第一图书网, tushu007.com

<<职场健康完全手册>>

图书基本信息

书名：<<职场健康完全手册>>

13位ISBN编号：9787535758538

10位ISBN编号：7535758533

出版时间：2009-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：王锘词　主编

页数：284

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

当今城市生活中的节奏越来越快，上班族每天穿梭于行色匆匆的人群之中。
一提起“都市上班族”，人们很容易会联想到那些在宽敞明亮的写字楼里，衣着光鲜的俊男靓女们。
殊不知，加班、无规律的饮食，让他们在展现自身光彩与荣耀的同时，也无奈地透支着健康。
　确实，在我们的日常生活当中，又有几人能够真正做到重视自己的健康呢？
在环境污染严重、工作繁忙和生活节奏加快的今天，也许你只顾着忙工作、赶时间、赚钱了。
而对于健康问题，你有没有用“显微镜”去真正地透视过呢？
也许你的回答是：“我没有时间！
”　是的，雨后庭院，春光明媚，目满青枝，绿红相扶，一派春意盎然，而你却没有时间欣赏；花开时，你在电脑前策划；花盛时，你在忙碌着落实各项工作……在你的生活中，永远没有停下来的时候。
你的脚步在一路的奔跑中，有没有发现，你已经把健康抛到了九霄云外！
直到有一天，你的身体突然出现了不适，你才惊觉：“呀！
我生病了！
”而生病的主要原因是什么呢？
　世界卫生组织曾宣称：“生活方式将成为全世界的头号疾病。
”是的，作为上班族的一员，你是否知道咖啡不能经常喝、零食不能随便吃、烟酒不能经常沾、休息一定要按时……在不知不觉中，你的健康已经受到了威胁，你已经透支了自己的健康。
　我重视，所以我健康！
　我健康，所以我快乐！
　《职场健康完全手册》详细地列举了对上班族有害的一些生活细节。
看似平常细小，微乎其微，事实上，这些小细节透露着大健康。
　在快节奏的今天，请注意你的生活方式吧！
大部分上班族的身体都处于一种亚健康的状态，如果不加以改善，后果将很严重。
经常处于坐着状态工作的上班族，更要小心“坐”以待毙。
这些小问题都是不容忽视的。
我们要做的就是把“保胃战”轰轰烈烈地打响，不做“木头人”，甩掉“不动指数”，为“健康指数”加分！
　只要上班族能够做到：警惕职场综合征、合理饮食、重视睡眠、注意运动、做好心理排毒……养成良好的生活习惯、绿色的生活方式，认真对待自己的身体，健康将会是你最好的朋友。

