

《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

出版社：

作者：

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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，写字楼工作的白领人群，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，掌握自救技能，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)适度劳逸是健康之母
(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 头痛 休
克 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
血尿 便血 便秘 疲劳与消瘦 中风先兆 肿瘤信号 二、常见病自我调养 高
脂血症 高血压 糖尿病 痛风(高尿酸血症) 冠心病 心律失常 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：www.tushu000.com