

给上班族的健康枕边书

陈信义 主编

化学工业出版社

• 北 京 •



GEI SHANGBANZU DE 给上班族的健康枕边书
JIANKANG ZHENBIANSHU

本书共分九章，分别从饮食、养生、自我调节入手，提醒上班族警惕那些似病非病的现象，学会自我调节，自我预防。从而使谬误远离生活，避免陷入健康的“雷区”。

科学、适用、对路，是本书编写的宗旨，也是本书定位的落脚点。书中不仅介绍了各种常见疾病的来源以及解决方法，还特别针对男性和女性最容易产生的健康问题，进行了单独介绍，使男女读者都可以成为自己的家庭医生。

本书对于整日忙碌的上班一族，量身打造了健康方案，可以使上班一族保持身体的健康，更好地工作。同时也为广大读者提供了实用的健康指南。

图书在版编目 (CIP) 数据

给上班族的健康枕边书 / 陈信义主编. — 北京: 化学工业出版社, 2008.2

ISBN 978-7-122-01927-1

I. 给… II. 陈… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 005926 号

责任编辑: 郭燕春
责任校对: 吴 静

装帧设计: 3A 设计艺术工作室

出版发行: 化学工业出版社 (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13¼ 字数255千字 2008年3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



前言

现代人，忙，已经成为了一种普遍现象。加班、熬夜屡见不鲜，应酬也每天不断。在匆匆忙忙之中，灯红酒绿之间，物质财富可能得到了积累，心情也得到了释放。可是，一系列的健康问题也随之而来。

正如日本一位医学专家指出：人们不是死于疾病，而是死于无知。因为，生活中许多疾病的产生，并不完全是由于生理机能病变所导致的，而是由于不良的生活习惯与生活方式造成的。

比如，你的晚餐经常过于丰盛或吃的时间太晚；你炒菜的油锅总是烧得很热；你睡觉时，总是将枕头垫得很高；你休息时，总是开灯才能入眠；你坐在办公室里，一天都难得动一次等。有的人认为，我现在的状况很好，这些习惯对我来说，没有多大的影响。

殊不知，不讲究科学的生活习惯，不注重健康的生活方式，随时随地都有可能使你踏进生活的“雷区”，轻者降低生活质量，重者危及健康和生命。久而久之，就会影响你一生。

本书分别从饮食、养生、自我调节入手，提醒人们警惕那些似病非病的现象，学会自我调理，自我调节。从而使谬误远离生活，避免陷入健康的“雷区”。

科学、适用、对路，是本书编写的宗旨，也是本书定位的落脚点。本书不仅介绍了常见疾病的来源以及解决方法，还特别针对男性和女性最容易产生的健康问题，进行了单独介绍，使每个读者都可以成为自己的家庭医生。

毋庸置疑，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



GEI SHANGBANZU DE 给上班族的健康枕边书
JIANKANG ZHENBIANSHU

身体。让科学、实用的健康知识进入你的脑海。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。

本书由陈信义主编，参加编写的有江乐兴、周国宝、陈艳、李彩燕、刘芬芬、潘荣、马其俊、张军玲、柳小利。限于作者水平，书中不足之处请读者指正。祝所有读者都拥有一个健康的身体！

编者

2008年3月



目 录

第一章 饮食别犯忌

——健康掌握在自己的嘴里

生活中，许多人以为，多吃一顿，少吃一顿，或者不吃，根本就不是一件多大的事情。殊不知，“不知食忌，难于保健康”。饮食不规律，是引起疾病的元凶。比如，经常不吃早餐，可能会引发胆结石；主食摄入过少，可能引起智力衰退；打包习惯好，吃错麻烦大……所以，注意饮食规律，是保证健康的关键。

