

王济◇编著

# 上班族 减压书

一本书让你零压力、  
睡得香、人不老

身心减压 好轻松！

本书让您

想逃离压力的大山？  
想击退焦虑和失眠？  
想拥有低碳的身心？  
想重获青春和自信？



王济◇编著

# 上班族 减压书

一本书让你零压力、  
睡得香、人不老

想逃离压力的大山？  
想击退焦虑和失眠？  
想拥有低碳的身心？  
想重获青春和自信？

本书让您  
身心减压 好轻松！

伴随着现代生活水平的提高、生活节奏的加快,白领一族工作和生活的压力日渐变大了,健康也因此受到了侵害。许多年轻白领突然发现自己莫名其妙地患上了从前只有老年人才得的慢性病。

本书针对白领人群的压力大、易失眠、气色差、早衰老等问题,全方位地对其进行保养指导——用老偏方来扫除职场疲劳,用呼吸、耳压、敷贴等多种疗法对治失眠,用一份全新的营养菜单增添身体活力,用调整心情来应对精神亚健康……此外,为了更全面地为白领们排压减压,使其放松身心,书中还介绍了办公室和居家的一些保养细节。

相信试过本书所介绍的诸多方法后,每个“压力山大”的白领都能重新收获睡得香、气色好、人不老的快乐生活和健康身体!

### 图书在版编目(CIP)数据

上班族减压书:一本书让你零压力、睡得香、人不老/王济编著.

—北京:机械工业出版社,2013.9

ISBN 978-7-111-43859-5

I. ①上… II. ①王… III. ①压抑(心理学)—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第203693号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:章钰 版式设计:张文贵

封面设计:吕凤英 责任印制:李洋

三河市国英印刷有限公司印刷

2013年9月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·12.25印张·139千字

标准书号:ISBN 978-7-111-43859-5

定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

## 前 言

德国哲学家叔本华曾经说：“在一切幸福中，人的健康实在甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”可见，健康对人来说是最宝贵的。健康是人生的第一大财富，是生命的基础，是智慧的前提，是人们获得愉快和幸福的源泉。轻视健康的人，就是在拿自己的生命开玩笑。

但是在当今的社会中，不利于健康的行为却随处可见。喧嚣的都市中有上班族通宵忙碌的身影，霓虹的闪耀下纵酒狂歌者多不胜数，浮躁的网络上无数“夜猫子”沉溺其中……他们对自己的健康漠不关心，仍在肆无忌惮地挥霍着自己的睡眠时间。

而伴随着现代生活水平的不断提高，一些白领们工作和竞争的压力加大，健康也因此受到伤害，许多年轻白领突然发现自己莫名其妙地患上了从前只有老年人才得的慢性病；更有一些成功人士事业正如日中天，家庭美满幸福，却没想到心脑血管突然发生了问题，甚至因此失去了生命。

究其原因，不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首：起居无常、睡眠不足、过度劳累、饮食不规律……据统计，在许多城市里，超过70%的人会在零点以后才入睡。只要你稍微观察一下就会发现，早晨在地铁或者公交车上，很多人都在打瞌睡，这说明他们的疲劳还没有完全消除，身体就又开始了新一轮的消耗。长此以往，人体的能

量就会逐渐透支，免疫力就会下降，各种疾病便悄然来袭。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”疾病可以交给医生，但是健康不能交给医生，健康还要靠自己维护。医生可以帮助我们解决细菌病毒引起的病症，也可以帮助我们割掉已坏死的组织，却不能保证我们的身体处于健康状态。

作为年轻有为的白领一族，如何缓解压力？如何安享睡眠？如何延缓衰老？如何远离疾病的困扰？药物、金钱不能拯救你，唯有健康、科学的生活方式才能为你的健康保驾护航。

那么，怎样才能养成健康、科学的生活方式呢？我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则错误的习惯，这样会让我们离可怕的疾病更远一些。俗话说，“千里之堤，溃于蚁穴”，很多健康问题往往是由不良习惯引起的。注意有助于保持健康的每一个生活细节，你就会得到幸福和快乐。

