

白领新健康丛书

上班族

ShangBanZu

YUANLICHANGJIANJIBING

Yaojue

远离常见疾病

要诀

达纳米 编著

别小看小毛病，要小心！

酿大病大事情，莫大意！



人民军医出版社

上班族

远离常见疾病

SahngBanZu YuanLi ChangJian JiBing YaoJue

要诀

纳 米 编著

人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族远离常见疾病要诀/纳米著. —北京:人民军医出版社,2004. 1
(上班族系列丛书)

ISBN 7-80157-786-8

I. 上… II. 纳… III. 常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006666 号

主 编:纳 米

出 版 人:齐学进

策划编辑:王阔海

责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842,电话:(010)66882586、66882585、51927258

传真:(010)68222916,网址:www. pmmp. com. cn

印 刷:北京京海印刷厂

装 订:桃园装订厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版,2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:880mm×1230mm 1/24

印 张:15.5

字 数:268 千字

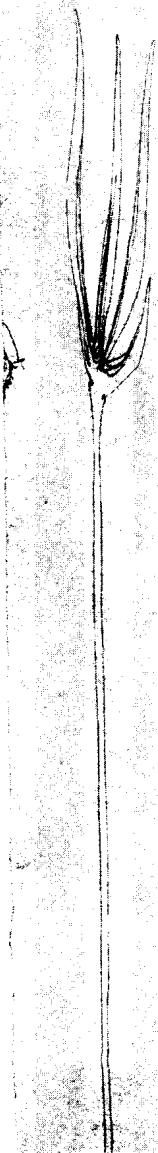
印 数:0001~4000

定 价:35.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话:(010)51927289、51927290)



● 本书可作为高等院校、职业院校、培训机构、企业员工的培训教材，也可供从事相关工作的工程技术人员参考。



上班族，别当掉了你的健康

中国有句成语叫做“寅吃卯粮”，比喻那些透支的家庭财政管理模式。寅吃卯粮如果针对一种消费观念，不仅是时髦的，还会得到经济学人士的认同和赏识。

但是，我这里要说的是有那么一群人，一个生机勃勃的庞大群体，一个被传媒和社会所艳羡和关注的阶层——白领（上班族、职业人士……）。我要说的是你们的健康，当高薪和成就感装满你们的愿望与情感，当都市生活方式把你们安排得井井有条，当匆匆的脚步描摹着你们不舍昼夜的辛劳，当社会把责任和压力一股脑兜售给你们，当你们的妻子、父母以一种自豪的姿态满足地生活时……

你们也许正在“寅吃卯粮”——当掉了健康，当掉了未来。

也许你发现，自己的抵抗力远不如大学时期，每一场感冒都要垂青你！

也许你已经感到，30岁刚刚出头，你的腹部已经成了丘陵地貌！

也许你偶尔会发现，原来一口气可以爬上20层楼，而现在走几步就气喘嘘嘘！

青春年少的几年前，你是那么贪恋柔软的床，总是睡不够，现在却是揉烂了枕头也找不回一夜甜美的梦！

颈椎发硬、后背发酸、记忆减退、眼睛发干！

……

这些常见的不适很容易被忽略，但却是最该被重视的，因为它们是隐性炸弹。

在你得到荣耀和丰厚的收入的同时，你正在透支着你的生命。

为了未来，为了亲人，你要对自己负责。

……

目 录



年纪轻轻，工作努力，
昨天还意气风发地呼朋引伴，
豪情万丈地憧憬辉煌的明天，
今天却……

过劳：白领猝死的恐怖杀手

- ◎过劳威胁着国内白领 - - - - - 3
- ◎“过劳死”有哪些预兆 - - - - - 4
- ◎哪些人易“过劳死” - - - - - 5
- ◎怎样防范过劳猝死呢 - - - - - 6
- ◎不能为了实现一时的目标而忽视身体 - - - - - 7
- ◎不要太过分执着 - - - - - 8

