

健康知识

小动作让你上班不累

清晨,从拥堵的路上一直到办公室,你可以做些简单的手指动作,如伸出双手,五指并拢。看到同事后,你可以击掌问候,在击掌的同时问候“你好、早上好”等,微笑、动作、问候,不仅是有效的肢体运动,还可以增进交流,缓解压力,为一天的工作带来好心情。

走到座位前,打开电脑,你要坐下了,这个时候要注意行端坐正,保持优美的体态,特别是不能缩肩弓背,应挺胸、抬头、收腹、直膝。穿高跟鞋的女孩子在合适的情况下可以把鞋脱下,脚尖着地踮脚3分钟。

上了一会儿网后,手可能累了,这时可进行击掌动作。两手五指伸直展开,然后用力击掌,越响越好。击掌主要是刺激两手上相应的穴位,一般击掌20次左右为宜。

当你去洗手时,尽量将两手揉搓发热。中午吃完午饭,可以在楼下或走廊里慢走30分钟,注意速度和姿势,同时还可以和同事聊聊天,或给朋友打个电话。

下午坐在椅子上感觉有些疲劳,这



时候你可以做搓面动作,把搓热的手平放在面部,两手中指分别由前沿鼻两侧向下至鼻翼两旁反复揉搓,直到面部发热为止。然后闭目,用双手指尖按摩眼部及周围。

在座位等电话的时候,你可以挺直背部,握拳,伸直拇指,两臂向后,拇指指尖垂直指向后背你的身体和椅子接合的部位及向上10厘米的面积区域,用拇指戳点,动作要慢,拇指尖碰到身体的时候尽量用力压住,慢慢松开。

快下班了,用双手击打上臂和下肢,循环击打5次左右。然后身体直立坐好,双手手掌根部按摩同侧的乳房,从肩胛骨的位置向下,触摸到乳房后向下循环画圆,反复5次,力度要适中,然后做5次扩胸运动。

以上的健身动作是在紧张的办公桌前完成的,简单实用,每个动作都要全身放松并伴随着腹式呼吸,每天要有规律地进行,养成一种健康生活的习惯,让你上班不累,充满激情。

(张 驰)

健康提醒



舌苔白厚 赶快除湿

入夏以来,不少人因舌苔又白又厚而来中医科就诊,同时多伴有疲乏无力、全身酸痛,并且食欲下降、口气重而不清爽。这种症状中医称为湿邪,处方以平胃散加味,服药7天后以上症状会明显好转。

盛夏温度高、湿度大,湿邪极容易滞留体内,导致困滞不舒、食欲下降、舌苔厚浊等。下面介绍几个盛夏除湿的食疗方:

三色豆汤 白扁豆、红小豆、绿豆各30克,煮粥食用,每日1次。

白扁豆性微温,味甘,具有健脾化湿、和中消暑的功效;绿豆甘寒,能够清热解暑、利尿消肿、滋肤止渴,是常用的消暑食品;红小豆又称赤小豆,善于解毒利水、清热祛湿、健脾止泻。三色豆汤甘香可口,能够清热除湿,常食还有助于净化血液、消除内脏疲劳。

冬瓜海带汤 冬瓜100克切片,海带30克洗净,虾皮、精盐适量,煮汤食用,每日1次。也可以加鲫鱼1条,一起炖汤食用。

冬瓜味甘淡,性寒凉,功效是清热利尿、消肿解毒、生津除烦;海带味咸,性寒,具有清热利尿、养阴止血的功效;鲫鱼性味甘平,能够健脾益胃、利湿止渴。本方消暑除湿功效显著,多数人都可以食用。

竹叶茶 竹叶5克,白茅根5克,荷叶2克,放入杯中,沸水浸泡,当茶饮。

竹叶甘淡而寒,有清热除烦、生津利尿的功效;白茅根甘寒,具有清热利尿、凉血止血的功效;荷叶味微苦。

(点点)

膳食主张

马铃薯:营养均衡的“金疙瘩”

很多人一直误认为马铃薯淀粉含量高,是容易导致发胖的食品,因此对马铃薯望而却步。其实,从主食的角度来评判,马铃薯的淀粉含量非但不高,而且还有助于人们减肥。

这是因为,马铃薯的含水量较高,其中的淀粉含量只有20%左右,并且还富含能够产生饱腹感的柔软膳食纤维。所以,如果用马铃薯来代替米饭、

馒头,哪怕是放开肚子吃,也很难让人肥胖。

作为主食的一部分,马铃薯的钾、镁含量高于精白米和精白面粉,是一种呈碱性食品,有利于维持人体内的酸碱平衡。其次,马铃薯的蛋白质质量高,并富含赖氨酸,可以让人获得身体所需要的各种氨基酸。第三,马铃薯含有维生素C,这可是精米、白

面所没有的好东西。第四,马铃薯含有膳食纤维,纤维质地柔软,不会刺激肠胃,患胃溃疡或肠炎的人也可以放心地吃马铃薯。

需要注意的是,由于马铃薯比较容易吸收脂肪,如果在烹调马铃薯时加入了油脂,就应当削减其他富含脂肪的食物,以保证一日当中的总脂肪摄入量不会超标。

(辛 龙)

淇滨晚报 编辑部

China Unicom 中国联通鹤壁分公司

大河鹤壁网 联合举办

感谢师恩

短信大赛

把对恩师的感激之情浓缩在短信中吧!

一等奖(1名)奖精美手机一部 二等奖(20名)各奖50元手机卡
三等奖(50名)各奖30元手机卡 优秀奖(80名)免联通卡入网费

联通用户发短信至 866802 移动用户发短信至 0266802
小灵通用户发短信至 12668012 (短信内容以大写“A”开头)
活动时间 2007年7月30日至9月10日

(短信费每条0.5元,不含通信费)

设计制作/黄乾