

办公桌上吃饭 还不如洗手间卫生?

洗手间每天都会打扫 办公桌你多久清理一次

英国《每日邮报》近日报道,经常在办公桌上吃饭的人更容易得病,在办公室吃饭主要有三大危害:久坐易血栓、食物没营养、进餐环境脏。

据报道,美国有超过75%的人,包括领导和一般职员,平均每星期有2~3次在办公桌上吃午餐。然而,美国一份最新调查称,在办公室里凑合吃外卖是一种不良习惯,不仅会让人失去用餐的乐趣,缺乏营养,而且久坐容易得血栓。此外,脏乱的办公室环境也会给细菌繁殖创造条件,对身体带来危害。这份调查称,办公桌上的细菌一般比卫生间里的细菌平均多400多倍以上。因为很多人每年只清理办公桌一两次,而公司卫生间却每天都有人来打扫。

难道,凑合着在办公桌上吃顿饭真有这么大危害吗?记者就此采访了南京的多位营养专家和心血管专家,给出的答案还真有点触目惊心。

记者调查

九成南京白领办公桌上吃过饭

你会在办公室里吃饭吗?”针对英国《每日邮报》的这则报道,记者展开了调查。

在南京新街口,记者在街头随机采访了40位白领,发现90%的人都有在办公室吃饭的经历。

工作5年的南京姑娘李婷就是其中之一。“一开始是每天叫外卖。”小李说,“因为食堂实在‘清汤寡水’,所以宁愿叫外卖都不吃食堂。”宅急送、必胜客和各种小炒盖浇饭,每天换着花样叫外卖,李婷整整吃了大半年。“我觉得在办公桌上吃饭挺方便的,而且一边吃饭还能一边玩电脑,相当节省时间。”

和李婷情况相似的办公室白领们绝不是少数。根据一项调查数据,除了午饭,约有10%的人早饭也在办公桌上吃(到单位比较早,一般在单位楼下买点馒头、包子加豆浆);还有近20%的人晚饭也在单位吃(主要是因为加班,还有单身人士拖延在办公室,玩玩游戏上上网);更有部分单位开会习惯叫外卖到办公室,边开会边吃饭。

与此同时,连外卖都不好好吃,每天“打游击”的上班族大有人在。因为单位没有食堂,王先生只能每天在单位周围打游击。“有时候早饭也是在路上买了带到办公室,甚至晚上加班的晚饭也是在办公桌上解决的。”

专家解读

办公室里吃“隔夜饭”更麻烦

在办公桌上吃饭到底有什么危害?记者就此采访了多位营养专家。专家表示,《每日邮报》中提及的三点危害都有一定的道理。

办公桌就餐容易被打断,这样进食方式不够健康,不利于消化酶对于食物的消化。而不少白领也没有定时整理办公桌的习惯,从而在办公桌上留下了不少充满细菌的“定时炸弹”。手上、盛食物的容器上,以及食物本身都很可能沾上细菌,很容易引起消化道疾病。

南医大二附院营养师徐海娥告诉记者,“从卫生的角度而言,吃饭的环境肯定是越干净越好”。

与此同时,部分白领选择带隔夜饭到单位的做法也遭到了徐海娥的反对。“隔夜的饭菜更容易出问题,这样不光是在办公桌上吃饭容易造成的污染,隔夜饭菜更容易形成“二次污染”。

专家建议

自己带饭去食堂“凑一桌”也好

坐在办公桌上吃饭不光不利于消化,还容易出现血栓等一系列问题,办公室一族到底应该怎样来“解决”自己的午餐?

南医大二附院营养师徐海娥建议:如果同一个办公室或在相同单位,关系较好的同事之间可以相约“共同带饭”,每个人都带上几样不同的当天

做好的饭菜,到了中午吃饭时,可以到食堂“凑”成概念上的“一桌”,这样不光避免了外卖快餐的饮食搭配不够健康的问题,还能在“共进午餐”的过程中增进同事之间的感情。

同时她还给习惯DIY便当的白领们开出了每日进食的“均衡食谱”:每天要保证3两荤菜,1斤蔬菜。而每天

水果蔬菜的总摄入量要达到5种。此外还需要有1瓶牛奶和一个鸡蛋。米饭的摄入量则根据个人的身高和体重决定。

为了让读者更好地理解“3两肉”的概念,徐海娥打了个形象的比方,“3两肉的概念也可以替换成‘一掌肉’,类似于一个人巴掌的大小和厚度”。

办公桌每天要擦 电话、键盘也要“消毒”

