

震撼上班族的黑色亚健康报告

不要让 工作 谋杀你的 健康



邓琼芳◎编著

工作中的**健康杀手**正步步逼近，
上班族如何化解致病危机？

北京工业大学出版社

不要让
工作
谋杀你的
健康

邓琼芳◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不要让工作谋杀你的健康 / 邓琼芳编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 9
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2465 - 3

I. ①不… II. ①邓… III. ①保健—普及读物
IV. ①R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 154806 号

不要让工作谋杀你的健康

编 著: 邓琼芳
责任编辑: 郭立罡 郑 华
封面设计: 天之赋设计室
出版发行: 北京工业大学出版社
地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码: 100124
电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)
电子信箱: bgdcbsfxb@163.net
承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销单位: 全国各地新华书店
开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16
印 张: 17
字 数: 234 千字
版 次: 2010 年 9 月第 1 版
印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2465 - 3
定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言 >>>

现代都市中有这样一个庞大的群体，他们每天早出晚归，披星戴月，废寝忘食，甚至牺牲所有的闲暇和娱乐，只为追求事业的成功，实现个人的理想与价值——他们就是忙碌的上班族！面对激烈的社会竞争，面对无情的职场规则，上班族们每天都不停地在筹谋着明天。他们奋力把握现在，创造未来，迎着头皮面对残酷的现实。

为了工作，他们甚至将“吃饭”视为负担，为与时间争分夺秒，他们三餐无规律，依靠咖啡的力量熬夜加班，把速冻食品煮成便饭。为了提职晋升，饭局连绵不断撑破胃。每天穿梭于复杂的人际关系网络中，把所有不快藏匿于心。为了谋求更好的发展，他们将所有心力用于工作，无暇顾及运动，离开办公桌椅和电脑便踏上出差的行程……然而，他们从未想到，有一天工作会把他们“出卖”，身体健康会被残忍地“谋杀”。

上班族总以为自己没病，身体健康；自认为年轻，有足够的精力应对挑战。殊不知，平日的那些无端的乏力、思想涣散、失眠、疲劳、颈部疼痛等不适早已将他们推向亚健康的沼泽。在重重的职场压力下，以前从未留意的糖尿病、冠心病、脂肪肝、肠胃病等开始逐一出现在自己和周围人的身上。面对前所未有的繁杂人际交往，抑郁、焦虑、烦躁、易怒、孤独渐渐吞噬了那颗充满热情的心，情绪似乎越来越低落，再找不回从前的喜悦与激情。每天工作的办公环境里，竟然

也潜伏着众多的“杀手”——复印机、空调、电话、饮水机、电脑、键盘统统都成了“帮凶”。那些平时自以为是的小习惯也全部露出了狰狞的“嘴脸”：吃饭垫着报纸竟无意吞噬了众多金属污染物；为了完成一项任务强忍憋尿，最后竟惹病上身；累了伏案午睡，伤了眼睛又伤神……上班族突然意识到，在繁忙的工作中健康已经悄无声息地被侵害了。

《不要让工作谋杀你的健康》是写给都市繁忙上班族的一本贴心之作，它不仅仅告诉上班族如何在工作中保护自己，不被坏习惯和工作环境损害健康，它更像是一盏警示灯，劝诫上班族多用心关照自己，别为了工作牺牲了健康。机器由钢铁所铸尚需节能，人的生命质量和健康程度更为有限，绝禁不起肆无忌惮的挥霍！等到有一天，健康再经不起挥霍，生命再无法“透支”，方才后悔曾经的“纵容”，未免为时已晚。

编者想告诉上班族，工作不是人生的全部，健康却是生命之本。当工作和金钱要用健康进行交换时，上班族应当认真地掂量一下，到底该如何权衡金钱与生命的关系。最后，希望所有的上班族都能够在工作中关注自己的健康，用良好的心态和健康的身体成就个人的理想，攀登事业的高峰。

目录

CONTENTS

第一章 工作，是你“出卖”了健康

为了工作，你每天四处奔波，废寝忘食，牺牲了所有的闲暇与娱乐。然而，你是否想过，有一天工作会把你“出卖”，那些利用工作换来的纸币，却已无法赎回你的健康乃至生命？别以为没病就是健康，平日那些无端的乏力、思想涣散、眼睛疲劳、失眠……足以证明你已陷入了“亚健康”的沼泽。记住：没有你，地球不会停止转动；但没有健康，你就会停止“转动”。醒醒吧，上班族们！工作和金钱是生活中不可或缺的部分，但是当这一切都要用健康为代价进行交换时，你是否该认真地思考一下：什么才是人生最值得珍贵的财富？

