

NAO DONG ZHE BAO JIAO

腦力勞動 者保健醫病百問

YI BING BAI WEN

■ 刘丹丽 黄朝富 蔡丽慧 编著 ■

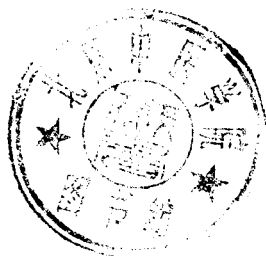


■ 中国经济出版社

样 本 库

脑力劳动者保健医病百问

刘丹丽 黄朝富 蔡丽慧 编著



中 国 经 济 出 版 社

1219741

2455/18
(京)新登字079号

责任编辑：王连英

封面设计：王 滨

脑力劳动者保健医病百问

刘丹丽 黄朝富 蔡丽慧 编著

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

北京广内印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 6.125印张 106千字

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷

印数：1—10000

ISBN 7 5017-1830-X/R·9

定 价：3.50元

前 言

我国正处在改革开放的历史新时期，要建设有中国特色的社会主义，振兴中华，实现四化，必须以科学技术为先导，大力发展社会生产力。

然而，发展科学技术，首先应造就一支既有热爱祖国、无私奉献的政治觉悟，丰富的科学技术本领；又有体魄健康素质优良的科技人员队伍。

就目前状况，我国脑力劳动者的工作、生活条件还比较落后，由于繁重的脑力劳动，加之职业特点和职业环境的影响，不仅与职业相关的疾病日益增多，而且心身健康问题也突出地表现出来。为了保证脑力劳动者的身体健康，迫切需要普及和提高他们的保健医病知识。为此，我们查阅了大量有关资料，结合临床实践体会，根据脑力劳动者保健和疾病特点，编写了这本《脑力劳动者保健医病百问》。

该书以问答形式，简明扼要地解答与脑力劳动者有关的保健医病的常见问题，文字深入浅出，通俗易懂，语言亲切，防治兼备。重点选择了健脑益寿和常见病防治两部分内容，介绍了简、便、廉、效、验的综合防治方法。体现了社会科学、生活知识、职业特点与医学的有机联系。科学性、普及性、实用性、趣味性是本书的特色。

本书由具有多年临床经验的中西医师编写。适用于科技人员、学生及一切脑力劳动者阅读、学习，亦可作为各级各类医务人员参考。

因编者水平所限，不当之处，诚望批评赐教。
愿本书能为脑力劳动者防病治疾，益智长寿提供有益
的启迪，成为广大读者保持身心健康，提高大脑
智能，获得事业成功的亲密伴侣。

编者

目 录

一、益智健身

1. 我国脑力劳动者的健康状况如何? (1)
2. 脑力劳动者为什么要警惕“积劳成疾”? (2)
3. 为什么说脑力劳动者大脑保健尤为重要? (3)
4. “脑子越用越灵”有科学道理吗? (4)
5. 怎样做到合理用脑? (7)
6. 怎样按摩健脑? (9)
7. 怎样才能增强记忆力? (11)
8. 怎样驱除大脑疲劳? (14)
9. 什么样的精神情绪有利于大脑健康? (16)
10. 什么样的生活规律对大脑有益? (18)
11. 何时用脑效果最佳? (20)
12. 创造怎样的环境才能使大脑处于最佳状态? (21)
13. 怎样应用健脑益智药物? (23)
14. 怎样应用食疗健脑? (27)
15. 怎样保证大脑的营养需要? (30)

16. 五脏与大脑有什么联系? (32)
17. 脑力劳动者为什么要注意钙质补充?
..... (34)
18. 为什么必须吃好早餐? (35)
19. 怎样保证良好的睡眠? (37)
20. 哪些因素对大脑有所损害? (39)
21. 用脑过度会损寿吗? (43)
22. 脑力劳动者如何掌握健康主动权? (45)
23. 为什么要对脑力劳动者定期查体? (46)
24. 脑力劳动者健康长寿八忌? (48)
25. 什么样的家庭有利于脑力劳动者长
寿? (50)
26. 什么样的居室有利于脑力劳动者健
康? (52)
27. 脑力劳动者应培养什么样的生活情
趣? (53)
28. 脑力劳动者与普通人饮食要求有何
不同? (56)
29. 脑力劳动者应选择哪些锻炼项目? (57)
30. 为什么一些脑力劳动者不老先衰? (60)
31. 某些长寿脑力劳动者的奥秘何在? (62)
32. 为什么过于追求安逸有损健康? (64)
33. 特殊职业科技人员如何避免损寿因
素? (65)
34. 如何选用延年益寿药物? (67)

