

♥ 30岁的你未必健康 ♥ 30岁安装好身体防火墙 ♥

30岁 大修身体

➔ 30SUI DAXIU SHENTI ➔



康 石◎主编

30岁身体漏洞修补全攻略

30SUI SHENTI LOUDONG XIUBU QUANGONGLUE

为了让我们进取的步伐更坚定，为了让我们仅有一次的人生更精彩。30岁，起航之前，请您大修身体。

吉林科学技术出版社

30岁 大修身体

➔30SUI DAXIU SHENTI◀

康 石◎主编

30岁身体漏洞修补全攻略
30SUI SHENTI LOUDONG XIUBU QUANGONGLUE

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁大修身体：你的健康价值百万 / 康石主编. — 长春：

吉林科学技术出版社，2009. 5

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4245 - 8

I. 3… II. 康… III. 青年 - 保健 - 基本知识 IV. R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 080991 号

30 岁大修身体：你的健康价值百万

康 石 主 编

责任编辑：张 卓

选题策划：李国华

封面设计：FLYART
flyart@163.com

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京文海彩艺印刷有限公司

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 12 印张 186 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4245 - 8

版权所有 翻印必究

定 价：24.8 元

如有印装质量问题，可寄本社退换

社 址：长春市人民大街 4646 号 邮 编：130021

发行部电话：0431-85635177 85651759 85651628

0431-85677817 85600611

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社





30 岁,健康而立

古人云“三十而立”。30岁,是人生的黄金时期,这一时期的你,已经褪去了年少轻狂,已经积累了足够的心智与经验,也已经对未来有了精准定位,正踌躇满志,准备粉墨登场,去上演一场精彩绝伦的人生大戏。

帷幕拉开,较量伊始。你会告诉我,你的信心满满,你的储备充足,你已经蓄势待发。

朋友,很想关切地问一声,即将踏上征程,你的健康弹药准备充足了吗?

如果你还没有,如果你还没有意识到这种储备的重要。

那么本书将带你进入一个关于健康的画廊。一帧一帧地为您生动讲解一个关于您的身体的故事。

伴随我们每个人一生的身体,需要我们悉心呵护。道理很简单,他犹如一台机器,年轻时候的我们感觉不到这台机器有什么问题,所以常常忽略对他的维修、保养,而潜藏的小毛病日积月累就会发展成为大问题,进而让身体这台机器不堪重负,停工、罢工,甚至轰然坍塌。

为了让我们进取的步伐更坚定,为了让我们仅有一次的人生更精彩。

30岁,起航之前,请您大修身体。

SANSHISUI
JIANKANG
SANSHISUI
JIANKANGERLI ERLI

目录

Contents

第一章 30岁的你未必健康

第一节 20VS30 你的身体变了吗？

这些变化你感觉到了吗？ (4)

30 岁健康程度速测 (6)

第二节 谁动了你未来 30 年的健康

内因：那些毁掉你未来的习惯 (14)

外因：不得不说的客观环境 (22)

第二章 30岁系统漏洞修补全攻略

第一节 安装好你的身体防火墙

免疫力 (30)

耐力 (33)

心理承受力 (35)

第二节 给身体做一次“全盘杀毒”

从“肠”计议四步骤 (39)

给脑做个 SPA (45)

“节”外不能生枝 (46)

聪明但不绝顶	(58)
--------------	------

第三节 给 3.0 系统打补丁

补一副铁齿铜牙	(66)
给胃贴个膜	(67)
缺啥补啥维生素?	(70)

第四节 30 岁，今年大扫除

除尘	(73)
去垢	(75)
这些死角不要忘	(77)

第三章 千万别不忍心“修理”自己

第一节 这几样“配件”务必年检

宫颈	(82)
肾脏	(84)
肝脏	(87)

第二节 拧一拧那些松动的“螺丝”

骨质疏松	(93)
牙齿松动	(94)

第三节 给关键位置加“润滑油”

呼吸道	(97)
眼睛	(100)



第四章 健康将 30 岁的风韵坚持到底

第一节 30 岁女人健康误区

女士专区

顾“面子”不顾“里子” (106)

