

Daily Health+ of a Salaryman

中粮茶业健康丛书

全彩
收藏本

上班族 每日健康+

王春玲 主编



美国营养学会 中国营养学会 联合推荐

附 上班族每日健康行动清单

24小时健康提升

会卖萌的学术文献

网罗全世界的健康研究



化学工业出版社

Daily Health+ of a Salaryman

中粮茶业健康丛书

上班族 每日健康+

王春玲 主编

湖南学院插图工作室 配图设计



■ 作为科学家，我们应该把科学讲出来，要把靠谱的科学信息以读者看得懂的方式传递给他们。

■ 影响我们健康的不是哪一个食物，也不是哪一种运动，而是每天、每月、每年积累的健康生活方式；它体现在我们一天24小时之中。

■ 美丽、健康、长寿，就像学业和工作上的成功一样，没有捷径可走，是日积月累的结果。



化学工业出版社

· 北 京 ·

《上班族每日健康+》是中粮集团专门为上班族量身打造的一本健康书籍。中粮的科学家团队从医学、营养、运动、心理等专业角度梳理了上班族一天24小时内的典型健康问题。

中粮的科学家团队整理了全世界百万篇正式发表的学术文献，并找出其中二百余个与这些典型健康问题相关的科学文献，涉及权威研究上千项，书中每个数字背后都是全世界学术机构研究者的心血、智慧以及巨额研究经费的支撑。本书深入浅出地对上班族一天24小时健康问题的原委进行详解，并针对不同特征的个体给出解决办法。

图书在版编目(CIP)数据

上班族每日健康+/王春玲主编. —北京:化学工业出版社, 2016.1

中粮茶业健康丛书

ISBN 978-7-122-25638-6

I. ①上… II. ①王… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第264764号

责任编辑:傅四周

装帧设计:尹琳琳

责任校对:王素芹

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京缤索印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数260千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

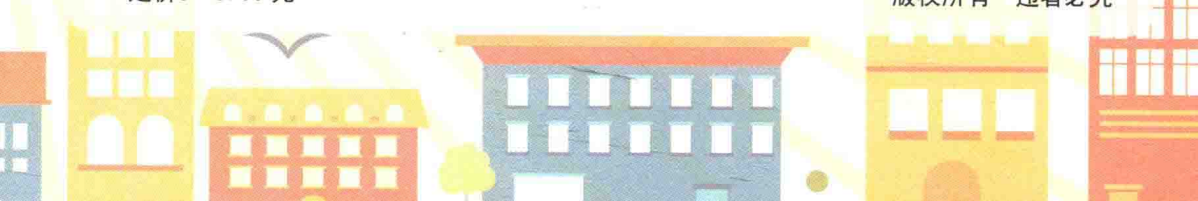
售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:45.00元

版权所有 违者必究



序 一

春玲是中粮营养健康研究院的首席营养学家，写了本上班族健康的书让我写个序。我其实对健康这个概念一直都认为是多元素综合作用的结果，从态度上可能要遵从自然、不刻意教条，所以对一般讲健康的书并不太热衷。但这次看了春玲写的书，还是很有耳目一新、受到启发的感觉。

春玲的这本书可能要让每日忙碌的上班一族把自己习以为常的生活习惯检查反思一遍，原来我们重复了好些年的事是不对的，这可能不仅在健康习惯和生活方式上，在许多生活的其他方面也是同样。我们什么时候记忆力最好、最有灵感、情绪最好，这些事情原以为是自我控制和培养的能力，原来也是个健康问题。

我们应该吃什么、喝什么，什么时候吃，这些与疾病是什么关系？原来我们以为很多有益健康的行为其实是误解，我们用了很大努力去做的事情，原来是没有用处的。什么是在健康问题上重要的？我们很多时候更多地强调了健身锻炼，较少地去细心研究食物，特别是食物的组合。在这一点，春玲是专家，她提出的关于许多不同食物、不同组合的建议都是有深入研究依据的。

