

健康就是 财富

白领的健康保卫战

张帆 主编

中华人民共和国医师资格证编号
199882110110108196802051328

摆脱职业病困扰，
让健康引领你的生活，
做事业健康双丰收的职场健康达人！

Health



中国人民解放军总参谋部总医院
肿瘤科副主任、
副主任医师

谢国清作序推荐

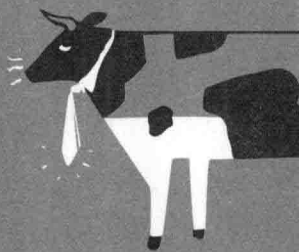


ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

健康就是 财富

白领的健康保卫战

张帆
—— 主编



图书在版编目(CIP)数据

健康就是财富：白领的健康保卫战 / 张帆主编. —
杭州：浙江大学出版社，2014.1
ISBN 978-7-308-12723-3

I. ①健… II. ①张… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000193号

健康就是财富：白领的健康保卫战

张帆 主编

责任编辑 张 鸽 黄兆宁

插 图 稻草人

封面设计 奇文云海

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 13

字 数 185千

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12723-3

定 价 38.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

普及健康常识，也是医者仁心

人人谈“肿瘤”色变，认为肿瘤是恶魔，人人唯恐避之不及。

然而，我们还不得不接受这样的现实，肿瘤的发病率越来越高，而且现在肿瘤患者也出现年轻化的趋势。其中，职场人士是肿瘤疾病的高危人群。

根据多年研究肿瘤的经验，肿瘤包括其他危害人体健康的大部分疾病，并不是突然爆发的，而是日积月累的结果。

如今各种五花八门的职业病，小到咽炎、头痛、焦虑，大到肿瘤甚至恶性肿瘤，大部分是由于不健康的生活与生活习惯造成的。饮食不规律、熬夜、长时间工作、缺乏锻炼，这些都是危害人体健康的大敌。如何预防或治疗职业病，越来越成为人们关注的焦点问题。

在本书中，医生张帆提倡爱惜自己的身体，避免透支自己的健康，就要从现在开始，从日常工作生活的点滴做起，改变暴饮暴食、作息不规律、持续工作等多个不良习惯。治病讲究追根溯源，改变饮食、睡眠、工作、运动等方面的不良习惯，养成良好的生活习惯，的确是对付大部分疾病的根本药方。

当然除了保持良好的生活与生活习惯，还有一些缓解身体疲劳、缓解心理压力的方法，譬如食疗、运动疗法、按摩技巧等，这些方法虽然看起来并不高深莫测，但实用，而且操作难度不大，灵活性强，既靠谱也接地气，值得人们运用和推广。

对于医生，治病救人很重要，这是医生的天职。但是如果能够从健康保健的角度，向人们普及一些常识，从根本上杜绝职业病的发生，也是治病救人，也是医者仁心。

中国人民解放军总参谋部总医院肿瘤科副主任

副主任医师 谢国清

前 言

职场“杜拉拉”：你健康吗？

繁华喧闹的大都市里，一群光鲜亮丽的白领丽人，坐在封闭的摩登大厦里，享受着现代化 Office 的便利，却不料，身体从头到脚亮起了红灯：过劳、头晕、干眼症、屏幕脸、鼠标手、短信指、颈椎病、肩周炎、玻璃胃……白领族离原生态的健康渐行渐远。

或许，身体机能随着年龄的增长而每况愈下是不可逆转的，但你是否想过，目前“红灯闪闪”的身体，很多并不是年龄问题造成的“伤”。

至今印象深刻是，参加工作之后，生过两场大病，在医院里饱受各种忐忑不安的等待。一个人很容易知道财富的意义，却很难真正认识健康是什么，除非你将要彻底失去它。尤其对于为事业而拼命的职场“杜拉拉”而言，也许唯有等到生死关头才会醒悟，很多外在的追求毫无意义，为此，你应该尽早避免以可能令自己后悔的方式挥霍健康。

