

上班族身心健康枕边书

——现代人的健康危机与养生之道

牧之 编著



第一章

上班族要提防“精英症”

许多成功人士,在事业向顶峰靠近的时候,却患上一种“精英症”:由于压力大,工作勤奋,总处于一种应激状态,由此导致各种心身疾病。如:抑郁焦虑、高血压、心脏病、头痛、腰痛、关节炎、哮喘、支气管炎、癌症等。这些都值得上班族们引以为戒。

什么是上班族“精英症”

社会精英是指那种社会地位比较高,受教育程度高的人群。现代社会还有一个大家都普遍认同的标准:那说法是他们创造的价值大,得到的物质收入也高。这个人群的特征明显:一、事业心强,有成就感。二、有强烈的工作动机,勤奋甚至玩儿命工作。三、能量充足,似乎永远不知疲倦,有连续工作能力。四、很看重自我声望,对自己要求严格,有很强的历史使命感,大多有舍我其谁的想法。五、他们总是处于一种应激状态。

由于精英人群所具备的这些特征,对其工作生活带来了严重的负面影响:

首先,生存压力很大。很多男士肩负着养家糊口的重任,看到别人有车有房,如果自己不拥有的话,大有无颜见江东父老之感。而这就容易形成一种玩儿命工作的状态,体力严重透支。为了改善生活,解决生存压力,他们拼命工作,改变个人地位以及提高在亲戚朋友中的威望。这样不断自我加码,最后就容易引发生命危机。由于精英人群总是时时、处处、事事表现能量充足,他们往往对体力透支、工作压力超过体能极限的危机状态浑然不觉。心理疾病又不是很快能表现出来的,它是隐藏在突然聚变中的潜在杀手。



其次,受过高等教育的人群往往普遍比较敏感。当前社会大众所拥有的相对剥夺感,这个群体也在所难免。相对剥夺感是人们在比较中所产生的一种心理失衡状态。当他们实际得到的和期待得到的之间、自己得到的和他人得到的之间存在很大的差距时,就会产生相对剥夺感。有相对剥夺感的人容易愤怒,发无名之火。有时这种愤怒就会转化为侵犯。好在这个群体一般都受过良好教育,会把这种相对剥夺感压抑在心里。从心身健康的角度讲,这会进一步加重他们的心理负担,影响他们的身体健康。

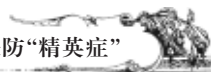
再次,根据研究,长期处于压力状态下的人会经过“警觉”、“反抗”和“耗尽”三个阶段。这就是说应激精神状态可以导致身体疾病。这种疾病被称作心身疾病,即不是由生理原因所产生的疾病,而是由心理原因所导致的疾病。这种心身疾病最典型的是高血压、心脏病,还有皮肤病、头痛、腰痛、关节炎、哮喘、支气管炎、癌症等。

上班族“精英症”的现状

有很多的心理疾病患者,在最初的诊断中都以为是生理疾病,通常经过一到两年的折腾,才会去找心理医生。对于很多上班族来说,除了有关知识的欠缺之外,更多的是不愿也不敢承认自己有心理问题。

在中国,精神疾患还是个相当隐蔽的杀手。通常最初的反应是会感觉到疲倦和累,抑郁乏力,甚至会出现心悸头疼,或者胃溃疡出血或者发生器质性的改变,表面上看是某种慢性病,实际上是长期的紧张、压力、抑郁等心理因素所致。

根据心理学的规律:遇到困难把原因归结为别人的人多患有焦虑症;遇到困难先责备自己的人多产生抑郁症。而焦虑和抑郁与追求和愿望成正比,与自信心成反比。职位越高、收入越高、压力越大。压力越大,抑郁焦虑的可能性就越大。而当今社会,心理疾病作



为“精英症”的一部分,已经成为困扰中年成功人士的一大顽症。

其实心理疾病只是“精英症”的一部分而已。那么,当代我们的社会精英,在各个行业中起着中坚作用的成功人士的身心健康现状又是如何呢?四组来自四个不同方面的数据进一步说明了“精英症”。

