

上班族的

健康

保胃战

胃好,身体就好,事业倍儿棒,干嘛嘛成

JIANKANG
BAOWEIZHAN



王永军 / 编著

繁华的都市是很多人向往的地方。在这里，有一群衣着光鲜的帅男靓女，来来往往穿梭于豪华的摩天大楼之间。他们有一个好听的称谓——“白领”，他们是上班族。都说上班族可以坐在宽敞明亮的写字楼里，拥有令人羡慕的工资收入。然而，这一切都只是光鲜的外表，只有健康才是最真实的幸福。

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

上班族的

健康

保胃战

胃好,身体就好,事业倍儿棒,干嘛嘛成



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族的健康保胃战/王永军编著. —北京: 中国法制出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5093 - 2006 - 8

I. ①上… II. ①王… III. ①胃疾病 - 防治 IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 110017 号

策划编辑 刘经纬 (L_Vigour@126.com)

封面设计 周黎明

上班族的健康保胃战

SHANGBANZU DE JIANKANG BAOWEIZHAN

编著/王永军

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/787×1092 毫米 16

版次/2010 年 9 月第 1 版

印张/14 字数/142 千

2010 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 2006 - 8

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

传真: 66031119

编辑部电话: 66070084

邮购部电话: 66033288

前 言

繁华的都市是很多人向往的地方。在这里，有一群衣着光鲜的帅男靓女，来来往往地穿梭于豪华的摩天大楼之间。他们有一个好听的称谓——“白领”，他们是上班一族。

都说上班族可以坐在宽敞明亮的写字楼里，拥有令人羡慕的工资收入，然而，这一切都只是光鲜的外表，只有健康才是最真实的幸福。

多少年来，无数人都在不断用他们的亲身经历告诉我们：健康是1，其他是0。也就是说，当你身体健康的时候，知识、地位、财富才能使你变得富有起来；如果没有了健康，就像拿掉了无数个0前面的那个1，没有1，再多的0也只是0，没有任何的意义。所以说没有健康就没有一切，所有的0都只是健康这个1的延展。

然而，现在的社会，到处都弥漫着竞争的硝烟，快节奏的生活让我们承载了太多的压力，精神紧张，过度疲劳，加上烟酒不断、饮食无规律、熬夜、少动，不少上班族就被迫在这样的生活环境中不断用自己的身体来换取物质财富，却一天天远离了健康。

据相关调查显示，七成以上的人胃并不好，尤以中青年“上班族”为最。胃病为什么偏偏钟爱“上班族”呢？我们又该如何打好我们的“保胃战”呢？

本书全面介绍了上班族在日常生活中保养“胃”需要注意的要点和方法，希望能对读者的健康生活有所帮助。

序一·人体健康的国际标准

在我们的传统意识里，健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见，没病没痛没残障，准确来说并不完全等于健康。例如，现在有不少患了肥胖症的人，他们的体型不但经常被别人视为不好看，而且更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病，给身体健康埋下了隐患。

世界卫生组织虽然给出了健康的定义，但问题是如何理解身体无病。西方医学上称身体无病，是指现代医学科技检查结果没有异常，若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质，同病不同质，同质不同病，除非病已在体内外呈现病理症状，否则也不知病在何处，发展到何种程度。这都不能准确地解释健康的含义，因此，下面就让我们一同来了解一下到底何为健康，然后按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

世界卫生组织提出，“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来，世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标准。在这里，我们将这些标准提供给大家，希望能给大家一个参考，看看自己的身体是否健康，如果有哪些没有做到，也可以有针对性地采取一些补救措施。

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到

过分紧张和疲劳。

2. 处事乐观、态度积极、乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
3. 睡眠好，善于休息。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。
11. 身心健康（包括心理健康、社会健康、道德健康）。

序二·身体各器官工作时间表

我们上班族都有自己的工作时间表，到时间了，就必须赶到公司上班，到了下班时间，也没有人愿意加班，其实人的身体也是一样的，它也有自己的工作时间表，而且远比我们的工作时间表来得详细。下面就给大家介绍一下人体各个器官的工作时间表吧。

