

# 办公桌杂乱易使人生病

杂乱的办公桌容易让公司的职员生病,有的公司上层已经开始考虑制定有关措施制止这种影响工作的不良现象。如果最新的研究结果属实的话,办公室工作人员又面临着一个新的苦恼:“办公易怒综合症”。

日本 NEC 和三菱公司的研究员指出,日本的办公室工作人员正遭受“办公易怒综合症”的困扰,经常性长时间工作、杂乱的办公桌以及错误的坐姿是导致这种新的都市病发生的主要原因。研究人员表示,在工作时间里穿插小段的休息时间,使办公桌更具个性化,诸如此类的措施就可以减少生病的机会。

共有 2000 人接受了调查,在他们中,67%的人表示他们坐在办公桌前的时间比两年前增加了;大约有 40%的人说,他们经常因办公桌上杂乱的纸张、用品而发怒。另有 35%的人说他们正承受着背部和颈椎疼痛,而且也知道自己的坐姿不正确。但大多数没有注意到的一个事实是,办公综合症发展得非常快,用不了多长时间,你就可能由老是感觉不舒服,发展成慢性病,这种病有可能终结你的职业,在许多方面影响你的生活质量。

办公综合症研究专家奈杰尔·罗伯逊提醒职员们必须高度重视自己的工作环境与健康的关系。他说:“要想对办公桌进行更有效率的管理,有两点非常重要:首先,不要忍耐,今天就采取行动;其次,自己亲自整理办公桌,不要让别人替你整理。”

职业安全与健康协会技术事务部主任理查德·琼斯则敦促雇主们多想些点子,确保雇员不会因工作而损害健康。他表示:“如果他们真正关心雇员的健康的话,办公综合症是可以避免的。”(牛艳红摘自《生活小百科》)

# 外出旅游牢记“八要”

1、要有周密的旅游计划。

即事先要制定时间、路线、膳宿的具体计划和带好导游图、有关地图及车、船时间表及必需的行装(衣衫、卫生用品等)。

2、带个小药包。

外出旅游要带一些常用药,因为旅行难免会碰上一些意外情况,随身带上个小药包,做到有备无患。

3、注意旅途安全。

旅游有时会经过一些危险区域景点,如陡坡密林、悬崖蹊径、急流深潭等,在这些危险区域,要尽量结伴而行,千万不要独自冒险前往。

4、讲文明礼貌。

任何时候、任何场合,对人都要有礼貌,事事谦逊忍让,自觉遵守公共秩序。

5、爱护文物古迹。

旅游者每到一地都应自觉爱护文物古迹和景区的花草树木,不任意在景区、古迹上乱刻乱涂。

6、尊重当地的习俗。

我国是一个多民族的国家,许多少数民族有不同的宗教信仰和习俗忌讳。俗话说:“入乡随俗”。在进入少数民族聚居区

旅游时,要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌,切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他

们的民族自尊心。

7、注意卫生与健康。

旅游在外,品尝当地名菜、名点,无疑是一种“饮食文化”的享受,但一定要注意饮食饮水卫生,切忌暴饮暴食。

8、警惕上当受骗。

目前社会上存在着一些小部分偷、诈、抢的坏人,因此,“萍水相逢”时,切忌轻易深交,勿泄“机密”,以防上当受骗造成自己经济、财物上的损失。

(李新玲摘自《北京旅游网》)

# 假日出行告别晕车简单七法

你在旅途中曾晕车、晕船甚至晕机吗?从医学上说,晕车、晕船和晕机统称为晕动病,这个病虽不属疑难杂症,但是症状令人非常难受,下面我们介绍七种方法,让你告别晕车。

**胃复安**  
胃复安 1 片,晕车严重时 2 片,儿童剂量酌减,于上车前 10~15 分钟吞服,可防晕车。

行程 2 小时以上又出现晕车症状者,可再服 1 片。途中临时服药者应在服药后站立 15~20 分钟后坐下,以便药物吸收。此法有效率达 97%,且无其它晕车片引起的口干、头晕等副作用。

