

30岁 身体大检修



王亮◎著

30岁，你是不是觉得活力远远落后于20岁时的自己，有时候也会有点力不从心？
30岁，你是不是经常会患小感冒，宁愿在家待着也不爱运动？
30岁，别不把健康当回事，要知道小问题也会引发大危机！
所以，请不要忽视，这一切都是在对你敲响警钟，是应该来场身体大检修的时候了！



30岁，渴望健康的你最需要的一本贴心手册

◎最方便的健康自查手册
◎最贴心的30岁身体检修指南

30岁



身体大检修

王亮 著

30岁了，你是不是觉得活力远远落后于20岁时的自己？有时候也会有点力不从心？
30岁了，你是不是经常会患小感冒？而且腰酸腿痛？宁愿在家待着也不爱运动？
30岁了，别不把健康当回事。要知道小问题也会引发大危机！
所以，请不要忽视，这一切是在在对你敲响警钟！应该是来场身体大检修的时候了！

图书在版编目(CIP)数据

30岁身体大检修/王亮著. —北京: 华文出版社,
2008.5

ISBN 978-7-5075-2342-3

I .3… II.王… III.中年人—保健 IV.R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 065673 号

书 名: 30岁身体大检修

标准书号: ISBN 978-7-5075-2342-3

作 者: 王 亮

责任编辑: 李惠玲

责任校对: 吴素莲

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336222

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

印 刷: 北京虹之彩印刷有限责任公司

印 张: 13

版 次: 2008 年 5 月第一版 2008 年 5 月第一次印刷

字 数: 213 千字

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

preface

序言

30岁了,而立之年的你最在意的是什么?

甲说:“事业!我要在三年内创办自己的公司!”

乙说:“爱情!我要在今年结婚!”

丙说:“家庭!我要在明年拥有属于自己的新房!”

你说:“健康!你们都这样看着我干什么?我说的是实话!”

如果以上是你在朋友聚会上的发言,可以肯定的是,你的朋友们会因为你这个“敷衍了事”的答案而彻底“鄙视”你!要么他们会认为你在开一个无厘头的玩笑,要么会认为你对自己的人生缺乏规划,要么就会猜测着你的身体是否已经出现了某种重大的疾病,才导致你有这样暮气沉沉而悲观的答案!

此乃人之常情……

也是让人感到悲哀的人之常情。

这说明:在大多数人的心目中,30岁还是一个人的黄金时期,在这个时候根本无须为身体的健康分散自己的注意力,全心全力地去工作、去生

活才是第一位的,但这只是所有人认知上的误区!

根据科学调查,一个人从 30 岁开始,健康机能将从巅峰开始下滑,各种器官的功能都会开始逐年退化,新陈代谢率也会逐年降低,身体的免疫机能也会逐渐薄弱,在这样的客观条件下,不关注自身的健康状况,依然以 20 岁时的习惯来安排自己的生活,这样做只会在不经意间葬送自己的健康,终止自己的幸福……

而立之年,如果不把健康放在第一位,当你坐拥大批资财却也因此而享受着最舒适的轮椅时,你会后悔!

而立之年,如果不把健康放在第一位,当你拥有美满婚姻却也因此享受着爱人的费心照料时,你也会后悔!

而立之年,如果不把健康放在第一位,当你拥有幸福家庭却也因此拖累家人时,你一定会后悔!

与其等将来后悔,不如停一停你急切步伐,静静地想想,该怎样才能确保自己的健康,让自己以一个健康的体魄来享受这多彩的人生!

