

健康每一天

赢在每一天



远离亚健康

——白领职场人群必读

主编 傅善来



复旦大学出版社

健康每一天,赢在每一天丛书

远离亚健康

——白领职场人群必读

主编 傅善来

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离亚健康:白领职场人群必读/主编傅善来. —上海:
复旦大学出版社, 2004. 1
ISBN 7-309-03778-2

I. 远… II. 傅… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 081653 号

远离亚健康——白领职场人群必读

主编 傅善来

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 贺琦

装帧设计 马晓霞

总编辑 高若海

出品人 贺圣遂

印刷 上海江杨印刷厂

开本 787 × 1092 1/32

印张 7.5

字数 160 千

版次 2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数 1—4 100

书号 ISBN 7-309-03778-2/R·811

定价 12.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

前 言

20 世纪 80 年代后半期,国际医学界提出一种崭新理论,人类从健康到疾病,期间存在着第三状态,即亚健康。

亚健康是一种可变状态,它永远不可能停留在原有的状态中,或者向疾病状态发展,这是自发的;或者向健康状态转化,这是需要自觉的,即需要付出代价与努力。远离亚健康,从亚健康状态中走出来,走向健康,需要“主动养生”。这就清清楚楚地告诉人们,万万不要坐等到了疾病发生时,再设法去医院找医生,那就为时已晚,损失太大,效果太差了,而是应该在亚健康状态时就要采取积极措施,从亚健康状态中走出来,远离亚健康。

白领职场人群,是一组特殊环境下的职业人群。所谓特殊环境,就是酷暑不被太阳晒,严冬不被寒风吹,冬暖夏凉,上楼乘电梯,出门坐汽车……似乎工作环境十分优越。其实,如若不注意主动养生,英俊潇洒的小伙子、亭亭玉立的姑娘,要不了多久,就会分别变成面黄肌瘦的文弱书生、弱不禁风的林黛玉。为什么如此优越的环境,反而会对人体健康产生如此负面影响呢?其一,写字楼工作的白领人群,在当今社会瞬息万变、知识爆炸的年代里,竞争十分剧烈,工作节奏非常快,精神压力十分大,极易发生脑力疲劳。脑力疲劳、体力疲劳都是人体一种保护性反应,它提醒人们该休息了,通过休息,让脑



力得以恢复。如若无视疲劳的预警,长此以往,日积月累,亚健康,乃至疾病就找上来了。其二,写字楼工作环境优越,这是人类进步的表现。如若使用不当,终日门窗紧闭,犹如生活在一只水泥罐头里,尤其在空调环境里,通风不良,光照不足,造成空气中氧气不足,二氧化碳等浑浊气体增多,外加周围的电磁污染、装潢污染等。生活在这种环境里,要不了多久,人体就会出现头昏脑胀、胸闷乏力等亚健康表现。其三,运动少。写字楼工作白领人群运动机会极少,能量消耗也少,胃口也小,血气虚弱,畏寒怕冷,动不动伤风感冒……

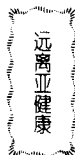


药,治不了亚健康。远离亚健康最有效的办法是靠健康知识,知识就是健康。世界卫生组织前总干事中岛宏博士说得好:“现在许多人不是死于疾病,而是死于无知。”为了帮助白领职场人员远离亚健康,尽快从亚健康状态中走出来,我们组织有关养生保健专家着手编写了《远离亚健康——白领职场人群必读》。全书将与主动养生密切相关八大问题一一罗列,文字深入浅出,当你读后,并付诸行动,要不了多久,便能从亚健康状态中走出来(万一依旧不变或反而加重,则应找医生,可能已经有病在身),走向健康。本书在编写过程中,张乃和、宋振勇、傅赛娟、张俊焱、蔡惠敏、曹银燕、陈君等参加撰写有关章节,特此致谢。限于作者水平,错误不当之处在所难免,望读者批评指正。



