

珍惜健康
就是保护自己的前途

白领

完全保健手册

BAILING WANQUAN BAOJIAN SHOUCE

朱武 主编

广东经济出版社



白领完全保健手册

朱 武 主编

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

白领完全保健手册/朱武主编. —广州: 广东经济出版社, 2000.10

ISBN 7-80632-766-5

I. 白… II. 朱… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 48551 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东科普印刷厂 (广州市广花四路棠新西街 69 号)
开本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印张	13
字数	325 000 字
版次	2000 年 10 月第 1 版
印次	2000 年 10 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 7-80632-766-5 / R · 55
定价	21.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

·版权所有 翻印必究·

前 言

你有过这样的感受吗？每当你从堆积如山的文件报表堆中沮丧地抬起头时，总会感到头晕眼花，而肩膀和腰部肌肉又酸胀难耐；上司的一个电话训示使你心跳加速、头痛欲裂，想做个深呼吸使自己放松一下，闻到的却是刺鼻的烟味、油墨味等混浊的气味。无奈地坐在电脑台前敲击着键盘，肿胀的手指完全失去了知觉，终于熬到下班的一刻，佝偻着背出门时碰到一位显然与你认识可无论如何也回忆不起叫什么名字的人，他冲上来和你握手，嘴里却发出了惊呼：“天哪，老同学，你怎么现在又肥又老又无精打采，我真怕认错了人！”……

上述场景或许正是你的一些真实的感受。或许你还会习惯于不吃早餐就匆忙上路以应付那无情的打卡机，你还经常在公司每年一次的例行体检中惊恐地得知某位同事身体的某个重要部件已经彻底失灵了……

这时你或许会咬牙切齿地大叫：“我要健康！谁来帮助我？”

是的，你每日端坐在办公桌前，被大家称做“白领”甚至“金领”。然而，衣冠楚楚的你或许正在为不辜负“白领”这个称号而开始透支自己的健康。你可能会说你已有一年没去医院找医生的麻烦了，可最终那些可怕的慢性疾病会来敲你的门，身体和心理的不健康正在蚕食你，并成为你事业上最大的障碍和敌人！

所以需要关心自己，了解自己的身体状况，尽可能利用身边的环境和条件，去细心地维修和保养你身体的每个零件。要力争不生大病，更要纠正许许多多不利于健康的观念、习惯和行为。

没病就能算健康吗？错了！世界卫生组织关于健康的最新定义是一种身心两方面都完美的结合。

作为一批长期从事医疗保健工作的专家，我们在此愿用自己丰富的经验为你提供全面的服务。我们希望你对自己可能患上的多种办公室常见慢性病有个基本了解，希望你掌握一些起码的医学常识，希望通过我们提供的保健方法和急救措施使你知道如何处理面临的问题，保护自己的健康，减轻个人的压力。我们也希望书中的内容有助于你培养起一种既时尚又科学的保健观念。总之，我们的目标是竭尽全力做你健康的护卫神，在激烈的竞争中助你一臂之力，让你精神抖擞地开始每一天，做一个真正优秀和出色的白领！

把这本书放在你桌上，有空时就阅读一下，并按照书中的指引认真练习。相信只要持之以恒，你很快会产生令人惊奇的变化。红润的脸色，健美的身材，有神的双目，灵敏的动作，清晰的头脑和迅捷的反应将使你成为一名真正令人羡慕的“白领”！

编者

2000年夏

目 录

第一篇 办公室工作常见慢性病防治

第 1 章 高血压	(3)
1.1 什么人容易得高血压	(3)
1.2 我究竟有没有高血压	(5)
1.3 对抗高血压的各类措施	(6)
第 2 章 冠心病及心肌梗塞	(19)
2.1 冠心病的发病因素	(19)
2.2 如何判断冠心病的存在	(24)
2.3 冠心病的保健方法	(25)
第 3 章 胃溃疡 十二指肠溃疡	(37)
3.1 溃疡病的表现	(38)
3.2 溃疡病的保健	(39)
第 4 章 慢性肝炎	(42)
4.1 慢性肝炎发病及临床表现	(42)
4.2 慢性肝炎的治疗原则	(44)
4.3 肝炎病人的运动保健	(47)
4.4 慢性肝炎患者的饮食	(61)
4.5 慢性肝炎患者自律问题	(66)
第 5 章 便秘	(68)
5.1 便秘的原因	(68)
5.2 便秘的预防	(69)
5.3 便秘的治疗	(71)

