

职场精英

职

场

精

英

完全

健康

手册

一花玉和◎编著

Ji Chang Jing Ying
Wan Quan
Jian Kang Shou Ce



中国物资出版社

职场精英

职

场

精

英

完全

健康手册



—花玉和◎编著

*The Complete
Health Manual
by Hua Yu He*



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场精英完全健康手册/花玉和编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3372 - 6

I. 职… II. 花… III. ①中医学—保健—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049316 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 12.75 字数: 221 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3372 - 6/R · 0077

印数: 0001—5000 册

定价: 24.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

序 言

体面荣耀的职业，丰厚优渥的收入，商务、政务、文化等各个领域的精英们通常是普通大众羡慕的对象。然而在这流光溢彩的优雅形象后面，却往往掩藏着他们疲惫不堪的身心。高负荷的脑力劳动、过重的精神压力，不规律的生活习惯和饮食，再加上运动不足，让他们的身体随时面临倒下的危险。

权威统计表明，我国人均寿命大约为 72 岁。而精英们呢？2004 年《北京青年报》披露，中关村地区 38 万科技工作者和 17 万 IT 从业人员的平均死亡年龄为 53.34 岁；2005 年中国卫生部原副部长殷大奎透露，此前 5 年内，北京大学和中国科学院有 135 位教授死亡，他们的平均年龄为 53.3 岁。知识分子中存在着严重的“过劳死”现象，平均寿命仅为 58 岁，比普通人平均寿命少 10 岁……要想获得就必须付出，可精英们付出的代价常常是健康甚至生命。真是“荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。生老病死谁替得，酸甜苦辣自承当”。

那么，光彩夺目的事业和健康难道只能是一道单项选择题吗？当然不是。轻轻松松、健健康康地去建功立业，其实并不难。古语有云：“治病于后，不若养摄于先。”为何一定要等到积劳成疾时才悔悟？为何不能养生在先呢？李嘉诚先生有句很经典的话：“人的健康如堤坝保养，当最初发觉有渗漏时，只需很少力量便可堵塞漏洞；但倘不加理会，至崩堤时才作补救，则纵使花费更多人力物力，亦未必能够挽回。”

作为社会主流财富的创造者，职场精英们更需要养生，更需要对生命加以维护，让生命之弦保持弹性。其实，养生并非想象中的那么复杂，一切尽在工作生活中。它是一种健康理念，一种生活方式，它与我们日常起居坐卧息息相关，而非独立存在。养生方法极为丰富，可谓无时无处不在。一点小小的创意，一丝微微的留神，或许你的健康状况就将截然不同。



本书通过提炼众多养生书籍，专门根据职场人士的起居作息特性，选取要点娓娓道来，让繁忙的精英们通过日常一点一滴地养摄，养成符合生命本性的生活习惯。本书从饮食习惯、职业保健、日常运动、心态养护、情绪控制等各个角度进行了贴近式保健养生的知识介绍，实用而科学。语言通俗有趣，以轻松愉悦的风格串联各种养生妙法、健康忠告、治疗秘方。希望能够帮助精英们达到健康与事业之间的艺术平衡，在健康的阳光沐浴下勇猛精进，更上一层楼。

作 者

2010 年 1 月

目 录

第一章 崖边奔跑的“A型人”	1
高尔夫症候群	2
身体的老化从20多岁就已经开始	3
超过压力的临界值，就会猝死	3
攀上了高处，却不胜抑郁之寒	6
A型人易患“精英症”	9
“过劳死”在A型人中蔓延	10
第二章 应酬免不了，应对有绝招	13
吃好“应酬饭”	14
解酒慎用解酒药	17
“应”出胃病，中脘穴来帮忙	21
喝好“应酬酒”，远离脂肪肝	22
第三章 忙里忙外，“养生”不怠	25
未雨绸缪，带好常见药品	26
治疗晕车的穴位按摩法	28
“空中飞人”注意身体保养	29
“空中飞人”的健康饮食	32
经常出差，小心生殖器感染	34
第四章 最好的医生是自己	37
情绪性失眠困扰你了吗	38

