

张春萍 编著

员工健康手册



忙碌的职场人士为了工作,常常忽略了自身健康,以至于长期处于亚健康状态,甚至引发各种疾病,令人叹息。本书从职场人士工作和生活的方方面面着手,用通俗易懂的文字,真实的案例,揭示了危害身体健康的各种根源,希望每位职场人士重新认识健康的重要性,养成良好的生活工作习惯,从而有效地预防各种疾病,保持身心健康,快乐地工作,幸福地生活!

中国商业出版社

张春萍 编著

员工健康手册



忙碌的职场人士为 ，以至于长期处于亚健康状态，甚至引发各种疾病，令人叹息。本书从职场人士工作和生活的方方面面着手，用通俗易懂的文字，真实的案例，揭示了危害身体健康的各种根源，希望每位职场人士重新认识健康的重要性，养成良好的生活工作习惯，从而有效地预防各种疾病，保持身心健康，快乐地工作，幸福地生活！

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

员工健康手册/张春萍编著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7881 - 8

I. ①员… II. ①张… III. ①保健—手册

IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第 203130 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销

北京世纪雨田印刷有限公司印制

*

710×1000 毫米 1/16 开 14 印张 180 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目 录

第一章 健康是快乐工作和幸福生活的保障

- 认识健康 /3
- 没有健康就没有一切 /6
- 有张有弛，健康有道 /8
- 快乐工作，健康生活 /13
- 健康投资是永不贬值的财富 /18
- 认识亚健康，天天来预防 /21
- 过劳死离我们有多远 /26

第二章 当心办公室隐藏的健康杀手

- 预防办公室流感的八个方法 /33
- 如何预防夏季空调病 /35
- 当心加湿器的危害 /37
- 如何预防办公室的环境危害 /40
- 当心复印机对身体的危害 /44
- 小心办公室养花为“患” /46

第三章 职场常见病的预防和调养

- 电脑病的预防和缓解 /51
- 难言的烦恼——痔疮 /55

如何解决便秘的烦恼 /59

护胃，你准备好了吗 /63

肥胖，该拿你怎么办 /66

高血压的预防和调理 /69

糖尿病的预防和调养 /73

第四章 舒缓压力，呵护心灵

积极的心态是健康的保障 /81

放下包袱，为自己减压 /83

如何战胜强迫症 /86

如何摆脱职场焦虑 /89

如何远离抑郁症 /93

谨防职业倦怠 /95

年关不再恐惧 /98

上班族如何应对节后综合症 /100

亲近自信，远离自卑 /102

第五章 吃出健康

均衡饮食保健康 /109

早餐不能少 /111

午餐的烦恼 /115

别让晚餐盛宴诱惑你 /118

食疗让你轻松走出失眠烦恼 /122

健康食物让你不再疲劳 /126

食疗排毒有利于健康 /127

饮水也要讲科学 /131

苦味食品是个宝 /135

第六章 睡眠与健康

如何应对失眠危机 /141

千万别这么睡 /145

养成良好的午睡习惯 /148

熬夜的危害和调养 /152

警惕鼾声中危机四伏 /156

第七章 动起来，为了健康

运动有益健康 /161

做一个快乐的走班族 /164

骑自行车上班有利于健康 /168

上下班爬楼梯也能锻炼身体 /171

电脑操让你摆脱“电脑病” /173

学会椅子工间操，“坐”收健康 /175

工间操让健康随行 /177

失眠健身操 /179

午间健身操 /180

第八章 小动作，大健康

巧用头部获健康 /185

梳出健康 /188

每天“动动”耳朵，防病又健身 /192

背部保健，滋养全身 /195

拍手使你更健康 /197

脐部，人体保健的要塞 /201

脚部保健，远离疾病 /204

第一章

健康是快乐工作和
幸福生活的保障



 认识健康

健康是生命的象征，幸福的保证。世界卫生组织马勒博士说：“健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”由此可见健康的重要性。什么是健康？很多人常有的思维定势是：一提到健康，他们会不假思索地说：“我没病，能吃能喝，身体也没有疼痛的地方，我的身体好着呢！”在他们看来，日常的头疼、感冒、咳嗽等“小小”症状，忍一忍，拖一拖，过几天就会好的。他们总认为那些得了大病，不得不去住院看病的人才是不健康的人。这种思维定势带来的直接后果是：一些小病拖成了大病，有的人甚至为此丢掉了性命。