第6章 肥胖症	(76)
6.1 我是一个胖子吗	(76)
6.2 肥胖的分类	(78)
6.3 造成肥胖的原因	(79)
6.4 肥胖的临床表现	(82)
6.5 对白领丽人的特别忠告	(83)
6.6 肥胖的防治	(83)
6.7 减肥方法大曝光	(87)
第7章 颈肩部疼痛	(130)
7.1 颈肩部疼痛的分类	(130)
7.2 颈肩部疼痛的预防	(131)
7.3 颈肩部疼痛的保健治疗方法	(133)
第8章 腰背部疼痛	(145)
8.1 腰背痛的原因	(145)
8.2 腰背疼痛的预防	(149)
8.3 腰背疼痛的保健治疗方法	(154)
8.4 步出治疗误区	(170)
8.5 饮食注意事项及食疗方	(172)
第9章 手、臂部疼痛	(176)
9.1 手、臂部病痛的原因	(177)
9.2 手、臂部病痛的预防办法	(180)
9.3 用锻炼预防手、臂部疼痛	(184)
9.4 臂及手部疼痛的自我治疗	(189)
第10章 眼部疲劳	(191)
10.1 眼部疲劳的具体症状	(191)
10.2 眼部疲劳的原因	(194)
10.3 避免眼睛疲劳的措施	(197)
10.4 解除眼部疲劳的办法	(202)

10.5	与眼镜和隐性眼镜有关的问题	(207)
10.6	眼部疲劳的食疗方法	(209)

第二篇 办公室心理健康与保健

第 11 章	心理健康有关概念	(215)
11.1	怎样才算心理健康	(215)
11.2	心理不健康有哪些主要表现	(217)
11.3	心理不健康的原因是什么	(222)
11.4	情绪对健康的影响	(223)
第 12 章	神经症问题	(227)
12.1	抑郁症	(231)
12.2	恐怖症	(238)
12.3	强迫症	(242)
12.4	焦虑症	(245)
12.5	神经衰弱与失眠问题	(249)
12.6	失眠的矫正	(254)
第 13 章	减轻压力——放松训练	(265)
13.1	开始前的准备	(267)
13.2	一般程序	(267)
13.3	上肢区域的练习	(268)
13.4	下肢区域的练习	(274)
13.5	躯干部的练习	(278)
13.6	颈部的练习	(281)
13.7	眼部的练习	(283)
13.8	视觉练习	(285)
13.9	语言区域的练习	(286)
13.10	坐姿时如何放松	(290)

第三篇 保健需知及其他

第 14 章	保健药物及用品准备	(297)
14.1	急救箱的保管及注意事项	(297)
14.2	购买药品须注意事项	(298)
14.3	必备药品	(299)
14.4	长期用药会上瘾	(306)
14.5	药物的用量	(306)
14.6	用药注意事项	(306)
第 15 章	体检和看病	(307)
15.1	学会自我检测方法	(307)
15.2	到医院看病须知	(315)
第 16 章	饮食健康观念	(321)
16.1	中国传统饮食养生观念	(321)
16.2	走出营养的误区	(322)
16.3	早餐与晚餐的误区	(328)
16.4	饮食习惯中的几个注意点	(330)
第 17 章	饮酒与吸烟问题	(332)
17.1	饮酒问题	(332)
17.2	吸烟问题	(334)
第 18 章	睡眠中的保健	(339)
18.1	怎样睡个好觉	(339)
18.2	提倡早上“赖床”	(342)
18.3	夏日午睡好处多	(342)
18.4	不要养成趴座午睡的习惯	(343)
18.5	不要饭后即睡	(343)
18.6	午睡不可少,睡久也不好	(344)

