

# 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。在工作和生活上，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個月的跟踪調查。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御感染的能力。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。

要重新為自己進行角色定位，重新評估自己的能力和自己的價值目標，如目標過高，就應調整目標，以使自己的目標切合實際。一些有工作狂傾向的人，應經常問問自己，“是工作為了生活呢，還是生活為了工作”；“是健康和生命重要呢，還是事業重要”；“以健康和生命為成本代價換取事業的發達值不值得”，以使自己意識到問題的嚴重性，回到正常的生活、工作軌道上來。

複雜的人際關係也是誘發白領心理疲勞的因素，為此白領應積極調整與人、與單位的關係，讓自己、同事、單位處于一種良好的狀態中，以保持平衡的心態。

3、增強心理品質，提高抗幹擾能力，培養多種興趣，積極轉移注意力。

由於客觀原因，白領大多不得不處在一種工作壓力較大的狀態下，這就要求一方面要積極調試放鬆，另一方面白領也應積極增強自己的心理品質。如調整完善自己的人格和性格，控制自己的波動情緒，以積極的心態迎接工作和挑戰，對待晉升加薪應有得之不喜、失之不憂的態度等等，通過這些以提高自己的抗幹擾力。

生活中白領應有意識地培養自己多方面興趣，如爬山、打球、看電影、下棋、游泳等等。興趣多樣，一方面可及時的調試放鬆自己，另一方面可有效地轉移注意力，使個人的心態由工作中及時地轉移到其他事物上，有利於消除工作的緊張和疲勞。

4、尋求外部的理解和幫助。

白領如產生心理問題，可經常向家人、知己傾訴，心理問題嚴重的可去尋求心理醫生的治療。尋找機會，參加有關心理學的培訓和學習，如美國和加拿大等國的許多大企業就要求員工參加工作壓力管理和減壓等心理訓練課程的學習，同時這些國家也要求企業提供學習、訓練的機會。

另外，白領工作雖然繁忙，但一定要量力而行，保證充足的睡眠、規律的飲食是提高身體免疫力的關鍵。尤其在季節交替時，生活不規律會使免疫力大大降低，就極有可能患上各種疾病。適當給自己放個小假，調理身體非常重要。

## 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

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

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，外出時時一走路頭上就容易出汗，去掉帽子時就易因受涼誘發感冒。如果因發型等問題不適合專門戴帽子，可選連

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。

## 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。