

拼命工作拼命玩年轻白领过节“不太平” PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E6_8B_BC_E5_91_BD_E5_B7_A5_E4_c123_394005.htm “怎么假期比工作日还累？”长假期间，不少白领感慨。昨天，记者从中山医院、东方医院等数家医院了解到，节日期间，医院门急诊病人居高不下，其中年轻白领明显增加。据医务人员介绍，一些白领信奉拼命工作拼命玩，结果拉响健康警报。拼命加班晕倒浴室长假第一天，某合资企业销售骨干陆小姐就因疲劳过度昏倒，计划已久的国外游泡汤，不得不在医院病房过节。陆小姐为能和男友利用“五一”长假出国旅游，她节前两周拼命加班，曾连续两晚通宵上网查资料。眼看出游在即，她却在5月1日晚上感到头晕乏力，洗澡时晕倒在浴室。陆小姐被送进医院，医生诊断后认为，她是典型的“过劳劫”患者，平日体力透支严重，一直得不到缓冲，突然的松弛让她难以承受，一旦遭遇浴室等缺氧环境便体力不支。医生建议她住院调养，平时多休息、多运动，增强身体免疫力。赶场吃喝上吐下泻昨天，家住虹口区的徐先生在经历十多场饭局后，出现肠胃不适被送进医院。连日来，徐先生先后参加了3场婚礼，4次同学、朋友聚餐，还参加了家庭聚会，陪女友吃自助餐，请客户吃饭等。昨天一早，他就上吐下泻，胃疼难忍。徐先生告诉医生：“有时一天要赶几场饭局，尤其是许久不见的老朋友聚会，见面必喝酒，喝酒必喝到酩酊大醉，明知肠胃吃不消了，但碍于情面还是硬撑。”医生诊断，徐先生因荤食摄入过多、饮酒过量引发急性胃炎。医生告诫徐先生，酗酒比暴饮暴食更伤身，不仅损坏肝细胞和肠胃

道粘膜，还增加心脏负担，甚至可能引发“酒精中毒”。为扮靓而受凉 据中山医院医生介绍，今年“五一”期间气温忽高忽低，许多爱美姑娘却早早换上夏装，结果因受凉而感冒发烧。在一家写字楼工作的郑小姐厌倦日复一日的工作套装。长假期间，她整理出色彩鲜艳的夏装，今天穿无袖连衣裙逛街，明天穿吊带衫、露脐装郊游，有时觉得冷，也咬牙坚持，结果不出几天就发起高烧。医生建议，春季昼夜温差大，郑小姐应特别注意保暖，宁可流汗也不要轻易减衣。提醒提前“热身”避免长假综合症 心理学家认为，合理的运动对调节生物钟有明显作用。慢跑或者做一些简单的健身有助于舒缓精神紧张和兴奋，以重新集中注意力，面对即将投入的工作。其次，静静梳理一下第二天上班该做的工作，以免一上班就陷入应接不暇的忙乱中。本报记者 栾吟之 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