

# 「员工健康书」

给忘我工作者的健康枕边书

赵一 编著

有健康，  
才有“战斗力”

中国国际广播出版社

# 目 录

第 1 章 饮食：餐桌上的健康法则.....	1
膳食必须平衡 .....	1
科学早餐有要求 .....	2
午餐不宜“凑合吃” .....	3
工作餐的“五不主义” .....	5
晚餐五不宜.....	6
“三五”式配餐 .....	7
“喝水行程表” .....	9
水果不是万能的 .....	10
适当吃“苦” .....	12
饮用咖啡要适当 .....	13
别让火锅“涮”了你 .....	15
方便面方便不营养.....	17
理性对待洋快餐 .....	18
慎食罐头食品 .....	19
饮食健康自测 .....	21
第 2 章 运动：为健康保驾护航.....	23
为了健康动起来 .....	23
运动的三个最佳 .....	24
健身房，并不是最佳运动场所 .....	25

运动的“四不宜” .....	26
好身体是走出来的 .....	28
“倒行逆施”的健康奇迹 .....	29
办公室简易健身法 .....	31
保护眼睛的工间操 .....	33
保护颈部的工间操 .....	34
保护背部的工间操 .....	35
电脑工作者工间操 .....	37
<b>第 3 章 睡眠：健康的维他命 .....</b>	<b>38</b>
不可随意打乱生物钟 .....	38
熬夜伤人有多深 .....	40
睡前进行曲 .....	41
睡眠的十大忌讳 .....	42
调整睡姿助健康 .....	44
睡觉时请给自己“松绑” .....	46
科学午睡 .....	48
鼾声中的健康危机 .....	49
安心睡眠从枕头开始 .....	50
创造良好的睡眠环境 .....	52
选择舒适的床 .....	53
摆脱失眠的困扰 .....	54
<b>第 4 章 四季：把握保健的良机 .....</b>	<b>56</b>

“春困”现象要及时避免 .....	56
春季日常起居保健要点 .....	58
春季过敏不可忽视 .....	59
夏季午睡学问大 .....	60
夏天切勿贪凉 .....	62
秋季养生防秋燥 .....	63
秋果食用有禁忌 .....	64
调节生活，防止“悲秋” .....	65
女白领的冬日养生之道 .....	67
冬季护肤防皴裂 .....	68
冬季注意健康饮食 .....	69
春捂秋冻皆有度 .....	71
第 5 章 心灵：滋养健康的沃土 .....	73
摆脱抑郁的困扰 .....	73
消除浮躁的心态 .....	75
走出自卑的泥潭 .....	77
克服焦虑的情绪 .....	79
走出自闭，沐浴群体阳光 .....	81
控制情绪，做快乐的自己 .....	83
笑是健康的源泉 .....	84
幽默是健康的催化剂 .....	86
宽容为心理“健身” .....	88

第 6 章 环境：警惕健康的文明杀手 .....	89
谨防办公室空气污染 .....	89
别让电脑“谋杀”双眸神采 .....	91
留心键盘里藏污纳垢 .....	92
上班族注意防范“鼠标手” .....	93
电脑病的预防 .....	94
上班一族的空调病预防策略 .....	95
用饮水机莫忘消毒 .....	96
警惕“复印机病” .....	98
当心微波炉损害健康 .....	98
“热恋”办公桌易患颈椎病 .....	99
第 7 章 好习惯：健康人生的一本万利 .....	101
好习惯就是储蓄健康 .....	101
久坐“成灾” .....	103
手机辐射埋下健康隐患 .....	104
了解心脏的喜怒哀乐 .....	106
吸烟有害健康 .....	107
小心酒精作祟 .....	109
常让大脑负重不可取 .....	111
别让自己的眼睛蒙尘 .....	113
“随身听”不宜随听 .....	114
“卡拉 OK”损健康 .....	115

