

<<职场人士健康六道>>

图书基本信息

书名：<<职场人士健康六道>>

13位ISBN编号：9787302199038

10位ISBN编号：7302199035

出版时间：2009-5

出版时间：周一 清华大学出版社 (2009-05出版)

作者：周一

页数：219

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>

<<职场人士健康六道>>

前言

随着生活画卷的逐步展开，年轻人面临的工作和生活压力越来越大，很多被称为“职场白领”的人陷入了“前半辈子用健康赚钱，后半辈子用钱维持健康”的误区。年轻人往往有着很高的理想，追求事业，追求发展，追求财富……可当毕业后面对生活的压力，轻松浪漫的生活节奏被打乱，再也没有校园时代的那种潇洒与自在，很多人放弃休息，选择了加班。来自工作、家庭、经济以及其他方方面面的压力越来越大，健康被抛诸脑后。经历“5·12”大地震的惨烈，人们在悲痛和重振之余，开始更多地思索人生的意义，思索生命的本质，同时也越来越注意到健康生活的问题。白领们无论从心理上还是从身体上，都在慢慢地适应着这个世界——他们熬夜，他们透支，他们疯狂……在追求想得到的一切时，却不知道为此丢失了太多的自我，包括健康；等到身体出现危机时，追悔莫及。健康的生活方式，会让我们在很多方面得到提升，让我们有更好的心态去面对工作和生活。体验科学的饮食方法，运用科学的锻炼方式，都会让我们更熟悉自己的身体，让我们充满自信。

<<职场人士健康六道>>

内容概要

这是一本写给年轻职场人士的健康书。作者从六个方面阐述了当今都市中年轻的职场人士应当了解的健康知识：健康是什么；科学饮食的重要性；不良细节是如何损害健康的，应该如何避免；常见职场病的认知与预防；怎样科学健身；如何生育健康下一代。这些都是与都市职场白领切身相关的知识。在压力大、节奏快的都市生活中，早衰、失眠、不育甚至过劳死这些可怕的病症正威胁着年轻职场人士的健康生活，这《职场人士健康六道》无疑是解决年轻职场人士健康隐患的一剂良药。

<<职场人士健康六道>>

书籍目录

第一章 身心完备，构筑健康一、生理健康二、心理健康三、增强社会适应力第二章 科学饮食，健康基石一、建立科学的饮食习惯二、远离饮食误区第三章 关注细节，健康和谐一、职场白领健康办公现状调查二、办公区四大健康杀手——污染源三、手机、电脑的使用细节四、现代人最大的健康杀手——长时间伏案工作五、健康需要懂得一点禅第四章 早防职场病，事业获成功一、久坐性疾病二、应酬性疾病三、压力型疾病四、切勿死于无知第五章 科学运动，强身健体一、科学锻炼保健康二、锻炼的误区三、运动伤害的防治四、常见运动伤病第六章 生育早准备，宝宝才健康一、如何吃出个健康宝宝二、孕妇如何用药三、孕妇如何进行体育锻炼四、怀孕前后尽量远离一些化妆品五、远离各类辐射

<<职场人士健康六道>>

章节摘录

第一章身心完备，构筑健康随着经济的发展，我们的生活水平不断提高，职场人士在社会发展中付出了艰辛努力。

他们在为自己、为家庭、为社会积极地工作。

俗话说得好，身体是革命的本钱。

说白了，就是您有一副好的身体才能更好地赚钱养家，才能更好地挑战生活、享受生活。

但是有很多年轻人会说：“健康？”