- 35. 如何选择食疗益寿? (69)
- 36. 如何运用气功延年益寿? (71)
- 37. 为什么脑力劳动者易患一些常见病?
..... (74)
- 38. 为什么中年知识分子更应注意医疗
保健? (75)
- 39. 脑力劳动者应定期做哪些医疗体检?
..... (76)
- 40. 脑力劳动者应掌握哪些急救自救方
法? (77)
- 41. 脑力劳动者应备哪些常用药物? (80)
- 42. 滥用药物有什么危害? (82)

二、防病治病

- 43. 哪些因素与肿瘤发生有关? (84)
- 44. 怎样早期发现癌症? (86)
- 45. 怎样预防癌症? (87)
- 46. 人为什么会失眠?怎样治疗失眠症?..... (88)
- 47. 什么是神经衰弱? 怎样预防? (90)
- 48. 神经衰弱如何治疗? (93)
- 49. 什么是神经性头痛? 怎样预防? (96)
- 50. 神经性头痛如何治疗? (97)
- 51. 什么是脑动脉硬化? 怎样预防? (100)
- 52. 脑动脉硬化如何治疗? (102)
- 53. 什么是高血压? 怎样预防? (104)

54. 高血压如何治疗?	(106)
55. 什么是冠心病? 怎样预防?	(109)
56. 冠心病如何治疗?	(111)
57. 什么是“办公室病”? 怎样预防?	(114)
58. 什么是“伏案综合征”? 为什么脑力劳动者易患此病?	(116)
59. “伏案综合征”如何预防和治疗?	(117)
60. 什么是更年期综合征? 怎样治疗?	(119)
61. 脑力劳动者怎样渡过更年期?	(120)
62. 什么是脂肪肝? 怎样预防?	(122)
63. 脂肪肝如何治疗?	(123)
64. 什么叫胃肠道功能紊乱? 怎样预防?	(126)
65. 胃肠道功能紊乱如何治疗?	(128)
66. 什么是溃疡病? 怎样预防?	(130)
67. 溃疡病如何治疗?	(131)
68. 什么是慢性胃炎? 怎样预防?	(134)
69. 慢性胃炎如何治疗?	(136)
70. 什么是胃下垂? 怎样预防?	(138)
71. 胃下垂如何治疗?	(139)
72. 什么叫便秘? 怎样预防?	(140)
73. 便秘如何治疗?	(142)
74. 长期坐着的人为什么要警惕结肠癌?	(144)
75. 什么是胆囊炎? 怎样预防?	(145)
76. 胆囊炎如何治疗?	(147)

77. 什么是糖尿病? 怎样预防?	(149)
78. 糖尿病如何治疗?	(151)
79. 什么是低血糖症? 怎样预防?	(153)
80. 低血糖症如何治疗?	(155)
81. 什么是肾盂肾炎? 怎样预防?	(155)
82. 肾盂肾炎如何治疗?	(157)
83. 什么是骨性关节炎? 怎样预防?	(158)
84. 骨性关节炎如何治疗?	(160)
85. 什么是颈椎病? 怎样预防?	(161)
86. 颈椎病如何治疗?	(163)
87. 什么是肩周炎? 怎样预防?	(165)
88. 肩周炎如何治疗?	(166)
89. 什么是腰肌劳损? 怎样预防?	(167)
90. 腰肌劳损如何治疗?	(169)
91. 什么是坐骨神经痛? 怎样预防?	(170)
92. 坐骨神经痛如何治疗?	(172)
93. 何为下肢静脉曲张? 怎样预防?	(173)
94. 静脉曲张如何治疗?	(175)
95. 什么是脉管炎? 怎样预防?	(176)
96. 脉管炎如何治疗?	(178)
97. 什么叫书写痉挛症? 怎样预防?	(179)
98. 书写痉挛症如何治疗?	(180)
99. 近视眼如何预防?	(181)
100. 近视眼如何治疗?	(183)

一、益智健身

1. 我国脑力劳动者的健康状况如何？

据 1990 年统计，我国现有从事各类科技工作的人员约 150 万人。他们在不同的科技工作岗位上呕心沥血，奋斗拼搏，洒下了辛勤的汗水，攀登了一座又一座的科学高峰。由于我国还处在社会主义初级阶段，国家还没有丰富的物质条件去大幅度地改善他们的工作和生活条件。在当前困难条件下，他们承担着社会、家庭和事业的重担，有的将自己的身心健康和个人幸福置之度外，夜以继日，超负荷工作，一些人积劳成疾，体弱心衰，不少人英年早逝，病魔夺命，给家庭带来莫大的不幸，给党的科技事业带来严重的损失，使人们感到十分惋惜痛悔。