有车一族的健康参考 .....	117
健康可以“梳”出来 .....	118
高跟鞋，美丽的健康杀手 .....	120
你的身体禁不起乱补 .....	121
做好身体的定期检查 .....	123
第8章 旅途：让健康伴你行 .....	125
出差焦虑脱身法 .....	125
旅途自备小药箱 .....	126
警惕途中“陷阱” .....	127
从速食中获得健康 .....	128
长途飞行慎饮食 .....	130
出差失眠巧调节 .....	131
旅途巧调时差 .....	132
应酬不应以健康为代价 .....	134
足部健康注脚 .....	135
第9章 假期：为健康加油 .....	137
别让假日成为“耗油站” .....	137
假日病的三大诱因 .....	138
别中了麻将的埋伏 .....	139
假期养胃保健康 .....	141
假期健康饮酒新概念 .....	142
旅游运动两不误 .....	143

谨防“美味综合征” .....	144
警惕采光综合征 .....	146
教你应对节后不适 .....	147
第 10 章 亚健康：警惕机体的异常信号 .....	148
人体的第三状态：亚健康 .....	148
亚健康，最爱欺负谁 .....	149
你属于亚健康吗 .....	151
亚健康的五种致病因素 .....	154
创造良好的居室环境 .....	156
走出亚健康：补钙、冥想、晒太阳 .....	158
轻松娱乐，远离亚健康 .....	159
维生素，亚健康克星 .....	160
中医疗法助你轻松应对亚健康 .....	162
亚健康人士必知的保健穴位 .....	163
简单小动作，对抗亚健康 .....	166
第 11 章 过劳：成功人士的健康雷区 .....	168
慢性疲劳打开健康的安全阀 .....	168
过劳，无法回避的事实 .....	170
“过劳死”是怎么一回事 .....	172
莫在“过劳死”的边缘徘徊 .....	173
拿什么遏制“过劳死” .....	175
缓解压力，舒适生存 .....	177

科学用脑，张弛有度 .....	179
让自己放松 .....	180
停下来享受“慢生活” .....	182
第 12 章 排毒：一场全民的健康保卫战 .....	184
我们为何要排毒 .....	184
毒从何处来 .....	186
排毒，应在每时每刻 .....	188
远离排毒误区 .....	189
激活人体排毒系统 .....	191
运动排毒是关键 .....	193
饮食给身体大扫除 .....	195
做个“睡美人” .....	197
给压力排排毒 .....	198
第 13 章 急救：健康的危机处理 .....	200
误服药物时的急救处理 .....	200
轻松应对突发性食物中毒 .....	202
煤气中毒急救四步曲 .....	203
妙对鼻出血 .....	204
脑中风的急救处理 .....	205
怎样急救晕厥 .....	206
游泳时发生意外伤害的应急法则 .....	207
心脏病发作的院前急救 .....	208

常见运动损伤的应急处理 .....	210
中暑自救得心应手 .....	211
怎样救治休克 .....	212
第 14 章 预防：早日解决健康隐患 .....	213
从便秘说起 .....	213
查肤色辨疾病 .....	215
令人难堪的黑眼圈 .....	218
眼前为什么发黑 .....	219
眼皮跳也是疾病的先兆 .....	220
眼皮浮肿怎么消 .....	222
牙疼是病吗 .....	223
舌头，疾病的窗口 .....	225
没完没了的口腔溃疡 .....	227
多汗谨防六种病 .....	228
肥胖的隐患 .....	230
后记 .....	232

# 第 1 章 饮食：餐桌上的健康法则

## 膳食必须平衡

职场人士要达到合理营养的目的必须平衡膳食。简单地说，平衡膳食就是保证膳食全面、平衡、适当。

所谓“全面”，是指各种营养素摄入要全面，食不厌杂，这是构成平衡膳食的基础。人体所需的营养素有七个大类，四十多个小类，单靠一种或少量几种食物提供不了人体所需的全部营养素。例如鸡蛋是一种营养比较全面的食品，含有丰富的优质蛋白质、卵磷脂、胆固醇、B 族维生素等，但是含维生素 C 和膳食纤维极少，单纯吃鸡蛋就不能获得全面的营养。但如果吃西红柿炒鸡蛋就能够补充这些不足，达到全面的营养，这就是平衡膳食的一个简单例子。因此要求人们的食谱要尽可能丰富，每日进食食物的种类应尽可能地多，要注意荤素、粗细、主副食物搭配，花、果、根、茎兼顾，这样才有利于全面营养。