一、不吃早餐危害多	2
二、主食太少有害健康	5
三、“甜食”好吃别贪吃	8
四、吃出健康的晚餐	12
五、打包习惯好，吃错麻烦大	14
六、少盐多醋是法宝	16
七、高温爆炒不健康	18
八、在正确的时间吃正确的水果	21
九、白开水是最好的饮品	24
十、冬季火锅如何吃出健康来	27
十一、维生素并不是多多益善	30

第二章 养生靠坚持

——最好的保健医生是自己

养生一词最早见于《庄子》内篇，其意就是根据生命的发展规律，达到保养



生命、增进智慧、延长寿命的方法。对于广大上班族来说，在繁忙的同时，不仅要养成良好的生活习惯，别等疲劳才休息，更要明白健康与养生的关系。这样才可能远离疾病，永葆健康。

一、闭目可益身心	36
二、睡前适度运动好处多	38
三、别等疲劳才休息	40
四、高枕未必无忧	43
五、夏练三伏需注意	45
六、开灯睡觉不利健康	47
七、不要老欠睡眠债	49
八、经常梳头有利健康	52

第三章 有病早知道

——别在疾病面前粗心大意

俗话说，凡事预则立，不预则废，身体健康也是如此。病前预防胜过病后吃药，日常保健胜过临时锻炼。从而做到小病早知道、大病早预防、有病会疗养、没病保健康。可是，在生活中，如何把握身体健康的预警信号，如何做到有病早知道？如何使身体的重大疾病在早期就得到诊疗和防治？这是每一个渴望健康的读者都应重视的话题。

一、腰酸背痛与颈椎病变	56
二、低血压也是病	58
三、咽喉异常有隐患	60
四、打鼾憋气，谨防睡眠呼吸暂停综合征	63
五、大便异常莫大意	65
六、高血压，人类健康的大敌	68
七、胃部不适，治疗要对症	70
八、动作笨拙、震颤，谨防帕金森病	73
九、高血糖，留心糖尿病并发症	75



第四章 向白领病说不

——别拿健康赌明天

都以为白领们的工作条件无比优越，享有高收入，在高楼大厦上班，用的是高科技设备，出入高级酒店会所……殊不知，那些让人羡慕的“白领一族”们却也为此付出了健康的代价。因为这些高科技的东西，在改变我们生活方式的同时，也带来了许多新的健康隐患。比如电脑辐射、手机辐射、家电辐射等，对于白领一族的健康来说就是莫大的威胁。

-
- 一、久坐不动隐患多 80
 - 二、电脑一族养肝护眼很重要 82
 - 三、小心 MP3 带来的耳机病 85
 - 四、谨防 SOHO 一族的抑郁症 86
 - 五、办公室感冒谨防“群发” 89
 - 六、长期使用电脑，谨防“腕管综合征” 91
 - 七、长期失眠要警惕 93
 - 八、白领，别让辐射害了你 96

第五章 男人也有“难言之隐”

——关爱男性的健康

在常人的眼里，男人是“坚强”的象征，是“不屈”的化身。可是，当我们把关怀的目光投向这些“坚强”的人群时，却不难发现：男性也有脆弱的地方，男性也需要关怀，男性的生殖健康状况更令人担忧。比如，男性的前列腺炎、男性的乳房肿块、男性的脂肪肝……

-
- 一、前列腺炎，中青年男性的隐忧 101
 - 二、男士内裤要合适 104
 - 三、巧克力有益健康 106
 - 四、年轻男性，留神你的黑发 108
 - 五、应酬多，小心脂肪肝 111
 - 六、“啤酒肚”并非因啤酒而起 114



七、男人，应该多补脑	116
八、男人乳房肿块别轻视	119
九、男人也要重视“面子”	121

第六章 女性疾病需注意

——做个健健康康的女人

对女性而言，健康的才是美丽的。由于女性有着“独特”的生理结构，因而她们经常会产生一些特殊的疾病。比如卵巢囊肿、月经不调、子宫肌瘤、白带增多等。对于这些只有在女性身上才会产生的疾病，一方面需要女性朋友多加注意，另一方面也需要男性的高度呵护。

