

<<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>

<<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。

<<健康身体的30堂必修课>>

作者简介

作者:(韩)郑婴安

<<健康身体的30堂必修课>>

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“生活习惯”

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)

忙碌上班族的病痛之源“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)

<<健康身体的30堂必修课>>

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, 外面有人在等候, 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。

<<健康身体的30堂必修课>>

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

<<健康身体的30堂必修课>>

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。

<<健康身体的30堂必修课>>

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>