

保卫**健康**系列丛书

久坐成病

华阳文化 主编

病，是坐出来的！

世界卫生组织指出：

久坐，已经成为十大致死致残杀手之一
在全世界范围内的成年人中，喜欢久坐或
活动极少的人的比例高达60%~80%
到2020年，全球将有70%的疾病
将是由坐得太久引起的



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

专为久坐族量身打造

**给您从生活到工作
全方位的健康呵护**

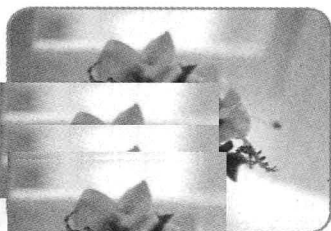
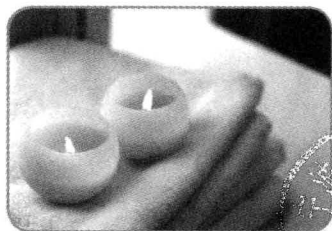
Jiu zuo
Cheng bing

保卫健康系列丛书



久坐 成病

华阳文化 主编



久坐成病，你中招了吗？

✿ 算一算，你每天有多长时间在坐着？病，是坐出来的。坐出来的病，哪些人群最易中招？把屁股从椅子上抬起来有多难？

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

久坐成病 / 华阳文化编. — 济南 : 山东科学技术出版社,
2008

ISBN 978-7-5331-5099-0

I. 久 ... II. 华 ... III. 保健 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 141865 号

保卫健康系列丛书

久坐成病

华阳文化 主编

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpres.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街 56 号

邮编：250001 电话：(0531)82079112

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：17

版次：2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5099-0

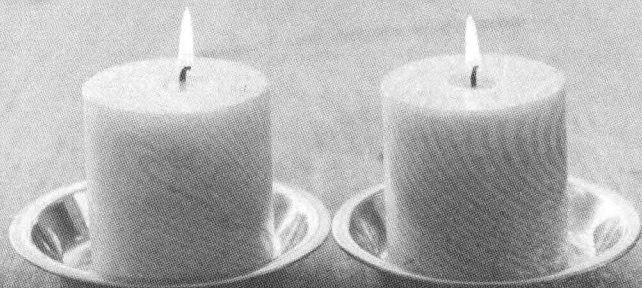
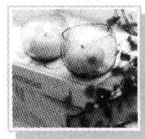
定价：23.80 元

“一个人20年前的生活方式，决定20年后的身体状况。”英国《自然》杂志刊文称，未来10年，全球将有3.88亿人死于因不良生活方式引发的慢性病，其中久坐更被世界卫生组织（WHO）视为十大致死、致疾杀手之一。世界卫生组织指出，在全世界范围内，成年人中习惯久坐或活动极少的比例在60%~85%。

也许你觉得上面的话有些言过其实了。那么我们不妨来看一看，“坐”对于现代人的生活来说，是个多么重要的动作。

以下是一个普通白领一天的生活：

早上七点起床，坐公共汽车或者开私家车上班；然后坐在电脑前完成一天的工作，和同事沟通基本用邮件或MSN进行；午饭一般会叫上一份外卖或者吃公司配送的盒饭；晚餐则免不了陪客户推杯换盏，或者和同事灯红酒绿地狂欢；即便按时回家，也通常在看上一半电视节目后昏昏入睡，要么就坐在电脑前跟游戏奋战，或者找老朋友聊天；临睡前的最后一个动作是，按下明天早晨的闹钟……





