花椰菜、芥末叶、桃、梨、大豆、菠菜等。
这些食物往往会对治疗产生意想不到的辅助效果。
更年期是重要转折点　　更年期是人生旅途中的重要一站，是每一个人必须经历的一个生理过程，当你的生命列车驶过40岁时，你离这个人生大站就越来越近了。
列车马上就要进站了，可是，你准备好了吗？
●女性更年期　　40岁以后的女性身体开始逐渐发生重大的变化。
卵巢功能开始自然衰退，卵巢产生的雌激素越来越少，从而造成机体内分泌功能失调，出现月经紊乱。
从这个时候开始，女性便进入了人生的一个重要过渡时期——更年期。
女性的更年期包括绝经前、绝经和绝经后三个阶段，贯穿女性卵巢功能自然衰退的全过程。
调查研究显示，大约1／3的妇女可以通过自主神经系统及内分泌系统的调节，在自己没有察觉的情况下顺利的度过更年期；剩下的大约2／3的女性在这一时期会出现一系列以植物神经功能失调为主的更年期典型症状：　　（1）阵发性潮热。
潮热发作时，大汗淋漓，潮热消退，出汗就自行停止。
（2）头晕、耳鸣、感觉异常、情绪不稳、疲乏无力、全身肌肉关节酸痛等全身症状。
（3）外阴干燥、瘙痒、尿频和尿急等泌尿生殖系统症状。
（4）精神紧张、失眠、记忆力减退、思想不集中或头痛等精神神经症状。
这些症状统称为更年期综合征。
由于个体差异，更年期综合征在每个人身上的表现大不相同，或轻或重，可长可短。
如果病情严重，持续时间过长，影响了正常的工作和生活的话，就需要让医生帮助你改善这种情况了。
除了个体差异之外，女性更年期是否出现，以及症状出现的早晚和严重程度，还与绝经年龄早晚、绝经方式和自身健康状况等因素有关。

具体的说，绝经时间比较早的女性，更年期综合征的症状会比较严重。
人工绝经（手术切除卵巢）的女性比自然绝经的女性更容易发病。
身体状况不好、平日精神状态不够稳定和有慢性疾病的女性也比较容易发生严重的更年期症状。
●男性更年期　　虽然男性更年期这一概念在世界上还没有统一、确定的说法，但是，男性在进入中年期之后，也会跟女性一样出现一个生理过渡时期。
目前认为，男性更年期的年龄范围比女性更年期要宽一些，一般是从性腺（睾丸）功能下降开始。
睾丸功能由盛转衰的全过程就是完整的男性更年期。
因为这一过程是缓慢而隐匿的，所以大部分男性在更年期没有明显的异常表现。
但是，也有一部分男性会出现以植物神经功能紊乱为特征的更年期症状。
常常表现为：性反应能力减弱、烦躁、易激动、失眠、潮热、出汗、四肢发冷、四肢麻木、精神不集中、容易疲乏、抑郁、强迫观念和肢体震颤等。
其实男性更年期的表现除与雄激素减少、内分泌变化有关之外，还与社会地位的改变，经济上的优势丧失等密不可分。
那么，我们如何才能让自己的“生命列车”平安顺利地驶出更年期这个“大站”呢？

编辑推荐

《别把身体不当回事儿：40岁一定要掌握的健康秘诀》特点：最通俗、最有效、最简便的中年人身体养护法！

事业根基和家庭幸福的左膀右臂！

40岁一定要掌握的健康秘诀！

第一图书网, tushu007.com

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