就让我们一起走进这本书，让祖传老偏方消除你的工作疲劳；让多管齐下的有效措施对治顽固的失眠；让你的营养菜单为你增添活力；让你掌握永远 25 岁的不老秘诀；让你重新成为自己健康的主宰……



# 目 录

## 前言

### 第一章 五指山下的白领：谁动了我的健康 / 1

白领，比工作更重要的是健康 / 2

告别“快节奏综合征”，享受慢生活 / 4

IT精英：谁动了我的头发 / 6

应酬综合征：少壮派的难题 / 9

当心！坐久了也会生病 / 11

值夜班，做好身心保健操 / 12

### 第二章 试试祖传老偏方，职场疲劳一扫光 / 15

一碗长寿粥，缓解疲劳胜仙药 / 16

灵芝银耳，加固你的神经防线 / 18

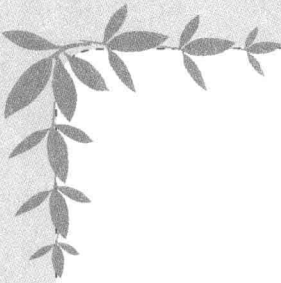
黄芪益气固表，抗疲劳防感冒 / 20

两款特制茶，远离“过劳死” / 22

喝点菊花茶，消除视疲劳 / 24

药粥偏方帮你赶走肩周炎 / 26





贫血时，莲藕连着你的健康 / 28

日食大枣，补气养血防疲劳 / 30

巧用天麻，从此不再天旋地转 / 33

### 第三章 多管齐下，撕碎失眠这只“纸老虎” / 35

针对白领的四季睡眠法则 / 36

对治失眠的十八个饮食习惯 / 41

清心安神的十三种常见食物 / 43

酸枣仁，抗击失眠的“东方睡果” / 45

想要一夜安眠？煮粥加白莲！ / 47

五式瑜伽，帮你轻松改善睡眠 / 49

减压舒眠的“葵花点穴手” / 51

呼吸疗法：让你尽享舒眠之乐 / 54

耳压疗法：与失眠抗击到底 / 56

敷贴疗法：敷出来的“睡美人” / 58

药枕疗法：看谁能偷走你的睡眠 / 60

### 第四章 做自己的营养师：刷新菜单，重启活力 / 63

白领一族：走出饮食的八大误区 / 64

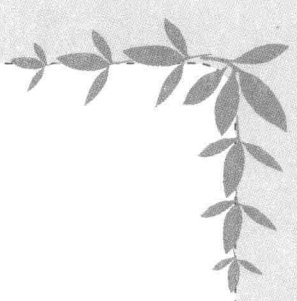
“电脑族”要掌握的营养菜单 / 66

“夜猫族”要注意的饮食习惯 / 68

御医推荐给皇帝的抗衰益脑食谱 / 70

御医推荐给皇后的滋阴养血食谱 / 74





多喝肉粥，精力充沛不用愁 / 78  
天门冬萝卜，抗疲抗衰增活力 / 80  
葱乃“菜伯”，驱寒暖体少生病 / 81  
芡实补虚添活力，但不宜多食 / 83

## **第五章** 白领抗衰老革命：永远 25 岁的秘诀 / 87

怕老，反而更容易老 / 88  
没时间休息，就有时间衰老 / 90  
中年“节能减排”，老年就会晚点来 / 92  
通胃经排毒法，解决你的面子问题 / 93  
玉米抗衰方：《本草纲目》里的青春良药 / 98  
抗衰食物，全方位狙击衰老元素 / 100  
最有效的五大抗衰养生穴位 / 103  
最有效的十大抗衰健体药膳 / 109  
最有效的九大抗衰养颜茶 / 113

