

<<职场精英完全健康手册>>

图书基本信息

书名：<<职场精英完全健康手册>>

13位ISBN编号：9787504733726

10位ISBN编号：7504733725

出版时间：2010-5

出版时间：中国物资出版社

作者：花玉和

页数：194

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>

<<职场精英完全健康手册>>

前言

体面荣耀的职业，丰厚优渥的收入，商务、政务、文化等各个领域的精英们通常是普通大众羡慕的对象。

然而在这流光溢彩的优雅形象后面，却往往掩藏着他们疲惫不堪的身心。

高负荷的脑力劳动、过重的精神压力，不规律的生活习惯和饮食，再加上运动不足，让他们的身体随时面临倒下的危险。

权威统计表明，我国人均寿命大约为72岁。

而精英们呢？

2004年《北京青年报》披露，中关村地区38万科技工作者和17万IT从业人员的平均死亡年龄为53.34岁；2005年中国卫生部原副部长殷大奎透露，此前5年内，北京大学和中国科学院有135位教授死亡，他们的平均年龄为53.3岁。

知识分子中存在着严重的“过劳死”现象，平均寿命仅为58岁，比普通人平均寿命少10岁……要想获得就必须付出，可精英们付出的代价常常是健康甚至生命。

真是“荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。

生老病死谁替得，酸甜苦辣自承当”。

那么，光彩夺目的事业和健康难道只能是一道单项选择题吗？

当然不是。

轻轻松松、健健康康地去建功立业，其实并不难。

古语有云：“治病于后，不若养摄于先。

”为何一定要等到积劳成疾时才悔悟？

为何不能养生在先呢？

李嘉诚先生有句很经典的话：“人的健康如堤坝保养，当最初发觉有渗漏时，只需很少力量便可堵塞漏洞；但倘不加理会，至崩堤时才作补救，则纵使花费更多人力物力，亦未必能够挽回。

”作为社会主流财富的创造者，职场精英们更需要养生，更需要对生命加以维护，让生命之弦保持弹性。

其实，养生并非想象中的那么复杂，一切尽在工作生活中。

它是一种健康理念，一种生活方式，它与我们日常起居坐卧息息相关，而非独立存在。

养生方法极为丰富，可谓无时无处不在。

一点小小的创意，一丝微微的留神，或许你的健康状况就将截然不同。

本书通过提炼众多养生书籍，专门根据职场人士的起居作息特性，选取要点娓娓道来，让繁忙的精英们通过日常一点一滴地养摄，养成符合生命本性的生活习惯。

本书从饮食习惯、职业保健、日常运动、心态养护、情绪控制等各个角度进行了贴近式保健养生的知识介绍，实用而科学。

语言通俗有趣，以轻松愉悦的风格串联各种养生妙法、健康忠告、治疗秘方。

希望能够帮助精英们达到健康与事业之间的艺术平衡，在健康的阳光沐浴下勇猛精进，更上一层楼。

<<职场精英完全健康手册>>

内容概要

《职场精英完全健康手册》通过提炼众多养生书籍，专门根据职场人士的起居作息特性，选取要点娓娓道来，让繁忙的精英们通过日常一点一滴地养摄，养成符合生命本性的生活习惯。

作者简介

花玉和，1950年出生于河北省兴隆县，先后毕业于河北省兴隆县卫校和河北医科大学中医专业，主治：红斑狼疮、肝、肾等慢性疾病。他曾经抢救、诊治上百例红斑狼疮患者，使红斑狼疮患者的生存期得到延长，生活质量得到明显改善，使部分红斑狼疮患者的抗核抗体阴转。在治疗过程中他采用独家的治疗方案，收到明显的治疗效果。另外，他在中医养生方面有着独到的见解。在几十年的临床实践中，积累了丰富的经验，将这些经验总结升华成中医理论，并用其指导临床实践，提高了中医理论水平。

