

- 著名健康教育大使
洪昭光教授
作序并推荐

别让

工作

伤害了你

BE HURT
BY YOUR WORK

李 彤 郑淑华 主编

写给中国白领的健康忠告

Dehortation Writing for White-Collars

- 是什么损害了白领的健康
- 给“工作中毒症”解毒
- 减压良方招招鲜
- 谁偷走了我的睡眠
- 累到什么程度算病
- 疲劳是女性美丽的杀手
- 种种错误的观念和减肥方法
- 给眼睛“进补”
- 预防与治疗感冒的偏方
- 从头到脚：14个身体的预警信号

海南出版社

别让
工作
伤了
你

Dehortation
Writing for
White-Collars

李 彤 郑淑华 主编

写给中国白领的健康忠告

海南出版社

· 图书在版编目 (CIP) 数据

别让工作伤了你: 写给中国白领的健康忠告 / 李彤,
郑淑华主编. — 海口: 海南出版社, 2003.8
ISBN 7-5443-0785-9

I. 别… II. ①李…②郑… III. 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 029620 号

别让工作伤了你

— 写给中国白领的健康忠告

李 彤 郑淑华 主编

责任编辑 尚红科 欧大伟

整体设计 蒋宏工作室

*

海 南 出 版 社 出 版 发 行

(570216 海南省海口市金盘开发区建设三横路2号)

新 华 书 店 经 销

北京飞达印刷有限责任公司印刷

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开本: 787 × 960 毫米 1/16 印张: 16

字数: 170 千 印数: 0001 ~ 8000

ISBN 7-5443-0785-9 R · 41 定价: 20.00 元

序

Foreword

白领需要绿色生活

21 世纪是知识经济时代，知识经济重视以人为本，人则是以健康为本，因为有了健康就有希望，失去健康就失去一切。

什么是21世纪的健康观念呢？我总结的就是一句话七个字：健康快乐 100 岁。具体来说：60 岁以前没有病，80 岁以前不衰老，轻轻松松 100 岁，高高兴兴一辈子。

怎样能做到呢？两句话十个字就可以解释了：健康四君子，养心八珍汤。前者是健康的四大物质基础，后者是心理的精神支柱、心灵鸡汤。不用花一分钱，您却可以实实在在地得到一生的快乐幸福，疾病少一半，健康寿命增 10 年。不仅自己少受罪，儿女少受累，还能减少医药费，造福全社会。何乐而不为呢？

目前，老年人自我保健意识普遍较高，而年青白领却往往无暇顾及，他们忘了健康知识的最大受益者恰恰是年轻人。因为无论是心血管病，还是糖尿病都是起源于少年、植根于

青年、发展在中年、发病在老年。到了老年才开始预防犹如古人所说“渴而穿井，斗而铸锥”，为时已晚，只能治标了。而青年时期就开始预防不仅事半功倍，还能治本。古人说：上医治未病，西方也有一句类似的谚语：一两预防胜过一磅治疗。因此，白领的绿色生活是事业成功、家庭幸福、身体健康的保证。

但是，最缺乏健康知识、最不重视健康的恰恰也是青年人。很多青年人，特别是白领，表面上过着令人羡慕的生活：有良好的职业，穿着得体，在写字楼上班，有车有房，然而每天都在吃喝应酬，实际上却是在损害着自己的健康：生活不规律，经常熬夜，不运动，饮食不合理，竞争压力大导致心理失衡……这些人往往年纪轻轻却一身是病，高血压、高血脂、脂肪肝、心血管病——这些老年病统统地提前报到了。我们常说“前半辈子用命挣钱，后半辈子用钱买命”，说的就是他们。用命可以挣来钱，但是用钱却买不了健康。从这方面讲，这些青年白领、青年精英是不值得羡慕的，他们做了最不经济、最不精明的一笔交易，用终生的健康去换取工作成绩。