据有关部门统计，在我国的脑力劳动者队伍中，约有半数左右人员患有不同程度的与职业特点有关的疾病，特别是 40 岁以上的脑力劳动者患有慢性疾病者可达 70%。从临床诊断看，脑力劳动者心脑血管病、消化系统病、恶性肿瘤及心身疾病都不断上升。这不仅严重地困扰着他们正常的学习和

工作，还严重地危险地影响着他们的生存。因此，大力开展脑力劳动者的疾病普查，努力改善他们的生活和工作条件，普及卫生保健常识，加强医疗救护工作，对于提高脑力劳动者的健康水平，推进科技进步，促进社会发展，具有十分重要的意义。

2. 脑力劳动者为什么要警惕“积劳成疾”？

古人早在两千多年前就已经认识到：“积劳”可以“成疾”。《黄帝内经》中讲：“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用”。祖国医学认为，“劳则气耗”。这就是说，过度劳累则会损伤元气。具体指五劳所伤，即久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。当人的体力和脑力超过时限和超负荷支付时，必然会伤及正气，这种损伤在初期是细小的，不易被发觉，一旦当你感到这种损伤时，则已罹疾，这就是“积劳成疾”。

为什么“积劳”可以“成疾”呢？从生物化学的观点来看，这是由于过度劳动使体内的物质和能量消耗过多，而得不到及时的补充，破坏了新陈代谢的平衡，从而出现疾病。中医认为：人之所以生病，是由于阴阳失去平衡，气血发生紊乱。正常人的身体，阴阳互相依存，互相消长，阴阳保持相对平衡，若烦劳过度，会造成阳的亢盛，阳盛则伤阴，阴损又及阳，最终阴阳两伤，失去平衡，则发生疾病。

脑力劳动者以事业为己任，呕心沥血，拼搏奋斗，许多人因积劳而成疾，甚至英年早逝，实在令人痛心，令人惋惜。例如，罗健夫、蒋筑英、张广厚等中年知识分子，就是他们当中的杰出代表。他们的贡献是突出的，死得其所，死得光荣，但他们的早逝，却给祖国的科技事业带来损失。故此，我们应该吸取教训，引以为戒，自我保重，劳逸结合。一旦发现自己身体有某些不适，当认真对待，以便防患于未然。平时应注意身体，量力而行，以免积劳成疾，病患缠身，悔之晚矣。

3. 为什么说脑力劳动者大脑保健尤为重要？

世界著名科普大师阿西摩夫教授说过：从身体条件来看，人类是很平淡的，力气不如牛马，跑不过鹿、狗，灵敏不及猫，在听、嗅这些感觉方面也不如许多动物，而且不能象鱼那样游，不能象鸟那样飞，也不能象昆虫那样繁殖旺盛，……总之一句话，看来人体似乎很是粗笨，然而人类却成为了地球上的统治者，那是因为他拥有一种更为重要的特化的器官——脑。人类在长期劳动实践中形成了发达的大脑，使人类成为“万物之灵”。阿西摩夫向人们展示了人的大脑对于人类的生存和发展是至关重要的，而对于从事以脑力劳动为主体的人员，脑的健康与否，更是举足轻重的。因此，作好脑的保健和用脑的卫生，对于脑力劳动者来说具有特殊重要的

意义。

首先，一个聪明智慧的大脑，是脑力劳动者发明创造的动力源泉。丰富的想象力、明智的分析力、神奇的记忆力、惊人的创造力，都是以健全的、处以良好机能状态的大脑所决定的。客观世界在他们的头脑中准确地反映和记忆，才能形成正确的思维和分析，产生明智的结论和真理，从而使人类改造世界，创造美好的未来。

其次，脑力劳动者整日进行脑力劳动，如何认识大脑的活动规律，形成有利于大脑工作的良好环境，对于提高工作效率，挖掘大脑潜在能量，避免和减少脑的衰老和损伤，是非常必要的。

再者，脑力劳动者最容易忽视大脑的保健，在长期的脑力劳动中，为了特定的目标而勤奋工作，日积月累，形成了某些不良的用脑习惯，不注重大脑休息，不注意用脑的保健，不了解科学用脑规律和特点，反而会事倍功半，妨碍大脑发挥效率，影响工作成绩，降低脑的功能。因此，提高对大脑保健重要性的认识，学习和运用大脑保健的方法，是非常必要的。