## **第六章** 运动排压法：练出好气色，告别亚健康 / 117

摆脱亚健康的十个简易处方 / 118  
室外运动要注意的几个细节 / 119  
起床小动作，让你全天精力充沛 / 123  
书本也是锻炼身体的好器材 / 125  
想给大脑减压？从手上找方法 / 127  
“懒人运动”：打造完美身材 / 129







运动之后肌肉酸，太白来帮忙 / 130

运动虽好，但要遵循适度原则 / 131

## **第七章** 精神减压术：情志养生从“心”开始 / 135

现代心理健康的十条标准 / 136

心情不好是致病的罪魁祸首 / 137

小心五大“精神杀手” / 139

思伤脾——小意思虑过度 / 143

恐伤肾——学会处变不惊 / 146

停止自我折磨的强迫症 / 149

五个小动作，消解郁闷情绪 / 152

九个减压妙方，让你不再负重而行 / 154

拉耳垂法，帮你摆脱神经衰弱 / 156

最简单的窍门：小习惯，治抑郁 / 158

## **第八章** 留意办公细节，将工作室变成养生园 / 161

别让电脑伤害你的容颜 / 162

别让电脑损伤双眸神采 / 163

电脑摆放，也有讲究 / 164

键盘污染是健康的潜在杀手 / 166

鼠标使用不当，“鼠标手”找上门 / 167

“热恋”办公桌，易患颈椎病 / 169

小心蚕食你健康的“复印机病” / 171





电脑一族，试试这套保健操 / 172

防辐射明星：四种绿色植物 / 174

对付“星期一综合征”有四招 / 178

简单小动作，驱除久坐室内的沉闷 / 179

几个小窍门，赶跑午间“瞌睡虫” / 180

怎样防止和减少“空调病”的发生 / 182

如何使手机对人体的危害降至最低 / 184



# 第一章



五指山下的白领：谁动了我的健康



## 白领，比工作更重要的是健康

这是某大公司部门主管李杰的烦恼：做白领真难！严格说来不只是“难”这么简单，其实是真“烦”。“从早到晚，洽谈、研究、合作、解决问题、计划将来、寻找商机……要解决的问题实在太多，即使偶尔去打一下羽毛球也不会忘记约上合作伙伴，边打球边议论下一步的工作如何顺利实施。周而复始，我只能是烦躁、上火，失眠也隔三差五地光顾。都说人生犹如两杯水，一杯苦水，一杯糖水。可为什么我总是喝苦水？”

在很多人眼里，“白领”是一个令人向往的词。可是你听说过“白领综合征”吗？它的主要症状是：眼干、头昏、失眠、容易感冒、精神紧张、肩酸背痛、记忆力下降、注意力不集中……总之一句话：身体不舒服。

“白领综合征”对人体健康的危害往往表现在心理和生理两个方面，严格来说，它不能算是一种疾病，但是却给出入写字楼的精英们敲响了警钟。为了便于大家区分，我们分别从男性和女性的角度为大家一一介绍。

### ● 白领男性

男性白领由于久坐沙发、软椅以及办公室空气污染，再加上工作压力等种种因素，很容易患上男性疾病。因此，作为男性白领，做好



自我保护和预防很重要。

专家提出五条建议供男士们参考。

1. 注意劳逸结合。工作之余多到大自然中放松一下，晒晒太阳，换换心情。

2. 坚持进行体育锻炼。经常体育锻炼的人睾丸素浓度高，促使血液流向身体各部位，包括生殖器官，有益生殖健康。

3. 保证充足的睡眠。不要把工作的“弦”绷得太紧，不要靠熬夜争取时间和效率。

4. 生活要适度。生活适度包括饮食适度、劳逸适度、性生活适度。适当的性生活可以消除紧张、愉悦身心、有益健身养生，但不可过度。

5. 适当食用一些滋养食品。人生的最大财富是健康，要舍得为健康投资，健康的身体才能回报给男士事业的成功、爱情的幸福和财富的积累。

### • 白领女性

据调查，白领一族的女性患病概率高于蓝领。专家分析，现代女性面对工作时的精神压力很大，容易出现内分泌失调、失眠、脾气暴躁等，因此，女性在工作之余，应该做好身心保健。具体做法如下。

