

# 白领一族应当如何补氧

导读:空气恶化、电脑辐射、空调环境、缺乏运动……各种原因都会让我们的身体缺氧,而一旦身体缺氧,就会接连出现大脑缺氧、血液缺氧、眼睛缺氧等情况,而作为身体的第一表象,皮肤缺氧的症状要远远严重于其他器官。想要摆脱这些“缺氧症状”,你要学会这样“氧生”。

## 身体缺氧 让你肤色暗黄

烟酒、熬夜、环境污染……都会造成身体缺氧,从而引发皮肤缺氧。皮肤和人体其他组织一样也是需要从血液中来提取氧,一旦身体缺氧,会导致皮肤获取氧的数量减少。而皮肤细胞缺氧会导致新陈代谢减慢,养分供给不足,代谢物难以排出,黑色素生成加速,因而肌肤出现系列问题。

虽然皮肤呼吸量仅是肺呼吸量的1%,但是现代白领女性的办公环境中含氧量要远低于一般室外空气中的20%的标准,所以细心的你也许会发现,本来肤色不黑,也很注意防晒和使用抗氧化产品,但是脸色却时不时呈现“菜色”,其实这就是源于肌肤无法获得必需的氧气的缘故。

## 办公室妙招 做“氧气美女”

- 1.水杯不要离手。身体缺水会导致血液更黏稠,有效循环的血量减少,流速相对减慢,血氧量也会随之下降,造成机体缺氧。
- 2.常吃补铁食物。铁能增强血红蛋白运输氧气的的能力,平时可适当多吃些含铁丰富的食物,如瘦肉、鱼类、鸡蛋、菠菜、黑木耳等。
- 3.常做深呼吸。研究发现,人在正常呼吸的情况下,每次吸进和呼出的气体量只有400~500毫升,如果做深呼吸,

男性可达3500毫升,女性可达2500毫升,人体可以获得更多的能源和氧气。

- 4.少暴饮暴食。暴饮暴食后,消化系统压力很大,机体便会把更多的血液分配到胃肠,用来消化食物。这样一来,其他组织的血液就会相对减少,处于缺氧状态。
- 5.每工作两小时休息10分钟。长时间精神紧张地处于高压工作状态,大脑耗氧量会随之增加。如果身体本就亚健康,很容易出现供氧不足,造成头晕、思维混乱、工作效率下降。

专家建议,工作压力大的上班族,每工作两小时就得休息10分钟,伸伸胳膊,抬抬腿,或站在窗边看看远方。

- 6.多做有氧运动。运动能使人吸收比平常多几倍甚至几十倍的氧。当人体吸氧量增多,呼吸频率加快,通过体内气体交换,可将一些致癌物质排出体外。长期、规律地坚持慢跑、快走、游泳等有氧运动效果更好。
- 7.绿植摆放到位。在阳光照射下,绿植发生光合作用时,会吸收二氧化碳,释放氧气。但到了晚上,它们会进行吸收作用,和人们争抢着吸收氧气。因此,阳台、大厅等阳光充足处适合摆放绿植,但卧室最好不放大量绿



植,即使放,临睡前也最好搬出去。

- 8.勤开窗通风。60%以上的白领认为,头痛脑胀、思维迟钝等大脑缺氧症状由办公环境引起。密闭的写字楼中人员密集,如不注意通风,室内气体会逐渐减少。
- 9.别忽视打鼾。打鼾在我国的发生率是15%左右,每5个打鼾的人就有1个会出现睡眠呼吸暂停。造成打鼾的原因很多,应及时到呼吸科就诊,并主动改善生活方式,多锻炼,戒烟限酒。此外,脑梗塞、脑血栓等心脑血管疾病都会导致脑组织缺血、缺氧,同样需积极治疗。
- 10.常给心理充“氧”。节奏快,压力大让很多上班族内心憋闷,心理“缺氧”。心理学家建议:一是利用业余时间积极提升自己,上些培训课或兴趣班;二是回归家庭生活,推掉不必要的应酬,多和亲朋好友去户外郊游或聊天,放松心情。

# 拍拍打打更加有助于身体健康

现在关注养生的人是越来越多了,养生得到了很多人的重视,很多人都去做按摩、针灸等,其实这些相对于工作很忙的人来说,是非常的费时费事的。告诉大家健康养生是很简单的,我们不管在什么时候都能做到了,其实拍拍打打某些部位对我们身体是非常的好。

