

THE NIKKON FOUNDATION
THE NIKKON FOUNDATION
ESTABLISHED 1982



做自己的健康卫士

给人民警察的 健康枕边书



人民卫士 祝您健康

宋爱莉 ◎ 主编

这是一本献给人民警察的健康宝典

人民警察为维护社会稳定和改革开放的顺利进行做出了重要的贡献。由于职业的特殊性，他们往往承受着比平常人更大的工作压力，也使得他们成为疾病的“高发群体”。警察的健康问题已经引起公安机关和社会的高度关注。

~ 有健康才有战斗力 ~



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

西安一德出版社
XI'AN YIDE PUBLISHING HOUSE

宋爱莉 主编

给机关干部的 健康

枕边书



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

给机关干部的健康枕边书/宋爱莉主编. —青岛: 青岛出版社, 2011

ISBN 978-7-5436-7297-0

I. ①给… II. ①宋… III. ①机关干部-保健-基本知识 IV. ①R135

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第017778号

- 书 名 给机关干部的健康枕边书
主 编 宋爱莉
编 委 顾 勇 郝小峰 顾 菡 汤仁荣 陈丽娟
崔雪梅 孔劲松 陈建军 郝云龙 田 颖
魏晓佳 张 靖 王海玲 陆晓兰 王业波
梁学娟 吴 昊 邢宝国 刘天燕 张向阳
王 涛 魏艳梅 陈 腾
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664 (兼传真)
责任编辑 付 刚 马克刚 E-mail: qdpubjk@163.com
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷
开 本 16开 (168mm × 240mm)
印 张 17.5
字 数 260千
书 号 ISBN 978-7-5436-7297-0
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 大众健康

序言

机关干部(公务员)是令许多人羡慕不已的职业,殊不知,机关干部也有许多烦恼,最近一项机关干部体检分析单显示,很多人的身体健康存在这样或那样的问题,亚健康、肥胖症、高血压、高血脂、糖尿病等正威胁着越来越多的人,机关干部的身心健康状况令人担忧!

正因为此,我们编写了《给机关干部的健康枕边书》一书,旨在关爱机关干部的身心健康。在编写本书的过程中,我们做了大量的调查研究,收集整理了众多信息资料,从机关干部的健康现状、职业特点出发,科学、系统、通俗地讲解了机关干部身心健康各个方面的知识。具体包括:

机关干部饮食保健

饮食为安身之本。机关干部饮食保健,即养成健康的饮食习惯,如科学的一日三餐,合理补充水分,平衡膳食,妙用食物提升抵抗力,适当多进食有益健康的蔬果汁、养生粥、健康汤,巧用食物益智健脑、明目护眼、利胃补脾、养心补肾。

机关干部运动保健

生命在于运动。机关干部运动保健,即要将运动当成生活的一种习惯。事实上,走路上班、轻松跑步、蹦蹦跳跳、骑车锻炼、郊游爬山、练练瑜伽都是非常不错的选择。

机关干部睡眠保健

睡眠是抵抗疾病的重要防线。机关干部睡眠保健,即拥有优质睡眠,不仅要合理掌握睡眠时间、早睡早起、适当午睡,而且要选择好适合睡眠的床、枕头、被子、睡衣、环境。此外,做做睡前按摩、睡前保健操,也能帮助轻松入眠。

机关干部居家保健

家是生命的港湾。机关干部居家保健,即营造舒适、健康的居家环境和健康习惯,如巧用花卉来养生,不与电视过分亲密,谨防“电冰箱肠炎”,远离“电磁病”,学会慢生活……

机关干部办公室保健

办公室健康是身心健康重要内容。机关干部办公室保健,即警惕办公室的健康陷阱,如办公室细菌、空气污染、噪音污染、打印机污染、空调病、电脑辐射;养成良好的办公室工作习惯,如正确的坐姿;利用空闲时间巧锻炼。

……

书中内容深入浅出,集科学性、知识性、通俗性、可读性于一体,其最突出的特点就是实用。可以说,《给机关干部的健康枕边书》一书既是机关干部防病保健的指导手册,又是一部内容全面的健康宝典。

谨以此书献给每一位热爱生活、勤奋工作、珍爱健康的机关干部(公务员)。但愿这本书,使您的生活锦上添花;但愿这本书,为您的健康保驾护航;但愿这本书,助您的事业鹏程万里!