每平方寸细菌数(1平方寸=0.001111平方米)	
办公桌上的细菌	3295个
鼠标上的细菌	1676个
电话上的细菌	25127个

在采访了多位专家后记者获悉,鼠标、电话听筒和键盘的出现频率最高,成为办公桌卫生的“三大死角”。

具体说来:在电话交谈的过程中,飞沫容易依附在听筒上。而键

盘和鼠标则是每天接触手指最为频繁。

对此,徐医生建议,办公桌尽量能做到每天用干净的抹布擦拭,而键盘和电话听筒也要定期消毒。

跷二郎腿不仅易血栓 还有猝死风险

根据报道,办公桌吃饭的一大危害便是易得血栓。对于这个观点,东南大学附属中大医院介入与血管外科秦永林博士表示,白领们的“顽疾”不光包括久坐,还有跷二郎腿,这样的确容易形成血栓,而且有猝死风险。

“人的下肢静脉的血液回流需要肌肉的收缩来辅助,久坐久站肌肉收缩减少,使得静脉的血液流速减缓,

就可能在下肢出现血液凝聚而形成血栓,临床上称为“深静脉血栓”形成。”秦永林博士说,在一些工作中要求保持长时间站立、坐姿姿势使得血液回流速度减慢,加上一些人忙了一上午都来不及喝水,导致血液粘稠度高,时间久了对腿部血管危害很大。有研究显示,每天固定一个坐姿在办公桌前坐3小时以上的人,患下肢深静脉

血栓的风险是其他人两倍,每多坐1小时,血栓的风险会增加20%。

还有些人喜欢跷“二郎腿”,这也是非常不好的习惯。秦博士解释说,跷二郎腿相当于变相压迫了静脉,静脉壁本来就薄,只有动脉壁的1/3到1/4,受压之后会影响血液的回流,增加静脉血栓发生的几率。这种病还有一个名字,叫“经济舱综合征”。

专家支招

不必“打通任督二脉” 练“易筋经”吧

最近,“打通任督二脉”的争议正热火朝天。办公室久坐不可避免,怎样才能尽可能低地减少危害呢?让大家去打通任督二脉显然是搞笑的说法,但南京中医药大学体育部刘宏亮老师给出一个很“酷”的建议:练习易筋经。

刘老师告诉记者,这个“易筋经”绝对不是可以飞檐走壁的“宝典”,而是一款以内耗为基础的健身养生方法。

刘老师推荐的锻炼方式是“白领版易筋经”中的“九鬼拔马刀势”,首先身体右转,展臂扩胸;目视右上方,动作稍停。然后屈膝,同时上体左

转,右臂内收,含胸;左手沿脊椎尽量上推;目视右脚跟,动作稍停,重复二至三遍。

“白领版易筋经”健身养生的秘

诀是什么呢?刘老师“解密”:就在于对脊椎的按摩练习及对上下肢伸展锻炼调理身体,通过动作促进内在精气神相互转换。 据《扬子晚报》

颈 腰椎病 治一个 笑一个

颈、腰椎间盘突出是现代高发病,正日益严重地危害着中老年人和上班族人的健康,很多患者,方法用遍,不见好转,面对各种各样的宣传不知所措。

在云南临沧、保山、腾冲等地区,很多人都知道从北京退休回乡的侯廷翰主任医师,自幼酷爱中医,一生淡泊名利,专攻骨科顽疾,有的颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄,不能翻身、下床、行走不想做手术者,找到他,只需用他研制的“仙草活骨膏”贴敷几次,都能很快好转,使其疼痛减轻,病情好转,最终是病人达到满意的治疗效果,这个方法在当地民间广为流传。

王大叔2008年患腰4-5椎间盘突出,椎管

狭窄,椎体滑脱,腰痛,坐骨神经痛,腿麻胀无力,肌肉萎缩,走不成路,术后截瘫,对他来说,做梦也没想到会有奇迹发生,用“仙草活骨膏”第一天敷上,第二天恢复知觉,三个礼拜后能走四五里路。

郑重承诺:“仙草活骨膏”经得起重症患者和顽固患者的严格考验,就像一棵常青树巍然屹立在骨病前沿,赢得赞扬声一片,靠的实实在在疗效和实实在在的服务。外地免费邮寄,药到付款。 骨科医师咨询热线:0551-2909886

销售地址:天健国药堂(大钟楼南门小学南20米)合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面)琥珀大药房(市第一人民医院西20米)