

白 领 健 康 管 理 手 册



女性白领 健康管理

Office Lady
Health
Management

手册

阎衡秋 主编

医生并不能给患者健康，
只有患者自己才是自己健康的真正主人。

用健康知识武装大众，
教会大众掌握自我健康管理的方法和技能。



广东旅游出版社

女性白领 健康管理

Office Lady
Health
Management 手册

阎衡秋 主编

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领健康管理手册 / 阎衡秋主编.

—广州: 广东旅游出版社, 2005.1

ISBN 7-80653-612-4

I. 白... II. 阎... III. 保健—手册 IV. R161.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129034号

白领健康管理手册编委会

阎衡秋 陈雷 陶宏伟 原岩波 王祖华 李宏军 丁英豪 王海燕 寇建涛

马华崇 武爱文 陆津与(美国纽约州立大学)

女性白领健康管理手册

主编: 阎衡秋

责任编辑: 熊涛 曾淑花

装帧设计: 天富恒

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

联系: 周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网: www.travel-publishing.com

印刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

地址: 广东省肇庆市星湖大道

880×1240毫米 大32开 17印张 340千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-612-4/R·53

定价: 36.00 元(全套共二册)

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序 言

开始编写本书，向一些医学界的同事、朋友约稿的时候，很多人问我为什么要写一本关于女性白领健康管理的书，因为专门谈女性白领健康管理的医学科普书似乎并不多，也不是很多医生关心这方面的事情。因此，我每每要向这些医学界的同仁解释这本书有什么意义。

编者曾是一名外科医生，专业方向是肿瘤外科学，重点研究领域是乳腺肿瘤。在7个年头的临床工作中，诊治过上万名乳腺癌的病人。每个乳腺癌病人都会和医生叙述自己的得病经过，都有一个痛苦的故事，这些故事每每让编者感到很压抑，压抑之余总是希望自己能多为患者做点什么，却又感觉自己能力有限。因此在做医生的这些年中，生活并不愉快。我的博士论文课题要收集很多乳腺癌病人的病史数据，分析哪些因素对乳腺癌病人的5年生存率相关，在回顾性阅读这些资料的过程中，我发现很多乳腺癌患者发病是在30~40岁这个年龄段，她们很多是白领，受过良好的教育，有一份体面的高收入工作，很多人还事业有成，正处于生命中的辉煌时期，但是乳腺癌让她们丧失了一切生活乐趣。进一步调查发现，这些优秀女性白领的健康知识之贫乏、健康意识之低下，令人震惊。因此我明白了悲剧的根源所在，同时也明白了自己为什么面对乳腺癌会感到无能为力的悲观：医生并不能给患者健康，只有患者自己才是自己健康的真正主人。然而患者并不了解这一点，因为他们缺乏医学知识，不知道怎样做才能保卫自己的健康，而这些就是医生必须为大众解决的问题——用健康知识武装大众，教会大众掌握自我健康管理的方法和技能。中国古代医学经典《黄帝内经》云：“圣人不治已病治未病”，用现代医学词语解释就是：最高明的医生应该从事健康管理，而不是治病。因此医学博士毕业后，我放弃了医生职业，投身于健康管理事业，创办了专门从事健康管理的医学咨询中心。



现代中国是一个市场经济社会，国家在快速发展，现代女性白领是社会的精英，也是国家的财富。女性白领在为国家做出贡献的同时，也承载着超负荷的工作压力，使她们身体劳累、精神紧张，并且由于健康知识贫乏，健康意识低下，导致她们的健康状况令人担忧，悲剧屡屡发生！

说到这里，大家或许明白了我为什么要编写这本书。我的想法得到一批医学博士的赞同，他们认为这项工作非常有价值，女性白领是我们社会的精英，我们理应关注她们的健康，为她们的健康贡献自己的力量。

