

### 【关注身体】

近来，很多人都忙于各种各样的总结，说成绩，谈经验，看不足，定计划等等成了备受关注的热门话题，今年取得了哪些成绩？完成了哪些任务指标？还有哪些工作要尽快进行？平时整日伏案于名目繁多的各种报表中，惟独忽视了自己的健康，所以年终了也应给自己的身体做个总结，看体重、血压、血脂是否正常……为来年有个好身体，小伙伴们赶紧为自己的身体做个“年终总结”吧！

# 写给身体的 “年终总结”



本报记者 马媛媛

## 年终冲刺赶工，别累垮了身体

每到年底，冲任务，赶业绩，各种各样的考核、总结纷至沓来，对于职场人来说，年终不仅仅是一个简单的时间概念，更成为了一年工作的一大关口。到哪儿都是一派四脚朝天的“忙相”，每个人都像打了鸡血似的，成天连轴转。加班熬夜自然也成为这个特殊时期的常态，神经时刻处在紧张状态，身体各种“状况”频出：感冒发烧、食欲差、焦虑症状突显……一切皆因“忙”而生。

小刘是某广告公司业务部副主任，到年底基本上就是忙着“请客送礼”，联络感情，更要争取明年的广告下单！小刘从10天前开始就没在家吃过饭，每晚参加答谢客户宴。

说到应酬，喝酒是少不了的，小刘几乎每次应酬结束，都是被人搀着回家。前晚，小刘频频举杯，最后喝到胃痉挛，吃啥吐啥，大脑不听使唤，整个人昏昏沉沉的，送到医院时被诊断为“酒精中毒”。

## “健康总结”不可忽视

年关迫近，这一年，你发展了多少新客户？你的销售额达到预定计划了没？你的款项回收了多少？想想这样的问题，就让人心烦意乱，精神紧张甚至血压升高。最重要的健康常被忽视。

随着潍坊经济的发展，市民的健康意识也不断增强。与此同时，一些人认为自己不痛不痒，吃得下睡得着，没有什么大毛病，不需要体检，殊不知，等到吃不下，睡不着时麻烦就大了。

专家介绍，人到中年以后，或多或少会有一些疾病的危险因素潜伏着，加上诸如高血压、冠心病、糖尿病等慢性病日益年轻化，有的人表面上健康，其实体内潜伏的致病因素正在发展变化之中，如果等到出现症状再进行治疗，常常延误了时机。体检中心的专家告诉记者，年龄在35岁以上的男女，每年应做一次健康体检，体检可以发现一些健康隐患，及时排除产生疾病的危险因素。

淘宝大集上，优质海参卖疯了 D03

本报推出正宗好蜂蜜，承诺假一罚十 D04