人的身体是大自然之谜之最。它的复杂、奇妙令人时时惊叹不已，可它也需要我们来呵护。其实，人对自身身体的理解和照料是永远有欠缺的。有人说上帝造人时计划的寿命是150岁，可人们自己在中间夭折了，主要就是对身体自身的构造和身体对外部环境的要求的认识和平衡协调不够。所以，健康的事无论从科学来讲，还是从人生来讲，都是头等重要的事。

春玲在书中举了很多生活中的小例子，无论是吃喝节食，还是运动休息，核心是要个平衡，要因人而异。听起来与中国哲学中的事物和谐

规律是一样的。现在众人追求长寿，经常提起哪些国家人均寿命长。令人吃惊的是，欧洲国家中的瑞士，无论从环境、福利还是安逸程度，都居世界前列，但人均寿命并不长。反而是工作竞争压力大的日本，平均寿命在全世界最长。看起来很明显，仅仅是安逸放松也不能保持身体的活力。人的生命力还需要一定程度的压力、竞争、刺激，才能充分调动起来、释放出来。这对上班一族也很有借鉴意义。积极、有准备、乐观、充满自信地去面对工作压力，不仅可以使你工作有成绩，而且还可以由此调动你自身的机能，使你成为一个更充满活力、生命力、积极向上的人。春玲在她的书里对这个辩证关系做了很好的描述。

今天的上班族，可以说是社会中坚力量，其生活方式将会对社会的生活方式带来引领。健康的生活方式是文明进步不断积累的结果，科学的生活方式更是社会整体进步的驱动力。原来从生活健康的细节开始，从新的生活观念开始，重新组织一下你原来的生活习惯，并像春玲书里说的那样去优化它，你就可能进入了一个更精致的生活。这里可能不需要增加太多的成本，你就提升了生活质量。精致生活就是更用心、更细节、更遵从科学规律的生活。一个人，一个民族，如果他生活得很精致，他就可以很健康。健康在这里代表着很多意义。

宁高宁

宁高宁

中粮集团董事长

2015年11月

序 二

人生所谓的成功，关键之一是健康，这包括了心理、身体和精神三个层面。尽管这一观念已在社会中普遍得到认可，但全球范围内仍有数十亿人患有慢性疾病或其他疾病的人——而这些疾病明明本可以通过改变生活方式得到有效预防。幸运的是，营养学和公共卫生领域的研究已经用强有力的科学证据证明，生活方式必要的调整可以有效改善人类的健康状况。现在，则正是将科学界的声音广泛传播并与大众建立沟通的关键时刻。

在这本非常重要的书中，王春玲博士为大众提供了实用、清晰和专业的建议，以帮助他们促进健康和减少疾病风险。她的建议尽管基于最新的科学证据，但对每个人都容易理解和遵循。她从整体层面分析了健康生活的多个要素，包括最优秀的营养和饮食习惯、锻炼、睡眠、压力管理和其他促进人类健康、社会健康的行为。

这本书包含着非常重要的信息，同时王春玲博士也是向中国乃至世界传递这种信息的最佳人选。她不仅是一位拥有博士学位的营养学家，也是中国食品工业领导企业的引领者，这样的独特经历让她不仅具备营养科学领域渊博的知识，同时对消费者需求和喜好也有着深刻理解。她创造了这本书，这是一项重大的公共服务。对于热衷改善自己或家人健康的人，这本书是必读之作。

帕特里克 J. 斯特文 博士



康奈尔大学营养学系主任、教授



美国营养学会主席

Prologue

One of the most critical keys to successful living is promoting the health of our minds, bodies and our spirits. Although this common knowledge is generally recognized across all societies, billions of people across the globe suffer from chronic diseases and other illnesses that could be prevented by lifestyle modifications. Fortunately, research in nutrition and other areas of public health are providing strong scientific evidence for the necessary life-style modifications that improve human health and wellbeing, and now must be communicated broadly outside the scientific community.

