

鱼与熊掌可以兼得



公务员保健手册

牛新志 蒋婉洁

从“心”开始，做优秀的公务员

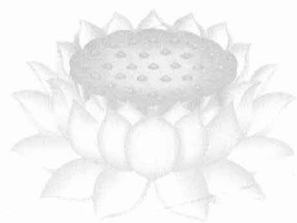
公务员群体的健康水平，直接关系到国家机关行政效率的提高

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



公务员保健手册

牛新志 蒋婉洁

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

公务员保健手册 / 牛新志, 蒋婉洁著. — 南京:
江苏文艺出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5399-3538-6

I. ①公… II. ①牛… ②蒋… III. ①公务员 - 保健
- 手册 IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 215914 号

书 名 公务员保健手册
著 者 牛新志 蒋婉洁
责任编辑 黄孝阳
责任校对 储笑抒
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 230 千
印 张 17.75
版 次 2010 年 6 月第 1 版, 2010 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3538-6
定 价 28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

写在前面的话



被奉为“铁饭碗”的公务员，有着稳定的工作和丰厚的收入，在社会上享有一定的地位，被时下的青年人热捧，以至于每年公务员考试都人满为患，一个岗位上千个人争取。很多人以为做了公务员便万事俱备，一生无忧。其实在社会生活中，公务员们也不能免俗。他们可能蜗居在某中心城市，沦为“房奴”；他们也可能遭受事业中的或感情上的挫折，被“潜规则”；甚至，在网络舆论监督越来越强大的背景下，作为社会焦点之一的公务员，承担着比以往更重的责任，承受着更大的精神压力，唯恐被“人肉搜索”。公务员同样肩负着生活和工作的双重压力，其指数绝不亚于其他白领、精英阶层。公务员也想升官晋迁以创造更好的生活，公务员也想健康平安以享受自己的劳动成果。他们的心愿其实和其他群体别无出入。

然而，不得不说，公务员是较为特殊的一个群体，作为“人民的公仆”，他们的服务对象就是广大的老百姓。因此，我们可以说公务员的身心健康程度不仅仅是“个人财产”，还影响到为我们老百姓服务办事的水平。所谓“身体是革命的本钱”，我们也希望公务员的身心都健健康康的，这样他们才能有更加富余的“身体本钱”，才能更主动更热情地把老百姓的事放在心上，才能更有效率地解决我们的“疑难杂症”，才能长居一线为我们老百姓谋福祉、办实事。试想，如果你满心欢喜地领着爱人去办结婚证，然而民政局婚姻登记机关的工作人员却一副



林黛玉式的病容，眉头深锁泪光涌动，手拿白丝绢咯血不止，在你的大喜日子抑郁厌世，你当做何感想呢？

编者本人也曾忝列公务员行列，“零距离”接触过公务员这个群体，遍尝其中的酸甜苦辣咸。为了应付生活，也为了实现理想，我曾拼命工作。但我没能先知先觉，采取了杀鸡取卵的方式，在工作的同时没能注意保健，透支了健康，最终即使强撑病体也无法适应公职的工作需要，所以不得不“隐退”。这么一折腾，不但在公职岗位上“虽九死而亦无憾”的心愿实现不了，还要花心思花金钱对付病痛，真是本末倒置，得不偿失。万万不希望奋斗在公职岗位上的同仁们走编者的老路。久病成良医，退居二线后编者沉溺于研读各种科学报告数据，博览古今中外的医学保健书，拜访结交了多位良医，并尝试了许多本书中所提及的方法。

孟子曾说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可兼得。”然而通过这本书，我们想对那些既图进取又谋健康的公务员们说一句：只要谙熟保健养生之道，防微杜渐，鱼与熊掌可以兼得，事业和健康尽在你掌握！

