



健康身体的30堂必修课

Jiankang Shentide
30Tangbixiuke

本书并不只是一本简简单单关于健康的书籍，而是让读者通过对自身的审视与自我鉴定，逐渐调整与改变昔日不良的生活习惯与方式，使之变得更加健康、更加合理。通过书中的叙述，你将意识到往常毫无意识、不断反复的不良姿势与工作态度，以及工作之余享用的咖啡和其他含有咖啡因的饮料，对你的健康来说是多么可怕的凶手。

责任编辑 孟波 王皓
封面设计  一行设计 于通

上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5384-4960-0



9 787538 449600 >

定价：25.90元

团购热线
0431-85635186

健康 身体的30堂必修课

Jiankang Shentide
30Tangbixiuke

【韩】郑婴安 • 著 金 晶 • 译



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康身体的30堂必修课 / (韩) 郑婴安著; 金晶译.
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8
吉林科学技术出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5384-4960-0

I. ①健… II. ①郑… ②金… III. ①心理保健—基
本知识 IV. ①R161. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第159505号

Prescription For Salaryman

Copyright © 2009 written by JEONG I AN

Originally Published by Vision B&P

Simplified Chinese translation copyright ? 20XX by Jilin Science & Technology Publishing House

This edition is arranged with Vision B&P through PK Agency, Seoul, Korea.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without a prior written permission of the Proprietor or Copyright holder.

健康身体的30堂必修课

著 郑婴安
翻 译 金 晶
助理翻译 朴 林
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 王 皓
封面设计 于 通 一行设计
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 160千字
印 张 10. 25
印 数 1—5000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www. jlstp. net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4960-0

定 价 25. 90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



综合性健康测试

准确把握自身健康，令身体尽展笑容！

- ★ ☐ 腰痛 ☐ 鼻炎 ☐ 慢性疲劳综合征
☐ 便秘 ☐ 肥胖

→ 以上病痛大都来源于生活上的不良习惯。生活中看似微不足道的坏习惯往往会在不知不觉中给身体埋下病根。最初也许只是小病痛，但极有可能变成熬人的慢性病痛。此时，只要痛下决心就能改掉坏习惯，同时还能够及时对病痛进行治疗，相信不久就会摆脱慢性病痛带来的困扰，微笑着向病痛挥手告别！

- ★ ☐ 火气病 ☐ 抑郁症 ☐ 失眠症
☐ 压力型头痛

→ 以上病痛大都是由于待人接物的压力及负担所造成。解决此类问题不应只侧重于眼前显现的病痛，而应从根本上改善待人接物的态度和人际交往关系，提高自身对外界压力的承受能力以及应对应变的能力，使身体由内到外会心微笑！

- ★ ☐ 眼球干燥症 ☐ 颈部萎缩综合征 ☐ 脊椎侧弯
☐ 肌筋膜疼痛综合征 ☐ 腰椎间盘突出

→ 以上病痛大都是因为工作量过多或频繁接触电脑所引起。现代职场人的生活离不开电脑，但请切记，工作时应保持正确姿势，工作之余尽量多动一动，以便身体能够得以放松，露出笑容！

- ★ ☐ 慢性肠胃病 ☐ 过敏性大肠综合征
☐ 压力性暴饮暴食症 ☐ 咖啡中毒 ☐ 浮肿

→ 引起以上病痛的罪魁祸首也许正是不合理的午休时间。午休是每日工作之余放松小憩之时，而并非给身体加压创负之段。认真反思午休时的吃、喝是否真正为了身体。利用好午休时间，令全身放松！

- ★ ☐ 面部神经麻痹 ☐ 高脂血症 ☐ 痛风
☐ 逆流性食管炎 ☐ 带状疱疹

→ 造成以上病痛的根源也许就在于下班后的繁乱生活。既然你已下班，就应让身体也彻底得到缓冲，频繁的应酬、酗酒都会令身体继续加班，不停地工作。正如你渴望消遣休息一样，你的身体也在期待每日闲眠。合理支配下班后的个人时间，令身体露出闲情逸致般的笑容！

- ★ ☐ 性冷淡 ☐ 免疫性不孕 ☐ 阳痿
☐ 阴道炎 ☐ 习惯性流产

→ 若患有以上病痛之一，表明你正在经受性生活带来的压力与负担。健康的性生活造就完美人生。如果出现相应症状，须尽早尽快予以治疗。只有保证健康生活，才能拥有健康体魄！只有追逐欢愉之性，才能使得身体微笑！