那是中年以后才需要关注的事情，离我还早着呢，我没病，我年轻，我健康得很啊。

”其实，现在提前得病、提前死亡已经成为一种社会常见现象。

据调查，现在很多小学生已经有了高血压，中学就开始动脉硬化了，更何况那些压力日益增大的职场人士呢？

现代职场年轻人的健康状况不容乐观。

那么什么是健康呢？

20世纪70年代，联合国世界卫生组织（WHO）在世界保健大宪章中对健康做了如下定义：“健康不仅是身体没有病，还要有完备的生理、心理状态和社会适应能力。

” 身体无病：这是健康的最基本条件。

心理健康：心态决定了人生的一切，良好的心理是一切的保证。

身体健康：维持机体各组织的细胞，使功能协调作用完善。

适应社会的能力：当今社会的三大特征——速度、多变、危机，对策——学习、改变、创业。

” 80年代初，世界卫生组织又提出了更具体的人体健康十大标准。

精力充沛，能从容不迫地应付日常生活的压力而不感到过分紧张，你可以从事你渴望做的一切工作

。 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，严于律己，宽以待人。

应变能力强，能够较好地适应环境的各种变化。

对于一般感冒和传染病有抵抗能力。

体重标准，身体匀称，站立时身体各部位协调。

眼睛明亮，反应敏捷，无炎症。

头发有光泽，无头屑或较少。

牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松。

善于休息，睡眠好。

1992年，世界卫生组织在维多利亚宣言中提出健康的四大基石为：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

1999年，世界卫生组织又提出身心健康八大标准。

食得快：进食时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。

便得快：一旦有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，说明胃肠功能良好。

睡得快：上床能很快入睡，且睡得深，醒后精神饱满，头脑清醒。

说得快：语言表达正确，说话流利，表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，说明心、肺功能正常。

走得快：行动自如，转动敏捷，证明精力充沛旺盛。

良好的个性：性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡胸怀与达观心境。

良好的处世能力：看问题客观现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持社会外环境与机体内环境的平衡。

良好的人际关系：待人接物能大度和善，不过分计较，能助人为乐，与人为善。

由此我们可以看出，健康就是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

<<职场人士健康六道>>

健康的通俗理解就是身体健康加心理健康加适应能力强。

所以，年轻的职场白领们要从现在做起，改善我们的生活习惯，从三大方面入手，形成科学、积极的生活方式。

一、生理健康就健康而言，最基本的就是要有一个好身体。

在这方面，我们应该提倡以下几种生活方式。

1. 营养适宜，防止肥胖谁都想要一个好的身体，好的身体首先表现在体魄上，不一定要高大雄伟，但要求身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病，要有充沛的精力。

只有这样，我们才能去面对自己的生活，去完成自己的工作和学习，才能不断经受考验，去实现自我的价值。

而这一切首先就要从饮食营养做起。

现在的职场白领们绝大部分都是20世纪七八十年代出生的。

那时候，老一辈们能提供给我们的只是让我们吃饱，所谓的吃好就远远达不到了，可能我们小的时候能吃到肉、吃到糖就已经算是改善生活了，那时候吃饱是饮食标准。

现在生活条件不同了，可很多人仍然停留在最基本的这个层次上。

其实，吃不一定要吃饱，关键在于吃得健康，吃得科学，吃得营养，健康与我们吃什么息息相关？

这里我们简单地介绍一下如何合理搭配每天的营养，关于科学的饮食与饮食中的一些误区我们会在后面有详细的介绍。

在饮食的安排上，三餐必须做到“早饭要吃饱，午饭要吃好，晚饭要吃少”。

在三餐的饮食分配比例上，一般以早餐摄入量占全天摄入食物总量的30%、午餐40%、晚餐30%为宜。

(1) 早餐如何吃最好职场白领们一般早上都比较忙，很多都是晚上加班到很晚，有的时候甚至聚会、娱乐到下半夜，所以早上的宝贵时间更多的是在补充睡眠，能多睡一会儿是一会儿。

