

<<细节决定长寿2>>

图书基本信息

书名：<<细节决定长寿2>>

13位ISBN编号：9787543321212

10位ISBN编号：7543321211

出版时间：2008-3

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：顾勇

页数：260

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>

<<细节决定长寿2>>

前言

<<细节决定长寿2>>

内容概要

为了提醒读者们热爱生命、维护健康，普及养生保健知识，编者精心打造了一套养生保健丛书——《细节决定长寿》系列。

丛书已经出版《细节决定长寿》、《细节决定长寿 · 抗衰红宝书》、《细节决定长寿 · 养生千金方》、《细节决定长寿 · 职场健康课》，内容涵盖养生保健的多个方面，语言通俗易懂，内容实用全面，具有很强的实用性和可操作性。

编者期望本套丛书能够帮助您打开健康之门，不管您现在是健康，还是亚健康，或是为疾病所困扰，对健康细节的关注永远应该是现在进行时。

祝您健康，祝大家都健康！

本书为该系列之一的《职场健康课》分册。

<<细节决定长寿2>>

书籍目录

第1章 养成健康饮食好习惯 上班族饮食健康自测 上班族必须吃早餐 工作餐的合理搭配 上班族晚餐3要 上班族饮水很重要 上班族饮食的8项建议 上班族健康饮食6攻略 上班族必须远离的饮食误区 常吃苹果益处多 上班族应常吃橘子 脑力工作者饮食4宜 熬夜加班应注意饮食调理 吃方便面,小心吃掉健康 上班族当心“快餐综合征” 小心掉进“垃圾食品”的陷阱 上班族巧吃“应酬饭” 喝咖啡的学问 明白白喝牛奶 上班族如何选择办公室零食 上班族饥饿时不宜吃的8种食物 上班族应该常吃的8种抗癌食物第2章 适当加强体育锻炼 上班族自我健康自测 办公室锻炼的注意事项 上班族办公室锻炼9法 脑力工作者更需要锻炼 上班族办公室健身操 上班族原地锻炼8法 上班族颈部锻炼很重要 上班族肩部锻炼妙法 上班族背部锻炼不容忽视 上班族腰部锻炼6法 上班族腹部减脂锻炼 上班族臀部的健美锻炼 上班族腿部锻炼的好方法 上班族手部锻炼8法 “下蹲法”绝对适合你 上班族多爬楼梯有好处 办公室坐椅健身操 上班族一天的锻炼建议 上班族卧室保健操 上班族晨起阳台健身法第3章 保证充足睡眠 上班族睡眠质量自测 上班族睡眠不足有害健康 上班族睡眠不宜过多 上班族合理的睡眠时间 早睡早起对健康有益 选择正确的睡眠姿势 上班族必须改变的睡眠恶习 上班族适当午睡有益健康 上班族午睡必须注意的4点 科学睡眠必须注意睡眠环境 选张好床有助睡眠 枕头和被子的选择很重要 睡眠与睡衣的选择 可以拯救睡眠的按摩操 提高睡眠质量6建议 夜班一族如何调整睡眠 正确认识安眠药对睡眠的影响 调节失眠的心理养生术 远离失眠的8种好方法第4章 科学保健有妙招 上班族“过劳”自测 上班族办公室健康呼吸法 上班族5分钟健脑保健操 上班族每天宜搓8个地方 上班族常伸懒腰可保健 上班族轻松告别黑眼圈 上班族跟眼袋说再见 上班族拍打保健法 上班族轻松拒绝啤酒肚 办公室一族宜常晒太阳 上班族健康6不要 上班路上必须改掉的3大恶习 上班族健康保健6注意 办公室保健要特别注意3点 夜班一族的科学保健 上班族按摩保健法第5章 避免沉重的工作压力 上班族压力水平自测 压力过重易导致的损害 正确应对压力的5种方法 对工作压力的5大误解 上班族压力直接控制法 解除工作压力的4大疗法 学会与压力和平共处 克服职场压力12招 