第一图书网, tushu007.com

<<健康身体的30堂必修课>>

图书基本信息

书名：<<健康身体的30堂必修课>>

13位ISBN编号：9787538449600

10位ISBN编号：7538449604

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：郑婴安

页数：163

译者：金晶

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康身体的30堂必修课>>

内容概要

《健康身体的30堂必修课》并不只是一本简简单单有关于健康的书籍，而是让读者通过对自身的审视与自我鉴定，逐渐调整与改变昔日不良的生活习惯与方式，使之变得更加健康、更加合理。
通过书中的叙述，你将意识到往常毫无意识、不断反复的不良姿势与工作态度，以及工作之余享用的咖啡和其他含有咖啡因的饮料，对你的健康来说是多么可怕的凶手。

来吧！
让我们一起来翻开这本《健康身体的30堂必修课》，开始我们的健康旅程！
让我们一同改正不当的生活习惯、矫正不良的身姿吧！
一旦怀揣改正的决心与坚持的意志，你便已是充满魅力与能力的职场丽人。
本书由郑婴安著，金晶译。

作者简介

作者:(韩)郑婴安

书籍目录

综合性健康测试
推荐语
前言
忙碌上班族的病痛之源“ 生话习惯 ”
锻炼腰部肌肉(腰痛)
不是因为“ 鼻子 ”，而是因为“ 身体 ”(鼻炎)
单凭自我判断绝不可行(慢性疲劳综合征)
一定要多喝水(便秘)
若想成为胖子，别吃早饭(肥胖症)
忙碌上班族的病痛之源“ 人际关系 ”
彻底发泄怒火(火气病)
为运动疯狂(抑郁症)
千万不要硬睡觉(失眠症)
头痛，关键在于睡眠(压力型头痛)
调整呼吸(恐慌障碍)
忙碌上班族的病痛之源“ 电脑 ”
让眼睛也得到休息(眼球干燥症)
挺起胸膛(颈部萎缩综合征)
渴望完美身材，请先矫正身姿(脊椎侧弯)
伸伸懒腰(肌筋膜疼痛综合征)
走姿决定腰椎间盘的健康(腰椎间盘突出)
忙碌上班族的病痛之源“ 午休时间 ”
快乐饮食，不生病的健康法则(慢性肠胃病)
养成清淡的饮食习惯(过敏性大肠综合征)
不要独自进餐(压力性暴饮暴食症)
每天不超过三杯咖啡(咖啡中毒)
享受午休时间的散步(浮肿)
忙碌上班族的痛痛之源“ 下班之后 ”
制定好休息计划(面部神经麻痹)
每天运动一小时(高脂血症)
酒是绝对的禁忌(痛风)
不要睡前进食(逆流性食管炎)
过度疲劳是体内的毒素(带状疱疹)
忙碌上班族的病痛之源“ 性生活 ”
一定要坦诚相对(性冷淡)
请先锻炼身体(免疫性不孕)
请先戒烟(阳痿)
让身体暖和起来(阴道炎)
请不要站太久(习惯性流产)

