

秘书技巧心得:39 时OL要解决健康难题 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/269/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E6_8A_80_E5_c67_269543.htm 以为夏天只是美丽的展示台，其实它很无情，39 高温，把干燥、酷热一股脑地抛给了上班族们从骄阳酷暑中走进写字间中央空调的凉爽里，痛快是痛快了，可是，一些健康隐患就容易埋下。开车，或者久坐电脑前、会议桌前，运动少了，一些难题也会找上门来。难题还有，工作压力看不见却挥不去，手头CASE，客户的催促，上司的“威逼”，一件件，一桩桩。于是，39 下，Miss们的健康难题就浮出了水面。39 时不做牧羊女 夜晚，劳累之后躺在床上，却怎么也睡不着，天上的星星，地上的羊群，天啊，真的成了牧羊女！晦暗的面色，干燥的皮肤，昏沉的思绪，涣散的精神，思考能力减退、警觉力与判断力下降，免疫功能低下、内分泌紊乱……距离美丽、智慧、赞扬、欣赏……越来越远，距离抑郁、烦躁、焦虑、强迫症、安眠药、耐药性、肝肾损害……越来越近。罪魁：失眠处方：睡吧，把美丽睡出来。一份刊载于英国医学期刊的台湾研究报告显示，女性受失眠所苦的比率约是男性的两倍。美国国家睡眠基金会的调查也显示，30岁到60岁的女人，4人之中就有3个人每天睡不到8个小时。睡眠障碍，包括难以入睡，睡眠不深，易醒，醒后不易再睡，醒后感觉不适，疲乏或白天困倦。每周至少发生3次，并持续1个月以上。作为城市白领，哪个女性不是要风风光光地谈客户、谈方案，职场上拼杀，不仅要智慧的头脑，还要有美丽的外表。可是，长期睡眠不足或失眠，不只是脸上会有眼袋和黑眼圈，还会：*皮

肤干燥，失去光泽，面部痤疮与色斑明显加重，细胞衰老加快。*疲倦、忧郁、注意力不集中、工作效率低。*纤维肌痛、睡眠呼吸暂停、夜间肌阵挛病。*容易肥胖，增加患乳腺癌的危险。*压力荷尔蒙分泌增加，会提高胰岛素抗性，这是糖尿病前期症状。*心脏病风险提高。女性生理周期与失眠有关

专家支持：中国中医研究院退休专家、大诚中医程红锋副主任医师 本世纪初科学家就发现，人类的感情存在着周期性改变，忽而为高潮的波峰，忽而为低潮的波谷，二者各占一半，合起来共28天为一轮，周而复始，往复循环。同时，医学家们也发现，女性由于有恰好也是28天为一个周期的月经，她们的情感受月经的影响则更明显，由此而来的各种表现被称之为“经前期紧张综合征”。所谓经前期紧张综合征，是指青春期以后的妇女，在月经来潮前7~14天出现失眠易倦，精神紧张，烦躁易怒，或抑郁焦虑，周身乏力不爽，或头痛、注意力不集中等症状。或有不同程度的手、足、面部浮肿，大便稀薄等等。这些症状在经前期2~3天达到顶峰，月经来潮后便会明显减轻或消失。这是由于周期性的女性激素水平失调，醛固酮敏感性增高等原因造成的。女性这些独特的生理特性，会影响睡眠质量，加重失眠，因此治疗时必须充分考虑这些导致和影响女性失眠的特有因素。中国传统医学认为：通过协调阴阳，扶正祛邪，疏通经络，可以达到改善睡眠、治疗失眠的目的。而患有失眠的女性多存在阴阳失衡、经脉瘀阻、气血不畅或亏虚等情况。目前中医治疗的一种有效方法是：在传统中医理论的基础上，采用独特的多头电极经络电脉冲方法，刺激特定耳穴组穴，并配合耳部穴位贴敷，治疗失眠、神经衰弱、头痛、疲劳综合征、高血压等

多种常见疾病。由专家针对每个患者的发病原因、症状轻重和证型特点，结合女性的生理特征，制定个体化的治疗方案，在耳部选择特定耳穴形成处方，在多个特定耳穴进行治疗，刺激平和而持久，每次15分钟左右的治疗时间。同时在电脉冲治疗的基础上，使用美国进口的脱敏纸耳贴，避免耳部皮肤过敏的问题，也避免了夏季高温和人体汗液对耳穴治疗的影响，增强外表的美观性。这种治疗方法简单，不扎针不吃药，也不再对抗药物依赖，一般一周两到三次。

39 时痛改不良生活习惯 很少有女性愿意谈及这个话题，也很少有人愿意主动就医，但便秘带来的危害已不容忽视。爱吃油腻食物，贪爱大鱼大肉，加班泡吧带来的熬夜；久坐，运动少；节食，偏食，以小食品之类的零食代替正餐，常吃泻药等不良生活习惯，使便秘成为白领女性常见病，男女发病之比大约是在1:6,女性明显多于男性。

罪魁：便秘 处方：改吧，不良习惯在害你。女性生理结构上同男性的差异，加上孕期，产后，子宫切除后，更年期等等因素，都可导致便秘的发生。

引起便秘的主要因素：饮食量太少，纤维素太少，对胃肠道产生有效刺激少；偏食，除导致上一条结果外，还可导致B族维生素长期缺乏。大部分B族维生素对维持正常胃肠功能都有影响；由于某种原因，精神长期处于紧张状态，通俗地讲，几乎天天处于着急上火状态，植物神经功能失调，肠蠕动缓慢。这类患者还常伴有焦虑、失眠、易怒、多疑等症状；运动量不足，导致流向肠道的血液循环减少，肠道蠕动减弱；借助药物达到美容或减肥的目的，尤其是年轻女性，不仅人为地节食，还长期服用所谓的排毒养颜减肥药物，其不良结果之一就是严重地损害胃肠功能；不良习惯引发便秘；长

期嗜酒，慢性酒精中毒者的胃和小肠运输减慢，与中枢神经和平滑肌中毒有关；其他还有饮水过少或过食辛辣食物，脂肪摄入量过少等。便秘是消化系统常见病症之一。过去对此病的研究甚少，只是作为一种症状来介绍，治疗方面更是简单，除了缓泻药几乎再也没有更有效的方法。近年来，随着医学基础研究和诊疗技术的发展，功能性便秘已经作为一种独立性疾病对待。在治疗方面也相应地取得重大突破，彻底结束了便秘只用缓泻药的时代。如果我们能保持良好的生活习惯，可以降低便秘的发病率，减轻程度。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