

<<职场健康完全手册>>

图书基本信息

书名：<<职场健康完全手册>>

13位ISBN编号：9787535758538

10位ISBN编号：7535758533

出版时间：2009-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：王锴词 主编

页数：284

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>

## <<职场健康完全手册>>

### 内容概要

当今城市生活中的节奏越来越快，上班族每天穿梭于行色匆匆的人群之中。

一提起“都市上班族”，人们很容易会联想到那些在宽敞明亮的写字楼里，衣着光鲜的俊男靓女们。殊不知，加班、无规律的饮食，让他们在展现自身光彩与荣耀的同时，也无奈地透支着健康。

确实，在我们的日常生活当中，又有几人能够真正做到重视自己的健康呢？

在环境污染严重、工作繁忙和生活节奏加快的今天，也许你只顾着忙工作、赶时间、赚钱了。

而对于健康问题，你有没有用“显微镜”去真正地透视过呢？

也许你的回答是：“我没有时间！”

”是的，雨后庭院，春光明媚，目满青枝，绿红相扶，一派春意盎然，而你却没有时间欣赏；花开时，你在电脑前策划；花盛时，你在忙碌着落实各项工作……在你的生活中，永远没有停下来的时候。

你的脚步在一路的奔跑中，有没有发现，你已经把健康抛到了九霄云外！

直到有一天，你的身体突然出现了不适，你才惊觉：“呀！

我生病了！”

”而生病的主要原因是什么呢？

世界卫生组织曾宣称：“生活方式将成为全世界的头号疾病。”

”是的，作为上班族的一员，你是否知道咖啡不能经常喝、零食不能随便吃、烟酒不能经常沾、休息一定要按时……在不知不觉中，你的健康已经受到了威胁，你已经透支了自己的健康。

我重视，所以我健康！

我健康，所以我快乐！

《职场健康完全手册》详细地列举了对上班族有害的一些生活细节。

看似平常细小，微乎其微，事实上，这些小细节透露着大健康。

在快节奏的今天，请注意你的生活方式吧！

大部分上班族的身体都处于一种亚健康状态，如果不加以改善，后果将很严重。

经常处于坐着状态工作的上班族，更要小心“坐”以待毙。

这些小问题都是不容忽视的。

我们要做的就是将“保胃战”轰轰烈烈地打响，不做“木头人”，甩掉“不动指数”，为“健康指数”加分！

只要上班族能够做到：警惕职场综合征、合理饮食、重视睡眠、注意运动、做好心理排毒……养成良好的生活习惯、绿色的生活方式，认真对待自己的身体，健康将会是你最好的朋友。