第一组数据来自北京零点市场调查有限责任公司,它是针对北京大公司的社会精英的。

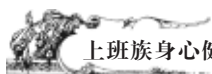
零点公司采用专门的心理学测评工具“枯竭量表”,对415位北京“社会精英”做调查,以评估他们的心理疲劳程度。如果达到三级就意味着心理疲劳非常严重,身心健康正在受到严重的威胁。而最终结果显示心理疲劳程度在等级三级及以上的人数比例达到了61.4%。心理疲劳的表现是:易疲倦;缺乏精力;易生病,脸色不好;与家人或朋友的沟通越来越少;容易忘事;容易忧虑、发愁;有迷失感,难以开心快乐,易急躁、发脾气。

第二组数据来自美国《财富》杂志(中文版)和北京易普斯企业咨询服务中心的调查。它是针对中国高级经理人的。有1576位高级经理人参与了调查,调查内容包括个人的压力状态(包括心理健康和身体健康)、心理衰竭水平、压力来源、压力应对方式以及对心理调适的看法等等。结果是70%的接受调查者感觉到压力的困扰。

这次调查用到了一个心理学的专用名词——心理衰竭(burn-out)。这种状况被描述成身体、情绪和心理上消耗殆尽的状态。在这种状态下,人将体验到持续的身心疲惫不堪、厌倦沮丧、悲观失望、失去创造力和生命活力,是身心健康的最严重后果。这项调查显示,高级经理人中有27%的人有较高的心理衰竭水平。

第三组数据是来自中国科学院心理研究所陈龙教授的。从2000年起持续至今,中科院以开滦煤矿作为个案,研究“社会转型期间不同职业群体主要社会应急源和心理健康”问题。开滦煤矿是中国





第二大煤炭企业,有11万多人,这次调查结果能反映出从计划经济到市场经济转型时期的所有问题。

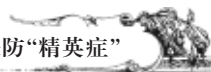
1995年至2000年间,这里群众上访来信上涨了三倍,因精神病人入院人数上涨三倍。在调研过程中,不断有干部死亡,都在四五十岁。调查显示:职位越高,承受压力越大,心理出问题的可能性也越大。参加调查的人当中有31.95%和11.21%的人曾经分别患有或正在患有恐怖症、焦虑症、强迫症、抑郁性神经症、疑病性神经症、癔症、神经衰弱等症状。

第四组数据来自媒体的报道。有媒体称:国家公布的一个专项调查中,中国知识分子平均寿命仅为58岁,低于全国平均寿命10岁左右。上海社科院《社会科学报》公布了一份跟踪近十年的“知识分子健康调查”,北京知识分子平均寿命从十年前的58~59岁降至调查时期的53~54岁,比第二次全国人口普查时北京市平均寿命75.85岁低了近20岁。而在上海地区,1994年调查的科技人员平均死亡年龄为67岁,较全市职业人群降低3.26岁,其中15.6%发生在35~54岁的早逝年龄段。中青年知识分子的死亡率大约超过老年知识分子的两倍之多。

上班族为什么容易患“精英症”

如果说上班族精英的工作性质就是脑力劳动,那么当前上班族精英的劳动强度已经远远地超出了他们可承受的范围。他们是在透支着自己的健康。举例来说,高校教师对学术的思考需要连续性和深度,虽然在家办公,却是不分白天黑夜,只要问题解决不了,精神就不可能松懈下来,工作也不会停止,所以格外容易疲劳。

再比如,大学教师不仅每人一年要承担数百个课时的工作量,因教学需要还要翻阅大量资料。现在实行的各种聘任制,对学术研究要求非常苛刻,规定非要拿到什么国家级、省部级的奖才行,评



定职称也规定要在学校指定的核心期刊发表多少篇文章才行。可全国一共才有多少奖、多少种期刊?怎么能保证所有教师都有份?所以在这样激烈的竞争环境中,为了能够使自己脱颖而出,许多高校的教师永远都处于高强度的工作中,把很大一部分时间放在自己的学术上,这样其实是把原来应当留给自己的家庭、休闲以及健康的时间给剥夺了。而这样的后果就是透支了自己的健康,透支了自己的生命。