第二节 30 岁女人健康大学堂

爱自己很要“紧” (110)

呵护开始受到侵袭的大本营 (123)

做个平衡美人 (133)

第五章 30 岁的起跑线， 你的身体准备好了吗？

男士专区

第一节 30 岁男人健康误区

顶梁柱不轻言病痛 (142)

别以为自己很年轻 (146)

第二节 30 岁男人健康加油站

修筑完美的生命“腺” (150)

为她恢复：心有余力气足 (158)

男人绝对要靠吃 (162)

修成这样“帅呆了” (167)

修“心”养性一法宝 (169)

第六章 帮30岁的你算一笔健康账

目前国人健康透支现状你知道吗?	(173)
关于投资健康的时尚箴言	(176)
如何投资健康才能获得最大的回报	(177)
一份健康投资计划书供您参考	(181)

(011)	“爱”要爱自己
(012)	资本大面额兑换受挫其价值
(013)	人买谁平个

(014)	“爱”要爱自己
(015)	资本大面额兑换受挫其价值
(016)	人买谁平个

(017)	“爱”要爱自己
(018)	资本大面额兑换受挫其价值
(019)	人买谁平个

(020)	“爱”要爱自己
(021)	资本大面额兑换受挫其价值
(022)	人买谁平个
(023)	“爱”要爱自己
(024)	资本大面额兑换受挫其价值
(025)	人买谁平个



NO.1

SANSHISUI DAXIU

SANSHISUI DAXIU SHENTI SHI

30岁的你未必健康

SANSHISUI DENI WEIBI JIANKANG

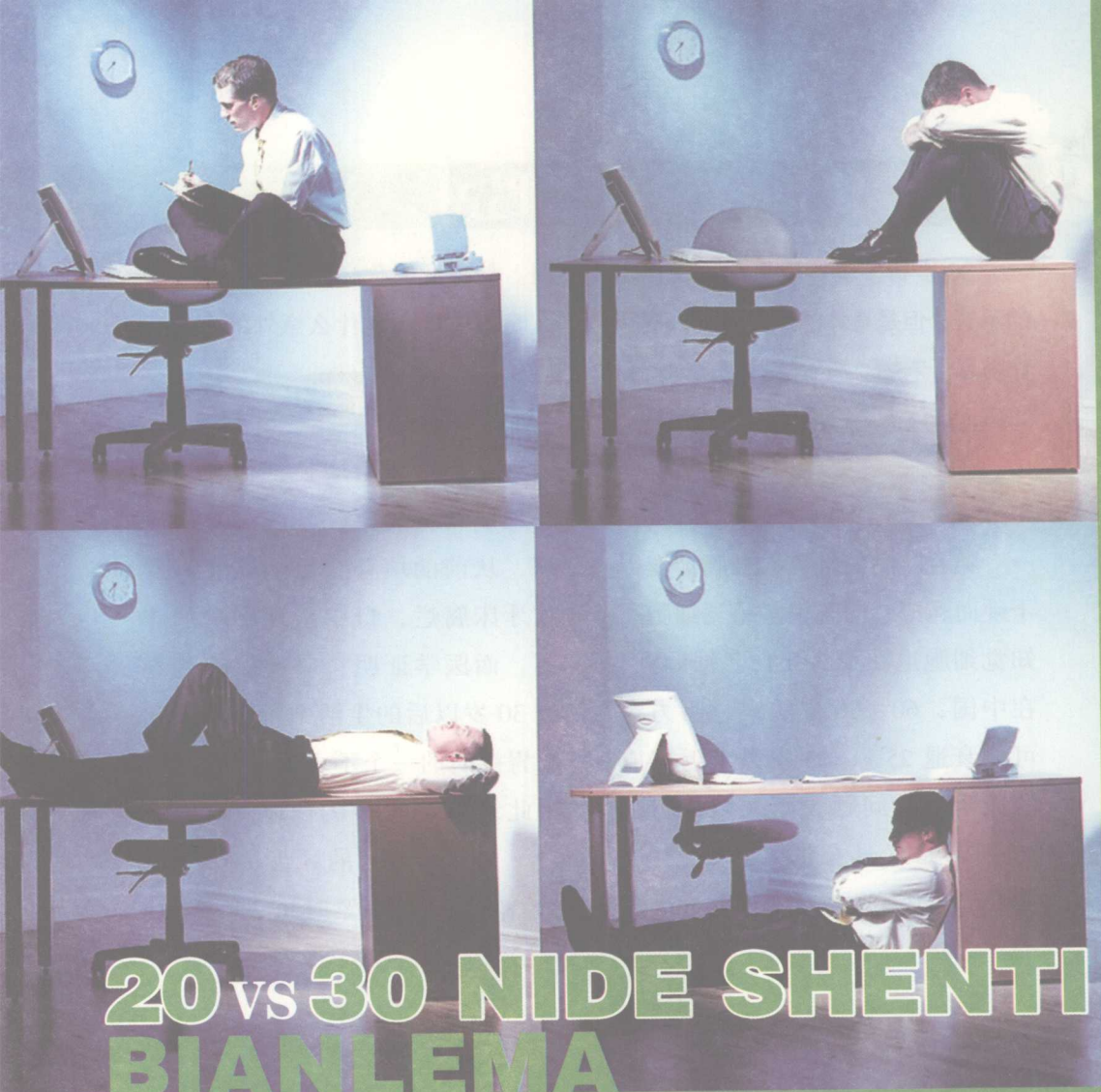
30岁是而立之年，马上就要告别青年，走向收获的季节，而立之年，是人生的转折点，是幼稚和成熟的分水岭，往往在而立之年突然从狂想的梦中醒来，回到现实中，发现青春一去不复返，回首往事，虽常常立志，但尚未立业，还没有资格开始收获，于是开始着急，将会憎恨自己，急于求成，因为你的年龄告诉你不能再走弯路了。所以在30岁以前，在烂漫蓬勃的青春年华里，你要把自己培养成步入成功轨道的人。

