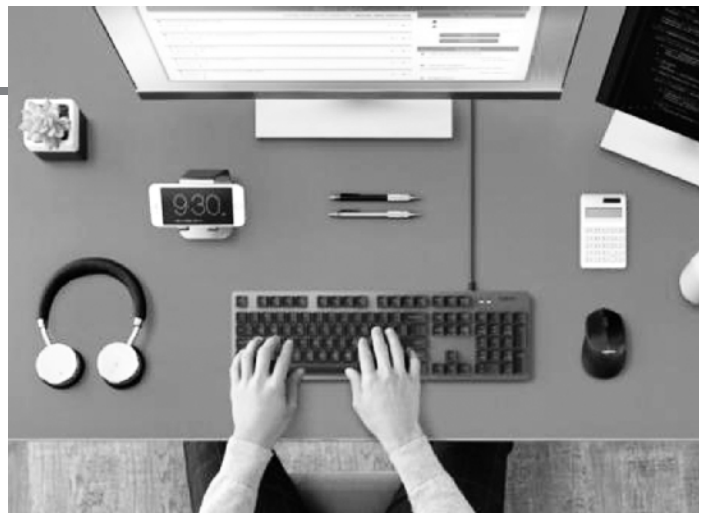

谁说上班族就摆脱不了亚健康？

久坐办公族养生6法则

说办公室是职场人的“第二个家”不为过，毕竟上班族一年大约有240天是在办公室中度过的。腰酸、背痛、头痛、视觉障碍……这些健康小困扰，对于办公室常驻人来说，是不是早已不陌生？怎样才能远离这些小困扰，舒舒服服地上班呢？这份“办公室养生指南”送给您，来一起看看吧。

办公室里隐藏的健康杀手

看似高端、洁净的办公室，并没有那么可靠。小小的格子间里，可能隐藏着一些不为人知的健康风险。

键盘、鼠标

你有想过为什么会经常感冒生病吗？键盘和鼠标都是细菌容易藏匿的地方，应定期给手机、键盘及鼠标消消毒，预防感染。

椅子

一把不合适的椅子，无疑加重腰背负担。减缓和预防“椅子病”，首先要选择一把舒适的座椅。椅背的软硬要适中，坐着时身体能微微后仰。

座椅扶手最好能让上肢放松地搭在上面，不会因为过高或过低牵拉到颈肩部或者胸背、腰背部的肌肉、筋膜等软组织。

最好带轮子。工作时，大家可能需要随时转身取资料或与人交流。没有轮子，人们很容易因转身对腰椎产生剪切应力。

杯子

电脑开机时会形成静电场，吸附大量悬浮灰尘。放在桌子上的杯子，受电脑静电的影响，会吸附更多的灰尘。最好的办法就是给杯子配个盖儿。

另外，可以在桌上放一台空气净化器，以有效净化室内空气。

办公室养生6个黄金法则

随着工作任务增多，很多人的脾气容易变得急躁。这不仅影响人际关系，也影响工作效率。试试以下6招，能让你舒缓压力，快速调整状态。

工作间隙走动一下

久坐不动是上班族的头号大敌。减少长时间低头及颈椎固定姿势，建议伏案工作1小时后起身活动一下或仰头5分钟，以放松颈肩部肌肉。

到茶水间泡杯咖啡、沏杯茶；去洗手间整理一下妆容，或者到户外遛一圈，都能放松紧绷的大脑。

每1小时远望5分钟

用眼时间太长会造成近视、视力模糊、眼干等多种问题。

每1小时远望5分钟，最好能做做眼保健操。也可以把掌心搓热，放在眼睛上面，反复做5~10次。

更换喜欢的电脑桌面

找一张你喜欢的自然风景图片，然后在你需要放松和集中精神时，就把电脑桌面的文件全部关了，然后盯着那张图片几分钟。把自然风光图片换成屏保也行，这样当你每次开电脑时，都能自动地得到视觉享受。

