

上班族从头到脚保健方案

《细节决定健康》策划人
纪康宝 ■ 主编



办公室の 养生经

369个细节呵护你的健康



化学工业出版社
米立方出版机构

上班族必学 职场白领 职场白领 职场白领

职场白领 职场白领 职场白领 职场白领

办公室の

养生经

365个细节呵护你的健康

上班族从头到脚保健方案

《细节决定健康》策划人

纪康宝 ■ 主编

健康
枕边书

送给每一位职场朋友

办公室の 养生经

369个细节呵护你的健康



化学工业出版社
米立方出版机构
· 北京 ·

这是一本写给辛勤工作在第一线的上班族的健康管理书。对于上班族来说，工作忙是好事，但健康同样需要呵护。在工作中忙碌的人们，每天不妨挤出一定的时间来，关注自己的健康，关心自己的身体。

本书从朋友们工作和生活中的细节入手，把科学、实用的健康知识融入你的脑海。这样，你不仅每天都能得到健康的启示，还能改善不良的生活习惯，受益一生。

图书在版编目(CIP)数据

办公室の养生经——369个细节呵护你的健康/纪康宝主编.

北京:化学工业出版社,2009.9

ISBN 978-7-122-06352-6

I. 办… II. 纪… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第127073号

责任编辑:肖志明

插画绘制:刘伟

责任校对:徐贞珍

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

出版发行:化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张18½ 字数373千字 2009年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

健康是生命的春天，无论我们走在生命的哪一段旅程中，我们扮演什么样的角色，有一点是不容置疑的——只有拥有健康，我们才有足够的能力去面对生活中的风雨。

然而对于都市上班族来说，高薪似乎是以牺牲健康为代价的。据调查，在办公室里工作的人，发病甚至死亡的概率正在逐年上升，还有更多在办公室工作的人已经面临疾病的威胁却不自知，正在养病为患。事实上，提高自己的幸福指数，不仅要看自己工资卡上的数字，更需要关心自己身体的健康状况。

老子曾说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”这句话精辟地指出，想成就一番事业，必须从简单的事情做起，必须从细微之处入手。同样，上班族的健康也藏于细节之中，要想拥有一个健康的身体，必须从细节入手。

随着时代的发展，社会竞争的日益激烈，很多上班族朋友普遍感到工作紧张、思想负担过重。上班族朋友常常忙于工作而忽视了自己的健康，随着年龄的增大，不仅在生理上出现了各种不适症状，而且在心理上也很容易陷入紧张、焦虑的恶性循环之中，也因此为自己的身体健康状况埋下了各种隐患。同时，很多上班族朋友们在饮食习惯、生活起居上也有颇多陋习，或暴饮暴食，或嗜好烟酒，或熬夜加班，这些不良习惯都严重影响自己的健康。

当我们带着医学的眼光看待上班族的工作与生活的细节时，我们马上就会发现，健康杀手就潜伏在朋友们的周围，繁重的工作、饮食的不规律，再加上长期缺乏适量运动，让职场中人逐渐成为“纸片人”，身心出现各种疾病症状。

当疾病悄悄来临的时候，我们应该意识到，需要马上关注自己的身体，给它细心的呵护。

本书是上班族不可缺少的健康手册，他深入浅出地针对上班族工作、生活中的问题给出了最实用的答案，让人一看就懂，一试就通。他为你行走职场，呵护健康，赶走上班族工作中的疾病隐患，为健康保驾护航！



第一章

营养配餐

——上班族须保持每天的优质饮食

一、美好的一天，从早餐开始

- 1 上班族再忙也不可忽略早餐..... 1
- 2 早晨该喝什么有讲究..... 2
- 3 早餐宜吃熟食保护胃气..... 3
- 4 上班族优质早餐四要素..... 3
- 5 想要精力充沛，早餐牛奶加蜂蜜..... 4
- 6 最适合上班族吃的早餐搭配..... 5
- 7 上班族的排毒早餐..... 5
- 8 给办公室“肥肥”们的早餐忠告..... 6
- 9 熬夜者的活力早餐..... 6