In this very important book, Dr. Chunling Wang provides very helpful, clear and expert advice for all individuals to promote their health and decrease their risk of disease. Her practical recommendations are based on the very latest science, but made accessible to everyone in a way that is both easily understood and easy to follow. Her holistic approach to healthy living includes specific advice on the very best nutrition and dietary habits, exercise, sleep, stress management, and other positive behaviors that will lead to healthy people and healthy societies.

This book has critically important messages, and Dr. Wang is the best person to deliver this important advice to people in China and across the globe. Her unique experiences, both as an accomplished research scientist with a doctoral degree in nutrition and now a leader in the Chinese food industry, allow her to bring deep knowledge of nutrition science as well as a comprehensive understanding of consumers and their needs and preferences. She has done a great public service by creating this book, which is must read for those interested in talking control of their health for the benefit of themselves and their families.

Patrick J. Stover, PhD

Professor and Director
Division of Nutritional Sciences
Cornell University

President

American Society for Nutrition



写在开头的话

吃白菜能长寿？

有一天，我请两个年轻的朋友吃火锅，边吃边聊。聊着聊着，话题就转到了养生与长寿。像往常一样，朋友们聊养生，往往都是无视我这个营养学博士的存在。一个说：前几天在电视上看养生节目，采访了一位105岁的老奶奶，老奶奶说她特别喜欢吃白菜，每天都吃，吃了好几十年了，现在身体特别硬朗。电视节目主持人说：粗茶淡饭，多吃白菜，就能长寿，另一个朋友随声响应：是的呢！我也特别喜欢吃白菜，咱们今天多吃些白菜吧。然后前面的人也是积极地正反馈：好好，我们都多吃一些白菜……

我坐在对面，默默地低头吃着。等吃差不多了，才放下筷子，问他们：老奶奶爱吃白菜，同时老奶奶长寿，你们就得出结论是吃白菜导致老奶奶长寿（估计统计学是美术老师教的，这个忍住没说出口），似乎听上去论据不能支持论点呢。如果老奶奶爱吃白菜，我们能推断出的可能性有：（1）奶奶是北方人；（2）老奶奶后院种白菜，采摘方便，或者，老奶奶买菜不方便，以耐储存的白菜为常食蔬菜；（3）儿孙孝顺，老奶奶曾经说过爱吃白菜，于是经常给老奶奶做，而偏偏老人家脾气好，也不挑剔，事情就这样延续下来了……还有很多推论，但就是不能说老奶奶是因为吃白菜而变得长寿。因为我们没有足够的信息来支持这个观点，我们不知道老人家的脾气秉性如何，是不是心态平和、豁达，笑对人生；也不知道老人家整个生活方式是怎样，是不是终生不辍劳作，热爱运动。更不知道老奶奶是不是生活规律和儿孙满堂、其乐融融。这些都不知道，只知道爱吃白菜，就得出这么大的结论，还在电视里的养生节目中言之凿凿地宣布吃白菜能长寿，是不是有欠考虑了。





生活方式决定你的健康

作为一个既受过临床医学教育又系统学习过营养学的人，我经常会被问到很多问题，而最经常被问到的一个是：吃什么好？

开始几年，听到这个问题我都会很认真地对待，就像一个医生一样开始问诊：吃什么好？您说的“好”，指什么啊？是长寿，还是身体强壮，是更有精力，还是不得病？如果希望不得病的话，你是指什么病？是癌症，还是心血管病，是糖尿病，还是老年痴呆（阿尔茨海默病）？因为不同的疾病与不同的饮食结构相关。还有吃什么？那您平时吃什么？吃多少？偏食不……一般还没等问完，就会得到讥讽：你们这些博士啊，就是啰唆，这么简单一个问题都回答不了，总是搞那么复杂！

