

Inferior health

白领、上班族 保健“八法”



- 健康警示——愿你突出重围
- 认识误区——帮你改“邪”归正
- 保健“八法”——为你保驾护航
- 立即行动——祝你幸福安康

冲

主 编 石永江
江 琼

出误区

实战亚健康

ChongChu WuQu
ShiZhan YaJianKang



人民军医出版社
People's Military Medical Press

冲出误区 实战亚健康

CHONGCHU WUQU SHIZHAN YAJIANKANG

白领、上班族保健“八法”

主 编 石永江 江 琼



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

冲出误区 实践亚健康/石永江,江琼主编. 北京:人民
军医出版社,2005.4

ISBN 7-80194-621-9

I. 冲… II. ①石…②江… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025884 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:杨莹 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.5 字数:112 千字

版次:2005 年 4 月第 1 版 印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书为医疗保健类科普读物。全书分4章:第一章健康警示,列举了大量的数据、事实和专家研究的结果,提醒人们重视亚健康的危害和早期防护的重要性与迫切性;第二章保健误区,分析了人们在饮食、运动、医疗、心理保健等方面的不正确认识或行为;第三章实战亚健康,针对企业白领、教师、机关工作人员和面临考试的大、中学生工作、学习压力大,没有时间进行体育锻炼的实际情况,从心理平衡、精神放松、躯体松弛、自我保健按摩、调整生活方式、有氧运动、科学睡眠、营养调理八个方面,为他们“量身定做”了一套完整而可行的“保健方法”;第四章立即行动,介绍了自我检测身心健康的指标和方法,制定了个人保健锻炼的计划、目标,强调健康在于行动。本书理论联系实际,图文并茂,简便实用,前呼后应,旨在帮助长年在室内工作的脑力劳动者能够放松身心,愉悦工作,摆脱慢性疲劳综合征和亚健康的烦恼,从而达到“增智高效于工作之内,放松愉悦于生活之中”。本书适于白领人士、机关工作人员和大、中学生们阅读,也可供广大中老年朋友们参考。

责任编辑 杨德胜 杨莹

前

言

据统计,由于生活节奏的加快和竞争压力的加剧,企业白领、教师、机关工作人员及大、中学生中,大约70%的人处于亚健康状态,如果不及进行治疗和调理,将给这些人的工作、学习和身心健康带来不可忽视的负面影响,甚至进入疾病状态。

许多白领、上班族及大、中学生朋友,由于学习、工作压力大,生活紧张,没有时间锻炼身体、放松身心,他们日复一日、月复一月、年复一年超负荷地学习和工作着,虽然他们也知道这样透支健康的做法对身体的危害,却苦于没有针对性的保健方法而无奈和苦恼!

针对目前普遍存在的这种实际情况,经过多年的试验探索,并在一定范围的部分人中实践运用,研究创制出这套保健“八法”,我们认为:只要正确掌握并坚持运用这种保健方法,就能让朋友们“增智高效于工作之内,放松愉悦于生活之中。”同时,我们也指出了常见的保

健误区,用数据和专家研究结果表明重视亚健康防护的重要
性和迫切性。希望通过本方法,朋友们能够以放松的身心去
迎接竞争的挑战,远离亚健康,远离疾病!

限于作者水平,书中如有不妥之处,恳请读者朋友批评
指正。

本书在撰写过程中,得到了杜含尊教授、魏小娟副教授
的大力协助,在此表示衷心的感谢!

编著者

2005年1月于重庆



目 录

第一章 健康警示——愿你突出重围

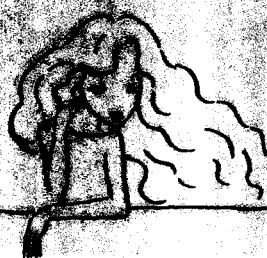
一、数据警示	(1)
二、一线报道	(2)
(一)不良生活方式的危害	(2)
(二)“杀手”就在你身边	(3)
(三)找出危害你家人健康的隐患	(3)
(四)高三流行亚健康	(3)
(五)“血稠”人更愁	(4)
(六)容易出现“过劳死”的特定人群	(4)
(七)“慢性疲劳综合征”偏爱的三种人	(4)
(八)催人衰老的“八大帮凶”	(5)
(九)影响寿命的九种有害因素	(5)
(十)“坐”出来的毛病	(5)
三、专家忠告	(6)
(一)亚健康的表现、诱因及常见人群	(6)