健康到底是什么呢？以前，人们对于健康的理解就是指身体的无病状态，只要身体没有疾病就称为健康。但自从上世纪50年代以来，随着分子生物学的不断发展，科学家在神经细胞膜、受体、信号蛋白和生物酶等分子水平找到了心理紊乱的生理生化基础，证实不良心理因素不仅仅导致心理疾病，也会导致生理疾病。下面让我们看看一位美国科学家所做的有趣实验，也许能给我们带来启示：

这位科学家把人呼出的气体伸入一种液体，他发现，当一个人平静的时候液体无显著变化，伤心时则产生白色沉淀，而生气时液体浑浊，进一步实验就发现人生气时的分泌物甚至可以毒死一只老鼠，他据此算出一个人如果生十分钟的气不亚于三公里长跑所消耗的体能。

科学家因此得出结论：人很大程度上不是老死的，而是被气死的，由此可见人们拥有健康的心理是何等重要！

上世纪80年代中期，世界卫生组织对健康重新定义：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”这一定义一直延用到现在。

世界卫生组织对健康的重新定义，说明人是社会的人，医生在预防、诊断和治疗疾病的时候，不仅要考虑到身体的情况，还要考虑到社会、心理、精神、情绪等因素对人体健康的影响。

由社会、精神因素引起疾病的例子很多。比如：人在情绪激动时可以引起血压升高、心脏病发作；较大的精神打击可以使人的眼睛突然失明；情绪郁闷可以引起胃部不适等。这些现象都说明人的身体状况是受社会、精神因素的影响的。

社会医学，特别是人类学、社会学和社会心理学的实践和研究提示：心理社会因素对健康的影响应当得到更多的重视！

从疾病谱的演变中可以看到：恶性肿瘤、心脏病以及脑血管疾病等非传染性疾病已经成为威胁人类生命健康的主要疾病。

这些疾病都属于心身疾病。在这些疾病的发生和发展过程中，不良情绪、吸烟、酗酒、饮食过度、睡眠和休息不足等不良生活方式和行为占到病因的50%以上。而在这50%中，不良情绪又是最重要的因素。

由此看来，要降低这些疾病对健康的危害，必须对心理健康给予足够的重视。世界卫生组织制定衡量健康的10项标准如下：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；

4. 适应环境，应变能力强；
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
6. 体重适当，体态匀称；
7. 眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

通过上面对“健康”的介绍，希望大家对“健康”有一个全新的认识和理解，从而提高疾病的认知能力。在重视生物、物理、化学等自然环境因素的作用外，也不要忽视不良的心理、行为以及社会因素对人群健康的影响与作用。

说起健康，就不得不提起那些职场人士，提起他们，人们很容易联想到宽敞明亮的写字楼、衣着光鲜的男女。殊不知，加班、无规律的饮食让这些精英们在展现自身辉煌与荣耀的同时，也无奈地透支着自己的健康。他们大多数处于中青年时期，上有老人，下有孩子，面对着工作等一系列压力，往往忽略了自己的健康。

2011年10月29日，卫生部宣教中心公布的一项调查结果显示，国内超八成大企业员工身心健康问题突出，仅有5.8%的员工自称没有工作压力。据悉，此次调查人群以中青年员工为主，员工最大的困扰来自疲劳和失眠。78.9%的员工有过烦躁情绪，59.4%的员工感受过焦虑，38.6%的员工觉得抑郁。该调查指出，很多时候人们的知与行存在巨大的断裂，只有6.4%的人对健康知识知晓，近半数有健康问题者称疾病不严重，拖拖无所谓，不去医院就诊，这样累积起来，症状很有可能在某一天一下子爆发，成为严重的疾病。

