

办公室族

健康方略

● 曹晖 张新民 编著

关注中年健康丛书



济南出版社

关注中年健康丛书

●曹 晖 张新民 编著

办公室族

健康方略

 济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

办公室族健康方略/曹晖,张新民编著. —济南:
济南出版社,2008.1

(关注中年健康丛书)

ISBN 978-7-80710-537-4

I. 办... II. ①曹...②张... III. 中年人—保健—
基本知识 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202730 号

责任编辑 张所建 吴敬华

封面设计 李兆虬 薛 涵

出版发行 济南出版社

地 址 山东省济南市经七路 251 号

邮 编 250001

网 址 www.jnpub.com

经 销 新华书店

印 刷 山东省恒兴实业总公司印刷厂

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 13.25

字 数 200 千字

定 价 19.00 元

书 号 ISBN 978-7-80710-537-4

(济南版图书,印装错误可随时调换)



目 录

第一部分 天增岁月人减寿——办公室族	(1)
为了“过劳死”不再发生	(1)
透支健康的办公室族	(2)
你属于健康的办公室族吗	(4)
亚健康状态自我评测	(5)
为什么会出现亚健康状态	(6)
未雨绸缪,防患未然	(8)
投资你的健康	(10)
几种常见亚健康症状及食疗	(12)
第二部分 侵蚀健康的不良生活细节	(14)
世界卫生组织提出的 18 种不良的生活方式	(14)
胸式呼吸	(15)
早餐——无暇顾及	(17)
中餐——简便快捷	(18)
晚餐——应接不暇	(19)
把酒论“英雄”	(20)
话不离口,烟不释手	(24)
伏案午睡	(25)
“二郎腿”常跷	(26)
昼伏夜动,黑白颠倒(生物钟混乱)	(27)
不开电视不睡觉(睡眠质量差)	(29)
高枕无忧(枕头过高易患颈椎病)	(30)
为赶时间而憋尿	(32)
第三部分 威胁健康的“时尚病”	(36)



电脑病	(36)
电脑辐射	(39)
久坐病	(40)
手机病	(45)
快节奏综合征	(47)
节后综合征	(50)
职场压力综合征	(51)
慢性疲劳综合征	(56)
以车代步综合征	(58)
写字楼综合征	(63)
中央空调综合征	(67)
熬夜加班综合征	(70)
常吃甜食综合征	(72)
嗜好甜食使疾病逼近	(73)
资格考试焦虑症	(75)
人际关系焦虑症	(77)
第四部分 办公室族常见病的预防、保健与治疗	(83)
老年病的“年轻化”	(83)
现代流行病——高血压病	(83)
富贵病——高脂血症	(88)
冠心病	(90)
脑血管意外——脑卒中	(94)
糖尿病	(96)
肥胖症	(100)
酒精性肝病	(102)
颈椎病	(104)
可怕的杀手——恶性肿瘤	(108)
工作场所抑郁症	(115)
交际障碍	(119)



第五部分 做个健康的办公室族	(125)
合理膳食	(125)
保持体内水平衡	(133)
保持体内水代谢平衡	(135)
健康饮茶知多少	(140)
咖啡的利与弊	(144)
运动健身,重塑生命	(146)
有氧运动锻炼心脏功能	(148)
走出健康	(150)
办公桌前简易健身法	(158)
拨正你的生物钟	(159)
睡个好觉,为健康充电	(164)
心怀幽默好处多	(172)
疏通“心理梗塞”的渠道	(176)
心理养生	(187)
勿忘定期体检	(200)
人生 40,精彩刚刚开始	(203)



第一部分 天增岁月人减寿 ——办公室族



为了“过劳死”不再发生

近年来，我们在媒体上频频看到“过劳死”这个词。由于生活方式的变化，“过劳死”发生率逐年增加，而且主要集中在生活压力大、事业心强、事事追求完美、拼命工作的在办公室工作的这一类人群身上，其中以中年人为主。“过劳死”是指由于长期高强度、超负荷的劳心劳力，导致精疲力竭，积重难返，引发身体内潜藏的疾病急剧恶化而猝死的情况，是在慢性疲劳综合征基础上发展、恶化的结果。