1. 女性在工作过程中，由于长期疲劳，肌肉很容易疼痛，应引起注意。研究表明，游泳、步行之类的运动可以提高肌肉的力量和柔韧性，减少肌肉疼痛。热疗和按摩也能起到短时间放松的作用。

2. 没有怀孕的职业女性也开始出现贫血现象，表现为皮肤苍白、头晕、气短、冷过敏、情感冷漠、烦躁易怒和记忆力下降。贫血女

性应多吃含铁食物，比如肉、鱼、家禽、豆腐、豆类植物以及经过含铁强化处理的谷物和面包等，这对预防和治疗缺铁性贫血非常有帮助。

同时，我们提醒职业女性，当你明显有疲劳感时，一定要注意休息。如果这种疲劳感已经长达半年以上，那么你必须到医院接受身体检查。

## 告别“快节奏综合征”，享受慢生活

现代人，尤其是都市白领的生活节奏越来越快，面对做不完的工作、没完没了的应酬，他们总是感觉非常疲惫。更头疼的是，他们还得抽出时间做家务，买菜、做饭、洗衣服、打扫房间……生活像一根上足了劲儿的发条，匆忙地不停运转，构成了一幅繁忙的城市生活画面。在这幅画里，人们总是处于紧绷的状态，仿佛不这样做，就不足以珍惜生命、珍惜时间。于是人们压缩了睡眠，挤掉了休闲，牺牲了美食，让自己成了上紧发条之后难以停歇的机器。每个人都是“只要选择了远方，便只顾风雨兼程”，生命中那些值得把握的轻松快乐，值得珍惜的身体健康，都成了其次的东西。

虽然这种快节奏的生活在一定程度上反映了现代社会的先进与文明，但它同时也给现代人带来了相应的苦恼。长期处在快节奏中的人，大脑也经常处于连续、快速活动的状态中。应接不暇的生活与工作使大脑得不到应有的休息和复原，精神压力过大，人便会产生紧张、沉重、不安和忧虑感。

快节奏不仅会使人产生心理上的不适，还会使人产生一系列的生





理不适。当然，这种生理不适并不表示身体存在某些器质性疾病，而是精神处于长期紧张状态，使中枢神经系统和自主神经系统功能失调，出现类似于“神经症”之类的症状，如神经性头痛、神经性呕吐、神经性厌食、女性月经不调、男性阳痿早泄等。

我们不妨来看看下面两个例子：

吴宜，某公司销售主管。她每天都把时间排得满满的，除了吃饭睡觉，她几乎没有空闲时间。她感觉自己像是上紧发条的钟，每天都紧张有序地走着相同的路：认识陌生人——销售产品——向别人展示本公司的事业机会——给团队人员进行业务知识培训——帮助合作伙伴一起发展他们各自的事业。这样的生活虽然充实，但完全没有个人的生活，最近一段时间她感觉很累，身体无力，还经常失眠，工作效率极低，她觉得自己该好好休息几天了。

方远，营销经理。他每天都为没完没了的业务、应酬忙得焦头烂额，有时真想放下工作美美地睡上几天，但这是可望而不可即的。偶尔因为忙其他的事没去公司上班，手机就会响个不停，第二天办公桌上更是积压着厚厚的文件，整天忙得喘不过气来。方远说：“如果真能过上悠闲的‘慢生活’，那简直太好了，可以充分地爱我所爱、乐我所乐。可是，在生活的重压下，面临职场上激烈的竞争，谁又能洒脱地放下工作去享受休闲的生活呢？”

