

<<潜伏在身体里的隐患>>

图书基本信息

书名：<<潜伏在身体里的隐患>>

13位ISBN编号：9787509403464

10位ISBN编号：7509403464

出版时间：2010-3

出版时间：蓝天出版社

作者：刘默

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<潜伏在身体里的隐患>>

前言

忙，已经成了都市白领们的生活写照。忙于开会、忙于总结、忙于解决上司的难题、忙于和各色客户周旋应酬，单身的还要忙于相亲、恋爱，已婚的更是家事缠身忙不停。上班族们就像理想中的“永动机”一样，从不停歇地转动着。也就是在这无休止地转动中，他们的健康正悄无声息地被一点点地“透支”。

“适者生存，优胜劣汰。”哪个职场人士不是深谙这一生存法则？于是大家都争先恐后地加班、熬夜，拼命工作，只为能出色完成任务，能受到老板赏识，能得到更高的晋升。

每天，只要走入办公室，上班族们就像打了鸡血一样，忙碌不停，可以在电脑前坐一整天，就连吃饭都是坐在位子上叫外卖。

好容易到了周末，却常常为了赶进度而无怨无悔地跑去公司加班。

至于锻炼身体的事，都已经想不起上一次是什么时候了。

是的，一分耕耘一分收获，通过努力，你得到了荣耀，得到了地位，也得到了更多的物质财富，你觉得付出的一切都是值得的。

可是要知道，就在你毫无怨言地把自己“献给”工作时，也同时在自己本来年轻而有活力的身体中埋下了各种健康隐患。

这些隐患，就像一枚定时炸弹一样，随时都可能引爆，而随之而来的将是摧残身体的各种疾病。

失眠、颈椎病、各种电脑综合征等，各种名目的职业病几乎席卷了整个职场。

而最为极端的“过劳死”已经不再是什么耸人听闻的新闻了。

不要心存侥幸，认为自己不是最倒霉的那一个。

那些健康隐患就像狡猾的敌人一样“潜伏”在你的体内，一点点地吞噬着你的健康，扩大着它们的地盘，蹂躏着你的脏器。

在它们夺取高地之时，就是你的身体崩溃垮塌之际。

爱惜自己的身体吧！

身体的健康就像是数字“1”，而事业、荣耀、地位、金钱都是它后面的“0”，如果没有了前面的“1”，后面有再多的“0”也是毫无意义。

本书就搜罗了职场白领们易患的典型病症，深入浅出地介绍了各种科学的应对办法，让缺少锻炼时间的上班族们在办公室和家里就能做到自我防护和保养。

<<潜伏在身体里的隐患>>

内容概要

忙，已经成了都市白领的生活写照。

可是要知道，就在上班族们毫无怨言地把自己“献给”工作时，也同时在自己的身体中埋下了各种健康隐患。

这些隐患，就像一枚定时炸弹，随时都可能引爆，而随之而来的将是摧残身体的各种疾病。

目前，失眠、颈椎病、电脑综合征等等，各种名目的职业病几乎席卷了整个职场。

《潜伏在身体里的隐患》是为都市白领量身打造的健康手册，教你从疾病的潜伏阶段发现端倪，从而做出及时的遏制。

<<潜伏在身体里的隐患>>

书籍目录

PART.1 精英成了“温水里的青蛙” Chapter 1 失眠——难逃的宿命 Chapter 2 神经衰弱——现代的“林妹妹” Chapter 3 便秘——难言之苦 Chapter 4 慢性胃炎——该打响“保胃战”了 Chapter 5 腰部疾病——挺起腰板做人 Chapter 6 痔疮——办公室里的“温床” Chapter 7 脱发——谁动了你的秀发 Chapter 8 胆结石——体内的小“炸弹” Chapter 9 头痛——着实让人头痛 Chapter 10 口腔溃疡——别让大病酿大祸 Chapter 11 过劳死——生命拒承之重

PART.2 陪在身边的“高科技杀手” Chapter 1 颈椎病——白领最大的“心病” Chapter 2 肩周炎——冻结了肩关节的自由 Chapter 3 鼠标手——没有“名分”的职业病 Chapter 4 干眼症——想“哭”不容易 Chapter 5 电脑血栓症——久坐出来的病