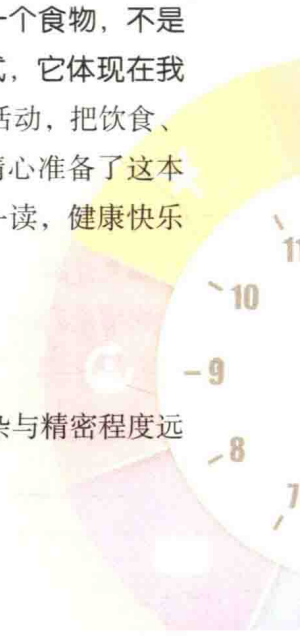
“吃什么好”，难道真的是一个简单的问题吗？

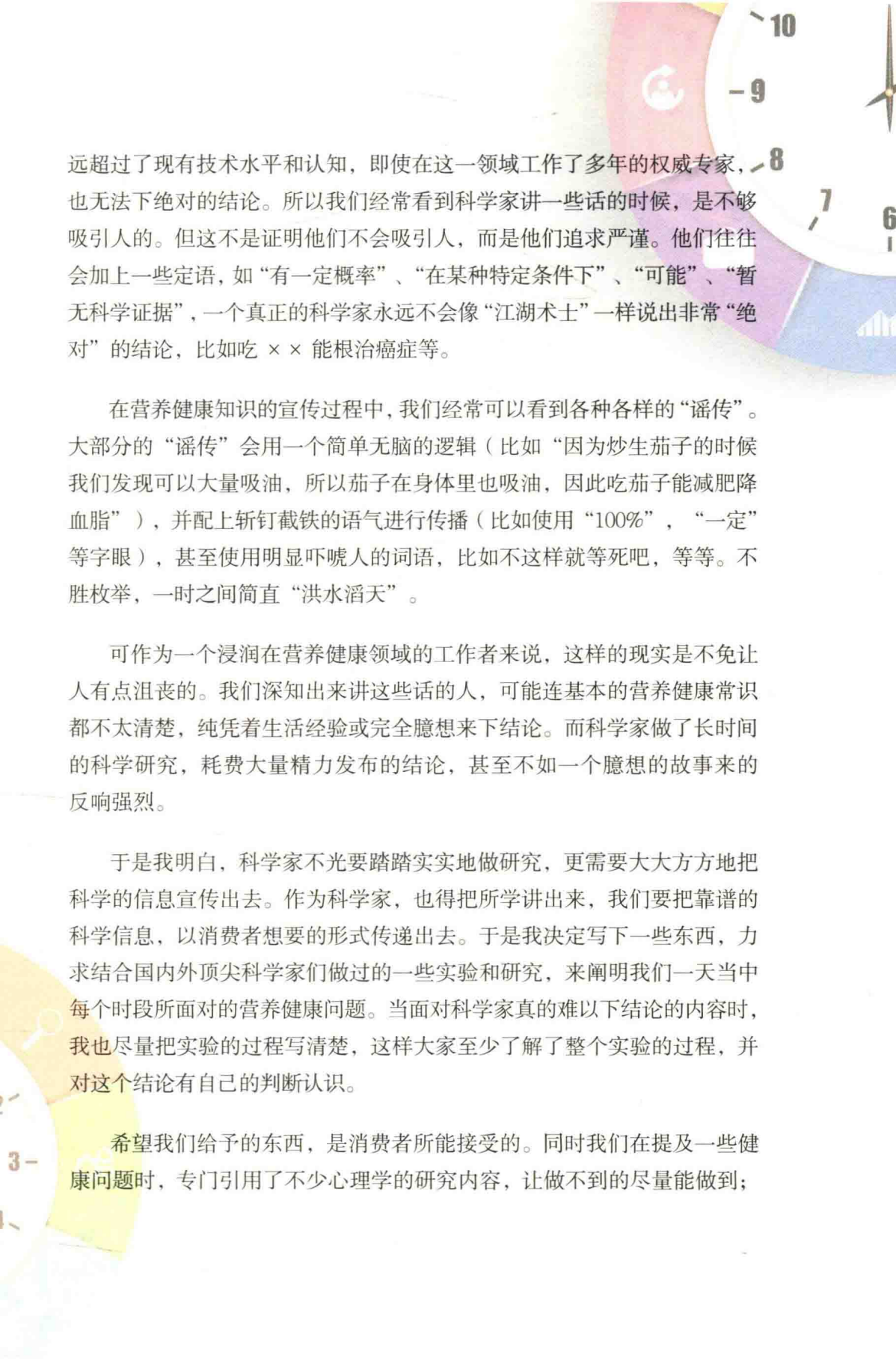
我们经常会听到有人说，你看那谁谁，每天都吃一个什么东西，所以特别显年轻，特别健康，那个东西真的能抗衰老，让人健康呢！**美丽、健康和长寿**是自古以来人类的共同诉求，而往往大家都希望找到一个捷径，寄希望于一个简单的办法，甚至是一个简单的食物来实现健康的最高理想。

