

魏雅君 夏梦 主编

上班族健康攻略

THE HEALTH BIBLE
THIRTEEN

13

健康微宝典



北京市人口和计划生育宣传教育中心策划

弘医堂百位名医联合编写

汇聚弘医堂百年中医养生精髓，覆盖全家人所有健康问题

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

13

健康微宝典

上班族健康攻略

魏雅君 夏 梦◎主 编

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

编委会

主任编委 魏雅君（北京中医药大学、北京弘医堂中医医院 教授 主任医师）

彭彧华（北京经济管理职业学院 副院长 副教授）

王琦（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师 国医大师）

牛建昭（北京中医药大学原副校长 主任医师 博士生导师 国家级名老中医）

裴永清（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师）

统 筹 王志洲 杨成 谷胜利 王婧

主 编 魏雅君 夏梦

编 委 （按姓氏汉语拼音为序）

白洁 常江 陈曦 段力军 段育华 傅景华

韩银春 郝峰 洪秀青 侯星宇 黄海 黄敏

黄薇薇 黄占霞 李建国 李茹 李允昌 刘佳丽

刘维芳 刘喜会 刘晓梅 骆斌 任磊 申凤香

史铭辉 孙淑玲 谭绍丽 王阿丽 王晶晶 王民生

王桐萍 王雪丽 韦秀英 王颖 夏艳宏 徐晓光

闫晓溪 杨兴文 余永燕 张广亭 张润田

发 行 张萍 静莉

编写单位 北京市人口和计划生育宣传教育中心

北京弘医堂中医医院

北京国医堂中医医院

序 言

愿更多人养成健康生活方式

为了更好地学习和贯彻北京市卫生和计划生育委员会印发的卫生计生工作要点，北京市人口和计划生育宣传教育中心本着立足人民群众、真正为广大群众着想的原则，在北京市各个区县多次举办“幸福家庭大讲堂”系列健康讲座，通过四季养生、糖尿病、高血压等健康主题，为人民群众传播健康知识，并为当地百姓义诊。“幸福家庭大讲堂”系列讲座开展两年来，每到一处都受到当地群众的热烈欢迎。有感于群众在听讲座时认真记录笔记，并在讲座结束后向专家咨询问题而不舍离去，北京市人口和计划生育宣传教育中心决定以“幸福家庭大讲堂”的讲座内容为基础，结合更专业的中医养生内容，做一套适合男女老少一家人养生保健的健康系列丛书，更好地服务百姓，普及民众健康知识。

北京市人口和计划生育宣传教育中心联合北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院、北京国医堂中医研究院的百余位京城国医、教授、专家、医师、学者为本套丛书编写内容，本套丛书

更得国医大师王琦、魏雅君、骆斌、裴永清、牛建昭、洪秀清、王振海、李秀敏、傅景华、崔洪博、李建国、刘维芳等众位德高望重的名医圣手审校指正，他们都是平均70岁以上高龄的中医大师，在繁忙的出诊、教学、研究等工作之余，义务逐字逐句不分昼夜地精修、审定书稿，在此对这些医德高尚、德艺双馨的京城中医老师们表示诚挚的感谢和衷心的致敬，凝聚了京城百位百年中医养生精髓的《健康微宝典》套书应运而生。

《健康微宝典》系列共20册，涵盖男性常见病、女性常见病、中老年人常见病、小儿常见病等，详细阐述各种疾病的成因和防治方法，是全家人都能看的健康书，也是老百姓每家必备的养生保健套装。不仅能让患者更了解自己的身体和治疗方法，还能作为健康知识普及书，让人们逐渐养成健康的生活方式——这才是真正的“治未病”。

作为《健康微宝典》的编委会，我们不敢奢望本套书能让13亿中国人都拥有健康的生活方式，但我们期望在党中央的领导下，在北京市卫生计生委的指导下，能让更多的人强化健康意识，关爱自己、家人和社会，为增强民族体质、共建和谐社会尽一份力量。

