

J · B 必读丛书

刘海岚等 / 编著

解读白领病

Jie Du Bai Ling Bing



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

J · B 必读丛书

刘海岚等 / 编著



解读 白领病

Jie Du Bai Ling Bing



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

解读白领病/刘海岚等编著. —天津:百花文艺出版社, 2003

(J.B 必读丛书)

ISBN 7-5306-3662-6

I. 解… II. 刘… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 029202 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区张自忠路 189 号

邮编:300020

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)27312757 邮购部电话:(022)27116746

全国新华书店经销

天津市武清县永兴印刷厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 14.875 插页 2 字数 309 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:23.00 元

白领， 小心领子变“灰”

——谈现代人的“灰色状态”

“灰色状态”(亦称“第三状态”)是几年前由前苏联科学家布赫曼发现和提出的，他关于及早走出人体“第三状态”的理论，已越来越受到世界医学界的重视。事实上，现代人中的30~60%常处于“第三状态”。现代医学将人的健康状态分为三种状态：一、健康人为人体的“第一状态”；二、患病者为人体的“第二状态”；三、介于健康和患病之间、似健非健和似病非病的人则为“第三状态”。现已形象地将“第三状态”称为“灰色状态”或“亚健康状态”。

001

白领，小心领子变“灰”



处于“灰色状态”的人，常感到这里不舒服，那里不舒服，既不像健康人那样精力充沛，对外界环境有良好的适应能力，有较大的工作潜力和创造力，也没有像患了病的人那样在体温、脉搏、呼吸、血压或身体各项健康化验和检查指标上有较大的变化和问题，没有精力从事正常的学习、工作，甚至连一般的生活都无法自理，“第三状态”的人能坚持正常的学习、工作，但往往效率不高，常感到精神不爽，体力不支，食欲不振，睡眠不酣，容易疲劳，容易发怒，容易出现口臭和皮肤干燥等现象。“灰色状态”是人类对新的疾病谱和医学模式不断认识的结果，它可能是各种疾病的潜伏期或早期症状，甚至可能是导致人类产生各类疾病的最早原因和最早表征。如不及时摆脱这种状态，随时都有可能向“第二状态”——生病的状态转化。若能得到重视，及早扭转，则有可能恢复到正常、健康的“第一状态”。“灰色状态”理论对于人类应该是有极大认识价值和会带来诸多好处的。实践证明：吸烟，酗酒，甚至过多地喝咖啡喝浓茶，生活无规律，连续开夜车，暴饮暴食，工作和生活节奏过分紧张，对骤然变化的气候不及时调适，处于空气污染、噪音污染、水污染和其他现代污染环境中，生活在不和睦的家庭里，人际关系处于紧张不安和冲突之中，对个人的期望值过高而又常常处于失望的情况下，出现生活和心理上的挫折等，都是造

成“灰色状态”的原因。其中,尤以饮食失调和不良生活习惯和生活方式产生“灰色状态”最多。

处于“灰色状态”时,不能靠外界的帮助,因为在别人看来,你并没有病,似乎能对你这样的状态进行研究和分析的人并不多,因此主要依靠自己来认识,主要在于自己注意休息,防止过度疲劳,要松弛情绪,自我调节,合理饮食,多饮开水,多吃蔬菜水果等碱性食品,并适当参加文娱体育活动,争取尽早摆脱“灰色状态”。假若经过一个阶段的努力,情况没有好转,反而有所加重,则应及早请求医生帮忙,并细致地检查身体,有可能检查出潜伏的疾病,及早治疗,避免酿成大病。

003

白领,小心领子变「灰」



目 录



白领,小心领子变“灰” ——谈现代人的“灰色状态” 001

第一章 关键词:疲劳、压力

斑竹留言板

相关链接:

疲劳不是病,却能要人命	003
生理性疲劳与病理性疲劳	006
与疲劳有关的常见因素	010
疲劳致死案例	012
疲劳,健康的预警信号	014

“累”，现代生活的主旋律	017
如何克服午间疲劳	019
“长期疲劳综合症”问卷	021
“压力”就像一只皮球	023
压力致病案例	025
出汗是最好的减压方法	030
压力，健康杀手	031
“3R原则”	033
都是“疲劳毒素”惹的祸	034
“过劳死”偏爱三种人	037
压力过大影响健康	039
压力VS“亚健康”	041

第二章 关键词：不要打乱身体的节奏

斑竹留言板

相关链接：

这些“痛”不是病	047
哭泣的脚	049
快吃快拉，功夫到家？	051
不要打乱身体的节奏	054
便秘：不可告人之“秘”	056
什么叫“自体中毒”？	060
找到合适你的食物组合	062

头痛常常是身体出现	
大问题的前兆	064
长期坐姿的危害性	066
此头痛非彼头痛	068
对付头痛,需做足防范功夫	071
失眠的原因	074
“睡过头”的后果	076
如何保证高质量的睡眠	080
不要伏案小憩	082
午间小睡片刻	083
心脏健康全面指南	085
抑郁症是一种亦身亦心的疾病	090
老花眼年轻化	096
心脏的忠告	099
克服“假期症候群”	103
避免“星期一”综合症	106
运动提倡“软着陆”	109
“坐”出来的毛病	111
弱碱身体最健康	114
肠胃,健康预警器	117
甲状腺·情绪·健康	123
“食脑一族”注意啦	127
狼吞虎咽的后果	129
反传统的保“胃”之道	131
粗粮,真的爱你没商量?	133

吃出好气色	136
“相由心生”	138

第三章 关键词:白领族,药丸族?

