

每隔 20 分钟,起身走动走动

长期在室内闷头苦干,这不仅仅只是身心疲惫而已,还会严重影响到身体的健康。这时,你需要的是走到办公室外进行深呼吸,伸伸手脚抖抖脚,适时的放松才是养生之道。

大腿与地面平行

将椅子调高,使大腿与地面平行,可以降低对肌肉、肌腱和骨骼的压力,预防肌肉骨骼疾病;选择靠背椅,在腰部放一个卷起的毛巾或靠枕;手、手腕和前臂在一条直线上,使小臂放在办公桌上时肘部成直角;头部和身体保持直线,稍微前倾;肘部应靠近身体,弯曲 90—120 度为宜;双肩放松,上臂自然下垂;双脚平放在地板上;椅子最好加个垫子。

经常起身、走动

美国梅奥诊所研究发现,身体对同一坐姿的可承受时限为 20 分钟,之后就会产生不适感。建议每隔 15 分钟,站立、拉伸或走动一下,至少 30 秒应改变一次坐姿。

减少重复动作

重复动作必然导致疲劳和压力。电话等常用物件应保持在手臂范围内;可以左右手换着使用电脑



鼠标。

与电脑屏幕保持健康距离

电脑屏幕应该位于正前方至少 50 厘米,屏幕高度应该略微低于双眼高度。屏幕不应正对窗口,以免反光。

经常远眺和眨眼

为了防止眼睛干涩和疲劳,眼睛焦距应经常变换,眺望远处或经常眨眼,都有助于保持眼睛湿润。

保持键盘等办公用品清洁

键盘和电话等办公设备容易滋生细菌。办公桌隐藏的细菌甚至比马桶坐垫还要多,长时间坐在其附近,呼吸道就会受伤害。

整理凌乱办公桌

办公桌上杂物太多会使人容易发脾气、暴躁。

呼吸练习

深呼吸,当腹部鼓起时,屏气 3 秒钟后呼气,能缓解疲劳。

放几张家人的照片

放家人或朋友的照片、一个盆景、喜爱的海报、油画,以及带来快乐记忆的纪念品等,都可以让你的心情放松。

药食同源



为何“秋后萝卜赛人参”

萝卜不仅营养丰富,含有大量的维生素 c 和微量元素锌,而且性味甘、辛、平、微寒,具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰等功效,能增强机体的免疫功能,提高抗病能力,有较高的食疗价值。因此,有“秋后萝卜赛人参”之说。

胡萝卜,含有大量胡萝卜素、丙氨酸等氨基酸,及钙、磷、铁等矿物质。红萝卜生吃养血,熟吃补肾,心脑血管患者可以多吃。胡萝卜要用油炒,因为胡萝卜素是脂溶性的维生素,遇油才能被吸收。即使是生吃胡萝卜,此后一段时间内摄入其他含油脂的零食,也能促进吸收。

白萝卜

白萝卜生吃促消化,其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠机能,还

有很强的消炎作用。熟吃,尤其和猪肉、羊肉等炖着吃,则能补气顺气。白萝卜炖汤,是寻常百姓最常见的做法。冬天在即,人们为抵御寒冷,吃肉较多。熬一锅羊肉白萝卜汤,一能去除膻味,二能中和羊肉的温热,三可以破气、行滞,预防消化不良。

青萝卜

富含维生素 c 和膳食纤维,清热舒肝的效果极佳。它还能健脾,防治痰多、口干舌渴。

水萝卜

在夏天较多见,其利尿消食的功效显著。青萝卜和水萝卜较适合凉拌,清脆爽口。

推荐食疗方:萝卜排骨汤

主料:萝卜(选择鲜嫩的白萝卜,注意不要空心的),排骨(最好选择大

棒骨,小排骨炖出来的汤不够鲜香)。

配料:枸杞、盐、姜片、黄酒、红枣、胡椒粉、八角等,也可根据自己的喜好搭配其他配料。

做法:先将白萝卜去皮,然后横切,每片约三厘米厚,不必太薄。再对切,呈月亮形,这样看起来比较美观。当然也可以根据自己的喜好切成不同的形状。萝卜切好后先放置在盘中,不要急于下锅,等到排骨炖熟了以后再放进去,因为太早萝卜会被炖烂,吃起来不如有点硬度的萝卜那么好吃。

