

本书是专门针对**OFFICE**一族
当下健康状况出品的**保健秘笈**

20几岁 的健康 最要紧

南瓜 著



封面人物：著名主持人 赵翀

**最具革命性的办公室健康书，
再不看你就OUT啦！**

在办公室坐着也能锻炼身体吗？
地铁公交上看移动电视、听音乐也有危害？
办公室里竟然隐藏着五大“杀手”？
看电视时还能一心多用？



从此和疲劳、失眠、颈椎病、小肚痛、肠胃炎SAY BYEBYE!



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

【OFFICE健康美丽大作战】

20几岁 的健康 最要紧



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁的健康最要紧 / 南瓜著. —北京: 企业管理出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-80255-815-1

I. ①2… II. ①南… III. ①保健—青年读物
IV. ①R161.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 082320 号

书 名: 20 几岁的健康最要紧

作 者: 南 瓜 著

责任编辑: 曹爱云

选题策划: 曹爱云

特约编辑: 房 斌

封面设计: 邵士雷

书 号: ISBN 978-7-80255-815-1

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 **邮编:** 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 68420309 编辑部 68701891 发行部 68701638

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 14 印张 186 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装错误 负责调换



五年前的某一天，我大学毕业进入一家公司工作，加入了听起来非常时尚的 OFFICE LADY 大军。

刚进公司的我，长得就像沾满清晨露水的小南瓜，脸色红润、身材苗条、浑身上下有使不完的劲儿，一口气上五楼——不费力。进公司的第一天，就从公司女同事眼里读到了两个字——羡慕。

年轻，真是好啊！

两年很快就过去了，原本青葱一样的我学会了办公室工作之道，学会了穿衣化妆，学会了社交礼仪，也带回来了不想要的副产品——身体感觉越来越差；感冒不时来袭；每天下班疲劳不堪；肩膀老是隐隐作痛；头痛、失眠经常光顾；肠胃问题、消化不良；脸色暗淡无光；赘肉、小肚腩悄然出现……

当公司新招进来的大学生出现时，那些小苹果、小草莓、小菠萝……让我的脸上也终于写上了“羡慕”两个字……

这些显然不是戏剧化的夸张。

3 年前，当我终于有勇气面对体重器上嚣张的 5 千克增长和卸妆以后



20几岁的健康最要紧

日益暗黄的脸时，其实我也像现在的很多年轻的 OFFICE 同道中人一样迷茫。不知道该如何来解决这些日益严重的问题，我觉得整个办公室就是一个吞噬健康的怪物，可是5年、10年、甚至15年或者20年，我们都不可能脱离它。没错，电脑会让我的颈椎出现问题、皮肤变差，可是没有任何办法，我还是必须4小时、8小时，甚至更长时间地坐在电脑桌前；微波炉并不能给我带来健康，可是我仍然三餐都离不开它……

现在想来，这些问题似乎却没那么难解决了。

我没有说大话。现在坐在电脑前的我，已经恢复到刚进公司时的体重；当我素颜走在大街上时，会有人夸奖我面色红润，看起来气色很好；感冒不再时常困扰我，上星期全公司性的流感，只有一人幸免，那就是我；下班以后我仍然精力充沛，甚至还可以再去打一个小时的羽毛球……

我希望大家可以和大家一起分享一些方式和习惯，让久居办公室的身体变得更健康。

办公室的大环境是不可改变的，而我们，要学会在办公室健康的工作和生活。有时候，稍微改变一些生活习惯、利用时间的空挡动一动，不需要很复杂，也不会占用时间，你会发现，很多的惊喜，得来并不困难……

这本书，写给那些和我一样奋斗在办公室第一线的年轻人。我们还未满30岁，我们需要最健康的身体和最充沛的精力来迎接工作和生活。

别再犹豫了，翻开这本书，改变就从今天开始吧！



目录

自 序

第一章 年轻的 OFFICE 一族，健康离我们有多远？

1. 这些危险信号，你占了几个？ / 1
2. 今天你亚健康了吗？ / 4
3. 不要以为自己还年轻！ / 6
4. OFFICE 恶习大调查 / 9
5. 职业病，就潜伏在办公室 / 14

