

白領警惕過勞死十大信號



“過勞死”是一種未老先衰猝然死亡的生命現象。從醫學上解釋，白領“過勞死”是因為工作時間長，勞動強度加重，心理壓力大，存在精力竭的亞健康狀態，由於積重難返，將突然引發身體潛在的疾病急性惡化，救治不及時而危及生命。

“過勞死”的10大癥狀

- 1、“將軍肚”早現。30-40歲的人，大腹便便，是成熟的標志，也是高血脂，脂肪肝，高血壓，冠心病的癥狀之一。
- 2、脫髮，斑禿，早禿。每次洗桑拿都有一大堆頭髮脫落，這是工作壓力大，精神緊張所致。
- 3、頻頻去洗手間。如果你的年齡在30-40歲之間，排泄次數超過正常人，說明消化系統和泌尿系統開始衰退。
- 4、性能力下降。中年人過早地出現腰酸，腿痛，性欲減退或男子陽痿，女子過早閉經，都是身體整體衰退的第一信號。
- 5、記憶力減退，開始忘記熟人的名字。
- 6、心算能力越來越差。
- 7、做事經常後悔，易怒，煩燥，悲觀，難以控制自己的情緒。
- 8、注意力不集中，集中精力的能力越來越差。

9、睡覺時間越來越短，醒來也感到不解乏。

10、經常頭痛，耳鳴，目眩，檢查也沒有結果。

專家們認為下列5種方法對緩解腦力疲勞極為有效：

- 1、首先應講究心理衛生、加強品德修養，自己的心胸要開闊，以減少心理疲勞的發生。一旦出現，應及時宣洩自己的不良情緒，不要悶在心裏，比如找知心朋友談談心。
- 2、進餐時間規律化。有規律地進餐，可以使身體經常處於正常的新陳代謝狀態。
- 3、多鍛煉。身體健康的人可以進行一些體育活動，譬如慢跑、騎自行車、游泳、散步等。鍛煉可以使人工作起來更自信，碰到困難時更加從容不迫。黃昏時活動活動身體還可以使你更快地進入夢鄉。
- 4、多睡覺。精神疲勞的一個重要原因是睡眠不足。有這種情況的人每天應當多增加一個小時的睡眠。每個人的睡眠需要是不同的，應該找出最適合自己的固定睡眠時間。
- 5、把握精力高峰期。有些人上午生氣勃勃，有些人晚間精力充沛，找出自己的精力高峰期極為重要，這樣可以恰當地安排好自己的作息時間。

緩解心理疲勞4大妙招

- 1、學會自我調試，及時放鬆自己，保持心理的平衡和寧靜。針對精神長期高度緊張，白領應學會自我調試，及時放鬆自己。如參加各種體育活動；下班後泡泡熱水澡，與家人、朋友聊天雙休日出游；還可以利用各種方式宣洩自己壓抑的情緒等等。另外在工作中也可以放鬆，如邊工作邊聽音樂；與同事聊聊天、談談笑話；在辦公室裏來回走走，伸伸腰；打開窗戶，臨窗遠眺，做做深呼吸等等。

同時在複雜緊張的工作中，應保



持心理的平衡與寧靜。這就要求白領應養成開朗、樂觀、大度等良好的性格，為人處事應該穩健，要有寬容、接納、超脫的心胸。

2、合理安排工作和生活，制定切合實際的追求目標，正確處理人際關係。

白領之所以精神高度緊張，一方面是由于工作量大引起的，另一方面也和白領自身處理問題的態度和方法有關。如衆多白領以為祇有拼命幹，才能得到上司的賞識和加薪、晉升；還有的工作缺乏信心，常常擔心自己被抄魷魚，或被別人超過等等。

在工作方法上也有問題，如工作不分輕重緩急，事無巨細都親自幹，工作效率低等。對此白領應學會應用統籌方法，以提高工作效率。在工作和生活，應有明確界限，下班後就應充分休息，而不應還惦记著工作，多參加體力活動，以做到勞逸結合、腦力勞動和體力勞動結合。

如果長期感到力不從心，白領就

多項研究證實，肺炎、支氣管炎和流感等呼吸道疾病會大大削弱老年人免疫力，進而增加老年人死亡率。美國科羅拉多大學一項新研究發現，維生素D有助於降低急性呼吸道疾病的發病風險。

美國科羅拉多大學研究員艾迪特基恩德博士及其研究小組，調查了養老院107名平均年齡為84歲老人的營養狀況及其對呼吸道感染的影響。其中，55名老人接受高劑量的維生素D，其他老人獲得低劑量維生素D。兩組老人都接受了為期12個月的跟蹤調查。結果發現，接受較高劑量維生素D的老人，感冒、肺炎、慢阻肺急性發作等急性呼吸道疾病發病率降低了40%。

研究人員解釋道，其關鍵原因是維生素D可提高人體免疫系統抵禦感染的能力。該研究結論有助於預防慢阻肺感染和併發癥。老年人平時要多曬太陽，還應適當多吃富含維生素D的食物如蛋黃、幹香菇等，必要時在醫生指導下服用維生素D補充劑。