衷心祝愿广大公务员朋友身体好，工作好，人生幸福！

编者

第一章 亚健康轻轻地来,挥一挥衣袖,带走一片健康的云彩 /1

§ 别看不上亚健康,小心亚健康看上你 § /3

§ 公务员身边的“潜伏”高手——亚健康 § /7

§ 没有无缘无故的亚健康 § /11

 公务员亚健康问题探源 /11

 如何预防亚健康 /15

§ 从明天起,面朝大海,春暖花开 § /20

第二章 管住自己的嘴,迈开自己的腿,打开自己的心扉 /25

§ 生命在于运动,千万别“坐而待病” § /27

 久坐不起,长期伏案要不得 /29

 呆坐血气衰,运动精神来 /33

 动起来! 为新的生命喝彩! /34

 办公室健身之道 /38

 颈腰椎疾病的防治 /44

§ 酗酒伤胃,嗜烟伤肺,饮食无度要变肥 § /50

 借酒交流愁更愁 /50

 一条“长寿烟”,生命减半年 /56

 脂肪肝可得不起 /63

 肥胖不是福 /73

目 录

§ 你的健康智商有多高 § /87

防止劳累过度,远离过劳死 /88

公务员的快乐秘方 /91

远离电脑病 /100

第三章 良好的生活习惯是身体健康的一半 /109

§ 常吃“应酬饭”,饮食要调整 § /111

改变饮食结构 /112

健康生活三个“平” /115

细嚼慢咽有益健康 /118

§ “顶梁柱”养生有诀窍,补肾为关键 § /122

男性健康的六大危险信号 /123

男公务员保健,强肾为本 /124

男公务员每天必吃的八种健康食物 /129

新世纪公务员要主动健身 /131

男公务员抗衰老运动三妙方 /132

中年男公务员的健身技巧 /133

§ “贤内助”养颜养生两不误 § /138

女性养好肾,更年少麻烦 /138

轻松减减肥,潇洒走一回 /140

如何让你的秀发更出众 /147

红颜易老,需精心保养 /149

§ 夫妻生活健康和谐:他好,她也好 § /156

不是一家人,不进一家门 /156

和谐的性生活是夫妻关系的“青春剂” /157

营造和谐健康的性生活 /160

§ 公务员常见病防治 § /169

当“心”——心脏病的防治 /169

防糖——糖尿病的防治 /173

“男”言之苦——前列腺炎的防治 /177

“富贵病”的自然疗法 /180

生命只有一次,敬请远离猝死 /181

饮食是最好的医药 /184

第四章 心花怒放,笑口常开 /209

§ 心理疾病很普遍,千万不要讳疾忌医 § /211

哪些心理问题困扰着公务员? /213

哪些因素导致公务员的心理问题? /222

§ 心态决定未来 § /230

公务员心理健康标准 /230

心理健康决定你的未来 /233

§ 健康从“心”开始 § /238

从“心”开始,做优秀的公务员 /238

人是要有一点精神的 /241

目 录

做自己的“心理医生”，自我减压 /242

养成乐观的心态，让生活活泼起来 /249

多个朋友多条路 /254

打开心窗说亮话，摆脱“中国式孤独” /256

防治抑郁症，让阳光流进心田 /257

克服工作倦怠有良方 /263

调节心理疲劳，促进身心健康 /265

公务员晋升中的心理调适 /268

后记 /274

第一章

亚健康轻轻地来，挥一挥衣袖， 带走一片健康的云彩

亚健康悄无声息就这么来到了我们身边，如果你不好好“照顾”它，对它“以礼相待”，说不定它就会生闷气，倒打一耙，把你的健康带走。



§ 别看不上亚健康,小心亚健康看上你 §



众所周知,亚健康已成为人类生命的头号大敌!

世界卫生组织(WHO)公布的一项预测性调查表明,处于亚健康状态的人口在许多国家和地区都呈上升趋势。

中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据显示,目前中国人口中亚健康者占到七成。

话说回来,到底什么才是“亚健康”呢?“亚健康”有哪些特征和表现呢?

世界卫生组织对健康的定义是:健康不仅仅是没有疾病和身体虚弱,而是要有健全的身心状态和社会适应能力。这种健康是指全面的健康,它包括身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德高尚。世界卫生组织将处于健康与患病之间的一种过渡状态称为第三状态(the third status),我国学者称之为“亚健康状态”。亚健康状态也是很多疾病的前期征兆,如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等等。

大家熟悉的“抗‘非典’”英雄钟南山院士,把亚健康状态总结为:累、烦、躁、灰。“累”表现为身体不舒服;“烦”为心理不安宁;“躁”指行为不恰当;“灰”是情感不如意。从全国来看,北京上班族的亚健康状态最为典型。我知道前几年有一项在全国十几个省市区进行的调查,结果显示北京市有75%的人处于亚健康状态。

实际上在我们身边就有不少人,在身体、心理、情感方面都存在亚



健康状态。怎么判断一个人已经处于亚健康状态呢？我告诉您几个观察的方法。首先，如果一个人经常性头昏、乏力、困倦、疲劳、心悸、失眠等等，那么他在身体方面极有可能已经亚健康。其次，如果你发现身边的亲人朋友经常性情绪低落、焦虑烦躁，或者出现记忆力减退、神经质等症状时，他在心理方面极有可能亚健康。最后，如果您经常感到空虚冷漠、孤独无助，或者行动轻率鲁莽等等，那么遗憾地告诉您，您亚健康了。

