



德國流行站式辦公

作者：馮雁軍

去德國旅遊，我發現了一個奇特的現象：只要有站的機會，德國人就不會坐着。

下了飛機，在機場大廳里，除了個別特殊崗位外，工作人員基本上都是站着的，哪怕櫃檯再低。

走出機場，我們去參觀一所學校，發現教室里的學生上課時居然也站着。長長的課桌比一般的高些，同學們圍在桌子四周，每人面前有一台筆記本電腦，大家在認真聽老師講課。一間才知道，這是專門為胖孩子減肥提供的課程。“站式減肥”據說效果很好，並且學習、減肥兩不誤。

德國的一些大公司，時下流行“站式辦公”，特別是開會，大家都站着，講的人站着講，簡明扼要；聽的人站着聽，注意力集中，會議效果很好。一些大公司積極提倡“站式辦公”，並設有專門的“站式辦公室”。即便是政府機關，現在也流行“站式辦公”。

不僅如此，在酒吧、餐館、咖啡廳等人群相對集中的地方，也設有專門的“站立區”。在站立區里，只有齊胸高的桌子，沒有椅子，人們站着，喝酒、用餐、聊天、談生意。看他們的樣子，我這個老外很着急，兩支煙的時間都喝不完小半杯紅葡萄酒。

在我們中國，除非萬不得已，一般人不喜歡站着的。“站”有時意味着是“罰”，是一種人所共知的體罰，比如“罰站”，為什麼到德國就成了一道風景呢？

後來，在一位華僑那里我找到了答案。德國人篤信專家的研究結果：如果每天站立時間平均為5小時，消耗掉的能量是坐着的3倍；“站”是一種效果明顯的減肥方式，適當的站立，對關節病、呼吸系統疾病、糖尿病、胃病等有較好的預防和治療效果。

由此看來，德國人愛站有科學依據，是一種健康的生活方式。德國人愛站若提陞到一個高度審視，其實也是西方文明的一種體現。

到大醫院看病，往往苦等一個甚至幾個小時，與醫生交流的時間卻短得可憐，想聽聽醫生的詳細建議成了奢望。美國《真簡單》雜誌日前邀請了10個學科的醫學專家，這些專家給出了30個健康提示，值得一讀。

腫瘤專家

- 1.肉最好煮著吃。高溫燒烤會使肉中的氨基酸分解，形成致癌物質。
- 2.養只寵物。可以增加人體內的內啡和催產素，並降低應激激素皮質醇，從而提升人體免疫力。
- 3.午餐慢慢吃。學學義大利人從容不迫地享受午餐，能保護心血管，延緩衰老。

婦科專家

- 1.切勿自行用藥。如果自認為發生了真菌感染，可以適當吃一些常規藥。但如果症狀無法消除，最好去醫院就診。
- 2.避孕藥利多弊少。避孕藥並沒有多少副作用，而且可使卵巢癌的風險降低35%至50%。
- 3.性愛後小便。有助排出細菌，防止尿路感染。另外，每天一杯越橘(藍莓)汁有助於防止膀胱炎。

牙科專家

- 1.多攝入抗氧化劑。花椰菜(菜花)和越橘等富含抗氧化劑的食物能防止牙齦炎。
- 2.少吃檸檬。檸檬汁不可過量飲用，更不要直接吮吸檸檬，其富含的酸類物質會破壞牙齒琺瑯質。
- 3.使用軟毛牙刷。牙刷太硬會損壞牙齒琺瑯質，導致牙齦萎縮。可考慮使用電動軟毛牙刷。

足病專家

- 1.給腳量尺寸。每隔幾年應該測量一下腳的尺寸，特別是懷孕或體重改變後。鞋子太小會導致拇囊炎(拇趾與足間的關節外凸畸形)、雞眼和槌狀趾等問題。
- 2.經常換鞋。不要總穿同一高度的鞋子，否則會因壓力過大傷腳，應該高跟鞋與平底鞋輪換著穿。
- 3.人字拖傷腳。經常赤腳或穿人字拖之類的鞋子，會導致腳跟疼痛。

