

2025賽 0鏈 6鏹 02:25:09 - 1

消化器官得不到适当休息，不容易恢复功能，又会影响食欲和消化。千万不能因为工作忙或一味追求体形美而不吃饭或拖延就餐时间。

另外，尚需提及的是，白领女性参加陪酒的应酬机会较多，尤应注意饮食营养方面的问题。在酒席上不要偏食少吃。饮酒助兴是必要的，但要适量，不能多饮。