推荐语

对于现代人来说，健康是最为切实的话题。

人体天生就拥有坚不可摧的免疫能力。这种体内的自我防御令人们远离外界压力与各种疾病，保证我们身体的安全与健康。但是由于周围深受污染的生活环境与不良的生活习惯，现代人的防御体质正逐渐削弱，免疫能力也在逐步减退。

健康没有万一。我们必须时刻注意平时看似微不足道的生活习惯，它会成为病症之源。被称为“死亡三重奏”的癌症、高血压、糖尿病就是典型的由于生活习惯所引起的疾病，这种生活习惯型的疾患很难由患者自己自觉地发现并进行判断。而此类病症最好是通过定期的健康检查，在早期被发现并进行治疗，以免其发展成更为严重、更为棘手的重病疾患。事实上，在整个诊断与治疗过程中最为重要的阶段是人们自己及时进行健康判断，并进行自我调整与治疗的“一次”预防阶段。可以说，身体的健康状态决定人们生活的质量。

根据多年来丰富的临床经验和多样化的相关活动，郑要安博士提出了与现实生活紧密相关的，切实可行的一种健康指南。本书被学术界广泛认可，是读者均易于理解与实践的、实用性很强的书籍，相信《健康身体的30堂必修课》这本书能为忙碌于职场中的上班族守住健康、守住微笑。

2009年初春

李时炯 博士

目录

综合性健康测试 _ 2

· 推荐语 _ 4

· 前言 _ 5

01

忙碌上班族的病痛之源 “生活习惯”

- 锻炼腰部肌肉（腰痛） _ 11
- 不是因为“鼻子”，而是因为“身体”（鼻炎） _ 15
- 单凭自我判断绝不可行（慢性疲劳综合征） _ 19
- 一定要多喝水（便秘） _ 23
- 若想成为胖子，别吃早饭（肥胖症） _ 29

02

忙碌上班族的病痛之源 “人际关系”

- 彻底发泄怒火（火气病） _ 35
- 为运动疯狂（抑郁症） _ 39
- 千万不要硬睡觉（失眠症） _ 45
- 头痛，关键在于睡眠（压力型头痛） _ 49
- 调整呼吸（恐慌障碍） _ 53

03

忙碌上班族的病痛之源 “电脑”

- 让眼睛也得到休息（眼球干燥症） _ 59
- 挺起胸膛（颈部萎缩综合征） _ 63
- 渴望完美身材，请先矫正身姿（脊椎侧弯） _ 67
- 伸伸懒腰（筋膜疼痛综合征） _ 73
- 走姿决定腰椎间盘的健康（腰椎间盘突出） _ 77



忙碌上班族的病痛之源 “午休时间”

- 快乐饮食，不生病的健康法则（慢性肠胃病） _ 85
- 养成清淡的饮食习惯（过敏性大肠综合征） _ 91
- 不要独自进餐（压力性暴饮暴食症） _ 95
- 每天不超过三杯咖啡（咖啡中毒） _ 101
- 享受午休时间的散步（浮肿） _ 105



忙碌上班族的病痛之源 “下班之后”

- 制定好休息计划（面部神经麻痹） _ 111
- 每天运动一小时（高脂血症） _ 115
- 酒是绝对的禁忌（痛风） _ 119
- 不要睡前进食（逆流性食管炎） _ 125
- 过度疲劳是体内的毒素（带状疱疹） _ 131



忙碌上班族的病痛之源 “性生活”

- 一定要坦诚相对（性冷淡） _ 139
- 请先锻炼身体（免疫性不孕） _ 145
- 请先戒烟（阳痿） _ 151
- 让身体暖和起来（阴道炎） _ 157
- 请不要站太久（习惯性流产） _ 161



综合性健康测试

准确把握自身健康，令身体尽展笑容！

- ★ ☐ 腰痛 ☐ 鼻炎 ☐ 慢性疲劳综合征
☐ 便秘 ☐ 肥胖

→ 以上病痛大都来源于生活上的不良习惯。生活中看似微不足道的坏习惯往往会在不知不觉中给身体埋下病根。最初也许只是小病痛，但极有可能变成熬人的慢性病痛。此时，只要痛下决心就能改掉坏习惯，同时还能够及时对病痛进行治疗，相信不久就会摆脱慢性病痛带来的困扰，微笑着向病痛挥手告别！

