第一图书网, tushu007.com

<<职业女性健康手册>>

图书基本信息

书名：<<职业女性健康手册>>

13位ISBN编号：9787802504332

10位ISBN编号：7802504333

出版时间：2011-2

出版时间：中国言实出版社

作者：唐芹,王芹　编著

页数：228

字数：200000

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

<<职业女性健康手册>>

前言

随着现在社会的高速发展，以及社会分工的多样化，女性不再只是家庭的代名词了，已告别了锅碗瓢盆灶台炕头两头转的主妇时代，她们也不再只为丈夫孩子而活着，她们．开始有自己的人生目标有自己的事业，她们也希望自己在职场中留下辉煌的一笔，因此在激烈的职场竞争中，她们也扮演着举足重轻的角色。
她们已经开始过经济独立、积极自信的生活，而且还能够引领都市潮流，成为职场上一颗璀璨的明星，让很多人为此羡慕。
我们每个人都知道！
职场的竞争是很残酷的，女性并没有因为自己的特殊身份而享受什么特殊的待遇，她们在职场上同样要承受和男性同等的工作压力和精神压力，然而女性与男性相比，女性身体相对柔弱，却承载了更多的责任，女性为了孕育新生命，绝大多数女性要经历月经、妊娠、哺乳等特殊生理过程，还要照顾家庭的责任。
这就导致越来越多的职业女性身体发出警告信号，但是她们为了自己的成功往往也不当回事，从而出现各种疾病，导致生活、事业都受到不同程度的影响。
职业女性为了自己的身体健康，就要正确认识、调理、保护自己的身体，不要让身体的健康问题总是亮起红灯，要知道健康和时间一样，如流水而过，不会回头，生活的品质首先是需要生命的品质来保障的，一个连身体尚且朝不保夕的人，是很难从生活中体味到快乐和幸福的。
职业女性为了工作天天坐班、加班，回家还要忙家务，你知道这样的习惯让自己的健康正处于危险边缘吗？
亚健康、职场病、生育隐患正困扰着这些女性！
关注健康细节，让过劳死、早衰、失眠远离我们！
切记：今朝莫用健康换金钱，以免日后花钱买健康！
本书就是从全方位指导职业女性如何面对自己的健康状况，分别从饮食、心理、运动……多角度地对职业女性的健康，美丽与成功做了生活上的规划和指导，为职业女性在生活和工作的方方面面都贴心地设置了一系列小知识和提醒。
同时，在本书中，还介绍了职场女性的不良习惯以及破坏健康的行．为，然后针对这些情况给予详细的解决方案，本书文字简单活泼，事例生动形象，从而有效保证了知识能被职业女性在百忙之中充分吸收。
本书在选取知识时，有选择地囊括了现代生物科学，现代生理科学，现代中医药技术和世界范围内效果良好的各项显著成果，目的是为职业女性的优质生活提供一个全方位的参考。
对职业女性来说非常有针对性和指导意义，相信本书将成为当今职场女性的健康指导必读手册。
作为职业女性，作为在社会中激烈竞争的“女英雄们”，当你面对职场和生活时，可以用这本是指导自己的“营养”和“休闲”，让自己成为健康的职业女性。

<<职业女性健康手册>>

内容概要

本书由唐芹、王芹编著，是一本为女人的健康提供根本解决方案的智慧之书。
本书就是从全方位指导职业女性如何面对自己的健康状况，分别从饮食、心理、运动……多角度地对职业女性的健康，美丽与成功做了生活上的规划和指导，为职业女性在生活和工作的方方面面都贴心地设置了一系列小知识和提醒。
同时，在本书中，还介绍了职场女性的不良习惯以及破坏健康的行．为，然后针对这些情况给予详细的解决方案，本书文字简单活泼，事例生动形象，从而有效保证了知识能被职业女性在百忙之中充分吸收。
本书在选取知识时，有选择地囊括了现代生物科学，现代生理科学，现代中医药技术和世界范围内效果良好的各项显著成果，目的是为职业女性的优质生活提供一个全方位的参考。
对职业女性来说非常有针对性和指导意义，相信本书将成为当今职场女性的健康指导必读手册。

作者简介

唐芹，中华医学会科学普及部尉主任，社会医学研究员，长期从事医学科普、健康教育的研究与普及宣传工作。
王芹，解放军总政治部某干休所护士，长期从事临床护理工作，具有丰富的临床护理经验和专业理论知识，在健康咨询方面，尤其是女性健康有自己独到的认识和理解。

