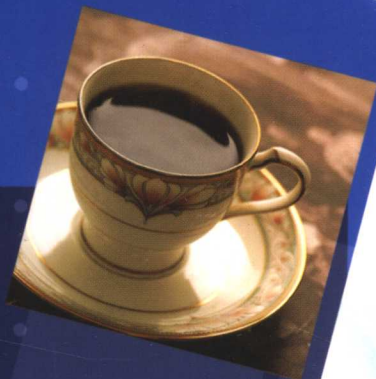


名医送健康

王生教授谈 白领健康



王生 主编

Wang sheng jiaoshou tan bailing jiankang

白领的你，压力很大？
知道怎么对抗它们吗？知道该怎样丢掉亚健康吗？
该怎样避免“心累”？怎样躲避辐射？如何把焦虑、抑郁赶出生活？
该怎样调节膳食？又该怎样自我查体？关于健康，你是不是还有很多问题？
在这里，我们有中华预防医学会专家的健康建议，让你工作，并健康着！

重庆出版集团  重庆出版社

名医送健康

王生教授谈 白领健康

主 编：王 生

编 者：（按姓氏笔画排列）

王 生 石红梅
何丽华 岳 伟
张 颖

图书在版编目 (CIP) 数据

王生教授谈白领健康 / 王生主编. —重庆: 重庆出版社,
2006.5

(名医送健康)

ISBN 7-5366-7077-X

I. 王... II. 王... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 031772 号

名医送健康

王生教授谈白领健康

WANGSHENG JIAOSHOU TAN BAILING JIANKANG

王 生 主编

出 版 人: 罗小卫

策 划: 王 灿 王 念

责任编辑: 王 念 王 灿

装帧设计: 曹 颖

插 图: 王 念



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团图文制作部

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团书林图书发行公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 16.25 字数: 216 千

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-8 000

定价: 28.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团书林图书发行公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

名医介绍



王生是谁？

王生，男，生于1946年5月，山东临沐人。北京大学医学部教授、博士生导师，国务院政府特殊津贴获得者，中国人类工效学学会理事长，中华预防医学会劳动卫生与职业病分会副主任委员，《中华劳动卫生职业病杂志》总编辑，中韩日职业卫生协会轮值主席。1970年本科毕业于北京医学院，1981年研究生毕业于北京医学院，并留校任教至今。主要研究方向包括：工作有关疾病、脑力劳动职业卫生等。这些研究在国内外具有较大影响。主编研究生、本科生教材各1部，专著3部，科普著作3部；作为副主编及编委，编写高等医药院校教材4部。先后主持多项国家及部委科技项目，在国内外发表论文150余篇。作为负责人或主要参加者，获“十五”全军后勤重大科技成果奖1项，省部级科技进步二等奖1项、三等奖3项。

前言

要工作，也要健康

“白领(white collar)”的称谓源自发达国家,是相对于“蓝领(blue collar)”而言的。“白领”和“蓝领”的叫法简单地表明了工作性质,前者指脑力劳动者或技术性工作者;后者指从事体力劳动者。随着时代的发展,白领这个词的外延内涵日渐丰富。到了现今,白领在我们口中不仅相当于脑力工作者,而且还是重叠着中产阶级、知识阶层、高级工作环境、良好经济来源、大致趋同的生活品位等多重概念的复合体。一提到这个词,人们首先想到的是他们优雅的外表以及令人艳羡的生活方式。不过,这个点缀着诸多光环的人群果真如此潇洒吗?我们所知道的真实情况是,这些处在行业竞争浪尖上的白领们,其职业生存状态远不如表面看上去那么让人羡慕。如果必须用两个词来描述白领的职业生存状态,再没有比“紧张”和“压力”更贴切的了。

随着科学技术的进步和生产力的发展,人类劳动性质和工作方式逐渐发生变化,特别是近一个世纪以来,这种变化十分迅速。20世纪,部分国家的白领从业人员数量超过了蓝领的就业人数,这在人类发展的历史上具有划时代的意义,表明人类的生存和发展逐渐摆脱了繁重的体力劳动。

