

珍爱 关注生命 健康

生命很可贵，健康价也高！
王燕玲 倪平 欧阳伦◎著



生命赋予我们梦想，让我们热情地拥抱生活；
健康赐予我们力量，让我们勇敢地接受挑战。

拾一粒卵石，抚触时间脉络；掬一捧清水，品味生命漫溯；忆一生梦想，体悟健康幸福！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

珍爱生命 关注健康



生命很可贵，健康价也高！

王燕玲 倪平 欧阳伦◎著



生命赋予我们梦想，让我们热情地拥抱生活；
健康赐予我们力量，让我们勇敢地接受挑战。

拾一粒卵石，抚触时间脉络；掬一捧清水，品味生命漫溯；忆一生梦想，体悟健康幸福！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

珍爱生命 关注健康:员工版/王燕玲,倪平,欧阳伦著. —
北京:新世界出版社,2014.4
ISBN 978-7-5104-4953-6

I. ①珍… II. ①王…②倪…③欧… III. ①职工—保健
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 058013 号

珍爱生命 关注健康

作 者:王燕玲 倪 平 欧阳伦
责任编辑:张铁成
责任印制:李一鸣 黄厚清
出版发行:新世界出版社
社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)
发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)
总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld—press.com>
版 权 部:+8610 6899 6306
版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn
印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司
经 销:新华书店
开 本:710×1000 1/16
字 数:174 千字
印 张:14.25
版 次:2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5104-4953-6
定 价:32.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。
客服电话:(010)6899 8638

前言

生命是一曲优美的交响曲,是一篇华丽经典的诗章,是一次历尽挫折与艰险的远航。我们歌颂生命,因为生命是宝贵的,对于我们每个人只有一次;我们热爱生命,因为生命是美好的,它令我们的人生焕发出熠熠光彩。

生命对于每个人来说并不是永恒的,因为当我们一生下来,各种疾病也就如影随形、乘虚而入,所以我们应珍惜生命的每一个瞬间。古罗马诗人贺拉斯告诉我们:“每天都想象这是你最后一天,你不盼望的明天将越显得可欢恋。”这句话是让我们珍惜生命,感激生命中的每一天。

拥有生命,我们才有了希望,生活便有了更多的激情。世间万物,唯有生命最为珍贵。没有生命就没有一切,失去生命就是失去了自我。然而,生命又是脆弱的,是稍纵即逝的。所以,我们一定要珍爱生命。

珍爱生命,就要关注健康。没有健康,生命就会受到威胁;没有健康,生命就会显得暗淡无光。

健康是一个人成功的基石,是幸福的源泉,也是一切事业最重要的前提。没有一个健康的身体,纵然你有经天纬地的超世之才,有堆积如山的金银财富,一切都是枉然。人人都知道健康的重要性,很多人却没有守住健康的“大门”,特别是年轻人,他们往往只是在大病过后或人到中年,才认识到健康的重要,而此时身体的健康已受到损害或有潜在的威胁,虽然亡羊补牢,尤为晚矣,总不如未雨绸缪,及早预防着好。

健康无价,生命至上。拥有健康,才会拥有幸福的生活;拥有健康,才

会拥有充满阳光的世界；拥有健康，才会拥有一份灿烂与辉煌，拥有一份潇洒与风流。一位哲人说得好：“人生财富第一是健康，第二才是财产。”健康是无价之宝，用再多的金钱也难以买到。所以，我们要善待生命，关注健康！

俗话说得好：“身体是革命的本钱。”拥有一个强健的身体，才能让我们更加专注、更加充满热情地投入到工作中。有这样一种积极的工作状态，我们的工作才会做得更好，才能在自己的岗位上创造出更多的成绩。咬紧牙关，身体劳累也死撑着去工作，不但不会有工作效率，反而会严重危害我们的健康。

生命就像一架天平，这一头是工作，那一头是健康。我们常常为了追求身外之物而忽视健康，做出厚此薄彼的错误选择。年轻的时候我们要功成名就，所以我们努力工作，把健康晾在一边。直到大病小病缠上了我们，疼痛让我们无法专心工作，我们才意识到，身体向我们发出危险信号了，健康以这样“恶狠狠”的方式来报复我们曾经对它的忽视。

事实上，身为一名员工，和谐工作才是我们永久的追求。和谐工作就是让我们在工作的时候不要忘记健康，不要让健康和工作失衡。只有当工作和健康“两手抓”保持平衡的时候，才可能实现工作的最高价值，达到人生的最美境界。

