

White-Collar Health

白领健康窗

White-Collar Health



陈怡君 著

新华出版社

R212
33

白领健康窗

●
陈怡君 著

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领健康窗/陈怡君著. —北京:新华出版社, 2000.4

ISBN 7-5011-4829-5

I. 白… II. ①陈… III. ①常见病—中医学:预防医学②常见病—养生(中医)

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第19736 号

白领健康窗

陈怡君 著

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

170×90 毫米 48 开本 4 印张 70 千字
2000 年 3 月第一版 2000 年 3 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-4829-5/R·49 定价:12.00 元

目 录

序：抓住“金子”	(1)
优越的白领优越吗	(3)
在白领周围埋伏哪些“敌人”	(9)
严肃又严肃的话题——污染	(12)
猝死与心、脑血管	(18)
糖尿病与“甜” 没有关	(25)
没时间锻炼	(31)
“玻璃屋顶”里的压力	(37)
肺部疾患“钟情”白领	(54)

目 录

别让“商务餐”钻了空	(57)
敢不敢否定一下时尚	(60)
眼睛——一生只一双	(63)
躲开便秘	(66)
直肠癌会不会不请自来	(70)
大肚皮凸出来没有	(74)
多种渠道呵护你的	(77)
让血压和我们的心情一样平静	(87)
脖颈——人体重要“中枢”	(93)

目 录

此时此刻，留五分钟， 只关心一下自己·····	(97)
保健品“撑”不住白领的愿望 ·····	(101)
吃的学问不浅 ·····	(112)
请注意“痛风”这个词儿 ·····	(123)
撵走胃、肠溃疡 ·····	(126)
男性白领的性从容 ·····	(129)
性与长寿 ·····	(133)
两难之间的女性白领 ·····	(144)
女性白领一定易患乳腺疾患吗 ·····	(155)

目 录

再谈阳光	(160)
说说女白领这张“脸”	(163)
朴素快乐	(170)
井里不是老有水	(178)
后记	(186)

序

抓住“金子”

陈怡君

婴儿出世,拳头紧握;

老人离世,手掌摊开。

这一抓一松,就是一场戏剧人生。

手掌有限,而“掌中物”很多,抓什么
不抓什么,由天定亦由人定。

谁都希望抓到那个最宝贵的。遗憾
并富于戏剧性的是:很多聪明人(包括一
些白领),抓来抓去,却不知自己到底要
抓什么。

我们地球的一头,有很多吃不饱的
病人;我们地球的另一头,又有很多吃的
过饱的病人。白领属于哪一类,自己心
里有数。

“身无病为金，心无忧为银”。

大多数白领，只能把这句话当作一个美好的梦境。

不要等青春和生命象细细的流沙那样悄悄从我们指缝中溜走的时候我们再去抓它！那就真的晚了。“金子”因其有限而珍贵。因其有限而失而不易复回。所以，我们就更要小心它、在意它、抓牢它。

本书从中医保健的角度关注白领健康、叮嘱白领健康。从预防学(而不是从治疗学)角度提醒专业和广谱的知识都较丰富的白领别做一个“健康盲”。真诚希望物质富足的白领也能健康富足。

“不治已病治未病”。

祖国医学的这句名言，是作者奉送给白领的礼物。记住这句话，也许抓住“金子”还不迟。



优越的白领优越吗

优越是什么？

往俗了说，优越就是自己感觉好，别人也看着好。大多数人想有而没有的，你有了；你比大多数人“高”；

往理性说，就复杂了：

优越，有精神，有物质；有主观感觉，有客观存在。你在乎的，我不在乎，我就不认为你优越。反之亦然。

如果在“优越”的命题上我们随便举个例子，就更惑然了：

白领，是中国大城市、高档写字楼、天天为外国企业服务的西装革履、洋派

潇洒的群族(至少外人是这样看白领)。他们既不同于一夜间腰缠万贯的“款爷”，也不同于孜孜矻矻一辈子献身知识却挣不着钱的知识分子。他们把这两者来了一个完美的结合：既有知识、又有金钱。多少人一辈子都难将其合二为一的东西，在白领这儿，轻易就结合了。“与国际接轨”，把“洋玩艺儿”带进穷了很久的中国，国人羡慕他们。因为他们有的，大多数国人没有。

所以，当今的年轻人，才有一个顽固的“外企情结”。北大、清华毕业的学生，68%想进外企，当个人见人羡的白领。

如果我们这本书针对白领谈健康，大多数老百姓就容易不理解：他们吃的好、穿的好、住的好、工作好。又值盛年，有良好的教养和就医保障。他们的健康还会出问题？

再看看农民：

农民天天“日出而做，日落而归”。没财富、没文化。但他们有良好的生态

环境,有年复一年日复一日劳作炼就的钢筋铁骨,有朴素但却符合人体健康的新鲜食品。所以,在白领把生命和健康都透支出去的时候,农民却迎来了健康与长寿。

健康和长寿并不是人人都有的。但可以肯定的说,是人人都期盼的。这点上,生态环境良好的山区农民就很优越了(如果按照优越,就是比大多数人都“高”的观点解释)。

相比之下,到底农民优越,还是白领优越?

