

现代都市文明病
防治丛书

现
代
都
市

文
明
病
防
治
丛
书

辜
鵬
主
编



贵州科技出版社

白领阶层的现代文明病

办公室里的职业病



现代都市文明病防治丛书

白领阶层的现代文明病—— 办公室里的职业病

主 编	辜 犛	
副主编	吴小和	徐云生
编 委	辜 犛	吴小和
	徐云生	宋建平
	熊 英	门美丽
	李 幔	赵 宋

图书在版编目(CIP)数据

白领阶层的现代文明病——办公室里的职业病/辜羯主编.
—贵阳:贵州科技出版社,2003.1

(现代都市文明病防治丛书)

ISBN 7-80662-220-9

I. 白... II. 辜... III. 脑力劳动—工作者—职业
病—防治—问答 IV. R135—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085514 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵阳天马彩印有限公司印刷 贵州省新华书店经销

787 mm × 960 mm 32 开本 8.625 印张 171 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~3 000 册 定价:16.00 元

目 录

一、办公室病面面观

1. 为什么近半数白领属于亚健康 (2)
2. 为什么高科技办公室会引发大量职业病 ... (3)
3. 为什么久坐办公室会百病丛生 (3)
4. 白领需要警惕哪些健康问题 (5)
5. 职业女性为什么易患办公室病 (7)
6. 白领为何小毛小病不断 (8)
7. 白领为什么易患脂肪肝 (10)
8. 白领为什么要防痛风 (10)
9. 白领为什么要防心理疾患 (12)
10. 什么是办公室病 (13)
11. 什么是白领综合征 (14)
12. 什么是办公楼综合征 (18)
13. 什么是伏案综合征 (20)
14. 什么是慢性疲劳综合征 (21)
15. 什么是颈肩腕综合征 (23)
16. 电脑对白领健康有何影响 (25)
17. 什么是打印机综合征 (29)
18. 什么是复印机综合征 (30)

19. 什么是时间综合征 (31)
20. 什么是视屏终端综合征 (32)
21. 什么是书写痉挛综合征 (35)
22. 什么是信息焦虑综合征 (36)
23. 什么是信息污染综合征 (37)
24. 什么是高科技综合征 (40)
25. 什么是久坐综合征 (42)
26. 什么是立体盲综合征 (44)
27. 什么是快节奏综合征 (44)
28. 什么是空调病 (45)
29. 什么是应激反应综合征 (48)
30. 什么是焦虑紧张综合征 (50)
31. 什么是焦虑综合征 (50)
32. 什么是恐怖综合征 (52)
33. 什么是神经衰弱 (53)
34. 什么是疼痛-抑郁综合征 (54)
35. 什么是抑郁综合征 (55)
36. 白领久坐为何会造成背部损伤 (56)
37. 白领为何容易发生溃疡病 (57)
38. 白领妈妈为什么要当心生出侏儒儿 (59)
39. 白领男性为什么会面临着发胖的危机 ... (60)
40. 白领女性为什么易患乳腺病 (61)
41. 白领为何易患肺部疾病 (61)
42. 办公室隐形眼镜族易患哪些眼疾 (62)
43. 常上夜班对白领的身体健康有何影响 ... (64)
44. 白领为什么易头痛 (65)

- 45. 白领为什么易患颈、肩部酸痛 (65)
- 46. 白领为什么易腰痛 (66)
- 47. 白领为什么易手足麻痺 (66)

二、办公室病的防治

- 48. 为什么要提倡绿色办公室 (68)
- 49. 摆脱亚健康最佳方案是什么 (68)
- 50. 白领如何防治亚健康 (70)
- 51. 白领人群的健身运动处方 (72)
- 52. 白领人群进行肌力锻炼要注意什么 (74)
- 53. 白领最需要什么样的运动 (74)
- 54. 如何轻松对付现代文明病 (75)
- 55. 在办公室保持最佳状态的诀窍 (78)
- 56. 如何防治伏案综合征 (81)
- 57. 如何防治长时间伏案引起的紧张性头痛
..... (82)
- 58. 如何预防信息污染综合征 (82)
- 59. 白领如何预防颈椎病 (83)
- 60. 白领如何消除疲劳 (84)
- 61. 白领如何预防空调病 (85)
- 62. 久坐如何巧保健 (86)
- 63. 白领女性的注意力出现问题怎么办 (88)
- 64. 白领如何预防便秘 (89)
- 65. 如何保养白领女性的脸 (91)
- 66. 白领如何测试自己的健康 (92)
- 67. 白领如何流汗保健康 (93)