中年是人体健康状况的转折阶段，从青年时期隐蔽积累下来的疾病开始显山露水，加上长期的精神压力负荷以及工作劳累，使得中年“过劳死”现象频发。迄今为止，“过劳死”已经过早地夺走了很多国内外精英人物的生命，也为人们敲响了警钟。吴某，男，35岁，某市新区开发办主任，工作责任心强，经常加班加点工作。2004年1月的一个夜晚，突然出现剧烈胸闷、胸痛，诊断为急性心肌梗死，不治辞世。事隔一年，吴某办公室的同事金某，在工作岗位上突然感到剧烈头痛、呕吐，到医院就诊，诊断为脑出血，治疗过程中再次出血而辞世，年仅33岁。2006年2月，某房地产公司经理佟某，39岁，在工作中突然晕倒，迅速送到医院急救，诊断为大面积心肌梗死，经抢救无效去世。这里，仅仅是列举了我们身边的几个职场精英，他们只有30多岁，怎不叫人扼腕叹息！还有被国内媒体广泛报道的著名画家陈逸飞、国内某网站总监卢志东、中国爱立信公司总裁杨迈等英年早逝的中年精英，他们的前车之鉴不能不引起我们的重视。



2006年2月,在上海社会科学院亚健康研究中心举办的“过劳死”问题学术研讨会上,与会专家就近年来频频出现的“过劳死”问题进行了解读。上海社会科学院社会学所一位助理研究员在google网和baidu网上搜索了从1990年至2006年1月有媒体报道或有记载的“过劳死”个案,总共有102名。他分析认为,发病率直线上升、男性人群居多的是近年来“过劳死”现象的趋势。其中,公安、新闻、IT、文化演艺、企业、国家公务员、科教界成为“过劳死”的高发区。他对涉及这7种职业的92个个案进行了分析,结果,他们“过劳死”时的平均年龄为44岁,而科教界、IT、公安和新闻行业“过劳死”人群的平均年龄已经在44岁之下,特别是IT阶层年龄最低,仅仅为37.9岁。研讨会上,上海社科院亚健康中心一研究员还特别关注了中青年知识分子“过劳死”的原因,她分析认为,社会责任的压力、人际关系的压力和社会评价的压力是导致中青年知识分子“过劳死”的主要因素。她认为,虽然这些用人单位没有要求科研人员、学者或教授延长工作时间,但实际上,许多人的工作时间都大大超过国家法定的8小时,一些中青年学术骨干,为了当上教授或者博导,不仅要在自己的专业领域做出科研成果,还必须发表相当数量的论文,并指导十几个研究生,这些工作让他们的生命不堪重负。另外,社会对知识精英提出了更高的要求也在无形中给他们带来了更大的压力。对此,专家们建议,应该为知识精英提供一个宽松、积极的工作和生活环境。对个人来说,防止过劳死必须养成良好的生活习惯,做到劳逸结合,不吸烟,少饮酒,均衡饮食,锻炼身体,保持心理平衡。同时定期进行体格检查,关注自己的身体变化,定期维护自己的健康,及早发现心脑血管病、糖尿病和肿瘤等严重疾病,做到无病早防,有病早治。很多疾病都是慢慢侵蚀、消耗身体的机能,如果不细心观察和定期体检,这些变化很难被发现,一旦发作,后果就会很严重。



透支健康的办公室族

目前我国正处在社会转型期,产业结构调整,就业结构改变,这些都



要求人们必须尽快地适应现实生活。中青年人处在社会经济发展的主流位置，受这些问题的影响更多。在高速运转的城市空间里，每个人都为生计自觉不自觉地尽力往前冲。有些现象我们已经司空见惯，整日西装革履出入高级写字楼的员工，高薪水却也高节奏，时时加班，还要看老板的脸色，精神紧张，压力大；公司经理们为了企业的生存与发展，没日没夜地应酬，日夜兼程地出差，劳心劳力，身心疲惫不堪。他们自恃年轻力盛，熬夜是强项；他们自恃身强体健，饮食不规律正好考验胃；他们常以“工作狂”自居，一天不加班就浑身不爽……《中国青年报》社会调查中心和央视资讯科技有限公司合作实施了一项调查，在接受调查的1218人中，每天工作不足8小时的人占34.4%，而工作时间在8小时以上的人占65.6%。其中，每天工作10小时以上的人已经超过20%。在会计师事务所工作的刘小姐可以算是一个典型的工作狂了。春节前曾经连续1个月出差在外，每天加班到清晨2点。除夕前一天的晚上，甚至是熬了一个通宵，年三十中午到北京后，继续回公司工作。“那段时间，只要我一闭眼，满脑子就是EXCEL表格。家人和朋友都担心我快要崩溃了。”刘小姐说。究竟是什么因素在支撑着人们如此卖命地工作呢？调查发现，82%的人选择了每天工作15小时以上，唯一条件是“奖金如果足够高”。尤其在20~40岁的人中，这种想法相当普遍。“加班并不总是痛苦的，”刘小姐说她如此拼命是因为喜欢审计这个工作，“虽然在别人看来，整天对着一堆数字很枯燥，但我却能从分析数字中找到工作的乐趣和成就感。何况每个项目都要面对很多从来没有接触过的东西，很有挑战性。”在某媒体工作的高先生，工作之余还在另一家报社兼职。除了家庭的压力，对理想生活的期待是高先生给自己加的另一种压力。“我理想的生活当然是既不缺钱又很悠闲的生活，但怎样才算不缺钱很难说，我的标准是起码要让我的家庭、晚年生活和孩子教育都没有后顾之忧。我离这个目标还远着呢。”无论是出于什么样的原因，如此玩命工作是在透支生命。但一些中青年人，似乎并没有意识到这一点。用刘小姐的话说就是“年轻时拿命换钱，岁数大后拿钱换命”。调查数据显示，75.1%的中青年人对拼命工作甚至“过劳死”的人表示理解，只有18%的人认为“这种健康风险是完全可以避免的”。



