

如此减压适得其反

压力是每个人都会面临的,有些减压方式如深呼吸、冥想、分散注意力等有显著效果,但还有些人们常用的减压法弊大于利,不仅不能缓解,还会加重压力,应该尽量避免。

1. 长时间看电视

在结束了一天紧张而忙碌的工作后,看电视应该能帮助放松吧?并非如此。很多人下班后,会把没有完成的工作带回家,内心并不能放松,而看电视会使他们拖延,不能抓紧时间把该做的工作完成,加重了心理负担。研究显示,漫无目的地长时间看电视,是一种逃避压力和社会隔离的做法,都会增加压力水平,甚至增加患上压力相关疾病的风险。

2. 思来想去

也许你在脑海中一遍又一遍地回放与上司交谈的场景,或者对早上演讲的失误耿耿于怀。这种强迫性的思考称为“反刍”,其本身不是坏事,但只是思来想去而不解决问题,压力就会越来越大。

3. 无视压力

与过度关注压力不同,有些人自欺欺人地无视压力,听天由命或觉得船到桥头自然直。其实,当你感到“有压力”,说明生活中确实有些事对你产生了威胁,你需要去正视、面对、分析和解决,视而不见只会让压力越积越大。4. 与不可靠的人交心发表在《心理学前沿》上的一项研究显示,与不可靠的人交谈会导致严重的负面后果,特别是如果私密的谈话被传了出去,变成了流言蜚语,那你所处的人际环境会给你造成更大的压力。有压力时找人倾诉是正常的,但也不能病急乱投医,随便抓住一个人就大吐苦水。

5. 独自应对

很多人选择自己承受压力而不愿向他人暴露自己“真的累了”。独自面对的人常常会回避人际、社交,但把自己封闭起来并不利于消化压力。人类是社会化动物,与他人保持联系至关重要,尤其有压力时,要懂得寻求帮助。

6. 蒙头睡觉

虽然良好的睡眠有益于身心修复,但是,有压力的时候躺在床上并不是有效的休息,反而增加胡思乱想、拖延完成任务的行为,让压力更大。

7. 暴饮暴食

很多人用大吃大喝应对压力,尽管这么做能在短时间内提升情绪,但长此以往对健康损害很大。当你吃下富含油脂和糖类的安慰美食时,应激激素分泌量上升,这些化学物质会干扰消化功能,还会让你变胖。(曹贝妮) 来源:山西晚报

夏季补水食物大排名



“每天应喝8杯水”的观念已经深入人心。但人们往往发现,在实际生活中很难做到这一点。其实,除了“喝水”,“吃水”也非常关键。美国《健康》杂志最新载文指出,在我们每天摄入的水中,大约有20%来自固体食物。以下就是15种含水量至少为90%的补水食物。

黄瓜,含水量96.7%。黄瓜是夏季补水的最佳食物,它的水分含量是所有食物中最高的。黄瓜可以做沙拉,也可以做成凉菜。用黄瓜、酸奶、薄荷和冰块一起做成冰镇饮品也是个不错的选择。

生菜,含水量95.6%。平时,营养学家更愿意推荐菠菜等高纤维蔬菜。但是说到补水,生菜要比它们高出不少。当夏季来临,将生菜作为三明治或者其他主菜的配菜来吃,是非常健康的补水方法。

芹菜,含水量95.4%。芹菜的能量很低,但它包含的大量水分和膳食纤维能有效抑制人的食欲。此外,芹菜还富含叶酸、维生素C和维生素K。因为芹菜中含有大量水分,它还能中和胃酸,有效治疗胃灼热等不适症状。

水萝卜,含水量95.3%。水萝卜非常适合春夏吃,它具有甜辣的口味、鲜艳的颜色和爽脆的质地,很适合与其他蔬菜一起拌沙拉吃。

西红柿,含水量94.5%。西红柿是很好的补水食物,如果与葡萄、樱桃等食物搭配一起吃,补水效果会更好。

青椒,含水量93.9%。所有鲜辣椒都含有大量水分,尤其是青椒。它包含的抗氧化成分不比其他辣椒少。如果厌倦了胡萝卜和芹菜等蔬菜做沙拉,也许青椒可以给你提供一些改变。

花椰菜,含水量92.1%。不要小看花椰菜,它不仅含有大量的水分,还可以降低胆固醇和对抗癌症。2012年的一项研究发现,十

字花科蔬菜,特别是花椰菜,可以有效降低罹患乳腺癌的风险。

西瓜,含水量91.5%。西瓜含水量丰富是显而易见的,并且西瓜中也含有抗氧化剂——番茄红素,是夏季补水的不错选择。

菠菜,含水量91.4%。菠菜比含水量丰富的莴苣的补水作用更好。它含有丰富的叶绿素、钾、膳食纤维以及有益大脑健康的叶酸。此外,吃1杯(约合71克)菠菜叶便可满足维生素E日推荐量的15%,维生素E有助于防止人体受到自由基伤害,从而抗击衰老。

杨桃,含水量91.4%。杨桃属于热带水果,含水量丰富,口感类似菠萝。杨桃外形很抢眼,是做水果拼盘的好食材。它富含多种抗氧化剂,有益心脏健康。需要注意的是,因为杨桃草酸含量高,肾病患者应少吃。