当然，健康、平安是生活赐给每一个懂得它意义的人的最好礼物，这就是幸福！然而，面对工作中可能存在的隐患、生活中处处潜藏的意外，您是否做好准备加以防范了呢？您是否重视过这些看似不起眼有一天却会带给你致命伤害的问题呢？那么，翻开本书吧，它将会带你走进健康的大门，助你拥抱生命的辉煌。

第一章 生命第一,珍爱生命就不能忽视健康

在人间,生命永远排在所有事物的第一位,它是人们拥有一切的基础,失去生命就会失去一切。你可以贫穷、可以潦倒,甚至可以失去尊严,但是唯独不能失去生命。生命弥足珍贵,珍爱它就不能忽视健康,一旦失去了健康,生命便会变得暗淡无光。

1. 生命第一,没有什么比生命更重要 / 2
2. 失去生命就会失去一切 / 4
3. 健康是生命最基本的保障 / 5
4. 没有健康,生命就没有质量 / 8
5. 忽略健康就等于透支生命 / 9
6. 珍爱生命就不能忽视健康 / 12

第二章 安全饮食,合理膳食是健康的第一保障

俗话说“民以食为天”,在食不果腹的年代里,能吃饱那就是健康的最大保障。但是随着人们生活水平的不断提高,人们对食物的色、香、味、形的追求越来越高,合理膳食成为了健康的第一保障。我们要想不让那些不良的饮食习惯挥霍自己宝贵的生

命,就一定要做到安全健康地进食,只有这样才能让我们精力充沛地投入到工作中去。

1. 病从口入,不安全的饮食是健康最大的敌人 / 16
2. 安全健康的饮食要从养成好习惯开始 / 17
3. 记住:早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少 / 19
4. 不仅要吃得营养,更要吃得合理、吃得科学 / 21
5. 多吃蔬菜水果,远离垃圾食品 / 24
6. 少喝饮料多喝水,预防结石保健康 / 26
7. 路上边走边吃,健康越来越远 / 27
8. 职场应酬,切忌只喝酒不吃饭 / 28
9. 熬夜加班,一定要补充营养 / 30
10. 警惕街边小吃里暗藏的“杀手” / 32
11. 少吃野味,野味并不安全 / 34
12. 学习食品安全知识,远离危险食品 / 37

第三章

学会休息,过度疲劳不仅伤害健康还会危及生命

身处竞争激烈的现代社会,很多职场人如上紧发条的钟表,不得不以牺牲健康为代价拼命工作,不分昼夜忙着赶活。但是应该记住的是:弦绷得太紧是会断的。过度疲劳不仅伤害健康,还会危及生命,所以,每一个员工都要有健康意识,要学会休息,劳逸结合,该工作时就工作,该休息时就休息,这才是正确的健康观念,才是真正对生命的珍爱。

1. 劳逸结合,工作要努力但不能忘了休息 / 42
2. 科学安排作息時間,按时作息规律生活 / 45
3. 学会休息,不要等到疲惫后才休息 / 47
4. 过度疲劳很可怕,不仅伤害健康还会危及生命 / 48
5. 拒绝超负荷工作,远离“过劳死” / 51
6. 保证充足睡眠,养成良好的睡眠习惯 / 52
7. 适当午休,提升工作活力 / 55

8. 杜绝熬夜,熬夜最伤健康 / 57
9. 懂得安睡之道,摆脱失眠困扰 / 58
10. 学会放松,释放压力 / 60

第四章 坚持锻炼,科学运动让生命充满活力

生命在于运动,健康在于锻炼。缺少运动致病致衰,加强锻炼可防病抗老。“铁不冶炼不成钢,人不运动不健康”,为了健康,我们一定要坚持锻炼、科学运动,选择适合自己的运动项目,并保持正确的运动态度,这样才能真正发挥运动的健身功效,强健我们的身心,让生命充满活力。

1. 生命在于运动,运动是健康的保护神 / 66
2. 久坐易生病,白领一族一定要经常运动 / 70
3. 养成晨练习惯,健康生活从晨练开始 / 72
4. 加入走班族,步行上下班健康又环保 / 74
5. 球类运动,锻炼全身 / 77
6. 游泳运动,既健体又塑身 / 79
7. 登山运动,能健体还能健心 / 82
8. 做做工间操,也能保健康 / 83
9. 每天锻炼一小时,健康生活一辈子 / 85

