

侯平燕 吴静 □ 编著



30岁 大修身体

你也许不相信，但这是事实：

30岁是人体大多数器官衰老的起点……

30岁，你了解自己的身体吗？

从30岁起，健康开始滑坡，身体的信号灯开始闪烁……

**30岁前你忽视健康，
40岁后健康就抛弃你！**

**关注你的健康，留住你的健康，
从30岁开始！**

世界图书出版公司



30岁 大修身体

侯平燕 吴静 ■ 编著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

30岁大修身/侯平燕,吴静编著.—西安:世界图书
出版西安公司,2007.11

ISBN 978-7-5062-9004-3

I. 3... II. ①侯...②吴... III. 保健—基本
知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099474 号

30岁大修身

编 著 侯平燕 吴 静

责任编辑 赵亚强

内文插图 晶辰美术

美术设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市北大街85号

邮 编 710003

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)

029-87232980(总编室)

传 真 029-87279675 87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 西安建筑科技大学印刷厂

成品尺寸 240×170 1/16

印 张 16

字 数 300千字

版 次 2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9004-3

定 价 26.80元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言

Foreword

30岁是人体大多数器官衰老的起点。从30岁起，鼓膜和听骨链弹性开始减弱，听力也跟着开始减弱；大脑的重量也从此时由最重的1600克开始减轻；我们常说的“老眼昏花”虽然到中老年时期时才被觉察，其实也是从30岁起就开始变化的；至于骨骼、心脏、关节、内分泌系统等，也是从30岁便开始慢慢退化。在身体衰老的同时，各种疾病也随之而来。

从30岁开始，人体基础代谢率每10年降低约2%；肺功能开始下降；小腹容易凸起，有发胖趋势；胃肠疾病日益明显；脱发正呈现出年轻化的趋势；年轻女性乳腺癌发病率不断上升。近几年30岁左右的年轻人患肠道肿瘤的几率增加，尤其是高血压的发病年龄不断提前，30~39岁高血压发病率上升了4.95%。

过了30岁，原本光洁、紧致的眼睑有些浮肿了，脱发也开始增多。这是肾脏功能开始减退的预警。中医典籍上说：“肾主水液，藏精纳气，开窍于耳、司二阴”，肾气的强弱，在眼睑和头发上表现得最明显。女性肾气最盛的时期是20岁左右，25岁之后，就开始渐渐衰退。如果用力梳头，头发掉落量明显多于以前，且晨起时眼睛浮肿，说明肾脏不能够借助尿液的生成及时排出身体内的毒素，功能正在减退中。

常言道：30岁前你找病，30岁后病找你。30岁左右的人，常常感觉肩背部酸痛，这是因为繁重的工作和精神压力，使身体长期处于紧张状态，消耗了大量的能量，在氧化反应所供应的能量不足的情况下，就会产生疲劳感。久而久之，会对局部细胞造成不可逆的伤害，肩周炎可能就此将伴随你终生，挥之不去。

还有的年轻人经常埋头工作，耽误了吃饭时间，就用方便食品打发。例如早晨匆匆起床，不吃早餐，或推后午餐和晚餐的吃饭时间等。长此以

往，饮食不规律加上营养不均衡，胃胀、胃疼、消化不良等症状就会渐渐出现。专家指出，近年来患慢性胃炎、慢性肠炎、胃溃疡的年轻人正越来越多，由于长期不吃早餐等种种不良习惯，使结石病悄悄找上了一些年轻人。而胆结石、肾结石往往在患病初期没有任何症状，导致许多忙于工作的年轻人因此错过最佳的治疗时间。

此外，大多数人工作忙碌，体重却总也减不下来。这种人体脂质代谢的异常，会使人过早出现动脉硬化、冠心病、脑梗死、糖尿病等多种疾病。而高血压病、高胆固醇血症、冠心病等疾病也正向30多岁的年轻人逼近。

30岁前你糟蹋身体，40岁后身体就糟蹋你。对于埋头工作的年轻人来说，忽视自己健康的同时，也忽视了潜藏着的疾病。也许一些容易忽略的“小毛病”，正是你的身体在悄悄向你发出警讯。

