



YiSheng LanDeShuo&ShangBanZu JianKang ShouCe

医生懒得说

——上班族健康手册

DIY

李淳廉◎著

电脑e族综合征

办公室综合征

健康食品健康吗？



上班族的你，
发现身边的这些隐
患了吗？

中国对外翻译出版公司

医生懒得说

——上班族健康手册

DIY

李淳廉◎著



中国对外翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

医生懒得说:上班族健康手册/李淳廉著 北京:中国对外翻译出版公司,
2002.10

ISBN 7-5001-1049-9

I. 医... II. 李... III. 保健—普及读物 IV. R161 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075218 号

(著作权合同登记:图字 01-2002-4790 号)

本书原版权所有者为台湾创晔公司,由贝塔斯曼亚洲出版公司提供在中国内地独家出版之中文简体字版权。

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/(010)68002480

E-mail:ctpc@public.bta.net.cn

http://www.ctpc.com.cn

责任编辑/铁 钧

责任校对/董 洪

封面设计/李 栋

印 刷/北京世图印刷厂

经 销/新华书店北京发行所

规 格/850×1168 毫米 1/32

印 张/7.75

版 次/2002 年 10 月第一版

印 次/2002 年 10 月第一次

ISBN 7-5001-1049-9/G.348

定价:20.00 元



版权所有 侵权必究
中国对外翻译出版公司

目 录

第 1 章 电脑 e 族全方位保健

1

■ 电脑族综合征 2

小心!电脑族的健康警讯·····	2
如何预防电脑族综合征?·····	4
何时该就医?·····	7

■ 电脑族的亮眼计划 8

保护双眼就该这么做!·····	8
保养双眼的好对策·····	9

■ 别让黑眼圈、眼袋泄漏了年龄的秘密 11

为什么黑眼圈找上你?·····	11
如何赶走黑眼圈?·····	12
到底眼袋是如何形成的?·····	12
该怎么消除眼袋·····	13

■ 电脑族的假性近视 14

如何避免假性近视与度数的加深呢?·····	15
-----------------------	----

■ 电脑族的耳朵保养 16

如果你不希望下辈子都得依赖助听器·····	17
-----------------------	----

■ 电脑族养生饮品 18

第2章 姿势不当,元气大伤! 23

■坐太久,站太久会出问题!? 24

你也可以这样做~上班族的伸展操.....25

■伸伸懒腰、打打哈欠也是一种养生 27

伸懒腰、打哈欠也是有方法的28

■痛起来要人命的椎间盘突出 29

到底什么是椎间盘突出呢?29

哪些人是椎间盘突出的高危险群?30

如何治疗椎间盘突出?31

善待你的腰,从修正姿势做起31

患者的生活守则 32

■腿上的青筋暴露~静脉曲张 34

静脉曲张到底怎么来的?34

静脉曲张的症状?35

你是静脉曲张的高危险群吗?35

别让静脉曲张悄悄出现 36

静脉曲张需要治疗吗? 37

■别为鸡眼苦恼 38

鸡眼为何找上你?38

该如何处理鸡眼?39

别让鸡眼有机可乘40

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

第3章 工作环境潜藏健康危机!? 43

■办公室内空气潜藏着危险因子 44

哪些东西会产生有害物质?	45
对人体的影响	46
如何改善室内空气?	47

■远离电磁波 49

电磁波对人体的影响	49
如何正确地使用手机?	50
家电用品中的电磁波	51

第4章 吃出活力健康 53

■吃对早餐活力无限 54

早餐有助于头脑的清醒	54
空腹做晨间运动有益健康吗?	55
早餐要怎么吃?	55

■小心落入“垃圾食物”的陷阱! 56

垃圾食物就在你身边	57
-----------------	----

■胆固醇有好有坏 59

胆固醇的功能与作用	59
教你区分胆固醇的“好”与“坏”	60
如何提升好的胆固醇?	61
小心食物中的陷阱	62

■慎选小吃摊以免吃进致癌物	64
哪些情况会加速油品的氧化与变质	65
■吃方便面,小心吃掉了健康!	66
方便面里藏乾坤	66
方便面的营养与热量	67
享受美味,兼顾健康	68
■盐多必失?	69
如何降低盐分的摄取	70
■减少糖减少老化	72
饮食中减糖的技巧	73

第5章 茶余饭后健康出击 75

■喝咖啡学问大	76
咖啡的基本常识	76
解答你对咖啡的疑虑	78
■长期喝酒等于慢性自杀	81
酒精如何被人体吸收?	81
酒要怎样喝?	83
■消除酒醉	84
别再喝醉的六大秘诀	85
■吞云吐雾的代价	87
吸烟所引发的疾病	87
香烟中的有害物质	88
如何避免吸烟对身体的危害	89

