

<<远离亚健康>>

图书基本信息

书名：<<远离亚健康>>

13位ISBN编号：9787309037784

10位ISBN编号：7309037782

出版时间：2003年1月1日

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：傅善来编

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>

## &lt;&lt;远离亚健康&gt;&gt;

## 内容概要

20世纪80年代后半期，国际医学界提出一种崭新理论，人类从健康到疾病，期间存在看第三状态，即亚健康。

亚健康是一种可变状态，它永远不可能停留在原有的状态中，或者向疾病状态发展，这是自发的；或者向健康状态转化，这是需要自觉的，即需要付出代价与努力。  
远离亚健康，从亚健康状态中走出来，走向健康，需要“主动养生”。  
这就清清楚楚地告诉人们，千万不要坐等到了疾病发生时，再设法去医院找医生，那就为时已晚，损失太大，效果太差了，而是应该在亚健康状态时就要采取积极措施，从亚健康状态中走出来，远离亚健康。

白领职场人群，是一组特殊环境下的职业人群。  
所谓特殊环境，就是酷暑不被太阳晒，严冬不被寒风吹，冬暖夏凉，上楼乘电梯，出门坐汽车……似乎工作环境十分优越。  
其实，如若不注意主动养生，英俊潇洒的小伙子、亭亭玉立的姑娘，要不了多久，就会分别变成面黄肌瘦的文弱书生、弱不禁风的林黛玉。  
为什么如此优越的环境，反而会对人体健康产生如此负面影响呢？  
其一，写字楼工作的白领人群，在当今社会瞬息万变、知识爆炸的年代里，竞争十分剧烈，工作节奏非常快，精神压力十分大，极易发生脑力疲劳。  
脑力疲劳、体力疲劳都是人体一种保护性反应，它提醒人们该休息了，通过休息，让脑力得以恢复。如若无视疲劳的预警，长此以往，日积月累，亚健康，乃至疾病就找上来了。  
其二，写字楼工作环境优越，这是人类进步的表现。  
如若使用不当，终日门窗紧闭，犹如生活在一只水泥罐头里，尤其在空调环境里，通风不良，光照不足，造成空气中氧气不足，二氧化碳等浑浊气体增多，外加周围的电磁污染、装潢污染等。  
生活在这种环境里，要不了多久，人体就会出现头昏脑胀、胸闷乏力等亚健康表现。  
其三，运动少。  
写字楼工作白领人群运动机会极少，能量消耗也少，胃口也小，血气虚弱，畏寒怕冷，动不动伤风感冒……

药，治不了亚健康。  
远离亚健康最有效的办法是靠健康知识，知识就是健康。  
世界卫生组织前总干事中岛宏博士说得好：“现在许多人不是死于疾病，而是死于无知。”  
为了帮助白领职场人员远离亚健康，尽快从亚健康状态中走出来，我们组织有关养生保健专家着手编写了《远离亚健康——白领职场人群必读》。  
全书将与主动养生密切相关八大问题一一罗列，文字深入浅出，当你读后，并付诸行动，要不了多久，便能从亚健康状态中走出来（万一依旧不变或反而加重，则应找医生，可能已经有病在身），走向健康。

<<远离亚健康>>

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>