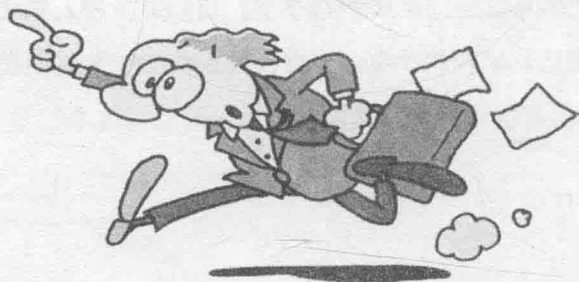
本书精要

The book essence

上班族每天都有忙不完的工作，长时间地面对电脑、伏案写字，加上经常熬夜加班，睡觉不足、缺少运动等原因，身体也渐渐出现了各种职业病。

随着收入的不断攀升，个人事业的不断成功，上班族的健康状况却越来越糟糕。在很多单位，四十岁以上的人群中，基本找不到体检指标全部合格的“正常人”，甚至很多二三十岁的年轻人就患上了“三高”病症，实在让人担忧！

本书从上班族的健康入手，深入浅出地讲解了上班族经常会遇到健康问题、心理困扰，以及日常饮食和锻炼原则，让上班族在努力工作的同时，也能保持健康的身心。因为健康才是生活和工作的基础，如果你忽视了健康，健康也会忽视你！



目 录

c o n t e n t s

第一章 利益是有价的，身体是无价的 001

- ◆ 上班族，你们忽略了自己吗 002
- ◆ 什么是亚健康 003
- ◆ 体质下降是疾病的祸根 004
- ◆ 上班族需要灭灭火 005
- ◆ 健康的三个要素 006
- ◆ 健康也是有智商的 007
- ◆ 你的健康达标了吗 008
- ◆ 警惕身体给你的信号 009

第二章 透支健康，身体早晚会亮红灯 011

- ◆ 不要让自己处于疲惫状态 012
- ◆ 弄清楚是什么让自己总是觉得“累” 013
- ◆ 测试你的疲劳度 014
- ◆ 做一个会休息的人 015

◆ 劳逸结合并非易事	016
◆ 不要让体检沦为形式	017
◆ 不容忽视的女性职业病	018
◆ 职场男性也需要呵护	020
◆ “夜不能寐”所为何	021
◆ 不要忽视身体的各种小痛	022

第三章

身心健康才是王道 023

◆ 健康的心态给你的生活更多阳光	024
◆ 健康的职场心态	025
◆ 你有没有“精英症”	026
◆ 想发泄就要发泄	027
◆ 心态年轻，身体才能年轻	028
◆ 自我减压的小窍门	029
◆ 培养自信，不惧怕失败	030
◆ 给自己做一个心理“按摩”	031
◆ 不要害怕做心理咨询	032
◆ 与心理相关的疾病知多少	033

第四章

上班族的“吃”有多重要 035

◆ 蛋黄派算不得好早餐	036
-------------------	-----

◆ 学会喝水，常保青春	037
◆ 不是所有的水果都富含维生素C	038
◆ 办公室饮食也讲究细嚼慢咽	039
◆ 对着电脑，手边少放零食	040
◆ 六种不利于健康的坚果	041
◆ 饭局中，如何健康地点菜	042
◆ 怎么吃自助才有利于健康	043
◆ 烤肉和洋快餐怎么吃	044
◆ 胃口不好，也不能影响饮食	045

第五章

上班族要学会“动起来”

◆ 静中有动，瑜伽是适合上班族的运动	048
◆ 办公室运动，远离颈椎病	050
◆ 学会忙里偷闲做运动	051
◆ 把你的自行车从车库推出来	052
◆ 周末要去贴近大自然	053
◆ “暴走”也能带给你健康	054
◆ 白领女性，如何选择美丽的运动	055
◆ 给自己制定一个运动计划	055
◆ 找个“伴儿”运动也很重要	057
◆ 如何掌握运动量	058

- ◆ 拥有自己的家庭药箱 060
- ◆ 头痛偏方不能乱用 061
- ◆ 药膳也可以融入日常生活 062
- ◆ 针灸也可以是一种时尚 063
- ◆ 中医治疗办公室眼病 064
- ◆ “小动作”治疗鼠标手 065
- ◆ 进补也要有方法 066
- ◆ 如何选购维生素类药物 067
- ◆ 职场女性如何健康瘦身 068
- ◆ 学会识别药品的真假 069

