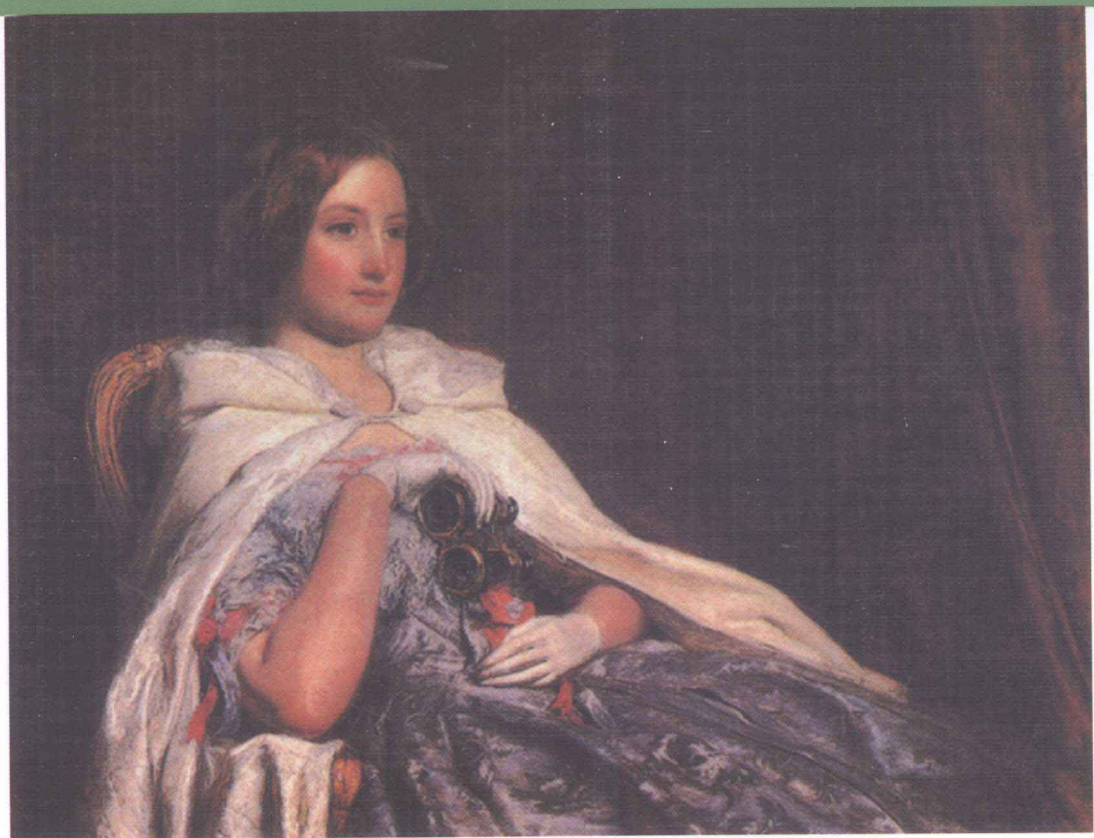




《包厢》

威廉·鲍威尔·弗里思 英国

这是一幅富于情节性的肖像画，一位小姐坐在包厢之中，手持望远镜观看演出，神色专注。画家以学院派的技法与严谨的造型，描绘了包厢中的女孩。画中女孩单纯稚气，面部、手臂刻画生动逼真，衣服质地、质感都表现得十分准确，深色的背景衬托出女孩的身姿。

ISBN 978-7-80250-435-6



9 787802 504356 >

定价：32.00元

图书在版编目(CIP)数据

员工健康手册/王燕玲编著.

