



员工健康指南

目录



办公室保健



饮食与健康



睡眠与健康



常见病预防



体育锻炼与健康



心理保健

办公室保健—减少辐射

如何减少电磁辐射?

- ✓ 显示器散发出的辐射多数不是来自它的正面，而是侧面和后面。因此，不要把自己显示器的后面对着同事的后脑或者身体的侧面。
- ✓ 常喝绿茶。茶叶中含有的茶多酚等活性物质，有助吸收放射性物质。绿茶是近几年来最为人所津津乐道的养生饮品，因为其中含强效的抗氧化剂儿茶酚以及维生素C，不但可以清除体内的自由基，还能使副肾皮质分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙，对于情绪暴躁有很大改善。不过，最好在白天饮用，以免影响睡眠。
- ✓ 绿豆可以清热解毒、利尿消肿，薏仁则可以健脾止泻、轻身益气，经常需要熬夜工作或是心烦气躁、口干舌燥、便秘时，吃些绿豆和薏仁对于消除烦躁情绪非常有帮助。
- ✓ 勤洗脸可以防止辐射波对皮肤的刺激。
- ✓ 在电脑桌附近摆放一盆植物或水，可以吸收电脑所发出的电磁波
- ✓ 尽量使用液晶显示器。



办公室保健—保护视



如何保护视力?

- ✓ 距显示器需要70厘米以上，放置位置应比双眼视线略低，并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。
- ✓ 注视屏幕一小时后要休息5分钟，望望远方，转动眼球，眨眨眼。
- ✓ 把屏幕亮度调整到不使眼疲劳的程度。在电脑前工作时，房间既不能太昏暗，也不能太明亮。理想的办公环境是——房间的亮度和屏幕的亮度相同。
- ✓ 因为要避免屏幕上显现出你的脸、灯光以及物体的影像(所有的光影会加倍地使眼睛疲劳)，所以，要避免室内的光线直接照射在屏幕上而产生干扰光线。光源最好来自电脑使用者的左边或右边。如果你戴眼镜，应该给自己配一副带有防反光加膜的镜片。
- ✓ 为了防止结膜发干，在使用电脑时滴一些与我们眼泪成分相同的眼药水。
- ✓ 眼睛疲劳时，用以淡红茶水煮过的湿巾敷几分钟眼睛，会很快消除充血和疲劳。
- ✓ 将黑豆500克，炒熟后待冷，磨成粉。核桃仁500克，炒微焦去衣，待冷后捣如泥。取以上两种食品各1匙，冲入煮沸过的牛奶1杯后加入蜂蜜1匙，早晨或早餐后服食。能增强眼内肌力，加强调节功能，改善眼疲劳的症状。

办公室保健—减轻肌肉酸痛

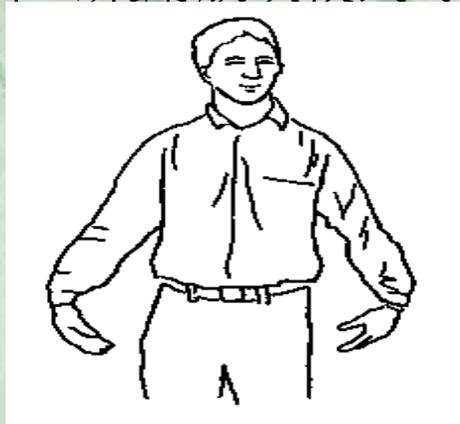
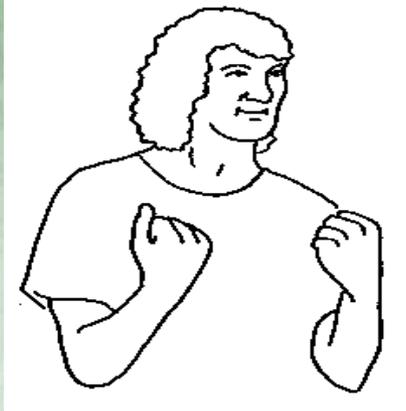
如何减轻颈、肩、腰部疼痛？