近来噩梦缠身，即使是睡着了，
也会梦见工作中的事：
仍在争取客户，
继续与经理周旋，
或者梦见被裁员。
早晨起来昏昏沉沉，



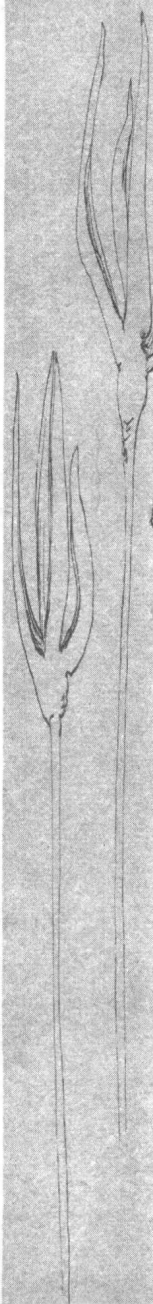


莫名其妙地过敏、感冒，
稍微运动一下就气喘吁吁……
而这些，
都发生在正值青壮年的你身上，
你健康吗？

亚健康：都市上班族的健康陷阱

- ◎你是健康人吗 - - - - - 11
- ◎亚健康产生的原因 - - - - - 11
- ◎亚健康状态的自我测试 - - - - - 12
- ◎亚健康问题的症结 - - - - - 13
- ◎克服亚健康状态的办法 - - - - - 14
- ◎亚健康状态症状歌诀 - - - - - 16
- ◎神经衰弱与亚健康的关系 - - - - - 18
- ◎白领女性更要摆脱亚健康 - - - - - 18

电脑、因特网、电子游戏……
在带给我们效率、沟通的快捷、视觉的快感之外的同时，
也成为一种危害健康的因素，
尤其对于日常办公与生活离不开鼠标和键盘以及整日沉湎于网络和游





戏的人们。

电脑使用者不可忽视日常保健

- ◎电脑对身体健康的侵害 ----- 23
- ◎“电脑综合征”产生的原因 ----- 24
- ◎如何防范或减轻“电脑综合征” ----- 24
- ◎电脑操作者注意事项 ----- 25
- ◎长期用电脑会使你表情冷漠 ----- 27
- ◎电脑伤眼不含糊 ----- 28
- ◎得了干眼病怎么办 ----- 29
- ◎干眼症的病因 ----- 29
- ◎如何预防干眼症 ----- 30

令人羡慕的坐班族，
不须经风沐雨，
环境整洁高档，
然而，正是这些值得荣耀的地方，
一些疾病，
像藤蔓儿悄悄爬上你的身体。



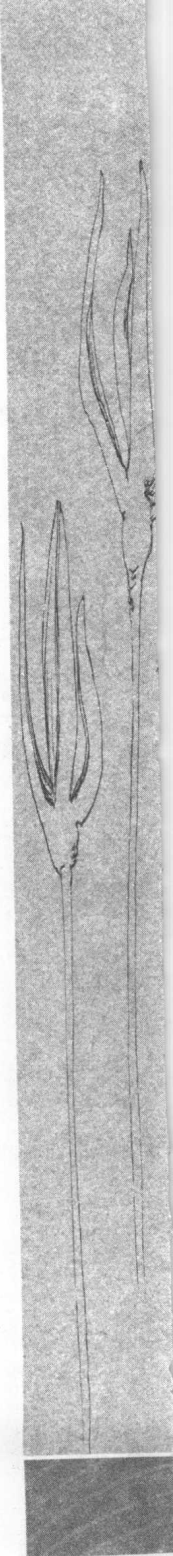
办公室人员常见不适的缓解方法

- ◎头痛的缓解方法 ----- 35
- ◎小腿肚痉挛怎么缓解 ----- 35
- ◎如何减轻关节痛 ----- 35
- ◎“心病”绝不是小事一桩 ----- 36

文明，使人类告别荒蛮，
在前行的步伐中，
带给我们幸福的生活和繁荣的景象，
同时，也带来新的疾患……

潇洒的白领遭遇难缠的“文明病”

- ◎现代文明生活潜藏的致病因素 ----- 39
- ◎“电脑眼病”——使你的世界逐渐失去光彩 -- -40
- ◎“鼠标手”——手指不再灵活跳跃 ----- 41
- ◎职业性坐姿病——使你的脖子难以转动自如 - -42
- ◎“伏案综合征”——使你的心肺日渐枯萎 - - - - 42
- ◎“慢性疲劳综合征”——使你欲罢不能地劳作 — 43
- ◎痛风症——白领男性的痛楚 ----- 43
- ◎高脂血症——年轻白领并不遥远的遭遇 -- -45