- (二)常见的致疲劳因素 (7)
- (三)“过劳死”的危险因素 (8)
- (四)警惕电脑病 (9)
- (五)心理压力与健康 (10)
- (六)早衰的信号 (10)
- (七)有损体形的六种不良习惯 (11)
- (八)不良饮食习惯的危害 (11)
- (九)办公室综合征 (12)
- (十)颈肩腕综合征 (13)
- (十一)书写痉挛症 (13)

第二章 保健误区——帮你改“邪”归正

- 一、认识误区 (15)
 - (一)健康就是没病 (15)
 - (二)体检指标正常就是健康 (16)
 - (三)健康人占多数,病人和亚健康者占少数 (16)
 - (四)拥有知识就拥有健康 (16)
 - (五)“五高症”是有钱人、老年人的病 (17)
 - (六)有病才求医 (17)
 - (七)有病再治,预防其次 (18)
 - (八)保健是老年人的事,年轻人无所谓 (18)



- (九)人必须彻底克服惰性 (18)
- (十)每天工作太忙,想运动锻炼但没有时间 (18)
- 二、运动锻炼的误区 (19)
- (一)“饭后百步走,活到九十九” (19)
- (二)强度效果成正比,运动锻炼要大力 (19)
- (三)体力劳动就等于健身运动 (19)
- (四)早上空气佳,晨练效果大 (20)
- (五)要想身材好,多做健美操 (20)
- (六)扭伤挫伤,热敷为上 (20)
- (七)要想锻炼好,场地很重要 (21)
- (八)运动加啤酒,健康跟着走 (21)
- (九)运动汗浹背,其后多补水 (21)
- (十)运动后饮酒,疲劳全赶走 (22)
- (十一)空腹运动,全身轻松 (22)
- (十二)运动不间断,“三九”、“三伏”均要练 (22)
- (十三)跳舞锻炼方便,愉悦健身两全 (23)
- (十四)骨质疏松,不要运动 (23)
- (十五)剧烈运动,减肥轻松 (23)
- 三、饮食营养的误区 (24)
- (一)正餐吃水果,减肥有效果 (24)

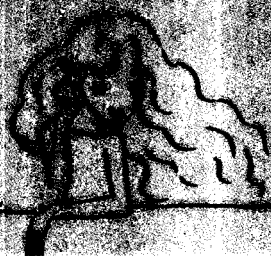


- 
- (二)热油炒菜,色香味俱在 (24)
- (三)蔬菜颜色是否好看,与营养价值无关 (24)
- (四)蔬菜种类多样,混食更加营养 (25)
- (五)蔬菜汁生饮,保健又养人 (25)
- (六)蔬菜横竖放,营养均一样 (25)
- (七)肉管三天汤管七,多食肉汤壮身体 (26)
- (八)爆炒黄鳝,味道更鲜 (26)
- (九)骨头炖汤,加醋更爽 (26)
- (十)美酒加咖啡,一杯又一杯 (26)
- (十一)饮用头遍茶,味香又解乏 (27)
- (十二)沸水沏茶,香浓味更大 (27)
- (十三)喝浓茶,味倍佳 (27)
- (十四)新茶更香,饮茶时尚 (27)
- (十五)啤酒营养好,人人皆可饮 (28)
- (十六)啤酒好、啤酒香,喝了啤酒会发胖 (28)
- (十七)黄酒为料醇,哪能随意饮 (28)
- (十八)补钙吃钙片,多多益善 (29)
- (十九)肥鸡屁股,味鲜口舒 (29)
- (二十)粉丝胜过面条香,多食粉条也无妨 (29)
- (二十一)早餐不用吃,午餐弥补之 (29)

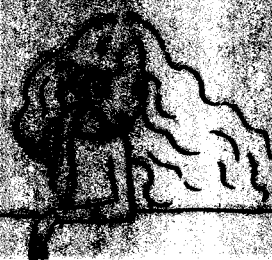
- 
- (二十二) 荤油让人胖, 素油使人壮 (30)
 - (二十三) 空腹喝牛奶, 营养吸收快 (30)
 - (二十四) 酸奶加热喝, 暖胃暖心窝 (30)
 - (二十五) 多吃鱼头, 美容又补脑 (31)
 - (二十六) 水果代蔬菜, 方便又实在 (31)
 - (二十七) 豆腐是个宝, 多吃身体好 (31)
 - (二十八) 酒后饮茶, 解酒祛乏 (31)

四、医疗保健误区 (32)

