

# 《上班族的九大健康问题》

## 图书基本信息

书名：《上班族的九大健康问题》

13位ISBN编号：9787500839736

10位ISBN编号：7500839731

出版时间：2008-1

出版社：中国工人出版社

作者：李娟

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

# 《上班族的九大健康问题》

## 前言

上班族的疾病隐患健康是生命的春天，无论我们走在生命的哪一段旅程中，我们扮演着什么样的角色，有一点是不容置疑的——只有拥有健康，我们才有足够的去面对生活中的风雨兼程。然而，对于都市上班族来说，高薪似乎是以牺牲健康为代价的。据有关调查，在办公室内工作的人发病甚至死亡的比率正在逐年显著上升，还有更多的在办公室工作的人已经面临疾病的威胁却不自知，正在养病为患。事实上，提高自己的幸福指数，不仅要看自己工资卡上的数字。更需要关心的是自己的身体。带着医学的眼光重新看待办公室的工作环境，我们马上会发现健康杀手就潜伏在日常生活中。日常办公设备的危害难以避免，再加上长期缺乏适量运动，上班族的身体可能会出现以下弊病：1.消化系统紊乱坐在办公室努力工作的人们，每日正常摄入的食物，因身体缺乏运动聚积于胃肠，使胃肠负荷加重，可导致慢性消化系统疾病，甚至发展为难愈的顽症。而食物中的脂类、淀粉等也由于久坐少动，而过多地转变为脂肪，导致肥胖。久而久之，身体内各大、小动脉血管内壁就会淤积大量脂类，致使全身组织、系统供血不足，加速疾病的发生、发展，造成恶性循环。2.眼部疾病越来越多的办公室女性发现，即使用价格高昂的化妆品也无法改变面部的迅速衰老，眼部的衰老最为明显。现在，办公室大都实现了无纸化办公，电脑成为工作中不可或缺的必要装备。上班族因为工作的繁重，眼睛的健康常常受到损害。他们的眼睛常处于疲倦状态，加上有些人常年熬夜，因此，视力下降、眼睛浮肿、黑眼圈、眼干、流泪就成为家常便饭。3.血液循环流通差上班族大多做的是动手动脑的工作，热量消耗自然就少，人体对心脏工作量的需求随之减少，由此引起血液循环减慢，心脏功能减退，血液在动脉中容易造成沉积，严重者会出现心肌衰弱，易患动脉硬化，高血压、冠心病等心血管疾病。血液淤积后，也可能致使静脉曲张，并使人可能患痔疮，发生肛门疼痛、流血甚至便血等现象，长此以往则会导致贫血。女性还会因盆腔静脉回流受阻，淤血过多导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。4.颈椎问题麻烦大长期在电脑前伏案工作的人们会发现自己的身姿慢慢开始不再挺拔，年纪轻轻却会患上中老年人人才有的关节疾病。他们长期处于一种固定的工作姿态，这样人体的各个关节就会因为缺乏运动而无法产生起到润滑作用的黏液，进而引发关节炎和脊椎病。脊椎的弯曲变形不仅会使我们失去体态美，而且会伴随产生各种各样的疼痛。以上列举的不过是常见的一些办公室弊病，大多数症状能够被自己察觉。但实际上，办公室里的麻烦远不止这些。例如：空调是人们生活中不可缺少的设备之一，长期使用便形成了一个恒温的小环境。人长时间处在恒温状态下，自身的免疫力会普遍下降，这也是近年来感冒越来越多发的原因之一。还有其他一些办公设备也会对人体健康产生一定的影响，如复印机释放的臭氧、纸屑尘等会刺激人的呼吸道，引起咽喉疼痛、咳嗽等症状。

# 《上班族的九大健康问题》

## 内容概要

《上班族的九大健康问题》主要内容：健康是生命的春天，无论我们走在生命的哪一段旅程，我们扮演着什么样的角色，有一点是不容置疑的——只有拥有健康，我们才有足够的去面对生活中的风雨兼程。《上班族的九大健康问题》是都市上班族不可缺少的一本健康手册。它深入浅出地针对上班族工作、生活中的问题给出了最实用的答案，让人一看就懂，一懂就试，一试就通。让我们翻开《上班族的九大健康问题》，一起赶走办公室工作中的疾病隐患，为健康保驾护航！