■净化身体、调节体温的好帮手~水 90

关于水的基本常识	90
解答你对喝水的疑虑	93

■一忍再忍,小心憋出病来 95

憋尿对人体的害处	96
解除憋尿危机	97

第 6 章 营养补充维生素 99

■吃的美容保养品~维生素 E、 β 胡萝卜素 100

β 胡萝卜素	100
维生素 E	101

■全能的营养素~维生素 C 102

维生素 C 的生理功能	102
左旋维生素 C	104
代谢途径	104
每日的建议量	105
维生素 C 的来源	106
如何正确地摄取?	106
如果想用维生素 C 片来补充,该如何选择?	108

■嘴破与维生素 B 群有关吗? 109

认识维生素 B ₂	109
购买单一的维生素 B ₂ 好还是 B 群好呢?	111

■维生素 E 与烟碱酸,搞定冬天手脚冰冷 112

■维生素能恢复通宵狂欢后的疲惫!? 130

维生素 B₁、C、E, 彻夜狂欢好帮手..... 114

■有效帮助减肥的“高纤食物” 116

食物中增加纤维质的技巧..... 117

■钙与骨质疏松症 118

20 岁到 30 岁是储存骨钙最好时机..... 118

为何更年期的妇女容易骨质疏松?..... 119

光吃钙片不运动容易造成结石?..... 119

每人每天需要多少钙质?..... 120

如何利用食物补充钙质?..... 120

■壮阳的维生素 ~ 锌 Zinc 121

到底“锌”是何物?..... 121

哪些食物含锌?..... 122

服用锌的禁忌?..... 123

■健康食品真的能带来健康吗? 124

哪些人需要健康食品?..... 124

如何选择适合的健康食品?..... 125

健康食品该怎么吃?..... 126

第 7 章 疾病保健自己来 129

■你有头痛的困扰吗? 130

医生, 我头痛——头痛该如何就诊?..... 131

缓解压力失眠头痛..... 133

头痛该怎么办?..... 133

■消化不良怎么办? 135

从饮食习惯去改变它·····	136
■“腹痛”的自我检查 137	
消化系统的日常保健·····	140
■拒绝当“拉拉队” 142	
腹泻的原因·····	142
别急!腹泻时你应该·····	143
小心!腹泻时千万别吃·····	144
什么时候需要立即就医?·····	145
■你了解乙型肝炎吗? 147	
常见与乙肝相关的检验数据·····	148
乙型肝炎怎么来的?·····	149
乙型肝炎的症状·····	150
乙肝带菌者的日常保肝原则·····	150
■吃这个也痒、吃那个也痒的“荨麻疹” 154	
当皮肤出现荨麻疹时该如何处理?·····	155
荨麻疹的日常生活禁忌·····	156
■致命的蜂窝组织炎 158	
蜂窝组织炎到底是什么?怎么发生的?·····	158
主要的症状·····	159
蜂窝组织炎的治疗·····	159
蜂窝组织炎高危险群·····	160
第一时间的伤口处理·····	161
■享受美食的后遗症~痛风 162	
避开引发痛风的高嘌呤食物·····	163
如果尿酸值长期处于偏高状态·····	164
■掌握饮食,聪明抗癌 165	



