

OF THE OFFICER

时尚新阅读  
NEW  
FASHION  
READING  
SERIES

# 上班族的 九大健康问题

健康是生命的春天，无论我们走在生命的哪一段旅程，我们扮演着什么样的角色，有一点是不容置疑的——只有拥有健康，我们才有足够的能力去面对生活中的风雨兼程。

李娟 著

中国工人出版社

THE HEALTH CONCERNS



时尚新阅读  
NEW FASHION  
READING  
SERIES

# 上班族的 九大健康问题

李娟 著

中国工人出版社

NINE HEALTH

CONCEPTS OF OFFICE





# 健康工作，快乐生活

生活在这个世界上的人，有两件事情必须做，一是工作，二是生活。  
快乐的生活需要工作提供物质保证，同时，健康的工作又是快乐生活的前提。





《美女厨房》



《中国美食地理》



《烤焦的面包》



《味觉的欲望》



《上班族的九大健康问题》



《一个人的旅游》

丛书策划：吕厚艳

责任编辑：吕厚艳

装帧设计：视觉传达设计工作室 010-62015184  
gongzhen2910@yahoo.com.cn

投稿邮箱：lhywda@yahoo.com.cn



# 目 录



|            |   |
|------------|---|
| 序 上班族的疾病隐患 | 1 |
|------------|---|

|                 |   |
|-----------------|---|
| 第一章：饮食无规律，生活多痛苦 | 3 |
|-----------------|---|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第一节 “垃圾食品”危害多   | 4  |
| 第二节 饮食无规律，生活多痛苦 | 10 |
| 第三节 夜宵带来的问题     | 13 |
| 第四节 醉酒必伤身       | 17 |
| 第五节 浓茶、咖啡之过     | 20 |
| 第六节 不可忽略的饮水机    | 23 |
| 第七节 饮食日常保健计划    | 26 |

|               |    |
|---------------|----|
| 第二章：眼睛不要老“加班” | 27 |
|---------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 第一节 显示屏的隐忧    | 28 |
| 第二节 眼睛不要老“加班” | 31 |
| 第三节 不要轻视干眼症   | 34 |
| 第四节 小心眼睛“罢工”  | 36 |
| 第五节 眼睛日常保健计划  | 39 |

|             |    |
|-------------|----|
| 第三章：别让生命随烟飞 | 41 |
|-------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一节 空调病——伤人无形的“刺客” | 42 |
| 第二节 电磁辐射危害多        | 46 |
| 第三节 低噪音 请走开        | 49 |
| 第四节 别让生命随烟飞        | 51 |
| 第五节 如何应对办公室空气污染    | 56 |

## 第四章：保护你美丽的双手

59

- \* 第一节 “拇指族”的致命伤 ————— 60
- \* 第二节 明“枪”易躲，腕伤难防 ————— 62
- \* 第三节 常打手机伤手肘 ————— 66
- \* 第四节 手的保健计划 ————— 68

## 第五章：别让容颜变屏幕

71

- \* 第一节 键盘也传红眼病 ————— 72
- \* 第二节 别让容颜变屏幕 ————— 74
- \* 第三节 可怕的电脑血栓症 ————— 76
- \* 第四节 头痛，都是电脑惹的祸 ————— 79

## 第六章：坐出健康

81

- \* 第一节 慢性疲劳催人老 ————— 82
- \* 第二节 30岁的人，60岁的颈椎？ ————— 88
- \* 第三节 低头也能酿大祸 ————— 92
- \* 第四节 莫让脊椎累弯腰 ————— 94
- \* 第五节 腰部疼痛坐出来 ————— 97
- \* 第六节 腰椎间盘突出莫突出 ————— 100
- \* 第七节 难言之苦何时休 ————— 103
- \* 第八节 小心肥胖登上门 ————— 107
- \* 第九节 将“治痔”进行到底 ————— 112
- \* 第十节 久坐酿成女性之痛 ————— 116
- \* 第十一节 办公室久坐的应对方法 ————— 120

