

做一个健康快乐的上班族

青岛出版社 | QINGDAO PUBLISHING HOUSE

给我工作者 的健康枕边书

在工作与娱乐之间，存在着一种和谐，两者巧妙地结合起来，生活的艺术就在其中了。

——【法国】罗曼·罗兰（作家）

保持健康的唯一办法是：吃你所不愿吃的东西，喝你所不爱喝的饮料，做你所不想做的事情。

——【美国】马克·吐温（作家）

乐观是养生的唯一秘诀，常常忧思和愤怒，足以使健康的身体变得衰弱。

——【俄国】屠格涅夫（剧作家）

当你没有空休息的时候，就是你该休息的时候。

——【英国】菲利普·西德尼（文学家）



宋爱莉

现任山东中医药大学教授，博士研究生导师，主任医师，外科教研室主任。兼中华中医药学会外科分会副主任委员，中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员，中华中医药学会科学技术奖评审专家。

工作、生活、健康，一个都不能少
健康，你人生的“第一财富”

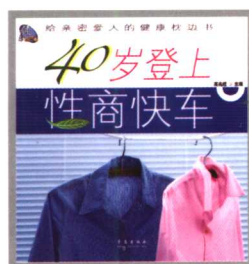
健康，最好的礼物



《食之有理菜根香》
美味健康枕边书
定价：18.00元



《给老爸老妈的健康枕边书》
孝敬父母的第一本书
定价：25.00元



《40岁登上性商快车》
给亲密爱人的健康枕边书
定价：20.00元



《给辛勤领导者的健康枕边书》
做一个健康快乐的上班族
定价：25.00元



健康生活 健康阅读

重点推介



销售突破10万册!

Health Details
细节决定健康

关心你的健康，从细节开始
关心家人健康，从细节着眼
关心员工健康，从细节体现

做一个健康快乐的上班族

给我工作者 的健康枕边书

宋爱莉 主编

青岛出版社 | QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

给忘我工作者的健康枕边书/宋爱莉主编. —青岛:青岛出版社,2007.1

(健康枕边书)

ISBN 978-7-5436-3918-8

I. 给… II. 宋… III. 上班族保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 134912 号

书 名 给忘我工作者的健康枕边书——做一个健康快乐的上班族
主 编 宋爱莉
副 主 编 王民和 陈 军 高 媛 刘桂芳
编 委 会 徐帮学 王振华 刘建伟 刘超平 王朝祥 石 娟 李玉芳
湛先霞 曹绪莲 纪康宝 刘彩云 刘连军 李瑛辉 宋学军
丛 书 名 健康枕边书
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750
责任编辑 付 刚
装帧设计 青岛出版设计中心·程皓
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本 20(889mm × 1194mm)
印 张 10.4
字 数 200 千
书 号 ISBN978-7-5436-3918-8
定 价 25.00 元
盗版举报电话 (0532)85814926
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。
电话: (0532) 80998826

主编简介

宋爱莉 女,54岁,现任山东中医药大学教授,博士研究生导师,主任医师,外科教研室主任,乳腺、甲状腺科主任,疮疡科主任。兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、山东省抗癌协会普外肿瘤专业委员会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。主持承担国家及省部等级课题10余项。



前

言

能坐在舒适的办公室工作,风吹不到,雨淋不着,谁不羡慕!但是,又有几人知道,就是那些让人羡慕的办公室却给人带来了巨大的伤害。根据国家体改委曾做过的一项调查显示,在我国,知识分子的平均寿命不到 60 岁,而同期我国国民期望寿命却将近 75 岁。还有一项数据显示,北京的知识分子平均寿命比 10 年前降低了 5 岁,比北京市民平均寿命 78.5 岁低了 20 多岁。可见,在现代化办公室工作的上班族的健康状况是多么令人担忧。

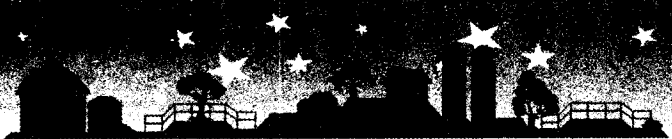
伴随办公自动化、环境恒温化日渐普及,办公室衍生的职业病如视疲劳、颈椎病、腰腿痛、肠胃病、失眠等总是与上班族们相依相伴。那么,到底是哪些因素危害了上班族们的健康呢?

