

知多D

@上班族 五招激活你 “职场巡航力”



▶ AI 制图

成人平均每天花在工作上和与工作有关的活动上的时间将近10个小时。不少职场人士受到超重和肥胖的困扰。工作忙、应酬多,身体处于亚健康状态又抽不出时间去锻炼,成为不少上班族的常态。有没有可能通过改变工作环境和饮食习惯,走上一条更健康的道路呢?答案是肯定的。

有研究表明,只要对您的工作环境和日常工作进行简单的改变,就可以提高您的饮食质量,帮助您保持更健康的生活方式。

从家里带健康的零食

提前做好计划,通过从家里带健康食物来控制上班时间吃其他高热量的零食。对于藏在抽屉里的零食,可以考虑混合坚果或燕麦棒。冷藏零食可以包括酸奶、生蔬菜、新鲜水果和奶酪串,所有

这些都是比饼干、膨化油炸食品更健康的替代品。

别再一个人闷头吃饭

办公桌用餐已成为不少上班族的默认用餐方式。62%的被调查对象表示,他们经常在办公桌前单独吃午餐。但研究表明,和同事一起用餐可以促进合作并提升整体工作表现,实现双赢。若餐后能结伴散步片刻,不仅不会占用过多时间,反而能让人更加放松和充满热情。

丢掉糖果盒换成水果碗

“眼不见,心不烦”,就改善饮食习惯而言的确很正确。您只需将糖果盒从办公桌上移开或将其藏在抽屉里,这已被证明可以显著减少含糖食物的摄入。如果把水果碗放在显眼的地方,可以鼓励

您吃水果作为零食,这样吃得更健康。

不要忘记补充水分

即使是轻度脱水也会对你的记忆力产生不利影响,并增加焦虑感和疲劳感,进而降低工作表现,以及增加因为紧张而吃零食的次数。随身携带一个水壶,这样您就可以在整个工作期间饮用。喝饮用水代替500毫升的含糖饮料,可以减少摄入约215大卡的热量。

离自动售货机远一点

尽管不少人已经意识到自动售货机暗藏的饮食陷阱,但往往抵不住诱惑。自动售货机里放了太多高糖、高盐、高热量的零食,营养价值低。特别是下午,当饥饿感袭来时,请绕开休息室的自动售货机。

(来源:北京青年报)



怎样算“有效”晒太阳?

随着年龄的增长,骨质疏松这个“静悄悄的流行病”可能正在向你逼近。

四五十岁是骨量下降拐点。苏州大学附属第二医院骨科主任医师徐又佳教授表示,正常的人体骨骼是非常坚硬的,但骨质疏松后从站立高度跌倒就可能会出现脆性骨折,尤其是椎体、髌部、桡骨近端(肩部)和桡骨远端(腕部)四个部位。徐又佳教授提醒公众,人的骨量从40-50岁开始出现下降的“拐点”,而骨量下降的拐点,就是我们应该重视增加骨量和预防骨质疏松的起点。

充足的光照能够帮助人体自身合成维生素D,过度防晒则会影响这一过程。什么样的阳光强度能帮助合成维生素D?中南大学代谢内分泌研究所所长谢忠建教授解释说,日常我们可以通过看阳光下自己影子的长度来判断。如果影子比自己身高长说明阳光中的紫外线强度不够;比身高短的情况下阳光中的紫外线强度才够。与此同时,公众还可以通过维生素D含量高的海洋中脂肪较多的鱼类等食物获取维生素D。对阳光照射不足的人群,也可以使用维生素D补充剂,包括400单位、800单位、5000单位等不同口服剂型,还可以通过肌肉注射维生素D制剂来补充。

(来源:央视网)



雲頂溫泉
CLOUD NINE HOT SPRING
廣東·南昆山

国家五星级温泉 国家AAAA景区 优质珍稀温泉
广东省职工疗休养基地、劳模接待单位





职工疗休养 选南昆山云顶温泉

172个珍稀温泉池/两大温泉水寨/中药温泉池
温泉SPA水疗/新增6千多平方室内温泉/能量房
9千多平方亲子游乐场







韩德金: 18802627733
客 服: 0752-7222222

叶圣琮: 18802627758
地址: 惠州市龙门县永汉镇



微信公众号