有人调查某大报社百余名 40 岁以上的记者、编辑，发现 70% 的人存在着高血脂倾向，近 3/4 的人有脂肪肝倾向。在竞争激烈的企业家和科技精英中，此类情况更为严重。上海市有高级职称的中年知识分子，75% 的人处于亚健康状态。作为一名医务工作者，我身边不乏 30 出头就血压偏高、血脂偏高、胸闷不适，40 多岁就慢性病缠身、终日服药的办公室一族，而且有逐年增多的趋势。卫生部曾对 10 个城市上班族进行了调查，发现处于亚健康状态的人占 48%，其中沿海城市高于内地城市，脑力劳动者高于体力劳动者，中年人高于青年人。德国评论家伯尔尼曾说：“疾病有千百种，而健康却只有一种。”疾病能够夺走我们的一切，而拥有健康就成了我们工作、幸福的前提条件。无病无痛度过一生的人是幸福的。有巨大财富的人可能接受最好的治疗，却不可能保证身体的健康或恢复健康。借用享乐主义的一点点思维：歇口气吧，劳动是为了生活得更好，本末倒置就亏待了自己的一辈子。

☆
☆
☆
☆
☆

4



你属于健康的办公室族吗

世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义是：健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

世界卫生组织据此制定了健康的 10 条标准：（1）充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。（2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。（3）善于休息，睡眠好。（4）应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。（5）能够抵御一般感冒和传染病。（6）体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。（9）头发有光泽，无头屑。（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

总的来说，健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。根据这一定义，经过严格的统计学统计，现代社会符合健康标准

▽



者仅占人群总数的15%左右。有趣的是，人群中已被确诊为患病，属于不健康状态的也占15%左右。如果把健康和疾病看做是生命过程的两端的话，那么它就像一个两头尖的橄榄，中间凸出的一大块，正是处于健康与疾病两者之间的过渡状态，而且以40~59岁的中年人居多。世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康状态”。也就是说，你可能没有病，但实际上，你并不是个健康人。“第三状态”若处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。



亚健康状态自我评测

亚健康是指处于健康和疾病之间的一种临界状态，在身体上、心理上
没有疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。亚健康状态可
表现为四个方面：（1）躯体亚健康。主要表现为不明原因或排除疾病原因的
疲劳、虚弱、周身不适、性功能下降和月经周期紊乱等。（2）心理亚健
康。主要表现为不明原因的情感障碍、恐慌、焦虑、神经质、冷漠，甚至
产生自杀念头等。（3）社会适应性亚健康。突出表现为对工作、生活、学
习等环境难以适应，人际关系难以协调。（4）道德方面的亚健康。主要表
现为世界观、人生观和价值观上存在着明显的偏差。亚健康明显影响工作
效率和生活、学习质量，是大多数慢性非传染性疾病如恶性肿瘤、心血
管疾病和糖尿病的疾病前状态，甚至造成英年早逝、早病和早残。中华医
学会曾对33个城市的各阶层人士做了一次随机调查，结论是：我国亚健
康人数约占全国人口的50%，其中沿海城市高于内地城市，脑力劳动者高
于体力劳动者，中年人高于青年人。而高级知识分子、企业管理者的亚健
康发生率高达70%以上。除了管理者外，亚健康状态出现在多数白领阶层
身上。如果对自己身体是否处于亚健康状态没法判断，也可以参照下列表
现自查：

