

<<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>