二、午餐，唱好一日三餐的“主打歌”

- 10 午餐很随便，健康有隐患..... 8
- 11 午餐好习惯让你受益匪浅..... 8
- 12 依据个人喜好选择适合自己的午餐进食方式..... 9
- 13 午餐的四大禁忌..... 10
- 14 午餐要经常变换花样..... 11
- 15 给带饭盒上班族的忠告..... 12
- 16 午餐吃得过饱会让身体吃不消..... 13
- 17 爱美女士为减肥不吃午餐易致病..... 13
- 18 这样吃午餐最有营养..... 14
- 19 午餐多吃素，下午精神好..... 15
- 20 上班族午餐要科学搭配..... 15
- 21 午餐喝杯酸奶益处多..... 16

三、晚餐不宜多，营养不能少

22	晚餐不要吃得过于丰富多彩	17
23	适合上班族的减肥晚餐	18
24	晚餐要吃得像“乞丐”	18
25	上班族的补钙晚餐	19
26	吃得好才能睡得好	19
27	想补脑，晚餐就要这样吃	20
28	早餐要讲究，晚餐要节制	21
29	职场人士吃夜宵要防病	22

四、上班族抗疲劳防早衰的饮食方案

30	平衡饮食，解除压力和疲劳	22
31	白领科学饮食防早衰	23
32	适时加餐，吃点零食也解乏	24
33	坚果助你提高抵抗力	24
34	累了吃点鸡肉	25
35	上班族多吃这些食物防早衰	26
36	上班族喝咖啡其实也要量力而行	27
37	减轻疲劳的4种饮食法	27
38	甜食是疲劳的迅速恢复剂	28
39	疲劳过度就是在追逐死亡	29
40	三餐之外要适量补充维生素补剂	29
41	上班族及时补充营养，避免经常性的脑疲劳	30
42	“补脑”一日餐单	31

五、上班族的排毒饮食全案

43	按症状检查体内毒素	32
44	上班族莫陷排毒时尚误区	33
45	轻松排毒，让你无毒一身轻	34
46	增强肝动力，排毒更彻底	34
47	助肾排毒请吃这些食物	35
48	食物帮助肠排毒	36
49	上班族排毒营养餐	37
50	自行设计你的排毒餐	38

51	适合白领的饮食排毒方法	39
52	自制排毒蔬果汁	39
53	在外吃饭,菜单上没有适合身体排毒的食物怎么办	40
54	上班族宜每周进行一次断食之旅	41
55	增强排毒力,戒掉四恶习	41
56	进行排毒疗程中怎样宴请宾客	42

六、电脑族的防辐射饮食方案

57	饮食好习惯可降低辐射危害	43
58	电脑族不同肤质护肤攻略	44
59	汤汤水水,还您明眸	45
60	电脑族晚上喝点保肝粥	45
61	电脑族一天五杯抗辐茶	46
62	电脑族每天必吃的抗辐射蔬菜	47
63	女性电脑族的护肤秘籍	47
64	电脑美眉怎样与电脑“两两相望”	48
65	野生菌类是抗辐射和抗癌双重功效的佳品	49
66	抗辐射最好的食物	50

上班族 第二章



朝去晚归

——上下班路上常见的健康问题

一、上下班路上的健康细节

67	徒步上下班,让您更健康	52
68	走班族怎样走最健身	53
69	骑车上下班收获健康	54
70	骑车族须注意的健康隐患	54
71	因地制宜,等车坐车巧健身	55
72	下班回家后应换装	56
73	骑车、走路一族须提防皮肤受损	57

