



如何 缓解精神压力

著者 李恒(香港)



中国建材工业出版社

科文健康文库·白领健身处方丛书

如何缓解精神压力

(原:上班族体检)

北京科文国略信息技术有限公司供稿

李 恒 著

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何缓解精神压力/李恒著. - 北京:中国建材工业出版社,
1999.4

(科文健康文库·白领健身处方丛书)

ISBN 7-80090-860-7

I. 如… II. 李… III. 保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09115 号

科文健康文库·白领健身处方丛书

如何缓解精神压力

北京科文国略信息技术有限公司供稿

中国建材工业出版社出版

批发:中国建材工业出版社

北京科文剑桥图书有限公司

北京市安定门外大街 208 号三利大厦四层(邮编:100011)

电话:010-64203023

<http://www.beijingkewen.com>

新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:5 字数:80 千字

2002 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 7-80090-860-7/Z·181

定价:9.00 元



前 言

前
言
·
1

在一个企业中，员工的健康和企业的经营策略、产品质量、工资、经费及纳税，是同样重要的。的确，企业员工的身心健康和企业运作有极大的关系，因为它会影响到公司里最宝贵的资产——“人”的表现。

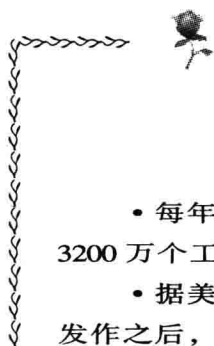
为什么企业越来越关心员工的健康？

以美国为例：

- 因为员工猝死，美国企业每年要花费 194 亿美元，这个数字比美国前五大企业的年利润总和还要多。

- 主管人员因病缺席、住院治疗和死亡所造成的损失，估计在 100 亿至 200 亿美元之间。

- 企业平均每年在酗酒所致的缺勤、怠工及医疗费用花 156 亿美元以上。



- 每年由于心脏疾病造成的损失，大约是 3200 万个工作日，加上 86 亿美元的工资。

- 据美国心脏协会统计，主管人员心脏病发作之后，聘人替代的费用每年约 7 亿美元。

以上这些数字还不包括：因健康因素停止工作的主管人员所损失的技术、经验、人际关系，主管人员因病魔缠身、情绪低落而降低的工作效率。否则，损失更是无法估计。所以，企业管理者们逐渐明白人们的智慧和活力是公司最重要的资产，也越来越重视员工和自己的健康。

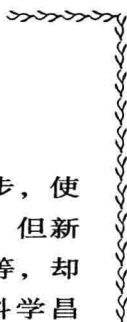
有鉴于此，我们决定出版这本《上班族体检》，希望能：

- 让处于高度压力下的企业人员对自己可能患病的原因和症状有个基本的了解。

- 让企业人员知道同行与健康专家的保健方法，以及怎样处理面临的问题。

- 提供一套有效的保健方法，使企业人员能保护自己的健康，适当地处理自己承受的压力。

在着手编写本书时，我们发现人们的医疗



观念正在逐步转变。虽然医疗水平的进步，使我们不再像以往那样易受传染病的威胁，但新的流行病，如心血管疾病、癌症、中风等，却成为现代人常见的死因。况且，尽管科学昌明，现代人的寿命也只不过比半个世纪以前多几个月而已。

前

目前，整个医学界充满了各种各样的学说、研究方法和大胆的设想。各学派之间也存在着不少争论。我们研究了许多资料，访问过许多专家之后，归纳出几个新的思潮，提出健康研究方面的新趋势、新观点。

言 · 3

药物常有危险的副作用，而且常常只能暂时抑制症状，并不能去除病根，因此医学专家对药物的使用已经越来越小心了。同样，医生也尽量减少不必要、甚至有害的外科手术，而改用其他方法治病。

传统的西医是在疾病症状十分明显之后，才着手治疗的，但这种做法不但延误治疗时间，引发其他疾病，而且损害身体健康。因此西医的治疗重点已逐渐转移到疾病的初期，希望在病症一出现时就能对症下药。



然而现在“不生病就是健康”的观念已经被淘汰了。健康是指身心两方面最完美的状态。

大家早就知道病人对疾病的态度在治疗期间相当重要，最近医生更认为病人该对疾病的治疗负更多的责任。有医生曾经这样说：“一般人只会珍爱自己的汽车，对自己的身体却一点也不关心。如果大家多关爱一点自己的身体，我们就不需要这么多医院了。”

要保持健康，我们就不能等到有病才去看病，而要注意疾病的前兆，多做有益健康的活动，避免一切损害健康的行为。

本书综合了众多健康专家的意见（如：心理学家、营养学家、物理治疗专家，以及娱乐、运动、生活习惯、自然疗法等方面的专家），向读者提供有关健康方面的知识。为了帮助读者评估自己的健康状况，我们也提供了许多小测验，以便读者找出自身的问题所在，采取有效行动，改善健康状况。

目 录

前言

第一篇 现代企业人士的压力 1

第一章 20 世纪的挑战 3

1. 社会的改变带来了什么? 4

2. 价值观的改变意味着什么?