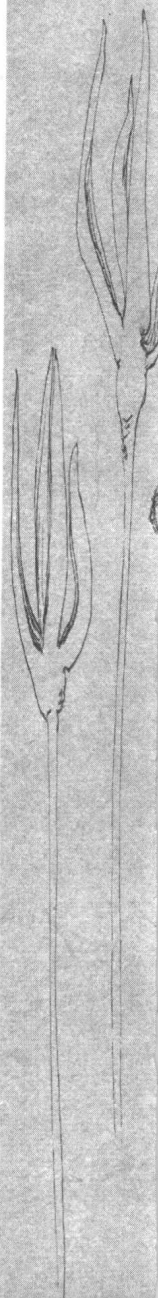
- ◎强迫症——仅仅是发狂的想象吗 -----48
- ◎肥胖症——其并发症比体态难看还可怕 -----49
- ◎“烂嘴角”——还有比“火气大”更新的发现 -- 50
- ◎大肠癌——都市人需要当心的病 -----52
- ◎“电视迷综合征”——癫痫、眼病、斑疹 -----55
- ◎“电冰箱病”——食物中毒、胃炎、肺炎等 -----57
- ◎“电风扇病”——贪图一时凉快的后果 -----58
- ◎“洗衣机病”——病菌交叉感染的恶果 -----59
- ◎“电话病”——传染感冒、痢疾 -----60
- ◎“电磁辐射综合征”——无形杀手更无情 -----60
- ◎“不锈钢餐具综合征”——美观的伤害 -----61
- ◎“烟草综合征”——无处不在的伤害 -----61
- ◎过度饮酒——没有一个器官能长久承受 -----64
- ◎“现代居室病”——误入豪华高档的迷途 -----67
- ◎“高楼症”——摩天欲望下的孤独 -----68
- ◎“都市化综合征”——获得的同时也在失去 -----68
- ◎“视觉污染综合征”——失去真实的色彩 -----69
- ◎女性焦虑症——过分认真惹的祸 -----70
- ◎“空调病”——福兮，祸所依 -----71
- ◎跟“文明病”“斗法” -----74



夜晚来临，孤独、疲惫、昏沉，
却难以入睡，辗转反侧，
床，成了巨大的不粘锅，
痛苦的你如一张烙饼，
白天的景象挥之不去，
光怪陆离的幻影似魔鬼缠身，
听着家人甜蜜的鼾声，
你，痛苦地哀叹何其不幸……

上班族：与失眠斗争到底

- ◎你晚上睡得好吗 - - - - -79
- ◎上班族失眠原因有哪些 - - - - -80
- ◎过分紧张也导致失眠 - - - - - 82
- ◎用“小技巧”避免失眠 - - - - -83
- ◎睡觉的忌讳 - - - - -84
- ◎治疗失眠的诀窍 - - - - - 85
- ◎男人不能入睡的解决办法 - - - - -86
- ◎女性不能入睡的解决办法 - - - - -87
- ◎冬日睡眠要讲科学 - - - - -88
- ◎失眠症的治疗 - - - - - 89
- ◎不同年龄需要的睡眠时间 - - - - -90
- ◎特别提示：忌坐着睡觉 - - - - -91





事业、家庭、社会责任……

虚荣，要强，内心的脆弱，

男人更需要关怀，

男人更应当了解自身的健康。

关心上班族男性的疾病

- ◎男性的体质与疾病 - - - - - 95
- ◎男性营养6大纪律 - - - - - 96
- ◎青年男子如何捍卫肾脏 - - - - - 97
- ◎前列腺疾病早预防 - - - - - 98
- ◎如何尽早发现前列腺癌 - - - - - 100
- ◎只要聪明不要秃顶 - - - - - 101
- ◎男人莫忧 - - - - - 102

