

QIANFU

ZAISHENTILIDEYINHUAN

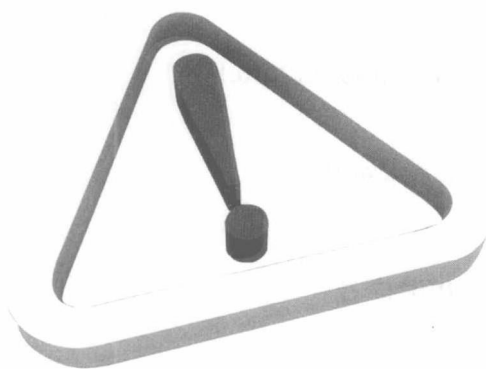


潜伏

在身体里的隐患

刘默◎ 编著

蓝天出版社



潜伏

在身体里的隐患

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

潜伏在身体里的隐患 / 刘默编著. — 北京: 蓝天出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5094-0346-4

I. ①潜… II. ①刘… III. ①疾病—症状—基本知识

IV. ①R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010717 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784/66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 16 开 (700×1000 毫米)

字 数: 183 千字

印 张: 15.5

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月北京第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

序 言

忙,已经成了都市白领们的生活写照。忙于开会、忙于总结、忙于解决上司的难题、忙于和各色客户周旋应酬,单身的还要忙于相亲、恋爱,已婚的更是家事缠身忙不停。上班族们就像理想中的“永动机”一样,从不停歇地转动着。也就是在这无休止地转动中,他们的健康正悄无声息地被一点点地“透支”。

“适者生存,优胜劣汰。”哪个职场人士不是深谙这一生存法则?于是大家都争先恐后地加班、熬夜,拼命工作,只为能出色完成任务,能受到老板赏识,能得到更高的晋升。每天,只要走入办公室,上班族们就像打了鸡血一样,忙碌不停,可以在电脑前坐一整天,就连吃饭都是坐在位子上叫外卖。好容易到了周末,却常常为了赶进度而无怨无悔地跑去公司加班。至于锻炼身体的事,都已经想不起上一次是什么时候了。

是的,一分耕耘一分收获,通过努力,你得到了荣耀,得到了地位,也得到了更多的物质财富,你觉得付出的一切都是值得的。可是要知道,就在我毫无怨言地把自己“献给”工作时,也同时在自己本来年轻而有活力的身体中埋下了各种健康隐患。这些隐患,就像一枚定时炸弹一样,随时都可能引爆,而随之而来的将是摧残身体的各种疾病。失



眠、颈椎病、各种电脑综合征等,各种名目的职业病几乎席卷了整个职场。而最为极端的“过劳死”已经不再是什么耸人听闻的新闻了。

不要心存侥幸,认为自己不是最倒霉的那一个。那些健康隐患就像狡猾的敌人一样“潜伏”在你的体内,一点点地吞噬着你的健康,扩大着它们的地盘,蹂躏着你的脏器。在它们夺取高地之时,就是你的身体崩溃垮塌之际。

爱惜自己的身体吧!身体的健康就像是数字“1”,而事业、荣耀、地位、金钱都是它后面的“0”,如果没有了前面的“1”,后面有再多的“0”也是毫无意义。本书就搜罗了职场白领们易患的典型病症,深入浅出地介绍了各种科学的应对办法,让缺少锻炼时间的上班族们在办公室和家里就能做到自我防护和保养。

谁说鱼与熊掌不能兼得?这本书就让你工作着并健康着!



目 录

CONTENTS

PART.1 精英成了“温水里的青蛙”

- Chapter 1 失眠——难逃的宿命 /002
- Chapter 2 神经衰弱——现代的“林妹妹” /009
- Chapter 3 便秘——难言之苦 /016
- Chapter 4 慢性胃炎——该打响“保胃战”了 /022
- Chapter 5 腰部疾病——挺起腰板做人 /029
- Chapter 6 痔疮——办公室里的“温床” /035
- Chapter 7 脱发——谁动了你的秀发 /042
- Chapter 8 胆结石——体内的小“炸弹” /050
- Chapter 9 头痛——着实让人头痛 /056
- Chapter 10 口腔溃疡——别让大病酿大祸 /060
- Chapter 11 过劳死——生命拒承之重 /065

