

上班族



健身防病

一本通

陈玉娟◎主编

为上班族量身打造的健身方案，

千万职场人士**首推**的健康书！



医学专家倾情奉献**200**多种健身防病方案，

饮食健康、职场健身、疾病预防、职场心理、美容保养、特殊时期护理一网打尽，
职场人士必备的终极健康指南！



化学工业出版社

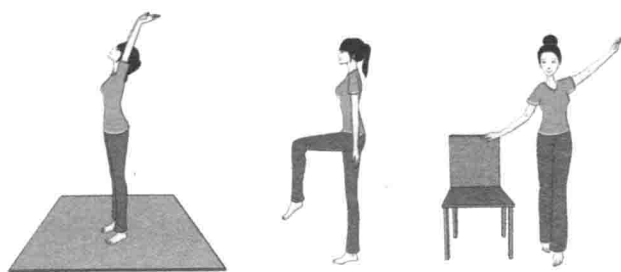
上班族



健身防病

一本通

陈玉娟◎主编



化学工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族健身防病一本通 / 陈玉娟主编. — 北京 :
化学工业出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-122-19883-9

I. ①上… II. ①陈… III. ①养生保健, 健身运动—
基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第035874号

责任编辑: 傅四周
责任校对: 王素芹

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张: 12 字数: 183千字

2014年5月北京第1版第1次印刷



购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



为健康未雨绸缪

一提到上班族，尤其是白领一族，人们的脑海中往往会浮现出优雅、自信和独立的形象。殊不知，在这美好形象的背后隐藏着巨大的健康隐患：长期加班、应酬、久坐等不健康的生活方式，让他们还不到40岁，身体就会发出各种健康警报，而健康是你花多少钱都不可能买回的。当你发现自己的身体出现了种种问题再后悔就晚了。所以想让身体保持健康，最好的方法就是未雨绸缪，运用有效的手段和方法，想方设法地预防疾病发生。

本书就是在未雨绸缪的基础上，为上班族的身心健康量身打造的。本书从日常饮食入手，告诉上班族在饮食方面要注意什么；之后又分别从上班、下班以及午休等几个方面讲述了适合上班族的运动健身法；接下来又从上班族易患的疾病、慢性病、电子职业病以及身体发出的危险信号等方面详细介绍了预防的方法和措施。另外，本书还详尽地讲解了与美容、心理以及特殊时期相关的保健养身方法。

俗话说：“隐患险于明火，防范胜于救灾。”身体健康也是如此。通常情况下，最早发现身体患有疾病的人是自己而不是医生。如果你想要健康地生活和工作，那就要时刻爱护和关注自己的身体。因为人生在世最重要的就是健康，不要只顾工作而把健康丢在一边。在此真心希望，每一位上班族在忙于工作的同时，也要将保持身体健康之事提到日程上来。

特此声明，本书仅为上班族提供日常健身之法，不能用来替代药物和医生的诊治。另外，在运动之前，请做好热身运动，并判断书中提供的方法是否适合自己；在运动时，请选择合适的场合，恰当的运动次数。在做按摩时，请对相关部位进行消毒。如有任何疑问，请咨询相关医生。

在本书的编写过程中，陈磊、刘丹、李冰、张波、周建明、周霞、陈计华、张伟、汪欣、李玉梅、李玲、陈伟华、薛凯、王晓冬、王丽、张波等人给予了大力协助，在此一并感谢！



目录

CONTENTS

Part 1

饮食健康卡——上班族饮食正确才健康

一、一日三餐，糊涂吃法伤害大

- 002 唤醒健康体魄，营养早餐不可少
- 003 准备可口的午餐，补充身体能量
- 005 晚餐不宜多，营养要达到

二、办公室饮食，小问题隐藏大学问

- 007 边走边吃，省了时间丢了健康
- 008 狼吞虎咽，多少疾病随之而来
- 008 遇到洋快餐，健康受伤害
- 009 带饭虽节约，健康不可丢
- 010 办公桌、饭桌切不可合二为一
- 011 垫报纸吃饭，小心重金属污染
- 012 饮水机，不要让它成为你的健康杀手
- 013 咖啡、浓茶，加班的“助手”？
- 015 办公室零食，个头小作用大

Part 2

职场健身法——抓紧每分每秒来运动

一、掌握运动技巧，才能事半功倍

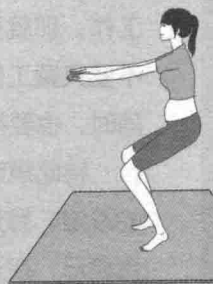
- 018 规律性运动，最适合上班族的运动法则
- 019 选对时间，运动才有效
- 020 场所要选好，运动才有益
- 021 运动能健身，安全不可忽视

