

一天·每天

美一天

职场丽人 24 小时健康提醒

主编 谭地洲 耿燕



科学技术文献出版社

一天·每天

职场丽人24小时健康提醒

美一天

主编 谭地洲 耿 燕

编者 王 艳 陈 姝 罗 浠 朱 维 郭江媚

李万平 朱梦秋 张 丽

图书在版编目(CIP)数据

一天·每天·美一天:职场丽人 24 小时健康提醒/谭地洲主
编.-北京:科学技术文献出版社,2006.11

ISBN 7-5023-5396-8

I. 一… II. 谭… III. 健康生活 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102857 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/
100089
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 马永红
责 任 编 辑 马永红
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 特 16 开
字 数 212 千
印 张 14
印 数 1~6000 册
定 价 22.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内容简介

繁忙的工作，无序的生活，加上各种“伪时尚”的诱惑，当代女性特别是职业女性面临的健康问题越来越严重。漂亮与健康，是当代女性追求“美丽”的主流。

由此，我们力求打造一本与众不同的“女人书”，为职场丽人们提供一个“24 小时随身保姆”。

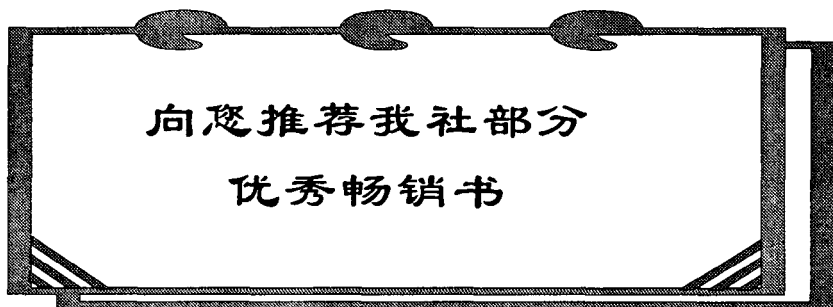
科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

向您推荐我社部分
优秀畅销书

美人美颜

沐浴美人	12.00
鲜花美人	12.00
运动美人	12.00
芳香美人	12.00
怡情美人	12.00
按摩美人	12.00
茶饮美人	12.00
饕餮美人	12.00
水果美人	10.00
汉方美人	10.00

注:邮费按书款总价另加 20%



向您推荐我社部分
优秀畅销书



励志人生丛书

心态决定一切	15.00
以最好的方式生活	14.00
和平庸说再见	14.00
做事先做人的智慧	14.00
圣贤的智慧	27.80
工作就是荡秋千	18.80

注:邮费按书款总价另加 20 %

导读：珍爱你的每一天

我们每天都在忙忙碌碌中开始，又在忙忙碌碌中落幕。也许我们的努力能为我们换来高薪，但常常需要拿健康作为代价。殊不知，人失去了健康，拥有再多的财富、权利，又有什么意义呢？有人会说，明天我就开始健康的生活。当我们想改变一个习惯，或者决定做某件事情时，最常说的一句话就是——从明天开始。

突然想起那首《明日歌》：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”也许相对我们漫长的一生来说，一天是那么的微不足道。但不要忘了，我们的一生就是由无数个一天串成的。说这么多，是想提醒你珍爱生命中的每一天。过好你的每一天就是过好你的一生。

我们都遇到了哪些健康难题？

不要说你的生活很健康。在永远忙不完的工作、复杂的人际关系中，你有没有发出“活得好累”的感慨？再想想你有没有加班至深夜的经历，有没有害怕迟到胡乱吃早餐的体验，有没有在电脑旁一坐就是几个小时的习惯，有没有……如果你有，那么你还有什么理由说自己很健康呢？如果你还不相信，那么我们就先来做健康小测试吧。

- ◎ 你是否每天至少三餐，其中包括固定的早餐？
- ◎ 你是否限定饮食中脂肪的摄入量低于食物总量的20%~30%？
- ◎ 你是否每天的膳食中包含20~30克的纤维素？
- ◎ 你是否每天吃五种水果或蔬菜，以补充胡萝卜素和维生素？

- ◎ 你是否每天摄入15毫克的铁?
- ◎ 你是否每天吃三次富钙低脂的食物配餐,如酸奶、牛奶与奶酪?
- ◎ 你是否从不吸烟,也不间接吸烟?
- ◎ 你是否保证每周三次每次至少20~30分钟的有氧运动?
- ◎ 你是否每天至少饮用八杯水?
- ◎ 你是否睡眠充足,很少欠瞌睡债?
- ◎ 你是否早上起床时会脱落很少的头发?
- ◎ 你是否能够承受生活中的压力,处理好工作中的人际关系?
- ◎ 你是否每天都精力充沛,心情愉快?
- ◎ 你是否出现记忆力减退的症状?