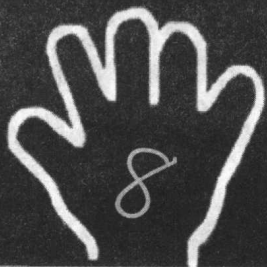
你是不是很久没有关心过美丽的花朵、蓝蓝的天空和朵朵白云了？

你是不是越来越不喜欢与亲人和老朋友谈一谈知心的话了？

你是否一放下饭碗就奔向键盘？

你是否对遥远不可及的神秘网友充满依恋……





白领“网络病”的预防和治疗

- ◎你有网络心理疾病吗 ----- 105
- ◎“网络成瘾综合征”已经趋向平民化 ----- 105
- ◎网络性心理障碍 ----- 107
- ◎导致网络偏执狂的心理因素 ----- 108
- ◎如何防范上网的心理问题 ----- 108
- ◎“电脑狂暴症”——伤肝害脾破财 ----- 109
- ◎“网络幽闭症”——孤独苦闷彷徨 ----- 110
- ◎“游戏综合征”——偏执、过敏、夸张 ----- 110
- ◎“网络性爱痴迷症”——虚幻脆弱 ----- 112
- ◎“网络中毒症”——沉沦、沮丧、低落 ----- 113
- ◎“网络无聊症”——六神无主真寂寞 ----- 114
- ◎“IT分裂症”——异化的恍惚迷离 ----- 115
- ◎“网络痴呆症”——若愚似傻如癫 ----- 115

职业病不仅仅是指矽肺病、铅中毒等古老的面孔。

隐藏在时尚、现代化面纱下的新“职业病”：

更加温柔，

更加和缓，

更加隐蔽，

甜蜜地向你走来……



你了解白领的新“职业病”吗

- ◎“职业病”出现新变化----- 119
- ◎新“职业病”——健康新杀手-----120
- ◎对新“职业病”将有新政策-----122
- ◎白领部分“职业病”资料----- 123
- ◎白领阶层要注意“高技术病”----- 123

美丽的诱惑
流动的旋律
呢喃的夜语
掩藏着
莫名的疼痛
摩登时髦的现代动感
自尊自立的地位
现代女性的生活
丰富娇艳多姿
可是，一些奇怪的不适
缠绕着她们
成为幸福花丛中的瑕瑜





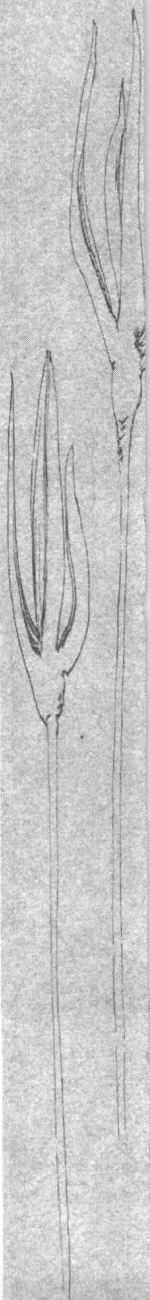
现代女性的新奇病症

- ◎“首饰病”美中不足 -----129
- ◎慢性腹泻“牵肠挂肚” -----130
- ◎溃疡已经“习以为常” -----131
- ◎眼睛疲劳“暗淡无光” -----134
- ◎慢性胃炎“隐隐作痛” -----135
- ◎便秘实在的“难言之隐” -----140
- ◎头痛犹如“家常便饭” -----146
- ◎肩、颈酸痛“日复一日” -----151
- ◎腰痛好似“老态龙钟” -----152
- ◎美味疾病“悲从喜生” -----154

眼影能够成为护住那潭清溪的堤垭么，
粉底霜能够遮挡早逝的青春么，
时尚的装束装饰了你的体态，
能遮掩隐隐的不适么，
霓虹下的激情使你夺目地绽放，
但怎样避免昙花一现的短暂呢？

是什么伤害了职业女性的健康

- ◎伤害职业女性健康的因素 -----161





- ◎做文秘的女性怎样避免得心脏病 ----- 163
- ◎职业女性，别小瞧疲劳的感觉 ----- 164
- ◎第三状态中的女人们 ----- 164

古训：

不积跬步，无以至千里；
不积小流，无以成江海。

戒告：

勿以恶小而为之，
勿以善小而不为。
如果一些小毛病积累多了，
你的身体一样会水滴石穿。

不可不知：小毛病应小心预防

- ◎写字楼送给你小毛病 ----- 169
- ◎上班族一定要学会呼吸 ----- 170
- ◎肥胖是有预兆的 ----- 172
- ◎当心无影无形的“拥挤综合征” ----- 172
- ◎引起男人不育的不良生活习惯 ----- 174
- ◎男人哭吧不是“罪” ----- 175
- ◎男性的衰老悄悄地来 ----- 175