- ★ ☐ 火气病 ☐ 抑郁症 ☐ 失眠症
☐ 压力型头痛

→ 以上病痛大都是由于待人接物的压力及负担所造成。解决此类问题不应只侧重于眼前显现的病痛，而应从根本上改善待人接物的态度和人际交往关系，提高自身对外界压力的承受能力以及应对应变的能力，使身体由内到外会心微笑！

- ★ ☐ 眼球干燥症 ☐ 颈部萎缩综合征 ☐ 脊椎侧弯
☐ 肌筋膜疼痛综合征 ☐ 腰椎间盘突出

→ 以上病痛大都是因为工作量过多或频繁接触电脑所引起。现代职场人的生活离不开电脑，但请切记，工作时应保持正确姿势，工作之余尽量多动一动，以便身体能够得以放松，露出笑容！

-
- ★ ☐ 慢性肠胃病 ☐ 过敏性大肠综合征
☐ 压力性暴饮暴食症 ☐ 咖啡中毒 ☐ 浮肿

→ 引起以上病痛的罪魁祸首也许正是不合理的午休时间。午休是每日工作之余放松小憩之时，而并非给身体加压创负之段。认真反思午休时的吃、喝是否真正为了身体。利用好午休时间，令全身放松！

- ★ ☐ 面部神经麻痹 ☐ 高脂血症 ☐ 痛风
☐ 逆流性食管炎 ☐ 带状疱疹

→ 造成以上病痛的根源也许就在于下班后的繁乱生活。既然你已下班，就应让身体也彻底得到缓冲，频繁的应酬、酗酒都会令身体继续加班，不停地工作。正如你渴望消遣休息一样，你的身体也在期待每日闲暇。合理支配下班后的个人时间，令身体露出闲情逸致般的笑容！

- ★ ☐ 性冷淡 ☐ 免疫性不孕 ☐ 阳痿
☐ 阴道炎 ☐ 习惯性流产

→ 若患有以上病痛之一，表明你正在经受性生活带来的压力与负担。健康的性生活造就完美人生。如果出现相应症状，须尽早尽快予以治疗。只有保证健康生活，才能拥有健康体魄！只有追逐欢愉之性，才能使得身体微笑！

推荐语

对于现代人来说，健康是最为切实的话题。

人体天生就拥有坚不可摧的免疫能力。这种体内的自我防御令人们远离外界压力与各种疾病，保证我们身体的安全与健康。但是由于周围深受污染的生活环境与不良的生活习惯，现代人的防御体质正逐渐削弱，免疫能力也在逐步减退。

健康没有万一。我们必须时刻注意平时看似微不足道的生活习惯，它会成为病症之源。被称为“死亡三重奏”的癌症、高血压、糖尿病就是典型的由于生活习惯所引起的疾病，这种生活习惯型的疾患很难由患者自己自觉地发现并进行判断。而此类病症最好是通过定期的健康检查，在早期被发现并进行治疗，以免其发展成更为严重、更为棘手的重病疾患。事实上，在整个诊断与治疗过程中最为重要的阶段是人们自己及时进行健康判断，并进行自我调整与治疗的“一次”预防阶段。可以说，身体的健康状态决定人们生活的质量。

根据多年来丰富的临床经验和多样化的相关活动，郑要安博士提出了与现实生活紧密相关的，切实可行的一种健康指南。本书被学术界广泛认可，是读者均易于理解与实践的、实用性很强的书籍，相信《健康身体的30堂必修课》这本书能为忙碌于职场中的上班族守住健康、守住微笑。

2009年初春

李时炯 博士

前 言

本书并不只是一本简简单单有关于健康的书籍，而是让读者通过对自身的审视与自我鉴定，逐渐调整与改变昔日不良的生活习惯与方式，使之变得更加健康、更加合理。通过书中的叙述，你将意识到往常毫无意识、不断反复的不良姿势与工作态度，以及工作之余享用的咖啡和其他含有咖啡因的饮料，对你的健康来说是多么可怕的凶手。

近年来，生活中到处充满着多样的健康信息，对于忙碌于职场中的人们，若想在工作之余挑选健康饮食、养成健康习性确实有些困难。有的人即使掌握了特效减肥食谱，如果遇到有公司聚餐的日子，也只能三天打鱼，两天晒网，基本上都是前功尽弃、不了了之。

你是否总是觉得后颈酸痛、两肩沉重？你是否整日坐在办公桌前、只见腰上的游泳圈越来越大？虽然每次都会下决心通过运动练就迷人的S曲线，却因早晨紧张的上班准备无暇顾及的你；下班后因疲惫不堪、倒头就睡的你；只要是休息日不管怎样休息都无法抛开倦怠，周一上班同样心身沉重的你，请你一定读一读这本书，一定要通过这本书重新找回健康的身体与良好的心态。

