

<<员工健康手册>>

图书基本信息

书名：<<员工健康手册>>

13位ISBN编号：9787504478818

10位ISBN编号：7504478814

出版时间：2013-1

出版时间：中国商业出版社

作者：张春萍

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>

<<员工健康手册>>

内容概要

《员工健康手册》从职场人士工作和生活的方方面面着手，用通俗易懂的文字，真实的案例，揭示了危害身体健康的各种根源，希望每位职场人士重新认识健康的重要性，养成良好的生活工作习惯，从而有效地预防各种疾病，保持身心健康，快乐地工作，幸福地生活！

<<员工健康手册>>

书籍目录

第一章健康是快乐工作和幸福生活的保障 认识健康 / 3 没有健康就没有一切 / 6 有张有弛, 健康有道 / 8 快乐工作, 健康生活 / 13 健康投资是永不贬值的财富 / 18 认识亚健康, 天天来预防 / 21 过劳死离我们有多远 / 26 第二章当心办公室隐藏的健康杀手 预防办公室流感的八个方法 / 33 如何预防夏季空调病 / 35 当心加湿器的危害 / 37 如何预防办公室的环境危害 / 40 当心复印机对身体的危害 / 44 小心办公室养花为“患” / 46 第三章职场常见病的预防和调养 电脑病的预防和缓解 / 51 难言的烦恼——痔疮 / 55 如何解决便秘的烦恼 / 59 护胃, 你准备好了吗 / 63 肥胖, 该拿你怎么办 / 66 高血压的预防和调理 / 69 糖尿病的预防和调养 / 73 第四章舒缓压力, 呵护心灵 积极的心态是健康的保障 / 81 放下包袱, 为自己减压 / 83 如何战胜强迫症 / 86 如何摆脱职场焦虑 / 89 如何远离抑郁症 / 93 谨防职业倦怠 / 95 年关不再恐惧 / 98 上班族如何应对节后综合症 / 100 亲近自信, 远离自卑 / 102 第五章吃出健康 均衡饮食保健康 / 109 早餐不能少 / 111 午餐的烦恼 / 115 别让晚餐盛宴诱惑你 / 118 食疗让你轻松走出失眠烦恼 / 122 健康食物让你不再疲劳 / 126 食疗排毒有利于健康 / 127 饮水也要讲科学 / 131 苦味食品是个宝 / 135 第六章睡眠与健康 如何应对失眠危机 / 141 千万别这么睡 / 145 养成良好的午睡习惯 / 148 熬夜的危害和调养 / 152 警惕鼾声中危机四伏 / 156 第七章动起来, 为了健康 运动有益健康 / 161 做一个快乐的走班族 / 164 骑自行车上班有利于健康 / 168 上下班爬楼梯也能锻炼身体 / 171 电脑操让你摆脱“电脑病” / 173 学会椅子工间操, “坐”收健康 / 175 工间操让健康随行 / 177 失眠健身操 / 179 午间健身操 / 180 第八章小动作, 大健康 巧用头部获健康 / 185 梳出健康 / 188 每天“动动”耳朵, 防病又健身 / 192 背部保健, 滋养全身 / 195 拍手使你更健康 / 197 脐部, 人体保健的要塞 / 201 脚部保健, 远离疾病 / 204

<<员工健康手册>>

章节摘录

版权页：有张有弛，健康有道 从前，沙漠里有一支古老的游牧部落，长期迁徙，居无定所。但他们有一个习惯，那就是每次行走两天，必须停下来休息一天，世世代代，从不例外。

曾有外人不解地问部落首领：“为什么你们要坚持走两天歇一天呢？”

”年迈的部落首领耐心地解释说：“我们的脚步走得太快，而我们的灵魂走得太慢，走两天歇一天，就是为了等我们的灵魂赶上来！”

”其实，这个世上的每一个人都在不停地行走！

很多人只是惦记着向自己心目中的峰顶攀登，一路走得非常匆忙、执著、焦急，顾不上欣赏沿途的山涧、清泉、鲜花，忘记了等待自己的灵魂赶上来，使心灵与肉体失去了协调与平衡。

在累得气喘吁吁、发乱衫湿之际丢失了极宝贵的东西——身与心的健康。

健康和疾病是一对反义词，一向是有你就没我，水火不容，两者相斗必有一伤，一旦健康败下阵来就难以收复失地，更别提爱家人、创事业了。

因此人们常说“健康就是资本，是革命的本钱”，有了健康的身体，才能更好地工作。

一只小老鼠拼命奔跑。

乌鸦看到了问它：“小老鼠，你为啥跑得那么急？”