- 平时会出现头发经常性、持续性的脱落。
- 时常会感到情绪有些抑郁或者烦躁。
- 最近越来越记不住事情，明明是昨天刚想好的事，今天却怎么也



记不起来。

- 经常失眠，早晨起床精神倦怠，睡眠质量糟糕。
- 吃饭提不起兴趣，即使是平时最爱吃的菜也感觉味同嚼蜡。
- 体重越来越轻，或有减轻趋势，经常感到无法消除疲劳。
- 内心深处害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。
- 工作效率下降，上司已对你不满。
- 有自闭症式的渴望，不愿面对同事和上司。
- 抵抗力越来越差，经常感冒。
- 性能力下降，妻子（或丈夫）对你表示了性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么欲望。

我们通常说人患了疾病，但在古代“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病，如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。这种患“疾”的状态，现代科学称之为“亚健康”，在中医中称“未病”。“未病”不是无病，也不是可见的大病，按中医观点而论是指身体已经出现了阴阳、气血、脏腑不平衡状态。《黄帝内经》有曰：“圣人不治已病治未病……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”由此可以鲜明地看出，我们的祖先已认识到对疾病应“未雨绸缪，防患未然”。

为什么会出现亚健康状态

导致亚健康的主要因素有：过度紧张和压力；不良生活方式和习惯；环境污染；不良精神、心理因素刺激；人体自然衰老等。

1. 心理失衡：古人云。万事劳其形，百忧感其心。高度激烈的竞争，错综复杂的各种关系，使人思虑过度，事事不宁心，不仅会引起睡眠不良，甚至会影响人体的神经调节和内分泌调节，进而影响机体各系统的正常生理功能。

2. 营养不均衡。现代人饮食往往热量过高，营养不均衡，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成很多人体



重要的营养素缺乏和肥胖症增多，机体的代谢功能紊乱。

3. 噪音、郁闷。科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加，使很多居住在城市的人群生存空间狭小，备受噪音干扰，对人体的心血管系统和神经系统产生很多不良影响，使人烦躁、心情郁闷。

4. 高楼、空调。高层建筑林立，房间封闭，一年四季使用空调，长期处于这种环境当中，空气中的负氧离子浓度较低，使血液中氧浓度降低，组织细胞对氧的利用降低，影响组织细胞正常的生理功能。

5. 逆时而作。人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律，即生物钟，生物钟维持着生命运动过程气血运行和新陈代谢的规律。逆时而作，就会破坏这种规律，影响人体正常的新陈代谢。

6. 练体无章。生命在于运动，生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异。因此，练体强身应该是个体性很强的学问。每个人在不同时期，身体的客观情况都处在动态变化之中，如果练体无章、练体不当，必然会损害人体的健康。

7. 乱用药品。用药不当不仅会对机体产生一定的副作用，而且还会破坏机体的免疫系统。如稍有感冒，就大量服用抗生素，不仅会破坏人体肠道的正常菌群，还会使机体产生耐药性；稍感疲劳，就大量服用温阳补品，本想补充营养，但实际是抱薪救火。

8. 内劳外伤。外伤劳损、房事过度、琐繁穷思、生活无序最易引起各种疾病。人的精气如油，神如火，火太旺，则油易干；神太用，则精气易衰。只有一张一弛，动静结合，劳逸结合，才能避免内劳外伤引发各种疾患。

9. 六淫七情。中医理论中的六淫——风、寒、暑、湿、燥、火是四季气候变化中的六种表现，简称六气。“六气淫盛”，简称“六淫”，会对身体造成不同程度的伤害。中医理论中的七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。过喜伤心，暴怒伤肝，忧思伤脾，过悲伤肺，惊恐伤肾。

10. 自然衰老。亚健康还有一个根本原因是中年人各脏器功能随年龄的增加而变化。中年以后，由于身体各器官如心脏、肺、肾、脑等功能逐渐减弱，机体免疫力开始减退，机体各系统也将发生一系列生理功能变