74	坐车上下班不要看书睡觉吃东西	57
75	上下班时走走楼梯腰不痛	58
76	上班族孕妇怎样上下班	59

二、赶车族莫赶出健康隐患

77	不宜在乘车时闭目养神	59
78	乘车健脑法	60
79	乘车也需防疾病	61
80	车上不宜长时间看移动电视	61
81	早餐边走边吃容易伤脾胃	62
82	挤地铁莫“挤出”疾病	63

第三章



职业病预防 ——办公环境中的健康细节

一、当心你的办公环境“出卖了”你的健康

83	行动起来，打一场办公室细菌歼灭战	64
84	办公桌当饭桌不可取	65
85	莫让饮水机变成健康杀手	66
86	办公室内最适合养哪些盆栽	66
87	复印机的污染不可小觑	67
88	别让办公室噪声损害你的听力	68

二、病患，忘我工作者体内的“活火山”

89	上班族久坐七宗罪	69
90	上班族须正确应对腰痛顽疾	70
91	伏案工作者小心颈部不适	70
92	拒绝慢性疲劳综合征的侵袭	71
93	松一松绷紧的神经，让神经不再衰弱	72
94	胃肠职业病偷袭上班族：善待我们的胃	72
95	忙碌劳顿的白领更易得肝病	73

96	废寝忘食的白领易患糖尿病	74
97	焦虑症，中青年上班族要当心	75
98	小心慢性咽喉炎缠上你	75

三、电脑族常见的“电脑性”疾患

99	电脑族小心新三大顽疾	76
100	键盘，手掌下的“垃圾堆”	77
101	小心鼠标伤害你的手	78
102	电脑前久坐要防止电脑综合征性失眠	78
103	笔记本电脑也是颈椎病的祸首	79
104	电脑也是脱发的元凶	80

四、开车族如何为自己的健康保“平安”

105	前列腺炎，长久驾车的人不可不防	81
106	司机患上糖尿病怎么办	81
107	常年开车要做好保健措施	82
108	经常驾车如何防止“大肚腩”	83
109	开车族的职业病与应对窍门	84
110	开车族的视力保健	84
111	开车族谨防“汽车膝”	85
112	车内静电，又一隐性杀手	86
113	常年开车的男性要谨防性福不再	87
114	给女性开车族的健康忠告	87
115	长期驾车谨防下肢未老先衰	88
116	四招帮你减轻车内污染	89
117	驾车时不宜穿拖鞋	90
118	开车一族谨防患上“路怒症”	90

五、教师如何维护好劳累的身体

119	教师如何爱护嗓子	91
120	教您如何“吃”掉咽炎	92
121	教师易患过敏性鼻炎	93
122	粉笔综合征困扰教师	93
123	静脉曲张，教师双腿的痛苦	94

124	多锻炼,可预防教师颈椎病	95
125	教师要防低头综合征	95
126	女教师须警惕乳腺增生	96
127	教师脑力疲劳怎么办	97
128	“心理枯竭症”为何偏爱教师	97
129	教师如何选择保健药膳	98

六、商务、差旅一族如何在奔走劳顿中,让苦差变成美差

130	出差族这样健身可增强身体抵抗力	99
131	出差在外,注意调节睡眠	100
132	出门旅行要预防“病从口入”并保持三餐均衡	101
133	出差更需养生	102
134	应对出差焦虑症有妙招	103
135	乘坐飞机前的饮食三忌	103



第四章

e时代健康

——电脑族的保健细节

一、明亮健康的眼睛最动人

136	液晶显示屏也不能完全保护眼睛	105
137	关掉电脑,和你的孩子一起做做保健操	106
138	上班族眼睛经常疲劳及视力下降怎样进补	106

二、正视电脑危害,确保身体健康

139	靠垫不舒服易“伤腰”	107
140	三招让你远离电脑皮肤病	108
141	用完电脑后,让你的皮肤享受轻松	109
142	降低电脑运行的噪声	109
143	工作时离电脑的“后脑”远一点	110
144	电脑族不忘健康七大武器	111
145	女性不宜长时间使用电脑	111

