

每周在外吃一次 高血压风险增6%

美国《高血压》杂志日前刊登一项新研究发现，常在餐馆吃饭的人更容易血压飙升。

研究对501名18至40岁的新加坡成人参试者展开了调查。研究人员收集了参试者的血压、身体质量指数(BMI)以及在外吃饭的频度和锻炼水平等在内的多种生活方式信息，然后详细对比分析了各种因素与高血压发病率之间的关联性。结果发现，在这些人中，高血压前期发病率为27.4%，其中每周下馆子12次的参试者中，高血压前期的发病率高达38%。从性别看，男性比例更高，高血压前期发病率高达49%，女性仅为9%。患有高血压前期或已有高血压的人群，每周外出就餐次数更多，BMI指数更大，锻炼水平更低，吸烟几率也更高。更令人吃惊的一大发现是，每周即使外出就餐一次，也会导致高血压前期危险增加6%。

这项新研究突出强调了生活方式因素与高血压前期之间存在重要关联性，首次表明外出就餐与高血压风险之间关系密切，这种关联性在全球(尤其是亚洲)中青年人中尤为明显。外出就餐更容易摄入大量高盐高热量食物，这是导致血压升高的关键原因。专家建议，减少在外就餐次数，在家自己烹制健康食物能延缓很多高血压的发生。

朝阳区2015年 高校毕业生就业服务月

经济金融特色 专场招聘会即将开幕

“朝阳区2015年高校毕业生就业服务月经济金融特色专场招聘会”将于2015年4月23日9:00-13:00，在朝阳区人才市场举办。主要面向北京地区2015届高校毕业生。现有中国工商银行、北京银行、交通银行、北京农商银行、阳光保险集团、友邦保险有限公司、中国财务公司协会、北京家乐福商业有限公司、北京京客隆商业集团股份有限公司、北京恒天财富投资管理有限公司、北京泓信资本投资管理有限公司等60余家单位确认参会，提供银行柜员、大堂经理、客户经理、研究分析专员、会计、产品策划、储备理财师、销售等700余个招聘岗位，应聘人员凭有效学生证或身份证入场。

丰台工商“三检查” 维护春季花卉市场

随着春季的到来，花卉市场也渐渐热闹起来。为了维护消费者的合法权益，丰台工商分局开展“三检查”加强了对辖区花卉市场的检查工作。一是检查花卉商户的主体资格，通过对花卉市场的拉网式检查，重点查处无照经营、超范围经营的违法行为。二是检查花卉商户经营商品及经营行为，重点查处虚构产地、品种、以次充好、以假充真等违法行为。三是检查花卉商户进货验收制度落实情况，通过定期不定期的专项检查和临时抽查相结合的措施，督促春季花卉市场的合法经营。(吴建纲)



没条件睡午觉? 看看这6个午休新点子

□龚蕊

午休是给身体“充电”的时间。但对于没有午睡习惯，或者是没有午睡条件的人来说，午休时间似乎变得很奢侈。近日，台湾《康健》杂志刊文，教大家6个午休新点子，让你不睡觉也能觉得精力充沛。

点子1：按摩头部或洗个头。如果整个上午都在电脑前，几个小时下来，不但眼睛酸涩，肩颈也会紧绷僵硬。午休时不妨按摩一下睛明穴、太阳穴、百会穴、风池穴等头部穴道，有助于舒缓肌肉，达到明目的效果。此外，还可以去美发店洗个头，整个人都会变得神清气爽。

点子2：饭后遛弯。疲倦不一定是因为没睡够，也可能是缺

乏运动导致的。不妨趁午休时间到室外散步，有助于放松心情，让筋络畅通、气血运行更顺畅。

点子3：冷毛巾敷脸。忙了一个上午后，人们早已一脸油光，皮肤闷在油脂和灰尘里透不过气来，让人精神状态不佳。午休时洗把脸，或者用手帕、小毛巾蘸冷水，敷脸几分钟，脸部温度降低，能让你下午神采奕奕。

点子4：斜靠在椅背上。许多人午休时会趴在桌子上将就一下，但是趴着睡容易压迫手臂及胃部，一觉醒来往往手麻、消化不良，反而影响休息效果。如果没有午睡条件，还不如将椅背向后倾斜，并放一个靠垫来支撑腰部，靠在上面眯一会儿。