傅善来

2002.12.7



目 录

引子	1
一、健康的概念	1
二、健康的标准	1
三、疾病的概念	2
四、亚健康的概念	3
健康第一招——劳逸适度	6
一、学会识别疲劳	7
1. 观察脸色	8
2. 看舌苔、舌质和头发	9
3. 自我感觉	9
4. 健康小知识	11
二、主动休息	16
1. 脑力劳动者怎样休息	17
2. 体力劳动者怎样休息	18
3. 驾驶员怎样休息	19
4. 从事站立工作人员怎样休息	19
5. 三班倒员工怎样休息	20
6. 名人怎样休息	21
附：邱吉尔织毛衣	22
三、培养一项业余爱好	22



1. 听音乐	23
2. 弈棋	23
3. 书画	23
4. 弹琴	23
5. 养花	24
6. 钓鱼	24
7. 摄影	24
8. 看戏	24
附 1: 电视卫生	24
附 2: 棋牌卫生	25
附 3: 音乐卫生	26
附 4: 跳舞卫生	27
四、每周娱乐半天	28
五、充足睡眠不熬夜	29
1. 睡眠透支族有增无减	29
2. 没有睡眠就没有健康	30
3. 创造条件提高睡眠质量	32
4. 摆脱失眠的困扰	33
附: 助眠小秘方	35
健康第二招——营养到位	37
1. 营养误区之一: 米越吃越白	38
2. 营养误区之二: 饭越吃越少	40
3. 营养误区之三: 油越吃越多	42
4. 营养误区之四: 早饭吃不惯	44
5. 营养误区之五: 吃豆腐触霉头	45
6. 营养误区之六: 吃洋快餐当时尚	47

7. 营养误区之七:没有鳞的海鱼吃不得	48
8. 营养误区之八:视鸡蛋如炸弹	50
9. 营养误区之九:基本吃素	51
10. 营养误区之十:吃鸡不吃血	52
11. 营养误区之十一:食不厌精	54
12. 营养误区之十二:水果多多益善	55
13. 营养误区之十三:水果可以代替蔬菜	55
14. 营养误区之十四:口渴才喝水	57
15. 营养误区之十五:饮水越纯越好	58
附 1:净水器的使用	61
附 2:健康膳食十要素	62
健康第三招——进补得当	80
1. 补蛋白质	82
2. 补维生素	87
3. 补钙	97
4. 补铁	114
5. 补锌	120
6. 补硒	123
7. 补膳食纤维	124
8. 补卵磷脂	125
9. 补雌激素	125
10. 补人参及其他	128
健康第四招——运动适度	133
1. 运动可以益智健脑	133
2. 运动可以增强体质	134
3. 运动是种积极休息	136



4. 脑力劳动者更需要运动	137
5. 推荐的体育锻炼项目	138
6. 旅游有益健康	149

健康第五招——构筑良好居室环境

1. 装潢宜简	160
2. “杀手”从何而降	161
3. 室内污染的表现	163
4. 减少室内污染的方法	164
5. 卧室应尽可能不安置家电	164
6. 电磁辐射可促发癌症	166
7. 室内勤通风换气	167
8. 居室应光照充足	170
9. 室温调控得当	171
10. 声控得当	173
11. 保持室内清洁干燥	175
12. 减少生活污染	179

健康第六招——戒烟限酒

1. 烟中有害物质	180
2. 吸烟与癌	181
3. 吸烟与心血管病	181
4. 吸烟与呼吸系统病	182
5. 吸烟与消化系统病	182
6. 吸烟有碍容颜	183
7. 戒烟的好处	184
8. 嗜酒、酗酒有大害	184
9. 适量饮酒益健康	185

10. 饮酒注意事项	186
健康第七招——和谐适度性生活	188
1. 安全性行为及其表现	188
2. 危险性行为表现及其危害	193
3. 性功能障碍的家庭保健	200
健康第八招——心理健康	212
1. 心理健康的标准	212
2. 怎样保持心理健康	214
附录: 定期检查	216
一、测体重、身高	216
二、测血压	218
三、测血糖	220
四、测血脂	222
五、测甲胎蛋白和 B 型超声波检查肝脏	224
六、热 CT 扫描、高分辨多相显微镜查血象、 心血管功能检测	225