“行胜于言”，正是有了这些医学博士的辛劳工作，才有了本书的诞生。

希望女性白领朋友们能或多或少从本书受益，我愿足矣！

编者 阎衡秋医学博士



目 录

第一篇：新理念和健康	(1)
女性白领健康状况	(1)
树立健康新理念	(12)
第二篇：亚健康	(27)
关于亚健康	(27)
慢性疲劳综合征	(31)
各种综合征——白领一族的“时尚病”	(37)
第三篇：饮食与疾病	(66)
饮食误区	(66)
茶与咖啡	(71)
慢性胃炎	(76)
胃溃疡	(76)
功能性消化不良	(80)
肥胖	(81)
低血糖	(83)
营养不良	(84)
贫血	(85)
皮肤衰老	(87)
脂溶性维生素缺乏症	(89)
高血压	(91)
冠心病	(92)
糖尿病	(100)
第四篇：健康害虫	(108)
骨质疏松	(108)



颈椎病	(113)
足病	(119)
便秘	(122)
神经衰弱	(129)
偏头痛	(139)
手机症	(141)
电磁辐射污染	(143)
空调综合征	(148)
打字综合征	(154)
办公室综合征	(160)
熬夜综合征	(163)
心理疾患	(167)
 第五篇：妇科疾病	 (174)
月经不调	(174)
外阴炎	(181)
阴道炎	(182)
慢性宫颈炎	(186)
慢性盆腔炎	(187)
妇科炎症与不孕	(189)
避孕	(190)
人工流产	(194)
乳腺癌	(198)
宫颈癌	(202)
享受“性”福	(207)
性传播疾病	(214)
 第六篇：美丽护理	 (218)
女性白领健康生活细节十二则	(218)

美丽肌肤标准	(220)
化妆品常识	(220)
正确选择护肤品	(223)
化妆水的选择和使用	(226)
眼霜的选择和使用	(227)
了解自己的肤质及相应的养护方法	(232)
拥有靓丽肌肤	(234)
嫩肤秘诀	(236)
毛孔问题	(240)
敏感性皮肤的护理	(242)
“电脑”皮肤护理要点	(244)
祛斑	(245)
除皱	(248)
中医美容	(251)
 第七篇：健康管理	 (259)
体检	(259)
注意身体的健康语言	(271)
 附 件：	 (278)
附件 1：亚健康状态自测	(278)
附件 2：给自己的体质打分	(279)
附件 3：测测您是否进入老年	(280)
附件 4：疲劳生活测试	(281)

第一篇：新理念和新健康

女性白领健康状况

一、健康调查

“白领”这个概念来自于西方国家，在当今中国老百姓眼里是指这样一群人：受过高等教育，具有一技之长，从事着脑力劳动为主的工作，工作体面，薪水待遇很高，工作时候衣着整洁，举止优雅。尤其是女性白领，更是城市中一道靓丽的风景线。然而，女性白领除了风光优雅外，同样也有很多职场无奈。很多女性白领在市场竞争中取得了丰硕成果，但是往往是以牺牲自己的身体健康为代价的，她们的身体健康处于一个危险的状况，这已经引起社会的广泛关注。



然而，担忧中也有令人欣慰的地方。调查结果显示，总体上女性白领还是比男性白领更注重健康，健康观念更科学，出现重大健康问题的女性白领在数量上要少于男性白领。这可能和女性白领在职场上承受的压力较男性白领少有关。但是女性也有不利的一方面，由于性别因素，女性白领在平常表现的健康小毛病更多些。



下面是一组关于女性白领健康状态的调查数据:

一组女性白领人群健康状态调查结果

主动去医院机构的人群中	
41.00%	患高血脂、心动过缓或心律失常
39.00%	患龋齿、牙齿缺失、牙周病
38.00%	有妇科问题
33.00%	有肝病问题、慢性胃炎、胆结石或胆囊炎
14.00%	患乳腺增生
不会去医院但为之困扰	
30.00%	有睡眠障碍: 失眠, 睡眠质量不高
29.00%	眼睛干涩, 视线模糊
10.00%	腰酸背疼
10.00%	内分泌紊乱所致: 便秘、痤疮、月经不调
8.00%	有不明原因的身体疼痛
过去半年里最常出现的身体不适百分比	
31.00%	肠胃及消化系统
16.00%	妇科各项
15.00%	口腔、五官
8.00%	不明原因的疼痛
7.00%	内分泌及泌尿系统
7.00%	肺部、呼吸道
7.00%	颈椎
3.00%	心脏
亚健康比例	
43.00%	没有生病, 经常疲劳
35.00%	生过几次小病
4.00%	每次感冒都被传染