摆放绿植或装饰品

在相对封闭的办公环境中，长期面对电脑，容易产生疲惫感。摆放绿植不但能调节视线，缓解眼睛及身体的疲劳，还能调节心情，释放工作的压力。另外，绿植还可以吸收空气中的二氧化碳，释放氧气，改善空气质量。

在办公桌面或周围贴上自己的摄影作品、绘画、相片、明信片等，能为你营造一个温馨、柔和、独特的氛围，让工作更开心。

备一双舒适的鞋

厚厚的冬鞋在室外很舒服，在温暖的办公室里，就显得太过笨重而闷热了。布鞋材质柔软，透气性较好，走起路来既灵活又轻便，双脚不容易累。在室内外温差较大的情况下，不妨在办公室里备双布鞋，有利于脚部保健。

午餐注意膳食平衡

上班族应注意膳食平衡、规律用餐。饮食应保证食物的丰富多样，吃足谷类、蔬果、肉类、豆类和奶类。少点煎炸菜品，多吃蒸煮菜品。用餐时，可以先吃主食再吃菜，主食可增加饱腹感，减少高脂菜肴的摄入，必要时可用白水涮去菜肴上的芡汁和油脂。

办公族必备3类养生零食

两眼发干、又累又饿、困意不断……这些不适困扰着很多上班族。储备一些合适的零食，能缓解这些不适。

护眼零食

枸杞、蓝莓

枸杞自古有“红宝”之称，它富含的天然色素β胡萝卜素作为维生素A的前体，可预防维生素A不足，能护眼明目。长时间注视电脑、电视、游戏机等，都会使得维生素A消耗量增大，要格外注意补充。枸杞最常见的吃法就是泡水喝，但泡完水的枸杞不要丢掉，嚼着吃完更能护眼。

蓝莓富含花青素，具有保护微血管改善眼睛供血的作用。

解饿零食

全麦面包、坚果

全麦面包属于复合性碳水化合物，不会让血糖快速波动，且高纤维会带来饱腹感，让人不容易饿。

原味花生、杏仁、核桃等各种坚果含有丰富的植物性蛋白质、健康的不饱和油脂及纤维，可提供饱腹感，延缓胃排空的速度。

但坚果的油脂太多，每天只宜吃一汤匙的量，否则容易增肥。

提神零食

绿茶、黑巧克力

绿茶含有茶氨酸，这是一种有放松大脑功效的抗氧化剂，能让人迅速从紧张焦虑中解脱出来。

绿茶中富含的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋，起到提神益智的效果，但不建议喝绿茶饮料。

黑巧克力能增加大脑供血。此外，黑巧克力还能刺激大脑释放感觉良好的化学物——神经介质，让人注意力更集中。

（陈娜）

【健康红绿灯】

绿灯

深度睡眠清除脑中废物

当人体进入深度睡眠时，脑波活动会变慢，使血液流量发生变化并产生振动，脑脊液也会流入位于大脑核心位置的脑腔中。脑脊液会在脑内部和外部间有节奏地流动，使得一些代谢废物更易被排出。这一整个过程将对大脑中沉积的废物起到冲洗作用，以防止其沉积在大脑内部。

如何运动能养肾

跑步能治万病，这话可不是乱说的。对于保持健康，最简单，最实用的还是属于跑步。早上起来跑跑步，呼吸一下新鲜空气，有利于促进血液循环及加快肾脏新陈代谢。此外，人的手掌、脚心，与人体很多部分都是有关联的。脚心处有一个涌泉穴，经常按摩脚心的涌泉穴可以有效的补肾。

红灯

长期美甲容易感染疾病

经常性的做指甲，会导致指甲负担过重，指甲有一个自然生长的周期，需要一定的缓和期。一些美甲店的消毒工作做的不到位，长期情况下，指甲就感染上了真菌。形成黑指甲，出现指甲变薄、变脆、变黄等一系列的指甲疾病。而美甲用具未按要求进行消毒，很容易被传染上手癣、灰指甲、甲沟炎、肝炎等疾病。