—北京:中国言实出版社,2011.2

ISBN 978-7-80250-435-6

I. ①员…

II. ①王…

III. ①保健—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 256240 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 190 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-435-6/R·14

度日如年,不堪重负。

很多时候,我们身体所表现出的抗拒和报复,就是你在追求高薪和级别时留下的隐患。

我们一度在思考抑制我们成功因素的那块短板,是生不逢时?是不够优秀?是遇人不善?是时机未到?是性格优柔寡断,不善与人沟通,做事缺乏条理,讲话缺少魄力?你把自己架在镂空的危楼之上,骑虎难下。

都不是……

其实,往往在成功的道路上,健康是我们那块潜在的、最具威胁和极高杀伤力的短板。

我们的人生不一定非要轰轰烈烈大刀阔斧的勇往直前,偶尔停歇欣赏沿途美景有何不可,在“工作狂”、“职业病”满办公室飞的今天,员工不注重身体机能的反常、工作心态走样,最终造成职场失意的例子不胜枚举,都说猫有九条命,而我们人类没必要和自己死磕,给自己多一点释怀、多一份关怀,把握住愉悦轻快的工作节奏、打造健康体魄和年轻心态才是你身在职场而立足职场不败之地的法宝。

西方的一个谚语“健康已经在山的另一边”,意为如果把人生比作爬坡,刚开始时总是脚下生风,一路欢歌,爬到一些重要的节点,体力不支意志不强的人就会落后,体力充沛咬牙坚持的人就会领先。我们所在的职场,也是一个爬上坡的过程,而人生最累的时候,莫过于爬到山顶之前的最后冲刺阶段,人的生理和心理压力均已达到极限,可谓身心俱疲,许多人的身体不堪重负,轰然倒塌。没有坚持爬到山顶,无法领略云淡风清的风景,所以我们要倡导有节奏的爬上坡,也就是工作的合理性和持续性,而应该摒弃职场那些不健康习惯,做一个体力充沛也勇于攀登的人。

“只有健康,才是至高无上的。”我们一路在职场晃晃悠悠,欣赏世间百态,希望每一位职场精英们都能健康的爬到人生的巅峰。如电视剧《刘老根》中有一句耐人寻味的台词,“高官不如高薪,高薪不如高寿,高寿不如高兴。”如果你认同这些,那你就知道了秘诀。没错,永葆青春健康的姿态才是我们通往职场巅峰的那个跳板。

3. 办公室一族不可忽视的饮食习惯 /021
4. 早餐合理,健康工作的源泉 /023
5. 重视午餐,精力充沛备战工作 /025
6. 下班回家,饥不择食害处大 /027
7. 熬夜加班,能量代谢要平衡 /029
8. 工作途中,科学补充水果 /032
9. 职场应酬,饮酒有度 /034
10. 办公室一族,喝咖啡有讲究 /036
11. 上班族喝水有诀窍 /038
12. 职场女性,打造窈窕身姿的秘诀 /040
13. 合理营养,让你在职场上巾帼不让须眉 /042
14. 远离饮食误区,精力充沛应对工作 /045

第三章 拯救睡眠,不再当疲劳上班族

人的一生差不多有三分之一的时间都是在睡眠中度过的,无论对谁,睡眠都是一生中不可或缺的生命需要。然而,在这个钢筋水泥丛林中,一夜安眠到天亮对许多工作繁忙、生活压力大的上班族来说,则成了一件看似简单却不容易实现的事。拯救睡眠质量、打造压力社会下的舒适睡眠则成了许多职场人的当务之急。

1. 睡眠好,精力才充沛 /050
2. 上班族的睡眠,想说爱你不容易 /052
3. 环境好,睡得才香 /054
4. 告别睡眠障碍,轻轻松松入睡 /056
5. 科学睡眠,提升工作活力 /059
6. 释放工作压力,摆脱失眠困扰 /061
7. 熬夜工作者,提高睡眠质量是关键 /062
8. 正确的睡姿,让你告别疲劳 /064
9. 周末补睡眠害处多 /067



良好的工作习惯并不仅仅是指工作。在处理工作任务的同时,我们的身体和大脑也需要好好呼吸一下新鲜空气。在每隔一个小时就站起来放松休息一下的时候,我们体能的能量会得到恢复,思维会更加清晰,身体机能也会更好地进行运转。采用稳定的工作步伐去完成任务,同样也很有帮助,这对提高工作效率大有帮助。

1. 好习惯是健康的“银行” /152
2. 5 分钟锻炼,成就一生健康 /154
3. “办公室一族”切忌久坐 /155
4. 久坐的白领,选择正确的坐姿 /157
5. 工作之余,常亲近大自然 /159
6. 熬夜加班,健康大打折扣 /160
7. 工作没灵感,香烟不可取 /162
8. 合理生活方式是健康的源泉 /163

