

## <<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：9787811205022

10位ISBN编号：7811205025

出版时间：2008-12

出版时间：汕头大学出版社

作者：宋哲

页数：207

字数：170000

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>

## <<别把身体不当回事儿>>

### 前言

临近下班的时候，我收诊了一位不太寻常的病人——林君。

以现代社会的标准来说，林君算是一位非常出色的人物——他刚过而立之年就已经坐拥超过千万的资产，事业顺利，家庭也颇为幸福。

但有一点，他的健康出现了大问题。

刚开始还以为只是些小毛病，经过体检发现他的肝部、肠胃、心脏、腰椎等部位均出现了严重的问题。

看着他离去时落寞的背影，我不禁有所感慨——若是代步的汽车坏了，即便是奔驰这样的名车，其维修费用也不过百万；若是承载健康的“人体汽车”出了问题，这损失就不是金钱可以衡量的了。

30岁，一个风华正茂的年纪，但30岁的人其实并不像表面上看起来的那么朝气蓬勃。

从生理学上看，30岁是人体健康的分水岭。

因为从30岁开始，人体器官将开始逐步地衰老，新陈代谢的速度将逐渐放缓，免疫机能也会逐步减低。

如果还以20岁的习惯来安排30岁的生活，那么面临大病威胁将为期不远。

如果将整个人生比做一条大路，其距离就等同于人的寿命，而道路上的各种路况就相当于你在人生中所遇到的各种事件，那么30岁就相当于进入了这条路的转弯段了。

## <<别把身体不当回事儿>>

### 内容概要

30岁，你的胃在受伤吗？

30岁，你体贴心脏了吗？

30岁，你需要护肾了！

30岁，你该睡得更舒服！

30岁的人，不但事业需要拼搏，家庭需要兼顾，那么健康也同样需要关注。

本书是专为30岁左右人群打造的身体自查自护手册，帮助您更多地了解您的身体与健康，改善体质，保持最佳健康状态，只有这样，我们身体这辆“车”才将帮我们顺利通过人生的弯道，驶入更加灿烂的人生！

## <<别把身体不当回事儿>>

### 作者简介

宋哲，出生于医学世家，毕业于四川大学华西医学院，长期在中医院从事医师工作，主持重点医学项目——30岁人群的心肌功能健康研究，对30岁左右人群的身心健康有深入的医学研究和临床实践，积累了丰富的临床经验和保健心得。