一、健康的概念

随着社会的发展,生活条件的改善,人们的健康观也随之发生变化。20 世纪以前,人们对健康的认识停留在不生病。1948 年世界卫生组织宪章中提出了全新的健康概念:“健康不仅仅是不生病,而且是指身体上、心理上和社会适应上的完好状态。”这就充分表明,健康在生物属性方面,不单纯指人体没有病痛,而是强调人在气质、性格、情绪、智力等方面的完好状态。还在社会属性方面要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式正常,在环境、物质和精神生活的满意度等方面也属正常。



二、健康的标准

世界卫生组织根据健康的含义,制定了健康的 10 条标准:



(1) 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳。

(2) 处事乐观、态度积极、乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当,身材匀称,站立时,头、肩位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

以上 10 条,体现了健康所包含的躯体、心理的完好状态和社会适应能力 3 个方面的内容。读者朋友,您衡量一下自己,健康吗?



三、疾病的概念

疾病是人在外界致病因素和体内某些因素的作用下,因自稳态调节紊乱而发生的生命活动障碍过程。在这一过程中,人体对病因及其损伤产生抗损伤反应,如细菌入侵使人体出现畏寒、发热等症状;同时出现各种体征,如咽部充血、红肿,乏力……我们说:“病了”。医生根据病人的症状、体征以

远离亚健康

及实验室检查,作出疾病的诊断。疾病是生命活动障碍过程,经过合理治疗,多数能完全恢复健康,但也有不能完全恢复健康,如高血压、糖尿病等属于终身性疾病,一旦得病难以完全恢复健康。少数治疗无效,生命活动终止——死亡。



四、亚健康概念

在日常生活中,难免会碰到自觉疲乏、胃口不好、失眠等浑身不舒服症状,可是,到了医生那里,横查竖查,就是查不出毛病来。在很长一段时间里,人们对这种现象不认识,还认为是医生没有本事,或者说是病人调皮,无病呻吟。现在,对人体这种状况清楚了。这种“自感不爽,检查无病”,介于健康与疾病之间的一种状态(既不完全健康,又达不到疾病的诊断标准和程度)叫亚健康。又称亦此亦彼的第三状态,也叫灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜病期。



亚健康是国际医学界 20 世纪 80 年代后半期的医学新思维,是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病,却是现代人身心不健康的一种表现,人体活动能力降低,反应能力降低,适应能力降低和免疫功能下降,容易罹患疾病。预防、消除亚健康,是世界卫生组织 21 世纪一项预防性健康策略。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占 5%;经医生检查,诊断有病的人也只占 20%,75% 的人处于亚健康状态。



亚健康状态中,有两种情况要特别引起重视,一种是“潜





病态”，即人体内已有潜在的病理信息，但尚未出现临床表现，查不出器质性病变。长期以来，人们对潜病态的病理信息，不易或未能识别。现在已经开始有多种手段可加以识别，然后，采取必要措施将疾病消灭在萌芽状态。如超高倍多媒体显微镜，观察人体外周血液中红细胞、白细胞、血小板以及血液中氧自由基、胆固醇斑块、细菌、真菌以及各种结晶分布、色泽的不同，预测引起亚健康的可能因素及其发展趋势，采取必要对策，尽快从亚健康状态中走出来，走向健康。另一种是“前病态”，即存在于人体的病理信息已有所表露，但临床上尚不能明确诊断，如任其发展便成为疾病。



