第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

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“ 亵渎 ”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

章节摘录

“让健康植物走人办公室运动”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，在办公室放人健康植物后，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。

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！

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