

上班族 健康智典

[日] 松木康夫 著 林国彰 译



天津科技翻译出版公司

上班族健康智典

(日) 松木康夫○著
林 国 彰○译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-64

图书在版编目(CIP)数据

上班族健康智典 / (日)松木康夫著; 林国彰译.
天津: 天津科技翻译出版公司, 2001. 1
ISBN 7-5433-1292-1

I. 上… II. ①松…②林… III. 心理保健-普及
读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 57634 号

授权单位: [日]国际成人病研究所

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 边金城

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: (022)87893561

传真: (022)87892476

E-mail: tsthc@public.tpt.tj.cn

印刷: 天津市蓟县印刷厂

发行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开 6.75 印张 157 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 10.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

5421d

目 录

第一章 日本不景气时代的健康攻防战 1

- 以精力充沛的成功者为榜样 3
- 企业领导精力充沛的秘密 6
- 现代人的 10 项健康检查 9
- 上班族应该多流一些汗 13
- 以最少的费用，发挥最大的效果 15
- 日本人落后美国人 40 年 17
- 学习“攻防健康法” 19

第二章 上班族在剧烈的竞争中获胜的

“七快” 23

- 这些人的生活方式，连医生也甘拜下风！ 25
- 正因为忙碌才必须进行健康管理 29
- 掌握早上的人，就能掌握天下 31
- 以熬夜为傲的人，寿命都很短 36
- 年轻力强的人应遵守“灰姑娘式睡眠” 38
- 连国外精英分子都感惊奇的日式澡盆 40

第三章 成功者去除压力的秘诀 45

- 经常被迫摆出临战态势的企业家 47

- 压力会使血管老旧破裂 49
- 在尚未耽误病情之前，必须事先采取对策 51
- “生气”是毁灭自己的元凶 55
- 让成功者保持年轻的秘诀，就是幽默感 57
- 只有行家才晓得的“住院健康法” 59

第四章 重新锻炼脚和脑，进行下半身的训练 65

- 看到楼梯，应该涌出“锻炼脚部”的念头 67
- 弥补运动量不足的慢跑与散步 70
- “高尔夫球打不好”才是最高的荣誉 71
- 只要用心，就可以将平常不使用的脑细胞总动员起来 73
- 在炎热的夏季打高尔夫球，保护自己身体的三大原则 75
- 冬季打高尔夫球时，必须注意的十要项 78

第五章 上班族的生活方式转换期 81

- 度长假恢复活力 83
- 幸福的婚姻，可以让男人心情平静 87
- 维持脑部年轻的生活方式 92
- 训练头脑最好的方法，是学习外语 95

第六章 现在立刻展开“快食”革命吧！

97

- “快食”（饮食愉快）不是美食 99
- 杰出的美国人对“热狗”敬而远之 103

- 了解适当的饮食种类和分量 106
- 参加宴会时，以“减一口”为座右铭 109
- 食物纤维是成人病的特效药 111
- 饮食习惯与大肠癌的预防 113
- 有效地服用营养补给食品 115

第七章 上班族的饮酒方式和戒烟方法

121

- 愚笨的上班族才会让酒毁了自己 123
- 体恤“沉默的器官” 127
- 断然戒烟的老烟枪们 131

第八章 侵蚀上班族身心的危险因子

135

- 老化从20岁开始 137
- 检查出现于血管中的危险讯号 139
- 高血压会引起血管老化 141
- 你的血管会不会很脆弱 144

第九章 使人致命的疾病悄悄地蔓延

147

- 摆脱三大死因，维护身体的健康术 149
- 什么是预防癌症的生活习惯？ 150
- 脑出血、脑梗塞的预防方法 151
- 引起心肌梗死的六大原因 153
- 肥胖所带来的危险 154
- 皮下脂肪在不知不觉中长出来 156

