

办公室5大问题让你短命



常开空调不开窗

世界卫生组织称,三成以上的建筑都被投诉过空气质量差。许多办公楼的设计都不利于通风,仅靠空调控制。然而,调查显示,多数空调,特别是中央空调,比室外空气要脏100倍,导致室内空气中细菌不断增多。如果办公楼地下有停车场,情况就更糟,汽车尾气会伤害肺。此外,楼龄超过十年的建筑,往往潮湿阴暗,容易生长黑曲霉。它会引起咳嗽、令人丧失记忆,甚至不孕。科学家们及美国环境保护局称这些现象为“办公室综合征”。专家建议,如果办公室有这种霉,要及时擦洗,平时多开窗通风换气。

桌旁放打印机

美国环境保护局警告,打印机、复印机散发的臭氧,会导致胸痛、咳嗽、喉咙发炎等。激光打印机同样会散发臭氧,而且还会产生碳粉粉尘,进入肺部、血液,增加患癌症和心脏病的几率。所以最好单独隔出来一间通风好的打印间。

晴天开灯

如果你走进办公室,眼睛会不自觉多眨几下,就说明室内光线比外面的阳光还刺眼。过度照明会导致头痛、疲劳、焦虑等,闪烁的灯光还会诱发心脏病、打乱睡眠

21世纪,形形色色的工作都离不开办公室。偌大的办公室让你觉得心情舒畅吗?那么,你是否知道办公室里潜藏着5个影响办公白领健康的污染源呢?

殷江霞

周期。一般情况下,如果天气晴朗,白天就不需要额外的照明。

无所事事

如果你工作轻松,会心情舒畅、心率平稳,但当遇到无法完成的工作时,患心脏病的风险就会增加。工作时心率需要一些变化,隔几个小时,应该给自己鼓鼓劲儿。

久坐不动

错误的姿势可能会导致背疼、头痛,心脏病、癌症发病率升高。每隔20分钟站起身运动一下,不但可以舒展筋骨,肌肉也会产生各种物质,帮助代谢脂肪和胆固醇。

养生

口干舌燥 按揉承浆穴

承浆穴在唇下正中凹陷处。用食指用力压揉承浆穴10秒钟,能感觉口腔内涌出许多分泌液,中医称之为“金津玉液”,不仅能生津润喉,还能保护口腔。 摘自《家庭医生》

老人

老人需防两种危险

从心理角度讲,老年人需防止两种危险。一是过分沉湎于往事。另一件应当避免的事是依恋年轻人,期望从他们的勃勃生机中获取力量。 摘自《新浪健康》

育儿

家有哮喘儿饮食“六不过”

哮喘患儿咋饮食?一般建议遵循“六不过”原则,即进食不宜过咸、过甜、过腻(如肥肉等含脂肪过多的动物性食物)、过激(如辛辣食物、酒、浓茶等)、过饱,不宜吃已证实会导致孩子过敏的食物(如鸡蛋、牛奶等)。 摘自《四川健康医生》

成长

马云送给儿子的三句话

1.永远乐观地看待未来。全世界的成功人士都有一个共同的特点:不抱怨。世界没有你想象得那么糟糕。2.要有自己独立的思考与方法。要独特,但别另类。3.不管世界发生任何事,告诉我真相与事实,我们一起面对。 摘自《大河健康报》

冬季进补首推山药炖汤

山药是秋冬进补的一大食材,很多家庭喜欢用来煲汤,山药的吃法有很多,不同的吃法发挥的功效也不同,一起来看看山药的功效和吃法。

山药的功效作用及吃法

全家:为秋冬进补打基础。秋冬进补前吃点山药,更有利于补品的吸收。将山药、大枣20克、米(粳米、糯米各一半)熬成粥,就是很好的选择。

女性:益气养血暖手脚。手脚发凉常对女性“情有独钟”。中医认为,手脚冰凉与体质虚弱有密切关系,而山药乌鸡汤和龙眼山药羹均具有很好的补中、益气、养血作用,特别适合手脚发凉症患者。

男性:防止“老胃病”复发。在“老胃

病”病人中,有相当多属于溃疡病,而秋冬季是溃疡病容易发生或复发的季节。现代药理研究证实,山药中所含尿囊素有助于胃黏膜的修复。可用鲜山药制成山药扁豆糕、或小米山药糕,蒸熟后食用。

