

白领阶层是让人羡慕的阶层,但白领们也承受着很大的身心压力,这种压力时

——编者



白领族怎样防颈椎受伤

越来越多的白领族到医院就诊说,颈后感觉如同背着一个很沉重的包袱,发硬、发沉,有时手臂还发麻。

以下措施: 走好路 正确的站姿和走姿对预防颈椎病、腰痛及其他骨关节病都很重要。

白领小心“高技术病”

养生话题

近年来,一种超出人们生理和心理承受能力的“紧张状态病”(泛称“高技术病”),正在包括我国在内的许多国家蔓延。

白领男性的养身学

咳嗽连连地钻进“奔驰”坐在大班椅上虚汗淋漓,这似乎是天底下最令人悲哀,让众多白领男人最不愿面对的事。

造成骨盆下垂,导致背部酸痛。减轻这一症状可进行以下运动:平躺在地板上,用两手环绕左膝,并缓缓将膝部引向身体。

常用电脑 须养眼

研究表明,经常操作电脑者视力会受到一定的影响,且使用时间越长,视力伤害越严重。据统计,在电脑使用者中,有60%以上的人常感到眼睛疲劳、视物模糊、眼干、眼痛、眼红、畏光、酸胀、眼压升高,甚至还会出现头痛的感觉。



晨起十分钟 保健有奇功

身体力行 当人们睡醒后,如果立即坐起下床直立,这是非常危险的,有许多老年人就是在这瞬间发生了心脑血管意外。



「四暴」最易「伤心」

在日常生活中,暴怒、暴力抗争、暴食、暴喜等最易诱发心绞痛、心肌梗塞、瑞士苏黎世大学医学院的医师经过调研认为,生活中的恐怖、噩耗、丧亲、婚变等突发性精神创伤,使血管内皮功能出现障碍,以致出现脑中风或心肌梗塞。

枕头与腰痛

一般人都知道,不合适的枕头可引起颈椎病。其实,不合适的枕头除了可引起颈椎病外,对腰椎也有一定程度的不良影响。

“感动教育”的老寿星

——记福建省仙游县赖店镇岐村百岁老人林阿道

寿星故事

日前,福建省仙游县赖店镇岐村百岁老人林阿道被该省评选为首届“感动教育”十大杰出人物,受到省政府有关部门的表彰,在家乡传为美谈。

102岁高龄。笔者了解到,1902年4月15日,她出生在永春县蓬壶镇的一个农民家里,当时家里穷得睡觉都没有被子盖。

巧借气候疗疾病

环境养生

因素相互作用而决定的一个地区的气象状态称为气候。不同地区的气候千差万别,如昆明四季如春,北京则春旱夏雨。

一般我们把气候分为保护性、刺激性、负荷性等几种。高山气候 海拔1000米以上属于高山刺激性气候。具有气压低、氧分压低、紫外线强以及风速快等特点。

属保护性气候,只要环境较好,对各种疾病疗养都无禁忌之处。高山气候 海拔1000米以上属于高山刺激性气候。具有气压低、氧分压低、紫外线强以及风速快等特点。



文/孙雪松