

连续加班易“脑残”？

如果知道连续加班会致人“脑残”，白领们还甘愿为“三斗米”而卖命吗？调查显示，不少人仍不得不继续加班的生涯。营养师提醒，加班后需要及时补充觉，纯粹“食补”无济于事，但仍需注意健康膳食的及时补充。

■文 | 陈筠 ■图 | 资料

近日，香港大学民意调查研究计划访问了531名白领人士。根据调查，香港白领平均每周工作5.3日，其中54%的白领表示平均每周要加班3.6日，23%的白领表示平均一周有五天以上都要加班。受访者平均曾最长连续工作13.5小时及连续工作9日，更有8%称曾连续工作18天或以上才可休息。

由于加班频繁，74%的受访者表示，曾于工作时出现“不能集中精神”、“忘记曾经发生的事”及“忘记自己应该很熟悉的名字或工序”等情况，更有39%的白领表示，因未能如期完成工作要再加班。

据香港方面的营养专家表示，在连续的加班过程中，人体遭受长时间的的压力，会导致氧化过程加剧。“氧化压力过高，令抗氧化剂未能完全清除氧化代谢中的游离基，同时亦会令产生游离基的乙型淀粉样蛋白出现，对脑细胞造成进一步破坏。”

“长期加班易导致脑残，你还加班吗”，新浪微博随后在线展开一项网友调查，超过八千的网友积极投票，有超过两成的选择“必须加啊，工作量大，不然谁养活”；另有超过两成的人选择，在知道“长期加班易导致脑残”的情况下，“能不加就不加了，健康第一”；只有不到两成的人分别选择“从不加班”或“没班可加”的选项。

有网友在调查上留言，“我已经加了3个星期班了，(到)下周休(息)2天，继续再加。”更有白领表示，加班是其所处行业的潜规则。

有不少白领向记者感慨，高压工作了四五年后，身体状况已经大大不如从前，“以前一般一上午喝一杯咖啡就能提神，现在常常一天要喝两三杯，仍会很健忘，人好像确实是变笨了。”

北京市营养学会宣教理事、营养学专家顾中一医生在接受生活周刊采访时表示，加



班这个状态，不应该是一个常态，它是一种应激状态。人在重压之下，血压会升高，部分代谢也会减缓，导致氧化过程加剧。

“在加班过程中，B族维生素群也会大量下降，人体会消耗自身很大的营养物质，比如蛋白质、矿物质等的大量流失，并影响神经功能器官的运转。”顾中一医生告诉记者，由于加班过程中，白领饮食也会不规律，不吃饭或暴食，会导致血糖的急速降低或升高，同时在重压之下，连续加班，得不到及时的休息，也会破坏人体自身原本的激素平衡。

对于很多白领习惯在加班时饮用咖啡和浓茶，顾中一表示，“咖啡和茶，本身并不是个坏东西。”但他也说，“如果想要纯粹通过咖啡和浓茶来对付加班，而不是在加班后及时让自己放松，咖啡和茶都无法解决氧化压力的问题，也无法让人真正从困顿中恢复过来。”顾中一提醒，摄取过量的咖啡与茶，都会令情绪更加紧张，反而会引起失眠。“咖啡、茶都利尿，喝很多的话，如果不及时补充水分，还可能会对肾脏产生压力。”

对照

Contrast

爱做白日梦，或许更聪明

你喜欢“走神”、老爱做“白日梦”吗？你是否曾被爱“做白日梦”的习惯所困扰？或许，最近的调查会让你感觉良好。据美国一项最新的研究发现，做“白日梦”，或许让人更聪明。

“白日梦”并不是一个心理专业名词。本文所写到的做“白日梦”也不是在白天做梦的意思，指的是容易在做一件事情的时候“走神”、喜欢让思绪飘向远方，以及其它不相干的事物上去。

在这一次美国的研究中发现，爱做“白日梦”的人或许更聪明。因为“他们的大脑对信息进行暂时储存和加工的工作记忆能力更强，能一心二用。”

美国的威斯康星大学的心理学家丹尼尔·莱文森和其团队，通过征募年龄为18岁至65岁的志愿者，要求他们执行一些简单任务，来做此次调查。志愿者接受的测试都比较简单。研究人员认为，就是因为这类任务非常简单，故容易导致志愿者“走神”。

在实验过程中，研究人员通过定时询问志愿者，是在专心执行任务还是在走神做白日梦。任务完成后，研究人员检测志愿者工作记忆能力，让他们记忆字母，同时解答简单数学方程式。

