

麦芽的生活意见 04

损害健康的

100种 办公室习惯

生活误区
shenghuowuqu

麦芽 ◎丛书主编

闻文 ◎编著

田恭 ◎绘图

汕头大学出版社



你或许不知不觉，

这些办公室习惯正影响你的健康！

100种你必须纠正的不良办公习惯，
使你在职业生涯中保有长久健康！

图书在版编目(CIP)数据

损害健康的100种办公室习惯 / 麦芽主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2007.3

(麦芽的生活意见 / 麦芽主编)

ISBN 978-7-81120-064-5

I. 损... II. 麦... III. 办公室—工作人员—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第026985号

损害健康的100种办公室习惯

丛书主编: 麦 芽

编 著: 闻 文

绘 图: 田 恭

责任编辑: 廖醒梦 李小平

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 8

字 数: 62千字

版 次: 2007年3月第1版

印 次: 2007年3月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 19.80元

ISBN 978-7-81120-064-5

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室
邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

生活误区
shenghuowuqu

损害健康的 100种 办公室习惯

麦芽 ◎丛书主编

闻文 ◎编著

田恭 ◎绘图

汕头大学出版社





总序

麦芽的话

麦芽，蕴喻着阳光、健康，与旺盛的生命力。男人会想到啤酒的清香，女人会想到肌肤的滋润，在医生的眼中它是健康的象征：可以利消化、健脾胃、疏肝气，等等。而对于诗人和歌者来说，它是田园诗般美好的生活境界……

《麦芽的生活意见》丛书正是希望用麦芽的美好点缀你的生活，在习以为常的生活中，给予你全新的启示与健康的善意。

在我们的生活中，每一天都不可避免被一些琐碎的小事困扰，并惹出一大堆意想不到的麻烦。比如刚刚装修好没多久的房屋就开始漏水跑电；上路不到一年的新车却被频频拖入汽车修理厂；为了宝宝拼命“恶补”的准妈妈，自己却在怀孕中遭遇一系列健康危机；即使在办公室中，健康也会受到威胁……这些麻烦的发生，往往是一些看似不起眼的小错误积累而来，而又常常不为你所知。我们该如何面对呢？

麦芽丛书将帮你在最短的时间里、用轻松的方式扫描自己的生活，找出错误、发现误区，提供权威的解决方案。在即将推出的4本以“生活误区”为主题的系列中，我们将首先与您分享生活中最容易被

忽视的400个“错误”——我们将告诉准妈妈在怀孕中千万不要做的100件事；帮助新司机改掉会损害汽车的不良驾驶行为；帮助新房主巧妙规避装修陷阱；帮助上班族审视办公室中100种有损健康的工作陋习。书中大量以生活场景为背景的幽默插图，将帮你快速领会要点，轻松找到解决的途径。各个分册中聘请的专家顾问团，会用专业的知识为你提供源源不断的权威建议与生活新主张。

只要用心，您就一定能够从阅读中找到麦芽给予您的贴心建议！

丛书主编：麦芽

2006年10月

目 录

第1章 办公室最常见的坏习惯

1. 伏案工作颈椎累 008
2. 活人能被尿憋死 010
3. 在卫生间看书 011
4. 鼠标手 012
5. 强忍大便 013
6. 身子前倾易伤腰椎 014
7. 大喊大笑伤了肺 015
8. 突然闪了腰 016
9. 熬夜伤身 017
10. 久站伤腿 018
11. 不做“苹果型”男人 019
12. 常吹空调，月经失调 020
13. 歪头打电话 021

第2章 上班族的糊涂吃法

14. 不吃早餐 024
15. 早上吃太甜 025
16. 办公室甜食症 026
17. 吃出脂肪肝 027
18. 吃得太“精细” 028
19. 加班后暴饮暴食 029
20. 边吃饭，边上网 030
21. 吃得太“酸” 031
22. 不按时用餐 032
23. 常吃夜宵 033

