

“40岁以前用命换钱,40岁以后用钱换命。”在竞争激烈、人际关系复杂的职场,“健康”两字的地位被压缩到最小。

别让健康从我们身边流失

近日,生命时报社联合搜狐健康、中国粮油学会油脂分会和金龙鱼谷维多稻米

油,完成了“2011上班族亚健康调查”。本次调查历时半个月,以北京、广东、山东、

江苏、浙江、上海等十余个省市5854人的回答为基础。结果显示:我国白领的健康状

况不容乐观。超过四成受访者觉得自己亚健康;仅有12.28%的人认为自己健康。

疲劳、睡眠质量差、记忆力下降、腰痛等,是白领人群最常见的亚健康症状。



五成职场人“特别容易累”



当问及“您觉得自己的身体情况怎样”,42.47%的受访者认为自己是亚健康,31.53%的人偶尔有点不舒服,13.72%的人觉得自己“很糟糕,有慢性病”。只有12.28%的受访者认为自己“健康”。平时,觉得自己“特别容易疲劳”的受访者高达50.27%,超过了一半。觉得“精力充沛”的人仅为23.51%。

武汉大学人民医院精神卫生中心亚健康门诊负责人陈振华介绍,三四十岁者是社会各行业中坚力量。但在这一年龄段中,受教育程度越高、收入越多的人,越容易“亚健康”。这可能与其职业和生活特征有关,如应酬多、运动少、压力大、饮食不规律、人际关系复杂。

睡眠不好是亚健康的首要症状。在生命时报社的调查中,这一问题困扰着近七成白领,“多梦易醒”是最常见的问题,比例高达31.28%。另外,有26.27%的人“早晨不愿起,白天打盹”。

4月初,在普华永道工作,年仅25岁的女白领潘洁在高强度的工作压力下,因急性脑膜炎去世。去世前,她在微博里反复说“我想睡觉”。

亚健康的另一个突出表现,就是饮食习惯差。本次调查中,有34.37%的人常常暴饮暴食;29.89%的人吃什么都不香;18.4%的人没有食欲;还有17.34%的人很不规律,一顿一顿。营养专家指出,要想缓解亚健康状态,必须保证充足合理的营养,这也是改善

白领亚健康,极易失眠

上海市中医失眠症医疗协作中心副主任、著名中医失眠专家施明主任医师说,在亚健康的白领人群中,失眠很多见,其诱发原因和症状各不相同。当前失眠主要有5大诱发因素,精神心理因素约占50%,疾病因素约占20%,环境因

素约占5%,剩下的还有药物和体质因素等。

长期失眠会给人带来诸多方面的苦恼。如白天昏昏沉沉、乏力、头晕、健忘、注意力不集中、心烦易怒,长此以往还会出现多脏器功能紊乱,降低机体免疫功能。而

且,失眠者容易出现抑郁、焦虑等精神方面的问题,心理压力增大,甚至产生轻生的念头。调查发现,失眠让人心烦意乱(33.98%);精神很紧张,对自己有关的事情都很敏感(29.64%);注意力分散,无法集中精神(18.26%);感觉焦虑,坐立不安(10.51%);以及容易情绪失控(7.62%)。“这些都可能导致失眠,而失眠又会加重上述这些症状,如此形成恶性循环。”施明说。

饮食不规律,有损健康

亚健康状况的重要环节。

经常失眠的人,可能是因为工作压力大、情绪紧张、神经系统营养欠佳,这会导致神经衰弱、头疼、工作不能集中精力、效率低下,罹患抑郁、慢性疲劳综合征,或诱发其他疾病。而增加矿物质摄入能舒缓神经,如睡前一小时可服用钙镁片和维生素B₆,可以提高睡眠质量。而常有上班恐惧感,不能集中精神的人,要注意减少脂肪摄入,多吃B族维生素、维生素C和E丰

富的食物,以保证脑部神经系统代谢正常。

在日常生活中,一些常见食物就有较好的助眠安神作用。如龙眼肉能消除疲劳,有镇静、安神作用。莲子善治心悸、失眠等。营养学界还通过科学手段,证明了稻米油中所含的一些营养成分,在对抗亚健康、提高抵抗力、改善睡眠等方面有显著功效。其中金龙鱼谷维多稻米油中所富含的谷维素、植物甾醇和天然维生素E受到普遍关注。谷维素作为天然抗氧化剂,有助于调节植物神经、镇静助眠、有效缓解疲劳,减轻焦虑及紧张状态,从而能抗疲劳、抗氧化、抗衰老,三重对抗亚健康。金龙鱼谷维多稻米油除适合中式烹饪(煎炒烹炸)之外的便捷妙用,煮饭时在淘好的米中添加几滴稻米油,不仅米饭口感更佳,还可以直接还原流失的稻米精华,可以通过日常饮食轻松改善人体亚健康状况。



