

健康生活
最新普及读本

健康是人生第一财富。

〔爱默生〕

上班族身心健康 枕边书

健康比金钱更重要的18个细节

SHANGBANZU SHENXINJIANKANG
ZHENBIANSHU

当你尝试着把本书放在你的枕边，在闲暇的时间里，打开它，总有一段文字会给你的健康生活有所启迪，总有一个声音会告诉你：

健康体魄+健康心理=美好人生

牧 之 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

健康生活
最新普及读本

健康是人生第一财富。

〔爱默生〕

上班族身心健康 枕边书

健康比金钱更重要的18个细节

SHANGBANZU SHENXINJIANKANG
ZHENBIANSHU

牧 之 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

上班族身心健康枕边书 / 牧之编著. — 北京: 新世界出版社, 2006.6

ISBN 7-80228-069-9

I. 上... II. 牧... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051737 号

上班族身心健康枕边书

编 著: 牧 之

责任编辑: 张民捷 罗平峰

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

网 址: www.nwp.cn(中文)

www.newworld-press.com(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版 权 部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1096 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 18

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80228-069-9/G·030

定 价: 28.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

一本可以在枕边阅读的健康知识权威读本

序言

上班了,走向社会了,毫无疑问,只要我们努力付出,我们就会一步步地迈向人生、事业的巅峰。事业上的成功、家庭的幸福、人际关系的协调,这都是我们渴望和追求的。但是真正上班了却不像我们想象的那样幸福——疾病、亚健康像是恶魔一样缠上我们的上班族精英……

的确,面对着现代社会剧烈的竞争,很多的上班族精英们成功了,但成功是那么的不容易,代价就是自己的身体和健康。我们仅从近两年随便撷取的一些片断就可以证明:

2005年8月18日,著名小品表演艺术家高秀敏在家中去世,死因为突发性心脏病;

2005年7月2日,以出演毛泽东闻名的特型演员古月因突发心肌梗塞抢救无效,于当晚11时09分逝世;

2005年4月10日,著名艺术家陈逸飞因肝硬化导致食道胃底静脉曲张突然破裂大出血,最终心肺肝功能衰竭而不幸去世;

2005年2月,清华大学两位中青年教师相继去世,一位36岁,一位46岁,他们的去世相隔仅四天……

2005年1月5日凌晨4时许,中国社科院边疆史地研究中心学者萧亮中在睡梦中突然大口大口地喘气,5分钟后便与世长辞;

2004年11月7日,38岁的均瑶集团董事长王均瑶,壮年辞世;

2004年7月30日凌晨4时许,我国曲艺作家、表演艺术家夏雨田因患肝炎后肝硬化、肾病综合征、自发性腹膜炎等多种疾病,在武汉同济医院逝世;

2004年4月8日,54岁的爱立信(中国)有限公司总裁杨迈由于心脏

骤停在跑步机上突然辞世；

2004年3月4日，52岁的大中电器公司总经理胡凯心脏病突发，经抢救无效逝世……

超时工作，起居无常，睡眠不足，心理压力，过度劳累，饮食不规律……

以上就是他们真实的生活。为了事业，他们放弃了自己的健康；为了成功，他们忽略了自己的身体。对于自己健康的长期忽视，疾病、亚健康就乘机而入。

我们真诚地希望处于事业巅峰的上班族精英们，珍爱自己的健康，珍惜自己的生命，因为我们的生命只有一次。本书就是从上班族生活的各个方面来阐述怎样留住健康，怎样保重身体。

本书从生理、心理两方面介绍了上班族需要注意的各个方面。如何保护自己的健康道理是简单的，相信我们的上班族都十分了解，但如何才能将这些道理用到生活中才是最重要的。这本书的特点就是注重技巧性，如心理压力，大家都知道这是有害于健康的，如何克服才是最重要的。本书将从生活的各个角度阐述如何运用各种技巧来减轻心理压力，而避免陷入讲道理的窠臼。

