

瞧：办公室里的坏习惯 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E7_9E_A7_EF_BC_9A_E5_8A_9E_E5_c108_229945.htm 翘“二郎腿”、喜欢吃零食、抽烟喝茶、戴耳塞工作、趴在桌上睡午觉……这些不起眼的小习惯不仅反映出个人形象，也关系到人的身体健康。 转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 频繁上厕所：面对工作压力，有些人工作一旦紧张，就习惯往厕所跑。频繁上厕所不仅不能缓解紧张，反而会导致心理障碍，使人一遇到情况就出现尿频、尿急的症状。 喜欢吃零食：工作压力增大，许多人的办公桌上用来“调剂减压”的零食也越来越多，十有八九是甜食。进食了大量含糖分太多的食物，体内代谢过程中就会产生大量中间产物，让肌体“酸中毒”。体内酸碱平衡失调，人体细胞会加速老化，人的适应能力自然下降。 趴桌子午睡：吃完午饭的办公族总爱在办公桌前伏案小憩，其实这也是很不健康的。一般人在伏案午睡后会出现暂时性的视力模糊，原因就是眼球受到压迫，引起角膜变形、弧度改变。倘若每天都压迫眼球，会造成眼压过高，长此下去视力就会受到损害。 翘“二郎腿”不仅有损个人形象，还会引起许多疾病。许多人都有不同程度的腰背痛的毛病，其原因是长期翘“二郎腿”导致脊椎变形。另外，翘“二郎腿”还会导致腿部血流不畅，引发静脉曲张、静脉炎和腿部溃疡。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com