

Hey, 谁动了你的精气神儿?
哪些“坏种子”让你“压力山大”?

活力上班族

一进办公室就“打蔫儿”?

一到星期一就焦虑?

腰酸背痛? 头晕眼花?

没精打采? 心情沮丧? ...

雨虹 编著

让每个工作日都活力满满, 不是传说!
元气十足的Office生涯, 这个真的可以有!

Cheer up, 上班族!

新的办公室健康革命**开始**了!



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

活力上班族

雨虹 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

活力上班族 / 雨虹编著. — 北京：电子工业出版社，2011.5
ISBN 978-7-121-13082-3

I. ①活… II. ①雨… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 038800 号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：900×1280 1/32 印张：6.5 字数：190 千字

印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序言

Cheer up, 上班族!

在现代都市中,有着这样一群人。

据统计,在这群人里,每天每一万人当中——

有5490个人在挑灯夜战、加班加点,5312个人无法在双休日中正常休息,3815个人因为各种原因时常无法按时吃饭;

有5134个人经常腰酸背痛,2193个人被失眠的问题所困扰,4100个人颈椎劳损,而只有2620个人会定期去医院检查;

有1533个人被压力压得喘不过气,只有927个人说自己的心情很好,而其他入或多或少都在经历着不同的悲苦和哀怨;更可怕的是,有4545个人有过轻生的念头……

他们共同的名字叫做——“上班族”。

好多上班族自我形容为“一到周一臊眉搭眼,到了周五挤眉弄眼”,叫人忍俊不禁,又心有戚戚焉。

每个不得不上班的早晨,有几个上班族能神清气爽地走出家门,精神抖擞地投入工作,干劲十足地完成每天的任务?

你是不是也一到周一就焦虑,一进办公室就打蔫儿呢?是什么让上班这件小事变得这样难熬呢?不妨先问问自己——

你有多久没和早餐“有个约会”了?

过去的一周,你又熬过几次夜?

电脑前的一天，你是否记得给自己“浇浇水”？

抽屉里的健身卡，“冬眠”有多久了？

问问你的肠胃，它们还是“铜头铁臂”吗？

动动你的腰背，它感觉还好吗？

.....

正是那些点点滴滴的小习惯、小问题，在不经意间偷走了你的精气神儿。它们让你腰酸背痛，让你无精打采，还会让你心情沮丧，让你“压力山大”！就像一位白领MM说的，“呼吸着格子间里让人闷闷的空气，简直能听到我们的健康活力滴答滴答溜走的声音”。

每天到健身房运动1小时？你可能会摇摇头：“我哪有时间呢？”是啊，和大多数人一样，你还要成天为生计奔波。朝九晚五的上班生涯可能无法改变，但是我们却可以改变自己的习惯。只要在生活中多一些留心，小小的改变，就可以给自己的身体健康和精神状态带来大大升级！

这是一本写给辛勤工作在第一线的上班族的活力增值书。对于上班族来说，工作忙也许不是坏事，但生活质量同样需要重视。在工作中忙碌的人们，每天不妨挤出一定的时间来，关注自己的健康，关心自己的身体。就在办公室，打一场健康活力“翻身仗”，让健康指数悄悄增长！

Cheer up，上班族！新的办公室健康革命开始了！

本书的参编者及为本书提供资料的朋友还有：陈源、杜雯雯、冯乐耕、贾俊岩、金晶、李峰、刘娜、马红治、钱俊、秦雪征、谭静、田萌、王宇美、张晓、周期源、邹晓琳。

目录

第1章

上班族的糊涂吃法

营养早餐——开启活力的一天	3
美味午餐——全天的能量加油站	11
合理晚餐——身体平衡曲	17
夜宵——天使还是魔鬼	22
抽屉里的小秘密——零食也疯狂	27
你真的会吃饭吗——一口饭嚼30秒	32

第2章

办公室活力“水知道”

你今天“8杯水”了吗	39
小心！饮水机里的“健康杀手”	46
加班，没有咖啡/浓茶怎么成	49
我也知道喝酒伤身，可应酬少不了怎么办	54
干燥季节，我想要个“小小水世界”	58

第3章

电脑族，别让“战友”变“冤家”