24. 吃东西口味太重 034
25. 乱吃维生素片 036
26. 餐餐吃肉 037
27. 过度节食 038

第3章 每天你都喝了什么？

28. 空腹喝酸奶 040
29. 嗜饮咖啡 041
30. 上班时不爱喝水 042
31. 常喝酒应酬 043
32. 用浓茶解酒 044
33. 常喝饮水机的滚水 045
34. 沏杯热茶 046
35. 喝水太猛 048





目录

第4章 差旅中的健康隐患

- 36. 连续驾车, 前列腺受罪 050
- 37. 汽车污染 051
- 38. 航空性耳聋 052
- 39. 冬天开车小心面瘫 053
- 40. 暴晒 054
- 41. 差旅性阑尾炎 055
- 42. 出差回来猛补觉 056
- 43. 常蒸桑拿 057
- 44. 酒店综合症 058

第5章 损伤五官的办公行为

- 45. 微波辐射 060
- 46. 长时间盯看电脑 061
- 47. 乱揉眼 062



- 48. 中午不刷牙 063
- 49. 办公室“发言狂” 064
- 50. 上班路上听MP3 066
- 51. 伏案午睡 067
- 52. 感冒后用力擤鼻涕 068
- 53. 缺乏运动的口腔 069
- 54. 日夜颠倒的办公室照明 070

第6章 不正确的健身与穿着

- 55. 常穿硬头高跟鞋 072
- 56. 领带综合症 073
- 57. 上班时浓妆艳抹 074
- 58. 腰带勒太紧 075
- 59. 大热天穿牛仔裤 076
- 60. 天天坐电梯 077
- 61. 下班后突然剧烈活动 078
- 62. 断断续续做锻炼 079
- 63. 缺少负重的办公室生活 080
- 64. 清晨锻炼非最佳 081
- 65. 健身房污染 082
- 66. 错误的有氧运动 083
- 67. 不透气的脚 084

第7章 办公室中的“心病”

- 68. 易怒与高血压 086
- 69. 可怕的偏头痛 087
- 70. 星期一忧郁症 088

目 录

- 71. 办公室“高胃酸症” 089
- 72. 心情压抑易得乳腺病 090
- 73. 着急上火生溃疡 092
- 74. 压力大，长痘痘 093
- 75. 绝顶 094
- 76. 被“激怒”的肠道 095
- 77. 抑郁症 096

第8章 无处不在的传染病

- 78. 感冒不休息，引起心肌炎 098
- 79. 红眼病 100
- 80. 在抽屉存放大量食品 101
- 81. 沾唾液翻报纸 102
- 82. 共用餐具 103
- 83. 电话污染 104
- 84. 危险的门把手 105
- 85. 办公室里的肝炎传播 106

第9章 污浊的办公环境

- 86. 办公室的“烟民” 108
- 87. 空调“热衰竭” 109
- 88. 办公室噪音 110

- 89. 眼花缭乱的办公室色彩 112
- 90. 办公室的电子雾 113
- 91. 加湿器的使用 114
- 92. 乱养植物 115

第10章 不做体检，乱用药

- 93. 乱吃补药 118
- 94. 打了疫苗，可以不防感冒？ 119
- 95. 乱用感冒药 120
- 96. 乱点眼药水 121
- 97. 强忍疼痛 122
- 98. 不做体检 124
- 99. 滥用抗生素 126
- 100. 从不休假 127



第 1 章

办公室最常见的坏习惯

生活误区
shenghuowuqu



Bangongshizuichangjiandehuaixiguan



1. 伏案工作颈椎累



傻瓜行为：

很多上班族年纪轻轻就患上颈椎病，经常感到头晕、颈痛，还伴有手臂发麻，尤其在工作劳累时症状就会加重。作为一种老年病，颈椎病之所以开始侵袭正值青壮年的白领族，与他们经常伏案工作的不良办公习惯有关。





影响：

人体的颈椎由7节相互关联的小椎骨连接而成，中间通行着供应大脑血流的重要血管与神经组织。在颈椎周围分布着支配肩部和上肢的重要神经丛。长期低头工作或仰看电脑等固定的办公体位，会大大加速颈椎退行性变的进程，导致关节失稳，颈椎关节及周围组织增生。

