

<<格子间的健康书>>

图书基本信息

书名：<<格子间的健康书>>

13位ISBN编号：9787111314585

10位ISBN编号：7111314581

出版时间：2010-8

出版时间：机械工业出版社

作者：钮文异，宗倩 编著

页数：173

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>

## <<格子间的健康书>>

### 前言

不久前，一家知名公司邀请我们为其员工做健康讲座，为了使课程更有针对性和实用性，在讲课前我们看了一下这家公司2008年与2009年的员工体检报告，汇总数据让我们吃惊不小，竟有接近60%的女性员工患有乳腺疾病，心电图异常比例两年间增长了20%，高血压、高血脂、脂肪肝比例也有明显上升。

曾几何时，坐在格子间里的白领一族是很多人艳羡的对象，他们时尚靓丽、思维敏捷、做事干练，整日穿梭于宽敞明亮的写字间。

他们的周围不是西装革履的成功男士，就是精明干练、明眸皓齿的officelady。

然而，在这无限风光的职业背后，却蛰伏着隐形的杀手，一点一点在透支我们的健康。

跳格子曾是我们儿时的游戏，那份轻松与自在让我们在怀旧中温暖；爬格子是我们年少时的情感“音符”，那份诗意与浪漫成为美好青春的记忆；工作后，我们从学校走进写字楼，成为名副其实的“格子族”，在格子间里我们带着梦想，披荆斩棘，施展才华；我们离房子、车子、面子越来越近，却离“无梦”、“无病”、“无痛”的健康状态越来越远，各种各样的健康问题毫不留情地困扰着我们的生活。

久坐少动、不合理饮食所引起的“三高”，长期伏案导致的颈肩、腰椎问题，工作环境导致的辐射污染，工作、生活的双重压力造成的心理失衡……健康问题层出不穷。

从小时候的“格子”到长大后的“格子”，我们得到了什么？

我们失去了什么？

什么是我们追求的生活目标？

## <<格子间的健康书>>

### 内容概要

本书是专门针对格子间的“办公族”写作的自身健康管理读物，是作者根据自己长期从事健康教育工作的积淀，是格子间的白领们全方位的健康解决方案。

本书以轻松有趣的笔调，阐述“健康是一种能力”，我们的健康建立在对自我生理和心理良好管理的基础上，健康本身就是一种对自我的身心管理和协调能力，日常保健应该是一种自主自发的活动。

本书文字轻松好读，字里行间包含许多健康小常识，可以帮助“办公族”们从细节上改善自身健康。

## <<格子间的健康书>>

### 作者简介

钮文异，著名的健康科普和教育专家。

中宣部、科技部、中国科协联合颁发的“全国科普工作先进个人奖”获得者。

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任，教授，硕士生导师。

中国食品科技学会营养支持专业委员会副秘书长。

中华医学会与

## <<格子间的健康书>>

### 书籍目录

- 前言 健康是一种能力
- 降低你的压力指数
  - 加班与闲适
  - 了解“压力红灯”
  - 属于你的减压方法
  - 承认自己有压力
  - 工作生活两平衡
  - 克服职场焦虑有对策
- 生活处处要健康
  - 慢调生活
  - 健康谁做主
  - 好好睡眠
  - 健康是一种能力
  - 健康年计划
  - 防晒进行时
  - 远离伤害
  - 处好亲子关系
  - 假期健康
  - 驾车健康
- 身体调适有方法
  - 漫话脂肪肝
  - 恩怨雌激素
  - 解析颈椎
  - 坐姿与腰痛
  - 工间操
  - 解读体检报告
  - 健康的心脏
  - 用眼卫生
  - 热爱牙医
  - 让指甲成为健康的“哨兵”
- 让嘴巴为健康站岗
  - 格子间的营养计划
  - 你会喝水吗
  - 在外就餐
  - 酒后吃什么
  - 小零食，大健康
  - 养生茶饮维护健康
  - 巧饮食对抗办公室污染
  - 解读办公室中的坏习惯
- 格子间的健康提示
  - 女白领的健康隐患
  - 办公室女性的保“胃”战
  - 关注office lady
  - 笔记本电脑给我们带来了什么
  - 拯救办公室男性的健康

<<格子间的健康书>>

## <<格子间的健康书>>

### 章节摘录

这里有一些可以采用的以减轻日常生活压力的方法。

承认压力。

最有效的管理压力的步骤是简单地认识到你感到了压力。

身体对压力的反应是释放肾上腺素，这可使你心跳加快、呼吸急促、肌肉紧张、胃部痉挛、手掌出汗等其他红灯反应。

把心态放平。

不要把小丘理解成大山。

虽是老生常谈，但仍然是真理。

困难的情形仅是你把它当成压力。

当一个压力情况发生时，你需要问自己下面几个问题： a.我的情况真那么糟吗？

b.我能做些什么吗？

c.如果今天不解决的话，真那么重要吗？

d.在一周、一个月或一年时间里，我还会把这个压力看得这么重要和值得吗？

进行热水浴、桑拿、淋浴和水疗。

热水沐浴除了带来独处的宁静，还能放松紧张的肌肉，并且能提高血清素和内啡肽的水平。

这些脑部的化学物质会产生健康的感觉并帮助降低压力激素的水平。

除了睡眠，热水浴、淋浴或水疗是最好的释放和休息。

通过运动“烧掉”压力激素。

压力事件会产生肾上腺素，它是躯体“对抗冲突”反应的一个重要部分。

如果身体不分泌肾上腺素，你将会感到焦虑不安、血压升高，并会发现要放松下来很难。

## <<格子间的健康书>>

### 编辑推荐

健康是一种能力，健康是一切能力的基础与前提。



<<格子间的健康书>>

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>