

普

POPULITAN WHITE-COLLAR

都市白领



健康保健

CPi 商务印书馆
国际有限公司

健康 · 保健

邱胜 卫红 主编

商务印书馆
国际有限公司

中国 · 北京

都市白领

METROPOLITAN WHITE-COLLAR

图书在版编目 (CIP) 数据

健康·保健/邱胜, 卫红主编. —北京: 商务印书馆
国际有限公司, 2004.8

(都市白领)

ISBN 7 - 80103 - 384 - 1

I. 健... II. ①邱...②卫... III. 保健 - 基本
知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 080536 号

DUSHI BAILING

JIANKANG BAOJIAN

都市白领

——健康·保健

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲24号 邮编: 100010)
电子信箱: cpinter@public3.bta.net.cn

出 版 人: 程孟辉

责任编辑: 弓贝宁 孙亚娟

封面设计: 北盛时代

全国新华书店经销

发行热线: (010) 65598498 电话、传真: 65234023

编辑部电话: (010) 65277381 传真: 85113673

北京松源印刷有限公司印刷

字数: 235 千字

开本: 850 × 1168mm 1/32 11.625 印张

2004 年 9 月北京第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

全套定价: 80.00 元 本册定价: 20.00 元

如有印刷质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换

都市白领 — 健康 · 保健

总 监 制	程孟辉		
主 编	邱 胜	卫 红	
编写人员	赵冀远	何京生	何金玲
	苏培芬	闫卫民	冯玉琴
	田文会	李彦军	
责任编辑	弓贝宁	孙亚娟	

引 言

他们是都市中令人羡慕的群体。从某种意义上说,他们是这个都市的“形象代言人”。他们怀抱文件夹,匆匆穿梭于高档写字楼里;他们风度翩翩,富有学识,谈吐得体;他们精明干练,操着与母语一样流利的外语与各种肤色的人打交道……人们习惯地称他们为白领,而普通人对于他们的了解也仅限于此。可能只有白领自己清楚,在光环的背后,处于激烈竞争和工作重负之下的他们,也许该是更需要呵护与帮助的一群。本丛书正是为此而编写。

本丛书由《事业·成功篇》、《健康·保健篇》、《情感·家庭篇》、《生活·时尚篇》四个分册组成,为已经或即将成为白领的人士精心打造。四本书内容各有侧重,旨在为白领人士的工作、健康、情感、生活等各个方面提供最实用的指南和帮助。

《事业·成功篇》从面试讲起,助你由一个刚步出校门的学生一步步成长为精英人士,诸多宝贵的经验之谈令你少走很多弯路;《健康·保健篇》像你的私人保健医生,针对你的工作特点、生活状况帮你选择合理膳食,指导健身,使你“吃”出健康,“练”出美丽;工作上耗尽精力的你更需要感情的滋润,你是否觉得渐渐无法与相爱的人默契相处?你是否觉得感情给你带来的甜蜜越来越少而你们之间的误解越来越多?《情感·家庭篇》宛如一位情感问题专家,为身处困惑的你指点迷津,让你享受事业成功与家庭温暖带来

的双重幸福;《生活·时尚篇》是你的专业形象设计师,她会成就一个光彩照人而又个性十足的你!

无论你是白领一族,还是满心期待踏入白领阶层的准白领,本丛书都会满足你内心对高品质生活的追求,促成你事业的最高成就,成就你青春永驻的美好心愿,同时,为你寻到专属于你自己的完美情感世界。

真诚希望本丛书成为你生活中不可或缺的贴心知己。

编者

2004年7月

★目 录★



第一章 心理与健康

第一节 不可小看的心理问题 (1)

1. 人的气质与神经衰弱有关系吗 (1)
2. 办公室低量噪音可能形成情绪压力 (2)
3. 有点抑郁没关系 (3)
4. 摆脱心境抑郁 (4)
5. 医治男子紧张的妙法 (6)
6. 怎样摆脱孤独感 (8)
7. 抑郁症的自疗措施 (10)
8. 产生了情感变态怎么办 (10)

第二节 做一个心理健康的白领 (12)

1. 心理健康的关键是自信 (12)
2. 平衡情绪四法 (13)

3. 舒心八法	(16)
4. 快乐是有方法的	(17)
5. 解决痛苦也是一种快乐	(19)
6. 快乐度过每一天	(21)



