

尚锦文

中国职业界健康系列读本

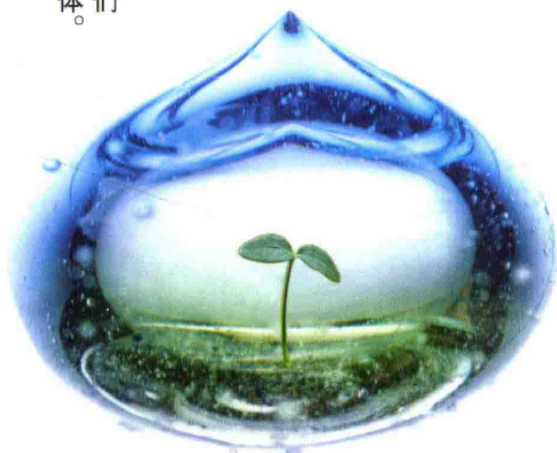
一个人无论从事何种职业，担当多大的责任，我们都不应去牺牲我们生命中最宝贵、最美丽的健康，因为健康的身体是你实现梦想的载体。

带着健康去工作

马银春 著

身体健康握在你的手中

生命的长度由你来掌控



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

带着健康去工作/马银春著. —北京:中国人口出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-5101-0685-9

I. ①带… II. ①马… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 018737 号

带着健康去工作

马银春 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河灵山印装厂
开 本	787×1092 1/16
印 张	15
字 数	240 千
版 次	2011 年 2 月第 1 版
印 次	2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0685-9
定 价	36.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

一个人无论从事何种职业,担当多大的责任,我们都不应去牺牲生命中最宝贵,最美丽的健康,因为健康的身体是你实现梦想的载体。一个人要想创造成功的人生,健康是他一生最可靠的资本,因此我们首先要管好自己的身体,只有把自己的身体管好了,你就能随心所欲地去实现你想要的东西。

对人类来说,健康是一个永恒的话题,作为当代人,健康更是第一期望。德国哲学家叔本华曾说过:“在一切幸福中,人的健康其实甚过其他幸福,我们可以说一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”爱默生也说:“健康是人生第一财富”。现代学者梁实秋先生还认为:“健康的身体是做事的真正的本钱。”这些观点是深刻的,也是很现实的。纵然你有经天纬地的超世之才或气吞山河的宏图大志,如没有一个健康的身体,一切都将枉然。

我们强调为国家、为民族创业绩、作贡献,并不是提倡人们不要健康,甚至去做无谓的牺牲。一个人一旦为国家、为民族作出了贡献,他的生命就不再完全属于个人,而是同国家、同民族休戚相关的。英年早逝的著名作家路遥的几位朋友在痛惜之余,说了这样一段话:即使是一项伟大而紧迫的事业,在完成它的时候也要量力而行,不可太急太紧,在太甚太重的繁忙中马虎了自己。因为过分负荷的劳伤,过量超常规的消耗,丢失了自己,也断了千百万人的期盼。

“壮志未酬身先死,常使英雄泪满襟”。从古至今有多少有识之士,虽抱有远大的志向,却因身体的原因,终不能使之实现而遗憾终身;又有多少纵有满腹经纶、雄韬伟略,也只因身体的羸弱壮志难酬而痛苦不矣。

我们的一生总有那么多的责任、那么多的使命、那么多的欲望,生存

的压力、事业的拼搏,成功的欲望像大山一样压在我们的头上,重重地卡在我们的内心,还不时侵袭着我们的神经。于是我们为了成功去奋斗,为了金钱去奋斗,为了名利去奋斗,却忘却了我们的健康,忘却了为了健康而奋斗,殊不知,只有你赢得了健康,你就能赢得了一切。所以说,健康永远是我们一生的奋斗目标。