在一次关于饮用水的问卷调查中,当受访者被问及是否知道天然饮用水、纯净水和矿物质水之间的区别是什么时,80%的人选择了“不知道”。当问及是否听说过饮用水的健康标准,

提供微量元素,反而会迅速地吸附人体的钙、镁等离子随汗液、尿液排出体外。人们大量饮用纯净水后,将导致体内营养状态失去平衡,出现健康赤字,不利于身体健康。现在许多欧洲国家都规定

然水的原水还要求有稳定的PH值(弱碱性)、水温以及对人体有利的一定量的矿物质含量。其次,高科技的生产设备也是保证天然水在加工过程中免受二次污染的必要条件。

80%的人不知道天然饮用水、纯净水区别

比如酸碱度、硬度、小分子团、矿物质含量,82.5%的人选择了“从来没有听说过”。

所以说,即便是天天都喝进嘴里,咽进肚里的水,其实你也不懂。

纯净水是高度不饱和水,不但不能给人体内

纯净水不能直接作为饮用水。矿物质水是通过人工添加矿物质来改变水的矿物质含量。一些矿物质水的PH值比纯净水更低,长期饮用酸性饮用水很不利于人体健康。天然水不同于矿物质水和纯净水。首先天

据专家介绍:优质饮用水贵在天然,重在各种矿物质和微量元素丰富而平衡,同时水的PH值应与人体血液的PH值相近或略高,呈弱碱性。热卖的矿泉水也都基本上具有这些特质。(王文)

健康与流汗有关

按出汗时间分

白天出汗过多

这些人常有身体虚弱、说话声音较低、食欲差、易感冒等特点,中医认为是气虚的表现。这类人饮食上可选择山药、豆浆、牛羊肉等,也可用党参或黄芪炖鸡或排骨,以补益机体,缓解气虚。还可通过动作舒缓、动静结合的运动增强体质,如练习太极拳等。

晚上出汗

这些人常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点,中医认为是阴虚表现。这类人饮食上可选择百合、雪梨等滋阴之品,少吃羊肉、洋葱、葱、蒜等热性食物,也可用沙参、麦冬、五味子或西洋参等泡水饮用。

按出汗部位分

头汗过多

若暴饮暴食后出现面部多汗,同时觉得上腹胀满、口渴、不想吃饭,多为积食,可通过减少进食量,吃清淡饮食缓解;若伴随肢体沉重无力、胃脘不适、想呕吐、身体发热、舌苔厚而黄腻,是脾胃有湿热的表现,应注意清淡饮食。

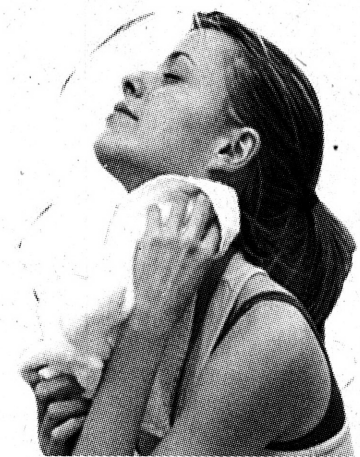
手足心多汗

如果手足心多汗伴有手脚心热、口咽干燥等,多属于阴虚有热;若手足心多汗伴随腹部胀满疼痛、大便不通,多属于肠道内有积热的热证,可服用通便药;若手足心多汗伴随口干、牙龈肿痛等,多属于胃热,可服

用清胃热的中药。

心窝、胸口多汗

多见于一些脑力工作者,这些人常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差、多梦的表现,属于思虑过度,导致心脾虚,可通过适当的运动,如慢跑、太极拳等,缓解压力,调节身心。



坚持体育运动,是人人皆知的好习惯,但锻炼过程中的一些错误习惯,不仅会让运动效果大打折扣,还可能影响身体健康。美国纽约著名健身教练艾米霍夫在最新出版的《健身》杂志上,就为我们指出了四个最常见的锻炼坏习惯。

1.运动到大汗淋漓。许多人喜欢运动的时候出一身汗,似乎只有大汗淋漓才感受到了充分锻炼,但其实这什么效果也起不到,只会让你运动过量,失去很多水分,从而导致抽筋、缺水和其他一些运动伤害。所以,运动中一旦出汗,应及时补充水分并适当调整强度,休息几分钟并喝上两口水。

2.只选择一种运动。很多人喜欢只做一种运动,如跑步或者骑固定脚踏车,认为只要长期坚持就能效果明显。其实,全面锻炼需要几种运动搭配进行。“步行1英里(约1.6公里)可以燃烧