- ✓ 保持正确坐姿。上半身应保持颈部直立，使头部获得支撑，两肩自然下垂，上臂贴近身体，手肘弯曲呈90度，操作键盘或鼠标，尽量使手腕保持水平姿势，手掌中线与前臂中线应保持一直线。下半身腰部挺直，膝盖自然弯曲呈90度，并维持双脚着地的坐姿。
- ✓ 必须选择符合人体工学设计的桌椅，使用专用的电脑椅，坐在上面遵循“三个直角”：电脑桌下膝盖处形成第一个直角，大腿和后背是第二个直角，手臂在肘关节形成第三个直角。肩胛骨靠在椅背上，双肩放下，下巴不要靠近脖子。两眼平视电脑荧幕中央，座椅最好有支持性椅背及扶手，并能调整高度。
- ✓ 应在工作1~2小时左右，有目的地让头颈部向前后左右转动数次，转动时应轻柔、缓慢，以达到各个方向的最大运动范围为准。使得颈椎关节疲劳得到缓解。

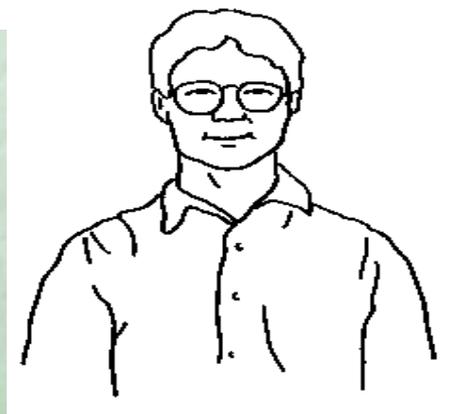


办公室保健—办公室健身操1

- **一、手部运动：**把你的手握紧成拳头，然后放松，舒展手指，重复若干次；转动手腕一分钟（采用放映模式可以观看动态演示）

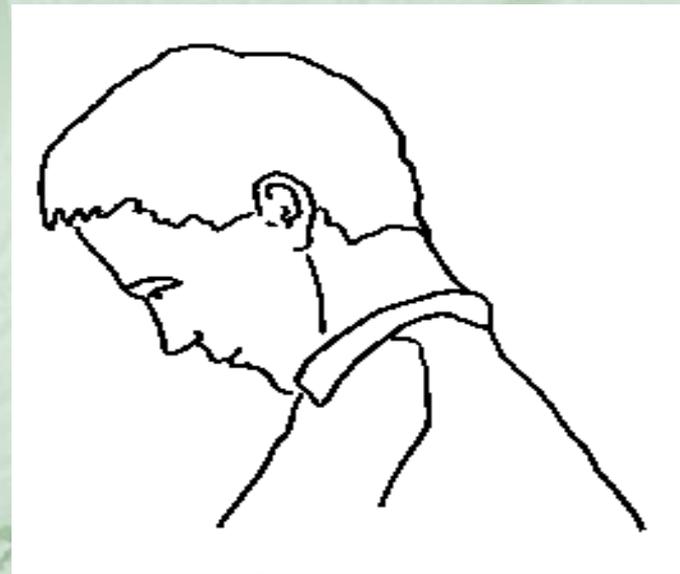
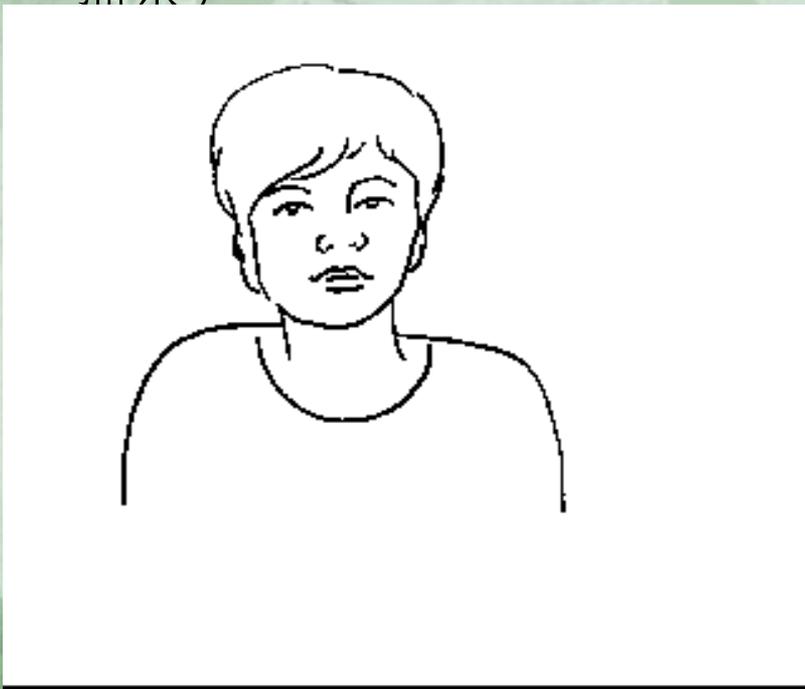


