



职业女性健康.

加油站



胡茵 著

*Zhi Ye Nu Xing
Jian Kang Jia You Zhan*



原子能出版社



职业女性健康 加油站

*Zhi Ye Nu Xing
Jian Kang Jia You Zhan*

胡茵 著



原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业女性健康加油站/胡茵著. —北京:原子能出版社,
2008.6
ISBN 978-7-5022-4131-5

I. 职… II. 胡… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 079239 号

职业女性健康加油站

出版发行	原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑	张琳
责任印制	丁怀兰 刘芳燕
印刷	三河市铭浩彩色印装有限公司
经销	全国新华书店
开本	850 mm×1168 mm 1/32
印张	7
字数	177 千字
版次	2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5022-4131-5
定价	24.80 元

版权所有 侵权必究 网址:<http://www.aep.com.cn>

前 言

21 世纪是个大健康时代,是以人为本、人以健康为本的世纪,人类将追求心理、生理、社会、环境的完美健康,健康是人生的最大财富!世界卫生组织在“维多利亚宣言”中提出的健康四大基石:“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”,已为世人所共识。

有人说:“权力是暂时的,财富是后人的,健康是自己的。”确实如此,健康是家庭幸福的保证,是事业成功的基础。我们生活在一个变革的时代,随着我国经济和国际化进程的飞速发展,人们不可避免地面临激烈的竞争压力。作为职业女性,更需要适应压力状态下的生存环境,需要保持强健的体魄和充沛的精力。

本书注意知识性和操作性的结合,既有实用性的健康妙方,又注重理论上的科学解析,促进职业女性在形成良好的健康意识的同时,学习和掌握强身健体的科学知识与方法,养成有益于健康的生活方式,以改善、维护、促进自己的健康状况,积累健康这一人生最大的“资本”。本书旨在为职业女性提供健康手段,希望本书能真正成为职业女性健康的“加油站”,帮助职业女性实现自己的梦想:健康、聪明、美丽!魅力无限、生活美满、幸福常在!

在本书的写作过程中,我的学生给予了我极大的帮助,书中所采用的照片就是她们配合拍摄的,在此我向她们表示衷心的感谢!

谨将此书献给即将踏上和已经奋斗在职业岗位上的女性朋友们。

胡茵

2008 年 1 月

目 录

第一篇 健康必修课

第一章 职业女性健康综述	1
第一节 职业女性健康的本质	1
第二节 职业女性的健康危机	4
第三节 良好的生活方式是职业女性健康的基础	11
第四节 健康管理,从职业女性开始	21
第二章 职业女性健康的营养观	26
第一节 科学的营养观是职业女性健康的保障	26
第二节 食品、营养与职业女性健康	30
第三节 健康与营养——职业女性不可忽视的问题	34
第四节 职业女性的健康小贴士	39

第二篇 运动健康实践课(健康休闲运动篇)

第三章 适合职业女性简单易行的锻炼方法——健步走、跑步	48
第一节 健步走——最便捷的运动	48
第二节 慢跑——办公一族最好的锻炼	51
第四章 职业女性保持身体自尊的方法之一——形体塑造	59
第一节 职业女性形体塑造概述	59
第二节 职业女性形体塑造的注意事项	63
第三节 职业女性形体塑造的基本方法	68

第五章 职业女性强身健体的最佳运动方式——健身健美操	101
第一节 职业女性健身健美操概述	101
第二节 健身健美操对职业女性健康的影响	108
第三节 适合职业女性的健身健美操	111
第六章 职业女性走向健康的代名词——瑜伽	147
第一节 了解和认识瑜伽	147
第二节 职业女性在家练习和感受瑜伽	168
第三节 增进职业女性身心健康的瑜伽运动处方	173
参考文献	219