颈椎病变导致椎管狭窄，压迫周围血管与神经根，将产生一系列临床症状，如颈痛、上肢麻木、头晕、心慌等。颈椎病还是多种疾病的根源，除了局部症状，颈椎病变引起的神经损伤还将导致视力下降，肢体感觉及运动障碍。颈椎病刺激颈交感神经可引起胃痛、反酸、胀气。颈椎增生压迫从中通过的血管可致脑供血不足，增加脑梗塞危险。



正确方法：

1. 预防颈椎病首先要从改变办公姿态做起，工作中避免让颈椎长时间固定于同一位位。
2. 在工作间隙，经常摇头晃脑活动一下脖子。夏天要避免空调冷风直吹颈部。
3. 精神过度紧张会使颈部肌群不自觉的紧绷，加重颈椎损伤。保持放松的身体状态可以为颈椎创造更良好的环境。
4. 四种办公室颈部操：

经常做与办公姿态相反的锻炼，可以很好地活动颈椎：

- 抬头望：低头办公一段时间后，主动抬头望天花板，然后复原到颈椎直立位置，反复数次。
- 隔墙张望：在等电梯时，可以略抬起脚后跟，使劲向前上方伸长脖子，感觉脊背部的肌肉被拉直，好象隔墙张望的姿态，对颈椎有很好的锻炼效果。
- 耸耸肩：坐在座位上上来回耸肩，通过放松肩部肌肉缓解颈椎压力。
- 举举手：将双手平举到钟表10：10的位置，一边行走一边将双手移动到颈后。



2 活人能憋尿憋死

傻瓜行为：✗

上班族一走进办公室就象上了发条的机器转个不停，整天都陷在工作里不能自拔，直到膀胱被憋得快爆了才想起上趟厕所。或是经常被漫长的会议逼得强忍尿意。这些憋尿行为很容易引发泌尿炎症。



“憋死我了……”

影响：！

在办公室久坐的白领族是尿道感染发病率很高的人群，这与他们经常憋尿的习惯有关。人体的代谢废物需经肾形成尿液后才能运送至膀胱排出体外。正常人每日排尿次数在4~6次左右，每次尿量约为200~400毫升。规律排尿不仅可以帮助身体清理废物，还可以通过尿液的冲洗作用带走尿道里滞留的细菌，预防感染。而经常的憋尿行为将使细菌在尿路长时间停留而引发感染。

由于肾脏、输尿管、膀胱内部相通，反复发作的尿道感染可引起肾损伤，导致肾功能不全。由于人体控制膀胱肌收缩的神经主要分布在膀胱

壁内，常憋尿使膀胱过度充盈，还会导致括约肌无力而出现排尿不尽的现象。

尿液中含有大量的代谢废物，其中含有的致癌物长时间在膀胱停留会刺激组织细胞，从而加大膀胱癌发病率。男性经常憋尿还是前列腺炎的诱因。心脏病患者憋尿过久，血压增高可诱发急性心绞痛发作。

正确方法：✓

每3~4小时排一次尿！

1. 无论工作多忙都要主动排尿。有些上班族并不是有意忍尿不排，而是工作时精神高度集中而忽略了正常的生理反应。要从主观上建立定时排尿的意识。
2. 参加时间较长的会议前，应提前排一排尿，坐长途汽车前也要先解小便。
3. 每次排尿时要排空膀胱，不要留余尿。
4. 女性尿道短，相比男性更易发生尿路感染，所以应更加注意预防。工作中多喝水，可以避免尿液过于浓缩引起不良刺激。
5. 急性尿道炎表现为典型的尿频、尿急、尿痛“三急”症状，出现以上症状时要立即就诊。在尿道炎发作数小时内给予抗炎治疗可以获得明显的疗效，未得到及时治疗的急性尿道炎则可能转为慢性，反复发作。