斑竹留言板

相关链接:

人体有“自愈”能力	141
慎用安眠药	144
咖啡,过把瘾就死?	146
咖啡因成分表	149
你的身体麻木过吗?	151
伸懒腰不懒	154
打呵欠是气功养生?	156
都是非处方药惹的祸	157
阳光阳光我爱你,就像老鼠 爱大米	160
远离冬季抑郁症	162
典型的抑郁症案例	165
抑郁症,精神“感冒”	169
抗抑郁疗法	171
五十肩?四十肩!	173
补药诱发乳腺癌	177
嘴里“淡”出个鸟来?	178

小心！为手机充电会很受伤	180
伸出你的手，看看你的口	182
排毒，究竟排什么毒	184
蔬果可疗病	187
水果小心吃出病	192
水果当主食不能减肥	193
一般常见水果的热量表	195
每天一个饭后果，维生素C足矣 ...	196
各类水果每百克含维生素C 的分量(毫克)表	198
喝酒之“道”	199
成也萧何，败也萧何	201
啤酒，一生的最爱	203
你过敏了吗？	205
小心几种餐后感觉	208
宠物，你问我爱你有多深	210
给“药痴”提个醒	218
吃药上路，危险！	220
空调，现代病的致病源	222
脸上的时装，眼镜	226
眼药水未必保护眼睛	228
运动，别让好事变坏事	230
指甲的七情六欲	232
“女人是水做的”	236
认识水的家族	240

“吃药当吃饭”	242
巧克力,爱你在心口难开	243
白领族,药丸族?	248
每日膳食中营养素供给量表 (中国营养学会推荐)	250
小麦草的神话	252
补药能补命吗?	254
乱吃补药于身无补	255
膳食调理“电脑综合症”	257
白领饮食九宜	259
食物中的“乐天派”	261
减肥,每星期最多减两磅	263
肥胖,就这样把你征服	265
身体排毒,轻轻松松就OK	267
应激性溃疡VS消化型溃疡	270
“营养不良性疲劳”	273
冬天谨防衣领病	275

第四章 关键词:事业、美丽、健康,一个都不能少

斑竹留言板

相关链接:

化妆品,美丽的陷阱	279
裙装病,美丽“冻”人的代价	281

贪靓不要眼?	283
女性应多了解睡眠知识	284
减肥,给你支几招	285
误啥别误了孩子	287
人流容易导致生殖系统 的后遗症	289
运动失当的后果	291
乱把指甲染,怀孕会流产	293
办公室之“痒”	296
女性白领特有的职业症状	301
光彩照人的后面	304
乳腺增生,又关心情事?	306
痛经慎服止痛药	309
令更年期提前的几个因素	311
“职场年龄恐慌症”	313
“隐性更年期”	315
避孕保健绝不是老生常谈	318
丁字裤,痛苦换来的时尚	322
脖子挂手机当心	324
“卵巢保养”真新鲜	325
自我矫正“社交恐惧症”	327
储蓄骨质要趁年轻!	332
做个“骨感美人”并不难	336
补钙才能“挺”好	338

第五章 关键词：“男人哭吧哭吧因为累”

斑竹留言板

相关链接：

- “痛风”为何爱缠男人 343
- 痛风症的食物治疗原则 347
- 男性骨质疏松症发生
比女性还早 349
- 有此一说：保持体形可防癌 351
- “聪明的脑袋不长毛” 353
- 吃香喝辣伤头发 355
- 不是我的错 357
- 长期领带过紧引起近视眼 359
- “周期性麻痹” 361
- “老板综合症” 364
- 不妨以泪洗面一回 366
- 懂点吃的学问 369
- 不是吓你，这些是早衰的信号 ... 372

第六章 关键词：自恋、放松、按摩

斑竹留言板

相关链接：

神奇的“微笑疗法”	377
“自助疗法”	380
你会心理“按摩”吗?	384
“停下手头的事情闻闻 玫瑰香”	387
长吁短叹可治病	389
几招私隐性的健身绝招	391
失眠按摩法	395
头昏头晕按摩法	396
痔疮按摩法	397
神经性头痛按摩法	398
眼睛疲劳按摩法	399
腰椎疼痛按摩法	400
手写痉挛症按摩法	401
自觉胸闷的按摩法	402
自觉心悸心跳的按摩法	403
自觉心情抑郁的按摩法	404
胃口不好的按摩法	405
自觉咽喉异物感的按摩法	406
面部的保健按摩	407
头颈保健	410
胸部保健	412
腹部保健	414
腰部保健	416
上肢保健	418

下肢保健	421
------------	-----

第七章 关键词:又爱又恨的电脑爱人

斑竹留言板

相关链接:

电脑七宗罪	425
颈肩腕综合症	427
电脑躁狂症	429
高科技办公室病	430
电脑健忘症	431
电脑眼病	433
计算机皮肤病	434
“电脑血栓症”是缺乏 运动所致	436
当眼睛出现这些症状	437
用眼过度导致眼睛老化	439
预防或减轻眼部疲劳 的方法	441
头痛的种类	443
特殊的颈部疼痛	445
电脑引起的心理压力也会造成 劳累伤	446
你需要更换座椅吗?	448

“写字楼综合症”	450
电脑,亦敌亦友	452
颈椎会很受伤	455
全面呵护“心灵之窗”	457