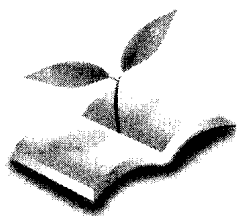


喧哗里的寂寞——孤独袭来	40
紧张性头痛症——这是什么惹的祸	42
整天觉得手机响——信息焦虑综合征	44
都市白领面临新技术综合征	45
微笑背后的抑郁	48
强迫症——手脚欲罢不能	52
“女强人”不是谁都可以做的	54
年龄恐慌症——“人过中年万事休”	56
周一综合征——新的开始胜似世界末日	59
灯光扰乱了你的生物钟	61
现在几点了——时间综合征	62
第五章 前途“亮”，眼睛更要亮	65
电脑干眼症	66
办公室里的“护眼茶”	68
滴眼液滴不出“亮晶晶”	70
吃出亮“睛睛”	71
寻找电脑辐射的克星	73
按摩穴位祛眼袋	74
第六章 脑袋越用越聪明	77
大脑不衰则人不衰	78
左右脑交替使用更聪明	80
头痛就按摩百会穴	81
雨中慢跑，可以健脑	82
按摩手脚也能健脑	83
脑力劳动者的营养需求	86
三大补脑“灵丹”	88
葱、姜、蒜——大脑的良友	91

增强记忆有诀窍	92
补脑只需一张餐单	95
第七章 久坐伤肉，久坐带来的问题	99
十人九痔，难言的苦恼	100
藏在体内的隐患——胆结石	102
当心腰部不堪重压	103
久坐不移带来腿部血栓	105
久坐伤臀——坐骨神经痛	107
男人的无奈——前列腺疾患	109
如花凋谢——妇科病	111
第八章 “唐僧肉”也会有毒	113
咖啡不是防困良药	114
保健品撑不起白领的健康愿望	115
饮茶也有安全隐患	118
香蕉不是治便秘的“速效丹”	120
长期素食就可以减肥吗	122
第九章 向“加班”要健康	125
膳食调理，消除疲劳	126
提神醒脑就找神门、合谷	127
加班女性的“救肤方案”	128
找准穴位，熬夜生“痘”不用愁	130
轻松入睡，加班不再痛苦	132
第十章 小动作保证大健康	135
忙里偷闲“懒人操”	136
见缝插针带来健康惊喜	138



简易瑜伽益处多	140
消除肌肉疼痛你需要动一动	142
人人都会的经络养生技巧	143
开车族的健身运动	146
第十一章 生活不要总“迟到”	149
早餐千万别当逃兵	150
就餐需要定时、定量	152
保持健康应当及时补水	154
劳逸结合方显精英本色	156
按需排便就是排毒	158
敏锐觉察身体的求救信号	160
第十二章 脚上藏有“健康宝”	163
选一双适合你的鞋子	164
高跟鞋带来的不仅是诱惑	165
洗个热水脚，胜于吃补药	166
消除足部倦累感的穴位及指压法	168
第十三章 事多不烦心，心态保健康	169
职场精英如何给自己减压	170
职场丽人的心理“防空洞”	173
走出低落情绪有妙方	175
七情过度伤身体，缓解情绪找“外关”	179
喜胜悲，幽默是解忧丸	180
气功调“心”法	182
如何走出职业危机的阴影	185
人际关系顺畅，心情自然舒畅	189



崖边奔跑的“A型人”

“A型人”不是指A型血的人，准确的说法应该是“A型性格的人”。

美国著名健康专家弗里德曼和罗森曼根据性格特征，将人分为两大类：紧张、活跃的属于A型人；放松、悠闲的属于B型人。

A型人有以下特点：

- (1) 目标高远。
- (2) 不服输，爱竞争。
- (3) 追求完美。
- (4) 对时间充满紧迫感。
- (5) 性子急。
- (6) 敏感。

A型人通常是进取心强、工作投入、追求完美、容易焦虑的精英人士。

调查显示，98%的心脏病患者是A型人；86%的冠状动脉硬化患者是A型人；60%的焦虑症患者是A型人，超过一半的自杀者是A型人，几乎所有英年早逝者都是A型人……临床中还常发现，长期生活在一起的夫妇二人，一个患乙肝，一个没患乙肝，患乙肝的那位通常是A型人。