3. 在卫生间看书

傻瓜行为：❌

很多人抱怨自己排大便的时间越来越长，常常蹲上20分钟，甚至半个小时才能解决问题。这与他们经常在厕所里看书的习惯有关。

排便时为了解闷，随意拿几本杂志或报纸进卫生间，边看边“排”，无形中如厕时间会逐渐延长，最终引发便秘，甚至痔疮。



影响：❗

人体的排便过程是一次神经参与的反射活动。常常蹲在卫生间里阅读，会给神经系统造成一种错误的暗示：我还没看完呢，慢慢排。这种暗示使原有正常的神经反射环受到破坏，逐渐形成新的反射环，导致排便时间逐渐延长，最终引

起习惯性便秘。新的排便节律一旦形成就很难恢复，即使以后不在厕所里看书了，也难以像从前一样顺畅地排便了。

此外经常在厕所里看书还会加大痔疮的发病率。坐便时间过长使腹压持续增高，直肠静脉血液回流受阻，便会使肛门直肠静脉丛淤血充盈，曲张隆起，诱发痔疮。慢性便秘致粪便下行迟缓使静脉受压，会进一步加重血流障碍。便秘对盆腔肌肉群的长期刺激，还会引起肌群松弛，引起男性勃起困难等性功能障碍。

正确方法：✅

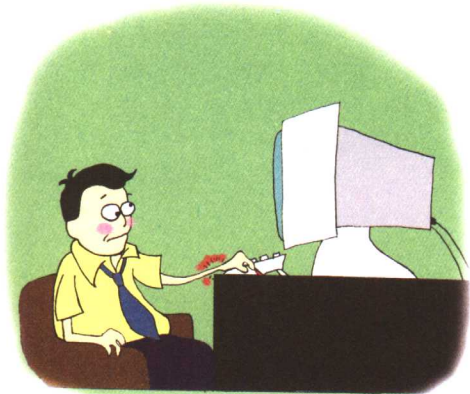
1. 坚决改掉卫生间的阅读习惯，专心排便。
2. 养成按时排便的习惯，最好每天清晨起来定时解一次大便。
3. 在工作中久坐的人，平常要注意增强体力活动，通过运动的方式改善直肠静脉循环，预防静脉淤血。
4. 通过提肛锻炼训练特殊肌群，加强盆腔肌肉力量，具体做法如下：深吸气后主动提肛收缩，双腿夹紧，屏呼吸3~5秒，随后慢慢放松，反复数次。在办公室久坐或开车的人，可以经常锻炼。



4. 鼠标手

傻瓜行为：✕

在办公室整天拖着鼠标上网、用电脑，表面看起来手腕的活动并不剧烈，但对腕部的损伤却很严重。彻夜上网或用电脑长时间做精确绘图后，我们感觉腕部好象出现了短暂的麻痹感，这是手腕受伤的前兆。长此以往手腕得不到休息，将引发“鼠标手”。



影响：!

“鼠标手”，医学上称为腕管综合症。它不是剧烈运动引起的腕组织外伤，而是长时间握持、被动弯曲所引起的腕部的慢性劳损。人体的腕部由8块小骨头组成，这些小骨头外面被一层韧带包裹，中间形成一个狭小的管道，称腕管。腕管中间行走着支配手指运动的重要的神经——正中神经。在使用鼠标时，腕部长时间固定于强迫位，腕管内滑膜组织增生，管腔狭窄，便会压