第 19 章	体育锻炼注意事项	(345)
19.1	体育锻炼的卫生要求	(345)
19.2	进行体育锻炼时的注意事项	(349)
19.3	体育锻炼的自我监督	(350)
19.4	选择适合自己的运动项目	(354)
第 20 章	四季保健要诀	(360)
20.1	春捂	(360)
20.2	夏季保健“六不宜”	(361)
20.3	从“秋冻”谈起	(363)
20.4	寒冬健身有“六宜”	(363)
第 21 章	学几种简便易行的保健方法	(366)
21.1	火罐疗法	(366)
21.2	背部保健	(367)
21.3	甩手、甩腿的养生法	(369)
21.4	摇动左手防老	(369)
21.5	通过脚部保健护卫全身	(370)
21.6	古方保健十六句秘诀	(371)
第 22 章	办公室紧急救护常识	(375)
22.1	紧急救护的要诀	(375)
22.2	心肺复苏术	(380)
22.3	发高烧的处理	(384)
22.4	食物中毒的紧急处理	(385)
22.5	被刀割伤时的处理	(387)
22.6	鼻子出血的急救法	(389)
22.7	触电时的紧急处理与救护法	(391)
22.8	扭伤及肌肉开裂伤的处理	(393)
22.9	游泳溺水的急救处理	(394)
22.10	鞭打症的急救处理	(396)

22.11	发生空中事故时的应急措施·····	(397)
22.12	应付晕车（船）的办法·····	(398)
22.13	耳朵容易出现的急救问题·····	(399)
22.14	食物堵塞喉咙时的处理·····	(400)
22.15	闪了腰怎么办·····	(401)
22.16	抽筋了怎么办·····	(402)
22.17	厨房中的急救代用品·····	(403)
后 记·····		(405)

第一篇

办公室工作常见慢性病防治

第 1 章

高 血 压

如果你听说中国的高血压患者已经达到了 1 亿人，你千万不要震惊，因为这是经过权威调查和统计的数据。换言之，平均每 13 个人当中，必然有一位高血压患者。考虑到儿童较少发病，这个比例还要进一步提高，再去除体力劳动者发病情况较少的因素，我们可以大致推算出在白领人士当中这个比例有可能达到 1/3。这已经是不容忽视的严重情况了！最糟糕的是尽管高血压病如此普遍，但许多人对此却浑然不觉。实际上，高血压已经成为一个非常危险的隐形杀手，高血压患者发生中风的可能性是正常人的 10~20 倍，猝发心脏病的可能性是正常人的 5~6 倍。高血压导致血液流向人体内部器官和组织的速度不断降低，同时减低了血液中的含氧量，所以高血压还会导致肾功能衰竭、脑萎缩等令人感到沮丧和恐惧的并发症。因此，我们对此切不可等闲视之。

1.1 什么人容易得高血压

让我们为白领们寻找一下可能遭遇高血压这种“无声杀手”的因素吧！首先要看看年龄。一切资料确凿地显示出高血压的患病几率随年龄增长而呈逐渐上升的趋势，特别是 40 岁以上的人，由于血管的老化和衰退，血管腔逐渐变窄，动脉血管弹性减退，自然会引起血压升高。但这并不意味着年轻人可以松一口气了，

4 ◆ 白领完全保健手册

因为即便在 20 岁以下的人群中，仍有超过 3% 的人患高血压，并且从临床治疗方面来看，高血压病患者年纪越轻，预后越差。其次是遗传因素。现代医学已经证实，高血压是一种多基因遗传病，有明显的家族高发倾向。父母均有高血压的，子女得病机会超过 50%。双胞胎中一方患高血压的，另一方极有可能也有高血压。怀孕期母亲患有原发性高血压的，子女患高血压的可能性也较大。第三是环境因素。凡是住在人口密度大、空气污染较重、噪音较大的大城市或是城市的繁华区域，高血压的患病率会有显著提高，而白领们所处的环境恰恰是滋生高血压病的最适宜环境。第四是精神因素。这一点应该是导致高血压病的最大元凶，在工作压力巨大时，精神紧张等种种不良因素直接影响到中枢神经系统的活动以及机体内分泌的调节机能。在应激状态下，体内正常血液循环转变成异常的病理生理过程，引起血压持续增高，从而导致高血压病。所以，在办公室工作中尽可能消除不良情绪，对高血压病的预防和治疗非常重要。有关这一点，我们还会在本书的心理健康部分加以说明和指导。第五是性格因素。和上述精神因素不同的是，有些人在工作和生活中并非处于高压状态，却非常容易患上高血压。仔细分析这类人，可以发现他们大都性情急躁、缺乏耐性、好动多语，在医学上将他们的性格称为 A 型性格。这种性格本身造成人体内肾上腺素等激素分泌旺盛，心血管系统处于持续的兴奋收缩状态，久而久之形成了高血压。所以这种急性子的朋友千万要设法制动制怒，免得既影响了工作，又伤害了自己的身体。六是饮食因素。科学调查已经证明，两种不良的饮食习惯都使患高血压的几率大为增加，一是进食较多肉类，二是摄入较多盐分。对各位白领朋友来说，一定要设法克制对肉类和盐分的渴求和热爱。在这里可以提供的数据是，肉类每日摄入量不应高于 50 克（1 两），盐则在 7 克以下为好。七是不良嗜好。在这里我们重点谈论的是吸烟和饮酒这两大

