

ThoughtWorks®

---

# 程序员健康宝典

---

医疗相关内容仅供参考

刘杰

---

## 程序员的段子

---

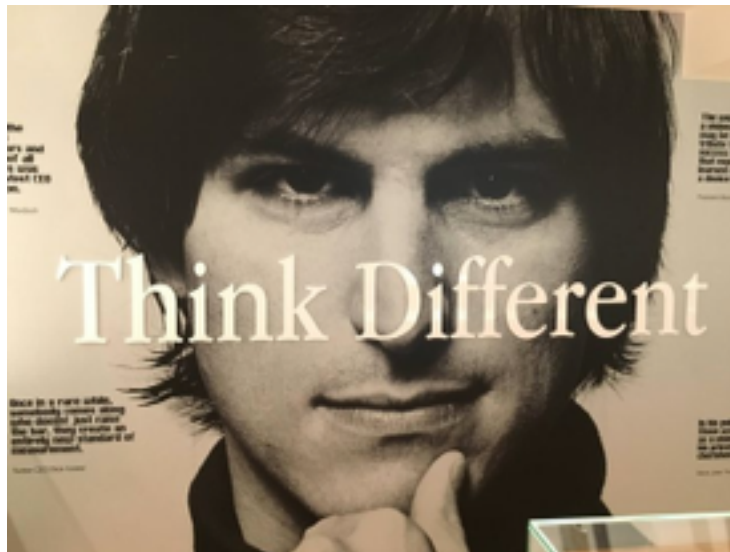
老公一定要找程序员！！！！！！



---

# 因为三个男人

---



钱多话少死的早

---

# 哥哥心里苦

---





# 搜索员工猝死



员工猝死



AllNewsImagesVideosMapsMore▼Search tools

About 1,460,000 results (0.47 seconds)

### 9·4金山员工猝死事件\_百度百科

[baike.baidu.com/view/9289872.htm](http://baike.baidu.com/view/9289872.htm) ▼ [Translate this page](#)

IT从业者工作辛苦，不断的加班，持续的辛劳，导致很多IT从业者年纪轻轻就百病缠身，更有甚者为之付出了生命的代价。2012年9月4日，西山居（金山公司旗下游戏 ...

### 又见过劳死？腾讯互娱员工猝死，同事呼吁公司少加班--百度百...

[lannylin.baijia.baidu.com/article/265132](http://lannylin.baijia.baidu.com/article/265132) ▼ [Translate this page](#)

Dec 15, 2015 - 话说，这真是又是一则不幸的消息。继八姐听说前两天阿里有**员工猝死**外，今天，八姐又听说，腾讯互娱也有一个**员工猝死了**。唉，哀悼。。是这样的， ...

### 奥美员工猝死去世前加班1个月 - 中国网

[www.china.com.cn/info/node\\_7182903.htm](http://www.china.com.cn/info/node_7182903.htm) ▼ [Translate this page](#)

奥美**员工猝死**去世前加班1个月·前天傍晚，奥美中国北京分公司一名年轻员工在办公室突发心脏病，经医院抢救无效死亡，年仅24岁。一家世界知名调查机构也得出过 ...

### 20151231中天新聞遠雄人壽活動鬧人命員工猝死無保險- YouT...

<https://www.youtube.com/watch?v=T8QH64subks>

Dec 31, 2015 - Uploaded by 中天新聞 CH52

遠雄人壽在平安夜舉辦公司趣味競賽活動，卻鬧出人命，一名胡姓**員工**頭暈倒地不起，送醫後宣告不治，家屬怒批遠雄規劃三百人大型活動，竟然沒有 ...

### 腾讯员工陪孕妻散步时猝死员工称或系过劳死\_凤凰资讯

[news.ifeng.com](http://news.ifeng.com) > 社会 ▼ [Translate this page](#)

Dec 18, 2015 - 原标题：腾讯互娱**员工猝死**，妻子怀孕即将当爸爸这是一则不幸的消息。一位准爸爸，在小区和怀孕的妻子散步时候，突然倒地猝死。而他正是一位 ...

