

M 没有
任何借口

总 编：车世家

总策划：车德斯



拒绝过度劳累

过劳猝死前信号与对策

- 主 审：谌南武
- 主 编：湖南省红十字会
- 执行主编：肖麦秋 车德斯

海南出版社



总 编：车世家

总策划：车德斯

① 拒 绝 过 度 劳 累 ①

过劳猝死前信号与对策

主 审：湛南武

主 编：湖南省红十字会

执行主编：肖麦秋 车德斯



海 南 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

拒绝过度劳累,过劳猝死前信号与对策/肖麦秋.车德斯编著.-
海口,海南出版社,2008.10

ISBN 978-7-5443-2592-9

I. 拒… II. ①肖…②车… III. 疲劳(生理)-消除-普及读物 IV.
R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 160755 号

《教师》杂志是经国家新闻出版总署批准登记、由海南出版社主办的学术刊物(半月刊),
国际标准刊号:ISSN 1674-120X;国内统一刊号:CN46-1072/G4;邮发代号:42-351。

主要辟有:“教育理论”“教育经济”“德育教育”“教学改革”“教育技术”“教学评估”“名
校与名师”“教育信息”“人文与管理”等栏目。

杂志网站: www.teacher1910.com

联系电话: 0731-4914184 4918670

投稿邮箱: teacher1910@126.com

拒绝过度劳累——过劳猝死前信号与对策

执行主编:肖麦秋 车德斯

主 审: 谌南武
责任编辑: 古 华
印刷装订: 长沙市开福区科技印刷厂
排 版: 湖南省德斯文化创新有限公司
出版发行: 海南出版社
地 址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号
邮 编: 570216
电 话: 海口(0898) 66830929
长沙(0731) 4863905
网 址: <http://www.hncbs.cn>
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 16
字 数: 280 千字
版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5443-2592-9
定 价: 29.80 元

总 编： 车世家
总 策 划： 车德斯

编委会名单

总 顾 问： 唐之享
编委会主任： 曾凡国
副 主 任： 彭力夫 刘迎建
编 委： 李红卫 张丽岩 侯果君
 黄军建 罗衡林 夏宏宇
 易建平 刘巨成 岳玉平
 曹清平 欧家好 孙传荣
 欧天国 李国安 湛南武
 车德斯 刘帮民 车世家
主 审： 湛南武
主 编： 湖南省红十字会
执行主编： 肖麦秋 车德斯

序

很多时候,我们会因许多“理由”而在不知不觉中“怠慢”了自己的身体。因为种种怠慢,体力、脑力超负荷运转,生活方式极度的不合理,精神、情绪受到严重不良的刺激,使人体正常活动受到了严重干扰,久而久之,“过劳”就找上门来了。

过度劳累造成脑力、体力的巨大消耗,远远超出了人体的承受能力,从而导致细胞、组织器官较长时间处于“入不敷出”的超负荷状态。休息的时间过少,疲劳不能及时消除,时间久了,势必“积劳成疾”。“过劳死”并不是指单纯因为过度疲劳而引发的死亡,而是指长期高压和快节奏生活下,长时间过度过重劳作,以致精疲力竭引发身体潜在的某种疾病突然爆发并急速恶化,最后因救治不及而突然死亡。

中国社科院最新调查显示,知识分子中七成人走在“过劳死”的边缘。在我国部分城市尤其是各项事业相对发达的沿海城市,在一些企事业单位、科研院所、大中专学校等单位中,一线工作的干部、经理、公务员、知识分子、明星荟萃的影视歌、小品相声界过劳猝死的比例更高,问题有日益严重的趋势,且呈现出向中青年蔓延的态势。严峻的现实提醒我们,拒绝“过劳”,向猝死宣战,已到迫在眉睫的时刻。

红十字会从事人道工作的社会救助团体,保护人的生命和健康是其宗旨之一。鉴于此类现象,湖南省红十字会邀请了一批医学专家、临床一线医师等热心医学科普教育人士编撰了《拒绝过度劳累——过劳猝死前信号与对策》一书。本书对过度劳累和现象、疾病和信号,过劳猝死的诱因及现象作了深入浅出的医理分析,尤其可贵的是有如何有效地消除、防治这些现象的对策和方法,是一本同类题材中别具一格,通俗易懂、操作简便的医学科普书。旨在给那些因太忙而忽视了自身健康的各界人士以简单明了但很管用的方法:发现过劳并有效消除,找出猝死诱因,并一一化解;关注健康四大基石,保证每天充足的

