



■相关链接

办公室就可以做的小运动

本报记者 陈晓丽

银座健身教练杨帆推荐了几种在办公室就可以做的小运动。

首先要调整体态,使骶骨面、肩胛骨、枕寰关节处在同一垂直平面上,在此基础上进行一些肩颈的拉伸活动,“找一个墙角或者是垂直的平面,将小手臂紧贴在墙面上,大手臂上抬与水平面呈45度,下半身弓步的同时收紧腹部,使骨盆前倾,左右交替拉伸。”还可以将头向右侧倾斜,右手放在头部起固定作用,不要用力,此时将左臂控制肩胛骨向下压,均匀呼吸,保持这个动作10到20秒后左右交替。

由于久坐,办公室一族很容易在腹部堆积脂肪,杨帆表示可以准备一张瑜伽垫来锻炼腹部肌肉,“人体腹部有4层肌肉,分别是腹直肌、腹横肌、腹内斜肌和腹外斜肌。”

仰卧卷腹可以锻炼腹直肌上半部分,仰卧抬腿可以锻炼腹直肌的下半部分,杨帆提醒在做仰卧抬腿运动时一定要收紧腹部,保持腿部微曲,做到力竭为止。而腹横肌则可通过平板支撑来锻炼,“平板支撑时双肘要与肩同宽,大臂与地面垂直,一定要使骨盆后倾,让腹肌发力。骨盆后倾一定要做,否则容易使腰椎受伤,造成腰椎间盘突出。”

除此以外,杨帆还介绍了一整套可以在办公室或者家里做的运动。“首先,做30秒深蹲跳或立卧撑;然后进行2至3分钟的肌肉锻炼,可以做俯卧撑也可以深蹲,如果感觉力度不够可以负重同时进行锻炼;最后进行2至3分钟的有氧代谢运动,可以原地慢跑也可跳绳。”整套运动差不多6分钟,做完一组以后休息2至3分钟后可以再做一组,具体的强度要根据自己的体能来调整。



胖是工伤啊！ 这个锅单位背不背

本报记者 陈晓丽
实习生 王倩

久坐不动、睡眠不足最容易“过劳肥”

记者、教师、律师、IT人员等主要从事脑力劳动的办公室白领是最容易患上“过劳肥”的人群,这类人经常性一坐一整天,而且经常熬夜加班。山东省千佛山医院营养科主任医师杜慧真介绍说,经常性的久坐不动、睡眠不足是“过劳肥”的主要原因。

“白领这类办公室人群主要从事脑力劳动,平时工作时间长、消耗能量少、经常加班导致饮食不规律、睡眠不足,很容易导致‘过劳肥’。”杜慧真告诉记者,很多人加班就会加餐,加餐以后直接入睡,就会造成脂肪大量堆积。晚上吃得多、活动少,多余的能量就会大量合成脂肪,从而使人慢慢变胖。

山东省中医院内分泌科主任杨文军告诉记者,“过劳肥”和现在人们的生活方式有很大

关系,“压力大,睡眠少导致人体内分泌代谢紊乱,使肾上腺素和皮质醇等激素升高,人体代谢加快,促使体内糖类分解,容易使人产生饥饿感,导致吃得更多从而引起发胖。”杨文军说,睡眠不足导致体内激素不均衡释放,使人体脂肪增加并重新分布,从而导致人越来越胖。

中医认为肥胖的人为多虚、多湿,杨文军介绍,虚主要指脾胃气虚,不能润化,中医讲脾胃为后天之本,主润化,从而产生人体的气血。而工作压力大、思虑紧张容易导致劳神伤心,杨文军告诉记者,中医讲五行,从五行上讲,心属火、脾胃属土,火生土,“思虑过度,劳神伤心导致心火不旺,则心火不能生脾土,就会导致脾胃虚痰湿;另一方面工作压力大、紧张会使肝气郁结,肝属木,木克土,如果肝木生发之气太足,会使肝木怨脾土,从而导致脾虚。”

“中医讲肥人多湿、肥人多虚,工作压力大使人紧张焦虑,熬夜伤神,从而导致脾胃气虚,不能润化,则容易使

人发胖。”杨文军告诉记者,“过劳肥”还会伤肾,肾为先天之本、脾胃为后天之本,后天之本需要先天之本的温虚,伤肾以后肾气不足,脾土得不到温虚也会失去润化的功能,导致体内湿气加重,进一步加剧“过劳肥”的发生。

