

<<上班族的健康保胃战>>

图书基本信息

书名：<<上班族的健康保胃战>>

13位ISBN编号：9787509320068

10位ISBN编号：7509320062

出版时间：2010-1

出版时间：中国法制出版社

作者：王永军

页数：207

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>

## <<上班族的健康保胃战>>

### 内容概要

繁华的都市是很多人向往的地方。

在这里，有一群衣着光鲜的帅男靓女，来来往往穿梭于豪华的摩天大楼之间。

他们有一个好听的称谓——“白领”，他们是上班一族。

都说上班族可以坐在宽敞明亮的写字楼里，拥有令人羡慕的工资收入。

然而，这一切都只是光鲜的外表，只有健康才是最真实的幸福。

## &lt;&lt;上班族的健康保胃战&gt;&gt;

## 书籍目录

前言序一 人体健康的国际标准序二 身体各器官工作时间表第一篇 战争的前奏——是什么让胃如此难熬 第一章 年轻的上班一族，你的胃还好吗？ 揭开“胃”的神秘面纱 熟悉而陌生的胃病 胃病的早期信号 常见的胃病及应对措施 辩胃病看舌苔 便便，胃肠病患者自我检测的法宝 白领遭遇三大“胃”机 胃病的四大元凶 胃病也会引起并发症 别把胃病：与小病小测试：你的肠胃健康吗？ 第二章 劳累、工作压力压伤了白领的胃 压力，让功能性胃炎恋上白领 劳累，胃的幕后凶手 胃病，白领的职业病 空姐，工作环境也能导致胃病 加班加出来的胃病 胃病，都是应酬惹的祸 边工作边吃饭，小心得慢性胃病 胃是情绪的晴雨表 紧张、焦虑加重胃负担 小测试：你的工作压力大吗？ 第三章 生活不注意，胃病找上门 不吃早餐危害多 烟，使胃病“雪上加霜” SOHO族，生物钟是个大问题 饥饱失常，脾胃失灵的导火索 “闪电战”进食，先闪了自己的胃 吃快餐吃出不适 常吃夜宵易患胃炎 莫要伏案睡，以防胃病来 泡吧会引发胃痛 暴饮暴食，小心撑破了胃 减肥，减去了胃健康 吃泡面，吃出胃的“叛变” 吃药吃出的胃病 烈酒下肚，胃黏膜“红了脸” 小测试：你的身体健康吗？第二篇 战斗进行时——别让胃再痛苦下去 第一章 养胃要有好的习惯，生活之道 生活规律决定健康 晨饮一杯水 保持充足的睡眠 养胃要把好“人口”关 牙刷不洁，胃病怎好得了 养胃24小时不停歇 告别烟酒，找回肠胃健康 细嚼慢咽：减轻胃肠的负担 裸睡使胃肠道着了凉 饭后避免立即洗澡和剧烈运动 调整生活方式找回肠胃节律 第二章 养胃也要会吃，饮食之道 健康取决于良好的饮食习惯 别当早餐的“逃兵” 白领营养早餐推荐食谱 午餐不当隐患多 承上启下，午餐要重视 白领族午餐常选方式 上班族的晚餐 上班族晚餐食谱推荐 饮食营养要全面 饮食还是清淡好 胃病患者的饮食要求 餐前喝点汤，养胃得健康 适量饮茶，可免遭幽门螺杆菌的感染 茶疗法 不要挑食偏食 适当吃点零食 少饮咖啡和浓茶 酸梅汤营养美味又开胃 含枣核可以促进消化 做菜勾芡保护胃 常喝酸奶防胃病 剩饭热后吃不得 小测试：你的早餐健康吗？ 第三章 养胃要注意锻炼，运动之道 运动是胃病患者的健康基石 运动与消化系统 运动养胃的原则 古老的瑜伽健胃操 练习瑜伽要注意 给胃来个八段锦 五禽戏，让你的胃时来运转 办公族练习松肩操改善脾胃滞气 散步对肠胃的好处很明显 散步要领要记牢 腹式呼吸给胃最好的“按摩” …… 第三篇 战后的宣言——胃健康是最大的幸福

## <<上班族的健康保胃战>>

### 章节摘录

插图：26岁的小张，是某外资企业的骨干，除了精明能干以外，身材也堪称魔鬼，每天的时间安排得满满当当的，甚至为了完成某些工作，一日三餐，经常是采用“三合一”的便捷模式，而因为忙碌，早餐已经很长时间没排上小张的饮食日程了。

饮食毫无规律，这样几年下来，虽然为自己减肥的计划增分不少，但是正值青春年少、年轻有为的她，却在一次会议中忽然脸色发白，全身盗汗，四肢无力地晕倒在会场上，经过医院一番检查，原来是患了营养不良和慢性胃炎等疾病。

小张的案例并不是个体，而是上班族们饮食习惯的一个缩影，经常听人讲，不吃早餐是为了自己减肥更是为了健康，即使没有达到减肥的作用至少也不会有害，甚至有人开玩笑讲：“不吃早餐又死不了人！”

”也有人说工作实在是太忙了，没时间吃早饭。

无论是什么原因，不吃早饭在上班族中已经是一个比较普遍的现象了。

因此胃病也就成了上班族最容易患的病症之一。

人体消化系统有着自己特定的生物节律，如果不吃早餐，使这种节律发生改变，胃肠蠕动及消化液的分泌发生变化，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，消化液没有得到食物的中和，就会对空腹的胃肠粘膜产生不良的刺激。

引起胃炎的发生，严重者可引起消化性溃疡。

<<上班族的健康保胃战>>

编辑推荐

《上班族的健康保胃战》：胃好，身体就好，事业倍儿棒，干嘛嘛成

<<上班族的健康保胃战>>

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>