

他的健身理念，影响了数百万人

上班族， 健康点

北京电视台《快乐健身一箩筐》、《各就各位》、《魅力科学》主讲嘉宾

中央电视台《健康之路》、《开心辞典》、《实话实说》，辽宁电视台《健康一身轻》、江苏电视台《万家灯火》特邀嘉宾

跟着**赵之心**来锻炼，处处都是健身房



赵之心 陈志刚 [著]



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

职场健康指南 职场白领的私人健康顾问

上班族， 健康点

《上班族，健康点》（2002）——中国白领健康福音
《白领健康点》（2003）——白领健康福音

《白领健康点》（2004）——白领健康福音
《白领健康点》（2005）——白领健康福音
《白领健康点》（2006）——白领健康福音

《白领健康点》（2007）——白领健康福音



中国医学出版社

中国医学出版社

上班族， 健康点



赵之心 陈志刚 [著]



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族, 健康点/赵之心, 陈志刚著. —北京: 北京大学出版社,
2009. 7

ISBN 978-7-301-15306-2

I. 上… II. ①赵…②陈… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 091362 号

书 名: 上班族, 健康点

著作责任者: 赵之心 陈志刚 著

责任编辑: 兰慧

标准书号: ISBN 978-7-301-15306-2/F·2216

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印刷者: 北京楠萍印刷有限公司

经销者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 11.25 印张 110 千字

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 25.00 元 .

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn



健康的体魄是每个人的追求，但什么样的体魄是健康的呢？这是很多人特别是年轻一代的疑惑。如今很多年轻人在挥霍健康：暴饮暴食、生活没有规律、不参加运动……他们没有健康意识，也不知道如何提高自己的体质健康，给自己的健康银行“存钱”。

《黄帝内经》上有这样一段话：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳知，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气衰竭于上、面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八则齿发



去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”这是对人一生的过程的描述。从中我们可以看到，女性在二十八岁（四七）、男性在三十二岁（四八）之前，都有一个不断生长发育的过程，在这个阶段，我们的身体会越来越强壮，最终达到个人生理状态的最高峰，然后就会一路向下。

在我们的身体达到生长发育的高峰前，进行的任何体育锻炼都是在我们的健康银行中存钱，创造体质的“高峰”，即使在体质开始衰退的时候，虽然你的各项指标也在下降，但是体质水平仍然会始终“高人一等”。如果你没有创造这个高峰，那么你的体质处于最高的时候就已经比别人开始下降时的水平低了；到开始衰退的时候，用“一发不可收拾”来形容是再恰当不过，身体的健康水平只能用“糟糕”来形容了。

因此，在我们年轻的时候，有没有为我们以后的健康储备足够的资产，有没有为以后能健康快乐地生活打基础呢？我们要问问自己，为自己的健康负责。任何运动都只有坚持才能有效果。

有这样一句话，“30岁以前是用健康换金钱，30岁以后是用金钱买健康”，但是健康能买吗？我看过这样一篇报道：国外一个30多岁的年轻人买彩票中奖了，一下变成亿万富翁，但是紧接着他被查出患了绝症，只有不到半年的生命。他在报纸上刊登了一则广告说，谁能把生命给他，他愿意把所有奖金给那



个人。但是有人会要他的奖金吗？可以要吗？记住，健康无法买卖，无论你有多少钱。当你的健康出现问题后，再想要回来，几乎不可能！保持健康的最好方法不是用药，而是未雨绸缪，通过有效的手段，预防疾病的发生。

目录

序 关爱体质，关爱自己 /1

第一章 关注自己的体质健康

一、工作是自己的，健康更是自己的 /3

1. 健康比工作更重要 /3
2. 了解自己的健康状况 /5

二、我们健康的漏洞出在哪儿？ /7

1. 上班族的三大健康问题 /7
2. 警惕这几个危险信号 /13

三、让体质下降得晚一点、慢一点 /16

1. 我们的体质为什么下降？ /16
2. 体质下降是百病之源 /19

第二章 吃好很重要

一、氧气——让你的肌肉不挨饿 /34

二、水——少量多次饮用最科学 /36

三、蛋白质——适量摄入提高抵抗力 /37

四、碳水化合物——上班族最需要的供能物 /39

五、脂肪——身体吸收维生素的媒介 /43

六、维生素和矿物质——维持体内酶活性 /45

1. 维生素 /46
2. 矿物质 /56

第三章 有效的休息是最好的补药

一、到底是哪里“累” /67

二、这样休息最有效 /68

1. 一般的休息 /68
2. 积极的休息 /70

第四章 健康从体质锻炼开始

一、关注体质健康中的“用进废退”现象 /76

1. 重新理解“体质衰退” /77
2. 动与不动的结果 /78

二、“体质健康”的三个要素 /85

1. 身体形态 /85
2. 身体机能 /90
3. 身体素质 /91

第五章 把家打造成个性健身房

一、利用哑铃锻炼肌肉 /102

1. 哑铃卧推 /102
2. 平卧飞鸟 /104
3. 哑铃推肩 /105
4. 侧飞鸟 /107
5. 哑铃弯举 /108
6. 颈后单手(双手)哑铃臂屈伸 /110
7. 正握手腕屈伸 /112
8. 反握手腕屈伸 /112
9. 俯身哑铃划船 /113
10. 俯立飞鸟 /114
11. 硬拉 /116
12. 深蹲起 /117