PART.2 陪在身边的“高科技杀手”

- Chapter 1 颈椎病——白领最大的“心病” /074
- Chapter 2 肩周炎——冻结了肩关节的自由 /081
- Chapter 3 鼠标手——没有“名分”的职业病 /086
- Chapter 4 干眼症——想“哭”不容易 /091
- Chapter 5 电脑血栓症——久坐出来的病 /096



PART.3 职场女人更应“爱惜”自己

- Chapter 1 贫血——好气色可以补出来 /100
- Chapter 2 骨质疏松——吞噬着健硕的骨骼 /106
- Chapter 3 乳腺疾病——女人情绪的晴雨表 /112
- Chapter 4 月经不调——“好朋友”需呵护 /125
- Chapter 5 阴道炎——女性的难言之隐 /132
- Chapter 6 宫颈炎——成熟女性不可不在意 /137
- Chapter 7 盆腔炎——健康女人应“无炎” /142
- Chapter 8 卵巢疾病——早衰的“刽子手” /147

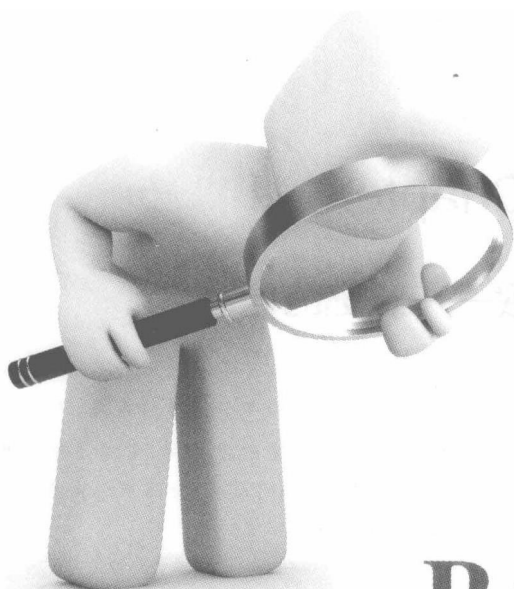
PART.4 成为“笑到最后”的男人

- Chapter 1 脂肪肝——令男性身陷健康险境 /160
- Chapter 2 肾虚——使男人失去自信 /166
- Chapter 3 慢性咽喉炎——呼吸道亮起的红灯 /172
- Chapter 4 高血压——高职位付出的代价 /178
- Chapter 5 前列腺炎——必须守护的生命“腺” /185



PART.5 适时给自己的心灵“排毒”

- Chapter 1 抑郁症——“我很郁闷” /192
- Chapter 2 强迫症——谁让你欲罢不能 /200
- Chapter 3 焦虑症——眉头上的把把紧“锁” /208
- Chapter 4 “星期一综合征”——每周的“世界末日” /215
- Chapter 5 “压力上瘾症”——压力的“魅力”和诱惑 /219
- Chapter 6 “老板恐惧症”——职业发展的“绊脚石” /223
- 附 录** 日常生活里的“十面埋伏” /228



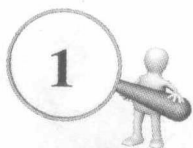
PART.1

精英成了“温水里的青蛙”

穿着精致、收入不菲、出入高档写字楼的都市白领们，在光鲜靓丽的外表下，却隐藏着极度疲乏的身体和一触即发的疾病隐患。高强度的工作、残酷的职场竞争，正在慢慢地“透支”着他们的健康。而他们似乎还没有察觉到“潜伏”在身体里的隐患，正时刻准备着爆发。



Chapter 1



失眠——难逃的宿命

谁是最睡不着的人？失眠似乎已成为职场白领们难逃的宿命。快节奏的社会环境，高强度的工作压力，以及过于丰富的夜生活，带给了他们糟糕的睡眠，甚至是彻夜不眠。要知道人的一生有 1/3 的时间都应在睡眠中度过，良好的睡眠可是保证身体健康的前提。

