



同济健康讲堂

于莹 姜淼 主编

上班族健康自我管理

JIANKANG SANSHILIU JI

健康三十六计



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



同济健康讲堂

健康三十六计

——上班族健康自我管理

顾问 罗 明

主 编 于 莹 姜 淼

副主编 唐海萍 刘光辉

编 者 (以姓氏笔画为序)

叶 刚	冯 威	朱俩辰	刘 琦	刘双喜	许树长
孙学民	李怀芳	杨长青	杨文卓	吴 萍	吴登龙
何育生	汪 浩	沈祖刚	宋利格	初 磊	张 蕾
陆 峥	陆卫青	陈玉辉	陈雪民	易升明	罗 斌
周伟东	赵 蔚			淼	宣 淼
祝德秋	聂 磊			松	葛荣明
葛艳丽	董 利			丽	曾志立
詹 青					



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目（CIP）数据

健康三十六计——上班族健康自我管理 / 于莹, 姜淼主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5091-6338-2

I. ①健… II. ①于…②姜… III. ①健康—自我管理 IV. ①R162

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 056587 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 148千字

版、印次: 2013年4月第1版第1次印刷

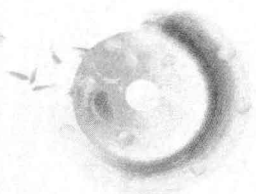
印数: 0001—4000

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

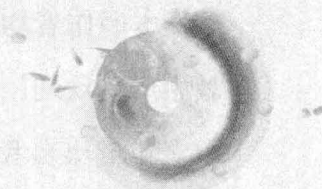
内容提要



本书系上海市同济医院（同济大学附属同济医院）的专家教授们精心为您“编织”的健康“锦囊”。打开这个“锦囊”，您会发现里面装的是关于衣、食、住、行、情、治六个方面与您生活息息相关的三十六条妙计。有了这个“锦囊”，您无论是从健康的角度选购衣被鞋帽、享用营养美味、打造舒适安全家居，还是科学运动、做“情”场高手、防病治病等都会高人一筹！请仔细阅读本书，赶快行动吧！



序



健康的身体是良好工作效率的保障，更是拥有美好生活的基础，重视健康自我管理现已形成普遍共识。

“上班族”是当今社会发展的生力军，在工作生活多重压力之下，我们看到一些“上班族”尚不重视自己的健康，总认为关注健康“为时过早”，更不懂得“储蓄”健康。《健康三十六计——上班族健康管理》一书，对“上班族”人群的健康提供全方位指导，期望读者能够通过认真地学习书中知识，加强对自身健康的审视与辨别，并学会调整、改变往日不良的生活习惯和方式。

本书从衣、食、住、行、情、治入手，通过故事情节、日常生活场景讲述健康管理的科普知识，内容深入浅出，语言通俗精练，编排图文并茂。本书既可作为社区普及健康教育的教材，也是上班一族日常进行自我健康管理的良师益友。

上海市同济医院（同济大学附属同济医院）是一所三级甲等综合性医院，多年来，一直坚持公益性办院方向，以大众健康为己任，坚持深入社区、学校、企事业单位，以“同济健康讲堂”为载体进行健康教育活动，在治病救人的同时，传播健康文化，惠及广大百姓。

本书作者均是临床一线的专家、资深医师，所著内容在健康讲堂宣教中广受欢迎。继 2011 年，同济医院健康讲堂推出《健康三十六计——中老年健康自我管理》之后，又在数百场讲座的基础上，用心提炼精华部分编写了《健康三十六计——上班族健康自我管理》，以期让更多的读者获得裨益。

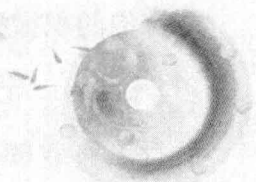
相信这本书能为上班一族的医疗保健、运动健身和心理健康等方面提供可贵借鉴。

上海市人民政府参事
WHO 上海健康教育合作中心名誉主任
中国健康教育协会副会长

彭 年

2012 年 10 月

前言



健康是人生最大的财富，但健康并不是一种偶然，而是一种选择，我们每个人都可以选择健康。为什么有的人常年精力旺盛，即使再繁忙也不会疲劳，几乎不生病；有的人却经常小病不断，药不离口？

我们热衷于健康保健之道，我们希望忙碌的人们了解健康知识，将健康掌握在自己的手中。同济医院（同济大学附属同济医院）各临床学科的广大医务人员走出诊室，深入社区、学校、企事业单位，以医疗咨询、开设健康讲座的形式为社会服务。在此基础上，自 2006 年起，医院开设了“同济健康讲堂”。

“同济健康讲堂”创办至今，已经走过了近 7 年的历程，共举办了近 300 场的讲座，辐射周边 20 多个社区单位，听众逾万人。一场场生动的演讲，一次次全新的互动，在为百姓传播健康理念的同时，同济医院科普宣教队伍也在不断壮大。时至今日，“同济健康讲堂”已经成为同济特色健康文化传播的重要载体。