<<职场精英完全健康手册>>

书籍目录

第一章 崖边奔跑的“A型人” 高尔夫症候群身体的老化从20多岁就已经开始超过压力的临界值，就会猝死攀上了高处，却不胜抑郁之寒A型人易患“精英症”“过劳死”在A型人中蔓延第二章 应酬免不了，应对有绝招吃好“应酬饭”解酒慎用解酒药“应”出胃病，中脘穴来帮忙喝好“应酬酒”，远离脂肪肝第三章 忙里忙外，“养生”不怠未雨绸缪，带好常见药品治疗晕车的穴位按摩法“空中飞人”注意身体保养“空中飞人”的健康饮食经常出差，小心生殖器感染第四章 最好的医生是自己情绪性失眠困扰你了吗喧哗里的寂寞——孤独袭来紧张性头痛症——这是什么惹的祸整天觉得手机响——信息焦虑综合征都市白领面临新技术综合征微笑背后的抑郁强迫症——手脚欲罢不能“女强人”不是谁都可以做的年龄恐慌症——“人过中年万事休”周一综合征——新的开始胜似世界末日灯光扰乱了你的生物钟现在几点了——时间综合征第五章 前途“亮”，眼睛更要亮电脑干眼症办公室里的“护眼茶”滴眼液滴不出“亮晶晶”吃出亮“睛睛”寻找电脑辐射的克星按摩穴位祛眼袋第六章 脑袋越用越聪明大脑不衰则人不衰左右脑交替使用更聪明头痛就按摩百会穴雨中慢跑，可以健脑按摩手脚也能健脑脑力劳动者的营养需求三大补脑“灵丹”葱、姜、蒜——大脑的良友增强记忆有诀窍补脑只需一张餐单第七章 久坐伤肉，久坐带来的问题十人九痔，难言的苦恼藏在体内的隐患——胆结石当心腰部不堪重压久坐不移带来腿部血栓久坐伤臀——坐骨神经痛男人的无奈——前列腺疾患如花凋谢——妇科病第八章 “唐僧肉”也会有毒咖啡不是防困良药保健品撑不起白领的健康愿望饮茶也有安全隐患香蕉不是治便秘的“速效丹”长期素食就可以减肥吗第九章 向“加班”要健康膳食调理，消除疲劳提神醒脑就找神门、合谷加班女性的“救肤方案”找准穴位，熬夜生“痘”不用愁轻松入睡，加班不再痛苦第十章 小动作保证大健康忙里偷闲“懒人操”见缝插针带来健康惊喜简易瑜伽益处多消除肌肉疼痛你需要动一动人人都会的经络养生技巧开车族的健身运动第十一章 生活不要总“迟到”早餐千万别当逃兵就餐需要定时、定量保持健康应当及时补水劳逸结合方显精英本色按需排便就是排毒敏锐觉察身体的求救信号第十二章 脚上藏有“健康宝”选一双适合你的鞋子高跟鞋带来的不仅是诱惑洗个热水脚，胜于吃补药消除足部倦累感的穴位及指压法第十三章 事多不烦心，心态保健康职场精英如何给自己减压职场丽人的心理“防空洞”走出低落情绪有妙方七情过度伤身体，缓解情绪找“外关”喜胜悲，幽默是解忧丸气功调“心”法如何走出职业危机的阴影人际关系顺畅，心情自然舒畅

章节摘录

吃好“应酬饭” 交际是社会生活的必需，尤其对于那些从事外联工作的人，饭局几乎就是任务，终日在圆桌边周旋，稍不注意，疾病自来。

轻则亚健康，重则胃出血、急性胰腺炎等。

还有一些后遗症也因此而生，比如失眠、抑郁等。

应酬是增进友谊的必要形式，但千万不能让应酬成为健康的“绊脚石”。

据日前发布的一项社会调查显示的应酬比例，商人、企业家82.6%、公务员62.4%、演艺界人士62.4%、记者编辑33.9%、律师28.3%、医生22.1%、教师11.9%、技术人员6.6%。

所以，商人、企业家、记者、演艺人士、编辑、律师等职场精英，需要特别注意在饭局上的自我保护，不要让应酬饭损害自己的身体。

常吃“应酬饭”的人需要注意自己在饭局前后的自我防护，主要从下面几点做到让饭局不至于变成身体的鸿门宴：
尽可能避免一次性餐具和共用餐具 如果去餐厅吃饭，建议使用普通筷子，拒绝使用一次性筷子。