第八章 预防疾病, 别拿健康赌明天

幸福感是个人的心理感受,人生在世,健康才是真正的幸福,而没有健康,其他的一切都会失去意义,因名利得失损害健康得不偿失。对健康和金钱关系的误解,使众多年轻人形成了不良的、无知的生活方式,自身原因才是慢性病年轻化的“主因”。“行为的革命”已是迫在眉睫。

1. 防病胜于治病 /166
2. 如何及时调节职场情绪 /168
3. 别让“心病”困扰你 /170
4. 及时体检,为健康加上“防护栏” /171
5. 别让工作搅乱了生活 /174
6. 寻常小病,不可轻视 /175
7. 上班族,时刻预防胃病 /177
8. 职场警惕“休假恐惧征” /179
9. 上班族的按摩养生秘笈 /181

第九章 从容应对办公室健康危机

2008年金融危机,股市崩盘,货币贬值,导致各大公司纷纷裁员,恍惚整个社会的经济环境都进入了不健康的状态。不少人迅速抛售股票,疯狂加班工作,生活水平逐渐缩水,社会压力、职场压力、生活压力……这些都让人喘不过气来。许多城市白领的健康生活也出现了全面危机。金融危机我们可以宏观调控进行应对,那么职场的健康突发危机我们该如何从容应对呢?

1. 远离办公室头痛的秘诀 /186
2. 科学应对鼻出血 /187
3. 夏天工作中暑怎么办 /189
4. 第一时间应对突然晕厥 /192

第十章 直面疾病,让健康和生命重现

俗话说“病来如山倒,病去如抽丝”,再小的疾病都是一件不可轻视的事情,学会直面疾病,尽早做好防护工作,才能在竞争激烈的职场之路上,给自己的健康和生命加一道“安全锁”。

1. 颈部疼痛,自我按摩来帮忙 /196
2. 别让肩周炎阻挡了你工作的步伐 /198
3. 远离办公室腰背痛 /200
4. 办公室一族,随时预防肥胖症 /203
5. 解除高血压的困扰 /206
6. 胃部不适怎么办 /209
7. 远离糖尿病的困扰 /211
8. 休克的急救 /214
9. 心脏病发作的应急处理 /216

第一章 健康生活,快乐工作

一位哲学家曾这样说过,如果把健康看作“1”的话,那么金钱、爱情、荣誉、地位、事业……都是“1”后面的“0”。当然,“0”是越多越好,但是如果没有前面的“1”,再多的“0”也会失去意义。因此,学会守护人生最宝贵的财富——健康与快乐,我们才会更幸福、更成功。



1

工作是自己的,健康更是自己的

在职场竞争激烈的今天,工作无疑是很重要的,就我国目前整体就业环境和收入状况来看,相信说工作不重要的人很少,只有很少的一部分功成名就的金领人士,是在享受生活。而绝大多数人仍然只能靠工作来维持个人和家庭的生活,可以说没有了工作就意味着没有了生活的来源。因此,从个人的角度来说,工作是非常重要的。但是,任何事情都是具有两面性的,工作虽然对我们的生活很重要,健康更是值得我们关注的。如果没有了健康的身体,工作也就没有了载体,工作也会随之失去。当我们的健康出现问题时,身体就会背叛我们,使我们失去很多,比如工作、生活、家庭等。所以,无论工作多么重要,身体永远是第一位的,拥有健康的身体才是自己最宝贵的财富。

王彬是一家跨国公司的华北区总代表,年届三十,正是精力旺盛的年龄段。在他的大脑里装的除了业绩还是业绩,为了业绩他每天起早摸黑忙于工作,而休息的时间却很少,每天只有五六个小时的休息时间。即使感到疲倦时,也是强打精神硬撑着,总觉得自己身体很棒,透支一点没有关系,等取得更大的成绩后,再好好休息调养一下身体。仅一年多的时间,一个棒小伙被熬成了皮包骨,气色一天不如一天,精神恍惚,动作也开始变得迟缓。家人和同事都劝他到医院检查一下,休息几天。但他总强调:“我休息了,工作谁来完成呢?”终于一天,他彻底病倒了,躺在医院里的病床上。他的工作自然也就由别人接替了。此时的他终于明白,他的工作是可以替代的,而健康却是没有人可以替代的!