“过劳死”，生命的吞噬狂 /2

恶性肿瘤，极度危险的杀手 /4

便秘，有口难言的痛楚 /8

头痛，健康难以忍受之重 /11

耳鸣，压力的后遗症 /15

颈椎病，疯狂的反抗 /17

肠胃病，没完没了的折磨 /21

- 心脑血管疾病，致命的一击 /24
- 糖尿病，不请自来的害人症 /27
- 肝病，忙碌劳顿的“悲剧” /29
- 失眠，偷走了多少健康 /33
- 肥胖，征服无数上班族 /36
- 神经衰弱，紧张过后的“瘫痪” /41

第二章 “心”事重重，“压爆”心脏

在激烈的社会竞争中，上班族将所有心力投入到工作中。为了生活，每天都在筹谋着，预算着明天的未知结果，期待有一天自己能够实现各种理想，改善生存条件。然而，创造未来的时机就在当下，残酷的现实必须硬着头皮去面对，在这样的重重压力下，上班族们，你是否想过，心脏有一天会“压爆”？别以为自己的心理承受能力能够应付周围的一切，你平日的焦虑、抑郁、抱怨、忌妒……其实早已将你的“心事”暴露。心理问题如今已成为都市上班族普遍存在的健康隐患，工作的初衷本是为了享受更好的生活，如果心理被蒙上了灰尘，试问如何还能看得出工作的意义？体会得到人生的乐趣？留下的只能是无尽的心理阴霾和病痛的折磨。

- 压力，上班族不堪重负 /46
- 心理失衡，身心疲惫的祸首 /49
- 焦虑，扭曲人生的方向盘 /53
- 抑郁，上班族的心头患 /56
- 孤独，一个人的悲惨世界 /59
- 忌妒，插进身心的“毒刺” /63
- 强忍悲伤，慢性的自杀途径 /66
- 坏情绪，通往癌症的深渊 /70
- 易怒，怒火烧毁了健康 /73

抱怨，心里的阴影 /76
人际关系污染，不需要的“刮目相看” /80
快节奏综合征，急速追讨生命 /83
知识焦虑综合征，绑架上班族的凶手 /86
星期一症候群，威力强大的传染病 /88
节后综合征，上班族的思想疲态 /91
心理死亡，久用电脑的悲哀 /94
电脑狂暴症，谨防心理异常 /97

第三章 不良饮食 = 挽手死神

快节奏的都市生活，巨大的生存压力，事业逐渐成为上班族生活的重心。“民以食为天”早已成为过去时，饮食甚至被上班族视为“负担”。为与工作争分夺秒，三餐无规律；熬夜加班，咖啡变成“兴奋剂”；提职晋升，饭局连绵不断撑破胃；无暇下厨，速冻食品成便饭……健康就这样悄无声息被搁浅。“疯狂”的上班族们，机器由钢铁所铸尚需节能；人的生命质量和健康程度更为有限，绝禁不起这般挥霍！待健康再经不起挥霍，生命再无法“透支”，方才想起曾经的“纵容”，未免为时已晚。工作不是人生的全部，健康却是生命之本，上班族要关爱自己就从健康饮食开始！

三餐无规律，疾患犹如“活火山” /102
狼吞虎咽，吃出多少病 /106
常吃夜宵，疾患易上身 /109
饭局不断，疾病的导火索 /112
口味重，小心舌欲“侵袭”健康 /116
边走边吃，省掉的不只是时间 /119
冷冻食品，健康为你而“牺牲” /121