与蓝领相比,白领的工作条件和工作环境有了很大改变,应该说是比较舒适的。但世上难有尽善尽美之事。虽然,白领们在职业奋斗中走到了同龄人的前面,但他们的健康状况却显得明显滞后。有关调查表明,白领心理上的职业恐慌和年龄恐慌是非常强烈的。由于身心两方面的长期透支,使得白领的健康问题凸现在行业竞争的阴影里。沟通越来越少、不愿与人接触、精力下降、眼部疲劳、体质量(体重)超重、失眠、免疫力低下、健忘、抑郁、焦虑等



已成为许多白领的伴随状况，甚至不少人出现了原本在青壮年人群中少有的病症，如高血压、高血脂、高血糖等“三高”症状。大量的临床实践证明，白领工作本身和工作环境中存在着各种不利于人体健康的因素，白领的健康状况不容乐观。这一系列存在的健康问题便是促使我们编撰本书的原因。本文从白领的工作环境、工作压力、常见疾病以及白领的生理、心理保健等多方面介绍了白领工作中可能存在的有害因素、预防措施以及健康保健方法。

每个人都在追求幸福，并依照各自心中渴求的幸福图像，决定工作、婚姻、家庭、爱情、梦想在幸福图像上的板块大小。不过，就现在的状况来看，似乎工作的板块比其他板块大了许多。为此，我们编写了本书，并在书中不断提醒大家，不要在疾病来临时方才如梦初醒，惊觉健康已离自己远去。健康是一切幸福的大前提，有了健康，才会有工作的能力，才能营造出属于自己的幸福生活。所以，我们殷切地希望透支生命的人们及时暂停一下，回头审视自己的生存状态。

要工作，也要健康！

王 生

2006年4月于北京大学医学部

目录

- 1 ...危机四伏的工作环境
 - 1.1...暗藏危机的办公环境 3
 - 1.2...隐形的危险——氡 4
 - 1.3...别让计算机的电磁辐射伤了你 5
 - 1.4...避免手机电磁辐射有窍门 8
 - 1.5...教你正确使用微波炉 9
 - 1.6...如何减少办公电器的电磁辐射污染 10
 - 1.7...令人烦恼的噪声 11
 - 1.8...如何避免光污染 13
 - 1.9...办公环境谨防空调病 14
 - 1.10...当心引甲醛入室 17
 - 1.11...警惕“芳香杀手”——苯类物质 19
 - 1.12...刺鼻的气体——氨 20
 - 1.13...能使人窒息的气体——二氧化碳 21
 - 1.14...不稳定的气体——臭氧 22
 - 1.15...小心挥发性有机化合物的危害 23

1.16...不可忽视的二手烟 25

1.17...你的“伴侣”尘螨 26

1.18...真菌也致病 27

1.19...办公室内巧布局 28

2...无法逃脱的工作压力

2.1...有关压力知多少 33

2.2...面对压力的种种表现 34

2.3...白领为什么会有工作压力 36

2.4...白领压力的主要来源 37

2.5...白领工作压力的特点 38

2.6...解读男性白领的心理压力 39

2.7...白领丽人背后的酸甜苦辣 40

2.8...压力影响人体的机制 42

2.9...压力对健康的影响 44

2.10...如何正确认识压力 45

2.11...自我暗示帮你“对付”压力 47

.....
2.12...企业应如何给员工减压 48
.....

2.13...减压 5 妙招 49
.....

2.14...如何“监视”自己的压力 52
.....

2.15...压力小测试 54
.....

3...白领容易患的疾病
.....

3.1...健康新概念 61
.....

3.2...困扰白领的亚健康 62
.....

3.3...亚健康是怎么产生的 64
.....

3.4...自我调节助你摆脱亚健康状态 66
.....

3.5...精神过度紧张易患高血压 68
.....

3.6...饮食不当可引起高脂血症 71
.....

3.7...不良情绪可诱发消化性溃疡 73
.....

3.8...工作压力大可引起肠易激综合征 76
.....

3.9...不良姿势可引发颈椎病 78
.....

3.10...当心固定姿势所引起的腰背痛 81
.....

3.11...风湿寒可引发肩关节周围炎 83
.....