迫正中神经引起一系列症状。腕管综合症主要表现为食指与中指麻木，拇指无力，伴有手腕感觉障碍，一些患者半夜会被手指刺痛惊醒。长时间驾车的司机也是它的高发人群。

长时间拖动鼠标还会伤到脖子，由于前臂持续僵直不动，颈肩部肌肉因此过度紧张而引发疼痛，医学上称为“颈肩腕综合症”。

正确方法：✓

1. 在办公室工作时不要将鼠标和键盘放在过高位置，避免手腕在操作中形成背屈过度的角度，应尽量保持手腕平直。可在腕部下方垫一个小的支撑物将腕部抬起。女性腕管比较狭小，要更注意预防。
2. 办公室的手腕放松法：
 - 将手掌自然伸开，轻轻握拳然后再缓慢松开，同时做腕关节上下活动。
 - 将手臂举过头顶，停留10秒钟后再放下，反复数次，可以增加上肢静脉及淋巴液回流，减轻腕部水肿。
 - 双手置于脑后以肘部为圆心，做顺时针画圈运动，然后反向再转动。可以全面放松肩、颈及腕部肌肉群。

5. 强忍大便

傻瓜行为：✕

在我国，大肠癌是仅次于胃癌与食管癌的第三大消化道肿瘤。医学研究显示，经常强忍大便或排便不尽将增加大肠癌的发病几率。在办公室中工作忙碌，在外面办公不愿使用公共厕所，似乎都可以成为上班族强忍便意的理由，但是这些看似微不足道的小问题却对肠道健康构成严重的威胁。



影响：!

人体的肠道由小肠和大肠共同组成，小肠主要负责吸收食物中的营养物质，并将食物残渣运送至大肠形成粪便。当粪便下行到直肠部位，通过神经反射传递给大脑，产生便意，促使直肠蠕动形成排便行为。在出现便意后有意克制，会导致神经反射排便的紊乱。粪便在肠道长时间积存后产生的毒素刺激肠黏膜，会引起多种肠道疾

病。粪便中的蛋白质在肠道腐败菌的作用下产生毒素重吸收入血，会进一步引起全身毒性反应，出现皮肤肿胀、烦躁、胸闷等症状。

正确方法：✓

1. 男性是大肠癌的高发群体，要特别注意从生活小节做好预防，其中最为关键的就是做到不能“忍便”。一旦出现便意时要及时解决。如果平常每3天才排一次大便，要引起高度警惕，就诊检查。
2. 工作中要注意避免以下产生陈便的不良习惯：
 - 久坐不动，会使肠蠕动变缓，形成陈便。
 - 长时间驾驶，被迫强忍便意。
 - 每次排便总是不排尽。
 - 长期精神压力导致自主神经功能紊乱，导致慢性便秘，产生陈便。
3. 偏食高脂动物性食物与高蛋白食物会加大大肠癌的发病率。肠道中的胆酸和胆固醇在厌氧菌作用下可以生成致癌物，刺激肠壁组织诱发癌症。在日常饮食中应注意控制动物性食品的比例。
4. 多吃粗纤维可以吸附肠道毒素，减轻毒素对肠黏膜的伤害。乳酸菌是肠道中的有益菌，每天喝一杯酸奶可以有效调节肠平衡。
5. 教你排出体内废气的小动作：

睡前趴在床上，用双脚轮流踢打臀部，可以促进肠道排出废气。



6. 身子前倾易伤腰椎

傻瓜行为：✗

从事编辑与文字工作的办公族是腰椎间盘突出症的高发人群，这和他们经常探着身子保持前倾的办公姿态有关。研究显示，人体在坐位略为前倾的体态下，腰椎承受的静压最大，也最易引起椎间盘磨损老化。这也正是我们在办公室中时常采用的体位。

影响：❗

人体的脊柱由一节节小椎体连成，在椎体中间通行着人体最重要的神经中枢——脊髓。在每两节椎体之间都有一个弹性的小软垫相隔，它们就是椎间盘。椎间盘的作用好比汽车的减震器，有效缓解了因外力震动造成的腰椎磨损。

长时间前倾办公则大大增加了椎间盘的压力，使其后凸断裂，从而引发椎间盘突出症。突出的椎间盘组织压迫周围神经根将引起坐骨神经痛，出现一侧腰痛、下肢麻与间歇性跛行，严重者可出现广泛的神经损害症状，致肌肉萎缩、小便失控，甚至瘫痪。