山楂是高糖水果

山楂虽然吃起来口感酸涩，没有甜度，但其实际含糖量却高达22%-24%左右，糖分甚至远高于尝起来很甜的西瓜、草莓、苹果等水果。人们之所以觉得山楂比苹果、梨等水果酸得多，是因为山楂果肉中有机酸的含量高，它比苹果、梨的有机酸含量高出2-3倍。

·广告·

本报广告热线：13699137322

注销公告
北京海利佳经济文化交流有限公司(统一社会信用代码:91110105799751313)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告
惠众新城(北京)房地产经纪有限公司(统一社会信用代码:91110105MA01929 0XJ)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告
北京神州富盛电子商务有限公司(统一社会信用代码:91110106058944 0K)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告
北京博通重医药科技有限公司，注册号:110108015236703，不慎将组织机构代码证正、副本(组织机构代码证号:053577057)丢失，特此声明作废。

注销公告
北京泛地金泰投资有限公司，注册号:110106006683455，不慎将组织机构代码证正、副本(组织机构代码证号:759638245)丢失，特此声明作废。

注销公告
北京甲古文科技有限公司(统一社会信用代码:91110114MA003A7J71)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

注销公告
北京杨柳轩家具有限责任公司(统一社会信用代码:91110105582570600N)经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

遗失声明
北京誉鑫科正商务咨询中心（注册号:1102241637962）不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废。

注销公告
北京中天国际文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91110105MA0011LU4P)经股东决议，拟向公司登记机关申请注销登记。请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

遗失声明
北京燕莎萨拉伯尔餐厅有限公司现有以下商标转让，951618、951642、951755、951756、1233946、1233947、1247818、803968、4134625、4134626、4134627、4134628 共12件 具体商标信息的如下：

类别	注册号	申请日期	注册日期	截止日期
42	803968	1994/4/11	1995/12/28	2025/12/27
41	951618	1995/4/11	1997/2/21	2027/2/20
41	951642	1995/4/11	1997/2/21	2027/2/20
42	951755	1995/4/11	1997/2/21	2027/2/20
42	951756	1995/4/11	1997/2/21	2027/2/20
42	1247818	1997/1/16	1999/2/14	2029/2/13
42	1233946	1997/1/16	1998/12/21	2028/12/20
42	1233947	1997/1/16	1998/12/21	2028/12/20
43	4134626	2004/6/23	2007/11/7	2027/11/6
43	4134627	2004/6/23	2007/11/7	2027/11/6
43	4134625	2004/6/23	2007/8/28	2027/8/27
43	4134628	2004/6/23	2007/8/28	2027/8/27

联系人昵:金英雪
联系电话: 15801367914 010-64651214

■生活资讯

招聘季十类“不靠谱”企业需警惕

又逢一年招聘季，应接不暇的招聘广告中正隐藏着一些高风险“雷区”，求职者可得擦亮双眼！

警方提醒：毕业生应聘不要被所谓“高薪”冲昏头脑，十类“不靠谱”企业需警惕。

首先从公司性质上来说，如下三类企业需要警惕：一是实际负责人、经营地址或对外名称与营业执照登记不符的企业；二是无金融许可证照从事私募、基金、股票、期货、外汇等金融业务活动的企业；三是一味冠以“区块链”“数字货币”等新概念、新名词宣传造势的企业。

同时，应聘者要了解公司主营业务，小心如下五类企业：招聘话务员、业务员为主，进行电话和网络拉人头营销，有固定话术；以互助、收藏、消费返利、加盟连锁、股权、影视文化等隐瞒事实真相从事欺诈活动；以项目推荐拉人投资“低成本高回报”宣传；刻意虚假夸大产品功效及作用高价出售；非法获取或购买使用公民个人信息资料。

警方同时提醒，一些企业使用员工或无关人员身份注册的公司或个人银行账户，有的企业要求员工对外使用假名或代号，这两种情况可能都隐藏着企业违法的“尾巴”，应谨慎选择应聘。

（新华）