

蔡 鸣 ○ 主编



白领保健 300 间

BAILING
BAOJIAN
300 WEN



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

白领保健 300 问

主 编

蔡 鸣

编著者

蔡树涛	周凤兰	李瑶卿	桑 叶
沈维英	蔡 林	廖 雯	杨其仪
蔡正时	章巧萍	白 萍	胡 楠

金盾出版社

内 容 提 要

白领一族的健康状况一直令人担忧,却很难被彻底解决。本书针对日常工作、生活中影响白领一族健康的常见因素总结出了300多个关键问题,介绍了对亚健康状态的警觉、对工作环境中不健康因素的自我防护、纠正生活中的不良习惯、找出运动健身中的误区和正确地运动技巧,并对饮食的调养、心理疾病的自我防治,以及常见病的发现与治疗等问题进行了解答,为白领的自我保健指出了正确的方向,提供了科学合理的方式和方法。其内容丰富、科学实用,是白领一族自我保健的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

白领保健 300 问/蔡鸣主编. —北京:金盾出版社,2010.5
ISBN 978-7-5082-6233-8

I. ①白… II. ①蔡… III. ①保健—问答 IV. ①R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033287 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:215 千字

2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

白领是一个外来语,用来代表工资较高的专业人士。白领一族较少从事体力工作,在公司里的职业阶层也往往是行政或是正式职员,并具有专业的工作能力,如医生或律师等。在过去,白领族群是相当少的。但进入科技时代之后,白领已逐渐成为现代社会中的主要群体。

现在白领阶层,几乎每天都面临着新的挑战,精神压力很大。如果心理承受能力较强,及时调整心态,随时化解压力,就不会“积劳成疾”。反之,精神压力长时间积蓄,大脑超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,交感神经系统兴奋过度,自主神经系统失调,导致脑疲劳,从而引起全身的亚健康症状,如全身无力,头晕眼涩,心悸气短,失眠健忘,上火便秘,没有食欲等。这就会降低人体的免疫力,使人容易患病。

当白领一族遭到身心疾病困扰时,应该如何保健呢?这越来越受到年轻白领的重视。本书正是从白领保健的需要出发,详细阐述了亚健康状态对白领的危害,并对工作、生活环境与白领健康密切相关的一些热点、焦点问题进行了探讨,给出了白领保健的种种方法,强调了白领饮

食保健的重要性,简要叙述了白领一族一些常见病的防治方法,同时对白领的心理保健提出了较为实用的建议。我们衷心希望白领一族在翻阅这本小册子后能得到帮助,以利身心健康!

编 者



目 录

第一章 白领与亚健康

1. 什么是健康? (1)
2. 什么是亚健康? (2)
3. 什么是疾病? (2)
4. 白领容易发生哪些疲劳? (3)
5. 白领,你是否健康? (5)
6. 白领中的亚健康者有多少? (5)
7. 白领防治亚健康如何出招? (6)
8. 预防亚健康如何从办公室开始? (7)
9. 如何利用生物钟摆脱亚健康? (8)
10. 摆脱亚健康的最佳方案是什么? (9)
11. 为什么“星期一现象”不可轻视? (10)
12. 如何应对白领工作倦怠“病”? (10)
13. 如何积极休息? (11)
14. 如何安排好作息时间? (12)
15. 白领女性面临的三大健康问题是什么? (13)
16. 白领女性的生活禁忌有哪些? (14)
17. 30岁左右的白领女性如何保健? (15)
18. 中年女性白领会有哪些疼痛? (16)
19. 如何减轻你的疼痛? (16)
20. 白领女性如何防背痛? (17)



21. 白领女性如何重视亚健康症状? (18)
22. 白领如何面对休假恐惧症? (20)
23. 白领如何面对节后懊丧症? (20)
24. 白领如何面对肌肉骨骼失调综合征? (21)
25. 白领,你有新综合征吗? (22)
26. 白领如何冬季养生? (23)
27. 时尚白领如何健康饮食? (24)
28. 时尚白领如何合理运动? (25)
29. 时尚白领如何摄足水分? (25)
30. 白领如何保健康? (26)

第二章 工作环境与健康

1. 久坐办公室会带来哪些健康问题? (28)
2. 为什么久坐办公室会百病丛生? (29)
3. 什么是白领综合征? (30)
4. 什么是办公楼综合征? (33)
5. 什么是办公室病? (35)
6. 职业女性为什么易患办公室病? (36)
7. 久坐如何巧保健? (37)
8. 办公室挂镜子能缓解视疲劳吗? (38)
9. 大办公室里如何应对小小的细菌? (39)
10. 办公室压力会给健康带来什么影响? (40)
11. 为什么高科技办公室会引发大量职业病? (41)
12. 坐办公室容易引起颈椎、腰椎病吗? (41)
13. 白领为何小病不断? (42)
14. 白领为什么易患脂肪肝? (43)
15. 白领为什么要防痛风? (44)
16. 白领为什么要预防心理疾病? (45)



