

白领10种最短命的生活方式

健康

浣涓

鎏賤戩浜庸綯2006/12/04 18:35

危险方式1：极度缺乏体育锻炼。在932名被调查者中，只有96人每周都固定时间锻炼，68%的人选择了“几乎不锻炼”。这极易造成疲劳、昏眩等现象，引发肥胖和心脑血管疾病。

危险方式2：有病不求医。调查显示，将近一半的人在有病时自己买药解决，有三分之一的人则根本不理睬任何表面的“小毛病”。许多上班一族的疾病被拖延，错过了最佳的治疗时间，一些疾病被药物表面缓解作用掩盖而积累成大病。

危险方式3：缺乏主动体检。932人中，有219人从来不体检。

危险方式4：不吃早餐。随着工作节奏加快，吃上符合营养要求的早餐已经成为办公室白领的奢求。被调查者中，只有219人是有规律、按照营养要求吃早餐的。不吃早餐或者胡乱塞几口成为普遍现象。

危险方式5：与家人缺少交流。有超过41%的办公室人群很少和家人交流，即使家人主动关心，32%的人也常抱以应付的态度。在缺乏交流、疏导和宣泄的情况下，办公室人群的精神压力与日俱增。

危险方式6：长时间处在空调环境中。在上班时，超过7成的人一年四季除了外出办事外，几乎常年窝在空调房中。“温室人”的自身肌体调节和抗病能力下降。

危险方式7：常坐不动。被调查者中，有542人的工作习惯是一旦坐下来，除非上厕所，就轻易不站起来。久坐，不利于血液循环，会引发很多新陈代谢和心血管疾病；坐姿长久固定，也是颈椎、腰椎发病的重要因素。

危险方式8：不能保证睡眠时间。有超过6成的人经常不能保证8小时睡眠时间，另有7%的人经常失眠。

危险方式9：面对电脑过久。31%的人经常每天使用电脑超过8小时。过度使用和依赖电脑，除了辐射外，还使眼病、腰颈椎病、精神性疾病在办公室群体中十分普遍。

危险方式10：三餐饮食无规律。有超过1/3的人不能保证按时进食三餐，确保三餐定时定量的人不满半数。