第一图书网, tushu007.com

<<办公室の养生经>>

图书基本信息

书名：<<办公室の养生经>>

13位ISBN编号：9787122063526

10位ISBN编号：7122063526

出版时间：2009-10

出版时间：化学工业出版社

作者：纪康宝 编

页数：276

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

内容概要

这是一本写给辛勤工作在第一线的上班族的健康管理书。
对于上班族来说，工作忙是好事，但健康同样需要呵护。
在工作中忙碌的人们，每天不妨挤出一定的时间来，关注自己的健康，关心自己的身体。
　本书从朋友们工作和生活中的细节入手，把科学、实用的健康知识融入你的脑海。
这样，你不仅每天都能得到健康的启示，还能改善不良的生活习惯，受益一生。

<<办公室の养生经>>

书籍目录

第一章 营养配餐——上班族须保持每天的优质饮食　一、美好的一天，从早餐开始　1 上班族再忙也不可忽略早餐　2 早晨该喝什么有讲究　3 早餐宜吃热食保护胃气　4 上班族优质早餐四要素　5 想要精力充沛，早餐牛奶加蜂蜜　6 最适合上班族吃的早餐搭配　7 上班族的排毒早餐　8 给办公室“肥肥”们的早餐忠告　9 熬夜者的活力早餐　二、午餐，唱好一日三餐的“主打歌”　10 午餐很随便，健康有隐患　11 午餐好习惯让你受益匪浅　12 依据个人喜好选择适合自己的午餐进食方式　13 午餐的四大禁忌　14 午餐要经常变换花样　15 给带饭盒上班族的忠告　16 午餐吃得过饱会让身体吃不消　17 爱美女士为减肥不吃午餐易致病　18 这样吃午餐最有营养　19 午餐多吃素，下午精神好　20 上班族午餐要科学搭配　21 午餐喝杯酸奶益处多　三、晚餐不宜多，营养不能少　22 晚餐不要吃得过于丰富多彩　23 适合上班族的减肥晚餐　24 晚餐要吃得像“乞丐”　25 上班族的补钙晚餐　26 吃得好才能睡得好　27 想补脑，晚餐就要这样吃　28 早餐要讲究，晚餐要节制　29 职场人士吃夜宵要防病　四、上班族抗疲劳防早衰的饮食方案　30 平衡饮食，解除压力和疲劳　31 白领科学饮食防早衰　32 适时加餐，吃点零食也解乏　33 坚果助你提高抵抗力　34 累了吃点鸡肉　35 上班族多吃这些食物防早衰　36 上班族喝咖啡其实也要量力而行　37 减轻疲劳的4种饮食法　38 甜食是疲劳的迅速恢复剂　39 疲劳过度就是在追逐死亡　40 三餐之外要适量补充维生素补剂　41 上班族及时补充营养，避免经常性的脑疲劳　42“补脑”一日餐单　五、上班族的排毒饮食全案　43 按症状检查体内毒素　44 上班族莫陷排毒时尚误区　45 轻松排毒，让你无毒一身轻　46 增强肝动力，排毒更彻底　47 助肾排毒请吃这些食物　48 食物帮助肠排毒　49 上班族排毒营养餐　50 