第二章 警惕，最危险的办公室五大杀手！

1. 颈椎病，OFFICE “杀人王” / 20
2. 辐射来袭，无处躲藏 / 24
3. 肠胃病，悄然来访不胜防 / 27
4. 肥胖，是什么带走了你的身材？ / 30
5. 免疫力下降，为何我们越来越脆弱？ / 35



20几岁的健康最要紧

第三章 加油，颈椎健康保卫战！

1. 如果有这些症状，请注意！ / 39
2. 办公室颈椎健康攻略 / 41
3. 下班回家也要保养颈椎！ / 45
4. 简单几步，保证不得颈椎病 / 52
5. 小穴位，缓解颈椎疲劳 / 54
6. 已经得了颈椎病，怎么办？ / 56

第四章 抗击辐射，马上行动起来！

1. 这些问题，可能是辐射引起的 / 60
2. 办公室族的防辐射秘籍 / 63
3. 抗击辐射，电脑 MM 有绝招 / 66
4. 给眼睛方位防辐射屏障 / 71
5. 辐射勿近一日食谱 / 75
6. 这些小东西，我们能用上！ / 77

第五章 肠胃病，都是随意惹的祸

1. 不要小看肠胃病 / 80
2. 精神的一天，从早餐开始 / 84
3. 午餐，办公室里的主打歌 / 88
4. 学会晚餐，让你又健康又苗条 / 91
5. 健康又抗疲劳的加餐方案 / 94
6. 休息日，怎么吃？ / 97
7. 小心调养，肠胃病不再来！ / 100

第六章 糟糕，是谁偷走了我们的免疫力

1. 小心！办公室偷走你的免疫力 / 103
2. OFFICE 细菌阻击战 / 106



3. 千万不要依赖空调! / 109
4. 吃什么才能不生病 / 112
5. 强健免疫力, 补充维生素有学问 / 117
6. 守护免疫力的4个小运动 / 122

第七章 肥胖, 不只与美丽有关

1. 工作之后, 你长胖了吗? / 126
2. OFFICE 一族, 怎么吃不会胖? / 129
3. OFFICE 一族的穴位减肥法 / 133
4. 工作中的减肥小动作 / 137
5. 下班回家就能做的瘦身运动 / 142
6. 不要盲目地陷入减肥误区 / 146

第八章 注意这些, 你会更健康!

1. 写给 OFFICE 饭盒族的忠告 / 150
2. 上下班路上的9大禁忌 / 153
3. 伏案、久坐, 不可取! / 157
4. 视力下降怎么办? / 160
5. HI, 该去洗手间啦! / 163
6. 盲目进补, 赶快停止! / 167

第九章 晚安, 睡个好觉很重要

1. 睡眠障碍——办公室健康新杀手 / 170
2. OFFICE 一族, 怎么睡才健康 / 173
3. 简单几招, 赶走失眠 / 176
4. 怎样提高睡眠质量? / 181
5. 必须熬夜, 这可怎么办? / 185
6. 这些东西能让你睡得更好 / 189



20几岁的健康最要紧

第十章 一看就会，革命性的办公室运动！

1. 起床前的3分钟热身操 / 193
2. 上班途中隐形减肥的八个姿势 / 195
3. 小动作成就健康颈椎 / 198
4. 一天两次——眼保健操 / 200
5. 60秒，轻松告别鼠标手 / 203
6. 午间休息，来跳椅子操吧！ / 204
7. 只要6步，甩啦甩啦小肚腩！ / 207
8. 睡前几招，做个好梦 / 210
9. 身心平衡，最简单有用的8个瑜伽姿势 / 212