第五章 远离危害,防范职业病保障职业健康

当前职业危害已成为一个重大的公共卫生问题、社会问题。各种看不见的职业危害正一步步侵蚀着职工的身体健康,威胁着职工的生命安全,成为职工健康的第一杀手。对此,作为身处生产一线的员工,我们一定要做好职业病防护,保护自己不受伤害。只有这样,我们才能够保证自己的健康,才能从根本上提高自身“免疫力”,杜绝职业病,让生命之树常青。

1. 谨防职业病,保障职业健康 / 88

2. 注意防范办公室内的各种污染 / 89
3. 采取措施,清除和隔离工作粉尘 / 90
4. 高温作业需做好防护,谨防中暑 / 92
5. 有毒作业环境下要严密防范 / 95
6. 警惕工作辐射,规范穿戴防护用品 / 96
7. 噪声环境中的工作防护 / 99
8. 做做颈部操,预防颈椎病 / 103
9. 预防“鼠标手”,警惕新型电脑职业病 / 107

第六章 自我调适,培养健康心态保持健康心理

一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。”心态决定健康,心态营造未来。培养健康心态保持健康心理不仅能让我们更深刻地感受生活的幸福,还是战胜某些疾病的康复剂,也是延年益寿的长寿丸。所以,学会自我调适,呵护心灵,关注内心,让自己拥有一个良好的心态,正是我们永葆健康的良方。

1. 健康不只是身体健康,还要心理健康 / 110
2. 豁达开朗,乐观面对人生 / 113
3. 宽容仁爱,健康自来 / 116
4. 宠辱不惊,心闲意远 / 119
5. 摆脱抑郁症的阴影,让心灵亮堂起来 / 122
6. 克服自卑,自信地面对一切 / 125
7. 消除愤怒,别让负面情绪伤害健康 / 129
8. 远离抱怨,少一分抱怨多一分健康 / 133
9. 笑口常开,健康常在 / 136
10. 让幽默成为职场健康的催化剂 / 139

第七章 科学养生,重视补养提高生命质量

养生是一种文化、一种生活方式、一种生命观,它是一种综合的维持健康的行为与能力。它追求的不仅是长寿,更重要的

是生命质量的提高。对于那些经常熬夜加班、承受着巨大工作压力的上班族来说,注重养生、重视补养才有可能让自己的身体不易遭受病魔的侵袭,让自己的生活变得更加健康幸福。

1. 健康的身体是“养”出来的 / 144
2. 顺天应时,中医养生讲究天人合一 / 147
3. 春季养生:养肝为先 / 148
4. 夏季养生:重在养心 / 150
5. 秋季养生:养肺为要 / 151
6. 冬季养生:防寒养肾 / 152
7. 经络养生,重在导引 / 154
8. 排毒养生,一身轻松 / 157
9. 四季进补,各有宜忌 / 159
10. 补养要适当,不当进补反伤健康 / 160

第八章 把握细节,培养健康生活好习惯

一些很小的、不惹人注意的生活习惯问题,看起来没什么大不了,一时半刻也不会对人的健康产生多么大的影响,但是日积月累、长此以往造成的危害却是非常严重的。所以,珍爱生命、关注健康,就不能忽略小事、忽视细节,而应当从细节着手,培养健康和安全的坏习惯,从而保护自己、保持健康。

1. 习惯决定健康,好习惯才能储蓄健康 / 164
2. 一定要戒掉抽烟的坏习惯 / 166
3. 酒可以适量喝,但不能醉酒更不能酗酒 / 168
4. 切记别将笔记本电脑放在腿上 / 170
5. 吃饭不能“凑合” / 173
6. 穿衣不能只讲时尚不顾健康 / 175
7. 戒掉吃零食的坏习惯 / 178
8. 手机不离身,疾病会缠身 / 180
9. 远离坏习惯,健康有保障 / 182

10. 养成好习惯,身体更健康 / 186

第九章 珍爱生命,防范疾病守护健康

人从健康到重病是一个渐进的过程,在这个过程中,无病预防比有病再治显然更容易也更有效。所以,不要等到有病了才惊觉健康的重要,急急去治病去养病。其实,只要我们平时多关注健康,早作预防,疾病是不会发生的。生命的全部奥妙,都系于平日的一粥一饭当中,防病胜于治病,早防早治就能守护健康。