子时：23点~凌晨1点，胆经当班，胆经对应的脏腑是胆。《黄帝内经》说“凡十一藏皆取决于胆”，意思就是说其他脏器取决于胆的生发，胆气生发起来，全身气血才能随之而起。所以晚上11点前一定要上床睡觉。

丑时：凌晨1点~3点，肝经当班，肝经对应的脏腑是肝。要是养肝的话，这个时候一定要有好的睡眠，否则你的肝就养不起来。如果经常熬夜到凌晨四五点钟，是养不起肝的。

寅时：凌晨3点~5点，肺经当班，肺经对应的脏腑是肺。人睡得最香的时候应该是3点到5点，这个时候恰恰是人体气血由静转动的过程，它是通过深度睡眠来完成的。

卯时：早晨5点~7点，大肠经当班，大肠经对应的脏腑是大肠。这个时候应该是正常排便的时间，把垃圾毒素排出来。

辰时：早晨7点~9点，胃经当班，胃经对应的脏腑是胃。所以这个时候吃早饭，就是要补充营养。如果不吃早饭，长期下去对人体的健康影响是非

常大的。

巳时：上午9点~11点，脾经当班，脾经对应的脏腑是脾。脾是主运化的，早上吃的饭在这个时候开始运化。

午时：中午11点~13点，心经当班，心经对应的脏腑是心。心就像一只永不停息的钟，每时每刻都努力地工作着，所以午饭后小睡一会，对身体是有好处的。

未时：下午13点~15点，小肠经当班，小肠经对应的脏腑是小肠。小肠是主吸收的，它的功能是吸收被脾胃腐熟后的食物精华，然后把它分配给各个脏器。所以午餐一定要吃好，营养要丰富。

申时：下午15点~17点，膀胱经当班，膀胱经对应的脏腑是膀胱。这是学习和工作的好时候，是人体记忆力和判断力非常好的时候。因为膀胱经走人的大脑。

酉时：17点~19点，肾经当班。肾经对应的脏腑是肾。中医认为肾主藏精。人有三宝：精、气、神，精是物质基础，也就是支持人体生命活动的最基本的物质。所以肾精消耗得厉害，人的寿命就会缩短。这也是人到一定年龄阶段要补肾的原因。

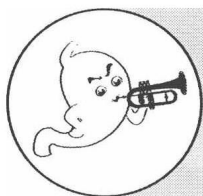
看过了身体器官的工作时间表，你一定明白了每个器官都应该在哪个时间段工作，做什么样的事情了。工作的时候是不喜欢被打扰的，因为这会影响正常的工作节奏。如果你在公司里出现了这样的问题会被扣工资的，你的身体器官的工作出现了问题，那扣的就是健康了，所以，我们一定要尽量配合身体各器官的工作时间表，以免打乱了器官的工作节奏，导致出现健康问题，那就不好了。

目 录

前言 · 001

序一 · 人体健康的国际标准 · 001

序二 · 身体各器官工作时间表 · 003



第一篇 战争的前奏

——是什么让胃如此难熬

第一章 年轻的上班一族，你的胃还好吗？

揭开“胃”的神秘面纱 · 002

熟悉而陌生的胃病 · 006

胃病的早期信号 · 008

常见的胃病及应对措施 · 011

辩胃病看舌苔 · 015

便便，胃肠病患者自我检测的法宝 · 016

白领遭遇三大“胃”机 · 019

胃病的四大元凶 · 019

胃病也会引起并发症 · 022

别把胃病当小病 · 023

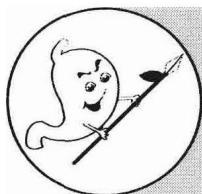
小测试：你的肠胃健康吗？ · 024

第二章 劳累、工作压力压伤了白领的胃

- 027 · 压力，让功能性胃炎恋上白领
- 028 · 劳累，胃的幕后凶手
- 029 · 胃病，白领的职业病
- 030 · 空姐，工作环境也能导致胃病
- 032 · 加班加出来的胃病
- 033 · 胃病，都是应酬惹的祸
- 034 · 边工作边吃饭，小心得慢性胃病
- 035 · 胃是情绪的晴雨表
- 037 · 紧张、焦虑加重胃负担
- 038 · 小测试：你的工作压力大吗？

