

<<办公室工作人员保健手册>>

图书基本信息

书名：<<办公室工作人员保健手册>>

13位ISBN编号：9787532381609

10位ISBN编号：7532381609

出版时间：2006-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：常敏毅

页数：263

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>

<<办公室工作人员保健手册>>

内容概要

《办公室工作人员保健手册》针对办公室工作人员这一特定人群，详细介绍了心理、运动、营养等多种简易有效的日常保健方法，还对办公室工作人员的常见病、多发病，深入浅出地介绍了各种中西医防治措施，并对广大患者在疾病诊疗过程中的常见疑问作了详细解答。内容丰富实用，可供办公室工作人员朋友们日常阅读参考，也可供广大社区、临床工作者参考。

<<办公室工作人员保健手册>>

书籍目录

生活保健篇心理保健 中药保健 营养保健 果蔬保健 运动保健 合理用药 化验常识 常见病证篇 动脉粥样硬化 冠心病 心律失常 高脂血症 高血压 糖尿病 痛风 颈椎病 腰痛 慢性支气管炎 慢性咽炎 肺炎 陈旧性肺结核 慢性胃炎 消化性溃疡 乙肝病毒携带者和乙肝脂肪肝 肝囊肿 肝血管瘤 胆石症 胆囊息肉 脾肿大 肾囊肿 前列腺增生症 尿路感染 白内障 视网膜动脉硬化 沙眼 慢性宫颈炎 宫颈癌 功能失调性子宫出血 子宫肌瘤 肾癌 肝癌

<<办公室工作人员保健手册>>

章节摘录

书摘运动保健 为什么要进行体育锻炼 2003年, 卫生部和国家计委针对国家公务员身体状况, 组织中西医专家撰写了一系列医学科普读物, 特别强调了公务员队伍必须加强体育锻炼, 才能避免由于长期伏案工作和过度紧张, 而引起“办公室综合征”等亚健康状态、以及肥胖、心脑血管疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病的发生。

根据全国各地主要城市的体检情况来看, 机关工作人员亚健康状况确实比较严重, 其中被称为“现代富贵病”的超重(肥胖)、高血压、高血脂、心肌缺血、脂肪肝等五项位列前茅。

而这些疾病和亚健康状态, 仅仅靠药物治疗是难以从根本上扭转的。

最好的方法无疑是坚持合理的饮食、建立健康的生活方式、适当的体育锻炼和树立正确的健康观念。

专家指出, 现代“富贵病”的根源是不良生活习惯和行为方式, 发病原因主要为“三多一少”, 即饮食多、毒素多、压力多、运动少。

办公室工作人员由于生活水平比较高且有保障, 饮食相对丰富, 很多人都是出门坐汽车, 上楼坐电梯, 到了办公室还是坐着办公。

长期下来自然腰围越来越大、血压也越来越高, 使各种各样的“富贵病”应运而生。

而对一般人来说, 这种状况产生的原因是经常加班, 长时间伏案工作或在电脑前打字, 颈椎的活动少和长期用一种姿势, 以及不良的饮食习惯和过大的工作压力。

几乎与上述因素同时发生的, 便是由于运动少, 出汗少, 致使体内毒素蓄积。

实际上, 我们的一日三餐中含有不少被视为“毒素”的物质: 如蔬菜、水果中的农药残留; 猪肉、鸡肉中的激素和抗生素; 饮料、罐头中的防腐剂; 腌制品中的食品添加剂等, 而且还有不少东西在胃肠中被分解和消化的过程中, 产生各种有害机体的“毒性物质”。

可以说, 办公室工作人员行为上的静多动少, 坐多走少, 这便是以上各种毒素产生和形成的基本原因。

以上这些毒性物质要想被排出去, 一般主要靠体育锻炼, 通过锻炼使免疫力提高, 通过锻炼使排汗、排尿、排便等排毒性功能更加强健。

运动医学的研究证明, 适量的有氧运动并持之以恒, 能够很好地控制血压、血脂、血糖, 更可以使冠状动脉和颈动脉内形成的脂质斑块减少甚至消失。

从这个意义上讲, 办公室工作人员只有通过自觉的体育锻炼, 才有可能从根本上战胜“亚健康状态”和“现代富贵病”, 才会使我们的办公室工作人员队伍能够在科学发展观的指导下, 精力充沛地履行职责, 完成历史赋予的比较繁重的工作任务。

P72-73

<<办公室工作人员保健手册>>

编辑推荐

本书主要针对办公室工作的特性，介绍了常见病防治、精神卫生、心理卫生和适合于办公室人员的日常保健、中医养生、体育健身等知识。

还详细介绍了心理、运动、营养等多种简易有效的日常保健方法，并对广大患者在疾病诊疗过程中的常见疑问作了详细解答。

可供办公室工作人员朋友们日常阅读参考，也可供广大社区、临床工作者参考。

<<办公室工作人员保健手册>>

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>