

宁波市科学技术协会 组编

① 生活保健篇 ② 常见病证篇

主编 常敏毅

BANGONGSHI
GONGZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUCHE



办公室工作人员 保健手册



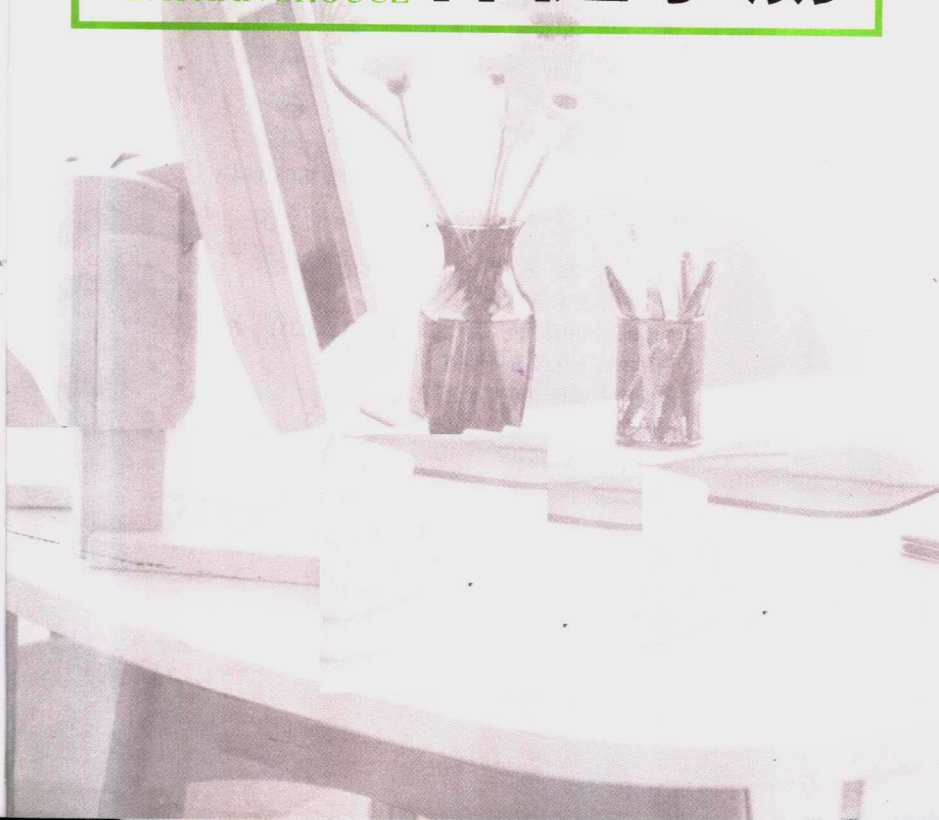
上海科学技术出版社

宁波市科学技术协会 组编

主编 常敏毅

办公室工作人员 保健手册

BANGONGSHI
GONGZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUC





办公室工作人员 保健手册

BANGONGSHI
GUOZHICHUANYUAN
BAOJIAN SHOUCE

图书在版编目(CIP)数据

办公室工作人员保健手册/常敏毅主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5323-8160-9

I. 办… II. 常… III. 保健—手册
IV. R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第081884号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号(临) 邮政编码200235)
新华书店上海发行所经销
上海精英彩色印务有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张8.5
字数: 240千字
2006年1月第1版
2006年1月第1次印刷
定价: 28.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂调换



办公室工作人员

保健手册

BANGONGSHI
GONGZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUCE

内容提要

本书针对办公室工作人员这一特定人群，详细介绍了心理、运动、营养等多种简易有效的日常保健方法，还对办公室工作人员的常见病、多发病，深入浅出地介绍了各种中西医防治措施，并对广大患者在疾病诊疗过程中的常见疑问作了详细解答。内容丰富实用，可供办公室工作人员朋友们日常阅读参考，也可供广大社区、临床工作者参考。



办公室工作人员

HANGONGSHI
GONGZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUCI

保健手册

主 编

常敏毅

编写者

(以姓氏笔画为序)

山广志 王 耀 王素君 朱 竞

宋丹丹 张广吾 和 钢 胡 馨

胡毅坚 胡耀仁 钮雁文 常敏毅

焦浦生 廖祥明



办公室工作人员

保健手册

BANGONGSHI
GONGZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUCHE

前言

众所周知，办公室工作人员担负着各级机关事务以及公司、企业行政和业务的管理责任，在国民经济和社会发展中起着重要的、不可替代的作用。因此，办公室工作人员保持良好的身体健康状况，是增强社会管理能力的基本保障。一支疾病缠身、身体状况不佳的办公室工作人员队伍，难以适应新时期的工作需求。