68. 白领养生保健要注意哪些问题 (94)
69. 上夜班的白领如何保健 (97)
70. 为何白领要关注营养健康 (98)
71. 白领如何注意膳食平衡 (99)
72. 白领如何均衡营养 (100)
73. 白领为什么更需补充维生素 C (102)
74. 白领怎么调整饮食 (102)
75. 白领女性如何安排饮食 (104)
76. 白领女性最缺什么 (106)
77. 白领女性如何抓住改善体质的最佳时期
..... (107)
78. 白领女性如何抓住补钙的最佳时期 (108)
79. 白领女性如何抓住健身美体的最佳时期
..... (108)
80. 白领女性如何抓住防止发胖的最佳时期
..... (109)
81. 白领品茶为何能瘦身 (109)
82. 白领女性减肥的误区 (110)
83. 白领女性如何保障自己的生殖健康 (113)
84. 白领如何防止颈椎病早到 (115)
85. 白领如何预防动脉硬化 (117)
86. 白领在办公室里有何减肥方法 (118)
87. 白领男性如何才能心宽体不胖 (119)
88. 白领女性穿高跟鞋有何隐患 (121)
89. 怎么利用 30 分钟驱走疲劳 (123)
90. 如何应酬不伤身 (123)

91. 如何才能不被体重给骗了 (124)
92. 运动不规律为什么对身体有害 (125)
93. 白领女性自我保健要注意什么 (126)

三、白领的健身方法

94. 白领如何参加时尚健身 (127)
95. 白领族生活中可采取哪些健身方法 (128)
96. 如何利用桌椅健身 (132)
97. 白领如何做桌边保健操 (133)
98. 白领下班后散步的锻炼效果 (134)
99. 白领多爬楼梯有什么好处 (136)
100. 何为有益于防治白领综合症的“反常”运动
..... (138)
101. 10 分钟时间如何锻炼腰部 (139)
102. 5 分钟“真向法”健身操怎么做 (140)
103. 白领如何锻炼腿 (142)
104. 白领女性每日易行的锻炼有哪些 (143)
105. 伏案白领如何做健身操 (143)
106. 坐姿工作者如何做保健操 (144)
107. 白领男士如何做形体操 (147)
108. 白领男士如何做腹部体操 (148)
109. 白领女性如何做纤腰美体操 (149)
110. 白领女性如何瘦小腹 (150)
111. 白领女性如何做减肥健美锻炼 (151)
112. 办公室里如何做腿部减肥操 (152)
113. 办公室中如何做 5 分钟健美保健操 (153)

- 114. 办公室中如何做健美体操…………… (154)
- 115. 办公室中如何做健康小体操…………… (155)
- 116. 办公室中有何健身经验…………… (155)
- 117. 办公室内如何巧做健身运动…………… (156)
- 118. 久坐者如何做保健操…………… (158)
- 119. 白领女性健美小腿有何技巧…………… (159)
- 120. 白领如何做胸部健美锻炼…………… (160)
- 121. 白领女性怎样做胸部健美操…………… (161)
- 122. 白领怎样做椅上健美操…………… (162)
- 123. 白领女性如何做腰腹健美操…………… (163)
- 124. 白领女性如何做腰部健美操…………… (165)
- 125. 如何做韵律健美操之头、肩练习 …… (165)
- 126. 如何做韵律健美操之上肢练习…………… (166)
- 127. 如何做韵律健美操之下肢练习…………… (168)
- 128. 如何做放松颈部 1 分钟保健操…………… (168)
- 129. 如何做活动肩膀 1 分钟保健操…………… (169)
- 130. 如何做强化胸部 1 分钟保健操…………… (169)
- 131. 办公室里如何巧练健身术…………… (169)
- 132. 办公室里如何做健身减肥图书操…………… (170)
- 133. 办公室里如何做健身减肥椅子操…………… (171)
- 134. 办公室里如何做健身减肥铅笔操…………… (172)
- 135. 办公室里如何做健身减肥椅垫操…………… (172)
- 136. 办公室里如何做筋骨活动操…………… (173)
- 137. 办公室里有何简易健身法…………… (174)
- 138. 办公室里如何做简易瘦身操…………… (174)
- 139. 办公桌旁如何坐位健身…………… (176)

- 140. 白领晨起如何做床上操..... (176)
- 141. 如何做大脑保健操..... (177)
- 142. 倒立健身怎么做..... (178)
- 143. 伏案白领怎样做5分钟轻松操..... (180)
- 144. 伏案白领如何做工间保健操..... (181)
- 145. 塑造纤腰线条的简单运动方法有哪些
..... (182)
- 146. 如何做9分钟美腿操..... (183)
- 147. 如何做6分钟健脑操..... (184)
- 148. 如何做肩部放松操..... (185)
- 149. 如何轻松缓解工作中的不适..... (186)
- 150. 清早起床怎样做健身操..... (187)
- 151. 白领卧室保健操怎么做..... (187)
- 152. 10米10项健身法怎样做..... (188)
- 153. 如何巧用自行车健身..... (189)
- 154. 如何走出健康走出美..... (190)
- 155. 白领女性如何让运动与靓肤同步..... (191)
- 156. 如何做操助挺拔..... (192)
- 157. 如何做拍打健身操..... (193)
- 158. 如何做平坦小腹操..... (194)
- 159. 白领如何进行音乐运动健身..... (196)

