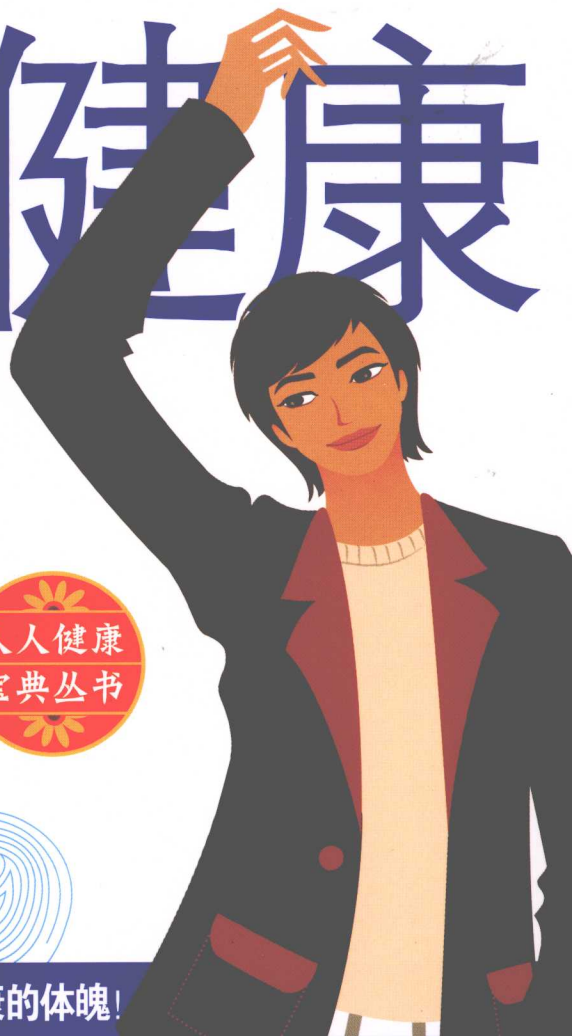


职场健康 完全手册

人人健康
宝典丛书



让您拥有职业梦想的同时，也拥有更为健康的体魄！

赚的钱再多，花不了就不算自己的；职位再高，也有离开的一天；可是生命，一旦被消耗了，就没有了后悔的余地。生活中的您也是上班族吗？如果是，那么就请您在工作之余多关注自己的健康。在今天快节奏生活的影响下，究竟是“谁”偷走了您的健康？那么，请拿起这本《职场健康完全手册》，它会告诉您全部。

INSPECTION MANUAL

王锴词◎ 主编

湖南科学技术出版社



职场健康 完全手册

人人健康
宝典丛书

INSPECTION MANUAL

王锴词 ◎ 主编

编委会

刘 艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭东福 王利霞

郭来福 王动阳 李 娜 吴振飞 吴丽霞 高明明

刘春丽 许文娟 卫 珊 马蒙蒙 郭远远



K 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场健康完全手册 / 王锴词主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 9

(人人健康宝典丛书)

ISBN 978-7-5357-5853-8

I. 职… II. 王… III. 保健—问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 147165 号

人人健康宝典丛书

职场健康完全手册

主 编: 王锴词

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 3 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 298000

书 号: ISBN 978-7-5357-5853-8

定 价: 27.80 元

(版权所有 · 翻印必究)



前言

P R E F A C E ■ ■ ■

当今城市生活中的节奏越来越快，上班族每天穿梭于行色匆匆的人群之中。一提起“都市上班族”，人们很容易会联想到那些在宽敞明亮的写字楼里，衣着光鲜的俊男靓女们。殊不知，加班、无规律的饮食，让他们在展现自身光彩与荣耀的同时，也无奈地透支着健康。

确实，在我们的日常生活当中，又有几人能够真正做到重视自己的健康呢？在环境污染严重、工作繁忙和生活节奏加快的今天，也许你只顾着忙工作、赶时间、赚钱了。而对于健康问题，你有没有用“显微镜”去真正地透视过呢？也许你的回答是：“我没有时间！”

是的，雨后庭院，春光明媚，目满青枝，绿红相扶，一派春意盎然，而你却没有时间欣赏；花开时，你在电脑前策划；花盛时，你在忙碌着落实各项工作……在你的生活中，永远没有停下来的时候。你的脚步在一路的奔跑中，有没有发现，你已经把健康抛到了九霄云外！直到有一天，你的身体突然出现了不适，你才惊觉：“呀！我生病了！”而生病的主要原因是什么呢？