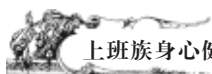
令人可悲的是,时至今日,一些媒体和领导仍在宣传废寝忘食、夜以继日的“工作狂”,表彰模范先进“鞠躬尽瘁,死而后已”的精神。不少单位一味压任务、促进度、抓成果,而且“鞭打快牛”,将中年精英逼上只能进不能退的“独木桥”,而很少关心他们的工作负荷和身体健康。而中年精英又总是对事业的期望值很高,常常以忘我工作来实现自我,不注意劳逸结合,缺少体育锻炼。中年精英中“过劳”现象超出了人们的想象。

其实不仅是在教育界,在其他领域的上班族精英也都面临着同样的境况。

警惕不健康的生活方式

为什么上班族精英英年早逝悲剧频频上演?除了遗传、环境、社会压力等因素外,一个最重要的因素就是不科学的生活方式。世界卫生组织早就指出:“许多人不是死于疾病,而是死于不健康的生活方式。”一个人能否长寿,固然有很多客观因素,但膳食不合理、吸烟、酗酒、运动过少等,足以证明是导致早衰早亡的重要原因。因此,“文明病”其实并非现代文明社会的必然产物,其真正根源恰恰是不文明的生活方式,因而在本质上是一种“不文明病”。许多中年精英长期处于紧张疲劳状态,为了事业,整日奔波,连一点点锻炼的时间也挤不出。结果,储蓄了金钱,透支了健康,浓缩了生命,刚





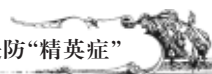
进中年就得了老年病,提前的病理死亡取代了自然的生理凋亡。这既是个人的悲剧,更是社会的悲剧。透过这些事实可以看出,我国的国民健康教育是何等欠缺,普及全民健康教育是何等必要!

健康是人生的“第一财富”,而健康的生活方式就是在为一生储蓄“本钱”。但是,健康的生活方式仅仅停留在口头上是不行的,关键是要落实到行动上。在美国,白领和蓝领相比,白领受教育多,知识多,收入多,自我保健意识强,结果他们的高血压、冠心病、糖尿病等慢性非传染性疾病发病率比蓝领低,总死亡率也低。这说明,健康的钥匙掌握在每个人自己手中,文明可以减少疾病。而我国的情况正好相反,虽然中年精英受教育多,知识多,收入多,但是他们往往因为许多非自愿的原因而放弃了合理的自我保健。其中很重要的一点就是他们没有时间来顾及自己的健康——他们太忙了!

我国的上班族精英对自己身体的重视程度,尤其是参加体育锻炼的情况又如何呢?目前,运动已经成为全球消除和预防“精英症”的一种最积极有效的手段。医学研究也证明,死亡率与人体通过体育锻炼所消耗的能量成反比。然而,在我国参加体育锻炼的人口中,71~75岁的占该年龄总数的46.1%,16~20岁的青少年占该年龄段总数的31.8%,而27~45岁的仅占该年龄段总数的6.7%。就是说,工作生活压力最大、亚健康问题最严重的中青年人,参加体育锻炼的比例最低。

试想,人类在地球上生活了大约300万年,进入文明社会不到一万年。此前不管打猎、畜牧或种植,都是户外的体力劳动。而专门从事脑力劳动的人的出现,不过一两千年。这区区千年的脑力劳动,对人体生理结构的影响,能跟几百万年的体力劳动相比吗?所以说,运动是人的第一需要,体育锻炼是中青年人的健康保证,一点也不为过。至于中青年精英的健康问题,社会要重视,个人更要重视。





如果说工作繁忙是亚健康的一个重要原因的话，那么不健康的生活习惯则是中青年精英亚健康的一个重要诱因。不注重锻炼身体，不良的饮食习惯，不充分的睡眠等等，这些不健康的生活方式对上班族精英的危害极大。