## &lt;&lt;职场健康完全手册&gt;&gt;

## 书籍目录

前序 奔波职场中，要警惕亚健康第1章 健康生活——从职场细节开始 1 消除健康隐患，从办公桌开始 2 办公室里的你，是否被辐射缠绕 3 别让“鼠标手”伸向你 4 办公室键盘比马桶还要脏 5 电脑放置不当影响健康 6 复印机带来健康隐忧 7 办公室常开空调影响健康 8 让健康植物走入办公室 9 长时间工作易得高血压 10 长期加班会危及生命 11 远离办公室头痛有绝招 12 自我按摩，颈部不再痛 13 香蕉不是电脑族的最佳水果 14 接打电话要注意姿势 15 上班乘车常开车窗可减少中毒 16 上班路上不宜补觉 17 选择座椅靠垫有讲究 18 小习惯有助于提高工作效率第2章 合理饮食——健康活力吃出来 1 早餐前先喝一杯白开水 2 早餐每天不可少 3 天天喝牛奶，营养更健康 4 酸奶为何不宜加热 5 适合上班族的四季茶饮品 6 绿茶与枸杞子不能一起泡 7 常吃方便面影响健康 3 上班一族应多吃坚果 9 不同职业选择不同水果 10 水果要择时食用 11 上班族贫血，注意饮食疗法 12 上班族的健康午餐 13 不能边吃饭边喝水 14 酒后不宜喝茶 15 睡前饮酒导致胃肠不和第3章 重视睡眠——会睡的人最健康 1 不要因睡不好而丢了健康 2 起床后不要马上叠被子 3 午觉千万别睡得过长 4 饭后不可立即睡觉 5 伏案睡觉对女性的健康更为不利 6 枕头不适，越睡越累 7 选对你的宝贝枕头 8 要对你的宝贝枕头给予保养和清洗 9 睡懒觉不利于健康 10 长假后当心“睡眠紊乱”找上门 11 了解失眠的类型，做到尽早预防 12 别让蚊香变成危害你的“毒气” 13 失眠：白领健康新杀手第4章 家电卫生——小心高科技有毒 1 家电噪声也是致病源 2 卧室放电器可诱发疾病 3 液晶显示屏也伤眼 4 合理看电视，远离疾病 5 酒后看电视，让视力双倍受损 6 形形色色的“电视综合征” 7 空调温度应控制得当 B 勿忽视洗衣机的误区 9 敞开洗衣机盖子，简便杀菌 10 洗衣机常消毒，抵制病菌再生 11 上班族应警惕“电冰箱综合征” 12 定期清洗饮水机，细菌无处藏 13 吹风扇要适可而止 14 电话机也能传播疾病 15 长时间戴耳机可能引发“耳聋” 16 使用加湿器小心得肺炎第5章 美容护肤——美丽健康两不误 1 白领丽人应警惕“计算机皮肤” 2 写字楼外的职场女性如何护肤 3 四季都要防晒 4 空调室里预防肌肤旱情 5 职场午休肌肤美容DIY 6 “夜猫族”白领丽人，美容护肤全攻略 7 美容护肤去皱秘方，打造白领丽人 8 白领们的抗痘大计 9 职场靓女，拒绝眼袋有主张 10 眉毛不能随便拔 11 职场美女下“斑”计 12 白领每天六大美肤黄金时段 