

热点话题

今秋上班族多困乏

专家妙招助你唤回精神活力

最近,很多同事都说“觉不够睡的,晚上10点多就上床睡觉了,早上还是起不来”。眼下正值金秋时节,气温也逐渐变得凉爽,但是许多人都会出现浑身乏力和疲惫不堪的情况,这就是人们通常所说的“秋乏”。这种现象在习惯早起晚睡的上班族身上表现得尤为明显。



资料图

从生理学角度来讲,上班族容易产生“秋乏”的原因,一方面跟他们的工作性质有关,长期伏案工作导致身体和精神一直处于疲惫不堪的状态;另一方面则与气候环境有关,三伏盛夏,天气炎热,人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调,肠胃功能减弱,心血管系统的负担加重,人的身体处于过度消耗阶段。夏去秋来,气候由炎热变得凉爽宜人,人体出汗也明显减少,人的机体进入到了一个周期性的休整阶段,自然而然就容易产生疲惫感。

“秋乏”是人体对自然界气候变化的一种生理反应,它虽然不会对机体造成严重危害,但也确实影响了我们的生活、工作、学习,最好采取相应的防治措施,食补加锻炼是其中助解“秋乏”的有效办法。中医专家建议,在饮食方面每天保持清淡,并且要多食用含有高优质蛋白、矿物质、维生素等人体所需的食物,还可通过食用四季温补的海参进补,温中益气、强健身体。再加上每天适当的运动锻炼,会让上班族的精神更加充沛。

如何预防“秋乏”的发生或者迅速地摆脱“秋乏”对我们的干扰呢?对此,专家表示,可以

试试下面的方法。

视觉刺激

如果长期从事室内工作,可以在工作间、案头添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物以及花草,女性可以多穿一些颜色比较明快的服饰,通过眼睛给我们的身体传递兴奋、喜悦的信号,促进脏腑功能恢复。

饮食甘淡多汁液

通过饮食迅速补充机体在夏季消耗的气血、津液。

首先多补水,可以喝绿茶、梨汁等生津止渴的液体,补充津液;其次多吃些清淡可口、富含维生素、易于消化的食物,比如百合、山药、扁豆粥、杏仁糊、银耳羹等减轻脾胃负担,使脾胃功能迅速恢复。

睡眠充足保质量

睡眠不仅能恢复脏腑功能,还是提高脏腑机能的一个重要手段。充足、高质量的睡眠是保证机体脏腑功能从夏季的消耗中迅速复原的重要因素,注意多休息,不要熬夜,尽量争

取在晚上10点左右入睡;养成早睡早起的好习惯,以保证白天的工作和学习效率。特别是中午适当午休,有利于化解困顿的情绪。睡眠不好的人,可以试一试中药茶饮,比如酸枣仁等。

养成腹式呼吸方法

腹式呼吸方法很简单,就是呼气的时候腹部是微微地向外隆起,吐气的时候,肚子慢慢地向内缩。这种呼吸方法可以让氧气充分地吸到体内转化为身体所需要的能量,和体内的废气获得交换,将废气排出体外,不但可以让你拥有更健康的身体,同时也维持一个均衡的精神状态。

户外活动要加强

秋高气爽,到户外进行跑步、打拳、舞剑、做健身操、爬山或去公园散步等,可以迅速使机体消除“秋乏”的感觉。尤其是舒展肢体的活动还能促进脾胃功能恢复。要注意的是,不宜进行高强度和剧烈运动,锻炼时应以微汗为宜,切忌大汗伤及津液。

对于经常待在室内的办公

室一族,可利用办公间隙到室外散步,呼吸新鲜空气,提高身体兴奋性。

触觉刺激和心理对抗

触觉刺激:乏力疲惫时,可用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,并用冷水洗脸,提高机体神经系统的兴奋度,从而达到消除“秋乏”的目的。

心理对抗:工作时,稍有困意可立刻起身伸展一下腰身,用积极参加活动和锻炼来克服困倦。

午休勿超半小时

适当午睡确实具有保护大脑,放松心情、减轻压力的作用,但午睡时间的长短大有讲究。午睡有利于补充体力,确实能提“精气神”,但午睡时间太长并不好。专家说,午睡时间若超过30分钟,身体就会进入深睡期,45分钟左右醒来由于未能完成整个睡眠周期,会导致头疼及其他不适症状。健康的午睡以15至30分钟最恰当,如超过30分钟,建议将其延长到1至1.5个小时,这样能完成整个睡眠周期。

吃橘子牢记6大禁忌



金秋时节,正是橘子上市的时候,我们常常看到很多人提着大大小小装着橘子的兜子。橘子酸酸甜甜富含维生素C,因此大受人们喜爱。橘子虽好,品尝起来也是有很多注意事项的!一起来了解下吃橘子禁忌吧!