算下来，你一天里走动的时间究竟有多少呢？勉强算上去卫生间、洗澡的时间，24小时里，不是坐着的时间怕也只有不到1小时！

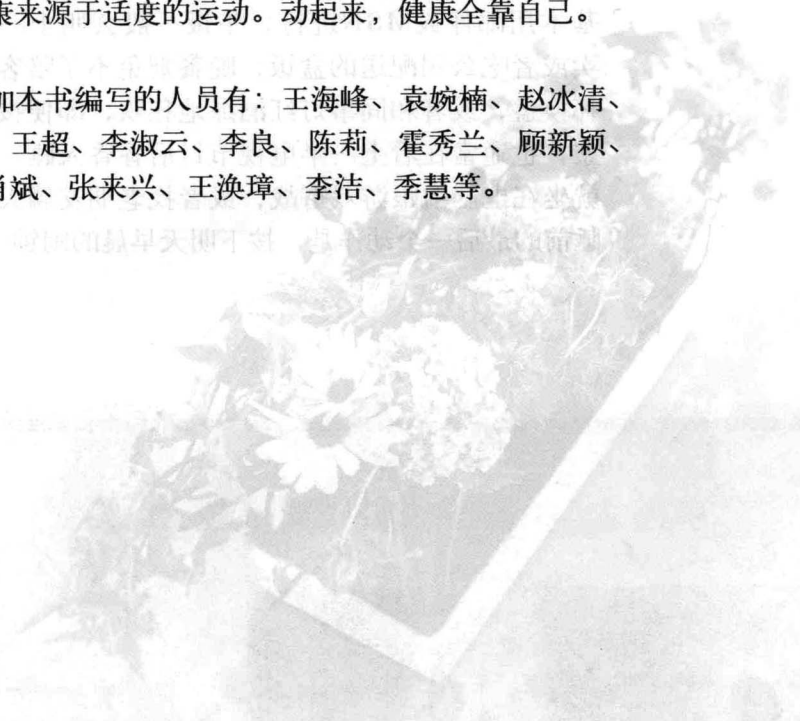
久坐有多可怕？世界卫生组织预计，到2020年，全球将有70%的疾病将是由坐得太久引起的！例如，痔疮、便秘、肝硬化、肥胖、妇科病、前列腺炎、腰肌劳损、颈椎病等，这一系列生活方式病的成因都可归于久坐！无怪乎医学专家都给出了建议，为了健康着想，凡因工作需要久坐的人，一次不要连续工作超过8小时，工作中每隔2小时应进行一次约10分钟的活动。

当然，想要不久坐成病并改善你目前的健康状况，仅仅靠这一点活动是远远不够的。

本书是一本专门为久坐族量身打造的健康枕边书，给予你从生活到工作全方位的健康呵护。

健康来源于适度的运动。动起来，健康全靠自己。

参加本书编写的人员有：王海峰、袁婉楠、赵冰清、郝玉婷、王超、李淑云、李良、陈莉、霍秀兰、顾新颖、白晶、肖斌、张来兴、王焕璋、李洁、季慧等。



久坐成病

引子

久坐成病，你中招了吗？

算一算，你每天有多长时间在坐着？ / 2

病，是坐出来的 / 3

坐出来的病，哪些人群最易中招？ / 4

把屁股从椅子上抬起来有多难？ / 7

第一篇

颈椎怕久坐

久坐成病——颈椎病 / 10

了解你的颈椎 / 10

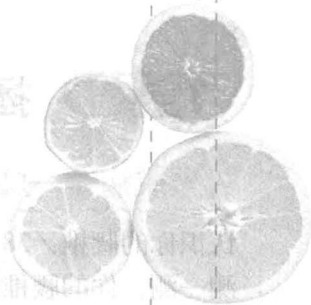
你的颈椎健康吗？ / 10

别让颈椎病假象骗了你 / 11

注意生活方式就不得颈椎病了吗？ / 12

颈椎病的分类 / 13

中医对颈椎病的认识 / 14



目录

CONTENTS





其他恶习也惹祸 / 15

- 冷气房内穿得太少 / 15
- 用眼过度 / 15
- 长时间伏案工作 / 15
- 长期使用笔记本电脑 / 16
- 懒腰一次伸到底 / 16
- 用头夹话筒 / 17
- 坐姿不正 / 17
- 长期抽烟 / 18
- 胸罩过紧易导致颈椎病 / 18

三分治 / 20

- 颈椎病的按摩 / 20
- 颈椎病不能乱按摩 / 21
- 颈椎病的推拿疗法 / 22
- 颈椎病的针灸疗法 / 24
- 颈椎病的拔罐疗法 / 25
- 颈椎病的牵引疗法 / 25
- 牵引不当易加重颈椎病 / 26