13. 弓步蹲起 /119

14. 站姿提踵 /121

二、通过橡皮筋练习塑造完美体形 /122

1. 仰卧推举 /122

2. 扩胸 /123

3. 俯立飞鸟 /124

4. 坐姿划船 /125

5. 坐姿侧抬 /126

6. 弯举 /127

7. 坐姿颈后臂屈伸 /128

8. 坐姿踢腿 /129

三、徒手也能有效锻炼 /130

1. 俯卧撑 /130

2. 旱地划船 /131

3. 10点10分操 /132

4. 双手体后扶持屈伸 /133

5. 俯卧挺身 /134

6. 仰卧起坐 /135

7. 慢蹲起 /136

8. 跪姿抬腿 /137

9. 侧卧抬腿 /139

10. 静力俯卧撑 /140

5. 翻手腕 /147

6. 抬腿收腹 /148

7. 翘脚尖 /149

二、站立动作 /150

1. 大树参天 /150

2. 肩部绕环 /151

3. 单腿后背 /152

4. 大字站 /152

5. 原地抬腿 /153

6. 体前屈 /154

第七章 走在路上也健身

一、劲走 /159

二、大步走 /161

三、扭着走 /162

四、弹着走 /164

五、小步走 /165

第六章 谁说办公室只是工作的场所

一、坐姿动作 /143

1. 隔墙远眺 /143

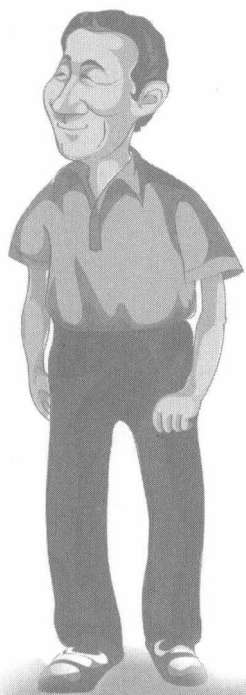
2. 手捧莲花 /144

3. 双手夹背 /145

4. 左右扭腰 /146

后记 动者无疆 /167

第一章 关注自己的体质健康





一、工作是自己的，健康更是自己的

1. 健康比工作更重要

工作重要吗？相信说不重要的人要么超凡脱俗，工作对他们来说没有任何的概念；要么功成名就，是在享受生活。而绝大多数人仍然只能靠工作来维持个人和家庭的生活，没有了工作就意味着没有了生活的来源。因此，从个人的角度来说，工作是非常重要的。有一个词是“做人”，不“做”哪里会有“人”呢？所以一个人要活在这个世界上，首先是要“做”，才能成“人”。

工作的重要性还在于，它不仅是维持生存的手段，也是健康和能力的表现。工作是否认真积极，有个人的思想成分，也与个人的健康状态密切相关。一个健康的人会处事乐观，豁达大度，积极向上，反映在工作上就是认真负责，工作效率高。当一个人状态不好的时候，工作效率就会低下，永远感觉有忙不完的活，手头也会堆积着很多工作，最后形成“恶性循环”。

从这个角度看，一个人能够高效地工作，也是健康的体现。现在有人提出了这样的观点，叫“享受工作”，他们将工作完全融入到生活中，生活就是工作，工作就是生活。他们享受着工作所带来的乐趣，并把乐趣与身边的朋友分享。



任何事情都是有两面性的，工作虽然对我们的生活很重要，但是，我们还有更重要的东西，那就是健康。“身体是革命的本钱”，如果没有了健康的身体，工作也就没有了载体，你也就没有了工作。工作很多时候是为了别人，而健康绝对是为了自己。你所获得的健康只有你自己享受，别人只有羡慕，不能拿走一丝一毫。从这个角度说，健康是只属于自己的。