匆匆起来后，时间紧张，最多带点干粮或者干脆就不吃，直接到中午一起吃就算完事了。

那么早餐我们该怎么来吃，它是否重要呢？

早餐对于保证人体健康有非常重要的作用。

现代生理学家研究表明，人在空腹时的正常血糖水平为80~120毫克/100毫升血。

如果血糖水平过低，人会感到饥饿和疲乏，甚至出现头晕、站立不稳或心悸的症状。

体内血糖水平的维持，主要取决于一天当中第一餐的进食种类和数量。

不吃早餐，就很难维持体内正常的血糖水平，会导致低血糖，直接影响工作、学习和身体健康。

同时还会出现精力不集中、反应能力差和应激力下降，严重者可导致虚脱、低血糖昏迷等。

由于前一天晚上至第二天中午午餐的时间太长，不吃早餐，这中间胃液及激素的分泌将失去平衡，结果会造成偏食。

偏食对健康将产生不良影响。

时下，女性以瘦为美，一些年轻的女性白领为了减肥而不吃早餐。

这种做法非常错误。

实际上，少吃一顿也减不了肥。

因为人忍受饥饿是有限度的，空着肚子吃午餐反而会吃得更多。

早餐一定要吃，更要注重营养，因为早晨胃液的分泌并不旺盛，胃里也没有任何食物，这时吸收力更强，对维生素和矿物质的吸收是一天中最好的时刻。

早餐控制热量，多摄取蛋白质，这才是减肥的原则，也是健康之本。

经常不吃早餐的人，在长时间空腹后如果狼吞虎咽地吃午餐，还容易发生燥渴，犯严重的食后困倦症；空腹的时间过长，消化液的分泌就会减少，造成功能障碍，这也是引起胃肠病的主要原因。

在国外，早餐是一天中最重要的一顿饭。

加州大学最近在一次调查中发现：如果每日吃一顿丰富的早餐，能使人长寿。

在7000个接受追踪调查的男女中，科学家发现，习惯不吃早餐的人死亡率较之吃早餐者高40%。

另外，在~次以80—90岁老人为对象的调查中发现，他们长寿的唯一共同点是——每天坚持吃一顿丰富的早餐。

<<职场人士健康六道>>

总的来说，理想的早餐要掌握三个要素：就餐时间、营养量和主副食平衡搭配。一般情况下，起床后活动30分钟再吃早餐最为适宜，因为这时人的食欲最旺盛。就食量和热量而言，应占一日总食量和总热量的30%为宜。

早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。

那么早餐应该吃什么好呢？

从营养学的观点来看，早餐除了热牛奶或粥外，还应有谷类食品、动物蛋白质、鸡蛋、精肉、水果或蔬菜，以及含有少量脂肪和糖的食品。

当然，早餐的选择可以是丰富多样的。

可以采取国人喜欢的馒头、包子加酸奶的形式。

酸奶含丰富的乳酸菌，对人体的贡献甚至大于牛奶，但是酸奶不能早上空腹喝。

如果是素包，如香菇菜包等，营养就比较齐全了；如果喜欢吃肉包，必须再补充些蔬菜、水果，或者用蔬菜汁、水果汁代替，最好是鲜榨的。

另外，很多女性白领如果有条件，可以晚上做好八宝粥，放入大米、红豆、花生米、枸杞子等，第二天早上热了吃，便捷又养颜。

或者把麦片用开水冲好，再加入牛奶，这一搭配比较适合血糖高或有糖尿病家族遗传的人。

需要提醒的是，最好能在洗漱后、进餐前先喝一杯温开水，这样可以补充一个晚上消耗的水分。

对于贪睡又不方便做饭的人来说，最佳的西式早餐是：牛奶+面包+水果。

最佳的中式早餐为：豆浆+烧饼+鸡蛋。

豆浆中含有植物雌激素，能调节女性内分泌系统，改善心理状态，延缓皮肤衰老。

每天吃一个鸡蛋，不会增加胆固醇含量，却能给身体补充大量蛋白质。

<<职场人士健康六道>>

编辑推荐

《职场人士健康六道》：这是一本写给职场人士的健康书！

这是一本写给年轻上班族的健康书！

天天坐班、加班，你知道自己的健康正处于危险边缘吗？

亚健康、职场病、生育隐患正困扰着年轻职场人！

关注健康细节，让过劳死、早衰、失眠远离我们！

切记：今朝莫用健康换金钱，以免日后花钱买健康！

什么是真正的健康、怎么规划自己的健康饮食？

写字楼、办公室中蕴藏着哪些“杀机”？

职场病，你知道有多少？

如何在事业成功的同时，保证自己健康的体魄？

怎样生一个健康的宝宝？

健康六道，年轻职场人士的福音！

根据我国相关职业健康调查：近六成职场人士认为自己已经超越了正常的工作负荷，处于一种高压力、高强度的状态中；八成人自感身体不适；三成人处于失眠状态，其中一成属于严重失眠；职场猝死人数呈逐年递增趋势；心脏病、脑卒中、肝硬化、脊椎病等已经成为常常出现的病症。

年轻职场人士的健康状况不容乐观！

<<职场人士健康六道>>

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>