一、不宜长期贴身用的小物品	124
二、乳房肿块莫轻视	125
三、子宫肌瘤是女性的健康杀手	129
四、揪出痛经背后的元凶	133
五、为什么说十女九带	136
六、女人也需要养肾	138
七、未婚女孩为何会得附件炎	141
八、女性便秘，伤的不止是美丽	144

第七章 赶潮流别忘保健康

——警惕时尚的陷阱

赶潮流是一种时尚，它引领着众多的女性朋友争先效仿。对于生活中涌现的新方法、新主张、新经验常常会照单全收。比如束腰减肥、穿洞刺青、洗肠养颜等，都是她们紧贴潮流的见证。可是，现实生活中的许多潮流往往与健康背道而驰，如果不慎重地对待，反而会陷入时尚的陷阱中，遭受疾病的侵扰。

一、别和腰围过不去	148
二、常拔眉毛害处多	150
三、口红虽美要慎用	152



四、淋浴后不宜立即化妆	155
五、“美丽冻人”不可取	157
六、穿洞刺青有害健康	159
七、别靠洗肠来养颜	161
八、肿眼泡不宜割双眼皮	163

第八章 心病还得心药医

——学会做自己的心理医生

在现代生活中，每个人都不同程度地承受着来自四面八方的精神压力，压力得不到缓解就会引发各种心理疾病。俗话说，心病还得心药医。要想抚平心灵的伤痕，要想调节自己的心态，关键还在于自己。所以说，每个人都应学会成为自己的心理医生。

一、打哈欠可减轻压力	167
二、谨防“白领嗜贪症”	169
三、不要抑制叹息	171
四、该哭的时候不要强忍悲伤	172
五、生闷气的不良后果	174
六、猜疑是烦恼的祸根	177
七、牢骚不能改变现实	179
八、自满是无知的表现	181
九、报复伤人害己	183
十、嫉妒是一柄双刃剑	185

第九章 小窍门管大用

——保持健康的小秘诀

生活中，有各种各样的小窍门，比如健康小窍门、饮食小窍门、锻炼小窍门等。这些小窍门不但简单方便，具有极强的可操作性，而且特别实用，对于健康的保护有非同一般的帮助。因为，这些小窍门都是生活的积累，都是经过长时间



的验证而得来的。

一、茶水漱口可健齿	189
二、喝红茶可预防感冒	190
三、吃大蒜可预防血栓形成	192
四、远眺可预防近视	194
五、预防夜间心绞痛的窍门	196
六、防高血压的“三松”法	198
七、吃鲜核桃可防腹泻	200
八、揉腹可预防胃肠疾病	201
九、妇女经期宜吃姜	203
十、防冻疮的小窍门	206



第一章

饮食别犯忌

——健康掌握在自己的嘴里

生活中，许多人以为，多吃一顿，少吃一顿，或者不吃，根本就不是一件多大的事情。殊不知，“不知食忌，难于保健康”。饮食不规律，是引起疾病的元凶。比如，经常不吃早餐，可能会引发胆结石；主食摄入过少，可能引起智力衰退；打包习惯好，吃错麻烦大……所以，注意饮食规律，是保证健康的关键。





一、不吃早餐危害多

健康警钟

长期不吃早餐诱发胆结石

黄女士是某机关的行政人员，由于单位离家远，她必须每天很早就起床，根本没有时间吃早餐。

工作几年来黄女士几乎天天如此，饿了就吃几块放在抽屉中的饼干，慢慢她就习惯了不吃早餐。直到最近，黄女士经常感到胃胀、胃痛。终于，有一天工作时，她突然觉得腹中绞痛难忍，只能用手捂着肚子满地打滚。同事见状将其送往医院急救，经B超检查发现，黄女士的胆囊内长满了结石，需要手术治疗。