救命！电脑辐射让我无处可逃	67
Come on！一起拯救“电脑脖”	70
电脑e族护眼攻略	74
键盘，手底下的“垃圾场”	78
留神！小心招惹“鼠标手”	81

第4章

那些上班带来的事

空气差，我一进办公室就“打蔫儿”	87
空调病：空调的“不能承受之痛”	90
我是“空中飞人”	95
胃，你好吗？——警惕胃肠病偷袭	100
腰酸背痛，我是办公室大“坐”家	104
一天到晚疲劳？——这是病，得治	107
假期，我要狠狠地玩儿一把！	111
吃吃喝喝，脂肪肝找上你	115

第5章

睡眠——给我们的神经松松绑

按时“开机关机”，给我们的身体充足电	121
老是熬夜加班，我要崩溃了	125
天哪！我的瞌睡虫跑到哪儿去了	129

中午不睡，下午崩溃	133
关于睡觉的那些小细节	137

第6章

动动手动动脚，我们一起来运动

上下班路上的健康贴士	143
123，办公室工间操开始啦	147
工作之余，别让健身卡冬眠啦	151

第7章

打造完美office lady

高跟鞋让我的脚很受伤	159
美丽的另一张脸——关于化妆	163
冷美人：美丽“冻死人”	168
MM那几天，学会爱自己	171

第8章

精神上的“办公室症候群”

跟手机“谈恋爱”，我和手机形影不离	179
我有“网络依赖症”，没有网络活不了	183
放松一下，让神经不再衰弱	186
我的“星期一焦虑症”	190
Attention！警惕办公室抑郁症	193
我的“鸭梨”很大，谁来教我减减压	197



第 7 章

ONE

上班族的 糊涂吃法

美国著名营养学家阿德勒·戴维斯说：“营养丰富的早餐使你全天精力充沛”，一个准备成功的人，应该从吃好早餐开始！

本章适合人群

不吃早餐就开赴“战场”的你

午餐在办公室匆忙解决的你

熬夜加班，常常与夜宵“亲密接触”的你

爱吃零食又有“负罪感”的你

总之，就是所有希望通过“吃”的改善来增加活力，
拥抱美好工作和生活的你们！



营养早餐

——开启活力的一天

回想一下，你多久没跟早餐“有个约会”了？

“嗯……一周吧？”

“平常不怎么吃，不过昨天还吃了……”

“从年初开始就没吃过呢……”

你符合哪一条呢？

活力密码



早餐：打破十多个小时的“绝食”

众所周知，早餐的英文叫做breakfast，其中break的意思是“打破”。后面的fast在此译为“绝食”的意思。老外们把从前一天晚饭到早餐的时间看成一个小型“绝食”，有趣吧？

在早饭之前，要经过一个漫长的夜晚，虽然人体处于低功耗的休眠状态，但是毕竟在这十多个小时的“绝食期间”内，能量得不到补充，人体只好动用“储备粮”。到了早上，“能量仓库”已经

亮红灯了，自然急需含丰富食物的早餐来补充水和热量。因此早餐也本该是一日三餐中的“带头大哥”，占有极为重要的地位。原因很简单：

健康的成年人一天需要1500卡路里的热量，工作强度大的人则需要2000卡路里才可能满足一天的体力消耗。人在一天开始最需要摄入足够热量。所以，早餐是最重要的，一顿早餐要给够500到800卡路里，才能令你的“身体机器”全部启动起来。要是在“红灯”下强行运转，久而久之，身体可是会吃不消的哦。

健康雷区



红灯1：不是不想吃，我是真的“吃不下”

你可能会觉得委屈：我真的不是不爱惜自己的身体，或者想要偷懒才不吃早餐，我是真的“一点都吃不下”呢！

大家都曾经有过这样的感觉吧？早晨起来恹恹的，没有一点食欲。饥饿了一夜的身体，清晨却没有一点补充能量的欲望，这是怎么回事呢？

注意了！这是你的身体正隐隐地发出警告，抗议你的作息不正常。

●生理时钟错乱/胃肠失调

医生警告，如果前一天熬夜，胃肠失调失序，第二天就会没有食欲；而且生理时钟错乱，早上成了晚上，饮食习惯当然跟着不正常。

●吃得太饱/太晚/夜食族

如果你前一天的晚餐吃得太饱，吃得太晚，或是熬夜时吃了大量的宵夜，肚子塞得满满地入眠，由于睡眠时间新陈代谢缓慢，胃肠活动放慢，造成脂肪消耗不掉而囤积体内，容易令身体发胖；同时，胃