四、白领的心理保健

- 160. 怎样才算心理健康..... (199)
- 161. 白领心理健康十要诀是什么..... (201)
- 162. 办公室里如何注重心理卫生..... (202)

- 163. 白领族常见的心理状态有哪些…………… (203)
- 164. 为什么说 21 世纪是精神疾病的时代 … (204)
- 165. 白领常见的精神障碍有哪些…………… (206)
- 166. 白领如何减轻心理压力…………… (208)
- 167. 白领如何预防应激反应综合征…………… (209)
- 168. 白领如何防范心理慢性疲劳…………… (210)
- 169. 白领如何克服年龄恐慌症…………… (212)
- 170. 高技术病引起的心理紧张状态…………… (213)
- 171. 白领如何消除抑郁…………… (215)
- 172. 白领如何心理减负…………… (216)
- 173. 白领男性的心病有哪些…………… (217)
- 174. 白领男性如何减轻心理压力…………… (218)
- 175. 白领女性有哪些心病…………… (219)
- 176. 白领女性化解心理压力的 11 招 …… (220)
- 177. 白领女性如何关注注意力…………… (222)
- 178. 白领女性为何精神病发病率高…………… (223)
- 179. 白领人士适当“示弱”有何妙效…………… (224)
- 180. 如何摆脱信息焦虑…………… (226)
- 181. 减轻压力的 21 法 …… (228)
- 182. 如何做心理减压操…………… (229)
- 183. 如何在竞争中保持心理健康…………… (230)
- 184. 如何克服自卑情绪…………… (231)
- 185. 如何自我克服心病…………… (233)
- 186. 女性成才的心理障碍是什么…………… (235)
- 187. 如何把压力变成动力…………… (236)
- 188. 白领可选用的 14 种放松方式 …… (238)

189. 职业女性如何面对心理压力…………… (240)
190. 为什么要做自己真正喜欢的工作…………… (241)
191. 安神调心法如何缓解身心疲惫…………… (242)

五、白领文明病防治

192. 白领族如何防感冒…………… (245)
193. 白领如何防范脂肪肝…………… (248)
194. 白领如何防范糖尿病…………… (251)
195. 白领如何防范高血压…………… (253)
196. 白领如何防范高脂血症…………… (255)
197. 白领为什么要防治冠心病…………… (258)
198. 白领如何防范痛风…………… (260)

白领阶层的保健包括了各种职业病的治疗、预防;生活方式、心理状况的调节;工作中的保健、日常生活的运动及常见病防治等诸多方面的内容。白领一族的保健特点在于,他们的健康不仅决定于遗传、营养、生活方式,也决定于工作的环境、性质、心理状况。白领一族的保健不仅仅是针对工作环境中有毒物质的污染,而且包括了因紧张、劳累等导致的心理、躯体各方面疾病的防治,以及日常生活中的健康知识 with 保健技能。所以,白领一族的保健有其鲜明的特点和独立的范围。白领一族的保健包括了除小儿科之外的各个医学领域,但又因职业的特点决定了他们有固定(或相对固定)的工作时间、场所、性质,因而与非职业人群的保健是有明显区别的。

一、办公室病面面观

1. 为什么近半数白领属于亚健康

“亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的边缘状态,无器质性病变,但有功能性改变。它与脑疲劳有密切的关系,也称“疲劳综合征”。通俗点说,就是人们常说的“到医院检查不出病,自己难受自己知道”的那种状态。我国卫生部对十城市上班族的调查表明,上班族中处于“亚健康”状态的人占 48%。医学专家、心理学专家提出,产生“亚健康”状态的根本原因是心理承受能力较差。

现在白领阶层,几乎每天都面临着新的挑战,精神压力很大。如果心理承受能力较强,及时调整心态,随时化解压力,就不会“积劳成疾”。反之,精神压力长时间积蓄,大脑超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,交感神经系统兴奋过度,自主神经系统失调,导致脑疲劳,从而引起全身的“亚健康”症状。浑身无力,头晕眼涩,心悸气短,失眠健忘,上火便秘,没有食欲等等。它还会降低人的免疫力,使人易患感冒和流行病。

