

BANGONGZU
JIANKANG
REMEN HUATI

办公族 健康热门话题

主编 { 杨顺秋
 李晓珠
 宋建华



军事医学科学出版社

BANGONGZU
JIANKANG
REMEN HUATI

办公族
健康热门话题

主编 { 杨顺秋
 李晓珠
 宋建华



军事医学科学出版社

内容提要

该书是经云南省科协审批核准编写的中标科普书目,围绕办公族这一群体的健康问题,从健康理念到保健方法等不同方面进行了较全面系统的叙述,针对性、可行性强,是有益于维护增进办公族健康的实用科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

办公族健康热门话题/杨顺秋,李晓珠,宋建华主编.

-北京:军事医学科学出版社,2008.10

ISBN 978-7-80245-137-7

I. 办… II. ①杨… ②李… ③宋… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158773 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmssp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:13

字 数:172 千字

版 次:2009 年 1 月第 1 版

印 次:2009 年 1 月第 1 次

定 价:22.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

《办公族健康热门话题》编委会

主 编	杨顺秋	李晓珠	宋建华	
主 审	戴志鑫	杨 宇		
副主编	凌云霞	王 方	金丽芬	
编 委	犹品素	杨志瑞	范 群	李仕芬
	李保刚	袁惠云	许永珍	丛玉芬
	陆伟黔	秦亚辉	李林学	魏群媛
	李美琼	崔旻燕	窦灵蓉	李若惠
	钟 玲	王卫群	张 静	殷春红
	商艳霞	肖丽佳	刘鲁霞	靳杭红
	黄 晶	米继民	史毅军	江慕尧
	杜晶晶	王光琳		

序

机关工作人员(或称办公族)以中青年居多,是社会的特殊群体,关注他们的健康十分必要。

他们上班忙工作,上情下达,下情上达,以及组织、协调抓贯彻落实等;满负荷运转,竞争激烈;下班忙家务,上有老、下有小,是家庭生活的顶梁柱。加之,对自身健康的粗心大意,甚至忽视,使他们的身体多处于亚健康状态。该书的编著者敏锐地提出并回答了办公族健康中遇到的常见热门问题,以祈帮助他们关爱身体健康,做到无病早防,有病早治。在此,对该书的出版发行表示衷心祝贺!

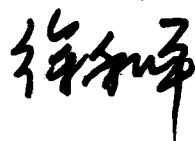
该书的编著者既是从事医院工作多年、技术精湛的医务工作者,又是科普宣传的积极实践者。他们在广泛收集、整理相关资料的基础上,结合自身丰富的临床实践和生活经验,针对办公族健康热门问题,分门别类,以条目的方式进行问答式叙述,且配有趣味性插图。内容全面系统,方法实用可靠,语言通俗简练,图文并茂。让健康掌握在自己手中!相信该书将有助于维护和增进办公

族人群的身心健康。同时也是一本不可多得的健康科普读物。

书将付梓,爰赘数语以为序。

云南省卫生厅副厅长

二〇〇八年七月四日

A handwritten signature in black ink, appearing to read '徐和平' (Xu Heping), written in a cursive style.

前 言

本书是我们向云南省护理学会申报,经云南省科协批准中标的“科普图书课题”,由此可见编写该书的重要性和必要性。

众所周知,凡属企事业单位都有办公机构,自然就有办公人员,我们将这一特殊群体,统称办公族。他(她)们分布面较广,生活节奏较快,工作负荷较重,竞争较激烈,以中青年居多,既是单位的工作骨干,又是家庭的稳定支柱。从调查资料和实际情况显示,他(她)们的身体多处于亚健康状态,且平时关心爱护自身的健康少,因此,关注和维护他(她)们的健康是我们编写本书的目的。

我们在广泛收集近年来有关杂志和报刊资料的基础上,结合自己的医疗工作实践和经验,围绕办公族的健康问题,从健康理念、疾病防治、饮食起居、强身健体、保健养生等八个方面进行阐述,所以该书有较强的针对性、可行性和实用性。

影响健康的因素是多元的,既有先天的遗传,又有后天的获得,既有客观条件的制约,又有主观人为的营造,但“健康掌握在自己手中”被越来越多的人所认同。深信,该书对维护和增强办公族的健康将大有裨益。

