

# 《职业男性健康手册》

## 图书基本信息

书名：《职业男性健康手册》

13位ISBN编号：9787802504318

10位ISBN编号：7802504317

出版时间：2011-2

出版社：中国言实出版社

作者：王燕玲

页数：211

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](http://www.tushu111.com)

# 《职业男性健康手册》

## 内容概要

《职业男性健康手册》内容简介：“健康是金子”，这是世界卫生组织在1953年4月7日的世界卫生日上提出的主题口号，旨在号召全人类都要重视健康，关爱自己，提高生活和生命的质量。其实，健康不仅仅是金子，它更是我们的幸福之源、人生之本，无论我们走在生命的哪一段旅程，无论我们扮演什么样的角色，只有拥有了健康，我们才有足够的力量来面对生活中的风雨兼程。然而，对于身负各种压力的职业男性来说，高薪和成就似乎总是以牺牲健康为代价。据一项调查显示，职场男性的发病甚至死亡比率正在逐年上升，而更令人担忧的却是很多职场打拼的男性为了事业、为了家庭虽然面临疾病的威胁却浑然不知，甚至正在“养病为患”。其实，职业男性应该明白：提高自己的幸福指数，并不仅仅是看工资卡上的数字，更需要关心的是自己的身体。

# 《职业男性健康手册》

## 作者简介

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、慢性病预防和控制的教学与研究工作，编著出版了十余本专业教材和专著，发表论文30余篇近百万字。

# 《职业男性健康手册》

## 书籍目录

第一章 赢得健康，赢得成就事业的本钱 1.工作是男人的事业，健康是事业的资本 2.保持健康才能把握成功 3.透支健康，让你“人财两空” 4.远离亚健康，尽显男人好本色 5.懂得劳逸结合的男人，才最受成功青睐 6.“过劳”工作不如“会”工作 7.警惕办公室中的健康隐患 8.健康是最大的获得

第二章 科学饮食，职业男性的健康是吃出来的 1.男性要健康，均衡营养最重要 2.看似方便的方便面却不方便 3.合理饮食，帮你塑造健康的体质 4.男性饮酒有讲究 5.爱发脾气的男人吃什么好 6.让牛奶成为职业男性的最爱 7.你需要哪种维生素 8.喝茶是一种幸福 9.汤好，才能工作好 10.职场“拼命三郎”的饮食细节 11.食疗帮你对付“亚健康”

第三章 重视睡眠，职业男性的健康是睡出来的 1.失眠，职业男性健康的“新杀手” 2.踏着生物钟的脚步健康入睡 3.睡眠先睡心 4.吃得好，睡得香 5.时尚睡眠养生法——裸睡 6.巧选卧室用品，营造良好睡眠环境 7.仰卧、侧卧，哪种睡姿更健康 8.顺时而眠：四季的安睡之道 9.“夜猫子”和轮班怎么睡得更安心 10.做梦是睡眠不佳，还是睡得好 11.周末补觉——职业男性健康的误区 12.长假过后警惕“睡眠紊乱”

第四章 学会经络养生，让男人工作并健康着 1.学会经络养生越早越受益 2.职业男性要照顾好总督一身阳气的督脉 3.男性优柔寡断常敲胆经补救 4.常按肺经让职业男性年轻有魄力 5.抚慰职业男性关节的秘密——按摩小肠经 6.好男人总是钟情于大肠经 7.按摩心经穴位，寻找职业男性的愉悦心情 8.按摩肝经，用双手找回健康 9.巧按足三里，找回职业男性的胃部健康

第五章 向运动要健康，职业男性一定要懂得珍惜自己 1.健康的体魄是事业的资本 2.求名医不如求早动 3.爬楼梯益处多多 3.“走出”职业男性的健康体魄 .....