第一篇 健康必修课

第一章 职业女性健康综述

第一节 职业女性健康的本质

健康是人类生存和发展最基本的条件,也是人类创造社会物质文明和精神文明的基础。历史上许多伟大的思想家对“健康”都曾作过精辟的论述。马克思把健康称为人的第一权利,一切人类生存的第一前提;美国哲学家爱默生认为,健康是人生的第一财富;英国教育家洛克强调,若没有健康,人就不可能有什么幸福可言……的确,没有健康,人生的一切就会黯然失色,快乐和幸福也犹如水中月、镜中花,可望而不可及。1978年9月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中强调“健康是基本人权,达到尽可能高的健康水平,是世界范围内一项重要的社会性指标”,要求人们重视健康的价值,树立“人人为健康,健康为人人”的正确概念。

一、职业女性健康的含义

世界卫生组织(WTO)于1948在《组织法》中指出:“健康不仅是没有疾病或不衰弱,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完

美状态。”健康分为生理健康、心理健康、道德健康和社会适应四个方面：

(1) 生理健康是指人体的结构完整和生理功能正常。

(2) 心理健康是指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。

(3) 道德健康包括做人的道德和应有的品德，是指人能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真假、好坏、荣辱、是非的观念和能力。

(4) 社会适应主要指人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色和工作、生活、学习、娱乐、社交中的角色转换，以及人际关系等方面的适应。

二、职业女性健康的标准

世界卫生组织提出的健康标准有以下 10 种。

(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紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8) 头发有光泽，无头屑。

(9) 牙齿清洁，无空洞，无病态，牙龈颜色正常，无出血症状。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性。

三、职业女性健康评价指标

每个人的生活环境不同，所形成的健康因素也因人而异，评价

方法也各有不同,但健康评价的指标都是相同的。一般而言,职业女性健康的评价指标有以下三种。

(1)生物(理)学指标:即年龄、性别、生长发育、遗传、代谢等主要反映人的生物学方面特性的指标。

(2)心理学指标:即气质、性格、情绪、智力、心理、年龄等反映人的心理学特点的指标。

(3)社会学指标:即社会经历、人际关系、社会经济地位、生活方式、环境、物质精神生活满意程度以及社会发展群体构成等指标。

四、影响职业女性健康的主要因素

健康受各种因素的影响,如先天的遗传因素、后天的环境与社会环境因素,以及生活方式、营养、体育锻炼等等。但影响职业女性健康的主要因素有以下三点。

(1)遗传。现代分子生物学表明,存在于细胞核染色体中的脱氧核糖核酸(DNA)是遗传的物质基础。这种核酸和蛋白质的关系极为密切。有了一定结构的DNA,才有一定结构的蛋白质,亲代把自己的特征传给子代的过程,就是子代从亲代得到一定结构的DNA,从而得到一定的蛋白质,这样就得到了与亲代相同的一定遗传性状。

(2)生活方式。生活方式是指人们在某种价值观念指导下,各种生活活动的形式。它与人们的健康息息相关。生活方式的变化包括生活内容、生活领域、生活节奏的改变,这些变化都会引起个人乃至社会的健康问题。

(3)环境。环境是指人体以外的物质因素和物质条件,包括人类赖以生存的自然环境以及人类生活居住的社会环境。相对应的人体就是指由各种不同的化学物质组成的人体内在环境。人的健康就是靠人体与外部环境的相互适应和保持平衡来培育的。

第二节 职业女性的健康危机

一、危机之一——环境破坏与污染

资源和环境是人类赖以生存、繁衍和发展的基本条件,当今环境污染和生态恶化已经严重威胁着,人类的生存和健康。在战后短短的几十年中,环境问题迅速从地区问题发展成为波及世界各国的全球性问题,如气候变化、臭氧层破坏、森林植被破坏与生物多样性减少、大气及酸雨污染、土地荒漠化、国际水域与海洋污染、有毒化学品污染和有害废弃物越境转移等。这些变化主要表现在以下几方面。