- 颈椎病的物理疗法 / 26
- 放风筝治好颈椎病 / 27

七分养 / 28

- 睡觉注意脖子保暖 / 28
- 正确选用枕头 / 28
- 颈椎病患者该睡哪种床? / 29
- 颈椎病的自我护理 / 30
- 颈椎病的饮食疗法 / 30
- 坐硬椅子可缓解颈肩疼痛 / 31
- 颈椎病患者外出旅行的注意事项 / 31

防胜于治 / 33

- 预防颈椎病的注意事项 / 33
- 颈椎保健十四招 / 33
- 常梳头可防颈椎病 / 34
- 多伸颈 / 35
- 摇头晃脑可防颈椎病 / 35

第二篇 拯救你的腰

久坐成病——腰椎病、腰肌劳损 / 38

- 认识你的腰椎 / 38
- 测一测，你的腰椎健康吗? / 39
- 怎么就患了腰肌劳损? / 39
- 中医对腰肌劳损的分型 / 40
- 什么是腰椎病? / 40
- 腰椎病的鉴别 / 40
- 重视你的腰椎 / 41

其他恶习也惹祸 / 42

- 趴着睡觉 / 42

- 喜欢高枕头 / 42
- 夏天睡觉不盖被子 / 43
- 爱跷二郎腿 / 43
- 长时间驾车 / 43
- 秀出小蛮腰 / 44

三分治 / 45

- 腰肌劳损的药物治疗 / 45
- 腰肌劳损的运动疗法 / 45
- 腰肌劳损的按摩疗法 / 46
- 腰肌劳损的饮食疗法 / 46

久坐成病

认识腰椎间盘突出症 / 47

权衡腰椎间盘突出症的治疗措施 / 47

腰椎间盘突出症的非手术疗法 / 48

腰椎间盘突出症手术禁忌症和适应症 / 49

七分养 / 50

慢性腰肌劳损，有空自我按摩 / 50

热敷，帮你缓解腰痛 / 50

“闪腰”之后要睡木板床 / 50

使用腰围注意啥？ / 51

腰椎间盘突出症患者要注意饮食 / 51

腰椎病患者怎样锻炼 / 52

防胜于治 / 53

保护腰肌，告别劳损 / 53

加强腰背肌功能锻炼 / 53

保持良好的站立姿势 / 53

搓腰眼，防腰痛 / 54



第三篇 久坐伤心

久坐成病——心脏病 / 56

久坐伤心 / 56

认识一下自己的心脏 / 57

心脏病的种类 / 57

舌：心脏健康晴雨表 / 58

其他恶习也惹祸 / 59

烟不离口 / 59

顿顿要喝酒 / 59

爱生气 / 60

长期过度劳累 / 60

长期处于噪声中 / 61

身体超重 / 61

三分治 / 62

心脏病的饮食疗法 / 62

心脏病患者的运动疗法 / 62

心脏病患者要坚持服药 / 63

冠心病的饮食疗法 / 64

冠心病的药物治疗 / 65

七分养 / 66

按摩养心法 / 66

调息养心法 / 66

保持健康的心理状态 / 67

常喝茶能降低心脏病的发病率 / 67

常吃干果益处多 / 67

防胜于治 / 68

预防心脏病牢记9点 / 68

有氧运动护心脏 / 69

“桑拿天”谨防心脏病 / 70

男士适量献血可防心脏病 / 70

小食物，大健康 / 71

黄豆、燕麦、薏苡仁、黑芝麻 / 71

木耳、海带、菠菜、芹菜 / 72

马铃薯、绿茶、大蒜 / 73

第四篇 坐出来的关节病

久坐成病——关节病 / 75

了解人体关节的结构和功能 / 76

关节疾病 / 76

退行性骨关节病 / 76

退行性骨关节病的症状 / 77

其他恶习也惹祸 / 77

忽视关节小伤 / 77

长期缺乏运动 / 78

关节活动过度 / 78

超重 / 78

钙质摄取不足 / 78

吹空调不节制 / 79

三分治 / 80

中药治疗 / 80

饮食疗法 / 81

七分养 / 82

游泳最适合关节病患者 / 82

注意给关节保暖 / 82

注意减肥 / 83

多吃水果蔬菜能缓解膝盖疼痛 / 83

防胜于治 / 83

注意保暖是关键 / 83

“地中海”饮食护关节 / 84

补充维生素C，帮你预防关节炎 / 84

小食物，大健康 / 85

