



告别压力 看看“一周减压时刻表”



周一:早起最重要

“星期一综合征”带来的厌烦、懒惰、健忘、精力不集中早已为人们所熟悉。德国一项调查显示,80%的人周一起床后情绪低落。不少单位把要做决策的事和新工作计划都安排在这一天,也在一定程度上加重了压力感。所以,要想不让自己抗拒上班,早起最重要。因为紧张感和时间有很大关系,早起后充裕的时间不仅能减少焦虑感,还能有空吃一份减压早餐,最好包括一大杯鲜奶、鸡蛋、牛肉、花生酱和香蕉等,它们富含的色氨酸能提高大脑内5—羟色胺的水平,让人产生一种满足感。

周二:做意象训练

如果说周一还处在由休息向工作的过渡时间,周二人们就不得不面对现实,让自己彻底沉浸到工作之中。英国一家人力资源公司的最新研究显示,周二上午10点是一周中工作压力的最大峰值,人们普遍感觉焦头烂额。调查显示,这天大多数人会放弃午休,加紧干活。那么不妨在10点压力最大时,可以做一个心理意象训练,具体方法是找个相对安静

的地方,闭上眼睛,先做10—20次深呼吸,然后想像自己在乘电梯,慢慢开始数:1层、2层、3层……直到10层,然后再想像电梯正在缓缓地降下去,倒数从10层到1层。

周三:想办法让自己笑

每到周三,很多人都会板着脸,陷入情绪最低沉的一天。上个周末和朋友去郊游的快乐,早已在忙碌中忘得一干二净,下一个周末还隔着漫长的两天,让人感觉那么遥远。澳大利亚悉尼大学心理学家查尔斯·阿热力教授证实,周三确实是人们一周中的情绪最低点,是人们接受信息最多,感觉负担最重的时候。其实,这一天,想办法让自己笑最重要,看漫画、笑话或者回忆一下自己的成就都是不错的选择。人在消沉时,往往觉得前途一片黑暗,这时想想自己最大的愿望都实现了:比如考上理想的大学、找到一份好工作,获得过什么奖,得到多少领导的表扬,就会增强自信,从消沉中走出来。

周四:把灯光调到最亮

星期四被很多人看作“黎明前的黑暗”,它不仅是工作效率最低

“压力大”是人们常挂在嘴边的一个词。然而,每天都叫嚷着“压力大”,一上班就愁眉苦脸没有用,积极寻找减压方法才是该做的事。一项针对中国职场人群的调查显示,一周中工作效率最高的是星期五,最低的是星期四。加拿大心理学家德比·莫斯考维茨教授也曾画出“一周工作节律图”,他认为从周一到周五,人所面临的工作压力有所不同,最好有针对性地制定一张“一周减压时刻表”。

的一天,也是人们疲惫感最强、心情最烦躁的一天。几天积累的坏脾气,几乎都在这天爆发了。一上班,很多人就会觉得哪里都不对劲:办公桌好像特别杂乱,同事的嘈杂声特别烦人,让人透不过气来。这一天最好的减压方法是将办公室的灯全都调到最亮。有研究显示,灯光越亮,人在大脑中合成多巴胺和5—羟色胺的能力就越强,这两种物质都会让人的心情变得平稳、快乐。此外,周四的疲劳与大脑缺氧也有一定关系,在办公室多放点仙人掌,它能在白天释放出大量氧气,减轻人的疲劳感。

周五:把它当做周一看

经历了周一到周四的心情压抑,一到周五,很多人马上变得非常放松。有意思的是,这本来应该是无心工作的一天,但对中国职场人群所做的调查显示,它反而是一周中工作效率最高的一天。这是因为放松的心情让大脑注意力更加集中,处理问题的速度加快。不过,对于四五十岁的中年人来说,这种一松一紧的工作习惯并不适合。他们大多经验丰富,维持原有的工作节奏最重要。可以将周五当做周一来看,才能善始善终,否则过于放松,反而会令下一周的开始更加紧张。

周末:用1小时想想下周工作

好不容易到了周末,但调查显示,不少人在周六“疯玩”一天后,周末会陷入对下周工作的焦虑中,甚至导致失眠。要解决这一问题,最好给自己大脑设个“开关”,告诉自己该玩的时候就全力去玩,该工作就要全力以赴。可以在周日晚上拿出1个小时,想想自己下周该做什么,做个简单的工作计划,心里就会踏实很多。

鹿茸 取之有道的高贵

《诗经·小雅·鹿鸣》里写道:“呦呦鹿鸣,食野之苹。我有嘉宾,鼓瑟吹笙。”自古以来,鹿一直被中国人认为是吉祥的象征。在中国两千多年的历史中,对鹿文化的研究也由食肉、衣皮、观赏和祭祀慢慢发展到药用价值。烟台不少市民特别是老人家中现仍存有鹿鞭、鹿茸等物,或为