高尔夫症候群

高尔夫被我们看为既有品味又有时尚的一项运动，因此职场人士都卖力学打高尔夫，然而，很多精英们却猝死在高尔夫球场上。

众所周知，高尔夫是绿色有氧运动，应该是对健康有益的。但是，国外医学机构统计却发现，高尔夫爱好者的猝死率远远高于普通人群，有人将这种现象称为“高尔夫症候群”。笔者所敬重的一位企业家，就有过类似症候。为保护个人隐私，姑且称其为刘先生。

刘先生 55 岁，是一家民营企业的董事长。刘先生给人的印象是身体健康，精力充沛。刘先生平时喜欢挥杆打高尔夫。

这天早上，刘先生和朋友出去打高尔夫。第一杆他就把球打进了沙子里，开局的不利令刘先生有点生气，然而越是焦躁越是无法把球打好……就这样挥了有十来杆，最后球终于出了沙坑，但此时他却猝然倒下了。朋友赶到他身边时，见他面色蜡黄，用手捂着胸，非常痛楚。

原来，刘先生心肌梗死突然发作了。

刘先生前一天晚上有应酬，喝了一些酒，到凌晨 1 点才睡。早上醒来，刘先生又喝了一杯咖啡提神，咖啡进入血液后，会让心率加快。

熬夜、宿醉、咖啡、剧烈的挥杆产生了加乘效应造成了刘先生的猝死。

为什么高尔夫爱好者的猝死率会高于普通人呢？

经过深入调查发现，高尔夫爱好者多属于精英人士，他们中绝大多数属于所谓的 A 型人。

这些高尔夫爱好者一般工作上应酬很多，爱喝酒，多数人还喜欢抽烟。他们工作繁忙、压力大，多是以车代步，体型偏胖。他们是心脑血管疾病的高发人群。



身体的老化从 20 多岁就已经开始

20 岁，本来是风华正茂的时候，但是现代人 20 多岁就面临着衰老，比如心脏等器官都在这个时候开始老化，因此提前预防显得更为重要。

一位健康专家曾说：“随便从人群中找一个 40 岁的人，从他身上至少可以查出 4 种疾病。”此言不虚。

人体各种机能的减退，一般是从 30 岁开始。但是，现代人的生活方式加快了脏器的老化，熬夜、酗酒、抽烟，使很多人的体质从 20 多岁就已经衰退了。

中医认为，“人过四十阴气衰半”，人到了 40 岁左右，无论再怎么努力，都难以掩饰生命的老化。此时，性能力下降、牙齿不好使、耳鸣、眼花……同时，身体内部器官也开始退化，人体 60 万亿的体细胞正在不断死亡，体内垃圾越来越多，脏器和肌肉的功能逐步退化，甚至遭到损伤，功能不全，甚至还出现罢工的情况。

血管里胆固醇不断富集，动脉硬化，血管变窄，血压上升，从而导致心绞痛、心肌梗死等心脏疾病。

人到了一定的岁数，就算感觉自己很健康，身体内也会潜藏着危险因素。

职场精英应该养成定期做专业精密检查的习惯，及早发现，及早预防。

超过压力的临界值，就会猝死

A 型人容易发生猝死。因为 A 型人对生活和工作的期望值很高，好胜心和事业心很强，因此总是不断地给自己施加各种压力，再加上生活繁忙，导致情绪焦躁不安、爱发脾气，所以 A 型人更容易患心脑血管疾病，是猝死的



高发人群。

一些精英人士为事业打拼，却忽略了压力的疏导，不知不觉疾病的隐患已经埋下。如果放任不管，就会超过生命承受的临界值，就会患病甚至猝死。

老康不算老，只有49岁，是一家演艺公司的老板。

在一个闷热夏日的傍晚，老康突然脑溢血倒下了。

这件事发生前几天，老康曾经对朋友这样说：“最近总是感到身体乏力，有时疲惫的感觉几天都缓不过来。”