100卡路里;但在相同的20分钟内,如果在器械上做负重运动,可以燃烧300到400卡路里。”艾米霍夫说。力量训练可以帮助你保持肌肉形状,延缓因为年龄带来的肌肉松弛,所以最好将有氧锻炼和负重训练结合起来,“跑步、打球、仰卧起坐、举重都要尝试一下。”

3.边翻杂志边锻炼。有些人常常一边蹬脚踏车一边翻看着杂志,觉得这样能

最坏的四个健身习惯

得到全面放松。要知道,一心不能二用,看杂志就意味着你没法同时关注你在进行的运动。如果非要做点别的,好让锻炼不那么枯燥,那可以听音乐,因为它不像阅读那么需要集中注意力。

4.饿着肚子做运动。很多早晨起床或下班后运动的人人会空腹锻炼,“饿着肚子做运动无异于开着一辆没有油的坦克,你的身体需要能量来保证运转。”



一些健康小吃,如燕麦粥或香蕉,可以很容易就消化掉,并提供你接下来运动所需的额外能量。上午运动时尤其不能空腹,因为经过一夜,你的胃已经空了,热量已经消耗完了,你需要给身体加些“燃料”。

警惕:饮料让孩子越喝越“矮”

从而导致儿童身材矮小。

第二,大量喝饮料是导致儿童过胖或过瘦的主要原因之一。一方面,食欲正常或食欲较差的孩子因饮用大量饮料而冲淡胃液,使食欲减退,同时,由于饮料中含有大量糖分,使血糖不易下降,也会导致孩子的进食量下降,从而造成孩子因蛋白质、某些维生素和微量元素等摄入不足而消瘦。另一方面,

对于食欲旺盛的孩子来说,大量饮用含糖饮料,容易导致热量摄入过多,从而引起肥胖。

第三,过多饮用饮料还可能引发儿童的多重疾病。目前,由于无节制喝饮料而导致“果汁尿”患儿的增多已经引起了人们的警觉。“果汁尿”形成的原因就在于果汁中大量糖分不能被人体吸收利用而从肾脏排出,结果使尿液发生变化,尿糖值增高。这种情况持续的时间长了,还会引起肾脏病变。

第四,有些饮料中还含小苏打成分,属于碱性物质,少量饮用可助消化、中和胃酸,过量饮用会使胃液呈碱性,胃的消化功能就会减退,从而出现消化不良的症状,并引发消化系统疾病。

第五,有些饮料会越喝越渴。中国青少年研究中心助理研究员赵霞指出,有些饮料不仅不能解渴,反而会增加身体的缺水,引起口渴。如含糖过多的饮料,不仅不易为人体细胞吸收,而且这些成分在体内氧化分解时还要消耗一些水分,致使饭后更加口渴。

保持长时间坐姿会增加早逝几率

卡路里,但积少成多。不要乘坐电梯,改为爬楼。走楼梯既能消耗卡路里,也能增加心率。

另外,骑自行车或走路上下班。经常骑自行车或走路30分钟有助实现每周锻炼两个半小时的目标。

每天从事一定形式健身活动

英国《每日邮报》12日报道,在英国,仅三分之一成年人做到建议运动量,即一周5天,至少每

天锻炼半小时。

指南说,成年人应该每天从事一定形式健身活动,比如跑步、骑自行车、散步或修剪草坪;每周应该至少锻炼两个半小时,包括至少两项肌肉强化运动,比如体力消耗量大的园艺劳动、举重或俯卧撑。

健康指南还指出,5岁以上儿童一天至少活动一小时,一周从事3次一定强度的运动,比如

跑步。65岁以上老人一周至少锻炼2小时30分钟,以保持力量与平衡。

保持坐姿6小时以上会增加早逝几率

指南还敦促办公室人群尽量减少静坐时间。指南制定参与者、英国拉夫巴勒大学运动、锻炼与健康科学学院菲奥纳·布尔教授说,越来越多证据表明,长时间静坐可能引发健康

问题。

美国癌症协会去年公布报告说,不论是否运动爱好者,一天保持坐姿6小时以上可能增加早逝几率,女性风险更高。

协会调查近12.5万人后发现,与每天保持坐姿3小时以下的女性相比,每天坐6小时以上女性死亡率高37%。在男性调查对象中,每天坐6小时以上比坐3小时以下者死亡率高18%。

卫生部首席医疗官萨莉·戴维斯敦促人们多走楼梯,不要坐电梯,走路上下班或去商店。

英国卫生部发布一份健康指南,指导久坐办公室的人群如何借助一些不起眼的举措增进健康。

每30至40分钟站起来走一走

指南建议,如果打电话时间长,每30至40分钟站起来走一走。尽管几步路不能消耗额外热量,但有助暂时增加心率,从而降低罹患心脏病、糖尿病和肥胖风险。

需要与同事沟通时,不要借助电子邮件,而是走过去当面交流。这样一次或许只能燃烧几个