縮，血流量減少，從而使分解病菌、異物的酶活性減低，使呼吸道抗病能力下降。

在寒潮來臨之前就應做好保暖準備。“冬溫夏清”是養生的一條重要原則。冬季室溫不要低於18℃。室內應保持一定的濕度。

為了提高機體抵抗能力，冬季膳食營養要全面，適當增加熱量，多食含蛋白質豐富的食物，如雞、魚、牛羊肉、蛋類和蔬菜等。膳食中要注意有一定的纖維素，以保證大便通暢。

帽外衣，或用大些的厚圍巾包裹頭部。人在戶外活動時需氧量比在室內靜止狀態大，口罩太厚易影響呼吸，造成憋悶感，長期會影響健康。

還需提醒的是，路上不要迎風急走，以免對心臟與血壓產生急性刺激。習慣在清晨出門運動的老人，應晚些出門或備足御寒衣物，從溫暖室內到寒冷室外，要緩慢出門，從門口、樓內到樓外要逐步適應，減少冷熱交替猛烈變換，以免因溫差刺激血壓急速上升，誘發心血管病急性發作。

維D有助防肺炎



冬季更要注意護足

隨著年齡增長，植物神經功能逐漸下降，體溫調節功能降低，對寒冷刺激比較敏感，加上手足末梢血液循環不良，怕冷就尤為突出。70歲以上的老人或有慢性病者，對寒冷的適應能力更差。因此，隆冬時節保暖防寒尤為重要。專家建議，冬季保健應是綜合性的。從衣着到飲食，從起居到環境以及戶外活動、家庭氣氛諸多方

面都應考慮周密。

在氣溫低於10℃以下時，應避免冷空氣直接刺激呼吸道。外出時要注意頭部保暖，戴好帽子和圍巾，以保證頭部良好的血液循環，這對預防呼吸道感染很重要。老年人還應注意下肢保暖，俗話說：“寒從足下起”。足下寒冷不僅影響兩足，還會通過神經反射引起呼吸道微小血管反應性收

選購保暖衣物應該以較輕的羽絨、棉服為主，不要過於厚重。尤其是年齡偏大的老人，如果穿著較厚衣物，不光會加重心臟負擔、影響血壓，外出行走時反應的速度也會減慢。

第三，薄厚得適宜。出門時要戴好帽子、圍巾等，衣服、帽子、口罩等的厚薄與鬆緊程度適中，有一定透氣性。尤其是那些體質較差、易感冒的人，如果帽子、圍巾太厚，外出時稍一走路頭上就容易出汗，去掉帽子時就容易受涼誘發感冒。如果因發型等問題不適合專門戴帽子，可選連

入冬，天氣寒冷，對高血壓等心腦血管疾病患者而言，無論外出還是居家，保暖必須要做好，以免增加出現心梗等心腦血管急性事件的風險。保暖的首要任務便是做好“穿衣戴帽”工作。

第一，衣服別太緊。尤其是領口、襪口、鞋子等處不宜過緊。領口太緊會壓迫頸部重要血管，影響血壓，引起腦供血不足、心動過緩、頭暈等不適。鞋子、襪口過緊，易影響靜脈血回流到心臟，加重心臟負擔。

第二，材質要輕便。高血壓患者

一把鮮棗 補足維C



時下鮮棗上市，個個紅綠相間、形態飽滿，讓人忍不住想嘗鮮。它脆爽多汁、營養豐富，是當前最不能錯過的水果之一。

鮮棗富含多種營養素，如鉀、鎂、鐵、鋅等，其中最值得一提的是維生素C。維生素C是人體必需的重要抗氧化營養素之一。多項研究表明，身體中高水平的維生素C有助於預防冠心病、中風、癌癥以及不同原因的死亡。數據顯示，鮮棗中維生素C含量為243毫克/100克，而“維生素C之王”著稱的獼猴桃，其含量為62毫克/100克。中國營養學會推薦，成年人每天應攝入100毫克維生素C。每天吃一把鮮棗（40克左右）基本就可以滿足維生素C需要。鮮棗還含有多種功效成分，如黃酮類和酚類化合物能清除自由基、延緩衰老；蘆丁、三萜類化合物可抑制癌細胞，預防癌癥；熊果酸、齊墩果酮酸等皂甙類物質能夠改善脂質代謝，提高免疫力；大分子多糖有助抵抗衰老、抑制腫瘤。

遺憾的是，鮮棗供應時間太短且不耐保存，制成乾棗後，維生素C含量會大幅下降。因此，應趁著鮮棗上市的季節，每天吃上一兩把。需要提醒的是，鮮棗表皮堅硬，胃腸功能較弱的人應控制量，以免引起腹脹不適。鮮棗含糖量高達20%~30%，屬新鮮水果中特別高的，升糖指數也較高，因此糖尿病患者少吃。

