

2012年公卫执业医师考试辅导：怎样避免过劳死 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656137.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656137.htm)

怎样避免过劳死：保证充足的睡眠、善于心理疏密、定期体检、戒烟戒酒、适量体育运动。为工作改善身心健康，预防过劳死，心理专家提醒你需做到以下几点：1. 保证充足的睡眠，降低心血管疾病风险。2. 善于心理疏密，转移工作压力。3. 定期体检，将隐性疾病扼杀于无形中。4. 戒烟戒酒，养成良好的生活习惯。5. 适量体育运动，拥有革命的本钱强健的体魄。困了累了，休息比咖啡重要 困了累了喝咖啡之类的提神饮品并没有什么必要。疲劳、困顿是身体的警示信号，你需要做的是稍事休息，而非用“外源性物质”一味刺激疲惫的身体。职场人士，表面光鲜，身体凄惶。在病房里有三十出头就发冠心病的公司女强人.即将被提拔的36岁男公司中层主管，却不明原因地心率不齐、大汗、紧张，原来是甲亢。工作，你做或不做，就在那里，不增不减!健康，你重视或者忽视，它就在你身体里。若将身体视作1，金钱视作0.若没有完好无损的1，工作挣来再多的0也没有意义。就像小沈阳说的，“人生最痛苦的事情是人死了，钱还没花”，说得在理！相关推荐：#0000ff>2011年公卫辅导：土人参的功效与作用 #0000ff>2011年公卫辅导：冬季有效预防感冒的食谱 #0000ff>2011年公卫辅导：秋季5款简单又滋补的养生粥谱 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)