



第二版

中医养生全书

丛书主编 肖子曾

职场 养生策略

——不同职业人群的保健养生

郭春秀 主编

成为365行的健康状元，中医助你健康工作

你了解你的工作会对身体产生怎样的影响吗？你想远离职业病吗？本书告诉你久坐、久视、久站、熬夜、涉水等各种工作容易出现的健康问题，并教你如何健康工作，让你轻松解决工作带来的身体困扰。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中 医 养 生 全 书

丛书主编 肖子曾

职 场 养 生 策 略

——不同职业人群的保健养生

主 编 郭春秀

副主编 王德军

编 委 (按姓氏笔画排序)

王德军 皮丕喆 闫云云

罗桂香 赵 梁 郭春秀

常征辉 梁 媛 曾呈茜

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

职场养生策略：不同职业人群的保健养生 / 郭春秀主编. —2 版.

—北京：中国中医药出版社，2017.7

(中医养生全书)

ISBN 978-7-5132-4071-0

I . ①职… II . ①郭… III . ①养生 (中医) IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 052936 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 14 字数 184 千字

2017 年 7 月第 2 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4071-0

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

侵 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010 64405510)

版权专有 侵权必究

《中医养生全书》

编委会

总主编 肖子曾

副总主编 肖碧跃

编委 (按姓氏笔画排序)

王德军 尹 勇 艾碧琛

刘 娟 苏丽清 李智雄

李鑫辉 肖子曾 肖碧跃

何宜荣 易亚乔 罗桂香

郜文辉 莫 莉 郭春秀

唐燕萍 黄海波 龚循录

曾呈茜 谢宇霞 谢雪姣

戴 冰



前言

俗话说：“治病不如防病。”随着生活水平的提高，人们的生活不仅仅限于解决温饱问题，增强体质、延缓衰老、延年益寿越来越受到广大民众的重视，提高生活质量、活出精彩是大部分人的心声，养生保健方法也受到人们的青睐。然而，大部分人缺乏系统的养生知识，鉴于此，本编委会编写本套养生丛书，汇集了传统文化中的养生知识，从不同角度、不同方面，以活泼、通俗的语言阐述养生方法，意在满足不同层次、不同需求人群的需要，以期为中国老百姓的健康尽绵薄之力，更好地服务社会，提高全民养生水平，普及中国传统养生文化。

本丛书共分为6册，即《全家受益的养生方案——不同年龄人群的保健养生》《有益全身的养生妙招——人体不同部位的保健养生》《职场养生策略——不同职业人群的保健养生》《体质养生攻略——不同体质人群的保健养生》《四季养生妙法——不同季节的保健养生》《五脏养生智慧——人体不同脏腑的保健养生》。本套丛书成立专门小组，总主编由资深的养生专家、湖南省亚健康学会副主任委员、湖南省十大养生专家之一肖子曾教授承担，各分册主编由湖南中医药大学养生经验丰富的老师承担。

本套丛书有三个显著的特点：第一个特点是系统全面，从不同年龄、人体不同部位、不同职业、不同体质、不同季节、不同脏腑等多个角度阐述养生方法，又分别从运动、娱乐、饮食、生活起居、心理、针灸推拿、药物等多个方面系统介绍养生妙招，内容丰富，能满足不同层次、不同人群的需求；第二个特点是通俗易懂，将原本比较深奥、难懂的医学知识，用通俗、活泼的语言来表达，让老百姓能看得懂、理解得透；第三个特点是方便实用，通过简明扼要的文字，把触手可及、非常简便的养生方法介绍给读者，简便易学，即学即用。

本丛书的编写，由于时间较紧，限于编者水平，如有错误、遗漏之处，欢迎各界有志于养生的专家学者和广大读者提出宝贵的意见和建议，以便再版时修订提高。

《中医养生全书》编委会

2014年12月23日

第一章 工作与健康，孰轻孰重

身在职海——争当职场状元	3
工作中的健康杀手——莫让工作业绩抹杀了你的健康	3
健康工作——健康重于工作	5
守护健康——做职场健康状元	5

第二章 不同职业容易出现的健康问题

“坐家”一族——久坐人群	9
坐出来的问题——坐久了你还觉得那么舒服吗	9
久坐缘何会成为健康杀手	10
“累眼”一族——久视人群	11
用眼过度的危害——世界变得越来越模糊	11
用眼过度为何会影响健康	12
“站立”一族——久站人群	13
站出来的问题——谁说站着说话不腰疼	13
久站缘何会站出诸多毛病	14
“亮嗓”一族——用嗓过度人群	15
过度用嗓后，谁来买单	15
过度用嗓有何危害	16



