

白领十大养生建议



呼吸,然后学会宽容,即使你当时认为对方是错误的,最简单的方法是用一秒钟想对方的优点和曾经对自己的帮助,想完后你的情绪肯定会得到缓解,再就是学会沟通,用自己的智慧去跟对方解释清楚你的观点和你们之间的分歧。

由于众所周知的原因,现在的都市白领生活节奏非常快,生活压力非常大,他们的健康状况每况愈下,不但造成个人财富的巨大浪费,也给国家和社会造成了很多不良后果。今天我专门搜索了有关文章,学习完后结合自己的经验,特提供“白领十大养生建议”如下:

第一,学会让自己高兴

一个人的心情在很大程度上会影响到机体的健康,所以情绪的调节就显得至关重要,其中最重要的莫过于让自己高兴。要真正让自己高兴不能靠外力,只能靠自己,那就是学会理智看待得失,学会鼓励自己,每个人都有不如别人的地方,不要跟别人作简单的类比,那样会让你产生强烈的自卑心理。

第二,学会处理矛盾

生活中矛盾无处不在,不管是家庭成员之间还是单位同事之间,或者是社会之间的朋友,或者是跟陌生人之间,总之只要是有人地方就一定少不了矛盾的存在。遇到矛盾不可怕,可怕的是不会处理,往往把小矛盾激化成大矛盾,后果就不用说了。因此我建议:当你遇到矛盾的时候先学会克制,最简单的就是把目光从对方的脸上移开并做深

第三,学会与人交往

很多人的郁闷是由于交往产生的,因为现在是一个交往的时代,在交往中可以获得更多的信息和更有人脉,同时还能获得使你幸福的爱情。一个白领如果不会与人交往,肯定快乐不起来也不容易取得成绩,毕竟很少有人能单独靠自己去发展个人前途,难免会需要与人合作,因此我建议:要学会由衷地赞美别人,虚心地向别人请教,热情地祝贺别人,积极地帮助别人,自信地表达自我,如果能做到这些,一定会赢得交往中的胜利。

第四,学会科学饮食

吃饭是每个人必须做的事,但



却不是每个人都会吃饭。这话听起来好笑,其实这不是玩笑,因为很多人就是不知道怎样合理摄取食物中的营养成分,造成身体很多隐性疾病爆发。因此建议:尽量多吃点粗粮,尽量多吃点蔬菜,尽量多吃点水果,尽量少吃点肉(正好那玩意儿还贵),尽量少喝点酒,尽量少抽点烟。

第五,学会补充糖和盐

糖和盐是每个人每天都必须摄取的,但摄入过多却又是健康的大敌,因为摄取过多的糖分容易导致肥胖和糖尿病。因此建议在喝咖啡、吃零食时要尽量注意少摄取糖。盐摄取过多的话容易导致高血压,这里有一个数据告诉大家:食盐含量在1.5克/100克食物以上的食物属于高盐食物,含量在0.3克/100克以下的属于低盐食物,因此要尽量少吃奶酪、泡菜和熏鱼这些含盐量较高的食物。

第六,学会补充维生素

很多人都知道维生素是提高抵抗力的重要元素。在非典的时候,维生素泡腾片曾一度脱销,但维生素在不同的食物中的含量是不一样的,因此建议平常只要有可能就尽量多吃点含维生素较多的食物,比如西红柿,比如青椒,比如猕猴桃,比如胡萝卜,实在觉得不够的时候也可以在喝水的时候适当加入点Vc泡腾片补充一下。

第七,学会处理三餐

在职业白领的一日三餐中,最容易忽略质量的是早餐和午餐,由于现在的年轻人夜生活比较多,当然也包括加班,经常不得不很晚才睡觉,可是第二天一早就得起床,为了多睡一小会儿,往往只能挤占吃早饭的时间,所以没时间吃早饭是普遍的问题。可是早饭却是人摄取一天营养的基础,所以建议早饭为



了省事,可以准备一个西红柿和一个鸡蛋,西红柿生吃,鸡蛋煮熟,时间也用不了多少,在开水里煮鸡蛋的时候你可以洗脸和刷牙,西红柿提前准备好,拿开水一烫就可以吃了。午餐,很多白领在办公室吃盒饭,还有人喜欢吃洋快餐,但一定要记得补充那些只能填饱胃的食物所缺乏的营养,尽量吃点水果,假如可以选择菜品的话,尽量多吃蔬菜,少吃主食。晚餐尽量从简吃,别吃得过多。

第八,学会科学锻炼

现在很多人缺乏锻炼的最大借口恐怕就是时间和环境的缺乏了,其实这是错误的。真正的锻炼是不需要讲究这些的。因此建议大家:首先在办公室上班的时候,上完洗手间以后可以在走廊里或门口简单伸几个像样的懒腰,手扶着墙简单做几个俯卧撑,或在自己的座位上做几下简单的下蹲运动,或在自己的座位上闭上眼睛做几次深呼吸;再就是睡觉前,洗澡或洗脸之后完全可以躺在床上做几次仰卧起坐。但是要记住一点,假如你实在没有时间做更好的锻炼的话,这些简单的小运动你就得每天坚持!在有空的时候去爬爬山或打打球。