这个时候，你一定是意气风发，一定是充满了对人生的畅想与憧憬。你一定认为自己积蓄了用不完的能量。这一章，我们就要给你泼一泼冷水。告诉你一个真实的30岁的自己。其实，30岁，你未必真的那么健康。

跟着我们的思路来审视一下您的身体吧。如果他真的不那么尽如人意。那么，不要着急，我们带着您一起，大修身体。.....

SANSHISUI DAXIU SHENTI





20 vs 30 NIDE SHENTI
BIANLEMA

20 vs 30 你的身体变了吗？

很多人不会相信，仅仅是 30 岁这样一个看似很年轻的年纪，身体会发生什么不同的变化。俗话讲，人过 30 天过午。本章的内容，就会带你体会，这句话确实有道理。



这些变化你感觉到了吗?

30岁有多老? 没有啦, 其实真的不老, 但是身体的以下变化, 提醒你防患于未然。看看这些变化你就会知道, 身体需要检修了。

耳朵变化

随着时间的推移, 鼓膜会变得干硬而脆薄, 同时很多感觉细胞和知觉细胞也在不断死亡。据调查, 在中国, 60~80岁的人, 听力有可能衰退 25%; 65 岁以上近三成的人听力有问题。而人们其实在 30 岁开始, 耳朵的功能已经开始逐渐减

弱。如果此时你还不注意保护, 那么晚年失聪不是什么意外的事

牙齿变化

随着年龄的增长, 你牙齿上的釉质将会脱落, 牙龈可能会萎缩, 从前的填补物可能碎裂而导致牙床腐烂, 口中出现腐臭的味道。而医学证明, 口腔疾病是导致 30 岁以后的生活中营养不良和肠胃疾病的一个不可忽视的原因。因此, 如果 30 岁的你还没有关注自己的牙齿, 那么请你抓紧时间。



心脏及动脉变化

做爱之后，不再听到你年轻时咚咚有力的心跳；稍微的运动也会让你感觉很累。你会觉得30岁正是最好的人生年华，为什么会体力精力不如从前了呢？我们不得不承认，30个年轮在我们生命中的划痕，心脏这个我们生命的动脉，在他运作了30年之后，稍有罢工，偶尔抱病，已经是很常见的事情。如果你还当他是你永远不衰竭的“小水泵”，那你错了。