## &lt;&lt;别把身体不当回事儿&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 30岁,健康还是不健康 1. 赶走亚健康 亚健康人群比例大 测测看,你是不是亚健康 亚健康的成因和危害 日常生活的亚健康隐患 预防亚健康的“15字秘籍” 食疗有奇效 2. 重视健康,定期体检 体检,防患于未然 30岁,你的体重标准吗 30岁,你的心脏正常吗 30岁,你的血液健康吗 3. 倾听身体的预警信号 疼痛,人体在“报警”了 腹痛,可能是大毛病 表解腹痛病因 食疗小配方解除腹痛 听音乐也能引发胸痛第二章 30岁,检查你的引擎——心脏系统 1. 30岁的心脏也要保养 30岁,你的心脏可能已经衰老 饮用红酒就可以预防心脏病 “吃”出来的心脏病 “住”出来的心脏病 “静”出来的心脏病 2. 不要让冠心病找上年轻的你 冠心病正向年轻人蔓延 如何确诊冠心病 怎样做,才能不得冠心病 得了冠心病,医院如何治疗 冠心病的自我保养法 冠心病治疗中应避免的陷阱 3. 当心看似感冒的心肌炎 感冒会导致心肌炎 心脏有早搏就是得了心肌炎吗 心肌炎简单自检法 心肌炎的预防四法 病毒性心肌炎的治疗方法 4. 预防“三高”,从现在做起 “三高”会导致哪些疾病 自检一下,你是“三高”吗 预防“三高”如何做 没有症状的“三高”还用治吗 不用吃药也可降压 不能把降压药当做对症药来用 “三高”治疗,是否越快越好 用多种药物治疗“三高”,行吗第三章 30岁,检查你的供油系统——消化系统 1. 牙齿好不好,问题可不小 刷牙出血代表着什么 牙周病的自检 正确刷牙很重要 刷牙之外的牙齿保健 身体健康牙齿才好 如何治疗黄牙齿 口气清新的秘诀 2. 饮食习惯,胃的健康 为什么忙人容易得胃病 “养胃战”八项注意 如何预防 治疗急性胃炎 如何预防治疗慢性胃炎 3. 大吃大喝,小心肝病 别以为脂肪肝是胖子的专利 脂肪肝必须及早发现 脂肪肝的预防和调理 哪种肝炎会传染 甲肝和乙肝的预防 肝炎怎样才算治好了 4. 肠健康,不便秘 为什么会便秘 便秘需要治疗吗 吃猪油、香蕉治便秘 轻松治便秘的“秘籍”第四章 30岁,检查你的排气管——呼吸系统 1. 来自肺腑的健康 闭气游戏伤害你的健康 好习惯保护你的肺 肺炎的治疗与预防 肺气肿的治疗与预防 肺结核的治疗与预防 2. 找回顺畅的呼吸 呼吸道顽症——哮喘 难治的哮喘,预防为先 哮喘发作,怎么办最有效 给哮喘患者的食疗方 哮喘治疗的误区 3. 让感冒靠边站 学会区分感冒和流感 感冒和流感的预防方法 感冒和流感的治疗 感冒和流感治疗中的误区 4. 养护生命的通路——气管 气管的日常保健五法 支气管炎是怎么回事 支气管炎的治疗方法 防止支气管炎反复五法第五章 30岁,检查你的管道——内分泌系统 1. 慎重对待你的肾 肾脏的六大功能 肾脏日常保健七法 肾结石的主要症状 肾结石的治疗方法 肾炎能治,得了别慌 2. 尿不爽,真不爽 30岁也会得前列腺炎 前列腺炎简单自检 前列腺炎的日常防治 治疗前列腺炎的几大误区 膀胱炎的自检与治疗 尿道炎如何治疗 3. 生育与健康 什么是阳痿与早泄 阳痿和早泄的日常自疗法 阴道炎的症状与治疗第六章 30岁,检修你的车身——人体骨骼系统 1. 30岁骨骼保健概述 骨骼保健,哪几方面需要注意 减肥不当也会得骨质疏松 对骨质疏松的认识误区 骨质疏松的症状与预防 什么是骨质增生症 骨质增生症的治疗与预防 2. 30岁的腰痛是大问题 如何确定你得了腰椎间盘突出 如何预防腰椎间盘突出 如何治疗腰椎间盘突出 腰椎间盘突出治疗的常见误区 3. 颈椎保健,不能仅仅靠按摩 正确认识颈椎病 轻松白检颈椎病 如何预防颈椎病 颈椎病的预防 4. 肩膀好,才能扛起30岁的未来 肩周炎和肩袖损伤 肩周炎如何预防 肩周炎如何治疗 肩袖损伤的防护 肩袖损伤的治疗第七章 30岁,检修你的车牌——心理健康 1. 别拿心理疾病不当病 心理疾病不等于精神病 运动中的心理治疗 美食也是心理治疗 倾诉、看电影的心理治疗 旅行的心理治疗 2. 常见的心理疾病 抑郁症——不要非到自杀了才重视 抑郁症倾向自测 抑郁症的自我调节 焦虑症——总做噩梦也是一种病 焦虑症倾向自测 焦虑症的自疗与治疗方法 强迫症——爱洗手不等于爱干净 强迫症倾向自测 强迫症的治疗方法 3. 30岁职场心理的调节 什么是职场倦怠 职场倦怠自检 几步教你消除职场倦怠 你觉得压抑吗 有效改善压抑的方法 4. 30岁正确的婚恋心理 30岁,你的恋爱会遇到什么 “剩男”“剩女”如何走出婚恋的困局 找准你的恋爱心理定位 30岁的恋爱婚姻注意事项第八章 30岁,注意你的日常保养——健康的生活方式 1. 让烟草远离你 吸烟吸到的毒素有哪些 吸烟会让你折寿 吸烟会导致癌症 二手烟也危害健康 吸烟会引发心血管疾病 吸烟会导致男性不育 为什么戒烟很难 对吸烟与戒烟的认识误区 有效的戒烟方法 2. 从30岁开始,戒酒 对喝酒的错误认识 过量饮酒很危险 适量饮酒须谨慎 怎样戒酒最有效 3. 30岁的你,是否应该减肥 你是否错误理解了减肥 饮食减肥法 运动减肥法 药物减肥法 减肥中必须注意的事 4. 30岁,制订你的健康计

