

# 办公室午睡,要注意睡姿喽!

□邢璐 常慧

白领一族光鲜亮丽的外表下,藏着很多悲哀与无奈,就连简简单单的午睡都睡不好。由于时间关系、条件有限,他们的睡姿可谓“八仙过海,各显神通”,有趴在办公桌上睡的,有仰在椅子上睡的,而趴在办公桌上睡觉会加大患职业病的可能性。



在条件有限的办公室里,一名工作人员戴着“鸵鸟枕”趴在办公桌上睡觉。史尧/摄

## 趴着睡易患青光眼

郑州人民医院颐和医院眼科主任、主任医师王翔说,趴着睡觉对眼睛有一定的危害,因为头枕在胳膊上,眼球受到长时间压迫,易造成眼压过高、视力受损、眼球扩张、眼轴增长,易形成近视或高度近视。

眼球长时间受压迫,会使眼压升高,对眼球内的血流形成障碍,长期压迫眼睛会导致眼睛变形,使人患上青光眼等眼部疾病。有些人趴着睡,起来后感觉眼花、视线模糊等,这是眼球受压迫带来的不适,短时间内即可恢复。但这同时也说

明,“用胳膊当枕头”的午休方式,不值得提倡。

此外,部分女性有戴隐形眼镜的习惯,午休的时候不将隐形眼镜摘下而直接睡,会使眼睛的压力更大,必然会影响眼睛的健康。

## 趴着睡易患颈椎病

郑州人民医院颐和医院骨科主任、主任医师陈长安指出,白领一族长期趴在桌子上睡觉对颈椎危害非常大,容易造成椎间盘退变,继而出现颈、腰背部疼痛和上肢运动功能障碍,甚至导致部分

肌肉瘫痪,影响正常的工作和生活。人们正常休息时,应该有靠垫、枕头的扶持用以维持正常的骨骼生理构造,使人体有舒适感。但趴在桌子上睡觉,颈椎向后弯曲,腰椎向后弯,与人

体的正常生理弧度相反。同时,由于韧带、肌肉的过度牵拉,趴着睡会在短时间内产生酸痛、劳累的感觉,长此以往会造成腰肌劳损、腰椎间盘突出等病症。

## 专家建议

白领一族应尽量避免趴在桌子上睡觉,若客观条件有限确实无法避免,可

选择使用U型护颈枕靠在带有靠背的椅子上休息片刻,让眼睛得到放松,使颈椎有

所依靠,睡醒后可适当做一些伸展运动,缓解肌肉紧张。

## W 我的健康经



资料图片

在日常生活中,不少人承受着口臭的折磨。口臭不仅影响自身形象,给社交造成障碍,同时也是一些疾病的症状或者先兆,如果不及治疗,可能会“小病致大”,给人的健康造成较大伤害。

据郑州大学第二附属医院口腔科副主任李国斌介绍,引起口臭的原因有很多。一般来说,口臭大多是由牙龈炎、牙周炎、牙龈出血、大量结石或堆积秽物等口腔疾病造成的,口腔、牙缝中的食物残渣经过细菌分解后会产生产生难闻的气味,这也正是睡醒之后口臭更重的原因。因此,做好口腔的保洁工作对治疗口臭意义重大,例如饭后漱口,每天至少刷牙两次、定期刷牙并做口腔保健等,还应尽早发现并积极治疗口腔疾病。

同时,胃肠疾病也是导致口臭的重要原因。如果脾胃虚弱、消化不良、食物堆积在肠胃,或者患有一些胃部疾病,这类口臭一般都是食物发酵后的酸腐气味。这种情况下,要想治愈口臭,就要先治好胃部疾病,肠胃功能恢复正常后,口臭就不治而愈了。远离口臭还应注意清淡饮食,避免吃生冷、刺激、不易消化以及油腻的食物,并多喝水,多吃芹菜、苹果、柑橘等。此外,还有一些口臭是由鼻窦炎、咽炎、扁桃体炎、气管炎、肺炎等呼吸系统疾病引起的,这样的口臭应当及时治疗,疾病治愈之后,口臭自然就会消除。

李国斌提醒广大口臭患者,嚼口香糖除口臭并不是一种科学的除口臭方法,因为嚼口香糖只能驱除口腔异味,对治疗疾病无用,并不能真正让人远离口臭,只有弄清楚口臭的原因,有针对性地加以诊治,才能真正做到避免口臭,让自己吐气如兰。