<<职场健康完全手册>>

书籍目录

前序 奔波职场中，要警惕亚健康第1章 健康生活——从职场细节开始 1 消除健康隐患，从办公桌开始 2 办公室里的你，是否被辐射缠绕 3 别让“鼠标手”伸向你 4 办公室键盘比马桶还要脏 5 电脑放置不当影响健康 6 复印机带来健康隐忧 7 办公室常开空调影响健康 8 让健康植物走入办公室 9 长时间工作易得高血压 10 长期加班会危及生命 11 远离办公室头痛有绝招 12 自我按摩，颈部不再痛 13 香蕉不是电脑族的最佳水果 14 接打电话要注意姿势 15 上班乘车常开车窗可减少中毒 16 上班路上不宜补觉 17 选择坐椅靠垫有讲究 18 小习惯有助于提高工作效率第2章 合理饮食——健康活力吃出来 1 早餐前先喝一杯白开水 2 早餐每天不可少 3 天天喝牛奶，营养更健康 4 酸奶为何不宜加热 5 适合上班族的四季茶饮品 6 绿茶与枸杞子不能一起泡 7 常吃方便面影响健康 3 上班一族应多吃坚果 9 不同职业选择不同水果 10 水果要择时食用 11 上班族贫血，注意饮食疗法 12 上班族的健康午餐 13 不能边吃饭边喝水 14 酒后不宜喝茶 15 睡前饮酒导致胃肠不和第3章 重视睡眠——会睡的人最健康 1 不要因睡不好而丢了健康 2 起床后不要马上叠被子 3 午觉千万别睡得过长 4 饭后不可立即睡觉 5 伏案睡觉对女性的健康更为不利 6 枕头不适，越睡越累 7 选对你的宝贝枕头 8 要对你的宝贝枕头给予保养和清洗 9 睡懒觉不利于健康 10 长假后当心“睡眠紊乱”找上门 11 了解失眠的类型，做到尽早预防 12 别让蚊香变成危害你的“毒气” 13 失眠：白领健康新杀手第4章 家电卫生——小心高科技有毒 1 家电噪声也是致病源 2 卧室放电器可诱发疾病 3 液晶显示屏也伤眼 4 合理看电视，远离疾病 5 酒后看电视，让视力双倍受损 6 形形色色的“电视综合征” 7 空调温度应控制得当 B 勿忽视洗衣服的误区 9 敞开洗衣机盖子，简便杀菌 10 洗衣机常消毒，抵制病菌再生 11 上班族应警惕“电冰箱综合征” 12 定期清洗饮水机，细菌无处藏 13 吹风扇要适可而止 14 电话机也能传播疾病 15 长时间戴耳机可能引发“耳聋” 16 使用加湿器小心得肺炎第5章 美容护肤——美丽健康两不误 1 白领丽人应警惕“计算机皮肤” 2 写字楼外的职场女性如何护肤 3 四季都要防晒 4 空调室里预防肌肤旱情 5 职场午休肌肤美容DIY 6 “夜猫族”白领丽人，美容护肤全攻略 7 美容护肤去皱秘方，打造白领丽人 8 白领们的抗痘大计 9 职场靓女，拒绝眼袋有主张 10 眉毛不能随便拔 11 职场美女下“斑”计 12 白领每天六大美肤黄金时段 13 