“同济健康讲堂”授课过程中，医务人员切身感受到青中年人群加强健康自我管理的需求。由院方牵头，组织相关科室专家共同编著一本大众科普读物的初衷由此产生。本书在编写过程中，得到全院临床各科室

专家们的积极配合和支持，在此表示衷心的感谢！

《健康三十六计——上班族健康自我管理》一书，选择了 36 个简单而行之有效的健康管理方法，合称 36 计，以衣、食、住、行、情、治六大方面为切入点，将众多的医学知识浓缩成具有可读性、趣味性和权威性的文字，以便您的理解。每一篇幅的内容包括了简洁准确的概述、科学实用的知识，以及将这些知识运用到生活中的具体建议。

承蒙上海市人民政府参事、WHO 上海健康教育合作中心名誉主任、中国健康教育协会副会长胡锦涛老师抬爱，亲自为本书作序，并勉励我们进一步将健康科普宣教的工作做好。惶恐之余尤感责任重大光荣，唯不懈探索，尽医者天职，竭力弘扬健康文化。

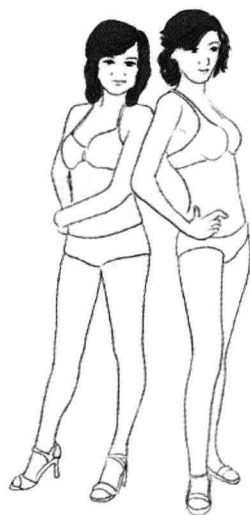
本书所选篇目主要源自“同济健康讲堂”较受欢迎的内容，希望给读者以积极的健康引导。编写中若有不当之处，敬请广大读者朋友指正。

上海市同济医院
同济大学附属同济医院 于莹 姜淼

2012 年 10 月

目 录

衣



第 1 计	夏日炎炎穿着勿贪凉·····	3
第 2 计	耳机带来的听力损害·····	8
	耳朵是如何听到声音的·····	8
	长时间使用耳机危害很大·····	9
	戴着耳机听音乐睡觉容易损害听力·····	9
	听力损害自我测试法·····	10
	爱耳细节·····	10
	保护听力好习惯·····	11
第 3 计	您也可以拥有健康美丽的指甲·····	13
	您的指甲健康吗? ·····	13
	美甲, 别走入误区·····	13
	护甲, 在每时每刻·····	14
	得了“灰指甲”, “祖传秘方”不可取·····	15
第 4 计	关爱乳房健康 从日常细节做起 ·····	16
	诱发乳腺癌的八大危险因素·····	16
	远离乳腺癌的四个基本点·····	18
	乳房自查·····	19



第5计 教您选对合适的丝袜..... 20

如何挑选丝袜..... 21

如何洗涤保养丝袜..... 22

第6计 巧选内裤帮男士防暑..... 23



第7计 会吃才会赢..... 29

五彩膳食 健康生活 29

人类的朋友——茶多酚..... 30

狂欢熬夜，B族维生素来护驾..... 31

第8计 舌尖上的营养——如何让苗条与健康兼得... 33

快餐饮食与苗条之间的纠结..... 33

胖不胖，称一称..... 33

胖不胖，量一量..... 34

饮食总量与能量密度..... 34

“重口味”有隐患 35

高盐食物害处多..... 35

“爱恨交加”的油炸食物 36

夜宵不是减肥的“大敌” 37

第9计 选对饮（食）用水..... 39

水对人体的作用..... 39

一天喝多少水..... 40

喝水的时机把握..... 41

推荐饮（食）用水 41

喝白开水是最佳选择..... 42

煎中药首选软水 43

炖肉用热水，熬骨头汤用冷水 43



煮饭忌用生冷自来水	43
第 10 计 时尚下午茶，健康加油站	45
黑巧克力和草莓能防治心脏病	45
咖啡可以放慢痴呆的“脚步”	46
一天一把坚果有利于减少腹部脂肪	47
第 11 计 现代人该选什么“贴秋膘”	49
第 12 计 “夏药可口”话药膳	53
因证用膳	54
因时而异	54
因人用膳	55
因地制宜	55
第 13 计 不觅仙方觅睡方	61
制服失眠三原则	61
改善睡眠的营养主张	61
第 14 计 谁偷走了你的记忆	66
白领记忆障碍事出有因	67
预防“健忘”处方	69
第 15 计 长期伏案颈肩腰背易受伤	71
颈肩腰背痛——现代工作娱乐方式的副产品	71
长期、反复发作后果严重	72
颈肩腰背痛早治早好	73
健身注意事项	73
自我按摩拉筋	74