世界卫生组织曾宣称：“生活方式将成为全世界的头号疾病。”是的，作为上班族的一员，你是否知道咖啡不能经常喝、零食不能随便吃、烟酒不能经常沾、休息一定要按时……在不知不觉中，你的健康已经受到了威胁，你已经透支了自己的健康。

○我重视，所以我健康！

○我健康，所以我快乐！

《职场健康完全手册》详细地列举了对上班族有害的一些生活细节。看似平常细小，微乎其微，事实上，这些小细节透露着大健康。

在快节奏的今天，请注意你的生活方式吧！大部分上班族的身体都处于一种亚健康状态，如果不加以改善，后果将很严重。经常处于坐着状态工作的上班族，更要小心“坐”以待毙。这些小问题都是不容忽视的。我们要做的就是把“保胃战”轰轰烈烈地打响，不做“木头人”，甩掉“不动指数”，为“健康指数”加分！

只要上班族能够做到：警惕职场综合征、合理饮食、重视睡眠、注意运动、做好心理排毒……养成良好的生活习惯、绿色的生活方式，认真对待自己的身体，健康将会是你最好的朋友。

编 者

于北京



目录

C O N T E N T S

前序 奔波职场中，要警惕亚健康 001

第1章 健康生活——从职场细节开始

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 消除健康隐患，从办公桌开始 004 | 10 长期加班会危及生命 019 |
| 2 办公室里的你，是否被辐射缠绕 006 | 11 远离办公室头痛有绝招 020 |
| 3 别让“鼠标手”伸向你 007 | 12 自我按摩，颈部不再痛 022 |
| 4 办公室键盘比马桶还要脏 009 | 13 香蕉不是电脑族的最佳水果 024 |
| 5 电脑放置不当影响健康 011 | 14 接打电话要注意姿势 026 |
| 6 复印机带来健康隐忧 012 | 15 上班乘车常开车窗可减少中毒 028 |
| 7 办公室常开空调影响健康 014 | 16 上班路上不宜补觉 029 |
| 8 让健康植物走入办公室 015 | 17 选择座椅靠垫有讲究 031 |
| 9 长时间工作易得高血压 017 | 18 小习惯有助于提高工作效率 032 |

第2章 合理饮食——健康活力吃出来

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 早餐前先喝一杯白开水 036 | 4 酸奶为何不宜加热 042 |
| 2 早餐每天不可少 038 | 5 适合上班族的四季茶饮品 043 |
| 3 天天喝牛奶，营养更健康 040 | 6 绿茶与枸杞子不能一起泡 045 |

- 7 常吃方便面影响健康 046
- 8 上班一族应多吃坚果 048
- 9 不同职业选择不同水果 050
- 10 水果要择时食用 051
- 11 上班族贫血，注意饮食疗法

- 052
- 12 上班族的健康午餐 054
- 13 不能边吃饭边喝水 056
- 14 酒后不宜喝茶 057
- 15 睡前饮酒导致胃肠不和 058

第3章 重视睡眠——会睡的人最健康

- 1 不要因睡不好而丢了健康 062
- 2 起床后不要马上叠被子 064
- 3 午觉千万别睡得过长 065
- 4 饭后不可立即睡觉 067
- 5 伏案睡觉对女性的健康更为不利 068
- 6 枕头不适，越睡越累 070
- 7 选对你的宝贝枕头 071
- 8 要对你的宝贝枕头给予保养和

- 清洗 073
- 9 睡懒觉不利于健康 075
- 10 长假后当心“睡眠紊乱”找上门 077
- 11 了解失眠的类型，做到尽早预防 079
- 12 别让蚊香变成危害你的“毒气” 082
- 13 失眠：白领健康新杀手 083

第4章 家电卫生——小心高科技有毒

- 1 家电噪声也是致病源 086
- 2 卧室放电器可诱发疾病 088
- 3 液晶显示屏也伤眼 089
- 4 合理看电视，远离疾病 090
- 5 酒后看电视，让视力双倍受损 092
- 6 形形色色的“电视综合征” 093
- 7 空调温度应控制得当 095

- 8 勿忽视洗衣机的误区 97
- 9 敞开洗衣机盖子，简便杀菌 99
- 10 洗衣机常消毒，抵制病菌再生 100
- 11 上班族应警惕“电冰箱综合征” 101
- 12 定期清洗饮水机，细菌无处藏 103

