

主编简介

摇摇宋爱莉摇女 缘岁 现任山东中医药大学教授 ,博士研究生导师 ,主任医师 ,外科教研室主任 ,乳腺、甲状腺科主任 ,疮疡科主任。兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、山东省抗癌协会普外肿瘤专业委员会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。主持承担国家及省部等级课题 苑余项。



前 言

能坐在舒适的办公室工作,风吹不到,雨淋不着,谁不羡慕!但是,又有几人知道,就是那些让人羡慕的办公室却给人带来了巨大的伤害。根据国家体改委曾做过的一项调查显示,在我国,知识分子的平均寿命不到 70 岁,而同期我国国民期望寿命却将近 75 岁。还有一项数据显示,北京的知识分子平均寿命比 1994 年前降低了 5 岁,比北京市民平均寿命 72 岁低了 2 岁多。可见,在现代化办公室工作的上班族的健康状况是多么令人担忧。

伴随办公自动化、环境恒温化日渐普及,办公室衍生的职业病如视疲劳、颈椎病、腰腿痛、肠胃病、失眠等总是与上班族们相依相伴。那么,到底是哪些因素危害了上班族们的健康呢?

某市有关部门曾对本市 10 座新建高档写字楼的室内空气质量进行了检测,结果显示,有害气体氨超标率 100%,臭氧超标率 100%,甲醛超标率 100%。办公室里的有害空气主要来自于建筑装饰中的甲醛、苯、甲苯、乙醇、氯仿等有机蒸汽,这些物质都具有相当的致癌性。

办公设备也是污染源的一部分。电脑、复印机、打印机、传真机等设备在给人们带来方便快捷的同时,也带来了臭氧、辐射与噪音等污染。臭氧具有很强的氧化作用,对呼吸道有着强烈的刺激性。研究表明,长期低强度的电磁辐射可对人体的中枢神经系统、心血管系统、血液系统、视觉系统以及肌体免疫功能等造成多方面的损害。另外,办公室噪音也成为威胁上班族健康的“隐形杀手”,它可以降低人的工作效率、影响人的视力和听力、引发心血管疾病、损害性功能,还可使人产生头晕、头痛、失眠、多梦、全身乏力、记忆力减退以及恐惧、易怒、自卑甚至精神错乱等症状。

再就是心理污染。一项由我国人力资源开发网发起的“1995 年中国员工心理健康”调查显示,有 10% 的员工



存在一定程度的心理健康问题,对他们来说,办公室工作几乎等同于负担。办公室的心理健康,愈来愈成为不可忽视的问题,从某种意义上说,比空气、噪声等污染更为严重,它会涣散人们工作的积极性,乃至影响工作效率及工作质量。

大家可能没有想到,不健康的工作环境、长时间使用电脑、饮食没有规律……这些生活方式也会威胁办公室一族的健康。据一项针对 20 岁到 30 岁办公室人群的调查显示,缺乏体育锻炼、不能保证足够的睡眠、长期在办公室久坐不动分列前三甲。这些不健康的生活方式严重破坏了他们的健康状况。

为此,本书从实际出发,针对影响上班族健康的这几大因素进行了深入的分析,并提出了各种实用的解决办法。本书首先讲述了危害上班族们的各种健康隐患以及缠绕上班族们的各种职业病,然后讲述的是上班族如何为自己建立一个绿色的工作场所,接下来就从如何修炼自己的心理健康、如何提升自己的免疫力、如何做好疾病的自我保健以及如何养成健康的生活方式等几个方面来引导上班族们经营自己的身体。最后两章讲述的是对于奋斗在职场中的丽人和男士们应如何维护自身的健康。我希望通过本书,可以让每一位上班族了解到办公环境对于健康的重要性,并且还可以学到一套全新的健康理念和健康方法,找到工作与生活的平衡点!

各位忙碌的上班族们,运用书中的健康理念,积极行动起来,您的工作、生活会有更高的质量!工作是美丽的,更应该是健康的!