目 录

第一章 机关干部饮食保健

孙思邈曾说：“安身之本，必资于食。”机关干部要想身体健康，这首要的就是要做到科学饮食，即合理摄取饮食中的营养，以增进健康，强壮体魄，预防疾病，达到身体健康的目的。

饮食保健从早餐开始	2
机关干部午餐的科学搭配	3
机关干部晚餐 3 要	4
科学饮水很重要	5
喝茶喝出健康来	7
喝咖啡的学问	10
酒的健康饮法	11
机关干部健康饮食 6 平衡	13
机关干部必须改变的饮食习惯	15
警惕“高压力食品”	16
机关干部宜常吃的水果	18

机关干部妙用坚果提升抵抗力	20
机关干部吃这些食物防早衰	21
机关干部宜常喝的 16 款蔬果汁	22
适合机关干部的 12 款养生粥	25
为机关干部量身烹饪的 8 款健康汤	28
6 种有效清除体内垃圾的食物	30
饮食巧搭配,吃出健康来	31
机关干部必须重视的 6 类食物	33

第二章 机关干部运动保健

由于缺乏运动,许多机关干部的身体日渐憔悴,许多疾病也随之而来,尤其被称为“富贵病”的肥胖症、高血压、冠心病等。对此,我们呼吁应该重视运动保健,以增强身体素质,减少疾病的危害。

机关干部久坐不动弊病多	42
科学运动必须适度	43
偶尔运动等于暴饮暴食	44
机关干部科学运动 3 步曲	45
晨起运动 3 不宜	46
机关干部阳台健身操	47
运动补水很重要	49
运动时该怎样调整呼吸	50
机关干部运动 6 忌	51
预防运动疲劳 6 妙招	52

运动后必须注意的健康细节	54
机关干部3个3分钟运动	55
机关干部事半功倍巧运动	56
有益机关干部健康的运动良方	57
蹦蹦跳跳身体好	60
爬爬楼梯也不错	62
倒行甩手有讲究	63
骑车锻炼耗脂肪	64
轻松愉悦去爬山	66
简易瑜伽显奇效	67

第三章 机关干部睡眠保健

人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的,睡眠是人的生命和健康极其重要的因素之一。然而,快节奏的生活和工作,让许多机关干部饱尝睡眠不足、失眠带来的苦恼。摆脱睡眠障碍,找回自然、健康的睡眠,是机关干部保持身心健康必须重视的问题!

睡眠不足危害健康	71
睡眠过多亦不是好事	72
把握合理的睡眠时间	73
早睡早起身体好	74
机关干部适当午睡有益健康	75
睡前不可忽略的养生细节	76
机关干部该如何拥有良好睡眠	77

情绪平稳有利睡眠	83
科学饮食有助睡眠	84
机关干部睡前养生操	85
必须改变的5大睡眠恶习	85
可以拯救睡眠的按摩操	87
远离失眠的8种好方法	88
调节失眠的心理养生术	90

第四章 机关干部居家保健

调查研究发现,居家生活与人体健康息息相关,良好的居家生活方式是身体健康的源泉!日常生活中,机关干部也要注意健康保健,如营造舒适家居、巧用花卉来养生、谨防“电冰箱肠炎”、远离“电磁病”……

机关干部如何营造舒适家居	93
健康家居离不开花卉	95
不要与电视过分亲密	97
谨防“电冰箱肠炎”	98
洗衣机里霉菌知多少	99
居家保健的4件实事	101
居家健康远离“电磁病”	102
日常生活卫生6不宜	103
机关干部应学会慢生活	104
日常保健每天宜搓8个地方	106
经常做做卧室保健操	107

机关干部居家保健自我按摩	108
机关干部居家保健良方	110

第五章 机关干部办公室保健

机关干部每天长时间在办公室工作,久坐且缺乏运动,从而常有颈、肩、腰痛,甚至许多人患有颈椎病、肩周炎、高血压、肥胖症等疾病,给自己和家人带来痛苦和困扰。因此,为了身心健康着想,机关干部必须重视办公室保健。

办公室保健从歼灭细菌开始	124
注意办公室空气污染	125
不要让饮水机变成健康杀手	126
注意办公室的温度和湿度	128
办公室适合放哪些植物	130
摆脱办公室噪音污染	130
机关干部要警惕“空调病”	131
打印机污染不容忽视	132
机关干部健康用电脑	133
机关干部谨防“低头综合征”	141
机关干部办公室轻松防浮肿	143
机关干部5分钟办公室健脑保健操	144
机关干部办公室锻炼9法	145
机关干部办公室坐椅健身操	146
机关干部办公室减压体操	147
机关干部办公室简易健身法	148

第六章 机关干部药物保健

药物可以治疗疾病,药物也可以保健身心,药物对于人体健康非常重要。因此,如何科学用药?如何避免用药误区?如何正确使用保健药物?是每一位欲身心健康的机关干部都要清楚的问题。

