



保障胃健康五大忌 职场人养胃妙计



1、忌饮食不洁

幽门螺杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因之一,在溃疡病人中,该菌的检出率高达70—90%,而溃疡病治愈后,该菌亦消失。溃疡病人可通过餐具、牙具以及接吻等密切接触传染。不洁的食物,是感染溃疡的原因之一。

2、忌饥饱不均

饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成粘膜的自我消化。暴饮暴食又易损伤胃的自我保护机制;胃壁过多扩张、食物停留时间过长等都会促成胃损伤。

3、忌狼吞虎咽

食物进入胃内,经研磨、消化,将食物变成乳糜状,才能排入肠内。如果狼吞虎咽,食物咀嚼不细,就会增加胃的负担,延长停留时间,可致胃粘膜损伤。另外,细嚼慢咽能增加唾液分泌,而使胃酸和胆汁分泌减少,有利于保护胃。

4、忌酗酒抽烟无度

如果已有消化系统疾病,应

立即戒掉烟酒。吸烟可使胃部血管收缩,减少胃部血液供应,同时抑制胃黏液的分泌,加重胃黏膜损害。过量饮酒则会直接破坏胃黏膜屏障,引起胃黏膜充血、水肿、糜烂甚至出血。酒精还会引起肝硬化和慢性胰腺炎,反过来加重胃的损伤。

5、忌滥用损伤胃肠的药物

容易损伤胃粘膜的药物主要有三类:一是乙酰水杨酸类,如阿司匹林;二是保泰松、消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药物;三是皮质类固醇等激素类药物。它们会破坏胃黏膜屏障或刺激胃酸、胃蛋白酶的分泌减弱胃黏膜的保护作用,均能导致胃病。



为什么上班族的身体比较虚弱

1、不良的生活方式

生活方式与体质水平的关系非常密切。一般来说生活没有规律、起居无常、无有效的锻炼计划等是健康的大敌。包括三餐不定时、熬夜、酗酒、吸烟、玩电脑、玩游戏机等。如果你没有一个良好的锻炼计划,会导致很多与生活方式和锻炼习惯有密切关系的慢性疾病发生,如心脑血管病、糖尿病、胃肠道疾病、神经衰弱等。

2、年龄增大

据有关研究显示,人的体质状态在一生中是不断变化的。一般来说,男性在18—32岁、女性在16—28岁达到体质状态的高峰。如果在体质达到高峰前我们进行有效的锻炼,我们的体质高峰就会高出一般水平,使健康水平长时间处于一个较高状态,对我们的生活和工作非常有利。在这个高峰过后,随着年龄的增长,体质状况会一路衰退。

3、工作环境的影响

对于上班族来说,你每天绝大部分的时间是在工作,因此,你的体质状况,很大程度上取决于工作环境的好坏。一个相对宽松、积极向上的工作环境,会让你经常保持旺盛的精神状态,对你的体质有很大的帮助。如果身边的同事有良好的生活及锻炼习惯,那么,你也会受到影响,注重身体的锻炼。体质状况较好的人排解压力的能力较强,这样的群体更易形成良好的工作氛围。

4、疾病的影响

疾病是生成你体质下降的非常重要的因素,不能否认,任何一种疾病都会对我们的体质造成影响。即使一般的感冒发烧也会在某种程度上损害我们的健康,造成体质的下降。一般来说,随着年龄的增长,机体抵抗疾病的能力亦随之下降,而各种疾病的侵袭会让你的体质下降得非常明显。体质的逐渐下降,又使机体更易罹患各种疾病。

解决上班族失眠之道

1、学会放松

工作之余也不忘放松,怡情自己。这是养生之道,精神放松了,睡眠质量就会自然慢慢提高,可以在晚餐后,时间允许的话,听一些轻柔的音乐,和家人聊聊天,或散散步。临睡前,用温热的水泡泡脚,促进血液循环,有助于睡眠。

2、有节制的喝咖啡和茶

咖啡和茶确实起到很好的提神作用,适当的喝一些不仅有利于提高工作效率,对身体也不会造成很大的影响,无可厚非。所以,喜欢咖啡和茶为伴的上班族,可以适当的减少喝咖啡和茶的次数和量,以及注意饮用的时