睡眠,愉悦的心情,合理饮食及参加适量的运动,健康的身体便唾手可得,良好的生活方式给自己生命树以常青常绿。

全书三大部分令读者读起来轻松并随时用之:

第一部分为过度疲劳、网络综合症的信号与对策。主要对在生活中出现的过累、过劳,电脑、办公室疲劳综合症、手机辐射等现象作了深入浅出的分析及其消解方法。

第二部分为疾病预警、过劳猝死的信号与对策。

针对疾病及症状,各年龄段易发疾病及消解。还对一些现代遗传基因病进行了通俗易懂的解析及防治利用方法。

第三部分为几种常见过劳猝死的诱因与对策。这部分内容,从医学的角度,专业解析了冠心病、心脏病、高血压、脑中风、脑梗死、癌症、肾病、肝病、胃病、肺结核、胰腺病和糖尿病的现象与如何防治。医学地答疑,科普式地理解,简单有效而又适用,非常有益于广大读者。

现代生活的快节奏,很容易导致人的太累。适当的累给人舒心的压力,体会到生存的意义。但当累超过人的承受,觉得太累时,就会成为一件难受的事。而当太累拖成过劳,并会引发其它疾病猝发时,那更是不能接受的事,每个人的健康和寿命大约 60%取决于自己,其实许多英年早逝的悲剧完全可以避免,只是因为人们对健康缺乏关注,可惜这样简单的原因却被多数人忽视。

《拒绝过度劳累——过劳猝死前信号与对策》提醒我们,生活和工作中,只要我们稍加注意,过劳就不会纠缠我们,更多时候,只要我们掌握疾病信号及猝发规律,我们就能消解它就能拥有健康。开卷有益,这就是我们编写此书的目的。

愿我们的读者每天都有一个好的心情,拥有一个健康的身体,生活更加美好!

谌南武

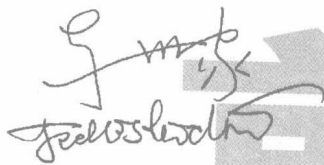
2008年10月于长沙

前言

中国社科院调查和新华社报道显示，我国城乡人群中有七成的中老年人走在“过劳”的边缘，且呈现出向中青年蔓延的态势。严峻的现实提醒我们，拒绝“过劳”，向猝死宣战，已到了迫在眉睫的时刻。

保护人的生命和健康是红十字的宗旨。据此，湖南省红十字会专门成立编委会特邀请全国著名的医学院士、医学硕士生导师、营养学家、科普作家等权威人士编撰了《拒绝过度劳累——过劳猝死前信号与对策》科普书。该书主要对办公室疲劳综合症、电脑手机辐射症、遗传基因病、心脏病、高血压、脑中风、脑梗死、癌症、肾病、胰腺病、糖尿病等常见病症在过度劳累前所反映出的征兆作了浅出的分析介绍，及其预防的对策。她旨在帮助那些走在“过劳”边缘的优秀人士及时发现过劳并有效预防，找出诱因，在医生帮助下对症下药。本书较为详细介绍如何进行合理营养，运动锻炼，以良好的生活方式让自己生命之树常青。

