

<<职工健康指南>>

图书基本信息

书名：<<职工健康指南>>

13位ISBN编号：9787504479518

10位ISBN编号：7504479519

出版时间：2013-1

出版时间：中国商业出版社

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;职工健康指南&gt;&gt;

## 前言

健康是自然所赐予我们的最公平最珍贵的礼物，也是我们做一切事情的本钱和基础，梦想、事业、未来、前途、名利、财富、爱情、家庭、幸福、快乐……一切的一切，都必须以健康为前提，都必须有健康作为保障。

有健康才有底气去追求梦想，有健康才有能力去实现梦想，有健康才能让我们有能力一路向目标进发，有健康才能使我们取得成功，拥有梦想中的一切，而且必须要有健康，才能让我们有机会享受梦想实现的幸福！

否则，一切都是镜花水月，都是海市蜃楼，都是虚妄，都是空幻，所有的梦想都永远只能是梦想，所有的愿望也永远只不过是愿望。

即便你真的得到了你所想要的一切，真的拥有了你所追求的一切，没有健康你也没有机会好好享受这一切，再璀璨的成功也不过如转瞬即逝的烟花，永远无法握在手中。

可见有健康不代表有一切，但没有健康却肯定没有一切。

所以，虽然幸福的人生有许多的衡量标准，但健康永远被列在第一位。

伟大的哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。

可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

”没有健康，即便身居王位、富甲天下，拥有一切，也很难感受到人生的幸福，再辉煌灿烂的生命也会黯然失色，索然无味！

对于普通职工而言，健康就更加重要。

健康是我们在职场最大的资本。

失去健康，我们很可能失去晋升的机会，失去成功的可能，甚至失去工作，失去收入，失去养家糊口的来源，同时还要为恢复健康而进医院，耗费大量的时间、精力和金钱。

职工“因病致贫”、“因病返贫”甚至因病而弄得家破人亡的现象屡见不鲜。

因此，不管我们身处什么样的岗位，做什么样的工作，收入多高，工作多忙，我们都不能忽略健康，都应当把健康放在首位，从餐桌开始，科学饮食，均衡营养；向运动要健康，积极运动，适量锻炼，塑造良好的体质；向习惯要健康，劳逸结合，注重休息，养成良好的生活习惯；向环境要健康，积极改善工作环境，做好防护，减少危害；从预防得健康，及早检查，及早预防，及早治疗，这样才能让健康与我们永远相伴！

有人说，在健康面前有四种人：聪明人、明白人、普通人、糊涂人。

聪明人投资健康，主动健康，让健康增值，活到120岁；明白人关注健康，储蓄健康，使健康保值，平安活到90岁；普通人漠视健康，随心所欲，健康只能贬值，带病活到70岁；糊涂人透支健康，糟蹋健康，健康就会逃离，最终生命缩水，提前死亡，使人生充满悲剧意味。

想做什么样的人，就会有怎样的健康和生命，而选择权在我们自己的手中。

为了明天，为了自己，为了家庭，为了幸福，我们还是选择做一个健康的聪明人吧，爱惜自己的身体、珍惜自己的健康吧！

## <<职工健康指南>>

### 内容概要

《职工健康指南》内容简介：健康是人生的基础，是工作的资本，是成功的保障，是幸福的前提。拥有健康才有资本创造一切，但失去健康一定会失去一切！健康更是一种平衡，是一种自然、平和、生动、光明、愉快的生活状态，健康不单是身体健康，还要思想健康、言行健康、精神健康与心理健康。没有健康的身心，想为企业作贡献，很难；疾病缠身，想为企业作贡献，空想。

## <<职工健康指南>>

### 作者简介

姚金玲，医学博士，主任医师，美国芝加哥大学访问学者。

从事临床工作20多年，有着丰富的临床经验，近年来一直在研究现代职业健康。

并利用各种渠道进行职业健康知识的普及和宣传工作，现兼任多家企业职业健康管理顾问，并撰写了大量科普文章在全国各级刊物发表，撰写和参与编写了多部职业健康普及读物。

李延山，1973年1月生于甘肃武威。

甘肃省作家协会会员。

现供职于金川集团股份有限公司工会，从事职工经济技术工作和职工健康管理工作。

杨建国，宁夏银川市人，1959年1月出生，本科学历。

现任银川市公共交通有限公司工会主席。

兰海仁，广西柳州人，1965年5月出生，本科学历，政工师。

现在广西电网公司柳州供电局工会工作，任工会副主席。

## &lt;&lt;职工健康指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章增强健康意识，健康是职工最大的资本 1.健康是人生最大的资本 / 2 2.一切努力和奋斗都需要健康做基础 / 3 3.健康只能储蓄，不能透支 / 7 4.意识决定健康，要健康先要有健康意识 / 8 5.任何时候牢记健康第一，千万不能忽视身体 / 12 6.珍惜健康，健康才会永远属于你 / 14