目 录

健康警钟——上班族九大健康隐患大搜索	[页码]
一摇你上班的公司健康吗？	
摇摇摇摇——给你的办公室“体检”	[页码]
大部分的上班族在工作中，首先想到的都是薪金待遇、公司的前景、个人的发展等，而对于公司的办公环境只要是工作地点合适、办公大楼明亮体面就已经心满意足了！很少有人会考虑到自己正在工作的场所是否健康，是否会给自己的身体造成不可弥补的损害！	
空气污染有多严重	[页码]
“军团菌”逐渐侵袭写字楼	[页码]
“杂草”——易被忽视的健康隐患	[页码]
甲醛和苯——罪魁祸首	[页码]
“老款”写字楼——先天不足难挡“杀手”入侵	[页码]
细菌的“窝藏地”在哪儿？	[页码]
键盘——潜在的细菌炸弹	[页码]
电话——病菌超乎你想象	[页码]
饮水机——无法避免的细菌温床	[页码]
地毯——藏污纳垢的好地方	[页码]
给你的办公设备打几分？	[页码]
“直放机”惹祸：电磁污染要当心	[页码]
来自复印机的污染	[页码]
令人窒息的“空调病”	[页码]
灯光也污染	[页码]





二摇办公环境决定健康

摇摇摇摇——“办公室病”无处不在 [猿]

在科技发达的今天,现代化的办公环境将工作效率飞快提升。不过随之而来的诸多问题,可能更令人大伤脑筋。摆脱了旧式办公环境繁琐、笨重与生硬,但却又被辐射、热能、噪音所威胁。陕西《华商报》曾以“您每天工作多少小时”为题做过一项生活调查,在接受调查的近万人中,有大约1/3的人上班超过8小时,他们大多数都有“头晕、失眠、腰背酸胀、颈肩疼痛、疲惫发虚”等由工作引起的“办公室病”,这些病症成为上班族身心健康的主要问题。

办公族的“职业病” [猿]

“办公室病”悄悄袭来 [猿]

网络引出的“悲歌” [猿]

“小企鹅”带来的烦恼 [猿]

令人无奈的亚健康 [源]

我们为何“亚健康”? [源]

你是不是“工作中毒”了? [源]

防治亚健康从办公室做起 [源]

慢性疲劳综合症 [源]

累到什么程度算病? [源]

怎么就疲劳了? [源]

让自己从疲劳中解脱 [源]

三摇让办公室远离疾病“隐患”

摇摇摇摇——建立绿色工作场所 [源]

上班族们每天消耗最多时间的战场,大概排在首位的就是自己的办公室了。一个重要到往往连睡觉都要退居二线的地方,看来我们是时候认真面对,找出其中的健康隐患,将它们各个击破,一笔数销了!

空气脏了怎么办? [源]

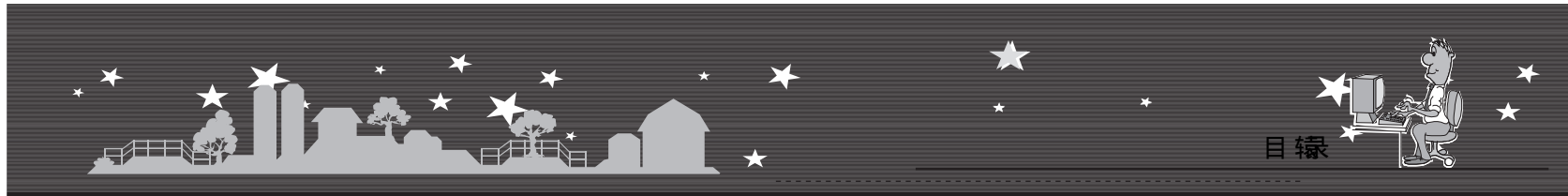
让健康植物走进办公室 [源]

去去房间里的“人味” [缘]

放一个空气加湿器 [缘]

拒绝二手烟 [缘]





营造“零污染”办公空间	[缘]
远离“电磁波”	[缘]
让办公室远离噪音	[缘]
创造合意的办公场所	[缘]
体现人本关怀	[缘]
追求高绩效办公	[缘]
与战略和文化息息相关	[缘]

四 摇做自己的心灵医生

摇摇摇摇——自我修炼心理健康	[远]
----------------------	-----

随着现代化进程的加快,人们办公的“硬件”水平逐渐提高,按说,人们的工作效率也会相应地提高了吧?其实并非如此。“硬件”环境的改善仅是提高工作效率的一个方面,而更为重要的往往是“软件”条件,即办公人员的综合素质,尤其是心理素质。我国上班一族的心理健康水平究竟如何?一项由我国人力资源开发网发起的“~~国~~缘年中国员工心理健康”调查显示,有~~国~~缘%的员工存在一定程度的心理健康问题,对他们来说,办公室工作几乎等同于负担。

