白领阶层的保健包括了各种职业病的治疗、预防；生活方式、心理状况的调节；工作中的保健、日常生活的运动及常见病防治等诸多方面的内容。白领一族的保健特点在于，他们的健康不仅决定于遗传、营养、生活方式，也决定于工作的环境、性质、心理状况。白领一族的保健不仅仅是针对工作环境中有毒物质的污染，而且包括了因紧张、劳累等导致的心理、躯体各方面疾病的防治，以及日常生活中的健康知识与保健技能。所以，白领一族的保健有其鲜明的特点和独立的范围。白领一族的保健包括了除小儿科之外的各个医学领域，但又因职业的特点决定了他们有固定（或相对固定）的工作时间、场所、性质，因而与非职业人群的保健是有明显区别的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、办公室病面面观

1. 为什么近半数白领属于亚健康

“亚健康”是指人体界于健康与疾病之间的边缘状态，无器质性病变，但有功能性改变。它与脑疲劳有密切的关系,也称‘疲劳综合征’;通俗点说,就是人们常说的“到医院检查不出病，自己难受自己知道”的那种状态。我国卫生部对十城市上班族的调查表明，上班族中处于“亚健康’状态的人占 48%。医学专家、心理学专家提出，产生“亚健康”状态的根本原因是心理承受能力较差。

现在白领阶层，几乎每天都面临着新的挑战，精神压力很大。如果心理承受能力较强，及时调整心态，随时化解压力，就不会“积劳成疾”。反之，精神压力长时间积蓄，大脑超负荷运转，妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充，使内分泌功能紊乱，交感神经系统兴奋过度，自主神经系统失调,导致脑疲劳,从而引起全身的‘亚健康’症状。浑身无力，头晕眼涩，心悸气短，失眠健忘，上火便秘，没有食欲等等。它还会降低人的免疫力，使人易患感冒和流行病。

找到病因，对症下药就不难了。让“亚健康”远离自己的最佳方法就是不断提高自己的心理承受能力。这是一个漫长的过程，不是一时一刻就能完成的。

2. 为什么高科技办公室会引发大量职业病

研究发现，与工作环境相关疾病的数量在今后 10 年内可能呈爆发趋势，现代高技术的发展非但不能提高员工的工作环境，还可能引发大量与职业相关的疾病发生。

研究人员调查了 100 名普通医师和 100 名人事主管。近 3/4 的受调查医师预测与工作相关疾病的病人数量将逐步增多；人事主管同样持悲观看法，其中近一半承认办公场所的技术进步正在引发新的疾病，而 68%的人表示公司必须重新考虑他们对待员工健康的态度。据悉，多发性职业病主要有重复性劳损、背痛和眼部劳损。

研究人员表示“：公司经理们在 21 世纪将面临各种各样的挑战，在一定程度上员工因办公环境而缺席的情况可能会越来越多。”“我们的研究表明，公司有必要开始考虑重新评估他们看待员工健康的标准，以确保营造一个安全健康的办公环境。”

因此，必须采取积极的行动，提高人们对现代职业健康事业的意识。

3. 为什么久坐办公室会百病丛生

随着现代科学技术的发展，人们的劳动强度逐渐下降，处理信息的工作量日益增多，在办公室工作的人数比例日趋上升，从站着干到坐着干，这是现代文明的重要标志。

经常俯首于办公桌的人，胸廓活动受到限制，心肺功能得不到正常的发挥，患心血管和肺部疾病的机会就会

增多。头部长期处于前屈位，颈部血管受压，颈部肌肉就会呈紧张状态，局部血液循环不够流畅，使大脑的血液和供氧量减少,就会出现疲乏、头昏脑胀、呵欠不止,记忆力和思考能力减退，使工作效率下降，时间长了，还可能发生神经衰弱。长期低头工作，颈椎间的平衡失调，颈部的韧带、肌腱、腱鞘得不到应有的松弛，就会形成颈椎骨质增生,颈项韧带钙化、骨化,颈项随之僵硬变直,出现类型不同的颈椎病。部分病人在肩胛间区、肩部和上臂部有间歇性麻木感,枕后、颈周、颈胸交界处、双肩胛间区,有局限或广泛压痛，少数患者在这些区域又感觉迟钝，但无头颈运动障碍。

另外，久坐还常使腹部肌肉松弛，腹腔血液供应减少，胃肠蠕动变慢，各种消化液的分泌也少于正常水平，导致消化机能减退，食欲不振，腹部胀气和便秘。久坐办公室，下肢屈曲且活动少，腿部肌肉得不到锻炼，静脉回流不畅，时间长了，下肢静脉和直肠附近的静脉丛经常淤血，这时下肢静脉曲张和痔疮的重要形成原因。