嗜饮咖啡，身体备受打击 /124

饮茶不当，小心陷入健康误区 /127

“洋快餐”，夺命的“垃圾食品” /131

第四章 办公环境，隐匿的杀手

整天忙于生计的都市上班族大部分时间都要在办公室度过，尽管办公室每天有专人打扫，看似一尘不染，但在这样的环境中实际漂浮着大量污染物，隐匿着多种“杀手”，威胁着上班族的健康！上班族或许还不知道，工作的写字楼中弥漫着军团菌；饮水机里潜伏着病毒；低频噪声挑战着心脏；门把手和电话传播着疾病；二手烟掠夺着“革命本钱”；电脑辐射、键盘、鼠标时刻侵吞着健康……办公环境绝非上班族想象中一般整洁和舒适，如果忽略那些危险地带藏匿的疾病“炸弹”，就很可能为此付出巨大代价。

空气污染，防不胜防 /136

饮水机，细菌的密集地 /139

噪声，病患的源头 /142

复印机，强大的污染源 /145

办公桌，爬满细菌的“饭桌” /148

照明光线，当心灯光疲劳症 /151

门把手，最脏的角落 /154

电话，想不到的病菌量 /157

地毯，藏污纳垢的隐蔽处 /159

空调，令人窒息的隐患 /162

微波炉，方便背后有苦果 /165

二手烟，害你没商量 /167

办公室植物，隐形的“毒气弹” /170

电脑辐射，威胁上班族的头号杀手 /173

键盘，手掌之下的“垃圾堆” /176

鼠标，“点”出来的病 /179

手机，身心健康的威胁者 /181

第五章 出差，不知不觉侵蚀健康

对于很多在职场中“打拼”的人来说，出差也是工作的一项重要内容。火车和飞机是他们经常见面的交通工具，手提箱更是形影不离的伙伴。无论严寒酷暑，出差一族都要面对舟车劳顿，努力适应不同的环境。出差饮食不当，多种疾病可能找上门；酒店留宿，传染病乘虚而入；夏季暴晒，不知道“本钱”还剩多少；出差焦虑，让上班族身心疲惫不堪。当出差一族们在连轴转的工作状态中发现自己的身体脏器不断出现问题，健康在长期不规律的作息和饮食中频频亮起红灯，试问：你为工作卖命，谁又来为你不断流失的健康资产“埋单”呢？

出差饮食，病从口中入 /186

酒店，感染病的高发地带 /188

睡眠，出差回来别猛睡 /190

常蒸桑拿，当心不育症 /193

乘坐飞机，要点须知晓 /195

紫外线，晒晒身体的“本钱”还剩多少 /198

出差焦虑症，差旅族的“通病” /200

第六章 坏习惯，上班族自酿隐患

细节决定成败，习惯决定健康。上班族每天在工作中所做的每一件事，都是长期的生活习惯使然，他们常常自我感觉这些习惯很合理，实际上这却是“谋杀”健康的慢性“毒药”。为了节省工作时间，憋尿憋到膀胱要爆破；吃饭时随手拈来旧报纸铺在桌上；眼睛累了胡乱滴点眼药水；上班路上争分夺秒补睡眠；“拼命三郎”从不休假。直到有一天，身体健康亮起红灯，方才如梦初醒，到处求医问药。然而，身体机能的不可逆性却往往让人徒劳无功。真正的健康是从生活的点滴中获得，良好的习惯是保障健康最有效的方针。

憋尿，“储蓄”一身病 /204

强忍大便，隐患蠢蠢欲动 /206

卫生间看书，肛肠疾病易缠身 /208

吃饭垫报纸，多少金属污染在其中 /210

伏案午睡，伤神又伤眼 /212

歪头通话，颈椎严重受损 /214

乱点眼药水，细节酿大患 /216

常跷二郎腿，疾病找上门 /218

上班路上听音乐，当心患耳聋 /220

乘车小睡，未必养神 /222

挤地铁，当心挤出病 /224

熬夜，伤你到底有多深 /226

穿着，美丽的伤人“武器” /229

从不休假，得不偿失的选择 /234

第七章 工作 & 运动，别让健康异位

健康是生命的基石，身体是人们生存与生活的本钱。都市的上班族们为了工作，或是久坐不动，或是透支体力，他们没有意识到“生命在于运动”的真谛。体力劳动不等于体育运动；久坐不动，形同“坐以待毙”；选择运动健身，却不晓得环境污染的伤害；运动中的一些陋习是引发大祸患的元凶；三天打鱼两天晒网的不规律运动，把健康一步步推向危险的深渊；运动不当导致损伤，疼痛难忍又影响工作和生活。上班族们，千万不要因为忙碌而忽略了运动，也千万不要陷入了运动的误区而损害了健康。不管工作还是运动，健康永远是第一位的，因为它才是人生中最值得增加的储蓄。