- 13 吹风扇要适可而止 105
- 14 电话机也能传播疾病 106
- 15 长时间戴耳机可能引发“耳

聋” 107

- 16 使用加湿器小心得肺炎 108

第5章 美容护肤——美丽健康两不误

- 1 白领丽人应警惕“计算机皮肤” 112
- 2 写字楼外的职场女性如何护肤 114
- 3 四季都要防晒 116
- 4 空调室里预防肌肤旱情 117
- 5 职场午休肌肤美容 DIY 119
- 6 “夜猫族”白领丽人，美容护肤全攻略 121
- 7 美容护肤去皱秘方，打造白领

丽人 123

- 8 白领们的抗痘大计 125
- 9 职场靓女，拒绝眼袋有主张 126
- 10 眉毛不能随便拔 128
- 11 职场美女下“斑”计 129
- 12 白领每天六大美肤黄金时段 131
- 13 借药丰乳无益健康 134
- 14 白领男士护肤也有道 135

第6章 运动休闲——张扬律动的生命

- 1 空腹晨练不科学 140
- 2 运动前后补水要科学 142
- 3 运动后不宜吃酸性食物 144
- 4 跑步姿势不对也伤身体 145
- 5 运动时别忽略呼吸方式 147
- 6 感冒时别运动 149
- 7 游泳时间过长会罹患各种疾病 150
- 8 爬楼梯比乘电梯好处多 152

- 9 “走班”走出窈窕身材和健康体魄 154
- 10 “白领”健身操省时省力效果好 156
- 11 运动时间有讲究 158
- 12 突然大强度运动容易猝死 159
- 13 饭后百步走并不适合所有人 161
- 14 运动讲技巧，健身效果好 162

第7章 穿衣戴帽——加固生命的围墙

- 1 太阳镜选购不当,眼睛受刺激 166
- 2 戴围巾、手套、口罩的误区 167
- 3 饰品佩戴过多易得皮炎 169
- 4 新买的衣服要洗后再穿 170
- 5 干洗衣服立即穿,易引起头晕眼花 171
- 6 常穿化纤织物易引起皮肤过敏 172
- 7 穿真丝织的衣服有利健康 173
- 8 别让露脐装冻坏了身体 175
- 9 你的内衣是纯棉的吗 176
- 10 文胸过紧不健康 177
- 11 冬天穿裙装,小心健康被吹跑 178
- 12 常穿丁字裤,妇科疾病找上门 180
- 13 男士穿袜子也有讲究 181
- 14 腰带勒得太紧,影响生理功能 182
- 15 常穿塑料拖鞋引发皮炎 183
- 16 不同的运动应穿不同的鞋子 184
- 17 不是所有女性都适合穿高跟鞋 185
- 18 高跟鞋的“美丽后遗症” 187
- 19 常穿尖头鞋易患足病 189
- 20 小心背包损害了健康 190

第8章 心理排毒——打通心谷的隧道

- 1 接受心理援助,走出心理困境 194
- 2 拥有健康心灵,做心灵的主人 195
- 3 自我调节,远离疾病 196
- 4 让有色食物帮你找回好心情 198
- 5 放松自我,告别紧张 200
- 6 消极情绪易致心脏病 202
- 7 过于敏感,人不快乐 203
- 8 过分害羞是社交恐惧症 205
- 9 哭泣可以助你摆脱病魔 206
- 10 拥抱能使人精神焕发 207
- 11 宽容是心理健康的“维生素” 209
- 12 长途旅行容易精神焦虑 211
- 13 白领一族,当心“手机幻听症” 212