住





第 16 计	久憋小便 前列腺抗议	77
第 17 计	避孕方法请对号入座	81
	有效避孕，杜绝人流	81
	避孕方法对号入座	82
第 18 计	女性特殊“三期”的口腔保健	85
	怀孕前期	85
	妊娠期	85
	产褥期	87
第 19 计	安全出行急救知识必备	91
	创伤自救方法	91
	防溺水要点	92
	雨天防雷击	93
	科学应对旅游突发病	94
	掌握生命急救术	94
第 20 计	安全出游装备加减有方	96
	出行必备物品	96
	女人出游化妆包必备	97
	带宝贝自驾游安全细节	98
第 21 计	长途旅行切不可久坐不动	100
	什么是肺栓塞	100
	肺栓塞发病人数逐年上升	101
	“三早”是降低肺栓塞死亡率的关键	101
	肺动脉造影是诊断肺栓塞的“金标准”	101
	旅途中重视预防肺栓塞	101



行



第 22 计	走出外伤家庭急救五误区	103
第 23 计	“爱恨交加”的高跟鞋	105
	高跟鞋的 11 宗罪	105
	穿高跟鞋不受伤的 14 个细节	107
第 24 计	认识身边的电磁辐射	109
	如何减轻或防止电磁辐射的危害	111
第 25 计	四季情	115
	“早春心理烦躁症”缠上白领	115
	夏季高温“宅生活”，身体伤不起	116
	深秋迎战网络新游戏，“入戏”太深恐 会伤身	117
	冬季降温小心“心理流感”的侵袭	118
第 26 计	坏脾气和没脾气	120
第 27 计	隐性更年期逼近年轻女性	123
	究其原因	123
	解决方法	124
第 28 计	她（他）成了落跑新娘（新郎）	126
	何谓恐婚症？	126
	哪些人容易患恐婚症？	127
	恐婚症有哪些表现？	128
	如何应对恐婚症？	128
第 29 计	太“宅”易患社交恐惧症	131
	社交恐惧症的常见表现	132



情



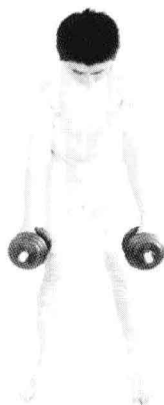
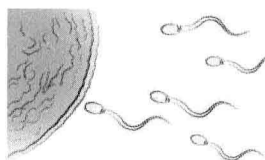


	如何应对社交恐惧症?	133
第 30 计	巧用食物掌控情绪	137
	胃口决定心情	137
	带来好心情的健康食物	138
	败坏心情的“不良”食物	139
第 31 计	合理使用抗菌药物和注射剂	143
	抗菌药物对病毒感染绝对无效	143
	没有一种抗菌药物可以预防所有病原菌感染	144
	细菌对抗菌药物产生耐药性不可避免	144
	延缓细菌耐药性产生的方法	144
	静脉输液为什么带来更多不良反应	145
第 32 计	怎样对待疼痛	147
	评估疼痛程度	147
	如何看待疼痛的作用	147
	治疗疼痛因原发疾病而异	148
	疼痛的危害	148
	疼痛治疗的方法	149
第 33 计	防治干眼症要食、养结合	151
	什么是干眼症	151
	干眼症分为五种类型	151
	干眼症的常见诱因	152
	如何预防干眼症	152
	干眼症的食疗方法	153
第 34 计	颈椎病贵在预防	155
	正确认识颈椎病	155



治





	积极预防	156
	颈部工间锻炼	157
	手术治疗	159
第 35 计	“小动作”防治鼠标手、键盘腕	160
	自我诊断	160
	自我治疗	160
第 36 计	男性不育症的防治	164
	男性不育症的发病原因	164
	男性不育的诱发因素	164
	如何判断是否得了男性不育症	165
	如何判断精液是否正常	165
	男性不育分类	166
	辅助生育技术受孕	167



《素问·皮部论篇》说：“百病之始生也，必先于皮毛。”意思是说，百病最初开始生成的时候，必定首先到达和留存于皮毛之处。皮肤是人体健康的第一卫士，亦是人体抵御外界侵袭的第一道防线。穿衣的目的一是保暖，维持体温；二是防护，防止皮肤和身体受损伤；三是装饰、遮盖。此篇中，专家提醒夏季虽酷暑难耐，但切勿因贪凉惹病上身。花染衣，袂带香。正确穿衣不但关系到人的风度和精神面貌，也影响人的心理，对人体健康起着重要的作用。

另外，您是否意识到耳机的过度使用也会影响我们的听力；指甲的美丽需要正确呵护；挑选衣物，男女各有不同的生理特点，关乎细节、关乎健康……



本篇关键词

夏日炎炎穿着勿贪凉

耳机带来的听力损害

你也可以拥有健康美丽的指甲

关爱乳房健康，从日常细节做起

教您选对合适的丝袜

巧选内裤帮男士防暑

