

职场“过劳肥”，你中招了吗？

每天忙得连轴转，为何不瘦反肥？“过劳死”太吓人，“过劳肥”一样烦人。近日，关于“过劳肥”的话题在微博上热传，很多人看了都声称“中招”，认为自己属于“过劳肥”一族。据了解，“过劳肥”是指工作压力大，每天从早忙到晚，经常还要加班，而长时间下来，人不但没瘦，反而还越忙越肥的现象。

工作三年最易“过劳肥”

工作压力大、饮食不规律、凌晨才睡觉，这样工作状态的人很容易出现“过劳肥”。一项针对白领人群的调查显示，律师、IT、金融财会是最容易让人变胖的工作。此类工作岗位上，每5名职员中就有两名因为工作变胖。员工体重增加的情况偏高的其他职业还包括：教师、艺术家、设计师、建筑师、行政助理、医生、警察、消防员、司机、公关人员和资讯科技人员。

而据了解，三年左右的工作年限是过劳肥最容易中招的时候。据称，超过四分之一的人在此时体重会较刚入职时增加5公斤，15%的人体重增加超过9公斤。

“苹果肚”和“办公臀”让人恼

根据研究，睡眠不足跟体重增加息息相关。睡得少或彻夜未眠，会造成血液中的饥饿激素增多。很多加班的人，经常熬夜，夜晚该睡不睡，自然会饿，很多人就会去吃夜宵，这样就容易造成过量进食，人自然就会肥胖。此外，缺少睡眠不只会使人工作效率低，还会拖慢人体的新陈代谢过程，造成身体消耗较少能量而发胖。与此同时，职场白领通常工作压力都比较大，很多人都喜欢靠吃东西来减压。而繁重的工作所造成的心理压力，也会使人更容易有饥饿感，从而进食过量。

在吃饭上，更严重的问题是：压力大时，很多职场人士都会暴饮暴食，该吃的时候没吃，一吃起来猛吃，再加上运动不足，以“苹果肚”和“办公臀”为主要特征的“过劳肥”就不可避免了。其实，要避免或者消除过劳肥非常简单，无非是从睡眠、饮食和运动三个方面入手。准时、充分的睡眠，合理、规律饮食，以及适

当、长期的运动，都会给职场中人带来意想不到的福音。

要瘦身重在清热健脾

加班加点容易管不住自己的嘴，“大嘴”型的人往往是吃得太多，容易胃腹膨胀，口中黏腻，喜欢吃冷饮，腹泻，消化不良，身体困乏，四肢无力。他们发胖的原因属于“食胖”——吃了太多甘厚味食物，超出了身体的消化吸收能力，脂肪也就慢慢囤积下来了，在体内形成湿热。在肥胖人群中，36%—38%的人属于这一类型。中医认为，人体内有一种看不见的“热”，它能产生温暖和力量，维持器官的功能，但如果失去制约，“热”就会上升成“火气”影响健康。饮食是引起上火的原因之一，各种食物尤其是肉食、酒类摄入过多，超过身体代谢的能力，就会在体内形成火气。清热应少吃肉类食物、辛辣食物。饮食宜含纤维较多的素菜为主，每天吃两种水果，促进肠胃蠕动，增加排泄以减少胃热。

而对于那些“明明吃得很少，但吃草也长肉”的人来说，可能是由于气虚引起的。他们发胖的原因在于脾胃功能太差，脾在中医理论中负责输送营养物质和代谢废物，他的功能差就会造成身体营养不足，废物淤积，出现肥胖。饮食清淡是关键——吃得要淡，过油、过咸、过烫、过辣、过硬、过酸的食物都不宜进口，瓜果蔬菜最好。 宁恣

跨美婚恋——办剩男剩女约会介绍活动

跨美婚恋机构(www.kuamei.com)和新民晚报活动部联合搭建本市唯一的周末常态化爱心相亲交友活动，从6月30号(周六)在五星级酒店推出第一次活动试水后，已经连续进行了多次，在刚过去的11:11光棍节中又特推出了“10人约会”活动，大受单身欢迎，而且牵手成功率很高，现在跨美婚恋将再次为本市剩男剩女设计推出周末约会活动，每次安排5对男女在周末进行约会。如果您目前还是“单身，年龄在22-40岁，有一定文化”都可以报名参加周末约会活动

报名电话 021-62662765 (七天接听)或登录官网 www.kuamei.com 报名，报名时一定要详细填写你的相关详细信息，以便安排针对的约会对象。

附注：跨美交友网由外投资中心的上海跨美婚姻交友中心创建，有政府颁发互联网和婚姻介绍双重资质，除擅长策划各类白领交友活动外，也为单身提供单身红娘牵线服务。

单身推荐介绍热线：021-62662765 62666729 (七天)：30——20:30

地址：长寿路97号(世纪商务大厦)23楼E近陝西北路

活动义齿成过去，种植牙时代已来临

随着人们生活水平的不断提高，牙齿健康越来越受到国人的重视。一口健康美丽的牙齿已成为高品质生活和事业成功的标签。国人对于牙齿健康的关注使得各类先进的牙科诊疗技术不断在市场上涌现。种植牙技术便是其中之一。

