

七成白领平均每天工作超 10 小时

这种基本没有休息日,睡眠不足、三餐不定的人,被称为“过劳模”

多做运动,经常深呼吸,咀嚼零食,早睡早起对减轻压力都有帮助,你不妨试试

“过劳模”画像

每天加班超两小时

“自从进入新公司,我就没在晚上10点前回家。”去年在北京加入一家外资广告公司的王芳说,她每天加班超过两小时,睡眠不足6小时,周末不是继续工作就是去充电,虽然常常感觉陶

闷,但连到医院体检的时间都挤不出来。“每天晚上十一二点,你到CBD看看,大大小小的写字楼下面都停着等活儿的出租车——就连司机们都知,这里的白领大多都在超时工作。”

“过劳模”成因

压力巨大竞争激烈

有人曾用“三高和高中”来形容“过劳模”,即:高学历、高收入、高职位,中层、中产和中坚分子。他们的工作强度大大超出了常规的“敬业”标准,比起

传统意义上的“劳模”也有过之而无不及。“越来越大的社会压力是导致‘过劳模’的重要原因。”北京师范大学心理学院教授许燕说。

看专家怎么说

职业心理健康要自我调节

专家说,如果不加引导,“过劳模”有可能会进入最危险的“受创期”,最终导致“过劳死”。北师大心理学博士生王芳称,减轻过度工作造成的负面影响有赖于整个

社会保健系统的健全。一些国家的大型企业都定期为员工进行职业心理保健。“但在国内劳动力市场严重不平衡的状态下,职业心理保健还只能靠个人调节。”

今年劳动节,一个全新的词语进入人们的视野——“过劳模”。平均每天工作10个小时以上,基本没有休息日,睡眠不足、三餐不定……他们的工作强度可能比“劳模”有过之而无不及。有人精辟地指出,劳动者要保命“干革命”,不能拼命“干革命”。根据北京师范大学对北京、上海等四大城市的调查,已经有七成白领成为“过劳模”。

白领“过劳模”现象调查

(共有9188人参加新浪调查)

你每天上班多长时间?		
选项	比例	票数
10小时以上	47.61%	4374
8-10小时	37.49%	3445
8小时	14.71%	1352
你会因为什么原因加班?		
选项	比例	票数
我不喜欢加班,但周围的工作氛围迫使我加班	67.47%	6417
其他	22.95%	2183
我喜欢自己的工作,加班让我觉得有成就感	9.58%	911

哪部分人是白领?

白领多半都是在办公室工作的,从事脑力劳动的人。在国外或国内特大城市,有很多福利好,收入高,职位稳定的大型企业,所以白领是令人羡慕的职业。除了个别技术性特强的行业,大多数的“白领”都是有生存危机的。

我们该怎么做

要劳不要过劳

做些有氧运动

想通过运动缓解压力,可以参加一些缓和的、运动量小的运动,如跳绳、跳操、游泳、散步、打乒乓球等。

来,深呼吸

人紧张的时候做几次深呼吸,能起到放松心情的作用。

以暴减压

“随身带个小皮球,郁闷时偷偷捏一捏。”美国一个专为男性白领排忧解难的服务网站这样建议。这样显然要比掐同事的脖子、歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

咀嚼零食

当食物与嘴部皮肤接触时,从而产生一种慰藉,使人通过与外界物体的接触而消除内心的压力。

早睡早起

晚上11时到凌晨1时,是肝脏的最佳排毒时间,早点睡吧。

学会拒绝

无偿的加班坚决不干。但如果加班一个小时,是你日工资的5倍以上,那还是妥协吧。拒绝加班要讲技巧,比如用突发情况来脱身等。

自己是否过劳?