编 者

2008. 6. 19

目 录

一、健康新义

1. 什么是健康	(1)
2. 健康的十条标准是什么	(1)
3. 中年健康十大标准	(2)
4. 什么是健康新理念	(3)
5. 健康与哪些因素有关	(3)
6. 中国人健康指数三大标准是什么	(4)
7. 国外十大健康生活流行风	(5)
8. 什么叫亚健康及其危害	(7)
9. 哪几种人易长寿	(8)
10. 胆固醇过低也危险	(9)

二、疾病防治

1. 怎样预防电脑病	(10)
2. 什么叫电脑眼病,如何预防	(11)
3. 电脑族多养肝	(12)
4. 什么叫“鼠标手”,怎么预防	(12)
5. 久坐对人的健康有哪些损害	(13)
6. 久坐危害怎样预防	(14)
7. 颈椎病高发年龄提高到 40 岁且文字伏案工作者较多见	(15)
8. 烟草中含有哪些毒物	(16)
9. 吸烟可引发哪些疾病	(17)
10. 吸烟容易患肺癌	(18)
11. 为什么部分“老烟客”不患肺癌呢	(19)
12. 戒烟有哪些方法	(20)
13. 高脂血症的降脂措施有哪些	(21)
14. 消除慢性疲劳综合征有哪些措施	(22)

15. 失眠时怎样自我调养	(22)
16. 过敏性鼻炎怎样防治	(23)
17. 血脂是否越低越好	(24)
18. 什么是脂肪肝	(25)
19. 脂肪肝是不是病	(25)
20. 脂肪肝能否治好	(25)
21. 脂肪肝的高危因素有哪些	(26)
22. 脂肪肝分几类	(26)
23. 脂肪肝伴有转氨酶升高需服用降酶药物吗	(27)
24. 有了脂肪肝就得服用降血脂药物吗	(27)
25. 脂肪肝伴转氨酶升高者能不能多活动	(28)
26. 治便秘简便方	(28)
27. 中年人警惕隐匿性冠心病	(30)
28. 怎样预防冠心病	(31)
29. 良性乳腺疾病不是癌	(32)
30. 乳腺疾病怎样预防	(33)
31. 如何早期发现乳腺癌	(33)
32. 警惕子宫颈癌患者年轻化	(35)
33. 中年女性卵巢囊肿的自我观察	(36)
34. 什么叫癌症早期的“10条报警信号”	(37)
35. 有哪些非疾病因素可以引起月经失调	(38)
36. 戴隐形眼镜时可以点眼药水吗	(39)

三、寻医问药

1. 身体不适时应看什么科	(41)
2. 近视眼激光手术须知	(45)
3. 怎样看急诊	(46)
4. 哪些人要定期做健康体检	(48)
5. 体检项目应随年龄增减	(49)
6. 向您推荐健康体检清单	(50)
7. 您是否需要做眼部检查	(51)
8. 去哪儿体检比较合适	(52)
9. 参加体检要注意什么	(53)

10. MRI 检查应注意哪些事项	(54)
11. 检查、化验时应注意哪些事项	(54)
12. 化验正常能说明身体健康吗	(55)
13. 乙型肝炎(简称乙肝)的传播方式及感染后的结果	(56)
14. 什么是“乙肝两对半”	(56)
15. “乙肝两对半”的临床意义是什么	(57)
16. 乙肝病毒 DNA(HBV - DNA)测定的临床意义是什么	(58)
17. “乙肝两对半”阳性有哪几种组合模式	(58)
18. CT 检查的适应证有哪些	(59)
19. B 超用于哪些疾病的诊断	(60)
20. 彩超和 B 超一样吗	(60)
21. 做 B 超检查时为什么要禁食或憋尿	(61)
22. PET - CT 可查哪些疾病	(62)
23. 什么是非处方药	(63)
24. 使用非处方药应注意哪些问题	(64)
25. 如何阅读非处方药说明书	(65)
26. 个人用药十大误区	(65)
27. 用药五种不等式	(67)
28. 应用中药要注意哪些方面的问题	(68)
29. 药物的“慎用”、“忌用”、“禁用”是何意	(70)
30. 什么叫药品	(71)
31. 什么是假药	(71)
32. 什么叫劣药	(71)
33. 合理使用抗生素的原则是什么	(72)
34. 患者到医院看病就诊享有哪些权利	(73)
35. 患者到医院看病就诊应尽哪些义务	(74)
36. 患者如何维护自己的权益	(74)