健康小课堂

不吃早餐危害大

当今的社会，生活节奏加快，夜生活丰富，晚上睡得晚，早晨起不来，所以很多人通常不吃早餐或随便对付一口就赶去上班，更有一些年轻女性有意不吃早餐，说是为了保持良好体型。在一般人看来，多吃一顿、少吃一顿或晚吃一顿对身体不会有多大的影响，其实他们并不清楚，长期饮食无规律，会引起许多的疾病。

1. 造成血糖低，不利于智力发展

人在经过一夜的睡眠后，体内的营养已消耗很多，血糖浓度处于偏低状态，不吃或少吃早餐，就不能及时补充血糖，大脑的血糖供应不足时就会感到疲劳、反应迟钝、注意力不集中、精神萎靡、学习和工作能力降低，久而久之会妨害记忆和智力的发展。

2. 易患胆石症

调查发现，约有90%以上的胆结石患者是不吃早餐或少吃早餐的人。不吃早餐或少吃早餐，空腹时间过长，胆汁分泌减少，存放了一夜的胆汁无法定时排出，胆囊不仅得不到放松，还会使胆囊内存留的胆汁变得更加浓稠，从而导致胆汁中胆酸含量减少，胆固醇含量增多。如果长期如此，浓稠的胆汁就会刺激胆囊壁发炎，过多的胆固醇就容易沉积而发生胆结石。

3. 影响寿命

人的健康长寿是靠人体生物钟支配的，而不吃早餐则打乱了生物钟的正常运转，机体所需营养不能得到及时的补充，生理机能就会减退，再加上不吃早餐带来的种种疾病，都在影响人的健康长寿。



不吃早餐难减肥

人所共知，只有摄取的热能比消耗的热能少才能减肥。在美国第43届心血管病流行病学及预防年会上，有关专家告诫人们，不吃早餐的人反而容易肥胖，且患糖尿病和心血管病的危险度也显著增加。

不吃早餐的人，一上午要忍饥挨饿，一旦有机会吃东西，就会吃得更多，还有的人，在午饭前吃一些高糖、高油脂的零食。一天总账算下来，摄取了比日常需要更多的热能，使得生长激素的分泌更旺盛，体内脂肪就会不断增加。如果持续这种生活方式，脂肪也会持续地蓄积。与其这样，还不如把一天的热能摄取量平均分为3~4顿，血糖也不至忽上忽下，也不会过分饥饿，比较容易控制食量。

健康指导

西式早餐的陷阱

社会的发展让许多白领都放弃了中式早餐，简单、方便的西式早餐成了他们的新宠，很多上班族在等地铁的时候通常会买个汉堡包套餐。其实，西式早餐的陷阱有不少。

西式早餐中的三明治，通常是肉松、火腿、乳酪、蛋、沙拉酱、花生酱的组合，这些几乎都是蛋白质含量较高的食物，如果不注意内容的组合，恐怕会造成蛋白质摄入量过高，增加肝脏、肾脏的负担。

除了蛋白质，西式早餐中的乳酪、动物性奶油以及一些加入糖和奶精的奶茶、三合一咖啡，都被测出含大量饱和脂肪酸。医学界已经证明，如果摄取过多的饱和脂肪酸，会增加血液中的胆固醇，增加心脏的发病概率。

中式早餐的选择

粥是早餐很好的选择。早晨起床后，胃肠功能尚未由睡眠的抑制状态恢复





到兴奋状态，所以消化功能相对弱些，食欲也差些，此时如果只吃干食或者油腻的东西，不但吃得不多，还有碍胃肠消化，且不能充分提供身体上午所需的热量。所以早餐可以吃水分含量较多的粥，或干食加上豆浆、牛奶等流质食物，便于胃肠吸收。

经常用来搭配粥的酱菜、豆腐乳不宜多吃。酱菜、豆腐乳的营养价值低且味道咸，有些酱菜、豆腐乳等加工食品，为了保存，可能还有添加防腐剂的情形，多吃更有害健康。

健康早餐的设计

(1) 宜软不宜硬 清晨，人体的脾脏困顿呆滞，所以食欲不佳，老年人更是如此。故早餐宜吃容易消化的温热、柔软食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，最好能喝点粥。如能在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食品，效果更佳。