PART.3 职场女人更应“爱惜”自己 Chapter 1 贫血——好气色可以补出来 Chapter 2 骨质疏松——吞噬着健硕的骨骼 Chapter 3 乳腺疾病——女人情绪的晴雨表 Chapter 4 月经不调——“好朋友”需呵护 Chapter 5 阴道炎——女性的难言之隐 Chapter 6 宫颈炎——成熟女性不可不在意 Chapter 7 盆腔炎——健康女人应“无炎” Chapter 8 卵巢疾病——早衰的“刽子手”

PART.4 成为“笑到最后”的男人 Chapter 1 脂肪肝——令男性身陷健康险境 Chapter 2 肾虚——使男人失去自信 Chapter 3 慢性咽喉炎——呼吸道亮起的红灯 Chapter 4 高血压——高职位付出的代价 Chapter 5 前列腺炎——必须守护的生命“腺”

PART.5 适时给自己的心灵“排毒” Chapter 1 抑郁症——“我很郁闷” Chapter 2 强迫症——谁让你欲罢不能 Chapter 3 焦虑症——眉头上的把把紧“锁” Chapter 4 “星期一综合征”——每周的“世界末日” Chapter 5 “压力上瘾症”——压力的“魅力”和诱惑 Chapter 6 “老板恐惧症”——职业发展的“绊脚石” 附录 日常生活里的“十面埋伏”

<<潜伏在身体里的隐患>>

章节摘录

恐怕很多职场中人不知道从何时开始在深夜辗转反侧难以入睡。要知道“冰冻三尺，非一日之寒”，失眠可能其实早已“潜伏”在你身边了。这都是由于繁忙的工作和巨大的压力使上班族们常常熬夜加班，甚至通宵工作，久而久之，生物钟被改变，到了睡觉的时候却难以入睡，从而对睡眠产生紧张心理，形成长期失眠。或者是生活中由于要面对各种问题，如感情、住房、婚姻以及人际关系等，使人心理紧张、忧虑，而总是带着这类未解决的问题睡觉，势必就会影响到睡眠质量。

一个周末，我去拜访一个朋友，恰好朋友的弟弟也在，只见他哈欠连连，神情困顿。我说：“昨晚没睡好吧？”

他叹了口气：“何止是昨天晚上呀，我差不多有两个月都睡不好了！”

原来朋友的弟弟是一家软件公司的业务主管，虽然下班并不是很晚，但回到家后，满脑子还是想着工作上的事情，到该睡觉的时候，翻来覆去怎么也睡不着。

上班的时候工作效率低很多，回到家常常发无名火，老婆说他得了焦虑症，要带他去看心理医生。

他很苦恼地问我：“您说我真的得了焦虑症吗？”

我说：“你这应该就是失眠导致的，还没有严重到发展成焦虑症。”

在临床上，失眠是指难以入睡、难以持续睡眠，在隔天清晨醒来时没有重获精力的感觉。

每个人失眠的症状可能不尽相同，通常失眠会有这几个方面的表现：入睡困难，可能早早地就躺在了床上，但脑子里不停地想东想西，自己也无法控制，辗转反侧，总也睡不着；不能熟睡，睡眠很浅、很轻，睡不实，真正睡眠时间减少；可能凌晨三四点钟就醒了，醒后无法再入睡；爱做梦，经常从梦中惊醒，感到整夜都在做梦；睡醒起床之后没有神清气爽的感觉，总感到精力没有恢复；容易被惊醒，有的人对声音敏感，有的人对光线敏感。

不要以为失眠不算病，不需要治疗，失眠给我们身体带来的危害不可小觑：轻者引起人的疲劳感、反应迟缓、无精打采、头痛、记忆力不集中；重则会影响到我们的神经系统，可能导致精神分裂、抑郁症、焦虑症或植物神经功能紊乱等功能性疾病，甚至会引起身体其他系统的疾病，比如心血管系统疾病或消化系统疾病等。

对于女性而言，失眠还会引起身体内分泌失调，从而降低自身免疫力。

失眠如此痛苦，究竟是哪些原因影响了我们的睡眠呢？

导致失眠的“元凶”其实也是各色各样，包括：睡眠环境的突然改变，比如室内的光线、声音的改变，卧具的改变等；长期的不良生活习惯，如睡前饮茶、喝咖啡、吸烟等；身体的不适也可导致失眠；因某些特别事件引起兴奋、忧虑或多思而造成机会性失眠；以及安眠药或嗜酒者的戒断反应也会致使失眠。