我们经常看到很多老人在拍打自己的肩膀、大腿等部位,大家不要感到惊讶。拍打其实是一种非常的简单易行的健身方法,对每个年龄段的人都是适用的哦。

对身体的拍打可以通经活络、强筋壮骨、发达肌肉、活动关节,促进血液循环,增强新陈代谢,提高身体抗病能力,从而起到强身健体、延缓衰老的作用。下面来介绍关于拍打方法及作用。

## 拍打颈部

站立或坐在椅子上,双目平视前方,全身放松,沉肩坠肘,然后举

起双臂拍打头颈部。左手拍打左侧,右手拍打右侧。先从前颈部开始,逐渐向上拍打,一直拍到前额部。

我们再从前额部往后面进行拍打,一直到后颈部,就这样反复拍打7次左右,在心中默默的说着数字,让精神得到宁静,配合着自然的呼吸。

因悲哀忧郁等不良情绪发于左脑半球思维部分,产生愉悦情绪的区域在右脑半球,进行拍打时逐渐活跃的右脑半球占主导地位,并逐渐抑制左脑的活动,故可消除不良情绪,使人情绪稳定。可治疗头痛、头晕及脑供血不足等,对于中老年还有健脑和增强记忆的作用。

## 拍打胸部

取站立姿势,全身自然放松,然后双手半握拳,先用左手拍打右胸,再用右手拍打左胸。先由上至下,再由下至上,左右胸各拍打200次,拍打完胸部再拍打背部。手仍半握拳,然后用左手伸到后去拍打右背部,再用右手拍打左背部,

每侧各拍打100次。胸背部有丰富的胸壁神经和脊神经,支配人体运动及心肺功能。拍打胸背可刺激胸背部皮肤和皮下组织,促使体内血液循环加快,通过神经传导,增强内分泌功能。可防治冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病、肺心病、肺气肿及肌肉发育不良。

## 拍打腰腹部

站立,全身放松,双手半握拳或手指平伸均可,然后腰部左右转动。随着转腰动作,两上肢也跟着甩动。当腰向右转动时,带动左上肢及手掌向右侧腹部拍打。同时右手向右侧腰部拍打。如此左右反复进行,手掌或拳有意识地拍打腰部、腹部,每侧各拍打200次。

## 拍打肩部

我们站立或者坐在椅子上面,用我们的左手拍打自己的右肩,再用右手拍打自己的左肩,每个肩拍打100次,这样每天坚持做的活,能够有效的治疗肩痛、肩酸、肩周炎及肺不张等多种的肩部问题。

## 拍打双上肢

用左手拍打右上肢,用右手拍打左上肢。拍打时要周到,上肢的四周都拍遍,一般每侧拍打100~200次,可预防或缓解上肢肌肉发育不良、上肢麻木、肢端紫绀及半身不遂等。

## 拍打双下肢

正坐在椅子上,先拍打左腿,左脚放在矮凳上,使整个下肢放松。用双手从上到下、从里向外,再从下到上、从外向里,由大腿到小腿进行拍打,然后再换拍右腿。一侧各拍打200次。可防治老年性下肢麻木,增强新陈代谢,对偏瘫的肢体有一定治疗作用。

拍打双上下肢和肩部,可以促进血液循环,解除肌肉紧张,使局部关节尤其是肩、肘、腕、指、膝等关节得到适度的放松。由拍打所产生的震动波和冲击力,可传导至肌肉的深处,从而促进血液循环,增加血管的柔韧性,有利于肌肉劳损、颈椎病、关节炎的防治。



# 哪些家居用品需定期更换?

导读:家里有很多东西都需要定期更换,否则会严重影响家人的身体健康。比如很多人都知道牙刷需要3个月更换一次,但还有很多其他的东西,比如抹布、枕头、床垫,甚至是我们常穿的运动鞋。

## 抹布—使用寿命:2周

厨房里使用的抹布是家里最脏的东西,可能比座便器里隐藏的细菌还要多。因此,为了减少细菌在抹布内藏匿的机会,建议每隔一两周就更换一次抹布,并且每次使用过后还应该用热水彻底清洗,在阳光下晾干后再收起来,然后每隔一天用消毒液消毒一次。