(1)在世界能源消费的格局不发生根本性变化的情况下,到21世纪中叶,大气中的二氧化碳的浓度将达到560 ppm(1ppm= 10^{-6} 毫克/立方米),地球平均温度可能上升 $1.5^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 。近年来,世界各国分别出现了几百年来历史上最热的天气,厄尔尼诺现象也频繁发生,给各国造成了巨大的经济损失。二氧化碳浓度增加和气候变暖,易造成大范围的森林植被破坏和农业灾害。按现在的发展趋势,由于气候变化,可能出现海平面上升,使海滩和海岸遭受侵蚀,洪水加剧。洪涝、干旱及可怕的气候灾难等,这些变化大大增加了人类的疾病危险和死亡率,增加了各种传染病的爆发机会,直接危及人类的健康。

(2)全球荒漠化面积已从1984年的34.75亿公顷增加到目前年的36亿公顷,现在仍在不断恶化中,约占全球陆地面积1/4的100多个国家和地区已受到了影响。

(3)由于大面积森林被采伐、火烧和农垦,草地遭受过度放牧和垦殖,导致了生态环境的严重破坏;工业化和城市化的发展,占

据了大量的自然空间;对生物物种的掠夺性捕猎和采集以及土壤、水和空气污染等原因造成物种大量灭绝和遗传多样性丧失,这些都在逐渐瓦解着人类生存和身心健康的基础。

(4)由于人口增加和经济高速发展,人类对淡水资源需求急剧增长,淡水污染严重以及对淡水资源的争夺,加上海洋资源破坏和污染,引发了全球跨国水资源管理和国际环境与资源保护的重要问题。

我国现在正处在迅速推进工业化和城市化的发展阶段,对自然资源的开发强度不断升级,加之粗放的经济增长方式,技术水平和管理水平比较落后,污染物排放量不断增加,环境污染加剧,生态恶化积重难返。据世界银行研究报告,我国一些主要城市大气污染浓度远远超过国际标准,位于世界污染最严重的城市之列,导致了这些城市居民诸如呼吸道功能衰退、慢性呼吸疾病、早亡以及医院门诊率和住院率的增加。

我国的水污染也十分严重,据《国家环境状况公报》报道,由于工业废水、生活污水、农业废水等原因,使我国很多湖泊、水库及部分地区地下水受到不同程度的污染,严重危害了人体健康及当地渔业和农业生产。另外,工业固体废物、废旧物资、城市垃圾等侵占了大量土地,严重污染了空气和水体。全国近 2/3 的城市居民长期在施工噪声、交通噪声中生活和工作。噪声使人烦恼、精神不集中,影响工作、休息和睡眠;噪声还能引发各种疾病,如耳聋、头疼、头晕、神经衰弱、消化不良等,从而引发高血压和心血管疾病等。

另外,我国生态不断恶化,森林资源贫乏,草地资源严重减少,耕地质量下降,荒漠化现象严重,生物物种减少。环境的恶化诱发会加重自然灾害的发生,每年都有一些地区遭受干旱、洪涝、滑坡、泥石流、台风、冰雹、霜冻、病虫害等灾害的袭击,地震灾害也时有发生,给人民生命财产造成严重损害和威胁。因而保护环境、改善

环境、合理利用环境已成为当下我们的重要使命。

二、危机之二——运动量不足和运动过量带来的健康问题

现代社会改变了我们的行为方式：摩托车和汽车的出现，改变了人们行走和骑自行车的习惯；一只小小的遥控器可以掌控电视、录像、空调，即使是电源启动、门窗开合也只需挥手弹指；洗衣机、智能化电脑、机器人、电梯的出现，使人的体力劳动和生活技能越来越多地让位于自动控制系统，于是许多人成了机器的奴隶，他们变得越来越懒，社会的文明给他们带来了严重的运动不足，导致身体机能严重下降。另一方面，许多人为了强健自己的身体，提高生活质量，主动亲近大自然，积极从事体育锻炼。可是，由于不懂得体育锻炼的原理和科学方法，错误地认为“锻炼身体就是吃苦”，“运动量越大越好”，“运动越累效果越佳”，结果伤病不断，反而对自己的身体不利。