年轻的 OFFICE 一族，健康离我们有多远？



1 这些危险信号，你占了几个？

翻看这本书的第一页，什么都不说，先让我们来做个测试。以下这些情况，你符合哪几项？



STEP 1

- 早晨赖在被子里懒得起床。
- 明明看到公共汽车来了，一点也不想跑着赶上去。
- 上楼梯或者走路时，常常莫名地绊到脚。
- 不愿意跟上级或者熟人见面，不喜欢和同事多说话。



20几岁的健康最要紧

- 写一些文字性材料时老是出错。
- 已经有超过三个人表示过你说话的声音又细又短。
- 常常托着脸发呆。
- 想做事时，有时会不明原因地走神，想东想西，精神难以集中。
- 没事就喜欢喝茶和饮料，对清水没有兴趣。
- 吃一点油腻的东西就觉得不舒服。
- 觉得饭菜口味清淡，想撒点辛辣的调料。
- 总是觉得手，手臂、背部等发硬。
- 老是不合时宜地打哈欠，常常觉得眼睛睁不开。
- 记忆力减退，有时会突然忘记熟人的名字，怎么也想不起朋友的具体住址。
- 心算能力越来越差。
- 老想把脚搁到桌子或凳子上面去。
- 对吸烟、喝茶和浓咖啡这些东西至少有一样情有独钟。
- 身上有时会出现某种不适或疼痛，但医生查不出问题。仍不放心，总想着这件事。
- 体重会有间歇性的突然上升或下降，觉得没什么、无所谓。
- 有时会突然很烦恼，但不一定知道为何烦恼。
- 注意力不集中，集中精力的能力好像越来越差。
- 有习惯性的便秘，或者一有风吹草动，肚子就不舒服。
- 晚上翻来覆去，越是数羊，越是睡不着。

这些危险的信号，每有一条符合你现在的情况，请记上1分。如果你的得分是0，那么南瓜小姐在这里恭喜你拥有一个健康的身体；如果已经超过5分，则说明身体已经向你敲响了警钟；如果超过10分，那么请往下一走，做进一步的测验。



STEP 2

- 情绪时常抑郁，会对着天空发呆。(3分)
- 不再像以前一样热衷于朋友的聚会，有一种强打起精神勉强应酬的感觉。(2分)
- 早上起床时，有持续的发丝掉落。(5分)
- 不想面对同事和上司，有一种自闭倾向。(5分)
- 每天早晨会害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。(5分)
- 记不起昨天明明想好的事，而且最近经常有这种现象出现。(10分)
- 工作效率明显下降，上司已表达了对你的不满。(5分)
- 每天工作一两个小时，就感身体倦怠，胸闷气短。(10分)
- 工作情绪始终无法高涨，无名的火气很大，但又没有精力发作。(5分)
- 每天进餐少，即使口味非常适合自己的菜肴，也食不知味。(5分)
- 每天上班就盼望早点逃离办公室，能够回家躺在床上多休息。(5分)
- 对城市的污染、噪声非常敏感，比原来渴望清幽，希望到宁静的山水处，使身心得以休息。(5分)
- 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦状态，睡眠状态很糟。(10分)
- 体重明显下降，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。(10分)
- 感觉免疫力下降，容易伤风感冒。(5分)
- 性能力下降。对于配偶的性要求，感到疲惫不堪，甚至使配偶怀疑你有外遇。(10分)