社会要发展、竞争在加剧，上班族精英在社会中的作用、地位越来越重要，与此同时上班族精英的健康状况也越来越引起人们的关注。那么，究竟有没有一些好的办法来应对呢？

带薪休假。根据《劳动法》规定，劳动者连续工作一年以上的，享受带薪休假。一些脑力劳动者说，如果能够带薪休假，哪怕只有几天也好。其实上班族精英一向好面子，义务感、社会责任感强，再加上传统思维习惯，休假观念没有被完全接受，谁都不好意思提出休假，怕领导和同事对自己有看法。因此专家建议：上班族精英休假，最好一年能够休息两次，但不要像黄金周那样旅游式的休法，而是身心的放松和调整，而且这样也是容易做到的。其实并不是单位不给上班族精英这个机会，而是许多中年精英为了自己的事业舍不得让自己休息一下，所以关键还是精英们要改变观念——健康才是事业的本钱嘛！

调整心态。大多的上班族精英都认为只要自己努力了，就能取得事业上的成功，所以才有了为了事业而拼命工作，而这一拼命就是不规律生活方式的流行；还有的上班族精英认为自己有成功的能力，但是怀才不遇，因而郁郁寡欢，这样的结果就是以烟酒为友，染上不健康的生活习惯。其实为了自己的健康，上班族精英应该改变对成功的概念和传统上班族精英怀才不遇时的“清高”心态。

其实，现代社会压力的存在人人有份，连民工也有压力，只是中年精英承担得更多一些。现代科研人员应该学会，在应对挫折时，不拿自己的健康作本钱。要学会接受不出成果、试验失败的事实，学会接受很多事的成功取决于各方面因素、不由个人意志而决





定,客观地对待事物,达观和超然。这样做,无疑有利于给自己的心理减压。上班族精英在工作时应该全身心投入,但从某种意义上讲,工作是为了生活,而生活不是为了工作,不能本末倒置。理解了这个道理,压力也许就会轻得多了。

层层防治。上班族精英发病率较一般人高的趋势正逐年增长。也就是说:高强度脑力劳动+体力活动缺乏+营养不均衡和因精神压力=现代上班族精英患生活方式病的成因。

因此,专家建议:

1. 在上班族精英集中的地方,要增加体育设施以及制订活动内容。比如工作一个小时就安排15分钟的体育活动,活动要达到心跳适当加快、微微出汗的效果。

2. 要定期进行医学科普的宣传,以利于形成健康的生活意识和方式。

3. 及时有针对性地进行体检,对存在的健康隐患及早处理,以防患于未然。

在对待疾病的问题上,专家建议:

1. 要了解自己的身体状况,定期做必要的检查。

2. 在家中,糖尿病人和高血压病人要备有供查血糖的仪器和血压表。

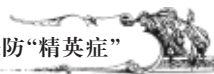
3. 要正确对待疾病。比如当患上高血压时,大可不必害怕和紧张,因为高血压一般要经过十年才会出现并发症。

4. 要避免激动的情绪,尤其高血压患者,因为紧张会使血压升高,而适量的运动,则可以使血压降下来。

5. 用运动的办法帮助睡眠,运动还可以减轻心理压力,如果心情总是不能好转,必要时就需要做忧郁症方面的检查。

不要做完美事业的牺牲品

精英们,尤其是那些上班族的精英们已经习惯了高强度的工



作,因为正如他们所说的那样,这是个竞争的社会,不进则退。激烈的竞争不容许你有片刻的休息;而生活习惯的问题,其实也是高强度工作的副产品,是工作繁忙的必然结果,试想谁不想有一个健康的生活习惯呢?但是,如果说“精英症”仅仅是指高强度的工作的话,那仅仅说对了一半,精英的问题不仅仅是高强度超时间的工作……

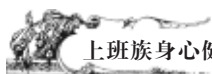
央视主持人崔永元在做节目的时候被人称作工作的疯子。“我们当时做《实话实说》的时候特别投入,我觉得我发病都跟这有关系,有点钻牛角尖,希望每一期节目都做好,希望一期比一期精彩。老是这样想,有这个责任感的时候,你就会觉得特别痛苦。”崔永元在做客《艺术人生》时承认了对工作的完美要求是精英的心头之痛。不肯放弃,不肯降低标准,最后的结果是导致自己痛苦。