某市有关部门曾对本市 6 座新建高档写字楼的室内空气质量进行了检测,结果显示,有害气体氨超标率 80.56%,臭氧超标率 50%,甲醛超标率 42.11%。办公室里的有害空气主要来自于建筑装饰中的甲醛、苯、甲苯、乙醇、氯仿等有机蒸汽,这些物质都具有相当的致癌性。

办公设备也是污染源的一部分。电脑、复印机、打印机、传真机等设备在给人们带来方便快捷的同时,也带来了臭氧、辐射与噪音等污染。臭氧具有很强的氧化作用,对呼吸道有着强烈的刺激性。研究表明,长期低强度的电磁辐射可对人体的中枢神经系统、心血管系统、血液系统、视觉系统以及肌体免疫功能等造成多方面的损害。另外,办公室噪音也成为威胁上班族健康的“隐形杀手”,它可以降低人的工作效率、影响人的视力和听力、引发心血管疾病、损害性功能,还可使人产生头晕、头痛、失眠、多梦、全身乏力、记忆力减退以及恐惧、易怒、自卑甚至精神错乱等症状。

再就是心理污染。一项由我国人力资源开发网发起的“2005 年中国员工心理健康”调查显示,有 25.04%





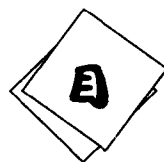
存在一定程度的心理健康问题,对他们来说,办公室工作几乎等同于负担。办公室的心理健康,愈来愈成为不可忽视的问题,从某种意义上说,比空气、噪声等污染更为严重,它会涣散人们工作的积极性,乃至影响工作效率及工作质量。

大家可能没有想到,不健康的工作环境、长时间使用电脑、饮食没有规律……这些生活方式也会威胁办公室一族的健康。据一项针对20岁到50岁办公室人群的调查显示,缺乏体育锻炼、不能保证足够的睡眠、长期在办公室久坐不动分列前三甲。这些不健康的生活方式严重破坏了他们的健康状况。

为此,本书从实际出发,针对影响上班族健康的这几大因素进行了深入的分析,并提出了各种实用的解决办法。本书首先讲述了危害上班族们的各种健康隐患以及缠绕上班族们的各种职业病;然后讲述的是上班族如何为自己建立一个绿色的工作场所;接下来就从如何修炼自己的心理健康、如何提升自己的免疫力、如何做好疾病的自我保健以及如何养成健康的生活方式等几个方面来引导上班族们经营自己的身体。最后两章讲述的是对于奋斗在职场中的丽人和男士们应如何维护自身的健康。我希望通过本书,可以让每一位上班族了解到办公环境对于健康的重要性,并且还可以学到一套全新的健康理念和健康方法,找到工作与生活的平衡点!

各位忙碌的上班族们,运用书中的健康理念,积极行动起来,您的工作、生活会有更高的质量!工作是美丽的,更应该是健康的!





健康警钟——上班族九大健康隐患大搜索 [15]

一 你上班的公司健康吗?

——给你的办公室“体检” [17]

大部分的上班族在工作中,首先想到的都是薪金待遇、公司的前景、个人的发展等,而对于公司的办公环境只要是工作地点合适、办公大楼明亮体面就已经心满意足了!很少有人会考虑到自己正在工作的场所是否健康,是否会给自己的身体造成不可弥补的损害!

空气污染有多严重 [17]

“军团菌”逐渐侵袭写字楼 [17]

“SBS”——易被忽视的健康隐患 [18]

甲醛和苯——罪魁祸首 [20]

“老款”写字楼——先天不足难挡“杀手”入侵 [21]

细菌的“窝藏地”在哪儿? [22]

键盘——潜在的细菌炸弹 [22]

电话——病菌超乎你想象 [24]

饮水机——无法避免的细菌温床 [26]

地毯——藏污纳垢的好地方 [27]

给你的办公设备打几分? [28]

“直放机”惹祸:电磁污染要当心 [29]

来自复印机的污染 [29]

令人窒息的“空调病” [31]

灯光也污染 [32]



二 办公环境决定健康

——“办公室病”无处不在 [36]

在科技发达的今天,现代化的办公环境将工作效率飞快提升。不过随之而来的诸多问题,可能更令人大伤脑筋。摆脱了旧式办公环境繁琐、笨重与生硬,但却又被辐射、热能、噪音所威胁。陕西《华商报》曾以“您每天工作多少小时”为题做过一项生活调查,在接受调查的近700人中,有大约60%的人上班超过8小时,他们大多数都有“头晕、失眠、腰背酸胀、颈肩疼痛、疲惫发虚”等由工作引起的“办公室病”,这些病症成为上班族身心健康的主要问题。

办公族的“职业病” [36]

“办公室病”悄悄袭来 [36]

网络引出的“悲歌” [37]

“小企鹅”带来的烦恼 [39]

令人无奈的亚健康 [40]

我们为何“亚健康”? [40]

你是不是“工作中毒”了? [41]

防治亚健康从办公室做起 [43]

慢性疲劳综合症 [44]

累到什么程度算病? [44]

怎么就疲劳了? [46]

让自己从疲劳中解脱 [47]

三 让办公室远离疾病“隐患”

——建立绿色工作场所 [48]

上班族们每天消耗最多时间的战场,大概排在首位的就是自己的办公室了。一个重要到往往连睡觉都要退居二线的地方,看来我们是时候认真面对,找出其中的健康隐患,将它们各个击破,一笔OUT销了!