如果能够定期体检，就能及早发现一些疾病和征兆，做到“有病防变，未病先防”。除了定期体检外，30岁的人群还应注意以下方面的保健：

1. 全面膳食，以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这样配制的膳食，可以提供人体所需要的大部分营养素，有益于身体健康。

2. 经常运动，保持良好的体力，使食量与体力活动平衡，保持适宜体重，但注意运动不要过度。

3. 精神方面要求畅达乐观，保持积极向上的心态。

4. 性生活适度，注意生殖系统的卫生保健。

到了30岁，身体的信号灯开始闪烁，为了自己的健康，立即行动吧！不论你处于30岁以后的哪个阶段，抽出一天时间，到医院做一次全面体格检查，早期发现身体潜在的疾病，做到早期诊断，早期治疗，从而达到预防保健和养生的目的。



第一章 30岁，你了解自己的身体吗 2

一、30岁，人类衰老的分水岭 4

二、30岁，你需要去体检 6

附：体检常识 7

一、如何选择合适的体检机构 7

二、如何选择适合自己的体检项目 8

三、常规体检项目及其意义 9

四、体检注意事项 13

五、如何看懂体检结果 17

第二章 怎样大修消化系统 20

一、慢性萎缩性胃炎 22

1. 慢性萎缩性胃炎有哪些症状？ 23

2. 慢性萎缩性胃炎有哪些中医疗法？ 23

3. 慢性萎缩性胃炎患者应该注意的事项 26

4. 慢性萎缩性胃炎的患者应如何注意饮食？ 26

5. 丹桂飘香治胃病 27

二、胃十二指肠溃疡 29

1. 胃十二指肠溃疡有什么样的症状？ 29

2. 胃十二指肠溃疡应做哪些检查？ 30

3. 胃十二指肠溃疡患者不宜饮用的几种饮料 30

4. 胃十二指肠溃疡患者的食疗配方 31

三、便秘 34

1. 便秘对人体有哪些危害？ 34

2. 便秘有哪些治疗方法？ 35

3. 便秘的饮食疗法 36

四、肝炎 39

1. 病毒性肝炎有什么样的症状？ 40

2. 肝炎需要做哪些检查？ 41

3. 肝炎的基础治疗 41

4. 接触肝炎患者后怎么办？ 42

5. 肝病患者不宜多吃的食物 43



6. 冬季养肝多喝粥 43
- 五、胆囊炎 45
1. 胆囊炎有哪些症状? 46
 2. 急性胆囊炎的检查方法有哪些? 46
 3. 胆囊炎的治疗方法有哪些? 47
 4. 胆囊炎的日常饮食应注意什么? 47
 5. 对胆囊炎有治疗作用的几种药膳 50
- 六、痔疮 52
1. 痔疮的常见症状有哪些? 53
 2. 痔疮会带来什么危害? 53
 3. 痔疮的治疗方法有哪些? 54
 4. 痔疮的保守疗法有哪些? 55
 5. 治疗痔疮的几种药膳 56
 6. 痔疮的体育疗法 57
- 七、脂肪肝 59
1. 脂肪肝有什么症状? 60
 2. 脂肪肝对人体有什么危害? 60
 3. 脂肪肝要做哪些检查? 61
 4. 运动可预防脂肪肝 61
 5. 脂肪肝应如何治疗? 62
 6. 九种能够抵抗脂肪肝的食物 63
 7. 脂肪肝饮食治疗法 64



第三章 怎样大修呼吸系统 66

一、感冒 68

1. 感冒有哪些症状? 69
2. 感冒的中医治疗方法 69
3. 治疗感冒的民间验方 69
4. 治感冒常喝的几种粥 70

二、哮喘 73

1. 哮喘有哪些症状? 73
2. 哮喘的常见治疗方式 74
3. 哮喘患者的饮食调养 75

三、鼻炎 76

1. 鼻炎有哪些症状? 76
2. 鼻炎对人体有什么危害? 77
3. 鼻炎的治疗方法 77
4. 鼻炎应如何预防? 78
5. 鼻炎的食疗方 79

四、肺炎 81

1. 肺炎一般有哪些症状? 81
2. 肺炎有哪些危害? 82
3. 肺炎患者应做哪些检查? 82
4. 肺炎的治疗方法是什么? 83
5. 治疗肺炎的几种药膳 83