精英分子总是一个社会中最有责任感的人。这种责任感成为精英的一种内驱力,成为他们审视自己的一个标杆。当理想和现实发生碰撞的时候,直接受到伤害的是知识分子的精神。这一点也被心理学家所证实。美国心理学家曾经说过,抑郁、焦虑、失眠、强迫等病症袭击的往往都是有抱负、有创意,做事情非常认真的人。这样的特质描述,与城市精英层是不谋而合的。

其实无论是超额工作,还是对工作的完美要求,从根本上来说还是由于我国处于这样一个剧变的时代。对成功、事业、成就等一系列精英们所关注的问题的评价体制出现了误差,另一个方面则是因为作为社会精英,他们对自身的要求过高,甚至错误地认为自己可以胜任一切挑战,只要自己愿意付出。这样的结果就是对自身的无限索取,对健康的不断透支。具体来说主要有以下两点:

首先,在社会急剧变迁中,人们一般会产生某种“欲迎还拒”的





矛盾心理。“精英症”的产生肯定与当前的社会转型状态有关。在个人和社会关系模式中，“精英人格”是一种“超我”型人格，为理想主义所管理着，把自己完全整合进社会。“精英人格”又是重视“理想自我”的，当他们发现其“实际自我”与“理想自我”存在很大差距时，其自尊心就会降低。因此，正确处理个人与社会的关系，正确选择个人的理想自我，是改善“精英”人群身心健康的关键。

另外，“精英症”的产生还跟我们目前整个社会的评价体系过于功利有关。过去评定一个人是否成功，是看其知识与才华，以人为本；现在则经常被简化成为对财富与不动产的拥有，以物为本。这种以物为本的、浮躁的、表面化的价值导向也影响到一些专业职称的评定。例如，现在一些地方的职称评定，只看论文数量，而很少考虑其他。在这个市场价值导向的社会中，论文能否发表还取决于其他重要制约因素。所以，这种评价体系，既使身处其中的人变得功利圆滑，世俗不堪，又使他们在学术研究和世俗交际之间疲于奔命，或多或少地丧失了这个群体的精神操守。

必须小心的十种不良状态

无论是工作、心理原因还是不良生活习惯，其实社会精英的健康敌人主要表现在以下十种不良状态。如果你发现你不幸的有其中一半以上情况，那么你就要注意了，别让你的健康在不知不觉中离你而去。

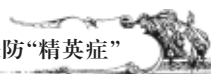
杀手1：工作时间长

社会精英工作的最大特点，就是工作时间长。人们常常发现办公室挑灯夜战的灯光也就不足为奇了。

杀手2：工作压力大

社会精英排名第二的特点，是工作压力大。深居各行各业的社会精英阶层汇聚了不同专业的顶尖人才，肩负着工作单位赋予的





神圣使命和工作重担,因此人与人之间的竞争尤为激烈。这样的工作态度,逐渐形成一种“不断挑战自我”的企业文化,因而造成常态性的工作压力。

杀手3: 睡眠不足

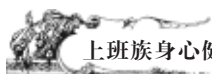
精英们由于经常性的超时工作,“睡觉”已成为他们生活中最大的奢侈。苏州工业科技园区的王先生表示,因为大多数的白领都住在公司提供的宿舍内,所以平常工作到晚上10点都是正常的,而回到宿舍后,多数人还会上网找资料,或者是玩线上游戏、听音乐。由于平时经常每天只睡五个小时,利用周末假日补眠,也就成为社会精英难得的享受,不过也失去参与各种聚会活动的机会,使得生活圈愈来愈狭窄。

杀手4: 职业病特多

近几年来,各大媒体陆续报道中年精英猝死在工作岗位上的新闻屡见不鲜,引起社会关注的是一个隐形杀手——职业病正悄悄地把魔爪伸向都市社会精英们。其实工作时间长及工作压力大,后遗症也就是职业病也多。去年,某科技公司的员工进行年度体检,发现员工普遍有尿酸偏高的现象。除此之外,园区的员工还有血脂高、脂肪肝、体重偏重、胃病、痔疮等毛病。这些都是因为工作时间长、用脑过度,工作压力大、饮食不正常及运动量偏低所引起的。再者,大家都在员工餐厅内解决三餐,而员工餐厅偏咸的大锅饭式烹调,也是造成血压偏高的帮凶。