健康，不是所有人一生中都能拥有的“无价之宝”。有一天，当你干不动了，并非所有人都有为健康买单的机会。一旦失去，铸成大憾。

城市的节奏越来越快，忙，已经成为白领一族的生活写照。白领族在为社会创造巨大物质财富的同时，往往忽视了自身的健康问题。

职场“杜拉拉”们为了出色地完成工作任务一点点透支着健康。早上为了多争取一点睡眠时间，常常来不及吃早饭就去工作；来到电脑前一坐就是一天，有时还要加班、熬夜；好不容易到了周末，要么一觉睡到中午，要么出去通宵聚会……在“压力山大”等多重因素的催化下，失眠、肩颈痛、便秘、抑郁症等各种各样的病症便席卷了整个职场。

一个人的身体从健康状态到患病状态总是有一个过程的，任何病症都不会毫无征兆地发生。在患病之前，身体总会发出一些“求救信号”，不要认为这些只是“小毛病”，不予重视。

医学的确在不断进步，但这不足以成为忽视健康的理由。现实情况是，病暂时治好了，身心却难以恢复到从前的最佳状态。中医理论中提到“正气弱，则邪气侵”，大多数时候，你并不知道病毒、细菌藏在哪里，但可以通过预防，提高自己的免疫力。

在健康的警钟敲响之时，如果能够采取措施积极预防，是可以将疾病扼杀在萌芽状态的。如果继续我行我素，坚持不健康的生活习惯，处于亚健康状态的身体总有一天要支撑不住，跌进疾病的深渊。

对于以健康换财富的问题，白领朋友们习惯于这样回应：人在职场，身不由己。实际上并非如此。关注健康、重视养生不需要从生活中腾出专门的时间，这是一种生活理念，更是一种生活方式。它可以渗透到生活的方方面面，你的一举一动都与健康有很大关联。

为了帮助职场白领族拾回失去的健康财富，本书应运而生。在内容上，罗列了诸多职场人士易患的病症；在方法指导上，从饮食调养、运动锻炼、心态调节等多方面着手，提出了科学合理的防治方法；在语言上，通俗易懂，将大量生涩、难懂的职业病定义深入浅出地进行描述、讲解，让没有时间专门学习医学知识的白领也能轻松驾驭。

人之一生有四样梦寐以求的东西：健康、财富、名誉、爱情。健康永远排在第一位，其余都是身外之物，健康就是最大的财富！

前 言

职场“杜拉拉”：你健康吗？ 1

第一章 白领族群：“刀锋”上行走的群体



“过劳死”的噩梦 2

传统意义的职场新病症 9

第二章 做职场健康达人，从“头”开始



头晕，让你不再神清气爽 20

工作“压力山大”，按摩解决神经性头痛 25

脑力劳动者的补脑食谱 30

第三章 要无量前途，更要保住明亮双眼



干眼症：心灵之窗需善待 40

谁“蒙上”了白领精英的双眼？ 45

还给自己亮“睛睛” 51

第四章 职场隐形杀手：电脑病你中了几招？



电脑病最难躲，白领族最受伤 60

远离电脑病，健康多一点 67

第五章 久坐不动带来病



- 颈椎病：让你抬不起头 72
- 肩周炎：人人都要一双灵活的臂膀 79
- 腰部疾病：挺直你的腰板 86
- 腿部血栓：见缝插针动一动 92
- 痔疮：难以言说的苦处 97

第六章 职场快生活，你还“好”吗？



- 不要脆弱的“玻璃胃” 106
- 规律生活，不可不吃早饭 116

第七章 美容养生均不忘，时时刻刻要健康



- 果品零食促健康 124
- 及时补充“生命之源” 135
- 按需排便，一身轻松 147
- 忙里偷闲做运动 156
- 要美丽，更要健康 166

第八章 淡看职场风云，健康不焦虑



- 烦心事少，睡得就好 178
- 心灵也需要时常“排毒” 187

后 记 199

Chapter 1

第一章

白领族群： “刀锋”上行走的群体



舒适的工作环境、丰厚的薪酬待遇、优越的福利保障……

白领的生活看起来很风光……

殊不知，他们优雅光鲜的形象背后，也有许多透支健康的无奈。

对于白领们而言，时间就是金钱，多付出带来多回报。

工作成就的取得往往要以牺牲健康为代价：

不规律的作息和饮食习惯、超负荷的脑力劳动、过多的工作压力……

这些使得白领族群成为一个在“刀锋”上行走的群体。

“过劳死”的噩梦



“过劳死”在蔓延

2011年4月12日晚，网上一条名为“普华永道美女硕士过劳死”的微博，引起人们的广泛关注。潘洁，一个年仅25岁的漂亮女孩不幸去世。备受关注的是她去世的原因，过度疲劳致使身体极度虚弱、免疫力低下，身患病毒性感冒仍然忙于工作，没有好好休息，更没有及时就医，最终诱发急性脑膜炎，不治身亡。一个年轻的生命就这样匆匆离去。