化。所以，肩负事业、家庭重任的中年人，千万不要小视亚健康状态。



未雨绸缪，防患未然

面对自己的身体并解决健康问题需要的是关注和毅力，更要及早行动，及时对自己的不良生活习惯尝试做一些改变，预防亚健康的出现。

——生活规律，合理膳食。合理饮食包括有节制地饮食，不暴饮暴食，吃饭七八分饱是最好的习惯。营养均衡，像蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质，在每天的膳食中一样都不能少。著名健康专家洪昭光教授参考我国营养学会的建议，提出了一项基本的大众饮食方案：（1）每天喝一袋牛奶（250 毫升）；（2）每天 250 ~ 400 克碳水化合物（相当于 250 ~ 400 主食）；（3）每天 3 ~ 4 份高蛋白饮食（1 份高蛋白相当于 50 克瘦肉或者 1 个鸡蛋，或者 100 克豆腐，或者 100 克鱼虾，或者 100 克鸡鸭鹅肉，或者 25 克黄豆）；（4）粗细搭配，不甜不咸；（5）每天吃 500 克新鲜蔬菜和水果（400 克蔬菜和 100 克水果）。每天要适量饮水。所进饮食要卫生，对身体无害。

——按时、充足的睡眠。不按时睡眠，会造成生物钟紊乱，影响人体正常的新陈代谢。而失眠会使人体免疫力下降，容易感染疾病。按时睡眠，每天睡眠 7 ~ 8 小时，保证睡眠质量，睡前 1 小时不喝水。

——适时降低工作强度，消除身体疲劳。长期废寝忘食地工作，会使体内产生很多毒素，有些毒素还随着血液进入大脑，引起中枢神经系统中毒。这不仅降低工作效率，还会诱发疾病或加重原有疾病。因此，不要透支体力和健康。当我们长时间加班加点工作时，就会感到心力不支、烦躁郁闷、睡眠欠佳、食欲下降。这时疲劳是一种信号，提醒我们身心已经超过正常负荷，应该适度休息。

——适当锻炼。适当的运动是亚健康的克星。合理地运动能增强心肌收缩力，提高机体的免疫力，加快人体的新陈代谢，推迟神经细胞的衰老，减少高血脂等身体疾病的发生率，可起到延年益寿的良好功效。最好做有氧运动，如打球、慢跑、骑车、爬山等，也可以做健身操，使全身充



满活力。另外，适当按摩、刺激体表，能使人保持良好的抗病状态。

——学会调节自己的情绪，心胸开阔，乐观豁达，不过于追求完美，保持良好的精神状态。善待压力，不给自己和他人施加过大压力，要有节奏地生活和工作，注意劳逸结合，压力太大时寻求援助。业余时间培养多种兴趣爱好，丰富自己的精神生活。牢记四个最好：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的运动是散步，最好的心情是宁静。

——尽量改善环境条件。室内和大气污染总让健康的身体透不过气，而我们日常生活中的电脑、手机和家电噪音更是我们常常忽视的污染源。动手改善环境，可种植一些有益的绿色植物在室内，改善室内空气质量。经常使用电脑者，注意保护眼睛，同时注意防治颈肩腕综合征。

——戒烟戒酒。目前，吸烟喝酒的人有所减少，但还是有相当一部分老烟民、老酒友，乐此不疲，想戒也戒不掉。戒烟戒酒难的原因是，许多人不相信吸烟喝酒像医生们说的有那么大危害，认为不过是医生们在危言耸听。但是等到发现肺癌、冠心病、脑卒中、肝硬化时，为时已晚。

——定期体检。专家建议，中年人应该定期每年进行全面体检。定期体检，可以对身体的健康状况作一个准确的评估，同时及早发现异常，及早治疗。

在我国，很多人习惯了“生病就医”的医疗模式，在尚未完全发病的情况下对自己的健康状况不予重视。很多时候，处于潜伏期的病变，如高血脂、高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤，早期身体并不一定会有什么异常感觉，而通过体检就可以及早发现，得到及时治疗。据世界卫生组织研究报告，人类1/3的疾病通过预防保健可以避免，1/3的疾病通过早期的发现可以得到有效控制，1/3的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。因此，及时了解掌握自己的身体存在哪些疾病或是隐患十分重要，为你的健康尽早买单（为处于亚健康状态和期望保持健康的办公室族指出：尽早为健康买单是明智之举）。

健康是生命的源泉。健全的体魄，乐观积极的心态，敏锐的反应是成就一切宏图伟业的基石。如果不懂得爱惜身体，为追逐财富终日劳碌，没有片刻喘息，那么总有一天会使活力枯竭，健康尽毁。所以，在健康上多



