关于午休的那些事儿……

捂得严实,午休就像坐月子

专家表示趴着午睡不好,时间也别太长

写字楼 方寸办公室 一样大世界

对于白领而言,吃过午饭要是能小睡片刻,那真是再惬意不过的事。可惜办公室不可能提供床,这么一来,白领午睡可谓姿态百出,托着腮睡,趴着睡,靠着睡,白领小崔甚至抢沙发来睡,还戴上毛线帽护住脑袋。那么到底怎样午睡才最健康合理?让专家指点你一两招吧。

戴顶帽子睡午觉,护头? 快报记者 泱波 摄

睡觉戴顶帽子护脑袋

小崔所在单位每天中午有两小时的午休时间,对于爱睡觉的小崔来说,午饭后能美美睡上一觉是多么幸福的事。每次从食堂归来,他头一件事就是和同事抢沙发,抢不到就只有趴桌子了。可是小崔发现,觉睡得挺美,可常常一觉醒来,头发晕还有点疼,感觉像受了风寒一般。几次下来,小崔意识到像他这样的脑力劳动者,睡午觉一定要保护好脑袋。

一次小崔去看个朋友,朋友老婆刚生完孩子,在家坐月子,头上戴着顶帽子护住脑袋。他一瞧来了灵感,回家翻箱倒柜把冬天的毛线帽子找了出来。周一上班他随身带了顶帽子,中午时分,往头上一套,连带着眼睛也遮起来。同事直纳闷:“小崔你这是干啥呢?大热天戴帽子,不怕捂出痱子啊。”“你不懂,这是我护头的独门秘笈。”“护头,我看你像坐月子。”女同事们哄堂大笑。从此,小崔中午在办公室“坐月子”的事一传十,十传百,成了全办公室皆知的秘密,更有不少同事纷纷仿效。

白领午睡千姿百态

白领办公室里睡午觉,通常都受到场地的限制,一般只能凑合,来看看他们都是怎么睡的。

趴在办公桌上睡

“午休只能是趴着。”白领路路说,趴着睡是最方便的方式。她把脸枕在手臂上睡觉,感觉这样还挺有安全感。

专家点评:南京市中医院大内科张钟爱主任认为,趴着睡眼眶和双手会受到压迫,腰背得不到放松,长时间以这种方式午休,会导致手脚麻木等状况。

靠在椅背上睡

网友“小毛豆”称,他平时都是靠在椅背上睡,身体感觉很放松。“我有时还能打呼。”

专家点评:张钟爱认为靠在椅背上睡也不合适。多数椅背与坐椅是垂直的,这么一来颈背在靠着的时候并没有得到放松,而且头直挺挺地仰靠在椅背上,对后脑也是一种压迫。

午觉应该怎么睡?

张钟爱主任表示,白领午睡最好选择在进餐半小时后进行,让肠胃内的食物逐步消化。午睡时间最好在中午12点到下午3点之间,睡眠时间在半小时到一小时最好。因为超过一小时后,人会进入深睡状态,不容易清醒,可能会引起精神不振等现象,对下午的工作不利。

有条件的人最好能在办公室准备一张躺椅,角度倾斜在120度到180度之间,这样对身体有利。午睡时护住肚子,醒来后最好躺一会再慢慢起身。

快报记者 赵丹丹

》相关链接

名人与睡眠

◎拿破仑每天睡3-4个小时,不过他十分善于休息,有时在两次接见活动的5分钟间隔里,也可以美美地打个盹,让精力恢复。

◎丘吉尔说:人总不能从早晨8时一直工作到午夜,中间没有休息。因此即使是中间休息20分钟,也能使身体的主要机能恢复过来。

◎撒切尔夫人一天只睡4小时。一旦她体力不支,感到眩晕时,她的助理只得去找把椅子给“铁娘子”小憩一会儿。

◎爱因斯坦从不放过午饭后打盹的机会。

午休做个小型美容,一举两得

都市快节奏的工作和生活,使得越来越多白领只有苦苦招架。很多白领总是感慨:在职时拿健康挣钱,退休后拿钱保健康。那么,是不是健康与工作真的永远这么矛盾呢?时下流行的“午美族”对此说不。

“我最近午休简直就是享受,自从成为‘午美族’,我下午的工作效率就提高了很多!现在感觉真不错。”说起午休,在南京市城东一家公司工作的李小姐把她近期的午休心得告诉记者:“我在我们公司附近的美容院办了一张卡,中午的时候到那边一边做美容一边睡午觉,午休健康一举两得。”

