

大温差困扰小白领

温差十几度 忽冷忽热太难受

南京最近气温骤降,刚搬到新街口写字楼工作没多久的小姜直呼招架不住了,“倒不是工作压力,而是室内外温差,我昨天特地拿了温度计测了一下,足足有15℃的差别,每天都在感受着‘冰火两重天’,阿嚏!”小姜边说边打喷嚏,继续抱怨,“我现在是早晚上下班在户外受冻,白天在室内流汗燥热,不感冒才怪。”

不光小姜,不少都市上班族都处在“忽冷忽热”,室内外相差一二十摄氏度的工作环境中,有人拎不清该如何穿衣,有人则已经患上了“冬季空调病”……大温差里该如何养生了成了办公室里的热门话题。



漫画 俞晓翔

技术篇

进办公室前搓搓手

张小姐每天进入办公室的第一件事就是“宽衣解带”,“没办法,帽子、围巾、口罩、外套甚至毛衣我都得脱掉,在办公室25℃的温度下,我要是不脱就得热坏了。”张小姐一直好奇冬天把室内空调温度开到多少合适?

“这个没有具体的标准,我们建议根据人体温度来调整。”南京市第一医院皮肤科许惠娟主任说,“人的体温一般为37℃,不论夏天还是冬天,空调温度和人体温度保持在10℃-15℃是比较合适的。”相较空调温度,许惠娟更强调的是皮肤对于温差的过渡,“冬天进入温暖的室内之前,可以自己先搓搓手、跺跺脚,有个适应的过程之后再进空调房。”

而人在封闭的空调环境下呆久了容易产生反应迟钝、头晕

目眩甚至健忘等空调综合征,所以室内通风、换气、除湿也是需要注意的问题。“得定期清洗空调,每天都得进行通风,工作一两个小时就出去走走,买点绿色植物,比如仙人掌、吊兰、富贵竹甚至养点金鱼都是不错的!”张小姐总结心得。

护肤篇

既要保湿也要锁水

“冬季的室内外温差很大,这样一来就特别容易导致肌肤水分的大量流失,所以冬天不光要保温也要保湿。”在护肤品专柜工作的严小姐介绍说最近买保湿产品的人大增,“而油脂成分具有保湿与保温的双重功效,选择含有维生素E和甘油等油脂保湿成分的产品,这样就能在有效调节肌肤表面温差的同时更好地锁住肌肤的水分。”严小姐同时也建议对于害怕温差刺激

的人可以尝试经常用温水和冷水交替洗脸,反复3-5次,肌肤就能够得到很好的锻炼。“每次冷敷就像给肌肤打了一支抵御低温的免疫针。”

“现在这个天气,可以尽量少洗澡,每三五天洗一次就行了,减少皮肤油脂的流失。”许惠娟同样也强调了皮肤油脂的锁水功能,“有时候突然进入办公室可能会出汗,这时候一定得及时清洗汗渍,用毛巾蘸点温水即可。同时要注意饮食,少吃炒货、辛辣、刺激的食物。”

着装篇

穿透气的衣服

像张小姐那样一进办公室就开始脱衣的人不在少数,不少人都为如何在室内室外都穿着得体伤透了脑筋。网上甚至还一度流传“冬季变态穿衣法”,因为总有人既要温度也要风度。

“穿一件保暖内衣、一件衬衫、一件毛衣、一件外套。但是在外人看来,你仿佛只穿了一件衬衫和一件外套。”自嘲“时尚圈不穿秋裤”的汤小姐也抵挡不住严寒,但穿上保暖内衣的她依然时尚,“要领之一是保暖内衣的领子必须大一点,毛衣的领子也得足够大,甚至可以穿那种深V领的开衫,进入办公室脱掉外套,看上去就像只穿了无伤大雅的衬衫。”而应对室外严寒,汤小姐说关键在于服装配饰,“千万别穿高领,要不然进入办公室就难受了,大围脖、帽子、耳罩方便穿戴,也御寒。”

肉色棉毛裤穿丝袜、穿得少贴暖宝宝、T恤外面穿羽绒马甲等都是网友们总结出的“冬季变态穿衣法”。“建议穿全棉的内衣裤,不论室内室外都得让皮肤充分呼吸。”说到穿衣,许惠娟最讲求的还是“透气”。

见习记者 曾儒

时间像兜里的银子 花得贼快 年终总结,你写了吗?

年关将至,又该盘点了,“时间像兜里的银子,花得贼快。”刚刚过去的双休日,有不少人或在家里或在办公室里努力“憋”年终总结。记者昨天发现,每年必备的年终总结又成了绕不过去的门槛。微博上、QQ签名上,职场人士们感慨工作不易,写总结更难。



当助理的丁小姐:今年,杂七杂八的事情很多,我都不知道该怎么去总结……不想写太复杂,因为写复杂了,我怕会变成一部长篇小说,可是又不能写简单,我怕领导以为我天天没活干……

“飘云小屋”:转眼又到年终总结了,又在纠结是好好干还是混日子?还是说再见?

“老龙民coder”:这一年,我做了很多事,也错过了好多,工作貌似也不怎么如意,错过的却是那么的诱人……



职场新人小蔡:心里有压力,上周五下班前,做部门工作总结和计划,看到前辈们的年终总结,吓了我一跳,有人竟然写了24页之多,反思很深刻,还提了很多操作性的建议。上万字的总结,怎么写啊?



“_lovepanpan”等网友还用一句话来写年终总结——

神马都是浮云;恨爹不成刚;又老了一岁;又浪费了一年;逮到一个帅锅美女;神马都涨了,就工资没涨;繁忙的一年;纠结的一年;这一年真是太给力了;啥都飞了。

快报记者 项风华 整理

10元即可享受肛肠健康体检

肛泰肛肠健康月火热进行中

拨打 66662226 即可享受 10 元肛肠健康体检

自南京肛泰医院肛泰肛肠健康月开展以来,截至12月5日,已陆续有405人参与了此项活动。确诊肛肠疾病315例,约占总人数的78%,不少患者身患数疾。确诊直肠癌3例,5例疑似,结肠癌1例,1例疑似。很多确诊患者后悔莫及,在有便血、便秘、便痛等征兆时还是抱有侥幸心理,延误了病情,错过了最佳治疗时间,加重了经济负担。

友情提示: 据悉,此次肛泰健康月活动时间为2011年12月1日至2011年12月31日,活动期间韩国电子肛门镜检查仅收10元,同时免挂号费、指诊费、清洁灌肠费。由于参加此次活动的人数众多,您可以拨打南京肛泰医院咨询预约热线66662226进行咨询预约。

便血、便秘、便痛 ——肛肠疾病的警钟

这两天前来南京肛泰医院参加10元肛肠健康体检活动的人群中,有不少有过便血、便秘、便痛的症状。其实这些都是肛肠疾病的重要信号,主要是由于人体内残留的大量毒素无法及时排出,在肠道内淤积、病变所导致的。很多患者在出现此类症状后盲目地认为就是痔疮,自用药物进行治疗,无形中却加重了病情。南京肛泰医院院长单景贤提醒广大市民:出现便血、便秘、便痛并不一定是痔疮,许多肛肠疾病都会出现此类症状。市民一旦有便血、便秘、便痛的症状,应及时进行科学严谨的检查,以明确病因,及时治疗,避免故意延误所造成的不良后果。单院长强调:许多人对于便血、便秘、便痛的危害认识不清,对于长期有此类状况的患者,轻者会导致肛门瘙痒、食欲不振、头晕乏力等,严重者肿痛难耐、血管破裂、无法排便,更有甚者罹患结、直肠癌,危及生命。给生活带来极大的不便和损失。

生活作息无规律

——肛肠恶性肿瘤的催化剂

许多检查后确诊的患者并不刻意掩盖疾病的事实,实际上他们自身早已有所察觉,只是真实情况要比他们想像的更为糟糕。此次确诊的1例结肠癌患者年仅34岁(为尊重患者隐私,其他资料不透露),3例直肠癌患者也比较年轻。年龄虽有所差别,但4人都有经常熬夜上网、作息不规律等特点。据医院专家介绍,近年来我国肛肠疾病的发病率持续上升,结、直肠癌等肛肠恶性事件屡屡发生,这种情况的发生与人们无规律的生活作息有很大关系,很多年轻群体经常深夜加班、通宵上网、熬夜K歌等,严重透支了身体,长期如此容易出现便秘、便血、便痛等症,更容易受到肛肠疾病的侵袭,也无疑是结、直肠癌等肛肠恶性肿瘤发生的催化剂。

讳疾忌医,因小失大

人们都有逃避侥幸的心态,谁又不是如此,对于起初很容易解决的问题一拖再拖,最后未免难以补救。对于疾病亦是如此,很多严重的肛肠疾病患者在病发初期就有明显的便血、便秘、便痛等症,一味的逃避遮掩,敷衍性的使用药物治疗,忍辱负重,最后还是要走进医院进行治疗,加重了经济负担不说,更是摧残了自己的身体健康。人们生来对疾病就有种莫名的恐慌,再加上以往医院的不适当行为和人们的猜忌心理,将许多在病发初期的患者“拒之门外”。南京肛泰医院院长单景贤强调:对自己肛肠健康存有疑虑的市民应主动参加检查活动,对于已经确诊患有肛肠类疾病的患者应及时就医,切勿因小失大,毕竟健康是自己的,医院也是有差别的,不能一概而论。

□ 邓文梦笔

■ 南京肛泰医院友情提醒广大市民如果有以下疾病和症状,请及时进行电子肛肠镜检查:

- 便血、便痛、便秘
- 排便困难、便意频繁
- 大便带血、大便次数增多
- 内痔、外痔、混合痔
- 直肠脱垂、直肠息肉
- 直肠脓肿、直肠溃疡
- 肛痿、肛裂、肛肠脓肿
- 肛周湿疣、肛乳头肥大
- 肛门异物、发痒、潮湿
- 肛门狭窄、肛门先天畸形
- 肛门瘙痒、肛窦炎
- 肛门脓性分泌物、红肿热痛
- 肛门下坠、肛门阻塞感
- 肛门疼痛、肛门皮肤糜烂