本书在编写和出版过程中得到省委领导和相关人士的大力支持。在此，表示衷心地感谢。由于时间仓促，书中难免错误，欢迎广大读者批评指正。



2008年10月

前言

目 录



第一部分

过度疲劳、网络综合症的信号与对策

- 1 一 过度疲劳的信号与对策
- 1 (一)“太累”的信号、调理及预防
- 1 1. “太累”的信号:体力与精神性疲乏的混和感觉
- 1 2. 导致“太累”的原因:体力、精力的付出超过常态
- 1 3. “太累”的调养护理:累了,歇会,喝杯枸杞水
- 2 4. 预防“太累”的措施:体力、精力的支出以适当为度
- 2 (二)酸性体质的信号、调理及预防
- 3 1. 酸性体质的信号:手脚发凉、易感冒、易醉酒
- 3 2. 导致酸性体质的原因:摄入酸性食物过多
- 3 3. 酸性体质者的调养护理:多吃蔬菜和水果
- 5 4. 预防酸性体质的措施:每周吃1次海带,每天饮茶
- 5 (三)过度疲劳的信号、调理及预防
- 6 1. 过度疲劳的症状及因素:疲劳、苦闷、失眠、人际关系紧张
- 7 2. 过度疲劳的调养护理:营养、休息、科学锻炼
- 7 3. 过度疲劳的预防措施:凡事有度
- 8 (四)消解过度疲劳的名医探究
- 8 1. 工作压力超负荷自测



- 9 2. “经理性格”“C 型性格”的警钟
- 9 3. “筋疲力尽综合症”的信号及消解
- 10 4. 篮球巨星乔丹消解筋疲力尽症：降低成绩期望值
- 10 5. 感觉累，可能是血压低
- 12 6. “营养不良性疲劳”的信号及调理
- 13 7. 人体缺营养时的不佳情绪与滋润方法
- 15 8. 大脑缺营养时的现象及滋润措施
- 16 9. 营养大脑防健忘助思维佳品：核桃、鱼、香蕉、洋葱等
- 17 10. “马路杀手”的诱因及消解方法
- 18 11. 巧用人体力学除疲劳
- 19 12. 疲劳不同休息方式也应不同
- 20 13. 学会随时缓解压力
- 21 14. 让你消解过度劳累的健康行动
- 21 15. 对症“除疲”有妙法
- 21 16. 消解疲劳试“捶龙”
- 22 17. 多吃“镁”食除疲倦
- 22 18. “慢疲”的消除与人体“三大系统”的调理
- 23 19. 把健康“碱”回来
- 24 20. 头部保健新方法
- 25 21. 可能让人“吃”出疲劳的食物
- 26 22. 利用食品调节情绪
- 27 23. 能消解疲劳的食物
- 28 24. 快走 10 分钟能扫空消沉的意志并有助戒除烟瘾
- 28 25. 消除疲劳轻盈步态的女性“皇室步行法”
- 29 26. “大忙人”护身健体好方法
- 29 27. “春困”和解困方法
- 30 28. “秋乏”及消“乏”招术
- 32 29. “困、累、烦、苦”的症状、原因与解决方案
- 34 30. 女性容易疲劳的原因及调理
- 36 31. 提供氧气的轻呼吸和减轻压力的深呼吸
- 37 32. 随时运动健身祛疲劳
- 37 33. 能“跳走”骨质增生的“光脚跳”



- 37 34. 消除疲劳的自助餐
- 38 35. 疲劳细节
- 39 36. “马上可以觉得精力充沛”法
- 39 37. 恢复体能的妙招
- 40 38. 祛疲劳获安宁的床头简单瑜珈
- 41 **二 电脑、办公室综合症、手机辐射的信号与对策**
- 41 (一) 电脑综合症的信号、调理及预防
- 41 1. 电脑综合症的信号
- 41 2. 电脑综合症的致症因素
- 41 3. 电脑综合症的调养护理
- 42 4. 预防电脑综合症的措施
- 42 5. 警惕并预防“电脑血栓症”的措施
- 43 (二) 电脑躁狂症的信号、调理及预防
- 43 1. 电脑躁狂症的信号
- 43 2. 电脑躁狂症的致症因素
- 43 3. 电脑躁狂症的调理及预防
- 43 (三) 电脑健忘症的信号、调理及预防
- 43 1. 电脑健忘症的信号
- 44 2. 电脑健忘症的致症因素
- 44 3. 电脑健忘症的调养护理
- 44 4. 电脑健忘症的预防措施
- 45 5. 让“鼠标手”成灵活手的妙方法: 健身、转笔
- 46 (四) 现代办公室疲劳症的信号、调理及预防
- 46 1. 现代办公室疲劳症的信号
- 46 2. 现代办公室疲劳症的致疲因素
- 46 3. 现代办公室疲劳症的调理及预防
- 46 4. 远离办公室疾病新方法
- 48 5. 巧招妙除“办公易怒综合症”
- 48 (五) 手机对人体健康的影响及自我保护
- 48 1. 手机对人体健康的影响
- 49 2. 手机使用者的自我保护



