



人保持健康与活力的生活指导书

最新
畅销书

职业男性 健康手册

王燕玲◎编著

中国言实出版社



■ 一部让男人保持健康与活力的生活

最新
畅销书

职业男性 健康手册

王燕玲◎编著

健康的身体是你存世立身的关键

健康是生命的基础，工作的本钱，
健康是幸福的前提，成功的保障，
健康是家庭的幸福，企业的资本！

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业男性健康手册/王燕玲编著.

—北京:中国言实出版社,2011.2

ISBN 978-7-80250-431-8

I. ①职…

II. ①王…

III. ①男性—保健—手册

IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 256172 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 180 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-431-8/R·13

第一章 赢得健康,赢得成就事业的本钱

男人天生就被赋予“刚强”、“健壮”、“铁骨”的品质,但是,对于每一位在职场打拼的男士来说,除了要显示自己刚强、健壮的一面,更要学会赢得健康。一个拥有健康体魄、阳光心态的职业男性,才能实现成就事业的梦想。



1

工作是男人的事业,健康是事业的资本

人们常说,工作中的男人最有魅力。那么,事业对一个男人到底有多重要呢?如果把男人比做一条浩浩荡荡的大河,那么,事业就是那宽阔坚实的河床。如果把人生看做一架马车,那么事业就是马车的轮子,而轮子运转得灵活不灵活,直接关系到马车前进的速度与稳当与否。由此可见,事业就是男人的生命、男人立足社会的基础,当然,事业更是一个优秀男人的必备元素。所以说,男人不能没有事业,就像辽阔的天空不能没有太阳一样。而失去事业的男人,迟早会被无情的岁月丢弃在络绎不绝的人流之后。

可是,对于每位男性来说,健康又是成功的前提和保障。相信很多人都听过这样一句话:“在每个人的一生中都会有很多追求:事业、家庭、成功、财富、自由、汽车、房子……,但是,要想实现这一切,只有把健康放在第一位。”

对于此话,我们可以用健康教育领域中一个非常精典的比喻来理解,假如健康是“1”,那么人生中的诸多追求,如成功、财富、汽车、房子等就是“1”后面的“0”。然而,现实生活状态却让我们不得不被纷繁冗杂的“0”包裹着、诱惑着,而居于第一位的“1”却往往被忽略、被冷落,长此以往,当“1”一旦离我们渐渐远去,所有浮华喧嚣都将归于沉寂,这时还何谈后面的“0”呢。

虽说很多男性也清楚,“没有健康就没有一切”这个道理。但是,现实生活中,在我们身边依然不乏这样的男性:对待健康往往是一种无知和漠视的态度,如果下面几种情形就是你真实生活写照的话,就一定要把健康问题提上历史日程了。

(1)“我这么年轻,身体强壮得很,感觉也不错。关心健康应



该是再过几年的事吧?”这是很多职业男性普遍存在的一个健康误区,如果这些人总是抱着“不知道或不重视健康”的观念,身心疾患就会不找自来。要知道,很多慢性病都是有十年,甚至是几十年的潜伏期的。

(2)“我平时实在是太忙了,哪有时间来考虑这件事情。”忙事业、忙恋情、忙家庭,这都没有错,但是这些职业男性没有意识到这一点:如果健康都没有了,忙再多的事情又有什么意义呢?

(3)“我好像从来都没有关心过这个问题,总觉得自己永远都不会害病。”这也是当今职场男性普遍存在的一个现象,认为病魔离自己还远着呢。其实,问题关键在于健康知识普及率不是很高,很多人也没有太多机会去接受这方面的教育,从小就没有树立起应有的健康意识。

(4)“关注健康是医生的工作,哪不舒服找医生就行,我还有更重要的事情要操心。”这些人并不知道,对待自身健康,预防和保健工作往往更重要。在他们看来,得病都是旁人的事,可是一旦不幸发生在自己或亲人身上,他们却又后悔莫及。

(5)“对于健康,我也想关心,但是不知道怎么个关心法儿。”不少职业男性对于自己的健康问题也很重视,但是在保健养生时往往会陷入误区,这除了与自身认识能力有限有关外,还与舆论误导、民间误传、虚假广告等因素有关。实际上,我们只需要具备一些科学的健康知识,就可以避免不必要问题的出现。