最简单、最有效果的节食方式 158

珍惜心脏才能经久耐用 159

不要忽略使人暴毙的危险信号 163

第十章 有自觉症状的疾病与没有自觉症状的疾病之间的差异 169

日本死亡病因第一位的还是癌症 171

越是没有自觉症状的疾病就越可怕 175

疼痛剧烈的痛风是讲究美食的报应 179

第十一章 21 世纪上班族的健康法则 185

上班族的时差感对策 187

在全然忘我之下，腰部剧痛感悄悄来袭 190

防止腰痛最佳的方法就是强化肌肉 194

不可认为充其量是感冒而掉以轻心 197

不管什么样的感冒，两天可痊愈的养生法 199

了解中暑的原因 202

让身体不怕暑热的四个重点 203

注意“卡拉 OK 息肉” 205

第一章

日本不景气时代的健康攻防战

以精力充沛的成功者为榜样

据说美国的超级经理人必须具备下述三个条件：①有运动的习惯；②肌肉结实、身材苗条、肤色健康；③不抽烟。事实上日本各企业中的高级主管们，也大多是体格强健、身姿矫健的人。

在日本天皇年幼时，担任御医的小田正晓博士（前宫内厅医院的前任顾问）是一位精力非常充沛的人。笔者曾经计划和一群平均年龄约 50 岁左右的伙伴前往旅行。小田先生当时 86 岁，他不知道从哪里听到我们这个计划，跑来跟我讲要我们也带他去。我心想虽然他的精神一向很好，但怎么说也是 86 岁高龄的老人，大伙好不容易有一次出游，如果跟着一个老人在身边的话，恐怕会碍手碍脚。心里虽然这样想，但他毕竟是个了不起的人物，谁也没办法拒绝他的要求。

出发之前，我们为了以防万一，决定轮班照顾他。一行人从东京搭乘电车，大约 1 个半小时的时间，抵达了海边的旅馆，大家围坐成圆形，开始闲聊，渐渐地也感觉有一点疲倦。

约莫过了 15 分钟左右，“当班”照顾老先生的一位朋友惊慌失措地跑回来，喊道：“老先生不见了！”

这下惨了！我们匆忙分头去浴室或厕所等易发脑溢血的地方寻找。但是，始终都没有看到小田博士的踪影。正当大家脸色发白，乱成一团的时候，女服务生告诉我们说，她看到一位身材矮

小的老人穿着泳裤往海边走去。我们一听，急忙穿起拖鞋涌向海边。到了海边之后，只见遥远的海面上，冒出一个戴着泳帽的头，载浮载沉。

虽说博士锻炼有素，但毕竟已是 86 岁的老年人。我觉得小田先生实在是不自量力，眼看我们愉快的假期就快要泡汤了。大家赶紧换上泳裤，展开救援活动。然而，我们几个人，居然没有人能够游到老先生那里。差不多游到一半的距离，我开始喘不过气。接着，有一位朋友说他没有信心游到老先生那里，先打退鼓游回去了。然后，大家一个接一个地游回岸边。结果，谁都没有办法游到老先生那里去展开救援活动。

正当大家精疲力尽地瘫坐在沙滩上的时候，老生气定神闲地游回来了，他问道：

“好不容易来海边玩，怎么不多游一会儿呢？”

一问之下，我们才知道小田博士在年轻的时候，学过柔道、剑道，在大学的时候也参加过划船社和田径社，还打过网球、棒球。就连现在，仍然在皇宫的跑马场上骑马，每个星期 2 次，每次 2 小时。另外，每个星期在旅馆的游泳池游泳 2 次，一次 2 小时。这都是我们“年轻人”所望尘莫及的壮举。当天晚上，老先生还精力充沛地拉着我们去饮酒作乐，我们已经不晓得谁让谁碍手碍脚了。

我曾经和工商界的使节团前往国外考察，当时工商业界的大佬们体力充沛，总是让我叹为观止。

以最近的例子来讲，我参加铃木治雄（昭和电工名誉董事长）所率领的访墨经济观光考察团，前往墨西哥进行考察旅行。

该考察团以 83 岁的铃木治雄团长为首，主要的团员包括住

吉弘人先生（宇宙石油公司前任董事长）、利光松男先生（日本航空公司前任总经理）、堤清二先生（Saison 公司董事长）、犬丸一郎先生（帝国大饭店前任总经理）等，平均年龄约为 70 岁。他们的外表和行为都显得很年轻，让人不觉得这是由高年龄者所组成的旅行团。

铃木治雄团长是高尔夫球的高手。但是，从文武两方面来说，算是一位文人。他是工商界首屈一指的文化人，擅于书画和写小品文。工商界的同人杂志（译注：由主义、倾向或爱好等相同的人共同组织而成的杂志）《颊杖》就是他发行的。这种同人杂志，也是世界首创的杂志。

