

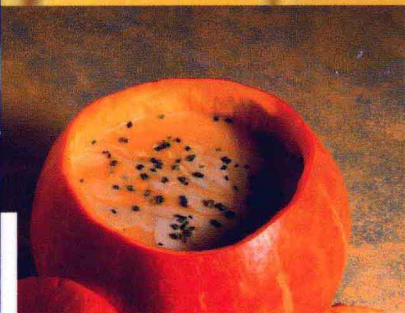
细节

决·定·长·寿Ⅱ

职场健康课

Xijie Jueding Changshou Ⅱ

顾勇 主编



天津科技翻译出版公司

细节决定长寿 II

xijie jue ding changshou II zhichang jian kang ke

职·场·健·康·课



主 编 顾 勇

编委会 陈丽娟 郝小峰 汤仁荣 陈建军

顾 菡 郝云龙 崔雪梅 孔劲松



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定长寿 II: 职场健康课/顾勇主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2008.3

ISBN 978-7-5433-2121-2

I. 细... II. 顾... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第002452号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

网 址: [www. tsttpc. com](http://www.tsttpc.com)

印 刷: 天津泰宇印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 960×1330 16 开本 17 印张 245 千字

2008 年 3 月第 1 版

定价: 19.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

哲人说：“没有健康，人生的追求，无论是事业、财富还是爱情终将成为泡影。”

正如人们常说的，健康是最基本的数字“1”，而人生其他成就就是“1”后面的“0”；如果没有“1”，无论你的成就有多大，其结果还是“0”。

著名的石油大王洛克菲勒曾经称霸美国的石油行业，聚敛了无数的财富。然而，他由于沉迷工作而忽略了健康，在 50 岁的时候便已早衰，头发脱落、免疫系统失调、骨瘦如柴，身体全面崩溃，此时巨大的成就对他而言又有什么意义？只有当他退出追逐财富的舞台，全身心地关注自己的健康，他才又一次赢得了生命，并活到了 90 多岁高龄。石油大王洛克菲勒的经历再一次向世人诠释了健康的重要性。

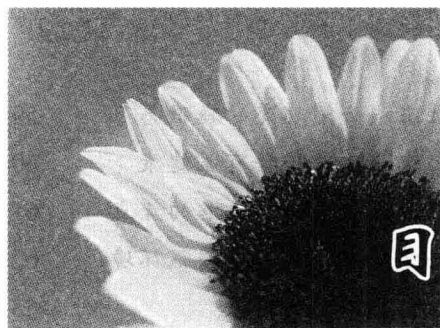
然而，现实生活中的情况又是怎样的呢？

近年来，随着生活水平的提高，因为不健康的饮食方式、不良的睡眠习惯、运动量不足、精神紧张等使自己处于“亚健康状态”甚至患病的人越来越多。首都专家医疗体检队近日为数家集团公司员工进行体检，发现 8324 名员工中，有 80% 出现各类疾病，其中高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症居多，发病年龄大大提前，许多 30~40 岁的员工开始患“老年病”，上班族的健康状况令人担忧。

医学专家提醒，工作是每个人的责任，但在尽心尽力做好自己

工作的同时,我们还要重视自己的身体健康。这就需要在日常工作和生活中,注意健康保健的细节。

基于以上认识和考虑,我们编写了《细节决定长寿 II·职场健康课》一书,全书共分为 12 章,包括“养成健康饮食好习惯”、“适当加强体育锻炼”、“保证充足睡眠”、“科学保健有妙招”、“避免沉重的工作压力”、“保持心理的平衡”、“平常心面对职业危机”、“处理好各种人际关系”、“电脑 e 族的全方位保健”、“远离亚健康”、“警惕工作环境暗藏健康杀手”、“上班族科学防治常见疾病”。书中内容详尽,通俗易懂,有较强的针对性和实用性。可以说,《细节决定长寿 II·职场健康课》一书既是上班族防病保健的指导手册,又是一部内容全面的健康宝典。我们衷心地希望本书能对广大上班族的身体健康有所裨益,能够让我们的生活变得更加美好!