其实,真实生活中存在的问题还远不止这几方面,不过如果你的生活现状与其中几点相符,是不是应该多问一问自己:我是不是忽略了自己的健康?我是不是认为事业和健康是不可兼得?有句话这样说过:“醉过才知道酒浓,爱过才知道情深,病过才知道健康的珍贵。”事实上,生命对于每个人来说只有一次,可是,没有人能说失去生命才知道生命的重要。事实上,一个忽略健康的人,就是等于在与自己的生命开玩笑。然而遗憾的

是,很多人往往是在将要失去生命的时候,才真正体会到生命的重要。

所以说,在竞争激烈的职场中,当职业男性像鱼儿一样游刃有余地畅游时,一定不要忘了健康的体魄才是从事学习和工作的基础,健康的心态才是赢得未来的制胜法宝,而病魔只会将你的才智和如日中天的事业突然中断。一个时刻关注自身健康的职业男性,无疑会成为事业上的强者,这样的人也无疑会获得事业和健康上的双丰收,从而成就成功的人生。

2

保持健康才能把握成功

很多男人在追求事业、实现自我价值的道路上,常会有这样的雄心壮志:“我爱我的老婆、爱我的孩子、爱我的父母,所以我要拼命挣钱,让他们过上衣食无忧的生活,让他们生活得幸福美满。”可是,如果这些“幸福”和“财富”都是以失去你的健康为代价,最终失去的不仅仅是健康,家庭的幸福快乐也会失去。想想看,爱人为了照顾你而不能安心工作,孩子为了你而不能无忧学习,父母为了你而不能安享晚年,这样的身体状况又谈何收获财富、走向成功呢?

虽说这些男性在谈到健康的重要性时,也能讲得头头是道,可是一旦落实到实处,健康往往被放到最后一个环节,“讲起来重要、做起来次要、忙起来不要”可以说是他们对待健康最形象的描述。问题的关键就在于,在通往成功的道路上,这些男性忘记了健康才是人生的“第一财富”,没有自始至终保持健康,而失去健康就近乎失去一切。而只有握住健康、保持健康,才能做到希望不灭。

刘永好是新希望集团的董事长,虽说已过了知天命的年龄,但是在同事、朋友眼里,他的身体素质一点都不亚于一个壮小伙儿。

当周围人问起刘永好为何你的事业蓬勃发展、稳步前进的

同时，而你本人还能如此精神焕发、神采奕奕呢？要知道，很多人一旦全身心地投入事业，最不可逃脱的一个问题就是健康状况会不断地被透支。

每每遇到这个话题，刘永好总是淡淡地笑着说：“我从来没有以自己的健康去换取这一切，在我看来，学会保持健康才是通往成功之路的保障。”

的确如此，生活中只要有机会，刘永好就会挤出时间，积极参加体育锻炼，而他最拿手的体育项目就是羽毛球和乒乓球。就算是在商务繁忙的时候，他也会自觉地坚持有规律的生活，尽可能地按时睡觉和起床。而且，刘永好还有个好习惯就是在起床之后，如果时间允许的话，都会坚持晨跑。不仅如此，在众人觥筹交错、举杯豪饮的酒桌上，刘永好也能时刻提醒自己沾白酒，而是恰当地选用对健康有益的酒品来交际应酬，而且他也从来没有抽烟的嗜好。就这样一晃几十年过去了，他的这一习惯一直坚持到现在，身体状况一切良好，自然也是情理之中的事。

毫无疑问，故事中的主人公是个事业上颇有成就的成功人士，这样的人势必要面临各种竞争、承受巨大压力，而要想迎接这些挑战、战胜这些压力、胜任这一职位、取得更好的成绩，万万离不开一个精力充沛的身体，因为一个人的健康状况会极大地影响你的工作热情、工作能动性，甚至还能挖掘出你所具有的超凡能力。

更何况，成功也不是一件容易的事，需要一个人长时间、全身心地去拼搏，如果没有一个好身体，如果不注重身体保健，如何能长期承受各种压力和任务呢？“出师未捷身先死”这不是很可悲的事情吗？而且在通往职业巅峰的道路上，从来都不会一帆风顺，唯有拥有一个健康的体魄才能让自己有一个健康心态，经得起各种挑战和挫折。这也正是刘永好为什么能够全身心地投入事业，并且取得骄人成绩的原因。