## 第七章：谁偷走了你的睡眠 123

- \* 第一节 坐着午睡碍健康 ————— 124
- \* 第二节 谁偷走了你的睡眠 ————— 127
- \* 第三节 嗜睡也是病 ————— 132
- \* 第四节 夜生活惹来综合征 ————— 136
- \* 第五节 睡眠保健计划 ————— 139

## 第八章：别让压力爬上你的脸 141

- \* 第一节 不做时间的奴隶 ————— 143
- \* 第二节 莫让抑郁做杀手 ————— 147
- \* 第三节 “暴脾气”只因躁狂症 ————— 152
- \* 第四节 工作狂未必是好事 ————— 155
- \* 第五节 “过劳死”的阴影 ————— 158
- \* 第六节 压力来袭，耳朵也遭殃 ————— 161
- \* 第七节 别让压力爬上你的脸 ————— 164
- \* 第八节 心理健康保健 ————— 167

## 第九章：健康不留白 169

- \* 第一节 灯光也害人 ————— 170
- \* 第二节 节日已去，病症将来 ————— 173
- \* 第三节 贫血爱上办公室 ————— 176
- \* 第四节 怀孕女性健康攻略 ————— 179
- \* 第五节 OTC药品非神话 ————— 181
- \* 第六节 定期体检好处多 ————— 183

## 附录一：上班族健康自查表 186

## 附录二：办公室健身操 189

## 后 记 健康工作，快乐生活 193





## 序

### 上班族的疾病隐患

健康是生命的春天，无论我们走在生命的哪一段旅程中，我们扮演着什么样的角色，有一点是不容置疑的——只有拥有健康，我们才有足够的去面对生活中的风雨兼程。

然而，对于都市上班族来说，高薪似乎是以牺牲健康为代价的。据有关调查，在办公室内工作的人发病甚至死亡的比率正在逐年显著上升，还有更多的在办公室工作的人已经面临疾病的威胁却不自知，正在养病为患。事实上，提高自己的幸福指数，不仅要看自己工资卡上的数字，更需要关心的是自己的身体。

带着医学的眼光重新看待办公室的工作环境，我们马上会发现健康杀手就潜伏在日常生活中。日常办公设备的危害难以避免，再加上长期缺乏适量运动，上班族的身体可能会出现以下弊病：

#### 1. 消化系统紊乱

坐在办公室努力工作的人们，每日正常摄入的食物，因身体缺乏运动聚积于胃肠，使胃肠负荷加重，可导致慢性消化系统疾病，甚至发展为难愈的顽症。而食物中的脂类、淀粉等也由于久坐少动，而过多地转变为脂肪，导致肥胖。久而久之，身体内各大、小动脉血管内壁就会淤积大量脂类，致使全身组织、系统供血不足，加速疾病的发生、发展，造成恶性循环。

#### 2. 眼部疾病

越来越多的办公室女性发现，即使用价格高昂的化妆品也无法改变面部的迅速衰老，

眼部的衰老最为明显。现在，办公室大都实现了无纸化办公，电脑成为工作中不可或缺的必要装备。上班族因为工作的繁重，眼睛的健康常常受到损害。他们的眼睛常处于疲倦状态，加上有些人常年熬夜，因此，视力下降、眼睛浮肿、黑眼圈、眼干、流泪就成为家常便饭。

### 3. 血液循环流通差

上班族大多做的是动手动脑的工作，热量消耗自然就少，人体对心脏工作量的需求随之减少，由此引起血液循环减慢，心脏功能减退，血液在动脉中容易造成沉积，严重者会出现心肌衰弱，易患动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。血液淤积后，也可能致使静脉曲张，并使人可能患痔疮，发生肛门疼痛、流血甚至便血等现象，长此以往则会导致贫血。女性还会因盆腔静脉回流受阻，淤血过多导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。

### 4. 颈椎问题麻烦大

长期在电脑前伏案工作的人们会发现自己的身姿慢慢开始不再挺拔，年纪轻轻却会患上中老年人才会有的关节疾病。他们长期处于一种固定的工作姿态，这样人体的各个关节就会因为缺乏运动而无法产生起到润滑作用的黏液，进而引发关节炎和脊椎病。脊椎的弯曲变形不仅会使我们失去体态美，而且会伴随产生各种各样的疼痛。