四、饮食起居

1. 水的酸碱性与健康有关吗	(76)
2. 我们该喝怎样的水	(76)
3. 饮水与健康	(77)
4. 科学饮水“四注意”	(77)

5. 正常人每天喝多少水才算合适	(78)
6. 洪昭光教授推荐的“喝水时间表”	(78)
7. 长期饮用“千滚水”对人体有害	(80)
8. 不要使用“蓝”纸杯	(80)
9. 喝豆浆的五大误区	(80)
10. 不同牛奶适用不同人群	(81)
11. 哪些食物有排毒功能	(82)
12. 食物搭配禁忌	(83)
13. 常食方便面需补充其他副食品	(84)
14. 天冷吃火锅当心犯错	(85)
15. 女性吃什么, 年龄来做主	(87)
16. 中年男人营养要合理	(87)
17. 打造健康新生活	(89)
18. 什么叫矿物质	(91)
19. 矿物质如何分类	(91)
20. 人为什么会缺乏矿物质	(92)
21. 矿物质每天都在消耗, 应注意及时补充	(94)
22. 与食物有冲突的药品	(97)
23. 居室防潮妙方	(98)
24. 空气保鲜办法简介	(99)
25. 哪些家庭用品能影响室内空气质量	(100)
26. 每天开窗就能改善室内空气质量吗	(101)
27. 居室的美化方法简介	(102)
28. 室内装饰的主要问题及预防	(103)
29. 室内有害气体是从哪里来的	(104)
30. 卧室卫生应注意哪些问题	(104)
31. 健康生活常见误区	(106)
32. 每日十项健康行动	(107)
33. 染发时应注意哪些事项	(108)
34. 刷牙的方法与牙膏的选择	(109)
35. 什么情况下不宜洗澡	(109)
36. 应该摒弃的不良生活习惯	(110)
37. 靴子病的原因及预防	(111)

38. 手提包过大有害女性健康	(113)
-----------------------	-------

五、保健养生

1. 什么叫养生	(114)
2. 春季养生法应注意什么	(115)
3. 夏季养生法应注意什么	(116)
4. 秋季养生法应注意什么	(117)
5. 冬季养生法应注意什么	(118)
6. 针对人生三期,抓住养生要点	(119)
7. 夏季保健七误区	(120)
8. 冬季养生的基本原则是什么,内容有哪几方面	(122)
9. 冬季养生的主要内容有哪些	(123)
10. 健康要靠自己管	(125)
11. 蹲立运动的具体做法及保健效果	(126)
12. 女性五期不宜饮茶	(127)
13. 现在流行足浴,足浴对养生确实有用吗	(128)
14. 中药足浴十忌	(128)
15. 睡眠也是养生法	(129)
16. 饮食不当也会影响睡眠	(130)
17. 日常护肤品该用多少	(132)
18. 哪些食物有助于控制高血脂	(133)
19. 什么是中医养生学的四养	(135)
20. 危害人体健康的毒素有哪些来源	(136)
21. 人体正常排毒法有哪些途径	(137)
22. 最佳排毒方法有哪些	(137)
23. 看电视时怎样护眼	(138)
24. 怎样做眼保健操	(139)

六、心理健康

1. 什么是心理保健	(141)
2. 心理健康如何分级	(141)
3. 怎样保持心理健康	(142)
4. 怎样保持心理平衡	(143)

5. 怎样克服嫉妒心理	(144)
6. 怎样克服自卑心理	(145)
7. 怎样克服虚荣心	(147)
8. 怎样克服焦虑	(148)
9. 身体忧郁有哪些表现	(149)
10. 身体忧郁怎么办	(150)
11. 女性心理健康十大标准	(151)
12. 怎样才能保持女性心理健康	(152)
13. 情绪不佳时怎样自我调节	(153)