OK，现在我们来算算 STEP 2 的总分。



20几岁的健康最要紧

如果 STEP 2 的测试你超过 30 分以上，表示你的健康问题已经要提上日程。请在有空的时候花上点时间读一读你手上拿着的这本书。

如果你得到了 50 分或以上，请马上坐下来，仔细思考自己的工作 and 生活状态。不要等到明天，现在就开始读你手上拿着的这本书，马上开始改变！

如果你实力超群，居然得到了 80 分或 80 分以上。那么很遗憾地说，南瓜小姐的这本书现在对你只能起到一个辅助的作用，是该尽快抽个时间去看看医生了！



2. 今天你亚健康了吗？

南瓜小姐公司的一位男同事肖生，今年刚满 29 岁，结婚两年，按理来说，正是工作和身体的黄金时期。可是，每天下班时，总是看到他一副浑身无力、情绪低沉、外加心事重重的样子。有几次在公司的班车上，甚至看到他因为打瞌睡而坐过站。更过分的是，听别的同事说，他因为工作疲惫而疏忽于回家“交作业”，妻子怀疑他有外遇，闹到要离婚的程度。

倒霉的肖生怎么也解释不清楚，安抚过妻子之后，终于决定去医院检查身体，也没有发现什么大毛病。

这到底是怎么一回事呢？

在办公室里、报纸杂志、网络、电视媒体上，我们都时常听到一个熟悉的词——亚健康。时不时会有三两个小白领站在一起抱怨自己已经亚健康了。最近，连才开始实习的小表妹都学会了这个词，小姑娘刚刚上班三天，早晨眼神朦胧地对我说：“天啊！我觉得我亚健康了。”



可是，奋斗在办公室第一线的战友们，你们真的知道什么是亚健康吗？

亚健康，显然是一个现代医学的名词，近几年被提及的频率越来越高。可是，现在却还是很尴尬的没有明确医学指标来诊断。因此，虽然总被提起，却经常被人忽视。

根据调查发现，处于亚健康状态的人群一般年龄多在 18 至 45 岁之间。其中，20 至 30 岁的办公室白领、特别是女性占了大多数。这个年龄段的人群，因为面临工作压力、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争等各种各样的社会活动，长期处于紧张、激烈的环境压力中，如果不能科学地自我调节和自我保护，就容易进入亚健康状态。

没错，肖生就是典型的办公室亚健康患者啰！

南瓜小姐在这里提醒年轻的 OFFICE 一族们，一般来说，如果你没有什么明显的病症，医生又检查不出什么问题，但却长时间处于失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸，抵抗力差、易激怒、经常感冒或口腔溃疡、便秘等一种或几种状态中。注意！从现在开始关心自己的身体，亚健康已向你发出警报了。

一般来说，亚健康比较容易找上以下这些人：精神负担过重的人，繁重脑力劳动者，繁重的体力劳动者，人际关系紧张的人，长期从事简单、机械化工作的人，工作生活压力大的人，生活无规律者，饮食不平衡，吸烟酗酒的人。因此，这一类人群要特别注意对亚健康状态的预防。

一些调查数据显示，年轻的办公室白领中，超过 75% 有各种不同程度的亚健康症状。数据如此惊人，可到底是哪些因素，导致了我们的亚健康？总结起来，无外乎 4 种因素：

因素 1：压力过大，过度紧张

现今社会是竞争的社会，职场更是硝烟滚滚。身处在办公室当中，身体和心理都是高度透支。特别是一些行业，如 IT 工作者、商业金融人士、



文字工作者等等，他们在工作和生活中，身体运动明显不足，健康透支严重。

因素2：饮食不合理

很多办公室一族觉得自己的饮食并没有问题，他们总是怎么贵怎么吃，怎么精致怎么吃。殊不知，当机体摄入营养过少或过多时，都可导致机体失调。另外，过量吸烟、饮酒、食用刺激性的食物、喝太多饮料、浓茶、咖啡等，也可出现这种情况。

因素3：休息不好，睡眠不足

平时熬夜加班、周末彻夜狂欢、起居无规律、作息不正常，已经成为办公室白领一族的常见现象。经常性的打乱正常生活规律，极易引起身体的不适应，从而造成亚健康。

因素4：长时间的不良情绪影响

办公室族的心理健康已经成为一个日益严峻的问题，长期处于一成不变的密闭空间，再加上强度极大的脑力劳动和身体透支，本来就容易造成人的心理压力，再加上工作、生活等各个方面的压力。如出现持续性的不良情绪，请警惕亚健康状态。