对于不同原因的失眠要根据具体情况进行对症治疗。

由于西医治疗失眠所用的药物一般都有些副作用，而且可能会产生依赖性，而中医治疗失眠不仅疗效显著，且副作用很小。

我们就来看看中医是如何解读失眠的。

中医将睡眠看做是阴阳消长平衡的一个过程。

人的正常睡眠是阴阳之气自然而规律地转化的结果，如果这种规律一旦被破坏，失眠自然就会发生。

我国历代医家认为失眠可由七情内伤为主要病因。

涉及的脏腑包括心、脾、肝、胆、肾等，其病机总属营卫失和，阴阳失调为病之本，或阴虚不能纳阳，或阳盛不得入阴。

正如《灵枢·大惑论》所云：“卫气不得入于阴，常留于阳。”

留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛；不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。

可见，阴阳失和是失眠的关键所在。

另外，心是人体情志的发生之处和主宰者。

心主神志、肝主情志、脾志为思，若情志不舒，思虑过度，不仅影响肝之疏泄，出现肝郁气滞，化火

<<潜伏在身体里的隐患>>

扰神，而且进一步耗伤心血，损伤脾运，最后导致心肾失交而神志不宁。

依此，中医治疗失眠分为下面五个类型对症而治：肝郁化火型多由恼怒烦闷而生，因恼怒伤肝，肝失条达，肝气郁久而化火，上扰心神而引起失眠。

表现为少寐、不易入睡，入睡后则多梦易惊醒，急躁易怒、目赤口苦、大便干结、小便黄赤、舌红苔黄、脉弦而数。

治疗时，以疏肝泻热，佐以安神为主。

痰热内扰型由饮食不节，暴饮暴食、摄入过多的肥甘生冷之食，或嗜酒成癖，导致肠胃受热，痰热上扰而造成失眠。

表现为胸闷、心烦、失眠、头痛、暖气、反酸、饮食不振、痰多、舌质偏红、舌苔黄腻、脉象滑数。

治疗时以化痰清热，养心安神为主。

阴虚火旺型多因体虚精亏、纵欲过度，使肾阴耗竭、心阴不足、心火独亢而造成失眠。

表现为心烦不寐、耳鸣健忘、入睡困难，同时兼有手足心发热、盗汗、口渴、咽干或口舌糜烂，舌质红、少苔、脉象细数。

治疗时以滋阴降火、清心安神为主。

心脾两虚型由于体虚、劳心伤神或久病大病之后，引起气虚血亏，营血不足，不能奉养心神，致使心神不安，从而产生失眠。

表现为多梦易醒、头晕目眩、神疲乏力、面黄少华、舌淡苔薄、脉象细弱。

治疗时以养血安神、补心健脾为主。

心胆气虚型由于突然受到惊吓，目睹异物或听到巨大响声而造成失眠。

表现为噩梦惊扰，易被惊醒，胆怯心悸，遇事易惊，气短倦怠、小便清长、舌淡、脉象弦细。

治疗时以益气温胆、宁心安神为主。

拯救你的睡眠 造成失眠的原因是复杂的，无论是采取西医治疗还是中医疗法，不同类型的失眠患者要依据其自身情况进行个体化治疗。

只有辨病与辨证相结合，对症配药，才能真正“拯救”陷入“困境”的睡眠。

生活中我们不妨先做好预防，避免失眠的发生。

要知道凡事都有因果，只有平时养成良好的生活习惯，才能拥有高质量的睡眠。

避免失眠的最有效方法，就是让自己的生活起居规律化，养成定时入寝与定时起床的习惯，从而建立自己的生理时钟。

有时可能因为工作不得不晚睡，那到了早晨仍要按时起床。

在周末或假期，也最好少睡懒觉。

要知道睡眠不是存钱，睡多了也无益。

<<潜伏在身体里的隐患>>

编辑推荐

人类85%的重大疾病由身体中的小隐患引发，而每个人身体中都存在着这样的健康隐患，你是否容易失眠？

是否有时感到抑郁？

是否经常头颈肩痛、肠胃不适？

全面清除身体里的健康隐患，让我们从今天开始，做魅力都市白领！

越来越多的人英年早逝，貌似毫无征兆，实则早有伏笔。

经权威机构调查，我国95%的白领健康有隐患，这其中，有35%已由小隐患发展成为重大疾病，65%处于重大疾病潜伏阶段。

全国仅有5%的白领人群处于完全健康状态。

生活在都市的白领们，忙碌并非坏事，但在忙碌的同时别忘了关照自己的健康。

健康和工作不是势不两立的“冤家”，让它们和谐相处，你才可以职场路上走得更顺、更远！

<<潜伏在身体里的隐患>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>