如果觉得仅仅凭观察来确诊亚健康没有说服力，那么来看看专家是怎么说的。专家认为最明显的亚健康包括七个方面：

1. 心血管症状，经常感到心慌、气短、胸闷、憋气；
2. 消化系统症状，见到饭菜没有胃口，有时觉得饿，但不想吃饭；
3. 骨关节症状，经常感到腰酸背痛或者浑身不舒服；
4. 神经系统症状，经常头痛，记忆力差，全身无力，特别容易疲劳；
5. 精神心理症状，莫名其妙心烦意乱，遇小事易生气，易紧张和恐惧；
6. 睡眠症状，入睡比较困难，夜里噩梦多；
7. 泌尿生殖系统症状，尿频、尿急等。

当初在国家机关工作时，我和身边的公务员朋友就时常听到“亚健康”一词。我稍加留意，发现身边确实有好多“亚健康”状态中的公务员。有段时间，电视、报纸、网络等新闻媒体上铺天盖地地写满了“亚健康”这三个字，并善意地警告“亚健康”人群注意保健，防止其“转正”。可是，大家好像对“亚健康”不太感冒，仅仅浅尝辄止，仅仅把“亚健康”当做一个热门词汇，甚至是一个玩笑，一笑而过后该怎么生活还是怎么生活。例如，长期熬夜，颠倒黑白；夜宵照吃不误，马不停蹄地赶饭局；香烟几乎不离手，酒水几乎不离口；在电脑前一坐就是十几个小时，还懒得运动。最终，只有当自己真的生病了，住院了，吃尽了病痛的苦头，还得将人民币大把地花出去以赎回健康，才觉悟到保健的重要性，才意识到必须注意自身的健康了，才下决心戒掉不良生活习

惯。这真是亡羊补牢，为时晚矣。正如一个花瓶，如果破损了，即使工匠的手艺再高，也没法将其恢复原样，多少会留下些瑕疵。可见，防范于未然是多么重要和迫切。

亚健康问题之所以未能引起大部分人的重视和注意，成为漏网之鱼，是因为处于亚健康的人身体无明显疾病症状，现在也没有明确的医学指标来诊断。换句话说，就是说你有病吧，可在医院又检查不出什么大的毛病；说你没病吧，又感觉整日无精打采、病恹恹的，不在状态。我相信在很多人看来，刚才我所列举的种种判断亚健康的方法并不十分准确，因为你觉得你有时确实出现了一两种情况，但是总的来说身体并无大碍，以为我在“忽悠”你，骇人听闻。我就常常听到别人说“我最近每天都失眠，而且睡得很浅，一有响声就醒了，然后再也睡不着了”，或者“我最近好像得了厌食症，对什么食物都提不起兴趣”等等，可是又觉得这不是什么大病，不必到医院去破费。殊不知，这些长年叫屈却不立即采取有效措施的人，到最后基本上都因小失大，从“亚健康”转成了“不健康”，为了再变回“健康”，从“小花费”换成了“大开销”。

所以，一般来说，如果你没有什么明显的病症，但又长时间处于以下的一种或几种状态中，则亚健康已向你“抛出橄榄枝”了：失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸，抵抗力差、易激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等等。在医学上，这被称为“不定陈述综合征”、“慢性疲劳综合征”。这时你一定要倍加小心。

根据调查发现，处于亚健康状态的患者年龄多在18岁至45岁之间，其中城市白领、尤其是女性占多数。这个年龄段的人因为面临高考升学、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争等社会活动，长期处于紧张的环境压力中，如果不能科学地自我调适和自我保护，就容易进入亚健康状态。行政管理机关也是亚健康发生的密集区域。我曾在2009





年某期的《决策》杂志上看到过这样一项调查结果：近 2 成的公务员每周从未进行任何体育锻炼；7 成以上的公务员处于亚健康状态；公务员群体体质合格率不足 3 成，体质年龄“虚长”3 岁至 5 岁；四十多岁公务员体质监测结果最差。我对此深有体会，就好像我的一些公务员朋友，他们生活作息不规律，平时不注意养生保健，将自己“放养”。他们时常会觉得四肢无力、头昏脑涨，总以为自己休息个一两天就会重新精神焕发了，没从根本上找原因，当然就不能对症下药，也无法药到病除。长期如此，亚健康这个隐形间谍就会伺机作案，对人体健康下手。所以，当你经常感到身体不舒服，去医院检查身体各项指标也并没有发现明显异常时，你千万不可大意，因为你很有可能已处于亚健康状态了，如果不加重视，亚健康就会“上位”成为疾病。亚健康症状会间断或持续地出现，经过调整，人们可以重新恢复健康的状态，但是如果照顾不周，亚健康轻轻地来，挥一挥衣袖，将带走你一片健康的云彩。