空气脏了怎么办? [48]

让健康植物走进办公室 [48]

去去房间里的“人味” [50]

放一个空气加湿器 [51]

拒绝二手烟 [53]



营造“零污染”办公空间	[54]
远离“电磁波”	[54]
让办公室远离噪音	[55]
创造合意的办公场所	[57]
体现人本关怀	[57]
追求高绩效办公	[58]
与战略和文化息息相关	[59]

四 做自己的心灵医生

——自我修炼心理健康	[61]
------------------	--------

随着现代化进程的加快,人们办公的“硬件”水平逐渐提高,按说,人们的工作效率也会相应地提高了吧?其实并非如此。“硬件”环境的改善仅是提高工作效率的一个方面,而更为重要的往往是“软件”条件,即办公人员的综合素质,尤其是心理素质。我国上班一族的心理健康水平究竟如何?一项由我国人力资源开发网发起的“2005 年中国员工心理健康”调查显示,有25.04%的员工存在一定程度的心理健康问题,对他们来说,办公室工作几乎等同于负担。

雷区——直面办公室心理污染	[61]
引火烧身的“办公室恋情”	[61]
没完没了的“电话粥”	[63]
人际污染——他怎么看我都不顺眼	[64]
说得太多了	[65]
做一个聪明的烦恼者	[67]
办公室也需要距离美	[67]
从抑郁中脱身而出	[68]
话太多也是抑郁	[72]
精神紧张,夜间磨牙	[72]
手机依赖症缠上忙碌白领	[74]
消除“办公室易怒综合症”	[76]
帮你在工作中透口气	[77]



把压力锁在办公室	[77]
赶快放下你的坏情绪	[78]
将压力变为动力	[80]

五 打场漂亮的“排毒战”

——提升你的免疫力	[82]
-----------------	------

免疫力是我们人体自身维护健康的能力,是我们自身抵抗疾病,恢复健康的能力。我们的真正健康来自于我们自身强健的免疫系统。可以说健康的核心内容就是免疫力强健。对于每一位上班族来说,每天都会受到办公室内的空气、噪声、细菌、电磁辐射等各种污染源的侵害。如果自身没有一个强健的免疫系统,怎么能有一个健康的身体去工作呢?所以,各位上班族们,为了你一生的健康,现在跟我们一起全面提升你的免疫力吧!

检测你的免疫力	[82]
你的免疫力有多强?	[82]
你的免疫力低下吗?	[84]
压力,损害你的免疫力	[85]
如何“宠”好你的免疫系统	[86]
保持精神愉悦	[86]
随时随地轻体育	[87]
睡个好觉吧	[89]
营养合理	[91]
身体排毒,轻轻松松就 OK	[92]
你需要排毒吗?	[92]
排毒食品“集中营”	[94]
“7 日饮食排毒”疗法	[95]
最简单的 5 大排毒方案	[96]
吃饭垫报纸危害大	[98]

六 做储蓄健康的高手

——疾病保健自己来	[99]
-----------------	------

在预防疾病的发生中,任何外力都比不上自我保健对促进身体健康的作用。特别是处于亚健康状态的上班族,如肥胖者,精神长期紧张者,过度劳累者,更要做好自我保健。有些存在体内的危险因素在短期内虽不能直接致病,但随着危险因子作用强度及持续时间的增加,不断累积后达到一定程度时就会成为致病因子,导致各种疾病的发生。所以,我们一定要学会自我保健,远离疾病的侵扰。

定期体检,防患于未然	[99]
满面红光,未必健康	[99]
预防重于治疗	[101]
人体健康的4盏“信号灯”	[102]
破译5种错误疾病信号	[103]
疾病,就这样把你征服?	[105]
预防头痛这样做	[105]
秋季,小心鼻子闹意见	[106]
工作压力大易引发口腔溃疡	[108]
如何防止消化不良?	[109]
拯救你的“电脑脖”	[110]
心脏杀手的防范之道:从营养素着手	[112]
9项常识认识乙肝疫苗	[114]
糖尿病:“防”比“治”更重要	[116]
药箱宜备哪些药	[117]
常见吃药错误	[118]
日常应急小窍门	[119]
真正乐在工作	[120]
记得给自己一段闲暇时间	[120]
别让眼球变成“毛玻璃”	[122]
用脑也要有弹性	[123]
克服“忙碌综合症”	[125]
短暂“逃离”办公室	[126]