橘子不能多吃

据测,每天吃3个橘子,就能满足每人每天对维生素C的需要量。若食用过多,过量摄入维生素C时,体内代谢的草酸会增多,易引起尿结石、肾结石。另外多吃对口腔和牙齿有害。

吃橘子过多,对儿童的口腔、牙齿、胃粘膜也有危害。

小儿若过量食用橘子,所产生的热量即不能转化为脂肪贮存在体内,又不能及时消耗掉,便会由积聚引起“上火”,表现为口腔炎、牙周炎、咽喉炎和便秘等。

肠胃功能欠佳者悠着吃

肠胃功能欠佳者,吃太多橘子,容易发生胃痛的困扰。过多食用柑橘类水果会引起“橘子病”,出现皮肤变黄等症。

橘子与牛奶不宜同食

牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应,凝固成块,不仅影响消化吸收,还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状,应在喝完牛奶1小时后再吃橘子。

另外,胃肠、肾、肺功能虚寒者不可多吃,以免诱发腹痛、腰膝酸软等症。

不宜与萝卜同食

萝卜进入人体后,会迅速产生一种叫硫酸盐的物质,并很快代谢产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。

若这时进食橘子,橘子中的类黄酮物质会在肠道被分解,而转化成羟苯甲酸和阿魏酸,它们可以加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用,从而诱发或导致甲状腺肿。

服药忌食橘子

橘子含有丰富的果酸和维生素C,服用维生素K₃、磺胺类药物、安体舒通、氨基喋啶和补钾药物时,均应忌食橘子。

忌鲜橘皮泡茶饮

摘下后的橘子大多用保鲜剂浸泡后再上市,保鲜剂为一种化学制剂,浸泡过的橘子对果肉没有影响,但橘子皮上残留的保鲜剂却难以用清水洗掉,若用这样的橘子皮泡水代茶饮,有损健康。

行业资讯

国际著名空气净化器Allerair将登临中国市场

如今,Allerair的产品已经涵盖了通用、防过敏和哮喘、化学气体降解、预防多种化学物质过敏、杀菌除霉、便携紧凑型、中央空调(管道式)、除烟(含火山烟雾)、美容美发与会所



产品展示图

用、工业及其他专用型等功能的超过100种不同型号的空气净化器。Allerair已经成为空气净化器行业的领导者,在住宅、商业、工业应用领域获得了一致好评。

Allerair空气净化器内嵌的过滤碳床深度在市场上首屈一指,具有多达40个不同的专用碳混合物组合。其碳床使用的是实际颗粒的碳,用未压碎的碳组成,并可以定制4磅—120磅的过滤碳用以对任何气体、气味和化学品进行有效吸收和降解。其过滤碳的寿命远远大于其他竞争对手,并拥有无与伦比的吸附能力。Allerair空气净化器使用金属外壳,而非塑料,都设计有粉末涂层漆,可防止任何毒气。它们的碳过滤器也衬有两个附加的初级

过滤器,提供更高效的过滤,并延长HEPA过滤器的使用寿命。Allerair使用的可填充式碳罐,不仅环保,而且经济适用。

Allerair为其优越的碳过滤技术感到自豪,并且承诺,顾客用相同的价格可以得到更好的产品、更多的选项和功能。Allerair具有全球同行业中最多的产品型号供应市场,其专用产品,可以满足艺术品收藏、酒吧和餐厅、化工厂(气味和颗粒),医疗保健,殡仪馆和防腐处理,实验室,激光雕刻和切割,图书馆、档案馆、博物馆,大中小学,

造纸与印刷,制图、复印、打字室等近30个门类特殊客户的净化需求,它的系列产品在市场上也是最先进的。Allerair产品将使生活质量和服务品味得到极大改善。

专业治疗 颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头疼、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节、骨性关节炎、股骨头坏死等为中老年人常见病、多发病,且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医、疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科采用中西医结合疗法,臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难症,不开刀、不住院、花钱少、疗

效好,且无副作用,也许会使您收到意想不到的效果。

地址:烟台观海路18号滨海医院三楼
疼痛科

交通路线:市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区(后七夼)站点下车即到

咨询电话:6193393 15553593809