



明天就是2016年的元旦了，公司年会、新年party、同学聚会、亲友家宴，各种狂欢在华丽丽地等着你美美地出席。

女士们赶紧抓住新年狂欢节倒计时的最后时机，来个变美套餐，开启自己的美丽计划吧！

新年聚会倒计时 来个变美套餐

□ 郑帆影

拯救黑眼圈 维C眼霜+按摩

年底天天熬夜加班是常态，顶着黑眼圈去参加聚会挺煞风景，试试懒人法，分分钟就能干掉黑眼圈。

一般来说，黑眼圈可分为两种，一种是眼周下方有淤血，可隐约看见微血管透出的是青色黑眼圈，另外一种是因为眼妆等产生色素沉淀的棕色黑眼圈。对于青色的黑眼圈，建议利用40℃左右的热毛巾，先热敷之后再立刻敷上冷冻过的冰毛巾，彼此相互交替敷2~3分钟即可改善微血管淤血状况。

而棕色的黑眼圈，则可以用化妆棉蘸取含有维生素C和保湿成分的化妆水与美容液，两种约取相同分量，敷于黑眼圈处2~5分钟。

此外，还要在平时坚持用眼霜按摩，这时候正确的手法就尤其重要了。以无名指如同弹钢琴般轻弹按摩眼周，利用按摩的方式增加血液循环，减少色素沉淀。在饮食方面也应多喝些胡萝卜炖汤，对眼睛和眼周都很好处。

抚平“月球脸” 敷个珍珠鸡蛋面膜

年底，也许你忙得连护肤都顾不上，要顶着一张“月球脸”参加聚会，这真是一件扫兴的事儿！

其实大可不必过度紧张，如果脸上有痘痘，可以每天泡一杯清热化脂的茶，金银花、菊花、生山楂等都是不错的选择。肤色黯淡无光的人可以到中药房里购买一些珍珠粉，每天晚上洗脸后，和一个鸡蛋（干性皮肤用鸡蛋黄，油性皮肤则用鸡蛋清）调成糊状，均匀敷在脸上，约30分钟后洗净涂上润肤霜就可以了。也可在医生指导下选用一些具有美白祛斑功效的中药材，如白芷、白茯苓、当归等，一起研磨成细粉做中药面膜。注意如果脸部过敏或有伤口，要避免敷面膜，可改为睡前用热水泡脚。

缓解“公鸭嗓” 试试陈皮茶

聚会也总少不了唱歌，可熬夜是嗓子的天敌，很多人的嗓子已经在熬夜加班中不知不觉变成了“公鸭嗓”。

每天在工作间隙泡杯清香的陈皮润嗓茶，可以很好地缓解“公鸭嗓”。把适量的陈皮放进茶杯中，冲入开水盖上杯盖闷10分钟左右就可以了，还可以根据个人口味放点冰糖或蜂蜜一起。常饮具有化痰理气、祛除皮肤黄气的作用。也可以用蜂蜜30克与橘红15克上锅隔水蒸透，存放在玻璃罐中每天取一勺冲水饮用。

唤醒“玻璃胃” 先吃几顿萝卜餐

新年聚餐，美食肯定是少不了的，可每天久坐、缺乏锻炼、吃饭不规律等，已经让上班族的胃变成了“玻璃胃”，面对餐桌上的美味佳肴却提不起食欲。

拯救“玻璃胃”，除了要注意调整饮食外，不妨从现在开始每天晚餐时加点萝卜吧。萝卜富含维生素C、芥子油、木质素等营养成分，不但可以通气行气、开胃消食、解毒散淤，还可以帮助消除体内的废物，避免脂肪在皮下堆积。

吃的时候可以根据个人的口味，炖汤、炒菜、生吃等都不错。此外，经常做点艾灸、泡点野菊花茶，对缓解久坐导致的脾胃问题也有一定的作用。

紧张小头疼 按按三个穴位

上班族很容易感觉头上像勒了紧箍咒一般持续胀痛，还总失眠、爱忘事，别让头痛影响新年聚会的好心情。营养专家表示，其实这是紧张性头痛的表现，主要跟长期以不良姿势伏案工作、过度劳累、过度用眼等因素有关。建议经常按揉一下太阳穴、风池穴和合谷穴，也可以通过热敷颈部、前额及后脑勺部位，改善局部血液循环，缓解疼痛。