整日忙碌的现代上班族,事业、收入大有起色,而健康却频频亮起了红灯。面对这一现状,我们编写了《带着健康去工作》这本书,该书提出了“带着健康去工作”的这一理念,针对现代上班族在巨大工作压力下易出现的各种职业病、亚健康或其他不适症状等普遍存在的健康问题,提出了一些简单易行的上班族的健康保健方法,让上班族在工作的同时,要更多地去关注自身的健康,从而在事业上获得更大的成功。

目 录

第一章 国际前沿健康新理念 (1)

健康理念是一种身心健康的理念,通过这种理念,以最新的健康知识为基础的自我保健、健康的生活方式和对医疗保健的全面看法,是一种新的健康文化。

- 01 没病不等于健康 (3)
- 02 不健康是由于我们无知 (6)
- 03 预防大于治疗 (10)
- 04 健康,不靠药物不靠科技靠自己 (14)
- 05 健康新概念 (17)
- 06 最新的健康标准 (19)
- 07 中国居民膳食指南 (21)
- 08 健康的心理标准 (26)
- 09 健商 (30)

第二章 改变一生的健康计划 (33)

在生活中,我们总是存在着不科学、不合理的生活方式,也是这些不好的生活方式导致我们的不健康,制定一个健康计划,规划好自己健康,改变不良的生活方式,管理好自己的身体,让你的生活充满健康与活力。

- 01 制订一套健康的饮食计划 (35)
- 02 制订一套完整的健身计划 (41)
- 03 规划好健康的工作计划 (45)
- 04 科学的日常生活健康计划 (50)
- 05 创建健康的心理计划 (58)

第三章 上班族要远离亚健康 (65)

亚健康状态作为健康与疾病的中间状态,处理得当可向健康转化,处理不当将直接导致严重的疾病。故治疗亚健康的关键在于早发现、早诊断、早治疗。

- 01 现代医学中的亚健康 (67)
- 02 引起亚健康的原因 (70)
- 03 亚健康预防保健 (73)
- 04 中年人亚健康状态与对策 (77)
- 05 白领女性如何预防亚健康 (80)
- 06 亚健康的自我检测 (82)
- 07 种种“情感亚健康”状态 (86)

第四章 带着健康去工作 (91)

“壮志未酬身先死,常使英雄泪满襟”。从古至今有多少有识之士,虽抱有远大的志向,却因身体的原因,终不能使之实现而遗憾终身;又有多少纵有满腹经纶、雄韬伟略,也只因身体的羸弱壮志难酬而痛苦不矣。总之,一个人无论从事何种职业,担当多大的责任,我们都不应去牺牲我们生命中最宝贵、最美丽的健康,因为健康的身体是你实现梦想的载体。

- 01 健康工作,天天好心情 (93)
- 02 带着快乐去工作 (95)
- 03 不要把情绪带到工作中 (97)
- 04 工作环境与健康 (99)
- 05 减轻工作压力,不要让它压垮你 (103)
- 06 良好的工作习惯,能减轻压力 (106)
- 07 电脑与现代职业病 (109)
- 08 学会休息,远离过劳死 (115)
- 09 白领综合症 (119)
- 10 努力工作,但不要去拼命 (123)
- 11 左手工作,右手生活 (126)

第五章 品位生活,让精神无限 (129)

我们在追求事业的成功的同时,也要有质量、有品味的活着,爱好多,有寄托。这样不但使精神有所寄托,而且可以释放工作压力,对某些疾病还有辅助治疗作用,有利于健康,也有利于工作效率的提高。

01 建立良好的生活习惯 (131)

02 读书——心理疏导的医生 (134)

03 旅游——陶冶情操,滋润心灵 (138)

04 呼吸:一种生命的节奏 (141)

05 静坐——让你释放心灵 (145)

06 修性养气靠静心 (148)

07 淡泊才能静心 (151)

08 精神健康才能身体健康 (154)

第六章 生命在于运动 (157)