记者在调查中发现,像李小姐这样,利用午休时间美容的白领的确不少。

新街口一家知名连锁美容店的美容师瞿小姐告诉记者,“入春以后,中午的顾客越来越多,大都是周边单位的白领,人多的时候,美容师都忙不过来,有的人还需要排队等候。”

南京市中西医结合医院皮肤科中医师刘明珠介绍说,“午美族”一词源于美国。“午美”,顾名思义就是中午美容。在美国,面对工作竞争愈演愈烈却又分身乏术,美国白领便想到了向中午休息“要时间”,他们利用中午的时间去医疗美容机构美容,以达到保养身心的目的。

“中午美容”这一概念进入中国已有一段时间,现在在南京等大城市有越来越多的人利用中午时间健身、美容等。

》小贴士

午休前不妨热个身

刘明珠建议,在午休之前不妨做个小热身,不但有助于午休美容,而且还有助于健康。

具体的做法是:端坐于坐椅上,将双手往外伸直,和肩膀一样高,手心向上,再迅速往上举,手心对手心,同时以鼻子吸气,迅速将手臂放回原位,同时呼气,反复约1分钟之后休息,再重复。然后站立,慢慢地呼吸双手五指并拢放两肩,以肘尖带动上臂做圆圈运动,慢慢地画圈至双肘尖轻轻相碰。双手在背后相握,吸气,缓缓转动腰部至极限,坚持一会,呼气,回复原位,换手,转向另一边。

快报记者 刘峻

领导借钱忘还要,还是不要?

快报讯(记者 项凤华)最近,市民华俊很郁闷,每天看着顶头上司欲言又止,“她借我的钱啥时还呢?都好几个月了。”华先生叹气地说,要吧,开不了口;不要吧,想想又心疼,担心时间一长,给拖没了。

在一家外贸公司上班的华俊,他的顶头上司关女士在公司是出了名的女强人。去年底,华俊和关女士一起去杭州出差,临走前逛了一下西湖,关女士看中了一条380元的丝巾,因为是小店刷不了卡,关女士便让华俊先垫一下钱,等回南京再还他。可是回南京后,关女士一直没把钱还给他。

最近,华俊忍不住和朋友透露了心中的烦恼,其中他的一个铁哥们说:“找个理由问她要。”而两个女性朋友则建议,“不要为了这点钱而得罪了顶头上司,就当给领导送礼了!”

尿频 尿急 尿不尽
前列腺炎纠缠不清
场效消融
非手术治前列腺炎

对于前列腺疾病,传统上疗法有大包围式的药物治疗、浅表物理治疗和损伤性注射治疗。这三种方法虽然能够暂时缓解炎症,但是因为技术限制很难标本兼顾。

据权威专家介绍,场效消融技术治疗的核心层面是要解决原有医疗的缺陷,即必须突破前列腺的治疗瓶颈,实现三通。**一通脂质包膜**:通过高能物理磁场效应,改变前列腺小管脂质包膜的细胞排列顺序,使药物顺利通过;**二通腺管**:通过高频聚焦电流场补充细胞的电特性,吸附白细胞的能力加强,各种致病菌被杀灭或被抑制,并扩张前列腺中各种腺管,增强其代谢功能;**三通尿道**:新一代的MPS可视定位,让病菌在尿道无处藏身,结合POS综合方案广泛性的杀灭潜伏在尿道深处的病菌。

总队医院在省内率先引进第三代场效消融技术,属于世卫组织倡导的微创性治疗方法,是国家科技部认定和推广的国家级重点科技成果,受到全国多位医学界权威人士的充分肯定,同期在国内少数几家大型专科率先推广。非手术从根源推进治疗、安全无痛、费用合理、并发症少等特点赢得各界一致好评!

江苏总队南京医院
国家二甲,省市医保定点
省文明单位,节假日不休
咨询电话 025-85551626 025-85613558
网络咨询 www.wjnjyy.com
QQ咨询 619133666
医院院址 和燕路东井亭·红山动物园地铁站旁。

医疗新科技 祛斑 只需5天
★独家提取术 独特的医疗DNA基因控制转移疗法,结合锥体提取技术快速准确的在2-3秒内达到雀斑根部(只需五天),彻底祛除脸上斑点。
★彻底祛除 遗传性雀斑、黄褐斑、真皮斑、老年斑、色素斑。
郑重承诺
签约祛除雀斑合同,祛不掉全额退款、独家技术谨防假冒。签约20年不反弹
地址:南京市集庆路233号(乘14、21、81、103、301、35、94、63、62到集庆门站)
TEL:025-52235576 13182860086 网址:www.YTquban.cn