从全国各地体检统计结果来看，目前办公室工作人员队伍的健康状况是相当不乐观的，如在心血管系统、呼吸系统、免疫系统等方面的健康状况都不尽如人意。由于不健康的生活方式、生活节奏、精神压力、环境污染等因素的影响，一些办公室工作人员处于亚健康的灰色状态，健康问题日显突出。在最近的一项调查中发现，高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病、前列腺疾病、糖尿病、恶性肿瘤的发病率等呈上升和年轻化趋势。这其中，现代流行的“富贵病”最为引人注目：发病率最高的是高脂血症，为27.85%；其次是脂肪肝，为17.99%；紧接着是高血压，为11.97%；第四名是糖尿病，为3.92%。

由此可见，办公室工作人员的身体健康状况存在着严重的问题。高血压、糖尿病、高胆固醇是脑卒中和冠心病的三大危险因素，对于这些“无声的杀手”，必须引起高度警惕。



办公室工作人员

HANGONGSHI
GONGZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUCE

保健手册

农工党宁波市委、宁波市科协和宁波市科普作家协会为了普及健康知识，组织医学、药学和心理学专家撰写了本书。针对办公室工作人员的实际状况，简洁生动地介绍了心理、运动、营养等多种保健方法，并精选34种常见病症，通俗易懂、简明实用地介绍了这些病症的起因、治疗和预防知识。每一位办公室工作人员朋友们只要翻阅此书，相信一定会开卷有益的。

农工党中央委员会委员、农工党宁波市委委员会主任委员

常敏毅

2005年1月



办公室工作人员

保健手册

BANGONGSHI
GUANZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUC

目录

生活保健篇

2.....	心理保健	运动保健.....	72
14.....	中药保健	合理用药.....	85
28.....	营养保健	化验常识.....	95
36.....	果蔬保健		



常见病证篇

106.....	动脉粥样硬化	高血压.....	130
111.....	冠心病	糖尿病.....	137
119.....	心律失常	痛风.....	143
123.....	高脂血症	颈椎病.....	150



办公室工作人员

JIANGONGSHI
GONGZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUCHE

保健手册



155	腰痛	脾肿大	206
160	慢性支气管炎	肾囊肿	210
163	慢性咽炎	前列腺增生症	214
166	肺炎	尿路感染	217
170	陈旧性肺结核	白内障	221
172	慢性胃炎	视网膜动脉硬化	227
176	消化性溃疡	沙眼	230
180	乙肝病毒携带者和乙肝	慢性宫颈炎	234
188	脂肪肝	子宫颈癌	239
194	肝囊肿	功能失调性子宫出血	244
196	肝血管瘤	子宫肌瘤	248
199	胆石症	肾癌	253
203	胆囊息肉	肝癌	258



办公室工作人员
保健手册

BANGONGSHI
GONGZUO RENYUAN
BAOJIAN SHOUCE

生活保健篇

SHENGHUOBAOJIANPIAN



心理保健

怎样避免不良心理因素对身心健康的影响

心情抑郁时如何排解

为什么精神过度紧张会导致疾病

面对压力如何自我调节

遇到挫折时如何保持心理平衡

为什么会产生自卑心理

怎样从心理障碍的阴影中解脱出来

为什么心理因素会影响睡眠质量

办公室工作人员如何防止心理老化

为什么要进行心理咨询

古今中外，人们都把心理健康作为重要的养生指标来对待。我国古代医家特别注重的养生之道，一直包括有养性和养神（均有心理保健的内容）的实践。从某种意义上说，要活出质量，健康地活着，就必须有健康的心理世界。

相当一部分病证的治疗和预防工作，与心理保健都有密切关联。为此，我们必须了解以下10个方面的问题：学会合理宣泄，保持身心健康；及时调整心态，排解抑郁心情；心绪安定平和，避免过度紧张；运用利导思维，减轻心理压力；利用挫折教育，以防重蹈覆辙；改变思维方式，克服自卑心理；保持良好心态，战胜心理障碍；调整心理状态，提高睡眠质量；重视心理养生，防止心理老化；求助心理咨询，渡过心理危机。