香蕉、甜椒、大豆、奶酪 / 85

绿茶 / 86

第五篇 久坐，肠胃功能也变差了？

久坐成病——肠胃病 / 88

胃病 / 89

急性胃炎的症状 / 89

慢性胃炎的症状 / 89

久坐对肠胃的影响 / 90

其他恶习也惹祸 / 90

长期情绪紧张 / 90

过度疲劳 / 90

饮食不规律 / 91

常食生冷食物 / 91

常吃剩饭 / 91

睡前吃得太饱 / 91

饱食后运动 / 92

酗酒吸烟 / 92

空腹吃水果 / 93

空腹喝绿茶 / 93

久坐成病

三分治 / 94

慢性胃炎的药物治疗 / 94

胃下垂患者的食疗方 / 94

“熬夜族”养胃食疗方 / 95

七分养 / 97

胃炎患者的饮食宜忌 / 97

胃、十二指肠溃疡患者的饮食宜忌 / 97

温和养胃的大麦茶 / 98

用面食做主食 / 98

胃病怎么养 / 99

控制食盐的摄入量 / 100

视情况喝牛奶 / 100

运动养胃法 / 101

防胜于治 / 102

保证良好的就餐心情 / 102

科学地对食物加工烹调 / 102

细嚼慢咽 / 102

秋冬季节注意保暖 / 103

早餐不能省 / 103

小食物，大健康 / 104

木瓜、花生、山药、秋葵 / 104

南瓜、胡萝卜、卷心菜、红薯 / 105



第六篇 坐了一整天，脑子也不好用了

久坐成病——失眠、抑郁 / 107

久坐不动对脑的伤害 / 107

失眠 / 108

失眠的类型 / 108

抑郁症 / 108

其他恶习也惹祸 / 109

长时间持续用脑 / 109

长期处于不良睡眠环境 / 109

过量饮酒 / 110

不吃早饭 / 110

夜生活过于丰富 / 111

三分治 / 112

失眠少寐的饮食疗法 / 112

拔罐疗法治失眠 / 113

推拿疗法治失眠 / 114

神经衰弱的饮食疗法 / 115

抑郁症的饮食疗法 / 116

七分养 / 118

晚餐巧安排，睡眠快快来 / 118

安睡寝具，你准备好了吗？ / 118

音乐助眠法 / 119

告诉自己，我很累了 / 119

防胜于治 / 120

擦背养生防失眠 / 120

晚上散步睡得香 / 120

朗读可健脑 / 121

动手手指也健脑 / 121

小食物，大健康 / 121

牛奶、蜂蜜、小米 / 121

大枣、灵芝、百合、啤酒花、

桑椹、银耳、龙眼肉、核桃、葵花子 / 122

莲子、牡蛎肉、黄鱼、猪心 / 123

第七篇 当心一整天“坐”坏了眼睛

久坐成病——干眼症、近视 / 125 七分养 / 131

眼睛的结构是这样的 / 125

视力是这样减退的 / 126

近视眼 / 126

干眼症 / 127

其他恶习也惹祸 / 128

目不转睛地盯着电脑 / 128

长时间戴隐形眼镜 / 128

眼睛不舒服用手揉 / 129

强光下看书 / 129

久看电视 / 129

走路乘车也看书 / 129

三分治 / 130

人工泪液与干眼症 / 130

近视眼的手术治疗 / 131

眼疾的饮食调理 / 131

洗洗你的眼睛 / 132

健健康康用电脑 / 132

让眼睛动起来 / 133

防胜于治 / 134

眼保健操捡起来 / 134

开盏小灯看电视 / 135

勿自行使用眼药水 / 135

太阳镜让你美目又时尚 / 135

多嚼硬食眼睛好 / 136

多看绿色植物 / 136

小食物，大健康

桑葚、榛子、菊花、枸杞、胡萝卜 / 137

番茄、海带 / 138

久坐成病

第八篇 越坐越肥胖

久坐成病——肥胖 / 140

肥胖症概述 / 140

肥胖症的病因 / 141

警惕肥胖症的并发症 / 142

其他恶习也惹祸 / 142

不喜运动 / 142

暴饮暴食 / 143

进食速度过快 / 143