二、上下班，简单方法轻松健身

- 023 骑自行车，简单高效的健身法
- 024 坐车、等车，不能错过的健身时间
- 025 等电梯，利用好健身“三法宝”
- 026 爬楼梯，众所周知的健身法
- 028 路上堵车，抓住机会做健康小动作
- 029 驾车族，小小动作把身健

三、工作休息，健身不可错过的时机

- 031 电脑桌前必不可少的健身操
- 032 椅子健身法，效果真不错



目录

CONTENTS

- 034 护肩操，不可不做的运动
- 035 铅笔操，提升身体协调性
- 036 “一心二用”法，锻炼身体灵活性
- 037 放松操，轻松摆脱疲劳状态

四、午休时间，运动一下也不错

- 038 下肢运动，掌握方法轻松做
- 039 上肢锻炼，平时不要忽视了
- 040 “猫式”瑜伽，健康的好帮手
- 041 似“功夫”的“八式”健身法
- 042 “写字”操，锻炼全身关节

五、上班一族，这些运动要常做

- 044 砸腹背动作，你不妨来试试
- 045 静坐运动，隐蔽动作也能锻炼身体
- 045 走路出花样，健身效果佳
- 046 手指保健操，常做益处大
- 047 不可不做的手部健康操
- 048 保护膝关节，这些动作要常做
- 049 足部运动，忽视带来大问题

Part 3

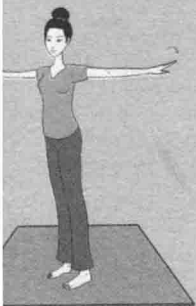
预防职场病——上班带来的那些病症

一、上班一族，别让一些细节毁了健康

- 052 工作狂人忙忙忙，厕所都懒得上
- 053 跷着“二郎腿”，美丽也存隐患
- 054 空调来袭，只要凉爽远离疾病
- 055 让人崩溃的加班、熬夜
- 056 午睡，你真的了解它吗？
- 057 忽视复印机的污染不可取
- 058 方便、隐患并存的微波炉

二、职场人士，轻松摆脱小疾病的纠缠

- 060 流感来袭，谨慎防范不能少
- 061 胃，“你”最近过得好吗？
- 062 便秘，肠道在发泄不满情绪
- 063 瞌睡虫，赶快回来吧
- 065 耳朵嗡嗡叫，赶快救救它



目录

CONTENTS

- 066 小心慢性咽炎和你长期纠缠
- 068 轻松击退过敏性鼻炎的进攻
- 069 口腔溃疡对你发起了无情攻击
- 071 牙齿提出了反对意见
- 072 选对枕头，谨防落枕“偷袭”
- 073 消除头晕脑胀，刻不容缓
- 074 肾脏保护，我们一定要关注
- 075 身体浮肿，几招轻松击退
- 076 小心，别让手脚冰凉找上你

三、办公室族，慢性病来袭做好防范

- 078 方法恰当，血压自然而然降下来
- 079 时刻警惕高血脂对你的“骚扰”
- 081 应酬不断，小心脂肪肝“偷袭”你
- 082 废寝忘食，你可要提防糖尿病
- 084 前列腺炎，男士们不可不防
- 085 子宫肌瘤，上班族女士的健康杀手
- 086 保健养身，远离恶性肿瘤
- 087 定期检查，免去冠心病的突袭
- 089 健康生活，降低脑卒中发病率

四、时尚E族，小心招惹电子职业病

- 091 警惕！让你无处可藏的电脑辐射
- 092 键盘，离手最近的“垃圾站”
- 092 当心！不要让“鼠标手”找到你
- 093 眼睛，电脑E族的重点保护对象
- 096 行动，马上拯救你的“电脑脖”
- 097 喂喂，千万注意“手机肘”来袭
- 098 查一查，谨防电子过敏症

五、久坐一族，注意身体发出的危险信号

- 100 办公室“坐家”，全身酸痛怎么办？
- 101 注意，小心腰椎病找到你
- 103 肩周炎，千万不要无视它
- 105 坚持锻炼，让肺不再这么脆弱
- 106 小心坐骨神经找你的茬
- 107 小动作来缓解下肢静脉的压力
- 108 大肚腩，一定要把它甩掉
- 110 痔疮，不小心也会找你的麻烦