13 借药丰乳无益健康 14 白领男士护肤也有道第6章 运动休闲——张扬律动的生命 1 空腹晨练不科学 2 运动前后补水要科学 3 运动后不宜吃酸性食物 4 跑步姿势不对也伤身体 5 运动时别忽略呼吸方式 6 感冒时别运动 7 游泳时间过长会罹患各种疾病 8 爬楼梯比乘电梯好处多 9 “走班”走出窈窕身材和健康体魄 10 “白领”健身操省时省力效果好 11 运动时间有讲究 12 突然大强度运动容易猝死 13 饭后百步走并不适合所有人 14 运动讲技巧，健身效果好第7章 穿衣戴帽——加固生命的围墙 1 太阳镜选购不当，眼睛受刺激 2 戴围巾、手套、口罩的误区 3 饰品佩戴过多易得皮炎 4 新买的衣服要洗后再穿 5 干洗衣服立即穿，易引起头晕眼花 6 常穿化纤织物易引起皮肤过敏 7 穿真丝织的衣服有利健康 8 别让露脐装冻坏了身体 9 你的内衣是纯棉的吗 10 文胸过紧不健康 11 冬天穿裙装，小心健康被吹跑 12 常穿丁字裤，妇科疾病找上门 13 男士穿袜子也有讲究 14 腰带勒得太紧，影响生理功能 15 常穿塑料拖鞋引发皮炎 16 不同的运动应穿不同的鞋子 17 不是所有女性都适合穿高跟鞋 18 高跟鞋的“美丽后遗症” 19 常穿尖头鞋易患足病 20 小心背包损害了健康第8章 理排毒——打通心谷的隧道 1 接受心理援助，走出心理困境 2 拥有健康心灵，做心灵的主人 3 自我调节，远离疾病 4 让有色食物帮你找回好心情 5 放松自我，告别紧张 6 消极情绪易致心脏病 7 过于敏感，人不快乐 8 过分害羞是社交恐惧症 9 哭泣可以助你摆脱病魔 10 拥抱能使人精神焕发 11 宽容是心理健康的“维生素” 12 长途旅行容易精神焦虑 13 白领一族，当心“手机幻听症” 14 天热要防“心理中暑” 15 生活不幸福，自闭惹的祸 16 自言自语可以缓解心理压力 17 音乐——让你健康的天使 18 心理压力过大会使人加速衰老 19 为什么“购物狂”是一种心理疾 20 “工作狂”也是一种心理疾病 21 辞职的病态心理与防治第9章 细节男人——做回英俊的亚当 1 男士也要经常梳头 2 千万不能自行拔掉胡须 3 妥善处理自己的胡子 4 领带也能威胁男性健康 5 男性不要总穿牛仔裤 6 警惕——抽烟影响性能力 7 重视——男性同样存在乳腺疾病 8 趴着睡觉危害多 9 如厕前应养成洗手的习惯 10 关注小便时的细节 11 车座过高易诱发前列腺炎 12 对沙发不能过于依恋 13 跷二郎腿影响生殖健康 14 小心手机辐射危害健康 15 莫将笔记本电脑放腿上第10章 细节女人——做个美丽的夏娃 1 女性气质“动”出来 2 女性应该适当“挑食” 3 女性在什么情况下易发胖 4 空调病为何对女性情有独钟 5 睡前