## 牙刷—使用寿命:3个月

口腔养生专家说,每把牙刷的工作总时长不宜超过6小时。按每次刷牙两次、每次两分钟计算,牙刷使用寿命约为3个月。如果你记不清牙刷已经用了多久,可以根据刷毛规整程度判断。如果刷牙后用吹风机将牙刷里的水吹干,既可以保证刷头干燥、清洁,牙刷的洁牙

效果也会更出色。

## 枕头—使用寿命:1-2年

枕头用太久,对头部和颈部的支撑作用就会失效,还非常不卫生。头发和头皮上的油脂经过长期积累,会渗透到枕头的纤维和枕芯中,从而滋生细菌,容易引引起过敏和呼吸道疾病。如果你的枕头已经失去弹性,或有凹凸不平的现象,这就说明你的枕头该换了。

## 床垫—使用寿命:5-10年

尽管好床垫可使用9-10年时间,但质量再好的床垫经过长时间的磨损,支撑力也会下降,从而会影响睡眠质量。此外,床垫上还会落下很多无法清洗干净的污渍,让我们直接与细菌同床共枕。因此建议最好5年换一次床垫,睡眠不好

的人更应如此。美国俄克拉荷马州立大学的研究发现,5年更换一次床垫的人群中,大多数人的睡眠质量比以前高,腰背疼痛的现象也更多。

## 空调滤网—使用寿命:6周

一般情况下,家用空调的寿命都在15年以上,而滤网的保养是否到位起着决定性的作用。最好每6周检查、清洁一次滤网,尤其是在潮湿的天气。

## 运动鞋—使用寿命:8-12个月

运动医学专家说,运动鞋每走1000公里就要更换一双。按运动量折算,一双运动鞋的使用寿命是8-12个月。一旦超过使用期限,鞋子对足部和身体躯干的保护和减震效果会大打折扣。为了保护你的

膝盖和后背,应该每年定期更换运动鞋。

## 睫毛膏—使用寿命:3个月

毫不夸张地说,睫毛膏是你化妆包里最大的细菌传染源,专家建议每隔3个月就要更换新睫毛膏。如果长时间使用同一支睫毛膏,不但达不到理想化妆效果,刷头上长期沾染和积聚的细菌还可能让眼睛发炎。

## 剃刀片—使用寿命:4-6周

新刀片更贴近肌肤,可以创造更舒适的除毛感,还能最大限度避免意外刮伤和皮肤过敏。使用有锈斑的刀片不但不卫生,皮肤还容易感染。因此每隔4-6周,或者一旦发现刀片变钝或使用时有何不适,就要立刻更换刀片。



## 健康食谱

### 消灭“啤酒肚”

许多男人总是发愁,吃得也不多,为啥这“啤酒肚”就下不去呢?其实,吃好一天三顿饭,控制小肚子很简单!

#### 早餐绝对不节食一定要吃饱

早晨为了赶着送孩子上学和自己上班,同时为了减肥,不少人选择放弃早餐。这是绝对错误的。每天早晨是人体脾胃功能启动的阶段,此时胆汁也开始进入分泌旺盛期,如果不吃早餐是要损害这些器官的功能和健康。早餐不能节食,而且还要吃饱吃好。早餐吃饱了,不少人选择喝大量的茶水来消除可能造成的脂肪堆积,其实这样做并不利于减肥,一方面茶水冲淡胃液,另一方面,并不是所有的茶都能消除脂肪,建议上午可以适当喝一点发酵或者半发酵的茶,如普洱、乌龙、铁观音、红茶等。

#### 午餐饭前喝碗汤 只吃七成饱

广东人饭前喝碗汤是非常不错的生活习惯。饭前喝碗汤不仅增加营养,而且利用汤水把胃先占去一部分空间,实际吃的东西就少了。什么汤都可以,唯独一点,油太重的汤少喝,清汤是最佳选择。

吃午餐的时候也没有什么特别的忌讳,米饭、馒头都能吃,鸡鸭鱼蛋也不拒绝,唯独需要注意的就是只吃七分饱。这样也是为了午饭以后可以更好地休息,吃太多影响休息。

吃完午餐之后也是不建议立即喝茶的,饭后一个小时才可以考虑喝茶。在茶叶的选择上建议与上午的有所区别,这样可以组合发挥茶叶去脂的功效,喝茶的数量建议在500-600毫升左右,即两杯茶水。如果有失眠症状的人,下午便可以喝白开水,这样不影响晚上的睡眠。