第三章 生活不注意，胃病找上门

- 041 · 不吃早餐危害多
- 042 · 烟，使胃病“雪上加霜”
- 043 · SOHO族，生物钟是个大问题
- 045 · 饥饱失常，脾胃失灵的导火索
- 045 · “闪电战”进食，先闪了自己的胃
- 046 · 吃快餐吃出胃不适
- 048 · 常吃夜宵易患胃炎
- 048 · 莫要伏案睡，以防胃病来
- 049 · 泡吧会引发胃痛
- 050 · 暴饮暴食，小心撑破了胃
- 051 · 减肥，减去了胃健康
- 053 · 吃泡面，吃出胃的“叛变”
- 054 · 吃药吃出的胃病
- 055 · 烈酒下肚，胃黏膜“红了脸”
- 056 · 小测试：你的身体健康吗？



第二篇 战斗进行时

——别让胃再痛苦下去

第一章 养胃要有好的习惯，生活之道

生活规律决定健康 · 060

晨饮一杯水 · 061

保持充足的睡眠 · 062

养胃要把好“入口”关 · 063

牙刷不洁，胃病怎好得了 · 064

养胃 24 小时不停歇 · 065

告别烟酒，找回肠胃健康 · 066

细嚼慢咽：减轻胃肠的负担 · 068

裸睡使胃肠道着了凉 · 069

饭后避免立即洗澡和剧烈运动 · 070

调整生活方式找回肠胃节律 · 071

第二章 养胃也要会吃，饮食之道

健康取决于良好的饮食习惯 · 072

别当早餐的“逃兵” · 074

白领营养早餐推荐食谱 · 077

午餐不当隐患多 · 079

承上启下，午餐要重视 · 079

白领族午餐常选方式 · 080

上班族的晚餐 · 082

上班族晚餐食谱推荐 · 084

饮食营养要全面 · 086

- 087 · 饮食还是清淡好
- 088 · 胃病患者的饮食要求
- 093 · 餐前喝点汤，保胃得健康
- 094 · 适量饮茶，可免遭幽门螺杆菌的感染
- 095 · 茶疗法
- 097 · 不要挑食偏食
- 099 · 适当吃点零食
- 100 · 少饮咖啡和浓茶
- 101 · 酸梅汤营养美味又开胃
- 102 · 含枣核可以促消化
- 102 · 做菜勾芡保护胃
- 103 · 常喝酸奶防胃病
- 104 · 剩饭热后吃不得
- 105 · 小测试：你的早餐健康吗？

第三章 养胃要注意锻炼，运动之道

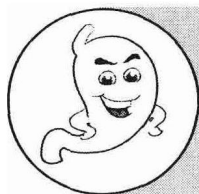
- 108 · 运动是胃病患者的健康基石
- 110 · 运动与消化系统
- 111 · 运动保胃的原则
- 113 · 古老的瑜伽健胃操
- 117 · 练习瑜伽要注意
- 118 · 给胃来个八段锦
- 123 · 五禽戏，让你的胃时来运转
- 128 · 办公族练习松肩操改善脾胃滞气
- 129 · 散步对肠胃的好处很明显
- 129 · 散步要领要记牢
- 131 · 腹式呼吸给胃最好的“按摩”