虽说每个人都有在外就餐时使用一次性筷子的经历，还有很多人在外就餐时只愿意使用一次性筷子，认为这样的方式比较卫生、安全；但有研究证明，这种一次性筷子的危害远远大于消过毒的非一次性餐具。

一次性筷子经过硫磺气体漂白，会产生大量二氧化硫成分，而且二氧化硫遇冷会凝固。

因此，用这种筷子进餐时，二氧化硫随着空气的流动很容易凝固至呼吸道，导致咳嗽、哮喘等疾病。

由于不少疾病有传染性，所以要注意在用餐时候使用公筷公勺，尽可能采用分餐制，慎与乙肝病毒携带者、胃病患者共餐。

营养学家们对各种胃病患者进行胃镜检查 and 培养，发现胃溃疡、十二指肠溃疡病患者、隐性活动性胃炎患者，全部都有幽门螺旋菌，从而认为细菌是胃病的病原体，胃病是可以传染的。

因此，我们与胃病患者接触时，一定要慎重，尽可能与患者分餐，患者吃过、喝过的饭菜、汤料，旁人切不可再吃。

先喝汤后吃饭 欧美人用餐的习惯一般都是先喝汤后吃饭，而在中国则习惯先吃饭后喝汤。

人的胃在一般情况下，经过四个小时后即可将原来存在胃中食物消化，这时胃是空的，人有饥饿感。

如果这时马上吃饭，对胃的刺激就比较大；如果饭前先喝些汤，就可以减轻固体食物对胃的刺激，对胃的保护有一定的好处。

开席先吃饭 餐桌饭局上各种各样的食物所含的营养成分不尽相同，适当搭配，才能满足人体对各种营养素的需要。

谷类食物是我国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，它提供人体必需的碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等，在饭局前适当吃点对于后面的喝酒很有帮助，能保养脾胃。

边吃饭边说话有利于健康 中国传统习惯中，有“食不语”的说法，认为吃饭时说话会影响食物的消化吸收。

其实边吃边说话可以减缓吃饭的速度，还可以与共同进餐者交流感情，进一步兴奋中枢神经，从而促进消化液大量分泌，使胃肠处于最佳状态。

就餐时别吸烟 吸烟有害健康，这是众所周知的道理。

戒烟并非易事，抽烟者“饮鸩止渴”，严重危害着自己和他人的健康呼吸权。

在室内环境里吸烟，更是容易造成室内空气品质的下降。

烟雾含有大量的“烟雾微粒”。

它们的直径为0.1~1.0微米。

这种微粒很容易进入并滞留在人体呼吸道的深部。

在通风不畅的餐厅，烟雾不易驱散，使空气洁净度指数大大降低。

餐厅里人员众多，环境又相对密闭。

因此，烟民们应该学会克制，不要在这样的公众场所吸烟，这样既有益自身健康，又是对别人负责的做法。

<<职场精英完全健康手册>>

多吃蔬菜、水果和薯类 蔬菜、水果和薯类都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。

红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量大于浅色蔬菜和水果，而水果中的糖、有机酸及果胶等又比蔬菜丰富。

含有蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能力、预防某些癌症等有重要作用。

常吃奶类、豆类或其制品 奶类含钙量高，是天然钙质最好的来源，也是优质蛋白质的重要来源。

我国居民膳食中普遍缺钙，这与膳食中奶及奶制品少有关。

经常摄入适量奶类可提高儿童、青少年的骨密度，减缓老年人骨质丢失的速度。

豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。

经常吃豆类食物，既可改善膳食的营养素供给，又能有效缓解大鱼大肉带来的不利影响。

适量的摄入鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油 鱼、禽、蛋及瘦肉是优质蛋白质、脂溶性维生素和某些矿物质的重要来源，但吃得太多，对健康也不利。

应当少吃猪肉，特别是肥肉、荤油，减少膳食脂肪的摄入量。

食量与体力活动要平衡，保持适宜体重 进食量与体力活动是控制体重的两个主要因素。

食量过大而活动量不足会导致肥胖，反之会造成消瘦。

体重过高易得慢性病，体重过低可使劳动能力和抵抗力下降，都是不健康的表现。

应保持进食量与能量消耗之间的平衡，体力活动较少的人应进行适度运动，使体重维持在适宜的范围内。

<<职场精英完全健康手册>>

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>