- **二、背部和肩部运动：**站直了，把你的右手放在左肩上，慢慢地回头。同样地方式对右肩再做一次。如此重复做一分钟

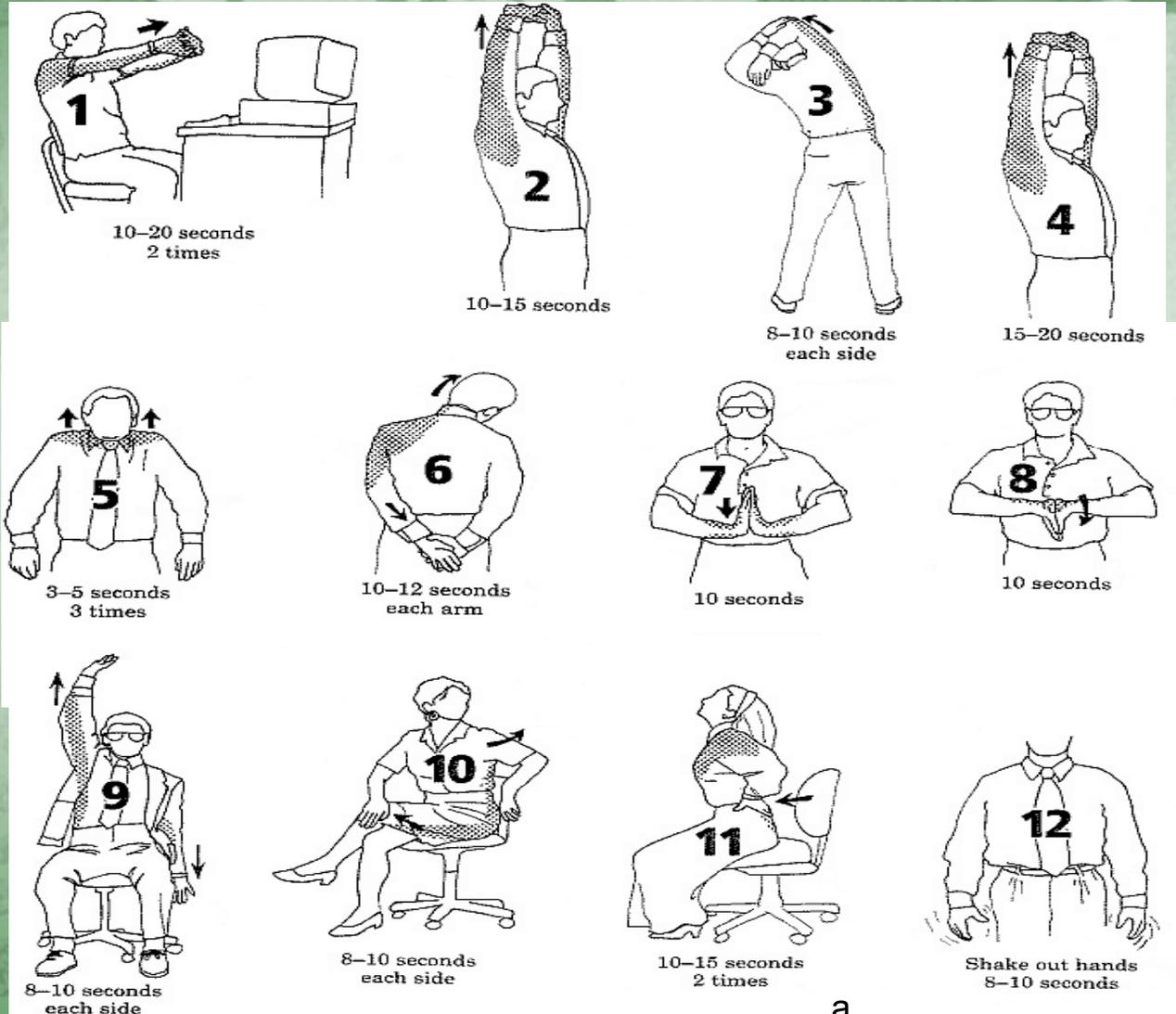


办公室保健—办公室健身操2

- **三、头部和颈部运动：**把头从从左往右转，再转回左边。
- 把头往前低，再往后仰。重复做一分钟（采用放映模式可以观看动态演示）



办公室保健—办公室健身操3



- **四、伸展运动:** 长时间坐在计算机旁会造成颈部、肩部和腰部的僵硬和疼痛。每小时做五分钟这些伸展运动，或者贯穿至一整天，或者随便什么空着的时候，当你想得起来得时候做几分钟，然后站起来在办公室里走走，你会感觉好多了。

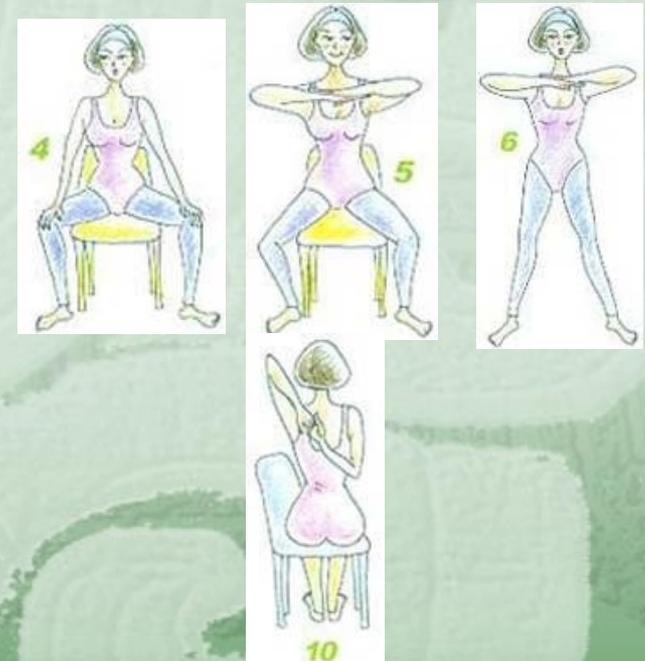
办公室保健—办公室瑜珈

办公室瑜珈

坐姿转背姿势：坐在椅子上，右手扶左膝关节，左手扶在背后或右髋关节上，吸气时转体，静止15-30秒，自然呼吸，然后还原呼气。左右各做四次。能消除背骨的弯曲。缓解腰痛、背痛及脚的风湿。



骑士姿势：坐在椅子上，双腿左右分开放在椅子两侧边沿，脖颈伸直，从头到尾骨要非常直。双手抬至胸前，上下重叠、挺胸立腰、颌下收，然后将臀离开椅子上提10公分高，呈马步蹲式，要屈膝下腰，颈、背尽量伸直，呼气。然后双腿逐渐上伸直，提腰，站立。提高脊柱和腰的活力，消除腰部和骨盆内的淤血，增加头脑和腿脚的血流量。



牛面式：坐在椅子上，将背肌伸展，右手向后由上而下，左手由下而上，绕到背后，双手在背后勾住，胸廓尽量张开，静止10秒。然后换相反方向。治疗、预防驼背，治疗肩周炎。提高手臂、肩膀的血行，促进肩臂、侧腹、胸廓的肌肉发达，强化手的动作。