- 3.12... 用手过度易患腱鞘炎 87
- 3.13... 超负荷工作可引发慢性疲劳综合征 88
- 3.14... 负性情绪容易引起神经衰弱 90
- 3.15... 烦闷不安容易诱发焦虑症 94
- 3.16... 现代“都市病”——紧张性头痛 97
- 3.17... 亚健康状态小测试 98

4 ... 白领健康离不开合理饮食

- 4.1... 白领如何吃更健康 103
- 4.2... 不良习惯有碍身体健康 106
- 4.3... 一日三餐吃什么 107
- 4.4... 特殊情况吃什么 108
- 4.5... 白领丽人必需的 8 大“营养素” 110
- 4.6... 适合白领的茶饮 111
- 4.7... 选择饮用水小常识 112
- 4.8... 白领 10 大健康食物 113
- 4.9... 哪些食物可以消除慢性疲劳综合征 115

4.10... 治疗神经衰弱有食谱

117

4.11... 测测你的饮食是否合理

118

5... 白领健康离不开运动

5.1... 生命在于运动

123

5.2... 想减压就要多运动

124

5.3... 出汗使你更健康

125

5.4... 锻炼需要好心情

126

5.5... 健身运动“3 择”忠告

127

5.6... 运动之后 5 不宜

129

5.7... 运动健身有讲究

130

5.8... 向你推荐几种健身运动

132

5.9... 男性白领的健身计划

133

5.10... 白领丽人如何瘦小腹

135

5.11... 适合白领的座椅保健操

136

5.12... 颈椎脊柱保健操

137

5.13... 用“运动指标”作体检

143

6 ... 白领健康与睡眠

6.1... 睡眠是天然的补药 147

6.2... 睡眠的生理意义 148

6.3... 睡眠的生理过程 149

6.4... 睡眠的时间 150

6.5... 睡眠的质量 151

6.6... 睡眠的姿势 152

6.7... 创建良好的睡眠环境 153

6.8... 养成良好的睡眠习惯 154

6.9... 失眠了怎么办 157

6.10... 睡眠常识小测试 158

6.11... 阿森斯失眠量表 160

7 ... 有益健康的白领生理保健

7.1... 让你的头发乌黑亮丽 165

7.2... 让你的牙齿坚固美白 167

7.3... 白领应该如何“爱眼” 169

7.4...用心呵护你的肌肤 171

7.5...久坐有碍白领健康 174

7.6...呵护颈椎常做保健操 176

7.7...白领需防 5 种“病” 176

7.8...男人 40 要防前列腺增生 178

7.9...男性白领如何控制体质量 178

7.10...白领丽人“两期”生理保健 180

7.11...男人不愿吐露的秘密 183

7.12...白领饮食与性保健 185

7.13...适度的性生活可延年益寿 186

7.14...性保健小常识 188

7.15...想当爸爸,少洗桑拿 189

7.16...5 种最常见的性病 189

7.17...性健康 6 大注意事项 192

7.18...预防性衰老 8 要素 193

7.19...健康保健从定期体检开始 194

白领健康

王生教授讲

WANG SHENG JIAO HUO TANG TANG ZHANG ZHANG TANG

7.20... 白领女性的自我检查 197

7.21... 男性的自我检查 198

8... 不容忽视的白领心理保健

8.1... 什么是心理健康 203

8.2... 保持心理健康有良方 205

8.3... 从容和宽容——心理健康的“维生素” 207

8.4... 心理养生“四要八戒” 209

8.5... 白领常见的“心理疾病” 211

8.6... 教你走出心理困境 213

8.7... 如何尽早察觉心理异常 216

8.8... 抑郁症的心理调适 217

8.9... 学做自己的“心理医生” 220

8.10... 如何请教心理医生 221

9... 白领旅游保健少不了

9.1... 如何保持旅行中的身心健康 227

9.2... 出国旅游保健 10 守则 228



9.3...春游保健很重要 230

9.4...高原旅游保健先行 231

9.5...蜜月旅行讲科学 232

9.6...保证旅行中的饮食卫生 233

9.7...晕车、晕船、晕机怎么办 234

9.8...得了“旅游性腿脚肿”该怎么办 235

9.9...旅游时怎样预防腰肌劳损 236

9.10...旅行中防治腹泻有方法 236

9.11...旅游常见病的防治 237

9.12...旅游必备“小药包” 240

1 危机四伏的工作环境