在现实社会中，当身边人都在玩命打拼事业的时候，谁的身体最健

康,谁就能保持充沛的精力和体力投入“战场”,这样才能以更好的状态投入到每一天的工作中。尤其是那些工作压力大、需要付出更多精力的事业,更需要健康的身体。历史上,很多事业成功人士,无不坚信健康是事业发展的本钱。富兰克林 70 岁高龄,还坚持在露天宿营;格莱斯顿 84 岁时,还坚持每天奔走数英里,与此同时,他也紧紧掌握着国家这艘航船的方向。从某种程度上,我们可以说,成功更是建立在健康的基础之上。拥有健康、保持健康,更是获得人生成功的一笔不可缺少的资本。

反之,如果一个人都不能保证身体健康,总是一副身体虚弱、疾病缠身,或者烟酒无度的状态,便会缺乏信心和勇气,缺乏行动力,当其与生龙活虎的人竞争时,就会明显处于劣势,这样的人又怎么可能获取成功呢?就算你成功了,也是以牺牲健康为代价,身体也会累垮。职场生活中,那些因病痛缠身或英年早逝而失去了享受成功喜悦和生活乐趣的人也是大有人在,这样的成功又有什么意义呢?所以说:“健康是事业成功的本钱”,要想成就一番事业,就一定要保持身体健康倍加珍惜自己的身体。

3

透支健康,让你“人财两空”

激烈的竞争让每一个身处职场的人都或多或少地感到紧张和辛苦,销售额、业务量、年终指标,一切工作都要以数字做为考核标准。面对沉重的工作压力和超负荷的工作量,很多职场男性不得不过着烟酒相伴的日子。为了赶制一份策划书,为了完成销售任务,开夜车、放弃双休日,甚至节假日早已成为职场男士的“家常便饭”,而在他们取得各种成绩的同时,多数人却也在吃身体的“老本”。

一直号称“营销之王”的李先生和一位记者谈起工作成就时,也毫不掩饰地说出了自己的压力。他说本想在完成年中目标之后,给自己休个长假,好好放松一下。但是,看见同行们个



个都如上了弦的发条，不是在充电读 MBA，就是在联系客户，或者在拼命做市场预案跟自己竞争，也只好放弃了休假的念头，因为生活给他的压力实在太大了，他不敢有丝毫的放松，总感觉一不小心就有可能落后于人。而且现在行业发展瞬息万变，机会稍纵即逝，所以你只能不停地向前跑。

但是，最近的一次体检却让李先生惊出了一身冷汗，他不仅患上了脂肪肝，心脏功能也不是很好。

当事业一步步攀上顶峰时，身体却不知不觉地垮下来，这在现代职场中早已是司空见惯的事情，许多老年性疾病在不少中年职场人士的身上就已经提前发生，从爱立信中国总裁杨迈、温州企业家王均瑶、浙大年轻的博导，到域名注册系统顶尖专家黄柏林，还有事业如日中天的傅彪……成功人士英年早逝的消息不断见诸报端，他们的猝然离去在让人悲痛的同时，更应令人深思：是什么因素让他们的健康亮起了“红牌”？是生活质量不够高？还是他们的健康意识不够强？

都不是，而是因为男性群体大都处在难以想象的“过劳”状态，一个“累”字几乎道出了所有男人的心声。为了获得更大的成就，他们的职业生涯就像穿上了红舞鞋那样无法停止旋转，直至身体崩溃、垮掉。长久以来，来自事业与家庭的层层压力使男人身心俱疲，但男人却一直以强者的形象出现在世人面前，很少关注自己的健康，而这也正是许多人最后落得“人财两空”的原因。

美国某大公司原总裁汤玛斯一次被查出患有心脏病，医生告诉他需要住院治疗。但是他仍不想放弃手中的工作，甚至和医生大怒道：“住院？你知道公司有多少事等着我去裁决，没有我公司怎么运转下去？”

这位医生没有做过多的解释，而是把他带到了一块墓地，汤玛斯不解地问道：“你带我到这来干吗？”医生告诉他说：“我是想告诉你，你我总有一天要永远地躺在这儿。到时候，没有了你，

你目前的工作还是会有人接手来做,公司也会照常运作,绝不会因为你的离去而关门。”

第二天,这位总裁就向董事会递上辞呈,并接受住院治疗,出院后也不再过问公司的事情,而是过起了闲云野鹤的生活。而公司也没有因为他的离开而一蹶不振,至今仍是蜚声国际的大公司。