做些投资才是明智之举，唯有健康才是最大的财富。没有了健康，人生的追求，无论是事业、财富还是爱情，终将化为泡影。有一位企业家，年轻时忘我工作，由于过度操劳而积劳成疾。但他以工作太忙为由，未能对自己的病及时就診治疗，直到被诊断为晚期鼻咽癌。临终前他痛苦地感叹道：“几十年勤奋工作，终于事业有成了，可我现在才意识到，这代价太大了，到头来事业是国家的，财富是子孙的，只有这身体才是我的，可我从没想到它、爱惜它、保护它。”在我们身边，这样的例子不胜枚举，但一想到结婚、育子、住房、养老等各项开支，一想到别人已经拥有的，就给自己加压，努力干，拼命做，争取挣更多的钱，赢得更大的成功，永不知足。可是，等到有一天病倒了或者不到 50 岁就疾病缠身，痛苦不堪，还不得不花费昂贵的医药费，那时候说什么都白搭了。“身体是革命的本钱”，还是要量力而行才好。人们常说“健康是福”，“一人健康，全家幸福”。因为只要一个人生病，为了治疗和照顾病人，家人在精力、体力、时间和经济上都会受到一定的影响。也就是说，健康的成本很高，生病的代价太大。所以说“健康是一种节约，健康是一种和谐”。

人生百岁大致可分为三个阶段：以 30 岁和 60 岁分界，30~60 岁之间是中年阶段，也是对健康影响最大的阶段。30 岁前，青年人体力充沛，慢性病很少。60 岁后，如果注意保健养生，衰老速度并不快。但在 30~60 岁之间，正是拼搏奋斗期，在健康方面客观情况和主观意识的不同，会导致人与人之间健康差异越来越大。到了 60 岁时，有的精神矍铄，有的风烛残年，有的已然过世。因此，人生健康的差异取决于中年阶段。中年健康又取决于什么呢？取决于对健康的观念。哈佛大学医学教授乔治·瓦利恩特指出：“一个人活得健康幸福并不取决于命运，而是取决于我们自己的基因和我们自己。”一句话，“健康的钥匙在自己手里”。掌握正确的健康观念，摒弃愚昧和无知，这样才能真正把健康握在自己手中。健康最大的敌人是自己，我们要学会关爱自己，做健康的主人。



投资你的健康

在物质文明发达的今天，为什么慢性病的发病率居高不下？像高血



压、高血脂、糖尿病这些可以控制的疾病，为什么难以控制？从患病的个人角度看，原因有三：

——无知无为。即病于无知，死于无知。中年职场精英们都有比较高的文化素质，但是仍然有一部分人缺乏日常健康保健常识；还有一些人偏听偏信，自以为是地坚持一些以为可以达到保健效果的错误的做法。

——有知难为。许多中青年人，有保健知识，也想健康，但工作、生活、家庭的压力过大，权衡下来是无奈，只好透支健康，浓缩生命。

——有知不为。更多的人尽管知道保健知识，但实践中就是做不到。这就是人性的弱点。人性中有一个知、信、行的公式。这个公式是：100个人闻道，其中能悟道者仅50人，而能行道者不到10人。以吸烟为例，据流行病学调查，100个吸烟的人中有95个人知道吸烟有害，但愿意戒烟者仅有50个人，而真正戒烟成功者不足4人，可见落差之大。其他如减肥、高血压等，治疗控制率的情况也大致相似，都有很大落差。

目前，城市中大多数人属于第二、第三种。即知识与行为、闻道与行道之间落差很大。人人都期盼健康，可健康不会空手而得。要获得健康，如同农业要获高产一样，也要舍得“投资”。

1. 知识投资。要想获得健康，懂一点医学保健知识是前提条件。《黄帝内经》中说，“夫道者年皆百岁”，所谓“道者”就是懂得养生之道的人。养生，重在预防。要想不得病、少得病或者得了病能够得到早期诊断和治疗，就需要懂得基本的医学保健知识，需要懂得养生之道。古往今来，懂得养生、重视自我保健的人多长寿。要懂得医学知识，增强自我保健能力，就需要阅读一些医学保健书籍，逐步做到掌握一定的医学保健常识，特别是常见病、多发病的预防和保健。这样可以知道无病怎样保健，大病怎样预防，小病怎样自治，把健康的钥匙握在自己手中。

2. 时间投资。有了知识，就要付诸于行动，即花一点时间锻炼。在现实生活中，很多人上班时间忙于工作，下班以后有应酬，有时还要加班，等到回了家，还有家务要做。常常是每天的时间都被排得满满的。时间是金钱，时间是成就，但首先，时间就是生命。所谓在时间上舍得投资，就是要利用可利用时间锻炼身体，给紧张的神经放松。比如说，每周