五、支气管炎 85

1. 慢性支气管炎有什么样的症状? 86
2. 支气管炎要做哪些检查? 86
3. 支气管炎的治疗方法 87
4. 支气管炎应如何预防? 87
5. 支气管炎的冬季调理滋补菜 88
6. 支气管炎排痰三法 89

六、肺气肿 90

1. 肺气肿的症状有哪些? 90
2. 肺气肿要做哪些检查? 90
3. 肺气肿有哪些治疗方法? 91
4. 治疗肺气肿的保健药膳 92
5. 肺气肿患者的一日食谱 93
6. 肺气肿患者如何自我保健 94



第四章 怎样大修循环系统和内分泌系统 96

一、糖尿病 98

1. 糖尿病有什么样的症状? 99
2. 糖尿病患者应该做哪些检查? 99
3. 糖尿病的现代治疗方法 100
4. 运动预防糖尿病 101
5. 糖尿病食疗小密方 102

二、贫血 103

1. 贫血有什么样的症状? 103
2. 贫血应该做什么样的检查? 104
3. 贫血应该如何治疗? 105
4. 贫血女性的食疗菜单 105
5. 适宜于贫血患者的几种药粥 107

三、高血压 108

1. 高血压有什么危害? 108
2. 高血压有什么样的症状? 109
3. 高血压应如何检查? 110
4. 治疗高血压病的有效方法 110
5. 高血压的茶疗与菜疗 110

四、冠心病 114

1. 冠心病有什么样的症状? 114
2. 冠心病有何危害? 115
3. 冠心病要做哪些辅助检查? 115

4. 冠心病的药茶治疗五方 116
5. 几种能预防冠心病的食物 117
6. 跳探戈舞有利于预防心脏病 118

五、肥胖症 119

1. 肥胖症的主要症状是什么? 119
2. 肥胖症有哪些危害? 120
3. 肥胖症应做哪些检查? 120
4. 肥胖症的中医治疗方法 121
5. 教你如何洗澡瘦身 122
6. 秋季清肠瘦身食谱 124

六、白血病 127

1. 白血病有什么样的症状? 128
2. 白血病应该做哪些检查? 129
3. 白血病有哪些治疗方法? 129
4. 白血病应如何预防? 129
5. 白血病常用食疗方 130
6. 白血病的中医治疗食谱 132





第五章 怎样大修神经系统 134

- 一、神经衰弱 136
 1. 神经衰弱有什么样的症状? 136
 2. 神经衰弱对人体健康有什么危害? 137
 3. 神经衰弱简易自测方法 137
 4. 神经衰弱应如何治疗? 138
 5. 神经衰弱的中医食疗法 138
 6. 神经衰弱按摩治疗法 140
- 二、偏头疼 141
 1. 偏头痛如果不治有什么危害? 142
 2. 家庭治疗偏头痛的六种方法 142
 3. 偏头痛的自我推拿法 143
 4. 偏头痛的食疗方 145
- 三、失眠 148
 1. 失眠有哪些危害? 148
 2. 失眠的症状有哪些? 149
 3. 失眠的治疗方法 149
 4. 七道简易汤治疗失眠 150



第六章 怎样大修运动系统 152

- 一、骨质疏松症 154
 1. 骨质疏松症有什么样的症状? 155
 2. 骨质疏松症应该做什么检查? 155
 3. 运动疗法防治骨质疏松症 156
 4. 骨质疏松症饮食疗方 157
- 二、关节炎 159
 1. 关节炎有哪些症状? 159
 2. 关节炎常需哪些检查? 160
 3. 类风湿性关节炎的治疗方法 161
 4. 运动治疗关节炎妙方 162
 5. 治疗关节炎的药膳 162
 6. 关节炎茶疗四法 164



- 三、腕管综合征 165
1. 腕管综合征有什么危害? 165
 2. 腕管综合征有什么治疗方法? 165
 3. 如何预防腕管综合征? 166
 4. 腕管综合征的治疗 167