朋友告诉他，这很可能是工作压力太大，身体发出需要休息的警讯，并劝他去医院做一番检查。可老康只是不置可否地笑了笑。

因为老康正忙于筹划一个大型的演唱会，太忙，索性就住在公司了。

这天早上，当助理推开他办公室的门，他已经不省人事。幸亏发现及时，最终抢救了过来，却产生了轻微的偏瘫。

正当壮年的康先生居然突发脑溢血，膳食问题、疲劳、压力都可能是患病的原因。

什么是压力？笼统地说，就是外界施加给人的不良刺激。我们可以把压力大致分为3类：

(1) 物理性、化学性的压力，例如炎热、酷寒、噪声等。

(2) 生理方面的压力，最常见的是疲劳过度、感染等。

(3) 社会性、心理上的压力，主要表现为人际关系、失望、挫折、担心衰老等问题。

美国的赫尔姆斯博士的压力指数量化表，为我们说明了不同压力诱发疾病的可能性。



压力指数量化表

压力排名	生活事件	平均压力指数
1	丧偶	100
2	离婚	73
3	分居	65
4	入狱、受拘禁	63
5	近亲死亡	63
6	重病、重伤	53
7	结婚	50
8	被解雇，失业	47
9	夫妻冷战、吵架	45
10	退休	45
11	某个家庭成员出现健康问题	44
12	怀孕	40
13	性方面有障碍/困扰	39
14	家里增加一位成员（包括婴儿，领养，亲人进入常驻）	39
15	创业，开业，改行或破产	39
16	财务经济情形突变（突然大量减少或大量增加）	38
17	好友死亡	37
18	被安排到其他不同的工作岗位	36
19	与配偶争论	35
20	房屋贷款或大数目的贷款债务	31
21	丧失担保物品的索回权（如房屋被人查封收回等）	30
22	工作或职务责任突然改变（升级，调离或降级）	29
23	儿女离家（结婚，上大学等）	29
24	与婚亲家人争吵嫌隙	29
25	个人取得优异成就（受奖）	28
26	配偶突然有工作或突然失业	26
27	开学（或退学）	26



续 表

压力排名	生活事件	平均压力指数
28	生活方式的突变（迁居，建设或社区的没落或突变）	25
29	生活习惯的改变（衣着，交通工具，参加社团）	24
30	与老板或主管发生冲突	23
31	工作状况的变动或工作时间大部分改变	20
32	搬家	20
33	学校发生变动	20
34	娱乐方式的改变	20
35	宗教活动的改变	19
36	社交生活方式的改变	18
37	小数目贷款（2 万美元以下）	17
38	睡眠习惯的改变（多睡，少睡，时间变更）	16
39	家人团聚次数改变	15
40	饮食习惯的变化（多吃，少吃，不按时吃饭）	15
41	假期旅游	13
42	过新年	12
43	犯法（很小的违规行为，抄牌等）	11

注：

（1）除了离别、环境的变化，某些看起来很幸福的事情也会让人产生压力。

（2）若一年内积分数总和在 150 ~ 199 之间，第二年则有 37% 的概率会因为某些压力而患病（包括生理心理或精神病）。

（3）若一年积分总和在 200 ~ 299 之间，第二年则有 51% 的概率会因为某些压力而生病（包括生理心理或精神病）。

（4）若一年积分总和超过了 300，第二年则有 79% 的概率会因为某些压力而生病（包括生理心理或精神病）。

攀上了高处，却不胜抑郁之寒

不少人以为，对于工作环境好，工资收入多的“白领”人群来说，似乎个个都应该是心满意足、称心如意了，不会出现抑郁的烦恼。其实并非如此。



调查结果表明，这些受教育程度较高、工作岗位层面也高、经济收入较好的人群，患有抑郁的情况并不低于社会其他人群。

2008年4月29日下午4时许，涌金集团董事长、九芝堂集团董事魏东在北京家中自杀身亡。他在遗书中写道，近来严重的失眠和抑郁使他无法面对生活。

2005年2月18日上午，安徽蚌埠市统计局局长刘敏从市政府办公楼9层跳下，自杀身亡。事隔一日，韩国影视红星李恩珠在自己家中自杀身亡，也在同一个月，湖南常德一位千万富翁在自己的小商店中上吊自杀……

