

注意力能集中吗？

上班困么？

精神状态差么？

还有热情么？

浑身乏力么？

经常头痛么？

30岁后 体力不败的 秘密

[韩] 金杨中◎著
王志国 张传伟◎译
吉林科学技术出版社

拼职场也是拼体力！

经验再多，人脉再广，没有好身体，职场老鸟怎么拼得过 **小鲜肉** ？！
健康是 **1**，薪水是 **0**，没有好身体，拿什么享受辛苦赚来的薪水？！



30岁后 体力不败的 秘密

[韩] 金杨中◎著
王志国 张传伟◎译

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁后体力不败的秘密 / (韩)金杨中著; 王志国, 张传伟译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5384-8284-3

I. ①3… II. ①金… ②王… ③张… III. ①保健—青年读物 IV. ①R161.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第218686号

하루가 건강하면 평생이 건강하다

Copyright © 2013, Kim Yang-joong

All Rights Reserved.

Simplified Chinese edition © 2015, JiLin Science & Technology Publishing House LLC.

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with KPI Publishing Group through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.
版权登记号: 07-2013-4287

30岁后体力不败的秘密

著 [韩]金杨中

译 王志国 张传伟

助理翻译 罗岩 苏莹

出版人 李梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 李永百

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 180千字

印 张 11.5

印 数 1—8000册

版 次 2015年1月第1版

印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85635177 85651759

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8284-3

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

推荐词

我们每一个人都想健康地生活。健康对于任何人来说都是非常重要的问题。但是生活在现代社会的人们，尤其是繁忙的职场人士，进行自我健康管理是非常困难的。因为对于他们来说，与健康管理相比，工作更为迫切。他们经常上夜班，工作忙，压力大，经常与同事、上司、客户聚在一起喝酒，在餐桌上处理各种工作问题。然而，为了获得公司的认可，从而有更好的工作前途，他们只能忍受这些繁忙的场合。

对于职场人士来说，最需要锻炼身体的时间和场所，没有烟和酒的职场环境，戒烟和戒酒的方案，费用低廉的身体检查，促进精神健康的休闲娱乐活动，以及减压的方法。如果企业帮助他们养成这些健康的习惯，或者是政府制定系统的管理制度，那么对于职场人士的健康来说就更加有保障了。

但是遗憾的是，到目前为止，我们国家大部分单位都不具备这样的制度。因此职场人士的健康得不到保障。考虑到我国的现实情况，本书将向您介绍职场人士守住健康的方法。

作者毕业于医学院，在《韩民族日报》担任医疗专业记者十余年，报道医疗保健领域的新闻和有关健康的文章。《30岁后体

力不败的秘密》这本书，为职场人士提供了重要的健康信息，其中包含了最有核心医学依据的内容。帮助职场人士在每一天的生活中，都能养成健康的生活习惯。

我们相信，在读完这本书，并且将其付诸实践以后，您的健康水平会大大提高。希望这本书能有助于健康文化的形成，从而为健康制度的建立做出贡献。

本书内容浅显易懂，向您介绍从起床到就寝的健康生活习惯，我们向那些饱受健康问题困扰的职场人士强烈推荐本书。

大韩家庭医学会理事长 金英植

前言

我的健康年龄 是几岁

韩国男性在结婚或进入职场以后，也就是说在30岁左右的时候，体重开始增加，心血管疾病和糖尿病等疾病开始出现。这就是所谓的代谢综合征释放的“健康红灯”信号。代谢综合征是指有助于预防心血管疾病的“优质胆固醇”数值下降，同时血压、血糖、中性脂肪数值上升的现象。

韩国保健福祉部和国民健康保险公团对2010年健康检查资料和体检人诊断资料进行了分析，结果表明，进行健康体检的30岁以上的人群中，代谢综合征患者占25.6%。据调查，对代谢综合征的关注度也达到了50.1%。每两人中，就有一人出现了健康问题。

导致代谢综合征发病率上升的原因有：体重的变化、尿酸数值的上升、过度饮酒和压力等。尤其是一年之内体重增长超过1千克的人，与一年之内体重增长不超过1千克的人相比，代谢综合征的发病率要高4倍。

专家强调说，最近一段时间，代谢综合征不仅在我国，在全世界范围内都有发病率上升的趋势，在30多岁的时候，如果出现了代谢综合征，或者出现了诱发代谢综合征的因素，应控制体重增长，改变生活习惯。

外表看上去健康有活力的工薪阶层人士，体内却滋生着疾病。我们认为自己很健康，但是一些不好的生活习惯，随时危害着我们的健康。我们的实际年龄和“健康年龄”是不同的。良好的生活习惯会让我们的健康年龄低于实际年龄，而不良的生活习惯则相反。