怎样避免不良心理因素对身心健康的影响

在工作和日常生活中，难免会遇到各种各样不愉快的事情。若不能泰然处之，常会因不良情绪导致心理失衡，久而久之可妨碍身心健康，影响生活质量。为什么会这样呢？

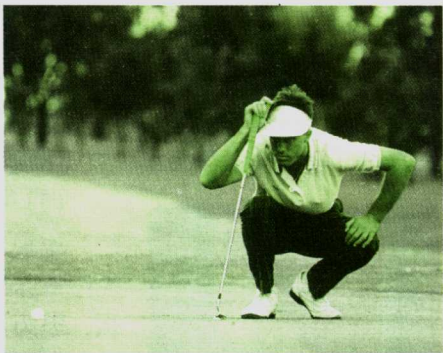
近年心理学研究是这样认为的：当外界不良刺激作用到人体之后，日积月累可形成潜在的感情势能。人体对这种感情势能的承受能力和调节能力是有限的，超越限度就可使感情势能成为破坏身心健康的祸源，引发多种疾病，甚至发生癌症。如此说来，那些在心理压抑时自忍痛苦、不愿启齿、苦恼地自我克制，甚至自我折磨等常见做法，实在是不可取。

为了不影响身心健康，人们应当学会及时排解自己的不良情绪，防止感情势能的形成和堆积。排解不良情绪的方法很多，诸如调整心态、心理咨询、情感交流、换位思考、合理宣泄等。其中，以合理宣泄最为常用和实用。宣泄并不难做，生活中每个人都曾不时地运用着它，只不过是人们还没有普遍认识到，自觉应用这种行之有效的方法进行心理保健该有多么重要。

宣泄不良情绪时，可以向亲朋好友等倾诉自己内心的困惑或苦恼，将心理压力释放出来，从他们那里得到理解、安慰和劝导。宣泄最好是在他人不忙时，不宜不顾时机地点，一味地向他人没完没了地诉说，否则会妨碍他人工作而成为对方的负担。

若一时找不到可以宣泄的对象，还可采用其他方式排解心理压力，如写作、绘画、唱歌、弹奏、运动等，做自己喜欢做的事情，或到户外活动。自言自语也不失为一种方便实用的宣泄方法；遇有强烈悲愤难以忍受时，放声痛哭也是宣泄不良情绪的有效方法之一。

人们应当懂得和记住，生活中每个人都是不良情绪的宣泄者，同时又是他人不良情绪的宣泄对象。因为每个人都有可能遇到自己难以排解的困惑和苦恼，所以应当互相帮助。要将心比心，主动地当好他人的宣泄对象。要富有同情心，耐心地倾听他们的诉说。特别是对于不愿意或不习惯宣泄的人，要设身处地地替他们着想，善意地引导他们将内心的痛苦释放出来。切不可反感、烦躁、耻笑，甚至斥责，否则会大大伤害他们的情感，加重他们的心理创伤。



心情抑郁时如何排解

现今社会中，办公室工作人员所面临的竞争和压力在增大，应激的强度在增高。面对众多工作、学习、社会适应等问题，若不能

顺利解决，则易产生心理冲突，形成心理问题。其中，抑郁是比较常见的一种。

抑郁是以情绪异常低落为主要表现的一种精神状态。正如“人逢喜事精神爽，人遇愁事白了头”这句话，足以见证情绪变化对人的身心影响有多么直接的作用。抑郁的人常因为过度劳累或心理压力过大而感到自己无法应付，对自己的失败羞愧不安。其实，他们是真正的战士，因为他们都很努力，也都很有责任感，但他们很少能意识到自己的能力极限，以至于透支自己的能力，最终陷入抑郁，甚至有时可有自杀念头。从中医学的角度看，抑郁是一种精神上的内伤，严重时足以威胁人的健康。

遇有心情抑郁时，最好是在早期及时调整心态，排解抑郁，使自己心情宽松、情绪平稳。下列措施会有积极作用，不妨试试。

(1) 心情开朗，随遇而安：遇到不愉快的事要冷静处理，不急不躁。也可向友人倾诉释怀，以利消除抑郁情绪。大事清楚些，可以认真执着；小事糊涂些，不妨睁一只眼闭一只眼。郑板桥的“难得糊涂”传诵至今，就是因为其中道出了人生至理。

(2) 自重自爱，积极进取：珍惜自己的品德和荣誉，保持积极向上的心态，奋发进取。养成求知和多读书的习惯，充实自己，提高自己，这样会减少失误，克服抑郁，避免精神内伤。



