

<<员工健康书>>

图书基本信息

书名：<<员工健康书>>

13位ISBN编号：9787507829488

10位ISBN编号：7507829480

出版时间：2009-1

出版时间：中国国际广播出版社

作者：赵一

页数：267

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>

## <<员工健康书>>

### 前言

拥有健康的身体创造优秀的业绩 提起企业员工，尤其是白领一族，很多人都会将他们与自由、潇洒、独立、自信联系在一起，殊不知，看似光鲜亮丽的上班族生涯，其实潜藏着许多我们想象不到的健康问题：熬夜、加班、陪客户吃饭，还不到30岁，已经有了将军肚；开始脱发早秃；常忘记熟人的名字；做事经常后悔；易怒、烦躁、悲观；睡觉时间越来越短，白天也昏昏欲睡；经常头疼、耳鸣、目眩；患颈椎病、腰椎间盘突出、神经衰弱…… 的确，很多优秀的员工经过努力，事业成功、家庭幸福，他们成功了，令人羡慕，但他们的成功是以健康为代价的。

以下事例就可以证明这点： 2004年4月8日晚，爱立信（中国）有限公司总裁杨迈由于连日超负荷的工作使心脏不堪重负，猝死在健身房的跑步机上，享年54岁。

2004年4月19日，麦当劳公司董事长兼首席执行官吉姆·坎塔卢波死于心脏病突发，享年60岁。

2004年7月7日，著名华裔经济学家杨小凯患癌症逝世，享年55岁。

## <<员工健康书>>

### 内容概要

人生最重要的就是健康，如果因为工作过度而损害健康，不仅无法享受快乐的人生，也无法创造成功的事业。

因此，为了自己，也为了家人，我们真诚地希望每一位企业员工在忙于工作的同时，也对健康作出投资，将配备健康“管家”提上日程。

本书从员工最常见的、需要注意的14个方面出发，教你如何维护自己的身体健康，摆脱心理压力。希望大家都能够摆脱工作时钟，好好重视自己的健康，让亚健康状态和疾病远离你。