我们再进一步比较:

居住在重度污染的中国大城市里的白领,早上爬起来一般是顾不上早餐的。带着昨日的余倦、迅速抻抻西服领带马上就要躲进自己心爱的车里驶入浓浓尾汽的上班车流。不想体会也得要必须体会“生态难民、环境污染”的滋味;一进公司,先瞄一眼“E-mail”,然后观察一下老板是不是在。老板不在,可以松口气,

冲杯加咖啡的牛奶。还没咽下第一口，客户已经开始敲门了。一上午折腾，嗓子直冒火，想喝杯茶，发现茶杯里仅有几片干干的叶片，连水还没来得及冲呢！中午，边吃盒饭边被老板叫去谈“问题”，吃的什么都不知道。

下午，连着晚上；出差回来的飞机，经常连着直奔公司的“TAXI”……。

这就是“白领生活图”。

如果留心，我们从“生活图”中会发现，以下几点因素一直围绕白领：

- 1、空气污染
- 2、不运动
- 3、室内电子污染
- 4、精神过度紧张
- 5、饮食高脂肪

再看看农民：

农民干活，不给老板干，给自己干。在大自然的时间表里，他虽然身子累点，但压力比白领小的多。老婆孩子能吃上穿上，这就是他的压力。农民识的中文

字没白领多，识的外文字就更少。但，他也不会被“字”累着。想看就看，不想看不看；想知道知道，不想知道不知道。而白领，至少精通地球上两种语言。每天铺天盖地的“迎来”和“送往”：“E-mail”、快件、文件。大量的信息，你想接受也得接受，不想接受、厌倦已极的时候，你也得接受。

所以，干到最后，农民更健康（虽然他在体力上的负荷远远超过白领），而白领干到中途就开始吃不住劲了。

优越的白领，优越吗？

上帝成全了白领体面、金钱、教养、知识，也成全了农民健康。

在环境、生活方式、劳动方面，农民显然优越于白领。

紧张、生存竞争、生态污染、生活方式西化，使白领疾病重重。

本书，正是在这样的大背景下产生的。

如果你去问一个历尽沧桑的老白

领：在中国，做一个白领优越吗？

他的回答往往是：不好说啊！

一句“不好说”，真是“欲说还休，欲说还休，却道天凉好个秋”。

白领的优越，往往体现在外人看白领上，体现在一种物质的“有形”的优越上；

而精神的无形滋味，只有白领自己去品了。



在白领周围埋伏

哪些“敌人”

· 白领的“大敌”有两类：环境的敌人，生活方式的敌人。

祖国医学把病源大致归为内与外两种。内即“七情”：喜、怒、悲、思、忧、恐、惊；外即六淫：风、寒、暑、湿、燥、火。

祖国医学还认为：什么样的人，得什么样的病。如“瘦人多火”，“肥人多痰湿”等等。

什么样的职业,得什么样的病:如长时间直立站岗的解放军易得小腿静脉曲张;伏案工作人员易得颈椎病,等等。

以此推论，作为用脑族、伏案族、精神紧张族的白领，最易与下列疾病结缘：1、心、脑血管疾病；2、糖尿病；3、肺部疾病；4、直肠癌；5、高血压；6、颈椎病；7、痛风；8、胃、肠溃疡；9、肝病；10、女性白领的骨质疏松和乳腺疾患等。

以上列举的白领疾病不是危言耸听。从目前临床发病率看，上述疾病有很多发生在白领身上，且有呈年轻化的趋势。

面对上述疾病白领们一定会头疼：我们为什么会得这些病？我们能不能防止这些病？

健康的要旨不在于治，而在于防。

中医的名言“不治已病治未病”，说的就是防的学问。就象用枪打敌人。先要防止它才能击毙它。连敌人埋伏在哪里都浑然不知，连敌人以突袭的方式进攻还是以迂回的方式进攻都心中无数，这样的结果一定被敌人击中。

白领们都是智商上上人才，相信不