第一图书网, tushu007.com

<<健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787536950719

10位ISBN编号：7536950713

出版时间：2011-8

出版时间：陕西科技

作者：崔龙宇//王进

页数：245

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

第一图书网, tushu007.com

前言

为了生活的美好，我们要努力工作，而工作紧张和辛苦，长年的工作压力和辛苦造成我们的身心疲劳。
如何正确地调节身心健康和工作压力，一直是困扰我们的问题。
现在各类学科都在大谈养生之道、工作如何减压，但大部分是千篇一律，有些甚至是伪科学。
当今社会科技高速发展，现代医学、现代心理学、健康营养学、古代医学这些才是我们应该借鉴的真科学。
只有身心健康才能工作．得精神充沛，工作升职、薪金提升、领导的青睐、正确调整心态非常重要，科学养生之道会告诉你如何去做。
身体健康主要以预防疾病为主，人不可能不生病，我们应通过正确的养生之道和现代医学来化解。
良好的生活习惯和健康的心理状态是治疗各种疾病的灵丹妙药。
作者编辑整理的这本书就是为读者提供一本健康的参考手册，虽是一家之谈，但集众家所长。
《健康枕边书》是一部生活、工作、健康的小百科，没有太多的理论，通俗易懂，非常实用。
希望此书对读者的工作和身心健康能有很大的帮助，这就是作者所期待的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《健康枕边书》由崔龙宇、王进编著，是一部生活、工作，健康的小百科。
告诉你如何正确对待每天发生在你身边的事、如何在职场中超然工作，如何正确掌握科学养生之道和美食的选择，如何领会健康与运动的关系、正确锻炼，量力而行，如何预防常见疾病。
《健康枕边书》并告诉你自己如何检查身体备项生理指标供你参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

崔龙宇
北京中医药大学毕业，执业医师。
从事医务工作多年，在养生保健有非常深的造诣，是口碑捷佳的医师。

<<健康枕边书>>

书籍目录

第一章 境由心生
社会再适应评定表格
配偶去世，100分
离婚，73分
自己受伤或生病，53分
复 婚
退 休
子女离家
悲伤过后，谁看得到彩虹？

保证心理健康，要懂得把自己解脱出来！

中年人的心理调节
快乐的人，更容易得到幸福！

榜样的力量是无穷的——来自身边的快乐老人
第二章 职场生活，何必拼到夕阳西下
拥有职场好心态秘籍
职业疲劳VS职业倦怠
疲劳的你，倒在何方？

四招赶跑职业疲劳
职场保持活力的“黄金21条”
职场上保持竞争力的重要手段——学会放弃
放弃熟悉的竞争方式，进入下一个阶段
职场白领一年中想要脱颖而出，不得不“爱”的10件事
横行职场，切忌误人雷区
当能干下属遭遇打酱油上司
职场三好未必讨好
“杜拉拉升职记”看职场的生存法则
职场江湖提升秘籍
“潜伏”着，看办公室哲学
第三章 养生之道开创健廉人生
饮食起居里的养生之道
五行养生
举手投足间的小细节大健康
忌边笑边吃食物
有种石头有益健康——砭石养生
健康从“口”开始，
四季养生食谱
第四章 不可不知的“美食”
我们的肠胃也是有感情的
和大家一起吃饭，既分享美味又分享健康
需要敬而远之的食物
爱上它等于拥有健康的食物

中医食疗知识：鸡蛋神奇的药用价值
健康饮食之道：核桃的健脑益智保健功效
日常生活中男性常见的不良饮食习惯
小心餐桌上的食品
第五章 运动与养生
运动养生的原则
功能性健步走
小动作大健康
运动无处不在
看电视时简单运动远离身体亚健康
旋转健身法防病增强体质
让手不再冰冷的运动方法
正确燃烧脂肪塑身方法
DIY减肥茶让赘肉消失
教你如何能“吃”去脂肪
中国民间减肥三招
简易运动轻松减肥
第六章 常见疾病的治疗和预防
脂肪肝的原因和治疗
春季养肝多喝哪些粥
糖尿病的预防和治疗
心脑血管疾病的预防方法
饮食对高血压的重要性
支气管哮喘的预防和治疗
其他常见病的防治
第七章 体检
心理健康的判断标准
血常规的概念和正常值
尿常规及尿液10项
肝脏的检查
肾脏的检查
心电图及其价值
血脂检查
癌症的预防
糖尿病应做哪些检查
类风湿因子检查意义
B超能检断哪些疾病
免疫球蛋白测定意义
妇科检查
阴道分泌物检查
粪便化验都检查什么
第八章 沉淀八千年的不仅仅是历史，还有酒文化
酒德和酒礼
酒文化的民族风
婚姻饮酒习俗
其他饮酒习俗
品评酒的功与过