#### 晚餐主食少吃点,蔬菜当主角

晚餐是目前都市人一天当中吃得最丰盛的一餐。不过从小肚子的角度出发,晚餐建议少吃米面等淀粉类主食。晚餐的饭桌上,蔬菜、鸡蛋、鱼和瘦肉应该成为主角,一碗菌类煲成的汤也是减少主食不错的选择。

此外,晚上八点以后是建议不要再吃任何主食的,这个时候再吃主食不容易消化,最容易造成脂肪在腹部的堆积,还会诱发胃部的疾病。

有不少人反映,按照健康食谱吃,晚上特别容易感觉到饿。这是早期身体出现了不适应的症状,如果不吃东西,人感到相当难受。喝杯牛奶或者吃点豆腐干等豆制品,便可以解决肚子饿的问题,要记住不要吃多,缓解一下饿就可以啦。经过一个月左右的时间,身体适应了,晚上便很少感觉到饿了。



## 十月怀胎

### 准妈妈孕期坚持上班好处多

核心提示:现代职场压力大、节奏快,一旦怀了小宝宝,很多职场女性首先纠结的问题就是“要不要继续上班”。美国《纽约每日新闻报》提醒,坚持工作能让准妈妈们获益良多。

#### 缓解妊娠反应

多数女性怀孕初期都会出现恶心、呕吐、乏力等不适,而专心工作是分散注意力的有效办法。此外,上班族因为作息时间相对规律,妊娠反应也会减轻。

#### 避免胡思乱想

由于激素变化,很多孕妇容易心情烦躁,甚至过度焦虑,反复担心宝宝是否健康等。这种“致畸幻想”,在一个人独处时会明显加重,而忙碌会冲淡这种担忧,而且工作时人们会更容易控制情绪。

#### 心态更积极

孕期坚持工作,不仅能使准妈妈保留原来的社交圈,而且多数人会对关照、体谅孕妇。这种“众星捧月”般的友善待遇,能让准妈妈们更快乐、积极。

#### 促进消化功能

孕妇本身体力差,胃肠蠕动减弱,容易出现腹泻、便秘等消化问题。如果没有工作的动力,人容易犯懒不动,胃肠道更易出现问题。而上班的过程,是促进运动、缓解不适的良好手段。

#### 分娩顺利恢复快

坚持上班,有利于拓展骨盆、增强腹部与腿部的韧劲,易于保持体重和体形,从而使分娩更顺利,产后恢复更快。此外,职场生活可以使准妈妈心理承受能力更强,更加坦然地面对分娩。

当然,专家提醒,如果工作体力强度较大,比如每天要站立或行走4小时以上,或需要接触一些有毒有害物质,则要注意提前休息,远离危险环境。



## 家有宝贝

### 宝宝不应睡前洗澡

很多妈妈认为在婴儿睡觉前洗澡,这样做不仅可以让孩子立马入睡,还能提高睡眠质量,真的是这样吗?告诉你,宝宝洗完澡立马睡觉其实并不好哦。

**让身体处于疲劳状态:**洗完澡全身血液循环加快,机体新陈代谢增强,大脑耗氧量增加。洗完澡后因为能量消耗过度,会导致身体处于一种非常疲劳的状态。这个时候若让孩子马上睡觉,有些孩子虽然立刻就睡着了,但这是一种被迫的睡眠状态,对孩子的健康不利。

**体温升高不利于睡眠:**体温过高会抑制孩子大脑褪黑激素的分泌,而褪黑激素在减少人的入睡时间和延长睡眠时间方面有着非常重要的作用,可以说夜间褪黑激素水平的高低直接影响到我们的睡眠质量。所以有些孩子洗完澡后马上睡觉会出现难以入睡、睡眠容易被打断、睡眠时间短的情况。

**容易受凉感冒:**孩子刚洗完澡,全身毛细血管处于扩张状态,容易受到外邪侵袭。再者孩子白天活动量较大,代谢增加,免疫细胞非常活跃,所以对外的抵抗力也较强;相反,孩子在晚上的抵抗力就会相对下降,凌晨会降至最低。所以说在孩子晚上抵抗力相对较低的时候,洗完澡马上睡觉会增加受到病菌侵害的几率。