

# 好好爱护你自己

白领族健康与安全的100个忠告

萧冰·撰文 孙惠·绘画



现代出版社

撰文 萧冰  
绘画 孙惠



# 好好爱护你自己

白领族健康与安全的100个忠告

 现代出版社

R161-49  
X1



图书在版编目 (CIP) 数据

好好爱护你自己 / 萧冰著. —北京: 现代出版社, 2004

ISBN 7-80188-450-7

I.好... II.萧... III.保健 - 普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122437 号

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 责任编辑 | 张桂玲                             |
| 撰 文  | 萧 冰                             |
| 绘 画  | 孙 惠                             |
| 装帧设计 | 梅 玲                             |
| 责任印刷 | 刘艳川 李 鹏                         |
| 出版发行 | 现代出版社                           |
| 地 址  | 北京市安定门外安华里 504 号 邮政编码: 100011   |
| 电 话  | 010-64267325 010-64240483 (兼传真) |
| 电子邮箱 | xiandai@cnpitc.com.cn           |
| 印 刷  | 中国铁道出版社印刷厂                      |
| 开 本  | 880 × 1230 1/24                 |
| 印 张  | 5.75                            |
| 版 次  | 2005 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷         |
| 印 数  | 6000 册                          |
| 书 号  | ISBN 7-80188-450-7              |
| 定 价  | 20.00 元                         |

# Preface

## 前言

---

你肯定知道健康是多么重要，但是你懂得什么是真正的健康吗？

也许你知道什么是真正的健康，但是你按健康的标准去做过吗？

对于健康，我们有着太多的误解。

年轻的时候，身体好，精力充沛，似乎用不着关注自己的健康。

人到中年，怎一个忙字了得？你会有一万条理由让自己拼命工作，而将健康撂在一边。

绝大部分人，他们为自己的健康“亡羊补牢”，是在一场大病之后。

除此之外，还有许多白领甚至金领人士，虽然一个个才华横溢，但是当他们对来自社会和职场的侵害时，却束手无策，往往因为缺乏自救常识而使生命财产安全遭受严重损失。

为什么我们的生命如此脆弱？到底有谁能给我们安全感？当健康和安全受到侵害时，我们应该怎么办？

人必自救，而后人救之，这就是我们编撰此书的目的。

健康和安全，就像围绕在你身边的空气，拥有的时候不觉得它珍贵，一旦失去，你马上就会有窒息的感觉。

我想大家应当不会忘记曾经发生在云南大学校园里那起血案。一个在校大学生，因与同学一言不合，顿起杀心，竟至连毙四命，亡命天涯。据说该疑犯是一个“身体特别好、爱运动、爱洗冷水澡、性格比较孤僻易怒的人”，由此可见，一个人的健康光有“身体好”是不够的，对于一个有严重心理缺陷的人，特别好的身体反而会给社会造成特别大的危害。

鉴于此，我们在本书中加强了关于心理健康的内容，希望读者不但有强健的体魄，更有健康的心理素质，经得起生命长河中惊涛骇浪的考验。

这套书的目标读者群定位于职场白领一族，但是我们相信许多有爱心和社会责任感的老板也会关注这套书，因为用这样一套充满人性关怀的书籍来体现自己对员工的关爱，当然是再恰当不过的了。



# Contents 目录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 白领健康新概念 .....      | 2   |
| 2. 都是电脑惹的祸 .....      | 10  |
| 3. 别跟自己过不去 .....      | 20  |
| 4. 走出亚健康的阴影 .....     | 32  |
| 5. 心病还须心药医 .....      | 52  |
| 6. 吃出健康来 .....        | 72  |
| 7. 感受生命，享受运动 .....    | 90  |
| 8. 直面“性骚扰” .....      | 102 |
| 9. 白领的人身安全与自我保护 ..... | 112 |