年轻男性常坐办公室，臀部皮肤分泌腺常受堵塞而易生疖和毛囊炎，俗称“坐班疮”。另外，使得患糖尿病、胆结石、心血管疾病的机会明显增加。据国外报道，久坐办公室引起的便秘以及免疫机能减退，使人患结肠癌的发病率大幅上升，所以有专家把肠癌称作“办公桌工作癌”。

为了防止办公室疾病，可以采取以下措施。①坚持户外活动,一个小时休息一次,到处走走,以调节神经、改善视力、减轻疲劳;②经常开窗通风换气，不要老在空调

房间里坐着；③改善工作照明，美化环境，使自己的工作环境清静优雅。

4. 白领需要警惕哪些健康问题

(1)血液循环流通差：人体内的亿万细胞要靠血的运动来完成其新陈代谢功能，而久坐引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩甚至丧失力量。久坐者，血液循环减慢，使身体内静脉回流受阻，直肠肛管静脉容易出现扩张。血液淤积后，致使静脉曲张，并可能患痔疮，发生肛门疼痛、流血甚至便血等现象，长此则会导致贫血。妇女还因盆腔静脉回流受阻，淤血过多导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。

(2)颈椎问题麻烦大：人体骨骼中，各关节连接处只有通过运动这惟一的方法才会产生一种黏液，以防止骨骼间相互磨损。而久坐少动者的骨连接处无法产生这种黏液而变得干燥，继而引发关节炎和脊椎病。久坐不动不仅会引起颈椎僵硬，影响了颈椎动脉对头部的供血量和推动，使人体的正常生理弯曲被破坏，失去了体态美感，而出现弓背或骨质增生；久坐还使得整个躯体重量全部压在腰骶部,压力随承受面分布不均,会引起腰、腹、背部肌肉下垂、疼痛，脊椎肌肉也因循环欠佳而失去弹性而出现痉挛现象。

(3)心、脑血管藏隐患 久坐少动者,热量消耗自然就少，人体对心脏工作量的需求随之减少，由此引起血液循环减慢，心脏功能减退，血液在动脉中容易造成沉积，以至出现心肌衰弱，易患动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。由于身心状况是互为影响的，久坐会使精神压

需要全本请访问 www.ertongbook.com

抑、头昏眼花、倦怠乏力,有时还会引起烦躁上火,出现牙痛及咽喉疼痛、耳鸣及便秘等症状。而大脑会因身体活动少，引起供血不足，出现头晕或手、脚麻木等不适之症，长此下去易致慢性眩晕、中风等症。

(4)消化系统会紊乱：久坐不动者，每日正常摄入的食物，聚积于胃肠，使胃肠负荷加重，长时间紧张蠕动也得不到缓和，长此以往可致胃及十二指肠球部溃疡穿孔及出血等慢性难愈顽症。而食物中的脂类、淀粉等物也由于久坐少动，而过多地转变为脂肪，导致肥胖。久而久之，身体内各大、小动脉管内壁就将瘀积大量脂类，致使全身组织、系统供血不足，加速以上疾病的发生，造成恶性循环。鉴于久坐不动易发生如此之多的疾病，医学专家建议，凡因工作需要久坐的人，一次不要连续超过 8 小时,工作中每隔 2小时应进行一次约 10 分钟的活动，或自由走动，或做操等，以避免发生上述疾病。

白领易患神经衰弱、高血压、心脏病、胃病、消化不良、便秘、痔疮等疾病。他们可选择一些全身性的，以及能增强心肺功能的活动项目，如步行、慢跑、游泳、球类、爬山等。身体较胖者为防止脂肪堆积，宜选择慢跑、步行、游泳、骑自行车或球类等运动项目。个子瘦长者可多进行俯卧撑或引体向上，哑铃、拉力器及器械体操等练习,以增强肌肉力量 也可进行跑步、打球、游泳等全身运动，以促进消化吸收功能，使体质壮实起来。体弱多病者宜从运动量小,缓和安全的项目,如太极拳、散步、保健体操等开始，待适应后再进行慢跑等。