希望本书能给你的健康生活带来帮助！

目 录

第一章 上班族要提防“精英症” /1

许多成功人士，在事业向顶峰靠近的时候，却患上一种“精英症”：由于压力大，工作勤奋，总处于一种应激状态，由此导致各种心身疾病。如：抑郁焦虑、高血压、心脏病、头痛、腰痛、关节炎、哮喘、支气管炎、癌症等。这些都值得上班族们引以为戒。

什么是上班族“精英症” /1

上班族“精英症”的现状 /2

上班族为什么容易患“精英症” /4

警惕不健康的生活方式 /5

不要做完美事业的牺牲品 /8

必须小心的十种不良状态 /10

上班族常见疾患 /13

不可忽略的养生要诀 /14

第二章 不要让过劳透支健康 /17

在我们的周围，不缺乏这样的“工作狂”：他们早上班，晚下班，整日整夜地工作，连星期天、节假日也不休息。很多人年纪轻轻就已严重损毁健康，甚至发生“过劳死”。

过劳，无法回避的事实 /17

什么是“过劳死” /19

过劳，最爱欺负谁 /20

过劳与人的性格特征 /21

过劳的特殊人群 /22



- 你是否走在“过劳死”边缘 /23
- 小心各种各样的超时工作 /24
- 不要轻易颠倒生物钟 /26
- 注意过劳的八大信号 /27
- 化解过劳症的方法 /29
- 注重睡眠的质量 /33
- 通过紧急护理,避免“过劳死” /34

第三章 改变不良的饮食习惯 /36

现在的一些都市白领上班族,忙于各种应酬,酒席间觥筹交错,夜生活通宵达旦;一些加班到深夜的朋友,为了保持充沛的精力,就猛抽烟来提神;为了享受、潇洒,晚上出去泡吧、上网到很晚,玩了之后还要吃宵夜,这样无规律的饮食,不仅易引起肥胖症,还容易导致肠胃不适,给自己的身体健康带来隐患。

- 健康取决好的饮食习惯 /36
- 必须注意的饮食弊端 /36
- 预防脂肪肝有妙方 /39
- 保护好“胃”的五大建议 /41
- 健康饮食七大攻略 /42
- 吃好每一顿午餐 /45
- 午餐要尽可能地变换花样 /45
- 午餐的四大禁忌 /46
- 适当地补充一些维生素 /47
- 合理的饮食能够治疗亚健康 /48
- 脑力劳动者的营养食品 /51

第四章 不断加强体育锻炼 /53

许多生活在都市里的人们总是抱怨工作太忙,没有时间参加体育锻炼。长此以往,身体自然一天不如一天。



久坐会带走你的健康	/53
上班族要了解的危害	/53
健康自测	/55
找到适合自己的锻炼方法	/56
上班族要掌握的健身秘诀	/57
上班族体育锻炼的要点	/58
学会对自己进行保健	/60
学一点办公室健美操	/61

第五章 不要让烟酒危害健康 /63

各种不良的生活习惯在不断地摧残着我们的健康，其中尤其以烟酒为甚。因此，为了自己的健康，必须戒掉烟酒。

烟酒同行，危害无穷	/63
抽烟是健康的大敌	/65
戒烟为什么要及早开始	/67
了解戒烟的误区	/68
成功戒烟的法则	/70
成功戒烟，你也可以做到	/72
五日戒烟法	/74
饮茶可减轻吸烟的危害	/76
喝酒会影响我们的健康	/78
喝酒对人体器官的危害	/78
戒除酒瘾的七大方法	/79