17. 白领久坐为何会造成背部损伤?	(46)
18. 白领为何容易发生溃疡病?	(47)
19. 白领妈妈为什么要当心生出佝偻病儿?	(48)
20. 白领女性为什么易患乳腺病?	(49)
21. 白领为何易患肺部疾病?	(49)
22. 白领为什么易头痛?	(50)
23. 白领为什么颈、肩部易酸痛?	(50)
24. 白领为什么易腰痛?	(51)
25. 白领为什么易手足麻痹?	(51)
26. 使用办公室电器时需注意什么?	(52)
27. 白领使用电脑时如何保健?	(53)
28. 白领使用电脑时如何防疲劳?	(54)
29. 白领使用电脑时如何护眼?	(55)
30. 白领使用电脑时如何培养优良的姿势?	(56)
31. 什么是打印机综合征?	(56)
32. 什么是复印机综合征?	(57)
33. 什么是时间综合征?	(58)
34. 什么是书写痉挛综合征?	(59)
35. 什么是信息焦虑综合征?	(60)
36. 什么是信息污染综合征?	(60)
37. 什么是高科技综合征?	(62)
38. 什么是久坐综合征?	(63)
39. 什么是快节奏综合征?	(65)
40. 白领如何预防空调病?	(66)
41. 白领女性在空调房里为何要穿袜子?	(67)
42. 什么是应激反应综合征?	(67)
43. 什么是伏案综合征?	(69)
44. 什么是慢性疲劳综合征?	(69)



45. 什么是颈肩腕综合征? (71)
46. 什么是焦虑综合征? (73)
47. 什么是恐怖综合征? (74)
48. 什么是疼痛-抑郁症? (75)
49. 什么是抑郁症? (76)
50. 办公室隐形眼镜族易患哪些眼疾? (77)
51. 常上夜班对白领的身体健康有何影响? (78)
52. 为什么要提倡绿色办公室? (79)
53. 如何轻松应对现代文明病? (79)
54. 如何在办公室保持最佳状态? (81)
55. 写字楼内如何保健? (84)
56. 白领养生保健要注意哪些问题? (84)
57. 白领女性的注意力出现问题怎么办? (87)
58. 伏案工作的白领女性如何保健乳房? (88)
59. 白领上班时如何控制体重? (88)
60. 为什么白领男性久坐不动易变胖? (89)
61. 白领男性如何才能心宽体不胖? (90)
62. 如何才能不被体重给骗了? (91)
63. 如何应酬不伤身? (92)
64. 白领在办公室里有何减肥方法? (93)
65. 白领如何预防“低头综合征”? (94)
66. 如何防治伏案综合征? (95)
67. 如何防治长时间伏案引起的紧张性头痛? (95)
68. 白领如何预防颈椎病? (96)
69. 白领如何消除疲劳? (97)
70. 白领如何预防职业胃病? (97)
71. 白领如何预防便秘? (98)
72. 为什么写字楼内办公要常换空气? (99)



73. 办公室热冬怎么办?	(100)
74. 办公室热冬如何自我保健?	(100)
75. 白领如何流汗保健?	(101)
76. 上夜班的白领如何保健?	(102)
77. 办公室噪声会给人添压吗?	(103)
78. 办公室噪声是威胁健康的“隐形杀手”吗?	(103)
79. 白领如何在办公室里睡好午觉?	(104)
80. 白领跷二郎腿也会跷出病来吗?	(104)
81. 白领常仰头观天能防病吗?	(105)
82. 白领伸懒腰打哈欠有什么好处?	(106)
83. 白领如何正确呼吸?	(106)
84. 工间锻炼能提高工作效率吗?	(107)
85. 白领加班时间越长自杀倾向越高吗?	(108)
86. 如何警惕新装修污染源?	(108)

第三章 生活环境与健康

1. 白领需要告别哪些不健康的生活方式?	(110)
2. 白领居室如何绿化?	(111)
3. 看电视超过两小时必须做什么事?	(112)
4. 秋凉之时白领如何护胃?	(112)
5. 白领女性贪睡好不好?	(113)
6. 白领冬日祛除瞌睡有何招?	(114)
7. 白领临睡前应做些什么事?	(115)
8. 白领男性为何不能常洗桑拿浴?	(115)
9. 白领排毒好不好?	(116)
10. 白领如何防晒?	(116)
11. 白领如何“手浴”解疲劳?	(117)
12. 白领如何防范靴子病?	(117)



