

别把身体不当回事儿

王淮娟 著

最通俗、最有效、最简便的身体养护法，让你努力不过力，拼劲不拼命，保持健康好身板，这是40岁后的首要任务！

汕头大学出版社

40^岁

一定要掌握的

健康·秘诀



王淮娟 著

别把身体 不当回事儿

40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 (40岁) / 王淮娟著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-81120-500-8

I. 别… II. 王… III. 中年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第151661号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

别把身体不当回事儿 (40岁)

作 者 王淮娟

责任编辑: 胡开祥 黄学益

封面设计: 思想公社

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 978-7-81120-500-8

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: 16.5

字 数: 200千字

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

40岁，健康要靠你自己！

40岁的人最需要什么？——爱情？事业？

40岁的人最缺少什么？——金钱？地位？

40岁的人最在意什么？——亲人？家庭？

正确答案应该是——健康！健康！！健康！！！

与20岁相比，40岁的中年人用20年的勤奋努力收获了家庭与事业，同时也用20年的超负荷工作透支了体力和精力。与30岁相比，40岁的中年人用10年的奋力拼搏收获了经验与成熟，同时也用10年的身心压力走到了健康的分水岭。

40岁比30岁更容易招来心脏病、糖尿病等各种致命的慢性疾病！

40岁比30岁更容易患上抑郁症、神经衰弱等各种心理疾病！

40岁比30岁更容易被癌症等重大疾病找上门来！

当你不再有充沛的精力去应付日常生活和工作的压力时；当你不再乐观积极，而经常感到紧张时；当你不再拥有良好的睡眠，容易患上感冒和其他传染病时；当你的体重一再上





升，身材不匀称时；当你的眼睛不再明亮，牙齿不再坚固时；当你的头发不再光泽，皮肤不再有弹性时……你是否已经意识到，健康的警钟已经敲响了！

不惑之年，你还愿意继续以牺牲健康为代价，透支生命吗？

不惑之年，你还愿意挣明天的钱看今天的病吗？

不惑之年，聪明的你学会打响健康保卫战吧！

如果你还没有意识到经营健康的重要性，那就请仔细阅读你手中的这本书吧。你会发现很多对你大有益处的健康信息。

为了没有遗憾的40岁，健康生活，请从现在做起！





40岁， 身体是要呵护的“家”