王亮

二零零八年元月十五日



第一章：确认你的健康

- 第一节：你说你健康——you sure?002
- 第二节：溜走的健康，谁替你在意?006
- 第三节：小病痛，大问题!010
- 第四节：30岁你应得到生日礼物——全面体检.....013

第二章：检修你身体中的主板

脊椎与运动系统保健

- 第一节：健康的身体需要健康的脊椎.....019
- 第二节：健康的颈椎才是智慧的根源.....023
- 第三节：健康的肩膀才能承担重担.....028
- 第四节：挺直你的腰.....033
- 第五节：四体要勤，但不能太勤.....040
- 第六节：骨质，健康的基石.....045

CONTENTS

第三章: 检修你身体中的硬盘

消化系统保健

- 第一节: 胃, 比脑还重要的存在.....051
- 第二节: 吸收——健康的关键.....056
- 第三节: 保护胆腑大作战!063
- 第四节: 保护肝脏, 收获健康.....069

第四章: 检修你身体中的内存

呼吸系统保健

- 第一节: 流感, 我不感冒!077
- 第二节: 让哮喘靠边站.....081
- 第三节: 保护生命的快速通道.....086
- 第四节: 发自肺腑的幸福.....091

第五章: 检修你身体中的网络

内循环系统保健

- 第一节: 心脑血管疾病, 生命的终点!.....101
- 第二节: 心怀健康, 必定健康.....106
- 第三节: 抵抗“三高”, 对抗死亡.....111
- 第四节: 胖是福, 太胖是灾.....120
- 第五节: 血癌, 请远离我!126

第六章: 检修你身体中的显示器

五官及皮肤保健

- 第一节: 看这多彩风光.....133
- 第二节: 听这优美旋律.....138
- 第三节: 闻这诱人香气.....144
- 第四节: 尝这美妙滋味.....150
- 第五节: 拥抱这大千世界.....155

第七章：检修你身体中的泌尿生殖系统

第一节：肾脏保健，刻不容缓.....163

第二节：小便顺畅，是种幸福.....169

第三节：性与健康.....176

第八章：检修你身体中的 CPU

神经系统和心理保健

第一节：智慧来源于健康.....183

第二节：健康不是梦.....187

第三节：心病还需心药医.....192



第一章 确认你的健康

30岁，是一个人真正成熟的标志，也被称为人一生的“黄金岁月”，但就是在这段黄金岁月中，有10%的人正在受到疾病的折磨，而80%的人则即将受到疾病的折磨而不自知。别以为这是在危言耸听，我敢很确定地说，你——未必健康！



第一节

你说你健康——you sure?

曾经有人戏谑地说：在医生的眼中，世界上所有的人都可以单纯地分为两类——健康的人和病人。乍一看似乎有些道理，但事实上这种分类方式并不全面，绝对健康的人和病人实际上只占据人群总数的很小一部分，大多数的人其实都处于一种病与非病之间的亚健康状态，而具体到30岁左右的青年人中，则有80%的人处于这种尴尬而微妙的亚健康状态。

关于健康与亚健康的分别，联合国卫生组织(WHO)曾对健康下过一个精准的定义：人的身体、心理和社会适应能力均处于完美状态才能称为健康，而与之相对应的，无法达到此标准，但却没有患上明显疾病的，就属于患病之前的“亚健康”状态。也就是说，纵然你现在还没有患病，但患病对于你来说也只是个时间问题罢了。

想要知道自己是健康还是亚健康，让我们先来做一个小测验：

1. 工作效率是否有明显的下降趋势，而因此让你在上司面前惴惴不安？
2. 当你早上起床的时候，是否发现自己有明显的脱发现象，而担心自己有一天变成秃顶？
3. 你是否发现自己的记忆力明显下降，经常忘记一些很重要的事情？
4. 当你工作超过一小时后，是否觉得身体疲倦，注意力难以集中？
5. 你在吃饭时，有没有觉得最近吃饭没有胃口，即使是面对一些你喜欢的菜式，也感觉没有原来那么好吃？
6. 每天下班后你是否都觉得非常疲倦，总是盼望着假期的到来？
7. 在假期中，你是否觉得嗜睡，而对外出提不起兴趣？



8.在与别人的交际中,你是否觉得厌烦,即使是朋友的聚会,你也提不起精神去参加?

9.你的睡眠质量是否很糟糕,经常失眠或者易醒?

10.你是否觉得自己的免疫力明显下降,经常得一些如感冒之类的小病?

以上的提问中,如果你有超过两道回答为“是”的话,那就证明你已经处于亚健康状态下!如果有超过5道回答为“是”的话,你必须马上调整自己的健康状态,以避免健康状态进一步下滑。如果有超过8道回答为“是”的话,那么,个人建议你立刻飞奔去最近的医院彻底检查一番!