第六章 不要让肥胖影响健康 /81

肥胖是现代都市上班族面临的一大健康隐患，男性尤其面临发胖的危险。对肥胖的危害我们必须有足够的认识。



上班族为什么容易发胖 /81

肥胖是健康的隐患 /84

防微杜渐,拒绝肥胖 /88

合理饮食,拒绝肥胖 /89

运动减肥,强身健体 /90

按摩减腹法 /92

生活减腹法 /93

男性减腹攻略 /94

第七章 做好身体的定期检查 /97

在现代人的生活中,体检是我们了解自己身体状况,及早发现病情,对症下药的惟一方法。

健康体检很重要 /97

上班族不要缺席定期体检 /98

上班族要警惕身体疲劳 /99

必须重视的身体信号 /101

健康体检须知 /102

健康体检的八大项 /104

健康体检的五大禁忌 /106

上班族男性要懂得养生保健 /108

上班族女性要关注的生活细节 /110

第八章 正确预防各种职业病 /119

超正常时间的过量工作是造成社会精英职业病的主要原因,而其中办公室综合症和白领综合症是困扰人们的最典型的两种症状。

小心职业病 /119

办公室综合症 /120

办公室综合症的常见症状 /122



正确保养,远离疾病	/124
白领综合症	/126
预防颈椎病	/126
警惕白领族的三大疾病	/128
上班族常见的消化疾病	/131
上班族男士的男科疾病	/133
上班族女性的常见疾病	/135

第九章 千万不要盲目减肥 /138

盲目减肥会带给许多女性不曾料想的痛苦和疾患,因此面对减肥的诱惑要三思而后行。

时尚减肥未必健康	/138
不要因为时尚而偏食	/139
盲目减肥危害大	/140
药物减肥减掉健康	/142
节食减肥带来健康隐患	/143
不可拒绝早餐来减肥	/147
女性十大减肥误区	/148

第十章 保证充足的睡眠很重要 /152

充足的睡眠是保证第二天精力充沛的条件,长期睡眠不足,对健康有很大的损害。

不要向自己的生物钟挑战	/152
睡眠不足危害很大	/153
睡眠不足自测	/154
一定要保证适度休息	/157
弄懂失眠的原因	/159
还给自己一个健康的睡眠	/160



好的睡眠,还需要辅助 /163

第十一章 避免沉重的工作压力 /166

在这个竞争无处不在的社会,上班族们除了要承担繁重的工作竞争外,还要面对学历、职称这些激烈的社会竞争。繁忙的工作让他们身体疲惫的同时,也使心灵憔悴。如果这时再没有良好的心理调适能力,除了心理感觉不舒服以外,一些身体疾病就会乘虚而入。

"心理疾病"不可小视 /166

不要被工作压力压倒 /166

了解你自己的工作压力 /167

正确面对和解决压力 /170

学会对自己的心理进行调试 /171

缓解压力的六大措施 /173

不要把压力带回家 /175

男人的减压宝典 /176

健康小自测:你的工作压力 /178

第十二章 走出各种心理危机 /181

专家认为长期的心理危机,会打破正常的生理机能的运转,引起人体器官病变。因此,我们要学会调整心态,积极挖掘自我潜能重新调整自己的人生目标,学会关心自己,走出心理危机。

不要让心理危机偷走健康的心 /181

为什么上班族心理危机偏重 /182

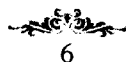
心理危机自测 /183

走出心理三大误区 /185

心理危机解决之道 /186

放松情绪,减轻危机感 /187

磨炼意志,增强抗压性 /189



让心灵暂时出逃	/191
健康小自测:心理压力小测试	/191

第十三章 走出职业危机的阴影 /193

面对巨大的职业危机,男性与女性的表现和承受力是明显不同的。对女性而言,她们往往选择倾诉。这样在倾诉过后能够很好地缓解这种压力。但对男性而言,他们选择将压力留给自己。这样的做法是有害的,因为压力日积月累,会严重损害男性的心理健康。

中年上班族的职业危机	/193
职业危机困扰上班族	/194
通过心理调节走出职业危机	/195
适当的自我减压	/199
保持快乐的心态	/201
健康小自测:应对职场动荡的能力	/202

第十四章 处理好各种人际关系 /204

一个人如果善于与周围人保持良好的关系,经常与别人进行情感交流,就会感到心情舒畅,感到“安全”。不仅如此,这种人的感情有条件得以宣泄,郁闷从而得到排遣,精神可以升华,这又有助于人的心理健康。