(3) 重视养生，锻炼身体：《黄帝内经》中说“夫道者，年皆百岁”，意思是说懂得养生之道的人长寿。要重视体育锻炼，因为人的心理活动是以生理活动为基础，而体育锻炼有利于保持生理活动的一定水平，有助于调整心态，是身心健康的重要途径和保障。

(4) 养成良好的生活习惯：避免酗酒、赌博、嗜烟等恶习，一个人的生活越有规律，大脑的活动也越有规律，这对心理活动的健康发展很有好处，有利于保持最佳精神状态。

为什么精神过度紧张会导致疾病

心理学将精神紧张分为三种：弱、适度、过度。通常，保持适度的精神紧张是人们解决问题的必要条件，也是人们具有责任感的一种体现。但若过度紧张，却不利于问题的解决，反而对身心健康构成威胁。因为，人是一个身心统一体，任何与人体生理、心理不相适应的环境或事件，都会成为一种应激。若此种应激长期存在，或反复发生，或十分激烈，均可使机体的器官发生损害。常见的不良影响主要有以下几个方面。

(1) 心脑血管方面：人们在精神过度紧张时，交感神经、肾上腺的活动明显加强，常易诱发高血压、冠心病及脑血管意外等。同时，交感神经兴奋性增强，还可增加心肌耗氧量，容易造成心肌急性缺氧而致猝死。

(2) 消化道方面：精神过度紧张还易诱发消化性溃疡，其中尤以十二指肠溃疡为多见。溃疡病的转归与心理因素关系密切，复发时，精神情绪的变化常为突出和重要的诱因，而情绪稳定者则很少复发。另外，溃疡病中的出血和穿孔者，也常与情感因素及心理变化等有更直接的关系。

(3) 肿瘤方面：长期的精神过度紧张可使内分泌紊乱及免疫系统功能下降，致使肝癌、肺癌、胃癌等各种癌症发病率呈上升趋势，已成为近年来威胁人类健康的无形杀手。尤其是导致死亡年龄的提前，已经提示着人类的健康正在受着巨大的挑战。

针对上述情况，人们现在已愈发意识到，重视心理养生对于消除紧张情绪、避免疾病发生是何等重要。

心理养生主要是安定情绪，保持心态平和。不贪欲不妄求，精神内守而不耗散，病即无所从来。对于地位能随遇而安，没有嫉妒心和高傲心，这样才合乎养生之道。安详的情绪还能使人体免疫系统功能增强，代谢旺盛，气血和畅，使人延年益寿。

保持乐观情绪，乐观是一种良好的心理特征，能排遣和挫败一切痛苦与烦恼。正如马克思所说：一种美好的心情比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

另外，在日常生活和工作中要心胸大度，凡事不要斤斤计较，也不必强求自己事事都必须做得最好；遇有切身利益问题时要保持理性，切不可强求。为了避免精神过度紧张，还应重视心理咨询，以调整心态，防止引起身心损害。

面对压力如何自我调节

何谓压力？心理学上是这样解释的：压力是外界各种刺激对身心健康的不良影响。

当今，随着社会经济建设的迅猛发展，竞争也越发激烈。有竞争就会有压力，无论在竞争中获得成功还是遭遇失败，人人都要面对压力，承受压力，只不过是轻重有别、程度不同而已。其主要症状有头痛、疲倦、失眠、食欲不振等，以及心理方面的紧张、焦虑、消极、悲观、愤恨、玩世不恭和无法集中注意力等。心理压力过重可对健康构成威胁，却又非药物或手术治疗所能奏效。正是由于这一点，人们现在已越发意识到心理健康的重要，也日益重视心理压力的调节。

关于压力调节，心理学提倡利导思维，即遇到对自己不利的事情时，把思维导向对自己有利的方面，往积极美好的方面去想。已知大脑中有一种被称为“脑内吗啡”的激素，它能使人心情舒畅，产生愉悦，增强脑细胞活力；可增强免疫力，调动机体自身的抗病能力；还可收到强身健体、延年益寿的效果等。因此，利导思维与人的身心健康密切相关。目前国际上比较流行“3R原则”，即减少（reduction）、放松（relaxation）、重整（reorientation）三原则。也就是说，将减少遭遇压力源的机会、放松自己和重新调整期望值这三方面结合起来，从中寻求平衡。常用的利导思维措施如下。

（1）正视现实：人们生活在社会中有点压力是正常的，有压力时可以激动力。但若压力过重，则需要设法减轻。这里所说的减轻不是逃避，而是正确面对现实，从中寻找积极有效的办法加以解决。