以上列举的不过是常见的一些办公室弊病，大多数症状能够被自己察觉。但实际上，办公室里的麻烦远不止这些。例如：空调是人们生活中不可缺少的设备之一，长期使用便形成了一个恒温的小环境。人长时间处在恒温状态下，自身的免疫力会普遍下降，这也是近年来感冒越来越多发的原因之一。还有其他一些办公设备也会对人体健康产生一定的影响，如复印机释放的臭氧、纸屑尘等会刺激人的呼吸道，引起咽喉疼痛、咳嗽等症状。

所以，当安坐在空调下面办公的时候，当面对无法摆脱的电脑辐射的时候，当运动量相对减少已经制约了健康，当颈椎疾病已经悄悄袭来时，我们应该意识到，到了为自己而存在的时候了，应该马上关注自己的身体，给她最好的呵护。

不要忘记，最好的医生其实就是自己。只要我们重新建立自己的保健意识，然后再寻找方法对症下药，健康就会永远陪伴左右。

本书是都市上班族不可缺少的一本健康手册。它深入浅出地针对上班族工作、生活中的问题给出了最实用的答案，让人一看就懂，一懂就试，一试就通。让我们翻开这本书，一起赶走办公室工作中的疾病隐患，为健康保驾护航！

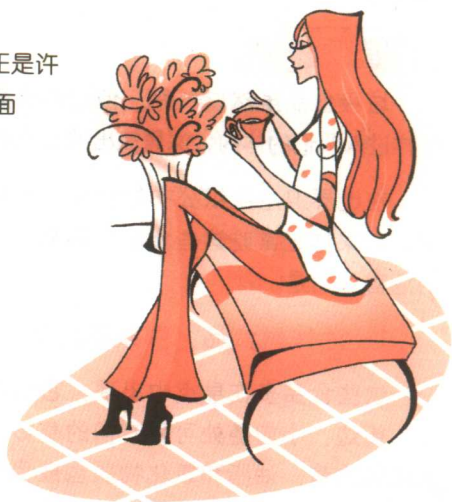
## 第一章

## 饮食无规律，生活多痛苦

NINE HEALTH CONCERNS OF OFFICER

饮食能够为人的身体提供能量，补充人体所需要的营养物质和元素。吃饭也是一天中最惬意、最轻松的时间。饮食又能带来怎样的麻烦事呢？许多上班族的某些习惯以及工作中一些难以避免的客观因素，却使饮食摇身变成了可怕的生命杀手。他们不仅不能从饮食中充分获得身体需要的东西，反而使身体健康受到了严重的损害。俗话说“民以食为天”，如果不能做到科学合理地饮食，那么伴随他们的也许是容颜迅速的衰老、严重的营养不良、肥胖等多种疾病甚至是癌症的发生。

危言耸听吗？不，这正是许多上班族正在面临或将要面临的生命杀手。如果我们不及时地解决这些麻烦事，我们的健康将会很快的远去。





## 第一节

## “垃圾食品”危害多

汉堡、薯条、可乐这些我们耳熟能详的“美味”已成为年轻一族尤其是忙忙碌碌的办公室人员的新宠。可是，正当我们享受着美味的同时，健康也正在悄悄地溜走。称它们为垃圾食品已被越来越多的人认同。

许多人也许在悄悄纳闷，为什么每天吃得很好，既干净又快捷，可为什么身体倒越来越差了呢？问题又出现在哪里？那么不妨检查一下自己的食谱：你的办公室里是否经常储存着饼干、薯片？你是否经常拿汉堡等快餐代替正餐？你是否经常喝可乐等饮料来代替喝水？你是否经常吃方便面？如果你经常存在上述的生活习惯，就要好好检讨一下自己的饮食水准了。

今天的营养科学认为，垃圾食品也就是通常所说的高热量、高脂肪、高糖分的“三高”食物。“三高”食品本身无罪，因为热量、脂肪、糖分也是人体必需的，但俗话说“过犹不及”，一个人每天摄入过量的油脂和糖分对身体危害是极大的。垃圾食品一般口感都不错，也有一定的营养，但经常作为正餐来吃，我们的健康可能会受到威胁。