结果显示，执行简单任务时报告“走神”多的志愿者在工作记忆能力测试中得分更高。

另一位该团队的专家表示，“人们日常生活中常做各种规划，有时在公共汽车上，有时在淋浴时，这些可能都由工作记忆支持。他们的大脑努力把资源调配给最具压力的事情。”该研究者说，“这项研究显示，当任务环境并非特别困难，人们就有额外的工作记忆资源用于思考手头任务之外的其他事情。”

上海师范大学临床心理学教授沈勇强教授告诉记者，虽然他本人并没有从事过该方面的实验研究，但他曾有学生做过一个类似的实验。“设计了一个单词的记忆能力测试的实验，分别是在有音乐的背景下，和没有外界声音的背景下。”沈勇强说，在这次实验中，有音乐背景的情况下，实验测试者的单词记忆能力要比没有音乐背景的情况下更好。

“一般而言，有音乐背景，有可能导致测试者分心、分神，将思绪拉往远方。”沈勇强表示，这个实验与美国的最新实验，有异曲同工之妙。“对于容易‘走神’更聪明，我没有看到具体的实验源头数据，还不好说。”

沈勇强向生活周刊记者补充道，喜欢“走神”的人，更容易从普通生活里的烦恼中解脱出来。“他们会为自己生活里遇到的困境，寻找新的合理的解释，并找到自己更加快乐的理由。”“走神”者更加热爱生活，他在做“白日梦”的过程中，有更多其它的认知。

此前，《心理学》杂志上的一篇文章也表示，做“白日梦”有助忘却当前烦恼，该项研究调查表示，可以据此帮助人们通过做“白日梦”来忘却某些想要忘记的事情。

心理学家建议，如果想摆脱某些思绪，最好回忆一件久远的事情，想停止某些想法，最好的办法是想想其他事情，尤其是发生在许久之前，或者文化差异大、空间距离远的事。

孔庆璞
河豚会馆
烹制
美味

白玉兰酒店

孔庆璞 副研究员

孔庆璞河豚会馆(白玉兰酒店),位于扬中市江洲西路81号,地处市区繁华地段,系江苏餐饮名店,扬中市特级江鲜名店。

会馆以经营河豚为代表的江鲜菜为特色,装潢富丽典雅,停车安全方便,能同时容纳350人就餐。以“生煎河豚肝”、“河豚肝捞饭”、“香脆河豚子”、等上百道河豚菜肴组成的“孔氏河豚宴”,系非物质文化遗产“扬中河豚文化”代表性传承人孔庆璞先生,经融会传统与现代烹饪技法创制而成。其特点是:技法精湛,突出本味。曾在首届中国名宴展示中获“特金奖”;在首届中国长江江鲜·河豚美食节上获得“金牌河豚宴”称号;菜品“明宫河豚”在全国首届江鲜烹饪技能大赛中荣获“特金奖”,并被评“全国十大江鲜名菜”;“红烧河豚”、“未茶烧汁全色河豚”则夺得中国首届河豚烹饪技艺大赛“特金奖”。

孔庆璞,男,1959年生,研究生学历,江苏省烹饪协会常务理事、扬中市河豚文化研究会副会长兼秘书长。近年来,他继承传统,锐意创新,研发制作的河豚菜品达100余种,曾接待过众多国际友人和社会名流。《中国烹饪》、《四川烹饪》曾发表研究文章,专门介绍“孔氏河豚宴”;中央电视台、东方卫视、江苏卫视、湖南卫视、中国国际广播电台、美国洛杉矶洛城广播电台、《金陵之声》、《解放日报》、《新民晚报》、《美食》、《天下美食》等媒体和杂志多次对其进行专访和报道。

非物质文化遗产“扬中河豚文化”代表性传承人
特级河豚烹饪大师
中国烹饪大师
全国餐饮业一级评委
国家高级烹调技师
中国餐饮业高级职业经理人
中华金厨奖获得者

订座电话: 0511-88326780 13805290979 扬中市江洲西路81号

世界江鲜在中国、中国江鲜在扬中、扬中江鲜在许柏!

[扬中江鲜老字号]

[扬中江鲜名店]

扬中市许柏酒楼欢迎您!

扬中市许柏酒楼总经理许贵荣有这二十余年的江鲜烹饪经验,是国家级河豚烹饪大师。对扬中江鲜的独到认识在扬中江鲜烹饪界赢得了很好的口碑。又到了品味江鲜美食的季节,许柏酒楼的江鲜大师将为您烹饪河豚盛宴,滋味鲜美,香鲜畅神。不食河豚,焉知鱼味,食了河豚,百鱼无味。

总经理许贵荣诚邀您来许柏酒楼品味正宗扬中江鲜盛宴!

预定热线:0511-88542817 团队及旅行社洽谈:13905288884 地址:江苏省扬中市八桥镇港东北路18号