良好人际关系的重要性	/204
中年上班族的人际交往现状	/205
自测——你是个受欢迎的人吗	/207
如何建立良好的人际关系	/209
影响人际关系的九种行为	/211
人际网络勤维护	/214
健康小自测:你善于处理人际关系吗	/215



第十五章 战胜社交恐怖症 /218

由于社交恐怖对于工作、生活的影响而导致的对自身能力评价的降低,以及由此产生的失望、自卑情绪已经严重地影响到了中年人的身心健康,对此不可掉以轻心。

神秘的社交恐怖症 /218

社交恐怖症的类型 /219

战胜赤面恐怖症 /221

战胜视线恐怖症 /222

战胜表情恐怖症 /224

战胜异性恐怖症 /225

健康小测试:你有社交恐怖症吗 /226

第十六章 战胜抑郁症 /229

目前,在心理问题中抑郁是最为常见的,如同身体感冒一样,抑郁被大家称作“心理感冒”。因此,如果发现自己有抑郁的表现,应引起重视,主动到医院去接受心理医生的诊治,及时摆脱抑郁的困境。

什么叫抑郁症 /229

上班族为什么易患抑郁症 /229

你了解抑郁症吗 /233

抑郁症的两种含义 /234

抑郁症的社会成因 /234

抑郁症的症状 /236

如何正确认识抑郁症 /237

五大策略走出抑郁症 /239

健康小自测:抑郁症自测表 /242

第十七章 战胜强迫症 /245

在压力大、竞争激烈、淘汰率高的现代社会,强迫症已经成为现代人的时尚病。

强迫症究竟是什么 /245

解读强迫症 /246

何谓强迫症 /246

强迫症的表现 /247

远离强迫症 /249

健康小自测:你有强迫症吗 /251

第十八章 走出焦虑症的陷阱 /253

焦虑症是一种普遍的心理障碍,在“白领”中发病率较高,而在知识女性中的发病率比男性要高。对焦虑症的治疗主要以心理治疗为主,当然也可以适当配合药物进行综合治疗。

清楚地了解焦虑症 /253

焦虑症的特征是什么 /254

焦虑症的表现 /254

焦虑症的发病原因 /255

五种方法战胜焦虑症 /257

职业女性的焦虑 /260

减压可以驱逐焦虑 /262

不要让知识焦虑症绑架自己 /265

健康小自测:你有焦虑综合症吗 /267

第一章

上班族要提防“精英症”

许多成功人士,在事业向顶峰靠近的时候,却患上一种“精英症”:由于压力大,工作勤奋,总处于一种应激状态,由此导致各种身心疾病。如:抑郁焦虑、高血压、心脏病、头痛、腰痛、关节炎、哮喘、支气管炎、癌症等。这些都值得上班族们引以为戒。

什么是上班族“精英症”

社会精英是指那种社会地位比较高,受教育程度高的人群。现代社会还有一个大家都普遍认同的标准:那说法是他们创造的价值大,得到的物质收入也高。这个人群的特征明显:一、事业心强,有成就感。二、有强烈的工作动机,勤奋甚至玩儿命工作。三、能量充足,似乎永远不知疲倦,有连续工作能力。四、很看重自我声望,对自己要求严格,有很强的历史使命感,大多有舍我其谁的想法。五、他们总是处于一种应激状态。

由于精英人群所具备的这些特征,对其工作生活带来了严重的负面影响:

首先,生存压力很大。很多男士肩负着养家糊口的重任,看到别人有车有房,如果自己不拥有的话,大有无颜见江东父老之感。而这就容易形成一种玩儿命工作的状态,体力严重透支。为了改善生活,解决生存压力,他们拼命工作,改变个人地位以及提高在亲戚朋友中的威望。这样不断自我加码,最后就容易引发生命危机。由于精英人群总是时时、处处、事事表现能量充足,他们往往对体力透支、工作压力超过体能极限的危机状态浑然不觉。心理疾病又不是很快能表现出来的,它是隐藏在突然聚变中的潜在杀手。



