

珍爱生命 关注健康(中工时代出版)



[珍爱生命 关注健康\(中工时代出版\) 下载链接1](#)

著者:王燕玲

出版者:新世界出版社

出版时间:2014-4

装帧:

isbn:9787510449536

生命是人们拥有一切的基础，没有了生命，其他的也就无从谈起。生命弥足珍贵，珍爱生命就不能忽视健康，一旦失去了健康，生命也就变得暗淡无光。本书从合理膳食、学

会休息、科学运动、防范职业病、保持健康心态、科学养生、培养良好生活习惯、怎样预防疾病等与职工工作、生活息息相关的诸多方面下笔，对每一方面都做了细致、全面的阐释，对于企业职工健康生活、爱护生命进行了切实有效的指导。

作者介绍:

王燕玲

北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授，长期从事健康教育、慢性病防治的教学与研究工作。先后发表专著、论文数篇，出版专著有《女性健康与幸福生活》《员工健康手册》《快乐工作 健康生活》。

倪 平

中国人民大学学士，新疆财经大学硕士，现任新疆维吾尔自治区人民医院工会副主席。在俄罗斯伏尔加市国立大学学习深造了四年，曾独立撰写论文二十余篇近万字。

欧阳伦

中国医学博士，职业健康导师。多家广播电台职业健康节目特约嘉宾，潜心研究中医经典力求临证，致力于将中医养生的精髓阐释给广大普通民众。

目录: 第一章 生命第一，珍爱生命就不能忽视健康

在人间，生命永远排在所有事物的第一位，它是人们拥有一切的基础，失去生命就会失去一切。你可以贫穷、可以潦倒，甚至可以失去尊严，但是唯独不能失去生命。生命弥足珍贵，珍爱它就不能忽视健康，一旦失去了健康，生命便会变得暗淡无光。

- 1.生命第一，没有什么比生命更重要
- 2.失去生命就会失去一切
- 3.健康是生命最基本的保障
- 4.没有健康，生命就没有质量
- 5.忽略健康就等于透支生命
- 6.珍爱生命就不能忽视健康

第二章 安全饮食，合理膳食是健康的第一保障

俗话说“民以食为天”，在食不果腹的年代里，能吃饱那就是健康的最大保障。但是随着人们生活水平的不断提高，人们对食物的色、香、味、形的追求越来越高，合理膳食成为了健康的第一保障。我们要想不让那些不良的饮食习惯挥霍自己宝贵的生命，就一定要做到安全健康地进食，只有这样才能让我们精力充沛地投入到工作中去。

- 1.病从口入，不安全的饮食是健康最大的敌人
- 2.安全健康的饮食要从养成好习惯开始
- 3.记住：早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少
- 4.不仅要吃得营养，更要吃得合理、吃得科学
- 5.多吃蔬菜水果，远离垃圾食品
- 6.少喝饮料多喝水，预防结石保健康
- 7.路上边走边吃，健康越来越远
- 8.职场应酬，切忌只喝酒不吃饭
- 9.熬夜加班，一定要补充营养
- 10.警惕街边小吃里暗藏的“杀手”
- 11.少吃野味，野味并不安全
- 12.学习食品安全知识，远离危险食品

第三章 学会休息，过度疲劳不仅伤害健康还会危及生命

身处竞争激烈的现代社会，很多职场人如上紧发条的钟表，不得不以牺牲健康为代价拼

命工作，不分昼夜忙着赶活。但是应该记住的是：弦绷得太紧是会断的。过度疲劳不仅伤害健康，还会危及生命，所以，每一个员工都要有健康意识，要学会休息，劳逸结合，该工作时就工作，该休息时就休息，这才是正确的健康观念，才是真正对生命的珍爱。

- 1.劳逸结合，工作要努力但不能忘了休息
- 2.科学安排作息時間，按时作息规律生活
- 3.学会休息，不要等到疲惫后才休息
- 4.过度疲劳很可怕，不仅伤害健康还会危及生命
- 5.拒绝超负荷工作，远离“过劳死”
- 6.保证充足睡眠，养成良好的睡眠习惯
- 7.适当午休，提升工作活力
- 8.杜绝熬夜，熬夜最伤健康
- 9.懂得安睡之道，摆脱失眠困扰
- 10.学会放松，释放压力

第四章坚持锻炼，科学运动让生命充满活力

生命在于运动，健康在于锻炼。缺少运动致病致衰，加强锻炼可防病抗老。“铁不冶炼不成钢，人不运动不健康”，为了健康，我们一定要坚持锻炼、科学运动，选择适合自己的运动项目，并保持正确的运动态度，这样才能真正发挥运动的健身功效，强健我们的身心，让生命充满活力。

- 1.生命在于运动，运动是健康的保护神
- 2.久坐易生病，白领一族一定要经常运动
- 3.养成晨练习惯，健康生活从晨练开始
- 4.加入走班族，步行上下班健康又环保
- 5.球类运动，锻炼全身
- 6.游泳运动，既健体又塑身
- 7.登山运动，能健体还能健心
- 8.做做工间操，也能保健康
- 9.每天锻炼一小时，健康生活一辈子