恐怕很多职场中人不知道从何时开始在深夜辗转反侧难以入睡。要知道“冰冻三尺，非一日之寒”，失眠可能其实早已“潜伏”在你身边了。这都是由于繁忙的工作和巨大的压力使上班族们常常熬夜加班，甚至通宵工作，久而久之，生物钟被改变，到了睡觉的时候却难以入睡，从而对睡眠产生紧张心理，形成长期失眠。或者是生活中由于要面对各种问题，如感情、住房、婚姻以及人际关系等，使人心理紧张、忧虑，而总是带着这类未解决的问题睡觉，势必就会影响到睡眠质量。

一个周末，我去拜访一个朋友，恰好朋友的弟弟也在，只见他哈欠连连，神情困顿。我说：“昨晚没睡好吧？”他叹了口气：“何止是昨天晚上呀，我差不多有两个月都睡不好了！”原来朋友的弟弟是一家软件公司的业务主管，虽然下班并不是很晚，但回到家后，满脑子还是想着工作上的事情，到该睡觉的时候，翻来覆去怎么也睡不着。上班的时候工

作效率低很多,回到家常常发无名火,老婆说他得了焦虑症,要带他去看心理医生。他很苦恼地问我:“您说我真的得了焦虑症吗?”我说:“你这应该就是失眠导致的,还没有严重到发展成焦虑症。”

在临床上,失眠是指难以入睡、难以持续睡眠,在隔天清晨醒来时没有重获精力的感觉。每个人失眠的症状可能不尽相同,通常失眠会有这几个方面的表现:入睡困难,可能早早地就躺在了床上,但脑子里不停地想东想西,自己也无法控制,辗转反侧,总也睡不着;不能熟睡,睡眠很浅、很轻,睡不实,真正睡眠时间减少;可能凌晨三四点钟就醒了,醒后无法再入睡;爱做梦,经常从梦中惊醒,感到整夜都在做梦;睡醒起床之后没有神清气爽的感觉,总感到精力没有恢复;容易被惊醒,有的人对声音敏感,有的人对光线敏感。

不要以为失眠不算病,不需要治疗,失眠给我们身体带来的危害不可小觑:轻者引起人的疲劳感、反应迟缓、无精打采、头痛、记忆力不集中;重则会影响到我们的神经系统,可能导致精神分裂、抑郁症、焦虑症或植物神经功能紊乱等功能性疾病,甚至会引起身体其他系统的疾病,比如心血管系统疾病或消化系统疾病等。对于女性而言,失眠还会引起身体内分泌失调,从而降低自身免疫力。

失眠如此痛苦,究竟是哪些原因影响了我们的睡眠呢?导致失眠的“元凶”其实也是各色各样,包括:睡眠环境的突然改变,比如室内的光线、声音的改变,卧具的改变等;长期的不良生活习惯,如睡前饮茶、喝咖啡、吸烟等;身体的不适也可导致失眠;因某些特别事件引起兴奋、忧虑或多思而可能造成机会性失眠;以及安眠药或嗜酒者的戒断反应也会致使失眠。对于不同原因的失眠要根据具体情况进行对症治疗。





由于西医治疗失眠所用的药物一般都有些副作用,而且可能会产生依赖性,而中医治疗失眠不仅疗效显著,且副作用很小。我们就来看看中医是如何解读失眠的。

中医将睡眠看做是阴阳消长平衡的一个过程。人的正常睡眠是阴阳之气自然而有规律地转化的结果,如果这种规律一旦被破坏,失眠自然就会发生。我国历代医家认为失眠可由七情内伤为主要病因。涉及的脏腑包括心、脾、肝、胆、肾等,其病机总属营卫失和,阴阳失调为病之本,或阴虚不能纳阳,或阳盛不得入阴。正如《灵枢·大惑论》所云:“卫气不得入于阴,常留于阳。留于阳则阳气满,阳气满则阳跷盛;不得入于阴则阴气虚,故目不瞑矣。”可见,阴阳失和是失眠的关键所在。另外,心是人体情志的发生之处和主宰者。心主神志、肝主情志、脾志为思,若情志不舒,思虑过度,不仅影响肝之疏泄,出现肝郁气滞,化火扰神,而且进一步耗伤心血,损伤脾运,最后导致心肾失交而神志不宁。依此,中医治疗失眠分为下面五个类型对症而治:

肝郁化火型 多由恼怒烦闷而生,因恼怒伤肝,肝失条达,肝气郁久而化火,上扰心神而引起失眠。表现为少寐、不易入睡,入睡后则多梦易惊醒,急躁易怒、目赤口苦、大便干结、小便黄赤、舌红苔黄、脉弦而数。治疗时,以疏肝泻热,佐以安神为主。