目录



办公室保健



饮食与健康



睡眠与健康



常见病预防



体育锻炼与健康



心理保健

饮食与健康—良好的饮食习惯

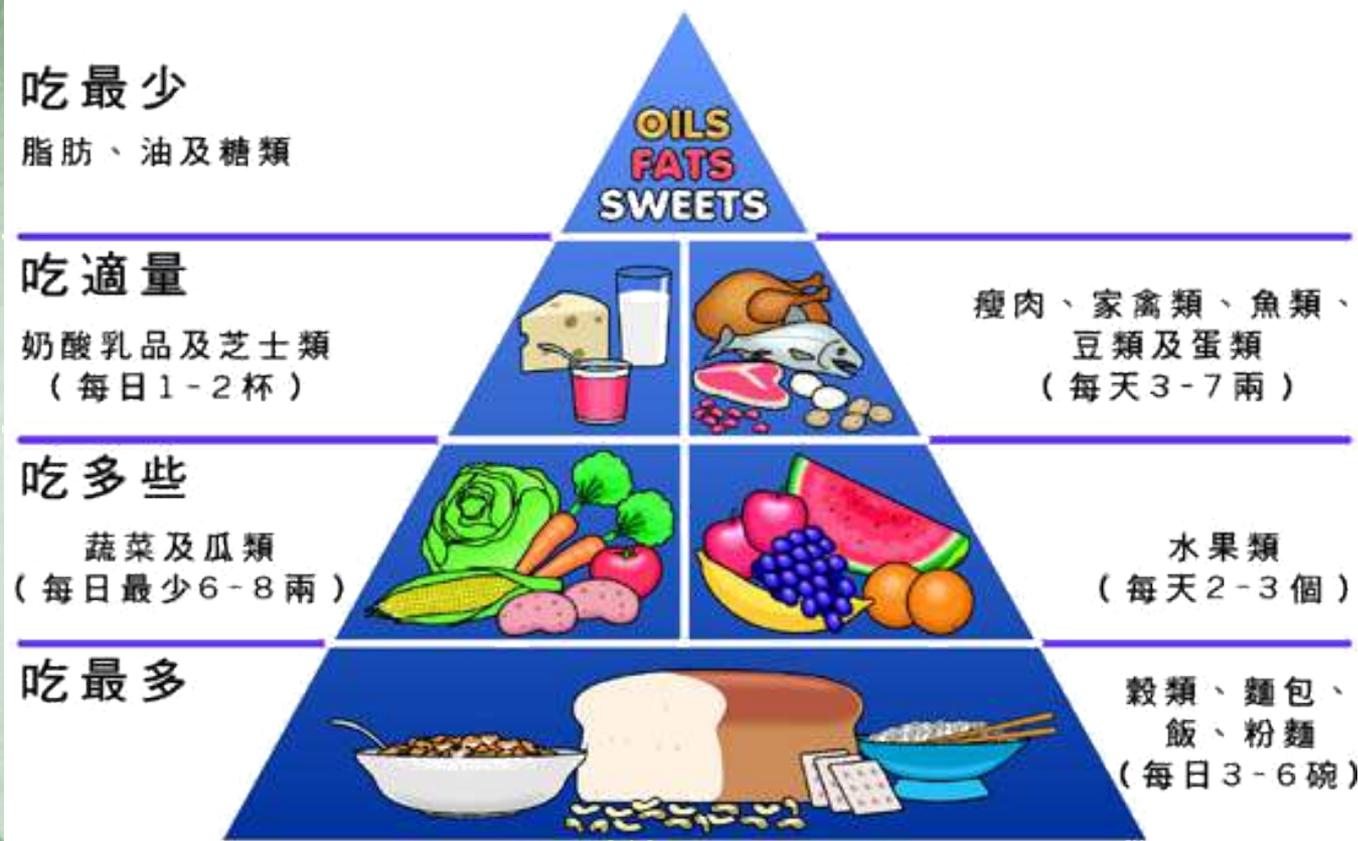
养成良好的饮食习惯

- ✓ 一定要吃早餐，而且要吃好。
- ✓ 三餐定时定量，少吃零食。 “早饭宜好、午饭宜饱、晚饭宜少。”
- ✓ 讲究饮食卫生，不吃腐败变质和霉变食品。
- ✓ 少吃油炸食物，不吃过烫食物。
- ✓ “三少一高”，即少油、少盐、少糖、高纤维。
- ✓ 每天饮用6—8杯水
- ✓ 不偏食，不挑食。挑食往往造成营养素吸收不完全。
- ✓ 不暴饮暴食，不酗酒。



饮食与健康—食物金字塔

均衡饮食 = 饮食中包括不同种类的食物 + 份量和比例配搭适宜 + 三餐定时定量



- 主副相輔
- 干稀平衡
- 荤素搭配
- 营养全面

饮食与健康—健脑食物1

1 菠菜

菠菜具有极强的抗氧化能力，有助于减缓由于年龄增长造成的认知障碍和中枢神经系统的损坏。菠菜是含抗氧化剂维生素C和维生素E的佼佼者。



2 深色绿叶菜

深色绿叶菜中维生素含量最高。

3 三文鱼

每周至少吃一顿鱼特别是三文鱼、沙丁鱼和青鱼的人，与很少吃鱼的人相比较，老年痴呆症的发病率要低很多。吃鱼还有助于加强神经细胞的活动，从而提高学习和记忆能力。

4 葡萄汁或葡萄酒

常饮葡萄汁有益于延长寿命。适当饮用葡萄酒也有同样效果，但由于酒精会对神经产生麻痹作用，因而葡萄汁是更好选择。葡萄汁中的抗氧化物质含量高过其他任何水果和蔬菜，且可以提高神经系统的传输能力。除了益寿延年，葡萄汁还可以在短期内提高记忆力。