其次,受过高等教育的人群往往普遍比较敏感。当前社会大众所拥有的相对剥夺感,这个群体也在所难免。相对剥夺感是人们在比较中所产生的一种心理失衡状态。当他们实际得到的和期待得到的之间、自己得到的和他人得到的之间存在很大的差距时,就会产生相对剥夺感。有相对剥夺感的人容易愤怒,发无名之火。有时这种愤怒就会转化为侵犯。好在这个群体一般都受过良好教育,会把这种相对剥夺感压抑在心里。从心身健康的角度讲,这会进一步加重他们的心理负担,影响他们的身体健康。

再次,根据研究,长期处于压力状态下的人会经过“警觉”、“反抗”和“耗尽”三个阶段。这就是说应激精神状态可以导致身体疾病。这种疾病被称作心身疾病,即不是由生理原因所产生的疾病,而是由心理原因所导致的疾病。这种心身疾病最典型的是高血压、心脏病,还有皮肤病、头痛、腰痛、关节炎、哮喘、支气管炎、癌症等。

上班族“精英症”的现状

有很多的心理疾病患者,在最初的诊断中都以为是生理疾病,通常经过一到两年的折腾,才会去找心理医生。对于很多上班族来说,除了有关知识的欠缺之外,更多的是不愿也不敢承认自己有心理问题。

在中国,精神疾患还是个相当隐蔽的杀手。通常最初的反应是会感觉到疲倦和累,抑郁乏力,甚至会出现心悸头疼,或者胃溃疡出血或者发生器质性的改变,表面上看是某种慢性病,实际上是长期的紧张、压力、抑郁等心理因素所致。

根据心理学的规律:遇到困难把原因归结为别人的人多患有焦虑症;遇到困难先责备自己的人多产生抑郁症。而焦虑和抑郁与追求和愿望成正比,与自信心成反比。职位越高、收入越高、压力越大。压力越大,抑郁焦虑的可能性就越大。而当今社会,心理疾病作



为“精英症”的一部分,已经成为困扰中年成功人士的一大顽症。

其实心理疾病只是“精英症”的一部分而已。那么,当代我们的社会精英,在各个行业中起着中坚作用的成功人士的身心健康现状又是如何呢?四组来自四个不同方面的数据进一步说明了“精英症”。

第一组数据来自北京零点市场调查有限责任公司,它是针对北京大公司的社会精英的。

零点公司采用专门的心理学测评工具“枯竭量表”,对415位北京“社会精英”做调查,以评估他们的心理疲劳程度。如果达到三级就意味着心理疲劳非常严重,身心健康正在受到严重的威胁。而最终结果显示心理疲劳程度在等级三级及以上的人数比例达到了61.4%。心理疲劳的表现是:易疲倦;缺乏精力;易生病,脸色不好;与家人或朋友的沟通越来越少;容易忘事;容易忧虑、发愁;有迷失感,难以开心快乐,易急躁、发脾气。

第二组数据来自美国《财富》杂志(中文版)和北京易普斯企业咨询服务中心的调查。它是针对中国高级经理人的。有1576位高级经理人参与了调查,调查内容包括个人的压力状态(包括心理健康和身体健康)、心理衰竭水平、压力来源、压力应对方式以及对心理调适的看法等等。结果是70%的接受调查者感觉到压力的困扰。

这次调查用到了一个心理学的专用名词——心理衰竭(burn-out)。这种状况被描述成身体、情绪和心理上消耗殆尽的状态。在这种状态下,人将体验到持续的身心疲惫不堪、厌倦沮丧、悲观失望、失去创造力和生命活力,是身心健康的最严重后果。这项调查显示,高级经理人中有27%的人有较高的心理衰竭水平。

第三组数据是来自中国科学院心理研究所陈龙教授的。从2000年起持续至今,中科院以开滦煤矿作为个案,研究“社会转型期间不同职业群体主要社会应急源和心理健康”问题。开滦煤矿是中国