本书的目的也在于此，通过对自己目前生活习惯的评价，寻找适合自己的健康管理方法。本书以时间表的形式，整理了一些容易付诸实践的健康习惯和法则，让你在繁忙的工作中维持健康。有些健康习惯大家都知道，但是很难付诸实践，本书就想设法帮助大家养成这些习惯。除此之外，本书还纠正了一些错误的健康常识。还包括了保护家人健康必备的健康常识。

与担心健康相比，忽视健康更可怕。“我啥事儿没有”，让我们抛弃这种想法吧。我想再次强调的是，每两名职场人士中就有一名出现了健康问题。还有一个无法否认的事实，没有永远年轻和永远健康的人。

在健康管理问题上，不要感到羞涩，也不要介意别人的眼光，失去了健康，就等于失去了一切。不要为了应付上司、应付工作而疏忽了自己的健康，职场、上司、同事，他们都不会对你的健康负责的。

任何人都可以变得健康。让我们一步一步地养成健康的生活习惯吧。每一天都健康地生活吧。每一天健康，每个月都会健康；每个月健康，每一年都会健康；每一年健康，一辈子都会健康。

只要稍作努力，你就会感觉到自己的身体正在发生变化。你会变得更有自信、更有活力。还有什么比健康的生活更让人高兴的呢？健康每一天，健康一辈子！健康每一天，人生更多彩！

目录

CONTENTS

PART 01

🕒 7:00 - 11:00 健康从早晨开始

- 一定要吃早餐，选择杂粮饭 2
- 制药公司隐瞒的维生素真相 5
- 五种颜色的健康法则 10
- 出门前换双舒服的鞋子吧 14
- 正确地走路，舒服地走路 17
- 以正确的坐姿开始一天的工作 19
- 在办公室穿拖鞋 21
- 必须拒绝二手烟的理由 23
- 减焦不减害的低焦油香烟 26
- 30-40岁的自我检查 小便不通畅 28
- 30-40岁的自我检查 健忘症加剧 30
- 30-40岁的自我检查 因为口臭而苦恼 32
- 30-40岁的自我检查 担心有黑眼圈 35



PART

02

11:00 - 18:00

健康的工作是聪明的工作

让午餐时间超过15分钟吧 38

拒绝喝汤吧 41

这种情况下不要刷牙 44

刷完牙以后吃木糖醇 47

正确的午睡姿势 49

眨眨眼，更健康 51

咖啡，喝还是不喝 54

腕管综合征 57

关于阳光的健康学 60

减轻压力的“舒缓冥想法” 63

30-40岁的自我检查 经常头痛 66

30-40岁的自我检查 双腿肿痛 68

30-40岁的自我检查 经常感冒 71

30-40岁的自我检查 经常恶心 74

PART

03

18:00 - 23:00

下班后的4个小时决定一辈子的健康

下班后尽量不要加夜班 78

晚餐，不要喝汤 80



下班路上的闲暇时间 82

酒要慢慢喝 84

炸鸡、啤酒和痛风 87

不要在练歌房唱歌 89

在床上用腹式呼吸 92

睡眠不足的现代人 95

30-40岁的自我检查 一觉醒来依然疲劳 98

30-40岁的自我检查 开始脱发 100

30-40岁的自我检查 超过30岁以后 103

PART

04



周末

让身体放松

累了不要躺着 106

举办洋白菜派对 109

让汗水尽情流淌 111

准备和热身 114

健康又安全的驾驶方法 116

爬山之前 119

寒冷天气，室外活动注意事项 122

运动和活动 124

戴帅气的太阳镜 126

在汗蒸房和澡堂 129

健康逛超市 131





不同年龄层的家人健康守则 134

适合自己身体的健康检查 137

男女有别，疾病也一样 141

如果还没开始运动的话 143

预防甲型肝炎 146

预防诺瓦克病毒和食物中毒 149

怎样保护家人的视力健康 151

增强骨盆肌肉 153

没有不良反应的减肥 156

家族病史和癌症 159

酒精与精子 162

生理期过后自查乳房 165

作者后记 168

PART 01



7:00 – 11:00
健康从早晨开始



07:00

一定要吃早餐， 选择杂粮饭

早餐是必须要吃的，早餐会让你一天精神饱满，而且可以预防肥胖。那么早饭吃什么呢？吃含有碳水化合物的食物，最好是选择杂粮饭。大豆、糙米、大麦、黑米，这些混在一起吃的话，营养会更加均衡。但是所吃的食物太多的话也有坏处，一定要注意。

首先，我们来仔细研究一下杂粮饭的好处。与去掉胚芽的大米相比，糙米、大豆、大麦这些杂粮在精炼之后，含有更多的钾、钙、镁、铁、锌等各种矿物质，以及维生素E和B族维生素等。还富含我们身体必需的，但是自身不能产生，只能从食物中摄取的氨基酸等物质。这些杂粮还含有大量膳食纤维，在被消化之后，能促进大肠蠕动，有助于缓解和预防便秘等疾病。根据最新的研究结果，杂粮中含有具有抗酸效果的多酚成分，对于衰老、糖尿病、高脂血症、癌症等疾病有预防效果。

