



生活保健金钥匙丛书

李颖 ◆ 主编

健康 上班族

SHANG BAN ZU



日常

生活保健

SHENG HUO BAO JIAN

百事通

Bai Shi Tong



上海科学技术文献出版社

健康上班族



日常生活保健百事通

RI CHANG SHENG HUO BAO JIAN BAI SHI TONG

◆ 主 编 李 颖



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康上班族: 日常生活保健百事通 / 李颖主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.11

(现代家庭生活保健金钥匙丛书)

ISBN 7-5439-2679-2

I. 健… II. 李… III. 保健—基本知识
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094738 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

健康上班族: 日常生活保健百事通

编 著: 李 颖

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮编: 200031)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 11.5

字 数: 232 千字

版 次: 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2679-2/R·762

定 价: 18.00 元



Foreword

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



上班族不仅是家庭的支柱，也是推动社会发展的中坚力量。他们本应是一个精力充沛、活力四射的群体，但事实上大多数上班族都有精神萎靡、食欲不振、疾病缠身，甚至未老先衰的情况。据一项调查数据显示，上班族中有超过70%的人处于亚健康状态，真正健康的人还不足10%。

上班族是忽视健康的一族，是健康严重超支的一族。他们中很多人对健康的重视甚至不如每天对衣着的打理，对自己的关心远比不上对电脑的呵护。上班族最常说的口头禅是“忙”，但健康之于工作又怎一个“忙”字了得？忙不应该成为失去健康的理由，因为健康才是人生的第一财富，一旦失去了健康，一切美好的事物都只是空中楼阁。

世界卫生组织指出：一个人的健康60%取决于自己，15%取决于遗传基因，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。健康是如此重要，上班族如何才能把握住属于自己的那60%的权力呢？

本书针对上班族的身心特点和工作、生活环境，从饮食、运动、疾病、减压、社交等五方面对上班族的健康进行精心维护。突出自我保健是本书的一大特色，如在饮食上强调“自助”，通过合理的自我营养调配，从饮食危机中突围；在运动方面把“健身房”搬到了办公室、家中 and 户外，使健身运动可随时随地进行；对待疾病要自建防御系统，学会自诊自疗；压力是藏在自己心里的，在破译压力密码后，心理减压阀要由自己打开；通过自主行动突破社交壁垒，做



一条在公司内外畅快的游鱼。

拥有了健康的上班族才是快乐的，只有快乐的上班族才是成功的，健康是金。

编者

2005年6月



CONTENTS 目录

目
录

健康是第一财富

一、健康的意义	3
1. 健康的含义	3
2. 健康的表现	3
3. 健康的标准	5
二、透视亚健康	5
(一) 亚健康的含义	6
(二) 亚健康的起因	7
1. 社会因素	7
2. 心理因素	8
3. 生活因素	11
4. 环境因素	14
(三) 亚健康的分类	16
1. 躯体性亚健康	16
2. 心理性亚健康	16
3. 社交性亚健康	18
4. 亚健康的临床表现	19
(四) 亚健康的常见综合征	20
1. 慢性疲劳综合征	20
2. 神经衰弱症	21
3. 信息焦虑综合征	21
4. 其他	21
(五) 亚健康的危害	22
1. 感觉疲劳	22

2. 经常头晕·····	22
3. 记忆力减退·····	23
4. 免疫力低下·····	23
5. 缺乏维生素及矿物质·····	24

三、亚健康的调节·····	24
---------------	----

1. 亚健康的基本调节方法·····	24
2. 中医调节法·····	25
3. 心理调节法·····	26
4. 体育调节法·····	27

特别关爱

亚健康状态自测·····	29
上班族的自我保健·····	32

上班族的自助餐

一、从饮食危机中突围·····	39
-----------------	----

(一) 饮食危机面面观·····	39
------------------	----

1. 上班族的十三种饮食危机·····	39
2. 上班族三餐后的饮食危机·····	43

(二) 饮食误区快快改·····	44
------------------	----

1. 清晨补水的误区·····	44
2. 饮用豆浆的误区·····	45
3. 食物消毒的误区·····	46
4. 吃植物油的误区·····	47
5. 家庭营养的误区·····	49

