



# 远离『白领炮灰团』

## (一)

### 难逃的宿命？不知不觉亚健康

处暑后不久，周先生就为一件事儿烦恼不已。小小的口腔溃疡，竟然久治不愈。按说口腔溃疡不算是什么病，很多人都会有，但经常性口腔溃疡，则是身体向主人发出的“亚健康”紧急求助信号！

记者就此问题采访了健康管理师李夏萍。“现在很多人对健康管理还不了解，它不是生病后才要想到问题，而是在健康时就需要关注。预防疾病比治疗简单得多。现在很多人的工作压力大，身体都处在亚健康阶段，身体早在很多小方面都提出了黄色警报，而我们的工作就是让警报撤销。”

李夏萍介绍说，根据调查发现，处于亚健康状态的人群已经占到75%，以往亚健康状态多发生在35~45岁，以脑力劳动者、企业管理人员、干部等居多。随着经济发展、社会竞争日趋激烈，开始向年轻化转移，年龄多在18~45岁，其中城市白领，尤其是女性占多数。这个年龄段的人因为面临高考升学、商务应酬、企业经营、人际交往、职位竞争等社会活动，长

期处于紧张的环境压力中，如果不能科学地自我调适和自我保护，就容易进入亚健康状态。

“亚健康现在还没有明确的医学指标来诊断，因此易被人们所忽视。一般来说，如果你没有什么明显的病症，但又长时间处于以下的一种或几种状态中，那么就请注意了，亚健康已向你发出警报了：失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸，抵抗力差、易激怒、经常感冒或口腔溃疡、便秘等。处在高度紧张工作、学习状态的人应当特别注意这些症状。”

李夏萍介绍了一个典型的案例：张先生今年不到40岁，开了一家公司。公司经营得有声有色，可是他自己也付出了不小的代价。睡眠不好一直困扰着张先生，但更使他头疼的还有一件事。

“酒量并不好的他每天至少要摄入1斤白酒，无数啤酒，表面看一个星期十几万的应酬花费，很潇洒的样子，其实个中辛苦只有当事人知道。除了喝酒，公司生意上的压

力也让张先生难以克制自己的情绪。”李夏萍说，张先生的检查结果是体质不合格，胆固醇高，血糖高，这已经是从亚健康升级到疾病的状态了。

张先生的健康状况也给很多每天忙于奔走在职场的上班族敲响了警钟。许多上班族都可以在张先生身上看到自己的影子，不知不觉亚健康似乎已经成为都市白领、灰领甚至金领难以逃脱的宿命。

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，却出现精神活力和适应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起身心疾病。包括：心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症、性功能下降、倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹胀、心慌、胸闷、便秘、腹泻、感觉很疲惫，甚至有欲死的感觉。

“处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态下，很容易出

你是否还记得最后一次体育锻炼距今有多少天了？你是否能想起上一次全身体检是在去年、前年，还是大前年？

一方面，健康越来越被重视，全国上下一片养生热；一方面，不吃早餐、暴饮暴食、熬夜、劳累过度等不良习惯依然被上班族习以为常地践踏着。

继时尚传媒集团总裁吴泓（46岁）先生因胰腺癌英年早逝后，半个多月前，浙江卫视《新闻早点》的女主播梁薇在上海病逝，年仅28岁。年轻女主播的猝死，再次给那些为事业拼命的年轻生命敲响了警钟，也再度掀起“亚健康”话题的热潮。

健康管理师说，目前大多数都市白领们正在进行的是一种“短命”的生活方式。如果不及早刹车，“白领炮灰团”将大规模扩大。

绝不是危言耸听，请别再和亚健康躲猫猫。

晚报记者 苏瑜/文

现猝死，也就是我们常说的“过劳死”。

李夏萍介绍说，“过劳死”是一种综合性疾病，是指在非生理状态下的劳动过程中，人的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态。在日本、美国等许多发达国家已把亚健康列为职业病。亚健康问题不单是个人的问题，它关系到民族和国家。

在采访过程中，李夏萍的一个网友告诉了他，他昨天喝多了酒，被同事送进医院输液，今天早上才过来。“你看到了吗？这只是很普通的一例，醉酒是在外工作的男人经常出现的现象，还有更多的工作习惯或者生活习惯也同样是亚健康，甚至疾病潜伏的刽子手！”

“过劳死”让“英年早逝”的悲剧不断地发生……扼腕叹息之后，请即刻结束自己目前“短命”的生活方式，别再和亚健康躲猫猫了。

请继续阅读 C02 版



魏鹏：人生就得快快乐乐

“人生就得快快乐乐，快乐能赶走烦恼和寂寞。我要是闲着去哪儿找乐？我们来为您加工快乐。听段相声也是时尚的生活，比洗澡和按摩还要爽得多，传统和现代巧妙结合，我说出来准保挠你心窝……”上面这首歌出自一位相声演员之手，他的名字叫魏鹏。

详见 C04、C05 版



激情燃烧的岁月

父母之命，媒妁之言，1945年，李济兴与老伴儿许树兰两位老人在18岁的时候结为连理。经历过血雨腥风的确烟战火，经历过郑州纺织业的兴与衰，经历过郑州曾经的举目荒凉到如今的快速发展。如今家中子孙满堂，两位老人幸福地享受着平静美满的生活……

详见 C07 版

## 寻找“钻石婚”

今年是新中国成立60周年，60这个数字在今年是极其特殊的，它见证了历史变迁、社会发展，同时也为未来留下了最宝贵的记忆。而60年的钻石婚，是人生中特别罕见宝贵的，也是夫妻间最隆重的庆典。本报从即日起寻找结婚60周年“钻石婚”的老夫妇，我们将为这些老人共同庆祝60年钻石婚，见证60年的风雨真情，讲述一段难忘的过去……

联系电话：13838146051

## “音乐小子”和他们的交响乐团



这是几个怀揣音乐梦想的小男孩，每到课余时间，他们便身背乐谱琴箱，行走在汗水与收获交织的学艺之路上。在他们的心里，交响乐团是他们快乐与梦想起航的地方，一首首美丽动听的交响乐曲是他们收获的成果。

详见 C08 版