七 让细节变成习惯

——养成健康的生活方式 [129]

不健康的工作环境、长时间使用电脑、饮食没有规律……这些生活方式已经严重威胁了办公室一族的健康。据一项针对20岁到50岁办公室人群的调查显示,缺乏体育锻炼、不能保证8小时睡眠、长期在办公室久坐不动分列前三甲。所以,作为一名上班族,一定要从细节做起,养成健康的生活方式。

让自己动起来 [129]

你还在偷懒吗? [129]

做做有氧运动 [130]

麦肯切尔健身法 [132]

伸伸懒腰,打打哈欠 [134]

办公室瑜伽使你更健康 [135]

你的饮食合理吗? [136]

垃圾食物就在你身边 [136]

偏爱零食不好 [138]

早餐该怎么吃? [139]

午餐,想说爱你不容易 [141]

丰盛晚餐潜伏健康隐患 [143]

你会吃火锅吗? [144]

口味一过激,大脑就健忘 [146]

你的健脑“零食” [146]

不要吃得太快了 [148]

有多少种食品被制造商“夺走”营养? [150]

健康来自睡眠 [151]

熬夜伤你有多深? [151]

你“睡眠赤字”吗? [154]

不用再失眠了 [155]

八 学会关爱自己

——Office Lady 健康全攻略	[158]
---------------------------	-------

整天忙于工作的Office Lady,像上了弦的发条,很难停下来喘息一下。对于自己身体时常出现的异常情况,也往往是熟视无睹。不知不觉中健康被忽略,工作被耽误!在这里,我得提醒那些忙于工作的Office Lady,一定要注重自己的健康。

Office Lady 更烦心	[158]
-----------------------	-------

暗箭难防——职场性骚扰	[158]
-------------------	-------

Office Lady 易肾亏	[160]
-----------------------	-------

慢性肾炎患者的饮食禁忌与治疗	[161]
----------------------	-------

Office Lady 当心“屁股痛”	[162]
---------------------------	-------

6 种常见类型阴道炎的治疗技巧	[165]
-----------------------	-------

谨防“美丽病”	[166]
---------------	-------

冬季手足不温需调养	[166]
-----------------	-------

人流有危害——教你如何避孕	[167]
---------------------	-------

为自己的身体保驾护航	[168]
------------------	-------

Office Lady 5 大养血法	[168]
--------------------------	-------

Office Lady 对抗衰老 5 绝招	[169]
-----------------------------	-------

Office Lady 6 味解压汤	[171]
--------------------------	-------

“奔三”女子绽放美丽学三招	[172]
---------------------	-------

小妙招教你检测化妆品的“毒性”	[173]
-----------------------	-------

用心洗出美丽	[174]
--------------	-------

三大女星缩小毛孔私家秘方	[175]
--------------------	-------

塑身小秘笈	[176]
-------------	-------

洗衣谨防二次污染	[177]
----------------	-------

这些误区请你重视	[177]
----------------	-------

Office Lady 生活七大忌	[178]
-------------------------	-------

减肥拉响美丽警报	[179]
----------------	-------

Office Lady 四大饮食禁忌.....	[181]
Office Lady 的孕事	[183]
孕前准备九个一	[183]
高龄孕妇如何生个健康宝贝	[184]
九 如何才能不会被累垮?	
——职场男士健康管理	[187]
职场如战场,空前惨烈的现代竞争逼得男士们不得不低头向前,任何一次成功都以损害身体、消耗精力为代价。咳嗽连连地钻进私家车,虚汗横流地坐在老板椅上,这似乎是天底下最令人悲哀的反差,也是众多职场男士最不愿面对的事情。除去生理疾病,沉重的负担也让男性心理变得越来越脆弱。所以,作为一名职场男士,一定要学会管理自己的健康,还自己一片晴朗天空!	
为自己的身体把把脉	[187]
健康男人的 11 条金标准	[187]
不育:IT 男士新职业病	[189]
ED:男性健康的警讯	[190]
“男人病”多发秋季需“养性”	[192]
不要把自己累垮了	[193]
事业男人给“心”松绑	[193]
别被会议累死	[194]
出差,也不要忘了健康	[196]
你该为健康投资什么?	[197]
男性健康莫陷十面埋伏	[198]
职场男士的健康菜单	[200]
防治脱发的食物疗法	[202]
品味男人化妆方法	[204]