1



白領健康新概念

有力的心脏，聪慧的头脑，强健的体魄，充沛的精力，良好的心态，有序的生活——这才是 21 世纪的健康人。







## 从今天起，重视健康

世界上最稀有的资源是什么？

时间。一切资源消耗之后都可以再造或者寻找到替代品，惟独时间，一去不复返。

我们都知道生命的可贵，因为它所占有的时间是非常有限的。

我们珍惜健康的身体，因为它是生命的载体。

我们像一艘在茫茫太空飞行的宇宙飞船，思想和灵魂是宇航员，飞船则是我们的身体——只有当宇航员和飞船都不出任何问题，我们才有可能飞完我们的全部航程。

漫漫人生路，我们犹如宇宙飞船在茫茫太空那样无助！不是别人不愿意帮助你，而是因为我们的身体实际上比任何一艘宇宙飞船还要复杂得多，当你的“飞船”一旦发生系统性故障，谁也没有回天之力，只能眼睁睁看着你陨落！

为了能顺利归航，请从今天起，好好保养你的“宇宙飞船”。







## 健康就是不生病吗？



健康是人类永恒的话题。

我们对于健康的认识，是随着社会的发展而逐步提高的。

以前我们曾认为，不生病就是健康。人们在与疾病不断抗争中，慢慢地认识到健康不单纯是肉体无痛无病，还与精神状态有着密切的联系。1948年，世界卫生组织（WHO）对健康下的定义是：“不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完满状态。”这说明，健康的标准，除了身体健康外，还包括心理健康和社会交往方面的健康。

随着时代的发展，疾病谱也越来越宽，越来越多新病、奇病、时代病、富贵病困扰着现代人。于是健康概念不断发展，由过去一维的生理健康发展到二维的生理、心理健康，又发展到三维的生理、心理、社会良好，再发展到四维的生理、心理、社会良好、道德完善，这个四维健康新概念是 WHO 于 1990 年提出的。



## 现代健康新概念



现代社会由于竞争激烈，工作繁重，风险多，压力大，人们烦恼丛生，旧烦未了新烦至，许多疾病包括身病、心病、社会病、道德病大多由烦恼伴随而生。

社会进步，生活条件改善之后，为什么现代病反而越来越多？这就告诉我们预防疾病单单注意衣食住行和加强个人卫生、体育锻炼是远远不够的，现在看来首先要从心理方面着手，只有心理健康、心地善良、心态安定的人，才能与社会和谐相处，才能适应社会的变化。道德完善、社会安定必然推进生存环境优化，促进生理健康，从而达到“仁者寿”的目的。

健康新概念的核心是由消极被动地治疗疾病变为积极主动地掌握健康，由治身病发展到注重治心病、治社会病、治道德缺损病。





## 健康的四大基石

1992年,WHO总结了当前预防医学的最新成果,在著名的《维多利亚宣言》中,提出了健康的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

### ● 合理膳食

合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体各种生理、体力活动的需要。

### ● 适量运动

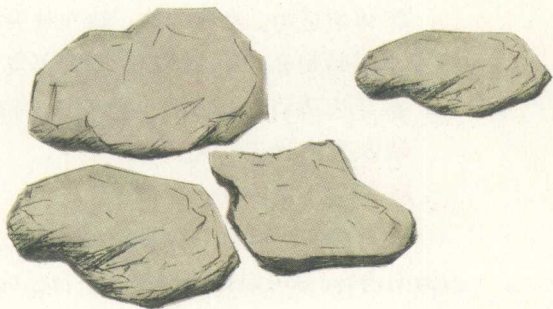
生命需要运动,不运动和过量运动都有害健康。

### ● 戒烟限酒

烟草中的有害成分不仅使人成瘾,而且严重危害人的健康。酒是一把双刃剑,适量饮酒有益于健康,而过量饮酒则是健康的杀手。

### ● 心理平衡

健康四大基石中,心理平衡最重要。保持心理平衡要做到3个“既要”:既要尽心尽意奉献社会,又要尽情品味美好人生;既要在事业上有进取心,又要在生活中有平常心;既要精益求精于本职工作,又要有多姿多彩的业余生活。





## 更新你的健康标准



WHO根据健康的定义,制定了界定健康的10条标准:

● 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张和疲劳;

- 处事乐观,态度积极,道德品质良好,乐于承担责任;
- 善于休息,睡眠良好;
- 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;
- 能够抵御一般感冒和传染病;
- 体重适当,身体匀称,站立时头肩位置协调;
- 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;
- 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- 头发有光泽,无头屑;
- 肌肉丰满,皮肤有弹性。