雷区——直面办公室心理污染	[远]
引火烧身的“办公室恋情”	[远]
没完没了的“电话粥”	[远]
人际污染——他怎么看我都不顺眼	[远]
说得太多了	[远]
做一个聪明的烦恼者	[远]
办公室也需要距离美	[远]
从抑郁中脱身而出	[远]
话太多也是抑郁	[远]
精神紧张,夜间磨牙	[远]
手机依赖症缠上忙碌白领	[远]
消除“办公室易怒综合症”	[远]
帮你在工作中透口气	[远]



把压力锁在办公室	[苑]
赶快放下你的坏情绪	[苑]
将压力变为动力	[愿]

五摇打场漂亮的“排毒战”

摇摇摇摇——提升你的免疫力	[愿]
---------------------	-----

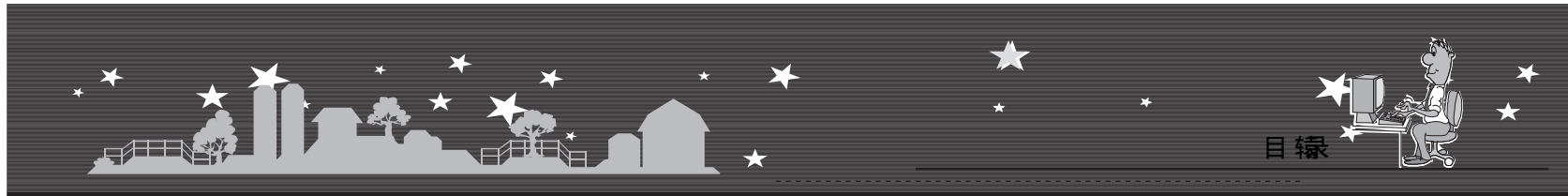
免疫力是我们人体自身维护健康的能力,是我们自身抵抗疾病,恢复健康的能力。我们的真正健康来自于我们自身强健的免疫系统。可以说健康的核心内容就是免疫力强健。对于每一位上班族来说,每天都会受到办公室内的空气、噪声、细菌、电磁辐射等各种污染源的侵害。如果自身没有一个强健的免疫系统,怎么能有一个健康的身体去工作呢?所以,各位上班族们,为了你一生的健康,现在跟我们一起全面去全面提升你的免疫力吧!

检测你的免疫力	[愿]
你的免疫力有多强?	[愿]
你的免疫力低下吗?	[愿]
压力,损害你的免疫力	[愿]
如何“宠”好你的免疫系统	[愿]
保持精神愉悦	[愿]
随时随地轻体育	[愿]
睡个好觉吧	[愿]
营养合理	[愿]
身体排毒,轻轻松松就 韵运	[愿]
你需要排毒吗?	[愿]
排毒食品“集中营”	[愿]
“苑日饮食排毒”疗法	[愿]
最简单的 缘大排毒方案	[愿]
吃饭垫报纸危害大	[愿]

六摇做储蓄健康的高手

摇摇摇摇——疾病保健自己来	[愿]
---------------------	-----





在预防疾病的发生中,任何外力都比不上自我保健对促进身体健康的作用。特别是处于亚健康状态的上班族,如肥胖者,精神长期紧张者,过度劳累者,更要做好自我保健。有些存在体内的危险因素在短期内虽不能直接致病,但随着危险因子作用强度及持续时间的增加,不断累积后达到一定程度时就会成为致病因子,导致各种疾病的发生。所以,我们一定要学会自我保健,远离疾病的侵扰。

定期体检,防患于未然	[总论]
满面红光,未必健康	[总论]
预防重于治疗	[预防]
人体健康的“源鑫”“信号灯”	[预防]
破译“缘种”错误疾病信号	[预防]
疾病,就这样把你征服?	[预防]
预防头痛这样做	[预防]
秋季,小心鼻子闹意见	[预防]
工作压力大易引发口腔溃疡	[预防]
如何防止消化不良?	[预防]
拯救你的“电脑脖”	[预防]
心脏杀手的防范之道:从营养素着手	[预防]
须知常识认识乙肝疫苗	[预防]
糖尿病:“防”比“治”更重要	[预防]
药箱宜备哪些药	[预防]
常见吃药错误	[预防]
日常应急小窍门	[预防]
真正乐在工作	[预防]
记得给自己一段闲暇时间	[预防]
别让眼球变成“毛玻璃”	[预防]
用脑也要有弹性	[预防]
克服“忙碌综合症”	[预防]
短暂“逃离”办公室	[预防]