<<职场健康完全手册>>

做好“亲肤运动” 6 不宜带文胸睡觉 7 白领女性不宜洗冷水澡 8 内裤选择也有大学问 9 正确使用卫生巾 10 卫生护垫不能长期用 11 经期不要捶打腰部 12 经期不宜做足底按摩 13 维生素F不能滥用 14 频繁做人工流产可导致不孕 15 吸烟影响女性容颜 16 唇干不能用舌头舔 17 冬季逛商场谨防细菌、病毒乘虚而入 18 盲目减肥腰不得

## 章节摘录

第3章 重视睡眠——会睡的人最健康 11 了解失眠的类型，做到尽早预防 随着人们生活节奏普遍加快，电视、电脑的普及将人们晚上的入睡时间推迟到了22：00左右，甚至更晚。居住在城市里的人更是如此，加班、学习、夜生活……睡眠时间被占据，入睡时间被推迟。人们生活的改变，使得睡眠时间减少了，睡眠不足已成为现代人的普遍现象，已成为一个社会问题。对此，专家提醒，睡眠不足会对人体健康造成很大的伤害。

失眠主要分为以下几种类型。

压力型失眠 1. 职业类型企业管理人员、公务员、科研人员等。

2. 失眠表现夜晚难以入睡、睡眠较浅、多梦易醒。

因压力过大而导致失眠的女性，通常躺在床上半天了，但脑子里还是会不停地思考工作上遇到的一些问题，无法安然入睡。

即便是睡着了，也是不停地做梦，导致第二天昏昏沉沉的，使工作效率急剧下降。

3. 失眠程度如果持续失眠10~30天，那就是中度失眠了。

4. 失眠的主要原因工作节奏相对较快、压力大、作息时间不稳定、精神状态过度紧张、情绪不稳定。

5. 修补方案先给自己减压后再睡觉。

只要进行减压的方法得当，用不了多久就可以让你恢复正常的睡眠。

倘若你躺在床上老半天还是无法入睡，那就干脆起来放松放松。

(1) 香熏法：在房间内点上一盏薰衣草香熏灯，淡淡的薰衣草香味可以让你的神经逐渐放松下来，在不知不觉中进入梦乡。

(2) 按摩法：当你下班回家感觉自己疲惫不堪，不要急着睡觉，先给自己一个美容按摩。

在轻盈手指的按摩下，你的头脑会随着脸部肌肉放松下来。

一般2小时左右的按摩比例倒头就睡更能放松。

(3) 冥想：盘腿坐于床上，两手放在膝盖上，慢慢呼吸，努力将脑子里的那些杂念清除，什么都不想。

每次半个小时，这一招对于那些夜里多梦的女性比较管用。

(4) 运动：尽量每周都能做适当的体育运动，如每周打2次羽毛球，每次至少2个小时；也可以散步半个小时，每周至少3次。

这样可以增加脑部的血氧供应，失眠自然就会溜得无影无踪了。

如果你连减压的时候都没有或没有条件享受这些减压政策，那不妨试试拿破仑休息法吧。

拿破仑在出征时，需要日夜处理军中事宜，无法入睡，每隔4小时便强迫自己睡20~30分钟，他就是这样保持充足的体力和敏捷的思维的。

不良嗜好型失眠 1. 职业类型经纪人、文化公司职员、自由职业者、创意人员以及从事与时尚有关的工作人员等。

2. 失眠表现难以入睡、经常做噩梦、醒来后神志仍然懵懂不清。

3. 失眠原因酒精、咖啡因、香烟中的尼古丁是直接导致失眠的三大罪魁祸首。

如今，有很多女性在白天工作期间都习惯喝茶、咖啡，用餐时则会喝一些可乐、巧克力饮料等。

而这些食物都含有大量的咖啡因，对神经系统可造成直接刺激，使肾上腺素分泌旺盛。

白天喝多了，到晚上自然就睡不着了。

香烟中的尼古丁在使血压上升的同时也刺激到了神经系统，严重妨碍了睡眠时的呼吸。

酒精虽能使人醉倒，看起来睡得很香，但可能会造成时睡时醒，而且醒后也会觉得身心疲惫。

4. 失眠程度通常会失眠1~3天，属于轻度的失眠。 5. 修补方案只要戒掉不良的嗜好，失眠的困扰很快便能得到解除。

(1) 尽量避免与三大失眠因素正面接触，戒烟、戒酒并严格控制对咖啡因的摄入，尤其是下午14：00点以后。

(2) 晚饭后不要做让人的脑神经过于兴奋的事情，如蹦迪会让你回家后仍然处于过度亢奋的状

<<职场健康完全手册>>

态，从而导致失眠。

焦虑型失眠 1. 职业类型多见于30岁以上的女性领导，如私企老板、财务主管等。

2. 失眠表现恐慌、焦躁、夜间突然惊醒，醒来之后无法再次入睡。

3. 失眠原因这些女性通常有很大的事业心，由于事业正处于不断提升的阶段，但是婚姻、家庭、人际关系又无一不牵动她们的情绪，因此很容易影响到神经系统从而导致失眠。

4. 失眠程度通常会失眠3个月以上，属于重度失眠。

5. 修补方案 (1) 暗示法：平躺在床上，让身心放松，并不断地暗示自己：我的胳膊放松了，腿放松了，头放松了，我就要睡着了。

(2) 安神法：尽量避免过度的刺激，如晚上不要看惊险、恐怖的影片，尽量不把工作中的烦恼带回家。

.....

## <<职场健康完全手册>>

### 编辑推荐

您是否知道电脑旁边应该摆放绿色植物? 您是否知道常用电脑的人易患皮肤病? 您是否知道长期加班可能危及生命? 您是否知道上班一族要多吃坚果? 赚的钱再多, 花不了就不算自己的; 职位再高, 也有离开的一天; 可是生命, 一旦被消耗了, 就没有了后悔的余地。生活中的您也是上班族吗?

如果是, 那么就请您在工作之余多关注自己的健康。

在今天快节奏生活的影响下, 究竟是“谁”偷走了您的健康?

那么, 请拿起这本《职场健康完全手册》, 它会告诉您全部。

在我们为社会、公司和家庭创造了巨大财富的同时, 我们却往往会忽视我们自身的健康; 随着个人事业的成功, 经济不再是一个问题, 可是用经济来解决健康却越来越是个问题; 人在职场, 身不由己, 但是健康, 却一定要我们自己做主。

健康专家全力为上班族的您精心打造, 告诉您如何赢得健康的竞争力!

<<职场健康完全手册>>

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>