大脑及神经变化

据调查显示，30岁到90岁期间，大脑容积缩小10%，神经细胞变得较稀疏，处理问题能力会逐渐的衰退。过了30岁，人的注意力和表达能力都会相应的减弱。因此，从30岁开始，如果你不再像20岁是那样的伶牙俐齿，那么就需要你好好的动动脑子，看看问题出在哪里。

皮肤和头发变化

随着年龄的增长，皮肤中丰满的真皮层会变薄，胶原纤维也在退化，令皮肤失去弹性。30岁的男人，看起

来皮肤变化不大，其实，男人也像女人一样，皮肤已经开始出现各种问题，只是总是被忽略。而30岁的女人，皮肤的保护绝对成了一场战役，需要竭尽全力去打。

眼睛变化



不论男女过了30岁，眼球的弹性下降，眼部肌肉的控制能力减弱，令视觉不易集中在近处的物件上。如果这个时候，你不去关注自己的视力，不在饮食和生活习惯上调整自己，那么由于眼球内的蛋白质氧化而变得不透明，60岁以后的你非常容易患上白内障。

肺部变化

你也许不信, 30 岁人的肺部组织内的蛋白质会变得缺少弹性, 再加上胸壁逐渐变硬, 减轻了肺部将吸入的空气中的氧气输送到血管的能力。30 岁的你, 会因为肺部问题而缺氧, 导致面色晦暗, 无精打采。如果这个时候, 你不去修理肺部, 那么最后就会逐渐的失去最佳的救肺良机。

脑力变化

以前也许你能够准确地记起朋友的生日、电话, 自己的身份证号码。可是过了 30 岁, 你也许会发现, 自己会健忘很多事情, 你也许会将这归咎于事业繁忙。而事实上, 这都是因为脑力的变化, 已经让你无法控制自己的记忆力。你的脑在告诉你: 我需要锻炼了。



30 岁健康程度速测

健康程度自测题:

以下各项, 符合的记 1 分, 不符合的不记分。

1. 早晨不爱起床。
2. 地铁来了, 一点也不想跑着赶上去。
3. 走路时常常绊到脚。
4. 不愿意跟朋友见面。
5. 写东西时老出错别字。
6. 说话的声音很小。
7. 不愿意和同事们多说话。
8. 常常发呆, 又不知道在想什么。
9. 没事就喜欢喝茶、喝饮料。
10. 不想吃带一点酸味的东西。
11. 很想饭菜上撒点辛辣的调料。
12. 老觉得手发凉, 腿发软。

如果看到这, 你实在没有时间马上放下书去医院做体检, 那么就花点时间做下面的这个测试吧, 看看你究竟是不是健康的。如果测试结果很好, 那么你可以暂缓大修身体。如果成绩很糟糕, 那么请你抓紧时间, 大修身体。

13. 常常觉得眼睛疼、干。

14. 老是不合时宜地打哈欠、伸懒腰。

15. 怎么也想不起朋友的具体住址和毕业学校。

16. 老想把脚搁到桌子上面去。

17. 对卧室情有独钟。

18. 体重突然下降或上升，觉得挺好、无所谓。

19. 便秘、腹泻、脱发，或者一有风吹草动，肚子就不舒服。

20. 失眠，越是想睡越是睡不着。



测试结果分析：你的健康达标吗？

医生是什么时候吗？这一年中你的四肢关节有没有什么变化？坐办公室或是开车的时候，腿部有不适感吗？是不是听说老同学血压偏高，自己也有点担心？

如果这些问题都能引起你的担心，快去检查身体吧。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。专家建议30岁的人，无论男女都最好做以下检查。

眼 睛

眼睛是心灵的窗户。如果窗户坏了，生活的乐趣将会戛然而止。因此，眼睛的健康对每一个人都非常重要，尤其是30岁以后，当身体各个器官都开始老化的时候，眼部疾病的发生率会随