5.职业女性为什么易患办公室病

研究表明，女性因工作发生疲劳性损伤、肠激惹综合征、头痛、焦虑和抑郁的比率明显高于男性。过度疲劳、情绪紧张等等都会影响职业女性的身心健康。

占全部职业性疾病 60%的是表现为麻木和严重疼痛的手、肩、臂疲劳性损伤，其中男女比例是 1:3，职业女性远高于男性。过去一度认为这种比例失调是男女力量和体形不同而致。现在则知道与女性多从事的电脑操作一类需要手部和上肢重复性运动的工作有密切关系。另一方面，工作方式不当也是重要原因，如患有腕管综合征（最常见的是疲劳性损伤）的人打字时用力过度，所用的力量比所需的力量超出 4～5倍。

职业女性患肠激惹综合征的人数是男性的 3 倍。这种疾病表现为腹痛和异常肠运动。虽然尚不能肯定工作性应激是肠激惹综合征的直接原因，至少是十分重要的诱因，一些职业女性工作越紧张、压力越大时肠胃活动越活跃，往往在一些重要的场合带来不适。

职业女性患紧张头痛的倾向比男性明显，尤其是那些受到正规教育的和刚参加工作的女性最容易发生，而长时间进行电脑操作、持续承担高强度的工作是主要诱因。

尽管职业女性容易患病，但多为功能失调性疾病，而非病情难以逆转的器质性病变。所以关键在预防，应从改善环境因素以及自我调节、加强锻炼增强个人体质入手。

6. 白领为何小毛小病不断

经常听到一些在高级写字楼工作的白领抱怨头痛、头晕、眼睛干涩、喉咙不舒服、很疲倦、容易感冒等，有的甚至一言以蔽之“浑身不舒服”。过去，人们一直以为办公室工作环境是所有职业中最好的，现在似乎不对了，于是疑神疑鬼起来。有人认为是空调设备造成的，有人又说是电脑、复印机等现代办公设备在作怪，还有人认为是因为工作节奏太快，一时间众说纷纭，莫衷一是，似乎出了什么新问题。

事实上，作为一种职业，办公室工作本来就会存在职业卫生问题，这不是一个新问题，只是一直被忽视了。在现代化办公室出现以前，办公室职业就有一些多发病存在，如颈椎病，这与桌椅高度，即人体功效学的因素有关。当然，目前的现代化办公室已考虑到这一因素，对桌椅高度有了一定的规范。另外，办公室职业以脑力劳动为主，工作性质与体力劳动不同，对人体健康的影响也有其特点。近十几年来，中央空调及电脑和复印机等现代办公设备的介人，又形成了一些新的关注点。中央空调或其他空调设备的使用，形成了一个相对狭小的封闭空间，新风不足的空气通过空气压缩机在循环使用，室内建筑材料、装饰材料、家具设施、办公设备等挥发出的气体物质，人体排出的废气，人员进出带入的灰尘和各种微生物以及空调管道中长期不清洗而孳生的霉菌等难以及时排出室外，造成蓄积。再加上相对恒定的室温和湿度、为工作需要而设计但对人体并不适应的照明度等。虽然这些因

素都是较微量的，但长此以往，会对人体健康造成一定影响,所谓的‘ 大楼综合征 ’就是其中之一。

“ 大楼综合征 ” 是指人长期在封闭式的空调型建筑物内,可能出现的一系列症状,如眼干、眼痛或刺激感、喉咙干痒、头痛、疲倦感、注意力不能集中等。除了‘ 大楼综合征 ’外,还有一种现象已为公众所知,就是在这种环境中，如一人患上感冒这样的飞沫传染性疾病，其他人也很容易传染上，搞得一个办公室中几乎人人难以幸免。除了病源性细菌或病毒不能及时排出外，还有一个重要原因是人体自身免疫功能下降或失衡。

尽管写字楼生涯存在亚健康的隐患，但白领不可能就此离开这一工作环境。要保持健康的身体状态和旺盛的精神状态，可以采取一系列措施。在整体环境上，应实施禁烟规定，以尽可能减少不必要的附加污染，适当加大中央空调系统的新风进入量，安排室内绿化以减轻污染和改善视觉背景，重新装修后应进行充分通风后再投入使用。对于个人来说，应适当调整工作节奏，在半个工作日中间尽量安排 10 分钟左右进行室外活动，如做做行之有效的工间操；平时个人也应加强体育锻炼的自觉性，以提高自身的免疫功能和对外界环境的适应能力。

希望广大白领以及将要加入白领行列的人士，对封闭式现代化办公室环境给人体健康带来的影响有一种全面、正确的认识。最重要的，是采取积极的自我保健措施，只有拥有健康，才能更好地工作。

