

YA JIAN KANG GUAN HUAI SHOU CE

亚健康关怀手册

王月兰 高芳 编著

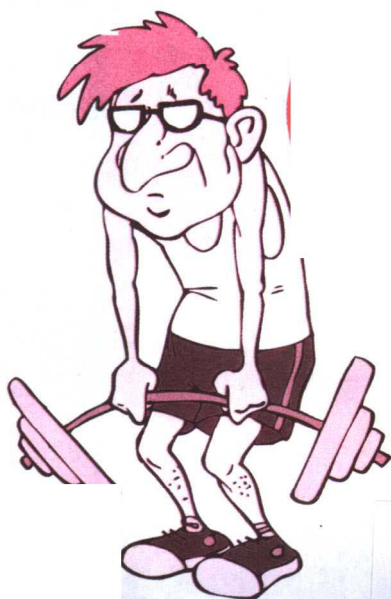


天津科技翻译出版公司

YA JIAN KANG GUAN HUAI SHOU CE

亚健康关怀手册

王月兰 高芳 编著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

亚健康关怀手册/王月兰,高芳编著. - 天津:天津科技翻译出版公司,2001.9(2003.9 重印)

ISBN 7-5433-1351-0

I. 亚… II. ①王…②高… III. 保健-基本知识-问答
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 047424 号

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-24314802

传 真:022-24310345

E-mail : tsttbc@ public. tpt. tj. cn

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:787×1092 32 开本 5.625 印张 95 千字

2003 年 9 月第 2 版 2003 年 9 月第 2 次印刷

印数:5000 册

定价:10.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言

今天的上班族，当您把目标放在优质生活上的时候，根本没有注意到一种不可忽视的危险正悄悄走近。长久以来我们已经习惯了压力、紧张、快速及过度精细的饮食，到最后只能整天拖着一副疲惫的身躯，像泄了气的皮球，强撑着却欲

振乏力，使您为自己的健康而烦恼。此时，我们必须重新思考生活质量问题，针对不健康的生活方式所带来的各种弊端，我们编写了这本小册子，奉献给您，使您别为健康烦恼。

编 者



目 录

第一章 健身与健康	
什么是现代健康行为	1
帮我制订几条健身计划好吗	3
怎样才能对健身计划感兴趣	5
健身要因人而异吗	7
健身要区别个性特点吗	8
身体灰色状态是怎么回事	9
运动健身的要点是什么	11
上班族定期体检很重要吗	12
什么是有氧代谢运动	13
健康标准能自我监测吗	15
目前国际上流行哪些健身法	17
做文秘工作吃什么好	19
上班期间有办法保健吗	21

什么是第三状态	23
久坐工作的保健秘诀是什么	26
拍打身体也能健身吗	27
第二章 吃喝也有学问	
上班族应该吃什么	31
肥肉一点都不能吃吗	34
常饮葡萄酒对健康有益吗	35
哪些食品不宜空腹吃	36
晚餐与入睡的间隔多长最好	37
脑力劳动者怎样吃才合理	38
合理饮食原则是怎么回事	39
大量服用维生素C有益吗	42
买非处方药要注意什么问题	43
吃多少粗粮有益健康	44

“上火”时怎样选药	46
喝什么最有益于身体健康	47
怕冷的人吃些什么	49
上班族如何才能保持口气清香	52
第三章 失眠，精神衰弱，唉……	
睡眠对上班族人很重要吗	55
睡眠不足有什么恶果	56
睡前紧张彻夜难眠是怎么回事	58
怎样的饮食结构对大脑有利	59
您有治疗失眠的良方吗	60
疲倦，睡不好，是神经衰弱吗	62
精神压力就是精神沮丧吗	63
取右侧卧睡眠对吗	65
如何摆脱压力使生活充满乐趣	66

哪些食物可帮助入眠	68
吃猪蹄可防治神经衰弱吗	70
神经衰弱通过食疗能调理吗	72
神经衰弱能通过自我锻炼改善吗	73
得了神经衰弱应如何安排生活	75
能介绍几种睡前放松方法吗	76
睡眠的姿势也有讲究吗	78
如何避免对催眠药物的依赖性	79
有治疗失眠的方法和诀窍吗	81
 第四章 感冒了, 怎么办	
上班族怎样摆脱感冒困扰	85
感冒是小毛病吗	87
得了感冒怎么办	88
感冒是受凉引起的吗	89

提前用抗感冒药可预防感冒吗	90
流行性和普通感冒有何区别	91
流行性感冒分为几种类型	92
怎样才能正确地选择感冒药	94
得感冒服抗生素能早日痊愈吗	96
感冒必须到医院诊治吗	97
第五章 皮肤病也不要忽视	
皮肤病能预防吗	99
皮肤病用热水烫洗有效吗	101
皮肤病常见于夏季吗	102
冬季锻炼怎样保护皮肤	104
得皮肤病，如何选用非处方药	106
如何防治职业性皮炎	107

