kierko / March 06, 2014 11:12AM

辦公室的高跟鞋女人如何養生？

什麼樣的女人是高跟鞋女人?其實，這只是一種形象的比喻，指的是那些常坐辦公室的女性，跟隨她們的不只是高跟鞋，還有胃病、早更、甲亢、失眠、抑鬱。這一切都成了白領女性養生的大敵。今天，我們就職業女性的養生專門請教了專家，希望為她們制訂一份健康適用的養生計畫。[url=http://blogs.yahoo.co.jp/jkstellacactus/47684384.html][color=white][size=1px]Migratory Bird Treaty Act[/size][/color][/url]

【飲食忌】

早餐沒空吃午餐湊合吃

早晨時間緊，沒時間在餐桌旁從容吃早餐，隨便啃片面包對付。午餐一杯濃濃的咖啡，一份套餐省時省力。快到年底，沒完沒了地熬夜，胃疼;各種應酬接踵而來，推杯換盞之間，胃疼;為了減肥，只吃水果和海鮮，每天晚上只吃一個蘋果，堅持沒一個月，胃疼。[url=http://blog.udn.com/windflier/9518268][color=white][size=1px]showed severe kidney damage[/size][/color][/url]

分析——營養不均衡終誘發胃病

醫院物理康復科主任對記者分析：現在白領女性胃病的發病率很高，除了長期精神緊張導致外，飲食缺乏科學性也是重要因素。商務餐肉多，營養不均衡，比如一些西式套餐，常常是一塊烤牛排、一塊麵包，外加很少的、生的蔬菜，蔬菜的種類和數量遠遠不夠。而且午餐時間短，進餐速度快，根本沒時間細嚼慢咽，很傷胃。

小貼士

買一個電燉鍋，早晨起來把湯煲上，設定好時間，晚上回來就有現成的湯喝了，多喝湯能讓面色紅潤，又不會發胖。蕈湯、素湯變著花樣喝。蕈湯要把浮在面上的油撇掉。

【心情忌】[url=http://meisham.blogoo.ne.jp/e1950730.html][color=white][size=1px]As fuel costs increase[/size][/color][/url

整日憂心忡忡無心聊天

情緒消沉、焦慮、煩躁、坐立不安，對日常活動喪失興趣，沒有愉快感，整日愁眉苦臉、憂心忡忡、精力減退，常常感到持續性疲乏。

手機裏存著數百個電話號碼，但沒有一個能和自己推心置腹地聊天。現在越來越多的女人找不到朋友傾訴，工作後結識的朋友都有自己的生活，工作忙、要面子，誰也不敢輕易去打擾別人。

分析——工作節奏造就緊張狀態[url=http://camellia.bloguez.com/camellia/5960088/Aizen-fleeting][color=white][size=1px]Aizen fleeting[/size][/color][/url]

一些“高跟鞋女人”在寫字樓裏工作，空調、電腦、緊張的工作節奏，雷厲風行的走路與語速，就像高跟鞋“嗒嗒”敲得地板清脆的聲音，毫不拖泥帶水。獨來獨往，個人生活圈子窄。體力勞動嚴重不足。大腦長期處於緊張狀態，性格孤傲、戒備心強、冷漠。

[url=http://hyneer.blog.fc2.com/blog-entry-4.html][color=white][size=1px]Our sexual desires[/size][/color][/url]

]