殊不知，我们人体是一个复杂的有机体，没有哪一个食物能够满足我们人体全部的需要。美丽、健康、长寿，就像学业和工作上的成功一样，没有捷径可走，是日积月累的结果。**影响健康的不是哪一个食物，不是哪一个运动，而是每天、每月、每年积累的健康生活方式**，它体现在我们的一天 24 小时。因此，我们按照上班族一天 24 小时的活动，把饮食、运动、压力调节等融入到生活的点点滴滴之中，为大家精心准备了这本科普书，希望大家能够在忙碌的工作和生活之余，开心一读，健康快乐地生活。

科学需要大声讲出来

科学家讲出来的话，大家其实不太爱听。生命体的复杂与精密程度远





远超过了现有技术水平和认知，即使在这一领域工作了多年的权威专家，也无法下绝对的结论。所以我们经常看到科学家讲一些话的时候，是不够吸引人的。但这不是证明他们不会吸引人，而是他们追求严谨。他们往往会加上一些定语，如“有一定概率”、“在某种特定条件下”、“可能”、“暂无科学证据”，一个真正的科学家永远不会像“江湖术士”一样说出非常“绝对”的结论，比如吃××能根治癌症等。

在营养健康知识的宣传过程中，我们经常可以看到各种各样的“谣传”。大部分的“谣传”会用一个简单无脑的逻辑（比如“因为炒生茄子的时候我们发现可以大量吸油，所以茄子在身体里也吸油，因此吃茄子能减肥降血脂”），并配上斩钉截铁的语气进行传播（比如使用“100%”，“一定”等字眼），甚至使用明显吓唬人的词语，比如不这样就等死吧，等等。不胜枚举，一时之间简直“洪水滔天”。

可作为一个浸润在营养健康领域的工作者来说，这样的现实是不免让人有点沮丧的。我们深知出来讲这些话的人，可能连基本的营养健康常识都不太清楚，纯凭着生活经验或完全臆想来下结论。而科学家做了长时间的科学研究，耗费大量精力发布的结论，甚至不如一个臆想的故事来的反响强烈。

于是我明白，科学家不光要踏踏实实地做研究，更需要大大方方地把科学的信息宣传出去。作为科学家，也得把所学讲出来，我们要把靠谱的科学信息，以消费者想要的形式传递出去。于是我决定写下一些东西，力求结合国内外顶尖科学家们做过的一些实验和研究，来阐明我们一天当中每个时段所面对的营养健康问题。当面对科学家真的难以下结论的内容时，我也尽量把实验的过程写清楚，这样大家至少了解了整个实验的过程，并对这个结论有自己的判断认识。