第七章 怎样大修泌尿生殖系统 168

一、膀胱炎 170

1. 膀胱炎有哪些症状? 170
2. 膀胱炎应做什么检查? 171
3. 膀胱炎的治疗方法 171
4. 如何预防膀胱炎? 172
5. 膀胱炎患者的粥谱 173

二、肾炎 174

1. 肾炎有哪些症状? 175
2. 肾炎应该做哪些检查? 176
3. 肾炎的治疗方法有哪些? 177
4. 肾炎患者的食疗方 179

三、阴道炎 180

1. 阴道炎的症状有哪些? 181
2. 阴道炎有哪些危害? 181
3. 患上阴道炎要做哪些检查? 182
4. 怎样治疗真菌性阴道炎? 182
5. 预防阴道炎的几种常用方法 184
6. 滴虫性阴道炎患者食疗方法 184
7. 真菌性阴道炎的食疗方 185

四、宫颈炎 187

1. 宫颈炎会带来什么危害? 188
2. 宫颈炎有什么样的症状? 188
3. 宫颈炎应如何治疗? 189
4. 如何防治宫颈炎? 190
5. 慢性宫颈炎食疗方 190

积极
预防
膀胱炎



五、乳腺增生病 192

1. 乳腺增生病有哪些危害? 193
2. 乳腺增生病应如何治疗? 193
3. 怎样预防乳腺增生病? 193
4. 多食海带治乳腺增生病 194
5. 自测乳房简易法 194
6. 乳腺增生病的食疗方 195

六、不孕症 196

1. 不孕症的常见原因 197
2. 不孕症的处理方法 198
3. 治疗不孕症的偏方 199



七、前列腺炎 200

1. 前列腺炎有什么样的症状? 201
2. 前列腺炎会带来哪些危害? 201
3. 前列腺炎应该做哪些检查? 202
4. 自我按摩治疗慢性前列腺炎 203
5. 慢性前列腺炎常用治疗方法 203
6. 前列腺炎患者宜多食苹果 204

八、阳痿早泄 206

1. 如何自测患有阳痿? 207
2. 阳痿的治疗方法 207
3. 丈夫阳痿了, 妻子怎么办? 209
4. 治疗阳痿的食疗方 209
5. 早泄的主要治疗方法 211
6. 男性食补的独门秘籍 212



第八章 怎样大修感觉器官 214

一、视力减退 216

1. 视力减退有什么样的症状? 216
2. 酒后看电视小心视力减退 217
3. 预防视力减退的生活小常识 218
4. 防治视力减退的食疗验方 219

二、干眼症 224

1. 干眼症应该做哪些检查? 224
2. 如何预防干眼症? 225
3. 干眼症对人有什么危害? 225
4. 干眼症的治疗方法有哪些? 226
5. 患了干眼症应多吃什么? 227

三、耳 鸣 228

1. 耳鸣会产生哪些危害? 228
2. 耳鸣是怎样产生的呢? 229
3. 耳鸣——疾病的早期信号 230
4. 耳鸣应如何治疗? 231
5. 耳鸣的中医食疗方 231

四、中耳炎 233

1. 急性化脓性中耳炎的治疗 233
2. 分泌性中耳炎要做哪些检查? 234
3. 中医中药治疗中耳炎 234
4. 中耳炎患者的注意事项 235



五、青春痘 236

1. 青春痘有什么样的症状? 237
2. 长了青春痘应该做什么检查? 237
3. 青春痘应如何治疗? 238
4. 怎样抑制痘痘再生? 238
5. 改变饮食去除痘痘 239
6. 青春痘患者的饮食禁忌 239