“生命在于运动”,这是法国思想家伏尔泰的一句名言。它道出了生命的奥秘,揭示了生命活动的一条规律。运动可以增强体质,促进人体新陈代谢,改变系统功能,提高人体对环境变化的适应能力。上班族要经常、适量地参加运动,有利于释放工作压力、预防职业病、提高工作绩效。

01 我运动,我健康 (159)

02 运动的重要性 (162)

03 运动也要讲规则 (165)

04 简单易行的运动方式 (170)

05 四季最理想运动 (178)

06 上班族应加强锻炼 (183)

07 男性运动 (186)

08 女性运动 (189)

09 疾病患者如何运动 (193)

10 健身运动常见的误区 (197)

第七章 健康——我们一生的奋斗目标 (201)

职业人士往往把事业的成功当作自己的奋斗目标,而很少有人把健康当作人生的奋斗目标,殊不知,我们的成功、我们的目标、我们的事业、我们的使命等等一切,都是建立在健康基础上的。做一个富有智慧的人,我们要把第一个奋斗目标定在获得一个健康能干的身体上,我们要明白世上一切都是外在于你的存在,只有健康是属于你自己的,这是你真正的财富,也是你完成一切责任与使命的基础。

- 01 不拿健康换金钱 (203)
- 02 事业要奋斗,健康也要奋斗 (207)
- 03 好的情绪就是良医 (210)
- 04 日出而作,日落而息 (214)
- 05 重视休息,才能赢得健康 (218)
- 06 工作中要调节好情绪 (223)
- 07 食物是最好的药物 (227)

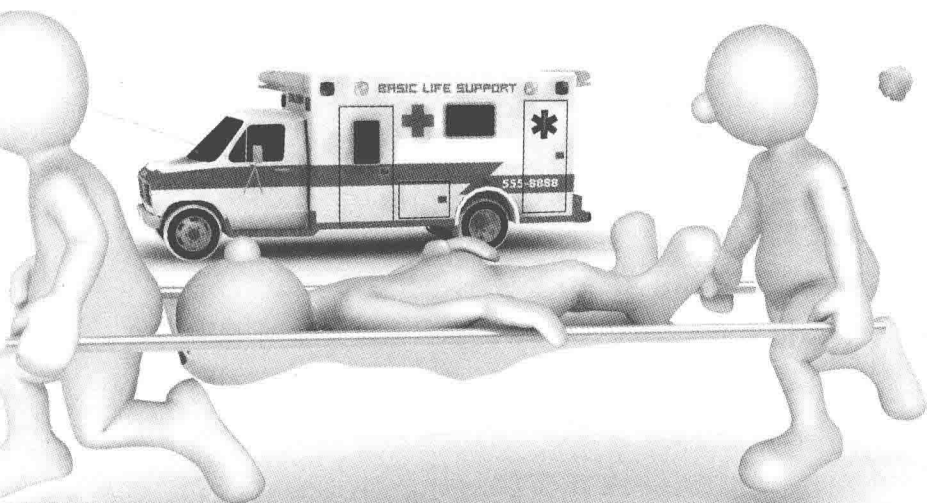
带着

健康去工作

健康

【第一章】

国际前沿健康新理念



健康理念是一种身心健康的理念,通过这种理念,以最新的健康知识为基础的自我保健、健康的生活方式和对医疗保健的全面看法,是一种新的健康文化。

01

没病不等于健康

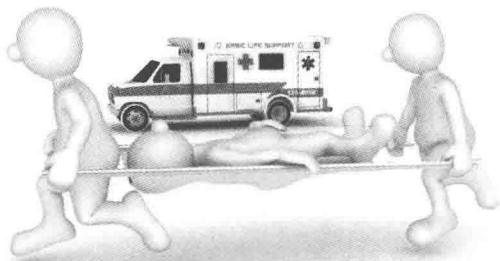
世界卫生组织关于健康的新概念指出:所谓健康就是在身体上、精神上和社会适应上完全处于良好的状态,而不是单纯地指没有疾病。

有什么别有病,这是一个老生常谈的话题。但真要做到没病却很难,不是难做到,而是我们在潜意识中已经拒绝做到!