毫无疑问，这些人均是成功人士。他们为什么要走上自杀的绝路呢？追究起来，抑郁难辞其咎。

抑郁症，也被称为“心理感冒”，在商业社会中，已成为一种流行的文明病。据世界卫生组织统计，全球抑郁症发病率约为2%~5%。

A型人更是易感人群。首都医科大学精神科专家江涛说，虽然目前并没有具体的统计数据，但据临床接诊经验估算，抑郁症患者中，精英人士占20%左右。

为什么A型人患上抑郁症的可能性更大？

目标过高，易产生抑郁躁狂

A型人大多都是完美主义者，为了达到自己心中的目标，会拼尽精力、不知疲倦地工作，这种精英长期处于非常轻微的躁狂状态，在这种状况下容易获得较大的成功，但是也最容易患抑郁躁狂症。

张国荣为什么会跳楼自杀？一份报道说，张国荣拍《霸王别姬》时，由于国语不是太好，他就在台上一遍又一遍地唱。几遍之后导演都喊OK了，可张国荣自己还不满意，最后的镜头拍了30多遍，他才满意地从台上下来。不仅如此，张国荣准备剧本也一丝不苟，演员忘记台词是很正常的事，但张国荣上镜时，基本不会卡壳，“他拍片对自己的要求比导演还严”。他就是这种完美主义者，对自己的要求太高，最终也因为承受不了压力选择了自杀。



陈先生30岁，是北京一家广告公司的老板。最近拿到了公司成立以来最大的一个案子，自然不敢有丝毫懈怠。为了保证进度，每天晨昏颠倒，废寝忘食。可是案子进行到一半，他却发现自己越来越后悔接下这个活。在公司的时候，他满脑子想的是什么时候才能回家；晚上回到家，整夜睡不着，于是酒吧买醉；早上起床，又不想去公司，总是尽可能多地赖一会儿床。特别是工作上遇到不顺畅的环节，他不会按照正常的思维去积极寻找解决问题的方法，而是莫名地烦躁起来，经常对职员大发雷霆。

其实这就是抑郁躁狂的征兆。有一项对“白领”阶层人士健康状况进行的问卷调查。调查共收到2600份问卷。90%的被调查者为20~40岁的办公室一族。统计结果显示：认为自己生理、心理各方面均健康的白领还不足5%，79%的人存在不同程度的抑郁躁狂症状。

无从排解的抑郁导致突然的自杀

上海某公司总经理方宏是一个天才，而他已经自杀十多年了。方宏死于1993年，事后分析他死于抑郁症。

1993年3月9日这天，早上司机来接他的时候，他风度依旧。可是出事的前些日子里，方宏已有一些异样，他吃饭吃到一半，会停下筷子用眼睛定定地看着自己的妻子和母亲。有一段时间，方宏失眠，医生给他服用安眠药，服药之后，方宏入睡情况尚好。出事前一晚，方宏没有吃安眠药，很快便入睡了。方宏表现出来的平静，除了说明他后来的自杀没有任何预谋外，家人还被他这种情绪上的暂缓现象迷惑了。

方宏自杀前的24小时，没有踱步于斗室的狂躁，也没有一反常态的从容；没有近乎绝望的长吁短叹，也没有任何了断后事的细节。3月9日这天空气又潮又湿。回到公司5楼的总经理室，方宏像往常一样签署了两份文件，上午9时，他将文件交给秘书时说，我想安静一会儿，请你们别来打扰我，说罢，总经理室的门被紧紧关闭。仅仅相隔16分钟以后，方宏从5楼总经理室的窗口跳下，轰然倒地。