得分超过5分，说明你的健康状况已经不容乐观。

超过10分，你该好好检查自己的身体状态！平时要注意营养搭配和加强锻炼。

要是超过15分，赶紧去医院吧，不然你就危险了！

以下是专家告诉我们30岁该体检的七大项目，赶快去查查看吧。

还记得你最近一次去看妇科

之增高。很多眼病在没有经过专业检查前都是容易被忽视的，所以眼睛的健康和定期的检查应该受到我们最大的重视。当作为30岁大修身体的重点来做。

30岁人的眼睛可能出现的症状：视力减退，眼睛容易疲劳、疼痛、干涩，看物体模糊，害怕光，看远方之后甚至会有头痛、恶心、眩晕、怕光的症状同时出现。

如果是这样的话，您就需要去专业的眼科诊所，进行以下检查：近视，远视，弱视，散光，白内障，老花眼，糖尿病视网膜病变。如果你平时戴眼镜或是隐形眼镜，更需要定期的检查视力和所佩戴的眼镜情况，以避免眼镜不适而带来的头痛及眼睛疲劳等问题。

检查 小贴士

正常情况下，30岁的人每两年需要做一次眼部检查。有糖尿病、高血压或家族眼疾史的人，至少每半年需检查一次眼睛。检查之前，一定不要过度用眼。要保持眼部及四周皮肤清洁。

同时，不能因为时间紧以及

费用问题，找那些不正规的诊所，认为自己年轻，用不着大型体检。而要找专业的眼科门诊，专业的眼科医生，检查眼睛内部和周围的整体状况，确定你是否存在眼疾，到了何种程度，如何治疗，是否需要动手术。如果验证是因为眼镜不合适，带来的眼睛损伤，那么，一定要找专业的验光师，检查你的视力状况，并提出相应的佩戴眼镜的建议。

牙齿

一个人的牙齿不仅能体现他的健康状况，同时也可以看出他的个人素养和卫生



习惯。牙齿不仅仅涉及到美观，同时也会影响发音，以及整个内脏的健康状况。牙齿不健康可能引发全身感染，如心肌炎、高血压、肾小球、肾炎并发症。

30岁的人可能更多的是关注自己的牙齿是不是洁白，而实际上，每天刷牙和使用牙线带来的洁白并不能完全确保我们牙齿健康，我们也需要定期检查和洗牙。

30岁可能出现的牙齿症状：
牙痛，牙齿松动，牙龈出血，咀嚼困难，口腔异味。

建议检查内容：龋齿，牙结石，牙龈炎，牙周炎，牙根。

检查 小贴士

虽然大多数人都觉得看牙医是噩梦般的经历，恐怕至极。但你还是要至少半年做一次检查。如何检查，要根据医生的建议，一般检查牙齿分以下几个步骤：清洁牙齿，然后检查是否有牙结石，龋齿以及其他口腔疾病，并作相应的处理。如果发现牙齿有破损，那么医生需要通过拍摄X光来确定牙根的健康状况。

背

背部不适已经成为现代人的流行病，据调查，80%的成年人都有过类似的经历，30岁以上的人，几乎百分百的有背部不舒服的症状。背部疼痛这看上去挺一挺就过去的事情，难受起来却让人心乱如麻，坐立不安。甚至到了

不能正常行动的地步，严重影响每天的工作和生活。常坐办公室的人最不能疏忽的就是背部，年龄越大，就要越好地照顾自己的背。

据调查，90%的背痛是因为肌肉或韧带受伤引起的。即便你一直都没有遇到过背痛的情况，注意保持良好的坐立和行走姿态，也是避免背部问题的关键。

30岁可能出现的背部症状：疼痛、伸拉疼痛、酸痛、想倚靠物体。

建议检查内容：背部是否存在骨折，椎骨脱臼，疝气，肌肉或是韧带受伤。必要时还需验血验尿，检查背部不适是否与内脏器官的病变有关。

背痛往往是一种微妙的提示，告诉你身体出了问题，所以千万不要忽视它，也不要自己主观臆断疼痛不适的原因，而是要及时就医。

检查 小贴士

引起背痛的原因很多，所以在去医院检查的时候，不但要止痛，也要找出背痛真正的根源，从而有针对性地进行药物治疗。不可缓解一时的疼痛，就放弃治疗。