



據世界衛生組織一項全球性調查結果表明，全世界真正健康的人僅占5%，患病的人也僅占20%，而75%的人處於亞健康狀態。生活中如果你有以下8個壞習慣，那麼就要警惕自己是否已經患上了亞健康了。

8個壞習慣讓你患上亞健康

睡眠時間不足 有超過60%的人經常不能保證每天有8小時的睡眠時間，另有7%的人更是經常失眠。

缺乏運動鍛煉 調查顯示，祇有10%的人每周有固定時間鍛煉身體，接近70%的人却幾乎沒有運動。這極易造成疲勞、昏眩等現象，導致肥胖和心腦血管疾病，職場中人不可忽視。

不吃早餐 隨着工作節奏加快，吃一頓營養豐富的早餐已經成為奢求。祇有少數人是有規律、按照營養要求吃早餐。

長期面對電腦 30%職場中人經常每天使用電腦

壞習慣加速上班族亞健康

超過8小時。過度使用和依賴電腦，除了輻射外，還使眼睛、腰頸椎、精神等容易出現毛病。

三餐飲食無規律 有超過30%的人因工作繁忙而不能按時進食三餐，確保三餐定時、定量才可避免腸胃出現毛病。

長期在空調環境中 在上班時，超過70%人一年四季都身處有空氣調節的房間中。“溫室人”的身體調節和抗病能力自然下降。

常坐不願走動 許多在辦公室上班的職場中人，習慣一旦坐下來，除非上廁所，否則就輕易不站起來。久坐不利於血液循環，會引發很多新陳代謝和心血管疾病。長期固定的坐姿，也是頸椎、腰椎發病的重要因素。

有病却不求醫 調查顯示，將近一半的人在生病時選擇自行配藥，有1/3的人則根本不理會任何小毛病。許多職場中人的疾病被延誤就醫，錯過了最佳的治療時間，令小病隨時累積成大病。

怎麼從鏡子裏看出亞健康

亞健康是現代人的通病，處於亞健康狀態的患者多是青壯年，如此長期處於緊張的環境壓力中，就容易進入亞健康狀態，因此科學地自我調適和自我保護就顯得很重要了。

亞健康現在還沒有明確的醫學指標來診斷，因此易被人們所忽視。一般來說，如果你沒有什麼明顯的病癥，但又長時間處於以下的一種或幾種狀態中，注意亞健康已向你發出警報了：失眠、乏力、無食欲、

易疲勞、心悸，抵抗力差、易激怒、經常性感冒或口腔潰瘍、便秘等等。處在高度緊張工作、學習狀態的人應當特別注意這些癥狀。

照鏡子識別亞健康 識別疲勞的最簡單辦法是早晨起床後照鏡子。照鏡子首先是觀察一下自己的面色。有人比喻人的面色是健康的調色板，所以，觀察面色對自我保健有着非常重要的意義。就一般而言，經過一個晚上休息，疲勞應該消除，精神充沛，面色紅潤，而且有光澤，說明健康狀況良好。如果有面色晦暗，或者萎黃，口唇發紫，眼圈發黑等情況時，提示疲勞沒有消除，亞健康已經發生，甚至是過勞或疾病已經來到。這時應盡快設法進行自我調節，適當減輕工作，能緩解的事盡量緩解，適當增加休息時間和營養。接着觀察一下頭髮，頭髮烏黑有光澤，說明健康狀況良好，頭髮蓬鬆、枯黃提示營養狀況特別是鈣營養欠佳，或者有病。如果是頭髮乾燥枯黃的話，就要注意了。

看舌苔識別亞健康 觀察面色後，再看舌苔和舌質。觀察舌苔和舌質要張口，然後自然地將舌頭伸出口外，伸舌不要過分緊張，以免引起舌顏色改變，但又要充分暴露舌體。先看舌苔，依次從舌尖、舌中及舌根兩旁，再沿舌尖至舌邊觀察舌苔。一般說，正常的舌苔薄而均勻地分布在舌面，中央較厚。正常舌質的顏色呈淡紅，不淺不深。如果舌質顏色發生改變，太紅或太淡時提示有病，應及時請醫生診治。