# 《上班族的九大健康问题》

## 书籍目录

序 上班族的疾病隐患第一章 包含无规律，生活多痛苦第一节 “垃圾食品”危害多第二节 饮食无规律，生活多痛苦第三节 夜宵带来的问题第四节 醉酒必伤身第五节 浓茶、咖啡之过第六节 不可忽略的饮水机第七节 饮食日常保健计划第二章 眼睛不要老“加班”第一节 显示屏的隐忧第二节 眼睛不要老“加班”第三节 不要轻视干眼症第四节 小心眼睛“罢工”第五节 眼睛日常保健计划第三章 别让生命随烟飞第一节 空调病——伤人无形的“刺客”第二节 电磁辐射危害多第三节 低噪音 请走开第四节 别让生命随烟飞第五节 如何应对办公室空气污染第四章 保护你美丽的双手第一节 “拇指族”的致命伤第二节 明“枪”易躲，腕伤难防第三节 常打手机伤手肘第四节 手的保健计划第五章 别让容颜变屏幕第一节 键盘也传红眼病第二节 别让容颜变屏幕第三节 可怕的电脑血栓症第四节 头痛，都是电脑惹的祸第六章 坐出健康第一节 慢性疲劳催人老第二节 30岁的人，60岁的颈椎？第三节 低头也能酿大祸第四节 莫让脊椎累弯腰第五节 腰部疼痛坐出来第六节 腰椎间盘突出第七节 难言之苦何时休第八节 小心肥胖登上门第九节 将“治痔”进行到底第十节 久坐酿成女性之痛第十一节 办公室久坐的应对方法第七章 谁偷走了你的睡眠第一节 坐着午睡碍健康第二节 谁偷走了你的睡眠第三节 嗜睡也是病第四节 夜生活惹来综合征第五节 睡眠保健计划第八章 别让压力爬上你的脸第一节 不做时间的奴隶第二节 莫让抑郁做杀手第三节 “暴脾气”只因躁狂症第四节 工作狂未必是好事第五节 “过劳死”的阴影第六节 压力来袭，耳朵也遭殃第七节 别让压力爬上你的脸第八节 心理健康保健第九章 健康不留白第一节 灯光也害人第二节 节日已去，病症将来第三节 贫血爱上办公室第四节 怀孕女性健康攻略第五节 OTC药品非神话第六节 定期体检好处多上班族健康自查表办公室健身操健康工作，快乐生活

# 《上班族的九大健康问题》

## 章节摘录

插图：上班族为了赶时间或者加班，饮食大多毫无规律可言。他们觉得，把这种情况当做一回事，是有些小题大做。其实不然，世间万物都在规律中运行，如果不遵照人体的生理规律，健康就会被损害。饮食无规律，已经给太多的人带来了难以忍受的痛苦。健康诊断也许你正在为这样的事而烦恼：虽然在周末的时候也光顾健身房，每天服用大量的维生素、保健品，但疲劳、头疼、胃口不佳这些毛病仍然挥之不去。更为严重的是，许多人并未对自己的健康状况有足够的重视，胃实在痛得厉害了，就到药店里凭经验买点药吃，一旦好点就不管了。还有人认为自己的胃只是有一点小毛病而已，还没严重到需要放下工作去对付的地步。其实，这些现象正是疾病的先兆。目前，有胃病的办公室人士几乎已经超过了整天奔波在外、无法定时进餐的出租车司机。究其原因，主要是因为饮食和作息不规律，而平时又缺乏锻炼所致。胃和人体内其他器官一样，需要有规律地工作。胃的活动，包括蠕动、分泌胃液等都是有节奏的。当饮食不规律时，比如饮食不定时、定量，饥一顿、饱一顿等，就会引起消化道的运动和分泌机能失调，使胃酸分泌和蠕动活动出现不协调，日积月累就会导致相应的胃部疾病产生。上班族由于生活不规律，不能按时进食，胃病譬如胃炎、消化性溃疡等的发病率也明显地高于其他人群。健康处方一旦因为无规律的饮食患上胃部疾病，除按医生提供的药方服药以外，还可以服用蜂胶。蜂胶是治疗胃肠道疾病的良药。如果因为胃部有病而服用抗生素类药物，会使消化道内的“有益细菌”和“致病细菌”一概摧毁，长期服用，消化道的菌群就会失调。而蜂胶在消化道中就“温柔得多”，会一边清除致病细菌，一边呵护有益细菌，使菌群不至于出现失调现象。这样，既能治疗胃病，又不影响消化道，正是一举两得的好办法。患有胃炎、胃溃疡等疾病的病人服用蜂胶后，胃肠疼痛会逐步消失，坚持服用后，更能够使溃疡愈合，疾病会被治愈。防护指南既然胃病与饮食无规律有很大关系，那就应该用规律的饮食防止胃肠疾病。首先，要吃好早餐。因为人体一天中所需能量的30%都要依靠早餐来提供。如果不吃早餐，就会在起床两三个小时以后因为低血糖而出现疲劳、头疼、极度饥饿等症状，影响工作。正常早餐应提供上午所需的充足的能量，最好包括一杯热饮、一份乳制品、一个水果和一些谷物食品。大部分人不吃早餐的原因是没有胃口或者没有时间。大家可以在随身的包里装一瓶饮料，一杯酸奶或者一盒牛奶，一个水果，一些饼干或者一个营养谷物棒，这样感到饥饿时就可以临时充饥。其次，要享受安逸的午餐。在进行了一上午的紧张工作之后，应该让自己中午的时候休息一下。午餐的时间即使很短，也一定不要在有压力的环境中就餐。如果条件允许的话，可以把午餐带出办公室，带到公园等轻松、优美的环境中就餐。如果，具备自带午餐的条件，最好自带午餐。因为自带的午餐不仅更符合本人的胃口，在营养上搭配也较为全面，自制沙拉是一个不错的选择。另外，即使工作非常忙，吃饭的时候也要注意细嚼慢咽，因为唾液也可以帮助消化。除了就餐，上班族还要经常喝水，每天至少饮用1.5升水才能满足正常人的生理需要。苏打水和咖啡则要限制饮用，这些饮品饮用过多会导致注意力下降，压力增加，心跳加快，血压升高，并且由于其利尿功能，会导致水分流失。最后，在办公桌的抽屉里储存一些食品，以便饿的时候能够及时的补充能量。低糖高纤饼干、乳制品、谷物营养棒或者水果是下午茶的好选择。食疗百宝箱以下三种食疗方都对防治胃病有显著效果，大家不妨试试：1.红茶5g，放入保温杯中，以沸水冲泡。闷盖10分钟后，调入适量的蜂蜜与红糖，趁热饭前服用，每日3次，适用于胃、十二指肠溃疡病。2.鲜藕汁一小杯，加水煮沸，加适量三七粉与生鸡蛋1个，调匀成汤，可加少量盐和油佐餐，每天2次；鲜白萝卜500g，洗净切成丁，放入沸水煮熟捞出，晾干再放入锅内加蜂蜜150g，以小火煮沸，调匀冷却后食之。适用于慢性胃炎、腹胀、反胃、呕吐等。3.秋梨洗净去皮核，白藕去节，两味等量切碎、压汁，代茶饮用；生姜10g切丝，乌梅肉30g剪碎，绿茶5g，以沸水冲泡，加盖浸泡半小时，再加适量红糖，趁热服用。适用于慢性溃疡性结肠炎。