第一章

利益是有价的，身体是无价的

人生的财富有很多种，最值得我们珍惜的就是健康。如果一个人失去了自己的健康，那么拥有再多财富也是空谈。因此上班族要多多关注自己的身体，更要懂得未雨绸缪，时刻了解自己的身心处于怎样的状态中。因为利益是有价的，身体才是无价的。

上班族，你们忽略了自己吗

每天清晨，大小城市的地铁和公交车上一定挤满了人，每个人都行色匆匆地赶去上班。办公室里的白领，学校里的老师，车间的工人，每个人都是上班族。所谓上班族，就是固定时间上班，从事固定工作的人群。这类人的特点就是工作种类单一，工作时间较长。经常加班的人，可能连吃饭都无法规律，这也使得这类人成了“亚健康”的主要攻击对象。

在生活中，每个人都不断追求自己的价值，也不断创造着财富，然而很多上班族都忽略了最重要的财富——身体的健康。我们常说，身体是革命的本钱，事业是自己的，身体更是自己的。如果说现代人的生活节奏使得压力更大的话，那么很多上班族其实都在用自己的健康去换取所谓的“成功”，这也是我希望大家都能够避免的。



保持身体健康和追求工作中的辉煌绝非矛盾的两件事，主要就是你用怎样的态度去对待自己的健康，当你忽略了健康，那么健康也就会离你远去，只有你能够去先经营好自己的身体，才谈得上获得事业的巅峰，才谈得上拥有幸福的人生。

什么是亚健康

上班族对于“亚健康”这个词一定很熟悉，可究竟什么才是亚健康，却很少有人能够说得清楚。其实，亚健康就是人体界于健康和疾病之间的一种状态。如果正确地对待亚健康，人体就会向健康转化，相反，则会发生各种各样的疾病。

如今，很多上班族都处于“亚健康”状态，这种“亚健康”不仅仅是生理上的，还有心理上的。它在生理上的表现主要有疲乏、无力、身体免疫力下降、食欲减退等。在心理上的表现为情绪低落、反应迟缓、注意力不集中、烦躁焦虑等。和一般人群相比，处于“亚健康”状态的上班族更容易受到疾病的困扰。

而在中医看来，人体的健康是自身阴阳状态的平衡，以及自身与外界的相互协调，所以才有了“阴平阳秘，精神乃治”的说法。如果人体的阴阳失去平衡，就会出现亚健康状态，甚至产生各种各样的病症。如果对照现代医学来看，中医里的“气虚”也和现代医学概念里的亚健康十分相似。所以很多中医认为亚健康的根本原因，就是人体的阴阳气血不足、五脏功能低下，而要将亚健康状态转化为健康，就必须调理人体阴阳平衡，使五脏功能逐渐

恢复，从而让人体的气血充盈。

总之，对于上班族来说，调理“亚健康”比治疗疾病更加重要。因此在忙碌的工作中，也不要忽略自己的健康，更不要让自己处于“亚健康”的灰色状态中。

体质下降是疾病的祸根

有很多上班族跑来问我：“为什么自己的体质越来越差，动不动就被各种疾病所困扰？”我很认真地告诉他们：“一个人的体质下降有各方面的因素，随着现代社会的不断发展以及工作压力的不断增大，上班族的体质越来越差，由此引发的疾病也越来越多。”

从现代医学来看，体质下降也是一种自然规律，男性在32岁以前，女性在28岁以前，体质会随着年龄的增长而升高，过了这个年龄段之后，体质就会逐渐下滑。如果在这个过程中，能够进行适当的身体锻炼及保养，则能让体质下降的速度变缓，甚至让体质提高。

此外，一个人的体质水平也和自己的生活方式及工作环境有关。每个人出生的时候体质状况都基本一样，随着生活方式的不同，就会出现各种差异。一个生活不规律，又不是注重锻炼的人，体质水平一定很糟糕。对于工作环境而言，长期处于轻松、愉悦的工作环境中，比整天为工作烦恼、焦虑的人，体质水平要出许多，更不容易出现各种疾病。

