

<<白领保健300问>>

图书基本信息

书名：<<白领保健300问>>

13位ISBN编号：9787508262338

10位ISBN编号：7508262336

出版时间：2010-5

出版时间：金盾出版社

作者：蔡鸣 编

页数：280

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>

## <<白领保健300问>>

### 前言

白领是一个外来语，用来代表工资较高的专业人士。

白领一族较少从事体力工作，在公司里的职业阶层也往往是行政或是正式职员，并具有专业的工作能力，如医生或律师等。

在过去，白领族群是相当少的。

但进入科技时代之后，白领已逐渐成为现代社会中的主要群体。

现在白领阶层，几乎每天都面临着新的挑战，精神压力很大。

如果心理承受能力较强，及时调整心态，随时化解压力，就不会“积劳成疾”。

反之，精神压力长时间积蓄，大脑超负荷运转，妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充，使内分泌功能紊乱，交感神经系统兴奋过度，自主神经系统失调，导致脑疲劳，从而引起全身的亚健康症状，如全身无力，头晕眼涩，心悸气短，失眠健忘，上火便秘，没有食欲等。

这就会降低人体的免疫力，使人容易患病。

当白领一族遭到身心疾病困扰时，应该如何保健呢？

这越来越受到年轻白领的重视。

## <<白领保健300问>>

### 内容概要

白领一族的健康状况一直令人担忧，却很难被彻底解决。

本书针对日常工作、生活中影响白领一族健康的常见因素总结出了300多个关键问题，介绍了对亚健康状态的警觉、对工作环境中不健康因素的自我防护、纠正生活中的不良习惯、找出运动健身中的误区和正确地运动技巧，并对饮食的调养、心理疾病的自我防治，以及常风病的发现与治疗等问题进行了解答，为白领的自我保健指出了正确的方向，提供了科学合理的方式和方法。

其内容丰富、科学实用，是白领一族自我保健的必备读物。

<<白领保健300问>>

书籍目录

第一章 白领与亚健康第二章 工作环境与健康第三章 生活环境与健康第四章 白领运动与保健第五章  
白领饮食保健第六章 白领常见病防治第七章 白领心理保健

## 章节摘录

## 2.什么是亚健康？

亚健康状态是预防医学领域提出的一个新概念，是社会发展和科学与人类生活水平提高的产物，也是近年来人们对新的生物 - 社会 - 心理医学模式、健康概念和疾病谱认识深化的成果。

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占5%，经医生检查、诊断有病的人也只占20%，75%的人处于健康和患病之间的过渡状态，即亚健康状态。

其主要表现为时常感觉身体很累，很疲倦，很想好好睡上一觉。

此外，经常出现懒言、少气、食欲欠佳、对什么都不感兴趣、无精打采等症状。

现代医学研究表明，亚健康状态是由于长期的劳累、高节奏的工作、恶劣的环境、饮食结构失调、缺乏锻炼、性格偏激，以及酗酒、嗜烟、熬夜等不良生活习惯，对机体内外环境造成不良刺激，以至于机体在内外环境改变后，不能及时调整生理功能，主动适应环境而造成的一种消极适应状态。

这种状态引起机体心理和生理发生异常变化。

亚健康状态的范围很广，在相当长时期内难以确诊是哪种疾病在躯体上和心理上的不适感觉，均可概括其中。

从预防医学、临床医学，尤其是精神及心理医学的临床实际工作中发现，处于这种状态的人群数量是相当多的。

美国全国疾病控制中心认为，亚健康将成为21世纪人类健康的主要问题之一。

亚健康状态多产生于青春期之后，受教育程度高的人群组比普通人群组易患，女性多于男性，其中40%以上的患者不能正常工作和学习。

在美国、澳大利亚、英国等国家都曾出现过此病的暴发流行，因而成为国际上医学研究的热点之一。

<<白领保健300问>>

编辑推荐

《白领保健300问》由金盾出版社出版。

<<白领保健300问>>

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>