

mrrinboy / February 17, 2014 12:08PM

[辦公室裏白領女性6大惡習傷害健康](#)

惡習壹：朝九晚五高跟鞋不離腳。

白領女性為了配合職業裝，每天早晨出門前就蹬上高跟鞋，下班後即便看電影、逛商場也離不開，壹直要到回家後才能脫下，十幾個小時都穿著高跟鞋。

危害原因：

長時間穿著高跟鞋，雙腳長期處於非自然狀態，足弓壓力增加，得不到任何休息，腳趾被迫承擔過多的壓力。久而久之就會出現拇指外翻、足弓塌陷等病癥，越來越痛苦，最後的結果是需要通過手術來矯正。

改壹改：

在辦公室準備壹雙舒適的平底皮鞋，享受8小時的足部放松。不要連續3天以上穿同壹雙鞋，這洋做能使妳的腳部保持良好的衛生狀態，也能讓鞋子好好地“恢復”壹下體力。

惡習二：手機掛胸前。

為了方便接聽電話，時刻把手機掛在胸前。

危害原因：

雖然學術界對手機輻射危害有多大壹直爭論不休，但把它掛在胸前，緊緊貼著胸腔、腹腔，終究會產生壹些影響。

改壹改：

準備壹個手機座放在辦公桌上，既漂亮又方便。或者把手機放在抽屜裏，出門把手機放包裹。

惡習三：不卸妝就補妝。

每天補妝好幾次，每次拿起化裝鏡、粉撲、口紅直接就補，幹脆利落。

危害原因：

化妝品成為我們面子的同時，也是皮膚迎接外界粉塵、細菌的第壹步，尤其是外出辦事回來，塵土早已深深地進駐化妝品裏，加上皮膚分泌的油脂、汗液，其汙染程度可想而知。

如果不卸妝就上妝，這些汗物就會直接被覆蓋在皮膚上，讓皮膚無法呼吸，而且隨著粉撲等工具的運動，還可能深入毛孔，刺激皮膚，引發黑頭、粉刺等。

改壹改：

在辦公室內準備壹瓶快速卸妝洗面奶，補妝前務必要先徹底卸妝，卸妝後盡量讓皮膚輕鬆地呼吸幾分鐘後再上妝。如果時間不允許，只要補塗壹些口紅即可起到點睛的作用。

惡習四：咖啡、濃茶等飲料喝太多而忽視白開水。

危害原因：

咖啡、濃茶等飲料在身體中的代謝情況與白開水不同，它們無法替代白開水，尤其是白開水的排毒功能。咖啡、濃茶雖然有利尿、提神的功效，但也可引起細胞脫水，多喝反而會影響人體的平衡。

改壹改：

每天除了飲料外，還需要至少喝1500毫升的白開水。咖啡、濃茶應避免多喝，以壹杯250毫升計算，每天應控制在2杯以內。

惡習五：與他人分享口紅。

新上市的口紅產品，辦公室的姐妹們紛紛在自己的嘴唇上塗壹塗，看看是否適合。

危害原因：

“病從口入”這句話壹點都不陌生，口紅雖然塗在嘴唇上，但隨著妳的說話、喝水、吞咽等動作，門護上的細菌也會牢牢地把握機會鉆進來。隨便使用她人的口紅，會為細菌的交叉感染大開方便之門。

改壹改：

提倡口紅專用，如果抹不開面子，讓她人“非禮”了妳的口紅，可大方地說：既然妳喜歡，就送給妳了。或者將口紅最上方2至3毫米處直接削去。

惡習六：工作時間戴耳機。

妳認為工作時戴耳機可以避免打擾周圍的人，就算自己開點小差聽聽音樂也不會被領導發現。

危害原因：

耳機掛在外耳道，零距離地將聲音傳輸到耳內，避免了其他聲音的幹擾，直接刺激耳神經，長時間的音量過大可造成聽力下降。

改壹改：

可將耳機換成小音箱。如需使用耳機，應避免將音量調得過高。不要輕易使用別人的耳機，以避免交叉感染。

[url=http://verywed.com/vwblog/sweetcandyvpi/article/104370][color=white][size=1px]Then Gu Huashang[/size][color=white][url]

[url=http://yaplog.jp/toohard/archive/5][color=white][size=1px]Years of perfect beauty[/size][color=white][url]

[url=http://promise20.blogspot.hk/2013/09/light-twist-ink.html][color=white][size=1px]Light twist ink[/size][color=white][url]

[url=http://blackinte.edublogs.org/2013/09/13/miss-your-heart/][color=white][size=1px]Miss your heart[/size][color=white][url]

[url=http://scream20.iza.ne.jp/blog/entry/3183972/][color=white][size=1px]Only keep clean[/size][color=white][url]

[url=http://mypaper.pchome.com.tw/memory2029429/post/1325356391][color=white][size=1px]All the old pain[/size][color=white][url]
