



到底好不好
老做梦

B2版

白领养生:

6动作缓解年末办公疲劳

年末白领忙碌易疲劳,如何运动缓解最靠谱呢?很多的办公一族其实都有这样的经历,在办公的时候觉得自己的身体浑身僵硬,眼睛和颈椎等部位都会觉得酸疼,基于这些原因,下面专家会告诉我们如何缓解办公疲劳。

转目:双目同时以远处某一大型固定物体为目标,由左经上方再至右到下方回到左方,眼动头不动,旋转运目10圈。然后再由右经上方至左到下方回到右侧,旋转运目10圈。有清除眼疲劳、提高视力的功效。

摇头:工作间隙做些转头、前俯、后仰的头部运动,或用空拳轻轻叩击头部,不仅能解除颈部肌肉疲劳,还能改善大脑血氧供应,健脑提神,治疗由神经衰弱引起的失眠等。

转掌:自然站立或坐姿,双肩抬起至胸腹前或下垂,先按顺时针方向同时转动双大拇指10圈,然后按逆时针方向转动手掌10圈。此法运动双掌鱼际部及小臂肌肉,有舒筋活血、增强手腕活力之功效。

耸肩:自然站立或坐姿,身正腰直,双目微闭,吸气的同时,双肩脚先后向上抬起,再向前、向下、向后作旋转运动10次,然后反方向旋转10次。经常耸肩抛臂可使肩部和臂的气血运行通畅,有效预防肩周炎和颈椎病。

扭腰:取站姿,脚与肩同宽,双手叉腰,四指在前,拇指在后紧顶肾俞(在腰部第二椎棘突下,旁开1.5寸)处,先按顺时针方向转动10圈,续以逆时针方向转动10圈,此法对腰肌劳损、腰痛等诸病有一定防治作用。

伸腰:伸个懒腰能引起部分肌肉的较强收缩,在持续几秒钟的伸腰动作中,能增加血循环的容量。打哈欠时通过深呼吸,排出肺内多余的残气,吸进更多新鲜空气,可改善大脑血氧浓度,解除疲乏;所以,在工作间隙不妨多做些伸腰动作及深呼吸。解除疲劳,预防腰肌劳损、椎间盘突出等症。(据人民网)



转掌



耸肩



转目



扭腰



伸腰

满足4条,才是好夜宵

无论是备考的学生,还是经常加班的上班族,都有一个共同的烦恼——夜宵应该吃什么。

在我看来,合理的夜宵应该满足以下几个要求。首先,要低脂肪,少能量,营养价值高一些;其次,要容易消化,不给胃肠增加负担,不影响餐后的工作;再次,要有足够的体积和足够的饱腹感;最后,不要引起兴奋,最好有利于入睡,并且吃起来令人愉快。

符合这些要求的夜宵又包括哪些食物呢?

热牛奶,以及暖到室温的酸奶,有一定饱腹感,提供多种营养。

粥类,最好不是纯白米粥,而是添加一些延缓消化的食材,如加入燕麦、百合等食材,既能降低血糖反应,又能增加维生素和矿物质的供应。小米粥富含B族维生素和色氨酸,也非常适合当夜

宵。

热豆浆,在低能量下具有非常好的饱腹感,能及时缓解饥饿,同时又不会造成能量过剩。如能配合少量富含碳水化合物的食材则更好。

热汤面、碎疙瘩汤等高水分面食,可以少放一点面条和面疙瘩,添加鸡蛋和蔬菜等,煮熟后也是很好的夜宵选择。

纯的五谷杂粮磨粉冲成的糊,只需用热水冲搅一下,吃起来很方便,营养价值较高,富含B族维生素,也有较好的饱腹感。

其他袋装粉糊状食品,如奶粉、藕粉、杏仁粉、芝麻糊粉等,都可以当夜宵冲糊食用。这些产品的效果与其配方有关,建议购买含糖量低的、不是速溶的产品,否则其中糊精、糖浆或白糖的含量过高,不但营养价值低,血糖上升快,而且饱腹感差。(范志红)

“白加黑”润燥滋补

寒冬正是进补好时节,可若一味滋补,又容易上火、燥热难受。不妨试试“白加黑”的食物搭配,取长补短。

白色食物是“润燥能手”。中医认为,白色归于肺,食物中凡为白色者,大多有补肺的作用。比如冬季最常见的大白菜,有养胃生津、除烦解渴、清热解毒的功效,其中的纤维还能“锻炼”消化系统。荸荠(又名马蹄)有清热生津、利湿化痰的功效;百合可清肺润燥、滋阴清热,适合煮粥或清炒时放上几片;山药有滋补益精、益肺止咳的作用,适合炖汤食用;茭白、



白萝卜等,也在这个季节“崭露头角”。

黑色食物则是“补益佳品”。其中,黑芝麻性平味甘,有补肝肾、润五脏的作用,且食用简单,炒熟冲糊即可;黑豆含有丰富的蛋白质,有开胃益中、健脾暖肝、补肾滋阴之效;适合煮粥或与排骨、乌鸡、鱼等肉类一起煲汤食用;黑木耳则能润肺益气,是凉拌或搭配素菜的好选择。

餐桌上来点“黑白配”,在滋补的同时,去除燥火,避免身体“走极端”。当然,在选择食材时一定要考虑个人的体质和特点,比如大便干燥的时候最好少吃山药,有风寒咳嗽、虚寒出血等症时不可吃百合;腹泻或大便稀溏的人要少吃白萝卜等。此外,进食滋补类食物时切记不要贪多,一般来说,每餐适量食用,每周2次~3次为宜。(张纯)

