

<<別讓自己過勞死>>

图书基本信息

书名：<<別讓自己過勞死>>

13位ISBN编号：9789866773891

10位ISBN编号：9866773892

出版时间：2009-5

出版公司：菁品文化事業有限公司

作者：健康診療室

页数：272

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>

<<別讓自己過勞死>>

前言

前言 上班了，走向了社會，毫無疑問，只要我們肯努力付出，就會一步步地邁向人生、事業的巔峰。

事業上的成功、家庭的幸福、人際關係的協調，這都是我們渴望和追求的。

但是真正上了班卻不像我們想像的那樣幸福---疾病、亞健康像是惡魔一樣纏上我們的上班族精英.....

的確，面對著現代社會劇烈的競爭，很多的上班族精英們成功了，但成功是那麼的不容易，代價就是自己的身體和健康。

超時工作，起居無常，睡眠不足，心理壓力，過度勞累，飲食不規律..... 以上就是他們真實的生活。

為了事業，他們犧牲了自己的健康；為了成功，他們忽略了自己的身體。

對於自己健康的長期忽視，疾病、亞健康就乘機而入。

我們真誠地希望處於事業巔峰的上班族精英們，珍愛自己的健康，珍惜自己的生命，因為我們的生命只有一次。

本書就是從上班族生活的各個方面，來闡述怎樣留住健康，怎樣保重身體。

本書從生理、心理兩方面介紹了上班族須要注意的各個方面。

如何保護自己的健康，道理是簡單的，相信我們的上班族都十分了解，但如何才能將這些道理用到生活中才是最重要的。

這本書的特點就是注重技巧性，如心理壓力，大家都知道這是有害於健康的，如何克服才是最重要的。

因此，本書將從生活的各個角度闡述如何運用各種技巧，來減輕心理壓力，而避免陷入講道理的窠臼。

希望本書能給你的健康生活帶來幫助！

<<別讓自己過勞死>>

內容概要

珍愛自己的健康，珍惜自己的生命，因為我們的生命只有一次。
為固守成功和追逐成功，上班族忙於各種應酬，超時工作，起居無常，睡眠不足，心理壓力，過度勞累，飲食不規律……等。

不僅易引起肥胖症，還容易導致腸胃不適，給自己的身體健康帶來隱患。

為了事業，他們犧牲了自己的健康；為了成功，他們忽略了自己的身體。

對於自己健康的長期忽視，疾病、亞健康就乘機而入。

事業上的成功、家庭的幸福、人際關係的協調，這都是我們渴望和追求的。

我們真誠地希望處於事業巔峰的上班族精英們，珍愛自己的健康，珍惜自己的生命，因為我們的生命只有一次。

給那些正在固守成功和追逐成功的人們一個重要的警示：健康不容忽視。

<<別讓自己過勞死>>

書籍目錄

前言第一章 改變不良的飲食習慣現在的一些都市白領上班族，忙於各種應酬，酒席間籌交錯，夜生活通宵達旦；一些加班到深夜的朋友，為了保持充沛的精力，就猛抽煙來提神；為了享受、瀟灑，晚上出去泡吧、上網到很晚，玩了之後還要吃宵夜，這樣無規律的飲食，不僅易引起肥胖症，還容易導致腸胃不適，給自己的身體健康帶來隱患。

健康取決好的飲食習慣必須注意的飲食弊端預防脂肪肝有妙方保護好「胃」的五大建議健康飲食七大攻略吃好每一頓午餐午餐要盡可能地變換花樣午餐的四大禁忌適當地補充一些維生素合理的飲食能夠治療亞健康腦力勞動者的營養食品第二章 不要讓肥胖影響健康肥胖是現代都市上班族面臨的一大健康隱患，男性尤其面臨發胖的危險。

對肥胖的危害我們必須有足夠的認識。

上班族為什麼容易發胖肥胖是健康的隱患防微杜漸，拒絕肥胖合理飲食，拒絕肥胖運動減肥，強身健體按摩減腹法生活減腹法男性減腹攻略第三章 做好身體的定期檢查在現代人的生活中，體檢是我們了解自己身體狀況，及早發現病情，對症下藥的惟一方法。

健康體檢很重要上班族不要缺席定期體檢上班族要警惕身體疲勞必須重視的身體信號健康體檢須知健康體檢的八大項健康體檢的五大禁忌上班族男性要懂得養生保健上班族女性要關注的生活細節第四章

千萬不要盲目減肥盲目減肥會帶給許多女性不曾料想的痛苦和疾患，因此面對減肥的誘惑要三思而後行。

時尚減肥未必健康不要因為時尚而偏食盲目減肥危害大藥物減肥減掉健康節食減肥帶來健康隱患不可拒絕早餐來減肥女性十大減肥誤區第五章 保證充足的睡眠很重要充足的睡眠是保證第二天精力充沛的條件，長期睡眠不足，對健康有很大的損害。

不要向自己的生物鐘挑戰睡眠不足危害很大睡眠不足自測一定要保證適度休息弄懂失眠的原因還給自己一個健康的睡眠第六章 走出各種心理危機專家認為長期的心理危機，會打破正常的生理機能的運轉，引起人體器官病變。

因此，我們要學會調整心態，積極挖掘自我潛能重新調整自己的人生目標，學會關心自己，走出心理危機。

不要讓心理危機偷走健康的心為什麼上班族心理危機偏重心理危機自測走出心理三大誤區心理危機解決之道放鬆情緒，減輕危機感磨煉意志，增強抗壓性讓心靈暫時出逃健康小自測：心理壓力小測試第七章 戰勝抑鬱症目前，在心理問題中抑鬱是最為常見的，如同身體感冒一樣，抑鬱被大家稱作「感冒」。

因此，如果發現自己有抑鬱的表現，應引起重視，主動到醫院去接受心理醫生的診治，及時擺脫抑鬱的困境。

什麼叫抑鬱症上班族為什麼易患抑鬱症你了解抑鬱症嗎抑鬱症的兩種含義抑鬱症的社會成因抑鬱症的症狀如何正確認識抑鬱症五大策略走出抑鬱症健康小自測：抑鬱症自測表第八章 戰勝強迫症在壓力大、競爭激烈、淘汰率高的現代社會，強迫症已經成為現代人的時尚病。

強迫症究竟是什麼解讀強迫症何謂強迫症強迫症的表現遠離強迫症健康小自測：你有強迫症嗎第九章 走出焦慮症的陷阱焦慮症是一種普遍的心理障礙，在「白領」中發病率較高，而在知識女性中的發病率比男性要高。

對焦慮症的治療主要以心理治療為主，當然也可以適當配合藥物進行綜合治療。

清楚地了解焦慮症焦慮症的特徵是什麼焦慮症的表現焦慮症的發病原因五種方法戰勝焦慮症職業女性的焦慮減壓可以驅逐焦慮不要讓知識焦慮症綁架自己健康小自測：你有焦慮綜合症嗎

<<別讓自己過勞死>>

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>