

办公桌上吃饭易得病

专家建议要经常用消毒纸巾给桌子、键盘、鼠标清洗消毒

据报道,美国有超过75%的人,包括领导和一般职员,平均每星期有2~3次在办公桌上吃午餐。然而,据英国《每日邮报》报道,经常在办公桌上吃饭的人更容易得病。

英国一家民意调查和市场咨询顾问公司选取了1000名年龄在21~30岁之间的白领和一群年龄在16~21岁之间喜欢玩电脑游戏的人,对他们的生活习惯进行调查,结果显示,73%的白领经常在办公桌前坐着吃午餐;90%的游戏爱好者每次玩游戏的时间超过了90分钟,中间没有任何休息。

久坐易血栓。在办公桌前坐90分钟后,流向膝盖后侧静脉的

血液流量就减少了50%。新西兰医学研究所主任理查德·比斯利博士针对400多名上班族工作习惯进行的研究显示,经常在办公桌上凑合着吃饭,饭后继续投入工作,没有任何运动,会让他们患上致命性血液凝块的可能性增加2.2倍,而且晚年患上肥胖症、糖尿病和心血管疾病的可能性也大大增加了。吃过午饭之后应当找个开阔平坦的地方,打打太极拳、压压腿,或者扶着墙缓缓压背,动作幅度不大,却能放松肌肉。

食物没营养。在办公室里吃饭,大多吃的都是外卖,或自带的饭菜。送餐时间长、反复加热及保

存不当等都会使食物营养大打折扣,甚至还会危害身体健康。此外,还有专家指出,在办公桌用餐,会使人失去了用餐的乐趣,使他们更容易受到零食等垃圾食品的诱惑。

进餐环境脏。电脑在使用时会产生静电和热量,它们会不断把空气中的灰尘与杂质吸附到电脑周围,若在电脑周围放食物,则很有可能令吃的东西被灰尘污染。办公桌上除了电脑,还有纸张及其他办公用品,难免会存在一些纸屑或细微的纸张碎末、灰尘,这些东西或多或少也会对桌上的食物有一定影响。常在办公桌上凑合着吃东西,还

给细菌繁殖创造了条件。通常情况下,这些细菌还不至于带来太大的麻烦,但是如果人的体质稍弱,抵抗力较差,就容易受到细菌感染,引发疾病。比如办公室里,人们若一边操作电脑,一边吃东西,很容易将沾染的细菌吃到肚子里,引起腹泻等一些消化道疾病。另外,有的人常用手揉眼睛,容易眼部感染。

专家建议,午饭最好走出去吃,少点外卖。既活动了身体,也能释放繁杂工作带来的压力。同时还要经常用消毒纸巾给桌子、键盘、鼠标等清洗消毒,保持室内空气流通,减少细菌滋生的机会。

(臧恒佳)



平均每天有304人因室内污染死亡

家居污染藏在哪

世界银行一项统计数据显示:“每年由室内空气污染引起的死亡人数已达11.1万人,平均每天大约死亡304人,相当于全国每天因车祸死亡的人数……”虽然近年来,环境问题已得到极大改善,但我们的室内环境质量到底如何仍然是老百姓最关心的话题之一。本期邀请中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全研究所研究员戴自祝教授,为您家的各个房间做个全面“体检”。

客厅 家电释放臭氧。设计不当的负离子发生器、空气净化器等工作时,可能泄露臭氧。臭氧达到一定浓度时,短时间会使人出现咳嗽、头痛,长时间则会出现呼吸困难、胸痛症状。因此,家电应选购正规厂家生产的合格产品,使用中也要适时通风。

抽烟 PM2.5升高。长期吸入烟雾,可引起眼睛、鼻子或喉咙不适,大幅增加患肺癌和其他呼吸疾病的机会,还会使室内PM2.5浓度过高,对呼吸系统和心血管系统造成伤害。除此之外,室外的汽车尾气、扬尘等也是影响PM2.5浓度的重要因素,因此,在交通高峰期不要开窗通风。

卧室 空调吹出病菌。如果未及时清洗空调,其散热片中的病菌就会随出风口喷出,形成二次污染,进而引发感冒、哮喘、鼻炎等疾病。因此,新买的或闲置一段时间的空调都应先清洗,经常使用的空调应每两月清洗消毒一次。

被褥滋生尘螨。地毯、被褥、窗帘等处易积聚灰尘和螨虫等,会影响肺部健康或引起皮肤病、脑炎等。因此,这些物品要经常清洗、阳光暴晒。

厨房 油烟容易致癌。油烟中含有一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物以及具有强烈致癌性的苯并芘,人若长期在油烟浓度较高的环境中,肠道、大脑神经等会受到危害,还可能患肺癌。因此,要经常检查抽油烟机功能是否完好,烹饪时最好开窗通风。

液化气最伤肺。未放置在通风环境中的液化气炉是家中一氧化碳氮的主要来源,易氧化成二氧化氮,导致咳嗽、呼吸道刺激,长时间接触,可引起肺水肿或肺出血。因此,家中的液化气炉等一定要常做安检,有液化气炉的房间也要经常通风。

卫生间 喷雾不利呼吸。卫生间中的空气清新剂、消毒剂等化学品,含有乙醚、香精等多种化学物质,长期大量使用,这些成分会挥发到空气中,刺激呼吸道。可以用柚子皮等天然“空气清新剂”来代替;化学用品应妥善密封;适时通风换气。