看看他们的生活状态，你是不是仿佛看到你自己？在匆忙中渐行渐远，最后既没有得到幸福，又损失了健康。忙碌的白领们，是时候告别“快节奏综合征”，还自己一个轻松健康的慢生活、乐人生了！

这里为大家提供一些自我调节的方案。

1. 抛弃陈规陋习和散漫的生活习惯、工作方式，积极地从思想上迎接快节奏的到来，认识到快节奏的重要性和必要性以后，对于快节

奏的生活或工作所带来的不适应有了心理准备，这样必然会收到良好的预防效果。

2. 合理安排自己的生活。这里所说的合理是指根据自己的学习、生活和工作情况，以及身体状况对工作和学习、应酬能力等有一个合理的安排，明确什么时候应该做什么事，什么事应该什么时候做，不要随意变动，使自己的生活忙而不乱、有条不紊。

3. 注意劳逸结合。尽管法定的八小时会使人应接不暇、头昏眼花，但八小时以外还是自己的自由天地，不论是体力劳动者，还是脑力劳动者，一天八小时工作忙里偷闲可以让精神和体力得到恢复的时间，每周也应该有这样一天的休息时间。要充分利用这一时间，做到劳逸结合。

4. 要有乐观无忧的情绪。不要为一些琐事而耿耿于怀、心事重重。这样在进入快节奏的生活和工作时，就有了自我消除紧张状态的松弛术，从而从心理上做自我调节，避免快节奏综合征的出现，或出现后缓解它的症状。

总之，有时候我们没办法改变自己的运行速度与方向，没办法在社会的竞技场上中途退出，没办法成为生活的旁观者，但我们能卸下各种面具，能让内心左冲右突的太多欲望归于平息，能让自己的生活尽可能变得简单而健康。这样，我们才能获得一种与心灵的律动相吻合的速度。宇宙其实如同一个钟摆一样精密有序，我们的生命又何尝不像个不疾不徐的钟摆呢？

## IT 精英：谁动了我的头发

高翔是一家 IT 公司的高级程序员，大学毕业之后就在这家公司开



始了自己的职业生涯。IT 这个行业收入挺高，可是压力特别大，技术的更新换代特别快，因此想要在这个行业站稳脚跟，没有一股子学习精神是不行的。

高翔为了做好自己的工作，几乎每天熬夜加班到 11 点多，回到家之后脑子里还是想着工作的事情，常常因为工作而彻夜难眠。他把精力都用在工作和学习上了，感情方面自然就一片空白。6 年时间过去了，高翔由意气风发变得成熟稳重，唯一不变的是他依旧是个单身汉。同事给高翔介绍过好几个女朋友，结果都是莫名其妙地黄了。后来经过多方打听才知道，原来是脱发毁了他的感情。女孩儿们都说，不想让儿子将来也成为一个人“聪明绝顶”的人。

到底是谁动了高翔的头发？为什么在 IT 行业，脱发现象越来越普遍呢？其实，这种脱发并不是“自然灾害”——他父母的头发都很浓密。高翔的脱发，是由于长期失眠导致的结果。失眠是造成肾虚的重要原因，而肾虚又可导致头发营养不良，进而脱发。真可谓恶性循环。

在大城市里夜生活日益丰富的情况下，许多人早已打破了“日出而作，日落而息”的生活习惯，他们常常通宵达旦地工作或娱乐，使大脑皮质一直处于十分兴奋的状态。大脑皮质兴奋需要大量的新鲜血液输送营养，所消耗的养分约占人体日常所需营养的 1/4，而头皮组织所需要的营养只有靠颈动脉的侧支来供给。大脑越兴奋，从颈动脉输送来的血液就越多，输送到颈动脉侧支的血液就不断减少，时间一长，头发组织由于供血不足，就会产生发干、发白、发脆的症状，甚至导致脱发。

这里给失眠脱发的 IT 精英们推荐几种比较简易的食疗方：