

<<不要让工作谋杀你的健康>>

图书基本信息

书名：<<不要让工作谋杀你的健康>>

13位ISBN编号：9787563924653

10位ISBN编号：7563924655

出版时间：2010-9

出版时间：北京工业大学出版社

作者：邓琼芳

页数：258

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>

## <<不要让工作谋杀你的健康>>

### 前言

现代都市中有这样一个庞大的群体，他们每天早出晚归，披星戴月，废寝忘食，甚至牺牲所有的闲暇和娱乐，只为追求事业的成功，实现个人的理想与价值——他们就是忙碌的上班族！面对激烈的社会竞争，面对无情的职场规则，上班族们每天都不停地在筹谋着明天。他们奋力把握现在，创造未来，迎着头皮面对残酷的现实。

为了工作，他们甚至将“吃饭”视为负担，为与时间争分夺秒，他们三餐无规律，依靠咖啡的力量熬夜加班，把速冻食品煮成便饭。

为了提职晋升，饭局连绵不断撑破胃。

每天穿梭于复杂的人际关系网络中，把所有的不快藏匿于心。

为了谋求更好的发展，他们将所有心力用于工作，无暇顾及运动，离开办公桌椅和电脑便踏上出差的行程……然而，他们从未想到，有一天工作会把他们“出卖”，身体健康会被残忍地“谋杀”。

上班族总以为自己没病，身体健康；自认为年轻，有足够的精力应对挑战。

殊不知，平日的那些无端的乏力、思想涣散、失眠、疲劳、颈部疼痛等不适早已将他们推向亚健康的沼泽。

在重重的职场压力下，以前从未留意的糖尿病、冠心病、脂肪肝、肠胃病等开始逐一出现在自己和周围人的身上。

面对前所未有的繁杂人际交往，抑郁、焦虑、烦躁、易怒、孤独渐渐吞噬了那颗充满热情的心，情绪似乎越来越低落，再找不回从前的喜悦与激情。

## <<不要让工作谋杀你的健康>>

### 内容概要

上班族们每天都在繁华的都市中风尘仆仆地四处奔波，废寝忘食，无暇他顾，牺牲了所有的娱乐。一心只追求事业的成功。

但你是否想过。

有一天你的健康会被工作“谋杀”？

工作和金钱是生活中不可或缺的部分，但是当这两部分都要以健康作为代价才能获得时，你是否应该认真地思考一下：什么才是人生最大的财富？

## <<不要让工作谋杀你的健康>>

### 书籍目录

第一章 工作，是你“出卖”了健康 “过劳死”，生命的吞噬狂 恶性肿瘤，极度危险的杀手 便秘，有口难言的痛楚 头痛，健康难以忍受之重 耳鸣，压力的后遗症 颈椎病，疯狂的反抗 肠胃病，没完没了的折磨 心脑血管疾病，致命的一击 糖尿病，不请自来的害人症 肝病，忙碌劳顿的“悲剧” 失眠，偷走了多少健康 肥胖，征服无数上班族 神经衰弱，紧张过后的“瘫痪” 第二章 “心”事重重，“压爆”心脏 压力，上班族不堪重负 心理失衡，身心疲惫的祸首 焦虑，扭曲人生的方向盘 抑郁，上班族的心头患 孤独，一个人的悲惨世界 忌妒，插进身心的“毒刺” 强忍悲伤，慢性的自杀途径 坏情绪，通往癌症的深渊 易怒，怒火烧毁了健康 抱怨，心里的阴影 人际关系污染，不需要的“刮目相看” 快节奏综合征，急速追讨生命 知识焦虑综合征，绑架上班族的凶手 星期一症候群，威力强大的传染病 节后综合征，上班族的思想疲态 心理死亡，久用电脑的悲哀 电脑狂暴症，慎防心理异常 第三章 不良饮食=挽手死神 三餐无规律，疾患犹如“活火山” 狼吞虎咽，吃出多少病 常吃夜宵，疾患易上身 饭局不断，疾病的导火索 口味重，小心舌欲“褻渎”健康 边走边吃，省掉的不只是时间 冷冻食品，健康为你而“牺牲” 嗜饮咖啡，身体备受打击 饮茶不当，小心陷入健康误区 “洋快餐”，夺命的“垃圾食品” 第四章 办公环境，隐匿的杀手 空气污染，防不胜防 饮水机，细菌的密集地 噪声，病患的源头 复印机，强大的污染源 办公桌，爬满细菌的“饭桌” 照明光线，当心灯光疲劳症 门把手，最脏的角落 电话，想不到的病菌量 地毯，藏污纳垢的隐蔽处 空调，令人窒息的隐患 微波炉，方便背后有苦果 二手烟，害你没商量 办公室植物，隐形的“毒气弹” .....第五章 出差，不知不觉侵蚀健康第六章 坏习惯，上班族自酿隐患第七章 工作&运动，别让健康异位

