

关系着一个人的前途、命运和家庭的稳定、幸福

别把身体不当回事儿

宋哲 著

最有效、最简便、最通俗的健康自查手册，让你努力不过力，拼劲不拼命，这是30岁后实现梦想生活的根本保证！

30

岁

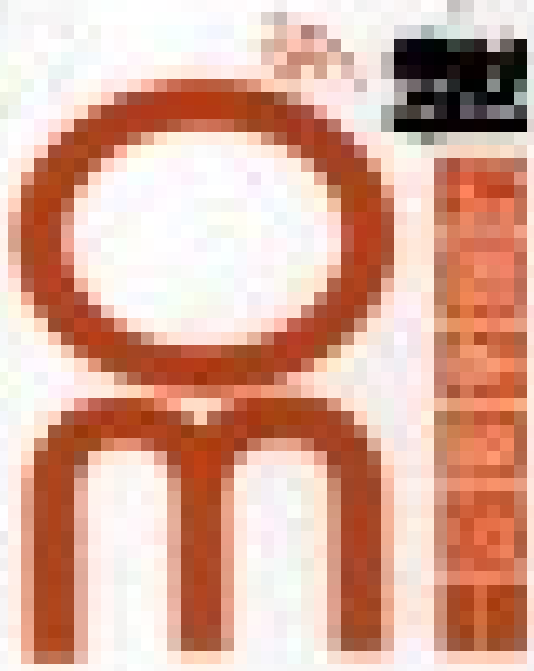
一定要掌握的
健康·秘·诀

汕头大学出版社





試秘國



宋哲 著

别把身体 不当回事儿

30岁一定要掌握的健康秘诀

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别把身体不当回事儿 (30岁) / 宋哲著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-81120-502-2

I. 别… II. 宋… III. 青年—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第151659号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

别把身体不当回事儿 (30岁)

作 者: 宋 哲

责任编辑: 胡开祥 黄学益

封面设计: 思想工社

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京汇林印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2008年12月第1版

印 次: 2008年12月第1次印刷

定 价: 28.00元

书 号: ISBN 978-7-81120-502-2

责任技编: 姚健燕

美术编辑: 王 勇 魏晓舸

排版制作: 优派·周 强

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 14.25

字 数: 170千字

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

让你的30岁,飞驰在健康路上

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。

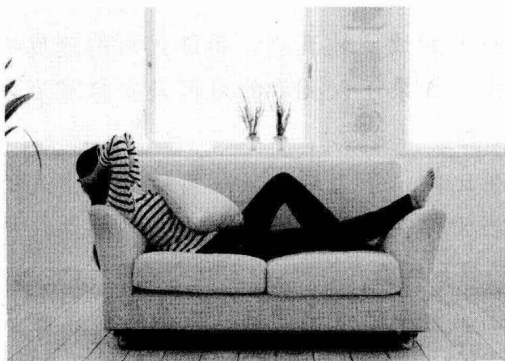
而如果将人体比喻为一部汽车的话,人的心脏就相当于引擎,如果引擎出现问题,轻则熄火,重则报废;人的消化系统就相当于供油系



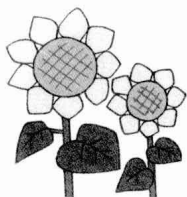
统，通过饮食和消化才能提供给人活动的必需能量，吃错了东西或饮食习惯不好就相当于长期给汽车加入错误的燃料，祸及全身只是早晚的事……

我们在人生的大路上飞驰，尤其是进入了30岁这样的转弯段，更需要健康这部车来承载。我们身体的这辆“车”如果车况好，即使路况进入30岁的转弯，也能顺利通过；而如果不注意维护，车况不好，即便前面的弯道并不险恶，也可能一路磕磕绊绊、走走停停，甚至出“车祸”，人生大道就此走完。

所以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。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！







