

工時長 壓力大 搶救上班族健康危機

圖文／白雁老師

慢性病年輕化，不再只是老年人的通病！上班族直面壓力及不健康的生活方式，小毛病不斷、健康亮紅燈，是慢性病的高危險族群。當多數人還終日為慢性疲勞與慢性疼痛所苦時，卻有另一群人領先體悟到自主健康養生的重要，無論透過企業社團或是個人學習氣功，以實際行動力，成功挽回健康人生。

台

灣的就業人口約一二三萬，將近占了一半的人口數，在高工時、工作壓力龐大、飲食不正常、作息混亂等生活常態下，各行各業因工作過勞猝死，或積勞成疾早逝的例

子時有所聞。而導致過勞死的主要原因，依據日本的研究發現，一是過長的勞動時間；二是過重的工作壓力。

工時長 心血管風險大增

科技新貴、金融菁英、「三師」（醫師、律師、會計師）等高薪行業，以往一直被視為「金飯碗」，不過這些高所得族群也必須面對壓力大、工時長、要求高、睡眠少以及休閒活動被剝奪的工作環境，產生過勞的風險也相對較大。

過勞指的是一種身心耗弱狀態，受到長期疲勞及精神壓力的影響，逐漸產生生理和心理失衡的狀態，例如精神不集中、應變能力及體力下滑；有

白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。



失眠、飲食不振或情緒不佳等問題，降低個人生活品質；另外，健康狀態不佳有心血管問題、內分泌失調或憂鬱症等症狀出現，長期過勞不但容易促發疾病，嚴重甚至可能引發死亡。

因為超時工作、輪班工作或通勤時間過長，會導致睡眠不足，造成過度疲勞，不但比較容易在工作時因專注力不足而受傷，健康也會因此亮紅燈，增加心血管疾病發生的風險。國外研究報告指出，工時較長的人罹患冠狀





動脈心臟病的相對風險是一般人的
• 五九倍。

高壓 破壞內分泌免疫系統

近來許多研究已經證明，壓力會引發身體各種疾病，或使已有的疾病病情加重。流行病學研究發現，長期工

作壓力大的人，比較容易罹患高血壓、心血管疾病、肩頸與背部肌肉緊繃酸痛、免疫機能下降、呼吸道疾病、胃腸潰瘍、不孕症等症狀，也比較容易出現疲勞、憂鬱、睡眠品質不佳等身心症狀。

台灣民眾年平均工時為二二二四小時，高壓的情緒不但會降低生活品質，更為自身健康帶來威脅。上班族每天直接面對工作壓力來源，包括工作量太多、工作時間長、工作步調太快、耗費太多精神或體力等，長期累積壓力容易使內分泌功能紊亂和自律神經系統失調，造成免疫力下降、心血管疾病、記憶和專注力下滑。

身心放鬆有助減壓

隨著工作壓力增加，除了容易使頸部、肩膀、手腕等部位發生病變外，還有常見症狀如：心跳加快、血壓上升、皮膚疾病、呼吸道問題、頭痛、下背痛及肌肉緊繃、慢性疲勞症候群、睡眠障礙等各種問題出現。

要避免身心長期受壓，應透過調適身體和生活習慣來減輕壓力，像是進行呼吸練習、肌肉鬆弛、氣功、太極、



瑜伽、冥想等等，只要達到身心鬆弛的效果，身體對壓力的不良反應就會慢慢減低。或是選擇適合自己的運動，持之以恆的進行，可降低血壓、心跳率、膽固醇和肌肉緊張、改善睡眠、增強免疫力，同時運動時分泌的腦內啡還有鎮痛及令心情愉快的作用，多從事減壓運動可有助於改善身心健康。