### 健康诊断

垃圾食品虽然口感好，但它们的高热量、高糖分、高胆固醇和低营养却如同垃圾一样进入我们的体内。深居简出的上班族如果长期食用就会引起营养不良等多种疾病。

在世界卫生组织公布的全球十大垃圾食品及其危害中，大多数食品是上班族的最爱。如果你经常吃这些食品，那么你一定要注意了！这十大垃圾食品及其对人体造成的危害分别是：

#### 1. 油炸类食品，例如早晨常吃的油条、油饼、油炸糕等。

这些食品多在早点中出现，它们的方便、快捷、美味很是符合紧张的上班族的胃口。街边、小店随处可见它们的身影。但是我们在轻松享用这些食品时并没有感觉到大量的热量、油脂和氧化物物质也被我们一同吃进肚子里。它们破坏维生素，使蛋白质变性，经常进食易导致肥胖；是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。在油炸过程

中, 往往产生大量的致癌物质。已经有研究表明, 常吃油炸食物的人, 癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

## 2. 腌制类食品, 例如常常食用的腊肉、腊肠、酸菜、咸鱼、榨菜等。

腌制食品口味独特, 尤其是包装简单, 便于携带成为上班族的家常便饭。也许你还不了解这些食品的内幕吧! 这些食品在腌制过程中, 需要大量放盐, 这会导致此类食物钠盐含量超标, 使肾脏的负担加重, 发生高血压的风险增高。还有, 食品在腌制过程中可产生大量的致癌物质亚硝胺, 导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。此外, 由于高浓度的盐分可严重损害胃肠道黏膜, 故常进食腌制食品者, 胃肠炎症和溃疡的发病率较高。

## 3. 加工类肉食品, 例如常常在超市购买的肉干、肉松、香肠等等。

这些是大家忙里充饥的典型食品。有些人认为简单包装的肉类食品既有营养, 味道又极好。但是, 好吃的食品不一定是健康的, 这些加工类肉食品就潜在的有一些致癌物品, 如亚硝酸盐等。添加防腐剂、增色剂和保色剂等则会造成人体肝脏负担加重。火腿等制品大多为高钠食品, 大量进食可导致盐分摄入过高, 造成血压波动及肾功能损害。

## 4. 上班族尤其是年轻女性常常用当零食的饼干类食品代替早餐(不含低温烘烤和全麦饼干)。

它们的主要危害是: 食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担; 严重破坏维生素; 热量过多、营养成分低。爱美的朋友们, 为了身材和容貌尽量不要碰这些东西。

## 5. 汽水、可乐类饮料是我们常喝的东西, 这些也同样在危害健康。

它们的主要危害是: 含磷酸、碳酸, 会带走体内大量的钙; 含糖量过高, 喝后有饱胀感, 影响正餐。此外, 这些饮料含有大量热量很容易导致肥胖。大家不妨试试蔬果汁或干脆喝水, 营养全面, 美容养颜、保持身材、解渴排毒样样行。





#### 6. 方便食品，主要指方便面和虾条、锅巴等膨化食品。

这些小东西深得女性朋友或“工作狂”的欢心。它们属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。一方面，因盐分含量高增加了肾负荷，会升高血压；另一方面，含有一定的人造脂肪，对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和香精，可能对肝脏等有潜在的不利影响。这些事物对于我们的身体而言只有热量，没有营养。

#### 7. 罐头类食品，包括鱼肉类罐头和水果类罐头。

有些人认为罐头食品既有营养食用又方便。其实不论是水果类罐头，还是肉类罐头，其中的营养素都遭到大量的破坏，特别是各类维生素几乎被破坏殆尽。另外，罐头制品中的蛋白质常常出现变性，使其消化吸收率大为降低，营养价值大幅度“缩水”。还有，很多水果类罐头含有较高的糖分，并以液体为载体被摄入人体，使糖分的吸收率因之大为增高，可在进餐后短时间导致血糖大幅攀升，胰腺负荷加重。同时，由于能量较高，有导致肥胖之嫌。

