

<<远离职业病>>

图书基本信息

书名：<<远离职业病>>

13位ISBN编号：9787010117676

10位ISBN编号：7010117675

出版时间：2013-3

出版时间：人民出版社

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：<http://www.tushu007.com>

## <<远离职业病>>

### 前言

党的十八大报告指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求。

”目前，我国已经进入全面建成小康社会的决定性阶段，我们面临的发展机遇和风险挑战并存。

干部始终是我国现代化建设事业的中坚力量，他们的工作责任重大，他们始终埋头苦干，积极发挥模范带头作用。

但是，广大干部在作出引人注目业绩的同时，其自身也会受到职业病的困扰，身心健康受到不同程度的损害。

干部的职业病防治不仅仅是个人问题，也是关系到社会和谐与稳定的社会问题。

干部是一种职业，也是社会分工的结果。

在我国，干部广泛分布在社会各行各业，从事各项社会管理和服务工作。

他们的工作强度大，承受较大的社会压力，心理承受力也受到较大的考验。

因此，干部的健康保健和职业病防治不容忽视。

干部的各种职业病的特点在于，它一方面与遗传、营养、生活方式有关，另一方面也与工作环境、工作强度、工作性质和心理状况等密切相关。

干部的健康保健和职业病防治不仅仅是针对工作环境导致的疾病的防治，而且也包括了因紧张、劳累等导致的生理、心理等方面疾病的防治，以及学习掌握日常生活中的健康知识与健康技能等。

所以，干部的健康保健有其鲜明的特点和针对性。

为了帮助广大干部提高身心健康水平，我们编写了《远离职业病——干部健康读本》一书。

本书从干部健康存在的隐患、导致职业病的因素、吃出健康的身体、锻炼出强健的体魄、从细节预防职业病、做自己的心理医生、从源头消除职业病、调理健康的身心八个方面介绍了职业病的防治措施。

