

—白—领—健—康—管—理—手—册—



男性白领 健康管理

Office Man
Health
Management

手册

阎衡秋 陈雷 李宏军 主编

最高明的医生应该教会大众自我健康管理，
从而不患病。
最高明的医生应该从事健康管理，
而不是治病。



广东旅游出版社

男性白领 健康管理 Office Man 手册

阎衡秋 陈雷 李宏军 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 藺宏伟 原岩波 王祖华 李宏军 于英豪 王海燕 寇建涛
马华崇 武爱文 陆津与(美国纽约州立大学)

男性白领健康管理手册

主编: 阎衡秋 陈雷 李宏军

责任编辑: 熊涛 吴少玲

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男性白领健康管理的书，因为专门谈男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。

大家经常听到这样一句话：做男人其实很辛苦。在女人眼中，男人不但要取得事业成功，还要肩负家庭重担。男人虽然辛苦，却不能表露，有泪不轻弹，可是男人也是人，并非钢铁炼成。我是一名外科医生，专业方向是肿瘤外科学，曾经接触过很多男性白领患者。根据我本人的体会，男性其实比女性更脆弱：男性的平均寿命低于女性，这种现象在世界各国都比较普遍；大多数疾病的发病率，男性明显高于女性。

我在与病人的接触中发现，有很多男性白领，他们受过良好的教育，有着一份体面的高收入工作，有些人还事业有成，正处于生命中的辉煌时期，但是到了中年，却饱受病痛折磨，甚至英年早逝。进一步调查发现，这些优秀男性白领的健康知识、健康意识的贫乏程度令人震惊。突然间，我明白了悲剧的根源所在，同时明白了我的很多医生同行为什么会感到面对诸多男性疾病无能为力的悲观：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护自己的健康，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。正如中国古代医学圣典《黄帝内经》所说的“圣人不治已病治未病”，最高明的医生应该教会大众自我健康管理，从而不患病。用现代医学的词语来解释就是：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，决定投身于健康管理事业，并且创办了专门



从事健康管理的医学咨询中心。

现今，我们国家在快速发展，现代男性白领是社会的精英，也是国家的财富。男性白领在为国家作出贡献的同时，也承载着超负荷的工作压力，使他们身体劳累，精神紧张，并且由于健康知识普遍贫乏，健康意识低下，导致他们的健康状况令人担忧，悲剧屡屡发生。

说到这里，大家或许明白我为什么要编写这本男性白领健康管理的医学科普书。我的想法得到了一批医学博士的赞同，他们认为这项工作非常有价值：男性白领是我们社会的精英，我们为什么不能为他们的健康做点什么呢？

“行胜于言”，正是因为这些医学博士的辛劳工作，才有了这本书的诞生。

希望男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：新理念和新健康	(1)
男性白领健康状况	(1)
树立健康新理念	(10)
第二篇：亚健康	(24)
关于亚健康	(24)
慢性疲劳综合征	(27)
白领综合征	(33)
第三篇：什么侵蚀你的健康	(54)
吸烟	(54)
过量饮酒	(65)
饮食失调	(76)
不洁饮食	(86)
电磁辐射	(91)
噪声污染	(95)
办公室综合征	(98)
鼾症	(101)
口腔问题	(105)
便秘	(111)
熬夜工作	(116)
长期超负荷工作	(119)
失眠	(123)
神经衰弱	(125)
心理疾病	(132)



第四篇：健康杀手	(136)
糖尿病	(136)
肺癌	(143)
高尿酸血症与痛风	(146)
中风	(148)
冠心病	(153)
胃肠道肿瘤	(162)
第五篇：男性白领的性与生殖健康	(166)
男性白领的四大困扰	(166)
性功能障碍	(167)
男性不育症	(191)
前列腺炎	(199)
性病	(208)
第六篇：健康管理	(223)
健康红绿灯——养成健康体检的良好习惯	(223)
请个私人医生	(227)
认真对待医疗保险	(231)
男性白领健康管理方案	(236)
附 件：	(241)
附件 1：亚健康状态自测	(241)
附件 2：给自己的体质打分	(242)
附件 3：测测您是否进入老年	(243)
附件 4：疲劳生活测试	(245)