王彬的遭遇告诉我们,工作很多时候是为别人,而健康绝对是为了自

他看上去永远都是那么精力充沛,工作效率自然也是蛮高的。

每天的八小时做完,他就不再想工作的事情了,在属于自己的私人空间里干自己喜欢的事情,如听听舒缓的音乐,去 KTV 吼上几嗓子。回到家里看看书,练练书法。每晚十时准时就寝,睡前十分钟将第二天要做的事情梳理一遍,做到心中有数,然后就很快进入甜美的梦乡。

在十几年的职场生涯中,张和亮一直是这样按部就班地生活、工作的。业绩突出,却没有使身体拖垮,始终保持着旺盛的工作状态,越来越受到老总的信赖和器重,提职加薪是自然的。张和亮之所以能取得事业成功,除了个人才能外,身体健康也是一个重要的因素。如果他也像王彬那样去用健康拼业绩,肯定不会有今天的成就。所以要想工作健康两不误,“享受工作”,合理地安排作息时间,养成良好的工作和生活习惯是唯一的捷径。

2

健康的生活方式——快乐工作的基础

快节奏的生活改变了我们以往的生活习惯和工作习惯,对于许多职场人士来说,一天紧张的工作下来,身心疲惫到了极点。年复一年的枯燥固定程序化的工作简直使人变成了机器,关注更多的是工作,至于身体的健康几乎无暇顾及。随着压力的渐渐加大,为了减压,不惜采取不健康的生活方式来“麻醉”自己的感官,如过量的吸烟,无节制的饮酒,喜欢到热闹的迪厅蹦迪来宣泄心中的烦闷。为了适应快节奏的生活,早上没时间吃早餐,午饭也是草草了事,晚上加班挑灯夜战,从早坐到晚几乎不运动等。

这些不良或不当的生活方式所带来的后果也是很可怕的,所换来的是身体健康逐渐地丢失,给工作带来更大的不便。所以,健康的生活方式

炼利于身体健康。适合锻炼的运动有很多,散步、跑步、健身操、瑜伽、各种球类等。

5. 不可久坐。久坐的最大危害是不利于血液循环,易引发新陈代谢和心血管方面的疾病。坐姿长久固定,也是颈椎、腰椎发病的重要因素。所以,定时站起活动一下身体可以起到身康体健的保健作用。

6. 要主动休息。持续的高强度工作会加重疲劳,要消除疲劳也需要更长的时间。如果等到累了再休息,效果往往不明显,因此要学会主动休息。

7. 保持心情舒畅。失望、焦虑、恐惧、沮丧等不良情绪可使人心力交瘁。有了烦恼应及时排解,努力保持乐观向上的生活态度,有助于提高工作效率。

8. 坚持做定期的体检。每年一定要做定期全面体检,特别是有关心脏的项目的检查不可缺少,以及对高血压、高血脂、高血糖的筛查,以便发现隐情及时治疗。

9. 发现病痛及时就医。职场人士整日忙于工作,当发现病痛时,多数自己买药解决,有的则根本不理睬一些小病痛,觉得小毛病扛一扛就过去了,结果错过了最佳的治疗时间,被一拖再拖成了大病。所以有病勿拖,应尽早到医院寻求医生的帮助,及时诊治,对症下药,把疾患消灭在萌芽状态中。

10. 要多与家人和朋友进行交流。本来工作压力就很大,如在缺乏交流、疏导和宣泄的情况下,精神压力会与日俱增。常与家人或朋友交流,精神上会感到舒缓和愉悦。会觉得周边的世界变得美好起来,压力也减轻了许多。

3

健康是玻璃球,工作是皮球

人体是一个很脆弱的生命载体,把健康比作一个脆弱易碎的玻璃球



并不夸张。如果不精心呵护,极易容易患上各种疾病。所以,奋斗在职场的朋友们一定要切记:健康是单行线,不要透支健康。相对而言,工作却如同皮球,弹性是很大的,即使今天丢掉了工作,只要身体健康,明天仍旧可以寻找到心仪的工作。

