

<<活力上班族>>

图书基本信息

书名：<<活力上班族>>

13位ISBN编号：9787121130823

10位ISBN编号：7121130823

出版时间：2011-5

出版时间：电子工业出版社

作者：雨虹

页数：208

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>

<<活力上班族>>

前言

序言 Cheer up, 上班族!

在现代都市中, 有着这样一群人。

据统计, 在这群人里, 每天每一万人当中——有5490个人在挑灯夜战、加班加点, 5312个人无法在双休日中正常休息, 3815个人因为各种原因时常无法按时吃饭; 有5134个人经常腰酸背痛, 2193个人被失眠的问题所困扰, 4100个人颈椎劳损, 而只有2620个人会定期去医院检查; 有1533个人被压力压得喘不过气, 只有927个人说自己的心情很好, 而其他的人或多或少都在经历着不同的悲苦和哀怨; 更可怕的是, 有4545个人有过轻生的念头……他们共同的名字叫做“上班族”。

好多上班族自我形容为“一到周一臊眉搭眼, 到了周五挤眉弄眼”, 叫人忍俊不禁, 又心有戚戚焉。

每个不得不上班的早晨, 有几个上班族能神清气爽地走出家门, 精神抖擞地投入工作, 干劲十足地完成每天的任务?

你是不是也一到周一就焦虑, 一进办公室就打蔫儿呢?

是什么让上班这件小事变得这样难熬呢?

不妨先问问自己——你有多久没和早餐“有个约会”了?

过去的一周, 你又熬过几次夜?

电脑前的一天, 你是否记得给自己“浇浇水”?

抽屉里的健身卡, “冬眠”有多久了?

问问你的肠胃, 它们还是“铜头铁臂”吗?

动动你的腰背, 它感觉还好吗?

……正是那些点点滴滴的小习惯、小问题, 在不经意间偷走了你的精气神儿。

它们让你腰酸背痛, 让你无精打采, 还会让你心情沮丧, 让你“压力山大”!

就像一位白领MM说的, “呼吸着格子间里让人气闷的空气, 简直能听到我们的健康活力滴答滴答溜走的声音”。

每天到健身房运动1小时?

你可能会摇摇头: 我哪有时间呢?

是啊, 和大多数人一样, 你还要成天为生计奔波。

朝九晚五的上班生涯可能无法改变, 但是我们却可以改变自己的习惯。

只要在生活中多一些留心, 小小的改变, 就可以给自己的身体健康和精神状态带来大大升级!

这是一本写给辛勤工作在第一线的上班族的活力增值书。

对于上班族来说, 工作忙也许不是坏事, 但生活质量同样需要重视。

在工作中忙碌的人们, 每天不妨挤出一定的时间来, 关注自己的健康, 关心自己的身体。

就在办公室, 打一场健康活力“翻身仗”, 让健康指数悄悄增长!

Cheer up, 上班族!

新的办公室健康革命开始了!

参与本书编写或为本书提供资料的还有贾俊岩、陈源、杜雯雯、冯乐耕、金晶、李峰、刘娜、马红治、钱俊、秦雪征、谭静、田萌、王宇美、肖怡娜、叶硕、张晓、周斯源、邹晓琳, 在此一并感谢。

编者

<<活力上班族>>

内容概要

本书不同于市场上一般简单拼凑的办公室健康书籍，以生动的语言，丰富的内容，从最系统的人体器官入手，系统解读了如何通过锻炼、保健、饮食摆脱办公室压力、改正不良习惯，由治病到养生塑性，最后每章节结束再配以相应器官的瑜伽健身指南，有效的针对办公室人群各方面的疾病，更能由表入本，用更积极健康的方式解决身体问题。

<<活力上班族>>

作者简介

雨虹，狮子座/语言达人/资深白领资深时尚生活作者。

“有氧微生活”理念倡导者都市时尚健康风潮引领者出身国内顶级高校，曾在香港、美国等多地游学、任职现于国内知名金融公司任人力资源经理。

<<活力上班族>>

书籍目录

第1章 上班族的糊涂吃法

营养早餐——健康起床号
美味午餐——能量加油站
合理晚餐——身体平衡曲
夜宵——天使还是魔鬼？

抽屉里的小秘密——零食也疯狂
你真的会吃饭吗？

第2章 办公室健康“水知道”

八杯水，你喝足了吗？

小心饮水机里的“健康杀手”
加班，没有咖啡/浓茶怎么！

我也知道喝酒伤身，可是应酬少不了怎么办
干燥季节，我想要个“小小水世界”

第3章 电脑族，别让“战友”变“冤家”

救命！

电脑辐射让我无处可逃

Come on！

一起拯救“电脑脖”

电脑族护眼攻略

键盘，手底下的“垃圾场”

留神！

小心招惹“鼠标手”

第4章 那些上班带来的事

我一坐就是一整天，懒得上厕所

空气差，我一进办公室就“打蔫儿”

空调病：空调的“不能承受之痛”

我总是在出差，我是“空中飞人”

一天到晚疲劳？

——这是病，得治

假期，我要狠狠地high一下！

胃，你还好吗？

——胃肠职业病偷袭

腰酸背痛，我是office大“坐”家

吃吃喝喝，脂肪肝找上你

第5章 睡眠——给我们的神经松松绑

按时“关机”，给我们的身体充足电

老是加班熬夜，我要崩溃了！

办天哪！

我的瞌睡虫跑到哪里去了？

<<活力上班族>>

中午不睡，下午崩溃
关于睡觉的那些小细节

第6章 动动手动动脚，一起来锻炼！

上下班路上的健康Tips
123，办公室保健操开始啦
工作之余，别让健身卡睡大觉啦！

第7章 打造完美office lady
高跟鞋让我的脚很受伤
美丽的另一张脸——关于化妆
我是office“肉肉妹”，我要减肥！

冷美人：美丽“冻死人”
mm那几天，学会爱自己
第8章 精神上的“办公室症候群”
我跟手机“谈恋爱”，我和手机形影不离！

我有“网络依赖症”，没有网络活不了！

放松一下，让神经不再衰弱
我的“星期一焦虑症”
Attention！
警惕办公室抑郁症
我的“鸭梨很大”，谁来教我减减压

<<活力上班族>>

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>