

今天你过劳了吗?



“白领”光鲜的身份和外表,是用牺牲个人时间和健康换来的表象,被网友戏称为“白领炮灰团”。

我们都在各自的岗位上辛勤地工作,只为有好一点的生活。然而在高房价、高油价的压力下,怕是每个人活得都不轻松。

然而,我们都应该有理由健康快乐地活着,哪怕苦中作乐,我们也要时刻谨记:快乐工作,健康至上!

专家建议

如果过劳无法改变 你可这样保护自己

安徽省中医院常务副院长、医学博士刘健表示,潘洁的英年早逝是多方面作用的结果。每个人的体质本来就有差异,一方面过度劳累导致免疫力下降,容易感染;另一方面病毒进入脑膜错过了最佳的治疗时期。在正统的医学上,并不存在“过劳死”这一说法。白领长时间超负荷工作,对身体机能以及头脑损害是非常大的,容易造成精神衰弱、失眠脱发、肩颈不适,甚至肥胖等疾病。在过劳无法改变的情况下,刘健从饮食和生活小技巧上给白领提了自己的建议。

■饮食要规律

常熬夜者:可以多吃鱼、坚果类(如核桃、杏仁)。这些食物有健脑提神的作用。早餐可以将黑米、黑豆、黑芝麻打成早餐糊,配一杯豆浆或牛奶,再加一个鸡蛋。他强调,在疲倦时切忌大量抽烟、喝咖啡和浓茶,这对大脑神经伤害很大。

长时间面对电脑者:除了在电脑桌旁放些仙人掌等防辐射的植物外,饮食上要多吃维生素丰富的果蔬,苹果、香蕉等常见水果维生素含量都很丰富。另外,在正餐中,可以多吃紫菜蛋花汤,在汤中可以放些虾米。而在下午,白领们则可以兑一杯杭白菊+玫瑰花茶,可以提神醒脑,或者一杯薄荷茶也是不错的选择。

■抽空多运动

刘健说,在办公室里工作2小时左右之后,有条件的白领们可以原地做做下蹲运动。在空气流通的地方,比如窗边或走廊进行简单的深呼吸运动:即闭上双眼,深吸慢吐,双手交叉放置胸前,前后推动。3~5分钟的时间,对恢复疲劳有很好的作用。

关于“过劳”的那些事

“过劳死”最简单的解释就是超过劳动强度而致死,是指“在非生理的劳动过程中,劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏,体内疲劳蓄积并向过劳状态转移,使血压升高、动脉硬化加剧,进而出现致命的状态”。

A.疲劳的症状标准

● 体力或心理负荷过重引起不易解除的疲劳 ● 没有明确原因的肌肉无力 ● 失眠症状普遍存在,多梦或早醒 ● 头胀、头昏或头痛 ● 注意力不易集中,记忆力减退 ● 食欲不振 ● 肩背部不适、胸部有紧缩感,或有腰痛、不定位的肌痛和关节痛,无明确的风湿或外伤史 ● 心情抑郁、焦虑或紧张、恐惧 ● 兴趣减退或丧失 ● 低热 ● 咽干、咽痛或喉部有紧缩感。

自查方法:如果同时具有以上2项

主要标准、2项体征标准和6项症状标准,或累计具有8项以上单纯的症状标准,即可确诊为疲劳状态。

B.过劳死-危险信号

● “将军肚”早现。30岁~50岁的人如果大腹便便,则可能有罹患高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的危险 ● 脱发、斑秃、早秃。每次洗头都有一大堆头发脱落,这是工作压力大、精神紧张所致 ● 频频去洗手间。如果你的年龄在30岁~40岁之间,排泄次数超过正常人,说明消化系统和泌尿系统开始衰退 ● 性能力下降。中年人过早地出现腰酸腿痛,性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经,都是身体机能整体衰退的第一信号 ● 记忆力减退。开始忘记熟人的名字 ● 心算能力越来越差 ● 做事经常后悔,易怒、烦躁、悲观,难以控制自己的情绪 ● 注意力不集中,集中精神的能力

