

# 七种方法防止办公室流感

每年这个时候,办公室的同事会患感冒或流鼻涕,很多人可能会归咎于自己虚弱的免疫系统或运气太差,而事实上很可能是你不知不觉养成的坏习惯致使病菌更容易入侵,在办公室相互传播。

传染病专家建议,如果今年你不想成为流感的受害者,可以试一试以下几种方法:

## ■勤洗手可以降低被传染的概率

降低接触办公室病菌概率的最好方法就是经常洗手。患病同事打喷嚏或咳嗽时,你可能接触到被感染的飞沫。如果你用未清洗过的手摸眼睛、嘴唇或鼻子,就有可能被传染。研究人员还发现,电灯开关和电话也会传播病菌,所以应养成勤洗手的好习惯。

## ■不要与患病同事有身体接触

避开同事在你身边打喷嚏

或咳嗽几乎是不可能的,但你可以尽量控制自己不要在办公室内同他们亲密接触,尤其要和那些患病同事保持一定距离。如果你要和其他人握手,就必须及时洗手。对大多数人来说,要做到这一点可能很困难,但不要摸脸会成为保护自己的有效方法。

## ■接种疫苗是一个不错的选择

据估计,流感是一种常见病,但杀伤力巨大。所以应该提早预防,接种流感疫苗是一个不错的选择。即使疫苗不能救你的命,也至少可以使你避免感染隐藏在办公室的流感病毒。专家称,早一点注射疫苗对你的健康没有危害,10月份打上一针可以保护你一直到第二年的夏天。当然,疫苗不是万能的,但至少可以大大降低你患流感的概率。

## ■良好的健身习惯可以

## 提高免疫力

尽管一些医生建议服用多种维生素,但多数专家认为几乎没有证据证明药店出售的这些东西可以提高免疫力。通常情况下,长期服用这些东西不会对人体构成损害,只是让你的钱包变瘪了。如果你要服用维生素C片,需要事先咨询一下医生或药剂师,以免它们和你正在服用的药物起冲突。而科学家已经证明,可以提高免疫力的方法是健身,所以,养成良好的健身习惯,可以有效抵御流感。

## ■保持健康是避免被传染的前提

专家称,健康是避开办公室病菌的重要前提,这意味着你不能抽烟,要经常锻炼身体,每晚坚持睡眠8小时,合理饮食。即使这些方法不能确保增强你的免疫力,但至少可以帮助你保持健康。

## ■打电话请假能保护同事

专家称,事实上你在患上感冒前的24个小时,就已经排出大量可能感染其他人的病菌。觉得不舒服时,就要在家养病,打电话请假。通过仔细照顾自己,你可能很快恢复健康,同时让同事们避免患上感冒。

## ■同事咳嗽时用衣物捂住鼻子

感冒患者打喷嚏时,会喷出许多带有病菌的飞沫,很可能殃及同事。换句话说,如果你坐在患病同事旁边,就很危险。在办公室里戴口罩可能对防止吸入病菌有所帮助,但专家建议最好在长时间咳嗽时用高翻领或围巾捂住鼻子和嘴。当然,这样做之前尽量取得同事的谅解,不要因此造成你与同事之间的矛盾。(杨孝文)



# 中年男人的保健养生菜单

中年男人最容易“透支”的就是健康。长此以往,各种各样的疾病就会悄然袭来。为此专家特别推荐了适于中年男人的自我保健菜单。

## 远离生猛海鲜

烤涮生猛海鲜成为一种饮食时尚,但是由于这些食物中存在寄生虫和细菌的概率很高,加之追求味道的鲜美,烹调不够充分,不知不觉中已经从口中。推荐菜品:鲜冬菇芦笋汤

材料:鲜芦笋240克,鲜冬菇160克。调味料:素上汤1杯,盐、糖各半汤匙,姜汁、油各1汤匙,胡椒粉、麻油各少许。

做法:1.鲜冬菇去蒂,洗净,用煮滚的调味料焗熟(约需1分钟)。2.鲜芦笋削去根端老梗,放入油、盐,在滚水中焯1分钟,捞出置冷水中浸片刻,再放入煮滚的调味料中焗两分钟,使入味即可。

