

身上酸疼 老是不饿 肚子不适 疲倦忘事 臀部隐痛 坐出来的问题

我们坐着工作的时间越来越长,身体开始提抗议了:脖子疼、腰疼、吃饭不香又便秘……长此下去如何得了!为了健康一定要想出对策。

身上酸疼

在电脑前坐的时间久了,头晕目眩不说,肩膀上的肌肉也变得像石头一样硬,脖子也转动不灵。



对策:保证腿的自由

在电脑前工作时不仅要注意时间,更要保持正确的坐姿。坐着时最好让整个脚掌着地,或者使用脚垫来抬高脚部让自己的腿更舒服。

经常伸展腿部并改变腿的姿势。经常站起来离开工作台稍微走动和经常改变腿部的位罝,可使人的整个身体得到放松。

特别建议:工作台下最好不要放置箱子或杂物,尽量给腿部以充分的活动空间。

老是不饿

按说每天坐在那里努力工作,消耗了大量的脑力和体力,应该常感到饥饿才对,但是为什么到了吃饭的时间却还是什么都不想吃,也不觉得饿呢?

对策:多吃海藻、地下根(茎)类食物

久坐缺乏全身运动,会使胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,日久就会出现食欲不振、消化不良以及脘腹饱胀等症状。应培养“植物化”饮食习惯,多吃海藻类、地下根(茎)类食物、新鲜蔬菜及时令水果等。丰富的膳食纤维可增进肠道的蠕动,缩短食物通过的时间,使食物中

所含的有害物质接触肠黏膜的机会减少,还可吸附带部分有害物质,减少毒害。

精神疲倦忘事

一个小时,两个小时,随着坐着的时间越来越长,你有没有发现自己能记住的事情越来越少,附带着头晕眼花、昏昏欲睡。看来久坐不动不仅伤身,还会伤脑,记忆力下降就是之一。

总是用一个姿势久坐不动,血液循环减缓,则会导致大脑供血不足,伤神损脑,轻者使人精神疲倦,哈欠连天,重者还会使人记忆力下降、注意力不集中。

对策:吃点水果,喝杯酸奶

对付精神上的疲倦,吃可是很好的办法。苹果对改善人们的精神面貌很有帮助,感到记忆力下降时,离开桌子,吃个苹果是个不错的选择。

另外,因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用,所以含钙丰富的食品如脱脂酸奶等,也对缓解疲乏烦躁的心情有益。因此,在需要提高注意力时不妨喝上一杯脱脂酸奶。

特别建议:据研究,薄荷可以防止痉挛、放松肌肉、减



轻肌肉僵硬与疼痛感,所以,喝薄荷茶是最值得推荐的提神方式之一。

肚子老不舒服

最近不断地加班加点,身体疲惫不说,就连月经也开始跟着捣乱。这不,不仅时间提前了,还出现了腰痛、肚子痛的毛病。

对策:少坐几站车多走路

白领女性由于长期久坐,月经前及月经期常会感到肚子剧烈疼痛。这是因为久坐加上缺乏正常运动以致气血循环障碍。这还是轻的,更严重的情况还可能气滞血瘀,还易导致淋巴或血行性的栓塞,使输卵管不通,导致

不孕。

因此,建议女性上班族每天至少活动30分钟。而要达到这个运动量可以因地制宜。比如坐公共汽车上下班时提前两站下车步行,或改骑自行车;上楼时不乘电梯,走楼梯;看电视播放广告时,站起来走动一下。

特别建议:每工作一个小时做5分钟的休闲运动。很简单,只需要你伸伸腿、转头、扭扭腰即可。

臀部隐隐作痛

你有没有在长时间的工作之后,突然感到尾骨隐隐作痛,甚至有时接连两三天还会令你坐立难安?

对策:整个圈状坐垫

别小看这尾骨痛,这可能意味着长久的坐姿不正确使得你的尾骨受了伤。

要想减少尾骨受伤的机会,少坐多动自不必多说,已经开始感觉疼的,就得想法尽量减少或避免疼的地方承受压力。平常坐的时候,可在椅子上摆个类似救生圈的减压坐垫,减轻患处的压力。这种中空设计的坐垫,可分散尾椎骨及臀部的压力,使患者可以坐得久一些。

特别建议:在家里,可以时常用水袋敷患处,疼得厉害的,也可以让医生用超声波治疗,加强疼痛部位的血液循环,促进病情减轻。(熊江雪)

鹤壁永兴



本公司与各厂家联合定于11月22日~11月26日在本公司举行试乘试驾活动,并且每天营业时间延长至晚10时。凡新区客户看车者,打电话管接管送,浚县、淇县、山城区的客户晚上看车管送。凡到店看车者都有精美礼品相送,另有多款轿车可试乘试驾。

凡当天订吉利远景、吉利自由舰、新羚羊、雨燕、长安奥拓、新宝来、迈腾、赛拉图、锐欧、本田思域、中华、长安奔奔者,赠送1000元大礼包。

地址:鹤壁新区107国道大转盘
东北角汽车站楼下

电话:0392-2171585 2172929

服务电话:6999800