7. 白领为什么易患脂肪肝

有一项调查显示，上海已成为脂肪肝的高发区。而白领阶层中患脂肪肝的比率高达 12.9%。而其他一系列疾病发病率也相当高,如肥胖症、高脂血症、高血压、冠心病等。

脂肪肝是一种危险的疾病，是因肝内脂质，特别是三酰甘油过多堆积所致。它很容易发展成为肝纤维化及肝硬化。而白领的脂肪肝、高脂血症等患病率之所以比整个人群实际患病率高，可能与白领的生活水平相对较高，体力消耗又相对较少有关。而白领常有的过量摄食、进零食、吃夜宵等不规律的饮食方式，又扰乱了正常的代谢，为脂肪肝和肥胖的发病提供了条件。另外，临睡前加餐及喜吃零食是患脂肪肝的危险因素，而酗酒则可引起并加重肝内脂肪沉积。因此，预防脂肪肝必须做到以下几条：①调整饮食，使三餐正常化；②切忌酗酒；③适当锻炼；④控制体重。其中第一条至关重要。

8. 白领为什么要防痛风

痛风的症状最容易出现在大脚趾根部。一旦形成痛风，每隔数小时或半天便会出现一次剧痛，并长期维持这种症状。脚趾根发麻，也许就是痛风的前驱症状。痛风的临床检查表现为血中尿酸值超出正常值，会不定期地发展为痛风。

近年来,以 20～30 岁青年男性，尤其是男性白领为代表，血液中尿酸浓度偏高的高尿酸血症患者，呈逐年增

加趋势。虽然目前我国尚无确切的统计数据，但医学专家们已敏感地意识到了这一趋势。日本的一项调查表明,将近 20%的成年男性，尤其是男性白领患有高尿酸血症，并可能直接诱发痛风和尿路结石。研究表明，白领中常见的过量饮酒、大量食用可导致体内产生尿酸的动物内脏等不良饮食习惯，以及肥胖等，都可诱发高尿酸血症。而且许多高尿酸血症患者还同时并发高血压、糖尿病和动脉硬化。

尿酸由人体的肝脏、骨髓、肌肉等生成，在未经分解的情况下由肾脏、消化器官排出体外。成年男性体内的尿酸总量为 7 毫摩尔左右，其中将近一半每天交替排出体外。如果生成量增加，排泄量减少，尿酸在血液中的浓度就会增高，出现高尿酸血症。如果不及时加以控制，便会发展为痛风。

根据世界卫生组织制定的一项标准，血中尿酸值男性在 416 微摩尔／升以上,女性在 357 微摩尔／升以上,即可判定为高尿酸血症。血尿酸一旦超出正常值，便会形成尿酸盐。所谓痛风，即是尿酸盐随血液流到达下肢的远端，在关节及其周围以结晶形式沉积，并压迫该处神经，引起发麻，重者剧痛难忍。尿酸盐结晶沉积在肾组织内，可引起肾炎和肾结石。

值得庆幸的是，高尿酸血症同样是可以防治的。据对大约 40 位高尿酸血症患者的一项跟踪调查，减少一半饮酒量，坚持以蔬菜为主的饮食调养，3 个月后，这些人的平均尿酸值从 536 微摩尔／升降低到 434 微摩尔／升。由此看来，养成良好的饮食习惯，无疑是预防高尿酸血症

需要全本请访问 www.ertongbook.com

最为行之有效的方法。

9. 白领为什么要防心理疾患

世界卫生组织对健康所下的定义是：“不仅是指没有疾病和虚弱，而且要有健全的身心状态和社会适应能力”。随着传统的生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转化，身心问题已成为社会关心的首要问题。而白领族由于善于接受新知识，观念更新较快，因而，他们利用心理咨询解决“心”病的意识在社会上也领先一步。同时，由于他们的工作压力相对较大，“心”病也相对较多，因而其心理问题更引起专家们的广泛重视。

据有关部门调查估算，全国有心理障碍者占总人口的 10%左右,城市中有 25%的人存在显性或隐性心理危机，而白领是其中相当突出的人群。目前白领的心理问题主要由工作压力太大，恋爱感情纠葛，人际关系处理不当等原因造成，不少人表现出抑郁、焦虑的倾向，严重的则已患有抑郁症、焦虑症等。