由于这几位先生都不靠运动来锻炼身体，我当然认为必须特别去照顾他们。但显然我是杞人忧天。从成田到洛杉矶 8 个小时的行程中，他们在用餐、欣赏电影和看书当中度过。

在即将抵达洛杉矶时，我醒过来了。我睁开惺忪的睡眠一看，只见他们神清气爽地享用日式早餐。而在洛杉矶等待转机的 3 个小时内，他们也大多在购物和闲聊当中度过。

飞机往墨西哥市一路飞去，飞行中大家又在飞机上用餐。我不知何故，一上飞机就没有食欲。傍晚，我们抵达了饭店。由于旅途的疲劳和紧张，再加上当地的空气稀薄，一进入房间之后，疲惫的感觉一涌而上，我立即躺在床上呼呼入睡。然而，据说当天晚上，铃木先生和犬丸一郎先生竟然还去饭店的餐厅部享受海产美食。从翌日起，我们展开紧凑的行程，马不停蹄地分别拜访了日本驻墨大使、墨西哥总统、外交部长等，又与当地的企业人士举行会议、会餐。铃木团长在每一次的会议上，都发表了充满幽默感的演说。

考察团也利用空闲时间探访许多古代的遗迹。身为文人的铃木治雄先生对玛雅、阿兹特克等遗迹非常感兴趣，他毫不休息地进行探索之旅。在高地绵延的羊肠小径上，他走路宛如在轻井泽或箱根一带散步那样轻松，丝毫看不出疲劳的样子。

结束了两周之旅，我们平安无事地返抵国门。在飞机降落成田机场之后，我拖着疲惫的步伐走下飞机。铃木团长拍拍我的肩膀说：“啊！这一次的旅行玩得真愉快，下次我们这几个人再来组一团墨西哥旅行团，你看怎么样？后会有期啦！”

看他的神情，好像是刚从大阪搭乘新干线抵达东京那么悠闲自在。

企业领导精力充沛的秘密

我曾经思索过，这些企业领导为什么会如此精力充沛？首先我想到食欲旺盛这个答案。上了年纪而食欲旺盛的人，精神都非常好。哲学家谷川彻先生 90 岁之后，每天早上仍旧吃牛排，喝酒配鱼子酱。随时随地都有旺盛的食欲，正是精力充沛的基础。

另外，上文提及的铃木治雄先生，不管什么时候，都能立刻入眠。我想起了铃木太太说过的一句话：

“我的老伴真会睡，我从来没有见过像他那样随时随地都能睡得着的人。”

大约从 20 年前起，我就随同经济使节团出国。当时由日本

工商总会会长永野重雄团长所率领的“永野考察团”，总共180多位成员，是战后最大规模的经济考察团，在石油危机的时候前往阿拉伯联合酋长国访问。

永野考察团由各大企业的高级主管组成，成员都是有头有脸的大人物，平均年龄将近73岁。

以年龄最大的石油业界大佬松根宗一先生（89岁）为首的高龄团体，准备在气候严酷的阿拉伯做为期40多天的商务之旅，我担心得坐立不安。旅馆的设备和品质差强人意，在迪拜（Dubai）时，有半数的团员投宿在漂浮于海面上的邮轮内。气温的变化超乎我们的想像，白天气温上升到42℃，夜晚则降至零下5℃，空气干燥，水质恶劣。在这种情况下我心想，病人接二连三地出现将是无可避免的事。

在这次旅行当中，我带了2只大皮箱，其中一只皮箱内放的全都是医药用品，用来应付一般的疾病是绰绰有余。然而，实际的情况又是怎样呢？

我们在当地三餐吃的都是以羊肉为主的食物，配以气味非常辛辣的佐料。团长永野先生总是拉高嗓门与人闲聊，吃得津津有味。他每天都要参加数次的会议和会餐，却不以为苦，每晚皆能酣然入睡。不仅如此，在旅馆、机场或飞机内，他会利用这短短的时间与人下棋。