在我们身边有这么一类人,她们总是说自己很累,经常还会出现烦躁、失眠、心悸等不适之感,这些症状有时不用吃药也能自行消失,但又不能彻底消除,症状时隐时现。当她们想办法去医院用各种检查设备和手段进行体检时,大多数又查不出有何种具体的疾病。对于这类人,在医学上称其身体处于“亚健康状态”,也就是一些学者所说的“机体第三种状

态”或“灰色状态”。

对于这种介于健康与疾病之间的状态,表面上看,对人体危害不大,仅表现为机体能力降低。但是,其潜在威胁是不容忽视的,它往往是一些慢性疾病,如糖尿病、心脑血管病、癌症等到来的前兆。所以,一些学者也把这样的人叫做“亚健康人”。



为什么会出现“亚健康人”,其关键的产生根源,就是人们对健康没有正确的认识,对威胁自己健康的各种因素失去了应有的警惕。

随着现代社会生产力的不断进步,我们每个人都生活在一个不健康的环境中,因此,当我们还在沾沾自喜享受科技进步带来的现代生活时,也在不知不觉中走向了疾病。其结果就是,我们当中约 75% 的人处于亚健康状态,英年早逝的案例层出不穷。

世界卫生组织(WHO)关于健康给出了新的概念:所谓健康就是在身体上、精神上和社会适应上完全处于良好的状态,而不是单纯地指没有疾病。也就是说,健康不仅涉及到人的生理、心理,而且涉及到社会道德方面的问题,由生理健康、心理健康、道德健康三方面才构成了健康的整体概念。

所谓生理健康,是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病,体重适中,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉皮肤有弹性,睡眠良好等。生理健康是人们正常生活和工作的基本保障,达不到这一点,就谈不上健康,更谈不上长寿。

所谓心理健康,则是指人的精神,情绪 and 意识方面的良好状态,包括

智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,能面向未来。

所谓道德健康,就是指不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念的能力,能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。世界卫生组织把道德健康纳入健康的大范畴,是有其道理及科学根据的。巴西医学家马丁斯经过 10 年的研究发现,屡犯贪污受贿罪行的人,易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等病症。因为精神的负担,必然会引起神经中枢、内分泌系统的功能失调,进而干扰其各种器官的正常生理代谢过程,削弱其免疫系统的防御能力。最终,在这种恶劣的心境重压和各种身心疾病的折磨下,就会早衰或丧生。

02

不健康是由于我们无知

每个人都希望自己的身体健康,每个人都在不断地追求着自己的健康。但是,由于缺乏智慧,我们往往在追求健康的过程中却不自觉地在伤害着自己的身体。

就拿我们生活当中的那些爱美的追求时尚的人来说吧,他们为了追求美丽,为了追求时尚,却常常把健康抛掷在了脑后。下面这六大时尚行为就有损健康。

1. 夜生活

泡吧、卡拉 OK 是城市生活的潮流表现。对于现代都市年轻人而言,

夜晚才是其灵魂所在,是城市活力与创造力的源泉。对于上班一族而言,泡吧、卡拉 OK 既能缓解工作压力,还能扩大交友圈子,因此也理所当然地成为他们生活方式的一部分。



健康代价:

人的肌体如庄稼,也分春生、夏长、秋收、冬藏。冬藏指的就是人要养精蓄锐。酒吧和卡拉 OK 厅里污浊的空气和噪音并不是养精蓄锐的好地方。如果经常夜半钟声还在外面“休闲”,久而久之,与其说是到这些地方去“疗伤”,寻找好心情,还不如说是去找病。

2. 网络生活

网虫,站在现代化的最前沿的一族。但如果不是眼睛疼得厉害,他们许多人还不愿意从网上下来。网络生活,已经成了现代大多数年轻人的精神家园。

健康代价:

上网时间过长,不光是对眼睛造成伤害。电脑射线经年累月地在身体里蓄积,对血液系统也会造成伤害。目前,医学界已经发现了电视性癫痫,尤其是打游戏机的人群占到了癫痫病发病人数的 0.5%,看电视引起的头痛和癫痫占到 0.2%。可见,辐射对人体的损害是多么严重。所以

网上过多的信息不光容易引起人的视觉疲劳,也容易引起类似的神经系统疾患。喜欢上网的朋友一定要控制每天在电脑前停留的时间,应该多安排户外活动,缓解神经系统压力,这样对皮肤也有好处。

3. 塑身生活

对于那些希望自己有好的身材但又囊中羞涩而不能去健身房的女性,害怕体重增加但又难拒美食的人来说,塑身内衣的宣传口号——不费力就能拥有好身材,可是一个不小的诱惑。再听听塑身内衣的导购小姐怎么说,身体的脂肪是可以移动的……再看看最早流行塑身内衣的日本,第一批拥趸者如今已是60岁的人了,身材还保持在30多年前穿衣时的样子。

健康代价:

专家们对瘦身内衣基本都是持强烈否定态度,因为这种瘦身方式容易引起一些疾病,如外阴炎、阴道炎等。再加上瘦身衣将腹部紧紧包裹,腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫,使内脏及神经系统长期处于紧张状态,导致胃肠功能降低,消化系统功能减弱,从而造成便秘。此外,瘦身内衣还会使人产生缺氧反应,从而引起乳房肿胀、疼痛等。

4. 排毒生活

许多明星都坚持洗肠美容,目的是让自己的身体里没有宿便,不蓄积毒素,不让身体产生不良气味,避免社交场合的尴尬,可增加皮肤透明、光泽的美感,比单纯外用化妆品效果好。而对于一些不习惯这种方法的人,则选择断食的方法排毒,即一周里有一天不吃饭,只吃水果或者喝蜂蜜水,因为这样可以起到排除身体毒素的作用。

健康代价:

对于排毒,洗肠容易让肠管变粗,长时间反复刺激还会使肠管麻痹,最终导致一些人因素疾病。断食排毒法也要因人而异。有的人脾胃虚寒,吃水果等凉的东西胃里会发生胀气。如果你是超负荷工作者,到该吃饭的时候不吃,身体就会出现乏力、眩晕、低血糖等症状,对健康造成不良影响。

5. 防晒生活

现代女性为了保护自己的皮肤免受紫外线辐射,防晒工作越来越复杂,不把自己从头到脚用帽子、遮阳伞、防晒霜……“裹”得严严实实,绝不会踏出门外。

健康代价:

过多晒太阳,的确会引起皮肤老化现象,甚至可能患皮肤癌。但是,阳光对人体来说也是最好的补品。美国医学专家研究发现,经常暴露在阳光下或每星期有规律地晒太阳,可以有效预防骨质疏松症等疾病。因为适当地晒太阳,会促使人体内产生维生素 D,进而预防各种疾病。

6. 空调生活

炎炎酷暑,面对各种恶劣的自然条件,职场人士都爱躲在办公室里,享受舒舒服服的小环境。因此,一些舒服惯了的人就贪图空调暖气带来的人工环境,而忘记了大自然的新鲜空气和开阔天地。

健康代价:

空调病也是现代流行病之一,面部神经麻痹、脑血管疾病很多都是夏季的人造凉风惹的祸。同时即便是冬日的暖风,危害也不小,造成风湿性关节炎的恰恰是暖风而不是人们想像中的冷风。另外,忽冷忽热、封闭的环境,也为伤风感冒、各种呼吸道疾病提供了“沃土”,同时,常在空调下,空气干燥,也会引起皮肤的缺水而变得粗糙。

由此可见,我们不健康不是我们不去重视它,关注它,而更多得是我们缺乏健康知识的引导,导致我们的不健康,因此我们要学些健康知识是非常必要的。