**鲜姜**  
行驶途中将鲜姜片拿在

手里,随时放在鼻孔下面闻,使辛辣味吸入鼻中,也可将姜片贴在肚脐上,用伤湿止痛膏固定好。

**桔皮**

乘车前 1 小时左右,将新鲜桔皮表面朝外,向内对折,然后对准两鼻孔两手指挤压,皮中便会喷射出带芳香味的油雾。可吸入 10 余次,乘车途中也照此法随时吸闻。

**风油精**

乘车途中,将风油精涂于太阳穴或风池穴。亦可滴两滴风油精于肚脐眼处,并用伤湿止痛膏敷盖。

**食醋**

乘车前喝一杯加醋的温开水,途中也不会晕车。

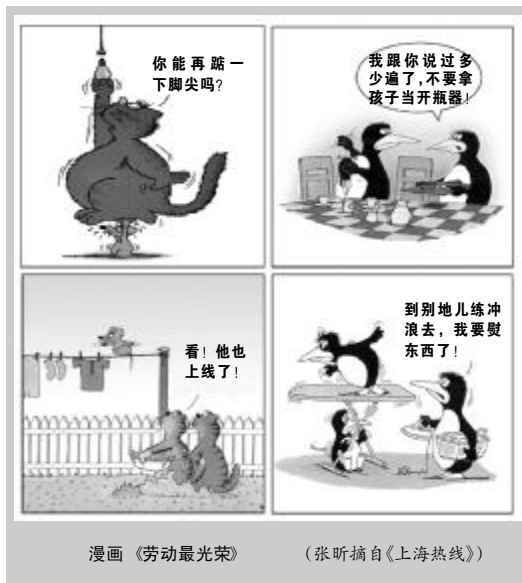
**伤湿止痛膏**

乘车前取伤湿止痛膏贴于肚脐眼处,防止晕车疗效显著。

**指掐内关穴**

当发生晕车时,可用大拇指掐在内关穴(内关穴在腕关节掌侧,腕横纹上约二横指,二筋之间)

(李晓霞摘自《健康网》)



五一国际劳动节简称五一节,在每年的5月1日,它是全世界劳动人民的共同节日。“五一节的由来”是这样的:此节源于美国芝加哥的工人大罢工。1886年5月1日,芝加哥的20多万工人为争取实行八小时工作制而举行大罢工,经过艰苦的流血斗争,终于获得了胜利。为纪念这次工人运动,1889年7月14日,由各国

马克思主义者召集的社会主义者代表大会,在法国巴黎隆重开幕。大会上,与会代表一致同意:把5月1日定为国际无产阶级的共同节日。这一决议得到世界各国的积极响应。1890年5月1日,欧美各国的工人阶级率先走上街头,举行盛大的示威游行与集会,争取合法权益。从此,每逢这一天世界各国的劳动人民都要集会、游行,以示庆祝。(李晓霞摘自《人民网》)

# 公安部提示七种常见的手机诈骗手段

- 1、诱饵短信:“您的朋友 13\*\*\*\*\* 为您点播了一首 \*\* 歌曲,以此表达他的思念和祝福,请您拨打 9\*\*\*\* 收听。”(回电话听歌可能会造成高额话费)
- 2、诱饵短信:屡次听到铃声,一接电话又挂。按照号码回拨,对方的录音提示:“欢迎致电香港六合彩……为广大彩票爱好者提供信息,透露特码。联系电话 1395983\*\*\*\*。”(以非法“六合彩”招揽客人,而回电话可能既损失话费又容易上当)
- 3、诱饵短信:“\*\* 我现在在外出差,手机马上快没钱了,麻烦帮我买张充值卡,再用短信告知卡号和密码。”(该机已被盗,现持机人用盗得的手机发送短信给手机通讯录内的联系人,骗取对方话费)
- 4、诱饵短信:“你好,移动通信公司现在将对您的手机进行线路检测,请您暂时关闭手机 3 小