人有旦夕祸福,没有人知道下一个倒下的会是谁,但有些不幸显然是可以避免的。所以在此,再次提醒每一位职场男性,一定要知道有了健康的生命才能拥有的更多。

4

远离亚健康,尽显男人好本色

据统计,目前我国一线城市的白领亚健康比例高达76%,处于过劳状态的接近六成,而真正意义上的“健康人”却不到3%。随着生活节奏的加快、工作压力的增大,在职场上拼搏的人们渐渐失去了激情和快乐,取而代之的却是头晕、失眠、腰酸背痛、记忆力减退、性功能下降……

小张是某企业的一名高管,但是自入冬以来,原本性格开朗、爱说爱笑的他却仿佛进入了“冬眠期”,整天情绪低落,没精打采,注意力不集中,工作上也因此频频出错,自然也多次被老板批评。更要命的是,夫妻之间的“性福”他也懒得享受了,妻子甚至还为此怀疑他是不是有了外心。可他找来找去也没找到原因,用他自己的话说,就是“没来由的郁闷”。

其实,像小张这样的冬季“郁闷”者大有人在,据调查显示,大约有3%的办公室白领在冬季会出现精神不振、烦躁、焦虑、嗜睡等问题,这种亚健康状况在大城市尤为突出。

健康是生命的基石,身体是“革命”的本钱,那么,现代都市人如何能

让透支的身体更富活力?男人们,你们是否知道呢?这里,教你几招,让你远离亚健康,尽显男人本色。

首先,就是要会吃,很多职场男性因为加班、应酬等原因,饮食没有规律,而导致肠胃疾病多发,所以一定要让饮食规律起来,按时吃饭,避免暴饮暴食、戒烟少酒,不要以为每天鸡鸭鱼肉就是吃得好,要知道没有任何一种食物能全面满足人体所需的营养,山珍海味要吃,粗粮、杂粮、蔬菜、水果更要吃。

其次,是要会休息。睡眠和每个人的身体健康密切相关,但职场男性普遍存在睡眠不足的问题。这样一来,精神往往会处于萎靡不振的状态,工作效率也就无从谈起了。

再次,还要学会放松。面对压力,男人总是习惯于“挺住”,但这往往会让你拦腰折断,有时候弯下腰去,反倒是一种明智的生存方式,是一种生活的艺术。

最后,就是要坚持锻炼。现代高度发达的物质文化生活,使越来越多的人远离阳光和新鲜空气,所以选择一种适合自己的锻炼方式,每天抽出哪怕是半个小时的时间,到户外晒晒太阳,这种锻炼还能呼吸新鲜空气,这对调节神经系统也大为有益。

男人要有担当,但必须以健康的体魄为基础,所以当你出现了亚健康迹象,最明智的做法不是扛着,而是尽快摆脱。

5

懂得劳逸结合的男人,才最受成功青睐

现代职场中流行这样一句话“没有功劳,苦劳也白搭”,也就是说职场中真正需要的是那些能够在最短的时间内把事情做得最好的人,也就是具有高效率的人才。而这种高效率就来自高质量的休息,因为人只有在清醒的状态下做事,才会是高效率的,否则,就算你花费再多的时间做事,

效果也会很差。

意大利科学家马迟拉曾做过一个叫做“肌肉疲劳计”的实验，这个实验很能说明合理休息对减少疲劳、提高效率的重大作用。被试者用手指拉起 6 公斤的重物，每拉起一次，就休息两秒钟，这样下来，实验者持续 1 分钟就不得不停止，需要休息 2 个小时才能恢复原有的效率，这样他一天（以 8 小时计，下同）只能拉 120 次；如果以同样方式，每拉半分钟就停止，休息半小时就可以消除疲劳，这样他一天可拉 240 次；如果每拉一次，休息 10 秒，那么实验者就可以连续工作而不感到疲劳，这样他一天可拉 2400 次。

很显然，这个实验是在告诉我们：同样的工作，休息时间安排不同，从效率上讲差别很大。而且一项研究也已表明，通常人的注意力只能持续 90 分钟左右，超过 90 分钟，就必须花 10 分钟左右的时间进行休息。换句话说，每一位职业男性即使在繁忙的工作间隙，也不忘了给自己留出一些私人的闲暇空间。沏一杯清茶，做些轻松愉悦的事情，都是保证身体健康、事业有成的明智之举。