第二章 饮食与健康

第一节 正确的饮食是生活、工作的保护神

1. 最佳食品排行榜	(27)
2. 能使食品营养价值更高的吃法	(29)
3. 心脏健康与蔬果	(30)
4. 有益心脏的主食	(33)
5. 多吃硬食视力好	(34)
6. 吃什么补眼睛	(35)
7. 把忧郁“吃掉”	(37)
8. 鲜啤该怎么喝	(39)
9. 给计算机操作者的食谱	(40)
10. 膳食纤维——绿色清道夫	(41)
11. 食鱼的讲究	(42)

12. 抗衰老的秘密	(45)
13. 可以治疗失恋的食物	(46)
第二节 绿色天然食物与素食健康	(48)
1. 关于素食健康的几个劝告	(48)
2. 素食,未来的流行时尚	(52)
3. 素食品中的营养成分	(56)
4. 你什么时候不可以吃素	(57)
5. 瑜伽饮食的启示	(58)
6. 水果怎样吃效果会更好	(60)
7. 从苹果中寻找健康	(64)
第三节 漂亮是“吃”出来的	(68)
1. 素食是最有效的美容法	(68)
2. 解毒靓颜的食品	(69)
3. 食物可以除斑吗	(72)
4. 漂亮也是吃出来的	(73)
5. 柔嫩细腻肌肤可以吃出来	(76)
6. 哪些食物可以美白护肤	(78)
7. 充足的营养造就美丽女性	(82)
第四节 瘦身男女饮食点滴	(85)
1. 体质与减肥食品	(85)
2. 女性减肥膳食最佳模式	(88)
3. 饮食减肥的四大原则	(90)
4. 不吃主食是否能够减肥	(93)

5. 快速消耗脂肪之道	(96)
6. 节食是你的有效减肥方法吗	(98)
7. 保持身材的十种常见食物	(100)
8. 脂肪与减肥误区	(105)

第五节 营养饮食给你健康

1. 解读完全营养食品	(108)
2. 饮出来的健康	(110)
3. 欧美的蔬菜皇后——洋葱	(115)
4. 饮食使你的眼睛更明亮	(116)
5. 补血食品	(118)
6. 西红柿的营养及药用	(119)
7. 西瓜的另一种作用	(121)
8. 玉米的营养吃法	(122)
9. 吃早餐的注意事项	(123)
10. 四季气候与饮食健康	(128)

第六节 女性的营养食物

1. 怕冷女性应补什么	(130)
2. 女性营养缺乏易使脾气变坏	(131)
3. 女性宜常吃海藻类食物	(132)
4. 女性的抗衰老菜单	(133)
5. 女性生理“顺畅”饮食法	(134)
6. 常吃煎炸烧烤食物易引发妇科病	(135)
7. 饮食不当会得乳癌	(136)

8. 哪些食品与乳腺癌的发生有关	(138)
------------------------	-------

9. 妊娠期间需要多吃哪些食品	(140)
-----------------------	-------

第七节 食物是幸福生活的催化剂	(143)
------------------------------	--------------

1. 爱情菜单八款	(143)
-----------------	-------

2. 食欲好,性欲就好	(144)
-------------------	-------

3. 享受高潮,吃出新“性”趣	(146)
-----------------------	-------

4. 食物中的“伟哥”	(147)
-------------------	-------

5. 益肾植物性食品	(147)
------------------	-------



第三章 运动与健康

第一节 运动恢复你的魅力	(151)
---------------------------	--------------

1. 运动要讲究科学性	(151)
-------------------	-------

2. 选择适合你的运动	(152)
-------------------	-------

3. 运动中的安全	(155)
-----------------	-------

4. 适合你一生的运动方案	(158)
---------------------	-------

5. 风靡全球的有氧运动	(161)
--------------------	-------

6. 人人都能练的健身术	(165)
--------------------	-------

7. 健美锻炼的实效性	(168)
-------------------	-------

8. 运动——造就健康、美丽、时尚	(169)
9. 塑身成功者的 12 条秘诀	(174)
10. 产后减肥与形体恢复	(180)
11. 产后如何恢复体形	(183)
12. 产后瘦身要点	(185)
第二节 运动能体现意外的价值	(188)
1. 忙人健康法则	(188)
2. 形体操让白领男士更具魅力	(192)
3. 运动对性生活的价值	(194)



第四章 工作与健康

第一节 白领女性与健康	(197)
1. 电脑前的女性与疾病	(197)
2. 影响女性心脏的不是工作,是婚姻	(198)
3. 职业女性排解压力五妙招	(199)
4. 上班时如何控制体重	(201)
5. 白领最缺哪些维生素	(204)
6. 白领阶层小心“高技术病”	(205)

