

上班族6个坏习惯你有多少

高跟鞋越穿越高

一套得体职业装配上又细又挺的高跟鞋,的确让你的白领形象有型有款。但那些鞋头尖尖、细细的硬高跟鞋,其实很容易损伤脚趾和脚面。在你的脚趾甲和两侧皮肤之间,有一条细细的缝隙,医学上叫做“甲沟”。甲沟很狭窄,长时间挤压会引发炎

症。当你穿着尖尖硬硬的鞋子走路时,脚趾被挤在鞋子前方一个很小的三角区里,久而久之,趾甲会嵌入肉里,引发甲沟炎。

补救措施

A.健康专家建议,买不同高度的高跟鞋是避免脚趾同一部位持续受力的好办法。你还可以在办公

室放一双柔软、舒服的平底鞋,在办公室走路时,用便鞋代替又细又尖的高跟鞋。

B.千万别对自己的脚趾甲下手太狠,每次修剪时,留下足够趾甲盖住皮肤。尤其是脚趾甲边缘别剪成深深的弧形,保持趾甲基本平齐就好。

化精致工作妆

每天早上,哪怕牺牲吃早饭的时间,你都要在化妆镜前多待一会儿。但在封闭写字楼里,过厚粉底会堵塞毛孔,阻碍皮肤正常呼吸和新陈代谢。粉底中的汞元素长期刺激皮肤角质层,还会让脸部肌肤增厚甚至老化。

另外,口红中的油脂成分吸附了空气中的尘埃、金属分子和病原微生物,它们不知不觉进入你的口腔,身体吸收毒素不说,还会引发口腔过敏和传染性疾病。

补救措施

A.美容专家说,将化妆品保存在冰箱里,能让它对健康的危害降低一半。但保存前请拧紧瓶盖,以防空气中的细菌侵入。

B.深度清洁皮肤比化妆更重要!

喝咖啡提神

晚上熬夜,早上又要正点上班,喝咖啡成了你保持头脑清醒的唯一办法。但有关专家说,每天喝3杯咖啡,会让你患心肌梗塞的危险增加40%;而且长期喝咖啡,会使髓骨、脊椎的骨密度降低,因为人体内的游离钙会与

咖啡因结合,经尿排出,游离钙减少必会引起钙分解,从而导致骨质疏松。

补救措施

A.如果你对咖啡的痴迷还没到无法自拔的地步,只是用它提神,不妨用浓茶代替咖啡。茶

叶中的儿茶素能帮你提高新陈代谢速度,增强身体免疫力,比咖啡健康得多。

B.每天喝咖啡不要超过两杯,也不要喝太浓的咖啡,加点伴侣,多点味道,也可以少点危险系数!

边工作边吃饭

嘴里嚼着食物,手上不停按键盘,你可够忙的。但用电脑时,大脑需要频繁调动眼睛、耳朵等感官系统,参与声光信息处理,因此大脑需要大量血液供应,确保能量充足,偏偏这时胃却与它

争抢有限血液,不但大脑供血不足,连消化功能也会因此削弱。

补救措施

A.如果有限的时间被紧急的case挤满,不妨工作间隙吃些体积小、热量高的点心。充足糖分能为

你的大脑提供工作养料,又不会占用胃肠道太多消化时间。

B.对着电脑吃完饭后,最好出去散步10分钟,散步能加快人体新陈代谢速度,增加胃肠蠕动功能。

最爱清凉空调

大多数写字楼常年都开空调,你从早到晚、一年四季在恒定室温中工作,几乎感觉不到周围天气变化。美国医学专家说,大约17%的白领因空调产生“热衰竭”症状。人体内部有很强的体温调节能力,当外界环境高过35度时,皮肤会通过排出汗液调节体温,使其维持在正常范围

内。

但长时间依赖空调,会使身体的自身调节能力降低,让体内耐热应激蛋白减少。一旦从清凉环境进入高温环境,剧烈温度变化超出调节能力,身体会难以散热,有可能发生轻度中暑。另外,室内空调温度过低,还会引发关节炎。

补救措施

A.每在办公室坐2-3个小时,就出去走走,呼吸一下新鲜空气。打开窗户透透气也是不错的方法。

B.一定要喝水。澳大利亚健康专家在一项调查中发现,每天饮水1500毫升以上的人,自身体温调节能力比平常人高22%。

零食就在手边

抽屉里的零食是你上班时的养料,饿时随便吃几口,省了点外卖的麻烦。但要小心,这些长期存放的食品,尤其是含油量、含糖量较高的食

品,可能会引来蟑螂,让你的办公室成为虫子滋生地。如果蟑螂在皮肤上爬行,还可能导致皮炎。

补救措施

蟑螂往往藏在你看不到见的地方,最好的预防办法就是不要在温暖、潮湿的地方存放食物,定期清扫办公室。

空气清新剂不能净化空气

很多公共场合都会常用到空气清新剂,而且还有很多人都习惯把它作为消除家里异味或者清新空气的主要帮手,尤其是在很多家庭的卫生间里,空气清新剂、芳香剂更是成了“常住居民”。

