

《办公族健康热门话题》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802451377

内容简介

该书是经云南省科协审批核准编写的中标科普书目，围绕办公族这一群体的健康问题，从健康理念到保健方法等不同方面进行了较全面系统的叙述，针对性、可行性强，是有益于维护增进办公族健康的实用科普读物。

目录

一、健康新义

1. 什么是健康
2. 健康的十条标准是什么
3. 中年健康十大标准
4. 什么是健康新理念
5. 健康与哪些因素有关
6. 中国人健康指数三大标准是什么
7. 国外十大健康生活流行风
8. 什么叫亚健康及其危害
9. 哪几种人易长寿
10. 胆固醇过低也危险

二、疾病防治

1. 怎样预防电脑病
2. 什么叫电脑眼病，如何预防
3. 电脑族多养肝
4. 什么叫“鼠标手”，怎么预防
5. 久坐对人的健康有哪些损害
6. 久坐危害怎样预防
7. 颈椎病高发年龄提高到40岁且文字伏案工作者较多见
8. 烟草中含有哪些毒物
9. 吸烟可引发哪些疾病
10. 吸烟容易患肺癌
11. 为什么部分“老烟客”不患肺癌呢
12. 戒烟有哪些方法
13. 高脂血症的降脂措施有哪些
14. 消除慢性疲劳综合征有哪些措施
15. 失眠时怎样自我调养
16. 过敏性鼻炎怎样防治
17. 血脂是否越低越好
18. 什么是脂肪肝
19. 脂肪肝是不是病

20. 脂肪肝能否治好
21. 脂肪肝的高危因素有哪些
22. 脂肪肝分几类
23. 脂肪肝伴有转氨酶升高需服用降酶药物吗
24. 有了脂肪肝就得服用降血脂药物吗
25. 脂肪肝伴转氨酶升高者能不能多活动
26. 治便秘简便方
27. 中年人警惕隐匿性冠心病
28. 怎样预防冠心病
29. 良性乳腺疾病不是癌
30. 乳腺疾病怎样预防
31. 如何早期发现乳腺癌
32. 警惕宫颈癌患者年轻化
33. 中年女性卵巢囊肿的自我观察
34. 什么叫癌症早期的“10条报警信号”
35. 有哪些非疾病因素可以引起月经失调
36. 戴隐形眼镜时可以点眼药水吗

三、寻医问药

1. 身体不适时应看什么科
2. 近视眼激光手术须知
3. 怎样看急诊
4. 哪些人要定期做健康体检
5. 体检项目应随年龄增减
6. 向您推荐健康体检清单
7. 您是否需要做眼部检查
8. 去哪儿体检比较合适
9. 参加体检要注意什么

.....

- 四、饮食起居
- 五、保健养生
- 六、心理健康
- 七、健身强体
- 八、养生格言

在线试读部分章节

二、疾病防治

1. 怎样预防电脑病

长期从事电脑操作的人应有自我保健意识。在日常工作中预防电脑病，应注意以下几点

:

(1) 合适的工作环境。室内光线要适中，不可过亮或过暗，且避免光线直接照射屏幕。屏幕不要太亮，颜色以绿色为宜。有空调的房间则应定期进行室内空气消毒，以控制污染。同时，要常开门、窗或用换气机更换室内空气。

(2) 正确的坐姿。选择可调节高度的坐椅，背部有完全的支撑，膝盖约弯曲90度，坐姿舒适。电脑屏幕的中心位置应与操作者胸部保持在同一水平上，眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米之间，身体不要与桌子靠得太近，肘部保持自然弯曲。操作过程中应常闭上眼睛稍息片刻，以调节眼睛疲劳。

(3) 敲击键盘不要过分用力，肌肉尽量放松。有手腕部位疾病或腱鞘炎的人，应经常活动腕部和手指关节，手腕尽量不要支撑在桌面边缘。有肩周炎者应常活动肩关节，避免长时间不活动，使肌肉、肌腱发生粘连。

(4) 提高工作效率，尽量缩短在屏幕前停留的时间。尤其不要沉溺于节奏快、色彩鲜艳的电子游戏中。国外已有明确的规定，电脑操作者连续工作1小时，应休息10—15分钟。休息时应站起来活动手、脚，亦可到室外放松一下或做广播操。

(5) 应经常洗脸和洗手。电脑屏幕表面有大量静电荷，易集聚灰尘，操作者的脸及手等裸露的地方容易沾染这些污染物，脸上可能会出现斑疹，严重时致皮肤色素沉着。

(6) 电脑操作者应多吃富含维生素A的食物。如胡萝卜、豆芽、红枣、动物肝脏、瘦肉等，以补充体内维生素A的不足。还可多饮绿茶，因为绿茶中含有多种酚类物质，能对抗电脑产生的一些有害物质。

.....

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