杀手5: 与家人相处时间短

有个温暖的家,是精英们普遍的梦想,但对于住在宿舍的单身白领来说,只能每隔一段时间回家探视父母,而对已婚的白领来说,家庭生活通常也成为事业发展的牺牲品。早上出门时,孩子还没起床,晚上回到家后,孩子早已入睡。为了工作必须牺牲与孩子共同成长的经历,只能用物质及最好的教育,来弥补对孩子的愧



疚。

杀手6：不进则退的学习压力

不管从事任何行业,只有每天持续不断地进修,才能保持自己不被追上,而社会精英在这方面的感受和压力特别明显。

杀手7：追求高效率

速战速决、保质保量地完成工作目标是社会精英们提高效率的一种工作方式,今天做这项工作花了30分钟,明天就要想办法缩短到25分钟,接下来还要设法缩短到20分钟,为了让工作效率发挥到淋漓尽致的地步,就要将更高的要求、更高的目标排上日程。

杀手8：工作环境压抑

界限分明的格子间及上司严肃的表情,使本来就很紧张的精英人士雪上加霜。“工作环境太压抑了。”这是社会精英最常说的一句话,也难怪他们上趟厕所也要大跑小踮地匆匆忙忙,也难怪社会精英会觉得世界上最难懂的就是人。总而言之,工作环境太过死板、没情调。

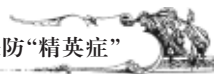
杀手9：与人沟通机会少

一些科技精英,每天所面对的都是图纸、文案、计划等,等待解决的问题一大堆,因此与人面对面沟通的机会很少,与人沟通也多半透过机器进行(如电子邮件、ICQ),如果在沟通过程中遇到问题时,至少比较不会尴尬,或者可选择直接离开。久而久之,社会精英也就习惯跟没有表情的机器沟通,遇到活生生的人反而不知道该怎样相处。

杀手10：性格发生裂变

许多在真实生活中不善表达,见到如花美女会口吃、冒冷汗的社会精英,因为习惯透过键盘和鼠标与人沟通,往往在卸下拒人于千里之外的冷漠面具后,在网络世界中摇身一变,或是热心解决网友的计算机问题,或是成为口若悬河、风趣幽默的翩翩君子。这也





造成许多社会精英的性格分裂,摇摆 in 虚拟与现实世界之间,成为潜藏两种极端性格的“两面人”。

善待自己,适当地给自己“松绑”,才是上班族免受“精英症”困扰的最好处方。让我们的上班族记住这句话吧——“最后的禁忌,不是性爱,不是酗酒,不是毒品,而是职业压力。”美国《财富》杂志以这样的观点阐述现代社会对人的损害。

上班族常见疾患

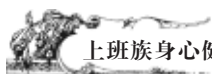
上班族发生心理障碍的比例高于其他人群。细细分析便可以发现其中的原因:现代的上班族往往面临多重压力,他们多是各单位的骨干,身处关键部门,自身的社会责任感很强,希望将工作做得更好,由此造成超负荷运转,这是社会方面的压力;更要承担家庭重担,面临经济问题,婚姻压力(感情危机在这个阶段表现得最为突出)。据了解,上班族人群普遍性欲低下,患前列腺肥大的比例也很高。性生活不和谐又直接影响家庭关系,进一步增加了自身的压力,因此,他们的心理负担比较重,最常见的几种表现为:心理危机、抑郁状态、焦虑状态和无望无助状态。

现在,上班族心理障碍的发生,正在向低龄化发展。北京某高校开设的心理咨询专家门诊,从应诊时间内来就诊的大学生中发现的问题也无奇不有。这些状况应引起大家的重视。

在中国,尽管心理门诊的数量在近几年内猛增,由于种种原因,其普及程度颇为有限。但是,有一点是明确的,如果发现自己的心理障碍已到了自己不能解决的地步,并出现诸如头痛、失眠、心慌气短、便秘腹泻、局部肌肉痉挛、流鼻血、脸上长疮、容易疲倦、易激怒等症状时,即是心理障碍向脑体疾病转移的先兆。这时进行心理咨询和治疗非常必要。