13. 白领女性常穿高跟鞋有何隐患? (118)
14. 白领女性如何穿鞋才健康? (119)
15. 白领女性冬天如何提高耐寒能力? (120)
16. 白领女性穿塑身内衣好吗? (121)
17. 白领女性是否可以长期使用卫生护垫? (121)
18. 白领女性孕前远离哪些办公设备? (122)
19. 白领女性分娩前应注意些什么? (123)
20. 有车的白领要当心哪些疾病? (123)
21. 白领驾车如何保健? (124)
22. 白领驾车护眼有何招? (125)
23. 胃不好的白领驾车要注意什么? (126)
24. 白领新车初驶时要注意什么? (126)
25. 白领驾车时如何保健手指? (127)
26. 白领女性驾车如何注重自我保健? (128)
27. 白领有车族如何才能不让腿先老? (129)

第四章 白领运动与保健

1. 白领一族应该如何运动养生? (130)
2. 白领男性如何晨练养生? (130)
3. 白领男性如何运动养生? (131)
4. 白领在办公室最需要什么样的运动? (132)
5. 白领人群的健身运动处方有哪些? (133)
6. 白领如何参加时尚健身? (134)
7. 白领族生活中可采取哪些健身方法? (135)
8. 白领如何假日健身? (137)
9. 白领如何做桌边保健操? (138)
10. 白领下班后如何散步锻炼? (138)
11. 白领多爬楼梯有什么好处? (140)



12. 白领人群进行肌力锻炼要注意什么?	(141)
13. 白领锻炼为什么不能突然发力?	(142)
14. 何为有益于防治白领综合症的“反常”运动?	(142)
15. 办公室里能做哪些美丽运动?	(143)
16. 白领女性每日易行的锻炼有哪些?	(144)
17. 伏案白领如何做健身操?	(144)
18. 久坐者如何做保健操?	(145)
19. 白领女性如何做纤腰美体操?	(146)
20. 白领女性如何做减肥健美锻炼?	(147)
21. 办公室中如何做5分钟健美保健操?	(148)
22. 办公室中何有健身经验?	(149)
23. 办公室内如何巧做健身运动?	(150)
24. 白领女性健美小腿有何技巧?	(151)
25. 白领女性如何做胸部健美操?	(152)
26. 白领怎样做椅上健美操?	(152)
27. 白领女性如何做腰腹健美操?	(153)
28. 办公室里如何巧练健身术?	(155)
29. 办公室里如何做健身减肥图书操?	(155)
30. 如何做大脑保健操?	(156)
31. 伏案白领怎样做5分钟轻松操?	(157)
32. 如何做肩部放松操?	(158)
33. 如何轻松缓解工作中的不适?	(159)
34. 白领晨起如何做床上操?	(159)
35. 白领卧室保健操怎么做?	(160)
36. 如何巧用自行车健身?	(161)
37. 如何走出健康走出美?	(161)
38. 白领女性如何让运动与靓肤同步?	(162)
39. 如何做操助挺拔?	(163)



40. 白领如何进行音乐运动健身? (164)
41. 白领女性如何加速下午的热能消耗? (165)
42. 为何提倡白领女性走着上班? (166)
43. 白领如何锻炼腿? (167)
44. 白领如何忙里偷闲做锻炼? (168)
45. 白领如何做万能伸展运动? (168)
46. 如何在办公室做美臀操? (169)
47. 白领如何巧用时间瘦身? (170)
48. 办公室里如何忙里偷闲活动身体? (170)
49. 白领在办公室里如何瘦身? (171)
50. 白领健身时如何防范伤身? (172)
51. 眼皮跳时如何做眼保健操? (173)
52. 白领制痛有何妙招? (174)
53. 白领在办公室里如何健身? (175)
54. 白领如何做午间健身操? (176)
55. 白领如何旋转健身? (177)
56. 白领如何打壁球? (178)
57. 如何让散步运动更有意思? (178)
58. 白领男性如何做收腹体操? (179)
59. 白领男性如何练习魅力形体操? (180)
60. 白领男性如何简易运动? (181)
61. 白领男性如何在健身中补充营养? (182)

第五章 白领饮食保健

1. 白领的饮食危机在哪里? (184)
2. 白领女性需要哪些营养素? (185)
3. 白领如何注意膳食平衡? (186)



