

<<40岁成功男人健康养生>>

图书基本信息

书名：<<40岁成功男人健康养生>>

13位ISBN编号：9787502832544

10位ISBN编号：7502832548

出版时间：2008-1

出版时间：地震出版社北京发行部

作者：谢世忠

页数：276

字数：264000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<40岁成功男人健康养生>>

### 内容概要

亚健康不是病，但却是悬在你头上的达摩克利斯剑。  
健康并不是你一个人的事，你的健康就是你对家人、事业的最大保障。  
当你意识到健康与养生的重要性时，一切还不算晚。  
本书教你自查自检，提早识别亚健康。

本书教你轻松战胜亚健康，做一个快乐的成功男人。  
本书教妻子如何呵护丈夫，保护好自己的“摇钱树”。

## <<40岁成功男人健康养生>>

### 书籍目录

#### 第一章 警惕!

40岁成功男人的“亚健康危机” 一、过劳死屡屡“带走”成功人士 二、亚健康时代的大病隐患 三、男人40, 诱惑和烦恼特别多 四、成功刚上路, 但健康不能走下坡路 五、身体危机源于生理机能之变 六、科学养生让亚健康远离自己 第二章 关注!

40岁成功男人的职业健康 一、“工作狂”不是褒义词 二、压力无处不在, 但情绪由你选择 三、“冲冠一怒”易伤身 四、如何应对“办公室污染” 五、会议疲劳时的简单小动作 六、有效提高精力的5个“3分钟” 七、出门在外, 做好准备以防万一 八、像犹太人一样健康工作 第三章 自查:

40岁成功男人的常见大病 一、“三高”症: 威胁生命最可怕的三大“杀手” 二、冠心病: 心脏突然罢工, 生命永久停摆 三、脑血管病: 为了事业, 请保持清醒的大脑 四、糖尿病: 加号多了, 生命递减 五、脂肪肝: 应酬那么多, 肝可受不了 六、胃肠病: 控制好人体的“器官之源” 七、痛风: 吃出来的“富贵病” 八、肾病: 可别小瞧那些腰酸背痛 九、前列腺炎: 长久困扰成功男人的顽疾 十、痔疮: 十男九痔, 你会是幸运的那一个吗 十一、便秘: 解决食物消化的“最后一关”

十二、焦虑症: 90%的担心其实并不存在 十三、抑郁症: 心理疾病的“高级阶段” 十四、脱发症: 要形象不要“聪明绝顶” 第四章 7解: 40岁成功男人的保健常识 一、睡到精力正常“升起”

二、执行每天的饮水计划 三、和谐运动的“三宝”与“三戒” 四、顺应天时, 防病不难 五、夜间不休息, 毒由体中生 六、一口好牙, “笑”出健康 七、“梳”散烦恼, “哭”走压力 八、长寿名人的保养心得 第五章 懂得: 40岁成功男人如何享受生活 一、男人健康由背后的“好女人”决定

二、提高你的SQ, 巩固你的婚姻 三、“性福”之路, 夫妻需携手同行 四、养“精”蓄锐, 保健不可少 五、亲近氧气, 多吸负离子 六、投资股票, 不如健康置业 七、定期体检, 防微杜渐 八、旅游是一种“养生充值卡” 第六章 尝试: 40岁成功男人应当这样吃 一、营养失衡是百病之源

二、改变不规律的一日三餐 三、饭局上谨慎吃喝 四、饮食如穿衣, 搭配是关键 五、“伪健康饮食”的15种观点 六、如此饮茶更健康 七、常见大病的60种对症食谱后记

## <<40岁成功男人健康养生>>

### 章节摘录

一、过劳死屡屡“带走”成功人士2006年1月21日傍晚6时许，事业如日中天的浙江富商、上海中发电气集团有限公司的董事长南民，因患急性脑血栓，抢救无效去世，年仅37岁！作为销售额达20多亿元、全国民营企业500强的上海中发电气的掌门人，南民没有留下一句遗嘱就突然离去，对于该公司的发展无异是一个巨大的损失。

一时间，中发集团何去何从成为人们关注的焦点。

作为闯荡上海滩多年的“拼命三郎”，南民的英年早逝，给以吃苦耐劳著称的温州商人们敲响了健康警钟。

在创业初期，南民就是一个不折不扣的“工作狂”。

当时，他的工作状态经常是一手拿着手机，另一手抓起电话，旁边还放着吃了一半的盒饭。

平时，南民在生意场上的各种应酬颇多，烟酒自然是总不离手。

他曾因酒醉加上过度劳累，在骑摩托车时不慎摔在了路边。

工作之余，南民留给自己和家人的时间很少，长期超负荷的工作使他患上了糖尿病、高血压，他时常会感到头晕目眩、浑身乏力。

但是经过一番治疗和休息后，他便立即重新投入工作，像一台不知疲倦的“永动机”，一次又一次地进入高速运转的程序之中。

从南民的身上，我们不难看出成功的民营企业家身上的“通病”：在完成创业初期“第一桶金”的积累后，民营企业家尽管有了成功的经验，但他们还要考虑如何继续扩大规模、进行多元化投资、提升产品的技术含量以及在资本运作方面更上一层楼。

在行业竞争日益加剧的态势下，民营企业家面临着巨大的压力。

事业和财富是他们努力追求的目标，也是他们的价值取向，因而他们这些人几乎都是“工作狂”。

但是执著于生意场上的打拼，是要以牺牲正常的休息时间为代价的，而且必然还得放弃日常生活中的享受与闲适。

## <<40岁成功男人健康养生>>

### 编辑推荐

对于中年的女性读者，《40岁成功男人健康养生》也不啻为你们的首选——俗话说：一个成功男人的背后往往不可缺少一个好妻子。

《40岁成功男人健康养生》其实也是写给40岁成功男人背后的贤内助的，告诉你们如何做才能让自  
己的男人活得更好，才能更好地帮助你们一起延续成功、和谐和健康的人生。

<<40岁成功男人健康养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>