



不爱上班就是长假综合征

专家:勿对号入座自己找病

□杜丽华

国庆长假结束了,上班族今天也都回归了工作岗位,开始了朝九晚五的生活。有不少网友透露,实在不愿上班,甚至对上班有种恐惧感。更有网友主动对号入座,称自己得了“长假综合征”。专家提醒,生活规律的改变,生物钟的调整,会让人多少有些不适应。请网友不要随意对号入座,给自己找病。

专家表示,假期里人们打破以往的生活规律,生物钟也随之调整,突然上班人多少会有些不适应。建议大家上班前尽量休息一两天,不要让自己太疲劳。把生物钟调整到正常状态下,晚上早些休息,保证足够睡眠。饮食方面不要吃辛辣食物,尽量清淡。上班后如果感觉不适,可以冲杯淡茶,让空气流通。不要久坐或久站,不要长时间在电脑前。隔一段时间可以远眺树木,让眼睛休息片刻,让身心得以放松。

心理学研究表明,一个人越是释放得厉害,日后越是难以调整过来。对此,专家也表示,上班族在长假前一直处于高度紧张的工作压力下,已形成一种应急机制,身心会相应建立与工作环境匹配的思维和运作模式。放长假打破原来的生活规律,进行完全不同的其他活动。再回来上班会出现诸多不适应的现象,或产生失落感。这也是很正常的现象,并非是什么病症。

专家表示,随便给自己扣上个“长假综合征”的帽子,无异于给自己套上消极负面的暗示,这会带给人一定的心理压力甚至是心理障碍。建议上班族在刚开始工作时,不宜太紧张,也不要给自己安排难度太大的任务。最好先做点轻松简单的,循序渐进,也好让自己有充分的适应期。工作间隙,可以多和同事聊天放松心情。

看来,节后上班族要做的不是找“长假综合征”的解药,而是应放下压力,放松心情,相信自己是健康的,阳光的。不要自己给自己找病,也是一种生活态度。

商务楼宇着火 勿幻想突破火点

秋冬季气候干燥 应格外注意防火

□本报记者 任洁

商务楼宇内一般入驻了众多企业,人口密度较大,电脑电器较多,地面电线走线情况复杂,秋冬季气候干燥,应格外注意防火工作。在日前亚运村街道举办的消防演练活动中,消防业内人士介绍了一些楼宇企业职工面对火情的注意事项。

如果在工作场所遇到火灾,警示铃响起后,职工要带上必备的逃生用具。万一没有,就把毛巾打湿备用(以便在通过有烟通道时捂住口鼻)。职工要迅速找到消防通道,走楼梯向下跑,不能使用电梯。

如果烟已经蔓延到你所处的楼层,应当放低体位,迅速移动,最好能戴上防毒面具。千万不能向楼上移动,因为大部分办公楼的顶露台是锁死的,不要幻想可以在露台上得救。

专家特别提醒,如果在着火

楼层发现火势很大,有坍塌危险,千万不能幻想自己可以突破火点,因为火场的中心温度能达到1000度以上,有去无回;也不要临近楼层停留,那里的温度也在几百度以上。职工应找到一个合适的房间,这类房间不能是洗手间,因为火灾中的大部分人不被烧死,而是窒息而死,你必须找一间最靠近主干道的房间,这样可以成为消防员最先施救的对象。

商务楼宇的职工最好人人学会使用灭火器,注意区分干粉和其他灭火器。当同事或家人的身上着火时,只能使用对物体没有损伤的干粉灭火器或环保型灭火器,对准他们的身体喷射。一旦拿错灭火器,喷出的零下70度干冰,会让着火的身体肌肉发生爆炸或冻伤。

健康资讯

吃水果也要讲究时间

早上宜吃苹果 桂圆可当夜宵

□王宗

水果含有丰富的维生素和有益于健康的生物活性物质,它对健康的好处已经深入人心,“每天一个水果”是许多人的健康饮食标准。但是,怎么样吃水果才能既保证充分吸收其营养成分,又不对身体造成不良影响呢?吃水果更该讲究时间,学会“抓时差”。

早上最宜吃苹果、梨、葡萄。早上吃这些水果,可帮助消化吸收,有利通便,而且水果的酸甜滋味,可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后,功能尚在激活中,消化功能不强,因此酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常适合。

餐前别吃圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子。有一些水果是不可以在饭前空腹吃的,如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易产生胃胀、呃酸。山楂味酸,空腹食之

会胃痛。香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。柿子有收敛的作用,遇到胃酸就会形成柿石,既不能被消化,又不能排出,空腹大量进食后,会出现恶心呕吐等症状。

饭后水果应选菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂。菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消化功能。木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进脂肪分解,帮助消化。

夜宵安神吃桂圆。夜宵吃水果既不利于消化,又因为水果含糖过多,容易造成热量过剩,导致肥胖。尤其是人睡前吃纤维含量高的水果,充盈的胃肠会使睡眠受到影响。但如果睡眠不好,可吃几颗桂圆,它有安神助眠的作用,能让你睡得更香。