(2) 不宜过饱 饮食过量会超过胃肠的消化能力，食物便不能完全被消化吸收，久而久之，就会因为消化功能下降、胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。另外，大量的食物残渣储存在大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物——尿素氮等会经肠壁进入人体血液中，对人体十分有害，并容易患一些疾病。因此，早餐不可不吃，但也不可吃得过饱。

(3) 保证水分 早餐要摄入最少500毫升的水分，它既可以帮助消化，又能为身体补充水分，降低血液黏稠度。所以，早餐摄入一定量的水分是必不可少的步骤。

营养搭配是早餐中最重要、最值得关注的问题，如表1-1所示早餐讲究营养，不仅补充晚上消耗的能量，也能保证上午所需要的营养。

表1-1 早餐宜选择的食物

种 类	品 名
富含优质蛋白质的食物	鸡蛋、牛奶、香肠、豆浆
富含维生素C的食物	果汁、蔬菜、水果
富含碳水化合物食物	面包、馒头、花卷
富含水分的液体食物	米粥、牛奶、豆浆、果汁
开胃、增加食欲的食物	果汁、番茄汁



健康小提示

早餐不能吃太早

有些人早餐吃得很早，一方面是为了赶着去上学、上班；另一方面，年纪





大的人习惯早起，吃早餐的时间自然也就提前到了早晨五六点钟。研究显示，早餐吃得这么早，反而不利于肠胃消化吸收。一般来说，早餐与午餐的时间间隔应为4~5小时，所以吃早餐的时间在7~8点之间为好。起床即吃早餐容易造成消化不良，一般在起床20~30分钟后再吃为最佳。另外，起床后先喝点水再吃早餐比较合理。

二、主食太少有害健康

健康警钟

主食太少精神差

姬女士身材有些发胖，为了拥有更加完美的身材，她选择了少吃主食的方式，有时甚至完全放弃主食，只吃蔬菜和水果。一段时间后，姬女士总感觉头晕，精神越来越差，身体容易疲劳，到最后赘肉没减掉，倒把工作的活力给减掉了。

姬女士咨询了相关人士，才知道是因为主食吃得太少了，原来她以为主食没有多少营养，对身体作用不大，原来是大错特错了。

健康小课堂

主食地位无法替代

主食，主要指粮食，包括米、面、杂粮、薯类等。而很多减肥的朋友舍弃主食，认为只要不吃主食就可以达到减肥的目的，每天就只吃些蔬菜水果，肉蛋也很少吃。的确，短时间内达到了体重减轻的效果，但随之而来的可能就是头晕恶心、精神恍惚，容易造成皮肤暗淡、面色蜡黄等问题。

其实，主食的摄入可以使人产生饱腹感，在一定程度上可起到节制饮食的作用。减肥，应该减少的是高热量食品而非主食。

营养学家提醒大家：不吃主食对健康危害很大。人体每天需要的能量由碳水化合物、脂肪、蛋白质提供。而含碳水化合物最多的是谷类和薯类食物，其中碳水化合物提供给人体的能量占55%~60%。所以，碳水化合物的摄入量不得低于人体摄入总量的55%，如果低于这个水平就会对身体产生极大的危害。主要表现如下。

1. 脸色难看

主食不足，身体所需要的碳水化合物就不足。而碳水化合物具有解毒功能，一旦缺乏，血液中有毒的废物不能及时排除，就会造成肤色暗淡、脸色难看。

2. 危害大脑健康

主食类食物摄入过少，而动物性食物摄入过多，对大脑的危害更加严重。



动物脂肪在碳水化合物不足的情况下代谢不完全，会使血液中积聚有毒的废物——酮，它能引起恶心、疲劳以及损害脑部健康。

主食分解的葡萄糖是保证脑工作的重要能源物质。

3. 主食太少易脱发

主食摄入不足，容易导致气血营养亏虚，肾功能得不到有效的发挥，肾气不足。从养生学的角度出发，头发的生长和脱落、润泽和枯槁都与肾中精气的盛衰有关，肾气不足的人头发容易脱落、干枯、变白。