七摇让细节变成习惯

摇摇摇摇——养成健康的生活方式 [员圆园]

不健康的工作环境、长时间使用电脑、饮食没有规律.....这些生活方式已经严重威胁了办公室一族的健康。据一项针对圆园岁到缘园岁办公室人群的调查显示 缺乏体育锻炼、不能保证愿小时睡眠、长期在办公室久坐不动分列前三甲。所以,作为一名上班族,一定要从细节做起,养成健康的生活方式。

让自己动起来 [员圆园]

你还在偷懒吗? [员圆园]

做做有氧运动 [员圆园]

麦肯切尔健身法 [员圆园]

伸伸懒腰 打打哈欠 [员圆园]

办公室瑜伽使你更健康 [员圆园]

你的饮食合理吗? [员圆园]

垃圾食物就在你身边 [员圆园]

偏爱零食不好 [员圆园]

早餐该怎么吃? [员圆园]

午餐 想说爱你不容易 [员圆园]

丰盛晚餐潜伏健康隐患 [员圆园]

你会吃火锅吗? [员圆园]

口味一过激,大脑就健忘 [员圆园]

你的健脑“零食” [员圆园]

不要吃得太快了 [员圆园]

有多少种食品被制造商“夺走”营养? [员圆园]

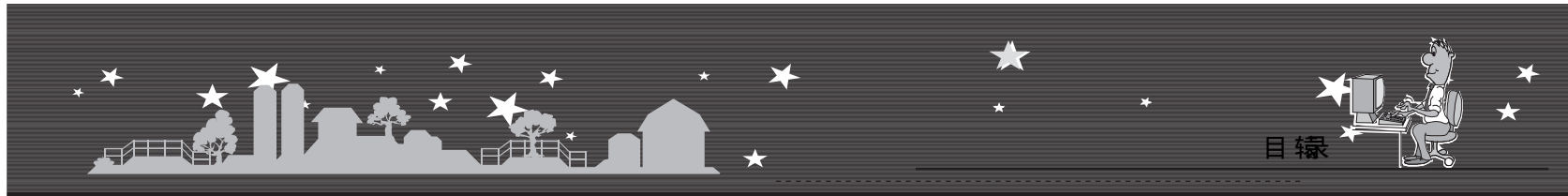
健康来自睡眠 [员圆园]

熬夜伤你有多深? [员圆园]

你“睡眠赤字”吗? [员圆园]

不用再失眠了 [员圆园]





八摇学会关爱自己

摇摇摇摇——韵姿嘉黛增健康全攻略	[页愿]
整天忙于工作的韵姿嘉黛增像上了弦的发条,很难停下来喘息一下。对于自己身体时常出现的异常情况,也往往是熟视无睹。不知不觉中健康被忽略,工作被耽误!在这里,我得提醒那些忙于工作的韵姿嘉黛增,一定要注重自己的健康。	
韵姿嘉黛增更烦心	[页愿]
摇暗箭难防——职场性骚扰	[页愿]
韵姿嘉黛增易肾亏	[页愿]
慢性肾炎患者的饮食禁忌与治疗	[页愿]
韵姿嘉黛增当心“屁股痛”	[页愿]
远种常见类型阴道炎的治疗技巧	[页缘]
谨防“美丽病”	[页远]
冬季手足不温需调养	[页远]
人流有危害——教你如何避孕	[页苑]
为自己的身体保驾护航	[页愿]
韵姿嘉黛增缘大养血法	[页愿]
韵姿嘉黛增对抗衰老 缘绝招	[页愿]
韵姿嘉黛增元未解压汤	[页愿]
“奔三”女子绽放美丽学三招	[页愿]
小妙招教你检测化妆品的“毒性”	[页猿]
用心洗出美丽	[页源]
三大女星缩小毛孔私家秘方	[页缘]
塑身小秘笈	[页远]
洗衣谨防二次污染	[页苑]
这些误区请你重视	[页苑]
韵姿嘉黛增生活七大忌	[页愿]
减肥拉响美丽警报	[页愿]