尤其是患上糖尿病以后，更应该吃杂粮。杂粮消化慢，与大米相比，大肠吸收杂粮的速度也慢。所以吃杂粮的话，可以防止饭后血糖突然升高。其中，高粱和黍米抑制活性酶的效果最好，这种活性酶是导致血糖上升的物质。如果患有糖尿病的话，一定要经常吃高粱和黍米。

哪些人不宜吃杂粮

世上万物皆有两面性，杂粮也是如此。对有些人来说，杂粮也是有害的。其中就包括需要摄取各种矿物质的肾脏疾病患者。

就矿物质含量而言，杂粮饭比大米饭含有的磷更多。有肾脏疾病的人磷的排出和再吸收出现了问题，摄取太多磷的话，会出现身体水肿或关节痛、皮肤瘙痒等症状。肾脏疾病患者两三天吃一次杂粮饭没有太大问题，但若每顿饭都吃杂粮饭的话，这种症状会恶化。

对于胃肠功能下降的人来说，杂粮饭也是有害的。糙米中含有难以消化的纤维和胚芽，与大米饭相比更难消化。患有胃炎、胃溃疡等胃肠疾病的人，或者胃肠功能下降的人，最好不要吃杂粮饭。对于牙齿不好的老人来说，杂粮饭也不方便咀嚼，也不利于他们消化，所以老人也要注意这个问题。同样对于消化系统还不发达的儿童来说也是如此。

适量，适量

无论何时，早餐不要暴饮暴食。杂粮饭的热量绝不低于大米饭。甚至有的时候，混合的杂粮会使热量增大。作为参考，一碗米饭的热量是325千卡（1358.5千焦），而同样一碗大麦黄豆浆的热量是350千卡（1463千焦），黑米五谷饭的热量达到375千卡（1567.5千焦），一般杂粮饭的热量比大米饭高25~50千卡（104.5~209千焦）。因为大麦和大豆的热量并不比大米的更低。

杂粮饭的消化和吸收的速度比大米饭慢，如果没有胃肠等疾病的话，还是多花点时间做杂粮饭吃吧。但是吃太多杂粮的话，

摄取的热量过多，也会导致体重、血糖增加。不能因为杂粮对身体好，就吃太多杂粮，这反而对身体不好。

早餐一定要选择杂粮饭！这是职场人士的第一个健康守则。



07:30

制药公司隐瞒的 维生素真相

在韩国，人们吃完早饭还会吃另外一样东西，那就是各种营养保健品。在疲劳、没有精力、皮肤不如以前有光泽的时候，更要吃这些东西。只要一打开电视，翻开报纸和杂志，各种营养保健品的广告扑面而来，都是劝人们购买自己的产品。

其中最具代表性的是维生素和 Ω -3脂肪酸，它们都是有助于增强抗酸性的产品。很多人认为，这些成分可以帮助人们预防癌症、心血管疾病等重大疾病的发生。所以他们认为，吃一些维生素等保健品可以维持健康。

但是这些产品真的像广告中说的那么神奇，或者是像我们想象的那么好吗？这些成分的效果有没有得到医学上的验证呢？

相关研究结果表明，这些成分其实对于预防疾病没有什么效果。甚至有研究结果显示，吃太多这些人工制造的维生素，会缩短人的寿命。那么最近推出的天然维生素制剂怎么样呢？虽然到目前为止还没有对这类制剂的研究结果，但是可以推断，其效果和不良反应与合成维生素没有什么区别。所以这些制剂不要随便吃。

哥本哈根风波

关于维生素制剂效果的最著名研究是“哥本哈根风波”。20世纪初期，丹麦哥本哈根大学附属医院研究小组发布了关于维生素制剂的研究结论。这个研究结果给全世界带来了很大冲击，因此被称为“哥本哈根风波”。研究小组表示：一直以来，人们都认为维生素制剂是对健康有利的，但是我们的研究结果表明，维生素制剂会使人的寿命缩短。这个研究结果被普遍认为是值得相信的。因为这是基于对合成维生素制剂的服用者（调查对象多达23万余人）和全世界68篇相关学术论文进行调查研究的成果。世界医学界对此结论也表示赞同，并将这个研究结果收录进了世界顶级的医学论文集——《美国医学协会志》之中。

具体来说，一直在服用维生素A、维生素E和 β -胡萝卜素等制剂的人，比不服用这些制剂的人死亡时间提前。和不服用这些制剂的人相比，服用这三种制剂的人死亡率要高5%，只服用维生素A的人死亡率高16%，服用 β -胡萝卜素的人是7%，维生素E是4%。虽然数值不是很高，但是足以给那些一直认为维生素对健康有利的人们带来冲击。

