

《上班族每日健康+》

图书基本信息

书名：《上班族每日健康+》

13位ISBN编号：9787122256383

出版时间：2016-1

作者：王春玲,刘洋,马宁,张赓,张亚捷,袁艳艳

页数：194

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.tushu111.com

《上班族每日健康+》

内容概要

《上班族每日健康+》是中粮集团专门为上班族量身打造的一本健康书籍。中粮的科学家团队从医学、营养、运动、心理等专业角度梳理了上班族一天24小时内的典型健康问题。中粮的科学家团队整理了全世界百万篇正式发表的学术文献，并找出其中二百余个与这些典型健康问题相关的科学文献，涉及到权威研究上千项，书中每个数字背后都是全世界学术机构研究者的心血、智慧以及巨额研究经费的支撑。本书深入浅出地对上班族一天24小时健康问题的原委进行详解，并针对不同特征的个体给出解决办法。

《上班族每日健康+》

作者简介

王春玲：1996年毕业于北京医科大学临床医学系（现北京大学医学部），后赴美国获马里兰大学营养学博士学位。现任中粮营养健康研究院首席营养学家，负责中粮集团营养健康研究方向及规划的制定，领导营养健康重大专项及健康食品开发与应用，致力于践行中粮集团“为消费者奉献营养健康的食品和健康的生活方式”的理念。

王春玲博士同时任中国营养学会学术交流工作委员会、中华预防医学会健康管理分会、美国康奈尔大学营养学专家委员会、国家新食品资源健康产业技术创新战略联盟专家委员会的专家委员。

书籍目录

- 6：30闹钟响起来/001
- 每天都是自然醒？/002
- 早晨效率高？因人而异/005
- 一诉衷“肠”/007
- 醒后抽烟？稍微等一等/010
- 7：00轻松护理口腔，一天美丽心情/013
- 吐气如兰/014
- 轻松应对口腔溃疡/018
- 8：00早餐的活力/021
- 不吃早饭——快节奏惹的祸/022
- 并没有晕菜这么简单/024
- 零食替代早餐？不太明智/026
- 吃好早餐换回好心情/027
- 吃早餐的意外“惊喜”/029
- 完美早餐的真相/031
- 9：00轻松应对工作压力/033
- 咖啡与茶/034
- 精神压力无时不在/038
- 有压力才有动力/040
- 压力需要管理/041
- 会影响健康的压力/043
- 压力过大有征兆/044
- 学会与压力相处/046
- 10：30茶歇时刻/049
- 轻松填饱肚子/050
- 清茶一杯，沁人心脾/054
- 运动饮料是给运动员的/060
- 12：00令人期待的午餐/063
- 没有糟糕的食物，只有糟糕的组合/064
- 主食也有讲究/066
- 我其实不爱吃菜/068
- 想当食肉动物？代价很大/071
- 工作时吃饭？/072
- 13：00午后的片刻闲暇/075
- 饭后百步走/076
- 科学地活动自己/079
- 午后打个盹/081
- 13：30餐后水果妙不可言/085
- AnAppleA Day Keeps The Doctor Away/086
- 吃水果的“技巧”/089
- 无厘头的科学家/092
- 14：00奋笔疾书，记得起来动动/095
- 头太大，脖子承受不住/096
- 不要让“五十肩”来得太早/098
- 别忘了你的腰/102
- 15：00愤怒不可怕/107
- 并没有那么糟/108

发泄解决不了问题/109
小心愤怒“走心”/112
一瞬间“怒不可遏”/117
愤怒的“变种”/119
跟自己发脾气/121
气生得莫名其妙/122
愤怒与升职/123
15：30又到了茶歇时间/125
分享的快乐/126
饮茶与补水/130
想换换脑子？来点儿音乐和段子吧/134
16：00等一会再去洗手间/137
无法言说的困惑/138
搞笑诺贝尔奖/140
18：00酒桌上的营养健康/143
享受美食，留个心眼/144
美酒虽好，不要贪杯/146
为了梦想，也不能太拼/152
其乐融融的团圆饭/157
19：30学会照顾自己/161
吃药是个技术活/162
有“功能”的食品/165
21：00照顾好自己的皮肤/171
睡眠面膜放松自己/172
皮肤保卫战/174
我才不做熊猫/179
22：30轻松做个好梦/183
是时候告别“数羊”了/184
吃出“美梦”/185
睡觉就要管够/189
深夜加班也有讲究/191

《上班族每日健康+》

精彩短评

- 1、内容不是太丰富，但亮点是书中每个建议都有相应的文献支撑，赞~
- 2、从顾中一老师的公众号中看到的所以买来读。内容不多也不算少，语言很幽默。对照自己平时的生活有则改之无则加勉吧~
- 3、喝茶吃早饭以及不喝酒，专业权威风趣实用
- 4、有所收获，读起来轻松，改变了一些想法和习惯。
- 5、比较简单易懂，不过跟很多类似的书有重复的地方。
- 6、用论文的写法说一些基础营养学知识
- 7、有研究的有趣健康书
- 8、没什么用。
- 9、买了一本，只能用良心之作来说。
- 10、作为一个关注食物营养的人来说，这本书建议初涉这块领域的人读。正如其书名，工作忙碌，生活习惯差的人可以收获良多。当然，关键是要自律
- 11、整本书都是实验。
- 12、可以快速看完的书，还是有些许干货滴。健康生活最重要！
- 13、男他女她都不分...