痰热内扰型 由饮食不节,暴饮暴食、摄入过多的肥甘生冷之食,或嗜酒成癖,导致肠胃受热,痰热上扰而造成失眠。表现为胸闷、心烦、失眠、头痛、暖气、反酸、饮食不振、痰多、舌质偏红、舌苔黄腻、脉象滑数。治疗时以化痰清热,养心安神为主。

阴虚火旺型 多因体虚精亏、纵欲过度,使肾阴耗竭、心阴不足、心火独亢而造成失眠。表现为心烦不寐、耳鸣健忘、入睡困难,同时兼有手足心发热、盗汗、口渴、咽干或口舌糜烂,舌质红、少苔、脉象细数。治

疗时以滋阴降火、清心安神为主。

心脾两虚型 由于体虚、劳心伤神或久病大病之后，引起气虚血亏，营血不足，不能奉养心神，致使心神不安，从而产生失眠。表现为多梦易醒、头晕目眩、神疲乏力、面黄少华、舌淡苔薄、脉象细弱。治疗时以养血安神、补心健脾为主。

心胆气虚型 由于突然受到惊吓，目睹异物或听到巨大响声而造成失眠。表现为噩梦惊扰，易被惊醒，胆怯心悸，遇事易惊，气短倦怠、小便清长、舌淡、脉象弦细。治疗时以益气温胆、宁心安神为主。

拯救你的睡眠

造成失眠的原因是复杂的，无论是采取西医治疗还是中医疗法，不同类型的失眠患者要依据其自身情况进行个体化治疗。只有辨病与辨证相结合，对症配药，才能真正“拯救”陷入“困境”的睡眠。

生活中我们不妨先做好预防，避免失眠的发生。要知道凡事都有因果，只有平时养成良好的生活习惯，才能拥有高质量的睡眠。避免失眠的最有效方法，就是让自己的生活起居规律化，养成定时入寝与定时起床的习惯，从而建立自己的生理时钟。有时可能因为工作不得不晚睡，那到了早晨仍要按时起床。在周末或假期，也最好少睡懒觉。要知道睡眠不是存钱，睡多了也无益。

再有就是坚持适度运动。每天要保证半小时至一小时的运动时间，以活动身体各个器官，提高身体素质。尤其是对于忙碌的办公室白领们，在一天的工作结束后，往往是头昏脑涨，这就需要进行一些体力运动，来“中和”白天的大量脑力活动了。因为体力活动太少，导致脑体活动失衡，就容易导致失眠。因此，办公室一族们可以每天晚上吃过饭后去散散步，这对于消除大脑疲劳很有好处。当然，在睡前是不宜做剧





烈运动的,走路其实就是一味治疗失眠的“良药”,如果每天能走五千到一万步,一般性的失眠问题就迎刃而解了。

另外,晚饭时不要吃得太晚和过饱,如果需要在睡前进食的话,一定要适量,可以选择牛奶、面包、饼干之类的食物,还能有助于睡眠。而咖啡、可乐、茶等带有刺激性的饮料,就不要再睡前饮用了。睡前半小时内避免过分劳心或劳力的工作,绝不要带着思考中的难题上床,那样即便是身体准备入睡了,大脑却还没有做好准备。不妨听听轻音乐,让心情放松、平和下来,舒舒服服地进入梦乡。

对于生活中偶尔遇到的失眠,千万不要过分忧虑,保持一个平和的精神状态很重要,要相信自己的身体自然会调节适应。人的身心弹性很大,一两夜失眠不会影响健康。其实比失眠更可怕的是害怕失眠,因为愈担心睡不着,就愈加难以入睡,从而加重失眠的程度。

小心陷入失眠对策误区

由于越来越多的人加入了“失眠大军”,可能每个人都有自己对付失眠的心得,但有些所谓的小妙招是经不起科学推敲的,反而事与愿违。面对这些“对策误区”你要小心了。

睡前剧烈运动 睡前进行剧烈的运动,不但不能帮助睡眠,反而会让原本已经疲倦的肌肉更加紧张,使大脑更加兴奋,而让你难以入睡。

让安眠药帮忙 吃了安眠药倒是可以让人很快入睡,但要知道安眠药可不能乱吃!服用安眠药后的睡眠是被动睡眠,不同于生理睡眠。安眠药虽然能让你整夜沉睡,但醒来后依然会感觉疲乏。