正确方法：✓

腰椎间盘突出症好发于20~40岁的青壮年人群，男性明显多于女性。从20以后，就要开始预防椎间盘突出。

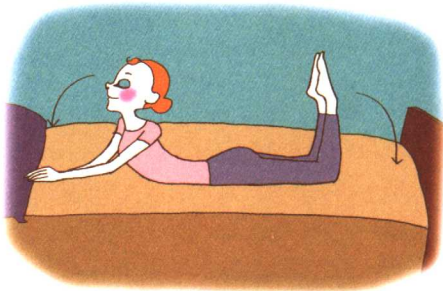
1. 在工作中保持正确坐姿，办公时将身体靠向椅背，保持上身略为后倾的体位。使用带背靠的

坐椅能够对腰椎起到以一定的支撑防护作用，最好在坐椅后面再放上一个靠垫。

2. 保持正确驾姿：驾车时身体长时间前倾易损伤腰椎间盘。为避免这种情况的发生，驾驶座的位置最好不要离方向盘太近，将靠背调至略为后倾在100度左右的位置，座位不得太高。长途驾驶时每隔2小时要下车休息。

3. 常做腰椎保健操：

- 睡前俯卧于床上，双腿向后抬高，头部同时向后仰，让身体呈弓形，反复练习可以有效锻炼腰椎。
- 洗澡时将毛巾由后向前围住腰部，在前方交叉，然后双手握住毛巾两段来回拉，直到腰部感觉微微发热为止。或洗澡后用双手手心揉擦两侧腰部，直到感觉发热，都可以缓解腰部酸痛。

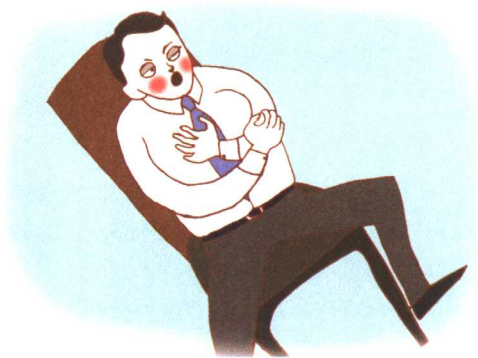


让身体呈反弓型，锻炼腰部肌肉

7. 大喊大笑伤了肺

傻瓜行为：✕

在办公室里突然大喊大笑、使劲打喷嚏，或突然举重物等用力动作，都可能让你的肺受伤。这些“异常”行为会引起胸膜的突然破裂，让肺里的气漏出来。



突然用力会伤胸膜

影响：❗

自发性气胸是一种常见的呼吸科急症，常在爆发用力下突然出现，特别好发于体形瘦长的男性中。

在人体的肺组织和胸廓之间有一个潜在的腔隙，称胸膜腔。正常状态下胸膜腔内没有空气，处于负压状态，以利肺组织扩张。在突然用力或屏气时，肺内压突然加大，会使胸膜和肺泡壁发生意外破损，处于负压的胸膜腔与大气相通，肺泡内气体就会大量漏入胸膜腔而引发气胸。气体

进入胸膜腔后，胸膜腔产生的正压压迫肺组织，导致肺组织萎陷。X片中可见肺组织被压成一团。气胸发生时，患者常感一侧胸部疼痛、呼吸困难。其症状的严重程度与进入胸膜腔的气体量相关。

正确方法：✔

1. 在办公室中要避免过激动作，如情绪激动时大声喊叫等。在抬举重物时动作要柔和，不要突然屏气用力。
2. 健身锻炼前要做好胸部准备活动。
3. 咳嗽、打喷嚏时，应用手捂住前胸，以缓冲胸部冲击。
4. 气胸属呼吸科急症，有一定的危险性。在突然用力后出现胸部憋气、刺痛症状要立即就医，不要自行处理，以免气胸范围扩大引发危险。首次发作、压缩范围小于15%的自发性气胸，可以通过卧床休息、吸氧治疗而缓解。面积较大的气胸则需立即抽气引流，解除胸腔积气对呼吸、循环功能造成的影响，使肺尽早复张。