自行设计你的排毒餐　51 适合白领的饮食排毒方法　52 自制排毒蔬果汁　53 在外吃饭，菜单上没有适合身体排毒的食物怎么办　54 上班族宜每周进行一次断食之旅　55 增强排毒力，戒掉四恶习　56 进行排毒疗程中怎样宴请宾客　六、电脑族的防辐射饮食方案　57 饮食好习惯可降低辐射危害　58 电脑族不同肤质护肤攻略　59 汤汤水水，还您明眸　60 电脑族晚上喝点保肝粥　61 电脑族一天五杯抗辐茶　62 电脑族每天必吃的抗辐射蔬菜　63 女性电脑族的护肤秘籍　64 电脑美眉怎样与电脑“两两相望”　65 野生菌类是抗辐射和抗癌双重功效的佳品　66 抗辐射最好的食物 第二章 朝去晚归——上下班路上常见的健康问题　一、上下班路上的健康细节　67 徒步上下班，让您更健康　68 走班族怎样走最健身　69 骑车上下班收获健康　70 骑车族须注意的健康隐患　71 因地制宜，等车坐车巧健身　72 下班回家后应换装　73 骑车、走路一族须提防皮肤受损　74 坐车上下班不要看书睡觉吃东西　75 上下班时走走楼梯腰不痛　76 上班族孕妇怎样上下班　二、赶车族莫赶出健康隐患　77 不宜在乘车时闭目养神　78 乘车健脑法　79 乘车也需防疾病　80 车上不宜长时间看移动电视　81 早餐边走边吃容易伤脾胃　82 挤地铁莫“挤出”疾病 第三章 职业病预防——办公环境中的健康细节　一、当心你的办公环境“出卖了”你的健康　83 行动起来，打一场办公室细菌歼灭战　84 办公桌当饭桌不可取　85 莫让饮水机变成健康杀手　86 办公室内最适合养哪些盆栽　87 复印机的污染不可小觑　88 别让办公室噪声损害你的听力　二、病患，忘我工作者体内的“活火山”　89 上班族久坐七宗罪　90 上班族须正确应对腰痛顽疾　91 伏案工作者小心颈部不适　92 拒绝慢性疲劳综合征的侵袭　93 松一松绷紧的神经，让神经不再衰弱　94 胃肠职业病偷袭上班族：善待我们的胃　95 忙碌劳顿的白领更易得肝病　96 废寝忘食的白领易患糖尿病　97 焦虑症，中青年上班族要当心　98 小心慢性咽喉炎缠上你　三、电脑族常见的“电脑性”疾患　99 电脑族小心新三大顽疾　100 键盘，手掌下的“垃圾堆”　101 小心鼠标伤害你的手　102 电脑前久坐要防止电脑综合征性失眠　103 笔记本电脑也是颈椎病的祸首　104 电脑也是脱发的元凶　四、开车族如何为自己的健康保“平安”　105 前列腺炎，长久驾车的人不可不防　106 司机患上糖尿病怎么办　107 常年开车要做好保健措施　108 经常驾车如何防止“大肚腩”　109 开车族的职业病与应对窍门　110 开车族的视力保健　111 开车族谨防“汽车膝”　112 车内静电，又一隐性杀手　113 常年开车的男性要谨防性福不再　114 给女性开车族的健康忠告　115 长期驾车谨防下肢未老先衰　116 四招帮你减轻车内污染　117 驾车时不宜穿