## <<不要让工作谋杀你的健康>>

### 章节摘录

“让健康植物走入办公室运动”是受到欧盟资助的一项活动，它传播着“健康植物能够提升生产力”的理念。

据该运动的推广网站介绍，超过30%的欧洲现代办公建筑都存在室内空气不良的现象。

而在挪威一家医院所做的研究表明，在办公室放入健康植物后，因病假导致的员工缺勤率减少了50%。

美国的研究显示，办公室内的健康植物能够吸收热量、噪声和空气中的有害物质，启用室内空调设备的开支可因此减少1/5。

而且，由于健康植物能间接调节员工情绪，减少疲劳感，特别还有助于提升士气，美国公司的年产值能借此增长近1300亿美元。

在德国，只要是有人呆的地方都能看到绿色植物，即使在办公室中，也是绿意盎然。

一般情况下，德国办公室人均拥有的植物数量为3盆，盆栽植物的数量随着办公面积的增大而增加，有的办公室人均植物可达到5盆。

在室内摆放植物固然可以显得美观，但能否真的对上班族健康起到有益作用，还要看所选的入室植物是否适宜。

有些植物不仅对人体没有益处，还可能对人们的健康和生命造成威胁。

有一些花卉，例如一品红、五色梅等都会散发出一些有害健康的气味，如果人们经常密切接触这些花卉，则会影响健康；还有一些植物的香味过于浓烈，如夜来香等，如果人们长时间处于这种强烈气味的包围中，时间久了花粉和香味的刺激可能诱发哮喘、咽炎、过敏性鼻炎、咳嗽等病症。

不仅如此，室内花多、味浓，有人还会感到空气中“缺氧”，导致接触的人们出现胸闷、憋气、呼吸困难等不适症状。

而且，花草挥发的异味、怪味使人感觉烦躁、头晕、恶心、头痛，触碰植株还会引发皮肤局部红肿、发热、疼痛、瘙痒，严重时很可能导致休克，甚至危及生命。

中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所的一项研究指出：有52种植物含有促癌物质，其中最为常见的如银边翠、红背桂、洒金榕、凤仙花、铁海棠、假连翘和麒麟冠等美丽的花卉和观赏植物。

## <<不要让工作谋杀你的健康>>

### 编辑推荐

震撼上班族的黑色亚健康报告 工作中的健康杀手正步步逼近，上班族如何化解致病危机？

快节奏的生活让许多现代人承载了太多压力，可以说他们每天都在用健康来换取财富。

精神紧张，疲劳过度，熬夜加班，上班族的健康在这样日复一日的奔波与劳累中悄无声息地被侵蚀、被损害。

人生的价值如同算数中的乘法法则，当健康不复存在时，即便拥有再多财富。

两者相乘依然是零。

醒醒吧，上班族们！

不要让工作成为生活的全部，不要让健康在工作中悄无声息地消失。

如果等到有一天生命无法继续“透支”时，方才如梦初醒地到处求医问药，未免悔之已晚。

从现在起，学会在工作中善待你的身体，关爱你的健康。

别忘了，健康是生命之本，更是成就事业的基础！

<<不要让工作谋杀你的健康>>

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>