“劳神”一族——用脑过度人群	18
用脑过度带来的问题——身心俱疲	18
用脑过度缘何会带来如此多的健康问题	19
“劳力”一族——体力劳动人群	20
“劳力”一族的困扰——筋疲力尽	20
为何“劳力”过度会对身体有害	21
“熊猫眼”一族——熬夜人群	22
熬出来的问题——“熊猫眼”你还觉得美观吗	22
熬夜缘何会成为健康杀手	23
“潮湿”一族——涉水人群	25
涉水出现的问题——经常涉水你觉得那么爽利吗	25
涉水缘何会成为健康的杀手	26

第三章 “坐家”一族的养生策略

运动养生——动起来更健康	29
运动要择时，亦可随时进行	29
运动要择地，亦可随地进行	30
运动要择项，适合的才是最好的	30
伸展运动帮你轻松解决久坐引起的酸胀不适	31
娱乐养生——寓养于乐之中	33
放风筝——放飞颈椎病痛的烦恼	34





登山——活动全身的有氧运动	34
跳舞——舞出好身材，舞出健康来	35
瑜伽——消除肌肉酸胀	35
饮食养生——吃出健康来.....	36
培养良好的饮食习惯	37
久坐便秘人群的私房菜	38
久坐血脂高人群的私房菜	40
久坐尿路感染人群的私房菜	41
久坐前列腺增生人群的私房菜	42
生活起居——吃喝拉撒睡里的养生.....	43
少坐多运动——别让屁股与板凳那么亲热	43
枕头高度要合适——高枕真的无忧吗	43
睡硬板床——让你的腰板挺直	44
养成良好的排便习惯——排便的讲究	44
温水坐浴——促进血液循环	44
避免紧身衣服——让身体透透气	45
注意坐姿——挺直腰背好处多	45
推拿调理——绿色养生法.....	45
颈项部的推拿调理——告别颈肩不适	46
胃肠道的推拿调理——解决肠道塞车	46
腰部的推拿调理——告别腰部酸痛	47
乳房的推拿调理——跟乳房胀痛说“拜拜”	48



药物调养——标本同治·····	48
便秘的药物调养·····	48
尿路感染的药物调养·····	49
月经不调、痛经的药物调养·····	50

第四章 “累眼”一族的养生策略

运动养生——眼睛动动更舒服·····	53
瞬目法——滋润眼睛·····	53
运目法——醒脑明目·····	54
极目法——放松眼睛·····	54
熨目法——明目提神·····	54
娱乐养生——在玩中“养眼”·····	55
踏青郊游——给眼睛放个假·····	55
登山远眺——扩大视野·····	55
放风筝——放飞眼疲劳·····	56
饮食养生——吃出明眸来·····	56
养肝明目的适宜食物·····	57
对眼睛有害的食物·····	58
补眼食疗验方·····	58
生活起居——小习惯里的大养生·····	59
学生一族的护眼小习惯·····	60
电脑一族的护眼小习惯·····	61



驾车一族的护眼小习惯	63
推拿调理——保护视力	65
眼睛保健穴按摩调理	65
四肢穴位按摩调理	67
按揉耳垂调理	67
药物调养——调肝明目是关键	68
肝血不足型视疲劳的药物调养	68
肝肾亏虚型视疲劳的药物调养	69
阴虚火旺型视疲劳的药物调养	70

第五章 “站立”一族的养生策略

运动养生——动动更健康	73
适时运动，站中有动	73
适度运动，稍动就好	74
适当运动，有的放矢	74
促进下肢血液循环运动——预防静脉曲张	75
颈肩部伸展运动——预防颈椎病	76
预防腰肌劳损运动——腰背部伸展运动	77
提肛运动——预防痔疮	78
娱乐养生——站着不如坐着	79
书法——修身养性的娱乐活动	79
垂钓——钓走颈椎病的烦恼	80



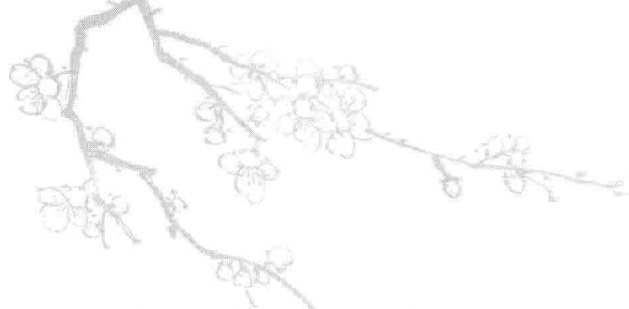
易筋经——舒展全身的运动	80
饮食养生——吃出健康来	81
培养良好的饮食习惯	81
久站静脉曲张人群的私房菜	83
久站痔疮人群的私房菜	84
久站妇科炎症人群的私房菜	85
生活起居——生活点滴里的养生	86
脚踏实地——跟高跟鞋说“拜拜”	87
高抬贵脚——促进血液循环	87
注意经期卫生——特殊时期特别照顾	87
泡个热水澡——疲劳扫光光	88
常喝热茶——不仅仅是解渴	88
推拿调理——缓解腰腿疲劳是关键	88
缓解下肢疲劳，促进血液循环	89
腰部的按摩保健法	90
药物调养——标本同治	91
痔疮的药物调养	91
前列腺增生的药物调养	92
妇科炎症的药物调养	93