在西方发达国家职场打拼的精英,对健康和工作的态度就比较务实。他们常说:“工作是橡皮球,掉了,还会再弹回来。而健康就像是玻璃做的,掉了,就碎了。”因此,当他们失业时,表现得无所畏惧,从容应对。他们的理念是,一个人一生未必只干一样工作,一个人一生未必就跟一个老板干。即使经历多次辞退,只要自己身体健康,都能够重新找到工作。也正因为有了这种从容不迫的工作态度,在西方很难见到个人用钱买工作的现象,更不会为了保所谓的“饭碗”,而不惜透支健康。

爱岗敬业是一种工作态度,没有哪个老板喜欢做事拖拉的员工,也没有哪个老板鼓励员工向无所事事的人看齐。但是,工作狂式的拼命是不可取的,我们应该在保证健康的情况下,努力提高工作效率。有些时候,采取长期熬夜加班的方式,反而影响工作效率。试想,当你头晕眼花、哈欠连天时,你的头脑、手指还能灵活自如?

刘云是一所名校毕业的大学生,如今是一家地产公司销售部门的顶梁柱,主要做文案工作。入职三年来都能很好地完成所交办的文案工作,在人们的印象中,这个年仅27岁的文静女同事不但工作认真,人品好,也非常敬业,很少见到她有闲下来的时候,加班加点是常有的事情,反之倒觉得不正常了。

在日夜操劳中,刘云感到身体逐渐有了一些不适:颈椎开始有些不灵活了,左侧的头莫名其妙的疼起来,一向很准时的月经不再准时来报到,两三个月才光顾一回。做医生的妈妈及时发现了女儿的不佳状态,强行带领刘云去做了一次体检。体检结果是身体健康到了极度亚健康状态,必须离职休养。

尽管刘云是那么的宁愿,但最后还是听从了妈妈的劝导,

暂时请了半年的病假,直到身体恢复了正常,才重新回到工作岗位上。

刘云的经历告诉我们,健康是透支不得的,不要等到健康状况脆弱到玻璃球的地步才想到去补救,而是要在健康还没有问题时,像筑防波堤那样,及时给身体进行必要的“保养”。否则,一旦健康这颗空心玻璃球掉在地上时,就会摔得粉碎,很难修补到完好如初了。

4 透支健康,等于失去一切

职场就是战场,许多职场人士年复一年,日复一日地奔波于社会、家庭和事业之间,不知不觉中,已经透支了自己的健康。长时间在高压力下工作,无暇锻炼,久而久之,肥胖症、高血脂、高血压、冠心病等已经悄然降临到现代职场群体中间。看似风光无限的现代职场金领和白领们有几人 not 感到颈部僵直、两肩酸麻、精神萎靡不振? 颈椎病、腰椎病使长期伏案工作的你,很难再挺直腰身,健步如风了。这些,都是透支健康所带来“硕果”。如果不及时进行保养与调养,所失去的除了健康的体魄,还会失去你含辛茹苦所获得的财富和美好的前程。生活在病痛缠身的环境里的你,自然也失去风光无限的职场,告别了光鲜的生活。纵使你拥有豪宅、名车和大笔的金钱,也没了享受的心情。

躺在医院病床上的杨红军很困难的翻动着身体,他想改变一下卧姿,可是努力了半天都没有成功。疼痛的腰椎令他做个简单的翻身动作都十分难,最后还是呼叫护士才实现使自己躺得稍舒服些的愿望。

谢过护士的帮助后,35岁的他把目光投向窗外,蓝天白云使人感到赏心悦目,树冠上的一群小鸟有的起飞直插蓝天,有的从天空中很潇洒地落在树枝上。它们是多么自由啊! 杨红军对



疑地走出医院,准备重新调整一下作息,试一段时日看看结果。

张宇娟的情况,医生判断是对的,她其实没有什么病,只是自己没有合理安排好工作和生活,使之失衡,才导致现在痛苦的结果。没有认识到人体内分泌功能的正常,是需要一个符合自然规律的生活节奏的。医学研究告诉我们,早晨7点到8点是肾上腺激素分泌最旺盛的时间段,因此上午的工作效率也相对比较高。而到了中午,肾上腺激素分泌逐渐减少,尤其是午饭后人就感到疲劳,这时候工作效率明显降低,如能小憩片刻,就可以缓解疲劳。到了下午2点至4点肾上腺激素分泌又有一个小高峰,所以下午也是做重要工作的合适时间段,四五点钟时,又进入下一个低谷,晚上12点肾上腺激素分泌降至最低谷。这就是我们的人体生物钟,如果能根据人体的这一生物钟来安排作息时间,使生活节奏符合人体的生理自然规律,就可以保持充沛的精力,不容易得病,人也显得较为年轻有朝气。