忘我工作者



韵趣霖霖的四大饮食禁忌.....	[151]
韵趣霖霖的孕事	[152]
摇孕前准备九个一	[153]
高龄孕妇如何生个健康宝贝	[153]
九摇如何才能不会被累垮？	
摇摇摇摇——职场男士健康管理	[154]
<p>职场如战场,空前惨烈的现代竞争逼得男士们不得不低头向前,任何一次成功都以损害身体、消耗精力为代价。咳嗽连连地钻进私家车,虚汗横流地坐在老板椅上,这似乎是天底下最令人悲哀的反差,也是众多职场男士最不愿面对的事情。除去生理疾病,沉重的负担也让男性心理变得越来越脆弱。所以,作为一名职场男士,一定要学会管理自己的健康,还自己一片晴朗天空!</p>	
为自己的身体把把脉	[154]
健康男人的 7 条金标准	[154]
不育 : 职场男士新职业病	[155]
精阅:男性健康的警讯	[156]
“男人病”多发秋季需“养性”	[156]
不要把自己累垮了	[157]
事业男人给“心”松绑	[157]
别被会议累死	[158]
出差,也不要忘了健康	[158]
你该为健康投资什么?	[158]
男性健康莫陷十面埋伏	[158]
职场男士的健康菜单	[159]
防治脱发的食物疗法	[159]
品味男人化妆方法	[159]





健康警钟——上班族九大健康隐患大搜索



摇摇到底是什么使得我们的身体日益疲惫,连连出症状呢?现在把我们日常生活中不被注意的健康隐患找出来,以便及时发现或改正,从而拥有一个更加健康的身体。

▶▶▶ 鼾呼噜声连连

这是一种危险信号,怀疑与肥胖、饮食、压力和酗酒等因素有关。容易患有高血压、心脏病和中风的风险,还有可能因睡眠不足打瞌睡发生交通事故。

建议:睡觉打鼾或坐下就打瞌睡的人,需要到正规医院睡眠呼吸诊疗科做睡眠呼吸检查,再在医生指导下做睡眠呼吸训练、减肥等进一步治疗。现在不少大型综合性医院都设有诊疗科。

▶▶▶ 圆失眠

现代人习惯的熬夜直接破坏人体正常的生理节律生物钟,熬夜使神经系统长期处于紧张、兴奋、疲劳状态,甚至造成一部分人需要长期依赖安

眠药。

建议:不熬夜,不补觉,早上按时起床,不睡懒觉,睡前不喝使人兴奋的咖啡、可乐、巧克力,不抽烟,不饮酒,不吃太甜的东西,睡前洗个热水澡等。提醒一点,失眠也是抑郁症的一个征兆。

▶▶▶ 圆偏头痛

偏头痛偏爱女性,并且伴有呕吐,眼睛怕光等症状。除了遗传,偏头痛也可能和食物如酒类、巧克力、紧张、精神疾病有关。此外,情绪低落,失眠、工作劳累、月经来临都可能导致偏头痛发作。