腰间盘突出
云南民间有奇方
迎五一最大优惠 买1送1(28-30最后三天)24小时见奇效
在云南保山地区,人人都知道北京协和退休的侯廷翰主任,自幼酷爱中医,一生淡泊名利,专攻颈椎病、腰间盘突出、椎管狭窄,骨质增生、椎体滑脱、骨折、肩周炎引起头晕耳鸣手麻、脖子僵硬、腰腿疼痛、坐股神经痛、不能翻身下床、行走想做手术者,只需用他研制的“仙草活骨膏”贴敷几次,不管病情有多重,都能实现一夜就能翻身,数日就能下床行走,一月左右就能开车、爬山、打球、跑步,象正常人一样生活,根本无需吃药打针手术。
王先生04年患腰4-5椎间盘突出、颈椎6-7骨质增生、椎管狭窄、头晕恶心肩部酸疼,腰腿疼痛麻木,行走十步就要停下休息,四处求医无效…痛苦之中,孝顺的女儿买了“仙草活骨膏”次日麻木之处就有痛感,不到一周期,已能走五六里路,三个疗程完全康复至今五年没复发!
良心承诺,上市5年,诚信治疗绝不做虚假广告。不以暂时止疼蒙蔽患者,而是彻底治愈,完全除根。28-30日举行买1送1每人最少购买6盒,最后三天,过期不候。
骨科医师专线:025-86680521 市内免费送货
地址:国盛第九药店(建宁路11号金桥市场对面)

狐臭 无效者奖10万元
狐臭(腋臭),手术及微创(只能切除部分汗腺,青少年绝对禁止)、吃药(强行抑制内分泌)、激光、以香掩臭(香露)等手段都不能根除……
何氏狐臭净,纯中药无色无味透明水剂,温和无刺激、无污染,不改变皮肤颜色。五天只需用一次,涂抹于腋窝,渗入大汗腺,调理干腺正常分泌,清除狐臭及体臭,告别油耳。只用一次,即无异味;只需一瓶,彻底清除,标本兼顾,杜绝遗传。无年龄、无季节、无饮食限制,不影响沐浴。青少年、孕妇皆可使用。
为确保疗效,厂家郑重承诺并经法律公证(公证号408号),每位患者只需一瓶【何氏狐臭净】,就可彻底清除狐臭不复发,如有复发补偿2000元。无效者重奖10万元!每套产品都有书面承诺及信誉卡,并有密码防伪标志,免费查询。
咨询电话:025-83228040(免费保密送货)
指定经销★南京:新街口第一药店(石鼓路大洋百货一楼南门旁)、中央门国盛药店专柜(南京商厦东150米,龙蟠路33号)、志信堂药店(鼓楼口腔医院旁边)、大华中药店连锁(省中医院对面,中山东路解放路口往山宾馆对面)、华悦大药房(中山南路101号)、百盛新药特药(山西路8号苏宁电器大门旁)、华江药店(中山北路178号)、光华门大药房(御道街74号)、康鑫药店(侯乐路好又多对面)、国泰药店(大桥南路8号)、苏鲁大药房(梅公井春站对面)、大使药店(珠江路291号)、江宁:晓年堂药店(新医路步行街东口)、麒麟镇:鑫仁堂药店(步行街西NO14-6号)、大厂:欣乐药店(欣乐菜场内)、六合:泰山路药店(原大众药房,人民医院路口)、溧水:健民药店(通济街百货大楼对面)、高淳:玉寿堂药店(电力宾馆对面)、浦口:康福来大药房(服装城转盘)

南京机关医院肛肠治疗中心 医保定点
痔疮肛瘘
肛肠专家亲诊5月1日~5月31日
治疗费优惠50% 外痔治疗费100元
★南京机关医院肛肠治疗中心是国有正规医院,本院耗巨资率先引进新一代高科技大型肛肠射频治疗系统,专业诊治内痔、外痔、混合痔、脱肛、肛裂、肛瘘、肛周瘙痒、脓肿、大便带血、滴血等肛肠疾病,全电脑监控,患者可亲眼看到痔核脱落过程,不开刀、不住院,随治随走,快速解除你的痛苦,治疗后可正常排便,不影响工作与生活,并发质量跟踪卡。节假日不休
专家热线:025-84664115
地址:南京龙蟠中路46号大院内南京机关医院 市区乘南金线、40、58、59、93、68、313路,九华山下车华山饭店对面(节假日不休)。