不要因为熬夜就吃高脂高糖的食物

很多人熬夜以后为了补充营养,就会吃一些高热量高脂肪的食物,其实这是错误的做法。杨文军提醒,千万不要因为工作劳累而吃高脂高糖的食物,“熬夜会影响脾胃功能,如果此时吃很油腻的食物则不容易消化,会加剧脾胃的负担,导致能量大量堆积。”

杨文军表示,熬夜或者加班的人如果想补充能量,可以吃一些牛奶、鸡蛋等高蛋白低脂肪的食物,巧克力等高热量、过于甜腻的食物要少吃,“加班时饮食要清淡,多吃蔬菜水果等容易消化的食物,尽量不要吃过于油腻的东西。”经常加班

熬夜的人可以在办公桌上放一些粗纤维的食物便于补充能量,“像粗粮饼干、粗粮面包、苹果等粗纤维的食物吸收慢、耐饥饿,而且易于消化,熬夜加班时可以适当吃一些这类食物来补充能量。”

此外,通过饮咖啡浓茶来提神也是不提倡的,“很多人熬夜以后得不到充足的休息,就会在白天喝浓茶、浓咖啡来提神,这时人得不到放松,反而会加剧身体的负担。”杨文军表示,咖啡、浓茶都属于兴奋性物质,它们容易使人产生饥饿感,不到吃饭的时间人们也会吃一些零食甜点来充饥,这就属于额外的进食,容易使人发胖。

杨文军告诉记者,对于经常熬夜或者上夜班的人群,一定要调整自己的作息方式,保证合理的休息。“休息并不只是睡觉,除了要保证6至8小时的睡眠时间以外,还要进行适当的运动。”杨文军表示,运动也是休息的一个方式,平时多进行一些慢跑、打羽毛球等有氧运动有助于气血周行全身,减轻脾胃气虚的现象。

第三届齐鲁“最美护士”开选啦

寻找身边的“白衣天使”,欢迎男性护理人员报名参加

本报济南5月8日讯(记者 焦守广 实习生 孙慧丽)既不施粉黛,也无华丽的衣服。在没有硝烟的战场上,他们默默无闻地坚守着生命的防线,被誉为“白衣天使”。“5·12”护士节来临之际,齐鲁晚报启动第三届齐鲁最美护士评选活动,向大家展示身边那些默默无闻的白衣天使。

由齐鲁晚报主办的齐鲁最美护士评选活动已成功举办两届,此前本报记者先后走进山东省千佛山医院、济南市中心医院、山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东省眼科医院、山东省血液中心、山东大学附属生殖医院和山东中医药大学第二附属医院等,记录下数百名“最美护士”的身影,向全省人民展示了他们独有的风采。

护士是一个特殊的职业,肩负着伟大而又神圣的使命,穿梭在那没有硝烟的战场上,用自己

掌握的精湛技术消除病人的痛苦,用人间博大的情爱去温暖每位患者的心。

第三届齐鲁“最美护士”评选活动即日启动,我们将派出资深摄影记者奔赴省城各大医院,不仅展示他们工作时的兢兢业业,还将突出他们在生活中平易近人的另一面,留下护士们的最美瞬间。

评选范围和标准:在全省各级各类医疗机构从事临床一线护理工作;业务能力强,工作业绩突出;服务态度和蔼端正。注意啦!“最美护士”评选不分性别,广大男性护理人员也能报名参加。

第三届齐鲁“最美护士”系列评选采取个人申报、群众推荐与单位举荐相结合,自下而上逐级选拔,严格标准层层把关,实行初审与总评审相结合的方式。报名咨询电话:0531-85196381或85196052。

我们也将参考读者推荐、个人自荐和医院举荐走进医院,向大家展示平时默默无闻的美丽白衣天使。最后,通过官方微信公众号(qjkdjt)集中发布,由网友评论、投票并结合医院举荐,共同选出齐鲁“最美护士”。“最美护士”获得者还将获得丰厚奖品。

另外,作为本报读者福利,微信点评最美护士,还有机会赢取全年《齐鲁晚报》,我们将在每期评选中选取出获赞最多的点评者,送出这份大礼。评选详情请关注官方微信公众号“齐鲁健康大讲堂”(微信号:qjkdjt)。



齐鲁健康大讲堂



□□□□□

出 设 本 美 组

版 版 版

编 编 编

品 计 辑 编 版

健 壹 胡 马 郭

康 纸 淑 淑 晓

工 作 华 迪 靖

作 室