老人:补益中气防感冒。山药具有健脾益气的作用,因此,多汗、反复感冒的气虚患者在秋冬季应该适度增加山药的摄入量。可以把山药炒食、蒸食、拔丝,也可以与大米、小米、大枣一起煮粥食用。

儿童:防治腹泻好帮手。每年8~12月是小儿腹泻多发季,用山药粉治疗腹泻,较易被接受。具体做法:将山药研细磨粉与米粉按1:2的比例给患儿混合服用,每天喂食2~3次即可。

冬季进补:山药胡萝卜牛肉汤

原料:胡萝卜半根、肥牛约10卷、山药150克、家乐浓汤宝牛肉汤底1块、清水约750毫升。

做法:

- 1.肥牛提前取出退冰。胡萝卜去皮,山药去皮切块备用;
- 2.胡萝卜切片,用花模在胡萝卜片上刻出美丽的花型;
- 3.汤锅加入三碗清水,约750ml;
- 4.清水烧开后,放入一块浓汤宝入锅;
- 5.放入切成滚刀块的山药;
- 6.再放入刻好的胡萝卜花片;
- 7.盖上锅盖,中火煮约5分钟;
- 8.打开锅盖,放入肥牛,待变色后即可关火食用。

安利纽崔莱动力新干线登陆合肥送健康

12月12日,在芜湖路万达广场“纽崔莱动力新干线——健康体验中心”吸引了大批市民驻足参与。作为纽崔莱公众营养健康教育行动的重要措施,纽崔莱动力新干线现场为持有健康测试票的人们提供健康检测、专业咨询以及丰富多彩的营养健康体验活动。据悉,此项目已经连续在合肥市举办3次,收获了众多的赞誉和精彩。今年顺应消费者需求,主办方还特别增加了最受欢迎的动脉健康监测设备数量。据介绍,本次活动将一直持续到12月17日。

“纽崔莱动力新干线”由一辆大型卡车改装而成,展开后即是一座长达12米的移动式健康体验中心。因其能在8分钟内快速变身,被市民们亲切地称为“变形金刚”。该车配备了3款总价值约200万元的先进健康测试仪器,可以为市民提供精确的骨密度测试、人体成分测试、动脉健康状况测试等检测服务,帮助大家了解自身的基本健康状况,特别是动脉健康状况及罹患骨质疏松风险。 王珊珊



血压测量

在活动现场记者看到,现场被分成了互动体验区、车上检测区、健康咨询区、国民体质测试区等。其中互动体验区包括丰富多彩的健康教育以及专业的产品演示等,参与者还可以在这里免费体验蛋白饮品的美味口感。车上测试区为参与者提供上述3项健康检测,让参与者体验高科技设备带来的健康体验。健康咨询区由纽崔莱健康专家根据测试报告为体验者进行详尽的分析解说及专业建议。为帮助更多市民了解自身健康状况,今年活动特设国民体质测试区域,该测试免费开放给所有到场市民,包含血压测试、握力测试、耐力测试、背力测试、反应速度测试、柔韧性测试等基本体质和体能测试项目。

安利大中华区市场副总裁方小燕女士表示,“纽崔莱动力新干线”创设于2009年,当时正值纽崔莱品牌创立75周年之际,是纽崔莱回馈消费者、提升公众营养健康意识的重要举措。

三年来,动力新干线跨越大江南北,为49个城市的超过十万市民带来专业愉悦的营养健康体验。2012年,纽崔莱动力新干线将继续到访全国49个城市,服务更多的消费者。

据了解,纽崔莱作为直销巨头安利公司旗下主要品牌,凭借着雄厚的科研实力、从种子到成品的严格质量把控、个性化优质服务以及成功的品牌管理,已发展成为了全球领先的营养保健食品品牌。以蛋白质粉、倍立健片领军的27款纽崔莱产品,也成为中国消费者心目中食品安全及卓越品质的象征。在不断延续商业传奇的同时,纽崔莱更积极致力于面向大众的营养健康观念普及和知识传播,纽崔莱健康时刻、纽崔莱健康跑、纽崔莱少年NBA,以及此次来到合肥市的纽崔莱动力新干线项目,在提升市民营养健康意识的同时,也将纽崔莱“有健康才有将来”的品牌主张带进千家万户。



纽崔莱动力新干线——健康体验中心



动脉健康状况测试



人体成分测试