不良嗜好。烟中的尼古丁可以使血管运动中枢兴奋，小动脉收缩，从而增加血压流动的阻力。另一方面，小动脉收缩后血管壁逐渐变厚并硬化，这样就会导致高血压。此外，尼古丁还会使肾上腺素分泌增多，加剧血压升高。饮酒对高血压的发病影响力较吸烟为轻，但长期饮酒者血压始终会维持在相对较高的水平，不利于身体健康，诸位瘾君子们一定要三忍而后行。八是肥胖因素。肥胖者的血压往往高于正常人，肥胖发展导致高血压的患病比例要比正常人高出10倍以上，这是一个多么惊人的数字！所以在办公室里，可能您应当偷偷地摆放一个轻巧的体重地磅，或者在洗手间的化妆镜前多流连片刻，对自己进行监督和观察。值得庆幸的是，单纯因肥胖而引起的高血压，在减肥后血压可以下降。

1.2 我究竟有没有高血压

在高血压初期，病状是非常轻微的，轻微到你几乎觉察不到。在精神紧张、过度劳累或情绪受打击后，人体内有短暂性的血压升高，但休息后一般可马上恢复正常。如果种种不良刺激因素持续出现，那么血压的升高也转变为持续状态。部分病人开始出现头胀、头晕、头痛、耳鸣、失眠、多梦、心悸等反应。尤其是后脑或两侧太阳穴附近跳跃性的头痛，更是一个明确的信号。别以为运动可以对此有所帮助，事实上，出现头痛后运动不仅不能缓解症状，反而会加剧疼痛。有些病人在高血压进一步发展后会出现月经变多（女患者）、流鼻血、眼底充血等情况，所以有条件的話，应当在办公室内放一个电子血压测量计（最好是动员老板来购置啦！）每日定时测量血压可以非常直观地了解身体目前的状况，并采取有效保护措施。当然，电子血压计在计量上并不是特别精确，但它已经可以满足日常的保健需求了。对于已经

明确地知道患有高血压的白领朋友，我们在此提出最诚恳的忠告：时刻注意观察是否有高血压危象和高血压脑病。所谓高血压危象，是指血压急剧升高后导致的全身反应，患者可出现剧烈的头疼、耳鸣、恶心、呕吐、眩晕、心慌、气短、腹痛、尿频、尿急、少尿乃至无尿、视物模糊甚至短时失明。所谓高血压脑病，则是由于高血压导致脑血管痉挛，患者会感到烦躁不安、剧烈疼痛、视物障碍、意识不清、昏迷抽搐、半身感觉障碍、失语等情况。发生了高血压危象和高血压脑病后，一定要争分夺秒到最近的医院救治，千万不可抱有侥幸心理，试图在办公室里自己解决这些问题。无论如何，有一点是可以量化的，那就是高血压有一个明确的标准。用各类血压计进行测量，如果收缩压（高压）高于18.7千帕（140毫米汞柱）或是舒张压（低压）高于12千帕（90毫米汞柱），就已经进入了临界高血压，如果收缩压等于或高于21.3千帕（160毫米汞柱），或者舒张压等于或高于12.6千帕（95毫米汞柱），表示你已经进入了高血压状态，是时候到医院向专业的医务人员咨询求助了。顺带说一句，检查血压一定要选择心平气和的时候，而对于每个人来说，一天当中早晨血压较低，傍晚较高；一年中在夏季血压较低，冬天较高，所以当你发现上班时测的血压与下班时测的血压总有出入时，不用怀疑是否那只电子血压计出了问题。

1.3 对抗高血压的各类措施

在本书中，我们不会向读者介绍用药物治疗高血压的方法，因为高血压的药物治疗方案非常多样，可供选用的药品也数不胜数，当明确自己已经成为高血压患者队伍中的一员后，如何采用药物降压需要在专门的医院或专业科室认真检查后由有经验的医师帮你设计。我们想要说的意思就是千万不要自作聪明地胡乱服