



超值赠送游戏光盘

BAILINGBAOJIANSHOUCE

白领保健手册

NEW ● 最新图文版

秦佃刚 ◆ 编著
卞明尧 ◆ 策划



白领一生健康忠告，
办公室人员“亚健康”
全套解决方案



生活 工作 健康 一个都不能少

《白领保健手册》
——健康之门钥匙在你手中
坐班族完全健康频道

 中国友谊出版公司

超值赠送游戏光盘

BAILINGBAOJIANSHOUCE

白领保健手册

NEW ● 最新图文版

秦佃刚 ◆ 编著
卞明尧 ◆ 策划



图书在版编目 (CIP) 数据

白领保健手册/秦佃刚编著. —北京: 中国友谊出版公司, 2002. 10

ISBN 7-5057-1836-3

I. 白... II. 秦... III. 脑力劳动—工作者—保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 061866 号

- | | |
|----|--|
| 书名 | 白领保健手册 |
| 编著 | 秦佃刚 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 北京师范大学印刷厂 |
| 规格 | 850×1168 毫米 32 开本
11.25 印张 262000 字 |
| 版次 | 2002 年 10 月第 1 版 |
| 印次 | 2002 年 10 月北京第 1 次印刷 |
| 印数 | 1-5000 册 |
| 书号 | ISBN 7-5057-1836-3/R·25 |
| 定价 | 22.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 电话 (010)64668676 |

前言



专
家
如
是
说



金钱、权力、享受，都应该排在健康之后，没有健康，就谈不上拥有幸福美满的人生。

白领，一个令人羡慕的阶层。提到白领，人们总是把他们和高收入、高品位、高素质相提并论，却很少有人去考虑他们面临的健康危机。

职业病，一提到这个词，人们首先想到的也是煤矿工人的肺病、化工厂职工的皮肤病等，却很少有人去想每天端坐办公室敲敲打打、抄抄写写的人也会和这个词语联系起来。

可是，事实却摆在了世人的面前。当大报小刊连篇累牍地刊载有关“疲劳综合症”、“办公室综合症”的相关知识的时候，当一个个西装革履的白领人士面带倦容走进心理保健所的时候，有个警钟在向我们敲响：白领，请关注您自己的健康！

有人说，人是否健康，60%取决于自己，开启健康之门的金钥匙就掌握在自己的手里。

这话颇有道理，健康确实是要自己去争取的，那些有自我保健意识的人就是真正的生活高手。其实保健的许多环节就在我们的生活之中，在一些不经意的琐事之中，如果你注重从生活的点滴做起，那么，健康的人生就会时刻陪伴着你。

正是从这里出发，我们汇集多个保健专家与学者的观点，编撰了本《手册》。本书以白领人士为主要阅读对象，从生理保健和心理保健两个方面予以深刻的剖析、实在的点拨，注重指导性和可操作性，力争让每位读者都从中找到自己需要的东西。

我们注重科学新知，我们同时也不拒绝传统的医学瑰宝；我们注重书本知识，但我们更在意人文思想。因此，我们希望把健康的体魄、愉悦的心情、优雅的情趣、高尚的情操全都通过一些简单的文字和活泼的漫画带给您和您的家人。

当然，因为科技的进步，加上编著者的水平有限，错误和疏漏之处在所难免，在此恳请读者和专家及时提出，以便及时修正。

编 者



目 录

CONTENTS

第一章 概 述..... 1

第一节 健康的标准..... 3

第二节 亚健康状态及其危害..... 6

第三节 白领职业病探源..... 11

第二章 生活环境对健康的影响..... 13

第一节 生活环境对健康的影响..... 15

第二节 人际关系对健康的影响..... 21

第三节 生活方式对健康的影响..... 23

第四节 人生态度对健康的影响..... 27

第五节 情绪个性对健康的影响..... 31

第三章 白领保健常识..... 35

第一节 办公环境与保健..... 37

第二节 办公用品与保健..... 41

第三节 工作习惯与保健..... 46

一、办公族谨防颈椎病..... 46

二、白领职业病：腰背酸痛..... 48



专

家

如

是

说



第四节 季节与保健	50
一、白领春季保健要点	50
二、白领夏季保健要点	53
三、白领秋季保健要点	55
四、白领冬季保健要点	57
第五节 饮食与保健	59
一、白领健康饮食守则	59
二、上班族：我该吃什么？	62
三、“七个一工程”饮食谱	65
四、“三、五、七”饮食养生原则	66
五、提倡“四色膳食”	66
六、食品安全十要求	66
七、白领丽人的饮食建议	67
八、如何吃得开心	69
九、如何“吃得聪明”	70
十、喝出你的健康来	72
第六节 运动与保健	87
一、您需要加强运动吗？	87
二、上班族最需要什么样的运动	89
三、简易白领健身操	90
四、办公室健康操	91
五、“将军肚”健身操	94
六、手部健美操	95
七、椅上健美操	96
八、在电脑桌前运动	97
九、眼睛健美操	98
十、护眼四法	100