“健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去还能弹起来。”中华医学会会长、中国工程院院士钟南山如是说。人们追求事业的成功、寻求工作上的满足，很大一部分是出于想让家人和自己生活得更好这个出发点。一朝事业不顺，还能期望东山再起，若是健康一泻千里，那么工作、娱乐、生活等等就会像多米诺骨牌，接连被扑倒。

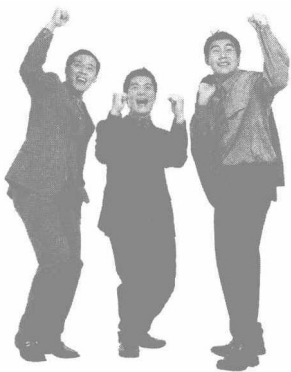
§ 公务员身边的“潜伏”高手——亚健康 §



电视剧《潜伏》曾火爆一时。其实在我们身边，潜伏着不少亚健康的特务。

我以前所在的机关有位女同事，在单位从事文秘工作。除了忙于工作外，她回家还得忙家务和照顾孩子、家人。“上班累，下班更累！”她时常无奈地说，感觉生活中没有能让她活得轻松的时候，尤其是暑天，她更是感到烦闷不堪，吃嘛嘛不香，睡眠质量差，时常“夜半惊魂”，人一天天消瘦下去，真实地诠释了李清照的那句“人比黄花瘦”。无奈之下，她只好求助于医生，结果被诊断为典型的亚健康人。其实，亚健康就潜伏在我们身边，或许我们与之朝夕相处却太粗心大意，忽略了敌人的蛛丝马迹，以致让亚健康不断深入我营，破坏人体的健康防线。

现在公务员的生活节奏越来越快，生活成本也日益增加，面对不断攀升的房价和越来越激烈的竞争，公务员生活和工作压力大。尤其是40岁左右的公务员，他们的各种压力明显高于其他年龄段，但他们认为自身正是精力充沛的年龄，还有大把的革命本钱，于是不顾自己的身体，拼命工作，透支健康。有调查表明，我国高级知识分子的平均寿命是58岁，远远低于我国人口的平均年龄69岁，许多政





府官员、企业精英都因为沉重的工作压力在 40 岁就因病去世。钟南山院士这样形容道：“不少人是在 40 岁之前以命博钱，40 岁以后以钱养命。”

公务员也是“凡夫俗子”，不可能长生不老、无病无祸。除此之外，公务员处于亚健康状态的几率相对其他群体还是比较高的，各种与公务员工作相关的病症不断涌现，如“空调病”、“办公室综合征”、“慢性疲劳综合征”等。

近年来，越来越多的调查结果显示，中国公务员队伍的身体素质不容乐观，亚健康人数占有相当大的比例，发病率高。竟然有超过七成的公务员处于亚健康状态，三高（高血压、高血脂、高血糖）、肥胖、脂肪肝、颈椎病诸症比比皆是。

中国医师协会（HMO）、北京市健康保障协会、人民网等联合对 589 个城市展开大型调查发现，中国领导干部 98% 体检异常，近半公务员每日感到疲惫不堪；约四分之一的公务员患有痔疮，五分之一有慢性肠炎和脂肪肝，中国公职人员超重或肥胖者占了四成，脂肪肝和“三高”患病率比普通脑力劳动者高出很多。该调查涉及全国 31 个省、市、区的 589 个城市，共收回问卷 92320 份，应该说具有较大的权威性和说服力。（《中国公职人员健康白皮书》）

北京市健康保障协会会长韩小红博士根据调查问卷和 300 万体检数据分析，公务员处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”比例极低，35~50 岁的高收入人群中，“生物年龄”超龄趋势明显加快，平均超过“日历年龄”10 年左右！

公职人员心理健康的多项选择调查显示，排名前三位的都是负面情绪，即疲倦感、平淡感、烦躁感，竟然接近五成的公职人员每天感觉“很疲倦”。

数据同时显示，由于年龄、性别和职务的不同，公职人员的体检结果存在着明显差异，主要表现为男性供职人员健康状况比女性差，级别越高健康状况越差，领导岗位的公职人员体检异常率接近百分之百！