第五章远离危害，防范职业病保障职业健康

当前职业危害已成为一个重大的公共卫生问题、社会问题。各种看不见的职业危害正一步步侵蚀着职工的身体健康，威胁着职工的生命安全，成为职工健康的第一杀手。对此，作为身处生产一线的员工，我们一定要做好职业病防护，保护自己不受伤害。只有这样，我们才能够保证自己的健康，才能从根本上提高自身的“免疫力”，杜绝职业病，让生命之树常青。

- 1.谨防职业病，保障职业健康
- 2.注意防范办公室内的各种污染
- 3.采取措施，清除和隔离工作粉尘
- 4.高温作业需做好防护，谨防中暑
- 5.有毒作业环境下要严密防范
- 6.警惕工作辐射，规范穿戴防护用品
- 7.噪声环境中的工作防护
- 8.做做颈部操，预防颈椎病
- 9.预防“鼠标手”，警惕新型电脑职业病

第六章自我调适，培养健康心态保持健康心理

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”

心态决定健康，心态营造未来。培养健康心态保持健康心理不仅能让我们更深刻地感受生活的幸福，还是战胜某些疾病的康复剂，也是延年益寿的长寿丸。所以，学会自我调适，呵护心灵，关注内心，让自己拥有一个良好的心态，正是我们永葆健康的良方。

- 1.健康不只是身体健康，还要心理健康
- 2.豁达开朗，乐观面对人生
- 3.宽容仁爱，健康自来

- 4.宠辱不惊，心闲意远
- 5.摆脱抑郁症的阴影，让心灵亮堂起来
- 6.克服自卑，自信地面对一切
- 7.消除愤怒，别让负面情绪伤害健康
- 8.远离抱怨，少一分抱怨多一分健康
- 9.笑口常开，健康常在
- 10.让幽默成为职场健康的催化剂

第七章科学养生，重视补养提高生命质量

养生是一种文化、一种生活方式、一种生命观，它是一种综合的维持健康的行为与能力。它追求的不仅是长寿，更重要的是生命质量的提高。对于那些经常熬夜加班、承受着巨大工作压力的上班族来说，注重养生、重视补养才有可能让自己的身体不易遭受病魔的侵袭，让自己的生活变得更加健康幸福。

- 1.健康的身体是“养”出来的
- 2.顺天应时，中医养生讲究天人合一
- 3.春季养生：养肝为先
- 4.夏季养生：重在养心
- 5.秋季养生：养肺为要
- 6.冬季养生：防寒养肾
- 7.经络养生，重在导引
- 8.排毒养生，一身轻松
- 9.四季进补，各有宜忌
- 10.补养要适当，不当进补反伤健康

第八章把握细节，培养健康生活好习惯

一些很小的、不惹人注意的生活习惯问题，看起来没什么大不了的，一时半刻也不会对人的健康产生多么大的影响，但是日积月累、长此以往造成的危害却是非常严重的。所以，珍爱生命、关注健康，就不能忽略小事、忽视细节，而应当从细节着手，培养健康和

- 1.习惯决定健康，好习惯才能储蓄健康
- 2.一定要戒掉抽烟的坏习惯
- 3.酒可以适量喝，但不能醉酒更不能酗酒
- 4.切记别将笔记本电脑放在腿上
- 5.吃饭不能“凑合”
- 6.穿衣不能只讲时尚不顾健康
- 7.戒掉吃零食的坏习惯
- 8.手机不离身，疾病会缠身
- 9.远离坏习惯，健康有保障
- 10.养成好习惯，身体更健康

第九章珍爱生命，防范疾病守护健康

人从健康到重病是一个渐进的过程，在这个过程中，无病预防比有病再治显然更容易也更有效。所以，不要等到有病了才惊觉健康的重要，急急去治病去养病。其实，只要我们平时多关注健康，早作预防，疾病是不会发生的。生命的全部奥妙，都系于平日的一粥一饭当中，防病胜于治病，早防早治就能守护健康。

- 1.守护健康，防病胜于治病
- 2.经常体检，了解自己的身体状况
- 3.学习健康知识，预防慢性疾病
- 4.上班族要注意预防胃病
- 5.流行感冒的预防
- 6.久坐办公室，预防前列腺炎
- 7.经常应酬，更需预防脂肪肝
- 8.有病就治，寻常小病也不能掉以轻心
- 9.注意吃药的宜与忌，随便服药不利于健康

10.掌握常见急救方法，为生命和健康加上防护栏

附录

1.亚健康自我测试

2. 你的饮食状况健康吗

• • • • • [\(收起\)](#)

[珍爱生命 关注健康\(中工时代出版\)](#) [_下载链接1_](#)

标签

很棒的书

评论

不错，容易懂，通俗，很实用

[珍爱生命 关注健康\(中工时代出版\)](#) [_下载链接1_](#)

书评

[珍爱生命 关注健康\(中工时代出版\)](#) [_下载链接1_](#)