目录

CONTENTS

Part 4

职场心理战——做自己的心灵守护神

一、心理健康，工作原来可以这样

- 114 冷峻，不要让屏幕脸跟着你
- 115 不要让自卑毁掉你的职场
- 116 别让嫉妒心断掉你的晋升路
- 117 压力太大，谁来帮忙减减压
- 118 报复心理会将一切毁掉
- 119 当哭则哭，悲伤不强忍
- 120 这些方法，让神经衰弱不再来
- 122 讨厌上班，应该怎么办才好

二、调整心态，永远和不良心理说拜拜

- 124 冷静，让电脑躁狂症远离
- 125 你对网络有多依赖
- 126 假期，一定要疯狂一把吗？
- 127 走开！不要“周一焦虑症”
- 128 顺其自然，强迫症别想再打扰你
- 129 远离职场自闭症，换来好人缘
- 130 甩掉抑郁症这个隐形的“杀手”
- 131 不要被知识焦虑综合征“绑架”了

Part 5

职场美容保健法——每个上班族不可或缺

一、美体哲学，职场人必不可少的学问

- 134 打造完美小蛮腰，简单动作全搞定
- 135 塑造纤细美腿很简单
- 137 几个动作让你拥有性感臀部
- 138 迷人的背部是这样练出来的
- 139 秀出完美手臂，简单运动就可以
- 140 肩部健美操，完美肩部练出来
- 141 翘美胸部，几招练出来
- 143 简单几招，打造完美玉足
- 144 绳子跳跳跳，赘肉全减掉
- 145 早起毛巾操，减肥很容易





目录

CONTENTS

二、美容技巧，掌握方法获得体面容颜

- 146 好方法帮助你紧致脸部肌肤
- 147 让你和脸部皱纹说再见
- 148 眼袋，几个妙方打败它
- 149 黑眼圈，不同方法祛除它
- 150 鱼尾纹，不容忽视的眼部问题
- 151 化妆重要，卸妆也不可忽视
- 152 认真洗脸，洁净肌肤还给你
- 153 驱走黑色素、小斑点，几招搞定
- 155 职场男士，别让胡须害了你
- 155 头发大把掉，方法正确巧预防
- 156 职场男士，小心头皮屑毁掉你

三、穿着打扮，职场人不可不知的常识

- 158 只要高跟鞋，不顾脚受伤
- 159 文胸，既要会买也要会穿
- 161 内裤，男士女士都要会穿才行
- 162 首饰，小小装饰物藏着大隐患



Part 6

特殊时期，上班族保健新方法

- 166 月经不调，查找病因很关键
- 167 经前期综合征，小方法轻松解决
- 169 痛经，好方法让你和它永别
- 170 缓解经期腰痛，这个方法真不错
- 171 轻松运动，帮你缓解经期疼痛
- 172 怀孕白领多锻炼，身体更柔韧
- 173 孕妈妈减压，小动作不可少
- 174 缓解孕期身体酸痛，巧方法作用强
- 175 妊娠体操，让身体更健康
- 177 产后紧腹操，还你美丽小平腹
- 178 简单小动作，帮你恢复产前好身材
- 180 健康体操轻松抵抗更年期骨质疏松
- 181 轻松小动作，消除更年期疲劳感
- 183 改善更年期内分泌，这些“功夫”不可少



Part

1



饮食健康卡——
上班族饮食正确才健康

一、一日三餐，糊涂吃法伤害大 唤醒健康体魄，营养早餐不可少

一日之计在于晨，早餐是一天中的首餐，但是很多上班族因为晚上睡得晚，早上很难按时起床吃早餐，有时甚至为了赶时间，将早餐直接忽略掉。殊不知，这样的做法是非常不可取的。

这些危害要清楚

1. 不吃早餐或早餐营养不均衡，会导致工作效率下降。
导致血糖降低。
2. 不吃早餐或早餐营养不均衡，会诱发营养缺乏症。
3. 不吃早餐或早餐营养不均衡，会导致长期不吃早餐很容易患上各种疾病，像胃溃疡、便秘、胆结石等。
4. 长期不吃早餐，会增加脑卒中的概率。
5. 长期不吃早餐，会增加脑卒中的概率。

学会使用这些方法

早餐搭配要得当

1. 健康的早餐不能缺少谷类食物，像包子、馒头、面包、饼干等，而且还要注意粗细合理搭配。
2. 健康的早餐蛋白质供应要充足，像鸡蛋、牛奶等不能缺少。
3. 健康的早餐要搭配适量植物油。
4. 蔬果是早餐必备的食物。