白酒益少害多
啤酒可以适量喝
哪些酒是健康的好朋友
两种错误饮酒方式
总有一种方法适合你
解酒方法集锦30个

章节摘录

为了生活的美好，我们要努力工作，而工作紧张和辛苦，长年的工作压力和辛苦造成我们的身心疲劳。
如何正确地调节身心健康和工作压力，一直是困扰我们的问题。
现在各类学科都在大谈养生之道、工作如何减压，但大部分是千篇一律，有些甚至是伪科学。
当今社会科技高速发展，现代医学、现代心理学、健康营养学、古代医学这些才是我们应该借鉴的真科学。
只有身心健康才能工作．得精神充沛，工作升职、薪金提升、领导的青睐、正确调整心态非常重要，科学养生之道会告诉你如何去做。
身体健康主要以预防疾病为主，人不可能不生病，我们应通过正确的养生之道和现代医学来化解。
良好的生活习惯和健康的心理状态是治疗各种疾病的灵丹妙药。
作者编辑整理的这本书就是为读者提供一本健康的参考手册，虽是一家之谈，但集众家所长。
《健康枕边书》是一部生活、工作、健康的小百科，没有太多的理论，通俗易懂，非常实用。
希望此书对读者的工作和身心健康能有很大的帮助，这就是作者所期待的。
人的原始情绪之一。
因自己喜欢热爱的对象遗失，或期望的东西幻灭而 引起的一种伤心、难过的情绪体验。
常伴有失眠、哭泣、难过、抑郁、食欲 减退等身心反应。
汉语有个形容词“ 伤心 ”，悲伤的时候，最先伤害的就是“ 心 ”。
一个伤心的人，是无法充分地享受幸福的。
“ 物是人非事事休，欲语泪先流。
”这是才女李清照的悲伤。
太阳升得老高了，她方才起床。
好不容易 起来了，又没心情梳头发。
要知道，早上打不起精神起不来床，正是抑 郁症的一个突出表现。
当然我不是根据这一点就说李清照得了抑郁症， 只是通过这个细节，传达出了作者在国痛家恨的环境压力下那种难以排 遣的凄惨心境。
环顾四周，丈夫遗物犹在，睹物思人，念及北国故乡。
“ 物是人非 ”，悲从中来。
万事皆休，无穷落寞，只得用“ 事事休 ”三 字来概括。
还没来得及说话，眼泪早已扑簌而下，“ 欲语泪先流 ”，让 人感到心境和眼睛之间有一个快捷通道，悲情喷涌而出。
“ 问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。
”这是李煜的伤国之 痛。
这首《虞美人》词大约作于李煜归宋后的第三年，据说词中流露了 刻骨铭心的故国之思，成了促使宋太宗下毒手处死李煜的重要原因。
悲 伤弥漫长天，这首词约等于李煜的绝命词了。
人在悲伤的时候，是有很多问号的。
李煜由问天、问人而到自 问，却终于没有找到答案。
美好的春花秋月，李煜却希望它们早日“ 了 ”却；“ 东风 ”“ 明月 ”也都成了忧愁哀伤的酵母，发酵了“ 不 堪回首 ”的一大团过往的华丽面粉，膨胀起来，囚居异邦的无限苦闷 化作滔滔江水。
“ 十年生死两茫茫，不思量，自难忘。
千里孤坟，无处话凄凉。
”这是苏轼悼念亡妻之作。
妻子过世已经十年，但哽咽的丧妻之痛依 然像刚刚出炉的烧饼一样滚烫灼人。
阴阳相隔，重逢只能期许于梦中。

生离死别，孤单相吊。
如果说，上面所引的都是古人的哀思，那让我们看看巴金老人的《回忆萧珊》。
她不仅分担了我的痛苦。
还给了我不少的安慰和鼓励。
我进了门看 到她的面容，满脑子的乌云都消散了。
我有什么委屈、牢骚都可以向她 尽情倾吐。
她不断地给我安慰，对我表示信任，替我感到不平。
今天回 想当时的情景，她那张满是泪痕的脸还历历在我眼前。
我多么愿意让她 的泪痕消失，笑容在她那憔悴的脸上重现，即使减少我几年的生命来换 取我们家庭生活中一个宁静的夜晚，我也心甘情愿！
她离开我十二年了。
十二年，多么长的日日夜夜。
每次我回到家门 口。
眼前就出现一张笑脸，一个亲切的声音向我迎来，可是走进院子， 却只见一些高高矮矮的、没有花的绿树。
上了台阶，我环顾四周，她最 后一次离家的情景还历历在目…… 我仿佛还站在台阶上等待着车子的驶近，等待着一个人回来。
这样 长的等待。
十二年了。
甚至在梦里我也听不见她那清脆的笑声。
我记得 的只是孩子们捧着她的骨灰盒回家的情景。
这骨灰盒起初放在楼下我的 寝室内、床前五斗橱上…… 李清照是丧失了丈夫，也丧失了家园。
……

第一图书网, tushu007.com

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