

《王生教授谈白领健康》

图书基本信息

书名：《王生教授谈白领健康》

13位ISBN编号：9787536670778

10位ISBN编号：753667077X

出版时间：2006-5

出版社：重庆出版社

作者：王生

页数：241

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

《王生教授谈白领健康》

内容概要

白领的你，压力很大？知道怎么对抗它们吗？知道该怎样丢掉亚健康吗？该怎样避免“心累”？怎样躲避辐射？如何把焦虑、抑郁赶出生活？该怎样调节膳食？又该怎样自我查体？关于健康，你是不是还有很多问题？在这里，我们有中华预防医学会专家的健康建议，让你：工作，并健康着！

作为忙碌的白领，我们已经习惯于用工作取代生活，健康已在不知不觉中退居“二线”。但仅凭忘我的，甚至有时是让人痴迷的工作真能让生活变得美好吗？答案是No！白领们因为疏于打理健康，结果往往要等到出现明显问题后才有所醒悟。针对这种情况，王生教授撰写了本书。作为中华预防医学会劳动卫生与职业病分会副主任委员，以及中韩日职业卫生协会主席，王生教授具有丰富的职业病防治经验。在书中，他给我们提供了关于亚健康状态的各种自我测试，通过这些测试，我们能及时获知自身的健康状况。此外，王教授还给白领列了一张疾病清单：手与腕部狭窄性腱鞘炎、肩关节周围炎、颈椎病、高脂血症、消化性溃疡、肠易激综合征、空调病、不良建筑物综合征、神经衰弱……这些都是白领们易患的疾病。除了讲述疾病的常规治疗方法之外，王教授还按照不同的疾病给出了详细的家庭自疗方案，从自然疗法到保健体操，从芳香浴到调养食谱，林林总总为数众多，以便白领们根据需要自行选用。工作的最终目的是为了获得幸福，而健康则是幸福的大前提。人们却常常在工作的过程中不知不觉忘记了我们工作的最终目的。为此，王教授在书中提醒我们：不要透支生命，不要在疾病到来时才如梦初醒！

《王生教授谈白领健康》

作者简介

王生，男，生于1946年5月，山东临沭人。北京大学医学部教授、博士生导师，国务院政府特殊津贴获得者，中国人类工效学学会理事长，中华预防医学会劳动卫生与职业病分会副主任委员，《中华劳动卫生职业病杂志》总编辑，中韩日职业卫生协会轮值主席。1970年本科毕业于北京医学院，1981年研究生毕业于北京医学院，并留校任教至今。主要研究方向包括：工作有关疾病、脑力劳动职业卫生等。这些研究在国内外具有较大影响。主编研究生、本科生教材各1部，专著3部，科普著作3部；作为副主编及编委，编写高等医药院校教材4部。先后主持多项国家及部委科技项目，在国内外发表论文150余篇。作为负责人或主要参加者，获“十五一全军后勤重大科技成果奖1项，省部级科技进步二等奖1项、三等奖3项。

《王生教授谈白领健康》

书籍目录

1 危机四伏的工作环境1.1 暗藏危机的办公环境1.2 隐形的危险——氡1.3 别让计算机的电磁辐射伤了你1.4 避免手机电磁辐射有窍门1.5 教你正确使用微波炉1.6 如何减少办公电器的电磁辐射污染1.7 令人烦恼的噪声1.8 如何避免光污染1.9 办公环境谨防空调病1.10 当心引甲醛入室1.11 警惕“芳香杀手”——苯类物质1.12 刺鼻的气体——氨1.13 能使人窒息的气体——二氧化碳1.14 不稳定的气体——臭氧1.15 小心挥发性有机化合物的危害1.16 不可忽视的二手烟1.17 你的“伴侣”尘螨1.18 真菌也致病1.19 办公室内巧布局2 无法逃脱的工作压力2.1 有关压力知多少2.2 面对压力的种种表现2.3 白领为什么会有工作压力2.4 白领压力的主要来源2.5 白领工作压力的特点2.6 解读男性白领的心理压力2.7 白领丽人背后的酸甜苦辣2.8 压力影响人体的机制2.9 压力对健康的影响2.10 如何正确认识压力2.11 自我暗示帮你“对付”压力2.12 企业应如何给员工减压2.13 减压5妙招2.14 如何“监视”自己的压力2.15 压力小测试3 白领容易患的疾病4 白领健康离不开合理饮食5 白领健康离不开运动6 白领健康与睡眠7 有益健康的白领生理保健8 不容忽视的白领心理健康9 白领旅游保健少不了