目录 CONTENTS

第1章 养成健康饮食 好习惯

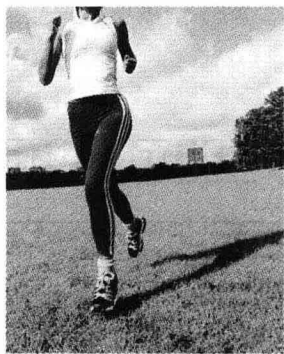
上班族饮食健康自测	2
上班族必须吃早餐	3
工作餐的合理搭配	4
上班族晚餐3要	6
上班族饮水很重要	7
上班族饮食的8项建议	8
上班族健康饮食6攻略	9
上班族必须远离的饮食误区	10
常吃苹果益处多	11
上班族应常吃橘子	12



脑力工作者饮食4宜	14
熬夜加班应注意饮食调理	15
吃方便面,小心吃掉健康	16
上班族当心“快餐综合征”	17
小心掉进“垃圾食品”的陷阱	18
上班族巧吃“应酬饭”	19
喝咖啡的学问	21
明明白白喝牛奶	22
上班族如何选择办公室零食	24
上班族饥饿时不宜吃的8种食物	25
上班族应该常吃的8种抗癌食物	26

第2章 适当加强体育 锻炼

上班族自我健康自测	30
办公室锻炼的注意事项	31
上班族办公室锻炼9法	32
脑力工作者更需要锻炼	33
上班族办公室健身操	34
上班族原地锻炼8法	35
上班族颈部锻炼很重要	36



上班族肩部锻炼妙法	37
上班族背部锻炼不容忽视	38
上班族腰部锻炼 6 法	40
上班族腹部减脂锻炼	41
上班族臀部的健美锻炼	42
上班族腿部锻炼的好方法	43
上班族手部锻炼 8 法	44
“下蹲法”绝对适合你	46
上班族多爬楼梯有好处	46
办公室坐椅健身操	47
上班族一天的锻炼建议	48
上班族卧室保健操	49
上班族晨起阳台健身法	50

第 3 章 保证充足睡眠

上班族睡眠质量自测	54
上班族睡眠不足有害健康	55
上班族睡眠不宜过多	56
上班族合理的睡眠时间	57
早睡早起对健康有益	57
选择正确的睡眠姿势	58

上班族必须改变的睡眠恶习	59
上班族适当午睡有益健康	60
上班族午睡必须注意的 4 点	61
科学睡眠必须注意睡眠环境	62
选张好床有助睡眠	63
枕头和被子的选择很重要	64
睡眠与睡衣的选择	65
可以拯救睡眠的按摩操	66
提高睡眠质量 6 建议	67



夜班一族如何调整睡眠	67
正确认识安眠药对睡眠的影响	68
调节失眠的心理养生术	69
远离失眠的 8 种好方法	70

第 4 章 科学保健有妙招

上班族“过劳”自测	74
上班族办公室健康呼吸法	75
上班族 5 分钟健脑保健操	76
上班族每天宜搓 8 个地方	76
上班族常伸懒腰可保健	77
上班族轻松告别黑眼圈	79



上班族跟眼袋说再见	80
上班族拍打保健法	80
上班族轻松拒绝啤酒肚	81
办公室一族宜常晒太阳	82
上班族健康6不要	83
上班路上必须改掉的3大恶习	84
上班族健康保健6注意	86
办公室保健要特别注意3点	87
夜班一族的科学保健	88
上班族按摩保健法	89

第5章 避免沉重的工作压力

上班族压力水平自测	92
压力过重易导致的损害	93
正确应对压力的5种方法	94
对工作压力的5大误解	95
上班族压力直接控制法	96
解除工作压力的4大疗法	97
学会与压力和平共处	98



克服职场压力12招	99
上班族巧用饮食来减压	101
压力太大时别急着运动	103
上班族减压“呼吸操”	104
上班族缓解压力的8张王牌	104
巧用音乐来减压	106
职业女性减压有高招	106
上班族10分钟轻松减压	108
下班后解除压力6个方法	110