如果你的否定答案超过了10个,那么毫无疑问,你的身体并非你想像得那么健康。

应该怎么做?

我们的生活中处处充满不健康的因素,难道我们就眼睁睁地看着健康这样被吞噬吗?当然不!那我们应该怎么拯救健康呢?

就像万丈高楼需要一块块砖作为基础一样,健康也需要我们每一天的积累。每一天我们都在忙碌,每一天都在重复类似的生活,因而每一天我们也会遭遇相同的健康隐患。如果我们不能解决这些健康问题,那么我们的健康,每一天都会受到伤害。

帮助你找出生活中那些随时会被忽视的健康隐患——为了实现这个目的,我们在写作上尽量讲求同步。从早上起床到晚上休息,什么时间,做什么事情,会遭遇哪些伪健康问题,我们会为你一一道来。希望她能成为你的闺中密友,与你一起经历,一起感受,及时为你分忧解难。

最后,提醒所有翻阅这本书的朋友,不要忽视你的每一天。它可能是昨天的延续,也可能是明天的翻版,只要你过好每一天,就能天天健康。

目录



7:00 AM	起床、起床、起床	1
7:30 AM	洗脸、刷牙、化妆	7
8:00 AM	找个小店吃早餐	14
8:30 AM	骑着“马儿”上班去	22
9:00 AM	上班，泡杯茶先	28
9:10 AM	防火、防盗、防辐射	34
10:00 AM	朦胧不是美，眼睛要补水	41
10:30 AM	伸伸懒腰做做操	48
11:00 AM	消消噪音透透气	55
12:00 AM	减肥诚可贵，午餐价更高	60
12:30 AM	小睡半小时，爽	68
1:00 PM	不得不说的“方便”事	73
1:30 PM	微笑着，听听老板骂什么	82
2:00 PM	TMD，不想上班了	88
3:00 PM	面对电脑，我晕、我吐、我郁闷	96
4:00 PM	压力，我的至痛我的伤	103
5:00 PM	下班了，逛街去	111
■ 5:00 PM	下班了，健身去	115
■ 5:00 PM	下班了，美容去	124
7:00 PM	晚餐，最后一顿很关键	133
8:00 PM	无所事事看电视	139
9:00 PM	夜生活，开始了	144
■ 9:00 PM	如果今晚有约会	149



10:00 PM	听听音乐泡泡澡	156
11:00 PM	晚安, 明天见	162
12:00 PM	还没睡? 睡不着?	170
■ 深夜·凌晨	好梦? 噩梦?	179

PS : 特殊时期 · 特别关照

■ 月经期 10 个健康提醒	183
■ 孕产期 10 个健康提醒	193
■ 哺乳期 10 个健康提醒	205

7:00 AM



起床、起床、起床

闹钟，就像一个啰嗦的爱人，总是在不该开口的时候开口，总是不厌其烦地发出同一个声音。起床了，身子本能地从床上坐起，可脑子还停留在梦境中呢！烦，“可恶”的闹钟。可是你离不开它的“提醒”，恰如你离不开爱人的“关照”：“今天天凉，多加点衣服”；“下雨出门，别忘了带伞”；“早餐要吃饱，可不能太过……”

其实，“啰嗦”有时候是一种美德，而聆听“啰嗦”是一种幸福。

女人，当你的身边没有闹钟的时候，清晨起来你会觉得慌乱！

女人，当你的身边没有爱人的时候，清晨起来你会觉得孤单！



要点提醒

- ☐ 闹钟一响，不要慌忙起床，应先静躺5分钟，同时做10次深呼吸，然后缓慢坐起，伸3~5次懒腰。为什么？
- ☐ 在起床前做10分钟保健运动，对身体大有好处，能预防心脑血管疾病及增强器官功能。怎么做？
- ☐ 每天起床后，是不是都感觉口干舌燥呢？喝杯水！但喝水是有讲究的。什么讲究？

静躺、呼吸、伸懒腰



——早上最害怕听见的声音就是——闹钟声

每天早上最痛苦的事情，莫过于听见闹钟反复的催促声。梦还没有做完，又得离开舒适的被窝。为了不给自己赖床的机会，很多人从梦中醒来，就立即起床，害怕自己有半点犹豫，就会一直赖床赖下去。但在你庆幸自己按时起床时，却发现怎么老是出现头晕、恶心、心慌、四肢乏力、反应迟钝的症状。这是因为——