在种植牙还未风靡的时候，活动义齿和烤瓷牙在修复领域“独霸天下”，而当种植牙出现并盛行时，活动义齿和烤瓷牙的风光似乎都被种植牙占据了，种植牙“大战”活动义齿，很多人会不假思索地选择种植牙。

据拜尔齿科种植牙专家王建文介绍：种植牙也叫人工种植牙，种植牙并不是真的种上自然牙齿，而是通过医学方式，将与人体骨质兼容性高的纯钛金属经过精密的设计，制造成类似牙根的圆柱体或其他形状，以外科学手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内，经过1~3个月后，当人工牙根与牙槽骨密合后，再在人工牙根上制作烤瓷牙冠。因不具破坏性，种植牙已被口腔医学界公认为种植牙的首选修复方式。

其实，种植牙有着与其他修复体无可比拟的优点，这无疑让很多人对种植牙产生爱慕之心，但对种植牙有着初步了解的人都会发现种植牙价格比较昂贵，一些人难以接受，但如果细算一笔账，便宜还是昂贵就自然清楚了。

考虑初期费用还是长期费用

从初期费用来看，活动义齿确实低于种植牙。但是活动义齿需要



频繁更换，一般情况3~5年就需要重新更换。按照种植牙可终身使用的时间来看，30~50年内，活动假牙一共就需要更换10~17副，加起来的经济成本已经远远超出了一颗普通种植牙的价格。

此外，烤瓷牙的修复方式一般需以相邻的两颗健康好牙作为搭桥。也就是说，缺失了一颗牙齿，做烤瓷牙的话，需要花费三颗烤瓷牙的价格。三颗烤瓷牙的价格已经跟单颗种植牙的价格相差不大甚至更高。

对比恢复咬合

由于种植牙和天然牙生理力学原理相同，使种植体成为患者身体的一部分，咀嚼压力通过人工牙根传递到牙槽骨，可最大限度地恢复咀嚼功能，所以种植牙能承受更大的压力，咀嚼效率比传统的大幅度的提高。

活动义齿没有办法固定在我们的牙槽骨上，仅仅依靠口腔黏膜和唾液的吸附力勉强定位。就算是理想状态下，也仅仅只能恢复人体自



身咬合力的10%~15%，基本与美食绝缘。而种植牙则是将牙根植入牙槽骨内，治疗完成后的咬合力，轻松达到自然水平，完美恢复咀嚼功能。

而在这点上种植牙的种植体则像树根抓住泥土一样牢牢抓住牙槽骨，保证了颌面形态的完整、饱满。美观实用，一箭双雕。

对比有无副作用

活动义齿短时间内可基本解决牙缺失带来的唇部凹陷，发音不清等情况，但舒适度差，异物感明显，

长期佩戴活动义齿容易造成口内余留牙龋坏、松动，使其寿命缩短，并带来缺牙区的牙槽骨流失则更为严重，可能会为后来的种植牙手术带来极大的不便和额外成本。烤瓷牙搭桥则是以磨损相邻两颗好牙作为代价，是不可逆的损伤，在受力时，会增加它们的负担。

种植牙无需磨损相邻的健康好牙，还会对周边健康好牙形成一种保护，是一劳永逸的一种修复方式，避免了普通修复时间长、风险高、多次往返奔波和劳民伤财等弊端。其修复后的美观、舒适程度，以及对咀嚼功能的良好恢复，也是普通修复所无法比拟的。

不仅如此，3D微创种植利用全球领先的口腔专用CT机精准判断全口牙床的位置、牙床骨深度、厚度及角度，医生可在计算机上清楚判读出牙槽骨的情况，重建3D数字模型，从而实现微创种植理念，由拜尔齿科开创。只需微小切口(3~4毫米)将人工牙根“种”入口腔内，摆脱了传统种植牙切开翻起牙肉、缝合、拆线等步骤，创伤降低到最小程度，大大减少了肿痛和出血量，大幅度缩短了种植过程所需的时间，减少了感染的风险。

从长远利益考虑，种植牙是一种性价比更佳的修复方式，节省的不仅仅是经济成本，还有时间成本。专家王建文说：“以往对于牙齿的缺失，很多人选择安装假牙。随着科技的进步和发展，现在越来越多的人开始认识到种植牙的优越性。种植牙时代已经来临。”

(拜尔齿科专业提示：种植牙手术是一门专业性很强的技术，您必须选择一家设备齐全、材料先进、消毒到位、技术熟练的诊所来为您制定种植牙诊疗方案。)