..... 7

3. 工作改变会危害健康吗? ... 10

4. 生活改变会带来疾病吗? ...	11
--------------------	----

第二章 压力..... 17

1. 什么是压力?	17
-----------------	----

2. 什么是适应压力的三阶段?	18
--------------------------	----

3. 怎样迎接压力的挑战?	19
---------------------	----

4. 快乐也是压力吗?	21
-------------------	----

5. 压力是怎样形成的?	22
--------------------	----

第三章 压力病变的征兆及症状

.....	29
-------	----

1. 你受到压力吗?	29
------------------	----

2. 你健康吗?	32
----------------	----

3. 压力能诱发哪些病变?	36
---------------------	----

第二篇 企业人士健康策略..... 51

第四章 医疗保健：第一道防线

.....	53
-------	----

1. 自我评估：你健康吗?	53
---------------------	----

2. 定期健康检查重要吗?	54
3. 健康检查会影响工作吗? ...	58
4. 如何选好医生?	59
5. 你会自我照顾吗?	61
6. 你会戒烟吗?	62
7. 酒精的危害有多大?	65
8. 如何治疗特殊病变?	70
9. 保健策略	73

第五章 心理健康..... 75

1. 身体与心理	75
2. A 型性格	80

第三篇 计划与实行..... 87

第六章 运动与健康..... 89

1. 自我评估	89
2. 为什么要运动?	91
3. 什么是有氧运动?	94
4. 运动时应该注意些什么?	100

第七章 食物、营养和健康 105

1. 自我评估 105
2. 胆固醇有害吗? 107
3. 胖是福吗? 109
4. 蛋白质的作用是什么? 112
5. 糖分的作用是什么? 113
6. 盐的作用是什么? 115
7. 维生素和矿物质的作用是什
么? 116
8. 你的饮食习惯正确吗? 116

第八章 松弛身心 119

1. 自我评估 119
2. 松弛必要吗? 121
3. 怎样进行腹式呼吸 122
4. 怎样进行自我按摩? 123

第九章 良好的睡眠 126

1. 自我评估 126
2. 你失眠了吗? 128

3. 你是假性失眠吗?	129
4. 安眠药有危险吗?	132
5. 治疗失眠都有哪些方法	135
结束语	144

第一篇

现代企业人士的压力





第一章

20 世纪的挑战

20
世
纪
的
挑
战
·
3

美国宾夕法尼亚州的罗塞托城是意大利移民于 1880 年建立的，80 年来一直维持同样的生活方式：男性在附近的采石场工作，女性则留在家里管家，家族之间关系密切，而且以传统观念抚养小孩。他们日常生活中最盼望的就是有酒有肉的饭菜。虽然他们饮食中的胆固醇含量偏高，平均体重也过重，可是死亡率却出



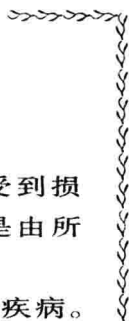
奇的低——心脏病的患病率只有全美平均患病率的三分之一，邻城的四分之一而已。所以大家都将这座城市称为“奇迹城”。

这是1961年的情况。等到1971年，也就是10年之后，整座城市都现代化了。男人得离家到大城市谋生，年轻人得到较远的地方上大学，汽车挤满了大街小巷，电视天线密布在屋顶上，吃饭时的悠闲自在也没有了，居民患心脏病的比率也已经和其他城市一样了。

这一切说明：罗塞托城内固有的家庭意识和社区观念正在逐渐消失。当地患心脏病的都是受到极大压力、而又无处发泄的人，这些人在追求现代化的过程中，舍弃了原来的生活方式，而使自己走上了死亡之路。

1. 社会的改变带来了什么？

事实上，现代人正步罗塞托城居民的后尘而不自知。我们迅速地改变了环境，却不知如何改变自己来适应环境。随着工业化与都市化程度的日益加深，现代社会达到了空前的繁荣，所有人都可以享受舒适的物质文明，都受



现代文化的教育；但我们的身体却又受到损害。据估计，至少 80% 的现代疾病都是由所谓的压力造成的。

生活方式的改变会造成压力，引发疾病。我们特别举一些社会与环境上的变迁，这些都是现代生活中压力的根源。要记住：健康的标准不只是指一个人“有没有病痛”，还包括他的饮食习惯、思维方式，以及生活的质量。

现代人正面对快速、不可预测、不知方向的改变，身心都必须有所准备。太剧烈的改变会使我们身心疲惫。在下面的几章里，我们将和您一起讨论细节。现在先说明几个影响现代人较大的重要改变。

1.1 人口压力

已有不少实验证实动物会自动控制生存的安全数量，当数量超过某个限度时，即使食物不匮乏，动物也会集体死亡。解剖发现，它们都是受到极大的压力而致死的。

从对原始部落的研究当中发现，人类也有类似的情况。人口数量如果超过某个限度时，