饮食有道,抗癌有方	166
抗癌的生活准则	167
抗癌的临床疗程	168

第8章 季节性毛病 171

■炎炎夏日!小心热出病来 172

高温下身体所产生的不适反应	173
严重的热病	173
预防措施及降温的方法	174

■清爽一夏杜绝汗臭 176

不热也流汗?	176
汗流浃背好难过,怎么办?	177

■令人退避三舍的狐臭 178

为什么有狐臭?	178
狐臭该怎么预防与治疗?	179

■手汗如雨下该怎么办? 180

该如何处理?	181
--------------	-----

■戴墨镜不只是爱美耍酷 183

眼睛也要防晒?	183
暴晒后的眼睛护理	184
太阳眼镜的功能	185

■天气变冷小心高血压 186

血压升高时该如何得知?	186
控制血压的方法	188

■ 预防感冒有绝招 189

- 别让感冒找上门 189
- 已经患感冒的人必须注意 191

■ 过敏性鼻炎 193

- 何谓过敏性鼻炎 193
- 过敏性鼻炎常见的合并症 194
- 药物治疗 194
- 过敏性鼻炎诱发的原因与预防 195
- 改善鼻炎的征状 197

第 9 章 舒展身心下班后 199

■ 下班后解除压力的 8 个方法 200

- 放轻松 ~ 舒缓压力自己来 200

■ 对抗压力的 12 个方法 202

■ 心情郁闷也会让你百病丛生 206

- 忧郁症的情绪征兆 206
- 压力、心情烦闷会导致自律神经失调 207
- 心情郁闷时你可以 208

■ 你吃进了烦躁、易怒吗? 211

- 哪些食物容易引发火气? 212
- 给你好心情的食物 213

■ 怎样的运动才算健身 214

- 何谓“有效的运动” 214
- 运动时的装备 215

当轻微的筋拉伤或扭伤时 215

没时间运动,靠走路健身吧! 216

■爬楼梯并非人人可行 217

爬楼梯的注意事项 218

第 10 章 睡个好觉健康来 219

■你有熬夜的本钱吗? 220

熬夜的后遗症 220

不得不熬夜,怎么办? 222

■克服“习惯性失眠” 223

习惯性失眠 224

有效击退失眠 225

■睡不着,可以依赖“安眠药”吗? 227

安眠药的注意事项 228

■选择好床好枕让你一夜好眠 231

哪一种枕头最适合你 232

选好枕头,避免“落枕” 233

枕头的材质比较 234

到底硬床好还是软床好? 234

你该选哪种床呢? 235

Chapter

1

电脑 e 族 全方位保健

长时间坐在电脑桌前，两眼直视荧屏，双手不停地敲击键盘……

你因此常感到肩颈酸痛，手腕无力？

担心两眼的酸涩、浮肿以及度数的加深？

电脑族综合征

整天埋首工作中的你,是否常会为了腰酸背痛、颈部僵直、手腕酸麻无力而困扰不已呢?长期因打电脑而形成的肩背腰的酸痛,以及手指手腕的不适当用力,而成为电脑族最常出现的健康问题就称之为“电脑族综合征”。

长时间坐在电脑桌前,两眼直视着屏幕,双手不停地敲击键盘,相信这是每个上班族都有的共同经验,但你可知道不良的坐姿、不合适的桌椅、双眼与屏幕的角度不科学,虽然看起来都是小问题,但若平常不稍加注意的话,很容易给健康带来隐忧喔!

注意



小心!电脑族的健康警讯

! 颈部僵硬

颈部僵硬、肩膀及上臂的的酸痛是电脑族最常见的问题,主要是长期固定一个姿势或两手前臂悬空打电脑,肩膀与颈部因此被提起,时间久了,会造成肌肉的不正常受力或拉伤。

一般人常常在工作了一段时间后,才发现自己的颈部在抬

头时竟会如此酸麻,肩膀、上臂也会出现一些压痛,若不加以改善,让肌肉长期处于紧缩的状态下,容易使血管受到压迫影响血液循环,严重的甚至还会造成脑部的缺氧而引发头痛、头晕、失眠等现象。

! 腰酸背痛

这是久坐的人最常出现的问题,根据医学研究显示,人体在坐着的时候腰椎所承受的压力是站立时的 1.2 倍,更何况我们常看到有些人喜欢将上身以半仰躺的方式坐在椅子上,把一般的椅子当安乐椅用,感觉上好像是比较舒服,其实这时你的腰椎因无适当的支撑,而呈现悬空的状态,使腰椎向前倾,这时所承受的压力最大,长时间下来很容易造成腰酸背痛,并且腰椎的过度前倾,容易使腰后背的韧带及肌肉受到牵扯,而更容易疲劳,不耐久坐。

另外,长时间坐着不动的女性电脑工作者,容易阻碍腰部以下的血液循环,除了工作一整天下来会出现腿部浮肿,还会有生理不顺、痛经的困扰。

! 手指肌腱炎

主要由于长期快速重复性的敲击键盘,造成手指的肌腱过度收缩而引起的发炎现象,大部分发生在打字员、作家或是经常在网络上与网友们聊天的人。受伤时不但会手指疼痛,手指还会弯曲不易伸直,并且会在早晨起床时有手部僵硬不适的现象。

! 腕隧道综合征(网球肘)

如果你在工作了一整天之后,回到家中手腕及手指用力时会觉得软弱无力并且酸麻,但若将手甩一甩会比较舒服,这种情况就是腕隧道综合症。以前较常发生在搬重物时的手腕用力不当,这也发生在电脑族在操作键盘或鼠标时,常常不经意的用手腕的骨突处来支撑手掌时不当的用力,使得腕隧道中的正中神经受到压迫,因而产生的神经病变,严重时甚至会造成大拇指的指腹无法用力。

预防



如何预防电脑族综合征?

之前所提的这些问题,其实只要在工作的时候稍加注意电脑地摆放与姿势,或是善用自己的休息时间做简单的伸展,就能有效地预防这类问题的发生。

+ 给你的好建议

布置你的电脑设备

- ①调整椅子的高度,坐下时屏幕的高度与视线呈水平以下15度以内,可以降低因角度过高而造成颈部过度伸张。
- ②坐的时候,务必将臂部向后贴紧椅背,使上身与大腿尽量呈90度角,两脚自然垂下,若无法呈90度时,可以将一只脚跨在另一只脚上,或是在