14 天热要防“心理中暑” 213

15 生活不幸福，自闭惹的祸
215

16 自言自语可以缓解心理压力
216

17 音乐——让你健康的天使
218

18 心理压力过大会使人加速衰老
219

19 为什么“购物狂”是一种心理疾
病 221

20 “工作狂”也是一种心理疾病
222

21 辞职的病态心理与防治 224

第9章 细节男人——做回英俊的亚当

1 男士也要经常梳头 228

2 千万不能自行拔掉胡须 230

3 妥善处理自己的胡子 232

4 领带也能威胁男性健康 233

5 男性不要总穿牛仔裤 235

6 警惕——抽烟影响性能力 237

7 重视——男性同样存在乳腺
疾病 239

8 趴着睡觉危害多 240

9 如厕前应养成洗手的习惯 242

10 关注小便时的细节 243

11 车座过高易诱发前列腺炎
245

12 对沙发不能过于依恋 247

13 跷二郎腿影响生殖健康 248

14 小心手机辐射危害健康 250

15 莫将笔记本电脑放腿上 252

第10章 细节女人——做个美丽的夏娃

1 女性气质“动”出来 256

2 女性应该适当“挑食” 257

3 女性在什么情况下易发胖 259

4 空调病为何对女性情有独钟
261

5 睡前做好“亲肤运动” 263

6 不宜戴文胸睡觉 265

7 白领女性不宜洗冷水澡 267

8 内裤选择也有大学问 268

9 正确使用卫生巾 270

10 卫生护垫不能长期用 272

11 经期不要捶打腰部 273

12 经期不宜做足底按摩 275

13 维生素E不能滥用 276

14 频繁做人工流产可导致不孕

277

15 吸烟影响女性容颜 278

16 唇干不能用舌头舔 280

17 冬季逛商场谨防细菌、病毒乘虚而入 281

18 盲目减肥要不得 282

当代的精英回归——人文科普 章 荣

精英的精英——人文科普 章 荣



前序

P R E F A C E

奔波职场中，要警惕亚健康

工作中的你是否偶尔会出现：四肢无力、身心疲惫、体力不支、心力不足……你是否知道这是亚健康在善意提醒？

每个人都希望自己拥有健康的身体，但往往忽略了日常生活中的细节。尤其是整日忙于工作的上班族，更是无暇关心自己的健康问题。殊不知，在你忙于工作的同时亚健康就会悄无声息地追随你。如果不认真对待自己的身体，身体在无法承受的时候就会原原本本地回应你，甚至更为严重。因此，你不妨给健康留一点时间，认真对待一下身体给予的亚健康信号。

《职场健康完全手册》是一本职场人士必备的健康手册，书中涉及日常工作、生活的方方面面。无论你从事何种职业都可从中吸取与自己切身利益有关的精华。本书列举了使你更健康的步骤和技巧，提出了大量有价值的意见和建议，使奔波于职场中的你知道怎样才能更健康。例如：

- 常用电脑的人要常吃青菜。
- 早晨醒来要赖床5分钟。
- 工作时要远离电脑的“后脑勺”。
- 上班族要多吃杂粮才健康。
- “工作狂”容易患心理疾病。
- 常穿硬底皮鞋有损脑健康。
- 笔记本电脑不宜放在腿上。

只有从工作与生活中的每一个细节做起，才能真正使你摆脱亚健康，才能使你全身心地投入工作中。反之，即使你在职场中再出色、再优秀，如果没有健康的身体作保证，结果也只会落于别人之后。所以说，只有保证了身体的健康，才能在职场中大显身手。此时的你应拿起《职场健康完全手册》，认真解读，使奔波于职场中的你，摆脱一切亚健康而轻松“赢得天下”。

工作之余，人们总会说：如果工作起来一直能精神抖擞该有多好啊！事实上，实现这个愿望并不难。只要你捧读《职场健康完全手册》就会发现：如果注意一些细节，原来职场中的你真的可以每天精神抖擞！

第1章

健康生活——从职场细节开始

朝九晚五的上班族，看似衣着光鲜，风光无限好，其实背后隐藏着无数个潜在危机。如电脑在当今社会中已成为人们生活和工作不可或缺的工具，但同时也是一把“双刃剑”。若不认真对待，很可能对你的身体健康带来威胁。



1

消除健康隐患，从办公桌开始

健康的生活需要精心的维护，那么怎样才能维护健康呢？相信大多数人想到的都是医药技术、饮食、健身等等。其实，有时候一个小小的细节就能影响到你的“健康大业”，如 CEO 们离不开的办公桌。

办公桌本身

一张办公桌的好与坏不仅仅是靠昂贵和气派来衡量的，这个隐藏了许多健康细节的“方寸之地”，在刚开始挑选的时候就应该多加用心。如果桌子过高，办公时就要架起胳膊，阅读、写字都很容易感到疲劳而降低工作效率。长期下去，会使上臂和胸部肌肉产生酸痛，形成臂肌劳损伤。更重要的一点是，桌子偏高还容易使人产生视力疲劳、视物不清。虽然你可以把坐椅相应的提高，但双脚就不能自然平放于地下，易造成血流不畅，久之易形成静脉曲张。因此，办公桌的高度应保持在：坐下后双脚可以自然平放于地面的基础上与自己的胸口平齐为最佳。

办公桌的制作材料也与健康息息相关，最好选用木质材料的。因为用铁、钢等金属制成的办公桌虽然有的显得新奇、有的显得稳健，但大都会反射阳光，在电脑和其他电器较多的办公环境中会增加电磁辐射，从而会对眼睛和身体有损伤。

