

金跃军 王 岩 / 编著

BaiLing de JianKang

白领的健康

登上健康快车
的 6 个小站



- ◆ 膳食坊——告诉您最科学的饮食方法
- ◆ 着衣廊——提醒您“戴帽穿衣”从“健康第一”出发
- ◆ 丽人行——帮助白领丽人摆脱“美容病”的侵袭与困扰
- ◆ 起行庄——全力破解白领人士来自工作方面潜藏着的健康危机
- ◆ 栖居堂——迅速挖掘身心寄栖之处的健康隐患
- ◆ 修心港——让您的身心压力得到最及时的改善与最大程度的治疗

时事出版社

金跃军 王岩 / 编著

白领的健康

登上健康快车
的 6 个小站



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

白领的健康: 登上健康快车的 6 个小站/金跃军, 王岩编
著. —北京: 时事出版社, 2004

ISBN 7 - 80009 - 827 - 3

I. 白… II. ①金…②王… III. 保健 - 普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 066581 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.sspublish.com

印 刷: 北京百善印刷厂

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 9.375 字数: 200 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

HEALTH



前言

身为“白领”一族，可能让很多人羡慕的是：每天开着自己的轿车上班，在温度可调的办公室里工作，晚上与家人共享天伦之乐……

但这些只是优裕生活得到满足的表面象征，如果你是一位白领人士，也一定为工作的繁忙、生活的压力、紧张的人际关系弄得精疲力竭，甚至因此扰乱正常的工作和生活。

而更多的可能是你的身体正处于“亚健康”状态，即身体处于不能完全称之为疾病，却又并非完全健康的“第三状态”，而导致这种状态的原因是和我们自身的生活方式息息相关的。

生活方式上的种种不和谐关系导致我们饮食不合理、穿衣不讲究、化妆不相宜、出行不安全、栖居不稳定、心情不愉快……这些都是造成我们身体处于“亚健康”状态的根本原因。在既追求时尚，又追求健康的现代社会中，我们要对自己的身体多爱一点点儿，让美丽健康的身体充满时尚的品味，这才是白领人士的真正生活要求。

为了阅读上的方便与实用，我们将本书内容分为：膳食坊、



白领的健康

登上健康快车的6个驿站

着衣廊、丽人行、起行庄、栖居堂、修心港6大部分，使白领人士能够根据自己的身体状况，在书中寻找获得身心健康的科学答案。

21世纪是与健康直接对话的新纪元，我们衷心地希望那些工作繁忙的白领朋友们，能够抽出一点时间认真阅读本书，及时登上“白领健康快车”，重新回到健康世界的灿烂阳光之中，因为你们肩负着工作和家庭的双重重任。

编者

目 录

CONTENTS

首发站 → 膳食坊

在都市快节奏的生活中,每个处于社会前沿的白领都希望自己拥有健康的身体和充沛的精力。但是,要实现这一愿望,其中一个不可忽视的重要因素便是科学的饮食方法。怎样才能做到科学的饮食?现在,就请你坐上这趟“白领健康快车”,开往健康的首发站——膳食坊。

1. 传统饮食养生观念不能忘/3
2. 最合理的饮食安排/4
3. 有守则,所以有健康/6
4. 非常规状态下的白领吃什么/10
5. 不同白领女性的不同需求/12
6. 白领丽人健康饮食守则/13
7. 白领女性的饮食攻略/19

8. 远离嗜食与厌食症/21
9. 拷贝一份计算机族的食谱/23
10. 心理缺陷状态下的饮食选择/25
11. 正确对待一日三餐/27
12. 提高食欲的4个技巧/31
13. 自兑一杯果蔬汁来饮/33
14. “家菜不如野菜香”/34
15. 夏季淡补,最好多吃点“苦”/36
16. 冬季不寂寞,进补好处多/37
17. 秋高时节吃河蟹/39
18. 喝出你的健康来/41
19. “一醉方休”没好处/50
20. 预防疾病选“好”酒/52
21. 与“啤酒肚”说再见/55
22. 白领人士应酬绝招/57