一组女性白领人群健康状况调查结果

	亚健康比例
17.00 %	精力充沛, 从没生病
	健身选择
6.00 %	健身俱乐部成员
20.00 %	有规律锻炼
24.00 %	每次运动前热身
	营养补充剂
30.00 %	坚持定量服用营养补充剂
28.00 %	办公桌上摆了营养补充剂, 但没坚持服用
20.00 %	偶尔服用
17.00 %	从不服用
	体检
50.00 %	没有定期体检
38.00 %	每年一次
16.00 %	两年一次
	乳房自检
45.00 %	不定期自检
29.00 %	感觉不对劲才自检
18.00 %	不知道
6.00 %	每月固定时间检查
	宫颈涂片
70.00 %	从未做过
13.00 %	患病时做过
12.00 %	偶尔会做
7.00 %	有规律检查

一组女性白领人群健康状况调查结果

	自治主义
40.00%	及时找医生
30.00%	自己找适合的药物
20.00%	只有到无法忍受时才去医院

中国保健科技学会对全国 16 个省、直辖市辖区内各个百万人口以上的城市进行调查,结果显示,北京人处于亚健康状态的比例是 75.3%,上海是 73.49%,广东是 73.41%,这三个地区的亚健康率明显高于其他地区。

有专家指出,出现如此高比例的亚健康人群,主要与人们的工作压力增大、生活节奏加快等因素有关。亚健康严重者可影响神经系统和心脑血管系统,诱发高血压、冠心病、偏头痛,影响内分泌系统,出现妇女月经异常、男子阳痿等症状。据调查,城市中 40 岁以上的白领阶层中,由于负荷过重,引起慢性疲劳、情绪不稳和代谢异常的情况比较突出。专家提醒,肩负事业和家庭双重负荷的中年人千万不能对亚健康状态无动于衷,否则,不久的将来,这些人有 2/3 将死于心脑血管疾病,1/10 将死于肿瘤,1/5 将死于吸烟引起的肺部疾病、糖尿病等代谢疾病以及意外事件,只有 1/10 的人有望安享晚年。

二、压力与健康

北京零点调查公司发布的《2003 年白领工作压力研究报告》显示,41.1% 的北京白领正面临着较大的工作压力,61.4% 的白领正经历着不同程度的心理疲劳。

李女士任职于合资公司,巨大的工作压力逼得她不得不加班,每天从早忙到晚,食无定时,令她疲惫不堪。李女士的情况代表了众多中青年白领的情况,加班已经是很多白领人士的家常便饭。

白领们工作忙到天天要加班，加班的背后隐藏的是激烈的竞争、高质量的业务考核指标、高要求的绩效考核指标。为了完成这些指标，为了不至于在激烈的竞争中被淘汰，许多人不光是忙到顾不上吃饭、喝水，甚至走路、坐车、睡觉都在思考与工作有关的事情。现在许多公司都实行“多劳多得”的分配原则，许多白领为了多拿奖金，就加班加点跑业务、干工作，使得本来就满负荷的工作变成了超负荷的工作，更是自己给自己加压力。另外，错综复杂的办公室政治，也是一种无形的压力。

过重的压力成为女性白领的健康杀手。



巨大的压力是损害女性白领健康的罪魁祸首。在紧张的压力之下，一般人的感觉首先是疲劳乏力，紧接着便出现失眠、头痛等症状。这种状态持续下去，就会影响内分泌，导致内分泌系统紊乱，身体机能失调，酿成更大的疾病。

30岁的王女士是一家外企的行政总监。最近两年，她感觉自己总是疲劳乏力，常常失眠头痛。近来，她还出现了月经不调现象，例假无缘无故推迟7天以上，每次去医院检查，都查不出什么毛病，吃各种补品也都不能见效。这就是压力造成的不良症状。

有研究者邀请了北京地区8位名医共同探讨中青年白领的健康问题。专家们指出，在压力之下，高血脂、动脉硬化、脂肪肝等老年人容易患的疾病都在白领中提前报到；早衰、胃肠道疾病、颈椎病、抑郁症等在白领中也较为多发。而像失眠、头痛、视力下降、脱发、感冒这些看似平常的小毛病也都与压力不无关系。