越来越差 ● 睡觉时间越来越短,醒来也不解乏。 ● 经常头痛、耳鸣、目眩,检查也没有结果。

自查方法:具有上述两项或两项以下者,则为“黄灯”警告期,目前尚无需担心。具有上述3项~5项者,则为一次“红灯”预报期,说明已经具备“过劳死”的征兆。6项以上者,为二次“红灯”危险期,可定为“综合疲劳征”——“过劳死”的预备军。

C.过劳死-危险人群

● 有钱有势的人,特别是只知消费不知保养的人 ● 有事业心的人,特别是称得上“工作狂”的人 ● 有遗传早亡血统又自以为身体健康的人 ● 超时间工作者 ● 夜班多,工作时间不规则。 ● 长时间睡眠不足者 ● 自我期望高,并且容易紧张者 ● 几乎没有休闲活动与嗜好的人。

日常食物也可抗辐射

日本地震后,福岛第一核电站发生爆炸,也引发了人们对核辐射的担忧。其实辐射在我们生活中是无处不在的,计算机、电磁炉、微波炉给生活带来了无数便利,因此而产生的辐射也让人们备受困扰。究竟辐射会给人体带来多少伤害?又如何远离辐射危害呢?

其实食物中就有一些能够帮助身体抗击辐射。主要分为以下几类:

1.番茄红素类。

番茄红素在很多红色水果中都有,以番茄中的含量最高。番茄红素是迄今为止所发现的抗氧化能力最强的类胡萝卜素,它的抗氧化能力是维生素E的100倍,具有极强的清除自由基的能力,有植物黄金之称。

2.维生素类。

这里说的维生素包括维生素A、β胡萝卜素、维生素C和维生素E。维生素A和β胡萝卜素,能很好地保护眼睛。维生素C和维生素E都属于抗氧化维生素,具有抗氧化活性,可以减轻电脑辐射导致的过氧化反应,就像给我们的皮肤穿上了一层“防辐射衣”,从而减轻皮肤损害。

3.大蒜的抗氧化作用优于人参。

除了以上提到的三类物质,大蒜作为公认的“抗癌之王”,它的抗氧化作用甚至要优于人参,也可提高人体对抗辐射的能力。四届“全美最佳医生”得主,康宝莱营养咨询委员会主席大卫·赫伯博士在他的畅销书《多彩膳食健康全解码》中就特地强调白绿色蔬果的养生保健作用。

从今天开始 急救晒后肌肤

有的时候,虽然你认真做了防晒的工作,却依旧没能躲过炙热的阳光,因此当肌肤给晒伤之后,就应该立马着手修复晒伤的肌肤了。虽然现下的天气并不太热,但是紫外线已经变得十分强烈了,因此有关晒后修复的知识还是应该补充的。而且,现在多多了解,也可以在夏季真正来临的时候,让你更加轻松应对!

防晒做足当然很重要,但有时候难免晒多了太阳,肌肤觉得热热烫烫的,表示黑色素已经开始蠢动,抢在晒后12小时内做好急救保养,一切都还来得及!

1.补充水分:

晒后肌脱水, 第一步防干痒

肌肤晒多了太阳,角质水分蒸发,摸起来就会粗粗干干的,首先要做的就是“解肌肤的渴”,喝一大杯水,并用喷雾或湿敷方式,让角质层再度饱水。

Step1.全脸喷雾:距离脸部约20公分,喷洒水分约3秒,之后用手轻拍,让水分渗入肌肤。

Step2.湿敷双颊:化妆棉撕成薄片,用保湿喷雾或化妆水浸润成透明状,贴在两颊敷10分钟。

2.冰镇降温:冰凉面膜裹敷,瞬间降肤温

肌肤温度升高,会刺激发炎与黑色素增生,因此补水之后要降低肤温,建议使用专为

晒后设计的冰凉面膜,涂抹在肌表吸收热量,有效降低肤温。

3.舒缓肌肤:敷面膜前,保湿打底防敏感

晒后肌肤比较敏感脆弱,医生不建议直接敷面膜,可能引发敏感(因为密封肌肤,使肌肤温

度升高)建议先用保湿凝胶打底,之后再敷上面膜,吸收力不受影响。

4.面膜修护:疗愈晒后疲惫肌,重现活力

除非肌肤已经晒伤了(有红肿或脱皮现象),晒后用保湿或美白面膜都可以!在意斑点的

人可选用美白面膜来预防,并且代谢已经形成的暗沉与色素沉淀。