第一篇：新理念和新健康

男性白领健康状况

一、健康调查

“白领一族”在当今媒体中是一个使用频率很高的词。“白领”这个概念来自于西方国家，一般来说，白领受过高等教育，靠知识与技术谋生，从事着脑力劳动为主的工作，工作体面，领取较稳定且较丰厚的年俸月薪。可以说，白领已成了较为优质的工作方式或者生活态度的代称。中国经济在高速发展，取得了令世人瞩目的成就。在这些成果背后，有白领一族的卓越贡献。然而，当你走近白领们，听听他们的声音，你会发现风光的背后也有无奈：白领们的工作通常是很辛苦的，这种辛苦可能不是来自体力上的辛苦，而是来自于现代社会的竞争压力。很多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。尤其是男性白领，来自社会和家庭的种种压力使他们像陀螺一样疯狂工作，产生多种健康隐患，而不健康的观念和生活方式更加剧了他们健康状况的下滑。相对女性白领，男性白领的健康意识要



淡薄得多，而他们的耐受能力和抗病力却比女性差，他们患病后，往往不愿主动就医，使他们的身体健康处于一个危险的状况。男性白领的健康不容乐观，其健康问题已经引起了社会的广泛关注。

1. “亚健康”引起广泛关注

“亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的边缘状态，是一种动态变化的中间状态，即健康——亚健康——疾病，亚健康处于中位，较之健康或疾病更为复杂。尽管世界各国医学家对“亚健康”进行了大量的研究，但至今未发现特异的致病因素，因而缺乏真正有效的治疗方法和手段。医学界已经把“亚健康”列为21世纪人类健康的头号大敌。

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了调查，发现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。

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，由于负荷过重而引起慢性疲劳、情绪不稳和代谢异常的情况比较突出。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，将会为自己所付出的健康代价后悔不已。

2. 过速老化——白领们的体质早衰现象

上海首家市民体质监测指导中心近年来对近500名体质监测者体质监测数据比对发现，约80%被监测者的体质年龄大于实际生理年龄。另一项研究表明，目前中国高收入人群的过速老化趋势已经超过欧美国家水平。

白领们的体质早衰，与他们普遍缺乏锻炼、工作压力大、身体处于亚健康状态有关。据上海社科院亚健康研究中心的一份调查，



上海市健康人群占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“男性为众，知识分子和企业管理者的比例最高，约达七成左右”。

病例报告：

病例一：40岁的年龄50岁的身体

王先生今年44岁，在一家企业任高层领导。因为工作过于紧张，他老是觉得疲劳、乏力，不久前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，他的体质年龄为52岁，比实际年龄整整大了8岁。

据体质监测指导中心主任丁先生介绍，前来监测者多数为白领，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，从档案记录来看，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。

病例二：35岁已经满头白发

李先生今年35岁，不熟悉他的人以为他今年过了50岁，很多40多岁的人称他为大哥。他是一家跨国公司的研发技术总监，在国内名牌高校受过良好的高等教育，有多项科研成果获得了国家专利。可他常抱怨“感觉很累”，每天都疲惫不堪，逐渐对一切都失去了兴趣。更让他感到无奈的是，最近性能力下降明显，妻子已经开始表示不满。

病例三：小伙和激情说“BYE BYE”

张先生今年27岁，是某IT公司部门经理，月薪10000元。他一般晚上12点至1点钟睡觉，经常加班，没有午休，最困的时候走在街上都能睡着；累的时候吸烟提神，经常喝酒，吃一些补药；经常漏餐。他有女朋友已经好几年了，一直同居，没时间谈结婚的事情，性方面看得比较淡，且性生活频率越来越低。他经常做梦，梦见诸如恐高，老板交代的任务没有完成，考试，杀人什么的。他感觉自己压力比较大，觉得生活没有激情。他说，25岁前，



