

被动加班 主动保健



发言专家:杭州市中医院急诊科副主任诸葛丽敏

最近网上铺天盖地都是悼念华为员工胡新宇的文章。胡新宇是华为员工,2005 硕士毕业以后直接到深圳华为公司从事研发工作。在 4 月底住进医院以前,他从事一个封闭研发的工作,经常在公司加班加点,打地铺过夜。长期超过身体负荷的工作削弱了他的免疫系统,多天的抢救仍无法挽回胡新宇的年轻生命,他的全身多个器官不断衰竭,5 月 28 日晚被诊断死亡。

在这个优胜劣汰的时代,不加班,业绩就落后了,为了工作,很多人不得不朝五晚九,甚至加班到半夜,加班似乎已经成为了一种文化。既然避免不了加班,那就做一个健康的加班族吧,听听专家的建议。

加班频率:一周 3 天

张先生
年龄:30 岁
职业:IT 工程师

张先生在杭州华为上班,早上 8 点 30 分上班,中午 12 点吃中饭,之后可以小睡片刻,

华为的办公桌下都备有床垫。下午 1 点半开始上班,6 点下班。一般一个星期加班三天,如果要加班,就吃过晚饭以后开始加班到晚上 9 点。

专家支招:张先生的加班次数不是特别多,而且还没有超过半夜的,平时的生活也还算有规律,算是比较正常的上

班族。所以,只要注意自我调节就可以了。可以多喝牛奶,补充点蛋白质,平时要多运动,早上可以骑自行车上班。

加班频率:一周 5 天

刘先生
年龄:27 岁

职业:广告策划

广告人有一句自我解嘲的玩笑话,叫做“把女人当男人用,把男人当狗用”,广告是一个非常辛苦的行业,经常需要加班。刘先生大学毕业以后就进了一家广告公司工作,开始了一周加班五天的生活。

早上 8 点 30 分上班,中午 11 点 30 分吃中饭。公司没有规定午休时间,而且办公室里也没有办法睡觉,最多只能趴一会。下午 1 点上班,5 点 30 分下班。通常下班以后,刘先生还不能回家,要在公司里加班,时间不能确定,基本上都要到半夜十一二点,一般 9 点能够回家已经算正常下班了。而且一周通常需要加班 5 天,有时候周末也还要加班。

刘先生有段时间甚至出现了幻听,躺在床上老是听到手机响,一定要关机了才能睡得着觉。经检查是因为疲劳过度引起。

专家支招:刘先生属于比较劳累的上班族,一个星期难得有两天是可以睡好觉的,他这种情况现在挺普遍的。他们这群人应该要学会自我调节,加班尽量不要超过夜里 11 点,要多活动,不要老是坐着。可以踢踢腿、伸伸懒腰、做做扩胸运动和颈部运动,放松很重要。平时要多补充维生素和蛋白质,不需要吃药,年轻人补充太多也是不好的,只要多吃水果多吃鱼虾就可以了。像苹果、梨、香蕉都是比较适合他们的。

加班频率:几乎没有不加班的时候

赵先生
年龄:26 岁
职业:设计师

赵先生在一家公司里做设计,几乎天天都加班,有时候甚至连着加班一个多月,而且一加班就是到凌晨三四点才下班。虽然公司定了一条比较人性化的制度,加班的员工第二天可以晚点到,补足睡眠时间。但通常的情况是,还在补眠的时候,电话就过来了,没有办法,只好迷迷糊糊地又去上班了。有段时间,赵先生甚至记不起来自己到底有没有睡过觉,每天去上班总像脚踩在棉花上,轻飘飘的。原来强壮的身体也逐渐向林妹妹靠,老是生病。

专家支招:赵先生几乎是天天熬夜加班,别人睡觉他工作,别人工作他也工作。长期这样,身体肯定会崩溃,劳累过度,抵抗力会下降,就很容易生病。像他们这群人除了多运动,还要多放松,工作一个小时就应该休息十到十五分钟了,听听音乐,舒展一下身体,洗把脸,喝点水或者牛奶。早饭最好能够吃一个鸡蛋和一包牛奶,吃饭的时候多吃点鱼和虾补充蛋白质,平时也要多吃水果,补充维生素。香蕉是特别好的,不仅能够补充维生素,还能舒缓因为加班而紧张的情绪。并定期参加体检。

新一代体外 CRS

帮你走出

前列腺疾病反复治疗误区

据国内调查数据显示,25%的男性病人因为前列腺疾病反复就诊,严重影响我国男性健康。天目山医院泌尿外科专家推荐采用新一代体外热疗治疗系统,有效帮您走出前列腺疾病反复治疗误区。

慢性前列腺炎的系统工程疗法:

寻找病因是关键: 慢性前列腺炎的病因及致病细菌有几十种,拥有丰富临床经验的泌尿外科专家采用先进准确的检查方法,综合检查寻找病因,保障治疗效果。

合理用药是前提: 选择合理敏感药物阻断致病原因及清除致病微生物,松润前列腺,每一种致病微生物需要不同的药物去治疗,同时配合中药进行调理。

物理治疗是保障: 采用无创、微创、非介入治疗模式,通过高频电磁产生热场加热,渗透病变组织,有效穿透腺体,使药物更易扩散,达到综合治疗的目的。

心理调节是巩固: 对于患病的前列腺患者,在心理上存在阴影。天目山医院泌尿外科专家根据患者病情进行针对性心理疏导,帮助患者早日驱走心中的阴霾。

天目山医院泌尿外科专家提醒:

如果您有以下情况,请及时来正规医院进行泌尿外科检查:

- ◎ 尿滴沥
- ◎ 尿急尿痛
- ◎ 性功能障碍
- ◎ 尿等待
- ◎ 尿道刺痛
- ◎ 神经衰弱、乏力、头晕、失眠

单价下调:执行非营利性医院价格标准,总价控制:全面实行单病种手术限价,天目山医院全力缓解看病难看病贵问题。



杭州天目山医院 | 泌尿外科
HANGZHOU TIAN MU SHAN HOSPITAL | Urolopolosis Surgery

全年无假日专家门诊 / 私密夜门诊至 21:00



专业治疗

- 尿道炎
- 附睾炎
- 前列腺炎
- 男性功能增强
- 包皮过长、包茎

院址:杭州天目山路319号(古墩路口西湖广电中心对面) 49/K49/502/K502/213(夜间车)古墩路西溪路口站

健康热线: 8512 9999 (0571)