---

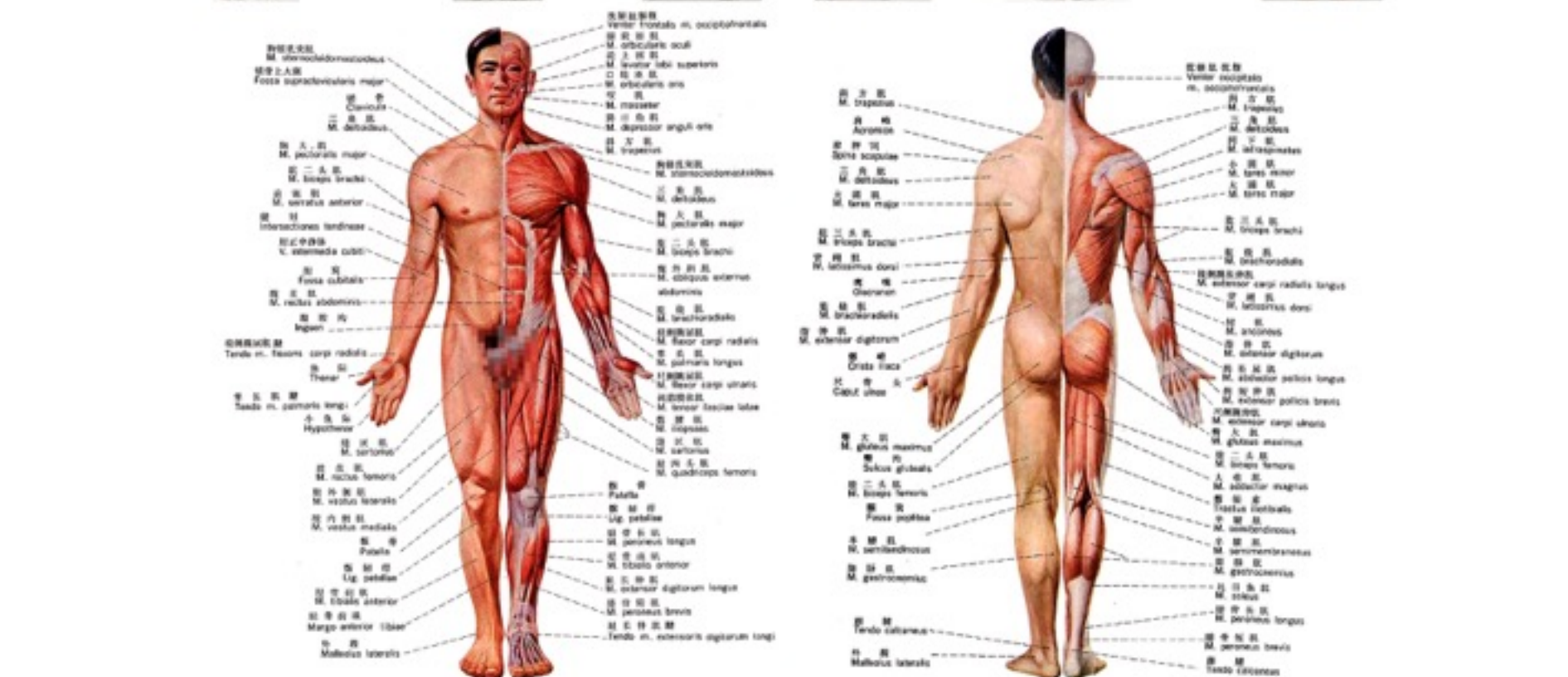
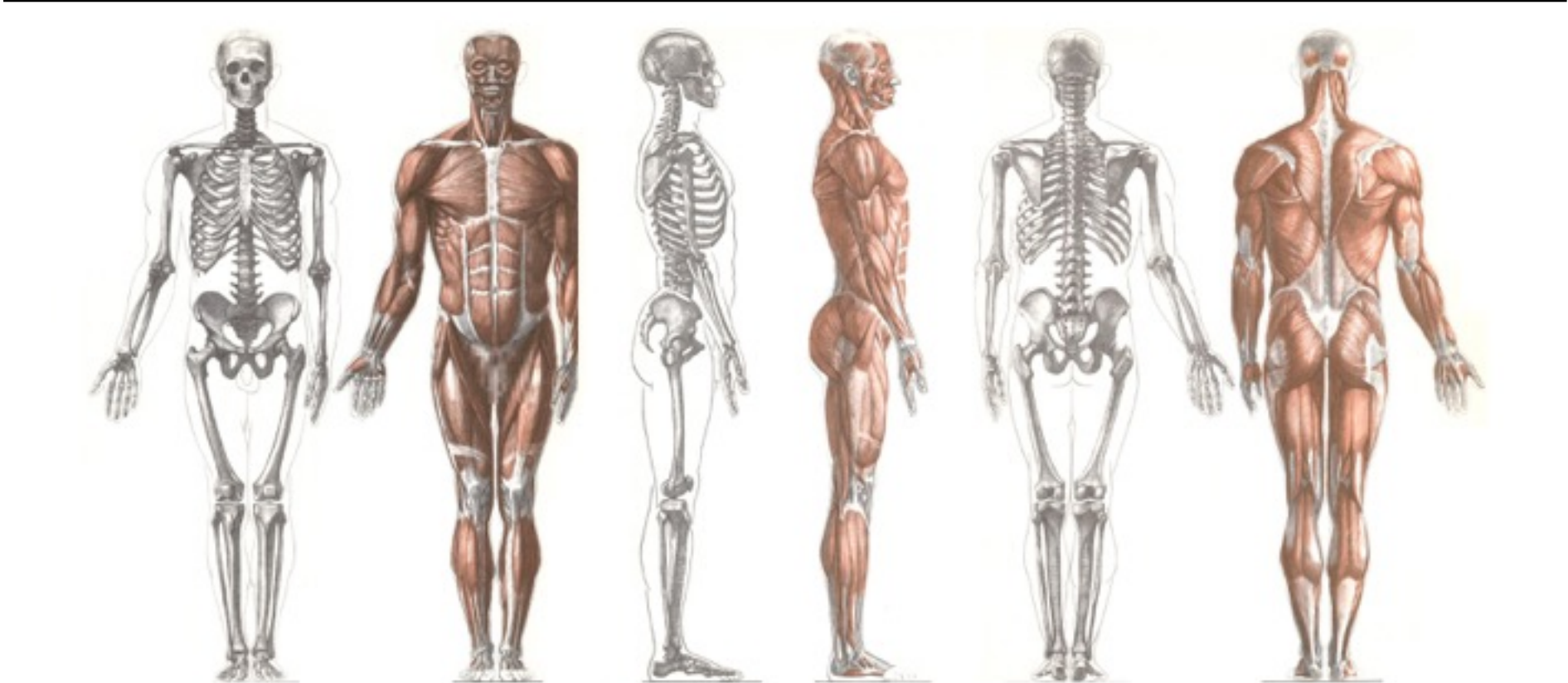
# 养生保健医疗

---

上医治未病  
中医治欲病  
下医治已病

——《黄帝内经》

# 人体的奥秘



# 头部 - 眼睛

危害指数:



常见疾病:

干眼症、结膜炎, 近视, 视力

模糊

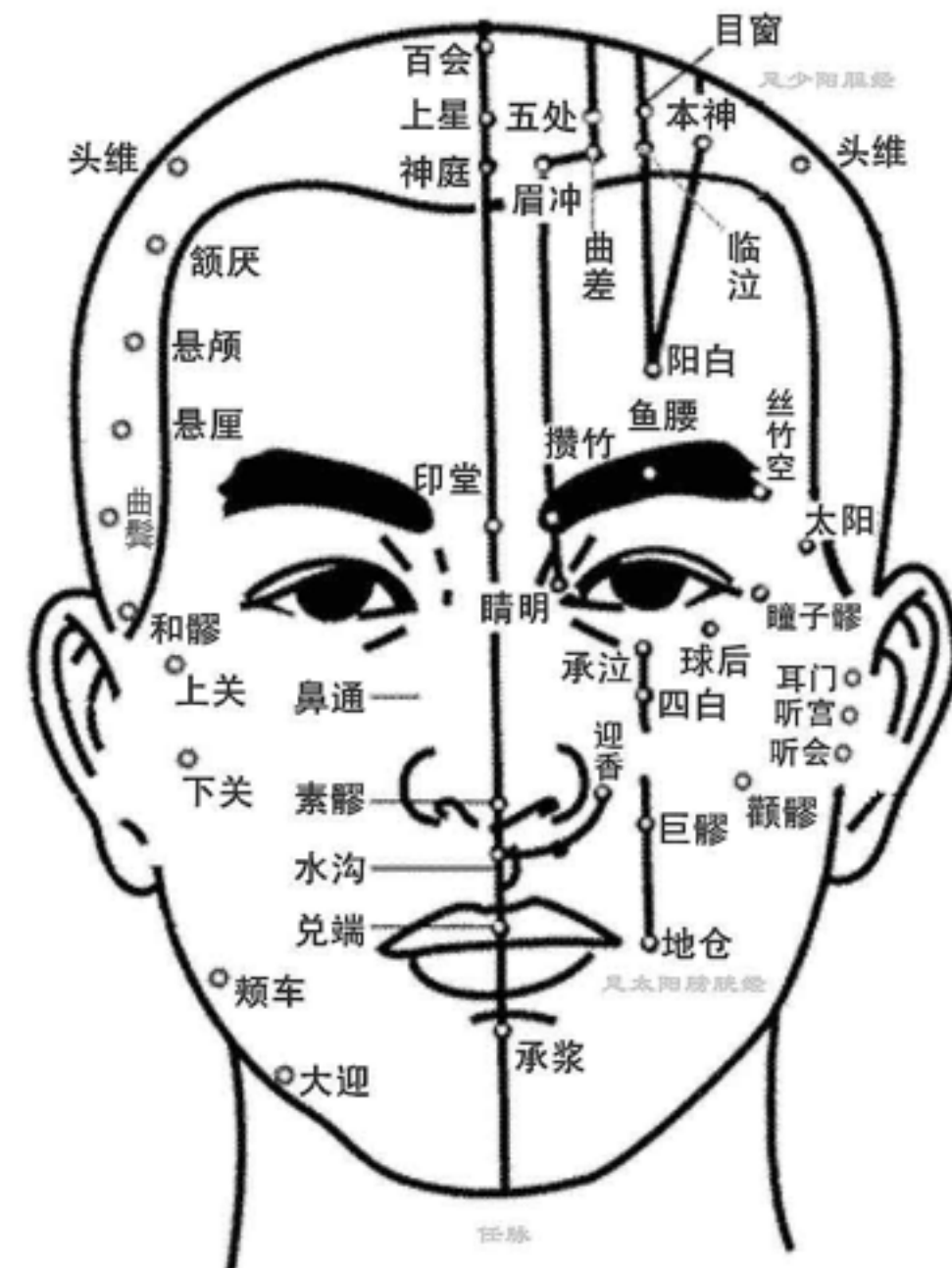
预防措施:

眼睛与屏幕保持适当距离

不要在强光或弱光下工作

避免长时间浏览

适量补充维生素A





# 头部 - 呼吸道

危害指数:



常见疾病:

呼吸道感染、鼻炎、咽喉炎、  
支气管炎、空调综合征等

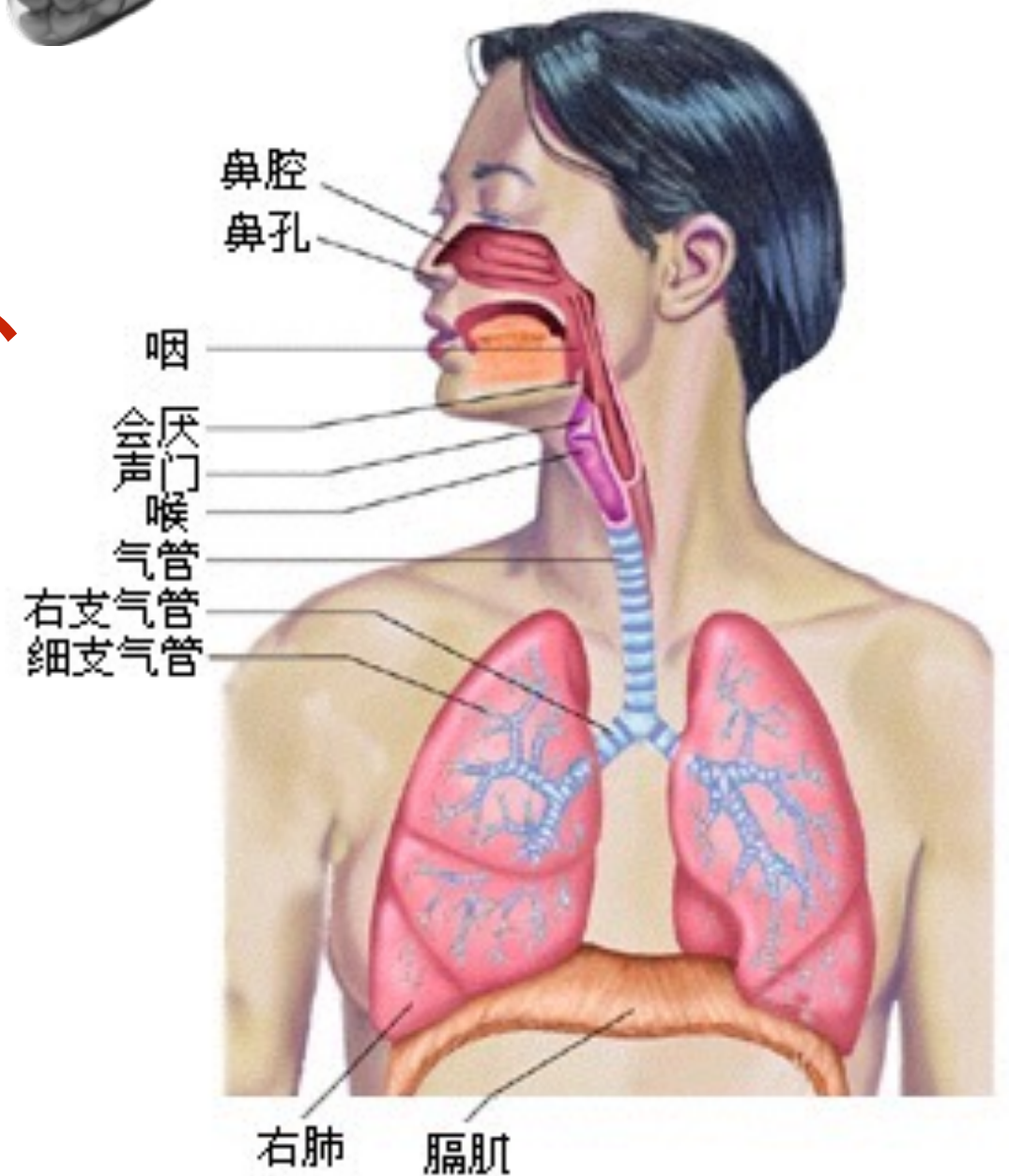
预防措施:

参与户外运动，增强体质

远离感染者

衣着合适，避免着凉

改善空气质量



# 颈椎

危害指数:



常见症状:

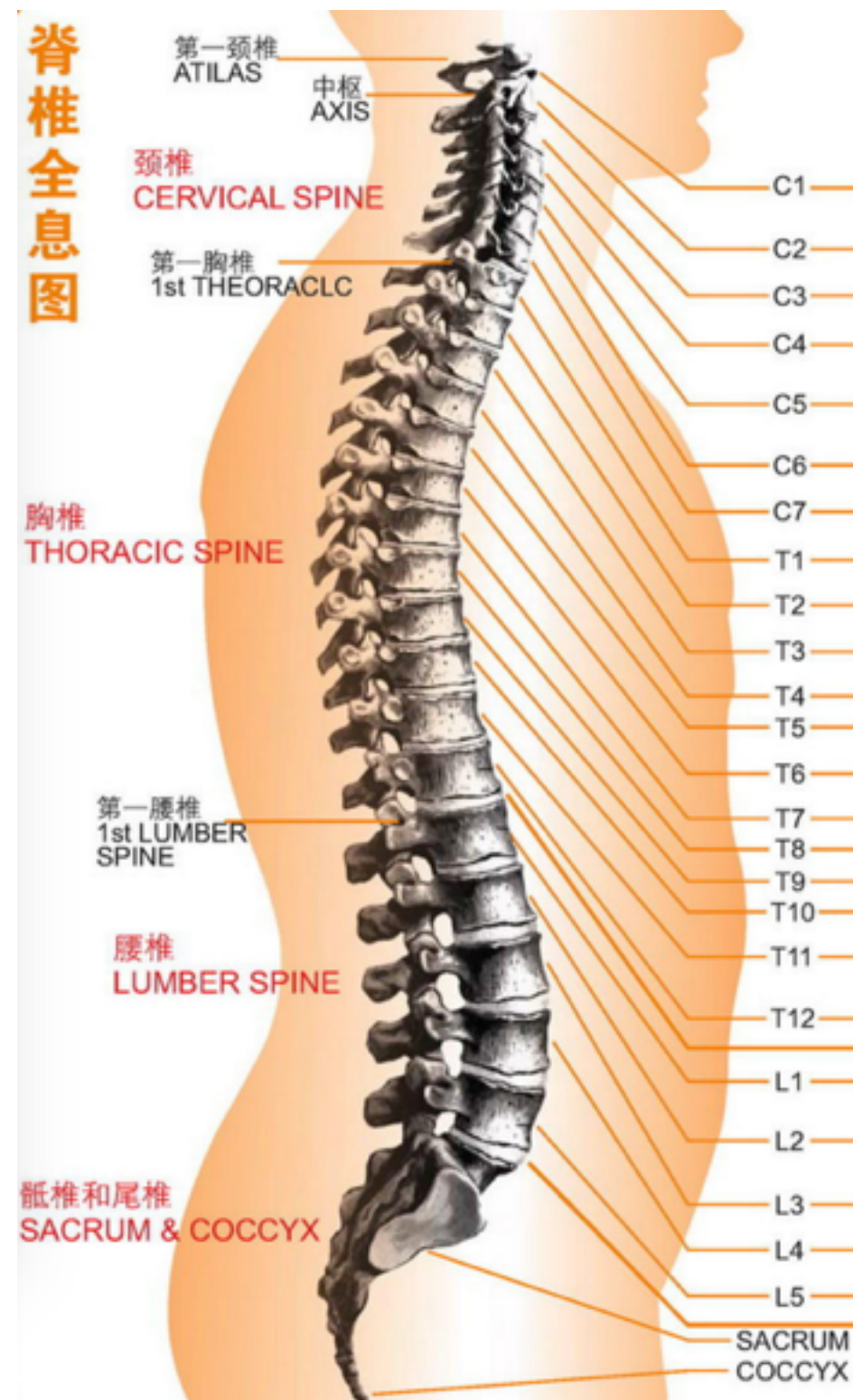
颈背疼痛，手指发麻，头晕，  
恶心，呕吐，视物模糊

预防措施:

避免长时间同一姿势久坐

避免剧烈运动颈部

进行按摩或者颈椎锻炼





# 腰椎

危害指数:



常见疾病:

腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、腰肌劳损

预防措施:

避免长时间同一姿势久坐

保持正确的坐姿和站姿

进行锻炼增强肌肉强度



# 肩周炎

危害指数:



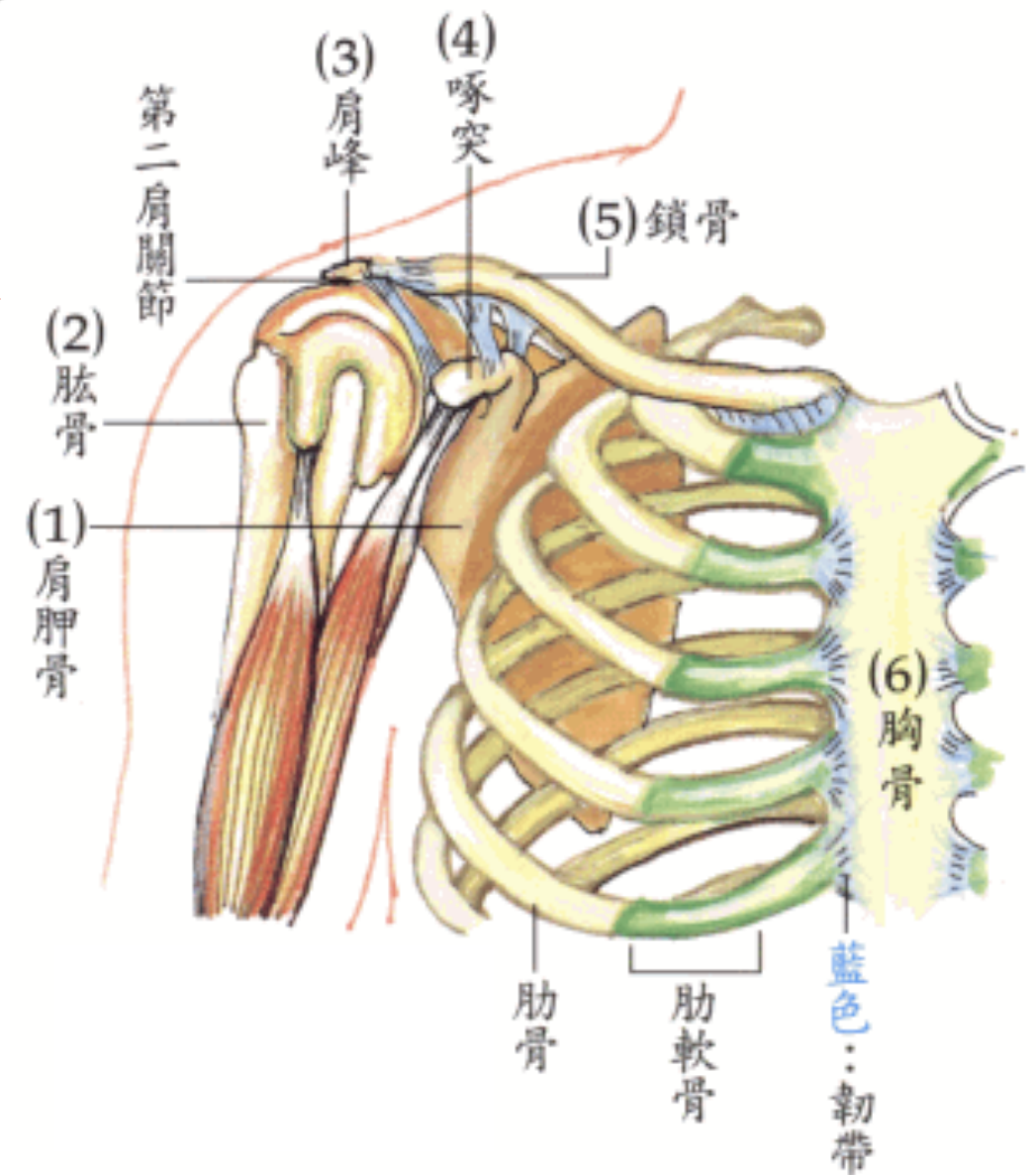
主要症状:

慢性无菌性炎症，以肩关节疼痛和活动不便

预防措施:

加强体育锻炼

保持良好坐姿





# 腕管综合征（鼠标手）

危害指数：

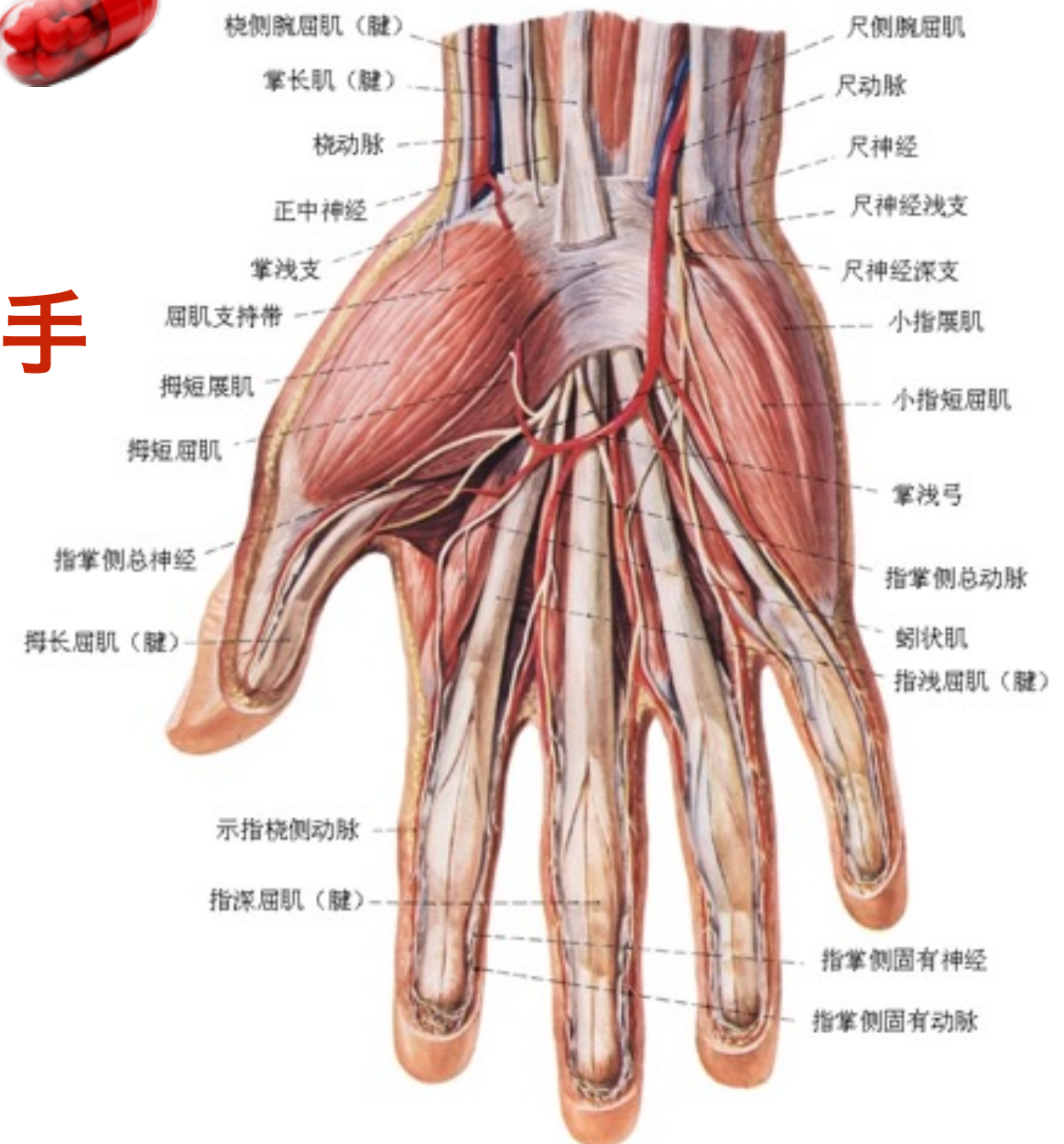


主要症状：

手掌、手指、手腕、前臂和手  
肘僵直、酸痛、麻木，不适

预防措施：

避免高强度使用鼠标键盘



手掌面的肌肉、血管和神经

---

# 保健操集合

---

眼保健操

<https://www.youtube.com/watch?v=tvb1kjP2mSY>

颈椎操

<https://www.youtube.com/watch?v=Tu1V1orMOsA>

简单的腰椎保健操

<https://www.youtube.com/watch?v=JvXoyHTE9gI>

健康兩點靈搶救腰危

<https://www.youtube.com/watch?v=Dm8h6BIvKZo>

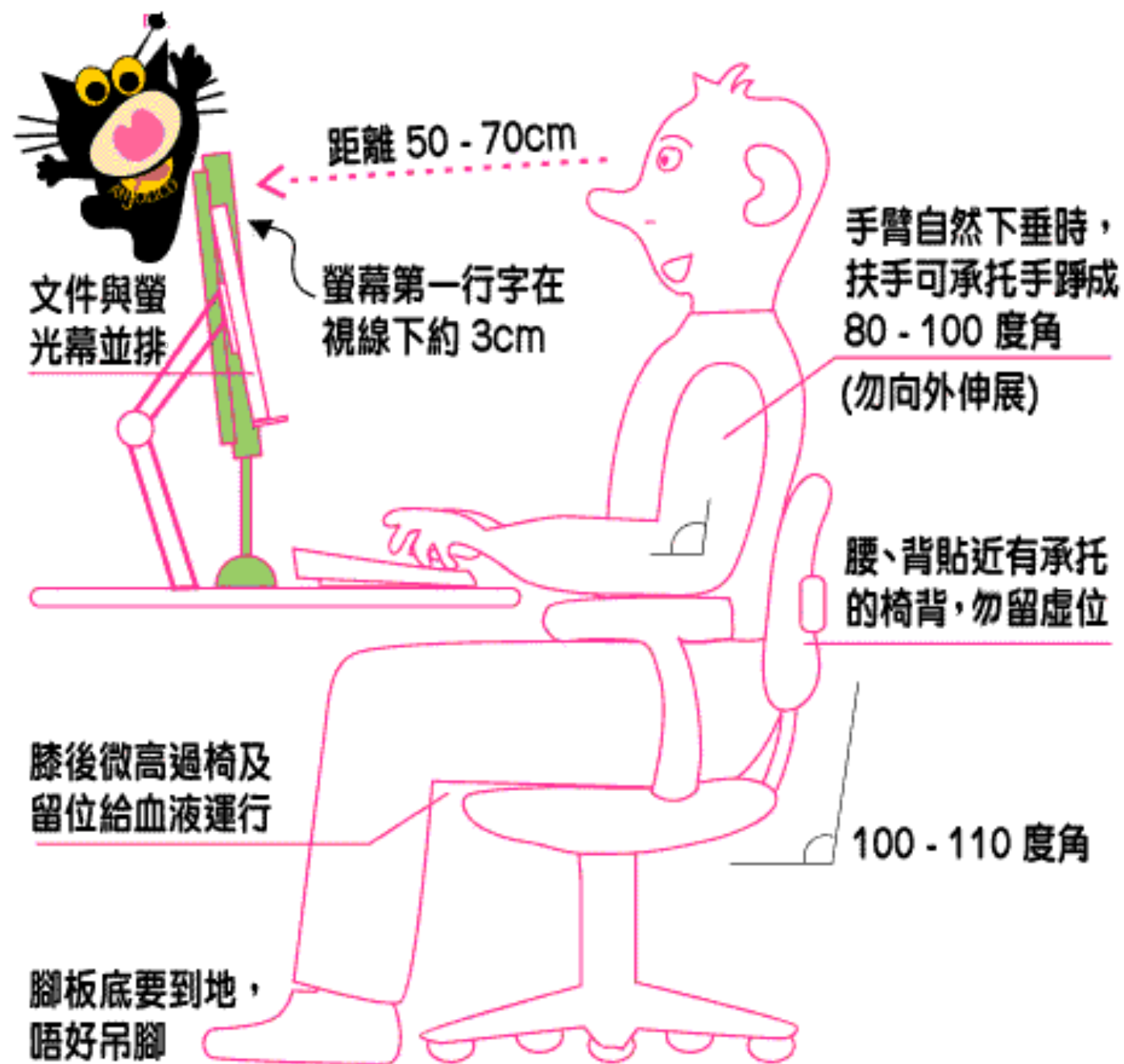
十指交扣操 治療滑鼠手、媽媽手、網球肘

<https://www.youtube.com/watch?v=uPP02azWUeQ>

《復元瑜伽》 - 改善肩頸僵硬

<https://www.youtube.com/watch?v=ilS0J3Mnp4>

# 正确的姿势





# 其他疾病 - 泌尿系统

危害指数:



主要疾病:

结石, 急慢性

炎症, 痛风, 肾

性高血压

预防措施:

适量饮水1.5-1.7L

避免久坐, 憋尿

调整饮食结构

## 腎 臟

過濾流經的血液，並從濾液中回收有用的物質，而廢物則形成尿液

## 輸 尿 管

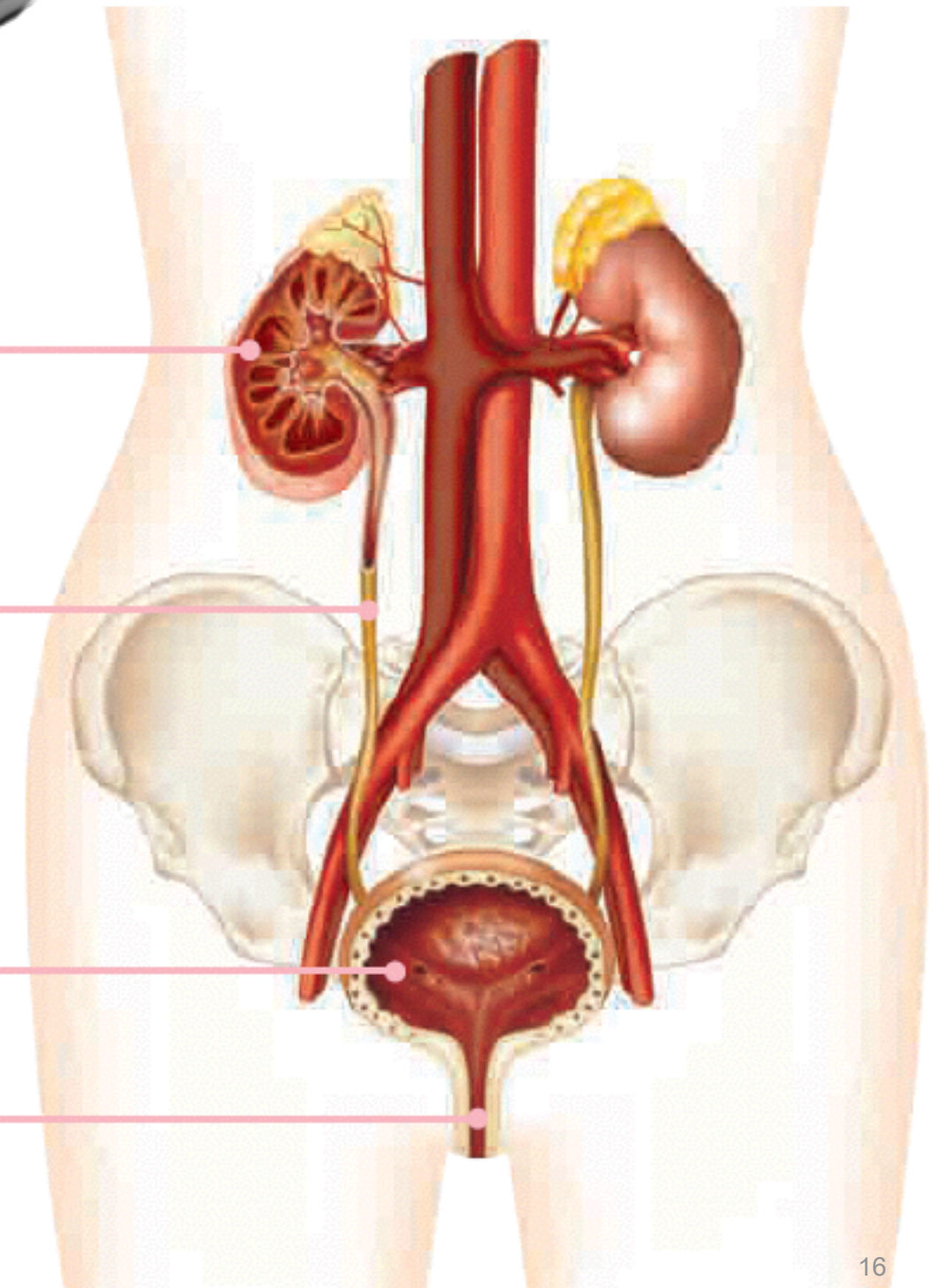
連結腎臟及膀胱的管道，將腎臟形成的尿液送入膀胱

## 膀 胱

具有彈性的囊袋，可暫時儲存尿液

## 尿 道

將尿液由膀胱排出體外的管道





---

# 魏则西事件

---

珍惜生命  
远离骗子

---

# 舌诊

---

## 观察 舌体和 舌苔

苔状物的成分主要由脱落的舌粘膜角化上皮细胞、唾液、细菌、食物碎屑及渗出的白细胞等组成。

“舌色淡红鲜明，  
舌质滋润，舌体  
大小适中，柔软  
灵活；舌苔均匀  
薄白而润。”



---

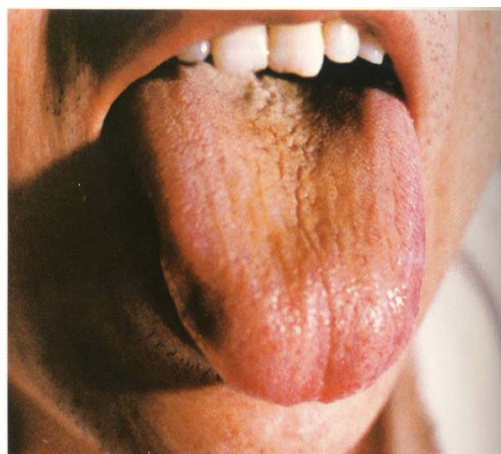
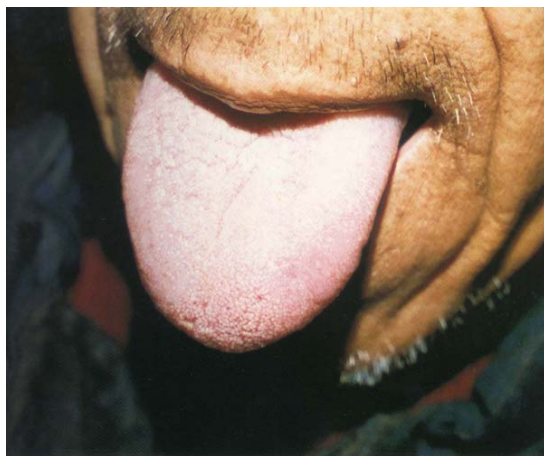
# 舌诊 - 舌体