第一章

1. 谁的“房子”正在老化/2

（正确认识衰老）

在“风中”行走的健康/2

中年人的“风向”变化/3

生理年龄vs实际年龄/4

健康的四大基石/6

中年人到老年人的健康轨迹/12

2. 自己的“房子”自己修/15

（健康的自我评定）

健康金字塔，谁先摔下来/15

健康的四个关键项/15

生理健康要“五快”/17

心理健康的“三个良好”/18

社会健康也重要/18

道德健康少不了/19

健康状态鉴定法/19



中年人的健康不乐观/20

健康的两盏红绿灯/21

3. 坚固不坚固，测测才知道/26

（中年人亚健康测试与调适）

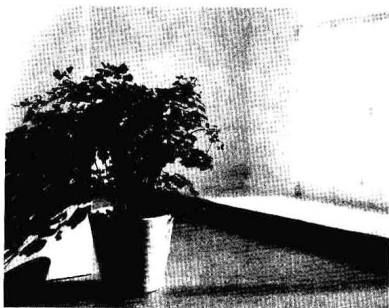
谁是医生眼中的“客人”/26

什么是亚健康状态/27

亚健康的隐患/27

你是否进入“灰色状态”了/28

“十字方针”治疗亚健康/33





40岁， 修缮“房子”的框架

1.你的“钢筋”老化了吗/36

（骨骼系统的保健）

颈椎病离你有多远/37

颈椎病的家庭成员/38

颈椎保卫战/39

肩周炎是否“喜欢”你/40

肩周炎的“前因后果”/41

三招预防肩周炎/41

骨质疏松大军/43

谁偷走了你的骨质/44

还你健康的骨骼/44

2.你的“承重墙”出现裂纹了吗/47

（心脑血管系统的养护）

认清高血压的真面目/47

哪些人容易患高血压/48

引发高血压的“元凶”/49

高血压的常见症状/50



让你的血压降下来/51

不容忽视的高脂血症/52

哪些人容易患高脂血症/52

引发高脂血症的七个因素/53

高脂血症改变了你的身体/54

高脂血症的预防和治疗/55

3.你的“通风管”堵塞了/58

（呼吸系统的养护）

谁更容易惹来慢性支气管炎/58

慢支不仅仅是咳嗽那么简单/59

把慢支拒之门外/60

支气管哮喘在向谁招手/61

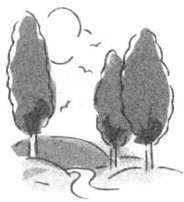
支气管哮喘向你发出的信号/62

不给支气管哮喘发作的机会/63

肺为何会“气肿”/65

肺气肿给身体带来的麻烦/65

跟肺气肿说再见/66



40岁， 重视“房子”的设施

第三章

1. 排查你的“进水管道” /70

（内分泌系统的养护）

“甜蜜”的疾病/71

尿中的糖是哪儿来的/72

怎样做就远离糖尿病/73

糖尿病的自我保健/73

甲亢患者有哪些症状/75

甲亢的预防和治疗/76

更年期是重要转折点/77

如何科学地度过更年期/79

2. 维修你的“排水管道” /82

（消化系统的养护）

吃出来的慢性胃炎/82

慢性胃炎的来龙去脉/83

健康“保胃战” /84

胆结石是怎么回事/85

胆上的石头从哪儿来/86



你的体内容易形成小石头吗/87

防止胆结石的方法多/87

治疗胆结石的秘籍/88

中年人易发的脂肪肝/89

酒精等因素导致脂肪肝/90

脂肪肝的预防/91

3.检修你的“换气扇”/94

（泌尿系统的养护）

慢性肾炎的种类/94

可怕的慢性肾炎/95

保护好你的肾/97

积极治疗是保肾的绝招/98

40岁男性是前列腺肥大的靶心/98

前列腺是怎样肥大的/99

让前列腺肥大靠边站/100

积极治疗，一样有效/101

什么样的人易得肾结石/102

如何预防肾结石/103



40岁， 警惕损坏“房屋”的因素

1. 将“防震”进行到底/106

（禁烟限酒）

酒的保健功效/106

酗酒伤身/108

科学饮酒小妙招/109

贪杯后如何亡羊补牢/110

烟造成的死亡人数是300万人/年/111

有百害而无一利的烟/112

戒烟后的奇迹/114

2. “午夜凶铃”/117

（睡眠中的危险）

一生的时间分配表/117

睡眠中你的身体在做什么/118

测测你的睡商/120

你的睡眠达标了吗/122

你是否真的“会”睡觉/123



鼾症是睡眠中潜伏的杀手/126

3.侵蚀房屋的“白蚁”/130

(中年期癌症的预防)

为什么中年期需要预防癌症/130

拒绝癌症的秘密武器/131

胃癌的症状与防治/136

肝癌的症状与防治/136

宫颈癌的症状与防治/137

鼻咽癌的症状与防治/137

食管癌的症状与防治/138

肺癌的症状与防治/138

大肠癌的症状与防治/139





40岁， 用“心”爱你的“家”

1.用“心”把握健康/142

（中年人心理健康的标准）

健康的三把金钥匙/142

心理健康的十大标准 /143

中年人的心理特征/145

中年人心理健康的标准/146

中年人的异常心理/147

如何面对中年心理危机/148

2.给“心”放个长假/152

（中年人心理减压技巧）

疾病与情绪的亲密关系/152

中年心理危机与疾病更紧密/153

培养健康心理的第一大原则

——学会调节自己的情绪/154

培养健康心理的第二大原则

——学会清醒地认识自己/156



培养健康心理的第三大原则

——学会培养坚强的意志 /157

培养健康心理的第四大原则

——建立属于自己的关系网 /157

培养健康心理的第五大原则

——学会让自己放松 /158

培养健康心理的第六大原则

——学会培养自己和家人的感情 /159

培养健康心理的第七大原则

——学会让性生活充满情趣 /159

3.让“心”永远年轻/161

（中年人如何防止心理疾病）

自私心理/161

贪婪心理/163

浮躁心理/164

虚荣心理/165

狭隘心理/166

攀比心理/167

猜疑心理/168

学会心理咨询/170



40岁， 科学地加固你的“家”

1.为你的“房子”添砖加瓦/174

（怎么吃更健康）

你有健康的饮食习惯吗/174

平衡膳食的六大原则/178

平衡膳食宝塔/183

2.延长“房子”的使用期/185

（生命在于运动）

动与不动，结果不同/185

运动给你的惊喜/186

运动金字塔/187

金字塔第一层：有氧运动/188

金字塔第二层：伸展运动/190

金字塔第三层：无氧运动/192



3.隐藏在健康里的黄金数字/195

（运动和饮食中适宜的比例）

饮食里的黄金数字/195

不惑之年要吃好/195

粗细搭配很重要/196

中年人的饮食处方/197

饮食健康口诀/199

运动中的黄金分割率/201

小强度运动/202

大强度运动/204

中年人的运动处方/205

4.减小风吹日晒对“房子”的损害/207

（生活方式对健康的影响）

手机综合征/207

别让辐射害了你/208

手机一定要安全地使用/209

危机四伏的家用电器/209

电视机综合征/210

电冰箱肠道病/211

空调病/212

厨卫保卫战/213

厨房里的两大隐患/214

卫生间不等于储物室/215