5 热可可

热可可不但能够暖身，而且对健脑同样有效。两茶匙纯可可粉冲出来的饮品，其抗氧化物质含量几乎是等量红酒的2倍，绿茶的3到4倍，红茶的4到5倍。可可中的抗氧化物质可以保护脑细胞，预防神经功能紊乱的发生。

饮食与健康—健脑食物2

6 全麦制品和糙米



增强肌体营养吸收能力的最佳途径是食用糙米。糙米中含有各种维生素，对于保持认知能力至关重要。其中维生素B6对于降低类半胱氨酸水平最有作用。

7 杏仁和核桃

干果，特别是杏仁和核桃是聚会上的常用食品，不仅美味，而且同样含有丰富的抗氧化物质。杏仁和核桃由于含有欧米伽—3系列脂肪酸，具有更明显的功效。中国素有“吃核桃补脑”的说法。

8 橄榄油

橄榄油中含多种不饱和脂肪酸，有预防动脉粥样硬化的作用。因此，提倡在食油中加入一部分橄榄油、红花油等植物油。

9 大蒜

大脑活动的能量来源主要依靠葡萄糖，要想使葡萄糖发挥应有的作用，就需要有足够量的维生素B1的存在。大蒜本身并不含大量的维生素B1，但它能增强维生素B1的作用，因为大蒜可以和B1产生一种叫“蒜胺”的物质，而蒜胺的作用要远比维生素B1强得多。因此，适当吃些大蒜，可促进葡萄糖转变为大脑能量。

10 蓝莓果

野生蓝莓果富含抗氧化物质，可以清除体内自由基。长期摄取蓝莓果能加快大脑海马部神经元的生长分化，提高记忆力，还能减少高血压和中风的发生几率。



饮食与健康—避免肥胖的饮食法则1

避免肥胖的十四个饮食法则

- 一、身边可准备一些低热量而又可满足咀嚼欲望的食物，像小黄瓜和胡萝卜。
- 二、多喝水。水对身体有益，又可充填胃部，使你少吃一点。
- 三、可用柠檬、莱姆果汁代替酱油、食盐和会令人发胖的胡椒等佐料。
- 四、选择比较适合你的减肥食谱，否则才开始实行两天，就坚持不了，半途而废。
- 五、要预先控制好每餐食物的分量，免得为不愿剩下而吃多了。
- 六、用小的餐盘和碗，会感觉吃得较满足。
- 七、给自己订一个减肥奖励办法，比如说，每减轻2公斤，就要买个礼物或看场电影什么的，有了这个诱因，你会更愉快地继续瘦下去。
- 八、参加餐会之前，先多吃点莴苣或其他蔬菜；等大餐端上来的时候，会比较不动心。



