

坐班白领动起来

世卫组织曾指出，全球每年有200多万人因久坐而提早死机，且无法重启；到2020年，大约有70%疾病的根源都在于坐得太久，其中各种坐班族都是久坐病的高危人群，比如办公室文员、程序工程师、设计师、财务人员、司机等久坐者。久坐者成了高危者。



关于久坐的危害，专家们如此说——

心内科专家说，久坐会让血管产生栓塞。长期保持一种姿势，会让静脉内的血流黏稠度因为长时间的不动，在不知不觉中产生血栓。血管壁上的血栓脱落后在静脉中游走，如果游动到肺动脉，或者心脏处，就会发生医学上所称的肺栓塞，这种情况会让人在很短的时间内因缺氧而挂机。

肿瘤科专家说，久坐会让免疫细胞变懒。久坐不会直接引发癌症，但是它却能在不知不觉中让身体中的免疫细胞变懒，懒得清除变异细胞或者病毒、细菌，最终让病毒和细菌乃至癌细胞，慢慢地侵蚀掉我们的健康身体。

死机是久坐带来的最严重的状况，久坐的

影响更多的是润物细无声的那一类，比如胖。

胖子是吃出来的，也是坐出来的。没有人能一天坐出一个大块头，但是胖子比瘦子平均每天多坐2.5个小时，从1980年到2000年，美国人的健身情况没有明显变化，不过他们坐着的时间增加了8%，结果肥胖的人数增加了一倍！

关于久坐影响，男女还略有差异。

久坐的男性易患前列腺炎。前列腺发生故障的最重要原因是，充血特别是被动充血，生活中引起充血的情形很常见，久坐就是最常见的原因之一。

久坐的女性会导致不孕。有些女性发现长时间不孕，也可能是久坐引起的气滞血淤所致。因为血流不畅，易导致输卵管不通。

人类经历了漫长的过程最终学会了直立行走，绝不是为了今天让我们一屁股坐在椅子上不起来，所以，坐班白领该站起来动起来了。

寻找一切机会站起来 记住每小时要站立一次。一个澳大利亚的研究表明每坐一个小时经过短暂休息，做些简单适度的活动就可以减轻上面提到的危害。

站起来走过去取文件，而不是坐在椅子上滚动椅子滑轮去取文件；选取最远曲线去卫生间而不是最短路线。

准备一个小水杯，这样你可以多跑几次茶水间；多喝一点水可以为你增加一些上厕所的次数，如果是开小会，你可以站着开会而不是坐着。

敲敲打打 敲大腿两侧，方法很简单，伸直双腿，用拳头去捶大腿外侧。从大腿外侧根部（站起来屁股有个窝的地方）开始一直敲到膝盖，敲50组。

这个动作可以促进胆汁分泌，使血气上升，使人体的自我修复系统发挥功效。另外，它还有排除垃圾，减少臀部和大腿外侧的脂肪的塑身效果。

敲后背，尤其是胸椎和肩胛骨之间的所谓后心地带。每次敲打100下左右。可以用手电筒粗细、半米长的橡胶棒等物轻轻敲打。

我们后背的膀胱经是人体的排毒通道，轻轻敲打，有利于身体排毒。

文 / 姚远



健康养生好选择—— “瑞东方”低温初榨山茶油



中国自古以来就注重养生之道；现代社会，国人生活水准明显提高，许多原本不多见的疾病开始普遍发生，三高、心脑血管等疾病的发病率逐年升高，近年来已经上升为社会问题，在这种氛围下，越来越多的人开始重视养生问题。

营养专家指出，目前三高人群的疾病大多是“吃出来”的祸，平时饮食过量，油脂吃得较多，而又不注意活动，生活没有规律。当前我国心血管病面临着严峻的形势，无数中国公民被心血管病夺去生命，还有很多人因此丧失工作能力，全国每年因心脑血管疾病死亡人数不断上升。远离心血管疾病首先要从均衡脂肪膳食开始，根本的方法就是提高食用油中的不饱和脂肪酸的比例。我国的野茶油在此领域就有着不可替代的重要作用！经学术研究发现：