零食不断 / 143

不吃早饭 / 143

晚餐吃得太多 / 143

吃夜宵 / 143

三分治 / 144

肥胖的饮食疗法 / 144

肥胖的运动疗法 / 144

慎用减肥药 / 145

七分养 / 146

有氧运动最减肥 / 146

增加锻炼后的热量消耗 / 146

正确喝水 / 147

少吃酱料 / 147

用蒸煮代替煎炸 / 147

防胜于治 / 148

合理饮食 / 148

关掉电视再吃饭 / 148

注意人体最易发胖的几个
时期 / 149

小食物，大健康

绿豆芽、黄瓜、冬瓜、白萝卜、
魔芋 / 150

燕麦、绿茶 / 151

第九篇 富贵病也是坐出来的！

久坐成病——“富贵病” 154

高血脂 / 154

高血糖 / 155

高血压 / 155

动脉硬化 / 155

其他恶习也惹祸 / 156

长期吃夜宵 / 156

晚餐过饱 / 156

长期情绪紧张 / 156

烟酒不离口 / 157



过度肥胖 / 157
缺乏运动 / 158
饮食好油腻 / 158
摄盐过多 / 158

三分治 / 159

高脂血症的食疗方法 / 159
糖尿病的食疗方法 / 159
高血压的食疗方法 / 160
高血压患者的用药原则 / 161
动脉硬化食疗方法 / 162

七分养 / 163

高脂血症患者应多吃碱性食物 / 163
晨起喝水有利于心脑血管健康 / 163
正确量血压 / 163

自我按摩降压法 / 164
起床不要太着急 / 165
运动帮你改善“三高”状况 / 165
服用降压药，留意情绪变化 / 165

防胜于治 / 167

预防高血脂的自我点穴按摩法 / 167
注意动脉硬化的危险信号 / 167
小动作可阻断心脑血管疾病 / 168
维生素E有助于动脉清洁 / 168

小食物，大健康 / 169

鱼、海带、豆类、大蒜、洋葱 / 169
香菇、芹菜、苹果、山楂 / 170

第十篇 坐得太久了，痔疮接踵而至

久坐成病——痔疮 / 172

真的只有人才能得痔疮吗 / 172
为什么说久坐会引起痔疮 / 173
你得了痔疮吗？ / 173
痔疮危害有多大？ / 173

其他恶习也惹祸 / 174

蹲在厕所里读书看报 / 174
便秘问题不解决 / 174

排便习惯不正确 / 175

三分治 / 175

痔疮的饮食疗法 / 175
痔疮的药物疗法 / 176
脱肛了怎么办？ / 176
痔疮手术不可怕 / 177
痔疮术后自我调养 / 178

久坐成病

七分养 / 180

辛辣食物要少吃 / 180

痔疮患者的禁忌食物 / 180

讲卫生, 痔疮去无踪 / 181

防止肛门瘙痒 / 181

摩擦尾骨可治痔疮 / 181

防胜于治 / 182

运动防痔疮 / 182

久坐、久立久蹲工作的人要经常变
换体位 / 183

预防产后痔疮 / 183

术后痔疮别复发 / 183

小食物, 大健康 / 184

韭菜、蕹菜 / 184

菠菜、茄子、丝瓜、黑木耳、

香蕉、无花果 / 185

柿饼、胖大海、何首乌、蛤

蜊、螺蛳、蚌肉 / 186

鲫鱼、猪大肠 / 187



第十一篇 坐久了——便秘之苦不堪言

久坐成病——便秘 / 189

便秘概述 / 189

便秘的种类 / 190

其他恶习也惹祸 / 191

不正常节食 / 191

饮水不足 / 191

不吃瓜果蔬菜 / 192

偏食 / 192

压力过大 / 192

盲目使用泻药 / 192

三分治 / 193

揉腹部有效治便秘 / 193

中医辨证施治法治疗便秘 / 193

便秘的药栓疗法 / 194

便秘患者食疗十方 / 194

便秘的药物治疗 / 195

七分养 / 197

便秘的食疗调理 / 197

便秘的运动调理 / 197

排便困难? 换个姿势! / 198

春日解“秘”通畅的蔬果 / 198