阿拉伯谚语中有这样一句话：“康健是健康者头上的桂冠，只有病人才看得见。”可见，我们不要等到患病后才知道后悔平时没有珍惜健康。因此，那些身在职场的人们要时时注意身体健康，珍爱自己的身体。从现在开始我们就要对自己的身体健康负责，行动起来，为自己的健康迈出第一步。



没有健康就没有一切

健康是一切生命活动的基础，这个道理大家都会明白。试想，如果一个人整天疾病缠身，他天天跟病魔作斗争已经痛苦不堪，更别提工作了，生活质量也会随之下降。

一位野心勃勃的男子，看着他100000元的存款簿心想若能再多两个0、四个0不就更棒了吗！于是男子更加努力工作，他希望能缔造无数个零，让自己成为富翁。

往后的日子里，他日以继夜、不眠不休地工作着，经过长时间的努力，终于完成他的心愿，成为一位有钱的富翁。

可是，富翁却病倒了。此时，他这一生所缔造的“0”也随着倒下了。

这个故事里的“1”代表的是我们的康健，这个“1”倒了，有再多的“0”都不具任何意义。拥有健康才是真正的财富。

很多人为了工作、为了追逐财富而投入大量的精力和时间，甚至无暇休闲、运动和注意自己的健康，把健康看成是取之不尽的。

他们没有意识到很多健康问题的消极影响是累积性的，你可能一下子看不到它们直接的影响，但它们的消极影响在累积，这样，在你人生的某个阶段，当这些消极的影响累积到一定程度时，就像一座常年经受风吹雨打而不加以修缮巩固的墙，最终会在某个时间轰然倒下的，原因就是多年来你对健康的忽视。你要正确认识到财富的最大功能应该是改善生活、提高社会地位、实现理想和抱负。否则财富只是存在银行里的一个数字而已，对自己和社会贡献不大。试想，一个生命垂危的亿万富豪，躺在病床上奄奄一息，即使拥有豪宅美酒、功名利禄，恐怕也无福消受，转眼间一切成为过眼云烟。名利本是身外物，真正的幸福是健康。

一位老者散步来到荒野，看见一位年青人在荒野中焦虑不安地来回走动。老者上前问道：“年青人，你在这做什么？”年青人回答说：“我现在穷得什么都没有，我活着还有什么意思呢？我正在想用什么方法才能结束我的生命。”老者说：“你比我富有。”年青人说：“我什么都没有，为什么比你还富有？”老者说：“这样吧，我给你1万元，你把你的一条腿给我。”年青人说：“不行，没有腿，我就不能走路。”老者说：“那我给你10万元，你把你的一只手给我。”年青人说：“不行，没有手，我就不能干活。”老者说：“那我给你100万元，你把你的头给我。”年青人说：“不行，我的头没有了，也就没有了生命，我还要那100万做什么？”老者笑了，说：“对啦！你看你有一个健康的身体，就是有了百万元的财富，你还在这里寻死干嘛？”年青人听了猛然醒悟，谢过老者走了。

健康的身体是人生最为宝贵的财富，没有健康，一切都无从谈

起。而拥有了健康，就可以去创造一切、拥有一切，也只有健康才是人生最为宝贵的财富。

一些人由于长期过度的劳累和紧张的工作，常常会头痛、头晕、烦躁、失眠，不少人患有神经性忧郁症，因此未老先衰，甚至英年早逝，给家人、给社会留下难以磨灭的伤痛。之所以会这样，正是因为他们忽视了一个简单而又朴素的道理：拥有健康的身体才能更好地工作，没有健康就没有一切，在健康与工作中，健康应该排在第一位。所以，为了更好地工作，一定要关注自己的健康。

俗话说得好：“有啥别有病，没啥别没命！”每个人都会有一个目标，只要你尽力了，那么就不要再计较成功与失败，成功了固然是件好事，但是失败了可以再接再厉，千万不要为了金钱去透支健康，更别用生命的代价来透支。有人问古希腊哲学家赫拉克利特身体健康的重要程度，赫拉克利特说：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

