

<<白领保养新知>>

图书基本信息

书名：<<白领保养新知>>

13位ISBN编号：9787537528443

10位ISBN编号：7537528446

出版时间：2004-1

出版时间：傅善来 河北科学技术出版社 (2004-01出版)

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>

## &lt;&lt;白领保养新知&gt;&gt;

## 内容概要

人是有生命的有机体，需要保养。

读者朋友，你会保养吗？

你注意保养吗？

在增进健康的努力中，人们往往依赖于医生、药物和医疗设施，很少重视自身，不少满腹经纶、学富五车的教授、科学家却不懂得珍惜自己，常常自叹工作忙，自我保健顾不上，以至本来可以预防和避免的疾病难以幸免，在不知不觉中降低了健康水平。

白领职业人群，是一组特殊职业人群。

所谓特殊，就是酷暑不被太阳晒，严冬不被寒风吹，冬暖夏凉，上楼乘电梯，出门坐汽车……似乎工作环境十分优越。

其实，如若不注意主动养生，活泼可爱的小伙子、亭亭玉立的姑娘，要不了多久，就会变成面黄肌瘦新时代的文弱书生、弱不禁风的林黛玉。

为什么如此优越的环境，反而会对人体健康产生如此负面影响呢？

其一，写字楼工作的白领人群，在当今社会瞬息万变、知识爆炸的年代里，竞争十分激烈，工作节奏非常快，精神压力很大，极易发生脑力疲劳。

脑力疲劳、体力疲劳都是人体一种保护性反应，它提醒人们该休息了，通过休息，让脑力得以恢复，如果无视疲劳的预警，长此以往，日积月累，亚健康，乃至疾病就会接踵而来。

其二，写字楼工作乐境优越，但如若使用不当，终日门窗紧闭，犹如生活在一只水泥罐头里，尤其在空调环境里，通风不良，光照不足，造成空气中氧气不足，二氧化碳等浑浊气体增多，以及电磁污染、装潢污染等都会对人体产生很大的危害。

生活在这种环境里，要不了多久，人就会出现头昏、脑涨、胸闷、乏力等疾病症状。

其三，运动少，应酬多。

写字楼工作的白领人群运动机会极少，能量消耗也少，胃口较差，气血两亏，畏寒怕冷，动不动就伤风感冒，慢慢的疾病也就随之而来；应酬多，今天多吃一点，明天多吃一点，天天吃，吃多了，用不了了，就在体内堆积起来，导致肥胖、高血脂、高血压、高血酸、高血糖、冠心病……

为了帮助白领职业人群远离亚健康，尽快从亚健康状态中走出来，走向健康；也为了那些有病在身的人，认真对待疾病，较快恢复健康；同时避免发生意外，掌握自救技能，把损失降低到最低限度，尽可能恢复和保持健康，我们总手编写了适合白领职业人群阅读的《白领保养新知》。

全书15万字，分两大部分。

第一部分是自我保养篇，重点在于帮助白领人群未雨绸缪，学会保养身体，防病于未然。

从健康新概念出发，让白领人群了解亚健康的表现及其危害，从适度劳逸、适量营养、保健食品的选用、适度运动、居室环境、卫生习惯、心理健康等七个方面指出了摆脱亚健康、走向健康的科学途径。

第二部分是自我调养篇。

内容涉及白领人群常见病、多发病的就医信号和自我调养等知识，旨在帮助人们及时发现疾病，并通过科学的治疗和调理达到控制疾病和走向康复的目的。

## <<白领保养新知>>

### 作者简介

傅善来，男，1939年5月出生。

现任上海市预防学会养生保健专业委员会副主任委员，上海市健康促进专家组成员，上海瑞星医院亚健康检测调理中心主任，上海科技报高级科普顾问，上海大众卫生报医学顾问，上海市优秀医学科普作家。

主编、合编有《21世纪健康新视角-走出亚健康》、《男士健康十要素》、《都市人营养五误区》、《家庭养生保健》等40余种，是一位深受读者欢迎的大众医学知识传播者。

<<白领保养新知>>

书籍目录

自我保养篇 一、健康新概念 (一) 世界卫生组织制定的健康十条标准 (二) 何谓疾病  
(三) 何谓亚健康 (四) 亚健康 二、从亚健康状态走出来 (一) 适度劳逸是健康之母  
(二) 全面均衡知量营养是健康之本 (三) 正确使用保健食品是健康的补充 (四) 适度运动  
是健康的手段 (五) 良好居室环境是创造健康的条件 (六) 良好卫生习惯是健康的依托  
(七) 心理健康是健康的主宰自我调养篇 一、就医信号 发热 高热 咳嗽 头痛 休  
克 咯血 自发性气胸 胸痛 呼吸困难 腹痛 腹泻 贫血 低血糖症 黄疸  
血尿 便血 便秘 疲劳与消瘦 中风先兆 肿瘤信号 二、常见病自我调养 高  
脂血症 高血压 糖尿病 痛风(高尿酸血症) 冠心病 心律失常 心动过速 心  
力衰竭.....

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>