学会辨别药物的真假	159
“火眼金睛”识别过期药	160
机关干部应了解的存药常识	161
机关干部正确服药需注意	161
机关干部必须知道的用药误区	164
几种常见情况下的科学用药	167
机关干部如何科学吃钙片	169
机关干部如何正确服用补铁剂	172
机关干部科学服用维生素 C	172
机关干部科学服用“复合维生素 B”	174
机关干部科学服用维生素 D	175
机关干部科学服用维生素 E	176
机关干部学点中药小知识	178
机关干部可常备的 6 种保健中成药	180
机关干部巧用中药来保健	182

第七章 机关干部常见病防治保健

亚健康综合征、颈椎病、肩周炎、胃病、痔疮、心脏病、高血压、高血脂、肥胖症、糖尿病……是机关干部的常见疾病,对机关干部的身心造成严重影响。机关干部要想身体健康、快乐生活,就必须远离这些疾病的困扰!

“亚健康”防治保健	189
颈椎病防治保健	192
肩周炎防治保健	196
腰肌劳损防治保健	198
胃病防治保健	201
肝病防治保健	205
消化不良防治保健	211
神经衰弱防治保健	215
痔疮防治保健	217
便秘防治保健	219
冠心病防治保健	222
心脏病防治保健	226
高血压防治保健	231
高血脂防治保健	235
高尿酸防治保健	239
高血黏症防治保健	246
肥胖症防治保健	251
糖尿病防治保健	254
前列腺炎防治保健	257
骨质疏松防治保健	260



第一章



机关干部饮食保健

唐代名医孙思邈曾说：“安身之本，必资于食。”机关干部要想身体健康，这首要的就是要做到科学饮食，即合理摄取饮食中的营养，以增进健康，强壮体魄，预防疾病，达到身体健康的目的。

● 饮食保健从早餐开始

日常生活中,有许多机关干部为了早上多睡一会儿,而牺牲自己的早餐。殊不知,不吃早餐对身体有很大的危害。

● 反应迟钝 早餐可以为大脑活动提供足够的能源。倘若不吃早餐,体内就无法提供足够血糖以供大脑消耗,如此人就会感到疲劳、困倦、精神萎靡、精力不集中、反应迟钝。

● 肠胃疾病 一个人从晚餐到次日早餐前,间隔 10 多个小时,胃早已排空。不吃早餐,直到中午才进食,胃长时间处于饥饿状态,会造成胃酸分泌过多,就容易造成胃炎、胃溃疡等胃肠疾病。

● 便秘 三餐定时,人体内会自然产生胃结肠反射现象,简单地讲就是促进排便;若不吃早餐成为习惯,长期可能造成胃结肠反射作用失调,容易产生便秘。

● 胆结石 人在空腹时体内胆汁中胆固醇的浓度特别高。在正常吃早餐的情况下,胆囊收缩,胆固醇随着胆汁排出。如果不吃早餐,胆囊不收缩,长期下去就容易产生胆结石。

● 肥胖症 人体一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反,不吃早饭,还会使午餐和晚餐吃得更多,瘦身不成反而更胖。

● 慢性病 不吃早餐,饥肠辘辘地开始一天的工作,身体为了取得动力,会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体,去燃烧组织,除了造成腺体亢进之外,更会使得体质变酸,患上各种慢性病。

事实上,不吃早餐的危害远不止这一些。所以,为了自己的健康着想,机关干部必须每天吃早餐。

那么,机关干部的早餐又该何时吃、吃什么才最健康、科学呢?

早餐的最佳时间

营养专家指出,早餐安排在 7 ~ 8 时最合适,因为这个时候人的食欲最为旺盛,而且早餐和午餐间隔 4 ~ 5 小时为宜。

早餐的最佳搭配

健康早餐必须具备碳水化合物、蛋白质食物、维生素等多种营养物质。以下是营养专家提供的早餐宜选择搭配的食物：

富含碳水化合物的主食：米粥、面包、馒头、花卷等。

富含优质蛋白质的食物：鸡蛋、牛奶、豆浆、香肠等。

富含维生素的食物：蔬菜、水果、果汁等。

温馨提示

清晨，人体的脾脏困顿呆滞，常使人胃口不开、食欲不佳。因此，早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，否则易导致消化不良。早餐宜吃容易消化的温热、柔软食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，最好能喝点粥。

机关干部午餐的科学搭配

由于工作或其他原因，许多机关干部不能回家吃午餐，于是方便、快捷的工作餐就成为了他们的首选，然而这种工作餐往往存在着很多问题，如缺乏营养、能量过高等，长此以往，对健康不利。因此，为了保持身体健康，机关干部必须注意工作餐的合理搭配。