有张有弛，健康有道

从前，沙漠里有一支古老的游牧部落，长期迁徙，居无定所。但他们有一个习惯，那就是每次行走两天，必须停下来休息一天，世代代代，从不例外。

曾有外人不解地问部落首领：“为什么你们要坚持走两天歇一天呢？”年迈的部落首领耐心地解释说：“我们的脚步走得很快，而我们的灵魂走得太慢，走两天歇一天，就是为了等我们的灵魂赶上

来！”

其实，这个世上的每一个人都在不停地行走！很多人只是惦记着向自己心目中的峰顶攀登，一路走得非常匆忙、执著、焦急，顾不上欣赏沿途的山涧、清泉、鲜花，忘记了等待自己的灵魂赶上来，使心灵与肉体失去了协调与平衡。在累得气喘吁吁、发乱衫湿之际丢失了极宝贵的东西——身与心的健康。

健康和疾病是一对反义词，一向是有你就没我，水火不容，两者相斗必有一伤，一旦健康败下阵来就难以收复失地，更别提爱家人、创事业了。因此人们常说“健康就是资本，是革命的本钱”，有了健康的身体，才能更好地工作。

一只小老鼠拼命奔跑。乌鸦看到了问它：“小老鼠，你为啥跑得那么急？歇歇腿吧。”“我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”小老鼠回答，继续奔跑着。一会儿，乌龟问它：“你为啥跑得这么急？晒晒太阳吧。”小老鼠依旧回答：“不行，我急着去路的尽头，看看那里是啥模样。”

一路上，问答反复。小老鼠从来没有停歇过，一心想到达终点。直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩停了下来。“原来路的尽头就是这棵树桩！早知道这样，好好享受沿途的风景，该多美啊！”小老鼠感叹道。

生活在职场快节奏中的人们，生活正像小老鼠奔跑一样：为了不迟到，他们步履匆匆；为了赶时间，他们在快餐店里狼吞虎咽；为了不错过客户和老板的召唤，他们让手机24小时开着；为了提升

自己，充电学习进速成班；为了工作，把儿女情怀抛在一边。他们每天都在跟时针、分针赛跑，脑海里只有快一点再快一点的概念。

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。无休无止的快节奏生活在给我们带来丰厚的物质回报的同时，也给我们带来了心灵的焦灼、精神的疲惫、职业的枯竭以及健康的每况愈下。这些和时间赛跑的人终于发现眼前的快已使自己迷失了生活的方向，使自己离健康的生活和生命的本质越来越远。于是，一种新的生活方式开始在我们中间流行，那就是弃快从慢。比如，有的人开始静下心来读一些有益身心的书，关照自己的内心；开始在工作中恢复曾被“快节奏”赶走的午茶或午餐时间，用于缓冲休息和人与人之间的交流；开始推掉一些可以放弃的应酬，早早回家；开始把周末留给自己与家人、朋友间的团聚……健康的核心就是这样，慢下来，亲近自然，顺应自然。

顺应自然，简单地说就是顺应日月运行、生命运动、四季变化的规律。一天的时间中，工作、生活、睡眠三者各占约8小时，不能偏颇，只要偏离这个生命最基本的规律，就必然要用健康来偿还，人人都不例外。在心态上，“正气存内，邪不可干”，淡泊宁静，和谐有序，慢生活并非散漫和慵懒，而是自然与从容。那么，什么样的生活才是慢生活呢？

1. 慢餐饮

城市的快节奏正以生产力的名义扭曲我们的生命和环境，我们要从慢慢吃开始，放慢快节奏的生活。慢生活的第一要义就是慢餐饮，美妙的慢之旅，由唇齿间开始。慢餐饮是为了唤醒人们遭快餐催眠的味觉，提倡回归对食物及用餐环境品质的要求。可是，习惯了快速度的我们该怎样在平日里培养慢餐态度呢？你可以这样做：