希望我们给予的东西，是消费者所能接受的。同时我们在提及一些健康问题，专门引用了不少心理学的研究内容，让做不到的尽量能做到；



哪怕真的做不到，也得让你想得开。我们力求自己写的东西，不但科学上可靠，而且能让大家看得懂。

王春玲
2015年夏
于北京

目 录



6:30 闹钟响起来 / 001

每天都是自然醒? / 002

早晨效率高? 因人而异 / 005

一诉衷“肠” / 007

醒后抽烟? 稍微等一等 / 010



7:00 轻松护理口腔, 一天美丽心情 / 013

吐气如兰 / 014

轻松应对口腔溃疡 / 018



8:00 早餐的活力 / 021

不吃早饭——快节奏惹的祸 / 022

并没有晕菜这么简单 / 024

零食替代早餐? 不太明智 / 026

吃好早餐换回好心情 / 027

吃早餐的意外“惊喜” / 029

完美早餐的真相 / 031



9:00 轻松应对工作压力 / 033

咖啡与茶 / 034

精神压力无时不在 / 038

有压力才有动力 / 040

压力需要管理 / 041

会影响健康的压力 / 043

压力过大有征兆 / 044

学会与压力相处 / 046



10:30 茶歇时刻 / 049

轻松填饱肚子 / 050

清茶一杯，沁人心脾 / 054

运动饮料是给运动员的 / 060



12:00 令人期待的午餐 / 063

没有糟糕的食物，只有糟糕的组合 / 064

主食也有讲究 / 066

我其实不爱吃菜 / 068

想当食肉动物？代价很大 / 071

工作时吃饭？ / 072



13:00 午后的片刻闲暇 / 075

饭后百步走 / 076

科学地活动自己 / 079

午后打个盹 / 081



13:30 餐后水果妙不可言 / 085

An Apple a Day Keeps The Doctor Away / 086

吃水果的“技巧” / 089

无厘头的科学家 / 092



14:00 奋笔疾书，记得起来动动 / 095

头太大，脖子承受不住 / 096

不要让“五十肩”来得太早 / 098

别忘了你的腰 / 102



15:00 愤怒不可怕 / 107

并没有那么糟 / 108

发泄解决不了问题 / 109



小心愤怒“走心” / 112
一瞬间“怒不可遏” / 117
愤怒的“变种” / 119
跟自己发脾气 / 121
气生得莫名其妙 / 122
愤怒与升职 / 123



15:30 又到了茶歇时间 / 125
分享的快乐 / 126
饮茶与补水 / 130
想换换脑子？来点儿音乐和段子吧 / 134



16:00 等一会再去洗手间 / 137
无法言说的困惑 / 138
搞笑诺贝尔奖 / 140



18:00 酒桌上的营养健康 / 143
享受美食，留个心眼 / 144
美酒虽好，不要贪杯 / 146
为了梦想，也不能太拼 / 152
其乐融融的团圆饭 / 157