七、健身强体

1. 什么叫有氧运动	(155)
2. 有氧运动有哪些功效	(155)
3. 参加各种有氧运动需注意哪些事项	(156)
4. 运动可以让你远离腰酸背痛	(157)
5. 健身运动不良十诫	(158)
6. 时尚健身时,护好你的腰	(160)
7. 什么叫力量练习及其练习方法	(162)
8. 什么叫柔韧练习及其练习方法	(162)
9. 哪些运动能提升人体免疫力	(163)
10. 人人都能练的健身术	(164)
11. 适量运动的关键是什么	(166)
12. 运动中出现疼痛怎么办	(166)
13. 时尚健身时怎样保护好你的背部	(168)
14. 如何正确使用健身器械	(168)
15. 怎样选购家用健身器	(170)
16. 登高运动时应注意什么	(171)
17. 办公族应如何注意腰部锻炼	(173)
18. “交替运动”均衡锻炼效果好	(173)
19. 负荷锻炼应注意什么	(174)
20. 日常生活中锻炼身体的“小动作”	(175)
21. 向您介绍健身“十字经”	(175)
22. 如何确定你的体重是否健康呢	(176)

23. 超重时如何自我控制 (177)
24. 时尚健身法有哪些 (178)

八、养生格言

1. 名人健康格言 (180)
2. 古代养生格言 (182)
3. 其他健康格言 (187)



一、健康新义

☞ 1. 什么是健康

世界卫生组织(WHO)在其《组织法》中指出:“健康不仅是没有疾病或虚弱,而是身体的、精神的和社会幸福方向的完满状态。”也就是说,健康的含义包括生理健康、心理健康和良好的社会适应能力。一个人不仅具有生理遗传,需要有健壮的躯体,而且还具有心理和社会属性,需要有良好的心理和社会适应能力。

☞ 2. 健康的十条标准是什么

为了衡量一个人的身体是否健康,WHO定出了健康的十条标准:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活及繁重的工作,而不感到过分的紧张和疲劳。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应外界环境的多种变化。

(5)能够抵抗一般感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞,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。



3. 中年健康十大标准

(1) 眼有神: 目光炯炯有神, 无呆滞的感觉, 说明精气旺盛、脏器功能良好, 思想活跃, 情感丰富。

(2) 声息和: 说话声音宏亮, 呼吸从容不迫, 心平气和(呼吸 16 ~ 20 次/分), 反映出肺脏功能良好, 抵抗力强。

(3) 前门松: 小便通畅, 说明泌尿、生殖系统大体无恙。

(4) 后门紧: 大便每日一次, 无腹痛、腹泻之虑, 则消化功能健旺。

(5) 形不丰: 保持体形匀称, 不宜过胖。标准体重 = 身高(厘米) - 105 (女性减 100)(公斤)。

(6) 牙齿坚: 注意口腔卫生, 基本上没有龋齿和其他口腔疾病。

(7) 腰腿灵: 每周有三次以上的运动, 每次不少于半小时; 表现为肌肉、骨骼和四肢关节有力而灵活。

(8) 脉形小: 指每分钟心跳次数保持在正常范围(60 ~ 80 次/分), 说明



心脏和循环功能良好。

(9) 饮食稳:坚持定时定量,不挑食和偏食,不暴食酗酒,无烟酒嗜好,注意营养科学合理。

(10) 起居准:能按时起床和入睡,睡眠质量好。

4. 什么是健康新理念

健康新理念的含义包括心理健康和肌体健康两方面。

心理健康用“三个良好”衡量——良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系。

肌体健康用“五快”衡量——食得快(不挑食、不偏食,没有难以下咽的感觉);便得快(大小便排泄通畅正常);睡得快(按时入睡,睡得深沉);说话快(讲话流利,语言表达准确);走路快(走路轻松,下肢无沉重感)。

5. 健康与哪些因素有关

健康与下列因素有关:

(1) 自然环境。清新的空气,明媚的阳光,适宜的气候,清洁的水源,无污染的土壤都是有利于健康的自然环境。相反,则有碍于健康。

(2) 生活环境。卫生良好的环境,抑制了有碍健康的生物的生长,有益于健康。而如果生活环境恶劣,许多致病的生物如病毒、细菌和虫媒等则会孽生、繁衍、蔓延,对人的健康造成威胁。

(3) 社会环境。政治稳定,经济繁荣,文化教育发达,人与人之间团结、协作和谐,再加上医疗保健设施完善,卫生服务良好,则有利于人的健康长寿。反之,社会动荡,经济、科学、教育水平落后,人与人之间尔虞我诈,封建迷信盛行,有病难得医治,人的健康就会大打折扣。

(4) 遗传。遗传对人的健康和寿命有很大的影响。遗传病种类较多,而且一般尚无有效的治疗办法,有的遗传病不仅影响人的体质,还会影响人的智力。