来吧！让我们一起来翻开这本书，开始我们的健康旅程！让我们一同改正不当的生活习惯、矫正不良的身姿吧！一旦怀揣改正的决心与坚持的意志，你便已是充满魅力与能力的职场丽人。

郑婴安

01

忙碌上班族的病痛之源 “生活习惯”

能够维持健康的生活习惯，就是对自己负责，

不知不觉间，不良的生活习惯可能正在慢慢吞噬着你的身体，

不愿走路、吃得过多、不按时进餐、不愿做运动、严重挑食……你知道吗？

这些看似微不足道的小习惯正是万病之源，

让我们从纠正不良生活习惯开始做起，打造健康身体。



朋友，你腰痛吗？

- ☐ 早上起床后觉得腰部疼痛；
- ☐ 若保持2小时以上坐姿，便感觉腰部疼痛；
- ☐ 若保持1小时以上站姿，便感觉腰部疼痛；
- ☐ 一年内腰急性扭伤1次以上；
- ☐ 熟睡时经常发生一侧小腿突然抽筋的状况。

符合4项以上者，即可判定为腰痛，最好尽早接受专门治疗。

锻炼腰部肌肉



生活中，大多数人认为长期使用腰力及腕力，经常从事体力劳动的人群是腰痛病症的高发人群，但事实并非如此。体力劳动者反而会因其强劲的腰部肌肉，极少会受到腰痛症的困扰；相对地，整日在办公室面对着电脑，长期从事文职工作的职场白领，因其脆弱的腰部及缺乏锻炼的日常生活，即便只是小小的冲击，腰部也易于受损，承受腰部疼痛之苦。事实上，据相关调查表明，因腰部疼痛寻诊就医的患者中，比起家庭主妇或体力劳动者，久坐于办公室的男性远远要多出两倍。

实例

01

某日清晨，就职于某大型企业的李部长（30岁，男性）因剧烈的腰部疼痛从睡梦中惊醒。李部长由于长时间驾车，以及长时间保持着单一的姿势，似乎给李部长原本就不够健壮的腰部关节增加了无法承受的负担，从而引起了剧烈疼痛。

事实上，就腰部疼痛症来讲，对比接受医院治疗来说，患者自身的日常管理与调整显得更为重要。平时，最好避免过长时间地保持一种姿势，从而给腰部增加过重的负担。在上述实例中，李部长因长时间驾车、基本维持着一种坐

跟鞋的女性，很容易引发各种脊椎疾病，需定期进行检查并做适当调整。但这也并不是说平底鞋百益而无一害。比如说，像完全没有任何坡度设计、前后一样平的平底鞋，或者即使是平底鞋若底面非常坚硬，就无法缓解路面对人体脊椎的冲击，从而影响脊椎健康。因此，最大限度地缓解外部环境的冲击，最有利于长时间站立并行走的鞋后跟的高度为2~3厘米，这也是对健康最有益的鞋跟高度。

锻炼使腰部强劲有力！即便再怎么端正姿势，如果不是专业的芭蕾舞演员，很少有人能够坚持这种姿势好几个小时，端端正正地坐着、规规矩矩地行走。锻炼腰部肌肉，使自己的腰部结实有力，是预防腰痛发作及其他腰部疾患的有效方法。可以说，坚挺的腰椎和结实的腰肌代表着腰部的健康。



健康贴士

强化腰肌力量的要点

| 腰肌强化运动（针对脊椎两侧肌肉的强化运动）|

① 平躺，尽量向上抬起上身及臀部。



② 平躺，将膝盖抬起，尽量抬高上身及臀部。



③ 平卧，将两手置于脑后，以腹部为中心，慢慢抬起上身及双腿。



注：双腿挺直，不要弯曲。

强化腰部肌肉的饮食

韭菜 韭菜性温、味清香，经常食用有助于促进血液循环，具有暖身的功效。而且，韭菜中还含有大量的维生素及多种营养成分，可增进体内各项机能，对慢性腰痛具有神奇功效。自古以来，被称为滋补保养佳品的食物通常以肉类居多，但韭菜是其中较为难得的、可作为滋补保养佳品食用的比较常见的蔬菜。

核桃 核桃可预防衰老，增强肾脏功能，强化腰部力量。特别是，经常感觉腰腿疼痛、小便过频的老年人，如果用核桃熬粥后经常食用，效果更佳。