上班族的易发疾病,几乎全部是慢性疾病,由于这些疾病治疗





难度大,后果严重,因此日常的预防和保健就显得极为重要。

不可忽略的养生要诀

对于上班族来说,事业和压力都是生活中不可缺少的组成部分,关键的问题是究竟是把健康和事业哪个放在主要地位的问题。如果能认真研究和坚持做到养生要诀,就有利于延年益寿。现提出二十法,供朋友们参阅。

测体重 要注意体重,过于肥胖会减少你的寿命。采用一种简单的计算方法,即用身高的平方除以体重,所得数如超过25为超重。例如你的身高是1.70米,用 1.70×1.70 ,结果是2.89。如果你的体重是75公斤,用 $75 \div 2.89$,结果是25.95(正常指数是20~25)。

不抽烟 抽烟会使寿命平均减少十年。在40~50岁期间死亡的人,30%是因患与抽烟有关的疾病而致命。因抽烟而患肺癌、支气管炎的占总患病人数的9%;有20%的抽烟者患心力衰竭。但若在50岁以前戒烟,你仍可恢复健康。

少喝酒 对某些人来说,酒有着特殊的危险。如抽烟的人,酒又喝得很多,其患食道癌的危险可能增加44%;酒能增加患肝癌、口腔癌和喉癌的可能性;酒可升高血压,从而导致心脏病和脑卒中。

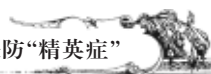
控脂肪 每天脂肪摄入量不得超过总热量的30%,也不可少于15%。高脂肪饮食可导致肥胖症、心脏病和高脂血症。

多果菜 维生素A、维生素C和维生素E有保护身体健康的作用,每天至少应食用400克水果和蔬菜(不包括土豆)。

多纤维 含丰富纤维素的食品是维生素和矿物质的一个重要来源。食物纤维有助于消化,保护你免得胃肠道疾病。

多进钙 中年人应注意补钙。鱼、杏仁、绿色蔬菜和奶制品(脱





脂奶)都含丰富的钙,应多食。

重淀粉 淀粉能保护你不受病菌感染,能预防心脏病和癌症。你的食谱上必须有面包和米饭,也可每天吃80克小扁豆或土豆。

常吃鱼 吃鱼能延年益寿。鱼脂肪少,而且多为人所必需的脂肪。多吃鱼能增强人体的免疫功能,提高防病抗病能力。

少吃盐 每天食用比身体所需多10倍的盐,就有患高血压和心脏病的危险,对有慢性肾病、肝病的中年人更是不利。

少咖啡 咖啡同心脏病的发病有直接关系,每天喝六杯咖啡的人,死于心力衰竭的风险可增加三倍。

少吃糖 糖不仅会毁坏你的牙齿,而且会加大患肥胖症、糖尿病、高血压的危险。

多运动 45岁左右常进行体育锻炼的男子,比不锻炼的人患心脏病的比例要小三倍。每天应当锻炼30分钟。年纪大的人应当从事不太剧烈的运动,如散步、骑自行车、爬楼梯等。

忌乱性 性生活不能乱。撇开有患爱滋病等性病的危险不谈,变换性伙伴会造成心理压力,并使生活失去节奏。

淡名利 不能不顾健康、不惜代价地去追求升迁发迹。过分劳累和不安定的生活是影响寿命的一个重要因素。

择居处 医生们发现,生活在一个不适宜的环境里,会经常生病或烦恼,中年人应尽量改善居处条件。

选职业 应从事你喜欢做又能胜任的工作,否则职业对你的寿命将会有不良影响。

避车祸 车祸是人类的第四大杀手,死亡率仅次于心脑血管病、癌症和呼吸道疾病。

勿自扰 消极的情绪(紧张、焦虑、忧郁、沮丧)会使人生病。不要老去想生活中那些悲哀和苦恼的事,尤其是死亡、事故和疾病



等。

应结婚 有配偶的人,早死率比独身者、丧偶者、离异者明显要低。