現在日本的藝能界流行一種“白湯”排毒法!日文的“湯”就是熱水，而“白湯”就是什麼都不加的熱水!這種療法源自於印度的阿育吠陀(Ayurveda)，藉由喝溫熱的水讓身體熱起來，由於實行起來非常簡單，每個人都做得到，也不用花錢，因此由藝人千葉麗子推薦之後，許多藝人紛紛仿效，成為一股風潮!先說說喝熱水具備哪些效果吧:

1.促進新陳代謝

喝熱水不僅能夠刺激腸胃蠕動，也能促進腎臟肝臟等器官的活動!維持擔任排毒重責大任的器官的活性，讓血液能夠更輕鬆的運輸氧氣與養分到全身，促進新陳代謝!

2.調整味覺

開始喝熱水，會感覺到溫水的甜味!慢慢的你會對於食物的味道越來越敏銳!稍微吃一點就會有吃了東西的實感，進而避免暴飲暴食!

3.排出毒素

熱水能夠溫暖內臟器官，促進消化，讓囤積在體內的毒素排出體外!除了有利尿作用之外，因為體內水分的調節，更能夠改善便秘!此外也能加速排汗，達到良好的排毒效果!

4.幫助消化

經常暴飲暴食會影響消化，並讓無法消化的食物開始囤積在

醫生的忠告



子，會導致腳跟疼痛。

心臟病專家

- 1.常測腰圍。腹部脂肪堆積與心臟病關係極大，人的理想腰圍應為35英寸(約合89厘米)以下。每天最好進行有氧鍛鍊，少吃白麵包等簡單的碳水化合物。
- 2.測量健康指數。如果你年過35歲，還不知道自己的血壓及膽固醇水準，最好去醫院查查，因為這些數據有助於預測心臟病風險。
- 3.適當吃堅果。能使你的心臟更健康。

運動醫學專家

- 1.保證運動多樣化。如果將不同運動交替進行，能避免單一運動造成的肌肉鍛鍊失衡、導致運動過度或受傷。
- 2.女人要加強臀部鍛鍊。女性臀部及臀肌相對較弱，如果不加強鍛鍊，容易使髖關節壓力過大。
- 3.定期更換運動鞋。每跑完800公里(運動量相當於每天跑5公里，每周5次，持續5個月)就該換運動鞋，否則容易導致運動損傷。

神經與記憶專家

- 1.用進廢退。多項研究表明，字謎、填字及數獨遊戲有助於保護大腦。記憶鍛鍊也可以使大腦更靈活。建議採用“一看，二思，三聯想”的記憶

訓練法。“看”，集中注意力;“思”，想像視覺畫面;“聯想”，結合一定的情景記憶。

2.凍結壓力。長期的壓力會造成大腦記憶區域萎縮，增加應激激素皮質醇，最終妨礙學習和記憶能力。

3.喝紅葡萄酒。紅葡萄酒中的抗氧化劑複合物對記憶有保護作用。建議飲用量是女性每天1杯，男性每天兩杯。

脊柱外科專家

1.鍛鍊核心肌肉群(位於腹部前後環繞著身軀，負責保護脊椎穩定的重要肌肉群)。鍛鍊腹肌可減少后背壓力。俯臥並伸開雙臂過頭頂，然後臂膀及頭部離開地面，做飛行姿勢，保持幾秒，再放鬆。

2.撿東西，靠近點。彎腰撿東西時，脊柱壓力會增加四五倍，動作過猛容易導致后背拉傷。所以當有物品掉到地上時，最好走近點，然後彎腰撿起。

3.避免久坐。保持一個姿勢太久，肌肉容易僵硬，椎間盤壓力就會增加。建議每30分鐘至45分鐘起身活動一下，有助於增加血液循環，有益脊柱健康。

心理學專家

1.關注自我。無論是尋求心理諮詢、練習冥想，還是寫周記，一定要花點時間自我剖析，了解自己的擔憂以及近期生活目標。

2.多社交。強大的社交網路能促進身心健康。多參加一些社交活動，多與自己關注的人交往。

3.從鍛鍊中獲得快感。每天安排一些鍛鍊項目有助保持旺盛的精力。鍛鍊是可以提升情緒的自然抗抑鬱藥。

家庭醫生

1.以生日提醒健康。將生日作為健康年檢日，檢查身體是否有不適，是否應該做相關檢查等。

2.見醫生前做好準備。最好理清自己想要與醫生討論的問題。

3.關注家族成員健康。父母或兄弟姐妹的健康狀況實際是你未來的一面鏡子，因為有些疾病是具有家族性的。

體內!熱水可以刺激胃的蠕動，幫助消化，並幫助囤積的老廢物質順勢排出!