精彩书评

- 1、作为一名健康科普工作者，最难的就是把科学文献中对实际生活有指导意义的部分提炼出来，再将晦涩的科学语言转换成通俗易懂的大众语言。很显然这本书的编者们在这方面下了很大的功夫，整体读下来很通顺很亲民，同时兼具严谨的科学性和实际的指导意义，不错，适合送给白领朋友给大家都读一读。
- 2、当下，“全民健康”运动已经成为很多人健康共识，大家都清楚深刻地认识到健康的重要性。可是，真正付诸实践，又有多少人够做到。现代社会竞争激烈，压力又大，人们像陀螺一样忙个不停，哪有闲工夫停下前进的脚步，看花风花落，有那样的闲情逸致。“忙”成为很多职场人的共鸣词，“累”成为更多人的心声。在我们追求物质生活中，在一味图快的节奏中，不经意间，忽视了健康。一个个正值最美好青春年华的职场精英意外猝死，英年早逝，怎不让人扼腕叹息！复旦大学老师于娟用《生命日记》，用“此生未完成”的遗憾，给忽视健康的人们敲响了警钟，“活着就是王道”。不重视健康，没有一个好身体，挣再多的钱、拥有让人羡慕的地位，都是一场空。如何才能健康？吃什么东西最有营养？长寿老人的秘诀又是什么？健康是一门学科，也是一门科学。现任中粮营养健康研究院首席营养学家——王春玲博士，根据自己“为消费者奉献营养的食品和健康的生活方式”健康理念，基于最新的科学证据，结合饮食、营养、医学、心理、运动等专用角度，向广大民众提供了一本非常有益的健康宝典《上班族每日健康+》，帮助大家懂得健康科学知识、纠正错误的健康习惯，改善健康水平，更好地愉快生活。《上班族每日健康+》按照上班族一天24小时的时间顺序，从闹钟响起开始一天的崭新生活，到熄灯睡觉进入梦乡结束。作者没有像一些健康书籍那样，长篇累牍，说教式的喋喋不休，而是结合实际，从起床、刷牙、吃饭、上班、午休、聚会等内容一一讲起。使读者能对号入座，从专家诙谐幽默的讲解中，既学到了一些难懂的健康知识，又发现一些错误的健康习惯。有些人喜欢醒后抽支烟，王春玲博士告诉你“稍微等一等”，原因是，醒后吸烟增加患肺癌的风险，因此，健康每一天，就从清晨戒烟开始。很多职场人早上急着上班，要么不吃早饭，要么就急匆匆抓起块面包凑合，其实，这是非常不利于健康的，会引起血糖供应不足，古话“早饭吃得饱，是有道理的”。健康不仅是身体上，还表现在精神情绪上，有些人怒气冲冠，有人爱生闷气，受了委屈“忍”字当头，这都是健康大忌，这都要我们去改变调整。生活我们可以这样，累了就休息会，眼睛涨了不妨起身看看远方、餐后来块水果、烦躁时听听音乐、多吃素少吃肉、多喝茶少饮酒、没事走走、养养花、下下棋。从繁忙的工作状态中解脱出来，给自己与家人留些时间，善待生活、享受生活，才能赢得人生。王春玲博士有句话我很赞同“影响健康的不是哪一个食物，不是哪一个运动，而是每天、每月、每年积累的健康生活方式，它体现在我们一天24小时。”的确如此，健康需要科学的方式、需要持之以恒的坚持、更需要热爱生活的心态。
- 3、上班啦！辛辛苦苦挣的软人民币，首先就是要狠狠地爱自己！一天24小时，美不停。用科研数据说话，顾中一同志的推荐，还有什么不信服的道理。《上班族每日健康+》读书笔记

章节试读

1、《上班族每日健康+》的笔记-第194页

轻刷舌面。正确的刷牙方式和漱口水的联用，才是口腔清洁的上上之策。

食不言，寝不语。

不运动会增加腰上的赘肉和突出的双下巴。

建议人们每天以积极的态度尽可能多地参与“生活型态的体能活动”。这些“生活型态的体能活动”包括走路、骑车、园艺、擦窗、拖地、洗衣等。

坐办公室的人，坐一小时就要起来活动或做伸展运动。

适当的午睡，有助于记忆力的提高。

午睡可以降低压力激素水平，从而保护心脏。有条件的话，午饭过后可以躺一会。

水果早吃金的那一套说法是可笑的谣言。

水果榨成汁跟粗粮变细粮一样，营养价值大大降低。

每天吃大量蔬菜水果，少吃腌制肉类。

愤怒带来的情绪波动只是诱因，各种慢性病长期积累的风险才是重要的病根。

愤怒时，默数1.2.3.5.8.13这种运算数列，有助于理性大脑尽快复苏，转移注意力。同时，深呼吸，想象愉悦的风景或场景。

有人误会责备你，可以选一种积极的、有建设意义的语言进行反馈，解释清楚，传递立场原则。第一次对方可能会吃惊不快，但大部分人会习惯并认为这是你的一部分，要改的是他们自己。

嘲讽型的愤怒大多时候会造成更多的误解。

面对美食，要从容优雅，细嚼慢咽，一旦感受到吃饱，就果断放下筷子，多和周围的朋友聊天，再想想家里漂亮的连衣裙，转移自己对美味的渴望。毕竟来日方长。

饮酒前用牛奶、面食垫底。小口满饮，多喝汤水，勤上厕所。

喝酒脸红或脸白，并且明显不适是基因缺陷，一定要远离乙醇。这不能通过后天训练提升的。

使用面膜后不保湿，反而会在短时间内失水，引起皮肤干燥。

晚餐清淡。主食选糙米、全麦馒头、玉米、燕麦粥。动物性以瘦肉、鱼为首选。

《上班族每日健康+》

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.tushu111.com