



拒绝鼠标手屏幕脸 各个击破白领现代职业病

坐在高高的写字楼里，每天不用日晒风吹，长年恒温的办公环境……白领的工作让许多人都羡慕不已。但据职业病科医生介绍，恰恰是这样看似优越的条件背后却隐藏着生理和心理上的危机，长时间接触电脑、不规律的生活、长期保持一个姿势等，这些都威胁着白领们的健康。

干眼症&电脑眼

对着电脑工作，每到下午的时候感觉眼部干涩，这几乎是每一个公司白领都会发生的不适症状。但长久下去，你会发现眼部干涩以至于酸痛，短暂的休息都无法缓解。这就不再是简单的眼部干涩了，这就是我们说的干眼症。这只是眼部疲劳的症状之一，严重时会导致视觉模糊、视力下降、眼睛干涩、发痒、灼热、疼痛和畏光，从而并发“电脑眼病综合征”，也就是“电脑眼”。

对症武器：眨眼、闭眼、转动眼球

针对干眼症，就是要经常眨眼、闭眼、按摩眼眶，如果你有视力下降的情况，闭上眼睛，缓慢地转动眼球，将眼睛以顺时针或逆时针的顺序转到极限，再转回来，会使眼部肌肉放松。改善

因为长期凝视一个方向造成的眼部肌肉疲劳。

白领一族有益于眼部的最常见食物有枸杞和菊花，枸杞补肾，菊花滋阴。简单地说肾属水，水明目，泡一杯菊花枸杞茶，补肾养肝明目，是不错的办公室饮料。

鼠标手

“鼠标手”可能是最常见的白领职业病。通常发生在主要以操作电脑来完成工作的互联网从业人员中。由于鼠标形状、握鼠标的姿势、办公桌、座椅高低、质量等外在因素，造成手腕和鼠标之间形成紧张角度，并长期得不到舒展，有个学名叫“腕管综合征”，来源于长期“重复性压力伤害”。也就是说手部的骨骼、韧带等结构因为受到压力而造成机能损害，但又没有恢复，重复

受损，这样长期下去的话，就会进入“鼠标手”的升级版——腱鞘炎。

对症武器：“弹奏乐器”应对“鼠标手”

一位手外科专家说，一个经常使用电脑的吉他手是不会患“鼠标手”的。从而我们知道，其实只要我们经常轻轻地运动我们的手部，“鼠标手”就会缓解至痊愈。白领女性在工作之余，大可以去学一门乐器，比如钢琴、弹吉他等乐器，不仅可以运动手部，更可以陶冶情操、放松神经。

屏幕脸——色素斑&成人痘

对于很多白领女性而言，保持白皙娇嫩的皮肤可能是第一要紧的事了，而长期面对电脑办公，这都成了难以实现的美容目标。电脑造成的干燥环境和静

电，会使大量灰尘停留在皮肤表面，堵塞毛孔，造成成人痘、痤疮和色素沉着。如果是年轻的白领女性，因为皮肤在干燥环境下加速出油，造成毛孔堵塞，多半会引起青春痘和成人痘，以及各种粉刺，这里下去那里起来，好像“打地鼠”一样难缠。如果急着清掉这些痘痘，未痊愈闭合的皮肤又会被灰尘感染。即使是没有痘痘烦恼的中干性皮肤，时间长了，也会因灰尘造成色素沉着而生色斑。

对症武器：及时补水，仔细卸妆

不论怎样，在办公室放一小瓶喷雾时常让面部保湿是可以缓解静电伤害的，而无论春夏秋冬涂抹防晒和隔离，可以将皮肤暂时隔离于脏空气。化妆也是可以缓解外部污染对皮肤的损害。但是千万仔细卸妆，每晚要将毛孔中堆积一天的灰尘和油腻都揉出来才行。此外一定要养成的好习惯是，手不上脸，千万不要因为脸上长痘而不自觉地用手抠或摸脸，你的那长期放在电脑前的手，其实很脏很脏……

便秘

办公室一族久坐不仅会憋尿，而且会因为缺少运动而减缓肠道蠕动，从而导致便秘。再加上办公室白领日常饮食不规律，因加班而缺食少顿；因多外卖而饮食油腻，缺少蔬菜水果的摄入；因工作忙碌而该排便时不排便，最终导致便秘。

对症武器：生活规律

每天早上用白开水冲一勺蜂蜜饮用，能够滋润肠胃。此外，早餐不能忽略。带一个水果到公司，午饭前吃，也可以在下午4-5点间吃，一方面补充维生素，也能够产生饱腹感不致于让久坐一族发胖。

在上下班时放弃开车，坐地铁或公车后步行一段路。

(谭萍)

【健康红绿灯】

绿灯

大口喝水润肠通便



要排便通畅，就要使肠腔内有充足能使大便软化的水分，因此，喝水应讲究技巧。小口喝水，水流速度慢，水很容易在胃里被吸收。便秘的人喝水最好是大大口大口地喝，吞咽动作快一些，这样，水能够尽快到达结肠，同时刺激肠蠕动，改善便秘的症状。