间。建议一天喝咖啡的杯数不超过2杯,时间最好选择在上午。茶亦是如此,茶以淡茶为宜。

3、规律睡眠,调整生物钟

形成良好的睡眠作息时间,晚上就寝的时间不要超过11点,坚持下去,慢慢的就会形成习惯,每天保持7—8小时睡眠时间。周末要按时起床,不可贪睡太长时间。

4、合理的饮食也可以起到治疗失眠症的效果

有助于睡眠的食物有百合、莲子、大枣、藕粉、桑葚,这些食物具有宁心安神的效果,白领日常饮食可以选择这些,积极做好



缓解失眠的工作。

5、运动

脑力工作者最好把每天的运动时间放在晚上,这对于消除大脑疲劳很有好处,而运动也不一定要进行专门的锻炼,下班后到超市转转,买买菜,吃完饭后到小公园里遛遛弯、打打拳都可以。走路更是一味治疗失眠的“良药”,如果每天能走五千到一万步,大多数人的失眠问题就迎刃而解了。

职场人士如何午睡才健康



其实午睡也是一种习惯,有些人有这习惯,有些人没有,如果午睡的方法正确的话,对身体和下午的工作状态都有益处,现在就看看白领女性应该如何午睡吧。

午睡虽是促进健康的一种良

好手段,但也要讲究方法,否则效果将会适得其反。一般不要饭后立即就睡,不要坐着打盹或趴在桌面上睡,睡的时间也不要过长,一般1个小时左右比较合适,最长不要超过一个半小时。

首先,午睡过程中,人体交感神经和副交感神经的作用正好与原来相反,从而使机体新陈代谢减慢,体温下降,呼吸趋慢,脉搏减速,心肌耗氧量减少,心脏消耗和动脉压力减小,还可使与心脏有关的激素分泌更趋于平衡,这些对于控制血压具有良好的效果,有利心脏的健康,降

低心肌梗死等心脏病的发病率。

其次,提高机体的免疫机能,增强机体的抗病能力。睡眠不足会引起机体的疲劳,如果长期如此就会进入恶性循环,虽无明显器质性病变,但机体的免疫功能减弱,抵抗力下降,导致产生疾病的因素增多。

再有,养脑健脑,振奋精神。经过一上午的学习或工作,大脑处于疲劳状态,午睡不仅可以补偿夜间睡眠不足,还可使人的大脑及身体各个系统都得到放松与休息,可使人精力充沛,反应敏捷,情绪良好。

白领人士保护眼睛的三款护眼茶

1、菊花茶

菊花适量,滚水冲泡饮用。菊花富含维生素A,是保护眼睛健康的重要物质,也是中医治疗多种眼疾的良药。菊花茶能让人头脑清醒、双目璀璨,对肝火旺、用眼过度造成的双眼干涩有较好的疗效。常常感觉眼睛干涩的人,特别是常使用电脑的人,可以多喝些菊花茶。

2、枸杞子茶

做法:枸杞子适量,用滚水

冲泡饮用。

功效:枸杞子养肝明目,富含胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C及钙、铁等,是养眼佳品。可以解决电脑族眼睛干涩、酸痛的症状。

3、杞菊茶

做法:用枸杞子30颗、菊花5朵、红茶包1个放入杯中,加入沸水泡10分钟即可饮用。

功效:具有养肝、明目、降血糖、降血压、抗衰老、防皱纹、固

精气等保健功效。比较适合工作繁重、长期面对着计算机工作的人。

工作忙碌的白领一族们,一定要在日常的养生保健上多注意,除了要注意保护眼睛,一些关于养生的常识也应该具备。保健专家提醒我们,至于具体怎么做,需要考虑到多种因素,根据自身的具体情况加以调理很有必要。

分类信息

一事一登
简单明了

小投入大回报

30元/1期

100元/4期

证件挂失

挂失声明
方便快捷

地址:恩华大药房对面
广播电视台广告部
电话:89229110