#### 8. 烧烤类食品，如烤羊肉串、烧鸡、烤肠、烤鸡腿等。

许多人在结束了一天的紧张工作之后喜欢在晚上呼朋引伴聚一聚。尤其是夏天，这些烤制类食品成为这种场合的最爱，比如大排档、韩国烧烤等等。它们的主要危害是：含大量“三苯四丙吡”（三大致癌物质之首）；1只烤鸡腿相当于60支烟的毒性；导致蛋白质炭化变性，加重肾脏、肝脏负担。烧烤类食品的致癌率之高已经被证实，这也正是这类食物最可怕之处。

#### 9. 女性爱不释手的蜜饯类食品（果脯）也属于垃圾食品。

这些食品中含三大致癌物质之一——亚硝酸盐；盐分过高，含防腐剂、香精，损肝。亚硝酸盐在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺；香精等添加剂可能损害肝脏等脏器；较高盐分还可能导致血压升高和肾脏负担加重。

#### 10. 同样是女性最爱的冷冻甜品类食品。如冰激凌、冰棒和各种雪糕也是垃圾食品。

它们的主要危害是：含奶油极易引起肥胖；含糖量过高影响正餐。除了容易导致肥胖和影响食欲，冷饮还可能因为温度低而刺激胃肠道。

如果你是经常以上述食品为食的人，一定不要再犹豫了，请马上检查自己的食谱并注意自己的身体是否因此而产生疾病了。

### 健康处方

当然，垃圾食品大多本身无罪，它们也有一些人体需要的营养，关键是要控制食

用的数量与次数。大家只要不经常把它们当做正餐，不把它们当做爱不释手的食品，偶尔吃一下也无妨。

食品只有作为平衡膳食的一部分才能体现它们的营养价值。家庭平衡膳食的四条基本原则是食物多样化、食物均衡性、适量及个体化原则。下面向大家介绍一下具体做法，如果不可避免的吃到这些垃圾食品，那么你一定要按照这些方法仔细执行，这样才对得起自己。

1. 油炸食品是饮食文化的产物，是一种美食，不必一口不吃，关键是要控制食用的数量及次数。在吃这些食品的同时最好搭配一定量的蔬菜与水果。因为蔬菜与水果不仅含有丰富的维生素维护我们的容颜，还可以去油腻，也有利于排除有害物质。

2. 碳酸饮料给人的感觉是冰爽刺激，饮用之后会觉得既解渴又过瘾。如果抵挡不住碳酸饮料的诱惑，喝一点也是无妨的，但每周只少量地喝，否则将影响肾功能以及骨骼的健康。

3. 吃方便面时先将下面条的有油水的水弃去，再加上一定量的荤菜和蔬菜，比如鸡蛋、菠菜等。这样既可减少饱和脂肪酸的摄取，营养也更为全面。

4. 大家应少吃零食甜食，尤其是女性。改变挑食偏食的不良饮食习惯，克服饮食上的不良嗜好。如果实在戒不掉，那么就改为最小包装的。

另外，工作固然重要，但如果没有好的身体又何谈工作呢？因此必须要调整一下作息时间，为自己科学合理地进餐留下充足的时间，尽量避免因为时间不够而食用垃圾食品的无奈情况发生。

## 防护指南

很多人会问：“我们平时既然吃的都是垃圾食品，那我们还能吃些什么呢？”值得大家庆贺的是世界卫生组织也评出了一些特别适合上班族的健康食品，这些食品与垃圾食品相对应。如果平时能够经常食用这些健康食品，无疑能让我们的身体更健康，工作起来也有充沛的精力。这些健康食品是：

### 1. 十三种“最佳蔬菜”

入榜“最佳蔬菜”的有13种——红薯、卷心菜、芹菜、胡萝卜、芦笋、花椰菜、茄子、甜菜、荠菜、苤蓝菜、金针菇、雪里红、大白菜。这些蔬菜都是平时很容易吃到的，既实惠又营养。同样是吃饭，我们为什么不选既营养又健康的？

香甜的红薯最让人流连，也许你不一定每天吃，但是红薯里含有丰富的纤维、钾、铁和维生素B<sub>6</sub>，不仅能防止衰老、预防动脉硬化，还是抗癌能手，所以它被选为