(张丽)

疲劳时更应该运动

适当运动比休息更容易消除疲劳

上班累了就趴在桌子上歇一会儿,回家累了就躺床上睡一觉……多数人累了之后首先想到的就是休息。然而,日本国际武道大学调节科学系山本利春教授指出,感觉疲劳时更应该运动。慢跑等有氧运动,能改善血液循环,有效处理掉肌肉、肝脏中血液里引起疲劳的乳酸。并且运动的强度低,产生的新乳酸也会少,原理上,这比不运动更容易消除疲劳。

山本教授提醒,不要运动过度。运动强度达到八分即可,脉搏保持在每分钟120~130,运动20~30分钟最佳。比如慢跑的速度保持在能够边说边跑,微微出汗即可;骑自行车速度以能刚感受到耳边风声为宜,踏脚板感到稍微用力即可;游泳泳姿为蛙泳、自由式等,慢游为宜,即使在水中行走也很有效。不同的疲劳也有不同的运动缓解方法:

走累了时,站立,双脚与肩同宽,一条腿膝关节弯曲,脚跟贴臀部,拉伸大腿前部肌肉;做弓步练习,脚后跟紧贴地面,拉伸小腿后部肌肉,可以缓解腿部的酸胀疼痛(图一)。

肩颈酸痛时,可将左右手背、肘部贴紧抬于胸前,身体挺直,然后将手腕外翻,掌心向外朝身体两侧推,可缓解疲劳,预防肩周炎、网球肘等(图二)。

久坐、长时间驾车引发腰部疲惫疼痛时,应坐直身体,两手叉腰,然后抬起一侧坐骨,同时下压同侧腰部,两侧轮番运动,能够温暖肌肉和关节,预防腰酸、腰痛等疾病(图三)。

(龚蕊)



不能天天深层洁面

最好1~2周一次,否则皮肤会变薄

夏季到来,面部油脂分泌增多。一些爱美的女孩子总觉得洗脸不彻底就会有黑头、长痘痘等,所以天天都用有深层洁净功能的洗面奶清洁皮肤。但专家建议,深层洁面产品不能天天使用。

中华医学会医学美学与美容学会委员、哈尔滨医科大学第四附属医院激光整形美容中心主任陈伟华教授介绍,对于偏油或者是容易长痘痘的肌肤,深层清洁产品确实可以在一定程度上起到收敛肌肤,减少油光和痘痘生成,甚至是消炎的作用,但这并不代表深层清洁产品可以每天使用或者隔天使用。

肌肤新陈代谢的周期为28天。在这段时间内,肌肤自身就有一个自我更新的过程,而过多的深层清洁,容易使肌肤在自身更新过程中,让原本正常的肌肤屏障受到破坏,转而成为敏感肌肤或者耐受性差的肌肤。除了一些特别研发的产品,绝大多数深层清洁产品最好是1~2周使用一次,磨砂类产品4周使用一次。平时只需要选择性质温和的偏酸性洗面奶清洗即可。先用温水湿润皮肤,将洗面奶涂在前额、鼻部、下巴及两颊处,然后均匀抹开,用指腹在面部打圈揉洗一分钟,最后用清水冲洗干净即可。

一般来说,深层清洁产品最好在晚上用。尤其是用去角质、磨砂类的深层清洁产品后,一定要注意补水。对于顽固的黑头,洗面奶作用有限,可以洗完脸后用蒸好的饭团在脸上用力按压,皮肤上的黑头就会凸出来,用指甲轻轻刮掉,能有效去除黑头,并且不会使毛孔变大。

(岳金凤)



瘦人如何健康增重

当许多女孩疯狂减肥的时候,许多男性却希望增加点体重。近日,美国“健康堡垒”网站邀请专家,为大家支招怎样健康增加体重。

增重的要点就是要摄取让身体消耗不完的热量。但我们必须在摄入热量的同时保证全面营养。不要给身体过多没有营养的热量或不健康脂肪,这些东西会引起胆固醇过高、糖尿病以及高血压等健康问题。因此要尽量吃一些未加工的天然高热量食品,少吃薯片和曲奇等高加工食品。

想要增重,“吃”的方式是关

键。那么,应该怎么吃呢?首先,最饿的时候吃东西效果最好。其次,不要拘泥于一日三餐的定式,可以多吃几顿零食。第三,喝水要一天到晚都喝,不要一次喝个够。

具体要吃什么才能增重呢?

1.如果胃口不好,就吃些富含营养的食品。以下独立包装的富含维生素和营养的高热量零食是理想之选:奶酪棒、煮鸡蛋、全脂酸奶以及其他奶制品、黄油饼干、坚果、水果干(葡萄干、李子干或杏干)等。

2.喝水的时候顺带喝些纯果汁和牛奶。也可以自制一些高热量

饮料,如全脂牛奶加一汤匙可可粉和一茶匙的糖。

3.在面包、饼干上撒点坚果当零食吃。抹上黄油、花生酱、芝麻酱等也不错。

4.吃菜或喝汤时,多加一两勺橄榄油或芝麻油等富含健康不饱和脂肪的油脂。

5.少吃鸡肉等“白肉”,而要多吃牛肉、羊肉等“红肉”。

6.吃鱼吃鸡时最好连皮一起吃。

7.喝牛奶时,多放一些奶粉以增加其中的蛋白质和热量。(刘昂)