

# 《职场女性健康使用手册》

## 图书基本信息

书名：《职场女性健康使用手册》

13位ISBN编号：9787506290418

10位ISBN编号：7506290413

出版时间：2008-02-01

出版社：世界图书出版公司

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](http://www.tushu000.com)

# 《职场女性健康使用手册》

## 内容概要

《职场女性健康使用手册》集藏了国际营养健康学界一致推荐的健康法则，从女性身体内部开始，希望对危害女性健康的所有物质由内而外进行一次彻底的大扫除。《职场女性健康使用手册》从生活规律、合理膳食、充足睡眠、适当锻炼、隋绪调节、释放压力、培养兴趣爱好及改善办公环境等方面为白领女性们制定了一个健康、全面、安全的计划方案。也许你不知道，不吃早餐相当于关闭了大脑的开关；久坐不动的危害等同于几分钟内抽了一包烟；富丽堂皇的办公室内隐藏的细菌要比马桶多出400倍……也许你不知道，在办公室也可以通过做瑜伽来缓解疲劳和颈椎疼痛；喝果汁可以预防乳腺癌；合理选食可以预防高胆固醇的发生……《职场女性健康使用手册》将告诉你这一切。《职场女性健康使用手册》力求让健康融入生活，让食物维持自然原色，让方法趋于实惠和独特。希望所有白领女性的身心都能处于最佳状态！

# 《职场女性健康使用手册》

## 书籍目录

第一章 OL健康遭遇N种新问题第二章 办公室疾病全攻略第一节 时刻保持工作环境的洁净1. 你的办公室环境究竟有多坏2. 绿色植物是办公室“清洁工”3. 女性易患空调病的原因及预防第二节 网上无美女破解1. 全面通缉毁容元凶--电脑2. 别让干眼症成为你的视力“杀手”3. 小心“鼠标手”暗算你4. 别让笔记本电脑损害你的健康5. 电脑族3大饮食保健康第三节 OL的体形塑造1. 3种坐姿让你生病2. 矫正坐姿的几点提示3. 别让“游泳圈”套牢你4. 塑造美腿第四节 工作间隙学会放松1. 忙碌白领当心肝癌2. 避免过劳死3. 黑色星期一的健康行动4. 给自己10分钟最好的按摩第五节 当心办公室内的“隐形杀手”1. 低贝子、好味道的致命诱惑2. 复印机也是疾病“卧底”3. 警惕办公室细菌的藏匿地4. OL办公也讲求“风水”第三章 食物是一面镜子第一节 女性要会“吃”1. 要美丽就要读懂食物2. 食物让你快乐3. 能“吞掉”胆固醇的食物4. 节食导致丑陋和病变5. 早餐是启动大腑的开关6. 好午餐能增加胃动力7. 勿让晚餐成为健康的敌人.....第四章 OL的健康美容运动第五章 OL美颜全攻略第六章 OL的瘦身密码第七章 让OL秀外慧中第八章 做个有涵养的美女第九章 OL健康随身帖

## 章节摘录

超长时间工作是白领女性身心疲惫的主要原因。在调查中，有90%的白领因工作时间超长使健康受到威胁，甚至过劳死。这除了与工作压力大、职场竞争激烈、白领须不断充电来适应社会、职场变化的需要有关外，也跟白领自身争强好胜、害怕挫折的性格有很大关系。为了赶一个让老板满意的稿件、企划、方案，常常需要挑灯夜战，而且她们永远不会轻易满意自己的作品，必须通过反复的修改，直至满意为止，这一过程自然会占用大量时间。而超时间的工作负荷，必然会使健康走下坡路。

职场竞争激烈是白领患病率高的第二大原因。虽然有男女各顶一半天的说法，但女性担负超负荷工作的能力相对男性还是较为薄弱。再加上一些行业指明要男性职员，这更缩减了白领女性选择工作的余地，精神压力自然要比男性大。所以她们不得不通过学习新知识，接受新事物，做出新成绩来为自己树立自信和尊严，这一心理负担自然使她们要付出比男性更多的努力。速战速决、保质保量地完成工作是白领们提高效率的另一种工作方式，今天做这项工作花了30分钟，明天就要想办法缩短到25分钟，接下来还要设法缩短到20分钟，为了让工作效率最大化，她们还会更加苛刻地要求自己，并将更高的目标排上日程。这样的工作环境，逐渐形成一种“不断挑战自我”的企业文化，从而造成了非常态性的工作压力。压力往往会让人精神高度紧张，甚至失眠、抑郁。工作时间长，自然缩短了睡眠时间，再加上压力导致的失眠，使其机体几乎没有时间去养精蓄锐、调节身心，很多健康问题也将不请自来。睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程。没有睡眠就没有健康，睡眠不足，不但身体消耗得不到补充，而且由于激素合成不足，会造成体内环境失调，导致疲倦、乏力，精神不集中，许多疾病就会乘机偷袭健康。有充足睡眠的人血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升，而这两种细胞正是人体免疫力的主力军。

# 《职场女性健康使用手册》

## 编辑推荐

白领女性工作压力大 / 饮食和作息不规律    办公环境恶劣 / 女性自我保护意识又淡薄    缺乏适当的锻炼和调节能力    女性要关爱自身，就要防患于未然    许多女性工作压力大，生活节奏快，常常无暇顾及自己的身体，加之情绪变化大、免疫力降低时常侵袭女性健康，使女性健康问题不断升级。而一项统计报告结果显示，近四成职场女性因不良工作方式和生活习惯而备受疾病成胁。千万不要以工作忙、没时间为借口把自己的健康“搭”进事业中，要舍得“投资”健康，做到生活规律、合理膳食、少吃多餐，抽时间参加适量的运动。应学会调节情绪，尽量减小自己的生活压力，把生活节奏放慢，增强自我保健意识。    《职场女性健康使用手册》会告诉你这一切.....

# 《职场女性健康使用手册》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)