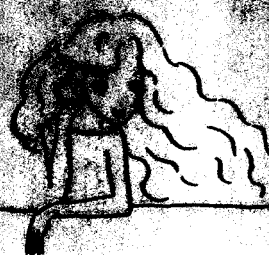
- (一) 药片研碎, 轻松下胃 (32)
- (二) 便秘服泻药, 方便又快乐 (33)
- (三) 首次服药, 加倍见效 (33)
- (四) 吃药加糖, 味道变爽 (33)
- (五) 进口药价高, 但比国药好 (34)
- (六) 好药不难找, 新药贵药自然好 (34)
- (七) 想要聪明健康, 多吃微量元素帮忙 (35)
- (八) 青霉素皮试阴性, 就不会再发生过敏 (35)
- (九) 中药纯天然, 没有毒副作用 (36)
- (十) 药物卫生巾, 防病又治病 (37)
- (十一) 得了感冒, 锻炼有效 (37)
- (十二) 骨折多补钙, 骨头愈合快 (38)



- (十三)晚上总做梦,机体不轻松 (38)
- (十四)肚子痛,赶快使用止痛药 (39)
- (十五)大便带血,痔疮是也 (39)
- (十六)果汁代水果,父母乐呵呵 (40)
- (十七)婴儿出牙晚,补钙不能慢 (40)
- (十八)孩子偏食,纠正及时 (41)
- (十九)好孩子,不吃零食 (41)
- (二十)婴儿入睡,摇晃才对 (42)
- (二十一)生小孩,衰老快 (42)
- (二十二)子宫肌瘤,一定不留 (43)
- (二十三)男性阴部无分泌,因此不用经常洗 (44)
- (二十四)堂堂男子汉,有泪不轻弹 (44)
- 五、心理保健的误区 (45)
- (一)追求完美,人人必备 (45)
- (二)保持紧张节奏快,显示现代文明来 (45)
- (三)癌症确诊,等待死神 (46)
- (四)做事样样成,一定要精明 (47)
- (五)忘记以前,就是背叛 (47)
- 六、生活方式的误区 (48)
- (一)爱清洁、讲卫生,耳垢全部消灭净 (48)



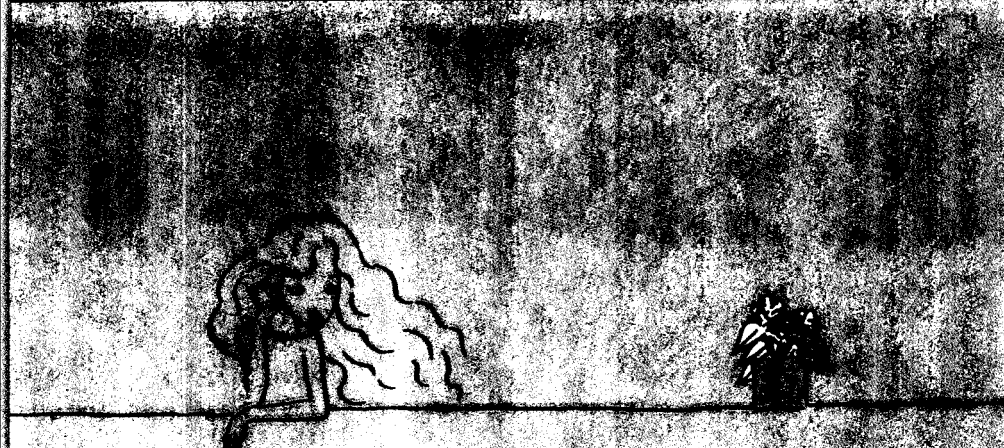
- (二)食物进牙缝,牙签反复捅 (48)
- (三)灰沙入眼痛,一吹包管用 (48)
- (四)因为胆小,开灯睡觉 (49)
- (五)蹲厕所看书,充分利用时间 (49)
- (六)使用隔夜龙头水,习以为常无所谓 (50)
- (七)久淋热水浴,解乏又舒服 (50)
- (八)晚上洗头,身体无忧 (50)
- (九)素食多进口,使人更长寿 (51)
- (十)天气热闷,洒水降温 (51)
- (十一)夏天少穿衣,感觉凉快些 (52)
- (十二)空调车里好,避暑加睡觉 (52)
- (十三)袜子衣服一起洗,方便快捷又满意 (53)
- (十四)菜板还是塑料好,又薄又轻又干净 (53)
- (十五)碗筷洗干净,毛巾擦水印 (53)
- (十六)烧水煮饭时,油烟机可休息 (53)
- (十七)腊肉冷冻,保鲜出众 (54)
- (十八)孩子们的“游乐场”,地毯正是好地方 (55)
- (十九)室内百花争艳,心情无比舒坦 (55)
- (二十)清晨空气真正好,开窗换气很重要 (56)
- (二十一)饰物不离身,美丽又动人 (57)