饮食与健康—避免肥胖的饮食法则2

九、认真地把你每天吃下的食物热量做成统计表；逐步剔除掉那些“危险”的小点心。

十、尽量吃鸡肉、鱼、牛腱肉来代替猪肉，这样吃既健康又不易发胖。

十一、一日三餐的饮食量要均衡，免得你会以前一餐吃得少为借口，使这餐又过量了。

十二、坐在一张摆设齐全的餐桌前进食。吃的时候故意起来走动几回，一方面影响食欲，一方面拖延吃饭的时间。

十三、当别人想勉强你吃什么的时候，要练习斩钉截铁地说：“我不爱吃”，不要不好意思地说：“我在节食，最好不要吃”。

十四、尽量细嚼慢咽，享受食物的美味。



饮食与健康—醒酒方法1

做销售的同事难免要饮酒应酬，如果经常喝醉将非常伤身体，下面介绍一些醒酒方法供大家参考：

1. 牛奶醒酒法：醉酒者可饮些牛奶，以便使蛋白凝固，保护胃粘膜，缓解对酒精的吸收。
2. 甘蔗汁醒酒法：醉酒神志尚清醒者可自己嚼食甘蔗，严重者可榨出甘蔗汁灌服，能醒酒。
3. 皮蛋醒酒法：醉酒时，取1—2只皮蛋，蘸醋服食，可以醒酒
4. 白菜醒酒法：将大白菜心切成细丝，加白糖、醋拌匀，当凉菜服食，对消除酒醉有一定的作用
5. 生梨醒酒法：吃几个梨或将梨去皮切片，浸入凉开水中10分钟，吃梨饮水，可解酒
6. 米汤醒酒法：醉酒者可取浓米汤饮服，米汤中含有多糖类及B族维生素，有解毒醒酒之效。加入白糖饮用，疗效更好。
7. 杨桃醒酒法：醋渍杨桃1个，加水煎服，可用于醒酒。
8. 芹菜醒酒法：将适量芹菜挤汁饮服，可以醒酒，尤其可消除醉酒后的头疼脑胀、面部潮红等症。
9. 花露水醒酒法：洒数滴花露水在热毛巾上，轻轻擦试醉酒者的胸背、肘和太阳穴等处就可明显减轻其醉意
10. 柿子醒酒法：饮酒醉后，取几只鲜柿子，去皮食用，可以醒酒



饮食与健康—醒酒方法2

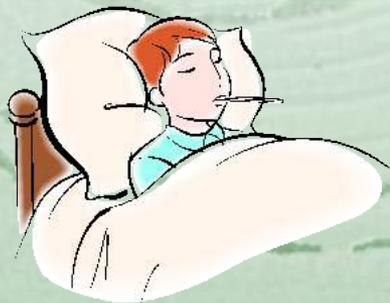
11. 茶叶醒酒法：醉酒后可饮浓茶，茶叶中的单宁酸能解除急性酒精中毒，咖啡碱、茶碱对呼吸抑制及昏睡现象有疗效。
12. 桔汁醒酒法：酒后出现头晕、头痛、恶心呕吐，可吃几个桔子或饮用鲜桔汁即可醒酒。
13. 海蜇醒酒法：取100克鲜海蜇，洗刷干净后加水煎汤饮服，可以醒酒。
14. 蛋清醒酒法：醉酒时取1—2只生鸡蛋清服下，可保护胃粘膜，并缓解对酒精的吸收。
15. 萝卜醒酒法：将500克鲜萝卜捣碎取汁，1次饮服，或适量吃些生白萝卜，都可收醒酒之效。
16. 绿豆醒酒法：取50克绿豆、10克甘草，加适量红糖煎服，可醒酒。如单用绿豆煎汤，亦有一定功效。
17. 糖水醒酒法：取适量白糖用开水冲服，有解酒、醒脑的作用。
18. 醋醒酒法：取50克米醋或陈醋，加25克红糖、3片生姜煎汤饮服，可减轻酒精对人体的损害。
19. 藕醒酒法：将鲜藕捣烂取汁饮服，对消除醉酒症状有一定的作用。
20. 番薯醒酒法：醉酒後，可将生番薯切细，拌入白糖服食，即可解酒。
21. 多喝蜂蜜水：美国国家酒精中毒研究会的梅勒·戴蒙博士认为：蜂蜜成分中含有一种大多数水果中不含有的果糖，它可以促进酒精的分解代谢。研究人员同时指出，快速醒酒的其他方法还包括饮用由蜂蜜、柠檬以及茶混合在一起的一种热饮，但总体而言，蜂蜜的醒酒作用较为明显。



饮食与健康—常用食疗方

治疗感冒

“神仙粥”：将糯米50克冲洗净，加适量水煮成稀粥，再加入葱白7根（约30克）、生姜7片（约15克）共煮5分钟，然后加入米醋50毫升搅匀起锅。趁热服下后，上床盖被，使身体微热出汗。对风寒感冒很有效。



治疗腹泻

取苹果1只，连皮带核切成小块，置温水中煮3-5分钟，待温后食用，每日2-3次，每次30-50克。苹果为碱性食物，内含果胶和鞣酸，具有收敛、止泻之力。值得注意的是，在食用煮熟的苹果时，不宜加蔗糖调味，可能会加重腹泻。