亚健康是一种动态状态，它不会永远停留在原有的状态中，或者向疾病状态转化，这是自发的；或者向健康状态转化，这是需要自觉的，即需要付出代价与努力的。要预防、消除亚健康，就需要“主动养生”。例如，还未疲乏时，就“主动休息”，让身体“充电”后再干，这比连续干效果好，也不伤身体。又如不要等口渴了再喝水，水是生命之源，人体始终需要得到水的滋润，才能保持旺盛生命力。再比如，不要等各种维生素、微量元素缺乏症状出现时，甚至疾病发生时，再考虑补充维生素、微量元素，为时已晚，损失太大。平时如能做到在调整膳食结构的同时，增加维生素、微量元素，补充人体需要，就能保证健康。



亚健康不加重视，易发展成疾病。亚健康发展成疾病的一个重要诱因是长时期超负荷、持续不间断工作、学习，或睡眠不足、疲劳得不到消除而导致过劳。其次是营养不到位，运动不当、心理不健康等。如能科学地对待亚健康，针对引起亚健康可能原因，采取适当措施，至于一些症状较为严重应及时

去医院请医生诊治,佐以药物治疗,就有可能帮助你从亚健康状态中走出来,向健康方向转变,走向健康。



健康第一招

——劳逸适度

血的教训

含泪读完上海大众卫生报《“无冕之王”安然无恙乎？——上海市新闻工作者健康状况调查》。上海 10 家新闻单位，1995 年以来，在职员工死亡 28 人，平均死亡年龄 45.7 岁，其中最年轻的一位仅仅只有 27 岁。

据医学观察，不仅新闻工作者存在着英年早逝问题，而且其他科技人员英年早逝问题也依然没有解决。据对 2 万名中、高级知识分子死亡调查，他们平均死亡年龄也只有 58.2 岁，其中死于 40 ~ 59 岁者占 56.8%。又据调查，中科院系统在职科学家平均死亡年龄也只有 52.23 岁。据统计 1994 年上海地区科技人员平均死亡年龄 67 岁，较其他职业人员早死 3.26 岁，其中 15.6% 发生在早死年龄段。35 ~ 54 岁，医学上称早死年龄段，而 35 ~ 54 岁是人生经验最丰富，精力最充沛，硕果累累的黄金年龄段。英年早逝对事业、对社会、对家庭带来的损失是难以形容的。

这是劳逸不当的严重恶果。其实，健康发展到疾病期间有相当长的一个过程是亚健康状态，可惜的是往往不被人们重视，以至发生不可挽回的损失，实在令人痛惜。

当今社会是瞬息万变、知识爆炸的时代,人们处于剧烈的竞争中,工作和生活节奏明显加快,接踵而来的疲劳也就容易发生。有专家指出,疲劳、特别是脑力疲劳,是现在和未来一个世纪危害人体健康、导致亚健康一个不可忽视的重要因素。科技人员作业方式与工人、农民不一样,工人离开机器无法继续劳作,农民天黑强迫你离开大地只能休息,惟独科技人员,不受工作条件限制,往往是不分上班和下班,不分白天还是黑夜,常常是持续不间断地工作着,生活节奏很不规律,尤其是一些事业心强的科学家,甚至连做梦也在思索着问题,非常容易产生疲劳。可是,在日常生活中,人们比较重视体力疲劳,容易忽视脑力疲劳。体力疲劳、脑力疲劳都是人体一种保护性反应,它提醒人们应该休息了,通过休息让体力或脑力得以恢复。如若无视疲劳的警告,长此以往,日积月累,过劳就会找上头来,疾病就会发生。因此,预防、消除脑力疲劳,预防亚健康发生,对科技人员来讲显得尤为重要。

那么,如何预防、消除脑力疲劳,远离亚健康呢?办法很多,归纳起来有以下几条。



一、学会识别疲劳

学会识别疲劳,这是远离亚健康首要条件。笔者在 20 世纪 60 年代从医时,一些体弱多病的病人,他们几乎每个星期要来望我一次(看病);也有一些身体健壮,难得来看一次病。10 年、20 年、30 年过去了,结果怎么样呢?一些体弱多病的人