小友李彤是个有心人。她是《北京青年报》健康版的执行主编，多年来她也一直致力于传播健康知识，推广健康生活理念。她敏锐地发现了当前我们推行健康教育中最薄弱的一环——大家都在关注老年人的健康，却忽视了对广大中青年的健康教育。因此，她和同事走访了北京的多位中青年医疗专家，写成了这本很有意义的白领健康知识读本。这本书中所论述的各种健康问题，诸如压力、疲劳、失眠、减肥、视力、感冒、生育等等内容，都是和中青年人的健康关系最近，

也是最容易出问题的地方。同时，这些健康问题也是最容易被广大“白领族”误解、忽视的。

因此，这本书有着非常积极的意义。这是在给广大为事业所累的中青年人补课，让大家认识到要事业，更要健康。世界卫生组织早就指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”那么，对于青年人来说，补上这一课、重视这一课显然是事关一生健康和幸福的。开卷有益，中青年人读读这本书一定会大有收益的。

洪晓光

03. 6. 24.

Writing For White-Collars



Dehortation
Writing for
White-Collars

目 录

序：白领需要绿色生活（洪昭光）

第1章 写给白领

第1节 付出辛苦和汗水，但不能付出健康和生命 /1

> > 全国健康教育大使 洪昭光

为工作而导致的疾病可以避免

情绪是可以人为调控的

忙不是忽视健康的理由

正确的健康理念受益终生

第2节 白领健康状况 /5

近六成外企雇员有病

心脑血管病在白领中提前报到

一大堆身心疾病“盯”上白领

是什么损害了白领的健康

第3节 性格决定健康 /10

A型性格不利健康

高血压、心脏病爱找A型人

心脏衰老、偏头痛雪上加霜

性格可以改变

测测你是不是A型性格

第4节 让成功和健康兼得 /16

成功但不精疲力竭

给“工作中毒症”解毒

偏食可助白领健康

定期体检，防患未然

第2章 压力

第1节 压力——现代人无法逃避 /23

>> 北京同仁医院心理科 许天红

压力的破坏力巨大

由压力造成的生理症状不能随使用药

学会应对各种压力

第2节 揭开压力的盖头来 /26

你可知压力已来报到

你的压力来自何方

不要对压力听之任之

第3节 压力使你不停奔跑 /31

工作有压力才能出成绩
肩上有重担责任心才强
有压力的日子过得有滋味

第4节 压力压下来你有多受伤 /34

压力损害记忆力
压力之下女性更年期早到
压力给你戴上“紧箍咒”
压力与体重成正比
别让压力破坏你的婚姻

第5节 学会与压力和平共处 /40

成功化解压力的实例
与压力和平共处五项原则
减压良方招招鲜
* 减压30妙招
* 职业女性化解压力七招
* 白领如何减压
有关压力的统计数据
压力小测试

第3章 失眠

第1节 面对失眠，大声说“不” /51

> > 友谊医院神经内科 王芷沅

怎样才算失眠
失眠是可以战胜的

不要夸大失眠的影响力

第2节 今夜谁人不入眠 /55

四成多国人睡不好

悄然蔓延的流行病

失眠重女轻男

睡眠充足才会快乐

睡多少最佳没有定论

第3节 谁偷走了我的睡眠 /62

为失眠痛苦着的名人们

失眠改变了我的习惯、性格，乃至生活

“夜猫子”容易发展成失眠者

失眠从心病开始

第4节 对付失眠我有绝招 /66

布置好睡眠环境

良好习惯可以助眠

吃出好觉来

不要让偶尔的失眠弄假成真

第4章 疲劳

第1节 警惕慢性疲劳综合症的侵袭 /73

>> 北京友谊医院疲劳门诊 刘占东

累到什么程度算病

哪种疲劳需要看医生

四种职业最易被疲劳击中

第2节 疲劳也是一种病 /76

生疲劳病的人为数不少

怎么就疲劳了

造成慢性疲劳的“嫌疑犯”

看看你有几项“达标”