另外，办公桌颜色的选择也很重要。若颜色选择不当，会比堵车、深夜加班和“星期一综合征”更影响工作效率。据相关资料显示，黄色办公桌椅，能令人精神焕发，进而充满工作激情和斗志，甚至能激发人的灵感。因此，黄色为最佳颜色。

办公桌之上

也许，你喜欢在办公桌上摆放私人的小物件，或者只喜欢放置和工作有关的文件夹，但需切记：千万不要杂乱无章。因为，混乱的办公桌不仅给人留下邋遢

和糊涂的印象，还可能会导致健康问题。相当一部分高层管理人员经常因办公桌上杂乱的纸张、用品而发怒。可见长期面对杂乱的办公环境的确会影响工作情绪，让人联想到工作压力，使人对无秩序的办公物品无端发怒。相反，如果办公环境清洁、整齐，工作压力则会通过感官得到改善，从而起到宣泄情绪、疏导压力的作用。

对此健康专家表示，办公桌最好不要让别人整理，应通过自己的努力使办公桌由杂乱变得赏心悦目，能减轻当前的工作压力，有利于心理健康。此外，尽量让办公桌体现自己的个性也是减轻工作压力的一条有效的途径。

办公桌旁边

很多长期奋斗在办公桌旁的 CEO 们一直被“办公桌旁要放上怎样的一把椅子才最舒服”的问题所困扰。要知道，一天的办公时间中，大约有 80% 的时间是在椅子上度过的，坐得是否舒服已不仅仅是享受的问题，而是直接关系到身体的健康大计。舒服又健康的坐椅能完全贴合你的背、腰、臀，使你的工作像休闲一样轻松愉快而增加工作效率。合适的椅子让你坐上去脚底触地时膝盖恰好呈 90 度；椅背最好呈 135 度倾斜，能使脊椎自然弯曲而减少背、腰部酸痛。需要注意的是，伸手取物时最好不要借助椅子溜来溜去的偷懒，因为坐在转动的椅子上很容易伤到背部。

其实，健康并不是只能在医院、健身房、餐桌上实现，而重视办公桌的健康环境的改善，更能促使我们健康生活的整体提高。

小 贴 士

为了确保健康，要经常用消毒液、消毒剂清洗办公桌，可以清除细菌、保持干净，通常每天清洗一次办公桌就已足够了。关键的地方如电脑、电话、键盘应经常擦拭。

2

办公室里的你，是否被辐射缠绕

英国的一项研究表明，电脑屏幕所散发出的辐射主磁场会引起 7~19 种病症，其中包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。另外，电脑辐射对女性易造成生殖功能及胚胎发育异常，据对武汉市 200 多名银行系统从事电脑操作者调查，有 35% 以上女性出现痛经、经期延长等症状，少数妇女还发生早产或流产。有关专家研究表明，每周使用电脑超过 20 小时的孕妇，发生流产的概率会增加 80% 以上，并且还可能致胎儿畸形。由此可见，电脑辐射对人体的危害很大。对于经常在电脑前工作而不知道如何防电脑辐射的你，在这里将找到答案。

1. 对于生活节奏较紧张相对忙碌的人群而言，抵御电脑辐射最简单的方法 每天上午喝 2~3 杯绿茶，吃 1 个橘子。茶叶中富含的维生素 A 原被人体吸收后，能迅速转化为维生素 A。维生素 A 除了可以合成视紫红质之外，还能让眼睛在暗光下看东西更加清楚。因此，绿茶不但能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。如果不喜欢喝绿茶，可以选择菊花茶，同样可以抵抗电脑辐射和调节身体，螺旋藻、沙棘油也具有抗辐射的作用。

2. 电脑的摆放位置要正确 尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，因为电脑辐射最强的是背面，其次为左右两侧，屏幕的正面反而辐射最弱。眼睛与屏幕之间的距离以能看清楚字为准，但至少也要有 50~75 厘米，才可以有效地减少电磁辐射。

3. 应尽可能购买新款的电脑 因为旧电脑的辐射比较强，在同距离、同类机型的条件下，一般是新电脑的 1~2 倍。

4. 最好在显示屏的上面安置一块电脑专用滤色板以减轻辐射的危害，办公室内不要放置闲杂金属物品，以免形成电磁波的再次辐射 使用电脑时，要调整好屏幕的亮度，一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强。但也不能太暗，亮度太小不仅起不到效果，还会造成眼睛的负担。

5. 使用电脑前一定要先做好护肤隔离工作 可以使用珍珠膜，当肌肤上形成