绿茶水洗脸抵抗衰老



研究证实，用绿茶水洗脸能起到抗衰老效果，能预防皱纹，减少黑眼圈。可以每天用绿茶水代替自来水洗脸，或将绿茶水涂抹在脸上，用手轻轻拍打，促进皮肤吸收茶多酚。绿茶水无需太浓，日常饮茶浓度即可。此外，隔夜茶中的茶多酚会氧化，减弱护肤效果。

红灯

腹部胖多因脾胃不好



脾、胃脏腑功能失调是肥胖的一个非常主要的原因。脾胃功能失常，水湿便得不到正常的运化，生成痰浊淤积在体内；如果是胃肠腑热，食欲过旺，人总想吃东西，导致营养摄入过盛，人便会发胖。

面包吃得多吃肾癌



意大利米兰药理学研究院的一项研究发现，一周吃35片面包（平均每天5片）的人，患肾癌的风险是一周吃11片（平均每天约1.5片）的2倍。另外多走路可增强免疫系统抗击感染的能力，可减少体内炎症，从而有利于肾脏健康。

健康资讯

小病惹大灾 发现生“疔”别忽视

近日，有名患者腹部生了一颗小“疔”，有微痛和痒等症状，患者并没有当回事，但5天后，这颗不起眼的“疔”扩大了“疆域”，痛痒的症状更加明显，患者到药店买了皮肤消炎药外敷；一个星期后，这颗“疔”周边发硬、结痂，后又流血，至此，患者赶紧来到了清华长庚医院皮肤科处理，诊断后发现这不是“疔”，而是“疔”。

“疔是一毛囊深部及周围组织细菌感染性疾病。高温环境、卫生习惯不佳、肥胖、糖尿病、长期服用糖皮质激素，或其他免疫缺陷疾病等人易发。”北京清华长庚医院皮肤科医师段晓涵说，“金黄色葡萄球菌是最常见的致病细菌，其他像是大肠杆

菌、绿脓假单胞菌、链球菌等也可造成本病。”

“疔发于小，但不可轻视。较小的脓肿是可能自行破溃，排脓而后炎症自行消退好转。在观察中的患者，可以进行温热湿敷处理。对已经软化化脓的皮肤脓肿，切开引流是最主要的处理方式，患者也可根据药敏选择适合的抗生素。”段医师说。

一个简单的疔肿病，也有引起败血症的可能，尤其注意是否伴有全身系统症状，如发热，寒颤、倦怠等不适，要及时到医院诊疗。

另外值得提醒的是反复疔发作的患者，需要临床医师进一步排除可能潜在或伴随的其他病症。 本报实习记者 唐诗

生活资讯

气温升高 蔬菜价格季节回落

粮油批发价格基本稳定。受猪肉及鸡蛋价格持续下行影响，相关养殖业饲料需求减少，面粉加工副产品麸皮价格小幅下降，致使面粉加工企业利润空间减少。本市粮油批发市场供应充足，价格稳定，粮食类交易整体处于春节后交易淡季，批发价格以稳为主。据海关数据显示，国内2月大豆进口量较去年同期增加近23%，达到554万吨，为2010年以来同期最高值。

1至2月中国大豆进口量累计为1319万吨，较去年同期1017万吨增加约30%。受大豆原粮供应充足影响，食用油价格持续稳定，预计本周粮油批发价格保持稳定。

猪肉价格持续下降。上周，本市生猪收购价格持续下降，屠宰量增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克8.03元，周环比下降2.77%。受生猪供应充足影响，加之春节后消费需求减弱，猪肉价格下降空间持续增加。 上周，本市白条猪日均批发、精瘦肉农贸及超市价格分别为每500克9.7元、16.29元和17.54元，

周环比分别下降3.87%、0.85%和1.52%。预计本周猪肉批发价格持续下降，但降幅较前期将有所收窄。

鸡蛋价格基本稳定。由于目前蛋鸡养殖亏损，养殖场惜售心理增加，鸡蛋出场价格恢复性上涨。受其带动，鸡蛋批发价格随之上涨。上周，本市鸡蛋周平均批发价每500克2.38元，周环比上涨2.21%，同比下降23.79%。但由于鸡蛋库存仍然较多，预计本周鸡蛋批发价格持续上涨动力不足，仍将以稳为主。

蔬菜价格小幅下降。随着天气转暖，蔬菜生长速度加快，供应本市蔬菜产地继续由南向北转换。山东、河北周边省区大棚菜上市量逐渐增加，对本市供应充足，批发价格呈持续下行态势。其中，黄瓜、西红柿、圆茄、油菜菜及菠菜等叶类及茄果类蔬菜价格降幅明显，较前期降幅均在10%以上。预计本周蔬菜供应量持续充足，批发价格小幅下降。

北京市职工物价监督总站 北京市发展和改革委员会价格监测中心

遗失声明
北京建筑技术发展有限责任公司工会经费审查委员会因遗失作废公章一枚。特此声明。

遗失声明
戴全荣于2015年7月19日购买索尼电视一台，将发票及提货单丢失，提货单号：1470774701 发票号：04799632 产品型号：KDL-65W850C 特此声明。