---

## 舌体的颜色、形态

舌为心之苗，舌为脾之外候，舌苔是胃气蒸化谷气上承于舌面而生成。

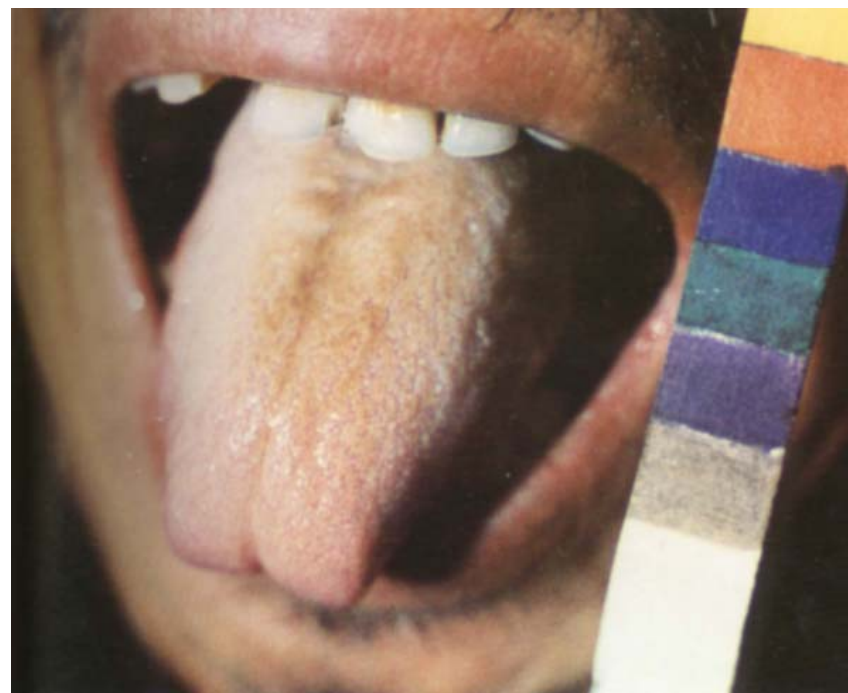
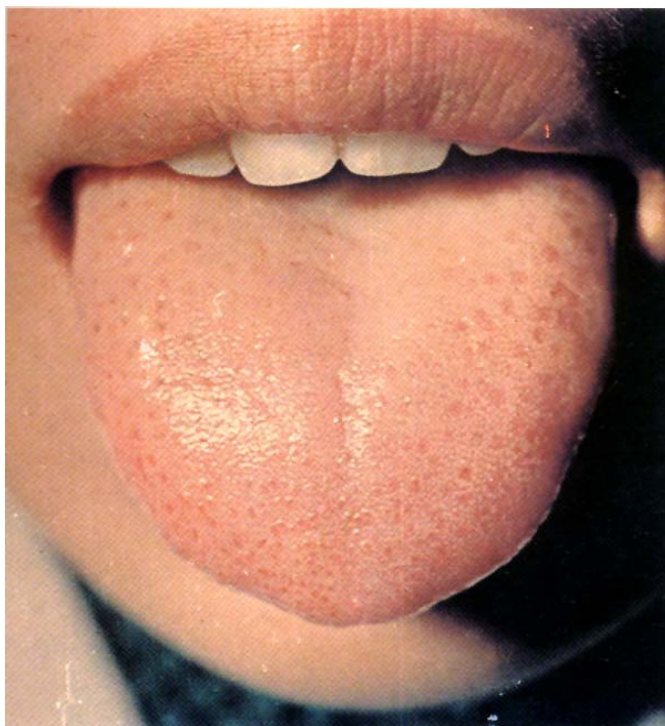
肾藏精，在液为唾；脾在液为涎，关系着舌体之润燥，舌苔可反映脾肾的功能。



# 舌诊 - 舌苔

## 苔质和苔色

舌苔之白黄，可辨病之寒热；  
舌苔之薄厚，可辨病之重轻；  
舌苔之变化，可辨病之转化。





---

# 观察排泄物 - 尿液

---

尿液是由亮白色至深黄色液体。固体成分如：含氮废物（尿素、尿酸）、电解质、蛋白、色素、激素、细胞。科学家用证实人类尿液有至少3,079种化合物成分

- **尿液胆红素：**用于筛检黄疸发生原因。
- **尿胆素原：**筛检溶血性贫血及肝脏引起的黄疸。
- **尿液潜血：**可侦测肾脏疾病、横纹肌溶解症。
- **尿蛋白：**筛检肾脏疾病及评估其伤害程度。
- **尿液比重：**侦测尿液的浓缩能力，了解肾功能。
- **尿糖：**筛检糖尿病。
- **尿液白血球酯：**筛检泌尿道感染。
- **尿液亚硝酸盐：**筛检泌尿道感染。
- **尿液酸碱值：**筛检泌尿道感染或辨别结石。

---

# 观察排泄物 - 大便

---

**正常颜色：**成人呈黄褐色或咖啡色，婴儿为黄色或金黄色。

柏油色，见于上消化道出血等。

红色：见于痢疾、结肠癌、痔疮出血等。

陶土色：各种原因所致阻塞性黄疸等。

绿色：见于婴儿消化不良等。

黄绿色：见于伪膜性肠炎等

**正常形态：**成形软便。

粥样或水样稀便：见于急性胃肠炎、食物中毒等。

黏液性或脓血性便：见于痢疾、肠炎、结肠癌、直肠癌等。

凝乳块便：见于婴儿乳汁消化不良等。

细条状便：见于结肠癌等所致直肠狭窄。

米汤样便：见于霍乱、副霍乱等。

---

# 健康宝典

---

定期体检，  
身体不适，  
合理休息，  
健康饮食，  
体育锻炼，  
排查隐患，  
及时就医，  
保证睡眠，  
戒烟戒酒，  
强身健体

---

# 健康指南

---

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，  
饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与  
神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉  
以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持  
满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居  
无节，故半百而衰也。

——《黄帝内经》



---

# AQ

---