第六章 上班族综合征应对策略	
工作久坐易造成背部损伤吗	111
“颈子病”是怎么回事	113
为什么月经前易出现情绪变化	114
每天与电脑为伍，要注意什么	116
夏天常有倦怠感补充什么好	118
多次戒烟不成功，有危险吗	119
长期低烧很可怕吗	121
脑力劳动者容易发生什么病	122
常自言自语，张口就唱是恶习吗	124
上班族易患哪些综合病症	126
如何预防和治疗白领综合征	127
听音乐能治病，这是真的吗	128
何为紧张性疼痛，有治疗方法吗	130

黑眼圈很明显是怎么造成的	132
便秘对上班族来说很可怕吗	133
什么是上班族信息过剩综合征	134
写字楼内也讲养生吗	136
夜班工作者保健要点是什么	138
什么是知识焦虑症	140
上班族女性应警惕哪些不适	142
什么是“挎包病”	143
36岁对上班族女人意味着什么	144
男人健康也要排毒吗	145
男性身边的隐形杀手有哪些	147
朋友聚会身心疲惫，怎样减轻	149
怎样才能使自己精力充沛呢	151
上班族女性怎样做才不累	153

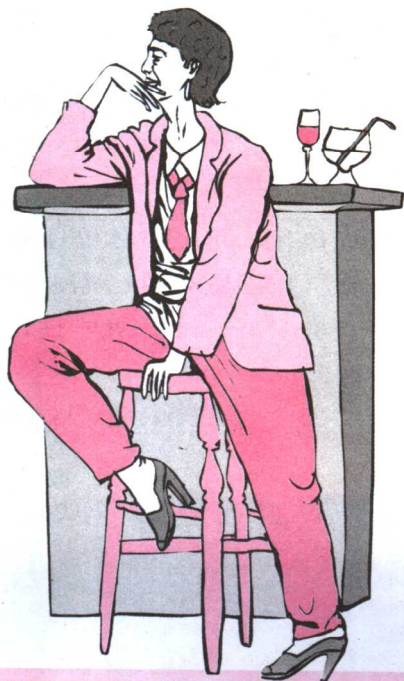
“小事糊涂”有益健康吗	155
洗澡也要抗菌吗	157
第七章 亚健康距你多远	
亚健康的成因与吃有关系吗	159
亚健康状态的表现是什么	160
“主动养生”能调节亚健康吗	162
产生“亚健康”的原因有哪些	163
亚健康状态能自测吗	165

心理健康是所有事
业有成者的基础

什么是现代健康行为

现代健康的新概念应包括生理健康、心理健康和社会适应健康。那么，何为健康行为呢？下面作以简述，希望对您有所帮助。

养成健康习惯 除了勤洗手、勤剪指甲、勤理发和洗澡等，还要自觉养成不吸烟、少饮酒、多喝茶等良好的健康习惯。



应对各种挑战 重要的是通过 心理调节来维持心理平衡

讲究心理卫生 多愁必多病，多病必短寿，若要想长寿，切莫多忧愁。做好自我心理调整，是健康行为的重要一环。

积极进行锻炼 生命在于运动，保持脑力和体力协调的运动，是预防和消除疲劳，保证健康的重要因素。

营养应全面平衡 人类的疾病和死亡均与营养不均衡有关。均衡营养是保持健康最重要的因素，从饮食入手，摆脱恼人的慢性病痛，“吃”出健康来。

生活起居有规律 现代是信息社会，生活节奏快，容易发生疲劳，所以，应注意：

●生活有规律。这是消除疲劳的重要方法，工作不论多忙，也要给自己留点时间，学会交替使用人体各部分。

●进餐规律化。可使身体处于正常的新陈代谢。

●多睡觉。找出适合自己需要的睡眠固定时间。

●培养兴趣爱好，过好双休日，劳逸结合，消除体力和脑力疲劳。

●切忌熬夜，少过夜生活，这些不良生活习惯应摒弃。

长时间坐办公室的人，应
每隔1小时活动一下

帮我制订几条健身计划好吗

今天，无论哪种职业都会面临巨大的日常压力。现在已有很多人清楚的知道这种压力必须及时缓解。除了个人训练计划之外，还应该知道如何形成积极的生活方式，这种积极的生活方式可以帮助养成健康的生活习惯、创造更高的价值和增加自我满足感。

下面这几条谨供参考。



快速减小压力

- ☉ 散步几分钟；
- ☉ 换个角度考虑问题；
- ☉ 小睡一下；
- ☉ 休息一会儿；
- ☉ 深思。

缓解压力的长期战略

- ☉ 简化生活；
- ☉ 学习放松技巧，如：瑜珈、太极；
- ☉ 少看电视；
- ☉ 读一本好书；
- ☉ 学习怎样及何时向可能增加压力的要求说“不”；
- ☉ 与感觉良好的朋友增加相处时间；
- ☉ 在医生或专业教练的帮助下开始健身计划。

有规律的执行健身计划是必要的，例如：1周2~3次。参加不同的健身操课有助于放松及保持健康。