

<<别让工作毁了健康>>

图书基本信息

书名：<<别让工作毁了健康>>

13位ISBN编号：9787509118306

10位ISBN编号：7509118301

出版时间：2008-6

出版时间：人民军医出版社

作者：水淼，廖虹 编著

页数：220

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>

<<别让工作毁了健康>>

内容概要

根据上班族的不同工作性质，本书初步分析可能导致工作族健康问题的一些外在因素，以及对自己健康的初步认识和判断；并具体列出了工作族常见的疾病以及防治方法（包括身体和心理常见健康问题）；提示人们如何“储存”健康，即如何从饮食、睡眠、运动、习惯等方面获得健康。本书可供上班族阅读参考，旨在提醒上班族要从生活和工作的方方面面注意健康。

<<别让工作毁了健康>>

书籍目录

第一部分 上班族的健康主张 身心健康的标准 身体是革命的本钱 身心健康好生活 疾病产生的根源 复杂的工作环境 繁重的生存压力 杂乱的生活方式 脆弱的生活心态 你的身体健康吗 体质与健康 体能与精力 面色与疾病 疲劳与生理

第二部分 你的身体怎么了 不让身体受到伤害 华发早生的“少白头” 做好护“眼”使者 办公室噪声损听力 口臭离你有多远 咽喉肿痛谁之过 电脑时代千人一面 胸怀大志切勿埋头苦干 难言的“大便恐惧症” 小方法能防大病 偏头痛偏偏喜欢你 电脑前留心颈椎病 肩周炎烦你没商量 精心护卫手部健康 打响职场保“胃”战 拼酒不能肝胆相照 健康需要“肾”重其事 运动改善腰椎病 贫血多是一种慢性病 肥胖也是工作惹的祸 更年期注意放松身心

第三部分 给心灵松松绑 压力带来莫名焦躁 压力成因面面观 压力“上瘾”正流行 宣泄不当惹麻烦 情绪锻炼更重要 抑郁为何爱上你 你的心理“感冒”了吗 时尚的电梯忧郁症 “双面佳人”的微笑抑郁症 小心隐藏式忧郁症 警惕年终忧郁症 谁是你最终的依靠 网聊依赖症 手机依赖症 保健品依赖症 催眠药依赖症 宠物依赖症 你厌倦了上班族生活吗 当工作让你感到疲劳 重度厌职症,谁能解忧 疲劳时需要多休息 你为什么会疲劳 星期一综合征 精英们小心过劳死 消除脑力疲劳 消除心理疲劳

第四部分 把健康储蓄起来 做好自己的营养师 潜伏的饮食杀手 午餐别总是凑合 加班莫忘补充营养 饮食减少熬夜所致 食品保健更科学 上班族健康营养素 你的睡眠可以更健康 睡眠习惯引起睡眠障碍 睡眠就是“红颜”知己 让自己尽快入眠 把运动当成一种娱乐 运动有助养生保健 在运动中找到快乐 开车族更需多运动 办公室里的保健操 习惯好身体才好 把坏习惯统统赶走 午间休息养精蓄锐 下班后请告别压力 电脑族护眼有诀窍 上班族准妈妈的健康 及时远离有害环境 工作时间保持舒适 调整自己的工作

<<别让工作毁了健康>>

媒体关注与评论

工作是像皮球，掉在地上还可以弹起来，健康是玻璃球，掉到地上就碎地！

只知工作而不知休息的人，有如没有煞车的汽车，极为危险；不知工作的人，则和没有引擎的汽车一样，没有丝毫用处。

——福特 一个埋头脑力劳动的人，如果不经常活动四肢，那是一件极痛苦的事情。

——列夫·托尔斯泰

<<别让工作毁了健康>>

编辑推荐

如今的商业社会，无所不在的竞争，快节奏的生活让我们承载了太多的压力，精神紧张，过度疲劳，加上烟酒不断，熬夜，少动，许多工作族在生活中一天天远离健康，用身体换取财富。身体支撑不住的时候，悔之晚矣。

然而，工作是橡皮球，掉在地上还可以弹起来；健康是玻璃球，掉到地上就碎了。我们要活得精彩，走更远的路，就需要协调好工作与健康的关系，呵护好自己的身体，注意休息。注意饮食健康，睡眠充足，制定运动计划，远离富贵病，保持心情愉快.....在平日里就要把健康一点一点“储存”起来。

<<别让工作毁了健康>>

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>