章节摘录

书摘自我暗示法是一种在现代心理治疗、心理训练中广泛运用的调节身心机能的方法。它的特点是通过言语或想象使自己的身心机能发生变化，其方法简洁，并且容易达到自助的效果。语言是人类独有的高级心理功能。通过语言可以激发或抑制人们的心理和行为，语言暗示现象在日常生活中随处可见。中国古代成语中所描述的“望梅止渴”、“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等都是暗示作用的生动写照。美国曾有一位电气工人，一日在工作时，他不慎碰到一根不带电的电线，但他以为是通电的，在这种强烈的自我暗示的作用下，他立即倒地身亡。这说明暗示作用可以强烈地影响人体的生理机能。

暗示作用对心理活动：和行的影响也是很显著的。例如，医生对一位心脏正常的受检者说：“心脏听来有点杂音。”医生的这句话会给受检者带来很大的精神负担，通过暗示作用，很可能使受检者出现心跳过快、气短等症状，从而使受检者患上一种名为“心脏神经官能症”的病。了解暗示作用对人身心的影响后，我们再来谈谈如何运用暗示法正向调节我们的生活。运用自我暗示法缓解压力和调整不良情绪，主要通过语言的暗示作用。比如，发怒时，提醒自己“不要发怒”，“发怒会把事情办坏”；忧愁时，提醒自己“愁也没有用，还是面对现实，想想办法吧”；着急时，告诫自己“不要着急”；当有比较大的内心冲突和烦恼时，安慰自己“一切都会过去”，“已经渡过了许多难关，这次也一定能顺利通过”等等。遇到挫折时，你不妨先坐下来理一理头绪，看一看问题究竟有多少，切不可让脑子成为一团乱麻。应该时刻想到“我能胜任”或者“我可能会失败，但是失败乃成功之母！只要坚持下去，一定会成功”。不论遇到什么样的阻力，都要保持自信，要坚信“别人能办到的，我也能办到”。自我暗示法一般是用不出声的“内部”语言通过默念进行的；也可以通过自言自语或在无人的地方大声说话等方式来进行；还可以将提示语写在日记本里，贴在墙壁上、床头等地方，以便经常鞭策自己。使用自我暗示法时要注意以下几点。

- (1)良好的暗示时间。自我暗示应选择在大脑皮层兴奋性降低的状态下进行，如早晨刚醒、中午午休和晚上入睡前进行暗示效果较好。在大脑皮层兴奋性很高的状态下，不易进行自我暗示。如果需要立即进行自我暗示，应尽量使自己放松心情、排除杂念，在专心致志的状态下进行。
- (2)暗示过程中适当的想象。我们常有这样的体验，失眠的时候，往往是越想快点睡着，效果反倒越不好。此时，若尽量使自己放松，想象着自己已处在一个十分安静的环境里，则很容易入睡。
- (3)自我暗示的内容选择。暗示内容的选择决定着自我暗示的性质。应该选择积极的、能促使人身心健康的内容。像杯弓蛇影这样的暗示就会给身心健康带来不良的影响。最好在普遍暗示的基础上，加上特殊内容的暗示。如“我有信心对付各种各样的挫折”为普遍暗示；“生气是对自己智慧的侮辱，焦急是对自己无能的惩罚，无助于事情的解决”为特殊暗示。如果能把这两者结合起来，则效果会更好。 P47-48

《王生教授谈白领健康》

编辑推荐

白领的你，压力很大？知道怎么对抗它们吗？知道怎样丢掉亚健康吗？该怎样避免“心累”？怎样躲避辐射？如何把焦虑、抑郁赶出生活？该怎样调节膳食？又该怎样自我查体？关于健康，你是不是还有很多问题？在这里，我们有中华预防医学会专家的健康建议，让你：工作，并健康着！

《王生教授谈白领健康》

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