第3节 疲劳的危害种种 /84

抵抗力下降了

身体疲劳了，心理也疲劳了

猝死成为中青年人的健康杀手

疲劳是女性美丽的杀手

第4节 让自己从疲劳中解脱 /91

吃出精神来

动出精神来

好心情不疲劳

给疲劳做减法而不是做加法

对抗疲劳的新研究成果

第5章 减肥

第1节 肥胖已经成为慢性病 /99

>> 北京大学第一医院内分泌科 张俊清

肥胖人群现状

不良的生活方式是肥胖的主要原因

减肥切忌走火入魔

体重——我永远的痛

零食、巧克力——我如何割舍得下

真想天天回家吃饭
肥胖——何时与你说再见

第2节 种种错误的观念和减肥方法 /106

为什么越减越肥
减肥商品只能起到辅助作用
多吃菜少吃饭能减肥
正确的方法是控制饮食加适量运动

第3节 减肥是个系统工程 /112

胖子不是一口吃出来的
减肥，你能坚持多久

第4节 饮食运动篇 /115

哪些食物可以多吃
哪些食物应少吃
要让自己动起来
另类减肥法
减肥食谱
各种减肥操

第6章 视力

第1节 视力问题不容忽视 /131

> > 北京同仁医院近视眼中心 陆文秀

年轻人要爱护眼睛
视力出现问题要到正规医院检查治疗

第2节 视力支配你的生命 /133

视力决定你的前途

视力关系到你和他人的生命安全

第3节 各种视力问题 /135

近视大军越来越庞大

老花眼变年轻了

我们的眼睛太累了

第4节 近视与近视治疗 /139

配戴合适的近视眼镜

隐型眼镜不是人人都适合戴

OK 镜治疗近视疗效是暂时的

近视度数越小手术治疗越好

近视，预防重于治疗

第5节 眼睛疲劳的对策 /149

给眼睛“进补”

IT 人士护眼细则

眼睛运动保健法

预防保养老花眼的方法

第7章 感冒

第1节 没有人没得过感冒 /155

> > 北京大学人民医院呼吸科 何权瀛

打喷嚏流鼻涕不一定是感冒

感冒不要滥用药

加强锻炼远离感冒

第2节 大病不犯，感冒不断 /158

第3节 流感与普通感冒 /160

病因分析

传染途径

第4节 感冒虽小危害大 /162

第5节 感冒对策种种 /164

对症治疗增强抵抗力

感冒治疗误区

预防与治疗感冒的偏方

第8章 生育

第1节 顺应自然有利女性健康 /173

>> 北京红十字朝阳医院妇产科 迟闰珠

潇洒不生育也会有隐患

做完整女人不怕麻烦

第2节 生育应该是一个快乐的过程 /176

人性化分娩给产妇更多关怀

分娩真的可以无痛吗

立业别耽误当妈妈

职业女性做妈妈，做好精神准备更重要

第3节 不育症可防可治 /183

可致男子不育的“生活杀手”

追逐时尚可能成为“绝代佳人”

试管婴儿“先育苗，后插秧”

第9章 注意身体的预警信号 /191

头发代表营养好坏

内脏机能写在脸上

满面红光未必健康

肤色是健康的晴雨表

耳鸣提示了什么

近视形成前有信号

伸出你的舌头来看病

观皱纹知病变

瘙痒也是疾病信号

指甲反映健康状况

透过食欲看健康

别放过心脏病发作预兆

健康自测随时随地

观察自己，重视自己

第10章 健康知识测试

第1节 你的营养常识有误区吗 /211

吃素能长寿

劳累后进补鱼、肉、蛋

水果榨汁喝

把吃水果当正餐
中年人吃夜宵
不吃高胆固醇食物
胆石症患者要拒绝油劳食物
孕妇吃桂圆能保胎
产妇吃鸡蛋越多越好
儿童不能吃零食
动脉粥样硬化患者不能吃蛋

第2节 你有错误的健康理念吗 /220

第3节 睡商测试 /222

第4节 美商测试 /226

第5节 疲劳测试 /231

第6节 心理调节能力测试 /234