我们衷心地希望，本书能够对广大干部的身心健康和事业发展有所帮助。

本书所列举的许多方法都有助于干部的卫生保健和职业病防范，但是，这些方法都有具体的适用范围。

如果您的身体有器质性病变，或身体体质有特殊的禁忌，一定要及时求医诊治。

愿本书能够提升广大干部的健康理念，使大家在工作业绩突出、事业成功的同时，具有健康的体魄和良好的心理素质，享有高品质的生活，成为全面发展的新世纪的建设者。

本书编写组 2012年12月

## &lt;&lt;远离职业病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章细心解读：干部健康存在的隐患 什么是健康 什么是亚健康 影响人体健康的因素 影响健康的不良生活习惯 干部容易发生的五种疲劳状态 干部中亚健康的比例及发生原因 不可忽视的亚健康症状 女性干部面临的三大健康问题 干部面临的五种新综合征 “干部综合征”的特点 第二章办公环境：导致职业病的因素 办公室综合征的特点 打印机综合征的特点 复印机综合征的特点 时间综合征的特点 书写痉挛综合征及其防治 信息焦虑综合征的特点 信息污染综合征的特点 高科技综合征的特点 久坐综合征的特点 快节奏综合征的特点 应激反应综合征的特点 伏案综合征的特点 慢性疲劳综合征的特点 颈肩腕综合征的特点 焦虑综合征的特点 恐怖综合征的特点 抑郁症的特点 职业女性易患办公室病 干部小病不断的原因 使用电脑应注意的问题 使用电脑要注意保护眼睛 绿色办公，有益健康 第三章合理饮食：吃健康的身体 干部的饮食存在不合理现象 干部要注意补充营养 干部应注意膳食平衡 干部饮食的宜与忌 饮茶有助于减肥 几种有益健康的排毒食物 女性干部食物选择的学问 女性干部的饮食营养 午餐应注意的四点 饮食要注意酸碱平衡 了解四季饮食的特点 春季饮食进补的原则 春季饮食进补的禁忌 夏季饮食进补的原则 夏季饮食进补注意事项 秋季饮食的宜与忌 秋季饮食进补的原则 冬季膳食的营养要求 冬季饮食进补的禁忌 第四章运动健身：锻炼出强健的体魄 干部运动养生的注意事项 干部运动养生的方法 干部锻炼项目的选择与要求 日常生活中的健身方法 适宜在桌边做的保健操 散步的益处及要求 多爬楼梯有好处 肌力锻炼的注意事项 预防“干部综合征”的“反常”运动 适宜在办公室做的分钟健美操 伏案办公的七条健身经验 几种简易的室内健身运动 女性健美小腿的技巧 适宜女性做的胸部健美操 适宜女性做的腰腹健美操 适宜在椅子上做的健美操 适宜干部做的轻松操 适宜干部做的床上操 自行车健身六法 女性干部运动前后的注意事项 适宜干部做的音乐运动 如何巧用时间健身 运动健身要谨防身体受伤 眼皮跳动如何应对 干部治痛有妙招 适宜干部做的午间健身操 如何做收腹健身操 如何练习魅力形体操 干部驾车要做的保健运动 在健身过程中如何补充营养 第五章生活调理：从细节预防职业病 告别不健康的生活方式 居室绿化巧布置 看电视时应注意身体防护 秋凉之时护胃有方法 临睡前要做的五件事 女性要防皮靴病 女性常穿高跟鞋有隐患 女性冬季提高耐寒力有方法 女性不要常穿塑身内衣 女性不要长期使用卫生护垫 女性孕前要远离的办公设备 女性分娩前的注意事项 干部日常卫生有讲究 慎用染发剂 午睡有益健康 吃宵夜会发胖 冷水洗脸好处多 不宜用冷水冲脚 冬季洗澡注意事项 酒后不宜洗澡 中老年高血压病人不宜洗冷水浴 桑拿浴的保健功效与禁忌 做“手浴”有助缓解疲劳 日光浴的好处与禁忌 恶劣天气忌空气浴 吸烟有三忌 吸入“二手烟”危害大 办公室预防空调病的九种方法 经常驾车要防病 第六章心理调适：做自己的心理医生 干部常见的心理状态 干部心理健康要诀 要重视办公室心理卫生 干部常见的精神障碍 干部心理减压有方法 面对压力有自信 把工作压力调整到最佳程度 正确对待厌职情绪 宣泄压力的方法与误区 心情不好有对策 学会过平静的生活 预防应激反应综合征的方法 预防心理慢性疲劳的方法 干部产生心理问题的原因及对策 女性干部产生心病的原因及对策 女性干部精神患病率较高的原因 干部要学会适当“示弱” 克服自卑，完善自我 积极应对，排解心理寂寞 克服社交恐惧有妙招 女性干部的心理保健 战胜自我，警惕心理危机 下班后减压有方法 消除紧张心理的减压操 第七章防治结合：从源头消除职业病 干部要谨防心理疾病 干部要警惕脂肪肝 痛风及其预防 腰背损伤及其预防 干部要谨防溃疡病 女性干部不可忽视乳腺病 女性干部要重视乳房保健 干部要谨防肺部疾病 干部对疼痛不要大意 女性干部预防背痛的方法 干部容易患头痛 干部容易患颈、肩部酸痛 干部要谨防腰痛 干部要预防手足麻痹 低头综合征的防治方法 伏案综合征的防治方法 紧张性头痛的防治方法 颈椎病的预防方法 职业胃病的预防方法 便秘的预防方法 伸懒腰打哈欠有好处 干部养生保健的注意事项 第八章中医养生：调理健康的身心 中医养生的原则 天人合一的养生观 中医养生的饮食观 中医养生的运动观 中医养生的精神观 四季养生的含义 四季养生的原则 违背四季变化养生有危害 春季养生的注意事项 春季养生“六忌” 夏季养生要诀 自我调理，摆脱“苦夏” 高温天气，防止高热有方法 过夏须防的三个误区 秋季养生贵在“和” 秋季养生贵在“收” 秋季养生要防“燥”“秋冻”并非人人皆宜 冬季要经常冷面、温齿和热足 冬季保健要诀 按摩养生 足浴养生 针灸养生 常见疾病的灸法治疗 拔罐养生 按摩曲泉穴改善抑郁症 刮痧改善抑郁症 内养功法改善抑郁症 按压神门穴缓解焦虑症 针灸疗法改善神经衰弱 按摩改善神经衰弱 拔罐治疗神经衰弱 针灸疗法改善失眠 盐水浴足治疗失眠 刮痧疗法治疗失眠 指压穴位轻松克服失眠 足部按压改善更年期综合征 按摩改善更年期综合征 拔罐法“吸”走脂肪按