第6章 保持心理的平衡

上班族心理素质自测	112
不要让心理超负荷	115



上班族远离自卑 6 法	115
上班族自我息怒 4 法	116
上班族要远离职场忧郁症	117
上班族要正确对待焦虑症	119
上班族摆脱紧张 7 法	120
上班族小心强迫症	121
释放工作中不快乐的情绪	122
用积极的工作化解抱怨	123
上班族调整心理疲劳的技巧	124
学会快乐的心理暗示	125
清除办公室的坏情绪	127
上班族调控情绪 5 法	128
上班族心理平衡 10 要诀	130
上班族远离坏心情全攻略	131

第 7 章 平常心面对 职业危机

上班族工作热情度自测	136
上班族最易遭遇职业危机的时刻	139
正确缓解求职的心理压力	139
上班族 7 招远离“厌职症”	140
上班族科学面对职场受挫	142
上班族面临下岗的自我调整	143
上班族积极应对职场不如意	144
上班族不做“工作狂”	146
上班族“星期一现象”	147
上班族“信息焦虑综合征”	148
上班族“密码综合征”	149



上班族“快节奏综合征”	150
上班族“不称职综合征”	152
上班族“早衰综合征”	152
上班族“寡趣症”	154
上班族“职业安全感危机”自救	154
高薪白领 3 大职场危机	156
上班族 8 招远离工作低潮	157

第 8 章 处理好各种 人际关系

上班族交际能力自测	160
谦虚能让你赢得团队的尊重	163
正确地面对批评	164
敢于承认自己的错误	165
主动与领导沟通	167
如何应对领导的“黑色情绪”	168
“大大咧咧”的福气	170
君子之交淡如水	171
重视与同事的合作	172



维护同事的自尊	174
尽量避免争论	175
与不同类型的同事融洽共处	176
与同事杜绝经济纠纷	178
保守同事的秘密	179
办公室生存5要5不要	180
不要盲目卷入晋升竞争	181
遵守职场的“游戏规则”	183
上班族6招改善人际关系	184

第9章 电脑e族的全方位保健

电脑e族身体健康自测	188
电脑e族保健6注意	189
电脑e族电脑配件的正确摆放	190
电脑e族操作电脑的合理姿势	190
电脑e族用电脑不宜超过9小时	191
电脑e族应注意养肝	192
电脑e族的眼睛保健	192

电脑e族的6大保健食品	194
电脑e族每天必喝4杯茶	195
电脑e族轻松远离“鼠标手”	195
电脑e族清洁键盘5妙法	196
电脑e族要注意皮肤保养	197
电脑e族8招巧防电脑辐射	198
电脑e族常握拳可保健	200
电脑e族应科学佩戴隐形眼镜	200
电脑e族的上肢保健法	201
电脑e族6招防脱发	202
电脑e族“摇头晃脑”有益健康	203
电脑e族谨防心理早衰	204



第10章 远离亚健康

上班族亚健康自测	208
什么是亚健康状态	208
亚健康状态的具体表现	209
亚健康形成的常见原因	211
主动养生可以预防亚健康	212
预防亚健康从饮食开始	212
经常运动可以预防亚健康	214