目录



办公室保健



饮食与健康



睡眠与健康



常见病预防



体育锻炼与健康



心理保健

睡眠与健康—睡眠原则

要想高枕无忧地睡个好觉，有几条简单的原则会大有帮助：

- ✓ 睡前不宜饮用咖啡、浓茶、可乐等有提神作用的饮料。
- ✓ 晚餐不要吃得太饱，最好吃些低脂肪的食品。最迟在睡前两小时吃完晚餐。
- ✓ 晚饭后散步，切忌剧烈的体育运动。
- ✓ 睡前可用温热水洗脚，以改善血液循环。
- ✓ 睡前做点运动，如打打太极、练练瑜伽等，都是放松身心的好方法。
- ✓ 保持睡眠环境的安静。
- ✓ 每晚睡七到八小时最理想，过多或过少睡眠皆不利于健康。
- ✓ 睡眠应定时，养成每天同一时间上床睡觉。



睡眠与健康—睡眠环境

根据专家的建议，要想有个好睡眠，在环境方面需注意做到以下几点：

1. 布置好卧室。睡眠应当在安全、舒适、安静和令人放松的地方
2. 仔细选择睡床和床上用品，因为你生命的三分之一时间将与它们共度。床太软或太硬都会引起腰背酸痛。床上用品也要保持舒适
3. 避免外界打扰(光线和噪音)
4. 保持卧房的空气和湿度，必要时可在暖器上放块湿毛巾或安装一台加湿器
5. 卧室的温度应保持在 16°C 至 18°C
6. 避免时钟干扰



睡眠与健康—熬夜保健1

经常熬夜的人，应采取哪些自我保健措施呢？

一、加强营养。

- ✓ 熬夜时要吃温热的东西；一定要有足够多的白开水。
- ✓ 应选择量少质高的蛋白质、脂肪和维生素B族食物如牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类等，也可吃点干果如核桃、大枣、桂圆、花生等，这样可以起到抗疲劳的功效。
- ✓ 不要吃泡面来填饱肚子，以免火气太大。最好尽量以水果、土司、面包、清粥小菜来充饥。
- ✓ 开始熬夜前，来一颗维他命 B 群营养丸。维他命 B 能够解除疲劳，增强人体抗压力。
- ✓ 提神饮料，最好以绿茶为主，可以提神，又可以消除体内多余的自由基，让您神清气爽。但是胃肠不好的人，最好改喝枸杞子泡水的茶，可以解压，还可以明目呢！



睡眠与健康—熬夜保健2

- 二、**加强锻炼身体**。可根据自己的年龄和兴趣进行锻炼，提高身体素质。熬夜中如感到精力不足或者欲睡，就应做一会儿体操、太极拳或到户外活动一下。熬夜时如果用眼较多，最好间隔40分钟休息10分钟左右，或者每隔一小时休息15分钟左右。可以选择远眺、做眼保健操等方式。
- 三、**调整生理节律**。常年熬夜者应根据作息时间表，并不断修改至适应。
- 四、**消除思想负担**。常熬夜者切忌忧虑和恐惧，应树立信心，在夜晚工作中保持愉快的心情和高昂的情绪。
- 五、**清洁身体**。熬夜后用热水洗脸和泡脚能消除疲劳。女士要记得卸妆，以免厚厚的粉层或油渍，在熬夜的煎熬下，引发满脸痘痘。
- 六、**尽量避免连续熬夜**。连续熬夜非常伤身体，应尽量避免。熬夜之后，要注意休息。



睡眠与健康—防治失眠

- ✓ 睡前不宜过饱或过饥，睡前喝杯（约为250毫升左右）热牛奶，有助于睡眠（肾结石病人，睡前不宜喝牛奶）
- ✓ 睡前用温水洗脚，益处甚大，并按摩“涌泉穴”（在脚心处）15—30 分钟。
- ✓ 睡前1小时要远离电视，因为电视屏幕闪烁的光线会使人神经兴奋而影响睡眠。
- ✓ 进行深呼吸，听节奏缓慢和不会令人心情激动的音乐或歌曲，使混乱的心情随着音乐节奏缓和下来。
- ✓ 心要静，不可忧虑，要先睡心，后睡身。
- ✓ 保持脚部温暖有助于睡眠。可穿一双袜子睡觉或放置热水袋。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/898056010001006052>