(二十二)天天涂口红,美丽人心动	(57)
(二十三)朋友拼酒,豪气长留	(58)
(二十四)饭后看电视,零食嘴里吃	(58)
(二十五)鲜花送病友,跟着时尚走	(59)
(二十六)手机胸前挂,方便你我他	(59)

第三章 实战亚健康——保健“八法”,为你保驾护航

一、一种增强自信心和愉悦心情的自我暗示法	(61)
(一)心理暗示的魔力	(61)
(二)避免消极暗示,强化积极暗示	(62)
(三)如何进行自我暗示	(64)
※ 相关链接	(65)
二、两种对付失眠和焦虑的精神放松法	(71)
(一)身心放松法	(72)
(二)闭目调息放松法	(73)
※ 相关链接	(74)
三、三种躯体放松训练法	(75)
(一)颈部放松训练	(76)
(二)肩部放松训练	(79)
(三)腰部放松训练	(80)
※ 相关链接	(81)



四、四种可与学习、工作同时进行的自我保健按摩法…… (83)

(一)头面部自我保健按摩法…………… (83)

(二)耳穴自我保健按摩法…………… (84)

(三)上肢自我保健按摩法…………… (85)

(四)下肢自我保健按摩法…………… (88)

※ 相关链接…………… (89)

五、五种不良生活方式的纠正法…………… (91)

(一)戒烟限酒…………… (92)

※ 相关链接…………… (93)

(二)起居有常…………… (95)

※ 相关链接…………… (96)

(三)科学饮水…………… (99)

(四)净化环境…………… (101)

(五)看书禁忌…………… (104)

※ 相关链接…………… (104)

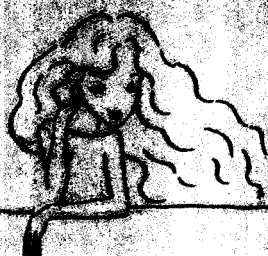
六、六种室内就可完成的有氧运动法…………… (105)

(一)高抬腿运动…………… (107)

(二)马步冲拳运动…………… (108)

(三)下蹲运动…………… (109)

(四)原地跳高运动…………… (109)



(五) 跳绳运动	(111)
(六) 俯卧撑运动	(112)
* 相关链接	(113)
七、七小时睡眠保障法	(116)
(一) 睡眠的作用	(116)
(二) 科学安排, 保证睡眠时间和质量	(118)
(三) 午睡的好处	(121)
* 相关链接	(121)
八、八种防治“疲劳综合征”的饮食调理法	(126)
(一) 常吃弱碱食品, 保持机体活力	(127)
(二) 增加维生素, 疲劳易解除	(128)
(三) 少食多餐, 能量不断	(130)
(四) 健康从早餐开始	(131)
(五) 调理饮食, 预防近视	(133)
(六) 科学进餐, 免疫改善	(134)
(七) 常饮保健药酒, 机体疲劳能赶走	(135)
(八) 常吃药膳, 疲惫不见	(136)
* 相关链接	(139)
第四章 立即行动——祝你幸福安康	
一、自测你的身心状况	(146)



(一)自测亚健康	(146)
(二)自测慢性疲劳综合征	(147)
(三)自测营养缺乏症	(148)
(四)自测免疫力强弱	(149)
(五)自测心理年龄	(150)
二、多方调适,迎接挑战	(152)
(一)增强自信,注意心理平衡	(152)
(二)消除压力,做到身心放松	(152)
(三)自我按摩,疏通全身经络	(152)
(四)戒烟限酒,培养良好习惯	(152)
(五)劳逸结合,进行有氧运动	(153)
(六)科学调适睡眠,确保充沛精力	(153)
(七)调理饮食营养,缓解疲劳症状	(153)
三、寻找你的保健“八法”——制定适合自己的训练计划	(154)
(一)第一周的目标:制定和实践你的计划	(154)
(二)第二周的目标:做得更好一些	(157)
(三)第三周的目标:调整总结,体验效果,提高兴趣,持久以恒	(157)