相比较而言,在日常生活中多吃金橘或者含鲜橘子皮,比嚼口香糖预防口臭的效果更明显。因为橘瓣以及橘子皮中含有大量的维生素C和香精油,含在口中不仅可以润喉生津、满口生香,还可以止咳、健脾胃,能有效清除口腔异味,对呼吸系统、消化系统也大有益处,可以有效预防口臭。

专家提醒,应选择干净、无虫害和病害的金橘或橘子皮除口臭,同时,注意认真清洗橘子皮,这样能有效清除农药残留等有害成分。

## 巧用橘皮 吐气如兰

□彭永强

### Y 养生歌谣

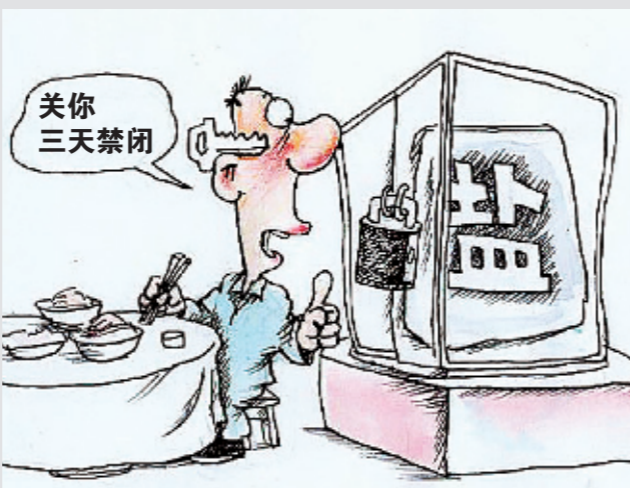
#### 起居

饮食有节,起居有常。  
夜卧早起,广步于庭。  
睡前洗足,胜吃补药。  
若要长生,尿中常清,  
若要不死,肠中无滓。  
清晨三宜,一宜腹吸,  
二宜远眺,三宜净便。  
春不减衣,秋不加帽。

(福星)

### Y 养生漫画

#### 三天无盐 身体无害



吃盐过量会诱发高血压病、高血糖。食物本身含钠,可以替代盐,3天不吃盐也不会影响健康。

李明新 文/图

#### 积极生活 有助健康



研究人员表示,尽管基因是长寿的重要因素,但是包括积极态度在内的多种因素也对长寿有益。

李明新 文/图

## “地中海饮食”可长寿

一项新研究显示,如果中年女性采用“地中海饮食”,不仅会使身体更健康,还能延长寿命。

法国国家卫生研究院的研究人员对参加“护士健康研究”的1万余名女性的饮食和健康信息进行了分析,这些女性在1984年至1986年参与研究时年龄为60岁左右,都没有患主要慢性病。15年后,研究人员再次对这些女性的饮食和健康状况进行了评估。

研究结果显示,如果女性在中年时采用“地中海饮食”,活到70岁以上的概率就会增加40%;如果女性吃得健康,患心脏病、糖尿病等主要慢性病的概率也会减少。

“地中海饮食”强调食用大量蔬菜、水果、豆类、全谷类、鱼类,较少食用红肉和加工肉类,适量喝酒。

研究人员指出,尽管该研究没有涉及男性,但过去已有研究显示,饮食与健康老化之间的关系并不会因性别出现差异。因此,如果男性采用“地中海饮食”,也会得到同样的好处。

(曹淑芬)

### X 心理卫生

## 美国临床心理学家提出 幸福的六大要素

□余小倩

幸福感可以量化吗?美国乔治梅森大学临床心理学家托德·卡什丹博士提出了一个“幸福感计算公式”,可以算出你是否幸福。

他认为,活在当下、有好奇心、做喜欢的事,把他人的利益放在首位、良好的人际关系和身体健康6个要素能决定一个人是否幸福。他给每个因素分配了不同的权重,其中好奇心最重要,做喜欢的事与良好的人际关系次之,因为这是给生活注入新能

量的重要因素。有好奇心能让人保持对生活的热情和新颖感,使人们不断学习,提升自己。试试走一条新路回家,尝试一个新菜,读一本新书,与家人谈一个新话题……人们会惊喜地发现,世界上有许多新的角落,并有无穷的收获。

