

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_ti2020/271/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E6_8A_80_E5_c39_271254.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