<<职业女性健康手册>>

书籍目录

第一章 经营健康——做新鲜活力的职业女性 1. 健康是1，其他的都是0 2. 健康是女人最大的资本 3. 职业女性的酸甜苦辣 4. 危机四伏的办公室环境 5. 告别亚健康，做鲜亮的白领丽人 6. 身体要健康活力，远离“过劳族”的大军 7. 摆脱职业病的困扰，健康工作每一天 8. 适当“挑食”——做新鲜活力的职业女性第二章 饮食保健——食物是职业女性健康的保护神 1. 营养：职业女性健康的“活力因子” 2. 健康饮食原则，保证职业女性健康的源泉 3. 豆浆——白领丽人健康和美丽并存的“密码” 4. 酸奶——职场女性的“健康守护者” 5. 合理补充营养，轻松摆脱上班精神不济的困扰 6. 清除体内毒素，轻轻松松上班 7. 职业女性的健康早餐 8. 择时食用水果，做健康的自领丽人第三章 心灵排毒——打通职业女性的心谷隧道 1. 宽容，职场女性美丽健康的“因子” 2. 学会摆脱完美的负担 3. 告别职场抑郁症 4. 懂得平衡的女人才最健康 5. 做个智慧女人，让自己成为快乐职场达人 6. 告别“斤斤计较”，豁达才能快乐工作 7. 走出自卑，做自信的职场丽人 8. 远离孤独，沐浴团队阳光 9. 学会“心理减压”，做轻松健康的白领丽人 10. 女性科学减压有妙招第四章 运动添活力——张扬职业女性律动的生命 1. 15分钟办公室有氧操 2. 办公室中的午休健身运动 3. 健美操，守护职业女性健康 4. 适合职业女性的健身健美操 5. 远离电梯，“爬”出健康 6. 瑜伽——减压放松首选 7. “非常时期”，选择非一般的运动 8. 健胸操，让健康和曲线同时进行第五章 培养好习惯——为职业女性加固“健康的围墙” 1. 逃离办公室疼痛征 2. 别让电脑成为损害你健康的“元凶” 3. 起居有常，职业女性健康的保障 4. 睡眠是女性的“天然补药” 5. 定期做妇科检查 6. 熬夜，职场女性健康的大敌 7. 摆脱失眠的困扰，轻松入睡第六章 关注细节——打造360度的健康职业女性 1. 唇干勿用舌头舔 2. 睡觉不宜戴文胸 3. 文胸过紧，疾病不请自来 4. 淋浴后不宜立即化妆——掌握安全化妆原则 5. 白领女性不宜洗冷水澡 6. 内裤选择学问大 7. 干洗衣物不可立即穿第七章 养颜塑形计划——让美丽与健康同行 1. “计算机皮肤”——白领丽人美丽的“杀手” 2. 空调室中，时刻预防肌肤“旱情” 3. 别让眼袋阻碍了白领丽人的美丽 4. 职场美女午休的美容方略 5. 室外工作女性的护肤法则 6. 白领的“抗痘”攻略 7. 职场女性“祛斑”计 8. 节食减肥应科学 9. 办公室午休中的减脂运动 10. 在轻歌曼舞中塑造迷人身姿第八章 生理健康忠告——撑“保护伞”，守护“完美”女人 1. 正确使用卫生巾 2. 告别痛经，我有诀窍 3. 长期使用护垫害处多 4. 了解“月经规则术” 5. 频繁人工流产要不得 6. 长期服避孕药需谨慎 7. 选择恰当的避孕方法第九章 呵护“五期”——特殊时期，给自己特殊的关爱 1. 缓解经期不适，保持活力每一天 2. 职场女性对付经期嗜睡的秘密武器 3. 准妈妈营养补充要分期 4. 孕产期需要慎用的中成药 5. 戒烦戒躁，女人四十“一枝花” 6. 更年期女性的饮食原则第十章 谨防“时尚病”——给职业女性贴心的健康忠告 1. 常拔眉毛害处多 2. 口红虽美要慎用 3. 烫发、染发需谨慎 4. 穿洞、刺青有害健康 5. 饰品佩戴过多，皮炎易上门 6. 太阳镜选购不当，眼睛受刺激 7. “美丽冻人”不可取 8. 冬天穿裙装，健康被吹跑 9. 别让露脐装冻坏了你的身体 10. 常穿丁字裤，妇科疾病找上门 11. 高跟鞋背后的“眼泪” 12. 远离“牛仔裤病”，找回健康体魄 13. 远离“减肥综合征”第十一章 关爱女性疾病——做自己的健康专家 1. 积极预防女性患病率高的疾病 2. 乳房肿块莫轻视 3. 女性便秘，伤的不止是美丽 4. 子宫肌瘤是女性的“健康杀手” 5. 及早预防，别让妇科癌症缠住你 6. 掌握宫颈糜烂预防之道，做自己健康的专家 7. 告别白带异常，清清爽爽好心情