如果一个人的体质水平下降了，那么很容易被各种疾病所侵袭，同时由于疾病的影响，体质又会继续下降。因此作为忙碌的上班族，更要懂得合理锻炼与保养，以最健康的生活方式去打拼自己的事业。

上班族需要灭灭火

上班族每天面对着电脑，工作繁忙，压力巨大，很容易出现“上火”的情况。上班族的“火”不仅是心理上的火，还有生理上的火。“上火”是由于人体各器官的不协调造成的，在医学上又被称为“应激性疾病”。上班族由于工作的原因，很容易因为体内新陈代谢紊乱，导致生理机能失调，从而出现“上火”的情况。

“上火”是日常生活中十分常见的一种症状，在“上火”前一般不会有明显的体征，“上火”后则表现为咽喉干燥疼痛、眼睛干涩赤红、嘴唇干裂、鼻腔热烘火辣、尿少便干、发热出汗等。这些表现在中医上都属于火症和热症的范畴，其主要原因都是由于风、寒、暑、湿、燥、火入侵身体，从而出现生热化火的情况。此外，上班族精神压力巨大，生活缺乏规律，也容易引起“上火”



的情况。在中医看来，“上火”又可以分为内生之火和外来之火。内生之火是由于五脏之火引起的，其中包括心火、肺火、胃火、肝火和肾火几种。而外生之火则是由于外来病症的影响所致，比如感冒时的发热、嗓子疼痛等都属于外生之火。

上班族“上火”后不仅影响生活，还对健康危害巨大，很多疾病都是由于上火引起的，因此上班族有必要给自己灭灭火，除了在医生的指导下服用一些降火药物外，还可以食用一些去火的食物，比如吃猪肝可去肺火，喝绿豆粥去胃火，吃莲子汤去心火，喝梨水去肝火，吃猪腰去肾火。



健康的三个要素

每个人都想拥有健康的身体，整天忙于工作的上班族更是如此。可是如何才能拥有健康呢？首先就必须了解健康的三个要素——适当的运动、健康的饮食和均衡的营养。

适当的运动：适当的锻炼能够增强体质，还能够增强人体的抵抗力，对于控制体重和降低血压，都有很好的促进作用。锻炼还能增强骨质，减少骨质疏松症的发生。此外，锻炼还能增强体能和身体的协调能力，让上班族拥有更多的健康。

健康的饮食：上班族通常饮食不规律，偶尔又摄入过多的高脂肪、高蛋白和高热量食品，很容易让体质由弱碱性变成酸性，从而造成内功能下降，最终影响身体的免疫力和抵抗力。因此，上班族一定要让自己养成健康的饮食习惯，这才是拥有健康的

基础。

均衡的营养：根据我这些年的医疗经验来看，服用一些高品质的营养补充品，能够显著改善健康状况，就算你现在十分健康。特别对于缺少锻炼和饮食不规律的上班族来说，补充一些适当的维生素和蛋白质，能够让身体保持长久的健康。

除了以上三个要素，上班族还应该保持身心的愉悦，这也是保持身体健康的关键。



健康也是有智商的

对于上班族来说，智商 IQ 和情商 EQ 已经不是什么新鲜的名词，然而很多人却没有听过“健商” HQ。所谓“健商”，就是对于健康的认识和理解能力。

很多人都不明白，难道健康也有智商的吗？确实，“健商”是一个十分重要的概念，想要提高自己的“健商”，就必须提高自我保健意识，而不是生病后才想到找医生治疗。如果，上班族拼了命地赚钱，只是为了以后给自己看病，那么人生也就变成了一个笑话。

上班族想要了解自己的“健商”有多高，可以去做一些专业的“健商测试”。一般说来，对“健商”影响最大的主要有以下几个方面：由于营养过剩，引发肥胖及各种并发症；由于营养不良，导致体重过轻；体内铁质不足；高血压；胆固醇过高；危险性行为导致的各种疾病，如艾滋病；酗酒和吸烟；卫生环境极差；