三、危机之三——营养不足和营养过剩的困扰

随着社会的进步和经济条件的改善，人们餐桌上的食物变得更加丰富起来；由于地区和民族的差异，加之生活方式和生产方式的不同，很多人缺乏营养知识，逐渐形成了不良的饮食习惯；由于长期运动不足或暴饮暴食，或过分节食，或过分偏食，使我国的广大人民乃至大学生中普遍存在着营养不良与营养过剩的现象，其表现为营养失调肥胖症、暴饮暴食过剩症、挑肥拣瘦偏食症、节制饮食厌食症和营养缺乏症等，特别是高营养、低消耗的能量与物质代谢造成人体内能量积累的过剩，从而引发多种心血管疾病，具体见表 1-1 和表 1-2。

表 1-1 营养不足症的表现及原因

病症表现	可能缺乏的营养素
发育矮小,消瘦,食欲不振,易感冒,容易疲劳等	蛋白质,热量,钙,磷,铁,锌,维生素 A、B、C 等
头发缺乏光泽,稀疏而少,易脱落	维生素 A、E,蛋白质等
眼结膜干燥,眼角膜软化、畏光,睑缘炎,角膜血管新生,角膜周围充血,暗适应能力下降等	维生素 A、B ₂ ,铁,蛋白质等
口角炎,口角糜烂,唇炎等	维生素 B ₂
牙龈肿胀、海绵状出血	维生素 C
皮肤干燥,毛囊角化,淤斑,糙皮性皮炎,阻囊皮炎等	维生素 A、B ₂ 、C,尼克酸等

表 1-2 营养过剩症的原因及表现

种类	症状表现
蛋白质过剩症	食欲不振,大便干燥,加重肾脏、肝脏的负担等
脂肪过剩症	消化不良,腹泻,食欲不振;肥胖;动脉硬化;还引起高血压、冠心病等
碳水化合物过剩症	龋齿、肌肉松软,易生脓疖等
钠盐过剩症	口渴,肾功能受损,加重或产生高血压,加重和产生水肿,增加心脏负担
维生素 C 过剩症	食欲减退,乏力,精神困倦,消化不良等
维生素 D 过剩症	食欲不振,血钙过高,组织钙化,氮质血症,中毒等

四、危机之四——紧张和压力

现代社会的生活节奏日趋加快,大众传媒日益普及,人际交往更加频繁,每个人接受的信息量剧增,升学、就业、婚恋、事业、经商、发明等方面的社会竞争越来越激烈,人们所感受到的心理压力

也日趋增加,如果不能适应社会变迁和竞争的压力,就会出现不堪重负的感觉。

有学者指出,压力是对精神和肉体承受力的一种要求,当人的承受力满足压力的要求时,尽管时间紧迫、压力增大,却往往会使我们的工作做得更完满、更出色。反之,如果压力太大、过多,使人没有勇气、没有能力承受时,会使人陷入衰弱及无力自拔的境地,从而损害人的健康。

紧张和压力主要来自工作和家庭,工作中的压力源如表 1-3 所示。这种压力可能导致三种消极的个人后果,即心理不健康症状、生理不健康症状和行为不正常症状。

表 1-3 主要工作压力源

工作压力源	引发因素	健康可能产生的后果
工作条件	工作数量超载 工作质量超载 生产性歇斯底里症 环境危险 多变的工作 缺乏技术	体力和精神疲劳 筋疲力尽 烦恼与紧张增加
角色应激	角色不稳定性 性别偏见和性别角色 陈规 性骚扰	焦虑和紧张增加 工作成绩低 工作不满意
人际关系因素	工作和社会支持体系不理想 政治竞争、妒忌或生气 同事之间缺乏友爱和关心	压力增加 血压上升 工作不满意

续表

工作压力源	引发因素	健康可能产生的后果
职业发展	降职 升职 工作安全性 报复性手段	低生产能力 失去自信 焦虑增加 工作不满意
家庭与工作 相互影响	人口过剩 夫妇缺少支持 婚姻冲突 双重工作压力	精神冲突和疲劳增加 低动力和工作效率低下 婚姻冲突增加