令人担忧的是，心理疾患往往会导致躯体疾病。许多心理障碍者因精神因素引起头痛、胸闷、贫血、乏力、失眠或胃部不适、腹泻,甚至胃溃疡、心脑血管病等。

因此，白领族应尽量释放心理压力，解脱精神负担，愉快地生活和工作。特别提醒男性白领，一旦发现自己无法适应周围环境，一旦感到自己不能控制情绪，千万不要压抑自己，请坦然地走进心理门诊。

10. 什么是办公室病

现代化的办公楼及新式的办公设备不断投入使用，人们的工作环境似乎正在日益改善。但是一部分人在这样的环境下工作反而出现许多过去没有过的不适症状：容易疲倦、头晕眼花、反应迟钝、烦躁不安、呼吸不畅、食欲减退等。医学专家们称之为“办公室综合征”。

第一大症状：呼吸不畅、头晕缺氧。空调能给办公人员提供比较适宜的温度，同时不可避免地带来一些弊端。为了保持室内温度，办公室的门窗往往紧闭，缺乏自然通风，整个大楼或办公室形成空气流通不畅、相对封闭的空间。人们呼出的大量二氧化碳、吸烟产生的烟雾和某些办公设备（特别是复印机）散发的有害气体积聚其中。空调系统里有水分滞留，成为某些细菌、霉菌、病毒的‘藏污纳垢’之地。

第二大症状 失眠、持续疲倦无力、抵抗力下降、易患感冒等。

第三大症状：咽喉干燥疼痛，呼吸道无菌性炎症。患病人群为频繁使用复印机的工作人员等。电脑、显示器、手持电话及其他电子设备均产生一定剂量的电离辐射。虽然就单一设备而言，其所释放的电离辐射一般符合工业卫生标准，但如果人们长期处于这些电子设备密集的环境中，持续的辐射难免对人体产生不利的影响。

第四大症状：肺病。患病人群为工作在“危险的”写字楼中的人们。有的写字楼吊顶材料中石棉的含量过高，而医学研究早就发现石棉与肺癌有密切的关系。还

有一些内墙涂料中含有致癌、致畸变的成分。

办公室里的疾病由以下几种因素产生：①久坐办公椅，活动量降低，血液循环减慢，胆固醇类质脂过氧化物容易附着在血管壁上，发生血管病变，尤其臀部受压迫，人的整体循环受阻，除患心脑血管疾病外，还容易产生颈椎病、腰椎病。②脑力劳动量增大，神经过度疲劳紧张，末梢血管痉挛，发生很多神经性疾病，如头晕头痛，失眠健忘等。③由于肺活量降低，呼吸方法不当,再加上室内空气污染，造成缺氧症。④正常人体每天需补充水分2000～2500 毫升，每天从食物中摄取的水分达 1000～1500毫升；另外，每天饮水量应达 1000～1500 毫升。很多人由于不能补充足够的水分，血液粘稠度增大，使血液流动性差，除造成血管病变外，使人体供应营养和氧气的能力降低。因为氧气也是随血液供应给人体各部位的每个细胞的。⑤吸烟、喝酒、夜生活过多，或工作紧张加班加点，超负荷工作，都是影响健康的重要因素。上述诸多因素直接影响大脑和心、肝、脾、胃、肾、胰等脏器以及脊椎、四肢的健康。

11. 什么是白领综合征

白领综合征是专家从心理、身体和社会三方面，对白领族作的一个全面诊断结果，对一向虽自我感觉良好但已有身心疲惫隐患的白领族而言，这无疑是给他们扔下一枚重磅炸弹。多数白领者正当壮年，进入新陈代谢的高限阶段。因此，他们反映出现的不适症状都具有成人病的特点 同时,又具有显著的‘ 白领特色 ”。其典型的症

状表现为：

(1)疲劳：疲劳是指机体由于缺血、缺氧而使体内糖类的无氧酵解增加，产生大量乳酸，堆积在机体各个组织间隙，出现肌肉酸痛和疲乏无力，导致机体器官系统功能应激力和反应力下降的一种状态。疲劳使机体的生理过程不能将身体机能维持在一定的水平，最终可导致身体衰弱，抵抗力下降，并引发各种疾病。由于长时间处于高强度、快节奏的工作中，缺乏必要的休息和适当的调整，疲劳理所当然成为白领族易发的最主要的症状。

(2)记忆力减退：记忆是大脑的高级功能，通过大脑的海马区细胞群的作用来实现。记忆力的好坏通常可以作为判断一个人聪明程度、智商高低的标准。正常人记忆力个体差异很大，只有通过与本人过去相比较，发现其记忆力明显不如从前，才能确定为记忆力减退。脑力劳动强度过大是白领族工作的主要特点，加之巨大的压力，使白领人士时常因为脑疲劳而导致记忆减退。这是一个危险的信号，其恶性发展可能导致痴呆症。

