

# 两多三少 帮助职场人士防“胖”

肥胖已经成为了职场人士健康的第一杀手——近日,一则调查结果引发了职场人士对于自身健康、对于肥胖这一健康杀手的关注。对此,疾控专家表示,饮食不合理、缺乏运动、长期压力过大等因素使得近年来职场人士肥胖率迅速上升,防“胖”势在必行。

**越来越多职场人士健康亮红灯**

职场人士主要为中青年人群,这一人群作为社会和家庭的顶梁柱,在社会生活中扮演着极为重要的角色。“但随着社会竞争的加剧,这一群体所面临的危机也越来越多,尤其是健康方面频亮红灯。”健康专家表示,工作繁忙、不重视身体健康、不能及时预防疾病的发生等因素,致使中青年人群慢性病呈现日益严重的趋势。

曾进行的慢性病调查显示,中青年人群的不良生活方式比例高,慢性病低龄化趋势日益突出,30至49岁人群超重率、肥胖率、向心性肥胖率、空腹血糖受损率、血脂异常率、吸烟率迅速上升,40至49岁各项指标已基本接近或超过50岁以上人群,高血压、血脂异常、糖尿病患病率迅速上升。“有关资料表明,当一个人超重时,会增加心脏的负担,因为心脏必须承担额外的工作,以提供更多的血液到多余的组织去。超重的人,其血液中胆固醇的含量通常是增高的,在控制体重后,胆固醇含量会有所下降。”在体重超重时,糖尿病不易控制。向心性肥胖是

糖尿病的重要危险因素之一,糖尿病的患病率分别为正常腰围者的2~2.5倍,“超重时,高血压也不易控制。定期测量血压、体重和腰围,可尽早发现高血压、血脂异常、冠心病和糖尿病等隐患”。

**职场人士防胖需做到两多三少**

“为了健康,职场人士必须对自己的身体现状有一个清醒的认识,不能对影响健康的肥胖听之任之。”专家提醒,以下“两多三少”对防“胖”很有帮助——

**多“懂”一点儿**

平时要定期进行有针对性的健康检查,每年至少做一次全面体检,及时掌握自身身体状况,了解自身的血压、血糖、血脂、体重状况,对发生在自己身上的不明原因的疼痛,千万不要大意,应及时到医院检查,如一时查不出什么疾病,也应该保持高度警惕,对常见病、慢性病要做到早发现、早治疗,同时要加强自我保健意识,掌握慢性病防治知识和技能,保障自己的健康。

**多“动”一点儿**

职场中人往往忙于工作和照

顾家人无法每天抽出固定时间锻炼,针对这部分人群,建议可采取增加身体活动的方式,虽然不如体育锻炼效果显著,但也可达到一定的效果。比如,开汽车、骑电动车的居民,可骑自行车或步行上下班,可以用爬楼梯取代乘坐电梯,做家务也可起到一定的锻炼效果。

建议有规律地进行以下运动:散步、慢跑、游泳,每周保持三次,运动可以燃烧体内多余的脂肪和热卡,帮助控制血压,锻炼心脏的工作能力。限制在家看电视和上网的时间,多组织家庭户外活动,如骑自行车、徒步旅行或散步。

**少“吃”一点儿**

职场人士应酬多,在外就餐多,更应该注意尽早改变不合理的饮食习惯。根据《中国居民膳食指南》一般成人每日的摄入量应为:蔬菜8两至1斤,水果2两至4两;每



人每日不超过半两(25g)植物油;少吃或不吃肥肉及动物内脏,每人每日瘦肉不超过2两;适量增加豆制品,鱼类,奶类……尤其是要控制油脂和肉类的摄入。

**少“喝”一点儿**

一些人应酬时过量饮酒,在推杯换盏之间,超重肥胖和慢性病就悄悄不请自来。饮酒时一定要少喝。还有目前的含糖饮料的热量也很高,避免摄入过多糖分和热量。

**少“忙”一点儿**

职场奔波,任务繁重,有的人经常开夜车,如果工作上长期硬拼,生活上长期熬夜,得不到放松,就可能引起因神经系统过度紧张而导致的神经衰弱、溃疡病、高血压、冠心病等。此外,长期睡眠不足,还会造成大脑受损,促使早衰。紧张工作一段时间后,最好能静下心来休息,缓解紧张精神状态。

(刘伟)

## 做饭坏习惯成为健康杀手



做饭时不摘戒指。有时即使你做饭前洗手,一些其他的因素也会影响食物的卫生。调查显示,28%的人不经常剪指甲,做饭前不摘掉戒指、手链等饰物,这都会将暗藏的细菌带到食物里。

剩饭剩菜冷藏不及时。美国农业部数据显示,饭菜冷却的过程中,食物温度如果处在4℃~60℃,在不到20分钟的时间里,细菌就会增加1倍,因此剩饭剩菜应该及时放入冰箱快速冷却。冷藏前,尽量把食物切成小块或打散,放在较浅的容器中,冷却得会更快。冷藏的熟食应在4天内吃完,冷冻的熟食不应超过3个月,并且食用前一定要迅速加热至74℃以上。

不注意冰箱温度。冰箱的内部温度通常在冰箱门外侧都有显示,一般情况下冷藏温度为4℃、冷冻温度为-18℃最好。如果冰箱没有温度显示功能,最好将温度计放入一杯水中,置于冰箱中间的架子上,以便随时测控冰箱温度,保证食品安全。