## 鲜蔬抗疲劳

疲劳的时候不宜将鸡、鱼、肉、蛋等大吃一通。因为疲劳时人体内酸性物质积聚,而肉类食物属于酸性,会加重疲劳感。

推荐菜品:葡汁四蔬(玉米笋、茄子各80克)

做法:1.西蓝花、菜花均切成小朵,与珍珠笋用油、盐滚水焯熟,过冷水,沥干。2.茄子切片煮熟。3.葡汁:热油炒汁咖喱粉、面粉,加入素上汤慢火搅匀,再加入盐、糖、椰汁,煮滚即离火,淋在鲜蔬面上,放入烤箱以170摄氏度烤至表面金黄色即成。(陈献华)

# 养胃需要喝什么茶?

养胃要看具体情况,如果是属于胃寒的人,喝绿茶就不舒服了,所以还是要看看自己的体质。其实不管男人女人,喝茶都要看体质。

茶是人们喜欢的饮品,不过医学专家提醒,喝茶需辨清体质,适当饮用,否则极易伤身。中医认为人的体质有燥热、虚寒之别,而茶叶经过不同的制作工艺也有凉性及温性之分,所以体质各异饮茶也有讲究。燥热体质的人,应喝凉性茶,虚寒体质者,应喝温性茶。

常见的茶叶主要分为绿茶、清茶(包括乌龙茶、铁观音、大红袍)、红茶、黑茶(普洱茶)等几大类。这基本上是根据茶叶发酵程度由低至高划分的。一般而言,绿茶和清茶中的铁观音由于发酵程度较低,属于凉性的茶;清茶中的乌龙茶、大红袍属于中性茶,而红茶、普洱茶属于温性茶。专家建议,有抽烟喝酒习

惯,容易上火、热气及体形较胖的人喝凉性茶;肠胃虚寒,平时吃点苦瓜、西瓜就感觉腹胀不舒服的人或体质较虚弱者,应喝中性茶或温性茶,老年人适合饮用红茶及普洱茶。不过要特别注意的是,苦丁茶凉性偏重,清热解毒、软化血管、降血脂的功能较其他茶叶更好,最适合体质燥热者饮用,但虚寒体质的人绝对不适宜饮用此茶。

不过,现代都市人的体质却不能以燥热、虚寒简单划分,有的人从表现看两种体质兼而有之:体形较胖容易上火,但是吃点生冷的东西就拉肚子;还有的人体形偏瘦明显脾胃虚弱,但又十分热气。这主要是现代都市人有抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯,从而导致体质的多样化,但是每

个人的体质都会表现出主要症状,饮茶时应以主症状作为依据。

处于亚健康状态的都市病患者,应喝大红袍、红茶及普洱等中性、温性茶,最多在茶中加点奶,做成奶茶效果会更好。如果血糖不高的话,还可考虑在茶中加糖。可能有部分人吸收功能较差,喝奶茶容易腹泻,那就只喝熟普洱茶(发酵程度较高),因为熟普洱茶发酵后会产生很多微量元素能促进食欲和吸收。(吴鹏)



# 好水添动力,好水添活力,好水喝出一身轻 今年流行饮水养生,水宜生时尚养生杯 掀起亲情欢乐送

2008年2月8日大年初二,一款名为“水宜生”的神奇水杯亮相中央电视台《走进科学》栏目,全国亿万观众通过电视荧屏认识了这款能够制造健康好水、缔造品质生活的高科技专利产品。“水宜生”发明人潘博士在电视节目里讲解氢、羟基、抗氧化、抗自由基、抗酸性还原水迅速改善酸性体质、清除自由基(衰老因子)的神奇功效赞不绝口。一时间,“水宜生”迅速成为国内各大网站、报纸、电视台竞相报道的热门词。用水宜生,喝健康好水,拥有品质健康好生活,已经成为2008年人们传递友情、亲情、爱情的最佳方式。