喝酒助眠 酒精有麻痹神经的作用,但用它来助眠却并不明智。喝了酒可能真的是睡着了,但却很容易造成呼吸困难,或者有睡不安稳、胃疼、口渴的感觉,醒来后会感到头重混沌,而没有恢复精力的感觉。

一定要睡够 8 小时 其实每个人的自身生理状况不同，合理睡眠时间不一定是 8 小时。只要睡醒起来觉得精神饱满，即使并不够 8 小时，也不必为睡的时间不足而紧张，这样反而会造成睡眠障碍。

按摩疗法

◆每晚睡前用温水泡脚后，用手指按揉双脚脚底的涌泉穴 3~5 分钟。

涌泉穴的位置：卷足时，脚底前部的凹陷处即为涌泉穴。

◆平躺于床上，双手重叠，分别在上腹部和下腹部，适当用力顺时针、逆时针地环形摩动 1 分钟左右。

◆用拇指适当用力掐按足三里穴位 1 分钟左右。

足三里穴位置：在膝部的正下方，将膝关节弯曲成直角，外侧膝盖骨下方有个凹陷，即外膝眼，再往下四横指，即为足三里穴。



按摩的过程中，动作一定要柔和，以睡前 1~2 小时内按摩为最佳。同时，要尽量避免烦恼、忧虑和紧张情绪，以平和的心情去按摩。

饮食疗法

◆猪心枣仁汤：取猪心 1 个，洗干净，切成两半，放入净锅内，然后把洗干净的 15 克酸枣仁、15 克茯苓、5 克远志放入，加入适量水，用大火烧开后撇去浮沫，移小火炖至猪心熟透后即成。此汤对治心肝血虚引起的心悸不宁、失眠多梦、记忆力减退等症状有显著功效。



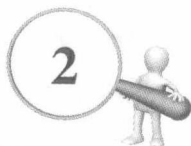


◆龙眼莲子羹:将 30 克莲子洗净,放入沙锅,用温开水浸泡片刻,加适量清水,大火烧开,改用中火煨煮 30 分钟后加入洗净的 20 克龙眼肉。然后改用小火煨煮至莲子酥烂,调入用冷水拌和均匀的 50 克藕粉,边调边搅,煮成羹即可。龙眼莲子羹适宜心脾两虚型神经衰弱者食用。

健康小贴士

生活中有很多食物可以在晚上临睡前适量摄入,以提高你的睡眠质量,让你睡个“饱”。比如,温牛奶、小米、蜂蜜、核桃、葵花子、香蕉以及全麦面包等。

Chapter 2



神经衰弱——现代的“林妹妹”

在美国，曾有一度神经衰弱在上流社会很是流行，人们甚至以患神经衰弱来炫耀自己的高贵身份。因为神经衰弱一般是那些受过高等教育、内心细腻的脑力劳动者才容易患的病。现在听起来感觉矫情得可笑，但神经衰弱确实是职场白领们尤其是女性们的一种流行病。

由于都市白领们的工作和生活压力与日俱增，他们的精神承受能力也随之受到越来越多的挑战，久而久之，他们就开始受到神经衰弱的“青睐”。失眠、疲劳、头晕、情绪不稳等一些不适症状也随之而来。尤其是一些心思细腻敏感的年轻女性们，她们没有机会表现出让人怜香惜玉的姿态，林妹妹根本不是这个时代的产物了。然而她们很多人却会患上林妹妹的标志性症状：神经衰弱。因为她们身处竞争激烈的职场中，除了要出色完成高强度的工作外，还要周旋于上司、同僚和客户之间，生活里还有情感、婚姻、家庭等现实问题要去面对。她们要尽量把事情做到完美，并且面面俱到。但理想与现实总是有差距的，一旦不能调整好心态，神经衰弱似乎就成了她们必然的归宿。

我一个同事的妹妹在一家广告公司上班，几乎没有准时下过班，经常是加班到晚上八九点钟，由于年轻，精力旺盛，每次见到她都还状

