

<<办公族健康热门话题>>

图书基本信息

书名：<<办公族健康热门话题>>

13位ISBN编号：9787802451377

10位ISBN编号：780245137X

出版时间：2009-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：杨顺秋，宋建华，李晓珠 主编

页数：189

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>

## <<办公族健康热门话题>>

### 前言

机关工作人员（或称办公族）以中青年居多，是社会的特殊群体，关注他们的健康十分必要。他们上班忙工作，上情下达，下情上达，以及组织、协调抓贯彻落实等；满负荷运转，竞争激烈；下班忙家务，上有老、下有小，是家庭生活的顶梁柱。

加之，对自身健康的粗心大意，甚至忽视，使他们的身体多处于亚健康状态。

该书的编著者敏锐地提出并回答了办公族健康中遇到的常见热门问题，以祈帮助他们关爱身体健康，做到无病早防，有病早治。

在此，对该书的出版发行表示衷心祝贺！

该书的编著者既是从事医院工作多年、技术精湛的医务工作者，又是科普宣传的积极实践者。

他们在广泛收集、整理相关资料的基础上，结合自身丰富的临床实践和生活经验，针对办公族健康热门问题，分门别类，以条目的方式进行问答式叙述，且配有趣味性插图。

内容全面系统，方法实用可靠，语言通俗简练，图文并茂。

让健康掌握在自己手中！

## <<办公族健康热门话题>>

### 内容概要

该书是经云南省科协审批核准编写的中标科普书目，围绕办公族这一群体的健康问题，从健康理念到保健方法等不同方面进行了较全面系统的叙述，针对性、可行性强，是有益于维护增进办公族健康的实用科普读物。

<<办公族健康热门话题>>

书籍目录

- 一、健康新义 1. 什么是健康 2. 健康的十条标准是什么 3. 中年健康十大标准 4. 什么是健康新理念 5. 健康与哪些因素有关 6. 中国人健康指数三大标准是什么 7. 国外十大健康生活流行风 8. 什么叫亚健康及其危害 9. 哪几种人易长寿 10. 胆固醇过低也危险
- 二、疾病防治 1. 怎样预防电脑病 2. 什么叫电脑眼病, 如何预防 3. 电脑族多养肝 4. 什么叫“鼠标手”, 怎么预防 5. 久坐对人的健康有哪些损害 6. 久坐危害怎样预防 7. 颈椎病高发年龄提高到40岁且文字伏案工作者较多见 8. 烟草中含有哪些毒物 9. 吸烟可引发哪些疾病 10. 吸烟容易患肺癌 11. 为什么部分“老烟客”不患肺癌呢 12. 戒烟有哪些方法 13. 高脂血症的降脂措施有哪些 14. 消除慢性疲劳综合征有哪些措施 15. 失眠时怎样自我调养 16. 过敏性鼻炎怎样防治 17. 血脂是否越低越好 18. 什么是脂肪肝 19. 脂肪肝是不是病 20. 脂肪肝能否治好 21. 脂肪肝的高危因素有哪些 22. 脂肪肝分几类 23. 脂肪肝伴有转氨酶升高需服用降酶药物吗 24. 有了脂肪肝就得服用降血脂药物吗 25. 脂肪肝伴转氨酶升高者能不能多活动 26. 治便秘简便方 27. 中年人警惕隐性冠心病 28. 怎样预防冠心病 29. 良性乳腺疾病不是癌 30. 乳腺疾病怎样预防 31. 如何早期发现乳腺癌 32. 警惕宫颈癌患者年轻化 33. 中年女性卵巢囊肿的自我观察 34. 什么叫癌症早期的“10条报警信号” 35. 有哪些非疾病因素可以引起月经失调 36. 戴隐形眼镜时可以点眼药水吗
- 三、寻医问药 1. 身体不适时应看什么科 2. 近视眼激光手术须知 3. 怎样看急诊 4. 哪些人要定期做健康体检 5. 体检项目应随年龄增减 6. 向您推荐健康体检清单 7. 您是否需要做眼部检查 8. 去哪儿体检比较合适 9. 参加体检要注意什么……
- 四、饮食起居 五、保健养生 六、心理健康 七、健身强体 八、养生格言

<<办公族健康热门话题>>

章节摘录

插图：

<<办公族健康热门话题>>

编辑推荐

《办公族健康热门话题》由军事医学科学出版社出版。

<<办公族健康热门话题>>

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>