健康小提示：

大部分上班族早餐会选择煎饼、肉夹馍等食物，虽然这些食物很方便，但是它们不仅油脂含量高，而且还很不卫生，所以建议还是少食用或者不食用。



营养早餐食谱

1. 鸡蛋 + 挂面 + 一个桃子 + 一杯酸奶。
2. 一份瘦肉米粉 + 一杯牛奶 + 一根香蕉。
3. 一杯脱脂牛奶 + 两片烤全麦面包 + 一个番茄。
4. 鲜果玉米片 + 烤吐司面包。
鲜果玉米片：四颗草莓、一根香蕉、一片木瓜、一杯玉米片和一杯鲜牛奶。
5. 燕麦粥 + 菜肉包 + 什锦泡菜。
燕麦粥：燕麦片、火腿丝、胡萝卜末、香菜。菜肉包：面粉、肉末、小白菜、豆干、香菇。什锦泡菜：大白菜、榨菜、小黄瓜、辣椒等。
6. 蔬果汁 + 沙拉面包盒。
沙拉面包盒：小黄瓜 1 条、煮熟的胡萝卜 1/2 根、熟土豆 1 个、熟鸡蛋 1 个、蛋黄酱半杯、吐司 4 片、盐半匙。
把黄瓜清洗干净切成丁撒上盐腌制 5 分钟后用清水冲洗干净；之后，把胡萝卜、土豆、鸡蛋切成丁，放入黄瓜、蛋黄酱做成沙拉；最后把沙拉酱均匀地铺在吐司面包片上即可。

准备可口的午餐，补充身体能量

午餐在一天的工作中发挥着“承上启下”的作用，在一天三餐中占据了 40% 的热量，所以午餐的营养在一天的饭菜中应该是最丰富的。但是很多上班族因为时间关系，总是选择快餐或者盒饭等将午餐草草解决掉，殊不知这样做对身体的伤害是非常大的。因此，我们一定要善待自己，为自己精心准备午餐。

学会使用这些方法

午餐营养要丰富

1. 午餐主食不能少，像米饭、馒头等。但是这类食物大部分为淀粉，含糖量较高，所以要控制食用的量。一般来说，上班族属于轻体力劳动者，活动量较小，每天食用主食 250~400 克即可。
2. 荤素搭配要恰当。荤素搭配不仅

3. 晚餐吃得过迟或过于丰盛，会导致肥胖、美味综合征^①等。

4. 晚餐吃得过迟或过于丰盛，会影响脑组织的正常活动。

学会使用这些方法

晚餐合理调配

1. 晚餐应该以清淡为主，多喝一些粥、汤等，主食要适当，多吃一些蔬菜，尽量少食用脂肪类食物。此外，在晚餐前还可以食用一些水果。

2. 蔬菜可以多食用一些蒜薹、芹菜、

香菇或者豆角等，但最多不超过 200 克；肉类要多样，但食用量不要超过 50 克；米、面不可少，但也应控制在 100~150 克。

3. 制作晚餐时要尽可能少用盐、味精、鸡精等调味品。

晚餐饮食要注意

1. 晚餐尽量少吃一些，同时避免食用一些辛辣、脂肪含量高或者含有咖啡因的食物。

2. 晚餐要偏素，尽量不要吃太过油腻的食物，尤其是患有高血压、心脏病

等病症的人。

3. 晚餐的时间要把握好，最好在 6 点左右食用。这样晚上 10 点钟睡觉时，肠胃内的食物已经基本消化完毕，从而不会影响睡眠质量。

^①美味综合征是一种因为美味珍饻而引发的疾病。发病原因是过量食用鸡肉、鸭肉、牛肉等美味，常常在食用30分钟后发病，多数会出现头晕脑胀、眼球突出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气短、心动过速等症状。

3. 晚餐吃得过迟或过于丰盛，会导致肥胖、美味综合征^①等。

4. 晚餐吃得过迟或过于丰盛，会影响脑组织的正常活动。

学会使用这些方法

晚餐合理调配

1. 晚餐应该以清淡为主，多喝一些粥、汤等，主食要适当，多吃一些蔬菜，尽量少食用脂肪类食物。此外，在晚餐前还可以食用一些水果。

2. 蔬菜可以多食用一些蒜薹、芹菜、

香菇或者豆角等，但最多不超过 200 克；肉类要多样，但食用量不要超过 50 克；米、面不可少，但也应控制在 100~150 克。

3. 制作晚餐时要尽可能少用盐、味精、鸡精等调味品。

晚餐饮食要注意

1. 晚餐尽量少吃一些，同时避免食用一些辛辣、脂肪含量高或者含有咖啡因的食物。

2. 晚餐要偏素，尽量不要吃太过油腻的食物，尤其是患有高血压、心脏病

等病症的人。

3. 晚餐的时间要把握好，最好在 6 点左右食用。这样晚上 10 点钟睡觉时，肠胃内的食物已经基本消化完毕，从而不会影响睡眠质量。

^①美味综合征是一种因为美味珍饻而引发的疾病。发病原因是过量食用鸡肉、鸭肉、牛肉等美味，常常在食用 30 分钟后发病，多数会出现头晕脑胀、眼球突出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气短、心动过速等症状。