1. 守护健康,防病胜于治病 / 190
2. 经常体检,了解自己的身体状况 / 192
3. 学习健康知识,预防慢性疾病 / 195
4. 上班族要注意预防胃病 / 198
5. 流行感冒的预防 / 200
6. 久坐办公室,预防前列腺炎 / 202
7. 经常应酬,更需预防脂肪肝 / 203
8. 有病就治,寻常小病也不能掉以轻心 / 205
9. 注意吃药的宜与忌,随便服药不利于健康 / 209
10. 掌握常见急救方法,为生命和健康加上防护栏 / 212

附 录

1. 亚健康自我测试 / 216
2. 你的饮食状况健康吗 / 217

第一章

生命第一，

珍爱生命就不能忽视健康





1

生命第一,没有什么比生命更重要

俄国作家列夫·托尔斯泰曾经说过:“生命就是一切,生命就是上帝。”生命,人一生中最宝贵而最脆弱的东西,它承载着人类所有的感情,所有的梦想。

是的,在人间,生命排在所有事物的第一位,再也没有什么比生命更重要的了。因为一旦失去,就永不会再重来。

2013年4月20日,一个平凡的上午,一场突如其来的7.0级地震袭击了四川省雅安市芦山县,这场继汶川大地震后的又一场地震摧毁了人们的家园。

这次地震震源深度13公里,共发生余震4045次,其中3级以上余震103次,最大余震5.7级。据中国地震局网站消息,此次地震共造成196人死亡,11470人受伤,21人失踪。

突如其来的大灾难,无情地吞噬了近二百个鲜活的生命,给我们留下了无尽的沉痛与哀思!这一切的一切,使我们认识到生命的价值,生命的意义!

死亡面前,人的能力,有时实在太过苍白和无力,生命,更是不堪一击!

生命弥足珍贵,它就像一根透明的线,一端系着昨天的眼泪和欢笑,另一端又连接着明天的希望与成功。站在两端之间,我们才知道,因为生

命,我们才会拥有“今天”,因为“今天”,我们的明天才得以延续。正是因为生命如此美丽、宝贵,我们才要学会珍惜,才需要时刻关注安全,关注健康!

在神圣的生命面前,没有任何世俗之物称得上高贵,任何世俗之物都应匍匐在生命神光之下。对于生命,我们必须要有敬畏之心。如果不敬畏生命,就可能变得无所畏惧、为所欲为,给个人、他人甚至社会带来灾难,丧失做人的基本良知。

2013年6月7日18时20分许,在福建省厦门市发生一起公交车纵火案,共造成47人死亡、34人因伤住院。后经过现场勘验、调查访问和物证鉴定、DNA比对,警方最终锁定了犯罪嫌疑人。

珍爱生命,不仅是因为它只有一次机会,更重要的是在于生命的价值。杀人犯的生命只有一次,慈善家的生命也只有一次,但二者却有着天壤之别。

生命的产生是一种偶然,更是一个奇迹。生命有长有短,也有伟大和渺小。有一位名人说过:“有的人活着,他已经死了;有的人死了,他还活着。”像秦朝的赵高、宋朝的秦桧、明朝的魏忠贤、清朝的和珅等,这些曾经的生命,给人们带来了灾难,留下千古骂名。但是,无论如何,每一个生命都应当被尊重,每一个生命都应当被珍惜。因为世间没有什么比生命更珍贵,没有什么比生命更值得珍惜。



2

失去生命就会失去一切

生命是人们拥有一切的基础，失去生命就会失去一切。也许，当生命之花盛开时，旺盛的精力会使你忘却生命的珍贵而不去珍惜它，甚至无视它存在的价值。但是，当你站在生与死的交叉路口时，你就会真正地发现，任何透支生命的努力，赚钱买房、祈盼买车等，都是浮云。生命都没有了，你又拿什么去享受它们？