但在空气清新剂的使用上,可能很多人都有个错觉,觉得只要一用空气清新剂,家里的空气就干净了,其实不然,这些带有“香味”的产品,只会从气味上给人一种清新的感觉,而实际上并没有起到净化空气的作用。室内使用空气清新剂后,空气中有害物质含量不会减少,反而有可能上升。改善这种情况最好的办法是保持室内空气流通。

现在市场上流行的很多空气清新剂的成分,大多是由乙醚和芳香类香精等成分组成,这些成分释放到空气中后,会分解变质,本身就是一种污染物质。不同的空气清新剂,只是加入的香精不同,味道不一样而已,所以应该了解它的危害:

污染环境:空气清新剂,实际上是掩盖了异味,并不能从根本上消除异味,所以释放到空气中,本身就是一种污染物质,而且它自身分解后,又产生危害物质,而且有的空气清新剂中,还有一些杂质,也是污染环境的物质。

产生过敏:空气清新剂中含有的成分,都是有机物,大多会引起过敏,对呼吸道也会产生一些强烈刺激,尤其是对一些容易过敏的或者是过敏体质的人更是如此。

导致严重疾病:空气清新剂中含有的芳香类物质,可以刺激人的神经系统,影响儿童的生长发育等。欧共体消费者协会,通过调查发现,空气清新剂甚至可以诱发癌症等疾病。

有关专家指出,在使用空气清新剂时应注意以下几点:

1、室内有婴幼儿、哮喘病人、过敏体质者及过敏性疾病的人时应当慎用。

2、喷洒或点燃空气清新剂时,最好暂时撤离现场,待大部分气溶胶或颗粒物沉降后再进入,进入前最好打开门窗通风换气。

3、厕所和浴室的除臭应选择气体空气清新剂品牌产品。

4、不能过分依赖空气清新剂,应从根本上找出恶臭的原因并彻底清除,使居室空气真正清新。



做B超需要注意哪些事项

做B超有哪些注意事项?福田体检中心专家介绍,B超注意事项有:

一、超声检查哪些脏器需要憋尿,子宫附件、泌尿系、前列腺等

这是因为上述脏器在很深的盆腔内,周围有肠管包围,肠管内的内容和气体会对超声波影像造成干扰(原因同上)。不憋尿探查就会“白茫茫”一片,什么也辨认不出,只有憋尿推开肠管,才能清楚显示膀胱后方的子宫、卵巢等器官。另外适当憋尿可以使子宫提高,子宫

周围的组织展开,充分暴露器官,也有利于诊断。

物极必反,如果过度憋尿的话,膀胱会推挤、压迫其他器官造成器官的变形和移位,从而造成一些假象,影响正确诊断,所以做上述脏器检查时一定要适度憋尿。

二、怎样才能做到适度憋尿

做妇科超声要求膀胱的尿量在300—400毫升,就经验而言,检查前喝500—800毫升水,一般需憋尿2个小时,喝800—1000毫升,需憋尿1小时

左右;膀胱充盈良好的标志:平卧时下腹部凸起呈浅弧形,加压时能往下按且能忍住。

男性做膀胱、前列腺检查时也要憋尿,通常膀胱充盈量在2000毫升左右,饮水量可根据上述提示调整。

三、不能憋尿有需要做检查怎么办

对于不愿憋尿、憋尿困难或一些年老体弱者憋不住了尿,又必须做妇科检查时,可以选腔内(经直肠/经阴道)超声,无需憋尿,而且分辨率更高,图像更清晰,结果较为准确,很适

合肥胖及不愿憋尿的体检者。

但是腔内超声也有禁忌,没有性生活史的女性病人是绝对不能采用阴道超声检查的,阴道流血较多的病人,如月经期的不规则流血、阴道炎症或者性病等不适合阴道超声检查;合并有较严重痔疮、肛裂等疾病者不主张进行经直肠腔内超声检查。

四、孕妇需要憋尿吗

怀孕3个月以内者需要适度憋尿;怀孕3个月以后,由于子宫长大有益腔升入腹腔,将肠管自然推开,羊膜囊内有羊水作

为透声窗,可以较清楚观察胎儿,所以一般情况不需要憋尿,当孕妇被怀疑有前置胎盘时,需要憋尿进一步解除胎盘情况。

B超检查请您选择福田体检中心,您会发现这里环境优美舒适,拥有权威专家团队,采用国外先进设备,为广大顾客创造了优雅舒适的体检环境,非常适合做体检。福田体检中心与多家三甲医院建立绿色通道,为受检者的后续治疗提供了方便的服务。详情可上烟台福田体检中心网站查看!