既然亚健康在年轻的办公室人群中如此高发和具有危险性，那么，从现在起，请重视那些你原本不太在意的小症状，积极主动抗击亚健康。



3. 不要以为自己还年轻！

现在正在看这本书的你，今年多大了？

南瓜小姐是典型的80后，30未满20有多，一直以来都对自己的年龄



以及看似学生妹的外形非常有自信，最常挂在嘴边的一句话就是：“没事，我还年轻！”

相信，很多姑娘们也跟我一样吧！没满30岁，觉得自己还足够年轻，要风度不要温度，有裙子一定不穿裤子，有点小病小痛忍一忍就过去了……我们还年轻！这句话好像一味能治百病的良药。

可是我现在想告诉所有办公室的姑娘们：NO！

记得某品牌药物的一句广告词：30几岁的人，60几岁的脏脏。毫不夸张地说，这句话成为了现在年轻办公室一族的生动写照：20几岁的人，60几岁的身体。我们拼命的提前预支健康，却完全没有想过10年、20年、30年以后我们应该要怎么办。

在这里，南瓜小姐搜集到一些资料。各位办公室的姐妹们，请注意对照以下这两类参照标准，及时掌握自己身体的情况。

基本身体状况参照：

- 体重：一个月内体重增减的浮动范围不超过4千克。
- 体温：基本在37℃左右，每日的体温变化不超过1℃（发烧状况除外）。
- 脉搏：每分钟在75次左右。一般不少于60次，不多于100次。
- 呼吸：正常为每分钟16到20次，呼吸次数与心脉跳动的比例为1:4，不得少于10次或者多于24次（运动员除外）。
- 大便：基本上每天1到2次。连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。
- 食量：保持在1到1.5千克左右，连续一周每日进食超过正常进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为不正常。
- 尿量：每日的总排尿次数约为8到10次，总尿液量为1500毫升左右。如果连续3天24小时内多于2500毫升，或一天内尿量少于500毫升



20几岁的健康最要紧

为不正常。

- 睡眠：睡眠 6 到 8 小时，若不足 4 小时或每日超过 15 小时为不正常。

- 女性月经周期：28 天左右。如果月经时间没有规律，常有痛经，经量过多或者过少，超前或推后 15 天以上为不正常。

以上这些，是一个正常的 20 ~ 40 岁成年女性应该具备的身体基本指标。这些指标共同构成了一个健康和谐的身体。每天都可以对你自己进行检测，如果你有超过两项指标出现异常，那么，此时你的身体并不像你想象的那样年轻和健康，要及时地调整那些不健康的生活方式。

系统功能参照：

- 20 到 30 岁，女性过早的出现小肚腩、男子大腹便便，请警惕！腹部的肥胖一般多发于中年，很多时候也是高血脂、脂肪肝、高血压、心脏病的伴侣。这说明你的血液循环系统、心脏功能以及身体的代谢功能开始有了一些变老的信号。

- 如果你的年龄在 20 到 30 岁之间，排泄次数超过正常人，上厕所频繁，说明消化系统和泌尿系统提早开始了衰老的迹象。

- 每次洗发都会有一大堆头发脱落，有的甚至出现斑秃、秃顶、掉发等症状，要特别注意。中医把头发作为诊断肾脏功能的一个重要标准。如果掉发持续的时间较短，可能是由于工作压力大、精神紧张造成。如果长时间出现这种状况，则是肾脏、代谢系统有变老的症状。

- 记忆力、心算能力越来越差，难以集中注意力，这是你的大脑因为长期不运动而开始走下坡路的征兆。

- 易怒、烦躁、悲观，经常后悔，难以控制自己的情绪。不要用自己心情不好来做借口，很有可能是肝脏和脾脏的功能开始变老所引发。肝和