女性太瘦易痛經

一項最新研究表明，身材苗條的女性更容易患痛經。

很多有減肥經歷的女性一定非常熟悉一個詞——BMI指數。BMI指數=體重值(公斤)/身高(米)的平方，它反映了身體總的脂肪含量，是衡量肥胖與否的一個國際標準。若BMI指數超過23表示過重，超過25表示肥胖。專家在對兩萬多名痛經女性調查後認為，BMI指數跟痛經關係密切。BMI指數在21.3~23.2之間的婦女，患痛經的機會相對較少，而BMI每下降1個點，痛經概率增加12%~14%。

專家指出，身體的胖瘦也影響着月經的規律。肥胖的人容易月經不調還容易出現多囊卵巢。但太瘦的女人也容易出現月經不調，過少的脂肪會減少雌性激素的合成和分泌，影響內分泌系統的正常活動，大概體脂肪要保持在17%的比例之上，才能保證正常的月經周期。所以，女性過胖或過瘦都不好。

冬季吃醋七好處



醋是一種家家戶戶離不開的酸味調味品，它在給我們帶來美味的同時還有預防疾病的作用。

殺菌防腐 殺菌防腐是醋的“拿手”本領，中國古代曾有“疫病流行之時，燒石澆醋，其蒸氣熏居室，善能驅逐傳染之疫氣”的記載。從前的人還以醋淹漬魚肉和蔬菜，以保藏食品，這是古人聰明之處，在沒有防腐劑的時代，醋與鹽會同時被當做最好的防腐劑。

消除疲勞 原來當人體攝取澱粉等碳水化合物後，經消化吸收就會分解為葡萄糖，通過血液進入肝臟變為肝糖，再經過血液輸送到機體的各部分進行燃燒，轉變為熱能。肝糖在燃燒過程中會生成焦性葡萄糖酸，然後分解為乳酸，除一部分乳酸經尿道排出體外，相當部分乳酸會留在體內。

消食治病 對於缺少胃酸的中老年人，醋助消化的效果很好。吃肉食過多而導致食滯的人，能消食化滯。

抗衰老潤膚 食醋能抑制人體衰老過程中過氧化脂質的形成，可減少皮膚色素沉着和老年斑，使皮膚光潤。

減少結石的發生率 有吃醋習慣的人，膽結石、腎結石和膀胱結石的發生率比不吃醋的人低。

抑制血糖升高 糖尿病患者和血糖高的人，每天適量吃些釀造醋，有助於調節血糖。據資料報道，在一項小規模研究裏，發現受試者吃一頓高升糖指數的早餐，一小時後血糖就狂飆。但如果他們加喝一大匙蘋果醋，飯後血糖水平則低了50%。同樣吃雞肉飯加醋，血糖也會降低一半。

抗癌作用 醋能分解咸菜、腌制食品中有致癌作用的亞硝酸鹽，故能起到防癌、抗癌作用。

六種食物宜當午餐

午餐往往最讓上班族頭疼。午餐吃什麼好呢？專家推薦6種最佳的午餐食物。

抗衰老抗癌食品——西蘭花

西蘭花富含抗氧化物質維生素C及胡蘿蔔素。科學研究證明，西蘭花是最好的抗衰老和抗癌食物。

最佳蛋白質來源——魚肉

魚肉可提供大量優質蛋白質，且消化吸收率極高，是補充優質蛋白質的最佳選擇。同時，魚肉中的膽固醇含量很低，在攝入優質蛋白質的同時不會帶入更多的膽固醇。有研究表明，多吃鮮魚還有助於預防心血管病。