合理休息是要讲究养生规律的,休息方式不科学等于没有休息,反而会加速身体的疲劳。如趁下班后逛街、交友、蹦迪,一晚上折腾下来会更加疲惫。有些人周末疯玩到深夜,再酣睡到第二天中午甚至晚上,一觉醒来,只觉得昏昏沉沉,头痛难忍。选择在周末或长假期间把睡觉、上网、看电视作为休息方式的群体,很少能达到休息好的目的。这是休息不当惹的祸,休息不当易导致“假性疲劳”。休息并不意味着坐在沙发上或躺在床上静止不动,对于脑力劳动者来说,大脑一直思考工作问题,也不算休息。对于大部分上班族来说,往往以一个姿势坐上七八个小时,此时身体的代谢能力和血液循环都会减弱。另外,由于大脑皮层极度兴奋,身体处于低兴奋状态,如果休息时仍然坐着、躺着,全身处于“缺氧”环境,不但影响消化功能,还有碍人体气血的流动循环,这样休息只能越休息越累,医学上称作“假性疲劳”。

最合理的休息方式应该是下班回家后,先不要上床睡觉,如做做运动,给花浇浇水,来活动一下僵硬的身体。然后可以选择看画报、听音乐、



可她找来找去也没能找到出现这种状况的原因,用她自己的话说,就是“没来由的郁闷”。

她的同事刘先生的情况更是糟糕,才38岁的他觉得身体越来越差,经常失眠、做恶梦,只要上班,就烦躁不安,有时甚至什么事也不想做,整天没精打采,似乎已经心力交瘁。为不影响工作,他不得不去看医生,走了多家医院,前后花了近1万元,结果什么病也没查出,可情况还是没有一点好转。随着时间的推移,整个人几乎快疯掉了。

无论是赵晶,还是刘先生,其实都是处于一种亚健康状况,只不过一个轻些,一个稍重些罢了。

破解亚健康的唯一方法是及时进行全方位的生理和心理的调节,务必牢记“健康是金”的格言,并将这一信念实实在在地融化在自己的行动之中,从日常生活的一点一滴做起,从自己的每一种行为做起,而且要从现在做起,不能等以后再说。

对于亚健康的调整,自身的生活规律以及生活方式也很重要。亚健康的形成,很大一部分原因都跟自己的生活习惯、工作方式有关。比如长期坐在电脑前,保持一个姿势,不喝水也不上厕所,这对人体的新陈代谢以及眼睛、大脑等等都是很有影响的。所以,我们应学会“放松”,这样有助于帮助你告别亚健康。

常喝温开水,可加快新陈代谢,饮足够的水是预防一些疾病的基本措施。睡眠是提高抵抗力的最有效的形式,尽量争取晚上10点就洗漱上床,第二天早上千万不要赖在床上。饮食方面要保证合理的膳食和均衡的营养,做到主副平衡、荤素平衡、三餐平衡、口味平衡、干湿平衡。并且要少喝酒、不抽烟、远离高热食品。白领丽人不要过于强调骨感美人标准,保持身材适中。如果过于肥胖,可多运动,不要采取极端的饥饿法控制体重。过于瘦就要注意摄取营养,否则健康容易出问题。业余时间多做运动,工作期间要适当小憩一下,稍微做几分钟能放松肌肉、恢复体力

的简单室内操,可缓解压力。时刻保持乐观、开朗的心态,不要凡事斤斤计较。当自己感到压抑、焦虑时,可向亲朋好友倾诉一下或去找心理咨询师寻求帮助。平时注意寻找生活兴趣点,不论你多忙,都要留出点时间去做自己感兴趣的事,可以是一个业余爱好,也可以是一项技能为自己的心灵提供养料。