目 录

CONTENTS



目 录

CONTENTS



专
家
如
是
说



十一、办公室减肥操	101
十二、有氧运动指南	102
十三、有关运动的偏见	104
第七节 电脑与保健	107
一、电脑对白领健康的损害	107
二、白领面对电脑如何保健	114
第八节 旅游与保健	121
一、晕机、晕船和晕车怎么办?	121
二、旅行中为什么容易感染传染病?	122
三、出门旅行如何避免意外伤害	124
四、旅行中如何坚持饮食卫生	125
五、出差旅游防痛风	126
六、出差旅游要注意时差效应	128
七、出国之前应做哪些准备	129
八、国际旅行都要做哪些预防接种	131
九、旅行者旅行之后还应采取 什么措施?	132
第九节 白领常见病防治常识	134
一、疲劳综合征	134
二、失眠	137
三、神经衰弱	139
四、高脂血症	141
五、动脉粥样硬化	143
六、高血压病	144
七、冠心病	146
八、中风	148
九、糖尿病	150

十、肥胖症	151
十一、慢性支气管炎	153
十二、病毒性肝炎	155
十三、胃肠道功能紊乱	156
十四、消化性溃疡	157
十五、肿瘤	159
第十节 学会看病自诊	162

第四章 白领心理保健..... 189

第一节 远离焦虑	193
第二节 远离不安神经症	200
第三节 警惕歇斯底里症	208
第四节 当心精神分裂症	217
第五节 知道白领轻躁症吗	221
第六节 多见的抑郁症	225
第七节 危险的精神病质	229
第八节 白领身心保健秘诀集锦	236
一、有利健康的 7 个“一种”	236
二、心病妙药	236
三、保持快乐 10 条	237
四、4 种精神娱乐方法	238
五、与人相处 10 原则	239
六、做一些随手可做的善事	241
七、快乐方案	242
八、保持心理平衡 10 要诀	243
九、人生定律 18 条	245

目 录 CONTENTS



目 录

CONTENTS

- 十、对何事何人都不可抱敌对情绪 … 247
- 十一、怎样克服虚荣心理 …………… 248
- 十二、怎样改变多悔的性格 …………… 249
- 十三、快乐“偏方” …………… 251
- 十四、不宜在公开场合适用的
心理调适“偏方” …………… 256
- 十五、古方保健十六句秘诀 …………… 260

第五章 OTC 西药简介……………265

- 一、消毒防腐药 …………… 267
- 二、五官科用药 …………… 272
- 三、消化系统用药 …………… 274
- 四、妇科用药 …………… 284
- 五、抗过敏与抗眩晕药 …………… 285
- 六、皮肤病用药 …………… 287
- 七、镇静助眠药 …………… 296
- 八、调节水、电解质平衡药 …………… 296
- 九、解热镇痛药 …………… 298
- 十、避孕药 …………… 303
- 十一、感冒、咳嗽、气管炎药物 …… 305
- 十二、维生素与矿物质药 …………… 315

第六章 OTC 中成药简介……………327

- 一、内科药 …………… 329
- 二、外科用药 …………… 341

专
家
如
是
说

三、妇科类药	343
四、骨伤科用药	345
五、五官科用药	347
六、皮肤病类药	350

目 录

CONTENTS



第一章

概 述



第一节 健康的标准



专

家

如

是

说



联合国教科文组织忠告：金钱、权力、享受都应该排在健康之后！可见健康的重要性。在人人需要健康、渴望健康的同时，人们心中的健康到底是怎么样一个定义呢？身体不出现这样那样的毛病、不虚弱就是健康？其实这样的理解是不准确不全面的。世界卫生组织提出的健康定义是：健康不仅是没有疾病和不虚弱，而是在保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。这很好地说明了真正的健康是关系到三方面的：身体、心理和对社会的良好适应能力。

怎么样去衡量一个人的健康情况？世界卫生组织规定了健康的 10 条标准：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化；

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病;
6. 体重适当, 身材均匀, 站立时头、臂位置协调;
7. 眼睛明亮不发炎, 反应敏锐;
8. 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感, 齿龈颜色正常, 无出血现象;
9. 头发有光泽, 无头屑;
10. 肌肉、皮肤富有弹性, 走路感觉轻松。

世界卫生组织对人体心理健康制订了 7 条标准:

1. 智力正常;
2. 善于协调和控制情绪;
3. 具有较强的意志和品质;
4. 人际关系和谐;



5. 能动地适应并改善现实环境;
6. 保持人格的完整和健康;
7. 心理行为符合年龄特征。

这些标准,具体化、全面化地给健康的内容做了真正的阐述,希望我们能朝着这个共同的健康准则前进。



专
家
如
是
说



第二节 亚健康状态及其危害

根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示，全世界真正健康者仅 5%，找医生诊病的约占 20%，剩下来的 75% 的人就是属于“亚健康”者。在白领阶层中“亚健康”状态更是普遍存在。

有些人常常在生理上感觉肌肉疼痛、臂力下降、头痛、疲劳乏力、活动气短、出汗、腰酸腿软、心律不齐、咽喉疼痛；在心理上的表现有精神不振、情绪低落、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁焦虑、心慌易惊等。到医院去检查，也得不到确切的论断，但心电图显示却正常，血压和脑电图也没什么问题，医生要么说是“神经衰弱”，或者说是“内分泌失调”，有甚者说是“神经官能症”、“更年期综合症”。其实这就得考虑亚健康状态了，也有人称之为“亚健康人”或“灰色状态”。

“亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫慢性疲劳综合症或“第三状