- 体力劳动，别以为这也是运动 /238
- 常坐不动，无异于“坐”以待毙 /240
- 健身环境，当心越练健康越差 /244
- 运动锻炼，违背科学危害大 /246
- 健身陋习，不可小觑 /249
- 运动不规律，招惹疾患麻烦多 /252
- 运动损伤，急需警惕 /255

第一章

工作，是你“出卖”了健康



为了工作，你每天四处奔波，废寝忘食，牺牲了所有的闲暇与娱乐。然而，你是否想过，有一天工作会把你“出卖”，那些利用工作换来的纸币，却已无法赎回你的健康乃至生命？别以为没病就是健康，平日那些无端的乏力、思想涣散、眼睛疲劳、失眠……足以证明你已陷入了“亚健康”的沼泽。记住：没有你，地球不会停止转动；但没有健康，你就会停止“转动”。醒醒吧，上班族们！工作和金钱是生活中不可或缺的部分，但是当这一切都要用健康为代价进行交换时，你是否该认真地思考一下：什么才是人生最值得珍贵的财富？

“过劳死”，生命的吞噬狂

近年来，“过劳死”如同隐形的“杀手”，悄悄地吞噬着中青年人的生命：浙江大学数学系某教授 36 岁病逝；域名注册系统顶级专家黄柏林 37 岁病逝；网易代理首席执行官孙德棣 38 岁猝死；均瑶集团董事长王均瑶 38 岁因患肠癌逝世；北京同仁堂股份有限公司董事长张生瑜 39 岁病逝……相关统计显示，在 2004 ~ 2007 年这短短的四年时间内，中国办公室一族因职业原因而引起的非正常死亡，以及由于缺乏锻炼、过度劳累而引起的其他病因导致突然死亡的人数已经上升到每年 60 万人的规模，并且愈演愈烈。这些精英的英年早逝，不仅是个人和家庭的损失，更是社会和国家的损失。人们在扼腕叹息的同时，也在疑惑，怎么“过劳死”如此轻易地就能夺走人的生命？

在很多发达国家，“过劳死”被称为职业病，通常都与工作时间过长、劳动强度以及心理压力过大有一定联系。“过劳死”简单地说，就是长期慢性疲劳后诱发的猝死。当人体在一种持续状态下体内不断累积疲劳，这种延期疲劳渐渐造成对身体不利的慢性疲劳，最终就会导致慢性疲劳综合征的发生，血压升高、动脉硬化加剧，进而进入危险状态。最后由于积重难返，身体潜藏的疾病急速恶化，救治不及，继而丧命。中国国际亚健康学术成果研讨会曾经公布过一个数据：当前，中国属于亚健康的人占 70%，而其中约有 70% 都是脑力劳动者。对于亚健康的人而言，最大的隐患就是过劳死，即过度疲劳导致猝死。

当周围的一些人先后离开时，有的还给人一点思想准备，但更多人的离开事先都毫无征兆。这些人平时风风火火，精力充沛，导致他



们早逝的原因都是劳累过度。很多疾病都是在慢慢侵蚀、消耗身体的机能，他们的生命在“高期望值”的工作目标中，慢慢消逝，最终早逝。那么，对于工作压力过大的职场人士而言，在震惊、悲痛、遗憾、反思之后，或许最想知道的就是如何远离“过劳死”。

防患于未然，远离疾病

“过劳死”不仅仅是个人问题，它俨然已经上升为一个社会问题。工作加班，牺牲个人时间仿佛是天经地义的职场生存之道。因此，要减少“过劳死”情形的发生，上班族们就必须从身心两方面进行积极的调节。

第一，适度休息。

经常通宵达旦工作，会导致体内毒素增加，一些毒素会随血液进入大脑，引起中枢系统“中毒”。疲劳，是一种特殊的信号，它在提醒你：你的机体已经不能承载这些负荷了。出现疲劳感就应该进行调整和休息，做到劳逸结合，张弛有度。如果长期处于疲劳状态，不仅导致工作效率降低，还会诱发疾病。过劳死往往有一些较严重的基础病因，过度疲劳可以使这些疾病加重或是导致发病，造成严重后果。所以，避免过度疲劳可以预防和减少由此导致的严重危害。