所谓“平衡”，是指各种营养素摄入与人体需要之间要相对平衡。儿童肌肉骨骼生长需要大量的蛋白质、钙；运动员需要大量的高能量食物；孕妇需要摄入较多卵磷脂等脂类以满足胎儿神经系统的发育；一些病人补入大量维生素 C 能减轻病情，促进康复；女性由于月经关系对铁的需要量比男性大；一日之内的不同时辰、一年之中的不同季节、不同生活工作节奏以及不同环境，对饮食营养需要也有差异。对每个人来说，营养摄入过少，不能满足需要，可发生营养不良性疾病；摄入过多，既是浪费又使机体产生负担，产生营养过剩性疾病。家中配置一个体重秤，经常观察自己体重变化，作为调节摄入量的参考，是很有意义的。

所谓“适当”，是指所摄入的各种营养之间配比要适当，在全面和平衡的基础上制定合理膳食搭配。人体元素组成及人体不同状况下对各种营养素需要量是有一定配比的，只有符合人体需要的搭配才有利于更好地吸收和利用，过多或过少都会影响人体的健康。比如老年人饮食适宜低盐、低糖、低脂，高优蛋白、高纤维素、高维生素。另外，适当服用调节性保健食品是必要的。

只有保证膳食均衡，合理营养，才能更好地促进身体健康。

健康提示

合理膳食的“一、二、三、四、五”原则：

- (1) 一袋牛奶。
- (2) 250 克碳水化合物。
- (3) 三份蛋白：瘦肉 1 两或鸡蛋 1 个，豆腐 2 两，鱼虾 2 两。
- (4) 四句话：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱。
- (5) 每日食用 500 克新鲜水果。

## 科学早餐有要求

随着人们生活节奏的加快，一些人因种种原因而忽视了早餐。即使吃早餐也常常是凑合了事。科学研究证明：只有科学早餐才对人们的工作和学习都有利。

那么，享用科学早餐应该注意哪些问题呢？

### 1. 就餐时间

早饭一定要吃，但什么时候吃呢？有些人说，既然是早饭，当然吃得越早越好，这些人吃早饭的时间一般都在五六点钟，别人还在梦乡的时候。也有些人说，一起来就吃早饭难受，而且也吃不下，所以往往是先买了早饭等到十点来钟再吃。其实以上两种做法都是错误的，七点到九点是胃经当令之时，这个时候吃早饭最好，既能保证营养吸收，又不会使人发胖。

### 2. 食物选择

中医讲究“早吃咸晚吃甜”，因为咸入肾，早吃咸会调动人的肾精和元气，提高人的精气神，精神一整天。所以我们早饭尽量吃些咸味的东西，实在不行就喝上一杯淡盐水。

此外，要想让早上吃的食物迅速转变成血液津精，源源不断地供给全身的每一个器官，就要避免吃饼干、面包之类的干食，因为经历了一夜的消耗，人体的各种消化液已经分泌不足，此时如果再食入饼干、面包等干食，就会伤及胃肠的消化功能，降低血液津精的生成与运输。

西方的营养学里有一种叫“要素饮食”的方法，就是将各种营养食物打成粉状，进入消化道后，就是在人体没有消化液的情况下，也能直接吸收。所以我们早饭要吃粥、豆浆之类的“流食”。