人类的膳食结构可以分5层，如表1-2所示。

表1-2 人类的五层“膳食宝塔”

层数	类别	每人每天需要量
第一层	谷类，即主食	谷类300～500克，粗细搭配
第二层	蔬菜和水果	水果100～200克，蔬菜400～500克
第三层	鸡、鸭、鱼、肉、蛋等蛋白质食物	畜禽肉50～100克，鱼、虾类50克，蛋类25～50克
第四层	奶和豆制品	含钙量丰富，鲜奶200克，豆类食品50克
第五层	调味品	油25克，盐<6克



健康指导

主食“三化”有益健康

在日常饮食上要注意主食的摄入，并做到主食的“三化”，即主食的简单化、定量化、杂粮化，才利于人体健康。

1. 简单化

在人们的心目中主食的范围扩大了，烧卖、油条、春卷、奶黄包等含有淀粉的食物都被当成主食对待了。事实上，这类食物的脂肪、热量等含量较高，多吃对身体无益，而且也会导致体重增加。

在节日饮食中，菜肴已经非常丰盛，蛋白质不会缺乏，质量也不差，此时最需要的是以淀粉为主的米面食品，如米饭、面条等，而非各种制作精细、“营养丰富”的点心。另外，人们还常把包装精美、味道各异的零食也当成主食，这无疑是本末倒置的做法，更不利于减肥。

2. 定量化

不管是外出就餐还是在家吃饭，菜的种类都比较多，尤其是荤菜，每样吃几口就饱了，往往再也吃不下主食。而主食摄入不足，副食特别是荤菜吃得太多



多，脂肪和胆固醇摄入量也相应增多，很可能会引起肥胖及其并发症。

正确的做法是，应避免无限制地吃菜肴，保证主食的进食量，主食应“定量”，健康成人每天至少在300克以上。

3. 杂粮化

现在，人们吃的主食越来越精细，基本上都是精白米、精白面等。所以，有人提出了“讲营养吃粗粮”的口号，这是很符合营养学要求的。稻米在碾白加工过程中，米糠全部被丢弃，反复碾轧后，只剩下淀粉及少量蛋白质。而米糠所包括的果皮、种皮、糊粉层、米胚芽包含了稻米64%的营养素，是稻谷精华之所在。米面是人们获得维生素B₁、矿物质和膳食纤维最方便、最重要的来源，如果因精加工而损失殆尽，则需通过其他食物来补偿。燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮，都含有白米、白面中所缺乏的营养素，可起到一定的补充作用。



让主食变减肥食品

进食主食太少危害多多，为了保证身体的健康，我们每天必须要进食一定量的主食。而且如果采取下述制作方法，可以让主食变成减肥食品。方法是：把熟的米饭、馒头放入冰箱，在2~4℃的条件下保存一段时间，就会转变成不易被人体吸收的减肥食品。

其原理是：淀粉在60~80℃下，在水溶液中溶胀、分裂，形成均匀糊状溶液，称糊化作用，也就是平时煮饭、蒸馒头的过程。糊化淀粉易被酶消化，为人体所吸收。但是，糊化后的淀粉经长期放置或在水分含30%~60%及温度保持在2~4℃时会变成不透明，甚至产生沉淀现象（即淀粉老化）。吃了这种老化的食品后，淀粉充填在胃中，不被吸收，同时也减少了饥饿感。更为有利的是主食中的蛋白质在经过这些过程后几乎没有损失，而且其中的主要维生素——B族维生素也因其稳定性较强损失甚少。