借药丰乳无益健康 14 白领男士护肤也有道第6章 运动休闲——张扬律动的生命 1 空腹晨练不科学 2 运动前后补水要科学 3 运动后不宜吃酸性食物 4 跑步姿势不对也伤身体 5 运动时别忽略呼吸方式 6 感冒时别运动 7 游泳时间过长会罹患各种疾病 8 爬楼梯比乘电梯好处多 9 “走班”走出窈窕身材和健康体魄 10 “白领”健身操省时省力效果好 11 运动时间有讲究 12 突然大强度运动容易猝死 13 饭后百步走并不适合所有人 14 运动讲技巧，健身效果好第7章 穿衣戴帽——加固生命的围墙 1 太阳镜选购不当，眼睛受刺激 2 戴围巾、手套、口罩的误区 3 饰品佩戴过多易得皮炎 4 新买的衣服要洗后再穿 5 干洗衣服立即穿，易引起头晕眼花 6 常穿化纤织物易引起皮肤过敏 7 穿真丝织的衣服有利健康 8 别让露脐装冻坏了身体 9 你的内衣是纯棉的吗 10 文胸过紧不健康 11 冬天穿裙装，小心健康被吹跑 12 常穿丁字裤，妇科疾病找上门 13 男士穿袜子也有讲究 14 腰带勒得太紧，影响生理功能 15 常穿塑料拖鞋引发皮炎 16 不同的运动应穿不同的鞋子 17 不是所有女性都适合穿高跟鞋 18 高跟鞋的“美丽后遗症” 19 常穿尖头鞋易患足病 20 小心背包损害了健康第8章 理排毒——打通心谷的隧道 1 接受心理援助，走出心理困境 2 拥有健康心灵，做心灵的主人 3 自我调节，远离疾病 4 让有色食物帮你找回好心情 5 放松自我，告别紧张 6 消极情绪易致心脏病 7 过于敏感，人不快乐 8 过分害羞是社交恐惧症 9 哭泣可以助你摆脱病魔 10 拥抱能使人精神焕发 11 宽容是心理健康的“维生素” 12 长途旅行容易精神焦虑 13 白领一族，当心“手机幻听症” 14 天热要防“心理中暑” 15 生活不幸福，自闭惹的祸 16 自言自语可以缓解心理压力 17 音乐——让你健康的天使 18 心理压力过大会使人加速衰老 19 为什么“购物狂”是一种心理疾 20 “工作狂”也是一种心理疾病 21 辞职的病态心理与防治第9章 细节男人——做回英俊的亚当 1 男士也要经常梳头 2 千万不能自行拔掉胡须 3 妥善处理自己的胡子 4 领带也能威胁男性健康 5 男性不要总穿牛仔裤 6 警惕——抽烟影响性能力 7 重视——男性同样存在乳腺疾病 8 趴着睡觉危害多 9 如厕前应养成洗手的习惯 10 关注小便时的细节 11 车座过高易诱发前列腺炎 12 对沙发不能过于依恋 13 跷二郎腿影响生殖健康 14 小心手机辐射危害健康 15 莫将笔记本电脑放腿上第10章 细节女人——做个美丽的夏娃 1 女性气质“动”出来 2 女性应该适当“挑食” 3 女性在什么情况下易发胖 4 空调病为何对女性情有独钟 5 睡前