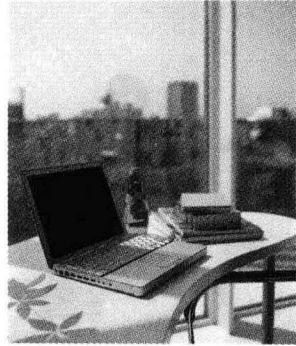
心理调节走出亚健康 215

缓解疲劳可以预防亚健康 216

上班族远离亚健康6法 217

旅游、音乐可改善亚健康 218

专家7建议远离亚健康 219



的污染 230

上班族要远离噪声污染 231

上班族要留心装修带来的危害 232

上班族巧用植物防污染 233

上班族科学应对办公室干燥 234

第11章 警惕工作环境暗藏健康杀手

上班族“写字楼综合征”自测 222

上班族要注意办公室空气污染 223

上班族需警惕“空调病” 224

上班族应重视电脑对健康的影响 225

上班族不可忽略电话对健康的危害 227

上班族使用手机的注意事项 227

上班族不能轻视“二手烟” 229

上班族要注意办公桌清洁 230

上班族需警惕复印机、打印机带来

第12章 上班族科学防治常见疾病

上班族心脏病自测 238

上班族久坐易患“腰突症” 239

上班族是胃病的高危人群 240

伏案工作者谨防“低头综合征” 241

上班族远离消化不良10法 242

上班族止泻良方 242

女性上班族多发的4种疾病 244

上班族远离头痛8法 245

痔疮是上班族的常见病 247

上班族要特别注意脂肪肝 248

上班族远离肝炎的有效方法 249

上班族摆脱神经衰弱的5环节 251

上班族必须重视肥胖症	253
上班族高血压预防 6 注意	254
上班族预防高血脂的小知识	256
上班族远离心脏病 8 要	256
上班族冠心病预防 6 要点	257
上班族科学防治糖尿病	259

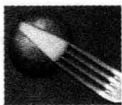




第 1 章

养成健康饮食好习惯

上班族因为工作繁忙、交际应酬多又缺乏运动，身体长期“透支”之下，很容易营养失衡。因此，上班族应该做好日常膳食调理。合理的膳食、平衡的营养是保障健康的前提。



上班族饮食健康自测

上班族在紧张工作的同时,应该特别注意自身的健康,而健康的饮食习惯是极其重要的。以下测试可以帮助你大致了解自身的饮食健康状况。

注意:以下各点只需回答“是”、“偶尔”或“否”即可。

- (1)经常吃方便面。
- (2)不喜欢吃肉。
- (3)经常吃烧烤类食物,如羊肉串等。
- (4)经常吃点杂粮,如玉米等。
- (5)常吃大豆及大豆制品。
- (6)常吃咸菜、咸肉及腊鱼、腊肉。
- (7)经常在上班的路上进餐或边看书、看报边吃饭。
- (8)喜欢吃甜食,而且经常吃。
- (9)几乎每天都喝酸奶或牛奶。
- (10)经常吃点葱、姜、蒜。
- (11)几乎不吃早饭。
- (12)为了不剩饭,经常晚饭吃撑着。
- (13)经常吃鱼。
- (14)为了苗条的身材,经常控制饮食,即使自己很饿。
- (15)喜欢吃动物内脏,如羊杂、猪肝、猪肠等。
- (16)每天的食物中,肉类多于蔬菜。
- (17)喜欢喝罐装饮料、咖啡代替饮水。
- (18)非常偏爱某些食物。
- (19)喜欢菜咸一点,否则觉得没有食欲。
- (20)经常吃苹果、柚子、橙子等水果。
- (21)晚餐是一日三餐中最丰盛的。
- (22)一日三餐没有规律,经常饥一顿饱一顿。
- (23)经常吃剩菜、剩饭。



- (24)经常喝点醋。
- (25)早餐常吃油条、油饼等路边食品。
- (26)中午经常吃油腻的工作餐或盒饭。
- (27)每天上班较少喝水,经常忙得不记得喝水。
- (28)每天刷碗都用洗洁精。
- (29)饭前饭后很少饮水。
- (30)每顿只吃七分饱。

以上 1、2、3、6、7、8、11、12、14、15、16、17、18、19、22、23、25、26、27、28 回答“是”得 0 分,回答“偶尔”得 1 分,回答“否”得 2 分;以上 4、5、9、10、13、20、21、24、29、30 回答“是”得 2 分,回答“偶尔”得 1 分,回答“否”得 0 分。