便秘了试试大口喝水 / 199

防胜于治 / 200

定时上厕所 / 200

多补充食物纤维 / 200

早晨起床要喝水 / 200

喝酸奶有助防便秘 / 201

小食物，大健康 / 202

香蕉、苹果、韭菜、薤菜、萝卜、土豆 / 202
核桃、糙米、蜂蜜 / 203

第十二篇 女人，别把自己“坐”成患者

久坐成病——盆腔炎、附件炎 / 205

盆腔炎的类型 / 205
认识盆腔炎的症状 / 206
斩断盆腔炎的传播途径 / 206
附件炎 / 207

其他恶习也惹祸 / 208

缺少运动 / 208
不注意经期卫生 / 208
不洁性生活 / 208
清洁过度 / 209
性事过频 / 209
不注意保暖 / 209
产后减肥“紧腹束腰” / 209
长期便秘可致附件炎 / 210

三分治 / 211

使用安全套可防女性盆腔炎 / 211
慢性盆腔炎的治疗 / 211
急性盆腔炎的治疗 / 212
盆腔炎患者的饮食调理 / 213
附件炎与盆腔炎的关系 / 213
慢性附件炎别单纯抗菌 / 214
急性附件炎治疗要及时 / 214
慢性附件炎治疗三部曲 / 215

七分养 / 216

给性爱放假 / 216
盆腔炎患者需注意饮食 / 216
局部热敷疗法 / 216
“阻击”盆腔炎4招 / 216

防胜于治 / 218

注意“四期”卫生 / 218
内裤天天换 / 219
科学清洗外阴 / 219
仰卧起坐防治妇科病 / 220
保护好你的卵巢 / 220



久坐成病

第十三篇 久坐，伤“根”

久坐成病——前列腺病 / 222

前列腺真的很重要 / 223

前列腺炎不是中老年的

“专利” / 223

正确认识慢性前列腺炎的症状 / 224

其他恶习也惹祸 / 225

有尿憋着 / 225

长期禁欲 / 225

性生活过频 / 225

自慰过多 / 226

嗜好烟酒 / 226

长期处于紧张焦虑状态 / 226

久骑自行车 / 226

三分治 / 227

两类按摩疗法缓解前列腺增生 / 227

前列腺炎夏季治疗更好 / 228

急性前列腺炎的治疗 / 228

慢性前列腺炎的治疗 / 229

坐浴疗法 / 230

七分养 / 231

饮食起居有讲究 / 231

保健生活小秘方 / 231

多吃西红柿 / 232

慢性前列腺炎患者要忌嘴 / 232

防胜于治 / 233

注重生活细节 / 233

多吃豆类防前列腺癌 / 233

青少年也须警惕前列腺炎 / 234

性爱让前列腺更健康 / 234

小食物，大健康 / 235

南瓜子、冬瓜、大白菜、洋葱、

薏米、鸭肉、海带 / 235

猪肉、牛肉 / 236



第十四篇 不孕，也许是久坐惹的祸

久坐成病——巧克力囊肿、输卵管不通、子宫内膜异位症 / 238

巧克力囊肿 / 239

输卵管不通 / 239

子宫内膜异位症 / 240

其他恶习也惹祸 / 241

性生活过频 / 241

性生活不洁 / 241

多次流产 / 241

频繁、激烈的自慰 / 242

偏食 / 242

药物使用不当 / 242

工作压力过大 / 242

环境污染惹的祸 / 243

电磁辐射 / 243

三分治 / 244

巧克力囊肿的药物治疗 / 244

输卵管不通的治疗方法 / 244

治疗子宫内膜异位症 / 245

子宫内膜异位症的饮食疗法 / 246

七分养 / 248

保持情绪稳定 / 248

禁止经期性生活 / 248

经期注意保暖 / 249

经期不要太劳累 / 249

保持外阴清洁 / 249

防胜于治 / 250

不要多吃胡萝卜 / 250

爱护你的子宫 / 250

坚持做自检 / 251

增强“孕力”的运动 / 251

警惕月经异常 / 252

小食物，大健康 / 253

牛奶、谷物、芦笋、鳕鱼 / 253