第二节 防病于未然	(209)
1. 战胜工作中的压力:十条告诫	(209)
2. 久用电脑巧保健	(210)
3. 别把自己“应酬”进去	(212)
4. 电脑不是健康的敌人	(213)
5. “坐”班人的健康隐患	(215)



第五章 习惯与健康

第一节 女性的日常生活小节与健康	(219)
1. 新世纪美女定律	(219)
2. 女性什么身材最标准	(220)
3. 美体攻略守则	(222)
4. 女人:成也化妆,败也化妆	(223)
5. 穿高跟鞋要小心	(225)
6. 买钻饰当心辐射超标	(226)
7. 助你消除腹部脂肪的生活小习惯	(228)
第二节 口中清洁的健康之道	(231)
1. 口气清香有妙方	(231)

2. 请定期洗牙	(232)
3. 口臭的原因及防治	(234)
4. 自测口中气味	(236)
5. 清新口气的速效处方	(237)
6. 如何拥有洁白美丽的牙齿	(237)
7. 你需要矫正牙齿吗	(240)
第三节 护眼有良方	(244)
1. 戴隐形眼镜者吃药要小心	(244)
2. 感冒不宜戴隐形眼镜	(245)
3. 变色镜,你适合戴吗	(246)
4. 眼睛显示的疾病	(248)
5. 眼睛的营养呵护	(249)
6. 眼皮跳不停,莫非有吉凶	(252)
第四节 日常生活不良习惯影响健康	(254)
1. 服装也会伤人	(254)
2. 你可以喝多少酒	(255)
3. 夜间饮酒最损健康	(256)
4. 酒后为何不能洗澡	(257)
5. 充分利用午休的时间	(257)
6. 睡觉“五戴”影响健康	(258)
7. 白领为何小病不断	(259)
8. 白领男性如何远离肥胖	(262)



第六章 生理与健康

第一节 女性生理疾病的预防	(265)
1. 哪些人容易患乳腺癌	(265)
2. 现代女性应防哪些病	(266)
3. 女性脱发的原因	(268)
4. 大量脱发怎么办	(269)
5. 产后脱发怎么办	(270)
6. 关于几种乳房不适	(271)
7. 乳房疼痛到底有没有问题	(272)
8. 13 种减轻乳房不适的方法	(273)
第二节 孕妇生理健康面面观	(277)
1. 什么时候不宜吃避孕药	(277)
2. 人工流产隐患多	(278)
3. 哪些家用电器对孕妇有危险	(279)
4. 退奶的方法有哪些	(281)
5. 妈妈十忌, 胎儿十怕	(282)
第三节 女性保健方略	(285)
1. 女性应警惕哪些不适	(285)

2. 女性自我检查的几个常见问题	(286)
3. 痛经应怎样护理	(288)
4. 保护妻子的“生命之门”	(289)
5. 保护阴道的生态平衡	(292)
6. 女性保健的最佳时期	(295)
第四节 男性健康之道	(298)
1. 男子如何预防脱发	(298)
2. 嗜酒的人为什么易生癌	(299)
3. 男性四十综合征	(301)
4. 40 岁的男士请注意	(302)



第七章 白领与亚健康

第一节 白领女性与亚健康	(307)
1. 女人一生中的七个阶段	(307)
2. 女性最需要关注之处	(307)
3. 妇女如何达到最佳健康水平	(309)
第二节 白领男性与亚健康	(313)
1. 新世纪男子汉的一道难题	(313)
2. 进了“高压锅”的白领男人	(314)

3. 男人需要的关怀	(316)
4. 保护好男子汉的“特区”	(317)
5. 精液量少影响生育吗	(319)
6. 秋季精子质量最高	(320)
7. 如何提高精子质量	(322)
8. 男性白领的性从容	(323)
9. 春药——聪明男人不上当	(325)
10. 男性保健十要点	(326)
11. 男性养生的必要性	(329)
第三节 正视亚健康,步入新生活	(332)
1. 午睡的神奇力量	(332)
2. 如何吻得甜蜜又健康	(333)
3. 牛奶让你享受鱼水之欢	(336)
4. 性生活的八盏健康红灯	(337)
5. 有害的性交行为	(340)
6. 性生活中的“七损”	(341)
7. 性保健十秘诀	(343)

附 录

古代养生法	(345)
1. 静坐养生法	(345)
2. 暖肾养生法	(346)
3. 书法益寿法	(347)