## 妻子送我水宜生:健康排酸添活力

曾有一位成功人士诉说发自内心的苦闷:“身体是革命的本钱,也是家庭幸福的基石,几年的拼搏让我从想喝不沾到想一天两包、酒可斗量,事业蒸蒸日上,身体却越来越差。将胆汁、脂肪肝、容易感冒,血怎么量都是高,大同小异却没有,小毛病连续不断。我也想戒烟戒酒,加强运动,但繁忙的工作,无处不在的应酬,烦恼!我现在很为自己的身体担心……”烟酒、大鱼大肉、熬夜、加班、缺乏运动、紧张、焦虑……是现代精英人士的生活常态,这

些不良生活习惯无时无刻不在酸化着精英们的体质,危害着他们的健康!水宜生微电解制水器能迅速将普通水转变成具有弱碱性、负电位、小分子团等特性的健康好水,让你随时随地通过喝水就能够中和体内酸毒、清除自由基,保护健康体魄。北京某房地产公司的张总这样评价水宜生:“当初老婆送我水宜生的时候我还怎么想回事。有一次应酬客户喝了很多酒,我头疼、胃胀又烧心。回到家,老婆让我连喝了几杯水宜生生活活水,没想到身体马上就舒服多了,现在我每天不管到哪儿都带着水宜生。”



## 男友送我水宜生:饮水排毒好身材

晨练主理人林小姐是一位典型的现代职业女性,在电脑前坐就是一天,加班熬夜也是常事儿。工作压力、电脑辐射、没时间运动让还不到30岁的林小姐不得不面对面部色斑、小雀斑和腹部赘肉的烦恼。

脂肪堆积,清除自由基,男友马上就送了我一个。现在我再也不用担心电脑辐射和身材走样了,每天只要喝杯水就能够轻松应对!我用了还不到一个月,明显感觉小腹平了許多,脸部皮肤也清爽多了!现在,只要一拿起水宜生就能感受到男友对我无微不至的关爱!”



## 儿子送我水宜生:神清气爽精神好

父母年纪大了,身体健康是儿女最关心的。随着年龄的增长,人体新陈代谢逐渐变慢,体内沉积的酸性垃圾越来越多,血液也变得越来越黏稠,健康风险大大增加。俗话说:血毒万病生,万病由酸起。我们常吃的鸡鸭鱼肉都是酸性食物,所以为了健康,很多老年人都不敢大口吃肉,总是要

考虑自己的血脂、血压、血糖等指标。退休教师张阿姨说:“中老年人要多吃蔬菜水果等碱性食物来中和体内的酸性废物这些健康常识我们都知道。可有时候很难真正做到。现在有了水宜生就简单多了,每天只要用它喝水就可以中和酸毒,降低血脂,促进新陈代谢,改善微循环,同时它产生的宜生活活水还具有延缓衰老的功效呢。儿子送给我的这台水宜生真是太好了。”



## 水宜生 微电解制水器

水宜生微电解制水器是通过先进的纳米技术,将高能生化管、特种稀土材料以及从火山岩中萃取有效成分,在高温状态下融合制成一种具有卓越的光、电、力、磁、热、膜及催化功能,集净化、矿化、活化于一体的高科技功能复合水处理材料产品,它在水室通电的瞬间,可产生上万伏的电压,产生成上万个微电极,能产生很好的负电脉冲,在瞬间将普通水变成符合世界卫生组织好水标准的宜生活活水,压缩和改变,清除自由基。

弱碱性:迅速中和体内酸性废物,调节人体的酸碱平衡,维护健康酸性体环境,预防疾病。  
负电位:具有较强的还原性,能有效清除体内过剩的自由基,保持青春,延缓衰老。  
小分子团:有效强渗透、乳化、渗透力,能有效改善人体微循环,促进新陈代谢。  
富含氧气:提供人体细胞所需养分,活化细胞,增强自然治愈力,增强免疫力。  
矿物质和微量元素:比例适当,便于人体吸收,促进人体健康。  
品质生活品质水,好水喝出真健康,选择水宜生,小水杯让您身体更健康!

北京水宜生科技发展有限公司 厂家直销专委:谨防假冒  
网址: <http://www.sysbj.com.cn>  
新区森莎购物广场一楼东门水宜生专柜 老区联华地王百货负一楼中厅水宜生专柜  
贵宾热线: 3338633 13323926333 即日起赠送2008养生宝典“健康与长寿的奥秘”