上班族巧用饮食来减压 压力太大时别急着运动 上班族减压“呼吸操” 上班族缓解压力的8张王牌 巧用音乐来减压 职业女性减压有高招 上班族10分钟轻松减压 下班后解除压力6个方法第6章 保持心理的平衡 上班族心理素质自测 不要让心理超负荷 上班族远离自卑6法 上班族自我息怒4法 上班族要远离职场忧郁症 上班族要正确对待焦虑症 上班族摆脱紧张7法 上班族小心强迫症 释放工作中不快乐的情绪 用积极的工作化解抱怨 上班族调整心理疲劳的技巧 学会快乐心理暗示 清除办公室的坏情绪 上班族调控情绪5法 上班族心理平衡10要诀 上班族远离坏心情全攻略第7章 平常心面对职业危机 上班族工作热情度自测 上班族最易遭遇职业危机的时刻 正确缓解求职的心理压力 上班族7招远离“厌职症” 上班族科学面对职场受挫 上班族面临下岗的自我调整 上班族积极应对职场不如意 上班族不做“工作狂” 上班族“星期一现象” 上班族“信息焦虑综合征” 上班族“密码综合征” 上班族“快节奏综合征” 上班族“不称职综合征” 上班族“早衰综合征” 上班族“寡趣症” 上班族“职业安全感危机”自救 高薪白领3大职场危机 上班族8招远离工作低潮第8章 处理好各种人际关系 上班族交际能力自测 谦虚能让你赢得团队的尊重 正确地面对批评 敢于承认自己的错误 主动与领导沟通 如何应对领导的“黑色情绪”“大大咧咧”的福气 君子之交淡如水 重视与同事的合作 维护同事的自尊 尽量避免争论 与不同类型的同事融洽共处 与同事杜绝经济纠纷 保守同事的秘密 办公室生存5要5不要 不要盲目卷入晋升竞争 遵守职场的“游戏规则” 上班族6招改善人际关系第9章 电脑e族的全方位保健 电脑e族身体健康自测 电脑e族保健6注意 电脑e族电脑配件的正确摆放 电脑e族操作电脑的合理姿势 电脑e族用电脑不宜超过9小时 电脑e族应注意养肝 电脑e族的眼睛保健 电脑e族的6大保健食品 电脑e族每天必喝4杯茶 电脑e族轻松远离“鼠标手” 电脑e族清洁键盘5妙法 电脑e族要注意皮肤保养 电脑e族8招巧防电脑辐射 电脑e族常握拳可保健 电脑e族应科学佩戴隐形眼镜 电脑e族的上肢保健法 电脑e族6招防脱发 电脑e族“摇头晃脑”有益健康 电脑e族谨防心理早衰第10章 远离亚健康 上班族亚健康自测 什么是亚健康状态 亚健康状态的具体表现 亚健康形成的常见原因 主动养生可以预防亚健康 预防亚健康从饮食开始 经常运动可以预防亚健康 心理调节走出亚健康 缓解疲劳可以预防亚健康 上班族远离亚健康6法 旅游、音乐可改善亚健康 专家7建议远离亚健康第11章 警惕工作环境暗藏健康杀手 上班族“写字楼综合征”自测 上班族要注意办公室空气污染 上班族需警惕“空调病” 上班族应重视电脑对健康的影响 上班族不可忽略电

<<细节决定长寿2>>

话对健康的危害 上班族使用手机的注意事项 上班族不能轻视“二手烟” 上班族要注意办公桌清洁
上班族需警惕复印机、打印机带来的污染 上班族要远离噪声污染 上班族要留心装修带来的危害 上班族巧用植物防污染 上班族科学应对办公室干燥第12章 上班族科学防治常见疾病 上班族心脏病自测
上班族久坐易患“腰突症” 上班族是胃病的高危人群 伏案工作者谨防“低头综合征” 上班族远离消化不良10法 上班族止泻良方 女性上班族多发的4种疾病 上班族远离头痛8法 痔疮是上班族的常见病
上班族要特别注意脂肪肝 上班族远离肝炎的有效方法 上班族摆脱神经衰弱的5环节 上班族必须重视肥胖症 上班族高血压预防6注意 上班族预防高血脂的小知识 上班族远离心脏病8要 上班族冠心病预防6要点 上班族科学防治糖尿病