做喜欢的事能让人体会到有意义和喜悦,如果某件事对人们来说有意义,做起来快乐,就去做吧。

亲密关系是幸福感和社会支持的来源。每天为家人、朋友、同事留一些时间,为他们做点事情,用自己的方式表达关心和爱。

幸福感公式看似新奇,但爱尔兰《圣经》注释学家巴克莱博士早在《花香满径》的开篇中就说过类似的话:“幸福的生活有3个不可缺少的因素:一是有希望;二是有事做;三是能爱人。”心中有希望,手中有事做,耳边有人说爱你,有了这朵幸福三瓣花,就能迎来人生的春天。

## 雾霾天的三字经

### 关门窗 净空气

在雾霾天里,大家应关闭门窗,等雾霾日出时再开窗换气。空气净化器的过滤网能够有效吸附有害物质,起到净化空气的作用。

### 戴口罩 少出门

雾霾天里大家应尽可能少出门,取消晨练,出门时最好戴上医用口罩,避免呼吸道受刺激引发疾病;外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。此外,连续戴口罩的时间最好不要超过4小时,并注意每天清洗口罩并用开水消毒,以确保卫生。时下流行的一些个性口罩、卡通口罩,厚度仅一两层,难以过滤空气中的灰尘。

### 勤喝水 莫熬夜

人体对PM2.5(环境空气中空气动力学当量直径 $\leq 2.5$ 微米的颗粒物)有一定的抵抗能力,其应对武器是人体支气管分泌的分泌型免疫球蛋白A和肺中的黏液纤毛,它们对肺有自洁功能。多喝水可以让分泌型免疫球蛋白A和黏液纤毛更加强壮。多喝水、多休息,不要让抵抗力因为熬夜、紧张等因素而下降。

### 眼干涩 滴“泪液”

雾霾中的微小污染物会刺激眼睛,过敏体质者更容易感觉不适,大家应注意用眼卫生,少上网。眼睛难受时要多眨眼,以保持眼睛的湿润度,甚至“哭一场”也是个办法。如感觉眼睛刺痛,发胀或有异物感,可到药店购买人工泪液滴入眼内以缓解不适。如果症状严重,可使用有消炎作用的眼药水。

### 看老幼 及时治

人的呼吸系统从鼻子到下呼吸道有一系列屏障,直径小于10微米的颗粒能够进入下呼吸道到达支气管和肺泡,引发肺纤维化、慢性阻塞性肺疾病等疾病,损害肺功能。儿童、老年人及心脏病和呼吸系统疾病患者应避免长时间、高强度的户外活动,在家关好门窗,一般人群也要适当减少户外活动。

心血管疾病患者和儿童、老年人,如果出现胸闷、心慌,一定要给予足够重视,警惕慢性阻塞性肺疾病、冠心病等疾病的突发,一旦出现呼吸不畅等症状,要及时就医。

(辛中意)

### J 解疑释惑

## 服用感冒药 要把握好停药时机

□李苻 楚哲

进入冬季之后,气温大幅下降,很多人患了感冒。然而,同样患感冒,有些人在症状已经消失的情况下,为了巩固疗效多吃一两药,而另一些人在病情刚刚好时就停药。到底哪种做法正确呢?

郑州市第一人民医院药剂科主管药师宋素异说,普通感冒一般是由病毒引起的,病程一般为5~7天,若合并细菌感染症状持续,病程可能会延长。对后者引发的感冒,患者要加服抗生素,而且服药时间不能短。

“有的患者害怕药物有副作用,一见病情好转就立即停药,这是不可取的。”宋素异说,虽然表面上看感冒症状缓解了,但此时如果不继续用药,体内那些没有被杀死的细菌就会起死回生。这时停药,不但可能导致细菌耐药,还会加重并发病。

对于感冒已经康复还继续吃药的患者,宋素异说,继续吃药等于加大了用药的剂量,往往会把体内正常的细菌也给杀死,反而会引发毒副作用,像这样巩固治疗的做法也是不科学的。因此,在头痛、流涕、咳嗽症状完全消除且体温恢复正常后,应该停药感冒药。

# 2014 欢迎订阅

邮发代号 36-318

**《河南卫生》**是河南省卫生厅主管、医药卫生报社主办的时政类杂志,为管理者提供指导,为决策者提供参考。

邮发代号 36-328

**《医食养生》**是关爱家人的健康参考书,是年轻人的家庭医生,是老年人的益寿文摘。

邮发代号 36-39

**《婚育与健康》**全新改版,容纳婚育、欢爱、好妈妈精彩内容,为育龄男女提供包括生理健康、心理健康在内的全方位的健康理念和资讯,是您贴心的私密手册!

**请到当地邮局订阅!**