然而，令人担忧的是，虽说很多职场男性也知晓“趁早对健康进行投资和管理”的必要性和重要性，可是，依旧有很多“拼命三郎”在重重大山的重压下，透支着自己的身心健康。

张先生刚刚被提拔为部门的经理，干劲十足，人们常常见他第一个到公司，等到所有人都下班了他还在忙碌着。每当同事关切他说“歇会儿吧”的时候，他说的最多的一句话就是“没事儿，我不累”。这样的状况持续了一周左右，但随后他感到自己明显的体力不支，精神倦怠，做起事来也总是没有头绪，忙乎了大半天也不出成效，不觉问自己，怎么上周状态那么好，现在就不行了呢？

事实上，我们应该学会常常休息，疲惫到来之前就休息好，只有这样才能让我们的精力始终保持旺盛，能够让我们在清醒的状态下



高效率地做事。我们都知道一个成语叫做“养精蓄锐”,也就是说一定要养好精神才能投入战斗。那么作为职场人士,尤其男性,不要总觉得自己有使不完的劲儿,不要总是说自己“没问题”,或者一定要等到感觉疲劳了才肯休息。应该要懂得适时休息,你可以每过 30~45 分钟就让休息 5 分钟,离开办公桌,停止手头的工作,或是喝点水,或是看看窗外。你会发现你再回来的时候,在工作上会有更多好的想法而且精力也更加充沛了。

我国著名的教育家、文学家叶圣陶先生享年 94 岁,他的一生中写下了大量的著作、论文,但是他并不像其他文人那样夜以继日,而是从来不开夜车,他的著作大都是在白天完成的。除此,叶老还坚持早睡早起,保证睡眠充足,还经常给自己安排一些娱乐活动,如听广播、看戏、看电影、听音乐、看书画展等。

可见,无论工作多么繁忙,每天都应给自己留出一定的休息、“喘气”的时间,尽量让紧绷的神经有松弛的机会,这样才能更轻松、更出色地完成工作任务。

6

“过劳”工作不如“会”工作

在责任感和成就感的驱使下,职场上的男性往往会加班加点地拼命工作,他们恨不得把自己变成永不知疲倦的“机器人”,以便能够做更多的事,然而这种“过劳”工作不仅在不知不觉间透支了身心健康,对于工作也常常起不到好的作用。

某证券公司的资深分析师林先生几乎每天都要在办公室里待 10 小时以上,近来他时常感到浑身无力,虽然每天晚上尽量不再熬夜,但总觉得自己打不起精神,工作也不像 20 多岁的时候那么有干劲了,注意力很难集中起来,有时还会觉得胸闷。上

班累,下班更累,无论是工作还是家庭,他都弄得一塌糊涂,虽然他都很尽力,但总是做不到位。林先生不止一次地向人抱怨:“我这么辛苦,怎么就不见成效呢?”

朋友建议他去医院检查身体,去了几次但都查不出什么毛病,只是自己始终感觉身体不对劲,后来他问了一下周围人,发现身边不少男同事都或多或少有同样的症状。

像林先生这样的问题,其实只是一个心态问题。在职场上,既然竞争不可避免、工作必须完成,那么职场人士就必须正视现实,不要幻想着自己是一台“永动机”,可以无止境地工作下去。事实证明,人的体力和精神损耗之后需要一定的时间来恢复,如果总是拼时间去工作,就好比背着沉重的包袱跋山涉水,除了徒增辛苦,绝不会对工作有半点帮助。

职业生涯是一个漫长的过程,对于男性来说,崇尚不断进取、建功立业、超越自己也无可厚非,但持续“劳作”绝非明智之举,一定要给自己安排几个“小站”,身心疲倦了,就进去喝杯茶放松休息一下,给身心必要的休整与加油,张弛有度,才能在长期跋涉中走得更远、更好。

郭先生是一位成功的企管顾问,虽然年过五十,但看起来却只有40岁左右。郭先生从年轻时就一直保持每周平均工作70个小时,更难得的是他似乎永远都有用不完的好创意,就连和年轻小伙子打高尔夫时的球技和体力都当仁不让。同事们都羡慕他的状态,也不断有人向他请教秘诀。