现代社会,越来越多的人还要承担来自分居和离异、单亲父母、家庭暴力和虐待等诸多方面的家庭压力。由于家庭无序、感情受挫、经济矛盾、子女养护和管教等原因引起的冲突,也会对健康产生多种恶果(表 1-4)。

表 1-4 主要家庭压力源

家庭压力源	引起原因	对健康可能产生的后果
分居和离异	家庭无序,感情受挫 身体疾病或缺陷 精神疾病或情绪不稳定 酗酒	身体疾病加重 焦虑、紧张、精神疾病加重 自杀 机动车事故增加
单亲父母	离异后冲突 经济压力 儿童看护 扩展家庭和与前配偶的 人际冲突 内部心理冲突 将成年人责任置于子女	内疚、羞耻、失败感增加 焦虑增加 对子女期望的烦恼

续表

家庭压力源	引起原因	对健康可能产生的后果
家庭暴力和虐待	家庭暴力和虐待的成长史	
	有攻击性的榜样	自我形象和自尊的伤害
	父母压力	长久的较差情绪
	家庭无序	失败和无能感
	生活变化压力	无助和失望感
	早产或不健康的婴儿	成长失败
	儿童错误行为	身心受摧残
	公开支持或默认兄弟姐妹的虐待	

可以说,环境破坏和污染、营养过剩和营养不足、运动不足和运动过量、紧张和压力是威胁现代人健康的主要敌人。但是,人类社会总是不断进步、不断发展的,现代人应该用自己的聪明才智去亲近大自然,改造大自然,营造和选择美好的生活环境;改变不良的生活习惯,科学、合理地进行体育锻炼,规范自己的行为 and 饮食习惯,缓解生活中的紧张和压力,形成健康的生活方式,提高和优化自己的生活质量。

五、危机之五——亚健康

当一个人的健康状态处于健康与疾病之间时,称为亚健康。亚健康查无实症,但身体感觉说却有说不出的难受。它不但有躯体上的不良症状,还包括心理上的不良症状。

法国的统计资料显示,约 72% 的劳动者声称感到工作紧张,其中很多人感到的是那种影响工作效率和主动性,甚至能导致患抑郁症的严重紧张。在瑞士,社会已经承认了工作紧张病是一种职业病。来自我国的调查显示,亚健康综合症在城市新兴行业人群中的发病率为 10%~20%。

亚健康人群的十大症状分别是：高血脂症、脂肪肝、内外混合痔、乳腺增生结节(女)、高血压病、妇科疾病、肝功能异常(GPT)、前列腺增生(男)、各类鼻炎、宫颈刮片(1~2级)。其中高血脂症仍是亚健康人群的头号杀手。此外，冠心病、糖尿病、白内障等疾病也在不同程度地威胁着亚健康人群。

亚健康中的心理问题，主要是指人们的心理承受力出现了麻烦。其实，一个人的心理承受力也与他当前的健康状况有关，现代职业女性的亚健康情况尤为突出。因为职业女性不仅在社会上承担繁重的工作，在家庭里也仍然面临沉重的压力：家务劳动、子女教育、家庭事务……

职业女性的健康应该是一个被社会关注的问题，也是应引起职业女性自己重视的问题。而积极投入到运动锻炼中来，是帮助亚健康职业女性摆脱心理阴影、恢复健康的关键。

第三节 良好的生活方式是职业女性健康的基础

尽管诸多学者对生活方式的解释多种多样，但综合起来，我们可以认为：生活方式指人们在某种价值观念的指导下，各种生活活动的形式，它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。换言之，生活方式是人们长期形成的生活习惯、生活制度和生活意识。生活方式是个人可以直接实施和控制的，它对健康的影响极大。能够增进健康、预防疾病、促进长寿的生活方式，称之为健康良好的生活方式；而增加疾病的危险性、导致疾病发生或死亡的生活方式，则称之为不健康或有害的生活方式。