需要大家特别注意的是，早饭千万不能吃油炸食物。因为油炸类食品脂肪含量高，肠胃难以承受，容易出现消化不良，还易诱发胆、胰疾患，或使这类疾病复发、加重。此外，多次使用过的油里往往会有较多的致癌物质，如果常吃油炸食品，会增加患癌症的危险。

#### 健康提示

早餐喝牛奶的人要注意：牛奶一定不能空腹喝。早晨空腹时喝牛奶有许多弊端，由于是空腹，喝进去的牛奶不能充分酶解，很快会将营养成分中的蛋白质转化为能量消耗，营养成分不能得到很好的消化吸收。有的人还可能因此出现腹痛、腹泻，这是因为他们体内生成的乳糖酶少或极少，空腹喝大量的牛奶，奶中的乳糖不能被及时消化，被肠道内的细菌分解而产生大量的气体、酸液，刺激肠道收缩，出现腹痛、腹泻。因此，喝牛奶之前最好吃点东西，或边吃食物边喝牛奶，以降低乳糖浓度，利于营养成分的吸收。

## 午餐不宜“凑合吃”

午餐是每日饮食中最主要的一餐。午餐的作用可归结为四个字“承上启下”：既要补偿早餐后至午餐前约4~5个小时的能量消耗，又要为下午3~4个小时的工作做好必要的营养储备。但是，现在的上班族工作紧张再加上路途遥远，只能在办公室里解决午餐。有媒体报道，由于部分KTV提供免费的自助午餐，一些上班族竟然想出了到那里一边唱歌一边吃午餐的办法。不管是从营养还是消化上来说，这都不利于健康。

对于上班族来说，午餐很难吃得更健康，和客观条件的限制有一定关系，但也并非绝对办不到。吃午餐时有意识地选择食物的种类，可以起到营养平衡的作用。

理想的午餐食物有以下几种：

抗衰老抗癌食物——西兰花

推荐理由：西兰花富含抗氧化物维生素 C 及胡萝卜素。科学研究证明，十字花科的蔬菜是最好的抗衰老和抗癌食物。

#### 最佳的蛋白来源——鱼肉

推荐理由：鱼肉可提供大量的优质蛋白质，并且消化吸收率极高，是补充优质蛋白的最佳选择。同时，鱼肉中的胆固醇含量很低，在摄入优质蛋白的同时不会带入更多的胆固醇。有研究表明，多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。

#### 降脂食品——洋葱

推荐理由：洋葱可清血，有助于降低胆固醇。

#### 抗氧化食品——豆腐

推荐理由：除了瘦肉和鱼虾类食物外，豆腐也是良好的蛋白质来源。同时，豆类食品含有一种被称为异黄酮的化学物质，是一种有效的抗氧化剂。请大家记住，“氧化”意味着“衰老”。

#### 保持活力食物——圆白菜

推荐理由：圆白菜也是十字花科的蔬菜，维生素 C 含量很丰富，同时富含纤维，能促进肠胃蠕动，让消化系统保持年轻活力。

#### 养颜食物——新鲜果蔬

推荐理由：新鲜果蔬中含有丰富的胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E。胡萝卜素是抗衰老的最佳元素。胡萝卜素能保持人体组织或器官外层组织的健康，而维生素 C 和维生素 E 则可延缓细胞因氧化所产生的老化。此外，这些富含膳食纤维的新鲜蔬果还能促进大直肠健康，帮助排毒。

凑合的午餐会带来凑合的身体，所以，从现在起，认真对待你的午餐吧。

#### 健康提示

午餐主食一定不能少，尤其是下午要进行体力活动的人，最好多吃点米、面，其中的碳水化合物释放能量缓慢，能够长时间地维持体力。坐在办公室里的人则应多吃粗粮，粗粮中的膳食纤维虽然不能被