歇歇腿吧。

”“我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”

”小老鼠回答，继续奔跑着。

一会儿，乌龟问它：“你为啥跑得这么急？”

晒晒太阳吧。

”小老鼠依旧回答：“不行，我急着去路的尽头，看看那里是啥模样。”

”一路上，问答反复。

小老鼠从来没有停歇过，一心想到达终点。

直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩停了下来。

“原来路的尽头就是这棵树桩！”

早知道这样，好好享受沿途的风景，该多美啊！”

”小老鼠感叹道。

生活在职场快节奏中的人们，生活正像小老鼠奔跑一样：为了不迟到，他们步履匆匆；为了赶时间，他们在快餐店里狼吞虎咽；为了不错过客户和老板的召唤，他们让手机24小时开着；为了提升自己，充电学习进速成班；为了工作，把儿女情怀抛在一边。

他们每天都在跟时针、分针赛跑，脑海里只有快一点再快一点的概念。

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

无休无止的快节奏生活在给我们带来丰厚的物质回报的同时，也给我们带来了心灵的焦灼、精神的疲惫、职业的枯竭以及健康的每况愈下。

这些和时间赛跑的人终于发现眼前的快已使自己迷失了生活的方向，使自己离健康的生活和生命的本质越来越远。

于是，一种新的生活方式开始在我们中间流行，那就是弃快从慢。

比如，有的人开始静下心来读一些有益身心的书，关照自己的内心；开始在工作中恢复曾被“快节奏”赶走的午茶或午餐时间，用于缓冲休息和人与人之间的交流；开始推掉一些可以放弃的应酬，早早回家；开始把周末留给自己与家人、朋友间的团聚……健康的核心就是这样，慢下来，亲近自然，顺应自然。

顺应自然，简单地说就是顺应日月运行、生命运动、四季变化的规律。

一天的时间中，工作、生活、睡眠三者各占约8小时，不能偏颇，只要偏离这个生命最基本的规律，就必然要用健康来偿还，人人都不例外。

在心态上，“正气存内，邪不可干”，淡泊宁静，和谐有序，慢生活并非散漫和慵懒，而是自然与从容。

<<员工健康手册>>

那么，什么样的生活才是慢生活呢？

1.慢餐饮 城市的快节奏正以生产力的名义扭曲我们的生命和环境，我们要从慢慢吃开始，放慢快节奏的生活。

慢生活的第一要义就是慢餐饮，美妙的慢之旅，由唇齿间开始。

慢餐饮是为了唤醒人们遭快餐催眠的味觉，提倡回归对食物及用餐环境品质的要求。

可是，习惯了快速度的我们该怎样在平日里培养慢餐态度呢？

你可以这样做：适当调整一下生活习惯，提早15分钟起床准备早餐，至少为自己煎一个鸡蛋、调制一杯新鲜果汁。

与自己约定12点准时去吃午餐，因为上午没做完的工作下午还可以继续做等等。

2.慢睡眠 睡眠好的人不是没有烦恼，只是他们懂得放弃，最起码要放弃一晚，把烦恼的事情放到明天再想。

所以，在我们决定睡觉的那一刻，没有什么人、什么事可以打扰我们的美梦。

慢生活的推崇者总能慢条斯理地入睡，一夜安眠，第二天醒来容光焕发、精力充沛地投入工作中，睡出了情趣，也睡出了健康。

3.慢工作 这代表了一种更为自由、开放、弹性的工作方式。

尽管还要为工作和业务拼搏，但可以把努力工作当作一件很愉快的事。

很多自以为看起来很苦的事情慢下来欣赏，也是很美的。

也许有人会迷惑不解，工作怎么可以慢呢？

现代化的工作节奏的确是“慢”的大敌，但是你可以用更自由、更开放、更弹性的工作方式对待，让工作更有计划性，避免很多重复性的工作，提高了效率就可以让自己工作着，快乐着。

4.慢读书 这个世界上很多事都可以追求快，但阅读却是一件需要慢慢做的事情，而且越慢越好。

对于追求优雅和舒适生活的慢一族，阅读指的是“触动心灵”的“读”，不是看电子书等泛泛地看。

<<员工健康手册>>

编辑推荐

《员工健康手册》内容包括：健康是快乐工作和幸福生活的保障；当心办公室隐藏的健康杀手；职场常见病的预防和调养；舒缓压力，呵护心灵；吃出健康；睡眠与健康；动起来，为了健康；小动作，大健康八部分。

从职场人士工作和生活的方方面面着手，用通俗易懂的文字，真实的案例，揭示了危害身体健康的各种根源。

<<员工健康手册>>

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>