5.沉澱心情

除了身體機能的調整之外，喝熱水也具有精神層面排毒的功效!慢慢的喝杯熱水，能夠緩衝一



一天五杯熱水排毒

下忙碌的工作，消除壓力，讓你神清氣爽!

根據阿育吠陀(Ayurveda)的說法，影響人類身體與精神健康的元素可以從風、火、水三種元素來看!頭痛，肩頸酸痛，失眠，肌膚粗糙，便秘等都是因為火的元素失調的關係，追究原因就是身體“太冷”!夏天經常吹冷氣，吃冰的東西，內外夾攻，這時候喝熱水就是一種

均衡的消化劑!

雖然喝熱水排毒非常簡單，但也不是隨便喝喝就能達到最好的效果喔!在喝法上還是有些講究的:

1.早上起床喝一杯熱水

早上起床喝一杯熱水，水溫在不要燙口，能夠順順喝下的溫度最好!能夠溫熱內臟器官，溶解體內的老廢物質，加速排出!讓一天有個神清氣爽的開始!

2.一天喝1.2~1.5公升的熱水

任何東西過量都不好!雖然喝熱水沒有副作用，但是以為這樣而狂飲的話，反而會造成多餘的水分在體內囤積，新陳代謝惡化，成為寒冷體質，進而容易肥胖!一天1.2~1.5公升的量最適中!

3.一次一點點慢慢喝，不要牛飲

不要在渴的時候咕嘟咕嘟狂飲，最好是每次半杯小口小口慢慢喝!1~2個小時喝一杯左右的量!不要燙口的熱水，溫熱就可以了!

4.入浴後水分補給

洗完澡後，喝一杯溫水(和體溫差不多的溫水)，補充流失的水分!這時候好不容易藉由泡澡讓身體溫熱起來，最好避免喝冰的東西，讓身體冷卻!

經過日本許多明星的實踐證明：熱水排毒法能夠提升基礎代謝，讓身體覺得輕鬆舒暢，改善便秘，排出老廢物質，進而達到美肌與瘦身的效果!



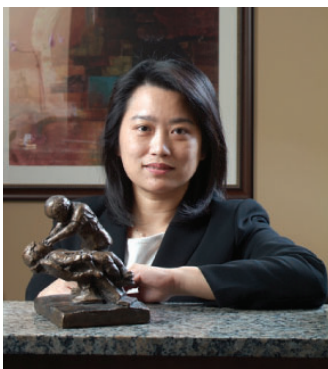
研究發現 止痛藥可以緩解傷心

“痛徹心扉”，經常被用來形容人極度悲痛、傷心。而美國“今日心理學”網站近日報道，美國肯塔基州立大學心理學家內森·迪瓦爾主導完成的最新研究證明，心理之“痛”和軀體之“痛”在神經學上確實是相通的(兩者都會讓大腦前扣帶皮層產生電流改變)，而止痛藥同樣可能對情緒發揮鎮痛作用。

研究中，參試者被隨機分為“撲滅息痛組”和“安慰劑組”。三周後，參試者要玩一種令人感到心理痛苦的視頻遊戲，並同時接受大腦掃描測試。結果發現，服用止痛藥的參試者大腦前扣帶皮層活動較少。這表明，服用用於緩解身體疼痛的止痛藥，也可以暫時緩解失望、受打擊、悲傷等負面情緒，“就像輕撫孩子能緩解他們的傷心一樣”。但研究者也指出，因為沒有得到大規模研究的證實，所以並不建議廣泛使用止痛藥來治療心理疾病，最多只能將其作為備用手段。

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務，彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文，中文，及廣東話

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 馬小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您
提供最佳服務