第二，合理饮食。

都市上班族应当避免暴饮暴食，特别从事交际工作者，更应当利用素食和药膳来调整饮食结构。暴饮最容易使身体受到伤害，因为暴食会使身体元气大伤。避免过量吸烟导致的各种后遗症，科学饮食尤为重要。多吃碱性食物，少吃酸性食物，合理搭配饮食，多吃天然类的食物，多吃糙性食物，这些良好的饮食习惯能促进身体的元气补充，所以合理饮食是避免过劳死的一个重要途径。

第三，坚持体育锻炼。

现代人的工作多数整日静而不动，这种长期不活动的方式最容易

导致疲惫。运动能增加心肌收缩能力，增强机体免疫力，增强机体抗病的能力，还可以加快人体的新陈代谢，推迟神经细胞的衰老，帮助废物排除，从而起到防病抗癌作用。

第四，保持愉悦的心情。

一个人如果常怀宽容之心，处事乐观，真心待人，任何事都能够看得开，那么相信他所处的环境，对于他来说也不会有太大影响。他所遇到的不平，也会在他心中化为平静，好的人缘会为他带来健康。所以使自己的思想处在积极的状态，避免由消极思想带来的负面影响，是避免过劳死的又一途径。

第五，定期体检。

无论中青年还是老年人，也不论体力劳动者还是脑力劳动者，最好每年做一次体检，重要的是要保持体检的定期连续性，不要中断，以便早期发现高血压、高血脂、糖尿病，特别是隐性冠心病，防患未然。

健康箴言

忽略健康的人，就是等于在与自己生命开玩笑。

——陶行知

恶性肿瘤，极度危险的杀手

正值壮年的男士患上胃癌，花季的女大学生患了子宫颈癌，20几岁的青年得了膀胱肿瘤……癌症，如同阴影般一步步逼近年轻人，这种曾经属于中老年人群的“困扰”，如今已经呈现出年轻化趋势。提

起癌症，几乎所有人都不禁胆战心惊，它是指发生基因突变的细胞在身体内异常增生，而这种增生是无序的，也是无休止的。增生形成的肿物不断侵蚀周围的组织和器官，并通过血液和淋巴循环等方式，不断地转移到身体的其他器官和其他组织。如果不能对这种播散进行控制，那么身体的重要器官功能最终会衰竭，导致机体死亡。

截止到2010年，医学上还没有特效药物能够治愈恶性肿瘤，因此死亡率很高。世界卫生组织2000年报告，1997年全世界死于恶性肿瘤的共706.5万人，占死亡人数的12.6%。据统计，中国人口的死因谱已发生了巨大变化，恶性肿瘤致死居全部死因的第二位。比较常见的恶性肿瘤有胃癌、肝癌、肺癌、食管癌，在全部的恶性肿瘤中，这4种恶性肿瘤的比例高达70%以上。癌症的发生与多种因素有关，如遗传、环境和生活习惯等。随着时代的发展，致癌物质在逐渐增加，这是近年来癌症的发病率、死亡率逐渐增加的主要原因之一。目前，人们已经发现了多种可以致癌的物质，而这些就存在于日常工作和生活的各个方面。

首先，最普遍的就是空气污染。空气污染包括室内小环境污染和室外大环境污染。就室内小环境污染而言，室内被动吸烟、燃料燃烧和烹调过程中都可能产生致癌物。有资料表明，室内用煤，接触煤烟或其不完全燃烧物为肺癌的危险因素；烹调时加热所释放出的油烟雾也是致癌因素，不可忽视。

其次，职业致癌因子。有些上班族因为职业原因长期接触石棉、无机砷化合物、铬及其化合物、镍、氡、芥子气等物质，这些人很容易患肺癌。在石棉厂工作的吸烟工人的肺癌死亡率为一般吸烟者的8倍，是不吸烟也不接触石棉者的92倍，可见石棉有致癌作用，且与吸烟有协同致癌作用。多年接触苯以及含有苯的有机溶剂的工作经历，与白血病的发生有关。约15%的美国男性和5%的女性肺癌与职业因素有关。

再次，膳食结构的改变。由于生活水平提高，高脂肪、高蛋白食