关注潘洁生前的微博，可以看出，从2010年参加工作开始，加班、出差、睡不好是常态，而对身体的描述则是“走路发飘、肺快要被咳出来了”……联系起她的去世，这些微博读来令人唏嘘不已。

踏上工作岗位以后，这个25岁的姑娘很少能够过上一天与她同龄女孩相似的生活，繁忙的工作带给她不菲的薪水，却剥夺了她享受生活的权利，直至让她付出生命的代价。

“过劳死”的噩梦不仅仅发生在潘洁身上，早在2006年6月12日，一条题为“用生命加班，哀悼华为员工胡新宇”的帖子就曾登上某著名论坛的首页头条，在不到一天的时间里点击率过万。25岁的胡新宇突然“过劳死”，也曾一度引起对白领加班过量问题的热议。

胡新宇2005年硕士毕业后签约深圳华为公司，负责研发工作。2006年4月初，他所在部门一项新的研发项目启动后，由于时间紧迫，他几乎天天

都在公司加班。4月末，由于身体不舒服住院。一个月以后，由于过度劳累导致身体多个器官功能衰竭，胡新宇在广州中山医科大学第三附属医院病逝，年仅25岁。

年轻的生命新锐并充满朝气，却在人生最美好的年华中非正常离去。他们本该拥有一切，最终一无所有，令人扼腕长叹。

关于“过劳死”的概念时至今日仍存争议，对此最简单的解释就是劳动超过人体所能承受的强度而导致死亡。官方给出的说法是“在非生理的劳动过程中，劳动者正常的工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态”。

众多“过劳死”的案例表明，其共同特点是由于长时间超负荷的工作，导致身体筋疲力尽，最终引发身体潜在的病症突然发生急剧恶化，再加上没有得到及时救治而丧失生命。表面上看，“过劳死”与一般的猝死极其相似，但它的特点是有很强的隐蔽性，没有明显的先兆，不容易被发现。因此，“过劳死”也可以被看作一个累加患病的过程，或者身体长期处于亚健康状态最后积劳成疾的过程。直接导致“过劳死”最多见的原因有冠心病、心脏病、高血压、脑溢血、心肌梗死以及糖尿病并发症等。

除去客观的繁杂工作以及激烈竞争压力，许多职场白领在主观上对自身的高标准严要求、极强的上进心也使得他们一再缩减自己的休息时间，无暇享受休闲时光，工作的重要性已超越了健康和幸福指数。

我们身处飞速发展的社会，众多产业蓬勃发展，其背后有着很多才华横溢的白领精英们在透支生命。快节奏的生活、过多的工作压力……日益蚕食着白领们的健康。

潘洁去世后，网友们曾发起关于加班的投票。调查结果显示：只有25%的人不加班，平均每天加班1小时的人约有12%，平均每天加班2小时的人占18%，平均每天加班3小时的人占10%，而35%的人平均每天加班超过3小时。

一项《中国人生存状态调查》结果表明，众多脑力劳动行业内普遍存在

着超负荷工作的现象。每天工作 8 小时以上的人群比例高达 78%，这其中还包含 23% 每天工作时间超过 11 小时的人。95% 的白领均处于身体亚健康状态，尤其是高科技行业、IT 行业人士。医生指出，高科技从业者长期面对电脑工作，又缺乏必要的锻炼，很容易带来颈椎病、腰椎病、下肢静脉曲张等疾病；而且由于行业内激烈的竞争致使他们长期进行高强度、超负荷的脑力劳动，精神长期高度集中，这又会加重他们罹患神经衰弱的危险。