章节摘录

版权页：插图：事实上，虽然人人都明白健康的身体至关重要，可还是为了追逐名利、地位、金钱奋不顾身，无限制地透支生命，把健康远远地抛在脑后。
特别是职业女性的健康问题更不容忽视，因为女性的身体素质普遍比男性要差，而职业女性的工作强度和生活方式更是决定了她们的生活中潜伏着各种各样的健康危机，随时可能爆发健康问题。
直至某年某月某一天，平时大大咧咧不注意健康问题的人生病了、住院了，身体撑不住了，这时重新体会到“健康是'1'，其他的都是'0'”的真谛时，已经有些晚了。
27岁的小杜是成都一家银行的职员，她这样形容自己的睡眠状态：“自从我开始上班，就没有了'自然醒'这个概念。
繁重的工作让我不得不夜以继日地工作。
长时间的工作压力导致我习惯性失眠。
有的时候工作任务较少，不到12：00就能上床；第二天6：30左右起来，一天只能睡7个小时左右，还是亏欠自己的身体，始终都是疲劳状态。
”在饮食上，小杜称：“瘦身是一辈子的工作，尤其我的工作性质，经常有应酬，面对酒精和大鱼大肉根本不敢动筷子。
因为时间紧和其他因素，我的早饭基本都是凑合，香肠面包、方便面、或者是简简单单的一盘菜，甚至是可免则免。
现在，我的肠胃功能极差，受不了一点冷暖变化，稍有刺激的食物和饮品就让我腹中隐痛。
像小杜这样处于亚健康状态的白领不在少数，《重庆晚报》一篇文章称：来自《中国城市白领健康状况白皮书》的数据显示，目前我国白领中有76%的人处于亚健康状态，有过劳状态的接近60%，只有不到3%的人处于真正健康的状态。
这一调查还显示，近80%的白领饮食不规律，其中23．7%的人早餐随意打发或根本不吃，20．7%的人经常在外面吃快餐，都不能满足蔬菜和水果的摄入量。
睡眠问题也是白领“亚健康”状态的主要问题，有五成多的人每天都很疲惫，处于睡不醒的状态，三成的人睡眠质量不好，常感疲倦。
中国首席健康教育专家洪昭光教授曾说过：“聪明人投资健康，这好比人生增值120%；明白人关注健康，人生可以保值90%；普通人貌似健康，实则随心所欲，人生贬值70%糊涂人透支健康，提前死亡，生命价值缩减为50%。
”其实，“死亡”就是不健康的代名词。
长期不健康的人，往往徘徊在死亡的边缘，稍有不慎就容易踏入鬼门关。
健康的身体是人的资本，每个人都要进行长期地保养，稳定地投资健康。
当然，这里说的投资并不只是单纯的金钱上的投入，还要有对健康的重视，对健康生活方式的选择，以及在健康道路上脚踏实地的行动。
做自己的医生，对自己的健康负责。
要明白，拥有健康的身体和健康的心态才能发奋图强、创造财富，才是人生的最大资本。

编辑推荐

《职业女性健康手册》：一本为女人的健康提供根本解决方案的智慧之书。
《艰难的行走》现实主义绘画以关注现实生活为己任。
他们注视着身边的平民生活，反映他们的生活现状和生活理想。
《艰难的行走》表现的是在泥泞的雨天，一对相依为命的夫妻艰难地行走在乡村的路上，他们虽然年轻，但是等待他们的未必是乐观的前景。
茫茫的雨雾，预示着他们依然艰难的命运和茫然的未来。
显然。
作为现实主义画家的乌德，对于这对艰难行走的青年夫妇，寄寓了深切的同情。

第一图书网, tushu007.com

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