

<<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)

## &lt;&lt;健康身体的30堂必修课&gt;&gt;

## 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>