高强度工作的白领们经常用以下这些词描述自身的状态：身心俱疲、敏感易怒、缺乏耐性、紧张压抑……这些很直观地表明幸福感正离他们越来越远。

如今，白领们的身体状况和生活状态令人揪心，无论出于什么原因，玩命工作都不是一个好的选择。英国科学家贝弗利奇的话并非危言耸听：“过度疲劳的人是在追逐死亡。”没有健康的身体，一切对未来的美好向往都将化作泡影。倚仗自己还年轻便恣意挥霍身体，透支生命，漠然注视健康的流失，最后只能眼看着生命之弦一天比一天紧绷……

“过劳”，到底离你有多远？

在生活中，绕过险峰或许可以迎来坦途；在工作中，失败了或许可以重来；而在生命里，健康失去了，又如何重来？

自测一下你的身体是否已经超负荷：

对照以下 20 项症状或不良习惯，如果占 8 项以上即已经有疲劳过度的危险，若占到了 10 项以上，就非常危险，甚至有可能发生猝死。还要注意的，在前 10 项中占 2 项以上，或者在后 10 项中占 3 项以上者，你必须认真关注你的健康状况，及时调整你的工作与生活状况，否则后果同样不堪设想。

1. 身体容易疲惫，浑身酸痛时有发生；
2. 记忆力下降，丢三落四；

3. 味觉不敏感，食不知味；
4. 颈部、肩部发麻发木；
5. 失眠，睡不好觉；
6. 容易被小事激怒；
7. 经常头晕头痛；
8. 时常胸闷；
9. 体检结果不乐观却不及时就医；
10. 短期内体重发生较大起伏；
11. 很少按时吃早饭；
12. 晚上经常在外应酬；
13. 经常吃快餐食品；
14. 每天吸烟 10 支以上；
15. 每天喝咖啡 5 杯以上；
16. 经常晚上 12 点以后入眠；
17. 日夜颠倒，作息无规律；
18. 每天工作时间超过 10 个小时；
19. 长期工作压力较大；
20. 缺乏运动。



东南大学附属医院心脏内科作过一项统计，医院每年收治的几千名心脏相关病症患者中，有近 10% 的年轻白领；过去心肌梗死的患者大多在 50 岁以上，而现在最年轻的患者竟然只有 30 多岁。2006 年我国的人才发展报告也表明，有超过 70% 的知识分子正游走在“过劳死”的边缘。

“过劳死”，这个在 20 世纪 80 年代媒体曾大量报道过的困扰日本白领一族的病症，已经开始在中国蔓延，并严重威胁职场人的生命质量。

数据的确看起来有些吓人，对于大多数人，“过劳死”还是一个相对遥远的话题，但不容置疑的是，大多数白领的身体健康指数逐年下降，长期游走于健康与“过劳死”之间，我们将其定义为“过劳”。

日常生活和工作中，如果经常出现浑身乏力、腰背酸疼、视力模糊、头

晕头痛、记忆力减退、食欲不振等疲劳症状，说明你正走在“过劳”的路上，应当立即引起重视。有不少年轻人认为自己的身体只是出现了一些“小抗议”，离“过劳”还有很长的距离。殊不知，如果身体长期处于疲惫不堪的亚健康状态，对职场人士的身心健康会造成极大损伤。这看似平常的一点点征兆，叠加起来就可能产生巨大的危害。调查显示，我国每年因身体长期亚健康却不调养而“过劳死”的人大约有 60 万。这其中最直接的死因便是心脏的相关病症。

处于“过劳”状态，职场人的出路在哪里？

“过劳”“过劳”，归根到底在于你太忙了。

看看下面几条常见的白领日常生活状况扫描，你是不是觉得似曾相识？

每天清晨被闹钟叫醒，眯着惺忪的睡眼挣扎着起床，洗漱穿戴后来不及好好吃一顿早餐便奔出家门。

早饭没有时间吃，午餐匆匆吃一点公司附近的快餐盒饭便继续埋头工作，晚饭的时间又要被名不副实的聚餐应酬所占领，想吃顿亲手做的饭菜成了奢侈的愿望。要是赶上加班，只能狂喝咖啡或泡方便面凑合。