第六章 “亮嗓”一族的养生策略

巧妙用气——正确发声有助护嗓·····	97
深呼吸法·····	97
静呼吸法·····	98
睡眠呼吸法·····	98
运动呼吸法·····	98
小小习惯助嗓健康·····	99
为嗓子减负——让你的嗓子偷偷懒·····	99
及时避害——为嗓子健康筑上安全墙·····	100
挺直腰板——说话更有底气·····	101
有氧运动——运动健身嗓更亮·····	102
扩胸运动·····	102
伸展运动·····	102
慢跑·····	103
游泳·····	103
水中漫步·····	103
休闲娱乐——生活处处助健康·····	104
跳绳·····	104
爬山·····	104
骑车·····	105
爬楼梯·····	105
散步·····	105



饮食养生——吃出好嗓子	106
培养良好的饮食习惯	106
乏力人群的私房菜	107
咽喉炎人群的私房菜	108
推拿调理——护嗓疗效好	109
颈部按摩	109
太渊穴按揉	110
足三里穴调理	110
药物调养——嗓子舒适中药帮	111
慢性咽喉炎的药物调养	111
急性咽喉炎的药物调养	112

第七章 “劳神”一族的养生策略

运动养生——身体宜动，心神宜静	115
运动对“劳神”一族好处多多	115
“劳神”一族的运动规则	116
针对“劳神”一族久坐问题的运动方法	117
针对“劳神”一族失眠问题的运动方法	118
“劳神”一族提神的运动方法	118
“劳神”一族助消化的调理运动	120
娱乐养生——寓静神于乐之中	121
亲近大自然	121





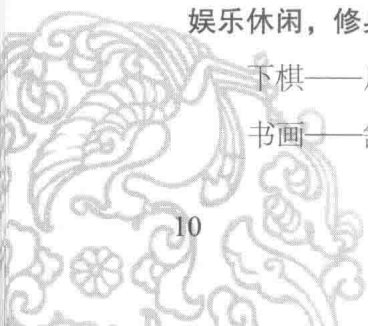
听舒缓的音乐	122
出去走一走	122
去结识新朋友	122
饮食养生——吃出健康来.....	123
养成良好的饮食习惯	123
“劳神”一族益智安神的私房菜	125
“劳神”神经衰弱人群的私房菜	126
“劳神”失眠人群的私房菜	127
“劳神”脾胃不好人群的私房菜	128
生活起居——生活点滴里的养生.....	129
科学用脑——劳逸结合，体脑结合	130
休息恢复法——会休息的人才会工作	130
戒开“夜车”——早睡不熬夜	130
做深呼吸——给脑血管输氧	131
改善工作环境——在舒适的环境中大脑效率更高	131
心理调养——摆正心态最重要.....	131
找朋友倾诉——说出来就舒服了	132
参加娱乐活动——下班后彻底放松	132
及时转换角色——享受家的温暖	133
转视——换个角度看问题	133
合理宣泄情绪——适时“爆发”小宇宙	133



推拿调理——绿色养生法	134
“劳神”一族的头部按摩	134
神经衰弱的推拿调理	135
失眠的推拿调理	135
脾胃不适的自我按摩法	137
药物调养——标本同治	138
脑力劳动者的药物调养	139
神经衰弱者的药物调养	140
失眠者的药物调养	141
脾胃不适者的药物调养	142

第八章 “劳力”一族的养生策略

休息好，精神饱	145
劳力过程多休息——让身体休息一下	145
劳力过后多睡觉——为身体充电	145
适当活动，疼痛全无	148
有氧运动——缓解肌肉酸痛	148
腰部劳损的运动疗法	149
膝关节劳损的运动疗法	150
娱乐休闲，修身养性	150
下棋——启迪智慧，增进友谊	151
书画——舒缓身心，陶冶情操	151





听音乐——放松身体，舒缓压力	151
桑拿浴——改善循环，缓解疼痛	152
按摩——加速循环，消除疲劳	152
饮食调养——越吃越健康.....	153
主食——补充能量	153
新鲜蔬菜和水果——消除疲劳	153
优质蛋白——高热量，恢复体力	154
“劳力”疲乏无力人群的私房菜	154
“劳力”腰肌劳损人群的私房菜	155
“劳力”关节疼痛人群的私房菜	156
推拿调理——绿色养生法.....	157
肩颈部劳损的推拿调理	158
腰部劳损的推拿调理	159
膝关节劳损的推拿调理	159
药物调养——补气防劳损是关键.....	160
过劳亏虚者的药物调养	160
肩颈部劳损者的药物调养	161
腰部劳损者的药物调养	162
关节劳损者的药物调养	163