三、不让自己粘在网络上

- 146 上班族不要患上网络心理障碍..... 112
- 147 久用电脑让人“心累”..... 113
- 148 长期操作电脑应注意心理保健,防止身心失调症..... 113
- 149 不要对着电脑发狂..... 114
- 150 办公族要避免网络成瘾..... 115



第五章

运动健身

——锻炼是生命的“加油站”

一、办公室里的“小动作,大疗效”

- 151 简便易行的办公族锻炼法..... 116
- 152 轻松活泼的办公室内健身法..... 117
- 153 漂亮MM的办公室减肥操..... 118
- 154 电脑族桌前健身操..... 118
- 155 利用工作的间隙锻炼身体..... 119

二、办公族应多从事哪些运动

- 156 砸腹背健身..... 120
- 157 倒行健身又健脑..... 121
- 158 既健身又休闲的保龄球运动..... 122
- 159 蹲跳健美你的腹..... 122
- 160 走路加点花样,健身效果更佳..... 123
- 161 办公族练出纤纤美腿..... 124
- 162 练练左撇子,健康又聪明..... 124
- 163 工作之余去垂钓..... 125
- 164 女性办公族特殊时期也要锻炼..... 125
- 165 上班族女性多锻炼,孩子更健康..... 126

三、适合上班族的减肥运动

166	白领女性减肥的误区	127
167	简单易做的跳绳最减肥	128
168	慢跑半小时, 减肥效果佳	128
169	瘦身, 在工作中融入适当的运动	129

四、运动, “爱欲之火”的助燃剂

170	多踮脚可健体强肾	130
171	能帮助你提高性能力的运动	130
172	为男人助性的秘技	131
173	四个动作, 助性又减肥	132
174	走猫步增强性功能	132

五、掌握运动技巧, 多快好省

175	办公族宜进行规律性运动	133
176	运动健身要掌握方式	134
177	运动也要选对时间	134
178	健身要选好运动场所	135
179	培养有效的运动习惯	136
180	上班族可利用爬楼梯锻炼身体	136
181	健身锻炼要防肌肉酸痛	137
182	白领的日常锻炼“时间表”	138
183	夏季运动后不宜冲冷水澡	138
184	F-I-T-T原则, 帮你养成健康的运动习惯	139
185	体力劳动不能取代运动	140
186	锻炼时要注意呼吸和运动的结合	140
187	当你锻炼的时候发生了损伤	141



第六章

劳逸结合

——为疲劳的神经松松绑

一、一日之计在于晨

- 188 按时起床身体好..... 143
- 189 早晨刚睡醒不宜做剧烈运动..... 144
- 190 白领晨醒赖床五分钟..... 144
- 191 早上起床做瑜伽有益身心健康..... 145
- 192 早喝盐水胜参汤，晚喝盐水似砒霜..... 145
- 193 清晨起来别忙开窗..... 146

二、午间时刻怎样度过

- 194 科学午睡才健康..... 147
- 195 关注细节，提高午睡质量..... 147
- 196 趴在桌子上午睡弊病多..... 148
- 197 午间半小时的锻炼..... 149
- 198 3种时尚休闲运动，让你午间休闲更康乐..... 149

三、夜间入睡前要注意什么

- 199 不宜湿着头发睡觉..... 150
- 200 睡前坏习惯造成失眠..... 151
- 201 睡前喝酒真能提高睡眠质量吗..... 151
- 202 上班族晚睡、早起都不利健康..... 152
- 203 上班族不要养成开灯睡觉的习惯..... 153
- 204 睡觉前营造被窝好环境..... 153
- 205 上班族女性睡前四不要..... 154
- 206 你知道什么时间入睡最好？..... 155