肠内易积存废气，第二天早晨起床后就会觉得没精神也没胃口。

清晨“打蔫儿族”们，还不赶快反省一下？

红灯2：上班路上的“移动早餐”

“我不是不吃早餐呀。公交站旁边不就有卖小笼包、豆浆、茶叶蛋的早餐亭吗？买上一份路上吃或者带到办公室吃，又饱肚子又省时间！”

●路上“动荡”解决，问题多多

早餐在路上解决，看似方便又高效，其实问题多多！

首先，街边食品的卫生隐患堪忧，边走边吃，空气中的灰尘、病菌会污染你的食物和饮料，同时人体的消化系统会处于一个“动荡”状态，引起胃下垂，这对肠胃健康极为不利。为什么呢？

吃东西的时候，人体内负责后勤的迷走感神经会变得“兴奋”，“命令”消化系统——消化道和消化腺运转起来。这样血液就会更多地供给消化系统，使唾液、胃液分泌增多，食物也就被轻易地消化掉了。

如果这个时候你在急匆匆地赶路甚至追公车挤地铁，大量血液就会跑到肢体肌肉里，以至于消化系统供血不足，会造成消化和吸收障碍。

尤其是早上，体内能量水平很低，更应该有一个好的用餐环境和气氛，边走边吃可是大错特错的哦。

●“那我带到办公室坐着吃，没问题了吧？”

把早餐带到办公室，食物通常已经冷掉，冰冷的食物下肚，对胃不利。如果在办公室边吃早餐边看电脑，思考工作，也会大大加重胃的负担，引起胃痛。

你又说，我保温工作做得超级棒，包子热腾腾的，我也不看电脑专心致志地吃早餐，总可以了吧？

——呃，即使没有健康上的问题，从社会公德的角度，让整个办公室格子间都飘散着你的早餐的味道，让周围同事都沐浴在一滴香的

气息里，这个……好像也不好吧？

红灯3：早餐掉进“糖”罐里

“我的早餐是顿顿不落的，而且吃的不少，面包，饼干，馒头……都是我的最爱！”

Hohoho，你是不是上午一到了十点多，就爱犯困呢？是不是有趴在办公桌电脑前打盹，被主管或老板看到过的出糗经历？

“啊，你怎么知道……”

●早餐掉进“糖”罐里了？小心瞌睡虫！

面包、饼干、馒头……里面的主要成分都是淀粉，尽管本身可能不甜，但被人体消化之后，统统变成葡萄糖！

这时，我们的血糖含量就会迅速升高，不过这个现象是暂时的，因为这些谷物食品没法为身体提供持久的能量，如果你是七八点钟吃的早餐，到了十点左右，血糖含量就会降到一个偏低水平，你的瞌睡虫就上来了！

特别如果你是高强度脑力工作者，那么十点瞌睡虫现象就会更加严重！

解决方法：在早餐中加一些蛋白质食品，可以让你的精力更加充沛。

专家支招



早餐吃点啥？

——各饮食族大点评

如果你是个每天吃早餐的乖宝宝，你的早餐搭配通常是什么呢？

●油条豆浆族

香喷喷的油条或油饼，热乎乎的豆浆，是很多上班族的传统早餐。

但传统未必科学，这类早餐的热量高、油脂高，缺乏蔬菜，最好少吃，一星期不宜超过一次，而且当天的午餐、晚餐最好尽量清淡，并多补充蔬菜。特别应注意街边的油炸食品所用食油可能存在健康隐患。