药用,或为观赏收藏,总之鹿的价值必定是值得一说的。4月10日,记者采访了鹿业方面的专家,不妨借此机会让专家为读者揭开鹿产品神奇的面纱。

内蒙古健元鹿业的高天龙经理向记者介绍说,远在汉代,即有“鹿身百宝”之说。鹿可以说是一种很神奇的动物,明朝李时珍的《本草纲目》中曾记载:“鹿乃仙兽,自能乐性,六十年必怀琼在角下,角有斑痕,紫色加点,行走嘴角有涎。”古代民间用鹿产品向皇帝进贡,故有“皇帝吃鹿茸,皇妃吃鹿胎”的说法。而现代各种鹿产品被广泛应用于保健养生,鹿茸、鹿胎、鹿鞭、鹿骨、鹿筋、鹿尾、鹿肾等均有很高的药用价值,都是滋补强身的珍品。

其实鹿产品中最有说头的还是鹿茸。鹿茸是名贵的药材。高经理说,鹿茸是一种复杂的器官,具有完整的组织结构,其中富含血管和神经,代谢旺盛。成熟的鹿茸外层有茸毛,伴有体温,硬度不大,皮色油润。鹿茸的生长速度很惊人而且每年可以生长两次,每年从清明前后开始生长,差不多每天都可以生长两厘米,经过两个月左右的时间,便可以锯头茬鹿茸,九月份左右第二茬鹿茸也生长完毕。

鹿茸做为药用,在我国已有两千多年的历史。《本草纲目》载,“鹿茸生精补髓,养血益阳,强筋健骨”,治一切虚损,耳聋,目暗,眩晕,虚症。经过现代医学的实践证明,鹿茸所含有机物成分高达63.44%,无机元素有钙、磷、铁、镁、锌等二十多种,

具有调节机体代谢,促进各种生理机能活动的作用,还能治疗劳伤瘦弱、目暗、妇女病等。

高经理告诉记者,世界上现存鹿的种类有52种,其中马鹿和梅花鹿的药用价值最高。现在市场上鹿产品鱼龙混杂,部分产品是以驯鹿鹿茸为原料制成。虽然驯鹿也有一定的药用价值,但是其药用价值相较于马鹿和梅花鹿就大打折扣了,这也是部分市民觉得使用鹿产品后,效果不显著的原因之一。

内蒙古健元鹿业拥有国内领先、世界一流的开放式天然放牧型原生态马鹿繁育基地——乌兰坝鹿场。这里阳光温和、雨量适度,生长着逾百种野生植物,自古以来就是马鹿的栖息地。健元鹿业与清华大

学、北京中医药大学、内蒙古大学等多家科研院所合作,研发出六大系列120多种鹿产品。鹿茸灵芝胶囊作为健元鹿业的最新研究成果,其抗衰老效果不言而喻。由于鹿茸适用人群最广泛,所以该产品广泛适用于中老年人,具有清除体内引起衰老的自由基废物、滋阴潜阳、综合温性调解、抗疲劳、延缓衰老、增强人体免疫力等奇功。

文/岳惠惠



计生在线

狠抓四项重点 推进计生工作

为扎实做好2011年计生工作,莱山经济开发区紧紧围绕控制违法生育、稳定低生育水平这一中心任务,按照基础工作上台阶、难点工作求突破、完善机制促落实、培养典型树品牌的工作要求,结合实际、科学谋划,有条不紊地抓好四项重点工作。

为营造良好舆论氛围,狠抓宣传。切实加大宣传力度,建设完善村级人口文化大院,打造一批阵地建设示范村。通过对育龄妇女进行培训,发挥宣教模范带头作用,营造良好舆论氛围。

为严格控制违法生育,狠抓考核。以育龄妇女健康查体工作为切入点,确保健康查体的质量和效果,严格遏制违法生育。同时,加强流动人口管理,加强与流入地的联系,运用现代化手段切

杨淑娟

“四位一体”助推惠民和谐计生

莱山街道2011年全面推进工作重心下移,服务阵地前移,注重发挥“四位一体”作用,全面推进惠民和谐诚信计生。

开展政务公开,实施“阳光计生”,按照公开内容规范化、公开形式多样化、公开时间的经常化的原则,将人口计生政策法规、优惠政策及申报审批程序、人口计生监督举报电话在街道刊物《政务窗口》上公开,接受群众监督。同时在各村的户外公开栏内,及时公开各种证件的办理、各种奖励政策的发放兑现、政策外生育处罚等。

坚持五种理念,实施“服务计生”。坚持树立亲民、爱民、为民、惠民、富民五种理念,着力实施“重服务、重监督、重维权、重奖励”的人口计生工作新模式,全额兑现

农村计生家庭奖扶、独生子女父母奖励费等各种奖励救助等优惠政策,让广大计生家庭真正感到光荣,在生活上获得保障,在经济上得到实惠。

彰显人文关怀,实施“健康计生”。强化街道计划生育服务站所设施建设,创建温馨服务场所,不断提升服务质量和服务水平。每年对育龄妇女开展两次免费健康查体,开展优生优育、避孕节育科普知识宣传和生殖健康检查服务,及时落实计划生育四术的术后随访服务,实现优质服务零距离。

开创信息平台,实施“信息计生”。着力构建街道、村人口计生信息平台,形成集人口计生决策、宣传、采集、管理、服务等各项工作为一体的信息化应用体系。

于雷