人体消化利用，但能通肠化气、清理废物，促进食物残渣尽早排出体外。

## 工作餐的“五不主义”

中午的工作餐是上班族的“中途加油站”，吃得如何直接影响一天的工作效率。那么，上班族的工作餐除了要吃好外，还要注意以下几点：

### 1.不能只吃水果

有些女性上班族为了让自己苗条一些，中午就用水果代替正餐。殊不知大部分水果的铁、钙含量都较少，如果长期拿水果当正餐吃，营养就会不均衡，还易患贫血等疾病。所以，奉劝这类拿水果当午餐的上班族，一定要改变这个不良习惯，以免影响自己的健康。

### 2.不能吃得过快、过饱

午饭吃得过快，不利于机体对食物营养的消化吸收，从而影响下午脑力或体力工作能力的正常发挥。同样，如果吃得过饱的话，也会加重胃肠的负担，不利于工作，也不利于健康。

### 3.不能吃得太辣

适量吃辣椒能开胃，有利于消化吸收，但不能吃过量。太辣的食物对于患胃溃疡的人就不合适，对口腔和食管也会造成刺激。吃得太多，容易令食道发热，破坏味蕾细胞，导致味觉丧失。

### 4.不要喝酒

酒对人的大脑有强烈的麻痹作用，中午饮酒会降低下午的工作效率。完成不了工作，必须靠加班，这势必会造成身体的疲劳，对第二天的工作效率又会产生影响，久而久之就会形成恶性循环。所以，上班族中午最好不要喝酒。

### 5.不能只吃面食

有些上班族习惯中午只吃面，方便面也好，牛肉面也罢，如果中午仅吃一碗面，其中蛋白质、脂肪、碳水化合物等三大营养素的摄入量是不够的，至于矿物质、维生素等营养素更是缺乏。再说，由于面食会很快被身体吸收利用，饱得快饿得也快，对于下午工作强度大的

人来说，它们所提供的热量是绝对不够的。所以，午餐爱吃面食的上  
班族一定要适当地再吃点蔬菜、水果等，以均衡营养。

#### 健康提示

午餐要尽可能变换花样，不要为了省钱省事就吃一种食物。有  
条件的可以多吃富含维生素 A、B、C 等微量元素的食物，多喝水，可  
选择一些清热的饮料，如绿茶、菊花茶等，预防上火。

每天 11:00~13:00 属于正常午餐时间，按时午餐，可以使胃  
肠道功能正常发挥与调节。

## 晚餐五不宜

早餐不吃，午餐凑合，晚餐猛吃。这恐怕是很多上班族的饮食习  
惯。下班回到家，一家团聚，又有时间，于是做上一顿丰盛的晚餐，  
鸡鸭鱼肉拣好的吃。岂不知这种做法对健康很不利，是错误的。从健  
康的角度看，晚餐应注意以下五点：

### 1.晚餐不宜吃得过晚

午餐吃的食物，在胃内停留 3~5 小时就可消化完，如果 12 点吃  
午饭，那么到下午 6 点就应该吃晚饭，否则会有饥饿感。如果晚餐吃  
得过晚，不久就上床睡觉，不但会因胃肠的紧张蠕动难以入睡，睡着  
后还容易多梦，影响大脑休息。

### 2.晚餐不宜吃得过饱

有的人考虑晚餐是补充早餐和午餐的不足，而且距第二天早餐时  
间较长，往往会多吃点。可是，人吃了晚餐后一般没有大的活动，稍  
休息一下就睡觉。当人体处于休息状态，而支配消化活动的迷走神经  
却比较兴奋，消化功能旺盛，吸收的多余糖分就可转化为脂肪堆积于  
体内，使人发胖；晚餐吃得过饱，胃肠充盈，会压迫胰胆管开口，甚  
至使胆汁流入胰脏，胆汁激活胰蛋白酶原，会产生自体消化，从而导  
致胰腺炎；人睡着后血流缓慢，血脂容易沉积到血管壁上，这是导致  
动脉硬化、冠心病的重要原因；晚餐吃得过饱，摄入大量热能，可使  
人的葡萄糖耐力降低，久而久之，易患糖尿病。