点子5：站着和同事聊天。饭后和同事聊聊天也是很好的放松方式，适度发泄一下、吐吐苦水，有助于缓解心理压力。但是不能坐着聊天，否则小腹会越来越胀，最好能站着，或是一边散步一边聊天。饭后站立15~30分钟，不但能防止脂肪囤积在小腹，还有利消化吸收。

点子6：整理办公桌。如果连午休都绷紧神经埋头工作的话，就会更加疲乏，导致整个下午工作效率降低。这时最好能做些自己喜欢的事，例如下盘棋、做点小手工，转换一下心情。也可以稍微整理一下杂乱的办公桌，把跟下午工作无关的东西收起来，以免分心、降低工作效率。

为何手机不离手? 现代人闲下来就心慌

最近，有一则笑话，一人在微信里抱怨道：“现在的学生，食堂排个队的工夫，都要摸出书来看两眼，就缺那5分钟吗？不，就是怕无聊！不找点事做会死！”有人问他：“那你呢？”他随后回复道：“排到我了，等下再跟你聊。”笑过后，不难发现，现代人似乎越来越难闲下来了。

上厕所手机不离手，不管刷微博，还是聊微信，总不能让手闲着；下班回家，一边玩游戏、聊QQ、看新闻，一边“听”电视剧，手里还要攥着手机发短信；节假日不能闲在家里，提前一周就开始约朋友，没约到就坐卧不安；退休后也乐得“发挥余热”……

几十年前，美国社会心理学家艾瑞克·弗洛姆就表达过类似的担忧：“人们往往同时干几件事，看书、听收音机、谈话、抽烟、吃饭、喝酒……我们已经很难一个人安静

地坐着，不说话、不抽烟、不看书和不喝酒。”而在今天的信息社会里，这种情况，显然愈发严重了，并深入到社会的各个角落，究其原因，主要有4点：

第一，社会太浮躁，生活节奏提速。手机响，电话催，看电视剧“快进”，拍照要立等可取，企盼一夜暴富，憧憬彩票中奖……在这样一种全面追求速度的潮流中，很多人像不停歇的陀螺，似乎要把每一天都过得像打仗一样，但人性中最根本、最不可或缺的需求被压抑到了几乎可以视而不见。

第二，竞争太激烈，害怕时间虚度。随着社会变革，竞争意识渗透到生活的方方面面，时间等于生命的观念深入人心，人们不愿意就这样安静地坐着，所以只好一刻也不停息，恨不得把每一秒榨出价值。当无所事事的时候，人们

□王磊

感受到虚度光阴的恐慌。看着他人忙忙碌碌，自己心生恐慌，也只好加入脚步匆匆的大军。讽刺的是，并没有多少人因此感到充实。

第三，人际交往来多，生怕自己落伍。闲不下来就是怕无聊，根本原因在于害怕与社会脱节。当今自媒体和社交媒体空前发达，每个人都身处无数“朋友圈”中，对自己的职业前景、人际交往、心理支持都或多或少有影响。假如不时时刻刻混迹于各个圈子中，就有落伍的可能性。人们总在担心，如果这个机会不抓住，就被社会抛离了。

第四，缺乏自信，不敢面对自己。不自信的人总想有人陪，总希望把每一刻每一秒都填满，才能填补内心的空虚。这样的人多半没有接受孤独(也就是自己)，甚至否定了孤独和自己，觉得必须要和别人在一起才会好过和安心。

【健康红绿灯】

绿灯

上床萝卜下床姜



很多人都知道秋冬多吃姜和萝卜有益健康，但是并不是什么时候吃都有益。有句民谚就说“上床萝卜下床姜，不劳医生开药方。”这句民谚的意思是清早下床时吃点生姜，晚上上床时吃点萝卜，有益于健康。

吃苋菜清热解毒



苋菜按其颜色分红苋、绿苋和红绿杂色三种，它富含铁、钙、蛋白质，具有清热解暑、补血止血、抗菌止泻、消炎消肿、通利小便等功效。民间一向视苋菜为补血佳蔬，故有长寿菜的美称。

红灯

肠胃不好少吃葱



葱是我们餐桌上常见的调味菜，一般人群均可食用葱，但患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食。

早上尽量别喝饮料



早上起来的第一杯水最好不要喝市售的果汁、可乐、汽水、咖啡等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢过程中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利于排尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分，还会增加机体对水分的要求，反而造成体内缺水。