(3)缺氧：缺氧产生的原因包括：①外界供氧不足；②人体对氧吸收利用率低；③机体对氧的需求增大。其后果在短期表现为胸闷、气短、疲倦、反应迟钝；长期缺氧则易导致细胞萎缩、死亡，导致器官病变。人的心脏和大脑是耗氧量最大的器官，所以，白领对氧的需求相对较高，而相对封闭的工作环境又使白领难以呼吸到新鲜空气，缺氧的现象便十分突出。

(4)免疫力低下 免疫力低下是指因各种因素使人体对体内、外致病因素的反应力低下和抵抗力降低，它是导

致机体感染和疾病迁延不愈的重要原因。环境污染、压力巨大和营养不均衡是导致免疫力低下的主要因素。特别是白领者，因为工作紧张和生活无规律，疲劳的身心不能得到及时有效地休息、恢复和营养得不到及时补充，免疫力降低较为明显。白领者多患感冒、肝炎等传染性疾病就缘于此。

(5)维生素和矿物质缺乏症：对白领者而言，主要是缺乏不能在体内长期贮存的水溶性维生素和部分矿物质的吸收不良，由此而出现一系列的维生素和矿物质缺乏症,如食欲不振(缺乏维生素 B_1),眩晕、失眠(缺乏维生素 B_2),精神恍惚(缺乏维生素 B_{12})贫血(缺乏维生素 C、维生素 B_{12}、叶酸、铁等)。此外,因脂溶性的维生素 D 的缺乏，从而出现钙的吸收不良，导致的骨质疏松症在白领中也比较普遍。此外，对大多数中国人而言，还存在不同程度的矿物质缺乏现象，而白领者则因其需求的相对旺盛和饮食上的相对单调，矿物质的缺乏便更严重一些。如贫血、骨质增生、免疫低下等，很大程度上是因缺铁、钙、硒等所致。

(6)特殊症状：就白领而言，除了上述较典型的一些症状外，其中也存在因年龄、性别、工作环境的不同而导致的有个体差异的症状，这在某些白领人群的身上反映还特别突出。①睡眠不佳：失眠、睡眠过多，跨地区时差反应等使许多白领深受其害。长期睡眠不足会导致机体各系统功能严重受损，阻碍大脑正常活动，使注意力、思考力下降。白领长期的精神紧张，作息时间无规律，夜生活较长或出差较多等都是导致睡眠障碍的重要因素，更

有人因此而服用安眠药并欲罢不能，陷入依赖安眠药来维持睡眠的怪圈之中。②肥胖：肥胖是由于进食热量多于人体消耗热量而以脂肪的形式储存于体内，使体重超过标准体重。肥胖会加重心脏负担，增加心血管系统疾病的发病率并危及人体的健康。时下经常可见一些大腹便便的白领族，他们多因工作需要或个人胃口嗜好而“暴饮暴食”，但又不愿做运动，导致高热量食物的大量摄取和运动量的降低,结果必然是‘肚量’的扩大。③吸烟的危害 中国拥有 3 亿烟民,其中不乏白领,而且,白领族中的烟民大多是“中毒”极深的瘾君子。因尼古丁的刺激而导致体内维生素 C 的含量不足、呼吸道的损伤是非常严重的。白领者吸烟的动机大多是为提神醒脑、刺激神经，以提高工作效率。而这样做的代价无疑是相当沉重的，近致维生素 C 的缺乏、呼吸系统和神经系统功能的失调，远致肺癌的发生，无不向烟民传递着危险的信号。④贫血：贫血是妇女比较多发的一种症状，特别是在分娩期和经期表现尤为突出。而在正常情况下的贫血都和造血要素(铁质、维生素 B_{12}、叶酸等）摄取不足密切相关。特别是铁的摄取不足，是导致贫血的最主要原因。白领族中的许多女性，因进食的无规律和饮食结构的不合理，导致铁质的摄取不足且吸收利用率低，从而成为贫血症的易发人群,由此引发疲倦、乏力、头晕、耳鸣、厌食等系列症状。⑤缺钙：中国人缺钙是一个普遍的现象，在妇女和中老年人中更为多见。钙作为人体一种必需营养素，在我们的饮食结构中未能得到充分的重视。钙摄取不足是缺钙的主要原因，缺钙的另一原因是机体对钙吸收利用

需要全本请访问 www.ertongbook.com