### 3.晚餐不宜吃得过咸

摄盐过多，不仅影响心、肾脏的健康，而且势必多饮水，造成夜间排尿频繁而影响睡眠质量。

#### 4.晚餐不宜吃高脂肪、高蛋白质食物

晚餐如果食入蛋、奶、肉等高脂肪、高蛋白质食物，在饭后活动量减少和血流速度减慢的情况下，机体就可能将多余的热能转化成脂肪，会使人体发胖，并容易导致心血管系统疾病。所以，晚餐最好多吃素食。

#### 5.晚餐不宜只吃干食

有的人怕夜间多尿，晚餐就只吃干食，不敢多喝稀饭，这对健康很不利。因为人在睡觉时血流慢，体内血液中水分少会加速脑血栓的形成。

#### 健康提示

很多人晚上应酬不断，又抽烟、又喝酒，饭也吃不好。其实，在外就餐可选择范围比较大，科学地选择食物，可以在一定程度上保护自己的身体。由于应酬活动中大脑高度紧张，远没有在家吃饭时轻松，会造成脑供血不足；同时，在酒精和尼古丁等有害物质的联合作用下，肝脏的解毒能力下降。针对这种情况，可以吃一些对肝脏有好处的食品，比如点一两道稍微甜一些的菜，如糖醋鱼、糖醋豆芽、糖藕片、糖醋茭白等。豆芽、藕、茭白也是含纤维素较高的碱性食品，可以中和肉类等酸性食品。黑木耳和菌类有良好的清洁血液和解毒功能，有助于清除体内污染物质。

## “三五”式配餐

由于生活节奏较快、工作繁忙，许多上班族都疏忽了为自己生命注入活力的饮食计划，以为每天只要吃饱即可。其实不然，每天的饮食是很有讲究的。

#### 1.日食五色

所谓日食五色就是指每天要吃红、黄、绿、黑、白这五种颜色的食物。

红色源于番茄红素、胡萝卜素、铁、部分氨基酸等。红色食物是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种无机盐的重要来源，常吃红色食物有助于减轻疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。不过进食过量，会引起心情不安、暴躁、易怒，所以切记要适可而止。这类食物主要有胡萝卜、番茄、红豆、红薯、红苹果、红枣、山楂、枸杞子、草莓等。

黄色源于胡萝卜素和维生素C，二者功效广泛而强大，在抗击氧化、提高免疫力、维护皮肤健康等方面更有协同作用。黄色食物是高蛋白、低脂肪食物中的佳品。这类食物主要有玉米、黄豆，以及水果中的橘、橙、柑、柚等。

绿色食物含有利于肝脏健康的叶绿素和多种维生素，能清理肠胃，防止便秘，减少直肠癌的发病。另外，还能保持体内的酸碱平衡，在压力中强化体质。不仅如此，常吃绿色食品还可以舒缓精神压力，并能预防偏头疼等疾病。这类食物主要有菠菜、茼蒿、油菜、韭菜、西兰花等。

黑色食品具有三大优势：来自天然，有害成分极少；营养成分齐全，质优量多；能在一定程度上降低动脉粥样硬化、冠心病等疾病的发生率。另外，很多黑色的食物都是滋阴的佳品，如香菇、黑米、黑芝麻、黑木耳、黑豆等。

白色食物含有丰富的蛋白质以及十多种营养元素，消化吸收后可维持生命和运动，但往往缺少人体所必需的氨基酸。白色食品含纤维素及一些抗氧化物质，具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏的作用。通常说，白色食品如豆腐、奶酪等是含钙质丰富的食物，经常吃一些白色的食物能让我们的骨骼更健康。同时各种蛋类和牛奶制品还是富含蛋白质的优质食品，而我们常吃的白米，则富含碳水化合物，它是饮食金字塔坚实根基的一部分，更是身体不可或缺的能量之一。这类食物有大米、面粉、豆腐、奶酪、冬瓜、白萝卜、花菜等。

## 2.菜食五种