拖鞋　118 开车一族谨防患上“路怒症”　五、教师如何维护好劳累的身体　119 教师如何爱护嗓子　120 教您如何“吃”掉咽炎　121 教师易患过敏性鼻炎　122 粉笔综合征困扰教师　123 静脉曲张，教师双腿的痛苦　124 多锻炼，可预防教师颈椎病　125 教师要防低头综合征　126 女教师须警惕乳腺增生　127 教师脑力疲劳怎么办　128“心理枯竭症”为何偏爱教师　129 教师如何选择保健药膳　六、商务、差旅一族如何在奔走劳顿中，让苦差变成美差　130 出差族这样健身可增强身体抵抗力　131 出差在外，注意调节睡眠　132 出门旅行要预防“病从口入”并保持三餐均衡　133 出差更需养生　134 应对出差焦虑症有妙招　135 乘坐飞机前的饮食三忌 第四章 e时代健康——电脑族的保健细节　一、明亮健康的眼睛最动人　136 液晶显示屏也不能完全保护眼睛　137 关掉电脑，和你的孩子一起做做保健操　138 上班族眼睛经常疲劳及视力下降怎样进补　二、正视电脑危害，确保身体健康　139 靠垫不舒服易“伤腰”　140 三招让你远离电脑皮肤病　141 用完电脑后，让你的皮肤享受轻松　142 降低电脑运行的噪声　143 工作时离电脑的“后脑”远一点　144 电脑族不忘健康七大武器　145 女性不宜长时间使用电脑　三、不让自己粘在网络上　146 上班族不要患上网络心理障碍　147 久用电脑让人“心累”　148 长期操作电脑应注意心理保健，防止身心失调症　149 不要对着电脑发狂　150 办公族要避免网络成瘾 第五章 运动健身——锻炼是生命的“加油站” 一、办公室里的“小动作，大疗效”　151 简便易行的办公族锻炼法　152 轻松活泼的办公室内健身法　153 漂亮MM的办公室减肥操　154 电脑族桌前健身操　155 利用工作的间隙锻炼身体　二、办公族应多从事哪些运动　156 砸腹背健身　157 倒行健身又健脑　158 既健身又休闲的保龄球运动　159 蹲跳健美你的腹　160 走路加点花样，健身效果更佳　161 办公族练出纤纤美腿　162 练练左撇子，健康又聪明　163 工作之余去垂钓　164 女性办公族特殊时期也要锻炼　165 上班族女性多锻炼，孩子更健康　三、适合上班族的减肥运动　166 白领女性减肥的误区　167 简单易做的跳绳最减肥　168 慢跑半小时，减肥效果佳　169 瘦身，在工作中融入适当的运动　四、运动，“爱欲之火”的助燃剂　170 多踮脚可健体强肾　171 能帮助你提高性能力的运动　172 为男人助性的秘技　173 四个动作，助性又减肥　174 走猫步增强性功能　五、掌握运动技巧，多快好省　175 办公族宜进行规律性运动　176 运动健身要掌握方式　177 运动也要选对时间　178 健身要选好运动场所　179 培养有效的运动习惯　180 上班族可利用爬楼梯锻炼身体　181 健身锻炼要防肌肉酸痛　182 白领的日常锻炼“时间表”　183 夏季运动后不宜冲冷水澡　184 F-I-T-T原则，帮你养成健康的运动习惯　185 体力劳动不能取代运动　186 锻炼时要注意呼吸和运动的结合　187 当你锻炼的时候发生了损伤 第六章 劳逸结合——为疲劳的神经松松绑　一、一日之计在于晨　188 按时起床身体好　189 早晨刚睡醒不宜做剧烈运动　190 白领晨醒赖床五分钟　191 早上起床做瑜伽有益身心健康　192 早喝盐水胜参汤，晚喝盐水似砒霜　193 清晨起来别忙开窗　二、午间时刻怎样度过　194 科学午睡才健康　195 关注细节，提高午睡质量　196 趴在桌子上午睡弊病多　197 午间半小时的锻炼　198 种时尚休闲运动，让你午间休闲更康乐　三、夜间入睡前要注意什么　199 不宜湿着头发睡觉　200 睡前坏习惯造成失眠　201 睡前喝酒真能提高睡眠质量吗　202 上班族晚睡、早起都不利健康　203 上班族不要养成开灯睡觉的习惯　204 睡觉前营造被窝好环境　205 上班族女性睡前四不要　206 你知道什么时间入睡最好？　四、上班族要重视睡眠问题　207 睡眠不足危害大　208 睡眠障碍成为白领健康的新杀手　209 睡觉喜爱“高枕”，健康未必“无忧”　210 枕头不洁是健康的杀手　211 睡眠不好小心“绝顶”　212 晚上睡不好、白天打瞌睡可能是病　213 经常打鼾并不是睡得好　214 睡觉经常流口水要当心　215 善用睡眠周期，轻松熬夜　五、哪些方法可让你睡得快，睡得香　216 赶走失眠的简易疗法　217 保证睡眠的调节方法　218 右侧睡姿最健康　219 和谐性生活可让睡眠更完美　220 上床后毫无睡意怎么办　221 好的寝具能提高睡眠质量　222 营造舒适环境助睡眠　223 克服不良心理，提高睡眠质量　224 上班族要睡多长时间才够？　225 冬日里保证良好睡眠有学问　226 让这些食物带你入梦乡　227 让睡眠随意吧　228 让这些中成药物催你入眠　229 让熟悉的声音伴你入眠　六、如何在家中“韬光养晦”　230 居室设计与健康息息相关　231 装修不能忽略居室健康　232 白领朋友莫被居室病困扰　233 常

