

<<二十几岁开始投资健康>>

图书基本信息

书名：<<二十几岁开始投资健康>>

13位ISBN编号：9787538441659

10位ISBN编号：7538441654

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：邓莹莹

页数：271

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>

<<二十几岁开始投资健康>>

内容概要

有人认为，健康问题对于二十几岁的人来说似乎太遥远，可事实并非如此。那些如肥胖症、宫颈癌、糖尿病和心脏病等高危疾病可能早在你二十几岁时就已经埋下了隐患。在你最不经意时，一些疾病可能就会缠上你……所以我们不要以为自己还很年轻，身体暂时没有病，就不需要投资健康。

等到真正有病的时候，再来关注健康，已是“临渴掘井，为时已晚”了。

时下，许多人舍得花钱买贵重的名牌衣服、几千块钱的手机、上万块钱的手表，却舍不得花钱为自己做一次体检；舍得花大量的时间去打麻将、熬夜打电游，却说没空去做20分钟的锻炼……其实，投资健康，根本不需要花费什么。

无外乎是尊重生命的规律，不逆天而行，不放纵自己，外修身体，内练情操而已。

年轻时拥有健康的身体确实是一项重要的储蓄，而且还是一项利率很高的储蓄。

而健康的身体是女人一生快乐的绿色通行证。

本书应用大量案例，通过正反两方面的事实比较，为年轻的读者提供切实可行的方式方法，让年轻的你关注健康、关注生命。

<<二十几岁开始投资健康>>

作者简介

邓莹莹，中医药学硕士，中国针灸协会会员，香港圣玛瑜伽文化传播中心创始人，亚洲瑜伽协会导师培训学院分院院长，擅长肥胖症、女性内分泌失调、亚健康调理以及家庭治疗。

长期致力于中医养生、女性健康调理研究。

通过研读中医经典养生著作，把中医、瑜伽、素食相融合，结合自

<<二十几岁开始投资健康>>

书籍目录

Part 1 20岁时投资健康，20年后仍然充满活力 01.20岁时的生活方式决定40岁以后的健康状况 女孩健康条例1 生活规律，膳食合理 适当运动，简单自然 阿Q精神很有必要 02.和你的身体讲道理 女孩健康条例2 关心“老朋友” 吃药要当心 节食别过头 03.宠爱自己，从关心家族病史开始 女孩健康条例3 亲属谱系画出来 病史回忆录 与医生详细讨论 更新家族病史图谱 04.默数body的倒退迹象 女孩健康条例4 小小棉花球 美丽温泉 薏仁绿豆汤 05.定期体检，完美生活 女孩健康条例5 体检时间 提前咨询医生 检查前24小时别冲洗阴部 老实交代一切 心情尽量放松 定期检查才能无隐忧 06.小瘦即美，找对你的“隐形饥饿感” 女孩健康条例6 脂肪和肥胖是孪生姐妹吗 不能吃有营养的食品吗 多喝水会让脸浮肿吗 07.对身体的投资决不会亏本 女孩健康条例7 第一招：生生相克法 第二招：规则生财法 附表：现代人应接种疫苗注射表 08.女孩们，一起沐浴健身嘉年华 女孩健康条例8 制定计划 选择时间 设定较长路线 保持花样姿势 善于休息 09.知性女孩，医学知识不可少 女孩健康条例9 为生理周期做记录 小心不正常的白带 黑痣突变记 时尚健康管理Part 2 饮食计划，保证健康的第一道温暖栅栏Part 3 明媚保养，以20岁青春向未来宣战Part 4 运动魔法，享用一生的躯体锻炼计划Part 5 疾病预防，未雨绸缪赢自己

<<二十几岁开始投资健康>>

章节摘录

插图：张丽的病情控制及时，算是救了她一命。

所以女性要懂得不仅乳房自检很重要，每月一次的阴部自检也很必要。

张丽就是通过公司体检发现了癌细胞的“苗头”，后来又针对性地进行一系列锻炼，终于取得了很好的控制效果。

那么，预防宫颈癌，应该从什么时候检查？

有的医生建议是40岁，有的认为是30岁——其实，正确的年龄应该是20岁。

现在使用电脑的女性越来越多，享受快捷生活的同时，女人患宫颈癌的可能性也增加了43%。

人体内的细胞从正常状态一下子变到癌细胞是不可能的，细胞与细胞之间存在一个由量变到质变的渐进过程，因此，如果我们能及早地经常地进行体检，在癌细胞的萌芽状态就发现它，也许只需要做一个小手术，甚至只是一些简单药物，就可以控制病情，继续健康靓丽地生活。

切勿拖到中晚期，那失去的可能不仅是你自己无比珍贵的生命，更伤了亲人的心。

已经二十几岁的我们，身体与心理发育都已比较成熟，虽然紧接着要面临生活与工作各种的压力与艰苦，可上天安排你到这个世界，当然是要你来增色添彩的，那么无论遇到什么样的难题，请记住，远离郁闷与乱发脾气，保持积极快乐的心情，优雅从容地对待一切吧。

所以说，健康实际就是一种储蓄，无论心理健康还是身体健康，年轻的时候多积累，及时检查与控制，保持快乐而有规律的生活，年纪大时你的受益日子就来了！

<<二十几岁开始投资健康>>

编辑推荐

《二十几岁开始投资健康》：肥胖症、宫颈癌、糖尿病和心脏病等高危疾病可能早在你二十几岁时就已经埋下了隐患。

保持体重良好的新陈代谢避免久坐科学节食预防衰老健康零食定期运动学会解压戒烟戒酒女性健康专家解读二十几岁必须关注的九大健康问题教给你内调外养、身心愉悦的健康投资方案为30岁以后的成功积累养分保持体重 20岁以后，体重增加5千克的女性比那些增加2千克或者更少的女性更易患心脏病、高血压、2型糖尿病和胆结石。

新陈代谢 不好的生活习惯会减弱身体新陈代谢的正常进行，导致内分泌紊乱，这就是为什么有的人经常加班，却越疲劳越肥胖的原因所在。

避免久坐 活动越少，人体新陈代谢的功能就越慢，久而久之，就埋下慢性病的隐患。

科学节食 过度节食不能从根本上减轻体重；合理饮食既可以减去多余的脂肪又可以避免导致内分泌紊乱。

预防衰老 25岁以后，女人的健康和美丽开始出现危险信号，如月经不调、肌肤没有光泽、断发脱发、皱纹增加、皮肤粗糙、腰酸腿软、乏力等。

健康零食 零食怎么吃才更合理？

既可以达到健康的目的又不会增加体重。

定期运动 定期适度地运动，可促进新陈代谢功能，增强体质和免疫力，延缓衰老。

学会解压 压力会导致心脏病，破坏免疫系统及大脑中多肽神经末梢，使人越来越不容易感到快乐。

戒烟戒酒 香烟中的尼古丁会危害你的卵巢组织，吸烟女性的绝经期要比不吸烟女性的绝经期来得早。

过量饮酒会干扰排卵，尤其怀孕期间每天2杯或更多的酒可能会导致致命的酒精综合征。

<<二十几岁开始投资健康>>

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>