身体处于健康与疾病的边缘状态中,已经是目前30岁的人的一种常态,这些令人厌烦的小病痛虽然看起来并不一定是很大的问题,但往往包含着两个方面的信息:其一,代表着大的生理疾病的前兆;其二,代表着一些心理疾病的初期表现。

对于生理疾病来说,一些心理疾病对人的危害更大,这和人们的生活节奏加快以及生活压力增大有着直接的联系。通常,有7类心理疾病是30岁左右的青年人容易罹患的,即抑郁症、焦虑倾向、强迫症、情感表达障碍、环境适应障碍、偏执倾向和恐惧倾向。

与生理疾病相比,这种心理疾病的危害性更高,这体现在以下几个方面:

第一,严重的心理疾病会让一个身体健康的人产生悲观厌世的想法,而以自杀来终止自己的人生。

举例来说,抑郁症是目前30岁左右的青年人中最常见的心理疾病,患有抑郁症的人缺乏生活目标,生活态度消极,并且一些日常的爱好和兴趣也会逐渐丧失,如果不能得到有效的治疗,严重者通常会选择自杀来作为终结痛苦的方式。

第二,某些心理上的疾病会和生理上的疾病相互诱发,这种诱发可以

是单向的也可以是双向的，如果仅仅只是依靠药物来对身体予以治疗的话，是很难根治的。

经过科学实验证明，像抑郁症、焦虑、强迫症与环境适应障碍等心理疾病都容易诱发一些相应的身体病痛，比如头痛、不明原因的身体疼痛、耳鸣、便秘、腹泻、胸痛、胸闷、发抖、出汗等身体症状。

另外，某些生理疾病的出现，会诱发一些心理疾病，比如一些比较严重的心脑血管疾病患者通常会伴随产生“情感表达障碍”之类的心理疾病，因为身体上的疾病会让他们精神紧张、情绪低落，对自己的病情变化反应迟钝，很难准确地把握对医生表述自身的感受，从而导致治疗效果不佳。而这种治疗效果的不佳，会导致其情绪的低落，使这种障碍更加明显，从而形成一个恶性循环，严重的患者甚至有可能因此而诱发新的生理疾病。

第三，心理疾病的扩散方式与生理疾病的扩散方式也有很大的区别，当身体中发现一种心理疾病后，如果没有得到有效治疗或引导的话，这种心理疾病在演变为更深层次的同时，就会让人患上另外的一种或多种心理疾病。

关于这一点，我们可以看看下面这个个例：

A 先生，男，31 岁，本身患有轻度的抑郁症。

	初期心理疾病 (抑郁)	派生心理疾病一 (焦虑倾向)	派生心理疾病二 (由焦虑引发的恐惧倾向)
心理疾病 A 先生 第一阶段	因为抑郁症的关系，A 先生做事缺乏自信，因此在日常的工作和生活中总是畏首畏尾，放不开手脚，在生活和工作中受到挫折后，他就会逐渐开始怀疑自己的能力，否定自己的价值。此时他的抑郁症将演变为中度		



续表

	初期心理疾病 (抑郁)	派生心理疾病一 (焦虑倾向)	派生心理疾病二 (由焦虑引发的恐惧倾向)
心理疾病第二阶段 A 先生	此时，A 先生的抑郁症演变为中度，他的生活态度也逐渐变得消极起来，不但做事缺乏自信，而且开始对自己产生了怀疑	此时，因为自我怀疑而使他产生了一种焦虑倾向，他开始怀疑自己的价值，对任何简单的问题都小心谨慎，害怕再一次遭受挫折，这种焦虑不但会增加很多不必要的精神负担，而且让他的精神一直处于紧张的状态	
心理疾病第三阶段 A 先生	因为抑郁症的加深和焦虑的出现，A 先生的抑郁症将进入重度，他会变得越来越自卑，这种自卑让他从内心深处不愿意与人交际和接触	此时，A 先生的焦虑倾向也将进入第二阶段，因为自卑而逐渐缩小自己的人际圈，虽然他自己也知道是不应该的，但却没有好的办法来改变这一状况，因此他会更加焦虑	此时，因为焦虑的加深，A 先生甚至会产生一种恐惧的倾向，在身处特定环境下或在与人交际时，他很难抑制这种恐惧，虽然他心里知道自己的这种恐惧是完全没有必要的，但这种紧张、害怕根本无法克服