保证主食的食入量

在选择工作餐时，许多人偏爱于高脂肪、高蛋白的食物，且主食的食入量很少，这是不健康的饮食方式。因为食物中的脂肪、蛋白质、碳水化合物等营养素在代谢过程中是相互影响、相互利用的。食入的碳水化合物，能为脂肪、蛋白质的消化吸收以及在体内的利用和储留提供必要的能量，如果食入的碳水化合物较少，则势必使脂肪、蛋白质的吸收利用大打折扣，而且会引起人体消化不良、食欲不振。因此，机关干部在选择工作餐时主食要占每餐总能量的60%以上。

注意荤素搭配

在选择工作餐时，应该注意荤素搭配。荤菜以鸡鸭、鱼虾为首选，其次应选择猪牛羊肉，这样可以减少脂肪的摄入。素菜要保证绿叶新鲜蔬菜的补充，小青菜、油麦菜、空心菜都是较好的选择。除此之外，还要经常食用一些红色蔬

菜,如西红柿、胡萝卜等富含番茄红素和胡萝卜素的食物,这样可以有效提高机体抗氧化能力,使自己在工作时精神振奋。

经常食用水果

经常食用水果,可以保证饮食中膳食纤维的含量。机关干部长期在办公室坐着工作,加上运动减少,给不少人带来健康隐患,如果每日摄取一定量膳食纤维,对促进良好的消化功能、防止便秘有着举足轻重的作用,并且可以减少血液中胆固醇的含量、降低血糖水平、防止肥胖等,对健康有很好的保护作用。

温馨提示

如果工作忙,没有时间吃水果,可以用一些果汁饮品来代替,如各种鲜榨汁及橙汁、蔬菜汁等饮品。也可服用维生素或矿物质补充剂。最好选用复合营养补充剂,不要选单一品种、大剂量的营养补充剂,如400毫克1片的维生素E,其实正常人维生素E的需要量为每天14毫克,如果从美容或延缓衰老的角度出发,每天50毫克就已经足够,完全没有必要吃那么多。

机关干部晚餐3要

饮食专家提醒,机关干部要想做到科学、健康晚餐,就必须特别注意以下“三要”:

要早吃

研究表明,晚餐早吃可以大大降低尿路结石。在晚餐食物里,含有大量的钙质,在新陈代谢进程中,有一部分钙被小肠吸收利用,另一部分则滤过肾小球进入泌尿道排出体外,人体的排钙高峰常在就餐后4~5小时,若晚餐过晚,当排钙高峰到来时人已入睡,尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中,不能及时排出体外,致使尿中钙不断增加,容易沉积下来形成小晶体,久而久之,逐渐扩大形成结石。

要偏素

生活中,许多机关干部认为经过一天的工作,消耗了许多能量,晚餐应该美美地吃上一顿,因此晚餐安排的非常丰富。其实,晚餐过于丰富,对健康非

常不利。晚餐摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留在肠道中,会变质,产生氨、吲哚、硫化氢等有毒物质,刺激肠壁诱发癌症。若脂肪吃得太多,会使血脂升高。研究表明,晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血脂一般要高3~4倍,而患高血脂、高血压的人如果晚餐经常进食荤食无异于火上浇油。所以,晚餐一定要偏素,以富含碳水化合物的食物为主,尤其应多摄入一些新鲜蔬菜,尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。

要少吃

科学的饮食习惯是,晚餐所供给的热量应不超过全天膳食总热量的30%。因为晚餐经常摄入过多热量,可引起血胆固醇增高,过多的胆固醇堆积在血管壁上,久而久之就会诱发动脉硬化和心脑血管疾病;晚餐过饱,血液中糖、氨基酸、脂肪酸的浓度就会增高,晚餐后人们的活动量较小,热量消耗少,上述物质便在胰岛素的作用下转变为脂肪,日久身体就会逐渐肥胖。

温馨提示

一个健康的胃大约只有拳头大小,当我们吃下太多食物,把胃撑得过大,又塞得满满的,会让消化过程受到很大的阻碍,就像炉子加了太多煤炭,没有留些空气助燃,反而会阻碍燃烧。因此,晚餐宜适当少吃,一般以七成饱为宜。

科学饮水很重要

日常生活中,机关干部喝水常常形成两个极端,工作清闲时,手不离杯,导致喝水过多;工作忙碌时,没时间或忘记喝水,导致喝水过少。其实,喝水也是一门学问,机关干部应做到科学喝水。

人体每天需喝多少水

喝水如同摄取能量,需要多少就补充多少,喝多、喝少都不正确。喝少了,不能满足人体需要,必然对人体造成危害;喝多了也不是好事,如容易导致钠、钾等离子的大量流失,从而使人体电解质失去平衡,同时也容易使维生素B族、维生素C等水溶性维生素流失。

那么,一个正常健康的成年人每天需要喝多少水呢?