<<别把身体不当回事儿>>

划 30岁的起居饮食计划 30岁的运动健康计划 30岁的生活方式计划

## <<别把身体不当回事儿>>

### 章节摘录

俗话说三十而立。

30多岁的人正处于人生的关键时期：或是刚刚在单位站稳脚跟，开始进入事业上升期；或是组建了美满的家庭，喜得贵子……但是往往就在这个时候，你会发现：你的健康状况开始从巅峰向下滑了！

各种小毛病开始出现，体检的时候，医生开始忠告你可能患上了某种麻烦的长期病。

一方面，你做人做事信心十足，但是另一方面，身体却力不从心，在这样矛盾的心态下，你会不会也像哈姆莱特一样，大声发问：“我是能生存的？

还是会毁灭？

”其实30岁人的健康，就像一辆快车，方向盘永远要把握在自己手里！

只要自己好好把握，你就一定能生存下去，而且是更好地生存下去！

## <<别把身体不当回事儿>>

### 编辑推荐

《别把身体不当回事儿:30岁一定要掌握的健康秘诀》由汕头大学出版社出版。

30岁，你的胃在受伤吗？

精神压力大：可能导致消化不良，引发胃病。

作息不规律：加班、熬夜会打乱生物钟，严重影响胃的功能。

吃饭不定时：经常饥一顿、饱一顿，容易破坏胃的正常消化，使胃壁变薄，甚至造成胃穿孔。

饮食不科学：经常吃快餐等食品，很容易刺激胃酸分泌，引起黏膜糜烂……30岁，你体贴心脏了吗？

少吃肉类、脂肪、油煎食品；多吃水果、蔬菜，多吃鱼；减少食盐的摄入量。

有规律地进行体育锻炼。

调节工作和生活的节奏，避免精神紧张。

戒烟、控制饮酒量……30岁，你需要护肾了！

主动式喝水:平均每天喝2000毫升左右的水。

健康的饮食习惯：口感较重的人食盐量超标后，就容易在肾脏里形成钙盐，最终导致肾结石。

良好的生活习惯：吸烟、大量饮酒等都会增加肾脏的排毒负担。

良好的泌尿习惯：经常憋尿会使肾脏的排泄机能受到严重的损害……30岁，你该睡得更舒服！姿势：侧卧是最佳的睡眠姿势，其中右侧卧最好。

枕头：选择中间低、两端高的元宝形枕头；枕头的高度要在6-9厘米之间，不要用过高、过硬或过平的枕头；茶叶枕、菊花枕、绿豆枕等药枕有意想不到的保健功效。

床铺：应选择保持脊柱平衡的床铺。

方位：睡眠与地球磁场之间有着神秘的联系。

研究发现，睡觉时头朝南、脚朝北比其他朝向更容易让人睡得香甜……30岁左右，要拼才会赢，工作、事业、婚姻、家庭、金钱等等这些都需要一个绝对健康的身体支持。

30岁健康不健康，关系到一个人的长远发展和这个家庭的稳定和幸福。

30岁左右的人不注意身体养护，就如同在十字路口乱闯红灯，虽不一定马上出事，但危险是一定要发生的。



<<别把身体不当回事儿>>

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>