夜间睡眠时，身体各系统处于半休眠状态，血压降低、呼吸频率减慢、尿量减少、代谢率变缓、呼吸频率变慢。而醒来后，身体各系统就要从这种半休眠状态逐渐转变为工作状态。在转变的过程中，身体需要一段时间来过渡调适。如果在身体尚未适应工作状态就起床，容易出现异常反应。特别是对于高血压、冠心病、动脉硬化等患者来说，人的心血管壁在清晨时最脆弱，突然起床会引发意外情况。而腰椎病、骨质疏松的患者突然改变体位，也容易扭伤腰背部，发生骨折。

因此，早上醒后应不忙起床，先静躺5分钟，同时做10次深呼吸，然后缓慢坐起，伸3~5次懒腰。待身体恢复正常状态后，再进行晨练或其他活动。

不可过分赖床



——躺在床上真舒服，真想多睡一会儿

有没有闹钟反复响，还不想睁开眼睛的体验？相信，对于朝九晚五的上班族来说，这是最平常的事。平日里还有工作压力，不得不强迫自己按时起床。可是一到节假日，自然要昏睡恶睡，享享睡到自然醒的“福”。

可你知道吗？你所谓的“享福”，很可能变成因福得祸。

● 头晕无力，精神恍惚

很多人即使睡醒后也不愿起床，躺在床上漫无边际地胡思乱想，而起床后就会感觉头晕无力，精神恍惚，什么事也干不下去。这是因为赖床时，身体其他器官虽然得到休息，但脑神经仍处于紧张的工作状态，从而消耗大量的氧，导致脑组织出现了暂时性的“营养不良”。

● 破坏生物钟

赖床是睡眠不守时的一种表现，最大的危害是引起生物钟紊乱。有规律的生活会形成相应的生物钟，到时间生物钟就会提示你醒来，若不听“指示”，就会扰乱体内生物钟的时序。长期如此，就会造成晚上睡不着，而白天心绪不宁、疲惫不堪的恶性循环。

● 影响肠胃功能

一般来说，经过一晚上的消化，清晨7时左右大脑就会发出“饥饿信息”，胃肠道也做好接纳及消化食物的准备。如果置饥饿不顾，继续睡觉，就会打乱胃肠功能的规律，久而久之，胃肠黏膜会遭损。如果不吃早餐一直睡到中午，胃肠由于频繁发生饥饿性蠕动，就会诱发胃炎、溃疡病及消化不良等病症。

专家认为，睡眠的好坏不在于睡了多长时间，关键在于睡眠的质量。睡眠时间具有较大伸缩性，只要每天保持有规律的起居，注意保持适合自己的睡眠模式，即使偶尔睡眠不足也不会影响身体健康。那些总是觉得自己睡眠不够的人，应该用坦然的态度对待睡眠，培养规律的生活习惯，千万不要认为睡眠是可以储存或者弥补的。

起床前的八分钟运动



——运动是起床后的事情

不要认为运动是起床后的事情。其实，在起床前做八分钟保健运动，对身体大有好处，能预防心脑血管疾病及增强器官功能。

◎ 手指梳头一分钟：手指由前额梳至后脑勺，能增强头部血液循环，增加脑部血流量，预防脑血管疾病，改善发质。

◎ 轻揉耳轮一分钟：手指轻揉左右耳轮至发热，能疏通经络，防治耳鸣、目眩、健忘等症。

◎ 转动眼睛一分钟：眼球按顺时针或逆时针运转，能锻炼眼肌，提神醒目。

◎ 伸屈四肢一分钟：通过伸屈运动，使血液迅速回流到全身，为心脑血管系统供应足够的氧和血，能预防急慢性心、脑血管疾病，增强四肢关节的灵活性。

◎ 轻摩肚脐一分钟：肚脐上下是神厥、关元、气海、丹田、中脘等各穴位所在位置。双手掌心交替轻摩肚脐，能预防和治疗中风，具有提神补气的功效。

◎ 收腹提肛一分钟：反复收缩，使肛门上提，可增强肛门括约肌收缩力，促使血液循环，预防痔疮。

◎ 蹬摩脚心一分钟：仰卧时，双足跟交替蹬摩脚心，使脚心发热。这样可促使全身血液循环，具有活经络、健脾胃、安心神的功效。

◎ 左右翻身一分钟：在床上轻轻翻身，能活动脊柱大关节和腰部肌肉。

口干舌燥，喝杯水



白领心声

——起床后，怎么老是口干舌燥？

每天起床后，是不是都感觉口干舌燥呀？这是经过一夜睡眠，人体通过泌尿、皮肤、呼吸等系统的新陈代谢，消耗大量的水分。有研究表明，人体一晚晚上流失的水分约有450毫升。早晨起床后，身体自然处于生理性缺水的状态。因此，清晨是人体一天中最需要补水的时段。