好不容易熬到休息的时间，要么宅在家里呼呼大睡，不但连早餐省了，午餐和晚餐也凑到一起了。天气再好，也想不起去户外或健身房健身，不给身体舒活筋骨的机会；要么与朋友狂欢，半夜带着“熊猫眼”回来，比上班还累……

结果身体长期处于“亚健康”状态，肩周炎、颈椎痛、鼠标手，四肢酸软，浑身乏力，面色发黄发暗，双眼没有神采……

三招教你远离“过劳死”

远离“过劳”，彻底与“过劳死”绝缘，还得从瓦解“太忙”上下工夫。

第一招：适当地调整进取心，设置更切合实际的职场目标。

进取心既是职场人实现梦想的“助推器”，也让心灵背负过多的重荷，

成为摇摇欲坠的“绊脚石”。很多人一进入职场就像杀入了战场，因为有太多的生活与事业目标等着自己去完成：供房、买车、还贷、出国留学、同各种对手和假想敌竞争，总之几乎涵盖了个人成功的一切标签。

于是，一些年纪轻轻的职场朋友就开始为工作通宵达旦、废寝忘食，穿梭于公司和饭局之间，陪领导吃饭、陪客户暴饮，不知不觉有了难看的啤酒肚，甚至华发早生。

值得一提的是，很多人明明知道这样的情况不容乐观，可是看看眼前已得到的一切，又咬咬牙想挺过去，想等事业发展到一定阶段，稳定下来，再好好款待自己的身体。可是，那一天却不知什么时候才能到来。生活若是这般周而复始下去，健康迟早会绷成一根一触即断的脆弱琴弦，那时就真的无路可退了。

调整进取心，关键在于清楚自己为什么而“忙”。大多数人之所以“忙”，是因为知道社会在飞速发展，自己一旦闲下来就会落后，于是只能全身心地投入工作，以努力求发展。其实不然，如果牺牲了健康、快乐、亲情……这样的发展还有什么意义？其次，要适当地降低欲望，正确看待名利，知足常乐。要知道，努力工作只是手段，幸福才是最终目标。

第二招：掌握正确工作方法，提高工作效率，减少不必要的“穷忙”工作，远离“过劳”。

一些朋友也会面对这样的问题：自己每天都很忙，但总是见不到成果；感觉付出了很多，却忙而无功，得不到他人的认可。如果你处在这样的情况当中，可能并不是由于工作不努力，而是没能掌握正确的工作方法，在无意中浪费了宝贵的时间和精力。

这时就要注意提高工作效率了。不妨每天早一点到公司，提前进入工作状态；制订详细的工作时间表，列出自己当天要做的事情，按时完成；工作时精力要集中，不可一心多用……另外，保证充足的睡眠，也能让人有充沛的精力投入工作。

此外，也有不少职场人士的“忙”是公司的加班制度造成的，有些公司

表面上看似多劳多得，实际上就是在变相强迫员工加班。甚至有的企业在入职考核上就加了一条“是否愿意加班”，好像不愿意加班就不能成为一个好员工。身处这样的公司，也可以权衡一下利弊，选择离开。一个公司如果靠最大限度地压榨员工来换取高额利润，漠视员工的健康和生命，这样的公司如何能够获得长远的发展呢？

第三招：在工作之余，要让自己的生活“慢”下来。

这里的慢并不是指生活节奏变慢，职场人的主旋律就是要努力进取，但是可以让自己的心态放“慢”，用宁静的内心来对抗浮躁的社会。近年来，欧美的白领人士中刮起一股“慢活”的风潮，它的实质就是让人们更加豁达、更加从容地生活。闲暇时，听听美妙的音乐、读读愉悦心灵的书、多多接触大自然……“慢活”，可以让职场人超负荷的心灵从忙碌的工作中解脱出来，有一个健康的心态，才有一个健康的身体。

对大部分白领人士而言，虽然无法改变工作环境的高速运转，但至少可以提高对自己身体的掌控力，高度重视自己的健康状况，在繁忙的工作之余，尽可能地关注健康常识，养成健康的生活与工作习惯。如果生命如琴弦，那就让它做一根柔韧感十足的琴弦，既能够与他人配合弹奏出美妙的旋律，又不会有绷断的危险。