上海市国际医学交流中心医疗保健中心曾对近3万例亚健康患者做过检测,主要检测对象是证券和银行等行业的白领以及外企的职员。据该中心徐主任介绍,目前许多中老年疾病患病人群普遍年轻化,高血压、糖尿病、脂肪肝、胆囊结石的发病提前了10年。在亚健康检查中,常发现二十五六岁、二十七八岁的年轻人就有脂肪肝,三十多岁的人就有尿酸增高。年轻女性中,乳房小叶增生、子宫肌瘤是常见的亚健康症状,这与雌激素的分泌失调有关。在白领中常见的腰酸背痛、脊椎病,与在空调环境里长期保持一个姿势有关,开始症状是抽筋、疲劳,如果缺钙、营养不良,会加速症状的恶化。

上海社科院亚健康研究中心主任奚先生认为,这些出现未老先衰现象的办公族,都存在亚健康症状,如心慌、气短、浑身乏力、头疼、头晕、精神不振、情绪低落、反应迟钝、失眠梦多、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。

医学专家、心理专家提出,亚健康状态的成因是心理压力过大。随着社会的发展,竞争也不断加剧,特别是中青年人,几乎每天都面临着新的挑战,精神压力很大。心理素质好、承受能力强的人,能够及时调节心态,化解压力,大大减小了“积劳成疾”的危险;而心理承受能力较弱的人,由于自我调节能力较弱,精神压力长时间蓄积,大脑超负荷运转,加之大脑细胞所需氧和营养补充不及时等,最终很可能导致疲劳过度,从而出现亚健康症状。据了解,大多数工作能力和责任心都很强的人,对自己要求很严格,这样的性格也导致了他们心理压力过大,易出现亚健康症状。

调查发现,在不同职业的人群中,亚健康发生率较高的依次是干部(可理解为白领阶层)(19.34%)、大学生(10.95%)、中小学和幼儿教师(9.33%)、中学生(9.02%)、工人(8.98%)、军人(7.60%)、工程技术人员(7.14%)、企业经管人员(5.36%)、医生(3.60%)。所以,以上人群尤其应该注重身体保健,坚持锻



炼，减少不良嗜好。

三、体质早衰

有研究表明，目前中国高收入人群的过速老化趋势已经超过欧美国家的水平。据上海社科院亚健康研究中心的一份调查，上海市人口中，健康人群占16%，非健康人群占14%，亚健康人群占70%（其中轻度患者约占40%，慢性患者约占30%），而亚健康人群中又以白领人士为多。

有不少女性白领的体质年龄大于实际生理年龄，这与她们普遍缺乏锻炼、工作压力大、身体处于亚健康状态有关。

病例一：40岁的年龄，50岁的身体。

李女士今年44岁，在一家企业任高层领导。因为工作过于紧张，她老是觉得疲劳、乏力。不久前，她到市民体质监测指导中心作体质监测，心肺功能、平衡感、柔韧度、耐力、爆发力、敏捷度等几个方面评价下来，她的体质年龄为52岁，比实际年龄整整大了8岁。据体质监测指导中心工作人员介绍，前来监测者多数为白领人士，年龄在20~50岁之间，其中只有20%的人体质年龄小于实际年龄。从档案记录看，他们80%工作繁忙，基本上不参加体育锻炼，或者进行没有针对性的锻炼，体质发展不平衡。

病例二：30岁不到的姑娘大把掉发。

李小姐一身时髦的名牌衣着和面部精致的化妆，都掩饰不住她眉宇间透露出来的疲惫与憔悴。她夜间长期失眠，早上没有动力起床，大量掉头发，对烟酒依赖加重，经常出现一时间记不起同事姓名的情况。她是一位典型的高级白领，在国内名牌高校受过良好的高等教育，之后凭着优秀的外语水平，受雇于一家跨国公司。可她常抱怨“感觉很累！件件事都累，每天下来疲惫不堪，逐渐对一切都失去了兴趣。我的世界很灰，有时候甚至想到死，一了百了”。一向信心十足的她，甚至对自己的工作能力产生了怀疑。更让她感到无奈的是，她感觉非常孤独。“明年我就30岁了，想起事业无进展，爱情没有着落，年龄逐年增大，新人又层