说到秘诀,郭先生总是笑着说:“哪里有什么秘诀,我只是一直牢记这样一个事实:人的身体跟精神就像一组弹簧,不能永远紧绷,否则就会失去最佳状态!有智慧的人总是会在紧张的工作中,给自己找到休息的机会。”

郭先生的话的确很有道理,人不能总是紧绷着,否则就会失去最佳状态。这一点上,80岁高龄依然精神矍铄的金庸先生给了一个很好的答案,他说:“人要善于有张有弛,武侠小说打一会儿就要吃饭,就要谈情说



爱,不能老是很紧张。”所以,当紧张激烈的生活成为生存所必须适应的规定模式时,肩负生活、事业、家庭重担的职场男性更要学会给自己放松,谨记:“过劳”工作不如“会”工作。

7

警惕办公室中的健康隐患

曾几何时,“坐办公室”是让多少人羡慕和向往的职业,宽敞明亮的办公平台,现代时尚的装饰,明净气派的大理石地面,素雅大方的玻璃窗,现代化的办公设备,不受风吹日晒之苦,但是现在,这些曾被人羡慕“坐办公室”的人,却成了生活在漂浮着大量污染物的环境中,饱受着那些“无形杀手”的摧残,甚至为此付出健康的代价。

在广州某杂志社工作的程先生,今年35岁,正是事业蒸蒸日上、风光的时候。他的工作地点在一座漂亮的写字楼里,每天早上9点准时上班,下午5点准时下班,可以说是标准的朝九晚五族。但是原本身体素质还不错的他最近却发现自己只要一走进办公室就会感到头晕目眩,越到下午越厉害,然而走出办公室,待一会儿就没事了。

像程先生这样的例子还有很多,如今许多城市写字楼看上去宽敞明亮,但是一年到头却几乎从没有良好的空气流通,加上温湿度的控制、光照、通风状况和清洁程度等也都成了危害健康的隐形杀手。

作为办公室必备设备之一的电脑,其所产生的主要污染物是臭氧、电磁辐射以及粉尘等,而复印机由于静电电压非常高,也会产生大量臭氧;打印机,特别是喷墨打印机,它喷出的墨汁颗粒非常小,肉眼几乎看不到,但却会漂浮在空气中;另外还有办公室里的办公家具,如办公桌、椅子、书柜、文件柜、大理石地面,等等,都会散发出有害气体。而这些设备的一个共同特点就是散发臭氧,要知道臭氧会消耗空气中的氧气,而在这场“争

抢”中,办公一族无疑处于劣势地位。

电脑等各种电子设备所不可避免的电磁辐射还能让人感到紧张、失眠多梦、神经衰弱、精力不集中、记忆力下降、反应迟钝、头晕头痛、恶心、烦躁、视力下降、食欲减退、血压失常,毫无疑问,这此影响都会给我们的健康造成极大的威胁。

办公室噪音也是威胁健康的一大“隐形杀手”。办公室噪音主要来源于电脑主机、传真机、冷气暖气的送风声等。尤其是在电脑较多、面积不大的办公场所噪声污染更为严重。通常情况下,人在40分贝左右的声音下可以保持正常的反应能力和注意力,但如果周围环境的噪音超过50分贝,时间长了就会使人出现听力下降、情绪烦躁、神经衰弱等现象。当然多数情况下,办公室噪声不会超过50分贝,但空调、电脑主机、传真机的嗡嗡声及键盘声等多种声音组合起来就会对人体产生没有规律的刺激。尤其是对于职场男性来说,会导致体内肾上腺素水平升高,严重时,对心脏也会造成一定的损害。这也正是为什么近年来职场男性容易出现早衰的原因之一。

所以,即使工作再忙,压力再大,也一定要警惕这些办公室中的健康隐患,注意多开窗、多通风,改善办公室的空气质量,并且每隔一段时间就要到外面放松一下,尽量远离那些现代化的办公用品。

8

健康是最大的获得

事业很重要,但如果失去,还可以重来;家庭更重要,一旦失去,很难再重来;健康最重要,真的失去后,永不再来。身在职场的人,总是在拼命追求事业上的成功,觉得这是自己人生价值的最大体现。而对于职场男性来讲,事业更是他们最不愿放弃的一项,由于肩负着生活的重担,男性往往不惜牺牲自己的健康,也要换来事业上的成功。但事实上,人生最大