钱、爱情、性和出国能引起激情，但现在没有了；常担心的是老板不信任、身体顶不住；最害怕的日子是星期天晚上，觉得自己马上要上班了，成天很累，吃完饭就想睡觉。身体方面觉得颈椎有一些问题，容易感冒、头晕、血压高，但一直没时间去医院检查。

3. 老年病年轻化——现代男性流行病

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，主要检测对象是外企职员，证券和银行等行业的白领。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，常发现二十五六岁的年轻人就有脂肪肝，三十多岁的人尿酸增高，四十多岁的人患慢性前列腺炎，而从前只有六七十岁的老人才会得前列腺炎。

在30~40岁的男性中，30%~40%存在脂肪肝、血脂升高的现象。脂肪肝的产生，直接与饮酒、暴饮暴食有关，胃、肝脏疾病与喝酒有关。一般来说，男性的亚健康症状倾向比女性多，徐主任分析，这可能与男性的工作性质有关，他们常需要吃喝应酬。在20~30岁的男性中，超过10%有脂肪肝、血脂高的症状，常喝酒的人脂肪肝、血脂高，个别有尿酸高倾向。许多人体内脂肪增多，以大腹便便为主要表现。

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，各行业的竞争也不断加剧，特别是中青年，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，易发生亚健康。

值得注意的是：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%）、企业经营人员（5.36%）、医生（3.60%）。所以，此类人群尤其应该重视身体保健，坚持锻炼，减少不良嗜好。

4. 工作压力——摧残男性白领健康的罪魁祸首

据北京零点调查公司发布的《2003年白领工作压力研究报告》，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，白领们的健康状况令人担忧。

白领的压力有多大？一位合资公司的市场经理张先生说：“没办法，工作逼得你不得不加班，每天从早上9点到晚上9点，一天都忙啊忙啊忙个没完，连饭也没个准点儿。”张先生的情况其实也是众多中青年白领的情况，加班已是很多白领人士的家常便饭。

白领们的压力并不仅仅是忙到要天天加班，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。现在许多公司都施行“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工作，更是自己给自己加压力。为了完成这些指标，为了不至于在激烈的竞争中被淘汰，许多人不仅忙到顾不上吃饭、喝水，甚至走路、坐车、睡觉都在思



考与工作有关的事情。

压力给男性白领带来了严重的健康隐患。在紧张的压力之下，一般人的感觉首先是疲劳乏力，紧接着便是失眠、头痛。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。

36岁的刘先生是一家外企的行政总监。3年前，他就感觉自己总是疲劳乏力，常常失眠、头痛，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。医生告诉他要多休息，但是工作太忙，他总觉得没法好好歇一歇，就这么忙呀忙呀。结果，几个月前，他感觉心口发闷，到医院检查，被医生告知患有冠心病，血脂偏高，并且患有脂肪肝。

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得的心脑血管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。

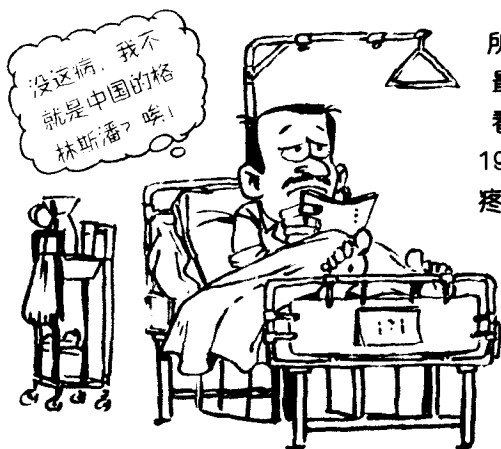
二、健康悲剧

笔者曾经是肿瘤外科医生，1999年的时候曾亲眼看到了一位优秀的职业男性白领的悲剧故事，正是这件事促使笔者认真考虑我国的医疗体制的弊端，下决心从事健康管理事业，为避免更多类似悲剧上演而努力。