出不穷，我就感到一阵阵恐慌。”

四、疼痛

据一家涉外诊所内科主任介绍，如今因各种各样疼痛症状而就诊的女性白领很多，几乎占了该诊所门诊量的20%。下面是诊所所提供的一些典型病例：

病例一：难以忍受的痛经。

患者：张小姐，25岁，某外企市场部专员。

每次例假那几天是张小姐最痛苦的时候。痛经是她大学毕业后进了外企最近两年才发生的，而且越来越厉害。现在，来例假时她简直无法坚持工作，有时候不得不请假，已经引起了上司的不满。张小姐很担心这会影响到她在公司的发展，于是工作更加拼命，结果痛经更加严重。虽然她到过很多医院看病，可是仍然没有好转。

痛经是最普通的经期不适，发病率高达10%~15%。通常月经来潮后1~2天腹痛最剧烈，以后可逐渐缓解，痛经时还伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等不适。医生提示，痛经加重可能和工作压力有密切关系。

病例二：工作一紧张就头疼。

患者：李小姐，27岁，广告公司策划总监。

自从被提拔当了策划总监后，头痛就缠上了她。“那时我刚被提拔，为了策划一个大型的广告活动，我和同事没日没夜忙了3天，活动办得很成功。就在大家兴致勃勃地商量去哪里放松一下的时候，一阵阵剧烈的头痛突然向我袭来。我浑身乏力地瘫在椅子上，抱着头呕吐不止。医生仔细检查之后，把我的头痛定性为紧张性头痛。医生说，休息是最好的治疗。可是像我们这样的工作，忙起来哪有时间休息啊！所以，我的包里止痛片是少不了的。”

病例三：莫名其妙的背痛。

患者：露西，30岁，网络公司行政经理。

一年前，露西休完产假上班，正碰上公司裁员，人心惶惶。



回家后宝宝哭个不停，婆婆又经常挑起事端，搞得她焦头烂额，心情极度烦躁，整天郁郁寡欢。“某天早晨醒来，我突然觉得自己后背疼痛不已，连透气都有点困难。到医院检查，钱花不少，药更吃了一大堆，但背痛得更厉害，甚至无法工作、睡觉。医生仔细询问了我的病史，认真分析了检查报告之后，建议我去看心理门诊，于是我去了心理咨询中心。”“第一次和心理医生交谈，他和我交谈的话题并不是我的病，而是我的工作生活，家人朋友，甚至我小时候的种种经历。这样谈话每周一次，持续了两个月，我心情逐渐开朗，背痛也在不知不觉中慢慢减轻。半年后，我的背痛竟奇迹般消失了。”

五、健康误区

女性白领通常都受过良好的教育，素质较高，生活也讲究品位。但是，医学专家们却发现，高素质的女性白领在健康方面误区多多。

不了解自己的家族病史。你知道你的祖父母、外祖父母死于何种疾病吗？了解家庭成员的病史能帮助你提前关注相关脏器的健康。很多疾病，如糖尿病、心脏病以及某些癌症都会遗传。很多恶性疾病如果及早发现，治愈的机会还是很大的。

整天工作，没有休息。长时间从事一种工作会让人感到无聊，应该尽可能地为自己找点儿乐，例如看看笑话，翻翻休闲杂志，给好朋友打个电话，偶尔做做白日梦等，让自己轻松起来。

去健身房不注意小节。最好准备专门的健身软底鞋或厚棉袜，因为潮湿的健身房地毯很容易隐藏和滋生细菌，导致诸如足癣和足底疣等疾病。类似的还有公共更衣室和泳池的拖鞋，虽然都已消毒，但还是穿自己的最保险。

避孕方式经年不变。避孕方法应随着身体状况的改变而改变。即使你比较习惯目前的避孕方法，也要在体检时向医生询问它是否仍适合你现在的状况。5年前常用的避孕药未必仍适合你现在的身体。