亚健康并不等同于病,只要我们及时发现,及时进行调整,亚健康就会知难而退。把亚健康提到日程上来,是为了更好地去工作。切不可为自己的身体很棒,亚健康不会寻上门来,许多人就是因为把亚健康不放在眼里,结果被亚健康所放倒的。“水滴石穿,绳锯木断”的道理我们都明白,亚健康也是在你毫无意识的情况下,一点一滴侵蚀你强壮的机体的。总之,亚健康是可防可控的,只要你平日坚持科学规律的工作和生活就可以了,并不需要你花费更多的精力。

7

过劳死:成功人士的健康“雷区”

“过劳死”是近些年来才频频出现的一个令人恐惧的词汇,而且偏爱知识型群体,王均瑶、陈逸飞、单亮、胡新宇等就是典型的代表。对于英年早逝的他们,除了惋惜之外,还应引起职场拼搏者们的高度关注。英国科学家贝弗里奇说:疲劳过度的人是在追逐死亡。而在今天的职场还有许多人前赴后继地“过劳”,理由是竞争激烈不得已而为之。这种借口还是少找为妙,那是健康的“雷区”,寓意着很有可能踏进“雷区”而一去不复返。

通常我们都觉得人会老死,会遭遇意外而死,会死于疾病等,但很少有人认为人会累死。但事实上,过劳死的情况的确存在着。“过劳死”早在古代就有,诸葛亮在刘备后时代的“鞠躬尽瘁,死而后已”就是一个鲜明的例子,他虽为丞相职,但充当的既是决策者又是执行者的角色,由于其

第二章 科学饮食,健康活力每一天

现代生活节奏越来越快,很多传统的饮食习惯也随之改变。对于忙忙碌碌的上班族来说,吃一顿科学营养的大餐似乎早已成为一种奢望。面对至关重要的一日三餐,如何吃才能更营养?怎么吃才会更健康?掌握真正“吃经”,无论是谁都能健康活力每一天!





被动地挨日子,不妨试试进食一些能够缓解低落情绪的食品,让日常膳食帮你心情好起来。

增加调节心情的营养素主要有色氨酸、酪氨酸、维生素 B6、维生素 E、叶酸、n-3 脂肪酸等。

色氨酸被人体吸收后,能合成神经介质 5-羟色胺,可以使人的心情变得平静、愉快。富含色氨酸的食物有鱼肉、鸡肉、蛋类、奶酪、燕麦、香蕉、豆类及其制品等。这些食物最好与糖类含量多的食物一起搭配着,如蔬菜、水果、米、面等,以利于色氨酸的消化、吸收和利用。

酪氨酸可在人体内转化成肾上腺素,能提升积极的心态。在乳酪制品、柑橘、腌渍沙丁鱼等食物里含量比较丰富。

维生素 B6 可维持正常的神经介质水平,包括 5-羟色胺、多巴胺、去甲肾上腺素等。维生素 B6 在体内累积到一定程度后,会产生一种“抗抑郁剂”,起到缓解抑郁情绪的作用。平常应多吃大豆、燕麦、核桃、花生、动物肝脏等食物来补充。

维生素 E 能帮助脑细胞最大限度地获取血液中的氧,使脑细胞活跃起来。麦芽、大豆、坚果、植物油和绿叶蔬菜是最佳的来源。

叶酸能提高大脑 5-羟色胺水平,有效抗击抑郁情绪。主要来源于绿叶蔬菜、菜花、动物肝脏等。

n-3 脂肪酸是可使抑郁症发病率降低约 60%,主要来源于在海产鱼类中。

除了吃对食物外,我们还应该改变一下平时的饮食习惯。尽量选择清淡开胃的食物,努力尝试新的口味和各种美食,以调动积极的心态。过多摄入巧克力和咖啡因,可使人心情沮丧,加重抑郁,喜欢喝咖啡的朋友最好改喝绿茶。另外,还要远离香烟、酒精、碳酸饮料、油炸食物等高热量食品。

把烦恼“吃掉”是最好的一种保健方法,只要你长期坚持合理的膳食,既有助于健康,又增添了快乐,在职场上拼搏时,自然胜人一筹,做出突出的业绩。