找到病因,对症下药就不难了。让“亚健康”远离自己的最佳方法就是不断提高自己的心理承受能力。这是一个漫长的过程,不是一时一刻就能完成的。

2. 为什么高科技办公室会引发大量职业病

研究发现,与工作环境相关疾病的数量在今后 10 年内可能呈爆发趋势,现代高技术的发展非但不能提高员工的工作环境,还可能引发大量与职业相关的疾病发生。

研究人员调查了 100 名普通医师和 100 名人事主管。近 3/4 的受调查医师预测与工作相关疾病的病人数量将逐步增多;人事主管同样持悲观看法,其中近一半承认办公场所的技术进步正在引发新的疾病,而 68% 的人表示公司必须重新考虑他们对待员工健康的态度。据悉,多发性职业病主要有重复性劳损、背痛和眼部劳损。

研究人员表示:“公司经理们在 21 世纪将面临各种各样的挑战,在一定程度上员工因办公环境而缺席的情况可能会越来越多。”“我们的研究表明,公司有必要开始考虑重新评估他们看待员工健康的标准,以确保营造一个安全健康的办公环境。”

因此,必须采取积极的行动,提高人们对现代职业健康事业的意识。

3. 为什么久坐办公室会百病丛生

随着现代科学技术的发展,人们的劳动强度逐渐下降,处理信息的工作量日益增多,在办公室工作的人数比例日趋上升,从站着干到坐着干,这是现代文明的重要标志。

经常俯首于办公桌的人,胸廓活动受到限制,心肺功能得不到正常的发挥,患心血管和肺部疾病的机会就会

增多。头部长处于前屈位,颈部血管受压,颈部肌肉就会呈紧张状态,局部血液循环不够流畅,使大脑的血液和供氧量减少,就会出现疲乏、头昏脑胀、呵欠不止,记忆力和思考能力减退,使工作效率下降,时间长了,还可能发生神经衰弱。长期低头工作,颈椎间的平衡失调,颈部的韧带、肌腱、腱鞘得不到应有的松弛,就会形成颈椎骨质增生,颈项韧带钙化、骨化,颈项随之僵硬变直,出现类型不同的颈椎病。部分病人在肩胛间区、肩部和上臂部有间歇性麻木感,枕后、颈周、颈胸交界处、双肩胛间区,有局限或广泛压痛,少数患者在这些区域又感觉迟钝,但无头颈运动障碍。

另外,久坐还常使腹部肌肉松弛,腹腔血液供应减少,胃肠蠕动变慢,各种消化液的分泌也少于正常水平,导致消化机能减退,食欲不振,腹部胀气和便秘。久坐办公室,下肢屈曲且活动少,腿部肌肉得不到锻炼,静脉回流不畅,时间长了,下肢静脉和直肠附近的静脉丛经常淤血,这时下肢静脉曲张和痔疮的重要形成原因。

年轻男性常坐办公室,臀部皮肤分泌腺常受堵塞而易生疖和毛囊炎,俗称“坐班疮”。另外,使得患糖尿病、胆结石、心血管疾病的机会明显增加。据国外报道,久坐办公室引起的便秘以及免疫机能减退,使人患结肠癌的发病率大幅上升,所以有专家把肠癌称作“办公桌工作癌”。

为了防止办公室疾病,可以采取以下措施。①坚持户外活动,一个小时休息一次,到处走走,以调节神经、改善视力、减轻疲劳;②经常开窗通风换气,不要老在空调

房间里坐着；③改善工作照明，美化环境，使自己的工作环境清静优雅。

4. 白领需要警惕哪些健康问题

(1)血液循环流通差：人体内的亿万细胞要靠血的运动来完成其新陈代谢功能，而久坐引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩甚至丧失力量。久坐者，血液循环减慢，使身体内静脉回流受阻，直肠肛管静脉容易出现扩张。血液淤积后，致使静脉曲张，并可能患痔疮，发生肛门疼痛、流血甚至便血等现象，长此则会导致贫血。妇女还因盆腔静脉回流受阻，淤血过多导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。

(2)颈椎问题麻烦大：人体骨骼中，各关节连接处只有通过运动这惟一的方法才会产生一种黏液，以防止骨骼间相互磨损。而久坐少动者的骨连接处无法产生这种黏液而变得干燥，继而引发关节炎和脊椎病。久坐不动不仅会引起颈椎僵硬，影响了颈椎动脉对头部的供血量和推动，使人体的正常生理弯曲被破坏，失去了体态美感，而出现弓背或骨质增生；久坐还使得整个躯体重量全部压在腰骶部，压力随承受面分布不均，会引起腰、腹、背部肌肉下垂、疼痛，脊椎肌肉也因循环欠佳而失去弹性而出现痉挛现象。

(3)心、脑血管藏隐患：久坐少动者，热量消耗自然就少，人体对心脏工作量的需求随之减少，由此引起血液循环减慢，心脏功能减退，血液在动脉中容易造成沉积，以至出现心肌衰弱，易患动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。由于身心状况是互为影响的，久坐会使精神压