

现代社会，熬夜、加班已经成为职场男女习以为常的状态。无论是为了完成工作指标，还是为了毫无顾虑地享受假期，我们许多人都自觉不自觉地加入了加班族的行列。熬夜、加班会引发很多职场易发病——失眠、胃疼、抑郁……现在，小编为您将几大潜伏的疾病一一“揪”出，好让您能见招拆招，免遭伏击。



【健康红绿灯】

绿灯

冷饮影响胃酸分泌



天气炎热时，吃根雪糕或喝瓶冷饮，整个人都精神起来了。但冷饮、冰棍及凉的饭菜会让胃内温度降低。而很多消化酶的正常工作需要适宜的温度，这就会影响胃酸分泌和消化酶的作用。建议天气热的时候最好喝凉白开；冷饮放在两餐之间喝；冰棍一次只吃一根，而且要慢点吃。

职场易发病 你中招了吗

专家支招 和职场亚健康说拜拜

□王宗



【链接】

容易被忽略的职场坏习惯

不吃早餐

危害：严重伤胃，使你无法精力充沛地工作，而且还容易“显老”。国外某大学最近一次在接受研究的7000名男女对象中，发现习惯不吃早餐的人死亡率高达40%。而另一所大学在一次对80-90岁老年人的研究中发现，他们长寿的共同点之一是：每天吃一顿丰盛的早餐。

晚餐太丰盛

危害：傍晚时血液中胰岛素含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上或腹壁上，晚餐吃得丰盛，久而久之，人便肥胖起来。同时，持续时间通常较长的丰盛晚餐，还会破坏人体正常的生物钟，容易使人患上失眠症。

嗜饮咖啡

危害：1、降低受孕率。每天每人喝一杯咖啡，受孕率就有可能下降50%；2、容易罹患心脏病。咖啡中含有高浓度的咖啡因，可使心脏功能发生改变并可使血管中的胆固醇增高；3、降低工作效率。适量饮用咖啡有提神醒脑的作用，但过多饮用反而会降低工作能力和效率。每喝咖啡超过5杯者，其理解能力会有所下降，将难以完成复杂的工作。

餐后吸烟

危害：使烟中的有害物质更易进入人体。饭后吸一支烟，中毒量大于平时吸十支烟的总和。因为在吃饭以后，胃肠蠕动加

强，血液循环加快，这时人体吸收烟雾的能力进入“最佳状态”，烟中的有毒物质比平时更容易进入人体，从而更加重了对人体健康的损害程度。

保温杯泡茶

危害：破坏维生素，大量渗出鞣酸和茶碱。茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素，用80度左右水冲泡比较适宜。如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，就如同用水煎煮一样，会使茶叶中的维生素遭到破坏，茶香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量渗出。这样不仅降低了茶叶的营养价值，没有了茶香，还使有害物质增多。

进食速度过快

危害：加重肠胃负担，导致肥胖。很多办公室一族的午餐，都是在非常匆忙的状态下吃完的。进食速度过快，食物未得到充分咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担；咀嚼时间过短，迷走神经仍在过度兴奋之中，长此以往，容易因食欲亢进而肥胖。

饮水不足

危害：导致脑老化；诱发脑血管及心血管疾病；影响肾脏代谢功能。办公室一族在工作中，由于工作时精神高度集中，很容易忘记喝水，造成体内水分补给不足。体内水分减少，血液浓缩及黏稠增大，容易导致血栓形成，诱发脑血管及心血管疾病，还会影响肾脏代谢的功能。

毛豆膳食纤维含量高



毛豆是大豆在未成熟时收获的鲜食豆类蔬菜，它不仅含有丰富的植物蛋白，钾、镁元素和B族维生素含量也很高。尤其值得一提的是：嫩毛豆的膳食纤维含量高达4%，远超过芥菜、菠菜、苋菜、芹菜杆等高纤维蔬菜，是蔬菜中的纤维冠军。

红灯

边走边吃消化不良



胃在消化时需要大量血液，如果此时人在运动或进行其他活动，都会“抢夺”一部分供给肠胃的血液，导致消化不良。长期如此就会损伤胃部。吃饭要专心，细嚼慢咽，这样吃东西胃才喜欢。

催熟桑葚梗变紫



催熟的桑葚由于没有完全完成生长期，因此吃在嘴里没有味道，嚼起来软绵绵的，不像成熟的桑葚那样甘甜、饱满多汁。另外由于正常成熟的桑葚梗部不会是紫色的，应该是绿色的，如果用色素染的，梗部会变紫。这个是最直观的分辨办法。