睡席梦思易腰痛　234 居室养花要当心　235 下班后做做卧室保健操　236 家庭健身器材的选择　237 在家里就让我们的耳朵安静一会儿　238 不要与电视“亲密接触”　239 居家当心空调性感冒　七、适时“放逐”自我，享受健康旅游　240 出门旅游，乘坐交通工具有“两防”　241 春季出行须注意的事项　242 蜜月旅行的女性朋友必知　243 人在他乡，健康第一　244 旅行结婚的三高饮食　245 出游时如何应对时差问题　246 乘坐飞机时怎样消除恐惧感　247 长途旅行，急症“来势凶猛”怎么办　248 旅途购物，学精一点　249 旅途疲惫，消除有方 第七章 当代丽人——职场女性的保健细节　一、穿戴不能光考虑外表　250 常穿紧身内衣惹祸端　251 内衣不可买来就穿　252 内衣保养小窍门　253 给自己的脚买最合适的鞋　254 丝袜如何穿得美丽又健康　255 女性朋友宜选健康的文胸　256 冷美人“春捂秋冻”要有限度　257 白领女性盛夏凉爽又健康的穿着之道　258 高跟鞋让我们的脚很受伤　259 首饰佩戴不当易致病　二、技巧在手，美容养颜两不误　260 美丽化妆，不宜过浓　261 几种肤质的洁面方法　262 不能只想美丽，脸上动刀要慎重　263 上班族女性如何卸妆　264 给面部做按摩让你容光焕发　265 自己动手，做做精油护理　266 简单面膜，敷出靓丽　267 洗浴后化妆要注意什么　268 水果美容，贴出娇媚　269 SPA护理，让你的身、心、灵全面释放　三、Office Lady的美体哲学　270 美化腰部，让你曲线玲珑　271 随时随地的美腿运动　272 健美锻炼应合理补充营养素　273 早晨床上的美体运动　274 屡试不爽的美女细腰法则　275 牢记四“不”，打造纤纤玉足　276 动一动，让颈部活力再现　277 健美操帮你打造完美小腹　四、职业女性要谨防哪些疾病　278 乳房自检防病变　279 月经不规律，熬夜惹的祸　280 长时间站立工作解乏妙方　281 职业女性轻松解决四症状　282 不让乳腺增生成为职业女性的杀手　283 办公室女性轻松防浮肿 第八章 谦谦君子——职场男性的养生细节　一、白领男性的穿衣讲究　284 男白领夏季穿衣策略　285 系上暖和围巾，颈暖头脑好　286 白领男士的冬季穿衣策略　287 远离“过度的潇洒”　288 戴帽如何潇洒又健康　289 经常外出，选副好太阳镜　290 要保护脚，就不要那么紧　二、养颜，也是男性上班族的大事　291 上班第一件事：面子要紧　292 男士养颜从了解肌肤开始　293 男性皮肤保养的生活禁忌　294 防皱：男人的面子问题　295 男性如何防脱发　三、办公室男性的瘦身之道　296 办公族男性体形美才健康　297 办公室里的专瘦腰腹运动　298 白领男士甩掉啤酒肚　299 上下班健走能瘦身　300 职场男士腰、背、膊、臂的锻炼　301 白领男士不要这样瘦　四、男性，做自己的个人护理医师　302 常做深呼吸，让你的呼吸强壮起来　303 警惕职场男人“烧心病”　304 职场男士当心五大健康杀手　305 爱饮酒的职业男士护好你的肝　306 腰背痛中隐藏着“杀机”　307 职业男士“小病”要当心　308 白领男士，不要突然倒在工作台上 第九章 守护心灵——学会做自己的心理医生　一、人在职场，如何防止“心理职业病”　309 调适情绪，展现完美自我　310 揪出让你精神焦虑的“凶手”　311 当你讨厌自己的工作时怎么办　312 害怕社交也是病　313 对同事信任，消除猜疑心理　314 职场压力大，莫患神经症　315 打破职业倦怠的“牢笼”　316 职场中过度防备不利健康　317 轻松告别职场焦虑症　318 走出职场抑郁的阴霾　319 莫让自卑毁掉你　320 保持心理平衡的5个绝招　二、在忙碌劳顿中如何为心灵减压　321 缓解压力要找对出口　322 你在职场快乐吗　323 让恶劣心情变好只需一分钟　324 当心“节日心理综合征”　325 做个职场抗压强人　326 乐观对待职场每一天　327 沮丧情绪如何转化　328 自信心让你驰骋职场　329 避免发怒的好习惯　330 白领男性找准压力源　331“五觉”减压好轻松　332 职场人简易减压法　333 摆脱“压力化”生存　三、职场白领如何巧对亚健康　334 长吁短叹让你心如止水　335 抛开烦恼的小方法　336 上班族亚健康饮食调理法　337 上班族身心疲劳对症调理方案　338 女白领预防亚健康四招　339 吸氧10分钟，缓解亚健康　340 白领警惕“心理亚健康”　341 五妙招巧治亚健康　342 更年期调适工作环境有利于摆脱亚健康的烦恼　343 SOHO族要保证自己的社交圈　344 别让自由病“上了你的身” 第十章 远离疾病——上班族常见慢性病的治疗　一、中年上班族的隐忧——高血脂　345 上班族应重视血脂检查指标，防止高血脂的“骚扰”　346 日常生活中预防高血脂的三大黄金法则　347 合理安排饮食，轻松“吃掉”高血脂　二、做好预防，让血压平稳　348 让居高不下的血压消失在运动中　349“少量多次”运动有助降血压　350 紧张工作中预防高血压　351 发现血压增高之后怎么办　三、脂肪肝悄悄瞄上上班族