3. 晚餐吃得过迟或过于丰盛，会导致肥胖、美味综合征^①等。

4. 晚餐吃得过迟或过于丰盛，会影响脑组织的正常活动。

学会使用这些方法

晚餐合理调配

1. 晚餐应该以清淡为主，多喝一些粥、汤等，主食要适当，多吃一些蔬菜，尽量少食用脂肪类食物。此外，在晚餐前还可以食用一些水果。

2. 蔬菜可以多食用一些蒜薹、芹菜、

香菇或者豆角等，但最多不超过 200 克；肉类要多样，但食用量不要超过 50 克；米、面不可少，但也应控制在 100~150 克。

3. 制作晚餐时要尽可能少用盐、味精、鸡精等调味品。

晚餐饮食要注意

1. 晚餐尽量少吃一些，同时避免食用一些辛辣、脂肪含量高或者含有咖啡因的食物。

2. 晚餐要偏素，尽量不要吃太过油腻的食物，尤其是患有高血压、心脏病

等病症的人。

3. 晚餐的时间要把握好，最好在 6 点左右食用。这样晚上 10 点钟睡觉时，肠胃内的食物已经基本消化完毕，从而不会影响睡眠质量。

^①美味综合征是一种因为美味珍饻而引发的疾病。发病原因是过量食用鸡肉、鸭肉、牛肉等美味，常常在食用 30 分钟后发病，多数会出现头晕脑胀、眼球突出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气短、心动过速等症状。

二、办公室饮食，小问题隐藏大学问

边走边吃，省了时间丢了健康

在上班的路上，我们经常会看到上班族边走边“品尝”手中刚刚买来的美味。很多上班族之所以这样做，是为了节约时间。但是专家指出，这样的“吃法”对身体是非常不利的。下面就来了解一下吧！

这些危害要清楚

1. 边走边吃会将空气中的有害物质随着食物一同吃进体内。这些有害物质包括粉尘、微生物、细菌、虫卵或者花粉等。
2. 边走边吃会导致消化不良。在行走的过程中，血液供应会转移到肌肉上，从而导致胃部的血液供应不足；同时，人的注意力会转移到观察周围情况上，从而忽视口腔的咀嚼。
3. 边走边吃时，一般会选择干燥的食物，这样就缺少了汤汤水水对口腔、咽喉等部位的滋养，长此以往会引起这些部位发生病变。
4. 边走边吃会影响我们自身的形象。



学会使用这些方法

1. 调整自己进餐的时间。边走边吃的现象多见于早晨，所以想要吃到安全放心的早餐，有必要早起 10 分钟。吃早餐的时间以起床 20~30 分钟后为最佳。
2. 选择干净、安静的进餐环境，并以坐姿进餐。

狼吞虎咽，多少疾病随之而来

现在上班族的工作压力大，吃饭的时间有限，从而致使很多上班族吃饭时狼吞虎咽。他们将饭菜三下五除二扒到嘴巴内，好像只是为了给身体提供必需的养分。殊不知，这样的吃饭方法是健康的一大“杀手”。

这些危害要清楚

1. 吃饭狼吞虎咽，速度必然会很快，这样食物在口腔内就不能细细咀嚼，从而可能导致胃黏膜严重受损。
2. 吃饭狼吞虎咽，食物的团块就会很大，当食物进入体内时就会强烈刺激食道，长久下去就会导致消化器官受损，严重时还会引起癌变。

学会使用这些方法

1. 延长吃饭时间。早餐保持在 15~20 分钟，午餐和晚餐要保证 30 分钟。
2. 增加咀嚼次数，一口饭以咀嚼 20 次为最佳。
3. 细嚼慢咽能刺激口腔内唾液的分泌，从某种程度上可以减轻胃部的消化负担。

遇到洋快餐，健康受伤害

快餐一般是指商业企业为顾客快速提供的、能即时食用、价钱较为合理、能够满足人们生活所需的大众化餐饮。我们在这里所说的洋快餐是专指煎炸类、汉堡等食物。很多上班族为了节约时间，中午会选择到环境安静、较为卫生的快餐店就餐，虽然它有自身的优点，但是也存在很多不足。