（2）善于倾诉：这是解决心理压力的一个好方法。朋友之间推心置腹的交流、倾诉，可帮助释放心理压力，防止不良情绪积累，

化解心理冲突，有助渡过情绪危机。

(3) 不苛求自己：正确地分析自己的优势与不足，顺其自然地做自己力所能及的事情。虽然可能不是很有成就，但对生命而言却活得充实、有意义。

(4) 社会适应自如：培养健全的人格和健康的心理，自尊自强。为人要正直，心地要善良，交往要真诚。与周围相比较、与过去相比较、与目标相比较，从中找出差距与不足加以克服，提高适应社会的能力。

遇到挫折时如何保持心理平衡

挫折是指事情进行不顺利时个体产生的心理紧张状态。挫折有各种各样，有来自社会方面的，有来自工作中的，有在生活中遇到的，还有来自内心世界的。在现实生活中，谁都会有遇到挫折的时候，诸如晋升职级、工作调整、婚恋、家庭、社会交往等。对于挫折，人们的心理承受能力是大不一样的，若不能及时解决，则可使人心情沮丧、灰心、烦闷、懊恼，严重时会影响身心健康。例如生活中常见到有人遇有重大挫折或突发性事件时，竟然会一夜白了头；还有的困难以承受而致身体发生疾病甚至癌变等，这在现实生活中屡见不鲜。所以当遇到挫折时，如何正确处理和保持心理平衡，是摆在人们面前不可避免和不断需要解决的实际问题。下列措施可供参考，不妨一试。

(1) 正视挫折：善于利用挫折作反面教材教育自己，认真分析并查找原因，从中总结经验，吸取教训，以利避免重蹈覆辙。正如鲁迅先生所讲的“用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气应付一切的不幸”。

(2) 心理调整：心情起伏变化大或是变化频率很高时，做出错误判断与抉择的概率比别人高，做错事的概率也比别人高。因此，可以采用静坐的方式稳定心绪，保持头脑清醒，这是很多大人物采取的方式。也可通过阅读书籍、聆听音乐等方式来调整心态。“风物长宜放眼量”，心胸宽阔些，眼光远一些，对自己的心理会很有好处。

(3) 被人关爱：爱有十分丰富的内涵，如情爱、关怀、安慰、

牵挂、赞扬、信任、理解、支持等。一个人如果长期得不到别人尤其是自己亲人的爱，会缺乏自信，容易出现失落感，产生心理障碍。因此，在适当的时机将挫折、困难及心中的苦恼向友人、知己、亲属等诉说，可以从中得到体贴、宽慰和开导，以利于从挫折的困境中解脱出来。

(4) 换位思考：“当事者迷，旁观者清。”可设想假若此事是您信任的人所遇，他会怎样对待，会以什么样的方式加以解决，会获得什么样的效果。此法可以使人跳出自我，有助于从另一个角度审视问题，比较容易找到解决问题的办法。

为什么会产生自卑心理

现实生活中经常可以见到有些人有自卑心理，其实他们工作很努力，未必做得不好，但他们却觉得自己做得不如他人，对自己的能力、才华等没有信心，过多地否定自己，产生自惭形秽的情绪。《现代汉语词典》对自卑的释文是“轻视自己，认为不如别人”。

但当我们从心理学的角度去观察、剖析，却可以发现自卑有两种情况。

一种是由于个体存在着不可克服的生理、病理缺陷，如先天或后天的疾病伤残、弱智、身材矮小、相貌奇特等，使得这些人与常人相比，在某些方面产生自不如人的一种心态。有人将这种情况称为“真自卑”，这部分人群中有很多人在生命历程中用坚强的意志直面人生，自律自勉，用健全的人格升华自强，是生命的强者，比如保尔·柯察金、张海迪等。

还有一种情况，是由于人格偏差或人格变态而产生的一种心理状态。在这部分群体中，他们身上不存在前者那样的病残缺陷，而且智商大多无问题，但却由于思维方式出了偏差，总习惯用别人的优势与自己的不足做比较，结果便是使自己相形见绌。他们知道自己的智力水平不比别人差而在比较的结果不尽人意时，内心常常不服气，心生不悦而自卑。这部分人的思想几乎被消极情绪所控制。以健全人格的观点来看，他们没有任何理由产生自卑，故称“假自卑”。存在自卑感的人一般具有内向、谨慎、孤独、偏见等，他们达