第二部分

疾病预警、过劳猝死前的信号及对策

- 50 一 疾病预警的信号与对策
- 50 (一) 疾病预警的信号、调理及预防
- 50 1. 疾病和症状
- 50 2. 疾病来临前的“预警”: 中度疲倦感、口苦舌干、经常感冒、气喘
- 51 3. 如何“捕捉”疾病的信号
- 52 4. 各年龄段易发的常见疾病及原因
- 52 5. 降低患病机率的饮食调理
- 55 6. 预防疾病的良方: 营养、睡足、宽心、劳逸结合
- 56 (二) 发现和消解疾病“警报”的名医探究
- 56 1. 揽镜查疾有对策
- 58 2. 晨起发觉疾病
- 58 3. 豪饮啤酒会导致脑萎缩
- 59 4. 小心, 五大内脏发出的警报
- 60 5. 疲劳时, 五官传递的疾病信号
- 61 6. 手、脚、口发出的疾病信号
- 62 7. 自我巧做健康检测
- 63 8. 从食欲变化自察病情
- 64 9. 警惕健身时的异常感觉
- 65 10. 身体缺营养时的信号及调理
- 67 11. 缺乏维生素的信号及调理
- 68 12. 体质燥热等人群吃水果的禁忌
- 69 13. 消解各种职业病的饮食调理
- 70 14. 腹部脂肪过多的消解方法
- 71 15. 有效排出体内垃圾的方法
- 72 16. 能增强免疫力的水果
- 73 17. 妙用热水祛疲祛小疾



- 75 18. 职业女性(女白领)常见病的症状、原因与解决方法
- 76 19. 睡卧姿势因人因病而异
- 77 20. “对号入座”改善失眠
- 78 21. 几种常见失眠状态的调理
- 79 22. 二十四节气易发疾病与防护
- 81 23. 影响男人寿命的弱点与对策
- 82 24. 人体保健“要塞”的滋润方法
- 83 **二 自由基、生物钟、遗传、基因与人体疾病**
- 83 (一)人体内自由基与对策
- 83 1. 自由基:促使人体老化具高度活性的物质
- 83 2. 自由基会剥夺你做男人的权利
- 84 3. 自由基能使原癌基因激活
- 84 4. “还原食品”可减少自由基侵害
- 85 5. 清除自由基延缓衰老的微量元素:锌、锰、硒、铬
- 87 (二)人体内生物钟的运行规律及拨准方法
- 87 1. 生物钟运行紊乱是疾病等的重要原因
- 88 2. 生物钟在人体内 24 小时活动“安排”
- 89 3. 祛疲劳运动可“拨”准生物钟
- 90 (三)人类遗传、变异及遗传疾病的预防
- 90 1. 遗传、变异及遗传物质特点
- 91 2. 遗传性疾病及分类
- 91 3. 遗传性疾病的预防
- 92 4. 容易由母系遗传的疾病及预防
- 93 (四)运用基因防病魅力无穷
- 93 1. 基因及人类患病因素解密
- 94 2. 运用基因防病魅力无穷
- 95 3. 补充核酸是营养基因、修复基因的必由途径
- 96 4. 多吃核酸食物人可年轻
- 97 **三 过劳猝死前的信号与对策**
- 97 (一)过劳死、猝死前的信号、调理及预防



- 97 1. 过劳死前的信号症状: 浑身无力、胸闷
- 98 2. 导致过劳死、猝死的原因: 疾病、长期的过度劳累
- 99 3. 猝死前的紧急抢救: 出现猝死现象, 立即抢救
- 99 4. 过劳死与猝死的关系: 你中有我、我中有你
- 99 5. 过劳猝死的预防措施: 中医调理、休息
- 101 (二) 发现和消解过劳猝死的名医探究
- 101 1. 过劳死“看上”的几类人: 酗酒、忧郁者等七类人
- 102 2. 过劳死主要青睐的三种人: 有钱人、工作狂和有遗传病的人
- 102 3. 过度劳累与过劳猝死的距离
- 103 4. 远离过劳猝死的细节方法