环卫工的职业病危害

粉尘及化学污染超标严重

环卫职工是城市的“美容师”，他们为城市环境卫生、人民健康做出了很大的贡献，可他们自己，却长期暴露于各种职业病危害因素中。随着城市垃圾污染的增加，作业环境愈加恶劣，环卫职工的健康问题越来越突出。

环卫职工的职业特点

环卫职工人群具有以下特点：流动性大，女多男少，平均年龄较高；受教育水平低，法律意识淡薄，缺乏自我健康保护意识；社会地位低下，常常受人歧视；多数没有跟用人单位签订正式的劳动合同，无法享受社会保障。

环卫职工平时工作时间长，工作量很大；工作环境恶劣，安全系数低；环卫职工的人群和职业特点使得环卫系统的职业卫生三级预防工作面临着许多困难，从另一方面也影响到环卫职工的健康。

环卫职工接触的职业病危害因素

环卫职工的主要工作包括垃圾收集、垃圾储运、垃圾处理。环卫职工首先通过各种方式（人工清扫、电瓶车巡回保洁、小扫路车）收集垃圾，然后运输到垃圾中转站，进行垃圾压装，最后对垃圾进行无害化处理。目前国内较多的垃圾处理方法有焚烧、填埋或者堆肥。

由于在作业过程中，各工种的工作内容、环境和方式的不

同，其接触的职业病危害因素的种类及强度也不相同。除了接触到粉尘、化学性毒物、噪声等职业性危害因素以外，还面临着人体工程学、心理紧张和过度疲劳等问题。常见的是多种职业病危害因素对环卫职工的联合作用。

环卫职工接触的职业病危害因素对健康的影响

环卫职工在作业过程中长期吸入高浓度粉尘和一氧化碳、铅等化学性有害因素，这些因素可刺激眼、鼻、皮肤、黏膜，导致呼吸系统、血液系统、免疫系统、心脑血管疾患的发生。表现为慢性结膜炎、角膜（斑）薄翳及呼吸道刺激症状、肺功能异常、胸片显示肺纹理增粗、贫血、高血压等。

相关研究对环卫职工接尘情况及健康进行调查，可发现在清扫作业场所时瞬间空气中粉尘浓度较高，超标严重。接尘组出现呼吸道刺激症状（鼻黏膜充血、咽部充血），咳嗽、咳痰、咽痛、肺功能受损明显、X线胸片显示肺纹理增粗，心电图功能异常率、甘油三酯超标率比较高。



【健康红绿灯】

绿灯

经期不适喝加蜜热奶



女性在月经期间每晚临睡前喝一杯加蜂蜜的热牛奶，可减轻或消除经期的种种不适。因为牛奶中的钾可以舒缓情绪，并具有减轻腹痛、减少经血量的作用；蜂蜜中所含的镁可镇定中枢神经，消除紧张情绪，减轻心理压力。

偏头痛多吃含镁食物



偏头痛好发于脑力工作者。精神压力大，紧张焦虑都可引起。研究发现，有些偏头痛患者的血液中镁含量极低，如果在饮食上注意摄取富含镁的食物，如小米、荞麦、豆类、香蕉、坚果及海产品等，可有效减少偏头痛的发作。

红灯

面包加奶酪含盐不低



奶酪中含有的蛋白质、脂肪、钙、维生素A、维生素B₂是鲜奶的7~8倍，但奶酪的制作过程却离不开盐。面包片夹奶酪，看似是一顿不错的早餐，然而钠含量却不低。以奶酪片为例，一片的含盐量基本在0.6g，加上2片切片面包，盐摄入量接近1g。

吃鸭脖会“催熟”儿童



营养学家认为，单从营养角度来看，蛋白粉和动物脂肪容易促进儿童性早熟。动物营养级别越高，浓缩的污染风险也就越大。此外，尤其要注意的是，禽肉中的头颈，孩子最好不要进食，它们通常是“促熟剂”残余的主要集中部位。