蔬菜之首。上班族的日常饮食还要讲究酸碱搭配，健康人pH值要达到7.3左右，而我们平日吃的肉类几乎都是酸性食品，所以要和碱性食物搭配在一起吃，蔬菜中卷心菜、芹菜、胡萝卜等就是碱性食品，可以多吃一些。

### 2. 肉食不可不吃

许多女性为了保持体形，总是刻意拒绝肉食。但是良好的身材和姣好的容颜也需要肉食来帮忙。其实，肉食虽然脂肪含量比较大，但却是日常饮食中不可或缺的，也能给身体带来均衡的营养。只要摄入合理，荤素搭配，肉食是对人体非常有益的。

进榜的最佳肉食当数鹅肉、鸭肉和鸡肉。鹅肉和鸭肉的化学结构很接近橄榄油，对心脏有好处，尤其是老人可以适当多吃点。鸡肉是公认的“蛋白质的最佳来源”，要及时补充。

吃过肉最好喝一些鲜汤，这对身体很有好处。最优质的汤非鸡汤莫属，特别是母鸡汤，还有防治感冒、支气管炎的作用。

### 3. 多吃养脑零食

上班族大多是脑力劳动者，吃什么最能养脑是大家最关心的问题。其实，这样的食品也有很多，蔬菜中的菠菜、韭菜、南瓜、葱、花椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜都有补脑作用。此外，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类零食对脑子也很有好处。

### 4. 从水果中摄取营养。

水果对于缺乏运动的人来说是最好的零食。常吃水果，不仅可以补充身体所需要的各种维生素和微量元素，对女性保持身材、容貌也极有好处。

向大家推荐的头号水果就是木瓜，木瓜里的维生素C含量极为丰富，而且木瓜还有助于消化人们体内难以吸收的肉类，能防止胃溃疡。肉甜汁美的草莓不但汁水充足，对人体健康也同样有极大好处，尤其爱美的女性朋友要多吃点，因为草莓可以让肤色变得红润，能减轻腹泻，还能巩固齿龈、清新口气、滋润咽喉。而且，草莓的叶片和根还可用来泡茶。此外，猕猴桃、芒果、杏、柿子、西瓜这几种香甜多汁的水果也是应该经常食用的水果。

## 工作餐营养配餐

上班族大都过着朝九晚五的生活，中午的工作餐是每天能量的重要来源。但许多人都因为时间、工作等原因把工作餐草草了之。这不仅对一天的工作造成不好的影响，也对我们的身体带来很多健康隐患。大家不妨参照一下下面的工作餐搭配，为我

们的身体和工作赚足本钱！

### 1. 中餐

好的选择：豆泡油菜、宫保鸡丁、米饭、水果盘。

多吃新鲜蔬菜，少吃油腻食物。豆制品是优质植物蛋白质的来源，是中餐的首选。油菜等新鲜蔬菜可促进豆制品中微量元素的吸收。

在选择荤菜时，也要尽量点较清淡的，像宫保鸡丁就不像其他肉类含较多脂肪，同时还富含钙、镁、铁等元素。

白米饭，可以满足大脑和肌肉正常工作所需的糖分。

饭后甜点，水果是最适合的选择。饮料最好选择茶等碱性饮料，可以中和鱼肉等酸性食物，达到酸碱平衡，同时又富含抗氧化物质，清除体内垃圾。

剔除食品关键词：油炸食品、炒饭、甜点。

### 2. 西餐

好的选择：蔬菜、比萨饼、水果沙拉。

比萨是午餐不错的选择，比萨中的面饼含有足够的碳水化合物，蔬菜中含有纤维素和维生素，而奶酪可以提供蛋白质和钙质。

如果是在意大利餐厅里就餐，你会发现，蔬菜比萨十分流行。另外，蔬菜火腿比萨也是不错的选择。这些比萨的营养成分比较均衡：多纤维素，少油脂（含奶酪少）。

把水果沙拉作为餐后甜点是明智的选择，它可以提供大量的维生素C。或者用生菜沙拉作头菜，效果也不错，但注意不要放太多沙拉酱。

剔除食品关键词：奶酪比萨、咖啡、饼干。