做好“ 亲肤运动 ” 6 不宜带文胸睡觉 7 白领女性不宜洗冷水澡 8 内裤选择也有大学问 9 正确使用卫生巾 10 卫生护垫不能长期用 11 经期不要捶打腰部 12 经期不宜做足底按摩 13 维生素F不能滥用 14 频繁做人工流产可导致不孕 15 吸烟影响女性容颜 16 唇干不能用舌头舔 17 冬季逛商场谨防细菌、病毒乘虚而入 18 盲目减肥腰不得

章节摘录

第3章　重视睡眠——会睡的人最健康　　11　了解失眠的类型，做到尽早预防　　随着人们生活节奏普遍加快，电视、电脑的普及将人们晚上的入睡时间推迟到了22：00左右，甚至更晚。
居住在城市里的人更是如此，加班、学习、夜生活……睡眠时间被占据，入睡时间被推迟。
人们生活的改变，使得睡眠时间减少了，睡眠不足已成为现代人的普遍现象，已成为一个社会问题。
对此，专家提醒，睡眠不足会对人体健康造成很大的伤害。
失眠主要分为以下几种类型。
压力型失眠　　1．职业类型企业管理人员、公务员、科研人员等。
2．失眠表现夜晚难以入睡、睡眠较浅、多梦易醒。
因压力过大而导致失眠的女性，通常躺在床上半天了，但脑子里还是会不停地思考工作上遇到的一些问题，无法安然入睡。
即便是睡着了，也是不停地做梦，导致第二天昏昏沉沉的，使工作效率急剧下降。
3．失眠程度如果持续失眠10～30天，那就是中度失眠了。
4．失眠的主要原因工作节奏相对较快、压力大、作息时间不稳定、精神状态过度紧张、情绪不稳定。
5．修补方案先给自己减压后再睡觉。
只要进行减压的方法得当，用不了多久就可以让你恢复正常的睡眠。
倘若你躺在床上老半天还是无法入睡，那就干脆起来放松放松。
（1）香熏法：在房间内点上一盏薰衣草香熏灯，淡淡的薰衣草香味可以让你的神经逐渐放松下来，在不知不觉中进入梦乡。
（2）按摩法：当你下班回家感觉自己疲惫不堪，不要急着睡觉，先给自己一个美容按摩。
在轻盈手指的按摩下，你的头脑会随着脸部肌肉放松下来。
一般2小时左右的按摩比例倒头就睡更能放松。
（3）冥想：盘腿坐于床上，两手放在膝盖上，慢慢呼吸，努力将脑子里的那些杂念清除，什么都不想。
每次半个小时，这一招对于那些夜里多梦的女性比较管用。
（4）运动：尽量每周都能做适当的体育运动，如每周打2次羽毛球，每次至少2个小时；也可以散步半个小时，每周至少3次。
这样可以增加脑部的血氧供应，失眠自然就会溜得无影无踪了。
如果你连减压的时候都没有或没有条件享受这些减压政策，那不妨试试拿破仑休息法吧。
拿破仑在出征时，需要日夜处理军中事宜，无法入睡，每隔4小时便强迫自己睡20～30分钟，他就是这样保持充足的体力和敏捷的思维的。
不良嗜好型失眠　　1．职业类型经纪人、文化公司职员、自由职业者、创意人员以及从事与时尚有关的工作人员等。
2．失眠表现难以入睡、经常做噩梦、醒来后神志仍然懵懂不清。
3．失眠原因酒精、咖啡因、香烟中的尼古丁是直接导致失眠的三大罪魁祸首。
如今，有很多女性在白天工作期间都习惯喝茶、咖啡，用餐时则会喝一些可乐、巧克力饮料等。
而这些食物都含有大量的咖啡因，对神经系统可造成直接刺激，使肾上腺素分泌旺盛。
白天喝多了，到晚上自然就睡不着了。
香烟中的尼古丁在使血压上升的同时也刺激到了神经系统，严重妨碍了睡眠时的呼吸。
酒精虽能使人醉倒，看起来睡得很香，但可能会造成时睡时醒，而且醒后也会觉得身心疲惫。
4．失眠程度通常会失眠1～3天，属于轻度的失眠o　　5．修补方案只要戒掉不良的嗜好，失眠的困扰很快便能得到解除。
（1）尽量避免与三大失眠因素正面接触，戒烟、戒酒并严格控制对咖啡因的摄入，尤其是下午14：00点以后。
（2）晚饭后不要做让人的脑神经过于兴奋的事情，如蹦迪会让你回家后仍然处于过度亢奋的状

态，从而导致失眠。

焦虑型失眠　　1．职业类型多见于30岁以上的女性领导，如私企老板、财务主管等。

2．失眠表现恐慌、焦躁、夜间突然惊醒，醒来之后无法再次入睡。

3．失眠原因这些女性通常有很大的事业心，由于事业正处于不断提升的阶段，但是婚姻、家庭、人际关系又无一不牵动她们的情绪，因此很容易影响到神经系统从而导致失眠。

4．失眠程度通常会失眠3个月以上，属于重度失眠。

5．修补方案　　（1）暗示法：平躺在床上，让身心放松，并不断地暗示自己：我的胳膊放松了，腿放松了，头放松了，我就要睡着了。

（2）安神法：尽量避免过度的刺激，如晚上不要看惊险、恐怖的影片，尽量不把工作中的烦恼带回家。

……

编辑推荐

☆您是否知道电脑旁边应该摆放绿色植物?　☆您是否知道常用电脑的人易患皮肤病?　☆您是否知道长期加班可能危及生命?　☆您是否知道上班一族要多吃坚果?　赚的钱再多，花不了就不算自己的；职位再高，也有离开的一天；可是生命，一旦被消耗了，就没有了后悔的余地。
生活中的您也是上班族吗？
如果是，那么就请您在工作之余多关注自己的健康。
在今天快节奏生活的影响下，究竟是“谁”偷走了您的健康？
那么，请拿起这本《职场健康完全手册》，它会告诉您全部。
在我们为社会、公司和家庭创造了巨大财富的同时，我们却往往会忽视我们自身的健康；随着个人事业的成功，经济不再是一个问题，可是用经济来解决健康却越来越是个问题；人在职场，身不由己，但是健康，却一定要我们自己做主。
健康专家全力为上班族的您精心打造，告诉您如何赢得健康的竞争力！

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