## &lt;&lt;员工健康书&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 饮食：餐桌上的健康法则 膳食必须平衡 科学早餐有要求 午餐不宜“凑合吃” 工作餐的“五不主义” 晚餐五不宜 “三五”式配餐 “喝水行程表” 水果不是万能的 适当吃“苦” 饮用咖啡要适当 别让火锅“涮”了你 方便面方便不营养 理性对待洋快餐 慎食罐头食品 饮食健康自测第2章 运动：为健康保驾护航 为了健康动起来 运动的三个最佳 健身房，并不是最佳运动场所 运动的“四不宜” 好身体是走出来的 “倒行逆施”的健康奇迹 办公室简易健身法 保护眼睛的工间操 保护颈部的工间操 保护背部的工间操 电脑工作者工间操第3章 睡眠：健康的维他命 不可随意打乱生物钟 熬夜伤人有多深 睡前进行曲 睡眠的十大忌讳 调整睡姿助健康 睡觉时请给自己“松绑” 科学午睡 鼾声中的健康危机 安心睡眠从枕头开始 创造良好的睡眠环境 选择舒适的床 摆脱失眠的困扰第4章 四季：把握保健的良机 “春困”现象要及时避免 春季日常起居保健要点 春季过敏不可忽视 夏季午睡学问大 夏天切勿贪凉 秋季养生防秋燥 秋果食用有禁忌 调节生活，防止“悲秋” 女白领的冬日养生之道 冬季护肤防皲裂 冬季注意健康饮食 春捂秋冻皆有度第5章 心灵：滋养健康的沃土 摆脱抑郁的困扰 消除浮躁的心态 走出自卑的泥潭 克服焦虑的情绪 走出自闭，沐浴群体阳光 控制情绪，做快乐的自己 笑是健康的源泉 幽默是健康的催化剂 宽容为心理“健身”第6章 环境：警惕健康的文明杀手 谨防办公室空气污染 别让电脑“谋杀” 双眸神采 留心键盘里藏污纳垢 上班族注意防范“鼠标手” 电脑病的预防 上班一族的空调病预防策略 用饮水机莫忘消毒 警惕“复印机病” 当心微波炉损害健康 “热恋”办公桌易患颈椎病第7章 好习惯：健康人生的一本万利 好习惯就是储蓄健康 久坐“成灾” 手机辐射埋下健康隐患 了解心脏的喜怒哀乐 吸烟有害健康 小心酒精作祟 常让大脑负重不可取 别让自己的眼睛蒙尘 “随身听”不宜随听 “卡拉OK”损健康 有车一族的健康参考 健康可以“梳”出来 高跟鞋，美丽的健康杀手 你的身体禁不起乱补 做好身体的定期检查第8章 旅途：让健康伴你行 出差焦虑脱身法 旅途自备小药箱 警惕途中“陷阱” 从速食中获得健康 长途飞行慎饮食 出差失眠巧调节 旅途巧调时差 应酬不应以健康为代价 足部健康注脚第9章 假期：为健康加油 别让假日成为“耗油站” 假日病的三大诱因 别中了麻将的埋伏 假期养胃保健康 假期健康饮酒新概念 旅游运动两不误 谨防“美味综合征” 警惕采光综合征 教你应对节后不适第10章 亚健康：警惕机体的异常信号 人体的第三状态：亚健康 亚健康，最爱欺负谁 你属于亚健康吗 亚健康的五种致病因素 创造良好的居室环境 走出亚健康：补钙、冥想、晒太阳 轻松娱乐，远离亚健康 维生素，亚健康克星 中医疗法助你轻松应对亚健康 亚健康人士必知的保健穴位 简单小动作，对抗亚健康第11章 过劳：成功人士的健康雷区 慢性疲劳打开健康的安全阀 过劳，无法回避的事实 “过劳死”是怎么一回事 莫在“过劳死”的边缘徘徊 拿什么遏制“过劳死” 缓解压力，舒适生存 科学用脑，张弛有度 让自己放松 停下来享受“慢生活”第12章 排毒：一场全民的健康保卫战 我们为何要排毒 毒从何处来 排毒，应在每时每刻 远离排毒误区 激活人体排毒系统 运动排毒是关键 饮食给身体大扫除 做个“睡美人” 给压力排排毒第13章 急救：健康的危机处理 误服药物时的急救处理 轻松应对突发性食物中毒 煤气中毒急救四步曲 妙对鼻出血 脑中风的急救处理 怎样急救晕厥 游泳时发生意外伤害的应急法则 心脏病发作的院前急救 常见运动损伤的应急处理 中暑自救得心应手 怎样救治休克第14章 预防：早日解决健康隐患 从便秘说起 查肤色辨疾病 令人难堪的黑眼圈 眼前为什么发黑 眼皮跳也是疾病的先兆 眼皮浮肿怎么消 牙疼是病吗 舌头，疾病的窗口 没完没了的口腔溃疡 多汗谨防六种病 肥胖的隐患后记

## &lt;&lt;员工健康书&gt;&gt;

## 章节摘录

1.防一氧化碳中毒 老式火锅点燃木炭后,会产生一氧化碳。如果室内一氧化碳浓度达到0.1%时,就会引起一氧化碳中毒,其症状为头痛、头晕、恶心、呕吐、四肢无力等。

因此吃火锅时,一定要打开部分门窗,使室内空气流通,涮完后立即把木炭用水浇灭。

2.防铜锈中毒 用紫铜或黄铜火锅涮食,用过一段时间后,火锅内表面发生变化,形成一层绿色铜锈,俗称“铜绿”,是有毒物质。

如果涮火锅前不能彻底擦净“铜绿”,煮菜时就会溶于火锅内,人吃了被“铜绿”污染的食物就会发生中毒,表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,重者还会脱水、休克。