从上表，我们不难看出心理疾病的危害性，如果对心理上的疾病没有产生足够的重视，任凭其发展的话，就不仅仅是单一病症加重的问题了，由此而派生的新的心理疾病会让整体的治疗更为复杂和难以见效。

由此可见，除了身体上的疾病外，心理上的疾病更是 30 岁的青年人所必须重视的，道理虽然人人都懂，但真正能做到的人却不多，这是因为我们的观念生了“病”，因此，在保证自己的身体和心理健康之前，我们还必须确保我们的观念也健康！

与一般的心理健康所不同的是，观念的健康指的是，你必须对自己的健康状态有比较精确的描述，这首先反映在是否重视自己的健康方面。30 岁的青年人，真正在意自身健康的人通常不到总人数的 5%，30 岁的人经常会被“年富力强”、“风华正茂”等词汇所迷惑，认为保健是体弱之人和老年人的事情，这是个极端错误的观念，因为在这种“非健康观念”的引导



下,会让你在无心之中做出许多对身体有所伤害的事情,这种伤害虽然不会轻易被察觉,但你的身体会对这种伤害作出忠实的记录,终有一天你会为这种“非健康观念”付出惨重的代价。



第二节

溜走的健康,谁替你在意?

在上一节中,我们提出了身体和心理健康的关键在于观念的健康,这对于30岁的青年人来说是尤为重要的一点,如果仅仅只是把保健挂在嘴边,在实际的行动中却处处做着损害健康的事情,那么,你的健康只会逐渐地偷偷溜走。

想要抓住健康,不让他溜走?那么你就需要注意一条健康的总则——无论在何时何地做任何事之前,你都要先反问自己一声,这么做真的对吗?真的不会对健康产生不良影响吗?

也许有的人会觉得没必要那么紧张,但可惜的是,健康像是一只狡猾的小狐狸一样,如果我们不在意,不过一眨眼的工夫,它就会悄悄溜走,而它溜走的方式也是五花八门、各种各样的。可以这样说,在我们的生活中,到处都是健康漏洞,如果我们不在意的话,健康会从这些看起来细小的漏洞中全部溜走。

首先,我们可以从衣、食、住、行这四个大的方面来分析一下健康溜走的途径和方式。



衣:衣服最原始的功用就是帮助人们御寒的,到了后期才加入了美观这一新元素,而穿衣引发的健康漏洞则可以根据衣物的两大基本功用分为两类。

一方面,因为季节的变化,衣物的更换是必须的,如果在不合时宜的情况下,多穿衣物或少穿衣物都会对健康造成损害,这主要体现在季节的交替时段中。因为对温度的判断而产生的偏差往往会让很多人在季节交替的时段患上流感;除此以外,在剧烈的运动后,很多人喜欢马上脱掉外衣,虽然得到了片刻的凉爽,很快你就会为这片刻的凉爽而付出发烧的代价。

另一方面,除了对温度的判断发生偏差外,因为美观的因素也是造成健康流失的一个重点。现在很多爱美的人,尤其是爱美的女士,都喜欢追逐潮流,夏天穿外套,冬天穿裙装也不是什么稀罕的事情。为了“风度”,她们往往对“温度”不屑一顾。正是这种错误的观念,形成了穿衣对健康影响的另一大漏洞,这种拿健康换美丽的做法其实是非常短视的,没有健康基础的美丽,永远都只是昙花一现罢了。

食:民以食为天,任何人的生活都离不开“食”字,而在这一方面产生的健康漏洞则是最多的,总体来说也可以分为四个方面。

第一,随心所欲地食用食物。这方面的人占据大多数,他们并没有一个完善的饮食结构,完全是以口舌之欲为自身的基本出发点,只要是好吃的、符合自己口味的食物都是摄取的目标,根本不会在意这样吃是否健康?营养结构是否合理?吃多少才合适?在这样的情况下,健康更是从你的身体中大肆溜走,可以说,你在满足口舌之欲的同时,不但吃下了100份疾病,还放走了1000份健康。