晨起饮水是对机体生理性缺水极大的补偿，也是医学公认的健康生活习惯。身体缺水，血液浓度增高，这个时候补充水分，水很快被肠黏膜吸收入血液，有效地增加血容量，迅速降低血液浓度，促进血液循环。另一方面空腹饮水能洗涤清洁已排空的肠胃，刺激肠胃活动，增进消化功能。在温水的刺激下，受到抑制的肠胃马上苏醒过来，加快蠕动，把囤积在体内的废物

排出体外，防止便秘。

对于爱美的女性来说，清晨喝水，还能让你拥有水灵灵的皮肤。水分进入人体，迅速输送至全身，能帮助机体排出体内毒素，滋润肌肤。同时，身体不缺水了，你才能神清气爽，以更好的状态开始一天的工作。

不过，清晨喝水最好是空腹喝，也就是在早餐前喝，否则达不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果；而且喝水的速度不宜过猛，以免血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

清晨补水别太“咸”



——听说盐开水有利健康，以后天天早上一杯盐开水

很多人都盲从晨起喝盐水有益健康的说法。喝淡盐开水有利于健康不假，但没有大量出汗或其他特殊需要时，日常饮食就能满足人体对盐的需要，不必刻意饮用淡盐水。虽然，睡眠中也会少量排汗，但汗液中的钠盐浓度与血浆相比要低得多。因此，晨起后，身体并不需要补充盐分。

晨起饮水的目的是补充睡眠过程中丢失的水分，降低血液浓度。虽然盐开水具有一定的保健功效，但缓解生理性脱水的效果并不比白开水好。饮用一定量的白开水能稀释血液，纠正夜间的高渗性脱水。而饮盐开水会升高血液中钠盐的浓度，造成血液进一补浓缩，加重高渗性脱水，令人倍感口干。如果盐水过浓还会造成细胞脱水，给身体带来更大的不适。

同时，早晨也是人体血压升高的第一个高峰，而盐开水会导致血压升得更高。这对正常人都是有害的，更别说高血压患者了。

由此可见，清晨喝盐开水，不但不能养生保健，反而会危害健康。

起床后别慌叠被子



——起床赶紧把被子叠好，不然看着多影响房间的整洁呀

在很多人看来，起床叠被是天经地义的程序。如果不按照这个程序，就会被看作不修边幅。但很多错误就是存在于所谓的顺理成章里。

经过一夜睡眠，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，被子吸收这些水气，会不同程度地受潮。而呼吸和分布全身的毛孔所排出的化学物质有 145 种，从汗液中蒸发的化学物质有 151 种。起床后立即叠被，被子保持相对密闭的状态，皮肤排出的气体和代谢产物继续停留在被子里，使被子遭受污染。

又有研究表明，平均每张床上的尘埃螨虫至少有 1500 万只。这些螨虫，依靠食用人的自然脱落皮肤生存，并产生导致人体过敏的物质。螨虫生长需要被褥间的潮湿水分，而人体一旦离开被褥，潮湿水分会很快消失。如果被褥保持原状，外面空气中的潮湿和水分就会无法进入，导致各类螨虫最终干渴致死。因此，起床不忙叠被子，虽有碍观瞻，但可以限制螨虫以及尘螨的生长，有效地减少灰尘过敏。

特别是哮喘、皮炎和湿疹的患者，起床叠被不利于病情的控制，甚至还会加重病情。早上起床正确的步骤是：起床后，将被子翻个面，并且打开门窗，让被子中的水分、气体自然散发，待吃过早饭后再叠。

7:30 AM



洗脸、刷牙、化妆

洗脸、刷牙、化妆……让我们的清晨变得繁忙。忙碌而充实。

在忙碌中拉开序幕的一天，意味着这是充实的一天。我们需要充实，即便那会让我们的身体疲惫，但却能安慰我们耐不住寂寞的心。

有人说过，忙碌不可怕，因为它能证明我们的价值。因此，每当迈开匆忙的脚步时，微笑就在心底散开：我又实现自己的价值了。

想让自己的一天变得充实而有价值，就要从忙碌的早晨开始。现在就赶紧洗脸、刷牙、化妆……

要点提醒

- ☐ 刷牙时，常常感觉恶心，干呕，甚至牙龈出血。这是怎么回事呢？
- ☐ 每天都在洗脸，每天都在重复同样的误区。到底如何洗脸才是正确的？
- ☐ 每天最不敢忽视的就是皮肤护理。可皮肤到底应该怎样护理？