那是1999年3月，笔者在北京肿瘤医院工作，一位40来岁面色蜡黄的男性患者在家人陪同下办理住院手续。我是主治医生，按例接待了他并且询问病情，病人的叙述让我感到深深的惋惜。

患者李某，男，40岁，北京市某银行分行行长。2年前（1997年）开始感到右上腹隐隐作痛，时断时续，一般忍一忍就过去了，当时也打算到医院看看，但由于每天工作繁忙，时间很紧，加上到医院看病太麻烦，而且腹痛症状并不剧烈，疼一阵子就没事了，





所以虽然屡次犯病，但最终都没有去医院看看，事情就拖下来了。自1998年下半年开始，他疼痛发作的次数更频繁了。有一次，妻子发现他眼珠发黄，就坚持陪他去医院看看。在妻子陪同下，他到了一家大医院，医院人太多，排老长的队，

当天还没有挂上看腹痛的专家号，只挂了一个外科普通号。快要轮到他看病的时候，单位一个电话要求他回去紧急处理一笔贷款问题，他正等着看大夫等得不耐烦了，于是借机匆匆离开了医院。巧的也是，回去后疼痛自然消失了，只是眼珠发黄没恢复正常。他妻子还经常劝他再到医院去看看，他由于害怕在医院排队等候，再加上工作的确很忙，总是没有下大决心到医院再次看病。

后来，他右上腹腹痛再次发作，疼痛明显比以往厉害，而且持续不缓解，眼珠发黄明显加重，还有点发烧。他的妻子也慌了，感觉到问题的严重性，紧急动用各种关系，托人找了某大医院的一位普外科知名专家替他看病。这位知名专家看到他，经过一些检查，就知道问题严重，做了一个腹部B超后，更是明确了诊断：梗阻性黄疸，胆囊癌。当时医生没有把诊断结果告诉他，只告诉了他妻子。他妻子一听，犹如晴天霹雳，当场腿一软，跌坐在地上，说什么也不愿意相信。知名专家认为胆囊癌的诊断没有问题，建议尽快采取各种办法治疗，并推荐病人妻子来找肿瘤医院最好的外科专家——黄主任（也是我的博士导师）为他治疗。

就这样，病人妻子带着病人来到了肿瘤医院。黄主任为病人看诊后，立即安排他住院。经过全面检查，确诊为胆囊癌晚期。



住到肿瘤医院以后，虽然妻子极力不告诉真实病情，害怕病人受不了这个残酷的现实，但李行长还是感觉到自己患了绝症。住院后的头几天，他不吃不喝不说话，独自一人发呆，情绪极度低落。几天后，求生的本能发挥了作用，坚决要求无论如何也要做手术，即使只有万分之一的希望，也要争取。在这种情况下，专家做了一个开腹探查术。开腹后，医生发现胆囊肿瘤拳头大小，和周围脏器粘到一块，腹腔内到处是转移肿瘤灶，完全丧失了手术机会，只好留置了一个腹腔化疗装置，争取化疗。

病人和家属认为化疗是最后的希望，决定不惜代价，要用最好的化疗药，托人从香港买到了在当时最好的化疗药（一个疗程6万元）带到北京。进行了三个疗程的化疗，病人化疗反应剧烈：呕吐得天翻地覆，用最好的止吐药都不管用；头发全部脱光；白血球急剧下降，紧接着用最好的升白血球药物。这样三个疗程化疗下来，病人受够了苦，花了将近50万元人民币，仍然没有能挽留住生命。

就这样，一个非常有才华、有能力的银行行长走完了短暂的40年生命历程，宛如一朵礼花，在最漂亮绽放时刻瞬间就消失了。英年早逝，患者家属悲痛欲绝。

在李行长生命的最后几个月中，由于我是他的主治医生，我们成为了朋友，有很多交流。

他说他很后悔，在治疗过程中，他知道了一些肿瘤知识：两年前他最初右上腹疼痛的时候应该是肿瘤早期，而对于早期肿瘤，如果及时手术，癌症也有治愈的可能。他后悔，如果当时能够重视健康，克服一些困难及时就医，就不会落到今天这个地步。李行长对我发出感叹：要是两年前我有你这样一个医生朋友，像国外一样有个私人医生就好了，其实以我的经济实力，请一个私人医生完全没问题。