得分 50~60 分:A 级健康饮食标准

饮食状况非常出色,非常了解如何健康地安排饮食,有良好的饮食健康意识和生活习惯,有高水准的饮食安全与营养方面的知识。应该将经验向家人、朋友传播。

得分 40~50 分:B 级健康饮食标准

饮食状况较出色,有较多的健康饮食知识,有良好的健康饮食习惯,但仍有提升的空间。

得分 30~40 分:C 级健康饮食标准

饮食状况属于中等,有一些健康饮食的好习惯,但也有一些饮食的不良习惯。对于好的习惯应该保持,对于坏的习惯必须加以改正。

得分 30 分以下:D 级健康饮食标准

饮食状况不健康,必须从现在起加以纠正。应多看一些有关健康饮食方面的书籍,时刻留意自己的饮食。



上班族必须吃早餐

日常生活中,有许多上班族为了早上多睡一会儿而牺牲自己的早餐。殊不知,不吃早餐对身体有很大的危害。



反应迟钝

早餐可以为大脑活动提供足够的能源。倘若不吃早餐,体内就无法提供足够的血糖以供大脑消耗,如此人就会感到疲劳、困倦、精神萎靡、精力不集中、反应迟钝。

肠胃疾病

一个人从晚餐到次日早餐前,间隔 10 多个小时,胃早已排空。如果不吃早餐,直到中午才进食,胃长时间处于饥饿状态,会造成胃酸分泌过多,就容易造成胃炎、胃溃疡等胃肠疾病。

便秘

三餐定时,人体内会自然产生胃结肠反射现象,简单地说就是促进排便;若不吃早餐成为习惯,长期可能造成胃结肠反射作用失调,容易产生便秘。

胆结石

人在空腹时体内胆汁中胆固醇的浓度特别高。在正常吃早餐的情况下,胆囊收缩,胆固醇随着胆汁排出。如果不吃早餐,胆囊不收缩,长期下去就容易产生胆结石。

肥胖症

人体一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反,不吃早饭,还会使午餐和晚餐吃得更多,瘦身不成反而更胖。

慢性病

不吃早餐,饥肠辘辘地开始一天的工作,身体为了取得动力,会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体,去燃烧组织,除了造成腺体亢进之外,更会使得体质变酸,患上各种慢性病。

事实上,不吃早餐的危害远不止这一些。所以,为了自己的健康着想,上班族必须每天吃早餐。



工作餐的合理搭配

上班族如上班的地点离家较远,回家吃饭便成了一种奢侈。于是,方便、



快捷的工作餐就成为上班族的首选,然而这种工作餐往往存在着很多问题,如缺乏营养、能量过高等,长此以往,对健康非常不利。因此,为了保持身体健康,上班族必须注意工作餐的合理搭配。



保证主食的摄入量

在选择工作餐时,许多上班族偏爱高脂肪、高蛋白的食物,且主食的摄入量很少,这是不健康的饮食方式。因为食物中的脂肪、蛋白质、碳水化合物等营养素在代谢过程中是相互影响、相互利用的。摄入的碳水化合物,能为脂肪、蛋白质的消化吸收及其在体内的利用和储留提供必要的能量,如果摄入的碳水化合物较少,则势必使脂肪、蛋白质的吸收利用大打折扣,而且会引起人体消化不良、食欲缺乏。因此,专家提醒,上班族在选择工作餐时主食要占每餐总能量的 60% 以上。



注意荤素搭配

在选择工作餐时,应该注意荤素搭配。荤菜以鸡鸭、鱼虾为首选,其次应选择猪牛羊肉,这样可以减少脂肪的摄入。素菜要保证绿叶新鲜蔬菜的补充,小青菜、油麦菜、空心菜都是较好的选择。除此之外,还要经常食用一些红色蔬菜,如西红柿、胡萝卜等富含番茄红素和胡萝卜素的食物,这样可以有效提高机体抗氧化能力,使自己在工作时精神振奋。



经常食用水果

上班族经常食用水果,可以保证饮食中食物纤维的含量。上班族长期在办公室坐着工作,加上运动减少,给不少人带来健康隐患,如果每日摄取一定量食物纤维,对促进良好的消化功能、防止便秘有着举足轻重的作用,并且可以减少血液中胆固醇的含量,降低血糖水平,防止肥胖等,对健康有很好的保护作用。



补充丰富的维生素和矿物质

上班族如果工作忙,没有时间多吃水果,可以用一些果汁饮品来代替,如各种鲜榨汁及橙汁、蔬菜汁等饮品,也可服用维生素或矿物质补充剂。最好选用复合营养补充剂,不要选单一品种、大剂量的营养补充剂,如 400 毫克 1 片的维生素 E,其实正常人维生素 E 的需要量为每天 14 毫克,如果从美容或是延缓衰老的角度出发,每天 50 毫克就已经足够,完全没有必要吃那么多。长