

《职场女性健康手册》

图书基本信息

书名：《职场女性健康手册》

13位ISBN编号：9787504478825

10位ISBN编号：7504478822

出版时间：2013-1

出版社：中国商业出版社

作者：张春萍

页数：216

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

《职场女性健康手册》

内容概要

《职场女性健康手册》由张春萍编著。家庭、工作的压力和烦恼以及自身生理变化过程，常常使忙碌的职场女性身体吃不消，从而引发的亚健康、各种疾病严重影响着她们的生活质量，甚至威胁到生命。《职场女性健康手册》针对以上问题，为读者作了全面的分析，并找出“行之有效”的破解之法，让职场女性找回原有的快乐，活出自己的精彩。

《职场女性健康手册》

书籍目录

第一章关爱自己，做一个健康的职场女性 没有健康就没有一切 健康需要经营 健康与工作该如何平衡 慢点、再慢点，工作是为了更好地生活 亚健康的预防和缓解 如何避免“过劳死” 第二章办公室常见病的预防和缓解 办公室常见病攻略 办公室女性，你会健康地“坐”吗 痔疮的预防和缓解 “电脑病”的预防和缓解 夏季“空调病”的预防和缓解 流感的预防和缓解 当心办公室杀手——复印机 如何应对办公场所环境污染的危害 小心办公室养花为“患” 第三章上下班途中的保健与疾病预防 如何应对上班途中的健康恶习 徒步上下班有益于健康 骑自行车上班有利于健康 上下班爬楼梯也能健身 上下班途中谨防颈椎病惹上身 第四章职场女性心理健康与减压 如何消除心理疲劳 如何缓解抑郁症 如何摆脱焦虑症 如何调节神经衰弱 如何应对强迫症 如何克服嫉妒心理 如何科学减压 第五章职场女性的“五期”保健 月经期间的保健 无法回避的痛经这件事 怀孕前应做好哪些准备 怀孕期间的保健 产褥期间的保健 哺乳期间的保健 更年期的保健 第六章职场女性如何吃出健康 不合理的饮食习惯危害健康 早餐不能少 中餐要吃好 晚餐饮食要科学 如何用食疗调理失眠 把不良情绪吃进肚子里 如何越吃越苗条 消除疲劳食疗法 排毒食疗法 零食该怎么吃 保健离不开科学饮水 第七章职场女性睡眠与健康 如何应对睡眠危机 千万别这么睡 午睡好处多 熬夜的危害和调养 第八章职场女性要“动”起来 运动能使人更健康 办公室瑜伽健身操 办公室简易健身操 办公室塑身健美操 产后健美操 缓解失眠的健身保健操 乳房健美操

章节摘录

版权页：28岁的浙江美女主播梁薇在因公出差时过于疲劳突发心脏病猝死。看到这个消息的时候，每天加班到10点，已经忘记上次休息是哪天的你，同情之余是否有一丝“物伤其类”的心虚和恐惧？“过劳死”离我们并不遥远。在过劳死人群中，很多都是主动型“工作狂”，她们喜欢挑战难度，对加班充满兴趣，工作简直成了特殊嗜好，按美国人的说法，这种人是“令人尊敬的瘾君子”。很多人还以自己是“工作狂”而骄傲，殊不知工作成瘾也是致命的。工作固然令人获得成就感，但是“皮之不存毛将焉附”，生命都没有了，还如何工作？一个个年轻的生命离去其实是一次又一次为我们职场女性敲响了警钟。那么职场女性该如何避免“过劳死”的发生呢？

- 1.学会主动休息 人体持续工作愈久或强度愈大，疲劳的程度就愈重，消除疲劳的时间也就愈长。主动休息则不同，不仅可保护身体少受或不受疲劳之害，而且能大幅度提高工作效率，具体可从以下几点做起：其一，重要活动之前抓紧时间先休息一会儿。如参加考试、竞赛、表演、主持重要会议、长途旅行等之前，应先休息一段时间。其二，保证每天8小时睡眠，星期天应进行一次“整休”，轻松、愉快地玩玩，为下一周紧张、繁忙的工作打好基础。其三，做好全天的安排，除了工作、进餐和睡眠以外，还应明确规定一天之内的休息次数、时间与方式，除非不得已，不要随意改变或取消。最后，重视并认真做好工间休息，充分利用这段短短的时间到室外活动，或做深呼吸，或欣赏音乐，使身心得以放松。
- 2.善于劳逸结合 人人都要学调节生活，短期旅游、游览名胜；爬山远眺、开阔视野；呼吸新鲜空气，增加精神活力；忙里偷闲听听音乐、跳跳舞、唱唱歌，都是解除疲劳，让紧张的神经得到松弛的有效方法，也是防止疲劳症的精神良药。
- 3.保持心情舒畅 不仅是体力不济会导致过劳，心理性过劳——失望、焦虑、恐惧、神情沮丧等也可使人精力衰竭。现代心理学研究表明：当一个人感到烦恼、苦闷、焦虑的时候，身体的血压和氧化作用就会降低，而人的心情愉快时，整个新陈代谢就会改善。俗话说“笑一笑、十年少”。烦闷、懊悔、愤恨、焦虑、忧伤是产生疲劳的内在因素。因此，要防止疲劳，保持充沛的精力就必须经常保持愉快的心情，做一个始终保持积极向上的生活态度的乐天派。

《职场女性健康手册》

编辑推荐

《职场女性健康手册》中关爱自己，做一个健康的职场女性；办公室常见病的预防和缓解；上下班途中的保健与疾病预防；职场女性心理健康与减压；职场女性的“五期”保健；职场女性如何吃出健康；职场女性睡眠与健康；职场女性要“动”起来八部分。为读者作了全面的分析，并找出“行之有效”的破解之法，让职场女性找回原有的快乐，活出自己的精彩。

《职场女性健康手册》

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