没有了健康，工作也会随之失去，我们身边有很多这样的例子。在单位中，中层工作者是最忙碌的，“上有大，下有小，回到家里还有一团糟”。我曾经接触过一个因为健康而失去工作的人，他是某知名企业的中层管理者，30多岁，正处于人生的巅峰时期。也像大多数人一样，他每天起早摸黑忙于工作，在家里也是忙里忙外，身体慢慢出现了一些不好的症状。妻子劝他到医院检查一下，休息几天。但他总说：“我休息了，工作谁来完成呢？”终于一天，他彻底病倒了，只能躺在医院里。他的工作在他躺下的第二天就由别人接替了。此时的他终于明白，他的工作是可以替代的，而健康却是没有人可以替代的！所以，无论任何时候，无论工作多忙，我们都要时刻关注自己的健康，为了家庭，更是为了自己。

健康的身体不光是良好的工作效率的保障，更是拥有美好生活的基石。如果你只能躺在床上由别人照顾，这样的生活简直就是遭罪！在我们的健康没有出现问题的时候，就要未雨绸缪。



2. 了解自己的健康状况

下面是2008年8月4日《文汇报》的一篇报道，题目是“调查数据显示七成白领受颈肩腰腿疼痛困扰”：

刚过而立之年的张女士，前两天一觉睡醒发现自己的颈肩部疼痛不已。无奈之下，她来到就近的某医院疼痛科就诊。没想到，候诊时却遇到了许多和她症状相同的年轻患者。该院娄姓副院长指出，长期静坐的习惯，使沪上不少白领加盟慢性疼痛“军团”，让这一原本以老年人为主的疾病人群出现了年轻化倾向。

作为本市首家批准设立疼痛科的这家医院近来对接诊病人做了统计分析，在累计18595例病人中，白领占了五成，而颈肩腰腿痛、强直性脊柱炎、慢性疲劳综合征、偏头痛这四种疑难疼痛病的发病率最高，其中颈肩腰腿痛占80%以上。

社会调查和临床资料同样显示，70%的职场人士受到颈肩腰腿痛的困扰，且发病率逐年上升，发病人群呈年轻化趋势。“该人群由于长时间守在电脑前伏案工作，常常处于不良姿势，又缺乏必要的运动。一些看似急性发作的疼痛，其实都是日积月累形成的集中暴发。”娄院长分析道。

尽管该院疼痛科整合了神经内科、神经外科、麻醉、康复、脊柱外科、心理科多学科的优势，然而，娄院长坦言：“对于这类病人，如果不彻底改变他们的行为方式，即使是最有效的治疗手段，其长期疗效也会打折扣。”



还有很多类似的报道，比如南方某城市的调查显示，目前高血压的发病年龄比 10 年前提前了 10 岁，从 20 世纪 80 年代以前的 60 多岁，到 90 年代的 40 多岁，到当前的 30 多岁。这些数据都说明，目前我们的健康状况非常不容乐观，尤其是年轻的上班族。身为白领一族的你，身体是不是健康，完成下面的小测试就可以有一个大致的了解：



心脏功能测试

向前弯腰 20 次，前倾时呼气，直立时吸气。做运动前先测定并记录自己的脉搏，此为数据 I；做完运动后立即再测一次脉搏，为数据 II；1 分钟后再测，得数据 III。将三项数据相加，减去 200，除以 10，即 $(I + II + III - 200) \div 10$ 。如所得数为 0 ~ 3 表明心脏功能极佳；3 ~ 6 为良好；6 ~ 9 为一般；9 ~ 12 为较差；12 以上，应立即就医。



体力测试

如能一步迈两个台阶，快速登上五层楼，说明健康状况不错；如果气喘吁吁，呼吸急促，说明健康状况较差；登上三层楼就感到既累又喘，说明身体虚弱。



仰卧起坐测试

1 分钟为限，记录次数。最佳情况为：20 岁，45 ~ 50 次；30 岁，40 ~ 45 次；40 岁，35 ~ 40 次；50 岁，25 ~ 30 次；60 岁，15 ~ 20 次。



呼吸测试

在安静状态下，正常呼吸，记录每分钟的呼吸频率（一呼一吸为2次）。下述频率为各年龄段的最佳值，超过或低于该数值者属于欠佳：20岁，35~40次；30岁，30~35次；40岁，20~30次；50岁，15~20次；60岁，10~20次。



屏气测试

深吸一口气，然后屏气，时间越长越好，再慢慢呼出，呼出时间3秒钟最理想；最大限度屏气，一个20岁健康状况甚佳的年轻人，可持续90~120秒，年满50岁的人，约30秒左右。

当我们的健康出现问题时，身体就会背叛我们，使我们失去很多，比如工作、生活、家庭等。所以，无论工作多么重要，身体永远是第一位的，拥有健康的身体才是自己最宝贵的财富。

二、我们健康的漏洞出在哪儿？

1. 上班族的三大健康问题

透风的墙必有洞，漏水的房子必有缝，如果我们的健康出现问题，一定是“事出有因”。那么这个“因”是什么？

大量调查显示，白领一族反映最多的健康问题是睡眠质量差、疲劳和慢性颈肩腰腿痛等。