<<远离职业病>>

摩减肥疗法 刮痧减肥疗法

## &lt;&lt;远离职业病&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：保护妇女和儿童的合法权益已经写入《中华人民共和国宪法》，但是由于激烈的社会竞争，加上相关社会福利和劳动保护措施不到位，使部分女性干部专注事业，错过了最佳生育期，甚至患了恐孩症。

研究表明：中国女性的最佳生育年龄为24~34岁；夫妻双方丈夫30~40岁、妻子24~29岁时生下的孩子更健康、更容易成才。

现今医学理论依然认为超过35岁的怀孕就是高龄妊娠，不仅要进行常规的产前诊断，而且要以高危妊娠对待。

高龄生育对孕妇和胎儿都很危险，因此不提倡高龄生育。

高龄产妇生育有四大风险：卵子被污染。

生育年龄越大，卵子被污染的可能性就越大，容易发生染色体异常，生下畸形儿。

临床研究证实，妇女年龄越大，生育先天性愚型儿的概率也越大：24~29岁时，生育先天愚型儿概率为 $1/1500$ ；35~39岁时，为 $1/250$ ；40~45岁时，为 $1/60$ ；45岁以上时，高达 $1/40$ 。

难产大出血。

女性年龄大，产道会变硬，子宫收缩力和阴道伸张力也较差，分娩时间延长，容易发生大出血和难产。

妊娠并发症。

高龄产妇可能还要面对高血压、糖尿病等妊娠并发症，不仅影响胎儿的正常发育，更会给孕妇带来生命危险。

易患妇科疾病。

资料表明，35岁以上初次生育的女性，乳腺癌的发生率比30岁以前首次生育者大大增加。

因此，女性干部要正确处理事业与生育的关系，不要错过最佳生育年龄。

### (2) 肠激惹综合征。

肠激惹综合征是指一组包括腹痛、腹胀、排便习惯改变和大便性状异常、黏液便等表现的临床综合征，持续存在或反复发作，经检查排除可以引起这些症状的器质性疾病。

对于此症，除了需恰当用药外，还应注意调护。

饮食上宜少食多餐，腹胀者避免食用豆类食品；腹泻时进食少渣、少纤维且容易消化、低月旨、高蛋白食物；便秘时应增加纤维含量高的食物。

避免过食生冷油腻、冷寒、辛辣的食物。

## <<远离职业病>>

### 编辑推荐

《远离职业病:干部健康读本》从干部的职业特点和心理健康实际出发,借鉴现代医学、中医养生学和心理学研究的最新成果,既注重生理性职业病的防治,也关注心理性职业病的防治。在体例上,《远离职业病:干部健康读本》分为近二百个专题,一事一议,详细阐释了与干部职业病防治最密切,同时也是读者最关心或最容易忽视的健康保健知识,内容既通俗易懂,又具有针对性和可操作性,有助于普及健康知识、提高广大干部的健康保健技能,帮助他们以饱满的热情和健康的体魄投身中华民族复兴的伟大事业。

<<远离职业病>>

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:<http://www.tushu007.com>