六、雀斑 240

1. 雀斑的治疗方法 240
2. 能消退雀斑的几种食物 241
3. 吃荔枝防雀斑 242
4. 雀斑的自我护理 242

30岁大修身体

30岁大修身体

30岁大修身体

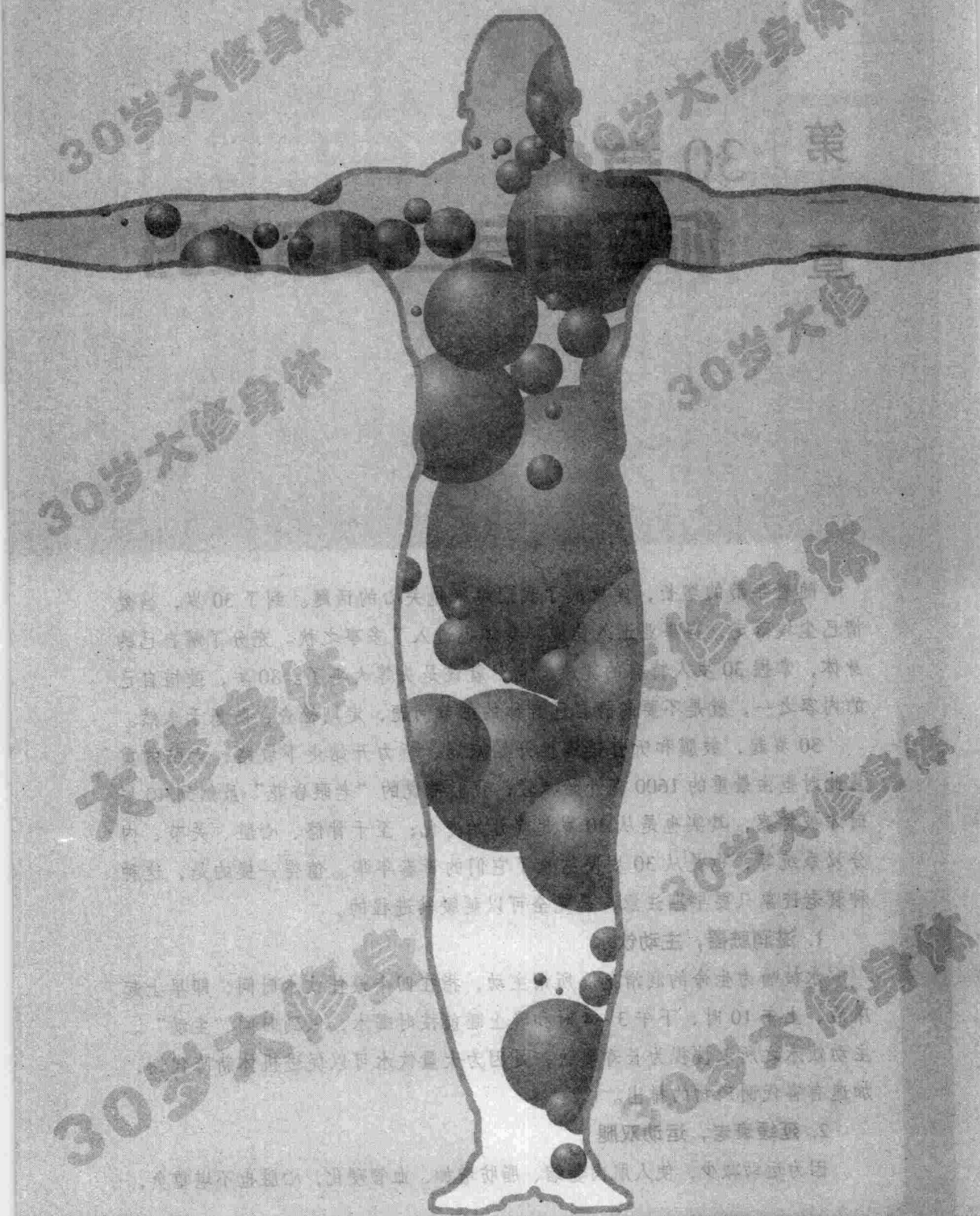
30岁大修身体

30岁大修身体

30岁大修身体

30岁大修身体

30岁大修身体



30岁大修身体，是每一个人都应该重视的。随着年龄的增长，我们的身体机能会逐渐下降，各种疾病也会随之而来。因此，在30岁这个关键时期，进行一次全面的身体检查和调理，对于我们的健康和未来生活至关重要。

首先，我们要了解自己的身体状况。可以通过体检、血液检测等方式，了解自己的各项指标是否正常。如果发现异常，要及时就医，进行针对性的治疗。

其次，我们要调整生活方式。保持良好的作息习惯，早睡早起，避免熬夜。饮食上要注意均衡营养，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃油腻、辛辣的食物。同时，适当的运动也是必不可少的，可以选择慢跑、游泳、瑜伽等适合自己的运动方式。