降脂食品——洋葱

洋葱可清血，有助於降低膽固醇。

抗氧化食品——豆腐

除了瘦肉和魚蝦類食物外，豆腐也是良好的蛋白質來源。同時，豆類食品含有一種被稱為“異黃酮”的化學物質，是一種有效的抗



氧化劑。請大家記住，“氧化”意味着“衰老”。

保持活力食物——圓白菜 圓白菜維生素C含量很豐富，同時富含纖維，能促進腸胃蠕動，讓消化系統保持年輕活力。

養顏食物——新鮮果蔬

新鮮果蔬中含有豐富的胡蘿蔔素、維生素C和維生素E。胡蘿蔔素是抗衰老的最佳元素，它能保持人體組織或器官外層組織的健康，而維生素C和維生素E則可延緩細胞因氧化所產生的老化。此外，這些富含膳食纖維的新鮮蔬果還能促進大腸健康，幫助排毒。

撲熱息痛最傷腎肝

據英國《每日電訊報》近日報道，英國國家醫療服務體系(NHS)統計顯示，去年英國有2200萬份處方裏都有撲熱息痛成分。撲熱息痛即對乙酰氨基酚，是治療多種疾病的常用藥，在很多藥物中都含有，很容易吃過量。

撲熱息痛是最常見的解熱鎮痛藥成分，主要用于退燒和治療關節痛、神經痛、偏頭痛等。有近百種感冒藥、退燒藥和止痛藥中含有撲熱息痛，僅感冒藥就有近30種含該成分。臨床上曾有患者感冒，先吃了維C銀翹片，見癥狀無好轉，又服用酚麻美敏片，同時偏頭痛復發又服用止痛藥，因這3種藥中均

含有撲熱息痛，導致嚴重過量。

長期過量服用撲熱息痛可引起多種風險：腎功能衰竭；肝細胞壞死，進展迅速者可發生暴發性肝功能衰竭，癥狀有可能在3天以後才會出現；誘發血小板減少性紫癜或白血病；還有研究表明，孕婦服用撲熱息痛，會增大孩子患多動癥的風險。

建議大家在服藥時認真查看說明書中的“成分”一項，不可重複用藥，不要空腹大劑量服用，服藥期間不得飲酒或喝含有酒精的飲料。對於并非緩釋劑型的撲熱息痛，兩次用藥時間至少要間隔4小時，一天最多祇能服用4次，如果3~5天癥狀不見好轉，應及時就診。

當心小傷口引發甲溝炎

甲溝炎是指趾甲兩旁皮膚軟組織因為細菌感染而引起的炎癥，其發病率高達8%，是臨床上的常見病和多發病。發病開始，腳趾甲一側的皮膚出現紅、腫，且伴有疼痛，有的癥狀可自行消退，所以很容易被人們忽視。“招惹”上甲溝炎後，有的趾甲長得很厚却凹凸不平，有的長成螺旋形向上翻，既影響美觀，又造成疼痛，嚴重者甚至難以正常行走。

引起甲溝炎主要原因有3個：其一，趾甲剪得太短。旁邊的軟組織因為沒有趾甲覆蓋，會向上長，結果趾甲長出來後，就刺到軟組織內；其二，穿不合適的鞋子。如尖頭皮鞋，前面太窄，會把足趾的軟組織擠起來，時間一長，也會形成嵌甲；其三，足趾曾經受過外傷。由于踢足球、碰撞、砸傷等，使足趾產生破損，影響到甲床細胞時趾甲也會出現畸形。此外，感染真菌、身體過胖等都可能成爲誘發因素。