小山五郎先生随手带着一本笔记本，片刻不离身，他把工作的空档时间全部用于创作。今里广记先生每天早上一过6点半就有人打电话找他，我曾经邀他一起共进早餐，他一到餐厅叫了2杯掺了水的酒，在饭前一饮而尽。喝过酒之后又点了纯日式的早餐，如：海苔、味噌汤、黄萝卜、韭菜、烤鳗鱼片等，晚上又有

晚宴。今里先生的身边总是聚集许多随行记者，大伙儿唱卡拉OK、喝酒聊天直到三更半夜打烊时分，才意犹未尽地散去。

以团长、副团长为首的各个团员，精力充沛得近乎反常，让我大感惊异！我那只装满医药用品的皮箱，对他们一点也派不上用场。因失眠、头痛、感冒等原因来找我的，都是三四十岁年轻力强的同行秘书或随行记者们。

后来我随着使节团出国不下10次，不管是在零下37℃的莫斯科，还是酷热的阿拉伯各国，团员们都能精神奕奕、平安无事地度过。日本已经成为世界上的长寿国，可是全体国民都能像这些精神饱满、身体结实的工商界大佬们那样，身体健康享受长寿的生活吗？

我并不这么认为。

现在的日本人与上述的工商界名人的生活态度完全不同，特别是与晚年的健康最有关联的少年期到中年期的生活方式，更是如此。工商界的大佬们每天的生活，本身即是一种健康法。

比方说，他们在读小学时每天要走几里的路程到学校，就业后每天要走几万步路，再搭乘地铁到公司上班。由于办公大楼没有电梯，他们要或上或下地爬十几次的楼梯，过着冬天围火炉、夏天扇扇子的生活，吃天然的食物。他们在生活条件比较严苛的情况下，锻炼出结实的身体和坚韧的精神。

现代人的 10 项健康检查

相形之下，现在的日本人生活又是怎样呢？

具有历史传统的大企业认为，员工的健康是公司至宝。因此，大企业无不致力于充实健康管理制度。但很遗憾的是，日本国内这类的企业并不多。另外，虽说公司正逐步充实健康管理制度，但还不如本人自动自发地进行自我的健康管理来得确实。

想要进行自我的健康管理，必须要有几个准则。生活忙碌的现代人需要拥有自我健康管理的指标，平常用来检验自己的身体状况。笔者就来介绍 10 个健康指标，供各位参考。

1. 体重计

体重计是衡量健康程度的基本仪器。使自己维持标准的体重，是我们必须努力的首要目标。每天最好在同一个时间量体重，以早上洗好澡之后测量体重为最佳。前一天饮食过量必然会显示在第二天的体重计上。原因不明的体重减轻是身体出了毛病的讯号。

2. 计步器

计步器是测量一天运动量最好的仪器。所有的老化现象都从脚开始。

3. 回家时间

回家时间是测量自己有没有工作过度的指标。未满 55 岁的人必须在深夜零时以前回家，56 岁以后的人必须在晚上 11 点钟回到家。过了 70 岁以后，不管多么忙，都必须在晚上 10 点前回到家。因为只有在自己的家里，身心才能获得休息。

4. 睡眠时间

睡眠可以消除身心的疲劳，判断体内是不是蓄积疲劳，最简单而确实的方法，就是检查睡眠时间。虽然也有例外的情形，但大致说来，未满 70 岁的人，每天要有 8 个小时的睡眠，至少也要有 7 个小时。如果持续睡眠不足，会造成身体各部位不良的影响。睡眠不足也是脑部提早老化、罹患高血压或心脏病的原因。

5. 发怒的次数

从各个角度来看，发怒并不是件好事。在精神方面，会产生压力而带来不良的影响；在生理方面，血压会升高、形成心脏的负担，容易造成血管破裂。笔者将在另外一个章节中，详述保持血管年轻对长寿与健康的重要性。在这里，所强调的是“生气会使血管提早老化”。另外，动不动就生气的人，也会带给社会负面的影响。人是情绪化的动物，遇到不能称心如意的事时容易动怒。一天生气的次数，最好不要超过 3 次。

6. 笑的次数

笑可以带来健康。从医学上来讲，若说从腹部底处笑出声来，对健康有很大的帮助。笑可以让身体放松，血压下降，减轻心脏的负荷，使肠胃的功能活络，自律神经也能够取得平衡。由于横膈膜的升降运动灵活，故可以促进内脏的新陈代谢。晚上有