

<<给上班族的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给上班族的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787122019271

10位ISBN编号：7122019276

出版时间：2008-3

出版时间：陈信义 化学工业出版社 (2008-03出版)

作者：陈信义 编

页数：209

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>

<<给上班族的健康枕边书>>

内容概要

《给上班族的健康枕边书》共分九章，分别从饮食、养生、自我调节入手，提醒上班族警惕那些似病非病的现象，学会自我调节，自我预防。

从而使谬误远离生活，避免陷入健康的“雷区”。

科学、适用、对路，是《给上班族的健康枕边书》编写的宗旨，也是《给上班族的健康枕边书》定位的落脚点。

书中不仅介绍了各种常见疾病的来源以及解决方法，还特别针对男性和女性最容易产生的健康问题，进行了单独介绍，使男女读者都可以成为自己的家庭医生。

《给上班族的健康枕边书》对于整日忙碌的上班一族，量身打造了健康方案，可以使上班一族保持身体的健康，更好地工作。

同时也为广大读者提供了实用的健康指南。

<<给上班族的健康枕边书>>

书籍目录

第一章 饮食别犯忌——健康掌握在自己的嘴里 一、不吃早餐危害多 二、主食太少有害健康 三、“甜食”好吃别贪吃 四、吃出健康的晚餐 五、打包习惯好，吃错麻烦大 六、少盐多醋是法宝 七、高温爆炒不健康 八、在正确的时间吃正确的水果 九、白开水是最好的饮品 十、冬季火锅如何吃出健康来 十一、维生素并不是多多益善 第二章 养生靠坚持——最好的保健医生是自己 一、闭目可益身心 二、睡前适度运动好处多 三、别等疲劳才休息 四、高枕未必无忧 五、夏练三伏需注意 六、开灯睡觉不利健康 七、不要老欠睡眠债 八、经常梳头有利健康 第三章 有病早知道——别在疾病面前粗心大意 一、腰酸背痛与颈椎病变 二、低血压也是病 三、咽喉异常有隐患 四、打鼾憋气，谨防睡眠呼吸暂停综合征 五、大便异常莫大意 六、高血压，人类健康的大敌 七、胃部不适，治疗要对症 八、动作笨拙、震颤，谨防帕金森病 九、高血糖，留心糖尿病并发症 第四章 向白领病说不——别拿健康赌明天 一、久坐不动隐患多 二、电脑一族养肝护眼很重要 三、小心MP3带来的耳机病 四、谨防SOHO一族的抑郁症 五、办公室感冒谨防“群发” 六、长期使用电脑，谨防“腕管综合征” 七、长期失眠要警惕 八、白领，别让辐射害了你 第五章 男人也有“难言之隐”——关爱男性的健康 第六章 女性疾病需注意——做个健健康康的女人 第七章 赶潮流别忘保健康——警惕时尚的陷阱 第八章 心病还得心药医——学会做自己的心理医生 第九章 小窍门管大用——保持健康的小秘诀

<<给上班族的健康枕边书>>

章节摘录

第一章 饮食别犯忌——健康掌握在自己的嘴里： 一、不吃早餐危害多 健康警钟：
长期不吃早餐诱发胆结石： 黄女士是某机关的行政人员，由于单位离家远，她必须每天很早就起床，根本没有时间吃早餐。

工作几年来黄女士几乎天天如此，饿了就吃几块放在抽屉中的饼干，慢慢她就习惯了不吃早餐。直到最近，黄女士经常感到胃胀、胃痛。

终于，有一天工作时，她突然觉得腹中绞痛难忍，只能用手捂着肚子满地打滚。

同事见状将其送往医院急救，经B超检查发现，黄女士的胆囊内长满了结石，需要手术治疗。

健康小课堂： 不吃早餐危害大： 当今的社会，生活节奏加快，夜生活丰富，晚上睡得晚，早晨起不来，所以很多人通常不吃早餐或随便对付一口就赶去上班，更有一些年轻女性有意不吃早餐，说是为了保持良好体型。

在一般人看来，多吃一顿、少吃一顿或晚吃一顿对身体不会有多大的影响，其实他们并不清楚，长期饮食无规律，会引起许多的疾病。

1.造成血糖低，不利于智力发展： 人在经过一夜的睡眠后，体内的营养已消耗很多，血糖浓度处于偏低状态，不吃或少吃早餐，就不能及时补充血糖，大脑的血糖供应不足时就会感到疲劳、反应迟钝、注意力不集中、精神萎靡、学习和工作能力降低，久而久之会妨害记忆和智力的发展。

2.易患胆石症： 调查发现，约有90%以上的胆结石患者是不吃早餐或少吃早餐的人。不吃早餐或少吃早餐，空腹时间过长，胆汁分泌减少，存放了一夜的胆汁无法定时排出，胆囊不仅得不到放松，还会使胆囊内存留的胆汁变得更加浓稠，从而导致胆汁中胆酸含量减少，胆固醇含量增多。

如果长期如此，浓稠的胆汁就会刺激胆囊壁发炎，过多的胆固醇就容易沉积而发生胆结石。

3.影响寿命： 人的健康长寿是靠人体生物钟支配的，而不吃早餐则打乱了生物钟的正常运转，机体所需营养不能得到及时的补充，生理机能就会减退，再加上不吃早餐带来的种种疾病，都在影响人的健康长寿。

<<给上班族的健康枕边书>>

编辑推荐

《给上班族的健康枕边书》对于整日忙碌的上班一族，量身打造了健康方案，可以使上班一族保持身体的健康，更好地工作。

同时也为广大读者提供了实用的健康指南。

<<给上班族的健康枕边书>>

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>