第二章重视科学饮食，保护健康要从餐桌开始 1.健康的身体从餐桌开始 / 18 2.充足均衡的营养是健康身体的第一保障 / 20 3.一日三餐，科学安排 / 22 4.多吃水果蔬菜，健康不请自来 / 28 5.多吃豆类和薯类，少吃肉类和垃圾食品 / 35 6.喝也有讲究，合理饮用才健康 / 38 7.食物也能治病，食疗胜过药疗 / 42 8.养成饮食好习惯，健康更有保障 / 43

第三章合理参加运动，让运动为健康保驾护航 1.生命在于运动，运动是健康的保护神 / 48 2.勤快人得健康，懒惰人生百病 / 49 3.游泳是理想的全身运动 / 51 4.天天晨跑，疾病不扰 / 53 5.经常散步，延年益寿 / 55 6.选择最适合自己的运动方式 / 57 7.自领的办公室运动 / 60 8.常做工间操，也能保健康 / 62 9.爬爬楼梯也健身 / 67

第四章注重劳逸结合，充足的睡眠是维护健康的特效药 1.及时休息是健康最简便的特效药 / 72 2.警惕“过度疲劳” / 74 3.不要等到疲惫不堪时再休息 / 77 4.吃得好不如睡得好，充足的睡眠是健康的前提 / 79 5.失眠是健康的“杀手” / 80 6.学会安睡之道，赶走失眠困扰 / 82 7.上完夜班更要睡得充足才能健康 / 84 8.要睡好还需要良好的睡眠环境 / 86

第五章养成健康习惯，培养健康生活方式维护健康 1.习惯决定健康，好习惯是储蓄健康的银行 / 90 2.午睡好习惯，坚持保健康 / 93 3.久坐会成病，时时动一动 / 95 4.少喝酒，不抽烟 / 97 5.养成定期体检习惯，对健康做到心中有数 / 101 6.改掉健康坏习惯，让疾病远离 / 105 7.培养健康好习惯，让健康永驻 / 111

第六章做好职业防护，职业病是职工健康最大的敌人 1.职业危害是职工健康的最大敌人 / 116 2.改善职业环境，提高防护意识 / 120 3.规范使用防护用品，减少职业对健康的损害 / 123 4.有毒有害环境作业职业病的防护 / 129 5.高温、低温及粉尘环境职业病的防护 / 132 6.噪声、振动及辐射环境职业病的防护 / 135 7.办公室空气污染防范 / 137 8.新型职业病更伤不起 / 139

第七章培养阳光心态，维护健康心理 1.心理健康才是真正的健康 / 144 2.不能小看压力对健康的损害 / 147 3.学会自我调节，缓解职业压力 / 150 4.时时激励自己，远离职场倦怠症 / 152 5.轻松前行，缓解职场焦虑症 / 154 6.不自傲不自卑不偏执 / 156 7.摒弃负面情绪，塑造阳光心态 / 160

第八章学会养生保健，自我保养是一生的功课 1.保健养生是一生的健康功课 / 164 2.职工四时养生要诀 / 166 3.传统养生功法 / 168 4.传统进补的宜与忌 / 174 5.男职工进补之道 / 176 6.女职工进补宜忌 / 178 7.职业男性保健的七大秘诀 / 180 8.职业女性保健的八个法则 / 182

第九章加强疾病防治，拥抱健康才能拥抱成功 1.防病胜于治病，健康的关键在于预防 / 186 2.心脑血管疾病最危险，早防早治是关键 / 188 3.现代职工更需防“三高” / 190 4.脂肪肝都是应酬惹的祸 / 193 5.常加班小心肠胃病 / 195 6.颈椎病是办公室白领最大的烦心事 / 197 7.男职工不能忽视“男人病” / 199 8.女职工要注意预防妇科病 / 204 9.肥胖也是病，更需提前治 / 209

附录 1.身体健康状况自测的十种方法 / 211 2.25~45岁职工心理健康测试 / 212

## &lt;&lt;职工健康指南&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：5任何时候牢记健康第一，千万不能忽视身体 不论是谁，不论地位多高、有多少财富，健康的身体永远是我们获得一切的基础和前提。

而且不论一个人多么了不起，不论是世界名流还是国家元首，他永远是肉胎凡身，绝无可能是钢筋铁骨。

太多的预支必然会损害健康，伤害身体。

所以，不论工作多么重要，自己多么伟大，也一定要记得爱护我们的身体，牢记健康第一。

很多人身居高位、官至要职，肩负重任，很容易就会产生一种对任何事情都不放心的心态，事无巨细，均必躬亲，表面上看是鞠躬尽瘁，尽职尽责，但实际上却是在拿自己的健康开玩笑，这样紧绷的弦久之必断，这样操劳的身体久之必然生病，那我们这样拼命努力也失却了意义！

