

上班族的养生经

定时远望 备双布鞋 带着水果



下最常见的五大“办公室病”，并提出对应的“职场养生”法。

久坐不动

这是上班族健康的头号大敌。有些人一到办公室，就像粘在椅子上一样，想跟邻座说话，都懒到要坐在椅子上用滚轮滚过去。久坐不仅让颈椎病找上门，高血压、糖尿病等慢性病也会光顾。

对策：每一小时，弯弯腰、扭扭腿、伸伸臂、转转脖子、搓搓脸。如果不想引人注目，可以去趟卫生间或

洗把脸，强迫自己站起来溜达。也可以做做隐蔽的劳动，比如把凌乱的物品摆整齐，清扫桌椅灰尘。

用眼过度

久视伤血。用眼时间太长会造成近视、视力模糊、眼干等多种问题。

对策：关键是活血。每一小时远望5分钟，最好能做做眼保健操。也可以把掌心搓热，放在眼睛上面，反复做5—

10次。

着装不舒服

为了职场形象，即使骄阳似火，许多男性还是穿着皮鞋。女性则脚踩7寸高跟鞋，脚痛、腿疼是家常便饭，而且还会影响心情。

对策：在办公室常备一双松软、透气的平底布鞋，一进办公室就换上，布鞋可以比平时穿的鞋大一码，有利于血液循环。

饮食不调

具体说就是早饭不吃，午饭凑合。“上班族”经常吃的盒饭、外卖缺蔬果、油大，对健康非常不利。

对策：在办公室常备水果和绿茶。桃最养人，可以作为夏日滋养品来补充，也可以多喝绿茶，利尿的同时，还能醒脑、促消化、抗辐射。另外，每天上班前，拿饭盒装点切好洗净的黄瓜、小西红柿，也是很好的零食。

空调病

空调房是疾病集中营。冬天太热、夏天太冷，易感冒、肠胃不适等。再加上缺氧离子，工作效率自然也不高了。

对策：找一个空调吹不到的地方，如楼道或阳台，打开窗户，呼吸一下新鲜空气，顺便搓搓手脚。（康健）



夏天如何远离细菌

细菌可不会因为酷暑躲藏起来！专家指出，夏天多注意以下几个细节，可以让你避开细菌的侵害。



多洗手

或许你已经听得耳朵起了茧，但必须再次强调，洗手是预防感冒、肠胃疾病的有效方式。特别是夏天，每次洗手至少用流水冲15秒。

多消毒。除了人与人之间的传播，经常被触摸的电话、门把手、水龙头等物品也是细菌大户，清洁消毒的频率要加倍。

多锻炼。规律运动能增强免疫力，抵抗病菌，降低得病概率。

多吃色彩斑斓的果蔬。这样的果蔬营养更丰富，能为身体提供足够的维生素和矿物质，提高人体抗感染能力。

多喝水。生病的人多喝水可以加速康复过程；健康的人多喝水可以预防疾病。

多休息。睡眠不足的人最容易被细菌盯上。如果最近有说不清的疲惫感，赶快调整睡眠习惯。

少摸脸。鼻子、眼睛、嘴巴都是病菌入侵的通道，少用手指接触。

少共用物品。毛巾、勺子等物品别共用，“自私”点才能隔离病菌。

少聚会。聚会免不了喝酒、抽烟，这些都是免疫力的大敌。如聚会中有感冒的人，那么你感染的概率将更大。（郑红）

改掉坏吃法老得慢

专家指出，下面的四大不良饮食习惯是造成衰老的重要原因。

餐餐吃到撑。专家建议，每餐最好吃七八分饱。尤其对于中老年人来说，这样更易消化吸收，还不容易胖。

另外，低热量、富含优质蛋白质、低糖、低脂肪的饮食，还能刺激生长激素释放，强化身体功能，振奋精神。稍稍有些饥饿比饱食终日更有利于延缓衰老。

常吃加工食品、冷冻食品。这些



食品可能添加防腐剂、人工色素、漂白剂等有害健康的物质，容易在体内

产生自由基，破坏细胞，即使只有少量，长久累积仍有不良影响。

爱吃油炸食品。油脂会在体内变成过氧化脂质，形成自由基，只能适量摄取。如果嘴馋非吃不可，也要减少次数和数量。

饮食内容一成不变。经常吃同样的食物，会增加有害物质在体内残留的概率，最好一天吃够32种食物，最少也要吃够20种，切忌偏食。（新华）

空调配电扇 透气凉得快

天气越来越热，空调几乎成了人们避暑的“救命稻草”，但空调怎么吹更凉快也是有窍门的，看看专家给出的五点建议吧。

房间大，再备个风扇。如果房间大，空调的制冷效果肯定会稍弱一些，这时不妨请风扇帮帮忙，就能起到意想不到的效果。“风扇在密闭的空调房里可以起到促进空气流通的作用，使冷空气快速到达室内各个角落。”鲁建国说，需要注意的是，电风扇最好不要对着空调吹，风向也不能固定，否则效果大打折扣。虽说风扇是对空调的一个很好的补充，但关节不好的人应该注意，这种“强强联合”的做法，很容易使病情复发。如果房间面积小，不建议用此方法，空调自己完全就能解决。

风口向上吹。冷空气向下沉，因此

空调风向最好向上吹，才能保证制冷效果。

清洁过滤网。如果家里空调整冷效果不好，就要检查一下过滤网的卫生了。过滤网太脏，会堵塞出风口，不但影响制冷，还会污染室内空气，成为致病的危险因素。

房间朝南，给室外机装个遮阳板。同样功率的空调，放在朝南房间的效果就比其他朝向的房子差。建议给室外机装个遮阳板，能提高空调制冷效果。另外，很多人习惯给装室外机的地方塞满杂物，这样会堵塞其出风口、进风口，也会影响制冷。

检查是否缺氟。如上述原因都不奏效，且空调使用年限已久，就要考虑是否该给空调加氟了，但这项工作必须由专业人员操作。（李红）



传染病 宣传之窗

栏目协办：商丘市第一人民医院分院（市传染病医院）

世界最先进的治疗肝癌新技术(射频消融术) ——高温“烧”死癌细胞

癌症已经是我们国家城镇人口死亡的首要原因，过去治疗肝癌一般采取手术、放疗、化疗方法，患者痛苦大，安全性差，治愈率低，给患者造成了很大的精神和经济压力。商丘市第一人民医院分院（市传染病医院）成功地掌握了治疗肝癌的核心技术——肿瘤射频消融术，它是在超声、CT或MRI引导下经皮肤或腹腔镜等途径将射频针插入瘤体，通过微电极发射射频电流使组织中带电粒子高速震荡产热，使电极周围细胞凝固性坏死的治疗肿瘤的方法。采取此技术治疗肿瘤，患者痛苦少、疗效确切、安全性高、并发症少、恢复快、住院时间短，是肝癌患者的最佳选择。（广文）

咨询电话：3369595、3369168