# <<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

## <<白领保养新知>>

#### 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,写字搂工作的白领人群,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,拿握自救技能,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)适度劳逸是健康这母 (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 休 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 肿瘤信号 二、常见病自我调养 血尿 疲劳与消瘦 中风先兆 便血 便秘 高 高血压 心律失常 脂血症 糖尿病 痛风(高悄酸血症) 冠心病 心动过速 心 力衰竭……

# <<白领保养新知>>

#### 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