4. 白领如何均衡营养?	(187)
5. 白领怎么调整饮食?	(188)
6. 白领女性如何安排三餐?	(189)
7. 白领女性最缺什么?	(190)
8. 白领品茶为何能瘦身?	(191)
9. 白领女性如何安排膳食营养?	(192)
10. 白领三餐后如何化解饮食危机?	(192)
11. 再现活力如何吃好喝好?	(194)
12. 咖啡对白领女性的健康有何影响?	(194)
13. 白领需要哪些食物消毒高手?	(195)
14. 白领女性如何对症喝汤?	(196)
15. 白领女性如何选择健康饮食?	(196)
16. 白领应该吃什么?	(197)
17. 白领女性如何能保证饮食营养?	(198)
18. 白领女性为何不能吃零食成瘾?	(199)
19. 白领午餐要注意什么?	(200)
20. 白领的午饭为何不要常吃快餐?	(200)
21. 白领饮食为何要注意酸碱平衡?	(201)
22. 白领午餐有何禁忌?	(202)
23. 使用电脑的白领应喝哪些健康饮料?	(202)
24. 白领吃早餐为何不宜冷食?	(203)

第六章 白领常见病防治

1. 白领当防肠胃无故闹情绪?	(205)
2. 白领如何防止颈椎病?	(206)
3. 白领如何预防颈动脉硬化?	(208)
4. 白领族如何防感冒?	(209)



5. 白领如何预防脂肪肝? (210)
6. 白领如何预防糖尿病? (211)
7. 白领如何预防高血压? (212)
8. 白领如何预防高脂血症? (213)
9. 白领为什么要防治冠心病? (214)
10. 白领如何预防痛风? (216)
11. 白领为何要当心更年期提前? (217)
12. 白领如何预防“五十肩”? (218)

第七章 白领心理保健

1. 白领心理健康十要诀是什么? (219)
2. 办公室里如何注重心理卫生? (220)
3. 白领族常见的心理状态有哪些? (221)
4. 为什么说 21 世纪是精神疾病的时代? (222)
5. 白领常见的精神障碍有哪些? (223)
6. 白领如何减轻心理压力? (224)
7. 如何从容面对压力? (226)
8. 如何不断调整心态? (227)
9. 如何不断完善自我? (227)
10. 如何应对烦恼? (228)
11. 如何把压力维持在最佳程度? (229)
12. 如何正确面对厌职情绪? (231)
13. 白领宣泄压力如何寻找正常渠道? (231)
14. 减轻心理压力有何方法? (232)
15. 心情不快时有何对策? (233)
16. 如何让压力为你效劳? (235)
17. 如何学会过平静的生活? (235)



18. 减轻压力有何简易办法?	(237)
19. 白领如何预防应激反应综合征?	(237)
20. 白领如何预防心理慢性疲劳?	(238)
21. 白领如何克服年龄恐慌症?	(239)
22. 如何缓解高技术病引起的心理紧张状态?	(240)
23. 白领如何消除抑郁?	(242)
24. 白领如何心理减负?	(242)
25. 白领男性的心病有哪些?	(243)
26. 白领男性如何减轻心理压力?	(244)
27. 白领女性有哪些心病?	(245)
28. 白领女性如何化解心理压力?	(246)
29. 白领女性如何关注注意力?	(247)
30. 白领女性为何精神病患率高?	(248)
31. 白领人士适当“示弱”有何好处?	(249)
32. 如何摆脱信息焦虑?	(251)
33. 减轻压力有何妙法?	(252)
34. 如何做心理减压操?	(253)
35. 如何在竞争中保持心理健康?	(254)
36. 如何克服自卑情绪?	(255)
37. 如何自我克服心病?	(256)
38. 如何把压力变成动力?	(257)
39. 白领可选用的放松方式有哪些?	(259)
40. 职业女性如何面对心理压力?	(260)
41. 为什么要做自己真正喜欢的工作?	(261)
42. 如何安神调心?	(262)
43. 怎样克服失眠?	(263)
44. 怎样摆脱“累”?	(264)
45. 如何让工作压力离你而去?	(265)



46. 如何克服职场压力? (266)
47. 下班后摆脱压力有何好方法? (268)
48. 如何应对工作太累? (269)
49. 眼泪能缓解心理压力吗? (270)
50. 如何排除心灵寂寞? (270)
51. 白领对付压力有何妙招? (271)
52. 如何克服社交恐怖? (272)
53. 如何从压力中营救自己? (272)
54. 有车的白领如何做减压操? (273)
55. 白领如何拥有愉快心情? (274)
56. 为何压力太大时先别急于运动? (275)
57. 白领女性如何做好心理保健? (276)
58. 如何赶走办公室里的坏心情? (277)
59. 中年白领女性有何心理危机? (278)
60. 白领怎样解决心理危机? (279)