第二站 → 着衣廊

“白领”着衣,讲究层次与品味,但本站——着衣廊,所述内容仅与健康有关。我们坚信,惟有一个健康的身体才能让你更好地享受生活、热爱生命,也愿每位白领人士“戴帽穿衣”从“健康第一”出发。

23. 美丽服饰健康穿/63

- 24. 冬季穿衣不宜过多/65
- 25. 夏季穿衣尽量透气/67
- 26. 你的泳装卫生吗/69
- 27. 白领男士——松松你的脖子/70
- 28. 要温暖,就不要那么紧/71
- 29. “春捂秋冻”要有限度/72
- 30. 都是紧身内衣惹的祸/73
- 31. 内衣不可买来就穿/76
- 32. “过高的潇洒”不健康/77
- 33. 戴帽有学问/78
- 34. 暖和围巾——颈部保暖/80
- 35. 给自己的脚买最合适的鞋/82
- 36. 丝袜择腿而栖/85
- 37. 健康文胸——你的贴身伴侣/86
- 38. 太阳镜——对眼部健康的关爱/88

第三站 → 丽人行

爱美之心,人皆有之。每一位成功白领女士自然更会注重仪表举止是否得体。但你在为自己美容妆扮的同时,也切记要防止因护肤、化妆、美容而引起的诸多病变的产生。本站——丽人行,将更多地指导广大白领女性如何正确、科学地护肤美容,从而摆脱“美容病”的侵袭与困扰。

- 39. 浓妆淡抹总相宜/99

40. 脂粉不可多施/96
41. 浴后化妆的方法/97
42. 蒸气美容时间不可太长/99
43. 几种肤质的洁面方法/100
44. 4个“细”对付电脑辐射/102
45. 你会正确地洗脸吗/104
46. 腰美也要腰健康/105
47. 了解文饰美容术/107
48. 不要輕易在脸上动刀/109
49. 孕妇化妆有3忌/111
50. 护肤剂的四季使用/112
51. 如何正确给面部做按摩/115
52. 让你的颈部跳跳舞/116
53. 白领女性如何卸妆/118
54. 香水——一分高雅,九分谨慎/119
55. 烫发过频影响健康/121
56. 哪些白领女性不适合打耳孔/122
57. 佩带人工指甲问题多/124
58. 选购天然宝石饰品要慎重/125
59. 警惕首饰病/126
60. 护发先梳发/128
61. 美丽从脚下开始/131

第四站 → 起行庄

白领人士出行时,健康的意义也就显得更为重要,毕竟,“外面”的世界不比家中,任何突如其来的“健康之敌”随时都会跳出来威胁身体的健康。本站——起行庄,将密切关注白领人士来自工作方面潜藏着的健康危机。

62. 谨防办公室里的生存危机/135
63. 电脑使用要有个度/138
64. 白领面对电脑如何保健/143
65. 简单易行的电脑桌前健身操/147
66. 办公室内健身术/149
67. 办公室内减肥操/151
68. 尽量不乘电梯,多爬楼梯/152
69. 乘坐交通工具具有“两防”/153
70. 人在他乡,健康第一/155
71. 不亏嘴也别亏身体/159
72. 时差变化在心里/160
73. 出差旅游防痛风/162
74. 春季国内出行10大建议/165
75. 出国前做好健康准备工作/167
76. 护照虽有,还需接种防身/169
77. 轻松旅行,还需归来防身/171

第五站 → 栖居堂

对每一位白领人士来讲,家——永远是充满温馨的避风港,累了,倦了,总想在家好好地享受平静祥和的生活,或者与爱人、孩子无忧无虑地休闲娱乐。但是,在这个心灵栖居之堂,却也暗藏着许多健康隐患,在对其无比眷恋并付之以情感的同时,也要警惕它给你带来的身心危害。