●面包牛奶族

面包+牛奶，方便又省事，是很多年轻上班族的宠儿。

评点：但是这种早餐缺乏维生素的摄入，准备一些生菜、番茄、小黄瓜夹着吃，营养会更均衡。另外最好选择全麦面包和脱脂牛奶，以减少一天的脂肪总摄入量。

●清粥小菜族

清粥小菜，是“养生一族”最推崇的早餐形式。

评点：的确，这类早餐油脂不高，不过配米粥的通常是酱菜腐乳，营养价值低，缺乏蛋白质，而且钠盐含量太高。

建议可以搭配一个荷包蛋或是一份瘦肉，摄取蛋白质，另外加盘新鲜青菜，营养就会很均衡，而且蔬菜中的钾，能帮助身体把钠排出体外。

●蔬菜水果族

有些爱美的白领MM，为了减肥，或者不吃早餐，或者只吃“蔬果餐”，主要包括水果、果汁以及蔬菜沙拉等。

评点：这类食物可提供足够的维生素和膳食纤维。但是，缺乏足够能量和蛋白质，不能满足身体“运转”的需求，长时间下来会损害健康。另外，“虐待”式早餐减肥也是一个大大的误区哦（后面的章节里会详述）。

●“炒冷饭”族

有些人会在前一天做晚饭时多吃一些，第二天早上把饭菜热一下，认为这样的早餐制作方便，内容丰富，基本与正餐无异，是营养全面的早餐。

评点：剩饭剩菜隔夜后，营养成分会流失！特别是蔬菜会产生亚

硝酸盐，会对人体健康产生危害。早餐要尽量吃新鲜的食物，前晚吃剩的蔬菜尽量别吃。剩余的其他食物，一定要保存好，以免变质，从冰箱里拿出来的食物一定要热透。

元气加油站



活力早餐

你是不是很崩溃？这也不好，那也有问题，那么，有没有一个健康早餐的“标准答案”呢？别急，听听专家怎么说——

营养师说：“一顿营养充足的早餐应该包括面包、米粥等碳水化合物，肉类、鸡蛋、牛奶等动物性食品，以及豆浆、新鲜蔬菜和水果。”

所以具体来说，一顿优质的早餐离不开“四大金刚”：

●谷类是“顶梁柱”

谷类食物包括馒头、包子、面包、米粥、面条、麦片、馄饨等，也就是常说的主食。它们含有丰富的碳水化合物，是上班族膳食能量的主要来源，所以早餐一定要吃主食。而且多种谷类混合也比单吃一种更佳哦！

●动物性食品不可少

动物性食品包括肉、蛋等，可以为人体提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质和维生素。体现在早餐食物中，主要有猪肉、牛肉、鸡肉、火腿和鸡蛋等。

●牛奶豆浆，补充水分和营养

每天早晨一杯牛奶，相信已是很多人的生活习惯了。奶类和豆类能为人体提供优质的动物蛋白和植物蛋白。适合做上班族早餐的豆类、奶类食品有牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑等。但是注意一点，牛

奶、豆浆不宜空腹饮用。

● 水果蔬菜 锦上添花

蔬菜水果能提供给人体的各种维生素，但是它们又各有优势，不能相互替代。不能只吃水果不吃蔬菜，也不能只吃蔬菜不吃水果。

适合早餐的蔬菜类食物有黄瓜、萝卜、白菜、番茄，水果类则有苹果、香蕉、橙子、草莓、猕猴桃等。

需要注意的是，早餐应以熟食为主，流食更佳，这样才能保护“胃气”，使营养更好地吸收。例如热粥、热牛奶、热豆腐脑、麦片、热豆浆等，搭配蔬菜、面包、水果、点心等。巧克力、饼干等零食多属干食，不易吸收，最好搭配热流食一并食用。

活力小贴士



营养配餐建议，热乎出炉！

你也许又要说，早餐重要，谁不知道？我也希望每天都有热乎乎营养100分的完美早餐呀，可是作为一个“可怜没人爱”的单身上班族，那样复杂的早饭，听起来就觉得好理想化好不现实呀！

NO，NO，NO，不要被“四大金刚”什么的吓倒了哦，要打造一顿营养全面的早餐，其实很简单，下面就来看几个5分钟营养早餐的“可行性方案”吧！

方案一：脱脂牛奶一杯+烤全麦面包两片+煎蛋一份+番茄一个。

方案二：牛奶麦片粥一碗+由低脂芝士片、生菜、火腿片做成的三明治一份。

方案三：小馄饨一碗+卤蛋一个。

方案四：米粥+菜肉包+什锦泡菜。

方案五：肉末菜粥+豆沙包+凉拌佐餐小菜。

再加上一个苹果或一根香蕉，就是完美的营养早餐啦！

如果是居家早餐，除了现成的泡菜、卤蛋，冰箱里也不妨备一点