- 1.“将军肚”早现。
- 2.脱发、斑秃、早秃。
- 3.频繁去洗手间。
- 4.性能力下降。
- 5.记忆力减退。开始忘记熟人的名字。
- 6.心算能力越来越差。
- 7.做事经常后悔,易怒、烦躁、悲观,难以控制自己的情绪。
- 8.注意力不集中,集中精力的能力越来越差。
- 9.睡觉时间越来越短,醒来也感到不解乏。
- 10.经常头疼、耳鸣、目

眩,检查也没有结果。一般情况下,具有上述两项或两项以下者,则为“黄灯”警告期,目前尚不用担心。具有上述3至5项者,则为一次“红灯”预报期,说明已经具备“过劳死”的征兆。6项以上者,为二次“红灯”危险期。
据《北京晨报》《羊城晚报》



汇聚国内名院名医 打造男性健康5月

男性健康·不容忽视

据世界卫生组织最新调查报道:我国男科疾病发病率高达51%。20-40岁之间的男性20%患有前列腺炎,18%患有泌尿生殖感染;40岁以上的男性52%患有功能性障碍和前列腺增生;28%的男性患有包皮过长或包茎;10%的夫妇患有不孕不育症。同时,专家统计,上世纪60年代起,死于前列腺癌的人数上升17%;男性精子质量下降的趋势也日益成为国际关注的问题。因此,国际上很多专家都在呼吁:男性健康再也不能忽视,它应该受到全社会和每一个家庭的关注。

真情回馈·缔造健康

在相关权威部门的大力支持下,众多国内外的名院名医云集郑州阳光男科医院,进行长期会诊!这是一次国内男科专家的首倡,这是一次技术交流的高级平台,这是一次我男医生健康事业的盛事。本次盛会秉承“立足男科,关注男性健康;普及健康教育,共建和谐社会”的宗旨,响应国家部门的号召,缓解男性看病难、看病贵的难题,为中原男性健康提供强有力的专家支持,全心致力于提升男性的生活品位和健康质量。

知名男科医院 更权威 >>>

治病——权威医院是首选。阳光男科医院与国际、国内权威医疗研究机构强强联合,开展男科疾病技术攻关。定期邀请国内外知名男科专家前来进行技术交流与合作,先后与美国性学研究会、日本松林会社、法国梅里埃等世界顶尖男科专业机构和公司运行合作,使阳光男科率先与国际男科医疗服务接轨。

国际领先设备 更精确 >>>

治病——诊断分型是基础。阳光男科医院巨资引进离子靶向治疗系统、CRS超导治疗系统、性功能障碍康复治疗系统、DNA递进强化基因技术、DEA三联绿色全效疗法等40余套高科技诊疗设备,为男性疾病的科学诊断、精准分型、针对性治疗提供提供有力保障。

尖端诊疗技术 更规范 >>>

治病——规范治疗是保障。阳光男科医院拥有全面系统的男科疾病诊疗技术,严格执行世界卫生组织的诊断和治疗标准,针对个体差异精心为每一位患者制定科学规范的治疗方案,对不同类型的男性疾病进行专业、科学、规范、系统、一步到位的诊疗。

诚信诊疗空间 更放心 >>>

治病——诚信诊疗是关键。郑州阳光男科医院秉承以诊疗质量为核心的行医宗旨,坚持“诚信医疗”。在河南省率先通过ISO9000国际质量管理体系认证,从挂号、检查、治疗、药品等各环节,严格执行国家统一收费标准,认真贯彻《药品管理办法》,各项医疗费用明码标价,让患者明白消费,放心就医。

前沿技术全面推广 男性健康全新体验

前列腺炎——先进技术 轻松治疗

独有专业保精系统融合CRS超导治疗系统,安全突破前列腺脂质屏障,一步到位疏通腺管堵塞,全面杀灭致病菌,避免反复发作,成熟高效,技术水平居行业领先。

性功能障碍——标本兼治 效果显著

精准分类分型,对症下药;激活身体动力,配合超导技术及独创全面优化疗法,中西合璧,身心双调,全疗程除性功能障碍,恢复男性功能,标本兼治。

泌尿感染——全面清除 “男炎”之隐

融合基因芯片细菌病毒检测系统全面排查各类病菌,杜绝误诊漏诊,基因强化技术突破传统,破坏病菌生物链,全效灭菌,快速修复受损细胞,治疗更精确,效果更显著。

包皮包茎——微创无痛 快速安全

结合层流超净化手术室,无痛微创,一次成型,不留疤痕,快速康复,避免传统手术的感染出血、粘连,同时提高男性功能。技术水平居行业领先。



郑州阳光男科医院

男性健康专家

男性健康热线:

0371-67033333

网络登陆 <http://www.ygnk.com>

地址: 中原路与华山路交叉口向北100米 市内乘1、37、69、203路终点站通利公交公司下车即到