松下公司的创始人，“经营之神”松下幸之助在他60岁的时候，由于过度工作而病倒，医生建议他放下工作静养数月，他马上表示反对：“静养？

你知道每天有多少事务在等着我处理吗？

你知道我们公司养活着多少员工吗？

我怎么有时间休息！

”医生没有反驳他，只是带他来到一间教堂的墓地里，指着一个个墓碑说：“你迟早也会像他们一样躺在这里，你去世后，公司马上会产生新的董事长，所有人都会一如既往地继续工作。

你的身体只是属于你自己的，地球不会因为谁而停止转动。

”松下幸之助沉默了，回去之后，他很快做出了一个惊人的决定，在他的事业正处于巅峰状态的时候宣布退休。

很多人不珍惜健康，甘愿用健康去换金钱和名利，大概是认为人生的目的不是为了健康，而是为了梦想，为了成功，为了事业。

是的，健康不是人生的目的，但是，健康却是人生想要达到任何目的的前提和基础！

没有健康，任何梦想和目的都不过是空想、白想、妄想。

2006年1月21日，上海中发电气（集团）有限公司董事长南民，因患急性脑血栓，抢救无效撒手人寰，年仅37岁。

又一个如日中天的浙商富豪因健康原因英年早逝，人们的第一感叹几乎都是“又一个王均瑶”。

1年多前，南民的老乡、中国企业界风云人物均瑶集团董事长王均瑶，在事业如日中天、人生黄金时段38岁时，因患肠癌英年早逝。

在富豪遍地的浙商圈子里，南民算是一个人物：2005年胡润富豪榜351名，身价约5亿元。

南民23岁成为温州乐清税务局专管员，很快下海经商。

1995年移师上海，1997年与合作伙伴斥资在上海建立自己的工业园区。

据悉，南民创业初期就是一个工作狂，曾因过度劳累而在骑摩托车时不慎摔在路上。

近十年来中发电气迅速壮大，2005年销售额达20多亿元，成为上海十大民营企业之一以及全国民营企业500强。

南民他们这一代企业家总带着企业发展的强烈欲望和冲动。

南民经常是一手拿着手机对话，一手正抓起电话，旁边放着盒饭。

平时生意场上的各种应酬也颇多，免不了喝酒。

工作之余，留给自己的时间总是很少。

因而2004年南民已经有病状，患有糖尿病、高血压，还经常头晕，但经过治疗和休息，他便马上投入工作，像机器一样投入快速的运作之中。

长期的超负荷工作和对健康的忽视终于把年轻的南民拖进了病魔的泥沼，再也没能挣脱。

其实有太多像南民一样只顾埋头创造财富、全然不顾身体和健康的民营企业家，他们大多事业有成，财富多多，但过度支出的身体却等不到享受的那一天，这不能不说是人生的悲剧和遗憾。

随着生活压力的增强和工作节奏的加快，更多的普通职工也加入到了这种不顾健康、拼命工作、以健康换取未来、以健康换取高工资的可怕怪圈。

## <<职工健康指南>>

这是非常危险的。

快节奏、高效率、高文凭、高职称、高薪、别墅、洋车成了我们成功的人生标志，成了我们现代人的主要人生目标。

于是我们不惜以健康和身体去交换这种所谓的成功。

英国一位专家格斯勒曾经说过：“我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。

”这种变卖不需要任何契约，它以一种自觉自愿的形式出现，没有讨价还价的概念。

约翰·列侬说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去了。

”这种以消耗健康为代价去赚取金钱和名利，过度地工作，无节制地吃喝玩乐，为钱财名利绞尽脑汁，为不顺心的事郁郁寡欢，透支的都是自己的健康，伤害的都是自己的身体。

长此以往，再好的身体也会被消耗殆尽，健康终会弃我们而去，到最后悔之晚矣。

身体是我们最重要的资本，也是上天恩赐的唯一的资本。

我们承认，青春、聪明、勤奋、富有、快乐、美貌……都是人生宝贵的财富，但如果拥有这一切而唯独没有健康，那这一切又有什么意义呢？

所以，任何时候，都要珍惜自己的健康，爱惜自己的身体，要把健康当成事业一样，用尽一生的力量，用尽全部的心智，来经营，来维护，来关爱。

只有拥有健康的身体，所有一切我们想要的，才会最终都属于我们！

## <<职工健康指南>>

### 编辑推荐

《职工健康指南》写到，健康是无价的珍宝，要精心珍藏而不是乱抛乱掷；健康是一生的财富，要不断储蓄而不是随意透支；健康是最大的资本，要用心呵护而不是轻易投资；健康是终身的事业，要苦心经营而不是放任忽视。

<<职工健康指南>>

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>