运动姿势也养胃 · 132
慢跑，肠胃病最经济简单的疗法 · 133
练一练脾胃功 · 134
舞蹈感受健康 · 138
一分钟运动疗法 · 139
多做鼓腮动作有助肠胃消化 · 140
健胃甩手操 · 141
仰卧起坐治胃下垂 · 142
动动脚趾，“踢走”胃病 · 143
打打太极拳，神清气又爽 · 144
叫化功——治疗胃肠病的好方法 · 145
骑车养胃更健康 · 146
小测试：你每天的运动量够吗？ · 147
第四章 养胃不要闹情绪，心态之道
胃病与心理因素的关系 · 148
从“心”开始关爱你的胃 · 149
让你的胃不再“生气” · 150
笑让你更健康 · 151
保持快乐有八招 · 152
面对压力笑一笑 · 153
幽默是一种良好的心理按摩 · 155
读书也能养脾胃 · 156
知足是一种良药 · 157
乐观会使你的生命更加灿烂 · 159
远离浮躁的怪圈 · 160
“悲秋”情节要解不要结 · 161

- 162 · 偶尔垂钓也能养胃
- 163 · 人际交往是保胃的良方
- 163 · 聊天就能养好胃
- 164 · 气滞于胃，别生闷气了
- 165 · 妙，心静如水也能疗病
- 166 · 小测试：哪种解压方式最适合你？

第五章 养胃还要有诀窍，辅助调理

- 168 · 捏小腿有助胃健康
- 169 · 享受药浴，感受健康
- 170 · 泡泡脚也能养胃
- 170 · 按摩左手可以缓解胃痛
- 171 · 刮痧治疗老胃病
- 172 · 拔罐拔好了胃病
- 173 · 生气致胃痛，拍背来治疗
- 173 · 热熨，熨走了胃病
- 175 · 点穴改善胃功能
- 176 · 胃痛患者自我缓解小窍门
- 177 · 改变睡姿可以减轻胃痛
- 177 · 消化不良自我按摩疗法



第三篇 战后的宣言

——胃健康是最大的幸福

第一章 健康之道，在于养胃

- 180 · 心情舒畅防胃病
- 181 · 饮食有节、起居有常防胃病

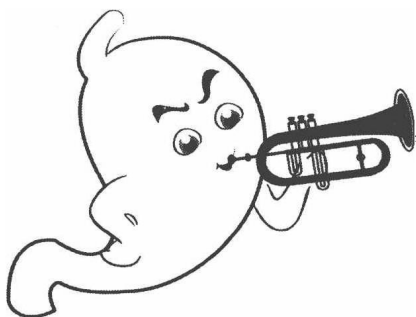
季节变化谈养生 · 182
身体暖，胃肠更舒服 · 187
常吃土豆好养胃 · 188
健脾和胃的四大要诀 · 189
第二章 保胃庆功宴
急性胃炎调养食谱 · 191
慢性胃炎调养食谱 · 192
胃胀调养食谱 · 194
胃寒患者调养食谱 · 196
胃酸过多调养食谱 · 197
胃溃疡调养食谱 · 200
消化不良调养食谱 · 201
胃出血调养食谱 · 203
胃癌调养食谱 · 204

第一篇 战争的前奏

——是什么让胃如此难熬

在一幢一幢的摩天大楼之间，不断地奔波着一群群西装革履，号称都市精英的白领们，面对都市里激烈的竞争，他们不停的挣扎、努力、奋斗，最后他们成功了。但回过头来看看，他们的成功并不是那么容易，代价就是自己的身体和健康。超时工作，起居无常，睡眠不足，心理压力大，过度劳累，饮食不规律……

为了事业，他们放弃了自己的健康；为了成功，他们忽略了自己的身体。由于对自己健康的长期忽视，胃也开始变得不再那么健壮了。



第一章 年轻的上班一族，你的胃还好吗？

年轻的上班族们坚信：只要我们努力付出，就会一步步地迈向人生、事业的巅峰。但是在为事业的成功、婚姻的美满、人际关系的和谐打拼的过程中，你是否在意过自己的身体？在繁重的工作压力、不规律的生活之下，你是否问过一声：“胃，你还好吗？”

胃，你的胃还好吗？

1. 揭开“胃”的神秘面纱

古人常说“知己知彼，百战不殆”。对于胃肠病患者来说只有先了解了胃的基本状况，才能在“保胃战”中把握主动权，留住自己的健康，取得最后的胜利。

那么我们的胃是怎么样的呢？首先让我们来了解一下自己的胃吧。