4. “脑子越用越灵”有科学道理吗？

“劳动出现了人类”，劳动亦促进了大脑的发育。大脑、特别是大脑皮质为人类神经系统最高级部分，是人类在几十万年劳动生产中不断发展进化

的产物。促进大脑的发展首先是劳动，而后是语言，一起成了最主要的推动力，在它们的影响下，猿的脑髓就逐渐地变成人的脑髓，成为思维活动的器官，具有了分析、思考、综合的能力。苏联科学家达魏坚柯夫曾指出：“劳动，其中包括智力劳动，只能锻炼神经系统，而游手好闲却对神经系统很有害。”首先来说，人脑有无限的潜能。医学科学曾揭示，大脑至少有 140 多亿个神经细胞，且细胞与细胞之间有着复杂的突触联系。人生之中随着学习、记忆、思维的发展会使神经细胞的微细结构发生变化，并使细胞之间的联系不断增加。因此，大脑是一个庞大的信息储存库。有人估计，一个人的大脑在一生中储存的知识，有可能相当于美国国会图书馆藏书(约有一千多万册)的 50 倍。这些潜力的存在，不仅使人类有了语言文字、思维意识、发明创新的能力，也为人类多用脑力提供了足够的物质基础。所以我们平时的脑力活动尚未超过脑能力的 $\frac{1}{3}$ 。

其次，聪明才智决定于脑细胞的素质，这种素质则和大脑的使用和训练有密切的关系。越多用脑，学习和记忆的东西越多，各种神经细胞之间的联系就越多，理解力就强；由于大脑形成的条件反射多，更易于形成新的联系和使原存的联系不断强化，思维也会愈加活跃。因此，反应越灵敏，从而更利于获得广博精深的知识。

再者，合理多用脑，不仅会推迟神经系统的衰

老，而且通过神经系统对全身的控制和调节作用，达到长寿的目的。有人认为：人的头脑中有一个“衰老控制中心”，即下丘脑和垂体，它与内环境有关，亦即通过神经内分泌轴和神经递质来发送正确的信息。在这种神经递质中，去甲肾上腺素和5-羟色胺是最主要的物质，二者平衡的改变可以加速和推迟衰老。纵观古今中外，不乏脑力劳动者高寿的例子，我国古代大医学家孙思邈，是年过百岁的寿星。德国大诗人歌德，毕生致力于文学创作，成就斐然，他活了83岁。有人统计了500位天才人物的寿命状况，计算出他们的平均寿命是63岁，而同一时代的一般人的平均寿命则是51岁。这说明脑力劳动会使智力高度发展，促进人类寿命提高。

科学家们还通过一些实验证明了多用脑的好处。将一胎生的大白鼠分成两组，一组每只动物单独关在黑笼中养育，造成单调的环境，一组则10只同笼饲养，不断给予学习训练，造成丰富刺激的环境，经一段时间后，解剖两组鼠大脑，发现后一组的脑厚而重，神经细胞体、细胞核增大，突触增多，脑内与神经活动有关的化学物有显著变化。再如狼孩的发现，说明狼孩的大脑已和人类的大脑发生了难予比拟的差距。这些都有力地告诉我们，只有不断地给大脑新的信息，才能使脑的结构和功能更形发达。有人怕学习多了把脑子累坏，以为饱食终日、无所用心，即能保养大脑，这是完全不对

的，这样不但不能健脑，反而会加速脑的衰退。要想保持良好的大脑功能，防止大脑的早衰，最主要的方法就是多用脑，勤思考。脑子越用越灵不仅是增长才智的基本途径，而且是防止脑衰老及全身衰老的途径之一。

尽管多用脑有如此好处，但从每天每次用脑活动来说，又必须善于保护大脑，不可使大脑陷于过度疲劳。这就要讲究大脑卫生，做到合理用脑。

5. 怎样做到合理用脑？

脑虽然越用越灵，但从具体情况来说，则应是劳逸结合，科学用脑。

主要方法是：

(1) 避免大脑过于疲劳。脑力劳动过分紧张或过久，以及长期的精神压力，情绪低落，神经细胞进行旺盛的新陈代谢后可以从兴奋过程转入抑制，出现神经性和精神性的疲劳，表现出注意力不集中，思维不敏捷，头晕脑胀，大脑工作能力降低的疲劳现象。这时如果勉强支使大脑工作，不仅工作效率大减，而且有可能造成大脑功能紊乱。如能注意以下几点，尚可避免这种现象。

① 紧张脑力劳动后应适当休息。在连续学习和工作一定时间后定期适当休息，可缓解大脑的紧张状态，使脑细胞获得重新调整。一般成年人在一个半小时左右脑力活动之后，便应有一小段休息时