

【警報！記憶力衰退？變笨？上班族容易出現的五大症狀】

上班族每天日復一日的工作，無形中累積了許多壓力，生活的壓力、工作的壓力、同儕的壓力、家庭的壓力等，這些都容易導致身體出狀況，千萬不可輕忽；以下就歸納出上班族容易出現的五個症狀，並帮大家找出最適宜的預防和解決方法。



Alarm 1

脾氣變差、情緒不穩

一般中小階級的主管很容易出現這樣的症狀，夾在部屬和高階主管中間，承受著來自兩方的壓力，進而變得容易不耐煩，最後導致脾氣越來越差，情緒不穩定，容易因為一點點小事情緒受到波動，因此變成長期都處在暴躁、易怒、心情不好的狀態。

而其實遇到這樣的壓力，下班後盡量維持著運動的習慣，讓自己專注在運動上，負面的情緒也有地方抒發，可以選擇跑步、有氧運動，或是瑜珈，有助於自己調整呼吸紓緩情緒。飲食方面可以適量的食用含有色胺酸的食物，例如香蕉，促進腦內血清素的合成，幫助紓緩緊繃感及焦慮，降低發脾氣的慾望，而所含的醣類也可安定腦部，讓情緒穩定。

Alarm 2

注意力不集中

現在的工作型態很難各司其職，通常一個人要身兼各式事務，不斷地想著另外還

未完成的事務，而且因為工作負荷與速度壓力增加，會出現「**注意力缺乏特質**」，注意力不集中對工作一定造成影響，錯誤率變高，進而引發情緒焦躁、易怒，甚至影響工作以外的生活。

當你工作一半開始發現注意力無法集中時，這時應該停止工作，將注意力轉移，玩一些小遊戲、和同事聊聊天、外出走走買杯咖啡，不要將自己一直陷在原本的工作裡，你越強迫自己越無法專心，反而會讓情緒變得很焦慮。平常可以適度補充 **L-茶胺酸、麩醯胺酸發酵物** 的營養品，有助於讓大腦處在最佳狀態，注意力也能夠更集中。



Alarm 3

發胖

發胖是許多上班族的大敵，尤其是久坐的 **OL**，還習慣不時來一份下午茶、飲料，嘴饞時再吃一點零食，加上如果同事正在吃東西也很容易被影響，這類型的上班族肥胖最容易出現「中廣身材」，肚子、屁股、大腿肥大，想要解決這些困擾沒有其他捷徑，不二法門就是運動搭配飲食控制，而**做有氧運動時記得搭配重訓**，讓自己肌肉比重變高，增加基礎代謝率，復胖機率也相對變小，重訓可以在有氧運動之前作，效果加倍。

Alarm 4

記憶力衰退

是不是常常有明明記得今天好像要做什麼，可是**不管怎麼樣都想不起來的情形呢？**別再以為記憶力衰退是老人的專利，現代人過度依賴科技，信息碎片化，造成信息在人的大腦皮層上形成痕跡的時間越來越短，留下的信號刺激越來越微弱，大

腦漸漸地缺乏鍛煉，因而記憶力越來越差，以及工作、生活所帶來的壓力、沒有養成運動的習慣、腦部血液循環不佳都是記憶衰退的原因。

除了維持良好的運動習慣，上班族每工作一個小時也應該起身走動，讓腦袋休息一下，假日時也應該多到戶外走走，露營、野餐、爬山等都是不錯的選擇，並培養自己有興趣的事物，不要讓自己總是專注在工作上，飲食方面可以**攝取滋養神經的營養素**。「**蠶絲蛋白萃取**」為特殊專利成分，能夠維持思緒清晰，思緒清晰了記憶力自然也能更加乘。

蠶絲蛋白小百科

1. 專利成分
2. 提升大腦學習力
3. 思緒清晰

The image shows two patent documents side-by-side. The left document is a US Patent Application Publication, No. US 2011/0105442 A1, dated May 9, 2011. The right document is a Chinese Patent, No. 101214000A, dated May 10, 2011. Both documents contain technical details and a line graph showing data trends over time.

Alarm 5 眼睛乾澀

大部分的上班族工作需要使用電腦，有別於平常自己上上網、玩玩遊戲，上班族工作的使用電腦是必須專注用「盯」的，常常一盯就是八小時以上，中間也會忘記適度休息，畢竟上班中還閉眼睛容易讓主管觀感不佳，因此多數上班族都有眼睛乾澀的問題。平時工作到一個段落盡量提醒自己作些眼部運動，或是回家時熱敷眼部，讓自己的眼睛放鬆，平常也可補充葉黃素，或是多吃含花青素的食物(如葡萄、巴西紫梅、甜櫻桃、紅石榴)等都富含花青素，花青素可促進眼睛視紫質的生長，並可以穩定眼部的微血管，對眼睛有益。



養成良好的生活、運動習慣，充足的睡眠，並適當的補充營養保健食品是最重要的，現代上班族，只要多一點用心，寵愛自己，相信健康與美麗會時時伴隨你，也為自己的生活更加增添光彩。

REDEFINING YOUTH
重新定義年輕