以上10条,体现了健康所含的躯体、心理的完好状态和良好的社交能力3方面的内容。你可以据此衡量一下自己的健康。





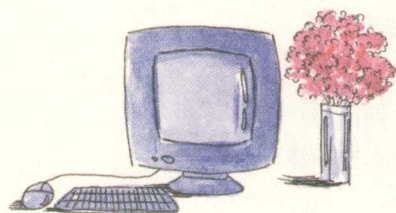
## 测试你的心理健康状况

在竞争激烈的现代社会,人们与外界的信息交流越来越直接、快捷,而心理的空间却越来越小,遭遇的诱惑和冲击越来越频繁。稍有不慎,很可能使你陷入不健康心理的泥潭。下面是WHO提出的关于心理健康的7条标准,你可以测度一下自己的心理健康状况。

- 智力正常;
- 善于协调和控制情绪;
- 具有较强的意志和品质;
- 人际关系和谐;
- 主动地适应并改善现实环境;
- 保持人格的完整和健康;
- 心理行为符合年龄特征。



2



都是电脑惹的祸



电脑给我们带来了什么？  
方便、快捷、精确、高效率……  
在现代化的工作和生活当中，  
人类已经离不开电脑。

但是，你可曾听说过“电  
脑脸”“鼠标手”“计算机皮  
肤”？可曾知道天天和你面对  
面的电脑当中，潜伏着可怕  
的健康杀手？



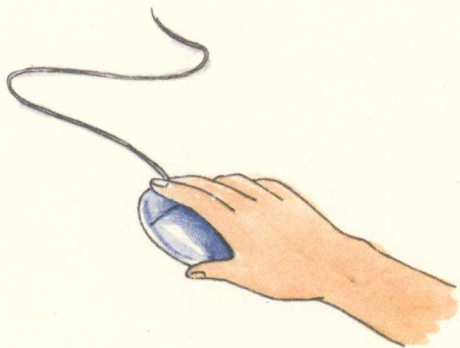
## 麻木的“鼠标手”

白领一族每天长时间使用电脑,移动鼠标,手腕关节因长期密集、反复和过度地活动,以致逐渐形成腕关节的麻痹和疼痛,有人将这种不同于传统手部损伤的症状群称为“鼠标手”,医学上称为腕管综合征。

手外科专家认为鼠标比键盘更容易造成对手的伤害,因为人们使用鼠标时,总是反复集中机械地活动一两个手指,而配合这种单调轻微的活动,还会拉伤手腕的韧带。而这种疾病多见于女性,其发病率是男性的3倍。

当你发现双手有以下特征时,就需多加注意,包括:单手或双手感觉无力,手指或手掌有麻痹或刺激僵硬感,手腕疼痛,伸展拇指时不自如且有疼痛感等。

对于预防和治疗,专家提醒:鼠标应该放在一个稍低位置,要使用多种不同的输入方法,不要连续在电脑前工作过长的时间,在连续使用鼠标一个小时之后就需要做一做放松手部的活动。







## 冷漠的“电脑脸”



经常与电脑打交道的人，由于长时间面对电脑显示屏，不但会在不知不觉中表现出一张表情淡漠的“电脑脸”，而且会影响到日常的人际交往，进而产生心理和精神上的障碍。

通常使用电脑大多采用会话形式，只要对电脑下达指令后，电脑便会言听计从。习惯了与电脑交流的人，与人交流时往往很难体谅对方，他们对于自己的观点，要么执意坚持，要么全盘放弃，陷入一种非此即彼的思维定势之中。但在社会交往当中，处理人际关系要比与电脑交流复杂得多，情况完全不同，即使人的要求是合理和正确的，也不一定马上被人接受，而这些人思维方式和处理问题的方法简单，无法与他人达成妥协和谅解。在实际工作中，他们经常是既无法很好地汇总部下的意见，又不能有效地协调与其他部门的工作，以至于无论干什么事都畏缩不前，最终对自己失去信心，而且内心烦躁，身心疲惫，精神沮丧。