他说他很遗憾，他多年拼搏才升到行长这个职位，他有几个宏伟的商业计划实施时机已经成熟，他可以干出更大的业绩，但



是由于这个病魔，他没有了机会，他感到非常遗憾。他说他常想起那两句诗：“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟。”他说这些话的时候，我看到他眼中有泪，颇为悲壮。

这是一个悲剧，健康悲剧。而且这种悲剧经常在我身边发生。每每想起这些事，我都感觉作为一个肿瘤医生，我是那么无能为力。我终于深深体会到，中国的古代医学先哲在《黄帝内经》所说的“圣人不治已病治未病”是多么的正确！正是这个原因，促使我选择了今后的职业方向：做健康管理服务，让更多的人不患病，而不是治更多的病，成为现代意义的“圣人”。

对于职业白领而言，生命只有一次。人性的弱点决定了很多人不死心。多数职业白领没有真正认识到健康的重要和可贵。一旦失去了健康，花再多金钱和代价都不可能失而复得。因此，对于职业白领而言，最重要的是转变“健康无所谓”的观念，认识到健康需要从现在做起，健康需要逐步积累，健康需要立即行动。

职业白领男士们，为您的健康行动起来吧！

三、健康是成功的基石

有一个调查公司为了分析男性白领的生活工作态度，随机选了1000个职业白领男士参与一项问卷调查活动，其中有一个题目是这样的：

你觉得对于你来说，以下哪项最重要：

- A 事业成功，受人尊敬
- B 家庭生活美满
- C 赚足够的钱，过上富豪生活
- D 身体健康，不生大病

结果是什么呢？62%男性白领选择A，21%人选B，12%人选C，5%选D。

在回顾性分析结果调查的时候发现：选择D的男性白领都是年纪较大（超过40岁），目前患某种严重疾病，饱受疾病痛苦折



磨的人。

从上面这个问卷信息可以知道，如今大多数职业白领奋斗的目标就是自己事业的成功，对身体健康明显重视不够。这种态度其实是很危险的，反而会对自己的事业成功造成负面影响。

毛主席说过一句话：身体是革命的本钱。因此他在年轻的时候就刻意锻炼自己的体魄，坚持冬天在湘江冬泳，这为他在井冈山打游击和长征的艰苦环境中坚持革命打下了坚实的基础。在战争艰苦岁月，很多人就是因为身体不好而没有能坚持到革命胜利。

战争时期身体健康对战士重要如此，如今市场经济时期，身体健康同样对我们的职业白领非常重要。职业白领只有身体健康，才能从容应对残酷的市场竞争带来的高压力、繁忙的工作，才能坚持到自己事业最终成功。

很多职业白领也会说，自己很重视身体健康，只是太忙，很多时候身不由己，没有太多时间考虑自己的身体健康。而且由于健康的损害并不是一天两天造成的，很多时候即使知道自己的某些做法对健康不利，也经常宽容自己：下次再改正吧。最后往往是下次仍旧如此。这样损害日积月累，最后酿成大病，到这时候再后悔往往晚矣！生活中职业白领遭遇这种教训的例子太多。

关注健康应从现在做起，从小处做起，决不能仅仅停留在口头上，工作忙决不能成为理由，否则后悔莫及。

树立健康新理念

一、现代健康概念

随着对生命的理解程度加深，人们对健康的理解也在变化着。1984年世界卫生组织在其《宪章》中首次明确了什么是健康：健康不仅仅是没有疾病和不虚弱状态，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。正是因为人们对健康概念理解的变化，引导了现代医学从以前只关心病人身体疾病的生物医