施女士是位温州商人，卵巢癌转移患者，Ca-125 指标一直不正常，经中医 4~5 年的综合治疗，才稳定下来，面容姣好，气色、气质俱佳。给她治疗的医生曾戏说：“你可以去选美了。”也许是习性难改，2004 年起，她求诊少了。有一次，她告诉给她治疗的医生说，自己又开始经商了，做些小文具之类的生意。当时那位医生就劝她，充实生活可以，拼命想赚钱则不可！她开始还算听话。不久，她告诉这位医生生意有点儿难度，需要投入较多的精力。再后，几月半载不求诊，有一次总算看医生了，但求诊时面容憔悴。她告诉这位医生生意打开了局面，就是人有点儿累。医生再三嘱咐，她满口应允。2005 年 4 月，查出 Ca-125 反弹，这把她吓坏了，就又恢复了每 1~2 周一次的门诊求治，并补做了一次化疗。但生意这方面，同他人的合同已签订，一时半会儿还无法停下来。2005 年 8 月，施女士在温州办货时，出现剧烈腹痛，急诊住进当地医院，此后就再也没出来过。2006 年 9 月，其妹妹被告知其已死亡的噩耗，妹妹为姐姐叹惜不已！

世人有多种对生活的选择，对生命的选择。生命是宝贵的，又是脆弱

的,只有当它即将逝去的时候,才更加显出它的珍贵。在生命的长河中,经常会泛起不经意的浪花,任何一点儿风吹草动,途中的任何一个小障碍物,都可能改变生命的航道,生命的休止符就可能就此画上句点。

不珍惜生命,生命就不会给我们更多的机会。失去了生命,还剩下什么?什么都没有了。当生命不存在的时候,所有的一切都将化为袅袅青烟随风而去。

所以,珍惜生命吧,只有生命之树长青,所有的梦想、快乐、幸福和成功,才有实实在在的依托,才有坚实牢固的基础。



健康是生命最基本的保障

生命珍贵,但如果失去健康,生命也会变得暗淡无光。因为健康是生命活力的基本前提和保障。失去了健康的生命,其质量无疑会大打折扣,所以,保持健康是让生命更精彩、更完美的重要前提。

对于健康的内涵,不同的时代有不同的理解,不同的人有不同的想法。有人认为不生病就是健康,有人认为能吃能喝就是健康,有人认为体魄的健壮就是健康……随着现代社会经济文化的发展和医学的进步,人们的健康意识、对健康的需求不断提高,使健康的含义不断升华,人们开始从生理、心理和社会诸方面来全面认识健康,视健康为每个人应享有的权利,强调社会要对人们的身体、心理健康提供全面的服务。这种全新的健康观日益为我们所接受并影响着大众的生活,它不仅把健康作为人的一种基本权利,而且也作为社会进步的重要标志。

从大的方面来说,一个人的身体是否健康不仅仅是个人的事情,而且作为社会成员的每一个公民,个人的健康状况与整个社会有着千丝万缕

的联系。健康对整个社会的发展和进步也是不可缺少的。据世界银行专家测算,过去40年,世界经济增长大约8%~10%归功于健康人群;近期哈佛大学研究认为,大约30%~40%的亚洲经济奇迹源于健康人群。

从小的方面来说,健康是每个人每天生活愉快的必要条件,它是您日复一日的生命旅途中的第一目标。因为健康至关重要,珍惜生命绝不能忽视健康,没有健康,生命也会变得毫无意义。

一位从事铝合金生意的企业老板,几年时间内赚了一大笔钱,不仅建起了豪华别墅,还买了高档轿车。在一次车祸中,他全身瘫痪,再也无法站立,也不能继续打理他的生意了,甚至连基本的生活自理都成了问题,家境迅速衰败下来,他自己也每天生活在极度的痛苦之中,看不到人生的半点希望,也体会不到生命的半丝乐趣。那种痛苦折磨得他真想一死了之。

失去健康的生命是没有质量的生命,是没有意义的生命,是艰难的、苦涩的生命。因为,健康是生命存在的基础,是生命质量的体现。有了健康,生命才能焕发出勃勃生机;失去了健康,生命也会变得毫无意义。健康就是太阳,没有健康,白天也是黑夜,晴天也是阴天;拥有健康,黑夜也是白天,阴天也有太阳。德国作家哈格多恩说:“唯有健康才是人生。”美国作家爱默生说:“健康是人生的第一财富。”

有一位病人这样回忆道:

“去年春节期间里的一天,我的好友校医王爱松来我家做客,我们俩正聊得甚欢,她猛然间发现我在说话的时候,脖子下有个圆形的包时隐时现,然后她给我摸了摸,初步认定里面有东西了,临走时嘱咐我一定要去医院查一查,及时发现问题,及时治疗。”

“第二天女儿陪我去医院,经彩超确定是甲状腺瘤。听大夫讲这种病很普遍,多数是良性的,也有7%~10%是恶性的。我