第六章 培养阳光心态，做个心理健康的职场男人

第七章 把握细节，为职业男性的健康加分

第八章 警惕职业病，做健康的成功男人

第九章 远离疾病，男人不生病的智慧

附录

## 章节摘录

版权页：人们常说，工作中的男人最有魅力。那么，事业对一个男人到底有多重要呢？如果把男人比做一条浩浩荡荡的大河，那么，事业就是那宽阔坚实的河床。如果把人生看做一架马车，那么事业就是马车的轮子，而轮子运转得灵活不灵活，直接关系到马车前进的速度与稳当与否。由此可见，事业就是男人的生命、男人立足社会的基础，当然，事业更是一个优秀男人的必备元素。所以说，男人不能没有事业，就像辽阔的天空不能没有太阳一样。而失去事业的男人，迟早会被无情的岁月丢在络绎不绝的人流之后。可是，对于每位男性来说，健康又是成功的前提和保障。相信很多人都听过这样一句话：“在每个人的一生中都会有很多追求：事业、家庭、成功、财富、自由、汽车、房子……，但是，要想实现这一切，只有把健康放在第一位。”对于此话，我们可以用健康教育领域中一个非常精典的比喻来理解，假如健康是“1”，那么人生中的诸多追求，如成功、财富、汽车、房子等就是“1”后面的“0”。然而，现实生活状态却让我们不得不被纷繁冗杂的“0”包裹着、诱惑着，而居于第一位的“1”却往往被忽略、被冷落，长此以往，当“1”一旦离我们渐渐远去，所有浮华喧嚣都将归于沉寂，这时还何谈后面的“0”呢。虽说很多男性也清楚，“没有健康就没有一切”这个道理。但是，现实生活中，在我们身边依然不乏这样的男性：对待健康往往是一种无知和漠视的态度，如果下面几种情形就是你真实生活写照的话，就一定要把健康问题提上历史日程了。(1)“我这么年轻，身体强壮得很，感觉也不错。关心健康应该是再过几年的事吧？”这是很多职业男性普遍存在的一个健康误区，如果这些人总是抱着“不知道或不重视健康”的观念，身心疾患就会不找自来。要知道，很多慢性病都是有十年，甚至是几十年的潜伏期的。(2)“我平时实在是太忙了，哪有时间来考虑这件事情。”忙事业、忙恋情、忙家庭，这都没有错，但是这些职业男性没有意识到这一点：如果健康都没有了，忙再多的事情又有什么意义呢？(3)“我好像从来都没有关心过这个问题，总觉得自己永远都不会害病。”这也是当今职场男性普遍存在的一个现象，认为病魔离自己还远着呢。其实，问题关键在于健康知识普及率不是很高，很多人也没有太多机会去接受这方面的教育，从小就没有树立起应有的健康意识。(4)“关注健康是医生的工作，哪不舒服找医生就行，我还有更重要的事情要操心。”这些人并不知道，对待自身健康，预防和保健工作往往更重要。在他们看来，得病都是旁人的事，可是一旦不幸发生在自己或亲人身上，他们却又后悔莫及。(5)“对于健康，我也想关心，但是不知道怎么个关心法儿。”不少职业男性对于自己的健康问题也很重视，但是在保健养生时往往会陷入误区，这除了与自身认识能力有限有关外，还与舆论误导、民间误传、虚假广告等因素有关。实际上，我们只需要具备一些科学的健康知识，就可以避免不必要问题的出现。其实，真实生活中存在的问题还远不止这几方面，不过如果你的生活现状与其中几点相符，是不是应该多问一问自己：我是不是忽略了自己的健康？我是不是认为事业和健康是不可兼得？有句话这样说过：“醉过才知道酒浓，爱过才知道情深，病过才知道健康的珍贵。”事实上，生命对于每个人来说只有一次，可是，没有人能说失去生命才知道生命的重要。事实上，一个忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。然而遗憾的是，很多人往往是在将要失去生命的时候，才真正体会到生命的重要。所以说，在竞争激烈的职场中，当职业男性像鱼儿一样游刃有余地畅游时，一定不要忘了健康的体魄才是从事学习和工作的基础，健康的心态才是赢得未来的制胜法宝，而病魔只会将你的才智和如日中天的事业突然中断。一个时刻关注自身健康的职业男性，无疑会成为事业上的强者，这样的人也无疑会获得事业和健康上的双丰收，从而成就成功的人生。

# 《职业男性健康手册》

## 媒体关注与评论

文化上的每一进步，都是迈向自由的一步。 ——恩格斯

# 《职业男性健康手册》

## 编辑推荐

健康的身体是你存世立身的关键 健康是生命的基础，工作的本钱， 健康是幸福的前提，  
成功的保障， 健康是家庭的幸福，企业的资本！

# 《职业男性健康手册》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)