第二,随心所欲地安排进餐时间。这方面的人也不在少数,很多人,尤其是30岁的青年人,在进餐时间的安排上都有很大的漏洞,有的人放弃了早餐;有的人一天要吃很多餐;有的人有半夜吃东西的习惯,这些都

是健康溜走的漏洞,长此以往,健康状况必定令人堪忧。

第三,随心所欲地摒弃有益的食物。对人体有益的食物其实有很多种,但这些食物大多算不得美味,对于追逐口舌之欲的人来说,很多有益于健康的食物都是他们的“天敌”,因此他们一味地排斥这些有益的食物,最终使人体机能缺乏必要的营养而出现重大的问题!

第四,专心一意地排斥食物。这种人虽然少见,但也不是没有,一种是厌食症患者,另一种则是有厌食倾向的爱美女性了。

综上所述,食是人体健康最大的漏洞,但同时也是人体健康的最大保证,这把健康双刃剑,如果不好好运用的话,那么健康状态必然令人担忧。

住:住也是人们生活的必需条件之一,而在这个方面也同样存在着健康流失的漏洞。住对健康的影响可以分为四个方面。

第一,住房本身对健康造成的影响。住房的质量对人体的健康有很大的影响,这里说的质量并非是指住房的建筑质量,而是指例如采光、通风、朝向等方面的条件。一栋住房如果采光不好、光线不够充足,很容易伤害人的视力;而如果通风不佳,房间内的空气质量必然不高,从而影响人的呼吸系统健康;如果朝向不好,有房间被太阳直射,其房间内的温度会与其他房间形成比较明显的温差;如果是卧室的话,长期居住也对人体健康不利。除了这些硬件条件外,室内的某些装修装饰也同样可能危及人的健康。

第二,住房内的具有环境调节作用的家电。这一类大致包括空调、电扇、暖气等,如果使用不当的话,会明显对人体健康造成较大伤害。

第三,卧室的卧具也容易形成健康漏洞。爱使用较软的床垫,容易让脊椎受损,长期用高的枕头也容易造成睡眠质量的下降,引发颈椎的病变。

第四,住房内的卫生漏洞。住房内的卫生状况也同样会直接影响到人体的健康,如果不经常打扫房间,很容易形成病菌滋生的温床,而一个干净整洁的住房环境是保障健康的最重要环节。



行：在交通方面，一样存在着健康隐患，尤其是生活在都市中的人，更是无可避免。

第一，以车代步对健康造成的损害。现代都市中越来越多的人拥有了自己的车，每天在以车代步的同时，虽然获得了便利，同时也带来了健康隐患。每天开车不但浪费了运动的时机，而且会使人长期保持坐姿，并保持精神的高度集中，这样不但对脊椎造成损害，而且容易让人产生疲劳感，严重的甚至会诱发某些心理疾病。

第二，交通工具带来的损害。在外出时，车辆来往频繁的道路，其污染也必然严重，各种车辆排放的废气都对身体健康有严重影响。尤其是一些通过空气传播的呼吸道疾病，其主要的传染源就是公共的交通工具。

从上面的衣、食、住、行四个方面，我们不难看出，健康受到损害的几率不可谓不大，可以这样说，无论你做任何事情，要是你没有形成严格的健康自律观念的话，你的行为都有可能对自己的健康造成损害。

就像你现在阅读本书一样，你也同样要注意：

第一，你的读书姿势是否正确？如果你躺在床上或斜歪在沙发上阅读本书的话，你要想想这对你的脊椎和视力会有好处吗？

第二，你读书的环境是否良好？如果你所处的环境光线暗淡的话，劝你还是找个光线优良的地方再继续阅读为上。

同样地，你的生活、工作、娱乐、休息中处处都存在着健康流失的漏洞，如果你不能从观念上注意到这一点的话，那么获得健康就只能是一句空话！

自己的健康白白溜走，谁都可以不在意，唯独你千万不能不在意！