第三部分

几种常见过劳猝死的诱因与对策

106 一 冠心病的信号与对策

106 (一) 冠心病的信号、调理及预防

- 107 1. 自己如何发现冠心病: 心慌、心急、胸痛、运动时头痛
- 107 2. 导致冠心病的危险因素: 高血压患者、吸烟、糖尿病、A 型性格者
- 108 3. 冠心病人的调养护理: 饮食不过量, 防止便秘、戒烟、节制性生活
- 109 4. 冠心病病人怎么吃: 控制进食总热量、饮食宜清淡
- 110 5. 冠心病的预防措施: 春季防病、保暖、戒烟、多吃洋葱

112 (二) 防治冠心病的名医探究

- 112 1. 哪些人易患冠心病: 40 岁以上者、高血脂者、精神压力过大者
- 113 2. 冠心病患者饮食宜忌: 宜, 粗粮、瓜果蔬菜; 忌, 动物油、甜食
- 113 3. 冠心病病人莫忘夜间喝水: 降低血液黏稠度
- 114 4. 伸懒腰消除疲劳, 手指操防心脏病发作



115 二 心绞痛的信号与对策

115 (一)心绞痛的信号、调理及预防

- 115 1. 自我判断是否患了心绞痛:突感胸痛或胸部有一种重压感
- 116 2. 心绞痛的症状特点:压榨样的胸部疼痛,持续数分钟
- 117 3. 导致心绞痛的病因:动脉硬化、高脂血症、吸烟、激烈运动
- 118 4. 心绞痛的预防措施:晨炼不要空腹

119 (二)防治心绞痛的名医探究

- 119 1. 劳累性心绞痛和自发性心绞痛的区别
- 119 2. 心绞痛急救措施:休息片刻、疼痛缓解后送医院
- 120 3. 牙痛须防心绞痛
- 121 4. 十种心绞痛的防治

122 三 心肌梗死的信号与对策

122 (一)心肌梗死的信号、调理及预防

- 122 1. 心肌梗死的信号:大汗淋漓,剧烈的胸痛持续30分钟以上
- 123 2. 心肌梗死发病情况及危险因素
- 124 3. 心肌梗死的饮食调理
- 124 4. 心肌梗死的预防措施:戒烟、锻炼、营养、生活有规律

125 (二)预防心肌梗死的名医探究

- 125 1. 急性心梗有先兆:恶心、出汗、胸闷、气短、烦躁不安、牙痛、胃痛
- 126 2. 心肌梗死的家庭急救:就地平卧、向医院求救
- 126 3. 警惕没有疼痛感的心肌梗死
- 127 4. 发作前的6分钟是心肌梗死的关键
- 127 5. 使心肌梗死“起死回生”的方法
- 127 6. 心绞痛与心肌梗死的区别

129 四 其他常见心脏疾病的信号及对策

129 (一)几种常见心脏疾病的信号及调理

- 129 1. 心脏结构示意图
- 130 2. 早期心脏病的“蛛丝马迹”
- 131 3. 肺心病的自我判断



- 131 4. 心律失常的症状及危险因素
- 133 5. 心功能不全的症状及调养护理
- 134 6. 心肌炎的症状及危险因素
- 135 (二)增强心脏功能的名医探究
- 135 1. 关注心脏的“呼救信号”
- 136 2. 揉按手部穴位辅助防治心脏病
- 137 3. 蹲一蹲能增强心脏活力
- 137 4. 心动过速的简易救助
- 137 5. 九招预防心脏性猝死
- 138 6. 对 A 型性格者的劝告
- 139 7. 确保心脏平安的十六字方针和“三个半”
- 139 8. 有益心脏的食物
- 139 9. 保护心脏,多吃红橙色柿子、橘子和蔬菜
- 140 10. 心脑血管“小动作”
- 142 11. 每天吃 3 个苹果可防心脏病
- 142 12. 健康心脏的各种走法
- 143 13. 最新科研:餐前快步走降血脂益心脏
- 143 14. 踏步击拳可使血脉畅通并益于心肺
- 143 15. 医治头痛、高血压、心脏病的新颖颤抖操
- 144 16. 生活疗法改善心脑血管病——高大夫的故事
- 145 **五 高血压的信号与对策**
- 145 (一)高血压的信号、调理及预防
- 146 1. 高血压的信号:常感觉头痛
- 146 2. 高血压的发病因素:遗传、着凉、过度疲劳、吸烟、喝酒
- 148 3. 高血压饮食调养:低盐,多吃鱼、豆、水果;不吸烟不酗酒、补钾、镁、钙
- 148 4. 预防高血压的有效措施:合理饮食、经常运动
- 149 (二)防治高血压的名医探究
- 149 1. 高血压与糖尿病
- 150 2. “高血脂”会引会起血液“黏、稠、滞、淤”现象
- 150 3. 出现哪些症状说明血黏度增高
- 151 4. 高脂血症患者的饮食保健



