



胖是工伤啊！ 这个锅单位背不背

工作忙、睡眠少、压力大,每天加班不仅没有日渐消瘦,肚子上的肉反而越堆越多,体重也日渐增长?如果你是这种情况,那你可能是“过劳肥”。由于工作压力大、饮食不规律、睡眠不充分,工作越繁忙的人越容易变胖,这种现象被称为“过劳肥”。

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。

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

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

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,通过喝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

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。

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。



养生堂 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏,儿科学博士,副主任医师,山东大学硕士研究生导师,山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children's Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项,获科技奖2项,近几年,在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,参编学术专著十余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员,山东省医学会儿科分会青年委员,山东省医学会流行病学分会委员,山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书,中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。

如何避免宝贝 就医时的交叉感染

交叉感染是病原体由一个个体感染或传递给另一个个体并引起患病现象。最常见的病原体是指细菌、病毒、支原体、真菌、寄生虫等。秋冬季节是儿童呼吸道及部分病毒性消化道感染的高发季节,有感染源,有密切接触就有交叉感染的可能。那么发生交叉感染几率最高的场所当之无愧就是医院啦。

冬天在医院经常见到本来呼吸道感染特别是肺炎的,好不容易快好了又被轮状病毒感染了,有的又吐又拉一周终于快好了,又被流感了。但是在这个儿童感染性疾病的高发季节就不去医院也是不现实的。那么我们来聊一聊如何在就诊过程中尽量避免交叉感染吧。

医院就诊时,交叉感染病原体主要是通过空气飞沫和接触传播的。在儿童医院中最容易在小朋友间来回流窜(交叉感染的疾病)是:手足口、疱疹性咽峡炎、流感(支原体、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒等)呼吸道感染、急性胃肠炎(特别是轮状病毒肠炎)。

带宝贝就诊我们应该这样做

1、减少宝贝在医院停留的时间:家长可以先去挂号、注册、诊室门口等候,快要到预约时间或轮到宝贝看病时让宝贝再过来,宝贝可以在附近,患者少相对开放通风的环境等候。就诊后让宝贝尽快离开人多密集处。

2、隔离细菌:宝贝在医院人多密集处应该佩戴有防护作用的口罩,既能避免传染他人,又能保护自己。

3、自带玩具:宝贝尽量不要在医院内的游戏区玩耍或玩儿童医院的玩具,因为即使天天消毒有些病毒细菌是很厉害的,是不怕消毒剂的。另外医院也做不到时刻消毒,你也不知道上一个宝贝得的是什么病呀。所以小宝贝就诊,家长可自己给宝贝带着玩具(比较好消毒的)。

4、养成好习惯:平时就要告诉宝贝不要四处乱摸,特别是在医院!那里有很多病菌,摸完后再洗手、揉眼睛等就很有可能被传染。

5、不要在医院给宝贝吃东西:也不要让小宝贝在医院吃手,否则很有可能把病菌吃进肚子,特别是轮状病毒,“吃”下去会又吐、又拉,又发烧,很难受的。所以饿了最好出了医院吃,或备一些独立包装奶制品等不用用手直接接触的,最好还是不吃。

6、如果能够在家治疗的就不要来回往医院跑:如果宝贝有喘息需要雾化治疗,雾化一般至少两次每日,如果只为雾化来回跑医院是得不偿失的。可以到医院租用或管其他人借用,反复喘息的宝贝家长可以自己买个雾化泵。

7、不要迷信“大”医院:一般常见病其实在哪儿看治疗都基本一致,可以去家附近的信赖的医院或诊所,“大”医院人口密集,交叉感染的几率也会高一些的。

带宝贝就诊时我们注意了上面这些细节,就能够从最大程度上减少宝贝就诊时交叉感染的几率。