352 吃吃喝喝，脂肪肝瞄上你　353 常练保健操，让脂肪肝病人瘦下来　354“脂肪肝一族”如何为肝脏“减脂”　四、上班族当心生殖系统疾病　355“三技巧三注意”，防治前列腺炎不用愁　356 远离不育，抓住生育的最佳时机 第十一章 健康管理——上班族如何获得健康保障　一、上班族如何进行体检　357 上班族终身体检时间表　358 男性和女性上班族的重点体检项目　359 健康自检，体温计与血压计不可缺少　360 体检过程中不可粗心大意的三个地方　361 健康体检要有“下文”　二、上班族一生的健康投资计划　362 夫妻关爱是家庭健康的最佳投资　363 将你的家庭消费模式改为健康投资的6种方案　364 职场女性须谨防隐性更年期，尽早为健康投资　365 职场男性如何规划一生的健康投资　三、上班族如何为自己购买保险366 上班族不能不了解的社会医疗保险常识　367 上班族个人购买医疗保险五注意　368 如何为自己的商业医疗保险“投保”　369 投保后如何退保 附录1 常见职业病与生活方式调适 附录2 职场亚健康症状及其防治 附录3 上班族自我压力测试

<<办公室の养生经>>

章节摘录

第一章 营养配餐——上班族须保持每天的优质饮食　　一、美好的一天，从早餐开始　　1.上班族再忙也不可忽略早餐　对于上班族来说，相当一部分人不吃早餐上班。
有些人喜欢睡懒觉，一觉睡醒，时间已经来不及了，吃了早餐就会迟到，于是饿着肚子，向单位奔去；有些人则忙于家务，时间也经常不够，只好不吃早餐了；有些人认为不吃早餐顶多和身体有关而与工作无关，那也未必。
因为不吃早餐，工作时会精力不济，影响工作。
　肚子里空空如也，工作效率决不会比填饱了肚子再工作要高。
为了不迟到而不吃早餐，并非长久之计。
从根本上解决问题就是要让自己过一种有规律的生活。
科学研究表明，早餐之后就要投入工作，所以这一餐特别重要。
只有早餐吃得饱饱的，整个上午你才能精神饱满。
准备一份早餐并不复杂，也不需要花费太多的时间和精力，关键是改变观念。
流行病学调查表明：清晨是心脏病发作和缺血性中风的高峰。
研究认为：清晨血液黏稠度增加是发病的重要因素。
不吃早餐会增加血液黏稠度，从而促使心脏病发作和缺血性中风发生。
所有动脉硬化和冠心病患者，切莫忽视早餐。
经过一夜空腹后，血相中血小板活性增加，血液黏稠度升高，血流缓慢、冠状动脉血液量减少，尤其是患有动脉硬化和心血管疾病的人，因粥样硬化而狭窄的动脉，在血液黏稠度增加、血液缓慢状态下血栓容易形成，阻塞冠状动脉引起心脏病发作，阻塞脑血管则发生缺血性中风。
早餐后，由于B-TG浓度下降，血液黏稠度下降，这种危险，就大大减少。
　　……

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