- 78. 不良睡眠是影响健康的大敌/175
- 79. 适合于白领的日常锻炼“时间表”/179
- 80. 居室色彩、层次与健康息息相关/180
- 81. 装修不能忽略居室健康/182
- 82. 健康家居不能忽略室内望点/184
- 83. 摆脱居室病的困扰/185
- 84. 铺建家庭绿洲/188
- 85. 居室不是植物园/190
- 86. 当心空调性感冒/192
- 87. 让你的耳朵安静一会儿/193
- 88. 健康大敌——高楼大厦综合症/195
- 89. “绵里藏针”——席梦思腰痛病/197
- 90. 不要与电视“亲密接触”/198
- 91. 婚姻不是游戏/201
- 92. 卧室保健操6式/204
- 93. 白领男士的腹部体操/205

- 94. 白领女性健美操/207
- 95. “饭后百步走,能活九十九”/211
- 96. 健康美丽尽显游泳之时/213
- 97. 家庭健身器材的选择/215
- 98. 谨防现代化信息污染/217
- 99. 生宝宝——让你欢喜让你忧/220
- 100. 实施剖腹产后如何保健/222
- 101. 快速接收身体的癌变信号/224
- 102. 文明病要文明治/225
- 103. 健康拒绝“烟枪”/228
- 104. 测试自己健康的简易方法/236
- 105. 牢记古秘诀,养颜又长寿/238

终点站 → 修心港

白领的心理压力形成原因很多,但大多是因为承受来自生活及职业环境的压力所造成的。现在,请随车进入本次班车最后一站——修心港,但愿你的压力能及时得到改善与最大程度上的治疗。

- 106. 摆脱“压力化”生存/243
- 107. 白领阶层必备8大心理素质/246
- 108. 正确调试自我情绪/257
- 109. 抗击焦虑有妙法/260

- 110. 自我调试厌取情绪/268
- 111. 坚持“无原则”避免家庭纷争/268
- 112. 有效防治社交恐惧症/268
- 113. 神经症的防治/270
- 114. 打破歇斯底里症的束缚/273
- 115. 跨越精神分裂症的障碍/276
- 116. 不做轻躁症的奴隶/278
- 117. 摆脱抑郁症的抑制/280
- 118. 保持心理平衡 10 要诀/283

后 记/287

首发站→膳食坊



在都市快节奏的生活中，每个处于社会前沿的白领都希望自己拥有健康的身体和充沛的精力。但是，要实现这一愿望，其中一个不可忽视的重要因素便是科学的饮食方法。怎样才能做到科学的饮食？现在，就请你坐上这趟“白领健康快车”，开往健康的首发站——膳食坊。

HEALTH



传统饮食养生观念不能忘

我国传统的饮食养生观念具有一定的科学依据，白领们要对这一观念有深入的了解。

第一，少食多嚼。

少食即少食多餐的意思，特别是晚餐不宜吃得太多太饱。充分咀嚼，才能有助于身体的消化吸收。

第二，少肉多菜。

平时多吃些新鲜蔬菜、瓜果，既可增加营养，又可保持大便顺畅。适当减少肉食品，避免脂肪的大量摄入，这对于预防高血压、心血管疾病甚为重要。

第三，少糖多果。

糖性粘腻，助湿生痰，而痰为百病之宗。因此，以少吃糖为佳。而水果中含有多种营养物质，足以补充人体对糖的需要。



第四，少盐多醋。

高血压常与盐的摄入过量有关，因此，应遵以“淡食多补”这一传统提法。而醋味酸、性温、助消化，调味时适当加些醋则多益于身体。

2

最合理的饮食安排

在饮食的安排上，首先要注意三餐饮食的合理分配。一日三餐的饮食分配要适应白领们的生理状况和工作需要。在一般情况下，还是应该提倡“早饭要吃饱、午饭要吃好、晚饭要吃少”的通常做法。

在三餐的饮食分配比例上，一般以早餐摄入量占全天摄入食物总量的30%、午餐40%、晚餐30%为宜。这里值得注意的是早、晚两餐。由于上午是学习、工作的重要时间，上午的精神状态、体力情况与学习、工作效率关系密切，所以，在一日三餐的安排上强调早饭要吃饱是很有道理的。

白领们的早饭不仅要吃饱，而且还要吃好，要讲究饮食质量，要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入。