失眠

由于工作压力大或是经常饮用咖啡的原因，我们很多人都成了“夜猫子”，也都存在不同程度的失眠问题。如果长期无法充分休息，免疫力就会下降，这样不仅会影响我们的精神状态，同时也会对我们的身体造成危害。

胃疼

熬夜会减少保护胃黏膜蛋白质的分泌，胃黏膜的保护因素减弱，容易发生胃炎，严重的还会导致胃溃疡的发生。俗语说“睡眠太少，胃病来找”，也是有一定道理的。

另外，加班熬夜最容易忽略的就是定时定量的饮食习惯。错过正常吃饭的时间，往往大餐饱腹一顿，或吃很多夜宵，长此以往，也会加重胃部负担，而出现胃部不适、胀闷感、沉重感、食欲减退等。熬夜一族也是胃癌的高危人群。

颈肩综合症

大多数人使用电脑时的身体姿势违反了颈椎的正常生理曲线，就可能诱发颈肩痛。这些颈肩问题不是短期内形成的，而是长时间的不良习惯导致。使用平板电脑时，只需用一只手来触摸屏幕，这会造成两侧肩部不处于同一水平线，受力不均，容易造成颈部肌肉疲劳，出现疼痛。每天使用电脑超过1.5小时会大大增加颈肩疼痛的发病率和其他相关疾病。

抑郁症

抑郁症是情感性精神障碍的一种。超负荷的工作，使思想和身体都处于紧张的状态，不仅对身体健康带来伤害，也会对心理造成负面影响，引发抑郁等心理问题。可出现情感低落、闷闷不乐、悲观、兴趣减退等情绪变化，还会出现记忆力下降、注意力障碍、失眠乏力、食欲减退等多种表现。

【专家支招】

尽量避免酒精与咖啡因。咖啡可谓是办公提神的必备饮品。但是过量饮用咖啡对我们的身体会造成很大程度的损伤。睡前摄入酒精或咖啡因，会导致我们大脑皮层兴奋，无法尽快进入睡眠状态。

规律作息。在规律的生活作息下，身体机能会表现的较好。研究发现，睡眠少于6小时的人中风或突发心脏病的几率要比睡眠充足的人高一倍。

而晚睡一族早起通常是被闹钟叫醒，闹钟叫醒最好是在浅睡眠阶段。因为机体在深睡眠阶段新陈代谢减慢，血压降低、心率减慢、肌肉松弛，如果

在深睡眠阶段被叫醒，突然起身，会引起心脏、大脑等重要器官的供血不足，易诱发心脏疾病、中风等。

要注意日常的工作姿势。经常起来活动走一走，做一些适合办公室完成的健身小动作，也要尽量避免长时间操作电脑，每小时休息5-10分钟，活动一下。

多角度看问题，保持心态平和。在处理职场关系、工作指标时，尽量保持平和的心态。如果产生了抑郁情绪，就要及时排解，向人倾诉、唱歌、旅行、运动等方式都可以排解不满，在自我调节没有明显效果的情况下，就需要及时看心理医生。

丰台工商分局四项措施加大烟草制品销售专项整治

一是制定工作计划，加强统筹协调部署。重点加强幼儿园、中小学、少年宫等周边100米内销售烟草制品行为的整治工作，明确要求各工商所对上述地区无证无照销售烟草制品的经营主体一律取缔；已取得许可证的，配合烟草专卖许可部门加强行政指导和政策法规宣传，做好工作记录；近期取消许可的，加大检查力度，严格落实《控烟条例》的相关要求；加强对烟草广告及相关

促销行为的监督管理。二是畅通协作渠道，夯实工作基础。主动联系走访了丰台烟草局监督管理科，就幼儿园、中小学、少年宫等周边100米内烟草经营许可证即将到期的经营主体，控减其烟草制品的配送量，避免其突击囤货行为的相关问题与烟草专卖局达成了一致意见，为加强后续监管打好了基础。三是梳理经营台账，加强日常监管。梳理了上述区域内销售烟草制品经营主体的

最新台账，目前，丰台区上述区域证照齐全的销售烟草制品经营主体共144家，另有在6月30日前烟草经营许可证即将过期的经营主体31家。目前，各工商所已按照工作要求，加大了对上述地区检查频率，对证照齐全的经营主体加强控烟宣传，对许可证即将过期的经营主体及时提示，严防无证无照销售烟草制品行为反弹。

吴建纲