四、上班族要重视睡眠问题

- 207 睡眠不足危害大..... 155
- 208 睡眠障碍成为白领健康的新杀手..... 156

209	睡觉喜爱“高枕”，健康未必“无忧”	157
210	枕头不洁是健康的杀手	158
211	睡眠不好小心“绝顶”	158
212	晚上睡不好、白天打瞌睡可能是病	159
213	经常打鼾并不是睡得好	159
214	睡觉经常流口水要当心	160
215	善用睡眠周期，轻松熬夜	161

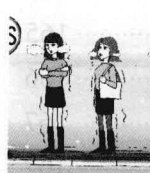
五、哪些方法可让你睡得快，睡得香

216	赶走失眠的简易疗法	162
217	保证睡眠的调节方法	162
218	右侧睡姿最健康	163
219	和谐性生活可让睡眠更完美	164
220	上床后毫无睡意怎么办	164
221	好的寝具能提高睡眠质量	165
222	营造舒适环境助睡眠	165
223	克服不良心理，提高睡眠质量	166
224	上班族要睡多长时间才够？	167
225	冬日里保证良好睡眠有学问	167
226	让这些食物带你入梦乡	168
227	让睡眠随意吧	169
228	让这些中成药物催你入眠	169
229	让熟悉的声音伴你入眠	170

六、如何在家中“韬光养晦”

230	居室设计与健康息息相关	171
231	装修不能忽略居室健康	172
232	白领朋友莫被居室病困扰	172
233	常睡席梦思易腰痛	173
234	居室养花要当心	174
235	下班后做做卧室保健操	175
236	家庭健身器材的选择	175
237	在家里就让我们的耳朵安静一会儿	176
238	不要与电视“亲密接触”	177

239	居家当心空调性感冒	177
七、适时“放逐”自我，享受健康旅游		
240	出门旅游，乘坐交通工具“两防”	178
241	春季出行须注意的事项	179
242	蜜月旅行的女性朋友必知	180
243	人在他乡，健康第一	180
244	旅行结婚的三高饮食	181
245	出游时如何应对时差问题	182
246	乘坐飞机时怎样消除恐惧感	182
247	长途旅行，急症“来势凶猛”怎么办	183
248	旅途购物，学精一点	184
249	旅途疲惫，消除有方	184



第七章

当代丽人 ——职场女性的保健细节

一、穿戴不能光考虑外表

250	常穿紧身内衣惹祸端	186
251	内衣不可买来就穿	187
252	内衣保养小窍门	187
253	给自己的脚买最合适的鞋	188
254	丝袜如何穿得美丽又健康	188
255	女性朋友宜选健康的文胸	189
256	冷美人“春捂秋冻”要有限度	190
257	白领女性盛夏凉爽又健康的穿着之道	190
258	高跟鞋让我们的脚很受伤	191
259	首饰佩戴不当易致病	192

二、技巧在手，美容养颜两不误

260	美丽化妆，不宜过浓	193
-----	-----------	-----

261	几种肤质的洁面方法	193
262	不能只想美丽,脸上动刀要慎重	194
263	上班族女性如何卸妆	195
264	给面部做按摩让你容光焕发	195
265	自己动手,做做精油护理	196
266	简单面膜,敷出靓丽	197
267	洗浴后化妆要注意什么	198
268	水果美容,贴出娇媚	198
269	SPA护理,让你的身、心、灵全面释放	199

三、Office Lady的美体哲学

270	美化腰部,让你曲线玲珑	200
271	随时随地的美腿运动	200
272	健美锻炼应合理补充营养素	201
273	早晨床上的美体运动	202
274	屡试不爽的美女细腰法则	202
275	牢记四“不”,打造纤纤玉足	203
276	动一动,让颈部活力再现	203
277	健美操帮你打造完美小腹	204

四、职业女性要谨防哪些疾病

278	乳房自检防病变	205
279	月经不规律,熬夜惹的祸	206
280	长时间站立工作解乏妙方	206
281	职业女性轻松解决四症状	207
282	不让乳腺增生成为职业女性的杀手	208
283	办公室女性轻松防浮肿	208