第九,学会动态休息

很多人对于“动态休息”的概念不太懂,我也是学来的。其实就是学会在非休息状态休息。比如你在开

车的时候遇到堵车,那你完全可以把眼睛使劲闭上几秒钟;你在等电梯的时候完全可以让大脑稍微停一下思考,把目光放平;你在办公室没上司监视的时候还可以坐正了,然后把眼睛闭上凝神静气一会……这些对于你的神经休息非常管用。

第十,学会处理失眠

白领在生活中经常会面对的一个大敌就是睡眠质量,经常听到很多人跟我说,睡觉时间不短,却觉得醒来后还是没精神,或者觉得自己老没睡醒,这其实是睡觉的质量不高造成的,习惯上叫失眠。数数的方法恐怕已经被很多人用过并因无效而放弃了。确实,睡眠不好的时候数数是难以奏效的。因此我建议:当你觉得自己睡不着的时候千万别强睡,不然更糟糕,可以找一个不太喜欢看的书拿来看,但灯光不要太强;或者打开电视选一个自己不喜欢看的节目微微闭着眼睛去看;还有一个我自己用过的方法,就是想象自己要去的一个没去过的地方,想象那里的空气或景色也管用的。

(思 康)



脂肪性肝病的流行现状与自然转归

副主任医师 侯瑞芳

脂肪性肝病包括非酒精性脂肪肝和酒精性肝病两大类。

一、非酒精性脂肪肝现已成为慢性肝病以及肝癌异常的主要病因。普通成人患病率高达20%~32%,其中至少10%~15%为非酒精性脂肪性肝炎。后者10年内肝硬化发生率为15%~25%,且脂肪性肝硬化患者发生原发性肝癌、肝功能衰竭的概率高达30%~40%。II型糖尿病和高脂血症患者非酒精性脂肪肝检出率分别为28%~55%和27%~92%。我国成人非酒精性脂肪肝的患病率亦高达17%左右,随着肥胖和糖尿病患者的增多,该病患病率很有可能在下一

一个10年内显著增加。

二、我国酒精性肝病的患病率近年来呈不断上升趋势。长期过量饮酒是酒精性肝病发病的前提条件。长期嗜酒者中60%~90%有脂肪肝,其中40%可能有酒精性肝炎,嗜酒20年以上者中肝硬化的患病率为5%~15%。促进嗜酒者肝病的发生和发展的因素:1.性别:女性较敏感。2.遗传易感性:乙醇主要在肝脏代谢,参与乙醇代谢的酶类具有遗传多态性。3.营养状态:无论是营养不良还是高脂饮食和内脏性肥胖均为酒精性肝损伤的重要协同因素。4.嗜肝病毒感染:嗜酒者对HBV、HCV的易感性增加,从而促进肝病的发生和发展。5.与肝毒物质并存:饮酒可增加扑热息痛等药物的肝脏毒性,而甲磺丁脲、异烟肼等可增加乙醇的肝毒性。6.吸烟:吸烟可增加酒精性肝硬化的发生几率。

“我看过好多病人做的血糖监测记录,有超过半数的患者非常重视空腹血糖,每顿饭前的空腹血糖都认真地记,但是却少了餐后血糖的记录。从临床上讲,对餐后血糖不上心,尤其是那些餐后血糖特别高又没能及时发现的人,对病情控制很不利。”内分泌科主任医师李东说。

到底应该怎么吃才能让餐后血糖尽快达标,当然要先根据每个人的身高、体重、年龄、运动量以及病情程度等具体情况而定。但有几种公认的控糖吃法,可以帮助控制餐后高血糖。

主食来点菜团子

糖尿病患者可以常吃菜团子。



降低餐后血糖有办法

子。菜团子用的是富含膳食纤维的棒子面粗粮、高纤维的蔬菜以及少量的肉类,能够增加饱腹感。同时,蒸的方法还能减少一些油脂和盐的摄入,达到降低餐后血糖的目的。

在做的时候还要掌握些技巧,最好能将菜团子做成大馅薄皮,这样可以减少每个菜团子所含的淀粉的量。

馅料最好能用叶和茎都有的蔬菜,如芹菜、茼蒿菜、油菜等,剁菜馅别太碎,这样可以在一定程度上延长蔬菜在肠道内的消化时间,帮助患者控制食量。再少量地掺点瘦肉馅,就可以补充足够的蛋白质等营养物质。

成年糖尿病患者可以每顿吃个200克左右的菜团子,再配上碗紫菜汤,

就是一顿很丰富的控糖晚餐。

点心加点肉桂粉

瑞典马尔默大学医院的研究员发现,在享用布丁时,如果能够在布丁上撒一茶匙肉桂粉,能改善餐后血糖升高的问题。因为肉桂中的一种化合物能增强脂肪细胞对胰岛素的反应。

尽管我国对此还没有明确的研究,但从中医的角度讲,肉桂确实能调节代谢,温经通络,而且有种特殊的清香。糖尿病人在吃布丁等小点心时,不妨学学瑞典人,在熬汤、炖鱼时也可以加一些,调口味的同时还可以降血糖。

纯正麦片随时加

燕麦片保留麦皮、麦麸,有降血糖的作用,轻型糖尿病患者最为适用。糖尿病人在家中可以常备点麦片,但一定要买那种没添加奶精等成分的纯麦片。

吃汤汤水水的饭时可以加一些麦片,帮助减少稀粥的摄入量以控制餐后血糖。在喝牛奶时,也可以加一点麦片,让一定量的蛋白质与碳水化合物混合在一起,以降低餐后血糖。

(卢凤英)