19:30 学会照顾自己 / 161
吃药是个技术活 / 162
有“功能”的食品 / 165



21:00 照顾好自己的皮肤 / 171
睡眠面膜放松自己 / 172
皮肤保卫战 / 174
我才不做熊猫 / 179



22:30 轻松做个好梦 / 183

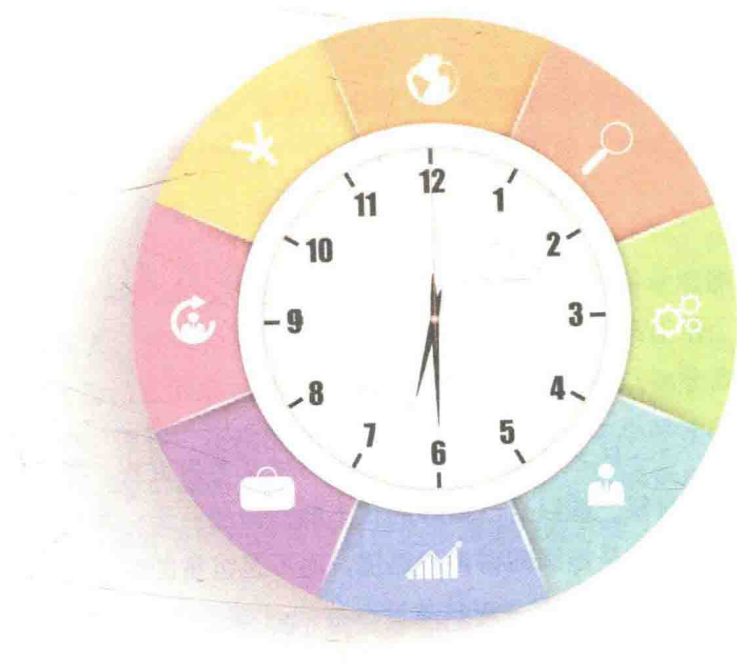
是时候告别“数羊”了 / 184

吃出“美梦” / 185

睡觉就要管够 / 189

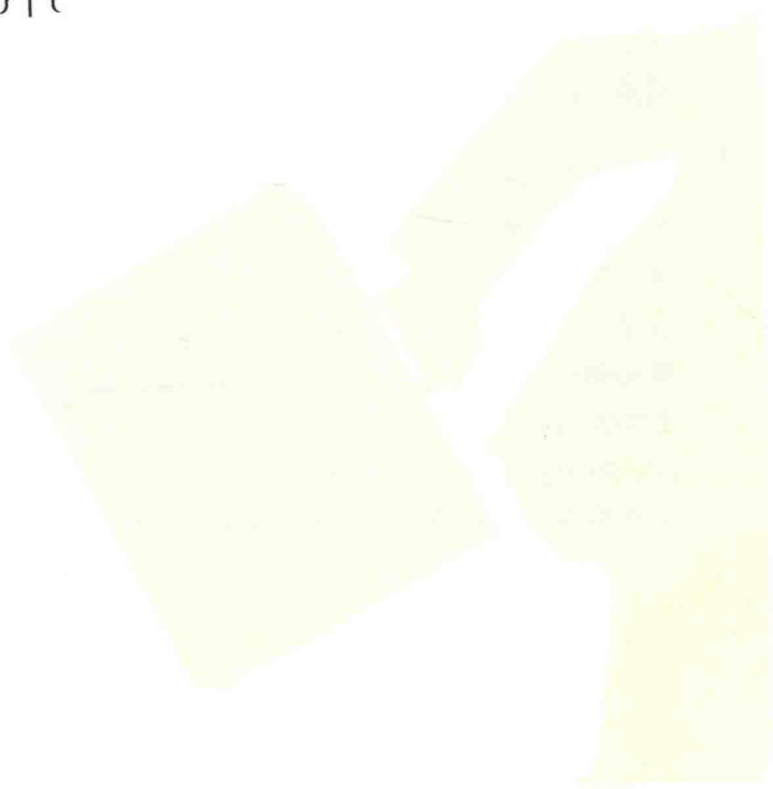
深夜加班也有讲究 / 191





6:30

闹钟响起来



“一日之计在于晨”，晨起的时光尤为重要。我们都期望早晨起床的时候，能以自己最好的状态拥抱新的一天；我们都希望晨起时陪伴我们的是饱满的精神和热情，而不是沉重的眼皮和连天的哈欠。我们的闹铃，从诺基亚时代的“Nokia tune”演变到今天苹果6的“Marimba”，可我们起床的场景却依然一成不变，就连可能睡不醒的状态也未曾改变。起床看似一件小事，其背后的科学故事却并不简单，我们常常遇到的“起床气”，也成了白领们津津乐道的健康话题。

每天都是自然醒？

对于为梦想而努力的我们，每天听到的第一个声音往往是手机那熟悉的闹铃声，提醒我们崭新的一天就要开始了。然而，闹钟终归只是个辅助工具，决定清醒好状态何时来临的还是身体本身。

身体由睡眠状态调整到觉醒模式是一个相对缓慢的过渡过程，这在科学界被称为“睡眠惯性”。换句话说，我们的身体在醒来的过程中，需要像电脑一样，有个启动的时间。就像我们正在安静地晒太阳，这时立即让我们去参加男子100米短跑比赛，一定不如赛前热身，稍微调整一下情绪进入备战状态后跑得快。我们都有过那种刚醒后“迷迷糊糊”的感觉，事实上，在你完全清醒并调整到最佳状态之前，都是所谓的睡眠惯性。其实，我们大脑里负责基础生理功能的脑干部分，几乎瞬间就能醒过来；而负责决策和控制肢体的大脑前额叶皮层，却需要慢慢被唤醒。很多人都有清早出门把衣服穿反的经历，那是在刚