草莓,含水量91%。所有浆果都有助于身体补充水分,但是草莓是最好最容易吃到的浆果。草莓可以加入酸奶中一起食用,有助于补充膳食纤维、益生菌和蛋白质,是运动后的绝佳食物。

西兰花,含水量90.7%。西兰花富含膳食纤维、钾、胡萝卜素和维生素C,是十字花科食物中唯一含有菜菔硫烷的蔬菜,该物质可提高人体免疫力,有助于清除体内的致癌物。

葡萄柚,含水量90.5%。研究发现,这种多汁有刺激味的柑橘属水果有助于降低血脂,缩减腰围。每天吃一个葡萄柚可使坏胆固醇降低15.5%,使甘油三酯水平降低27%。另外,葡萄柚中的某些成分还有助于燃烧脂肪,稳定血糖,降低食欲。

小胡萝卜,含水量90.4%。小胡萝卜比成熟的胡萝卜含水量更高,后者含水量仅为88.3%。小胡萝卜携带方便,随时可以当零食食用。也可以蘸酱吃,或者加入凉拌菜中食用。

哈密瓜,含水量90.2%。哈密瓜含水量丰富热量低。6盎司(约合170克)哈密瓜仅含热量50卡路里,但却可以满足维生素C的日推荐量。(爱萍摘)

把好“入口”关 谨防夏季肠道传染病

急性肠道传染病

● 传播媒介:

可通过水、食物、日常生活接触(如衣物、玩具等)以及苍蝇等

● 预防关键:

把好“病从口入”关,洗净手、食熟食、饮开水

● 一旦家中出现有腹泻、呕吐的病人,要及时到医院肠道门诊就诊,不要在家随便吃药,以免延误病情

真正的关心是沉默

这两天,各省的高考成绩逐渐公布了,几百万考生迎来了命运的分水岭。可是,名校的录取率就那么点,能够金榜题名的永远是少数。对大多数人来说,高考和生活一样,失落与委屈,才是常态。

所以,如果你是考生,请从从容平和地看待最后的结果。

考得好,是你努力的回报。考得不好,你可以哭,可以痛,但无需绝望。多年后你或许明白,一次考试的得失,并不能决定更多的人生。

如果你是家长,请给孩子一个拥抱。告诉他你已经尽力了,往后余生,路还很长。重要的是告别高中生生活,走向新的人生阶段。

作为旁观者,请你学会用沉默来表达关心。因为你的一句无心的话,可能会给孩子造成无法磨灭的伤。你的一个嘲笑的眼神,都会让本已脆弱的心灵蒙上更重的阴霾。

记得母亲单位有个小男孩,小时候活泼开朗,人见人爱。可高三那一年,每次见到他,都觉得他脸上没有

笑容,心事重重。他父亲多年前在一次事故中留下终身残疾,母亲在单位当看门员,妹妹才上小学。

家庭的命运就压在他的高考成绩上。也许是压力真的太大了吧,他最后发挥失常,成绩向来不错的他,分数只够上专科。

大家都很有默契,不说,不问。甲之蜜糖,乙之砒霜。有时候,很无心的一句话,可能在别人心里就是一把尖刀,足以撕破最后一点尊严和希望。

很多时候,真正的关心,只要沉默。来源:山西晚报

房产手续挂失

贾静,不慎将太钢锦绣苑宿舍21-3-8的购房发票和计算表遗失,特此声明。

邓卫国,不慎将太钢锦绣苑宿舍26-2-12的购房发票和计算表遗失,特此声明。

侯秀全,不慎将太钢锦绣苑宿舍25-1-11的购房发票和计算表遗失,特此声明。

梁慕贞,不慎将太钢锦绣苑宿舍20-2-2的购房发票和计算表遗失,特此声明。

霍鑫,不慎将太钢锦绣苑宿舍22-2-2的购房发票和计算表遗失,特此声明。

张和起,不慎将太钢三十五宿舍28-1-5的全套房产手续遗失,特此声明。

阎国华,不慎将太钢锦绣苑宿舍25-3-11的购房发票和计算表遗失,特此声明。

白有根,不慎将太钢八十间宿舍10-2-21的购房发票遗失,特此声明。

白有根,不慎将太钢八十间宿舍9-1-2的购房发票遗失,特此声明。

丁凤文,不慎将太钢兴华北街汇丰苑宿舍AA-10-1购房发票、计算表和审批登记表遗失,特此声明。

孙国强,不慎将太钢102宿舍20-2-25的全套房产手续遗失,特此声明。

刘福庆,不慎将太钢锦绣苑宿舍36-1-1的购房发票遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

钢企化工有限公司尹慧杰,不慎将车牌号:晋A137T0车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

钢企建安机电工程公司高旭荣,卡号:20223511

焦化厂卫小红,卡号:09401503

炼铁厂常保星,卡号:09203706

钢运物流杨道国,卡号:30363788

钢运物流曹华鹏,卡号:30430922

钢运物流徐建强,卡号:30431168

饮料公司任秀娟,卡号:30421971

钢企建安机电分公司张小飞,卡号:30430228

炼铁厂李勇,卡号:09204055

不锈钢冷轧厂温宏伟,卡号:02306132

山西钢建安公司巩运贵,卡号:30197080

炼钢二厂卢文海,卡号:03302481

炼钢二厂张建飞,卡号:30423915

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。