章节摘录

常年饱受便秘之苦的吴科长(28岁，女性)，一旦去公共卫生间，外面有人在等侯，就总感觉紧张和不安，因为她极有可能需要占用卫生间30分钟以上。
更可怕的是，吴科长近几年一直都没有正常排便。
虽然曾经服用过治疗便秘的药物，但身体好像已经产生抗药性，基本都没有太明显的效果。
可能是因为这种恼人的便秘症状，再加上经常长时间蹲坐于马桶上面，吴科长从高中时起就患上了痔疮，病症变得越来越严重；而且有时即使见到美食，也由于想起便秘，总也提不起食欲。
但是有一样东西吴科长无论何时都特别爱吃，那就是比萨饼。
吴科长至少两天要吃一次比萨饼，而且每周都会在快餐店吃一两次汉堡套餐，还时常喝可乐。
在单位，吴科长主要做一些文职工作，经常坐在电脑前不怎么走动；并且，在生活中也很少做运动。
虽然还没有到30岁，但吴科长的腹部早就出现了较为明显的游泳圈。
　大肠是人体吸收所需营养成分、排除体内垃圾的重要器官。
食物经过食管进入消化系统，又通过体内的消化系统吸收并消化食物，这样经过过滤的食物残渣进入大肠，由大肠再次吸收人体所需的营养成分及水分，最后只剩下毫无利用价值的废弃物凝结成结实的硬块儿，通过直肠排除体外，就形成大便。
　健康排便是指含有丰富纤维质的食物以及足够量的水分经过肠胃，由这些食物所形成的食物残渣顺次有序地堆积于直肠，形成与直肠形状相似的s状，这样可以轻松、顺利地排出体外。
　爱吃快餐和方便食品、饮食不规律、饮水量少、平时很少步行的人通常肠胃的消化功能弱、食物残渣容易在肠道内堆积成硬块，即使长时间蹲坐，也很难被排出体外。
久而久之会形成习惯性便秘，继而排便也就变成非常痛苦的煎熬。
事实上，人体对体内废物的排泄过程是衡量消化系统健康与否的重要参照。
一旦体内排泄不顺畅，身体的健康指数也会急速下降，你的身体从此就会远离健康。
　再者，如果你也像吴科长这样具有慢性便秘的症状，基本上也就无缘“S曲线”与“魔鬼身材”了。
减肥的关键一点在于调整饮食和生活习惯，每天有规律、轻松顺畅地排便。
通常来看，长年受便秘之苦的人，由于体内的毒素无法及时得到排除，因此常常脸色灰暗、皮肤粗糙，容易形成色素沉淀。
因此，想拥有白质、透明、婴儿般有光泽的肌肤，首先需要解决的就是便秘问题，使体内排泄顺畅，身体由内到外洁净轻盈，肌肤也会自然绽放健康光彩。
　公司职员申小姐(22岁)自高中毕业就直接参加了工作，之后由于工作繁忙、业务量多，因此很少进行身体锻炼，生活中的活动量也大幅减少。
也许是因为工作压力所致，还经常出现便秘症状。
小腹肿胀，感觉腹中有气，却总也排不出体外：肚子时不时地发出排山倒海的响声，有时弄得申小姐尴尬难堪，百般恼火；没有食欲，总感觉身体不适、笨重，没有力气，心情郁闷。
而且，自从出现了便秘症状，性格也变得异常敏感、动不动就发火，没有耐心，还患上了慢性头痛。
在万般无奈之下，申小姐只能自行到药店买来治疗便秘的药剂，几乎每天都依靠这种药物排便。
　随着生活观念的西化，越来越多的人开始崇尚西方的餐饮方式以及西式料理。
再加上运动严重不足，压力日渐加重，导致受便秘之苦的人也变得越来越多。
一旦出现便秘，肠管内就会淤积大量黏稠、陈旧的大便，这就是所谓的“宿便”。
宿便长时间积存于大肠内不被排出，极易腐烂、发酵、变质，产生有害毒素和气体，致使大肠出现问题，严重影响身体健康。
　一般情况下，即便是没有便秘困扰，正常排便，人的大肠内也通常存积约5～7千克的宿便；而患有严重便秘的人的肠道内则积有更多的宿便。
宿便长时间堵塞肠管，在大肠内滋生大肠杆菌、腐败菌等病菌，进而产生毒素及有害气体。
而这些有毒废气渗入到肠壁内的各个环节、各个角落，成为诱发其他疾病的主因。
与此同时，宿便中的毒素被肠道反复吸收，通过血液循环到达人体的各个部位，导致身体不适，引发各种病症。

在我们周围，患有便秘的人不计其数。
当然，也有很多人以为便秘没什么大不了，并不是严重到需要针对性治疗的病症。
但事实上，便秘是诱发大肠癌的危险病症之一。
因此，如果不重视便秘的症状，无视其后果的严重性，不及时采取治疗措施，或者认为便秘对身体健康不会有太大影响，长期放任，不管不顾，极有可能引发结肠无力症、痔疮、大肠息肉症等病症。
再者，便秘患者通常只为一时之快，习惯性地服用一些应急药物，在此必须提醒大家，长期服用这些应急性治疗便秘的药物会产生依赖性，不但不能缓解病情，反而会加重便秘。
如果长时间、经常、习惯性地服用便秘药，那么便秘也就会成为你挥之不去、形影不离的烦恼。
请你坚持多喝水！
每人每天最佳饮水量为8杯。
早晨起床之后，饭前饮用充足的水可以激活大肠蠕动，是使大肠开始正常运作的绝佳方法。
但重要的是喝水的方法要正确，即喝水时不要一股脑儿地大口大口连续喝，而应该一小口一小口地慢慢品尝水的清凉滋味，使人感觉喝下去的每一滴水都流入到了身体中的每一个细胞、每一滴血液当中。
可以说，水是肠道润滑剂，可帮助食物畅通无阻地进入肠道，是不可多得的天然药剂。
P23-25

编辑推荐

你是否总是觉得后颈酸痛、两肩沉重？
你是否整日坐在办公桌前、只见腰上的游泳圈越来越大？
虽然每次都会下决心通过运动练就迷人的s曲线，却因早晨紧张的上班准备无暇顾及的你；下班后因疲惫不堪、倒头就睡的你；只要是休息日不管怎样休息都无法抛开倦怠，周一上班同样心身沉重的你，请你一定读一读这本《健康身体的30堂必修课》，一定要通过这本书重新找回健康的身体与良好的心态。
　来吧！
让我们一起来翻开这本书，开始我们的健康旅程！
让我们一同改正不当的生活习惯、矫正不良的身姿吧！
一旦怀揣改正的决心与坚持的意志，你便已是充满魅力与能力的职场丽人。
本书由郑婴安著，金晶译。

第一图书网, tushu007.com

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