“铜绿”还能引起消化道出血、肝肾病变,出现黄疸症、血尿等。

所以,铜火锅在使用前一定要用蘸食醋或食盐的布擦拭干净,除去“铜绿”。

3.防染寄生虫病 有的涮菜过厚,在火锅中涮不透,虽然水沸但时间短,不能将食物烫透烫熟,在肉片、菜段或海鲜中有寄生虫没有被杀死,人吃了以后会染寄生虫病。

所以,涮火锅的肉、菜要洗净切薄,在锅内多涮一会儿,待肉、菜熟透以后再吃。

4.涮火锅水温要足、要沸 火锅涮一会儿后,水就少了,水温也会下降,这样菜料就涮不熟,人吃了易生病。

所以,火锅必须保持水量充足,并始终保持高温沸腾状态。

5.不要喝火锅汤 火锅汤煮的时间太长,各种汤料营养已遭到破坏,而且经过长时间加热还会产生化学反应。

经测定,火锅浓汤中含有一种浓度极高的叫“卟啉”的物质,人吃了这种物质以后,经过消化分解,经肝脏代谢成尿酸,可使肾功能减退,排泄受阻,很容易引起痛风病。

6.吃火锅的同时,应该注意多喝水,以利尿酸的排泄 健康提示 有的人在吃火锅2-3天后,常常会出现火锅综合征。

如果在火锅的食物搭配上多下些工夫,就可以尽量减少症状的产生。

现介绍几种方法: 1.多放些蔬菜 火锅作料不仅有肉、鱼及动物内脏等食物,还必须放入较多的蔬菜。

蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充人体维生素的不足,还有清凉、解毒、去火的作用,但放入的蔬菜不要久煮,才有消火作用。

2.适量放些豆腐 豆腐是含有石膏的一种豆制品,在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

3.可以放点生姜 生姜能调味、抗寒,火锅内可放点不去皮的生姜,因姜皮辛凉,有散火除热的作用。

4.调味料要清淡 调味料如沙茶酱、辣椒酱,对于肠胃刺激大,使用酱油、麻油等较清淡的作料可避免对肠胃的刺激,减小“热气”。

5.餐后多吃些水果 一般来说吃火锅三四十分钟后可吃些水果。

水果性凉,有良好的消火作用,餐后吃上一两个水果可防止“上火”。

方便面方便不营养 对于整天忙于工作的人来说,吃方便面似乎是习以为常的事。

方便面很方便,但却不营养。

方便面一般都要通过油炸,对面粉中的B族维生素等营养素破坏极大,其营养价值远不如米饭、馒头的高。

另外,方便面是方便食品,为了携带方便,利于保存,加入了一定的化学物质,虽然其含量在国家规定的范围内,但还应尽量少食用。

作为临时充饥的食品尚可,但不可作为主食长期食用,以免造成身体营养素的缺乏。

方便面无论是哪种的,鸡肉的、牛肉的、海鲜的,等等,主要是供给碳水化合物、少量的植物蛋白和一定的热能,汤料中只含有少量盐、味精和虾皮等调味品,至于“肉”、“虾”含量极少,所以,

在吃方便面时应增加一些肉类、蛋类和应时蔬菜,如黄瓜、生菜、西红柿等。

在食用“干吃面”时,如能喝杯牛奶或酸奶,再吃点水果,营养就比较全面了。

## <<员工健康书>>

目前，方便面已成为许多家庭的必备食品，给大家带来了诸多方便，这是它好的一面；但有的人为了节省时间，常常一次买很多，以备日后慢慢食用，这种做法并不提倡。

方便面为油炸食品，含有丰富的油脂，存放时间一长，其中的油脂与空气长时间接触，尤其在炎热的夏季，很容易发生氧化酸败，从而产生过氧化脂质。

过氧化脂质是一种有毒的物质，食用后不但能引起中毒，而且还能使人过早衰老，并有可能诱发癌症。

过氧化脂质在加热烹调中不会被破坏，也无有效办法将其除去。

因此，方便面最好现购现吃，不宜久放。

**健康提示** 方便面的调味包通常油、盐、味精等成分很高，最好不要全部放入，只要放入一半，再添加些许较为健康的调味品，不但风味更佳。

也吃得更安心。

<<员工健康书>>

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>