萝卜茶

痰多、胃口不好的人,还可以喝喝萝卜茶。先将白萝卜洗净切片煮烂,加食盐调味。茶叶用水冲泡 5 分钟,随后倒入萝卜汁。每天喝 2 次,有清热化痰、理气开胃之功效。

运动养生

男人多走猫步可强肾增强性功能

一个人身体是否健壮,与肾的强弱有关。当寒冷刺激身体时,人体需要有足够的能量和热量以御守,倘若肾功能弱虚,就会因“火力不足”,出现头晕、心慌、气短、腰膝酸软、乏力、小便失禁或尿闭等症状,这是肾阳虚。还有的人由于体内津液亏少,滋润、濡养等作用减退,临床表现为形体消瘦、腰膝酸软、眩晕耳鸣、口燥咽干、潮热颧红、盗汗、小便短黄等,此为肾阴虚。

有研究发现,时装模特专利的“猫步”,有强肾增强性功能的作用。模特在 T 型台上的“猫步”,其特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上。中医专家指出,走“猫步”的时候,除了能增强体质,缓解心理压力外,由于姿势上



形成了一定幅度的扭胯,这对人体私密处能起到一定程度的挤压和按摩的作用,可达到强肾增强性功能的作用。

另外,扭胯不但可以使阴部肌肉保持张力,还能改善盆腔的血液循环,预防和减轻前列腺腺炎的症状。

常喝老君舒压茶 帮助血压早健康

血压高危害大,要早防控、早调理。来自天府之国的老君牌舒压茶是精选了灵芝、丹参、制首乌、酸枣仁、苡仁、山楂、茯苓、野菊花、决明子、山药等天然植物,科学组方而成的调节血压的保健食品。

老君牌舒压茶的调压、稳压效果和它以调为本的配方分不开,方中的灵芝、制首乌、山药滋阴益气补血;山药、制首乌平补肝肾;丹参、山楂调压降脂软化疏通血管;茯苓、苡仁健脾益胃利水渗湿;酸枣仁、灵芝养心安神,改变睡眠;野菊花、决明子清肝平肝、润肠通便。老君舒压茶对人体起到了全面综合调理补益的作用,成为高血压者血压健康的好伴侣。

老君牌舒压茶是袋泡茶的形式,可以让高血压者心情非常放松的饮茶,每天两袋,饭后饭后随意饮用,清纯爽口,越喝越舒服。老君牌舒压茶每 100 克中含黄酮 1000mg,皂甙 400mg,黄酮和

皂甙是“血管软化剂”,对高血压者的心血管系统有很好的帮助,逐步恢复健康活力状态。老君牌舒压茶祝愿血压偏高者,轻松饮茶,调稳血压,走上健康快乐的幸福之路。

▲雷允上药城(静安寺华山路 2 号 1 楼)▲▲百年药店北京同仁堂药店(上海延安西路 1672 号)▲▲▲上海第一医药商店(南京东路 616 号 2 楼)

好消息,秋冬期间,凡买 1 盒老君茶赠 12 小袋老君茶(每袋 8 克)价格 59.8 元。活动地点:雷允上药城(静安寺华山路 2 号 1 楼)

咨询热线: 51875398

卫食字(2002)第 0384 号 川食监广审(文)第 2011040035,有效期至 2012 年 4 月 19 日本品不能代替药物 1 适宜人群:血压偏高者 1 适宜人群:少年儿童、孕期和哺乳期妇女 1 保健功能:调节血压

老君牌