二、自助餐的营养调配·····	54
-----------------	----

1. 上班族十大饮食攻略·····	54
2. 上班族就餐的五项注意·····	58
3. 上班族缺乏的营养素·····	60
4. 上班族早餐的选择·····	60



5. 上班族理想早餐的原则	62
6. 上班族一日三餐的安排	62
7. 上班族夜班饮食原则	65
8. 女性上班族饮食技巧	66
9. 男性上班族饮食攻略	69
10. 电脑工作者的养生食品	72
11. 上班族最佳保健食品	74

三、上班族美食谱 75

1. 上班族调节亚健康食谱	75
2. 上班族提高免疫力食谱	81
3. 上班族解忧食谱	86
4. 上班族驻颜食谱	89

特别关爱

上班族:我该吃什么	100
-----------	-----

哪里都是健身房

一、在办公室	105
1. 办公室保健操	105
2. 隐形操	106
3. 电脑桌前的运动	107
4. 办公桌旁健身法	108
5. 桌椅健身法	109
6. 久坐者健身法	115
7. 久站者健身法	116
8. 颈部放松健身法	116
9. 背部放松健身法	118
10. 腰部放松健身操	119
11. 上班族男士养生功	120
12. 上班族女性塑身操	121

<<<< 日常生活保健百事通

目
录

二、在家中	122
1. 日常起居健身法	123
2. 卧室早操健身法	123
3. 床上健身八法	125
4. 床上保健操	126
5. 床上颈部保健操	127
6. 床上腰部保健操	128
7. 床头瑜伽功	129
8. 强肾健体法	130
9. 毛巾健身法	131
10. 1分钟健身操	132
11. 室内综合健身法	133
三、在户外	135
(一) 步行健身法	135
1. 上班族步行的好处	135
2. 上班族步行的学问	136
3. 上班族步行的方法	137
(二) 传统健身法	138
1. 骑车健身法	138
2. 跳绳健身法	140
3. 林中健身法	141
(三) 新兴运动健身法	142
1. 低氧运动	142
2. “牵珑球”运动	143
3. 水下运动	144
四、健身误区	145
特别关爱	
上班族如何打造翘臀风情	150
工作中轻松减肥	153



向疾病说“不”

一、疾病防预计划	157
(一) 提高免疫力	157
1. 点击免疫力	157
2. 提高免疫力的12条法则	158
3. 春季提高免疫力三法	161
4. 冬季提高免疫力五招	163
5. 免疫功能食物大盘点	164
6. 巧用维生素	166
7. 平衡即是健康	168
(二) 捍卫健康	169
1. 远离过劳死	169
2. 摆脱疲劳	170
3. 健康、快乐地做白领	174
4. 正确呼吸益强身	176
5. 消灭办公室的隐形杀手	178
二、常见病自诊速疗	179
1. 普通感冒	179
2. 流行性感冒	180
3. 急性支气管炎	182
4. 头痛	183
5. 失眠	184
6. 神经衰弱	185
7. 牙痛	186
8. 口臭	187
9. 流鼻血	188
10. 颈椎病	189
11. 心绞痛	190
12. 胃痛	191
13. 急性肠胃炎	192

14. 尿石症	194
15. 酒精中毒	196
16. 腹泻	196
17. 便秘	198
18. 痔疮	199

三、上班族综合征的特殊疗法

1. 信息焦虑综合征	200
2. 密码综合征	201
3. 电脑综合征	202
4. 手机综合征	205
5. 电视综合征	205
6. 舞厅激光综合征	207
7. 拥挤综合征	207
8. 快节奏综合征	208
9. 工作抑郁综合征	209
10. 工作日综合征	209
11. 星期一综合征	210
12. 不称职综合征	212
13. 早衰综合征	212