冰箱食物塞太满。冰箱里的食物塞得过满,不仅会影响冰箱工作,还会使食物间细菌交叉感染的几率大大增加。存放时,生肉应该放在最下层,并保证与即食食物和其他果蔬分开,以防污染其他食物。每种食物间最好有一定距离,防止细菌通过接触传播。

(英子)

“外面吃饭不干净,在家做才卫生。”大多数人都有这样的想法,然而,近日美国洛杉矶公共卫生局做的一项“家庭厨房食品安全调查”发现,只有34%的人在家做饭能达到卫生的标准,其余的人或多或少有些不卫生的习惯。其中常见的问题有以下几点:

做饭前不擦台面。做饭前要先给厨房操作台面进行消毒,菜板及厨具也要重新冲洗一遍;做饭过程中,接触生肉的用具应该及时用温水洗净;做完饭后应立即将台面、墙面、厨具擦洗干净。抹布最容易藏匿细菌,美国亚利桑那大学微生物学教授查尔斯·戈巴博士主持的一项最新研究发现,海绵和抹布上,每6.5平方厘米的平均带菌数分别为1000万个和100万个,这会影响大脑神经和运动能力,甚至可能导致瘫痪。抹布应经常更换,每天使用后最好用开水消毒5~10分钟。

## 运动服并非纯棉的最好

运动时身体动作幅度大,不少人觉得穿纯棉质的衣服会更加舒适。然而棉质衣服虽然吸汗性能好,但透气性差,人体大量流汗后会感觉衣服湿漉漉地黏在身上,因此并不适宜运动时穿着。

正确的做法是选择那些透气性较好的服装。纯棉的衣服吸汗效果虽好,但所吸的汗水并不能散发,从而造成湿透的内衣黏附在皮肤上,使得皮

肤逐渐变冷,难以保温。冬季人们穿着纯棉的衣服剧烈运动后反而更容易着凉,引发风寒感冒、头痛等症状。而类似聚丙烯这样的材料,可以帮助散湿,有利于保持皮肤干燥、清爽。

(大河)

## 吃晚饭太晚易患结石

众所周知,早起长期空腹容易得胆结石、长期憋尿容易引起尿路结石,但不少人却容易忽略一点:吃晚饭太晚也是引起结石的重要诱因。

“两顿饭之间间隔时间太长,是引起结石的主要诱因之一。”消化内科专家说,人体在进餐后,会促进胃酸、胃蛋白酶及胆汁的分泌以帮助消

化食物,如果晚饭吃得太晚,那午饭与晚饭之间的间隔时间也会随之延长。胆汁长时间存在于胆囊之中,长期如此,胆汁浓缩会导致胆汁排泄不畅从而引起结石。

晚餐进食时间过晚以及进食过多、油腻饮食还会导致胃食管反流。高脂肪餐导致胃酸、胃蛋白酶分泌过多,而且晚饭吃得太晚,就寝时食物

尚未充分消化和排空,平卧后容易导致胃酸和残余食物反流进食管,导致食管黏膜的损伤。同时,长期高脂肪餐使体内胆固醇增加或肝脏合成胆固醇量增多,造成胆汁中胆固醇过饱和,也是胆结石形成的诱因之一。因此晚餐应以清淡食物为主,不宜过饱、过晚。

(新京)

## 海信发力元旦黄金周 力推 50 寸以上智能大平板

元旦小长假将至,彩电市场将迎来消费高峰,彩电厂商也已做好准备迎接小黄金周到来。记者从国内彩电领军企业海信电视获悉,元旦期间,海信将投入千万促销资源力推50寸以上智能大平板,消费者购买大屏产品将享受更多优惠。

元旦期间,海信共推出XT900系列、XT880系列、K660系列、K610系列等12款50寸以上智能电视新产品,涵盖了50、55、58、65、84五个主流尺寸段,这些产品不仅具备大屏高清显示优势,而且有着丰富智能应用。海信XT900和XT880系列旗舰大屏产品应用了4K高清显示技术,实现了3840×2160的UHD超高清

显示,这些超高分辨率大屏电视相当于把影院搬进了用户客厅。

海信主推的智能大平板采用了自主研发的“海安”智能电视操作系统,逻辑结构非常简单、清楚,而且还有人脸识别、手势控制、多屏互动以及电视汇等功能。这些产品同时也通过整合各种资源服务颠覆了用户的电视使用习惯,海信智能电视目前拥有电影两万多部,电视剧10万多集,其他视频也已超过5万小时,平均每周至少有17部高品质影视更新,用户完全可以自己定制喜爱的节目。此外元旦购买海信智能电视的用户同时也会发现海信最新上市的游戏专题,整合了DeNA等重

量级游戏商资源,很多游戏通过智能手机就可遥控,这将大大丰富用户客厅生活。

海信电器营销公司副总经理胡剑涌表示,随着消费者家居条件的改善,用户对高清智能大屏电视将产生更多需求。据北京群智咨询的统计及预测,2013年,全球市场50寸以上大屏幕电视的渗透率将达到17%。2013年元旦起,海信将率先推广50寸以上智能大平板电视产品,海信已建成很多大平板门店,消费者可以在商场轻松体验到超清大屏的视觉震撼,让智能影院进客厅将是海信给予消费者的最佳新年礼物。

(李瑞才)