以下幾點對於甲溝炎的預防和保健是十分有效的。

穿鞋選擇大小、肥瘦適當、合適輕便的鞋 不要總穿一雙鞋子，可買多雙合適的鞋交替穿，讓鞋有一個乾燥的過程，減少鞋內真菌的寄生。

勤剪腳趾甲，剪成弧形 甲溝兩側不留趾甲尖，不隨便剪甲溝，發現腳趾相互擠壓應用適量消毒棉、軟物放入趾縫中間隔開，使甲溝正常發育，防止壓迫趾甲扎入甲溝。

平時注意手指的養護 洗手後、睡覺前擦點凡士林或護膚膏，可增強甲溝周圍皮膚的抗病能力；剪指甲不宜過短，手指有微小傷口，可塗碘酊後，用無菌紗布包紮保護，以免發生感染。

養成良好的衛生習慣 不要隨意拔除倒刺。一旦出現倒刺要用剪刀剪，切忌硬性拔除。

及時治療足癬(腳氣)和甲癬(灰指甲) 預防并發甲溝炎。

此外，如果早期出現紅腫疼痛，應及時到醫院皮膚科就診，在醫生的指導下，及時採取相關的措施，基本都能治愈。

腋窩下“保心穴”

生活中應對突發情況，最需要的就是迅速起效的方法。以突發心臟病爲例，如果身邊沒帶急救藥物，這時應首先撥打急救電話，在等待救護車的同時，可彈撥心經上的急救穴——極泉，爲救護爭取寶貴時間。

具體方法：伸出左臂，用右手拇指伸入左側腋窩內，用力彈撥腋窩頂點的極泉穴。彈撥時會有條索感，此時手指用力向內勾按，速度不要過急，以有明顯酸麻感，并向肩部、上肢發散爲好。此方法可以迅速緩解前胸部的胸悶氣短、心悸、心痛等癥狀。中醫認爲，心主血脈、心主神志，人體全身的氣血都要流注于心，而且五臟六腑的魂魄都藏于此處。極泉穴是手少陰心經的起始穴，它與心相連，集中了許多與心臟相聯的神經和血管。因此，對極泉穴進行彈撥，可以把刺激傳導到心臟，具有保健和急救兩大功用，對於心臟供血不足，經常出現心悸、心痛癥狀的人來說，經常彈撥極泉，不失爲一個簡便易行的保健方法。

排便別超3分鐘



坐在馬桶上好久，却怎麼也排不出來，這時不可強行排便，每次排便時間也不能過久，否則可能引起痔瘡。

人的排便有兩種方式，一次式和二次式。一次式是在排便反射衝動下，一次性排出腸道糞便。二次式是在一次排便後，需要第二次排便衝動，再次增加腹壓和鬆弛肛門括約肌排出殘餘糞便。由于二次排便間隔時間長，蹲便時間長，導致肛門周圍靜脈回流差，更易患痔瘡。

正確的排便方法有助於縮短時間，預防痔瘡。例如在排便感明顯時立即如廁，不可久忍大便；上廁所要專心，不要看報紙、玩手机等；排便動作完成後稍事休息，等產生第二次排便感時，再做排便動作，切不可強行排便；不可蹲廁過久，實際上排便所需時間極短，2~3個排便動作約1分鐘，如果超過3分鐘仍無便意，應停止排便；排便時不宜用力過猛，以免損傷肛門，應緩慢增加力量。從理論上講，肛腸角越大，直腸越直，排便就越順暢，因此可採用蹲姿，坐姿時在腳下墊個小板凳；排便困難時可順時針按摩腹部，有利于刺激腸道，增加便意；直腸緊挨骶尾骨後方，輕輕拍打骶尾骨，有利于將力量傳遞到直腸，通過振動刺激腸道，利于排便。

便後的肛門保護，對於預防痔瘡很有必要。具體方法有：第一，排便後，有意識地做3~5次肛門收縮，能增強括約肌功能，消除疲勞。第二，按摩肛門，可改善局部血液循環，方法是在每次大便後用軟紙在肛門部位按摩，可按順時針和逆時針方向交替按摩10~20次。第三，便後用溫水坐浴，既可以洗淨肛門皮膚褶皺內的污物，還能促進局部血液循環，對保持肛門的清潔和生理功能有重要的作用。