建议:日常饮食中要尽量少吃或不吃巧克力、热狗、泡菜、啤酒及含硝酸盐的午餐肉等。做一份头痛日记,记录头痛发作的时间、地点以及吃什么东西后易头痛等等。

▶▶▶ 圆胃酸泛流

最明显的症状是烧心,称为泛酸水。饮食过量造成胃胀,胃内压力过大引起泛流,尤其是高油脂、





忘我工作者



刺激性、冰冷、甜腻、发酵食品及咖啡、巧克力等,都能加重胃酸泛流。

建议:少尝试“刺激”,饮食要讲究温和,否则长期胃酸刺激会造成食管狭窄。

▶▶▶ 继发性月经紊乱

在各种月经失调的问题中,约有六七成是经血过量。造成经血过量的原因有很多,最普遍的原因是子宫肌瘤,还有子宫内膜肿瘤或子宫颈肿瘤等,未生育的女性长瘤子的机会比较高。

建议:如果持续长时间月经不规律,就要看医生了,尤其是未曾生育的已接近中年的女性,要时刻留意月经变化。

▶▶▶ 继发性便秘

经常坐着工作的人运动量不足,饮食中的纤维素不足、情绪的刺激,或是工作紧张而抑制正常便意,都会造成便秘。或肠内东西太少无法刺激肠蠕动者,也容易引起便秘。

建议:多吃蔬菜、水果,多喝水,多运动,避免久坐,养成每天早起排便的习惯。

▶▶▶ 继发性临界高血压

目前中青年血压值,男130/90毫米汞柱,女120/80毫米汞柱才算及格,理

想血压应该是收缩压小于130毫米汞柱和舒张压小于80毫米汞柱,除了遗传,血压升高,还与摄盐过量、吸烟、酗酒、超重、缺乏锻炼、精神紧张等有关。

建议:40岁以上者每年至少测血压一次。少吃动物内脏及盐腌制品,多吃新鲜蔬菜,不打麻将,不熬夜,不睡懒觉,每天坚持跑步、游泳等有氧运动。

▶▶▶ 继发性肥胖

世界卫生组织确定亚太地区体重指数(BMI)标准,即BMI≥25为超重,BMI≥30为肥胖。一般男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米为肥胖。BMI计算公式为:体重(千克)÷身高(米)的平方,即BMI。

建议:少吃多动。

▶▶▶ 继发性脂肪肝

大多数脂肪肝是饮食不节制,高热量、高脂肪食物摄入过量,在肝内贮积过多所致,腹部肥胖是引起脂肪肝最常见的原因。

建议:关键是控制饮食,每日蛋白质的摄入量以每公斤体重1克为宜,主食控制在150克以内。多做以柔顺为主的运动,如步行、体操等项目,不适合做剧烈运动。





忘我工作者



“军团菌”是一种水源微生物,当水温在 16℃~45℃ 时可长期存活。它主要通过空气传播,经呼吸道进入人的体内。“军团菌”病主要分为两种类型,一种是肺炎型,如果早期不重视,或治疗不规范,抵抗力弱者短时间内就会死亡;另一种是非肺炎型,病情较轻,类似于普通感冒或流感,症状为发烧、肌肉疼痛、咽喉疼痛、咳嗽等,大约 1~2 周后可以自愈。一般“军团菌”病的暴发流行期多在 6~9 月份,易发生在封闭式中央空调房间里。“军团菌”的易感人群通常为老年人、吸烟者和有慢性肺病的患者。同时,免疫功能低下的人也特别容易感染。

从 1968 年美国首次发现“军团菌”病以来,世界上的许多国家和地区都相继有该病的散发及暴发。第一次暴发是 1968 年,在美国有 18 人患病,2 人死亡。第二次大规模暴发是 1980 年,在荷兰花展上,有 100 多人染上病菌。第三次暴发是 1974 年 7 月,由于墨尔本水族馆管理上出现漏洞,空调冷却塔没有做卫生检查,导致澳大利亚爆发了该国历史上最严重的一次“军团菌”病。

有人把“军团菌”病称为“城市文明病”,因为“军团菌”病最容易发生在封闭式的现代办公环境里。通常情况下,一般人群患“军团菌”病的概率为 1/1000,但写字楼人群却高达 1/100。

“军团菌”病在 1968 年被世界卫生组织正式定义为“病态楼宇综合症”,专指在一个封闭的办公环境里产生的困倦、头晕、胸闷等不适症状。专家认为,“病态楼宇综合症”的致病原因主要有三点:一是封闭。在封闭的室内,由于进来的新鲜空气比较少,在氧气逐渐消耗的过程中,细菌也在加速繁殖。第二个原因是空调。由于空调在运转的时候有很多冷凝水,并通过排水管接到外面去,这种环境特别容易滋生“军团菌”。第三个原因就是装修、装饰材料散发甲醛、苯、氨而导致的化学污染。

那如何有效预防“军团菌”病的发生呢?专家们认为,首先加强室内通风,增加室内新鲜空气的比例;其次是通过一些技术手段来降低室内装修污染。

▶▶▶ “杂草”——易被忽视的健康隐患

刘小姐是上海某著名写字楼内的一名白领。她很爱养花,在自己那张并不大的办公桌上,也要用仙人球、水仙花等小盆景来点缀一番。然而,短短两三个月的时间,除了那盆仙人球之外,水仙花和小吊兰都相继枯死。不仅是刘小姐自己摆放的小盆景,就连公司租用的、有专人养护的观赏植物,不是叶片萎黄,就是根系腐烂。



18