四、女性上班族常见病防治

1. 面临的问题	213
2. 月经不调	214
3. 痛经	216
4. 阴道炎	218
5. 更年期综合征	220

五、男性上班族常见病防治

1. 面临的问题	222
2. 阳痿	225
3. 早泄	226
4. 前列腺炎	227
5. 啤酒肚	228





特别关爱

血型与健康	229
血型决定饮食	230

给自己减压

一、破译压力的密码	237
1. 解读压力	237
2. 产生压力的根源	238
3. 白领男人的压力源	239
4. 现代经理人的压力源	241
5. 心理压力自测	243
二、打开心理减压阀	245
(一) 压力调节	245
1. 学会管理压力	245
2. 做情绪的主人	246
3. 正确对待批评	249
4. 消除心理病毒	250
5. 改造心情	255
6. 走出迷茫	257
7. 战胜孤独	258
8. 驱逐自卑	259
9. 缓解心理压力十大对策	260
10. 医治紧张的五个妙招	265
(二) 快速泄压	266
1. 为中年女性减压	266
2. 帮白领男性减压	268
3. 白领减压处方	270
4. 驾驭工作压力	270
5. 企业的压力管理	272
6. 自我减压七大法则	275



<<<< 日常生活保健百事通

目
录

7. 十六种心理减压法	276
8. 轻松工作的诀窍	278
9. 激励自我的良方	279
10. 绝望处抓住快乐	282

特别关爱

在压力中呵护容颜	284
强身健体的10佳果蔬	288

做一条畅游的鱼

一、塑造潇洒的上班族	295
(一) 重塑自我形象	295
1. 时尚白领女性的服饰标准	295
2. 职场绅士的着装宜忌	297
3. 给人留下好感觉	299
(二) 礼仪须知	302
1. 基础礼仪	302
2. 接收名片的技巧	304
3. 交谈的艺术	304
4. 赴宴礼仪	306
5. 办公室里的禁忌	307
二、上下级相处的艺术	309
1. 怎样应付不同的上司	309
2. 让上司赏识的秘诀	312
3. 与上司发生冲突时的技巧	313
4. 当男上级遇到女部下	316
5. 敢对上司说“不”	317
6. 与副职上司相处的妙法	319
7. 争取升迁的策略	320
三、与同事交往的技巧	321
1. 新员工的交际方法	321



2. 做个受欢迎的人.....	323
3. 避免发生冲突.....	326
4. 今天您微笑了吗.....	328
5. 赢得同事的信赖.....	329
6. 化解同事的排挤.....	330
7. 对付色狼的妙招.....	331
8. 与男同事相处之道.....	332
四、学会处理突发事件.....	334
1. 处理突发事件的原则.....	334
2. 当您下不了台时.....	336
3. 面对“炒鱿鱼”.....	337
五、保持家庭和睦的密策.....	338
1. 影响夫妻关系的十大障碍.....	338
2. 夫妻关系的黄金分割点.....	341
3. 培养孩子的情商.....	343
4. 赢得婆婆的欢心.....	344
特别关爱	
在职场畅游的资质.....	348
职场晋升9种谈话技巧.....	350

第1篇 >>>>

健康是第一财富

上班族不应用健康去兑换金钱，在健康面前，金钱和地位远没有那么重要，因为健康才是人生第一财富，是生命的基石，是缔造幸福生活的先决条件。拥有健康便拥有希望，拥有希望才能拥有一切！





一 健康的意义

健康作为人生的第一财富,理应受到上班族的重视,但长期以来,人们所形成的“不生病”、“不虚弱”即为健康的非科学观念,依旧根深蒂固。那么何为健康?健康的意义究竟是什么呢?本章将详细阐述关于健康的话题,让繁忙的上班族了解健康的真正意义。

1. 健康的含义

健康是一个动态的概念,各时代有其特定的标准。过去人们的一般观念是:体格强健,没有疾病就是健康。随着社会的进步,人类认识的不断深化,健康的定义也日趋完善,1984年世界卫生组织(WHO)在其《宪章》中将“健康”一词定义为“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而应在躯体上、心理上和社会适应能力上都处于较完美的状态”。这就是目前提倡的健康新概念,它为人类健康提出了更高的标准。

根据WHO关于健康的定义,作为新时代“企业战士”的上班族来说,健康除了具备良好的身体状态外,还要有良好的心理状态,即良好的处理日常事务及压力的能力,以及良好的社会适应能力,即拥有良好而健康的人际关系,善于应对各种社会交往上的问题,从而恰当扮演自己的角色。

2. 健康的表现

上班族健康状况具体表现在以下三方面: