

搞定办公室干燥“综合征”



上班族总能遇到各种各样奇葩的症状，比如这个被称为“办公室干燥综合征”的东东。没错，你在有空调的房间享受温暖的同时，也得付出点代价，比如干燥的脸，起皮的唇，看不见的细纹，以及眼角的假性皱纹(最后变成真的也说不定)。

不仅是空调，电脑、复印机、打印机等所散发出的光热也会让你患上“干燥综合征”。想水润，就得从内到外，让湿润 duang-duang 而来。

用眼部精华给嘴唇补水

嘴唇也是脸上非常娇嫩的部分，对待它的保湿功课，需要的招数也必须格外轻柔，随身携带一支润唇膏是不错的选择。现在连很多男同事都用润唇膏了，女人们还敢无视自己的双唇吗！不过，美肤达人 Annie 表示，润唇膏只能补油，不能补水，可以用啫喱状的眼部精华给嘴唇补水，然后再涂润唇膏把水分锁住。

因为眼周肌肤也非常娇嫩，所以眼部产品基本都适用于唇部，只是稍微有点奢侈，因为眼部保养品都比较贵。

喷雾式的滋润液也属于适用品，保湿喷雾，喷出的分子非常细，往脸上喷过之后，脸上一直有比较湿润的手感。保湿喷雾在画过妆的脸上还能起到定妆的效果，如嘴角、眉间和眼角等处。

办公室自制湿润环境

室内温度处于 18℃—25℃，湿度为 45%—65% 时，人的身体、思维会处于最佳状态。在办公桌上养一盆绿萝、富贵竹、水仙等水生植物，或者在小玻璃缸里养两条小金鱼伴铜钱草，自然蒸发的水汽不但能增加局部环境的湿度，形成一个天然“活氧吧”，还能缓解视力疲劳，让工作环境宁静温馨。

还有一个细节经常被忽视，就是空调温度总是被调得很高，其实，温度每低 2℃，室内空气中的湿润度便会升高 5% 左右，你的皮肤会因此收获更多的滋润，而且还能节约用电，环保从我做起。温度稍微低了一点点，如果有不适应，可以用披肩或者找一件衣服搭搭腿即可，尤其是披肩，特别实用不说，还多了一件扮靓的工具。

说到神器那也真是不少，比较流行并且比较方便的要数 USB 加湿器了，放在电脑边，相当小巧。它时不时喷出“白雾”，营造的“水氛围”让电脑前忙着干活的你备感滋润。

保湿“内功”主要是吃吃喝喝

既然每天都要吃吃喝喝，那就不如吃出水润。蔬菜、水果的含水量一般超过 70%，不仅由内而外保湿，还能排毒，创造一个良好的肠道环境。据说，即便一天只吃 500 克果蔬，也能获得 300 多毫升水分。含水量较多的蔬果主要有芦荟、莴苣、黄瓜、葡萄、白萝卜、芹菜、葡萄、梨、苹果、柑桔等。

另外，喜欢研究食疗的人对润燥的方子也有一定

的了解，比如这款“双银百合汤”。银耳一片、银杏 5~8 粒、百合 5 克、冰糖或者蜂蜜适量，同时放入保温杯内，用 70℃ 以上的水(就是我们办公室饮水机里热水的温度)闷泡 1 小时左右，一杯温热滋润的饮品就出炉了。润燥生津，可防治咽喉干燥、声音嘶哑、鼻腔干燥、口唇干裂等，是比较简单已完成的好饮品。

这也是为什么现在的

上班族，尤其是女性，特别喜欢带一个很“轻盈”的保温杯上班，里面都是美容保湿的神秘饮品呀。

另外，喝水还有一个特别要注意的问题，就是一定要小口喝水，不要一次喝太大口，否则一下子吸收不了。喝太大量的水，就像忽然间下起大雨一样，尤其是循环差、经络容易阻滞的人，反而会容易引起身体局部“闹水灾”，也就是水肿。

脸上的招数就是喷喷抹抹

进了办公室就意味着一时半会离不开那间屋子，有时候上了一天班干了一天工作很有成就感，回家一照镜子分分钟吓一跳。想敷个面膜，但万一被领导看

见，你平时工作再认真负责也会被永久贴上“不务正业”的享乐主义标签，所以，补水这事，还必须非常低调。

美肤达人 Annie 的做法

是用啫喱代替面膜：午休的时候脸上涂一层啫喱，10 分钟后用纸巾抹去或者用水洗去，再涂上一层保湿乳液，能起到为皮肤快速补水的效果。

心机小物细节保湿

在干燥的室内环境下，眼睛受到的伤害也不小，并且常常被人们忽视，等到快下班时，才发觉自己眼睛干涩，眼球上都是红血丝。

保持眼睛湿润，最简单的方法就是多眨眼睛。我们上班族面对电脑，不仅容易变成电脑脸，眼睛也习惯于一眨不眨。其实，养生专家建议，没事眨眨眼睛，眨眼有助于泪水的分泌和分布，眨眼次数少了，直接导致泪水的量减少，而暴露在空气中的泪膜会快速蒸发，失去对眼球的保护力，所以

像操作电脑、驾车、读书等长时间用眼，都会引发干眼症。正常人每分钟是要眨眼约 20 次的。

还有个引发干燥的原因就是白领们为了爱美都喜欢佩戴隐形眼镜。外表看起来是美了，但它带来的痛苦也不算少，干眼症就是其中之一。长时间佩戴隐形眼镜会使泪液分泌减少，因此戴隐形眼镜的人总会感觉眼睛干干的。其实上班族可以留一套隐形眼镜护理液和护理盒在办公室，午间休息或者感觉眼睛比

较干燥时就摘下来换成框架眼镜改善一下。

品质比较好的眼药水现在也是不少时尚白领的选择，尤其一些来自日本的不含防腐剂和添加剂的眼药水，对于眼干、眼痒、红血丝等问题都有改善作用，一般一次滴 1—2 滴，一天用五六次也可以。不过，需要注意的是，很多眼药水是不能在佩戴隐形眼镜的情况下使用的，这一点在购买和使用时一定要问明白。佩戴隐形眼镜时有专门的眼药水。

3 种食物排毒清肠胃

扫帚是家家必不可少的清洁工具，它能及时将垃圾清除，保持房屋干净。但当人体内有“垃圾”时，该如何清扫呢？下面给大家推荐 3 把“扫帚”，帮你给身体做个大扫除。

物理扫帚：膳食纤维食物。膳食纤维有助降低体内“坏”胆固醇、调节血糖，还能帮助肠道代谢一些致癌物质。此外，膳食纤维还能帮助抑制食欲，同时帮助肠道通便，对便秘的人很有帮助。很多食物都是富含膳食纤维的“高手”，比如黑豆、黄豆、红豆、绿豆等豆类食物，木耳、海带、裙带菜、口蘑等菌藻类食物，小米、鲜玉米、燕麦等粗粮。此外，根菜类食物纤维含量也较多，如胡萝卜、红薯、山芋等。

化学扫帚：抗氧化剂食物。自由基是健康的大敌，它会攻击人体多个器官，使它们受伤或引起变性，从而导致癌症、细胞衰老、动脉硬化、冠心病、中风等。维生素 C、β 胡萝卜素、花青素等抗氧化剂有助清除体内的自由基，抵抗衰老。其中，猕猴桃、青椒、鲜枣等新鲜果蔬中富含维生素 C，南瓜、橙子、胡萝卜等橙黄色食物中富含 β 胡萝卜素，蓝莓、紫甘蓝、葡萄、茄子等紫色食物中富含花青素。

生物扫帚：益生菌食物。肠道中益生菌和致病菌共存，当致病菌打败益生菌时，肠道菌群的平衡就被打破，可能导致便秘、腹泻等多种问题。为了让益生菌常打“胜仗”，平时除了要多吃泡菜、奶酪、酸奶等富含益生菌的食物外，还应该多吃富含益生元(有助益生菌生长繁殖的物质)的食物，如洋葱、胡萝卜等。

4 药睡前服副作用小

对多数人而言，睡前必做的事情是洗漱。但如果你正在服用以下药物，不妨将服用它们列入睡前准备，这不仅能让药物起效，还能降低其副作用对生活的影响。

安眠药。安眠药对意识有一定影响，服用后反应力、认知功能减弱，易走路不稳而摔倒。建议洗漱好，躺在床上再服安眠药，从而降低跌倒的风险，有助促进睡眠。起效快的安眠药需睡前临时服用；起效较慢的，如苯二氮卓类(安定等)，建议在睡前半小时左右服用。

抗过敏药。氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药在服用后 1~3 小时起效，8~12 小时达到最大效果，服药后易出现嗜睡、乏力及精力不集中。睡前服用这类药，既可以减小副作用对生活的影响，还能让药物充分代谢，早起时正好可以保护身体，避免过敏症状发生。同时，茶海拉明在睡前服用，还可避免光过敏反应。

钙磷代谢调节药。鲑鱼降钙素、依降钙素等降钙素，服用后易出现恶心、呕吐、眩晕、走路不稳等副作用，睡前服用可以预防。由于夜间血钙浓度比较低，钙吸收性会增强，补钙的效果更好，因此在睡前 2 小时左右服用钙剂，如碳酸钙等，有利于钙的吸收，还可以避免食物的影响。

维甲酸。治疗痤疮的维甲酸软膏等药物有光敏性，用药后晒太阳可能出现皮疹，因此最好在睡前使用。

多吃鱼可减轻压力



工作压力大，精神状态不佳，烦恼事一件接一件甚至让人出现抑郁倾向？通过饮食可以进行调节。近日，英国《每日邮报》网站建议，不妨多吃些鱼类，以包含丰富蔬菜、鱼类著称的地中海式饮食可以调节情绪，减轻精神压力。

地中海式饮食因为具有预防心脏疾病作用，很早就被推荐为健康饮食。现在，研究者们发现了这种饮食方式的一个新作用——帮助情绪低落者改善精神状态。

一项研究显示，保持地中海式饮食习惯者会更乐观，压力小，与其他人群相比生活更有质量。研究人员称，这是因为该种饮食结构中丰富的鱼类含有对人体精神健康有益的 ω-3 脂肪酸。

这种饮食结构的特点是：以植物，例如蔬菜、豆类、水果、坚果、种子类和橄榄油、鱼类以及适度的红酒组成。这些食物可以充分调动身体的热情，影响到脑部，减轻抑郁情绪。

(本报综合)

常吃酸味食物有助于强化肝功能

酸味收敛功能有益心脏和肌肉。酸味的收敛功能对肌肉松弛无力的人很有帮助。酸味还能收缩括约肌，所以尿频的老年人或经常腹泻的人可用酸味食物调理身体，而治疗此类疾病的代表性药材，就是由青梅加工而成的乌梅。不过因为酸味具有强化肌肉结节的作用，肌肉有硬块和肌肉坚硬的人、血液循环不畅导致经常抽筋的人不宜多食酸味食物。

酸味有助于强化肝功能。

酸味入肝，酸味进入肝以后在一定程度上能强化肝功能。对于有肝疲劳和肝虚症状的人来讲，酸味是一种良药。肝虚一般表现为身体乏力、眼疲劳、面无血色、肌肉松弛，此时适量摄取酸味食物会使情况有所好转。味酸而有护肝作用的山菜莢茶就是不错的选择。

接下来，就来看看常见的酸味食物都有哪些吧。

酸奶：含有大量乳酸和活性

乳酸菌，有利于人体的消化吸收，并能有效调节体内菌群平衡，促进胃肠蠕动，缓解便秘，从而美容养颜。

山楂：山楂含枸橼酸、苹果酸、抗坏血酸、酶和蛋白质、碳水化合物，有降血压、促进胃肠消化的作用。中医认为，山楂具有很好的健胃润肺、助消化作用。可取山楂用沸水冲泡，代茶饮，茶淡为度。

醋：对肌肤有柔和的刺激作用，可促进皮肤血液循环，减少

暗沉。而且食醋有促进消化、抑制有害菌繁殖等功效。建议大家每天喝上一勺醋，如果觉得食醋口感不好，果醋也是个不错的选择。

苹果：富含果胶，有助于肠道蠕动，加快排毒过程。其中所含的大量苹果酸，既帮助体内脂肪分解又有助于美容。

柠檬：柠檬是富含柠檬酸和维生素 C 的美容水果，具有防止和消除皮肤色素沉着，对肌肤有白哲柔嫩的作用。