- 152 5. 降血脂食物
- 152 6. 能清扫油脂的食物
- 153 7. 高血压患者进食宜忌
- 153 8. 预防高血压的有效措施
- 154 9. “二高”并存怎么办
- 155 10. 高血压病人的“危险动作”
- 156 11. 高血压有十怕
- 157 12. 手部按摩防治高血压
- 157 13. 防治高血压的小验方
- 158 14. 经典降压方法
- 159 15. 高血压病人一日巧安排
- 160 16. 转脚腕降血压
- 160 17. 降脂降压好方法——百姓经验故事
- 164 18. 体弱者、高血压患者等有疾者的对症步行
- 165 **六 脑中风(脑出血、脑卒中)的信号与对策**
- 165 (一)脑中风的信号、高危人群、调理及预防
- 165 1. 脑中风的信号:头晕、手脚麻木不灵活、口角突发歪斜、健忘
- 166 2. 脑中风的危险人群:高血压、心脏病、脾气躁者、吸烟酗酒者
- 167 3. 脑中风的调理及预防:控制易患因素及诱发因素
- 169 4. 有助防治脑中风的食品:牛奶、绿茶、香蕉、柑橘、蘑菇、核桃、花生、黄豆、黑豆、海带
- 169 (二)防治脑血管疾病的名医探究
- 169 1. 脑出血前的征兆:一侧的手脚麻痹动弹不得
- 171 2. 快捷识别中风的测试法
- 171 3. 预防中风小窍门
- 172 4. 自测血管年龄
- 173 5. 血管年轻人不老
- 174 6. 小细节防心脑血管病
- 174 7. 睡前一杯水预防脑血栓
- 175 8. 头部降温可急救脑出血
- 175 9. 饮食保健防中风



- 177 10. “年轻”血管的食物
 178 11. 梳头 10 分钟,预防脑中风
 179 12. 热水按摩防中风——张总的故事

180 七 脑梗死、脑动脉硬化的信号与对策

- 180 (一)脑梗死、脑动脉硬化的信号、调理及预防
 180 1. 脑梗死的信号:没喝醉酒,却语意含糊
 181 2. 脑梗死的危险因素:动脉粥样硬化、心脏病、糖尿病、精神压力大
 182 3. 脑动脉硬化的早期信号:头晕头痛、记忆力减退、入睡难、情绪行为改变
 183 4. 脑动脉硬化的防治措施
 183 (二)防治脑动脉硬化的名医探究
 183 1. 脑动脉是否硬化的自测方法
 184 2. 好的胆固醇与坏的胆固醇
 185 3. 吃着就把动脉硬化预防了
 185 4. 吃黑巧克力有助改善血管功能
 186 5. 耸肩晃脑防脑梗
 186 6. 图解按摩手部穴位防治动脉硬化
 187 7. 防治脑萎缩方法
 187 8. 脑血栓患者的饮食保健
 188 9. “血管体操”帮她改善血管硬化——“女强人”的故事
 189 10. 送氧到脑聪明操
 189 11. 热水擦颈确保大脑血氧供应防脑梗

190 八 癌症(恶性肿瘤)的信号与对策

- 190 (一)癌症的早期信号、调理及预防
 190 1. 恶性肿瘤的早期信号:身体任何部位的肿块,尤其是逐渐增大的
 190 2. 常见癌症的信号及对策
 192 (二)防治癌症的名医探究
 192 1. 早期癌症的二十种“警报”
 193 2. 警惕日常生活的致癌杀手
 195 3. 易患癌症的人
 195 4. “夫妻癌”的致癌因素及预防措施