■ 野茶油所含不饱和脂肪酸含量高达90%以上，不饱和脂肪酸含量完全符合“欧米伽膳食”国际营养标准，为所有食用油之冠；

■ 具有天然维生素E，含量高达65.1mg/

kg，且没有任何对人体有害的元素。

■ 另外，野茶油中还含有特定生理活性物质茶多酚、山茶甙和角鲨烯与黄酮类物质。

因此三高、心脑血管病患者若常吃野茶油，对健康更有益。建议首选有益身体健康的野生山茶油。

茶油是不可多得的养生油品，是“油中黄金”。

瑞东方低温初榨山茶油选用全天然有机原料，采用低温压榨先进技术，更好地保护原生态营养，100%纯野生茶油，品质纯正，是山茶油中的“品牌精品”，是关注健康养生人士的更佳选择！

提醒广大朋友，购买山茶油莫轻信便宜的浸出油和调和油，选择100%纯正的低温压榨的山茶油产品，以防劣质产品侵害！

认准“瑞东方”低温压榨山茶油！野生100%纯山茶油的高品质品牌！

瑞东方官网：www.eastray.com.cn

天猫商城：<http://eastray.tmall.com>

免费咨询热线：400-609-8810

预检台

触摸引发视疲劳，怎么办？

在大都市里，由于平板电脑与智能手机轻巧方便携带，不少上班族、公务员、学生几乎人手一部，时刻捧着不放，用来上网、刷微博、读新闻、收发信、处理公务甚至看电影、玩游戏打发时间，连搭车时也不浪费时间，成了重度使用者。

智能手机、平板电脑等产品因屏幕小、字体小，拿在手掌操作，手部滑动时眼睛跟着晃动。若在光线不足处，光线对比强烈，瞳孔收缩吃力，易使眼睛不舒服，使用者常是近距离阅读，越近看，眼压就会增加，造成头晕不舒服。若过度用眼而又未好好休养，可能会损伤角膜，给眼睛带来永久性伤害。提醒使用智能手机、平板电

脑等产品的人，在光线不足或走路期间，不要盯着屏幕看，平常每用20分钟就需要最少休息20秒。休息时，眺望远方，眨眼，分泌泪液，增加眼睛湿润度，让眼睛放松。

同时，向人们推荐使用一种模拟人体自身泪水成分的小包装人工滴液，这种小包装人工滴液不但含有脂质，可以确保充分滋润眼睛，更为难能可贵的是它不含有防腐剂，避免了目前很多含有防腐剂的眼药水对眼睛的后续危害，安全可靠，入眼温和自然，一次性封装，日剂量包装避免了二次污染，能够有效护眼而绝不伤眼。

文 / 蔡芸

性情中人

床上的伪高潮

女人向来是床上的伪装高手，在不同的文化中，都有将近一半的女人承认曾经伪装过高潮，但是著名的性学家并不相信这个数字，在他看来几乎每一个女人在一生中至少伪高潮过一次。其实男人也一样，尽管男人的伪装难度大得多，但10个男人中至少有一个伪装曾自己欲仙欲死。

识别伪装的方法很简单，看女人是否伪装不能只听声，还要看其他表现，一般女性在高潮期时，兴奋的电无所不在，她会全身紧绷包括乳房、颈项、臀部、背部，性感带的敏感度更是急速上升，如果只有声音，却没有任何湿意，也不见身体的其他变化那么多半是伪装的。男人的识别方法更容易，就是发射，有些人会假装身体颤动做出发射状，却一滴液体没有，这当然是假的。

伪高潮其实并不算糟糕，很多人之所以伪装，主要是为了安慰对方，顾及对方的面子，大多数女人的伪装都是这个原因。女人没有高潮，男人脱不掉责任，女性的高潮是天生的，但是也

需要男人的技巧来开发，男性技巧不纯熟、或前戏不足都会影响女性的高潮体验，而男人也差不多，对方的技法也会影响他们的高潮感受。

所以当发现对方在伪装，在感谢的基础上，还要努力提高的自己的床上技艺，这样才会有下一次真实的高潮。

文 / 秦朗



【性情贴士】

如果发现你的另一半在伪装，也完全没必要揭穿他（她），性爱是件力气活也是件技术活，高手都是日积月累做出来的，他（她）的伪装中其实深藏爱意，所以还是原谅他（她）吧。