# 《上班族的九大健康问题》

## 后记

生活在这个世界上的人，有两件事情必须做，一是工作，二是生活。快乐的生活需要工作提供物质保证，同时，健康的工作又是快乐生活的前提。不会休息的人就不会工作。休息是为了更好地工作，工作又是为了换来更高质量的生活。二者相互依存，缺一不可，过分强调某一方面都会造成不良后果。遗憾的是，我们过去偏重于“拼命工作”，而忽视了“适度休息”，工作中大脑在精疲力竭的状态下高速运转，工作的心态也必然是压抑与紧张的，长此以往，生理与心理的健康都很难保证。健康是人生最大的财富。所以，当辛苦的为事业打拼，全身心投入工作，忙碌于各种项目之中的时候，请不要忘记适度休息，留一份关爱给自己，让工作在自己的生活中变得游刃有余。俗话说，“年轻时拿命换钱，到老时拿钱换命。”这句话忽视的一点是，等到我们需要用金钱换取健康的时候才会明白，金钱是换不来健康的，还要付出更大的代价。与其等到以后疾病缠身，何不防患于未然，从现在开始，好好维护自己的健康。尤其对于白领一族来说，大部分的工作都属于脑力劳动，不像体力劳动者那样定时休息，这就更容易忽视大脑和身体的疲劳，被疾病偷袭。本书从健康诊断、防护指南、应对良方等各种角度倡导健康工作，快乐生活的理念，提倡建立工作与生活两者的平衡。健康同样是一种事业，是关系人的一生的事业。用健康的身体去工作，再用健康的身体去享受工作的报酬，这才是人类社会的正常生态。不要认为工作与健康两者不能兼得，实际情况是高效率的工作离不开健康的身体的支持，没有健康，势必会耽误工作。不要为了工作而输掉了自己的健康，珍惜上天赐予的厚礼——我们自己的身体，重视正确的保健理念与方法，才能在工作中塑造自然健康、快乐美丽的活力人生。在竞争日益激烈的当代社会，请让我们为事业助跑的时候，先给自己的身体加油！

# 《上班族的九大健康问题》

## 编辑推荐

《上班族的九大健康问题》由中国工人出版社出版。

# 《上班族的九大健康问题》

## 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)