口腔溃疡最爱找中年人

不想中招就请改掉生活中的坏习惯

□吴戈

满嘴溃疡,喝凉水都疼;严重上火,根本就张不开嘴……连着几天熬夜休息不好,或遇到着急的事,很多人嘴里会长出针眼甚至黄豆大小的溃疡。稍一碰就疼,甚至说话都不利索,那种痛真是只有长过溃疡的人才明白。

口腔溃疡和感冒一样难缠

口腔溃疡(俗称“口疮”)是口腔内科疾病中最常见的病症,学名称为“口腔黏膜溃疡”,它像伤风感冒一样多见。几乎每个人在一生中,都有过溃疡的经历。在人群中,其发病率为20%,以复发性口腔溃疡最多见,中青年最容易中招。

从西医角度看,口腔溃疡就是口腔黏膜“破了个洞”。这个洞可深可浅,小如麦粒,大如黄豆,或圆或扁,形态各异。中医对口腔溃疡也早有记载,认为它与心、肝、胆、脾、胃、肺、肾等都有关系,常发于上述脏腑功能发生紊乱时。

因此,口腔溃疡可以是一种病名,更是一种症状。许多口腔黏膜病都会出现溃疡,如复发性口腔溃疡、口腔结核、口腔鳞癌、口腔扁平苔藓等。有时,它也是全身疾病的一种反映,如患糖尿病、胃病、血液病等。

这些坏习惯加重溃疡

有些生活起居中的“坏习惯”,对口腔黏膜具有很大的杀伤力。不妨对照自查,纠正以下坏习惯,才能躲开口腔溃疡的困扰。

- 1、晚上加班挑灯夜战 过度劳累、熬夜都会导致免

疫力下降,是口腔溃疡反复发作的常见诱因。不少年轻人将自己的睡眠时间“贡献”给了工作、网络游戏等。以至于人体在口腔溃疡面前“缴械投降”。

2、餐桌上无辣不欢 都说“病从口入”,口腔溃疡也不例外,在饮食的五味中,“辣”是最上火的。典型的食物包括麻辣烫、红油火锅等。

所以,少吃胡椒、生蒜、大葱等辛辣燥热的食物,牛羊肉、带鱼等具有温热性质的食物,以及荔枝、菠萝、橘子、桂圆等“热性”水果。

3、烟不离手、酒不离口 如果口腔内不小心被咬破,而此时你仍吸烟不止,就很容易长口腔溃疡。因为烟碱中含有的多种有害物质会附着在破损的口腔黏膜处,干扰、破坏黏膜的自我修复,引起溃疡。而酒属于辛辣性质,也会“雪上加霜”。

4、被焦虑左右情绪 早晨起床时或工作间歇中,只要感到心情不好,都可以做几次深呼吸,吐故纳新有助于缓解紧张心情。

5、忽视口腔“外伤” 口腔黏膜还容易受到牙齿、牙套等外力伤害,破溃后出现溃疡,所以,有些人的牙齿像“断壁残垣”,反复摩擦黏膜,还有的人假牙装得不合适,或假牙用了10年都不换,反复摩擦口腔黏膜,都可能造成褥疮性溃疡。

6、刷牙草草了事 很多人因为疼痛不敢刷牙,这样是不对的。起溃疡期间仍要保持早晚刷牙、饭后漱口的习惯,可用加盐凉白开水,也可用药物漱口水,减少口腔细菌,防止因食物残渣而加重继发感染。

【健康红绿灯】

绿灯

豆腐渣是个宝



豆腐渣中膳食纤维、钙等营养成分含量高,且低热能、低脂肪,是抗癌、通便、降脂、降糖、减肥的新原料,可加鸡蛋清、面粉、葱花及调味料搅拌均匀后煎饼吃,对预防血黏度增高、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、中风、肠癌等的发生都非常有利。

裙带菜可防癌



裙带菜里面含有不溶性膳食纤维,它不会轻易被消化吸收,可以在人体的肠道中起到增加粪便量,柔软粪便的作用,还可以起到刺激肠壁,促进肠蠕动的的作用,这样就减少了粪便停留在体内的时间,间接的减少了大肠癌的患病率。

红灯

吃饭太晚伤胃



日本东京大学针对胃癌患者进行的研究发现,38.4%的人吃饭太晚或时间不规律。研究显示,胃黏膜上皮细胞约2至3天就更新一次,更新过程一般在夜间进行,如晚饭吃得太晚,胃肠得不到休息,胃黏膜便不能得到及时修复,久而久之会增加胃癌风险。

远离防腐剂食物



各种便利食品如方便面、香肠、罐头等食品都可能加有防腐剂与食品色素等,经常食用会增加肝脏代谢和解毒功能的负担,尤其对于肝脏解毒能力较差的患者来说则会带来不利影响。