- 时。”(因某种原因泄露了家庭电话号码,行骗者可能在你关机的时候以“要求汇款”等事由诈骗你的家人或朋友)
- 5、诱饵短信:“我是 \*\* 公司的工程师,现在将对你的手机进行检查,为配合检查,请按 #90 或 90#。”(若按指示进行按键,SIM 卡卡号可能被骗取,行骗者可利用该卡肆无忌惮地打电话)
- 6、诱饵短信:收到开头为 0941 或 0951 的未接来电,一回拨即收费 500 元。(利用 0941、0951 加值型的付费电话)
- 7、诱饵短信:“我是 \*\* 省公证处公证员 \*\* 恭喜你的号码在 \*\* 抽奖活动中中奖了,奖品是小轿车一部,价值 8.8 万元,请您带着本人身份证和 750 元手续费去 \*\* 处领奖。”(利用人们的贪利心理设计“巨奖陷阱”,寄出手续费后奖品永远不来) (吴桐雨摘自《中国生活网》)

美国科学家 9 月 9 日宣布,发现红茶和绿茶中的多酚类物质能够有效抑制暴露在紫外线中的皮肤癌细胞发育。太阳光中的紫外线能够促使细胞的无限增殖并导致癌症。通过在皮肤上涂抹防晒霜等物质可以防止部分的紫外线辐射,这是一种物理防护措施。最新的发现是一种化学过程,茶中的多酚类物质能够打破皮

# 茶能有效防止皮肤癌

肤癌的化学途径,提供紫外线照射后的保护。奥斯汀明尼苏达大学的研究人员将对紫外线敏感的老鼠暴露在紫外光下照射,然后用绿茶多酚溶液擦洗部分老鼠。结果发现,经过绿茶多酚擦洗的老鼠体内导致癌症的酶和其它蛋白质水平比没有经过擦拭

的老鼠体内低(红茶含有与绿茶同样的多酚类物质)。其它研究也表明,喝茶能够阻止皮肤癌的发生。但研究人员表示,如果采取局部的方法可能更为有效。要在人体内积累足够数量的酚类物质抵御紫外线辐射可能需要人每天喝大量的茶水,可能要 10 杯左右。(邵红梅摘自搜狐《保健养生》)

- ▲误区之一:不吃早餐。不少节食者误以为不吃早餐即意味着摄入热量减少,因而有一定有助于减肥。但其实这会导致消化系统功能紊乱,对人体健康弊多利少。
- ▲误区之二:绝对不吃脂肪食品。诚然,不吃脂肪食品可减少身体对脂肪的摄入,但物极必反:如绝对排斥脂肪食品,人即会变得情绪低落、疲惫嗜睡、皮肤枯涩,这样非但不会给人以健康的感觉,而且还会显得犹如“斗败的公鸡”。
- ▲误区之三:参加运动一定有助健康。殊不知如果运动量过大,往往反而有损健康。此外有些运动项目若事先不作热身活动,也极易使得身体某些部位受伤。
- ▲误区之四:摄入高纤维食物多多益善。高纤维食物很耐饥饿,有利于减肥,但吃得太多不易消化,甚至导致便秘。
- ▲误区之五:鱼肉、鸡肉的胆固醇含量比猪肉要低。其实并非所有鱼肉的胆固醇含量都低,如鱿鱼的胆固醇含量就相

- 当高。此外,鸡翅等带鸡皮的鸡肉所含的胆固醇也较高。
- ▲误区之六:常用香皂洗脸洗澡可使皮肤保持清爽。对那些皮肤比较干燥的人来说,天天用香皂净身反而会使得皮肤更为粗糙。
- ▲误区之七:油性皮肤可免用润肤霜。实际上,油性皮肤同样需要常涂润肤霜以补充营养,只是不宜使用含油量高的润肤霜。
- ▲误区之八:锻炼最佳在清晨。恰恰相反,据美国保健专家的新研究,锻炼的最佳时机不在清晨,而在傍晚,因为下午 4-7 点往往是体力最好时分。此外对心脏病患者来说,清晨还是最危险时段,此时从事大运动量锻炼,发病危险更大。
- ▲误区之九:减肥愈多愈好。体重减轻应有限度,一般来说,减肥后的新体重不应低于 21 岁时保持一年之久的最低体重。
- ▲误区之十:节食总是好的。其实这也不是绝对的,节食过度或过久会引起营养不良,继而导致抵抗力的全面减弱。(阮政楠摘自《健康》)

# 人们在追求健美中的十大误区