最后，我们要保持积极的心态。心态的好坏直接影响到我们的身体健康。要学会释放压力，保持乐观向上的生活态度。可以通过阅读、旅行、与朋友交流等方式，来缓解压力，提升生活质量。

总之，30岁大修身体，不仅是为了当下的健康，更是为了未来的幸福。让我们从现在开始，行动起来，为自己的健康负责，为自己的未来努力。

30岁， 你了解自己的身体吗

随着年龄的增长，健康成了我们越来越关心的话题。到了30岁，当爱情已尘埃落定，当事业渐入佳境，身体也进入了多事之秋。充分了解自己的身体，掌握30岁人特有的健康弱点，就该是头等大事了。30岁，爱惜自己的内容之一，就是不要忽视自己身体的细节问题，定期检查，防患于未然。

30岁起，鼓膜和听骨链弹性开始减弱，听力开始走下坡路；大脑的重量此时也由最重的1600克开始减轻；我们常说的“老眼昏花”虽然到40岁时才被觉察，其实也是从30岁起就开始变化；至于骨骼、心脏、关节、内分泌系统等，也是从30岁便结束了它们的青春年华。值得一提的是，这种种衰老迹象只要早期注意，是完全可以延缓其进程的。

1. 滋润脏器，主动饮水

水被喻为生命的润滑剂。所谓主动，指在四个最佳饮水时间，即早上起床后、上午10时、下午3~4时和晚上睡前按时喝水，做到时间“主动”。主动饮水之所以被视为长寿要诀，是因为大量饮水可以促进机体新陈代谢，加速有害代谢产物的排出。

2. 延缓衰老，运动双腿

因为运动减少，使人肌肉萎缩、脂肪增加、血管硬化，心脏也不堪重负，

成为心血管衰老的重要原因。因此，“大修”的重点之一就是多做运动，每天步行，是防老保健的必修课。

3. 饮食保健，多吃富含核酸的食物

人类很少可以活到预期的120岁，最大的障碍是心血管疾病和细胞癌变，而多吃富含核酸的食物，如鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等，就有利于修复损伤的基因，防止心脑血管病和提高免疫力，并预防细胞癌变。

4. 生命不“透支”，精神常放松

如果每周5天的工作时间不得不“透支”的话，那么务必在双休日有个固定的属于自己支配的补偿时间，给紧张疲惫的身心一个宁静的港湾，就像把它送到“大修车间”养护那样。



一、30岁，人类衰老的分水岭

过了30岁，就得开始关心自己的身体了。因为，从这时起，身体的代谢功能与细胞活性开始走下坡路，如果再不开始关注并保养身体，疾病从此就落下了根。

女人过了30岁，原本光洁、紧致的眼睑有些浮肿了，脱发开始增多，这是肾脏功能开始减退的预警。

皮肤干燥易发疱疹，这是健康状况变差的信号，免疫力降低的表征。研究表明精神压力太大与激素水平过高则是疱疹、溃疡等皮肤疾病的诱因。30岁的女人，要注意放松心情，缓解压力，多休息，保证足够的睡眠时间。

30岁的女人常常感觉肩背部酸痛，这是因为繁重的工作和精神压力，使身体长期处于紧张状态，消耗了大量的能量，在氧化反应所供应的能量不足的情况下，产生疲劳感，所以这个年龄段的女性容易被肩周炎所困扰。

男性和女性一样，到了30岁，身体就开始走下坡路。研究资料显示，男性从30岁开始身体功能及健康状况便开始滑坡，眼球晶状体随年龄增长不断变厚，男子50岁以后会逐渐出现明显视力衰退和聚焦不准。

随着年龄的增长，男性头皮上毛囊的数量日益减少，头发越来越稀，头发的生长速度也越来越慢，谢顶的男性越来越多。

男性20岁以后心脏在剧烈运动时的调节能力越来越低。一个20岁的小伙子运动时心率最快可达200次/分，30岁时减少至140次/分，以后每增加10岁，心脏每分钟最快跳动次数减少10次。

30岁男子鼓膜变厚，耳道萎缩变窄，对音调的辨别能力尤其是高频声音的辨别越