30岁， 健康还是不健康

第一章

1. 赶走亚健康 /2

亚健康人群比例大 /3

测测看，你是不是亚健康 /4

亚健康的成因和危害 /6

日常生活的亚健康隐患 /7

预防亚健康的“15字秘籍” /9

食疗有奇效 /10

2. 重视健康，定期体检 /12

体检，防患于未然 /12

30岁，你的体重标准吗 /13

30岁，你的心脏正常吗 /14

30岁，你的血液健康吗 /16

3. 倾听身体的预警信号 /19

疼痛，人体在“报警”了 /19

腹痛，可能是大毛病 /20

表解腹痛病因 /21

食疗小配方解除腹痛 /22

听音乐也能引发胸痛 /23



30岁， 检查你的引擎——心脏系统



1. 30岁的心脏也要保养 /26

30岁，你的心脏可能已经衰老 /27

饮用红酒就可以预防心脏病 /27

“吃”出来的心脏病 /28

“住”出来的心脏病 /29

“静”出来的心脏病 /30

2. 不要让冠心病找上年轻的你 /31

冠心病正向年轻人蔓延 /31

如何确诊冠心病 /32

怎样做，才能不得冠心病 /32

得了冠心病，医院如何治疗 /34

冠心病的自我保养法 /34

冠心病治疗中应避免的陷阱 /36

3. 当心看似感冒的心肌炎 /37

感冒会导致心肌炎 /37

心脏有早搏就是得了心肌炎吗 /38

心肌炎简单自检法 /39

心肌炎的预防四法 /40

病毒性心肌炎的治疗方法 /41

4. 预防“三高”，从现在做起 /42

“三高”会导致哪些疾病 /42

自检一下，你是“三高”吗 /44

预防“三高”如何做 /45

没有症状的“三高”还用治吗 /46

不用吃药也可降压 /46

不能把降压药当做对症药来用 /46

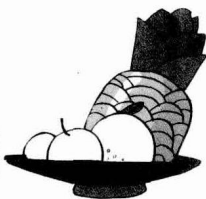
“三高”治疗，是否越快越好 /47

用多种药物治疗“三高”，行吗 /48





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 /50

刷牙出血代表着什么 /51

牙周病的自检 /52

正确刷牙很重要 /53

刷牙之外的牙齿保健 /53

身体健康牙齿才好 /54

如何治疗黄牙齿 /54

口气清新的秘诀 /56

2. 饮食习惯，胃的健康 /57

为什么忙人容易得胃病 /57

“保胃战”八项注意 /58

如何预防治疗急性胃炎 /61

如何预防治疗慢性胃炎 /62

3. 大吃大喝，小心肝病 /63

别以为脂肪肝是胖子的专利 /63

脂肪肝必须及早发现 /64

脂肪肝的预防和调理 /65

哪种肝炎会传染 /65

甲肝和乙肝的预防 /66

肝炎怎样才算治好了 /67

4. 肠健康，不便秘 /68

为什么会便秘 /68

便秘需要治疗吗 /69

吃猪油、香蕉治便秘 /70

轻松治便秘的“秘籍” /71





30岁， 检查你的排气管——呼吸系统



1.来自肺腑的健康 /74

闭气游戏伤害你的健康 /75

好习惯保护你的肺 /75

肺炎的治疗与预防 /77

肺气肿的治疗与预防 /79

肺结核的治疗与预防 /82

2.找回顺畅的呼吸 /85

呼吸道顽症——哮喘 /85

难治的哮喘，预防为先 /86

哮喘发作，怎么办最有效 /87

给哮喘患者的食疗方 /87

哮喘治疗的误区 /89

3.让感冒靠边站 /92

学会区分感冒和流感 /92

感冒和流感的预防方法 /93

感冒和流感的治疗 /94

感冒和流感治疗中的误区 /95

4.养护生命的通路——气管 /98

气管的日常保健五法 /98

支气管炎是怎么回事 /99

支气管炎的治疗方法 /100

防止支气管炎反复五法 /101

支气管炎患者食疗方 /102



30岁， 检查你的管道——内分泌系统

1. 慎重对待你的肾 /106

肾脏的六大功能 /107

肾脏日常保健七法 /108

肾结石的主要症状 /110

肾结石的治疗方法 /111

肾炎能治，得了别慌 /112

2. 尿不爽，真不爽 /115

30岁也会得前列腺炎 /115

前列腺炎简单自检 /116

前列腺炎的日常防治 /116

治疗前列腺炎的几大误区 /118

膀胱炎的自检与治疗 /119

尿道炎如何治疗 /122

3. 生育与健康 /125

什么是阳痿与早泄 /125

阳痿和早泄的日常自疗法 /126

阴道炎的症状与治疗 /127



30岁， 检修你的车身 ——人体骨骼系统



1.30岁骨骼保健概述 /130

骨骼保健，哪几方面需要注意 /131

减肥不当也会得骨质疏松 /132

对骨质疏松的认识误区 /133

骨质疏松的症状与预防 /135

什么是骨质增生症 /136

骨质增生症的治疗与预防 /137

2.30岁的腰痛是大问题 /138

如何确定你得了腰椎间盘突出 /139

如何预防腰椎间盘突出 /139

如何治疗腰椎间盘突出 /141

腰椎间盘突出治疗的常见误区 /141

3.颈椎保健，不能仅仅靠按摩 /144

正确认识颈椎病 /145

轻松自检颈椎病 /146

如何预防颈椎病 /146

颈椎病的治疗 /149

4.肩膀好，才能扛起30岁的未来 /150

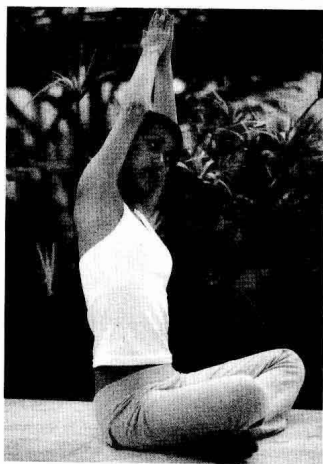
肩周炎和肩袖损伤 /150

肩周炎如何预防 /151

肩周炎如何治疗 /151

肩袖损伤的防护 /153

肩袖损伤的治疗 /153





别把身体不当回事儿
Bie Ba Shenti Bu Dang hui shir



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 /156

心理疾病不等于精神病 /156

运动中的心理治疗 /157

美食也是心理治疗 /158

倾诉、看电影的心理治疗 /159

旅行的心理治疗 /161

2.常见的心理疾病 /162

抑郁症——不要非到自杀了才重视 /162

抑郁症倾向自测 /163

抑郁症的自我调节 /164

焦虑症——总做噩梦也是一种病 /164

焦虑症倾向自测 /165

焦虑症的自疗与治疗法 /166

强迫症——爱洗手不等于爱干净 /167

强迫症倾向自测 /168

强迫症的治疗方法 /168