<<细节决定长寿2>>

章节摘录

第1章 养成健康饮食好习惯上班族饮食健康自测上班族在紧张工作的同时，应该特别注意自身的健康，而健康的饮食习惯是极其重要的。

以下测试可以帮助你大致了解自身的饮食健康状况。

注意：以下各点只需回答“是”、“偶尔”或“否”即可。

- (1) 经常吃方便面。
- (2) 不喜欢吃肉。
- (3) 经常吃烧烤类食物，如羊肉串等。
- (4) 经常吃点杂粮，如玉米等。
- (5) 常吃大豆及大豆制品。
- (6) 常吃咸菜、咸肉及腊鱼、腊肉。
- (7) 经常在上班的路上进餐或边看书、看报边吃饭。
- (8) 喜欢吃甜食。

而且经常吃。

- (9) 几乎每天都喝酸奶或牛奶。
- (10) 经常吃点葱、姜、蒜。
- (11) 几乎不吃早饭。
- (12) 为了不剩饭，经常晚饭吃撑着。
- (13) 经常吃鱼。
- (14) 为了苗条的身材，经常控制饮食，即使自己很饿。
- (15) 喜欢吃动物内脏，如羊杂、猪肝、猪肠等。
- (16) 每天的食物中，肉类多于蔬菜。
- (17) 喜欢喝罐装饮料、咖啡代替饮水。
- (18) 非常偏爱某些食物。
- (19) 喜欢菜咸一点。

否则觉得没有食欲。

- (20) 经常吃苹果、柚子、橙子等水果。
- (21) 晚餐是一日三餐中最丰盛的。
- (22) 一日三餐没有规律，经常饥一顿饱一顿。
- (23) 经常吃剩菜、剩饭。
- (24) 经常喝点醋。
- (25) 早餐常吃油条、油饼等路边食品。
- (26) 中午经常吃油腻的工作餐或盒饭。
- (27) 每天上班较少喝水，经常忙得不记得喝水。
- (28) 每天刷碗都用洗洁精。
- (29) 饭前饭后很少饮水。
- (30) 每顿只吃七分饱。

以上1、2、3、6、7、8、11、12、14、15、16、17、18、19、22、23、25、26、27、28回答“是”得0分，回答“偶尔”得1分，回答“否”得2分；以上4、5、9、10、13、20、21、24、29、30回答“是”得2分，回答“偶尔”得1分，回答“否”得0分。

得分50-60分：A级健康饮食标准饮食状况非常出色，非常了解如何健康地安排饮食，有良好的饮食健康意识和生活习惯，有高水准的饮食安全与营养方面的知识。

应该将经验向家人、朋友传播。

得分40-50分：B级健康饮食标准饮食状况较出色，有较多的健康饮食知识，有良好的健康饮食习惯，但仍有提升的空间。

得分30-40分：C级健康饮食标准饮食状况属于中等，有一些健康饮食的好习惯，但也有一些饮食的不

<<细节决定长寿2>>

良习惯。

对于好的习惯应该保持，对于坏的习惯必须加以改正。

得分30分以下：D级健康饮食标准。

<<细节决定长寿2>>

编辑推荐

忽略健康细节，微小的恶习日积月累，很可能招致疾病，甚至使你命垂一线……我们的健康不在医生手里，而是掌握在自己的手里——《细节决定长寿2:职场健康课》将要告诉您的不仅是一些关乎健康的细节，更是一种生活方式。

我们的健康不在医生手里，而是掌握在自己的手里！

<<细节决定长寿2>>

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>